

# 冬眠明けのクマに注意！

## ○ 春は、クマが活動を始めます

春は、クマが冬眠（冬ごもり）から目覚め、食べ物を探して山中を動き回ります。

## ○ 山菜採りは周囲の確認をしながら

春、クマは草や木の芽を好んで食べるため、山菜採りで遭遇する可能性があります。山菜採りに熱中するあまり周辺への注意力が散漫にならないよう注意が必要です。また、クマ避け鈴やラジオを過信せず、複数人で行動するなど周囲に十分気をつけましょう。

## ○ 親子クマに注意を

母グマは、冬の間に出産した子グマを1～2頭連れている可能性があり、子グマを守るために、神経質になっています。

今春（R5）は、クマの出産が一定程度見込まれており、子連れグマとの遭遇リスクが高まる可能性がありますので一層の注意が必要です。（R4 堅果類豊凶調査プレスリリース参照）

クマと遭遇しないよう下記のことにご注意してください。

### ◇ 朝夕の行動は避ける

朝夕はクマが活発に活動します。この時間帯に山中に入ることは避けましょう。

### ◇ 周囲の確認をする

山菜はクマの好物です。山菜のある場所には、クマもいる可能性があります。特に溪流沿いは水の音で、クマも人もお互いの気配を感じず接近してしまうことがありますので注意が必要です。

### ◇ クマのいる場所に近づかない

山中はクマの生息地で、どこにいてもおかしくありません。クマの足跡や糞などを見つけたら、それ以上近づかずに引き返しましょう。

### ◇ 笛、ラジオ、鈴の携帯を

クマは聴覚や嗅覚が人より優れています。人の気配を感じたクマは自ら避けてくれます。笛、ラジオ、クマ避け鈴など音の出る物を携帯しましょう。

### ◇ 子グマを見たら立ち去る

子グマの近くには必ず母グマがいます。母グマは子グマを守るために、人へ攻撃することがあります。子グマを見かけたら、そのままそっと立ち去りましょう。

### ◇ 犬は連れて行かない

人の気配を感じたクマは、身を隠して人をやり過ごそうとしますが、一緒にいる犬に吠えられるなどして、人へ攻撃をする場合があります。犬を連れて山中へ入るのはやめましょう。

### ◇ 不意の遭遇に備えて

注意をしてもクマと遭遇してしまった場合、ヘルメットを着用していると頭部の被害を軽減できます。

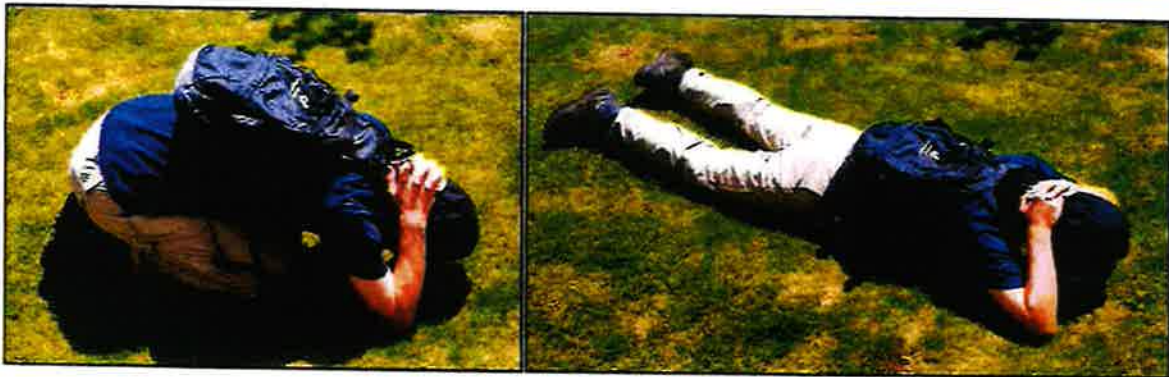


# Defensive Positions When Attacked by a Bear

## 万が一、クマが襲ってきたら

If you are about to be attacked by a bear, you should take a defensive position to protect your face, neck, and abdomen.

### 顔や首、腹部を守る防御姿勢をとりましょう



Lie face down and protect your vulnerable areas (face, head, neck, abdomen) where injuries tend to be more fatal. The backpack acts as a protector on the back.

うつ伏せになり、致命傷になりやすい箇所(顔・頭・首・腹部)を守りましょう。  
背面はバックパックがプロテクターの役割を果たしてくれます。



**注意！**

**Attention!** The following actions should never be performed as they may provoke a bear and result in an attack.

以下の行動は、クマを刺激し、攻撃を誘発する危険性があるため絶対にしないで下さい。

#### Dangerous actions you should not do:

- Run away
- Shout loudly
- Throw stones or sticks
- Approach a bear

#### クマを刺激する危険な行動

- 走って逃げる
- 大声を上げる
- 石や棒などを投げつける
- クマに近づく

**Bears live here.  
Stay alert, stay safe.**

**ここはクマの生息域. 油断せず,安全に.**



**Never approach or feed bears.  
クマに近づいたり餌を与えないでください.**

# Beware of Bears



クマに注意しましょう



Use bear bells or talk while hiking.

登山中はクマ鈴や会話で存在を知らせましょう。

Do not leave food or trash.

食べ物やゴミを放置しないでください。

If you see a bear,  
stay calm and back away slowly.

クマを見ても慌てず、ゆっくり後退してください。

Bear's footprint / クマの足跡↓



Bear's excrement / クマの糞↓



### ツキノワグマ出没(目撃)情報

| No. | 出没(目撃)<br>月日 | 市町村名 | 区分 | 目撃・痕跡別・セ<br>ンサーカメラ | クマの大きさ | 頭数 | 目撃したクマの状況  |
|-----|--------------|------|----|--------------------|--------|----|--|
| 1   | 2026/3/7     | 軽井沢町 | 林内 | 目撃                 | 幼獣     | 1頭 | 15:00頃、大型犬前後のクマが車道を南側に横断するのを目撃した。                  |
| 2   | 2026/3/9     | 辰野町  | 里地 | 目撃                 | 不明     | 1頭 | 小野区明倫館西側付近で目撃                                      |
| 3   | 2026/3/9     | 軽井沢町 | 林内 | 目撃                 | 幼獣     | 1頭 | 16:00頃、斜面上に1頭を目撃する。昨年部分的大豊作だった大量のドングリを漁っていた可能性がある。 |
| 4   | 2026/3/11    | 阿智村  | 里地 | 目撃                 | 親子     | 不明 |  |
| 5   | 2026/3/16    | 長野市  | 林内 | 目撃                 | 成獣     | 1頭 | 9:30頃 車両を運転中にクマが道路を横切って山林に入って行くのを目撃した。             |
| 6   | 2026/3/16    | 玉滝村  | 林内 | 目撃                 | 成獣     | 1頭 | 道路横断 大きめの熊   |
| 7   | 2026/3/17    | 長野市  | 里地 | 目撃                 | 成獣     | 1頭 | 7:15頃 クマ(成獣) 1頭を目撃した。                              |
| 8   | 2026/3/22    | 長野市  | 里地 | 目撃                 | 成獣     | 2頭 | 18:15頃 犀川河川敷にて成獣2頭を目撃した。                           |
| 9   | 2026/3/24    | 南木曾町 | 里地 | 目撃                 | 成獣     | 1頭 | 17:15頃 蘇南高校下 岩つつじ橋付近で目撃                            |