



集まれ山ガール・第3回(御岳山)



9月4日(土)~5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、テントやツェルトの使い方に関する講習会を予定しています。

2日目は、ケーブルカーを利用して御岳山駅に上がります。展望のよい御岳平からスタートし、武蔵御嶽神社と奥の院を廻り、ロックガーデン(御岳岩石園)方面の周回コースで、沢沿いと山腹を歩き、昼食は長尾平で食べる予定です。午後は、御岳山駅方面に戻り、御岳ビジターセンターを見学して、大塚山や富士峰園地(レンゲショウマの群生地)周辺を歩く予定です。帰りもケーブルカーを利用して滝本駅に下りて、JR御岳駅前で解散となります。

集合
9月 4日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

解散
9月 5日(日)
16時00分
JR御岳駅前

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

※自家用車を利用される方は、午前9時20分までに栃寄森の家へご来所ください。

※当日持参してください。
釣銭のないようご協力をお願いします。
※ケーブルカー代(往復1,130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。

※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系の類
- 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3回

※天候やコースの状況により、コースは適時変更します。

9/4(土) テントやツェルトの使い方

10:00	JR奥多摩駅前集合 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 梶奇森の家
10:20	梶奇森の家着【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	「テントやツェルトの使用方法及び設営方法」など野外活動をテーマにした講習会を屋内外で行います。
16:30	休憩・入浴(自由時間)
18:00	夕食
22:00	就寝・消灯

9/5(日) 御岳山

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	梶奇森の家発 ⇒ (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(御岳平)着
9:00	御岳平発 ⇒ 武蔵御嶽神社 ⇒ 奥の院 ⇒ ロックガーデン(御岳岩石園)方面周回コース ⇒ 長尾平分岐
12:20	長尾平着【昼食】
13:00	長尾平発 ⇒ 長尾平分岐 ⇒ 御岳ビジターセンター ⇒ 大塚山山頂 ⇒ 富士峰園地 ⇒ 御岳山駅(御岳平) ⇒ (ケーブルカー) ⇒ 滝本駅 ⇒ (マイクロバス) ⇒ JR御岳駅前
16:00	JR御岳駅前着【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があると便利	水筒	容量の目安は1L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
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	マグカップ	食堂で使用するマグカップ等

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、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

〒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

休館日 毎週月曜日・12月29日～1月3日

Eメール oku-mori@axel.ocn.ne.jp

(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)

ホームページ <http://www.tomin-no-mori.jp/>

お問合せ時間 午前8時30分～午後5時00分