ン、虫よけスプレーなどで対策をし

どに注意が必要です。

長袖長ズボ

□コンパス

きません。

※舟伏山は令和8年3月(予定)ま

土砂くずれの影響により入山で

すめの3名山を紹介します。

です。

■虫に注意ー

蚊やアブ、

ハチ、

ヒル、

マダニな

くなるため、 けましょう。

この特集では、名山の中からおす

を作成しています。

相戸岳、 と位置づけ、

釜ヶ谷山、

舟伏山※を名山

ガイドブックやマップ

分タブレットや梅干しなど)を心が

また、午後は気温が高 午前の登山がおすすめ

こまめな水分補給や塩分補給(塩

□手袋

□リュックサック

□帽子

□クッション性の高い靴下

□滑りにくく耐久性のある登山靴

数時間かかる山に登る時

スパッツ)

□雨天時の備え(レインウェアや

□飲み物

う自然豊かな地域です

山県市は面積の約8%が森林とい

市では、四国山、

古城山、

大黒山、

||熱中症に注意!

1日は山の日

舟伏山 円原川 O 一本巣市 大黒山

夏の登山の注意点

しっかり準備して安全で楽しい登山 けるポイントがたくさんあります。 にしましょう。 夏の登山は、 暑さや虫など気をつ

美山支所 四国山香りの森公園 名山めぐり マップ 山県IC 山県市役所

岐阜市↓

基本の装備

□登山靴やスニーカー □クマ鈴 □吸水速乾性に優れたウェア

体に負担をかけない服装や装備を と準備をして出発しましょう。 よく登山を楽しむために、しっかり 整えることが大切です。安全に心地 チェックリスト 山を気持ちよく歩くためには、

みやまの森

関市-

東海環状自動車道



ヘッドライト

□携帯トイレ

□雨風をしのぐアウター]軽食(おにぎりやサンドイッチな ど食べやすいものがおすすめ)

さらに難易度の高い山に登る時 □トレッキングポール

その① 基本の登山マナ

登山道を守ろう

近道しようとして道を外れると、迷子になったり、植物を踏み荒らしたりすることに つながります。

ゴミは必ず持ち帰ろう

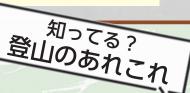
「来た時よりも美しく」を合言葉に、ゴミを捨てないようにしましょう。

自分に合った山に登ろう

いきなり難易度の高い山に登ると、ケガをしたり遭難したりする可能性があります。 まずは初心者向けの山から挑戦しましょう。

・あいさつをしよう

登山者とすれ違うときは「おはようございます|「こんにちは|とあいさつをしましょう。





名山めぐり イメージキャラクタ-山県さくら

古城山(標高407・5m)

垣や、 せて楽しむことができます。 まで自動車で登る「はじかみコース」 歴史を感じながら登山ができます。 の居城であった大桑城跡があり、石 麓から登る「古城山コース」と途中 古城山には、美濃国の守護土岐氏 山頂のミニチュア天守など、 その日の気分や体調に合わ

(古城山コース) 約4·2km

はじかみコース 約2時間30分

約 50 分 約 1 8 km

駐車場 各コース登山口

華山や岐阜県庁、 しまれています。 大黒山(標高499m

美しさから「神崎ブルー」の名で親 周辺のビル群まで一望できます。 見晴らしの良い展望台からは、 登山口を流れる神崎川は、その 遠くには名古屋駅 金 ま

体力に自身のある人は、 反射板の

距離

約3·4 km

時間 駐車場 グリーンプラザみやまコ テージ村入口付近の橋の手前 約3時間40分

ある三角点(標高524·4 m)を目 ※登山届が必要です。 指してください。

※登山届が必要です。 ・時間 距離 約5·5 km 約4時間

ています。

駐車場 伊自良湖駐車場

釜ヶ谷山(標高696m

やスルデなどの広葉樹林におおわれ ウツツジが自生し、 あると言われる石仏が見どころで 形が特徴の山です。 る寺院「甘南美寺」との関わりが深 お釜を伏せたような丸みを帯びた 山頂付近には、 僧侶が修行した行者岩や33カ所 中腹はアラカシ タムシバやゴヨ 伊自良湖畔にあ



その③ 御朱印ならぬ御山印!?

市では、登山の活性化を図るため、一部の山 で「御山印」を発行しています。(有料)

御山印とは、登頂の印として授与される証し です。

現在、四国山と大黒 山で発売しています。

なお、現在他の名山 の御山印も制作中です ので、楽しみにしてい てください。





その② クマと出会わないために

音で存在を知らせる

クマ鈴やラジオなど、音の出るものを身に付 けましょう。

・単独行動を避ける

人での登山は危険です。できるだけ複数人で行 会話しながら登山するこ で存在をアピールできます。

マの痕跡に注意する

新しいフンや足跡を見つけたと きは、すぐに引き返しましょう。