



# 集まれ山ガール・第4回(鷹/巢山)



9月21日(土)~22日(日) [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。

1日目午後は、山での食事作りのノウハウや自炊道具の使い方をテーマにした野外講習を予定しています。

2日目に登山予定の鷹/巢山(1736.6m)は、雲取山から東に延びる石尾根上のピークで、山頂からの広い展望(都心方面・富士山・南アルプスなど)とフナヤミスナラの落葉広葉樹林がみせる季節の変化が人気の山です。今回は、標高900mを越える奥集落の登山口から、浅間尾根を石尾根上の避難小屋まで登り昼食。昼食後、防火帯の尾根を山頂まで辿り、東に水根山方面へ下ります。水根山からは、鷹/巢山南面の縦走路を避難小屋へ戻り、登路の浅間尾根を奥集落へ下ります。

整備された登山道を歩きますが、滑り難い靴(トレッキングシューズや登山靴)、雨具など登山装備は十分に整えてください。鷹/巢山山頂周辺は日差しが強いので、日焼け止めや十分な水、虫除け対策もあと便利です。当日の天候やコース状況により、山域や内容は適宜変更いたします。

集合
9月21日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

※自家用車の場合は10時20分までに森の家へご来所ください。

解散
9月22日(日)
17時00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

※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



## 「栃寄森の家」

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、山域・コースは適宜変更します。

## 9/21(土) 自炊道具の使い方講習

10:00	JR奥多摩駅前集合 ⇒(マイクロバス)⇒ 梶寄森の家
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	「山での食事作りのノウハウや自炊道具の使い方」をテーマにした講習
16:30	入浴・休憩(自由時間)
18:00	夕食
22:00	就寝

## 9/22(日) 鷹ノ巣山登山

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)⇒登山口
9:00	奥集落登山口(910m)発 ⇒ 浅間神社 ⇒ 浅間尾根 ⇒ 避難小屋
11:30	避難小屋(トイレ、水場)着 昼食
12:30	避難小屋発
13:10	鷹ノ巣山山頂(1736.6m)着
13:50	水根沢分岐 鷹ノ巣山南面縦走路を避難小屋へ戻る
14:30	避難小屋着 ⇒ 浅間尾根を下る ⇒ 奥集落登山口
15:50	奥集落着 (マイクロバス)⇒JR奥多摩駅
17:00	JR奥多摩駅前着 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	ウインドブレーカー、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(無香料のもの)・虫除けスプレー(無香料のもの)

※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・フレートコンパス等をお持ちの方はご持参ください。

※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。

※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