



奥多摩山歩き・第1回(鷹/巢山)



4月7日(水)~8日(木) [1泊2日]

奥多摩の山を巡る「奥多摩山歩き」シリーズの第1回は、青梅丘陵と鷹/巢山を歩きます。

1日目は、青梅丘陵を歩きます。青梅丘陵ハイキングコースはよく整備されたハイキングコースですが、アップダウンが連続して歩きごたえがあります。JR青梅駅を出発し矢倉台、三方山、名郷峠、辛垣山、雷電山、榎峠を経てJR軍畑駅付近まで歩きます。昼食は各自持参でお願いします。翌日の山歩きに備えて、体調やペースを確認しましょう。

2日目は、鷹/巢山(1736.6m)に登る予定です。鷹/巢山は、雲取山から東に延びる石尾根上のピークで、山頂からの広い展望(都心方面・富士山・南アルプスなど)とフナやミスナラの落葉広葉樹林がみせる季節の変化が人気の山です。今回は、標高900mを越える奥集落の登山口から、浅間尾根を石尾根上の避難小屋まで登った後、防火帯の尾根を山頂まで登り、昼食の予定です。昼食後は、避難小屋へ戻り、登路の浅間尾根を奥集落へと下ります。

4月とはいえ、奥多摩はまだ寒い時期です。天候が崩れると気温は大きく下がります。天候や気温の変化、体調、水分補給への対策など、また、整備された登山道を歩きますが、滑り難い靴(トレッキングシューズや登山靴)、雨具などの登山装備は十分に整えてご参加ください。



| 集 合 |
|----------|
| 4月 7日(水) |
| 9時30分 |
| JR青梅駅前 |

※自家用車を利用したの参加は、ご遠慮ください。

| 解 散 |
|----------|
| 4月 8日(木) |
| 16時30分 |
| JR奥多摩駅前 |

| 参加費 | |
|--------------------------|--------|
| 大人 | 8,800円 |
| 中高生 | 7,300円 |
| 宿泊費・食事代(3食) 傷害保険料・指導料 | |

※当日ご持参ください。釣銭のないようにご協力をお願いします。

※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。参加確認書への記入もお願いします。

※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系の類
- 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。館内は禁煙ですので、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。なお、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。また、飲料品の販売もあります。
- ★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。

奥多摩山歩き・第1回(鷹/巢山)

※ 天候やコース状況等により、山域やコースは適時変更します。

4/7(水) 青梅丘陵

| | |
|-------|---|
| 9:30 | JR青梅駅前集合【受付】(活動に不要な荷物は、ワゴン車にお預かりします) 青梅丘陵ハイキングコースを青梅駅前から軍畑駅付近まで歩きます。なお、昼食(持参弁当)は、ハイキングコースの途中で、食べる予定です。 |
| 14:40 | JR軍畑駅付近 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 柚木苑地駐車場【トイレ休憩等】⇒ 柘寄森の家 |
| 15:40 | 柘寄森の家着【受付・入浴・休憩】 |
| 18:00 | 【夕食】 |
| 22:00 | 【就寝・消灯】 |

4/8(木) 鷹/巢山

| | |
|-------|---|
| 6:00 | 【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) |
| 7:00 | 【朝食】 |
| 8:00 | 柘寄森の家発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 奥集落(車両転回場)着【準備体操等】 |
| 9:00 | 奥集落(車両転回場)発 ⇒ 奥集落登山口 ⇒ 浅間神社 ⇒ 浅間尾根 ⇒ 鷹/巢避難小屋 |
| 11:20 | 避難小屋着【トイレ休憩】 |
| 11:40 | 避難小屋発 ⇒ 鷹/巢山山頂 |
| 12:10 | 鷹/巢山山頂着【昼食】 |
| 12:50 | 鷹/巢山山頂発 ⇒ 避難小屋【トイレ休憩】 |
| 13:40 | 避難小屋発 ⇒ 浅間尾根 ⇒ 浅間神社 ⇒ 奥集落登山口 ⇒ 奥集落(車両転回場) |
| 15:40 | 奥集落(車両転回場)着【整理体操等】 |
| 16:00 | 奥集落(車両転回場)発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ JR奥多摩駅前 |
| 16:30 | JR奥多摩駅前着【解散】 |



持ち物等 ※1日目(4/7)の昼食を持参してください。

| リュック | 登山に必要な持ち物・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) | 昼食行動食 | 常温保存ができるもの |
|------------|------------------------------------|--------|-------------------------------|-------|-----------------------|
| バッグ | 登山に不要な荷物を入れるバッグ・サブバッグ等 | 簡単な防寒具 | ウィンドブレーカー、セーターなど(雨具との兼用可) | マスク等 | 感染症予防対策用 |
| 登山靴 | 防水性が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・頭部の保護 | 筆記用具 | メモ用 |
| スパッツ(ゲーター) | 足下から泥の侵入を防ぐためにあると便利 | 水筒 | 容量の目安は1L程度(気温・湿度が高いと水分が多めに必要) | 着替え | 寝間着等 |
| 登山ウエア・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 | 非常用の懐中電灯やヘッドライト等 | 洗面用具 | 歯ブラシ・タオル等 |
| | | | | 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・虫除けスプレー・ストック

※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て、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管理事務所

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/>

〒198-0222 東京都西多摩郡奥多摩町境654番地

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・夏休み及び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