

信州版 新たな旅のすゝめ

この度は、信州を旅の目的地に選んでいただきありがとうございます。

長野県では、すべての人に信州で気持ちよく過ごしていただくために、Withコロナのもとでの旅行で気をつけていただきたいこと、困ったときの相談先を「新たな旅のすゝめ」にまとめました。

感染防止の3つの基本

①人と人との距離の確保

- 人と人との間はできるだけ2m（最低1m）あけよう
- おしゃべりするときはできるだけ真正面を避けよう



②マスクの着用・咳エチケット

- 人混みではマスクの着用と咳エチケットを徹底しよう
- 周りに人がいたら電話やおしゃべりするときもマスクを



③こまめな手洗い・手指消毒

- 手洗いは30秒かけて水と石けんでいねいに
- 消毒用アルコールを使った手指の消毒も効果的



三密の回避

外出時は「密」を避けよう

- ① 換気の悪い **密** 閉空間
- ② みんなが集まる **密** 集場所
- ③ 近くで話す **密** 接場所

旅マエ —準備は入念に!—

- 旅行前の2週間は感染症予防を意識し **体温や行動歴をメモ** しておこう
- 旅先の感染症対策の情報を **あらかじめ調べておこう**
- 体調が悪くなったときの対応を **事前に考えておこう**
- 旅行出発日も健康チェックをして **発熱や風邪症状** があるようなら **出かけるのはやめよう**



長野県公式観光サイト
Go NAGANO



県 新型コロナウイルス
感染症対策 総合サイト

旅ナカ —楽しみつつ感染予防!—

- おみやげ選びのときなどで **物にさわるのは必要最低限** にしよう
- 混雑を避けて列に並ぶときは **前の人と距離をとろう**
- お店や施設がとっている **感染防止対策** をよく聞いて **協力しよう**
- 旅先の写真といっしょに **行動歴をメモ** しておこう



旅アト —フォローまでしっかりと—

- 帰ってから **2週間程度** は **健康チェック** を続けよう




皆さまのお越しを
心よりお待ちしております

長野県PRキャラクター「アルクマ」

©長野県アルクマ

南信州の観光問合せ先

観光地域づくり法人/ 地域連携DMO 株式会社 南信州観光公社	まちなかインフォメーションセンター	0265-22-4851	
	飯田駅観光案内所	0265-52-2946	
	飯田インター観光案内所 [(株)南信州観光公社]	0265-28-1747	
	天龍峡観光案内所 (百年再生館)	0265-27-2946	
	遠山郷観光協会	0260-34-1071	

飯田市	飯田市観光課	0265-22-4852	松川町	まつかわ旅の案内所	0265-36-6320
高森町	高森町産業課	0265-35-9405	阿南町	阿南町振興課	0260-22-4055
阿智村	阿智☆昼神観光局	0265-43-3001	平谷村	平谷村観光協会	0265-48-2211
根羽村	根羽村観光協会	(役場)0265-49-2111 (商工会)0265-49-2103	下條村	下條村観光協会	0260-27-2311
売木村	売木村づくり総合推進室	0260-28-2311	天龍村	天龍村観光協会	0260-32-2050
泰阜村	泰阜村観光協会	0260-26-2111	喬木村	たかぎ農村交流研修センター	0265-33-3999
豊丘村	豊丘村産業建設課	0265-35-9055	大鹿村	大鹿村観光案内所	0265-39-2929