



集まれ山ガール・第2回(高水三山)



6月19日(土)~20日(日) [1泊2日]

「集まれ山ガール(全7回)」は、登山初心者(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ができます。1泊2日の宿泊イベントで、今回は、青梅市の高水三山を歩きます。

1日目の午後は、「夏の山歩きの装備、暑さ対策、虫除け対策等」に関する室内講習と、体験の森内の登山道や遊歩道を利用した軽登山を予定しています。

2日目は高水三山を歩きます。「高水三山」は、高水山(759m)、岩茸石山(793m)、惣岳山(756m)の総称です。三山を結ぶ尾根道は行程に無理がなく、交通の便もよいことから、奥多摩登山入門の山として、四季を通じて多くの登山者が訪れます。また、山頂に設けられた杜寺、展望、山麓を巡る旧街道など、地域の歴史や文化などの話題も豊富な山域です。高水山、岩茸石山、惣岳山の順に辿り、JR青梅線の沢井駅前(2020年)に下山します。尾根道が中心の整備された登山道ですが、各山頂の登下降部で急なアップダウンがあります。昼食は東~北面の視界が開ける岩茸石山山頂を予定しています。晴れば、都心方面、筑波山、奥日光方面の展望が広がります。高水山山頂直下には常福院不動堂、惣岳山山頂には青渭神社が鎮座しています。

集合
6月19日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

※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。

解散
6月20日(日)
15時00分
JR沢井駅前

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



宿 泊	「 栃寄森の家 」
	★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2回

※天候やコース状況により、山城やコースは適時変更します。

6/19(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・スタッフの紹介・参加者の自己紹介・資料の解説等】
12:00	昼食
13:00	室内講習【夏の山歩きの装備、暑さ対策、虫除け対策等】
14:15	栃寄森の家発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ トチ/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、2時間程度の軽登山を実施
16:50	トチ/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

6/20(日) 高水三山

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	栃寄森の家発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 柚木苑地駐車場【トイレ休憩・準備体操等】
8:45	柚木苑地駐車場発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 平溝橋登山口 → (徒歩) → 高源寺
9:15	高源寺 → (登山道) → 常福院【トイレ休憩】
10:40	常福院発 → 高水山山頂 → 岩茸石山山頂
11:20	岩茸石山山頂着【昼食】
12:00	岩茸石山山頂発 → 惣岳山山頂 → 真名井の井戸 → JR沢井駅前
14:40	JR沢井駅に着【整理体操・アンケートの記入等】
15:00	JR沢井駅前【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	ウインドブレーカー、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		マグカップ		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節してください。

※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