

# 市民講座：「安全に山を登る」講習会 実施要項

主催：さいたま市山岳連盟  
後援：さいたま市体育協会

## ◎実技講習（ハイキング）

日時：5月26日（日） 東武日光駅 8時20分集合 時間厳守

場所：栃木県 日光市 鳴虫山 △1104m 募集40名

\*参考・東武大宮駅（6：13）～春日部 6：34/6：44～南栗橋駅 7：01/7：02～東武日光駅 8：16

南栗橋は向い側のホームに乗換. 待合せあり

・大宮(JR)6：12～栗橋 6：41/17：05～東武日光 8：16

コース：東武日光駅 9：00 発～登山口～神ノ主山～鳴虫山△1104m 昼食・簡易 設置・記念写

真 13：00 発 往路を戻る～東武日光駅着 16：00～16：30

歩行時間：約4時間30分（休憩時間含まず）

\*参考・東武日光駅 16：28～栗橋 18：08/19(JR 乗換)～大宮駅 18：48、

内容：ハイキング基礎講習（講習は時間に応じ適宜実施）

装備・食料：通常の日帰りハイキング {軽登山靴、磁石・コンパス、帽子、手袋、雨具（上下）、防寒着、ヘッドランプ、手袋、保険証、常備薬等、タオル。 昼食、水、ポット、行動食＝非常食（飴、チョコレート、果物等）、その他各自必需品}

服装：長袖、長ズボン。吸水性、速乾性、保温性が高く、伸縮性があり屈伸に負荷のかからない物

保険：参加者全員加入

参加費：2,000円（保険代含む）実技講習日に集金

応募方法：

掲載：さいたま市報5月号掲載

さいたま市山岳連盟 HP 掲載、(<http://www.sigakuren.com>)

申込方法：ハガキ、メールにて、5月10日まで（消印有効）氏名（ふりがな）・住所・年令・性別・電話（自宅・携帯）・メールアドレス（緊急連絡、保険加入の為全記入おねがいいたします）

：市内在住・在勤・在学で、小学生以上

：応募多数の場合は、抽選とします。（申込者全員に連絡）

申込先：〒330-0042 さいたま市浦和区木崎 2-12-4

堀江 伸子 電話 携帯 090-4821-1398（17時～21時）

不在時はSMS（ショートメール）で連絡下さい。

Eメール：HPの問い合わせ先（aloka7211@yahoo.co.jp（半角）