



# 奥多摩山歩き・第6回(日の出山)



## 12月11日(土)~12日(日) (1泊2日)

奥多摩の山を巡る「奥多摩山歩きシリーズ」の第6回は、日の出山に登ります。

1日目は、御前山山頂までを往復します。翌日に備えて、体調やペースを確認しましょう。

2日目は、日の出山に登ります。滝本駅からケーブルカーで御岳山駅(御岳平)に上がり、大塚山方面の周回コース、御岳ビジターセンター、武蔵御嶽神社を巡った後、日の出山に向かいます。都心方面の展望が広がる日の出山山頂で昼食の予定です。昼食後は、東に尾根道を梅/木峠、三室山と辿り、青梅市の吉野梅郷(即清寺駐車場)に下ります。

冬季に入りますので、積雪や凍結に備えて、アイゼンや冬用のロングスパッツは必ず持参してください。アイゼンは6本爪の軽アイゼンが最適です。登山靴に装着できるよう、事前にサイズを調整しておいてください。(使用するかどうかは当日の状況によります。)その他、防寒具や雨具、懐中電灯など寒さや非常時への対策を十分に整えて、参加してください。



集合
12月11日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

解散
12月12日(日)
16時00分
JR青梅駅前

参加費
大人 11,600円
中高生 10,100円
宿泊費・食事代(4食) 傷害保険料・指導料

※自家用車を利用の方は10時20分までに柗寄森の家へご来所ください。

※当日持参してください。釣銭のないように協力をお願いします。  
※ケーブルカー代(600円)が別途必要になりますので、ご了承ください。  
PASMO、Suicaの利用が可能です。

※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、注意してください。

※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

### 「柗寄森の家」

- ★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。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。飲料品の販売もあります。
- ★浴室にシャンプー・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6回(日の出山)

※ 天候やコースの状況により、山域・コースは適時変更します。

## 12/11(土) 御前山

10:00	JR奥多摩駅前集合 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 栃寄森の家
10:20	栃寄森の家着【受付】
10:40	【開講式】〔ガイドンス・スタッフの紹介・参加者の自己紹介・資料解説等〕
12:00	【昼食】
13:00	栃寄森の家発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ トチ/キ広場 → 活動の広場 → 避難小屋 → 御前山山頂着
15:00	御前山山頂発 → 避難小屋 → 活動の広場 → トチ/キ広場発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 栃寄森の家
16:30	栃寄森の家着【入浴・休憩】(自由時間)
18:00	【夕食】(夕食後は自由時間)
22:00	【就寝】



## 12/12(日) 日の出山

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	栃寄森の家発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 御岳登山鉄道・滝本駅 ⇒ (ケーブルカー) ⇒ 御岳山駅(御岳平)
8:55	御岳山駅(御岳平)着【トイレ休憩・準備体操等】
9:10	御岳平発 → 大塚山山頂 → 御岳ビジターセンター → 武蔵御嶽神社 → 日の出山山頂
12:00	日の出山山頂着【昼食】
12:30	日の出山山頂発 → 梅/木峠 → 三室山 → 愛宕神社奥の院 → 即清寺駐車場【整理体操等】
15:45	即清寺駐車場発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ JR青梅駅前
16:00	JR青梅駅前着【解散】



## 持ち物等 ※ 積雪・凍結を想定した装備必携です。

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)	マスク等	感染症予防対策用
バッグ	登山に不要な荷物を入れるバッグ・サブバッグ等	防寒具	防寒用ジャケットやセーターなど厳冬期を想定したもの(雨具との兼用可)	筆記用具	メモ用
登山靴	防水性が高くアイゼンの装着可能な軽登山靴や登山靴	帽子	日よけ・防寒・頭部の保護	着替え	寝間着等
スパッツ	冬用のロングスパッツ	水筒	凍結防止のため、ザック内に収納できるもの	洗面用具	歯ブラシ・タオル等
登山ウェア手袋	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	非常用の懐中電灯やヘッドライト等	マグカップ	食堂等で使用する湯のみ茶碗またはマグカップ等
アイゼン	6本爪の軽アイゼンが最適。使用する登山靴に適合するタイプのもの。	行動食	常温保存ができるもの		

各自の判断で用意してください ⇒ 健康保険証・救急用品・常備薬・サングラス・日焼け止め・携帯用カイロ・ストック

※登山地図・フレートコンパス等をお持ちの方は、持参してください。

※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、登山の準備で参加してください。

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