

CHECK.3 事前に登山届を提出しましょう!

登山届とは?



登山届とは、登山の際に提出する書類で、万が一の遭難やケガ等に遭った場合の捜索や救助活動への備えとなるものです。

登山届フォーマットに従って、紙で提出する際は、登山口や最寄りの駅にある登山届ポストまたは警察署に提出しましょう。

インターネットで提出する際は、滋賀県警察本部HP内のインターネット登山届から提出しましょう。

登山届を提出すると同時に家族や友人、職場などにコースや参加者、緊急連絡先などを必ず伝えておきましょう。

インターネット登山届

滋賀県の山に
登るとき



滋賀県外の山に
登るとき



山と自然ネットワーク
コンパス

7つのエチケット コロナと向き合い楽しい山登りを!

- 1 体調管理に気を配りましょう!
- 2 現地までの移動も気を付けましょう!
- 3 手洗い、消毒を徹底しましょう!
- 4 三密にならない行動をしましょう!
- 5 食事は個食にしましょう!
- 6 登山届を出し記録を残しましょう!
- 7 下山後も、必ず体調管理をしましょう!

最後にもう一度チェック

- 体力・技術に見合う、無理の無い計画の登山ですか?
- 家族や友人、職場の人に登山先等を伝えましたか?
- 登山届は出しましたか?
- 単独登山になっていませんか?
- 必要な装備を備えましたか?
- 天気予報は確認しましたか?
- 体調は万全ですか?

準備は念入りに、安全に心がけて、山登りを楽しみましょう!

- 安心 & 安全 -



滋賀県の山



マップ & チェックブック

Map & Check Book

Let's Try!



CHECK.1**山登りのルール・マナー****低い山（日帰り登山）でも登山は計画的に**point
01

事前に登る山の最新情報を入手し、コースをしっかり把握したうえで、「登山計画書」を作成するようにしましょう。特に、初めて登る山は、余裕をもった計画を立てましょう。体調が悪い時やなんとなく行けば大丈夫だろうという軽い気持ちで登山するのはやめましょう。

最新の天気情報を確認しましょうpoint
02

当日の天気予報を必ず確認し、天候の悪い時は登山を控えましょう。晴れの時であっても、気温や湿度が高い日には熱中症に注意が必要です。

単独登山はやめましょうpoint
03

「低い山だから大丈夫」「何回も登山しているから大丈夫」という気持ちは事故の元になります。複数人での登山を心がけましょう。できれば、経験者と一緒に登りましょう。

ゴミは必ず持ち帰りましょうpoint
04

登山後は足跡しか残さないのが大原則です。登山中に出たゴミは、必ず家に持ち帰るようにしましょう。

道は譲りあう気持ちが大切point
05

登山道には狭いところがたくさんあります。原則は登りが優先ですが、歩いてくる人が見えたら、安全な場所を早めに探して声を掛け合い、道を譲るなど臨機応変に対応しましょう。

おしゃべりは控えめにpoint
06

落石などの危険を感知したり、スズメバチが「カチカチ」と警戒音を発しているのを聞くのに耳は重要です。おしゃべりは控えめにしましょう。

CHECK.2**山登りの装備と持ち物（春～秋）****基本の装備****1 帽子**

日射しを遮るだけでなく頭の保護になります。

2 ザック

両肩にかけるリュックサック。

3 ウェア

インナーは速乾性の物。

4 手袋**5 ストック**

ストックがあると歩きやすい（疲れにくい）です。

6 ズボン

伸縮性のあるもの、素肌は出さないようにしましょう。雨天時や雨上がり後はスパッツがおすすめ。

7 靴下

少し厚手の物

8 シューズ

底の滑りにくいもの、足首を保護しているタイプは捻挫の防止にもなります。

持ち物チェックリスト

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 登山用地図 | <input type="checkbox"/> 健康保険証コピー | <input type="checkbox"/> 行動食（おやつ） |
| <input type="checkbox"/> コンパス | <input type="checkbox"/> 日焼け止め | <input type="checkbox"/> 水筒 |
| <input type="checkbox"/> 登山届
（登山計画書） | <input type="checkbox"/> 携帯電話
★地図アプリ等も
上手に活用しましょう | <input type="checkbox"/> ゴミ袋 |
| <input type="checkbox"/> 防寒着 | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> マスク・ネックゲイターなど |
| <input type="checkbox"/> 雨具
（上下分かれているもの） | <input type="checkbox"/> ライト | <input type="checkbox"/> 消毒液 |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 時計 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 救急用品 | <input type="checkbox"/> 弁当 | <input type="checkbox"/> ザックカバー |
| | | <input type="checkbox"/> ホイッスル |

初心者の方でも楽しんでいただける10座の山をご紹介します！安全に心がけてお楽しみください！

1 赤坂山 (824m)

石畳が残る古の登山道を楽しめる花の百名山

高島トレイルを代表する山で花の百名山にも選定されている。登山道の一部は、昔、若狭と近江、京を結んだ街道だったことからところどころに石畳が残る。

山頂は中央分水嶺上にあり、琵琶湖と日本海を望むことができる。



立ち寄り情報

- マキノ高原 TEL:0740-27-0936
- マキノ高原温泉さらさ TEL:0740-27-8126

お問い合わせ先

- NPO法人高島トレイルクラブ TEL:0740-20-7450

2 賤ヶ岳 (421m)・山本山 (324m)

秀吉が戦った地から臨む自然が織りなす絶景

1583年、羽柴秀吉と柴田勝家が覇権を争った「賤ヶ岳の戦い」の戦場跡として知られる。山頂からは、遠くまで連なる山々と緑の平野、奥びわ湖・余呉湖が一望できる。賤ヶ岳山頂付近までリフトも運行されている。(冬季休業)山本山は賤ヶ岳から続く尾根の南端にあり、縦走ができる。



立ち寄り情報

- 道の駅塩津海道あぢかまの里 TEL:0749-88-0848
- 木の本地蔵院 TEL:0749-82-2106
- 道の駅湖北みずどりステーション TEL:0749-79-8060

お問い合わせ先

- 公益社団法人長浜観光協会 TEL:0749-53-2650

3 伊吹山 (1377m)

美しい花が咲き乱れる日本百名山の一角

高山植物が咲き乱れる日本百名山のひとつで、薬草・花の名山で植物の数は1,300種とも言われている。ドライブウェイを利用すれば駐車場から約一時間で山頂に着ける。登山口から山頂までは約3時間で、途中陰がないため熱中症には注意が必要。



立ち寄り情報

- 伊吹薬草の里文化センター TEL:0749-58-0105
- 伊吹の里 旬彩の森 TEL:0749-58-0390
- ミルクファーム伊吹 TEL:0749-58-0049

お問い合わせ先

- びわ湖の素DMO TEL:0749-51-9082

4 織山 (432m)・安土山 (199m)

寺社・城跡が数多く残る歴史上の重要地

織山は中世室町時代の観音寺城跡が残されている。その他、周辺には聖徳太子建立の観音正寺や石馬寺など見どころあり。安土山に築城されたといわれる安土城の天主は、天正4年(1576年)に織田信長が約3年の歳月をかけて完成させた。安土・桃山時代の幕開けとして築城されたが、信長が倒れた本能寺の変等により、現在は石垣だけが残る。それでも戦国の覇者の栄華を偲ぶことができる。



立ち寄り情報

- 石馬寺 TEL:0748-48-4823
- 観音正寺 TEL:0748-46-2549
- 善勝寺 TEL:0748-42-5121
- 安土城考古博物館 TEL:0748-46-2424
- 安土城天主信長の館 TEL:0748-46-6512

お問い合わせ先

- (一社)東近江市観光協会 TEL:0748-29-3920
- 安土駅観光案内所 TEL:0748-46-4234
- 安土山受付 TEL:0748-46-6594

5 比叡山 (848m)

世界遺産の天台宗延暦寺がそびえる霊峰

天台宗の総本山で世界遺産の比叡山延暦寺があり、日吉大社のある坂本の町からは、大社の入口の本坂から徒歩で登ることができる。また、坂本ケーブルで国宝・根本中堂のある東塔まで行き、東海自然歩道で西塔と横川まで目指すコースもある。



立ち寄り情報

- 日吉大社 TEL:077-578-0009
- 西教寺 TEL:077-578-0013

お問い合わせ先

- (公社)びわ湖大津観光協会 TEL:077-528-2772

8 太神山(田上山) (600m)

山頂の太神山不動寺には円珍作の不動明王が鎮座

花崗岩からできた田上山群は湖南アルプスと呼ばれる。山頂を目指す登山道は単調だが、急な登りもあるため注意が必要。山頂近くにある太神山不動寺は巨大な花崗岩の上に建ち、本堂には円珍作の不動明王像が鎮座している。



立ち寄り情報

- 太神山不動寺 TEL:077-522-2238

お問い合わせ先

- (公社)びわ湖大津観光協会 TEL:077-528-2772

6 三上山 [近江富士] (432m)

倭藤太伝説の舞台になった美しい山

山容の美しさから別名「近江富士」と呼ばれており、倭藤太のムカデ退治伝説の舞台となった山としても有名です。3つのルートの登山道が整備されており、自身の体力に合わせた登山を楽しむことができます。



立ち寄り情報

- 近江富士花緑公園 TEL:077-586-1930
- 銅鐸博物館 TEL:077-587-4410

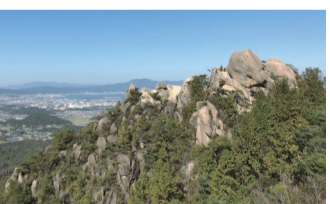
お問い合わせ先

- 野洲市観光物産協会 TEL:077-587-3710

7 近江湖南アルプス (龍王山:605m/鶏冠山:491m)

石仏や荒々しい巨岩を眺めながら山登りを楽しんで

近江湖南アルプス(金勝アルプス)には古くから湖南地域の仏教の中心寺院として栄えた金勝寺があり、今も登山道には石仏が見られる。また、花崗岩の巨岩である天狗岩が見られるなどダイナミックで荒々しい巨岩の中での山登りを体感できる。



立ち寄り情報

- 金勝寺 TEL:077-558-2996
- 道の駅こんぜの里りつとう TEL:077-558-3858

お問い合わせ先

- (一社)栗東市観光協会 TEL:077-551-0126
- 栗東市商工観光課 TEL:077-551-0236
- 桐生公園緑地管理会 TEL:080-6168-3734

9 飯道山 (664m)

重要文化財を有する修験道の一大霊場

修験道の一大霊場として歴史深い山。山頂近くにある飯道神社は奈良時代初期の創建とされ、江戸時代に再建された本殿は桃山様式の華やかな建物で国の重要文化財に指定されている。また、飯道神社付近には、飯道寺の僧坊を偲ばせる石垣などの遺構が残っている。



立ち寄り情報

- 滋賀県立陶芸の森 TEL:0748-83-0909

お問い合わせ先

- (一社)甲賀市観光まちづくり協会 TEL:0748-60-2690
- 信楽町観光協会 TEL:0748-82-2345
- 甲賀市教育委員会歴史文化財課(文化財に関する問い合わせ) TEL:0748-69-2250

10 綿向山 (1110m)

冬は樹氷も見られる四季の移ろい豊かな山

鈴鹿山系の一つであり、標高にちなみ、11月10日は「綿向山の日」に制定されている。県下有数のブナ原山林があり、四季折々に美しい景色の移り変わりを見ることができる。天気が良いと山頂からは北アルプスや南アルプスも展望でき、冬は樹氷の見られる山としても有名。



立ち寄り情報

- 歴史民俗資料館 近江日野商人館 TEL:0748-52-0007
- 滋賀農業公園ブルーメの丘 TEL:0748-52-2611

お問い合わせ先

- 日野町商工観光課 TEL:0748-52-6562
- 日野観光協会 TEL:0748-52-6577



凡例	
	国道
	高速自動車道
	市町界
	JR線・新幹線
	私鉄
	道の駅