

平成29年6月26日  
北海道宗谷総合振興局  
稚内地方気象台  
環境省稚内自然保護官事務所  
利尻町  
利尻富士町  
礼文町

ゆとりのある登山計画と万全の装備！十分な食料と水の用意を！  
防寒対策も忘れずに！マナーを守り、安全に楽しむ利尻山登山！

- ふもとは夏の暑さでも、山頂付近では、**気温が10℃以下**になることもあります！
- 天候急変による雨や風で体温の低下や局地的な大雨による沢水の増水、雷にも注意を。
- 登山の際は、気象や地形などの条件を十分調べ、無理のない計画と万全な準備を！

#### 《装備の留意点》

- 無線機や携帯電話等の**連絡手段を万全に**しましょう。
  - 予備のバッテリーを持参し、連絡手段を絶やさずに！  
(連絡不通が原因で遭難騒ぎを引き起こすこともあります。)
  - 万が一遭難して救助を求めるときは真っ先に110番通報を！
  - 山岳地帯では電波の届かない地帯も多いので注意！
- 「ガスにまかれて方向が判らない」、「沢を登山道と勘違い」などの道迷い遭難回避のため**地図、コンパス、GPS**を持参しましょう。
- 日帰りでも十分な食料や飲料水を備え、コンロ、ツェルト(簡易テント)などのビバーク装備を携行しましょう。

#### 《山に入る際の留意事項》

- 利尻山は、**傾斜がきつく、滑りやすい**ことから、特に**下山中の転倒事故、疲労による行動不能**が多く発生しております。  
単独登山を避け、経験あるリーダーのもと、各自の体力と経験に応じたゆとりのある計画を立てて行動しましょう。

- 登山計画書(登山届)は、最寄りの警察署又は地元駐在所へ提出しましょう。

・登山届は、北海道警察のホームページより、Web上での提出も可能です。

<http://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/sangaku/sangaku-top.html>

- 出発前に気象状況や天気予報を確認し、悪天や天候の急変時には無理な行動を控えましょう。

【気象状況・天気予報の確認先 稚内地方気象台 Tel (0162) 23-2678】

<http://www.jma-net.go.jp/wakkanai/>



#### 【国立公園利用のマナー】

- 利尻島では利尻山の環境を守るため利尻ルールを呼びかけています。

→携帯トイレを持参し、ゴミは持ち帰りを！

利尻山には携帯トイレブースが5箇所設置されています。(鶯泊コース3箇所、杓形コース2箇所)

→登山道の荒廃を防ぐため、ストックにゴムキャップを！

→高山植物保護のため、植物の上には座らない、踏み込まない！