



R2年度 奥多摩都民の森(体験の森)イベント

# 集まれ山ガール・第5回(六ツ石山)



10月17日(土)~18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日目午後は、応急処置の仕方等をテーマにした室内講習と体験の森内の登山道や遊歩道を利用した軽登山(自然観察、山道の歩き方の講習など)を予定しています。

2日目は六ツ石山を歩きます。六ツ石山(1478.8m)は、雲取山から東に延びる石尾根の東端にあるなだらかなピークで、七ツ石山と共に石尾根の名前の由来になった山です。体験の森内からも、多摩川を挟み六ツ石山山頂や石尾根を見ることができます。山頂は防火帯の切り開きの中にあります。周囲は樹林帯です。展望は広いとはいえませんが、西に鷹ノ巣山、大菩薩嶺、南アルプス(一部)の山々が望め、富士山も木の間越しに見ることができます。今回のコースは、奥多摩湖の堰堤近くの水根集落が出发点です。水根から急傾斜の樹林帯(人工林)をトオクボに登り、ハンノキ尾根の防火帯を山頂まで辿ります。トオクボからは木の間越しの展望を得ることができます。昼食は山頂での予定です。下山は、登山者の多い石尾根を絹笠集落跡経由で三ノ木戸林道へ下り、マイクロバスと待ち合わせです。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いたします。

集合
10月17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  
柗寄森の家へご来所ください。

解散
10月18日(日)
16時30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



## 「柗寄森の家」

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。飲料品の販売もあります。
- ★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5回

※天候・コース状況により、山域・コースは適宜変更します。

## 10/17(土) 応急処置の仕方等

10:00	JR奥多摩駅前集合 (マイクロバス) ⇒ 栃寄森の家
10:20	栃寄森の家着 [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	「応急処置の仕方等」をテーマにした講習会
14:10	栃寄森の家発 (マイクロバス) ⇒ トチ/キ広場着 [準備体操等]
14:30	トチ/キ広場 (体験の森入口) 発 [体験の森内の登山道(遊歩道)を利用して、2時間程度の軽登山を行います。]
16:30	トチ/キ広場発 (マイクロバス) ⇒ 栃寄森の家
16:50	栃寄森の家着 [入浴・休憩(自由時間)]
18:00	夕食
22:00	就寝

## 10/18(日) 六ツ石山

\* コースの途中にトイレ・水場はありません。

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	栃寄森の家発 (マイクロバス) ⇒ 奥多摩水と緑のふれあい館駐車場 (奥多摩湖) [準備体操等]
8:40	奥多摩水と緑のふれあい館駐車場発 → 水根集落登山口 → トオ/クボ
10:40	トオ/クボ着 → ハン/キ尾根 → 六ツ石山山頂
12:00	六ツ石山山頂着 [昼食]
12:40	六ツ石山山頂発 → 石尾根 → 絹笠集落跡 → 絹笠登山口着 [整理体操等]
15:00	絹笠登山口(三/木戸林道)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	ウィンドブレーカー、セーターなど(雨具との兼用可)	マスク等	感染症予防対策用
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・頭部の保護	筆記用具	メモ用
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)	着替え	寝間着等
登山ウェア・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	洗面用具	歯ブラシ・タオル等
				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・長スボン(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・夏休み及び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