



R4年度 奥多摩都民の森イベント（檜原都民の森・山のふるさと村合同企画）

御前山&三頭山へ登ろう



5月14日(土)～15日(日) (1泊2日)

このイベントは「檜原都民の森」「山のふるさと村」「奥多摩都民の森」の合同企画です。初日は、御前山山頂を目指す登山。2日目は、三頭山山頂を目指す登山となります。宿泊は、奥多摩都民の森(柗寄森の家)です。整備された登山道や遊歩道を歩きますが、滑りやすい箇所もあります。滑り難い靴(トレッキングシューズや軽登山靴)、防寒具や雨具などの装備は十分に整えて参加してください。直近の天候、コース状況等により実施内容やコース(山域)は変更する場合があります。

集 合
5月14日(土)
10時05分
JR奥多摩駅前

解 散
5月15日(日)
16時00分
JR奥多摩駅前

参加費	
大人	8,800円
中高生	7,300円
宿泊費・食事代(3食)・ 傷害保険料・指導料	

※自家用車をご利用の方は、10時25分までに奥多摩都民の森(柗寄森の家)に來所してください。

※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

- ★男女別相部屋となります。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。

5/14(土) 御前山登山

※ 直近の天候、コース状況等により、実施内容やコース(山城)は変更する場合があります。

10:05	JR奥多摩駅前集合(マイクロバス) ⇒ 梶寄森の家
10:25	梶寄森の家着 受付・登山準備
10:50	ガイダンス(スタッフ紹介、コース説明等)
11:10	森の家発(マイクロバス) ⇒ トチノキ広場
11:30	トチノキ広場発 → わさび田の広場 → 活動の広場(トイレ有)にて昼食(持参弁当) → 湧水の広場 → 避難小屋(トイレ有) → 御前山山頂 → 落葉樹の広場 → スギの木広場 → メグスリノキの広場 → わさび田の広場 → トチノキ広場
16:00	トチノキ広場着(マイクロバス) ⇒ 森の家
16:30	森の家着 入浴・休憩(自由時間)
18:00	夕食(夕食後自由時間)
22:00	就寝

5/15(日) 三頭山登山

6:30	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。
7:30	朝食
8:30	森の家発(マイクロバス) ⇒ 檜原都民の森駐車場(トイレ有)
9:30	檜原都民の森駐車場着 コース説明等
9:50	檜原都民の森駐車場発 → 三頭大滝(トイレ有) → 三頭沢 → ムシカリ峠 → 避難小屋(トイレ有)
11:40	避難小屋着 昼食
12:20	避難小屋発 → 三頭山西峰 → 中央峰 → 東峰 → 見晴らし小屋 → 鞘口峠 → 森林館(トイレ有)
14:30	森林館着 休憩・アンケート記入 → 檜原都民の森駐車場
15:00	檜原都民の森駐車場発(マイクロバス) ⇒ JR奥多摩駅
16:00	JR奥多摩駅前着 解散

持ち物等

※1日目の昼食(お弁当)を持参してください。

リュック	行動時に必要な持ち物等の入る大きさ(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	行動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など(雨具との兼用可)	マスク等	感染症予防対策用
靴	防水性が高く滑りにくいトレッキングシューズまたは軽登山靴	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	気温・湿度が高いと水分が多めに必要	着替え	寝間着等
ウェア・手袋	アウトドア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