



やまたん

会報くやまたん

令和7年(2025年)

10月号

令和7年10月1日発行

発行者 白崎哲史

我孫子市つくし野1-16-10

会報部 編集者

福山 智

三千メートルの静寂 — 乗鞍岳より御嶽を望む —

8月29、30日 乗鞍岳山行

岳人祭: 10月4日(土) 14:00~

@五本松公園ふれあいキャンプ場

10月の定例集会: 10月7日(火) 19:00~

@我孫子北近隣センター並木本館

定例山行計画

ご案内



定例山行計画		麗人の森 (1, 000m)		リーダー:武内 グレード:2A
月 日	2025 年 10 月 27 日(月) 日帰り			
山 域	越後湯沢	日の出日の入りなど	6 : 04／16 : 51	
目 的	黄葉のブナ林を歩く			
費 用	約 12,000 円 (ジパング利用)	交通機関	JR ロープウェイ	
行 程	我孫子 5 : 42→上野 6 : 15／6 : 42 (たにかわ 401) →越後湯沢 8 : 02⇒湯沢ロープウェイ→山上駅⇒一楠場コース⇒栄太郎峠⇒麗人の森⇒ブナ姫⇒麗人の森⇒栄太郎峠⇒ロープウェイ山頂駅→山麓駅⇒越後湯沢駅 (解散) →上野→我孫子 ＜歩行時間：約 5 時間＞			
個人装備	日帰り装備一式			
メ モ	ロープウェイ料金 (往復) 当日券は¥3, 200 ですが、前日までに湯沢高原ロープウェイ公式ページより購入すると¥2, 700 の割引券が購入できます。 雨天中止			

自然保護活動計画		どんぐり散歩 25 手賀の丘周辺		リーダー:小野 グレード:1A
月 日	令和 7 年 10 月 31 日(金) 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。			
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 時までにメールで連絡します。要返信です。 *昼食持参をお願いします。			

準定例山行計画		三頭山（西峰^中央峰～東峰） (1, 531m)		リーダー:矢野貞 グレード:2A
月 日	2025 年 11 月 1 日(土) 日帰り			
山 域	奥多摩	日の出日の入りなど	6：07/16：46	
目 的	鶴峠から登る			
費 用	約 5,100 円	交通機関	JR、バス	
行 程	我孫子 5:30→高尾→上野原 7：40/8：31→バス→鶴峠⇒神楽入ノ峰⇒⇒三頭山⇒鞆口峠⇒都民の森→バス→武蔵五日市→立川→我孫子 ＜歩行時間：5 時間＞			
個人装備	日帰り個人装備一式			
メ モ	・上野原駅バス停集合 8：30（バス時刻表 8:31→9：42 鶴峠） ・都民の森バス 14：35, <u>15：50</u> , 16：45			

定例山行計画		磐梯山 (1,816m)		リーダー： 松下 グレード： 2B
月 日	2025 年 11 月 2 日(日) 日帰り			
山 域	会津	日の出日の入りなど	日の出 6:04 日の入り 16:39	
目 的	火山登山を経験する			
費 用	約 18,000 円	交通機関	電車、タクシー	
行 程	我孫子 5:42 → 上野 6:15/6:46 →新幹線やまびこ 203→ 郡山 8:20/8:29 →磐越西線快速(会津若松行) 磐梯町駅 09:24 磐梯町駅 9:30→タクシー→八方台登山口 9:50/10:10⇒中の湯跡 10:40⇒裏磐梯スキー場分岐 11:50⇒弘法清水⇒磐梯山頂上 12:40 昼食 磐梯山頂上 13:20⇒弘法清水⇒分岐⇒赤埴山分岐⇒天ノ庭⇒猪苗代登山口 15:30/15:40→タクシー→猪苗代駅 猪苗代駅→郡山駅（東北新幹線）→上野駅→我孫子駅 ＜歩行時間： 約 5 時間＞			
個人装備	日帰り装備 + 活火山登山時の装備（ヘルメット、ゴーグル（無ければサングラス）、ヘッドライト、携帯電話予備用電源、ラジオ「手回し充電式」）			
メ モ	・ 雨天・荒天の予想される場合は前日昼 12 時までにメールで中止の連絡をします。返信をお願いします。 ・ 磐梯山は、気象庁が火山活動を常時監視・観測している活火山です。突発的に噴火する可能性もあります。及び今回山行は実技研修対象山行です。追加装備をお願いする予定です。 ※ 火山用装備を記入			

定例山行計画		生瀬富士 (406m)		L:矢野貞 提案:鈴木真 グレード:1B
月 日	2025 年 11 月 9 日(日) 日帰り			
山 域	茨城	日の出日の入りなど	6 : 09/16 : 34	
目 的	袋田の滝を上から眺める			
費 用	約 5,000 円	交通機関	車	
行 程	我孫子駅 5:30→常磐自動車道→那珂 IC→国道 118 号→県道 324 号→袋田の滝駐車場 ⇒60⇒10⇒生瀬富士⇒10⇒茨城のジャンダルム⇒20⇒立神山(420m)⇒40⇒分岐⇒25⇒沢⇒20 ⇒生瀬滝⇒30⇒袋田の滝見学⇒10⇒駐車場→常磐道→我孫子 <歩行時間：約 4 時間>			
個人装備	日帰り装備一式			
メ モ	・ 自家用車利用で行きます。（車出せる方、よろしくお願いします） ・ 紅葉初めの時期で駐車場が混み合うと思います。 ・ 下山は長い階段があります。 ・ 帰りに名物のアップルパイを堪能しましょう。			

定例山行計画		第 24 回ウィークデーハイク 『低いやまあいの道』		リーダー:小島洋子 グレード:1A	
月 日	2025 年 11 月 10 日(月) 日帰り				
山 域	房総	日の出日の入りなど	日の出 6 : 35 日の入り 16:55		
目 的	千葉県勤労山岳連盟の親睦				
費 用	約 3,400 円	交通機関	JR		
行 程	① 我孫子 5:57→新松戸 6:10/6:26→南船橋 6:48/6:52→蘇我 7 : 11/7 : 18→上総一ノ宮 7:58/8:03→東浪見 8:07 ② 我孫子 5:42→柏 5:46/5:59 (東武線) →船橋 6:28/6:41→千葉 7:03/7:10→上総一ノ宮 7:58/8:03→東浪見 8:07 東浪見駅 8 : 15⇒軍荼利 8 : 45 (散策 30 分) 9:15⇒峠 10:00⇒洞庭湖 10:20 (トイレあり) 昼食・洞庭湖散策 12:00⇒上総一ノ宮 (玉前神社参拜) ⇒上総一ノ宮 14:00→我孫子 ＜歩程時間 5 時間 (休憩時間を含む) ＞				
個人装備	一般街歩き装備				
メ モ	・ 関東ふれあいの道 (千葉県) 14 番 ・ 5 月の山行で雨のため中止になり再挑戦 ・ 玉前神社…上総の国一番の古社				

定例山行計画		晃石山 ～ 太平山 (419m～341m)		リーダー:大賀 グレード:1A	
月 日	2025 年 11 月 29 日(土) 日帰り				
山 域	北関東・足利	日の出日の入りなど	日の出 6 : 32 日の入り 16 : 27		
目 的	社寺をめぐり、晩秋の低山を歩く				
費 用	約 2.500 円	交通機関	JR 東武線		
行 程	新大平下駅 8:45⇒大中寺 9 : 45⇒ぐみの木峠 10:45⇒晃石山 11:35⇒ぐみの木峠 12 : 40⇒太平山 13:00⇒太平山神社 13:15⇒謙信平 13:40⇒新大平下駅 15:00 歩行距離 10.6 km <歩行時間: 4 時間 3 0 分 >				
個人装備	日帰り装備一式				
メ モ	・ 集合は新大平下駅 8:30 です ※我孫子 6:26⇒柏 6:42 又は 6:52⇒春日部 7:29 又は 7:38⇒南栗橋 8:03⇒新大平下着 8:27 ・ 駅から大中寺まで舗装道路を含む町中の道を約 1 時間歩き、帰路は別ルートを歩いて駅まで帰ります。トイレは駅と大中寺と謙信平の 3 か所 ・ 大中寺には「七不思議」があり、太平山神社にはたくさんの神様が祀られています ・ 謙信平は開けた紅葉スポットになっており、茶店が並んでいて三大名物が有名(やきとり、卵焼き、おだんご)				

定例山行計画		入笠山 (1,995m)		リーダー:外崎(高橋芳・新谷) グレード:1A
月 日		2025 年 12 月 19 日(金)～20 日(土) 1 泊 2 日 小屋泊		
山 域		長野・山梨の県境	日の出日の入りなど	日の入り 16 : 45 / 日の出 6 : 44
目 的		①アイゼンワーク、②山小屋でクリスマス会を行う		
費 用		2 万数千円	交通機関	電車・シャトルバス・ゴンドラ
行 程	1 日目	我孫子駅 6:13 (快速) →新宿 7:12/30 (あずさ 3 号) →富士見駅 9:42/10:00 (シャトルバス) →駐車場⇒10:30 (ゴンドラ) →ゴンドラ終点⇒ヒュッテ入笠 11:20⇒入笠山⇒ヒュッテ入笠 (山小屋泊) 夕食後にクリスマス会 <歩行時間: 約 2 時間>		
	2 日目	日の出を見る (入笠山頂あるいは小屋の裏手) ⇒朝食後、小屋付近でアイゼンワーク。その後、湿原や牧場を散策⇒山小屋で昼食・団らん⇒ゴンドラとシャトルバス→富士見駅 15:10/15:29 (中央線) →小淵沢 15 : 58 (あずさ 42 号) →新宿 18:04→我孫子 19 : 05 <歩行時間: 約 4 時間>		
個人装備		山小屋泊まり一式、軽アイゼン、ストック		
メ モ		・ クリスマスプレゼントを持参して下さい (100 円以上) ・ 山小屋は 20 名以上の申し込みが必要 (最低が 20 名) ・ キャンセル料の詳細については後でお知らせします。		

定例山行報告

定例山行報告		塩見岳 ～ 間ノ岳 ～ 北岳 (3,047m) (3,189m) (3,192m)		リーダー:千葉 グレード: 4C
月 日		2025 年 8 月 25 日(月)～28 日(木) 3泊 山小屋泊		
山 域		南アルプス	目 的	南アルプス中心部の静かな山稜
費 用		約 50,000 円	交通機関	JR, 路線バス
行 程	1 日 目	我孫子→新宿 7:00→(あずさ 1 号)→上諏訪 9:13/22→伊那大島 11:52 伊那大島駅 12:10→(バス)→鳥倉登山口 13:55/14:10⇒塩川・鳥倉ルート合流点 16:25⇒ 三伏峠小屋 16:56 (泊) ＜歩行時間: 2 時間 35 分＞		
	2 日 目	三伏峠小屋 5:37⇒三伏山 5:47⇒本谷山 6:50⇒塩見小屋 8:50/9:15⇒塩見岳西峰 10:20⇒塩 見岳東峰 10:35/11:00⇒北荒川岳 13:00/13:18⇒新蛇抜山 (しんじゃぬけやま) 14:03/14:10 ⇒安倍新倉岳 15:15/15:24⇒熊野平小屋 15:53(泊) ＜歩行時間: 約 9 時間 30 分＞		
	3 日 目	熊ノ平小屋 5:56⇒三国平 6:43⇒三峰岳 (みぶだけ) 7:41/8:07⇒間ノ岳 8:54/9:31⇒中白根 山 10:23/10:34⇒北岳山荘 10:58/11:20⇒北岳 12:39/13:05⇒八本歯のコル 14:08⇒大樺沢二 俣 16:08⇒白根御池小屋 16:47 (泊) ＜歩行時間: 約 8 時間 50 分＞		
	4 日 目	白根御池小屋 5:54⇒広河原登山口 8:13 広河原 10:00→(バス)甲府 11:55→我孫子 ＜歩行時間: 約 2 時間＞		
ル ー ト 状 況		1 日目: 三伏峠小屋までは歩きやすい。三伏峠は日本三大峠の一つで、日本最高所(標高 2,580m)の峠。峠の手前で塩川ルートの分岐がある。鳥倉登山口までバス便ができる前はこちらがメインルートだった。 2 日目: 塩見岳から下り、北俣岳分岐から熊ノ平小屋方面へ向かうが、分岐後すぐの道は不明瞭でハイマツの根が登山道上を覆って歩きにくい。 熊ノ平小屋までの長い縦走路の中、新蛇抜山先の竜尾見晴は展望が素晴らしく息抜き休憩に最適の地。 3 日目: 三国平から三峰岳の道が今回山行の最難関と思われたほど。やせた岩稜帯で岩峰を乗り越えたり巻いたりしていく。間ノ岳までもガラガラの岩礫が続き、油断できない。北岳から八本歯のコルまで木材で整備していた道が相当に崩れていて歩きにくい。修復中のようだった。その後は大岩の積み重なった尾根。 八本歯のコルから大樺沢へ下るが、かなりの急斜面を何か所も梯子がつけられている。気をつけて下れば問題ない。 大樺沢二股から広河原へ直接下るルートは現在通行止め。白根御池小屋経由でしか下れない。		
参加者		L 千葉 SL 土田 富井 男 2 名、女 1 名 計 3 名		
メ モ		* 天気に恵まれて、3000m 超えの稜線を、展望を楽しみながら歩くことができた。 (ルート上に百名山 3 峰、3000m 峰 27 座中 4 峰があった) * 岩稜帯、岩場のある危険箇所では、落ち着いてゆっくり全員で声をかけながら歩いた。 * 3 日目は三峰岳までの稜線上、間ノ岳から北岳へ向かう稜線上で強風に吹かれた。体温を奪われないように、雨具を着てしのいだ。幸運にも三峰岳～間ノ岳山頂、北岳山頂では風が弱くなり、危険を感じなかった。 * 間ノ岳までくると、ここまでの静かな雰囲気が一変。北岳から日本第三の高峰を目指してくる多くの登山者がいた。 * 4 日目は広河原へ下山。8 月最終の木曜日で多くの登山者が広河原から登ってきた。 * 広河原では広河原山荘でシャワーを使い(時間外だったがご好意で私たちだけ使わせていただいた)、甲府駅行きバスに乗った。 * メンバーで助け合いながら、この難しいルートをさしたる問題もなく歩き通せたことは本当に良かったと思う。		



塩見岳東峰山頂にて



三峰岳へと続く岩稜帯



トウヤク Lindou



三峰岳山頂にて 後ろに農鳥岳から続く稜線と富士山

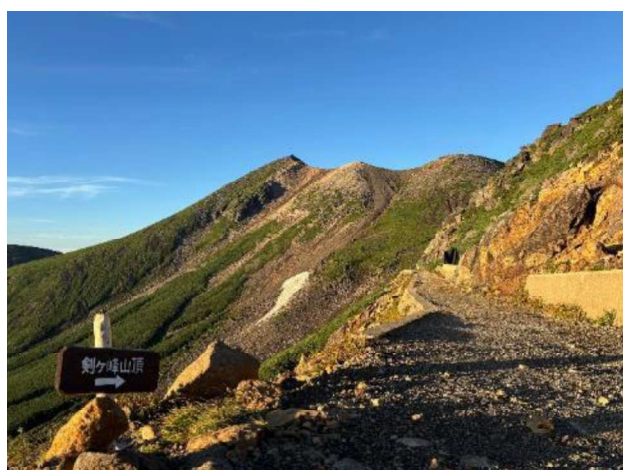


北岳山頂にて ガスの中

定例山行報告		乗鞍岳 (3, 025. 7m)		リーダー 北田仁則	
				グレード 2A	
月 日	2025 年 8 月 29 日 (金) ～30 日 (土) 1 泊 2 日 山小屋泊				
山 域	北アルプス南部		日の出日の入りなど	日の出 5:23 日の入り 18:25	
目 的	3 千メートルからの大展望と星空を見る				
費 用	約 32, 000 円 (ジパング会員)		交通機関	JR、松本電鉄、バス	
行程	1 日目	我孫子 5:31→新宿発 (あずさ 1 号) 7:00→9:43 松本着/松本電鉄乗換 10:10 発→新島々着 10:40 バス乗換 10:50 発→さわんどバスターミナル着 11:28/11:30→乗鞍高原観光センター着 11:55/ 畳平行シャトルバス乗換 13:00 発→畳平着 13:50⇒宿 (白雲荘) 着 14:00 宿発 14:25⇒富士見岳山頂 14:45⇒肩の小屋 15:10/40⇒宿着 16:10 ＜歩行時間：1 時間 45 分＞			
	2 日目	宿発 5:25⇒ (0:35) 肩の小屋 6:00/10⇒ (1:10) 剣が峰頂上 7:20/8:00⇒ (0:55) 肩の小屋 8:55/9:10⇒ (0:40) 宿 (白雲荘) 9:50 畳平 (シャトルバス) 発 11:05⇒乗鞍高原観光センター着 12:00⇒湯けむり館 (入浴) 12:00/14:00 乗鞍高原発バス 14:20→新島々着 15:20 乗換 15:25 発→松本着 15:55/16:30(あずさ 46 号)新宿着 19:12→我孫子着 20:18 ＜歩行時間：3 時間 20 分＞			
ルート 状 況	畳平から肩の小屋までは平坦で車も通れる幅の広い道、肩の小屋から頂上まで標高差 300 メートルで苦も無く到達できる				
参加者	L 北田 SL 藤家 (記録) 矢野朝 (会計) 小島 (カメラ) 相見 (やまなみ) 新谷 高橋芳 本田 飯合 (会友) 男性 3 名、女性 6 名、 計 9 名				
メ モ	・ 天気に恵まれて、頂上 (剣が峰) から 3 6 0 度の素晴らしい展望を見ることができた。 ・ 計画では初日に剣が峰を往復し、2 日目はバスを使わずに下山予定だったが、宿の夕食に間に合わない判断し、剣が峰往復は 2 日目とした。 ・ 2 日目は剣が峰登頂後に計画通り徒歩下山すると帰りのバス、電車で間に合わないことから、往路と同様に畳平からバスを利用した。 ・ バス下山に計画を変更して時間に余裕があったので、下山後に乗鞍高原でゆっくりと温泉に入浴できた。 ・ シャトルバス終点の乗鞍高原観光センターは翌日に乗鞍高原から畳平までの自転車レース「乗鞍ヒルクライム」という大きなイベント開催のため、周辺は大変な混雑だった。 ・ 宿泊した畳平は標高 2, 700m で日本一高いところにあるバス停で、気温は 10 度あまりと涼しく、この日も酷暑の下界では信じられない気温だった。				



山頂にて



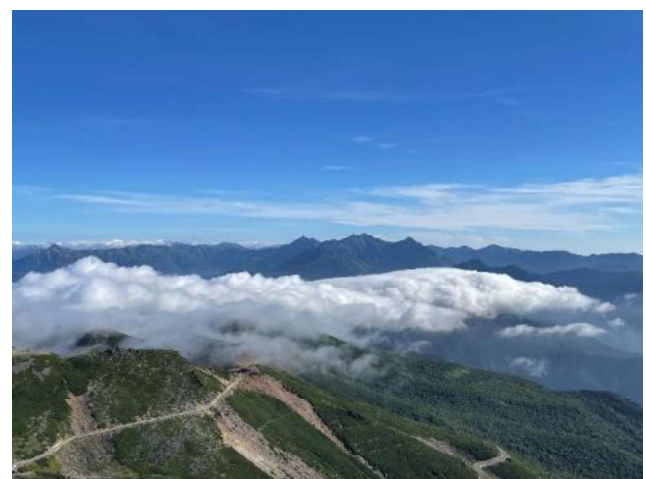
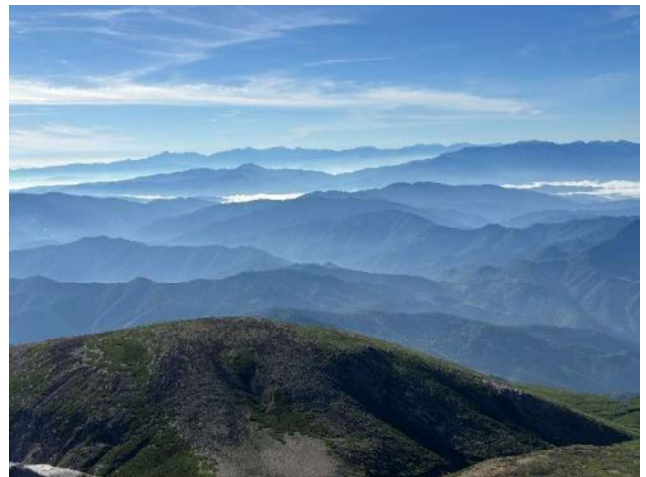
登山口手前から剣が峰を望む



畳平バス停近く鶴ヶ池にて



頂上から見た御嶽山



定例山行報告		南岳 ～ 槍ヶ岳 (3033m ～ 3180m)		リーダー:佐藤清宏 グレード:3C	
月 日		2025 年 9 月 11 日(木)～13 日 (土) 山小屋 2 泊			
山 域		北アルプス	日の出日の入りなど	9/12 槍ヶ岳 5:19/18:12	
目 的		北アルプスの 3000m 峰 4 座に登る			
費 用		49,930 円 (大人の休日利用)	交通機関	JR・タクシー・バス	
行 程	1 日 目	集合:新宿駅 6:50 我孫子→日暮里→新宿 7:00 →〈あずさ1号〉→松本 9:43(5分遅れ)/9:45→〈タクシー〉 →新穂高ロープウェイ駅先の一般車通行止め地点 11:30/35 ⇒穂高平小屋 12:10(昼食)12:25 ⇒白出沢出合 13:10/15 ⇒チビ谷 13:45 ⇒緊急避難場所 14:10 ⇒滝谷出合 14:40/45 ⇒南沢 15:23 ⇒槍平小屋 15:45 【泊】 ＜歩行時間:3時間45分＞ ＜行動時間:4時間10分＞			
	2 日 目	槍平小屋 6:15 ⇒南沢大岩 6:35/40 ⇒2631m 地点・救急箱 8:23/33 ⇒南岳小屋 9:57/10:17 ⇒南岳 10:26 ⇒中岳 11:50 ⇒大喰岳 12:35/43 ⇒飛騨乗越 13:00 ⇒槍ヶ岳山荘 13:15/35 ⇒槍ヶ岳頂上 13:55/14:00 ⇒槍ヶ岳山荘 14:25 【泊】 ＜歩行時間:7時間02分＞ ＜行動時間:8時間10分＞			
	3 日 目	槍ヶ岳山荘 6:05 ⇒飛騨乗越 6:15 ⇒千丈沢分岐 7:05 ⇒飛騨沢最後の水場 7:50 ⇒大喰沢 8:05 ⇒槍平小屋 8:33/47 ⇒南沢 9:05 ⇒滝谷出合 9:40/45 ⇒チビ谷 10:15/20 ⇒白出沢出合 11:05/15 ⇒穂高平小屋 11:50/55 ⇒新穂高温泉中崎山荘 12:35 (入浴) 13:25 ⇒新穂高ロープウェイ駅バス停 13:30/46 →平湯温泉 14:30/55 →松本バスターミナル 16:23 ⇒松本駅 17:20 →新宿 20:08 →上野 →我孫子 ＜歩行時間:5時間51分＞ ＜行動時間:6時間30分＞			
ル ー ト 状 況		○ 新穂高温泉から槍平までの飛騨沢ルートには、4つ徒渉箇所がある。ふだんは涸れ沢だが増水時は渡れない。(2014年8月、滝谷出合で濁流にのまれ3人死亡の事故があった)今回、秋雨前線の停滞で穂高連峰では降雨があったが、降水量は少なかったようで、登りでも下りでも、流れがあったのは滝谷出合のみで、5mの角材を橋にしていた。2台のライブカメラが設置しており、槍平小屋のモニターで見ることができるようになっている。 ○ 南岳新道は、標高差1000mの急登である。途中の2631m 地点には救急箱が置いてあった。 ○ 南岳から槍ヶ岳山荘までは、3000mの稜線歩き。天候が良ければ・・・ ○ 飛騨乗越からの下りは、急なガレ場だった。途中に、クマの好む野イチゴがたくさんあった。			
参 加 者		L 救急・佐藤清 S L 写真・矢野貞 記録・大畠 旗・田村 会計・土田 男 2名、女 3名 計 5名			
メ モ		○ 実施を決めた時の天気予報は、曇りのち回復傾向であったが、秋雨前線が活発になり最終日は未明まで雨が降り、強風の予報に変わった。風を避けるため、下山ルートを西鎌尾根から飛騨乗越に変更し、曇り時々小雨の中を下山した。帰りのバスに乗ったとたん到大雨になった。 ○ 松本駅から新穂高ロープウェイ先の一般車通行止め地点までのタクシー料金 29890 円 ○ 槍平小屋で中崎山荘の入浴割引券をもらい、900 円で入浴できた。			



滝谷



南岳新道



槍平小屋



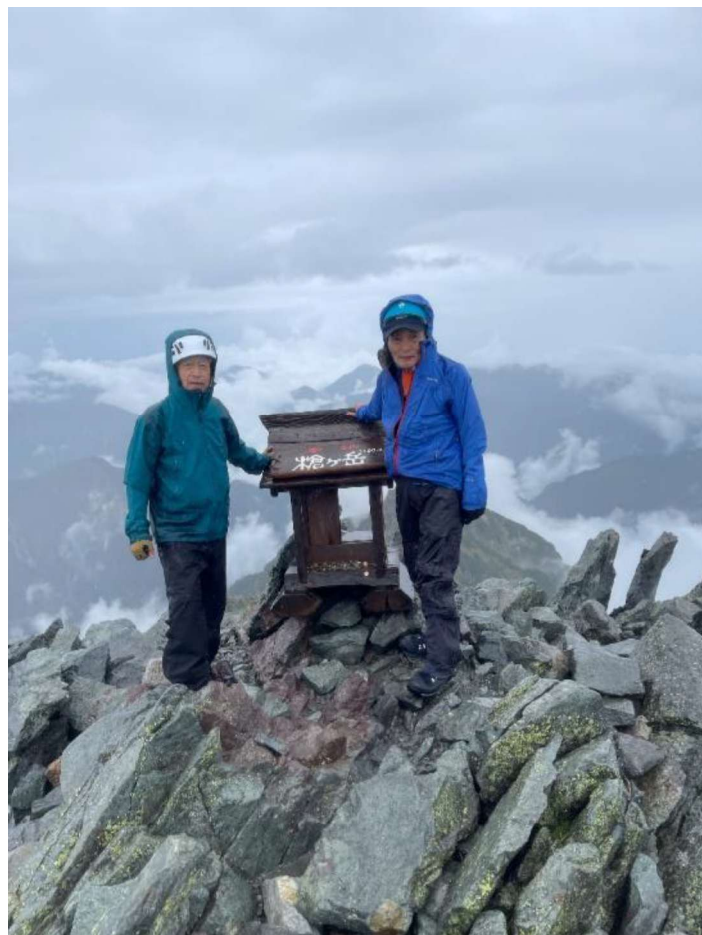
トリカブト



中岳は霧の中



槍をめざして



槍ヶ岳頂上

自然保護活動報告			どんぐり散歩 24 手賀の丘周辺		リーダー:小野泰子 グレード:1A	
月 日	2025 年 9 月 24 日(水) 日帰り					
山 域	1/25000 取手		日の出日の入りなど			
目 的	初秋の里山の自然を観察する					
費 用	約 0 円(反省会費用は含めない)		交通機関	徒歩・自転車・車		
行 程	どんぐりの家前集合 9:00⇒里山歩き⇒昼食⇒里山歩き 解散 14:30 ＜歩行時間: ゆっくり約 4 時間＞					
ルート 状 況	異常なし					
参加者	郷田、村越、外崎、齊田、石塚（カメラ）、高橋（芳）、小野（L） 男 1 名、女 6 名 計 7 名					
メ モ	好天に恵まれ、観察を楽しみました。					



運営委員会・山行部会議議事録

令和7年度 運営委員会(第7回) 議事録

令和7年9月16日(火)

1. 行事予定 (令和7年10月～12月) : 巻末に掲載

2. 各部より

- 《会長》 * 『いまだ下山せず』という本を今読んでいます。のらくろ岳友会のメンバー3人が北アルプスで消えた。昔は、山の会と警察が遭難捜索をしていた。だが、警察が捜索をするのは3～4日。メンバーの遭難場所を特定する為、気の遠くなるような作業を事実を基に特定していく。当会も遭難救助を一步踏み込んで、会として何か出来るか考えたい…。白崎
- 《副会長》 * 乗鞍岳に登ってきた。いつでも行けると思っていて今になった。体力や時間に合わせてシャトルバスを利用する事が出来る。宿泊した白雲荘のオヤジさんの熊のしつけの話、熊との付き合い方の話は、今の熊情報に関連している。北田
- 《総務部》 * 新人会員の水野さん、奈桐さん、斎藤さん、山口さんがそれぞれ2回以上の山行を終えられているので、正会員に承認されました。
- 《山行部》 * 特になし
- 《会計部》 * 岳人祭の補助金として、会員(会友含む)65名×500円=32,500円を支出します。
- 《装備部》 * ブルーシートの劣化が見られるため、1部買い足します。
- 《会報部》 * 特になし
- 《県連》 * 県連の総会が、令和8年3月1日(日)に決定された場合、岳人あびこの総会と重なるので、岳人あびこの総会は3月第2日曜に変更をお願いします。決定次第お知らせします。カレンダー購入募集は、10月の定例会で行います。
9/25 Zoom 登山届システム「コンパス」の紹介があります。
11月にウィークデーハイクと講習が2つあります。またお知らせします。

3. その他

* 岳人祭について

前回、班別にイスとテーブルの持ち込み数を出してもらった数を持ち込んで下さい。キャンプ場で、マイク、ラジカセの音響が使用出来なくなった為、余興が変更されます。ゴミ袋は支給されますが、持ち帰りになります。岳人祭要綱、実技資料、最終メンバー表、余興等、メールにて配信します。当日は、他に30人規模のグループが入っているのでお互い譲り合ってください。

* 会長から

Google アカウントを取得したらどうかと考えている。システムティックな方法で共有したい。迷惑メールを排除してくれるセキュリティー面等、メリットのご理解を頂き2年計画でやったらどうか。この方面に詳しい水野さんの協力も得られることになった。Google アカウントを取得する際、何らかのトラブルが発生した場合等にサポート体制をとっていく方向です。

10月定例集会所会	郷田進さん	やまたん原稿 締切り・担当	10月号	9月25日(木)福山智さん
			11月号	10月25日(土)中村育子さん

北田、矢野裕、室崎、白崎、矢野貞、細谷、佐藤清、武内、大畠、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)

30 期 第 7 回山行部会議事録

2025/9/16（火） 19:00～

1. 山行部より

今年の夏は猛暑でした。7/24 に北見市で 39℃、8/5 に伊勢崎市で日本の過去最高となる 41.8℃を記録しました。この原因は、気象予報士の田頭孝志氏の解説によると、「ダブル高気圧」「極端に早い梅雨明け」「海水温の上昇」だそうです。ダブル高気圧とは、海面付近の太平洋高気圧と上空のチベット高気圧の 2 つが日本で重なって、非常に“背の高い”高気圧となり、晴天と強い日差しをもたらすことで気温の上昇を促した。今年はチベット高気圧の勢力が強くて、梅雨前線が停滞できずに記録的な早さで梅雨明けとなった。日本は四方を海で囲まれていることで通常は気温の上昇が抑えられているのだが、日本近海の海水温は統計開始以降でもっとも高くなっている。このことが今年の異常な猛暑に繋がっている、とのこと。気象庁の今後 3 か月予報でも、全国的に気温は高い見込みです。（降水量はほぼ平年並みの見込み）

この傾向は来年以降も続くと考えられます。登山計画を立てる際、登山を実施する時は、このことを十分に頭に入れておく必要があると思います。

（山行部長）

2. 山行計画 : 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
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	
11 月 4 日	新人	定例集会	事故発生時の緊急連絡の仕方	矢野貞	
11 月 4 日	全員	定例集会	高山植物について	高橋重（外部講師）	

【実技研修】

日 程	山名	対象者	研修内容	担当講師
10 月	大菩薩嶺	参加者	紅葉と富士山を望む	藤家
11 月	磐梯山	参加者	火山登山を経験する	松下
12 月	子ノ権現～竹寺	参加者	晩秋の低山尾根と寺参り	本田

4. 山行報告

山 名	参加者数		山行 No.	やまな み	カメラ	ヒヤリハット	特記事項
	会員	一般					
8/26-28（火-木） 塩見岳～間ノ岳	3		1375	富井	土田	無し	
8/29-30（金-土） 乗鞍岳	8	1	1376	新谷	相見	無し	行き帰りともシャトルバスに コース変更

9/7-9（日-火） 燕岳							Lの都合により中止
9/11-13（木-土） 南岳～槍ヶ岳	5		1377	佐藤清	矢野貞	無し	天候不良の為にコース変更 千丈沢乗越→飛騨乗越

5. その他

- ・ 個人山行計画書様式に項目を追加した。ホームページに掲載するので、今後はこれを使用する。
- ・ 30 周年記念山行は細谷さんが中心に進める。まずは近いうちに全会員にアンケートを実施する予定。
- ・ 来期の新人歓迎山行の担当者は順番で千葉さんと土田さんをお願いする。
- ・ 公開登山の一般参加者の問い合わせが現在 6 名。（紹介 1 名、ポスター 1 名、広報 4 名）

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

健康アクティブシニアを目指して

奈桐明己さん

元気なアクティブシニアが私の理想です。
岳人あびこの山行にこれまで参加させてもらいましたが、その理想的な姿が岳人あびこの諸先輩がたでした。
山の下りが苦手な私に声を掛けてくれたりする先輩は、年を重ねていく過程での私の目標になりました。

私は仕事で最高齢は 99 歳の高齢者の方々の看護師業務をしています。転職してまだ半年ですが、分かったことや感じたことが 4 つあります。

一つは、気持ちが明るくて、良く眠れる方は顔色が良い。

二つめは、やはり足腰の強さや柔軟性、バランス感覚は大切。鍛えていないと足の爪切りもできなくなるということを知った。

三つめは、食事でむせると、むせることが怖くて食べなくなる為、口を良く動かしてコミュニケーションを取ることや口腔ケアの大切さを知った。

四つめは、計算や塗り絵などの脳を使う活動が認知症予防の一環としてデイケアにてなされており、認知度の低下を防いでいるとの学者の視点を知った。

以上、4 点ですが、いずれも岳人あびこの会に参加すると何かしらこの 4 点の健康に効果的な側面があることに気がつきました。

一例として、この記事を書いて読み返す作業次第は普段の生活ではしないことで、学生に戻って作文を書いている気持ちになりました。

又、やまなみ、と言う山行をまとめて 2 年に一回発行される冊子を拝見したところ、雄大な景色や工夫されたことなど、貴重な経験が沢山記載されて圧倒されたところです。

好きな高尾山だけ楽しみにしては、人生もったいない！と感じました。

自然の中に足を踏み入れ、無心に山歩きをしていると気持ちが爽やかになります。体だけでなく、気持ちがリフレッシュされるところが山歩きをしたいと思いますという動機づけになっています。

そして、何よりも岳人あびこの諸先輩がたと心配なく歩けることが幸せです。山歩きはきついこともありますが参加すると心身ともに元気になります。

一人では成せないことです。

出合いをできる限り大切にさせていただき、この活動に参加したいと思っています。



山との出会い

水野直美さん

幼いころ、我が家の休日といえばキャンプや山歩きが定番でした。テントを張る父の背中、家族みんなで作るキャンプごはん、森の匂いに包まれて眠った夜。そんな思い出が、自然への親しみの原点になっているように思います。

山は、いつも家族の笑顔とセットで、私の心にそっと刻まれてきました。

高校時代はワンダーフォーゲル部に入り、奥多摩や長野の山々を歩きました。初めての縦走、雨の中でのテント泊、星空に歓声をあげた夜。同世代メンバーと分かち合った時間は、今も鮮やかに残っています。

山は、自然の美しさだけでなく、友情や挑戦、達成感も教えてくれる場所でした。

社会人になってからは、家族や職場の仲間と年に数回、山歩きを楽しむようになりました。忙しい日々の中で、山に向かう時間は心のリセットボタンのよう。お弁当を広げて笑い合い、汗をかいて登った先で見る景色に、疲れがずっと消えていく気がします。

自然の中で食べるごはんは、何気ないものでもとても美味しく感じます。

山の魔法かもしれませんね。

昨年の夏より「岳人」に入会し、経験豊かな皆さんと定期的に歩けるようになったことは、大きな楽しみとなっています。

歩き方や息の整え方、地図の読み方、植物の名前など、たくさんのことを教えていただいています。共に学びながら歩く山歩きは、これまで以上に豊かな時間になりました。

無理せず、より安全に長〜く楽しめるよう、日々ウォーキングやボッチャで足腰を鍛えています。また、山で咲く花の写真を撮るのが好きで、小さな命が凛と咲く姿にいつも心を動かされます。

皆さんと一緒に歩きながら、山がくれる小さな感動を、誰かにそっと届けられたら嬉しいです。これからもぜひよろしくお願いします！



2025年8月 木曾駒ヶ岳にて撮影

2026年労山カレンダーの申し込みについて

2026年労山カレンダーの申し込み
10月定例会で受け付けます。

一部 1000円 お渡し時に引換
担当 村松

行事予定と山行計画

1. 行事予定（10月～12月）

	月	日	行 事	場 所	備 考
当会	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	我孫子北近隣センタ ー並木本館	19:00～20:50
		18（火）	運営委員会＋山行部会	市民プラザ☆	19:00～20:50
	12 月	2（火）	定例集会	未定	19:00～20:50
		16（火）	運営委員会＋山行部会	市民プラザ☆	19:00～20:50
県連	10 月	16（木）	理事会(ZOOM)		19:00～21:00

2. 山行計画（10月～12月）

日 程	分	山 名	山 域	L/企画者	G	備考（目的）
10/19（日）	定	御岳山	奥多摩	富井	1A	公開登山 【募集済み】
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 【募集済み】
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 【募集済み】
10/26（日）	県連	三舟山	房総	県連役員	1A	障害のある方と共にハイキングを 楽しむ 【募集済み】
10/27（月）	定	麗人の森	越後湯沢	武内	1A	黄葉のブナ林を歩く
10/31（金）	自然	どんぐり散歩 25 手賀の丘	柏	小野	1A	身近な里山の自然観察をする
10 月	定	社山～黒檜山	日光	千葉	3B	静かなロングルート 今期は中止
11/ 1（土）	準定	三頭山	奥多摩	矢野貞	2A	鶴峠から登る
11/ 2（日）	定	磐梯山	会津	松下	2B	火山登山を経験する
11/ 9（日）	定	生瀬富士	奥久慈	矢野貞 /鈴木真	1B	岩場、ロープ、袋田の滝
11/10（月）	県連	ウィークデー ハイク	千葉	小島	1A	千葉県勤労山岳連盟の親睦
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 【募集済み】
11/29（土）	定	太平山・晃石山	栃木県	大賀	1A	社寺をめぐり、晩秋の低山を歩く
11 月	定	滝子山	大菩薩連	吉川 /佐藤明	2B	富士山と紅葉を楽しむ
11 月	定	高畑山～倉岳山	中央線沿	田嶋	2B	紅葉の山を歩く
11 月	定	大高取山	奥武蔵	飯塚	1A	越生の里山 来期に変更
11 月	定	陣馬山	奥多摩	小島徹	1A	白馬の像が立つ頂きからの大展望

11 月	定	天覚山～大高山	奥武蔵	森岡	1A	秋の飯能アルプスの一部をのんびりと楽しむ日
11 月	定	真鶴半・伊豆山	伊豆	室崎	1A	ブナ林を歩く
11 月	定	クリーンハイク	千葉	小野	1A	我孫子周辺でゴミ拾い
12 月	定	子ノ権現～竹寺	奥武蔵	本田	2A	晩秋の低山尾根と寺巡り
12/19-20 (土一日)	定	入笠山	長野山梨 県境	外崎	1A	アイゼンワーク 山小屋でクリスマス会を行う

3. 山行報告書の提出先： gaku.abi01@gmail.com（会報部メールアドレス）