やまびこ

YAMABIKO

2022

（令和４年）

４月号

東葛山の会　No. 533

もくじ　　２０２２年　４月

４月・５月 予定表 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ １
３月例会報告（出席者・議事メモ）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２～３
２月山行実績＆コメント ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４
山行案内(４月・５月・６月)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５～９

山行報告
・ アイゼンデビュー（柳）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１０
・ 大楠山の“気になる木”（鈴木か）・・・・・・・・・・・・・・・・・・１１
・ 残雪の飯盛山（伏見）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１２
・ 坂戸山（桐生）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１３
・ 45 周年記念山行下見（江崎）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１４

短歌　会津高原たかつえスキー場（羽鳥）・・・・・・・・・・・・・・・・１５
思い出の山　仙丈ケ岳（清水）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１６
お散歩だより（井上順）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１７
お得切符情報（羽鳥・鈴木か）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１８
ちょっと一言（江崎・四元）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１９～２０

表　紙　写　真　紹　介

「ふしぎな岬の物語」の映画（吉永小百合さん主演）の舞台になった鋸南町の明鍾岬の岬カフェ、音楽とコーヒーの店です。

東京湾を行き交う釣船、巨大なタンカーの先は三浦半島、正面には富士山も。テラスからお店おすすめのコーヒーを頂くのは至福のひと時です。

南房総に来たら、館山市の崖観音（大福寺）、那古観音(那古寺）への参拝もおすすめです。　　～山口　幸雄～

会報部からのお願い　　＜表紙写真＞

５月号は前田　悟さん、６月号は清水利夫さんです。

その際、100 字程度の紹介文を添えて、前月 20 日までに、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2022年4月・5月

		4　月			5　月
1	金		**1**	**日**	
2	土		2	月	
3	**日**		3	火	憲法記念日
4	月		4	水	みどりの日　　山行部会（18：00～）
5	火		5	木	こどもの日
6	水	山行部会（18：00～20：00）	6	金	
7	木		7	土	鳴神山（雨天中止）
8	金		**8**	**日**	
9	土	難台山他45周年記念山行	9	月	例会（18：00～20：00）
10	**日**	4/9の予備日	10	火	
11	月	例会（18：00～20：00）	11	水	
12	火	裏筑波ウォーキング（雨天中止）	12	木	
13	水		13	金	
14	木		14	土	宝篋山・小町山（雨天中止）
15	金		**15**	**日**	
16	土		16	月	
17	**日**		17	火	
18	月		18	水	運営委員会（19：00～）
19	火		19	木	
20	水	運営委員会（19：00～　Zoom）	20	金	
21	木		21	土	
22	金		**22**	**日**	
23	土		23	月	編集会議（10：00～12：00）
24	**日**		24	火	富山ウォーキング（雨天中止）
25	月	編集会議（10：00～12：00）	25	水	
26	火		26	木	
27	水		27	金	
28	木		28	土	
29	**金**	昭和の日	**29**	**日**	
30	土		30	月	
			31	火	

※2022年6月山行予定

★6/4(土)高原山・・バス使用・・予備日6/5（日）

★6/12（日）日光千手ガ浜（ウォーキング）・・雨天中止

★6/27（月）～28（火）月山

※第46回(令和4年度)総会予定：6月26日(日) 13：00～（未確定ですが予定願います）

※県連より・・ ★4/2（土）雪上訓練

★6/4（土）初級者講習会

例 会 報 告

3 月例会出席者　　3/13（日）　　44 名

安彦、松本、加藤、岡部、桐生、村上、八巻、小林、伏見、高見、前田延、山岡、村田、入江、間瀬、鈴木か、五十嵐朝､五十嵐幸、四元、江崎、三橋、永木、嶋本、菊池、猪狩、羽鳥、井上勝、山脇、梅田、前田節、赤塚、菅谷、山口洋、蓮見、菅原、井上順、山口幸、清水、畑中、金子、笹、柳、伊藤、岡田

2022 年 3 月例会議事（3/13）　　司会（会報部）加藤

まん延防止等重点措置の延長に伴い、公民館の使用時間制限のため、第 2 月曜 18 時からの例会を、前日の 13 日（日）14 時から東初富公民会で開催することとなった。例会に先立って、45 周年記念誌用の集合写真を撮影した。また、記念品の T シャツも会員に配布した。

１　会山行予定について（安彦）

3 月の会山行の平標山、大多喜ウォーキングは中止とする。

4 月以降は、重点措置が解除の方向であり記念山行も含めて開催できる見込み。正式決定後メールで知らせる。

※４月・５月の山行案内は 3/23（水）予定のオンライン例会で行う。

２　各部報告

１）会報部（梅田）

・やまびこ 3 月号配信、4 月号の原稿要請。

・45 周年記念誌「みちしるべ」の進捗状況報告、4 月の例会に配布予定。

２）県連（羽鳥）

・事故報告：武尊山で雪庇を踏抜き 200m滑落。47 才女性。翌日救助。

・4/5 雪上技術講習、8/11 田中陽希講演

・県連スローガン：房総の自然保護他

３）事務局（四元）

・新入会：浅野瑞希さん、本日欠席だが 2/1 付けで入会した。

・公民館抽選会、四元が出席する。

４）山行部（菅谷）

・4/6（水）山行部会、7 月山行の提案と検討。担当の出席を。

・45 周年記念山行、班ごとの行動とするので、各班で計画検討のこと。

・モロクボ沢事故報告作成。

2022 年度年間計画とアンケートについて（五十嵐朝）

・配信済みの年間計画書の説明とアンケートの依頼。

・希望するランクと、担当したい山行案件の希望を 3 月末までに永木さん宛に提出すること。提出のない会員は山行部で適当に割り振ります。一回の山行で担当を 3 名程度、一人当たり年 2 回まで。

2022 年度のウォーキング（山岡）

・会山行と同レベルに格上げして、年 12 回開催する。そのためきちんと担当者を決める。

3　スポーツ安全保険について(安彦)

・2022 年度から増枠となり、保険対象の疑義について確認した。

・人数条件：基本 4 人以上だが、代表者が認め計画書が事前提出されていれば2人以上で対象となる。(個人山行含め会の山行は全て対象となる)

・危険度の線引き：ピッケル、アイゼン、ロープ要のケースは非対象だが、残雪又は冬の筑波の氷結路でアイゼン使用等は対象となる。

・対象範囲：自宅から集合場所までの経路が含まれる（解散後も）が、公共交通のみ対象。マイカー事故の賠償は除外。集会参加も対象だがマイカーは除外。

・モロクボ沢の事故は基本的には非該当の認識であったが、対象となる可能性も高い。発生後 3 年以内、180 日が対象なので、本人の意思確認ができてから対応したい。

・2023 年度以降は紙の申し込みは廃止となり、ネットのみで受付けることとなる。ワイドコースは今年もネットのみの扱い。

・この後で、伏見さんが申し込みを受け付けます。

4　その他

・会計から（岡部）年度経費の精算は 4 月例会までにまとめて請求を。引出しに手数料が発生することを認識してください。

・6 月会山行案内（笹）：6/4 又は 5、高原山大型バス予約済み。20 名程度約￥10,000.　本日回覧、市役所 5：30 発　歩程 4.5 時間　18 時帰着.

・同（前田節）：6/27 - 28 で 1 泊月山、宿が 15 名限定。やまびこ 4 月号に掲載予定。挙手で人数の把握。

・在籍 20 年以上の会員に記念品　￥3,000.のギフトカード。

以上

2022年2月 山行実績 & コメント

No	山　名	ジャンル	月日	山行区分	人数	参 加 者
1	筑波山(つくばさん)	ハ	2/23	個	3	羽鳥、清水、柳
本誌 P 10 参照(柳)						
2	だいくらスキー場	雪	2/23～24	個	4	安田、江崎、嶋本、菅谷
参考タイム ； 鎌ヶ谷(5:35)―春日部(7:03)―特急リバティー―会津田島(9:41)―だいくらスキー場(10:00) ・南会津の小さなスキー場に行きました。東武株主優待券を使い、スキーセットレンタル1500円、往復特急リバティーを使えば3000円のキャッシュバックが付くというのにつられて行きました。1日目は新雪、2日目は晴れて小雪がちらちらという贅沢な日和。コロナに閉じ込められた気持ちが消えて行くようでした。周りの穏やかな山々が誘っていましたが、スキー場の外に滲み出ることはしませんでした。行くのは面倒ですが、空いているし、リフト券も安いです。（菅谷）						
3	三浦アルプス(風早橋～田浦梅林)	ハ	2/26	個	6	桐生、伏見、五十嵐朝、五十嵐幸、菊池、前田節
・最初のピーク「仙元山」からの眺めは絶品です。キラキラ光る朝の相模湾の向こうに富士山。会山行の計画を同じに歩きましたが、来年は会山行で大勢でこのコースを歩きたいです。(桐生)						
4	三浦アルプス(前田橋～大楠山～田浦梅林)	ハ	2/26	個	3	山口洋、前田延、鈴木
・大楠山一畠山一乳頭山－田浦梅林とつないで歩きました。大楠山は三浦半島の最高峰で、河津桜の咲く大楠平や富士山、伊豆半島等360° のパノラマ広がる展望台があります。大楠山を阿部倉温泉方面に下り、畠山に繋がる道を探しながら藪道を歩いたのが楽しかったです。(山口洋) ・本誌 P 11 参照(鈴木か)						
5	三浦アルプス(風早橋～田浦梅林)	ハ	2/27	個	5	岡部、江崎、菅原、嶋本、金子
参考タイム ； 登山口8:30－仙元山8:45－乳頭山12:30－田浦梅林下山口14:00 ・JR逗子駅よりバスに乗り風早橋で下車、葉山教会目指して急坂を登り、仙元山に到着、相模湾が広がり思わず歓声をあげる。今日はお天気も良く絶好の登山日和とおもっていたが、物が飛ばされそうな強風が吹いていた。稜線は狭く根が露出して歩きにくい，階段の所も多くアップダウンの繰り返し、すれ違いにも神経を使った。乳頭山からの下りではロープの個所もあり、標高の割には歩きごたえがあり面白い。田浦梅林は三部咲き、強風の尾根歩きが続いたので、かすかな梅の香りに癒された。(嶋本)						

・2月に予定していた会山行「三浦アルプス」「四阿屋山」「三浦富士ウォーキング」はコロナ感染防止のために中止しました。

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

山　行　案　内

4 月の山行予定

2022 年 45 周年記念山行

✻吾国山・難台山・愛宕山

吾国山（かたくり）・難台山（山桜）・愛宕山（桜）

日　時：　4 月 9 日（土）　予備日 4 月 10 日（日）

担　当：(CL）菅谷、(SL ）江崎・嶋本・菊池・前田延・小林・村田・山脇

✻裏つくば周遊　ウォーキング　　（体 ☆）

カタクリとニリンソウが期待できるコース

日　時：4 月 12 日（火）雨天中止

担　当：(CL）桐生・(SL）八巻・岡部

5 月の山行予定

✻鳴神山（群馬県桐生市)）980m　　ゆるい山（体 ☆）

鳴神山固有の「カッコウソウ」の鑑賞と新緑の山道をのんびり歩きます。

日　時：5 月 7 日（土）雨天中止

交　通：　東武線・JR 両毛線・タクシー・バス利用

（往　路）:新鎌ケ谷 5:26一春日部 6:34_6:44―南栗橋 7:01_7:02―栃木 7:32_7:41―JR 桐生 8:35
タクシーで駒形登山口 8:50～9:20

（復　路）:吹き上げバス停 16:00 ― JR 桐生駅 17;00　（バス乗車時間約 50 分）　JR 桐生 17:23―栃木 18:09_18:31―南栗橋 19:01_19:02―春日部 19:24_19:30―柏 20:13_ 20:17―新鎌ケ谷 20:34

集 合：JR 桐生駅 8:40　　解 散：JR 桐生駅 17:00

コース：駒形登山口 9:30 ～（90 分）肩の広場～（15 分）鳴神山～（20 分）椚田峠（カッコウ草保護地）～（30 分）赤柴登山（30 分）駒形登山口 15:00　（吹上バス停まで 30 分歩く）

歩　程：４時間　　標高差　登り：621m　下り：621m

エスケープルート：鳴神山からピストンする。

交通費概算：電車（東武・JR）3510 円　　タクシー1000 円(人数より変動あり)　　バス 200 円
合計 5000 円位

昼食：　１食　　入浴：なし　　下見：４月予定？

担　当：(CL)前田延、(SL)加藤・蓮見

✻宝篋山と小町山　　きつい山　(体 ☆☆)

低山であるが見どころが多い。夏山に備えての長時間歩行訓練。

日　時：5 月 14 日（土）　雨天中止

集　合：小田休憩所　8:00

（往　路）：東武新鎌ヶ谷発 5:38―柏 5:54-6:08(大宮行)―おおたかの森 6:14-6:32（つくばエクスプレス）―つくば 6:57 着

バス：つくバス発 7：10→7：46 小田東部着　　1 日乗車券 500 円

コース：小田休憩所・・・(常願寺コース)・・・小町山・・・(天の川コース)・・・鬼越山・・・(鬼越尾根コース)・・・宝篋山・・・(極楽寺コース)・・・小田休憩所

※行動時間：7 時間 30 分

解　散：小田休憩所

（復　路）：つくバス　小田東部 16:05 発⇒17:10 つくば着

エスケープルート：鬼越尾根コースを省略して宝篋山へ行く。

（見どころはないが緩やかである）

概算費用：新鎌ヶ谷⇔つくば約 2000 円・つくば⇔小田東部 1 日乗車券 500 円

昼食：1 食　入浴：なし

※コロナ感染防止対策をしっかり行ってご参加下さい。

4～5 人のグループ行動とします。

担　当：(CL) 鈴木か、(SL) 永木・間瀬・江崎

✻富山(349.5m)ウォーキング

日　時：5 月 24 日(火)　雨天中止

交　通：　集合　船橋駅「さざんかさっちゃん像」前 7:10

（往　路）：東武新鎌 6:55―東武船橋 7:09　　@200 円

JR 船橋 7:20（総武線快速・君津行）―君津 8：24_8:37（内房線普通・上総湊行)―上総湊 8:58 _9:00（内房線普通安房鴨川行)―岩井 9:22　　@1,700 円

バス：(往路のみ乗車)　岩井駅 9:45―宮谷口(万福寺)9:50　@200 円

（復　路）：往路を戻る　　岩井駅発（14：59・14：55・15：49)

交通費総計：4,000 円

ジパング利用可：船橋⇔館山で乗車券購入　600 円強安い

登　山：富山　実歩 2:10

台風被害で登山道の修復未了　往路を下山、岩井駅までは徒歩

担　当：　(CL)入江、(SL)高見

６月の山行予定

✻高　原　山　ややゆるい山(全会員対象)（体　☆☆）

山の駅高原（標高 1046m）を起点に広葉樹林帯を行く全行程約 4 時間半の周回コース--大間々のレンゲツツジの群生が見ごろ。初級者向けハイキングコース（標高差約 550m）

日　時：　2022 年 6 月 4 日（土）（雨天時の予備日/6 月 5 日）

交　通：

（往 路）：鎌ヶ谷観光バス(出発 10 分前までにお集まりください)
鎌ケ谷市役所(出発 5:30)-三郷南 IC--上河内 SA(7:30-45/休憩）-矢板 IC--山の駅高原(8:50-9:05/トイレ休憩）-大間々駐車場（9：20）

（復　路）：鎌ヶ谷観光バス
山の駅高原(14:15)-矢板 IC-蓮田 SA(16:25-16:40/休憩)-三郷南 IC-鎌ケ谷　市役所(18:00)

コース：約 4 時間 30 分（休憩含む）の行程(班分け班別での行動とします)

大間々駐車場(9:30)-≪見晴らしコース≫-八海山神社(10:30)-昼食休憩(30 分)-剣が峰(11:20)--大入道(12:20-小間々(13:20)-山の駅高原（13:45)

エスケープルート：　なし

概算費用：(参加 20 名の場合/定員数に補助席含まず)
大型バス利用(定員 45 名)　総額 188,800 円(昨年は 175,600 円でしたが,この 4 月より値上げとなる予定です）よって一人あたり料金は 9,440 円になります。

＊密対策として 2 席を 1 名で利用の場合、参加者の定員は MAX22 名までとなります。が参加希望者が多い場合は補助席使用や 2 席 2 名での利用をお願いするかもしれません。

担　当：(CL）笹、(SL）山口幸・梅田

✻日光千手ケ浜ウォーキング　（全会員対象）（体 ☆☆）

クリンソウとミニクルーズ

日　程：　6 月 12 日（日)、　　雨天中止

集　合：東武鎌ヶ谷駅 5：23 発、新鎌ヶ谷 5：26 発、柏 5：51 発に乗って下さい。

解　散：日光駅

（往　路）：鎌ヶ谷 5：23－新鎌ヶ谷 5：26（大宮行）―柏 5：41（乗り換無し）―5：51―春日部 6：34_6：43－南栗橋 7：01_ 7：03―東武日光 8：17

バス：東武日光駅 8：45＝＝9：46 竜頭の滝

（復　路）：バス：竜頭の滝 15：11＝＝16：10 東武日光駅
東武日光 16:21（リバティけごん 44 号）―春日部 17:41 _17:49（柏行）―柏 18:33 _18：46(船橋行)―新鎌ヶ谷 19：05―鎌ヶ谷 19：07

コース：竜頭の滝…0.50 赤岩…0.35 熊窪 0.15 千手ケ浜…0.30 千手ケ原…0.30 千手ケ浜（途中昼食）千手ケ浜乗船場：14：25――　14：40 菖蒲ケ浜乗船場…0.15 竜頭の滝

※中禅寺湖畔を歩き、クリンソウ鑑賞とミニクルーズ（15 分程度)。
【歩　程】: 3 時間 30 分程度
※　アドバイス（装備等）: 梅雨の時期なので、雨具持参
※　電車、バス時刻は 3 月 31 日までのもの、新年度時間の変更有るかも知れません。
エスケープルート：　なし
交通費概算：　約 7500 円
　・交通費詳細：1383×2+特急券 1250＝4016　円　バス 1450×2＝2900 円　船 400 円
昼食：1 食　　入浴：無し
担　当：(Cl）五十嵐（朝)、(SL）山岡

✻月山（がっさん）1984m　　日本百名山　　ややきつい山　　（体☆☆＋危技★）

湯殿山、羽黒山とともに出羽三山のひとつに数えられ、山頂には月山神社が鎮座し、多くの修験者や参拝者が訪れる。まだ残雪があるが、雪が解け始めたところにはたくさんの花が咲く。花を楽しみながら、山岳信仰の尾根を歩く。

日　時：　6 月 27 日（月）～28 日（火）　集合　8：00　（東京駅ホーム）　雨天中止

日　程

（往路）：　東京(8：08)―つばさ 127 号―山形（11：04_12：46）つばさ 133 号―さくらんぼ東根
(13:03)―月山ライナー（13：35）―姥沢(14:55)…周辺散策…宿着
※ 山形駅周辺で昼食の予定

（復路）：　姥沢(14:30)―月山ライナー―さくらんぼ東根(15:30-15:47)―つばさ 150 号―東京(18:48)
次便【姥沢(16:00)―月山ライナー―さくらんぼ東根(17:30-17:43)―つばさ 156 号―東京(20:48)】

コース：姥沢(8:00)…リフトトップ(9:00)…姥が岳(9:30)…牛首(10:30)…月山(11:30-12:00)…
姥が岳(13:30)…リフト下(14:00)…姥沢(14:10-14:30)

歩　程：累計標高差又は標高差　・登り（500m、2.5 時間)、下り（500m、2.0 時間)

山の特徴（危険)：　残雪がある。樹林帯を超えているので、天候が乱れれば吹かれる状態になる。

アドバイス（装備等)：雪が残る標高なので、長袖、フリース、ストック、軽アイゼンあれば安心。

エスケープルート：往路を戻る

交通費概算：　30,900 円　（大人の休日パス使用の場合…21,270 円)

交通費詳細：山形新幹線往復 24,900 円（大人の休日倶楽部パス 15,270 円)、
+月山ライナー（タクシー代）　3,000 円×2

宿泊費　1 泊 2 食+往復リフト代込みで 11,880 円（人数により、変更有)
姥沢・月山リゾートイン　　0237-75-2316

＊ 往復新幹線切符・大人の休日倶楽部パスは各自購入してください。…発売日 5/23～
残りの代金（月山ライナー代・宿泊費）を会費として集金します。

＊ キャンセルの場合、キャンセル料がかかります。(3 日前 30%から発生)

その他：　昼食：２食＋行動食　　装備：防寒具・ストック・軽アイゼン
下見なし。下山後姥沢で入浴可

担　当：　（ＣＬ）菅谷、（ＳＬ）前田節・蓮見

県連関係予定行事

県連の４月以降の日程(予定)

■6 月 4 日(土)登山講習会　　場所)　未定
　　自立する登山者のための実技講習です。
■8 月 11 日(木)祝日 (山の日) 田中陽希氏の記念講演会を予定しております。
　　場所) 千葉市民会館　約 500 人の入場者を募集する予定です。
＊NHK　BS3　毎週、月曜日～金曜日　田中陽希の「日本三百名山」を放映中！
■11 月 5 日(土)事故防止・経験交流集会　場所)未定
　　事故の共有化・再発防止と各会の交流
※詳細は改めてご連絡します。

お願い

上記の日程の日は東葛山の会の山行や行事を入れないようにご協力をお願いします。

海老川沿いの桜　　(2021 年４月)

山行報告

アイゼンデビュー

柳　嗣穂

日　程：2 月 23 日(水)
参加メンバー：羽鳥さん、清水さん、柳（記）

筑波山が今年の初登山となった。しかも久しぶり。今までは筑波山は車で行っていたが今回は初めて電車で行った。つくば駅バスターミナルで待ち合わせそこから筑波神社まで 40 分ほどバスに揺られた。
登山前に登山道が凍っている可能性もあるからアイゼンを持って来た方がいいと言われ、急遽ネットで購入。エバニュー製の 6 本爪で 4,800 円ほど。意外と安い。アイゼンを付けるのは初めてだったので山で慌てないため予め家で装着してみた。購入したのは紐で結ぶタイプではなくワンタッチ装着のタイプで簡単に取り付けることができた。

登り始めは全く凍っていなかったが、登るにつれ段々と雪が溶けていない箇所が増え、登山靴では滑って危険なためアイゼンの出番となった。家で練習をしていたのでスムースに装着できた。いざアイゼンを付けてみるとこれが想像以上に歩きやすい。それまで滑ってしまうためこわごわ足を運んでいたが、装着したとたん足を下ろす度にアイゼンの刃が雪にしっかり食い込み、まったく不安なく歩くことができる。すでにアイゼンなしでは歩くことができなくなっていた。

自分はアイゼンが必要と聞いて準備していたから良かったが、筑波山ということで甘く見ていたのか何の準備もしないで登る無謀な登山者が多くいた。
案の定、下山道は氷の滑り台のようになって大変危険な状態になっており、一度滑って転がり落ちたら止まらない。岩に激突したら大怪我を負うであろう。
確かに麓は雪がないため、とりあえず山頂まで行ければ下山はケーブルカーと軽く考えてしまうかもしれないが、アイゼンなしでの冬の筑波山は非常に危険だ。
羽鳥さんは下山中、アイゼンなしで登ってくる何人もの登山者に注意喚起した。実際滑って転んで岩にでも激突したのか流血して運ばれていった登山者もいた。登山は自己責任のため登山者本人が注意するのが当然だが、麓にはそれらを注意喚起する掲示がまったくない。
冬の筑波山　侮るなかれ。

大楠山の“気になる木”

日　程：2 月 26 日(土)
参加者：山口洋、前田延、鈴木か(記)
コース
前田橋・・・大楠山・・・畠山・・・乳頭山・・・田浦梅林・・・JR 田浦駅

三浦アルプスと呼ばれている三浦半島の山々を歩いてきました。
大楠平の辺りで“気になる木”を発見！
彫刻刀で削ったようなキズがあります。
「何の木かしら？」「珍しい木ね。」「初めて見るね。」
大楠山の頂上でまたまた“気になる木”を発見！
ビューハウス売店の山頂管理人さんにお尋ねすると、木はタブノキでキズはリスのかじった後、タブノキが大好物という訳ではなく何でもかじるそうです。そのあと、ツバキの木がかじられているのを見ました。
大楠山は三浦半島の最高峰で 242m、らせん状の展望塔は揺れて怖かったです。

大楠山から畠山(205m)に向かったのですが、近くに畠山という地名がないのに山名の畠山が不思議でした。調べてみると、山名は平安時代末期に源頼朝挙兵にともなって、この山に陣を設けた畠山重忠の名に因んでいました。
横須賀市の HP には畠山城址として紹介されています。畠山という山名から、すぐ畠山重忠が思い浮かびました。大河ドラマ「鎌倉殿の 13 人」にはイケメンの畠山重忠が出ています。城としての遺構は何も残っていません。
お花状況ですが、大楠平の河津桜は咲き始めていましたが、以前は一面に咲いていた菜の花が全くありませんでした。残念！
田浦梅林は見ごろには 1 週間ほど早かったようです。

残雪の飯盛山

日　程：3 月 8 日
参加者：安田、桐生、江崎、伏見（記）

　コロナは終わりも告げずにずーっと地球に居座っていますね。
もう 3 月です。お彼岸も近づいています。「そうだ 3 年ぶりに飯盛山に行こう」雪がある内にと。
　笹子トンネルを抜けるとピーカンでした。平沢登山口から歩くのですが何時もなら、アイスバーンでアイゼンを履くのに。風もなく暖かい春の日差しでした。
　山頂までは南コースなので所々田んぼ状態でしたが、南アルプス、八ヶ岳、富士山を眺めながらの何時もの道です。
　山頂からは 360 度の展望を堪能しまして、山頂直下で楽しいランチです。
食後、何時もの「安田 Café」が 13:00 に開店しました。山々を眺めながらコーヒーを頂きました。あー極楽、極楽、鎌ヶ谷に帰りたくないな。
　大沢山にて連れ合いに 3 年ぶりなのでチョットおごって「ハイボール」を手向けました。
もうひと月もすれば「マユミと日本サクラソウ」のガーデンになります。
　又、少し下りまして八ッ様を眺めながらコーヒータイムです。電車の時間に余裕がありますので野辺山まで歩きました。久し振りに軽い雪山気分を味わいました。

坂　戸　山

日　時：2022 年 3 月 25 日（金）
参加者：伏見、菊池、五十嵐朝、桐生（記）

毎年のように、カタクリ等々お花が咲き乱れる頃に訪ねていた坂戸山だったが、コロナ禍自粛で 3 年ぶりに訪れた。以前から雪の坂戸山に登ってみたいと思っていた。今年は積雪が多く春の陽気でチャンスと思い計画した。

上野 6：50（新幹線・たにがわ）―7：53 湯沢着、ほくほく線 8：20―8：37 六日町下車。「あ～なつかしいな」私の故郷です。登山口までは 20 分位かな？積雪は 2m 位。スパッツを着け両ストックで出発。ザックにはアイゼンも入っているが、気温が高く凍っていないから上りはつけない。ザラザラした雪なので砂の上を歩いているように感じる。キックで行くので直ぐに汗が流れる。すれ違う登山者は皆一人だ。水だけ持ってトレーニングに来ているらしい。

2 時間で山頂に到着‼「ワ～～凄いなあ～」越後三山が大スクリーンのようだ。目を移せば金城山そしてその後ろには真っ白な巻機山。谷川連峰から苗場山。遠くには守門岳や浅草岳。そんな山々を見ながらのランチは 1 時間あっという間に過ぎた。

下山はアイゼンをつけて、『絶対に転ばないぞ』と気合を入れて、慎重に歩いた。駅までの帰り道電車に合わせて、足湯につかり地元の人達とふれあったりした、『雪山挑戦・バーバ隊』の楽しい一日でした。

六日町 14：46―15：07 湯沢　16：01（たにがわ）―17：22 上野着

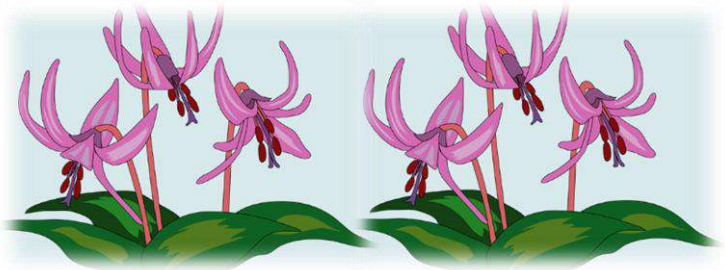
雪の中にマンサクの花が咲いていました

45 周年記念山行・①コース下見報告

日　程　　3 月 25 日（金）
参加者　　間瀬、嶋本、江崎（記）
コース　　福原 8:25…吾国山 10:00…道祖神峠 10:40…難台山 11:30・12:00
　　…団子石峠 12:45…愛宕山駐車場 14:05 着
歩行距離　13ｋｍ　上り 1036m／下り 846m（累積標高差）

　夏山訓練にピッタリのコースでした。
福原駅をスタートし、集合場所愛宕山駐車場に午後 2:00 の集合に間に合うかな～。不安になりながら歩き始めました。
　吾国山登山口までは各所に道標があるので間違えなく行く事が出来ます。吾国山への登りはきついがカタクリの楽園が待ってます。山の斜面いっぱいのカタクリの群落、圧巻です。先が長いのでほどほどに。
　吾国山を下り、道祖神峠からのきつい登りが待っています。何度か登り下りを繰り返し難台山へたどり着く。ゆっくりとランチをとりたいところですが早々に立ちました。頑張って歩きましょう！
　さらに急な登りを繰り返しうんざりする頃、南山展望台に着く。以前は展望台があったがコロナの影響か土台のみ残っていました。ここで集合写真を…と思ったが④コースから少し遠いので断念。30 分後ようやく愛宕山駐車場に 14:05 到着。途中集合写真ポイントとしてみはらしの広場をリサーチする。

※ 休憩を含み 6 時間
※ トイレは駅に２つ、洗心館に簡易トイレ１つ
※ 16 名という人数のため班行動とする
※ コロナ感染防止のため食べ物のやり取りはしない



会津高原たかつえスキー

羽鳥健一郎

春スキー会津高原シニアらは日差しを浴びてシュプール描く
山々が墨絵の如く重なりて彼方に白く会津駒ヶ岳(あいづこまがたけ)座す
高杖の山頂に立ち目交(まなか)いの七ヶ岳の稜線望む
雪多く人の少なきゲレンデを春の陽を受け風切り走る
一人乗り第六リフトはスリルあり腕を絡めて山頂目指す
目の前に七ケ岳の横たわり茶臼ヶ岳は遥か彼方に
たかつえのスキーパックはシニア向きキャッシュバックのオマケまで付き
ニシン漬け赤かぶ漬けをアテにして会津の夕餉杯を重ねる

思い出の山

仙丈ケ岳　　清水　利夫

7 月の初旬、私が高山病にかかり易い体質と気づいてから初めての 3000m級の山、仙丈ケ岳に行きました。友人に誘われたときに高山病になるから高い山は駄目と断ったのですが、仙丈ケ岳は急な登りは少ないのと北沢峠で 1 泊したら体も少しは慣れるのではと強引に誘われ渋々出かけました。北沢峠のこもれび山荘に着くと小雨が降り始め夕食のころになると雨は本降り。宿泊は我々3人のみで「宿の主人からは明日は雨で小降りになっても登頂はやめたほうが良い、どうしても行きたいならビバークの準備をして小千丈までにしなさい」と言われ中止にしようと話し合い就寝しました。翌朝、外に出てみると昨日の雨が嘘のように快晴で「今から準備すれば 7:00 には出発できるぞ」と慌てて昼食のおにぎりをお願いして出発しました。大雨のあとなので足元は滑りやすくベストコンディションとは言えませんでしたが途中の小仙丈を過ぎるころには空は真っ青で足元も乾き初夏の日差しがとても暑く心地よい疲れを感じながら景色に感動していました。例年より雪の少ない年で山頂直下の雪渓も半分くらいになって少し残念でしたが尾根筋から見える南アルプスの山々や甲斐駒ヶ岳の全容、北岳の雄姿などを堪能しているうちに山頂に到着。

3000mの頂に立っても高山病はでませんでした。翌日は甲斐駒ヶ岳に登り高山病とは無縁で山行を終えることができました。少し行き方を工夫すれば高山病にも対応できる自信にもなりました。下山の途中で少し頭が重いなと感じた程度で仙流荘に着いて温泉につかるとそれもなくなりまた登りたいの気持ちだけが残りました。

5 月号は畑中さん、6 月号は金子さんです。前月の 20 日を目安に加藤まで。

お散歩だより　「 二重川（ふたえがわ） 遊歩道 」　井上順之

我が家（東武団地）から東へ 20 分程歩いた井草団地辺りから、「二重川」という「一級河川」が北東に向け流れています。「エツ、一級河川？」。驚くなかれ「一級」とは「川の大きさ」ではなく「分類」上の名前です。一級水系である利根川の支流に属するのでそう呼ばれるそうです。因みに日本の大小河川の半分以上が「一級河川」だとか。

一昨年、山友の情報から、気分転換に「二重川散歩」に数回出掛けました。何れも片道 3Km 程度で引き返していますが、両岸は「保存会」の手で遊歩道として綺麗に整備されています。ある時、「雉の親子」にバッタリ（写真は親鳥）。逃げる気配も無く、堂々と藪の中に消えて行きました。

この川、川幅が狭い割に土手の間隔が広いのに疑問を持ち調べて見ました。立派な理由が有りました。印旛沼の水位調整のため、東京湾への放水路として計画していた経緯が有りました。利根川の増水による逆流や、大雨による印旛沼の水位上昇に対して、遊水池の役割を果たしていたのです。

現在、印旛沼の水位調整は「道の駅やちよ」の脇を流れる「新川」の上流、京成本線「勝田台」（この辺りが利根川水系と東京湾水系の分水嶺）にある大和田機場でポンプで汲み上げ、東京湾に向かって流れる「花見川」に放流しています。利根川と印旛沼の間にも水門やポンプ場が有り、「暴れ坂東太郎」から流域の穀倉地帯を守っている事を知りました。

肉付きの良い立派な体格、艶のある鮮やかな色彩に驚きました。長い尾が草で隠れて見えないないのが残念。目が何ともひょうきんで愛らしい。

お得切符情報

関越交通バスカード

当日、バスに乗って運転手から購入します。3 月 19 日オグナおたかスキーに行った時に「みやま旅館」に泊まりました。その時沼田駅前から武尊口まで関越バスに乗りました。
3,000 円支払うと「バスカード 4,350」(回数乗車券)が購入できました。
1,350 円もお得です！期限なし。
因みに今回利は沼田駅から鎌田行きのバスに乗り武尊口で片道 1,450 円ですので往復 2,900 円です。残額の 1,450 円は次回に利用できます。

(羽鳥)

つくばエクスプレス回数券

ビックフィールドつくば Q't(キュート)店
茨城県つくば市 吾妻 1-6-1 ファミリーマートの隣
電話番号　　029-850-5155
つくバスを降り、横断歩道を渡った正面のビルに入ると左にお店があります。
ショッピングモールトナリエつくば Q’ t （キュート）の 1 階です。
土休日回数券
つくば→流山おおたかの森　733 円のところ 600 円で 133 円お得です。
5 月会山行「宝篋山と小町山」の時にご利用ください。

(鈴木か)

ちょっと一言

江崎　昌子

テレビニュースのトップがコロナウイルス感染状況でしたが、今はウクライナ侵攻のロシア軍がトップニュースになっています。辛く悲しい状況です。そんな時に3月13日に閉幕した北京パラリンピックのニュースが明るい話題を伝えてくれました。

ウクライナ選手が獲得したメダルは全体の2番目、金11、銀10、銅8とウクライナ史上最多となり、世界平和を訴え続けました。

日本選手も頑張り、村岡桃佳選手が座って滑るスキーで金3、銀1と素晴らしい成績を収めました。体幹を強化するトレーニングの成果が現れたとの事。
山登りを楽しむ私達も体幹をしっかり強化する事も大切ですね。（レベルは遥かに違いますが・・・）

また、「雪原のマラソン」と呼ばれるクロスカントリースキー距離競技20㌔に出場し、見事金メダルを獲得した川除大輝選手、素晴らしかったですね。
カービングスキーを履いてゲレンデスキーを楽しんでいる孫娘が初めてクロカンのスキーを履いた時、思うように滑る事が出来ず苦労し、ストックも使わずに20㌔も滑る彼の凄さにビックリし、賞賛していました。

一日も早く平和が訪れる事を願うばかりです。

腎臓病に乾杯！

四元　一成

私の約 78 年間の病気の体験を書きます。
病気と入院関係は 4 回ありました。
1 回目.28 歳時の慢性腎臓病です。（不治の病と言われました）
軽い方だったので、年、2 回の定期検査でした。
疲れない事・風邪を引かない事・塩分控えめ等の看護師さんの指導がありました。
（その看護師さんの指導のお陰で重症化は避けられました）
でも、疲れると、熱が出て直ぐに体温が 38 度に上がりました。
40 歳からジョギングを始めました。腎臓を治す為でなく肥満解消が目的でした。
ジョギングの効果が 10 年後にようやく表れてきました。
51 歳の健康診断の尿検査で、腎臓病が完治した事が解りました。
体の体質改善が出来、免疫力ができて完治したのではないかと思います。
本当に 23 年間の長い腎臓病との闘いでした！
また、ジョギングをすると、活性酸素が発生するので、食事の改善に努め、抗酸化食品を食べることにしました。（サプリメントは使用せず）
2 回目.47 歳の時、大腸ポリープを内視鏡での切除です。
30 年前は内視鏡は開発途上でしたので 1 日の入院でした。
それから、発酵食品・繊維質等の食品を食べるようにしました。
30 年間病気と関係がなかったのですが、2019 年 11 月、2021 年 12 月、入院・手術が続きました。
　3 回目.75 歳（2019 年）の時の鼠径ヘルニアの手術で 4 泊の入院
　4 回目.77 歳（2021 年）の黄斑前膜と白内障の手術で 4 泊の入院
大変な病気ではないので、良かったと思います。
腎臓病のお陰で、健康管理が出来たと思います。
本当に腎臓病に乾杯です！
運動・食事・睡眠とバランスを取り、健康管理に努めたいと思います。

5 月号の担当は三橋和子さん、永木十三夫さんです。
（4 月 20 日までに柳　嗣穂宛て原稿をメールにて送付お願いします。）
（ヤナギ ツギホ　norinatsu1130@gmail.com）

編　集　後　記

住んでいるマンションの大規模修繕工事が終わった。去年の 10 月から始まったので半年ほどかかった。工事中は街中でよく見かける建築中の建物にかかっているメッシュのシートを建物全体に掛けていた。最近のシートは視認性が向上しているようだが、それでもベランダから外の眺めはかなり遮断され洗濯物も干せない日々が続いた。圧迫感はかなりのものだ。工事なので仕方ないのだが工事期間中はベランダ外側の足場を職人が普通に歩いているため、日中でもほとんどカーテンは閉めっきり。工事が休みの日曜だけはカーテンを開けることができる。また工事が始まる前にはベランダに置いてある物はすべて片づけなければならず、持って行く場所がないため工事期間中はそれらの物がリビングの一部を占拠していた。コロナであまり山にも行かず家でもこんな状態だったので結構なストレスだった。先週シートが取り払われたときは大袈裟だが少し感動した。空ってこんなに青いっけ。大規模修繕工事も終わったことだしコロナよ　いい加減明けとくれ。

T．Y

春の花便りが、ようやく聞こえるような季節になってきました。
今年の冬は寒くて気温が低く、3 月に入りやっと暖かくなってきたところです。そうしたら先日も 25 度を超える夏日になった所があるとか、極端すぎるお天気です。
オオイヌノフグリ、桜、こぶし、緑の新芽などこれらの花を見ると気分が上向き、元気になれます。
寒い冬そしてコロナの為、自粛ばかりで体の中からストレスがたまっています。何も考えずに思いっきり体を伸ばしたいですね。

多美

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 20 日までにお願いします。
＜担当＞鈴木か、前田せ、山岡
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４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