

必ず読んで下さい!

御嶽山立入規制情報

2022年6月23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。
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。
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。

【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。
●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締め、歩幅は狭める。
●いつも同じ調子を維持するように心がける。
●足の裏は全体的に平らな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、レインウェア、ウインドブレーカー) アウターレイヤーにはレインウェアを代用してしまうのが簡単
⑤レインウェア(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、登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、スリッパににくい靴底。足首まで覆ったハイカットのもの。
⑨ザック(リュック) リュ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。着替え類は必ずビニールに入れ、口を下にリュックにする。
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(万一のためのコピーを用意)

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://kisodani-trail.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 http://www.kaidakogen.jp
〒397-0301 長野県木曾郡木曾町開田高原末川1895 ☎0264-42-3350

木曾観光連盟 http://www.kisoji.com/
〒399-6101 長野県木曾郡木曾町日義4898-37木曾文化公園内 ☎0264-23-1122

各機関の問い合わせ先

王滝村役場 http://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



ACCESS

- 電車(JR)ご利用の場合
●新宿から木曾福島
●名古屋から木曾福島
●新大版から木曾福島
お車ご利用の場合
●東京(高井FIC)から木曾福島
●名古屋から木曾福島
●名古屋から木曾福島

KISO ONTAKE GUIDE MAP
信州 木曾おんたけ観光局
登山マーズド
YAMAPの使い方
2022年7月



Table listing various facilities and their contact information, including 行場山荘, 女入堂, 石室山荘, 八海山小屋, 二の池ヒュッテ, 御嶽五の池小屋, 御岳ロープウェイ.

おんたけ王滝アプリ
防災情報 火山情報 スマートフォン
緊急通報 観光案内 AR機能

おんたけ王滝アプリ
防災情報 火山情報 スマートフォン
緊急通報 観光案内 AR機能
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。

開田口から
三ノ池折り返しコース
御嶽古道コース
王滝頂上折り返しコース
田の原天然公園(標高2200mに広がる高原温泉)
王滝口(田の原)から
御嶽山縦走コース(三岳集沢~濁河 小坂口)
黒沢口から

黒沢口から
御嶽山麓美林・滝巡りコース
黒沢口(中の湯)
王滝口(田の原)
黒沢口(中の湯)
御嶽山麓美林・滝巡りコース



黒沢口(中の湯)
王滝口(田の原)
黒沢口(中の湯)
御嶽山麓美林・滝巡りコース



## 長野県内入山注意報発表中

令和4年(2022年)5月24日現在 長野県観光部山岳高原観光課

### 登山者への5つお願い

- 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。
  - 日ごとの体調管理に加え、当日の気温を。
  - 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をしましょう。
  - 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る、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、少人数のペースで入山。
  - 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**
  - 消毒液、体温計、マスク、シユエツ、使い捨て手袋、多めの水、密閉ゴミ袋等が必要で、
  - 山小屋がルールを定めている場合は従いましょう。

