



H29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

8月19日(土)~20日(日) [1泊2日]



「集まれ山ガール(全6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しながら山歩きが楽しめます。今回は沢沿いのコースを中心にした山歩きです。澄んだ水のきらめき、滝や溪流の水音も夏の山歩きの楽しさになります。

1日目午後は、テントやツェルトの使い方に関する室内講習会と、体験の森内の登山道や遊歩道を利用した軽登山(夏の自然観察、山道の歩き方の講習など)を予定しています。

多摩川北岸にある川苔山(川乗山、1363.3m)は、谷筋、尾根筋を絡めた変化に富むコースを設定できるため、年間を通じ多くの登山者が訪れます。

※予定ルートの一部が通行止めとなりましたので、8/20のコースを変更いたしました。

整備された登山コースですが、木橋や濡れた岩など滑りやすい箇所も多くあります。沢沿いの道を歩く/ウハウを体得してみましょう。まだ猛暑も予想される時期です。暑さや虫除け対策、体調を十分に整えてご参加ください。当日の天候やコース状況によりコース、実施内容は適宜変更します。

集合
8月19日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

解散
8月20日(日)
16時30分
JR鳩ノ巣駅前

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

※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



宿泊

「栃野森の家」

- ★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。

8/19(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)⇒ 栃寄森の家
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 「テントやツェルトの使い方」をテーマにした講習
14:10	森の家発 (マイクロバス)⇒ トチノキ広場
14:40	トチノキ広場(823m、体験の森入口)発 体験の森内の登山道(遊歩道)を利用して、「夏の山の自然観察」等をテーマにした軽登山
16:40	トチノキ広場発 (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

8/20(日) 川苔山登山

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) ⇒ 大丹波林道
9:00	大丹波林道発 ⇒ 大丹波川沿い登山道 ⇒ 獅子口小屋跡
11:10	獅子口小屋跡(獅子口水場) ⇒ 12:00 横ヶ谷平着 昼食
12:40	横ヶ谷平発 ⇒ 曲ヶ谷北峰 ⇒ 東の肩 ⇒ 川苔山山頂 ※コース途中にトイレはありません
13:10	川苔山山頂着 ⇒ 舟井戸 ⇒ 大根の山の神
15:30	大根の山の神着 ⇒ JR鳩ノ巣駅
16:30	JR鳩ノ巣駅(310m)着 解散



持ち物等

リュック	登山に必要な持ち物・貴重品等に入る大きさ(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	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	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・虫除けスプレー・コンパス(フレート付き方位磁石)・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・双眼鏡・図鑑類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 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