



R6年度 奥多摩都民の森イベント

# 集まれ山ガール・第4回 (三頭山)



9月21日(土)~22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「栃奇森の家」となります。

1日目の午後は、テントやツェルトの使い方、自炊道具の使い方をテーマに講習を予定しています。

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、鶴峠から三頭山に登り、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21日(土)
10時25分
JR奥多摩駅前

解散
9月22日(日)
16時00分
JR奥多摩駅前

参加費
大人 10,400円
中高生 8,900円
宿泊費・食事代(4食) 傷害保険料・指導料・教材費

※自家用車を利用の方は午前10時40分までに栃奇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

## 「栃奇森の家」

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・ボテ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4回 (三頭山)

※ 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。

## 9/21(土) 室内講習と体験の森内での軽登山

10:25	奥多摩駅前集合(マイクロバス) ⇒ 栃寄森の家
10:45	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	テントやツェルトの設営方法や使用方法、 自炊道具の使い方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)
22:00	就寝

## 9/22(日) 三頭山

6:00	起床・着替え・室内清掃・荷物整理 <b>※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。</b>
7:00	朝食
8:00	森の家発(マイクロバス) ⇒ 鶴峠
9:20	鶴峠 → 小焼山 → 神楽入/峰 → 三頭山山頂
12:00	三頭山山頂 昼食
12:40	三頭山山頂 → ムシカリ峠 → 三頭沢 → 三頭大滝(トイレ有) → 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

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にある 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	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。

※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

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