

8月11日は山の日 山県の『山』



夏の登山の注意点

山県市は面積の約84%が森林という自然豊かな地域です。

市では、四国山、古城山、大黒山、相戸岳、釜ヶ谷山、舟伏山※を名山と位置づけ、ガイドブックやマップを作成しています。

この特集では、名山の中からおすすめの3名山を紹介します。

※舟伏山は令和8年3月(予定)まで、土砂くずれの影響により入山できません。

圃まちづくり・企業支援課

Tel 22-6831 ID 1147

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

■熱中症に注意！

こまめな水分補給や塩分補給(塩分タブレットや梅干しなど)を心がけましょう。また、午後は気温が高くなるため、午前の登山がおすすめです。

■虫に注意！

蚊やアブ、ハチ、ヒル、マダニなどに注意が必要です。長袖長ズボン、虫よけスプレーなどで対策をしましょう。

持ち物 チェックリスト



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

基本の装備

- 登山靴やスニーカー
- 吸水速乾性に優れたウェア
- クマ鈴
- 飲み物
- 雨天時の備え(レインウェアやスパッツ)

数時間かかる山に登る時

- 滑りにくく耐久性のある登山靴
- クッション性の高い靴下
- 帽子
- リュックサック
- 手袋

□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
- 携帯トイレ
- コンパス
- ヘッドライト



その① 基本の登山マナー

・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。

知ってる？ 登山のあれこれ



名山めぐり
イメージキャラクター
山県さくら

古城山(標高407.5m)

麓から登る「古城山コース」と途中で
まで自動車で登る「はじかみコース」
があり、その日の気分や体調に合わ
せて楽しむことができます。

古城山には、美濃国の守護土岐氏
の居城であった大桑城跡があり、石
垣や、山頂のミニチュア天守など、
歴史を感じながら登山ができます。

〔古城山コース〕

▼距離 約4.2km

▼時間 約2時間30分

〔はじかみコース〕

▼距離 約1.8km

▼時間 約50分

▼駐車場 各コース登山口



大黒山(標高499m)

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

体力に自身のある人は、反射板の
ある三角点(標高524.4m)を目
指してください。

※登山届が必要です。

▼距離 約3.4km

▼時間 約3時間40分

▼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



釜ヶ谷山(標高696m)

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

※登山届が必要です。

▼距離 約5.5km

▼時間 約4時間

▼駐車場 伊自良湖駐車場



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
の御山印も制作中だ
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
一人での登山は危険です。できるだけ複数人で行
動し、会話しながら登山するこ
とで存在をアピールできます。
- ・ク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。

