

## 2022.4 月例会レジメ

<http://www.kazenokai-hikingclub.com>

<http://www.kazenokai-hc.com>

2022.4.13 三浦

### 1.山行報告

当面の会山行は、皆さん体力、脚力が落ちているとおもわれるので近場の低山・里山の日帰りとします。できれば、普段のトレーニング、筋トレや個人または2、3人の山行で足慣らしをして体力、脚力の低下防止に努めてください。

「運動不足だから山に登るのではなく、山に登るためには体力が必要」 2021.8.17 朝日新聞掲載記事  
なお、当会はウイズコロナの活動です。各自感染防止対策を十分におねがいします

### 山行報告

#### 3 月山行

3-3 不動尻/東丹沢の三極の群生観賞ハイク 三浦(L)

☆日 程：3月27日(日) 天候不良予報により中止 ⇒ 2023年同時期に実施予定(ルート変更もあり)

#### 4 月山行

4-1 ゆる歩きー頭高山～渋沢丘陵/渋沢

ー別紙報告書参照ー

☆日 程：4月10日(日) 天候：晴れ

☆行 程：集合 小田急線渋沢駅改札口 9:30

渋沢駅南口 10:00⇒10:40 泉蔵寺 11:10⇒11:15 白山神社 11:20⇒12:00 頭高山(づっこうやま) (303m)・秋葉社ー昼食ー12:45⇒12:55 頭高山入口 13:00⇒サワガニの里立ち寄る。⇒14:20 須賀神社 14:25⇒14:40 渋沢駅・解散 希望者8名東海大学前下車秦野温泉さざんかにて入浴会食

(注) 遅くなると温泉の混雑が予想され、ここから先の当初予定の八国見山⇒栢窪神社(220m)⇒栢窪⇒震生湖(155m)⇒福寿弁財天⇒白笹稻荷神社⇒今泉銘水桜公園⇒秦野駅の行程を変更して、渋沢駅へ向かった。

☆参加者(敬称略)：三浦(L)、河野、須永、岩堀、鈴木(美)、市川、北原、鈴木(典)、小川、松井、三好(入会) 計11名

☆写真：<https://youtu.be/F2PmwIHRj3Q>

### 山行計画

#### 5 月山行

5-0-1 雪山 蝶ヶ岳 /北ア 河野(L)

ー詳細別紙参照ー

☆日 程：5/14(土)～5/16(月) 2泊3日

☆行 程：

【1日目】新宿＝(中央本線)＝松本 駅前にて前泊

【2日目】松本＝(ジャンボ・タクシー)＝豊科経由三股(1350m)⇒(2:50)⇒まめうち平⇒(2:20)⇒蝶ヶ岳ヒュツテ泊

【3日目】蝶ヶ岳ヒュツテ⇒ 下記A,B,C案のいずれか

## 「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

- A 案 蝶ヶ岳⇒横尾⇒徳沢⇒明神⇒上高地＝バス＝松本 新島々＝電車＝松本  
B 案 蝶ヶ岳⇒（長堀尾根経由）⇒徳沢⇒上高地＝バス＝松本  
C 案 蝶ヶ岳⇒（往路を戻る）⇒三股＝タクシー＝松本

### 5-0-2 越後中里 カタクリの里

☆日 程：5月7日（土）～8日（日） カタクリの開花状況（4/下～5/上）

\*ジパングは（4/27～5/6NG） 使用可

7日は、鈴木（典）さんの別荘に宿泊（麻雀組+α） 日帰りもOK

4/13 現在参加者：鈴木（典）、松山、高木、三浦、小川

（注）湯沢中里カタクリの里 例年4月下旬から5月上旬が見頃の時期となり、雪融けの頃に見頃のピークを迎えます。

☆行 程：JR 越後中里駅から南へ約1.6km（中里スノーウッドスキー場奥）徒歩約20分

- ①東京 8:24＝とき 307号新潟行＝9:43 越後湯沢 9:54＝上越線水上行＝10:02 越後中里 ¥7,120  
②新宿 6:16＝6:30 赤羽 6:36＝高崎線前橋行＝8:16 高崎降車不要 8:18＝両毛線前橋行＝8:28 新前橋  
8:35＝上越線水上行＝9:31 水上 9:44＝上越線長岡行＝10:08 越後中里 ¥3,410  
③新宿 6:32＝7:07 大宮 7:17＝あさま 601号＝7:44 高崎 8:23＝上越線水上行＝9:31 水上 9:44  
＝上越線長岡行＝10:08 越後中里 ¥5,280

5/8 希望あれば清津峡（日本三大峡谷：清津峡、黒部峡谷、大杉谷）見学して帰ります。

往路：湯沢駅前 10:30＝バス ¥470＝10:54 清津峡入口⇒（1.9km 25分）⇒清津峡溪谷トンネル

復路：清津峡入口 12:12・15:47＝バス＝12:40・16:15 湯沢駅前 （注）往復タクシー利用も可

### 5-1 奈良倉山（1349m）・鶴寝山（1,369m）～小菅の湯/奥多摩 ー秀麗富嶽12景ー

☆日 程：5月22日（日） または 5月29日（日）

☆行 程：JR 上野原 8:10（鶴峠行－飯尾・鶴峠・松姫峠線）バス乗り場

上野原 8:30＝9:35 鶴峠 BT（870m）¥1,030 9:50⇒（1:20）⇒11:10 奈良倉山（1348.9m）ー秀麗富嶽12景ー⇒（0:34）⇒11:44 松姫峠（1250m）\*ーコソウ群生地ートイレあり 12:00⇒（0:25）⇒12:25 鶴寝山（1368m）ー軽く昼食ー12:55⇒（0:20）⇒13:09 松姫峠 BT 13:15＝（0:25）＝13:40 小菅の湯 ¥750 ー入浴・懇親ー 歩行時間：約2:40（含む休憩40分）

\*松姫峠 13:15＝バス ¥390＝13:40 小菅の湯 15:25・16:30＝バス ¥1,150＝16:45・17:50 上の原

（注）タクシー 約8,000～10,000

小菅の湯：10:00 開館～18:00 閉館（17:20 受付終了）食事処 16:00 ラストオーダー <http://kosugenoyu.jp/>

### 5-2 天覧山～多峯主山/秩父 ー眺望、古刹、清流、飯能の自然や歴史をめぐるー

☆日 程：5月22日（日） または 5月29日（日）

☆行 程：

飯能駅⇒（0:15）⇒観音寺⇒（0:05）⇒諏訪八幡神社⇒（0:05）⇒能仁寺⇒（0:10）⇒天覧山（195.2m）⇒（0:40）⇒多峯主山（271m）⇒（0:05）⇒御嶽八幡神社⇒（0:25）⇒吾妻峡⇒（0:05）⇒八耳堂⇒（0:35）⇒飯能河原⇒（0:15）⇒飯能駅 歩行時間：約2時間40分 歩行距離：8.7km

参考：[西武鉄道で行くハイキングコース24選 \(seiburailway.jp\)](http://seiburailway.jp/)

### 5-3 萬福寺・美の山・和銅遺跡 ー秩父唯一の独立峰 花の名所・美の山への道ー

☆日 程：5月22日（日） または 5月29日（日）

「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

☆行程：秩父鉄道親鼻駅 10:00 集合

秩父鉄道親鼻駅 (165m) ⇒ (0:10) ⇒ 万福寺 ⇒ (0:25) ⇒ 美の (蓑) 山公園道路 ⇒ (0:35) ⇒ 見晴園地 ⇒ (0:30) ⇒ 12:00 山頂展望台 (587m) 12:30 ⇒ (0:40) ⇒ 下山集落上 ⇒ (0:15) ⇒ 和銅採掘露天掘跡 ⇒ (0:15) ⇒ 聖神社 ⇒ (0:05) ⇒ 13:45 秩父鉄道同黒谷駅 (168m) = (秩父鉄道) 御花畑/西部秩父 = (西部秩父線) = 飯能 = (西武池袋線 フライナー快速急行元町・中華街行) = 練馬 = (西武池袋線) = 池袋  
歩行時間：2:55 歩行距離：6km

参考：<https://www.seiburailway.jp/railways/hiking/ippan/minoyama/index.html>

**5-4 倉見山 (1256m) /西桂町** クマガイソウ観賞、富士山眺望 市川(L)

☆日程：5月29日(日)

☆行程：富士急行線寿駅 10:00 集合

高尾駅 8:20 = 8:56 大月 9:13 = 富士急行線河口湖行 = 9:44 三つ峠駅  
三つ峠駅(10:00) ⇒ 厄神社 ⇒ さすの平 ⇒ 倉見山 ⇒ 相定ヶ峰 ⇒ 堂尾山公園 ⇒ (クマガイソウ群生地) ⇒ 西桂町宮グラウンド ⇒ 西桂町役場 ⇒ 三つ峠グリーンセンター

**5-5 坪山 (1102.7m) /上野原**

☆日程：5月 日 ( )

☆行程：

**5-6 ゆる歩き－吾妻山 (136.2m) から袖ヶ浦海岸散策** 三浦(L)

☆日程： 月 日 (日) 集合：JR 二宮駅改札 10:00

☆行程：品川駅 8:57 = (JR 東海道本線国府津行) = 小田原駅 9:48 = 9:58 二宮駅  
二宮駅 ⇒ (0:30) ⇒ 釜ノ口 ⇒ (0:25) ⇒ 吾妻山公園・吾妻山 (136.2m) ⇒ (0:15) ⇒ 指帆亭\* ⇒ (0:15) ⇒ 二宮駅 \*湘南レストラン 外観見学のみ (注) 昼食は、小田原あたりで摂る。

[吾妻山公園おでかけ \(town.ninomiya.kanagawa.jp\)](http://town.ninomiya.kanagawa.jp)

[吾妻山公園マップ/二宮町ホームページ \(town.ninomiya.kanagawa.jp\)](http://town.ninomiya.kanagawa.jp)

[【公式】指帆亭 \(しはんてい\) | 神奈川・湘南のレストラン・貸切ウェディング・結婚式会場 \(shihantei.com\)](http://shihantei.com)

**5-7 ゆる山歩き－大楠山 (242m三浦半島最高峰) ～立石海岸 ー山から海へー** 三浦(L)

菜の花 2/中～4/下 河津桜 2/下 コスモス 9/上～10/上

☆日程：3月13日(日) 予備日 12日(土)

☆行程：登り－塚山・阿部倉コース 下り－前田橋コース

京浜急行線安針塚駅 ⇒ (0:25) ⇒ 塚山公園 ⇒ (0:45) ⇒ 池上住宅入口 BT ⇒ (1:00) ⇒ 大楠山 ( ) ー昼食ー ⇒ (前田橋遊歩道 1:00) ⇒ 前田橋 BT ⇒ (0:10) ⇒ 立石公園散策 ⇒ 立石 BT = (0:27) = 逗子駅

参考：[大楠山 20.indd \(cocoyoko.net\)](http://cocoyoko.net)

[秋谷・立石海岸 | 観光スポット | 横須賀市観光情報サイト「ここはヨコスカ」 \(cocoyoko.net\)](http://cocoyoko.net)

**2022.4.1～2023.4.3 大人の休日倶楽部会員限定 北陸フリーきっぷ (4日間乗り降り自由) 利用の北陸の山**

希望がありましたら後日検討します。

利用期間：2022.4.1 (金) ～2023.4.3 (月) 東京都区内発 ¥22,410 円 川口・戸田公園～大宮発 ¥21,390

2022年4月27日(水)～5月6日(金)、8月10日(水)～8月19日(金)、12月28日(水)～2023年1月6日(金)は利用不可

参考：北陸の山

「風の会ハイキングクラブ」ー安心・安全・楽しくー

- ・新潟県：[新潟県の初級者向け 登山・トレッキングコース 人気ランキング\(5件\) \(yamaquest.com\)](http://yamaquest.com)
- ・富山県：[富山県の初級者向け 登山・トレッキングコース 人気ランキング\(10件\) \(yamaquest.com\)](http://yamaquest.com)
- ・福井県：[福井県の初級者向け 登山・トレッキングコース 人気ランキング\(14件\) \(yamaquest.com\)](http://yamaquest.com)
- ・石川県：[石川県の初級者向け 登山・トレッキングコース 人気ランキング\(30件\) \(yamaquest.com\)](http://yamaquest.com)

北陸フリーエリア



白山、劔岳、立山、仙人池、別山、大日岳・奥大日岳、雲ノ平、荒島岳、鹿島槍ヶ岳、鞍掛山、薬師岳、白馬岳、鷲羽岳、針ノ木岳、朝日岳、妙高山、弥彦山、八海山、等々

参考通常料金：東京＝福井（16,080）、金沢（14,380）、富山（12,960）、津幡（14,650）、和倉温泉（16,060）

6月山行

6-1 霞丘陵ー吹上菖蒲園～塩船観音～岩倉温泉/青梅 2022.6/上～6/下 花菖蒲

☆日 程：6月 日（ ）

☆行 程：

6-2 湯沢高原トレッキング/越後湯沢 雪解け後

☆日 程：6月25日（土）～26日（日） 日帰り組、宿泊組（鈴木さんの別荘で麻雀+α Max.7名）

☆行 程：越後湯沢駅改札集合

案1：大峰山(おおみねやま 1172m)周遊コース越後湯沢駅からお手軽なハイキング 所用時間2時間30分

案2：トレッキング湯沢I八木沢ルート 大峰山、清津川からみつまた方面へ抜ける健脚者向け  
所要時間4時間20分

案3：国内最大規模のロックガーデンも満喫しよう！

案4：越後湯沢「大峯百番観音」と「湯沢温泉」を巡る」巡礼登山

越後湯沢駅⇒秋葉山（590m）⇒大峰山（1172m）⇒アルプの里＝湯沢温泉ロープウェイ＝越後湯沢

参考：[湯沢高原トレッキングコースのご案内 | 湯沢高原スキー場/パノラマパーク \(yuzawakogen.com\)](http://yuzawakogen.com)

[越後湯沢「大峯百番観音」と「湯沢温泉」を巡る | 東京から約1時間の巡礼登山 \(1\) | YAMAP MAGAZINE](#)

6-3 世田谷区民健康村を利用した山行 [ふじやまビレッジ | 世田谷区民健康村 \(furusatokousha.co.jp\)](http://fujiyama-birejji.com)

☆日 程： 月 日（ ）～ 月 日（ ） 1泊2日 世田谷区民優先参加募集中！！

☆行 程： 健康村＝ふじやまビレッジ

【1日目】 歩行時間：3時間47分（休憩含まず）

ケース①東京駅8：52＝とき309号＝大宮駅9：17＝10：05上毛高原駅＝（送迎バス）＝健康村（泊）

健康村チェックイン後⇒（2：12）⇒鉾石山（1205m）⇒（1：35）⇒健康村

ケース②東京駅13：40＝とき323号＝大宮駅14：05＝14：45上毛高原駅＝（送迎バス）＝健康村（泊）

ふじやまビレッジチェックイン後夕食まで散策・入浴等寛ぐ

【2日目】 歩行時間：3時間47分（休憩含まず）

ケース① 健康村周辺散策後 健康村13：20＝上毛高原駅14：22＝とき322号＝15：28東京駅

ケース② 健康村⇒（2：12）⇒鉾石山（1205m）⇒（1：35）⇒健康村

（注）上州武尊山（2158m日本百名山）の登山口 往復（約13時間）も可 希望者OK



## 「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

復路の送迎：健康村 13：20＝上毛高原駅 14：22＝とき 322 号＝15：28 東京駅

健康村 16：20＝上毛高原駅 17：27＝とき 334 号＝18：40 東京駅 （注）武尊山に登った場合

利用料金：世田谷区内在住・在勤・在学 ￥5,410 円 世田谷区民外 ￥11,410\*

**\*世田谷区民外は会より若干補助予定**

### 7月山行

**7-1 八幡平・後生掛温泉～秋田焼山 (1365m) ～玉川温泉縦走と黒湯温泉** 三浦(L) ー詳細後報ー

2022年6月23日(木)～7月5日(火) 大人の休日倶楽部パス利用山行

(東日本新幹線4日間乗り放題¥15,270)

☆日程：7月2日(土)～4日(月)・5日(火)

☆行程：

【1日目】7/2 東京 9：08＝(こまち11号秋田行)＝11：59 田沢湖駅 通常料金：¥16,470

田沢湖駅前 BT12：15＝15：29 後生掛温泉(泊) 夕食まで大沼・八幡平ビジターセンター往復散策

**【公式】後生掛温泉 | 十和田八幡平国立公園 / 温泉療養と湯治村 (goshougake.com)**

TEL0186-31-2221 **3/1 予約済 男性6名(¥14,850×2室)、女性3名(¥15,950)**

【2日目】7/3 後生掛温泉⇒(2：00)⇒毛せん峠⇒(0：50)⇒秋田焼山(1365m)⇒(2：10)⇒玉川温泉(泊)

歩行時間 5：00(休憩含まず)

**玉川温泉 秋田県 田沢湖 効能溢れる癒しの湯治宿 (tamagawa-onsen.jp)** TEL0185-58-3000

**2/19 予約済 A0019495437 男性6名、女性3名 ⇒ 女性4名(変更要)**

【3日目】玉川温泉 8：30・9：30＝(1：20)＝9：45・10：45 田沢湖駅

① 即帰京される方：田沢湖駅 10：14＝(こまち16号)＝11：29 仙台＝13：04 東京

(注) 利用期間4日間あり、帰途一関、仙台等で下車し、観光等およびさらに1泊可能

**②上記で物足りない人で秋田駒ヶ岳山行希望の方下記行程にて可**

玉川温泉 8：30＝(羽後交通 八幡平線 田沢湖駅前行 ¥1,330)＝9：28 田沢湖橋 9：53＝(羽後交通

乳頭線 乳頭蟹場温泉行 ¥440)＝10：14 アルパこまくさ 10：39＝11：04 駒ヶ岳八合目ー秋田駒ヶ

岳ー16：25＝16：50 アルパこまくさ 16：50＝17：24 田沢湖駅 18：10＝こまち36号＝21：04 東京

③田沢湖周遊観光、抱き返り溪谷散策\* 全員参加の場合、ジャンボタクシー利用

\*角館駅、JR 田沢湖駅よりタクシー利用(所要時間 JR 角館駅より約15分/JR 田沢湖駅より約20分)

④黒湯温泉(泊)のかた：上記②、③他 空吹湿原散策、**乳頭山(烏帽子山) 往復**

JR 田沢湖駅から乳頭温泉郷行きバスで50分、終点乳頭温泉郷で下車。料金は840円(2020年1月現在)。宿泊の方はバス終点から温泉まで送迎あり。

JR 田沢湖駅よりタクシー黒湯温泉まで約40分。およそ7,000円

**秋田 乳頭温泉郷の秘湯黒湯温泉 (kuroyu.com)** TEL0187-46-2214

**2/19 予約済 男性6名(¥13,750 ¥15,950 各1室) ⇒ 男性5名変更要**

**女性3名(¥17,600 1室) 空き室なし**

【4日目】のんびり朝の温泉に浸りのち帰京

**抱返り溪谷 | モデルコース | 田沢湖角館観光協会-Tazawako Kakunodate Tourism Association-**  
**(tazawako-kakunodate.com)**

**7-2 金毘羅山(468m)～南沢あじさい山**

「風の会ハイキングクラブ」—安心・安全・楽しく—

☆日程： 7月 日 ( )

☆行程：

2022 夏山 1~2 泊山小屋泊あり 候補

1.木曾駒ヶ岳 2021.8.9月雨天中止 2022 夏山山行へ 参加募集中！！

または

2.鹿島槍ヶ岳 参加募集中！！

☆日程：未定 7/31 (土) ~8/2 (月) または 8/1 (日) ~8/3 (火) 山小屋2泊3日

扇沢から種池山荘までの柏原新道と種池から鹿島槍南峰までの主稜線は、危険な箇所も少なく安全・安心な初心者コース

☆行程：1日目の行程に余裕を持たせるため信濃大町または扇沢に前泊もあり

【1日目】扇沢から柏原新道を登って種池山荘 (泊) 総コースタイム 3 : 40

【2日目】種池山荘から冷池へ行き鹿島槍ヶ岳を往復 冷池山荘 (泊) 総コースタイム 7 : 00

(注) 冷池山荘に荷物を置き軽身で鹿島槍ヶ岳ピストン

【3日目】冷池山荘から扇沢へ下山 総コースタイム 5 : 10

3.樽池自然園大雪溪展望台 (2020m) /白馬山麓

☆日程： 月 日 ( ) ~ ( )

☆行程： 歩行距離 約 6km 標高差 約 200m

新宿駅 7 : 34 = 埼京線大宮乗り換え : はくたか 553 号長野行

東京駅 7 : 52 = はくたか 553 号長野行

【1日目】長野発シャトルバス 9 : 50 = 11 : 30 樽池高原ゴンドラ乗り場 11 : 40 ⇒ 11 : 50 ゴンドラ終点 ⇒ 12 : 50 神の田圃 13 : 20 ⇒ 14 : 00 樽池山荘 (泊) ¥9,900

[樽池山荘 | 樽池自然園に近い宿 | 信州小谷村 | 公式【ベストレート保証】 \(tsugaikesansou.jp\)](http://tsugaikesansou.jp)

樽池ロープウェイ 2022年6月11日(土)~10月23日(日) ? ¥3,700 (往復)

【2日目】樽池山荘 7 : 00 ⇒ 8 : 00 浮島湿原 8 : 10 ⇒ 8 : 40 やせ尾根取り付き 8 : 50 ⇒ 9 : 20 第2展望台 ⇒ 9 : 40 大雪溪展望台 10 : 20 ⇒ 11 : 20 浮島湿原 11 : 30 ⇒ 12 : 30 樽池山荘 13 : 30 ⇒ 13 : 40 樽の森ロープウェイ = 14 : 10 ゴンドラ乗り場 = 15 : 00 白馬駅

希望者あれば蓮華温泉 (泊) JR 大糸線平岩駅から糸魚川バスで蓮華温泉バス停にて下車またはタクシー

自然園駅(08:00)・・・天狗原(09:20)・・・白馬大池山荘[休憩 30分](11:30)・・・天狗ノ庭(13:00)・・・蓮華温泉(14:50) **絶対おすすめ！の温泉です。**

4. 御嶽山 (3067m) /北アルプス山行—お洒落な五ノ池小屋に泊まる！— 三浦(L) —詳細後報—

☆日程： 月 日 (土) ~ (日) 火口付近警戒レベル1に引き上げ 希望あれば下記A案で実施

☆行程：JR、タクシー、路線バス利用

A案： 山小屋1泊 木曾福島駅=鹿ノ瀬駅=飯森高原⇒五ノ池小屋 (泊) 3月予約開始

【1日目】新宿 ⑨7:00 = (JR 特急あずさ1号) = 塩尻 9:28 / 10:03 = (JR 特急ワイドビューしなの6号) = 木曾福島 10:30 おんたけタクシー TEL0264-22-2054 ¥8,050

木曾福島駅 10 : 40 = おんたけ交通バス (約 1 : 00) ¥1,500 (片道) = 11 : 40 鹿ノ瀬駅 =

(御岳ロープウェイ 14分 ¥1,400 片道) = 飯森高原駅 ⇒ (0 : 10) ⇒ 七合目 ⇒ (1 : 10) ⇒ 八合目女人堂 ⇒ (1 : 25) ⇒ 九合目覚明堂 ⇒ (0 : 20) ⇒ 二ノ池本館 ⇒ (0 : 30) ⇒ 三ノ池乗越 ⇒ (0 : 30) ⇒ 飛

## 「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

驒頂上・五ノ池小屋（泊）

【2日目】五の池小屋⇒（0：55）⇒摩利支天山（2959m）⇒（0：15）⇒三の池乗越⇒（0：30）⇒五の池小屋⇒（0：40）⇒八合目⇒（0：30）のぞき岩避難小屋⇒（0：25）⇒湯の花峠⇒（1：20）⇒濁河温泉－入浴・休憩－ タクシー＝木曾福島駅＝新宿

B案：2泊3日 木曾福島駅＝濁河温泉（泊）⇒五ノ池小屋（泊）⇒飯森高原駅＝鹿ノ瀬駅＝木曾福島駅

【1日目】新宿 11：30＝（JR 特急あずさ 19号松本行）＝13：59 塩尻 14：06＝（JR 特急ワイドビューしなの 14号名古屋行）＝14：33 木曾福島 14：40＝（タクシー）＝16：10 濁河温泉（泊）

【2日目】宿 8：00＝濁河温泉登山口⇒（0：40）⇒9：00 1930m 地点⇒（0：40）⇒9：40 湯の花峠⇒（0：40）⇒10：20 のぞき岩⇒（0：40）⇒11：00 八合目⇒（1：00）⇒12：00 飛驒頂上⇒（0：03）⇒12：10 五ノ池小屋（泊） 夕食まで近場を散策テラスで宴会 歩行時間 3：43（休憩含まず）

【3日目】五ノ池小屋⇒（0：35）⇒摩利支天乗越⇒（0：20）⇒摩利支天山⇒（0：15）⇒摩利支天乗越⇒（0：15）⇒白竜教会⇒（0：34）⇒二ノ池山荘⇒（0：15）⇒覚明堂⇒（0：50）⇒八合目⇒（0：45）⇒七合目行場山荘⇒（0：10）⇒飯森高原駅 歩行時間 3：59（休憩含まず）

五ノ池小屋 HP：<https://www.gonoike.jp/> TEL090-7612-2458 ￥10,000～

## 2022 秋山

### 1. 涸沢の紅葉観賞山行

☆日 程：9月末日～10月初 平日

☆行 程：

ケース1：涸沢の紅葉だけに絞る。 山小屋2泊3日

A案：上高地⇒明神⇒徳沢⇒横尾（泊）⇒涸沢小屋（泊） 往復同ルート ※最も安全

B案：上高地⇒明神⇒徳沢⇒横尾（泊）⇒涸沢小屋（泊）

（パノラマコース）屏風岩⇒新村橋⇒徳沢⇒上高地 参考：涸沢からパノラマコースで上高地へ

<http://www.japanesealps.net/north/hodakadake/panorama.html>

C案：上高地⇒明神⇒徳沢⇒パノラマコース⇒涸沢小屋（泊）

ケース2：涸沢紅葉観賞+奥穂高岳 または北穂高岳

D案：上高地⇒明神⇒徳沢⇒横尾（泊）⇒（3：00）⇒涸沢小屋（泊） 北穂高岳（3106m）

または ⇒（2：30）⇒穂高岳山荘（泊） 奥穂高岳（3163m）

### 2. 安達太良山（1700m） くろがね小屋（温泉）泊 10/中～10/下

A案：【1日目】JR 二本松駅＝（タクシー0：40）＝塩沢登山口⇒（1：00）⇒僧吾台⇒（1：10）笹平分岐⇒（0：30）⇒鉄山避難小屋⇒（0：30）⇒鉄山（1709m）⇒馬ノ背（0：15）⇒安達太良山（乳首1700m）⇒（0：15）⇒峰ノ辻⇒（0：30）⇒くろがね小屋（泊） 歩行時間計 約5時間

【2日目】くろがね小屋⇒（0：40）⇒峰の辻⇒（0：20）⇒乳首⇒（0：30）⇒表登山口⇒

（0：25）⇒薬師岳展望台⇒（1：00）⇒奥岳＝（タクシー）＝岳温泉＝（バス）＝JR 二本松駅

B案：【1日目】JR 二本松駅＝（タクシー0：30）＝奥岳登山口⇒（2：00）⇒勢至平分岐⇒（0：30）⇒くろがね小屋（泊） 歩行時間計：約2：30

【2日目】くろがね小屋⇒（0：45）⇒峰の辻⇒（0：45）⇒安達太良山⇒（0：45）⇒くろがね小屋⇒（0：30）⇒勢至平分岐⇒（1：00）⇒奥岳登山口＝（タクシー0：30）＝JR 二本松駅



3. 樽池～風吹大池 (北ア最大の池)

三浦 (L)

-詳細後報-

【1日目】樽池自然園⇒白馬大池⇒天狗原⇒千国揚尾根分岐⇒(千国揚尾根)⇒笹目尾根分岐⇒風吹大池周遊路分岐⇒神ノ田圃分岐⇒風吹山荘・北小谷・北野分岐⇒風吹大池⇒風吹山荘(泊)

【2日目】風吹大池周遊路分岐⇒笹目尾根分岐⇒風吹大池入口バス停⇒蓮華温泉\*⇒蓮華温泉バス停  
\*できれば宿泊

[北アの桃源郷\\*雨の風吹大池から蓮華温泉\\* 2019/7/14\(日\)~15\(月\) | 単独登山 \(solohikers.com\)](#)

4. 苗場山 (2145m) ~ 赤湯温泉/上信越 6/下~10/中 山頂の湿原 前泊+1泊2日

[苗場山 | 美しき天空の楽園! 日帰りできるおすすめ登山コース3選 | YAMA HACK](#)

5. 伯耆大山 (1729m) /鳥取

出雲大社、松江、足立美術館、宍道湖、三朝温泉必須ほか観光セット

夏山コース山頂往復 6時間ほど

高木(L) -詳細後報-

☆日程: 10月29日(土) ~ 10月31日(月)

☆行程: 10/29(土) 東京 21:50 = (寝台特急サンライズ出雲) = 10/30 9:05 米子 = 9:58 出雲市

10/30(日) 出雲大社、足立美術館観光 大山くろがねホテル(泊)

10/31(月) 伯耆大山登山 米子空港=東京 (注) 飛行機、JR等鉄道各自自由選択

(注) 東海道新幹線「のぞみ」、山陽・九州新幹線「みずほ」は乗車券のみ「ジパング倶楽部」割引の対象

[大山登山ホームページ \(hotel-daisen.jp\)](#) 大山ぶらりまっぷ: <https://www.hotel-daisen.jp/files/22998.pdf>

大山寺周辺散策まっぷ: <https://www.hotel-daisen.jp/files/22999.pdf>

6. 大人の休日パススペシャル

特別設定 Web えきねっと限定 2022年9月5日(月) ~ 9月14日(木)

・東日本スペシャル ¥15,270 ・東日本・北海道スペシャル ¥26,620 ・北海道スペシャル ¥17,400

東北、北海道の山、温泉、観光 希望あれば東北の山と温泉 検討します。

7. 2022年忘年山行

(案) 箱根外輪山 ・ 金時山

2022年 山小屋1~2泊山行

1. 会津駒ヶ岳 (2133m) /福島 百名山・花の百名山

2. 八ヶ岳~稲子湯

3. 北八ヶ岳

4. 火打山・妙高山

その他 面白山高原・山寺、早池峰山、磐梯山、岩櫃山、白根山、角落山、鼻曲山、石尊山、[熊野古道](#)

月例日帰り山行候補

お願い: 希望がありましたら山名だけで結構です、提案ください。

1. 峰山 (570m) /藤野十五名山

☆日程: 月 日(土) または 日(日) または平日

☆行程: JR 藤野駅 10:30 集合

①藤野駅 10:40 = 10:50 やまなみ温泉入口 11:00 ⇒ (0:20) ⇒ 小舟 BT または 大久和 BT ⇒ (1:00) ⇒ 峰山 ⇒ 三つの石神 (0:10) ⇒ 分岐 ⇒ (0:40) ⇒ やまなみ温泉 BT ⇒ (0:02) ⇒ 藤野やまなみ温泉 (入浴・自由参加) 15:44・17:34 = (0:15) = 15:56・17:46 藤野駅 ※逆コースもあり



## 「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

① 藤野駅 10:40 = (0:20) = 11:00 大鐘バス停 ⇒ (0:40) ⇒ 11:40 峰山 (570m) 12:30 ⇒ (0:50) ⇒ 13:20 小舟バス停 ⇒ (0:20) ⇒ 13:40 藤野やまなみ温泉 (入浴・自由参加) 15:44・17:34 = (0:15) = 15:56・17:46 藤野駅

### 2. 破風山/秩父 ー素晴らしい眺望が楽しめる破風山を訪ねるー

☆日程： 月 日 ( ) ~ ( )

☆行程： 秩父鉄道皆野駅 9:00 集合

秩父鉄道皆野駅 ⇒ (0:20) ⇒ 破風山登山口駐車場 ⇒ (0:10) ⇒ 高橋沢登山口 ⇒ (高橋沢コース 1:10) ⇒ 高橋沢コース分岐 ⇒ (0:20) ⇒ 破風山 (626.5m) ⇒ (0:15) 休憩舎 ⇒ 猿岩 ⇒ (0:30) ⇒ 山靴の道分岐 ⇒ (0:40) ⇒ 秩父温泉前 BT 満願の湯\* 総コースタイム 3時間 25分 (休憩含まず)

[秩父温泉 満願の湯 | 奥長瀨自然峡 \(chichibuonsen.co.jp\)](http://chichibuonsen.co.jp) ¥1,000

参考：<https://www.seiburailway.jp/railways/hiking/ippan/happsan/index.html>

秩父温泉前 BT 14:10・16:00 = 14:25・16:15 皆野駅

### 3. 金時神社から金時山 2022年忘年山行?

小田原駅 = 路線バス = 09:40 仙石 - 09:46 金時登山口 09:56 - 10:20 金時神社入口 10:30 - 11:54 公時神社分岐 12:04 - 12:52 金時山 13:22 - 13:58 公時神社分岐 14:08 - 14:38 矢倉沢峠 14:48 - 15:18 金時登山口 - 仙石 = 路線バス = 箱根湯本

### 4. 明星ヶ岳 (924m) ・明神ヶ岳 (1169m)

宮城野橋 ⇒ 明星ヶ岳 ⇒ 明神ヶ岳 ⇒ 道了尊 (注) 逆コースもあり

[登山初級 明星ヶ岳から明神ヶ岳 \[山行計画\] - ヤマレコ \(yamareco.com\)](http://yamareco.com)

### 5. 甲州高尾山 (1106m) <https://bluesky.rash.jp/blog/hiking/kousyutakaosan.html>

勝沼ぶどう郷駅 = (タクシー) = 大滝不動尊 ⇒ 不動滝 ⇒ 甲州高尾山 ⇒ 富士見台 ⇒ 棚横手山 ⇒ 甲州高尾山 ⇒ 大善寺 = (タクシー) = ぶどうの丘・天空の湯

### 6. 棚山 (1171m) /山梨

新宿 = 山梨市 = (タクシー) = ほったらかし温泉 ⇒ 重ね石コース ⇒ 棚山 ⇒ 山の神コース ⇒ ほったらかし温泉 (入浴) = (タクシー) = 山梨市駅 歩行時間 4:50

### 7. 大楠山~衣笠山/三浦半島

### 8. 二子山/秩父

### 9. 鳥居原~南山 (544m) /丹沢

### 10. 荒崎シーサイドコース

### 11. 城ヶ崎一周と三崎港

### 12. 宮ヶ瀬ダム鳥瞰コース 南山・高取山・仏果山

### 13. 赤城山 (黒檜山 1827m) /群馬上毛三山 2022.5~6 ツツジの頃

[登山コース一覧 | Akagi Trip 赤城山をあそぼう! \(akagi-trip.com\)](http://akagi-trip.com)

[【2021】赤城山の紅葉、見ごろはいつ? 4つの絶景スポットやアクセス情報紹介 | YAMA HACK](#)

### 14. 根子岳 (2207m) ・四阿山 (2354m) /菅平高原 ー花の100名山と日本100名山ー

菅平牧場入口登山道 ⇒ 根子岳山頂 ⇒ 四阿山山頂 ⇒ 菅平牧場 総コースタイム: 6時間

### 15. 子持山 (1296m) /群馬県・上毛三山 紅葉

### 16. 般若山・釜の沢五峰/秩父

### 17. 2017~2019年計画 天候不良等により中止および計画未実施の山行リベンジ ー別紙参照ー

## 2023年

### 1月山行

#### 1-1 初詣山行(案) 御岳山～日の出山

☆日程：1月8日(日) 予備日9日(月・祝)

☆行程：

滝本駅～御岳山山頂(武蔵御嶽神社)～日の出山山頂～つつる温泉

#### 1-2 大人の休日倶楽部パス(東日本 ¥15,270)利用ハイク

2023年1月12日(木)～1月24日(火) 2泊3日または3泊4日(土、日含む)

八甲田山樹氷リベンジと蔵王スノーモンスター観賞ハイクと温泉三昧 **参加募集中!!**

・酸ヶ湯温泉(泊) ・蔵王アストリアホテル(泊)

[蔵王山 | 山の最新情報、登山情報・ヤマレコ\(yamareco.com\)](http://yamareco.com)

### 2月山行

#### 2-1 月居山(つきおれやま)(404m)と袋田の滝水瀑観賞 三浦(L) -詳細別紙参照-

☆日程：2月 日(日) **水瀑 凍結状況80%以上 完全凍結時**

☆行程：JR東日本常磐線水戸駅乗り換え、水郡線の列車に乗り換え、袋田駅下車徒歩またはタクシー(5分)

新宿6:40=山手線=7:01日暮里7:06=常磐線(水戸行)=9:00水戸9:24=水郡線(郡山行)=10:32袋田

袋田駅⇒袋田温泉⇒滝見橋⇒自然科学園⇒月居山(404m)⇒生瀬滝展望台⇒袋田の滝⇒滝見橋⇒袋田温泉⇒袋田駅(8.2km 約2時間40分)

#### 2-2 横谷峡の水瀑観賞 **水瀑 凍結状況80%以上 完全凍結時**

☆日程：2月 日(日)

☆行程：

新宿9:00=あずさ9号=11:11茅野 -昼食-

往路：茅野駅BT12:20=12:53横谷溪谷入口BT ¥840

復路：横谷溪谷入口BT16:21=アルビコ交通メルヘン=16:55茅野駅17:52・19:06=あずさ50号・54号(¥3,410+2,240)=20:10・21:06新宿

### 3月山行

#### 3-1 ゆる歩き-吾妻山(136.2m)から袖ヶ浦海岸散策 -菜の花と富士山と相模湾の眺望- 三浦(L)

☆日程：3月13日(日) 予備日12日(土) 集合：JR二宮駅改札 10:00

☆行程：品川駅8:57=(JR東海道本線国府津行)=小田原駅9:48=9:58二宮駅

二宮駅⇒(0:30)⇒釜ノ口⇒(0:25)⇒吾妻山公園・吾妻山(136.2m)⇒(0:15)⇒指帆亭\*⇒(0:15)⇒二宮駅 \*湘南レストラン 外観見学のみ (注)昼食は、小田原あたりで摂る。

#### 3-2 ゆる山歩き-大楠山(242m三浦半島最高峰)～立石海岸 -山から海へ- 三浦(L)

菜の花2/中～4/下 河津桜2/下 コスモス9/上～10/上

☆日程：3月13日(日) 予備日12日(土)

☆行程：登り-塚山・阿部倉コース 下り-前田橋コース

京浜急行線安針塚駅⇒(0:25)⇒塚山公園⇒(0:45)⇒池上住宅入口BT⇒(1:00)⇒大楠山( ) -昼食-⇒(前田橋遊歩道1:00)⇒前田橋BT⇒(0:10)⇒立石公園散策⇒立石BT=(0:27)⇒逗子駅

#### 3-3 不動尻/東丹沢の三極の群生観賞ハイク 2022.3.27中止

## 「風の会ハイキングクラブ」—安心・安全・楽しく—

☆日 程：3月19日（日）

☆行 程：下記①～③のいずれか

① 広沢寺温泉～不動尻～広沢寺温泉 ②広沢寺温泉～鐘ヶ岳～不動尻～広沢寺温泉

② ヤビツ峠～大山～不動尻～広沢寺温泉

### 4-1 倉戸山 (1169m) /奥多摩 4/下ヤマザクラのころ

☆日 程： 月 日（日）

☆行 程：

奥多摩駅 9：45・10：25⇒9：51・10：31 女の湯 BT⇒（2：00）⇒倉戸山（1169m）⇒（1：15 温泉神社）

⇒倉戸口 13：05・14：01・15：00⇒13：26・14：22・15：21 奥多摩駅

西東京バス 奥09：鴨西行 奥12：小菅の湯行

倉戸口に下りたら、東京都奥多摩で湧く天然の「鶴の湯温泉」の日帰り入浴(¥750)後丹下堂で名物奥多摩産の熱々の「シカ肉定食」、「とろろめし定食」、「山菜そば」お好みで会食（有志）

丹下堂 | 奥多摩郷土料理・鶴の湯温泉 (tangedo.jp)あるいは奥多摩駅まで行き、奥多摩の湯「もえぎの湯」入浴でも可 <https://www.okutamas.co.jp/moegi/>

6月末～7月初 大人の休日倶楽部パス（東日本 ¥15,270）利用ハイク 東北の山と温泉 —詳細後報—

東日本大震災以降ささやかながら東北支援を兼ねて実施しています。

⇒希望の山、温泉、観光地ありましたら提案ください。

## お知らせ他

(1) 次回例会 5月9日（月）18：00 ～ 第3会議室 例会日変更注意！

(2) 次々回例会 6月8日（水）18：00 ～ 第3会議室

(3) 休会者：宿輪幹也氏（2022/4～期間未定）

入会者：三好孝史氏（61歳 練馬区）登山歴42年 学生時代ワングル系サークル 百名山60座ほど登頂

(4) 会費納入のお願い（2021年および以前の未納分および2022年分）

- ・風の会口座（須永）
- ・口座名：風の会ハイキングクラブ
- ・銀行：りそな銀行 豪徳寺支店 口座番号：1346291

(注) 2021年より年会費一括納入（現金・振込）の方は、¥5,500とします。

以上

ご参考まで：大人の休日倶楽部趣味の会・仙台春の奥会津山菜収穫体験講座 三浦、小川申し込み済



・申込期限：4/25（月） 募集人数 25名

・日時：5/31（火）10：40～17：00 会津若松駅集合・解散

（注）会津若松に1泊して翌日観光予定