



# 奥多摩山歩き・第1回(高水三山)



4月1日(土)～2日(日) [1泊2日]

奥多摩の山を巡る「奥多摩山歩き」シリーズの第1回は、奥多摩町に隣接する青梅市の山路を歩きます。1日目は、青梅丘陵ハイキングコースを歩きます。このハイキングコースはよく整備されたコースですが、アップダウンが連続して歩きごたえがあります。JR青梅駅前に集合後、永山公園グラウンドを出発し、矢倉台～三方山～名郷峠～雷電山を経て、榎峠まで歩きます。

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、奥多摩登山の入門コースとして、四季を通じ多くの登山者が訪れます。また、山頂に設けられた社寺、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。軍畑の平溝橋から出発して、高水山、岩茸石山、惣岳山の順に辿り、JR沢井駅前に下山します。尾根道が中心の整備された登山道ですが、各山頂の登下り部で急なアップダウンがあります。昼食は東から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、惣岳山山頂には青滑神社が鎮座しています。

早春の花が咲き、野鳥の囀りも賑やかになる季節ですが、防寒具や雨具など寒さ対策を十分に整えてご参加ください。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
4月 1日(土)
9時40分
JR青梅駅前

※自家用車を利用したの参加は、ご遠慮ください。

解 散
4月 2日(日)
15時00分
JR沢井駅前

参加費
大人 9,100円
中高生 7,600円
宿泊費・食事代(3食) 傷害保険料・指導料

※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ご提供はしていませんので、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葉の類
- 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



## 「榎寄森の家」

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。

★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・タオル類はございません。

# 奥多摩山歩き・第1回 (高水三山)

※ 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。

## 4/1(土) 青梅丘陵ハイキングコース ※集合時に登山に必要な物と不要な物を分けて、パッキングしておいてください。

9:40	JR青梅駅前集合 ※不要な荷物はお預かりし、ワゴン車に保管します。
9:45	JR青梅駅前発 → 永山公園グラウンド スタッフ紹介・コース説明・準備体操等
10:10	永山公園グラウンド発 → 矢倉台 → 三方山 → 名郷峠 → 雷電山 → 榎峠 ※昼食(持参弁当)は、午後12時頃現地にて予定しています。
14:50	榎峠登山口着
15:00	榎峠登山口付近発(マイクロバス) ⇒ 柚木苑地駐車場にてトイレ休憩後榎奇森の家へ
16:00	榎奇森の家着 受付・入浴・休憩(自由時間)
18:00	夕食(夕食後は自由時間)
22:00	就寝



## 4/2(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	森の家発(マイクロバス) ⇒ 柚木苑地駐車場にてトイレ休憩後マイクロバスにて平溝橋へ
8:45	平溝橋発 → 高源寺 → 常福院(トイレ有) → 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沢井駅前着 アンケート記入等
15:00	JR沢井駅前解散



## 持ち物等 ※1日目の昼食(お弁当)は、忘れず持参してください。

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)	昼食行動食	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)	登山ウエア手袋	登山用の吸湿速乾性のある素材のもの(木綿は不適)
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	着替え	寝間着等
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1L程度(気温・湿度が高いと水分が多めに必要です)	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	ライト	非常用の懐中電灯やヘッドライト等		

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(肌の露出が少ないもの)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。

※利用者の多いコースですが、体調を整えて、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