



# 集まれ山ガール・第4回(三頭山)



9月16日(土)~17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、地図読みの講習を予定しています。プレートコンパスをお持ちの方はご持参ください。

2日目は三頭山を歩きます。東京都と山梨県の都県境に位置する三頭山(西峰:1524.5m)は、フナ林の山、秋川水源の山などとして知られています。山頂からの展望は広いとはいえませんが、フナやミスナを中心とする落葉広葉樹林が、季節の変化を楽しませてくれます。今回は、南秋川上流の檜原都民の森から三頭沢沿いに、富士山の展望が得られる三頭山西峰に登ります。その後、中央峰(1531m)から東峰(三角点・1527.5m)と尾根道を鞘口峠まで辿り、檜原都民の森駐車場へ下山します。濡れた岩などの滑りやすい箇所も多くありますので、歩行には細心の注意が必要です。整備された登山道や遊歩道を歩きますが、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
9月16日(土)
10時25分
JR奥多摩駅前

解散
9月17日(日)
16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

宿泊

## 「栃寄森の家」

- ★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。



# 集まれ山ガール・第4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。

## 9/16(土) 地図読み

10:05	JR奥多摩駅前集合(マイクロバス) ⇒ 梶寄森の家
10:25	梶寄森の家着 受付
10:50	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	地図読みをテーマにした講習を行います。
16:30	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



## 9/17(日) 三頭山

6:30	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。
7:30	朝食
8:30	森の家発(マイクロバス) ⇒ 檜原都民の森駐車場(トイレ有)
9:50	檜原都民の森駐車場発 ⇒ 三頭大滝(トイレ有) ⇒ 三頭沢 ⇒ ムシカリ峠 ⇒ 避難小屋(トイレ有)
11:40	避難小屋着 昼食
12:20	避難小屋発 ⇒ 三頭山西峰 ⇒ 中央峰 ⇒ 東峰 ⇒ 見晴らし小屋 ⇒ 鞘口峠 ⇒ 森林館(トイレ有) ⇒ 檜原都民の森駐車場(トイレ有)
14:40	檜原都民の森駐車場着 アンケート記入
15:00	檜原都民の森駐車場発(マイクロバス) ⇒ JR奥多摩駅
16:00	JR奥多摩駅前着 解散



## 持ち物等 ※フレートコンパスをお持ちの方はご持参ください。

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	ウィ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1 liter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した、登山の準備でご参加ください。

※黒い服は、蜂などの攻撃を受けやすいので避けてください。

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