

※中学生以上20名募集です。このご案内は参加が決定した方へ送付する内容と同じものです。



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4回

10月7日(土)~8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。登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。今回の内容は、室内講習が山での食事作りに必要な自炊用具の選び方、登山実習が奥多摩の入門コースとも言える大岳山(1266.5m)です。秋の花や紅葉が始まる森林、秋空のよとの展望などが楽しめそうです。

1日目午後は、自炊用具の選び方や使い方を中心にした室内講習が中心の内容です。天候や時間の状況により、秋の自然観察と登山の足慣らしを兼ねた体験の森内の軽登山を行います。

2日目は、奥多摩を代表する山の一つでもある大岳山を歩きます。ケーブルで御岳山に上がり、御嶽神社を見学した後、芥場峠経由で大岳山方面に向かいます。四季を通じ登山者が多く、よく整備された奥多摩の人気コースです。昼食は山頂東側直下の大嶽神社を予定。下山は山頂から西に尾根道を辿り、大ダワから共生の森(鋸山林道)に下ります。

整備された登山コースですが、大岳山の山頂付近には岩場や段差の大きな区間もあり、通過には注意が必要です。また天候が崩れると気温が大きく下がり、日没も早くなる季節です。防寒具、雨具、ライトなどの非常用品と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いたします。

集合
10月 7日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

解散
10月 8日(日)
16時30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

※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。

※ケーブル代(590円)が別途必要になりますのでご了承ください。

※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



「榎寄森の家」

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4回

※天候・コース状況により、山城・コースは適宜変更します。

10/7(土) 室内講習と自炊道具の使い方実習

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 「山での食事作りのノウハウや自炊道具の選び方、使い方」をテーマにした講習
14:30	収穫の広場(森の家併設)で野外実習 自炊用具(コンロ類、コッヘルなど)を実際に使ってみます
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

10/8(日) 大岳山登山

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 (マイクロバス) ⇒ 御岳登山鉄道(ケーブル)・滝本駅 ⇒ 御岳山駅(御岳平)
9:00	御岳山駅(御岳平、標高830m)発 トイレ・自販機 ⇒ 武蔵御嶽神社 ⇒ 長尾平 ⇒ 芥場峠 ⇒ 大嶽神社着(11:30) 昼食(トイレ)
12:10	大嶽神社発
12:30	大岳山山頂(1266.5m)着 ⇒ 大ダ7
14:20	大ダ7(鋸山林道)着 トイレ ⇒ 共生の森
15:20	共生の森入口(鋸山林道)着 (マイクロバス) ⇒ JR奥多摩駅
16:30	JR奥多摩駅着・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	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