

安全登山のための必要装備

アイテム名	無積雪期	残雪期
ザック+ザックカバー	○	○
大型スタッフバック(ザック内の防水に利用)	○	○
水筒 寒冷期はテルモス	○	○
水	○(1.5ℓ)	○(1ℓ)
レインウェア上・下	○	○
フリース・ダウンジャケット	△	○
中間着(ウール・速乾性の化繊等)	○	○
インナーウェア上・下(ウール・速乾性の化繊等)	○	○
夏用グローブ	○	○
冬用グローブ	○	○
帽子(寒い時は防寒帽)	○	○
サングラス	△	○
登山靴+ソックス	○	○
軽アイゼン	○	○
ストック	△	○
ファーストエイドキット	○	○
サバイバルシート	○	○
ツェルト	△	△
ヘッドランプ+替え電池	○	○
地図+コンパス	○	○
汗拭き用タオル	○	○
替え靴下(ウール・速乾性の化繊等)	○	○
免許証+財布+健康保険証	○	○
メモ帳+筆記用具+カメラ等	△	△
行動食(お弁当+おやつ)	○	○
トイレトペーパー+ティッシュ	○	○
ゴミ袋(複数)+携帯トイレ	○	○
痒み止め+虫除け、日焼け止め	△	△
常備薬	△	△
コップ、食器	△	△

○=必要なもの、△=あれば便利なもの

ゴミは持ち帰りましょう

食べ物や汁の臭いを嗅ぎつけて、カラスやキツネが高山に上がって来ると、山の動物たちの暮らしが脅かされてしまいます。また、熊を引付ける危険性もあります。

高山植物の採取は禁止

高山植物は高山帯でしか生きることができません。よって採って持ち帰ったりしてはいけません。

登山道以外の立入禁止

高山植物を傷付けたり、また、遭難のおそれがあります。

登山の前には、スマホ・パソコンから登山届けを!

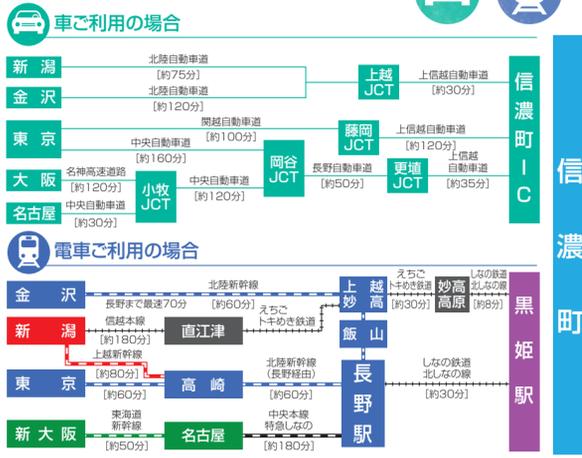


登山計画を立て、登山届けと下山届けを出して、友人や家族と安全、安心を共有しましょう。登山届けはあなたが山や自然を楽しむための初めの一歩です。  
※黒姫山・霊仙寺山(飯綱山)は、長野県登山安全条例(2016.7〜)で指定山岳として、登山届の提出が義務付けられています。

お役立ち情報

- 緑越病院(外科・内科・整形外科・小児・脳神経他) 信濃町柏原380 TEL.026-255-3100
- 野尻湖タクシー TEL.026-258-2350
- 鳥居川タクシー TEL.026-255-3155
- 立ち寄り入浴施設 黒姫高原:アスティくろひめ TEL.026-255-3181  
黒姫高原:ホテル若月(月エラジツム温泉) TEL.026-255-2577  
黒姫高原:黒姫ライジングサンホテル TEL.026-255-3211  
信濃町:いこいの家 TEL.026-255-2600  
斑尾山:ホテルタングラム TEL.026-258-3511

信濃町までのアクセス



くろひめやま まだらおやま れいせんじやま  
黒姫山・斑尾山・霊仙寺山  
登山ガイド



黒姫山・斑尾山・霊仙寺山で見られる  
山の花(代表的なもの)

花の種類	4月	5月	6月	7月	8月	9月
ニリンソウ						
コボシ						
ミスバショウ						
リュウキンカ						
イワカガミ						
ムラサキヤシオツツジ						
ナナカマド						
ヤマオダマキ						
アカモノ						
タニウツギ						
ギンリョウソウ						
ペニバナヤクソウ						
オサバグサ						
ゴゼンタチバナ						
シナノオトギリ						
ヤマアジサイ						
アキノリリンソウ						
ヤマトリカブト						
タムラソウ						
オヤマリンドウ						

紅葉時期について

- 黒姫山・霊仙寺 10月上旬~中旬
- 黒姫高原 ..... 10月中旬~10月下旬
- 斑尾山 ..... 10月中旬~下旬
- 野尻湖 ..... 10月下旬~11月上旬
- 苗名滝 ..... 10月中旬~下旬

雪について

山の初雪は10月中旬頃~、積雪は11月中旬頃~  
黒姫山頂付近の残雪は6月中旬頃まであります。

霊仙寺山(飯綱山)周辺登山ガイドマップ  
Mount Reisenji (mount Iizuna) around climbing guide map

霊仙寺史跡~霊仙寺山~飯綱山

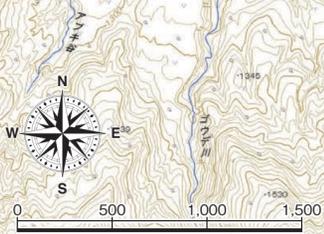
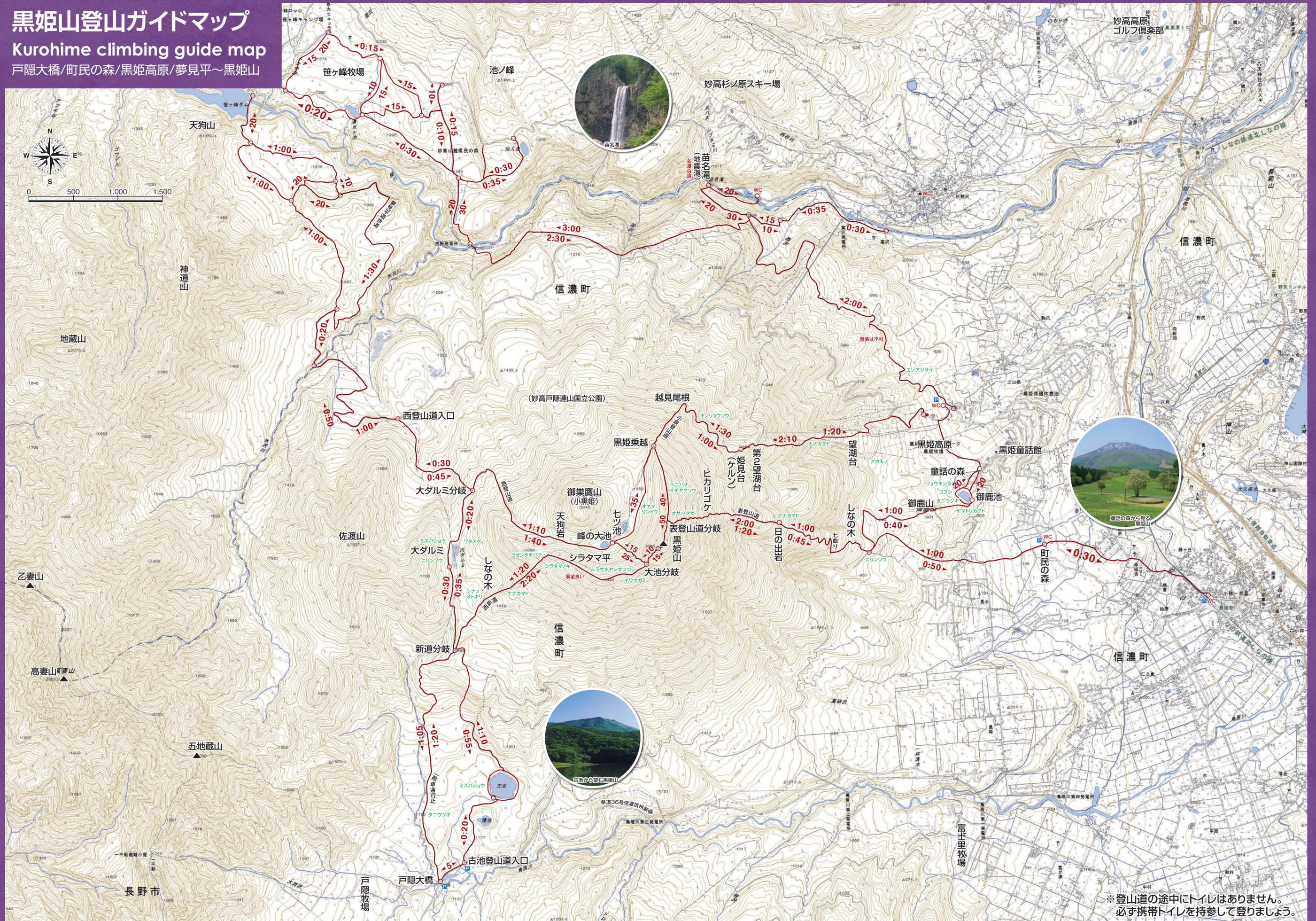
斑尾山周辺登山ガイドマップ  
Madarao around climbing guide map

荒瀬原/菅川/タツツル~斑尾

# 黒姫山登山ガイドマップ

## Kurohime climbing guide map

戸隠大橋/町民の森/黒姫高原/夢見平～黒姫山



※登山道の途中にトイレはありません。  
必ず携帯トイレを持参して登りましょう。