

# 長野県内入山注意報発表中

令和6年(2024年)5月22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



- 1 体調管理**  
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。
- 2 情報収集**  
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。
- 3 山選び**  
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。
- 4 行動計画**  
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。
- 5 装備**  
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。

## 【御嶽山登山ワンポイントアドバイス】

### ●御嶽山登山+トレッキングの心がけ

- 御嶽山の火山情報を事前に入手して規制区域・危険箇所・安全箇所の確認
- 山を愛する者のマナーとして、植物の採取は厳禁。
- 浮き石には充分注意し、落石をおこなないように。
- 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、すばやく山小屋へ連絡。
- 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

- 登り場合は、足を振り子のように前に出す。歩幅は狭め。
- 下り場合は、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

### ●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、アンダーウェア)**  
メリノウールや化繊素材の乾きやすいものを。又はポリエステル100%のTシャツ。綿素材はNG
- 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、定番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アウターレイヤー(防風、防水、レインウエア、ウィンドブレーカー)**  
アウターレイヤーにはレインウエアを代用してしまうのが簡単
- ⑤レインウエア(雨具・雨対策グッズ)**  
必須、上下に分かれた蒸れにくい素材のものがベスト
- ⑥長ズボン・半ハット・ハーフパンツ**  
乾きやすい化繊素材を使用したものを。足を上げやすいものを選びましょう。
- ⑦タイツ**  
下山時の膝保護、翌日の筋肉痛の軽減に効果的です。

- 御嶽山麓には約100軒の宿泊施設があります。登山前日は麓に宿泊し、睡眠を充分とってから登りましょう。
- 雷鳥等の希少動物や植物保護のため、ベットの入山はできません。山小屋トイレは、自然保護・維持管理等に 有料です100円(小銭用意)

- 結め、歩幅は狭める。
- いつも同じ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、やむを得ないときのみつま先等を使う。

- 登山靴+トレッキングシューズ+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、スリッパしにくい靴底。足首まで覆ったハイカットのもの。
- ザック(バックパック)  
バックパックは下から軽いものを、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。着替え類は必ずピニールに入れ、口を下にバックパックする。
- 水筒  
1リットル位入る軽量なもの。なければペットボトルで代用。
- 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  
\*健康保険証(万が一のためのコピーを用意)



- ※〈 〉内は各施設の収容人数
- おんたけロープウェイ**  
☎0264-46-2525
- 行場山荘(七合目)〈80〉**  
☎090-4380-5200 (営業期間外☎0264-46-2014)
- 御嶽五の池小屋(100)**  
☎090-7612-2458
- 石室山荘(九合目)〈100〉**  
☎090-8873-9761 (営業期間外☎0264-46-2016)
- 八海山小屋(五合目)※休憩のみ**  
☎090-2235-0581 (営業期間外☎0264-46-2126)
- 二の池ヒュッテ(70)**  
☎090-4668-7000 (営業期間外☎090-8723-8072)
- 二の池ヒュッテ(50)**  
☎090-4368-1787 (営業期間外☎080-2250-8008)

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活用ください。  
防火情報 火山情報 緊急通報 観光案内 AR機能  
[App Store] [Google play]からダウンロード

おんたけ王滝アプリの活用方法  
おんたけ王滝アプリは、登山計画書の届出や登山者の位置確認、緊急通報などの機能を備えています。登山前には必ずアプリをダウンロードし、最新の登山情報を確認してください。また、登山中はアプリを活用し、安全な登山を実現しましょう。

# INFORMATION

## 観光案内

- 王滝村観光案内所** <http://www.ontake.jp>  
〒397-0201 長野県木曾郡王滝村2758-3 ☎0264-48-2257
- (一社)木曾おんたけ観光局** <https://www.kankou-kiso.com/>  
〒397-0001 長野県木曾郡木曾町福島2012-5 ☎0264-25-6000
- 開田高原観光案内所** <https://kaidakogen.jp>  
〒397-0301 長野県木曾郡開田高原末川1895 ☎0264-42-3350
- 木曾観光連盟** <https://kiso-nagano.ne.jp>  
〒399-6101 長野県木曾郡木曾町日義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 長野県木曾郡王滝村の原3162 ☎0264-24-0505
- 木曾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 長野県木曾郡木曾町三岳10491-12 ☎0264-24-0197

## 各機関の問い合わせ先

- 王滝村役場** <https://www.vill.otaki.nagano.jp>  
〒397-0201 長野県木曾郡王滝村3623 ☎0264-48-2001
- 木曾町役場** <https://www.town-kiso.com>  
〒397-8588 長野県木曾郡木曾町福島2326-6 ☎0264-22-3000
- 県立木曾病院** ☎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
- 木曾交通(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

## 電車(JR)ご利用の場合

- 新宿から木曾福島  
中央東線→塩尻→中央西線…約3時間15分  
新幹線→名古屋→中央西線…約3時間25分
- 名古屋から木曾福島  
中央西線…約1時間25分
- 新大阪から木曾福島  
新幹線→名古屋→中央西線…約2時間31分

## ACCESS



## お車ご利用の場合

- 東京(高井戸IC)から木曾福島  
中央自動車道→塩尻IC→R19  
…約3時間45分
- 東京(高井戸IC)から木曾福島  
中央自動車道→伊那IC→R361→R19  
…約3時間30分
- 名古屋から木曾福島  
中央自動車道→中津川IC→R19  
…約2時間10分
- 名古屋から木曾福島  
中央自動車道→伊那IC→R361→R19  
…約2時間20分

# KISO ONTAKE GUIDE MAP

## 信州 木曾おんたけ 登山マニッシュ

YAMAPの使い方

- 1 アプリの「のぼる」ボタンを押す
- 2 登りたい山を検索して地図をダウンロードする

電波が届かない山の中でもGPSで現在地が分かる登山地図アプリ。全国の山2万座以上をカバーし、歩いたルートや撮影した写真を記録することもできる。このアプリを使うことによって、登山届を提出できる他、アプリ内に危険箇所及びシエラ情報などが掲載されており、より安全な登山をお楽しみいただけます。

2024年6月

### 木曾おんたけ観光局

- 三ノ池折り返しコース (上り時間) 320分 (約2時間20分) (下り時間) 240分 (約2時間)
- 開田口から (上り時間) 45分 (下り時間) 25分
- 御嶽古道コース (上り時間) 165分 (約2時間45分) (下り時間) 95分 (約1時間35分)
- 王滝頂上折り返しコース (上り時間) 165分 (約2時間45分) (下り時間) 240分 (約2時間)
- 田の原天然公園(標高2200mに広がる高層湿原) (20分)
- 王滝口(田の原)から (上り時間) 80分 (下り時間) 45分
- 御嶽山縦走コース(三岳集沢~濁河 小坂口) (上り時間) 70分 (下り時間) 45分

- 星沢口から (上り時間) 70分 (下り時間) 45分)
- 御嶽山麓美林・滝巡りコース (上り時間) 245分 (約4時間45分) (下り時間) 165分 (約2時間45分)
- 木曾福島駅(雲峰ライオン) 車245分 (約4時間45分) (上り時間) 160分 (約2時間40分) (下り時間) 205分 (約3時間25分)
- おんたけロープウェイ(御嶽ライオン) 車240分 (上り時間) 155分 (約2時間35分) (下り時間) 105分 (約1時間45分)
- 油木美林 90分 不易の滝 105分 七合目分岐 60分 方丈の滝 60分 百間滝 45分 健脚向き
- 木曾福島駅(雲峰ライオン) 車245分 (約4時間45分) (上り時間) 155分 (約2時間35分) (下り時間) 105分 (約1時間45分)
- 油木美林 90分 不易の滝 105分 七合目分岐 60分 方丈の滝 60分 百間滝 45分 健脚向き



赤ラインは立入禁止区域

御嶽山麓美林・滝巡りコース(三岳集沢~濁河 小坂口) 2024年5月5日~2024年7月9日(田の原原っぱ) 2024年7月1日(朝) 午前8時から2024年10月16日(水) 午後5時まで(予定) 2024年10月16日(水) 午後5時まで(予定) 2024年11月6日(火) 午後5時まで(予定) 2024年11月6日(火) 午後5時まで(予定) 2025年5月5日まで(田の原原っぱ) 2025年5月5日まで(田の原原っぱ) 車で規制(予定)



