やまびこ

YAMABIKO

2020

（令和2年）

４月号

東葛山の会

No. 509

もくじ　　　　　　２０２０年　４月

４月・５月 予定表・・・・・・・・・・・・・・・・ ・・・・・・・・・・ １

2 月山行実績・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・.・・・・・・・・・２～４

山行案内（４月・５月・６月）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５～８

山行報告

・ リバーサイドウォーク（江崎）・・・・・・・・・・・・・・・・９～10

・ 宝篋山（笹）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11～12

・ 茨城県の山（桐生）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13

・ 岩山（五十嵐）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・14

公民館ふれあい祭りを終えて（四元）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15

登山事故とハインリッヒの法則を考える（梅田）・・・・・・・・・・・・・16

短歌「新型コロナウイルス」（羽鳥）・・・・・・・・・・・・・・・・・・17

思い出の山（高山）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・18

ちょっと一言（石塚・嶋本）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・19

表　紙　写　真　紹　介

今から約８年半前に昔の若者３人組で会津高原尾瀬口より尾瀬沼経由で尾瀬ケ原に入りました。ニッコウキスゲを期待していたのですが残念ながら季節的に少し過ぎて、僅かしか見ることが出来ませんでした。しかし乍ら燧ケ岳をバックに好天のもと涼風と緑の真っただ中を気分良く歩くことが出来、山ノ鼻小屋で１泊。翌２日目も絶好の天気で順調に至仏山に登頂し、素晴らしい２日間の山旅でした。（写真中央の二人の雄姿がご覧になれますかな）

～渡邉　正夫～

会報部からのお願い　　＜表紙写真＞

５月号は鈴木かつ子さん、６月号は五十嵐朝子さん、よろしくお願いします。その際、100 字程度の紹介文を添えて、前月第二例会までに、会報部（鈴木か）へ提出してくださるようお願いします。

予定表　2020年4月・5月

日	曜日	4　月	日	曜日	5　月
1	水	第一例会（18：30より）	1	金	印刷（5月号）
2	木		2	土	
3	金		3	日	憲法記念日
4	土	城山カタクリの里(ウォーキング)	4	月	みどりの日
5	日		5	火	こどもの日
6	月		6	水	振替休日第一例会（18：30より）
7	火		7	木	
8	水	山行部会	8	金	
9	木		9	土	倉見山
10	金		10	日	鎌ヶ谷市民の森キャンプ場
11	土		11	月	（一泊二日）夏山に向けて
12	日	鹿沼岩山	12	火	
13	月		13	水	山行部会
14	火		14	木	
15	水	第二例会（19：30より）	15	金	
16	木		16	土	城山・弁天山ウォーキング
17	金		17	日	
18	土		18	月	
19	日	伊豆城山・葛城山	19	火	
20	月	（一泊二日）	20	水	第二例会（19：30より）
21	火		21	木	
22	水		22	金	
23	木		23	土	武甲山
24	金		24	日	5/23武甲山の予備日
25	土		25	月	編集会議
26	日		26	火	カラー印刷（加藤宅）
27	月	編集会議	27	水	
28	火	カラー印刷（加藤宅）	28	木	
29	水	昭和の日	29	金	印刷（6月号）
30	木		30	土	県連クリーンハイク
			31	日	5/31～6/1蓼科山

※2020年6月予定（変更あり）★6/3（水）～6/4（木）蓼科山予備日

★6/6（土）・・・高山

★6/13(土）・・・三浦富士ウォーキング

★6/28（日）・・・第44回総会

※県連より・・・6/11（木）玉原高原～尼ヶ禿山ハイキング

２月山行実績

３月の第一・第二例会はいずれも、新型コロナウイルス感染拡大を受けて、公民館が休館となったため、休会となりました。２月の山行の報告コメントを山行部からまとめて配信いただきましたので本号に掲載します。３月に予定していた会山行も山行部会も中止となりました。

４月以降の予定が中止含みで推移しています。個人山行や公共交通を使用しない山行は規制していませんので、世界的なパンデミックの中にあっても楽しみを失うことなく活動を続けたい、そして一日も早いコロナ禍の終息を期待したいものです。

2020 年 2 月山行報告

月件	山　名	ジャンル	月　日	山行区分	人数	参加者
1	加賀田山（かがたやま）（スマホで地図読み）	ハ	2/1	個	22	赤塚、五十嵐幸、五十嵐朝、猪狩、井上勝、井上順、江崎、逢地、岡部、加藤、菊池、嶋本、菅原、菅谷、髙木、永木、蓮見、伏見、間瀬、村田、安田、山脇
2	天狗山（てんぐやま）～両崖山（りょうがいさん）～浅間山（せんげんやま）	ハ	2/1	個	4	鈴木か、前田延、山口洋、小林正
3	たんばらスキーパーク	雪	2/6	個	3	畑中、金子、蓮見
4	御宿（おんじゅく）海岸を歩くみち（首都圏自然歩道）	ウ	2/7	個	7	羽鳥、小林正、井上勝、八巻、加藤、間瀬、清水
5	ｵｸﾞﾅほたかスキー場	雪	2/9～11	会	12	安田、江崎、嶋本、井上順、清水、池谷、羽鳥、赤塚、菅谷、蓮見、菅原、畑中
6	宝篋山（ほうきょうさん）と小町山（こまちやま）	ハ	2/10	個	1	安彦
7	長瀞・宝登山（ながとろ・ほとさん）	ウ	2/15	会	12	八巻、山岡、手塚、松本、高見、前田延、三橋、山脇、梅田、小林正、金子、笹
8	宝篋山（ほうきょうさん）～小町山（こまちやま）	ハ	2/15	個	6	桐生、小林和、伏見、五十嵐朝、五十嵐幸、菊池
9	志賀高原（しがこうげん）スキー	雪	2/16～18	個	4	羽鳥、井上順、畑中、池谷　他2名
10	小町山（こまちやま）	ハ	2/20	個	1	安彦
11	たかつえスキー場	雪	2/20～21	個	3	安田、江崎、菅谷
12	小町山（こまちやま）	ハ	2/28	個	1	安彦

会山行 2/29「三浦アルプス」、3/8「幕山～湯河原梅林」はコロナウイルス感染防止のため中止しました。

古…古道　ハ…ハイキング　ウ…ウオーキング　沢…沢登り

縦…縦走　　岩…岩登り　　雪…雪山、スキー

2/1　加賀田山（かがたやま）（スマホで地図読み）

地図の取り込みに失敗しましてご迷惑をお掛けしました。「三浦アルプスでリベンジ」と思っていましたが中止になって残念です。（永木）

ヤマップを使っての歩き、はじめてでした。セットをして頂き、少し歩き始めないと歩きの軌跡が出てこない事を知りました。地図の現在地を時々スマホで確認しての山歩き、頭も足も神経も同等に使い、何時もと違う疲れに充実感を感じました。またの機会を期待しております。（加藤）

スマホがこんなに便利とは知らなかった。無料の地図をダウンロードしておき、現地で自分のいる位置がクッキリわかる。山を歩いていて何と心強かったか。（高木）

2/1　天狗山(てんぐやま)～両崖山(りょうがいさん)～浅間山(せんげんやま)

今年最初の会山行・行道山、織姫神社に降りてきたが今回も違うル-トで織姫神社に下りた。そして御朱印をいただいた。（小林正）

足利の天狗山では毎月 1 日にお札(木札)がもらえるというので出かけましたが、ボランティアの方が 150 枚も作るのが大変で止めてしまいもらえませんでした。次の目的は織姫神社の正面に見えた浅間山(せんげんやま)のお社に行くことでした。こちらは目的を達成、浅間山からも織姫神社が良く見えました。お天気が良かったので、富士山、浅間山(あさまやま)などが 1 日中見えていました。(鈴木か)

2/6　たんばらスキーパーク

昨年会員さんから柏発の日帰りスキーツアーの情報を聞き感激して三回目の参加になります。今回は小雪の中雪質も良くまずまず。リフトは屋根もなく寒いけど安さが勝ってます。スキーも間隔が開くと感覚が鈍ります。（畑中）

昨年と同じ日帰りバスツアーです。天候少し吹雪いて視界もギリギリでしたが私は初級者コースを楽しめました。（金子）

2/20　小町山（こまちやま）

コース：小町の館→朝日峠展望公園→＜表筑波スカイライン＞→小町山→
　　＜尾根コース＞→小町の館（食堂あり）

感　想：朝日峠展望公園（展望台）からの霞ケ浦方面の大展望に満足。コース途中にある『グーの木』や「おかめ岩」には、ニャッとしました。小町山と宝篋山電波塔管理道路ゲートの接続部分には、表筑波スカイラインに沿って竹藪・樹林帯の中に新しい道ができた。但し、竹の切り株が沢山あるので歩行には注意が必要！三角点 372m峰を見つけられるかな？(安彦)

2/20～21　たかつえスキー場

リバティー号往復利用キャッシュバック￥5000 に心惹かれ、1 泊 2 日のスキー三昧。暖冬で雪不足、草もちらほらフキノトウでもあるかな～という感じ。でもゲレンデはバッチリの雪。山頂から雪の燧ケ岳、会津駒ケ岳などを眺めながら滑り下りる最高の気分でした。（江崎）

2/28　小町山（こまちやま）

コース：小町の館→＜天の川沢コース＞→小町山→＜朝日峠展望コース＞→小町の館

感　想：登り約 1 時間 30 分、下り約 1 時間で、急こう配のアップダウンが 1～2 ヶ所あるが、のんびりハイキングを楽しめる。山頂東側にパラグライダー離陸場があり、朝日峠展望公園や霞ヶ浦の展望が良い。小町山山頂からは、筑波山と宝篋山が手に取るように眺められる。富士山やスカイツリーが見えました。小町山のみであれば、この周回コースをお勧めします。小町の館までの公共交通機関が無く、土浦駅からタクシー利用が良いと思います。又は、マイカー利用が便利。下山後に小町の館で昼食を摂れるようです。(安彦)

お 得 切 符 情 報 (羽鳥さん提供)

ビックフィールドつくばQ’ｔ 店

ＴＸつくば駅の改札を出て一番右側の階段を登るとつくばQ’ｔ1 階に着きます。（ファミリーマートの隣）
電話　029-850-5155
営業時間　１０時～２０時 年中無休

※参考
流山おおたかの森⇔つくば　７３３円(ICｶｰﾄﾞ)のところ
平日回数券：６９０円
土休日回数券：６００円
１０時～１６時回数券：６４０円

山　行　案　内

４月の山行予定

＊城山カタクリの里（ウォーキング）
日　時：４月４日（土）　　（雨天中止）
担　当：（ＣＬ）三橋、（ＳＬ）八巻

＊鹿　沼　岩　山　☆★
日　時：４月１２日（日）＜日帰り＞
担　当：（ CL）安彦、(SL）岡部・石塚・井上(順)

＊城山（じょうやま）～葛城山(かつらぎやま）　（体☆☆）
日 時：4 月 19 日(日)～20 日(月)1 泊 2 日　雨天決行　　募集人員 15 名
担 当：（ＣＬ）手塚、（ＳＬ）高見・村田・笹

５月の山行予定

＊倉見山（くらみやま）　1256m　　体☆☆
　幻の花クマガイソウ、山頂付近から富士山・三つ峠の絶景を見ることができる。
日　時：5 月 9 日（土）予備日なし
集合：7:40　高尾駅（JR ホーム、前から２両目、河口湖行き）
交　通
（往路）八柱経由：　新鎌ヶ谷 5:20－八柱 5:32_新八柱 5:46_西国分寺 6:47_7:03－高尾 7:31_7:43　　三つ峠 8:57
船橋経由：　新鎌ヶ谷 5:28－船橋 5:41_5:55－御茶の水 6:27_6:34－新宿 6:45_6:46－立川 7:12_7:13－高尾 7:31_7:43　　三つ峠 8:57
（復路）：　14:57　15:51　16:41　17:13
山の特徴：やせ尾根、急登あり
標高差 800m 強、歩行時間５時間(休憩含まず)、急登１時間、台風時の被害跡あり（修復完了しているが、倒木・落石の跡がある）少し荒れている山道。
ややきつい山のつもりで挑戦しましょう。
コース：厄神ルート
三つ峠駅(0:15)…厄神社(0:45)…さすの平(0:55)…山頂(0:10)…みはらし台(1:10)…堂尾山公園(0:50)…唐沢分岐(0:05)…クマガイソウ群生地(0:10)…町民グラウンド(0:25)…三つ峠駅
エスケープルート：　状況により、クマガイソウのみの観賞もあり（１時間 20 分）
交通費概算：　￥4500　　休日お出かけパス(￥2720)使用
担　当：（ＣＬ）間瀬、（ＳＬ）加藤・前田延・嶋本

＊　夏山に向けての合宿

場　所：鎌ヶ谷市民の森キャンプ場　　鎌ケ谷市中沢 767-1

日　時：　5 月 10 日（日）～11 日（月）　集合　10：00

1 日のみの参加でも構いません。

内　容：(10 日)　テント設営・ツェルト活用法・ツェルト設営、(昼食)

事故対応・救急法・搬出訓練・ビバーク体験

(11 日)　ストレッチ・山筋ゴーゴー体操・ザイルワーク・危険箇所の通過

持参する物：　三角巾・シュラフとマット・労山７点セット・ツェルト（持っている人)・ツェルトの支柱２本（ストックかスキーのストックでも、現地の立木利用も OK)・ツェルトの張りひも５ｍ２本、ホームセンターロープ売り場で　太さ３㎜×２０ｍ　２６１円)・ツェルトのペグ　４～８本、 ホームセンターキャスター売場で１本 60～70 円現地で　枯れ枝利用も、でも４本ぐらいはペグの方が)

担　当：　赤塚、安田、嶋本、菊池、小林和子、畑中、鈴木正

＊城山（331m）・弁天山（弁天山）（292m）ウォーキング

春には花がいっぱいの里山ウォーキングを楽しむ。

日　時：5 月 16 日（土）　雨天中止

集　合：武蔵五日市　9：45

交　通

（往路）　東武線・新鎌ヶ谷　7：26―船橋 7：39_7：47（三鷹行）―お茶の水 8：20_8:28（高尾行）―立川 9：05_9:11（青梅線）　―武蔵五日市 9：41

（復路）武蔵増戸駅から往路を戻る。

コース：武蔵五日市駅…小峰公園散策…城山登山口…城山…弁天山…弁天洞穴貴志嶋神社…弁天山登山口…網代橋…武蔵増戸駅

歩行時間：約 2 時間 30 分（5・3 ㎞）

交通費：約 3,000 円

担　当：(CL) 山岡、(SL) 入江

＊武甲山（ぶこうざん）　　体☆☆　危技★

秩父の名峰を登る

日時：5 月 23 日（土）　　雨天時 5 月 24 日（日）

集合：西武池袋駅⑦番線　7：00

交通

（往路）：新京成新鎌ヶ谷 5：50―松戸 6：08_6：15－日暮里 6：31_6：38― 池袋 6：51―西武池袋 7：05－横瀬駅 8：41

（復路）：浦山口駅　　15：38　16：38

コース：一の鳥居 9：30…大杉の広場 11：00…武甲山山頂 12：00（昼食）…12：30‥長者屋敷の頭 13：10…橋立川 14：00‥橋立堂 14：50…浦山口駅 15：00

※　横瀬駅～一の鳥居はタクシー利用
歩　程：登り（700m、2 時間 30 分）、下り（1100m、2 時間 30 分）
交通費概算：約 5,000 円
担　当（CL）四元、（SL）菊池・畑中・山脇

6 月の山行予定

＊蓼科山

日　時：5 月 31 日（日）～6 月 1 日（月）　予備日 6 月 3 日（水）～6 月 4 日（木）

＊三浦富士（１８３m・横須賀）ウォーキング

三浦半島の南部に位置する三浦富士は気軽に歩ける低山で、山頂からは房総半島や真鶴半島の眺めがよい。三浦富士～砲台山～武山、3 つの山のミニ縦走が楽しめる。

日　時：６月１３日（土）雨天中止
交　通：　集合　船橋駅　さざんかさっちゃん前　7：50
（往路）新鎌ヶ谷 7：33―船橋 7：46_7：57（快速・久里浜行）―品川 8：35_8：48（京急本線快特三崎口行き・1 番線）―津久井浜 9：51
※久里浜行きは後方に乗車
（復路）往路を戻る。
コース：津久井浜…高田橋…横須賀警察犬訓練所…三浦富士…砲台山…武山…
津久井浜観光農園案内書…津久井浜駅
歩行時間：3 時間
交通費：約 3,000 円
担　当：（CL）入江、（SL）山岡

＊高山（たかやま）　☆☆

ヤシオツツジと新緑を楽しむ時期があえば千手が浜のクリンソウも見ることができる。

日　時：　６月６日（土）日
交　通　東武鎌ヶ谷駅～柏～春日部～東武日光駅
コース　：竜頭の滝・・・・高山・・・熊窪・・・赤岩・・・竜頭の滝
担　当：　（ＣＬ小林（和）、（ＳＬ）池谷・蓮見

県連予定行事

☆ クリーンハイク…5 月 30 日（土）

県連の決定場所が東葛に無理の場合は手賀沼にて実施。詳細は後日。

第 22 回　県連ウイークデー山行募集　　主催　ハイキング委員会

山行日　　2020 年 06 月 11 日（木）　日帰り　バス利用　　雨天決行

中止の場合は 3 日前までに決定します。

行き先　　玉原高原　　尼ヶ禿山（あまがはげやま）

テーマ　　湿原と春のブナ林を楽しむ

昔 4 回シリーズを思い出して又高原の良さを探る

集合場所と時刻　　Ａ車　ＪＲ千葉駅ＮＴＴ前 6 時 30 分集合出発

Ｂ車　鎌ヶ谷市役所 6:00 集合出発＝我孫子駅北口 6:30 集合出発

行　程　　貸し切りバス　2 台（高坂 SA 合流）（又は人数に寄り自家用車も有り）

11 日　千葉発 6:30 : 鎌ヶ谷発 6:00＝我孫子 6:30＝柏 IC＝（高坂 SA 休憩）＝（赤城高原 SA 休憩）
＝沼田 IC9:30＝玉原高原センターハウス駐車場 10:30 着　トイレ、体操、準備
10:40 出発―玉原湿原―朝日の森ロッジ登山口 11:00/05－鉄塔 11:45/50－尼ヶ禿山山頂
12:10/20－鉄塔 12:40（昼食）13:00－トンネル手前登山口 13:30/35－長沢（三角点）
14:30/35－ブナ平（ブナ地蔵）14:45－分岐―センターハウス P 着 15:00 着予定
15:20 乗車＝「望郷の湯」16:20 入浴 17:20 出発　　各地 20:00~21:00 着予定
注 : 雨天でも散策出来ますので決行します。雨具の用意はお忘れなくお願いします。
当日は濡れてもよい服装、靴（又は着替え履き替え持参）
但し雨天の場合はコース変更あります。　（歩程　約 4 時間 20 分）

●道路状況によりスケジュールや時刻等は変更となる場合があります。

募集人員　50 名（千葉発 25 名・鎌ヶ谷発 25 名）人数により車種変更有

（今回は、春の花々や新緑を楽しみながらの、のんびりハイキングです気楽に参加してください）

費　用　　約　7,000 円　バス料金及び人数により変更あり、

持ち物　　山行に必要装備：コンパス（雨具必須）。

※ キャンセル規定　1 週間以前迄０円、2 日前迄半額、1 日前と当日は全額負担です。

申込み〆きり　　5 月 15 日（金）定員になり次第締め切ります。

申込先　　各会で纏めて申し込みお願いします。（桑原まで）

担　当：羽鳥・八巻

宝篋山　山行報告

日程：3 月 5 日
メンバー：梅田、笹(記)

上記日程にて宝篋山に登ってきました。
きっかけは 2 月の会山行（長瀞宝登山）時に電車内で雑談する機会があり宝篋山、近くだけどまだ登ってないですね。
という話になり、今度共通の趣味でもあるオートバイで行ってみましょうとなりました。

後日、お互い都合の合う 3 月 5 日に決行することを決めて準備を進めました。
当日セブンイレブン軽井沢店に 8 時に集合して予定通りバイクツーリングで宝篋山を目指します。
途中予想外の小雨に降られてコンビニに一時退避しましたがその後は渋滞にも合わず宝篋山小田休憩所に予定通り 10 時過ぎに到着しました。
予報では早朝雨、その後は晴れ、ただし強風に注意となっていましたがまずまず晴れでスタートです。

早速バイクウェアを脱いで登山装備に着替えて山行開始です。
登りはスタンダードな極楽寺コースを選択、下りは少し距離の長い常願寺コースを経由して戻ります。
事前に宝篋山（461m）は筑波山の手前に位置する低山で「手軽に足慣らしハイキングが楽しめるいい感じのお山？」というように聞いていました。
登ってみた感想ですが沢沿いの登山道を選んでゆっくりと歩きましたが、山道はなだらかでせせらぎの音を聞きながら適度なアップダウンの起伏が楽しめるなつかしい里山といった感じのお山です。

また頂上からの眺めもすばらしいです。
後ろに筑波山、前には霞ケ浦が広がり関東平野を一望できます。
絶景といってもいいほどのそしてひと汗かくにはもってこいの近場でお勧めのお山でした。

当日の頂上はそれなりに強い風が吹いていましたがぽかぽかと温かい日差しもあり、快適にそしておいしく昼食をいただくことができました。
途中 20 名程の小学生低学年の親子連れグループに出会いましたが、平日ですの

でコロナの影響でしょうか、みんなとっても楽しそうだったのが印象に残っています。

下りでは早朝に降った雨の影響か、足が滑って*すってんころり*でズボンが泥だらけになりましたが、特に問題もなく無事に下山することができました。

その後小田休憩所で一休みして梅田さんは山行のメール報告作成です。
私？はズボンの泥を一生懸命ひたすら落としていました(笑)。
その後強風が吹く中でバイク走行、風にあおられながらも無事に鎌ケ谷まで帰って来ました。

いや～楽しかったです。
また機会を作って是非行こうと思っています。

以上

リバーサイドウォーク

日　程　2 月 29 日、3 月 3 日、3 月 6 日
参加者　伏見・桐生・小林和・村上・江崎（記）

コロナウイルスの影響で山行が中止になり山を歩きたい東葛女子はリバーウォークで楽しみを見つけましょう。…と、出かけました。

① 2 月 29 日(土)　二重川

鎌ヶ谷からアンデルセン公園まで歩いて行く時に利用する二重川沿いのコースを下流まで歩き続けると、どこまで行くのか知りたいおばあちゃん達は、春の日差しを浴びながら待ち合わせの東武ストア白井店で🍙おにぎりを購入し 10:30 出発しました。高野台の橋のたもとから二重川沿いの未舗装の土の道、膝に優しいですね。春一番に咲く青いオオイヌノフグリがいっぱい、名残の梅の花、ロウバイがチラホラ。あれこれ話しながら。464 号線、16 号線をくぐり、草原でランチ、また歩く。白井市と船橋市の境の神崎川に合流しました。今回の目的地に到達。やった！！

帰りは鎌ヶ谷を目指してスマホと地図を見ながら、あっちかな？こっちかな？河津桜の美しい並木も発見。

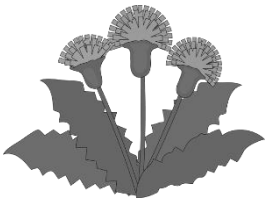
距離　18 ㌔　　歩数　29344 歩　　歩行時間　5 時間

② 3 月 3 日（火）大津川

10 時鎌ヶ谷駅で待ち合わせ、柏まで電車に乗り柏駅からスマホを見ながら、ふるさと公園へ向かう。手賀沼沿いを歩き、ヒドリ橋から大津川の右岸に入る。さあ～これから鎌ヶ谷目指して歩きまーす。東日本大震災の時に桐生さんと 2 人で歩いたコースです。今日はみんなと一緒にワイワイ言いながら春の野道を歩きます。からし菜が美味しそうなので摘んで夕飯のおかずにしましょう。

川にはカワウ、カモ、バンなどの鳥たちが気持ちよさそうに、河原の草むらでは白鳥が昼寝をしていました。上流に向かって高柳辺りまで来たところで、河川拡張工事をしていて、分岐を右岸と左岸を間違ってしまい畑で途切れてしまいました。工事のおじさんが鎌ヶ谷に行くには左岸に行かなければ…と言われ。またスマホと地図を頼りに探し、目印の善龍寺を見つけ本来の大津川を発見。鎌ヶ谷市粟野～市制公園と歩き新鎌ヶ谷に到達しました。

距離　19 ㌔　　歩数　31405 歩　　歩行時間　5 時間 30 分



③　3 月 6 日(金)　新川

桐生さんの車で道の駅やちよまで行くと駐車場が満杯、仕方なく畑道を進み畑の脇に車を止める。帰るまで待っていてね。

10:30 スタート。道の駅でおにぎりを買い歩き始める。満開の河津桜に誘われて大勢の人が歩いていました。コロナウイルスの影響で遠方には出かけられず近くて綺麗な気持ち良いところを散歩しましょう。…という人達でしょうね。子供達も楽しそうに歩いたり自転車に乗ったり。しばらく歩くと先日二重川から歩いて合流した神崎川が現れ、しばし地理の勉強をしました。

両岸の河津桜は美しく続き阿宗橋の先まで歩きタイムリミット。車の置いてある道の駅に向かってUターン。次回のルートを検討しながら、咲いている菜の花を摘みながら車まで戻りました。止めて置いた桐生車が見えない。どうしよう。でもご安心を。前に大きな車が止まっていて、小型の桐生車が見えませんでした。可愛い車、待っていてくれてありがとう。

距離　14 ㌔　　歩数　22619 歩　　歩行時間　5 時間

新川の河津桜並木は歩いて 1 時間以上続きます

茨城県の山【雪入山周辺ハイキング】

日時　３月１３日（金）晴れ
交通　菅谷車
メンバー　江崎、菅谷、伏見、桐生（記）

前日の夕方にお誘いをいただき、翌日の朝７時に鎌ヶ谷駅出発。通勤ラッシュの時間でも２時間半くらいで目的地の『いやしの里』に到着。誰もいない。癒しの里も休館。トイレをお借りして出発。

「どのコースを行きましょうか？」まったく予備知識もなく、前日の夜に地図を印刷したものの、ボーッ”と参加してしまい反省しながら後ろをくっついて歩く。捨光寺観音まで来ると、後ろに観音岩に行くコースがあった。が…岩登りのようなコースらしい。「無理・無理、心の準備がないわ、安全な登山道をお願いしますよ」と、剣が峰コースを行く。久々の山でふくらはぎがパンパンになりそうと思ったころ剣が峰広場に着く。

青い色に塗られた標識が細かくある。『雪入探検隊』の手作りで、温かい心使いにほっこりする。時々ハイカーに出会う。「この木はクロモジだよ」教えてもらいながら歩いて行くと、なるほど黒文字平の地名もある。

雪入山、浅間山となだらかな登山道は、なまけた身体にはちょうどいい。森林コースから三ツ石森林公園に下山。車道をスタート地まで歩く。帰るころやっと地図の全体が解ってきた。「何回も訪れなければこの山を歩ききれないなあ～」と又この山に来たいと感じました。

ランチ時に熱いお味噌汁をご馳走になった。座った後ろにタラの芽が出始めていたが、まだ採るのは可哀そうなくらい小さかった。味噌汁の具材が採れる頃に又登りたい山でした。ご馳走様でした。

岩　山（328m）

日　程：3 月 16 日（月）
参加者：安彦、羽鳥、桐生、江崎、菊池、山口（洋）、五十嵐（幸・朝）：記

　本番の 4 月 12 日は予定が有って参加を諦めていました。そんな中、下見の話が有り、世の中、コロナの問題で、自粛ムードではありましたが、車利用でと話がまとまり安彦さんとうちの車で行くことになりました。
「道の駅さかい」で安彦さんと待ち合わせ登山口の日吉神社へ。
駐車場は無く、路肩にはすでに 2 台の車が止まっていましたが、私たちも空いてるスペースに車を止めて登山開始です。
　歩き始めると、何やら白い物が舞ってきて「雨ならやばいね！」ヒョウみたい。
じきに見上げるような、大きな岩が現れ、岩山らしくなってきました。
次々と岩のアップダウン、岩には足場が作られてありありがたい。展望台にはベンチもあり、筑波山や加波山、反対に目をやれば雪化粧の日光連山が美しい。ロープや鉄梯子や岩をつかむ手にも力が入ります。スリルと緊張と低山ながら面白い山です。山頂は風が強く冷たいので早々に下り、風の当たらない所でお昼にしました。昼食後、猿岩の鎖場の見学に行きました。
　垂直の岩には 70mの鎖が設置されているようですが、鎖はほんの少し見えているだけでした。足がすくむような緊張感を久しぶりに味わいました。下山はエスケープルートを下りました。急斜面をロープを頼りに滑り下りました。
前日か前々日の雨のせいで粘土質で滑りやすく、一人一人慎重に下りました。
全員が無事に下り、後はゴルフ場の脇の道を歩き、住宅地、日吉神社へと岩場の緊張から解放されてルンルンで歩きました。日吉神社で無事の下山に感謝して合掌。
ロード歩きばかりのこの頃でしたが、久しぶりの山行に参加出来て、安彦さんはじめ参加した皆様に感謝致します。

岩山　山頂

平成３１年度公民館ふれあいまつりを終えて

＜平成 31 年度（令和元年度）：平成 31 年 4 月～令和 2 年 3 月＞

事務局　四元　一成

今回（令和 2 年 2 月 22 日～23 日）は展示場が変更になりました。一番奥から入口の良い場所に変更になりました。

1. 実行委員会は４回行いました。
   - 第 1 回目全体の流れ
   - 第 2 回目写真の選択
   - 第 3 回目写真のレイアウト（担当者のみ）
   - 第 4 回目展示の設営の準備
2. 展示方法

   海外登山の展示は２面使用しました。
   - １面　３月オーストラリア『コジオスコ山』担当　山口さん
   - ２面　中国『大姑娘山』担当　石塚さん
   - ウォーキングは２面を使用しました。
   - 高山植物は１面を使用し、花の名前を付けました

   他は、従来どおりの展示で、展示場所は入口を開け、閲覧しやすいように工夫しました。
3. 今年の『ふれあいまつり』は新型コロナウイルスの影響で、来場者が少ないことが予想されました。予想どおり来場者は去年より少なく、又、きらりホール会場は空席が目立ちました。23 日（日）の演目では 4 団体がキャンセルになりました。

   嬉しいことに懐かしい数名の OB さまが来場され、しばらく歓談なさいました。
4. ワカメの販売は昨年と同じ 200 袋を販売しました。土曜日の 1 時 30 分に完売しました。来年は販売数量の増加を検討する必要があります。

   売上高　200 袋×500 円＝100,000 円

   仕入価格　390 円×200 袋＝78,000 円

   東葛山の会収入　100,000－78,000 円＝22,000 円

   ＜参考＞昨年の仕入価格　360 円

5. 公民館の来場者

今年度	2,282 人
平成 30 年度	2,809 人
平成 29 年度	3,197 人
平成 28 年度	3,198 人
平成 27 年度	3,328 人

6. 東葛山の会の参加人数

   参加人数　41 人　延べ人数　55 人

新型コロナウイルス感染拡大の中、皆さんの協力と応援で無事終えることができました。大変ありがとうございました。

登山事故とハインリッヒの法則を考える

梅田　尚志

登山教室や山岳講演の際、時々耳にする言葉で一度や二度は聞いたことがあるはずの「ハインリッヒの法則」というものがある。

ひとつの重大な事故の裏には 29 の軽微な事故があり、さらにその裏には 300 の「ヒヤリハット」があるという経験則のことで、米国の損保会社のハインリッヒが労働災害 5000 件以上を統計学的に調べた結果見出された法則である。さらにすべての災害の背後に数千にも達する不安全行動と不安全状態が存在することが指摘されている。

1：29：300 の法則とも呼ばれ、災害防止のバイブルとされ、あらゆるジャンルの事故に応用されている。交通事故や労働災害に限らずあらゆる重大事故が起きるたびに、その検証に際して引合いに出されるので、専門家でなくても多くのひとが知っている事と思う。

当然山岳遭難事故においても、適用が可能であって、軽微な事故やヒヤリハットの類は通常の山行で何度か経験している事であろう。しかし、事故のレベルを限定せず、自らに当てはめて考えてみれば、思い当たることが多いのではないか。つまずいたり、滑ったり、岩角にぶつけたりは１回の山行で何度か経験するであろうし、不幸にして骨折のような重症が起これば、原因となった類似の事象を振り返ることができる。山行中には常に不安全行動と不安全状態が存在し、肉体疲労に加え風雨・気温といった気象など自然条件が加わりさらに複雑化する。これらを認識し、軽微なヒヤリハットを減らすことが、重大事故を予防することなのである。

日帰り山行でも１万～２万歩をあるく。その一歩一歩に注意を払うこと、そして 300 歩を無事にあるいても次の 300 歩で何かが起こると覚悟しつつあるく。緊張が長く続かないことも承知して、それでも万一の際は如何に素早く回避行動に移れるかが、あわや重大事故を軽微なヒヤリハットで済ます基本なのである。

日常生活のレベルでも同様といえる。高齢化に伴い筋力が低下し足が上がっていないこと、また視力が落ち視野が狭まっていること等も考えて行動する。普段からも筋力強化に努め、栄養を考えたバランスの良い食事を摂ることで、いつも楽しく山登りができる体力を維持しよう。そして健康寿命百歳を目指そうではないか。

「新型コロナウイルス」十首

羽鳥健一郎

今朝もまた「中止」知らせるメール来て日程表に×印付ける

「今日用」と「今日行く」がまた今日も消えストレスたまる弥生となりぬ

寒暖が日ごとに変わる三月はコロナ騒ぎに町は静まる

一斉の休校通知が流れ早や店内の品みるみると減りぬ

宿題を沢山抱え孫来たり早や夏休み減る心配をす

歓声が消えた春場所の土俵から一つ一つの所作の音響く

暖冬にコロナ騒ぎが重なりて広きゲレンデ人は少なし

スキー場修学旅行の生徒なく閑散としたゲレンデ寂し

ヘルメット付けて岩稜登りゆく春は名のみか霰（あられ）が舞いぬ

コルナ禍を暫し忘れて岩稜の岩山歩く春の一日

思 い 出 の 山

高山　啓

思い出の山といっても、皆さん色々異った感想をお持ちだと思う。前につく形容詞によっても大いに異なる。楽しい、苦しい、愉快な、つらい、悲惨な、恐ろしい、等々。私は、登れるのに登らなくて残念な、登らなくて惜しかった思い出の山、巻機山について記してみたい。

昭和 38 年、入社したての 5 月の連休を利用して、白毛門をやってから谷川岳旧道を蓬峠経由清水峠へと歩いた。途中、同行者が雪道でスリップし、危うく湯檜曽川へ叩き落とされそうになり、テント持参であったが少々ビビリ、手前の白樺小屋（無人）に 1 泊したりして、やっと清水峠を越して、清水村につき、そこで巻機山という山を知った。直接山は見えなかったが、残雪に桜が咲き誇り、大変美しい景観だった。

当時の会社では、新人が休暇を下さいなんて、とても言えなかった。まして、山へ行くなんて、罪悪視された。何せ土曜日ハンドンの時代である。加えて、清水村へのバスの便、上越線六日町駅への列車の便が、大変悪かった。雪の中に咲く桜の見事さに見とれ、また来たいと思いつつ、その晩はテントで、村で買った酒を食らい、翌日帰京時間を気にしつつ、早々に帰京した。

2 度目は、翌年の 5 月の連休に巻機山に行った。若さのせいだろう、こりずにまた谷川岳を越えて巻機山を目指した。案の定時間が足りなくなった。清水村の桑畑わきにテントを張り、残雪の多い割引沢をブロックを気にしながら登ったが、多い残雪のため低い滝は越えられたものの、手強い滝は越えられず、帰路の交通の時間に制約され、また時間切れとなり、やむなく再度を期すこととし帰京した。

3 度目も 5 月の連休に、妻を連れ、清水村の民宿に泊まった。宿の親父から「クマが出ているので谷川方面にはいかない様に」と釘を刺されて、前日仕留めたというクマ鍋を馳走になった。クマ鍋は今ではうまく食べられるのであろうが、その時のものは、とても食べられたものではなかった。翌日、残雪の一般道を歩きだしたが、途中で妻が音を上げてしまい、断念して下山した。後で「口車に乗せられて巻機へ行き大変苦労した」と散々愚痴られた。ただ残雪とその中に咲く桜の美しさは、相当印象深かったようで、その後何度も口にしていた。

斯様な次第で、私の思い出の山は、登らなくて惜しかった巻機山である。ただこの思いの中には、多分に巻機山を甘く見たきらいがある。この点は大いに反省すべきである。そのバチは今もろに当たっている。もうどんなにあがいても巻機山には登れない。

5 月号は間瀬さん、6 月号は鈴木(か)さん、4 月第二例会までに加藤までお願いします。

ちょっと一言

（　石塚洋子　）

　新型コロナウイルスに次々と感染し、不便な生活となっています。
まず電車に乗れないので山に行かれません。会山行の三浦アルプスの係でしたが中止になりました。
趣味のストレッチ体操も会場が使えません。総会も中止となり、楽しみの会食も無くなりました。1 年間の会長ですので、60 人の会員のお休みの手配も大変でした。
コロナウイルスをもらってきても嫌だし、知らずに人に移すのも嫌です。
早く流行が収まらないと、面倒くさい手配をしたオリンピックの当り券も無駄になります。
　それで最近はニュータウンの花の丘公園を歩くようにしています。
梅、河津桜、マンザク、サンシュユ、ヒガンサクラ、クリスマスローズと季節は移り変わりました。奥まで行くと 2 時間くらい歩けます。
宗像神社への道は静かで好きですが、1 人ですと寂しすぎて少し怖いです。
船橋のアンデルセン公園にも 65 歳以上は無料なので行くようになりました。
友達の両膝人工関節の身障者がいると駐車場が無料になるので、一緒にイベントを楽しんだり、沢山のお花を見たり、アンデルセンの童話を読んだり映像で見たりします。夏山の混雑した山小屋宿泊は大丈夫なのかしら？と気がかりになってきました。

（　嶋本　道子　）

　今年は雪が少なく心配しましたが、2/9～2/11 の会山行オグナ武尊スキーに参加することができました。比較的穏やかな天気に恵まれ、スキー場の一番高い所からは雪で真っ白な上州武尊山も見えました。
　大勢でワイワイ楽しく過ごし二日目、一人一人動画を撮って下さるとの事。私の順番が来て、自分では体重が前に乗ってきたなと思っていましたが転倒してしまいました。
　この事故ですぐ沼田の脳神経外科に連れて行ってくださり、同行の皆様にはご迷惑とご心配をおかけしてしまいました。
　帰宅して病院にかかり肩の骨折、腱の断裂との診断をくだされました。手術も無事に済み、現在リハビリ中です。また転倒した際に、顔の左側を打ち目が少し不自由です。
　早く元気になって山歩きができるように願っています。また多くの方に励ましていただきました。ありがとうございました。70 歳になる前の忘れられない出来事になってしまいました。

5 月号の担当は、菊池光子さんと猪狩晃一さんです。
（4 月の第 2 例会をメドに、原稿を高山宛メールにて送付お願いします）

編　集　後　記

最近、私の冷蔵庫に切らさずに入っているのは、トマト、厚切りベーコン、卵です。
一年中です。冬はトマトは美味しくなくて値段は高いですが、うなぎや和牛に比べれば、安いものです。これさえあれば、山から帰った時にも満足しています。
根拠は無いのに、勝手に私の健康非常食三点セットと思い込んでいます。
朝は炊き立てご飯に具だくさん味噌汁派です。
子供の頃からずーっとこの朝ごはんですね。
そろそろ鎌ヶ谷産のトマトが農家さんで売られますね。しっかり食べて『コロナ』に『花粉症』に勝ちたいです。新緑の山々が呼んでいます。　　（ちーこ）

連日のコロナ騒動で何でもかんでも中止になって、図書館にも行けなくなった。
無観客の大相撲は四股を踏む音や力士の息遣いなど、普段聞こえない音が聞こえたりして、これはこれでいいのかなと思う。気の毒なのは高校野球、夏に出られる保証はないので無観客でもいいから開催してほしかった。
テレビは朝から晩までコロナ報道、専門家が「あーだ、こーだ」言ってっている。
電車に乗る、学校に行く、普通の生活はどこへ行ったの？
何気ない日常がいかに大切だったかを思い知らされたコロナ騒動である。
(かっちゃん)

原稿作成要領

用紙設定　A4
余　　白　上下左右 30mm
ﾌｫﾝﾄｻｲｽﾞ　ＭＳ明朝　12Ｐ

※原稿締め切り、毎月第二例会までにお願いします。
＜担当＞鈴木か、前田せ、山岡
写真は１ページ１枚とさせていただきます。
手書きも大歓迎です。会報部員に渡して下さい。

発行日令和２年４月１日
発行者　東葛山の会
会　長　安彦　秀夫
編集者　梅田　尚志

東葛山の会　ホームページ　https://www.tokatsu.club