



R5年度 奥多摩都民の森イベント

# 集まれ山ガール・第5回(笹尾根)



11月3日(金祝)~4日(土) (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で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、宿泊は毎回「柵寄森の家」となります。

1日目の午後は、冬の山歩きに必要な装備や防寒対策の講習を予定しています。2日目は笹尾根へと向かいます。笹尾根は三頭山から東に延びる尾根で、北側の檜原と南側の上野原の交流が、昔からこの尾根を越えて行われ、幾つかの峠道が開かれています。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十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
11月 3日(金)
10時25分
JR奥多摩駅前

解 散
11月 4日(土)
16時00分
JR武蔵五日市駅前

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

※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。

※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。

※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	「柵寄森の家」
	★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。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。
	★シャンプー・ボティゾーフ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

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

## 11/3(金) 冬の山歩きに必要な装備と選び方、防寒対策などの講習会

10:25	JR奥多摩駅前集合(マイクロバス) ⇒ 栢寄森の家	
10:40	栢寄森の家着 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	室内講習会 [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	栢寄森の家発(マイクロバス) ⇒ トチ/キ広場 体験の森内(御前山北斜面)の登山道を利用して、短時間の山歩きを実施します。	
16:30	トチ/キ広場発(マイクロバス) ⇒ 栢寄森の家	
16:45	入浴・休憩(自由時間)	
18:00	夕食(夕食後自由時間)	
22:00	就寝・消灯	

## 11/4(土) 笹尾根

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
8:30	森の家発(マイクロバス) ⇒ 檜原村・仲の平バス停
9:50	仲の平→ <sup>さいほら</sup> 西原峠
11:30	西原峠着 笹尾根合流 西原峠→横寄山(1188.2m) 昼食 横寄山→ <sup>うずしき</sup> 西原峠→笛吹峠→笛吹 笛吹バス停着
15:00	笛吹バス停発(マイクロバス) ⇒ JR武蔵五日市駅
16:00	JR武蔵五日市駅前着 解散

## 持ち物等



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)	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など(雨具との兼用可)	筆記用具	室内講習時のメモ用
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	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1L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	ヘッドライト等	マグカップ	食堂で使用するマグカップ等

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

※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。

※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

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