



親子で奥多摩チャレンジ・第1回(親子で青梅丘陵ハイキング)

5月12日(日) (日帰り)

小学生と保護者対象の「親子でハイキング」、新緑の青梅丘陵を歩きましょう。
JR青梅駅前に集合し、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、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尾根道で、永山公園から榎峠まで約9km、標高差約270mです。標高の低い整備された尾根道ですが、小さなアッパダウンがあります。都心や奥日光方面の遠望、春の花や野鳥の囀りなども楽しめそうです。

集合
9時30分
JR青梅駅前

解散
16時00分
JR御岳駅前

参加費	
大人	500円
小学生	500円
教材費・傷害保険料	

※当日ご持参ください。

※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。

※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

親子で奥多摩チャレンジ・第1回(親子で青梅丘陵ハイキング)

日程 青梅丘陵

※天候・コース状況により、山城・コースは適宜変更します。

9:30	JR青梅駅前集合(受付) 永山公園グラウンドへ徒歩移動⇒コースガイド・準備体操	
10:10	永山公園グラウンドをスタートしてハイキング開始 青梅(永山)丘陵ハイキングコースを、雷電山、榎峠方面に向けて歩きます。 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。	
16:00	JR御岳駅前解散	

持ち物等 * 昼食(お弁当)をご持参ください。

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
靴	防水性の高く滑りにくい運動靴、トレッキングシューズや軽登山靴	帽子	日よけ・頭部保護	筆記用具	メモ用
手袋	吸湿速乾性のある素材のもの	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)	簡単な防寒具	ウィンドブレーカー、セーターなど(雨具との兼用可)
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・登山用スパッツ(足下から泥の侵入を防ぐため)・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(肌の露出がないもの)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。汗をかくので吸湿速乾性のものが適しています。

※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