

# 山びこ

YAMABIKO

2024  
(令和6年)

11月号



韓国北漢山



東葛山の会

No. 564

11月・12月 予定表	1
10月例会出席者・9月山行実績・山行コメント	2～3
山行案内（11月・12月・1月）	4～6
山行報告	
・日向山（秩父）633m（山口）	7
・第23回ウィークデー山行『笠間アルプス』（林）	8～9
・みちのく潮風トレイル（四元）	10～12
・赤雪山（620m）～仙人ヶ岳（663m）（五十嵐）	13
・木曾駒ヶ岳・宝剣岳（岡田）	14
・前穂高岳（岡田）	15
・白山（四元）	16～17
・登山寿命を延ばすための講習会（間瀬）	18～19
短歌 「みちのく潮風トレイル」を振り返り（羽鳥）	20～23
思い出の山（猪狩）	24～26
ちよつと言（赤塚・前田節）	27～28

## 表紙写真紹介

### 北漢山（ブッカサン）836m

地下鉄で北漢山登山口へ、途中で昼食に頂くキンパ（巻き寿司）を購入しザックに入れる。標高836m、安易に考えていたところ急峻な岩山で登るにつれ片側が切れ落ちたルートを鎖や鉄の手すりを捕まりながら岩の斜面を一步一步登る。

山頂からはソウルの街並みが一望に……。素晴らしい！景色！

～～江崎昌子～～

### 会報部からのお願い <表紙写真>

12月号は四元一成さん、1月号は三橋和子さんです。

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（清水）へ提出してくださるようお願いいたします。

## 11月・12月予定表

		11月	日	曜日	12月
1	金		1	日	
2	土		2	月	
3	日	文化の日	3	火	
4	月	振替休日	4	水	山行部会 (18:00~20:00)
5	火		5	木	
6	水	山行部会 (18:0~20:00)	6	金	
7	木		7	土	
8	金		8	日	例会 (14:00~16:00)
9	土	大楠山	9	月	
10	日	例会 (14:00~東初富公民館)	10	火	
11	月		11	水	
12	火		12	木	
13	水		13	金	
14	木		14	土	
15	金		15	日	忘年山行〔鶏頂山〕
16	土	県連 (事故防止経験交流集会)	16	月	
17	日		17	火	
18	月		18	水	運営委員会
19	火		19	木	
20	水	運営委員会	20	金	
21	木		21	土	
22	金	加治丘陵 (雨天時11/24)	22	日	
23	土	勤労感謝の日	23	月	編集会議 (10:00~12:00)
24	日		24	火	
25	月		25	水	
26	火	編集会議 (10:00~12:00)	26	木	
27	水		27	金	
28	木		28	土	
29	金		29	日	
30	土	御岩山・神峰山	30	月	
			31	火	
<b>2025年1月予定</b> ★1/5(日)アンデルセン公園 ★1/19 (日) 三浦富士 県連より ・★1/25 (土) 房総ハイキング					

## 例会報告

10月例会出席者 2014/10/13 31名 司会 猪狩、  
 手塚、安彦、松本、桐生、村上、伏見、前田延、山岡、村田、間瀬、五十嵐、江崎、石塚、  
 嶋本、猪狩、羽鳥、井上勝、山脇、梅田、菅谷、山口、菅原、清水、畑中眞、笹、岡田、  
 富永、吉留と、吉留政、西堀、林

2024年9月山行報告					
山名	ジャンル	月日	山行区分	人数	参加者
笹子雁ヶ腹摺山(ささごがんがはらすりやま)	ハ	9/5	個	2	石塚、蓮見
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	9/5	個	1	安彦
宝篋山(ほうきょうさん)	ハ	9/6	個	4	安田、江崎、嶋本、菅谷
西穂高岳(にしほだかだけ)テント泊	ハ	9/5～8	個	1	岡田
石尊山(せきそんざん)	ハ	9/7	個	4	桐生、伏見、五十嵐、菊池
瑞牆山(JWAF フェス in みずがき)	ハ	9/7～8	個	1	間瀬 他 JWAF フェス 参加者
蓼科山(たてしなやま)北横岳(きたよこだけ)	ハ	9/11～13	個	1	野澤
唐松岳(からまつだけ)・五竜岳(ごりゅうだけ)	縦	9/11～13	個	3	石塚、金子、蓮見
大雪山(だいせつざん)黒岳・赤岳(くろだけ・あかだけ)、札幌藻岩山(もいわやま)	ハ	9/11～14	個	4	安田、江崎、嶋本、菅谷
流山ウォーキング	ウ	9/14	会	24	加藤、八巻、三橋、手塚、松本、鈴木、村上、前田延、村田、四元、山脇、梅田、前田節、山口、笹、伊藤、吉留と、吉留政、西堀、池谷、畑中桂、安彦、猪狩、間瀬
燕岳(つばくろだけ)	ハ	9/14～16	個	1	岡田 (都岳連マウンテンスクール)
槍ヶ岳(やりがたけ)表銀座縦走	縦	9/14～18	個	1	熊谷 他4名
烏帽子岳(えぼし)・水晶岳(すいしょう)・黒部五郎岳(くろべごろう)・裏銀座縦走	縦	9/14～19	個	1	柳 他2名
西穂高岳(マイ旅ツアー)	縦	9/17～18	個	1	富永 (ツアー参加)
秩父 日向山(ひなたやま)	ハ	9/21	会	19	山口、加藤、村上、伏見、畑中桂、四元、村田、石塚、嶋本、猪狩、羽鳥、井上勝、梅田、前田延、前田節、五十嵐、畑中眞、吉留政、河野
生瀬富士(なませふじ)	ハ	9/23	個	3	山口、蓮見、石塚 他2名
笠間アルプス(第23回ウィークデー山行)	縦	9/24	県	7	羽鳥、安彦、桐生、間瀬、富永、林、畑中眞 他 ウィークデー山行参加者
みちのく潮風トレイル&階上岳(はしかみだけ)	ハウ	9/28～10/1	個	2	羽鳥、四元
仙人ヶ岳(せんじんがたけ)～赤雪山(あかゆきやま)	ハ	9/29	個	4	石塚、桐生、五十嵐、菊池 他 1名
南高尾山(みなみたかおざん)	ハ	9/29	個	5	村上、伏見、江崎、嶋本、伊藤
陣場山(じんばさん)～高尾北稜(たかおほくりょう)	ハ	9/30	個	2	安田、菅谷 他1名
東天狗岳(ひがしてんぐ)・西天狗(にしてんぐ)	ハ	9/30～10/1	個	1	蓮見

 **生瀬富士 【山口】 9/23 (月)**

袋田の滝の北側の山です。生瀬富士の南北に細長い頂上一帯は茨城のジャンダルムとか呼ばれているようで、その先端まではスリリングな歩きでした。下山の最後の方で、対岸に渡る飛び石伝いの滝川渡渉がありますが、この日は水量が多く渡渉できず、迂回しました。袋田の滝を山の上部から見下ろしたり、生瀬滝をまじかに見たりと変化に富んだハイキングでした。

 **天狗岳【蓮見 久美子】 9/30 (月) -10/1 (火)**

紅葉にはまだ早く人の空いている時に、ゆっくりペースの一人山行をしてきた。一日目は白駒池→高見石→中山展望台→黒百合ヒュッテ (泊) バスを降りると曇り空にわずかに青空が見える。高見石に登ったけど、眼下の白駒池はグレーの空を映すだけだった。

二日目はヒュッテ→中山峠→東天狗→西天狗→唐沢鉱泉 (着) 朝から眩しいほどの八ヶ岳ブルーの空。山頂に向かう途中何度も振り向き、北八ヶ岳の景色にうっとりする。東天狗、西天狗山頂どちらも 360° の大展望。西天狗の山頂からは大きな岩が連なり一気に下っていくので緊張の連続だった。この西尾根コースを歩くのは初めて。とても長かったが、下山した唐沢鉱泉で温泉とおいしいお蕎麦を味わい、茅野駅に向かうマイクロバスの発車時間まで、2日間の余韻に浸りのんびりと時間を過ごした。

**青春 18 切符が大きく変わります**

**青春 18 きっぷ (2024 年 冬季)**

**3 日間用**

発売期間：2024/11/26 (火) ~2025/1/8 (水)

利用期間：2024 年 12 月 10 日 (火) ~2025 年 1 月 10 日 (金)

※2025/1/8 (水) 出発分まで発売

**5 日間用**

・ 発売期間：2024/11/26 日 (火) ~2025/1/6 (月)

・ 利用期間：2024/12/10 (火) ~2025/1/10 (金)

※2025/1/6 (月) 出発分まで発売

	これまで	これから 
有効期間	5回分 (5日間分)	連続する5日間用 連続する3日間用
料金	12,050円	連続する5日間用 12,050円 連続する3日間用 10,000円
グループ利用 改札	○ 有人のみ	× 自動改札機を利用できる

# 山行案内

## 11月の山行予定

**\*大楠山 (おおぐすやま、△241m) ウォーキング ゆるい山 (全会員対象) (体☆)**  
日 時：11月9日 (土) JR 逗子駅 8:40 集合 雨天中止

※ 16日の下見の結果、山行案内の内容を変更しました。  
変更点：往きのバスの時間：逗子駅発9:05に (トイレタイムを多く)  
コース：短く変更 (計画通りにとても歩けそうにもないので)  
前田橋登山口 9:30…11:30 大楠山 (昼食) 12:20…13:50 頃大楠山登山口バス停  
14:05, 14:33のバスで逗子駅へ

費用：帰りのバス代が580円増えました。⇒4080円  
担当：(CL) 手塚、(SL) 松本・山脇・前田延

**\*加治丘陵 (かじきゅうりょう) ゆるい山 (全会員対象) (体☆☆ )**  
日 時： 11月22日 (金) 雨天の場合 11月24日 (日)  
担当：(CL) 五十嵐、(SL) 蓮見・梅田・伊藤

**\*御岩山 (おいわさん)、神峰山 (かみねさん) (ややきつい～ふつうの山・体☆☆)**  
日 時 11月30日 (土) 集合 6:10 JR 柏駅 中央改札外  
雨天中止 連絡は 28日 (木) メールで  
担当：(CL) 菅谷、(SL) 間瀬、畑中

## 12月の山行予定

### <2024 忘年山行>

#### 塩原温泉： 鶏頂山 & 塩原自然歩道 ☆★

忘年山行の原点に戻り、『秘湯に泊り雪上ハイクを楽しむ』山行を企画しました。  
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：2024年12月15日 (日) ~16日 (月) <1泊2日>

宿泊：『明賀屋本館』 栃木県那須塩原市塩原 353 ☎ 0287-32-2831

宿泊料金：13,900円 (1泊2食付、消費税・入湯税含む) 3人/1部屋 (和室)

**集合：12月15日(日)午前6時 鎌ヶ谷市総合福祉センター(市役所裏)**

交通：鎌ヶ谷観光バス有限会社 中型観光バス(正座席27、補助椅子5)利用

① 往路：12月15日(日) 集合次第出発

福祉センター6:00⇒関宿(ピックアップ)⇒幸手IC⇒<圏央道・東北道>  
⇒那須塩原IC⇒10:50 鶏頂山登山口(雪上ハイキング) 15:50⇒明賀屋本館(泊)

② 復路：12月16日(月)

明賀屋本館 13:30⇒みかえりの郷 彩花の湯(入浴・昼食)⇒那須塩原IC  
⇒<東北道・圏央道>⇒幸手IC⇒関宿⇒鎌ヶ谷市総合福祉センター20:00 着予定

ハイク：(12/15) 鶏頂山往復 歩行時間：約5時間(休憩含む)、約7.5 km

登山口(大鳥居 1295m)…鶏頂山 1765m…登山口

(12/16) 塩原自然歩道ウォーキング 歩行時間：約4時間30分(休憩含む)、約9 km

新湯 950m…新湯富士 1184m…大沼…小太郎ヶ淵 590m…明賀屋本館 600m

会費：29,000円 (会よりバス代補助として30,000円がでます)

宿泊 13,900円、夕食・昼食時飲み物 1,900円、2日目入浴・昼食 2,000円、  
バス代 10,900円(30名参加で試算)、バス運転手宿泊 300円(30名参加で試算)

装備：防寒具、雨具、帽子、手袋、スパッツ、登山靴、軽アイゼン、ストック、ザック、  
ザックカバー、テルモス、タオル、着替え、行動食など  
(飲み物とお肴は適度に持参をお願いします)

幹事：CL 安彦秀夫 TEL：090-5827-0571 SL 安田甚二、嶋本道子、赤塚義政  
メモ：

- ① 雪上ハイクですが、装備(特に防寒対策)をしっかりと行えば、どなたでも参加できるコースを企画しました。持ち物・装備については、例会などで更に説明します。
- ② 『鶏頂山』は往復ですので、山頂まで行かなくとも良い人向けに、途中で早めに引きかえし、バスで登頂組を待機するコースの設定も考えています(現地判断可)。『塩原自然歩道』は、スタート地点(新湯)までバスで行き、最初は約200m登りますが、その後は基本的に下りのコースで、1958年、日本で最初に整備された歴史ある自然研究路です。是非、皆で歩きましょう！
- ③ 宿は団体予約をしており、次のサービスがあります。  
1名につき、ビール中瓶1本・日本酒お銚子1本。5名ごとに、焼酎720ml 1本
- ④ 宿泊は、30名(3名×10室)で仮予約済みです。

秘湯の宿に泊り、「会員相互の懇親」と「簡単な雪上ハイクを多くの会員と共に楽しむ」ことを目的に企画しています。「雪山はチョット…？」と悩んでいる人にとっては、雪山入門コースなので絶好のチャンスです。是非、多くの参加をお待ちしています。

## 2025年 1月の山行予定

**\*ふなばしアンデルセン公園ウォーキング 全会員対象・(体☆)**

新年を迎え今年も元気に過ごせますように！！アイスチューリップが迎えてくれます。

日時：2025年1月5日(日) 雨天中止(12月31日にメールで連絡します)

日程・交通

往路：新鎌ヶ谷 8:49—8:53 鎌ヶ谷大仏(トイレ) 鎌ヶ谷大仏駅 9時集合  
(階段を下りてバス停に集合)

復路：鎌ヶ谷大仏 14:54 15:04 15:14  
コース：鎌ヶ谷大仏駅…京葉銀行…二重川（川べりを歩く）…県民の森（セブンイレブン前が出る）…アンデルセン公園北口ゲート…公園内散策…来た道に戻る  
【歩程】：休憩時間含め5時間  
概算費用：電車賃334円＋入場料900円 \*65歳以上は証明書を提示により無料  
\*64歳以下は前売券810円（セブンイレブン、ローソンで事前に購入）  
その他：・昼食持参  
・帰りエスケープとしてバスで三咲駅へ・13:14、50 14:02、14、33、50  
担当：（CL）間瀬、（SL）三橋・村上

### \*三浦富士（みうらふじ）（183m） ゆるい山（☆）

三浦富士～砲台山～武山のミニ縦走

日時：1月19日（日）雨天中止 中止の時1/17 pm7:30メールにて連絡  
集合；8:50 京急長沢駅  
解散；14:00頃 津久井浜駅

日程

往路：新鎌ヶ谷6:23→6:35 船橋6:47（快速逗子行）→7:20 品川7:36（京浜急行特急三崎口行）→8:43 京急長沢駅  
復路：津久井浜駅発 14:01 14:13 14:21

山の特徴（危険）：三浦富士は気軽に登れる低山 頂上からの眺めが良い  
コース：長沢駅・横須賀警察犬訓練所・三浦富士・砲台山・武山・津久井浜駅  
コースタイム 4時間（昼食、休憩含む）  
交通費概算：3000円位  
昼食：1食  
担当：（CL）石塚、（SL）笹・岡部・山脇

## 県連関係予定行事

☆11月16日（土）事故防止経験交流集会 10:00～16:30

於）船橋市塚田公民館

- ① 事故報告 ② 事件事例研究
- ③ 県連7点セットの検証結果報告、初級ロープワーク
- ④ フリーデスカッション

☆1月25日（土）房総ハイキング

\*詳細は決まり次第連絡します。

☆3月1日（土）県連合同会議（定期総会に代わる会議）

於）船橋市西部公民館（下総中山駅から徒歩10分）



# 日向山(秩父)633m

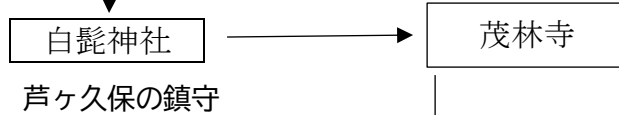
9月21日(土) 会山行

参加者: 加藤、村上、伏見、畑中(桂)、四元、村田、石塚、嶋本、猪狩、羽鳥、井上(勝)、梅田、前田(え)、前田(せ)、畑中(真) 吉留(政) 河野、五十嵐、山口(記)

西武秩父行き

+++++ 芦ヶ久保駅 +++++

正丸峠のくぼ地に<sup>あし</sup>芦などが多く茂っていたことに由来するらしい。



芦ヶ久保の鎮守

舟乗観音は秩父の巡礼が始まる地点としての茂林寺に水さき案内人として鎮座されたようです。

横瀬町農村公園の外側の沢に沿って山道を進む。

この道は日向山に行くコンクリートの道歩きを避けることができます。

この山道にも船形の小宮が朽ちた姿でひっそりと残っていました。



日向山

武甲山が正面にどっしりと構えています。



舟形小宮

琴平神社

ト雲寺

横瀬寺坂棚田

札所6番



9月21日ヒガンバナが少ない棚田



9月28日 ヒガンバナが多い棚田  
まだ6分咲きでした

棚田を守るという守り手さんの努力で、棚田の原風景が残っています。

山里のこの風景、いつまでも残っていてほしいです。

彼岸だというのに暑い一日でした。水飲みタイムを取りとり歩きました。

全員元気に完歩しました。

## 第 23 回ウィークデー山行『笠間アルプス』

林 孝和

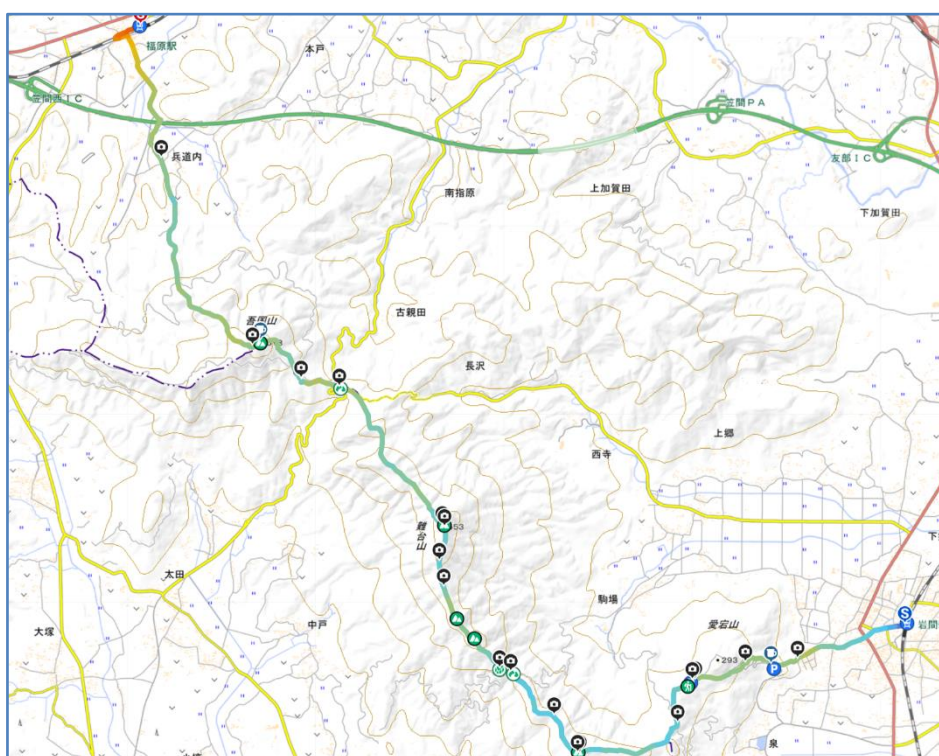
9月24日（火）

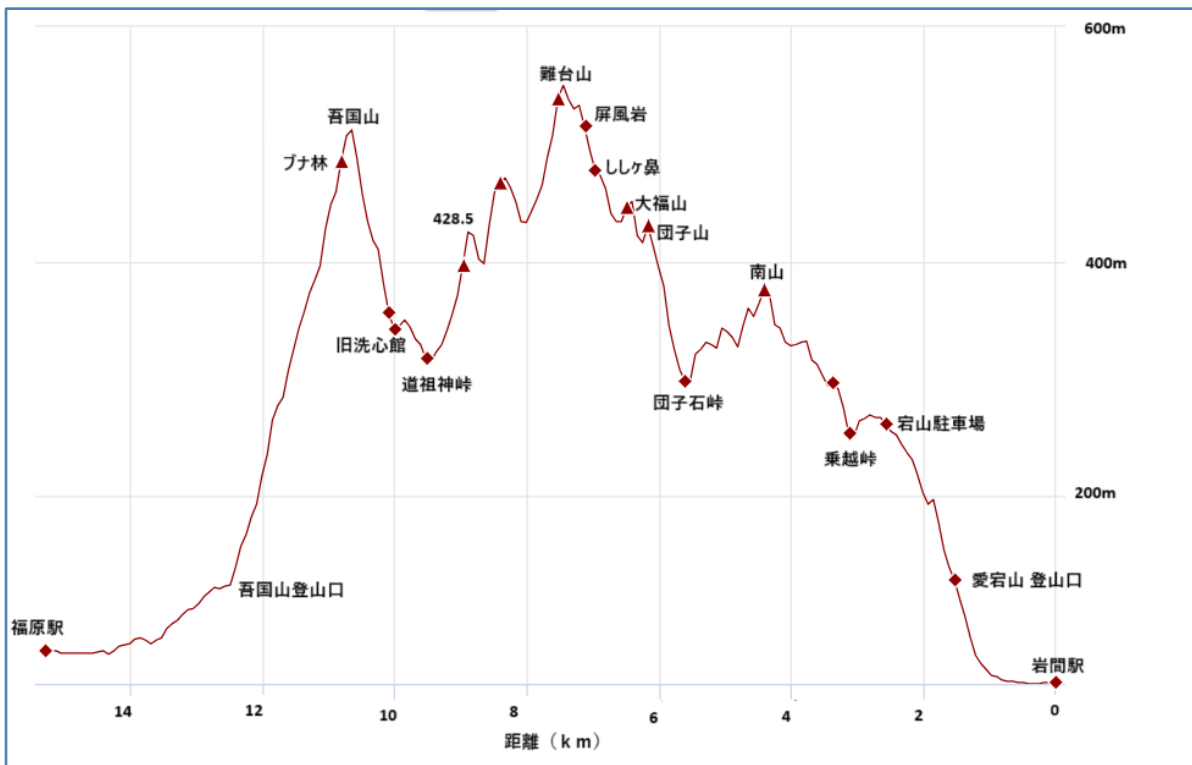
県連の笠間アルプスに参加した林です。当日は岩間駅に集合。東葛からは羽鳥、安彦、桐生、間瀬、林、富永、畑中（折り返し）の7名が参加、全体では38名でした。

8:45 岩間駅出発、9:39 愛宕山下の階段に着くが我々は、今回は階段をスキップして愛宕山駐車場へ。ここでトイレ休憩をしてから 9:54 出発。乗越峠、展望の丘を超えて南山展望台で休憩。この付近ではワレモコウが咲いていて、アサギマダラも見かけました。この後、団子石峠、団子山、大福山、天狗の鼻、屏風岩を超えて 12:29 難台山到着。昼食を摂ってから 13:01 出発。すずらん群生地分岐、428.5 三角点を経て、13:52 道祖神峠、14:01 旧洗心館でトイレ休憩、14:57 最後のピークの吾国山着、下り始めるとすぐに見事なブナの木が見られた。15:40 登山口まで下山、その後長い下道を歩いて 16:22 福原駅到着。このコースは 2 回目でしたが、今年の猛暑の間は早朝の散歩しかしてなかったためか、脚力が落ちていて予想以上にこたえました。

コース定数 ㊦ 標準タイム 07:23 で算出	きつい <b>28</b>
平均ペース	やや速い <b>110~130%</b>

🕒 タイム	🚶 距離	📈 のぼり	📉 くだり	🔥 カロリー ㊦
<b>07:38</b>	<b>15.2km</b>	<b>1019m</b>	<b>993m</b>	<b>1880kcal</b>





コースタイム : 8:45 岩間駅 - 9:14 福祉センター - 9:45 愛宕山駐車場 9:54 - 10:03 乗越峠 - 10:12 展望の丘 - 10:37 南山 10:54 - 11:23 団子石峠 - 11:43 団子山 - 11:54 大福山 - 12:08 天狗の鼻 12:09 - 12:16 屏風岩 12:18 - 12:29 難台山 13:01 - 13:23 すずらん群生地分岐 13:24 - 13:40 428.5 三角点 - 13:52 道祖神峠 13:53 - 14:01 洗心館 駐車場 17:17 - 14:57 吾国山 - 15:40 登山口 - 16:22 福原駅

## みちのく潮風トレイル 9月28日～10月1日 四元一成

同行者 羽鳥健一郎・

みちのく潮風トレイルは、東日本大震災からの復興を支援するため、東北太平洋沿岸地域を中心に環境省が設定した「歩いて旅するため道」で総距離 1025 キロです。

青森県八戸市から福島県相馬市まで4県 28 市町村にまたがる自然歩道で、国内最長のロングトレイルです。

今回は青森県八戸市から岩手県種市までの約 30 キロの行程（階上岳 760m）を電車とバスタクシー・徒歩での約 30 kmの行程です。

今回の利用した八戸線です。 八戸駅から種市海岸駅までを利用しました。

1 日目. 9月28日 八戸線 鮫駅→陸奥白浜駅 徒歩 <sup>たねざし</sup>種差海岸 7 km 徒歩  
陸奥白浜→種市駅 電車 種市 ゲストハウス



2 日目. 9月29日 八戸線 種市駅→<sup>はしかみえき</sup>階上駅  
階上岳 (740m) 階上駅 バス - タクシー (往復) 階上駅→種市駅 電車 ゲストハウス

3 日目. 9月30日 種市駅→陸奥白浜駅 徒歩 白浜駅→階上駅 電車 トレイル  
階上駅→種市駅 電車ゲストハウス

4 日目. 10月1日 種市駅→本八戸駅 電車 八戸市内見学 八戸城址→史跡根城

1 日目は、新幹線 八戸駅から八戸線に乗り換えて、鮫駅下車、唄に夜明けた鷗の港「八戸小唄」の出だしの蕪島です。「八戸小唄」を口ずさみながら 1 キロ先の蕪島を目指して歩きました。階段をのぼり。蕪島神社に着きました。弁財天をまつり、ウミネコの繁殖地で有名です。6月～8月には3万羽を超えるウミネコが集まる繁殖地として有名です。

「八戸小唄」の碑がありました。また、東日本震災の津波の高さの印もありました。種差海岸は整備され歩きやすい遊歩道です。多くの文学者・芸術家（柳田国男・大町桂月等）が散策し、また、映画（幻の馬・愛と死等）のロケーションの舞台になりました。

葦毛崎展望台は「八戸小唄」の1番の（鮫の岬は潮けむり）は、この周辺のことだそうです。

東山魁夷の「道」の標柱があったのですが、気が付きませんでした。中須賀・釜の口・大須賀海岸を歩きました。くたびれたので、今日のトレイルは終わりにしました。約7kmの行程でした。

陸奥白浜駅→種市駅迄、電車に乗り3時過ぎ、種市駅に着きました。徒歩1分のゲストハウスに着きました。スーパーマーケットに買い出しです。大きなスーパーマーケットです。

駅から少し離れているが、沢山のお客さんで、駐車場は沢山の車です。

夕食はイカとミョウガ等の差し入れがあり、豪華な夕食でした？

我々2人の客だけです。改装したゲストハウスなので綺麗です。

2日目は、7時 階上駅からタクシーとバスを乗り継いで、階上岳の登山口まで行きました。

階上岳は標高740m 別名 「臥牛山」と呼ばれ「牛が寝そべっている様子」です。

7時40分に登り始めました。粘土質で、滑りやすい登山道です。又、整備された登りやすい登山道です。登りは、頂上付近のトレイルの道を登ったので2時間を要しました。

春は2万本のつつじが咲き乱れるそうです。頂上からの展望は残念ながらありませんでした。

帰りのバスの時間を気にしながら急いで、1時間30分で下山しました。

階上駅からトレイルを開始の予定でしたが、疲れたので中止しました。

早く着いたので、スパ種市で汗を流しました。3時半頃になると、スパ種市の受付には外国人のトレイルの団体で溢れていました。

帰りにスーパーマーケットで買い出し。鍋料理で夕食。

3日目は、陸奥白浜駅→階上駅のトレイル約10km。種差海岸（約3km）の遊歩道は整備されて、歩きやすい。奇麗の理由が解りました。清掃の人が手入れをしていました。

「淀の松原」と「種差天然芝生」は有名です。



八戸小唄の碑



淀の松原



種差天然芝生

「淀の松原」は海岸の岩と松のコントラストが良く、美しい松並木です。

「種差天然芝生」は、自然の芝生が海の水際まで接している景観は見事なものです。

今は、キャンプ場になっています。昭和30年代まで馬が放牧されていました。

海岸線を大久喜駅まで遊歩道を歩きました。金浜駅→大蛇駅→階上駅まで海岸線の道を歩きました。

階上駅から種市駅迄は電車です。最後の夕食は豪華な晩餐会でした。

4日目は、種市駅 →本八戸駅まで電車、八戸市内・八戸城址と根城史跡を見学しました。

八戸城址は南部直房の居城です。御殿や蔵のみで、天守と櫓を持たない城でした。

現在は城址「三八城公園」になっています。公園から八戸の街を觀ました。

想像以上さの大きな街でした。中心部は道幅も広く、高層ビルが立ち並び、鎌ヶ谷市と比べると

比較になりませんでした。

八戸横丁を歩きました。港町・八戸の郷土料理が味わえる横丁です。夜だったら良かったのですが残念ながら朝です。今度来るのを楽しみに取っておきました。

バスで史跡根城に向かいました。

史跡根城は南部師行が1334年に築城し、以来領地替えにより、使用されなくまる迄、300年間八戸地方の中心でした。11年間の発掘調査により1994年に開園しました。

安土桃山時代の姿を忠実に復元した城跡です。

1時間のガイド付きの見学で内容の濃いものでした。今回は、約1000キロのトレイルの入り口を歩いたばかりです。残りをまた歩きたいものです。

羽鳥さん今回の「みちのく潮風トレイル」の計画・実行ありがとうございました。



史跡根城



みちのく潮風トレイルの碑と蕪島神社



種差海岸



階上岳山頂



鯨の岬の唄の碑

## 赤雪山（620m）～仙人ヶ岳（663m）

9月29日（日）

石塚、菊池、桐生、五十嵐（記）、他一名

これまで、行く機会が無く遠い山でしたが、声をかけていただき、膝の不安をかかえての登山でした。計画書は仙人ヶ岳～赤雪山でしたが、結構、きついコースなので、赤雪山～仙人ヶ岳の方が下る時間も短くなるので、反対コースにしてもらいました。松田川ダムの駐車場に着いた時は雨になったので、雨具を着て歩き出しました。

好く手入れされた杉林を歩きますが、蒸し暑く、雨も小降りになったので雨具を脱いで歩きますが、登山道はツルツルと滑りやすく、気が抜けないです。

赤布も見当たらないので、少し不安でしたが、先頭のYさんがスマホで確認しながら、後方の私達を気遣いながら歩いてくれました。

赤雪山までは登り、登りが続きます。この時期は花も無いので花に元気をもらえませんが、その代わりに、色々なキノコが沢山出ていて山の賑わいですね。

時々、展望が開けると遠くの山にガスがかかり、幻想的な風景にしばし足を止めて一呼吸です。赤雪山から仙人ヶ岳までは赤布もしっかり付いて迷うことはありません。ただ、アップダウンの繰り返しとゴロゴロと岩も出てきて足元はかなり気をつかいました。仙人ヶ岳にはちょうどお昼に到着です。雨も止み座ってランチが出来ました。

下山道では段差が大きく、ロープがしばらく続く所があって、一人一人ロープにつかまりながら慎重に降りました。

段々、傾斜も緩くなり、遠くにダムやキャンプ場が視界に入ってきました。

「ツツジの木が多いね。花の咲く頃もいいね」少し周りを見る余裕が出てきました。黒焦げになった木株が目につくようになり、足利で山火事が有り何日も燃え続けた事が有り、行道山当たりはかなり燃えてしまった事を思い出していた。



林道に出て、ダム湖を回り無事、駐車場へ何事も無く歩き終えて良かった！！誘ってくれたIさん、車と運転してくださったYさん、一緒に歩いてくれた皆さんに感謝です。

## 木曾駒ヶ岳・宝剣岳

岡田友子

10月5日（土）～6日（日）

<1日目> 6:30 新宿発 前日の雨による土砂崩れでバスとロープウェイが動かないので移動しながら他の山を探す。が、12時半に運行開始となり、菅の台から始発のバスとロープウェイに乗り継ぎ、無事に千畳敷駅に到着する。13時半雨具を着て登山開始。見頃の紅葉のはずが、ガスで何も見えない。14:45 天狗荘着。10月の山小屋はかなり寒い！メリノウールの肌着の上下を持参してきて良かった。夜もガスガスのまま辺りは真っ白で星空なし。21時消灯。

<2日目> 白の中、木曾駒ヶ岳登頂。木曾駒ヶ岳から下山し始めて15分程でいきなり青空と視界が広がり、紅葉と遠くの山々が見える。頂上で見たかったな！7:30 荷物を山小屋にデポして、空身で宝剣岳へ。うーむ、またガスってきた。8:30 ガスがかかる中、宝剣岳登頂。やはり下山は晴れる。絶景の紅葉と青空の中、10:30 下山する。18:30 新宿着。

6年前の7月は頂上木曾小屋に息子と、今年3月はホテル千畳敷に雪山講習会で泊まった。夏、冬、そして今回は秋の景色に出会えました。カールって何？見てみたい！と憧れた千畳敷カールが3回目になりました。





## 前穂高岳

岡田友子

10月9日（水）～10日（木）

<1日目> 10時さわんど着。 10:30 バスで上高地へ。 11:30 登山開始。  
上高地は紅葉はまだなのに、お天気は朝は雨だったのに、割と人が多くて河童橋はやはり人で溢れていた。14時時折小雨の降る中、岳沢小屋着。  
到着後まもなく小雨が止み晴れ間が見られる。岳沢テラス！来てみたかったの。

<2日目> 4:30 朝ごはん 6:00 登山開始。重太郎新道、怖かったら無理せず引き返そうと思っていたが怖いところはなく、8:00 紀美子平着。8:30 前穂高岳登頂。目の前に奥穂高岳、槍も見える。360° 絶景。12時岳沢小屋着。  
上高地に戻るのも名残惜しく、登頂の喜びと頑張ったご褒美に岳沢小屋の名物カレーとティラミスを食べる。テラスで絶景を満喫しながらランチをしていると天狗沢から下りてきた方が見える。バリエーションルートやん。かっこいいなあ！！下山のタイミングが同じになり、あっけなく抜かされて、あつという間に見えなくなる。少しくらいついていけるくらいになりたいなあ……。  
(到底無理な願い)。15時上高地に下山する。

今回、会山行の那須岳が中止になったので、8月にテント泊で行く予定だった前穂高岳に、山小屋泊ソロで行ってきました。上高地から標高を上げていく度に見られる絶景と岳沢テラスからの景色が良くて、このルートはまた行きたいと思います。



## 白山 登山

四元一成

10月11日～13日

同行者 娘夫婦

1日目： 新幹線で福井駅→レンタカー→別当出合登山口→甚之助避難小屋→  
黒ボコ岩→弥陀ヶ原→室堂ビジターセンター

2日目： 室堂ビジターセンター→御前峰→室堂→エコーライン→甚之助避難小屋→  
別当出合登山口→越前海岸・旅館

3日目：旅館→北前船主の館→右近家&中村家住宅→一乗谷朝倉氏遺跡→福井駅

1日目は、金曜日なので別当出合登山口の駐車場まで直行出来ました。

登山開始 12:20 予定。30分遅れての出発。山の会に入会以来、念願は娘と登山することでした。夢がついに実現しました。吊り橋を渡り、いよいよ登山開始です。娘の旦那はトレイルラン・自転車等をやっているの、足が速くて、一緒に歩くのが大変でした。途中、ガスがかかり、展望は良くありませんでした。

下山客に頂上の天気の様子を尋ねました。やはり、天気は良くないとの事でした。

でも黒ボコ岩を過ぎると、突然、快晴の美しい弥陀ヶ原が現れました。

感動の一瞬でした。快晴で夕日が輝き、美しい湿原でした。

室堂ビジターセンターに予定より少し遅れて着きました。

娘夫婦に無事一緒に登山出来た事で、生ビールで祝福されました。乾杯！！

2日目は、朝8時御前峰に登り、快晴の山並みを満喫しました。

「やまびこ」の9月号で河野さんが白山の花の多さを書かれていました。

白山は花の名所です。今回の登山はあまりおめにかかりませんでした。

花の名前は「白山・・・」名前が付くのが多いです。白山と名の付く種類は27種あるそうです。白山は信仰の山で、白山神社は日本全国に有ります。

江戸時代から信仰登山が盛んでした。明治時代、西欧の植物学が盛んになり、平地から次第に高山へと研究対象が移りました。しかし、当時の高山は未開拓で、危険でした。そこで、江戸時代から登山の盛んな、白山に眼がつけられました。植物研究者が最初に、発見し名付けられました。こうして、高山植物の名付が始まったそうです。



御前峰にて



弥陀ヶ原にて娘夫婦と

下山は、エコーラインを選びました。登山客が少なく、整備された高低差の少ない登山道でした。白山の大きさを感じながら下山です。

南竜山荘の横を通過し、甚之助避難を經由して、下山しました。すると、突然、登りの登山客が増えてきました。今日は土曜日なので、シャトルバスが 20 分毎に運行されていて、集団で登りが来るので待ち時間が増えました。

小学生の家族 4-5 組に出会いました。別当出合登山口の吊り橋を渡る時は、娘夫婦と登山出来た事に感謝しました。約 10 分ぐらい小雨に降られましたが、一ノ瀬野営場に着いた時、白山の山に虹が架かりました。我々の登山を祝福しているのだと、勝手に思いました。

越前海岸まで車で (100 km) を走り、5 時に旅館に着きました。

旅館の窓からは、越前海岸の海が広がっていました。山と海と大自然の恵みに感激しました。

3 日目は、北前船の右近家と中村家を見学しました。江戸時代から明治時代に栄えた北前船の建物です。中村家は現在、「損保ジャパン株式会社」として残っています。

中村家は 4 月に開館したばかりでした。しかし、残念ながら門は改装中でした。

北前船の功績は大きく、物資と文化を運んだ海の大動脈でした。

最後に、一乗谷朝倉家遺蹟を見学しました。1471 年から北陸の小京都と言われていましたが、1573 年に織田信長に城下町は焼き払われました。

城下町を良く復元したと感心しました。娘夫婦との山行も終わりました。

新幹線の電車の中で、乾杯！どうも白山山行有難う！！



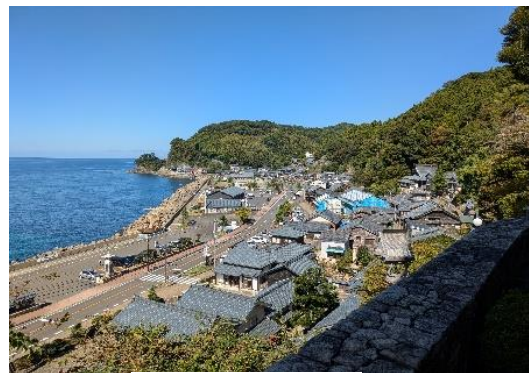
頂上から眺め



一乗谷朝倉氏遺跡



北前船中村家住宅



越前海岸

## 登山寿命を延ばすための講習会（筑波ふれあいの里）

間瀬 芳枝

2024/10/19-20

労山主催の講習会に参加してきました。1日目は山本先生の講義と、その教え子照内先生のトレーニング実習で、青森、宮城、広島、兵庫、京都、愛知、栃木、群馬、茨城、埼玉、千葉、東京と全国からの参加でした。できるだけ長く安全に登山を続けるためにどんなことをしたらよいか、どんなトレーニングをすればよいかなど、実践を交えて学び、2日目には理想的な安全速度はどのくらいかを登高速度計を使って確認しました。山を快適に安全に歩くためには①登山がどんな特徴を持つ運動なのかを知る。②自分の体がどんな仕組みで動くのかを知る。

結論から言うと、ほとんどの人が「登りのペースが速すぎる」、実際の調査結果では男性で600m/h（より速いランニング）女性で500m/h（平地でのランニング並み）でした。理想は300-350m/hです。これは駅の階段を10秒で5段上るというもので、やってみるとものすごくゆっくりです。駅の階段は5~6mしかないので普通は10秒で18段(1000m/h)と早く登れるのです。

主観強度では「楽である~きつさを感じる手前」の速度、口を閉じて鼻呼吸だけで登れるペース、1時間に1回の小休止（5分程度）をはさみながら何時間でも上り続けられるペースです。この安全安心なペースを守って登ればバテないはずなのに、ペースが速すぎて苦しんだり、疲労してしまう人が多い。

2日目は登高速度計でチェックしながら登ってみると普段の歩きがいかに早いかがわかりました。300-350m/hを守って歩けばすごくゆっくり感じるが、息は切れない、膝や腰が痛くならないで疲労せずに1日の行程を思った以上に快適にこなせる。安全性も高まり、翌日の日常生活も快適になるという効果があります。

この特に上りでゆっくり歩くというほかに普段は週に1回、500m前後の低山（半日登山）を月に4回ゆっくり上ると、 $500 \times 4 = 2000\text{m}$ 上ったことになる。これを励行すると①健康増進、②体力改善、③登山中の安全性の向上（事故が減る）という効果がある。あとは普段の筋トレの導入で筋力、柔軟性、バランスのトレーニング（スクワット、上体起こし、脚起こし）を心がける。

山での4大トラブルは①膝の痛み、②下りで足がガクガクになる、③筋肉痛、④登りで心臓や肺が苦しい。これらを起こりにくくするには軽登山の励行が効果的である。

なお登山力は年齢、性別ではなく現在どれくらい山へ行っているかできまります。

1か月あたりの登下降距離は±2000mを目標に軽登山を実行すると効果大である。また健康改善にも役立つし、地道な努力を継続すれば大きな山へ行けるようになる。自分にとってきつい山へたまに行くので膝、腰のトラブルが起こる。

登山体操「エクسハイク」をラジオ体操の感覚で励行する。(4分間)

山本先生の本の紹介「登山と身体の科学」講談社

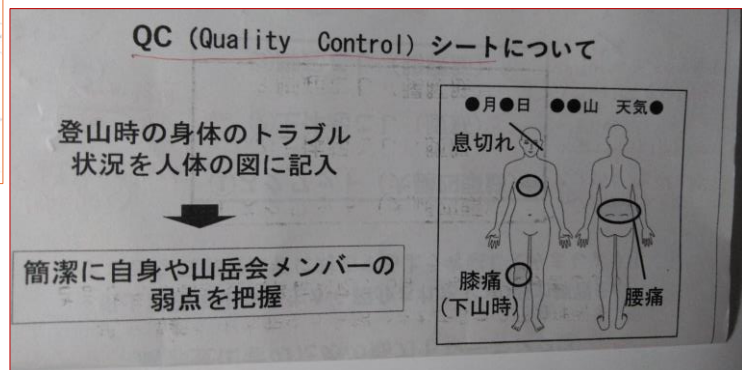


登高速度計

**主観強度の記録表**

班	メンバー		第1区間	第2区間	5分	第3区間
	所属	氏名	自由ペース	安全ペース (300~350 m/h)	安全ペース (300~350 m/h)	やや速い ペース (400~450m/h)
X S	つくはな	飯島	12	11	11	12
		池端	12	11	11	11
		森田	12	13	12	13
		岡田	12	12	12	12
		高村	12	11	11	11
		東島	11	12	12	11

主観強度の記録表



振り返りシート

## 「みちのく潮風トレイル」を振り返り

羽鳥健一郎

(第1日目)

海猫は北に行きしか秋天の鮫の<sup>さめ かぶしま</sup>燕島鳴き声聞けず  
秋晴れの鮫の港は波の音と磯の香りが我らを包む  
スタートの八戸小唄の歌碑の立つ燕嶋神社に御朱印を受く  
忘れいし「鶴さん亀さん・・・」<sup>くちずさ</sup>思い出し口遊み行く鮫の海岸  
磯の香が漂う浜に昆布採る<sup>なま</sup>地元の人の南部訛りよ  
ゆったりと臥牛のように横たわる<sup>ねうし</sup>階上岳を<sup>はしかみだけ</sup>彼方に仰ぐ  
予定したコースを残し無人<sup>むつ</sup>駅陸奥白浜へ向かう二人は  
種市のゲストハウスの女将から採れたばかりの<sup>ほや</sup>海鞘の差し入れ  
なんとまあ三連泊に変更し一万円で釣りがくるとは



(第2日目)

青森を担当せしは二十代階上の<sup>おうじぼうぼう</sup>町往時茫々  
トレイルのコースなれどもスルーする人が多いと階上岳は

「クマ注意」慌てて鈴を取り出して階上岳へ登山始めん  
 弥次喜多で階上岳を四時間余<sup>お</sup>下りての<sup>ひるげ</sup>昼餉バス待ちながら  
 登山終え無理はすまいと電車乗り滞在先の種市<sup>たねいち</sup>向かう



(第3日目)

予定変え女将も推しのお種差の残りしコース歩く三日目  
シニアらが週三日ほど手入れする「淀の松原」清々しきよ  
風除けの頬かむりせし老女らが「散歩ですよ」とすれ違う道  
リンクスと見紛うようなキャンプ場に太平洋の波の音響く  
陸奥の地をかつて訪ねし文士らの石碑ひっそり種差の丘







(第4日目)

面影の残る南部の城下町徒歩とバスとで汗を拭きふき  
 南部藩の歴史を語るボランティアガイドと巡る根城址<sup>ねじょう</sup>広し  
 根城址の枝垂桜の此処かしこ爛漫の春もいちど来ばや



## 思い出の山

### 『東葛山の会歴史的イベント双六小屋集中登山』

#### 会として再チャレンジの提案

猪狩晃一

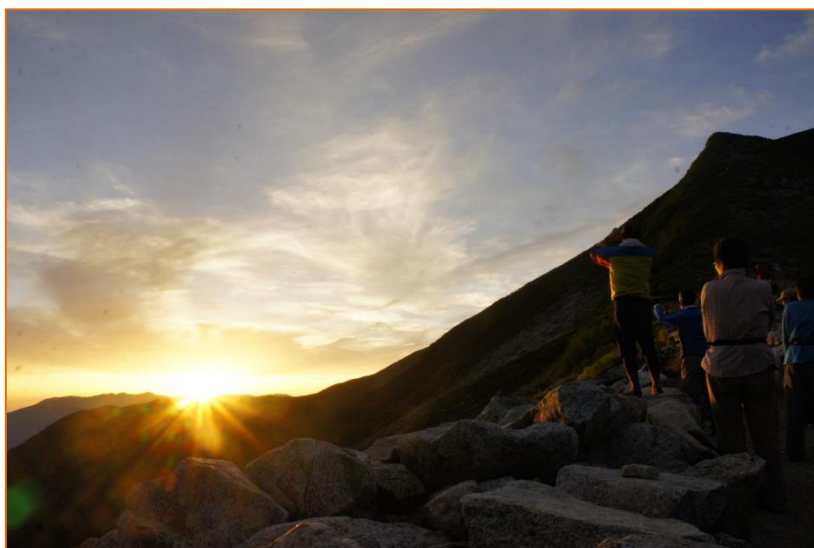
つい先日 9 月末、このコースを一緒した元会員から『雲ノ平のコースが忘れられず、もう一度の夢を果たしたので報告方々一杯どうですか』との連絡、うれしくなり近所のもう一人の元会員を誘い新鎌ヶ谷駅の居酒屋で話を聞きながら 3 人で盛り上がりました。“山好きは皆考える事は一緒かと” わたしも 3 年前に『もう一度の夢を果たしました：やまびこ 2021 年 9 月号』と言う事で 2 度の感動を味わい、また今度の友人からの報告。そこで思いついたのが！！

『“双六小屋集中登山”を東葛山の会としてもう一度チャレンジ出来ないか』と言う話です。

当時参加したのが 20 人でしたが退会された方や体力的には厳しくなっているので世話役として難しい面もあるかと思われるので、現在会員 50 人を超え、“今回は世代交代で”参加していない比較的新しい方々に幹事役を期待したいと思っています。私個人も体力的に厳しくなっているので近々であれば双六小屋ぐらいいまでは何とか成るかと思っていますが世話役は無理でしょうが。

多人数の山小屋確保(宿泊、ミーテング)は難しいのでシーズンオフ(お盆過ぎ、早めの予約)になるでしょうが。

**【100 名山 7 峰・雲ノ平・高天原温泉・黒部源流 7 コース】 20 人参加**  
東葛 35 周年記念山行平成 23 年 (2011) 8 月『やまびこ 2011 年 10 月号』に特集版として詳しく記載されています。



下記文章は『思い出の山』として私の電子書籍で公表しましたので読んでいる方も居るとは思いますが『やまびこ』には投稿していませんので参考に記載させて頂きました。

双六小屋からの日の出

例会で 35 周記念山行として、ある女性会員が『新穂高側の北アルプスは百名山が多いのでそれぞれがいろんなコースを選んで双六小屋に一同に集る集中登山はどうでしょうか』と言う提案があった。私もこの場に居たので確かに 100 名山が幾つかあったはずと頭をめぐらせた。

その時周りから百名山の名前がいくつか挙がった。これは『素晴らしいアイデアだ』と私も思ったし皆からも絶賛の声が上がり大方の賛成であっさり催行が決まった。夏山となれば 7 月末か、お盆前が良いが 20 人以上の双六小屋での予約が難しい事から 8 月 28 日双六小屋泊に決まった。高山植物は終わっているとか、台風は大丈夫とか不満や心配もあるが止む得ぬ日程であった。総リーダーは安彦会長が務めることに成り『各コースのチェック、留守本部の設置、緊急連絡方法、天候等での決行か、中止か』の判断等大変だったようである。

### 各パーティのコース

**【100 名山 7 峰・雲ノ平・高天原温泉・黒部源流、7 コース、20 人参加（男 9 人、女 11 人）**

**100 名山 笠ヶ岳、鷲羽岳、水晶岳、黒部五郎岳、薬師岳、常念岳、槍ヶ岳、**

1 班 4 人 5 泊 6 日 8/24～29 高瀬ダム登山口

鳥帽子～野口五郎～水晶岳～鷲羽岳～黒部五郎～双六小屋

2 班 4 人 5 泊 6 日 8/24～29 5 泊 6 日 折立登山口

薬師岳～雲の平～水晶岳～鷲羽岳～黒部源流～双六小屋

3 班 2 人 4 泊 5 日 8/25～29 高瀬ダム登山口

鳥帽子～野口五郎～水晶岳～鷲羽岳～双六小屋

4 班 3 人 4 泊 5 日 8/25～29 4 泊 5 日 折立登山口

黒部五郎岳～鷲羽岳～双六小屋

5 班 4 人 4 泊 5 日 8/25～29 4 泊 5 日 折立登山口

高天原温泉～黒部源流～双六小屋

6 班 2 人 3 泊 4 日 8/26～29 新穂高登山口

笠ヶ岳～双六小屋

7 班 1 人 3 泊 4 日 8/26～29 3 泊 4 日 エビ平登山口

常念岳～牛首展望台～槍ヶ岳～双六小屋

**私の 2 班の場合 薬師岳～雲の平～水晶岳～鷲羽岳～黒部源流～双六小屋**

私も入会して 1 年足らずと日は浅かったが槍ヶ岳、穂高岳等は登っていたので次はと狙っていた山々であり、早速計画を練り募集をかけたら健脚男 3 人の希望があったので私含め 4 人で行くことに成った。

最初の計画は高天原温泉も入れたが『温泉に入るが泊まらず往復する計画』であったこともあり執行部からの強行過ぎるとの指摘があり温泉は削除した。またの機会と思ったが未だ果たして居ない。

**エピソード 1:** 夜行列車で富山駅下車、タクシーで折立登山口まで、朝から大雨が続いたがその中を 4 時間かけて 12 時半太郎小屋に着いた。従業員総出の歓迎を受け、着替えをし、濡れた衣類を乾燥室で乾かし、昼食を取りゆっくりしているうちに 1 時間ぐらいで雨がやんだことから予定通り薬師小屋に向かうか、お世話になった手前ここで泊まるか、すれば今回の目的の 1 つ薬師岳登頂を断念、話し合った結果 2 対 2 と別れたがリーダーに任せることに成り。つらい決断であったが低調にお礼を言って薬師小屋に向かった。2 時間半で小屋に着いた。小屋は 1 年前に経営が変わり新築の建物で女主人が迎えてくれた。ご主人は留守であったが県の救助隊員との事。

**エピソード 2:** 木道から落ちて左手中指の関節が外れました。

私事、その日朝から好天で素晴らしい風景、雲ノ平の木道を気分よく歩いていたが木道に昨日の雨が残っており見事に滑り、木道から落ち、全体重を左手中指で支えたのか、その中指の関節が外れ、指先がぶらりと下がった状態、即ち皮でつながって居るだけ、慌てはしたが素早く右手で握って元に戻そうと力を入れると意外とすんなりはまった、即ち元に戻ったのである。痛みは結構あったが我慢の範囲であったので安堵した。関節が外れたままであれば痛みひどくなり、我慢の限度を超え、へりを呼ばざるを得ないとの事でした。そうなれば、この一大イベントは台無しになるどころでした。皆は木道から落ちたのは気づいたが関節外れは気づかなかったようだ。

## あとがき

この山行に参加できたこと。そしてこの企画を提案してくれた人。そして全体を纏めてくれた総リーダーに感謝します。ただ残念なのは提案者が決行前に退会したことです。

2011 年東北大地震の年で 6 月までは登山の自粛期間もあり、登山欲望の面でもグットタイミングでした。スケールの大きさも内容的にも他を抜いて素晴らしい山行であった。

個人的にも東葛山の会としても歴史に残る大イベントであったと思った。数年後に八ヶ岳集中登山、筑波山集中登山をやりましたがそれぞれ良かったが、何と言っても北アルプスは凄かった。盛り上がりも半端でなかったです。14 年前の事情は今とは違って皆若かったし、百名山への興味、すなわち制覇を目指す人の方が多かった事もあったように思う。

12 月号は羽鳥さん、2025 年 1 月号は井上勝代さんです。前月の 20 日を目安に加藤までおねがいします。

ちょっと一言

生の生姜は体を冷やす。加熱した生姜は体を温める。

赤塚義政

冷えは万病のもと体の不調の原因となります。生姜に含まれる辛味成分の一種でジンゲロールには加熱することで、ショウガオールに変化し、血流を促進し体中に栄養や酸素が行き渡り、体温を上げ免疫力を向上させ、唾液の分泌を促し消化吸収を助けます。鍋物や炊飯器に生姜を皮付きのまま、1ミリぐらいに薄くスライスし最初は1枚、慣れてきたら2枚ぐらい入れて炊くと体がポカポカ。また水筒に皮付きのまま、薄くスライスした生姜1枚と熱湯を入れ。3時間ほどで生姜湯として飲むのもよし、体を芯から温め、体温が35度代の低い冷え性の人に効果的です。生姜は生で食べてもあまり効果は在りません、加熱することがポイントです。血行が良くなり平熱が36度代になります、運動不足や加齢による筋肉量の減少から、低体温や免疫の低下、消化器系のトラブルなどの原因になるので、体温を上げる生活習慣を取り入れ改善していきましょう。これから冬に向かったの登山は体を芯から温めましょう。



## 栗ご飯のおもいで

前田 節子

暑くて暑くて長かった今年の夏、ようやく終わりが見え始めた 9 月下旬、末息子から「栗拾いに行ったから持っていくね。」の TEL。楽しみに待っていると、網袋にいっぱい大きな栗が届きました。お土産にくれるのかなと思っていたら、なんと「これで栗の渋皮煮を作って。去年おいしかったから・・・」とちゃっかりリクエスト。早速鬼皮を剥いて去年はどうやったかしらとあれこれ思い出しながら作り、我が家の分を少し取り分けて息子宅に届けました。

その後郷里からも届き、栗ご飯にしたり、渋皮煮、マロングラッセなど作ったりして秋の味覚を楽しんでいます。

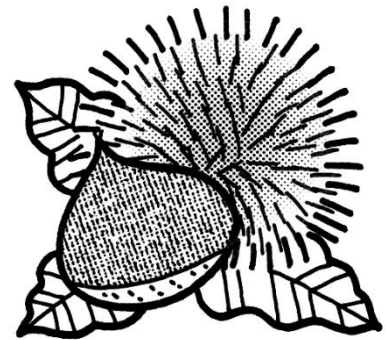
栗ご飯といえば、長男が小学校一年生の時、大きくて立派な栗を 2・3 個拾ってきました。

「あとお椀にいっぱいくらいあったら栗ご飯ができるよと。」というもまた拾ってきました。それで栗ご飯を作り家族でおいしく頂きました。

ところが後日学童保育の先生から、「学童の子達が学校の隣の栗畑に入って栗を拾っていると苦情が寄せられた。」とのお話があり、冷や汗をかいたものです。

あれから 40 年近く経ち、いたずらっ子だった息子たちは、もうそれぞれパパになり、学校の隣の栗畑は無くなり、新しい住宅がたくさん建ちました。

秋の野山を歩いていると、足元に山栗のいががたくさん落ちているのに出合うことがあります。たいていは中身がなく、食べたのはお猿さんかな？ひょっとして熊さん？…など想像しながら歩くのも楽しいですね。



12月号の担当は菅谷さんと山口さんです。

(11月20日をメドに柳 嗣穂宛て原稿をメールにて送付お願いします。)

(ヤナギ ツギホ norinatsu1130@gmail.com)

## 編集後記

10月18日から3泊4日で『韓国紅葉ハイキング』に参加してきました。  
ずいぶん前にも県連40周年と東葛30周年記念山行が韓国でした。その時のソウルの街とはだいぶ印象が違いました。

おしゃれで清潔な街になっていました。観光時間がなくて通り過ぎただけでしたが、果物は安いなあと思いましたね。それとやっぱり韓国の女性はお肌がキレイ!!

手遅れなのに……と思いながらも顔に貼るマスクパックを買ってきました。(笑)(笑)  
(ちーこ)

NHKの朝ドラ「虎に翼」を展示している明治大学へ見学に行った。「虎に翼」は、日本初の女性弁護士となり、後に裁判官となった明治大学出身の三淵嘉子さんをモデルに描いたドラマである。昭和のはじめは、男尊女卑の風潮が強く「結婚こそが女の幸せ」という時代であった。そんな時代に、自分らしく生きる道を選び、懸命な努力をして新しい時代を切り開いた嘉子さんとその仲間たちの功績は素晴らしいものだ。

法律は当たり前にあるものだと思っていたが、その成り立ちは嘉子さんのように疑問を持ち時代に沿った形にしていった人がいたからこそ、今の私たちの暮らしがあるのだと実感した。  
(M・Y)



### 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>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11月1日

発行者 東葛山の会

会長 安彦 秀夫

編集 会報部