



# 集まれ山ガール・第1回(青梅丘陵)



5月3日(金)~4日(土) (1泊2日)

「集まれ山ガール(全7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ができます。年7回(1泊2日)のシリーズで、初心者向けのコースを設定し、宿泊は毎回「栃寄森の家」となります。

1日目午後は、基本的な登山装備やその選び方などに関する室内講習会と、山道の歩き方の練習や自然観察会を兼ねた軽登山(体験の森内、御前山北側斜面)を予定しています。

2日目は青梅(永山)丘陵ハイキングコースを歩きます。青梅線青梅駅の北側から、青梅線沿いに軍畑駅付近まで続く丘陵~低山帯の尾根道で、永山公園から榎峠まで約9km、標高差約270m。歩きやすい道ですが、適度なアップダウンがあり山歩きの練習には最適です。都心や奥日光方面の展望、春の花や野鳥の囀りなども楽しめそうです。

整備された登山道を歩きますが、滑りやすい木の根や岩が露出している区間もあります。滑り難い靴(トレッキングシューズや登山靴)、雨具、防寒具など登山装備は十分に整えてください。虫除け対策、日焼け止めもあると便利です。当日の天候やコースの状況により、山域や内容は適宜変更致します。

集合
5月 3日(金)
10時00分
JR奥多摩駅前

※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。

解散
5月 4日(土)
16時00分
JR御岳駅前

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

※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

- ★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。

# 集まれ山ガール・第1回

※天候・コース状況により、山域・コースは適宜変更します。

## 5/3(金) 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)⇒柗奇森の家
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(基本的な登山装備とその選び方、山歩きの心構え等)
14:10	森の家発(マイクロバス)⇒トチノキ広場(823m、体験の森入口)
14:40	トチノキ広場発 体験の森内の登山道(遊歩道)を利用して、「道具や装備の使い方」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
22:00	就寝

## 5/4(土) 青梅丘陵

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)⇒永山公園グランド(青梅市)
9:20	永山公園(220m)発 トイレ
	青梅(永山)丘陵ハイキングコースを、雷電山(494m)、榎峠方面に向けて歩きます。標高の低い尾根道ですが、小さなアップダウンがある山歩きの練習コースです。昼食(弁当)は12時頃、現地にて。歩く距離は、当日の天候や歩行ペースにより調整します。山道の歩き方、休憩の取り方、地図の読み方などを確認しながら歩きます。
16:00	JR青梅線御岳駅着・解散

## 持ち物等

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	セパレート式のキャパ(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
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・ストック・サングラス・日焼け止め・虫除けスプレー					

※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