高尾山 当日シート

夫婦と次女の3人で ／ ケーブルカーで上り、薬王院に寄って山頂（599m）へ

2026年11月19日（木）
カレンダーの予定 10:00 - 17:00
帰宅目安 18:00ごろ

天気は「予報」です - 当日の状況を優先してください。 山頂は予報で **9℃前後・風 11m/sほど**。風が強いと体感は予報の気温よりかなり寒くなります。出発前に最新の予報と空の様子を確認し、寒さ・風・足元が気になるときは、無理せず予定を短く切り上げる判断を優先してください。

時間の流れ 時刻は目安です

8:00ごろ	**南町田グランベリーパーク駅を出発**
約1時間5分	電車で高尾山口へ
到着後	ケーブルカーで上る
途 中	薬王院に寄る
山 頂	**高尾山 山頂（599m）** - 休憩・昼食の判断
下 山	ケーブルカー等で高尾山口へ戻る
18:00ごろ	帰宅目安

混雑や天候で前後します。暗くなる前に下山を始める余裕を持ってください。

山頂の寒さ対策・持ち物 チェック用

- ☐ **防風アウター**（風を通しにくい上着）
- ☐ **羽織る中間着**（フリース／薄手ダウンなど）
- ☐ 暖かいインナー＋着替え1枚（汗冷え対策）
- ☐ **手袋**
- ☐ ニット帽または耳あて
- ☐ ネックウォーマー／マフラー
- ☐ 厚手の靴下
- ☐ 使い捨てカイロ（数個）
- ☐ 温かい飲み物・水／軽いおやつ
- ☐ 歩きやすい靴・小さなライト・スマホ充電

ポイント：山頂では「重ね着＋風よけ＋手・首・頭」の3点が効きます。止まっているときが一番冷えます。

昼食の判断メモ 当日にどちらか選ぶ

	ビアマウント	食べ歩き
時間	11:00 - 17:00 ／ **120分制** 座ってゆっくり過ごせる分、山歩きの時間は短くなる	時間は自由 歩きながら少しずつ食べられ、薬王院・山頂のペースを崩しにくい
料金	**大人 5,000円 × 3人 = 15,000円** （3人合計 ／ 1人あたり：大人 5,000円、65歳以上 4,700円）	合計 **2,000円前後**が目安 （下記合計）
内容・条件	予約は4名から（今回は3人）	天狗焼 250円 ／ 三福だんご 400 - 500円 とろろそば 1,100円 ／ 高尾山チーズタルト 300円
向いている日	寒くて長く座って休みたい日、お腹がしっかり空いている日	寒さで長居したくない日、軽く済ませて山頂を楽しみたい日

当日の決め方： ☐ ビアマウントにする　☐ 食べ歩きにする　- 寒さ・風の強さ、お腹の空き具合、その時点の時刻を見て、その場でチェックして決めてください。

予報や時刻は目安です。当日の状況を優先してください。