



集まれ山ガール・第6回(三窪高原)



1月21日(土)~22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、御前山北斜面(体験の森内)の登山道や遊歩道でアイゼンやスパッツを着用した冬の山歩きの練習を行います。御前山北斜面は、積雪が残りやすく、短いコースでも手こずることがあります。登山道の状況が良ければ、御前山山頂まで往復する予定です。

2日目は、山梨県甲州市の三窪高原を歩く予定です。柳沢峠の西側に続く三窪高原からは、富士山、南アルプス、奥秩父の広い展望が得られます。積雪の量は状況により変わりますが、多い場合では膝くらいまでの深さを想定しておいてください。

整備された尾根道が中心の冬の低山歩きですが、登山道の積雪や凍結も予想されますので、アイゼンや冬のロングスパッツは必携の装備品です。アイゼンは6本爪の軽アイゼンが適当ですが、登山靴に装着できるように、事前にサイズを調整しておいてください。(使用するかどうかは当日の状況によります。)その他、防寒具や雨具、懐中電灯など寒さや非常時への対策を十分に整えて参加してください。なお、両日とも天候や登山コースの状況等により実施内容やコースは変更する場合があります。

| 集合 |
|----------|
| 1月21日(土) |
| 10時05分 |
| JR奥多摩駅前 |

| 解散 |
|----------|
| 1月22日(日) |
| 16時00分 |
| JR奥多摩駅前 |

| 参加費 |
|--------------------------|
| 大人 11,600円 |
| 中高生 10,100円 |
| 宿泊費・食事代(4食) 傷害保険料・指導料 |

※自家用車を利用の方は午前10時25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。釣銭のないように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。

★浴室にシャンプー・ボティソープは常備していますが、洗面用具やタオル類はございません。

集まれ山ガール・第6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。

1/21(土) 御前山北斜面(体験の森内)の軽登山

| | |
|-------|---|
| 10:05 | 奥多摩駅前集合(マイクロバス) ⇒ 栃寄森の家 |
| 10:25 | 森の家着 受付 |
| 10:50 | ガイドスタッフの紹介・参加者の自己紹介・コース説明等 |
| 12:00 | 昼食 |
| 13:00 | 森の家発(マイクロバス) ⇒ トチノキ広場着 準備体操等 |
| | 体験の森内の登山道や遊歩道を利用して、アイゼンやスパッツを装着した冬の山歩きの実習を行います。登山道等の状況が良ければ、御前山山頂までを往復して、トチノキ広場へ下山後は、マイクロバスで栃寄森の家に戻ります。 |
| 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・消灯 |

1/22(日) 三窪高原

| | |
|-------|--|
| 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 | 森の家発(マイクロバス) ⇒ 道の駅たばやま トイレ ⇒ 柳沢峠(山梨県甲州市) |
| 9:20 | 柳沢峠園地駐車場着 トイレ・準備体操等 |
| 9:40 | 柳沢峠園地駐車場発 |
| | 柳沢峠から西側の三窪高原を歩きます。富士山や南アルプスの展望風景が広がり、雪上に残された動物たちの足跡なども観察できます。標高差200m程度の登山道ですが、アイゼンやスパッツなどが必要です。昼食は現地で12時頃に食べる予定です。 |
| 14:30 | 柳沢峠園地駐車場発(マイクロバス) ⇒ 道の駅たばやま トイレ ⇒ 奥多摩駅前 |
| 16:00 | 奥多摩駅前着 解散 |

持ち物等

※ 積雪・凍結を想定した装備必携です。

| | | | | | |
|---------|-----------------------------------|-----|---------------------------|-------|-----------------------|
| リュック | 登山に必要な持ち物・貴重品の入る大きさ(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) | マスク等 | 感染症予防対策用 |
| バッグ | 登山に不要な荷物を入れるバッグ・サブバッグ等 | 防寒具 | 防寒用ジャケットやセーターなど厳冬期を想定したもの | 筆記用具 | メモ用 |
| 登山靴 | 防水性が高くアイゼンの装着可能な軽登山靴や登山靴 | 帽子 | 日よけ・防寒・頭部の保護 | 着替え | 寝間着等 |
| スパッツ | 冬用のロングスパッツ | 水筒 | 凍結防止のため、ザック内に収納できるもの | 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 | 懐中電灯やヘッドライト等 | 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 |
| アイゼン | 6本爪の軽アイゼンが最適。使用する登山靴に適合するタイプ。 | 行動食 | 常温保存ができるもの | | |

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・携帯用カイロ・ストック

※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

〒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