

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。ぼくが興味を抱いた「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



べりかん社

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「一步二歩山歩」(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シリーズ全3回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。

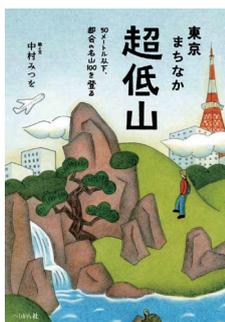
### 書籍紹介

## 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)  
べりかん社 (2018/03発売)



### ツアー3コース

- ①シリーズ第1回 **代官山トレイル**  
【出発日】1月9日(水) 【旅行代金】4,500円
- ②シリーズ第2回 **山手アルプス**  
【出発日】2月5日(火) 【旅行代金】4,500円
- ③シリーズ第3回 **下町アルプス**  
【出発日】3月27日(水) 【旅行代金】4,500円

お問い合わせ・お申し込み



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

# アルパインツアーサービス株式会社

✉ info@alpine-tour.com

東京本社 **03-3503-1911**  
〒105-0003

東京都港区西新橋2-8-11 (第7東洋海事ビル4階)

営業時間 ●平日9:30~18:30 ●土日祝:定休

# 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1回

ハイセンスな街並みをトレッキング

## 代官山トレイル

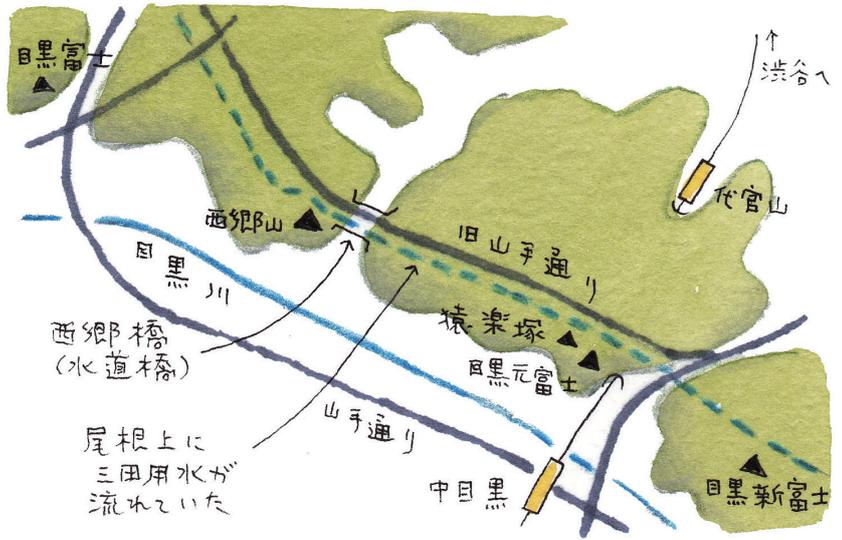
出発日 1月9日(水)

参加費 4,500円

集合/時間 恵比寿駅西口そばす像前 / 12:00

代官山の「山」の文字は伊達ではない。おしゃれなショップやカフェがよく似合う、そんなハイセンスな町並みにトレッキングなんてピンと来ないかもしれないが、近くには青葉台、東山、南平台、鉢山、諏訪山と山や高台を思わせる地名にあふれている。代官山の名も山林からきたもの。雑木の平地林も山と見立てたこともあるが、この町は小山のオンパレード。標高36メートルの西郷山はその中心的な存在だ。  
(東京まちなか超低山より)

**【行程】** 恵比寿駅西口そばす像前(12:00)→目黒新富士跡→別所坂(急坂)→目黒元富士跡→目切坂→目黒川→千歳橋→南部橋→目黒富士(12m)→菅刈公園→旧山手通り→西郷山(36m)→猿楽塚→代官山(17:00頃)  
※終了後、ご希望の方は代官山のお洒落なカフェにご案内します。



シリーズ  
第2回

目白台から東新宿へ。山手の名峰をつなぐ

## 山手アルプス

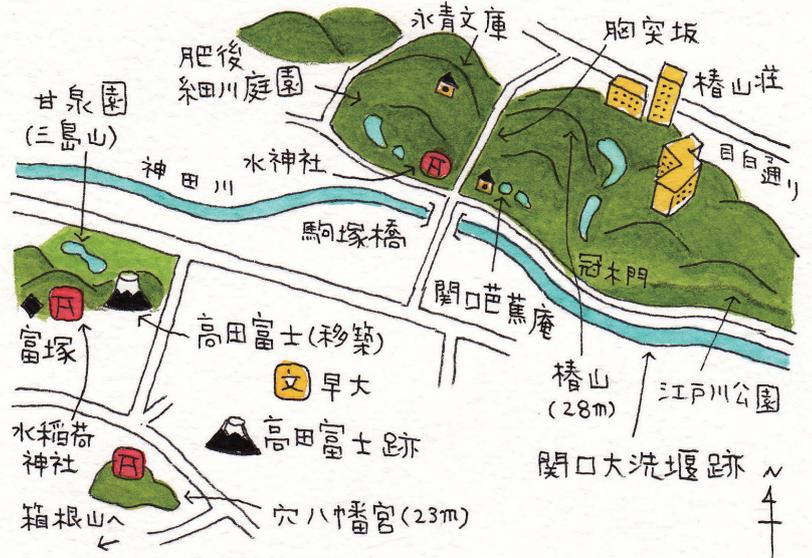
出発日 2月5日(火)

参加費 4,500円

集合/時間 江戸川橋駅改札口前 / 12:00

神田川をはさんで、瀟洒(しょうしゃ)な佇まいをみせる文京区目白台と昭和の町並みを残す新宿区早稲田、さらに東新宿界隈は起伏の多い山岳地帯であった。地図を広げ、つぶさに観察していくと高低差のある山手の名峰がアルプスのようにつながって見える。その主峰は山手線内最高峰といわれる箱根山(44.6メートル)になる。名峰をつないだ山手アルプスは、権力者の山から庶民のミニ富士と続く東京再発見の山旅になった。  
(東京まちなか超低山より)

**【行程】** 江戸川橋駅改札口前(12:00)→椿山(28m)→肥後細川庭園→甘泉園公園→穴八幡宮(23m)→戸山公園・山手アルプス最高峰 箱根山(44.6m)→戸山公園サービスセンター→東大久保富士→西大久保富士→歌舞伎町→新宿富士→新宿駅(17:00)  
※終了後、ご希望の方は情緒あふれる銭湯にご案内します。



シリーズ  
第3回

景勝地が並ぶ人気のピクニックコース

## 下町アルプス

出発日 3月27日(水)

参加費 4,500円

集合/時間 上野駅公園口 / 12:00

武蔵野台地は、東京西部から東へ、手のひらを広げたような形にいくつも尾根を延ばしている。そのひとつ、東端に位置する「上野山」は、北の端の飛鳥山から連ねた上野台地と呼ばれる長い尾根になっていた。江戸時代には、上野の山から飛鳥山のある王子にかけて、景勝地が並ぶ人気のピクニックコースだった。今はぎっしりと建物で埋まっている町並みだけれど、1本の尾根道は今も変わらずつながっている。  
(東京まちなか超低山より)

**【行程】** 上野駅公園口(12:00)→西郷隆盛像→摺鉢山(24.5m)→大仏山→谷中銀座→富士見坂→諏訪神社→道灌山公園→道灌山→田端台公園→平塚山→舟山→飛鳥山《登山電車(無料)》音無親水公園→王子稲荷→名主の滝公園(亀山)→王子駅(17:00)※終了後、ご希望の方は天気・開花状況次第で飛鳥山公園のお花見(桜)にご案内します。

