



3月・4月 予定表・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1  
2月例会出席者・1月山行実績・山行コメント・・・・・・・・・・ 2  
スポーツ安全保険の集金・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3  
山行案内（3月・4月・5月）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4～7  
山行部からのお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8  
山行報告  
・ なべくら高原 雪山訓練山行報告（熊谷）・・・・・・・・・・ 9～10  
・ 房総ハイキングに参加してきました（笹）・・・・・・・・・・ 11～12  
・ 宝登山（野澤）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13  
・ 念願の厳冬期の硫黄岳（岡田）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14～15  
・ 三浦富士（五十嵐）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16～17  
短歌 なべくら高原 宝登山を振り返り（羽鳥）・・・・・・・・・・ 18  
思い出の山（村田）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19  
ちょっと一言（入江・村田）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20～21

表紙写真紹介

長瀬アルプスハイキング

宝登山に行ってきました。

雪の中、中野上長瀬アルプス万福寺コースをアイゼンを着けて歩きました。

山頂につくと大勢の人がロウバイの花を見に来ていました。

武甲山とロウバイの花を眺めながらお昼ご飯にしました。

宝登山ハイキングコースから寶登山神社へ下山しました。

～（小林 和子）～

会報部からのお願い <表紙写真>

4月号は伏見純子さん、5月号は前田延津子さんです。

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。

### 3月・4月予定表

日	曜日	3月	日	曜日	4月
1	金		1	月	
2	土	県連 総会	2	火	
3	日	勝浦を歩く (雛祭りハイク)	3	水	山行部会 (18:00~20:00)
4	月		4	木	
5	火		5	金	神成山
6	水	山行部会 (18:00~20:00)	6	土	
7	木		7	日	
8	金		8	月	
9	土		9	火	
10	日	例会 (14:00~16:00) 学1	10	水	
11	月		11	木	
12	火		12	金	
13	水		13	土	権現山・弘法山・吾妻山
14	木		14	日	例会 (14:00~16:00)
15	金		15	月	
16	土		16	火	
17	日	地図読み山行 (山行部)	17	水	運営委員会
18	月		18	木	
19	火		19	金	
20	水	春分の日 運営委員会	20	土	
21	木		21	日	
22	金		22	月	編集会議 (10:00~12:00)
23	土	三毳山	23	火	
24	日		24	水	宝篋山新入会員歓迎 (山行部)
25	月	編集会議 (10:00~12:00)	25	木	
26	火		26	金	
27	水	隅田川ウォーキング	27	土	
28	木		28	日	
29	金	身延山	29	月	天皇誕生日
30	土		30	火	
31	日				

**山行部からのお知らせ**

3/17 (日) 地図読み山行 (菅谷)

4/24 (水) 新入会員歓迎山行 宝篋山 (江崎)

**5月山行予定**

★ 5/11 (土) 高尾山ウォーキング      ★ 5/25 (土) 赤城山

★ 6/1 雪入山

★ 5/14 (火) 千葉県連ウイークディ山行 笠間アルプス

2月例会出席者 2/11 31名

司会 笹

手塚、安彦、松本、加藤、岡部、村上、桐生、伏見、前田延、山岡、村田、間瀬、四元、江崎、嶋本、猪狩、羽鳥、井上勝、山脇、赤塚、菅谷、山口、蓮見、菅原、清水、畑中、笹、野澤、富永、吉留と、吉留政

2024年1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	筑波山(つくばさん)	ハ	1/6	個	5	五十嵐朝、桐生、小林、伏見、菊池
2	筑波山(つくばさん)	ハ	1/8	個	1	安彦
3	三浦(みうち)アルプス	縦	1/11	会	10	小林、佐藤、菅谷、加藤、桐生、間瀬、鈴木か、嶋本、羽鳥、山口
4	富山(とみさん)	ハ	1/16	果	1	羽鳥 他2名(県連役員)
5	高尾山 (初詣山行)	ハ	1/17	会	13	安田、村田、加藤、村上、間瀬、鈴木か、四元、岡田、野澤、桐生、伏見、井上勝、山口
6	たんばらスノーパーク	雪・スキー	1/18	個	1	菅谷 (オリオンツアー参加)
7	那須・茶臼岳(ちやうすだけ)	雪・スキー	1/20	個	1	蓮見 (アルパインツアー参加)
8	片品村(かたしなむら)スキー	雪・スキー	1/20~22	個	7	羽鳥、清水(20日-21日)、畑中、安田(20日-21日)、嶋本、熊谷、井上順(20日) 他2名
9	阿仁(あに)スキー場	雪・スキー	1/24~26	個	2	安田、菅谷
10	房総ハイキング(2024年)(浪花~御宿)	ハ	1/27	果	10	羽鳥、加藤、村上、小林、江崎、三橋、石塚、嶋本、笹、岡田
11	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	1/29	個	1	安彦
12	かたしな高原スキー場	雪・スキー	1/29.30	個	1	井上順
<p>1月の会山行「三浦富士ウォーキング」は、雨天のため中止しました。</p> <p>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</p>						



## スポーツ安全保険2024年度分掛金集金のお知らせ

『スポーツ安全保険』の掛金を、次の要項で集金します。

- ◆ 保険期間： 2024年4月1日～2025年3月31日（1年間）
- ◆ 掛 金： C区分（64歳以下の方）1,850円  
B区分（65歳以上の方）1,200円  
※年齢の判断は、『2024年4月1日』を基準にします。
- ◆ 集 金 日： **3月10日（日） 3月度例会日**
- ◆ 集金時間： **13時～14時** および **16時～17時**
- ◆ 集金場所： 中央公民館ロビー
- ◆ 集金担当： 井上勝代

### <注意>

上記のC区分やB区分以外にも、次のような区分があります。

- ① 全年齢対象で『危険度の高いスポーツ活動』を対象とした『D区分』
- ② 個人活動補償型の『CW区分（64歳以下）』や『BW区分（65歳以下）』  
勿論、掛金は高くなります。

関心のある方は、『2024年度スポーツ安全保険』の『あらまし』や『しおり』を参照してください（インターネットで確認できます）。

### <お願い>

- ① この日時に都合のつかない方は、他の会員にお願いしてください。  
それもできない方は、井上（090-1458-1163）まで連絡をお願いします。
- ② 他の『個人賠償責任保険』に加入し、この団体保険『スポーツ安全保険』に加入しない方は、加入済みの『領収書』または『証書』等のコピーを同日までにお届けください。（井上宛郵送可）。
- ③ スムーズに加入手続きの処理ができますようにご協力をお願いします。

担当：井上勝代

# 山行案内

## 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☆)**

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

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☆)**

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

担当：(CL) 村田、(SL) 八巻・村上

**\*身延山 (1153m) ややきつい～ゆるい山 (体☆☆)**

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

担当：(CL) 畑中、(SL) 菊池・猪狩・五十嵐朝

## 4月の山行予定

**\*<富岡アルプス>神成山(かなりやま)ゆるい山 全会員対象 (体☆)**

駅から歩いてお花も楽しめるコース

日程：4月5日(金) 雨天中止の場合4/3(水) メールにて連絡

集合：高崎駅・上信電鉄8:59 下仁田行きの一両目

解散：南蛇井駅

往路：新鎌ヶ谷5:39→5:58 松戸6:06→6:28 上野6:40→8:31 高崎8:59

(上信電鉄・下仁田行き) 9:48 神農原駅着

復路：南蛇井駅 14:23 50 15:19 16:08 17:35

コース：神農原駅…20 宮崎公園…60 神成山…60 吾妻山…50 南蛇井駅

歩行時間3時間10分をのんびり4時間～5時間で歩く

累計標高差：登り258m 下り263m

費用概算：5200円(松戸～高崎間ジバング利用)

担当：(CL) 伏見、(SL) 桐生・井上順・梅田

## \*権現山・弘法山・吾妻山 ウォーキング 体☆

低山、駅～駅ハイキング

日時： 4月13日(土) 雨天中止 中止の場合は4/11(木) メールにて連絡

集合9:00 秦野駅 解散 鶴巻温泉

往路： 新鎌ヶ谷6:35→6:54 松戸7:04→7:53 代々木上原7:55→8:24 相模大野  
8:26→8:59 秦野

復路： 鶴巻温泉 下山14:03→14:57 代々木上原14:59→15:49 松戸16:00→  
16:19 新鎌ヶ谷 次は14:11

コース： 秦野駅・・・20 弘法山公園登山口・・・40 権現山・・・20 弘法山・・・30  
善波峠・・・40 吾妻山・・・20 鶴巻温泉

※鶴巻温泉で入浴される方は鶴巻温泉施設で解散(駅より手前にある)

【歩程】： 登り(290m)、下り(375m) 累計 3.0時間(休憩含まず)

山の特徴： 修行の山と展望 低山の縦走路

交通費概算： 3000円

その他： 昼食：1 下見：無 入浴：希望者

担当：(CL) 五十嵐朝、(SL) 柳・井上勝

## 5月の山行予定

### \*高尾山 ゆるい山(全会員対象) (体☆)

登りは静かな新緑の林の中。下りは沢添いの道(琵琶滝)を歩きます。

登りで、あまり人の入らない北東尾根から城山へ歩きます。

ここで年末の氷花(シモバシラの草)の場所を教えます。

日時： 5月11日(土)

集合： JR高尾駅北口 小仏行きバス停 8時12分に乗るので並んでください

交通：

往路： 新鎌ヶ谷5:50→6:02 八柱→新八柱6:15(武蔵野線)→7:16 西国分寺  
7:27→7:56 高尾 北口小仏行きバス 8:12 発

日影バス停 8:20頃 下車

コース： 日影・・・城山・・・高尾・・・琵琶滝・・・高尾山口 4時間30分休憩込み  
(歩程3時間30分)

疲れた人はケーブルカーで下山も可能。

山の特徴(危険)： 少し登り坂があります。

アドバイス(装備等)： ストックがあれば良いです。健脚の人は無くてもOK。

【歩程】： 累計標高差又は標高差 ・登り840m、下り880m、9km

概算費用 電車代 3000円

担当：(CL) 加藤、(SL) 石塚・三橋

## \*赤城山 地蔵岳 1674m、長七郎山 1579m ややきつい (体☆☆)

「つつじ」群馬県随一の群生地、旧前橋藩時代から保護されている歴史ある自然  
「登山」新緑、展望、アカヤシオ、シロヤシオ等の咲き遅れが  
「小沼、覚満淵」静寂、新緑。

日 時： 5/25 (土) 雨天：中止

つつじは例年5月末から6月中旬、この時期 土・日は混雑

日 程：集合：前橋駅・駅舎出口 8:10 解散：前橋駅 17:50

交 通

往 路：新幹線利用

新鎌ヶ谷 (新京成) 5:50→6:08 松戸 6:15→6:34 上野 6:58 (上越新幹線あさま 601号) →7:43 高崎 7:51 (両毛線・小山行) →8:05 前橋、  
関越バス 前橋駅 8:45→9:42 新坂平下車

※バスの時刻は現時点のもの。随時確認していきます。

復 路：赤城山ビジターセンター 16:40→17:49 前橋駅 (最終バス)

在来線利用

前橋 18:15 (直通・高崎線快速) → 20:06 上野

その他 前橋発 18:23、18:45、19:01 (何れも高崎乗換)、

新幹線利用

前橋 18:15→18:30 高崎 18:40 (とき 334号) →19:30 上野

【歩 程】：累計標高差 ・登り；460m、下り；520m、 歩行距離 約 7Km

コース：新坂平下車 (9:50) … (つつじ観賞) …見晴山 (11:00) …地蔵岳 (昼食 12:00  
ー12:30) …八丁峠…小沼 (13:20) …長七郎山 (14:00) …鳥居峠 (15:00) …  
覚満淵…16:10 赤城山ビジターセンター

歩行時間：コースタイム約 4 時間 30 分、昼休憩及び花を楽しみながら歩くので約 2 時  
間をプラス 合計約 6 時間 30 分

山の特徴；急登・危険箇所無し

エスケープレート：見晴山、八丁峠、鳥居峠から県道経由でビジターセンターへ

交通費概算：JR 往 ¥5,000、復 ¥2,500 (往復一括購入でジパング・3割引・利用可)  
バス代往復 ¥3,400

昼食： 1食 入浴： なし

担 当：(CL) 猪狩、(SL) 蓮見・菅原・井上順

## \*雪入山 ゆるい山 (全会員対象) (体☆+危技★)

雪入山から浅間山にかけての新緑豊かな自然を楽しむ。

日 時 6月1日 (土) 集合 8:20 (鎌ヶ谷市役所前) 雨天中止

交 通： レンタカー利用

往 路： 鎌ヶ谷市役所 8:30→10:20 雪入山ふれあいの里公園

復 路： 雪入山ふれあいの里公園 14:20→16:30 鎌ヶ谷市役所・解散

コース：ふれあいの里公園 10:30・・・剣が峰・・・雪入山・・・青木葉峠・・・青木

葉山・・・浅間山・・・14:00 ふれあいの里公園  
歩行時間：2時間30分+休憩・昼食時間：60分  
山の特徴（危険）：一部急登あり  
エスケープルート：特に無し  
概算費用：レンタカー利用  
交通費概算：3000円程度？（7人乗りレンタカー2台利用で14名参加の場合）  
費用は参加人数による。  
交通費詳細 レンタカー費用+ガソリン代+運転手当  
その他：下見予定日（4月12日）  
担当：（CL）清水、（SL）間瀬・野沢・笹

## 県連関係予定行事

### □第58期(2024年度)、第59期(2025年度)定時総会

日時：3月2日(土)13:00～18:00(受付12:20開始)  
場所：船橋市塚田公民館2回講堂 電話047-438-2610  
東武野田線塚田駅西口 徒歩5分

### □5月のウィークデー山行

日時：5月14日(火)  
場所：茨城県「新緑の笠間アルプスを歩く」  
参加者：全体で20～30人を予定しています。



## 山行部からのお知らせ

会山行ではありませんが、山行部で二つの山行を計画しました。

### ① 地図読み山行

(道標がないイワウチワ咲く里山を地図を見ながら歩く。中級)

日時 : 3/17 (日) 雨天中止

集合 : JR 柏駅

往復 : 柏駅—下小川駅 (水郡線)

コース : 下小川駅—馬放平—下小川駅 (里山だが道標等はない6時間くらい)

費用概算 : 交通費 3500 円 くらい (ジパング利用)

担当 : 菅谷

### ② 宝篋山新入会員歓迎山行

(一緒に登り、お昼を食べて親睦をはかる)

日時 : 4月24日 (水) 雨天中止

集合 : 宝篋山小田休憩所

往復 : つくば駅・土浦駅からバス、車

コース : 宝篋山駐車場—宝篋山駐車場 (3時間半くらい)

担当 : 江崎

\* ここ数年に入会した方はぜひ参加してください。

## なべくら高原 雪山訓練山行報告

日 程：2月2日～2月3日 1泊2日

参加者：菅谷眞一（C L）江崎昌子（S L）赤塚義政（S L）安田甚二、  
桐生千恵子、間瀬芳枝、羽鳥健一郎、岡田友子、熊谷淳一（記）

2月2日（1日目）天候曇り

電車で飯山駅まで移動、近くのスーパーにて食材の買い出し。

飯山駅で昼食後、電車で戸狩野沢温泉駅へ移動、その後送迎で鍋倉高原森の家  
到着（12時到着）

12時30分雪山訓練へ出発、テント場に到着後3班に分かれて雪洞訓練実  
施。スコップにての雪洞作りは大変苦労いたしました。



雪道訓練後ロッジにて自炊（鍋）の夕食  
料理をして頂いた皆様大変ありがとうございました。



2月3日(2日目) 天気：曇り

8時鍋倉高原の雪山歩行訓練へ出発。わかん、スノーシューにての歩行。それぞれ地図を見ながら、ルートを確認し雪山を歩行しましたが、トレースが無いことからかなり難しいと感じました。またスノーシューでの歩行も慣れないとかなり大変と感じます。特に下りは歩き難く転倒してしまいました。

雪山の難しさを痛感した2日間となりました。  
リーダーの菅谷さんには色々教えて頂き大変ためになる訓練となりました。  
ありがとうございました。



記録：熊谷

## 房総ハイキングに参加してきました。

笹 眞一郎

日程：2024年1月27日(土) 晴れ

参加者：羽鳥、加藤、村上、小林、江崎、三橋、石塚、嶋本、岡田、笹

昨年に続き房総ロングハイイクに参加して来ました。  
今年からそんなにロングではない？と言うことでロングという文字がなくなってしまった様ですが、ロングハイイクという言葉の響きがなんともいい感じで好きだったのでちょっぴり残念な気がしています。  
個人的にあまり体調が良くない状態が続いていて、それなりのアップダウンが続く山は、体力的に厳しい状態でしたので今回の房総ハイイクはちょうど良いならトレーニングになると思って参加した次第です。

前置きが長くなってしまいましたが、県連行事と言うことで参加人数は総勢50名程の大所帯で、東葛山の会からは10名の参加でした。

鎌ヶ谷駅を6時17分に出発して外房線経由で約2時間ほど電車でゆられ、8時24分に浪花駅に到着しました。

初めて降りた駅ですが、さすがローカル色豊かな無人駅で田舎？の風情充分ですね。

さて総勢50名？が集合してコースのプレゼン等を受け、絶好のぽかぽかお天気のなか出発です。

コースは

浪花駅前—八幡神社—岩船港入口—岩船地藏尊—釣師海岸—瓢箪池—尾根道—12:00 小浦海岸(昼食) 12:30—海洋生物研究所—ドン・ロドリゴ上陸地—小浪月—メキシコ記念塔入口—13:40 記念塔—岩和田海岸—月の沙漠海岸—15:00 御宿駅で現地解散です。

八幡神社から外房海岸沿いの道路を抜けて、一寸長い尾根道をテクテク歩いて藪の中を抜けると、突然なんとも荒々しい崖にかこまれた綺麗な砂浜の海岸(小浦海岸)が現れました。

冬とは思えないポカポカと暖かい日差しの中、絶好のロケーションで頂いた昼食は最高のごちそうでした。

またご自慢のおかずのおすそ分けもいただき感謝々です。

さらにテクテク歩いてメキシコ記念塔の前で休憩、集合写真を撮ってから次は月の砂漠海岸に到着。月の砂漠記念像の前でまたまた記念写真を撮って、無事御宿駅に到着しました。

歩行時間は予想より短く5時間程度だったかと思います。

一部ロープを使う急登もありましたが絶好のお天気の中、終始楽しく歩くことができました。

帰宅してから心地よい疲労感とちょっとした達成感のなか頂くビールの味はサイコーでした。

また来年も参加したいと思っています。



小浦海岸の絶景



月の砂漠象の前で

# 宝登山

日程：2月10日（土）

参加者：四元、手塚、安彦、加藤、前田、羽鳥、山脇、岡田、富永、吉留（と）  
吉留（政）、野澤

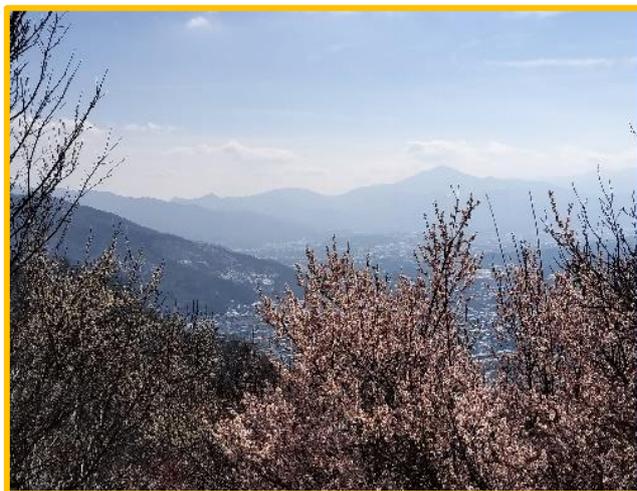
野澤 直千

宝登山に行ってきました。4日前に降った大雪の影響もあり、凍結やアイゼンの必要性も考慮されていましたが、初心者の私は、そのような事態が念頭にかすめることもなく前日に送られてきたメールにて気付かされた次第です。アイゼンを持っていない私は、安彦会長から借りる想定で、事なき山行に参加できました。

当日は天候に恵まれ、風も無く穏やかな暖かさで、懸念されていた登坂凍結もアイゼンを使用するほどではない状況でした。（登山者の中には数名装着している人もいましたが）とはいえ、雪道が初めての私は、滑って転びたくなかったので緊張しました。

山頂は臘梅が黄色い花をつけ、見頃としてはベストな時期でした。青天に生える黄色の花は香りも心地よく、春の訪れを感じさせる優しい光景。赤やピンク、白色の梅の花は、まだ咲き始めでしたが、黄色の臘梅とのコントラストは清々しい春景でした。

昼食をとり事故も無く無事に下山。長瀬駅までの道中、名物のみそ豚の看板やそば粉で作ったたいやきが視界に入っては通り過ぎていく。この原稿を書いている時も頭の片隅にへばりついている様子。次回長瀬に行く機会があれば、名物のみそ豚丼やそばを、時間的な猶予がなければ、たいやきだけでも食したいと思えます。



## 念願の厳冬期の硫黄岳（2760m）へ

日程 2024年2月17日（土）～18日（日）

メンバー 岡田（記）

岡田 友子

前から行ってみたいと思っていた念願の厳冬期の雪山へ行ってきました。雪山登山なんて山のエキスパートで極一部の方しか行ってはいけない場所だと思っていました。去年は息子が受験生だったので冬は山に全く行けずにいました。今回雪山経験がない初心者の雪山講習会がヨシキスポーツであったのでぜひ行きたいと思い参加しました。

1日目

5:46 最寄り駅から電車に乗る。

450のリュックにアイゼン、ピッケル、ストック2本、ワカン、ハーネス、スリングと冬用防寒着が入った荷物を背負いながら、「こんな重たい荷物を背負って急勾配を登れるのか。」と不安がよぎる。

6:53 船橋駅発の特急あずさに乗し、9:51 茅野駅に到着。集合したら私以外全員雪山経験のある男性で尚更不安で一杯になりました。茅野駅からタクシーで美濃戸口へ。

11:00 美濃戸口から登山スタート。

厳冬期の雪山の講習会でしたが寒さを感じることなく、雪のない道からスタートしました。美濃戸山荘の手前から雪道となり12本アイゼンを装着しました。荷物の重さも全く気にならなくなり、歩きも順調でした。

降雪量や天気や人の多さによって雪山は穏やかにも厳しくも危険にもなると思いました。

ラッセルが必要な場所もなくしっかりしたトレースがあり、むしろ週末の美濃戸口からのコースは人が多く、夏山の標準コースタイムと同じタイムで到着しました。

14:20 赤岳鉱泉に到着しました。

赤岳鉱泉ではずっと見てみたかったアイスキャンディというアイスクライミングの氷壁が見られました。Blue iceの美しい氷壁でした。

17:30 の夕食までの長い自由時間、講師の上村博道さんのエベレスト登頂や北極点到達など色々な冒険話が聞けて楽しかったです。

今回はじめての冬の山小屋宿泊でした。部屋にはコタツはありましたがあまり暖まらないコタツで部屋内寒かったです。我慢範囲内でした。

21:00 消灯 一瞬で寝ました。

## 2日目

6:30 朝食 夜中は寒さを感じることなく熟睡できました。

7:30 登山スタート 12本アイゼン、2本ストック、ハーネス、カラビナ、スリングを装着してお天気の良いスタートでした。しっかり雪を掴んで歩く感じに「雪山登山」を体感しました。

赤岩の頭手前から2本ストックからピッケルに持ち変えました。ピッケルを使う登山がやっと出来た！と喜びを感じながら歩きつつも、あたりはガスで視界がどんどん悪くなり、稜線に出ると風は強くなりました。

### 9:35 硫黄岳到着

頂上に着く頃には眺望はゼロ、強風のため写真だけ撮ってすぐに下山となりました。

下山は早い早い。木の根や地面の段差などは雪により埋まり、歩きやすい道であっという間に赤岳鉱泉に着きました。

11:10 赤岳鉱泉到着 赤岳鉱泉に着く頃にはお天気が回復し、青空と遠くの山々や下界の街が見渡せていました。

12:10 昼ごはんを食べて赤岳鉱泉出発

14:00 美濃戸口到着

15:00 タクシーに乗り日帰り温泉へ

お風呂から八ヶ岳連峰が見えました。下山後の温泉は食後のデザートみたいに最高です。

16:30 茅野駅で解散

念願の厳冬期の硫黄岳に無事登れてほっとしました。硫黄岳は雪山入門編なのでひとまず雪山登山のスタートを切れました。

それにしても、冬用装備と雪山道具、道具を揃えたり、装備が重かったり、費用もかさばり、山にどんどん人生をかけていくようなこの頃です、。。。。

山が好き。大自然の中で歩く瞑想な感覚が好きです。今期の雪山あと数回は行きたいです。



## 三浦富士（183m）

2月19日（月）

参加者：伏見、桐生、岡部、小林、菊池、伊藤、五十嵐（記）

久しぶりに桜と低山ハイクに誘われ出掛けました。当日は少し雲行きが怪しく心配しました。会でも1月のウォーキングで計画した場所でしたが、本番は中止となっていました。計画では津久井浜駅から歩く予定でしたが、三浦富士まで、時間がかかるというので、一つ手前の京急長浜駅から歩きました。

電車に乗っている時は道路に水たまりがあったり、どんよりと雨雲がただよったりしていて、雨の中歩きたくないなあーと思っていましたが、駅に着く頃には雨も止んでほっとしました。車道を少し歩き「三浦富士登山口」の標識が出てきました。

ほのかな香りのスイセンが咲いていました。ここから登りが続き、駅から一時間ほどで山頂です。浅間神社が祀られています。



いったん下り、また登り返し、常緑樹が多く結構な大木も目立ちます。砲台山の砲台跡を見学して武山に向かいます。武山には山頂らしい標識は無く、垣根に小さく「武山 200」と書かれた板が掲げられていました。ここが武山山頂？

武山不動院と立派な寺が有り参拝を済ませてから、ランチが出来る場所を探しました。そこへハイカーのおじさんが一人登って来たので、色々情報をいただきました。直ぐそばに展望台があり、屋根付きで椅子やテーブル、トイレも完備され、ここでランチにしました。風が強かったので助かりました。

妙義山から持ってきたと言うツツジも大木で、4月～5月のツツジが咲く頃は賑わうようです。展望台からは房総半島、東京湾、相模湾、天城山などの展望が楽しめました。天気の良いと富士山はもちろん八丈島や日光の山まで見えるとの事。

下山は倒木や、折れた大木を横目に、足元にも気を付けながら下ります。下りきると、広い畑が広がり、大根が終わり、キャベツの収穫時期のようでしたが、この暖かさで割れているキャベツが沢山放置されていました。温暖化で農家さんの苦労がうかがえます。

風も強く、遮る物がない畑の中をくねくねと歩いて、やっと車道に出ました。

三浦海岸駅に向かって歩いていると「桜まつり」の看板が目立つようになり、駅前には立派な桜の木があり、露店も出店し、大勢の人で賑わっていました。

私達も線路沿いの桜並木を歩き、濃いピンク色の河津桜を觀賞し満足の日でした。

計画をして下さった伏見さん、皆様有難うございました。



桜並木

## 「なべくら高原」～「宝登山」を振り返り

羽鳥健一郎

### (なべくら高原)

久々に鍋倉高原森の家仲間ら集い雪に親しむ  
スノーシュー履きて目指すは牧峠なべくら高原一列となり  
雪歩き終えて「湯滝」で小半時からだ温め振り返る山



### (宝登山)

宝登山へ雪解けの道アイゼンの出番は無しよりリュックの中に  
山肌を黄色に染めて宝登山は今が盛りと蠟梅香る  
武甲山両神山の霞みおり蠟梅香る宝登山に立つ  
蠟梅の香りをまとい仲間らと宝登山頂でカメラにポーズ  
常総の宝篋山は月詣で蠟梅香る宝登山は初



## 思い出の山

村田綾子

入会して9年目の夏(61歳)初めて山のキャンプ 北海道・利尻山 礼文島7日間に参加しました。皆について行けるだろうか、迷惑をかけないで歩けるだろうか、と不安で一杯でしたが 先輩に背中を押されて踏ん切りました。羽田から飛行機で稚内へ。2台のレンタカーに乗り、皆で買い物をしてフェリーで島に渡る。夜は皆で調理をし、楽しい食事。このひと時が最高！バンガロウ泊で睡眠。

2日目 3時頃でしたか活動開始で利尻山登山。鴛泊コースの3合目から入る。

9合目まで標識があり、休憩が度々とれるので助かりました。

7～8合目からリシリヒナゲシ、ボタンキンバイ等のお花を愛で頂上も見えてくるが足元は大変。ずり落ちる砂礫で「三步進んで二歩下がる」利尻山と聞くところの言葉が思い浮かぶ。

3日目はサイクリングの予定でしたが起伏が激しくて大変という事で、ドライブ島内観光に変更。

4日目 フェリーで礼文島に渡りキャンプ場へ。

5日目 早朝 スコトン岬はもの凄い強風でしたが、礼文西海岸縦断ハイキング出発。帽子を押さえながら歩き、やがて風は静かになり沢山の礼文の花々に感激しながら海岸線から丘に、山にと歩き続けました。

6日目 かの有名なバフンウニ丼は忘れられない味でした。

夕方、島を離れ稚内に戻る。

7日目 稚内観光して夕方の便で羽田へ到着。

着いてみれば行く時の不安はどこへやら、60歳過ぎて1週間もかけての山キャンプ体験は楽しくて病みつきになり、毎年夏の北海道キャンプを不安を抱きながらも心待ちにしていました。それが実現できたのは安彦会長が再三計画を立て決行してくださったお陰に他なりません。又、会の先輩が毎年バックアップして盛り立ててくれたお陰です。

今更ながら感謝、感謝の一言です。



4月号は間瀬さん、5月号は五十嵐朝子さんです。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

## 思い出の山旅

入江 一郎

私は入会して 20 数年が経過、昨年 85 歳となり体力・気力の衰えを感じるようになったので、この 3 月で退会する事とした。

入会当時 T さん、W さん（共に退会）と同年生まれが 3 人在籍、3 O B と称して富士山、北岳、奥穂高岳、妙高・火打等、沢山の山にご一緒した。良き登山仲間に恵まれたのが何よりの幸せだった。

大汗をかいて苦勞して登山、下山後にゆっくり温泉に入り、ビールを美味しく飲むのが何よりの楽しみだった。

此れまでの山行で特に印象に残ったコースをここで紹介します。

① 九州本土の 5 座（開聞岳、韓国岳、阿蘇山、祖母山、九重山）。

移動手段は未だカーナビのない時代、仲間 5 人とレンタカーで道路地図を見ながらの移動。

「深山霧島」が咲く時期はどの山もピンクに染まり最高の景色。

山の高さはせいぜい 1,700m 程度。午前登山、午後移動、温泉入浴、夕食。毎日がとても楽しい山旅だった。

② これに味を占め、レンタカー利用で四国の石槌山、剣山も登った。

③ 元会員で大ベテランの K さんの案内で歩いた 2 コースも印象に残っている。

・八本歯のコルから北岳・間ノ岳・農鳥岳は高度 3,000m の縦走、昼食の弁当も喉を通らないほどシンドイ思いをした。

・早川尾根からアサヨ峰、鳳凰三山は素晴らしい紅葉だった。

紅葉山行には是非おすすめしたいコース。

以上



開聞岳

村田 綾子

庭のマンリョウの実を食べにくるヒヨドリ。

10月頃青い実がオレンジがかってくると度々様子を見に来ては、一つついででマズイと言わんばかり去っていく。正月過ぎ真っ赤に色付き熟れてくると食べやすい場所にある実から食べ尽くし、下の方になると体をひねるようして食べています。

大分昔には、玄関に置いた敷物の葉牡丹（キャベツの仲間）を緑色の部分だけ一晩できれいに食べダイナシにしてくれました。

私はヒヨドリをギャングと呼んでいます。ギャングはセンリョウは食べませんが最近小さな鳥がセンリョウを食べに来ています。ジョウビタキらしいのですが、…一粒一粒 実がある内は当分訪れるでしょう。

マンリョウもセンリョウも、甘いのか酸っぱいのかわかりませんが鳥の好みも色々なのですね。



ヒヨドリギャング団

4月号の担当は間瀬さんと五十嵐朝子さんです。

(3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)

村田 綾子

庭のマンリョウの実を食べにくるヒヨドリ。

10月頃青い実がオレンジがかってくると度々様子を見に来ては、一つついででマズイと言わんばかり去っていく。正月過ぎ真っ赤に色付き熟れてくると食べやすい場所にある実から食べ尽くし、下の方になると体をひねるようにして食べています。

大分昔には、玄関に置いた敷物の葉牡丹（キャベツの仲間）を緑色の部分だけ一晩できれいに食べダイナシにしてくれました。

私はヒヨドリをギャングと呼んでいます。ギャングはセンリョウは食べませんが最近小さな鳥がセンリョウを食べに来ています。ジョウビタキらしいのですが、…一粒一粒 実がある内は当分訪れるでしょう。

マンリョウもセンリョウも、甘いのか酸っぱいのかわかりませんが鳥の好みも色々なのですね。



ヒヨドリギャング団

4月号の担当は間瀬さんと五十嵐朝子さんです。

(3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

娘がこの4月から大学を卒業し社会人になるため、家族でイタリアに記念旅行に行った。費用は3人分なのでかなりかかったが、娘と一緒に旅行できる機会は今後なくなると思い思い切って行った。ミラノからヴェネツィア、フィレンツェからローマと観光の王道を見て回ったがやはりイタリアはすごかった！そこら中が世界遺産であり、中世の街並み、石畳、ローマは町の中に遺跡がそのまま残っている。まるで異世界にタイムスリップしたような景観。絵になる。美術館には教科書でしか見たことのないような絵画や彫刻、レオナルド・ダ・ヴィンチにミケランジェロ、ダンテにボッティチェリ。あまり詳しくない自分も興奮しっぱなしだった。食事もうまかった！30年以上前に新婚旅行で行ったパリはあまり合わず、日本人経営のラーメン屋に行ってしまったが、イタリアは何を食べても美味かった。あとイタリア人はおしゃれた。ミラノなどは雑誌から抜け出てきたようなおじさんおばさんが普通に歩いていた。今度は南イタリアに行きたくなった。

T.Y

### 会報部からのお願い

『やまびこ』の表紙の担当が代わります。

4月号から『清水利夫』宛に表紙写真と紹介文を送って下さい。

よろしくお願いたします。

### 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日までにお願いたします。

<担当>山岡、桐生

**連名でお願いたします**

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3月1日

発行者 東葛山の会

会長 安彦 秀夫

編集 会報部