

【登山環境を新型コロナウイルスから守るための5つのお願い】



1. 体調に不安がある場合は絶対に入山しないこと
2. 山小屋等の営業確認、事前予約を徹底すること  
(※戸隠山域に山小屋はありません。一不動避難小屋は緊急時のみ使用してください。宿泊を前提とした山行は禁止)
3. 十分に難易度を落とした山選びをすること
4. 混雑を回避する登山計画により行動すること
5. 感染予防グッズを携行し、ゴミは持ち帰ること

## 登山計画書 Trekking Itinerary/Climbing Plan

長野県知事 殿

Nagano Prefecture Governor

年 月 日

長野県登山安全条例第21条第1項の規定により、下記のとおり届け出ます。

Year Month Date

目的地 Destination	<input type="checkbox"/> 戸隠山 Mt. Togakushi	<input type="checkbox"/> 高妻山・乙妻山 Mt. Takatsuma/Ototsuma	<input type="checkbox"/> 五地蔵山 Mt. Gojizo	<input type="checkbox"/> 西岳 Mt. Nishidake
	<input type="checkbox"/> 飯縄山 Mt. Izuna	<input type="checkbox"/> 瑠璃山 Mt. Menou	<input type="checkbox"/> 黒姫山 Mt. Kurohime	<input type="checkbox"/> その他 ( ) Other area
登山口 Trail head	<input type="checkbox"/> 戸隠牧場 Togakushi Farm	<input type="checkbox"/> 戸隠神社奥社 Togakushi Shrine Okusha	<input type="checkbox"/> 鏡池楠川林道横 Lake Kagami-ike	<input type="checkbox"/> 飯縄山西登山口 Mt. Izuna nishi (west)
	<input type="checkbox"/> 中社ゲレンデ Chusha Gerende	<input type="checkbox"/> 越水ゲレンデ Koshimizu Gerende	<input type="checkbox"/> 一の鳥居 Ichi-no-torii	<input type="checkbox"/> その他 ( ) Other trailhead

氏名 Name	性別 Sex	年齢 Age	住所 Address / 国籍 Nationality 自宅電話番号 Phone、携帯電話番号 Mobilephone	緊急連絡先 Emergency Contact	山岳保険加入 Insurance
リーダー Leader	男・女 M / F		(自宅) Phone	氏名 Name	有・無 Y / N
			(携帯) Mobile	電話 Phone	
	男・女 M / F		(自宅) Phone	氏名 Name	有・無 Y / N
			(携帯) Mobile	電話 Phone	
	男・女 M / F		(自宅) Phone	氏名 Name	有・無 Y / N
			(携帯) Mobile	電話 Phone	
	男・女 M / F		(自宅) Phone	氏名 Name	有・無 Y / N
			(携帯) Mobile	電話 Phone	
所属山岳団体名 Affiliate group			電話番号 Phone		

入山日 Trip Dates 月 Month 日 Date 下山予定日 Return Date 月 Month 日 Date パーティー人数 No. in party 人 persons

月日 Date	時刻 Time	行動予定 Schedule (詳細な予定を記入してください In detail)	エスケープルート Escape route、 非常時の行動等 Emergency plan

装備品 [口にレ点] ※これだけあれば大丈夫だというリストではありません。(○必需品 \*コロナ対策必需品 ●積雪期の必需品)  
Gear This is not an exhaustive list of equipment. (○necessary gear \*for COVID-19 measures ●for snow/winter)

<input type="checkbox"/> レインウェア Rainwear	○	<input type="checkbox"/> ヘッドランプ・予備バッテリー Headlamp・Spare battery	○	<input type="checkbox"/> 行動食・サプリメント Trail snacks・Supplements	○	<input type="checkbox"/> 登山計画書(控) Trekking Itinerary (copy)	○
<input type="checkbox"/> 防寒着 Jacket	○	<input type="checkbox"/> 携帯電話・予備バッテリー Mobilephone・Spare battery	○	<input type="checkbox"/> 非常食 Emergency rations	○	<input type="checkbox"/> ヘルメット Helmet	○
<input type="checkbox"/> 地図 Map	○	<input type="checkbox"/> 食料( 日分) Food(For days)	○	<input type="checkbox"/> 救急用品・常備薬 First aid articles・ Household medicine	○	<input type="checkbox"/> アイゼン Crampons	●
<input type="checkbox"/> コンパス Compass	○	<input type="checkbox"/> 飲料水( リットル) Drinking water( l)	○	<input type="checkbox"/> ツェルト・サバイバルシート Emergency tent	○	<input type="checkbox"/> ピッケル Iceaxe	●
<input type="checkbox"/> マスク Mask	*	<input type="checkbox"/> 消毒液 Antiseptic solution	*	<input type="checkbox"/> 体温計 Thermometer	*	<input type="checkbox"/>	*

その他装備品 Other Gear  
(共同装備、個人装備等)

その他 Others

※ 登山計画書に関する個人情報は、山岳遭難発生時の救助・捜索活動のために利用します。  
Personal information included in this hiking itinerary will be used to assist in search and rescue in case of emergency.

登山計画書は、地区山岳遭難防止対策協会等の民間の方々との御協力により回収しています。  
These itineraries are collected in cooperation with area Mountain Rescue Associations.

山岳遭難発生等により救助・捜索活動を行った場合、経費を本人、ご家族、同行者等に請求する場合があります。

In the event of a mountain accident where search and rescue operations are performed, the cost of said operations may be billed to the victim, their family, or travel companions.