

これだけは守りましょう

安全登山のために、天候やコースなどについて支所が
駐在所、または山岳補導員、山小屋、民宿、旅館の人に問
い合わせをしてください。その人がわかなくなっても、よ
く知る人を紹介してくれます。

登山計画書は入山一週間くらい前までに長野中央警
察署地域課（〒380-0803 長野市三輪1-6-15）か、戸
隠支所産業振興担当（〒381-4192 長野市戸隠豊岡
1554）に提出してください。なお、家族や友人、勤務先
などに話をするか、控えを渡してから出発しましょう。

単独登山はとくに危険です。気ままに行動できる反面
遭難したときに連絡がとれず、早期の救助体制をとるこ
とができないばかりか死亡率も高くなります。

悪天候のとき、戸隠連峰の登山道はとくに滑りやすく
なります。予測されたときは中止が賢明です。また一般
的に午後は天候が崩れやすいので、行動はできるだけ午
前中に終わるようにしてください。

国民のみなさんの国立公園です。高山植物や指導標
をいためたり移動することは禁じられていますし、ゴミ
も捨てはけません。自分で出したゴミは自分で残ら
ず持ち帰ります。残すのは足跡と思いだだけですが、

冬山登山については、上記登山計画書の項と同じです
が、詳細を知りたい方は、上記安全登山のための項をご
参考に。なお、駐在所を経由されることをお忘れなく。万
が一のときのあなたのためです。

★**自然環境を守るため**ゴミや糞は持ち帰りましょう。

信州・戸隠高原

戸隠連峰 ガイドマップ

安全登山のために

あなたは登山者カード
に記入をされましたか？

登山口の奥社、牧場、上楠川の揭示場に
カードがありますから、登るときは必ず記入
してください。もしものときに役立ちます。

戸隠地区山岳遭難防止対策協会

遭難事故の際は

戸隠 駐在所 ☎026-254-2046

戸隠支所産業振興担当 ☎026-254-2326

長野中央警察署 ☎026-244-0110

へ連絡してください

戸隠地区山岳遭難防止対策協会

〒381-4192 長野県長野市戸隠豊岡1554 ☎026-254-2326

事故

多い。多くの女性が助けて重傷、滑落、転

花崗岩、花崗岩など

比較的滑りやすい。比較的滑りやすい。比較的滑りやすい。

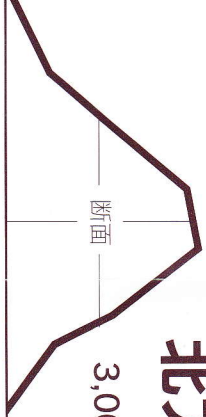
地質

困難だが普通の山である。

心構え

戸隠連峰の特徴（他の山と登山断面の違い）

断面

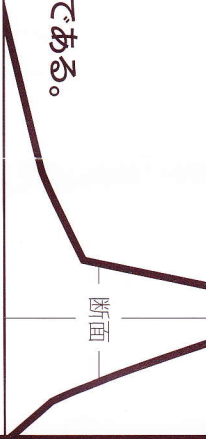


北アなど多くの山々
3,000m級だが真剣に取り組む。

心構え

戸隠連峰
2,000m級だが甘く見る。
しかい極めて危険な山である。

断面



風化や崩壊が激しく、手がかかりな岩場や足場に
こげ、頂上は雪が溜まりやすくなる。

事故

。死んでしまった。墜落。

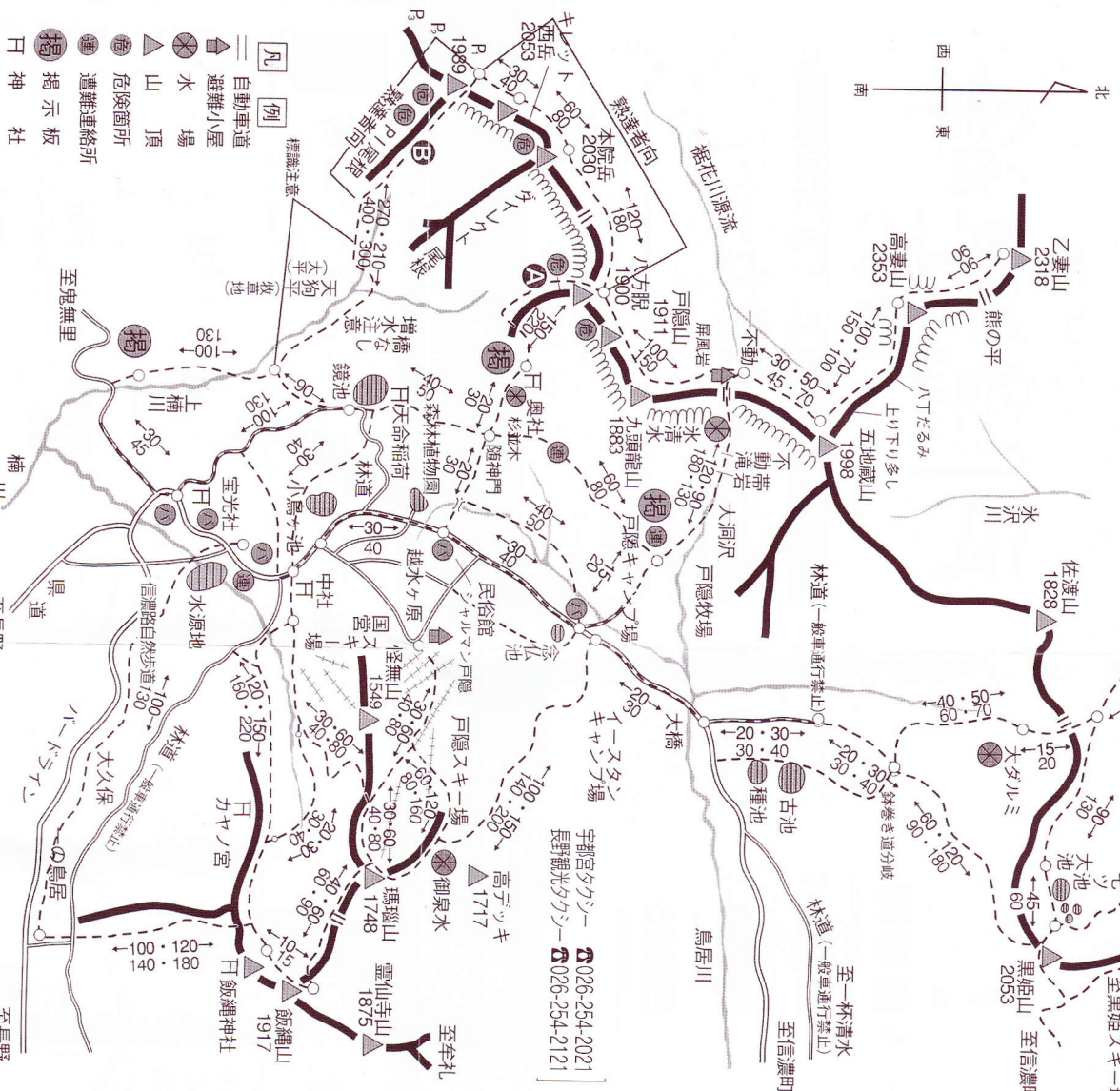
凝灰角礫岩

地質

上信越高原国立公園 / 戸隠高原

上記数字は一般・若年向き、
下記数字は中高年向きの
所要時間(単位:分)です。

周辺案内図



凡例
 自動車道
 避難小屋
 水場
 山頂
 危険箇所
 避難連絡所
 掲示板
 神社
 川中島バスターミナル

※一不動避難小屋は、宿泊施設ではありません。
 ※この周辺案内図は概略図ですので、詳細は登山道マップを参考にしてください。

