



集まれ山ガール・第2回（笠取山）



6月15日(土)～16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、「夏の山歩きの装備、暑さ対策、虫除け対策等」に関する室内講習と、体験の森内の登山道や遊歩道を利用した軽登山を予定しています。

2日目は笠取山に登ります。山梨県と埼玉県の県界尾根上にある笠取山(1953m)は、多摩川本流の最初の一滴が流れ出す水干(みずひ)、動植物の豊富な「東京都水道水源林」など、登山に関わる興味深い話題を提供してくれます。今回のコースの起終点は、一ノ瀬林道の作場平(1312m)です。作場平から一ノ瀬川(多摩川本流)沿いに歩き、ヤブ沢からヤブ沢峠経由で笠取小屋に向かいます。明るい高原状の道を辿り、急登を一登りして山頂です。昼食後は尾根筋を水干へと回り、笠取小屋に戻ります。下山は、一休坂を作場平に下るコースを予定しています。

晴れば夏の日差しになりますが、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、水分補給への対策等を整えてご参加ください。また、整備された登山道等を歩きますが、滑り難い靴(トレッキングシューズや登山靴)、雨具など、登山装備も十分に整えてください。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
6月15日(土)
10時25分
JR奥多摩駅前

解散
6月16日(日)
17時00分
JR奥多摩駅前

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

※自家用車を利用の方は午前10時40分までに栃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



「栃寄森の家」

宿泊

- ★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2回（笠取山）

※ 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。

6/15(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) ⇒ 栃奇森の家
10:45	栃奇森の家着 受付
11:00	ガイドンス 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 夏の山歩きのための装備、暑さ対策、虫除け対策等
14:20	森の家発(マイクロバス) ⇒ トチノキ広場(体験の森入口)
14:40	体験の森内の登山道(遊歩道)を利用して、2時間程度の軽登山を実施
16:40	トチノキ広場発(マイクロバス) ⇒ 森の家
17:00	森の家着 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

6/16(日) 笠取山

5:00	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。
6:00	朝食	
7:00	森の家発(マイクロバス) ⇒ 山梨県甲州市：一ノ瀬林道・作場平登山口(トイレ有)	
	途中、道の駅たばやまにてトイレ休憩	
8:50	作場平登山口発 → ヤヅ沢 → ヤヅ沢峠 → 笠取小屋(トイレ有) → 笠取山山頂	
11:40	笠取山山頂着 昼食	
12:20	笠取山山頂発 → 水干 → 笠取小屋(トイレ有) → 一休坂 → 作場平登山口	
15:00	作場平登山口着 アンケート記入	
15:20	作場平登山口発(マイクロバス) ⇒ JR奥多摩駅	
	途中、道の駅たばやまにてトイレ休憩	
17:00	JR奥多摩駅前解散	



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(折りたたみ傘もあれば便利)	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
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。

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

休館日 毎週月曜日・12月29日～1月3日

Eメール oku-mori@axel.ocn.ne.jp

(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)

ホームページ <http://www.tomin-no-mori.jp/>

お問合せ時間 午前8時30分～午後5時00分