



集まれ山ガール・第4回(セツ石山)



9月19日(土)~20日(日) [1泊2日]

「集まれ山ガール(全8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日目の午後は、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会を予定しています。

2日目は、セツ石山を歩きます。セツ石山(1757.3m)は、六ツ石山と共に、雲取山から東に延びる石尾根の名前の由来になった山で、平将門に関わる伝説が伝わります。この山は単独で登られるよりも、石尾根縦走路と併せて登られることが多い山ですが、今回はじっくりと山頂を楽しみます。山頂は防火帯の切り開きの中にあり、周辺は森林に覆われていますが、西側(雲取山方面)の展望が開け、木の間越しに富士山も望めます。今回の登山口は、都内最高所の集落として知られる峰集落です。登山口から赤指尾根に登り、千本ツツジで石尾根に合流し、山頂へ向かいます。山頂で昼食後、セツ石小屋、堂所を經由して小袖乗越または鴨沢まで下り、迎いのマイクロバスと待ち合わせになります。下山路の長い、行程標高差約1022mの健脚向きコースです。虫除けスプレー、日焼け止め等もあると便利です。当日の天候やコースの状況により、山城や内容は適宜変更いたします。

集合
9月19日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

解散
9月20日(日)
16時30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) 傷害保険料・指導料・教材費

※自家用車の場合は10時20分までに
栃寄森の家へご来所ください。

※当日ご持参ください。
釣銭のないようご協力をお願いします。

※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。館内は禁煙ですので、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。飲料の販売もあります。
- ★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。

9/19(土) 自炊道具の使い方講習会

10:00	JR奥多摩駅前集合 マイクロバス ⇒ 栃奇森の家
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	「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会
16:30	入浴・休憩(自由時間)
18:00	夕食
22:00	就寝

9/20(日) セツ石山

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	栃奇森の家発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 峰集落登山口
9:00	峰集落登山口発 ⇒ 赤指尾根合流 ⇒ 千本ツツジで石尾根縦走路に合流 ⇒ セツ石小屋分岐 ⇒ ⇒ セツ石神社 ⇒ セツ石山山頂
12:30	セツ石山山頂着(1757.3m)【昼食】
13:10	セツ石山頂発 ⇒ セツ石小屋分岐 ⇒ セツ石小屋着【トイレ休憩】
13:40	セツ石小屋発 ⇒ マムシ岩 ⇒ 堂所 ⇒ 小袖乗越着【整理体操・アンケートの記入】
15:50	小袖乗越発(マイクロバス) ⇒ JR奥多摩駅前
16:30	JR奥多摩駅前着【解散】



持ち物等

リュック	登山に必要な持ち物・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	登山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
登山靴	防水性が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
登山ウエア・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。

※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。

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