



H27年度 奥多摩都民の森(体験の森)イベント

# 集まれ山ガール・第2回



9月22日(火)~23日(水) (1泊2日)

「集まれ山ガール(全5回)」は、登山を始めたばかりの山ガール、あるいはこれから山ガールになりたい方を対象にした女性の初心者向け登山教室です。

今回は、「自炊用具の使い方」、「三頭山登山」が主なテーマです。

1日目は、自炊用具の選び方や使い方、基本的なロープワークなどを予定しています。山での料理作り(自炊)は、山歩きの楽しみの一つ。コンロやコッヘルを手に取り、使い方やノウハウを会得してください。併せて、もやい結びや巻き結びなどの基本的ロープワークも実習します。2日目は、フナ林の山として知られる三頭山を歩きます。秋川上流域(檜原都民の森)から登り、多摩川水源域(山のふるさと村)へ下山します。尾根筋と沢筋を組み合わせたコースで、山道の歩き方や地図の読み方などを実習します。

整備された登山道を歩きますが、アッパダウンや滑りやすい木の根や岩が露出している部分があります。動きやすい長袖、長ズボンの服装、履き物はトレッキングシューズや登山靴が適当です。



集 合
9月22日(火)
10時00分
JR奥多摩駅前

※自家用車の場合は10時10分までに森の家へご来所ください。

解 散
9月23日(水)
16時40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) 教材費・傷害保険料・指導料

※当日ご持参ください。

※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ご記入のうえ、期日までにご返送をお願いいたします。

※参加確認書ご提出の有無にかかわらず、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。

※参加の皆様には、万が一に備えて傷害保険に加入していただきます。

※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系の類
- 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



## 「柗寄森の家」

宿泊

- ★相部屋となります。全館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。飲料販売もあります。
- ★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。

# 集まれ山ガール・第2回

※天候・コース状況により、山城・コースは適宜変更します。

## 9/22(火) 室内講習と自炊用具の使い方実習

10:00	JR奥多摩駅前集合⇒(マイクロバス)⇒栃寄森の家
10:20	受付
10:40	開講式(ガイダンス・スタッフ紹介・参加者自己紹介・資料解説等)
12:00	昼食
13:00	室内講習「自炊用具の種類や選び方」
14:30	実習「自炊用具の使い方・基本的なローワーク」
17:00	入浴・休憩(自由時間)
18:00	夕食 ※夕食後、夜のプログラムを実施する場合があります。自由参加で1時間前後。
22:00	就寝

## 9/23(水) 三頭山登山

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)⇒登山口
9:10	檜原都民の森駐車場(1010m、トイレ、自販機)発⇒森林館⇒三頭/大滝
9:50	三頭/大滝(トイレ)着⇒三頭沢⇒ムシカリ峠
11:00	ムシカリ峠着⇒避難小屋(トイレ)まで往復⇒三頭山西峰
11:40	三頭山西峰(1524.5m)着 昼食
12:30	三頭山西峰発⇒御堂峠⇒中央峰(1531m)⇒東峰(三角点、1527.5m)⇒(見晴し小屋)⇒鞘口峠
13:40	鞘口峠着⇒山のふるさと村
15:30	山のふるさと村(560m、トイレ、自販機)着 (マイクロバス)⇒JR奥多摩駅
16:40	JR奥多摩駅前着 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、セーターなど(雨具との兼用可)	筆記用具	メモ用
靴	防水性の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	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
手袋	防水性のあるもの(登山用)	ライト	非常用の懐中電灯またはヘッドライト	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

各自のご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(無香料のもの)・虫除けスプレー(無香料のもの)・双眼鏡・図鑑類

※登山の服装は長袖・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宜調節してください。

※登山地図・コンパス等をお持ちの方はご持参ください。

※当日までに、ガイドブック・地図等で登山予定コースの下調べをお願いいたします。

※利用者の多い登山コースですが、体調を整え、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(体験の森)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)3631~2 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・夏休みおよび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