

50メートル以下、都会の名山100を登る

日帰り企画

# 中村みつをの東京まちなか

# 超低山 (標高50m以下)

## 東京の大都会を歩いてみませんか？

東京という大都会の中にも山があると知ったとき、ちょっとした発見をしたような驚きがあった。ほくが興味を抱いた「超低山」は、それこそ山と呼ぶには足りないもの。定義をするとしたら標高は100メートル以下、比高(山頂と登山口との標高差)でいえば50メートルに満たないものとした。

—「超低山」の楽しみ方より抜粋



富士塚



築山



天然の山



へりかん社

1953年東京生まれ。イラストレーター、画家。自然や旅をテーマにした、イラストとエッセイの作品を多く手がける。これまでにヒマラヤをはじめ、ヨーロッパアルプス、南米パタゴニアなどを旅する。読売新聞連載の「一歩二歩山歩」(文・みなみらんぼう)に挿絵を21年間描いた。著書に『のんびり山に陽はのぼる』(山と溪谷社)、『山旅の絵本』(JTBパブリッシング)、『森のくらし』(二見書房)など多数。日本山岳会会員。



中村みつを氏

## — 東京まちなか超低山日帰り企画 —

中村みつをさん同行で大人気シリーズの日帰りツアーを実施いたします。1回のみのご参加でも承ります。お申込みをご希望の方はお気軽にご連絡ください。なお、ツアー参加時は書籍「東京まちなか超低山」をお買い求めのうえ、ご参加いただくことをお勧めします。ツアー詳細については裏面をご参照ください。

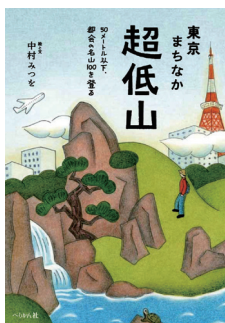
### 書籍紹介

## 東京まちなか超低山

50メートル以下、都会の名山100を登る  
中村みつを【絵・文】

東京には平均高差10メートル、コースタイム2,3分ほどのおもしろい「超低山」がたくさん！東京まちなか登山の楽しみ方を紹介。

価格¥1,944(本体¥1,800)  
へりかん社(2018/03発売)



### ツアー3コース

- ①シリーズ第8回  
お江戸駒込富士と文京区最高峰・藤代峠  
【出発日】2月20日(木) 【旅行代金】6,400円
- ②シリーズ第9回  
武蔵野低山「カニ山」から「くじら山」と古刹・深大寺  
【出発日】3月12日(木) 【旅行代金】7,500円
- ③シリーズ第10回  
番外編！横浜・山手アルプスと工場夜景クルーズ  
【出発日】4月24日(金) 【旅行代金】11,800円

お問い合わせ・お申し込み

ALPINE ツアー サービス 株式会社

本社 / 〒105-0004 東京都港区新橋3-2-5(第5東洋海事ビル4階)

観光庁長官登録旅行業第490号 / 一般社団法人日本旅行業協会 正会員

ボンド保証会員

☎03(3503)1911 ✉info@alpine-tour.com

山旅・専用フリーコール 0120-938-290

# 中村みつをの東京まちなか超低山ぶらり散歩

シリーズ  
第8回

中村みつを氏 思い出の地を歩く

## お江戸駒込富士と 文京区最高峰・藤代峠

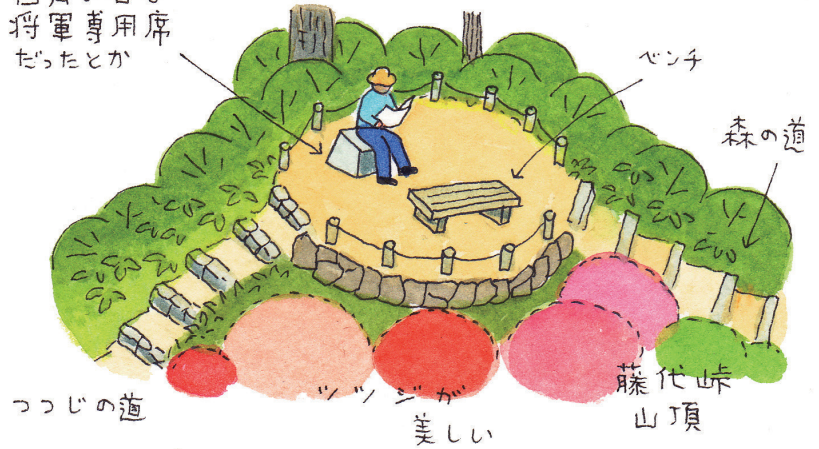
出発日 2月20日(木) 参加費 6,400円

集合/時間 南北線 本駒込駅改札口前 / 12:30

六義園正門から内庭大門をくぐると樹齢60年以上のしだれ桜が迎えてくれる。春は枝いっぱい薄紅色の花を咲かせる。土橋の山陰橋を渡り、「ささかへの道」の小径を静々と行くと、分岐で急登になった。気分が高まる瞬間だ。空が開けると、標高35メートルの藤代峠の頂に立っていた。ここは文京区の最高峰でもある。築山だが、高低差は約13メートルあり、繊細で優美な庭園の眺めが素晴らしい。(東京まちなか超低山より)

**【行程】** 本駒込駅(12:30)→南谷寺→諏訪山・吉祥寺→駒込富士→東洋文庫ミュージアム→六義園・藤代峠(文京区最高峰)→染井吉野発祥の地→旧古河庭園→平塚神社→上中里駅(17:00頃)

四角い石は  
将軍専用席  
だったとか



シリーズ  
第9回

武蔵野の面影を残す雑木林の山

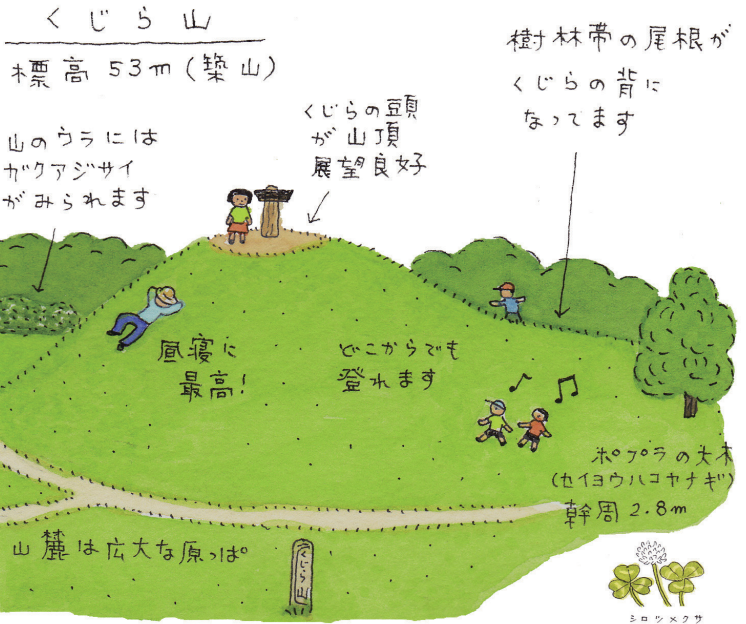
## 武蔵野低山「カニ山」から 「くじら山」と古刹・深大寺

出発日 3月12日(木) 参加費 7,500円

集合/時間 京王線 調布駅中央口交番前 / 10:00

すてきな山がある。その名も「くじら山」。野川の流れる都立武蔵野公園内にある、高さ6メートルほどの原っぱのかわいい築山だ。近くの小学校を建設したときに残土を積み上げたものが、くじらの背の形に似ていたことから、いつしか子どもたちは「くじら山」と呼ぶようになった。このおとぎ話のようなエピソードが、ぼくはとても好きだ。誰もが「お山の大将」になれる、子どもたち自慢の山だ。(東京まちなか超低山より)

**【行程】** 調布駅中央口交番前(10:00)→カニ山→鬼太郎茶屋→【雀のお宿・深大寺そばの昼食】→深大寺→国立天文台→武蔵野の森公園→野川公園→くじら山→武蔵小金井駅(17:00頃)



シリーズ  
第10回

懐かしさと新しさが混在する港町を歩く

## 番外編! 横浜・山手アルプス と工場夜景クルーズ

出発日 4月24日(金) 参加費 11,800円

集合/時間 みなとみらい線 日本大通駅改札口前 / 11:45

海を眺めたいと思った。思いついたのは高台にある横浜山手。瀟洒な西洋館が点在したおしゃれな散歩エリアだ。石川町駅から歩き出すとすぐに坂道になった。途中から「イタリア山庭園」の階段を上がっていく。息も弾む。散歩の楽しみは先の見えない坂道かもしれない。ここは明治時代にイタリア領事館が置かれたことから「イタリア山」と呼ばれた。眼下に横浜の町並みが広がり、美しい庭園を挟んでふたつの洋館がいいアクセントになっていた。

**【行程】** 日本大通り駅(11:45)→老舗レストランスキャンディアのランチ→イタリア山→山手公園→元町公園→外国人墓地→港の見える丘公園→アメリカ山→山下公園→【工場夜景クルーズ(約80分)】→山下公園(20:50頃)

