

## 注意しましょう

### カミナリが近づいたら!!

夏山でいちばん怖い事故がカミナリ。山際には入道雲が発生しやすく、カミナリも多く発生します。まず、「カミナリは高いところに落ちる」という大前提を、よく頭に入れておいてください。

### 危険な場所

平原・山頂・岩場の稜線・テント・樹木の近くや森のなか

### 対処法

- 窪地や低いところで姿勢を低くする
- 斜面へ降りて姿勢を低くする
- 岩場や稜線から離れ、斜面や窪地で姿勢を低くする
- 山小屋に避難するかテントから遠ざかり姿勢を低くする
- 樹木を介して被雷する恐れがあるので、できるだけ遠ざかり姿勢を低くする

### 下り坂ほど気をつけて

事故は概して下山の時におこります。下り坂で足をひねったり、転倒したり…。下りも登りと同じくらい時間をかけるつもりで、まめに休息をとりましょう。ストックに体をあずけながら下るのも事故のもと。逆にバランスをくずして転倒するおそれがあります。

### 山は帽子と長袖が必要

日焼けとは要するに「やけど」のこと。特に夏山は紫外線が強烈ですから、短パンにランニングでの登山は危険。ひどい日焼けになってしまいます。重度の日焼けは痛みを伴い、水ぶくれになり、歩くことも困難になります。強い紫外線を避けるために、つばの広い帽子をかぶり、できるだけ肌を露出しないように心がけましょう。

- ★熱中症を防ぐために、水分補給は「早めに、こまめに」守りましょう。

## 利用者のマナー

大切な自然を未来に残すために  
これだけは守りましょう!

### ゴミは持ち帰りましょう

食料、飲料、吸殻、その他のゴミは必ず持ち帰りましょう。自然、生態系に影響を与えます。

### 登山道以外の立ち入りはやめましょう

気づかないうちに植物を傷つけてしまうことがあります。特に写真を撮る時は注意してください。



東に太平洋、西に那須連山

四季折々の風景をお楽しみください

### 案内図



### お問い合わせ



常陸大宮市役所 産業観光部 商工観光課  
茨城県常陸大宮市中富町3135-6  
TEL.0295-52-1111



常陸大宮市 地域創生部  
美和支所 総合窓口・地域振興G  
茨城県常陸大宮市高部5281-1  
TEL.0295-58-2111



常陸大宮市



# 常陸大宮市 美和 しゃくじょうさん 尺丈山 登山ガイドブック



# 登山道のご案内

晴れた日には  
富士山や海が見えて  
景色も最高です



尺丈山山頂



尺丈山神社



休憩小屋



展望デッキ  
眺めが最高です



尺丈山山頂 511.5m

ここまで車で行けます

至那珂川町

標高400m表示板

消防表示板

林道

尺丈山の湧水

尺丈山登山口

登山口から上の  
駐車場まで  
林道まわりで2.2km

ポイ捨て禁止

尺丈山は地域のボランティア  
活動で整備・管理しています。

## 尺丈山(しゃくじょうさん)の由来

むかし、親鸞聖人の孫にあたる如真上人が布教のため久慈川を北上して大子町相川(番所があった)へ行く途中、たまたま道を間違えて仲河戸の谷をとったという。そのとき休息した山の上のほころに尺丈(錫杖)を忘れたといわれ、以来この山を尺丈山とよぶようになったという。(美和村史より)

大子町と栃木県那珂川町に接している尺丈山は、登山口から約40分前後で登ることができます。山頂広場の南端には休憩小屋があり、筑波山・富士山方面が見えます。東側は奥久慈山系・八溝連山、西側は日光・那須連山と、素晴らしい眺望が得られます。

## 近くのおすすめスポット

### 美和ささの湯

登山の後は汗を流しに  
お越しください



全国でも珍しい、船のスクルーで流れをおこす「流水浴」があり、心も体もフレッシュ! 地元でとれた新鮮野菜などを販売する直売所や自慢の手打ちそばが味わえるお食事処も人気があります。

常陸大宮市氷之沢3139 TEL.0295-58-2682

■営業時間/午前10時~午後9時(入館締切りは午後8時30分)

■定休日/月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

### 花立自然公園

宿泊もできます



美和地域の特産品である良質の杉材を使用したキャビン、天気によらず楽しめるバーベキュー施設、宇宙をテーマにしたスペースアスレランド、82cmの手作り望遠鏡のある花立山天文台「美スター」等があり、子どもから大人まで、一日中楽しい時間が過ごせます。

常陸大宮市高部4611-1 TEL.0295-58-2277

■定休日/年末年始(12月30日~1月3日)

### みわ☆ふるさと館 北斗星

地元の野菜や  
常陸秋そばが食べられます



豊かな大地の恵みや素材であたたかい美和の特産品、星のグッズを販売するショップです。おすすめは、山間地ならではの生椎茸! 北斗星のモニュメントにもなっています。

常陸大宮市鷲子272 TEL.0295-58-3939

■営業時間/午前9時~午後6時

■定休日/月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)