



やまたん



ようこそ 一緒に歩いた雨上がりの筑波山

5月の定例会は
5月5日(火・祝)19:00～
アビスタ(ミニホール)

2026年4月5日
新人歓迎山行
清々しい空気の筑波山を歩く
茨城県立中央青年の家前で

定例山行計画

ご案内



定例山行計画		雲取山 (2017 m)		リーダー:大島 グレード:2B
月 日	2026年5月17日(日)~18日(月) 1泊 小屋泊			
山 域	奥多摩	日の出日の入りなど	4:34 18:48 (5/17)	
目 的	新緑とミツバツツジ			
費 用	約18,000円	交通機関	JR 西武鉄道 タクシー バス	
行 程	1 日 目	我孫子 5:32→新松戸→西国分寺→立川→青梅 7:46/49→奥多摩 8:24/35(タクシー)→ 浅間神社登山口 9:05/10→浅間神社→鷹巣山避難小屋→日陰名栗山→七ツ石山→ 小雲取山→雲取山→雲取山荘(泊) ＜登り 1539m 下り 643m 11.7km 歩行時間:約6時間半＞		
	2 日 目	雲取山荘 6:00→大ダワ→白石山→お清平→霧藻ヶ峰→地蔵峠→三峰神社(バス)→ 西武秩父駅→飯能→池袋→我孫子駅 ＜登り 535m 下り 1316m 10km 歩行時間:約6時間＞		
個人装備	山小屋泊装備一式			
メ モ	奥多摩駅集合、西武秩父駅解散とします。 雨天中止。 小屋、タクシーとも仮予約の為、早めに人数を把握したく、参加ご希望の方は4月29日までに大島までメールでお申し込みください。			

定例山行計画		塔ノ岳~丹沢山 (1490m~1567m)		リーダー:新谷 グレード:2B
月 日	2025年5月24日(日)~25日(月) 山小屋泊1泊2日			
山 域	丹沢	地形図	1/25,000 青野原・大山・中川	
目 的	新緑とシロヤシオを楽しみながら、ゆっくり歩く			
費 用	約13,000円	山荘9000円	丹沢バス利用	千代田線・小田急線・神交バス
行 程	1 日 目	我孫子 5:31→日暮里 6:00/6:04→新宿 6:26/6:41(小田急)→秦野 7:56/8:25(バス)→ヤ ビツ峠 9:13/9:30→寺山富士見公衆トイレ→二の塔→三の塔→行者岳→成次郎ノ頭→木ノ 又大日→塔ノ岳 15:30(泊) 尊仏山荘泊(歩行時間約6時間)		
	2 日 目	塔ノ岳→日高→竜が馬場→丹沢山→塔ノ岳→金冷し→堀山の家→雑事場の平→大倉→バ ス→渋沢駅→代々木上原→我孫子 (歩行時間約8時間)		
個人装備	山小屋泊用一式			

定例山行計画 県連主催 笠間アルプス 愛宕山～難台山～吾国山 (306m～552.8m～518.2m)			リーダー：小島洋 グレード：2A
月日	2026年5月26日(火) 日帰り		
山域	八溝山地	地形図	1/25000 加波山・羽黒
目的	千葉県勤労山岳連盟の親睦		
費用	3,000円	交通機関	電車
行程	① 我孫子駅7:27→岩間8:26/40⇒愛宕山⇒見晴らしの丘⇒南山展望台⇒団子石峠⇒ 難台山山頂⇒すずらん群生地入り口⇒道祖神峠⇒吾国山山頂⇒吾国山登山道入口⇒ 福原駅→友部→我孫子 歩程時間 約7時間30分(休憩時間含む) ② 岩間駅8:45～南山展望台～愛宕山 5時間30分(休憩時間含む)		
個人装備	日帰り山行装備一式		
メモ	＊コースが2通りあります。長い時間を歩けない方は愛宕山までです。 ＊千葉県連ハイキング委員会企画に「岳人あびこ」として参加します。 ＊歩程時間が約7時間30分(休憩時間を含みます)のため、長時間歩ける方。		

定例山行計画		入笠山 (1955m)		リーダー	新谷
				グレード	1A
月日	2026年6月20日(土) 日帰り				
山域	中央沿線				
目的	すずらんなど初夏の花々を楽しむ				
費用	約13000円	交通機関	JR・タクシー		
行程	我孫子駅6:19発(上野行き快速)最後尾、または新宿あずさ3号のホーム 我孫子駅6:19→日暮里駅→新宿駅7:17/7:30(あずさ3号全席指定)→富士見駅9:42 富士見から登山口までタクシーあるいは駅からゴンドラ⇒入笠山頂上⇒大河原湿原⇒テイ沢 ⇒入笠牧場⇒登山口からタクシーあるいはゴンドラ <歩行時間：約5時間>				
個人装備	日帰り山行装備一式				
メモ	雨天順延 ＊タクシー代が高いので、参加人数によりゴンドラにするかタクシーにするか決めたい				

定例山行計画	白山（御前峰） （2702m）		リーダー：北田 グレード：2B
月 日	2026年7月5日（日）～6日（月） 1泊2日		
山 域	白山	日の出日の入りなど	
目 的	花の山を楽しむ		
費 用	4万円程度	交通機関	新幹線、レンタカー
行 程	<p>（1日目）我孫子 5:41→上野発 6:22（かがやき 501号）→金沢着 8:43（レンタカー）→市瀬（シャトルバス）→別当出合⇒砂防新道⇒甚之助避難小屋⇒南龍山荘 <歩行時間：約4時間></p> <p>（2日目）山荘⇒室堂⇒御前峰⇒池めぐり⇒観光新道⇒別当出合（シャトルバス）→一ノ瀬（レンタカー）→金沢発 16:47（かがやき 512号）→上野着 19:14→我孫子 <歩行時間：約8時間></p>		
個人装備	山小屋泊装備、アイゼン		
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> ・レンタカー、宿の予約の制約から参加人数は10名程度とします。 ・現地のバスの運行状況はまだ未定につき、詳細は判明次第報告します。 ・梅雨時期につき、多少の雨ならば決行します。 		

定例山行計画	木曾駒ヶ岳 （2956m）		リーダー：田嶋 グレード：2B
月 日	2026年7月14日（火）～15日（水）1泊 小屋泊		
山 域	中央アルプス	日の出日の入りなど	日の出 4:32 日の入り 19:05
目 的	木曾山脈最高峰の稜線歩きを楽しむ		
費 用	約 30,000 円	交通機関	JR, バス、タクシー、ロープウェイ
行 程	1 日 目	我孫子 5:31→新宿 6:04/6:45 バスタ新宿京王高速バス→駒ヶ根バスターミナル 10:21/10:30 タクシー →しらび平 11:15/11:30 駒ヶ岳ロープウェイ→千畳敷駅 11:37/13:00 昼食⇒宝剣山荘⇒中岳⇒木曾駒ヶ岳⇒中岳⇒宝剣山荘 15:30（宿泊） <歩行時間：2時間19分 歩行距離3.5km 累積標高差 上り457m 下り234m>	
	2 日 目	宝剣山荘 7:00⇒濃ヶ池 8:05/15⇒宝剣山荘 9:30/40⇒分岐⇒伊那前岳 10:12/22⇒分岐⇒千畳敷駅 11:30 昼食、（余裕があれば千畳敷カールの散策）→千畳敷駒ヶ岳ロープウェイ→しらび平→路線バス→駒ヶ根バスターミナル→高速バス→バスタ新宿→我孫子 <歩行時間：約4時間、歩行距離6km、上り387m、下り610m>	
個人装備	山小屋泊装備一式		
メ モ	1日目は土田さんの山行と合同で行動し、2日目は濃ヶ池と伊那前岳に立ち寄りロープウェイ千畳敷駅に下山します。 濃ヶ池までのルート（ピストン）は急なハシゴや岩場があり、雪渓も残っているかもしれないので、当日の天候や状況を見て行くかどうか判断します。 宝剣山荘は、下記の「木曾駒ヶ岳～空木岳」の参加者と合わせて12名で予約済みです。荒天の場合は中止します。		

定例山行計画		木曾駒ヶ岳～空木岳 (2956m～2864m)		リーダー 土田 グレード: 3C
月 日	2026年7月14日(火)～16日(木) 2泊 小屋泊			
山 域	中央アルプス	日の出日の入りなど	日の出 4:42	日の入り 19:05
目 的	中央アルプスの主稜線を歩く			
費 用	約 50,000 円	交通機関	JR・高速バス・タクシー・ロープウェイ	
行 程	1 日 目	我孫子 5:31→新宿 6:04/6:45 バスタ新宿京王高速バス→駒ヶ根バスターミナル 10:21/10:30 タクシー →しらび平 11:15/11:30 駒ヶ岳ロープウェイ→千畳敷駅 11:37/13:00 昼食⇒宝剣山荘⇒中岳⇒木曾駒ヶ岳⇒中岳⇒宝剣山荘 15:30(宿泊) <歩行時間: 2時間 19分 歩行距離 3.5km 累積標高差 上り 457m 下り 234m >		
	2 日 目	宝剣山荘 7:00⇒千畳敷ロープウェイ駅 7:50⇒極楽平⇒島田娘⇒濁り沢大峰⇒檜尾岳 10:31/11:01 昼食休憩⇒熊沢岳⇒東川岳⇒木曾殿山荘 14:16 (田嶋さん企画の木曾駒ヶ岳のみ参加の人は千畳敷ロープウェイ駅前で解散) <歩行時間: 6時間 46分 歩行距離 8.1km 累積標高差 上り 821m 下り 1196m >		
	3 日 目	木曾殿山荘 6:00⇒空木岳 7:30/7:45⇒駒峰ヒュッテ⇒空木平分岐⇒ヨナ沢の頭⇒マセナ ギ⇒池山小屋分岐⇒池山 11:04/11:24⇒空木岳登山口 12:23⇒駒ヶ根高原スキー場駐車 場⇒菅の台バスセンター13:40/ (温泉・食事) 路線バス→駒ヶ根バスターミナル 駒ヶ根バスターミナル高速バス 16:00→バスタ新宿 19:45 <歩行時間: 7時間 03分 歩行距離 10.5km 累積標高差 上り 498m 下り 2144m >		
個人装備	小屋泊まり個人装備一式+ヘルメット			
メ モ	前半の木曾駒ヶ岳は田嶋さん企画の木曾駒ヶ岳山行と一緒に行動します。その後を引き継ぐ形で空木岳を目指します。 宝剣山荘は、上記の「木曾駒ヶ岳」の参加者と合わせて12名で予約済みです。			

定例山行計画		燕岳～大天井岳～常念岳 (2,763m～2,922～2,857m)		リーダー:藤家/提案:山田 グレード:2B
月 日	2026年07月22日(水)～ 25日(土) 前泊・小屋2泊			
山 域	北アルプス南部	日の出日の入りなど	日の出4:47・日の入り19:00	
目 的	美しい稜線歩き・槍、穂高の大パノラマの眺望を楽しむ			
費 用	約50,000円	交通機関	JR、タクシー	
行 程	前泊	我孫子→新宿→松本→穂高(泊)		
	1日目	穂高(タクシー)→中房温泉→燕岳登山口→合戦小屋→燕山荘→北燕岳→燕山荘泊 ＜歩行時間:5時間＞		
	2日目	山荘→大天荘(頂上往復)→大天荘→常念小屋泊 ＜歩行時間:7時間＞		
	3日目	常念小屋→常念岳→一ノ沢(タクシー)→しゃくなげの湯→高穂駅→松本→新宿→我孫子 ＜歩行時間:7時間＞		
個人装備	小屋泊まり装備一式			
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 荒天中止 ・ 前泊し余裕ある行程で登頂 ・ 燕山荘は10名で仮予約済み 			

定例山行計画		飯豊連峰（飯豊山～大日岳～北俣岳） (2105.2 m~2128m~2024.8m)		リーダー:矢野貞 グレード:3C
月 日	2026年 7月 22日(水)～ 26日(日) 4泊5日 小屋2泊 山麓2泊			
山 域	飯豊連峰	日の出日の入りなど	日の出 4:36・日の入り 18:59	
目 的	信仰の山と高山植物の飯豊連峰			
費 用	約 60,000～70,000 円	交通機関	JR, バス	
行 程	1 日 目	7/22 我孫子→会津若松→山都→タクシー川入村 (泊) ＜歩行時間：0＞		
	2 日 目	7/23 川入バス停⇒御沢登山口⇒三国山⇒切合小屋 ＜歩行時間：7時間 15分＞		
	3 日 目	7/24 切合小屋⇒本山小屋⇒飯豊山⇒御西岳⇒御西小屋⇒大日岳⇒御西小屋 (御西小屋⇔大日岳はサブザックで往復4時間) ＜歩行時間：8時間＞		
	4 日 目	7/25 御西小屋⇒天狗岳⇒烏帽子岳⇒梅花皮岳⇒門内岳⇒門内小屋泊 ＜歩行時間6時間＞		
	5 日 目	7/26 門内小屋⇒胎内山⇒地神山⇒地神北峰⇒丸森峰⇒飯豊山荘→バス→小国→バス→坂町→米坂線→新潟→新幹線→上野→我孫子 ＜歩行時5時間40分＞		
個人装備	避難小屋宿泊用具一式、軽アイゼン			
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> *切合小屋は食事が有ります。他の小屋は食事はありません *飯豊山荘から小国町営バス有 (9:04, 12:50, 16:50) 12:50分のバスに乗れば21:00頃我孫子帰れます *飯豊山荘で入浴可、(バス10分乗り国民宿舎飯豊梅花皮荘に宿泊も可能) *7月中での、日程の変更は相談可 *行程の変更も相談可 *昭文社の地図は御西小屋から飯豊山荘まで11時間余りになり、4,5日目は天気と疲れ具合で門内小屋泊か飯豊山荘まで下山するにしたい。 			

定例山行報告

定例山行報告	三轟（みかも）山（青竜ヶ岳） （229m）		リーダー：大平 グレード：1A
月 日	2026年3月25日(水) 日帰り		
山 域	栃木県	日の出日の入りなど	日の出 5:40 日没 18:00
目 的	早春の花々、カタクリ群生等を楽しむ		
費 用	2,300 円	交通機関	マイカー3台に便乗
行 程	我孫子駅北口郵便局 5:50→圏央道五霞 IC→佐野藤岡 IC→みかも山公園西口駐車場 8:00/25 ⇒ 青竜ヶ岳 (229m) 9:30/40⇒三轟の関跡⇒山頂広場 10:35/45⇒中岳 (210m) 10:55⇒カタクリ群 生地⇒休憩所 11:45/ (昼食) 12:20⇒西口駐車場 13:50 解散→佐野 SA スマート IC→ 我孫子駅前 16:00~17:30 <歩行時間：約 4:00>		
ルート 状 況	みかも山公園は、栃木県最大の都市公園で青竜ヶ岳をピークに整備された広大な敷地が広が っています。長い登山道や点在する休憩所やトイレもありピクニックに最適です。 10万株のカタクリの群生が有名で賑わっていました。		
参加者	L大平、SL小野、運転 土田、村越、吉川、会計石塚、カメラ北角、旗・救急中村八、外崎、 田嶋、鈴木真、小島洋、秋山稔、 男3名、女10名 計13名		
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> ・15名申込で4台のマイカー予定でしたが不都合や連絡ミスで13名3台の実行でした。 ・外環道経由は渋滞が予測されるので一般道走り圏央道五霞 IC から高速に乗りました。 ・高低差のある登山道を歩き2つのピークに登りカタクリの群生地に着きました。びっしりと延々咲く圧倒される見ごたえある花々に感嘆しました。曇天で上向きに咲くのが少なく残念ながら数回来られた方々は今までで一番とのことでした。 ・公園内には桜、ツツジ、ミツマタ、春蘭、スマレ、ニリンソウ等も咲き楽しめました。 ・帰途は名物の佐野ラーメンを食べる車もありましたが雨中を帰途につきました。 		



春 蘭



ミツマタの林を歩く

カタクリ



カタクリの群生

青竜ヶ岳山頂



定例山行報告	大山三峰山 (935m)		リーダー:田嶋まり グレード:2B
月 日	2026年 3月 28日(土) 日帰り		
山 域	丹沢	日の出/日の入り	5:36 / 18:02
目 的	スリルのある山を歩きミツマタを楽しむ		
費 用	約 5,000 円	交通機関	JR、千代田線、小田急線、タクシー
行 程	我孫子 5:31→北千住 5:52/56→代々木上原 6:32/36→本厚木 7:24/バス 7:40[厚 20]→ 煤ヶ谷 8:12/8:35⇒物見峠分岐 9:40/45⇒ベンチ 11:05 (昼食) /11:30⇒三峰山 (中 峰) 12:15/12:35⇒七沢山 (南峰) 12:45⇒不動尻 14:30/15:00⇒山ノ神隧道⇒広沢寺前 駐車場 15:50/タクシー16:00→本厚木 16:40/17:55→代々木上原→我孫子 19:51 <距離 10.9km、歩行時間:6時間、登り 1077m、下り 1100m>		
ルート 状 況	前夜の雨で登山道が濡れていて滑りやすかった。痩せ尾根や歩きにくいところは整備されて いるが、その階段やハシゴが崩れかけているところが多い。		
参加者	田嶋 (L)、秋山稔、鈴木真 (会計)、藤家 (写真)、矢野貞、吉川 (SL)、北田、北角 (写 真) 田村、鈴木利 (会計)、佐藤清 (SL)、大畠、土田 (会計)、小島洋、藤崎 (写真) 男 6 名、女 9 名 計 15 名		
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> ・煤ヶ谷のバス停から少し歩いた分岐をまっすぐ少し行くと、左側にトイレがあるので便利 (登山口は分岐を右方向に上がる)。 ・登山口から 1 時間半ほど歩いた辺りから痩せ尾根が出現。三峰山手前は崩れかけた階段、ハシゴや鎖場が続くので十分気をつけて歩いた。山頂から不動尻手前の谷太郎川まで急下降の鎖場が何カ所もある。 ・終盤で数 m 垂直の岩を下りるところでは足場がわかりにくく鎖を頼りに 1 人ずつ慎重に降りた。 ・沢の近くにハナネコノメソウがたくさん咲いていた。 ・不動尻のミツマタは見頃を保っていて黄色い可愛いボンボンに癒やされた。 ・不動尻から広沢寺前駐車場まで約 1 時間の林道歩き。バス停まではさらに 20 分ほどあるので、タクシーを頼んでおいてよかった。 		



沢沿いのハナネコノメソウ

不動尻でミツマタのかわいいボンボン



やっと登頂！山頂にて



(上：左から)
急な下り。滑らないように注意した

「引き返す勇気が必要です」の立て札

濡れた橋を回避して渡渉する



ハートに入ってみんな仲良し

準定例山行報告		御前山 ～ 馬立山 ～ 菊花山 (730m) (797m) (644m)		リーダー:佐藤清宏 グレード:2B
月 日	2026年 3月29日(日) 日帰り			
山 域	中央線沿線 (道志都留)	日の出日の入りなど	5:36 / 18:03 (大月市)	
目 的	初級リーダー養成研修			
費 用	2,950円 (休日おでかけパス)	交通機関	JR	
行 程	<p>我孫子 →5:32 → 新松戸 5:46/50 → 西国分寺 6:47/54 → 高尾 7:21/24 → 猿橋 8:06</p> <p>猿橋駅 8:20 ⇒ ① 九鬼山登山口 8:33/8:42 ⇒ 神楽山 9:30/35</p> <p>⇒ ②③④ 御前山 9:48/10:28 ⇒ ⑤ 沢井沢ノ頭 10:50 ⇒ ⑥ 馬立山 11:25/45 (昼食)</p> <p>⇒ ⑦ ⇒ 沢井沢ノ頭 12:15 ⇒ ⑧⑨⑩ ⇒ 菊花山 13:32/37 ⇒ ⑪ 分岐 13:47/52</p> <p>⇒ 金毘羅コース ⇒ 菊花山登山口 14:10 ⇒ 大月駅 14:18</p> <p>大月 15:43 → 高尾 16:48 → 西国分寺 17:28 → 新松戸 18:26 → 我孫子 18:40</p> <p>< 歩行時間: 4時間10分 > < 行動時間: 5時間58分 ></p> <p>></p> <p>*○数字はメモに内容を記載</p>			
ル ー ト 状 況	<p>○道標はきちんとしていて迷うことはないが、岩場、ロープ・クサリ場、急な下りなど通過に注意を要する箇所がいくつかあった。</p> <p>○昨年2月の山火事の跡が何ヶ所にも見られた。</p>			
参 加 者	L 救急旗 佐藤清、 SL 写真 矢野貞、 記録やまなみ 篠塚、 記録やまなみ 佐藤明、 男 2名、女 2名 計 4名			
メ モ	<p>○初級リーダー養成研修の実技をおこなった。</p> <p>①地図読み (地理院地図とコンパスで進行方向) ②山座同定 (昭文社5万図) ③観天望気</p> <p>④日帰り装備一式の確認 ⑤単独行動を申し出た者への対応 (絶対にひとりにしない)</p> <p>⑥クサリ場のトラバース (シュリングで簡易ハーネスを作り、カラビナを通したシュリング2本を使って確保しながら通過する)</p> <p>⑦緊急時の連絡方法 → 実際に留守宅本部に電話してみる</p> <p>岳人あびこ緊急連絡体制と『労山セカンドステップ』【参考資料】緊急連絡 の確認</p> <p>⑧救急バッグには何が入っているか確認</p> <p>⑨応急処置 (足首のねんざを想定して三角巾を使用して足首固定)</p> <p>⑩ストックで松葉杖をつくり歩行してみる ⑪下山前のストレッチ</p> <p>○御前山、菊花山からの眺望は素晴らしかったが、富士山は雲の中だった。</p> <p>○昨年の山火事の跡がまだ多く残っており、焼けた松の幹からキノコが生えていた。</p> <p>○このルートは人気があるようで、馬立山頂上で昼食をとっていたら10名以上の登山ツアーと一緒にいた。アブラチャンがたくさん咲いていた。</p>			



御前山



馬立山

菊花山



昨年の山火事の跡がのこる



ヒトクチタケ？

定例山行計画 新人歓迎山行		筑波山 (877m)		リーダー:土田 千葉 グレード:1A
月 日	2026年4月5日(日)日帰り			
山 域	茨城県 筑波	交通機関	貸し切りバス	
目 的	新人歓迎山行			
費 用	約6000 円	集 合	6:10 我孫子駅北口 郵便局前	
行 程	<p>我孫子駅前 6:13→矢田部 IC6:56→谷田部 P7:00 トイレ休憩/10→つくし湖 P7:50</p> <p>* 深峰歩道コース つくし湖 P7:50/8:00⇒薬王院 8:25⇒鬼ヶ作林道 9:15/25⇒キャンプ場 分岐 10:10⇒深峰歩道登山口 10:30/40⇒御幸ヶ原 11:20/30⇒女体山 11:50/12:05⇒筑波山 ロープウェイ 12:10/20⇒つつじヶ丘 12:26</p> <p>* 薬王院コース つくし湖駐車場 7:59⇒薬王院 8:27⇒鬼ヶ作林道出合 9:20⇒自然研究路分 岐 10:12⇒御幸ヶ原 10:57⇒女体山 11:15⇒つつじヶ丘駐車場 12:27</p> <p>* キャンプ場コース1 つくし湖出発 8:00⇒薬王院 8:25⇒鬼ヶ作林道出合 9:15/25⇒ 男の川 9:54⇒ユース Hostel 跡地 10:20/24⇒(道の状況が悪いためコース変更) 御幸ヶ原 11:12⇒女体山 11:25⇒つつじヶ丘 12:15</p> <p>* キャンプ場コース2 つくし湖発 7:58⇒薬王院コース入口 8:33⇒キャンプ場入口 10:14⇒女体山下 11:15⇒(ロープウェイ)⇒つつじヶ丘 12:00 駐車場 12:10 つつじヶ丘駐車場 12:40→茨城県立中央青年の家 13:30(バーベキュー)16:05→土浦北 IC16:20→谷田部 IC16:30→我孫子駅前 17:36 ＜歩行時間:約4時間＞</p>			
ルート 状 況	キャンプ場コースは工事中で道がぬかるんでいたため、キャンプ場コース1はルートを深峰歩道に変更。キャンプ場コース2は予定通り、キャンプ場から登るルートをとった。			
参加者	<p>(薬王院コース) L土田 SL吉川 大島 田村 小島洋 佐藤清 小島徹 倉本</p> <p>(深峰歩道コース) L千葉 SL大平 外崎 田嶋 郷田 山田 水野 鈴木利</p> <p>(キャンプ場コース1) L秋山 SL篠塚 高橋芳 武内 村越 石塚 小林</p> <p>(キャンプ場コース2) L北角 SL藤崎 西出琢(新人) 大山 小野 白崎 鈴木忠 村松</p> <p>男13名、女18名 計31名</p>			
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> ・天気予報より雨の上がる時刻が早まり、実施できることができてよかった。 ・薬王院までの道沿いにニリンソウが少し咲き始めていた。 ・どのコースもたくさん咲いているカタクリの花を楽しむことができた。 ・到着時刻により、ロープウェイの利用を班ごとの決定としていた。結果は以下のようになった。(12:30までにつつじヶ丘駐車場集合) ➡(薬王院コース)女体山11:15に下山で時間はあった。2名がロープウェイで下山。6名が歩いて下山。下山は小学生連れのグループ等の登りとすれ違う事で、12:30丁度になった。 ➡(深峰歩道コース)女体山到着が12時近かったため、8名全員でロープウェイ下山。 ➡(キャンプ場コース1)1名が歩いて下山。6名がロープウェイで下山。 ➡(キャンプ場コース2)2名が歩いて下山。6名がロープウェイで下山。 <p>キャンプ場コース1,2の3名で一緒に下る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・つつじヶ丘駐車場から、表筑波スカイラインを通過して茨城県立中央青年の家に向かう予定にしていたが、運転手の判断により筑波神社経由で行ったため、バーベキュー会場に到着が予定より30分以上も遅くなってしまった。 ・中央青年の家辺りの桜がちょうど満開で、桜を見ながらの食事を楽しむことができた。 ・バーベキューの時間も少なくなり、ゲームの時間も予定してお願いしていたのに、予定通りにならず、準備をしていただいた会員には申しわけなかった。 ・少ない時間の中で各班てきぱきと作業をこなし、順調に片付けも含めて終わることができた。 			

- ・気温の変化が激しく、花粉症の時期ということもあって多くのキャンセルが出た。(41名中10名がキャンセル) こういったことを考慮して、予約の必要な交通手段、懇親会会場は再考した方がいいかもしれないと感じた。

会計報告書

名前 新人歓迎山行
期間 2026/4/5

収入

参加費	7000	39	273000
参加費(新入会員)	5000	2	10000
会より補助	500	60	30000
合計			313000

経費

バス			166540
高速料金			2760
バス会社への支払い			169300
振込手数料			440
運転手心付け			2000
バーベキュー			49,310
ビール他飲料・つまみ			15550
雑貨・駐車場他			2516
キャンセル返金計(10名)			42560
合計			281676
収支			31324
収支/人数	31		1010.451613
一人当たり返金	31		1000
		(会会計へ)	324



カタクリ



薬王院コース班

キャンプ場コース1班



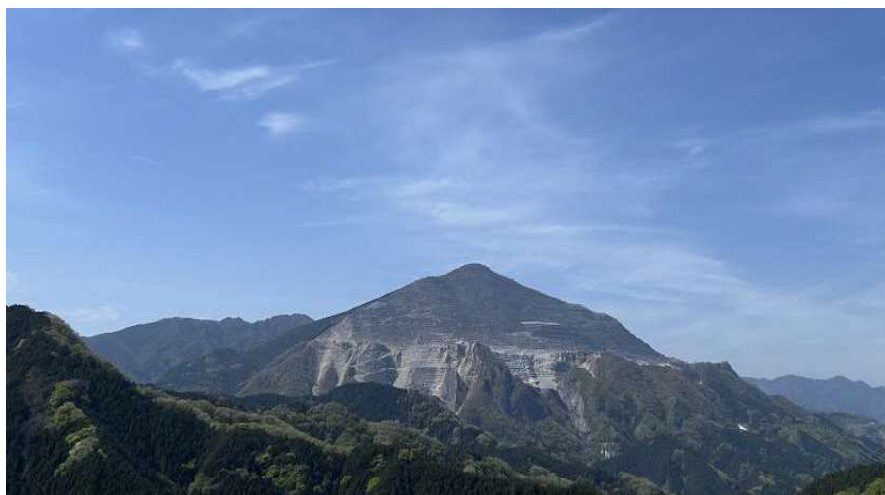
深峰歩道コース班



キャンプ場コース2班

定例山行報告		丸山 (960m)		リーダー:村越 グレード:2A
月 日	2026年 4月 18日(土) 日帰り			
山 域	奥武蔵	日の出日の入りなど	日の出5:05分、日の入り18:20分	
目 的	山頂からの展望を楽しむ			
費 用	約3,500円	交通機関	JR、西武鉄道、西武バス	
行 程	我孫子駅5:31→日暮里→池袋駅6:16/30(西武秩父線)→飯能駅7:24/54→ 芦ヶ久保駅8:33/50⇒登山口9:50⇒日向山分岐10:40⇒丸山11:55/12:30(昼食)⇒ 森林学習展示館⇒愛宕神社14:50⇒金昌寺15:00/15⇒金昌寺バス停15:42→ 西武秩父駅16:15/38→飯能駅17:35/42(急行)→池袋駅→我孫子駅19:30 ＜歩行時間:5時間30分＞			
ルート 状 況	<ul style="list-style-type: none"> ・芦ヶ久保駅から横瀬川を渡り、登山道に続く車道へは、スマホと地図を見ながら進む。 ・ヘアピンカーブの車道をショートカットしながら登り、道標に従い山道に入る。 ・途中、ネットを張った柵、ドアは開かずカーテンのように、横にあける入り方でなんとか入ることができ、日向山分岐に向かう。 ・所々に道標もあり確かめながら山頂を目指す。 ・道は落ち葉に覆われ滑る危険があるので声をかけながら気を付けて歩いた。 ・丸山山頂から下山口の金昌寺までは長い尾根道。所々急な下りもあり、ゆっくりと下る。 			
参加者	村越L、秋山SL、外崎記録、大山、小林カメラ、小野、石塚、田嶋、藤崎カメラ 男 2名 女 7名 計 9名			
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> ・丸山の山頂の展望台に立つと武甲山や両神山、丹沢や奥多摩、奥秩父、奥日光などほぼ360度の山岳展望が広がっている。 ・ヒトリシズカ、エイザンスミレ、イカリソウ、シャガ、ドウダンツツジ、ミツバツツジ、山桜等々、早春の花々に出会うことができた。 ・下山口にある金昌寺は秩父札所の中でも屈指の仁王門を持ち、『石仏の寺』としてもよく知られている。大わらじがかけられた仁王門をくぐればそこかしこに石仏がみられ、境内には1300余体の石仏が並ぶ。 			

山頂から臨む武甲山





満開の桜、ショートカットで進む



芽吹き of 森を歩く



丸山山頂にて



金昌寺の石仏



ミツバツツジ



ヒトリシズカ

運営委員会・山行部会議議事録

令和8年度 運営委員会(第2回) 議事録

令和8年4月21日(火)

1. 行事予定 (令和8年5月～令和8年7月) : 巻末に掲載

2. 各部より

《会長》 * 先週末訪れた福島の花が例年より10日以上早く散りかけていました。調べたら40℃を超える酷暑日が去年より増えるのではないかと気象庁の予報。電解質が不足すると山で足がすりやすくなるので、僕は塩を持って行きます。これからの暑い夏皆さんもご注意ください。

《副会長》 * 沢山の山行計画が出て、多様な計画で楽しみです。毎日歩いても新緑がどんどん濃くなる季節です。多くの山行に参加して楽しんで下さい。

《総務部》 * 入会問い合わせがあった25歳の女性と4月の定例会の時に面談をしましたが今のところお返事待ちです。

* 運営委員会+山行部はずっと市民プラザを使っているが、並木本館の会議室は使用料が市民プラザの半額以下なので、並木本館も選択肢に入れるかを打診した結果、部屋の広さと駐車場利便性の点から市民プラザのままで行くことになりました。

《山行部》 * 特になし

《会計部》 * 令和8年度分の会費の徴収を終了しました。

《装備部》 * 特になし

《会報部》 * 特になし

《県連》 * 2026年より連盟費が、会員一人当たり年額3600円→3240円に安くなりました。

* 県連から補助の出る講習会もありますが、会のレベルアップの為に、登山講習会、クライミング講習会、雪山講習会等、参加された方に交通費の補助として1,000～2,000円を会から出してはどうかとの提案があり、運営委員会で承認されました。講習会で学んだことを会に還元し、盛り上げていってほしいです。

その他 * 30周年記念行事の記念品担当から。記念品として案が2点出ています。25周年記念品で好評だったTシャツ、または手拭いです。後日全員にアンケート調査をしてどちらにするか決めたいと思います

5月定例会司会	佐藤清宏さん	やまたん原稿 締切り・担当	5月号	4月25日(土) 小山さん
			6月号	5月25日(月) 村越さん

北田、矢野裕、室崎、白崎、矢野貞、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、鈴木忠、飯塚、大賀、大平、村越
(運営委員26名)

1. 1. 山行部より

世界気象機関は「世界気象デー」の3/23に、「地球の気候状況2025」レポートを公開しました。報告書は、2015～25年までの11年間で観測史上最も暑かったことを強調しています。24年が最も暑く、産業革命前の平均気温を約1.55℃、25年が2番目で約1.43℃上回ったとのこと。二酸化炭素などの温室効果ガスの濃度が上昇し続け、地球のエネルギーバランスが崩れたことで、海洋温暖化、氷河の融解、海面上昇も加速しています。地球の気候は、観測史上かつてないほど不安定な状態にあり、わずかな数十年の間に発生した大規模な急変の悪影響は、数百年、数千年に及ぶ可能性がある、と警鐘を鳴らしています。

3/24 気象庁が3か月予報を発表しました。日本列島は温かい空気に覆われやすく、気温は全国的に平年より高くなる予想です。4月は汗ばむ日も。東～西日本は降水量が多くなる予想。5月はカラッとした陽気で中旬以降は雷雨に注意。6月は雨の季節へ、気温は高めになるようです。

(山行部長)

1. 山行計画 (5月～6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
5月5日	新人	定例集会	山の歩き方・ストックの使い方と扱い方	中村育	
5月5日	全員	定例集会	安全登山の基本	武内	
6月2日	新人	定例集会	山行中の食料と水の飲み方	秋山	
6月2日	全員	定例集会	山での応急手当／三角巾の使い方	高橋芳	

【実技研修】

日程	山名	対象者	研修内容	担当講師
5月	長者ヶ岳	参加者	テント山行を楽しもう	小山
6月	平標山	参加者	花を楽しむ	秋山

4. 山行報告

山名	参加者数		山行NO 1400	やまなみ	カメラ	ヒヤリハット	特記事項
	会員	一般					
3/25 (水) 三毳山	13		1400	大平	北角	無し	

3/28 (土) 大山三峰山	15		1401	田嶋	藤家/北角 藤崎	長沢山付近を下山中 転び一回転したが 怪我は無かった	
3/29 (日) 御前山～菊花山	4		1402	篠塚 佐藤明	矢野貞	無し	新リーダー研修
4/5 (日) 筑波山	31		1403	やまたん から引用	小島徹/鈴木真 /小林/鈴木忠		新人歓迎山行
4/11 (土) 大山	8	1	1404	矢野朝	水野	無し	登りに時間を要し、下山 路の変更しピストン
4/18 (土) 丸山	9		1405	村越	小林 藤崎	無し	

5. 新人歓迎山行を終えて

- ・担当から会計報告があり、承認されました。5月の集会時に返金が有ります。
- ・昨年よりバス代、BQ代が値上がりしている。
- ・10人のキャンセルが有り、BQの変更できなかった事等があり、次回開催時の留意点である。
- ・時間が押してしまい、ゲーム等を用意してもらっていたが出来なかったのが残念。

6. 30周年記念山行について

- ・山行担当の集まりを2回行った。
- ・集中登山の方法 9月26日(土) 15:00に湯本、1時間程懇親会を行い解散。
場所については、引き続き検討します。
- ・今後はどんな山行が出来るか、担当が各プランを持ち寄り検討し、山行部会に提案する予定。

7. その他

- ・鈴木忠さんから・・・以前テントの点検時確認された、伸びたひさこテントの
ポールクッションコードを交換しました。
- ・山行部長から・・・集会時の山行受付簿は○か×を付けること。△はなるべく付けない。
△は必ずLに、参加可否を判断できる時期を知らせたうえで、△を付けること。

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

4月
教育研修

県連研修の伝達

6月古賀志山・11月教育遭難対策交流会

講師 白崎哲史・鈴木忠浩

県連の講習会の伝達研修、ありがとうございました。会の中だけでなく、広く交流いただき、会員の皆さんに還元いただいていることに感謝します。両方の内容とも資料がきちんとしているため大変わかりやすかったです。外部研修に参加できる雰囲気が会の中にあることが今後の会の力になっていると感じました。

くさり場の登り方、もやい結びなど、大変勉強になりました。

また、岡山の滑落事故の事例、斜度のきついガレ場を横切の場合、どうすれば安全が保てるのか……。私の場合は、あきらめて引き返します。

白崎さんの研修は、具体的な事例に基づくものだったので、みんなで考えさせる良い研修だったと思います。鈴木さんの研修は3点確保の重要性がよくわかりよかったです。また、「もやい結び」は簡単なようで、自分でやってみるとできないので、その場で全員にやってもらおうようにしたほうが良いと思います。

鈴木さんの岩場での注意点は、分かりやすい説明で、再確認する事ができました。また片手もやい結びは、ロープを腰に廻して素早く結んで感心しました。白崎さんの事故事例は、何度聞いてもまさか？本当に？と思うほどです。45度位の斜度で、会の指導でロープ等も持たず、確保もなしでどうして進んだのか？全員が通過出来るだろうか？など考えたら、自分なら引き返す道を選びたいと思いました。

万一の時とっさに行動できるのか、そのために繰り返し訓練することが大事だなと、先月の雪山滑落訓練でも思いました。なので、遭難時の研修や訓練も繰り返しやっていただくのがありがたいです。鈴木さんが付け加えてくれた、ハーネスの作り方を覚えておしまいではなくて、実際の場面でどう使うかまでしっかり理解してやれるようにならないと意味がないこともよくわかりました。三点指示のロープを両手でつかんではダメということも、実際に動きで示してくれたのでとても分かりやすかったです。教えてもらうだけでなく実際にやってみて覚える機会も設けていただけるとありがたいです。

ちなみに、毎回やっていただいているワンポイントトレーニングもいつもとても参考になります。ありがとうございます。

「古賀志山での登山講習会の報告は、岩場の歩き方など、経験に基づいてお話をされていてよくわかりました。簡易ハーネスの装着やレスキューシート・ツェルトの活用は、実際に山でやってみないと身に付かないので、山行の実技研修で取り上げてもらいたいです。片手でもやい結びは、“お見事”のひとつでした。1月の研修でじっくり教えてもらいたいと思いました。」

ロープでの救助はクライミングをする人の事と思ってしまうがちでしたが、一般の山行でも必要な事が良く分かりました。ただ自分ではロープも持っていませんし、まだまだ他人事の感が拭えません。やはり自分の事としてロープワークもやらなければと思いました。

実際に鈴木さんがハーネスをつけていらっしやったので、帰宅後自分もできるかやってみました。毎回すぐ忘れるけど、懲りずにまた手を動かす…。それから、鎖を持つときの三点支持、知らなかった。もう一つの手の使い方、やってみないと自分ができるか分からないと思いました。鈴木さんのお話はとても理解しやすいです。

教育の実施ありがとうございました。アルミシート+ホッカイロ持ち、真似させていただきます。

岩場の歩き方、簡易ハーネス、レスキュー活用等基本的な内容を改めて講義頂き、メンバーの殆どの方が理解承知している内容ですが、重要な基本的な内容なので定期的に講義して頂く事は意義のある。最近スリング+カラビナ携行の会の山行はあまり無いように思いますが、携行は必要でしょうね。最近は、シットハーネスが主流の様ですが、セット方法の講習や基本的なロープワーク等の実地研修をお願いします。すぐに忘れてしまうので定期的にお願ひできればと思います。

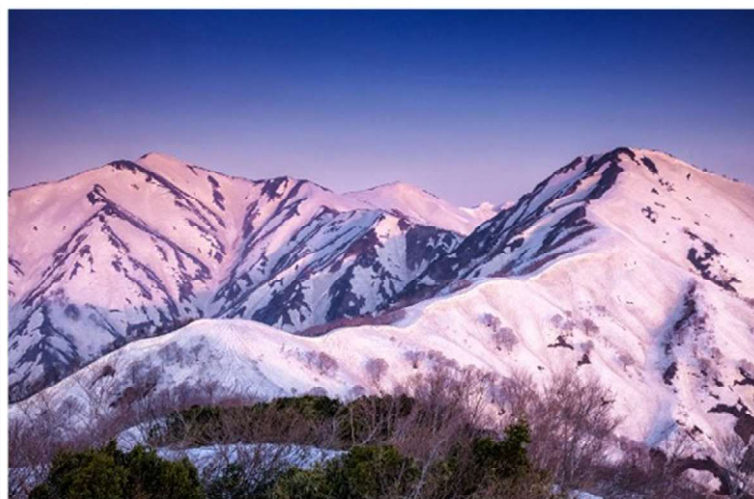
命に関わるリスクがあるからこそ、事前の備えや訓練、そして事故や遭難時の事例研究が大切だと改めて感じました。ツェルトやレスキューシートの使い方も再確認でき良かったです。鈴木さんの実技（ロープを片手で結ぶ）を見て、その技術力に感銘を受けました。これからも研修で学びながら、安全な山行ができればと思います。ありがとうございました。

緊急避難の際、レスキューシートの実験の話は興味深かった。ツェルトと傘などを利用した使い方は写真でとてもわかりやすかった。

セルフビレイ準備の大切さ、片手での結びの必要性など今後に生かしたいと思った。また、これらを練習する機会を山行部に希望する。

事件事例研究の話では、リーダーだけでなく参加者全員が事前にリスク想定をする習慣をつけるべきなのだと感じた。

朝日連峰のモルゲンロート
(2019年5月11日撮影)



Google サービス利用の目的

少しずつ始めるIT活用 No.2

文責・問合せ先/白崎哲史(会長)・水野直美(ITサポート)・松下寿男(ITサポート)

itsupport_gakujin@googlegroup.com

前号で、会員の皆さんにGoogle アカウント取得をお願いしました。でも、どうしてGoogleでなければならないの?と思われる方もいることでしょう。確かにメールをやりとりするのなら、どのようなアカウントでも構いません。しかし、効率的に情報共有しようとする、クラウド上で情報共有することが、とても便利なのです。そしてGoogleのクラウドサービスは、世界中で最も多くの人々が利用しているという点で安心です。

そこで今回は、そうしたGoogle アカウント取得の先にある、クラウド上での情報共有及びGoogleのサービスを利用することのメリットについて紹介していきます。

Googleフォト使ってますよね

皆さんも、既にGoogle フォトで山行写真を共有しているのではないのでしょうか。山行のカメラ担当者がGoogle フォトにアルバムを作成して写真を選択もしくはアップロード。共有設定で「リンクを作成」し、そのアドレスを山行参加者にメールで案内することで、アドレスを知っている人は誰でも写真を閲覧し、気に入った写真があればダウンロードすることができます。

実はこのGoogleフォト、これがGoogleが無料で提供しているクラウド・サービスの1つなのです。この便利さを知ってしまうと、メール添付で写真をやりとりするのが面倒に感じることもあるでしょう。とくに写真点数が多いときには。



▼FAQ

・ 問い／複数の人でファイルを共有しようとする、それぞれ自分流でファイル名を付けた、フォルダを作成したりすることで、使い勝手は良くなるかと思うのですが……。

回答／確かに複数の人で情報を共有しようとする、ファイル名の付け方やフォルダの作成のルール化が必要です。

そうしないとおっしゃるとおり、何ら規則性なく雑多なファイルが保存されているという混沌状態になってしまいます。

ですから、ITサポートでは、フォルダのオーナー向けに、汎用性の高いルールづくり（ファイル名の作成法、下位フォルダの作成基準づくり等）もサポートします。

ただ、Googleフォトには画像（ファイル形式が jpeg か png の写真やイラスト等）しか保存できません。

そこで登場するのがGoogleドライブです。ここには画像だけではなく、Word文書やExcelのファイル、pdfファイルあるいは動画といったあらゆる形式のファイルが保存でき、他の人と共有できるようになっています。

そのため、一般企業ではいま、メール添付で文書ファイルや参考資料のファイルを添付して共有する習慣はなくなっています。

共有設定でセキュリティ確保

Googleフォトでは、「リンクを作成」して、共有設定を行っていました。しかし、それではリンクを知っている誰もが閲覧もダウンロードも可能ですし、アクセスをコントロールすることもできません。これでは、セキュリティ・レベルは低いと言わざるえないでしょう。

では、どうやって外部からのアクセスをコントロールしたいのか。そこで必要になるのが、皆さんにご用意いただくGoogle アカウント なのです。

フォルダの共有設定において、フォルダ作成者（オーナー）が「リンクの作成」ではなしに、共有する人のGoogle アカウントを追加していくことで、登録された人以外からのアクセスを遮断できます。

実際、岳人あびこ内でも、山行部長に提出された山行計画書や緊急連絡先情報などは、Googleドライブに保存され、特定の役割を担っている人だけが閲覧できるようになっています（下図）。

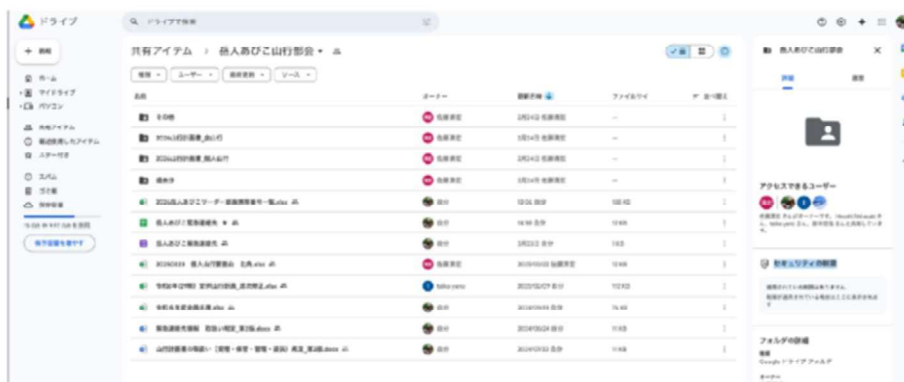
そして共有設定においては、①オーナー（作成者が自動的になり、アクセス権限を設定できる）、②編集者（ファイルを編集できる）、③閲覧者（ファイルを開いて見ることができる）という3階層の権限が付与されることになります。

しかも、オーナーは他の人にオーナー権限を委譲できます。つまり、総務部のフォルダを総務部長が作成したとすると、最初のオーナーは総務部長ですが、総務部長が変わった際には、新しい

総務部長にオーナー権限を委譲し、自分は閲覧者になるという柔軟性があるのです。

※

次号では、「スマホでもPCでもチェックできるGmail」について紹介していきます。



岳人あびこ山行部会のGoogle drive。フォルダのオーナーは佐藤山行部長で、副部長と会長にもアクセス権限が設定されていることがわかります（右端）。

行事予定と山行計画

1. 行事予定 (令和8年5月～令和8年7月)

	月	日	行 事	場 所	備 考
当会	5月	5(火・祝)	定例集会	アビスタミニホール	19:00～20:50
		19(火)	運営委員会+山行部会	市民プラザ	19:00～20:50
	6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
	7月	7(火)	定例集会	アビスタミニホール ☆	19:00～20:50
21(火)		運営委員会+山行部会	市民プラザ	19:00～20:50	
県連	5月	21(木)	理事会	オンライン	19:00～21:00

☆は「やまなみの会」で申し込み

2. 山行計画 (5月～6月)【募集済み】

日 程	分	山 名	山 域	L/企画者	G	備考(目的)
5/ 2(土)	定	鳴神山	北関東	佐藤清	1A	カッコウソウを見に行く 【募集済み】
5/ 9(土)	定	伊豆ヶ岳	奥武蔵	小島徹	2B	ヤマツツジと新緑を楽しむ 【募集済み】
5/10(日)	定	山食研究	五本松公園	小山		テントの設営と撤収の復習 【募集済み】
5/15-16 (金-土)	定	長者ヶ岳	富士周辺	小山	1A	テント山行を楽しもう 【募集済み】
5/17-18 (日-月)	定	雲取山	奥多摩	大畠	2B	新緑とミツバツツジ
5/22(金)	定	社山～黒檜山	日光	千葉	2B	中禅寺湖畔のロングルート 【募集済み】
5/24-25 (日-月)	定	塔ノ岳～丹沢山	丹沢	新谷	2B	シロヤシオを楽しむ
5/26(月)	定	笠間アルプス	常陸	県連	2A	県連ウイクリーハイク
5/30(土)	定	赤ぼっこ	多摩	北田 鈴木利	1A	山頂からのツツジの群生を のぞむ 【募集済み】
5/31(日)	定	滝子山	大菩薩	佐藤明	2B	富士山とイワウチワを楽しむ 【募集済み】
5月	定	越前岳	愛鷹連峰	武内	1A	富士山の大展望故郷の名を冠した山 都合により今期は中止
5月中	定	扇山～百蔵山	中央線沿線	富井	2A	ツツジと富士山の眺望を楽しむ 秋に変更予定
6/ 7(日)	定	棒ノ嶺	奥武蔵	小山 鈴木真	2B	白谷沢のゴルジュ帯に行く (奥武蔵の山を眺める) 【募集済み】
6/20(土)	定	入笠山	南アルプス部	新谷	1A	夏の入笠山全体を歩く
6月	定	伊豆半島を歩く①	伊豆	室崎	1A	ブナ林を楽しむ
6月	定	大菩薩嶺	大菩薩	松下	2A	登山後の温泉を楽しむ
6月	定	平標山	谷川連峰	秋山	2B	花を楽しむ
7/5-6(日-月)	定	白山	白山連峰	北田	2B	高山植物を楽しむ

7/14-15 (火-水)	定	木曾駒ヶ岳	中央アルプス	田嶋	2B	高山植物を楽しみ稜線を歩く
7/14-16 (火-木)	定	木曾駒ヶ岳～ 空木岳	中央アルプス	土田	3C	中央アルプスの主稜線を縦走
7/22-24 (水-土)	定	燕岳～大天井岳 ～常念岳	北アルプス	藤家	2B	美しい稜線歩き・槍、穂高の大 パノラマの眺望を楽しむ
7/22-26 (火-日)	定	飯豊山	飯豊連峰	矢野貞	3C	信仰の山と高山植物

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