

春の姫神山に登ってみよう！

盛岡市を代表する山である姫神山への登山を通して、
雄大で美しい自然を体感するとともに、
郷土への愛着を深めてみませんか！



盛岡市環境部
ウェブサイトキャラクター
石割 メイちゃん

開催日： **5月27日(木)**



内容 自然観察をしながら姫神山の山頂をめざして登山し、帰りにはユートランド姫神で入浴休憩する。

講師 大友 晃 さん（環境アドバイザー）

対象・人数 一般・20人（足腰の丈夫な方）

費用 126円（保険料）

集合場所 姫神山一本杉登山口駐車場

集合時間 8時30分（バスは出ません）

申込み方法 以下の①、②のいずれかの方法でお申込みください。

- ① 盛岡市環境企画課に電話で申込む（電019-626-3754）
- ② 環境部ウェブサイト「ecoもりおか」の応募コーナーから必要事項を入力して申込む

申込み締切 5月17日（月）※①でお申込みの方は、土日祝を除く平日9時から17時まで。

持ち物 山に必要なものをリュックに入れてお持ちください。

お弁当	山頂で昼食予定です。容器等を飛散させないようお気を付け下さい。
行動食	休憩時に食べやすいもの。
飲み物	最低1ℓはお持ちいただいた方が良いです。
タオル	汗ふき用
ごみ袋	45ℓ1～2枚。雨天の際、荷物の保護にもなります。
ストック	先端にゴムが付いたもの。足腰への負担を軽減し、バランスの補助となります。無くても可。
その他	各自必要な物（着替えなど）。携帯トイレがあると安心です。

服装例 登山に見合った動きやすい服装・靴でお越しください。

登山靴	できれば足首まで保護できるトレッキングシューズ。靴底のしっかりしたものが良いです。
半袖	長袖も用意すると良いです。化繊で通気性の良いものが適しています。
長ズボン	通気性・伸縮性の良いものが適しています。
下着	化繊で乾きやすいもの。綿素材は汗をかくと体を冷やすので避けた方が良いです。
靴下	厚手で足首より長いもの。
手袋	登山用、軍手など。山頂付近は岩場があるので、けが防止のためがあると良いです。
帽子	つばのついたもの。
レインウェア	蒸れにくく、上下分かれたものが適しています。
防寒着	フリース、ウィンドブレーカーなど。

行程 ※時間やコースは変更になることもありますのでご了承ください

8:30	姫神山一本杉駐車場集合・トイレ・準備
8:40	開会・行程説明・準備体操など
9:00	登山開始（170分）一本杉コース
12:30	山頂・昼食休憩（30分）
13:00	下山開始（80分）コウ坂コース
14:20	下山完了・駐車場まで20分程度
14:30	閉会・アンケート記入・解散

コロナウイルスの感染拡大防止のため、次のとおりご協力をお願いします。

1. 開催日前2週間以内は、感染流行地域との往來は控えてください。また、開催日までにはやむを得ず感染流行地域との往來をされた方は、申し訳ございませんが講座の申込を見合わせてください。
2. 申込受付後に送付する「新型コロナウイルス感染対策チェックリスト」を記入のうえ、当日提出をお願いします。
3. 当日は、マスクの着用、手指消毒にご協力ください。

申込み・問合せ：盛岡市環境企画課 ☎019-626-3754