



H31年度 奥多摩都民の森(体験の森)イベント

集まれ山ガール・第5回(三頭山)



11月23日(土)~24日(日) [1泊2日]

「集まれ山ガール(全7回)」は、登山初心者の女性(山ガール)を対象にした登山教室です。登山に関する女性ならではの疑問や不安も、女性同士のグループなら互いに気兼ねなく相談しながら山歩きが楽しめます。この時期は日没も早まり、天候が崩れるとミズになる可能性もあり、夏とは表情が一変しますので、防寒対策などへの配慮も必要になります。

1日目の午後は、冬の山歩きに必要な装備や選び方、防寒対策などをテーマにした室内講習と、体験の森内(御前山北斜面)の登山道・遊歩道を利用して、山歩きの練習を兼ねた軽登山を行います。

2日目は、南秋川上流の檜原都民の森から三頭沢沿いに、富士山の展望が得られる三頭山西峰(1524.5m)に登ります。昼食後、中央峰(1531m)から東峰(三角点・1527.5m)と尾根道を鞘口峠まで辿り、檜原都民の森駐車場へ下山します。

防寒具や雨具、懐中電灯など寒さや非常時への対策を充分整えてご参加下さい。当日の天候、コース状況等により実施内容やコースは適宜変更いたします。

集 合
11月23日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

※自家用車の場合は10時20分までに森の家へご来所ください。

解 散
11月24日(日)
16時00分
JR奥多摩駅前

参加費
大人 10,000円
中高生 8,500円
宿泊費・食事代(4食) 教材費・傷害保険料・指導料

※当日ご持参ください。

※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)のでご了承ください。

※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

宿 泊

「栃奇森の家」

- ★相部屋となります。館内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機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。



集まれ山ガール・第5回

※天候・コース状況により、山域・コースは適宜変更します。

11/23(土) 室内講習と体験の森内の軽登山

10:00	JR奥多摩駅前集合(マイクロバス) ⇒ 柗奇森の家
10:20	受付
10:40	開講式(ガイダンス・スタッフ紹介・参加者自己紹介・資料解説等)
12:00	昼食
13:00	室内講習(冬の山歩きに必要な装備と選び方、防寒対策などをテーマにした室内講習)
14:30	森の家発(マイクロバス) ⇒ ト千/キ広場(823m) 体験の森内(御前山北側斜面)の遊歩道・登山道を利用して、山歩きの短時間の実習。
16:30	ト千/キ広場発(マイクロバス) ⇒ 森の家
17:00	森の家着 入浴・休憩(自由時間)
18:00	夕食
22:00	就寝



11/24(日) 三頭山登山

6:30	起床・着替え・室内清掃・荷物整理 (登山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
8:40	森の家発(マイクロバス) ⇒ 檜原都民の森(檜原村)(奥多摩周遊道路経由)
10:00	檜原都民の森駐車場(1010m)発 トイレ・自販機 ⇒ 森林館 ⇒ 三頭/大滝
10:40	三頭/大滝(トイレ)着 ⇒ 三頭沢 ⇒ ムシカリ峠
11:40	ムシカリ峠着 避難小屋(トイレ)まで往復 ⇒ 三頭山西峰
12:20	三頭山西峰(1524.5m)着 昼食
13:00	三頭山西峰発 ⇒ 御堂峠 ⇒ 中央峰(1531m) ⇒ 東峰(三角点・1527.5m) ⇒ (見晴らし小屋) ⇒ 鞘口峠 ⇒ 森林館 ⇒ 檜原都民の森駐車場
14:50	檜原都民の森駐車場(トイレ・自販機)発(マイクロバス) ⇒ JR奥多摩駅
16:00	JR奥多摩駅着 解散

持ち物等

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
ウエア・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・ストック・サングラス・日焼け止め・虫除けスプレー

※登山の服装は長袖・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。

※登山地図・フレートコンパス等をお持ちの方はご持参ください。

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

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