



2月・3月 予定表	1
1月例会出席者・12月山行実績・山行コメント	2～3
第28回ふれあいまつり	4
山行部より	5
山行案内（2月・3月・4月）	6～9
山行報告	
・足利・両崖山～天狗山（桐生）	10～11
・厳冬期ソロ硫黄岳へ（岡田）	12～14
・ふなばし「アンデルセン公園」散策に参加して（西堀）	15～17
・北八ヶ岳ミニ縦走（蓮見）	18～19
昭和村便り（8）「昭和村×とらや」（井上順）	20
短歌 師走の「江の島を歩く」を振り返り（羽鳥）	21～22
短歌 鶏頂山とハンターマウンティンを振り返り（羽鳥）	23～24
思い出の山（山脇）	25
ちよっと一言（井上順・前田悟）	26～27

## 表紙写真紹介

2024年12月、東武株主優待券の切符を使い、栃木県足利市駅から新しいコースの織姫神社～両崖山～小天狗～裏天狗～サーティワンの登り鎖～天狗山～観音山～足利市駅まで反時計回りで桐生さんに行ってきました。鎖は登り専用です。足場もあり難しくはありません。面白いコースなのでお薦めします。年末の山納めとして念願叶った山でした。  
～～石塚洋子～～

### 会報部からのお願い <表紙写真>

3月号は嶋本道子さん、4月号は菊池光子さんです。

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（清水）へ提出して下さるようお願いいたします。

## 2月・3月予定表

		2月	日	曜日	3月
1	土	曾我丘陵	1	土	(県連) 合同会議
2	日	曾我丘陵予備日	2	日	高川山
3	月		3	月	
4	火		4	火	
5	水	山行部会	5	水	山行部会
6	木		6	木	
7	金		7	金	
8	土		8	土	(県連) ワンコイン講習会
9	日	例会 (14:00~16:00)	9	日	例会
10	月		10	月	
11	火	建国記念の日	11	火	
12	水	運営委員会	12	水	
13	木		13	木	
14	金		14	金	
15	土		15	土	三角山
16	日		16	日	
17	月		17	月	
18	火		18	火	
19	水		19	水	運営委員会
20	木		20	木	春分の日
21	金		21	金	
22	土	公民館まつり	22	土	
23	日	天皇誕生日	23	日	
24	月	編集会議 (10:00~12:00)	24	月	編集会議 (10:00~12:00)
25	火		25	火	
26	水		26	水	
27	木	弓立山	27	木	
28	金		28	金	
			29	土	
			30	日	小田原長興山ウォーキング
			31	月	

**2025年4月予定**

- ★ 4/9 (木) 筑波山
- ★ 4/19 (土) 権現山～弘法山
- ★ 4/27 (日) 霞丘陵

(県連) ★4/12 (土) 自然保護委員会クリーンハイク    ★5/19 (月) ウィークディ山行

# 例会報告

1 月例会出席者

2025/1/12

39 名

司会嶋本

手塚、安彦、安田、松本、鈴木、加藤、岡部、桐生、八巻、山岡、村田、五十嵐、四元、江崎、三橋、石塚、嶋本、猪狩、羽鳥、井上勝、山脇、梅田、赤塚、菅谷、山口、菅原、清水、笹、柳、伊藤、富永、熊谷、富田、吉留と、吉留政、西堀、畑中桂、森川、畠山

## 2024年12月山行報告

月	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)下見	ハ	12/6	個	3	羽鳥、松本、野澤
2	朝日峠展望公園・小町山(こまちやま)・宝篋山(ほうきょうさん)	ハ	12/6	個	1	安彦
3	丹沢 大山(大山)	ハ	12/7	個	3	安田、江崎、嶋本
4	忘年山行:塩原温泉:鶏頂山(けいちょうざん)と塩原自然研究路	ハ	12/15~16	会	17	安彦、安田、嶋本、赤塚、桐生、四元、江崎、石塚、羽鳥、梅田、山口、清水、熊谷、林、河野、中野、猪狩
5	宝篋山(ほうきょうさん)	ハ	12/18	個	4	伏見、小林、村上、五十嵐
6	日光・切込湖、刈込湖(きりかめこ、かりこめこ)	ハ	12/21~22	個	7	安田、江崎、嶋本、菅谷、桐生、清水、蓮見 他2名
7	武甲山(ぶこうざん)	ハ	12/22	個	1	熊谷 他6名
8	弓立山(ゆみたてやま)(下見)	ハ	12/22	個	3	赤塚、岡登、柳
9	北横岳(きたよこだけ)	雪	12/25	個	1	熊谷 他2名
10	曾我丘陵(そがきゅうりょう)(下見)	ウ	12/25	個	4	伏見、山岡、嶋本、井上勝
11	筑波山(下見)	ハ	12/27	個	3	羽鳥、松本、野澤
12	足利・両崖山(りょうがいざん)~天狗山(てんぐやま)	ハ	12/28	個	2	桐生、石塚
13	高川山(たかがわやま)(下見)	ハ	12/29	個	4	四元、間瀬、畑中眞、江崎
14	筑波山(つくばさん)	ハ	12/29	個	2	熊谷、柳

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



▲ 大楠山【伏見】2025年1月5日（日）

新年になり美味しいご馳走を沢山食べて増えた体をそぎ落とす為に安近短の軽いハイキングに出かけました。

快速逗子行きもゆっくり座れました。

駅前からバスに乗り「葉山御用邸」の先で下車。風も無く、温かいハイキング日和。直ぐ小さな川の畔りを石伝いにピョンピョンと、子供の頃を思い出しながら楽しく歩く。

山頂までは階段の優しい山道。富士山は春霞の様ではっきりせず。山頂はフォークダンスでも出来そうな広場になっており展望も良かった。

ランチ後、田浦駅を目指し下山するが大楠山登山口のバス停に下っていましたので、今日はここで終了しました。

新年に富士山も見えたし、ゆっくりと身の丈に合った大楠山でした。

▲ （日光）切込湖・刈込湖【桐生】2024年12/21（土）～22（日）

光徳牧場から積雪15cm位の雪を踏んで湯本まで歩きました。あいにくの曇り空でしたが、気持ち良く歩いて宿に入りました。江崎さんが昔から知っているお宿です。雪の露天風呂が最高でした。お料理も美味しくて、お気に入りの宿になりました。

日光湯本温泉<おすすめの宿>  
『かつら荘』

住所：日光市湯本 1067

電話：0288-62-2571

翌日の朝起きてびっくり！！雪が降っている。吹雪です。

歩くのはどうする？

湯本からバスで直帰しました。中禅寺湖まで下ると雪はちらつく程度、いろは坂を下ると青空でした。

振り返ると山の向こうは真っ黒の雲に覆われていました。

1月25日（県連）房総ハイクで勝浦を歩きました。  
気の早い『さくら🌸』一輪二輪咲き始めていました。  
河津桜？頼朝さくら？  
もう春は来ていました。

## 第28回ふれあいまつり（令和6年度）

### 開会式 キラリホール

2月22日（土）9：40～9：45

参加者 事務局の皆様 9：30までにホール客席に集合

### ふれあいまつり

2月22日（土）

ステージ部門 9：40～15：15 キラリホール

出展部門 9：30～15：30 ロビー・集会室・学習室

2月23日（日）

ステージ部門 9：40から15：10 キラリホール

展示部門 9：30から15：30 ロビー・集会室・学習室

### 閉会式 キラリホール

2月23日 15：10～（最終演者終了後）

フィナーレ 参加者全員でキラリ鎌ヶ谷を合唱する。

参加出来るは方参加してください

### 東葛山の会の展示関係準備

2月9日（日）例会前12：45～13：45 最終打ち合わせ

2月19日（水）学習室5 14：00～16：00 設営準備 事務局の皆さん

2月21日（金）9：30 全体の設営 設営担当 四元、笹

10：00 各部設営開始 事務局の皆さん

展示内容 2024年活動の一覧表 韓国山行 パキスタン・トレッキング  
”やまびこ” “の表紙の写真 ウォーキング ビデオ放映

2月23日（日） 15：30 撤収開始（時間厳守）

会員の参加で “ふれあいまつり” を盛り上げましょう

## 山行部より

### \* 2025 講習について

「会では、毎年会山行に誰でも2〜3回の担当が決まっていて、その時に色々調べて勉強して、皆がリーダーをやるように目指している。」というように、会員の皆さんはふだんの山行や会山行の計画、検討を通じて、いろいろな経験や知識を加え、自立した登山者を目指して登山者としてのレベルをあげようとしていると考えられます。今回の講習はそうした日常的な学習に加えて、テキスト(ハイキング・セカンドステップ)を利用してより一層のレベルアップをしようと企画されました。この機を使って、自立した登山者としての向上を図ってください。

### 講習の実施について

- ① テーマや担当講師、テキスト(ハイキング・セカンドステップ)の該当章の振り分けについては以下に示してあります。
- ② 講習は例会の後半1時間を当てます。基本的に例会1時間、講習1時間にします。
- ③ 下表に「事務局、会報部、山行部」とあるのは、それぞれの部局でお手伝いして下さる方の意味で、未定です。
- ④ 講習前にテキスト(ハイキング・セカンドステップ)をよくお読みになってきてください。
- ⑤ また、「講習」時にはテキスト(ハイキング・セカンドステップ)をご持参ください。

講習の担当と日程						
	1回 3月例会	2回 4月例会	3回 5月例会	4回 9月例会	5回 10月例会	6回 11月例会
テーマ	リーダー	労山の歴史 東葛山の歴史	地図読み	アクシデント	山小屋・ テント	岩場・雪
テキスト	2、3章	1章	4章	5章	6、7章	8、9章
担当者	安彦	羽鳥・手塚 会報部	清水・ 事務局	菅谷・猪狩 山行部	江崎・桐生	熊谷・ 山行部

### 山行部より 新入会員の交流に

2025年4月下旬の通り3件の山行計画を企画いたしました。

新入会員の皆様、会員の皆様、気持ちの良い春の山歩きにぜひ、多数ご参加下さい。

- \* 4月9日(水) 裏筑波山(800m位)  
カタクリの群生を愛で、キャンプ場〜女体山コースを往復する。
- \* 4月19日(土) 権現山243m・弘法山235m・吾妻山158m  
新緑や名残の桜を楽しみながら縦走ハイク
- \* 4月27日(日) 霞丘陵(300m前後)  
塩船観音の見学と里山歩き

# 山行案内

## 2月の山行予定

### \*曾我丘陵ウォーキング 全会員対象 (体☆)

日時：2月1日(土) 雨天時 2月2日(日)に順延  
担当：(CL) 井上(勝)、(SL) 伏見・嶋本・山岡

### \*弓立山 ゆるい山・(体☆☆)

日時：2月27日(木) 雨天中止  
担当：赤塚 柳 岡登

## 3月の山行予定

### \*高川山(975M) ゆるい山

富嶽12景の一つで富士の展望がすばらしい。フクジュソウの観賞  
日時：3月2日(日) 日帰り 雨天中止の場合、3日前にメール連絡  
田野倉駅9:00 集合、初狩駅解散  
日程：鎌ヶ谷6:17→6:27 船橋6:36→7:08 お茶の水7:10 (中央特快) →8:05 高尾8:09→  
甲府行8:45→大月8:50 (富士急行) →8:55 田野倉  
コース：田野倉…尾形資料館…小形山…高川山…女坂…初狩  
歩行時間 約5時間 (休憩含む)  
交通費：「休日お出かけパス」2720円、大月～田野倉230円、初狩～大槻200円  
ジパングも可  
担当：四元、畑中、間瀬

### \*三角山(さんかくやま) 雪山 ややきつい (山体☆☆ 危技★)

積雪期の春山で、好天なら苗場や谷川が輝いて見えるが、天気の変化が大きく、標高も2千メートル近いので、荒れると厳しい。旧スキー場の跡地からのコースを往復し、悪天や具合の悪い人が出た場合に対応し易くした。

日時：3月15日(土)

集合 6:20 (東京駅ホーム・上野から乗車の方は車内で連絡) (解散 越後湯沢駅)

往路：東京(6:36)たにがわ401号→越後湯沢(8:02-8:20)→バス→浅貝(9:10)

復路：片貝山登山口(16:40)→越後湯沢(17:18)→東京

コース：浅貝9:30・・・浅貝スキー場跡地上部10:30・・・毛無山11:30・・・  
三角山12:30-13:00・・・毛無山14:00・・・浅貝15:30(下山)

【歩程】：登り(760m、3・0時間)、下り(760m、2・0時間)

エスケープルート：往路を戻る

・山の特徴(危険)：気温が低い場合には上部は凍っていることもある。

- ・アドバイス（装備等）：アイゼン必携（6本以上） ストック（ピッケル）を持つ。  
低温に備えて、防寒着、帽子、手袋、保温ポットを用意。  
昼食、行動食は冷めて硬くならないものを。

交通費概算：約 11,000 円

交通費詳細：JR 東京―越後湯沢（往復乗車券）＋特急券 ジパング割 約 10000 円

バス：バス代越後湯沢―平標山登山口（往復 1400 円・Suica 不可、小銭用意）

昼食：1 食（＋行動食） 下見・入浴：昨年下見、越後湯沢に温泉多い

担当：（CL）菅谷（SL）江崎、蓮見、富永

## \*小田原の長興山しだれ桜～一夜城址史跡巡り ウォーキング

日帰り小田原にあるしだれ桜や史跡を巡るウォーキング

日時 3月30日（日）日帰り 雨天中止の場合3月27日メール連絡

日程・交通

往路 新鎌ヶ谷 6:23→鎌ヶ谷 6:25→6:35 船橋 6:47（逗子行）→7:55 戸塚 8:05—8:48 小田原・・・小田原（箱根登山線）9:04—9:13 入生田

復路：小田原 15:38→ 戸塚 16:32→17:59 船橋

コース：駅前・・・10:00 長興山（しだれ桜）10:45・・・生命の星・地球博物館・・・太閤橋・・・早川石丁葉群・・・12:30 石垣山一夜城址（昼食）・・・バス「一夜城址公園（ヨロイズカフェーム）」より乗車（小田原駅行き）

13:58 or 14:48—14:27 or 15:17 小田原駅

\*小田原駅前現地解散します。

\*歩行時間：約4時間（休憩含む）

交通費

約3,800円（「休日おでかけパス」2,720円、箱根登山線260円、バス400円他）

下見 2月16日（日）

担当：（CL）羽鳥、（SL）山岡、八巻、小林

## 4月の山行予定

### \*「カタクリの裏筑波から女体山・男体山に登る」 ややゆるい：（体☆）

日時：4月9日（水） 6:00 鎌ヶ谷市役所出発 鎌ヶ谷観光バス利用

（休日の筑波山は混雑が激しいため平日の計画としました。また多数の方が参加し交流できるようにバス利用としました）

日程

（コースタイム） 歩行時間：約6時間（休憩含む）

鎌ヶ谷市役所 6:00—守谷 SA6:30—8:30 深峰歩道登山口分岐（バス下車）8:40・・・9:00

キャンプ場（カタクリの群生地・トイレ）9:30（女体山・キャンプ場コース）・・・11:00 女体山（877m）・・・カタクリ庭園・・・11:30 御幸ヶ原（昼食・トイレ）・・・男体山（871m）・・・13:00 御幸ヶ原 13:15・・・（女体山・キャンプ場コース）・・・キャンプ場（トイレ）・・・

14:30 深峰歩道分岐（バス乗車）

—つくば中央 IC—17:00 頃 鎌ヶ谷市役所

エスケープルート

特にありませんので御幸ヶ原からロープウェイか、ケーブルカーで降り公共のバスを利用し  
帰る。

概算費用：参加人数により後日お知らせします。

\*裏筑波の登山口まで直接の公共交通機関がないため途中まで「鎌ヶ谷観光バス」を利用。

鎌ヶ谷観光バス（小型22席）

見積：110,060円 15人以上で会より30,000円補助の場合➡80,060円

15人の参加➡一人5,340円/ 20人の参加➡一人4,003円/ 22人の参加➡一人3,640円

その他：

\*参加者がバスの定員を超えた場合は抽選とします。

\*参加者が15人に満たない場合は「バス利用」はしません。

【コース変更をします】

つつじか丘まで公共のバスで行き、広根場林道をキャンプ場まで歩き、そこから「女体山・キ  
ャンプ場コース」を登り女体山、「おたつ石コース」をつつじが丘まで下り、つつじか丘から  
公共のバスに乗り帰ります。

\*雨天中止（週間天気予報で判断）。3日前にメール連絡します。

担 当： 松本、羽鳥、野澤

### \*権現山-弘法山・吾妻山 ( ゆるい山 )

弘法大師や大和武尊ゆかりの低山で、権現山～弘法山～吾妻山が新緑や桜で埋め尽くされ、  
展望台がある権現山からは、大山や箱根方面が見える。

日 時：4月19日(土) 雨天中止 (4月17日までにメール連絡)

集 合 秦野駅改札口：9：20 解散 鶴巻温泉駅

日 程 交通

往 路：新鎌ヶ谷6:46→7:05 松戸7:14→8:03 代々木上原8:06→9:05 秦野駅

復 路：鶴巻温泉駅14:22→15:17 代々木上原15:19→16:10 松戸16:20→16:39 新鎌ヶ谷

コース：波多野駅…弘法山公園登山口…権現山…弘法山…善波峠…吾妻山…鶴巻温泉駅(解散)

歩程 歩行距離 7.4km 歩行時間 3時間(休憩含まず)

標高差 登り290m、下り375m

交通費概算 3000円位

その他(任意) 入浴：弘法の里湯 1000円 (鶴巻温泉駅近く)

担 当：(CL) 江崎、(SL) 村田・吉留(政)・吉留(と)

### \*霞丘陵(交流山行) ゆるい山(全会員対象)：(体☆+危技☆)

交流山行と言うことで会員全員が参加出来る事とし、歩きやすい里山を選びました。

日 時： 4 月 27 日 ( 日 ) 雨天中止

集 合：青梅線、河辺駅 8：30

日 程

往 路：新鎌ヶ谷6：15→6：27 船橋6：36→7：08 お茶の水7：10→7：46 立川→7：56 →  
8：26 河辺駅

都営バス 8：40 →8：47 塩船観音入口

復 路：飯能、14：44、14：54、 15：14

コース：バス停…15 塩船観音…60 見学しながら塩船平和観音…30 笹仁田峠…40 七国峠…

10 七国山最高峰分岐…10 秋葉神社…15 秋葉神社…15 岩渕交差点…40 飯能駅  
行動時間 5 時間強（昼食、休憩含む）

【歩程】：標高差 登り（316m）、下り（232m）

山の特徴（危険）：国指定重要文化財の塩船観音の見学と里山歩き

エスケープルート：なし

交通費概算：約 3200 円

交通費詳細：電車約 3000 円、バス約 200 円、

その他：昼食：1・入浴：なし

担当：(CL)：五十嵐、(SL)：猪狩、梅田、富田

## 県連関係予定行事

(1) 3月1日（土）13:00～16:00

合同会議 於）船橋市塚田公民館

(2) 3月8日（土）13:00～

ワンコイン講習会 講師：石田氏 於）船橋西部公民館

テーマ：日常生活の中での筋トレと栄養学について

(3) 4月12日（土）

自然保護委員会「海岸プラスチックゴミ クリーンハイク」

於）内房の磯根浜

(4) 5月19日（月）

ウィークデー山行（関東ふれあいの道千葉県 NO 14）

JR 東浪見～JR 上総一宮を歩く（軍荼利、洞庭湖巡り）

(5) 10月26日（日）

（案）ふれあいハイク（検討中）

**\* 東葛山の会の「会山行」を決める際、県連の日程とダブらないように  
ご配慮をお願いします。**



## 足利・両崖山～天狗山

日時：2024年12月28日（土）

メンバー：石塚、桐生（記）

「足利の山におもしろそうなコースがあるから行きましょう」石塚さんに誘われて2024年の歩き納めをしてきました。

早朝の電車に乗り、足利市駅に7:54着。歩き始めると橋が通行禁止になっていた。しかたなく駅に戻り織姫神社までタクシーに乗る。(1000円)新しく橋をつくるので3年くらいは隣の橋を渡るそうだ。方向は分かっているのでタクシーに乗る事もなかったなと反省する。

登山口の織姫神社に挨拶をして8:20頃スタート。数年前に山火事でニュースになった両崖山に10時着。年末でも歩いている人は結構いた。この先、面白そうなコースはどこなのか？石塚さんがいろいろ調べても場所はネットにも出ていないらしい。楽しみだなあ～～。



裏天狗にあったサーティワンへの道案内版  
この案内を頼りに先に進んだ



まずは両崖山の先に進んで行くと、小天狗・裏天狗の標識があった。裏天狗まで行くと天狗山に行くルートの張り紙があった。石塚さんが熱望の『サーティワン』コースだ。私はアイスクリームに関係があるのかな？と思っていたが、31mの鎖があるので㊸コースと言われているらしい。ヤママップにもコースは載っていないが歩いている印（黄色の線）がある。

踏み跡が最初は笹やぶ状態だったが、すぐに登山道だと解る急坂を下ると民家がある林道に出た。林道を進むと車が来て、「サーティワンから天狗に行くのかい」と声をかけられた。「最近このコース人気があつてね……」と詳しく道を教えてくれ、大きな松ぼっくりと『天狗山の木のおふだ』をプレゼントされた。

親切なおじさまに教えてもらったおかげで、サーティワンの鎖場に到着。まずは緊張して慎重にクサリにはなるべく頼らずに登り、『天狗山』に到着。静かな山頂は眺望もバッチリ！！

二人で『2024年やま納』を喜び合った



下山は、かわら山～観音山まで小さな山をいくつか越えて、約 3 時間ゆっくり歩いて 15 時前に駅到着。

石塚さんが年末まで温めていた、東武株主優待券を格安で譲ってもらい、私には『棚からぼたもち』山行でした。

写真 4 枚は、石塚さん撮影です



## 厳冬期ソロ硫黄岳へ

日時:2025年1月1日(水)～2日(木)

メンバー:岡田

1月1日から2日に厳冬期の硫黄岳へソロで雪山歩行練習に行ってきました。

雪山へ行ってみたいくて去年ヨシキスポーツの雪山講習へ参加する。ピッケル、12本アイゼン、チェーンスパイク、グローブ、雪山ウエアの装備OK!昨シーズンは雪山登山に7回行った。今シーズンも雪山の季節になったし行きたいなあ!と思って色々考える。ツアーは高いし日にちも合わないし、うーむ。ソロで行ってみようかな。

今回のルートとして、ソロで無理ないコースとして、去年ヨシキの雪山講習会でも行き、そして何度も行ったことのある赤岳鉱泉と、1カ月前にも登頂して何度も行ってる硫黄岳とした。そして、入山の多い日として、天気が悪ければ行かない、2日目は天気が悪かったら赤岳鉱泉から先は進まず下山する、晴れていても森林限界を越えた先で暴風があれば先には進まない、と山行の決行の目安とエスケーププランを決めて計画をした。

1日目 あずさ1号で9:08茅野駅到着。バスで9:58美濃戸口到着。美濃戸口からしっかりした積雪があったので12本アイゼン装着して10:30にスタートした。年末年始の入山者が多いため迷いようのないトレースあり。雪がパウダースノーで気持ち良かった。1年ぶりの雪山で雪山は去年からはじめたばかりなので、雪山での行動と歩行の練習のための今回の山行である。

アイゼンを付けた時の歩き方をゆっくり確認しながら歩く。凍傷予防としてグローブは外さずに行動するように常に意識をする。雪目予防にサングラスと、バラクラバの付いたベースレイヤーと耳まで覆う帽子を装着。ストック2本を使用し、安定感を保つ歩行をする。

雪景色の美しさに感激しながら、色々と感じながら、慣れた道を気をつけながら歩く。雪景色が美しく写真ばかり撮ってなかなか進まない。

特に危険箇所もなく赤岳鉱泉のアイスクライミングの人工氷壁まで到着、13:30赤岳鉱泉に到着する。



夕ご飯まで暇だったので宿のフリーWi-Fi でスマホ中毒となる。今回の部屋は温ヒーターがありとても温かかった。夕ご飯を食べたらやることもないので早々に寝た。

2日目 6:00 朝ごはん。外は厚い雲がかかっている。天気予報によると10時から晴れるとなっている。山頂での景色を期待して10時半過ぎに山頂に到着するように逆算して8:30 赤岳鉱泉を出発した。2日目は3000m 近くまで登るし、森林限界を過ぎたら爆風が待っているなので、防寒対策は必須となる。ヘルメットもかぶる。歩行練習の2日目も頑張ろう。



ソロだと寂しいかと思いきや、私はなかなか快適である。ワイワイ行くのもとても楽しくて好きだけど、ソロでも全く大丈夫でソロではソロの楽しさがあり、私には合っていると思った。

高度をどんどん上げて行くと、雪深の樹氷になっていき、更に真っ白な世界になる。少しずつ雲が晴れてきて、キラキラとダイヤモンドダストが美しい。

森林限界を越えると、山々の稜線が美しい。朝のよどんだ曇り空からすっかり八ヶ岳ブルーの空に。風も落ち着いていたので山頂を目指す。

10:30 硫黄岳登頂する。やはり山頂では強風だった。耐風姿勢を取る程ではなかったのが飛ばされる程ではない。山頂での絶景を目指してスタートをずらしたのが幸いして、山頂から 360° の絶景と快晴の青空に会えた。

ありがとう。今年もよろしくお願ひいたします。

山頂で登頂の喜びと感謝を込める。

さて、下山に。ここまでストック 2 本で来れたけど、下山は無理だなあ、とピッケルに変える。ピッケルで雪上を刺しながら、アイゼンで足元を確認しながら山頂付近は慎重に下山する。雪山では転倒が命取りになる。転倒滑落は死に繋がる。危険箇所は慎重に行こう。

赤岩の頭の手前からは危険箇所もなく下山する。

下山は早い。赤岳鉱泉に寄りピッケルからストックに変える。13:00 美濃戸口到着する。15:15 美濃戸口バス発。16:45 あずさに乗車し帰宅する。

今回念願の厳冬期ソロ登山になりました。引き続き、人出の多い晴れた日に安全な雪山歩行練習をして雪山に慣れていきたいと思ひます。



## ふなばし「アンデルセン公園」散策に参加して

西堀正弘

1月5日（日）に会山行で計画された「アンデルセン公園」の散策に参加致しました。

当日は会員15名の参加で、風も無く、心地良い太陽の光を浴びての散策となりました。

この公園は私の娘や息子が帰省時に孫を連れて出かけるところですが、自分としては初めて行きました。

9時に「鎌ヶ谷大仏」駅に集合、出欠点呼を取り、公園まではウォーキングを楽しみました。

公園の中はこの冬シーズンでも色とりどりの花が咲いており、日々関係者のメンテナンスが大変だろうなぁと感じました。

特に黄色「ロウバイ」は蕾から咲き出そうとしていて、匂いも嗅ぐことが出来たことは初体験です。

昼食は持ち込みして頂いた白ワインや野菜のお新香で乾杯!! 美味しく頂きました。持ち込みして頂いた方、有難うございます。

帰りも駅まで川沿いを歩きました。が、枯れた草や弦に足を取られ、気を集中し歩きました。歩き方も日々練習が必要かと感じます。

今年は始まったばかりですが、一年間、体調に留意し、大いに会員の皆様と盛り上がりたいと思います。



駅から公園まで川岸をウォーキング



いざ公園へ入場



お花畑前に集合



昼食はワインで乾杯！！





枯れた弦や草に足を絡ませ歩行した



この橋のもとで  
CLより解散宣言の言葉有り  
間瀬CL殿、三橋SL殿、村上SL殿、  
有難うございました！！



西堀正弘でした

北八ヶ岳ミニ縦走  
(渋の湯～高見石～白駒荘(泊)～茶臼山～縞枯山～ロープウェイ)

蓮見久美子

1月12日～13日(1泊2日)

昨シーズン12月にツアーで行った北八ヶ岳と同じコースを、今年は友人と二人で行き雪を楽しんできました。

当初は2日目のルートをいろいろ考え、ヤマレコで計画書を複数作り悩みましたが、帰りのバスの時間に余裕のある、前回と同じコースに決めました。しかし、今年は雪が多いとの情報で、雪山初級者の私にとっては準備段階から不安だらけ。天気予報は、気象庁の「登山天気」を主に、あとは「てんくら」など、特に風速予報は気にしていました。装備については、山行部長に教えていただきました。

また、昨シーズンのツアーでガイドから習った事が多くあり、今回とても役に立ちました。たとえばその中の一つ、テルモスのキャップは中蓋だけ閉め外蓋は閉めずケースに入れておくと、すぐにお湯を注げる。また汗をかかないための素材やレイヤリング、防寒方法などを教えてもらったので、今回天気に恵まれたこともあるのですが、だいたい快適に過ごせました。

(1日目) くもりのち小雪降る 日中気温約-10℃

茅野駅で渋の湯行きのバスに乗る。人数が多ければ多分増車してくれる。支払いは現金のみ。途中でチェーン装着のため30分遅れての到着。11:00アイゼンを付けて出発したが、登山口からルートを間違えた事に20分後に気づき、大回りして正しいルートに入った。登山者は多いようで、道は踏み固められて歩きやすかった。樹林帯をしばらく行くが小雪が降ってくる。風は弱い。賽の河原は赤いマーキングを頼りに進む。高見石小屋までは上り坂。小屋の隣にある高見石に登ると、曇り空の下に凍った白駒池が白く小さく見える。そこから白駒池まではずっと下り坂、14:20白駒荘着。

小さいけど浴室があり、ぬるめのお湯で体を温めることができた。18:30夕食後体調がよくないので、早々に布団に入る。どこかの山の会らしきグループと一緒に大部屋だったけど、余裕の広さで快適でした。



高見石から見る真っ白な白駒池

(2日目) くもりのち晴れ 風弱め 日中気温約-10~-7℃

6:30 朝食、7:50 出発。宿の出入口が狭く人も多いので、靴やアイゼンを付けるのにずいぶん時間がかかった。予報は朝から晴れだけど、昨日と同じく曇っているのが少し気鬱になる。積雪は50~60 cmくらい、道も昨日降った雪は影響なくて歩きやすい。麦草ヒュッテの横を通りすぎ大石峠から茶臼山を目指す。樹林の間から見上げるとガスは流れているようだが青空はまだ見えなくて、“早く太陽出てきて~!”と念じながら歩く。そうそう、去年2月に北横岳に来た時も八ヶ岳ブルーは見られなかったなあ・・・その後ようやく太陽が見え隠れしはじめた。



縞枯れの森

茶臼山の手前はきつい登りが続き、今回一番の難所。後ろから来た若い女性も笑顔で「キツイですよね~」と声をかけてくれるが、あっという間に行ってしまった。展望のない山頂にデポして、展望台へ行く。当然風は強いけどガスの切れ間に青空も見えて、よしよしこれからだ、と嬉しくなった。一旦下ってまた縞枯山へ登るころにはすっかり晴れてきて最高の空と展望だった。縞枯山からは急な下りが長く続くが、ロープウェイ方向から来るのはスノー

シューの人が多いようだった。11:50 山頂駅に着き、二人で無事を喜んだ。15:00 発のバスまでゆっくり山麓駅内の休憩スペースで過ごし、茅野駅 16:20 発のあずさで帰ってきた。

今回計画のコースタイムを算出するのに、無雪期標準の1.5倍+休憩時間、とかなり長めにしてしまった。1日目計画で4時間10分を3時間20分、2日目計画で5時間30分を4時間で歩いた。悪天候に遭わなかったという利点もあるが、今後の検討課題にしたいと思っています。



青空!!

我が家の近くに創業 480 年、皇室御用達高級羊羹の老舗「とらや」の建物がある。さてさてこんな田舎に、東京「とらや」とどんな関係に有るのかと調べてみた。

- 1, 「高級白あん」の材料である「白小豆(しろあずき)」は、通の間では高級食材として知られている。「とらや」は江戸時代から拘りの一品としてこの食材を地元京都で賄っており、東京遷都後も京都から取り寄せていた一方、安定供給に課題があった。
- 2, 戦前「とらや」の第 15 代・黒川武雄氏によると、福島県、新潟県等で白小豆を栽培してみたが、思い通りの品質の「白あん」が出来なかった。そこで白羽の矢が立ったのが群馬県の「利根沼田地域」。昭和村を中心としたこの地は、冷涼な気候と土壌特性から豆類の栽培に適しており、収穫量も他の地区より多かったとある。そこで、戦後、利根郡の農協指導員で白小豆に精通した「有馬清三郎氏」を定年後雇い入れ、昭和村に「虎屋沼田農場」を開設、栽培方法の研究を進め、当地に「とらや」の白小豆の栽培を定着させたと言う。2018 年「福とら白」と命名し品種登録している。
- 3, そもそも「あずき」の栽培は、気象の影響を受けやすく、生産量が不安定である。そのため、価格が乱高下し易く投機的色彩が強い。中でも「白小豆」は、需要が特殊且つ限定的であり、生産農家は価格の暴騰暴落で参入撤退を繰り返して来た歴史があった。それでも「白あずき」への拘りは変わらず、現在は当地の農家等と契約栽培方式(不良品以外全数引取り)を採用。群馬県への働きかけで補助金対象品目をゲットした。
- 4, 白い羊羹は何処のスーパーでも見受けるが、この手の材料は一般的に「白小豆」より価格の安い「白インゲン」(幾つか種類がある)が使われている。色合い、上品な甘味や香りが求められる「とらや白あん」には、「白小豆」は拘りの食材のようである。当村でも「とらや」の協力で「白あずき」のPR活動や「和菓子教室」を開催。とらや本社ギャラリーでは企画展を開催するなど、生産者と「とらや」を結びつける活動を行っている。



上州武尊を背に、赤城山北西麓の県道沿いに建つ

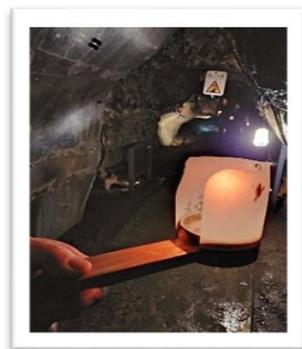
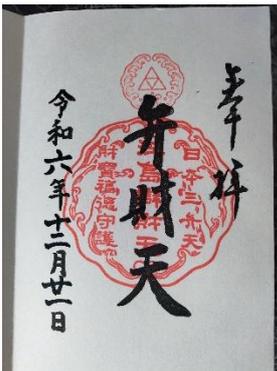
味音痴の私には、羊羹の材料が「白小豆」か「白インゲン」かが果たして区別出来るだろうか？職人の徹底した拘りと消費者の飽くなき嗜好が相まって、今なお「羊羹のとらや」として世に君臨している。「本物」を追い求めるには、「知識や技術だけでは限界がある。重要なのは、当事者がどんな思想哲学を持って挑戦し続けているかだ」…と何かの本で読んだことがある。自らの生き様を考えると、何処か一抹の寂しさを感じる。

## 師走の「江の島を歩く」を振り返り

羽鳥健一郎

年忘れ山の仲間に<sup>いざな</sup>誘われ江の島歩き遠足のよう  
早朝の片瀬海岸一丁目すばな通りは未だ目覚め前  
江の島は「の」と「ノ」の表記混ざり合う江ノ島大橋から江の島  
「どの店の生シラス井食べようか」朝から<sup>ひる</sup>昼餉へ<sup>はや</sup>気持ちは逸る  
上半身裸の少女は素足 サーフボードを小脇に抱え  
辺津宮の賽銭替わりの御朱印は弁財天なり金五百円  
風荒ぶキャンドルタワーより遥か彼方に<sup>とみさん</sup>富山の双耳峰  
空からは「山ふたつ」なる江の島はアップダウンが幾つも続く  
肩すかし冬晴れなれど海は荒れ「べんてん丸」は欠航となる  
<sup>あか</sup>灯り持ち岩屋洞窟巡りゆくひっそりと与謝野晶子の歌碑  
仲間らと小さな島をなめるよう一筋書きで歩き終えたり





けいちょうざん  
鶏頂山とハンターマウンテンを振り返り

羽鳥健一郎

四十年振りの企画に仲間らと鶏頂山へ年忘れ兼ね  
冬晴れの奥塩原の雪山へ十六人が忘年山行  
スキー場跡の看板をしり目に鶏頂山へとゲレンデ進む  
久々に腰を<sup>かが</sup>屈めてアイゼンを付け終え向かう鶏頂山へ  
難儀して鶏頂山の頂へ筑波<sup>つくば</sup>山を背にし歓声上がる  
新湯<sup>あらゆ</sup>より湯煙上がる噴火口<sup>ゆんで</sup>左手に見つつ雪道を行く



初めてのハンターマウンティン初滑り鶏頂山は極々近し  
 新しき降雪器機の数多ありハンターマウンティンは活況を呈す  
 ガチガチの上級斜面は手強すぎ緩斜面にて初滑りする  
 初滑り終えて新湯の宿の湯にどっぷり浸かり足揉み解す  
 「たぬきの湯」粋な名の付く湯煙の溢れる湯舟で狸となりぬ  
 配膳はポカラの人が 東の間のネパール話に夕餉盛上ぐ



## 思い出の山

### 常念岳～燕岳

山脇 多美

6、7年前になるとと思いますが、今は亡き鈴木かつ子さんと常念岳～燕岳の縦走登山をしました。

夜行バスで東京発、一の沢登山口まで行き早朝から登山を開始。最初のうちは森の中を気持ちよく歩いていたのですが、終盤もう少しで常念小屋に着きそうなというあたりで最高にしんどくなり、斜めの坂がなかなか登れません。心臓が苦しくて苦しくて・・・ちょうどその辺りは「胸突き八丁」と言うところだったみたいで、今まで経験したこともないような苦しさでした。夜行バスで眠れなかったせい、体力のせいかわかりませんが・・・

少し前、スケート選手だった小平奈緒さんが「北アルプスの表銀座」を歩くテレビ放映をやっており、それを見ていたら「胸突き八丁」の苦しさを思い出しました。テレビではたくさんのサルが群団を組んで歩いており、私が行ったときは1～2匹見ただけで「こんな所に・・・」とビックリしていたけど増えているみたいで雷鳥が心配です。

常念から燕岳までの稜線歩きは槍ヶ岳などを見ながら、最高の大パノラマを堪能しました。でも、一番の思い出は「胸突き八丁」の苦しさと今でも忘れられない思い出となっております。



3月号は梅田さん、4月号は前田節子さんです。前月の20日を目安に加藤までお願いいたします。

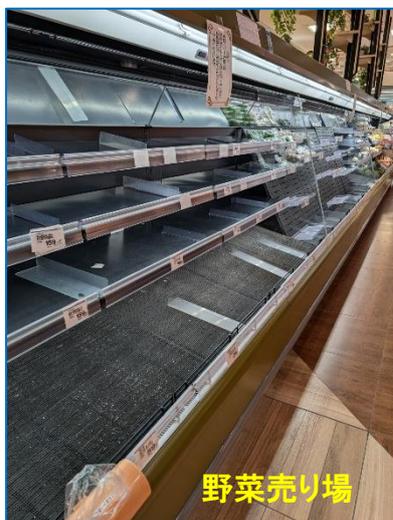
退職以来 16 年間、1 年の半分は故郷の隠岐の島（島根県）で過ごす日が続いています。一人暮らしの母の介護や、長い間手つかずの田畑や山林の手入れなどしてきました。90 代までは元気に畑仕事をしていた母ですが、だんだん体力が衰え、104 歳を迎えた昨年 9 月には寝たきりとなりました。妹と交代でヘルパーさんや看護師さんの手を借りながら、自宅介護を続けましたが、ついにこの年明けに天寿を全うしました。

正月休み明けだったので何とか航空券がとれ、我が家の三人の息子たちも仕事を休んで駆けつけてくれました。通夜・葬儀と無事に終え、家族葬とは言え母は、ゆかりの大勢の人々に送られ旅立つことができました。

大変なのはこの後でした。急な寒波の襲来で各地大雪のニュースの中、雪はそれほどではないものの強風が吹きつけ、空も海も大荒れで、飛行機も船も全便欠航の日が 3 日も続きました。飛行機欠航のメールがスマホに届くとすぐ空港に行き次便を予約、そしてそれもまた欠航のメール…の繰り返し。その間家でひたすら待機。ようやく 4 日目に天候が回復、息子たちや親戚の人たちそれぞれ帰途に就きました。

フェリーが 2 日も欠航すると物資の出入りが途絶え、スーパーはたちまち品薄に。それが 3 日目には棚がガラガラに！！ 4 日目に運航再開し、ようやく品物が並び始めると今度は駐車場に車を止められないほどの買い物ラッシュとなりました。新聞も 4 日分まとめて届きました。

風光明媚で人気が高まり、近年観光客に外国人も多く来島しますが、生まれて育ったところとは言え、離島に暮らすのは大変だと改めて実感しました。



群馬へ移り住んでから丸2年。千葉時代と比べ一番変わった事

- ・何処へ行くにも車を使うようになり、歩く機会が激減
- ・日課にしていた散歩は春秋の半年間。冬は寒さで全く歩かず。夏は暑さでこれまたダメ。

(標高の高い赤城周辺の山ならと思いつつも、面倒くさがさが先に立つ)

何かと溜まるデスクワークが気になり、つつい登山より楽な行動を優先。

結果どうなったか？

体力、筋力、バランス感覚が大幅に減退⇒「老化は突然加速する」の諺を実感中

こりゃヤバイ!! 何とかしなければ・・・

室内での筋トレも大事だけど、何かを思い立つとついつい手抜きに。山に行けば歩かざるを得ないから、訓練には逃れられない環境作りと生活の中での優先度のアップが必須。

「分かっちゃいるけど・・・」

沼田 I C 近くの戸神山 (標高 772m)。年間千回以上の登山を目標に毎日活動しているメンバーの元気でカッコいい登攀姿を見て、改めて深い反省と唯々実行あるのみと痛感している巳年年頭です。



3月号の担当は清水さんと畑中真澄さんです。

(2月20日までに柳 嗣穂宛て原稿をメールにて送付願います。)

(ヤナギ ツギホ [norinatsull130@gmail.com](mailto:norinatsull130@gmail.com))

## 編集後記

大寒とは思えない暖かい日、かわいい節分草の鉢植えが我が家に来た。

「芽出しから開花までの過程のワクワク感を楽しんでみて」と友達が届けてくれた。芽を出したばかりと思えるのにもう花芽を抱いている様子はヒトリシズカと同じみたい。

しかめっ面で毎日を送っていたので嬉しさはひとしお。

そういえば2月にかつ子さん達と節分草を見に栃木の「星野の里」へ行き、蠟梅、マンサク、梅、等の花を楽しんだことなど思いだしてしまった。

彼女が倒れてからちょうど1年になり、寂しい1年だったなあと思い知らされました。

前田え

母が亡くなり2月の命日でちょうど一年になります。一周忌の法要と思いましたが最近葬儀も家族葬、法要も簡単に行なうようです。最も私の母親は102歳で亡くなり葬儀ですら、知り合いも親戚もみな先立ち呼べる人もいない。結局、子供たち家族のみで行う事にしました。私の家は真言宗ですが、檀家でもなく僧侶もその都度違うため葬儀社や霊園からお願いしておりましたが最近インターネットで申し込めるようです。近年は皆、長寿化で葬儀でも参列者の高齢化で参列も難しくなり結局、家族葬で行うようです。時代の移り変わりを痛感するこの頃です。私も健康に気を付け山歩きで体を鍛え長生きをしたいとおもいます。

T. S

### 原稿作成要領

用紙設定 A4

余 白 上下左右 30mm

フォントサイズ MS明朝 12P

※原稿締め切り、毎月20日までをお願いします。

<担当>山岡、桐生

**連名でお願いします**

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7年2月1日

発行者 東葛山の会

会長 安彦 秀夫

編集 会報部