

7月・8月 予定表	1
6月例会出席者・5月山行実績・山行コメント	2～3
第48回定期総会議事録	4～5
山行案内（7月・8月・9月）	6～8
山行報告	
・妙義山（熊谷）	9～10
・皇海山（熊谷）	11～12
・甲斐駒ヶ岳（熊谷）	13
・赤城山（井上順）	14
・「昭和村」便り（8）（井上順）	15
・第44回日本登山医学会学術集会へ（岡田）	16～19
・自然教育園と浜離宮恩賜庭園（村上）	20
・自然教育園&浜離宮恩賜庭園の散策（池谷）	21
・香川県へ帰省にて（西堀）	22～23
短歌 五月～六月を振り返り（羽鳥）	24
思い出の山（江崎）	25
ちょっと一言（嶋本、石塚）	26～27

表紙写真紹介

昨年霧降高原の日光キスゲです。
大分前になりますが鹿に食べられ、一日中歩いても一株しか見られなかった時の事を思うと本当に良く復帰したと嬉しくなりました。昨年のこの日は巷では今年最高の暑さと報道されていましたが高原は寒いくらいの涼しさでした。

～～村田綾子～～

会報部からのお願い <表紙写真>

8月号は間瀬芳江さん、9月号は五十嵐朝子さんです。

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。

7月・8月予定表

日	曜日	7月	日	曜日	8月
1	月		1	木	
2	火		2	金	
3	水	山行部会 (18:00~20:00)	3	土	
4	木		4	日	三つ峠
5	金		5	月	
6	土	上州武尊山 (一泊二日)	6	火	
7	日		7	水	山行部会 (18:00~20:00)
8	月		8	木	
9	火		9	金	
10	水		10	土	
11	木		11	日	山の日 例会 (14:00~16:00)
12	金		12	月	振替休日
13	土		13	火	
14	日	例会 (14:00~16:00)	14	水	
15	月	海の日	15	木	
16	火		16	金	
17	水	運営委員会	17	土	
18	木		18	日	
19	金		19	月	
20	土		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	
24	水		24	土	
25	木		25	日	
26	金		26	月	編集会議 (10:00~12:00)
27	土		27	火	
28	日		28	水	
29	月		29	木	
30	火		30	金	
31	水		31	土	

2024年9月山行予定

- ★ 9/14 (土) 流山ウォーキング
- ★ 9/21 日向山 (秩父)

県連

- ★ 9/24 (火) 笠間アルプス
- ★ 10/18~21 韓国ハイキング

6月例会出席者 2024/6/9 43名 司会村田

手塚、安彦、安田、松本、加藤、岡部、桐生、村上、八巻、小林、伏見、前田延、山岡、村田、間瀬、五十嵐、四元、江崎、三橋、嶋本、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、伊藤、野澤、富永、熊谷、富田、吉留政、西堀、池谷

2024年5月山行報告

月	山名	ジャンル	月日	山行区分	人数	参加者
1	宝篋山(ほうきょうさん)・小町山(こまちやま)	ハ	5/3	個	1	安彦
2	青梅丘陵(おうめきゅうりょう)	ハ	5/6	個	4	桐生、小林、伏見、江崎
3	赤城山 地蔵岳(じぞうだけ)・長七郎山(ちょうしちろうさん)	ハ	5/10	個	2	猪狩、井上順 他1名
4	難台山(なんだいさん)	ハ	5/10	個	3	菅谷、安田、江崎 他1名
5	高尾山(たかおさん)	ハ	5/11	会	11	加藤、三橋、石塚、村上、前田延、間瀬、四元、井上勝、小林、池谷、松本
6	宝篋山(ほうきょうさん)	ハ	5/11	個	2	岡部、五十嵐
7	妙義山(みょうぎさん)・東岳(クリアドベンチャース登山教室)	縦	5/11~12	個	1	熊谷
8	安戸山(やすとやま)・南月山(みなみがっさん)	ハ	5/17~18	個	4	菅谷、安田、江崎、山口
9	軽井沢 難山(はなれやま)・太郎山(たろうやま)	ハ	5/18~19	個	5	岡部、桐生、五十嵐、伏見、菊池
10	高川山(たかかわやま)	ハ	5/19	個	2	蓮見、金子
11	藻岩山(もいわやま)	ハ	5/20	個	1	羽鳥
12	県連合同磯根浜クリーンハイク	他	5/25	県	1	笹
13	赤城山 地蔵岳(じぞうだけ)・長七郎山(ちょうしちろうさん)	ハ	5/25	会	8	猪狩、井上順、蓮見、富永、桐生、江崎、羽鳥、四元
14	尾瀬ヶ原(おぜがはら)	ハ	5/26	個	2	猪狩、井上順
15	宝篋山(ほうきょうさん)	ハ	5/26	個	1	菅谷
16	皇海山(すかいさん)	縦	5/26-27	個	1	熊谷 (ガイド登山) 他4名
17	大岳山(おおだけさん)	ハ	5/30	個	2	蓮見、金子
18	フンザ・ナンガパルパットトレッキング(パキスタン)	ハ	5/29-6/16	個	2	柳、岡登 (トレッキングガイド 中山岳史) 他参加者数名

5月の会山行(6/1予定)「雪入山」は、悪天候により中止しました。

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



山行コメント



南月山【山口】5/17~18

南月山は、残雪の山々を見ながらの上りと、満開のミネザクラ樹林を愛でながらの下りでした。こんなにもミネザクラが多かったのだと驚きました。宿泊の板室温泉幸の湯は、露天風呂が最高でした。5月連休後には宿庭園のゴヨウツツジが満開になるということです。



高川山【金子】5/17

無人駅初狩 8:52 着。程なく登山口より男坂にて高川山へ。人はそこそこいた。富士山のでっぺんは雲隠れ。暑い、風は涼しく気持ち良い。馬頭観音を訪ねてむすび山に着く頃にはポツリポツリと雨が。そそくさと大月駅へ向かう。14:00 到着。程良いキツさだった。



大岳山【金子】5/29

奥多摩駅 8:46 着。愛宕神社の 188 段？の長い階段を登る。更に長い長い鋸尾根を経て大岳山へ向かう。人気は無い。が、コアジサイの群落が果てしなく続く。素晴らしい！時期も丁度良かったようだ。大岳山からは人が増える。芥場峠から御岳山ケーブル駅へ 16:10 到着。やはり暑かったが風は心地良く、新緑の中、花を愛でながら歩けた。夏山へ向けてのお気に入りトレーニングコースとなった。



青梅丘陵【桐生】5/6

青梅駅から軍畑駅までの『駅からハイキング』で、コースタイム 4 時間強。真夏以外はいつでも気楽に楽しめるコースです。5/6 は中国人??の団体さんと行き交った。私達も負けるほどの賑やかなメンバーでした。



第48回定期総会議事録

日時 2024年6月9日（日）14:00～16:00

場所 鎌ヶ谷市中央公民館（学習室1）

議長・書記の選出

議長に笹、書記に富永、野澤

会長挨拶 安彦

出席状況報告（事務局）

「会員52名中、出席者44名、委任状7名、欠席者1名で総会成立」が報告された。

<議事>（議案書参照）

議案1（2023年度活動報告）

事務局（四元）、山行部（菅谷）、会報部（桐生）、県連（羽鳥）より報告された。

議案2（2023年度会計報告）

会計（岡部）より2023年度会計収支決算が報告された。

（支出報告 労山諸費/決算摘要欄/連盟費172,800→190,800に修正）

議案3（監査報告）

監査した結果、会計収支決算に相違ないことが報告された。（村田）（伏見）

質疑応答（議案1、2、3について）

特に質問が生まれませんでした。

採択：（挙手）

『議案1、2、3』は、満場一致で承認可決された。

議案4（2024年度活動方針案）

事務局（四元）、山行部（菅谷）、会報部（桐生）、県連（羽鳥）より各案が提案された。

議案5（2024年度予算案）

会計（岡部）より2024年度予算（案）が提案された。

質疑応答（議案 4、5 について）

1) 会全体のパソコンやスマホのスキルUPについて

意見：パソコンやスマホのスキルによって、役割分担に隔たりが生じているのではないかと各自のツールにおけるデジタルリテラシーを向上させるのに、会としての方向性及び何かしらの取り組みを行ったらどうでしょうか？

A: 運営委員会にて検討、後日例会にて回答予定。

2) 県連の活動方針について

* 県連の活動報告にあるように東葛山の会の方の県連行事の参加率は高いです。関心や興味がある方は多いと思います。県連の活動にも是非ご参加ください。

3) 遭難対策基金について

意見：会や会員の為に平等公平の観点で基金を使用し減らしていったらどうか？

A: 記念事業とバスハイクの時に使用してきている。基本的には左記を踏襲。

4) 備品について

意見：新規購入予定の物品はありますか？

A: 会全体の利益、会の皆様が使用する物品に関しては運営委員会にて審議します。財源は一般会計または、遭難対策基金となる。

意見：熊よけスプレーが記入されていない。

A: 備品一覧に記載します。

5) 個人カードの取り扱いについて

意見：本人、同行者、第三者も含め、緊急時に誰でもすぐにカードを取り出せる仕組み作りを検討したらどうでしょうか？

A: 運営委員会にて検討、後日例会にて回答予定。

採択：(挙手)

『議案 4、5』は、満場一致で承認可決された。

議案 6 第 47 期（2023 年度）役員選出

新役員の立候補者がいないので、事務局より「役員」と「部局員」などが提案され、満場一致で承認可決された。(時間の関係で、新役員の挨拶は省略された。)

議長・書記解任

閉会

山行案内

7月の山行予定

*武尊山(ほたかやま) 2,158m きつい山(体☆☆☆+危技★★)

日時：7月6日(土)～7日(日) 荒天の場合は中止

担当：(CL) 畑中 (SL) 蓮見 岡田 金子

8月の山行予定

日本二百名山：三ツ峠山（御坂山塊）☆☆☆

富士山がすそ野を広げて待っています！

『谷川岳バスハイク (8/5)』は、参加希望者が15名に満たなかったため中止とし、代替として『三ツ峠山』を企画しました。(日にちも変更になっています)



日程：**8月4日(日) <日帰り> 雨天中止**

中止の場合、8月2日(金)夜までにメール連絡します。

集合：**富士急行線『河口湖駅』改札口付近 午前9時40分**

交通：<往路> お薦めの電車 船橋6:53 <特急富士回遊3号> → 河口湖9:28着

<注> 特急富士回遊3号は、船橋6:53発の特急あずさ3号の後部3両です。

河口湖駅 → <タクシー：約25分> → 三ツ峠登山口

<復路> 河口湖17:33 <特急富士回遊48号> → 新宿19:28着 → 船橋

ハイキング：歩行時間：約5時間30分(休憩含まず)、

(登り：約2時間、下り：約3時間30分)

標高差：(登り)約555m、(下り)約935m

歩行距離：約6km、

三ツ峠登山口1230m(10:15スタート)…駐車場…開運山(三ツ峠山)1785m

…母の白滝分岐…霜山1302m…天上山1140m…河口湖駅850m(17:00予定)

交通費(概算)：11,350円(『特急富士回遊指定席』の予約などは各自が調べて下さい)

船橋→河口湖3,150- (指定2,180-)、河口湖→船橋3,150- (指定1,620-：新宿まで)

タクシー：河口湖→三ツ峠登山口 約5,000円/1台(4人利用で1人1,250-)

装備：雨具、昼食、水筒、行動食、着替えなど(熱中症対策をしっかりとして下さい)

往路の電車利用について

お勧めの特急電車を利用するためには、事前に指定席の予約が必要です。

また、中止の際のキャンセルには手間と費用がかかります。 ということで、

『特急』を利用しないで、『普通電車』を乗り継いでいくことも紹介します。

(例) 鎌ヶ谷 5:20 発→お茶の水→高尾 (7:24 始発の河口湖行き) →河口湖着 9:14

鎌ヶ谷大仏 5:15 発→(八柱乗り換え武蔵野線)→高尾で同じ電車に乗れます。

担当：CL：安彦秀夫 Tel:090-5827-0571 SL：四元一成、清水利夫、間瀬芳枝

9月の山行予定

*流山ウォーキング 全会員対象 平地歩き (体☆)

江戸時代から大正時代にかけて江戸川の舟運や白みりんの町として栄えた流山本町、当時の面影が残るレトロな町を、トコトコ走る流鉄流山線に乗って訪れて見ませんか。ボランティアガイドさんが、案内してくれます。

日時：9月14日(土) 雨天中止(中止連絡9月12日) 小雨は決行します。

日程： 集合 9:30 平和台駅(流鉄流山線)

解散 12:00 流山駅(流鉄流山線)

往路：参考電車時刻 *新鎌ヶ谷 8:13~8:32 松戸 8:46~8:51 馬橋(流山電鉄) 9:00~9:11
平和台駅着

***他の行き方数多くあります。参考電車時刻以外で来られる方はお知らせ下さい。**

復路：流山駅(流鉄流山線) 13:18・38・58・14:18・14:38(馬橋経由松戸行)

コース：平和台駅 9:30→陸軍糧秣廠跡(りくぐんりょうまつしょうあと)→赤城神社→光明院→茶双樹記念館まちなかミュージアム→庚申塔→新選組本陣跡→閻魔堂→常与寺→浅間神社→広小路→流山駅(12:00) 解散。

***解散後、会食希望者は「茶豆蘭」でランチ。(後日、ランチ申し込みをとります)**

【歩程】：休憩含み3時間

アドバイス(装備等)：9月中旬は残暑厳しい時期ですので、暑さ対策が必要?

概算費用：2500円位

交通費概算：1200円(往復) 596×2

交通費詳細：電車 新鎌ヶ谷~馬橋 376円(スイカ使用出来る)

馬橋~平和台 220円(現金購入)

ランチ：880円~1100円(希望者)

担当：(CL) 加藤、(SL) 八巻・三橋

*日向山 ひなたやま(633m) ゆるい山 (体☆) 埼玉県秩父郡

芦ヶ久保駅から見える 穏やかな山容の日向山のハイクと彼岸花を楽しむ山行。

日時：9月21日(土) 雨天中止 中止の連絡は19日(木)に

集 合： 9：50 芦ヶ久保駅（改札口は1つです） 出発 10：00
往 路：新鎌ヶ谷②6：18—6：37 松戸⑥6：47 代々木上原行—①7：06 西日暮里③
7：11—⑥7：24 池袋
西武鉄道池袋⑤7：54—④8：49 飯能②③8：56—9：35 芦ヶ久保
※①・②・・・は駅のホームの番号です。
復 路：横瀬駅 3：00 頃予定 横瀬駅で解散します。
14：43（飯能行） 14：53（特急池袋行）
15：14（飯能行） 15：31（特急池袋行） 15：45（飯能行）
コース： 芦ヶ久保駅…白髭神社 茂林寺の船乗り観音…芦ヶ久保農村公園…日向
山…（昼食）…札所6番ト雲寺…寺坂棚田の彼岸花…横瀬駅
歩 程： 5時間（休憩・昼食含む） 歩行時間・・・4時間
※ストックがあると安全です。
概算費用： 3000 円位
担 当：（CL）山口、（SL）前田延・岡登・村田

県 連 関 係 予 定 行 事

◆9月24日(火) 笠間アルプス

（5月24日 雨天中止したコースを今一度歩きます）

詳細は7月の例会でお知らせします。

◆10月18日～21日 韓国ハイキング

まだ間に合います。詳しくは安彦海外委員長まで。

◆11月16日 事故防止経験交流集会

詳細は決まり次第お知らせします。

2024年夏の青春 18 キップ情報

発売期間 7月1日～8月31日

利用期間 7月20日～9月1日

値 段 12,050 円

一人での5日間の旅行や5人グループでの日帰り旅行などができます。

購入場所

JRのみどりの窓口のある駅、主な旅行会社など。



妙義山（鷹戻し） 山行

日 程：2024年5月12日

参加者：熊谷淳一・他5名

クリアドベンチャースと言う登山教室主催の実践山行に参加してきました。

参加条件は定められた、講習会の修了者のみとなっています。

その講習で習った技術を自らが使えるか試される山行となります。

5月12日(日)

新宿5時集合のため、新宿のホテルに前泊いたしました。

そこから登山口までの往復は登山教室の車で送迎して頂きました。

ルートは金鶏橋を8時30分スタート堀切経由-鷹戻し-東岳-中ノ岳-16時30分中之嶽神社下山となっています。

鎖場あり、痩せ尾根ありのかなり難易度の高いルートでした。

最初の難関は鷹戻しでしたが、長く急な鎖場で滑落者も多い場所です。



次の難関は2段ルンゼで、オーバハングした岩場の下りです。懸垂下降の講習修了者は懸垂下降で下れたので、楽しく安全に下降できました。



その後のやせた尾根の縦走もかなりエキサイティングな山行でした。後から写真を見てこんな所を歩いたんだなと思い、自分でも凄いと感心してしまいました。



今回は堀切からの縦走でしたので、妙義山で1番高い相馬岳は登る事が出来なかったため次回はぜひ相馬岳から縦走して見たいと思う山行でした。

皇海山 山行報告

日 程：2024年5月26日～5月27日 1泊2日

参加者：熊谷淳一・他3名プラスガイド

当初計画では5月26日に山小屋泊りで、27日登頂し下山予定でしたが、27日の天候が悪く急遽、26日深夜早朝から登山開始その日のうちに登頂に変更になりました。そのため、25日は日光駅前のホテルに前泊となりました。

5月26日（1日目）天気晴れ

銀山平-庚申山荘-庚申山-鋸山-皇海山-六林班峠-庚申山荘

朝3時登山口を出発、山荘に荷物をデポし庚申山へ向かいます。

庚申山までは、岩の多い登山道ですが、山頂からは尾根沿いのなだらかな道が続いています。しかししばらくすると、鎖場、梯子が続き一気に難易度があがります。急なアップダウンを繰り返し、鋸山に到着。

その後上り返しでやっと皇海山山頂に到着する事ができました。

皇海山山頂は眺望も無く、さほど広くも無いところでした。



皇海山から鋸山へ上り返し、六林班峠をへて下山となりましたが、この六林班峠の下山コースが嫌というほど長く同じような感じの場所を通るため、精神的ダメージが大きくなります。しかし他の仲間と励ましあい何とか下山できました。合計17時間の山行で、ここまで私も歩けるのかと自信になりました。

皇海山でこのコースを歩いた登山者は「スカイウォーカー」と呼ばれるらしいです。これで私もジェダイになれたのでしょうか。

庚申山荘は今年からクローズとなり使用が出来ません、水は汲めますが、トイレは使えません。そのため今や最難関の百名山となっているようです。

鋸山山頂からの稜線は綺麗でした。



甲斐駒ヶ岳（黒戸尾根） 山行報告

日 程：2024年6月15日～6月16日 1泊2日

参加者：熊谷淳一・他1名

6月14日は韮崎のホテルに前泊し当日はタクシーで登山口まで向かいました。

6月15日（1日目）天気晴れ 尾白登山口-7丈小屋-甲斐駒ヶ岳-7丈小屋
当初予定では、2日目早朝に山頂と計画していましたが、仲良くしている、個人ガイドから初日に山頂まで行った方が良いとアドバイスを受けたのと、2日目の早朝天気が雨予報だった事から計画を変更し、初日朝3時30分登山開始し、なんとか山頂まで行くことができました。

7丈小屋までは、樹林帯でさほど急登を感じませんでしたが、とにかく長いという印象でした。

7丈小屋で荷物をデポし、軽い荷物で山頂を目指しました。

しかし、この後がかなり大変な急登と岩場、鎖場のオンパレードでした。山頂到着後、雲もなくなり、北岳、仙丈ヶ岳、鳳凰山等綺麗に見えて、感動いたしました。



山頂で1時間ほどゆっくりして山小屋へ戻りましたが、下山はオーバーハングの岩もあり、登りより難易度が高くかなり苦労しました。

山小屋に戻り夕飯まで、まったり致しました。

山小屋の高台から見る夕日は綺麗でした、また7丈小屋は綺麗で、食事も美味しく、カレーはお代わりができます。

ただ残念ながら、有名な花谷さんにはお会いすることが出来ませんでした。

また会いに来ようと思います

6月16日（2日目）天気：雨後晴れ 7丈小屋-尾白登山口

2日目ご来光を見に再度登ろうと思いましたが、夜半は大雨で明け方までやまず、断念してそのまま下山、10時30分には登山口に到着そのままタクシーで小淵沢駅まで行き帰宅いたしました。

参加者 猪狩、蓮見、桐生、江崎、羽鳥、四元、富永、井上順（記）

4月の神成山に続く「群馬シリーズ第二段」

遠路千葉からのご一行を、赤城山「新坂平バス停」でお出迎え。見晴山の「ヤマツツジ」を堪能（白樺牧場のレンゲツツジは蕾状態）してから、展望の良い地元で人気の山「地蔵岳」へ。約一時間ほどで山頂（写真）。展望はこの時期にしてはまずまず。眼下に大沼、眼前の黒檜山は一品。遠くに越後山脈、上州武尊、栃木県境の山並みが霞んで見えた。

昼食を済ませ「八丁峠」へ下る。「小沼」では、シロヤシオ・ミツバツツジを期待して右周りしたが全く無し。「オトギの森分岐」から「長七郎山」山頂へ。前橋の町並みは霞んでいた。小休止の後「鳥居峠」へ下り、「覚満淵」を左回りで「ビジターセンター」に到着。今回は健脚揃いで4時間半の行程。予定より一本早いバスに間に合いホッとしました。

この時期、赤城山周辺の花は「ヤマツツジ」がメイン。例年「ミツバツツジ」「シロヤシオ」も見られますが、今年は何れも全滅でした（後日地元民の情報）。

ベテラン揃いでどんどん進む行程に、途中でバスを一本早める事に。終日好天に恵まれ、花と新緑、湖畔歩きなど、赤城の良さを知ってもらえる機会になったと思います。

ご協力有難うございました。



「赤城白樺牧場 秘密の絶景ツアー」に参加して 2024年6月11日

昭和村南端の最高峰「船ヶ鼻山 1466m」から尾根伝いに行ける赤城山大沼地域。この時期の花と言えば、5月上旬のアカヤシオから始まり、ミツバツツジ、シロヤシオ、ヤマツツジ、そしてフィナーレが6月中旬頃まで見られるレンゲツツジが有名です。

白樺牧場は県有地でレンゲツツジ群生の名所。通年一般の人は立入禁止ですが、この時期限定で、レンゲツツジを満喫できるツアーが開催されています。参加料平日¥4,500、土日¥5,500（ガイド、保険、ティータイム、昼食付、約4時間）と決して安く有りませんが、一度は見ておきたいと、5月会山行の2週間後、意を決して参加して見ました。

レンゲツツジの花そのものにはさほど興味は有りませんでした。株数の多さ、各所にあるビューポイント（この時はガイドさんがカメラマンに変身）、荒らされていない自然環境、ガイドさんの熱心な説明等が印象的でした。途中見晴らしの良い涼しげな場所（写真）でティータイム。ミルクティーにバームクーヘン付のサービスは、ツアーに安らぎのひと時を与える演出。あっという間に3時間が過ぎ、最後は大沼湖畔の土産物店へ移動し昼食（私はソースかつ丼を注文）、デザートにソフトクリーム付でした。

大沼湖畔の旅館や土産物店の若手経営者が、本業の傍ら交代で一日20名限定で催している。最近テレビで放映されたらしく、その翌日から予約殺到。10年前に始めた頃には、参加者が一日1～2名の時も有ったとか。ガイドさん2名がユーモアを交えながら熱心に案内する姿に、赤城山観光の発展に努力している地元観光業者の思いがひしひしと伝わって来るツアーでした。



第 44 回日本登山医学会学術集会へ

日程 6月7日（金）～9日（日）

参加者 岡田（記）

6月7日（金）から2泊3日で乗鞍観光センターで行われた第44回日本登山医学会学術集会（登山医学会）へ参加してきました。

東葛山の会に入る前、燕岳から常念岳へ縦走した時に縦走途中から私の手足がどんどん浮腫んでひかなくなり下山後に循環器内科に受診したことがありました。検査結果は原因不明ということで約1週間くらいで浮腫みがひいたことがありました。

上高地から徳澤へ行った時は宿泊先の徳澤園で山岳医によるミニ講習があり、北アルプス縦走中に小学生が高地脳浮腫と高地肺水腫で下山中に急変して亡くなったということを知りました。

私の反省登山として寝不足で登山したら頭痛がしたり、ちょうどダイエットになると思い食わずに登山したら辛かった経験などあります。

山の医療は下界の医療と違った分野があると思っていたので登山による医療について知りたくて、今回念願の登山医学会に初参加しました。

1 日目

14:10 開会式

14:15 一般演題（登山歩行とトレイルランニングの研究発表5題）

15:15 一般演題（凍傷の研究発表2題）

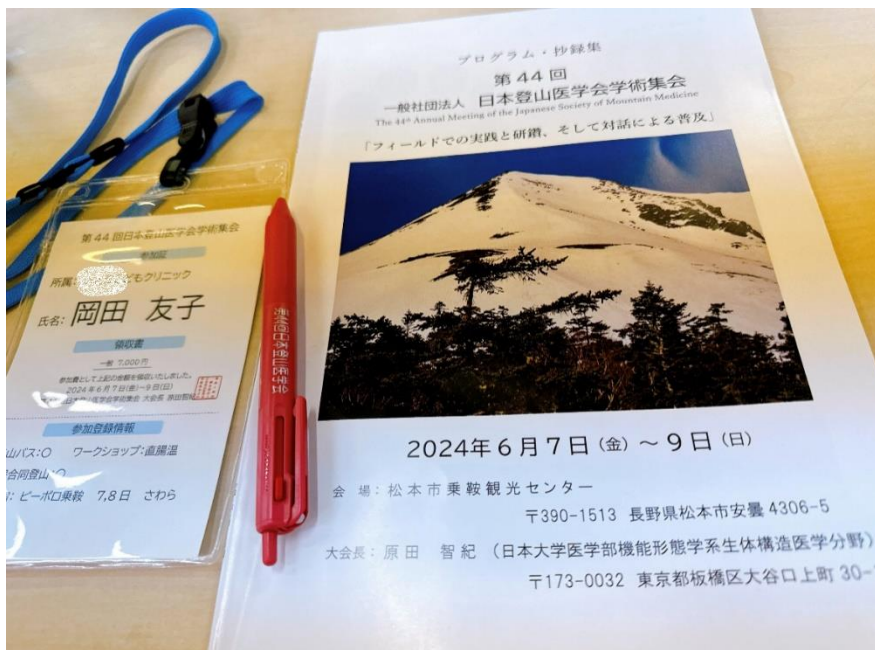
15:50 シンポジウム（凍傷への山中・山域の医療施設・住居地の医療機関の対応）

17:00 会長講演（日本大学エベレスト登山隊1995を30年近く経って振り返る）

どれも興味深い素晴らしい発表だったので研究発表1題ずつ報告しようかとも考えましたが莫大な内容量になるので、その中でも特に今後の登山に役立つものを報告しようと思います。

毎冬多くの凍傷患者の治療に当たっている八ヶ岳西側山麓にある諏訪中央病院では、スマホ凍傷とピッケル凍傷についての原因と予防策の検証をしました。凍傷治療の約80%が手指の凍傷で、その30%がスマホ凍傷とピッケル凍傷であった。スマホ凍傷とは極寒環境下で金属製のスマートフォンを素手で操作して生じる。予防するためにはスマートフォン操作は手袋をつけたままタッチペンで行う。ピッケル凍傷とは極寒環境下で金属製のピッケルを握ることで生じる。予防するためにはピッケルのヘッドにビニールテープを巻いたりヘッドカバー

をして金属に直接触れないようにする。
スマホ凍傷もピッケル凍傷も予防可能であり冬山登山者に広く啓発する必要がある。



2 日目

- 8:30 フィールド視察（乗鞍岳でワークショップ）
- 15:10 一般演題（低酸素・高所医学の研究発表 7 題）
- 16:45 一般演題（低温の研究発表 3 題）
- 17:30 シンポジウム（山岳団体を介した登山医学の普及）

フィールド視察では私は直腸温を測定しながらの直腸温測定登山のワークショップに参加した。

直腸温測定登山とは 20cm 位の細い管を肛門から 15cm 位挿入して直腸温を測定しながら登山するものでした。

同時に、胸には電極をつけて心電図、耳には S pO₂（酸素飽和度）と脈拍の測定と、主観的溫度感覚と自覚的運動強度のスケールを使って自覚症状も観察しました。

ちなみに私は女性だから無理には直腸温を測定しなくていいよ、ということで測定者の観察をしていた。登山前は 37.2 度ほどの直腸温も徐々に体温が上がり 37.8 度ほどまで測定者は上がっていました。

測定登山とは要救助者に対して救助法の 1 つなのかと思って参加しましたが救護ではないものでしたが、登山中なかなか直腸温を測定することもないので貴重なワークショップでした。



別のグループの背負い搬送

3 日目

8:30 一般演題（山岳診療の研究 2 題）

9:05 一般演題（スポーツクライミング・その他研究 5 題）

10:15 特別講演（山岳救助における医療体制の現状とこれからの山岳医療の在り方～長野県の現場から～）

11:55 閉会式

13:00～16:00 市民合同登山

市民合同登山では乗鞍観光センターから見晴峠まで松本市民の皆様と市民合同登山をした。4才の男の子の3世代親子連れや単身の高齢者の女性が参加していた。市民の方に草木の名前をお伝えしたり、膝痛を起こさないための歩き方の質問に答えながら歩かれていた。



宿泊先のピーポロ乗鞍

今回 3 日間の登山医学会に参加して、登山における安全と医療について多岐に渡る学びになりました。安全な登山、事故時の対応、山岳診療について、登はんや雪山登山や高所登山、など登山医療に携わる真摯な山を愛する医療者の集いに参加できて登山医療の今を知ることができました。

日々山岳医療に携わる山岳医や山岳看護師の皆さんありがとうございました。

自然教育園と浜離宮恩賜庭園

日 程 2024/6/15(土)

参加者 岡部、八巻、小林、前田、山岡、村田、四元、江崎、三橋、石塚、
嶋本、赤塚、山口、西堀、池谷、羽鳥、村上（記）

雨を心配していましたが、今日は6月に入って初めての猛暑日とか、私達は東京の中心部にある自然教育園の中です。大きな雑木林、湿地、池の散策ですので涼しく感じました。

ボランティアの人が一時間かけて園内の案内をしてくださいました。ミズヒキ・ミソハギ・カンゾウ等々が咲いていました。草花の解説板があり野花の沢山咲く頃にはもっと楽しいと思いますね。

昼近くなって暑くなって疲れもでてきましたので自然教育園で昼食タイム。昼食後に浜離宮庭園へ移動。

徳川将軍家の江戸時代の代表的な大名庭園の散策です。

富士見山と名付けた小さな丘へ登りましたが、周りは高層ビルや高層マンションばかりでビックリ、大都会を見ました。昔は素晴らしい富士山が眺められたことでしょう。

潮入の池は、海水を引き入れ海水魚がいるそうです。私達は、東京湾側のベンチでのんびりボラの跳ねるのを眺めてお茶タイム。

最後に堂々たる“三百年の松”を見て解散。暑い中お疲れ様でした。私は、担当者なのに都会の電車の乗換案内が出来なく、皆さんの後をついていくのが必死でした。



「自然教育園」 & 「浜離宮恩賜庭園」の散策

池谷 道隆

『やまびこ』原稿も久しぶりだ。もう 15～6 年は経つな。最近は何も文章も書くこともない。筆がふるえるよ。

久しぶりに山手線だ。『目黒駅』で待機し遠い国から来る仲間を待つ。今回は私の方が近い。『目黒の自然教育園』ここは 7～8 年前に訪れたかな。いや私も〇〇歳を過ぎたから、もう 10 年も経つかな。私の故郷近くの明治神宮も昨年百年を迎えていい森になったが、この教育園もいい。木々も草もそのまま自然が残っている。入場料無料なのもいい。

今日はボランティアの人の説明を聴きながら 1 時間歩くことにした。道の両側には山で見かける野草がいっぱい。以前せつかく覚えた草花の名前もすっかり忘れていて、知らない野草もいっぱいある。池、沼の周りには花が咲いている。『キスゲ』じゃなくて『カンゾウ』だ。忘れたらイカンゾウ。

緑もいいし空気もおいしいけど、「空気じゃお腹がいっぱいにならない」と空腹の M さんの要望で昼食はここで済ませる。みんなと食べるとコンビニのおにぎりもおいしい。

食後はこの先の地下鉄を乗り継いで新橋へ向かう。目黒駅では、反対側に『都立林試の森』という、そこも広い森があるが、次の機会があったなら『目黒不動尊』とセットで歩きましょう。

新橋駅から少し歩くけれど、『浜離宮庭園』へ。ここも久しぶり。どこも『久しぶり』だよ。ここは整備された恩賜庭園だ。暑い日差しを避けて周囲の木々の下を歩く。花の季節はほとんど終わっている。庭園の外周は何年も前に歩いた時よりも更にビル群が多くなり、風情としてはあまり好きではないが、江戸時代の面影を伝えるところだから残っていることが貴重なのだ。この木々、更に大きくなったら庭園の風情をどう残すのだろうか。

池の真ん中の『中の島』が工事中でよく見えなかったが、かわいいお茶屋だよ。お茶代高いから入ったことはない。東京湾からの海水と淡水をうまく取り入れた池だな。昔の人の知恵もすばらしい。ボラがたくさん跳ねている。ここから船に乗って葛西方面だかに行けたらいいのに、今日は動かなかった。

コースの最後は『三百年の松』だ。これもすごい長生きだな～。でも少し長生きし過ぎて、枝ぶりの間の風情がなくなっている。どこへ行っても外国人が多い。円安で嬉しいのだろう。外国人、特に広大な国土に住むアメリカ人などにとっては、小さな国の日本人の生き方、日々の習慣、心の表現などは、庭園というひとつの芸術にも関心と興味を持っているのだろう。

さて、私の次週は王子駅から『渋沢栄一』記念館に寄って、競馬で新一万円札がたくさんとれるようお祈りしてから、旧古河庭園・六義園と又公園めぐりをする。暑いだろうな～。

又、皆さんと歩く日を楽しみにしています。

香川県（四国）へ帰省にて

西堀正弘

今年4月に「東葛山の会」に入会致しました新人です。

入会した後、出かける時やテレビ番組、新聞や雑誌等で増々山に関する事柄が気になり出しました。

先月24日に義母の一周忌法要で家内と一緒に香川県へ帰省してきた時の写真を紹介させていただきます。

ちなみに私は香川県丸亀市、家内は隣町の多度津町（仲多度郡）の出身です。

① 移動にあたり、岡山まで新幹線を利用致しました。

静岡あたりで富士山が見えたのでスマホでパチリ。

200Km以上で走行中での写真ですが、丁度、社屋の上に富士山が乗り、最近話題になったコンビニ富士山と似ており、思わず苦笑致しました。



② 私の実家は既に丸亀市には無く、市内のホテルで宿泊致しました。

部屋の窓より市内にある低山2山を写しました。

・写真右の山は「飯野山（いいのやま）」（標高422m）で、讃岐富士とも言われており、新日本百名山にも選定されております。

小学校時代に登りましたが、かなり急で山を回りながら登山し頂上までたどり着いた記憶があります。



・写真左の山は「青ノ山（あおのやま）」（標高 224m）で、地名から土器山とも言われております。

頂上付近には巨大な石で造られた古墳があり、また、瀬戸大橋や瀬戸内海が一望できます。

この山の麓で育った私も少年時代は木々をかき分け、キノコ採りによく出かけました。

最近では登山道も整備され、車でも登れるため、デートスポットにもなっているようです。

③ 家内が生まれ育った多度津町にも低山がありました。

「天霧山（あまぎりやま）」（標高 360m）です。残念ながら、家内も私も登ったことはありません。

登山にはかなりきつい山のようなようです。義母の法事を行ったお寺さん近くより写してみました。



これからも山々に興味を持ち、楽しんで行きたいと思います。

2024. 6. 11 記述

五月～六月を振り返り

羽鳥健一郎

(赤城山)

地蔵岳、長七郎山登りしは六年前の寒き師走よ
山道の色鮮やかな躑躅^{つっじ}愛で晴れわたりたる地蔵岳に立つ
赤城山みどりに交じり躑躅^{こぬ}咲く小沼の湖畔の風の爽やか
ここ^{かしこ}彼処^{かしこ}ずみの花咲く赤城山万緑の道仲間らと行く

(自然教育園)

ムクロジの種と果皮とを手にとりてボランティアガイドの話聴く
果皮と水入れたペットボトルを振る 泡立ちなんと石鹼が出来

(下見の浜離宮恩賜庭園)

浜離宮児童らの声響きたり合歓^{ねむ}の巨木の広き広場に
江戸の頃ここから富士山^{ふじ}を眺めしか浜離宮には富士見山あり
庭園の富士見山より眺めるは緑の先の数^{あまた}多のビルよ
浜離宮手入れされたる異空間 雨の晴れ間に花菖蒲咲く

(日光高山)

万緑^{みち}の山道をゆったりと進み行き木々の青葉に我が眼を洗う
みどり葉のグラデーションに癒されて小田代原は四人貸し切り



思い出の山

安達太良山

江崎昌子

何年前だったのでしょうか……。山遊びのノートを探してみましたが、記録が見つかりませんでしたので、思い出して書いてみました。

今18歳高校生の孫娘が5歳の頃でした。夏休みに家族で安達太良山へ行きました。山麓駅からロープウエーに乗り山頂駅の薬師岳見晴らし台まで、景色を楽しみながらルンルン気分で着きました。仙女平分岐まではゆるやかに登り、「乳首山」の異名を持つ安達太良山山頂近くまで順調に登りました。山頂直下の岩場では、孫のお腹にシュリングを巻いて、ばあばと二人繋いで慎重に登っていると、見ていた人が「とってもいいね！安心だね」……。と言ってくれました。

山頂では360度の大展望を楽しみ、ゆっくりと昼食を摂り山頂駅まで下りました。すると大変！ゴンドラのアナウンスが「落雷があってゴンドラは動きません、五葉松平から旧登山道を歩いて下山して下さい」そんな……。

5歳のこどもが一緒、どうしよう、でも下りるしかない。孫は当時大好きだったキャンディキャンディのビニール運動靴、大丈夫かな？ その内雨も降って来て私達はしっかりと雨具を身に付け足元は登山靴。でも、ノンちゃんはペラペラのカップでした。

急な下山路は大きな岩がゴロゴロ、ちびっ子には大変、雨は降って来るし雷はゴロゴロ鳴るし、とっても大変でした。下り始めて1時間あまり緩やかなスキー場の斜面に出ました。

するとホッとしたのでしょうか……。ノンちゃんが「ばっちゃん、おんぶして欲しいの。」私は「いいよ、おんぶしようね」背中にピッタリと体をくっつけて「100歩だけおんぶしてあげるよ」と言いました。でも私はあまりに可愛くてとうとう山麓駅までおんぶしてしまいました。

家族全員、無事に下りて本当にホッとしました。

それ以来安達太良山には登っていません。鉄山や箕輪山へは行きましたが……。いつかチャンスがあったら、もう一度安達太良山へ行ってみましようか。ゴンドラが止まらない事を願って。

以来、毎年孫との山登りは続いています。彼女の登山力にはとてもかなわず、ゆっくりと歩いてもらっています。

安達太良山は 思い出の山というより、忘れられない山です。

8月は三橋さん、9月は石塚さんです。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

嶋本 道子

コロナが明け、六年ぶりに娘の所(米国シアトル近郊)に行ってきました。

出発までにチケットの購入、保険、ESTA(渡航認証)の申請、色々と準備しましたが、全部WEB手続きなので娘とLINEをつなぎ確認しながら進めました。アメリカは治療費が高いので、もう70才を過ぎ明日はどうなるか分からないと思ひ、海外旅行保険は治療費無制限で申込みをしました。

もう何も心配することないでしょ、直行便なので乗れば着くよと言われましたが、コロナで三年間、何処も行っていないのと年を取ったせいかな、今までとちょっと違う消極的になった自分を感じました。

成田でも自動チェックイン、顔認証で、よくわからないうちに搭乗ゲートに行き、シアトル タコマ空港に着きました。

入国審査では審査官が最後の質問で少し日本語を入れて話してくれたので、ホッとして思わず笑ってしまいました。こんな審査官は始めてです。

私の緊張感が伝わったのでしょうか。

時差ボケ解消に一週間かかりましたが、その間オープンガーデンめぐり、ハイキングと休養をとり楽しんできました。

来年は一ヶ月ずらすと違う花が見られるので6月頃に待ってますと言われましたが、行かれるかしら。もうちょっと近かったらと思いました。



石塚 洋子

今年の9月で落石事故から、丸3年たちます。鼻骨骨折で鼻を元の高さにし、聞こえなくなった耳を自分の軟骨で形成し、聞こえるようになりました。大好きだったテニスは52年も続けて80歳まで目標にしていたのですが、足首開放脱臼骨折の折足にはテニス復活は無理だと最近思うようになりました。胸腰椎多発骨折もしているの、サーブも難しくなりました。他には顔面骨折、頭骸骨3か所骨折し、3つの大学病院とリハビリ病院に半年入院しました。

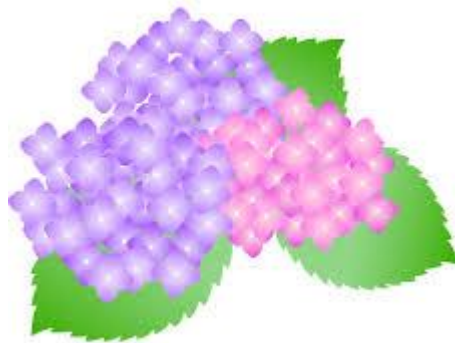
退院してからは、これからの人生が予想できず、うつ病になりそうでしたが、印西のヘルスアップ教室に通い80歳すぎの体内年齢と言われつつ体操に通っていたら、今は72歳の体力になりました。

盆踊りのサークル、シルバー人材センターでの仕事を畑中さんから紹介され、カラオケ、パークゴルフも始めました、これから麻雀も楽しみたいと思案中です。

去年は歩き通せる自信はありませんでしたが、安彦さんのおかげで11日間のネパールへも行かれました。

今は70歳になり、やっと老人の仲間入りだと自覚しています。2割の保険になったので、先月白内障の手術をしました。緑がくっきり見えます。細かな汚れも見えてしまい掃除をしなくちゃ～と思います。

ゆっくりですが歩けるようになり、山も徐々に慣れてきていますので、どうぞ山にお誘いください。よろしく申し上げます。



8月号の担当は菊池さんと猪狩さんです。

(7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

流山の下見に行ってきました。ボランティアさんの説明を聞きながら歩き、新選組本陣跡では壁と屋根の工事をしていました。工事の様子を見学出来る事になり、鬼瓦の見えるところまで上がり監督さんの説明を受け鬼瓦がひとつではなく、また屋根瓦も新しいものと古いものを使う事、誰が作ったのか名前を入れるところ等の説明を受けました。普段見る事のない場所を見る事が出来よかったです。

(八巻)

今のシーズン、蛍が話題になるとソワソワしてしまいます。そういえば随分長い間蛍に会っていないことに気がつきます。子供の頃過ごしたのは新潟の田園地帯だったので、近くで蛍が飛び交う光景は当たり前だと思っていました。家の裏には小さな用水路が流れていたのそこにホタルの餌となるカワニナが棲んでいたのね、あんな小さな流れの中に...何も知らなかった。時々家の中に入ってきて楽しませてくれました。懐かしい思い出の一つです。

(前田えつこ)



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>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7月1日

発行者 東葛山の会

会長 安彦 秀夫

編集 会報部