

《 行 事 の お 知 ら せ 》



No 530  
2024年8月号  
我孫子  
登山倶楽部

月 日	行 事	場 所	時 間
8月17日	8月定例会	我孫子南近隣 Cen.	18:00~19:30
8月17日	納涼会	福照飯店	19:30~
9月5日	9月運営リーダー会議	天王台北近隣 Cen.	18:00~20:00
9月21日	9月定例会	天王台北近隣 Cen.	18:00~20:00
10月3日	10月運営リーダー会議	天王台北近隣 Cen.	18:00~20:00
10月19日	10月定例会	我孫子南近隣 Cen.	15:00~17:00

8 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	23
25	26	27	28	29	30	31

9 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					

10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		

【山行企画】

月 日	山 名	リーダー	G	形 式	備 考
9月28日	高原山(鶏頂山~釈迦ヶ岳)	金子 良一	B1	日帰り	
10月12日	赤城・黒檜山~駒ヶ岳	三輪 達雄	B2	日帰り	体験登山
10月14日	栗駒山	松浦 薫	B1	日帰り	
10月28~29日	瑞牆山	坂本 久	B2	山荘泊	
11月9日	百蔵山	山田 京子	B1	日帰り	体験登山
【山行申込は定例会で、定例会不参加の場合は、リーダーに直接申込み下さい】					

※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	タカハラヤマ ケイチョウザン シャカガダケ			
山名(標高)	高原山(鶏頂山 1765m～釈迦ヶ岳 1795m)			
目的	関東平野が一望できる 360 度の大パノラマを満喫する。			
山域	塩原	地形図 1/25,000	高原山・川治	G B1
日時(西暦)	2024 年 9 月 28 日(土)	天候	雨天、参加者と相談	L 金子
集合	我孫子駅改札前 6:00 または指定電車乗車	形態	日帰り	交通手段 電車、タクシー
コース	<p>我孫子駅(6:13)=北千住(6:34/6:43 リバティ会津 101 号)=新藤原駅(8:46/9:00 タクシー)=西口登山口(9:20/9:30)~(65)~大沼~(60)~鶏頂山~(55)~釈迦ヶ岳~(30)~明神岳分岐~(30)~弁天沼~(10)~大沼分岐~(45)~登山口=新藤原駅=北千住=我孫子駅</p> <p>新藤原駅発車時刻 16:03、16:54</p> <p>参考:天王台 5:57 我孫子 6:00</p>			
コース出典(参考文献)	ヤマケイオンライン(ヤマタイム)			
歩行時間	4 時間 55 分		標高差:560m	
装備	日帰り一般			
費用	7,080 円(行き JR490、東武 1400+特急 1650、帰り同額) 他にタクシー7000+7000 (人数割り)+企画費			
メモ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高原山は最高峰の釈迦ヶ岳を中心に鶏頂山、明神岳、剣ヶ峰、中岳、西平岳などが連なる。</li> <li>・鶏頂山は古くから信仰の山で金鶏山とも呼ばれ、山頂には鶏頂山神社がある。釈迦ヶ岳は高原山の最高峰で展望も良く、1 等三角点が設置されている。</li> <li>・日光国立公園に属しているが、那須や日光に比べて訪れる人も少なく、静かな山旅が味わえる。</li> <li>・東武株主優待乗車券で安くなる</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	アカギ・クロビスサン～コマガタケ				
山名(標高)	赤城・黒檜山 (1,828m) ～駒ヶ岳 (1,685m)				
目的	赤城山の紅葉(体験登山)				
山域	上州 赤城山	地形図 1/25,000	赤城山	G	B2
日時(西暦)	2024年10月12日(土)	天候	雨天中止	L	三輪
集合	我孫子駅内 05:35	形態	日帰り	交通手段	電車
コース	<p>我孫子駅(05:42)=上野(06:15/06:25)=高崎(08:15/08:18)=前橋駅(08:33/08:45)=あかぎ広場(09:50/10:00)～(20)～黒檜山登山口～(90)～駒ヶ岳分岐～(15)～黒檜山～(15)～駒ヶ岳分岐～(45)～駒ヶ岳～(15)～分岐～(30)～駒ヶ岳登山口～(10)～赤城山ビジターセンター=前橋駅=上野駅=我孫子駅</p> <p>赤城山ビジターセンター発：15:15(富士見温泉行)、16:40、17:17</p>				
コース出典(参照文献)	山と高原地図 2021 赤城山、YAMAP				
歩行時間	4時間			標高差:560m	
装備	日帰り一般装備、防寒着、昼食1回、非常食				
費用	約8,000円(JR4,620円+バス3,500円)+企画費				
メモ	<p>山頂からの360度の展望が紅葉しているかも。 上りに岩場がある。</p> <p>JRの料金は、「休日おでかけパス」2,720円+神保原-前橋往復836円を事前に購入するか、「大人の休日倶楽部」で3,230円になります。バスではスイカが使えるが、往復で3,500円掛かるので、4,000円の残高を確認すること。</p> <p>帰りの時間が20:00以降になる予定です。</p>				
参加者	計名				
説明(迷い路、道標等今後の参考にしたこと)					

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		クリコマヤマ		
山名(標高)		栗駒山 (1,626.5m)		
目的	秋の紅葉			
山域	奥羽山脈	地形図 1/25,000	栗駒	G B1
日時(西暦)	2024年10月14日(月)祭日	天候	雨天中止	L 松浦
集合	我孫子駅改札内 5:00	形態	日帰り	交通手段 電車
コース	天王台(5:07)=我孫子駅(5:10/5:11)=上野(5:43/6:10やまびこ 51号)=一ノ関(8:35/9:00)=須川温泉(10:34/10:45)~(20)~自然観察路分岐~(50)~笹森コース分岐~(55)~栗駒山~(15)~須川分岐~(50)~自然観察路分岐~(20)~須川温泉(16:35)=一ノ関(18:01/18:38やまびこ 64号)=上野(21:06/21:24)=我孫子駅(22:00)  須川温泉=一ノ関 バスは 16:35 一本だけ			
コース出典(参照文献)	昭文社：山と高原の地図 栗駒・早池峰			
歩行時間	3時間30分		標高差:506.5m	
装備	秋山日帰り一般、防寒着、昼食、ストック			
費用	19,100円(JR15,400+バス 3,000+入浴料 700)+企画費			
メモ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栗駒山の紅葉を鑑賞する。</li> <li>・須川高原温泉で汗を流して帰る。</li> <li>・JR 運賃は大人の休日倶楽部ジパングで安くなる。</li> <li>・雨天中止の場合は連絡する。</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		モモクラヤマ			
山名(標高)		百蔵山(1,003m)			
目的	体験登山				
山域	中央線沿線	地形図 1/25,000	大月	G	B1
日時(西暦)	2024年11月9日(土)		天候	雨天翌日	L 山田
集合	各駅改札内乗車 10 分前	形態	日帰り	交通手段	JR
コース	天王台駅(5:57)=我孫子駅(6:00)=日暮里(6:31/6:36)=神田(6:46/7:08)=高尾(8:05/8:09)=猿橋駅(8:42/9:00)~(30)~百蔵山登山口~(20)~浄水場~(80)~百蔵山・昼食~(10)~猿橋分岐~(60)~百蔵山登山口~(25)~猿橋駅=高尾=新宿=我孫子駅				
コース出典(参照文献)		山と高原地図「高尾・陣馬」2022			
歩行時間	3時間45分		標高差:683m(猿橋駅~)		
装備	昼食、行動食、水(スポーツ飲料を含む)、雨具、防寒着、帽子、手袋、ストック、ヘッドライト、常備薬等				
費用	3,960円(休日おでかけパス利用は2,720円)+企画費				
メモ	1)今年最後の体験登山です。 2)百蔵山山頂から富士山が美しく見える「秀麗富嶽十二景」に選ばれている山です。 3)初心者向けの山です。				
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		ナンタイサン			
山名(標高)		男体山(2, 486m)			
目的	L委員会企画山行のトレーニング山行2回目				
山城	日光	地形図 1/25,000	男体山、日光北部	G	D1
日時(西暦)	2024年7月8日(月)		天候	薄曇り	L 山田
集合	我孫子駅北口 4:50	形態	日帰り	交通手段	自家用車
コース	我孫子駅北口(5:00)=柏 IC=佐野 SA=清滝 IC=二荒山神社駐車場(7:30/8:00)～四合目(9:00/9:05)～八合目(11:00/11:05)～男体山(11:55/12:30 昼食)～七合目(13:35/13:45)～四合目(14:40/14:45)～二荒山神社駐車場(15:15/15:30)=やしおの湯=清滝 IC=羽生 SA=我孫子				
コース出典(参照文献)		山と高原地図「日光」2020			
歩行時間	6時間5分		標高差:1,284m		
装備	昼食、行動食、水(スポーツ飲料含む)、雨具、帽子、手袋、ストック、ヘッドライト、サングラス、常備薬、着替え				
費用	約7,800円(車代・運転代・高速代・ガソリン代+入山料¥1,000)+企画費				
メモ	<p>1)天候が心配でしたが薄曇り、四合目より上は風もあり助かりました。頂上は寒い位の風でした。ガスが無く中禅寺湖、戦場ヶ原が見渡せました。</p> <p>2)月曜日のためか登山客が少なくスムーズに歩け、予定時間より25分早く歩けました。</p> <p>3)今回、L委員会企画山行のトレーニングが出来たと思います。</p>				
参加者	L山田京子、SL中島カオル、写真中村晴美、川名健史				計4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・あしあと兼用)		(あしあと用)	
山名フリガナ		アラシマダケ			
山名(標高)		荒島岳 (1,523.4m)			
目的	百名山の荒島岳、天空の城越前大野城と市内観光、苔寺白山平泉寺を訪ね、永平寺で坐禅体験、東尋坊を観る)				
山城	越美山地	地形図 1/25,000	荒島岳	G	B1
日時(西暦)	2024年7月15日(月)～17日	天候	曇り時々雨	L	松浦
集合	我孫子駅改札内 7:10	形態	旅館泊	交通手段	電車
コース	<p>7/15:天王台(7:15)=我孫子駅(7:18)=上野(7:53/8:17 かがやき 505)=福井(11:11/13:20 レンタカー)=越前大野城(14:00)=市内観光(旧内山家、寺町)=俵屋(15:40)</p> <p>7/16: 俵屋(5:45)=鍬掛(6:00)～戌山城址(6:25)～鍬掛(6:45)=中出登山口駐車場(7:15)～小荒島岳分岐(9:40)～シャクナゲ平(10:05/10:10)～荒島岳(11:25/12:00)～シャクナゲ平(13:05)～小荒島岳(13:25)～中出登山口駐車場(15:40)=勝山アマゴの宿(16:20)</p> <p>7/17: 勝山アマゴの宿(7:25)=白山平泉寺(7:40/8:35)=永平寺(9:20/11:30)=東尋坊(13:30/14:00)=福井(15:00/16:22 かがやき 512号)=上野(19:14/19:27)=我孫子駅(20:04)</p>				
コース出典(参照文献)	昭文社：山と高原の地図 白山 2024				
歩行時間	6時間 20分			標高差:1,173.4m	
装備	日帰り一般、昼食、ストック				
費用	57,900 円(JR22,420+宿泊 24,680+レンタカー9,000+入館・坐禅料1,800)+企画費				
メモ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・越前大野では、天空の城として有名な越前大野城と古い城下町(寺町、武家屋敷旧内山家)を見た。市内から美しい荒島岳が見えた。</li> <li>・荒島岳は、シャクナゲ平から荒島岳の間にロープとクサリの“もちがかべ”と呼ばれる急登があり、注意して上り下りした。</li> <li>・荒島岳頂上付近で急に雨が降り出し、傘を差して昼食を食べた。直ぐに雨は上がり、注意しながら下山した。</li> <li>・白山平泉寺では小雨に映えた苔の美しさを堪能し、永平寺では坐禅体験、東尋坊では柱状節理で出来た断崖絶壁を覗いた。</li> </ul>				
参加者	河合 八重子、川名 健史、中村 信江、松浦 薫 計4名				
説明(迷い路、道標等今後の参考にしたいこと。) 特に迷い易い所はない					



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		クモノダイラ〜ワシバダケ			
山名(標高)		雲の平〜鷲羽岳(2924.2m)			
目的	リーダー委員会企画山行				
山城	北アルプス	地形図 1/25,000	有峰湖、薬師岳、 三俣蓮華岳	G	C1
日時(西暦)	2024年7月22日(月)〜25日(木)		天候	下記参照	L 山田
集合	富山駅バス停 2番 6:05	形態	小屋泊	交通手段	JR、バス
コース	<p>7/22 富山駅(6:20)=折立(8:15/8:35)〜三角ベンチ(10:20/10:25)〜昼食(11:15/11:45)〜五光岩ベンチ(12:35/12:40)〜太郎平小屋泊(13:40)</p> <p>7/23 太郎平小屋(5:55)〜左俣出合(7:20/7:25)〜薬師沢小屋(8:40/9:00)〜昼食(11:40/12:10)〜木道末端(12:40)〜アルプス庭園(13:40/14:10)〜雲の平山荘泊(15:00)</p> <p>7/24 雲の平山荘(8:00)〜スイス庭園(8:30/8:35)〜日本庭園(9:30/9:40)〜黒部源流(10:50/11:00)〜三俣山荘・昼食(12:00/12:50)〜分岐(13:35/13:40)〜巻道分岐(15:25/15:35)〜双六小屋泊(16:00)</p> <p>7/25 双六小屋(6:15)〜弓折分岐(7:40/7:50)〜鏡平山荘(8:20/8:30)〜〜シシウドヶ原(9:25/9:30)〜秩父沢出合(10:30/10:45)〜わさび平小屋(12:00/12:20)〜新穂高温泉(13:20/13:46)=平湯温泉(14:28/16:05)=バスタ新宿(20:45)=我孫子駅(22:00)</p> <p>天候: 22日晴れ/曇り、23日晴れ時々曇り、24日雨時々曇り、25日雨/曇り</p>				
コース出典(参照文献)	山と高原地図「劔・立山」、「槍ヶ岳・穂高岳				
歩行時間	7/22:4時間 25分、	7/23:7時間 40分、	7/24:6時間 30分、	7/25:6時間 05分	標高差:折立〜太郎平小屋=980m、 双六小屋〜新穂高温泉=1510m
装備	雨具、帽子、手袋、サングラス、ストック、ヘッドライト、着替え、インナーシャツ、水(スポーツ飲料含む)、昼食、行動食、常備薬、地図等				
費用	55,746円(小屋 12,500+14,500+14,000、バス 4,500+910+6,200、JR736、弁当 1,000+1,400)+企画費				
メモ	<p>1)雲の平ではアルプス庭園から槍ヶ岳を眺め、水晶岳、赤牛岳、雲のかかった薬師岳、笠ヶ岳、黒部五郎岳などが見られた。</p> <p>2)24日は早朝から雷と雨・風のため、出発時間を遅らせ鷲羽岳登頂を中止し、黒部源流を徒渉して双六小屋へ向かった。 昼食は雨のため、三俣山荘で飲物を注文して雲ノ平山荘のお弁当を食べた。</p> <p>3)25日も朝から雨です。弓折峠までは雨が降らず助かったがその後は降ったり止んだりでした。ワサビ平小屋に近づくにつれ日差しが出てきた。平湯温泉でゆっくりしたいため、昼食を取らずに平湯温泉行きのバスに乗車した。</p>				

	<p>4)太郎平小屋ではj r o(ジロー)会員証を提示して500円の割引があった。</p> <p>5)「花の雲ノ平」にふさわしくチングルマとイワカガミ、ハクサンイチゲ  ヨツバシオガマ、アオノツガザクラ、シナノキンバイなどがたくさん  の花が咲いていた。</p>
参加者	<p>L山田京子、SL松浦薫、写真河合八重子、中易慎夫、徳永榮一  川名健史、今村好伸、中村信江、中村晴美</p> <p style="text-align: right;">計 9名</p>

## 2024年8月運営リーダー会議議事録

(敬称略) 記録係(会務)

開催日	2023.8.1(木) 18:00~20:00	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		議事録担当:1名
出席者名	可児、三輪、久保、山田、河合(八)、西野、徳永、金子、中村(信)、中易、松浦、坂本、山口 議事録担当:塚田		
No	議 題	結 果	
1	山行企画の審議	例会:5件 審議承認	
2	山行実施チェック	実施:3件(中止1件…理由参加者なし)	
3	行事確認	10月定例会 (10/19) 我孫子南近隣センター <b>15時~</b> (令和7年2月までは定例会開始時間は <b>15時~</b> )	
4	議題	<p>1)リーダー委員会企画山行「雲の平」の結果 山行内容はHPまたは「あしあと」の山行報告参照</p> <p>2)新人教育山行</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・テント山行 参加予定者:3名(新入会員2名)</li> <li>・ビバーク山行 参加予定者:7名(新入会員3名)</li> </ul> <p>3)秋の体験山行</p> <p>10/12(土)赤城・黒檜山~駒ヶ岳(ポスター掲示 8/16-9/16) 広報あびこ 8/16 掲載、募集締め切り 9/16 「あしあと」8月号と9月号に掲載、募集</p> <p>11/9(土)百蔵山 (ポスター掲示 9/16-10/16) 広報あびこ 9/16 掲載、募集締め切り 10/16 「あしあと」9月号と10月号に掲載、募集</p> <p>4)忘年山行企画 12/7(土)赤ぼっこ(奥多摩)予定</p> <p>5)遭難対策金について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・定期預金の処理と付添人への支払いについて 定期預金解約と通帳作成については銀行に再確認後、早めに対応する。支払いは終えている。</li> <li>・会則の解釈について 遭難者に対して補助するお金については、発生の都度運営L会議で検討して決める</li> </ul>	
5	その他	<p>湖北山の会との交流について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事前にメールで送られて来た資料で検討し、交流のメリット、デメリットを明記する</li> <li>・「湖北山の会」の山行に参加した場合、運営L会議審議外の為スポーツ保険は適用されない</li> <li>・資料は、会議で検討した内容を修正後、8/2に運営L会参加者に送付し、再修正後「あしあと」8月号に掲載</li> </ul>	

## 湖北山の会との交流について

2024.08.17 三輪

我孫子登山倶楽部(以下「本会」という)は、開設以来約半世紀にわたり数多くの”例会山行”を実施してきましたが、こんにち世代ニーズの変化、高齢化への対応などが要求される時代にあります。

先日開催した「入会 1~2 年目の会員との座談会」では、「山行が充実している。」「入会して良かった。」などの肯定的な意見がある中、「土曜日の山行を増やして欲しい。」「行きたい山のアンケートを取って欲しい。」など多くの要望がありました。

これらに対して、対外的には「ホームページの充実」、「体験登山を推進」させ、組織的には「準リーダーを新設し気軽に参加できる山行企画」等を充実してきました。

今後もこれらの施策を今まで以上に充実させていきますが、4月下旬、湖北山の会(以下「山の会」という)より「大型バスを使って“登山と温泉を楽しむ山行企画”を年間 10 回行っているが、本会会員であればこの企画を利用してください。」と声かけがありました。

会員の年齢構成を考慮すれば、声かけのあった山の会の企画は、本会のグレードで示せば A1~B1 が中心で、バス利用で楽に往復できることも考慮すれば、今後の本会の会員向け山行の選択肢に加えても良いと考えました。

そこで、本会の会員が個人的かつ試験的に山の会の山行に参加希望する場合、紹介をして、山の会はゲストとして受け入れる方式の企画を試行することとしました。

紹介する山行は、本会が運営する山行ではありませんので、「スポーツ保険」の対象外、且つ本会の「遭難対策費」の対象外であることをご了承ください。

今後については試行結果および会員のご意見をお伺いして検討する予定です。

下記の山行に参加希望者は、山行実施 1 か月前までに三輪まで申し込み下さい。

### 【湖北山の会 2024 年度活動計画】

参加費は 6,000~7,000 円(10/19-20 を除く、入浴代を含む)です。

日付	山名(グレード)	日付	山名とグレード
9/28(土)	物見山~日和田山 375m~巾着田の彼岸花(A1) 野天風呂藤の湯	11/16(土)	関八州見晴台 771m(B1) 入間の湯
10/19 (土) - 20 (日)	尾瀬ヶ原~尾瀬沼 1170m(B1/A1) 花咲の湯	12/7(土)	仏頂山~高峰 520m(A1) つくば温泉

グレード：湖北山の会のレベルを当登山倶楽部のグレードに変換

以上

必ず読んでから作成してください!!ご協力お願いします。



【各種報告書等の提出について】

2023年4月 運営委員会決定

文書名	用途	提出先	提出期限
山行企画書、 例会企画書 (リーダー会審査・ あしあと兼用)	リーダー会審査用	坂本 久 松浦 薫	運営委員会の1週間前
	「あしあと」用	坂本 久	運営委員会で指定
	但し、「あしあと」用は運営委員会で変更なければ提出不要		
山行報告書 例会企画報告書	H/P 用 (写真も送る)	松浦、金子 中村、新井	山行実行後 1週間
	「あしあと」用	坂本 久	山行実行後 1週間
ホームページ	写真の枚数 日帰り=9枚 1泊2日=12枚 1日増加毎=+3枚	松浦 薫 金子 良一 中村 信江 新井 直之	山行実行後 1週間
山行報告書と写真の提出は Google Drive 使用して、提出先にアップロード済みをメール連絡			
山行計画書 例会企画計画書	参加者と本部届用	参 加 者 会長・リーダー会長	山行の前日まで

《作成要項》

- ① 山行企画、例会企画・山行報告書、例会報告書は**統一書式**を使用下さい。下記⑤
- ② Word でフォントはMS 明朝、サイズは10.5、(山名のみ12太字です)年号は西暦。コース時間等の記述は、半角でお願いします⇒(9,=,0)
- ③ タイトルの**山名フリガナ**は、**山名のみ**でフリガナのサイズは**(9)**で別枠にして入力ください。山行報告の**参加者はフルネーム**です。(集計の為必要です。)
- ④ 天候の欄は、「雨天中止」or「変更後山行日」を入力する。
- ⑤ 山行企画、例会企画・山行報告、例会企画報告の**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、「山行企画・報告兼用の統一書式」2020.2.22例会で連絡の変更版をダウンロードして使用。フォーマットや文字を変更しないで下さい。例会企画は変更して使用する。
- ⑥ 2020.2.22 例会で新設した山行計画書兼登山届もご利用ください。

『あしあと』No530 2024年8月号

発行: 我孫子登山倶楽部

代表: 〒270-1164 我孫子市寿 2-9-20-208

可児 慎一

編集: 坂本 久

原稿作成・メール配信は 坂本 久