



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



「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