

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



- 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おうが簡単
- 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(小銭用意)

- 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。つまさきやかかとに保護されたもの。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。
- 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)



- 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。つまさきやかかとに保護されたもの。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。
- 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)

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://kisdani-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** <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田の原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** <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

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



YAMAPの使い方 YAMAP アプリ活用

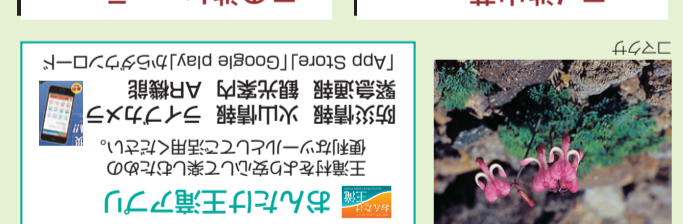
- 1 アプリの「のぼる」ボタンを押す
 - 2 登りたい山を検索して地図をダウンロードする
- 電波が届かない山の中でもGPSで現在地が分かる登山地図アプリ。全国の山2万座以上をカバーし、歩いたルートや撮影した写真を記録することもできる。このアプリを使うことによって、登山届を提出できる他、アプリ内に危険箇所及びシエルター情報などが掲載されており、より安全な登山をお楽しみいただけます。

2023年6月

木曾おんたけ観光局



- 行場山荘(七合目)<80>
☎090-4380-5200 (営業期間外☎0264-46-2014)
- 女人堂(八合目)<120>
☎090-8329-1385 (営業期間外☎090-8329-1385)
- 石室山荘(九合目)<100>
☎090-8873-9761 (営業期間外☎0264-46-2016)
- 二ノ池山荘(70)
☎090-4668-7000 (営業期間外☎090-8723-8072)
- 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 (営業期間外☎0264-46-2525)



おんたけ王滝アソビ
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。
防災情報 火山情報 ツイカマ
緊急通報 観光案内 AR機能
[App Store][Google play]からダウンロード

おんたけ王滝アソビ
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。
防災情報 火山情報 ツイカマ
緊急通報 観光案内 AR機能
[App Store][Google play]からダウンロード

- 三ノ池折り返しコース
(上ノ路) 320分 (約5時間20分)
(下ノ路) 240分 (約4時間)
- 開田口から
(上ノ路) 45分
(下ノ路) 30分
- 御嶽古道コース
(上ノ路) 45分
(下ノ路) 30分
- 王滝頂上折り返しコース
(上ノ路) 165分 (約2時間45分)
(下ノ路) 95分 (約1時間35分)
- 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→田の原遠拝所→展望台→登山口 1周約1.5km
- 王滝口(田の原)から
のぞき岩 80分 濁河温泉 車で90分→木曾福島
八合目 50分 九合目 80分 白電小屋 40分 摩利支天山 40分 五ノ池 90分
七合目 70分
- 御嶽山縦走コース(三岳集沢～濁河 小坂口)
木曾福島駅(曇峰ライオン) 車で45分→中の湯(六合目)に2分(徒歩) 40分
七合目 70分

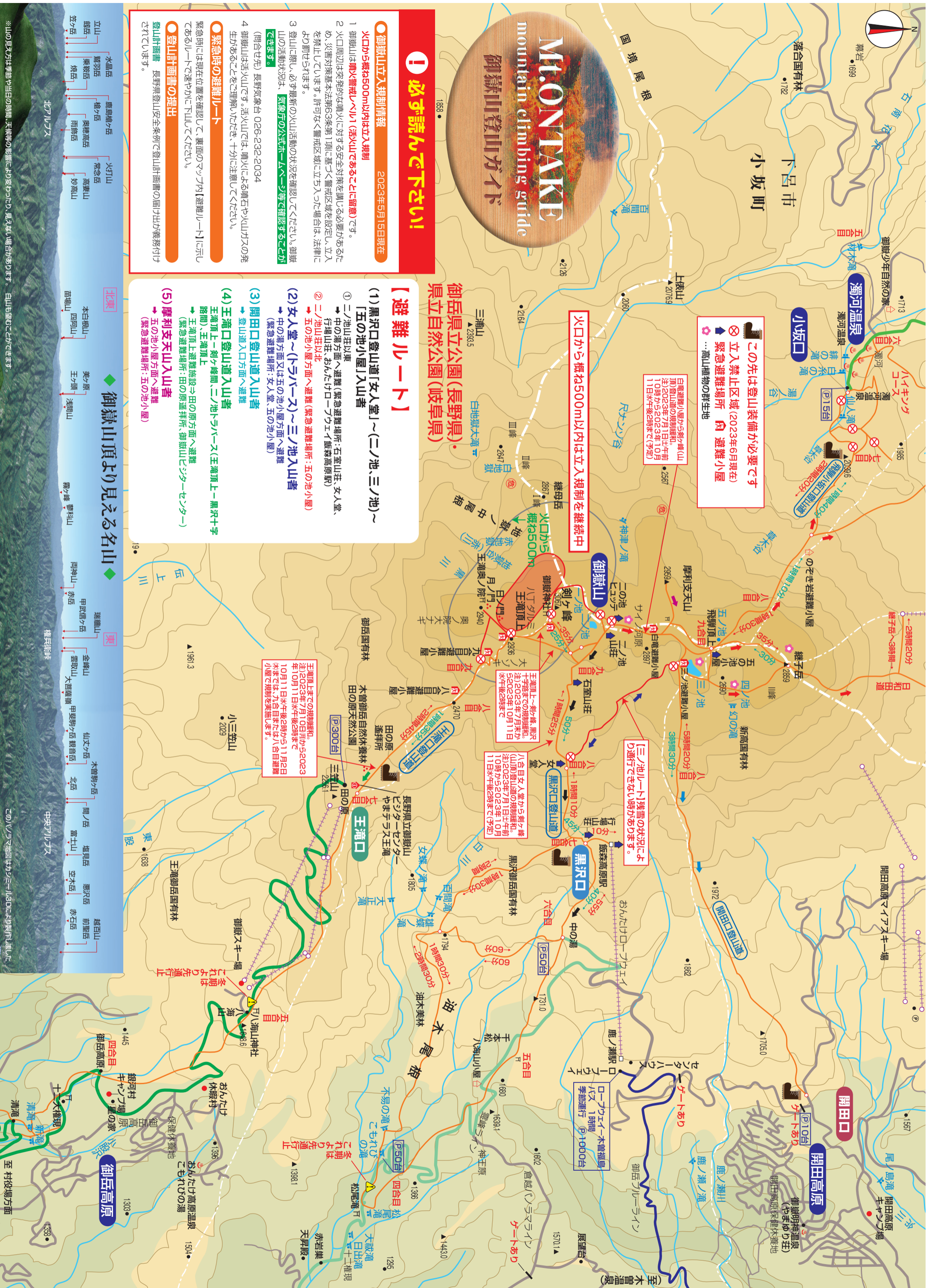


- 黒沢口から
(上ノ路) 45分
(下ノ路) 30分
- 御嶽山麓美林・滝巡りコース
Fbコ-220分 (約3時間40分)
- 木曾福島駅(曇峰ライオン) 車で45分→中の湯(六合目)に2分(徒歩) 40分
七合目 70分
八合目 80分 九合目 80分 白電小屋 40分 摩利支天山 40分 五ノ池 90分
七合目 70分
- おんたけワイルドコース
おんたけワイルドコース 車で40分
油木美林 90分 不易の滝 10分
七合目分岐 60分 方丈の滝 60分 百間滝 45分
油木美林 90分 不易の滝 10分
七合目分岐 60分 方丈の滝 60分 百間滝 45分
- 木曾福島駅(曇峰ライオン) 車で45分→中の湯(六合目)に2分(徒歩) 40分
七合目 70分
八合目 80分 九合目 80分 白電小屋 40分 摩利支天山 40分 五ノ池 90分
七合目 70分
- 木曾福島駅(曇峰ライオン) 車で45分→中の湯(六合目)に2分(徒歩) 40分
七合目 70分
八合目 80分 九合目 80分 白電小屋 40分 摩利支天山 40分 五ノ池 90分
七合目 70分
- 木曾福島駅(曇峰ライオン) 車で45分→中の湯(六合目)に2分(徒歩) 40分
七合目 70分
八合目 80分 九合目 80分 白電小屋 40分 摩利支天山 40分 五ノ池 90分
七合目 70分

王滝頂上までの規制緩和
※2023年7月10日
から2023年10月11日
午後2時までは、九合目
10月11日午後2時から
11月2日までは、九合目
までは、白電小屋まで規制
を緩和します。

注)2023年7月
午前10時から午後2時
までは、九合目
までは、白電小屋まで規制
を緩和します。

注)2023年7月
午前10時から午後2時
までは、九合目
までは、白電小屋まで規制
を緩和します。



この先は登山装備が必要です
 立入禁止区域(2023年6月現在)
 緊急避難場所
 避難小屋
 ...高山植物の群生地

火口から概ね500m以内は立入規制を継続中
 白雲避難小屋から剣ヶ峰(山頂)登山道の規制緩和
 注)2023年7月15日(予定)午前10時から2023年10月11日(水)午後2時まで(予定)

【三ノ池ルート】残雪の状況により通行できない時があります。
 王滝頂上～剣ヶ峰、黒沢十字路までの規制緩和
 注)2023年7月15日(予定)午前10時から2023年10月11日(水)午後2時まで(予定)

御嶽山立入規制情報 2023年5月15日現在

- 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。許可なく警戒区域内に入つた場合は、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。
- 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灰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。
- 5 緊急時の避難ルート
- 6 登山計画書の提出

【避難ルート】

- (1) 黒沢口登山道「女人堂」～(三ノ池、三ノ池)～
 ① 三ノ池山荘以東
 ② 三ノ池山荘以西
- (2) 女人堂～(トラバース)～三ノ池入山者
 ① 女人堂～三ノ池入山者
 ② 三ノ池入山者
- (3) 開田口登山道入山者
 ① 王滝頂上～剣ヶ峰間、三ノ池トラバース(王滝頂上～黒沢十字路間)、王滝頂上
 ② 王滝頂上
- (4) 王滝口登山道入山者
 ① 王滝頂上～黒沢十字路間、王滝頂上
 ② 王滝頂上
- (5) 摩利支天山入山者
 ① 五の池小屋方面へ避難
 ② 五の池小屋方面へ避難

御嶽山頂より見える名山

- 北麓
 - 水島岳
 - 鹿島嶺ヶ岳
 - 火打山
 - 常念岳
 - 奥穂高岳
 - 雨崩岳
 - 妙高山
- 西麓
 - 皇阿彌ヶ岳
 - 常念岳
 - 奥穂高岳
 - 雨崩岳
 - 妙高山
- 南麓
 - 常念岳
 - 奥穂高岳
 - 雨崩岳
 - 妙高山
- 東麓
 - 皇阿彌ヶ岳
 - 常念岳
 - 奥穂高岳
 - 雨崩岳
 - 妙高山

*山の見方は季節や当日の時間、天候等の影響により変わります。白土も変わります。