

# ひととき 自然を楽しむ一時

鈴鹿山脈一帯は  
貴重な動・植物の宝庫であり、  
学術的にも極めて重要な生物が生息しています。  
これらの素晴らしい生物が育つ自然環境を、  
いつまでも大切に守り育てて  
いきたいと思ひます。

(岩倉尾根)

**ニホンカモシカ (偶蹄目ウシ科ヤギ亜科)**  
日本固有の貴重種で、国の特別天然記念物に指定されています。限られた山岳地帯に生息し、三重県には、約1,000頭が生息しています。



**アセビ/馬酔木 (ツツジ科アセビ属)**  
高さ1.5~3mの常緑樹で、天然記念物に指定されています。2~3月頃に白い壺型の小花が房状になって咲きます。



**アキアカネ (トンボ科アカトンボ属)**  
種子島以北の日本全域に分布し、7月中旬頃羽化し始めます。7~8月にかけて山頂付近でよくみられます。



**ブナ (ブナ科ブナ属)**  
亜高山帯に群生する落葉樹。殻斗は柔らかいトゲで包まれています。実は蕎麦の実みたくな3角形で美味。



## 登山の注意

- 登山は自己責任が原則です。装備に万全を期するのはもちろん、天気予報など考慮し、体調も整え体力に合った適切な日程、コースを選びましょう。
- 山の天気は変わりやすく、登山に不向きな場合は中止する決断も必要です。
- 地図・コンパス・雨具・ヘッドランプ・防寒具・着替え・非常食・携帯電話等を携帯しましょう。
- 登山コース・日程など必ず家族や知人に知らせ、入山届が必要な場合には必ず記入・提出してください。
- 自然の動植物・岩石などの採取、犬などペット連れの登山はやめましょう。



## トレッキング

- 帽子 日焼け・日射病防止や防寒に
- バックパック(リュックサック) 歩くときに両手を空けられ、必要な荷物が入れられるサイズの物を
- 行動着 動きやすく、適度な保温性・速乾性のある物を、手袋もあれば便利
- パンツ 膝のストレッチがあり、速乾性の物
- 靴 不安定な道など考慮して、底が厚く足首を支えられ、動きやすい靴を

※上記の装備は無積雪期の場合です

## 緊急時

鈴鹿市消防署 TEL 119  
鈴鹿市警察署 TEL 110

登山の際の装備等については、  
専門家・経験者に相談をする事。  
※初心者は必ず経験者と同伴を

# SUZUKA Clean Campaign

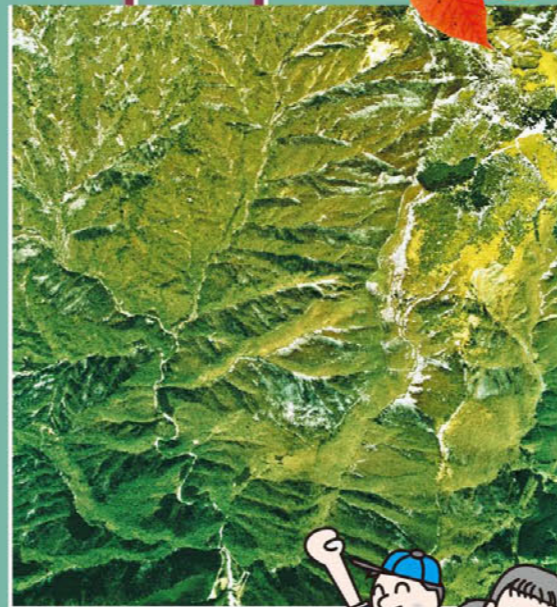


鈴鹿市観光協会  
〒510-0241 三重県鈴鹿市白子駅前17-12  
TEL 059-380-5595

鈴鹿山溪観光協会 (鈴鹿市役所鈴峰地区市民センター)  
〒519-0323 三重県鈴鹿市伊船町1009-5  
TEL 059-371-0001

# 鈴鹿の山々 東海自然歩道 ハンドブック

入道ヶ岳  
宮指路岳  
仙ヶ岳  
野登山  
槽溪谷  
小岐須溪谷



写真：[国土画像情報(カラー空中写真)国土交通省]

# SUZUKA TREKKING MAP



# 四季折々に鈴鹿の



入道ヶ岳



宮指路岳 (仙鷲尾根方面から)



仙ヶ岳 (入道ヶ岳方面から)



野登山

鈴鹿山脈は南北五〇km、東西二〇kmの広大な範囲に及ぶ山岳で、アルプス並の急峻な山容を合せ持つため、多くの人々に愛されています。ここに紹介する入道ヶ岳、宮指路岳、仙ヶ岳、野登山はそれぞれに深い魅力を持った山ばかり。ベテランでもファミリーでも、十分に満足させてくれるでしょう。初心者の方は登山経験者の同伴のもと、自然に対するマナーやルールを心がけ、装備や健康状態、気象状況に注意しながら、登山をお楽しみください。

