

番号	山のある暮らしに関してお聞きになりたいことがありましたらお書きください。	回答
1	<p>日本アルプスの山々の登山を目指して、体力づくりをしてゆく為に日常生活の中に取り入れるべき心掛けと行動などの指針を頂けるシステムや、またご指導者さまなどがございましたらご教授頂きたく存じます。</p> <p>普段の暮らしの中でも害動植物などに対する危険回避の適切な情報や知識などの入手方法などを知りたいです。</p>	<p>現在の年齢とどのような基礎体力があるかによって個人差はある。登山は荷物を背負って坂を登り降りするので、例えば10kg程度の荷物を担いで階段を昇り降りしたり、長時間歩くなどを生活に取り入れるなど、体力を普段からつける練習は必要。害動植物などの情報はネットでも溢れていますが、やはり現地で体験する事が一番身につく。そのような自然学校もある。</p>
2	<p>東京在住なので、近くの低山に登り、登山の魅力に気づきました。安曇野から近い山の魅力や、初心者がどのようにしてそちらの本格的な山の山登りを始めるのが良いかをお聞かせ下さい。</p>	<p>山が好きな人はおおく、そのようなグループも多くあります。初心者は大町にある山岳総合センターや松本にあるNPOなどの山の学校などにはいるのが良い。応相談</p>
3	<p>・もし移住した場合、自宅に温泉を引くことはできますか。☒</p> <p>・冬の山の暮らしで大変なことや毎日気を払わないといけないことは何かありますか？（例：車道や家の雪かき等）</p>	<p>穂高温泉郷や泉郷などすでに温泉の配管されているところであれば可能ですが、そうでないところはほぼ不可能。温泉があるところはほぼ西山(アルプス寄り)の山麓保養地となる。駅やまちの中心から離れている(約5km程度)事と標高が100mほど高いので日常的にまちへ出るのであれば車が必須。生協の宅配などはある。冬の降雪はまちに比べると多いが、舗装されたメインの道路は除雪がはいる。家の前などは自力で除雪が必要。積雪は真冬より2月頃が多い。気候変動の影響か最近積雪も少なく除雪回数も減っている。凍結はまちなかでも多く、冬用タイヤは必須。安曇野は雪国ではないので、屋根の雪下ろしは皆無。ただし、稀に春先の大雪で駐車場の屋根などは雪下ろしが必要な事がある。</p>
4	<p>初心者でも登れる山は、あるのか？☒</p> <p>虫がだめだと生活できないか？</p>	<p>標高差300m(約1時間)程度の山は光城山や長峰山などある。家が新しければ家の中で虫を見る事は少ないが、まちなかより田園、田園より山麓はやはり虫も多い。駄目な程度にもよるが、地元育ちでも苦手な男の子もいる。</p>
5	<p>低山歩きと里山保全に関心があります。登山とはかけ離れてしまうのですが休耕田の活用、湿地や河川保全、生物多様性保全などされている例がもしありましたら教えて頂きたいです。</p>	<p>安曇野市里山再生計画(さとぷろ。)ではそのような活動をしており、安曇野市以外からの参加者(サポーター登録)もある。里山整備の方法などを学ぶ場もある。また、大学との協働(ともに活動)や民間で保全活動を行っているグループも多くある。いずれも県外から参加も可能なので詳細は別途</p>
6	<p>楽しい点、大変な点をお聞きしたいです。☒</p> <p>自分も山に登るので、登山する山が地元の山だけになるのか、他の地域の山に行こうと思うのか興味があります。</p>	<p>余暇の時間とお金の問題で、例えば首都圏から出かけるよりは確実に容易に長野県周辺の山は行きやすくなる。逆にバスや新幹線が出かける山、例えば東北などは首都圏のようにハブ機能もないので不便。</p>
7	<p>移住してからいつもそこに山があるから登山しなくなったという声も聞きますがどうでしょうか？</p>	<p>いつでも行けると思うと行く事が少なくなるという話がありますが、他に興味のある事が増えて山に行機会が減る事もあります。天気の良い日を狙って、わざわざ計画を立てて登る必要もなくなるから減る場合もあり。(雨ならやめる)</p>
8	<p>年に何度か北アルプスや南アルプスで遭難する方のニュースが流れます。☒</p> <p>素人目にはどうしても危ないイメージがありますが、いかがでしょうか？</p>	<p>まず第一は山に見合った体力や技術不足。ネットの情報だけで安易に山を選んだり、ファッションにこだわり不十分な装備で登る人が多い。山に限らず自然の中には様々なリスクがある。それはまちの中であればまちなかならでのリスクがあるのと同じで、まずは自己責任で完結するように計画を立てる事。携帯電話の普及で救急車を呼ぶ感覚で助けを呼ぶ例も見られるが、視界が悪ければヘリは来ない。場所が悪ければヘリに引き上げることもできない。</p>