

2023.5 月例会レジメ

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

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

2023.5.11 改三浦

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

4-4 陣馬山 (855m)

☆日 程：4月23日(日) 天候：曇り時々晴れ 北風冷たい

☆行 程：JR 藤野駅からバスで和田まで、和田から最短距離を登り、新ハイキングコースを降りる。

JR 藤野駅 9:45＝バス＝9:55 和田 BT10:00⇒10:12 右手に陣馬山 2.7KM 木の標識⇒11:44 陣馬山 (855m)－昼食休憩－12:20⇒新ハイキングコース下山⇒13:44 陣馬高原下バス停 14:32＝15:00 高尾駅

☆参加者(敬称略)：三浦(L)、河野、市川、小川 4名

写真：<https://youtu.be/L05xbVX3Fcc>

山行計画

4-0 2023 高尾山歩会-1 高尾山 (599m)－2023.3 月改修後の稲荷山コースを登る－

－詳細別紙参照－

☆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

4-1 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：

5 月山行

5-0 京都トレイルーその 2ー

中止し秋に延期

☆日 程： 月 日 () ～ ()

－詳細後報－

参加可否回答：

☆行 程：東京 7:03⑭＝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

【2日目】紅葉見物？

「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

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

[なかのビレジ](http://furusatokousha.co.jp) | [世田谷区民健康村 \(furusatokousha.co.jp\)](http://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

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 \(chichibuonsen.co.jp\)](http://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

5-5 網代弁天山・城山 (331m)

市川(L)

ー詳細別紙参照ー

☆日 程：5月14日 (日)

JR 武蔵五日市線武蔵増戸駅改札口 10:00 集合

☆行 程：武蔵増戸駅⇒(0:20) ⇒弁天山登山口⇒(0:20) ⇒弁天山 (292m) ⇒(0:20) ⇒城山 (331
m) ⇒(0:20) ⇒城山登山口⇒小峰ビジターセンター⇒(0:25) ⇒武蔵五日市駅・解散⇒有志・
会食

(注) 希望者 武蔵五日市 14:05・15:54=西東京バス瀬音の湯・上養沢行=14:21・16:10 瀬音の湯

入浴される方で国民健康保険に加入の方は、保険証持参ください、割引があります。

参加可否回答：[5月山行網代弁天山・城山 市川\(L\) | 調整さん \(chouseisan.com\)](http://chouseisan.com) 5/13 ○8名 5/14 ○7名

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

「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

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 \(chouseisan.com\)](https://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) ー参加者配布済ー

☆日 程：6月4日(日) 3日(土)前泊 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

6-3 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

6-4 新倉山(1180.2m) ー梅雨の晴れ間 アヤマ群生地と新緑と富士山ー 三浦(L) ー詳細別紙参照ー

☆日 程：6月11日(日)または18(日) **アヤマの開花状況確認要**

☆行 程：下吉田駅10:00⇒(0:30)⇒アヤマ群生地⇒(0:15)⇒ゴンゴン石⇒(0:15)⇒新倉山(1180.2m)⇒(0:55)⇒霜山(1302m)ー昼食ー13:10⇒(0:30)⇒湖畔下山道分岐⇒(0:35)⇒天上山(1140m)⇒(0:10)⇒富士見台⇒(0:45)⇒15:30 河口湖駅

6-5 平標山(1984m)・仙ノ倉山(2026m) 花の百名山 有志山行? ー詳細別紙参照ー

前泊日帰りも可能ですが、ゆっくり花を觀賞しながら百名山を歩くために山小屋に1泊します。

6/24(土)前泊

☆日 程：6月24(土)～26(月) 6/24前泊

☆行 程：前泊しない方は、6/25(日)越後湯沢駅 9時30分 集合

【1日目】6/25(日) 5時間35分/8.9km 標高差：1,014m



平標登山口(970m)⇒(1:10)⇒鉄塔台地や(0:50)⇒松手山(1614m)⇒(1:10)⇒平標山山頂(1984m)⇒(0:55)⇒仙ノ倉山山頂(2026m)⇒(0:50)⇒平標山山頂⇒(0:40)⇒平標山ノ家(1655m)(泊) * *090-7832-0316(管理人山口電話は8時30分～15時30分まで)事前予約要 平標山から最も近い山小屋 1泊2食：8,000円 1泊夕食：7,000円 1泊朝食：6,500円 素泊まり：5,500円

「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

【2日目】6/26（月）1時間40分/4.9km

平標山ノ家⇒（1：40分）⇒平標登山口＝越後湯沢駅⇒温泉入浴＊＝越後湯沢駅＝東京 ＊希望者

参考：[平標山/仙ノ倉山（松手山コース）登山口コースガイド－登山口ナビ（tozanguchinavi.com）](http://tozanguchinavi.com)

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。

7-0 6月末～7月初 大人の休日倶楽部パス（東日本）利用ハイク 東北の山と温泉 ー詳細参加者配信済ー

発売期間：2023.5.22（月）～6.30（金） 利用期間：2023.6.22（木）～7.4（火）

☆日程：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)

☆参加者（敬称略）：三浦、鈴木、北原、小川、池田＊、松山＊ 松井＊ 計7名 ＊7/3 帰京

☆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＝黒谷地

⇒八幡平頂上⇒八幡平山頂レストハウス＝送迎バス＝藤七温泉（泊） **7名予約済**

【2日目】盛岡＝仙台＝山形・蔵王 蔵王アストリアホテル（泊） **7名予約済**

【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） 蔵王温泉大露天風呂
蔵王アストリアホテル（泊） 3名帰京 **4名連泊予約済**

【4日目】立石寺観光

[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

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 北アルプス入門コースベストワンのひとつ

爺ヶ岳～鹿島槍ヶ岳 2022 台風 14 号襲来で中止

ー詳細参加者メール配信済ー

☆日程：8月5日（土）前泊 ～ 8月8日（火） **5/22 山小屋予約開始**

予備日：9月8（金）前泊 ～ 11日（月） 9/9(土)前泊 ～ 12(火) 予定

☆行程：

【1日目】信濃大町＝柏原新道登山口⇒柏原新道をゆっくり登って種池山荘（泊）

【2日目】種池山荘⇒爺ヶ岳⇒冷池山荘－休憩－⇒鹿島槍ヶ岳⇒冷池山荘（泊）

【3日目】冷池山荘⇒種池山荘⇒柏原新道登山口⇒扇沢＝バス＝信濃大町

☆参加者：三浦、池田、市川、高木、鈴木、北原、小川 7名

8-1 御岳山・ロックガーデン レンゲショウマ

ー詳細後報ー

☆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－昼食－**⇒（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. 梅池自然園大雪溪展望台（2020m）/白馬山麓 夏、秋、2024.4～5 スノーハイク ー詳細後報ー

☆日程：月 日（ ）～（ ）

☆行程：歩行距離 約6km 標高差 約200m

「風の会ハイキングクラブ」ー安心・安全・楽しくー

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】\(tsugaikesansou.jp\)](#)

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.樽池~風吹大池 (北ア最大の池)

三浦 (L)

ー詳細後報ー

【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 \(solohikers.com\)](#)

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 ゆる山歩きー大楠山 (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: 登りー塚山・阿部倉コース 下りー前田橋コース

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

「風の会ハイキングクラブ」 -安心・安全・楽しく-

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 - 入
浴・休憩 - 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 ⇒ 大島山 ⇒ 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 \(mitamanoyu.jp\)](http://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)

案4. 岳沢ヒュッテ (2170m) /上高地 往復 涸沢の代わり 10/初~中 10/下落葉松黄葉

初 日: 上高地バスターミナル 5:30 ⇒ 5:40 西糸屋山荘 7:00 ⇒ 7:30 風穴 ⇒ 7:50 ガレ場や 10:10 岳
沢小屋休憩 11:00 ⇒ 12:30 ⇒ 14:00 ⇒ 15:00 西糸屋山荘 (泊) *

2日目: 西糸屋山荘 8:00 ⇒ 田代池・大正池 ⇒ 10:00 西糸屋山荘 ⇒ 上高地周辺散策 = 新島々 = 松本 = 特急
あずさ 18:00 頃新宿解散

宿案: 西糸屋山荘 または 小梨平バンガロー

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 \(yamareco.com\)](http://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

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

「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

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) 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

11.子持山（1296m）/群馬県・上毛三山 紅葉 12.般若山・釜の沢五峰/秩父

13.月居山または生瀬富士（茨城のジャンダルム）と袋田の滝

14.丸山・大棚山・金昌寺/秩父 15.大日三山から 称名の滝縦走

16.景信山 餅つき山行

17.鷹取山（139m）/神奈川 9月～10月 宿輪(L)

18.2017～2022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

ー別紙参照ー

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4月～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 6月14日（水）18：00～ 第3会議室

(2) 次々回例会 7月12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				○	○		
G三ヶ原	○			○			

◎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。

(6) 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

2023年山行写真 Q_youtube

