



H28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1回



5月7日(土)~8日(日) (1泊2日)

「集まれ山ガール(全5回)」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、山での生活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ができます。年5回(1泊2日、うち第3回のみ2泊3日)のシリーズで、女性らしい山歩きの楽しさを紹介していきます。初心者向けのコースを設定し、宿泊は毎回「栃寄森の家」を予定しています。

今回1日目は、基本的な登山装備やその選び方などに関する室内講習会と、山道の歩き方の練習や自然観察会を兼ねた軽登山を予定しています。2日目は、多摩川の最上流部、山梨県と埼玉県の県境尾根上にある笠取山(1953m)へ登ります。尾根、谷、山腹などの道を歩き、山道の歩き方や地図の読み方などを実習します。笠取山は、多摩川本流の最初の一滴が流れ出す水干(ミスヒ)や動植物の豊富な「東京都水道水源林」など、登山に関わる興味深い話題も提供してくれます。野鳥の囀り、木々の芽吹きなども楽しめるでしょう。

整備された登山道を歩きますが、滑りやすい木の根や岩が露出している区間もあります。滑りにくい靴(トレッキングシューズや登山靴)、雨具、防寒具など登山装備は十分に整えてください。



集合
5月 7日(土)
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
5月 8日(日)
18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) 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、万一来て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



「栃寄森の家」

宿泊

- ★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1回

※天候・コース状況により、山城・コースは適宜変更します。

5/7(土) 室内講習と体験の森内での軽登山

10:00	JR奥多摩駅前集合⇒(マイクロバス)⇒柵寄森の家
10:20	受付
10:40	開講式(ガイドンス・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(基本的な登山装備とその選び方、山歩きの心構え等)
14:10	森の家発(マイクロバス)⇒ト千/キ広場(823m、体験の森入口)
14:40	ト千/キ広場発 体験の森内の登山道(遊歩道)を利用して、「道具や装備の使い方」等をテーマにした軽登山
16:40	ト千/キ広場発(マイクロバス)⇒森の家
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

5/8(日) 笠取山登山

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
9:50	一/瀬林道・作場平登山口(1312m)発⇒一休坂⇒笠取小屋
11:50	笠取小屋(トイレ、水場)着 昼食
12:30	笠取小屋発⇒小さな分水嶺(多摩川・荒川・富士川分水嶺)⇒笠取山
13:10	笠取山山頂(1953m)着 山頂尾根を東進⇒南面巻道⇒水干⇒笠取小屋
14:30	笠取小屋着⇒ヤブ沢峠⇒ヤブ沢⇒作場平
16:10	作場平着(マイクロバス)⇒JR奥多摩駅
18:00	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	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・長スボン(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。

東京都奥多摩郡民の森(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