

2023.4月例会レジメ

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

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

2023.4.13 三浦

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」

－山での遭難防止のため－

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（マスク、手指消毒、ワクチン4回、5回接種要）



山行報告

3月山行

3-4 黒斑山 (2404m) スノーシューハイク ランプの宿高峰温泉泊 黒斑山から雪の浅間山の絶景眺望

☆日 程：3/12 (日)～13 (月) 天候：3/12 晴れ 3/13 高峰温泉吹雪、小諸雨のち晴れ

☆行 程：

【1日目】3/12 (日) 東京6:52=あさま601号=8:16 佐久平8:40==9:52 高峰マウンテリゾート⇒9:59 黒斑山中コース入口スノーシュー装着・登山開始⇒12:17 トーミの頭 (2309m) ー雪の浅間山絶景堪能 12:45 往路を下山⇒14:24 中コース入口⇒待機の高峰温泉雪上車 14:35=高峰温泉 (泊)

(注) 三浦の片足アイゼン歩行*で時間を要し、雪上車の送迎時間14:30に間に合わせるため黒斑山頂上アタック (往復約1時間余) は諦め下山し、ジャスト送迎時間に間に合い結果的に正解でした。

☆写真：<https://youtu.be/acazdNM6Qgo> *左足アイゼンの締め具切断のため右足のみのアイゼンで歩行

【2日目】3/13 (月)

高峰温泉9:30=雪上車=高峰マウンテリゾート BT9:55=JRバス=10:42 小諸ー小諸城址・懐古園等散策・信州蕎麦「草笛」

で昼食=タクシ=佐久平=あさま620号=16:12 東京

☆参加者 (敬称略)：三浦、池田、松山、小川 4名

3-2 不動尻/東丹沢の三極の群生観賞ハイク 2022.3.27 中止計画のリベンジ

☆日 程：3月21日 (火・祝) 天候終日曇り

☆行 程：歩行時間：4:27 (昼休憩1H含む) 歩行距離：8.8km 実働時間：約5時間

厚木バスセンター⑨乗り場9:30=9:58 広沢寺温泉入口 BT10:05⇒10:10 鐘ヶ嶽 BT10:15⇒10:20 七沢浅間神社入口⇒11:47 浅間神社 11:50⇒11:55 鐘ヶ嶽山頂 (561m) 12:00⇒12:37 不動尻分岐⇒13:05 不動尻広場・昼食 13:35⇒13:45 不動滝⇒14:27 山の神隧道⇒15:00 広沢寺駐車場⇒15:05 広沢寺温泉 BT15:11=16:03 (バス混雑で時間要す) 本厚木駅・解散

有志：食事会 (5名) 18:00 頃小田急線乗車・帰途

☆参加者 (敬称略)：三浦 (L)、池田、市川、高木、北原、鈴木 (典)、鈴木 (美)、三好、高橋 (G) 9名

☆写真：https://youtu.be/frP1ulhyK_o

4-1 三原山 (758m) /伊豆大島【東京都大島町】 池田(L) 風の会海外登山第2弾!

☆日 程：3月31日 (金)～4月2日 (日) (注) レンターカーで島内観光と温泉

「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

☆行程：3/31 JR 浜松町改札 21:00 集合

【1日目】3/31（金）東海汽船 3000 便さるびあ丸竹芝 22:00（特2等）

【2日目】4/1（土）6:01 大島岡田港着 天候：快晴

レンタカー借用⇒6:38 泉津切り通し⇒7:28 月と砂漠ライン駐車場⇒7:38 裏砂漠（日本で唯一の砂漠）へ
山行開始⇒7:41 もく星号遭難の地⇒7:57 裏砂漠第2展望台⇒櫛形山山頂 8:05⇒8:45 駐車場⇒大島温泉ホテルへ・荷物預けホテルより三原山（758m）へ（温泉ホテルルート 9:35⇒10:21 お鉢巡りコース分岐⇒三原神社方向（反時計回り）へ⇒11:13 三原神社⇒11:52 噴火口・付近で昼食 12:27⇒12:45 剣が峰⇒13:57 温泉ホテル着・チェックインまで小休止 15:00 入館・入浴⇒夕日見学・翌日下見ドライブ（元町浜の湯温泉入浴・男性3名）⇒17:47 サンセットパームライン（大島空港付近）夕日観賞 17:52⇒18:40 頃？ホテル着（この日の歩数：23,775 歩）

写真：<https://youtu.be/y6lqlyJnKf0>

【3日目】4/2（日）天候：曇り（夜中雨）

ホテル 9:05 島内巡り⇒9:19 大島桜の株（国指定特別天然記念物）⇒9:37 大島公園椿園 10:25⇒10:55 筆島⇒11:27 波浮の港⇒11:40 踊り子の里港屋旅館（内部見学）⇒踊り子の里旧甚之丸邸⇒12:20 たい焼き屋（立食い）12:30 島海苔ラーメン昼食⇒13:56 地層大切断面（巨大バームクーヘン）⇒15:02 岡田港 15:30（東海汽船ジェット船 2110 便乗船）⇒17:15 竹芝栈橋着⇒浜松町北口改札口解散

☆参加者（敬称略）：池田、三浦、上島、市川、松山、鈴木（典）、小川 7名

写真：<https://youtu.be/Jo2psN08YUM>

4月山行

4-2 和銅遺跡・箕山（美の山）・梵の湯 ー関東の吉野山 秩父唯一の独立峰ー

☆日程：4月9日（日）天候：快晴

☆行程：秩父鉄道和銅黒谷駅 9:40 集合

和銅黒谷駅（168m）9:45⇒出発後直ぐ、靴破損トラブル発生補修 9:55⇒10:10 和銅探掘露天掘跡 10:15⇒11:30 箕山（美の山 581.5m）ー昼食ー12:25⇒12:53 箕山神社 12:57⇒13:30 0 皆野古道コース⇒14:00 0 皆野駅・解散⇒タクシー⇒有志“梵の湯”（関東屈指の重曹泉・美肌の湯）入浴・会食⇒タクシー・ピストン⇒16:25 皆野駅 16:33⇒秩父鉄道⇒西武秩父・解散 17:07（S-TRAIN）⇒帰途

歩行時間：3:03 歩行距離：8.6km 実働時間：4:15

写真：https://youtu.be/rs_4EnIwTNA

山行計画

4-0 2023 高尾山歩会-1 高尾山（599m）ー2023.3月改修後の稲荷山コースを登るー ー詳細別紙参照ー

☆日程：月 日（日）高尾山口 9:00 集合 三浦(L)

☆行程：高尾山口駅⇒清滝・稲荷山コース登山口⇒（0:50）⇒稲荷山⇒（0:50）⇒高尾山（599.3m）⇒（0:40）⇒一丁平⇒（0:30）⇒小仏城山（670m）⇒（0:25）⇒小仏峠⇒（0:45）⇒小仏バス停（290m）
＝西東京バス＝JR 高尾駅 歩行時間：約 4 時間（休憩含まず）

（注）状況により一丁平まで行き高尾山頂に戻り、6号路（琵琶滝コース 1:20）等を下山するも可

4-4 陣馬山（855m） 積雪の富士山眺望 市川(L)

☆日程：4月23日（日） [下記リンクにて参加募集](#)

ー詳細別紙参照ー

参加可否回答：[4月陣馬山 | 調整さん\(chouseisan.com\)](http://chouseisan.com)

「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

☆行程：JR 藤野駅改札口 9：30 集合 バス利用で最短距離を登る。

JR 藤野駅 9：45＝バス野 8＝9：59 和田 BT10：10⇒（0：10）⇒右手に陣馬山 2.7KM 木の標識⇒（0：40）⇒一ノ尾尾根合流地点⇒（0：40）⇒11：30 陣馬山（855m）－昼食休憩＊－12：30⇒（0：31）⇒奈良子峠⇒（0：10）⇒明王峠⇒（0：10）⇒底沢峠⇒（0：25）⇒陣馬高原キャンプ場⇒（0：30）⇒14：16 陣馬高原下バス停＝（0：40）＝高尾駅 ＊ゆっくり山ランチ

歩行時間・距離：3時間6分（休憩含まず）・7.7km

最短コース：陣馬山（陣場山）⇒（0：39）⇒440m地点 陣馬街道に出る⇒（陣場街道 0：20）⇒陣馬高原下
歩行時間・距離：約2時間30分・5.6km

4-1 倉戸山（1169m）/奥多摩 4/下ヤマザクラのころ

☆日程：4月 日（日）

☆行程：

4-3 新倉山（あらくら山）/富士吉田市

☆日程：6月 日（日）

☆行程：

5月山行

5-0 京都トレイルーその2ー

☆日程：5月12（金）～13（土） 決定 下記リンクにて参加募集

－詳細後報－

参加可否回答：[5月京都トレイルーその2ー | 調整さん\(chouseisan.com\)](https://chouseisan.com)

☆行程：東京 7：03④＝ひかり 501号岡山行＝品川 7：10＝9：37 京都

JR 京都駅 10：03＝奈良線みやこ路快速＝10：05 東福寺 10：12＝京阪本線準急淀屋橋行＝10：15 伏見稲荷駅

【1日目】東山コース1：伏見桃山駅⇒（3：40）⇒稲荷奥社⇒（0：16）⇒京阪伏見稲荷駅＝（0：13）＝

伏見桃山⇒酒蔵見学後 京阪本線「伏見稲荷駅」徒歩3分 Stay inn KOTO（泊）素泊まり¥3,000

【2日目】東山コース2・3：伏見稲荷駅⇒（3：45）⇒蹴上⇒（3：00）⇒浄土寺橋（⇒比叡山）

5-0 世田谷区民健康村を利用した山行 [ふじやまビレッジ](https://fujiyama-bireji.com) | [世田谷区民健康村\(furusatokousha.co.jp\)](https://furusatokousha.co.jp)

[なかのビレッジ](https://nakanobireji.com) | [世田谷区民健康村\(furusatokousha.co.jp\)](https://furusatokousha.co.jp) 両宿とも麻雀設備は無し

☆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

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*

5-1 日向山（1660m） 【日帰り】 総コースタイム：4時間10分

総歩行距離：7,800m 上り標高：1017m 下り標高：1017m

5-2 峰山（570m）/藤野十五名山 または 日連アルプス（金剛山～峰～八坂山～日連山～宝山）

☆日程： 月 日（ ）

ヤマビル要注意！

☆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（570m）⇒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

②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

「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

5-3 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 | 奥長瀬自然峡 (chichibuonsen.co.jp) ¥1,000

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

秩父温泉前BT14:10・16:00=14:25・16:15 皆野駅

5-4 鎌倉アルプス

宿輪(L)

ー詳細配布済参照ー

☆日 程： 5月21日(日) 予備日28日(日)

☆行 程： 集 合：10:00 横須賀線 JR 北鎌倉駅東口改札を出て観光案内のボード付近

北鎌倉駅 10:10⇒(20)⇒10:30 建長寺総門 10:50⇒(30)⇒十王岩 11:20⇒(50)⇒12:10 大平山(昼食) 12:40⇒(50)⇒瑞泉寺 13:30⇒(30)⇒鎌倉宮(大塔宮バス停) 14:00

標準歩行時間: 2:30 実質時間(途中昼食含む): 3:50

下記リンクにて参加募集

参加可否回答: [5月鎌倉アルプス | 調整さん\(chouseisan.com\)](http://chouseisan.com)

6月山行

6-0 谷川岳

有志山行 参加希望者は、高木(L)へ

高木(L)

ー詳細後報ー

☆日 程： 6月4日(日) 日帰り

☆行 程： ピストン 休憩なしで約4時間半

土合駅⇒谷川岳ロープウェイ山麓駅=(0:10)=天神平⇒熊穴沢ノ頭(熊穴沢避難小屋)⇒(天神尾根)⇒天狗のたまり場⇒トマの耳・谷川岳肩ノ小屋(1963.2m)⇒オキの耳(1977m) 天神平=ロープウェイ山麓駅

6-1 湯沢高原・大峰山(1146m) /越後湯沢 新緑の清津峡上流遊歩道 鈴木(L)

☆日 程： 月 日 () 日帰り

☆行 程： 集合 越後湯沢駅改札 10:00

東京 8:24=とき 307号新潟行=9:43 越後湯沢 ¥3,410+¥3,380(指)=¥6,790 (ジパング可)

越後湯沢駅 10:35=(バス¥350)=10:51 八木沢口 11:00⇒(清津峡上流の遊歩道1:30)⇒12:30 栄太郎登り口⇒(1:40)⇒栄太郎峠⇒(0:50)⇒大峰山⇒大峰の肩⇒(0:40)⇒湯沢高原ロープウェイ山頂駅=(0:07 ¥1,300 00分・20分・40分)=山麓駅⇒(0:10)⇒15:40 越後湯沢駅

歩行時間 4:40(休憩含まず)

(注) 大峯百番観音、アルプの里、パノラマ高原散策もあり

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

ー詳細後報ー

発売期間: 2023.5.22(月)~6.30(金) 利用期間: 2023.6.22(木)~7.4(火) 参加者再募集中

☆日程: 6/30(金)~7/3(月) または 7/1(土)~7/4(火) 3~4日間 (注) 7/2、7/3 帰京も可

参加可否回答: [6月大人の休日倶楽部パス東日本利用山行 | 調整さん\(chouseisan.com\)](http://chouseisan.com)

☆行程: 【1日目】東京 6:32=はやぶさ1号=8:44 盛岡 盛岡駅東口③9:42=八幡平自然散策バス=八幡平=藤七温泉(泊)

「風の会ハイキングクラブ」ー安心・安全・楽しくー

【2日目】盛岡＝仙台＝山形＝蔵王 蔵王アストリアホテル（泊） 池田さんの顔 30%割引

【3日目】蔵王トレッキング 地蔵山頂駅⇒熊野岳・お釜コース（4時間 5Km）

【4日目】蔵王温泉大露天風呂 4/23 営業開始「美人づくりの湯」

[蔵王トレッキング | 蔵王ロープウェイ | 蔵王温泉スキー場 山形 \(zaoropeway.co.jp\)](http://zaoropeway.co.jp) コース多彩

6-1 日光白根山 (2578m) /群馬ー関東以北最高峰ー 日光白根山ロープウェイ 6/下～8/中 **白山石楠花**

7月～8月山行 →希望の山、温泉、観光地ありましたら提案ください。

7-1 南沢あじさい山～金毘羅山 (468m) ～瀬音の湯 6/中～7/上

☆日 程： 月 日 ()

☆行 程：

2023 夏山

爺ヶ岳～鹿島槍ヶ岳 2022 台風 14 号襲来で中止

☆日 程：7月29日(土)～7月31日(月) 予備日8月5日(土)～7日(月) 前泊あり 予定

☆行 程： ー詳細後報ー

8-1 御岳山・ロックガーデン レンゲショウマ

☆日 程： 月 日 (日)

☆行 程： 御嶽駅改札口9:20集合

ケーブル下(滝本駅)行ケーブルカー9:44=御岳山駅⇒(0:10)⇒御嶽ビジターセンター⇒(0:15)⇒
武蔵御嶽神社⇒(0:05)⇒長尾平⇒(0:20)⇒七代の滝⇒(0:35)⇒**ロックガーデンー昼食ー**⇒(0:25)
⇒綾広の滝⇒(1:20)⇒ケーブルカー御岳山駅(解散)

下山後希望者で**小澤酒蔵の清流ガーデン澤之井園**(10時から17時)へ

8-2. 柵池自然園大雪渓展望台 (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柵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柵池山荘(泊) ¥9,900

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

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

【2日目】柵池山荘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大雪渓展望台10:20⇒11:20浮島湿原11:30⇒12:30柵池山荘13:30⇒13:40柵の森
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!の野天混浴温泉です。ただし、脱衣場がないので女性はちょっと勇気がいるかも?

8-3.柵池～風吹大池(北ア最大の池)

三浦(L)

ー詳細後報ー

【1日目】柵池自然園⇒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)

「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

【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)

8-4. 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](#)

8-5 鳩ノ巣溪谷/奥多摩

9月山行

9-1 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: 月 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 \(cocoyoko.net\)](#)

[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」\(cocoyoko.net\)](#)

9-2 御嶽山 (3067m) /北アルプス山行ーお洒落な五ノ池小屋に泊まる!ー 三浦(L)

☆日程: 月 日(土)~ 日(日)

☆行程: JR、タクシー、路線バス利用

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)⇒飛騨頂上・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)⇒濁河温泉ー入浴・休憩ー タクシー＝木曾福島駅＝新宿

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

2023秋山

案1. 宝剣岳・木曾駒ヶ岳/長野 中央アルプス駒ヶ岳ロープウェイ 2021.8.9月雨天中止

案2 蛾ヶ岳(ひるがだけ1,279m) /山梨

コースタイム: 3時間30分程・標高差380m

四尾連湖(しびれこ) 登山口⇒蛾ヶ岳⇒大畠山⇒四尾連峠⇒登山口

「みたまの湯」 [山梨の日帰り温泉 みたまの湯 天然温泉の絶景露天風呂で人気 \(mitamanoyu.jp\)](#)

案3. 平標山・仙ノ倉 花の百名山 越後湯沢前泊 日帰りまたは山小屋(泊)

2023忘年山行(案) 都立長沼公園散策後「鎌田鳥山」ランチ会食(再)、金時山 その他案あれば

☆日程: 12月3日(日)

☆行程:

2023年ロープウェイでらくらくハイキング (案)

⇒ご希望の山を選択ください (複数可)

(1) マウントジーンズ展望ロープウェイ/栃木

5/上~6/上 ゴヨウツツジ 新緑、秋の紅葉 (注) 三本槍ヶ岳~三斗小屋温泉煙草屋旅館泊も可

(2) 妙高山 (2454m) /新潟 妙高高原スカイケーブル 7/中~ または 9/中~10/初 赤倉温泉

(3) 草津白根山 (本白根山 2171m) /群馬 白根火山ロープウェイ 7/上~8/上 コマクサ

(4) 梅池自然園 (1900m) /長野 梅池ロープウェイ 高層湿原 6/上~7/中花々 10/上紅葉・黄葉
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. 明星ヶ岳 (924m)・明神ヶ岳 (1169m)

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

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

勝沼ぶどう郷駅 = (タシ) = 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
= (タシ) = ぶどうの丘・天空の湯

3. 棚山 (1171m) /山梨 4. 二子山/秩父 5. 鳥居原~南山 (544m) /丹沢

6. 荒崎シーサイドコース (7月) 7. 城ヶ崎一周と三崎港 (8月)

8. 宮ヶ瀬ダム鳥瞰コース 南山・高取山・仏果山

9. 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! \(akagi-trip.com\)](#)

[【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](#)

10. 根子岳 (2207m)・四阿山 (2354m) /菅平高原 高木(L) 一花の100名山と日本100名山一

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

11. 子持山 (1296m) /群馬県・上毛三山 紅葉 9. 般若山・釜の沢五峰/秩父

12. 月居山または生瀬富士 (茨城のジャンダルム) と袋田の滝

13. 丸山・大棚山・金昌寺/秩父 13. 大日三山から 称名の滝縦走

14. 景信山 餅つき山行

15. 2017~2022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

—別紙参照—

2024年

2024年1月「大人の休日倶楽部パス」東日本利用山行 ¥15,270

発売期間: 2024.12.18 (月) ~ 1.26 (金) 利用期間: 2024.1.18 (木) ~ 1.30 (火)

スノハイク、スキー、温泉、観光

希望地ありましたら提案ください。

案: 東北温泉 帰途越後湯沢泊、越後中里スキー

2024年6月「大人の休日倶楽部パス」東日本利用山行 ¥15,270

希望地ありましたら提案ください。

三原山 (700m)・八丈富士 (854m) /八丈島

西村(L)

海外登山第3弾!

☆日程: 2024年5月末 ?

[miharayama_map \(hachijo.gr.jp\)](#) [八丈島へのアクセス | 八丈島観光協会 \(hachijo.gr.jp\)](#)

[01-32 \(hachijo.gr.jp\)](#)

お知らせ他

(1) 次回例会 5月10日(水) 18:00 ~ 第3会議室

(2) 次々回例会 6月14日(水) 18:00~ 第3会議室

(3) 風の会ハイキングクラブの中に同好会を作りました、現在下記同好会活動中。入会希望者は各(L)まで
麻雀(三浦)、卓球(鈴木)、カラオケ(高木)、ボーリング(市川)、スキー(市川)

()内は世話役 参加希望者は世話役まで

これから80歳の壁を越える方、越えたい方は、認知症予防、ボケ防止に山だけでなく多方面で昔取った杵柄や潜在能力を発揮して活躍ください。⇒「身体を使う趣味がないと、脳のパフォーマンスが落ちる。」

風の会同好会登録名簿

同好会	麻雀	卓球	ボーリング	カラオケ	スキー	街歩き	
三浦	◎		○	○	○	○	
須永	○	○		○		○	
上島						○	
池田				○		◎	
宿輪	○	○	○	○			
望月					○		
市川	○	○	◎	○	◎		
高木	○	○		◎	○		
松山	○		○	○	○		
北原				○			
鈴木典子	○	◎	○	○	○		
小川	○	○	○	○			
松井		○	○	○			
浮津				○	○		
三ヶ原 G	○			○			

◎リーダー

(注) 新設希望の同好会(運動、文化、芸能、芸術等々)がありましたら提案ください。

(5) 会費納入のお願い(2022年および以前の未納分および2023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) 継続会員、年会費一括納入(現金・振込)の方は、¥5,500とします。

なお、年中途入会者は、入会月~12月までの分

以上