

《 行 事 の お 知 ら せ 》



No 547
2026 年 1 月号
我孫子
登山倶楽部

| 月 日 | 行 事 | 場 所 | 時 間 |
|----------|-------------|-------------|-------------|
| 1 月 24 日 | 1 月定例会 | 天王台北近隣 Cen. | 15:00~17:00 |
| 2 月 5 日 | 運営委員会 | 天王台北近隣 Cen. | 18:00~19:00 |
| | 2 月運営リーダー会議 | 天王台北近隣 Cen. | 19:00~21:00 |
| 2 月 22 日 | 2 月定例会 | 我孫子南近隣 Cen. | 10:00~12:00 |
| 3 月 5 日 | 運営委員会 | 天王台北近隣 Cen. | 18:00~19:00 |
| | 3 月運営リーダー会議 | 天王台北近隣 Cen. | 19:00~21:00 |
| 3 月 22 日 | 2026 年度総会 | 天王台北近隣 Cen. | 13:15~15:30 |
| | 3 月定例会 | 天王台北近隣 Cen. | 15:30~17:00 |
| | 総会後懇親会 | 泰山逸品 | 17:10~ |

1 月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 28 | 30 | 31 |
| | | | | | | |

2 月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

3 月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| | | | | | | |

【山行計画】



| 月 日 | 山 名 | リーダー | G | 形 式 | 備 考 |
|----------|---------------|-------|-----|-----|------|
| 2 月 14 日 | 日立アルプス(高鈴山) | 金子 良一 | B1 | 日帰り | |
| 2 月 21 日 | 鷺頭山~太平山~大嵐山 | 山田 京子 | B1 | 日帰り | |
| 2 月 26 日 | 河津桜と城ヶ島ウォーキング | 可児 慎一 | *** | 日帰り | 例会企画 |
| 2 月 28 日 | 宝登山 | 松浦 薫 | A1 | 日帰り | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

山行参加申し込みは定例会で。定例会不参加の場合はリーダーに直接申し込み下さい

※総会資料に掲載された今月の山行計画が、この山行計画表に掲載されていない場合は中止とします。

| | | | | | |
|------------------------|--|------------------|--------|-----------|-------|
| 該当に○ | | ○ | | | |
| 例 会 | ○ | 山行企画 | | 山行報告 | |
| 準例会 | | (リーダー会審査・あしあと兼用) | | (あしあと用) | |
| 山名フリガナ | | ヒタチアルプス(タカスズヤマ) | | | |
| 山 名(標高) | | 日立アルプス(高鈴山 623m) | | | |
| 目 的 | 日立アルプスの核心部を歩く | | | | |
| 山 域 | 茨城県北 | 地形図 1/25,000 | 町屋、日立 | G | B1 |
| 日時(西暦) | 2026 年 2 月 14 日(土) | 天候 | 参加者と相談 | L | 金子 |
| 集 合 | 我孫子駅改札前 6:30 または指定電車8号車乗車 | 形態 | 日帰り | 交通手段 | 電車、バス |
| コース | 我孫子駅(6:36)=日立駅(8:30/8:40)=御岩神社前(9:10/9:20)～(60)～御岩山～(10)～たまだれの滝分岐～(25)～高鈴山～(25)～たまだれの滝分岐～(10)～御岩山～(30)～向陽台分岐～(35)～神峰山～(50)羽黒山～(15)～小木津山自然公園分岐～(20)～蛇塚～(3.5)～大煙突展望台～(3.5)～蛇塚～(35)～切通～(40)～神峰公園口バス停=日立駅=我孫子駅 参考 湖北 06:15 発 我孫子 06:22 着 | | | | |
| コース出典(参照文献) | | 山と高原地図 (筑波山・加波山) | | | |
| 歩行時間 | 6 時間 2 分 | | | 標高差: 582m | |
| 装 備 | 冬山一般装備、防寒着、ヘッドライト、昼食、行動食、飲料水 | | | | |
| 費 用 | 4,770 円(JR1980×2、バス 610+200)+企画費 「ときわ路パス」を利用すると取手駅から 2,330 円 | | | | |
| メ モ | <ul style="list-style-type: none"> ・日立アルプスは 30km のロングコースだが、核心部 15km ほどを歩く。 ・御岩神社の参道から霊山御岩山に登り、眺めの良い高鈴山から神峰山、羽黒山と巡る。 ・御岩山、高鈴山、神峰山の頂上からは日立の市街地、太平洋が見渡せ、遠くは阿武隈山脈や日光、那須連山の眺めも期待できる。 ・「ときわ路パス」は希望者分をまとめて購入する。 ・バスはスイカが使えません。 | | | | |
| 参 加 者 | 計 名 | | | | |
| 説明(迷い路、道標等今後の参考にしたいこと) | | | | | |

| | | | | | |
|------------------------|---|---|------------------|---------|-------|
| 該当に○ | | ○ | | | |
| 例 会 | ○ | 山行企画 | | 山行報告 | |
| 準例会 | | (リーダー会審査・あしあと兼用) | | (あしあと用) | |
| 山名フリガナ | | ワシズサン～オオヒラヤマ～オオアラシヤマ | | | |
| 山 名(標高) | | 沼津アルプス 2 回 鷲頭山(392m)～大平山(356m)～大嵐山(191m) | | | |
| 目 的 | 低山ながら起伏にとんだ稜線を富士山と駿河湾を望みながら歩く | | | | |
| 山 域 | 静岡県 | 地形図 1/25,000 | 三島、菰崎 | G | B1 |
| 日時(西暦) | 2026 年 2 月 21 日(土) | | 天候 | 雨天 23 日 | L 山田 |
| 集 合 | 11 両目前方乗車 | 形態 | 日帰り | 交通手段 | JR、バス |
| コース | 天王台駅(5:50)=我孫子駅(5:53)=東京(6:34/6:57 こだま 703 号)=三島(7:50/8:00)=沼津駅(8:06/8:30)=志下公会堂前(8:45/8:50)～(35)～志下峠～(35)～鷲頭山～(45)～多比口峠～(15)～大平山～(45)～新城分岐～(45)～大嵐山～(35)～大平バス停=沼津駅=熱海=東京=我孫子駅=天王台駅 大平バス停毎時 20、52 沼津駅行 | | | | |
| コース出典(参考文献) | | 山と高原地図「伊豆」 | | | |
| 歩行時間 | 4 時間 15 分 | | 標高差:387m 志下公会堂から | | |
| 装 備 | 冬の日帰り装備【防寒着、帽子、手袋、ストック、水(スポーツ飲料、テルモス含む)、昼食、非常食、常備薬等 | | | | |
| 費 用 | 8,880 円(6,160+特急券 1,760+バス 350+610)+企画費 | | | | |
| メ モ | 1)大人の休日倶楽部を利用すると 5,544 円になります。 2)大平山から先は奥沼津アルプスと呼ばれ、やせ尾根の急登、ロープの連続します。 3)大嵐山は地元では「日守山」と呼ばれ、山頂から愛鷹山越しの富士山が大きく見えます。 | | | | |
| 参 加 者 | 計 名 | | | | |
| 説明(迷い路、道標等今後の参考にしたいこと) | | | | | |

| | | | | | |
|------------------------|---|---|-------|---------|---------|
| 該当に○ | | ○ | | | |
| 例 会 | ○ | 例会企画 | | 例会報告 | |
| 準例会 | | (リーダー会審査・あしあと兼用) | | (あしあと用) | |
| 山名フリガナ | | ミウラハントウカワズサクラ ト ジョウガシマ | | | |
| 山 名(標高) | | 三浦半島河津さくらと城ヶ島ウォーキング | | | |
| 目 的 | 河津さくらを満喫し、三崎港で海鮮を味わい、城ヶ島を散策 | | | | |
| 山 域 | — | 地形図 1/25,000 | — | G | — |
| 日時(西暦) | 2026 年 2 月 26 日(木) | | 天候 | 雨天翌日 | L 可児 |
| 集 合 | 我孫子駅改札口 5:55 | 形態 | 日帰り | 交通 | JR-京浜急行 |
| コース | 布佐駅(05:51)=我孫子(06:06/5 両連結 06:13)=上野(06:45/7 番線小田原行 07:02)=品川(07:18/京急特急三崎口行 07:34)=三浦海岸駅(08:53/09:10)~(30)~小松ヶ池公園~(30)~~三崎口駅(京急バス三 9 城ヶ島行)=(20)=三崎港バス停~(10)~魚市場食堂にて昼食 50 分~(10)~三崎港バス停(京急バス城ヶ島行 12:20)=(24)=白秋碑前(12:44)~安房崎灯台~馬の背洞門~長津呂の碑~長津呂崎~城ヶ島バス停(三崎口駅行)=三崎口駅(特急青砥行)=品川駅(JR 勝田行)=我孫子駅 19 時過ぎ ④我孫子駅では 12 号車前方に乗ってください ④トイレタイム...上野 17 分 品川 16 分 三浦海岸 17 分 三崎口 11 分 ④休憩...小松ヶ池 30 分 魚市場食堂 50 分 ④城ヶ島...12:45~約 50 分のウォーキング ④朝:天王台駅乗車は 05:57 夜:我孫子駅発成田行きは 19:33 | | | | |
| コース出典(参考文献) | | 山と溪谷オンライン らくらく登山計画&登山届作成！ 登山地図&計画マネージャ「ヤマタイム」 ・ 山と溪谷オンライン | | | |
| 歩行時間 | 2 時間 10 分 | | 標高差:— | | |
| 装 備 | 日帰りハイキング装備 帽子 サングラス 手袋 ハイキングシューズ(スニーカーでも可) 軽食 飲料水・スポーツ飲料 行動食ほか | | | | |
| 費 用 | ¥3,980(JR+京急往復¥2,960+バス¥1,020)+企画費 | | | | |
| メ モ | 1. 小松ヶ池公園の周辺は河津さくらと菜の花のコラボがみられる。 2. 三崎口駅から三崎港へバスで移動。昼食は魚市場食堂(平日 11:00-14:30)を利用→ 三崎「魚市場食堂」・三浦半島その他/海鮮 食べログ 3. 城ヶ島は白秋の碑バス停→安房崎灯台→馬の瀬洞門→長津呂の磯→長津呂崎→城ヶ島バス停の順に歩く。 | | | | |
| 参 加 者 | | | | | 計 名 |
| 説明(迷い路、道標等今後の参考にしたいこと) | | | | | |

| | | | | | |
|------------------------|--|----------------------------|-----|------------|------|
| 該当に○ | | ○ | | | |
| 例 会 | ○ | 山行企画 | | 山行報告 | |
| 準例会 | | (リーダー会審査・あしあと兼用) | | (あしあと用) | |
| 山名フリガナ | | ホドサン | | | |
| 山 名(標高) | | 宝登山(497.1m) | | | |
| 目 的 | 長瀬アルプス散策、蠟梅観賞、宝登山神社参拝 | | | | |
| 山 域 | 秩父長瀬山域 | 地形図 1/25,000 | 長瀬 | G | A1 |
| 日時(西暦) | 2026 年 02 月 28 日(土) | | 天候 | 雨天翌日 | L 松浦 |
| 集 合 | 我孫子駅改札内 6:25 | 形態 | 日帰り | 交通手段 | 電車 |
| コース | 天王台(6:31)=我孫子駅(6:35)=上野(7:09/7:24)=熊谷(8:00/8:34)=野上(9:19/9:25)～(15)～萬福寺～(40)～天狗山分岐～(30)～野上峠～(60)～宝登山～(60)～宝登山神社～(15)～長瀬=熊谷=上野=我孫子駅 | | | | |
| コース出典(参照文献) | | 昭文社:山と高原地図、西武鉄道ハイキングコース宝登山 | | | |
| 歩行時間 | 3 時間 40 分 | | | 標高差:157.1m | |
| 装 備 | 一般日帰り(冬山、春山の端境期に当たり、各自天候で判断する) | | | | |
| 費 用 | 4,636 円(JR3,036+秩父鉄道 1,600)+企画費 | | | | |
| メ モ | <ul style="list-style-type: none"> ・冬枯れの長瀬アルプス散策、宝登山の蠟梅鑑賞、宝登山神社の参拝を予定しています。 ・宝登山からは両神山、武甲山、秩父の景色を楽しむことができます。 ・大人の休日倶楽部割引が取手～熊谷往復(201.8km)で購入すると割引適用となります。 ・天気予報を見て延期、中止する場合は、2 月 25 日に連絡します。 | | | | |
| 参 加 者 | 計 名 | | | | |
| 説明(迷い路、道標等今後の参考にしたいこと) | | | | | |

| | | | | | |
|------------------------|---|------------------|----------|---------|--------|
| 該当に○ | | | | ○ | |
| 例 会 | ○ | 山行企画 | | 山行報告 | |
| 準例会 | | (リーダー会審査・あしあと兼用) | | (あしあと用) | |
| 山名フリガナ | | タカトリヤマ | | | |
| 山 名(標高) | | 鷹取山(139m) | | | |
| 目 的 | 垂直に切り立つ岸壁が山頂で待つ。アプリ読図山行 (YAMAP) | | | | |
| 山 域 | 横須賀市 | 地形図 1/25, 000 | 横須賀 | G | A1 |
| 日時(西暦) | 2025 年 12 月 13 日(土) | | 天候 | 雨天中止 | L 三輪 |
| 集 合 | 我孫子駅改札 7:00 | 形態 | 日帰り | 交通手段 | JR. 京急 |
| コース | 湖北(7:06)≒我孫子駅(7:14/7:19)発=品川(8:05/8:26)=金沢文庫(9:05/9:08)=神武寺駅(9:15/9:30)～神武寺(10:05/10:15)～鷹取山(11:10/10:20)～摩崖仏(10:35/10:40)～追浜駅(12:25)～三浦半島すし市場(昼食 12:30/13:50)～追浜駅(14:09)=品川(14:52/15:17)～我孫子(16:07) | | | | |
| コース出典 (参照文献) | 「駅から山歩き」より | | | | |
| 歩行時間 | 歩行時間:2 時間 25 分 | | 標高差:130m | | |
| 装 備 | 秋季登山軽装備、靴はローカット可、スポーツドリンク | | | | |
| 費 用 | 2, 604 円 (JR, 京急)+昼食代+企画費 | | | | |
| メ モ | <ul style="list-style-type: none"> ・最高気温 5 度のなか、十分な防寒対策をして登った。 ・YAMAP アプリの現地実習 ・思いがけず、紅葉が残っていた。 ・低山ながら好展望の山で、コースも整備され手頃な登山を楽しむ。 ・山頂付近はロッククライミングの聖地としていられている。 ・「摩崖仏」から先の登山道は通行止めとなっていたため、迂回して下山する。 ・下山後、追浜駅前の「三浦半島すし市場」でお寿司とアルコールを楽しんだ。 | | | | |
| 参 加 者 | 三輪達雄、山田京子、金子良一、河合光江、濱口治雄、大村ふさ子、八重樫則実、小峰一嘉子 <div style="text-align: right;">計 8 名</div> | | | | |
| 説明(迷い路、道標等今後の参考にしたいこと) | | | | | |

2026 年 1 月 運営リーダー会議 議事録

(敬称略) 記録係(会務)

| 開催日 | 2026. 1. 8(木) 19:00～21:00 | 場 所 | 天王台北近隣センター |
|------|--|--|------------|
| 出席者 | 運営リーダー委員: 13 名+ (塚田) | | 議事録担当: 1 名 |
| 出席者名 | 三輪、金子、可児、山田、松浦、中村 (信)、山口、森北、河合 (八)、久保、中易、飯田、西野、塚田 議事録担当: 森北 | | |
| No | 議 題 | 結 果 | |
| 1 | 山行企画の審議 | <ul style="list-style-type: none"> ・例会: 5 件審議し、1 件承認、4 件訂正後承認とする、1 件 (沼津アルプス) 今後実施日調整 ・卒業山行については 2 月に審議 | |
| 2 | 山行実施チェック | <ul style="list-style-type: none"> ・実施: 4 件 (ヒヤリハットなし) 1 件中止 | |
| 3 | 行事確認 | <ul style="list-style-type: none"> ・2 月よりリーダー運営委員会の開催に合わせて、18:00 より「運営委員会」を開催し、50 周年行事などを協議する ・会計監査を 3/3 (火) に実施予定。 | |
| 4 | <p>議案 1. 山行関連</p> <p>議案 2. リーダー委員会総会の報告</p> <p>議案 3. 2026 年度予算編成について</p> <p>議案 4. 2026 年度の役員人事について</p> <p>議案 5. 総会準備</p> | <p>1) 新入会員歓迎山行について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高尾山～景信山を新入会員 (2 名) の予定に合わせ 4/5 (日) に変更、予備日 4/11 (土) で調整中。 <p>2) 体験登山</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4/18 (土) 5/16 (土) を予定、「広報あびこ」「広報かしわ」に掲載依頼する。 ・単なる高尾ハイキングとは違うイメージを持ってもらえるように、ポスターに「琵琶滝」や「つり橋」の写真を入れるなど工夫されたい。 <p>1) 2026 年度人事 2) 2025 年度山行実施状況 3) 2026 年度例会山行、例会企画提出 4) L 委員会分担 5) 行事山行、実地講習山行、机上講習、新人会員研修の実績と 2026 年度計画 6) リーダー委員会企画山行案 白山 7/24 (金) ～26 (日) 2 泊 3 日 7) クマ対策 などについて審議結果報告。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「自家用自動車使用規定」において「運転者は原則 80 歳未満」となっているが、「概ね 80 歳」ということで 80 歳でも元気な人が運転できるように改定が必要。加えて「例会企画」でも使用できるように規定改訂する案を作成し次回運営リーダー会議に諮ることとする。 ・当期予算として遭難対策費 1,000,000 円を取り崩し、前期からの繰り越し金として収入に計上。 ・「共同装備費」でクマスプレー (練習用 2 本、山行用 2 本) を費用計上する。 ・「行事山行下見費」に体験山行と卒業山行も費用計上する ・2026 年度の役員人事について修正の意見が出された。 <p>・総会準備・スケジュールについて承認された。</p> | |

| | |
|-----------------------------------|---|
| <p>備・スケジュールについて 議案 6. その他</p> | <p>1) 登山倶楽部使用文書の A4 判統一について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・現在、「あしあと」の原稿を B5 で作成し、発行は PDF の A4 判でちぐはぐになっているため、A4 判で統一したい。加えて「山行企画書兼報告書」「山行計画書兼登山届」の書式を見直すこととしたい。 ・どうせ見直すのなら「山行企画書兼山行報告書」「山行計画書兼登山届」を一つにできないかという意見も多く出され再度検討となった。 <p>2) 2025 年度山行実績集計・分析（1 月～12 月）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・資料にて確認 <p>3) 山岳保険加入の進め方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「申込書」提出の依頼文なので、あしあとに掲載する。 <p>4) 取り崩した基金の用途、会計処理方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・引き続きの課題とし、今後運営委員会で 50 周年記念行事とともに検討する。 <p>5) 会計監査のスケジュール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3/3 に実施し、3/5 運営リーダー会議に報告する。 メンバーは、会長、会計、会計監査 <p>6) アビスタ写真展</p> <ul style="list-style-type: none"> ・最終日は写真額撤収後、別室で写真を額から取り外す作業を行う。 |
|-----------------------------------|---|

2026 年度日山協山岳共済会(山岳保険)「申込書」提出のお願い

- ・1 月例会時題記「申込書」の提出を担当者(塚田、須藤)までお願いします。
 - ・基本は「ハイキング・トレランコース」のタイプ(Ⅰ)ですが、保険内容を充実させるために(Ⅱ)、(Ⅲ)、(Ⅶ)を申込みされる方は差額の支払いも一緒をお願いします。
- 尚 差額は釣銭が無いようにお願いします。

保険担当:塚田

【各種報告書等の提出について】

2025 年 4 月 変更

運営リーダー会議に提出する審議用山行企画及び審議用資料は、Google Drive の「運営リーダー会議用フォルダ」⇒該当月フォルダ⇒該当フォルダにアップロードして下さい。審議済みで「あしあと」に掲載する企画書、資料は「あしあと〇〇月号」フォルダにアップロードする。詳細は下記参照ください。今年度より変更いたします。

| 索引 | Go ドラ運 Fo⇒ | Google ドライブ「運営リーダー会議用フォルダ」 | | | | |
|----|------------|----------------------------|-----|------|-----|--------|
| | Go ドラ⇒ | Google ドライブ | Fo⇒ | フォルダ | UP⇒ | アップロード |

| 文書名 | 用途 | 提出先・担当者 | 提出期限 |
|--|--|---|-----------------|
| 山行企画書 例会企画書 審議資料 | 運営リーダー会議 審議用 | Go ドラ運 Fo の「審議山行企画」と「審議用資料山行以外」の Fo に UP | 会議開催日の 前週金曜日 |
| | 「あしあと」用 | 審議後の企画書と資料山行以外の全てを、Go ドラ運 Fo の「あしあと〇月号原稿」の Fo に UP | 会議開催日の 翌週月曜日 |
| 山行報告書 | H/P 用 | Go ドラ運 Fo の「あしあと〇月号原稿」の Fo に UP 担当者：金子、中村、川口 松浦、河合(八) | 山行実行後 1 週間 |
| 例会企画報告書 | 「あしあと」用 | Go ドラ運 Fo の「あしあと〇月号原稿」の Fo に UP 担当者：坂本、新井 | 山行実行後 1 週間 |
| H/P 用写真 | 写真の枚数(加工前) 日帰り＝9 枚 1 泊 2 日＝12 枚 1 日増加毎＝＋3 枚 | Go ドラ「山行報告用 Fo」の該当山行の Fo に UP 担当者：金子、中村、川口 松浦、河合(八) | 山行実行後 1 週間 |
| 山行報告書及び写真を Go ドラに UP したら、提出先の担当者に UP 済みをメールで連絡 | | | |
| 山行計画書 例会企画計画書 | ・参加者と本部届け ・ココヘリへ届出 | ・参加者と本部担当者 ・ココヘリ | 山行の前日 |

【作成要項】

- ① 山行・例会企画、山行・例会企画報告、山行・例会企画計画書は統一書式使用 下記⑤
- ② Word で作成。フォント＝MS 明朝、サイズ＝10.5 (山名のみ 12 太文字)、余白＝左右上下 20mm、年号は西暦。コースタイム等の記述は、半角英数字で入力 (H/P 編集のため)
- ③ タイトルの山名 (フリガナ) は山名のみで、サイズは 9 です。
- ④ 天候の欄は、「雨天中止」or「雨天順延〇〇日」などと記入。
- ⑤ 上記①の統一書式の見本は、ホームページ「会員の広場」の「あしあと」写真をクリックしてダウンロードして使用する。例会企画は山行企画⇒例会企画に修正して使用。

『あしあと』No547 2026 年 1 月号

発行・・・我孫子登山倶楽部 代表＝三輪達雄。

編集・メール配信＝坂本久