やまびこ

YAMABIKO

2019

（令和元年）

10 月号

東葛山の会

No. 503

もくじ　　２０１９年１０月

10 月・11 月 予定表・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
9 月例会報告（１出席者・２山行実績・３議事メモ）・・・・・・・・・・２～３
山行案内（10 月・11 月・12 月）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４～９
山行報告
・念願の表銀座縦走・北アルプス（畑中・蓮見）・・・・・・・・１０～１１
・富士山（井上順）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１２
・大平山と蔵の街栃木ウォーキング（菅原）・・・・・・・・・・・・・１３
・蓼科山・四阿山（笹）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１４～１５
・北穂高岳（五十嵐朝）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１６～１７
・マルバタケブキの大蔵高丸（井上勝）・・・・・・・・・・・・１８～１９
・尾瀬燧ヶ岳（江崎）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２０～２１
・ワンコイン講習会に参加して（高木・金子）・・・・・・・・・・・・２２
・山に登らず電車汽車に乗ってきました（小林正）・・・・・・・・・・２３
短歌　宝篋山～小町山～宝篋山縦走（羽鳥）・・・・・・・・・・・・・・２４
思い出の山・山のコンサート（伏見）・・・・・・・・・・・・・・・・・２５
おすすめの山の宿（伏見）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２６
ちょっと一言（入江・高山）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２７

表　紙　写　真　紹　介

2017 年 7 月 「ドロミテ山塊の名峰をじっくりと歩くドロミテ展望ハイキングのツアー」に会の仲間と 4 人で参加しました。鋭い岩峰を眺めながらの気持ちの良いハイキングでした。整備された道路、両側に広がるお花畑（盛りを過ぎたお花も多かったが・・・。）なんか絵の世界にいるような気分になってしまいました。

宿泊地もコルチナ・ダンペッツォはじめきれいな街で快適な旅でした。

～前田延津子～

会報部からのお願い　　＜表紙写真＞

11 月号は山岡みやさん、12 月号は村田綾子さん、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　2019年　10月　・11月

日	曜日	１０　月	日	曜日	１１月
1	火		1	金	尾白川渓谷
2	水	第一例会（18：30より）	2	土	
3	木		3	日	文化の日
4	金		4	月	振替休日　日和田山
5	土		5	火	
6	日		6	水	第一例会（18：30より）
7	月	安達太良山（一泊二日）	7	木	
8	火		8	金	
9	水	山行部会	9	土	
10	木		10	日	
11	金		11	月	
12	土		12	火	
13	日		13	水	山行部会
14	月	体育の日	14	木	
15	火		15	金	
16	水	第二例会（19：30より）	16	土	
17	木		17	日	ワンコイン講習会（予定）
18	金		18	月	
19	土	大坊山～大小山　20日予備日	19	火	
20	日	クライミング講習会小川山	20	水	第二例会（19：30より）
21	月		21	木	
22	火	救命救急講習会　全国連	22	金	
23	水		23	土	勤労感謝の日
24	木		24	日	秩父札所紅葉ハイキング
25	金		25	月	
26	土		26	火	編集会議（加藤宅）
27	日	コスモスロードウォーキング	27	水	
28	月	編集会議	28	木	
29	火	カラー印刷（加藤宅）	29	金	印刷（12月号）
30	水		30	土	
31	木	印刷（11月号）			

★下期会費集金のお願い<4000円＞　会計：蓮見、山口洋

11月第一例会、第二例会で集金します。袋は10月第二例会で配ります。

2019年12月予定

★12/2(月)～12/3(火)京都の山　★12/10(火)房総の村ウォーキング

★12/15(日)～12/16(月)奥鬼怒温泉加仁湯(忘年山行)

★県連より・・2020/1/25(土)～1/26(日)房総ロングハイキング

例会報告

第一例会出席者　　2019/9/4　　44 名

安彦、松本、加藤、岡部、桐生、村上、八巻、小林和、伏見、高見、前田延、山岡、村田、入江、間瀬、鈴木か、五十嵐朝、四元、江崎、三橋、池谷、石塚、嶋本、菊池、羽鳥、井上勝、山脇、梅田、逢地、前田節、赤塚、菅谷、山口洋、蓮見、菅原、小林正、井上順、山口幸、清水、畑中、高木、金子、鈴木正、水澤

第二例会出席者　　2019/9/18　　31 名

安彦、松本、加藤、桐生、村上、八巻、小林和、高見、前田延、入江、鈴木か、五十嵐朝、四元、菊池、猪狩、羽鳥、井上勝、山脇、梅田、逢地、前田節、赤塚、菅谷、山口洋、菅原、小林正、山口幸、清水、笹、鈴木正、水澤

2019年8月山行報告

山　　名	ジャンル	日	山行区分	人数	参加者
小坂志川本流	沢	1	個	3	安田、井上順、江崎
巻機山	ハ	1～3	会	6	羽鳥、間瀬、四元、清水、鈴木正、逢地
烏帽子岳・水晶岳・赤牛岳（北アルプス）	縦	2～6	個	3	桐生、五十嵐朝、菊池
葛葉川本谷	沢	3～4	個	3	赤塚、蓮見、畑中
塩原自然研究路	ウ	4～5	会	11	小林正、山岡、加藤、手塚、八巻、前田節、三橋、前田延、池谷、鈴木か、五十嵐幸
七ヶ岳	ハ	6	個	3	安田、嶋本、菅谷
伊吹山	ハ	6～7	個	3	小林和、伏見、江崎　　他2名
塩見岳	ハ	6～9	個	3	山口幸、山口洋、井上順
難台山	ハ	17	個	4	安田、江崎、嶋本、菅谷
太平山と蔵の街・栃木ウォーキング（下見）	ウ	18	個	2	山岡、八巻
焼額山と飯縄山	ハ	21～22	個	1	小林正　　（ツアー参加）
燕岳、大天井岳、常念岳、蝶ヶ岳	縦	25～28	個	3	赤塚、蓮見、畑中
大平山（山中湖畔）	ハ	26	個	1	入江
飯盛山	ハ	26	個	1	伏見

８月の会山行「入笠山」は悪天候が予想されるため中止になりました

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

※お願い　「やまびこ9月号」掲載　7月山行報告で美ヶ原参加者に山脇さん、前田節子さんを加えてください

9月第一例会メモ（9月4日付）

8月山行報告

・計14件；ハイク8件、縦走2件、沢2件、ウォーク2件（内下見1件）
この時期涼を求めた山行事例が多い。格安ツアーのお勧めもあった

山行案内（やまびこ参照、追加・変更のみ記載）

・9/28 富士山トレッキング（高木）；一般からの申込み数件あり
・10/7 安達太良山（小林和）；タクシーの都合で本日締め切り
・11/4 日和田山（菅谷）；10/25 一般参加者説明会、七点ｾｯﾄ次回説明（赤塚）
・11/9～10 事故防止･経験交流会（羽鳥）；新しい会員にお勧め
・11/24　ワンコイン講習会（伏見）；11/17 に変更予定

各部報告

事務局（四元）；9/13 公民館祭り実行委員会、10/19 労山基金関東地域説明会
山行部（菅谷）；9/11　18:30～山行部会（12月計画）
会報部（梅田）；9月号本日配布。PDF版はインクを使わないのでカラー写真に制約が無くなる。「将来の会報の姿」として是非念頭に！

県連（羽鳥）；ちばﾆｭｰｽ10月号に東葛から夏山山行報告掲載予定

会長　・現地で計画を変更する場合は、可能な限り連絡してほしい
・HPは会の連絡ツールとして活用できるよう普段から利用してほしい
・会紹介ポスターの作成を急ぐ事。ﾊﾟﾝﾌはこの会館に置けるので活用を！
・携帯用浄水器を使用する場合は利便性を良く確認する
・忘年山行の移動は公共交通機関を利用する

その他；　HPはスマホからもダウンロードできるようにしました（清水）

9月第二例会メモ（9月18日付）

山行案内（やまびこ参照、追加・変更のみ記載）

・9/28 富士吉田口登山；参加者16名＋一般8名となった。
・10/7 安達太良山（小林和）；宿泊定員で10名までとなり、6名が参加不可。辞退者2名の他、例会後にくじ引きで決めることとした。
・11/1 尾白川渓谷（菊池）；参加人数次第でバスも検討。10月第2例会で。
・11/4 日和田山（菅谷）；10月第1,2例会で出欠を採る。

各部報告

事務局（四元）；ふれあいまつり実行委報告⇒展示場所が入口脇となった。
山行部（菅谷・赤塚）；「7点セットの使い方」資料配布＆現物説明あり。11/4の日和田山で詳しく解説する。スマホの山アプリも説明あり。後日、登山学校受講者から再度説明の機会を作る。

県連（羽鳥）；ちばニュース10月号に当会からの原稿も4件掲載予定。

会長：事故報告、燧岳から下山口間近でのストック失敗・転倒、頭部20針の事故発生。下りは転倒で怪我が重くなりがち、体重をかけないこと。
・集合に遅れ不参加時は必ず連絡を入れること（大蔵高丸のケース）

山　行　案　内

10 月の山行予定

✻安達太良山（1700m）ゆるい山（全会員対象）体☆☆　　危★

日　時：１０月７日（月）～８日（火）　雨天中止　集合　二本松駅　９時０５分

担　当：(CL）小林和、(SL）小林正・金子・前田節

✻足利・大坊山（285m）～大小山（314m）　☆☆　★

日　時：１０月１９日（土）　新鎌ヶ谷5:５０発　　予備日１０月２０日（日）

担　当：(CL）梅田、(SL）逢池・村上

✻コスモスふれあいロードハイキング　（東武健康ハイキングに参加）

日　時：10 月 27 日(日)　　雨天中止

担当：(CL)入江、(SL)三橋

11 月の山行予定

✻尾白川渓谷（おじらがわけいこく）　　☆　★

渓谷沿いの紅葉を楽しみます（日本名水百選）

日時：11 月 1 日（金）　　集合　小淵沢駅　10 時　　雨天中止

交　通

（往路）船橋 6：53（特急あずさ 3 号）―小淵沢 9：36

（復路）小淵沢 14：51－高尾 17：14_17：19－西国分寺 17：46_17：53―新八柱 18：56_19：05―新鎌ケ谷 19：18

コース：尾白川渓谷駐車場…竹宇駒ヶ岳神社…千ケ淵…旭滝…百合が淵…神蛇滝…龍神平〔尾根道〕…竹宇駒ヶ岳神社…駐車場

歩　程：登り 2 時間、下り 1 時間半

交通費概算：約 1 万円

交通費詳細：電車 7 千円〔ジパング使用〕　タクシー代 2 千円位

担　当：(CL）菊池、(SL）井上(勝)・山脇

なお、人数によりバスも検討中です。

✻日和田山（岩場の歩き方・正しい確保の仕方）　　（☆　★）

「山行のおさそい」（会員外参加募集）実施山行

日　時：11 月 4 日（月・振替休日）　　雨天中止

交　通：集合 7:50（西武池袋駅改札外側）

（往路）：西武池袋駅 8:05（急行長瀞行）―高麗駅 9:00

（復路）高麗駅 16:32―西武池袋駅 17:34　　（高麗駅で解散）

コース：高麗駅 9:20…登山口 10:00…男坂女坂…日和田山山頂……高麗駅 16:20
男坂女坂分岐杉林で７点セットの使い方、確保の仕方、ロープワーク、
簡易ハーネス・セルフビレイ・支点のセッティング・急斜面のトラバース
フィックスロープ・半マストで確保・マスト結びでセルフビレイ
フリクションノットはプルージック・クレムハイスト・バァクマンなど

歩　程：標高差　・登り（250m）下り（250m）

交通費概算：約 3500 円　　その他：昼食：１食分

担　当（Cl）菅谷、（SL）赤塚、安田、手塚、

✻秋の秩父札所巡り　　ウォーキング　　☆

秋の秩父札所 5 か所を巡ります。

日　時：11 月 24 日(日)　　雨天中止

交　通

(往路)　鎌ケ谷大仏 5：45―松戸 6：08_6：15―日暮里 6：31_6：38―池袋 6：51_7：05（西武線快速急行・三峰口行き 7 番線）―浦山口 9：04

(復路)　秩父駅 14：51―御花畑―西武秩父 15：08―飯能 15：58_16:14―池袋 17：04―秋葉原―船橋―鎌ヶ谷 18：27

コース：《秩父鉄道フリーハイキングのコース④を歩く》
浦山口駅スタート 9：15…25 番札所「久昌寺」…24 番札所「法泉寺」…14 番札所「今宮坊」…13 番札所「慈眼寺」…15 番札所「少林寺」…秩父駅 14：15
(休憩、昼食を入れて 5 時間位)

歩　程：10km をゆっくり歩きます。

危険個所：特になし。

交通費：約 3,500 円

担　当：羽鳥、小林(正)

12 月の山行予定

＊京都の山・2 日間　ややきつい山　☆☆☆

※日暮れが早いのでゆっくりペースで歩かない。＋冷えるのでランチタイムも短めに！

日　時：12 月 2 日（月）～3 日（火）雨天決行

集　合：京都駅新幹線改札　　解散：出町柳駅

交　通

（往路）新鎌ヶ谷 5：42―船橋 5：54_6：08―品川 6：42_7：10＜ひかり 461―京都 9：45

（復路）貴船口―出町柳（京阪電車）―東福寺（JR）―京都（新幹線）―東京
又は出町柳から京都駅行きのバス

コース

＜1 日目＞京都駅（バス 17 番）北白川下車…30 瓜生山…1：15 大鳥居…1：25…ケーブル比叡―ケーブル八瀬…八瀬比叡山口―出町柳（タクシーで宿）

＜2 日目＞宇多野ユースホステル（タクシー）出町柳＝貴船口…龍王岳…2：00 鞍馬…40 鞍馬寺…40 貴船…貴船奥宮往復…40 貴船口

交通費概算：新幹線往復（ジバング割引）19000 円　京都市内 2 日間 3000 円

宿　泊：宇多野ユースホステル　約 5500 円　　電話 075-863-5069

その他：昼食 2 食　防寒対策

担　当：(CL）高木、(計画書）桐生・(宿）嶋本・(会計）山口洋

＊千葉県立房総のむら

日　時：　12 月 10 日（火）雨天中止

交　通

(往路)東武鎌ヶ谷駅 8:03―柏 8:23_8:36―我孫子 8：46―下総松崎 9:19

(復路)安食駅―我孫子―柏―鎌ヶ谷 17：00 着予定

コース：下総松崎…（30）坂田ケ池公園…（5）房総のむら入口…（5）旧学習院初等科正堂…（10）風土記の丘資料館…（8）総合案内所上総の農家…下総の農家…（50）白山大橋…（20）安食駅

★安食行きバス 14:18 分・・15：04 分あり　220 円

★むらでは昼食を含め 3 時間くらい予定

歩行時間：2 時間 30 分　約 9㎞

入園料：　300 円・・65 歳以上無料

当日体験：ほうじ茶作り・千代紙ろうそく・畳表作り等あり

担　当：(CL）小林正人・(SL）八巻

＊＜忘年山行＞ 奥鬼怒温泉郷『加仁湯』

外山（とやま）880m、葛老山（かつろうやま）1127m

熱くて豊かな温泉にあふれ、肌がツルツルになる日本一の美人の湯です。
5 本の自家源泉を持ち、全国でも数少ない並べて入れる『利き湯ロマンの湯』があり、色の違いや手触りの違い等をお楽しみください。（旅館ホームページより抜粋）

日程：2019年12月15日（日）～16（月）＜1泊2日＞

宿泊：奥鬼怒温泉郷『加仁湯』 11,490 円（1 泊 2 食付）☎ 0288-96-0311

交通：①１２月１５日（日）
新鎌ヶ谷 5：26→春日部 6：34_6：44→南栗橋 7：01_7：02→東武日光 8：16
…（外山ハイク）…東武日光 12：30（13:16)→下今市 12：38（13：25）
（加仁湯送迎バス/無料）下今市 13：20→加仁湯 15：20
※東武日光発 12：30 に間に合わない場合は、加仁湯に電話連絡する。
②１２月１６日（月）
加仁湯→（加仁湯送迎バス/有料）→道の駅『湯西川』…（葛老山ハイク）…
…湯西川温泉発 14：41（普通）、15：40（特急）、16：34（普通）
17：31（普通）、18：36（特急）、20：01（普通）

ハイク：①東武日光 503m…神橋…出版健保組合『つがのき』看板…登山口…**外山 880m**
…（往路戻る）…東武日光　（標高差：377m、歩行時間：約 3 時間）
②道の駅『湯西川』606m…送電鉄塔…第 1 休憩所…**葛老山 1127m**…
…（往路戻る）…道の駅『湯西川』（標高差：521m、歩行時間：約 3 時間 30 分）

会費：15，000円（宿泊費、飲み物代、2 日目入浴代 510 円など）

装備：防寒具/雨具、帽子、手袋、ロングスパッツ、登山靴、ザック、ザックカバー、ストック、軽アイゼン、テルモス、着替え、タオル、昼食 2 食、行動食など

メモ：

1）公共交通機関を利用します。交通費：約 3,600 円（復路特急利用：+1,600 円）
2）参加者募集および確認は、10 月と 11 月の各例会で行い、最終締め切りは、12 月第 1 例会（12/4）で行います。
3）加仁湯の送迎バスを利用します。1 日目：無料、2 日目：有料（会で補助予定）
4）この時期（12 月中旬）は、例年ですと積雪量は 50 ㎝前後？あるそうです。但し、年によって大きく異なるそうです。
5）2 日目にハイクしない人は、加仁湯の定時送迎バス（10：00 発下今市行き）を利用できます（無料）。または、ハイク組と一緒のバスで移動し、道の駅『湯西川』の 2 階に併設されている『湯の郷』で、のんびりと過ごすこともできます。休憩室はありますが、飲食はできません。別に、1 階に食堂があります。
6）30 名で予約済み（4～8 名/部屋）で、キャンセル料は 1 週間前から発生します。
7）雪上ハイキングコースについては、当日の天候や積雪状況などによって変更もあります。極端に積雪量が多い場合は、途中で引き返すこともあります。
8）道の駅『湯西川』、『湯の郷』、野岩線『湯西川温泉駅』は、同じ場所です。
9）**幹事：**（CL）安彦秀夫　TEL：090―5827―0571（SL）三橋和子・笹眞一郎

♪♪♪ お好みの飲み物と着を適量ご持参ください ♪♪♪

県連予定行事

＊事故防止　経験交流集会

11 月 9 日（土）13 時～10 日（日）12 時　富津　市民の森

趣　旨：事故の共有化　、再発防止と各会交流

担　当：羽鳥

＊女性委員会

第 14 回ワンコイン講習会　11 月 17 日（日）（予定）

船橋市・西部公民館　初級リーダー講習会　安村　先生

（会場使用・講師日程等により変更の場合もあります）

担　当：伏見

＊「若手のためのクライミング講習会」

日程…10 月 19 日（土）～10 月 20 日（日）

場所…小川山・廻り目平周辺

詳細は下記 URL を参照願います。

http://www.jwaf.jp/upload/info/448.pdf

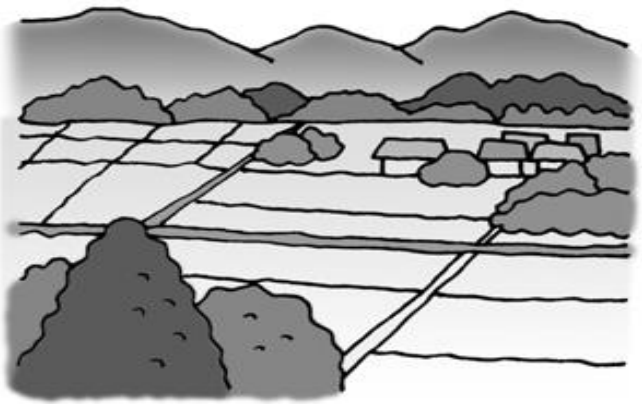
＊「ＭＦＡ（救急救命）講習会」

日程…10 月 22 日（火）10 時～17 時

場所…日本勤労者山岳連盟・事務所

詳細は下記 URL を参照願います。

http://www.jwaf.jp/upload/info/447.pdf



第 36 回　房総ロングハイキング募集

主催　　千葉県勤労者山岳連盟ハイキング委員会

日　時　2020 年 01 月 25 日(土)～26 日(日)一泊二日　バス利用　雨天決行

山　行　（東葛地区：バス利用の行程）

房総の海岸線を歩く（浪花駅～御宿駅　歴史探訪）

25 日（土）（バスは浪花八幡神社～お御宿歴史民俗資料館駐車場で待機）

バス利用＝松戸流経大前 6:30 出発＝我孫子駅北口公園前 7:00＝鎌ヶ谷市役所 7:30 集合出発＝幕張ＳＡ8:10/20＝茂原北 IC（128 号線）又は市川鶴舞 IC（297 号・265 号線＝西大原駅＝浪花駅・・八幡神社下車 9:30 お参り後出発

―岩船地蔵尊 10:00/20－釣師海岸線―瓢箪御池北川湖畔―林道大蔵谷線分岐 11:00－海洋生物研究所 11:40 ドン・ロドリゴ上陸地見学 11:50－浪月の大桜―大浪月往復 12:00/20－小浪月―メキシコ記念館入口 12:30－記念碑 12:40

見学・昼食 13:00－岸和田海岸―月の砂漠記念館 13:40－月の砂漠 14:00/10

―歴史民俗資料館（市民会館）駐車場 14:30　乗車＝七里川温泉 15:00 着

歩程約 5 時間　（休憩含む）　時間は予定時間です。

着後入浴・談笑後 17:30 大広間集合（挨拶・コース説明等）夕食・交流会

募集人員　40 名位　松戸　　名　我孫子　　名　　鎌ヶ谷市役所　　名

費　用　　会員￥11,000　　（バス代、宿泊二食と翌日弁当）

県連全体合同ロングハイキング

26 日（(日)　　25,000/1　地図　「上総中野」「坂畑」

7:00 温泉前出発―石尊山 7:40/45―岩場下 8:00 岩場上 8:20/40－三角点（235m）9:20－林道・大福線 9:30/40－産廃処理場 10:30/40 坂畑線山道入り口（記念道標）45―林道 11:30（昼食）12:00－山道入り口 12:10－川越藩・横尾番所跡・道しるべ六面塔地蔵（竹藪の中）12:40/45－最後の林道 13:00/10－（手掘りトンネル 2 ヶ所）―坂畑民家―亀山コミニテーセンター14:00/10

―亀山駅駐車場 14:20 着予定　14:30 乗車＝＝鎌ヶ谷市役所＝＝我孫子駅＝＝松戸　解散

（歩程約 7 時間 30 分（休憩含む）行程は道路状態で多少変更あります。

※（バスはシュラフ等不要の荷物を載せて亀山駅駐車場で待機、）

尚、宿は人数により原則寝袋持参となります、特に男性は大広間に寝ます。

寝巻き、タオル、洗面用具は持参の事。朝のお湯、お茶は用意します。

持ち物　必需品：特に防寒着、ストック、雪の場合は軽アイゼン、等

※申し込み　なるべく早めに、各会で纏めて　桑原までお願いします。

担　当　　羽鳥・八巻

※山行計画が承認されましたら、山岡まで送付してください。

念願の表銀座縦走

日　程：8/25(日)～8/26(月)
参加者：赤塚、蓮見、畑中(記)

10 年位前は富士山には登れても槍ヶ岳に行けるとは思わなかった。
5 年位前からは行けるのではないかと気持ちが変わったが、最短コースを調べていても行くチャンスが訪れず、会山行にも企画が登場する事はなかった。でも行くなら表銀座コースでと欲が出てきてしまった。待っていてはダメだと勇気を出して、まだ登頂してない蓮見さんに声を掛けたら乗り気になってくれた。二人では心細いので図々しく赤塚さんに頼み、3 回目で良い返事をいただいた。

一日目 8/25(日)快晴

定員 600 名の巨大山小屋「燕山荘」、到着が遅くなってしまった。その日は 500 名くらいの登山客らしい。疲れた体に案内された部屋は新館、別館と荷物と靴を持って階段をいくつも登る。通された部屋は「大槍」、先客がくつろいでいたがゆったりと部屋を使えた。なんと小さい窓からは、くっきりと槍ヶ岳が望めた。なんか　ジーン・・・

一泊一万円位のせいか食事内容も良く、冷めないように工夫されたおひつに関心！疲れ直しのお酒は荷物を少なくするためブランデーを少し持参、お湯割りで身体を温める。明日からは高くてもワンカップを頼むつもり、今回の飲酒計画。

二日目 8/26(月)快晴

小屋の食堂、喫茶室、テラスから雲海の中に朝日が昇ると、登山客から静かに歓声、素敵な瞬間。今日も快晴の予報、山の朝ごはんはお代わりが出来て美味しい。ただ最終日の雨予報が変わらずのままなのでコースの変更を検討、天気をスマホで調べてくれているお二人に感謝です。やはり槍には行けそうにないかも、ああ！

左は雲海、右は名峰の中を進む。今日の宿は西岳山荘から大天荘に変更、ここも快適な山小屋、案内された部屋は「槍」(来年こそは行けますように)。

夕飯前のひと時、40 代のお父さんと高校生の息子さんと談笑、「息子にこの景色を見せたくて連れてきたら、細身の息子がなかなか歩くんですよ～」と嬉しそうに話していた。いい親子だな。私たちは、明日は常念から蝶へ、新調したヘルメットをかぶって歩こう！

8/27（火）～8/28（木）　　蓮見久美子

◆8/27　快晴　のち曇り

大天荘 5：40 ｽﾀｰﾄ‥‥常念小屋 8：20‥‥常念岳‥‥蝶槍 15：10‥‥蝶ケ岳ヒュッテ 16：20 着（泊）

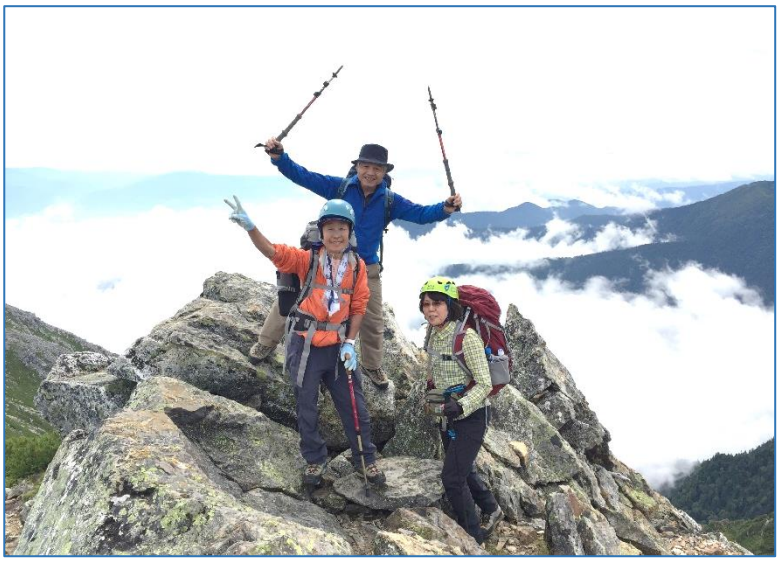
大天荘では食堂から日の出がよく見えるためか、朝食の時間は 4；50 でした。今日中に槍ヶ岳登頂を目指し出立する人もいました。私たちは蝶ケ岳まで、長時間頑張らなければ。常念小屋までは気持ちの良い稜線歩き、多少気持ちに余裕がありました。が、常念岳は見上げるほどに岩がゴロゴロとした山、せっかくなので今回持参したヘルメットをかぶりましたが、私たちだけでした。こういう時にヘルメットが必要なのでは？と思いましたが。山頂は意外と狭く記念写真を急いで撮り、先を急ぎます。最高の眺望と岩場下りの緊張感が入り交じって初めての感覚でした。でも若い女性たちは大きなザックを背負いスイスイと歩いていく、すごいな～。蝶槍の手前は樹林帯になり様子は全く違ってかなりきつい登りでしたが、頂上に着き蝶ケ岳ヒュッテが見えると、ようやくここまで来たなと一安心でした。蝶ケ岳ヒュッテは au しか繋がらないので衛星の公衆電話がありました。

◆8/28　雨

蝶ケ岳ヒュッテ 7：40 ｽﾀｰﾄ‥‥三股駐車場 11：30→ほりでーゆ入浴→豊科駅 13:30 着

夜中から横殴りの雨だったようで、テント泊の人たちが朝びしょ濡れで小屋に入ってきました。普段あまり使わないレインスーツで三俣登山口まで下山しました。登山口手前の吊り橋には、「増水の場合は通行不可」と書いてあり、少しひやっとしました。三股駐車場からタクシーで「ほりでーゆ」に（割引あり 400 円）。4 日間の汗を流し、再度タクシーで豊科駅に到着、運転手さんの言う通り街に雨は降っていませんでした。

今回も私は初めての山、北アルプス。辛かったけど帰ってくると何故かまた行きたくなってしまう。



常念岳頂上付近で（右の人だけビビってる）

富　士　山

井上順之

9 月 2～3 日、富士ｽﾊﾞﾙﾗｲﾝ五合目…八合目(泊)…山頂…御殿場口新 5 合目

今シーズン中に…との思いから、閉山間際、執拗にへばり付く秋雨前線を気にしながら、一人富士ｽﾊﾞﾙﾗｲﾝ五合目(2,300m)に着いた。目の前に雲ひとつ無い青空をバックに赤茶けた富士山全容がそびえる。「幸先がいいぞ」。今日は 8 合目まで。標高差 800m。気負いせず歩き始めた。吉田ルートは北斜面を九十九折に登る。展望は、広がる雲海の手前に見える河口湖と町並みだけ。こんなに整備された登山道は初めて。道幅が広いので、自分のペースがやけに遅く感じた。

七合目(2,700m)辺りまで登ると苦しさが増す。登山道は整備された道から岩場に変わった。少し登っては何度も深呼吸。私ばかりではない。登る人の口数も減り皆必死に自らと戦っている。3,000m を過ぎると更に苦しくなってきた。途中数ある山小屋のベンチはどこも満席。さえない表情でうずくまっている人も。俺もあんな風にならなければいいけど・・・

午後 3 時やっとのことで山小屋（太子館）に到着。疲れたからと言って直ぐに寝てはいけない。先ずは高ぶった脈拍を鎮めるのが先決。4 時半夕食。食欲はどうかと思ったが､好きなカレーと鯖の味噌煮(缶詰)｡お代わりして食べた。客数は定員の 2 割位かな？やることも無く 5 時過ぎシュラフに入って目を閉じていたらいつの間にか寝入った・・・が床が固く節々が痛く眠りは浅かった。

翌朝 4 時半小屋を出る。外気温は 10℃位かな。風はすこぶる冷たい。ヘッデンを点けご来光を見ながら本八合目(3,400m)に着く。苦しさの余りこの先どうするかしばし考えた。…が気を取り直し、頻繁に休息しながらも吉田口山頂に到着（写真)。うれしかった。気持ちはルンルン。御鉢めぐりコースを右回りに剣が峰に向かう。天気は良いが強風で吹き飛ばされそうだ。浅間大社奥宮まで来ると雲間から駿河湾が見えた。人の数がぐっと減り静かな山頂であった。

吉田口山頂入り口の鳥居

下山する御殿場ルートは標高差 2300m、9km の長丁場。大砂走りでは筋肉から悲鳴が聞こえた。14 時、棒になった足を引きずりながら登山口に到着｡「ヤッター」やっぱり富士は日本一。私には手応えの有り過ぎる山だった。

太平山と蔵の街・栃木ウォーキング

2019/9/7(土)
参加者：山岡・八巻・松本・村上・入江・三橋・岡部・高見・間瀬
池谷・桐生・菅原(記)

その日は、「東武鉄道大平里山ハイキング」参加の人で電車は混み合っていました。新大平下駅ロータリーの日陰にメンバーは集合、ごった返しに惑わされることなく登山口に出発です。

客人神社からは、「秋の味覚ぶどう満喫」大群とは別れ静かな山歩きになりました。やがて左頭上に謙信平らしい開けた一角が見えましたが、尾根道は弧を描き距離は有りそうです。

駅から1時間30分歩いて¨陸の松島¨といわれる展望を持つ謙信平に、木陰に入ると涼しい風が通り抜けました。そこで待つことになったメンバーに見送られて、太平山神社から山頂へ向かうと１時間足らずで到着、ゆったりと昼食休憩が出来ました。

待ち合わせ場所になっていた随身門からは全員集合。

アジサイの季節には上りに使った石段でしたが、1,000 段もあるとこんなに長かったのかと思うほどの下りだったので、ゆっくり国学院短大バス停に下山しました。

国学院短大バス停から １０分くらいで蔵の街の幸来橋バス停につきました。巴波川(うずまがわ)周辺の蔵の街は歴史あり、観光で楽しめるところも有り、初めて訪れた私はもう少し時間を…。

蔵の街遊覧船は、澄んだ川面をゆっくり進んで一周２０分でしたが、全員でメタボ鯉に餌づけや船頭さんが唄う栃木河岸船頭唄に「ハーアーヨイサー　コラショ」のお囃子と、やらされている感もあり厳しい残暑の中でしたが楽しかったです。計画していただきありがとうございました。皆さんお世話になりました。

山行報告（蓼科山、四阿山）

日　程：9 月 10(月)－11 日(火)
メンバー：清水、井上、 逢地、笹(記)

上記日程、メンバーにて蓼科山（9/10)、四阿山(9/11）に登ってきました。今回清水さんに声をかけて頂き個人山行に同行させて頂きましたので、報告と感想を少しだけ述べさせていただきます。

まず 7 月、8 月にエントリーしていた会山行が残念ながら雨で流れてしまい、個人的には 6 月から 3 ヶ月ぶりの山行です。
二日連続で 2000m 越えの山(どちらも日本百名山です)を登れるのか???と、前日はとても心配でドキドキしながら眠りにつきました。
○9/10(月)

10 日早朝 5 時、清水さんの運転で 4 名で鎌ヶ谷を出発、花輪 IC から中央道を経由して諏訪南 IC から一般道に降り、蓼科山 7 合目駐車場に予定通り 9 時頃に到着しました。
当日は朝から曇りで午後から雨模様という予報になっており、残念ながら期待していた 360 度の眺望は望めそうにもありません。

蓼科山（2531m）は事前の確認では山容もゆるやかで諏訪富士とも呼ばれている山とのことでした。難易度も初心者クラスの山ということで少し安心していたのですが、いざ登ってみると山道はゴロタ石の連続で外見のやさしそうな姿とは大違いのたいへん厳しいお山でした(個人/初心者の感想です)。

途中からはさらに岩だらけの急登が延々と続き（この急坂いつまで続くんだ～、鎖につかまって登るの～、落ちたら大けがだ～、、、）もう少しで心が折れそうになりました（後悔、、来なければよかった、、、笑）が、下を見ずに何とか先輩方に見守られて頂上までたどり着くことができました。
やった～、でも予想通り眺望はゼロで見えるのは 2531m の山頂標識と 大ゴロタ石の連続だけでした。

午後からは雨の予報となっていたため、山頂ヒュッテで各自温かい飲み物をいただいてすぐに下山開始です。急坂の難関をやっとの思いでクリアして将軍平というところで昼食をとりました。

その後は予報通り雨に降られ、全員カッパを羽織ってびしょぬれでしたが、無事に下山することができました。
その後予約してあった菅平高原のペンションに約一時間半で到着。
急いで入浴をすませた後はご褒美のビールで乾杯、おいしい夕食に舌鼓を打ちながら楽しかった(わたし的には苦しかった～、、）今日の山行の話題でもりあがりました。

〇9/11(火)

予報によると予定していた 9 時の四阿山頂（2354m）の天候は曇りで風速が 10m 程、その後晴れになる見込みとのことで出発を約 2 時間ほど遅らせて、8 時半登山口に変更しました。（コースは菅平牧場登山口→四阿山→根子岳→ 菅平牧場登山口 ）

牧場登山口からは、白樺と熊笹がびっしり生えた樹林帯の中をなだらかな道がつづく、昨日とはうって変わった歩きやすい道の連続でした。そしてしばらくするとお天気も回復して暖かな日差しの中、今回大きく期待していた素晴らしい眺望に徐々に出会うことができました。

雲海の上に浮かぶ南アルプス、穂高連邦、槍ヶ岳、白馬、さらには遠く富士山も望むことができました。

360 度を見渡す絶景の山頂で食べた昼食は、今までにない最高のおにぎりでした。

しかしながら出発時間を遅らせたおかげで予定の根子岳を経由するコースで下山すると、登山口到着が 17 時頃になってしまうことがわかり、今回は登りと同じコースをたどって下山することとなりました。

そしてなんやかんやで何とか無事に菅平牧場登山口に到着。

ご褒美として新鮮な牧場ソフトクリームと牛乳を 4 人全員しっかりといただきました。とってもおいしかったですよ～。

その後は牧場から 30 分ほど下った真田の湯という名前の日帰り温泉で汗を流して、関越道経由で鎌ケ谷には 21 時過ぎに到着しました。

みなさま大変お疲れさまでした。

〇今後の個人課題

今回の四阿山行は約 10km の行程で獲得標高約 730m でしたが、下りの行程が足には少しばかり厳しい状況でした。

もっと楽しく山行するために、下りのブレーキ筋である大腿四頭筋とふくらはぎの強化をするぞ～、と思った山行でした。

〇最後に

私のスローなペースにお付き合いいただきいろいろと助言を頂いた清水様、井上様、逢地様とても楽しい山行をどうもありがとうございました。

また次の機会をとても楽しみにしています(#^^#)

北　穂　高　岳

2019.9.13～15

菊池、山口（洋）、五十嵐朝（記）

９月１３日（金）

船橋駅 6：53 あずさ３号に乗り上高地 12：35 着。この日は横尾山荘泊。
梓川のせせらぎを聞きながら３時間の行程、ザックが重く肩に食い込むようだ。
山には雲がかかり明日に期待です。横尾山荘に泊まるのは初めてになる。
毎年、予約はしていたが実現しなかった。ここは蝶ケ岳、槍ヶ岳、穂高、涸沢の拠点となり、木造建築で落ち着いた宿です。私達は、若い３人の女性と同室で山談議に花が咲きました。皆、単独ですが目的地は違いました。
今までも一人で登っているようで、「若いって素晴らしい！」感心します。

１４日（土）晴れ

5：50 横尾山荘出発、小高い木々の中をしばらく歩く。本谷橋から本格的な登山道が続き、周りの木々も低くなり、山が見え隠れする。涸沢に近づくにつれナナカマドの実も赤く色づき、北穂の小屋が目に入る。「北穂の小屋が見えてきたよ！」遥かに遠い所です。「あそこまで登るのかぁー！」涸沢小屋で一休み、ソフトクリームが濃厚でとても美味しいです。

ここからが急登の連続、コースタイム 3 時間 20 分、登るにつれ奥穂高へ向かう人達が列を作ってカールを登って行く。とても小さく見える。向うからも同じように見えているのだろう。お互いに頑張ろう！登っても、登っても、上が見えない。

背中には太陽が容赦なく照り付ける。真夏の太陽とは違うといってもこたえる。私の両太腿が強張ってきた。直ぐに梅干し、水、ツムラ６８を飲んだ。

一歩踏み出すとまた強張りが強くなり、少し休むことにして太腿を叩く。「このまま治らなければ一人、涸沢小屋へ引き返そう」とも考えていた。
目の前には長いクサリと長いハシゴが待っていた。何とか無事にクリアした。
いつの間にか足の調子も良くなり、再び変化のない急登が続く。時々、展望の好い奥穂高方面に目を向け気分をまぎらわす。「まだ上が見えないねぇー」他人事のように弱音を吐く。「一歩一歩、ゆっくり行こう！」お互い励ましあいながら登る。下りて来る人達も「上は素晴らしいですよ！頑張って下さい」と声をかけてくれました。
「北穂の小屋が見えたよ！」本当だ！頂上に人が小さく見えてきた。
「まだ、あんなに登るんだぁ」でも目的の山も人も見えてきたので、頑張れる気がした。ようやく縦走路の分岐に着き、あと少しの所まで登ってきた。

13：30 北穂高山頂に到着です。山荘のテラスに生ビールのジョッキを置き、雑誌によく載っているビールと山のコラボです。これがやってみたかった！

テラスは座る場所もないくらい賑わっていました。見ず知らずの人達と延々と山談議をし、山を堪能しました。
今日は定員 32 名の食事を 6 回の混雑ぶりで、布団一枚に二人です。
後に、穂高山荘は食事が 7 回で最後の人達が終わったら、消灯の時間だったそうです。ビックリですね。
１５日（日）晴れ
3：45 小屋の電気が点きました。朝食は 4：30～、私達は明るくなったら出たいので前日に朝食のキャンセルをしました。身支度をして朝食を軽く済ませ、頂上で日の出を待ちました。ご来光を拝み、今日の下山の無事をお願いして 5：30 出発。
三連休とあって大勢の登山者と譲り合っての登山道です。下山だからと、とても速くは歩けません。岩につかまりながら慎重に下ります。

難所のクサリとハシゴは混雑していませんでした。朝食を抜いて正解でした。緊張感が続きます。時々、展望を楽しんで緊張をほぐします。
涸沢小屋で一休み。本谷橋で清流と心地よい風を受けて休憩。
ここからはだんだん木立の中になり、横尾、徳沢、上高地とお風呂を楽しみに歩きました。14：00 河童橋到着！楽しみだったお風呂は 14：00 で終了でした。でもバスターミナル側にシャワーなら使えると親切に教えていただき、施設料 100 円と 3 分 100 円のシャワーでさっぱりしました。
今回の北穂高に登っている人の年齢は私達よりはるかに若い人達でした。この年齢になると、涸沢に泊まって北穂高に行くのがベストだと思いました。私達は横尾から一気に北穂まで行きましたが「北穂高山荘に泊まってみたい」と思っていたので実現出来て好かったです。さすがに横尾から 1486m の登りは堪えました。でも素晴らしい展望に 120 パーセントの満足度です。ご一緒したお二人に感謝いたします。

「マルバタケブキ」の大蔵高丸

日　程　　２０１９、９、１４(土)
参加者　　７名　加藤　村田　前田(延)　前田(節)　小林(正)　前田(悟)
　　井上(勝)記

甲斐大和駅にて一名と連絡取れず、予定時後到着電車の確認、予約タクシー、当日の行程時間を考慮して、７人でタクシーに乗り込む。途中ガスってきて「湯ノ沢峠」下車。涼しいのを越して少々の寒さを感ずる。歩き出すと「ハナイカリ」があるよとの先頭さんの弾んだ声。
ウメバチソウ、フウロ、ツリガネニンジン、、、、何と一面の草花。ほどなく大蔵高丸に到着。残念ながら展望なし。
マツムシソウ、ワレモコウ、オヤマボクチ、オミナエシ、ヤマハハコ、キンミズヒキ、カワラナデシコ、イタドリ、、、、いやはや夏と秋の花々が織りなす見事なお花畑。途中ソールのはがれた人に“結束バンド”を提供。
ハマイバ丸（破魔射場）は、いかにも狩場を思わせる場所であったが、戻り調べたところもとは信玄がつけた名前で、鏡を飛ばす競技場であったとか？
初めはポツリともう終わりに近い花をつけていた「マルバタケブキ」、そのうちあちこちの林の中で大きな株が群れをなし、黄色くすくっと立った姿はとても目につく。
少々疲れて、厭きがきたころ赤い屋根が見えてきて、景徳院に。
バスに乗り帰宅の途に就いた。
今年は天候不順にて、何も期待せずに登ったが、あまり汗もかかず山行日和で、予想に反して素晴らしいお花畑をゆっくり堪能できた山旅であった。

マツムシソウ

大蔵高丸でお会いした花の“花ことば”

丸葉岳蕗　キク科
7 月～9 月
花言葉
「先見力」
「純情」

吾亦紅　バラ科
7 月～11 月
花言葉
「物思い」「感謝」
「変化」

花錨　花碇
4月～5月
花言葉
「希望」　「君を離さない」。

尾瀬・燧ケ岳(2356m)

日　程：2019/9/6(金)～9/7（土）
参加者：安田・小林(和)・嶋本・江崎（記）
コース：9/6　鎌ヶ谷⇒北千住⇒会津尾瀬口⇒沼山峠バス停…沼山峠…大江湿原
…長蔵小屋（泊）　歩行時間　1 時間 15 分
9/7 長蔵小屋…長英新道…俎嵓（2346m）…柴安嵓（2356m）…
俎嵓…熊沢田代…広沢田代…御池登山口⇒会津尾瀬口⇒北千住
⇒鎌ヶ谷　歩行時間　7 時間 30 分

9 月 6 日（金）
天気の良い日を狙って初秋の尾瀬へ行きましょう。…と山仲間に声をかけ燧ケ岳初登頂の小林和子さん､無雪期初の安田さんと一緒に 4 人で出かけました。
沼山峠バス停で下りる人は少なく静かな山歩き、草紅葉が少し始まり、ワレモコウ、トリカブト、タムラソウ、リンドウなど秋の花が静かに咲き、湿原の中の小川には小さな魚も泳ぎ安らかですね。程なく長蔵小屋に着きました。
ゆったりとした尾瀬沼の向こうに夕陽が沈み、4 人はいつまでも見ていました。「この時期は、一番登山者が少なく静かな山小屋ですよ…。」と小屋番さんが言っていました。
9 月 7 日（土）
朝食のおにぎり弁当を食べ、5 時過ぎに小屋を出発。朝もやの尾瀬沼を見ながら長英新道を登る。途中鹿よけのゲートをくぐると下山して来るご夫婦に出会い「速いですね。もう登っていらしたのですか？」と聞くと「昨夜ゲートが開かなくて野宿をしました。」…とゲートはいつでも開くのに勘違いされたのでしょうか。ご無事で何よりです。
気持ちの良い青空、皆快調に登り 9:00 には俎嵓に着き、初登頂の小林さんを中心に記念撮影。もう一つのピーク柴安嵓をピストンし早めのランチ。
天気に恵まれ日光白根山・上州武尊山・会津駒などの大展望を楽しみ 10:20 下山開始。ゴロゴロの岩場、ガレ場を慎重に下り熊沢田代の伸びやかな湿原に出るとほっとする。湿原を抜けるとまた急なゴロゴロの岩の下山路、広沢田代まで下りてくると御池まで 50 分､気持ちのゆとりが出て､このルートは 3 回目、慎重に下りれば御池のお風呂に入れる。そんな思いが心に。下山口まで 30 分位の急な岩場で着いたトックが滑り前のめりに転倒、岩に頭を強打、前頭部が切

れ出血、後ろを歩いていた嶋本さんがビックリしながらも必死で止血、小林さん、安田さんも水で血を流してくれたり、手拭いで押さえてくれたり。どうにか出血もゆるやかになったので、ザックを背負い、足は大丈夫。自力下山。

御池から救急搬送、田島の南会津病院で縫合処置。最終の特急で帰鎌。

ずっとそばに付いて救急手配、病院の付き添い…とお世話になった嶋本さん本当にありがとうございました。ご心配をかけてしまった安田さん、小林さんごめんなさい。

心のゆるみが招いた痛い経験でした。

第 13 回　ワンコイン講習会に参加して

日　程：9 月 7 日（13：00～16：00）船橋西部公民館
参加者：伏見、五十嵐朝、逢地、赤塚、蓮見、畑中、金子、髙木

髙木　保

「山筋ゴーゴー体操」の小冊子を江崎さんからお借りして予習はばっちり。おかげで、一時間弱の講義はほぼ完ぺきに理解、『週 2～3 回の筋トレ、栄養（ﾀﾝﾊﾟｸ質）、睡眠のバランスを崩さないように…』日々山の為精進しよう。
実技は思った以上にハード、でも楽しみながらトライしていった。私自身は「座位でのももあげ」とおまけの「片足立ち 2 分」が結構きつかった。筋トレ編のあと、ストレッチ編『目的は疲れを残さないように！』の指導を受けて各部位を伸ばす。質問タイムがあり閉会となった。
翌日どこにも筋肉痛がなかった。主催の皆さんに感謝すると共に、次回はもっと長い実技に向け鍛えることを約して感想文とします。

金子　真紀

9 月 7 日（土）石田良恵先生の「山筋ゴーゴー体操」の講習会に参加してきました。
前半の説明の中で、1 日の流れは適度な運動と筋肉のためのタンパク質を摂ること（栄養）、そして十分な睡眠をとる。当たり前の事ですが、毎日何かが欠けている自分に気付かされました。
講習は実践が殆どでしたが和やかな雰囲気の中、具体的に細かく指導して下さりとても分かりやすかったです。トレーニングは決して無理をせず正確に、しかし徐々にきつめに、最後には必ずストレッチをするようにというのが注意点だそうです。
絵を見て行うより皆で実践するとやる気がおきました。
まだ山の空気を吸いたいので頑張ります。

山に登らず電車汽車に乗ってきました②

日　程：9 月 8 日(日)～11 日(水)

小林　正人

前回行けなかった路線に乗ること、積丹ブルーと増毛でウニ丼を食べること。

９/８(日)　新幹線を木古内で降り道南いさりび鉄道にて函館へ、休日クラブ対象外で 1110 円。津軽海峡を見ながら一両で走る。トラピスト修道院、JR 貨物車五稜郭へ、ここから JR 線で函館。函館山は行きましたロープウェーで。下北半島がかすかにみえる。長万部 6 時着、今日は日曜日だから？ここもシャッター通り？こんな平地でも温泉かけ流しホテル。扇風機では寝られない暑さ。

９/９(月)　函館本線長万部始発小樽行き 6：00 は二両で 3 人乗車、途中から高校生が増え、倶知安で全員降りる、余市まで 2 時間 30 分。駅前マッサン通りをバスで神威岬へ、突端まで 30 分位の女人禁制と書かれた門は強風のため閉鎖、残念。当然女人禁制ではありません。より積丹ブルーを感じる島武意海岸へ 50m程の絶壁の道を下りる、積丹ブルーだ。やはり登りはきつい。
札幌泊。

９/１０(火)　今日は日本一終電時間が早い（AM10 時）新十津川へ。ここに行くのも札幌 6：58 発一本だけ。近づいてくるとカメラおじさんが増える広大な草原、水田が。十津川村から新天地を目指した事がわかる気がする。滝川まで 40 分歩く、深川そして留萌線終点留萌へ、増毛にバス。
お目当てのウニ丼 3600 円旨い。一応鰊と炭鉱の歴史を学ぶ。
留萌泊、立派な道路、店は閉っている。明日は帰る。
大人の休日クラブ東北北海道 5 日間乗り放題 26000 円、今回は 4 日間利用。

長万部温泉ホテルの 500 円夕食です。 毛ガニ、ウニ 2 カップ、牡丹エビ、イカ鉄板焼、トコブシの刺身とサラダその他色々、食べきれない。

宝篋山(461m)~小町山(361m)~宝篋山の縦走

羽鳥健一郎

□日　時：9月14日　コースタイム6時間49分　距離13.9キロ
□参加者：鈴木（か）、嶋本、菅谷、羽鳥

新しきスマホを持ちて小町山右往左往(うおうさおう)し「ＹＡＭＡＰ」入れる
縦走す土浦つくば境界の小町山から宝篋山へ
小町山麓(ふもと)の古刹東城寺ふようの花が咲き誇りおり
小町山ポンポコたぬきが放水す遊び心に溢れた山道

（皆さんに教わり直して頂いたＹＡＭＡＰの軌跡を張り付けてみました）

小町山愛好会のボランティア整備用具を山中に揃え
筑波山宝篋山のツーショット小町山過ぎパープルラインで
無事下山「おつかれさま」の表示見てスマートフォンを再評価する
宝篋山下りて大池湖畔にて一汗流しつくバスを待つ
つくバスは行きも帰りもゆったりと筑波山宝篋山車窓(つくばほうきょう)に映える
つくば駅二本も遅らせシニアらは束の間の時のどを潤す

思い出の山

山のコンサート

① 20 年以上になりますでしょうか。
中房温泉から急登を登り、途中で高いスイカを食べました。
燕岳、大天井岳、槍ヶ岳の縦走の折に泊まった「燕山荘」。
夕食後、小屋主の赤沼さんが「アルプスフォルン」で何曲か演奏してくれました。
山のてっぺんで聞く音楽は何とも言えず、只聞き惚れていました。

② 北沢峠から仙水峠、アサヨ峰と縦走する早川尾根に行きました。
イケメン（当時の）＋ばーちゃん（まだばーちゃんになったばかり）。９月下旬でしたがダケカンバの黄葉が今でも印象に残っています。
夕食後、若い男女が小屋を守っていますが、男性が「ケイナ」「オカリナ」で「コンドルは飛んでいく」・・・・・１時間弱も演奏してくれました。
宿泊は私たちだけでしたが、この静かな山小屋で只、うっとりもし、もの悲しくもあり何とも言えない素敵な一夜でした。

③ ８月に孫、孫で登った伊吹山の２合目にある「ロッジ山」に泊まりました。
眼下に琵琶湖を眺められる最高のロケーションの宿です。
夕食にはまだ早くコーヒータイムをしました。その時にチェロの奏でる音を聞きました。
私たちの為に CD を流しているのかと思いました。それはロッジの美しい奥様が弾いていたのです。
グリコ家の孫「のんちゃん」も 4 年間もチェロの習っているとの事です。
そこで奥様とのんちゃんのチェロのコラボレーションを聞くことが出来ました。
我が家の孫、チェロより夕食のレタスしゃぶしゃぶがお気に入りでした。
私には出来ないが山と音楽ってとってもセンチメンタルになりますね。

『おまけ』
★ 北アルプスの大日小屋の若いお兄さんのギター。
★ 八ヶ岳の 1 番遠い居酒屋、青年小屋のギターもほのぼのと、楽しいひと時ですね。

伏見純子

11 月号は高見さん、12 月号は前田(延)さん、第二例会までに会報部加藤までお願いします。

おすすめの山の宿　　**根石山荘**

八ヶ岳（東天狗岳、西天狗岳）

伏見　純子

9 月 14 日～15 日　桐生、岡部、村上、伏見

14 日。今年も八ヶ岳に来ちゃいました。最高の天気に恵まれた 2 日間でした。新幹線で佐久平経由で小海で下車。小海から本沢温泉入口までタクシーを利用しました。ここから温泉までカラマツ林の林道を 2 時間歩きます。まだ紅葉には早いけれど木々はうっすらと緑から色を変えています。

本沢温泉でゆっくりとお昼にする。連休の初日なので若者たちで賑わっています。ここ数年は第 2 次登山ブームとかで混雑です。若者のエキスと元気を貰い、喋ったりととっても楽しいですね。

温泉の裏からの白砂新道を登る。以前より登山道が荒れていて、尾根直下は急登ですが今にも崩れそうです。もう直ぐ根石山荘です。

根石山荘は一昨年の 10 月の終わりに泊まりました。その時は雪模様でした。その時にとっても気に入りまして、又泊まりたかった山荘でした。

まず、寝具が旅館並みで羽毛です。布団一枚でゆっくりと寝られます。寝床の天井からのガラス窓から十五夜さんの翌日なので、月明かりが煌々と照らしています。山荘の売りはお風呂に入れる事です。気持ち良かったです。

15 日。秩父から昇る朝陽を眺めました。今日も雲一つなく山日和です。

7 時に出発、東、西天狗岳を登りました。山頂から、今日北穂高岳に登っている 3 人向かって『菊ちゃん』『朝ちゃん』『洋子ちゃん』と叫んだけど届いたかな。

そして、硫黄岳に向かって「父ちゃん」ゴメン今年は行けないよ。

中山峠からしらびそ小屋に下ります。小屋の美味しいコーヒーとパンでゆっくりお昼にしました。ここから稲子の湯まではずーっと下りなので、のんびりと歩く。又ゆっくりとお風呂に入り生ビールで乾杯です。帰りは往路と同じです。

今年も八ヶ岳に足跡を残す事が出来ましたのは、一緒に行ける友のおかげと山友に感謝です。

「又、来年のコマクサの時期に来たいねー」と、ばーちゃん 4 人は気合を入れました。

ちょっと一言

「**インターバル速歩**」をご存知でしょうか。
信州大学の能勢博教授が考案したウォーキング運動の中に「速歩き」を取り入れたウォーキング法です。
「インターバル速歩のポイント」
・「ゆっくり歩き」と「速歩き」を 3 分間交互に行う。
・1 日 30 分、週 4 回を目標にする。
・背筋を伸ばして少し大きめの歩幅で歩く。
・ウォーキング後に牛乳を飲む。
・毎日記録を付ける。
「インターバル速歩の効果」
・見た目や意識が変わる。
・筋力がついて体力がアップする。
・生活習慣病にサヨナラできる。
・うつや体の痛みが改善される。
・運動後の牛乳で筋力アップと熱中症予防になる。
掛かりつけ整形外科医からは歩く事をさかんに勧められています。
ウォーキング愛好家にこの歩き方をお勧めします。

参考資料「公益財団法人・長寿科学振興財団」ホームページ

（　入江一郎　）

「ちょっと一言」欄編集担当の思い出

会報やまびこの「ちょっと一言」欄の編集を担当して、もうどのくらいになるか。手始めは覚えていないが、その間、会員の皆様に、渋っていやがるのに無理やり原稿執筆をお願いし書いていただいてきたが、ついに私の番が来た。そこで過去を少々振り返って、この駄文の水増しの足しにした。

先回の執筆は２０１７年７月号で、入江さんは「富士山とツキノワグマ」、私は無題だが、(紙の文化の衰退―紙の本の衰退と地形図の売上減少)について嘆いてみせている。数えてみると、この度の１０月号掲載は、そこから２年１０か月振りの執筆になる。前回２人ずつお願いするとして・・・・会員も随分増えたものである。

この欄は、何か気の利いたことを書かなくては、格好がつかないと誤解されているようだが、私の本文でもわかるとおり、まったくの駄文で結構である。要は、我々は山が好きで山へ行きたくて集まっている団体であって、文筆で身を立ててはいない。要は、読んで内容が分かればいいのだ。
もう少し書こうかと思ったが、どこまで行っても駄文は駄文、これくらいで打ち止めにする。私の会員人生も、そろそろ打ち止めか。　　（　高山　　啓　）

１１月号の担当は、間瀬さんと鈴木（か）さんです。
（１０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

最近読んだ本は、内館牧子著「どうせ死ぬんだから」。主人公の**はな**は７８歳、若く見えるようにウィッグにマニキュア、ファッションはプロの指導を受けている。夫は「**はな**と結婚して幸せだ」が口癖の真面目な男だ。そんな夫が急死、**はな**より若く美しい女医の愛人と、**はな**の息子よりイケメンで優秀な隠し子が現れる。

つづきは読んでいただくとして、あとがきに次のようなことが書いてあった。
外見と中身は連動している。「トシだから、すぐ死ぬんだから、外見なんてどうでもいい、誰も私なんか見ていない」と自分に手をかけず、外見を放りっぱなしという生き方はセルフネグレスト（自分で自分を放棄すること）である。怠りなく外見に手をかけている男女は、活発に発言、笑い、周囲に気を配る傾向にある。
秋の夜長にお勧めの１冊です。　　（かっちゃん）

関東直撃の台風 15 号は大打撃を残していった。我が家を朝見回ると、隣家の壁が屋根に飛ばされ、瓦を壊して大穴が開けられていた。雨漏りのシミもできていて・・・。すぐに隣家から電話で業者をよこすとのこと。下見した業者は明日明後日には応急処置をすると。その日の晩、さる会合からほろ酔いで戻ると、雷が鳴りだし、今にも降り出しそうな空模様。業者の応急処置も今晩の夕立には間に合いそうもない。幸いにブルーシートがあったので、恐々屋根に登ることにした。“その後のニュースで何人もの気の毒な人が屋根の修理中に転落死したそうな。”暗がりが広がる中、紐でシートを固定し、重しに割れた瓦を乗せ取り敢えず今夜の雨はしのげるかと。ささやかな作業ではあったが、そのあとで気が付いた。7 点セットとヘッ電があったではないか。安全にセルフビレイして作業ができたはずなのに肝心な時に気が回らないのだ。翌日には業者が砂嚢を設置して暫くの息継ぎができることとはなった。ヤレヤレ！　　（タカシ）

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　令和元年 10 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