



# 山里倶楽部・第3回(ハイキングと秋の味覚さがし)



## 9月14日(土)~15日(日) [1泊2日]

四季折々に景色を変える山里の魅力と、田舎ならではの味覚の堪能。山里に沸く湯など、奥多摩の魅力満載の全5回のシリーズ「山里倶楽部」、第3回はハイキングと秋の味覚さがしです。

1日目は、松姫峠～鶴寝山～小菅の湯まで歩きます。その後は小菅の湯で温泉タイム。

2日目は、御岳山周辺をハイキング。昼食は現地宿坊にて。

なお、懐中電灯など非常時への対策も充分に整えてご参加ください。天候、コース状況等により実施内容やコースは適宜変更します。

| 集合       |
|----------|
| 9月14日(土) |
| 10時00分   |
| JR奥多摩駅前  |

| 解散       |
|----------|
| 9月15日(日) |
| 15時30分   |
| JR御岳駅前   |

| 参加費                              |
|----------------------------------|
| 大人 11,500円                       |
| 中高生 10,000円                      |
| 宿泊費・食事代(3食)・入浴料<br>教材費・傷害保険料・指導料 |

※自家用車の場合は9時20分までに森の家へご来所ください。

※当日ご持参ください。  
※ケープル代(1,110円)が別途必要になりますのでご了承ください。

※全日程参加できる方が対象です(途中の参加等はできません)のご了承ください。

※同封の参加確認書にご記入のうえ、期日までにご返送をお願いいたします。

※持病及び既往症のある方は、必ず医師の指示に従ってください。参加確認書へのご記入もお願いいたします。

※参加確認書ご提出の有無にかかわらず、前々日の午後1時以降のキャンセルにつきましては食事代等のキャンセル料が発生しますのでご注意ください。

※食物アレルギー等に対するメニューのご提供はしておりませんので、あらかじめご了承ください。

※管理者の許可のある場合を除き、以下の森林の産物の採取、持ち出し、持ち帰りを禁止いたします。

- ①下草、落葉、落枝、樹実及び菌類の類
- ②手入れのために伐採する樹木及び枝条の類
- ③土石及び根株、森林内に生息する動植物類、その他森林より産出されるもの



### 「栃寄森の家」

宿泊

★男女別相部屋となります。全館禁煙ですのでご協力をお願いします。

★携帯電話は一部入りにくい機種があります。カード専用公衆電話が設置してあります。

★館内には給茶機(水・お湯・お茶)が設置してあります。飲料販売もあります。

★シャンプー・ボティソープは常備していますが、洗面用具・タオル類はございません。

# 山里倶楽部・第3回(ハイキングと秋の味覚さがし) ※天候・コース状況により、コースは適宜変更します。

## 9/14(土) 小菅村ハイキングと温泉

※集合時、行動に必要な物と、不要な物を分けてパッキングしておいてください。

|       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| 10:00 | JR奥多摩駅前集合(マイクロバス) ⇒ 松姫峠           |
| 11:00 | 松姫峠着(トイレ) ⇒ 鶴寝山 ⇒ 小菅の湯 途中昼食(持参弁当) |
| 14:00 | 小菅の湯着 1時間30分の入浴タイム                |
| 15:30 | 小菅の湯発(マイクロバス) ⇒ 梶寄森の家             |
| 16:30 | 森の家着 受付・休憩                        |
| 18:00 | 夕食 夕食後自由時間                        |
| 22:00 | 就寝                                |

## 9/15(日) 御岳山周辺ハイキング

|       |   |
|-------|---|
| 6:30  | 起床・着替え・室内清掃・荷物整理 (行動に必要な物と不要な物を分けてパッキングしてください。)   |
| 7:30  | 朝食  |
| 8:30  | 森の家発(マイクロバス) ⇒ 御岳山ケーブル「滝本駅」(ケーブル) ⇒ 「御岳山駅」(御岳平)<br>「御岳山駅」(御岳平)発、大塚山・武蔵御嶽神社などを歩いてまわります。<br>昼食は12時頃、現地宿坊にて。<br>歩く距離は、当日の天候や歩行ペースにより調整します。 |
| 14:30 | 「御岳山駅」(御岳平) (ケーブル) ⇒ 御岳山ケーブル「滝本駅」(マイクロバス) ⇒ JR御岳駅   |
| 15:30 | JR御岳駅前 解散   |

## 持ち物等 **※1日目(9/14)は各自お弁当を持参してください。**



|            |                                    |     |                                  |       |                       |
|------------|------------------------------------|-----|----------------------------------|-------|-----------------------|
| リュック       | 行動に必要な持ち物・貴重品等の入る大きさ(ザックカバーがあると便利) | 雨具  | セパレート式のカッパ(折りたたみ傘もあると便利)         | 行動食   | 常温保存できるもの             |
| バッグ等       | 行動に不要な荷物を入れるバッグ・サブバッグ等             | 防寒具 | ウィンドブレーカー、セーターなど(雨具との兼用可)        | 筆記用具  | メモ用                   |
| 靴          | 防水性の高く滑りにくいトレッキングシューズや軽登山靴         | 帽子  | 日よけ・頭部保護                         | 着替え   | 寝間着等                  |
| スパッツ(ゲーター) | 足下から泥の侵入を防ぐためがあると便利                | 水筒  | 容量の目安は1リットル程度(気温・湿度が高いと水分が多めに必要) | 洗面用具  | 歯ブラシ・タオル等             |
| ウェア・手袋     | 登山用の吸湿速乾性のある素材のもの(木綿は不適)           | ライト | 非常用の懐中電灯またはヘッドライト                | マグカップ | 食堂で使用する湯のみ茶碗またはマグカップ等 |

各自のご判断でご用意ください 健康保険証・救急用品・常備薬・サングラス・日焼け止め(無香料のもの)・虫除けスプレー(無香料のもの)・ストック

※服装は長袖・長ズボン(肌の露出の少ないもの)が原則ですが、気温や体調等により適宜調節してください。

※利用者の多いコースですが、体調を整え、しっかりとした準備でご参加ください。

※黒い服は、蜂などの攻撃を受けやすいので避けてください。

東京都奥多摩郡民の森(体験の森)管理事務所 〒198-0222 東京都西多摩郡奥多摩町境654番地

TEL 0428(83)3631 FAX 0428(83)3633

Eメール oku-mori@axel.ocn.ne.jp

ホームページ <http://www.tomin-no-mori.jp/>

休館日 毎週月曜日・12月29日～1月3日

(ゴールデンウィーク・夏休みおよび10月と11月は無休/月曜日が休日の場合はその翌日)

お問合せ時間 午前8時30分～午後5時00分