



会報くやまたん

令和7年(2025年)

11月号

令和7年11月1日発行

発行者 白崎哲史

我孫子市つくし野1-16-10

会報部 編集者

中村育子



晴れた空に弾けた笑顔

～料理 歌・ゲームに興じて～



岳人祭

キャンプファイヤー

火の神3人によって点火

2025/10/4 五本松公園

11月の定例集会は、11月4日(火)19:00～

我孫子北近隣センター並木本館

定例山行計画

ご案内



定例山行計画		高畑山～倉岳山 (982m～990m)		リーダー：田嶋 グレード：2B
月 日	2025 年 11 月 22 日(土) 日帰り			
山 域	中央線沿線	日の出日の入りなど	6：26 / 16：33	
目 的	紅葉の2座を楽しむ			
費 用	約 3,000 円	交通機関	JR	
行 程	我孫子 5:32→新松戸 5:46/5:50→西国分寺 6:47/6:55→高尾 7:21/7:24→鳥沢 8:02→小篠貯水池→高畑山→穴路峠→倉岳山→立野峠→林道出合→梁川→高尾→西国分寺→新松戸→我孫子 登り 1090m、下り 1115m < 歩行時間：約 6 時間 >			
個人装備	日帰り装備一式			
メ モ	・休日お出かけパス 2720 円が使えます。 ・雨天の場合は中止します。			

自然保護活動		手賀の丘周辺クリーンハイク（第 2 0 回） ＋どんぐり散歩 2 6		リーダー：小野泰子 グレード：1 A	
月 日	2025 年 11 月 23 日（日） 日帰り				
山 域	柏	日の出日の入りなど			
目 的	身近な自然に親しみ、環境に関心を持ち、美化に協力する。 今回は特定外来種：ナガエツルノゲイトウ・アレチウリ 2 種の除去活動も実施する。				
費 用	約 0 円	交通機関		車、自転車、徒歩。	
行 程	どんぐりの家前集合 9：0 0 ⇒ ゴミ拾い・特定外来種除去・里山歩き ⇒ 昼食 ⇒ 里山歩き ⇒どんぐりの家前 1 4：0 0 解散予定 < 歩行時間：約 4 時間 >				
個人装備	火ばさみ、拾ったゴミを入れるレジ袋、軍手、ナガエツルノゲイトウ除去には移植ごて必要				
メ モ	柏市環境サービス課に申請中：ゴミ袋の提供・ゴミ回収の協力依頼 雨天中止。前日 1 2 時までメールで連絡。 道中、自然観察も少し取り入れる予定。 昼食の準備お願いします。				

定例山行計画		金時山 ～ 明神ヶ岳 (1212m～1169m)		リーダー:小林 グレード:2B
月 日	2025 年 12 月 6 日(土) 日帰り			
山 域	箱根	日の出日の入りなど	6:35/16:33	
目 的	富士山と箱根の展望			
費 用	約 6,000 円	交通機関	電車、バス	
行 程	我孫子5:42→日暮里6:12/20→新宿6:41→バスタ新宿南口高速バス7:05→金時登山口9:10/20 ⇒金時神社入口 9:40⇒公時神社分岐⇒金時山⇒公時神社分岐⇒矢倉沢峠⇒明神ヶ岳⇒鞍部⇒ 登山口⇒宮城野案内所前バス停→小田原駅東口バス停、小田原駅（上野東京ライン）→東京→ 我孫子（距離 10.2 km、登り 1023m、下り 1019m） <歩行時間約 7 時間半> >			
個人装備	日帰り装備一式（ヘッドライト必携）			
メ モ	・行き：小田急箱根高速バス（バスタ新宿） 約 2 時間 ￥2,400 ・帰り：宮城野営業所前バス停箱根登山バス小田原駅東口行き時間：16:35、16:45、17:15 ・日が短くなり、下山頃にはうす暗くなるので、コースタイムで歩ける方をお願いします。 ・高速バスが渋滞で遅れた時、歩行が遅くなった時、金時山登頂後引き返す事もあります。 ・展望目的なので雨天や小雨天気予報で中止にします。			

定例山行計画		陣馬山 (855m)		リーダー:小島徹 グレード:2A
月 日	2025 年 12 月 13 日(土) 日帰り			
山 域	中央線沿線	日の出日の入りなど	6 : 35 / 16 : 33	
目 的	白馬像が建つ頂きからの大展望を楽しむ			
費 用	約 3,000 円	交通機関	JR	
行 程	我孫子 5:41→新松戸 5:55/6:01→西国分寺 6:57/7:03→高尾 7:31/7:39→藤野 7:52⇒陣馬山登 山口⇒一尾テラス⇒陣馬山⇒明王峠⇒孫山⇒与瀬神社⇒相模湖→高尾→西国分寺→新松戸→ 我孫子 登り 996m、下り 1010m <歩行時間：約 6 時間>			
個人装備	日帰り装備一式			
メ モ	・休日お出かけパス 2720 円が使えます。 ・雨天の場合は中止します。			

定例山行報告

定例山行報告		奥大日岳・雄山 (2, 606m・3, 003m)			リーダー:鈴木忠 グレード: 2 B	
月 日		2025 年 9 月 23 日(火)～26 日(金) 車中 1 泊 山中 2 泊 3 日 テント泊				
山 域		北アルプス		日の出日の入りなど		24 日 日の出 5:39 日の入 17:44 26 日 日の出 5:41 日の入 17:41
目 的		雷鳥沢野営場をベースキャンプに紅葉の立山を満喫する				
費 用		約 28,000		交通機関		マイカー
行 程	1 日	9/23 我孫子 19:00 →藤岡 I C 22:20 →麻績 I C 23:50				
	2 日	9/24 →扇沢市営無料第一駐車場 0:50/6:30⇒扇沢駅 6:40/7:30⇒室堂 8:55/9:10 ⇒雷鳥沢野営場 9:59/10:18 ⇒ 奥大日岳 12:50/13:15 ⇒ 雷鳥沢野営場 15:00 ＜登り 616m 下り 744m 歩行時間:6 時間 06 分＞				
	3 日	9/25 雨のためテントで停滞				
	4 日	9/26 雷鳥沢野営場 10:47 ⇒ みくりが池温泉 11:33/11:35 ⇒ 雄山 13:02/13:28 ⇒ 室堂駅 14:25/14:45 → 扇沢市営無料第一駐車場 15:15/15:25→ 我孫子 23:10 ＜登り 750m 下り 580m 歩行時間:3 時間 50 分＞				
ル ー ト 状 況		・室堂ー雷鳥沢野営場は石畳でほぼ舗装されている。雷鳥沢野営場-奥大日岳も良く整備されていて歩きやすい。 ・みくりが池温泉から一ノ越も良く整備されている。 ・一ノ越ー雄山は上り赤、下り黄色にペンキで分けられている。良く整備はされているが、登山者が多く落石と渋滞に注意。				
参 加 者		鈴木忠浩 (L)、秋山 稔 (やまなみ)、小林安代 (食担)、土田義二 (カメラ)、篠塚正人 (会計) 男 4 名、女 1 名 計 5 名				
メ モ		・25 日は 1 日雨で停滞。エスパース 6-7 人用は広く、5 名で一日停滞しても快適。 ・26 日も 9 時過ぎまで雨が降っていたためにサイト場出発が遅れた。全員でみくりが池温泉に行き、ここで温泉組 3 名と雄山アタック組 2 名に分かれる。雄山アタック組は雄山に登頂し、祈祷をしてもらい、予定通り 14:25 に室堂駅で温泉組と合流。 ・雷鳥沢野営場は予約不要、水は豊富でトイレも水洗。サイト料 1 泊 1,000 円／人 ・立山雄山神社は宮司から祈祷を受けて 700 円 ・みくりが池温泉の日帰り入浴料は 1,100 円				





色づく雷鳥沢から 立山



色づく雷鳥沢野営場から別山



別山と剣岳



雷鳥沢

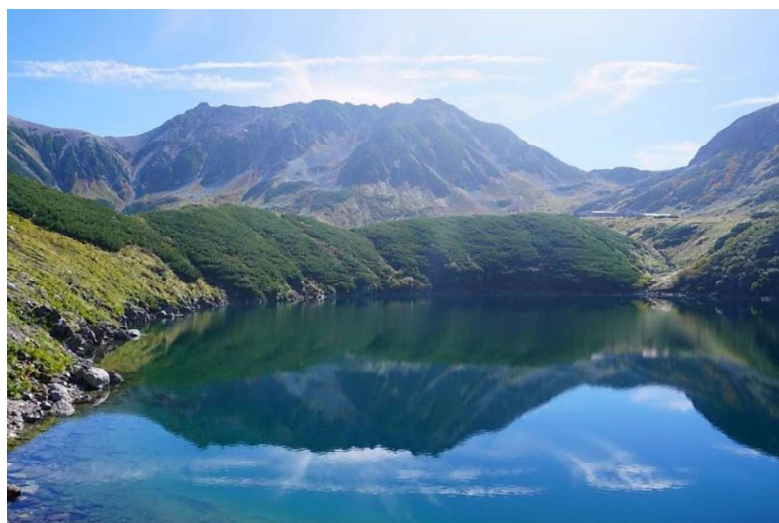


立山



日本三霊山 雄山山頂

みくりが池に逆さ立山



岳人祭

2025年10月4日 五本松公園



岳人祭を終えて

岳人祭実行委員長 森岡正和

二年毎に開催の岳人祭が10月に予定され実行委員による第一回目の打ち合わせを5月に実施し、開催内容の概要と役割分担内容を協議した。基本的には前回実施内容と同様に進める事となるが、どのタイミングで何を決めて準備すべきなのかを判断するのに前回実施の打ち合わせ議事録、実施内容の資料が完備されており、大変有り難く参考になった。

以降、月2回の集会の前に打ち合わせを行い、計8回の擦り合わせを実施した。しっかりと準備して頂いた実技研修を悪天候により一部割愛したが、各班にお願いした食事研修は一部予算オーバーとなった班もあったが、それぞれ楽しめた様で良かった。

キャンプファイヤー、余興はいつもながらの手際で大変盛り上がり、早い時間から準備を進めて頂いた担当実行委員の活動と会員の皆さんの協力に感謝したい。

OBの方を含め総勢56名の方が参加し、楽しむことが出来、次回の開催も期待したい。



岳人祭実行委員 森岡、武内、白崎、北田、千葉、村越、佐藤健、鈴木忠、篠塚、中村弘

岳人祭スケジュール

10:00: 運営委員集合
 13:50: 全員集合
 14:00: 岳人祭開始宣言・挨拶: 会長
 実技研修: ・テントの張り方
 食事準備・食事
 19:00: キャンプファイヤー
 20:45: 懇親会解散
 テント泊準備

ツェルト・テントの張り方



食事準備・食事





キャンプファイヤー

司会 : 篠塚さん
 火の番 : 鈴木さん・篠塚さん
 開会あいさつ : 白崎さん
 火の神登場 : 山口さん・奈桐さん・齋藤さん
 歌／ゲーム : 藤崎さん・山田さん ギター : 村越さん



1班 藤家 一仁

岳人祭は、「岳人あびこ」の絆を感じられる貴重なひとときでした。1班は12名で、班別の料理としてカレーライス、秋刀魚、サラダを作りました。特に秋刀魚は市場まで買いに行き、炭火焼きにこだわり、香ばしく焼き上げることで、メンバー一同「美味しい！」と大満足でした。カレーライスは人数が多いためスパイスの調整が難しく、何度も味見を重ね、ご飯は圧力釜を使い美味しく完成させました。サラダは彩りとバランスを意識し、見た目にも美しい一皿？大皿？に仕上げました。班別の研修は出来ませんでしたが、事前準備に料理を通して班員との連携が深まり、協力することの大切さを実感しました。達成感に満ちた一日となりました。



2班 村松 文恵

雨の中で始まった岳人祭。研修ではツェルトの説明を受け、使用をイメージしながら学ぶことができました。

徐々に雨も上がり調理開始。2班は芋煮や豚肩ロースのロースト、バーニャカウダなど本格的な料理に加え、厚揚げや炒った銀杏・落花生を肴にお酒と会話を楽しみ、心身とも温まりました。

夜はキャンプファイヤーを囲み、笑顔が絆を深め、岳人あびこの温かさを実感できる特別な日となりました。

準備くださった委員の皆様に感謝します。



3班 森岡正和

多少の小雨は覚悟していたが昼頃より土砂降りの状況になり、夕刻には予報通り止んだが予定していた実技研修のロープワークは割愛する事となった。資料作成を始め準備して頂いた研修担当の方々には申し訳なく思います。それでも早くから設営をしてツェルト等に関しての研修は実施出来、参加者も熱心に受講されていたので不十分ながらも実技研修が出来て良かった。

各班に分かれての夕食作成では、我が班の流石の女性陣の事前準備と調理の手際の良さに感服、素早く美しく美味しい料理が完成しました。ワインとともに美味しく頂きました。

外で皆さんと食べるキャンプ飯は最高ですね。今回はOBの方も参加して頂き、OBの方々も呼んでくれて嬉しいと楽しんで頂けた様で本当に良かったと思います。

キャンプファイヤーの後、久々にテントに泊まり良く眠れなかったが、早朝に又皆さんで食べる前夜の残り物も美味しく頂きました。またテント泊したいな。





4班 小島 徹

当日は12時頃に家を出ましたが小雨のために傘を使いました。会場に着いた時もまだ小雨が降っていましたが、役員の皆様によって会場設営がされており4班の準備場所へ行きました。雨のため実技研修はツェルト・テント設営時の注意点の説明のみとなり、早々に食事準備となりました。4班のメニューはサンマ、焼き肉、餃子で食担により食材購入と下処理を行って頂いており、コンロの設営及び調理を各人分担して行いました。特に餃子は新人の山口さんのお手製で、またサンマは炭火で焼いており、アルコールが予定より早く届いたこともあり大変おいしく頂きました。食事

の用意を始めた15時頃には雨は止んでいました。キャンプファイヤーには会場にいた他の参加者も参加され、盛大できれいでした。懇親会での歌、リクレーションで楽しく過ごすことが出来ました。改めて、実行委員の皆様にはお礼を申し上げたいと思います。

5班 鈴木 真理子

LINEグループで結成。事前打ち合わせ、準備確認ができ当日も準備万端に食事作りができました。メニューはパエリア、キノコ汁、焼き鳥、ウインナー、野菜焼き、焼きおにぎり、フルーツと満腹、大満足。BBQグリルは野外ならではの、男性陣が申うちし焼き、女性陣の手早い料理で早々に出来上がり美味しくいただきました。日が落ちキャンドルとランタンの雰囲気良く楽しいひと時でした。

リーダーの順調に進めるための調整、とりまとめがあって協力できたことに感謝しています。



6班 (ユウガギク班) 水野 直美

「ユウガギクって、秋の花なんだよ！」リーダーの「楽しくやろう！」の一言から始まった、私たちのチーム名づくり。短時間の打ち合わせとメールのやりとりで色々決めていく中、ちょっと心配もありましたが、リーダーの温かい工夫で気持ちがふわっとほぐれました。

当日はあいにくの大雨で、雨具を着ての集合。不安もありましたが、終わってみれば心に残る楽しい一夜に。

チームで協力して作ったシーフードパエリア、野菜たっぷりのミネストローネ、セロリがアクセントの豆サラダはどれも美味しくて

野外料理の楽しさを実感しました。

また、燃え上がるキャンプファイヤーのまわりでは歌って踊ってのレク、みんなとの距離がぐっと近くなった気がします。雨のスタートだったけど、心は晴れやか。とても充実した一日でした。

運営委員会・山行部会議議事録

令和 7 年度 運営委員会(第 8 回) 議事録

令和 7 年 1 0 月 2 1 日 (火)

1. 行事予定 (令和 7 年 1 1 月～令和 8 年 1 月) (巻末に掲載)

2. 各部より

《会長》 ＊お詫びです。岳人祭の写真を撮りましたが家の PC の電源が入らず修理し 22 日に引き取りに行きます。遅くなりましたが、これから写真をアップロードし他のメールチェックもします。

《副会長》 ＊10 月というのは岳人あびこの創立月(1996/10.10)で、来年は 30 周年です。この機会に是非 HP のやまなみ創刊号を見て下さい。残念ながら 1 期生はいませんが、2 期生の外崎さんが積極的に携わって下さっています。(北田)

＊最近、山行に参加出来ていないこともあり、岳人祭での打ち合わせや調理や食事等が、今まではあまり思わなかったが今年はとても楽しかった。(矢野裕)

《総務部》 ＊来年度の総会の日程について：県連の総会が 3 月 1 日（日）になったことを受けて、会の総会は 1 週間延ばして 3 月 8 日（日）に実施することが決まりました。

《山行部》 ＊特になし

《会計部》 ＊特になし

《装備部》 ＊特になし

《会報部》 ＊事前にメール配信された「やまなみ担当からお願い」についての説明がありました。

《県連》 ＊ 1 0 月 2 6 日ふれあいハイク障害者 3 0 名参加予定が 7 名しか集まらずバス代高騰の折、障害者団体から要請され中止となりました。(理事会で説明)

＊ 2 6 年度カレンダーは、1 2 部注文し、1 1 月定例会で配布します。(1,000 円)

＊ 1 1 月 1 5 日の事故対策講習会に山行部から矢野貞子さんにも参加をお願いし、会長を含む 3 名が参加予定となりました。

＊ 1 2 月 5 日（金）女性委員会「一生筋トレ」石田良恵講師予定です。

3. その他 ＊岳人祭実行委員村越さんより会計報告があり承認されました。

11 月定例集会所会	郷田進さん	やまたん原稿 締切り・担当	11 月号	10 月 25 日（土）中村育子さん
			12 月号	11 月 25 日（火）中村育子さん

北田、矢野裕、室崎、白崎、矢野貞、細谷、佐藤清、武内、大畠、秋山、千葉、田嶋、小林、土田、一氏、中村八、藤家、中村育、松下、高橋芳、郷田、齊田、外崎、鈴木忠、飯塚、大賀
(運営委員 26 名)

30期 第8回山行部会議事録

2025/10/21（火）18：30～20：05

1. 山行部より

9/30 「島々明神線歩道」の通行止めが半年ぶりに解除されました。大規模な土砂崩れが起きて4/9から通行止めになっていました。いわゆる、徳本峠越えの道です。釜トンネルができる前は、上高地に至る唯一の道で、日本アルプスを世界に初めて紹介し、日本近代登山の父と呼ばれるウェストンが歩いたことで知られる歴史的な登山道です。通称クラシックルートといわれます。5年前にも同じ場所で行き止まりになり、再開までに4年を要しました。このルートは焼岳が噴火した際、上高地からの唯一の避難路になります。環境省（国）や県・市・地元の関係者が崩落した場所を大きく迂回する形で、およそ500メートルの付替えルートを整備したそうです。一度は歩いてみたい登山道です。

私たちが歩く登山道の維持・管理には、様々な団体や多くの人々がかかわっています。登山道を歩く際には、そういったことに思いをはせながら一步一步踏みしめて歩いてみたいものです。

（山行部長）

2. 山行計画（11月～12月）（巻末に掲載）

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
11月4日	新人	定例集会	事故発生時の緊急連絡の仕方	矢野貞	
11月4日	全員	定例集会	高山植物について	高橋重	
12月2日	新人	定例集会	山の天気を予測する	室崎	
12月2日	全員	定例集会	ネパールを旅して	小林隆	

【実技研修】

日 程	山名	対象者	研修内容	担当講師
11月	磐梯山	参加者	火山登山を経験する	松下
12月	子ノ権現～竹寺	参加者	晩秋の低山尾根と寺参り	本田
12月	入笠山	参加者	クリスマス山行	教育研修担 外崎

4. 山行報告

山 名	参加者数		山行NO 1378	やまなみ	カメラ	ヒヤリハット	特記事項
	会員	一般					
9/23-26（火-金）奥大日岳～立山	5		1378	秋山	土田	無し	雨のため3日目停滞、4日目ルート変更
どんぐり散歩24	7		——		村越	無	

5. その他

来期山行の希望調査を12月の集会時に募ります。

行ってみたい山、時期やルートなど考えておいてください。

また、11月集会時回収の、30周年行事山行調査は集計結果が纏まり次第送る予定です。

それも参考にして来期行きたい山を考えてください。

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

実施日 2025/10/7

1班

記録：矢野裕子・相見真由美

1 今年度前半の山行で印象に残った山

- ・雨の槍ヶ岳。鎖や鉄の階段が雨で濡れて滑ってヒヤヒヤしたが頂上からの眺めは良かった。
- ・足の不調で山へは行けなかったが、岳人祭には参加できた。
- ・尾瀬の沢、大薮沢、ナメ沢がきれいだった。沢のザレ場、45度の斜面の不安定な足場で体力を消耗。
- ・低山を30回。宝篋山を親子で登り、自分が一番遅かった。
- ・箱根の街道歩き。完歩できて楽しかった。
- ・丹沢塔ノ岳の下りで膝が震え、初めての経験だった。雪の八ヶ岳。蝶ヶ岳から槍が見えた。
- ・雪の八ヶ岳は初めての体験だった。蝶ヶ岳で、Tさんの疲れない歩き方に感動した。
- ・針ノ木岳・立山。県連の古賀志山・クライミング講習は勉強になった。
- ・新人歓迎の雪入山。箱根から三島は山ではないが楽しかった。
- ・6月から9月に14週連続で山に行った。劔岳でガイドから叱られた。鳳凰三山は天気が良かった。

2. 来年度、どんな山に登りたいか

- ・東北の山 クマが心配だが。
- ・穂高周辺、日光太郎山・大真名子・小真名子、谷川岳縦走
- ・ブナ林を歩きたい。尾瀬
- ・東北の山 新潟の山 北アルプス
- ・尾瀬
- ・燕岳、白馬岳
- ・1Aの山
- ・残雪期の尾瀬・平ヶ岳
- ・低山 標高差500mくらいの山
- ・ハイキング

3. どんな研修を受けたいか

- ・救急法・応急手当のしかた
- ・岩山トレーニングを継続し全員がビレイできるように
- ・沢に興味がある。ロープを使用しない沢の入門コースがあるといい。
- ・ハイキングでも簡単なロープワークを入れる。
- ・グーグルの研修
- ・体力維持の方法
- ・筑波山トレーニング
- ・大きな山に行く1週間前に筑波山のきついコースを登っておくといいと教わった
- ・筑波山を1日にコースを変えて2往復する

2班

記録：千葉有子・鈴木真理子

1 今年度前半の山行で印象に残った山

- ・北八ヶ岳(3/9-10) 雪山に一度行ってみたいと思っていて参加した。展望が素晴らしく感激し、初めての雪山の良さを味わうことができた。
- ・乗鞍岳(8/29-30)は 展望が良く、天気もよかった。
- ・新人歓迎山行 今までに見たことがないほどの見事な桜だった。残念だったのは、自ら提案しておきながら、高峰高原、池之平湿原の山行に参加できなかったこと。
- ・個人山行で行った北岳。開花時期が1週間だけという希少な高山植物のマンテマを期待通り見ることができた。お花畑がきれいだった

- ・白馬岳（7月）大雪渓はゆっくり登って問題なかったが、拇池への下りが巨岩を飛んで下りるようなルートできつかった。膝を痛めてしまった。
- ・常念岳から前常念岳経由で三股へ下山したが、このルートは一般的には登りに利用される。岩場の下りが面白かった。
- ・乗鞍岳 久しぶりに3000m級の山に登り、あらためて装備の大切さを感じた。
- ・塩見岳～間ノ岳～北岳 岩稜帯の他に途中には草原状になっているような場所もあり、変化のあるルートでとても楽しかった。
- ・蔵王 自分の地元を企画して行けたのがよかった。美ヶ原はハプニングもあったがよかった。
- ・笠ヶ岳（北アルプス） 久しぶりに単独で行った北アルプス。雨の中登り始め、鏡平に着く頃に雨がやみ、鏡池に槍～穂高の稜線が映り、美しかった。
- ・新人歓迎山行 桜の種類も様々で、色の濃さもそれぞれ違ってきれいだった。
- ・半月山 残雪が残っていて、ずるずる滑りながら歩いた。雪の上を歩く感触が楽しかった。
- ・黒部立山 1日目は雷鳥沢から大日岳に登る。天気もよく、展望も素晴らしかった。2日目は大雨のためテントで停滞。雨音で声が聞こえないほどだった。3日目の朝まで雨は降っていたが、その後雨がやみ、雨後の紅葉が際立って美しかった。
- ・坐骨神経痛で思うように山に行けなかった。ぼつぼつ登り始めたい。
- ・美ヶ原 以前2回歩いているが、歳を重ね、見方が変わったことで周りをゆっくり観察することができた。花の楽園として広大な原っぱが別世界のように感じられた。

2 今後登りたい山

- ・80歳になるのでゆるゆる山行に参加したい。
- ・低山を中心に登りたい。
- ・飯豊山
- ・高い山でなくてもいいので、月に2、3回は登りたい。
- ・冬の北八ヶ岳には何度か行っている。次は南八ヶ岳の硫黄岳に冬登りたい。成長したい。
- ・特に希望の山はない。
- ・雲ノ平
- ・北八ヶ岳の冬山 シラビソ小屋にまた訪れたい。爺ヶ岳の経験から高山へのトラウマがあり、今悩んでいる。
- ・体力もなくなってきたが、それでも沢や雪には行きたい。沢登りより沢歩きなど、簡単で安全に行ける山やルートで行きたい。
- ・遠くの山でなくてもいいので、月に2、3回は行きたい。今年中止になった燕岳に行きたい。
- ・フラット登山を考えるなど、登山の嗜好が変わってきている。腸腰筋の深い部分を痛めたが、再起できた。医師に「同じ年代の人はもう治せないが、山に行っているから治すことができた」と言われた。山に行き、運動するのがいいことなのだと実感した。
- ・北アルプスへ行きたい気持ちはあるが、不安。自分で行ける山に行ければいいと思っている。
- ・房総の山

3 どんな研修を受けたいか

- ・ロープワークをもっとちゃんと覚えたい。繰り返し研修を行ってほしい。若い人はスリングを買うのもいいと思う。
- ・ツェルトの張り方を習いたい。ロープワークよりも、岩場を歩く研修の方が大切。歩けば歩くほど上達する。
- ・ツェルトを持っているが、使ったことがない。自分のツェルトをみんなと一緒に張ってみたい。
- ・怪我の時のテーピングなど救急法を習いたい。
- ・テーピングなどの応急手当の基本的な研修を、繰り返しやって欲しい。再確認したい。
- ・ロープワーク講習 忘れてしまうので、繰り返し習いたい。
- ・救急法の研修を繰り返ししてほしい。何度かに分けてもいいので詳しく習いたい。岩の歩き方は実践がなかなかできないのでまたやって欲しい。
- ・ロープワーク講習を続けてほしい。ツェルトを張る研修も。岳人祭では自分たちで張ることができず、残念だった。

- ・ 装備の基本を知りたい。持って行っているものが正しいのかが不安。例えば、日帰りでも山のレベルで装備の違いはあるのか、救急セットも個人で持つて行くものとグループで持つて行くものと違うかなど。あった方がいい装備、買った方がいい装備を教えてほしい。
- ・ 山へ行くのが研修だと思う。
- ・ 自分の体力に合った内容で、どのように行けるかを追求したい。

3 班 記録：田嶋まり・山田佳子

1. 今年度前半の山行で印象に残った山

- ・ 家族の事情であまり山に行けない日々だが、公開登山の八重山は個人の財産を差し出された山で素晴らしいと思った。高水三山、新人歓迎山行もとても良かった。
- ・ 去年は膝を痛めてボロボロだったが今年は調子が良い。以前スキーでよく行っていた蔵王にまた行けて良かった。季節を変えてまた行きたい。
- ・ 提案した半月山は下見に行けなかったのでぶっつけ本番だった。下山の時、雪が多くて時間がかかったが、天気がよくて良かった。美ヶ原、高峰温泉も良かった。
- ・ 会に入って2年目。10以上の山行に行けたが、仕事の曜日の都合で会の山行になかなか行けない。ツアーで燕岳や硫黄岳に行った。雨の中の山行も経験できて良かったと思う。土曜日が仕事なので日曜日に開催された御岳山はうれしくてリーダーが女神さまに見えた。
- ・ 家庭の事情でなかなか山に行けないが、三の塔で初めてヒルの洗礼を受けたのが印象的だ。
- ・ 会に入って3年目。どんどん登りたい。印象に残っているのは1月の塔ノ岳・丹沢山、3月の北八ヶ岳、5月の薬師岳、6月の蝶ヶ岳で、充実していました。
- ・ 上高地～蝶ヶ岳山行では徳澤と蝶ヶ岳山頂でテント泊。景色が素晴らしく夢のような山行だった。鹿沼岩山も良かった。立山の山行の奥大日岳はお天気にも恵まれ素晴らしく、翌日は雨天だったが、皆とテント内で停滞したのも楽しい思い出。翌日は紅葉が美しく、立山はおススメです。
- ・ 今年はあまり山に行けなかったが、5月の塔ノ岳～丹沢山はシロヤシオがきれいだった。南八ヶ岳の急峻な岩場や蔵王が印象的だ。個人山行で槍ヶ岳に登った。行くまでは登れるかととても不安だったが、結果的には割と楽に登れた。これは今までの積み重ねのお陰だと思う。

2. 来年度どんな山に登りたいか

- ・ 花が好きなので高山植物の見られる山
- ・ 南八ヶ岳、会津駒ヶ岳、大雪山、旭岳
- ・ 尾瀬
- ・ 立山、蝶ヶ岳、南八ヶ岳、唐松岳、雲取山などたくさんの山に挑戦したい。
- ・ 去年のリベンジで日光白根山
- ・ 高い山、重い荷物は無理なので、楽な登山で夜は温泉を楽しめる山
- ・ 軽アイゼンで歩ける雪山
- ・ 北アルプスなど標高の高い山
- ・ 軽アイゼンを付けて歩きたい。
- ・ 歩けるうちに高い山に行きたい。

3. 教育研修について

- ・ 歩き方、靴紐の結び方（外反母趾の対応）
- ・ 三角巾の使い方
- ・ 靴底がはがれたときなど、突然のアクシデントの対応
- ・ いまさら聞けない初歩的な内容

4 班

記録：村松文恵・水野直美

1. 今年度前半の印象に残った山行

- ・蝶が岳では天気にも恵まれて槍穂高の絶景を堪能。上高地・徳沢でのテント泊も良かった。
- ・東海道箱根八里をあるいたことが印象に残った。
- ・大野山からの富士山がきれいだった。
- ・乗鞍岳、蝶が岳、白馬岳、燕岳から常念岳どれも天気に恵まれた絶景で良かった。
- ・白馬岳の雪渓と花に魅了された。
- ・土砂降りの雨の中カッパを着て登った平ヶ岳が印象に残った。
- ・槍ヶ岳に向かう一般ルートの中で唯一登ってなかった南岳新道に登れて良かった。
- ・行道山の山火事の跡を見てビックリした。
- ・針ノ木岳は北アルプスの中央からの絶景を堪能した。
- ・体調や天気の関係で思うように山行に行けなかった。

2. 来年度 登ってみたい山

- ・身近な低山でのんびりと登りたい。
- ・北アルプスの裏銀座を縦走したい。
- ・体力にあった低山。
- ・新幹線で行く日帰り山行。
- ・燕岳、今年中止になったので来年は登りたい。
- ・泊まりで上高地をじっくり楽しむ。
- ・赤牛岳、ジャンダルム等を縦走したい。

3. 受けた研修内容

- ・命を守るための定期的な研修
- ・安全登山の基本
- ・野生動物への対応（鹿・熊）
- ・応急手当（蜂刺され・怪我・足をつってしまったときに効く漢方）
- ・ロープワークの習得（シットハーネス）
- ・コンパスやヤマップの有効活用方法

4. その他

- ・雑談の中から山の知識を得る場を大切にしたい。
- ・山食研究会、テント泊体験、小屋泊等、さまざまな経験を通じて学びを深めよう

やまなみ担当からお願い

今期山行 No.1344～No.1377 の 34 山行中 25 山行のやまなみを提出していただいています。引き続きご協力をお願いいたします。

また、以下をご確認ください。

* 概念図は沢、雪山などバリエーションルート以外は必要ありません。

* やまなみ原稿は、執筆者が山行のリーダーに提出してください。

リーダーは内容(地名、ルート等)を確認の上、会報部のアドレスあてにメールのタイトルに「やまなみ」をつけてお送りください。

* 原稿には必ず執筆者名を記載してください。

以上



自然いっぱいの中で遊んだ子供時代

齋藤 冬子

私は、山や川、田んぼなど自然がいっぱいの場所で生まれ育ちました。子どもの頃は、山で木の実を拾ったり、川で魚を捕まえたりして遊ぶのが大好きでした。春は山菜、夏は川遊び、秋は落ち葉を踏みしめ、冬は雪の中を駆け回る—そんな四季折々の自然がいつもそばにありました。

小学校の卒業式の翌日、家族で新潟から東京へ引っ越し、それ以来、山とは無縁の生活になりました。

都会の便利さの中で暮らすうちに、いつの間にか自然の中で過ごす時間を忘れていたように思います。

そして何十年もの時を経て、2023年、妹の職場の方に誘われて高尾山に登りました。

登山は本当に久しぶりででしたが、木々の香りや鳥の声、吹き抜ける風がとても心地よく、「やっぱり山が大好きだ」と心から感じました。

頂上からの眺めは素晴らしく、目の前に広がる濃い緑、なだらかに続く稜線、その向こうに堂々とそびえる富士山の雄大な姿が、強く心に焼き付きました。胸がずっと軽くなるようでした。

その後、一人でも山に行ってみたいという気持ちが強くなり、妹に相談しましたが、「怪我や遭難が心配」と反対され、いったんは諦めました。

それでも山への思いは消えず、登山用品売り場を見かけるたびに、つい立ち止まってしまいました。

ある日、スポーツショップで店員さんにそんな気持ちを話したところ、「岳人あびこ」の公開登山のチラシを紹介していただきました。

家に帰ってすぐに参加希望のメールを送り、準備を始めました。

登山用品のお値段にはびっくりしましたが、夢が膨らむとともに、お支払いも膨らんでしまいました。

初めての公開登山（八重山～能岳）では、緊張もありましたが、参加者の皆さんがとても親切に接してくださり、安心して登ることができました。途中で感じたひんやりと澄んだ秋口の空気、深みを増した木々の緑や、頂上で班の皆さんと囲んだお昼ご飯、登りきった達成感、皆さんと過ごした温かい時間は今でも忘れられません。この一日が本当に充実していて、山を登る楽しさ、人とのつながりの温かさを実感しました。

その経験をきっかけに入会を決め、現在は新人研修中です。

仲間と卒業山行の計画を立てながら、装備の使い方や地図読み、安全な登り方など、多くのことを学んでいます。

これからも勉強を重ね、知識・技術・体力を身につけ、怪我なく安全に登山を楽しみたいと思っています。

そして、四季折々の山の表情を感じながら、仲間と共に成長していきたいです。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



八重山能岳(昨年の公開登山)にて

山登りのきっかけは二つの湿原

山口 弘子

私が初めて登山を経験したのは、小学生の頃でした。家族と一緒に鬼怒沼山へ登ったことが、私の登山の原点です。記憶はあまりはっきりしていませんが、登山の先に広がっていた鬼怒沼湿原の景色だけは、今も鮮明に心に残っています。澄み切った空気と静かな湿原の広がり印象的でした。

それから何十年も経ち、再び登山をするきっかけとなったのも、湿原との出会いでした。友人に誘われて尾瀬ヶ原や尾瀬沼へ訪れた際、水芭蕉やキンコウカの花々が咲き誇る景色に心を奪われ、大自然の空間に身を置くことで、風の音や遠くで鳴く鳥の声だけが耳に届き、心から癒される瞬間を味わいました。湿原が好き！と改めて感じるひとときでした。

その後も尾瀬の滝めぐりを楽しみ、これをきっかけに高尾山や近隣の低山、白駒池などにも足を運ぶようになりました。また、健脚の友人との山行で大菩薩嶺に登った経験もあります。その際は、友人についていくのがやっとで、足がつってしまい、タイムスケジュールを大きく遅らせてしまいました。楽しみにしていた温泉にも入れず、少し申し訳なさを感じたこともありました。

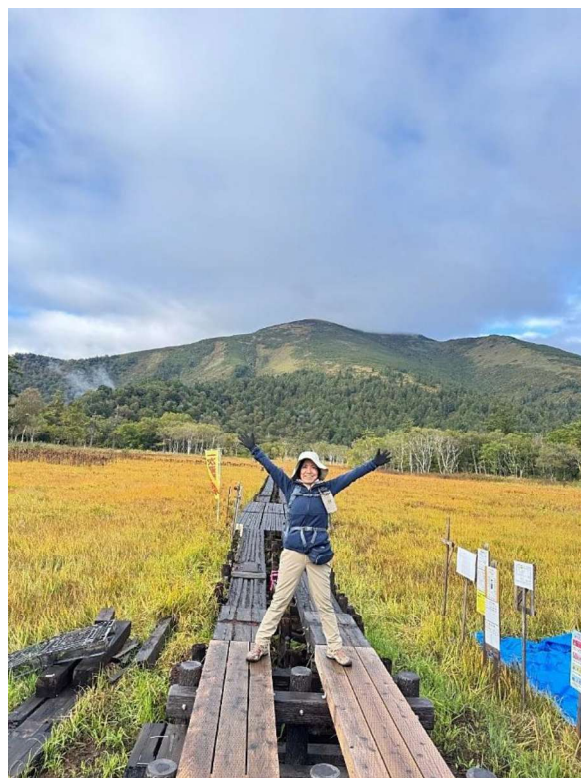
これを機に友人からの誘いも無くなり、しょんぼり、ネットで登山のサークルを色々探していましたが、思うような会には辿り着けずにいました。

そんな時！ 柏の英会話教室で時々ご一緒させていただいている高橋芳恵さんを通じて、「岳人あびこ」を知ることができました。これだ！と思い、入会をお願いした次第です。

最近、新人研修や会の山行で、山の歩き方やストックの持ち方、地図の見方など、今まで自分流にやっていたことがどうなんだろう？と思う事が度々でしたが、皆さんからアドバイスや答えをいただきます。

仕事柄、夜を跨いでしまうので、思うように会の山行に参加できませんが、そのためにも、からだを鍛えたいと思う気持ちが以前より芽生えてきました。

これからも皆さま、どうぞよろしくお願いいたします。



尾瀬ヶ原の木道

個人山行

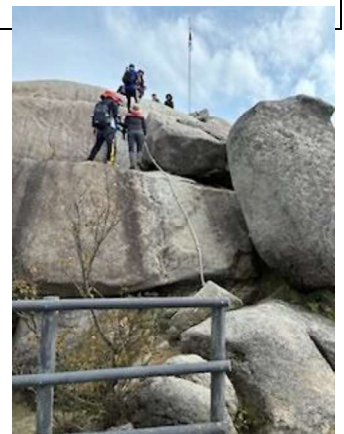
千葉県連海外登山山行報告		道峰山・水落山・仏岩山) (韓国ソウル) (739m・638m・508m)		リーダー:安彦 グレード:2B
月 日	2025 年 10 月 17 日(金)～21 日(火) 4 泊 5 日 ホテル泊り			
山 域	韓国 ソウル		日の出日の入りなど	
目 的	海外登山を楽しむ (韓国・ソウル)			
費 用	約 190,000 円		交通機関	飛行機・バス・地下鉄
行 程	①	① 我孫子→成田 11:00 集合/14:00→仁川 16:30/17:30→ホテル 20:00		
	② 日	② ホテル 8:00→道峰山駅 9:00⇒道峰山頂 12:00⇒道峰山駅 16:30→東大門駅 ＜歩行時間:約 7 時間＞		
	③	③ ホテル 9:00→水落山駅 10:00⇒水落山山頂 12:30⇒水落山駅 17:30→東大門駅 18:30 ＜歩行時間：約 7 時間＞		
	4 日	④ ホテル 9:00→仏岩山駅 10:00⇒仏岩山山頂 11:30⇒駅 14:30 ⑤ ホテル 12:00→仁川空港 13:30/17:05→成田空港 19:35/20:20 解散 ＜歩行約 4 時間＞		
ル ー ト 状 況	すべて街中から岩山に至るルートが数多くあり、多くの市民が岩登りを楽しむことができる岩山であるがルート、標識はしっかりしている。			
参加者	男 2 名、女 11 名 計 13 名 (うち岳人あびこ 2 名 小島洋・高橋芳)			
メ モ	・韓国の首都ソウルを取り巻く低山の岩山に 2 年続けて登り、5 山を踏破した。昨年の北漢山、冠岳山のエトセトラの山かと思いきやさらに鋭い岩山だったのには驚いたが楽しかった。 ・ソウルの市民は日ごろから地下鉄を使って岩登りに親しみ、日本の北アルプスや立山、八ヶ岳に登るのが目標とか伺ったが、我々から見れば北アルプスの方が余程安全で登りやすいと思った。軽装でスルスルと岩登りを楽しんでいるソウルの人の山の流儀に感心した。 ・山で出会うソウルの人から「よくこんな小さな山にみんなで来てくれたね!」と喜ばれお互い交流できたのはよかった。歴史問題等で最も近くて遠い韓国であるが山を通してお互いの交流で理解しあうことも大切な活動と思えた。 ・山を下りた後、お店を覗いたり、買い物したり食事を食べるのが楽しかった。 ・県連海外委員長の安彦氏の尽力で今年も海外登山が実施でき、「来年はどこにしようか?」と考えておられるバイタリティーに感服した。			



↑ドボン山とソウルの街



↑ドボン山2



プラム山→

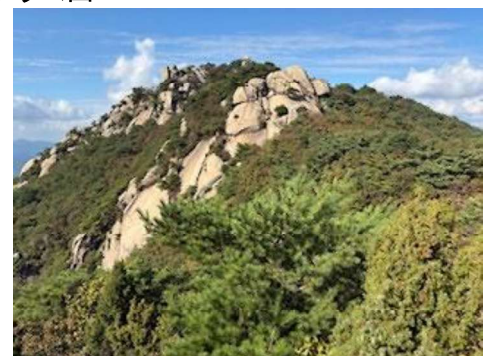


←市場

釜山から来た日本人が有名にした鍋 ↓



スラク山→



行事予定と山行計画

1 行事予定 (11月～1月)

	月	日	行 事	場 所	備 考
	11 月	4 (火)	定例集会	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
	12 月	2 (火)	定例集会	アビスタミニホール	19:00～20:50
		16 (火)	運営委員会+山行部会	市民プラザ☆	19:00～20:50
	1 月	6 (火)	定例集会	我孫子北近隣センター 並木本館☆	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	11 月	20 (木)	理事会(ZOOM)		19:00～21:00

☆印は「やまなみの会」で申し込み

2 山行計画 (11月～12月)

日 程	分	山 名	山 域	L/企画者	G	備考 (目的)
11/1 (土)	準定	三頭山	奥多摩	矢野貞	2A	鶴峠から登る 【募集済み】
11/2 (日)	定	磐梯山	会津	松下	2B	火山登山を経験する 【募集済み】
11/9 (日)	定	生瀬富士	奥久慈	矢野貞 /鈴木真	1B	岩場、ロープ、袋田の滝 【募集済み】
11/10 (月)	県連	ウィークデイハイ イク	千葉	小島	1A	千葉県勤労山岳連盟の親睦 【募集済み】
11/15 (土)	定	表妙義縦走②	上毛三山	細谷	3E	ジャンへの道 表妙義縦走② 【募集済み】
11/23 (日)	定	クリーンハイ ク+どんぐり散歩	千葉	小野	A	身近な自然の環境保護と美化運動
11/29 (土)	定	大平山・晃石山	栃木県	大賀	1A	社寺をめぐり、晩秋の低山を歩く 【募集済み】
11/22 (日)	定	高畑山~倉岳山	中央線沿線	田嶋	2B	紅葉の山を歩く
12/06 (土)	定	金時山~明神ヶ 岳	箱根	小林	2B	富士山と箱根の展望
12/13 (土)	定	陣馬山	奥多摩	小島徹	2A	白馬の像が立つ頂きからの大展望
11 月	定	子ノ権現~竹寺	奥武蔵	本田	2A	晩秋の低山尾根と寺巡り 来月以降に延期
11 月	定	真鶴半・伊豆山	伊豆	室崎	1A	ブナ林を歩く 来春に延期
11 月	定	滝子山	大菩薩連	吉川 /佐藤明	2B	富士山と紅葉を楽しむ 来春に延期
11 月	定	大高取山	奥武蔵	飯塚	1A	越生の里山 来期に変更
11 月	定	天覚山~大高山	奥武蔵	森岡	1A	秋の飯能アルプスの一部をのんび りと楽しむ日 L体調不良により中止
12-1 月	定	鋸山	千葉	高橋芳	1A	産業遺産の山
12/19-20 (金-土)	定	入笠山	長野山梨県境	外崎	1A	アイゼンワーク 【募集済み】 山小屋でクリスマス会を行う

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