必ず読んで下さい!

●御嶽山立入規制情報　2021年6月現在

火口から概ね1㎞以内は立入規制

1、 御嶽山は活火山です。入山に際し、予め最新の火山活動の状況を確認願います。御嶽山の活動状況は、 気象庁のホームページで確認できます。
(問合せ先) 長野気象台 026-232-2034
噴火による噴石や火山ガスの発生があることを理解いただき、警戒区域以外も自己責任で入山願います。
＊立入規制は火山活動や安全対策等で変わりますので最新情報を確認して下さい。

2、 荒廃した山小屋や登山道等の危険があるため、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て立ち入りを禁止しています。許可なく警戒区域に立入った場合は、法律により罰せられます。

●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　各登山口に設置されています。非常時の安否確認のため必ず提出してください。便利な登山届ネットやコンビニからも出せます。

【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。
- 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為、ペ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　有料です100円(小銭用意)

●バテない歩き方

- 登りの場合は、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締め、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。

●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しまうのが簡単
⑤レインウエアー(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・半パンツ・ハーフパンツ
乾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ましょう。
⑦タイツ
下山時の膝・腰、翌日の筋肉痛の軽減に効果的です。
⑧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)
パッキング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。着替え類は必ずビニールに入れ、口を下にパッキングする。
⑩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。
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
＊健康保険証(万が一のためのコピーを用意)

I N F O R M A T I O N

観光案内

王滝観光案内所　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　http://www.kisoji.com/
〒399-6101 長野県木曽郡木曽町日義4898-37木曽文化公園内　☎0264-23-1122

各機関の問い合せ先

王滝村役場　http://www.vill.otaki.nagano.jp
〒397-0201 長野県木曽郡王滝村3623　☎0264-48-2001

木曽町役場　http://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　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→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

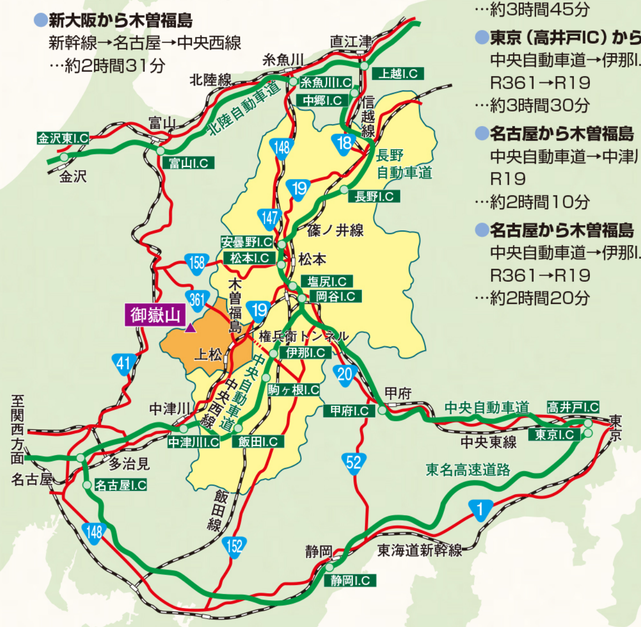
お車ご利用の場合

●**東京(高井戸IC)から木曽福島**
中央自動車道→塩尻I.C→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I.C→
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I.C→
R19
…約2時間10分

●**名古屋から木曽福島**
中央自動車道→伊那I.C→
R361→R19
…約2時間20分


直江津
糸魚川
上越I.C
北陸線
糸魚川I.C
中郷I.C
北陸自動車道
信越線
富山
金沢東I.C
金沢
富山I.C
148
18
長野自動車道
19
長野I.C
147
篠ノ井線
安曇野I.C
松本I.C
松本
158
塩尻I.C
岡谷I.C
361
御嶽山
木曽福島
19
権兵衛トンネル
上松
伊那I.C
中央自動車道
中央西線
41
20
駒ヶ根I.C
甲府
甲府I.C
中央自動車道
高井戸I.C
東京
中央東線
東京I.C
中津川
中津川I.C
飯田I.C
至関西方面
多治見
名古屋
名古屋I.C
52
東名高速道路
飯田線
1
148
152
静岡
東海道新幹線
静岡I.C

KISO ONTAKE GUIDE MAP

信州 木曽御嶽（きそおんたけ） 登山ガイドマップ

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

YAMAP アプリ活用

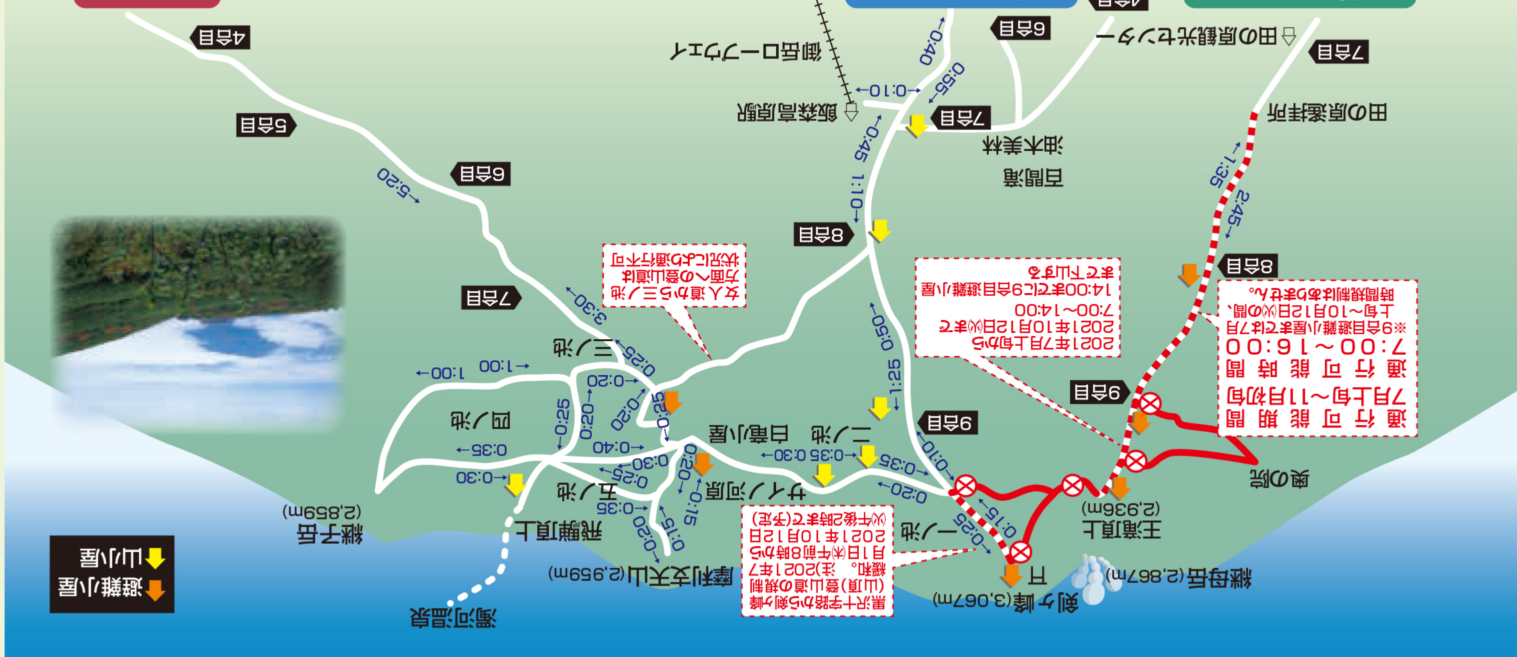
電波の届かない山の中でもGPSで現在地が分かる登山地図アプリ。全国の山2万座以上をカバーし、歩いたルートや撮影した写真を記録することもできます。このアプリを使うことによって、登山届を提出できる他、アプリ内に危険個所及びシェルター情報などが掲載されており、より安全な登山をお楽しみいただけます。

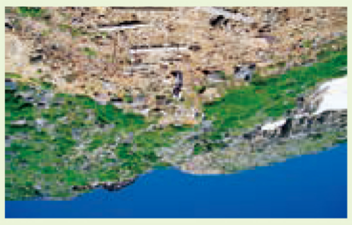
ヤマップ　検索

ダウンロードはこちらから

2021年6月

木曽おんたけ観光局


濁河温泉
避難小屋
山小屋
剣ヶ峰(3,067m)
継母岳(2,867m)
黒沢十字路から剣ヶ峰(山頂)登山道の規制緩和。 注)2021年7月1日㈭午前8時から2021年10月12日㈫午後2時まで(予定)
摩利支天山(2,959m)
飛騨頂上
継子岳(2,859m)
王滝頂上(2,936m)
一ノ池
奥の院
サイノ河原
五ノ池
二ノ池
白竜小屋
四ノ池
三ノ池
0:15
0:25
0:20
0:35
0:10
0:35 0:30
0:30
0:40
0:20
0:25
1:00
1:00
3:30
5:20
1:25
0:50
1:10
0:45
0:55
0:40
2:45
1:35
9合目
9合目
8合目
8合目
7合目
7合目
7合目
6合目
6合目
5合目
4合目
4合目
通行可能期間 7月上旬～11月初旬
通行可能時間 7:00～16:00
※9合目避難小屋までは7月上旬～10月12日㈫の間、時間規制はありません。
2021年7月上旬から2021年10月12日㈫まで 7:00～14:00
14:00までに9合目避難小屋まで下山する
女人道から三ノ池方面への登山道は状況により通行不可
百間滝
油木美林
田の原遙拝所
田の原観光センター
飯森高原駅
御岳ロープウェイ
王滝口(田の原)
黒沢口(中の湯)
開田口
赤ラインは立入禁止区域



黒沢口から　(上り時間／下り時間)

●**御嶽山麓美林・滝巡りコース**　下りコース220分（約3時間40分）

木曽福島駅（霊峰ライン）車で45分 — 中の湯(六合目)(これより徒歩) 60分/60分 百間滝 60分/45分
油木美林 90分/45分 不易の滝 10分/10分 こもれびの滝 15分/15分 百間滝入口駐車場　健脚向き

木曽福島駅（御岳ブルーライン）車で40分 —
御岳ロープウェイ山頂駅 15分/15分 七合目分岐 60分/45分 方丈の滝 60分/45分 百間滝 60分/45分
油木美林 90分/45分 不易の滝 10分/10分 こもれびの滝 15分/15分 百間滝入口駐車場　健脚向き

●**剣ヶ峰折り返しコース**　(上り時間 245分（約4時間5分）／下り時間 160分（約2時間40分）)

木曽福島駅（霊峰ライン）車で45分 — 中の湯(六合目)(これより徒歩) 55分/40分
七合目 70分/45分 八合目(三ノ池ルート分岐点) 85分/50分 九合目 10分/10分 二ノ池分岐 25分/15分 剣ヶ峰

●**剣ヶ峰折り返しコース**　(上り時間 205分（約3時間25分）／下り時間 135分（約2時間15分）)

木曽福島駅（御岳ブルーライン）車で40分 — 御岳ロープウェイ山頂駅 15分/15分
七合目 70分/45分 八合目(三ノ池ルート分岐点) 85分/50分 九合目 10分/10分 二ノ池分岐 25分/15分 剣ヶ峰

黒沢口から　(上り時間／下り時間)

●**御嶽山縦走コース（三岳黒沢～濁河　小坂口）**

木曽福島駅（霊峰ライン）車で45分 — 中の湯(六合目)(これより徒歩) 55分/40分 七合目 70分/45分
八合目 85分/50分 九合目 80分/60分 白竜避難小屋 40分/30分 摩利支天山 55分/40分 五ノ池 90分/70分
のぞき岩 120分/80分 濁河温泉 — 車で90分 — 木曽福島

王滝口(田の原)から　(上り時間／下り時間)

●**田の原天然公園（標高2200mに広がる高層湿原）**(20分)
登山口 — 田の原大黒天 — 田の原遙拝所 — 展望台 — 登山口　1周約1.5㎞

●**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 95分（約1時間35分）)

●**御嶽古道コース**
八海山 45分/約2㎞ 銀河村キャンプ場 30分/約0.9㎞ 十二大権現 25分/約0.5㎞ 新滝 25分/約0.5㎞ 清滝

開田口から　(上り時間／下り時間)

●**三ノ池折り返しコース**　(上り時間 320分（約5時間20分）／下り時間 240分（約4時間）)
開田口 320分/240分 三ノ池　＊開田口から～三ノ池～五ノ池～飛騨頂上～飛騨小坂口登山道縦そうコースもできます。

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。
屋外スピーカー・ヘルメット・ゴーグル・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、ご来光、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しいビュース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下さい。

※山小屋のヘルメットは緊急時用の備品です。ヘルメットを持参しましょう。ヘルメットをお持ちでない方にはレンタル(有料)も行っております。詳しくは㈳木曽おんたけ観光局 TEL0264-25-6000か女人堂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
(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)

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)〈30〉
☎090-2235-0581
(営業期間外☎0264-46-2126)

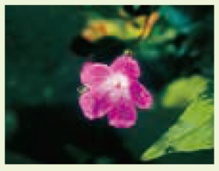
女人堂(八合目)〈120〉
☎090-8329-1385
(営業期間外☎090-8329-1385)

御嶽五の池小屋〈100〉
☎090-7612-2458

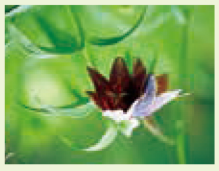
行場山荘(七合目)〈80〉
☎090-4380-5200
(営業期間外☎0264-46-2014)

御岳ロープウェイ
☎0264-46-2525

※〈　〉内は各施設の収容人数


ハクサンフウロ

キバナシャクナゲ


クロユリ