



# 日帰り御前山歩き・第5回



## 8月9日(月) 《日帰り》

奥多摩都民の森のホームグラウンドである御前山を歩く、「日帰り御前山歩き」シリーズの第5回は、自然観察会です。奥多摩周遊道路の月夜見第二駐車場から入山し、心地よい涼しさの尾根沿いの道をインストラクターがご案内いたします。

整備された登山道や体験の森内の遊歩道を歩きますが、アップダウンや滑りやすい箇所もあります。登山靴や雨具など装備を十分に整えてご参加ください。

### 集 合

9時20分

JR奥多摩駅前

### 解 散

16時30分

JR奥多摩駅前

### 参 加 費

1,400円

指導料・傷害保険料

※自家用車を利用される方は、9時30分までに栃寄森の家へご来所ください。

※全行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、キャンセルにつきましては、必ずご連絡をお願いいたします。

※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葉の類
- 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

※当日持参してください。釣銭のないようご協力をお願いします。



### 日 程

※天候やコースの状況により、変更する場合があります。

9:20	JR奥多摩駅前集合【受付】⇒(マイクロバス)⇒月夜見第二駐車場登山口→小河内峠→惣岳山山頂【昼食】→御前山山頂→避難小屋【トイレ休憩】→活動の広場→トチ/キ広場着【整理体操】
15:30	トチ/キ広場発⇒(マイクロバス)⇒栃寄森の家
15:40	栃寄森の家着【トイレ休憩・アンケートの記入等】
16:10	栃寄森の家発⇒(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

※ 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	セパレート式のキャブ(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
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	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)	水筒	容量の目安は1 liter程度(気温・湿度が高いと多めに必要)
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	マスク等帽子	感染症予防対策用 日よけ・頭部の保護	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・ ストック・サングラス・着替え・ 日焼け止め・虫除けスプレー・ 筆記用具
手袋	登山用の防水性のあるものがお勧め	ライト	非常用の懐中電灯やヘッドライト等		

※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時調節してください。

※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。

東京都奥多摩都民の森管理事務所

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