



低山といえども

悔るなかれ



6月の定例会は、
6月2日(火)19::00~
アビスタ(ミニホール)

ちいさいけれど

ピリリとつらい山を味わう
大小山(妙義山)山頂にて
2026年4月26日

定例山行計画

ご案内



自然保護活動計画		どんぐり散歩28手賀の丘		リーダー:小野 グレード:1A
月 日	令和8年 6月 17日(水) 日帰り			
山 域	柏市手賀の丘周辺	地形図	1/25000 取手	
目 的	身近な里山の自然観察をする。			
費 用	約0円	交通機関	車、自転車、徒歩	
行 程	9:00 どんぐりの家前集合⇒里山歩き⇒昼食⇒里山歩き 解散予定 14:00			
個人装備	登山靴は不要です。虫眼鏡、またはルーペがあれば尚良いです。			
メ モ	*雨天中止。前日 12時までにメールで連絡します。要返信です。 *昼食持参をお願いします。			

定例山行計画		平標山 (1984m)		リーダー:秋山 稔 グレード:2A
月 日	2026年 6月 18日(木) 日帰り			
山 域	谷川連峰	日の出日の入りなど	日の出 4:30 日の入り 19:00	
目 的	高原の美しい花、展望を楽しむ。			
費 用	約 16,000円	交通機関	JR 新幹線、路線バス	
行 程	上野駅新幹線ホーム 6時30分集合。 上野 6時42(谷川 401号)⇒越後湯沢 8:02/20(バス)⇒平標登山口 8:54/9:15⇒ 鉄塔 10:25/35⇒松手山 11時20/25⇒平標山 12:35/13:35(昼食と美しい花を楽しむ)⇒ ⇒平標山山の家 14:15/14:30⇒平元新道 15:15⇒平標登山口 16:05/55(バス)⇒越後湯沢駅 <歩行時間:約5時間30>			
個人装備	日帰り山行装備一式			
メ モ	登山口から鉄塔迄高度 400メートルの急登になり頂上迄累計高度約 1000メートル以上 ゆっくり、疲れず登りたい。花の名山で美しい花を楽しむ。 帰りは湯沢名物 江神温泉 ♨️ 共同浴場にて汗を流す。			

定例山行計画	大菩薩嶺 (2057m)		リーダー: 松下 グレード: 2A
月 日	2026年6月27日(土) 日帰り		
山 域	大菩薩連嶺	日の出日の入りなど	日の出 4:32 日の入り 19:06
目 的	登山後の温泉を楽しむ		
費 用	約 8,000 円	交通機関	電車、バス
行 程	我孫子 5:53 → 日暮里 6:26 → 新宿 あずさ 1号 7:00 → 大月 8:24 → 甲斐大和駅 8:42 甲斐大和駅 9:20 バス → 上日川峠 10:01 上日川峠 10:30 ⇒ 福ちゃん荘 ⇒ 大菩薩嶺 ⇒ 賽ノ河原 ⇒ 大菩薩峠 ⇒ 石丸峠 ⇒ 石丸峠入口 ⇒ 上日川峠 ＜歩行時間：約 4 時間 累積標高差：上り 約 787m 下り 約 787m＞		
個人装備	日帰り装備		
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 雨天・荒天の予想される場合は前日昼 12 時までにメールで中止の連絡をします。 ・ 集合時間、場所は変わることがあります ・ 登山後は天目山温泉（仮）で温泉に入り登山の疲れを取りましょう。 <p>＜雑学：名前の由来＞ 甲斐源氏の祖、新羅三郎義光が奥州に遠征時、道を失ったが、木こりに化けた軍神の導きでここを越えた。彼は軍神の加護に感謝し、八幡大菩薩の名を高らかに称えたことが由来とされている。</p>		

定例山行計画	奥庭（富士山） (2,400m)		リーダー: 大賀 グレード: 1A
月 日	2026年7月6日(月) 日帰り		
山 域	富士山	日の出日の入りなど	4:31 / 19:11
目 的	御中道を歩く		
費 用	約 1万円	交通機関	JR 高速バス
行 程	我孫子 5:31 → 柏 → 新宿 6:26/ → バスタ新宿 6:45 → 富士スバルライン五合目 9:30/ ⇒ 御庭 ⇒ 奥庭（昼） ⇒ 御庭 ⇒ 富士スバルライン五合目 → 我孫子 約 8 km 登り下り 250m ＜歩行時間： 3時間30分 ＞		
個人装備	日帰り個人装備一式		
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 新宿南口のバスタ新宿から富士山五合目までの直通バスで行きます。直通バスは web 予約が便利で、予約できるのは 1 か月前から。 ・ 山梨県側の富士山五合目スバルライン終点から奥庭までの往復をトレッキングします。シャクナゲなどの高山植物と富士山の雄大な景色を見ながらゆっくりと散策します。 ・ 入山料金はかかりません。 		

定例山行計画		立山 浄土山～雄山～大汝山 (2831m～2991.6m～3015m)		リーダー：小島洋 グレード：2B
月 日	2026年7月26日(日)～27日(月) 1泊2日 小屋泊			
山 域	北アルプス	日の出日の入りなど	日の出4:34 日の入18:50	
目 的	立山に登る			
費 用	約 50,000円	交通機関	JR, 高速バス、タクシー、ケーブルカー	
行 程	1 日 目	我孫子5:31→上野6:04/34(はくたか551号)→富山9:08→立山11:06/20→美女平11:27/12:00→室堂12:50→室堂山展望台→浄土山→一の越山荘(宿泊) ＜歩行時間1時間30分＞		
	2 日 目	一の越山荘5:00→雄山→大汝山→富士の折立→大汝山→雄山→室堂11:45→大観峰12:20→黒部平12:40→黒部湖12:45→黒部ダム14:05→扇沢14:40→ 長野東口着16:30/17:05→かがやき510号→上野18:22/40→我孫子19:12 ＜歩行時間4時間30分＞		
個人装備	山小屋泊装備一式			
メ モ	宿泊 一の越山荘 12,000円 立山～室堂 10,490円 黒部ダムで1時間ぐらい観光をします。			

定例山行計画		仙丈ヶ岳 (3033m)		リーダー：土田 企画・提案 藤崎 グレード：2B
月 日	2026年8月6日(木)～7日(金) 山小屋泊			
山 域	南アルプス	日の出日の入りなど	日の出4:59 日の入り18:46	
目 的	南アルプスの女王&山小屋を楽しむ			
費 用	約30,000円	交通機関	電車・バス	
行 程	1 日 目	我孫子6:48→日暮里7:19/7:24→新宿7:49/8:00 あずさ5号白馬行→茅野10:06/10:40JR 関東バスジオライナー →JRバス高遠駅11:25→戸台パーク(仙流荘)11:45/12:10 南アルプス林道バス→北沢峠バス停13:00/13:10→分岐→藪沢大滝の頭→藪沢小屋→水場→馬ノ背ヒュッテ16:00 <歩行時間:2:46 歩行距離3.0km 累積標高差 上り660m 下り52m>		
	2 日 目	馬ノ背ヒュッテ6:00→千丈小屋→仙丈ヶ岳7:41/8:00→小仙丈ヶ岳→藪沢大滝の頭→分岐→北沢峠バス停11:13/13:10→戸台パーク13:55/17:00→JRバス高遠駅17:24→茅野駅18:24/19:09 中央線あずさ54号→新宿21:17→我孫子22:34 ＜歩行時間:5:13 歩行距離5.7km 累積標高差 上り457m 下り1062m>		
個人装備	小屋泊り装備一式			
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> * 歩行時間はヤママップのコースタイムの90%(1割増し、ややゆっくり)で計算。 * 危険ヵ所も少なく整備された登山道で、南アルプスの初心者向けの山です。 * 小屋のキャンセル料が7日前から発生します。 * 戸台パークからはジオライナーが1,800円ですがこれ1本です。タクシーにするかは参加希望者が決まりましたら相談します。 * 希望者が多ければ2日目大仙丈ヶ岳まで往復も要相談です。 * 戸台パークから茅野駅にはこれ1本ですが、タクシーまたは伊那駅利用等は参加者と相談します。 * 戸台パークでお風呂が入れます。 			

定例山行計画		徳本峠 ～ 奥穂高岳 (3190m)		リーダー:佐藤清宏 グレード:4C
月 日	2026年8月23日(日)～26日(水) 3泊4日 小屋泊 *荒天予想の時は中止			
山 域	北アルプス	日の出日の入りなど	8/26 穂高岳 5:05 / 18:37	
目 的	ウェストンの歩いた道に行く			
費 用	約52,000円(大人の休日利用)	交通機関	JR・松本電鉄・バス	
行 程	1 日 目	我孫子 →新宿 12:00 →あずさ21号 →松本 14:35/47 →松本電鉄 →新島々 15:17 →島々山荘泊 *送迎利用 ＜歩行時間：なし＞		
	2 日 目	島々山荘 ⇒島々宿登山口 ⇒岩魚留小屋(休業中) ⇒徳本峠小屋泊 ＜歩行時間：7時間30分＞		
	3 日 目	徳本峠小屋 ⇒明神 ⇒嘉門次小屋 ⇒河童橋 ⇒ウェストン碑 ⇒岳沢小屋泊 ＜歩行時間：5時間40分＞		
	4 日 目	岳沢小屋 5:00 ⇒重太郎新道 ⇒紀美子平 ⇒前穂高岳 ⇒奥穂高岳 ⇒岳沢小屋 ⇒上高地 ＜歩行時間：10時間50分＞ バスターミナル →新島々 → 松本→新宿 →日暮里 →我孫子 16:40 17:45/18:00 29/40 →あずさ54号 21:17 22:29 17:55 19:00/25 54/20:10 →あずさ60号 22:46 23:53		
個人装備	小屋泊山行装備一式 ヘルメット 三角巾			
メ モ	<p>○島々山荘は、昨年営業を始めたゲストハウスです。1泊素泊まり5000円～不確定な部分が多いので、予約できない時には新宿からの夜行バスにします。 さわやか信州号 バスタ新宿 22:25 → 安曇支所前 4:21 8600～12600円</p> <p>○徳本峠小屋1泊2食15000円、岳沢小屋1泊2食16000円、予約は1か月前からです。</p> <p>○4日目は歩行時間が長くなります。参加者と相談して、上高地でもう1泊も考えます。</p> <p>○ウェストン著『日本アルプス 登山と探検』と今田重太郎著『穂高に生きる 五十年の回想』を読んで参加して下さい。</p> <p style="text-align: right;">※4日目については参加希望者と協議の予定</p>			

定例山行報告

定例山行報告	大山 (1,252m)		リーダー: 松下 グレード: 1A
月 日	2026年 4月 11日(土) 日帰り		
山 域	丹沢	日の出日の入りなど	日の出5:15 日の入り18:11
目 的	江戸時代に流行した大山詣でを実施する		
費 用	約4,000 円	交通機関	電車、バス
行 程	集合場所 小田急伊勢原駅北口 8時20分 我孫子(快速) 5:42→日暮里6:12/6:20→新宿6:41/7:00→小田急特急はこね1号→伊勢原 7:46 伊勢原駅北口バス停(4番乗場) 08:25 →神奈中バス→ 大山ケーブル駅8:49/9:29→大山寺 9:54/10:04→阿夫利神社下社10:48/11:11→大山頂上13:16(昼食)/14:13→見晴台 15:34/15:44→阿夫利神社ケーブル駅16:17/16:30→大山ケーブルバス停17:00→伊勢原駅北 口バス停17:24 <歩行時間: 7時間 >		
ルート 状 況	<ul style="list-style-type: none"> ● 行先案内看板が充実しており、迷うことはない ● 大山ケーブル駅から阿夫利神社下社までは大山詣で用の参道ということで、ほとんど石段で整備されている。この石段の傾斜が部分的に結構きつい箇所がある。 		
参加者	男 2名、女 7名 計 9名		
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> ● お参りを念入りにしたため登りに予想以上に時間がかかり、下山は予定していた日向薬師ルートを止め、大山ケーブル駅に戻ることにした。 ● 4月で雨上がりということもあり、新緑が非常に奇麗でした。 ● 大山ケーブルバス停から大山ケーブル駅に向かう参道は「こま参道」と呼ばれている。362段の階段の脇には名産のきゃらぶきや大山こまなど、地域の特産品を扱うお土産屋さんや、大山名物の大山とうふを食べることのできる食堂や宿坊が軒を連ねている。 松下(L)、村越、水野(カメラ)、矢野朝(やまなみ)、新谷、北角、藤崎、倉本、広瀬(ゲスト)		



大山寺



4段登りの急坂



女坂の七不思議



こま参道入口



見晴台



大山山頂

定例山行報告		大小山 (妙義山 314m)		リーダー:高橋芳 グレード:1B
月 日	2026 年 4 月 26 日(日) 日帰り			
山 域	足利	日の出日の入りなど	4 : 53 / 18 : 43	
目 的	低山といえども侮るなかれ 小さいけれどピリリと辛い山を味わう。			
費 用	約 3,000 円+入場料 2,100 円	交通機関	JR/東武線	
行 程	<p>我孫子 5 : 42→柏 5 : 46/東武柏 51→春日部 6 : 34/43→東武動物公園 6 : 50/57→館林 7 : 33/46→両毛線佐野 8 : 03/06→富田 8 : 10 /8:25⇒養老碑⇒9:15 鳳仙寺⇒9:30 阿夫利神社 トイレ休憩後出発分岐を男坂へ⇒10:00 見晴台 10 分休憩⇒10:20 大小山山頂⇒10:30 妙義山山頂 11:35/12:00 二本松峠で昼食休憩⇒13:10 下山⇒ 13:30 セブンイレブンで 休憩とチケット購入⇒13:40 フラワーパーク⇒フラワーパーク駅 14:49→栃木→南栗橋→春 日部→柏 17 : 32→我孫子 17 : 42</p> <p style="text-align: center;">< 歩行時間 : 約 4 時間 ></p>			
ルート 状 況	男坂からは岩山で大小山から妙義山の登降は短い距離だが注意を要する。			
参加者	L 高橋芳 SL 大畠、田村、矢野貞 やまなみ 秋山雅 記録 山田 カメラ 矢野朝 鈴木利 会計 鈴木真 医療 小島洋 渉外 石塚 旗 大賀 点呼 森岡、倉本 飯合 男 4 名、女 11 名 計 15 名			
メ モ	<p>* 富田駅からゆっくり 1 時間ほどかけて登山口まで歩いたが途中、養老碑ではかつてこの地 では 70 才以上の長寿者には米を与え、親不孝者には処罰を与えたと書かれていた。参加者 の多くが「お米がいただけだね」と笑いあった。我が息子たちにも伝えねば・・・</p> <p>* 大小山・妙義山は小さいけれどピリリと辛い山のテーマ通りの山を味わったほぼ全員の感 想をいただいた。わずか 300m 足らずの山ではあるが男坂から上は立派な岩山であり、スリ リングで楽しい。決して北アルプスに負けていない。</p> <p>* 特に大小山から妙義山往復は気の抜けない充実感がある。山頂からの 360 度の展望は素晴 らしい。陸の松島と呼ばれるだけのことはある景色である。妙義山山頂でかつての日本を代 表するクライマー故吉尾弘さん(元労山会長)と共にクライミングをされた栃木県連の斎藤 さんがボランティアでガイドをされていた。氏によれば妙義山山頂(314m)より 160 余り の山が展望でき特に年 2 回程、夕日に 180 km 離れた槍ヶ岳の写真を撮りに山頂はカメラマ ンで埋まるとか、興味深い話を伺った。休日は山頂でボランティアをされ、小さな山でも死 亡・負傷事故もあると警鐘を鳴らされていた。</p> <p>* 後半は短いけれど大小アルプスと呼ばれることだけあり、楽しい縦走コースが続く、アオ ダモの白い花を楽しみ、アップダウンを繰り返し、国道の合流点に到着できた。</p> <p>* 地元の方から足利フラワーパークの藤が見ごろと伺い、近くのコンビニで前売り切符を 購入することで便利に入場することができた。この辺りは当会の会員の心配りは素晴らし い。</p> <p>* 足利フラワーパークの藤は丁度満開の圧巻で、素晴らしかった。つつじ、シャクナゲ、シ ャクヤク、クレマチス、すべての花々が咲き誇り、会場内は花の香りで満たされていた。世 界でも有名はフラワーパークだけに混雑ぶりも相当で花の余韻に浸りながら予定より 1 時 間早く切り上げて駅に向かい、帰路に着いた。</p>			



大小山全貌



男坂を行く



大小山山頂



妙義山山頂



大藤のカーテン

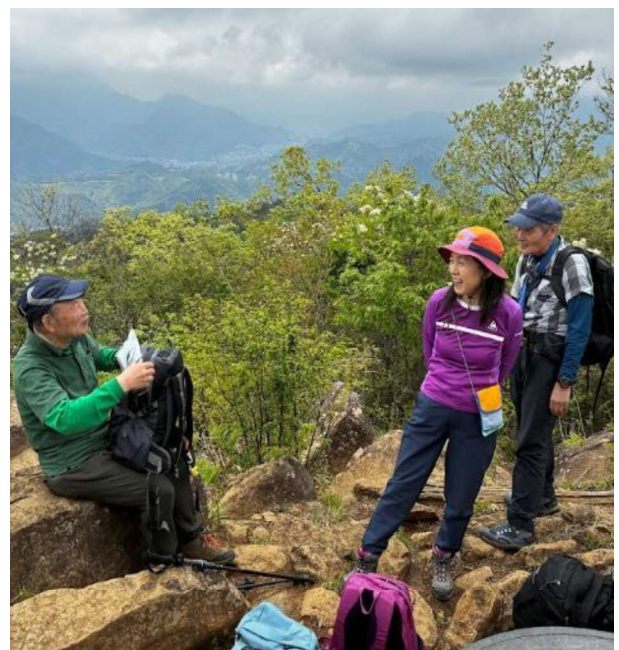


白藤の前で

定例山行報告	高川山 (976m)		リーダー:小林 (提案者:倉本さん) グレード:2A
月 日	2026年4月29日(水) 日帰り		
山 域	中央線沿線	日の出日の入りなど	日の出 4:50 日の入り 18:26
目 的	新緑と富士山を楽しむ		
費 用	約3,000円(反省会費用は含めない)	交通機関	JR
行 程	我孫子 5:41→柏 5:47→新松戸 5:55/6:01→西国分寺 6:57/7:03→高尾 7:31/39→初狩駅 8:30/40⇒高川山登山口 9:10/15⇒高川山頂 10:50/11:30⇒馬頭観音 12:25⇒天神峠 13:00⇒む すび山 14:15/30⇒大月駅 14:50/15:43→高尾 16:32/35→西国分寺 16:57/17:06→新松戸 18:04/07→柏 18:16→我孫子 18:22 <距離 8.7km ↗644m ↘746m> <歩行時間:約5:30>		
ルート 状 況	道標はしっかりあり道迷いはなかったが、やせ尾根で片側急斜面が何箇所かあった。		
参加者	L、写真:小林、SL:土田、記録:秋山、旗:大山、やまなみ:倉本、写真:村松 男 3名、女 3名 計 6名		
メ モ	*曇り空でしたが、芽吹いた新緑のトンネルをくぐりながら、とっても癒されました。 *高川山山頂では、少し明るくなったものの富士山の脇の辺りが一瞬うっすらと見えたくら いしか見えず残念でしたが、風もなく暖かい日で気持ち良く歩きました。 *高川山山頂からはいきなりの急下降で、田野倉分岐を過ぎると細かなアップダウンの繰り返 返してでした。その後尾根道をゆっくり大月駅まで歩きました。		



高川山山頂



まだまだ余裕のよっちゃん



昼食後の急下降。よいしょっ



新緑のトンネル



大月防空監視哨跡



たわわなキンラン



鳴神山頂上



ヒメイワカガミ



ヒイラギソウ



ルイヨウボタン

定例山行報告	伊豆ヶ岳 (851m)			リーダー:小島徹 グレード:2B
月 日	2026年 5月 9日(土) 日帰り			
山 域	奥武蔵	日の出日の入りなど	4:58/18:25	
目 的	ヤマツツジと新緑を楽しむ			
費 用	約3000円	交通機関	JR、西武線	
行 程	我孫子5:31→日暮里6:00/03→池袋6:16/30→飯能7:24/54→正丸8:26/45⇒馬頭観音9:14/16 ⇒伊豆ヶ岳10:55/11:20(昼食)⇒古御岳11:45/55⇒高畑山12:35/45⇒天目指峠13:30⇒子ノ 権現14:37/50⇒西吾野16:10 *帰り:飯能、池袋、日暮里乗換え 我孫子 18:52着 <歩行時間:約6時間>			
ルート 状 況	<ul style="list-style-type: none"> ・ルートは子ノ権現までは関東ふれあいの道で道標があり分かり易かったが、西吾野駅への分岐を見落とさないように注意して歩いた。 ・伊豆ヶ岳手前の男坂はロープが張られ登山禁止になっており、女坂より登頂した。 ・伊豆ヶ岳から先は細かくアップダウンがあり、また工程も長い。 			
参加者	小島徹(L)、郷田、小島洋、藤崎、小山、土田(SL)、村越、小島洋 男 3名、女 5名 計 8名			
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> ・好天であったがやや風が強く、昼食時には防寒着を着用した。 ・新緑にはやや遅かったが、伊豆ヶ岳頂上にヤマツツジが咲いていて癒された。 ・行程後半に体調不良者(膝痛)がいたので様子を見ながら進んだが、ほぼ予定時間で西吾野駅に着くことができた。 			



山頂にて



子の権現の大わらじ

定例実技研修		山食研究		リーダー	小山
				グレード	なし
月 日	2026年 5月10日(日) 日帰り				
場 所	ふれあいキャンプ場 (五本松公園)				
目 的	1) シーズン前のテント設営とテント撤収の復習 2) モーリアンヒートパックの検証実験をして話し合う 3) 紙薪を作り燃やして火力や燃焼時間を検証する				
費 用	350円+MHPに入れた品代	交通機関	マイカー・JR+バス		
予 定	<ul style="list-style-type: none"> ・10:30 集合・挨拶 テント設営・見学・説明 ・11:30 A班の紙薪の燃焼実験開始 ・12:00 2班共にモーリアンヒートパックの実験 実際に食べてみる+昼食 ・13:10 B班の紙薪の燃焼実験開始 湯を沸かし麺2袋を入れてみる ・2:40 日帰り組と会のテントの撤収の復習→・3:00 挨拶と解散 				
参加者	小山 (L)、田嶋 (SL)、白崎 (写真)、矢野裕 (会計)、高橋芳、中村育、鈴木真 小林、村越、北田、鈴木利				
男3名、女8名 計11名+ゲスト3名 (宿泊2名)					

1) シーズン前のテント設営とテント撤収の復習

(・は各自の感想)

(アライ、ファイントラック、モンベル1人用と2人用、ニーモ、+プロモンテ) 6種が揃った

- ・1年経つと手順や作業に戸惑う。予行練習は大切。
- ・自分は家の庭で設営&撤収の練習をするが、皆のスピードを知れて参考になる。
- ・多種のテントが見比べられて良かった。

2) モーリアンヒートパックの検証実験

仕様 加熱袋の中にレトルト食品や非常食・水を入れたアルファ化米、飲料など加熱したい食品と一緒に発熱剤を入れ、水を注ぐだけで約20分間、加熱する事ができる。加熱袋の推奨使用回数は1袋につき3回まで

※素材/アルミニウム、ポリエチレンテレフタレート (PET)

参考値段 950円 (1袋+3発熱材)



<袋に入れたもの>

(・は各自の感想)

1班: サトウのご飯、パックご飯、牛丼の具レトルト、

2班: レトルトご飯、中華丼の具、鮭缶

- ・食事に使える温かさになった。中華丼の具は熱々になった。
- ・火を使わなくてもこれだけ温められるとは、便利なパックだ。
- ・こんな食材を温められる袋があるとは、便利だと思う。山で積極的に使いたい。
- ・雨天のテント内でご飯とレトルト牛丼の具が同時に温められる。使いたいと思った。
- ・加えた水に浸ったところは温まったが蒸気だけの部分は温まるのに時間がかかった。
- ・水に浸かっていなかったごはん(200g)はぬるかった。
- ・とても驚きでした。ビニール袋1枚で温かいものが食べられる。お水も少量。すごいです。
- ・防災用に準備したい。
- ・水道水で(池の水や雪解け水)なくてもいいので山で使えると思った。

3) 紙薪を作り燃やして火力や燃焼時間を検証する

紙薪とは

警視庁警備部災害対策課の公式 X アカウント (@MPD_bousai) が、2018年4月5日に投稿した「紙薪を新聞紙で作る方法」。『一瞬で燃え尽きてしまう普通の新聞紙とは異なり、薪の代替燃料になって木のように安定した火力を得る』ことができるというもの。

作り方は水でふやかした新聞紙を、芯になるものに巻き付け成形して、乾燥させるだけ。

各自1本(新聞紙1日分)を作ってきて、それを班別に6本分まとめて燃やしてみた(・は各自の感想)

- ・ 燃焼時間 16分。意外と火力が強くてびっくりした。
- ・ 紙薪を作るのに少し苦労したが実際に燃やすと優れもので驚いた。
- ・ 乾かすのに時間がかかったが軽いので持ち運びしやすく good です。
- ・ 新聞の巻き方が人により大小あったのが良かった。
- ・ 作り置きしようと思う。
- ・ 燃焼時間 30分。楽しい実験だった。
- ・ 紙薪の効能を新発見した。軽い、よく燃える、無料、もちが良い。



作ってきた紙薪を6つ燃やしてみる



木のように燃えた(16~20分)



湯を沸かしラーメン2袋分を

入れてみたら
ちゃんと作れた

楽しい実験の日でした(ゲスト3名)



定例山行報告 (実技研修) 長者ヶ岳 (1336m)			リーダー	小山
			グレード	1A+
月 日	2026年 5月 15日(金)～5月 16日(土) テント泊 前日・当日雨天中止			
山 域	富士山周辺(静岡県)	日の出日の入り	4:40/18:43	
目 的	テント山行を楽しもう			
費 用	約13,000円～ (交通費と幕張料)	交通機関	JR・路線バス、タクシー、自家用車	
装 備	テント泊装備一式			
行 程	新富士駅改札口 8:05 集合 (マイカーの人はキャンプ場集合)			
	1 日 目	我孫子 5:53→東京→(新幹線こだま)→新富士駅 8:03/8:15 (タクシー) →キャンプ場 8:50 テント設営後、軽食をとり出発 キャンプ場 10:40⇒テラス 10:50⇒登山口 11:05⇒長者ヶ岳山頂 13:10/20⇒ キャンプ場 14:45 <歩行時間:4時間 約5.7km 登り711.6m>		
2 日 目	朝食後テントを撤収。解散 管理棟にテント札を返却→バス停へ(徒歩13分)			
避難路	特になし			
参加者	小山(L)、藤家(SL)、大賀(会計)、山田(やまたん)、外崎、藤崎、鈴木忠、小林、 吉川(カメラ)、高橋芳、田嶋(カメラ)、矢野朝、新谷 男3名 女10名 合計13名 (テント9張り)			
・交通について				
<ul style="list-style-type: none"> ・新富士駅南口「予約タクシー乗り場」8:10よりジャンボ1台 17,260円だった。(9名乗車) 岳南タクシー(株) 0544-26-4114 ・個人車(鈴木、小林、藤家、吉川4名)※会のテント、食器具を運んで頂いた ・帰路は、新富士駅(3名)・富士宮駅(5名)・家族と合流(1名)・車で移動(4名)に別れた 				
・テント場について				
<p>サイトはAサイト(湖側)とBサイト(芝生側)がある。同料金。 予約は1ヶ月前の月始めから。予約サイト「なっぷ」で受付。前日まで変更・キャンセル可。 <設備> テント場はとても広く、裾を広げる大きな富士山を臨む。トイレは夜も明るく清潔ウオッシュレット付。 炊事場は広い。夜も常備灯あり。洗剤はない。有料シャワー室あり。灰・ゴミ捨て場あり。 焚き火については直火は不可、焚き火台で。 管理棟に売店あり。(営業時間17時まで)。飲料の自動販売機あり。リヤカー貸出あり。 キャンプ用のイスの貸出300円。他にもキャンプ用の器具の貸出あり <グループテント利用料> サイト使用料 ひさこテントは1名1,600円。 ・ひさこテント使用者(5名)の場合は、1人4000円+(1人追加料1000円×4名)で使用料8,000円 ・3人用のエアライズ使用者1名と個人テント7名。は各4,000円。 ・朝はとても寒かった。</p>				
・登山道				
<p>テント場の横から登山道が始まり、ほぼ一本道の林道を約710m登る。所々にベンチあり。 特に危険な箇所や荒れた場所なし。鎖・ロープの必要な箇所無し。水場なし。</p>				



麓のテント場 『涼風や富士を見上げるテント村』



山頂にて

下山後は3班で食事を作った

『持ち寄りて煮込みうどんのキャンプかな』



A 班



C 班



B班

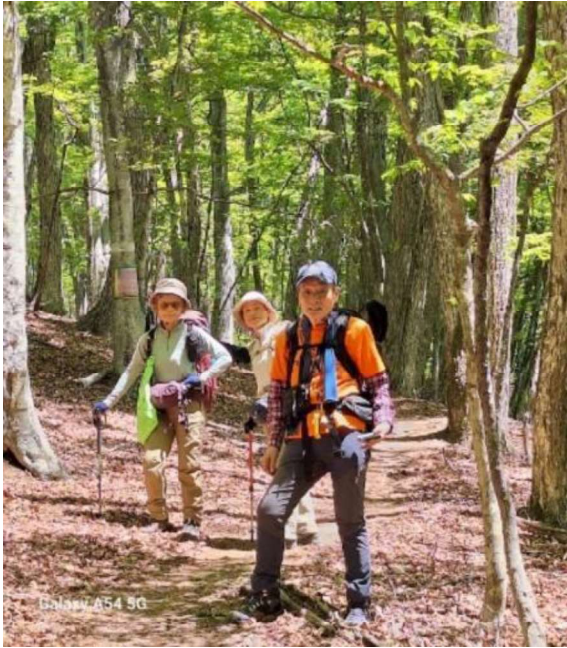
『豚汁の締めに味わう蜜柑かな』



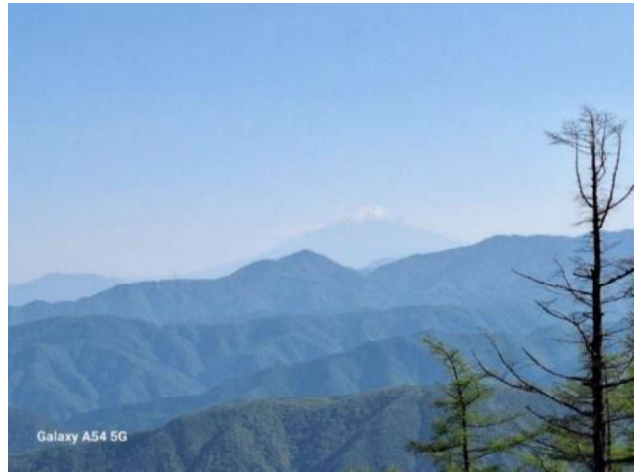
夜明けのキャンプ場

*『』内の俳句は矢野さんの作品

定例山行報告		雲取山 (2,017m)		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 山小屋泊			
山 域	奥多摩	日の出日の入りなど	4:34 18:48	
目 的	新緑とミツバツツジ			
費 用	約 20,000 円	交通機関	JR タクシー バス 西武鉄道	
行 程	1 日目	我孫子 5:41→青梅 7:46/49→奥多摩駅 8:24/35→鷹ノ巣山登山口 9:15/20→浅間神社 9:40→鷹ノ巣山避難小屋 11:27/12:02(昼食)⇒日陰名栗山 12:49/56→七ツ石山 14:03/13→小雲取山 15:51/16:01⇒雲取山 16:20/30⇒雲取山荘 16:55 <歩行時間:6時間45分>		
	2 日目	雲取山荘 6:00⇒芋ノ木ドッケ 7:14⇒白岩山 7:35/40⇒前白岩山 8:30⇒お清平 9:25/37⇒霧藻ヶ峰休憩舎 9:55/10:05⇒地蔵峠 10:15⇒三峰神社(参拝)11:40/12:40(バス)ふつかめ→西武秩父駅(入浴・食事)14:00/16:24→池袋 17:50→上野 18:20→我孫子駅 19:00 <歩行時間:5時間15分>		
ル ー ト 状 況	<ul style="list-style-type: none"> * 石尾根取り付き最短尾根の浅間尾根は登山口からいきなり急登のジグザグ道に行く。 * 鷹巣避難小屋は建て替えられて綺麗になっていた。5分手前に水場があり、美味しいらしい。 * 石尾根の高丸山を巻き、巻道を行ったが登山道は狭く左側が切れている。注意が必要。 * 奥多摩小屋の跡地にテントサイト(五十人平野営場)が出来ていた。完全予約制とか。バイオトイレだと言う。周りは柵で囲われていて登山道には真新しい扉が設置されていた。 * 小雲取山への登りはジグザグ道の急登。疲れた足にはかなりきつい。 * 二日目、三峰神社に下る。きついアップダウンが続く。 * 芋の木ドッケから白岩山への巻道は狭く北側が切れている。凍結時には遭難者が出るそう * 白岩小屋は廃虚になっていたが小屋裏からは広く奥秩父の山並みが望める。 			
参 加 者	L大島 SL矢野貞(会計) 土田(記録) 北角(カメラ) 男 1名、女 3名 計 4名			
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> * 奥多摩駅から登山口までバス便がないためタクシーを利用した。1時間以上の短縮になった。 * 2日間とも申し分のない晴天の中を歩く。空をあおげば雲一つない。 * 浅間尾根の1,400m位から新緑の中にミツバツツジが咲き出してきて「綺麗！」を連発。 * きれいになった鷹巣避難小屋の脇にテーブルとベンチがありここで昼食にした。トイレもある * 鷹巣避難小屋上の広場はワラビがいっぱい！ 熊スズを付けるのも忘れて夢中で摘んだ。日陰名栗山への登山道両脇にもいっぱい！ 沢山の戦利品は新聞紙に包んで土田さんのザックに。 * 石尾根のミツバツツジはまだ蕾だった。3年前はツツジロードだったのに。1週間早かったか。その代わりカラマツの幼木が登山道両脇にずっと続いていた。新芽がとても可愛い！ * 雲取山頂には誰もいなかった。我々だけだった。貞子さんがセルフタイマーで撮ってくれた。 * 雲取山荘の炬燵に足を突っ込んで食事前に4人でビールで乾杯！よくやったと。 * 下山口の三峰神社は平日にもかかわらず大変な賑わいで山からの下山口に相応しくないかな。なんでも関東でも有数のパワースポットだとか。バス停も長蛇の列。早めに並んで座って帰る事が出来た。西武秩父駅の祭りの湯で汗を流し、ビールで疲れを癒し特急で帰った。特急は快適だった。特急代900円には代えられない快適さだ。 * 2日間とも5月の爽やかな風の中、新緑とミツバツツジに癒され目的を達成する事が出来た。 			



浅間嶺の新緑



霞む富士山



雲取山山頂



下山時のミツバツツジ



雲取り山荘からの朝焼け



三峰神社山門



イワウチワ

運営委員会・山行部会議議事録

令和8年度 運営委員会(第3回) 議事録

令和8年5月19日(火)

1. 行事予定 (令和8年6月～令和8年8月) (巻末に掲載)

2. 各部より

《会長》 * 30周年記念行事の話し合いがそれぞれに具体的な方向に進んできました。自分が入会した頃とは山行形態が違ってきて例えば、我孫子から筑波山まで歩いたり、ルートのないところを歩いたりと冒険的なことがあったと思います。

《副会長》 * 山に行けていませんが、先日山食研究に参加しました。会山行の幅の広さがあり参加出来て嬉しかったです。(矢野裕)

《総務部》 * 現在、入会希望の男性が1人おられますが、平日はお仕事なので、月末の日曜に面談することになりました。

* 我孫子北近隣センターの「センター便り」に『山登りとキャンプの魅力』について、我孫子の4つの登山クラブの一つとして当会の記事が掲載されます。郷田さんが取材を受けて下さいました。6月初旬より並木本館の玄関に入って左の棚に並ぶ予定です。

《山行部》 * なし

《会計部》 * 千葉県労山への会費の支払いを完了しました。

《装備部》 * なし

《会報部》 * なし

《県連》 * 5/27(水)に「google フォームの作成方法」のオンライン講習があります。便利なツールを使いながら工夫して活用して欲しい。登山講習会、クライミング講習会に参加者があります。これからの岳人あびこを考えると、どんどんリーダーを育成し色々参加して会を盛り上げて欲しい。

* 昨年、山行で足を捻った会員がいましたが、基金の申請はしませんでした。「登山口から下山までの間」が対象なのでどんな怪我でも病院に行って領収書をもらい申請して下さい。何かあれば労山基金担当に相談して下さい。

2. その他 * 30周年記念行事

(イベント担当) イベント会場は11/23(月) AM9:00～13:00 我孫子市民プラザホールにて。内容については案が出ているが、もう少し詰めていきたい。

(記念品担当) モンベルのTシャツに決定。これからやまとんとメールにて案内します。6月の定例会までに用紙に記入またはメールにて注文を取り、7月には発注の予定です。

6月定例会司会	森岡さん	やまとん原稿 締切り・担当	6月号	5月25日(月) 村越さん
			7月号	6月25日(木) 村越さん

北田、矢野裕、室崎、白崎、矢野貞、佐藤清、武内、大島、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)

31期 第2回山行部会議事録

2026/5/19 (火) 19:00～

1. 山行部より

今年も季節は、「山笑う」から「山滴る」に移りました。5/5は二十四節気で、立夏。初夏らしい日々が続きました。5/21は小満。麦の穂が実り少し満ちてきた意味です。七十二候では、蚕起食桑（カイコおきて桑をはむ）。岡谷蚕糸博物館シルクファクトおかや、で実物を見て、小学生の頃に田舎で養蚕の手伝いをしたことを思い出しました。6/6は芒種。穀物のタネをまく時期の意味ですが、実際は麦の刈り取り、稲の田植えの時期です。また、梅の実が熟する時期でもあり、梅雨入りの声が聞かれるようになります。紫陽花に蝸牛の季節を迎えます。お空と相談しながら、山行計画を立ててください。

(参考：山下景子著『二十四節気と七十二候の季節手帖』)

5/13に、WN社が今年の梅雨の見通しを発表しました。関東甲信地方の梅雨入りは6月上旬ころ、梅雨明けは7月中旬ころで平年並み、雨量は平年並みかやや多くなる予想で、東日本の太平洋側は6月下旬を中心に強雨や大雨に注意・警戒が必要、とのことでした。

2. 山行計画 (6月～7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
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	
7月7日	新人	定例集会	地形図の読み方・地図アプリの利用	大賀	
7月7日	全員	定例集会	野生動物への対応 (熊・蜂・マダニ・マムシ・ヒルなど)	中村育	

【実技研修】

日程	山名	対象者	研修内容	担当講師
6月	平標山	参加者	花を楽しむ	秋山
7月	飯豊連峰	参加者	高山植物と雄大な景色の稜線を歩く	矢野貞

4. 山行報告

山名	参加者数		山行NO 1406	やまなみ	カメラ	ヒヤリハット	特記事項
	会員	一般					
高尾山 (西山峠)							雨天のため中止
小金沢連嶺	11		1406	北角	藤崎	無し	無し
大小山	15		1407	秋山雅	鈴木利 矢野朝	無し	無し
高川山	6		1408	倉本	村松 小林	無し	無し
鳴神山	10		1409	鈴木利	北角 鈴木真	無し	タクシーの手配ができずレンタカー利用

山食研究	11			小山	白崎	無し	無し
伊豆ヶ岳	8		1410	藤崎	藤崎	無し	無し
長者ヶ岳	13		1411	山田	田嶋 吉川	無し	無し
雲取山	4		1412	大畠	北角	無し	無し

5. 30周年記念山行について

本日3回目の打合せを開催、山行担当11名がリーダーとしての山行計画を提案。

(25日～26日4コース、26日4コース、27日6コース)

9月26日15時に日光湯元で集結、旅館の大広間で簡単な打上げを実施。

6月6日下見を実施予定。旅館、バスなどの状況を確認する。

6月16日山行部会に山行計画を提案。その後審議修正の後、8月4日定例集会で募集の予定

(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)

* 登山中の 10 の危険は概念的にはよく理解しているつもりの内容であるが、登山時には常に意識して行動する事が重要。いざ、その危険に遭遇した時に冷静な行動が出来る様、意識に定着させる事の大切さを感じました。

* 登山のリスクを再認識する良い機会となりました。それぞれのリスクについて、自分も思い当たる事がたくさんあり改めて登山の際に、緊張感を持つことの重要性を感じました。

* 「安全登山の基本」については、これまで何度も研修を受けてきた内容ですが、事故はふとした気の緩みと忘れた頃に起こると言われます。

過去に私は、道迷い・転落・落石・落雷と低体温の初期、ハチ刺されなどを経験していますが、気持ちを引き締める上でも欠かせない研修だと思います。

* 表題が大きいため講師はなかなかご準備が大変だったと思いますが、ベテランの言葉には重みがあり、特に失敗談には武内さんでもそうだったのかと少し安心しました。日頃から事故やヒヤリハットで失敗を共有することが安全登山にもっともつながることも改めて考えました。

* 何気なくもらっているパンフレットですがいつもしっかり読まないで捨ててしまっていました。内容の重みに気が付きました。今度もらったらしっかり目を通します。

* 武内さんが話されると重みがあり、特に失敗事例は参考になりました。これからはいろいろ学びたいです。

* 安全登山のハンドブック、毎年いただいています。ただ配るだけでなく、研修としてみんなで学ぶことが出来るととてもよかったと思います。

「4つの点検」と「知っておきたい10の危険」で、道迷いのところで武内さんが話された、「迷ったら元のところに戻る」が鉄則だと思いました。

私自身、これまでに何度も歩いていて「変だな…」と思うことがあり、そのたびに「もどろろ…」と分岐まで戻り「やっぱり違った…」ということを経験してきました。

とても、大切なことですね。

～30周年記念シャツの注文受付が始まっています♪～

先にメールでもお知らせしていますが、30周年の記念シャツの注文を受け付けています。
申込みは、メールでもいいですし、6/2の定例会(アビスタミニホール)でも受け付けます。

☆締め切り 6月7日(日)

<定例会に都合のつかない方へ>

6/16(水)18:00-19:00 あびこショッピングプラザ(旧エスパ)3Fの我孫子市民プラザ 会議室1の部屋にTシャツ見本を持って行きますので、そちらをご覧ください。その場合の最終締め切り→6/17(水)

ひとり何枚でもOKです。(前回、「もっと頼めばよかった」の声がありました)

詳しくは、5/22にお送りした、「30周年記念シャツの注文を受け付けます」のメールをご覧ください。

お申し込みをお待ちしています！

*補足事項：ジップシャツについて

プリント代が確定していないため、躊躇される方もいらっしゃるかと思います。

購入希望の方は、プリント代が〇〇円以内なら注文します、と注文票の余白にご記入ください。

例：プリント代が「1500円以内なら購入。1501円以上は購入しない」等



煙る新緑
(2019年6月15日撮影)

Gmailを使ってみよう

少しずつ始めるIT活用 No.3

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.s.com

クラウド・サービスは基本的に、セキュリティを担保しながら、効率的に情報共有が行えるように設計されています。そのセキュリティを担保するために、Googleアカウントが重要であるというお話を前回しました。

GoogleアカウントではGmailを使うこととなりますが、幸い、当会の会員のGoogleアカウント取得率も82%にまで上がってきました。そこで今回は、新たにアカウントを取得した方たちのために、Gmailを理解し、活用していただくためのお話をさせていただきます。既にGmailをお使いの方も、クラウドでの情報共有という観点からその特性を理解しておくことは、意味のあることかと思えます。

スマホではGmailアプリで

スマホでGmailを使い始めるには、Gmailアプリをインストールしてお使いになることを強くお勧めします。このアプリは、iPhoneならApp Storeからダウンロードできます。「Gmail」で検索し、右端に表示された「入手」ボタンをタップしてインストールします。

Android(アンドロイド)でも、スマホメーカーや携帯会社によっては普段使うメールソフトが別に用意されているケースがありますので、GmailアプリをGoogle Playストアからダウンロードしてインストールしましょう。

Gmailアプリを使用すると、メールアプリを使い分けることとなりますが、習慣化すれば問題はありません。むしろ、メールの用途によって使い分けた方が便利ですので、Gmailアプリのカラ



▼FAQ

・ 問い / Googleフォトで自分がアルバムを作成して山行参加者と共有した場合、他の方がたくさんの写真をアップロードすると、自分のストレージが減ってしまうのが心配なのですが……。

・ 回答 / Googleのクラウド・サービスでは、Googleアカウントごとに15GBのストレージが無償提供されます。そして、Googleが設定したルールにおいては、「写真やファイルなどをアップロードした人」のストレージ容量が消費される仕組みになっています。

例えば、山行に参加したAさんがご自身のスマートフォンから共有アルバムに100枚の写真をアップロードした場合、消費されるのは「AさんのGoogleアカウントのストレージ容量」のみです。つまり、アルバムを作成したあなたのストレージ容量には一切影響しません。

ただし、他の人がアップロードされた写真をあなたがダウンロードしたり、オーナー変更によってあなたが写真のオーナーになった場合にはあなたのストレージ容量を消費します。

フルなアイコンは、最初のページに表示されるように移動しておきましょう（右下参照）。

さて、このGmailは、従来のメールシステム（POP3）とは異なるメールシステム（IMAP）で、サーバー上でメールを「管理」するクラウド・サービスになっています（iCloudも同様です）。

具体的には、PCとスマホでメールを送受信する場合、従来のメールシステムだと受信メールはどちらでも受信できるものの、送信したメールは送信したデバイス（PCかスマホ）でしか確認できません。

ところがクラウド型のGmailだと、PCで送信したメールを、スマホやiPadなどの他のデバイスでも「送信済みメール」として確認できます。これがどれだけ便利なことか……。

しかも、サーバー側で迷惑メールをほぼ確実に排除してくれるというメリットもGmailにはあります（完璧ではない点には注意が必要です）。

※スマホでの設定したGmailをPCやiPadでも使えるようにしたいけどどうしたらいいのかわからないという方は、ITサポート担当者にご相談ください。利用方法をご案内いたします。

Gmailでの送受信テストを実施

さて、新たにGoogleアカウントを取得した方は、実際にGmailを使ってみることが一番でしょう。そこで、新たなアカウント取得者を対象として、6月の定例会後に送受信テストを実施します。

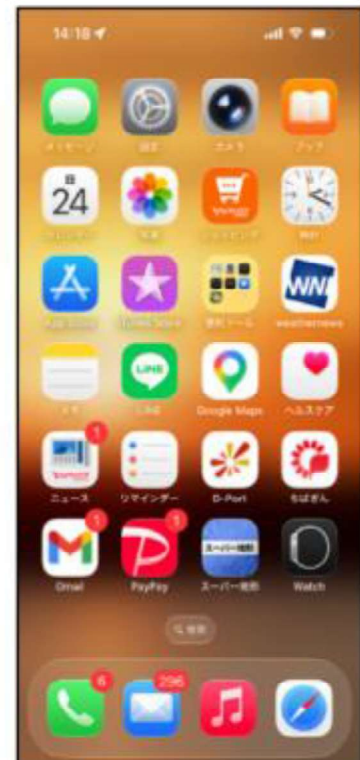
ITサポート担当者より、対象の方たちのアカウントに向けてテストメールを配信しますので、受信したら返信をお願いいたします。

スマホでは、Gmailに未読メールがあるとGmailアプリのアイコンの右肩にその数が表示されますので、確認してください。

来期以降、会からのメールはすべてGmailで配信する計画ですので、そのための準備だとお考えください。

また、Gmailの設定後、山行写真を共有するGoogleフォトのアクセスアドレスが案内された際には、自分が撮った写真も直接アップロードできるようになります。

ちなみに、Googleのクラウドサービスでは、アカウントの登録時に15GBのストレージが自動的に無償提供されます。これは自由に使えますので、有効に活用していきましょう。



行事予定と山行計画

1. 行事予定 (令和8年6月～8月)

	月	日	行 事	場 所	備 考
当会	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
	8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
県連	6月	18 (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 (6月～8月)

日 程	分	山 名	山 域	L/企画者	G	備考 (目的)
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】
6/17 (水)	自然	どんぐり散歩28 手賀の丘	柏	小野	1A	身近な里山の自然観察をする
6/18 (木)	定	平標山	谷川連峰	秋山	2B	花を楽しむ
6/20 (土)	定	入笠山	南アルプス	新谷	1A	夏の入笠山全体を歩く 【募集済み】
6/27 (土)	定	大菩薩嶺	大菩薩	松下	2A	登山後の温泉を楽しむ
6月	定	伊豆半島を歩く①	伊豆	室崎	1A	ブナ林を楽しむ
7/6 (月)	定	富士山奥庭	富士山周辺	大賀	1A	御中道を歩く
7/9-10 (木-金)	定	白山	白山連峰	北田	2B	高山植物を楽しむ 【募集済み】
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 【募集済み】
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 【募集済み】
7/22-26 (水-日)	定	飯豊連峰	飯豊連峰	矢野貞	3C	信仰の山と高山植物の飯豊連峰 【募集済み】
7/22-24 (水-金)	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 【募集済み】
7/26-27 (日-月)	定	雄山～大汝山	北アルプス	小島洋	2B	立山の高山植物を愛でる
7月	定	尾瀬ヶ原	尾瀬	小山/相見	2A	有名な尾瀬湿原を堪能する
7月	定	鳥海山	出羽山地	藤家	2B	東北の名峰に登る
8/6-7 (木-金)	定	仙丈ヶ岳	南アルプス	土田/藤崎	2B	南アルプスの女王&山小屋を楽 しむ
8/23-26 (日-水)	定	徳本峠～ 奥穂高岳	北アルプス	佐藤清	3B	ウェストンの歩いた道に行く

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