R7年度　奥多摩都民の森イベント

集まれ山ガール・第4回　（大岳山）

10月4日(土)～5日(日)　【1泊2日】

「集まれ山ガール(全7回)シリーズ」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。山歩きの装備や道具の選び方、山道の歩き方、山での食事のノウハウ等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することができます。1泊2日の宿泊イベントで、初心者向けの登山コースを設定して、宿泊は毎回「栃寄森の家」となります。

1日目の午後は、テントやツェルトの使い方、自炊道具の使い方をテーマに講習を予定しています。

2日目は、山頂付近の山容に特徴のある「大岳山(1266.5m)」に登ります。山頂部が二段階に突き出た山容は独特で、遠くから見てもすぐにそれとわかります。山頂下の小池平に鎮座する大岳神社は古くからの由緒を伝え、奥多摩の山岳信仰を考えるきっかけにもなります。

濡れた岩などの滑りやすい箇所も多くありますので、歩行には細心の注意が必要です。整備された登山道や遊歩道を歩きますが、滑り難い靴(トレッキングシューズや軽登山靴)、防寒具や雨具などの登山装備は充分に整えて参加してください。直近の天候、コース状況等により実施内容やコース(山域)は変更する場合があります。

集　合
10月　4日（土）
10時25分
JR奥多摩駅前

※解散がJR武蔵五日市駅となりますので、自家用車での参加はご遠慮ください。

解　散
10月　5日（日）
16時00分
JR武蔵五日市駅前

参加費
大人　10，600円
中高生　9，100円
宿泊費・食事代(4食) 傷害保険料・指導料・教材費

※当日ご持参ください。
※ケーブル代(600円)が別途必要になりますのでご了承ください。
PASMO、Suicaご利用可。

※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。(交通機関の乱れは除く)
※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、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

「栃寄森の家」

★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。

★浴室にシャンプー・ボディソープは常備していますが、洗面用具・タオル類はありません。

集まれ山ガール・第4回（大岳山）

※ 直近の天候、コース状況等により、実施内容やコース（山域）は変更する場合があります。

10/4(土)　室内講習と体験の森内での軽登山

10:25	奥多摩駅前集合（マイクロバス） ⇒ 栃寄森の家
10:40	栃寄森の家着　受付
11:00	ガイダンス　スタッフの紹介・参加者の自己紹介・コース説明等
12:00	昼食
13:00	テントやツェルトの設営方法や使用方法、 自炊道具の使い方をテーマにした講習を行います。
16:30	入浴・休憩（自由時間）
18:00	夕食（夕食後は自由時間）
19:10	ナイトプログラム（参加自由で1時間程度）
22:00	就寝

10/5(日)　大岳山

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	森の家発（マイクロバス）⇒ 御岳登山鉄道・滝本駅
8:30	滝本駅（ケーブル） ⇒ 御岳山駅（トイレ）発 → 芥場峠
11:30	大岳神社前広場着（トイレ）・昼食
12:10	大岳山山頂着　山頂発 → 大嶽神社登山口 → 白倉方面へ
15:00	白倉バス停　アンケート記入
15:15	白倉バス停発（マイクロバス） ⇒ JR武蔵五日市駅
16:00	JR武蔵五日市前解散

持ち物等

リュック	登山に必要な持ち物・貴重品の入る大きさ（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	常温保存ができるもの 例：チョコレート、ラムネ等
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やセーターなど （雨具との兼用可）	筆記用具	講習会でのメモ用 マーカーペンがあると便利です
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	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にあると便利	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
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	ヘッドライト等	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・虫除けスプレー・ストック					

※服装は長袖・長ズボン（肌の露出が少ないもの）が原則ですが、気温や体調等により適時調整してください。

※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。

※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。

東京都奥多摩都民の森管理事務所　〒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