



10月・11月 予定表	1
9月例会出席者・8月山行実績&コメント	2～4
山行案内（10月・11月・12月）	5～9
山行報告	
・ パノラマ銀座縦走報告（熊谷）	10～12
・ 八島ヶ原湿原（村田）	13
・ 霧ヶ峰（石塚）	14
・ 飯盛山（伊藤）	15
・ 編笠山（五十嵐朝）	16～17
・ 奥穂高岳（蓮見）	18～19
・ 富士登山（柳）	20～21
・ セルフレスキュー講習会に参加して（畑中）	22～24
短歌 八島ヶ原湿原～霧ヶ峰(車山) を振り返って（羽鳥）	25
二十一年振りの「富士山」（羽鳥）	26
思い出の山（八巻）	27
ちょっと一言（加藤・鈴木隆）	28～29

## 表紙写真紹介

ブータン（チベット仏教）最大のお祭り「パロ・ツェチュ祭」です。  
5日間にわたって開催。国中から伝統の衣装、ゴ（男）、キラ（女）を着けた老若男女が広場に集います。外国人用の席はありませんので、地元の人に混じって席を確保し、夜明けを待ちながら祭りに浸りました。2012年4月

～加藤延子～

会報部からのお願い <表紙写真>

11月号は岡部千恵子さん、12月号は桐生千恵子さんです。

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。

## 10月・11月 予定表

日	曜日	10月	日	曜日	11月
1	日		1	水	山行部会 (18:00~20:00)
2	月		2	木	
3	火	景信山	3	金	文化の日
4	水	山行部会 (18:00~20:00)	4	土	
5	木		5	日	
6	金		6	月	
7	土		7	火	
8	日	<b>例会 (14:00~16:00)</b>	8	水	
9	月	] 守門岳 スポーツの日	9	木	
10	火		10	金	
11	水		11	土	
12	木		12	日	
13	金		13	月	
14	土		14	火	
15	日		15	水	運営委員会 (Zoom)
16	月		16	木	
17	火		17	金	
18	水	運営委員会 (Zoom)	18	土	
19	木		19	日	<b>例会 (14:00~16:00)</b>
20	金		20	月	
21	土		21	火	
22	日		22	水	
23	月	編集会議 (10:00~12:00)	23	木	勤労感謝の日・県連合同ハイク
24	火		24	金	
25	水	(県連)	25	土	秋川溪谷(ウォーキング)
26	木	○10/25~11/4	26	日	
27	金	エベレスト街道トレッキング	27	月	編集会議 (10:00~12:00)
28	土		28	火	
29	日	○10/25~11/12	29	水	明神ヶ岳・明星ヶ岳
30	月	カラパタルと	30	木	
31	火	ゴーキョピーク登頂			
<b>12月山行予定</b> ★12/11(月) ~12/14(木) 忘年山行 (八丈島) 前夜発2泊4日					

9月例会出席者 2023/9 /3 33名

手塚、安彦、松本、加藤、桐生、村上、八巻、伏見、山岡、村田、五十嵐朝、四元、江崎、三橋、石塚、嶋本、羽鳥、井上、山脇、赤塚、菅谷、山口洋、蓮見、菅原、清水、畑中、金子、柳、岡田、伊藤、畠山、富永、熊谷

2023年 8月 山行実績 & コメント

No	山名	ジャンル	月日	山行区分	人数	参加者
1	筑波山(つくばさん)	ハ	8/1	個	1	安彦
<p>神郡(かנגおり)駐車場から歩きだす。『つくば道』をひたすら登って筑波山神社へ。プールに入ったのでは…と勘違いするくらいに全身汗びっしょりで、ズボンもシャツも濡れている。『神明水』をペットボトルに入れ、ケーブルカー沿いに御幸ヶ原を目指す。</p> <p>中間の小屋手前で雨が降り出し、小屋に着いて間もなく、大きな雷鳴と共に激しい雨が降り出し、更に風も吹き出し、一気に気温が10℃以上も下がり、肌寒く感じられるほどでした。天然のクーラーでしたね。登山道が濁流と化し、雷の通り過ぎるのを45分ほど待ち、雨脚が弱くなったので歩きだしたら間もなく、また激しい雨が降ってきました。傘をさして登り、御幸ヶ原に着いたら誰一人いませんでした。皆、土産物屋さんに避難していました。トイレの軒先で休憩していたら、雨も止み北側の雲が切れ、日光連山などが見渡せました。</p> <p>女体山頂からはスカイツリーも見えましたが、次第に黒い雲に覆われ見えなくなってしまい、稲妻が頻繁に見えました。先ほどの雷雲が東京方面に移動して行ったようです。</p> <p>『つつじヶ丘』経由で筑波山神社へ。すっかり真夏に戻っていました。つくば道を更に下り駐車場に戻りました。7時間20分、&lt;スマホデータ:23,596歩、17.8km&gt;(安彦)</p>						
2	シンナソー	沢	8/4	個	3	安田、江崎、菅谷
<p>参考 船橋(5:39)―JR―御茶ノ水(6:15)―立川(6:58)―武蔵五日市駅(7:39-7:43)―(バス)―藤倉(8:32-9:00)…シンナソー 出合(9:20)…三段10m滝(10:30)…三段15m滝手前(11:00)…藤倉からの稜線(12:30)…浅間尾根(13:00)…浅間温泉(13:40-16:31)―武蔵五日市駅―JR―船橋</p> <p>暑い日が続くので、沢に出かけた。何年か前に会山行で行ったことがあるので、軽い気持ちで行ったが、土砂崩れの跡と水量の多さに苦戦した。いや、それより年齢による体力等の減退が原因かもしれない。思ったより時間が掛かったので、途中で左稜線に上がったが、その斜面が悪くて苦労した。稜線から浅間尾根を越えて数馬に帰る途中で温泉に入り、汗と土にまみれた体を洗い、そばを食べて帰った。(菅谷)</p>						
3	白馬乗鞍岳(はくばのりくらだけ)・梅池自然園(つがいけしぜんえん)	ハ	8/7 ~9	個	5	石塚、山口、畑中、岡登、蓮見
<p>1泊目の梅池山荘の食事がすばらしかったです。梅池自然園は5、6月の白馬雪景色、7月の花の時期、7月の花の時期、10月の秋色の時期も良いと思いました。2泊目の大池山荘は以前は通過地点でしたが、今回はゆったりとした日程で白馬三山を眺めながらの心地良い登山になりました。(山口)</p>						
4	富士山三合目から五合目	ハ	8/8	個	1	江崎 他1名 (ツアー参加)

No	山名	ジャンル	月日	山行区分	人数	参加者
5	燕岳(つばくろだけ)、常念岳(じょうねんだけ)、蝶ヶ岳(ちょうがたけ)	縦	8/8 ~13	個	1	熊谷 他1名
本誌 山行報告 参照 (熊谷)						
6	御岳山(みたけさん)	ハ	8/18	個	5	桐生、小林、伏見、五十嵐朝、菊池
7	奥穂高岳(おくほだかだけ) (東京都山岳連盟ハイマウン テンスクール講習)	ハ・ 他	8/18 ~20	個	1	岡田
<p>東京都山岳連盟ハイマウンテンスクールに行ってきました。</p> <p>1日目 ;13時半上高地発、16時横尾着(泊)、2日目;6時横尾発 9時半涸沢、14時奥穂高岳山荘(泊) 15時涸沢岳、3日目;4時ヘッドライトを付け奥穂高岳へアタック、7時下山開始、15時上高地着、ザイデングレードや奥穂高岳山頂付近の岩場は3点支持で大丈夫でしたが、行きの急登や長い下山で体力バテバテ、全身筋肉痛や膝痛があり、下山の横尾に着いた時はほっとしました。星降る夜空の中のアタック、奥穂高岳山頂で迎えた暗がりからの日の出に大感激でした。100周年の奥穂高山荘に行きたかったので行けて嬉しいです。(岡田)</p>						
8	上高地(かみこうち)、西穂丸山(にしほ、まるやま)	ハ	8/20 ~21	個	2	江崎、嶋本 (ツアー参加)
9	筑波山(つくばさん)	ハ	8/23	個	1	安彦
<p>雷雨に遭わないことを願いながら神郡(かngoおり)駐車場から筑波山神社へ。『白雲橋コース』を歩き出す。適度な岩混じりの登りで「トレーニングには良いなあ…」と思いながらゆっくりゆっくりと歩いていたら、急に激しい雨が降ってきました。間もなく『弁慶茶屋跡』に着くはず…と思い、そのまま歩き続けましたが、なかなか着かず、結局全身びしょ濡れになってしまいました。雨の止むのをゼリーやバナナを食べながら40分ほど待ちました。女体山頂は、白一色(霧)の世界でしたが、時々霧が切れ、その都度、山頂にいるハイカーから歓声が上がりました。</p> <p>御幸ヶ原で昼食を済ませ、男体山を省略し筑波山神社へ下りました。ところが、またまた激しい雨に遭い、濁流と化した道を傘をさして歩きました。神社に着く頃には太陽も顔を出していました。つくば道を時折吹く風に心地よさを感じながら駐車場に戻りました。</p> <p>7時間35分、(スマホデータ:21,084歩、15.8km) (安彦)</p>						
10	上高地(かみこうち)	ハ	8/23 ~24	個	1	菅谷
<p>参考 船橋(6:53)—JR—松本(10:23-10:45)—バス—上高地(12:40-13:00)…徳沢(15:00)泊、徳沢(7:00)…上高地(9:00-9:30)—バス—松本(11:30-12:10)—JR—船橋</p> <p>暑いので上高地でテント2泊し、蝶ヶ岳にでも登る予定だったが、降ったりやんだりの天気、それも激しい雨の後晴れたりする妙な空である。そのうえ30年近く使ってきたガスコンロが壊れたので、1泊で帰ってきた。夜は晴れて満天の星になったが、今度は放射冷却でひどく寒くなった。朝になると、槍ヶ岳や穂高岳に向かう人が続々と通っていく。若い人から高齢の方まで。さすがに人気の山である。上高地は言うに及ばない人の群れである。良かったのは、前穂に朝日がさした姿が見えたこと。何十年も前に、同じような情景を版画にしたことを思い出した。(菅谷)</p>						

No	山名	ジャンル	月日	山行区分	人数	参加者
11	赤城・黒檜山(くろびやま)	ハ	8/25	個	1	井上
<p>酷暑が続く中、赤城大沼に行く、快適な涼しさが待っている。湖畔では多くの人達が木陰でのんびりと日が一読書や昼寝をしている。黒檜山登山も暑さ逃れの中での訓練が目的。筑波山と同じ程度の訓練になる。強いて曇りの日を選び、南斜面から吹き上げてくる大量の上昇気流の冷気の中を、黒檜山・駒ヶ岳の稜線歩きを楽しんでいる。(井上)</p>						
12	八島ヶ原湿原(やしまがはらしつげん)～霧ヶ峰(車山)(きりがみね・くるまやま)	ハ	8/26 ～27	会	15	羽鳥、嶋本、四元、加藤、岡部、桐生、伏見、前田延、村田、五十嵐朝、石塚、菊池、清水、間瀬、江崎
本誌 山行報告 参照 (村田・石塚)						
13	鹿島槍ヶ岳(かしまやりがたけ)	ハ	8/27 ～29	個	3	畑中、金子、蓮見
<p>一昨年から計画するも天候に恵まれず、3度目(3年目)の正直。やっと実現。どうせなら種池山荘オーナーの故 柏原正泰が昭和30年代後半から自らツルハシやスコップを手に持ち、独力で開けた登山道といわれる柏原新道を歩いてみたい。1日目。扇沢を10:20に出発し、柏原新道へを經由し15:00種池山荘到着。流石！登山道は歩幅も段差も丁度良い。少し雨には降られたが、素晴らしい道に感謝しながら歩いた。2日目。朝5:50出発。爺ヶ岳南峰・中峰・北峰、冷池山荘で荷物デポ。布引山から鹿島槍ヶ岳南峰まで。14:00冷池山荘へ戻る。天気は良く後立山連峰の稜線を歩き続ける。展望が素晴らしい。富士山が可愛い位、剣や立山連峰、槍、等々。種池山荘と今日のお宿、冷池山荘の両方を眺めながら、絶景を堪能し続けた。鹿島槍南峰登頂時はガスガスだったがしばらく待ったら雲が切れ、五竜岳方面の稜線、キレット小屋も見えた。3日目も朝5:50出発、ピストンで柏原新道を下り、13:00には扇沢へ戻る。バスで寂れた町の大町温泉郷の薬師の湯に立ち寄り、3日振りのお風呂に入り帰路についた。扇沢から直接長野へ行くよりバス代は高かったが。(金子)</p>						
14	陣馬山(じんばさん)～高尾山(たかおざん)	ハ	8/30	個	1	菅谷
<p>参考 船橋(5:17)―JR―藤野(7:20-7:25)―バス―和田(7:35-7:50)…陣馬山(9:20-9:40) …景信山(11:20-12:00)…小仏峠(12:25)…小仏城山(12:45)…高尾山(13:50-14:15)…高尾駅(14:50)―JR―船橋 暑い中一人で黙々と山の中を歩く。何が面白くてせせせと歩くのか。面白くはないが、そうしていることがなぜかやりたいのである。家に帰り疲れてぐっすり寝る。夢も何もなく寝る。この辺りが醍醐味なのかもしれない。(菅谷)</p>						

8月の会山行「市民の森(山行技術講習)」、は参加者少数のために中止しました。

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

注) 一部の山行でコメントの投稿が無かったため、記載して居りません。

# 山行案内

## 10月の山行予定

### \*景信山 (727m) (体 ☆)

日 程：10月3日 (火) 日帰り (雨天中止)

担 当：安田・松本・羽鳥・富永

### \*守門岳 きつい山 (体☆☆ 危技★)

日 程：10月9日 (月) ~10日 (火) 雨天中止 (10/6にメールで連絡)

担 当：(CL) 菅谷 (SL) 鈴木か、嶋本

## 11月の山行予定

### \*秋川溪谷 ウォーキング (体☆・危技★)

(紅葉) 雨天中止の場合は24日午前中連絡。

日 程：11月25日 (土) 集合 武蔵五日市駅9:00

交 通

往 路：(例) 新鎌ヶ谷6:18—6:30 八柱・・・新八柱6:46—7:47 西国分寺7:52—  
7:57 立川8:20—8:50 武蔵五日市

コース：武蔵五日市駅・・・40・・・広徳寺・・・60・・・岩瀬峡・・・30・・・戸倉城山テラス  
(11:30~12:30 昼飯)・・・石舟橋 (13:30) 解散・・・十里木バス停 (13:45)

歩 程：2時間40分 休憩含まず 6,5キロ

山の特徴：危険 ほぼ無し

アドバイス (装備等)：ウォーキングシューズ以上

※瀬音の湯に入りたい人は石舟橋で解散、武蔵五日市駅までバスがあります。

エスケープルート：無し

概算費用：電車、交通費・4000円 帰りのバス含む

昼 食：城山テラス 参加者全員で予約ランチ

担 当：(CL) 岡登、(SL) 加藤・石塚



## \*明神ヶ岳(1,169m)・明星ヶ岳(924m) ややきつい山(☆☆☆)

紅葉の山歩きと相模湾、富士山の眺望を楽しむ。

日 程：11月29日(水) 雨天中止 11月26日(日)にメールにて連絡

集 合：伊豆箱根鉄道大雄山線(大雄山行) 小田原駅ホーム 7:55

(JR・小田急のホームではありません)

解 散：小田原駅

交 通

往 路：新鎌ヶ谷 5:29→5:41 船橋…JR 船橋 5:50(総武線快速久里浜行)→

6:23 品川 6:33(東海道本線小田原行)→7:49 小田原

集合後、小田原 8:00(伊豆箱根鉄道大雄山線大雄山行)→8:21 大雄山…8:40

大雄山駅(伊豆箱根バス道了尊行)8:50 道了尊バス停

復 路：箱根登山バス宮城野橋 15:11 15:21 15:36 約44分で小田原駅

コース：9:00 道了尊バス停…10:10 明神ヶ岳見晴小屋…10:50 神明水…12:00 明神ヶ岳

(昼食)12:30…13:00 鞍部…13:50 明星ヶ岳…15:00 宮城野橋バス停

歩行時間：約5時間15分(休憩含まず) 距離：約11km 最大標高差：869m

エスケープルート：明神ヶ岳手前の鞍部から1時間で宮城野橋バス停へ

交通費概算：約6,000円(ICカード使用可能)

担 当：赤塚 江崎 岡田 金子

\* 下見後、修正箇所が出るかもしれません。





# 12月の山行予定

## <2023 忘年山行> 八丈島:八丈富士・三原山☆☆

船に心地よく揺られ目が覚めたら南国情緒漂う『八丈島』！

伊豆七島最高峰『八丈富士（西山）』と『三原山（東山）』のハイクを楽しみます！

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：2023年12月11日（月）～14日（木）〈前夜発2泊4日〉

宿泊：『リードパークリゾート八丈島』 ☎ 04996-2-7701

宿泊料金：13,750円（1泊2食付、消費税・入湯税含む）3人/1部屋（洋室）

集合：12月11日（月）午後9時 竹芝客船ターミナル

交通：①往路：12月11日（月）

東京竹芝 22:30（大型客船：2等）⇒三宅島・御蔵島寄港⇒八丈島 + 08:55

②復路：12月14日（木）

リードパークリゾート八丈島→〈ホテル送迎バス〉→港

八丈島 9:40⇒（大型客船：2等）⇒御蔵島・三宅島寄港⇒東京竹芝 19:40（解散）

島内移動：レンタカー（ワゴン車：7人乗り）利用 **ドライバー協力者募集**

ハイク：12/12:八丈富士登山 歩行時間:約3時間30分(休憩含まず)、約6km

港⇒レンタカー⇒ふれあい牧場/550m…登山口…分岐点…八丈富士 854m

…分岐（浅間神社往復）…登山口…ふれあい牧場⇒レンタカー⇒ホテル（泊）

12/13:三原山登山 歩行時間:約4時間(休憩含まず)、約9km

ホテル⇒レンタカー⇒防衛道路三原山登山口駐車スペース…三原山 701m

（大池・小池往復）…駐車スペース⇒レンタカー（島内観光）⇒ホテル（泊）

会費：60,000円（竹芝起点）

船往復：20,000円、宿泊：27,500円、夕食時飲み物：4,000円、弁当12/13：1,500円

レンタカー2日間（ガソリン、免責補償料含む）：4,000円、予備：3,000円

装備：防寒具、雨具、帽子、手袋、スパッツ、登山靴、ザック、ザックカバー、  
ストック、テルモス、タオル、着替え、行動食など

幹事：CL 安彦秀夫 TEL：090-5827-0571 SL 鈴木かつ子、山口洋子

メモ：

- ① 12/12：八丈島に着いたら、ドライバー5名がレンタカー会社に送迎車で行き、手続きをして港に戻ります。他の人は、港で待っていてください。  
レンタカー（ワゴン車）に分乗して、八丈富士登山をします。
- ② 12/13：三原山下山後、レンタカーで島内観光を検討中です。
- ③ レンタカーの返却を、いつ行うかを検討中です。  
12/13に17:00前に返却するか、又は、12/14朝に返却し港まで送ってもらうか…。
- ④ ホテルと東海汽船のキャンセル規定、及びホテルの部屋割りは改めて連絡します。
- ⑤ ホテルの夕食2回は、個室（宴会会場）を利用します。
- ⑥ 東海汽船の乗船（往復各々）時に、団体（15名以上：10%引き）扱いとするので、団体名簿（氏名、性別、年齢、住所）を提出しなければなりません。ご了解を！
- ⑦ 乗船料金（12月分）は、未だ発表されていません。
- ⑧ 10月例会で参加者を募ります。船往復とホテル2泊を30名で仮予約済みです。

昨年に続き『ミニ海外忘年山行』を楽しみましょう！

## 県連関係予定行事

① ワンコイン講習会

スロージョギング講習会を「船橋中央公民館」での実施を検討。  
石田先生と協議中 10月～11月末頃

② 11月23日（木）勤労感謝の日に親睦を目的とした合同ハイキング。  
詳細は次ページ

③ 事故防止・経験交流集会の案内

主催 千葉県勤労者山岳連盟・教育遭難対策委員会

日時 11月18日（土） 10時～16時30分（9時30分より受付）

場所 千葉県総合スポーツセンター（予定）

内容 （1）事故報告 今年度発生 of 事故報告。  
（2）事故事例研究 妙義山で転落しヘリで救助された事例報告。  
（3）ファーストエイド講習  
（4）リーデスカッション  
（5）参加申し込み 締め切り 11/3（金）会で一括申請  
教遭委員会 伊東（090-1774-3384）



房総の山復興プロジェクト呼びかけ 『復旧した登山道を皆で歩こう！』

## 富山（とみさん）西尾根から周遊 ☆★

富山の最も楽な伏姫籠穴の先が崩落したので西尾根の整備に力を入れました。

3月から4月初めの西尾根に咲く花が不思議です。頂上からは東京湾を見渡せ、南峰からの下りでは、話題の会員制サーキット『コーンズ』が良く見えます！

ハイカーが少ない尾根の登りで、低山の割には登りごたえのあるコースです。

日時 **11月23日（木・勤労感謝の日）日帰り**

集合 **道の駅『富楽里』 午前10時**（現地集合・現地解散）

交通 **JR千葉駅から出ているバス利用（南総里見号）が便利！**

千葉駅南口 21番乗り場 8:32 → ハイウェイオアシス富楽里 9:59

※常磐沿線の会でバス利用（我孫子駅北口公園前発鎌ヶ谷市役所経由）を検討中  
（東葛山の会として参加者が15名以上の場合、会からの補助対象）

コース 道の駅「富楽里とみやま」10:20…<西尾根>…富山北峰 12:20（昼食）

…富山南峰…福満寺 13:50…道の駅「富楽里とみやま」14:40

歩行時間 **約4時間30分**（休憩含む）<注>大勢の場合、もう少し時間がかかるかも…

費用（交通費）千葉駅から1,480円（バス/片道）

参加申込・問合せ 田中康男（ハイキング委員会委員長）Tel: 090-8331-6858

東葛山の会窓口：羽鳥健一郎（県連理事・ハイキング委員）

申込締切 **11月14日（火）** 雨天中止決定日：11月20日（月）19:00

東葛山の会としての一次集約：10月8日（日）（10月例会）

※バス利用または電車/バス利用が決まり次第、具体的な時刻をお知らせします。

※ハイキング委員による下見が、10月16日（月）に予定されています。



## 燕岳・常念岳・蝶ヶ岳・パノラマ銀座縦走山行

日 程：8月8日～8月13日 5泊6日

参加者：熊谷淳一・他1名

8月8日（1日目）

電車で移動穂高駅前のビジネスホテルに宿泊

8月9日（2日目）中房温泉～燕山荘～燕岳～燕山荘宿泊 天気：曇りのち雨  
穂高駅から中房温泉までバスにて移動、始発の5時10分のバスは増便が出るほど満席、補助席まで使用したため大型（65L）のザックを膝に抱えての、1時間弱の移動はかなり苦痛であった。

6時30分中房温泉出発、北アルプス三大急登は初めてでしたが、途中名物の合戦小屋スイカも美味しく頂き、13時燕山荘に無事到着。その後燕岳へ行くがガスガスで何も見えず残念でした。

当初はテント泊予定でしたが、天気予報で風が強く、雨予報だったので急遽燕山荘宿泊に変更。燕山荘は初めてでしたが、宿泊客も多く旅館という雰囲気でした。女性には人気なのかも知れませんが、私は特に良さは、感じませんでした。大人数の宿泊客で賑やかすぎてよく眠れず、また布団もさほど良くな、これならシュラフの方がまだましではと思いました。



8月10日（3日目）燕山荘～大天井～常念小屋テント泊 天気：雲のち晴れ  
6時燕山荘出発、この日は朝方曇りでガスもあり、燕山荘からは何も見えませんでした。途中晴れて大天井荘に着いた時は快晴で穂高連峰、槍ヶ岳が綺麗に見えて感動しました。このルートが今回の山行で一番気持ちよく、これがパノラマ銀座かと感動できる縦走路でした。

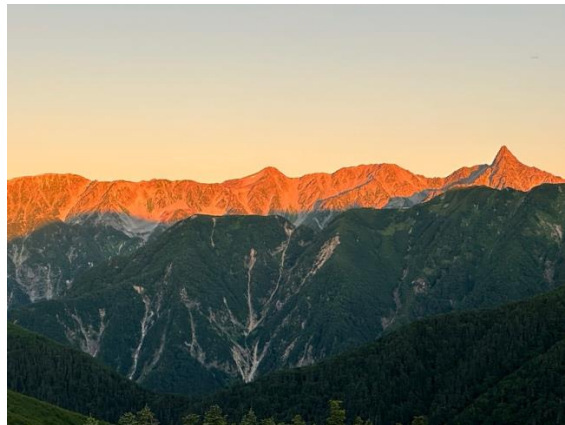
しかし、ザック重量が15kgあるためか、横通岳から常念小屋までの下りにか



なり苦戦しました。14時50分ようやく常念小屋に到着。テントを張る場所に悩み3回張り直しました。最初の場所は隣がファミリーで子供が駆け回っていてうるさかったので移動、2度目の場所はトイレの近くで人の往来が多く移動、3度目の場所はやや狭く斜めでしたが、これ以上良い場所もなくここで決定しなんとか朝まで眠ることができました。



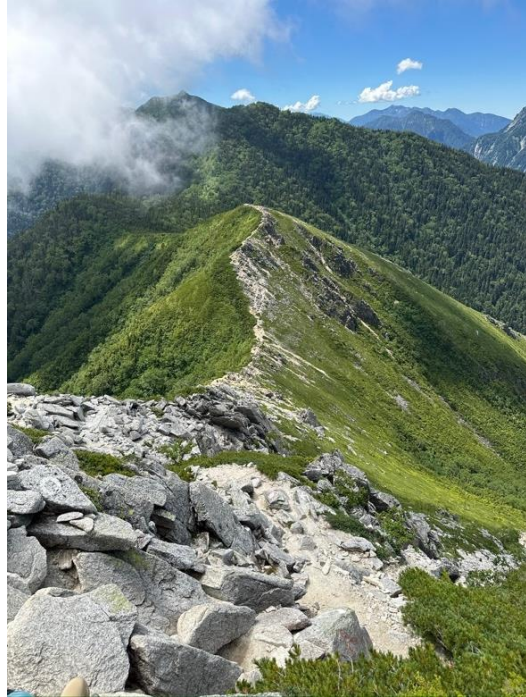
8月11日（4日目）常念小屋～蝶ヶ岳ヒュッテテント泊 天気：快晴  
朝から快晴でモルゲンロートが綺麗に見え感動しました。



6時30分常念小屋出発、目の前に見える急登、これを登るのかと思うとかなりテンションが下がりました。なんとか登り切ったところは山頂では無く、心が折れそうでした。ただ、そこから山頂までは割と時間がかからず、ほっとしました。この日も快晴で常念岳山頂からの眺めは最高でした。

しかしここから蝶ヶ岳ヒュッテまでは苦行でした。常念岳からの下りは大きな岩だらけで、しかも急である事から登るより時間がかかりました。やはりテント泊装備は重すぎると後悔しながら歩き続け、何とか16時に蝶ヶ岳ヒュッテに到着しました。途中の斜面で熊を目撃、すれ違った方に聞いたところ前日は登山道で目撃されたとの事でした。

到着が遅かった事と山の日で大勢の方がいたためテントを張る場所が無く、やむを得ず通路の端に張ることになりました。通路のためトイレに行く人が通るたび目覚め眠りが浅い夜になりました。ただお陰様で感動する星空を見る事が出来ました。



8月12日（5日目）蝶ヶ岳ヒュッテ～上高地泊 天気：快晴

7時蝶ヶ岳ヒュッテ出発、この日はほぼ全て下りでしたが、ザックの重量から下山の方が辛いのは相変わらずでした。長い森林帯の下りは修行のようでした。やっとの思いで11時30分徳沢に到着、昼食は持ってきた荷物を軽くするためスパゲッティを頂きました。

15時宿泊先の上高地公園活動ステーションに到着。こちらの宿は30年前から利用させて頂いています。1泊2食で8,500円なので利用しやすく、大きな暖炉もあり、おすすめの施設です。上高地のボランティア活動のための施設との事です。

8月13日（6日目）上高地から帰宅

お盆休みのため上高地はかなりの混雑でした。疲れていたのも早めのバスに乗り18時には帰宅しました。やはりこの歳でのテント泊縦走はきつかったです。

## 八島ヶ原湿原

日 程：8月26日(土)

参加者：羽鳥、嶋本、四元、加藤、岡部、桐生、伏見、前田延、五十嵐朝  
菊池、清水、間瀬、江崎、石塚、村田(記)

天気予報では60%雨と出ていたが、真っ白と真っ黒の大きな積乱雲に囲まれている。頭上だけが良い具合に真っ青に抜けているので大丈夫そう。

ヒュッテ・ジャペルに不要の荷物を預け軽くして出掛ける。

しばらく歩くとフウロヤツリガネニンジン、ヤマハハコ、カワラナデシコ等々。ススキの中にはヤナギラン、タムラソウ、ワレモコウ、ハギ等、思い出すのも大変な程、夏の花、秋の花が咲き乱れている。マツムシソウも花壇のように美しく。

我が花博士のMさんが声を上げたのはアケボノソウ。あまり見られないと聞き皆で頭をすり寄せスマホに保存。白い小花が集まってナデシコのような咲き方で花びらには細かな模様がある。地味だが武家時代を連想させ趣を感じる。久しぶりに沢山の花に出会え大満足！



アケボノソウ

さすが天然記念湿原。

足元は土の道、木道、ゴロゴロ石の道と変化に富んでいる。コロナ前、もう少し体力が有り山を目指している時は、湿原の回りの山々に向かうことが多く素通りしていたが、今の体力には最高の場所！

夜はオーストリアのビールに舌鼓を打ち翌日に備えました。





## 霧ヶ峰

8月27日(日)

石塚(記)

蝶々深山から車山へハイキングです。

車山の登りは思ったより長く、山頂は人が沢山いましたが、広いので気になりません。軽く昼食をして、下山はゴロゴロ石の坂で車山肩バス停まで降りました。

青空で見晴らし良く、風も爽やかな高原歩きを楽しみました。

上諏訪駅で解散となりましたが、片倉館という日帰り温泉に行き、レトロな雰囲気の中で入る湯船につかりました。

休憩室があり、生ビール500円を飲んでから帰りました。とても、ゆったりとくつろげました。



車山より白樺湖を望む

落石事故から9月で3年目に入ります。

まだ時々足首骨折をしたところが痛みますが、ついていかれる程になりました。

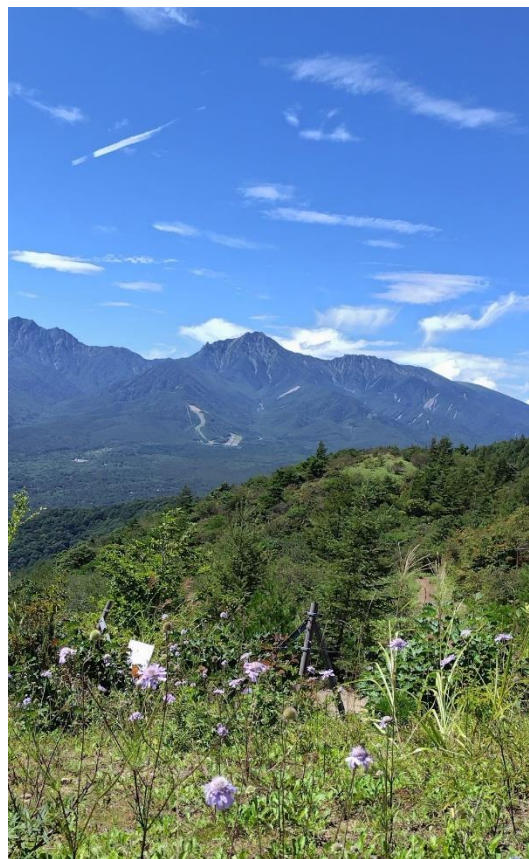


車山山頂にて

## 飯盛山

参加者：伏見、五十嵐朝、岡部、桐生、江崎、嶋本、菊池、伊藤（記）

9月1日（金）熟女8人で飯盛山へ行って来ました。  
去年伏見さんから、この山の話聞いて是非行きたいと思っていたらコロナでボツになり、今年再度計画が上がり楽しみにしていました。  
船橋から「あずさ」に乗り、小淵沢で小梅線に乗り換え清里到着。タクシーで平沢登山口まで行き頂上を目指しました。  
東屋で伏見さん持参の冷えた梨で喉を潤し、もうひと踏ん張り。  
頂上での360度の景色、感動です。富士山、南アルプスの山々、北岳、浅間山も見えました。ここに住みたいと思ってしまう程でした。もっと若い時に登山に目覚め、遠くから眺めるだけでなく、神々しい山々を登って見たかったと感じました。  
絶景を見ながら皆さんと青空の下で食べた安いお弁当が美味しかったこと…。  
帰りは平沢峠からしし岩に出て、バスで野辺山駅に行き、電車で清里駅に到着。皆さんは1泊され、ここから私は1人で船橋まで帰りました。  
ずっと憧れだった「あずさ」と小梅線に乗れて清里で南アルプスを見られて大満足の充実した1日でした。





## 編笠山 (2523.9m)

参加者：岡部、桐生、江崎、嶋本、菊池、五十嵐朝（記）

日 程：2023年9月2日（土）

前日、会山行の飯盛山の続きで、日帰りで登れる山ということで「編笠山」に登る事にしました。私にとっては行けそうで、なかなか行けない山でした。飯盛山下山後、清里の宿の車で迎えにきてもらいました。宿は「まんてん星」私達と同年代のオーナーが一人で切り盛りしていました。到着後、採りたてのトマトやトウモロコシを頂きましたが、甘くてとても美味しかったです。展望風呂は2階に有り、森の中の一軒家と言ったところで、とても気持ち良かったです。

夕食も、食べきれない程の料理と、オーナーのトークで、皆、満腹状態でした。朝はいくら早くても良いと言われ、5時の朝食、6時出発として、早めに就寝。朝食も登山者向けにボリュームのあるメニューでお腹いっぱいいただきました。

宿の車2台で登山口の「観音平」へ40分程、駐車場の大手前から沢山の車が路肩に駐車してあり、かなりの人が山に入っている事が解ります。

オーナーに迎えの時間を約束して、6:50 登山開始です。「山ぶどうだ！」歩き出して直ぐ青いぶどうが沢山なっていて、食べ頃には鳥や動物達のご馳走だ。



八ヶ岳の展望

しばらくは展望の無い樹林帯の中を歩きます。30分をめでに水分補給の休憩を取りながら、直登となだらかなコースの分岐で一休みし、急登コースを進みます。久しぶりの急登にフーフー息が上がります。ゴロゴロと大きな石の登山道を「よいしょ！よいしょ！」と掛け声かけながら登ります。だんだん森林限界が近づき、後ろ振り返ると富士山がくっきりと見えます。富士山に元気をもらって「もう少しだから頑張ろう！」皆の励ましも有って、頂上に到着。頂上は広々と沢山のハイカーが展望を楽しんでいました。

360°のパノラマ！感動と興奮です。北アルプス、立山連峰、乗鞍、御嶽、ドーンと八ヶ岳も目の前に・・・名だたる名峰を見ながら「登ったんだねえ。あれも、これもよく登ったねえ・・・」昔に思いをはせ、展望を楽しみながらのランチは格別です。

30分程休んで青年小屋まで下ります。小屋が見えているのに大きな石を渡りながらの下りはバランスが問われます。やっと小屋に到着！



青年小屋



湧き水で入れたコーヒーを皆で頂きしばしの休憩。

「遠い飲み屋」のキャッチフレーズでお馴染みの青年小屋、一度泊まってみかけた小屋でした。

時間に余裕もあったので急がずゆっくり下りました。途中の雲海展望台でオーナーに迎えの連絡を入れました。2時前後、「魔の2時だよ！気を抜かずに歩こうね！」足元も緩やかになり、程なく観音平の駐車場に無事到着。

「パノラマの湯」まで送ってもらい、先に行っていた伏見さんと合流、温泉で汗を流し帰路につきました。皆様お世話になりました。

# 奥穂高岳

蓮見久美子

9月10日から9月13日(3泊4日) 上高地から横尾経由で奥穂高岳に登った。  
4日間天気に恵まれて、思い出に残る良い山行になった。参加者：金子、蓮見。

## 1日目 9/10(日)

上野6:34発→長野→上高地バスターミナル11:10着・・・横尾山荘(泊)  
長野駅は暑かったが上高地は涼しく晴れ渡り、河童橋から仰ぎ見る穂高の頂きが迫力満点で気持ちが落ち着かない。  
徳沢の付近では沢山のサルさんが堂々と歩いていたので、目を合わせないように通過した。

## 2日目 9/11(月)

横尾山荘6:00出発・・・本谷橋7:00・・・涸沢9:10・・・ザイテングラート・・・穂高岳山荘12:15  
12:30チェックイン後13:00出発・・・奥穂高岳山頂14:00  
・・・穂高岳山荘15:00着

涸沢まではたくさん下山者と行き会い、道のりは結構長く感じた。登山道は歩きやすいように良く整備されていて、とてもありがたい(感謝)。ザイテングラートは急な岩の尾根で、数か所クサリとはしごがある。ペンキがしっかりついているので、しっかりと足元を確認しながら登るが、明日ここを下るのがこわい!と早くも考えてしまう。それでも周りの雄大なカールの草木が黄色く色づいて、秋を感じ緊張感が和らぐ。長く感じる岩尾根を越え、ようやく小屋に着き安心した。計画ではこの後、涸沢岳に登頂して明朝奥穂高岳に登る予定だったが、この勢いで今回の目標を達成しようと、荷物をデポして奥穂高山頂に向かう。険しい岩場を進むが、なかなか山頂が見えてこない。ようやくたどり着く。風が強いのでゆっくり滞在できなかったが、大大展望に感激した。平日のためか、行き違いで渋滞することは無かったのでとても良かったと思う。

## 3日目 9/12(火)

穂高岳山荘6:15発・・・ザイテングラート取付7:30・・・パノラマコース・・・涸沢ヒュッテ8:40・・・横尾山荘12:30着(泊)

夜中の激しい風雨は朝には収まり、5:20小屋の食堂でご来光を眺めながらの朝食。これが最高のご褒美。宿泊していた人の多くは、大きなザックを背負い早めに出発して行く。縦走する若い人が多いようで熟年者は少ない。

予定していた涸沢岳はパスすることにした。今回のコースの場合、通常は3日目帰路につくところだが、私たちは安全第一で、下山後さらに横尾山荘に泊まる。山荘に着くまでの下り道は後ろ髪をひかれるように名残惜しかった。

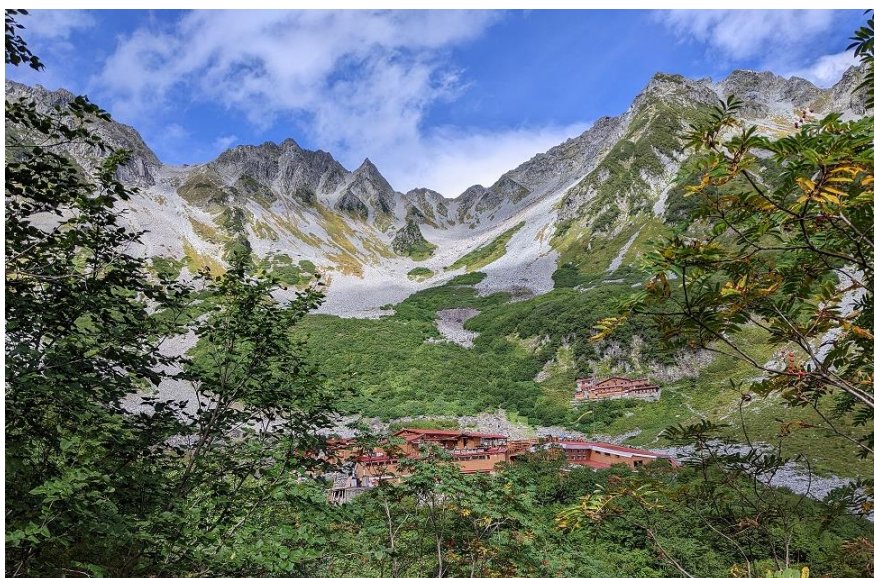
たっぷりの湯船につかり汗を流すと、ほっとした思いと淋しい思いで複雑だ。



4日目 9/13 (水)

横尾山荘 6:15 発・・・明神分岐・・・自然探勝路・・・上高地バスターミナル 10:00 着  
11:25 発→新島々→松本 13:17 着 13:45 発あずさ→新宿 16:25 着

3日前に徳沢付近で見たサルさんたちは、早朝のせいか一匹もいなかった。明神橋を渡った所に穂高神社奥宮があり、鳥居からは明神岳を見ることが出来た。梓川に沿って遊歩道があり、木陰の木道などを行くが、かなり長い距離を歩き、ようやく上高地バスターミナルに着いた。河童橋から穂高の山に別れを言いたかったが、残念ながら頂きは雲の中だった。



穂高神社山宮

## 富士登山

日 程 2023年9月11日(月)  
参加者 羽鳥、柳(記)、他9名

柳 嗣穂

10月25日から行くエベレスト街道の高所に慣れるため、富士登山訓練が実施された。当日は富士宮五合目に6時集合と早いため、前日から車で行き同じエベレスト街道に参加する二宮さん(松戸山の会)と南さん(まつど山翠会)と羽鳥さんとビジネスホテルに泊まった。途中折角御殿場まで来たので御殿場アウトレットにも立ち寄ったが、山用品の品揃えはあまりなかった。私以外の3人の方々は既に百名山を達成しており、食事後一杯やりながら北から順に百名山の山々の思い出話に花を咲かせていた。これは百名山を達成した者同士でなければ出来なく羨ましく感じた。

当日6時25分、富士宮五合目から歩き始めた。富士山は24年前に登ったことがあるが、それはまだ30代の話。前回の季節は今回とほぼ同じ8月末頃で山頂ではやけに風が吹いていたのを覚えている。あれから24年経っているので体力も落ちているはずと少し心配ではあった。前日に山終いをしたため、報道にあるように登山者が列をなしている訳ではなく登山道は空いていた。ただ道は溶岩とごつごつした細かい石でできているので滑りやすく歩きにくい。富士山は登山を楽しむという意味では花が咲いている訳でもなく、せせらぎがある訳でもなくつまらない山かもしれない。山頂までは6時間ほどかかるのであまり先を見ないで次の合を目指してひたすら進むだけ。ただ六合目、七合目と進んでいくと遥か下に広がる雲海と駿河湾(多分?)は他の山では見ることのできない景色が広がる。八合目、九合目を過ぎたところからだろうか、身体に異変が表れ始めた。やはり息が苦しくなってきたのと足が重く前に出ない。頭痛はないが足取りはかなり重い。これが高山病の前兆か。しかしここまで来たからには意地でも山頂までという思いで進んでいった。教わった呼吸法を使うと確かに少し楽にはなった。すう～はあ～すう～はあ～。まるで牛歩のような足取りだがやっとなんとか山頂に到着!12時10分着。出発してから5時間45分。何とか着いた。結構へろへろ。突風のため剣ヶ峰には行かず休憩もほどほどで下山開始。下山は天気が急変し大雨に降られてしまった。16時15分富士宮五合目着。下山は3時間45分。11名全員が登頂できて良かった。こうして人生最後の富士登山は終わった。

今回高山に慣れることが目的であったため、合に着く毎にパルスオキシメーターで酸素飽和濃度(spo2)を測定していたが、私は平均よりその値がかなり低いことが分かった。標高が上がると息苦しくはなるものの、なぜか頭痛などの他



の症状は出ないため、呼吸を整えることで高度に順応できることが分かった。  
エベレスト街道では富士山を超える 4,000mの標高をこの呼吸法で乗り切りた  
い。



雲海と駿河湾は遥か下



噴火口



到着！



やったあ～！



かなり健脚の人も・・・



富士山はやっぱり眺めるもの(ホテルから)

茨城県勤労者山岳連盟主催  
セルフ（ハイキング）レスキュー講習会に参加して

畑中 眞澄

日程：2023.9.16～17

場所：筑波ふれあいの里（つくば市の公共施設）

参加費用：7,000円（夕、朝食付き）

後日千葉県連より参加費全額補助するとの連絡あり

参加者：赤塚 蓮見 畑中（赤塚車利用）

今回のセルフレスキューの講習会に参加したのは東葛に入会する以前、「まいたび」の講習を受講してから時間の経過で忘れてることを思い出すため、新しい情報の入手、参加費の安さ、会場の近さもあって希望しました。

コロナ禍、筑波山、宝篋山、小町山に散歩しに行くことも増え親近感もあります。

当日は赤塚さんの車で3人、ふれあいの里付近は道が狭く蓋のない側溝もあり要注意！

ふれあいの里の本館は県連で貸し切り、バンガローは一般客で満室とのこと。

参加11団体 37名

茨城県連 2名

全国連講師 4名

司会は茨城県連事務局「山村幸夫さん」、はじめから終わりまで真面目でウイットにとんだ好感度のとても高いお方でした。奥様も同じ会で活躍されていて私たちもお世話していただきました。

## 16日

午後は昼の広間で机上講習（内容が濃くて書ききれないが）

まずはじめに講師川嶋氏、大和田さんのウズベキスタンでのロッククライミング中の川嶋氏ご本人の事故の怪我と、現地での医療と入院生活の画面を見ながら報告を聞く。ついこの間の話で驚きました。

○実技講習 三角巾の使い方  
コンパスの利用法（大の苦手、相変わらず???)

○机上講習 遭難対策「思考の偏りと認知の歪みについて」（難解）

○夕食 仕出し弁当 (期待してなかったがご飯も温かくおかずも美味しい)

○ナイトハイク ライトとコンパス使用 (足元が見えにくく怖い)

○交流会 疲れて大部屋には参加せず、同室の「取手山の会」の方と懇親会



17日

○朝食 仕出し弁当 (ご飯が温かく美味しい)

○机上講習 救助要請と緊急連絡先役割 (実際の事故事例から)  
課題 (宿題) 事故対応の答え合わせと解説

○実技講習 転滑落者 行動不能者への対応  
心肺蘇生法

○講習のまとめ 質疑

○コンパス操作法 外の駐車場にて  
三角形ナビを利用したナビ能力の検証  
副理事長の石川昌さん講師の内容が解りやすい (参加者の感想)  
(このやり方なら私にも出来ると感じた)

気になった点

◎ヤマレコ、コンパス、ココヘリの内容を理解したい。

◎道具の点検 虫の対策 マダニに刺されたときマダニをとる道具がある。

ハチに刺された時、ポイズンリムバー使用。

三角巾は2枚あるとよい

ライトは2個必要(1つが不能、電池交換時)

(私は山行時、他人と比較して荷物が多いと思う。体力も減少していく中で少しでも減らすのが課題なのに荷物が多くなってしまふ。悩みどころです)

◎石川さんの体験談

コンパスは自然劣化があり動きが悪くなったのでクレ55を注したら狂うようになった。スマホなどのそばに置くと針が狂う。

セルフレスキューの心構えは繰り返し行う大事なことと思います。

講習会に参加する意義は参加者の意見や質問をじかに聞けることです。

今回は講師の方々の質も高くて皆さんにも参加して有益な情報を共有したかったです。私の力量ではなかなかお伝え出来ないのが残念です。

講義中につくば市の消防から速報あり。

16日は宝篋山で、17日は筑波山で救助要請あり、警察の山岳救助隊はなく消防で救助に向かうそうです。

つくば市の範囲はこの2座だそうです。



## 八島ヶ原湿原～霧ヶ峰(車山)を振り返って

羽鳥健一郎

霧ヶ峰高原の風心地よし八島湿原をゆったり巡る  
湿原の木道進み鎌ヶ池振り向く先には鷲ヶ峰が  
建物の日々の手入れがここ彼処ヒュッテの床は黒光りして  
ヒュッテには七十余年の<sup>こだわ</sup>拘りが少し気付きし出発の朝  
もう少し居たら聞けたか南極の越冬話ヒュッテ・ジャヴェルで  
<sup>われもこう</sup>吾亦紅が道の両側群れて咲き暫し進めば松虫草も  
「山小舎の灯」の歌碑立つ霧ヶ峰歩を止め暫し口遊ぶ  
物見石でリュックを下ろし一休み信州りんごを皆で分け合い  
晴れ渡る夏空の下白樺湖<sup>こそ</sup>去年に登りし蓼科山が  
車山四方の山を眺めつつ食べる昼餉はアルファーマイ



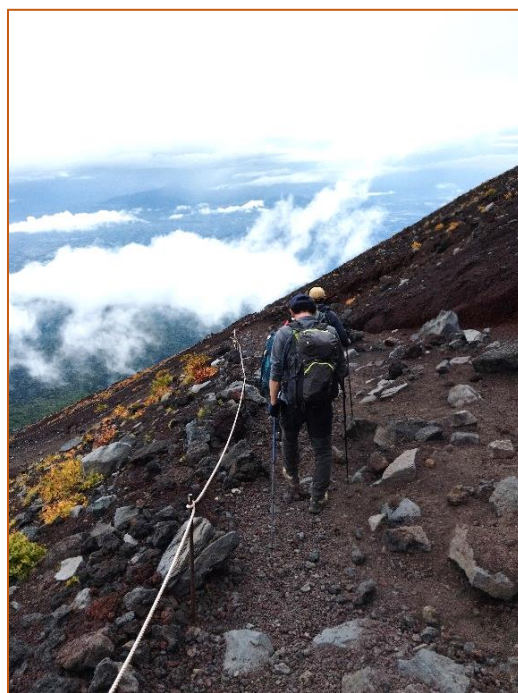
(車山からの下山途中の景色)



## 二十一年振りの「富士山」

羽鳥 健一郎

登れるかそんな気持ちが去来せし二十一年振りの富士山  
富士宮口五合目で勢揃いカメラを前に笑顔が並ぶ  
一合目登り切るたび富士山は旅籠のような山小屋の立つ  
雲海荘、御来光山荘、池田館、万年雪荘、頂上富士館  
小屋閉めの作業を垣間見ながら登る富士山に戻る静けさ  
雲海と空の青さに癒されて富士山の高度は徐々に上がりぬ  
パルスオキシメーターを<sup>えすぴーおーつー</sup>使ってS P O 2の測定をする休憩時  
ニュースでは宝永山より下山する児童が一時行方不明と  
御殿場の駅前ホテルに集いたる他会の人と軽く一杯  
シーパップ使わずに寝るツインはやや無理があり反省しきり



## 筑波山

八巻 幸子

筑波山には春、秋と何度も行きましたが、三年前今年小学三年生になった孫と息子夫婦で出かけました。乗り物に乗るのが目的です。お花も何にもない時期でしたが筑波山神社からケーブルカーで上り、御幸ヶ原から女体山までのゴロゴロした道を一生懸命歩いていました。

お昼を食べに今度はロープウェイでつつじヶ丘を往復し、女体山から御幸ヶ原まで歩いて戻りました。

ケーブルカーで神社まで 戻りましたが、よほど疲れていたのかケーブルカーの中で寝てしまい、家に帰るまで一度も目を覚ましませんでした。

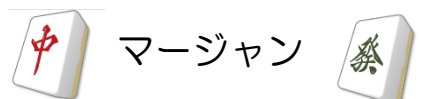
また去年は熊谷から三峰口までの蒸気機関車、長瀬での川下りも初めて乗りました。今年は日光へ、いつも乗り継ぎ、乗り継ぎで日光に行くのが当たり前でしたが、今年の特急列車で、これも初めてでした。孫は列車や滝を一生懸命写真に撮っていて、私に「列車を撮る時はこのあたりに電車が来たら撮るといい」と教えてくれるまで成長、これからもいろいろな所と一緒にいけると嬉しいです。



11月号は小林さん、12月号は伏見さんです。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



加藤延子

定年後、ボランティアサークルに入会させてもらった。老人施設からの要求（マーじゃん相手がほしい）と、仲間同士の楽しみの為に、マーじゃんを始める事になった。（月1回）

現役時代、マーじゃんにかなりの資本を投資した先輩2人が、真にボランティア精神で初歩から特訓をしてくれました。ネットでの遊び方も知りました。少し慣れた頃、無謀にも施設に行くはめになり、前日より緊張で肩がパンパン、相手は、昔取った杵柄のひとばかりとか（男）・・・。

車椅子の方、杖の方、手足が不自由な方等身体の症状は様々ですが、マーじゃん頭脳はバリバリ、早めに坐って待っていてくれました。

「外は風が冷たかっただろう？」のひと言に、気持もほぐれマーじゃんモードで対戦となりました。チョンボは厳しかったです。

あるとき、手が不自由で片手で2～3牌ずつ並べていた方が、両手で長い牌列を積み上げニコッ・・・“継続は力なり”の努力の成果を眼前で目にし、胸が熱くなり、静かな拍手でよろこび合いました。

お互い、頭の体操だけでなく、心と手のリハビリにも役立っていたのですね。

何年かして相互の事情とコロナ禍で施設には行かれなくなりましたが、麻雀サークルは残り、人数も増え、老後の真っ盛りをポン・チー・ローンで楽しませてもらっています。

暮れに年に1回の大会開催。今年こそ上位を狙うぞ！！ 気持で負けたら勝てないよ、先輩によく言われています。山も同じですね。



## 引越し

鈴木 隆司

これまで何度引越ししてきたか。出身は群馬県前橋。学生の際は京都、働くようになり大阪、鎌ヶ谷（この時東葛山の会入会、20代）福岡、名古屋、そして鎌ヶ谷へ。でも行く先々で大変貴重な経験をしました。地方の山に登れた事、その土地の料理を食べられた事、お祭りを観られた事、名古屋では中国の楽器二胡を習い、愛知万博で演奏しました。どこに行っても飲み仲間はすぐにできました。

来年ようやく退職となります。落ち着きましたら以前住んでいた所に行ってみたいと思います。よく食べに行った店、やってるかな？  
年を取ってからの引越しは大変きつく感じます。もうないことを願います。  
最後は老人ホームかな？



11月号の担当は岡部さんと桐生さんです。

(10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

最近家の近くに 24 時間いつでも使えるジムが出来た。費用は月に 3,000 円ほどなので懐もそれほど痛まない。いつもは早朝江戸川沿いを散歩するのが日課であるが、今年の夏からは朝から暑すぎて散歩もずーっとサボっている。散歩に行かないと 1 日の目標歩数の 8,000 歩には届かない。体重も少しずつ上昇気味だ。仕方なくそのジムに入会してルームランナーに乗っているが、景色を眺めながらの散歩とは違い味気ない。早く秋の気配を感じたい。

T.Y

今年の夏は暑かった！！

と言うかまだ暑い、もう 9 月も後半と言うのに。真夏日 88 日、猛暑日 46 日とテレビで言っていた。こんなに暑いといろいろな弊害もでる。

熱中症になる人（水だけ飲んでても駄目で、手足末端を冷やすと良いらしい）

畑の作物は種を蒔いても芽が出てこない、苗を植えても枯れる

気温 35 度を超えると蚊は活動しないらしいが、今頃になって外へでるとブンブン寄ってくる。

後 2~3 日で秋の空気が入り込んでくると、天気予報では言っているが期待したいものです。

取りあえず、私は毎日プールにつかりに行っているのみです。

多美



### 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 5 年 10 月 1 日

発行者 東葛山の会

会 長 安彦 秀夫

編 集 会報部