



集まれ山ガール・第1回（御前山）



4月29日(土祝)～30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日目は、「基本的な登山装備とその選び方、山歩きの心構え等」や地図とコンパスの使い方に関する室内講習を予定しています。(フレートコンパスをお持ちの方はご持参ください。)

2日目は、「奥多摩都民の森のホームグラウンド」である御前山を歩きます。御前山(1405m)は奥多摩三山(大岳山・三頭山)の1つで、4月中旬からカタクリやアスマイチゲなどの早春に開花する植物が多いことで知られていますが、近年は鹿による食害で植物の減少が懸念されています。また、足元の早春植物だけではなく、オオルリやキビタキなど野鳥の囀りが聞こえ、御前山ならではの山歩きが楽しめます。頂上からは、1日目で学んだ地図とコンパスの使い方を練習しながらトキ/キ広場へ戻る予定です。

整備された登山道や遊歩道を歩きますが、赤土や落葉の堆積などで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
4月29日(土)
10時25分
JR奥多摩駅前

解散
4月30日(日)
15時00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

※自家用車を利用の方は午前10時40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)のご了承ください。(交通機関の乱れは除く)

※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



「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。なお、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。また、飲料品の販売もあります。

★浴室にシャンプー・ボディソープは常備していますが、洗面用具・タオル類はありません。

集まれ山ガール・第1回（御前山）

※ 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。

4/29(土) 室内講習

10:25	奥多摩駅前集合(マイクロバス) ⇒ 栢寄森の家
10:45	栢寄森の家着 受付
11:00	ガイドンス 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	室内講習会 講習内容: 基本的な登山装備とその選び方、山歩きの心構え、地図とコンパスの使い方等
16:30	室内講習会終了 入浴・休憩(自由時間)
18:00	夕食(夕食後は自由時間)
19:10	ナイトプログラム(参加自由で1時間程度) 星空観察、インストラクターとの質疑応答などを予定
22:00	就寝



4/30(日) 御前山

7:00	起床・着替え・室内清掃・荷物整理
8:00	朝食 ※朝食後、登山に不要な荷物をまとめて会議室に移動してください。
9:00	森の家発(マイクロバス) ⇒ トチ/キ広場着
9:20	トチ/キ広場発 → わさび田の広場 → 活動の広場 → 湧水の広場 → 御前山避難小屋(トイレ有) → 御前山山頂
11:20	御前山山頂着 昼食
12:00	御前山山頂発 → 落葉樹の広場 → スギの木広場 → メグスリ/キの広場 → わさび田の広場 → トチ/キ広場
14:00	トチ/キ広場発(マイクロバス) ⇒ 森の家
14:20	森の家着 トイレ休憩・アンケートの記入
14:40	森の家発(マイクロバス) ⇒ JR奥多摩駅前
15:00	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(折りたたみ傘があると便利)	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やセーターなど(雨具との兼用可)	筆記用具	講習会でのメモ用
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	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があると便利	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)	洗面用具	歯ブラシ・タオル等
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)	ライト	非常用の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

各自の判断で用意してください ⇒ 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整してください。

※ 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。

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

Eメール oku-mori@axel.ocn.ne.jp

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)

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