



満天の星空に月のクレーターを仰ぐ



8月6日 高峰温泉 ランプの宿

9月の定例集会は
9月2日(火)
アビスタミニホール
19:00~20:50



定例山行計画

ご案内

自然保護活動計画 どんぐり散歩 2 4 手賀の丘周辺				リーダー:小野 グレード: 1 A	
月 日		令和 7 年 9 月 2 4 日(水) 日帰り			
山 域		柏市手賀の丘周辺		地形図	1/25000 取手
目 的		身近な里山の自然観察をする。初秋の観察。			
費 用		約 0 円		交通機関	車、自転車、徒歩
行 程		9:00 どんぐりの家前集合⇒里山歩き⇒昼食⇒里山歩き 解散予定 14:00			
個人装備		登山靴は不要です。虫眼鏡、またはルーペがあれば尚良いです。			
メ モ		*雨天中止。前日 12 時までにはメールで連絡します。要返信です。 *昼食持参でお願いします。			

公開登山山行計画				リーダー:富井 容 グレード:1A	
御岳山(929m)					
月 日	2025 年 10 月 19 日(日) 日帰り				
山 域	奥多摩	日の出日の入りなど		日の出 05:45/日の入り 17:45	
目 的	開運・パワースポットの山を楽しむ				
費 用	約 5,000 円 ※休日お出かけパス利用 ※反省会費含まない	交通機関	JR・路線バス・ケーブルカー		
行 程	① 我孫子駅5:41→新松戸駅→西国分寺駅→立川駅→青梅駅→8:25御嶽駅 ② 我孫子駅5:31→日暮里駅→東京駅→青梅駅→8:25御嶽駅 御嶽駅8:30→バス停8:38→8:48滝本駅8:58→9:04御岳山駅(御岳平)9:15⇒9:30御師集落 10:00⇒11:00ロックガーデン休憩所11:05⇒11:45天狗岩⇒ ④天狗岩11:45⇒11:55七代の滝⇒12:35長尾平(昼食&ゲーム)13:15⇒ ⑤天狗岩11:45⇒迂回路⇒12:35長尾平(昼食&ゲーム)13:15⇒ 14:00山頂&開運スポット巡り⇒15:00御岳山駅15:06→15:12滝本駅→バス停15:29→15:37御嶽駅 ③ 御嶽駅15:44→青梅駅→西国分寺駅→新松戸駅→18:12我孫子駅 ④ 御嶽駅15:44→青梅駅→神田駅→上野駅→18:12我孫子駅 ※混雑などにより多少の時間変更あり <行程時間 約 5 時間>				
個人装備	日帰り装備一式				
メ モ	※集合場所:御嶽駅改札口 8:30 ※解散場所:御嶽駅改札口 15:40 ※混雑などにより多少の時間変更あります ※雨天中止 10/17 午後～10/18 午前中に決定いたします ※七代の滝コース急坂・急斜面あり、参加申込時に④⑤を選択してください ※反省会は、自由参加 ※エスケープルート:ケーブルカー・路線バスにて御嶽駅へ下山する ※緊急時連絡先: 青梅警察署 0428-22-0110 奥多摩消防署 0428-83-2299				

定例山行計画			表妙義縦走①（ビビリ岩～背ビレ岩～天狗岳） (1084m)		リーダー:細谷 グレード: 2E	
月 日		2025 年 10 月 25 日(土) 日帰り				
山 域		上毛三山	日の出日の入りなど		日の出 6:01 日の入り 16:58	
目 的		ジャンへの道 表妙義縦走①				
費 用		約 7 千円	交通機関		マイカー・レンタカー	
行 程		我孫子 5:00→道の駅みょうぎ 8:00/8:30⇔大の字 9:45⇔見晴 11:00⇔大のぞき 11:30⇔天狗岳 12:00 ⇔タルワキ沢のコル 12:30⇔タルワキ沢分岐 13:30⇔道の駅みょうぎ 14:30/15:00→我孫子 19:00 ＜歩行時間：5.5 時間＞				
個人装備		日帰り装備 1 式 ヘルメット、ハーネス、120CM スリング 2 本、安全環なしカラビナ 2 個、HMS カラビナ 1 個、ATC（懸垂加工デバイス） 1 個、安全環付きカラビナ 1 個、グローブ（皮製）				
メ モ		毎年数名が滑落死亡しているルートです。その点を考慮して申し込みください。 ルートの難易度は高くはありませんが高度感はかなり有ります（ボルダリングで 8 級の課題が登れば大丈夫です。）懸垂下降する可能性がありますので、参加希望者は懸垂下降ができる様にしてください。上りは基本的にロープでの確保は行いません。（渋滞してしまう為）最低限度のロープワークは出来る必要があります。 細かい装備品は、参加者に別途連絡します。 ザックからはみ出す物は NG です。（ストック・テルモスをザックのポケットに入れる等）				

県連ふれあい山行計画		三舟山 (138.7m)		リーダー: 県連役員 グレード: 1A
月 日	2025 年 10 月 26 日(日) 日帰り			
山 域	房総	日の出日の入りなど		
目 的	障がいのある方と共にハイキングを楽しむ			
費 用	約 5000 円 (県連から 1000 円補助予定)	交通機関	バス	
行 程	我孫子/鎌ヶ谷→千葉駅東口旧 NTT 前 8:00 発→松ヶ丘 IC→市原 SA (休憩 10 分) → 君津 IC→三舟の里案内所駐車場 9:30 着 (トイレ、サポート指導) 10:00…(1:30)…三舟山 11:30 (昼食・交流) /12:50…(1:30)…三舟の里案内所駐車場 14:20/トイレ 14:50 発→君津 IC→松ヶ丘 IC →JR 千葉駅東口旧 NTT 前 16:00 着 (解散) →鎌ヶ谷/我孫子 (バスの乗車は参加人数により我孫子、鎌ヶ谷乗車可となります。 ＜歩行時間： 3時間 ＞			
個人装備	ハイキング装備一式			
メ モ	障がいのある方 20 名～30 名 県連会員 50 名とともにハイキングを楽しみます。人数により我孫子駅北口または鎌ヶ谷市役所までバスの送迎があります。			

定例山行計画		大菩薩嶺 (2,057m)		リーダー: 藤家 企画: 村松、鈴木真 グレード: 1A
月 日	2025 年 10 月 26 日(日) 日帰り			
山 域	大菩薩	日の出日の入りなど	日出時刻 5:53/日没時刻 17:04	
目 的	紅葉を楽しみ富士山を望む			
費 用	約 6,000 円	交通機関	JR/タクシー	
行 程	我孫子 5:32→新松戸 5:46/5:50→西国分寺 6:47/6:55→高尾 7:21/7:39→甲斐大和 8:42→タクシー→福ちゃん荘→雷岩⇒大菩薩嶺⇒雷岩⇒介山荘⇒福ちゃん荘⇒上日川峠→タクシー→甲斐大和→高尾→西国分寺→我孫子 < 歩行時間: 3 時間 30 分 >			
個人装備	日帰り装備一式			
メ モ	・ 荒天中止 ・ 休日おでかけパス利用 ・ ジャンボタクシー 2 台予約済み(18 名まで参加可)			

定例山行計画			表妙義縦走②（相馬岳～鷹戻し～二段ルンゼ） (1104m)		リーダー:細谷 グレード:3E		
月 日		2025 年 11 月 15 日(土) 日帰り					
山 域		上毛三山		日の出日の入りなど		日の出 6:23 日の入り 16:38	
目 的		ジャンへの道 表妙義縦走②					
費 用		約 7 千円		交通機関		マイカー・レンタカー	
行 程		我孫子 3:00→一本杉入口 6:00/6:30⇄石門入口 6:40⇄タルワキ沢分岐 8:30⇄タルワキ沢のコル 9:30⇄相馬岳 10:00⇄鷹戻し 13:00⇄東岳 14:00⇄石門入口 15:00⇄一本杉入口 15:10/16:00→我孫子 20:00 ＜歩行時間：6.5 時間＞					
個人装備		日帰り装備 1 式 ヘルメット、ハーネス、120CM スリング 2 本、安全環なしカラビナ 2 個、HMS カラビナ 1 個、ATC（懸垂加工デバイス） 1 個、安全環付きカラビナ 1 個、グローブ（皮製）					
メ モ		毎年数名が滑落死亡しているルートです。その点を考慮して申し込みください。 ルートの難易度は高くはありませんが高度感はかなり有ります（ボルダリングで 8 級の課題が登れば大丈夫です。） 懸垂下降する箇所がありますので、参加希望者は懸垂下降ができる様にしてください。 上りは基本的にロープでの確保は行いません。（渋滞してしまう為） 最低限度のロープワークは出来る必要があります。 細かい装備品は、参加者に別途連絡します。 ザックからはみ出す物は NG です。（ストック・テルモスをザックのポケットに入れる等）					

定例山行報告

◆ やまたん山行報告

定例山行報告		蓮華岳～針ノ木岳～スバリ岳～赤沢岳 (2,799m～2,820m～2,752m～2,678m)		リーダー:鈴木忠 企 画:篠塚 グレード:4C
月 日		7月24日(木)～26日(土) 車中1泊・山中テント1泊2日		
山 域		北アルプス	日の出日の入りなど	日の出4:47 日の入り19:00
目 的		北アルプス中央部から大パノラマを望む		
費 用		約10,000円(反省会費用を含めない)	交通機関	マイカー
行 程	1日目	我孫子19:00 → 藤岡IC22:20 → 麻績IC23:50		
	2日目	→ 扇沢市営無料第一駐車場1:05/5:00→ 扇沢駅5:10/5:23→ 大沢小屋6:35/6:38 → 針ノ木小屋テント場9:46/10:29→ 蓮華岳12:02/12:19→ 針ノ木小屋テント場12:59 ＜登り1,525m 下り406m 歩行時間:5時間51分＞		
	3日目	針ノ木小屋テント場4:00→ 針ノ木小屋4:02/4:23→ 針ノ木岳5:18/5:56 → スバリ岳6:26/6:47→ 赤沢岳8:25/8:44→ 鳴沢岳9:24/9:47→ 乗越山荘10:12/10:35 → 岩小屋沢岳11:12/11:25→ 種池山荘12:25/12:55→ 柏原新道登山口14:59/15:04 → 扇沢市営無料第一駐車場15:15/15:25→ 信州金熊温泉明日香荘16:00/17:00 → 我孫子23:10 ＜登り1,121m 下り2,361m 歩行時間:9時間14分＞		
ルート状況		・ 標高1,840m付近から雪渓を歩く。雪渓歩きに慣れている人であればチェンスパイクで問題なく歩ける。 ・ 山と高原地図やヤママップに記載されている2,400m付近の水場はかかれていた。2,287m地点に「最終水場」の立て看板があり、水量は豊富。 ・ 針ノ木岳から岩小屋沢岳はガレ場、やせ尾根、迷いやすい場所が点在する上級者向けルート ・ 柏原新道は良く整備されており、唯一ある雪渓のトラバースもスコップでしっかりとしたトレースが作られていて滑り止めなしで通過できる。		
参加者		鈴木忠浩(L・カメラ)、土田義二(会計)、篠塚正人(やまなみ) 男 3名、女 0名 計 3名		
メモ		・ 扇沢を出発して標高1,480m付近で熊に遭遇。笹藪の中にいた熊との距離は3～4m、1分程度立ち止まると熊がゆっくり逃げて行った。 ・ 針ノ木小屋のテント場は20張り程度。私たちは下部の南側に設営、槍穂高裏銀座の山々の展望が良い。上部の尾根に設営すれば加えて後立山連峰も望めるが、強風のリスクを感じた。 サイト料1,000円/人 ・ 扇沢市営無料駐車場はAM1:05の時点で170台中10台程度しか空いていない。3:00前には満車になり、他の駐車場に移動していた。		

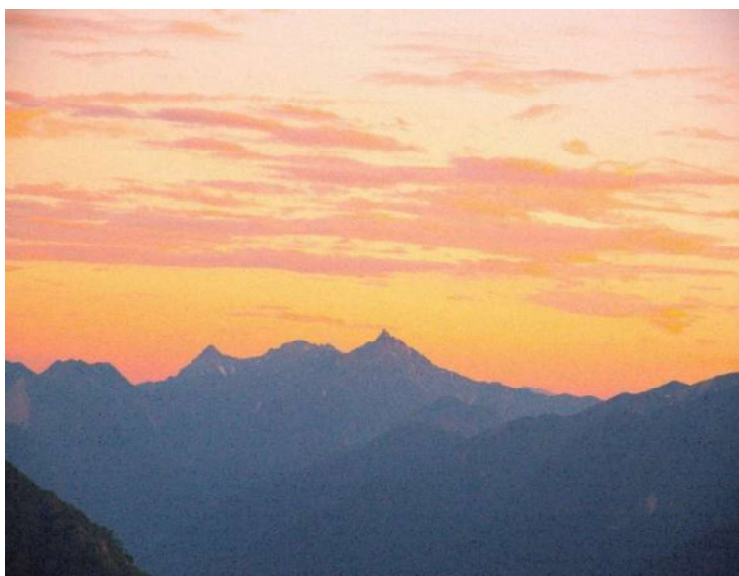
- ・北アルプス中央部にある針ノ木岳の山頂からは白馬岳から槍穂高まで数々の名峰、特に立山剣岳は間近に望める。赤沢岳からは黒部湖越しに更に近くなった立山剣岳が圧巻。
- ・蓮華岳の山頂付近はコマクサが群生していた。
- ・信州金熊温泉明日香荘の日帰り温泉で入浴。単純硫黄泉。大人 550 円、65 歳以上は 450 円。



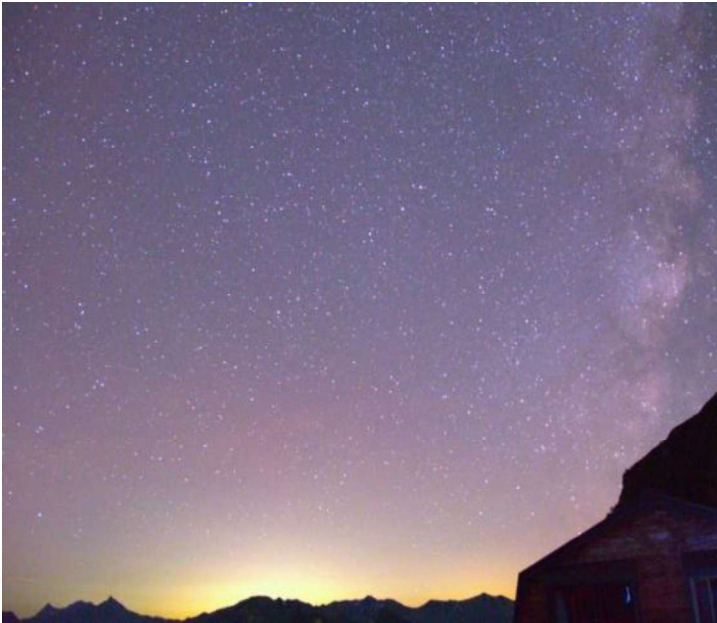
二百名山 針ノ木岳山頂



蓮華岳のコマクサ群生 背景は剣岳



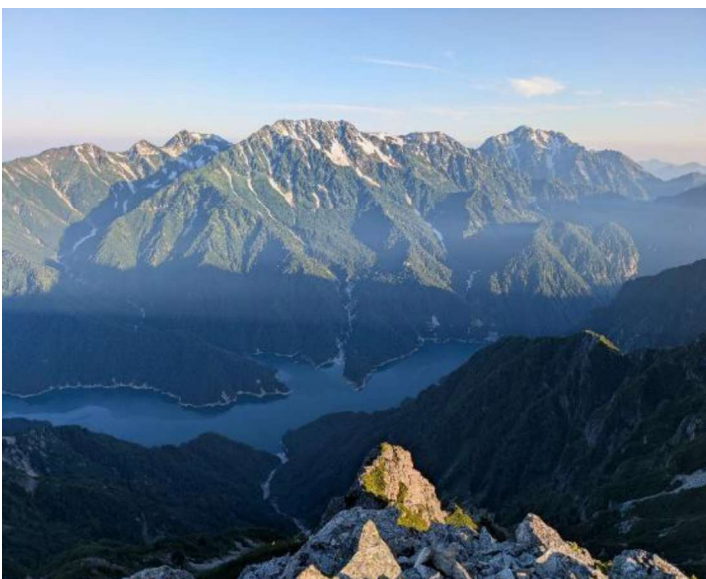
槍穂高も夕焼け



針ノ木峠の満天の星空 槍穂高、野口五郎、水晶岳



針ノ木雪溪



黒部湖越しの立山剣岳

◆ やまたん山行報告 宿泊用

定例山行報告			美ヶ原			リーダー:小島洋		
王ヶ鼻 2008m～王ヶ頭 2034m～美しの塔 1961m・茶臼山 2006m						グレード:2A		
月 日		2005 年 7 月 27 日(日)～28 日(月) 1 泊 2 日 山小屋、						
山 域		和田		日の出日の入りなど		4 : 5 4 1 8 : 5 3		
目 的		花を愛でる						
費 用		約 33,000 円 (ジパング 29800 円)			交通機関		JR バス	
行 程	1 日目	我孫子 8:50→新宿 9:49/10:00 あずさ 13 号→松本 12:37/バス美ヶ原高原バス 13:15→美ヶ原自然保護センター14:35/15:00⇒王ヶ鼻 15:53⇒王ヶ頭 (美ヶ原) 16:39⇒王ヶ頭ホテル 16:51⇒塩くれ場⇒美しの塔 17:29⇒美ヶ原高原ホテル山本小屋 17:35 歩程時間 2 時間 30 分 (休憩時間を含む)						
	2 日目	美ヶ原高原ホテル山本小屋 8:42⇒美しの塔 8:51⇒塩くれ場 9:00⇒百曲り園地 9:09⇒茶臼山 10:15⇒百曲り園地 11:24⇒王ヶ頭ホテル 12:29⇒王ヶ頭 (美ヶ原) 12:32⇒王ヶ頭ホテル 12:36/13:57 (昼食) ⇒美ヶ原自然保護センター14:23/バス 16:00→松本 17:30→我孫子 ＜歩行時間: 4 時間＞						
ルート状況		美ヶ原は標識もはっきりしていますので迷うことはない。						
参加者		小島洋 (L) 石塚 (SL) 藤崎 記録 新谷 カメラ 外崎 旗 鈴木真 鈴木利男 1 名、女 6 名 計 7 名						
メモ		* 標高が 2000m ありますので、涼しい。しかし、日中は暑いですが、さわやかな風で過ごしやすい。 * 山本小屋で早朝の散策を企画しており、バスで王ヶ頭に行き、そこから王ヶ鼻まで案内してもらいました。(6 時から 7 時 30 分) 私のグループは 4 名参加。イワシヤジン、ミヤマシヤジン、雪割草、グンバイヅル、コウリンカ等たくさんの花の名まえを教えてくださいましたが、なかなか覚えられません。あざみの根がヤマゴボウだと教えていただきました。 * 王の鼻から 42 山の百名山が眺められるそうですが、この日は霧が出ており、残念ながら近くの山も見られません。 * 美ヶ原 にはたくさんの花が咲き乱れ、感動しました。 * 美ヶ原牧場では牛がのんびりと草をはんでおりました。 * 2 日目を茶臼山の往復にしました。(三城牧場を回ると帰りのバスに乗れない場合があるため。)						



雪割草



アザミの花



マツムシ草



1日目 王ヶ鼻にて



山本小屋 夕飯(すき焼き)



2日目朝 山本小屋出発



2日目 美しの塔



2日目 茶臼山山頂にて



2日目 茶臼山から

定例山行報告		黒斑山・池の平湿原 (2404m) (2106m)		リーダー:高橋芳 企画; 中村八 グレード:1A	
月 日		2025 年 8 月 6 日(水)～ 7 日(木) 1 泊 2 日 旅館泊			
山 域		浅間	日の出日の入りなど	出 4 : 51	入り 18 : 51
目 的		花と展望の山を歩く 雲上の一軒宿のかけ流し温泉で癒しの時間を過ごす			
費 用		約 35,000 円 (ジパング会員)	交通機関	JR/新幹線/バス	
行 程	1 日目	我孫子 5 : 53・6:13→上野 6:45/58 (あさま 601 号) →佐久平 8:13/8:35 (高峰高原行き JR バス) →高峰高原ビジターセンター (車坂峠) 9:35/10:00 (黒斑山へ向け出発。中コース) ⇒トーミの頭 11:50⇒黒斑山山頂 (昼食) 12:20/50⇒トーミの頭 13:10 (表コースと中コースに分かれて下山) ⇒高峰高原ビジターセンター15:00/45 (お茶休憩) ⇒ランプの湯高峰温泉 16:00(夕食 18:00、星の観望会 20:30～21:30) ＜歩行時間: 4 時間＞			
	2 日目	朝食 8:00→ランプの湯高峰温泉の車で出発 10:00→池の平インフォメーションセンター着 10:20 ⇒雷の丘 10:45⇒雲上の丘 10:55⇒池の平湿原 11:55⇒池の平インフォメーションセンター (昼食) 12:20/13:00⇒ランプの湯高峰温泉 14:00/16:18 (佐久平駅行き JR バス) →佐久平駅解散 あさま 628 号・17:30/59 (はくたか 507 号) →上野 19:06/22→我孫子 20:00 ＜歩行時間: 3 時間＞			
ルート状況		危険箇所はなくルートも鮮明 池の平までの林道は花が多く楽しむことができる			
参加者		L 高橋芳 SL 鈴木利 (記録・旗) 矢野朝 (会計) 大賀・吉川・鈴木真 (医療・会計) 北角 (渉外) 斎田・石塚 (カメラ) 藤崎 (会計・やまなみ) 山口 男性 2 名、女性 9 名 計 11 名			
メ モ		*酷暑の中、涼しさを求めての避暑と温泉の癒しにはぴったりの山行だった。バスを降りたとたんに冷気が漂い「気持ちいい! さわやかー!」天気予報で1日目の霧は想定内であったが、7日には天気が良くなる予定であった。ところが、あいにく朝から風雨が強く、出発を 1 時間遅らせ、目的の東籠の塔～水ノ塔へは登頂することができなかったのが残念だった。 *黒斑山には涼しい樹林帯の中コースを往路に、トーミの頭で万歳! その先の山頂までは 30 分程度、途中ツリガネニンジン、イチヤクソウ、など様々な花が見られる。 *1 日目の夜には天体観察教室に参加し、4 基の天体望遠鏡を駆使し、様々な星を解説とともに見ることができ、何万光年のかなたの星々のロマンに浸った。特に月のクレーターまでしっかりと観察でき、歓声が上がった。何種類もの温泉とともにこの宿の特筆できる付加価値である。 *翌朝早く、何名かで近く的高峰山に登ろうと計画していたが、昨夜の星空とはうって変わっての風雨で断念せざるを得なかった。それでも心地よい空間と効能ある温泉に浸って過ごすことができ、朝の野鳥観察、リスの餌付けの様子も楽しむことができた。 *池の平湿原はシカの食害がひどく、ヤナギラン等の湿原の植物が少なくなって大きな被害を受けているとのこと。鹿の駆除をしないと熊の被害にもつながり、自然の生態系が著しく侵されていると伺った。この地域は国立公園でカラマツ稀少個体群保護林となっているとのこと。 管理事務所の素敵な休憩所で昼食となり、花を楽しみながら林道を歩いて帰るのも楽しかった。			



ツリガネニンジンに癒されて



トーミの頭



おいしい夕食

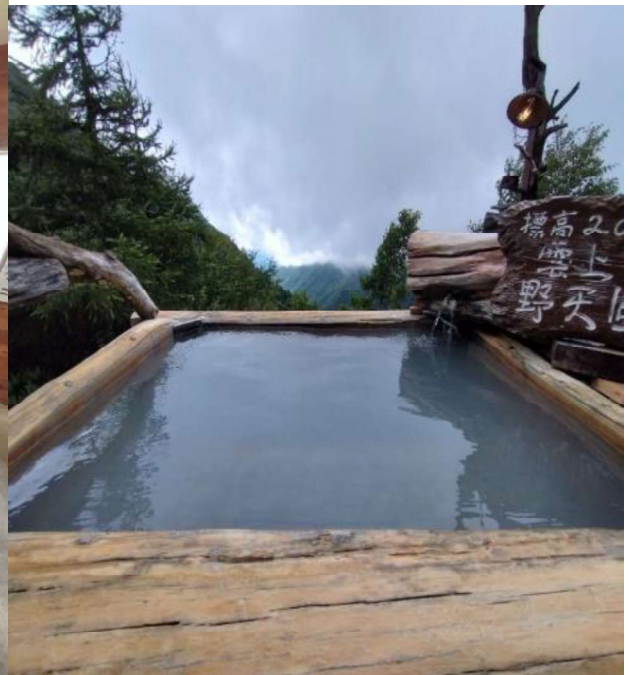


月のクレーターが見えました





快適な休憩所



快適な露天風呂



名犬小麦ちゃんと仲間たち



ヤナギラン咲く高原

準定例山行報告		平ヶ岳 (1405.9m)		リーダー:矢野貞 グレード:2B	
月 日		2025 年 8 月 7-8 日(木金) 麓泊 1 日 2 日			
山 域		尾瀬	日の出日の入りなど	4:51→18 : 46	
目 的		百名山のお花畑を楽しむ			
費 用		30,000 円	交通機関	JR、レンタカー	
行程	1 日 目	我孫子→上野（とき 319 号）/11:46→越後湯沢 12:58/13:30→レンタカー→銀山平宿 ＜歩行時間：約 0 時間＞			
	2 日 目	銀山平宿 4:00→送迎→中の岐登山口 5:30/33⇒平が岳 8 : 44/55⇒玉子石 9:42/50⇒ 中の岐登山口 11:54/12:30→銀山平宿 14:00/入浴 15:00→中食→越後湯沢 17:30/18:12→上野 →我孫子 20:30 ＜歩行時間：約 5 時間 45 分休憩 45 分 登り 998m 下り 999m＞			
ルート 状 況		・手書きの案内などがあり迷うことは無い。 ・1 か所、片足がやっと引っ掛かる段差があり、女性陣は難儀した ・登山道が沢になっていた。所によっては滝になってしまった段差もあった。			
参加者		矢野貞 L やまなみ 土田 SL、写真 田村（会計） 大畠 佐藤明（記録） 男 1 名、女 4 名 計 5 名			
メ モ		・この日の登山者は私達の他 1 名だった。 ・宿のご主人の話、最初の 40 分は急登、それから上は尾根沿いだからそこそこ登りと言った が玉子石までは急登だった。玉子石からは木道。よく整備されていた。 ・下山は登山口へ 12:30 と決められている。 ・静かな山を楽しむことが出来た。			



もうすぐ山頂



平ヶ岳山頂にて



玉子石



池塘に咲く花



モウセンゴケ



鐘馗欄

1. 行事予定 (令和7年9月～令和7年11月): 巻末に掲載**2. 各部より**

《会長》 *暑い日がぶり返して、暑い日が続きトレーニングが出来ない。運動をしていないと心肺機能が落ちてくる。と、私の Apple Watch の数値が下がる。思うようにいかないが、標準数値に戻そうと運動している。

《副会長》 *先ほども話し合いがあり、10/4の岳人祭は、54名で6班に分かれます。

各班の班長さん(1班から順に藤家さん、松下さん、田嶋さん、小島徹さん、矢野裕さん、6班富井さん)が中心となって進めて欲しい。(北田)

*私事です、山にも行けず定例会にも行けずにいた時、TV番組「私のしあわせ時間」を見ました。私のしあわせ時間は、自宅で日が昇るのを見ながら身体を伸ばしてストレッチをしている時です。(矢野裕)

《総務部》 *来月の定例集会はアビスタです。

《山行部》 *特になし

《会計部》 *特になし

《装備部》 *特になし

《会報部》 *特になし

《県連》 *7/18の事故について、本人と労山基金の担当者にて申請済み。

これからも、どんな事故も申請して欲しい。

*10/26の県連ふれあいハイクについて、人数によってバスの送迎場所に関わってきますので、たくさんの参加をお願いします。

*県連主催『会報担当者オンライン交流集会』に参加して、会報部の人数が岳人あびこは多くて恵まれていると思いました。他のある山の会では、会報他、紙媒体から電子媒体に。ホームページ等もどんどん新しいことを取り入れている。

3. その他 *岳人祭について

前半にも話がありましたが、班でまとめてやってもらうので、食事内容、食材、道具等詳細は、次回定例会後半に打ち合わせる時間を設けます。

その場で全部決めるのは大変なので、事前に食事メニュー案を考えてきてもらうなど、班長はよろしくお願いします。(前回のような全体の食メニューはありません)

9月定例集会社会	村越百々代さん	やまたん原稿 締切り・担当	9月号	8月25日(月) 鈴木利幸さん
			10月号	9月25日(木) 福山智さん

北田、矢野裕、室崎、白崎、矢野貞、細谷、佐藤清、武内、大島、秋山、千葉、田嶋、小林、土田、一氏、中村八、藤家、中村育、松下、高橋芳、郷田、齊田、外崎、鈴木忠、飯塚、大賀
(運営委員26名)

1. 山行部より

今年の夏山シーズン中は、山岳遭難の報道をよく見かけました。特に長野県では多く発生した印象です。疲労・体調不良・技量不足で行動不能になったり、滑落や転倒して重傷を負うなどして、救助要請をしています。長野県警では「自分の技量にあったルート選びをする」「余裕のある登山計画を立てる」「こまめに休憩を取り、意識して水分・エネルギーを補給する」「下山するまで体力や集中力を切らさない」ことを呼びかけています。岐阜県警のHPには、熱中症を起因とした救助要請が発生している、とありました。水分は十分にとっていたが、疲れて食事がのどを通らなかったのかで食べていません、と言われる。疲れた時は、食事をとるのが億劫になりがちですが、登山には多くのエネルギーが必要です。食べやすい行動食を準備してこまめに栄養補給に努めましょう、とありました。厳しい残暑が続きます。ふだんの生活から体調管理をしっかりこころがけ、安全登山を徹底してください。

(山行部長)

2 山行計画（9月～10月）：巻末に掲載

3. 教育研修

【机上研修】

日 程	対象者	研修場所	研修内容	担当講師	資料等
9月2日	新人	定例集会	山行計画の立て方	千葉	
9月2日	全員	定例集会	岳人祭関連	森岡、鈴木忠	
10月7日	新人	定例集会	山行計画書の作成練習	新人研修	
10月7日	全員	定例集会	今年度の山を語ろうー中間報告	教育研修	

【実技研修】

日 程	山名	対象者	研修内容	担当講師
10月(6月→)	磐梯山	参加者	火山登山を経験する	松下
10月(9→)	大菩薩嶺	参加者	紅葉と富士山を望む	藤家
10月	栗駒山(中止)	参加者	紅葉	佐藤健

4. 山行報告

山 名	参加者数		山行NO 1369	やまなみ	カメラ	ヒヤリハット	特記事項
	会員	般					
7/16-18(水-金) 白馬岳	5		1369	土田	土田	無	日程 17-19 に変更
7/18-19(金土) 熊野岳(蔵王)	9		1370	石塚	大賀	無	
7/25-26(金土) 針ノ木~鳴沢岳	3		1371	篠塚	鈴木忠	無	

7/27-28（日月） 美ヶ原	7		1372	小島洋	新谷、藤崎	無	
7/30-8/2（水-土） 荒川三山							会山行中止（個人山行に変更し別途実施）
8/6-7（水-木） 黒斑山～高峰山 水ノ塔～池之平	11		1373	山口	藤崎	無	7 日雨天の為水ノ戸塔は中止池の平湿原周遊のみ
8/7-8（木-金） 平ヶ岳	5			矢野貞	土田	無	

5. その他

●公開登山について

- ・我孫子市、柏市広報 9 月号に公開登山参加者募集を掲載予定です。
- ・下見を 9/6 若しくは 9/13 日に行う予定です。
- ・募集ポスター掲示について、例年掲示している場所に、掲示をお願いに行ける担当者を決めました
- ・HP に公開登山参加者募集をアップします。

●事故報告について

- ・ヒヤリハット報告書の様式で、「事故」に読み替えて提出してもらいました。
（山行部から 事故が起きると誰でも気が動転しパニックになります。事故の経験を共有し、救護法を学ぶ事で、万一の時、適切に対応できる事に繋がると考えています）

①上高地の事故について（事故者からの報告を山行部長が読みました。）

夕食調理中に肉の袋を開ける為包丁を使い、誤って左手人差し指を切った。

→→→本人の感想 鋏を利用すればよかった。

（山行部から 岳人祭では調理をします。ナイフ・ガスコンロの取り扱いではお互いに声をかけあいケガのないようにしましょう。）

②日光白根山の事故（リーダーから報告、質疑応答をしました）

下山中のザレ場で滑り転んだ際足を捻った。救助隊の助けを借りて下山後、病院で診察の結果骨折していたことが分かった。

→→→Lの感想 ヘリを断らなければもう少し早く救助で来たかと思う。

研修を受けた直後だったが、何もできなかった。三角巾や新聞紙など携帯していなかった。

個人山行での事故なので、会への報告は保険の申請だけで良いと思った。

（山行部から・個人山行であっても、三角巾や救急バッグを必ず携行して、研修で学んだことを実践できるようにしておく。

- ・定例山行に限らず個人山行時でも「岳人あびこ緊急連絡体制」を携帯し、事故が起こったら、これに従って行動する。
- ・個人山行でも事故が起こった場合は、リーダーが速やかに事故の一報を岳人あびこに入れる。
- ・個人山行では留守宅は「家族」でよいが、各個人の緊急連絡先は山行計画書に記載するか、若しくは会の「緊急時の連絡先情報登録」（担当：細谷）を利用し、万一の場合、家族等に連絡できるようにしておく。
- ・個人山行の山行計画書にも、岳人あびこの連絡先（会長名・携帯番号）をいれる。）

（リーダー） 外崎 高橋芳 大畠 武内 矢野貞 本田 矢野裕 村越 大平 北田 藤家 石塚 小林安 田嶋 佐藤清
森岡 松下 矢野朝 白崎 土田 細谷 吉川 齊田 中村育 北角 大賀 鈴木忠 室崎 小島洋 小野
飯塚 秋山 富井 欠/千葉 小山 北川 佐藤健 新谷 一氏 小島徹

8月の研修

ヒヤリハットの意味と事故防止

講師 武内さん 大島さん

大島さんの体験談は大変分かりやすかったです。「気が緩んだとも思わないが、なぜか、ズルズル滑って」骨折したということ。

また、武内さんによる会の「ヒヤリハット」事例の数々は、「アルアル」感満載でした。似たようなことは私も幾度となく経験し、一步間違えば確実に崖から転落していた、とか、骨折していたかも、などと振り返りながら、説明を聞いていました。

特に強く印象に残ったことは、「何でもない場所」でも転倒する、ということです。平坦なところでも疲れてくると転ぶし、一瞬の気のゆるみで転倒する、ということ。危ない箇所では気を引き締めて慎重になるが、「何でもない場所」では気が緩んでしまう。心して山に登ろうと思いました。

大島さんの話は、長い登山経験からの実体験に基づいたわかりやすい話で大いに参考になった。

武内さんの話はたくさんの実例報告があり、自分でも似た経験をして来たことを思い出して、これらのことを念頭にこれからも安全登山をめざしていきたい。

「ヒヤリハットの意味と事故防止」の研修を受けて、まず一番に感心したのは、岳人あびこで起きた過去のたくさんの事例がきちんと整理されているということです。そしてさらに、留意点や改善点（アドバイス）が丁寧に記述されているので実際の山行におおいに役立つと思いました。最後の、「事故・ヒヤリハット事例は、安全登山を続ける会の宝物といえます」は岳人あびこが30年続いてきた理由がここにある、と思いました。

怪我等の多くは、下山時に集中。特に今の時期は、気温や高度差で体力を消耗し、疲労とともに注意力も散漫となって、整備された登山道でも浮石やガレ場などでちょっとした不注意でバランスを崩しがち。油断しがちなタイミングこそ、最大のリスクが潜んでいると考えを再認識しました。

ヒヤリハットの事例を蓄積して定期的に振り返り、検証することは今後の事故防止に有意義な事だと思いました。軽度のヒヤリハットでも報告する意義を感じました。

左右が切れ落ちた稜線の細い道を歩いているときのこと。それを隠すかのように道の両側には灌木や草が生えていたので、私は左手に持っていたストックを地面についたつもりが宙をついて、瞬間ハッとしました。体重をかけていたらどうなっていたことやら。正直、注意力は長続きしません。注意ばかりでは山は面白くないです。でも最低、自分は今どんな所を歩いているのか足元と周囲を確認し、その上で山を楽しむ余裕を持ちたいと自分に言い聞かせました。

行事予定と山行計画

1. 行事予定 (令和7年9月～令和7年11月)

	月	日	行 事	場 所	備 考
当会	9 月	2 (火)	定例集会	アビスタミニホール	19:00～20:50
		16 (火)	運営委員会+山行部会	市民プラザ	19:00～20:50
	10 月	4 (土)	岳人祭	五本松公園ふれあいキャンプ場	14:00～
		7 (火)	定例集会	我孫子北近隣センター並木本館	19:00～20:50
		21 (火)	運営委員会+山行部会	市民プラザ	19:00～20:50
	11 月	4 (火)	定例集会	未定	19:00～20:50
		18 (火)	運営委員会+山行部会	市民プラザ	19:00～20:50
県連	9 月	18 (木)	理事会(ZOOM)		19:00～21:00

2 山行計画 (9月～10月)

日 程	分	山 名	山 域	L/企画者	G	備考(目的)
9/7-9/9 (日-火)	定	燕岳	北アルプス	村越	2B	北アルプスのパノラマを見る 【L体調不良により中止】
9/11-13 (木-土)	定	南岳～槍ヶ岳	北アルプス	佐藤清	3C	北アルプスの3000峰4座に登る 【募集済み】
9/24 (水)	自然	どんぐり散歩	柏	小野	1A	身近な里山の自然観察をする。 初秋の観察
9/23-26 (火-金)	定	奥大日岳～立山～浄土山	北アルプス	鈴木忠	3B	雷鳥平をベースキャンプに紅葉の立山を満喫する 【募集済み】
10/19 (日)	定	御岳山	奥多摩	富井	1A	公開登山
10/25 (土)	定	表妙義縦走①	上毛三山	細谷	2E	ジャンへの道 表妙義縦走①
10/26 (日)	定	大菩薩嶺	中央線沿線	藤家	1B	紅葉と富士山をのぞむ L 小林→藤家に変更
10/26 (日)	準定	三舟山	房総	県連	1A	障がいのある方と共にハイキングを楽しむ
11/15 (土)	定	表妙義縦走②	上毛三山	細谷	3E	ジャンへの道 表妙義縦走②
10 月	定	ウトウの頭	奥多摩	矢野貞/田村	2B	紅葉 今期中止

10 月	定	栗駒山	奥羽山脈	佐藤健	2A	紅葉止	今期中
10 月	定	社山~黒檜山	日光	千葉	3B	静かなロングロード	
延期日未定	定	磐梯山	会津	松下	2B	火山登山を経験する	
10/27（月）	定	麗人の森	越後湯沢	武内	1A	紅葉のブナ林を歩く	
秋に変更	定	大平山・晃石山	栃木県	大賀	1A	アジサイ坂のアジサイを鑑賞	

3 山行報告書の提出先

会報部メールアドレス ： gaku.abi01@gmail.com