

## 特集②

「今コレがキテル！」  
～推しのススメ～  
**いまこれ!**  
**ふくい**



秋は快適に歩ける条件が整っているため、  
登山に最適な時期。

ただし、9月はまだ暑い時期なので  
熱中症にも注意しましょう。

教えてくれたのは



福井県山岳連盟  
榎田 靖憲さん

自然を守る  
ためにも  
ゴミは持ち帰り  
ましょう!

# 登山シーズン到来♪ 福井の低山に登ろう!



手軽に登れる県内の低山をご紹介します。

### もんじゅさん 文殊山 / 365m



片道約1時間

県内人気の登山スポット。季節の花や、「天狗杉」と言われる杉の大木、福井平野が見渡せる展望台もあり。子どもの登山にもおすすめ。

### おちさん 越知山 / 612m



片道約2時間30分

福井市と越前町の境にあり、泰澄大師が修行した山と言われている。その修業した道が現在、登山ルートに。山中には信仰にまつわる遺跡が残っている。

### いわごもりやま 岩籠山 / 765m



片道約2時間45分

「敦賀三山」に数えられる山のひとつ。沢、草原、奇岩など、変化に飛んだコースあり。北側は敦賀湾と敦賀市街、南側には琵琶湖まで望むことができる。

### あおばさん 青葉山 / 693m



片道約2時間30分

高浜町と京都府舞鶴市の境にそびえる火山活動によってできた山。別名「若狭富士」とも呼ばれる。初心者から中級者までが楽しめるスポット。

## 休憩の取り方

- 登山を開始したら、20～30分以内に休憩を取りましょう。それ以降は1時間に1回(5～10分程度)は休憩を取ることをおすすめします。
- 休憩する際は、通行の邪魔にならないような適地を選び、安全な場所で休みましょう。



## 水分の取り方

- 登山前に十分に水分を摂っておきましょう。
- 登山中は、喉が渇く前に水分を摂るように心がけましょう。
- 1時間に1回の休憩時には、500mlペットボトルの1/3～1/2程度摂取するようにしましょう。(お茶、スポーツドリンクなど)



## ⚠️ 山登りの注意点

### ● 登山届

単独での登山は控えて、体力・年齢を踏まえた計画を立てよう。安全な登山をするために事前に「登山届」の提出を。



登山届について

### ● クマ対策

鈴など音の出るものを持参し、クマに人の存在を知らせる。見通しの悪いヤブに近づかない。もしクマに出会った場合は、驚かさないようにゆっくり後ずさり。絶対に背中を向けて逃げないこと。



木々の葉が赤や黄色に変わる季節を楽しみながら、気を付けて登山しましょう!