

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：さいたま市スポーツ協会

◎机上講習

〔期 日〕 2019 (R01) 年 10 月 27 日 (日)

〔場 所〕 カルタスホール (北浦和駅東口バスターミナルビル)

〔内 容〕 ①安全・安心で楽しく登山をするために (30 分)

②登山のための地図を読む方法 (3 時間)

(現在登山のための地図としてエリヤマップ、スマホ、GPS などありますが基本は国土地理院の 1/25,000 地形図。もう一歩楽しい登山にするため地形図の読み方を学びましょう!)

〔募集人員〕 60 名

〔参加費〕 1,000 円

〔用意するもの〕 オリエンテーリング用コンパス、30cm 以上の定規、筆記具、
1/25,000 地形図は当日市岳連で用意します。

◎実技講習 (ハイキング)

〔日 時〕 11 月 10 日 (日) 西武線高麗駅 8 時 30 分集合 時間厳守

〔場 所〕 奥武蔵 日和田山からユガテ 募集 40 名

*参考・大宮駅 (7:04) ⇒ 川越駅 (7:30/:34) ⇒ 東飯能駅 (8:11/西武線乗換東飯能駅 8:24) ⇒ 高麗駅 (8:29)

030

040

030

コース：高麗駅 (トイレ) 9:10 発 → 日和田山登山口 (トイレ・東屋) → 高指山 → 富士見茶や (ト
045 045 040

イレ・東屋) → 物見山 (集合写真に適す) → 北向き地蔵 → ユガテ (トイレ) → 東吾野駅 (トイレ) (最終
時間 16:00 頃)

○東吾野到着時間は講習進捗状況により変わります。歩行時間：約 4 時間 00 分 (休憩時間含まず)

〔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 装備

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 10 月号掲載

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

申込方法：ハガキにて、10 月 14 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 ：さいたま市報 10月号に掲載