

1月・2月 予定表	1
新年あいさつ (安彦)	2
12月例会出席者・11月山行実績・山行コメント	3
山行案内 (1月・2月・3月)	4～8
山行報告	
・ ネパールの海外初山行に参加して (岡田)	9～13
・ エベレスト街道日記 (蓮見)	14～17
・ 秋川溪谷 (岡登)	18
・ 明神ヶ岳 (江崎)	19
・ 日和田山クライミング練習 (金子)	20
・ 忘年山行「八丈島」(猪狩)	21～24
電子書籍『山好き爺さんの山旅記と写真集』の紹介 (猪狩)	25
短歌 忘年山行を振り返って (羽鳥)	26
思い出の山 (前田延)	27
ちょっと一言 (小林・伏見)	28

表紙写真紹介

私の散歩道

我家から下の方に歩いて行くと昔はサイクリングロード、今では中学生の通学路になっています。カワセミが来る小さな池があり、紫陽花が咲きもみじの紅葉も見られ、少し先は大きな木の小道へと続いています。昔、県連主催のごみゼロ運動の時、東葛山の会はこの地区を清掃しました。大型家電の他、沢山のゴミを拾いました。今では気持ちの良い散歩道になっています。

～村上 和子～

会報部からのお願い <表紙写真>

2月号は八巻幸子さん、3月号は小林和子さんです。

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。

1月・2月予定表

日	曜日	1月	日	曜日	2月
1	月	元旦	1	木	
2	火		2	金	鍋倉山（一泊二日）
3	水		3	土	
4	木		4	日	
5	金		5	月	
6	土		6	火	
7	日		7	水	山行部会（18：00～20：00）
8	月	成人の日	8	木	
9	火		9	金	
10	水	山行部会（18：00～20：00）	10	土	宝登山
11	木	三浦アルプス	11	日	例会（14：00～）東初富公民館
12	金		12	月	振替休日（建国記念の日）
13	土		13	火	
14	日	例会（14：00～16：00）	14	水	
15	月		15	木	
16	火		16	金	
17	水	高尾山	17	土	公民館ふれあい祭り
18	木		18	日	
19	金		19	月	
20	土	三浦富士（ウォーキング）	20	火	
21	日		21	水	運営委員会
22	月	編集会議（10：00～12：00）	22	木	
23	火		23	金	天皇誕生日
24	水		24	土	
25	木		25	日	
26	金		26	月	編集会議（10：00～12：00）
27	土	（県連）浪花～御宿ロングハイク	27	火	
28	日		28	水	
29	月		29	木	
30	火				
31	水				

2024年3月山行予定

★3/3（日）勝浦を歩く（ひな祭りウォーキング）

★3/23（土）三髯山 ★3/27（水）隅田川ウォーキング ★3/29（金）身延山

☆3/2（土）千葉県連総会

☆5/14（火）千葉県連ウイークディ山行 岩間アルプス

あけましておめでとうございます

会長 安彦秀夫



昨年 2023 年を振り返ってみると、次のような大きなことを実施した年であったのでは…と思ひ返しています。

① 規約・規程の見直し

会創立以降、何度か見直しを繰り返してはいましたが、会員の年齢構成、山行・活動内容（事務処理含む）などが、実態と合わなくなってきた条文明が随所に見られるようになりました。

運営委員会メンバーを中心に、半年以上に亘り全ての条文を見直し、6月の定期総会で『規約・規程の改正（案）』を提案し承認され全面的に改正しました。

② 定期総会開催日程の見直し

総会を、従来の『6月最終日曜日』の開催ではなく、毎月開催の「例会の日程で開催できないだろうか…」という意見・要望が多くなり、運営委員会で検討し、『6月例会（第2日曜日）14:00-16:00』を1時間長くした『13:00-16:00』に開催することを決め実施しました。

議案書の準備期間として、これまでと比べ2週間も短くなり、しっかり準備できるかどうかの不安はありましたが、各部門の役員や運営委員の全面的な協力で準備し実施することができました（議案書をメール配信し各自印刷）。

③ 集會会場予約方法変更の対応

これまでの『利用日の2ヶ月前から予約可能』から『利用月の3ヶ月前から所定用紙にて1ヶ月分全て（4回分）予約可能』に、4月1日から変更・実施になり、事務局が毎月纏めて予約手続きをしています。

（例）4月に3ヶ月先の『7月分（4回）』を所定用紙にて手続きを行う。

以前から種々の『事務処理マニュアル』の必要性が言われていますが、未だに道半ばの状態が続いています。担当者が代わっても、誰でも直ぐに事務処理ができるようなマニュアルの完成が待たれます。

今年は、このマニュアルを完成させたい…と考えています。関係部署の全面的なご協力をお願いします。

高齢化しています。何事にも以前のやり方に固執せず、今の自分に見合った考え方・やり方で、心身共に余裕を持って安全な山歩きを楽しみましょう！

12月例会出席者

2023/12/10

38名

司会 嶋本

安彦、松本、加藤、桐生、村上、八巻、小林、伏見、前田延、山岡、村田、間瀬、鈴木か、五十嵐朝、四元、江崎、石塚、嶋本、菊池、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、熊谷、吉留と、吉留政

2023年11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	丹沢・大山(たんざわ・おおやま)	ハ	11/8	個	5	桐生、伏見、間瀬、五十嵐朝、菊池
2	秋川溪谷(あきがわけいこく)下見	ウ	11/11	個	3	岡登、加藤、井上勝
3	日光・大山(にっこう・おおやま)	ハ	11/15	個	3	安田、江崎、菅谷
4	2023年県連 事故防止経験交流集会	他	11/18	県	3	羽鳥、岡田、江崎
5	県連「房総復興プロジェクト」富山(とみさん)	ハ	11/23	県	21	羽鳥、加藤、猪狩、小林、伏見、前田延、間瀬、鈴木か、五十嵐朝、江崎、三橋、石塚、嶋本、山脇、菅谷、山口、蓮見、清水、畑中、金子、笹
6	秋川溪谷(あきがわけいこく)	ウ	11/25	会	18	岡登、手塚、村上、前田延、石塚、加藤、八巻、間瀬、嶋本、吉留と、吉留政、桐生、伏見、四元、野澤、富田、井上勝、江崎
7	高尾山(たかおさん)下見	ハ	11/29	個	2	松本、村田
8	明神ヶ岳(みょうじんがたけ)	ハ	11/29	会	18	江崎、熊谷、四元、山口、赤塚、桐生、羽鳥、清水、金子、間瀬、嶋本、菅谷、畑中、岡田、五十嵐朝、菊池、猪狩、柳

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

▲ 大山【間瀬】

2か月ぶりの山歩きで大山へ。代々木上原で同じホーム乗り換えの電車でタッチの差で乗れなかった。次の電車で飛び乗って、下北沢で次の急行に乗って、秦野へ。電車が遅れることも多々あるので、乗り換え時間は余裕を持たないといけない。バスは何とか間に合ったが、平日なものすごい登山客で臨時バスが2台も出て、事なきを得た。山頂は若い人たちが多かった。下山途中に幼稚園の遠足にも出会った。階段が多くて、足が疲れて久々の筋肉痛になった。

山行案内

1月の山行予定

*三浦アルプス ややきつい(体☆☆)

日程：1月11日(木) 集合：JR逗子駅 7:40
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) 悪天候中止
集合：高尾山口駅 9:00
解散：高尾山口 2:30(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…(1号路) 薬王院参拝
…ケーブルカー…高尾山口駅

歩行時間：標高差：460m 歩行時間2:30 行動時間4:30(参拝、休憩含む)

交通費概算：1600円位 ケーブルカー：490円

その他：下見により頂上付近のコースを少し変更と、1号路の下りが膝に悪影響を及ぼすと考えケーブルカー利用に変更しました。

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(☆)

日程：1月20日(土) 雨天中止
担当：(CL) 山岡、(SL) 山脇・八巻

2月の山行予定

*鍋倉高原 ややきつい山(☆☆)

雪の中の宿泊(コーテージ・自炊)と雪上ハイク(スノーシューハイク)

日程：2月2日(金)～2月3日(土) 荒天以外は実施

集合：集合 7:40(東京駅) 解散：飯山駅

往路：東京駅(7:52)はくたか553→(9:43)飯山駅(11:15)→戸狩野沢温泉(11:26)
(送迎バス)→鍋倉高原森の家(12:00)

復路：鍋倉高原森の家(15:00) (送迎バス) →戸狩野沢温泉(15:40)→(15:53)
 飯山駅(16:07)はくたか568→東京駅(17:52)
 コース：①飯山で食料調達、昼食後森の家まで送迎。鍋倉高原森の家周辺で雪上
 訓練等。後夕食準備
 ②鍋倉高原森の家8:30…11:00 牧峠11:30…13:30 鍋倉高原森の家
 【歩程】：標高差約400m ・(登り2・5時間)、(下り2時間)、(計4・5時間)
 【エスケープルート】 ゆるい登りだが、時間で打ち切り、森の家に戻る。
 費用概算：交通費 東京―飯山(乗車券、特急券8250円×2、ジパング割11550円)
 宿泊費 宿泊+食料 約10000円
 その他 スノーシュー レンタル 1500円
 担当：(CL)菅谷(SL)江崎、赤塚
 アドバイス(装備等)：防寒の用意、手袋とサングラス
 入浴：宿に風呂はなし。時間があれば帰りに温泉に。
 * コーテージ 7名宿泊用の2棟を予約したので、参加者は14名に限定します。
 宿泊費は人数によって変動します。

*宝登山(ほどさん)497m 全会員対象(体☆)

蠟梅を観ながらハイキングをします。

日時：2月10日(土) 集合 上野駅7:30 高崎線3・4番ホーム 雪・雨天中止
 交通：高崎線 籠原駅行7:30 3・4番線 2両車 7:33発の電車
 往路

- ① 新鎌ヶ谷駅6:34→6:49 柏駅6:54→7:23 上野駅7:33→8:36 熊谷駅
- ② 新鎌ヶ谷駅6:35→6:54 松戸駅6:59→7:19 上野駅7:33→8:36 熊谷駅
 秩父鉄道 熊谷駅 8:44→9:34 長瀨駅

コース：秩父鉄道長瀨駅…宝登山神社…表山道…あずまや…宝登山神社奥宮…宝登山山頂
 登山開始10:00 解散15:00 長瀨駅で解散
 歩行時間 約3時間半 歩行距離 8.5km

復路：長瀨駅15:11→16:08 熊谷駅16:12→17:21 上野駅17:33→17:53 松戸駅
 交通費：2330円 松戸駅経由
 担当：(CL)四元(SL)手塚

*鵜原理想郷ウォーキングと勝浦のひなまつり (体☆)

海岸沿いを歩き雄大なパノラマを堪能し、その後おひなさまめぐり。

日時：3月3日(日) 集合 鵜原駅 8:52着 雨天中止

※年間計画では2月ですが、事情により3月の山行に繰り下げました。

交通

往路：新鎌ヶ谷駅6:15→6:27 船橋6:37(快・成田空港行)→6:51 千葉7:10
 (上総一宮行・5番線)→7:59 上総一ノ宮8:03(鴨川行)→8:52 鵜原駅
 ※鵜原駅にはトイレがないので車内で済ませてください。

復 路：

勝浦 ①14：01→14：37 上総一ノ宮 14：39→15：17 蘇我 15：32→15：55 船橋

②15：04→15：37 上総一ノ宮 15：39→16：18 蘇我 16：21→16：48 船橋

コース：鵜原駅・・・理想郷めぐり

手弱女平（たおやめだいら）…幸せの鐘…毛戸岬…黄昏の丘・大杉神社・白鳳岬…

電車で移動：鵜原駅 12：58→13：02 勝浦・・・遠見岬神社のお雛様見学等（解散）

※石段のひな祭り（遠見岬神社から駅まで15分位）…勝浦駅

歩行時間 休憩時間含め約5時間

交通費概算：約3200円（JR 船橋から）

ジバング利用（船橋～鴨川間の往復 2760円）

当日ジバング利用の場合は少し早めに行き券売機で購入。

鵜原駅～勝浦駅の電車代・・・190円

その他：（昼1食）

担 当：（CL）村上、（SL）三橋・八巻・山岡

3月の山行予定

*三轟山 青龍ヶ岳（229m） ゆるい山（会全員対象）（体☆）

カタクリの花と青龍ヶ岳ハイキングを楽しむ

日 程： 3月23日（土）

- 予備日
- ・23日と24日両日のバス予約はできません。
 - ・23日雨予想の時、19日（火）に順延するか決定
 - ・その時点で24日（日）のバスが予約できれば、24日に順延
 - ・バスが確保できなければ中止
 - ・順延についての件は、19日に参加者にパソコン送信します

交 通

往 路：バス 鎌ヶ谷市役所6：00==羽生PA（休憩）==万葉自然公園カタクリの里
8：15

コース：カタクリの里8：40…10：00 青龍ヶ岳…⑰休憩所…⑱休憩所11：00（昼食）…
11：40…カタクリの園…12：30 大田和群生地…トイレあり…あじさいの路…
三轟庭園…南口 道の駅みかも 14：00 着

歩 程：5時間（休憩時間込）

復 路：バス 南口道の駅みかも 14：30 発==蓮田SA（休憩）==鎌ヶ谷市役所 17：00

山の特徴（危険）：低山であるが、階段や上り下りがある。

アドバイス（装備等）：ストックは持参した方が安全です。

交通費概算：1人 約5000円

交通費詳細：鎌ヶ谷観光バス 約113,000円

その他：昼食持参

担 当：（CL）山口、（SL）小林・岡部・畠山

*隅田川 川辺のテラスウォーキング (体☆)

隅田川沿いに作られた遊歩道、川辺のテラスをお花見しながら歩きます。

日時：3月27日(水) 押上駅8:50着 集合 雨天中止 3/25(月)に連絡
交通

往路：新鎌ヶ谷8:28(北総特急西馬込行き)→8:50 押上

復路：①東銀座14:01(都営浅草線2番印旛日本医大行)→14:47 新鎌ヶ谷

③ 東銀座14:03→南千住→松戸→新鎌ヶ谷15:09

コース：押上駅・言問橋・桜橋・吾妻橋・駒形橋・厩橋・蔵前橋・両国橋・新大橋・清洲橋・隅田川大橋・永代橋・中央大橋・佃大橋・勝鬨橋・晴海道り歌舞伎座まで

【歩程】：休憩込5時間

交通費概算：約1500円

その他：昼食 川辺で食べます。

担当：(CL) 村田、(SL) 八巻・村上

*身延山 (1153m) ややきついゆるい山 (体☆☆)

富士山、七面山、南アルプスの展望と枝垂桜

日時：3月29日(金) 集合 新宿7:00発 あずさ1号に乗車する事

解散 身延駅 雨天中止 (3/27に参加者にメールで送信)

往路：船橋5:56→6:45 新宿7:00→8:27 甲府8:45→9:36 身延

バス：9:45(山梨交通バス)→9:57 身延山駐車場

復路：身延山駐車場16:45→16:57 身延

身延17:09(特急ふじかわ9号)→18:03 甲府18:35(あずさ50号)→20:38 船橋

コース：登山口(駐車場10:00…20 日蓮聖人御墓御草庵跡…20 妙石坊…30 松樹庵…30 千本杉…20 追分感井坊…60 奥之院思親閣

※下山はロープウェイを利用し、バスの出発時間まで各自、境内や周辺の桜散策。

【歩程】：登り(723m、4.0時間強)

山の特徴：西コース、東コースより時間はかかるが緩やか。 8キロ4.0時間

交通費概算：約12000円

※3/29の特急券の発売は3/1～ 桜の時期なので早めに購入する

交通費詳細 JR ジバング使用10000円位 バス 往復700円

ロープウェイ(下りのみ) 960円

その他：昼食1

担当：(CL) 畑中、(SL) 菊池・猪狩・五十嵐朝

県連関係予定行事

第36回 房総ハイキング『JR 浪花→御宿』開催案内

2019・2021・2022・2023 年中止 今年こそ外洋を見に！

日程 2024 年 1 月 27 日 (土) (現地集合・現地解散) 日帰り

集合 JR 浪花駅改札口外 午前 8 時 45 分 (集合次第出発)

コース 房総海岸を歩く (JR 浪花駅～JR 御宿駅 歴史探訪)

参加者 各会 5～6 名程度 (各会で行動) 間隔開けて行動

移動 電車利用

費用 交通費 千葉駅から 1,166 円 (片道)

当日行動 JR 千葉駅 5 番線 千葉駅 7:10 発 (外房線勝浦行き) それぞれ乗車
(往路) ⇒JR 浪花駅 8:24 着 (1 時間 14 分)

コースタイム 浪花駅 8:45 出発⇒八幡神社参拝 9:00/10⇒岩船港入り口⇒岩船地蔵尊 9:45/55⇒釣師海岸 10:05/10⇒瓢箪池 10:20/30 (オーシャントレイルコース 尾根道⇒小浦海岸 12:00 (昼食) 12:30⇒海洋生物研究所 12:40⇒ドン・ロドリゴ上陸地見学 (往復) 13:00⇒小浪月⇒メキシコ記念塔入り口 13:20⇒記念塔 13:40/30 (オーシャントレイルコース下山) ⇒岩和田海岸⇒月の砂漠海岸⇒月の砂漠象 14:30 着⇒御宿駅 15:00 着 (電車の時間に合わせて歩く。) 解散 (帰りの電車 御宿発千葉行き) 14:41 15:10 16:05 特急 16:22

歩行 6 時間 15 分 (休憩含む) 尚、天候、道路事情によりコースの変更あり。

問合せ・参加申込 田中康男(ハイキング委員会)

E-メール dz05434@nifty.ne.jp TEL 090-8331-6858

申込締切 2024 年 1 月 10 日 (水) ☞ 参加申込は各会で纏めてください。

☞ 車で来て、御宿駐車場に停めたい方 御宿発 8:46→浪花 8:50 (5 分強遅れ)。

(ショートメールで御宿に来ている事を知らせてください)

☞ 駅のトイレが少ない! (可能なら千葉駅とかで!) 岩船地蔵尊にはトイレあり!

千葉県連総会

日程 2024 年 3 月 2 日 (土) 予定

開催方法 対面方式を基本に準備中

参加者 各会代議員、理事、役員 計 100 人程度

会場について、千葉市、船橋市内公民館、及び千葉県総合スポーツ センター (研修センター) を予定し抽選申し込みを準備中。

ネパールの海外初山行に参加して

岡田 友子

東葛山の会に入会して2年になります。入会してから毎月山に行ける喜びに嬉しく思っています。ここ数年コロナで開催されていなかった海外山行が、今回久しぶりに行われる…ということで、「15年以上前から行きたい国 No. 1 だったネパール」だったことと、「どうしてもエベレストベースキャンプに行ってみたかった」ことがあり、『20日間コース』に申込みました。

直ぐに申込みはしてみたものの行きたい気持ちとは裏腹に、「5000M級の登山は未知だ」ということ、「20日間も連日長時間歩いたことがない」こと、「体力がない」こと等、日程が近づくごとに大きな不安と恐怖で行くことが怖くなっていました。

このままではダメだと9月に入ってからやっと体力作りを始めて、週1で筑波山にトレーニングに行きました。

結果、ガイドの中山さんと現地のシェルパのガイドやポーターのエスコートのお陰で、「疲労なく元気にあっさり全行程達成」が出来てほっとしています。

ネパールは初めてだったので、空港から降りた時、山が見えた時、トレッキングの時、見るもの全て新鮮で気持ちのいい20日間でした。

景色や登頂も勿論良い思い出で、登頂があったからこそなのかも知れませんが、今回とても印象に残ったことは『ネパールの文化』でした。

なので、印象的だったネパールの文化について触れてみたいと思います。

1日目カトマンズ到着後2日目にルクラに飛行機で移動し、ルクラからトレッキングがスタートしました。

5色の旗があちこちでたなびいていました。旗は「タルチョ」といい、色は青、白、赤、緑、黄で、それぞれ空、風、火、水、土を表し、タルチョの文字はマントラが、絵には風の馬や四神が書かれていて、タルチョが風に揺れるたびにお経を1回読んだことになる…という祈りや願いや魔除けの意味を持つ祈願旗でした。



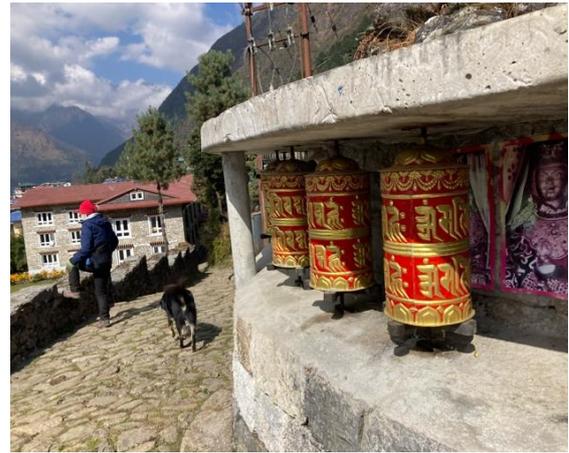
2日目



2日目



2日目



18日目

トレッキングの道端に「マニ車」という置物があちこちにありました。クルクルと手でマニ車を回すことでお経を1回読んだことになる…という。トレッキングの方々だけでなく、ネパールに住む方々は生活に根付いています。生活が祈りと共にあることを知りました。

行く先ざきのお寺の建物にはお顔があり目がありました。ある方角にお顔があるわけではなく、四方にあります。“いつでも見ている“という意味だとシェルパのガイドさんが教えてくれました。お顔が書いてあるお寺には、人として生きる大切なメッセージなのだ…と分かりました。



6日目



7日目

5日目、テンボチェ寺院で年1度の宗教行事に立ち会えました。

ネパールのお参りの仕方を教えてもらいました。

ネパールのお参りは両手を合わせて、頭、口、胸に持っていき、膝まずいて頭を下げます。

「良い考えをします」、「良いことを言います」、「良い心でいます」と



18日目 カトマンズ観光

いう意味を持つお参りだそうです。

教えていただいたネパールのお参りの仕方に感銘を受けました。素敵なお参りだったので、山に向かって、空に向かって、太陽に向かって、ネパール滞在中何度もこのお参りの仕方をしました。

9日目、エベレストベースキャンプへ。ガイドの方が落ちているゴミを拾っていました。私も「体力があれば拾うけど今は拾えない…」と雑談しました。

優しく笑顔のシェルパのガイドさんはそのままの口調で、“疲れとかじゃなく想いがあれば出来る”とお返事が来ました。凶星でした。シェルパのガイドさんの本当の優しさと強さを感じました。

トレッキング中、私の荷物はポーターさんが運んでくれました。なので、私は小さなリュックだけ背負っていたので、自分で登頂したとは言い難く、登らせていただき大感謝です。30kg 超えの荷物を担ぐポーターさんなしではトレッキングになりません。



20日間コースのシェルパのガイドさん&ポーターさん



ネパールの方々の生き方の教えや日頃お世話してくださるガイドの方々との関わりやサポートを通して、志気の高さや精神性の強さと清らかさを持つネパールに心動かされました。

未知の 5000M 級の山に登れたこと…
お天気がずっと良かったこと…
素晴らしい景色に囲まれていること…
楽しい山行をしていること…
体力が大丈夫だったこと… など

幸せ一杯を感じて、行く先々で自然に涙が出てきてあちこちでよく泣いていました。
『幸せ溢れてきて涙を流す…』、妊娠・出産以来でした。

喜びで流す涙ではなく、『幸せで流す涙』になかなか無い経験をネパールでさせて
いただきました。

「次の海外は別の国に行ってみたい…」と思っていましたが、今はネパールをあち
こち回りたいたいと思うようになりました。シェルパのガイドさんと知り合いになれまし
たし、またお会いしたいですし、またネパールに行きたいです。

ワンダーズアドベンチャー代表の中山さん、ご一緒していただきました皆さん、
とても楽しい 20 日間をありがとうございました。



20 日間コースの皆さんと代表の中山さん



安彦さんと



女子 3 人いつも楽しかったです！



後半 10 日間はエベレスト三昧！



カラパタール登頂

メンバーに恵まれました！ 楽しかったです！
ご一緒させていただいた皆さん、ありがとうございました！

＜カラパタール登頂顛末記＞

上記写真は、『カラパタール』山頂での『20日間コース』参加者7名と現地ガイド2名（パサンさん、フラさん）の集合写真です（カメラマンは中山さん）。

この中で唯一酸素マスクを着用しているのが安彦です。

この時には既に、咳を連日、朝昼夜関係なく繰り返していて体調を崩し体力もかなり落ち始めていた時期でした。

でも、「山頂からエベレストを望みたい…」という一心で何とか山頂に辿り着くことができました。

他の人は既に山頂に着き思い思いに写真を撮っている時に、私は一步一步がやっとの思いで登り続けていました。皆が見えてくる所まで登ってきたところで、中山さんが酸素吸入をした方が良くだろうと判断し、他の仲間が使用していたボンベを外し私に持ってきて着けてくれました。

やっと山頂に着き、呼吸を整える間もなく慌ただしく撮った写真です。撮った後、周りの山々を味わいました。勿論、エベレストをしっかりと目に焼き付けました。というのも実は、カメラをトイレに落とし使用できなくなっていました。（安彦）

エベレスト街道日記

ルクラからクンデピーク登頂

蓮見久美子

2023年海外登山のヒマラヤトレッキングの話を知り、最初はせっかく行くなら5000m峰2座登頂コースに行ってみたくて思いましたが、海外登山経験1回、60才をはるかに超えた私が本当に行けるのか？と尻込みし、エベレスト街道トレッキングコースに変更しました。東葛山の会5人、松戸山の会2人、ちば山の会1人、ふわく1人、まつど遠足1人、合計10人、11日間の旅の日記です。(書いてある情報が間違っている所もあるかと思いますが、大目にみてください。)

10/25

「成田空港 10:30 出発→カトマンズ空港 18時 (日本時間) 着: 現地時間 15時」
機内は帰省する様子の家族連れが多く、日本人らしき人は少しいる感じ。柳さんの隣の席はなんとクライマーの中島健朗さんだった! NHK番組の撮影とのこと。約8時間後、カトマンズ空港で今回のツアー会社の中山さんと現地ガイドの方たちが出迎えてくれた。今夜は市内の「フジホテル」に宿泊する。明日からのトレッキングでポーターに持ってもらう70Lダッフルバッグに荷物を詰めるのだけど、どうみても入りそうにない。中山さんが詰め方をアドバイスしてくれ、細かい気配りにとても安心する。

10/26 トレッキング1日目 晴れ

「カトマンズ→ルクラ (2840m) →モンジョ (2830m)」
ルクラまで19人乗りプロペラ機に乗り約30分。ルクラの「テンジン・ヒラリー空港」は滑走路がとても短くて有名だ。レストランで朝食後歩き始める。ここで初めて、ポーターは私たちの荷物を担いで先に行ってしまう事を知った。出しておけば良かった物があるけどもう遅いと諦める。トレッキング1日目からよく晴れて青空がまぶしい。街道沿いにはマリーゴールドや菊の花がたくさん咲いていて、畑には小松菜・キャベツやニンジンなど日本と変わらない花や野菜を多く見る。後日感じたことだが、こちらのジャガイモは小粒で味が濃くてとても美味しいので、今回はフライドポテトなどよく食べた。
この日から毎日朝夕、パルスオキシメーターで測定し、数値が悪くなければ予防として高山病薬を半錠ずつ飲む。

10/27 トレッキング2日目 晴れ

「モンジョ→ナムチェ (3440m)」
7:30 出発 しばらく行くと、今回二回目のゲートでサガルマータ国立公園のゲートがある。パスポートのチェックや支払いをしている様子。
街道を荷物運びのゾッキョの群れがたくさん通る。大きな角をつけているので、すれ違う

時は道の端いっぱい避けるのだけど、とても怖い。たまにカツァル（ロバと牛の間？）も荷物を運んでいる。家畜なしでは何も成り立たない所なのだ、感謝しながら街道を歩く。この日は深い谷にかかる吊り橋をいくつも渡る。長いものは100m以上もありそうだし、大いに揺れてとても怖かった。徐々に白い山が見えてきてナムチェに到着。谷間の美しく広い街で白い山々に囲まれている。エベレストの展望が良いアーミーキャンプへ行き、迫力あるヒマラヤの山々を見て、その後シェルパ博物館へ行く。博物館は広く内容も充実していて、現地ガイドのライさんたち（もちろんシェルパ族）が丁寧に説明してくれたので興味深かった。ネパールは超多民族国家で、今回来ているルクラから上はほぼシェルパの人達とのこと。

3000m以上に標高が上がっても、日中は薄着でも汗をかく。そして夜になるとグンと気温が下がりダウンが手放せない。来てみてようやく実感した。

10/28 トレッキング 3日目 晴れ

「ナムチェ→クムジュン（3780m）→シャンボチェ（3830m）」

早朝、ロッジの窓から見える朝日を浴びた山がとても美しい。この日は、遠く正面にエベレスト山群を見ながら山腹のルートを歩く。ただ「素晴らしい」の一言。トレッカーは特に欧米の人が多い。ホテルエベレストビューのテラスでお茶を飲み、クムジュンの村を散策、エベレスト初登頂のエドモンド・ヒラリーが建設した学校や、チベット仏教のサムテンチョリン寺（雪男の頭髪というものがガラスケースに収まっている）を見学したあと、シャンボチェの丘にある「ヒマラヤ山荘」と書かれたロッジに宿泊する。ロッジの中は清潔で広いが、早朝凍結のためトイレの水が出なくて随分困った。よくある事らしい。

10/29 トレッキング 4日目 ほぼ晴れ

「シャンボチェ→クンデピーク登頂（4200m）→クムジュン（3780m）」

朝食にお粥をたくさん作ってもらい、とても美味しくいただいた。

ここで20日間コースの人や中山さんと別れる。シェルパガイドのライさん、ライさんの弟君とともに、今日はクンデピークを目指す。ライさんは今回最後まで明るく、私たちを楽しませてくれた。

斜面を登っていくと、今朝出発したヒマラヤ山荘やクムジュンの村が下に小さく見えてくる。ピークの手前には、ヒラリーのお墓が建っていた。11時、全員でクンデピークに登頂！ヒマラヤの山々に囲まれ、ここまで来たことを実感した。自分の最高峰だ。

早めにクムジュンのロッジに着きゆっくり過ごす。

10/30 トレッキング 5日目 晴れ

「クムジュン→パクディンの予定がトクトクに変更」

今日からルクラへ戻る道を歩き始めるのだけど、まだ帰りたくない気持ちだ。

一時間ほど歩くと、ホテルエベレストビューの所で軍服姿の銃を持った人たちから、この先行ってはいけないと命じられる。ホテル内で国連事務総長や要人が会議中という理由で、8時から10時まで2時間も待つことになってしまった。要人を乗せた軍用ヘリが

数機飛び去ってからようやく歩き始める。時間ロスと多少の渋滞もあって、目的地のパクディンまでは行けず、手前のトクトクという谷あいの村に宿泊変更となった。16:30 到着。ロッジは柔軟に変更可能な感じ。

10/31 トレッキング 6 日目 晴れ

「トクトク→ルクラ (2840m)」

今日も 4 日前に歩いた街道をルクラに向かって戻る。ヒマラヤの山々はもう見えなくなった。メンバーも少しずつ疲れが出てきた様子、それだけでなく淋しさも感じながらゆっくり歩き続ける。サガルマータ国立公園ゲート、次に二つ目のゲートを出る。

14:30 ルクラ空港近くのロッジに着く。今回のエベレスト街道トレッキングはとりあえず終了した。心に深く残る思い出になった。

11/1 晴れ

「ルクラ→マンタレー→ナガルコット」

早朝からお腹をこわす。熱も出て気分が悪いので、セイロガンとロキソニンを飲む。ルクラの空港で 2 時間近く待たされ、ようやくプロペラ機に乗る。カトマンズ行きはないので、一旦マンタレーに行くしかないようだ。プロペラ機はとにかくうるさいので、また耳栓用の綿をもらう。マンタレーへ約 20 分で着き、マイクロバスに乗る。10 人乗りの最後尾に私たち女性 4 人がギュウギュウに入り、砂ボコリが舞うガッタゴットン道を 5 時間走る。お腹の調子は問題ないが熱は下がらず、もう苦行でしかない。早く着いて～とただ祈るばかり。

ナガルコットのホテルに 18:30 着。預けてあったスーツケースを受け取る。

夕食は持参したフリーズドライお粥を食べ、悪寒がするのでホッカイロを貼り、ダウンとシュラフに包まって寝る。

11/2 晴れ

「ナガルコット→カトマンズ」

早朝ホテルの屋上へ行き、遠くの山々と美しい日の出を見る。その後マイクロバスでカトマンズへ行き、「パタン」「パシュパティナート」「ボダナート」の世界遺産を巡る。「パシュパティナート」はヒンズー教の寺院で、実際に川のほとりで多くの遺体を火葬していた。煙がすごい。カトマンズはやたらとバイクが多く、暑くて埃っぽい。マスクは常につけているが、後日咳に悩まされる。

この日の昼食は、日本人経営のお蕎麦屋さんでヒマラヤのそば粉を使った天ざる。大きな海老天までついて本格的。日本人客が多いのかもしれない。夕食はシェルパ民族舞踊を見ながら、ダルバートの豪華版のような食事。HさんとOさんは舞台に上がり、みなさんと一緒に上手に踊って素晴らしかった。今日も食事はあまり食べられなくて残念だったが、初日と同じフジホテルに泊まり、久しぶりに温かいシャワーを浴びることができた。

11/3 晴れ

「カトマンズ→成田」

遅めの朝食の後買い物に出るが、ほしかったネパールの地図を買う気力が最後になくなり諦めてしまった。もう少し頑張っておけばよかったと後悔している。

今回のツアー最後の夕食はチベットの鍋料理。申し訳ないがまた残してしまう。元気ならいろいろな料理を食べられたのに残念だ。

20時カトマンズ空港へ。ライさんが皆にお別れの白いスカーフをかけてくれる。夜なのに空港は人であふれていた。23:25 発成田行きのネパール航空に乗る。行きも帰りも客室乗務員の男性は、みんな身長が高くとても端正な顔をしていた。

11/4

約7時間後、日本時間9:30 成田空港に帰ってきた。

帰国後しばらく、咳と倦怠感がありネガティブ思考に陥っていましたが、体調が回復してくるにつれ「ネパールよかった～」と楽しく美しい良い事ばかりを思い出しています。

安彦会長はじめ、一緒に行ったみなさまに心からお礼を申し上げます。



クンデの展望台

ナムチェの街



秋川溪谷

岡登 順子

日 程：11月25日(土)

参加者：1班 岡登、石塚、手塚、前田延、江崎、村上
2班 加藤、八巻、間瀬、嶋本、吉留政、吉留と
3班 井上勝、桐生、伏見、四元、野沢、富田

秋晴れの穏やかな晩秋、武蔵五日市駅に9時に集合し総勢18名、3班に別れて出発しました。前日の天気予報では北風が強く吹くということで心配していましたが、幸運にも風も弱く暖かな日でした。

幸運はまだ続きます。

広徳寺の大イチョウが我々を待っていてくれたかのように見事に黄葉しており、皆歓声をあげ美しさに見とれていました。

秋川溪谷を流れる清流の澄んだ水、秋色に染まった里山の美しい山々、東京とは思えない雄大な自然を感じながらのウォーキング、とても楽しいですね。

お楽しみの昼食は、廃校になった小学校をリニューアルした「戸倉しろやまテラス」にて、銘々好きな品を注文しておいしくいただきました。係の方が今日が一番の見頃をむかえたと教えて下さった裏庭にある樹齢200年の大モミジが、見事に真っ赤に染まり青空とのコントラストが素晴らしく圧巻でした。

「戸倉しろやまテラス」から一時間程里山をウォーキングし、十里木バス停にて2時30分解散しました。

不慣れなリーダーでしたが、参加した皆様の温かなご協力を得つつがなく山行ができました。心よりお礼申し上げます。



明神ヶ岳 1,169m

日程：2023年11月29日（水）

参加者：熊谷、四元、山口、赤塚、桐生、羽鳥、清水、金子、間瀬、嶋本、菅谷、畑中、岡田、五十嵐朝、菊池、猪狩、柳、江崎（記）

伊豆箱根鉄道・大雄山駅前の道了尊行きバス停に8:30集合。皆さんスッキリとした笑顔で集まり、バスに乗ること10分、森閑とした佇まいの最乗寺、名残のもみじの紅葉も美しい。真っ赤な大きい天狗の高下駄の横から登山道に入る。

明神ヶ岳まではずっと登りが続くので頑張りましょう。「てんきとくらす」ではCマークでちょっと心配だったが、風も無く青空。

9:00に登り始める。岩ゴロゴロや根っこで歩きにくい東葛メンバーは急な山道をワッシワッシ登っていく。

10:30明神ヶ岳見晴らし小屋に着く。木の間から下界が開け気持ちが良いが、見晴らし小屋とは名ばかりで荒れ果て床はガタガタ、泊まるのはちょっと風通しが良すぎる。小休止の後、山頂を目指して登る。

11:00神明水着、細い水の流れて飲めそうもない。急な登りがまだまだ続く。下見の時はえぐれた登山道が霜溶けでグチャグチャだったが、今回は乾いていて滑らずに登れた。山頂の尾根まで登ると予報どおりの強風、飛ばされないようにしっかりと登る。

12:10明神ヶ岳山頂に着く。真っ白な富士山、ダイナミックな大涌谷をバックに登頂の記念撮影。強風を避け竹やぶに逃げ込み昼食。ガスで湯を沸かしラーメンを作ろうとしたメンバーは強風で火が消え、ぬるいラーメンでガマン。

明星ヶ岳への縦走路も強風が吹いていたが、竹やぶや樹林のおかげで風よけとなり鞍部まで順調に歩けた。

13:30鞍部に着く。宮城野への下山路は岩ゴロゴロの急な下り、慎重に一步一步。元気に下る。

14:45宮城野バス停に全員無事下山。皆さんの笑顔に担当者はホッとします。

温泉組7名を残して、11名は小田原行きのバスで帰路に着く。
参加者の皆さん、担当者の方々本当にありがとうございました。



日和田山クライミング練習

2023年12月7日(木)

菅谷(CL)・安田・江崎・蓮見・金子(記)

12月とは思えない暖かな日となった。

前回の岩山に引き続き、今回は西武池袋線高麗駅より歩いて行ける日和田山の一角にあるクライミング練習場を目指す。駅より程なく男坂を經由してすぐにその岩は現れた。

男岩(おいわ)と女岩(めいわ)。

男岩には既にツアーと思しき人々が、声を掛け合いながら垂直の岩肌を登り下りしていた。ワ～やっぱり無理かも。

菅谷リーダー、女岩を選択。準備を始めてくださる。各々ヘルメット・ハーネス装着。前回と同じ、トップロープクライミングから始まる。

まずは声掛け「登ります！」ビレイヤーと確認を取り合う。が、金子、登ったは良いが懸垂下降するにあたり、前は土と落ち葉の地面で傾斜もゆるく全く怖くなかったが、今回は歩いて登れる傾斜ではあるものの、岩であるためか恐怖心がひどく、ザイルに身を任せる事が出来ない。1度目は何度も「怖い!」「怖い!」と叫びながら、へっぴり腰、振られる、散々な始まりだった。

同じ事をもう一度やって頂き、ほんの少し、ほんの少し成長した。

その後も二人一組で三点支持の練習や、エイトカンを使っただの下降練習、ビレイが難しい。アツという間に時間が過ぎて行く。

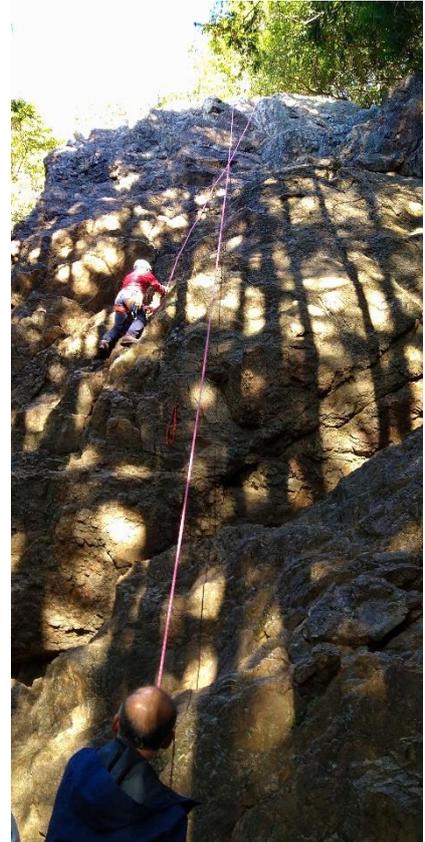
午後にはトップロープで安全確保をしたうえで岩登りもさせて頂いた。ものすごい緊張の一日だった。

トップロープさえも中々習得出来ず、リードもおぼつかず・・・菅谷さんと安田さんを思い切り疲れさせてしまった。

ただクライミングにはまる方々の気持ちは少し分かった気がする。私には・・・しかし命を守る貴重な勉強・体験をさせて頂いている。

手作り焼き芋とスープとコーヒー付きの贅沢な一時も頂き感謝極まりない。本当にありがとうございました。

正直、楽しかった!



忘年山行『八丈富士・三原山』登山【山の写真集紹介 (130 ページ)】

2023 年 12 月 11 (月) ~14 (木)

猪狩 晃一

概要：八丈島ハイキング 往復船便 予算 6 万円 21 人参加

山旅の最後の夜、宴席で抽選の結果『山行報告』を書くことに成り、ボケかかった頭をひねり、登山ルート、景勝地等思い出すのが大変でした。間違い、食い違いがあってもご容赦を。

12 日 (火) 三原山 (700m) 登山 約 2 時間

予定通り 9 時八丈島着。レンタカーの手続後天候が悪い事から予定を変更し楽に登れる三原山に成った。昨夜海が荒れたせいで船酔い人が多く 7 人は不参加となり、別行動で宿に向かった。

車で登山口に着いたが工事中の為進入禁止の看板があり、やむを得ず別ルートを探すため町の観光課に問い合わせると大坂トンネルを越して左折すると登山口に出るとの事。大分遠廻りをして登山口駐車場に着いたが、登山道が車道として続いているのでどうするか迷っていると、うまい具合に 3 人組が下山して来た。尋ねると 1 km 先に駐車スペースがあり、そこから 1 時間で頂上に登れるとの事。そのまま車を進め鉄塔の所で車を止め登り始めた。

途中車窓では風も強く小雨模様であったが歩き始めたころは雨がやんでいたもので濡れずに済み大いに助かった。登山道はかなりえぐられており、さらに雑木が覆っており、風は頭の上を通り過ぎていくので、さらされる事はなかった。登ること約 1 時間、頂上からは残念ながら期待の眺望は見えなかった。下山して途中の大坂トンネル展望台からの眺めは素晴らしかった。

景勝地 2 か所をめぐってホテルに 3 時に着いた。岸辺の溶岩に打ち寄せる波のはじけた白いしぶきとコバルトブルーの水面が素晴らしかった。



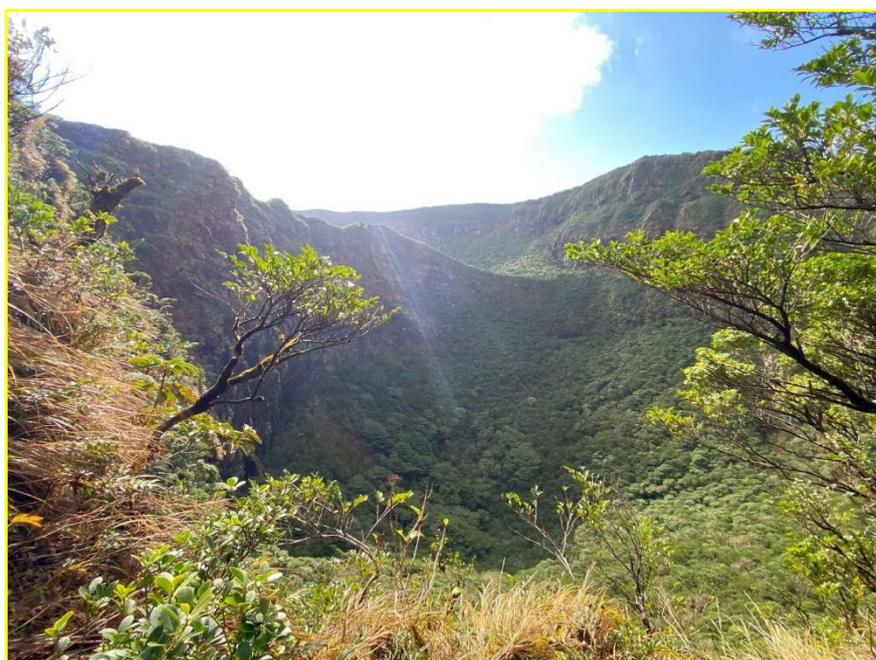
大瀧浦園地からの大坂トンネル

13日（水）八丈富士（854m）登山 約3時間

天候は昨日とは打って変わって風も無く晴れ上がっていた。全員参加 9 時出発。車で 30 分、ふれあい牧場に到着、そこでトイレを済ませ、すぐ近くの登山口駐車場に車を止め、歩く事 1 時間ちょっとで火口分岐点に着き、左折し 20 分で八丈富士(西山)山頂に着いた。一休みして火口を一周して分岐点に戻り、それから浅間神社へは往復 30 分ぐらいかかった。

分岐点で昼食、40 分で下山。

ふれあい牧場は景勝地で、公衆便所があり 1 時間ぐらい休みを取った。ホテルに帰るには早いので次の観光名所へと車で走り名古展望台に着いた。標高が高い位置からの海岸の展望は素晴らしかった。



火口の風景



浅間神社

神社に有った祈願の石ころ
(島内の保育園園児よるとの事)



八丈富士の全景 ふれあい牧場にて



ふれあい牧場にて (遠景は三原山)

あとがき

昨年の大島ハイキングは残念ながら不参加であったこともあり、今回は何が何でも参加を決めスケジュール調整をした事もあり参加出来た。

予定日の1週間前までは晴れマークであったが近づくにつれ、だんだん悪くなり、出航が危ぶまれたが何とか定刻に出港出来た。しかし乗船したまでは良かったが海が荒れ、船酔いする人がかなり出てしまい、次の日の登山をあきらめた人が7人いた。

島の人達にとって船の出航は生活と直結する大問題のようです。観光客もそうですが食料や生活用品が届かないわけです。帰りの便も前日は船も空の便も欠航、今回も当日まで流動的でしたが予定通り帰れホッとしました。八丈島は毎日便があるので何とかなるでしょうが。

大昔の話ですが仕事で小笠原に何度か行きましたが、1回だけ帰りの便が欠航になり大変な目に遭いました。週一便ですので次の便まで一週間島に滞在することに成ったわけです。経費は会社持ちで好きなように遊べたので良かった事もあったが、その他の仕事の対応がオンラインの無い時代で大変だった。うれしくも苦い経験がありました。

八丈島って大変だと思ったのは、沖縄諸島とは同じ諸島でもこちらは溶岩の絶壁で景勝地はあるが砂浜が無い。即ち水遊びが出来ない。観光としては大きい要素でしょう。平坦地が少なく、溶岩の山である事から農地が見当たらない。農作物の生産が難しく、島の財政は厳しく東京都に頼らずを得ないのが実態のようです。

最後に今回の山旅は最高に良かったです。会長、担当の皆さんに大いに感謝です。

豆知識（八丈島流人の歴史）

1606年（慶長11）関ヶ原での敗将宇喜多秀家が流人として八丈島に流されたのが最初で、1872年（明治4）まで270年間で約1900人と言われており、お家騒動や百姓一揆、言論や信仰により罪に問われた人が多かったと言う。

島人は流人を大切にし、流人は島の生活や文化にも貢献した。

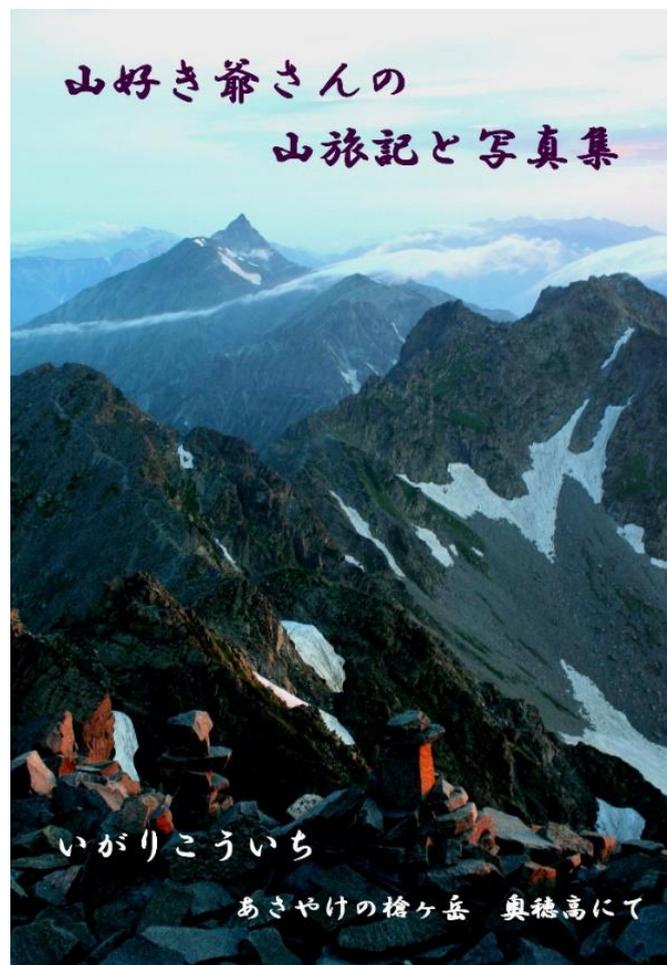
島は歴史が古く、平安時代に遺跡が発見され縄文時代から人は住んでいたとのこと。

電子書籍『山好き爺さんの山旅記と写真集』の紹介

『東葛山の会の HP、SP ギャラリー』に掲載させて頂きました。

【A4 版 130 ページ】

山の会に入会し約 15 年『機関誌やまびこ』に寄稿した山行記録（一部編集）を中心に新たな文章と山の写真をまとめて電子書籍として掲載しました。本来は身内、友人向けでしたがついでは失礼で押しつけがましいかと思いますが山の会の新しい人や皆さんにも目を通して戴ければ幸いです。ホームページ担当の清水さんに相談したところ、今現在 HP の空き容量があるとの事でしたので期限付きでお願いしました。



忘年山行「八丈島」を振り返って

羽鳥健一郎

はちじょう
八丈島の師走の海は荒れ模様微睡みて聞く南風の鳴く音を
「欠航」の大きな文字を眺めつつ島の暮らしと天気を思う
仲間らと八丈富士のお鉢巡りを無事に終え昼餉賑やかな
のんびりと牛が草食む牧場の背後に^{そび}聳ゆ八丈富士が
若き日に仕事にて来し八丈島の海原眺め記憶を手繰る
富士山と八丈富士の二座登り令和五年の年の瀬間近か
亡き友と同じ名の付く景勝地八丈島の登^{のぼりょうとうげ}龍峠
年甲斐もなく声荒げ人語る八丈の夜や星空仰ぐ
やなぎはらりょうへい
柳原良平の描きし船の絵が橘丸のここに彼処に
「われは海の子」のメロデー流れ来る橘丸の着岸の度



思い出の山

前田延津子

2009年9月12日

誘われて餓鬼岳へ

信濃大町の旅館に前泊。翌日タクシーで白沢登山口へ、

白沢の溪谷美を楽しみながら沢の右岸左岸を進むと白い花が咲いている「アッ白髭草だ」初めてお目に掛かれた、深い谷間の中でとても清楚に咲いていた。餓鬼小屋へは夕方やっと到着。結構長かった。なんとなく怪しい雰囲気の小屋だったけれどちらしずしの食事はおいしかった。

翌日は東沢岳から中房温泉に下り帰ってきた。



2012年6月 　　杣添尾根より横岳を目指す。

伏見さんのご主人の運転で登山口へ。

杣添尾根を登ったがまだ残雪が多くてルートははっきりわからず伏見さんのご主人、岡部さん、伏見さん、桐生さんの勘に助けられてやっと横岳近くの三叉峰に。そこで咲いていたのがつくも草、まだ咲初めのとてもやさしい風情に感激しました。



2月号は山岡さん、3月号は村田さんです。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

房総の村

小林 和子

2023年7月11日、暑い日差しの中2時間ほど公園の中を歩きました。林の中に入ると、あちこちに『ヤマユリの花』が咲いていました。林の中は心地よい涼しさでした。県立博物館の裏に出ると、一株に50輪もの花をつけた『ヤマユリ』が咲いていました。土の中の球根はどれだけ大きいのだろうと思いました。『ヤマユリ』の香りに包まれての散策でした。



これからも山に行くために

伏見 純子

年々体力の限界を感じるようになりました。その為に少しでも体を動かす事に心掛けなくてはと思っています。

まず我が家から3分の東部学習センターで18年も開催しているストレッチ+フォークダンス+「きらり鎌ヶ谷」の音楽に合わせて体操をします。僅か45分ですが毎週月曜日と金曜日に開催されています。90歳の方は18年も通っているとの事です。とても若々しく年齢を感じさせません。とても励みになり90歳まで頑張ろうかな、なんて思ってしまう。

又、毎月第4月曜日に13:00から15:30まで市の「さわやか体操」にも通っています。こちらは健康、認知予防などの講義があり、その後に体操をします。毎週木曜日にヨガにも通っています。

それでも山に行く度にきつく、苦しく感じますが、皆と一緒にいくととても楽しい時間が過ごせるので、山に足が向いてしまいます。

何時まで登れる事が出来るのでしょうか、頭を過ることがあります。

2月号の担当は前田延津子さんと山岡さんです。

(1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

孫と東京スカイツリーと上野動物園に行きました。動物園は何十年ぶりかで、開園前にはたくさんの方が並んでいました。入るとパンダ前には50分待ちの看板が。一時間近く並びパンダが見られるのは2分間です。あっという間でした。近くで見られとても可愛かったです。

電車でスカイツリー駅まで移動、土曜日だったのでここも大勢の人、人でした。中に入るまでは予約。展望台からは墨田川に架かる橋が見えていたがガスっていました。でも一日孫と一緒に遊べてよかったです。 八巻 幸子



昨年11月、携帯電話を買い替えた。「たいした違いはないからすぐ覚えられますよ」私「たいした違いがありすぎ、感度が良すぎる？」息子「もう100回も教えた、メモしとけ！」私「まだ3回！」の繰り返し・・・携帯に背を向けては過ごせない時代、今年も呼び出し音にビクッとしながらのスマホとの付き合いになりそうです。おかしな返信したらゴメンナサイ・・・です。

里山・ウオーキング、今年も宜しくおねがいします。 カトちゃん

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日までにお願いします。

<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6年1月1日

発行者 東葛山の会

会長 安彦 秀夫

編集 会報部