



冬登山の装備

ザック

日帰り登山には20~25L容量のものを。疲労感がたまらないよう自分の体格に合ったものを選びましょう。

インナー

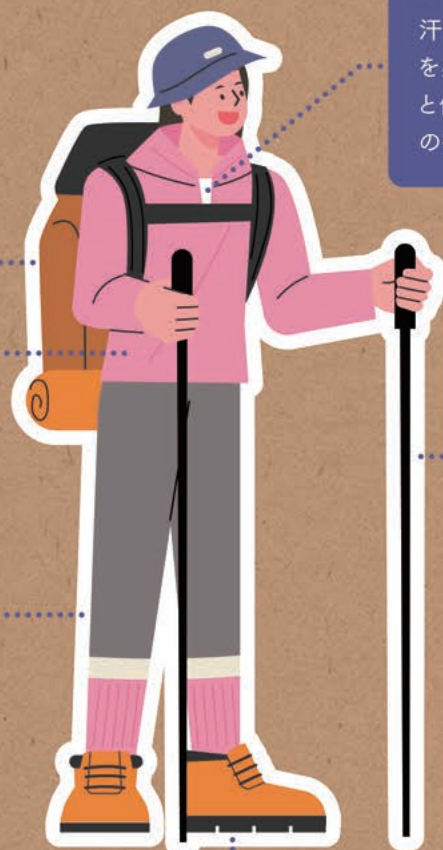
汗をかいても冷えを感じない速乾性と保温性のあるものを選びましょう。

アウター

適度な防風性と保温性、動きやすい伸縮性があるものを選びましょう。

ボトムス

足首までの長い丈からショートパンツまで種類は様々。ポケットやジッパーの有無、動きやすさやフィット感を重視しましょう。



トレッキングポール

登山初心者特におすすめ。歩行リズムを安定させることができます。

シューズ

足の疲れを軽減させ、事故を防ぐ意味でも、必ず登山用を。試し履きは必須!

山ウエアは「レイヤリング」という重ね着が基本です。山の環境や気象条件に合わせて、アイテムを選ぶことが大切です。

登山時のルールとマナー

気持ちよく山に登るためにも大切に考えたい山のマナー

- | | | |
|---|----------|---|
| 1 | 自然環境への配慮 | <input checked="" type="checkbox"/> 自分のゴミは持ち帰る
<input checked="" type="checkbox"/> 採らない、持ち帰らない…花や落ち葉、小石ひとつでも持ち帰ってはけません
<input checked="" type="checkbox"/> ルートを外れない |
| 2 | 登山道のすれ違い | <input checked="" type="checkbox"/> 山側によける…ザックを山側にし、すれ違う相手の方に顔を向けます |
| 3 | 落下物は危険 | <input checked="" type="checkbox"/> 物は落とさない…ザックや水筒は安定したところに置きましょう
▶ 落としてしまったら…「ラク!」と大声で知らせる
▶ モノが落ちてきたら…目をそらさない、自分が落とさずとも「ラク!」と大声で周囲に知らせる |



登山計画書の作成と提出は安全登山の第一歩!

登山計画書は、登山地域の都道府県警察本部地域課または山域を管轄する警察署へ提出を!

遭難事故の発生が早い段階で警察に認知されます

捜索救助活動が迅速かつ合理的に行われます

家族や関係者を安心させることができます



登山計画書の詳細はこちらから

C 八幡岳



武雄市と唐津市、多久市、伊万里市の境界にある標高764mの八幡岳。山頂からは、北は玄界灘、南は佐賀平野や有明海、西南には黒髪山、遠く多良岳・雲仙の山並みまで壮大な眺望が楽しめます。県立自然公園に指定されており、キャンプ場も整備されているため、気軽に登りやすいのが特徴です。

自然が織りなす
美と絶景を満喫

[標高]764メートル [登山所要時間]2時間40分

B 桜山



桜山は武雄温泉楼門裏山にあたります。周辺は桜の名所で、3月下旬から4月上旬にはソメイヨシノや八重桜500本が咲きそろいます。山頂には奇岩がそびえ、武雄の街並みや山々を眺めることができます。知る人ぞ知る恋愛成就スポットの金毘羅宮には、可愛らしいハート型の手水鉢があります。

武雄温泉楼門を見守る
ふるさとの山・桜山

[標高]1116メートル [登山所要時間]1時間

車でいける 初日の出 スポット

2024年1月1日
ご来光時間(予定)
佐賀県武雄市
7時23分



E 杵島山

杵島山は武雄市、白石町、嬉野市にまたがる標高約350mの低い山です。山頂には一等三角点の標石と、展望台として再現された犬山城があります。中腹の歌垣公園から「健康坂」と呼ばれる781段の階段を上ったところにあり、夜景や初日の出スポットとしても有名です。展望台から見える眺望をお楽しみください。

[標高]350メートル [アクセス]肥前白石駅から車で10分



D 神六山

神六山は山内町、西川登町と長崎県波佐見町との境にある台地状の山です。山頂には展望台が作られており、晴れた日には360度見渡せる絶好のロケーションとなっており、初日の出もぼんやりと見ることができます。キャンプ場や遊具施設等もあり、子どもから大人まで家族連れで楽しめるスポットです。

[標高]447メートル [アクセス]JR三間坂駅まで車で20分