



4月7日 宝篋山新人歓迎山行 北条大池公園



4月20日 高川山 繰り返し地図読み実地研修

5月の定例会は、5月7日(火)
@我孫子北近隣センター並木本館
19:00 ~

- ① 進行方向確認
- ② 山座同定
- ③ 現在地確認

定例山行計画

ご案内



定例山行計画			天覧山 ～ 多峯主山 (195m)～ (270m)		リーダー:飯塚 グレード:1A
月 日		令和6年5月25日(土) 日帰り			
山 域		奥武蔵	地形図 (又は日の出日の入り)		1/25000
目 的		天覧山から里山を歩く			
費 用		約, 2, 600円	交通機関	電車	
行 程		我孫子駅6:22→柏6:32→日暮里6:42/6:50→池袋7:02/7:11→飯能駅8:24/8:40⇒天覧山9:10⇒多峯主山(10:30)⇒久須美ケルン(12:00/昼食)⇒久須美山(13:00)⇒武蔵横手駅 14:19→飯能駅→秋津→我孫子 16:32 (歩行時間 5時間)			
個人装備		日帰り装備一式			
メ モ		初リーダーです。 雨天の場合は26日に順延します			

定例山行計画		天城山（八丁池） (1237m)		リーダー:新谷 グレード: 1 A
月 日	2024 年 6 月 2 日(日) 日帰り			
山 域	伊豆天城山	日の出日の入りなど		
目 的	新緑の天城峠から八丁池のブナ林を歩く			
費 用	約 20,000 円	交通機関	電車・バス・ジャンボタクシー	
行 程	我孫子→5:31 常磐線快速上野行→上野 6:04/6:10 京浜東北線大船行→東京 6:19/6:30→こだま 7 0 1 号名古屋行→三島 7:20/7:34 伊豆箱根鉄道駿豆線修善寺行→修善寺 8:09/8:40 伊豆東海バス河津行→天城峠バス停 9 :26/9:30⇒天城峠 10:05→向峠（上り御幸歩道）→大見分岐点（コマドリ歩道）→八丁池歩道→展望台→八丁池→下り御行歩道→本谷歩道→水生地バス停 16:10 ⇒修善寺 16:55 入浴と食事 18:58 三島着 19:33 19:58 東京着 20:42 20:57 上野経由我孫子着 21:39 ＜歩行時間：4 時間＞			
個人装備	日帰り装備一式			
メ モ	雨天中止			

定例山行計画		岩山 (328m)		リーダー:細谷（鈴木） グレード:1D
月 日	2024 年 6 月 8 日(土) 日帰り 予備日 6 月 9 日（日）			
山 域	足尾山地	日の出日の入りなど	日の出 4：30 日の入り 18：50	
目 的	岩場トレーニング			
費 用	約 3,000 円	交通機関	電車	
行 程	我孫子 5:42→柏 5:46/5:51→春日部 6:34/6:43→南栗橋 7:01/7:30→新鹿沼 7:52/8:00⇒日吉神社 8：35⇒二番岩 9:00⇒訓練 9:00～13:00（講習内容説明・準備・訓練・昼食・訓練）⇒二番岩 13:30⇒日吉神社 13:50⇒新鹿沼 14:25→我孫子 17:30 ＜歩行時間：1.5 時間 訓練 4 時間＞			
個人装備	日帰り装備、クライミング装備（ヘルメット・ハーネス・カラビナ（安全環付 1 個（HMS）、環無し 2 個）・スリング 60 cm× 2、120 cm× 1、グローブ（革）（ビレイデバイス・エイト環 持っていれば）			
メ モ	共同装備 50M クライミングロープ 1 本 30M 補助ロープ 2 本 支点構築用スリング、カラビナ 講習内容 机上講習の復習、トップロープでのクライミング、時間に余裕があれば、懸垂下降、トラバース用フィックスロープ設置を行います。 ※岩稜帯を通過する山行のリーダー及び参加予定者は極力参加して下さい。 ※電車の方は新鹿沼駅に 8:00、車の方は、日吉神社に 8:30 までに来てください ※クライミング装備が無い方は、会の装備または個人所有の装備を用意しますので、連絡してください ※新鹿沼駅以外にトイレはありません			

定例山行計画		瑞牆山・金峰山 (2230m・2599 m)		リーダー:矢野貞/吉川 (企画) グレード: 2 B	
月 日		2024 年 6 月 9 日(日)～10 日(月) 1 泊 2 日 小屋泊			
山 域		奥秩父	日の出日の入りなど		出 4 : 30/入り 19 : 00
目 的		奥秩父の山と石楠花			
日 様		約 30,000 円	交通機関	JR、タクシー、バス	
行 程	1 日目	我孫子 5:31→新宿 6:26/7:00→あずさ→蕪崎駅 8 : 36/45→タクシー→瑞牆山荘⇒6 0⇒富士見平小屋 (荷物をデポ) ⇒1 2 0⇒瑞牆山⇒9 0⇒富士見平小屋 (泊) ＜登り 974m、下り 679m 歩行時間 : 約 5 時間 ＞			
	2 日目	富士見平小屋/5:30⇒大日小屋⇒大日岩⇒砂払の頭⇒分岐⇒五丈岩⇒金峰山 10:00/30⇒金峰小屋⇒分岐⇒大日岩⇒大日小屋⇒富士見平小屋 14:00/10⇒瑞牆山荘 15:20→蕪崎駅→新宿→我孫子 ＜登り 962m、くだり 1258m 歩行時間 : 約 7 時間 30 分 ＞			
個人装備		個人装備一式&小屋泊装備			
メ モ		希望によりテント泊も可 1 人 1 0 0 0 円 増富温泉は老朽化で閉鎖中、入浴する場合は明野温泉クララ館のみ 金峰山から大弛峠までの縦走については、参加者の意向を確認し検討する			

定例山行計画		甘利山～千頭星山		リーダー:外崎	
ゆるゆる山行		(1731.4m) (2138.5m)		グレード:1A	
月 日	2024 年 6 月 14 日 (金) 日帰り				
山 域	南ア前衛の山		日の出日の入りなど		
目 的	山頂一帯が深紅に染まるレンゲツツジを楽しむ				
費 用	約 17000 円		交通機関		JR、レンタカー
行 程	我孫子駅 5 : 31→日暮里→新宿駅 6 : 26/7 : 00 (あずさ 1 号) →葦崎駅 8 : 36/9 : 00 (レンタカー) →甘利山駐車場 9 : 40 頃 (2 班に分かれる) ① 駐車場⇒甘利山⇒奥甘利山⇒甘利山⇒駐車場 ② 駐車場⇒甘利山⇒奥甘利山⇒千頭星山⇒奥甘利山⇒甘利山⇒駐車場 甘利山駐車場 (レンタカー) →葦崎駅→新宿→我孫子 歩行時間 ① : 2 時間 30 分 ② : 4 時間 30 分				
個人装備	日帰り装備、雨具				
メ モ	・最寄り駅～葦崎間の切符は「大人の休日」カードを利用する。 ・帰りは温泉に寄る予定。				

自然保護活動 練馬区立牧野記念庭園				リーダー:小野泰子 グレード:1 A	
月 日	2024 年 6 月 24 日(月) 日帰り				
山 域			日の出日の入りなど		
目 的	牧野富太郎が晩年を過ごした屋敷に造られた庭園や保管資料等を見学する。				
費 用	約 2000 円		交通機関	JR, 西武池袋線	
行 程	我孫子 8:38→日暮里 9:08/9:13 (山手線) →池袋 9:27/ 9:39(西武池袋線準急池袋行き)→大泉学園 9:57⇒牧野記念庭園、園内を散策。帰路も上記の逆コース ＜歩行時間：約 2 ～ ? 時間＞				
個人装備					
メ モ	入園料は無料です。ホームページ情報では見学時間は、はやい方だと 1 時間、ゆっくりの方だと半日とあります。				

定例山行計画			南八ヶ岳縦走 権現岳(2715m)～赤岳(2899m)～硫黄岳(2760m)		リーダー:北田(藤家) グレード:3C	
月 日		2024年7月12日(金)～ 14日(日) 2泊 小屋泊				
山 域		八ヶ岳連峰		日の出日の入りなど 日の出4:29/日没19:00		
目 的		高山の花咲く赤岳山群を巡る、遠い飲み屋(青年小屋)に泊まる				
費 用		約45,000円		交通機関 JR・タクシー		
行程	目1日	我孫子→新宿→小淵沢→観音平→編笠山→青年小屋 ＜歩行時間:4時間30分＞				
	目2日	青年小屋→権現岳→キレット小屋→赤岳→赤岳天望荘 ＜歩行時間:5時間30分＞				
	3日目	赤岳天望荘→横岳→硫黄岳→夏沢峠→オーレン小屋→夏沢鉱泉→桜平→茅野→新宿→我孫子 ＜歩行時間:4時間30分＞				
個人装備		山小屋泊一式				
メ モ		・費用は割引計算適用していません。 ・南八ヶ岳で人気の縦走コースです。 ・荒天中止とします。				

定例山行計画		燕岳 (2,763 m)		リーダー:村越 グレード:2 B	
月 日		2024 年 8 月 25 日(日)～ 27 日(火) 2 泊 3 日 山小屋泊			
山 域		北アルプス南部・常念山脈	日の出日の入りなど	日の出 5 : 08、日の入り 18 : 18	
目 的		北アルプスのパノラマを見る			
費 用		約 48,000 円ジパング利用	交通機関	JR、バス、(タクシー)	
行 程	目 1 日	我孫子 8 : 15→上野 8 : 49/9 : 10 あさま 605 号→長野 10:41/11 : 10→松本 11 : 43→穂高→バス→中房温泉泊			
	目 2 日	中房温泉登山口⇒第 3 ベンチ⇒合戦小屋⇒燕山荘⇒燕岳⇒燕山荘泊 ＜歩行時間 : 6 時間 30 分＞			
	目 3 日	燕山荘⇒合戦小屋⇒第 3 ベンチ⇒中房温泉登山口⇒有明荘(温泉&昼食)→穂高→あずさ→新宿→日暮里→我孫子 ＜歩行時間 : 4 時間 30 分＞			
個人装備		小屋泊一式			
メ モ		・ 中房温泉で前泊します。 ・ 2 日目は中房温泉登山口から燕山荘、荷物を置いて燕岳山頂を往復し、燕山荘で宿泊。 ・ 3 日目は中房温泉登山口まで下山し中房温泉か、有明荘で温泉に入ります。			

※この山行に参加希望の場合は宿予約の為、4 月 27 日までに村越 L に連絡してください。

定例山行報告

定例山行報告		高 川 山 (976m)		リーダー:千葉 グレード: 2B
月 日	2024 年 3 月 22 日 (金) 日帰り			
山 域	中央線沿線			
目 的	旧登山道から登る 富士山展望			
費 用	約 3,300 円 (反省会費用は含めない)	交通機関	JR	
行 程	我孫子→初狩駅(8:30 集合)/8:35⇒下初狩三角点 9:26⇒屏風岩 9:31⇒大岩山 9:55⇒向峠(鍵掛峠)10:08⇒神馬沢ノ頭 10:56⇒羽根子山 11:07/21⇒高川山 11:45/12:12⇒尾曾後山⇒天神峠 13:23⇒峯山 13:35⇒オキ山 13:57⇒むすび山 14:21⇒大月駅 14:53 ＜歩行時間: 5 時間 14 分 行動時間 6 時間 18 分＞			
ルート 状 況	◎初狩駅から歩き始め、以前利用されていた旧登山道を登る ◎登山口は両側が灌木と笹に覆われ、少しわかりにくい、しっかり目印がつけられていて注意していれば大丈夫 ◎新登山道に合流するまでかなり急な道のアップダウンが続く ◎踏み跡もあり、ほとんどが尾根沿いを忠実にたどっていくルート ◎合流直前ピークからの下りにはロープもあり ◎下りは普通の登山道で大月駅まで。長く、滑りやすい急斜面もある			
参加者	L 千葉、SL 佐藤清、SL 矢野貞、大畠、田村、矢野裕、秋山、北田、吉川 男 3 名、女 6 名 計 9 名			
メ モ	◎土曜日 (23) を予定していたが、予報では天気が悪く確かな金曜日に前倒しした ◎20 名の参加希望が、日程変更で 9 名に。参加できなかった方、申し訳ありません ◎旧登山道上はほかの登山者は単独の男性のみ。富士山展望を楽しみながら静かな山を満喫できた ◎ちょうどアブラチャンの花時期 黄色い花をたくさんつけていた ◎登りはかなり急な道のアップダウンが続くが、メンバーは慣れていて、問題なく通過できた ◎高川山山頂は新登山道から来た登山者も数グループ。真正面に富士山を眺めながら昼食休憩 ◎むすび山では、石積みの丸井戸のような「聴音壕」(防空監視哨跡)について佐藤さんが説明してくださった ◎むすび山の山頂直下にカタクリの群生があるが、時期はまだ。一輪だけ咲いていた ◎歩行時間が長くなるため、下山時刻を心配し、「ヘッドランプ必携」と呼びかけた。しかし、足並みがすこぶる揃っていて、3 時前に大月駅に到着した (駅前のお店で‘富士の介’とビールで無事下山を全員で感謝した) ◎金曜日で休日おでかけパスは使えない。大人の休日倶楽部会員は初狩往復で約¥3300 (初狩駅が無人なので大月往復で済ませた不届き者? もいた)			



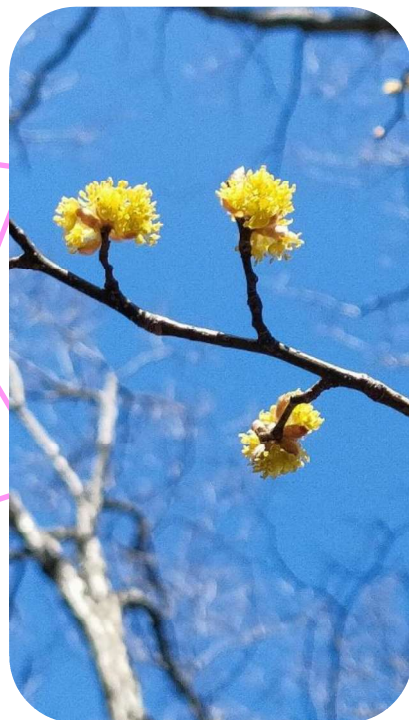
屏風岩にて
富士山をバックに



急斜面

青空がいっぱいに澄み渡り
富士山が白銀に輝き
アブラチャンの黄色が枯山をにぎわせ
カタクリの可憐な紫が一輪最後に
富士の介のピンクサーモンを
美味しくいただき

何とも色々楽しんだ
春の一日
(参加者からのメールより)



アブラチャン



高川山山頂にて

むすび山山頂
「聴音壕」(防空監視哨跡)



定例山行報告		角田山 (481.7m)		リーダー:小島洋子 グレード:1A	
月 日	2024年3月30日 (土) 日帰り				
山 域	西浦区	地形図	1/25000 角田山		
目 的	雪割草の観賞				
費 用	14950 (ジパング会員)	交通機関	JR ・ タクシー		
行 程	我孫子駅6:13→上野 (新幹線) とき303号→燕三条→吉田→ 巻 9:30 (タクシー) ホタルのコース登山口10:00⇒片平山11:00⇒角田山山頂12:14/55⇒灯台コース分岐13:10⇒ 梨の木平13:50⇒角田岬灯台14:34⇒登山口到着 14:40→タクシー巻駅 15:06→吉田→燕三条→ 上野→我孫子 19:32 歩程時間 4時間40分				
ルート 状況	・ ホタルのコースは比較的穏やかな登りと案内には書いてありますが、最初から階段がありました。また、角田山山頂直下では頂上まで段段が続き、結構きつく感じました。下りの灯台コースは灯台コース分岐まで木道が続きました。大変道がぬかるみ地元の人は長靴を履いていました。				
参加者	(L) 小島洋 (SL) 記録 石塚 カメラ 吉川 やまなみ 村越 旗 小野 会計 大賀 女性6名				
メモ	・ 花は最初の登りの階段のところに雪割草が咲いておりました。しばらく行きますと、カタクリも咲いておりました。角田山山頂へ行く階段の近くでカンアオイを見つけました。小野さんが見つけました。さすが、花博士 ・ 角田山山頂を下り、灯台コースでカタクリの群生地、ピンク、白、紫の雪割草が咲いておりました。それらを愛でました。 ・ 灯台コースは海に向かって降りるコースで、日本海の雄大さ、とても感動しました。				



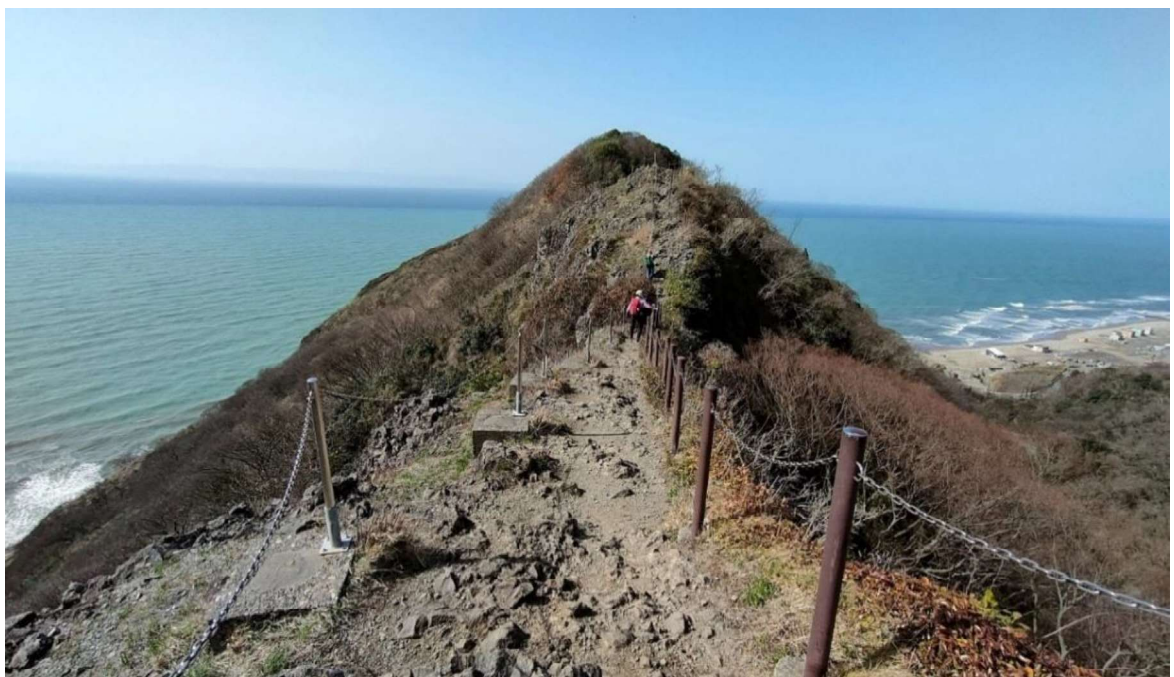
雪割草



カンアオイ



角田山頂上集合写真



角田山岬に下るから眺めた日本海

定例山行報告		宝篋山 (461m)		リーダー:小野/松下 グレード:1A																																											
月 日	2024 年 4 月 7 日(日) 日帰り																																														
山城	筑波山地	日の出日の入りなど	日の出:5 時 16 分 日の入:18 時 5 分																																												
目的	24 年度新人歓迎山行																																														
費用	約 8,000 円(反省会費用は含めない)	交通機関	貸し切りバス																																												
行程	我孫子駅前郵便局 06:15 → 市営小田駐車場 07:20 下車 ⇒ 小田休憩所 07:35 A コース(常願寺コース):1 班、2 班 小田休憩所 07:55⇒宝篋山頂 09:58 休憩 10:20⇒山口コース(1)⇒平沢官衙遺跡 11:55 B コース(極楽寺コース):3 班、4 班 小田休憩所 08:00⇒宝篋山頂 09:45 休憩 10:20⇒山口コース(1)⇒平沢官衙遺跡 12:00 C コース(小田城コース):5 班、6 班 小田休憩所 07:47⇒宝篋山頂 10:04 休憩 10:20⇒山口コース(1)⇒平沢官衙遺跡 12:09 平沢官衙遺跡⇒つくばワイナリー・BBQ(昼食) 13:00-14:40 つくばワイナリー/バス乗車 15:00 → 我孫子駅前郵便局 16:30 ＜歩行時間: 4 時間(休息含む)＞																																														
ルート 状況	● よく整備されていて、歩きにくい箇所は無かった。 ● つくば市環境推進課が発行している「宝篋山トレッキングマップ」に書かれている通りコース上に案内看板が設置されているので、良い道しるべとなった。																																														
参加者	<table><tr><td>小島 徹</td><td>土田 義二</td><td>森岡 正和</td><td>田嶋 まり</td><td>一氏 照美</td><td>矢野 朝水</td></tr><tr><td>石塚 あさ子</td><td>藤崎 郁子</td><td>外崎 蓮</td><td>小林 安代</td><td>大畠 清江</td><td>村越 百々代</td></tr><tr><td>千葉 有子</td><td>富井 容</td><td>鈴木 利幸</td><td>秋山 稔</td><td>大平 太計夫</td><td>北田 仁則</td></tr><tr><td>大賀 晶子</td><td>北角 順子</td><td>佐藤 明子</td><td>鈴木 真理子</td><td>本田 愛子</td><td>矢野 裕子</td></tr><tr><td>中村 育子</td><td>白崎 哲史</td><td>武内 勇二</td><td>佐藤 健一</td><td>大山 冬臣</td><td>高橋 英雄</td></tr><tr><td>中村 弘</td><td></td><td>田村 光子</td><td>鈴木 忠浩</td><td>倉本 栄子</td><td>郷田 進</td></tr><tr><td>矢野 貞子</td><td></td><td>高橋 芳恵</td><td>吉川 みよ子</td><td>小野 泰子</td><td>松下 寿男</td></tr></table> 男 18 名、女 22 名 計 40 名					小島 徹	土田 義二	森岡 正和	田嶋 まり	一氏 照美	矢野 朝水	石塚 あさ子	藤崎 郁子	外崎 蓮	小林 安代	大畠 清江	村越 百々代	千葉 有子	富井 容	鈴木 利幸	秋山 稔	大平 太計夫	北田 仁則	大賀 晶子	北角 順子	佐藤 明子	鈴木 真理子	本田 愛子	矢野 裕子	中村 育子	白崎 哲史	武内 勇二	佐藤 健一	大山 冬臣	高橋 英雄	中村 弘		田村 光子	鈴木 忠浩	倉本 栄子	郷田 進	矢野 貞子		高橋 芳恵	吉川 みよ子	小野 泰子	松下 寿男
小島 徹	土田 義二	森岡 正和	田嶋 まり	一氏 照美	矢野 朝水																																										
石塚 あさ子	藤崎 郁子	外崎 蓮	小林 安代	大畠 清江	村越 百々代																																										
千葉 有子	富井 容	鈴木 利幸	秋山 稔	大平 太計夫	北田 仁則																																										
大賀 晶子	北角 順子	佐藤 明子	鈴木 真理子	本田 愛子	矢野 裕子																																										
中村 育子	白崎 哲史	武内 勇二	佐藤 健一	大山 冬臣	高橋 英雄																																										
中村 弘		田村 光子	鈴木 忠浩	倉本 栄子	郷田 進																																										
矢野 貞子		高橋 芳恵	吉川 みよ子	小野 泰子	松下 寿男																																										
メモ	● 2024 年 4 月 1 日に施行されたバス運転者の改善基準告示により、バス運行に制限が設けられるようになった。12 時間を超す運行計画の場合、運転手 2 名乗車が必要となる。今回は渋滞も加味し、11 時間以内の運航計画としました。 ● 久しぶりに BBQ を行いたく宝篋山の近くで BBQ できるところを探したところ、まんぷく茨城さんの出張 BBQ サービスとつくばワイナリー敷地での開催が可能ということで、お気軽さを求めて本サービスを利用させていただきました。 ● 前日までの天気予報では雨が心配でしたが、薄曇りではありましたが雨に降られず、事故もなく、無事に楽しむことができました。雨が心配で BBQ サービスから急遽 3 日前に野菜をキャンセルしましたが、逆に皆さんで諸々持ち込むことができ、良かったと思います。																																														



1班



2班



3班



4班



5班



6班



ご苦労様でした



定例山行報告		仏果山～高取山 (747m) (705m)		リーダー: 吉川 グレード: 1B
月 日	2024 年 4 月 10 日 (水) 日帰り			
山 域	丹沢	日の出日の入りなど	日の出 5:17 日の入り 18:12	
目 的	丹沢の眺望と新緑を楽しむ			
費 用	約 3,280 円(小田急ハイキングパス利用)	交通機関	JR、小田急、バス	
行 程	(集合) 土山峠バス停 8:40 我孫子 5:31→日暮里 6:00/6:04→新宿 6:26/6:31 (小田急)→本厚木 7:27/7:40(神奈川中央交通バス)→土山峠バス停 8:40/8:45⇒土山峠との分岐 9:30/9:35⇒分岐 9:45/9:55⇒革籠石山 10:10⇒仏果山 11:05/11:25⇒高取山 11:55/12:55(昼食)⇒宮ヶ瀬ダム 13:40/14:10⇒半原バス停 14:45/15:00 →15:45 本厚木→我孫子 ＜ 歩行距離約 9.5km 歩行時間約 4 時間 行動時間約 6 時間＞			
ルート状況	・革籠石山から仏果山まではやせ尾根のアップダウンで、ロープや鎖を使いながら気をつけて歩いたが、危険を感じるほどではなかった。 ・宮ヶ瀬ダムに降りる階段は、段差が高く、降る側にステップ面が傾斜していて滑りやすい箇所もあり、慎重に降りた。			
参加者	吉川みよ子(L)、矢野裕子(SL)、田嶋まり(記録)、小林安代(写真)、土田義二(旗)、北角順子(人数確認) 男 1 名、女 5 名 計 6 名			
メモ	・予報は晴れだったが、前日は雨と風が強く嵐のような天気で気をもんだ。当日は爽やかな晴天で時折吹く風が汗ばんだ体に心地よく、まさに登山日和だった。 ・登り始めて 15 分ほどでメンバーからコース間違いを指摘され引き返した。広い道がまっすぐ続いていたため脇道に入る標識を見落として進んでしまっていたが、メンバーが登山アプリの警告に気づいてくれて事なきを得た。自分のアプリも鳴ったが、日ごろ何もない時に警告が鳴ることがたまにありこの時もまたかとスルーしてしまったのをとおおいに反省した。 ・仏果山・高取山の両方とも山頂に展望台があって 360 度を見渡せ、宮ヶ瀬湖、丹沢の山々、遠く相模湾までも臨む眺望が素晴らしかった。高取山山頂では、昼食にちょうどいいベンチとテーブル(他に 2～3 あり)があり、ゆっくりお昼と眺望を楽しんだ。 ・メンバー 6 人中 5 人が下見に参加していて、違うコースも歩いてみようとして少しコース変更したことで時間に余裕ができてダムの迫力ある放流を見ることができた。また、下山後民家の軒先に「無料」と書かれた甘夏みかんがあったので遠慮なくいただき、思いがけずお土産付きの山行となった。 ・宮ヶ瀬ダムハイキングパス(1790 円)は小田急線とバスが乗り降り自由で、バスの片道分(約 600 円)くらいお得に行けた。			



キランソウ



マムシグサ



仏果山山頂



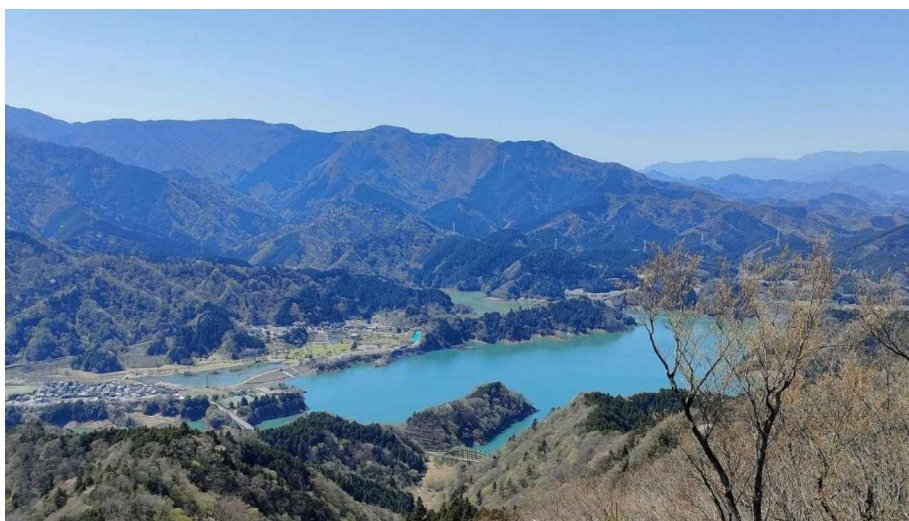
高取山山頂で昼食



やせ尾根を登る



芽吹き季節



宮ヶ瀬湖と丹沢の山々



宮ヶ瀬ダム of 迫力ある放流

定例山行報告		高岩山 ～ 大塚山 (920m ～ 920m)		リーダー： 大畠 グレード： 2B
	2024 年 4 月 13 日(土) 日帰り			
山 域	奥多摩	日の出日の入りなど		
目 的	新緑と春の花を求めて			
費 用	3,300 円	交通機関	J R バス	
行 程	我孫子→立川→武蔵五日市駅(上養沢行バス)8:22⇒大岳鍾乳洞入口バス停 7:54/8:55⇒大名子ノ頭 9:35/40⇒高岩山 10:40/45⇒上高岩山展望台 11:25/50⇒上高岩山 11:55/12:00⇒中ノ沢ノ頭(サルギ尾根最高峰 1047m)12:05⇒芥場峠 12:10⇒綾広の滝 12:35/40⇒七代の滝 13:20/25⇒長尾平分岐 13:50/55⇒御岳ビジターセンター14:20/30⇒大塚山 14:45/50⇒古里駅 16:15/45⇒立川→新松戸→我孫子駅 ＜歩行時間：6 時間 10 分＞ ＜行動時間 7 時間 25＞			
ルート状況	*サルギ尾根の登山口は養沢神社のすぐ右脇にある。奥多摩随一と言われる急騰で、登山口には鉄パイプの手すりが設置されている。危険箇所はない。 *高岩山までにルート不明瞭な箇所がヶ所ある、枯葉で隠れたか。 *高岩山からは約 50m位下り上高岩山展望台までかなりの急騰を登る。 *天狗岩から七代の滝までは鉄ばしごをかなり降りる。(約 50m) 滝からの登りは壁のようにそそり立った山肌につけられた登山道を登る。 *大塚山からの下りの丹三郎尾根は緩やかで下りやすい。			
参加者	大畠 L 田村 SL 矢野貞 SL 旗 佐藤明 矢野裕 佐藤清 北田 田嶋 土田やまなみ 秋山 吉川 写真 北角 記録 男 4 名、女 8 名 計 12 名			
メ モ	*武蔵五日市駅 8:15 集合、古里駅解散とした。 *サルギ尾根は奥多摩では、急登とイワウチワ群生で有名だが、高岩山付近からやっと出てくる。今年は 1, 2 輪がパラパラと咲いているだけ。それでも北斜面に多小多いか。去年の横根山とは比ぶべくもないがそれはそれでとてもかわいい。 *上高岩山展望台は、素晴らしい展望で日出山、御嶽山、奥の院、大岳山、馬頭刈尾根などを眺めながら昼食とした。あずまや内側の周りが椅子になっていてゆっくり腰かけて食べられた。向いあって「何だか運営委員会みたいだね」「会議しようか」などなど会話がはずんだ。 *ロックガーデンは東京都とは思えない風景。苔むした岩に清流、シジュウカラ、鶯のさえずり、沢山の花(ハナネコノメソウ、ツルネコノメソウ、コチャルメルソウ、ユリワサビ、キケマン、ハシリドコロ、などなど)に癒された。いわなも 1 尾気持ちよさそうに泳いでいた。 *七代の滝周辺の岩は滑りやすく、狸も滑って絶命していたとか。(S さん情報) *御岳ビジターセンターは休憩に丁度良い。お手洗い完備, 2 階に休憩所、食事もできる。 *高岩山から展望台までも立派な馬酔木のトンネルだったが、大塚山への緩い登りも南西側が空けて明るいミツバツツジのトンネルだった。 *下山に取った丹三郎尾根は緩やかで下りやすい。東側は杉林だが西側は自然林で明るく、優しい新緑の中にミツバツツジがずっと一緒に下ってくれた。 *参加者全員の足並みが揃い、終始トップを歩いてくれた貞子さんのペース配分も良く、予定時間より早く古里駅に到着した。 *最高の天気恵まれた。爽やかな風と萌え出たばかりの柔らかな新緑に、色とりどりの沢山の花に出会い、春爛漫の一日を楽しむ事が出来た。			



大岳山をバックに 上高岩山展望台にて



イワウチワ



ハナネコノメソウ



ロックガーデンの清流



綾広の滝



大塚山へのミツバツツジロード

自然保護活動 どんぐり散歩 18 自然教育園			リーダー:小野泰子 グレード: 1A
月 日	2024 年 4 月 19 日(金) 日帰り		
山 域		日の出日の入りなど	
目 的	国立科学博物館附属自然教育園内の自然観察をする		
費 用	約 2000 円(反省会費用は含めない)	交通機関	常磐線各停千代田線、東京メトロ南北線
行 程	我孫子駅 8:18(千代田線明治神宮前行き 1 号車)→柏 8:25→国会議事堂前駅着 9:22 ⇒駅構内を歩いて溜池山王駅 9:32(東京メトロ南北線)→白金台 9:42 ⇒自然教育園 帰路は逆コース。自然教育園を遅くても午後 2 時には出る予定。柏着 15:30 くらい ＜歩行時間 ゆっくり約 4 時間＞		
ルート 状 況			
参加者	男 名、女 15 名 計 15 名		
メ モ	天候に恵まれ新緑を楽しみました。		



参加者さんが、スマホにマクロレンズ
を付けて撮ってみました

定例山行	高川山（976m）			リーダー:武内 グレード: 1 A
月 日	令和6年4月20日（土） 日帰り			
山 域	中央線沿線	地形図	1/25000 大月、都留	
目 的	研修（地図読み） 頂上で富士山を初めとする 360 度の展望を楽しむ			
費 用	約 3,500 円	交通機関	J R、富士急	
行程	我孫子（千代田線）5:32→新松戸 5:46/5:50（武蔵野線）→西国分寺 6:47/6:55（中央線）→高尾駅 7:20/7:39（中央本線）→初狩 8:30/9:00⇒分岐・尾根コース 9:25⇒分岐・女坂コース 9:55⇒高川山 10:50/12:00（昼食・研修）⇒堀之内方面分岐・馬頭観音 13:45⇒稲村社⇒田野倉 15:15/15:29（富士急線）→大月駅→高尾駅→西国分寺駅→新松戸駅→我孫子 18:35 ＜行動時間（研修含む）6 時間 15 分＞ ＜歩行時間 3 時間 20 分＞			
ルート状況	・初狩側登山口は整備が行き届いており、初心者でも安心して登れる。 ・田野倉への下山路は、途中、岩のゴロゴロした急坂があるが、注意すれば危ないことはない。			
参加者	武内（L）、秋山（写真）、土田、外崎（SL・記録）、高橋芳、一氏、飯塚（やまなみ）、吉川、北角、大賀、鈴木真、村松 男 3 名、女 9 名、計 12 名			
メモ	・今年度教育研修プログラムの実技山行。一昨年 5 月の机上研修内容をレビューしながら、①進行方向確認、②山座同定、③現在地確認の 3 項目を何度も繰り返し練習した。 ・初夏の好天気に恵まれ、展望もよく効き地図読み研修にはうってつけの山行となった。登り途中、沢コース合流後のトラバース道で、木の間越しに大きな富士山が現れたときは、皆から感嘆の声が漏れた。 ・山頂は大勢の登山客で賑わっていたので、一段下がったところでゆっくりと昼食。秋山さんがコーヒーをふるまってくれた。 ・山行後多数の皆様から、「地図読みは机上研修ではよくわからなかったけれど、実地で何度も繰り返しやってようやく理解できた。」とのメールをいただきました。研修講師としてこの上なく嬉しく思います。 山行の感想を今年の新人の 2 名にお聞きしました。 ・研修資料を見ても地図読みが理解出来ず山行前からメールで相談させていただきました。当日は、電車の中でも基本を教えて頂き、遠い昔の社会の授業を思い出し、山行の実地研修でコンパス使い納得！実り多い研修でした。ありがとうございました。 新緑と葉桜、ツツジなどに迎えられ、天候にも恵まれて美しい富士山を眺め楽しい山行でした。（鈴木真） ・本日、初山行でしたが、皆様のお陰で楽しく安全に過ごすことが出来ました。本当にありがとうございました。いろいろ、教えていただいたことを忘れないうちに記録して、次の山行に活かします。今後も宜しく願います。（村松）			



富士山が見えた！！

沢コース合流後の女坂コース
山腹トラバース道



高川山山頂にて



研修風景（高川山山頂↑）



急な下り

定例山行報告		高尾山～陣馬山 (599m～854m)		リーダー:富井 グレード:2A	
月 日	2024 年 4 月 20 日(土) 日帰り				
山 域	中央線沿線	地形図 (又は日の出日の入り)		1/25000 与瀬	
目 的	白富士を眺めながら新緑の尾根道を楽しむ				
費 用	約 5,000 円(反省会費用は別)	交通機関	J R 及び京王電車・西東京バス		
行 程	我孫子駅 5:32→高尾駅→高尾山口駅 7:42/8:00→琵琶滝 8:22→高尾山 9:35/9:45→城山 10:45/10:52→小仏峠 11:15→景信山 12:00/昼 12:40→明王峠 14:00/14:05→陣馬山 14:45/14:55→陣馬高原下バス停 16:10/(バス) 16:32→高尾駅 17:10/17:55(反省会)→我孫子駅 20:43 < 歩行時間 : 6 時間 30 分・昼食&休憩 : 1 時間 40 分 >				
ル ー ト 状 況	・ 登山道は整備がされていて歩きやすい。 ・ 登山道途中でも案内が多く、道を間違える危険性が少ない。 ・ 険しいアップダウンの場所には、回り道があり歩きやすくなっている。 ・ トイレが登山道に多く設置されている。 ・ 歩行距離が長いので余裕のある山行計画が必要です。 ・ 土日祭日は登山者が多いので集合場所・休憩・昼食時の点呼が重要です。 ・ 陣馬山から陣馬高原下バス停までの下山ルートは、急坂で木の根が多くあり、途中から車道に出るので、自動車・バイク・自転車にも注意が必要です。				
参 加 者	富井容(L・やまたん)・村越百々代(SL1 班)・矢野朝水(点呼・やまなみ)・平野千代美(写真)・小林安代(渉外・記録)・新谷直恵(SL2 班)・佐藤清宏(渉外)・田嶋まり(記録)・小山三恵(点呼)・北田仁則 (SL3 班)・小島徹(写真)・山田佳子(点呼) 男 5 名、女 7 名 計 12 名				
メ モ	・ 天気に恵まれ、うららかな一日で素晴らしい登山日和となりました。 ・ 高尾山山頂では、白富士が目の前にそそり立ち、皆を出迎えてくれました。 ・ 桜がまだ咲いていて、春の花々と鳥たちの声が道案内をしてくれました。 ・ 色々な国の人たちが登山を楽しんでいました。(「こんにちは」の発音がまちまち！) ・ 途中で富士山がかすんでしまいましたが陣馬山で顔を出してお別れの挨拶をしてくれました。 ・ 参加者の 1 人が、都合により途中の高尾山山頂から無事に下山しました。 ・ 高尾駅近くの居酒屋で反省会をして楽しみました。				



高尾山山頂からの
白富士



晴天と春の花々、鳥たち
の声に励まされ、気持ち
良く歩みを進める



高尾山山頂にて



陣馬山山頂
にて



景信山山頂にて



運営委員会・山行部会議議事録

令和6年度 運営委員会（第2回）議事録

令和6年4月16日（火）

1. 行事予定（令和6年5月～令和6年7月）（巻末に記載）

2. 各部より

- 《会長》 *先ほど入会希望者の面談をしました。最近はお天気が続いていて、山に行くと元気が出ます。気をつけて楽しい山行をしましょう。
- 《副会長》 *新人歓迎山行では担当の皆さんお疲れ様でした。BBQ も楽しく、早春の山行を堪能しました。最近2つの急登の山行に参加しましたが、皆さん、しっかりトレーニングされているようで、全員順調に歩きました。これからの本格的な夏山シーズンを楽しみたいと思います。（北田） 新人歓迎山行がとても良かったです。最近個人的に気持ちが落ち込むこともあったのですが、山行中の皆さんの笑顔にとても励まされ元気になりました。岳人の皆さんは私の宝物だと思いました。（矢野裕）
- 《総務部》 *入会希望者について：篠塚正人さん（成田市在住 63 歳、山の経験豊富）の入会が承認された。5月7日の新人研修から参加してもらう。
- 《山行部》 *特になし
- 《会計部》 *会山行の下見の費用は、交通費のみ上限 15,000 円まで会から支給することを確認した。
*会の装備品の購入の際も、事前に連絡があれば店舗までの往復の電車賃を支給することになった。
- 《装備部》 *特になし
- 《会報部》 *特になし
- 《県連》 *募集中のクライミング講習（5月から6回の講習）にはまだ申し込みがないので65歳以下の方、お申し込みお待ちしております。
*ハイキングABCの冊子は追加を申し込み中。
*主催者賠償責任保険には、公開登山（10月中旬実施予定）の申し込みをします。

5月定例集会所会	飯塚さん	やまたん原稿 締切り	5月号	4月25日（木）矢野裕子さん
			6月号	5月25日（土）矢野貞子さん

村越、北田、矢野裕、郷田、室崎、白崎、矢野貞、細谷、佐藤清、武内、大畠、秋山、千葉、森岡、田嶋、小林安、土田、蟹江、一氏、中村八、藤家、中村育、松下、矢野朝、高橋芳、（運営委員25名）

29 期 第 2 回山行部会議事録

2024/4/16(火) 18:30～19:15

1. 山行部より

2022 年 9 月、二子山西岳で岩場（通称「ろうそく岩」）のボルトが岩ごと剥がれ、クライミング中の男性（当時 59 歳）が落下して両足を骨折するという事故が起きました。その岩場は小鹿野クライミング協会と町が管理していたため、男性は協会と町に管理責任を問い訴訟を起こして、現在係争中です。協会と町は管理している以上、何をどう管理していたのかということになりから、その管理方法に過失があったかどうか争点になっていくでしょう。具体的には、ボルトが外れる可能性を予見できたか（予見可能性）、予見したリスクに対処したのか（結果回避義務）ということです。

「登山は自己責任」と言われたりしますが、法的には「山の会のような任意団体の山行において、リーダーは原則として注意義務（安全に導く義務）を負わない」というのが適切な理解です（【登山者のための法律入門】溝手康史弁護士）。しかも、公開登山のような公募登山やロープの設置・利用時は例外となります。そこで求められるのは、注意義務を果たすことですから、果たせるよう精進していけたらと思います。（山行部長）

2. 山行計画（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
5/7（火）	新人	定例集会	山の歩き方・ストックの使い方と扱い方	大畠	
5/7（火）	会員	定例集会	山でのアクシデントに備えて	白崎/村越	
6/4（火）	新人	定例集会	山行中の食料と水の飲み方	秋山	
6/4（火）	会員	定例集会	ロープワークの基本	大山/土田・鈴木・千葉	

【実技研修】

日 程	山名	対象者	研修内容	担当講師
5 月	長者が岳・天子が岳	参加者	富士山を望む	小山
6 月	岩山	参加者	ロープワーク	山行部

4. 山行報告

山 名	参加者数		山行NO 1300	やまなみ	カメラ	ヒヤリハット	特記事項
	会員	般					
高川山 (3/22)	9		1300	大畠	吉川	無	3/23 予定が雨天予報の 為前倒しで実施
どんぐり散歩 1 7 (3/25)							雨天中止
角田山 (3/30)	6		1301	村越	吉川	無	

宝篋山 (4/7)	40		1302	藤崎	鈴木	無	
経ヶ岳～仏果山～ 高取山 (4/10)	6		1303	吉川	小林安	無	下見に5人参加の為 行程を短縮してダム放 流を見学
高岩山～大塚山 (4/13)	12		1304	土田	吉川	無	

5. 備品購入について

・クライミング用購入について

製品名 メーカー:エーデルリッド 品名:カナリープロドライ 太さ:8.6mm 長さ:50m

規格:シングル・ダブル

※廃棄するロープは2M程度で切断し、6月のロープワーク訓練用に希望者へ配布する予定

6. 新人歓迎山行に会計処理について

キャンセル料の取り扱いについて、実行委員で検討

当日はバス代の100%、前日バス代の50%、3～4日前バス代の30%とする。

なお、返金については5/7日の集会時に返金予定。新人歓迎山行に参加された方は必ず集会に出席をお願いします。

(リーダー) 外崎 高橋芳 大島 武内 千葉 矢野貞 本田 矢野裕 村越 大平 北田 石塚 小島洋 小林安
佐藤清 森岡 白崎 田嶋 小島徹 秋山 松下 小野 矢野朝 土田 一氏 細谷 吉川 小山 飯塚 富井
鈴木/欠 藤家 新谷 蟹江 北川 佐藤健 郷田 室崎

お知らせ

労山基金の補償範囲について

2024年5月7日

4月の定例会で佐藤さんよりイノシシについてのお話がありました。

登山道でイノシシ、鹿等動物の痕跡を見かけますが万が一遭遇してけがを負った場合、(登山口から下山口の間の事故となり) 補償の対象となります。蜂刺され、ダニ刺されと同じく鳥獣によるケガも補償の対象となります。

【交付の要件】

加入団体及び個人が山行中不測の災害を受け資金を必要としたとき**所定の手続き**に基づき基金の交付を受けることが出来る。

【事故一報 (事故発生の連絡)】

事故発生日から30日以内に労山基金運営委員会に届けること

労山基金 担当 一氏

- 今日の3人の方のお話はそれぞれ素晴らしく、とても参考になりました。秋山さんと土田さんのトレーニングには感心しましたし、良い刺激になりました。佐藤さんのインターバル速歩は是非やってみたいと思います。イノシシにも注意が必要ですね。ありがとうございました。
- 日々、「ウォーキング・腹筋・スクワッド」と自分なりに努力しているつもりですが、中々効果が見えないのが実情です。講師の皆さんのお話をお聞きして、めげずに頑張ろうと思いました。
- 特に裏山⇒低山⇒本番あこがれの山へ というのが印象に残りました。
私自身、大きな山に行く前に必ず筑波山を登ります。登ることで体が登山を思い出すように感じます。そうすることによって、本番の山にも少し安心してのぼることができます。
今回の学習で、筑波山の後にもう少し高い山を目指してもいいのかなと思いました。
もし、日程が許されるようでしたらぜひ実践したいと思いました。
日常の筋力トレーニングも佐藤さんの話を聞いてテレビを見ながら実践してみようと始めてみました。3日坊主にならないように頑張ります。
秋山さんと土田さんのトレーニングもとても参考になりました。二人とも増尾の城址公園で行っているというのは聞いていました。詳しく話を聞いてすごいな…と感心しました。
それなら、私は手賀沼散歩の中で実践すればいいんだとも思いました。高台からハケの道に降りてまた次の階段か道で高台に登って、また次の階段か道を下りて…と繰り返すと結構なトレーニングになりそうです。まずは実践したいと思いました。ありがとうございました。
- 私は身の回りのことを片付けてから、時間を見つけて1時間ほど歩きます。それも週に2回ほど。3人のお話を伺って、自分の運動不足が恥ずかしくなりました。そこでトレーニングに対する心構えを「先ずは運動してから…」に変えてみようと思います。とてもいい刺激になりました。
- 年度初めに「私のトレーニング」としてお話しいただいた事は意義がありました。秋山さんのお話から早速、階段トレーニングを試みました。土田さんからは山に対しての情熱と真摯な向き合い方を教えていただきました。佐藤さんのインターバルトレーニングも取り入れてみたいと思いました。夏山に向けて裏山から低山、そして高山に向けて目標をもって励むようにモチベーションを上げています。ご指導ありがとうございました。

個人山行報告

衣張山 (120m)

3月24日(日)

天候不順の為、福島から歴史の宝庫 古都 鎌倉へ変更しました

コース 我孫子・柏→逗子 8:30⇒岩殿寺 8:50⇒法性寺 9:27⇒名越の切通し 10:10⇒
大切岸⇒衣張山 (120m) 10:55⇒報国寺 11:30⇒2グループに分かれてランチタイム⇒
鎌倉駅→柏・我孫子 15:34 歩行時間 約2時間30分

参加者 男性4名 女性11名 計15名

定例山行 花見山・十万劫山の予定をご当地の花事情の為、近場の衣張山に変更しました。
有難いことに参加者12名全員の同意を得、参加いただき+3名合わせて15名で楽しい日曜日を過ごし、交流しました。歴史を訪ねる山道については矢野朝水さんが詳細に解説し、記録されています。
次年度また福島を計画します。その時はまたお出で下さい。(高橋芳)



大切岸を歩く



鎌倉 報国寺にて



名越切通しを歩く

行事予定と山行計画

1. 行事予定 (令和6年5月～7月)

	月	日	行 事	場 所	備 考
当会	5月	7 (火)	定例会	我孫子北近隣センター並木本館	19:00～20:50
		21 (火)	運営委員会＋山行部会	市民プラザ	19:00～20:50
	6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
	7月	2 (火)	定例会	未定	19:00～20:50
		16 (火)	運営委員会＋山行部会	市民プラザ	19:00～20:50
県連	5月	14 (火)	ウィークデー山行(笠間アルプス)		
	5月	16 (木)	理事会	ZOOM	

2. 山行計画

日 程	分	山 名	山 域	L/企画者	G	備考（目的）
5/3-4 (金-土)	準定	五本松公園キャンプ場	我孫子	小山	—	山食研究会 【募集済み】
5/8 (水)	自然	どんぐり散歩 19	柏	小野	1 A	身近な里山の自然観察をする。 【募集済み】
5/11 (土)	定	川苔山	奥多摩	田嶋	2 B	奥多摩の新緑を楽しむ 【募集済み】
5/11 (土)	定	古峰ヶ原～横根山	前日光	本田 (中村育)	2 A	ヤマツツジやシロヤシオの咲くハイキングコースを歩く 【募集済み】
5/12 (日)	定	岩殿山	大月市	松下/ 一氏	1 B	山城に登る 【募集済み】
5/14 (火)	定	岩間アルプス	茨城	小島洋	2 A	県連 ウィークハイク 【募集済み】
5/17-18 (金-土)	定	長者ヶ岳～天子ヶ岳	富士周辺	小山	2 A	富士山と駿河湾を一望する 【募集済み】
5/25 (土)	定	天覧山～多峯主山	奥武蔵	飯塚	1 A	天覧山から武蔵横手までの里山を歩く
5/28-6/1 (火-土)	定	礼文岳	北海道	大平	2 B	レブンアツモリソウ咲く日本最北の礼文島をトレッキング 【募集済み】
6/2 (日)	定	天城～八丁池	伊豆	新谷	1 A	新緑の天城峠から八丁池のブナ林を歩く
6/8 (土)	定	岩山	足尾山地	細谷	1 D	岩場のトレーニング
6/9-6/10 (日-月)	定	瑞牆山・金峰山	奥秩父	吉川 / 矢野貞	2 B	石楠花を見たい
6/14 (金)	定	甘利山	南ア前衛	外崎	1 A	レンゲツツジを楽しむ
6/24 (月)	自然	どんぐり散歩	都内	小野	1 A	練馬区立牧野記念庭園
7/4-6 (木-土)	定	大峰山	大峰(紀伊山地)	佐藤清	2 B	修験道の山とオオヤマレンゲ 【募集済み】
7/12-14 (金-日)	定	権現岳～赤岳～硫黄岳	八ヶ岳	北田 / 藤家	3 B	遠い飲み屋に泊まり、赤岳山群を巡る
7/17-19 (水-金)	定	白馬岳	北アルプス	土田	3 B	大雪渓を歩き高山植物の宝庫へ 【募集済み】
8/25-27 (日-火)	定	燕岳	北アルプス	村越	2 B	北アルプスのパノラマを見る
10/31～11/1 (木～金)	定	鳥井峠	木曽路	矢野朝	1 A	中山道の木曽路歩き 【募集済み】
5	定	伊豆半島	伊豆	室崎	1 A	西海岸を歩く
6	定	霧降高原	日光	高橋芳 (中村八)	1 A	1445 段の階段&高原の花

3. 山行報告書の提出先 : gaku.abi01@gmail.com (会報部メールアドレス)