



山を多様に楽しもう

—ゆるゆる山行から雪山登山まで—



第28期岳人あびこ定期総会

3/5(日) 湖北台近隣センターにて

4月の定例集会は

4月4日(火) 19:00~

並木北近隣センターホール

定例山行計画

ご案内



準定例山行計画	高宕山 (関東百名山) (330m)		リーダー:佐藤清 グレード:1A
月 日	2023年 4月23日(日) 日帰り		
山 域	房総半島	地形図	1/25000 鬼泪山・坂畑
目 的	①チバの山を楽しむ ②研修で得た知識や技術を実際の山で実践する		
費 用	約4,000円	交通機関	JR・レンタカー
行 程	我孫子 5:42 → 新松戸 5:55/6:04 → 西船橋 6:19/32 → 千葉 6:55/7:15 → (内房線上総湊行き) → 君津 8:09 → (レンタカー) → 石射太郎登山口 → 石射太郎 → 高宕観音 → 高宕山 → 高宕観音 → 浅間分岐 → 石射太郎 → 登山口 → 九十九谷展望公園 → 房総四季の蔵 (入浴) → 君津駅 (解散) 〔コースタイム 約3時間〕 〔行動時間 約4時間〕		
個人装備	日帰り装備一式 (詳しくは山行計画書に記載)		
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> ○机上研修で得た知識や技術を実際の山で実践してみたいと思います。 地図読み・応急手当・緊急時の連絡など ○人数は、7～8人 (レンタカー2台) とします。 ○登山コースは、「首都圏自然歩道千葉県24」の一部です。 ○参加者の希望があれば、房総四季の蔵で入浴・買い物をします。 ○雨天時は中止とし、後日 (12～1月) に再提案します。 		

自然保護活動計画	どんぐり散歩9		リーダー:小野 グレード:1A
月 日	令和5年4月27日(木) 日帰り		
山 域	利根運河周辺	地形図	
目 的	身近な里山の自然観察をする。		
費 用	柏駅 ⇄ 柏市立高校 往復 860円	交通機関	東武バス、車
行 程	柏駅西口 8:15 発 市立柏高校行き → 8:58 市立柏高校バス停 (市立柏高校行き終点) バス停集合 9:00 ⇒ 運河歩き ⇒ 11:30 昼食 ⇒ 運河歩き 解散予定 13:00		
個人装備	土手の法面や湿地も歩きます。どちらかというに登山靴が良いです。虫眼鏡、またはルーペがあれば尚良いです。		
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> *雨天中止。前日10時までに連絡します。お返事をお願いします。 *初めての場所ですのでゆとりをもってお出かけください。 *飲み物、昼食の準備をお願いします。 		

定例山行計画	笹尾根 2 (浅間峠 861m～熊倉山 961m～生籐山 990m～醍醐峠 745)		G : 2 A L : 本田
月 日	4 月 2 9 日 (土) 日帰り	山 域	奥多摩
目 的	新緑の尾根歩き	地 図	三頭山
交通機関	J R ・ バス	費 用	約 ¥4,000- (休日お出かけパス)
行 程	我孫子 5:49→新松戸→西国分寺→立川 7:12/22→(武蔵五日市行)→ 武蔵五日市 7:54/8:10→バス(都民の森行)→上川乗 8:40/9:00⇒浅間峠⇒熊倉山⇒ 生籐山⇒大蔵里山⇒醍醐峠⇒醍醐峠登山口⇒和田尾根登山口⇒ 和田バス停 16:50:/17:07→バス 17:16 藤野駅 17:52→我孫子 20:04 次のバス 18:20 又はタクシー < 歩行時間 7 時間 >		
個人装備	日帰り装備一式		
メ モ	* 昨年の笹尾根(数馬峠～浅間峠)の続きです。小ピークが多い * 歩行時間はヤママップの 1.1 倍 休憩時間は全体で 1 時間を計算しています。 * 雨天の場合は順延 4/30 (4/29 前日に連絡します)		

定例山行計画	戊辰の道を通して (日光) 大山 (1158m)		リーダー: 高橋芳 企画 中村八 グレード: 1 A
月 日	令和 5 年 5 月 6 日 (土) 日帰り		
山 域	日光	地形図 (又は日の出日の入り) 日の出 4:36 日の入 18:41	1/25000 日光北部 鬼怒川温泉 標高差 上り 650m 下り 650m
目 的	戊申の道を歩き、ツツジを楽しむ		
費 用	約 3,000 円	交通機関	東武電車・東武バス又はタクシー
行 程	柏 5:51→春日部・南栗橋→東武日光 8:17/9:07 →9:1→隠れ三滝入り口⇒戊辰の道入り口 戊辰の道⇒合柄橋⇒45 分大山 (1158m)⇒40 分猫の平⇒45 分マックラ滝⇒霧降の滝バス停→東 武日光→柏 歩行時間 約 4.5 時間		
個人装備	日帰り ハイキング一式		
メ モ	日光のつつじを見ながら、歴史に残る会津への古道 戊辰道を歩きつつジを楽しみます。 戊辰古道は戊辰戦争における旧幕府軍大鳥圭介ら 2000 名が通った道です。 途中滑りやすい箇所や渡渉、笹が延びた箇所があります。十分気をつけましょう。 往路は場合によりタクシー利用、帰路は参加者と相談し、希望者は特急乗車を検討します。 雨天の場合は 7 日 (日) に順延実施します。		

定例山行計画	川苔山 (1363m)		リーダー: 田嶋 グレード: 2A
月 日	令和5年5月13日(土) 日帰り		
山 域	奥多摩	地形図 (又は日の出日の入り)	1/25000 奥多摩湖
目 的	奥多摩の新緑を楽しむ		
費 用	約3,000円 (休日お出かけパス利用)	交通機関	JR, バス
行 程	我孫子 5:31→日暮里→新宿 6:25/45→青梅 7:46/49→奥多摩 8:24/バス 8:35→川乗橋 8:48→川乗山登山口(細倉橋)⇒百尋ノ滝⇒川苔山⇒船井戸⇒大根ノ山ノ神⇒鳩ノ巣駅 16:40→青梅→東京→我孫子 19:27 歩行時間約6時間半 歩行距離12.6km		
個人装備	日帰り装備一式		
メ モ	行きは新宿からホリデー快速おくたま1号に乗ります。 登りの登山道は溪流沿いを歩き、百尋ノ滝を見てから山頂に向かいます。		

定例山行計画	檜洞丸 (1601m)		リーダー: 大島 提案(田村) グレード: 2B
月 日	令和5年5月20日(土) 日帰り		
山 域	西丹沢	地形図	1/25000 中川
目 的	ブナの新緑とシロヤシオを楽しむ		
費 用	約5,000円	交通機関	JR・小田急線・バス
行 程	我孫子駅 5:31→日暮里駅 6:00/6:03→新宿駅 6:25/6:31(小田急線小田原行)→新松田駅 7:52→箒沢登山口⇒板小屋沢ノ頭⇒ヤブ沢ノ頭⇒石棚山⇒テシロノ頭⇒檜洞丸⇒ゴウラ沢出会⇒西丹沢ビジターセンターバス停→新松田駅→我孫子駅 歩行時間約7時間		
個人装備	日帰り装備一式		
メ モ	行程が長いので参加して下さる方はしっかりトレーニングをお願いします。 ブナ林とシロヤシオを楽しむことができますと思います。 新松田駅から登山口までタクシー利用になる場合があります。 帰りのバスが最終になったときは我孫子に着くのが10時近くになります。 雨天中止。		

定例山行計画	雲取山 (2017m)		リーダー: 郷田 グレード: 2 B
月 日	令和5年5月26日(金)～5月27日(土) テント泊 (又は小屋泊OK) 1泊2日		
山 域	奥多摩	地形図	1/25000 雲取山、丹波
目 的	・山岳パノラマ展望と新緑を楽しむ		
費 用	約9千円 (+9千円)	交通機関	鉄道, バス (タクシー)
行 程	(1日目) 我孫子駅 05:42→日暮里→池袋→西武秩父駅→三峰神社 0812/0910/西武バス / (1102m)⇒霧藻ヶ峰(1523m)⇒お清平⇒白石小屋⇒大タワ⇒雲取山荘(宿泊地: 1803m) (歩行時間約 5.5時間) (2日目) 雲取山荘 0530→雲取山→小雲取山→七ッ石山→鴨沢 (バス) ⇒奥多摩駅⇒立川 ⇒西国分寺⇒我孫子駅(19時ころ) (歩行時間: 約5時間)		
個人装備	テント泊装備一式		
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> ・日本百名山(東京都最高峰)からの山岳パノラマと新緑を楽しみます。 ・三峰神社から山頂、鴨沢、奥多摩駅の安定したルートを選定 ・雲取山荘でテント泊(集合炊飯を予定)を楽しむ。 ・バス時刻: 平日と土日で異なる。特に帰路注意 ・雨天の場合、次週に順延します。 ・日の出/日の入り時刻: 4:23/19:00 		

定例山行計画	寂光沢・中倉山 (1,530m)		リーダー: 細谷 グレード: 2 C
月 日	令和4年5月27日(土)～28日(日) 1泊2日 テント泊		
山 域	足尾山塊	地形図 (又は日の出日の入り)	1/25000 中禅寺湖 (日の出4時27分 日の入り18時53分)
目 的	足尾銅山の環境破壊を見る・新緑の沢歩き		
費 用	約10,000円	交通機関	レンタカー・マイカー
行 程	1日目	我孫子 6:00→日光田母沢御用邸記念公園 9:00→寂光滝駐車場 9:15/9:45⇒入渓地点 10:00⇒遡行終了 12:00⇒寂光滝駐車場 13:00/13:30→やしおの湯 13:45/15:00→銀山平キャンプ場 16:00 宿泊 <歩行時間約3時間半>	
	2日目	宿泊地 6:00→足尾銅親水公園 7:00/7:30⇒中倉山登山口 8:30⇒中倉山 11:15⇒孤高のブナ 11:45⇒中倉山 12:30⇒中倉山登山口 14:00⇒足尾銅親水公園 15:00/15:30→やしおの湯 16:00/17:00→我孫子 21:00 <歩行時間6時間>	
個人装備	テント泊装備一式 沢装備一式(ヘルメット、沢履、沢用ゲイター、ハーネス、スリング60cm 2本、120cm 1本、カラビナ安全環付き2個、変形D 2個)		
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> ・初日の寂光沢は、初心者向けですが、2m,3m 滝、25m なめ滝があります 25m なめ滝は必要に応じてロープを出します。 ・浪平ピークへは往復10km、急登で標高差1,000m あります。 コースタイムで歩ける方の参加をお願いします。 ・浪平ピークは積乱雲が発生しやすく、木がないため逃げ込む場所がありません。 落雷の危険性が少しでもあった場合、途中下山します。 ・テント泊での食事は、参加者決定後、決めたいと思います(共同OR個人など) 		

定例山行報告

定例 山行報告		リーダー:白崎	
三岩岳 (2065m)		グレード:3C	
月 日	2023年3月11日(土)~12日(日)		
山 域	南会津	地形図	ルートを記載した地形図を配布
目 的	南会津の雪山での雪洞 (スノーマウント若しくはイグルー) 泊の実践		
費 用	6500円	交通機関	マイカー
装 備	雪山テント泊装備		
行 程	【初日 3/11】 我孫子 4:00 → 三岩岳国体コース登山口 9:00/9:30 → テン場 (標高 1270m) 13:40 テント設営、雪洞作成訓練、夕食 (歩行時間 3時間半)		
	【2日目 3/12】 朝食/7:30 → 旧道分岐 8:10 → 避難小屋 10:20/10:35 → 旧道分岐 11:16 → テン場 11:30 昼食・テント撤収/12:45 → 三岩岳国体コース登山口 14:20/14:40 → 小豆温泉 (入浴) 14:50/16:00 → 我孫子 22:00 (歩行時間 5時間半)		
参加者	(L) 白崎、(SL・食担) 千葉、(食担・やまなみ) 小林安、(会計) 土田、(記録) 細谷、(カメラ) 鈴木 (男性 4名・女性 2名 計 6名)		
ルート状況	<ul style="list-style-type: none"> 登山口の積雪は、1メートルほど。気温が高い日が続いたため、雪の状態がとても悪く、腐ってグシャグシャだった。 三岩岳に向かう夏道は登り口が最も急登であるが、踏み跡が見つからなかったため、夏道のルートを外して隣の尾根に取り付いてしまった。そのせいで、夏道に復帰するまでの標高差 70~80m ほどの行程は、難儀を強いられた。 グチャグチャな雪は表層から 40~50cm の深さに及んでいて、それなりに登山靴を蹴り込んで足場を安定させる必要があった。 最初の小ピークを越えた辺りの尾根道は、雪が少なかったこともあって、こちらは踏み抜きに苦戦した。 標高 1000m を越えると、雪質が少し良くなったように思われたが、それは林間の日陰であったからのようだ。その上部の陽の当たる斜面は、相変わらずグシャグシャな雪であった。 小ピーク (1308m) の手前に宿泊した翌朝は、7時 30 分頃に出発したため、雪の状態は昨日より良好で、ワカンを携行して山頂を目指した (アイゼンを装着しての沈み込みは 10cm 程度。下山時には 20cm ほど沈み込む状態になったが、この日は最後までワカンを装着することはなかった)。 標高 1700m ほどの森林限界を超えると会津駒ヶ岳~三岩岳~窓明山の穏やかな稜線が望め、とても快適な雪山歩きとなった。 引き返すタイムリミットを 10時 30分に設定したため、三岩岳避難小屋の様子を確認後、下山を開始した。 宿泊地にもどって昼食を摂ってからテントを撤収。下山を開始するも、雪は昨日同様のグチャグチャな状態に戻っていた。重いザックを背負っていることもあり、慎重に下山する。とはいえ、足はズボズボと 30cm ほど埋まり、ときにそれ以上埋まることになってバランスを崩す原因となった。 取り付きを間違えたルートは、尾根の上から確認するとどこから登ってくるべきだったかがわかってきた。夏道はたぶんここをたどっていると思われたルートを見つけて、無事下山した (途中、想定外の急登があれば、240cm スリング 2 本つないでお助け紐とするつもりであった)。 気温が高かったため、30 分ごとに小休止をとりつつ、かなりゆっくりペースで目的地を目指した (途中でワカンを装着)。 宿泊予定地としたルート上の小ピーク (1308m) は、とても気持ちのいい場所で、午後の斜光が三岩岳から会津駒ヶ岳への稜線の東側斜面を輝かせていた。 		

メモ

- 小ピーク (1308m) の手前の斜面でプロローブを差し込むと 2m50cm ほどになることが確認されたので、小ピーク手前を宿泊地とすることにした。
- 事前に気温が高いことがわかっていたため、雪洞もしくはスノーマウントがつかれないことも想定してテントを持参していったが、正解だった。
- テントを設営後、雪洞が掘れる斜面を見つけて、雪洞掘りの実習を行った。しかし、奥に長く掘れそうになかったので、横長の雪洞を掘ることにしたが、表層から 1m 以上下の雪は締まっていて固く、なかなか割り進めることができなかった。
- 最終的に 1 時間 20 分程度で 2 名サイズの雪洞を完成させた。ところが気温が高かったせいで、天井から水滴がポタポタと滴り落ちてきた (氷点下以下の気温でない、雪洞は実用的ではなさそうだ)。
- 下山してきた二人組に話を聞くと、朝 5 時半に登山を開始し、会津駒ヶ岳から三岩岳へと縦走してきたという。夏には縦走できないそんなルートを辿る山行も積雪期なら可能であることを再確認させてくれた。
- 設営したテント前に雪のテーブルをつくり、そこで食事をとった。食担の女性お二人が考えたメニューは、夜が具多めの鶏団子鍋がメイン (最後にうどんを投入) で、翌朝が α 米をつかったチーズリゾット。ともに山での食事とは思えない豪華なものであった。
- メンバーが持ち込んだワインやウイスキーを飲みつつ、7 時過ぎにはテントに入って就寝準備をした。とはいえ、男性陣のテントは酔いも手伝って話が尽きずに最終的に寝たのは 10 時半過ぎであった。
- 宿泊地の最低気温は、氷点下にならなかつたらしい。テントの外に出しておいた水が氷ってはいなかった。
- 下山後、小豆温泉の窓明の湯で汗を流し、那須で蕎麦を食してから帰宅した (窓明の湯は、三岩岳登山口の無料駐車にクルマを止められない場合、クルマを止めさせてもらうことになっていた)。



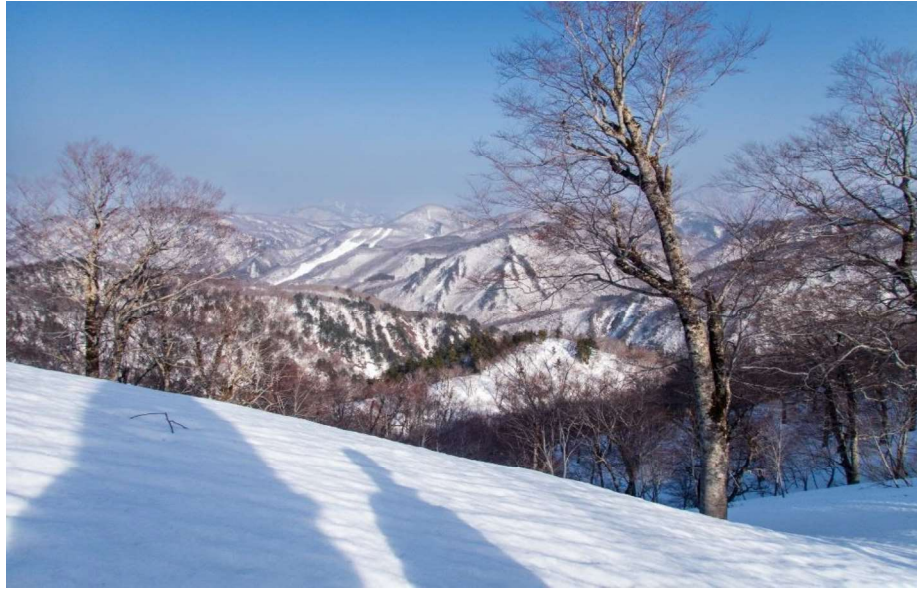
↑ ブナ林の尾根道を登る。明るくて気持ちのいい登りだが、この日は暑かった。



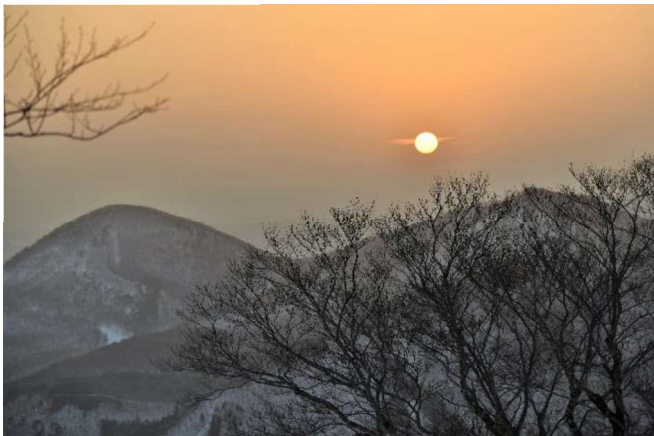
幕営地で作成した雪洞。二人分のスペースがあるが、気温が高くて天
上からポタポタと水滴が……。



夕食の準備を始めたところ。雪のテーブルが快適な調理台兼食卓となってくれた。



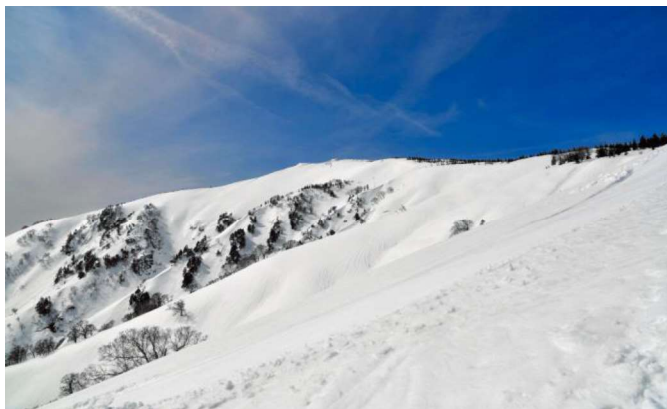
冬期限定の幕営地から望む東側のやまなみ。山肌に目立つ白い帯はスキー場。とても心地いい場所だった。



翌日の日の出。霞の原因は、花粉か黄砂か……。



三岩岳の山頂を目指して。この辺りの森林限界は1900mほどで、それまではそこそこの登りが続く。



森林限界を越えると、傾斜は緩やかになり、嬾やかな稜線が姿を現す。白い山肌がなんとも優雅で美しい。



タイムリミットを設定したため、三岩岳避難小屋が最高到達点となった。入り口は反対側にあり、そこから二階のロフト部分に入れる。とはいえその入り口は窓でしかないので、この時期の利用は少々難儀しそう。

運営委員会・山行部会議議事録

令和5年度 運営委員会(第1回) 議事録

令和5年3月22日(水)

1. 行事予定 (令和5年3月～令和5年5月) *巻末に記載

2. 各部より

《**会長**》 *今日は仕事で学校の校庭にいましたが、桜が満開でした。この時期にこんなに暖かいなんて夏にはどうなってしまうのかと思うほどです。

《**副会長**》 *昨日は春分の日でした。この日は昼と夜の長さが同じで気温も中くらいで、すべてが中庸です。この時期、いよいよ今年度のスタートだと気持ちを新たにしています。(新谷)
リーダー＝運営委員としたらどうかの提案あり。(北田) ⇒意見を出し合い、「運営委員会にはリーダー全員が出席するが、採決の際は運営委員だけで行う。会則通りの運用を徹底する事に決定。定例集会の司会はリーダー及び運営委員が持ち回りで担当する」事で、改めて確認した。

《**総務部**》 *総会議事録に関して無事議案が通った。岳人文庫の廃棄の確認をした。
*新入会員(3名)入会承認について、本来は運営委員会で承認されて正式入会となり今運営委員会で承認手続きを完了する。
*6月定例会会場について協議し、アビスタとする事に決定。

《**会計部**》 *特になし

《**装備部**》 *特になし

《**会報部**》 *やまなみ・やまたん原稿、写真送付先メールアドレス変更の周知(会員に通知済み内容)

《**県連**》 *事前に送付された資料の合同会議の投票について。県連の繰越金は、指導者研修やリーダー育成の資金として活用してほしいとの県連への要望が高橋芳恵さんからあり、合同会議の岳人あびこの投票数の持ち分は5票だが、出席者2名(高橋芳、深草)に一任することで一致した。

4月定例集会所会	石塚さん	やまたん原稿 締切り	4月号	3月25日(土) 中村育さん
			5月号	4月25日(火) 矢野裕さん

高橋芳、中村(八)、武内、千葉、桐生、矢野貞、中村育、郷田、村越、新谷、室崎、北田、藤家、小林隆、深草、小林安、蟹江、森岡、白崎、田嶋、土田、松下、秋山、矢野(朝)、一氏、細谷 (運営委員26名)

1. 山行部より

事故や遭難は決まった時刻に起きやすいことが統計的に判明しています。その時刻とは、午後1~2時の前後30分を加えた2時間が事故や遭難発生のピークタイムです。事故や遭難には、転倒や滑落だけでなく、道迷いも含まれますが、これらすべてに集中力の低下が関係していると考えられるのです。

道迷いでも?と疑問に思われた方がいるかもしれません。しかし、標識の見落としや、ちょっと「おかしいな」と思ってもそのまま進んでしまうというミスは、集中できていないからでしょう。

対策としては、集中力が途切れないようにするという事に尽きますが、実は、この時刻に集中力が低下することには、生理的な理由がありました。要は眠くなる時刻だということ。人の深部体温は1日に2度上がり下がりし、その下がるときに眠くなりやすく、午後のその時刻はちょうど深部体温が低下する時刻に当たります。つまり、この時刻は生理的に集中力が途切れやすくなる、ということなのです。

ご留意いただけたらと思います。

白崎 (山行部長)

2. 山行計画 (2023年4月~) (巻末に記載)

3. 教育研修

【机上研修】

日程	対象者	研修場所	研修内容	担当講師	資料等
4/4 (火)	新人	定例集会	山のウェア・装備 (無雪期)、常識と最新事情	小山	
4/4 (火)	会員	定例集会	雪山のリスクと備え (登山講習会報告)	細谷	
5/9 (火)	新人	定例集会	山の歩き方・ストックの使い方と扱い方	大島	
5/9 (火)	会員	定例集会	テントの楽しさとパッキング	白崎	

【実技研修】

日程	山名	対象者	研修内容	担当講師
4/2 (日)	横根山~都室山	参加者	仲間の一員として歓迎 _ (山歩きのテクニック)_ _	会員
5/27-28 (土-日)	中倉山	参加者	足尾銅山の環境破壊 (テント)	細谷

4. 山行報告

山名	参加者数		山行NO 1247~	やまなみ	カメラ	ヒヤリハット	特記事項
	会員	一般					
どんぐり散歩8	9	1			小林(安)		
三岩岳	6		1247	小林(安)	鈴木	1件	山頂に到達出来ず。避難小屋にて下山

5. 山行計画の管理について

非常時に速やかに対応できるように、クラウド上（Google ドライブ）で計画書を管理し、山行部長だけでなく、会長及び全般・企画担当副部長も閲覧・ダウンロード可とすることとした。

提出された山行計画書は、年1回前年分をまとめて削除する。

なお、ファイルを探す手間を省くため、山行部長に提出する山行計画書のファイル名は、以下のように統一していただきたい。

（例：4月2日の新人歓迎山行）230402 横根山計画書, doxc

※行事山行は山名ではなく行事名でも可（230402 新人歓迎山行計画書, doxc）

6. 緊急連絡先及びココヘリ ID の管理について

非常時（事故・遭難等）における、会員の緊急連絡先情報を当会では保有していないため、その必要性について意見交換を行った。

「緊急連絡先の必要性は認識している」「スマホの緊急連絡先を利用する方法もある」「会員名簿とは異なる扱いとしてほしい」「緊急連絡先情報の提出は会員の自由」等の意見が出された。意見を集約すると、下記の通りとなった。

○緊急連絡先を登録するかどうかは、会員の任意とした方がよい。

○登録された緊急連絡先情報にアクセスできるのは、緊急令体制に記載のメンバー（会長・山行部長・山行部企画全般担当副部長・県連理事）がよい。

○会員には当該情報を公開しない方がよい。

具体的な取扱い（収集・保管・管理・利用）については、改めて検討する。

（ココヘリ ID の管理については未討議）

7. 備品購入について

下記備品の購入について、審議を行い承認された。

① ガスストーブ 2 台

・JETBOIL マイクロモ ¥23,100

・PRIMUS エクスプレス・スパイダーストーブⅡ ¥13,200

② LED ランタン

・AMAZON 等にて販売しているノーブランド品（安価なもの）を4個程度購入
1個¥1,000～¥2,000程度

8 その他

新人歓迎参考について

近日中に山行計画を配布する 詳細は山行計画を見ていただきたい

雨天時は出発時刻を遅らせて、大洗水族館などでの観光とする

昼食は、山行中に各自とってもらいたい。

天候に問題が無ければ、下山後、駐車場付近にシートを広げ、飲み物、おつまみを提供する
第一報について

現在、下山後に第一報を山行部長に提出しているが、必要性があるのか？

→下山後の報告は必要だが、現在のフォームに拘る必要はない

（山行部会）

外崎 武内 高橋芳 大島 矢野貞 本田 新谷 郷田 村越 室崎 大平 北田 石塚 小島洋 小林隆
小林安 佐藤清 蟹江 森岡 白崎 田嶋 矢野裕 小島徹 秋山 小野 松下 土田 千葉 一氏 細谷
吉川

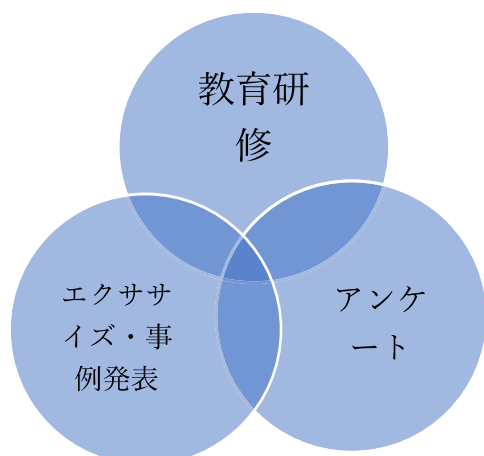
（欠席者）北川 藤家 深草 矢野朝 小山 佐藤健

教育研修委員からのお願い

- * 昨年度2月に行われたグループ討議の意見を基にアンケートの取り方を試行します。
- * 会場内の用紙・メール (tyoshie610@yahoo.co.jp)・LINE・携帯メール 090-6033-4610 (高橋芳恵宛て) にて研修のご感想・今後さらに学びたいこと・講師への励まし等お寄せ下さい。(受講後1週間以内)
- * 定例会と研修前の5分間、気分転換を兼ねたエクササイズの時間とします。参考資料は石田良江さんの「登山のための体作り」です
- * 研修ではできる限り多くの会員の皆さんに発表いただけるよう体験事例を募集します。

奮ってご応募下さい♥

募集



7月研修
「膝痛事例・私の場合」
1事例5分程度2名迄

第28期定期総会

—会長に村越百々代さん—

去る3月5日（日）、湖北台近隣センターにて、岳人あびこ第28期定期総会が行われた。第27期活動報告・会計報告及び第28期活動方針は拍手をもってすべて承認された。次期会長に推挙された村越百々代さんが挨拶し、盛大な拍手をもって総会は成功裏に終了した。



挨拶する村越会長



活動報告をする高橋前会長

（総会の最後、6年もの長きにわたり、多くの魅力ある山行や研修を後押しして会を牽引して来た高橋前会長に謝辞が述べられた。）



前列左側

27期副会長佐藤清宏さん 副会長新谷直恵さん 会長高橋芳恵さん
右側 総会書記千葉有子さん 議長松下寿男さん



新役員

左から (敬称略)

郷田進 (監事) 室崎宏治 (監事) 白崎哲史 (山行部長) 藤家一仁 (会報部長)
村越百々代 (会長) 土田義二 (会計部長) 北田仁則 (副会長)
森岡正和 (総務部長)



総会

1. 山行計画 (2023年4月～)

日程	分	山名	山域	L (企画者)	G	備考(目的)
4/2(日)	定	横根山～都室山	茨木県	森岡・田嶋	1 A	新人歓迎山行 【募集済み】
4/15(土)	定	蓑山～和同遺跡	秩父	蟹江	1 A	関東の吉野 桜の名所 【募集済み】
4/17(月)	定	石裂山	前日光	矢野裕	1 B	アカヤシオを見に行く 【募集済み】
4/22(土)	定	本社ヶ丸	中央線沿線	千葉	2 B	本社ヶ丸北面尾根～南面尾根) 破線ルートと富士山展望 【募集済み】
4/22(土)	定	武甲山	奥武蔵	村越	1 A	石灰岩質の山特有の山野草 【募集済み】
4/23(日)	準定	高宕山	房総半島	佐藤清	1 A	① チバの山を楽しむ ② 研修で得た技術を実際の山 で実践する
4/27(木)	自然 観察	どんぐり散歩9	利根運河 周辺	小野	1 A	身近な里山の自然観察をする
4/29(土)	定	笹尾根	奥多摩	本田	2 A	新緑の尾根歩き 浅間峠～和田峠
5/6(土)	定	(日光)大山	日光北部	高橋芳 (中村八)	1 A	戊辰の道を通って (日光)大山
5/6-8 (土-月)	定	大朝日岳～竜門 山	朝日連峰	白崎	4 C	奥深い山の春を楽しむ 【募集済み】
5/10-11 (水-木)	定	アオネバ・金北山	新潟(佐 渡ヶ島)	千葉	2 B	大佐渡山脈の縦走 花を楽しむ 【募集済み】
5/12-13 (金-土)	定	和田峠	長野	矢野朝	1 A	中山道の宿場を訪ね、中山道最 大の難所和田峠を越える。 【募集済み】
5/13(日)	定	川苔山	奥多摩	田嶋	2 A	奥多摩の新緑を楽しむ
5/19-20 (金-土)	定	天城山	伊豆半島	新谷	2 A	新緑と天城石楠花を楽しむ 【募集済み】
5/20(土)	定	檜洞丸	西丹沢	大島 (田村)	2 B	ブナの新緑とシロヤシオを楽し む
5/30-6/1 (火-木)	定	久住山～中岳～ 大船山～平治岳	くじゅう 連山	佐藤健	2 B	九州最高峰中岳登山とミヤマキ リシマ鑑賞【募集済み】

5/26-27 (金-土)	定	雲取山	奥秩父	郷田	2 B	山岳パノラマ展望と新緑を楽しむ テント泊 (雲取山荘泊)
5/27-28 (土-日)	定	中倉山 (浪平ピーク)	足尾山塊	細谷	2 C	初日 日光寂光沢廻行 テント泊
8月	定	大室山	丹沢	高橋芳	2 B	8月に延期
未定	定	四阿山	上信越	北田	2B	延期
5月末	定	荒船山	西上州	森岡	1 A	5月末実施予定
6/8-12 (木-月)	定	礼文島	北海道	大平	1 A	レブンアツモリソウ咲く日本最 北の島ハイキング【中止】

2. 行事予定 (令和5年3月～令和5年5月)

	月	日	行 事	場 所	備 考
当会	4月	4 (火)	定例会	我孫子北近隣セ ンター並木本館	19:00～20:50
		18 (火)	運営委員会+山行部会	市民プラザ	19:00～20:50
	5月	2 (火)	定例会	我孫子北近隣セ ンター並木本館	19:00～20:50
		16 (火)	運営委員会+山行部会	市民プラザ	19:00～20:50
	6月	6 (火)	定例会	アビスタ	19:00～20:50
		20 (火)	運営委員会+山行部会	市民プラザ	19:00～20:50
県連					

※我孫子北近隣センターでは、3/13 からコロナ対策が緩和され、スリッパは不要になりました。