



南伊勢町の トレッキングコースについて

山と海、手つかずの豊かな自然が残る町、南伊勢町。南伊勢町の山々は、海からの距離が近いことから、多くの山頂から複雑なリアス海岸と煌めく太平洋を眺望することができます。また、南島地区の釈迦岳(784m)が最高峰ですが、多くの山々は500m未満のいわゆる低山で、積雪も極めて稀で温暖な気候であることから、寒い時期でも登山を楽しむことができます。これから登山を始めたいという初心者から上級者まで、幅広い方々に楽しんで登山していただけます。



トレッキング時の服装について

- 1 帽子 Hat & Cap** 日差しを遮るだけでなく、頭部の保護にもなります。
- 2 ザック Backpack or Backpack** 両肩にかけ背負うバッグは、耐久性・防水性の優れた物を選ぼう。
- 3 ウエア Outdoor wear** ベースレイヤーは、給水・速乾性に優れた物を着用。
- 4 手袋 Climbing Gloves** ケガから手を保護するため、手袋を着用。(保温・防水等)
- 5 トレッキングポール Trekking pole or Stick** 身体の負担や疲労を和らげ、転倒防止に役立ちます。
- 6 パンツ Trekking pants** 耐久・速乾・伸縮性の高い、専用の物を選択しよう。
- 7 靴下 Outdoor Socks** アウトドア用の高機能靴下を選び、足を保護しよう。
- 8 シューズ Hiking & Trekking shoes** 底が硬く滑りにくい、ハイカットタイプがおすすめ。

日帰りトレッキング 持ち物チェックリスト

- | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 雨具・防寒具 | <input type="checkbox"/> 飲み物(水・お茶など) | <input type="checkbox"/> 手袋 |
| <input type="checkbox"/> ヘッドライト | <input type="checkbox"/> 行動食・非常食 | <input type="checkbox"/> 帽子 |
| <input type="checkbox"/> 予備乾電池 | <input type="checkbox"/> 携帯電話・無線 | <input type="checkbox"/> サングラス |
| <input type="checkbox"/> 登山用地図 | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> ショートスパッツ |
| <input type="checkbox"/> コンパス | <input type="checkbox"/> 緊急連絡票 | <input type="checkbox"/> 虫よけスプレー |
| <input type="checkbox"/> 救急用品 | <input type="checkbox"/> トレッキングポール | <input type="checkbox"/> ホイッスル |

登山届を提出してください

- 登山計画書(登山届)の提出はお済ですか?

三重県電子申請・届出システム
三重県内の登山はこちらから



※「Compass」は、(公社)日本山岳ガイド協会が運営する、登山届受理システムです。



緊急時の連絡先

行政機関	南伊勢町総務課	tel.0599-66-1111
医療機関	南伊勢病院	tel.0599-66-0011
	志摩病院	tel.0599-43-0501
その他官公署	鳥羽警察署	tel.0599-25-0110
	伊勢警察署	tel.0596-20-0110
	志摩消防署南勢分署	tel.0599-66-0934

南伊勢町へのアクセス

公共交通機関 利用の場合



自動車 利用の場合



発行

南伊勢町役場 観光商工課(南島庁舎)
〒516-1492 三重県度会郡南伊勢町神前15
tel.0596-77-0003 fax.0596-76-0279

登山するにあたって 注意しておきたいこと

登山は自然を相手にするので不確定な要素、予期せぬ事態が起こる可能性が十分あります。

準備をしっかりと、余裕を持った計画をして楽しみましょう。

- ① タバコのポイ捨て、たき火は厳禁。**
- ⑤ 入山前にトイレを済ませる。**
- ② ゴミは捨てずに、家まで持ち帰る。**
- ⑥ 登山道以外の所を歩かない。**
- ③ 動物にエサを与えない。**
- ⑦ 雨具・水・ヘッドライト 行動食は必ず持参。**
- ④ 植物・昆虫・岩石を探集しない。**



南伊勢町に生息する野生動物

ニホンジカ

日本に生息する野生シカの総称で、オスの体長は90~190cm、体重は50~130kgになります。オスだけに角が生えます。毛色は地域によって異なりますが、夏毛は茶色で白斑があり、冬毛は灰褐色で白斑はありません。食性は草食で、森林地帯や原野などに群れで生息していますが、近年は人の住む市街地などにも現れることがあります。



インフォメーション

- 南伊勢町公式ホームページ
パンフレット一覧

<https://www.town.minamiise.lg.jp/admin/kankoujouhou/kankou/1107.html>



- YAMAP 南伊勢町観光商工課

<https://yamap.com/users/2288683>



Minamisue-town Trekking Map

Mt. Mayama

馬山

標高 198.8m



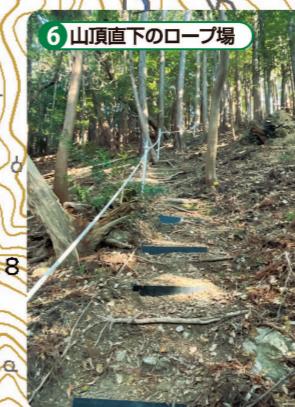
馬山は200mに満たない低山です。近隣駐車場から約1時間で到達できるという手軽な山ですが、その眺望は雄大で初心者から上級者まで、誰にでも楽しめる気軽な山です。最寄りのバス停は薬局前で、車利用なら南伊勢町役場南勢庁舎や愛洲の館の駐車場をご利用ください。五ヶ所川沿いに進み五ヶ所城址の竹林、ミカンやウメ畑のアスファルト道を抜けていきます。

やがて山道に入り、樹林帯の送電線沿いの急登をしばらく

登ると、町役場裏からの道を右から合わせ、緩やかな樹林帯となります。明瞭な尾根道を抜けると、ロープが設置された最大の急登に差し掛かり、ここを登り切れば山頂到着です。道中には、オレンジの案内看板や赤テープで登山道が示されています。

煌めく五ヶ所湾、リアス海岸と水際まで茂った豊かな緑の景観を堪能できるはずです。

下山は来た道をそのまま戻るか、町役場方面に降りましょう。



○ 登山道	● トイレ	● 駐車場
● 好展望地	● バス停	● コンビニ

