

« 行事のお知らせ »

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~



No 547  
2026年1月号  
我孫子  
登山倶楽部

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	29	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 「ときわ路バス」を利用すると取手駅から 2,330 円								
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>「ときわ路バス」は希望者分をまとめて購入する。</li> <li>バスはスイカが使えません。</li> </ul>								
参 加 者									
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	ワシズサンヘオオヒラヤマヘオオアラシヤマ				
山 名(標高)	沼津アルプス 2回 鷺頭山(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、韮崎	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)～鷺頭山～(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(参照文献)	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)大人の休日俱楽部を利用すると 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	<p>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</p> <p>●我孫子駅では 12 号車前方に乗ってください</p> <p>●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</p> <p>●休憩...小松ヶ池 30 分 魚市場食堂 50 分</p> <p>●城ヶ島...12:45~約 50 分のウォーキング</p> <p>●朝:天王台駅乗車は 05:57 夜:我孫子駅発成田行きは 19:33</p>							
コース出典(参照文献)	<a href="#">山と渓谷オンライン らくらく登山計画&amp;登山届作成！ 登山地図&amp;計画マネージャ「ヤマタイム」 - 山と渓谷オンライン</a>							
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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→<a href="#">三崎「魚市場食堂」 - 三浦半島その他/海鮮   食べログ</a></li> <li>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。</li> </ol>							
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、蝱梅観賞、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"> <li>冬枯れの長瀬アルプス散策、宝登山の蝱梅鑑賞、宝登山神社の参拝を予定しています。</li> <li>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。</li> <li>大人の休日俱楽部割引が取手~熊谷往復(201.8km)で購入すると割引適用となります。</li> <li>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。</li> </ul>								
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"> <li>最高気温5度のなか、十分な防寒対策をして登った。</li> <li>YAMAP アプリの現地実習</li> <li>思いがけず、紅葉が残っていた。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>「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。</li> <li>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。</li> </ul>					
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					
説明(迷い路、道標等今後の参考にしたいこと)	計 8 名					

## 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 题	結 果	
1	山行企画の審議	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・卒業山行については2月に審議</li> </ul>	
2	山行実施チェック	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実施: 4件(ヒヤリハットなし) 1件中止</li> </ul>	
3	行事確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・会計監査を3/3(火)に実施予定。</li> </ul>	
4	議案 1. 山行関連  議案 2. リーダー委員会総会の報告  議案 3. 2026年度予算編成について  議案 4. 2026年度の役員人事について  議案 5. 総会準備	<p>1) 新入会員歓迎山行について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p>2) 体験登山</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul> <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"> <li>・「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。</li> <li>・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。</li> <li>・「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。</li> <li>・「行事山行下見費」に体験山行と卒業山行も費用計上する</li> <li>・2026年度の役員人事について修正の意見が出された。</li> </ul> <p>・総会準備・スケジュールについて承認された。</p>	

備・スケジュールについて 議案6. その他	<p>1) 登山俱楽部使用文書の A4 判統一について        • 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> <p>2) 2025 年度山行実績集計・分析 (1 月～12 月)        • 資料にて確認</p> <p>3) 山岳保険加入の進め方        • 「申込書」提出の依頼文なので、あしあとに掲載する。</p> <p>4) 取り崩した基金の用途、会計処理方法        • 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> <p>5) 会計監査のスケジュール        • 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> <p>6) アビスタ写真展        • 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。</p>
--------------------------	---

### 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にお願いします。  
 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 ドラ運会 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

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 ドラ運会 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 ドラ運会 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 例会企画報告書	H/P 用	Go ドラ運会 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
	「あしあと」用	Go ドラ運会 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・・・我孫子登山俱楽部 代表=三輪達雄。 編集・メール配信=坂本久