



R4年度 奥多摩都民の森イベント

集まれ山ガール・第3回(大菩薩嶺)



7月23日(土)~24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、山での食事のノ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することができます。1泊2日の宿泊イベントで、初心者向けの登山コースを設定して、宿泊は毎回「栃寄森の家」となります。

1日目の午後は、テントやツェルトの使い方、山での食事作りのノウハウや自炊道具の使い方をテーマにした野外講習を予定しています。

2日目は、大菩薩嶺に登ります。大菩薩嶺(2056.7m)と大菩薩峠(1897m)は稜線続きで、大菩薩嶺の山頂は樹林に覆われ、展望は全く得られません。雷岩から大菩薩峠にかけては南面の展望が開け、甲府盆地を眼下に、富士山から南アルプス方面まで望むことができます。今回の登山ルートは、上日川峠登山口からカラマツ尾根を雷岩に上がり、大菩薩嶺まで往復して、雷岩で昼食となります。昼食後は、雷岩から大菩薩峠(介山荘)までの稜線上を歩き、下山ルートは、勝縁荘を経由して上日川峠登山口へと戻ります。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登山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 |
|----------|
| 7月23日(土) |
| 10時05分 |
| JR奥多摩駅前 |

| 解 散 |
|----------|
| 7月24日(日) |
| 16時30分 |
| JR奥多摩駅前 |

| 参加費 |
|------------------------------|
| 大人 10,000円 |
| 中高生 8,500円 |
| 宿泊費・食事代(4食) 傷害保険料・指導料・教材費 |

※自家用車を利用される方は、10時25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・ボディスローブ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

※ 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。

7/23(土) テントやツェルトの使い方等の講習

| | |
|-------|---|
| 10:05 | JR奥多摩駅前集合(マイクロバス) ⇒ 栃寄森の家 |
| 10:25 | 栃寄森の家着 受付 |
| 10:50 | ガイドス スタッフの紹介・参加者の自己紹介・コース説明等 |
| 12:00 | 昼食 |
| 13:00 | テントやツェルトの設営方法や使用方法、山での食事作りのノウハウや自炊道具の使い方をテーマにした講習を行います。 |
| 16:30 | 入浴・休憩(自由時間) |
| 18:00 | 夕食(夕食後自由時間) |
| 22:00 | 就寝・消灯 |



7/24(日) 大菩薩嶺

| | |
|-------|---|
| 5:00 | 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。 |
| 6:00 | 朝食 |
| 7:00 | 森の家発(マイクロバス) ⇒ 山梨県甲州市:上日川峠登山口(トイレ有) 移動途中、道の駅たばやまにてトイレ休憩。 |
| 9:00 | 上日川峠登山口発 → 福ちゃん荘 → カラマツ尾根 → 雷岩 ⇄ 大菩薩嶺(2056.7m) |
| 11:20 | 雷岩着 昼食 |
| 12:00 | 雷岩発 → 賽の河原(旧峠) → 大菩薩峠(介山荘)(トイレ有) → 勝縁荘 → 福ちゃん荘 → 上日川峠登山口 アンケート記入 |
| 14:30 | 上日川峠登山口発(マイクロバス) ⇒ JR奥多摩駅 移動途中、道の駅たばやまにてトイレ休憩。 |
| 16:30 | JR奥多摩駅前解散 |

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 |
| 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。

※黒い服は、蜂などの攻撃を受けやすいので避けてください。

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