

ヘルメットを 準備しましょう



前触れなく噴火する可能性があります。
万が一の噴火や岩場での落石に備えて
ヘルメットを準備しましょう。

危険な場所に 立ち入らないで！



窪地や谷には火山ガスが留まっている可
能性があります。立入禁止の場所には、絶対
に立ち入らないようにしましょう。

もしも噴火したら…



近くの山小屋やシェルター、岩陰などに
急いで避難しましょう。ヘルメットをかぶり
マスクやタオルで口を塞ぎましょう。

情報はスマホでも 入手できます



噴火速報を自動で
受信できるアプリ



登山届は 出しましたか？



登山届はスマートフォンからも提出できます。



連絡先一覧

● 関係機関連絡先

小諸市(浅間山) Tel.0267-22-1700

佐久市(浅間山) Tel.0267-62-2111

軽井沢町(浅間山) Tel.0267-45-8111

御代田町(浅間山) Tel.0267-32-3111

松本市(焼岳・乗鞍岳) Tel.0263-34-3000

木曽町(御嶽山) Tel.0264-22-3000

王滝村(御嶽山) Tel.0264-48-2001

上松町(御嶽山) Tel.0264-52-2001

高山村(草津白根山) Tel.026-245-1100

山ノ内町(草津白根山) Tel.0269-33-3111

小谷村(新湯焼山) Tel.0261-82-2001

大町市(弥陀ヶ原) Tel.0261-22-0420

● 緊急時の連絡先

警察署 Tel.110(市外局番不要)

消防署 Tel.119(市外局番不要)

● 気象・火山に関する情報

長野地方気象台 Tel.026-232-2034

● 関係機関連絡先

Tel.026-232-0111

佐久地域振興局(浅間山)

Tel.0267-63-3111

松本地域振興局(焼岳・乗鞍岳)

Tel.0263-47-7800

Tel.0264-24-2211

長野地域振興局(草津白根山)

Tel.0269-22-3111

北信地域振興局(草津白根山)

Tel.0261-22-5111

長野県版



火山への 登山のしおり

企画
制作

長野地方気象台・長野県
小諸市・佐久市・軽井沢町・御代田町
松本市・木曽町・王滝村・上松町
高山村・山ノ内町・小谷村・大町市



余裕を持った 登山計画を



天気予報



週間天気予報



天気が悪そうであれば、中止や延期を考えましょう。

装備は十分ですか？



もしもに備えて、非常食や救急用品を持参しましょう。

最新の気象情報を 確認



登山前に、今一度最新の気象情報を確認しましょう。

防寒対策は しっかりと



朝晩は気温が下がります。また、風や雨により体温が下がり、命の危険があります。夏でも防寒対策をしましょう。

気象台や市町村が 発表する情報に 注意しましょう

噴火警戒レベルのキーワード

- Lv.5 避難
- Lv.4 高齢者等避難
- Lv.3 入山規制
- Lv.2 火口周辺規制
- Lv.1 活火山であることに留意※



※ヘルメットを準備しましょう

気象庁が発表する噴火警報・噴火予報などを確認してください。



常に天気に 気を配りましょう

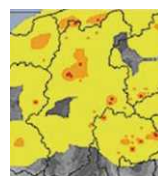


空の様子に注意しましょう。落雷や突風など、天気が急変しそうな時には急いで下山するか、安全な山小屋などに避難しましょう。

山の上で役立つ 気象情報



推計気象分布
(気温・天気)



雷ナウキャスト



積雪期は雪崩・滑落・ 遭難事故に要注意

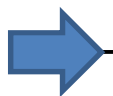


積雪期は十分な体力、装備、計画が必要。知識や経験、技術の伴わない登山者は安易な登山は厳に慎んでください。

火山への登山のしおりのプリンター設定と折りたたみ方

折りたたむとポケットサイズになって携帯に便利

①山折り



②山折り



③山折り



完成



プリンター設定と折りたたみ方の解説

●プリンター設定

「両面印刷（短辺とじ）」

※フチなし印刷を推奨します。

●折りたたみ方

全て山折りで折りたたんでください

