

# 春の登山者の皆さんへ

登山をする山岳地・天候の情報収集を行い、登山計画書を提出するなど事前準備をしっかりと行いましょう。

スマートフォン等の連絡手段を必ず携行し、もしもの時に備えて、ヘッドライトや非常食、モバイルバッテリーを持って行きましょう。

残雪によるスリップや雪解けの影響による雪崩に十分注意しましょう。

クマと遭遇しないための対策としてラジオや鈴等、音の出るものを携帯しましょう。

## 山菜採りで遭難しないために

～山菜とあなたの命どちらが大切ですか？～

○携帯電話を忘れずに。迷ったら110番！

○1人ではなく、複数人で行きましょう。また、途中ではぐれないようにしましょう。

○行き先と帰宅時間を家族などに伝えましょう。



ぜんまい



SANSAI 山菜 SANSAI

たけのこ



わらび



たけのこ



たけのこ



ふきのとう



**YAMAP**  
登山計画の提出が  
手軽でカンタン



山と自然ネットワークコンパス **Compass**  
<https://www.mt-compass.com/howto.php>  
全国山域の登山届がひとつの窓口で提出できます。

