

11月・12月 予定表	1
10月例会出席者・9月山行実績	2
山行コメント	3
東葛山の会・山のランク(案)	4
山行案内(11月・12月・1月)	5～9
・ネパールトレッキングに備えて・安彦	10～11
・高麗峠～天覧山・山脇	12
・武尊山・清水	13
・景信山・富永	14
・妙義山中間道・黒檜山・金子	15
・岩山クライミング練習・蓮見	16
昭和村便り(6)・井上順	17～18
短歌 「景信山」を振り返って・(羽鳥)	19
思い出の山(小林)	20
ちょっと一言(桐生・岡部)	21～22

表紙写真紹介

八月の八島湿原でのホッとタイム。
高原のさわやかな風が吹き渡る中、可憐な「ユウガギク(柚香菊)」が咲いていた。

*国花 菊 原種 ノジギク(野路菊)

～岡部千恵子～

会報部からのお願い <表紙写真>

12月号は桐生千恵子さん、1月号は村上和子さんです。

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(桐生)へ提出して下さるようお願いいたします。

11月・12月 予定表

日	曜日	11月	日	曜日	12月
1	水	山行部会 (18:00~20:00)	1	金	
2	木		2	土	
3	金	文化の日	3	日	
4	土	(県連) ○10/25~11/4 エベレスト街道トレッキング ○10/25~11/12 カラパタールと ゴーキョピーク登頂	4	月	
5	日		5	火	
6	月		6	水	山行部会 (18:00~20:00)
7	火		7	木	
8	水		8	金	
9	木		9	土	
10	金		10	日	例会 (14:00~16:00)
11	土		11	月	忘年山行 八丈島：八丈富士・三原山 12月11日(月)~14日(木) 前夜発2泊4日
12	日		12	火	
13	月		13	水	
14	火		14	木	
15	水	運営委員会 中止	15	金	
16	木		16	土	
17	金		17	日	
18	土		18	月	
19	日	例会 (14:00~16:00)	19	火	
20	月		20	水	
21	火		21	木	
22	水		22	金	
23	木	勤労感謝の日・県連合同ハイク	23	土	
24	金		24	日	
25	土	秋川溪谷(ウォーキング)	25	月	編集会議 (10:00~12:00)
26	日		26	火	
27	月	編集会議 (10:00~12:00)	27	水	
28	火		28	木	
29	水	明神ヶ岳	29	金	
30	木		30	土	
			31	日	

2024年1月山行予定

- 1/11 (木) 三浦アルプス
- 1/17 (水) 高尾山
- 1/20 (土) 三浦富士 ウォーキング

10月例会出席者

2013/10/8

37名

手塚、安彦、加藤、岡部、桐生、村上、八巻、小林、伏見、前田延、山岡、村田、入江、間瀬、五十嵐朝、江崎、三橋、石塚、嶋本、猪狩、羽鳥、井上勝、山脇、赤塚、菅谷、山口、蓮見、菅原、清水、畑中、金子、笹、岡登、岡田、伊藤、富永、富田

2023年9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	飯盛山(めしもりやま)	ハ	9/1	会	8	伏見、五十嵐朝、伊藤、岡部、桐生、江崎、嶋本、菊池
2	編笠山(あみがさやま)	ハ	9/1~2	個	6	五十嵐朝、岡部、桐生、江崎、嶋本、菊池
3	加波山(かばさん)	ハ	9/2	個	2	清水、柳
4	筑波山(つくばさん)	ハ	9/5	個	1	安彦
5	岩手山(いわてさん)・姫神山(ひめかみさん)	ハ	9/9~13	個	1	安彦
6	三本槍ヶ岳(さんぼんやりがたけ)	ハ	9/10	個	4	安田、江崎、嶋本、菅谷
7	富士山(ふじさん)高地訓練	ハ・他	9/10~12	個	2	羽鳥、柳 他 ガイド+エベレスト街道参加者
8	奥穂高岳(おくほだかだけ)	ハ	9/10~13	個	2	蓮見、金子
9	茨城労山セルフレスキュー講習会	他	9/16~17	個	3	赤塚、蓮見、畑中
10	北岳(きただけ)	ハ	9/16~18	個	1	熊谷 他1名
11	石丸峠(いしまる)峠~牛奥ノ雁が腹摺り山(うしおくのがんがはらすりやま)	ハ	9/18	個	3	江崎、嶋本、菅谷
12	矢倉岳(やぐらだけ)	ハ	9/18	個	3	山口、石塚、畑中 他2名
13	高麗(こま)峠~天覧山(てんらんざん)ウォーキング	ウ	9/26	会	12	山口、山岡、猪狩、手塚、加藤、柳、村田、伊藤、前田延、八巻、三橋、山脇
14	筑波山(つくばさん)	ハ	9/25	個	1	安彦
15	日光高山(たかやま)	ハ	9/26	個	5	桐生、小林、伏見、五十嵐朝、菊池
16	早川尾根(はやかわおね)縦走アサヨ峰(みね)	ハ	9/26~27	個	1	蓮見 (ツアー参加)
17	明神ヶ岳(みょうじんがたけ)(下見)	ハ	9/27	個	4	江崎、金子、熊谷、岡田

9月の会山行「荒船山」は、悪天候のため中止にしました。

古…古道 ハ…ハイキング ウ…ウォーキング
沢…沢登り 縦…縦走 岩…岩登り 雪…雪山、スキー



山行コメント

▲9/18 (月) 矢倉岳 【山口】

トリカブトの花の多い山なので、花を目当てに行きました。
花株の多さには驚きました。桃色のたわわな実をつけた花桃の木もたくさんみかけ、食べてみたら甘酸っぱくて美味しかった。
足柄関所跡や聖天堂を見て、石畳の足柄古道を歩いた。
旅の終わりに地藏堂で食べた万葉うどんは、こしが強くて美味しかった。

▲9/26 (火) 日光・高山【桐生】

花もない紅葉にも早い日光を歩いてきました。山頂で1組と単独の地元おじ様の他には誰にも会わない静かな日でした。

熊窪分岐から戦場ヶ原方面へ向かい赤沼茶屋でバスに乗って帰りましたが、小田代ヶ原辺りは乾燥化というのでしょうか？草原の中のシラカバの木もズミの木々に覆われて数年前とは雰囲気が変わっていました。

▲9/27 (水) 明星ヶ岳下見【金子】

11月下旬の会山行、明神・明星ヶ岳の下見でした。積極的な熊谷さんも参加。とても頼りになる方でした。船橋より JR 利用、乗換えの小田原駅ホームの混雑さに驚く。中々階段にすらたどり着けない。何とか予定通りの大雄山行きの電車には間に合った。

その後バスで道了尊へ。そこからハイキング開始です。コースの登りは細くえぐれた泥状の道が大半、思いの外時間がかかった。しかしながら明神ヶ岳からの眺望は素晴らしく、富士山、もくもくと噴煙立ち昇る大涌谷、遠く相模湾を見渡せ一見の価値あり。その時点で予定より30分以上かかってしまい、11月の当日は日暮れも早くなるので明星ヶ岳は割愛と決めた。そして更に下りは段差が均一でない石段が長く続いた。昭文社の地図には1時間とあったが、そこもそれ以上かかってしまった。安全第一、コースを短くして楽しい山行としたいものだ。

▲10/4 (水) ~5 (木) 丹沢葛葉川遡行 【赤塚】

参加者：赤塚、佐藤賢一

今回雨の中でのツェルト泊フライシートがないので、ツェルトの2枚重ねで対応。スキルアップの良い機会、雨の中自然をしっかりと感じながら7点セット、ロープワークなど話もはずみ、夕食もたくさん作り過ぎたが全部食べきってしまった。翌朝ツェルト撤収で手間取り30分遅れでスタートしたが、軽快なペースで進み、富士形の滝には予定より1時間も早く、三の塔には1時間半も早く着き、葛葉の泉に14時半に下山することが出来た。

東葛山の会・山のランク（案）

☆種類	体力
☆	登山道が整備され安全に歩行 歩行時間 3時間程度（休憩を含まず） 標高差 500m以内
☆☆	歩行時間が長いが体力があれば安全に歩行 歩行時間 4～6時間程度 標高差 1000m以内
☆☆☆	高低差あり、体力と経験が必要 歩行時間 6～8時間程度 標高差 1000m以上

★種類	危険・技術
★	地図読み必要 岩場があり、鎖・梯子が整備されている
★★	登山道やや不明瞭、岩場等の危険個所の通過のための技術が必要 （三点確保、渡渉）
★★★★	岩場が多く、迷いやすい登山道がある場所でより高い技術が必要 （積雪、雨などの天候悪化を考慮）

※ 山のランクは山行提案書・山行計画書に記載し、募集時に明確に説明する。

※ ゆるい山ときつい山の目安

ゆるい山： ☆、☆☆、★

きつい山： ☆☆、☆☆☆、★★、★★★★

きつい山の場合、経験が少ない人や体力不足の人は参加の自粛及び制限の対象となる場合があります。

※ ウォーキングは山のランクを参考にする。

※ 記載例

標高○○m 歩行○○時間

標高差又は累計標高差（どちらかを明記）○○m ☆☆ ★★

山の特徴： 標高は低いですが岩稜や鎖場で岩登りのスリルが味わえる。

アドバイス： 天狗の架け橋は右側を迂回するといくらか安全だが岩が濡れている時は滑落に注意が必要。

山行案内

11月の山行予定

*秋川溪谷 ウォーキング (体☆・危技★)

日程:11月25日(土) 集合 武蔵五日市駅9:00

担当:(CL)岡登、(SL)加藤・石塚、井上勝

*明神ヶ岳(1,169m) ややきつい山(☆☆★)

大幅に変更しております!ご注意ください!!

紅葉の山歩きと相模湾、富士山の眺望を楽しむ

日時 : 11月29日(水) 雨天中止 11月26日(日)にメールにて連絡

集合 : 8:30 大雄山駅前の道了尊行バス停 (バスは8:40 出発)

解散 : 宮城野橋バス停

参考往路 : 新鎌ヶ谷 5:29→5:41 船橋…JR 船橋 5:50(総武線快速久里浜行)→

6:58 戸塚 7:02(東海道本線小田原行)→7:49 小田原 8:00(伊豆箱根鉄道大雄山線大雄山行)→8:21 大雄山駅

復路 : 箱根登山バス宮城野橋(小田原駅行) 15:21 15:36 15:51(湯本止)

約44分で小田原駅

コース : 大雄山駅(伊豆箱根バス道了尊行)8:40→道了尊 8:50 着

9:00 道了尊…10:20 明神ヶ岳見晴小屋…11:10 神明水…

12:30 明神ヶ岳(昼食) 13:00…13:50 鞍部…15:15 宮城野橋バス停

歩行時間 : 約6時間15分(休憩含む) 距離 : 約9km 累積標高差 : 登り約900m

トイレ : 集合場所バス停前に3、道了尊バス停の先に6(女性用)

解散場所バス停にコンビニ(ルート上には無し)

補足 : 宮城野橋バス停より徒歩3分に日帰り温泉有 宮城野温泉会館(650円)

登りは細くえぐれた泥状の道が大半、下りは段差が均一でない石段が長く続きます。

交通費概算 : 約6,000円(ICカード使用可能)

担当 : CL 江崎 SL 赤塚 岡田 金子

12月の山行予定

<2023 忘年山行> 八丈島:八丈富士・三原山☆☆

船に心地よく揺られ目が覚めたら南国情緒漂う『八丈島』！

伊豆七島最高峰『八丈富士（西山）』と『三原山（東山）』のハイクを楽しめます！

この1年を振り返るとともに、新たな年の山歩きに思いを馳せましょう！

日程：2023年12月11日（月）～14日（木）〈前夜発2泊4日〉

宿泊：『リードパークリゾート八丈島』 ☎ 04996-2-7701

宿泊料金：13,750円（1泊2食付、消費税・入湯税含む）3人/1部屋（洋室）

集合：12月11日（月）午後9時 竹芝客船ターミナル

交通：①往路：12月11日（月）

東京竹芝 22:30（大型客船：2等）⇒三宅島・御蔵島寄港⇒八丈島 + 08:55

②復路：12月14日（木）

リードパークリゾート八丈島⇒〈ホテル送迎バス〉⇒港

八丈島 9:40⇒（大型客船：2等）⇒御蔵島・三宅島寄港⇒東京竹芝 19:40（解散）

島内移動：レンタカー（ワゴン車：7人乗り）利用 **ドライバー協力者募集**

ハイク：12/12:八丈富士登山 歩行時間:約3時間30分(休憩含まず)、約6km

港⇒レンタカー⇒ふれあい牧場/550m…登山口…分岐点…八丈富士 854m

…分岐（浅間神社往復）…登山口…ふれあい牧場⇒レンタカー⇒ホテル（泊）

12/13:三原山登山 歩行時間:約4時間(休憩含まず)、約9km

ホテル⇒レンタカー⇒防衛道路三原山登山口駐車スペース…三原山 701m

（大池・小池往復）…駐車スペース⇒レンタカー（島内観光）⇒ホテル（泊）

会費：60,000円（竹芝起点）

船往復：20,000円、宿泊：27,500円、夕食時飲み物：4,000円、弁当12/13：1,500円

レンタカー2日間（ガソリン、免責補償料含む）：4,000円、予備：3,000円

装備：防寒具、雨具、帽子、手袋、スパッツ、登山靴、ザック、ザックカバー、
ストック、テルモス、タオル、着替え、行動食など

幹事：CL 安彦秀夫 TEL：090-5827-0571 SL 鈴木かつ子、山口洋子

メモ：

- ① 12/12：八丈島に着いたら、ドライバー5名がレンタカー会社に送迎車で行き、手続きをして港に戻ります。他の人は、港で待っていてください。
レンタカー（ワゴン車）に分乗して、八丈富士登山をします。
- ② 12/13：三原山下山後、レンタカーで島内観光を検討中です。
- ③ レンタカーの返却を、いつ行うかを検討中です。
12/13に17:00前に返却するか、又は、12/14朝に返却し港まで送ってもらうか…。
- ④ ホテルと東海汽船のキャンセル規定、及びホテルの部屋割りは改めて連絡します。
- ⑤ ホテルの夕食2回は、個室（宴会会場）を利用します。
- ⑥ 東海汽船の乗船（往復各々）時に、団体（15名以上：10%引き）扱いとするので、団体名簿（氏名、性別、年齢、住所）を提出しなければなりません。ご了解を！
- ⑦ 乗船料金（12月分）は、未だ発表されていません。
- ⑧ 10月例会で参加者を募ります。船往復とホテル2泊を30名で仮予約済みです。

昨年に続き『ミニ海外忘年山行』を楽しみましょう！

2024年1月の山行予定

*三浦アルプス ややきつい (体☆☆)

相模湾の眺望

日時：1月11日(木) 集合：JR 逗子駅 7:40

交通：

往路：新鎌ヶ谷 5:41→5:53 船橋 6:07→JR 逗子 7:36

バス：逗子駅 7:55 (5分) 風早橋

コース：登山口 風早橋… (20分) …仙元山… (55分) …観音塚… (120分)
…上山口分岐… (20分) …乳頭山… (40分) …馬頭観音…二子山自然
遊歩道… (40分) …JR 東逗子駅

歩行時間：約4時間55分 累計標高差482m

山の特徴：登り下りが多いので標高の割に体力を消耗する。

交通費：電車約3000円 バス200円

担当：(CL) 笹、(SL) 前田延・佐藤・小林、

*高尾山 (初詣山行) ゆるい山 (体☆) 悪天候中止

日程：1月17日(水)

集合：高尾山口駅 9:00

解散：高尾山口 15:00(予定)

交通：(例) 新鎌ヶ谷 6:35—八柱—6:51 新八柱 6:54—8:00 西国分寺 8:06—
8:31 高尾 8:42—高尾山口 8:44

コース

(稲荷山コース) 登山口～清滝～稲荷山～4号路～ビジターセンター
(1号路) 薬王院参拝～金毘羅分岐～展望台～高尾山口駅

歩程：3時間 コースタイム5時間 (参拝、休憩含む)

標高差：460m

交通費概算：1600円位

その他：下見予定有り(状況に寄りルートの変更有り)

担当：(CL) 安田、(SL) 松本・村田・菅原

*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：1月20日（土） 雨天中止

集合：津久井浜駅：9：15

交通

（往 路）①新鎌ヶ谷6：50—7：03 船橋7：12（快速・久里浜行）—7：50 品川8：07
（京急本線快特三崎口行・1番線）—9：11 津久井浜

※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所…津久井浜駅

歩行時間：3時間

交通費：約3,000円

担当：(CL) 山岡、(SL) 山脇・八巻

県連関係予定行事

① ワンコイン講習会

スロージョギング講習会を「船橋中央公民館」での実施を検討。

石田先生と協議中 10月～11月末頃

② 11月23日（木）勤労感謝の日に親睦を目的とした合同ハイキング。

詳細は次ページ

③ 事故防止・経験交流集会の案内

主催 千葉県勤労者山岳連盟・教育遭難対策委員会

日時 11月18日（土） 10時～16時30分（9時30分より受付）

場所 日本山岳連盟事務所 1階会議室（飯田橋駅から徒歩10分）

内容 （1）事故報告 今年度発生事故報告。

（2）事故事例研究 妙義山で転落しヘリで救助された事例報告。

（3）ファーストエイド講習

（4）フリーデスカッション

（5）参加申し込み 締め切り11/3（金）会で一括申請

教遭委員会 伊東（090-1774-3384）

千葉ニュース9月号で
お知らせした場所が変
わっています。

房総の山復興プロジェクト呼びかけ 『復旧した登山道を皆で歩こう！』

富山（とみさん）西尾根から周遊 ☆★

富山の最も楽な伏姫籠穴の先が崩落したので西尾根の整備に力を入れました。

3月から4月初めの西尾根に咲く花が不思議です。頂上からは東京湾を見渡せ、南峰からの下りでは、話題の会員制サーキット『コーンズ』が良く見えます！

ハイカーが少ない尾根の登りで、低山の割には登りごたえのあるコースです。

日時 **11月23日（木・勤労感謝の日）日帰り**

集合 **道の駅『富楽里』 午前10時**（現地集合・現地解散）

交通 JR千葉駅から出ているバス利用（南総里見号）が便利！

千葉駅南口21番乗り場 8:32 → ハイウェイオアシス富楽里 9:59

※常磐沿線の会でバス利用（我孫子駅北口公園前発鎌ヶ谷市役所経由）を検討中
（東葛山の会として参加者が15名以上の場合、会からの補助対象）

コース 道の駅「富楽里とみやま」10:20…<西尾根>…富山北峰12:20（昼食）

…富山南峰…福満寺13:50…道の駅「富楽里とみやま」14:40

歩行時間 **約4時間30分**（休憩含む）<注>大勢の場合、もう少し時間がかかるかも…

費用（交通費）千葉駅から1,480円（バス/片道）

参加申込・問合せ 田中康男（ハイキング委員会委員長）Tel: 090-8331-6858

東葛山の会窓口：羽鳥健一郎（県連理事・ハイキング委員）

申込締切 **11月14日（火）** 雨天中止決定日：11月20日（月）19:00

東葛山の会としての一次集約：10月8日（日）（10月例会）

※バス利用または電車/バス利用が決まり次第、具体的な時刻をお知らせします。



ネパールトレッキングに備えて

安彦秀夫

ネパールトレッキングのトレーニングとして、『筑波山（女体山 877m）』を麓の『神郡（かngoおり） 駐車場（約 35m）』を利用して 6 月から歩いてきました。ただ、夏の暑さが半端ではなく、コロナ禍で体力などが激減していた身体には堪えませんでした。以前は気にもしない歩いてきたルートでしたが、やっとの思いで歩く日もありました。9 月の様子を紹介します。

<1> 9 月 5 日(火) 筑波山（登り:白雲橋コース、下り:御幸ヶ原コース）

神郡（かngoおり） 駐車場には、私の車 1 台のみ。ほぼ直線のズ〜ッと登りが続く舗装された『つくば道』を黙々と 1 時間ほど歩いて筑波山神社へ。平日なのでハイカーはまばら…。

『白雲橋コース』をゆっくり登り『BENKEI HUT（旧弁慶茶屋跡）』に着いて一息をつく。『つつじが丘コース』を登ってきたハイカーで賑わってきた。

奇岩怪石のある道は、変化あり疲れも忘れて快調に歩くことができ嬉しい。最後の急な岩場を登り、スズメバチ注意の看板があり、社の裏を通らず、反時計回りに女体山山頂へ。

大展望を岩に座って 1 時間弱のんびりした後、御幸ヶ原へ。ここまで来ると家族連れなどを含む老若男女のハイカーが多く、それを眺めながらおにぎりをほおばりました。

男体山には寄らず、『御幸ヶ原コース』を下り筑波山神社でお礼をし、『つくば道』をひたすら下り駐車場に戻りました。柿はもうすぐ色づき始めそうです。

<2> 9 月 10 日(日) 岩手山(焼走りコース)、11 日(月) 姫神山(一本杉コース)

高校時代のクラス会兼恩師米寿祝い（9/11）参加で、9 日（土）～13 日（水）に岩手まで車で帰省しました。ネパールトレッキング参加者で富士山登山（9/11）を企画していましたが、参加できなくなり、その代わりに、『岩手山 2038m』と『姫神山 1124m』を登りました。どちらも 3 回目でしたが、『岩手山』はこれまでの 2 回と異なる『焼走りコース』を往復しました。

砂礫の道がどこまでも続くルートですが、『コマクサ』の群生地があり、シーズンには多くのハイカーが訪れるそうです。今回は、花が落ちた株だけがたくさんありました。コマクサを目的に来るハイカーも多いそうです。

山頂で 360 度の大展望を満喫後、翌日登る『姫神山』を眺めながら下山し、『岩手山焼走り国際交流村』にある『焼走りの湯』で身体を癒しました。

このルートには水場が無いので真夏は厳しいかも…。お薦めは八合目避難小屋にある美味しい水を思う存分に味わえる『柳沢コース』ですね。また、『網張

コース』は、後半の『鬼ヶ城』はスリルがあり面白いですね。

翌11日(月)、姫神山登山口の1つの『一本杉駐車場』へ。車や人は全くいなく静かな空間でした。『クマ出没注意』の看板に気を引き締め、時々手を叩いたり、大声を出しながら歩きました。

大きな岩場を回り込んで『姫神山』山頂へ。今回も真っ白な世界で展望はゼロ。早めの昼食を摂り、下ることにしました。登りでは誰にも会わなかったのですが、多くのハイカーが登ってくるではありませんか…！すれ違うたびに、他愛のない会話(オニヤンマなど)をし、また、単独の地元ハイカーなどとは立ち止まり10分ほど話をする事数度で、登りよりも時間がかかって下りてきました。

『ユートランド姫神』で汗を流し、クラス会会場の盛岡駅前の旅館に15:30過ぎに到着。既に数人が来ており『0次会』が始まっていました。



(朝焼けの岩手山:道の駅「にしね」より)



(岩手山山頂にて)



(下山後の岩手山:焼走り駐車場より)



(『焼走りの湯』で入浴)



(真っ白な姫神山山頂にて)



(『ユートピア姫神』で入浴)

<3> 9月25日(月) 筑波山 (登り:白雲橋コース、下り:御幸ヶ原コース)

これまでは暑すぎたり、雷雨に遭ったりで苦労しましたが、この日は、気温も低く快適に歩くことができました(御幸ヶ原では17℃)。

女体山頂からはガスの中にスカイツリーを眺めることもできました。

御幸ヶ原で昼食を摂り、男体山を往復し、『御幸ヶ原コース』を下り始めて間もなく、若い女性2人がものすごい勢いで登ってくるではありませんか…！そして20分ほどしたら追いついてきました。なんと、娘さんがスマホを御幸ヶ原のベンチに忘れたので取りに来た…とのことでした。無事回収できたようで、ニコニコ顔で追い越し、どんどん先に下りて行ってしまいました。

筑波山神社で小休憩し、『西山通り』を經由し、更に、筑波六井の清水『雲の井』にちょっとだけ寄り道をして駐車場に戻りました。

高麗峠～天覧山ウォーキング

日 程：9月24日(日)

参加者：山口、山岡、猪狩、手塚、加藤、柳、村田、伊藤、前田延、八巻、三橋、山脇〔記〕

高麗峠～天覧山ウォーキングに参加しました。

まず、巾着田の彼岸花を見るため西武高麗駅から歩き出したら、道すがら近くの民家の人々が小さな露店を出しており野菜や手作りの惣菜、ハロウィン用の可愛いカボチャ等を買っていました。これから歩くと言うのに主婦ですね～早速買い物タイムです。

彼岸花も今年は遅れているようでしたが、それでも十分に咲き始めており、つぼみもいっぱいあり、新鮮な花が楽しめました。

途中の“ドレミファ橋”から高麗峠へ向かう予定コースが、曼珠沙華祭り中は通行止めになっており、先の“あいあい橋”から回り道をして高麗峠・天覧山へと奥武蔵自然歩道を歩きました。

木が繁っている道だったので、日差しをさえぎり、涼しい風も吹いてきて快適に歩きました。途中、野生のホトトギスが一輪可憐に咲いていました。

天覧山下に降りて解散でしたが、すぐ帰る人、1時間ほどの時間お茶したり、能仁寺を拝観したり、又、買い物をしたりとそれぞれに楽しんで帰途につきました。

いろいろ見どころがあり、楽しいウォーキングでした。



武尊山

10月2日

井上（順）、柳、清水（記）

10月に入り秋を感じられる季節というのに相変わらず夏のような暑さでしたが少しずつ秋らしさを感じられる陽気になってきました。今回は武尊山登山という事で、井上（順）さんの別宅へ泊り翌朝武尊牧場へと向かいました。牧場のゲートが8:00に開くと聞き少し早めにゲート前に着くとちょうど係の人が車で到着、時間前にゲートを開けてもらえました。キャンプ場の駐車場に着くと4台ほどの車の人が登山準備をしていました。我々も急ぎ準備をして歩き始めると前日の雨で登山道は泥濘状態で、水溜まりを避けながら歩くのがこれほど疲れるとは思っていませんでした。避難小屋、セビオス岳、と歩いて行くと岩場が見えてきました。武尊牧場からのルートで唯一の難所です。岩場の左ルートと右ルートの2本の鎖がありました。左側は足場がなく、右側の鎖を登る事にしました。クラックの中に体を入れるとしっかりした足場がありました。雨でぐっしょりと濡れた岩場を登り始めると思ったより容易にのぼれました。岩は雨に濡れ滑りやすいので足を滑らさないように注意をして登ると第2、第3の鎖場があり、鎖場を抜けた先に見える高みに来ると絶景が待っていました。中ノ岳です。中ノ岳で休憩をとり、山頂を目指すと山々を見渡す景観です。のんびりする暇もなく昼食を摂り急ぎ下山です。このルートは時間制限がありゲートが閉まる前に牧場から出なければなりません。下山後は花咲の湯で汗を流し夕食を摂り、ここで、井上さんとは別れ、我々は帰宅となりました。



尾根筋



第一の鎖場

景信山（かげのぶやま） 727m

日 程：10月3日（火）

参加者：CL 安田、SL 羽鳥、SL 松本、加藤、伏見、前田延、桐生、五十嵐朝、
小林、猪狩、山脇、伊藤、嶋本、富永（記）

青空が広がり絶好の登山日和、ようやく風も涼しく頬に心地良くなってきました。高尾駅からバスに乗り換えて、小下沢林道をおしゃべりしながらの足慣らし、広場で休憩してから、本格的な小下沢コースをS字に登りきり（ここが一番の正念場）、尾根道を辿って山頂へ予定時間より早く到着しました。

ほとんどの山野草は枯れていましたが、* “シモバシラ” * “カシワバハグマ” “シュウカイドウ” 他、ノハラアザミに群がる“マルハナバチ” “ヒョウモンチョウ” も観察できました。

樹木は、大半が植林された“スギ” “ヒノキ” でしたが、山頂には“イロハモミジ” “イタヤカエデ” の大木が鎮座して「紅葉したら綺麗だろうなあ」と思われました。山頂からは、西に富士山、大山、蛭ヶ岳、大室山、東には関東平野のビル群が望めました。

小仏峠からの下山途中で冷たい湧き水をいただき、みんな余力を残しての楽しい初秋の山行を満喫しました。

*シモバシラ由来：冬茎が枯れても根は生きているので水分を送り、シモバシラをつくる

*カシワバハグマ由来：葉が大きく、花は仏子（仏具）につかう、ヤクの尻尾ににている



妙義山中間道・黒檜山(1,828m)

2023年10月5日(木)～6日(金)

畑中・蓮見・金子(記)

当初は木曾駒ヶ岳を計画、天候良くないようなのでロープウェイが止まってしまったら大変と、急遽行き先変更。金子は考える余裕無く、畑中さん、蓮見さんにお世話になりました。

1日目、松井田駅よりタクシー利用。9:45 金鷄橋より中間道を辿り始めたものの、思いがけなくヒルに悩まされ何度も立ち止まり這い上がってくる小さな悪魔(ヒル)を払うのに夢中で山歩きは堪能しきれず、12時過ぎには下山した。最後に立ち寄った妙義ビジターセンターの職員さんのお話だと11月頃迄いるそう。しかもセンターの周りにもいて外仕事の日には嚴重な対策が必要だと。丁度良い登山時期が難しそう。しかしそのセンターは今年8月オープン、とても綺麗で妙義山の険しい山々の展望が素晴らしく、持ち込み飲食可、ゆったりできてお勧めだ。その近くの妙義神社も厳かで虫の音のような不思議な風鈴とシュウカイドウ、今年最後の数輪のイワタバコに癒された。で、またタクシーにて松井田駅に戻り前橋駅近くのアパホテルに宿泊した。

2日目、前橋駅よりバスにてあかぎ広場前下車。寒い！9:00 黒檜山登山口より歩き始める。途中すれ違った方が「上の方でみぞれが降っていて滑ったので気を付けて」と泥の付いたズボンを見せてくれた。寒いはずだ。歩いていれば暑くなる程度だが、手袋は冬仕様。風はずっと強かった。10:45 黒檜山山頂登頂、数分で行ける天空の広場へ寄り、黒檜大社にてランチ。その後12:05 駒ヶ岳山頂。本日最高に風が強い。これは風速何メートル？20m？とにかく凄かった。が、視界はあり、雨にもみぞれにも降られず、そそくさと下山を急ぐ。駒ヶ岳登山口には13時過ぎには下山。バスまでには大分時間は余ったが安堵した。そこにあった赤城山ビジターセンターは昔ながらで、中では飲食出来ず少し残念だった。が、無事で何より。今回も楽しい山行ありがとうございました。



岩山クライミング練習

(日 程) 10月12日(木)

(参加者) 菅谷(CL)・安田・江崎・金子・蓮見(記)

東武線新鹿沼駅から徒歩30分ほどで行ける、岩登りの練習場として知られる岩山で、クライミング練習を計画していただいたので参加しました。休日は混むそうなので、平日に行いました。

10時すぎ、日吉神社の横からゆるい登りの道を少し行くと、岩が少しずつ現れてきたので、ヘルメットとハーネスを付け、急な登りは三点確保で進みます。何度も岩場の登り下りを連続していくのですが、ステップがしっかりついている所や手でつかみやすい岩がある所では、後ろ向きで降りる練習もできました。これはずっと自分の課題になっています。

地図に載っている最初の「三番岩」は、標識が無かったので場所の確認はできなくて、次の「二のタルミ」に着きました。そこで昼食をとった後、菅谷さんと安田さんが練習用のロープを斜面にセッティングしてくださり、講習会が行われました。

まず、「声かけ」を必ず行いお互いに安全確認をする。「トップロープ」は二人組で登る人のスピードに合わせ、両腕でロープを操作する。「けん垂下降」は下降中にロープに振られそうになる。「リードクライミング」では、設置してあるカラビナに片手でロープをなかなか掛けられない。など、四苦八苦でした。トップロープは以前、市民の森で講習を受けた事がありましたが、すっかり忘れていました。

約1時間半の講習を受け、「二のタルミ」からエスケープルートで下山しました。

今回参加して楽しかったです。ありがとうございました。練習した内容は忘れないようにしたいと思うのですが、家で出来るのは、ロープの結び方くらいかな？また計画していただけることを期待しています。

昭和村便り (6)

井上順之

村内を南北に貫く「関越道」に掛かる二つの「橋」をご紹介します。
村内の西側、赤城高原の裾野(標高400~500m)を走る関越道約8Kmの間に、インターチェンジとサービスエリア、そして大規模橋脚の「片品川橋」と「永井川橋」があります。

この地は、日本でも代表的な河岸段丘の地。片品川から赤城高原台地迄、最大5段のひな壇があり、約150m程の落差があります。故に、台地の切れ目は深い谷で、橋脚も高くなります。当時の技術としては、土木界では最高峰のもので、共に「土木学会田中賞」を受賞しています。

片品川橋 1985年完成、東京方面から来ると、沼田ICの手前、大きく左カーブしている赤い鉄橋
全長;1033m、橋脚高さ;69m、最大支間長;168m、 関越道随一の大規模橋梁です。
周囲の山から見下ろすと、一番に目に入る昭和村と沼田市のランドマーク的存在です。



東京側から沼田側を望む 前方の山は、上州武尊山



夕日を浴びる姿が特に美しい

永井川橋 1984年完成 赤城SA手前にある。
橋長;487m、橋脚高さ;75m(当時日本一)、最大支間長;123m、
現物を下から見上げると、怖さで身震いを感じます。
正に「天空の橋」と言った感じです。



赤城高原の裾野を南北に貫く関越道(手前が東京方面)、長井坂城跡から見た風景
素晴らしい眺めです。前方の山は、上州武尊山

「景信山」を振り返って

羽鳥健一郎

涼やかな^{こげさわ}小下沢の道川沿いを景信山の登り口へと

「高尾の森づくりの会」の基地よ小下沢の小屋は整備されおり

山道は幾重にも折れ急登に大ケヤキの下一息入れる

沢山のベンチ置かれし山頂で景信山の昼餉となりぬ

新しき景信山の標識を皆で囲みてカメラにポーズ

平日は休業、山頂の茶店天ぷらの文字が寂しげなり

小仏峠下り行き^{こんこん}滾々と湧く水場にて喉を潤す



思い出の山

坂戸山

小林 和子

坂戸山には何度も行ったが、振り返ると 2013 年から 3~4 回は登っていました。

春の花が咲いていると、行きたくなる山です。

鳥坂神社から登り、一本杉~城坂コースをジグザグ登っていくと、カタクリ、イカリソウ、マンサク、イワカガミ、ヤマザクラ、コブシ、ショウジョウバカマ、色々な花が咲いていました。

桃の木平まで登りつくと、桐生さんが「スイカを背負って来たよ」「えー、重かったでしょう」まだ雪があって、雪の上で、みんなで美味しくスイカを食べた思い出があります。

富士権現社から小城では、金城山が見えて素晴らしく、しばらく腰をおろして景色を楽しみました。

薬師尾根を下山、駅まで六日橋を渡り、足湯に浸かって帰りました。

坂戸山に参加してくれた皆さんに感謝しています。



12月号は伏見さん、2024, 1月号は前田延津子さんです。前月の20日を目安に加藤までお願いします。

ちょっと一言

爪の水虫

桐生 千恵子

数年前から右足の親指の爪が変色していた。どこの山を歩いた時に無理をしたのかな？爪を切るときだけ気にしていた。痛くも痒くもないが、グラグラしてきたなと思っていた。あるときネットに「その爪は水虫ですよ」の写真が……。

最近、近所の皮膚科に見てもらったら、「爪の水虫です」3ヶ月薬を飲むと治る場合もありますと……。治る人は半々ですと言う。

薬を飲むのは75歳までです。ギリギリですね、どうしますか？

薬を飲むことにして、約2か月過ぎ、爪がグラグラしなくなった。すっきりと治るのでしょいか？

身長か低いのに手が大きくて嫌いな私の手でした。いつの頃から指の関節が腫れ曲がってきた。ヘバーデン結節と言われ、治療法はないらしい。「まあ～無理をしない事です」とお医者さんの言葉。

足の爪も、手の指関節も山を歩くのに支障があるわけでもないのに、気にしないでいましょう。



今どきの登山エネルギー補給（こんなのは如何）

岡部 千恵子

- ① 栄養素を効率良く（高カロリー、行動期間×100～200Kcal）
- ② 持ち運び安さ（小さい/軽い、ゴミが少ない）
- ③ 食べやすい（調理不要、手の汚れ、立ったまま）
- ④ 保存性（日持ち、溶けにくい）
- ⑤ 味のバランス（甘み、塩味、酸味）

※筋肉のゴールデンタイム（リカバリー）：運動直後 30 分以内

エナジーゼリー、ジェル等

カロリーメイト、ソイバー、クルミ。

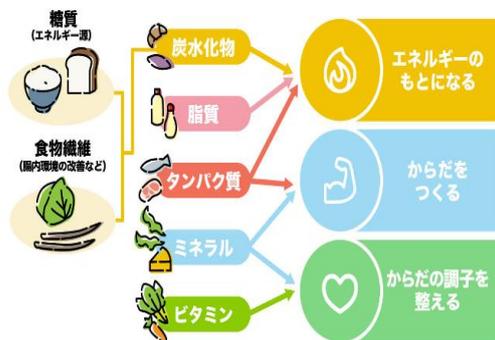
ウイダーinゼリー、アミノバイタル。

エナジー、マグオン、アンドゥー、カッサブ、メダリスト、ベスパハイパー、塩熱サプリ等

（YAMAP・山旅等より）

ホームページ覗いてみてね。

栄養素



12月号の担当は村上さんと八巻さんです。

(11月20日をメドに柳 嗣穂宛て原稿をメールにて送付をお願いします。)

(ヤナギ ツギホ norinatsu1130@gmail.com)

編集後記

10月14日（土）、鎌ヶ谷市民祭りに行った。5年ぶりの開催だそうで会場は、物品販売店等が並びにぎやかであった。

呼び物の『相馬野馬追騎馬武者行列』を観たかったが、時間の都合で観ることができなかった。何故福島から騎馬武者が来るのか？それは、鎌倉時代から、『馬』を通じた歴史的な縁と共通点があり、第39回市民祭りに招聘し、以降6回にわたり騎馬武者行列を行っているようだ。（鎌ヶ谷市ホームページより）

その他、ステージで、『鎌ヶ谷少年少女合唱団』や『フラダンス』に小さな子ども達が歌い・踊っていたのには感心した。

来年の市民祭りには、ぜひ騎馬武者行列を観てみたい。（山岡）

パソコンに偽の警告が出て、ウイルス駆除を行うと称してお金を支払わせる、サポート詐欺の新たな手口に気を付けるようにと、最近の新聞に載っていた。身近でも何人もの人に体験も聞いた。

スマホのメッセージに、荷物を届けましたが、不在でしたので確認下さいとアドレスが送られてきた。又当選おめでとうございます。下記にお電話くださいのメッセージも最近きた。次々と詐欺の手口が変わるらしいですね。

パソコンもスマホも今は無くては暮らせない世の中です。私も詐欺に引っかかりそう！（ちーこ）



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>鈴木か、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5年11月1日

発行者 東葛山の会

会長 安彦 秀夫

編集 会報部