

山行計画書(登山届)

2023年3月19日

島根県警 地域課 御中

所属 なし

(緊急連絡先)

団体名 いなみ山の会

氏名 赤対

代表者 都倉 芳一

救援体制 あり () ・なし

実施日	令和5年3月19日(日)～20日(月)					登山方法	周回
登山地	石見:三瓶山(1125.9m)・出雲:弥山(506m)					体力度	★★★
集合	6:00(役場北駐車場)					交通	自家用車
役割	氏名	性別	年齢	血液	現住所	自宅電話	緊急時連絡先
CL	赤対	男					
コース タイム	<p>1日目 稲美町 6:00 ⇒ 播但・中国・米子・山陰道・斐川IC⇒9:40出雲大社 約275km、4,290円(休) 出雲大社参拝10:00→登山口10:15→12:00弥山～昼食～12:30→13:30登山口→13:45出雲大社見学14:30 実歩行時間約3時間 ⇒R9号・～道の駅キララ多岐～⇒出雲多岐IC⇒太田朝山IC・R286・県道56/30号⇒16:00三瓶温泉国民宿舎さんべ荘 約47km</p> <p>2日目 さんべ荘6:00⇒6:10東の原登山口～朝食～6:30→女三瓶山8:10→兜山8:30→9:15男三瓶山9:25→子三瓶山10:40～昼食～11:10→孫三瓶山11:45→12:30大平山12:45→13:30東の原登山口 実歩行時間約6時間 東の原登山口13:40⇒三瓶温泉 亀の湯(300円)14:30⇒県道40・R375・R166・R54・三次東IC⇒尾道道・山陽道⇒19:00 稲美町 約304km 3,910円(平)</p>						
コースと 宿泊 紹介	<p>全国旅行支援を活用して三瓶温泉に宿泊、三瓶山に登ります。軽アイゼンを念のため持参ください。</p> <p>1日目は出雲大社参道からスッキリと見える独立峰の出雲北山の弥山に登ります。出雲大社に参拝して古い道の薬師谷コースに登ります。山頂には「出雲御山神社」が祀られ、眼下の大社湾や出雲平野、日本海や中国山地を望みます。</p> <p>2日目に登る三瓶山は石見と出雲の境に位置し、「出雲風土記」の国引き神話に登場する「佐比売山(さひめやま)」です。ちなみに「大山」は「火神岳(ひめのかみだけ)」と呼ばれています。三瓶山は室内(むろのうち)と呼ばれる火口原を囲んで、4つ(6つと記載の場合あり)のピークがあります。山麓の西の原と東の原は草原が、北の原と室内には自然林が広がり、全体的に女性的な山です。主峰は男三瓶山1125.9mです。</p> <p>今回は東の原から反時計回りに展望を楽しみながら4つのピークを周回します。</p>						

	<p>なお、女三瓶山から男三瓶山への登山道はH30年4月島根県西部地震により通行止めになっていました。R2年4月19日より通行止めは解除されましたが、滑落や崩落等に注意が必要です。下山後に湯治の面影の残るかけ流しの共同浴場「亀の湯」(300円)で筋肉をほぐす予定です。</p>
宿 泊	<p>宿泊は中国地方最大の湧出量を誇る三瓶温泉の「国民宿舎さんべ荘」です。16種類の露天風呂、源泉掛け流しの湯めぐりが出来ます。早朝出発のため、夕食のみ、朝食なしで宿泊します。</p> <p>キャンセル料は3日前から必要。 国民宿舎さんべ荘 Tel : 0854-83-2011</p>
食 事	<p>1日目 朝食：一、昼食：個食、夕食：宿 2日目 朝食：個食、昼食：個食、夕食：一 2日目の朝食及び昼食は道中購入可</p>
装 備	<p>■ 共同装備 ■ 個人装備</p> <p>ザック・登山靴・雨具・水筒・ヘッドライト・ライター・計画書・地図・磁石・筆記用具・タオル・軍手・ポリ袋・ロール(ちり紙)・防寒服・長袖シャツ・嗜好品・お金・着替え一式 ・その他各自必要なもの、温泉グッズ、スマホ充電器・バッテリー</p> <p>軽アイゼン、ワクチン接種3回目以上の証明と身分証明、</p>
参加費用	<p>約14000円/人(全国旅行支援適用後)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・交通費：約 5,100円/人 <ul style="list-style-type: none"> 高速代 往路：4,290円(休)5,940円(平)復路：3,910円(平)2,740円(休) 、往復：8,200円 ガソリン 573Km×30=17,190円、合計25,390円 ・宿泊費：10700円(夕食のみ、)→20%引き後 8660円 全国旅行支援割引20%(2140円)、クーポン2000円支給：お土産を宿売店で購入。
雨天時	<p>中止の場合は別途連絡します。</p>

弥山

<https://yamap.com/activities/19916030>

三瓶山

<https://yamap.com/model-courses/20904>

国民宿舎 さんべ荘

<https://www.sanbesou.jp/floor/bath>

亀の湯

<http://sanbe.site/index.html>