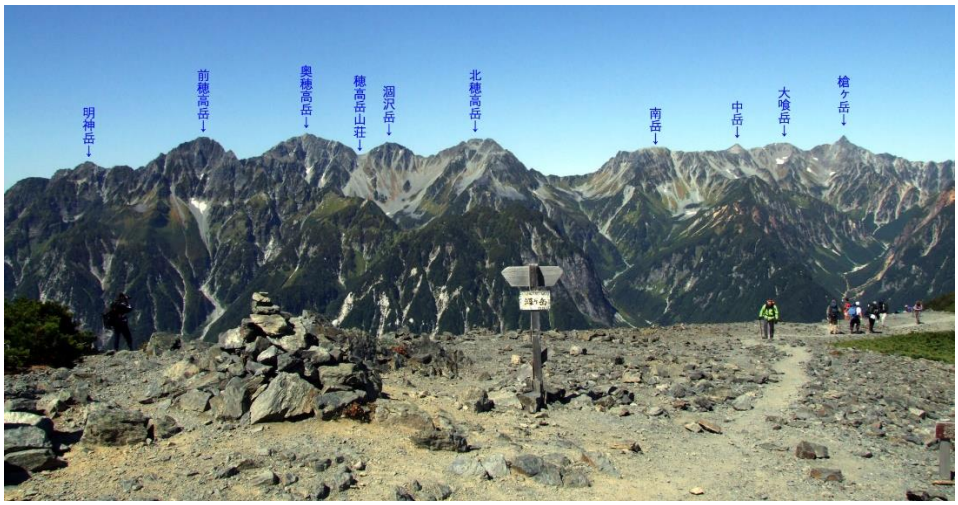
埼玉支部 2026 年 7 月山行「ウエルカム to 山研」
－ 山研泊 ～ 蝶ヶ岳 －
★★

日本山岳会が保有する「上高地山岳研究所」を体験するとともに、翌日は、北アルプスパノラマ銀座の一角である蝶ヶ岳に登ります(蝶ヶ岳ヒュッテで 1 泊)。翌々日は、北アルプスのパノラマを堪能しながら、横尾へ下山し上高地へ戻るプランです。時期的に多数の高山植物も見られるでしょう。
募集は新入会員(3～4 年経過程度を目安)の方、および「山研」未体験の方を優先いたします。初日は、上高地散策など、自由度もあり、又、新緑の「上高地の朝」も体験できますので是非ご参加ください。
残枠があれば、既体験者・その他の会員の方も歓迎します。

■行　　程　　令和 8 年 7 月 4 日(土) ～ 6 日(月) (2 泊 3 日)
■場　　所　　北アルプス　蝶ヶ岳　(2,677m)
■宿泊場所　　日本山岳会　上高地山岳研究所(山研)　～　蝶ヶ岳ヒュッテ
■集合場所　　上高地　河童橋(右岸)
■集合時間　　7 月 4 日(土)　15 時
■費　　用　　山研 (宿泊費、食費：予定) 6,500 円程度　※アルコール飲料代は含みません(個人会計)。
　　蝶ヶ岳ヒュッテ　(1 泊 2 食)　16,000 円　(7/6：弁当、2,000 円)
　　往復の交通費は含みません。(各個人清算)
■装　　備　　夏山小屋泊り装備、雨具(防寒具)、昼食 (7/5　1 食分)、行動食、非常食、入浴グッズ
　　※山岳保険加入必須
　　山研コロナ対策は行われますが、寝具類は使用可です。(掛・敷布団、枕)
■募集人員　　13 名(CL/SL 除く) (山研泊は定員があります)　　(CL：稲越、SL：根本)
■行　　程
・7 月 4 日 (土)　山研宿泊　(集合時間まで、上高地散策など自由行動、その他プランはご相談)
・7 月 5 日 (日) (休憩込み)
　山研 7:00～徳沢 9:15～(長塀尾根)～13:30 長塀山～14:30 蝶ヶ岳　(蝶ヶ岳ヒュッテ泊)
・7 月 6 日 (月) (休憩込み)
　蝶ヶ岳ヒュッテ 6:00～7:00 蝶槍(天候による)～横尾 10:00～河童橋 14:00
■申し込み・問い合わせ先　　稲越洋一　mail：inakoshi@mtd.biglobe.ne.jp
★参加申し込み情報
①氏名　②会員番号　③生年月日(西暦)　④年齢(7/5 時点)　⑤性別　⑥郵便番号　⑦住所
⑧メールアドレス　⑨携帯電話番号　⑩緊急連絡先の氏名と電話番号　⑪山岳保険　⑫交通手段
【申し込み期限】　令和 8 年 5 月 18 日まで
ただし、定員になり次第、締め切りといたします。



■山研：レギュレーション

・基本は自炊(ごはん、みそ汁は有料にて提供して頂きます)。お茶等はセルフで無料。

・副食はレトルト食品を中心に、事前送付(宅配)を予定しています。個人での食材持込みも可能。

・ゴミ(ビン、缶、ペットボトル等)は原則持ち帰り。ただし食材の残飯は有料にて引き取りを依頼。

・山研には入浴設備がありますので 7/5 の入浴が可能です。

【参考】上高地へのアクセス　(バス時刻等は 2026 年の最新情報を確認してください)

① 前泊　7 月 3 日（金）

中の湯温泉旅館　(個人予約)　　7/4 中の湯バス停(釜トンネル入り口)から上高地へ入山

〒390-1516 長野県松本市安曇 4467　Tel：TEL :0263-95-2407

沢渡近辺の宿(白骨温泉、他：個人予約)　翌朝(7/4)、沢渡からシャトルバス等で上高地へ入山

② 夜行バス　7 月 3 日（金）

バスタ新宿　さわやか信州号　22 時 25 分発　～　上高地バスターミナル　7/4　5 時 20 分着

※人気のコースなので乗車予定の方は速やかな予約をお願いします。予約開始は確認してください。

③ 高速バス　7 月 4 日（土）

バスタ新宿　さわやか信州号　07 時 15 分発　～　上高地バスターミナル　12 時 02 分着

※人気のコースなので乗車予定の方は速やかな予約をお願いします。予約開始は確認してください。

※7/4 は土曜日のため沢渡駐車場が混むと渋滞が発生し、上高地への到着が遅れる可能性有り。

④ 自家用車　沢渡駐車場　当日(7/4)移動または前泊(7/3：車中泊、近隣の旅館泊、等)

※7/4 土曜日のため沢渡駐車場が混むと渋滞が発生し、上高地への到着が遅れる可能性有り。

※④の方は、7/4 にシャトルバスで上高地入山。時間が合えばタクシー乗り合いで入山も可。

シャトルバス：沢渡　～　上高地バスターミナル　1,500 円　(2025 年)

タクシー：沢渡　～　上高地バスターミナル　6,000 円　(2025 年)

※7/6 日(月)の帰路のバス予約も忘れない様お願い致します。

（さわやか信州号：上高地 B.T 発　15:30／16:50）