



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3回



9月17日(土)~19日(月・祝) **2泊3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。

今回のメインテーマは、山での料理作り(自炊山行)とテントやツェルトの使い方です。山での料理作りは、山歩きの楽しみの一つです。そのための道具や使い方のノウハウを体験してみましょう。テントやツェルトも使いこなせると、荷物は増えますが山歩きの楽しみ方が大きく広がります。

1日目は、室内講習会と森の家周辺での活動が中心です。自炊に必要な用具や使い方の説明と実習、2日目の食材の準備などを予定しています。

2日目は、フナやミスナラの落葉広葉樹林が残る鶴寝山から大マテイ山にかけての尾根道を歩き、昼食を現地で自炊します。整備された登山道ですが、用具や食材は全員で分担して運びます。森の家着後、テントやツェルトの使い方を練習します。

3日目は体験の森のホームグラウンドの御前山を歩きます。尾根と山腹の道が中心で、地図の読み方、山道の歩き方、自然観察などが目的です。

今回は2泊3日の日程ですが、宿泊は2泊とも森の家にあります。2日目の昼食は現地で自炊ですが、用具類や食材の運搬は参加者の方々にも分担していただきますので、大きめのザックがある方はご用意ください。当日の天候やコース状況により、山域や内容は適宜変更いたしますので、予めご了承ください。



集合

9月17日(土)

10時00分

JR奥多摩駅前

解散

9月19日(月)

15時40分

JR奥多摩駅前

参加費

大人 18,300円

中高生 15,300円

宿泊費・食事代(7食)
教材費・傷害保険料・指導料

※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。

※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。

※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。参加確認書へのご記入もお願いいたします。

※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。

※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



「柵寄森の家」

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3回

※天候・コース状況により、山城・コースは適宜変更します。

9/17(土) 室内講習と体験の森周辺での野外実習

10:00	JR奥多摩駅前集合⇒(マイクロバス)⇒柵奇森の家
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(自炊山行の楽しみ方とノウハウ・自炊用具の種類と選び方など)
14:30	森の家周辺での野外実習(自炊用具の使い方・翌日の昼食用食材の準備など)
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

9/18(日) 鶴寝山～大マテイ山登山と山での食事作り(自炊)

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	荷物準備(自炊用食材・道具類の分担)
8:30	森の家発(マイクロバス)⇒登山口
9:40	松姫峠(1250m・トイレ)発 ⇒ 鶴寝山(1368m) ⇒ 大マテイ山(1409.2m) ⇒ 大ダワ
12:00	大ダワ着 自炊による昼食作り
13:30	大ダワ ⇒ 道の駅・こすげ
15:30	道の駅・こすげ(トイレ・売店) ⇒ (マイクロバス) ⇒ 森の家
16:30	森の家着 自炊用具の片付け 入浴・休憩(自由時間)
18:00	夕食 ※夕食後、夜のプログラム(テントやツェルトの張り方・使い方の実習 焚き火を囲んでの懇親会)
22:00	就寝



9/19(月) 御前山登山

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
9:00	月夜見第二駐車場(奥多摩周遊道路・1100m)発 ⇒ 小河内峠 ⇒ 惣岳山 ⇒ 御前山
11:30	御前山山頂(1405m)着 昼食
12:10	御前山山頂発 ⇒ 避難小屋(トイレ) ⇒ 体験の森内の登山道・遊歩道 ⇒ ト千/キ広場
14:00	ト千/キ広場(823m)着 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 森の家
14:30	森の家着 閉講式(質疑応答・アンケート記入など) 終了後マイクロバスで奥多摩駅へ移動
15:40	JR奥多摩駅前着 解散

持ち物等 ※用意できる方は、容量に余裕のあるザックをお持ちください。

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(容器の目安は1リットル程度)	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	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。

※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。

※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