

山びこ

YAMABIKO

2024
(令和6年)



4月号



東葛山の会

No. 557

4月・5月 予定表	1
3月例会出席者・2月山行実績	2
山行コメント	3
第27回ふれあいまつり報告（四元）	4
山行案内（4月・5月・6月）	5～9
山行報告	
・ 要害山（伊藤）	10
・ 地図読み練習山行（富永）	11
・ 千畳敷カールで雪山講習会（岡田）	12～14
・ 丹沢ロープワーク基礎講習（岡田）	15
・ 雪山の四阿山（岡田）	16
・ 鶴原理想郷ウォーキングと勝浦ひなまつり（四元）	17～18
短歌 国東半島～別府を巡る（羽鳥）	19
思い出の山（間瀬）	20
ちょっと一言（五十嵐幸・間瀬）	21～22

表紙写真紹介

新潟県六日町坂戸山。

カタクリと桜のコラボにはなかなか出会えません。登山口から山頂までスプリングエフェメラル（春の妖精）に相応しくカタクリの群生です。何度行っても裏切らなく咲いています。山頂からの展望が八海山、中の岳、駒ヶ岳、越後三山、地元では頭文字を取って「はなこさん」と呼んでいます。その他に桜、エンゴサク、ツツジ・・・春の花のオンパレードです。

～～伏見 純子～～

会報部からのお願い <表紙写真>

5月号は前田延津子さん、6月号は山岡みやさんです。

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。

4月・5月予定表

日	曜日	4月	日	曜日	5月
1	月		1	水	山行部会 (18:00~20:00)
2	火		2	木	
3	水	山行部会 (18:00~20:00)	3	金	憲法記念日
4	木		4	土	みどりの日
5	金	神成山	5	日	こどもの日
6	土		6	月	振替休日
7	日		7	火	
8	月		8	水	
9	火		9	木	
10	水		10	金	
11	木		11	土	高尾山
12	金		12	日	例会 (14:00~16:00)
13	土	権現山・弘法山・吾妻山	13	月	
14	日	例会 (14:00~16:00)	14	火	県連 岩間アルプス
15	月		15	水	運営委員会
16	火		16	木	
17	水	運営委員会	17	金	
18	木		18	土	
19	金		19	日	
20	土		20	月	
21	日		21	火	
22	月	編集会議 (10:00~12:00)	22	水	
23	火		23	木	
24	水	宝篋山新入会員歓迎 (山行部)	24	金	
25	木		25	土	赤城山
26	金		26	日	
27	土		27	月	編集会議 (10:00~12:00)
28	日		28	火	
29	月	昭和の日	29	水	
30	火		30	木	
			31	金	

6月山行予定

- ★6/1((土) 雪入山
- ★6/15 (土) 浜離宮恩賜庭園 他
- ★6/22 (土) 石尊山
- ★県連
- ★5月~10月クライミング講習

6月9日(日) 東葛山の会 総会

3月例会出席者 3/10

37名

司会 間瀬

手塚、安彦、岡部、桐生、村上、八巻、小林、伏見、前田延、山岡、村田、間瀬、五十嵐朝、四元、三橋、石塚、菊池、猪狩、羽鳥、井上勝、山脇、梅田、赤塚、菅谷、山口、蓮見、菅原、清水、畑中、金子、笹、柳、伊藤、富永、富田、吉留と、吉留政

2024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	なべくら高原	雪	2/2~3	会	9	菅谷、江崎、赤塚、安田、桐生、間瀬、羽鳥、岡田、熊谷
2	片品(かたしな)村スキー	雪	2/3~5	個	2	羽鳥、井上順(4日)
3	隅田川 川辺のテラス(下見)	ハ	2/7	個	3	村田、八巻、村上
4	宝登山(ほとさん)	ハ	2/10	会	14	四元、手塚、安彦、加藤、岡部、前田延、三橋、羽鳥、山脇、岡田、野澤、富永、吉留と、吉留政
5	奥武蔵 物見山(ものみやま)・高指山(たかさしやま)・日和田山(ひわださん)	ハ	2/12	個	2	蓮見、金子
6	志賀高原スキー	雪	2/12~15	個	1	畑中 (ツアー参加)
7	だいくらスキー場	雪	2/16~17	個	4	菅谷、安田、江崎、嶋本
8	八ヶ岳/硫黄岳(いおうだけ)	雪	2/17~18	個	1	岡田 (ヨシキ冬山講習)
9	八ヶ岳/北横岳(きたよこだけ)	雪	2/18	個	2	蓮見、金子
10	会津高原たかつえスキー	雪	2/18~20	個	1	羽鳥 他1名
11	筑波山(つくばさん)	ハ	2/19	個	2	柳、岡登 他1名
12	筑波山(つくばさん)	ハ	2/19	個	1	安彦 (上記11筑波山に合流)
13	三浦富士(みうらふじ)・武山(たけやま)	ハ	2/19	個	7	桐生、小林、伏見、五十嵐朝、菊池、伊藤、岡部
14	難台山(なんだいさん)	ハ	2/27	個	1	菅谷
15	青梅 要害山(ようがいさん)	ハ	2/28	個	5	岡部、桐生、伏見、江崎、伊藤
16	木曾駒ヶ岳(きそこまがたけ)	雪	2/27~3/1	個	1	岡田 (小林美智子雪山講習会)

2月の会山行「輪原理想郷ウォーキングと勝浦ひな祭り」は、3月3日に移動しました。

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

 宝篋山下見【嶋本】

3月9日(土) 参加者：安田 江崎 桐生 嶋本

コース：小田休憩所 8:30…常願寺コース…9:30 尖浅間…10:30 頂上 11:00…
極楽寺コース…12:15 小田休憩所

安彦さんと小田休憩所で合流して、山行部主催の宝篋山山行の下見に行って来ました。

前日に雪が降り、今日は冷たい風も吹き寒い一日となりました。

登山口からは雪解け水がたまり濡れていました。尖浅間の上りと下りは急なので心配しましたが、意外と乾いていて、滑り止めの様なくいが打ち込まれていました。

頂上手前辺りから雪が残っていました。

下山口あたりのコブシの蕾は膨らみボケの花が咲き、振り返りながら見る山の景色は春を感じました。

暖かくなり花々が咲くのが待ち遠しいです。

 神成山下見【桐生】

3月18日(月) 参加者：伏見、岡部、嶋本、桐生、井上順

高崎駅で井上順さんと合流。上信電鉄は2両編成、無人駅対応で運転手さんのすぐ後ろのドアしか開かない。のんびりローカル線の電車に揺られ、車窓からの景色ものどかでした。

登山口の宮崎公園は平日ですが、駐車場は満杯状態でした。ここでトイレのチェックをする。

神農原駅から南蛇井駅まで4時間で歩きましたが、会山行の時はもっとゆっくりと歩いたほうがいいのかと思いました。

下山した神社下に、お楽しみの『オキナグサ』がたくさん咲いていました。2週間後には、オキナグサはもちろん桜やツツジなども咲いていると思います。



第 27 回ふれあいまつり（令和 5 年度）報告

2月16日（土）～17日（日）

ふれあいまつりの協力ありがとうございました。

お陰様で、盛大に開催することが出来ました。

事務局会議開催 2 回 写真の選定 1 回 展示の準備 1 回を行いました

今回、ふれあいまつりは、4 年振りの開催と、新しい人の加入で慣れない作業で、少し大変でした。

特に写真の収集に苦労しました。

- ・ 写真の選択の範囲を 3 年～4 年に拡大しました。
- ・ 今回の目玉展示はネパール街道トレッキングでした。何百枚もの写真の中から、選択するには多大の労力がかかりました。写真展示はパネルを 3 枚にしました。迫力ある、きれいな写真に、感動された来場者が沢山おられました。
- ・ 通常の山の写真、ウォーキング、大島、八丈島等を展示しました。
- ・ その他に、DVD を放映しました。

※今回は、笹さんの提案で、写真説明の記載方法を変更しました。

写真の説明文は添付するのではなく、写真に直接記載することとしました。



東葛山の会ブースの報告

3 日間の参加人数 東葛山の会 22 名 延べ人数 41 名でした。

公民館の報告

来場者数 公民館 2/17 1365 人（きらりホール入館者数 759 人）

来場者数 公民館 2/18 838 人（きらりホール入館者数 767 人）

参考 平成 31 年度 2282 人 平成 30 年度 2809 人）

参加サークル・団体

区分	R5 年度	H31 年度	H30 年度
ステージ部門	38	35	42
出展部門	22	21	30
計	60	56	72

山行案内

4月の山行予定

*＜富岡アルプス＞神成山（かなりやま）ゆるい山 全会員対象（体☆）

日 程：4月5日（金） 雨天中止の場合4/3（水）メールにて連絡
担当：（CL）伏見、（SL）桐生・井上順・梅田

*権現山・弘法山・吾妻山 ウォーキング 体☆

日 時： 4月13日（土） 雨天中止 中止の場合は4/11（木）メールにて連絡
担 当：（CL）五十嵐朝、（SL）柳・井上勝

山行部 計画

*宝篋山（ほうきょうさん）461m ゆるい山 全会員対象（体☆）

新入会員歓迎山行 一緒に登り、お昼を食べて親睦をはかる

日程：4月24日（水） 雨天中止の場合は4/21（日）メールにて連絡

集合：宝篋山小田休憩所 8：00（駐車場あり、車での参加OKです）

解散：宝篋山小田休憩所

往路：鎌ヶ谷 5：35→5：54 柏 5：58→6：03 流山おおたかの森 6：16→6：35 つくば
つくバス 7：10→7：50 小田東部

復路：小田東部 14：40→つくバス→15：35 つくば

コース：小田休憩所 8：30・・・常願寺コース・・・10：30 尖浅間山・・・宝篋山頂
11：30・11：45・・・山桜の森（昼食）12：00～13：00・・・極楽寺コース
・・・14：15 小田休憩所

交通費：約3,000円

*トイレ 小田休憩所 山頂直下にあります。

*昼食を持参して下さい。

担当：（CL）江崎 （SL）山口・赤塚・菊池

5月の山行予定

***高尾山 ゆるい山（全会員対象）（体☆）**

登りは静かな新緑の林の中。下りは沢添いの道（琵琶滝）を歩きます。

登りで、あまり人の入らない北東尾根から城山へ歩きます。

ここで年末の氷花（シモバシラの草）の場所を教えます。

日 時： 5月11日（土）

集合： JR 高尾駅北口 小仏行きバス停 8時12分に乘るので並んでください

交通：

往路： 新鎌ヶ谷 5:50→6:02 八柱→→新八柱 6:15（武蔵野線）→7:16 西国分寺

7:27→7:56 高尾 北口小仏行きバス 8:12 発

日影バス停 8:20 頃 下車

コース： 日影・・・城山・・・高尾・・・琵琶滝・・・高尾山口 4時間30分休憩込み

（歩程3時間30分）

疲れた人はケーブルカーで下山も可能。

山の特徴（危険）： 少し登り坂があります。

アドバイス（装備等）： ストックがあれば良いです。健脚の人は無くてもOK。

【歩程】： 累計標高差又は標高差 ・登り840m、下り880m、9km

概算費用 電車代 3000円

担 当： (CL) 加藤、(SL) 石塚・三橋

***赤城山 地蔵岳 1674m、長七郎山 1579m ややきつい（体☆☆）**

「つつじ」群馬県随一の群生地、旧前橋藩時代から保護されている歴史ある自然

つつじは例年5月末から6月中旬、この時期 土・日は混雑

日 時： 5月25日（土） 雨天：中止

集合： 前橋駅・駅舎出口 8:10 **解散：** 前橋駅 17:50

交通

往路： 新幹線利用

新鎌ヶ谷(新京成)5:50→6:08 松戸 6:15→6:34 上野 6:58(上越新幹線あさま 601号)

→7:43 高崎 7:51(両毛線・小山行) →8:05 前橋、

関越バス 前橋駅 8:45→9:42 新坂平下車

※バスの時刻は現時点のもの。随時確認していきます。

復路： 赤城山ビジターセンター 16:40→17:49 前橋駅 (最終バス)

・在来線利用

前橋 18:15(直通・高崎線快速) → 20:06 上野

その他 前橋発 18:23、18:45、19:01(何れも高崎乗換)、

・新幹線利用

前橋 18:15→18:30 高崎 18:40(とき 334号) →19:30 上野

【歩程】：累計標高差 ・登り：460m、下り：520m、 歩行距離 約7Km
 コース：新坂下平下車（9:50）…（つつじ観賞）…見晴山（11:00）…地藏岳（昼食 12:00—12:30）…八丁峠…小沼（13:20）…長七郎山（14:00）…鳥居峠（15:00）…
 覚満淵…16:10 赤城山ビジターセンター
 歩行時間：コースタイム約4時間30分、昼休憩及び花を楽しみながら歩くので約2時間をプラス 合計約6時間30分
 山の特徴：急登・危険箇所無し
 エスケーブルート：見晴山、八丁峠、鳥居峠から県道経由でビジターセンターへ
 交通費概算：JR往¥5,000、復¥2,500（往復一括購入でジパング・3割引・利用可）
 バス代往復 ¥3,400
 昼食：1食 入浴：なし
 担当：(CL) 猪狩、(SL) 蓮見・菅原・井上順

*雪入山 ゆるい山（全会員対象）（体☆+危技★）

雪入山から浅間山にかけての新緑豊かな自然を楽しむ。

日時 6月1日（土） 集合 8:20（鎌ヶ谷市役所前） 雨天中止

交通・中型バス使用

往路：鎌ヶ谷市役所 8:30→10:20 雪入山ふれあいの里公園

復路：雪入山ふれあいの里公園 14:20→16:30 鎌ヶ谷市役所・解散

コース：ふれあいの里公園 10:30・・・剣が峰・・・雪入山・・・青木葉峠・・・青木葉山・・・浅間山・・・14:00 ふれあいの里公園

歩行時間：2時間30分+休憩・昼食時間：60分

山の特徴（危険）：一部急登あり

エスケーブルート：特に無し

概算費用：鎌ヶ谷観光バス利用

交通費概算：3500円～4000円程度

費用は参加人数による。

交通費詳細 バス利用料

その他：下見予定日（4月12日）

担当：(CL) 清水、(SL) 間瀬・野沢・笹



ヒカゲツツジ

6月の山行予定

*「自然教育園」&「浜離宮恩賜庭園」の散策

日 時：6月15日(土) 日帰り (雨天中止)

「自然教育園」正面入口に 10:15 **現地集合**

交 通

往 路：①鎌ヶ谷(東武線)8:33—8:43 船橋(総武線)8:52—9:20 浅草橋(浅草線)9:31 9:46 三田(三田線)9:58—10:03 白金台【1番出口】・・・10:15
自然教育園

*白金台【1番出口】から階上に出て徒歩5分で自然教育園に着きます。

園内を自由に散策&昼食(約2時間30分) **集合出発 13:00**

②白金台 13:18—13:27 溜池山王 13:34—13:37 新橋

新橋駅から歩いて **14:00 浜離宮恩賜庭園**

園内を自由に散策 (約2時間)

16:00に浜離宮恩賜庭園入口に集合して**現地解散**

歩行時間：約4時間30分(休憩含む)

復 路：浜離宮恩賜庭園—築地(日比谷線)16:14—16:17 茅場町(東西線)16:22—
16:43 西船橋(JR 総武線)16:48—16:51 船橋(東武線)17:05—17:15 鎌ヶ谷

交通費： 約1,700円

入園料： 自然教育園 320円 (65歳以上は無料)

浜離宮恩賜庭園 300円 (65歳以上は150円)

中止連絡:6月12日18:00にメール連絡します(週間天気予報で当日が雨の場合)。

担 当：(CL) 羽鳥、(SL) 村上

*石尊山(1667.7m) ふつう~ややきつい 山 (体☆☆)

浅間山の寄生火山で雄大な景色を眺められる

低山だが信仰もあることを感じられる神秘的な山

日 時：6月22日(土) 集合 8:30 しのの鉄道 信濃追分駅 集合解散

雨天中止 6/19 メールで連絡

日 程：東京6:52→上野6:58(あさま601号)→8:04 軽井沢8:14(しのの鉄道 長野行)→8:22 信濃追分

コース:信濃追分駅8:30…登山口9:00…赤滝…ケルン…血の池…石尊平…11:50 頂上 12:20…石尊平…血の池…ケルン…赤滝…13:45 登山口…14:15 信濃追分駅 (歩行時間6時間半 休憩含)

※ 14:32 15:08 15:53 16:36 17:46 信濃追分発軽井沢行

【歩程】：累計標高差又は標高差 ・登り760m下り760m

山の特徴(危険)：浅間山の火口から4km以内なので噴火レベルに注意現在レベル1

アドバイス：気温、湿度によってはキツイ山に変わる可能性あり

交通費概算：11000円位 (7900円 大人の休日倶楽部)

交通費詳細<新幹線>上野—軽井沢¥5280 しのの鉄道軽井沢—信濃追分240円

その他：昼食 1 下見・入浴：なし

担 当：(CL) 岡登、(SL) 岡部・前田・嶋本

県連関係予定行事

3月2日の県連総会で下記の計画が決まりました。

◆第23回ウィークデー山行

日時：5月14日(火)

コース：茨城県「新緑の笠間アルプスを歩く」

募集人数：20～30人の予定

3月19日下見を行い後日、詳細をお知らせする。

◆クライミング講習(入門編)

日程：5月～10月 6回

場所：机上講習・人口壁

趣旨：安全なロッククライミングの知識と技術教育

◆登山講習

日程：6月1日(土)

場所：未定

趣旨：自立する登山者のための実技講習

◆事故防止・経験交流会

日程：11月16日(土)

場所：未定

趣旨：事故の共有化・再発防止と各会交流



要害山（青梅の里山）

日時：2月28日（水）

参加者：伏見、岡部、桐生、江崎、伊藤（記）

2月28日、晴れ間を狙って青梅の要害山に行ってきました。どの辺にあるのだろうとネットで見てみました。皆さん、回りの山には当然登ったことがあるそうで要害山は初めてとの事。

リーダー伏見さんは下調べをしたり、他の方もマップを手に標識に従って進んだりしても、分かりづらく迷ってしまう所も何度かありました。ベテランの方でも初めての山に限らず、無事下山する為の下調べして慎重に挑むものなのだと思います。

数日前に雪が降ったかもしれないので、江崎さんは私の分のアイゼンまで持参してくださったり、途中で地図の見方も教えてくださったりしました。私なんて計画書の道順は頭に入れていても、何の下調べもせずただ皆さんについて行くだけで……でも、初心者なのでこれから徐々に勉強します。

登り進んで要害山は、標識があるだけで山という感じではなかったです。天狗岩まで進み、岩のボコボコした所でランチ。何を食べても美味しいです。すれ違った方に「赤ぼっこは景色が良かったよ」と聞いて目指して進みました。開けた場所で1本檜があり、まっくろすけという石に目の落書きをした可愛いのが何個か標識の所に置いて有りました。

遠くに筑波山、雪が積もった日光白根山が見え綺麗でした。都心方面もスカイツリーやビル群……、でも、東京タワーはビルの影になり見えず、小さい存在になってしまったのか。

下山でも迷いながら下り、天祖神社で無事下山出来ました。お参りをして無事青梅駅に到着。駅までのコンクリートの登り坂が、最後キツかったけれど私にとって初めての青梅登山は楽しかったです。



赤ぼっこ



要害山頂

地図読み練習山行（馬放平 378m）

日程 3月17日（日）

参加者：菅谷・五十嵐・菊池・山口・蓮見・富永（記）

薄曇りながら、まずまずの登山日和、一番電車で柏から乗り込み、水戸駅から水郡線へ乗換えて下小川駅で下車する。

山口さんの提案で、“青春18切符”を利用して、びっくりの旅費に感謝。

水郡線は、水戸と郡山を結ぶ、小生が50年前に上京した思い出の路線です。

今回の山行は、標識の全くない（標識は、“南郷街道入口”の1ヶ所のみ）、踏み跡も不明瞭な山道を地図とコンパス（スマホ）のみを頼りに、先頭（順番）が率先先導する訳ですが、最初の分岐から考え込む様な有様で、その後も度々道迷いを繰り返し、菅谷リーダーの修正助言でようやく、山道まで辿り着きました。今まで標識を頼りに歩くことに慣れてしまい、地図を確認しながら歩く基本の大切さを痛感しました。

追記として、尾根の北側斜面に開花したイワウチワの群生を見つけ歓声をあげました。又、下山道の土手一面の咲き始めの美味しそうなナノハナを見つけて大量に収穫しました。（もちろん、持ち主の農家の方には了解を得ています）



尾根に咲くイワウチワ 3/17

千畳敷カールで雪山講習会

日程 2月27(火)～3月1日(金)

メンバー 岡田

岡田 友子

2月28日(水)から3月1日(金)小林美智子山岳看護師事務所の雪上講習会で千畳敷カールへ行ってきました。

1日目の2月28日の集合場所は9:15 ホテル千畳敷。

集合に間に合うには8:15 発の菅の台バスターミナルからのバスに乗らないといけない。公共の交通機関で行く予定でしたが、前日も当日も間に合う便がない。現地の雪情報を調べたら何とか菅の台まで車で行けそうだったので車で行くことにしました。

2月27日(火) 前日

21:00 勤務終了後自宅を出発。

途中で息子を川崎の実家に送り、23:00 再出発。中央高速道で山梨に入る頃には、気温はマイナスの表示となり、高速道の氷結によるスリップを恐れて安全運転を心がける。眠いけれどがんばろー！と、ノリノリのサザンを聞きながら、今日は夜勤ですと自分に言い聞かせて運転しました。

2月28日(水) 1日目 雪山の基本について

4:00 菅の台バスターミナルに無事に到着。

寝過ごしを恐れながら車内で仮眠をとる。エンジンのかかっていない車内は極寒で結局5分しか仮眠できず。辺りが明るくなると、青空と太陽が眩しくお天気の良さを感じました。



7:00 ザックをバス停に置きにいき、前から5番目の場所取りができました。発車前には、平日にも関わらず第一便のバスに乗りきれない大行列ができていました。

8:15 バス発車。7年前の夏に息子と木曾駒ヶ岳と宝剣岳に行った時以来でした。

9:05 しらび平駅からロープウェイに乗る。

9:12 千畳敷駅到着。

9:15 集合

10:00 前 講習スタート

座学は雪山の服装、持ち物、装備について、その後実技では雪上での歩き方について、滑落停止初動動作、耐風姿勢、ザックの置

き方、雪崩を早く察知する休憩の方法など、雪山の基本について学ぶ。雪山自体は何度か歩いたことがあるので内容自体は復習となりました。

お天気が良くて空は雲一つないブルー、遠くに富士山と南アルプスの山々、目の前には千畳敷カールという絶景に雪山の美しさに心打たれました。

14:30 講習終了

18:00 夕ご飯

ホテル千畳敷。空に一番近いホテルということで、ずっと泊ってみたかったホテルだったので宿泊をととても楽しみにしていました。

7年前は頂上木曾小屋の山小屋泊だったので念願でした。ホテルの部屋の窓からは、千畳敷カールが目の前に広がり、絶景と快適さに普段は味わうことのない山旅になりました。

お食事もおしゃれで品数も多くコーヒーのおかわりまでありました。訓練といいながらもときめく快適さに、泥くさい山旅もいいけど、こういうのもいいわと思いました。

部屋からの絶景に感激したので、お風呂もさぞ素晴らしい眺めなのだろうと期待しましたが、眺望なしで露天風呂もなしの普通でした。

21:00 徹夜だったので寝ますと星空も期待できそうになかったので早々に寝ました。



2月29日(木) 2日目 雪山登山の危険について

7:00 朝ごはん

8:30 講習スタート

昨日は、くっきり見えていた南アルプスの山々が雲空で見えない。座学では雪山登山の危険について、実技では急斜面での滑落停止初動動作、危険地帯の通過方法、アンカーの作り方、アンカーを使った下降方法を学ぶ。厚手のグローブをはめて行う作業になかなかスムーズにならず、普段の何気ない動作が困難を極めました。今日の気温は、さほど下がってはいないから大丈夫だろうと思いましたが、標高や天気によってはグローブを外したら一気に凍傷のリスクが高まり容易には外せないなと思いました。リスクとの表裏一体の雪山登山は、身を守るすべを知らなければ大きな事故に直結するとひしひしと感じた実技でした。

夜、暴風雪の爆音が部屋まで響き、夜中時々目が覚めました。テント泊となる所りや大変だな、と思いました。

3月1日(金) 3日目 雪山リスクマネジメント雪崩編

8:30 吹雪の中で講習スタート

前日の積雪と強風と除雪が間に合わないため、バスとロープウェイが運休になり3日目からの参加者が来られずに。

座学は、雪崩についての基礎知識、実技は弱層テスト、ビーコンとプローブ使

い方を学ぶ。

最終日の締めは「2名雪崩に巻き込まれた。探索、救助せよ。」との課題に。ザックや衣類やポールなどが散乱した現場は、雪崩の起きた現場と化して仕込みバッチリ。恐ろしい雪崩後の現場と化しました。ビーコンで探索してプローブでヒットさせて掘り出して、と緊張感溢れる訓練となりました。雪山に入るということは、もしもの事態から目を背けられないし、知らなければならぬ知識だと思っていたので有意義な内容でした。

吹雪いていた天気も徐々に良く晴れて、初日のような快晴が広がり、全ての講習が終わりました。

14:00 終了解散

直ちにロープウェイに乗り帰宅しました。

今後に向けて雪山山行をするためにしっかり学んでおきたかったので、良き学びの詰まった3日間でした。忘れないうちに集中して雪山山行を重ねたいと思います。

しかし既に3月末の現在、来期は初冬から雪山に行きたいです。念願の雪山登山の一步が踏み出せた2024年でした。



丹沢へ ロープワーク基礎講習

日程 3月9日(土)～10日(日)

メンバー 岡田

岡田 友子

3月9日(土)から10日(日)に丹沢へ 小林美智子山岳看護師事務所のロープワーク基礎講習会に行ってきました。

持ち物には下降器、カラビナ、ザイル、PAS、ヘルメット、ハーネス、スリングとあり、今までのロープワークから一歩踏み込んだ内容だったので、急遽キャンセルがあったので直前でしたが、ぜひ行きたいとすぐに申し込みました。

1日目

9:30 丹沢の松田町寄の民宿せど集合。

何度か小林さんの講習会に参加していたので、全員知っている方でした。

民宿内でロープの結び方、ハーネス、ヘルメット、カラビナの付け方、50mロープの背負い方、危険地帯の通過方法、民宿の外でロープを使った人の引き上げ方法を学ぶ。まさかのヘルメットの付け方を知らなかったことに衝撃を受けました。ヘルメットは、かぶるとガクッと下がってくるので目にかぶるヘルメットを上にながらながらかぶっていました。ピタッとフィットさせるかぶり方を知りました。

ロープの結び方は、東葛に入ってから何度も教えていただいていたので復習になりました。

2日目

初日とは打って変わって未知の内容に。

マルチピッチについて民宿内でワークしたのち、民宿の外でマルチピッチの流れの実技をしました。セルフビレイ、フリクションコード、下降器セット、ビレイのかけ直し、と手数の多さと状況による声かけに、頭の中がごちゃごちゃになりました。

うーむ、できる気がしない……。落ち込んでいる私の状況を察知してくれて、講師の方から「はじめてだからこれから経験していけばすぐ覚えられる」と、励ましのお言葉に救われました。

でも……。できる気がしない。達成感のないまま講習が終わりました。

私も岩場に行きたい。岩だの雪だの、知らなかったわ。

入会時はただ山に行きたかっただけで、ロープとか、カラビナとかにびっくりしたけど、今は岩にも雪にも行きたい。もう少し若かったら……。と思うけど、いくら願っても若くはならない。

自宅に帰って復習したらやっと理解できました。はじめてのマルチピッチ、貴重な経験ができました。この経験を踏まえて次は岩場に挑戦したいと思います。岩も雪もやっています。やりたいです。



雪山の四阿山(2333m)へ

日程 3月15日(金)前泊～16日(土)

メンバー 岡田

岡田 友子

3月15日(金)から16日(土)にヨシキスポーツの四阿山へ行ってきました。

1日目

3月15日(金)20:05最寄駅から電車に乗る。21:34上野駅から北陸新幹線で22:58上田駅到着。新幹線で駅弁食べるのを楽しみにしていたけれど、上野駅内の売店はコンビニ以外閉まっていた残念でした。

仕事終わりに終電に間に合うか心配でしたが、無事に上田駅に到着する。上田駅前の相鉄ウエッサホテルに前泊。

パリッとノリの効いたビジネスホテルのベッドと暖かな暖房に快適な8時間を過ごす。前泊ホテルが指定されていて集合は翌朝というはじめてのケースでした。

2日目

6:50 ホテルロビー集合

タクシーに乗りあずまやさん登山口に。登山口は、あずまや高原ホテルでした。

8:00 登山スタート

天気は晴れ。12本アイゼンと2本ストックで登り始める。天気が良く暑くなりそうだったので、冬用のアウターとフリースはやめて薄着とした。

徐々に高度が上がるにつれて、360度の絶景に歓喜が上がりました。浅間山、八ヶ岳、北アルプスの美しい山々が見渡せました。

12:15 四阿山登頂

山頂では更に360度の絶景でした。スノーモンスターもどきも見られました。

14:50 あずまやさん登山口到着

ピストンでしたので来た道と帰る道は変わらないけれど、下りの景色はまた美しいものでした。

16:00 タクシー到着

17:00 上田駅で解散



お天気に恵まれて360度雪山の絶景が広がる美しい山行でした。今回は、お天気の良さによる衣類調整に迷う山行でした。天気予報をもとに必要な装備と軽量化のせめぎ合いでした。今回は、山行前にお天気を追えたこと、標高ごとに気温をチェックすることができました。なかなか忘れちゃうけど、大切なチェック項目なので忘れずにやっていきたいです。

鵜原理想郷ウォーキングと勝浦ひな祭り

日程：2024年3月3日（土）

参加者；村上・八巻・三橋・山岡・加藤・前田延・間瀬・江崎・石塚・嶋本・井上勝・山脇・山口洋・笹・伊藤・富田・猪狩・四元（記）

今回は鵜原理想郷ウォーキングと勝浦ひな祭りの2か所です。

9時過ぎ鵜原駅を出発、16名の大勢です。オートバイで来る笹さんとは勝浦駅で待ち合わせです。

理想郷のいわれが有りました。

鵜原理想郷は大正末期に別荘地として開発の計画が有り『理想郷』と呼ばれるようになったそうです。起点から1周2~3kmのハイキングコースです。15分歩き、手掘りの洞窟を通りぬけると、鵜原館（ここは太平洋が眼前に在り、自然に囲まれたビュースポット）をさらに通って、^{たねづめたいら}手弱女平に着きました。

リアス式海岸です。千葉県にリアス式海岸あるとは知りませんでした。パンフレットには、台座にひな人形が飾って有りましたが、今日は有りませんでした。（飾る人が高齢になり、1日に2回の往復は出来なくなりましたとのことでした）

「幸せの鐘」が有ります。岩肌がむき出しになって滑りやすい。この中に縄文土器が埋もれているらしい。

勝浦の海中展望塔が見え、また、勝場港が見えました。

「キョン」に出会いました。小さくて小型犬の様でした。

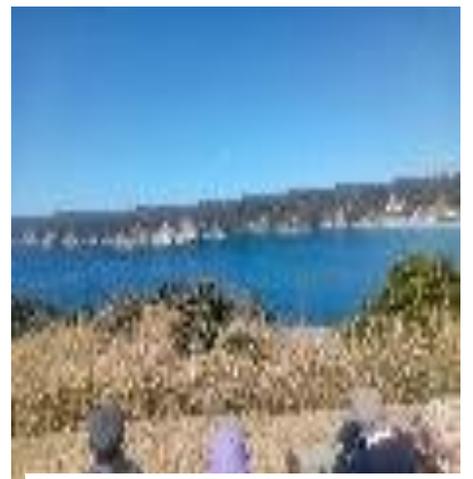
次は、「毛戸岬」に行きました。次は、「白鳳岬」、「明神岬」に行きました。「明神岬」から島明神が見えました。

大杉神社に行きました。鯨の頭骨が祀られていました。驚いたことには1万円札が奉納されていました。最後に、「黄昏の丘」に行きました。海拔30mのなだらかな丘です。ここからの鵜原湾の眺めは最高です。山並みが途絶えて、断層の切れているところが見えて素晴らしい景色です。

10時過ぎに早い昼食をとりました。それから、鵜原湾と海岸（日本の渚100選に選ばれた）を歩きました。奇麗な海水と八坂神社の白い鳥居は素敵でした。鵜原海岸、鵜原湾は海水がとても綺麗でした。



（幸せの鐘）



（黄昏の丘～鵜原海岸を望む）

鵜原駅から勝浦駅近くの遠見岬神社のお雛様の見物です。勝浦駅で笹さんと合流しました。笹さんはすでにひな人形の見物は終わっていました。勝浦駅を下りると、鵜原駅と違って、観光客と車の多いのには驚きました。イベントを開催すると、田舎でも、沢山の人で、交通産業、宿泊、商店等が潤います。

遠見岬神社のひな人形の見物の時間は 30 分くらいの待ち時間で、200m~300m の行列でした。これでは雛人形を見物する気持ちがなくなりましたが、ここは、我慢のしどころ。

30 分ぐらい辛抱してようやく、角を曲がり直線にかかり、漸く、雛人形が見えるところまで来ました。4 列で前に進みました。

カメラを上に向け、雛段にむけて撮影しました。60 段に約 1800 体のひな人形は小さく、近づくとだんだん 大きくなりました。

撮影が終わるとここで、山の会は解散です。

今度は、勝浦の街歩きです。沢山の人と、出店です。 (60 段のひな人形)

私が、感動したのは、老舗の「松の家」、江戸時代創業の旅館の雛人形です。江戸・明治時代の作品です。

また、太鼓、笛の演奏・雛人形の陳列、屋台等楽しい街歩きでした。

2 時 1 分の電車で勝浦を後にしました。

幹事の皆さんありがとうございました。



(勝浦の街の賑い)



(江戸時代創業の「松の家」旅館と江戸時代のひな人形)

くにさき 国東半島～別府を巡る

羽鳥健一郎

くにさき
国東は仏の里と言われしや一日かけて半島巡る
如月の国東半島寺社巡り寒きお堂に説法を聞く
一本の榎かやの木使い建てられし豊後高田の富貴寺の寒し
摩崖仏石段登り辿りつく熊野古道を思い出したり
大連で磨きし味を守り継ぐ別府の街に温麺すする
鉄輪かなわの温泉山永福寺は一遍上人開祖の湯なり
「貸間あり」ゆけむり坂の看板に暫し歩を止めその由来読む
寅さんが愛した街よ鉄輪は路地の向こうに湯けむり昇る
白砂糖まぶした様な鶴見岳寒き別府の湯けむりの先
鶴見岳ロープウェイで一登り朝起き決めたミニミニ登山
雨女返上ですと言う妻の鶴見岳山頂見事に晴れる
雨上がり豊後の空は青く澄み鶴見岳より由布岳仰ぐ



思い出の山

安達太良山

間瀬芳枝

20年前、私が東葛山の会へ入るきっかけとなった山でもある。鎌ヶ谷へ転居してから数年後、子供たちも小学高学年となり、時々広報に掲載される市民ハイクへ参加するようになった。山歩きなどしたこともなく、市民ハイクに参加する2年前くらいから脚の勉強をした仲間と平場歩きをしていた。市役所から鎌ヶ谷観光のバスで行き、ロープウェイで上がって、しばらく行くと山全体が紅葉で染まっているのを目にして、とても感動した。目の前の山道だけでなく、山全体が見渡せて、あんなに素晴らしい紅葉は初めてだった。このような景色を見られるならまた山へ行きたいと心に強く思った。それから幾度となくこの山へ登っているが、この一番初めに勝る紅葉には出会っていない。この最初の感動が、わたしを山に引き入れてくれ、100名山も達成することができた。又温泉大好きな私は日本各地の秘湯と言われる温泉にもたくさん入ることができた。東葛山の会の皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。



5月号は五十嵐朝子さん、6月号は四元さんです。前月20日を目安に加藤までお願いします。

ちょっと一言

お礼の言葉

五十嵐幸治

東葛山の会に女房に誘われ、入会して、今年で20年目を迎えますが、体力の衰えから、この3月に退会することにいたしました。

会に入ったことで日本全国の山を沢山登りました。

会で初めて海外トレッキング（スイス）が実施されました。私にとっては後にも先にも最初で最後の海外でした。4000m級の山並みの中のトレッキングは、日本とは違ったものがあり、感慨深く新鮮でとても思い出深いものとなりました。日本でも、春夏秋冬それぞれの顔を持った山々に登り、登った後の一杯のビールの美味しかったこと。山に行く事はそれも楽しみの一つでした。

冬には女房が60の手習いで始めたスキーのお陰で、会の皆さんとも毎年スキーを楽しむ事ができました。

2019年11月、75歳を期に退職しました。この年の暮れ中国でコロナが発生し、翌年1月には日本でも感染者がでました。コロナの感染であらゆる事から制限、制約がされて、外出が出来なくなりました。制限は3年も続き、高齢者はあっという間に体力が落ちていきました。私も例外ではありません。家の周りを歩いているだけでは山に登れるほど回復するはずも無く、昨年是一回も山歩きをしませんでした。

「75才まで働いたのだから、もうゆっくりしていいだろう…」そう言い聞かせている自分がいるのも事実です。

今はナンプレとテレビのユーチューブチャンネルで秘湯や山や麻雀などを楽しんでいます。

会の皆様には長い間、お付き合いいただき有難うございました。

皆様も健康に気を付けて山登りを楽しんで下さい。



間瀬 芳枝

面白い歌を見つけたので、皆様、歌ってみてください。身体に気を付けて、今年も元気に山歩きをしましょうね。

「ボケない小唄」（和田弘とマヒナスターズの「お座敷小唄」の替え歌です）

1) 年をとっても オシャレして 外に出る人 覇気がある

車使わず 歩く人 いつも達者で ボケません

2) 食べる食事の ありがたさ 足をきたえて 早寝して

いつもジョークで ニコニコと 笑う人ほど ボケません

3) ゴルフ カラオケ 囲碁 将棋 趣味のある人 味もある

仲間たくさん 持つ人は いつも 健康 ボケません

4) ジジババちゃんの合言葉 今日も用事で 出かけよう

いつも楽しく 元気よく 100歳目指して レッツゴー

5) きれいな花には とげがある シロ詐欺クロ詐欺 気をつけて

好きなことして 夢を見て 願いはピンピンコロリです



5月号の担当は五十嵐朝子さんと四元さんです。

（4月20日をメドに柳 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 norinatsul130@gmail.com）

編集後記

山に行くと「上り坂」「下り坂」「まさか」の三つの坂があるので、気を引き締めて山を歩くように言われている。

その「まさか」の急登をお星さまになった鈴木かつ子さんが昇って行ってしまった。「やまびこ」の編集では、一番頼りになる存在でした。鈴木さんのいない会報部では心細いでしょうが、継続して「やまびこ」を発行しますので、よろしく願いいたします。かつ子さんもお空から心配していると思います

(ちーこ)

3月3日はひな祭り

今年は偶然にも沢山のお雛様を見ることが出来た。市川市中山の法華経寺、沿道にも飾ってあり、小さな公園には紙のおひな様が暖簾のように風になびいていた。本堂には段飾りがいくつもあり、初めて上がり込んでじっくり見学した。

そして、会山行で行った勝浦、遠見岬神社の石段飾り。以前行った時はスムーズに見れたのに今回はすごい人、人、人・・・の行列、30分いや1時間ほど並んでいたかも。でも、見応えは十分。商店街のおひな様にも、太い竹を材料に切込みを入れ灯りがもれる素敵なものがあつた。

わが家のおひな様は自分用にと木目込みで作った親王飾り、箱の中で眠っている。
(たみ)

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6年4月1日
発行者 東葛山の会
会長 安彦 秀夫
編集 会報部