



大忘年会のお知らせ！



今年も忘年会は凄いです！

■午前の部 「マラニック（orハイキング）」

「山岳耐久のコースを訪ねて」 ～なんちゃって山岳耐久

……昼の部への移動を考えスタート時刻を逆算してください。

基本的には **9：25 武蔵五日市駅**（駅前ロータリー左手の交番前付近）に走れる格好で集合。トイレを済ませ、

車で市庁舎に移動します。（荷物は車に積み込みます。） ……但し車の数によっては荷物だけの輸送になるかも。

立川8：47頃、拝島9：01頃の電車（ホリデー快速。拝島で切り離しです。前の方に乗車して下さい。ドジると奥多摩に連れて行かれてしまうので注意して下さい）に乗ると、9：21頃に到着します。遅れた人を待ちませんので時間厳守にて。

★公式（？）コース

武蔵五日市駅集合。 金比羅尾根経由、金比羅山or日ノ出山or御岳山長尾平or水場or大岳山、折り返しのマラニック。

※長尾平往復で距離的には高尾陣馬往復に相当。

※大岳山から五日市までは、山岳耐久レースの終盤と同じコースとなります。

- ・車は、市庁舎の駐車場に駐められます。駅から西に1キロ、山に行く途中です。
- ・荷物は五日市駅のロッカーか車の中。かさばる防寒着などは下界に残して行くことになります。飲料・軽食、小銭だけ持参。
- ・自家用車利用の方は輸送協力をお願いします。
- ・全部走るもOK、登りは歩くもOK、全部歩くもOKというコース設定です。時間と体力のある人は、もちろん、山耐全コース回って来るというのもありです（笑） 金比羅山までのハイキングも家族連れにはよろしいかと思います。
- ・スタート時（集合）だけ一緒に、あとは各自のペースで行きたいところまで走る自由走です。ちなみに、市庁舎から日ノ出山山頂までは75-90分くらいかかるといいます。（頑張れば1時間切れます） 晴れていれば素晴らしい眺望ですよ。
- ・推奨ウェア……長袖の化繊のシャツ+薄いウィンブレ、タイツ。手袋。寒い時期はお腹がすきますので食料は多めに。。。

◎駅～市庁舎～金比羅山展望台～（金比羅尾根）～日ノ出山 折り返し

のんびりペースで3時間（休憩除く）くらいかかるといいます。日ノ出山頂からの眺めは最高です！ 高尾で言えば、明王峠折り返しの感覚です。金比羅山への取りつきと日ノ出山頂直下を除けばなだらかで、極めて快適なマラニックを楽しめます。

◎～往路は日ノ出山を巻き道で回避～御岳山（山頂に行かずロックガーデン方面へ）～長尾平 折り返し 復路は日ノ出山山頂を経て下山

日ノ出から先、2キロ少々で折り返し。高尾で言えば、陣馬山折り返しの感覚です。長尾平はのどかな雰囲気です

◎～長尾平～水場 折り返し。

長尾平から先、1キロ半ほどほとんど平な区間を進みます。上下にそれぞれ、コンタ道をたどると水場に出ます。ここで折り返せば30Kです。健脚で3時間少々、（3時間半見た方がよい）です。さらに、時間と体力があれば少々えぐりますが大岳山まで行くのも楽しいコースです。せっかく行くからにはたっぷり走りたいという方にお奨め。大岳からの眺めはいいですよ。

◎走らない方は、金比羅山展望台から金比羅山山頂周辺を少し歩いてはいかがでしょうか？

道もしっかりしているし、小学生以下でも大丈夫なコースです。トイレもあります。お弁当を広げるのも良いですよ。

■午後の部 「湯楽の里（昭島店）」ツアー

昨年、一昨年と使った「湯楽（ゆら）の里（昭島店）」で汗を流します。天然温泉ではないですが、各種のお風呂を楽しめます。

<http://www.yuranosato.com/tenpo/akisima.html>

会員が1人いれば回数券を買って安く入れます。（無料で会員になれる券、何らかのサービス券がないか検索してみてください）

場所は拝島駅から徒歩10分弱です。五日市から車または電車での移動になります。

電車の場合、拝島まで20分弱。2時台の電車が便利でしょう。（14時→ 13分、31分、48分）

■夜の部への移動

拝島から青梅線（奥多摩方面）16：34に乗って下さい。福生駅からは徒歩5分足らずです。レストラン16：45集合をお願いします。

■夜の部 「大パーティ！」

・今年も福生のドイツ料理レストランを貸し切り予約しました！！

・貸し切りの最低人数ギリギリなので、奮ってご出席下さい。奥様もぜひ！（喜んでいただけること請け合いです）

・安い！ 旨い！ 料理も地ビールもとってもおいしいです。（ご心配なく、日本酒やワインなどもありますよ）

・レストランの正式名称は「シュトゥーベン・オータマ」です。 福生市福生785 042-551-1325

福生駅東口より徒歩3分、大聖病院前。横田基地と福生駅の間にあります。東口ロータリーの右斜め前の交差点を横田基地方向に進みます。車の場合、R16の「第2ゲート前」の信号（T字路）を西に曲がり、八高線の線路を越えたらY字路を右に進み、すぐです。

<http://www.otama.co.jp/stuben/stuben.htm> 詳細は左記を参照して下さい。

・16：45集合（乾杯17:00） 解散 19：15～19：30頃を予定。 駐車場あり。飲まない方は車でもOKです。

- ・個人負担額 大人1名 ¥3000程度を予定（会員・および会員家族、入会希望者に適用）
＜学生料金、高校生料金、子供料金、一般参加者料金は別途設定。一般参加大人は¥4500の見込み＞

※このおしゃれな、雰囲気の良いレストランは、「大多摩ハム」の工場の一角にあり、肉料理の紹介が目的のレストランとされます。1階の売店でハムやソーセージなどを安く買うこともできます。ここのベーコンは絶品です（太鼓判！ 切り落としが格安なのでお勧めです）。30周年記念大会の準備で五日市方面に通っているときに偶然発見しました。 # この数年で何度通ったことか.....

※大多摩ハムと言えば……実は、市川さんの勤務先なんです。市川さんをお願いして、好条件で貸し切りOKとなっています。

※入会希望の方、多摩に興味のある方、どんどん声をかけて、昼の部だけでも夜の部だけでも参加してもらって下さい。

「シュトゥーベン」とはドイツ語で「居心地の良い部屋」という意味です。

1 Fには隣接した手造りハム工房から、フレッシュな製品が毎日並びます。売店のみ火曜日も10:00~16:30営業いたします。工場ならではの試作品、規格外のお買得品なども。地方発送もお電話（042-551-1325）で承ります。2 Fレストランでは7mの吹き抜け天井から、シャンデリアが輝きます。BOSEサラウンドシステム、YAMAHAウーファー、50型プラズマディスプレイによる音響と映像もお楽しみになれます。ドイツ料理&欧風ビール、ワインなど、仲間が集まれば、そこはまさに「シュトゥーベン」（居心地の良い部屋）です。煉瓦と床板はベルギーから、屋根瓦はフランスから取り寄せました。ドイツ・ケルンの絵画25枚が並びます。

飲み放題5000円パーティーコース有り（要予約）30名~56名様で貸し切りパーティーもできます。マイク、ステージ、ミキサーなど無料で貸し出します。ご予約をいただければ工場見学（無料）などもできます。（10名様より40名様まで）

ビールは福生の地ビール「多摩の恵」です。（何種類もあります）「ペールエール」は地ビール日本一に輝きました。

ライブ&コンサートに。「シュトゥーベン・オータマ」のアンティークピアノをご自由にお使い下さい。それも世界的な名器、KIMBALL（キンボール）です。KIMBALL（キンボール）社製 スピネットピアノ調律済みですので、貸切でご利用の際は無料でご使用になれます。マイク、ステージ、スポットライト、CD、DVD、ミキサー等無料貸出。理想的な倍音が響き渡る7mもの高い天井。その上完全防音。音楽を思う存分お楽しみ下さい。

※ゲームの賞品になるものを募集しています。ご協力頂けるかたは、内容・数量を菅原までご連絡下さい

※午前の部、午後の部、夜の部とも会員家族、知人の参加大歓迎です。要・事前連絡

☆☆☆ 出欠見込みに変更が生じたら速やかにご連絡下さい。 ☆☆☆
特に、忘年会・夜の部の変更は早めに確実にお願いします。
急な欠席の場合・無断欠席の場合、キャンセル料を頂く可能性があります。
準備会&各種イベントには積極的にご参加を！！
