

# 2024.4月例会レジメ

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

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

2024.4.11 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・里山日帰りとなります。

できれば、普段のトレーニング、筋トレ、ウォーキングやストレッチで体力、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



## 2024年

- －日帰り 出来るだけ富士山の見える山－
- －日帰り 駅から即ハイキング－
- －日帰り 駅から登山口までバス、タクシー max50分以内目標－
- －日帰り 歩行時間 max5時間目途 山小屋宿泊の場合 16:00 迄必着－
- －遠距離 大人の休日倶楽部パス（東日本）、ジパング倶楽部（西日本）利用可  
年未年始、GW、夏休み（お盆）混雑期は避ける。

## 山行報告

### 3月山行

#### 3-1 (運) 御嶽山～日の出山 (902m) / 奥多摩

－詳細別紙参照－

☆日程：3月24日（日） 天候：曇り

☆行程：総歩行時間：約3時間 距離：6.8km 実働時間：4時間10分

JR御嶽駅＝西東京バス＝滝本駅 9:30＝ケーブル＝9:40 御嶽山駅 9:50⇒10:06 神代ケヤキ⇒  
10:15 御嶽神社 10:25⇒11:32 日の出山山頂－昼食－12:05⇒13:10 日の出山ハイキングコース入  
口⇒13:34 つるつる温泉－入浴・会食 15:53 発バス＝16:10 武蔵五日市駅発拜島行 16:25

☆参加者（敬称略）：市川(L)、三浦、鈴木(美)、鈴木(典)、小川、松井、三好、中西 8名

写真：<https://youtu.be/daSXPC6w0DA>

## 山行計画

### 2024年運営委員会案

その他案①赤城山（黒檜山 1828m）/上毛三山 ②三峰山（みつみねさん 934m）/丹沢  
③三峰山（妙法ヶ岳 1066m）/奥秩父 ④矢倉岳（870m）/神奈川

（運）：運営委員会決定

### 4月山行

4-0 高尾山 または 弘法山 平日お花見ハイク

☆日程：4月 日（日）

「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

☆行程：

**4-01 虎山（とらやま）の千本桜/秩父郡東秩父村**

－3/31 配信済み参照－

☆日程：4月13日（土） 4月の1週目～2週目頃が見頃

虎山の標高差は約200m、山頂まで約2km 続く散策路が桜並木

☆行程：集合：東武東上線急行小川町 10：00

池袋 8：36＝東武東上線急行小川町行 9：50 小川町

東武東上線小川町駅＝イーグルバス「和紙の里経由白石車庫行 約25分＝バス停「落合」下車徒歩5分

下山後、希望者でおがわ温泉 花和楽の湯に寄ります。小川町駅から徒歩10分

**参加可否回答：4月虎山（とらやま）/秩父千本桜 | 調整さん (chouseisan.com)**

**4-02 花見山/福島 古関裕而生誕の地と福島花回廊**

－3/31 配信済み参照－

☆日程：4月16日（火）または17日（水）

☆行程：東京 8：07＝やまびこ 127号仙台行＝9：45 福島 ￥9,110（4,840+指4,270）

徒歩（古関裕而記念コース）

**参加可否回答：4月花見山山行 | 調整さん (chouseisan.com)**

**4-2（運）倉戸山（くらどやま 1169m）/奥多摩** 4/下ヤマザクラのころ

－詳細別紙参照－

☆日程：4月21日（日）

☆行程：集合時間・場所：9：20 奥多摩駅改札口

①JR 新宿 7：44＝ホリデー快速おくたま 3号＝8：09 立川（降車不要）8：12＝8：44 青梅 8：46＝ホリデー快速おくたま 83号奥多摩行＝9：16 奥多摩 ￥1,110

②新宿 7：19＝京王線特急＝7：45 分倍河原 7：54＝南武線＝8：05 立川 8：12＝ホリデー快速おくたま 3号＝8：44 青梅 8：46＝ホリデー快速おくたま 83号奥多摩行＝9：16 奥多摩 ￥1,050

奥多摩 9：30＝西東京バス（鴨沢西行）＝9：50 女（め）の湯（540m）10：10⇒（1：40）⇒11：50 倉戸山（くらどやま 1169.3m）－昼食－12：30⇒13：30 倉戸口（549m）⇒湖畔散策⇒14：30 奥多摩湖

15：00＝西東京バス＝15：17 奥多摩駅（解散）⇒（0：10）⇒もえぎの湯（入浴・反省会）\*希望者

歩行距離：4.4km 標高差：△▽ 634m 歩行時間：約3：30

**参加可否回答：4月倉戸山行 | 調整さん (chouseisan.com)**

**4-4 日連アルプス（金剛山～峰～八坂山～日連山～宝山）/藤野**

ヤマビルの出ない間

☆日程：月 日（ ）

☆行程：藤野駅改札口 集合

藤野駅⇒名倉入口バス停⇒日連金剛山登山口⇒日連金剛山⇒峰⇒八坂山⇒峰⇒杉峠（ミミザレ峠）⇒日連山⇒宝山⇒日連アルプスハイキングコース入口⇒藤野駅＝藤野やまなみ温泉（入浴・自由参加）

その他富士山眺望の候補地 ⇒運営委員会検討ください。

① 矢倉岳（870m）/箱根 ② 三国山・鉄砲木の頭（1291m）/山中湖 ④ 長者ヶ岳（1336m）・

天子ヶ岳（1330m）/富士宮市 1泊余裕あり

**5月山行**

**5-0（運）百蔵山（ももくらさん 1003m）/山梨～秀麗富嶽十二景**

☆日程：5月12日（日）

☆行程：JR 中央本線猿橋駅 9：30 集合

①新宿 7：28＝京王線特急高尾山口行＝8：08 北野（降車不要）8：09＝8：19 高尾 8：45＝中央本線甲府

行=9:23 猿橋行=9:23 猿橋 ¥1,003

② 新宿 7:51=中央特快高尾行=8:28 八王子(降車不要) 8:29=8:35 高尾 8:45=9:23 猿橋 ¥1,342  
猿橋駅⇒(0:35)⇒百蔵山登山口⇒(0:20)⇒百蔵浄水場⇒(1:20)⇒コタラ山分岐⇒(0:05)⇒  
百蔵山(1003m)⇒(0:15)⇒稜線分岐⇒(0:50)⇒登山口⇒(0:15)⇒百蔵山登山口⇒(0:30)  
⇒猿橋駅 コースタイム:4:10 歩行距離:約8.8km 標高差 △850m ▽856m

希望あれば、日本三大奇矯(岩国川の錦帯橋、山梨県桂川の猿橋、富山県黒部川の愛本橋)見学

### 5-1 (運) 世田谷区民健康村を利用した山行

-詳細配布済参照-

#### [ふじやまビレッジ | 世田谷区民健康村\(furusatokousha.co.jp\)](http://furusatokousha.co.jp)

☆日程: ~~5月6日(月・祝)~~ ~ 5月7日(火) - 1泊2日 **今回中止 ジパング NG**

☆行程: 健康村=ふじやまビレッジ TEL:0278-52-3311

利用料金: 世田谷区内在住・在勤・在学 ¥5,900円 世田谷区民外 ¥11,900

☆アクセス: 東京 8:52=上越新幹線とき 309号=10:03 上毛高原=送迎バス

(予約センターTEL:0278-52-3311) = (0:30) = 健康村

【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)⇒**鉱石山(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)⇒**鉱石山(1205m)**⇒(1:35)⇒健康村

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

# [川場村のんびり紅葉ハイキングの鉱石山と朝倉山 Mount Kōseki in Kawaba, Gunma :](#)

[やっぱり自然が好き\(exblog.jp\)](#)

# [鉱石山 | 最新の山行記録と登山ルートやアクセス、気象状況など-ヤマレコ\(yamareco.com\)](#)

### 5-2 金北山(1,172m)/佐渡島 2泊3日

-詳細別紙参照-

☆日程: 5/25(土)~27(月) (注)当初予定では、宿が取れず1週間遅らせた。

☆行程: 別紙参照

参加可否回答: [5月佐渡島金北山山行\(案\) | 調整さん\(chouseisan.com\)](#)

### 5-3 黒部の秘湯 ~黒薙温泉と名剣温泉を巡りとトロッコ電車で散策~

-詳細別紙参照-

☆日程: 未定 後日決定

☆行程:

参加可否回答: **日程決まり次第募集します。**

### 5-4 不老山(928m) 新緑とサンショウバラ観賞

☆日程: 5/下~6/上 サンショウバラの花期

☆行程:

### 6月山行

#### 6-0 (運) 三つ峠(1785m 開運山)

「風の会ハイキングクラブ」 -安心・安全・楽しく-

☆日程： 6月8日（日）または9日（日）

☆行程：

**6-1 2024年度第1回「大人の休日倶楽部パス」東日本利用山行**

- 詳細別紙参照 -

期間：6/20～7/2 連続する5日間 ￥18,800

☆日程： 3泊4日 6/28（金）～7/1（月）

**(注) 全日程でなく、途中参加も可**

参加可否回答：[2024年第1回「大人の休日倶楽部パス」利用山行 | 調整さん \(chouseisan.com\)](https://chouseisan.com)

【1日目】秋田乳頭温泉郷 乳頭温泉蟹場温泉（泊） (注) 鶴の湯満室で変更

【2日目】乳頭山（烏帽子岳 1473m）山行 大釜温泉（泊） (注) 蟹場温泉満室で変更

【3日目】移動 ⇒ 鉛温泉藤三旅館（泊） 迎え：新花巻駅 15：10・16：10 花巻駅 15：25・16：25

[岩手 花巻温泉郷 鉛温泉 藤三旅館【公式】 \(namari-onsen-ryokan.com\)](https://namari-onsen-ryokan.com)

【4日目】旅館発 9：47 = 送り = 10：30 花巻駅 = 10：45 新花巻駅 遠野市観光後帰京

**6-2 海外登山第4弾！（案）新島・式根島のトレッキングと温泉 ～一度にふたつの島を～**

**新提案**

**2泊3日**

往路：①調布空港 = 0：35 = 新島空港 ②高速船 約3時間 ③大型船 約8時間

復路：①高速船 ②大型船 ③飛行機 (注) 時間により決める。

# [新島村観光案内所 - 新島の観光・宿泊情報 | トレッキング \(niijima-info.jp\)](https://niijima-info.jp)

# [式根島観光協会 | ハイキング \(shikinejima.tokyo\)](https://shikinejima.tokyo)

**6-3 海外登山第5弾！（案）三原山（700m）・八丈富士（854m）/八丈島 西村(L)**

☆日程：2024年 **時期未定** 西村(L)の都合

[miharayama\\_map \(hachijo.gr.jp\)](https://hachijo.gr.jp) [八丈島へのアクセス | 八丈島観光協会 \(hachijo.gr.jp\)](https://hachijo.gr.jp)

**01-32 (hachijo.gr.jp)**

**6-4 平標山（1984m）・仙ノ倉山（2026m） 花の百名山 長岡の花火観賞と調整（鈴木さん）**

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

☆日程： 月（土）～（月） 前泊

☆行程： 前泊しない方は、（日）越後湯沢駅 9時30分 集合

【1日目】（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⇒（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

【2日目】（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

**6-5 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 =



「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

(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

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

6月～10月 蝶ヶ岳 (2677m) 河野さん提案 (注) 2014.5.4 横尾山荘から往復

行程は、別途検討要

(案) 三股～蝶ヶ岳 (泊) ～長堀尾根～徳澤・上高地 松本か穂高に前泊 下山後徳澤園、上高地 (泊)

7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:

7-2 金剛の滝・広徳寺/秋川丘陵 イワタバコ (注) 昨年の弁天山・城山の近く

☆日程: 月 日 ( )

☆行程:

8-1 2024 夏山 爺ヶ岳・鹿島槍ヶ岳 5月例会参加者再募集 (5/22 山小屋予約開始) ー詳細再報ー

☆日程: 下記二案

① 8/2 (金) 前泊～8/5 (月) 山小屋 2泊 (注) 平標山 長岡の花火

② 8/23 (金) 前泊～8/26 (月) 山小屋 2泊

③ 9/6 (金) 前泊～9/9 (月) 山小屋 2泊

8-2 御岳山ロックガーデン

☆日程: 月 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

8-3 姆池自然園大雪渓展望台 (2020m) / 白馬山麓 夏、秋、2024.4～5 スノーハイク ー詳細後報ー

8-4 姆池～風吹大池 (北ア最大の池) 三浦 (L) ー詳細後報ー

8-5 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](#)

8-6 大日三山から 称名の滝縦走

8-7 平標山・仙ノ倉 花の百名山 鈴木 (L)

越後湯沢前泊 日帰りまたは山小屋 (泊) 2024年8月2日(金)・8月3日(土)長岡花火大会観賞後

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 - 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: 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

「風の会ハイキングクラブ」 -安心・安全・楽しく-

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

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-お洒落な五ノ池小屋に泊まる!- 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

9-3 2024年度第2回「大人の休日倶楽部パス」東日本利用山行

-詳細後報-

期間: 9/26(木)~10/8(火) 連続する5日間 ¥18,800

案-1 下北半島(恐山)・津軽半島・東北の温泉

案-2 早池峰山(1917m)・夏油温泉

案-3 月山(1984m)・湯殿山・鳥海山(2236m)

☆日程: 月 日(土) ~ 日(日)

☆行程:

10月山行

10-0 那須岳(茶臼岳)の紅葉 三斗小屋温泉(泊)

10-1 月居山または生瀬富士(茨城のジャングル)と袋田の滝

10-2 赤城山(黒檜山1827m)/群馬上毛三山 2024.5~6 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](#)

10-3 根子岳(2207m)・四阿山(2354m)/菅平高原 高木(L) -花の100名山と日本100名山-

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

10-4 子持山(1296m)/群馬県・上毛三山 紅・黄葉

10-5 秋川丘陵 金剛の滝・広徳寺コース

2024 秋山山行 宝剣岳・木曾駒ヶ岳/長野 10/14(土)~16(月) 中央アルプス駒ヶ岳ロープウェイ

その他 9月~10月

案1. 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

案2. 尾瀬ヶ原 桧枝岐温泉

案3. 出羽三山-羽黒山・月山(1984m過去)・湯殿山(1500m未来) - 高木さん提案

(2009.8に実施 現存者5名) ⇒羽黒山の五重塔屋根葺き替え工事のため見られず⇒2025年5月以降

11月山行

11-0 鳩ノ巣溪谷/奥多摩 秋の紅葉

2024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) 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

(2) 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

(3) 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

(4) 日光白根山

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、運営委員会へ提案ください。**

「風の会ハイキングクラブ」 -安心・安全・楽しく-

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 = (カシ) = 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 = (カシ) = ぶどうの丘・天空の湯

3. 棚山 (1171m) / 山梨 ほったらかし温泉

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. 般若山・釜の沢五峰/秩父

10. 丸山・大棚山・金昌寺/秩父

11. 景信山 餅つき山行      12. 志賀高原      13. 伊豆三山縦走 (城山・葛城山・発端丈山)

14. 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 -

2025年

2024年度第3回「大人の休日倶楽部パス」東日本利用山行

- 詳細後報 -

¥18,800      期間：2025年1/16～1/28 連続する5日間

お知らせ他

(1) 次回例会      5月8日 (水) 18:00～      第3会議室

(2) 次々回例会      6月12日 (水) 18:00～      第3会議室

(3) 新入会      中西れい子様      世田谷区八幡山在住

山崎当雄 (69歳) 様      狛江市和泉本町在住

(4) 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

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。」

会員募集中!

風の会同好会登録名簿      ◎リーダー

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	○		○	○	○		

「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

北原				○			
鈴木典子	○	◎	○	○	○		
小川	○	○	○	○			
松井		○	○	○			
浮津				○	○	○	
笥		○		○			
高橋			○				
松本		○					
山崎 *				○			
中西 *						○	
G 三ヶ原	○			○			
G 橋本	○						

\* 2024.3 月入会

**(6) 会費納入のお願い (2024 年分および以前の未納分)**

**4 月以降会計担当が鈴木典子様へ交代されます。**

**なお、振込先は、当面従来通りですのでよろしくお願い致します。**

**須永様には長い間お世話になりました。ありがとうございます。**

- ・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、¥5,000 (改訂) とします。**

**なお、年中途入会者は、入会月～12 月までの分**

**以上**

2024 年山行写真 Q\_youtube

