



# 温泉を楽しむ・第1回 (夏の温泉とグルメ)



7月1日(土)~2日(日) [1泊2日]

シリーズ「温泉を楽しむ」の第1回初日は、檜原都民の森に出かけてみましょう。檜原村ではその昔「おいね」さんが嫁に来た時持参したとされる長寿の芋を使った「おいねめし」が村内のお食事処で振る舞われます。そこで、檜原都民の森の天空のレストラン「とちの実」で名物「おいねめし」を食べて見ましょう。食後には現地の達人ガイドによるガイドツアーも楽しめます。

二日目は奥多摩町小河内地区の宝として古くから栄え、鶴が傷を癒したとも伝わる「鶴の湯温泉」と、本格イタリアン料理が楽しめるホテルでのランチを涼やかな溪谷歩きの後にご案内致します。午後はさらに溪谷御岳方面に進み、地元の地酒で有名な澤乃井園でショッピングを楽しんでいただきます。

雨が降ると滑りやすい溪谷沿いのハイキングコース歩きますので、はきなれたウオーキングシューズなどで参加してください。また、梅雨のシーズンでもありますので、急な雨に備えてカッパ、折り畳みの傘なども忘れずにお持ちください。

集 合
7月 1日 (土)
10時00分
JR武蔵五日市駅前

解 散
7月 2日 (日)
16時00分
JR御嶽駅前

参加費
大人 13,000円
中高生 11,500円
宿泊費・食事代(4食)・入浴料 教材費・傷害保険料・指導料

※自家用車の場合は8時30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

- ★男女別相部屋となります。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。

# 温泉を楽しむ・第1回

## 7/1(土) 檜原村の滝巡り

10:00	JR武蔵五日市前集合 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 払沢の滝
10:30	払沢の滝着 滝の散策
11:30	払沢の滝発 檜原都民の森へ
12:00	檜原都民の森着
12:00	昼食(昼食は檜原村の名物「おいねめし」)
13:00	檜原都民の森の施設紹介と散策(三頭大滝)
15:00	檜原都民の森発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 森の家へ
16:30	森の家着 入浴・休憩
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30分前後。
22:00	就寝



## 7/2(日) 深谷の遊歩道歩きと温泉グルメ

6:30	起床・着替え・室内清掃・荷物整理
7:30	朝食
8:30	森の家発(マイクロバス) ⇒ 海沢神庭
9:00	白丸深谷・鳩ノ巣深谷の遊歩道散策
11:30	はとのす荘着 入浴
12:30	昼食
13:30	はとのす荘発 御嶽深谷へ
14:00	御嶽深谷遊歩道の散策
15:00	澤乃井園見学・ショッピング
16:00	JR御嶽駅前解散



## 持ち物等

リュック	活動に必要な持ち物・貴重品等の入る大きさ(ザックカバーがあると便利)	雨具	傘やレインウェア(大きめの雨傘や折りたたみ傘もがあると便利)	洗面用具	歯ブラシ・タオル等
バッグ	活動に不要な荷物を入れるバッグ・サブバッグ等	水筒	必要量	筆記用具	メモ用
靴	防水性があり滑り難い運動靴またはトレッキングシューズ等	帽子	日よけ・頭部保護	着替え	着替え・寝間着等
手袋	防水性のあるもの	行動食	常温保存できるもの	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・虫除けスプレー・双眼鏡・図鑑類

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 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/>

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)

お問合せ時間 午前8時30分～午後5時00分