



山登りマップ

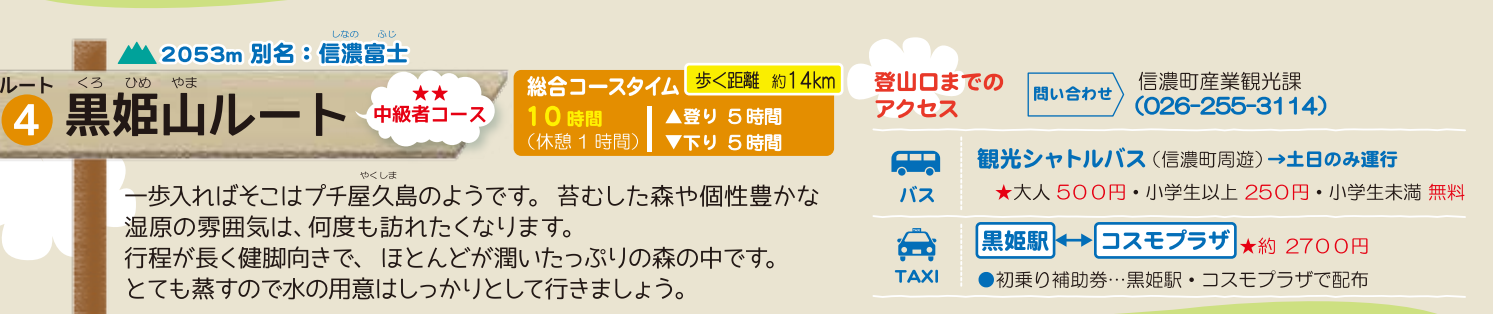
火山と非火山が混在している妙高戸隠連山国立公園！
その登山の魅力は、変化に富んだ地形地質が作り出す壮大な景色や豊かな植物相です。鳥の種類も多く、登山中にその美しいさえずりを聞かせてくれます。
また、初級者から上級者までそれぞれに合ったレベルで楽しめます。
百名山は4座（雨飾山、高妻山、火打山、妙高山）も！
下山後は大地の恵みである温泉や地元の美味しい食事でゆったり疲れを癒やせます。

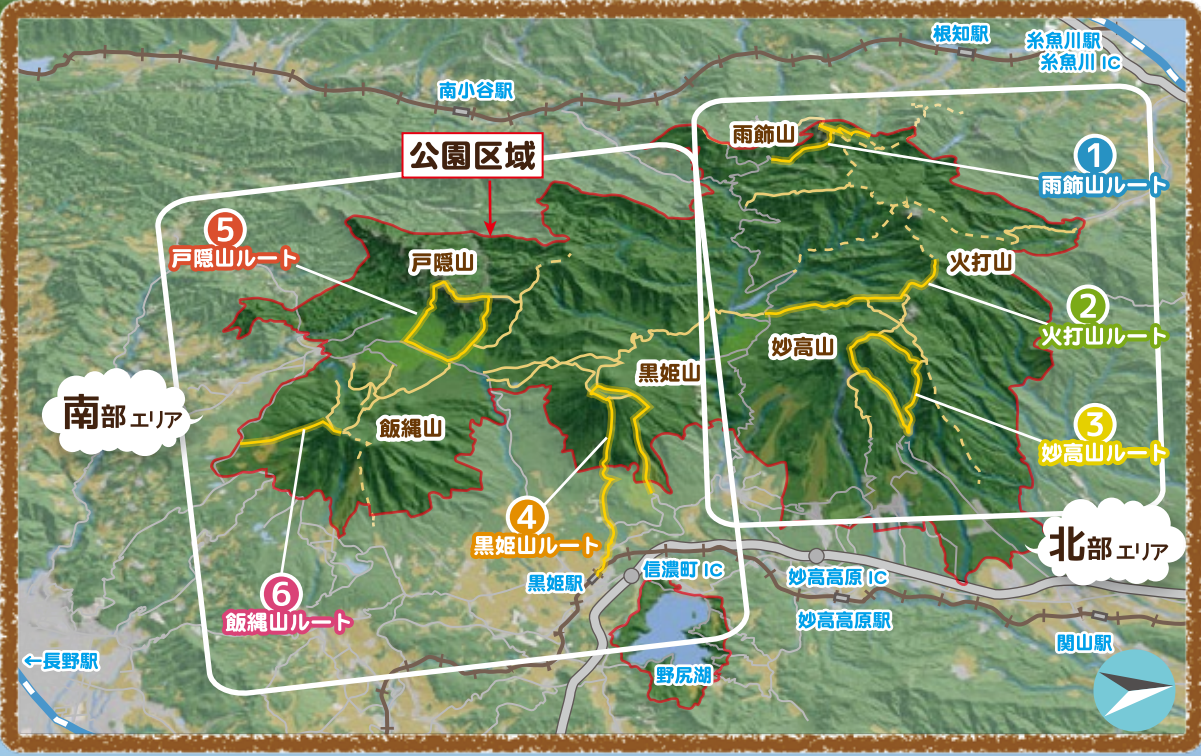


●発行: 環境省 信濃自然環境事務所
〒380-0846 長野県長野市旭町 1108 長野第一合同庁舎
TEL 026-231-6570 FAX 026-235-1226 E-mail NCO-NAGANO@env.go.jp
●協力: 長野県・新潟県・糸魚川市・妙高市・長野市・信濃町・飯綱町・小谷村
●制作: 株式会社 環境アセスメントセンター

平成31年2月修正

リサイクル推進(A)
この印刷物は、印刷物の一部にリサイクル紙を使用しています。





国土院発行の基盤地図情報を使用(承認番号 平28情使 第59号)



登山時の注意事項

★登山届を出しましょう

★持って帰るのは写真と思い出だけ!

花を採らない

動物を驚かせない

野生動物に餌を与えない

歩行中 禁煙

登山道からはずれない

ゴミは持ち帰りましょう

※焼山は活火山です。想定火口内(山頂から半径1km内)を警戒区域に設定し、立入規制をする場合があります。お出かけの際は気象庁の火山情報や地元自治体が発表する規制情報などをご確認ください。

「コンパス」QRコード

必要な持ち物

●帽子

●雨具(上下に分かれたレインウェア)

●タオル

●水筒

●携帯トイレ・ティッシュ(トイレが少ない山域です)

●登山用地図

●ヘッドライト(なければ懐中電灯)

●昼食・非常食

●ビニール袋

●虫よけスプレー(ネット)

●黒よけ鈴

●携帯電話

山のガイド情報

- 【Infield】対応山域：妙高戸隠連山国立公園内すべて
- 【妙高山学ガイド組合】対応山域：妙高戸隠連山国立公園内すべて(白馬)
- 【小谷山案内人組合】対応山域：雨飾山、金山、天狗原山(樽池、白馬)
- 【戸隠観光協会ガイド部】対応山域：妙高戸隠連山国立公園内すべて
- 連絡先：090-2721-7119(中野)
- 連絡先：090-4387-0529
- 連絡先：090-2569-2220
- 連絡先：026-254-2888