

★3月2日(日) ④ミズヒ沢左岸
尾根↓鍋割山 係↓吉村知恵子
小田急新宿駅6時1分発急行
小田原行乗車(係は最後部乗車)
↓渋沢駅下車 バス大倉行乗車
↓終点下車↓林道↓二俣↓ミズ
ヒ沢左岸尾根↓鍋割山↓後沢乗
越↓二俣↓大倉バス停↓渋沢駅
歩程5時間30分 雨天中止
要6本爪アイゼン
片はがきで申込み下さい。
6時1分発よりも6時18分発が
良い方は明記下さい。
〒136・0076 江東区南砂
2の3の6の1013
吉村知恵子
☎03・3647・2868

★3月7日(金)8日出 ①木曾奈
良井宿他 バス 係↓平沢こと
「秘湯シリーズ」No.16 新穂高
温泉 水明館「かるかや」
予告で満席に締切ります。
参加者はコース表送ります。
7日JR新宿駅西口6時50分出發
↓中央道伊那IC↓奈良井宿②↓
宿場ウォーキング散策↓③↓長
野道塩尻IC↓松本IC↓安房トシ
ネル↓新穂高温泉宿④ 8日宿
↓新穂高山ろく駅ロプウエイ
↓鍋平高原乗換↓西穂高山頂
駅↓周辺散策↓山頂駅ロプウエイ
↓新穂高山ろく駅↓平湯バ
スタミナル(買物・昼食)↓松
本城⑤↓城見物↓⑥↓長野道
中央道↓新宿駅
歩程1日目1時間30分 2日目
約2時間 軽登山靴で
費用約二万二千元

木曾十一宿の一つ・奈良井宿
を歩き、秘湯「かるかや」の東
洋一の大露天風呂を楽しみます
日本唯一の2階建てロプウエイ
で北アルプスを空中散歩して
白銀の世界を堪能します。晴天
を願っています。

圖 ①石原・小峰・佐々木(昭)
地図昭文社 槍・穂高
☎0297・58・9022
夜8時〜9時30分

●山行参加時の注意!!
一般向強国以上の予約山行
に参加希望の場合は、必ず
該当リーダーの通常の日帰り
山行に参加し、足を確認して
もらった上でご参加下さい。

▼リーダーの先に行かず、遅れ
ず、解散まで同一行動を。

ヒトと地球のインターフェイス
ICI 石井スポーツ
<http://www.ici-sports.com/>

★3月8日(土) ③仏頂山→高峰
JR上野駅6時59分発宇都宮行
乗車Ⅱ大宮7時26分Ⅱ小山駅8
時15分着 乗換8時25分発水戸
行乗車Ⅱ笠間駅9時16分下車
タクシーⅡ楞嚴寺→仏頂山→奈
良田峠→池亀分岐→高峰→池亀
分岐→池亀→小ノ池→月山寺→
羽黒駅 歩程4時間40分

雨天中止 係Ⅱ佐野満喜子
交通費青春18きつぷが得。他に
タクシー代
栃木と茨城県境に広がるのだ
かな里山をのんびり歩きましよ
う! 栃木百名山
園Ⅱ関根直樹・佐野正雄
2万5千円羽黒

☎FAX 03・3638・1488

★3月12日(水) ③三床山 雨天中止 係 柴崎 実

東武浅草駅 7時10分發快速日光行乗車 〓 栃木駅 8時27分着 乗換両毛線 8時42分發高崎行乗車 〓 佐野駅 8時57分着 乗換9時9分發葛生行乗車 〓 田沼駅 9時19分下車集合(係合流) タクシー 〓 登山口鹿島神社 〓 三床山 〓 二床山 〓 一床山 〓 登山口 タク

クシー 〓 田沼駅 歩程約3時間 低山だが里山特有の急登・急降下あり、岩場あり、尾根からの展望あり、変化に富んでいるのんびりした山歩きを楽しむ。

〓 柴崎 ミチ子

☎ 090・3499・0190

★3月15日(土) ②境川No.3 雨
天中止 係Ⅱ平山 亨
JR横浜線町田駅中央改札口9
時30分集合↓谷口橋↓定方寺公
園↓スポーツ広場↓観音寺↓瀬
谷本郷公園↓鹿島橋↓相鉄本線
瀬谷駅 歩程3時間50分
Ⅱ佐野俊一郎
Ⅱ青山昌次・佐々木純子



〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 2-48 営業時間：AM11:00～PM8:00 年中無休

ウェア館 TEL 03-3262-0432 FAX 03-3262-7285	バタゴニア・ロケット TEL 03-3262-0581 FAX 03-3262-0586	モンパルルーム TEL 03-3262-0731 FAX 03-3262-0745	シューズ館 TEL 03-3262-0433 FAX 03-3262-0592	エコプラザ TEL 03-3262-0583 FAX 03-3262-0488
---	---	--	--	--

バスコン館 豊島区役所 JR 立川駅



東ハイ山行強弱度

(歩程は休憩時間を含みません)

表示方法	歩程時間	備考
①ウォーキング1	3時間以内	アップダウンの少ない平坦なコース 運動靴可
②ウォーキング2	3時間以上	アップダウンの多い郊外も歩くコース 運動靴可
③初心者向	2～3時間	初めての山歩き等。ゆっくり歩くコース
④一般向弱	3～4時間	良く整備されたコース
⑤一般向強	3～5時間	比較的全備されたコース
⑥やや健脚向	4～6時間	歩程が長く急な登降もあるコース
⑦やや健脚向	5～7時間	高度差が大でヤセ尾根、ヤブ等もあるコース
⑧健脚向	6時間以上	かなりの経験と体力を要するコース

歩程時間は昭文社のコースタイム参照。破線は1ラングアップ。コースに無い尾根、険しいヤブは2ラングアップ。積雪時は1ラングアップ。

★3月16日(日) ①狩川周辺と桜並木 小雨決行 係員平沢こと

「花シリーズ」No.56 春めき桜
小田急新宿駅8時1分発急行中
乗換大雄山線9時48分乗車
和泉河原駅下車→中沼薬師堂
極楽寺→南足柄神社→狩川大雄
橋→春木経入口→幸せ道→富士
フィルム前駅 歩程約2時間
ウォーキング靴で参加下さい。
交通費二千二百四十円

★3月16日(日) ③幸垣山 雨天中止

JR東京駅8時2分発快速青梅
行乗車立川8時55分→青梅駅
9時26分着 乗換9時31分発奥
多摩行乗車二俣尾駅9時45分
下車 北口集合→木橋→幸垣山
(幸垣城址)→名郷峠→三方山
↓
交通費約三千円 係員本多長吉

★3月16日(日) ④お坊山東尾根 雨天中止

JR高尾駅8時1分発甲府行乗
車→笹子駅下車→日向橋→お坊
山東峰→棚洞山→入道山→吉久
保→笹子駅 歩程約6時間
地図昭文社 大菩薩嶺
048・253・9640

★3月16日(日) ⑤高鈴山・雪入山他 バス 係員小林

16日JR日暮里駅北口前7時出
発 常盤線→高鈴山→塩原温泉
(油) 17日 雪入山と浅間山→塩
原温泉(油) 18日 雨巻山と高館
山→日暮里駅
費用一万九千円

★3月18日(火) ①スケッチ 都立林試の森公園 係員椎名康真

東急目黒線武蔵小山駅改札前
10時集合 南門へ徒歩10分
日本の春に鬱蒼とした緑。林試
ではケヤキと桜の偽装も可。絵
は古きを断ち、新しさを創る。
画材画風講評寄り道なんでもあ
る。無審査無会派
屋食持参 雨天中止
0422・51・9055

★3月18日(火) ①大島小松川公

園周辺 雨中止 係員松永孝子
地下鉄都営新宿線大島駅大
島口(新宿寄り)10時30分集合
↓わんさか広場→中川船番所
風の広場→大島小松川公園→平
井運動公園→総武線平井駅
歩程約3時間 運動靴で
047・457・2702

★3月19日(水) ②小田急沿線自

然ふれあいウォーク 係員濱坂
小田急新宿駅10時10分発区
乗車→小田急駅10時38分下車
時集合 泉龍寺→弁財天地→西
河原自然公園→兜塚古墳→伊豆
美神社→万葉歌碑→多摩川堤防
→宿河原堰→王泉寺→和泉多摩
川駅 歩程2時間30分
運動靴で参加 雨天中止

★3月19日(水) ③男抱山半蔵

山 雨天中止 係員中嶋要一
JR上野駅5時59分発宇都宮
行乗車大宮7時26分→8時42
分終点下車(保持)バス9時
発口マンチック村行乗車→終点
下車→男抱山→落内地区→ロマン
チック村バス停→宇都宮駅
歩程4時間 軽登山靴以上で
交通費五千円 係員五十嵐静江

★3月22日(土) ③日の出山 雨天中止

JR新宿駅7時52分発中央特快
高尾行乗車8時17分立川駅着
乗換8時32分発武蔵五日市行乗
車→9時20分終点下車(保持)
バス9時20分発つるつる温泉行
乗車→白岩滝9時37分下車→日
の出山→神代ヶ谷→富士峰公
園 歩程約3時間 係員会田政子

★3月22日(土) ④高柄山・金比羅山 雨天中止

JR高尾駅7時46分発河口湖行
乗車→8時9分上野原駅下車
タクシールー金山神社下車→59
8M峰→高柄山→新矢ノ根峠→
琴平神社→金比羅山→琴平神社
→上野原駅 交通費千四百円
歩程6時間 急登の続く高柄山を登つ
て金比羅山へ。金比羅山は小粒
ながらも辛口の山。手と鎖を使

★3月21日(祝) ③足利・仙人ヶ岳 バス 係員大倉昌子

新足利駅西口出発 関越道→足
利→岩切登山口→生不動尊→仙
人ヶ岳→熊の分岐→猪子峠→岩
切→新足利
足利市の最高峰で群馬県境の
山。沢沿いの道や岩場も楽しめ
ます。交通の便が悪いので、行
きにくい山です。栃木百名山

★3月21日(祝) ④群馬の山・岩櫃山 雨天中止

JR新宿駅6時58分発湘南新宿
ライン高崎行乗車→大宮7時31
分→高崎駅8時50分着(又は上
野駅7時23分発高崎行乗車→高
崎駅9時8分着) 係員佐々木保
吾妻線→9時12分発長野原草津
口行乗車→郷原駅下車→古谷津
口→蜜岩通り→天狗の架け橋
→岩櫃山→尾根通り→一本松

★3月22日(土) ①湘南の春風 雨天中止

JR横浜須賀沼駅9時20分集
合→大崎公園→披露山→小坪
→逗子マリナー→鎌倉駅
歩程3時間 交通費約千八百円
090・4377・9160

★3月22日(土) ②パワースポット巨樹巡りNo.7 係員木田博

「巨木区画」その2
京王井の頭線駒場大前駅改札
前10時30分集合→駒場公園→駒
場野公園→八切地蔵→池尻大橋
→東山公園→中目黒駅
歩程約3時間 係員木田博

★3月26日(水) ③光明山・馬頭山 雨天中止

JR立川駅7時26分発武蔵五日
市行乗車→7時59分終点下車
バス8時17分発上養沢行乗車→
怒田畑下車→登り口→南西尾根
→598M峰→740M峰→光
明山(798M)→馬頭山(三
角点)→泉沢尾根(市村境界)→
林道→和田向バス停(解散)
武蔵五日市駅 歩程5時間
044・953・0530

★3月23日(日) ③景信山 雨天中止

京王新宿駅7時49分発準特急
高尾山口行乗車→高尾駅8時42
分下車 北口バス9時12分発小
仏行乗車→大下下車→小沢沢林
道→登山口→小沢沢分岐→景信
山→小仏峠→小仏バス停→高尾
駅 歩程約3時間 係員有里公雄

★3月23日(日) ④網之上御前山 雨天中止

JR新宿駅7時35分発中央特快
乗車→高尾駅8時18分着 乗換
8時44分発小淵沢行乗車→四方
津駅9時11分下車→大野貯水池
→見晴台小屋→御前山→南米沢
峠→網之上御前山→梁川駅
090・7845・4254

★3月25日(火) ④滝山城跡 雨天中止

JR東京駅8時19分発快速高尾
行乗車→八王子駅9時20分下車
→小宮公園→道の駅八王子滝山
→滝山城跡→円通寺→高月田ん
ぼ→東秋留駅 歩程3時間
0422・22・0413

★3月25日(火) ④八重山 雨天中止

JR高尾駅7時27分発小淵沢行
乗車→上野原駅7時52分下車
バス8時8分発新井行乗車→終
点下車→虎丸山→能岳→八重山
→展望台→駐車場→上野原遊歩
道入口→秋葉山→根本山→国道
048・964・9078

★3月26日(水) ③みかも山 雨天中止

東武浅草駅7時10分発快速日
光行乗車→栃木駅8時27分着
乗換両毛線8時42分発高崎行乗
車→岩舟駅8時51分下車後集合
(係員)タクシールー東入口駐
車場→カククリの里→みかも山
→中岳→みかも神社→南入口駐
090・3499・0190

★3月27日(木) ①都立小金井公園 雨天中止

JR中央線武蔵境駅北口前10時
30分集合→亜細亜大学→境橋→
小金井公園(昼食・散策)→陣屋
橋→小金井街道→武蔵小金井駅
047・457・2702

★3月27日(木) ②都立小金井公園 雨天中止

JR中央線武蔵境駅北口前10時
30分集合→亜細亜大学→境橋→
小金井公園(昼食・散策)→陣屋
橋→小金井街道→武蔵小金井駅
047・457・2702

★3月27日(木) ③都立小金井公園 雨天中止

JR中央線武蔵境駅北口前10時
30分集合→亜細亜大学→境橋→
小金井公園(昼食・散策)→陣屋
橋→小金井街道→武蔵小金井駅
047・457・2702

★3月27日(木) ④都立小金井公園 雨天中止

JR中央線武蔵境駅北口前10時
30分集合→亜細亜大学→境橋→
小金井公園(昼食・散策)→陣屋
橋→小金井街道→武蔵小金井駅
047・457・2702

★3月27日(木) ⑤都立小金井公園 雨天中止

JR中央線武蔵境駅北口前10時
30分集合→亜細亜大学→境橋→
小金井公園(昼食・散策)→陣屋
橋→小金井街道→武蔵小金井駅
047・457・2702



アブラナ

【参加費について】リーダーが皆さんからお預かりする二百円の参加費は、全額会に納入され、会員とリーダーの安全を守るために、遭難対策基金や運営費に積み立てられます。

平成26年3月号(4)

各山行毎に往復はがきで申込み下さい。九州6座歩きは飛行機予約のため2月末までにお願ひします。参加費用は人数により変わることがあります。

〒132・0035 江戸川区平井7の3の1の1113 大倉昌子

☎090・4712・0896
☎FAX 03・5247・2940

係 佐野満喜子

★4月5日(土) ④道志No.2
バス 新宿⇨道志村久保⇨長尾山⇨秋山峠⇨道志村⇨新宿
歩程5時間50分 費用六千円
道志山塊のメインコースを東から西へ縦走します。

★4月23日(水) ④鳴神山⇨吾妻山 歩程6時間40分
費用六千円 定員12名
日光・足尾連山の大展望に恵まれた縦走路。アカヤシオ群馬百名山2座 関東百名山1座

★5月8日(木) ④夫婦山・月山 歩程4時間50分
費用六千円 定員12名
日光連山の雄大な展望とツツジ、栃木百名山

★5月17日(土) ④尼ヶ禿山⇨迦葉山(群馬百名山) 歩程5時間10分 費用六千円
日本一の天狗の面がある関東の霊場弥勒寺へ下山します。

昨年10月のリベンジ山行です。

★5月24日(土) ④三枚石新道⇨横根山 歩程5時間30分
費用六千円 定員12名
ツツジの花がきれいな山岳信仰の霊地。栃木百名山2座 関東百名山1座

各山行毎に往復はがきで申込み下さい。

〒136・0072 江東区大島4の1の9の605 佐野満喜子

☎FAX 03・3638・1488

係 石井 徹

★4月12日(土) ③守屋山 歩程4時間
新宿西口(又は八王子)⇨諏訪IC⇨守屋山登山口⇨守屋山東峰⇨守屋山西峰⇨下降点⇨片倉⇨温泉⇨新宿西口(又は八王子)

費用九千円(参加人数による)

地図 辰野・茅野
残雪の南アルプスの大展望
バス予約のため、片はがきで3月29日までに申込み下さい。

月 日	山 名	日 程	担当リーダー

★5月10日(土)11日(日) ③笠丸山
・帳付山 西武秩父駅前から宿
の車で上野村へ8時20分出発
登山口↓笠丸山↓上野村(油)↓登
山口↓帳付山↓下山口 西武秩
父駅 歩程1日目4時間30分
2日目7時間
費用一万円(15名の場合)
新緑まぶしい西上州の山を歩き
ます。
往復はがきで申込み下さい。
〒343・0025 越谷市大沢
4の15の3 山川美恵子
☎FAX 048・964・9078

係 佐々木 保
★4月4日(金)〜7日(月) ④世界
遺産・熊野古道 高速バス他
夜行2泊 池袋東口夜発 ③新宮
②那智 舟見茶屋跡 大雲取越
え ③小口(油) 小雲取越え ③請川
②湯の峰温泉宿(油) ③新宮 ②名古
屋 ②東京 歩程2日目5時間10
分 3日目4時間30分
費用三万六千円 高速バス往路
代他含む。帰路の電車代(ジパン
グが得)と路線バス代は各自持ち。
熊野古道中辺路(大雲取越え・
小雲取越え)を桜の咲く頃山岳
ルートをゆつくり歩きます。夜
行高速バスは横3列のゆったり
シートです。
★5月24日(土)25日(日) ③天城分
水嶺トレイルと温泉 朝立1泊
伊豆箱根鉄道修善寺駅10時集合
③仁科峠 猫越峠 天城峠 湯
ヶ島温泉(油) 天城峠 八丁池
万三郎岳(天城山) 万二郎岳
天城高原ゴルフ場 伊東駅
歩程1日目5時間 2日目6時

間 費用 万九千八百円(往復
の電車代等は各自負担)
分水嶺トレイル。今回はシャク
ナゲ・ブナの新緑、ヒメシヤラ
と温泉を楽しむ。百名山
ベストシーズンで、宿や高速
バス等の手配がありますので、
各山行毎に往復はがきで早めに
申込み下さい。
〒261・0003 千葉市美浜
区高浜3の5の3の304
☎090・8035・6123
FAX 043・277・5062 佐々木 保

係 小林妙子
★4月1日(火)2日(水) ③京都大
文字山 夜行日帰り 青春18き
っぷ利用可 費用五千元
★4月9日(水) ③荒倉山 バス
★4月28日(月)29日(祝) ③六万騎
山 長森山・坂戸山 バス
1泊2日 費用二万円
★5月29日(木)〜31日(土) ③松沢
山・戸神山他3座 草津温泉2
泊3日 費用一万九千円
各山行毎に往復はがきで申込
み下さい。
〒116・0002 荒川区荒川
5の30の3 小林妙子
☎090・2334・5454

係 木田・松永
★4月25日(金)〜27日(日) ②塩の
道番外編 バス 夕立2泊3日
花の塩の道古道大峰峠越えと山
菜採り・山菜つくしの料理体験
ブナの芽吹きの中を散策
歩程各日3〜4時間 ガイド付
費用二万五千元
春爛漫の塩の道古道散策
往復はがきで申込み下さい。
〒272・0014 市川市市田房
5の11の3の501 木田 博
☎090・6535・0432