



奥多摩山歩き・第1回(奥多摩むかし道)

4月4日(土)~5日(日) [1泊2日]



奥多摩の山を巡る「奥多摩山歩き」シリーズ、第1回は、奥多摩むかし道を歩いてみましょう。

1日目は、泰山浮橋を渡って、山のふるさと村へ行き、園内を散策します。翌日に備え、体調やペースも確認しましょう。

2日目は奥多摩むかし道を歩きます。水と緑のふれあい館前をスタートして、奥多摩湖堰堤を散策後、奥多摩むかし道をJR奥多摩駅まで(9.4km)歩きます(昼食は途中で弁当)。

4月とはいえ、奥多摩はまだまだ寒いです。天候が崩れると気温は大きく下がります。天候や気温の変化、体調、水分補給への対策等を十分に整えてご参加ください。また、整備された散策路等を歩きますが、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。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 4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
4月 5日(日)
15時00分
JR奥多摩駅前

参加費	
大人	9,600円
中高生	8,100円
宿泊費・食事代(4食) 傷害保険料・指導料	

※当日ご持参ください。釣銭のないようにご協力お願いします。

※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系の類
- 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。館内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機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。

奥多摩山歩き・第1回(奥多摩むかし道)

※天候・コース状況により、山域・コースは適宜変更します。

4/4(土) 山のふるさと村周辺の軽登山

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	ガイダンス(スタッフ紹介・資料解説等)
12:00	昼食
13:00	森の家発(マイクロバス) ⇒ 麦山浮橋 麦山浮橋～山のふるさと村～山のふるさと村園内の軽登山。自然観察を兼ねた3時間程度の行程。終了後、マイクロバスで森の家へ移動。
16:30	入浴・休憩(自由時間)
18:00	夕食
22:00	就寝

4/5(日) 奥多摩むかし道

7:00	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)
8:00	朝食
9:00	森の家発(マイクロバス) ⇒ 水と緑のふれあい館前駐車場 奥多摩湖堰堤を散策後、奥多摩むかし道を奥多摩駅まで歩きます。途中昼食(お弁当)。
15:00	JR奥多摩駅到着 アンケート記入後解散



持ち物等

リュック	行動時に必要な持ち物・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	行動時に不要な荷物を入れるバッグ・サブバッグ等	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)	筆記用具	メモ用
登山靴	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・ストック

※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。

※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