



集まれ山ガール・第2回(笠取山)



6月3日(土)~4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、「夏の山歩きの装備、暑さ対策、虫除け対策等」に関する室内講習と、体験の森内の登山道や遊歩道を利用した軽登山を予定しています。

2日目は笠取山に登ります。山梨県と埼玉県の県界尾根上にある笠取山(1953m)は、多摩川本流の最初の一滴滴が流れ出す水干(みずひ)、動植物の豊富な「東京都水道水源林」など、登山に関わる興味深い話題を提供してくれます。最近では、シカの食害による稜線の亜高山性お花畑の消失、樹木の枯死などでも注目されています。今回のコースの起終点は、一ノ瀬林道の作場平(1312m)です。作場平から一ノ瀬川(多摩川本流)沿いに歩き、ヤブ沢からヤブ沢峠経由で笠取小屋に向かいます。笠取小屋でトイレ休憩後、明るい高原状の道を辿り、急登を一登りして山頂で昼食をいただきます。昼食後は尾根筋を水干へと回り、笠取小屋に戻ります。下山は、一休坂を作場平に下るコースを予定しています。登山中は富士山や大菩薩嶺方面の展望等が楽しめるでしょう。

新緑の美しい時季、晴れば夏の日差しになりますが、天候が崩れると気温は大きく下がります。天候や気温の変化、体調、水分補給への対策等を整えてご参加ください。また、整備された登山道等を歩きますが、滑り難い靴(トレッキングシューズや登山靴)、雨具など、登山装備も十分に整えてください。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 |
|----------|
| 6月 3日(土) |
| 10時 25分 |
| JR奥多摩駅前 |

| 解散 |
|----------|
| 6月 4日(日) |
| 17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 |

※自家用車を利用される方は、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)ので、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



「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・ボティノーズ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2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。

6/3(土) 室内講習と体験の森内での軽登山

| | |
|-------|----------------------------------|
| 10:25 | JR奥多摩駅前(マイクロバス) ⇒ 栃寄森の家 |
| 10:40 | 栃寄森の家着 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 夏の山歩きの装備、暑さ対策、虫除け対策等 |
| 14:20 | 森の家発(マイクロバス) ⇒ ト千/キ広場(体験の森入口) |
| 14:40 | 体験の森内の登山道(遊歩道)を利用して、2時間程度の軽登山を実施 |
| 16:40 | ト千/キ広場発(マイクロバス) ⇒ 森の家 |
| 17:00 | 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 |



6/4(日) 笠取山

| | |
|-------|---|
| 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:一ノ瀬林道・作場平登山口(トイレ有) 途中、道の駅たばやまにてトイレ休憩 |
| 8:50 | 作場平登山口発 → ヤブ沢 → ヤブ沢峠 → 笠取小屋(トイレ有) → 笠取山山頂 |
| 11:40 | 笠取山山頂着 昼食 |
| 12:20 | 笠取山山頂発 → 水干 → 笠取小屋(トイレ有) → 一休坂 → 作場平登山口 |
| 15:00 | 作場平登山口着 アンケート記入 |
| 15:20 | 作場平登山口発(マイクロバス) ⇒ JR奥多摩駅 途中、道の駅たばやまにてトイレ休憩 |
| 17:00 | 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 | ウインドブレーカーなど(雨具との兼用可) | 筆記用具 | 室内講習時のメモ用 |
| 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1L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 | 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、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

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