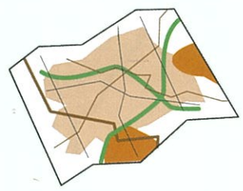
ハイキングと登山を安全に楽しむために

一丈野・金勝地区のこの地域は、初心者の方でも登山ができます。コースの取り方によっては10ｋｍ～12ｋｍの距離があります。コース内には山間の急斜面もかなりあり危険も潜んでいます。登山は自己責任が原則ですが、安全と安心のために以下の項目に留意ください。

Ⅰ　ご本人とご家族や知人のために

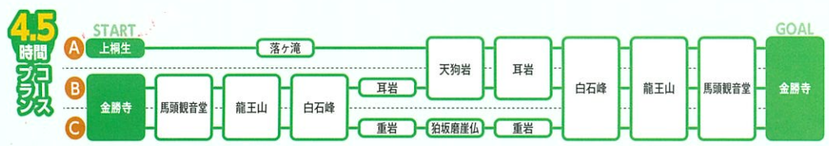
① 計画を立てましょう

事前にコースや非常用のエスケープルート・装備品・食料などを十分な装備で登山計画を立てましょう。また、登山計画を家族などに伝えてください。



高低差のモデル

モデルコース

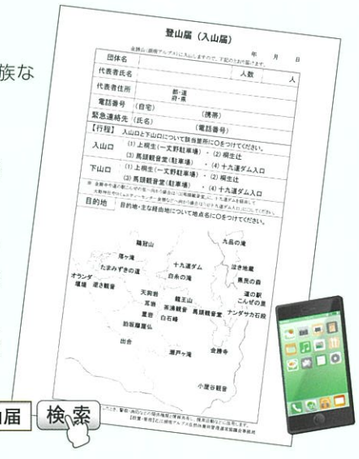


② 登山届を出しましょう

登山届は、２種類の提出方法があります。計画を家族などに伝えてください。

その① 入山口のポストに投函する方法
ポストは「一丈野駐車場」と「横ヶ峰展望所（馬頭観音堂前駐車場）」の２か所にあります。
用紙はポスト前に用意しています。
＊登山届は地元警察署に回収して頂いています。

その② インターネットを利用し２つの登山届が提出できます。
一つは『インターネット登山届 滋賀県警』で、もう一つは『コンパス登山届』で検索してください。



インターネット登山届　滋賀県警　　コンパス登山届　検索

Ⅱ　救難と救急のために

登山道には、「コールポイント」と呼ばれる携帯電話通話可能地点に設置されている標識が37か所あります。道に迷った時や救助が必要な時は、この標識の番号を伝えることで場所が特定でき、誘導や救助を迅速にすることができます。

※樹木等に設置しています
※コールポイントの見本です

Ⅲ　事故の誘発を防ぐために

・小型無人航空機（ドローン）を飛行させる場合は、事前に関係機関・団体等にご連絡の上、所定の手続きをとってください。

・近江湖南アルプスの地質は、もろい岩質の花崗岩が占める割合が多く、コースは狭い所や花崗岩が風化した急斜面や滑りやすい所が随所にあります。その為、ピッケルを打ち込まないでください。また、ランニングをされますと自然休養林が荒れることになりますのでさけてください。

身支度を整える

「必要なものは何一つ忘れてはならないが、不必要なものは何一つ持ってきてはならない」と言われています。

着る

- □ シャツやズボンは普段に着用しているもので十分ですが、できれば長袖シャツ・長ズボンで黒色以外をお勧めします。
- □ 着替え用の靴下や下着があると安心できます。
- □ 帽子、手袋
- □ 雨具

運ぶ

- □ 20ℓ～30ℓのリュック

歩く

- □ トレッキングシューズ（軽登山靴）、ウォーキングシューズ
- □ できればハイカット型

緊急時に

- □ 笛、鏡
- □ 救急薬品、ポイズンリムーバー
- □ 身分証明書、健康保険証の控

その他

- □ 携帯電話、携帯のバッテリー
- □ ヘッドランプ
- □ タオル、ロールペーパー、新聞紙（トイレ用としても）
- □ サングラス
- □ コンパス（方位磁石・磁針）

食べる

- □ 水筒、魔法瓶
  暖かい飲み物は疲れを癒してくれます。
- □ 行動食
  （弁当、飴、羊羹、チーズ等）と非常食（疲れていても口に入りやすく、ハイカロリーでエネルギーになりやすいチョコレートやゼリー状飲料水等）。

＊コンビニは近くにありません。

ハイキングのマナー

環境への配慮、他のハイカーへの配慮、自ら率先してルールやマナーを守る意識が必要です。

必ずゴミは持ち帰ろう

空き缶・タバコの吸殻・食べ物の包装パック類など、全てのゴミは持ち帰り跡を残さない。
使用済みのトイレ用ペーパーも持ち帰る位の心掛けを持ちたいものです。

動植物は持ち帰らない

植物を踏みつけたり、ストックなどで傷つけたりしないように注意してください。
樹木・草本の採取は禁じられています。昆虫類も持ち帰らないようにしてください。

山の水は飲まないこと

山の水はキレイで飲めるような気がしますが、飲み水になるものは少ないのが現状です。

ペットを連れてのハイキングはご遠慮ください

ペットの持ち込む病原菌が、キツネやタヌキに感染する可能性もあるからです。

挨拶と譲り合い

出会う人には挨拶と譲り合いを心掛けましょう。

防虫対策

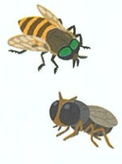
季節にもよりますが、ハチ・アブ・ブヨなど様々な虫がいます。
虫などに刺されてしまった場合、できるだけ虫の特徴を覚えておきましょう。
（適切な治療をお医者様にお願いする為）

スズメバチ

6～ 11月が活動期。攻撃性がとても強く、見かけたらとにかく近寄らないこと。黒や濃い色に反応するので、なるべく白や明るめの服装が良いでしょう。また、整髪料や香水など、芳香にも反応しますので注意しましょう。

アブやブヨ

ミツバチやハエによく似ていて、“刺す”のではなく皮膚を“噛み切る”ので、瞬間的に痛みを感じることがあります。きれいな水辺にいることが多く、川や渓流の近くは注意が必要です。
＊清流でないと、アブ・ブヨは発生しませんので、アブ・ブヨは清流の指標昆虫になってます。



蚊

夏場の草むらや、雨の降った後は特に発生しやすい。昼夜問わず活動するが、キャンプでは夜に被害に遭う確率が高い。汗、足の臭いや体温などに反応して寄ってきます。

引用：田部井淳子 著　『花木、自然に会いに はじめての山歩き』　文化出版局
友保深雪 著　『関西版　女性と中高年の山歩き』　風媒社
伊藤幸司 著　『新版 初めての山歩き』　㈱主婦と生活社
山本清之進 編　『滋賀県管内 栗太郡誌』　五車堂