



標高約2000m

ヤッホー！山頂は雲海のうえ



7月の定例集会は

7月7日(火) 19::00～
アビスタ(ミニホール)

4/25(土)
天狗棚山から

定例山行計画

ご案内



定例山行計画		荒沢岳～中岳～越後駒ヶ岳 (1969m～2085m～2003m)		リーダー:鈴木忠浩 グレード:4C
月 日	2026年9月3日(木)～5日(土)2泊 車中1泊 避難小屋1泊			
山 域	越後山脈	日の出日の入りなど	4日 出 5:16 入 18:09 5日 出 5:16 入 18:07	
目 的	裏越後三山周回			
費 用	約 10,000 円	交通機関	マイカー	
行 程	1 日目	我孫子 → 道の駅ゆのたに		
	2 日目	道の駅ゆのたに → 银山平登山口駐車場 4:00⇒前山⇒前嶺下⇒前嶺⇒荒沢岳⇒灰吹山 ⇒灰ノ又山⇒巻倉山⇒兎岳⇒中ノ岳⇒中之岳小屋 ＜歩行時間 11:30 距離 15.2km 登り 2507m 下り 1201m ＞		
	3 日目	中之岳避難小屋⇒檜廊下⇒天狗平⇒越後駒ヶ岳⇒駒の小屋⇒百草ノ池 ⇒银山平登山口駐車場⇒我孫子 ＜歩行時間 7:52 距離 13.8km 登り 644m 下り 1952m ＞		
個人装備	避難小屋泊装備一式 シュラフ、マット、ツェルト			
メ モ	避難小屋装備を背負って標準歩行時間で歩ける方の応募を求めます。 荒沢岳の前後はクサリ、ハシゴ、ロープの連続。 「道の駅ゆのたに」で仮眠、日の出1時間以上前にヘッドランプ着用でスタート。 荒天(雨・強風)中止 小出警察署 025-793-0110			

定例山行計画		尾瀬散策と至仏山 (2,228 m)		L:小山 提案者:相見さん グレード:1A
月 日	2026年 9月5日(土)~6日(日) 1泊2日 小屋泊 テント泊 雨天中止			
山 域	尾瀬	日の出日の入りなど		
目 的	有名な尾瀬湿原を堪能する			
費 用	約13,000円+宿代	交通機関	① JR+関越バス ②尾瀬号(選べる)	
行 程	1 日 目	我孫子 5:42→上野 6:26→高崎 8:15/8:27→沼田 9:15/9:20→尾瀬戸倉 10:38/11:00 →鳩待峠 11:05→山ノ鼻 12:10→至仏山荘(昼食)→尾瀬ヶ原散策→至仏山荘(泊) ＜歩行時間:3時間 平地＞		
	2 日 目	山荘 7:00→至仏山 9:15[休憩 15分]→小至仏山 9:50→オヤマ沢田代 10:10→鳩待峠 11:10 鳩待峠 11:30→尾瀬戸倉 12:05(昼食)→各自帰宅 ＜歩行時間:4時間45分 距離 約10.5km 累積標高差 上り約907m、下り約907m＞		
個人装備	小屋泊→日帰り装備&宿泊用品、テント泊→日帰り装備&テント泊用品			
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> ・集合 尾瀬戸倉 11時発バス停 解散 鳩待峠 ・交通 1) JR 我孫子-高崎・沼田経由-尾瀬戸倉の場合 5,690円(ジパングは4,730円) <li style="padding-left: 2em;">2)尾瀬号を利用の場合 バスタ新宿 7:15 発-尾瀬戸倉 11:10 (5,200円) <li style="padding-left: 4em;">尾瀬戸倉 13:30-バスタ新宿 17:30 (帰路) <li style="padding-left: 2em;">共通で、尾瀬戸倉 11:30⇔鳩待峠 12:05(乗合バス片道 1,300円) ・宿泊費 至仏山荘 2食・お風呂付き 14,000円、 テント 1,000円 <p style="color: red; margin-top: 5px;">※宿の予約開始が7月7日(火)からのため、参加希望者は7/5(日)までにLにメール願います ※会のテントを含むテント泊希望者は予約不要ですが、その旨をメール願います</p>			

定例山行計画		鳥海山 (2,236 m)		L: 白崎 グレード: 3B
月 日	2026年 10月 9日(金)～11日(日) 2泊3日(山麓泊)			
山 域	出羽山地	日の出日の入りなど	日の出 5:40	
目 的	紅葉の鳥海山を日の出とともに堪能し、写真を撮影する			
費 用	4～5万円	交通機関	マイカー	
行程	1 日 目	我孫子・柏 5:30 → 酒田市内(食材等の調達) 14:00 / 15:00 → 宿泊先のコテージ 15:30 (泊)		
	2 日 目	宿泊先のコテージ 2:00 → 鉾立登山口 3:00 ⇒ 賽の河原 4:30 ⇒ 御浜小屋・鳥海湖展望ポイント(周辺場所で1時間程度の撮影タイム&朝食) 5:15 / 6:30 ⇒ 七五三(しめかけ) 7:30 ⇒ 頂上小屋・大物忌神社 8:45 ⇒ 鳥海山 9:15 / 9:45 ⇒ 鉾立登山口(下山中に昼食) 14:00 → 日帰り入浴施設 15:00 / 15:45 → 宿泊先のコテージ 16:00 (泊) ＜歩行時間: 約10時間 距離: 15.2km 累積標高差: 1,369m＞		
	3 日 目	宿泊先のコテージ 8:30 → 酒田市内観光 9:00 / 11:00 → 我孫子・柏 21:00		
個人装備	日帰り装備一式、防寒具・ヘッドランプ(予備・電池)・カメラ(スマホ可)必携。			
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> ● 夜明け前の3時から登山を開始し、紅葉の鳥海山の日の出を満喫しつつ写真撮影を行います(撮影の時間は自由時間とします)。 ● 費用は利用する宿泊施設・参加人数により変わります。 ● 想定している宿泊施設は、「たびの邸宅 Villa 鳥海山 view」(参加人数が6名以下の場合)です。7名以上の場合、「鳥海高原家族旅行村」のコテージか市内のビジネスホテルの素泊まり等を利用します(コンテナハウスもあります)。 ● 登山のペースは、撮影機材の重さを考慮し、遅めを想定しています。 ● 宿舎施設での食事はコテージ利用の場合、自炊を想定しています。 ● 3日目は北前船で栄えた酒田市内を観光します。 			

定例山行計画		宇津ノ谷峠 (151 m)		リーダー: 矢野朝 グレード: 1A
月 日	2026 年 10 月 16 日(金)～17 日(土) 1 泊 民宿泊			
山 域	静岡市	日の出日の入りなど		
目 的	旧東海道の宇津ノ谷峠を歩き、江戸時代の昔を偲ぶ。			
費 用	約 2 万円 (ジパング倶楽部)	交通機関	JR	
行 程	1 日 目	我孫子 6:28→東京 7:16/7:27 (こだま 805 号) →静岡 8:48 →駿府城址→静岡浅間神社 →安倍川 (あべ川餅) →丸子宿 13:00 (丁子屋にてとろろ汁の昼食) →柴屋寺→誓願寺→民宿マリコ 16:00 (夕食は民宿にてバーベキュー)。 ＜歩行時間：6 時間＞		
	2 日 目	民宿マリコ発 7:30 →宇津ノ谷集落、慶龍寺 →宇津ノ谷峠→岡部宿 (大旅籠柏屋) →レストランで昼食 12:00 →光泰寺 (木喰仏) →藤枝 15:31→静岡 15:50/56 (こだま 830 号) →品川 17:10/35→我孫子 18:30 ＜歩行時間：7 時間＞		
個人装備	ハイキング一泊の装備			
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> ・宇津ノ谷峠は伊勢物語に出てくる古くからの峠ですが、豊臣秀吉が小田原の北条氏を攻めるとき大軍を通すため切り開いた峠道が江戸時代に旧東海道となったものです。山登りというより歴史散策です。登山靴でなくウォーキングシューズで十分です。 ・歩くのは旧東海道の府中宿 (静岡市) ～丸子宿～岡部宿～藤枝宿の 4 宿です。 ・民宿マリコはフトンが 13 組しかいないため、定員は 13 名とされています。 ・安倍川河畔の文化元年 (1804) 創業の「石部屋 (せきべや)」の「あべ川餅」は、家康が命名したもの、丸子宿の「丁子屋」のとろろ汁は、芭蕉の「梅若葉丸子の宿のとろろ汁」で有名です。 ・雨天の場合は中止しますが、11 月末までに日程調整します。 			

定例山行報告

定例山行報告	小金沢連嶺 (石丸峠～湯の沢峠) (小金沢山 2014m 牛奥の雁ヶ腹摺山 1991m 黒岳 1987m)			リーダー:北角 グレード:2B
月 日	2026年 4月 25日(土) 日帰り			
山 域	大菩薩	日の出日の入りなど	日の出 5:00/入 18:25	
目 的	富士山を眺め尾根道を歩く 天気が良ければ白谷ノ丸からの眺望が楽しめます			
費 用	約 6500 円	交通機関	J R ・ タクシー	
行 程	我孫子 5:41→新松戸→西国分寺→高尾→甲斐大和 8:42 (タクシー) →小屋平 9:35⇒10:45 石丸峠⇒11:00 天狗棚山⇒12:10 小金沢山 12:40⇒13:15 牛奥の雁ヶ腹摺山⇒14:40 黒岳⇒15:00 白谷の丸⇒15:50 湯ノ沢峠駐車場→甲斐大和駅 17:35 < 歩行時間 (休息时间含) 6 時間 15 分 >			
ルート状況	* 概ね山道はよく踏まれ分かりやすい * 小金沢山の山道は根が張り出しており注意が必要、黒岳あたりは倒木が多い * 牛奥の雁ヶ腹摺山山頂から黒岳への道は分かりにくい 山頂から直ぐに黒岳に向う登山道があるが、この道には道標がない * 湯ノ沢峠への下りは滑りやすく急坂			
参加者	L・やまなみ・救急セット・旗 北角順子、 SL・佐藤清宏、 写真・藤崎郁子、 会計・小山三恵、記録・吉川みよ子、大山冬臣、北田仁則、郷田進、田嶋まり、土田義二、秋山稔 男 6名、女 5名 計 11名			
メモ	・天狗棚山からの眺望がすばらしい、少し立ち止まり大菩薩嶺の方を振り返り見る景色もすばらしい ・ほとんどのピークから富士山を見ることができる ・トイレは小屋平登山口にはなく、湯ノ沢峠登山口に有る ・この時期、新緑、花には早いのだが、バイカオウレンの花が多く見られた			



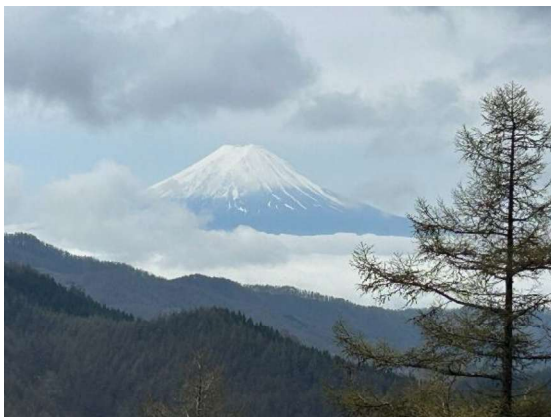
小金沢山山頂まであと少し



富士を背に小金沢山山頂にて



可憐なバイカオウレン



熊沢山南面からの富士山



石丸峠到着お疲れ様

定例山行報告（訂正版）		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、山田 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。 			

（「伊豆ヶ岳山行報告」は6月号に掲載済みですが、参加者のお名前が一人記載されていませんでした。そのため、リーダーの小島さんのご希望で訂正版に掲載致しました。写真は6月号をご覧ください。—やまたん編集担当—）

県連主催 笠間アルプスを歩く		難台山 (553m)		リーダー:小島洋 グレード:2B
月 日	2026年 5月26日(火) 日帰り			
山 域	笠間	日の出日の入りなど		
目 的	千葉県連主催ハイキングの親睦			
費 用	約2500円(反省会費用は含めない)	交通機関	電車	
行 程	我孫子 7:22→岩間 8:26/50⇒あたご天狗の森駐車場 10:01⇒南山展望台(合同写真) ⇒10:48/11:19→団子岩 11:42⇒難台山 12:54(昼食)/13:28⇒スズラン分岐 14:00⇒羽梨山神社 15:11/19⇒岩間駅 16:09⇒我孫子 ＜歩行時間: 7時間18分＞			
ルート状況	何回か行っておりますので迷うことはありません。			
参加者	小島洋(L) 秋山(記録) 鈴木真理子(写真) 北角 男 1名、女 3名 計4名			
メモ	<ul style="list-style-type: none"> *千葉県連主催ハイキング全部で22名 *新緑の中、天気も晴天ではないが、5月のさわやかな中ハイキングをしました。 *団子山からは筑波山、宝篋山も見られました。 スズラン群生地に降りたのですが、ロープを張っており、なかなか急な道でした。残念ながらすすらんは終わってしまいました。 *スズラン群生地からの下山は一般道路を90分あるきました。アスファルト舗装で長い道でした。 			



羽柴山神社



難台山山頂



定例山行報告		赤ぼっこ (409m)		リーダー 企画	北田仁則 鈴木利幸
				グレード	1A
月 日	2026年5月30日(土) 日帰り				
山 域	多摩丘陵	日の出 / 日の入り	出 4:27/入 18:50		
目 的	トトロの山里を歩く				
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→立川 7:09/15→青梅 7:45/8:01 →宮ノ平 8:04/15→稲荷神社バス停 8:40→要害山 9:40→天狗岩 10:30 ⇒赤ぼっこ (昼食) 10:55/11:30→馬引沢峠 11:45→天祖神社 13:15→青梅 14:10/15:01→東京 16:15/26→我孫子 17:06 歩行時間: 4時間30分、行動時間6時間				
ルート状 況	道標、案内板がよく整備されていて歩きやすい				
参 加 者	L 北田、鈴木(利) (やまなみ)、外崎、本田、田嶋、大賀(カメラ)、鈴木(真) (記録)、SL 高橋、北角、中村(八)、千葉(カメラ)、飯塚、飯合 男2名 女11名 計13名				
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> ・都会の暑さから逃れて、終始樹林帯のなかを歩くことができ、涼風の心地よさを感じて、低山ならではのよさを存分に味わった。 ・「トトロの里」を彷彿させてくれる「まっくろくろすけ」の石が山頂のあちこちにあって、大いに癒された。 ・稲荷神社から登り始め、天祖神社に降りるというコースも味わいがあった。 ・青梅駅周辺には飲食店が少なく、探し当てた駅前のファミリーレストランの値段の安さには驚いた。 				



会いたかったよ「まっくろくろすけ」



赤ぼっこの山頂で皆でパチリ



多摩川を越えて歩きます



要害山にもくろすけくんが…



通称「トロの木」大き〜い

定例山行報告	滝子山 (1620m)			リーダー:佐藤明 グレード:2B
月 日	2026年5月31日(日) 日帰り			
山 域	大菩薩系	日の出日の入りなど	日の出4:30 日の入り18:56	
目 的	新緑と富士山を楽しむ			
費 用	約4500円(反省会費用は含めない)	交通機関	JR、新松戸 タクシー	
行 程	我孫子→新松戸→西国分寺→高尾→大月駅集合8:10 タクシー桜森林公園8:37⇒道証地藏9:13⇒鎮西ヶ池⇒滝子山11:35/12:22⇒女坂分岐13:15⇒初狩駅14:57解散 <p style="text-align: right;"><歩行時間:6時間20分></p>			
ルート 状 況	登山道は天気の良い日が続いたためか、ふかふかの柔らかい道で歩きやすい。 下山の山頂直下の女坂は急坂で注意が必要。山頂付近は山つつじが咲き乱れ、楽しめた。			
参加者	L 佐藤明/やまなみ SL 矢野貞 会計/秋山 写真/郷田 記録/土田 田村 男3名、女3名 計6名			
メ モ	登山当日は高温の予報があり計画を変更し、笹子からの長い道路歩きを止めて大月駅から桜森林公園までタクシーを利用。歩行時間を大いに短縮することが出来た。 登りも下りも森林帯の中で心配していたような暑さは感じなかった。 この時期、なかなかお目に掛かれないことが多いMT富士も綺麗に姿を見せてくれて、私たちの山行を祝福してくれたようだ。			



ツツジのトンネル



富士と滝子山山頂

自然保護活動報告		どんぐり散歩28手賀の丘周辺		リーダー:小野泰子 グレード:1A	
月 日	2026 年 6月 17日(水) 日帰り				
山 域		日の出日の入りなど			
目 的	初夏の里山の自然を観察する				
費 用	約 0円(反省会費用は含めない)	交通機関	徒歩・自転車・車		
行 程	どんぐりの家前集合9:00⇒里山歩き⇒昼食⇒里山歩き 解散13:40 ＜歩行時間:ゆっくり約4時間＞				
ルート 状 況	異常なし				
参加者	小野泰子(L) 石塚あさ子 (SL・記録) 齊田記代美 矢野裕子 村越百々代 (写真) 小林安代 田嶋まり				女7名 計7名
メ モ	ホトトギスの声「東京特許許可局」を聞いた。幸運でした。				



定例山行報告	平標山 (1984m)			リーダー:秋山 稔 グレード:2:A
月 日	2026 年 6 月 19 日(金) 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	高原の美しい花を楽しむ、展望を楽しむ。			
費 用	約 15,000 円(反省会費用は含めない)	交通機関	Jr 新幹線、路線バス	
行 程	上野駅新幹線 19 番線ホーム 6 時 30 分集合上野 6:42(谷川 401 号)→越後湯沢 8:02/820(バス) 平標登山口 8:55/9:10⇨松手山 11:16/11:29⇨平標山 13:06/13:50⇨平標山の家 14:27/14:50⇨平 標登山口 16:35 /16:50(バス) ＜歩行時間： 約 6 時間 30 分 ＞			
ルート 状 況	登山道路は整備されておりなんら心配は無かった。 この時期人気の山でありすれ違いが多いので、注意は必要です。			
参加者	秋山(L) 田村 矢野貞子(SL) 北田 田嶋 北角(記録) 山田(カメラ) 男 2 名、女 5 名 計 7 名			
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> ・当初 18 日実施予定でしたが天候不良のため 19 日変更した。変更のため 3 人が不参加となり残念でした。 ・梅雨時の山行は天気の前予想が難しい。18 日の天気は 16 日午後の前予想では朝から雨。19 日は霧のち晴れであった。だが、17 日の午前の前予想では、18 日の前予想は、曇り時々晴れに変わり、19 日は霧時々雨に変わった。いくらなんでも、変更の変更は無いだらうと腹を括った。 ・当日の天気は、曇り時々晴れ。遠望はきかなかつたが、時々北北西の風が吹き、気持ちのいい山行ができました。 ・鉄塔を過ぎると、登山道はシャクナゲから始まり、色々な花が現れて急登の疲れを吹き飛ばしてくれました。平標山はやはり花の名山と思いました。天気ですと苗場山の独特な山も良く観えるが、雲がかかり全体を観ることができなかつた。 ・足の古傷が痛みだした人 また足がつる人も出て頂上迄少し遅れたが、休憩時間を短縮調整した。 ・頂上から平標山の家への急下降で足が攀った人が発生したが、平標山の家で荷物を分散し、空身にした。参加者の全員の協力でバスの時刻の 30 分前に無事到着。残念ながら共同浴場は時間が無く入浴できなかつた。 <p>皆様の協力で楽しい山行出来ました。</p>			



登山道に咲く アカモモ



ハクサンシャクナゲ



あと少しで頂上(7合目)



平標山頂上



ベニバナサラサドウダン



ゴゼンタチバナ



ハクサンイチゲ

運営委員会・山行部会議議事録

令和8年度 第4回運営委員会 議事録

令和8年6月16日（火）

1. 行事予定（令和8年7月～令和8年9月）

（巻末に掲載）

2. 各部より

《会長》 * 30周年記念行事の打ち合わせが佳境に入ってきました。山行部会でも山行計画がたくさん出ていて楽しみです。先日県連の岩山登山講習に参加して思ったことは、この会でも全員がロープワーク研修でビレイが出来るようになるのが良いのではないかと、ということです。

《副会長》 * 入会してから20・25周年と2回の記念行事に参加しました。初めての方は楽しみに参加して欲しいと思います。（北田さん）

《総務部》 * 面談をした大久保さんから入会见送りの連絡がありました。（土日の山行が少ないため）
* 西出さんは2回山行を終えられているので正会員として承認されました。

《山行部》 * なし

《会計部》 * なし

《装備部》 * なし

《会報部》 * やまたん7月号の担当が村越さんから中村育子さんへ変更。これからも変更があるかもしれないので原稿は、必ず会報部共有のGmail宛てに、件名に「やまたん」と書いて送って下さい。

《県連》 * 6/25「ファーストエイドとセルフレスキュー」のWeb講習があります。
* 県連創立60周年記念行事があり、各会からも意見を聞きたいとの連絡がきています。

3. その他 * 30周年記念行事について

- ①11/23(月)祝賀会会場をあびこ市民プラザのホールとし、概要の説明がありました。
- ②カレンダー作成の案が出されましたが、カレンダー印刷にかかる費用が前回に比べて倍位に高騰した事などから、紙印刷ではなく違う形でも良いのではないかと案が出た。
- ③次の運営委員会迄に各担当から予算額を報告し全体で話し合いたい。

7月定例集会所会	小野泰子さん	やまたん原稿 締切り・担当	7月号	6月25日（木）中村育子さん
			8月号	7月25日（土）鈴木利幸さん

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4回山行部会議事録

2026/6/16 (火) 19:40~20:40

1. 山行部より

6/6に30周年山行の下見で、戦場ヶ原を歩いてきました。好天に恵まれ、まさに目に青葉、初夏の爽やかな風、澄んだせせらぎ、うるさいくらいのエゾハルゼミの声。そしてたくさんのハイカーやバードウォッチングを楽しむ人々、外国人たちと行き交いました。

行く前はクマが心配されました。ビジターセンターが4日前の日撃情報を発信していたからです。途中には、クマに注意！の看板もありました。「このあたりはツキノワグマの生息地です。ツキノワグマは普通おとなしい動物ですが、場合によって人が襲われることがあります。私たちが気をつければ、多くの事故を防ぐことができます。」そして、ツキノワグマと出会わないために と もし出会ってしまったら の注意点が示されていました。私たちは、全員がクマ鈴を鳴らし、一人はクマよけスプレーを携帯して行きました。

VCの方のお話を伺いました。「ここでは10年間事故は起きていない。人に向かってくるクマはいない。クマの方が先に逃げていく。」

もしもの時に対応できるように、きちんと準備をすることだと思いました。

(山行部長)

2. 山行計画 (7月~9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
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	
8月4日	新人	定例集会	研修お休み		
8月4日	全員	定例集会	労山基金について	齊田	

【実技研修】

日程	山名	対象者	研修内容	担当講師
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
8月	燕岳~常念岳	参加者	燕山荘に泊まり、夏の北アルプスを楽しむ	藤家

*8月研修は都合により日程が7/22-25に変更

4. 山行報告

山名	参加者数		山行NO 1413	やまなみ	カメラ	ヒヤリハット	特記事項
	会員	一般					
社山			—				雨天中止
塔ノ岳~丹沢山			—				参加希望が少ない為中止

笠間アルプス	4		1413	小島洋	鈴木真	無し	
赤ぼっこ	13		1414	鈴木利	大賀	無し	
滝子山	6		1415	佐藤明	土田	無し	
棒の折山			—				雨天中止

5. 30周年記念山行について

佐藤山行部長から説明がありました。

- ・本日 第4回打合せを実施 内容は、下見の報告・「山行計画」の確認・今後の予定について
- ・「30周年記念山行の概要」の説明がありました。概要は「やまたん7月号」に掲載します。概要に沿って各リーダーから「山行計画」の大まかな説明がありました。
- ・イベントは9/26(土)15:00「奥日光パークロッジ深山」に集合し、大広間で1時間程懇親会を行う。懇親会の詳細は今後詰めていく予定です。各山行の参加募集は8月定例集会時です。
- ・但し9/26(土)湯元温泉「奥日光パークロッジ深山」の宿泊希望については、ロッジに概数を連絡するため、7月の集会時に募ります。

6. 備品の購入について

- ・熊スプレー購入について、山行部 鈴木さんから提案がありました。熊の被害が報道されている昨今、熊スプレーを会で装備していた方が良いか、個人装備で良いか意見を聞きました。備えるなら、安い物から25,000円位の様々な種類が有るが、EPA認証(アメリカ合衆国環境保護庁)で15000円位の物が良いとの提案に対し、山行部会員から個人の装備で良いのではないかとの意見が多く、今回の購入は見送ります。

7. その他

特になし

(リーダー) 外崎 高橋芳 大島 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 山田 藤崎 篠塚 佐藤明
(下線欠席)

「山行計画」は各リーダーが山行部会に提案・承認の後に、〈前半〉と〈後半〉に分けて、8月定例集会で募集します。9/26のみの、日帰り参加も可です。

【 9/26・27の日光白根山・男体山の 日の出5:25 日の入17:42 】

〈 前半 〉

L:千葉（マイカー） *4人以上で催行

9/25 梵字飯場跡P～志津小屋泊（1h50m） 9/26 大真名子～小真名子周回～梵字（7h40m）

L:矢野貞（電車・バス） *人数4～5人で

9/25 女夫淵～日光沢温泉泊（3h） 9/26 根名草山～金精峠（6h30m）

L:鈴木忠（マイカー） *26日宿泊はロジックかテント

9/25 梵字飯場～大真名子～女峰山～唐沢避難小屋泊（7h50m） 9/26 志津峠～男体山～梵字（8h）

L:土田（バス） *日程・ルートは今後変更あり

9/25 光徳牧場～山王帽子山～太郎山～志津小屋泊（7h05m）

9/26 志津小屋～大真名子・小真名子をピストン～梵字～光徳牧場（7h35m）

L:北角（バス） 9/26 龍頭の滝～高山～赤沼（3h）

L:小山（バス） 9/26 湯元温泉～切込湖・刈込湖（2h30m）

L:大賀・小島洋（バス） 9/26 龍頭の滝～戦場ヶ原（自然研究路）～湯滝～湯ノ湖（2h50m）

L:郷田（マイカー） *テントまたはロジック泊

9/26 中禅寺湖展望台～半月山（1h30m）

集合：9/26（土）15:00 日光湯元温泉【奥日光パークロジック深山 2階大広間】

懇親会を実施（15:15～16:15ころ）

宿泊：奥日光パークロジック深山 テント泊：日光湯元キャンプ場

〈 後半 〉

L:北角（バス） 9/27 男体山（6h40m） *朝食はおにぎり弁当

L:郷田（マイカー） 9/27 男体山（7h30m）

L:大賀・小島洋 9/27 湯元温泉～刈込湖・切込湖～光徳牧場（3h50m）

L:小山・秋山（バス） 9/27 湯元温泉～刈込湖・切込湖（2h30m）

L:鈴木忠（マイカー） 9/27 金精峠～五色山～白根山～金精峠（7h40m）

L:佐藤清（バス・ロープウェイ） 9/27 白根山～菅沼（4h40m）

L:矢野貞（ロープウェイ・バス） 9/27 湯元温泉～前白根山～白根山（7h30m）→沼田へ

○雨天時の対応 ・2日間ともに日中の降水確率が60%以上や、台風接近の場合は、中止とする。

（3日前(9/23)にキャンセルの連絡） 降水確率30%以下ならば、実施する。

ただし、リーダーの判断で、山行から観光（または解散）に変更することがある。

◎「クマ」の対応 ・VCの「クマ目撃情報」を確認して、そのルートの子行を中止することもある。

日光国立公園



奥日光パークロッジ 深山



今、雄大な自然と会話する——

○客室は **和室10畳** (バス・トイレ付) **5人**で

ひとり1泊2食付 **10,000円**込々

○食事は **レストラン**で 夕食は**18時**～

朝食は 7時30分～ (早出はおにぎり弁当)

○温泉浴室が地下にあり、24時間入浴可能です。

男女ともカランは2か所

○アメニティは バスタオル・フェイスタオル・歯ブラシ・浴衣

○**自販機・電子レンジ・共用冷蔵庫**があります

○駐車場は 宿の前に7～8台

◎ロッジから湯元温泉バス停まで **徒歩30秒**

2026.6.2.



・大変有益な研修でした。三角巾の折り方、結び方の基本的な説明がとても分かりやすく良かったです。また、有りがちな事故への応急処置の仕方も理解しやすかったです。これまでも研修で何度も教えていただきましたが、使用の機会がないこともあって（それは良いことだったのですが）、時間が経つとともに忘れてしまいます。今回は、焦点を

絞り、繰り返し練習する時間をたっぷりとってくださったのが良かったと思います。有難うございました。

- ・三角巾の使い方について、優しく、繰り返し、丁寧にご指導いただきありがとうございました。三角巾を山にもって行っても自分だけではなかなか使えないと思っていましたが、今回の研修で、底辺や頂点の呼び名、四つ折り、八つ折りをしっかり覚えめました。また膝の巻き方も覚えめました。頭や腕の釣り方はまだまだですが、今後の三角巾の使い方のヒントになるものでした。わかりやすい研修をありがとうございました。今後役に立てていきたいです。
- ・山行には三角巾を必ず持参していますが、いざというときに正しく使えるか不安がありました。今回、全員に行き渡るように大量に三角巾を用意されていたのには驚きました。全員が自分で実習できたことはとても良かったと思います。またすぐ使い方を忘れるので山行前日に毎回やってみようと思います。ありがとうございました。
- ・大変わかりやすくなるための講習でした。今はマスターした気になっていますが、そのうちまた忘れてしまうので、時々お願いします。
- ・三角巾を実際に使用しての講習は、とても有意義でした。折り方から始めて、膝、頭、腕の吊り方と、周りの人と「ああでもない、こうやればいい」等と、教え合いながらできたのはとてもわかりやすかったです。三角巾は必ずザックに入れておき、いざという時に習ったことがいかせるように繰り返して練習しようと思いました。「足が折れているか、捻挫か分からないのだから、たとえ松葉杖を作れてもたくさん歩かせてはいけない」と教わったことも肝に銘じようと思いました。
- ・「三角巾の研修」紙ベースの資料では目にしたことがありましたが、実施したのは初めてで、隣の人の交流もあり、良い経験になりました。実物を持って実際にやってみることが、いざという時に役に立つと感じました。ありがとうございました。
- ・三角巾使用は実際に経験がないので、自信がない。これからも講習会で繰り返し学んで頭に刷り込んでいきたい。
- ・三角巾の実用的なワークショップの開催、ありがとうございました。次回よりお山の道具に三角巾を持参したいです。

- ・先日は持ってこなかった人のために三角巾を用意してくださり、実際にやってみることができて良かったです。ありがとうございました。細長く包帯のようにする畳み方は何度か繰り返しやっていただいたので、今回マスターできたかなと思います。でも、やらないでいると忘れてしまうので、機会があればまた研修などで教えてもらえるとありがたいです。万一の時に「頭真っ白で何もできない」ではまずいので、今回の資料を救急バッグに入れておきます。
- ・三角巾は山行に参加する時、自分にとって必要な医薬品と共に必ず持っていきます。でも実際には使ったことはないので今回のようにたたみ方や腕の吊り方などをみんなで実際に行うことが大切ですね。今回は、自分の体が覚えていてスムーズにできました。今後とも年に一度繰り返して学んでいきたいと思えます。どうぞよろしくお願いします。
- ・高橋さんの明るい声がとても聞きやすくて、ストレートに入ってきました。繰り返して、手を動かしての練習は本当にありがたいです。この後しばらくは、何かあっても自分も対処できそうな気がします。





静謐の音
(2017年7月2日撮影)

クラウドって大丈夫？

少しずつ始める IT 活用 No.4

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@googlegroups.com

クラウドサービスとは、写真や文書などのデータをインターネット上に保管し、スマホやタブレット、パソコンなど、どの端末からでもアクセスできる仕組みです。とても便利ですが、「安全なのか」と心配される方も多いと思います。

その安全性ですが、実は「システム側の安全性」と「ユーザー側の安全性」の2つに分けて考える必要があります。そして現在、私たちが安心して使うためにとくに重要となっているのが、後者の「ユーザー側の安全性の確保」です。

では、その具体的な内容を見ていきましょう。

Google フォトを安全に使うには

もう皆さんにもお馴染みの Google フォトを例にすると、そこには写真を共有する方法が2つあります。

1つ目は「共有リンクを共有する」方法です。アルバムのアドレス URL)を知っている人は、誰でも写真を見ることができます。Google アカウントを持っていない人でも閲覧やダウンロードが可能です。便利な反面、URL が他の人に渡ると写真を見られてしまうだけでなく、ダウンロードされて悪用される危険もあります。これでは安心できませんよね。

2つ目は「特定の人を招待する」方法です。招待された人（指定された Google アカウント）だけが写真を見ることができ、ログインしていないとアクセスできません。写真のダウンロードや追加も、許可した人だけが行えます。URL が外に漏れても第三者はアクセスできませんので、会のメンバーに共有する際は、こちらの方法を採用したいところです（会員の皆さんに Google アカウントを持っていただくのもこのためです）。



自分で行うセキュリティ対策

▼FAQ

- **問い**／ウイルス対策ソフトはどのようなことをやってくれるのでしょうか。ウイルスに感染してしまった事後処理だけでは不安です。
- **回答**／ウイルス対策ソフトの役割は、感染後の「駆除」だけでなく、感染を未然に防ぐ「予防」が主流です。製品によって機能は異なりますが、代表的なソフト（例：トレンドマイクロのウイルスバスター）を例に挙げると、主に以下のような機能があります。
- ✦ **侵入を防ぐ（予防）**
 - メールの添付ファイルの自動チェック
 - リスクのある Web サイトへの接続遮断（安全なサイトにはグリーンマークを表示）
- ✦ **見つけて対処する（駆除・隔離）**
 - パソコン内のファイルをスキャンし、ウイルスを発見した場合は自動で削除または隔離
- ✦ **状況を知らせる（報告）**
 - 定期的なウイルスチェックの結果をメールでレポート（右図）

このように、事後処理だけでなく「入らせないための対策」を多角的に行ってくれます。



クラウドを安全に使うためには、自分のアカウントが乗っ取られないようにすることが何よりも大切です。もし、Google アカウントが乗っ取られるとどうなるのか、想像してみたことがありますか。メールや写真、連絡先が見られてしまうだけでなく、他のサービスに登録している個人情報が芋づる式に狙われるなど、恐ろしい事態になりかねません。

では、そうならないようにするためにはどうしたらいいのでしょうか。すぐにできる5つの対策をご紹介します。

- ① **パスキーの設定や携帯電話番号を使った二段階認証を有効にすること**です。これらは無料ででき、効果も高いため、まず最初に取り組むこととしておすすめします。
- ② **パスワードを使い回さないこと**。1つ漏れると、同じパスワードを使っている他のサービスも危険になります。
- ③ **スマホやパソコンのOSを最新の状態に保つこと**です。アップデートには安全性の修正が含まれています。
- ④ **セキュリティ（ウイルス）対策ソフトの利用**です。とくにパソコンをよく使う方やインターネットに不慣れな方には、有償のウイルス対策ソフトを入れると安心です。スマホの場合は標準の保護機能でも一定の安全性がありますが、詐欺サイト対策を強化したい場合は追加する選択肢もあります。
- ⑤ **怪しいメールやサイトを開かないこと**です。これが最もシンプルで最も効果の高い防御です。

いかがでしょう。クラウドサービスは、正しい設定と日頃の対策を行えば、安全に便利に使える仕組みです。何も対策しなければリスクは放置されることとなりますので、できることから始めてみませんか。

※スマホのセキュリティ設定がよくわからないという方は、ITサポート担当者にお尋ねください。LINE やメッセージャーなどの設定でも、情報漏洩に繋がりがやすい初期設定がなされていることがありますので注意が必要です。



行事予定と山行計画

1. 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 【募集済み】
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/山田	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 【募集済み】
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 【募集済み】
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 【募集済み】
9/3-5 (木-土)	定	荒沢岳～中ノ岳～越後駒ヶ岳	越後	鈴木忠	3C	裏越後三山縦走
9/5-6 (土-日)	定	尾瀬ヶ原	尾瀬	小山/相見	2A	有名な尾瀬湿原を堪能する
9月		燕岳	北アルプス	松下	2B	北アルプスの大パノラマを拝む
9月		伊豆半島を歩く②	伊豆	室崎	1A	ブナ林を楽しむ
9月に変更予定(7月)	定	鳥海山	出羽山地	藤家	2B	東北の名峰に登る
9/26-27 (土-日)		日光周辺の山々	日光			30周年記念山行
10/9-11 (金-日)	定	鳥海山	出羽三山	白崎	3B	紅葉の鳥海山を堪能
10/16-17 (土-日)	定	宇津ノ谷峠	静岡	矢野朝	1A	旧東海道の宇津ノ谷峠を歩く
9月下-10月上		朝日岳～雪倉岳	北アルプス	篠塚	8	紅葉と景色を楽しむ
9月下-10月上		大杉谷～大台ヶ原	近畿	千葉	2B	大杉谷の溪谷美と百名山

2. 行事予定（令和8年7月～令和8年9月）

	月	日	行 事	場 所	備 考
当会	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
	9月	1(火)	定例集会	我孫子北近隣センター 並木本館 ☆	19:00～20:50
		15 (火)	運営委員会+山行部会	市民プラザ ☆	19:00～20:50
県連	7月	16(木)	理事会	船橋市西部公民館	19:00～18:45

☆は「やまなみの会」で申し込み

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