

## ▲スケジュール

時間	内容
8:30	受付（青少年野外活動センター）
9:00	交流会開会
9:10	松島宏氏による登山講習 準備体操
9:30	牛頭山 登山開始
10:40	山頂到着（休憩）
11:30	下山完了
11:45	モンベルの講師による山めし講習 昼食
14:15	閉会式
14:30	終了

## ▲牛頭山（標高 689m）

東峰と西峰の2つの頂があり、麓から眺めると牛の頭に似ています。西峰には小河内弥太郎の居城であった山城が置かれていました。

展望台や案内板もあり、空気が澄んでいれば広島市街まで見えると記されています。

「ロープ坂」と呼ばれる急坂は、粘土質や木の根が露出して要注意ですが、小中学校の野外活動では定番の登山コースとなっています。

## ▲登山講師の紹介

### 松島 宏 / まつしま ひろし

広島登山研究所代表、日本山岳ガイド協会認定ガイド、広島県山岳連盟理事

広島大学山の会所属、国体の山岳競技監督コーチを歴任  
●2013年から2020年、毎週、中国新聞に「ちゅうごく山歩き」山の紹介連載

●2008年から10年間NHKラジオおはよう中国で「中国地方登山情報」を担当

●「ひろしま北里山ガイドブック」「ひろしま北里山ガイドブック Second Edition」監修・執筆者



## ▲昼食（山めし講座・実習）

当日の昼食は、モンベル広島紙屋町店のスタッフを講師に迎え、登山ならではの楽しみである「山めし」の講習・実習を行います。調理した山めしを食べながら交流を行います。

### ◆参加申込◆

募集期間 8月21日（月）～ 8月31日（木）

定員 20人（先着順・電話受付のみ）

参加費 2,500円（山めし代金、記念品代込み（当日、現金で徴収します））

※交流会が中止となった場合、参加費は徴収いたしません。

参加対象 ひろしま北里山キング認定制度（パート1、パート2）において、いずれかの市町の里山マスターに認定された方。

※「ロープ坂」と呼ばれる急坂があるため、手袋をご用意ください！！

電話申込 安佐北区役所地域起こし推進課（広島北部地域市町観光連携事業事務局）

☎082-819-3904（平日8:30～17:15）

### ◆集合場所・アクセス◆

集合場所 広島市青少年野外活動センター（広島市安佐北区安佐町小河内5135）

自動車 広島北IC～国道191号～国道261号～飯室トンネル～交番前を左折（案内看板あり）→青少年野外活動センター（P有り）