



# 山里倶楽部・第1回(青梅丘陵ハイキング)



**4月13日(土)~14日(日) [1泊2日]**

四季折々に景色を変える山里の魅力と、田舎ならではの味覚の堪能。山里に沸く🌀など、奥多摩の魅力満載の全5回のシリーズ「山里倶楽部」が開催されます。第1回目は青梅から奥多摩に続くハイキングコースを歩いてみましょう。

1日目は、青梅丘陵ハイキングコースを歩きます。青梅丘陵ハイキングコースはよく整備されたハイキングコースですが、アップダウンが連続して歩きごたえがあります。JR青梅駅を出発し矢倉台、三方山、名郷峠、辛垣山、雷電山、榎峠を経てJR軍畑駅、柚木苑地駐車場を目指します。

2日目は、早春の花が咲き、野鳥の囀りも賑やかな奥多摩の山里ハイキングを楽しみましょう。

途中お食事処でのランチタイムもお楽しみに・・・

この季節春とはいえ防寒対策もしっかりと、雨具、懐中電灯など非常時への対策を十分に整えてご参加ください。天候、コース状況等により実施内容やコースは適宜変更します。

集 合
4月13日(土)
9時30分
JR青梅駅前

※自家用車の場合は8時20分までに森の家へご来所ください。

解 散
4月14日(日)
16時00分
JR御嶽駅前(予定)

参加費
大人 11,500円
中高生 10,000円
宿泊費・食事代(3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。

※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



## 「栃寄森の家」

宿 泊

- ★男女別相部屋となります。全館禁煙ですの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。

# 山里倶楽部・第1回(青梅丘陵ハイキング) ※天候・コース状況により、山城・コースは適宜変更します。

## 4/13(土) 青梅丘陵ハイキングコース

※集合時、行動に必要な物と、不要な物を分けてパッキングしておいてください。

9:30	JR青梅駅前集合 (荷物をお預かりします) 青梅丘陵ハイキングコースを青梅駅から軍畑駅まで歩きます。昼食(持参弁当)は12時30分ごろ現地にて。
15:30	JR軍畑駅 ⇒ 柚木苑地駐車場(マイクロバス) ⇒ 森の家
16:30	森の家着 受付 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時間前後。
22:00	就寝

## 4/14(日) 奥多摩地内でハイキング

6:30	起床・着替え・室内清掃・荷物整理 (行動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)
7:30	朝食
8:30	森の家発 (マイクロバス) ⇒ 当日のスタート地点 準備体操⇒ハイキング開始・・・ティータイム・・・再び散策・・・
12:00	途中のお食事処でランチタイム(シークレット)
13:00	ハイキング再開 途中でショッピング
15:30	現地まとめ バス移動
16:00	JR御嶽駅解散(予定)



## 持ち物等 **※1日目(4/13)は各自お弁当を持参してください。**

リュック	行動に必要な持ち物・貴重品等の入る大きさ(ザックカバーがあると便利)	雨具	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
バッグ等	行動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があると便利	水筒	容量の目安は1リットル程度(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
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・ストック・サングラス・日焼け止め・虫除けスプレー・双眼鏡・図鑑類

※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。

※当日までに、ガイドブック・地図等で予定コースの下調べをお願いいたします。

※利用者の多いコースですが、体調を整え、しっかりとした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 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