



集まれ山ガール・第7回(日の出山)



1月16日(土)~17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、御前山北斜面(体験の森内)の登山道や遊歩道でアイゼンやスパッツを着用した冬の山歩きの練習を行います。御前山北斜面は、積雪が残りやすく、短いコースでも手こずることがあります。条件が良ければ、御前山山頂まで往復します。

2日目は、日の出山を歩きます。滝本駅からケーブルカーで御岳山駅に上がり、大塚山方面の周回コース、武蔵御嶽神社を歩いた後、日の出山に向かいます。東面(都心方面)の展望が広がる日の出山山頂で昼食を食べます。昼食後は、尾根道を梅/木峠、三室山と辿り、吉野梅郷(即清寺駐車場)に下ります。

整備された尾根道が中心の冬の低山歩きですが、登山道の積雪や凍結も予想されますので、アイゼン、スパッツ等の装備は必携です。

奥多摩の山でも積雪や登山道の凍結が予想される季節に入り、アイゼンや冬用のロングスパッツは必携の装備品です。アイゼンは6本爪の軽アイゼンが適当ですが、登山靴に装着できるよう事前にサイズを調整しておいてください。(使用するかどうかは当日の状況によります。)その他、防寒具や雨具、懐中電灯など寒さや非常時への対策を十分に整えて参加してください。なお、当日の天候、コース状況等により実施内容やコースは適時変更いたします。

集 合
1月16日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

解 散
1月17日(日)
16時00分
JR青梅駅前

参加費
大人 11,600円
中高生 10,100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。
※ケーブルカー代(600円)が別途必要になりますので、ご了承ください。 PASMO、Suicaの利用が可能です。

※自家用車を利用の方は10時20分までに栃寄森の家へご来所ください。

※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。また、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7回

1/16(土) 御前山北斜面(体験の森内)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	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	栃寄森の家発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ ト千/キ広場【準備体操等】
	体験の森内の登山道や遊歩道を利用して、アイゼンやスパッツを着用した冬の山歩きの練習を行います。 ト千/キ広場に下山後は、マイクロバスで栃寄森の家に戻ります。
16:30	栃寄森の家着【入浴・休憩】(自由時間)
18:00	夕食
22:00	就寝

1/17(日) 日の出山

6:00	起床・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) ⇒ 御岳登山鉄道・滝本駅 ⇒ (ケーブルカー) ⇒ 御岳山駅
8:55	御岳山駅(御岳平)着【トイレ休憩・準備体操等】
9:10	御岳平発 → 大塚山山頂 → 御岳ビジターセンター → 武蔵御嶽神社 → 日の出山山頂
12:00	日の出山山頂着【昼食】
12:30	日の出山山頂発 → 梅/木峠 → 三室山 → 愛宕神社奥の院 → 即清寺駐車場着
15:45	即清寺駐車場発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ JR青梅駅前
16:00	JR青梅駅前着【解散】



持ち物等 ※ 積雪を想定した装備必携です。

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)	マスク等	感染症予防対策用
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	防寒用ジャケット・セーターなど厳冬期を想定したもの(雨具との兼用可)	筆記用具	メモ用
登山靴	防水性が高くアイゼンの装着可能な軽登山靴や登山靴	帽子	日よけ・防寒・頭部の保護	着替え	寝間着等
スパッツ	冬用のロングスパッツ(登山用)	水筒	凍結防止のためザック内に収納できるもの	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(ヘッドライトが便利)	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
アイゼン	6本爪の軽アイゼンが適当。使用する登山靴に適合するタイプ。	行動食	常温保存ができるもの		

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・携帯用カイロ・ストック

※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。

※利用者の多い登山コースですが、体調を整えて、しっかりとした登山の準備でご参加ください。

東京都奥多摩郡民の森(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