

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	3
山行案内 (1月・2月・3月)	4~7
山行報告	
・飯豊山 (熊谷)	8~10
・加治丘陵 (梅田)	11~12
・高取山 (高取城跡) (前田節)	13
・忘年山行「塩原温泉 (鶏頂山と塩原自然研究路)」(中野)	14~16
短歌「日立アルプス縦走」を振り返り (羽鳥)	17
思い出の山 (井上勝)	18
ちょっと一言 (菅原・蓮見)	19

表紙写真紹介

2025年新年号にふさわしい雪景色の写真は、2024年12月に行った日光切込、刈込湖の雪山山行の写真です。

初日は天気も良く、素晴らしい雪景色に大満足の山行となりました。

宿泊のかつら荘さんの料理も温泉も素晴らしく2024年の思い出の山行の1枚になります。

～～清水利夫～～

会報部からのお願い <表紙写真>

2月号は石塚洋子さん、3月号は嶋本道子さんです。

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。



会長 安彦秀夫

昨年 2024 年の山関連の出来事を振り返ってみた時、私個人としては、時間に追われる日々の連続ではあったものの幅広く活動できた充実した 1 年…とと思っています。会員の皆様の温かい見守りがあったからこそできたと感謝しています。

<1> 東葛山の会

『自宅に居ながらにして会の会合に参加できる…』ことは、『会場（鎌ヶ谷市中央公民館）に行かなくとも会活動に参画できる…』ことを意味します。

『より多くの会員（理想は全員）が Zoom の利用ができるようになれば、より多岐な会活動・運営を展開できるのでは…』と考え、山行部三役の協力を得て『山行部会』の Zoom 開催を試み、該当者以外の多くの会員が参加する機会を設けました。オンラインでの活動の第一歩を踏み出せたのでは…とと思っています。

<2> 千葉県連盟

海外委員会に加えて、機関紙委員会も 3 月の総会で引き受けることになり、どっぷりと県連活動にはまってしまった 1 年でした。

海外委員会では、紅葉を求めて、韓国首都ソウル近郊の『北漢山プッカサン』と『冠岳山クァナクサン』を 16 名（4 会）で歩き、下山後は韓国料理を地元ビールとマッコリで味わう…という至福の時間を過ごすことができました。

機関紙委員会では、毎月『ちばニュース』を発行しました。カラー写真を多く挿入したため容量が大きくなったものの、新たな方法でメール配信することを知りパソコンスキルアップに繋げることができました（未だ途上ですが…）。

一方、心残りだったのが、恒例の『オンライン講座』で、世界のトップクライマーで山岳カメラマンの中島健郎氏の講演会を開催できなかったことです。

<3> 全国連盟

2 月開催の総会に千葉県連代議員として参加し、各地方連盟の会員との交流（情報交換）ができたことは、その後の種々の活動の糧となりました。

4 月より海外委員会委員となり、『海外山行交流集会』の開催に向けて半年以上に亘る準備を重ね、『42 名（Zoom 参加含む）』の参加者で実施できたことは、大きな経験となりました。併せて、他の団体の海外山行報告会にも Zoom 参加する機会があり、今後の海外山行を企画する際の参考・刺激になりました。

**『安全第一』を常に心掛け、『これまでできたのだから…』と今の自分を見失うような無謀なことをせず、自分の体力に見合った山歩きを楽しみましょう！
でも、殻に閉じこもらず新たな山歩きにも挑戦をして欲しい…とも思います。**

1月・2月予定表

日	曜日	1月	日	曜日	2月
1	水	元旦	1	土	曾我丘陵（雨天時2/2(日)
2	木		2	日	
3	金		3	月	
4	土		4	火	
5	日	アンデルセン公園	5	水	山行部会（18：00～20：00）
6	月		6	木	
7	火		7	金	
8	水	山行部会（18：00～20：00）	8	土	
9	木		9	日	例会（14：00～16：00）
10	金		10	月	
11	土		11	火	建国記念の日
12	日	例会（14：00～）東初富公民館	12	水	
13	月	成人の日	13	木	
14	火		14	金	
15	水	運営委員会	15	土	
16	木		16	日	
17	金		17	月	
18	土		18	火	
19	日	三浦富士	19	水	運営委員会
20	月		20	木	
21	火		21	金	
22	水		22	土	} 公民館まつり
23	木		23	日	
24	金		24	月	編集会議（10：00～12：00）
25	土	県連・房総ハイキング	25	火	
26	日		26	水	
27	月	編集会議（10：00～12：00）	27	木	弓立山
28	火		28	金	
29	水				
30	木				
31	金				

★2025年3月予定

- ★3/2（日）高川山
- ★3/15(土) 三角山
- ★3/30（日）長越山（一夜城）ウォーキング
- ★県連 3/1(土) 県連合同会議

例会報告

12月例会出席者

2024/12/8

37名

司会 岡田

手塚、安彦、松本、加藤、桐生、八巻、小林、伏見、前田え、山岡、村田、間瀬、四元、江崎、三橋、嶋本、猪狩、羽鳥、井上勝、山脇、梅田、前田せ、山口、菅原、清水、畑中真、笹、岡田、富永、熊谷、富田、吉留と、吉留政、西堀、林、畑中桂、森川

2024年11月山行報告

月	山名	ジャンル	月日	山行区分	人数	参加者
1	塔ノ岳(とうのだけ)	ハ	11/3	個	1	熊谷 他1名
2	上野原 要害山(ようがいさん)	ハ	11/4	個	5	桐生、伏見、五十嵐、嶋本、菊池
3	乾徳山(けんとくさん)	ハ	11/5	個	1	富永 他1名
4	大菩薩嶺(だいぼさつれい)・瑞牆山(みずがきやま)	ハ	11/5~7	個	1	野澤
5	飯豊山(いいでさん)	ハ	11/7~10	個	1	熊谷 (ガイド山行) ガイド+他3名
6	三頭山(みとうさん)~御前山(ごぜんやま)	ハ	11/8	個	3	安田、江崎、菅谷 他1名
7	大楠山(おおぐすやま)	ハ	11/9	会	13	手塚、松本、前田延、山脇、加藤、井上勝、梅田、前田節、山口、前田悟、西堀、富田、畑中
8	筑波山(つくばさん)	ハ	11/12	個	5	桐生、小林、伏見、嶋本、伊藤
9	渋沢丘陵(しぶさわきゅうりょう)・震生湖(しんせいこ)コース(下見)	ウ	11/13	個	4	村田、江崎、吉留と、吉留政
10	北高尾山稜(きたたかおさんりょう)	ハ	11/14	個	1	蓮見 他1名
11	茅ヶ岳(かやがたけ)	ハ	11/16	個	4	桐生、江崎、嶋本、蓮見
12	三浦富士(みうらふじ)下見	ハ	11/16	個	3	石塚、山脇、笹
13	2024年事故防止・経験交流集会	他	11/16	県	3	安彦、羽鳥、清水 他会参加者
14	筑波連山縦走 雨引山(あまびきさん)~きのこ山	縦	11/17	個	1	羽鳥 他4名
15	雨引山(あまびきさん)	ハ	11/19	個	1	菅谷
16	加治丘陵(かじきゅうりょう)	ハ	11/22	会	20	五十嵐、蓮見、梅田、加藤、桐生、村上、伏見、前田延、間瀬、四元、石塚、羽鳥、井上勝、山口、清水、林、中野、前田節、前田悟、八巻
17	瑞牆山(みずがきやま)・金峰山(きんぷさん)	ハ	11/23~24	個	1	熊谷 他1名
18	南高尾山稜(みなみたかおさんりょう)	ハ	11/28	個	1	蓮見 他1名
19	御岩山(おいわさん)、神峰山(かみねさん)	ハ	11/30	会	14	間瀬、加藤、羽鳥、林、岡田、菅谷、前田延、吉留政、吉留と、梅田、畑中、清水、河野、四元
20	四阿屋山(あずまやさん)・両神山(りょうかみさん)	ハ・岩	11/30~12/1	個	1	熊谷 他3名

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

山行案内

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☆)

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)
担 当：(CL) 間瀬、(SL) 三橋・村上

*三浦富士(みうらふじ)(183m) ゆるい山(☆)

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
担 当：(CL) 石塚、(SL) 笹・岡部・山脇

2月の山行予定

*曾我丘陵ウォーキング 全会員対象(体☆)

天気の良い日には富士山や足柄平野が一望でき、田んぼや畑の広がった田園風景は気持ちが良い。1月下旬~3月上旬が梅の見ごろ。

日 時：2月1日(土) 雨天時 2月2日(日)に順延

集 合 (国府津駅・8:50) 解 散 (下曾我駅)

日 程 ・ 交 通

往 路：新鎌ヶ谷6:31→6:43 船橋6:57(快速逗子行)→8:08 戸塚8:12(東海道本線小田原行)→8:48 国府津

※快速は、前から2両目に乗車

復 路：①下曾我駅15:05(御殿場線・国府津行)→15:11 国府津15:32(湘南新宿ライン・籠原行)→16:06 戸塚16:09(横須賀線一宮行)→17:21 船橋

②下曾我駅15:35→15:40 国府津15:45→16:21 戸塚16:32→17:39 船橋

コース：国府津駅…菅原神社…西山農道休憩所…五国峠碑…見晴台…曾我梅林…原梅林…下曾我駅 (解散)

※下見の結果、見学場所を決定した。

【歩程】：歩行距離・約8km 歩行時間・約2時間30分

山の特徴：ほとんど舗装されたアップダウンの続く道だが、危険な所はない。

装備等：2月初旬の為、雪道も予想されるのでウォーキング用の靴が良い。

交通費概算：休日おでかけパス(2720円)・下曾我駅~国府津(190円)

その他：昼食・1

担 当：(CL) 井上(勝)、(SL) 伏見・嶋本・山岡

*弓立山 ゆるい山・(体☆☆)

低山なのに大展望！ 関東平野が見渡せる。スカイツリーも見える。
越生梅林にも寄ります。越生梅林梅まつり開催中。

日時：2月27日(木) 雨天中止

集合：(明覚駅・8:35) 解散：(越生駅)

日程・交通

往路：新鎌ヶ谷駅(新京成) 6:20→6:32 八柱駅・新八柱駅(武蔵野線) 6:38→7:25
北朝霞駅…徒歩4分 7:29 朝霞台駅(東武東上線) 7:34→8:03 坂戸駅(東武
越生線) 8:08→8:30 越生駅(JR 八高線) 8:32→8:38 明覚駅(集合)
2時間18分

※他のルートで来る場合は連絡をください。

復路：越生駅(東武越生線)→坂戸駅(東武東上線)→朝霞台駅…北朝霞駅(武蔵野線)
→新八柱駅…八柱駅(新京成電鉄)→新鎌ヶ谷駅
越生駅 15:24→17:19 新鎌ヶ谷駅
越生駅 15:39→17:46 新鎌ヶ谷駅

コース：明覚駅 8:45…9:30 弓立山登山口 9:30…10:10 男鹿岩 10:10…10:30 弓立山山
頂・展望台 10:40…12:00 越生梅林・昼食 12:40…13:40 大高取山 13:50…15:
00 無名戦士墓 15:00…15:20 越生駅(解散)

【歩程】：歩行距離・約15.6km 歩行時間・約5時間30分

山の特徴(危険)：危険な所はない。

アドバイス(装備等) 2月下旬の為、雪道も予想されるので登山用の靴が良い。

交通費概算：約4,000円

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：2025/3/2(日) 日帰り 雨天中止の場合、3日前にメール連絡

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)

田野倉駅 9:00 集合、初狩駅解散

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

日帰りで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→16:21 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

県連関係予定行事

☆第38回 房総ハイキング JR勝浦駅基点 募集

日にち 2025年1月25日(土)

コース 勝浦の岬を歩く

歩行時間 5時間30分(休憩含む)

※各会で行動

詳細は「ちばニュース12月号」を参照してください。

☆県連合同会議

3月1日(土) 於)船橋市西部公民館 (下総中山駅から徒歩10分)

お得な切符情報

日光：湯元温泉フリーパス **冬季割引**

日光駅～湯本温泉間に限り乗り降り自由です

東武日光駅で買えます

2日間：3500円

湯本温泉宿泊者は半額 1750円(宿から連絡してもらう)

湯元温泉フリーパス **冬季割引** No. 0156

日光駅 **特認** **湯元温泉**

Nikkō Sta. 日光站 日光站 湯元温泉 行 유모토온천 행

※日光駅～湯元温泉間に限り乗り降り自由です。
You can ride the bus as many times as you like between Nikkō Station and Yumoto onsen.

※日光駅～湯元温泉間の区間可自由上下車。
니강역에서 유모토 온천 사이에서 자유롭게 승하차하실 수 있습니다.

のみ有効

●乗降の際には乗務員に提示して下さい。
Show the bus driver your ticket when getting on and off the bus.
승하차 시 승무원에게 제시해 주십시오.

東武バス日光株式会社 雪木立

湯 滝 Yutaki Falls

飯豊山 山行報告

日 程：2024年11月7日～11月10日 3泊4日

参加者：熊谷淳一・他4名

1日目 11月7日：前泊で喜多方のビジネスホテルに宿泊

2日目 11月8日：天気快晴

8:22 大日杉小屋-9:20 ザンゲ坂-12:57 地藏岳-17:59 切合小屋

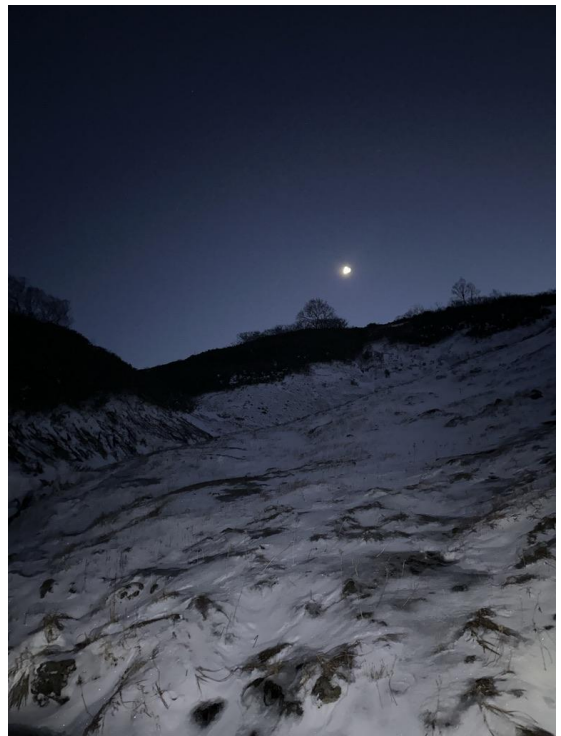
麓に雪は無かったが、登につれ積雪が増し途中12本アイゼンを装着しました。

雪の上に真新しい熊の足跡がありかなりビビりました。

切合小屋近くの水場にて当日と翌日の水を調達、その後切合小屋に到着した時は既に日は暮れ真っ暗でした。



熊の足跡



3日目 11月9日:天気快晴

切合小屋 6:30-8:34 本山小屋-9:00 飯豊山-11:46 切合小屋-15:37 地藏岳-18:37

ザンゲ坂-19:06 大日杉小屋-米沢のビジネスホテル宿泊、翌日帰宅しました。

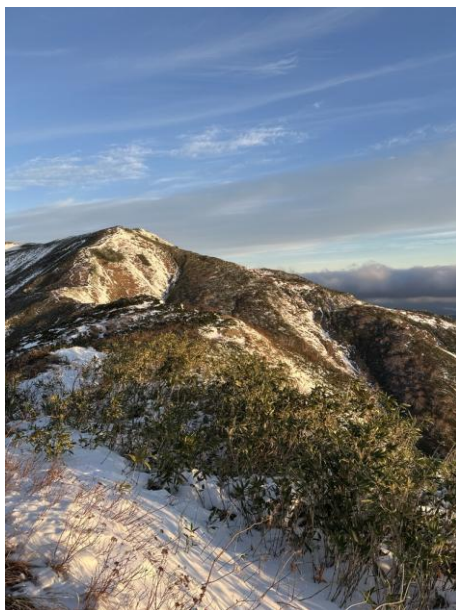
この日も快晴で絶景の景色を堪能しながら、飯豊山を目指しました。

飯豊山は雪景色の絶景でした。下山時は真っ暗で漆黒の闇でした。

今回は、文章は少なく写真でこの感動を共有いたします。

ヤマレコ

<https://www.yamareco.com/modules/yamareco/detail-7467854.html>





加治丘陵・会山行

日 程 2024/11/22(金)

参加者 五十嵐(CL)、蓮見(SL)、加藤、桐生、村上、伏見、前田延、間瀬、四元、石塚、羽鳥、井上勝、山口、清水、林、中野、前田節、前田悟、八巻、梅田 (SL/記)

加治丘陵？ってどこ。仏子って駅は何て読むの？山オタクでも意外と知らない。お隣の狭山丘陵ならだれでも知っているはずなのに。入間市から飯能市にかけて広がる標高 200m に足りない山林、入間市民の裏山・程よいお散歩コースといった処か。加えて関東平野を取り囲む山々をすべて望むことができる展望が素晴らしいのだ。



前日までのしつこい雨が、予報通りきれいに晴れ上がって、風もなく絶好のハイク日和。小春日どころか大春日和の好天に恵まれ、参加者 20 名が、仏子(ぶし)駅に集合した。駅から駅のお手頃コースだが、住宅地から里山へ入り車道から林道、里道さらに山道や作業道・踏み跡レベルまで、紛らわしいことこの上ない。下見済みでもまだ迷うほど。

時間もたっぷりとあり、11 月の例会で間瀬講師に紹介された「登山寿命を延ばすゆっくり歩き」を試してみることにした。息のあがらない登行速度

はゆっくり過ぎて物足りないどころかむしろ難しい。しっとりとした気持ちよい山林、落ち葉を踏みながらゆるい登りを歩くこと1時間余りで、188mの阿須山頂上。ここは展望がないので近くの桜山展望台まで移動すること15分、鉄筋造5～6階建ての展望塔がありここでランチ小休止とした。



白く雪をかぶった富士はじめ関東の山のすべてが見渡せる。好天無風の絶好の展望日和、方面毎に山名地形図があり嘗ての山行を思い起こす。次々と展開する踏破した山名は十指に余る。南面の都心スカイツリーと飯能市街、西面からは富士を挟んで丹沢と奥多摩、秩父、北面の関東山地を見渡し4面を2周ほどして

も降りるのがもったいない。「穴場だった」の感深し。

予定のルートを進み金子神社からアンテナへ至る。下見で判明したのだが、このアンテナから先の道がスマホの **YAMAP** では途切れている。実際は簡易舗装の道路が下の車道まで繋がっている。スマホのみに頼っているとかわぬ落とし穴が待っている。車道を渡り阿須山の直下まで登り直し、トーベ・



ヤンソンあけぼの子ども森公園に到着した。ここで遅めの昼食休憩を1時間ほどとることにした。メタセコイヤの黄葉がみごとに輝いていた。身近なアンデルセン公園と何が違うのかなと自問しながら、昼食を摂りなおし、施設を巡り、見失っていた童心を少しは取戻したかな！と。

まだ陽が高いが、駅までの帰路は入間川河川敷の遊歩道をそぞろ歩き、ほどなく元加治駅に到着・解散した。健脚者には物足りないが、高齢者集団には無理なく楽しめるコースであった。



地図データ提供

：林さん

写真提供

：清水さん

ホームページに動画も掲載されています。

<https://youtu.be/J4-hpv5WRGI>

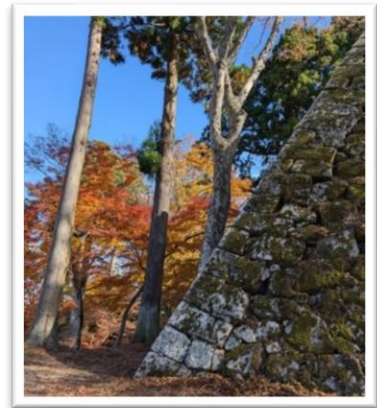
高取山（高取城跡） 584m

前田 節子

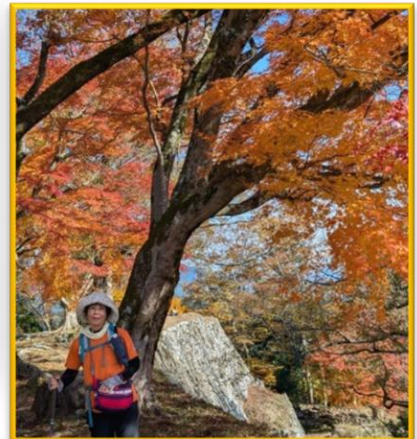
12月1日から4日まで、紅葉を訪ねて奈良を歩きました。紅葉のピークには少し遅いかなと心配でしたが、今年は猛暑続きのせいか色づきが遅れ、ちょうどこの時期どこも素晴らしい赤や黄色の錦絵の世界でした。

高取山にある高取城は日本三大山城の一つ（備中松山城・美濃岩村城）に数えられ、日本100名城にも認定されています。鎌倉時代の末に築城され、明治4年の廃藩置県まで残っていました。麓から山頂の天守まで390mもあり、日本一の難攻不落の城といわれています。明治になって建物など壊されてしまったのは、本当に惜しい！再元CG図を見ても相当大きなお城だったと想像できます。建物の一部は城下の高取町に移築され、風情ある街並みが見られます。奈良出身の人から「紅葉なら高取城だよ」と聞いていたので、一度歩訪れてみたいと前々から思っていました。

出発は近鉄吉野線壺阪山駅から。歩いて2時間ほどですが、途中の壺阪寺までタクシーで時間短縮。このお寺は清少納言ゆかりの寺、それと歌舞伎や浄瑠璃の「壺坂霊験記」の舞台です。（この話は初めて知りました。）お参りした後いよいよ山登り。良く整備された山道で所々に標識があり、迷うことはありません。大きな岩に刻まれた石仏を見ながら、1時間ほどのハイキング、小町山ぐらゐの感じでした。木立の中を抜けて山頂の本丸跡に着くと急に開け、空が広がりモミジの大木が何本も重なり合い、紅葉した赤と黄色の葉が青空に映えて素晴らしかったです。眼下の景色も絶景！下りは違うルートを城下町の高取町を抜け、壺阪山駅まで歩きました。桜も見事なようなので、春にもまた訪れてみたいです。



奈良産業大学 高取城 CG 再現図



忘年山行「塩原温泉（鶏頂山と塩原自然研究路）」に参加して

中野 健一

日程：12/15（日）～16（月）

1 行程等

（1日目）

集合地点の鎌ヶ谷市総合福祉センターから貸切バスにて出発。藤原登山口に 10:20 到着すると積雪が有るためゲーター等準備して鶏頂山に向け登山を開始。



丁度良い加減の雪かと思いながら歩きますが、枯木沼を過ぎた辺りから少し雪が深くなってきたように感じます。弁天沼に 12:17 頃に到着したところで昼食としました。

昼食後、ここからは傾斜も急となるためリーダーの指示で（軽）アイゼンを付けて登ることにしました。

ところが、ワンタッチ式の（軽）アイゼンを持参したメンバーのうち何名かは留め具部分の劣化等により上手く装着することが出来ませんでした。そこで、他の仲間から予備を借りたり持参した結束バンドで補修

したりしてなんとか準備しながら歩き始めます。

アイゼン補修等で何名かのメンバーは準備に手間取ったのと、積雪のある急斜面で歩行スピードに差がついたこと、帰りのバスの時間も有ること等から山頂を目指すグループと無理をしないで途中までのピストンとするグループに分かれて登ることになりました。



結果、全員では在りませんでした。13:33 には山頂到着。頂上は少し風があり寒く感じましたが、筑波山まで見えるほど展望が良くて途中（時間切れで）諦めないで何とか登った甲斐が有ったように感じました。



下山途中で、他のメンバー全員とも合流。

1日目は 15:33 頃「西口登山口駐車場」に全員下山。

待っていた貸切バスに乗車して、当日の宿「明賀屋本館」に到着。

6:30 過ぎから夕食（忘年会）。くじ引きで席順を決めて各自一言ずつ自己紹介等を行う。皆さん、山歴だけでなくお仕事や地域活動、趣味など多方面でご活躍している

方ばかりで驚きです。自分はどうしても良いことしか話せなくて残念でした（笑）。その後、夕食（忘年会）終了後の部屋での2次会？では会長とKさんの会運営についての激論等には、耳を傾けるばかりでしたが、アットホームで楽し気な会の雰囲気は新人の私にも伝わってきました。

(2日目)

起床後は、7:15から食事とのことで各自入浴等。朝食後に宿で働くミャンマー人のスタッフ等にも見送られてバスで登山口まで送迎して頂きました。

8:47頃から新湯（あらゆ）温泉神社の登山口から新雪の残る階段を歩き出し、噴煙と硫黄の温泉臭の中、塩原温泉郷を遠目にして新湯富士目指して登ります。

風は強くないが、気温が低いためか体が温まらない状態です。足の先が冷たいとか手指が冷えるとか言いながらも登ります。



雪も深い所は10cm程度かそれ以上有るようでおも急坂が連続すると、「自然研究路」と聞いて平坦な散策路をイメージしてたのとは少し違うのではないかと皆が気づき始めます。雪の中倒木を迂回したり滑り易い急坂に苦戦しながらも10:16頃に新湯富士山頂（標高1,180m）に到着。

展望は有りませんが、日の当たる場所は暖かくて冷えた空気が心地良く感じます。小休止後に下山しますが、大沼までの下山路も中途半端な雪で石交じりの急坂。百戦錬磨の会長の口からも歩き難いという声が漏れる程です。

稜線上から白く見えた大沼には、11:21頃到着。

晴れ間から見える青空と雪景色のコントラストも良かったです。

大沼脇の木道を経て途中落ち葉の中を小太郎ヶ淵の先にある舗装道路との交差点に13:22頃下山。到着後、送迎バスに乗り「みかえりの郷・彩香の湯」に向かいます。入浴・釜めしの食事後貸切バスで新鎌ヶ谷まで。（19時前に到着）





2 感想

忘年山行への参加は、正直少し迷いました。私は、お酒が飲めないのと加入したばかり(11/22の加治丘陵が最初の山行でした)で親しく話せる友人も居なかった為です。ですが、行き帰りの送迎バス中や山行中でもメンバーの方から気軽に話しかけて頂いたり、忘年会の席上でも自己紹介形式で新人の私たちを暖かく迎え入れて頂いて当初の心配は霧散しました。

きっと、安彦会長はじめ役員の方々の影ながらのご配慮もあったのだと推察します。また隣席で気軽に話しかけて頂き、家族とでも登れそうな百名山の情報等も教えて頂いたKさん(女性)、今度一緒に行く百名山の約束をしてくれたKさん(男性)にも感謝です。

帰りのバスで観た夕焼けと富士山のシルエット、赤焼けの満月、空気が澄んでいたのか木星と金星の輝きも印象的で記憶に残りました。お陰様で私にとっては、楽しく実りある忘年山行となって嬉しく思います。

改めてリーダー・サブリーダーはじめ、参加メンバーの皆さまに感謝申し上げます。2日間有難うございました。



「日立アルプス縦走」を振り返り

羽鳥健一郎

初めての日立駅降り改札へ太平洋が飛び込んでくる
凜とした御岳山神社の境内の三本杉は天を突きたり
冬枯れの日立アルプス尾根歩き太平洋がキラキラ光る
柔らかな冬の陽そそぐ神峰山^{かみねさん}大海原を飽かず眺めん
冬空に大煙突は天を突き彼方に眩しき太平洋が
手塩掛け鞍掛山に植えられし煙害防ぐ大島桜
新年は鮫鱈鍋に誘われて訪ね来たばや初詣兼ね



思い出の山

井上勝代

数ある思い出の山の中でここ数年先には間違いなく「思い出の山」になると思うのは「筑波山」。

何べん登っても飽きない「筑波山」だが、私に元気、希望、友人のありがたさを教えてくれる山だ。

ついこの間までは何分で登れた、と自分でデータをとり健康状態を確認していたが、今はそれをやめ（でもふと時計を見ている自分がある）、のんびり登っていくと、殆ど通りすぎる人はないが、たまに下りてくる見覚えのある顔の人に出っくわす。するとどちらからともなく“会えたね”とあいさつ。時には“この頃会わないから心配していたの”と言ってくれる人もいる。

ある時息子と登っていったら常連さんと会い、「研究路」まで登ったら、激しい雨と風にケーブルも止まり、待合室で震え上がったことがあった。かなりたってからその常連さんに会ったら、その方は“大丈夫だった？息子さん、筑波山はこりごりしたのでは？”と心配してくださったので、息子に聞いたら、“思い出すきっかけになるよ、と。嫁さんも一緒に又登るよ”、と。でもその答えはその常連さんにはまだ届いていない。

私の一押し場所は【立身出世岩】の上から見た情景だ。晴れた日は「男体山」を背に180度の展望。「霞ヶ浦」から「スカイツリー」「富士山」「日光連山」が見渡せ、眼下には「ゴルフ場」や田畑のなかに幾筋もの道路が走り、その日に走ってきた道路を自分の眼で確かめる。ある時は霧で何も見られないが幻想的で、またある時には眼下のみにふわふわと雲が浮かび、高山へ登ったような錯覚に陥る。

この山は植物、野鳥の宝庫で、顔見知りの方が“ユウシュンラン”があるから見てくるようにと写真と場所を教えてくれた。“ホシザキユキノシタ”を探していると言う仙台の方がいて、「男体山」の近くを案内して喜ばれたこともあった。どの景色にも大満足で下りにかかる。この頃はことに転ばぬよう最善の注意を払うが、“あと何回登れるかなあ？”と考へ “ ” また来るからね “と独り言を口に出して言う。次回登れば “ ” 来られたよ “ ” ありがとう “、と。

こういう山が身近にあるということはなんて幸せのことか！

それにつけても あと何回登れるかなあ？

2月号は山脇さん、3月号は梅田さんです。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

菅原 恵子

4月からメディカルフィットネスに通っています。イメージしていた筋トレではなかったけれど、『身体のあちこちに空気を取り込めるところがあります。』と言うわけで、腹式呼吸のトレーニングから始まりました。腹式呼吸には、副交感神経が優位になり筋肉の緊張が解けて身体がリラックスする効果があるようです。ストレッチでは注意点を繰り返し聞くことで改善点が見つかりました。

去年7月の自転車どうしの事故から11カ月後の今年6月ようやく症状固定の診断が出たものの登山道を歩くことはまだ不安です。しばらくは街歩きとトレーニングで下半身の安定感を強化したいと思います。

蓮見 久美子

近年は猛暑や酷暑といった気温の高い夏が当たり前ようになってきましたが、今年は一段と暑い夏がいつまでもいつまでも続き、暑さに弱い自分はとても辛くて、本当に秋という季節がやってくるのかしらと思っていました。ようやく秋らしくなってきたと思ったら、すぐにまた冬に突入。でも暑いより寒いほうがまだ我慢できるので、心が落ち着いた感です。

今年は柚子が多く実ったのかな？ありがたいことにご近所の方や知人からたくさんいただきました。冬至の柚子湯にたっぷり入れて。また焼き物、鍋物、漬物、お蕎麦などなど、和食にはぴったりの食材ですね。またある方からは、手作り柚子パウダーを今年もいただき楽しんでします。

夏が辛すぎたせいか、今年は特に柚子のかおりに喜びを感じています。そしてまた“ゆず”の音楽は以前から変わらず大好きです。



2月号の担当は前田悟さんと井上順之さんです。

(1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)

編集後記

昨年暮れ、サークルで恒例のゲーム大会が開かれ、賞品は1位・2位・ブービー賞がチョコレート、全員にミニシクラメンが用意されていた。

今までに賞には縁がなく、楽しめれば…の挑戦欲だったが、今回は何故か

「付きがくれば私だって賞が取れるかも！」と心密かに燃えて望んだ。

結果、「加藤さんブービー賞」…「狙っても取れないで賞?」「来年は頑張れよ賞?」と解釈し喜んで頂いた。チョッピリ苦味のチョコだったけど…。

来年は、甘い!あまい!賞をとるぞ〜と奮起!決意。鬼がわらうかな?

今年は蛇年、何事にも「やぶ蛇」にならぬよう心しようと胸の隅に留めたところです。本年も里山・ウォーキングよろしくお祈りします。 カトちゃん

一年が過ぎようとしています。

寒くなると外に出るのも大変になり、家の中にいることが多くなりました。

そこで前に漢字ドリルをしていたのを思い出し、始めることにしました。前との違いは小さい字が見えにくくなり、また漢字もなかなか書くことが出来ず辞書を片手に、とはいえ辞書の字も小さく大変ですがこれからも続けていこうと思っています。

(八巻)



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1月1日

発行者 東葛山の会

会長 安彦 秀夫

編集 会報部