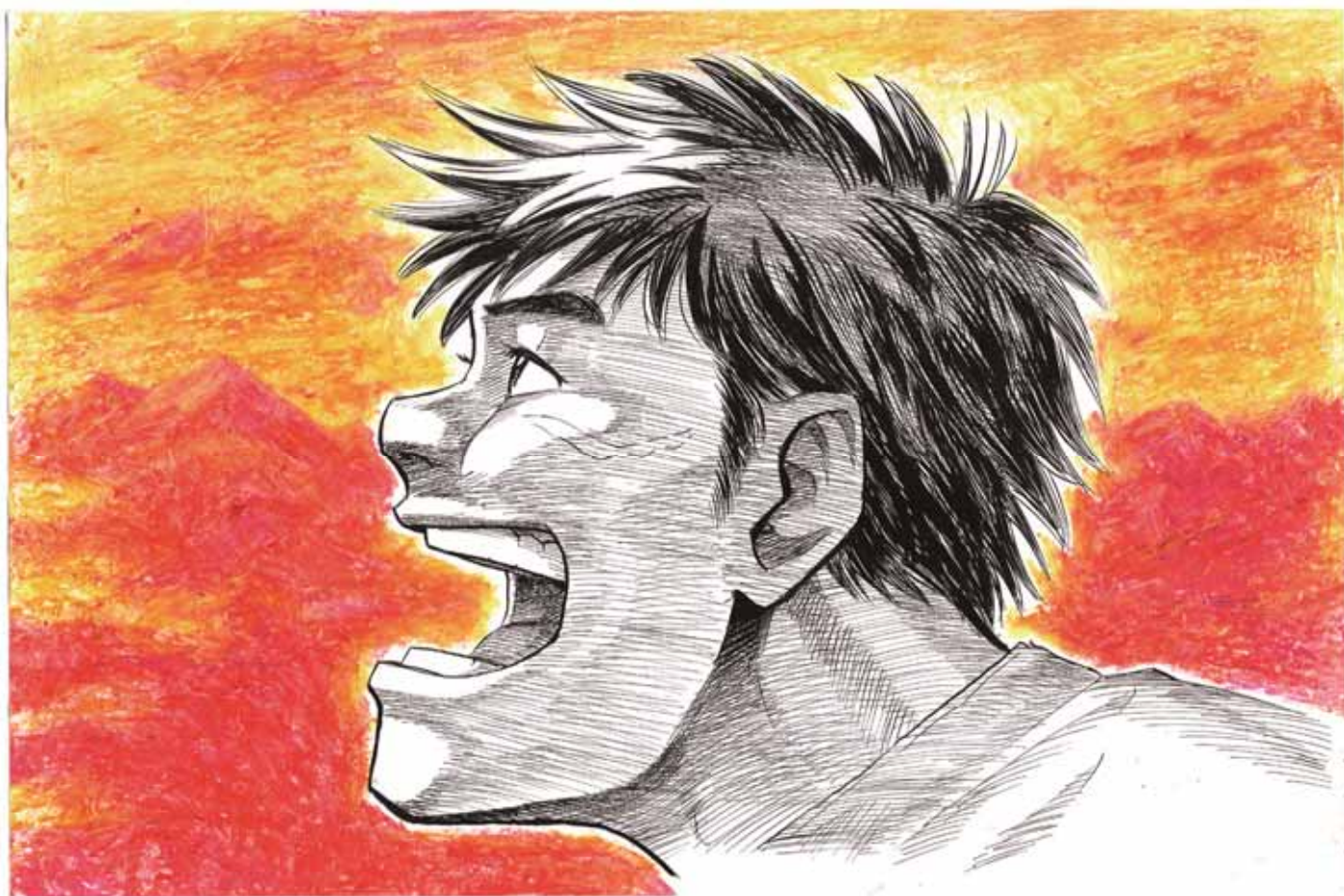


平成26年 長野県

# 夏山情報



©2005 石塚真一/小学館

## 「知って 備えて 安全登山」

(長野県・富山県・岐阜県)  
北アルプス連携共同キャンペーン

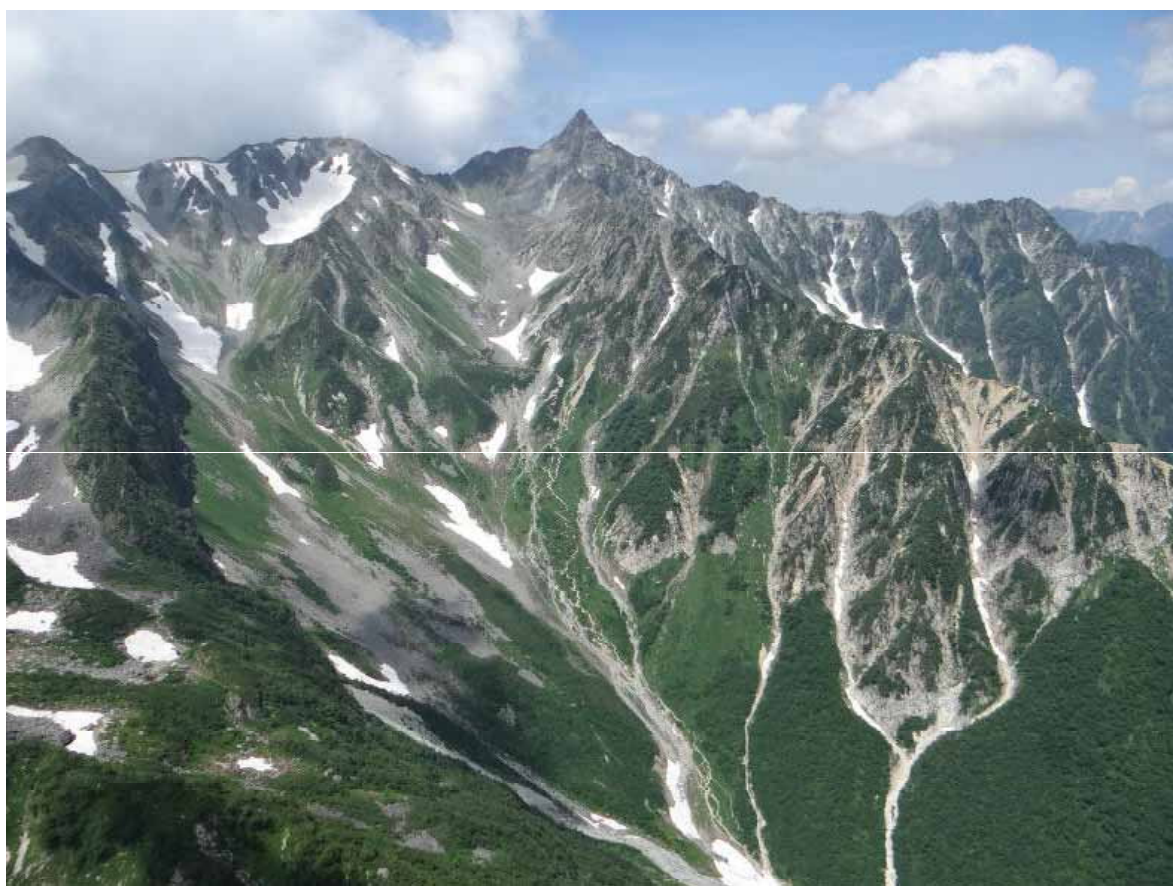
## ま え が き

夏山シーズンを迎え、長野県内の山域には、大自然の雄大な景色等を求めて、今年も大勢の登山者が入山するものと思われます。

近年の登山ブームに加え、本年、長野県では「信州山の日」が制定されたことにより、ますます登山者の増加が見込まれます。

入山する前には、事前準備を十分に行い、体調を整え無理のない安全な登山に心がけましょう。

平成26年7月



(北アルプス 槍ヶ岳)

# 目 次

1	夏山の遭難事例	2
2	夏山遭難発生状況(平成25年)	4
3	天気予報	5
4	「岳」山登り10訓	6
5	昨年の夏山の状況	8
6	山ガールのみなさんへ～女性隊員からのアドバイス～	9
7	グレーディングマップ	10
8	山岳情報	
	槍・穂高連峰	12
	後立山連峰	14
	中央アルプス	16
	八ヶ岳連峰	18
	南アルプス	20
	戸隠連峰、志賀高原	22
	菅平・湯ノ丸高原、浅間連峰	23
	御嶽山	24
9	夏山パトロール隊・救助隊のパトロール	25
10	夏山診療所の開設	25
11	救助活動中のヘリコプターには近づかないで下さい	26
13	登山計画書提出先	29

(表紙・・・漫画「岳」イラスト)

## 山岳情報の問い合わせは

1 長野県警察ホームページ

<http://www.pref.nagano.lg.jp/police/>

2 山岳情報電話(休日、夜間を除く)

(026)235-3611

長野県警察本部地域課・山岳遭難救助隊

# 1 夏山の遭難事例

態様別発生状況 (平成25年7月～8月)

態様別	区分	発生 件数	遭難者				計
			死者	不明	負傷	救出	
転・滑落、転倒		62	13		50		63
道迷い		4				4	4
病気		22	7			15	22
疲労・凍死傷		9	3			8	11
落石・落雷		0					0
その他・不明		6	1	2	3		6
合計		103	24	2	53	27	106

7/22(月) 15:00 北アルプス 唐松岳  
キレットを縦走中、霧のため道に迷い、行動不能  
[神奈川県 70代 女性 単独 計画書なし]

8/3(土) 10:30 北アルプス 蝶ヶ岳  
三股登山口に向け下山中、疲労により行動不能  
[東京都 60代 女性 2人P 計画書あり]

8/29(木) 13:33 八ヶ岳連峰 蓼科山  
頂上付近を登山中、急性心疾患を発症し死亡  
[神奈川県 60代 男性 単独 計画書なし]

8/6(火) 16:00 南アルプス 易老岳  
下山途中、バランスを崩し転倒、負傷  
[千葉県 60代 男性 単独 計画書なし]

8/20(火) 北アルプス 双六岳  
巻道ルートを縦走中、バランスを崩し滑落、  
負傷  
[東京都 60代 男性 単独 計画書なし]

8/10(土) 北アルプス 槍ヶ岳  
北鎌尾根を経由し、槍ヶ岳に向かった後、  
行方不明  
[千葉県 70代 男性 単独 計画書あり]

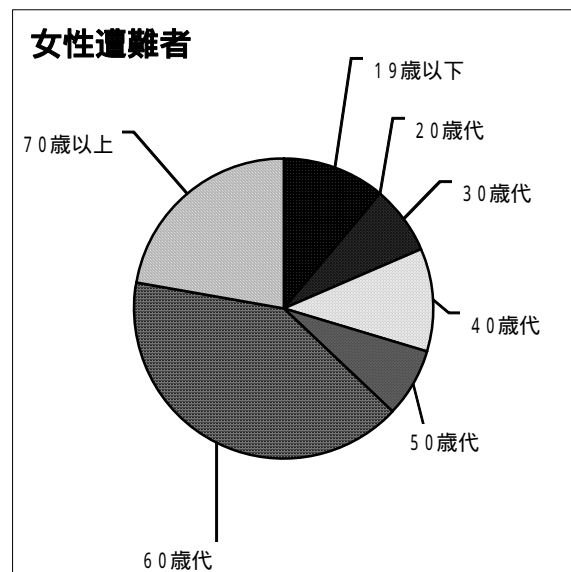
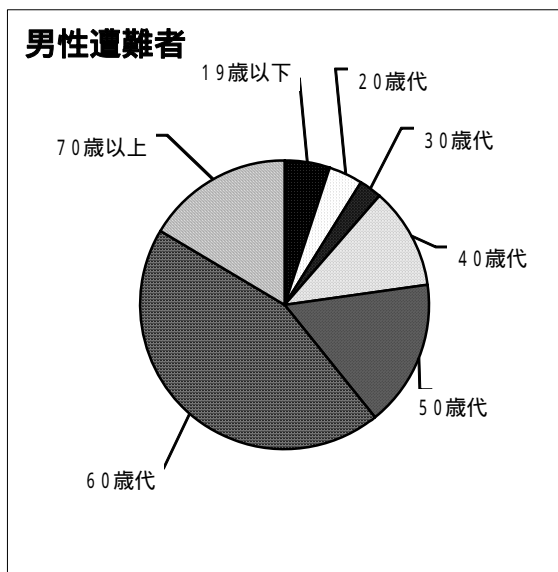
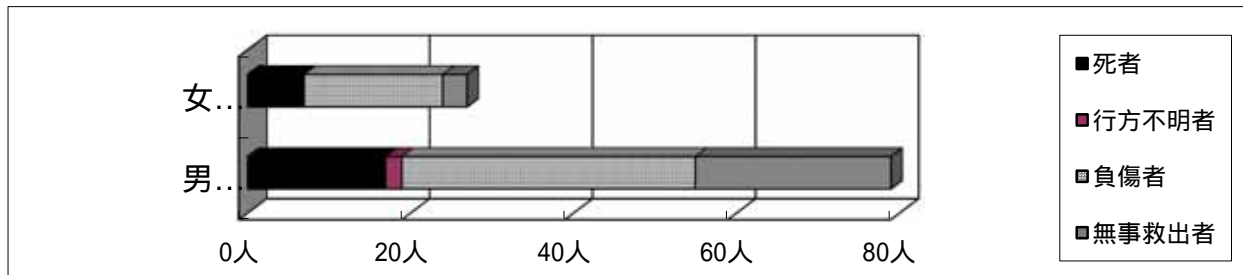
7/29(月) 中央アルプス 槍尾岳  
悪天候の中稜線を縦走中、低体温症により3人が死亡、  
宝剣岳頂上付近の岩場では、1人が滑落、死亡  
[韓国 60代～70代 男性 20人P 計画書なし]

過去5年間の発生状況

年別	区分	発生 件数	遭難者				計
			死者	不明者	負傷	救出	
平成21年		65	9	4	41	14	68
平成22年		104	16	1	65	28	110
平成23年		80	15	1	49	19	84
平成24年		117	9		88	21	118
平成25年		103	24	2	53	27	106

## 2 夏山遭難発生状況（平成25年7月～8月）

男女別・年齢別発生状況



### 高齢者の遭難事故が多発！！

平成25年の夏山シーズン中（7月～8月）の全遭難者106人中、40歳以上の遭難者は92人でした。

そのうち60歳以上の高齢者は65人で、全遭難者の6割を占めました。



### 体力づくりと無理のない登山計画を！

遭難者の高齢化が進んでいます。  
登山はスポーツです。

日頃からトレーニングをして体を鍛え、無理のない登山に心がけましょう。



2005 石塚真一/小学館

# 3 天気予報

平成26年5月23日  
気象庁・長野地方気象台発表

## 長期予報（関東甲信地方）

7月	平年に比べ曇りや雨の日が多いでしょう。 降水量は、平年並または多い確率ともに40%です。
8月	平年と同様に晴れの日が多い見込みです。

確率(%)	7月			8月		
気温(%)	低	並	高	低	並	高
	30	40	30	30	40	30
降水量(%)	少	並	多	少	並	多
	20	40	40	30	40	30

## 夏山の天気

梅雨が明けると本格的な夏山シーズン到来です！

夏山は高気圧に覆われることが多くなり、晴れの日が多く、年間で最も風が弱い時期ですが、台風の接近や寒冷前線の通過時には天気が崩れ、強風が吹き荒れます。

日本海から前線が南下するときは前線の南側では積乱雲が発達しやすく、広い範囲で落雷やゲリラ豪雨が発生します。

雷が鳴っている時は、山小屋等にいる場合は外に出ないようにして、行動中の場合は、体勢を低くして安全な場所で雷雲が通り過ぎるのを待ちましょう。

現場での天候判断は重要です。入山前や山小屋出発前には必ず天候を確認してから行動しましょう。

## 天気予報（長野地方気象台順次発表）の電話番号案内 （テレホンサービス）

北アルプス北部、戸隠連峰、志賀高原方面 長野県北部……………026-177
北アルプス南部、浅間山、八ヶ岳連峰 長野県中部……………0263-177
南アルプス、中央アルプス、御獄山 長野県南部……………0265-177

## （週間天気予報テレホンサービス）

長野県内一帯……………026-225-0177
-------------------------

## ラジオNHK第2放送

地方	長野	小諸	上田	松本	飯田	諏訪	駒ヶ根	木曾	伊那
HZ	1467	1539	1602	1512	1476	1359	1512	1602	1539

## 4 夏山で遭難しないために



### 【山登り10訓】

#### その1 命の道しるべ 登山計画書 は家族に託すメッセージ

登山計画書は、万一の場合の素早い捜索救助の手がかりになります。

登山計画書は、家族に託すとともに警察署や警察本部にも届けましょう。

長野県警本部への届出(メールも可)



2005 石塚真一/小学館

#### その2 登りたい山より 登れる山 自分に見合った山選び

自分の体力や技術・経験に見合ったコースを選ぶことが大切です。

低山から経験を積み、登りたい山ではなく、登れる山を選びましょう。

#### その3 体力・装備・知識の総合力で 頂きめざす 登る前から体調管理

酸素が薄く、気圧が下がる高地では、十分な体力と万全な体調でなければ、発病やけいれんなどの思いがけないトラブルが発生します。

遭難者には「登る前から遭難している」と言われても仕方がないほどの軽装備の方がいます。経験者や登山用品店のアドバイスを受け、登る山に見合った装備と知識を備えてください。

#### その4 山のマナーは 命のマナー あいさつ交わし情報交換

「登り優先」「山側待機」「早出早着」などの登山マナーは周囲の登山者や山小屋への気づきだけでなく、事故の防止にもつながります。

夕暮れ時や夜間の山小屋への到着などは論外です。暗くなると道迷い等により遭難する可能性が高まります。

#### その5 年齢考え ひかえめ登山 過去の体力 過去のもの

遭難者全体の77.4%が40歳以上の中高年登山者です。60歳以上では44.2%です。(平成25年)

過去の経験を過信せず、体力やバランスの衰えを自覚した、行動計画をたてましょう。

## その6 ヘルメット 命を守る必需品 頭部の事故が命取り

滑落や転倒で頭部のケガをする遭難者は4人に1人。

あごひも締めれば気持ちも引き締まります。

## その7 山の天気は生死を分ける 天気予報 は命のお守り

天候の判断を誤り、撤退が遅れる遭難ケースが目立ちます。山岳地帯の気象の変化は急激です。気象のチェックと早めの判断が生死を分けます。

一般の天気予報は平地のものです。専門の山岳気象予報を調べてから登りましょう。

## その8 山頂は通過点 下山道こそ 細心注意

遭難は、足腰にダメージが蓄積される下山道で多発しています。

体力消耗も加わり、集中力が失われるのも下山道です。無事帰宅が最終目標です。

## その9 登山はスポーツ 観光気分が 遭難まねく

道迷いや疲労で遭難した人の多くは「考えが甘かった」とよく言います。スポーツでは、試合の前にトレーニングし、作戦を立てるのは当たり前のこと。登山もスポーツでピクニックではありません。

観光気分の人まかせでは、自分の命は守れません。登山は自己責任とはいえ、要請を受け実際に救助に向かう側は『命がけ』だということを忘れないでください。

## その10 もしもに備える 山岳保険

救助・捜索活動は多額の費用がかかり、家族が経済的にも精神的にも大きな負担を負うことになります。

遭難は誰にでも起きる可能性があります。いざという時に備え山岳保険に加入しましょう。





## 5 昨年の夏山の状況

### 【登山者の状況】

昨年、長野県内の夏山（7月～8月）には、約42万7000人の登山者が訪れ、平年に比べて約6000人増加しました。

登山者が最も多かった山域は、北アルプスで約22万8000人でした。

### 【夏山遭難の特徴】

#### 転倒・滑落

昨年は33件の転倒事故、29件の滑落事故が発生し、13名の方が亡くなり、50名の方が負傷しました。

遭難態様の中で非常に多く、全体の6割を占めています。

下山時につまずき、スリップ等により、転倒、滑落する事案が多発しています。体力や日程に余裕を持たせ、適宜休憩を取りながら安全な登山をしましょう。



（岩場で滑落した遭難者を背負って救助する県警山岳救助隊員）

#### 発病

昨年は22件の病気による遭難が発生し、7名の方が亡くなりました。

**病気による遭難（特に急性心疾患）が増加しています！！**

登山前は十分な休養をとり、無理な行動は控えましょう。

山では急病になっても、すぐに病院には行けません。

持病のある方は必ず主治医と相談してください。



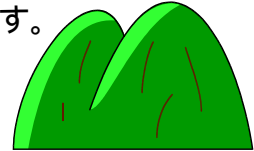
## 6 山ガールのみなさんへ



～女性隊員からのアドバイス～



今年、長野県警察山岳救助隊には6年ぶりに私たち女性2名が入隊しました。県内の山を訪れる登山者に対し、登山に関する指導や広報活動をしています。今回は夏山登山について女性の視点からアドバイスがあります。



### 1 女性は遭難しない??

遭難者は男性のイメージはありませんか。

昨年の夏山での全遭難者106人中、女性は27人で、**遭難者の4人に1人は女性**ということになります。若い女性も死傷しています。

### 2 単独登山の危険性

女性の単独登山者もよく見かけます。

周りの人に合わせることなく、自分のペースで登れて気楽だという人もいますが、**山は遭難事故だけではなく、様々な危険があると思います。**

各種イベントやツアーに参加すれば、気の合う山友達との出会いがあるかもしれませんね。

山岳ガイドや信州登山案内人と登山をすれば、登山に関する様々な情報を得ることができます。女性のガイドもいますから有効に活用してみてもは?

### 3 「もしも…」に備えた装備品の携行

#### 防寒衣

**夏山**と言っても、標高3000メートル付近では体感温度が0 近くになることもあります。

近年、山ガール効果により、登山スタイルも華やかになりました。

山ガールの皆さん、防寒対策はしっかり行い、楽しい登山をしましょう。

#### ヘルメット

**ヘルメット**は滑落、転倒時に頭部を保護します。

また、岩場において落石により頭部を負傷する事故も発生しています。

登山用品販売店では軽くて、かわいい色のヘルメットが並んでいます。

より安全な登山のためにヘルメットの着用をお願いします。

**無事帰宅するまでが登山です!!**





# 信州 山のグレーディング ~ 登山ルート別 難易度評価 ~

作成:長野県山岳総合センター  
監修:長野県山岳遭難防止対策協会

長野県内の主要登山ルート(100ルート)を、体力度と難易度で評価しました(無雪期・天気良好時)。  
「自分に合った山選び」により、登山を安全にお楽しみ下さい。

平成26年6月

目安	A	B	C	D	E
10 2 3 泊以上が 適当			24 縦 裏銀座(高瀬ダム・上高地)		
9			29 縦 表銀座(中房温泉・上高地)		60 周 大キレット(上高地) <北穂→槍>
8			56 縦 将棋頭→空木(桂小場・駒ヶ根高原) 81 縦 白馬→朝日(猿倉・蓮華温泉) 96 槍ヶ岳(上高地)	15 荒川岳(湯折)	
7 1 2 泊以上が 適当		94 真砂岳(高瀬ダム) <湯俣> 69 縦 燕→常念(中房温泉・一ノ沢)	28 奥穂高岳(上高地) <涸沢> 42 木曾駒ヶ岳(木曾駒荘) <上松B>	23 周 空木→越百(今朝沢橋) 1 赤石岳(湯折) 86 縦 八峰キレット(アルプス平駅・大谷原) 55 塩見岳(鳥倉) 47 北穂高岳(上高地) <涸沢>	90 周 穂高縦走(上高地) <北穂→前穂>
6 1 泊以上が 適当		37 鹿島槍ヶ岳(扇沢) 89 舟窪岳(七倉) 71 光岳(易老渡)	35 縦 鹿島・爺(大谷原・扇沢) 66 縦 蝶ヶ岳・常念(上高地・一ノ沢) <長尾尾根> 88 聖岳(聖光小屋) 36 鹿島槍ヶ岳(大谷原) 97 鍵ヶ岳(猿倉) <鍵温泉> 45 縦 木曾駒→空木(千畳敷・駒ヶ根高原) 22 空木岳(駒ヶ根高原)	95 南駒ヶ岳(今朝沢橋)	
5 1 泊以上 が 適当	21 硫黄岳(麦草峠)	46 北葛岳(七倉) 43 木曾駒ヶ岳(桂小場) 58 常念岳(三俣) 84 白馬岳(柵池)	41 木曾駒ヶ岳(アルプス山荘) <上松A> 67 縦 蝶ヶ岳・常念(三俣・一ノ沢) 99 横岳(稲子湯) 39 縦 唐松・五竜(八方池山荘・アルプス平駅) 33 餓鬼岳(松川村登山口) 50 五竜岳(アルプス平駅) 52 縦 権現→赤岳(観音平・美濃戸)	78 西穂高岳(上高地)	
4 上 が 適 当		91 前掛山(浅間登山口) ※1 100 蓮華岳(扇沢) 57 常念岳(一ノ沢) 87 針ノ木岳(扇沢) 54 爺ヶ岳(扇沢) 14 阿弥陀岳(舟山十字路) 92 前掛山(車坂峠) ※1 51 小蓮華岳(柵池) 70 燕岳(中房温泉) 53 権現岳(観音平) 68 蝶ヶ岳(三俣)	83 白馬岳(猿倉) 7 周 赤岳・横岳・硫黄(美濃戸) 26 烏帽子岳(高瀬ダム) <ブナ立尾根> 74 天狗岳(本沢温泉) 5 赤岳(杣添登山口) 19 硫黄岳(本沢温泉) 3 赤岳(美濃戸) <北沢・地蔵尾根>	93 前穂高岳(上高地) <重太郎新道> 4 赤岳(美しの森) 61 高妻山(戸隠キャンプ場) ※1 62 周 高妻山(戸隠キャンプ場) ※1 2 赤岳(県界登山口)	77 縦 西岳(奥社駐車場・鏡池) ※1
3 日 帰 り が 可 能	20 硫黄岳(美濃戸) <北沢> 73 天狗岳(洪ノ湯) 18 硫黄岳(桜平)	10 四阿山(峰の原) 8 四阿山(菅平牧場) 9 四阿山(鳥居峠) 40 唐松岳(八方池山荘) 72 天狗岳(唐沢鉱泉) <西尾根> 34 風吹岳(風吹登山口) 82 白馬大池(柵池) 31 御嶽山(田の原) 30 御嶽山(飯森高原駅)	38 金山(金山登山口) 6 赤岳(美濃戸) <南沢・文三郎> 13 阿弥陀岳(美濃戸) <南沢> 11 雨飾山(大綱登山口) 12 雨飾山(小谷温泉) 16 有明山(中房) 59 仙丈ヶ岳(北沢峠) ※2 32 甲斐駒ヶ岳(北沢峠) ※2	75 縦 戸隠山(奥社駐車場・戸隠キャンプ場) 76 戸隠山(奥社駐車場)	
2 日 帰 り が 可 能	64 蓼科山(七合目登山口) 79 根子岳(菅平牧場) 63 蓼科山(大河原峠) 25 烏帽子岳(地蔵峠) 101 高尾山(表参道) 49 黒斑山(車坂峠) 102 高尾山(琵琶滝)	17 飯縄山(一ノ鳥居苑地) 65 蓼科山(女神茶屋) 85 白馬乗鞍岳(柵池) 80 根子岳(峰の原) 44 木曾駒ヶ岳(千畳敷)			
1 日 帰 り が 可 能	98 湯ノ丸山(地蔵峠) 27 大渚山(湯峠) 48 北横岳(ロープウェイ)				
	A 初心者	B 初級者	C 中級者	D 上級者 I	E 上級者 II
	難 易 度				
	登山道は概ね整備されており、転んでも転落・滑落する可能性は低い。トレッキング程度の経験で足りるが登山の装備が必要。	登山道は沢、崖、また場所により雪渓などを通過し、急な登下降もある。転んだ場合には転落・滑落事故につながる場所がある。登山の経験が必要となる。	登山道の途中にハシゴ・くさり場、また、場所により雪渓や渡渉ヶ所がある。ミスをする転落・滑落などの事故となる場所がある。レベルBのルートの登山経験があることが望ましく、また、ハシゴ・くさり場などを通過できる身体能力が必要となる。	登山道は厳しい岩稜や不安定なガレ場、ハシゴ・くさり場、また、場所により雪渓や渡渉ヶ所があり、手を使う急な登下降がある。ハシゴ・くさり場の補助は限定的で、転落・滑落の危険ヶ所が多い。レベルCのルートの登山経験があることが望ましく、また、岩場、雪渓を安定して通過できるバランス能力や技術が必要となる。	登山道は緊張を強いられる厳しい岩稜の登下降が続き、転落・滑落の危険ヶ所が連続する。レベルDのルートの登山経験があることが望ましく、また、岩場、雪渓を安定して通過できるバランス能力や技術が必要となる他、高度な判断力が必要となる。登山者によってはロープを使わないと危険な場所もある。

数字が大きくなるほど体力が必要

必要体力度

自分に合った山選びを!



(C)2005 石塚真一/小学館  
長野県山岳総合センター  
特任講師 島崎三歩

(必要体力度については、鹿屋体育大学 山本正嘉教授の研究成果を元に評価しました。)

(注)

- ※1 当該ルートは体力度4(1泊以上が適当)ですが、ルート中に宿泊できる小屋やテント場がありません。一日で往復する必要がありますので、ご注意ください。
- ※2 当該ルートは体力度3(日帰りが可能)ですが、登山口までのアクセスに時間を要するため、日帰りが困難な場合があります。宿泊を前提にした計画をお勧めします。

<使用上の注意>

- この表は、無雪期・天気良好の条件のもと、ルート固有の地形的な特徴について体力度と難易度を評価したものです。実際の登山では、体力度、難易度以外に悪天候、残雪、体調、その他偶発的な要因による様々なリスクがあるので、それらにも配慮した計画を立てることが必要です。
- 多くの登山者が利用する一般的な登山ルートにあたらぬ特に条件の厳しい登山ルートは評価の対象としませんでした。  
【例】西穂高岳～奥穂高岳(北アルプス) 北鎌尾根(北アルプス) 鋸岳(南アルプス)
- 地震や崩落、雪崩などにより、登山道の通行規制や付け替えがありますので、登山の際には、事前に山小屋や近くの警察署などに登山道の状況等を確認することをお勧めします。

- 北アルプス
- 南アルプス
- 中央アルプス
- ハヶ岳
- その他の山域
- 県外の山

(問合せ先)  
○長野県山岳総合センター  
tel 0261-22-2773  
mail info@sangakusogocenter.com  
○長野県観光部山岳高原観光課  
tel 026-235-7251  
mail mt-tourism@pref.nagano.lg.jp

# 8 山岳情報

## 槍・穂高連峰

### 特に注意を要する区域



- 北穂高岳～涸沢岳
- 前穂高岳(北尾根～吊尾根)一帯
- 西穂高岳～奥穂高岳
- 北穂高岳～南岳(大キレット)
- 西岳(大下り)、北鎌尾根、屏風岩

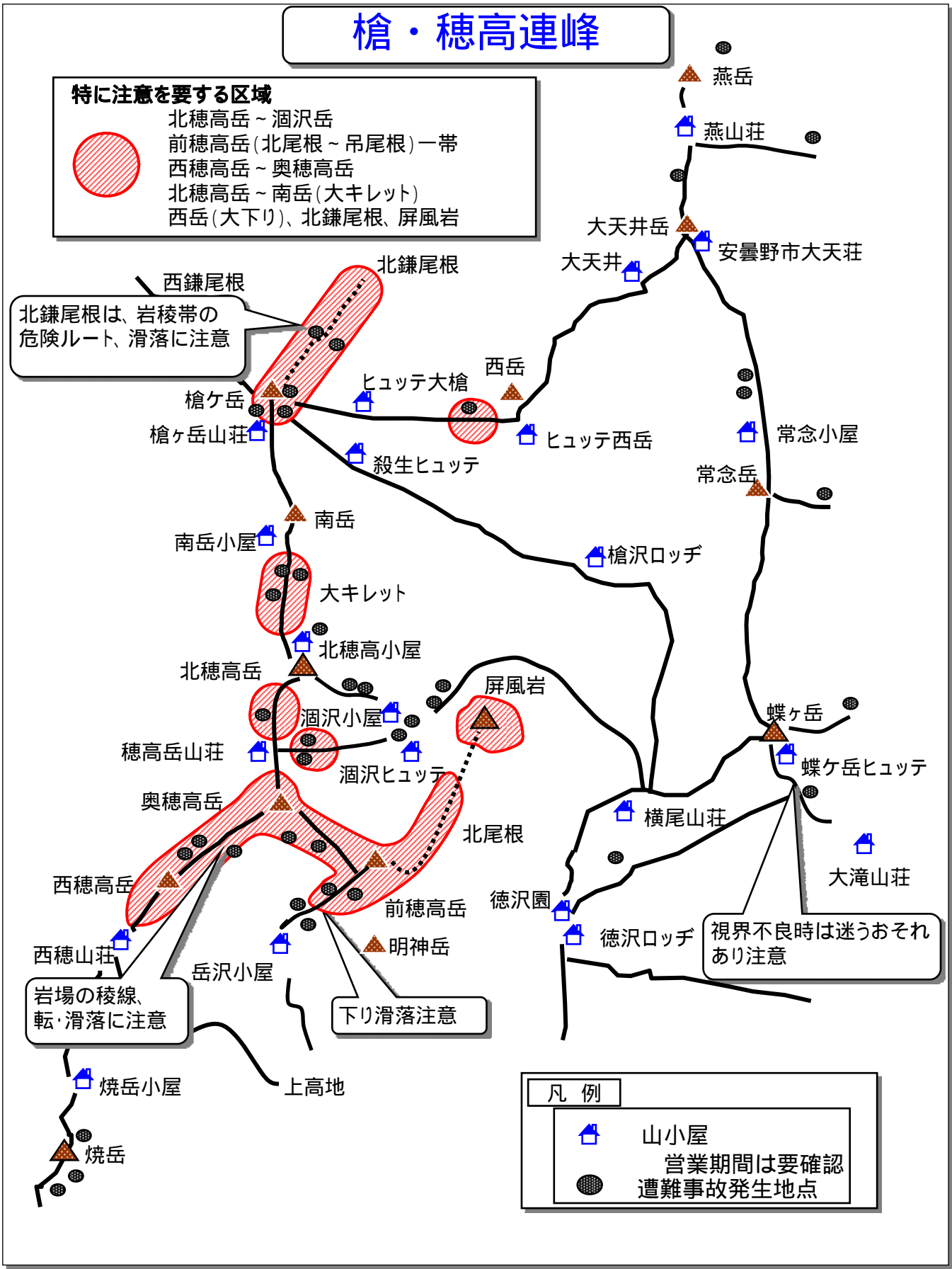
北鎌尾根は、岩稜帯の危険ルート、滑落に注意

岩場の稜線、転・滑落に注意

下り滑落注意

視界不良時は迷うおそれあり注意

凡例	
	山小屋 営業期間は要確認
	遭難事故発生地点



## 槍・穂高連峰

### 転落・スリップ・落石に注意

穂高連峰（西穂高岳、奥穂高岳、前穂高岳、北穂高岳）、大キレット、槍ヶ岳、屏風岩一帯は急峻な岩場であり、下山中につまずいたりバランスを崩しての転落が多い。（ヘルメット着用奨励山域）

また、落石に警戒するとともに、自身による落石を発生させない配慮も必要。

### 登山相談所の開設予定（上高地・澗沢以外の相談所は週末を中心に開設）

相 談 所	開 設 期 間
上高地登山相談所	7/19～7/21,7/26～8/24
澗沢総合相談所	7/14～9/1
横尾相談所	7/26～8/24

相 談 所	開 設 期 間
穂高駅前相談所	7/19～7/21,7/26・7/27 8/2～8/17,8/23・8/24
三股相談所	
一ノ沢相談所	

### 山小屋の連絡先等

山小屋名	開設期間	電 話	山小屋名	開設期間	電 話
蝶ヶ岳ヒュッテ	4/下～11/上	090-1056-3455	澗沢ヒュッテ	4/下～11/上	090-9002-2534
常念小屋	4/下～11/上	090-1430-3328	澗沢小屋	4/下～11/上	090-2204-1300
大天荘	6/28～10/中	090-8729-0797	槍ヶ岳山荘	4/下～11/上	090-2641-1911
大天井ヒュッテ	7/1～10/中	090-1401-7884	北穂高小屋	4/下～11/上	090-1422-8886
燕山荘	4/下～11/上	090-1420-0008	西穂山荘	通 年	0263-95-2506
徳本峠小屋	4/下～11/上	090-2767-2545	穂高岳山荘	4/下～11/上	090-7869-0045
横尾山荘	4/下～11/上	0263-95-2421	槍沢ロッヂ	4/下～11/上	0263-95-2626
徳 沢 園	4/下～11/上	0263-95-2508	ヒュッテ大槍	7/1～10/中	090-1402-1660
徳沢ロッヂ	4/下～11/上	0263-95-2526	殺生ヒュッテ	6/中～10/下	0263-77-2008
焼岳小屋	6/上～10/下	090-2753-2560	ヒュッテ西岳	7/上～9/下	0263-77-2008
大滝山荘	7/下～8/下	0263-58-2210	南岳小屋	7/1～10/中	090-4524-9448
			岳沢小屋	5/上～10/下	090-2546-2100

### テント場の状況

テント場名	張数	届出先	テント場名	張数	届出先
槍ヶ岳山荘付近	30	槍ヶ岳山荘	北穂高岳南稜	20	北穂高小屋
殺生ヒュッテ "	70	殺生ヒュッテ	穂高岳山荘付近	25	穂高岳山荘
ヒュッテ西岳 "	20	ヒュッテ西岳	槍沢ロッヂ "	30	槍沢ロッヂ
燕山荘 "	30	燕山荘	大天荘 "	30	大天荘
合戦小屋 "	5	合戦小屋	南岳小屋 "	30	南岳小屋
常念小屋 "	40	常念小屋	西穂山荘 "	30	西穂山荘
蝶ヶ岳ヒュッテ "	30	蝶ヶ岳ヒュッテ	大滝山荘 "	10	大滝山荘
徳本峠小屋	15	徳本峠小屋	岳沢小屋 "	30	岳沢小屋
徳沢園付近	200	徳 沢 園	澗沢野営場	500	テント場受付
横尾山荘付近	100	横尾山荘			

### 交通情報

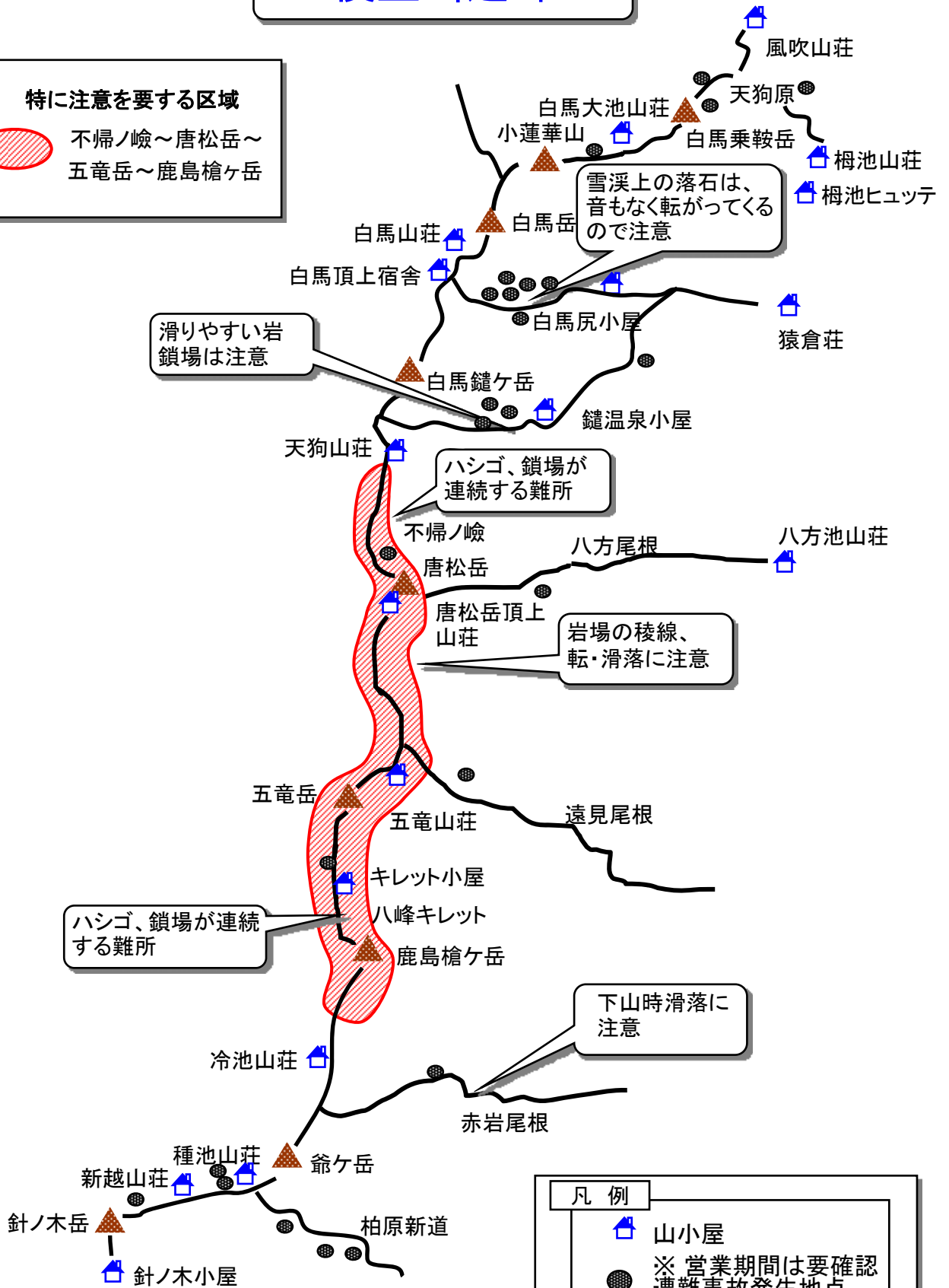
上高地は、中の湯から通年のマイカー規制中。バス・タクシーへの乗り換えのための駐車場は沢渡（長野県）、平湯（岐阜県）にあり。

# 後立山連峰

## 特に注意を要する区域



不帰ノ嶮～唐松岳～  
五竜岳～鹿島槍ヶ岳



## 後立山連峰

### 転落・スリップ・落石に要注意

不帰キレット、不帰ノ嶮、牛首、五竜岳、八峰キレット一帯、鑓温泉上部鎖場付近は急峻な岩場で転落に注意。

赤岩尾根や遠見尾根の上部は、下山時につまずいたり踏み外しての転落に注意。

白馬大雪渓、針ノ木雪渓はルート上に残雪があり、スリップに注意。

また、雪渓上では、落石の音が聞こえないことから、常に上方の警戒が必要（特に白馬大雪渓）。

### 迷いやすい場所

白馬大雪渓、針ノ木雪渓等大きな雪渓では濃霧時に視界不良で迷いやすい。また、登山道が残雪に覆われているルートは、道に迷う可能性があるので地図等を確認して慎重な行動を。

### 登山相談所の開設予定（7/19～8/17）

七倉、針ノ木登山口、柏原新道登山口、五竜テレキャビン駅、猿倉、八方ゴンドラ駅、樽池ゴンドラ駅

### 山小屋の連絡先等

山小屋名	開設期間	電 話	山小屋名	開設期間	電 話
樽池ヒュッテ	6/上～10/下	0261-83-3136	唐松岳頂上山荘	4/下～10/中	090-5204-7876
樽池山荘	6/上～10/中	0261-83-3113	五竜山荘	6/中～10/中	0261-72-2002
白馬大池山荘	6/下～10/上	0261-72-2002	冷池山荘	6/中～10/中	080-1379-4041
風吹山荘	6/下～10/下	090-4531-0448	種池山荘	6/中～10/中	080-1379-4042
猿倉 荘	5/下～10/上	0261-72-4709	新越山荘	7/上～9/下	080-1379-4043
八方池山荘	通 年	0261-72-2855	針ノ木小屋	7/上～10/上	090-2323-7145
白馬尻小屋	7/上～9/下	0261-72-2002	烏帽子小屋	7/上～10/上	090-3149-1198
白馬山荘	4/下～10/中	0261-72-2002	三俣山荘	7/上～10/中	090-4672-8108
白馬頂上宿舎	6/中～10/上	0261-75-3788	水晶小屋	7/上～10/中	090-4672-8108
天狗山荘	6/下～9/下	0261-75-3788	キレット小屋	6/下～9/下	0261-72-2002

### テント場の状況

テント場名	張数	届出先	テント場名	張数	届出先
白馬頂上宿舎付近	100	白馬頂上宿舎	大沢小屋付近	若干	大沢小屋
白馬尻 "	40	白馬尻小屋	烏帽子岳 "	20	烏帽子小屋
白馬大池 "	40	白馬大池山荘	風吹大池 "	若干	風吹山荘
鑓温泉 "	15	鑓温泉小屋	針ノ木峠 "	20	針ノ木小屋
天狗山荘 "	50	天狗山荘	船窪岳 "	5	船窪小屋
唐松岳頂上山荘 "	30	唐松岳頂上山荘	湯 俣 "	15	晴 嵐 荘
五竜山荘 "	30	五竜山荘	三俣山荘 "	70	三俣山荘
冷池山荘 "	30	冷池山荘	餓鬼岳小屋 "	若干	餓鬼岳小屋
種池山荘 "	20	種池山荘			

### 交通情報

- ・ 白馬五竜テレキャビン (0261-75-2101)
- ・ 八方尾根ゴンドラリフト (0261-72-3280)
- ・ 樽池ゴンドラリフト (0261-83-2255)

※休日等で特別運行あり。詳しくは各リフト会社へ問い合わせを

# 中央アルプス

## 特に注意を要する区域



- 宝剣岳一帯
- 空木岳～木曾殿越
- 池山尾根の大地獄、小地獄付近

## 凡例



山小屋



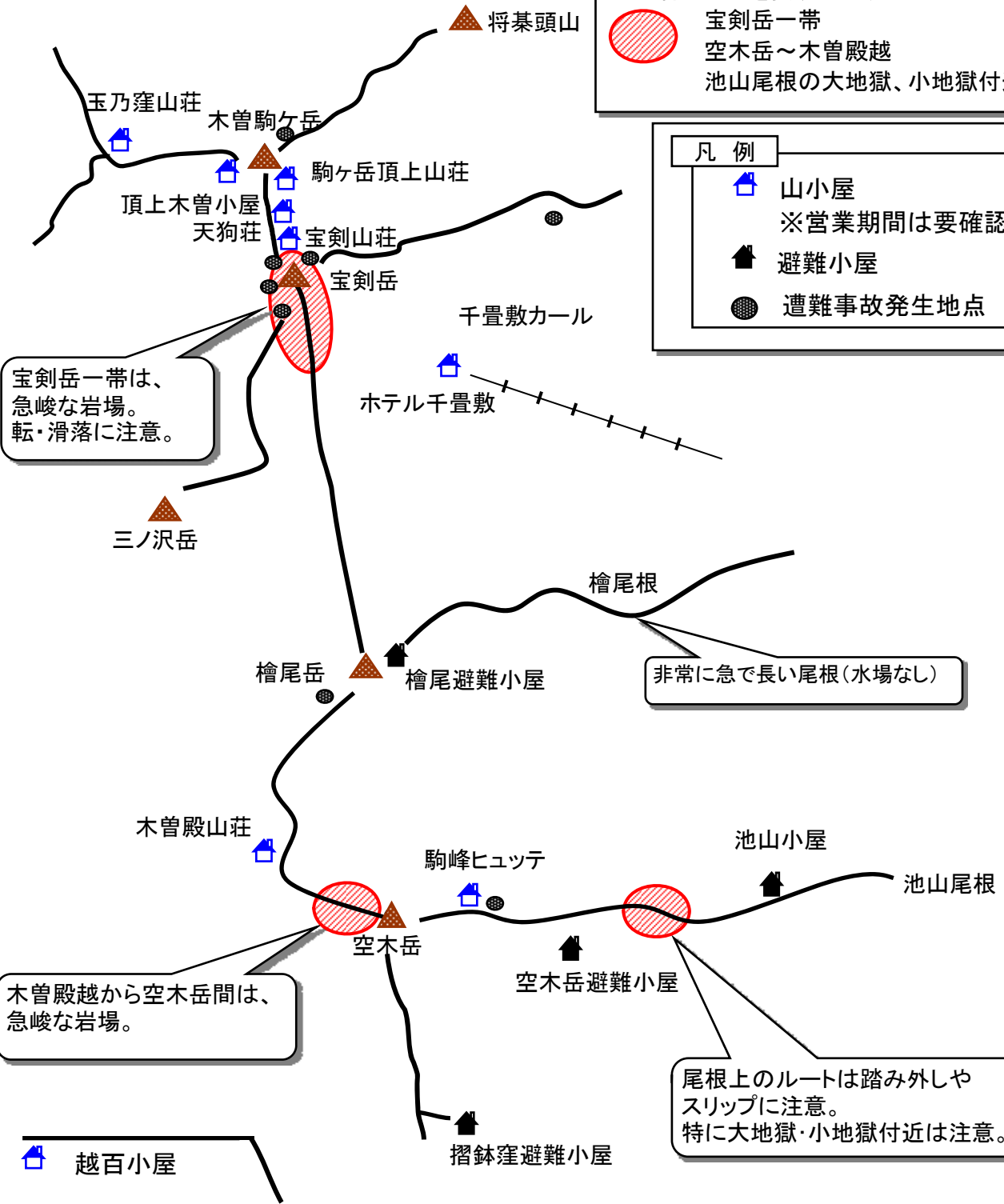
※営業期間は要確認



避難小屋



遭難事故発生地点



宝剣岳一帯は、急峻な岩場。転・滑落に注意。

非常に急で長い尾根(水場なし)

木曾殿越から空木岳間は、急峻な岩場。

尾根上のルートは踏み外しやスリップに注意。特に大地獄・小地獄付近は注意。

越百小屋

摺鉢窪避難小屋



# 中央アルプス

## 転落・スリップ・落石に注意

宝剣岳～極楽平の間、中岳の木曾側巻道、空木岳北稜、池山尾根の迷い尾根、大地獄・小地獄付近は滑落に注意。

仙涯嶺、福島コース七合目～玉ノ窪、八合目～空木岳、濁沢大峰～檜尾岳の鞍部、濃ヶ池～馬の背、千畳敷～乗越浄土、南駒ヶ岳頂上付近スリップ注意。

上松Aコースの大ナギ付近、五合目付近は落石が多い。

倉本コースは増水時通行できない。

福島Aコース六合目～七合目は、通行に注意。

## 迷いやすい場所

池山ルート迷い尾根、檜尾尾根、空木岳～伊奈川本谷、南駒ヶ岳～伊奈川、玉ノ窪～各登山口は荒天時には注意。

## 登山相談所の開設予定

ホテル千畳敷、宝剣山荘、天狗山荘、頂上山荘、西駒山荘、頂上木曾小屋、空木駒峰ヒュッテ、玉乃窪山荘、木曾殿山荘、越百小屋

## 山小屋の電話開設（予定）

山小屋名	開設期間	電 話	山小屋名	開設期間	電 話
宝 剣 山 荘	4/下～11/上	090-5507-6345	ホテル千畳敷	通 年	0265-83-5201
駒ヶ岳頂上山荘	夏 期	"	玉ノ窪山荘	7/上～10/上	090-4181-8573
天 狗 荘	"	"	木曾殿山荘	7/上～10/上	090-5638-8193
頂上木曾小屋	7/上～11/上	0264-52-3882	越 百 小 屋	4/上～11/上	090-7699-9337
駒峰ヒュッテ	7/中～10/上	080-8483-6649	西 駒 山 荘	8/上～10/中	090-2660-0244

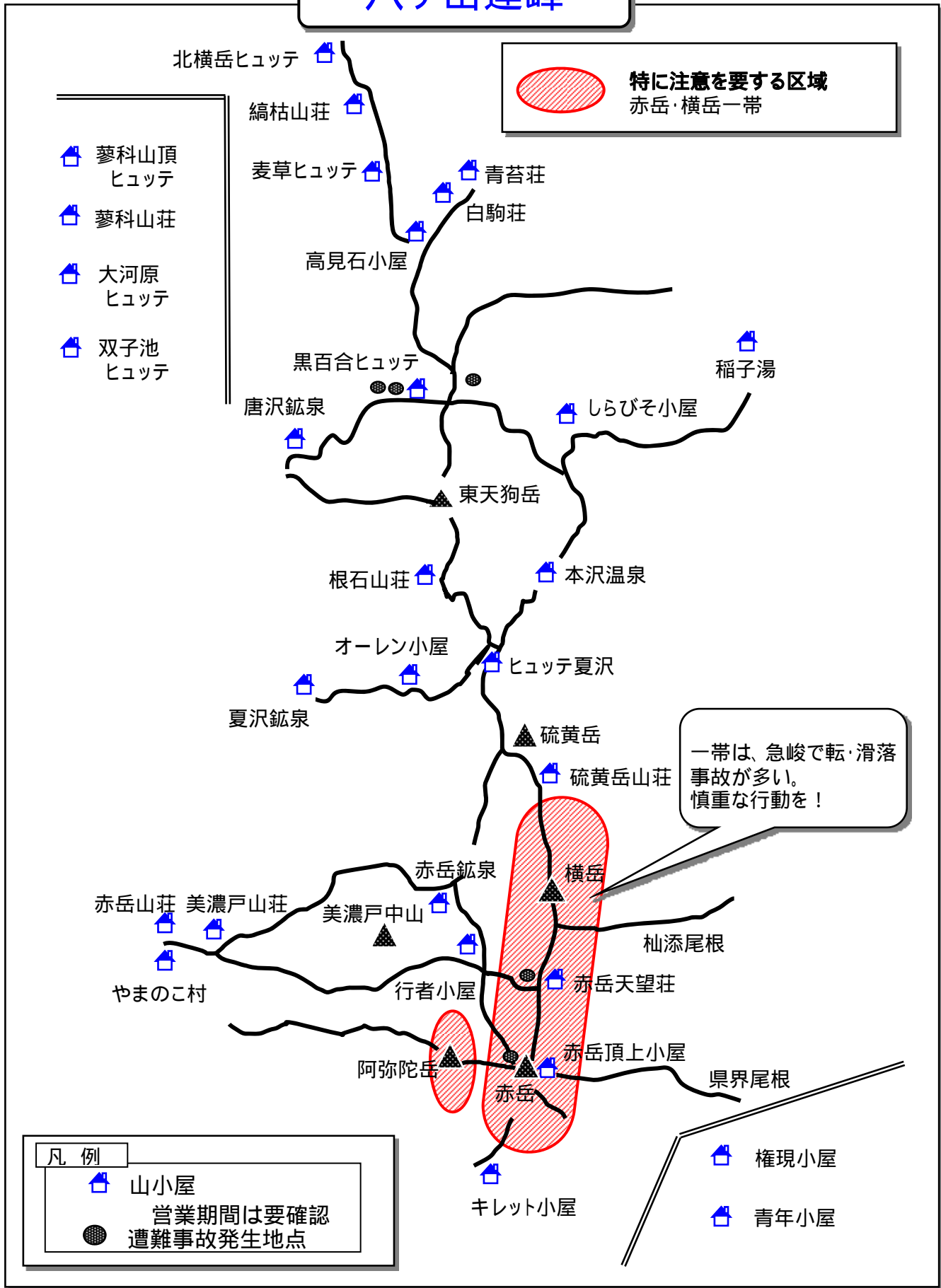
## テント場の状況

テント場名	張数	届 出 先
木曾駒ヶ岳キャンプ場	100	駒ヶ岳頂上山荘

## 交通情報

- ・ 県道駒ヶ岳公園線は、マイカー規制のため、菅の台駐車場か黒川平駐車場で路線バスに乗り換えが必要。
- ・ 池山林道（空木岳登山路）は、道路工事等により通行止めとなることが多いため、入山前に確認を。（駒ヶ根市役所0265-83-2111）
- ・ 宮田高原～寺沢林道は崩落のため通行止め。  
（宮田村役場0265-85-3181）
- ・ 中小川登山道は林道崩落のため入山禁止。  
（まちづくりセンター飯島0265-86-6780）

# 八ヶ岳連峰



**特に注意を要する区域**  
赤岳・横岳一帯

- 蓼科山頂ヒュッテ
- 蓼科山荘
- 大河原ヒュッテ
- 双子池ヒュッテ

一帯は、急峻で転・滑落事故が多い。  
慎重な行動を！

- 凡例**
- 山小屋
  - 営業期間は要確認
  - 遭難事故発生地点

- 権現小屋
- 青年小屋

## 八ヶ岳連峰

### 転落・スリップ・落石に注意

横岳、赤岳、阿弥陀岳稜線、地藏尾根の各岩場、県界尾根の大天狗～赤岳及び赤岳天望荘への回り道、大同心・小同心、文三郎新道はしご場上部～赤岳頂上直下は転落に注意。赤岳を中心とする南八ヶ岳一帯は岩質がもろいため落石・浮石にも注意。

蓼科山将軍平（蓼科山荘）～山頂の登山道には、傾斜した一枚岩（約6m×5m）がありスリップ注意。7合目登山口～頂上は落石に注意。

### 迷いやすい場所

硫黄岳頂上付近、阿弥陀岳～御小屋尾根下山ルート、北八ヶ岳は荒天時及び濃霧時注意。

蓼科山頂はドーム型の岩場で、濃霧時は下山道が判りづらい。

### 登山相談所の開設予定

- ・美濃戸口、奥蓼科、白駒池、稲子湯唐沢橋、西武別荘の各入山口で実施予定。
- ・白樺高原観光センター（通年）

### 山小屋の連絡先等

山小屋名	開設期間	電 話	山小屋名	開設期間	電 話
蓼科山頂ヒュッテ	4/下～11/上	090-7258-1855	根石岳山荘	4/下～11/上	090-4158-4544
蓼科山荘	4/下～11/上	090-1553-4500	山びこ荘	4/上～11/上	0266-72-3260
大河原ヒュッテ	6/上～11/上	090-3558-5225	ヒュッテ夏沢	7/上～8/下	0266-58-7220
双子池ヒュッテ	5/下～10/上	090-4821-5200	オーレン小屋	4/下～11/上	090-1549-0599
北横岳ヒュッテ	通年(要予約)	090-3140-9702	夏沢鉱泉	通 年	0266-73-6673
縞枯山荘	通 年	0266-67-5100	硫黄岳山荘	4/下～11/上	090-3142-8469
麦草ヒュッテ	通 年	090-7426-0036	赤岳鉱泉	通 年	090-4824-9986
青苔荘	通年(要予約)	090-1423-2725	行者小屋	4/下～11/上	0266-62-8100
白駒荘	4/下～1/上	0266-78-2029	赤岳天望荘	4/下～11/上	0266-58-7220
高見石小屋	通 年	0467-87-0549	赤岳頂上山荘	4/下～11/上	090-2214-7255
黒百合ヒュッテ	通 年	090-2533-0620	キレット小屋	7/中～10/中	0266-72-3260
唐沢鉱泉	4/下～1/中	0266-76-2525	権現小屋	4/下～11/上	0551-36-2251
稲子湯	通 年	0267-93-2262	青年小屋	4/下～11/上	090-2657-9720
しらびそ小屋	通 年	090-4739-5255	美濃戸山荘	4/下～10/上	0266-58-7220
本沢温泉	通 年	090-3140-7312	赤岳山荘	通 年	0266-74-2272
各山小屋に不定休あり、要確認のこと。			やまのこ村	通 年	0266-74-2274

### テント場の状況

テント場名	張数	届出先	テント場名	張数	届出先
赤岳鉱泉付近	50	赤岳鉱泉	青苔荘付近	60	青苔荘
行者小屋付近	150	行者小屋	双子池ヒュッテ付近	30	双子池ヒュッテ
黒百合ヒュッテ付近	50	黒百合ヒュッテ	みどり池付近	10	しらびそ小屋
オーレン小屋付近	100	オーレン小屋	本沢温泉付近	30	湯元本沢温泉
キレット小屋付近	10	キレット小屋	青年小屋付近	20	青年小屋
高見石小屋付近	5	高見石小屋			

### 交通情報

- ・JR茅野駅～美濃戸口、奥蓼科、麦草峠、白樺湖  
(アルピコ交通バス0266-72-2151)
- ・JR小海駅～稲子湯(小海町営バス0267-92-2525)

# 南アルプス



**特に注意を要する区域**  
 赤石岳山頂一帯  
 塩見岳山頂一帯  
 鋸岳一帯

## 凡例



山小屋

※営業期間は要確認



避難小屋



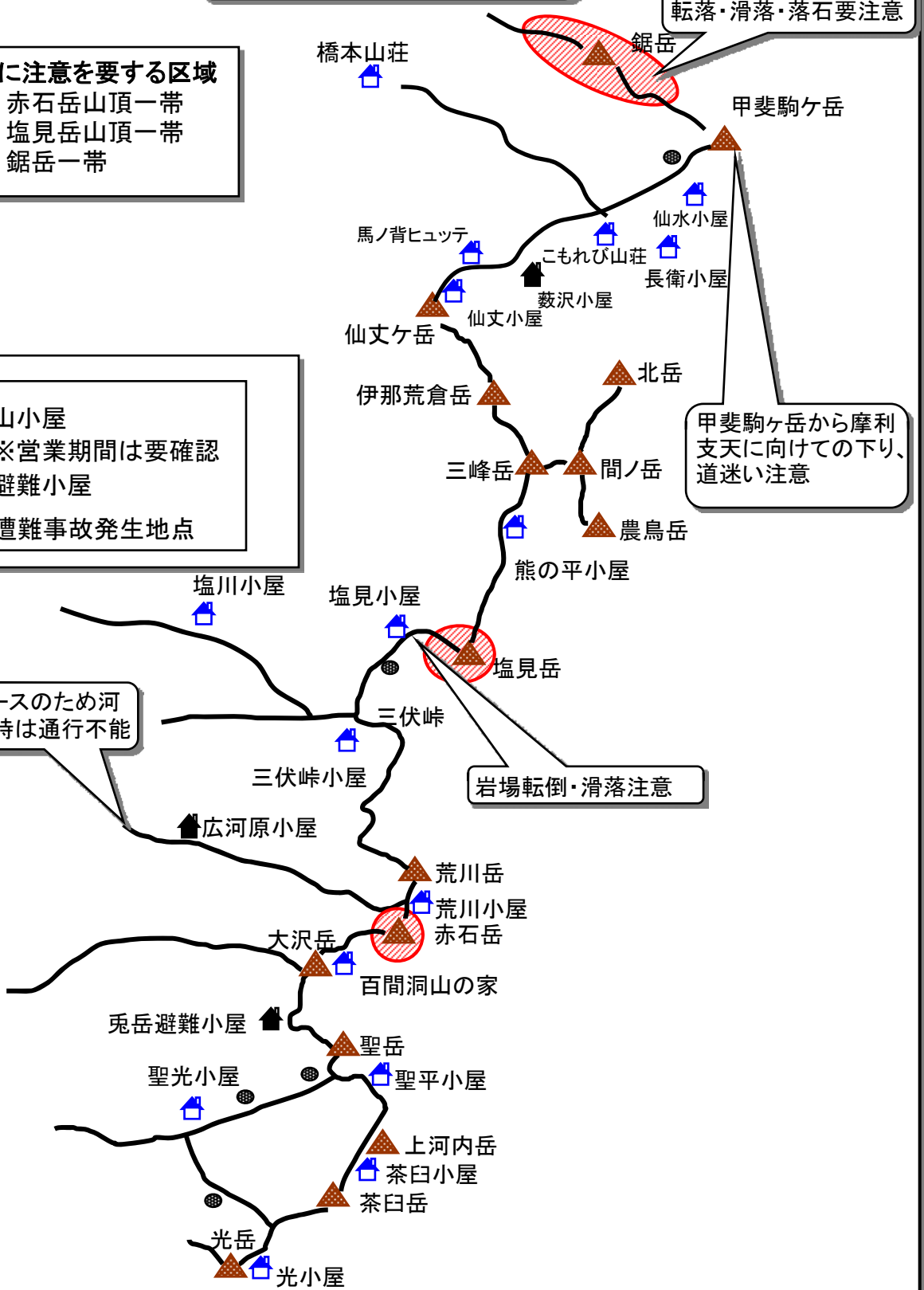
遭難事故発生日点

一般向けルートでない。  
 転落・滑落・落石要注意

甲斐駒ヶ岳から摩利  
 支天に向けての下り、  
 道迷い注意

徒渉コースのため河  
 川増水時は通行不能

岩場転倒・滑落注意



# 南 ア ル プ ス

## ○ 転落・スリップに注意

鋸岳一帯、甲斐駒ヶ岳直登コース、仙丈五合目～薮沢の横断コース、薮沢新道、仙丈ヶ岳一帯、権右衛門山～塩見岳、荒川岳崩落箇所上部の稜線、小赤石岳付近の稜線、小渋川、大沢渡、西沢渡の徒渉は増水時注意。

大沢岳山頂付近、兎岳～聖岳稜線の長野県側、前聖岳～小聖岳のガレ場（小渋川左岸の巻道は閉鎖中）聖岳から西沢渡に下る急斜面の登山道。

塩見岳頂上周辺、荒川前岳から荒川小屋への下り、大聖寺平から小渋広河原への下り。

## ○ 迷いやすい場所

鋸岳一帯、甲斐駒ヶ岳頂上、塩見岳から蝙蝠(こうもり)岳分岐点、小河内岳山頂、大聖寺平（通称だまし平）、赤石岳山頂、兎岳、上河内岳（お花畑）一帯、仁田岳への分岐点、池口岳ルートは濃霧時注意。

## ○ 登山相談所の開設予定

相談所	電話
三伏峠小屋	無 現地対応
大鹿村役場	0265-39-2001

相談所	電話
北沢峠こもれび山荘	080-8760-4367
仙丈小屋	090-1883-3033
南ア林道管理室	0265-98-2821

## ○ 山小屋の連絡先等

山小屋名	開設期間	電話	山小屋名	開設期間	電話
北沢峠こもれび山荘	4/下～11/上	080-8760-4367	仙丈小屋	6/中～10/下	090-1883-3033
大平山荘	7/上～10/下	090-5810-2314	馬の背ヒュッテ	7/上～10/中	0265-98-2523
橋本山荘	通年	0265-98-2548	塩見小屋	7/上～10/中	090-3440-0998
塩川小屋	休業中	0265-24-4375	長衛小屋	6/中～11/上	090-2227-0360
聖光小屋	休業中	090-5428-3777	三伏峠小屋	7/上～9/下	0265-39-3110
			広河原小屋	通年	0265-39-2001

塩見小屋と仙丈小屋の電話は、午前9時～午後3時頃のみ通話可能。

## ○ テント場の状況

テント場名	張数	届出先	テント場名	張数	届出先
長衛小屋付近	100	長衛小屋	高山裏避難小屋	20	東海フォレスト 0547- 46-4717
三伏峠小屋前	30	三伏峠小屋	荒川岳山小屋	30	
便ヶ島森林公園	20	聖光小屋	百間洞山の家	20	

## ○ 交通情報

- ・ 戸台口～北沢峠（南アルプス林道バス 0265-98-2821）
- ・ JR伊那大島駅～鳥倉登山口（伊那バス 0265-36-2135）
- ・ JR平岡駅～和田、上村（信南交通 0265-24-0005）
- ・ JR飯田駅～上村、和田かぐらの湯（信南交通 0265-24-0005）
- ・ しらびそ高原、便ヶ島、兵越峠方面は、タクシー利用

## 戸 隠 連 峰

### 転落・スリップ・落石に注意

戸隠山表山稜線、天狗ノ路地～胸突岩～蟻ノ塔渡り～剣ノ刃渡り～八方睨二釈迦～五地蔵山、九勢至上部～高妻山山頂、八方睨～西岳～P1～無念ノ峰～猿ノ踊場～熊ノ遊び場。

帯岩～ナメ滝、高妻山山頂直下は落石に注意。

黒姫山表登山道7～9合目至黒姫山山頂、頂上直下の大池分岐～大池間、大池～西登山道は岩が多いので荒天時はスリップに注意。

### 迷いやすい場所

八方睨付近（表山、西岳コースの分岐点）

八方睨～西岳～P1～大平（上楠川上部の牧草地）

黒姫山南登山道（廃道、立入らないこと）

### 登山相談所の開設予定

奥社登山口、戸隠牧場登山口 7月中旬～ 8月中旬

### 交通情報

長野駅～戸隠方面（アルピコバス 026-254-6000）

・バードライン経由戸隠キャンプ場行バス 1日12本

## 志 賀 高 原

### 転落・スリップ・落石に注意

岩菅山ノッキリ地籍～山頂、大沼池～赤石山間は注意。

### 迷いやすい場所

志賀高原の登山道、ハイキングコースは案内板が設置されているが、濃霧時には案内板を見落として、群馬県側のガラン沢等に迷い込まないように注意。

### 交通情報

志賀高原方面 （長電バス 026-295-8008）

・長野駅東口から 1日4本（9:10.10:10.12:20.15:10）  
・湯田中駅から 1時間に約1本

## 菅平・湯ノ丸高原

### スリップ・落石に注意

四阿山～浦倉山側岩場は転落・スリップと浮石・落石に注意。

東箒ノ登山～水ノ塔山に至る尾根の七千尺コースは浮石・落石に注意。

### 迷いやすい場所

湯ノ丸山～烏帽子岳山頂、湯ノ丸山山頂～角間峠及び鹿沢温泉、烏帽子岳山頂～真田角間溪谷。

### 登山相談所の開設予定

- ・菅平高原国際リゾートセンター(通年 0268-74-2003)
- ・湯の丸高原ホテル(通年 0268-62-0376)
- ・ロッジ花紋(通年 0268-64-3377)

### テント場

湯ノ丸キャンプ場・・・湯ノ丸高原ホテルへ届出

(貸しテント70基・バンガロー10基・フリーサイト、水道・トイレあり)

### 交通情報

- ・上田駅～菅平高原(上田バス0268-22-1504)通年運行。

## 浅間連峰

### 浅間山の登山規制

気象庁が発表する噴火警戒レベルにより、入山が規制される場合があることから、事前に情報を収集して下さい。

(6月25日現在 警戒レベル1 火口から半径500m以内立入禁止)

- ・問い合わせ先  
小諸市役所 (0267-22-1700)  
軽井沢町役場 (0267-45-8111)

### 落石・浮き石の注意

浅間山一帯は噴石が多く、落石、浮き石に注意。

### 登山相談所の開設予定

- ・浅間山荘 (0267-22-0959)
- ・高峰高原ホテル (0267-25-3000)

### 交通情報

- ・佐久平駅～小諸駅～車坂峠(JRバス・千曲バス) 1日2～4本
- ・軽井沢駅～峰の茶屋方面(草軽交通・西武高原バス) 1時間に約1本

# 御 嶽 山

## 御嶽山の登山規制

気象庁が発表する噴火警戒レベルにより、入山が規制される場合があることから、事前に情報を収集して下さい。

- 問い合わせ先  
木曾町役場 (0264-22-3000)  
王滝村役場 (0264-48-2001)

## 転落・スリップに注意

一口水～八丁ダルミ～二ノ池への巻道、サイノ河原避難小屋（白竜小屋）～五ノ池の巻道、三ノ池～八合目女人堂は残雪が多く、雪上スリップ及び落石に注意。

## 迷いやすい場所

二ノ池～サイノ河原、八丁ダルミ付近の各ルートは雨天、濃霧時に注意。  
三ノ池からワル沢へ迷いやすいので注意。  
剣ヶ峰～継母岳は、ルートが不明瞭で、雨天・霧時は立入らない。

## 登山相談所の開設予定

相 談 所	開設期間
ロープウェイセンターハウス	7/1～11/上

このほか、

- 王滝コース 王滝観光総合事務所 0264-48-2257
- 三岳コース 木曾町観光協会三岳支部 0264-46-2001
- 開田コース 木曾町観光協会観光案内所 0264-42-3350

で登山相談等に応じている。

## 山小屋の連絡先等

山小屋名	開設期間	電 話	山小屋名	開設期間	電 話
王滝頂上山荘	7/上～9/中	090-74294866	二ノ池新館	7/上～9/下	090-43681787
剣ヶ峰山荘	7/上～9/下	090-86422311	" 本館	7/上～9/下	090-70005780
覚 明 堂	7/上～9/下	090-24145200	御嶽頂上山荘	7/上～9/下	090-55069168

## 交通情報

バス(おんたけ交通 0264-22-2444)

- 御岳田の原線 7/1 2～8/31 平日 3往復土・休日4往復
- 御岳ロープウェイ線 7/1 6～8/31 平日 3往復土・休日4往復
- 開田高原線 通 年 平日11往復土・休日6往復
- 御岳濁川温泉線 7/1 2～8/31 平日・休日 2往復



## 9 夏山パトロール隊・救助隊のパトロール

### 長野県 夏山パトロール隊

槍・穂高連峰 期間 7月14日～9月1日  
 場所 長野県涸沢山岳総合相談所

後立山連峰 期間 7月14日～9月1日  
 場所 白馬頂上宿舎  
 唐松岳頂上山荘  
 キレット小屋  
 冷池山荘  
 烏帽子小屋

### 警察 山岳遭難救助隊

槍・穂高連峰 期間 7月26日～8月17日(予定)  
 場所 長野県涸沢山岳総合相談所

後立山連峰 白馬岳一帯  
 常念山系 常念山系一帯  
 中央アルプス 千畳敷・駒ヶ岳一帯  
 八ヶ岳連峰 赤岳一帯

## 10 夏山診療所の開設(予定)

山 岳 名	開 設 場 所	団 体 名
白 馬 岳	白馬頂上宿舎	昭和大医学部
三俣蓮華岳	三俣山荘	岡山大医学部
双 六 岳	双六小屋	富山大医学部
燕 岳	燕山荘	順天堂大医学部
常 念 岳	常念小屋	信州大医学部
蝶 ヶ 岳	蝶ヶ岳ヒュッテ	名古屋市立大学医学部
槍 ヶ 岳	槍岳山荘	東京慈恵会医科大
奥穂高岳	穂高岳山荘	岐阜大医学部
涸 沢	涸沢ヒュッテ	東京大医学部
徳 沢	徳沢園付近	日本大医学部
西穂高岳	西穂山荘	東邦大医学部
上 高 地	ハスタ-ミナル向い	東京医科大

## 11 救助活動中のヘリコプターに近づかないでください

- ・ 長野県で発生する山岳遭難のうち、およそ8割はヘリコプターを使って救助活動を行っており、その割合は年々増加傾向にあります。
- ・ 救助活動中のヘリコプターは地上から数十メートルで空中停止(ホバリング)し、ホイストと呼ばれる救助用ウインチを使い、救助隊員が遭難現場へ降下します。その際、ヘリコプターからは**強烈な吹き下ろし風**が発生しています。
- ・ ヘリコプターからの吹き下ろし風は、地形や地上風の影響により、その範囲は最大100メートルに達します。
- ・ 吹き下ろし風により、砂塵が発生したり小石等が飛散する場合があります。また、吹き下ろし風を受けて滑落する危険性もありますので、**救助活動中のヘリコプターには近づかないでください。**

### 救助活動中のヘリに遭遇したら・・・

- ・ 救助現場には近づかず、その場で動かないようにしてください。
- ・ 吹き下ろし風により、帽子等を飛ばされないように注意してください。
- ・ 吹き下ろし風により、砂塵や小石等が飛散するおそれがありますので注意してください。



長野県警ヘリ「やまびこ2号」

# 13 登山計画書提出先

山系	管轄	提出先	電話
北アルプス	槍ヶ岳以南 穂高連峰、霞沢岳、乗鞍岳、常念岳、蝶ヶ岳	松本警察署 〒390-0841 松本市渚3-11-8	0263 25-0110
	燕岳、大天井岳、常念岳 蝶ヶ岳	安曇野警察署 〒399-8205 安曇野市豊科5704-2	0263 72-0110
	槍ヶ岳以北 裏銀座方面 後立山連峰、雨飾山	大町警察署 〒398-0002 大町市大町2895	0261 22-0110
中央アルプス	駒ヶ岳、宝剣岳、空木岳の 伊那側	駒ヶ根警察署 〒399-4114 駒ヶ根市上穂南8-1	0265 83-0110
	中央アルプスの木曾（西）側	木曾警察署 〒397-0002	0264
御嶽山	御嶽山	木曾郡木曾町新開2324-1	22-0110
南アルプス	鋸岳、甲斐駒ヶ岳、仙丈ヶ岳 荒川岳、塩見岳	伊那警察署 〒396-0015 伊那市中央4680	0265 72-0110
	塩見岳方面、赤石岳、大沢岳 聖岳、光岳、恵那山	飯田警察署 〒395-0013 飯田市小伝馬町1丁目3541-2	0265 22-0110
八ヶ岳	八ヶ岳連峰の諏訪（西）側	茅野警察署 〒391-0003 茅野市本町西9-39	0266 82-0110
	八ヶ岳連峰の佐久（東）側	佐久警察署 〒385-0022	0267
奥秩父	金峰山、甲武信ヶ岳の佐久側	佐久市岩村田1156-2	68-0110
戸隠	戸隠山、西岳、高妻山方面	長野中央警察署 〒380-0803	026
黒姫山	黒姫山	長野市三輪1-6-15	244-0110
浅間連峰	浅間山麓（小諸登山口）	小諸警察署 〒384-0016 小諸市八幡町3-3-9	0267 22-0110
	浅間山麓（軽井沢登山口）	軽井沢警察署 〒389-0102 北佐久郡軽井沢町大字軽井沢1323-485	0267 42-0110
菅平 湯ノ丸	湯ノ丸山、四阿山、根子岳	上田警察署 〒386-8511 上田市天神3-15-74	0268 22-0110
上記以外の山域 提出先の不明な山域		長野県警察本部 地域課 〒380-8510 長野市南長野幅下692-2	026 233-0110

登山計画は家族や職場にも必ず知らせ、「登山計画書」として残して行きましょう。

## インターネットによる提出先

日本山岳ガイド協会運営の「コンパス」<http://www.mt-compass.com/>

長野県警察ホームページ <http://www.pref.nagano.lg.jp/police/> からの電子

申請でも提出できます。形式にこだわらず、まず作成を！