



# 集まれ山ガール・第1回(松姫峠)



5月1日(土)~2日(日) [1泊2日]

「集まれ山ガール(全7回)」シリーズは、登山初心者の女性(山ガール)を対象にした登山教室です。山歩きの装備や道具の選び方、山道の歩き方、山での食事の/ウハウ等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ができます。1泊2日の宿泊イベントで、初心者向けのコースを設定して、宿泊は毎回「栃寄森の家」となります。

今回の1日目は、基本的な登山装備やその選び方などに関する室内講習会と、山道の歩き方の練習や自然観察を兼ねた軽登山(御前山北側斜面の体験の森内)を予定しています。

2日目は山梨県小菅村の「道の駅こすげ」をスタートして、フナやミスナラの落葉広葉樹林が残る栃の巨木コースを歩いて、松姫峠に登ります。松姫峠からは奈良倉山トレッキングコースを歩いて鶴峠に下山します。

整備された登山道を歩きますが、滑りやすい木の根や岩が露出している箇所もあります。滑り難い靴(トレッキングシューズや軽登山靴)、雨具、防寒具などの登山装備は十分に整えてご参加ください。

集 合
5月 1日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

解 散
5月 2日(日)
16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

※自家用車をご利用の方は、10時20分までに栃寄森の家へご来所ください。

※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。なお、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1回(松姫峠)

※天候やコースの状況により、山域・コースは変更します。

## 5/1(土) 室内講習と体験の森内での軽登山

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・資料の解説等]
12:00	昼食
13:00	室内講習 [基本的な登山装備とその選び方、山歩きの心構え等]
14:15	栃寄森の家発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ トチノキ広場 (体験の森入口)
14:40	体験の森内の登山道(遊歩道)を利用して、「登山装備の使い方」などをテーマにした軽登山を実施。
16:50	トチノキ広場発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 栃寄森の家
17:00	栃寄森の家着 [入浴・休憩] (自由時間)
18:00	夕食
22:00	就寝・消灯

## 5/2(日) 松姫峠

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) ⇒ 道の駅こすげ (山梨県小菅村)
9:10	道の駅こすげ発 → 栃の巨木 → 山沢入りのヌタ → 鶴寝山 → 松姫峠
12:10	松姫峠着 [昼食]
12:50	松姫峠発 → 奈良倉山 → 鶴峠
15:00	鶴峠発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ JR奥多摩駅前
16:00	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・貴重品等に入る大きさ(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	常温保存ができるもの
バッグ	登山に不要な荷物を入れるバッグ・サブバッグ等	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)	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にあると便利	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	非常用の懐中電灯やヘッドライト等	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時調整してください。

※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。

東京都奥多摩都民の森管理事務所

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/>

〒198-0222 東京都西多摩郡奥多摩町境654番地

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