長野県内入山注意報発表中

令和5年(2023年)5月12日現在　長野県観光部山岳高原観光課

登山者への5つのお願い

必ず事前に登山計画書を届出しましょう

体調に不安がある場合は、絶対に入山しないこと。

●日ごろの体調管理に加え、当日の検温を。
●少しでも風邪症状があったら入山を控えましょう。

1 体調管理

山小屋・テント場の営業確認、事前予約を徹底すること。

●山小屋泊の場合は必ず事前予約しましょう。
●テント場利用の場合も事前に連絡を。

2 情報収集

十分に難易度を落とした山選びをすること。

●登山中に体調を崩すと、救助・医療体制に負担をかけ、山小屋の営業にも影響を与えます。

3 山選び

混雑を回避する登山計画により行動すること。

●混雑期を避け、少人数のパーティーで入山。
●宿泊、休憩場所ではマスクを着用し、他の登山者と一定の距離をとりましょう。

4 行動計画

感染予防グッズを携行し、ゴミは持ち帰ること。

●消毒液、体温計、マスク、シュラフ、使い捨て手袋、多めの水、密閉ゴミ袋等が必要です。
●山小屋がルールを定めている場合は従いましょう。

5 装備

【御嶽山登山ワンポイントアドバイス】

●御嶽山登山トレッキングのかんどころ

●御嶽山の火山情報を事前に入手して規制区域、危険箇所や安全箇所の確認。
●登山者は必ず山頂まで。植物の採取は厳禁。
●浮き石には充分注意し、落石をおこさないように。
●早発ち、早着。これが山のモットー。午後は天候が変わりやすい。
●アクシデントが発生したら、すぼやく山第一連絡。
●道に迷ったら、まず落ち着き、来た方向に引き返す。

●バテない歩き方

●疲りの場合は、足を振り子のように前に出す。歩幅は狭め。
●下りの場合は、膝でクッションをかけるようにして、一定のリズムを保つ。靴紐は登りよりきつめに結ぶ。歩幅は狭める。
●いつも自己調子を維持するように心掛ける。
●足の裏は全体的に使って地面にフラットに置き、やせ我慢せないときのみつま先等を使う。

●服装・持ち物

①ヘルメット
ヘルメットがあなたの命を守ります。
②ベースレイヤー（肌着・アンダーウエアー）
メリクロールや化繊素材の軽さやすいものを。又はポリエステル100%のTシャツ
③ミッドレイヤー（中間着・防寒着）
フリース、インナーダウン、足軽のチェックのシャツ等　予想外の寒さの時でも対応できます。
真夏日でも山は寒くなりますので必ず防寒着を用意しましょう。
④アウタ（ハードシェル）レイヤー（防風、防水、レインウエアー、ウインドブレーカー）
アウターレイヤーにはレインウエアーを代用しても30分の指導
⑤レインウエアー（雨具・雨対策グッズ）
必須。上下にカバーされた蒸れにくい素材のものがベスト
⑥長ズボン・半パンツ・ハーフパンツ
動きやすい化繊素材を使用したもの。足を上げやすいものを選び抵しよう。
⑦タイツ
下山時の疲労感、翌日の筋肉痛の軽減に効果的です。
⑧登山靴・トッキングシューズ・スノーブーツ
一番重要な登山用品　つまさきやかかとの保護されたもの。防水性が高く、スリップしにくい靴底、足首まで覆ったハイカットのもの。
⑨ザック（バックパック）
バッキングは下から緩いものを、中間に重いもの、上部やポケットにはすぐ使うものを入れる。普段慣れ、必ずピニールに入れ、口をテ口パッキングする。
⑩水筒
1リットル位入る経量なもの。なければペットボトルでも用。
⑪その他
ヘッドランプ・時計・携帯電話（予備電池）・カメラ・救急セット・非常食・行動食・帽子・ストック・ラジオ等
*経量保険証（万が一のためのコピーを用意）

クロコウ

キバナシャクナゲ

ハクサンフウロ

山小屋のご案内

御嶽山の山小屋について

御嶽山には多くの山小屋があり、入山禁止区域外は営業しています（7月上旬～10月上旬）。
山小屋では休憩や有料トイレの利用が可能です。
また緊急時に山小屋は避難場所として機能します。
居住スペース・ルーム・ストーブ・コタツ・マスク・AED等の防災備品を備え、情報伝達及び避難誘導を行います。
御嶽山は日帰り登山も可能ですが、山小屋に泊まれば、夕焼け、星空、こ来光、雲海など、日帰りでは見ることができない美しい自然の姿を楽しむことができます。
また山小屋の主人から美味しいエールやポットや高山植物の開花情報を教えてもらったり、山岳信仰の話などを聞けるかもしれません。
あなたもぜひ、山小屋の魅力に触れてみてください。

※山小屋のレンタルシュラフは緊急時用の備品です。レンタルシュラフを持参しましょう。
レンタルシュラフをお持ちでない方にはレンタル（有料）をお勧めしております。
お詳しくは長野県立御嶽山ビジターセンター・女人堂・おんたけロープウェイまでお問合せください。

※営業期間の確認や宿泊予約は、各施設までお問合せください。

コマクサ

おんたけ王滝アプリ
王滝村をより安心して楽しむための便利なツール として ご活用ください。
防災情報　火山情報　ライブカメラ
緊急通報　観光案内　AR機能
「App Store」「Google play」からダウンロード

二ノ池山荘〈70〉 ☎090-4668-7000 ☎090-8723-8072	**石室山荘**（九合目）〈100〉 ☎090-8873-9761 （営業期間外☎0264-46-2016）
女人堂（八合目）〈120〉 ☎090-8329-1385 （営業期間外☎090-8329-1385）	**行場山荘**（七合目）〈80〉 ☎090-4380-5200 （営業期間外☎0264-46-2014）

※〈　〉内は各施設の収容人数

二の池ヒュッテ〈50〉 ☎090-4368-1787 （営業期間外☎080-2250-8008）	**八海山小屋**（五合目）〈30〉 ☎090-2235-0581 （営業期間外☎0264-46-2126）
御嶽五の池小屋〈100〉 ☎090-7612-2458	**おんたけロープウェイ** ☎0264-46-2525

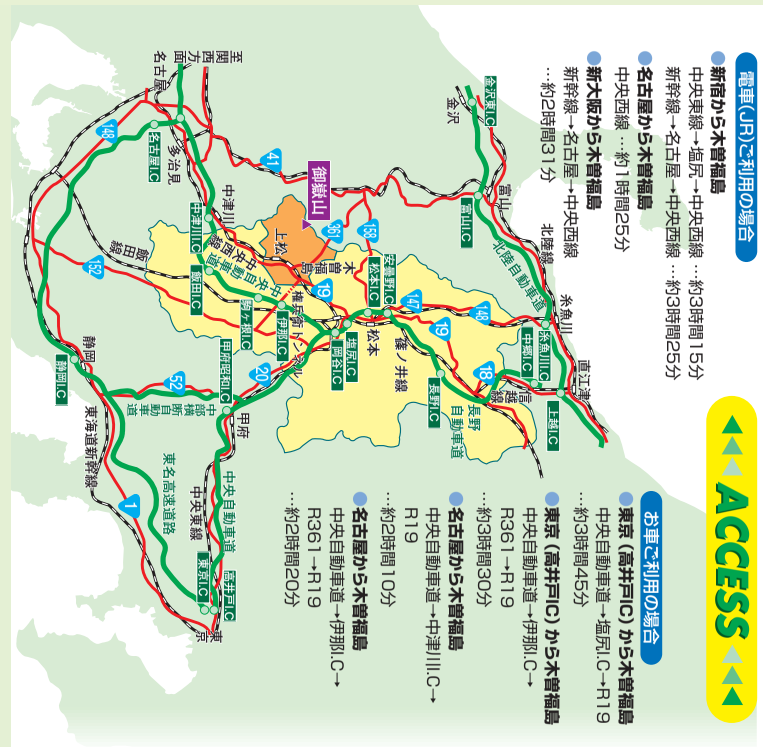
INFORMATION

観光案内

王滝村観光案内所　http://www.ontake.jp
〒397-0201 長野県木曽郡王滝村2758-3　☎0264-48-2257
（一社）木曽おんたけ観光局　https://kisodani-trail.com/
〒397-0001 長野県木曽郡木曽町福島2012-5　☎0264-25-6000
開田高原観光案内所　http://www.kaidakogen.jp
〒397-0301 長野県木曽郡木曽町開田高原末川1895　☎0264-42-3350
木曽観光連盟　https://kiso-nagano.ne.jp/
〒399-6101 長野県木曽郡木曽町日義4898-37　☎0264-23-1122
長野県立御嶽山ビジターセンターやまテラス王滝　https://ontake-vc.jp/yama/
〒397-0201 長野県木曽郡王滝村田の原3162　☎0264-24-0505
木曽町御嶽山ビジターセンターさとテラス三岳　https://ontake-vc.jp/sato/
〒397-0101 長野県木曽郡木曽町三岳10491-12　☎0264-24-0197

各機関の問い合せ先

王滝村役場　http://www.town-kiso.com/
〒397-0201 長野県木曽郡王滝村3623　☎0264-48-2001
木曽町役場　https://www.town-kiso.com/
〒397-8588 長野県木曽郡木曽町福島2326-6　☎0264-22-3000
県立木曽病院　☎0264-22-2703
おんたけ交通（路線バス）　☎0264-22-2444
おんたけタクシー　☎0264-22-2525
木曽交通（タクシー）　☎0264-22-3666
気象情報（長野県中・南部の週間天気予報）　☎0263-33-0177


ACCESS
電車（JR）ご利用の場合
●新宿から木曽福島
中央東線…特急「あずさ」約3時間15分
新幹線→名古屋…「ひかり」約1時間35分
●名古屋から木曽福島
中央西線…約1時間25分
●新大阪から木曽福島
新幹線→名古屋→中央西線…約2時間31分
お車ご利用の場合
●東京（高井戸IC）から木曽福島
中央自動車道→塩尻IC→R19…約3時間45分
●東京（高井戸IC）から木曽福島
中央自動車道→伊那IC→R361→R19…約3時間30分
●名古屋から木曽福島
中央自動車道→中津川IC→R19…約2時間10分
●名古屋から木曽福島
中央自動車道→伊那IC→R361→R19…約2時間20分
●名古屋から木曽福島
中央自動車道→中津川IC→R19…約2時間10分
●東京（高井戸IC）から木曽福島
中央自動車道→塩尻IC→R19…約3時間45分
●東京（高井戸IC）から木曽福島
中央自動車道→伊那IC→R361→R19…約3時間30分
●名古屋から木曽福島
中央自動車道→中津川IC→R19…約2時間10分
●名古屋から木曽福島
中央自動車道→伊那IC→R361→R19…約2時間20分
長野
金沢
富山
北陸自動車道
糸魚川
松本
塩尻
名古屋
多治見
中津川
上松
木曽福島
飯田
伊那
飯田
豊橋
浜松
静岡
東名高速道路
新東名高速道路
御嶽山
中央自動車道
長野自動車道
東京
新宿
中央東線
特急「あずさ」
特急「ひかり」
東海道新幹線
東海道本線
東海道線
東海道線
東海道

Mt.ONTAKE
mountain climbing guide
御嶽山登山ガイド

! 必ず読んで下さい!

● 御嶽山立入規制情報　2023年5月15日現在

火口から概ね500m以内は立入規制

1 御嶽山は**噴火警戒レベル1（活火山であることに留意）**です。

2 火口周辺は突発的な噴火に対する安全対策を講じる必要があるため、災害対策基本法第63条第1項に基づく警戒区域を設定し、立入を禁止しています。許可なく警戒区域に立ち入った場合は、法律により罰せられます。

3 登山に際し、必ず最新の火山活動の状況を確認してください。御嶽山の活動状況は、気象庁の公式ホームページ等で確認することができます。

（問合せ先）長野気象台 026-232-2034

4 御嶽山は活火山です。活火山では、噴火による噴石や火山ガスの発生があることをご理解いただき、十分に注意してください。

● 緊急時の避難ルート

緊急時には現在位置を確認して、裏面のマップ内【避難ルート】に示してあるルートで速やかに下山してください。

● 登山計画書の提出

登山計画書　長野県登山安全条例で登山計画書の届け出が義務付けされています。

【避難ルート】

（1）黒沢口登山道「女人堂」～（二ノ池、三ノ池）～「五の池小屋」入山者

① 二ノ池山荘以東
➡ 中の湯方面へ避難（緊急避難場所：石室山荘、女人堂、行場山荘、おんたけロープウェイ飯森高原駅）

② 二ノ池山荘以北
➡ 五の池小屋方面へ避難（緊急避難場所：五の池小屋）

（2）女人堂～（トラバース）～三ノ池入山者

➡ 中の湯方面又は五の池小屋方面へ避難
（緊急避難場所：女人堂、五の池小屋）

（3）開田口登山道入山者

➡ 登山道入口方面へ避難

（4）王滝口登山道入山者

王滝頂上－剣ヶ峰間、二ノ池トラバース（王滝頂上－黒沢十字路間）、王滝頂上

➡ 王滝頂上避難施設⇒田の原方面へ避難
（緊急避難場所：田の原遥拝所、御嶽山ビジターセンター）

（5）摩利支天山入山者

➡ 五の池小屋方面へ避難
（緊急避難場所：五の池小屋）

※山の見え方は季節や当日の時間、天候等の影響により変わったり、見えない場合があります。　白山も望むことができます。

このパノラマ地図はカシミール3Dにより製作しました