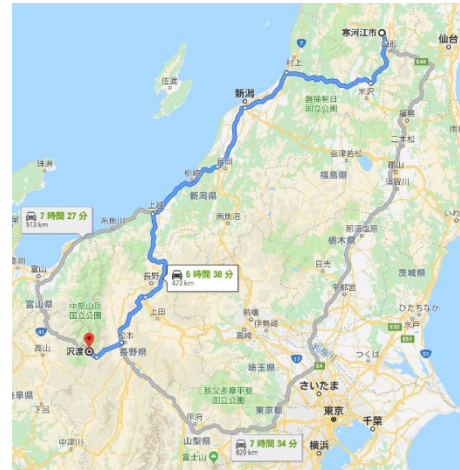


## 2023 年度（令和 5 年度）【それぞれの上高地】計画書（第 1 便）

(公) 日本山岳会山形支部 事務局

1. 期日 2023 年 8 月 29 日（火）～31 日（木） 2 泊 3 日
2. 目的地 2019 年に逝去された「それぞれの上高地」の名付け親である元事務局長の長岡伸恭氏を記念し、上高地の日本山岳会山岳研究所を起点とした各々の山行及び散策。今年度は 2 泊としていますが、上高地周辺を楽しむことができます。
3. 現地宿泊先 日本山岳会山岳研究所 長野県松本市安曇上高地 4469-1  
Tel 0263-95-2533 (fax 兼用)  
**※必ず寝袋を持参してください（感染症予防対策のため）**
4. 留守先の連絡先 日本山岳会 山形支部事務局（後日確認）
5. 参加希望者（13 名）



**※山岳研究所は予約済みです。今回は参加・不参加の返答を 7 月 14 日（金）までに事務局にご連絡ください。早めに参加者を確定したいのでご協力下さい。**

6. アクセス方法
  - ※レンタカー借上げ：7～8 人乗り各 1 台 プラス乗用車 1 台（参加人数に応じ調整）
  - ※運転手は後日決定 集合場所も参加状況により変更の可能性があります。
  - 庄内在住者は鶴岡 6:00 発、村山地区在住者は寒河江文化センターに 7:30 集合。
  - コース：7 時 30 分センター出発：米沢市⇒村上市（日本海東北道）⇒新発田市⇒新潟市⇒上越市（北陸自動車道・上信越自動車道・長野自動車道）⇒松本市⇒沢渡（さわんど）バス停留所 15 時着。
  - タクシーに分乗又はバス⇒上高地バス停留所⇒山岳研究所 宿舎（徒歩 10 分）17 時着
  - ※寒河江文化センター～沢渡駐車場迄片道≒473 km
  - ※安井氏（東京）⇒直行⇒上高地（自家用車）：食材調達・運搬とも。
7. 費用概算
  - 交通費（レンタカーを借りた場合を想定しています。）
  - ※レンタカー借上げ：7～8 人乗りワゴン車：8,000 円/1 日×3 日=24,000 円
  - ※ガソリン代：1,120 (km:往復距離)/8 (km/ℓ:燃費)×170 (円/ℓ:ガソリン代)×2  
≒47,600 円
  - ※高速代金：6,810 円×2×2 台（往復）≒28,000 円
  - ※駐車料金：600 円/日×3 日×2 台=3,600 円
  - ※上高地乗り入れ用タクシー代：4,200 円（1 台）×3（往復）=12,600 円
  - 共通経費合計 115,800 円、個人負担=11,600 円程度（人数で変動 仮に 10 人参加の場合）

□宿泊代

※会員：2,100円×2日=4,200円（※ゲスト：3,100円×2日=6,200円）

□食費

朝食500円、昼食500円、夕食1,000円、

1人当たり1,500円×2日=3,000円+飲み物別途（持参推奨）

□1人当たりの経費 山形県在住者=18,800円、安井理事=7,200円

8. 8月30日の行動予定：『それぞれの上高地』ですので各自で計画が原則です。

※山行・散策のアドバイスは、安井理事、粕谷顧問にお願いします。

□山行案：原則各自 今年度は2泊としているので、行ける範囲は限定されます。

□参考例：徳本峠、槍穂の展望台、蝶が岳、焼岳 他

これまで実績：焼岳往復（日帰り）

河童橋→明神→徳沢→新村橋→梓川右岸林道→明神池→河童橋→ウエストーン碑

→田代橋→河童橋

9. 山行届（8月29日に上高地インフォメーションに提出）

※行動は各自計画する前提ですが、登山の場合は事前にJAC 遭難委員会へ計画書を送ってください。

※条例で、上高地の登山相談所前のポストに計画書の投函をお願いします。

・登山保険は各自対応のこと。

10. 献立原案

献立表（昨年作成と同じメニュー）（飲み物は持参を推奨、現地購入は難しい）

□8月29日夕食：炊き込みご飯、野菜炒め（紅ショウガ、海苔、漬物、ベーコン、キャベツ、もやし、玉ねぎ、蕪、シメジ、ラード、ソース、醤油）

□8月30日朝食：ごはん、みそ汁（豆腐、油揚げ、長茄子、みそ、漬物、納豆、卵、塩辛、ベーコン、長芋、トマト、レタス、マヨネーズ、ポテトサラダ）

・山行者用昼食は、前日《おにぎり2個+漬物》 前日準備しておく。

但し、飲み物は、各自準備のこと。

□8月30日夕食：カレーライス（牛肉、ジャガ芋、玉ねぎ、ニンジン、福神漬、ラッキョ、ケチャップ、茄子、ピーマン）

□8月31日朝食：8月30日に同じ

11. 役割分担等

参加者およびそれぞれの山行計画が確定してから設定することとします。

※今回は支部長・事務局長が参加できないため、参加者の中で役割分担をしていただきます。役割分担案は事務局で考えますので、役割に応じてご協力をよろしく願いいたします。

12. 費用概算（参加人数により変動します。）

山形在住会員=18,800円/一人、東京在住会員=7,200円/一人

JAC 山形支部事務局（河口）

電話 090-4637-0117

E-mail

[show\\_kawaguchi@ybb.ne.jp](mailto:show_kawaguchi@ybb.ne.jp)