No 537
2025 年 3 月号
我孫子
登山倶楽部

≪ 行 事 の お 知 ら せ ≫

月　日	行　事	場　所	時　間
3 月 23 日	2025 年度総会	天王台北近隣 Cen.	13:00ˆ15:30
〃	3 月定例会	天王台北近隣 Cen.	15:30ˆ17:00
〃	総会後懇親会	やまびこ	17:10～
4 月 10 日	4 月運営リーダー会	天王台北近隣 Cen.	18:00ˆ20:00
4 月 26 日	装備講習会	山田京子様邸	9:30~11:30
4 月 26 日	4 月定例会	我孫子南近隣 Cen.	18:00ˆ20:00

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					

4 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			

5 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
4 月 6 日	陣馬山～景信山（新人歓迎）	山田 京子	B1	日帰り	日付変更再掲
4 月 9 日	花瓶山	中易 慎一	B1	日帰り	
4 月 15 日	勝雲山･地蔵岳	久保 貞雄	A1	日帰り	
4 月 18 日	高山村の枝垂れ桜	徳永 榮一	***	日帰り	
4 月 18~20 日	石鎚山	山田 京子	B2	小屋泊	
4 月 27 日	御岳山～奥の院～日の出山	松浦 薫	B1	日帰り	新人研修
4 月 29 日	宝篋山	西野 雅実	A1	日帰り	
4 月 29 日	本社ヶ丸	山田 京子	B1	日帰り	
5 月 10 日	扇山（体験登山）	山田 京子	B1	日帰り	再掲載
5 月 31~6/1 日	丹沢表尾根 主脈縦走	金子 良一	C2D10	小屋泊	新人研修
8 月 8~12 日	烏帽子岳~水晶岳~鷲羽岳	山田 京子	C2	小屋泊	リーダー企画

【山行の申し込みは定例会で。定例会不参加の場合は、リーダーに直接申込ください。】

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	ジンバサン～カゲノブヤマ
山　　名(標高)	陣馬山(855m)～景信山(727.3m)

目　　的	新入会員歓迎山行					
山　　域	奥多摩	地形図 1/25,000	与瀬		G	B1
日時(西暦)	2025 年 4 月 6 日(日)		天候	雨天中止	L	山田
集　　合	我孫子駅改札内 5:40	形態	日帰り	交通手段	JR 他	
コース	天王台駅(5:50)＝我孫子駅(5:53)＝日暮里(6:23/6:26)＝新宿(6:47/7:00 京王線特急)＝北野(7:38/7:39)＝高尾(7:49/8:10)＝陣馬高原下(8:47:9:00)～(20)～登山道入口～(60)～陣馬山～(40)～明王峠～(30)～堂所山～(60)～景信山～(50)～小仏バス停＝高尾＝新宿＝日暮里＝我孫子駅＝天王台駅 小仏バス停　14:40、15:00、15:20					
コース出典(参照文献)	昭文社　山と高原地図「高尾・陣馬」					
歩行時間	4 時間 20 分			標高差:525m		
装　　備	雨具、帽子、手袋、地図、保険証、ストック、サングラス、常備薬 昼食、行動食、水(スポーツ飲料含む)等					
費　　用	¥3,210(2,290JR・京王線＋バス 640＋280）+企画費					
メ　モ	1)戦国時代に武田信玄が滝山城を攻めたときに陣を張ったと伝えられている陣場山→陣馬山と呼ばれている。 山頂からは大菩薩嶺、奥多摩、丹沢方面の展望が楽しめる。 2)登山道入口から陣馬山までは標高差約 400mの登りです。沢沿い道から樹林帯の道になります。 3)トイレは陣馬高原下、陣馬山，明王峠、景信山、小仏バス停にあります。トイレタイムは京王線新宿駅、高尾駅で取ります。 4)乗る車両は 12 両目の前方にお願いします。					
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	ハナカメヤマ
山　　名(標高)	花瓶山(692m)

目　　的	イワウチワ、カタクリ等の春の花を楽しむ					
山　　域	茨城	地形図 1/25,000	黒羽田町		G	B 1
日時(西暦)	2025 年 4 月 9 日(水)		天候	雨天は中止	L	中易慎
集　　合	我孫子駅北口 5 時 30 分	形態	日帰り	交通手段	車	

コース	我孫子駅北口(5:40)=谷田部 IC=友部 SA（朝食休憩）=那珂 IC=大子=如来=花瓶山駐車場~(30)~うつぼ沢出合 P~(50)~向山~(60)~花瓶山~(40)~花瓶沢出合~(80)~うつぼ沢出合 P~(30)~花瓶山駐車場=如来=大子=那珂 IC=谷田部 IC=我孫子駅

コース出典（参考文献）	インターネット情報	
歩行時間	4 時間 50 分	標高差:350m
装　　備	日帰り装備一般、昼食、入浴用品。	
費　　用	約 4,500 円+企画費＊人数により変動。	

メ　モ	1) 茨城最奥、栃木との県境にある山です。イワウチワ、カタクリ、ニリンソウ等春の山野草の群落がある山として知られている山です。 2) 頂上以外は展望がなく、ひたすら樹林帯の中を登ります。展望がなく木の根っ子などが多くて歩きにくいので結構きつく感じます。登りはイワウチワ、カタクリの群生地、下りの沢沿いでニリンソウなどの群生地があります。開花にうまく合えばかなり楽しめます。 3) 登山者が少なくうつぼ沢出合 P まで車で入れれば 40 分時間短縮できます。下山後に温泉に入りたいと思います。 4) 行くのが大変不便な山なのでマイカーを利用します。そのため参加人数を制限します。車を提供できる方、運転できる方を歓迎します。
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	○	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	ショウウンザン　　ジゾウダケ
山　　名(標高)	勝雲山(1,322m)・地蔵岳(1,274m)

目　　的	前日光の地味山 2 山					
山　　域	前日光	地形図 1/25,000	足尾		G	A1
日時(西暦)	2025 年 4 月 15 日(火)		天候	4 月 22 日	L	久保
集　　合	4 時 30 分頃自宅周辺	形態	日帰り	交通手段		車
コース	自宅周辺(4：30)＝294 号線＝日光有料道路＝清滝＝粕尾峠＝勝雲山登山口～(10)～勝雲山～(10)～登山口＝地蔵岳登山～(35)～地蔵岳～(15)～前地蔵岳～(15)～地蔵岳～(30)～登山口＝日光経由＝我孫子					

コース出典(参照文献)	ヤマップ	
歩行時間	1 時間 55 分	標高差 211m
装　　備	春山装備一式	
費　　用	約 5,000 円(人数次第)　+企画費	
メ　モ	・車利用。 ・日光南部の山、粕尾峠の近く 2 山。 ・勝雲山は多分登山の対象外。 ・新緑と日光連山の残雪。	
参 加 者	計　　名	

該当に○		○	
例　会	○	例会企画	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	タカヤマムラ　シダレザクラ
山　　名(標高)	高山村の枝垂れ桜

目　　的	高山村の枝垂れ桜					
山　　域	北信濃	地形図 1/25,000			G	
日時(西暦)	4 月 18 日(金)		天候	雨天中止	L	徳永
集　　合	我孫子駅改札 5:50	形態	日帰り	交通手段		JR、車
コース	天王台駅(5:57)=我孫子駅(6:01)=上野駅(6:34/6:58)=(あさま 601)=長野駅(8:35/9:00)＝（レンタカー）＝高山村 YOU 遊ランド駐車場(10:00)～村内散策(15:00 予定)=須坂東 IC=長野/松代 IC=川中島古戦場跡＝長野駅 17:00/18:25)=(はくたか 572)=上野駅(19:39)=我孫子駅					
コース出典(参照文献)	高山村観光協会 HP,					
歩行時間	約 4 時間					
装　　備	ハイキング装備一般、雨具、防寒具、ヘッドランプ、帽子、手袋、ストック、日焼け止め、昼食、行動食等					
費　　用	約￥15,000-（JR¥11,700-、レンタカー¥2,500-,その他￥800-）+企画費、JR は大人の休日クラブ使用、 レンタカーは 4 人ベース					
メ　モ	＊高山村は小布施の東、標高 450m～900m に拡がる扇状地に位置する村です。村内に点在する 5 大桜（樹齢 200 年～600 年の枝垂れ桜 x4,エドヒガン x1)、その他の桜の見物にトレッキングを兼ねて訪れる人が相当数いるようです。 （五大桜が揃って見頃になうおのは難しいので、見頃の 3～4 本を廻る予定です） ＊桜の開花状況に依っては日にちを変更する可能性が有ります。（今年の開花予想は未定です） ＊時間が有れば川中島の古戦場跡を訪ねて長野駅に戻る予定です。 ＊運転する人が揃えば、人数に依っては車に変更も考えます。					
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	○	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	イシヅチサン
山　　名(標高)	石鎚山 1920.9m

目　　的	信仰の山を登る						
	四国山地	地形図 1/25,000		石鎚山、瓶ヶ森、面河渓		G	B2
日時(西暦)	2025 年 4 月 18 日(金)～20 日(日)			天候	悪天候中止	L	山田
集　　合	5 両目前方乗車		形態	旅館泊	交通手段	JR、バス	

コース	4/18 天王台駅(5:57)=我孫子駅(6:00)=日暮里(6:31/6:36)=東京(6:49/7:03 ひかり 501 号)=岡山(11:06/11:35)＝伊予西条駅(13:17/13:37 バス西之川行)=ロープウェイ前(14:31/14:40)=成就駅(14:48)～(20)～白石旅館泊 0897-59-0032 4/19 旅館(7:00)～(20)～八丁坂鞍部～(60)～前社森休憩所～(20)～夜明峠～(30)～公衆トイレ休憩所～(35)～弥山～(15)～天狗岳～(15)～弥山～(20)～公衆トイレ休憩所～(25)～ベンチ 3～(50)～国民宿舎石鎚泊 0897-53-0005 4/20 国民宿舎～石鎚土小屋(10:20)=久万高原(11:53/12:30)=松山駅(13:40/14:23 しおかぜ 22 号)=岡山(17:11/1736 ひかり 508 号)=東京(21:42)=我孫子駅=天王台駅 オプション 4/20 石鎚土小屋(10:20)＝面河(11:00)~面河渓散策~(17:10)=久万高原(18:10)=松山(19:20)ホテル泊 4/21 松山市内観光　　参加者と相談

コース出典(参照文献)	昭文社山と高原地図石鎚・四国剣山		
歩行時間	4/19：4 時間 50 分		標高差:640.9m
装　　備	ストック、手袋、帽子、軽アイゼン、着替え、行動食、水(スポーツ飲料)、常備薬等		
費　　用	約６.5 万円+企画費		
メ　モ	1)石鎚山の上りは石鎚表参道の成就コース、試しの鎖、一ノ鎖、二ノ鎖、三ノ鎖があり修験道です。下りは土小屋コース、沢筋の為雪渓が残っています。 2)4/20 はオプションとして仁淀川上流、国指定の名勝地「面河渓」を散策したいと思います。		
参 加 者	計　名		

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(ﾌﾘｶﾞﾅ)		ミタケサン～オクノイン～ヒノデヤマ	
山名 (標高)		御岳山(929m)～奥の院(1,077m)～日の出山(902m)	

目　　的	新人研修山行、武蔵御嶽神社参拝、日の出山から関東平野を一望					
山　　域	奥多摩	地形図 1/25,000	奥多摩		G	B1
日時(西暦)	2025 年 04 月 27(日)		天候	雨天中止	L	松浦
集　　合	我孫子駅 5:45	形態	日帰り	交通手段		JR
コース	天王台駅(5:50)=我孫子駅(5:53/5:59)=新松戸(6:13/6:19)=西国分寺(7:16/7:30)=立川(7:35/7:40)=青梅(8:17/8:24)=御嶽(8:41/9:12)=ケーブル下(9:22/9:30)～(60)～御岳山～(45)～奥の院～(25)～御岳山～(45)～日の出山～(15)～クロモ岩～(12)～鎖掛岩～(20)～新旧道分岐～(12)～三ッ沢分岐～(5)～つるつる温泉=青梅=立川=西国分寺=新松戸=我孫子駅(～19:00 頃) つるつる温泉(青梅行)14:33-14:54, 15:38-15:59					
出展 (参照)	(昭文社：山と高原地図 2024　奥多摩)					
歩行時間	3 時間 59 分			標高差:521m		
装　　備	日帰り一般、昼食、着替え、ストック					
費　　用	4,530 円 (JR2,720+バス 780+入浴代 960)+企画費					
メ　モ	・休日お出かけパスを利用します(2,720 円)。 ・西国分寺でトイレ時間があります。 ・御嶽神社から奥の院を往復します。 ・日の出山からは都心、関東平野を望むことが出来ます。 ・つるつる温泉で入浴し、汗を流して帰ります。 ・4/21 の天気予報を確認し、天候が悪い場合は翌日延期、又は中止を連絡します。					
参 加 者 (企画書不要)	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	ホウキョウザン
山　　名(標高)	宝篋山(461m)

目　　的	登山入門コース					
山　　域	つくば連山	地形図 1/25,000	常陸藤沢		G	A1
日時(西暦)	2025 年 4 月 29 日(火)		天候	雨天順延	L	西野
集　　合	8:05 我孫子駅改札内	形態	日帰り		交通手段	電車

コース	我孫子駅(8:13 or 32)＝土浦行＝土浦駅(8:46 or 9:08/**9:15**) ＊バスは土浦駅西口の５番のりばからの関鉄鉄道バス「筑波山行き」。 ＝宝篋山入口バス停(9:43)～常願寺コース(130 分)～宝篋山～極楽寺コース(70 分)～宝篋山小田休憩所～(5 分)～宝篋山入口バス停(15:29)＝土浦駅(16:05/16:10 or28)＝我孫子駅

コース出典(参照文献)	宝篋山トレッキングマップ - つくば市	
歩行時間	3 時間 25 分(ゆっくり歩く予定です)	標高差:440m
装　　備	一般日帰り装備	
費　　用	2,000 円(我孫子駅起点)	

メ　モ	・限界を感じている方に　　ゆっくりと登りましょう！ ・どのコースも良く整備され、特に危険な所はありません。 ・宝篋山小田休憩所で、バス待ちの時間調整をします。 ・バスは、「ＩＣ１日乗車券」を利用するので、 800 円以上の Suica を準備の事＜＝＝【注意】

宝篋山入口バス停発.....14:32　15:29　17:39

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	ホンジャガマル
山　　名(標高)	本社ヶ丸 1,630.8m

目　　的	夏に向かって身体を鍛えよう‼					
山　　域	中央線沿線南側	地形図 1/25,000	笹子、河口湖東部	G	B2	
日時(西暦)	2025 年 4 月 29 日(火)		天候	雨天 30 日	L	山田
集　　合	5 両目前方乗車	形態	日帰り	交通手段	JR	
コース	天王台駅(5:07)=我孫子駅(5:10)=日暮里(5:40/5:45)=神田(5:54/6:03)=高尾(7:00/7:06)=大月駅(7:42/8:00 タクシー)=登山口(8:30/8:40)～(90)～清八峠～(5)～清八山～(5)～清八峠(40)～本社ヶ丸～(50)～鉄塔～(20)～角研山～(15)～宝超え～(20)～林道～(55)～林道終点～(25)～笹子駅=高尾=新宿=我孫子駅=天王台駅					
コース出典(参照文献)	昭文社　山と高原地図「高尾・陣馬」					
歩行時間	5 時間 35 分		標高差:上 695.8m 下 1,030.8m			
装　　備	雨具、帽子、手袋、ストック、地図、昼食、行動食、水(スポーツ飲料含む)、常備薬等					
費　　用	約 4,700 円（休日おでかけパス利用 2,720＋タクシー代約 2,000）＋企画費					
メ　モ	1)「登りたい山・登れる山」アンケートから選びました。 2)笹子駅より登山口まで徒歩 2 時間かかるため、大月駅からタクシーで登山口まで行きます。1 台 7,500 円 3)本社ヶ丸は中央線南側の最高峰で、山頂から南アルプスや御坂山塊の山々が見渡せます。秀麗富嶽十二景の十二番					
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	オオギヤマ
山　　名(標高)	扇山(1,178m)

目　　的	体験登山					
山　　域	中央本線沿線	地形図 1/25,000	上野原		G	山田
日時(西暦)	2025 年 5 月 10 日(土)		天候	雨天翌日	L	B1
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(6:15)＝我孫子駅(6:18)=日暮里(6:50/6:53)=神田(7:02/7:08)=高尾駅(8:08/8:09=鳥沢駅(8:38/9:00 バス)=梨木平扇山登山口(9:15/9:25)～(90)～分岐～(10)～扇山・昼食～(20)～分岐～(10)～犬目分岐～(30)～犬目～(30)～大田峠～(20)～梁川駅=高=新宿=我孫子駅=天王台駅					

コース出典(参照文献)	昭文社　山と高原地図「高尾・陣馬」
歩行時間	3 時間 30 分　　標高差:593m 登山口より
装　　備	雨具、帽子、手袋、地図、常備薬、ストック、昼食、行動食、水(スポーツ飲料含む)等
費　　用	¥3,060(JR2,720 休日おでかけパス利用＋バス 340)+企画費
メ　モ	1)扇山は秀麗富嶽十二景六番、扇を開いて置いたような山容です。 2)登山口からの登りはゆっくりめで行きます。 3)成田線利用の方は我孫子駅着 6:06 に乗車をしてください。 4)5/6 の天気予報を確認して、延期、又は中止の連絡をします。
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	ヒルガタケ
山　　名(標高)	丹沢表尾根・主脈縦走(蛭ヶ岳 1,673m)

目　　的	丹沢表尾根から塔ノ岳、丹沢山、蛭ヶ岳と主脈を縦走する。 新入会員山小屋泊研修				
山　　域	丹沢	地形図 1/25,000	大山、青野原	G	C2、D1
日時(西暦)	2025 年 5 月 31 日(土)～6 月 1 日(日)		天候	雨天 6/8~9	L　金子
集　　合	我孫子駅 5 時 25 分または 指定電車の 8 号付近乗車	形態	山小屋泊	交通手段	電車、 バス

コース	1 日目 我孫子駅(5:31)=日暮里(6:00/6:12)=新宿(6:33/06:40)小田急ふじさん 1 号=秦野駅(7:34/7:44)=ヤビツ峠(8:32)～(100)～三ノ塔～(55)～行者ヶ岳～(90)～塔ノ岳～(100)～丹沢山（みやま山荘泊） 2 日目 丹沢山～(120)～蛭ヶ岳～(120)～八丁坂ノ頭～(90)～焼山～(90)～焼山登山口=三ヶ木=橋本駅=新宿=日暮里=我孫子駅 参考 湖北(05:19)=我孫子駅(5:26/5:31) 帰りの焼山登山口発のバスは土日 PM1 便のみ、16:36 発。

コース出典(参照文献)	山と高原地図「丹沢」2023	
歩行時間	1 日目 5 時間 45 分、2 日目 7 時間	標高差:807m､2 日目 1383m
装　　備	山小屋泊装備、防寒具、（ヤマビル対策）必要によりコロナ対策（マスク、インナーシーツ等）	
費　　用	14,895 円（交通費 4,695 円、山小屋 1 泊 3 食 10,200 円）+企画費	
メ　モ	・一日目は、ヤビツ峠から丹沢を代表する名コース表尾根を縦走する。 ・二日目は、丹沢山から丹沢の最高峰・蛭ヶ岳(1,673m)を経て焼山に至る丹沢の主脈を縦走する。	
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	エボシダケ～スイショウダケ～ワシバダケ
山　　名(標高)	烏帽子岳(2,628ｍ)～水晶岳(2,977.9ｍ)～鷲羽岳(2,924.4m)

目　　的	L委員会企画山行				
山　　域	北アルプス	地形図 1/25,000	烏帽子岳、三俣蓮華岳、笠ヶ岳	G	D2
日時(西暦)	2025年8月8日(金)～12日(火)		天候	悪天候中止	L　山田
集　　合	11両目前方乗車	形態	小屋泊	交通手段	JR、バス他

コース	8/8 天王台駅(9:45)=我孫子駅(9:48)=新宿(11:00 あずさ 17 号)=松本(13:35/14:09)=信濃大町(15:05/15:30)=七倉山荘(16:05)泊 8/9 七倉山荘(4:15)＝高瀬ダム(/5:30)～(40)～ブナ立尾根登山口～(70)～権太落シ～(130)～三角点～(80)～烏帽子小屋～(30)～烏帽子岳分岐～(20)～烏帽子岳～(15)～烏帽子岳分岐～(30)～烏帽子小屋泊 8/10 烏帽子小屋(5:30)～(90)～三ツ岳北峰～(95)～野口五郎小屋～(25)～野口五郎岳～(30)～真砂分岐～(80～東沢乗越～(40)～水晶小屋～(40)～水晶岳～(30)～水晶小屋泊 8/11 水晶小屋(5:30)～(40)～ワリモ北分岐～(70)～鷲羽岳～(60)～三俣山荘～(60)～三俣蓮華岳～(50)～中道稜線分岐～(25)～双六岳～(45)～双六小屋泊 8/12 双六小屋(6:00)～(70)～弓折分岐～(30)～鏡平山荘～(50)～シシウドヶ原～(50)～秩父沢出合～(40)～小池新道登山口～(20)～ワサビ平小屋～(65)～新穂高温泉=平湯温泉=新宿バスタ・新宿駅=日暮里=我孫子駅=天王台駅

コース出典(参照文献)	昭文社山と高原地図「剱・立山」「槍ヶ岳・穂高岳」

歩行時間	8/9＝6時間55分、8/10＝7時10分 8/11＝5時間50分、8/12＝5時間25分	標高差:高瀬ダム→烏帽子小屋 1,242m
装　　備	雨具、サングラス、インナーシーツ、ストック、帽子、手袋、ヘッドライト、地図、着替え、昼食、行動食、水(スポーツ飲料含む)、常備薬等	
費　　用	約75,000円(JR、高速バス、タクシー、小屋代)+企画費	
モ	1)参加される方は北アルプス三大急登のブナ立尾根の標高差約 1,250ｍを登る体力を付けて参加してください。 2)七倉山荘と水晶小屋予約8名済、七倉山荘は宿泊料金12,250円 烏帽子小屋、双六小屋は未定 3)昨年同様に平湯温泉で汗を流して帰ります。 4)小屋でお弁当を注文する方は山田へお願いします。	

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		トチヤのアタマ～ネノゴンゲン					
山　　名(標高)		栃屋の頭～子ノ権現（627m）					
目　　的		急な登下降を交えたコースを歩く					
山　　域		奥武蔵	地形図 1/25,000	正丸峠、原市場		G	B1
日時(西暦)		2025 年 2 月 11 日(祝日)		天候	快晴	L	河合八
集　　合		各駅改札内乗車 10 分前	形態	日帰り	交通手段	電車	
コース		湖北駅(5:19)=我孫子駅(5:26)/天王台駅(5:38)=我孫子駅(5:42)=日暮里(6:12/6:20)=池袋(6:32/6:45)=飯能(7:41/7:54)=吾野駅(8:15/8:30)～前坂(9:25/9:30)～栃屋の頭(10:20/10:25)～スルギ(11:20/11:25)～久々戸(11:42/12:12)～子ノ権現(12:22/12:50)～小床集落(13:20/13:30)～西吾野駅(14:10/14:31)=飯能(14:58/15:05)=小手指(15:23/15:24)=池袋(15:55/16:05)=日暮里(16:17/16:27)=我孫子駅(17:00 着/17:06/17:10)=天王台駅(17:09 着)/湖北駅(17:17 着)					
コース出典(参照文献)		昭文社 山と高原地図 2024 年版 日帰り山あるきベスト 130					
歩行時間		4 時間 17 分		標高差: 登り 445m 下り 383m			
装　　備		昼食、行動食、水(スポーツ飲料含む)、常備薬、雨具、防寒着、帽子、手袋、ヘッドライト、ストック等					
費　　用		2,739 円(行き 1,354 円・帰り 1,385 円)+企画費					
メ　モ		・吾野駅から歩き出して、道標「大高山,天覚山」を見落とした為、登山道を見つけるのに 10 分ほどかかった。 ・複雑な分岐が幾つかあり、目立たない道標や名前の変更、そして急な登下降が続く中、SL のご配慮と、参加者の方々の健脚により着実に登って行くことが出来ました。 ・板屋の頭の表示は、栃屋の頭に変更されていました。 ・冷たい風が強く、服装は出発時と同じで、昼食はスルギを過ぎた陽だまりで食べることにしました。 ・子ノ権現では、足腰守護にご利益があるように参拝をして、奥の院からは薄っすらとスカイツリーや西武ドームや新宿副都心のビルが観えました。					
参 加 者		L 写真河合八, SL 山田, 大井, 中島, 徳永, 金子, 川名, 小野澤, 赤津 計　9 名					
説明(迷い道、道標等今後の参考にしたいこと) 道標「大高山,天覚山」は、墓地管理棟横にあり、少し分かり難いので注意が必要。							

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	トクラヤマ～カヌキヤマ
山　　名(標高)	沼津アルプス１回　徳倉山(256m)～香貫山(193m)

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)	2025 年 2 月 15 日(土)		天候 曇り／晴れ	L	山田
集　　合	11 両目乗車	形態	日帰り	交通手段	JR 他
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(8:50/8:55)～志下峠(9:45/10:00)～志下坂峠(10:20)～徳倉山・昼食(10:40/11:10)～横山(11:55/12:00)～分岐(12:20/12:25)～香貫山(12:55/13:05)～登山口(13:30/13:35)～沼津駅(14:05/14:29)= 熱海(14:47/15:49)= 上野(17:43/17:54)=我孫子駅(18:30)=天王台駅(18:33)				
コース出典(参照文献)	山と高原地図「伊豆」				
歩行時間	4 時間		標高差:251m		
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	5,880 円(JR5,530 ジパング倶楽部利用＋バス 350)+企画費				
メ　モ	1)足並みが揃って予定歩行時間より 30 分も速く下山した。 2)徳倉山の登り途中で、下り登山者がこぶし大の石を落とす『ラク』に遭い怖い思いをした。 3)徳倉山の急な階段の下りはクサリを掴みながら下った。 4)冬とは思えぬ暖かい日で汗をかき、薄着になった。 5)残念ながら曇が多く富士山を見ることができなかった。 6)熱海の温泉で汗を流す予定でしたが、予想以上の混雑で入れなかった				
参 加 者	L 山田京子、SL 松浦薫。写真河合八重子、中島カオル、川名健史 計 5 名				

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）	（あしあと用）

山名フリガナ	オゴセバイリン～オオタカトリヤマ
山　　名(標高)	越生梅林～大高取山（376m）

目　　的	越生梅林と越生の低山歩きを楽しむ。					
山　　域	奥武蔵	地形図 1/25,000	越生		G	A1
日時(西暦)	2025 年 03 月 01 日(土)		天候	快晴	L	中易慎
集　　合	我孫子駅改札内 6:30	形態	日帰り	交通手段	電車	

コース	我孫子駅(6:39)=新松戸(6:54/7:00)=北朝霞(7:38)、東武東上線快速急行へ乗り換え、朝霞台(7:48)=坂戸(8:13/8:16)越生線へ乗り換え、越生駅(8:37/8:55)~五大尊(9:25/9:45)~弘法山(10:15/10:25)~越生梅林（梅林内散策）(10:50/11:25~うめその梅の駅~(11:45/12:30)~神の座山(13:05)~大高取山(13:25)~幕岩展望台(13:50/14:00)~西山高取(14:35)~世界無名戦士の墓(15:05)~越生観光案内所(15:40/16:30)~越生駅(16:35/16:39)=坂戸=朝霞台、東武東上線へ乗り換え、北朝霞=新松戸=我孫子駅(18:45)

コース出典（参考文献）	山と高原地図（奥武蔵）

歩行時間	3 時間 10 分	標高差:310m
装　　備	日帰り装備一般、昼食。
費　　用	2,700 円+企画費＊その他に梅園入園料 500 円。

メ　モ	1) 朝から快晴で暖かく絶好の登山日和となった。このため越生の歴史的な街並みや施設をゆっくりと楽しみながら歩いた。 2) 越生の町は梅林が極めて多く、白梅はいやと言うほど咲いていた。越生梅林は梅まつりの真っ最中の土曜日でもありかなりの人出で混みあっていた。梅はしだれ以外はほぼ満開でしっかりと楽しめた。 3) ゆっくりし過ぎて登山口の梅の駅で昼飯になり、昼からの登山になった。登山道は良く整備されており、大高取山、幕岩、西山高取はいずれも展望は良好だった。梅の季節でもあり登山者はかなり多かった。 4) 下山後に観光案内所で地酒と地ビールを楽しんだ。

参 加 者	CL:中易慎夫、SL：中村信江、写真：可児慎一、山口登、赤尾杉雅之、中易康子、小峰一嘉子　　以上７名

説明(迷い路、道標等今後の参考にしたいこと)

装備講習会のお知らせ

リーダー委員会装備担当：久保　中島　山田

装備講習会を開催しますので、皆さんご参加ください。

1. 日時　　2025 年 4 月 26 日（土）　9：30～11：30
2. 場所　　山田京子さん宅（我孫子市青山 869）

　　電話　090-7737-1805
　　天王台駅北口 9：13 発　南青山循環バス「東屋敷公園入口」バス停徒歩約 5 分
3. 会費　200 円（ジフィーズ等の試食費用を含む）
4. 講習内容

・一般装備、緊急・非常用装備
・テント設営等
・新入会員の心得

5. その他

・新入会員は是非ご参加ください。
・雨天決行。
・講習会終了後の飲料(アルコール)は各自負担願います。
・不明点は久保（090-8586-5010）まで。

以上

傷害保険(個人賠償責任)加入の再確認

2025.3.23　遭難対策委員会

当倶楽部では傷害保険は各自で加入をお願いしています。
昨年 11 月傷害保険加入状況をアンケートした結果、未記入の方、未加入の方がいました。
『山』ではケガ・事故に合うか全く予測が出来ません。ケガ・事故にあった時のリスクを出来るだけ低くするのが傷害保険(個人賠償責任)加入することです。
2025 年度は、全員が登山に対応した傷害保険(個人賠償責任)加入して『山』を安心・安全に楽しみましょう‼

加入している傷害保険について教えてください。

氏名	
加入している傷害保険の名前	
個人賠償責任付の場合は〇を記入	

＊個人賠償責任保険とは他人にケガをさせる、他人の物を壊したことなどで法律上の賠償責任を負った場合の損害を補償する保険です。
明日、3 月 24 日(月)会務委員会からメール送信します。
3 月 30 日(日)までに返信をお願いいたします。

2025 年　3 月　運営リーダー会議　議事録

（敬称略）記録係(会務)

開催日	2025.3.6(木)　18:00～20:40	場　所	天王台北近隣センター
出席者	運営リーダー委員:12 名、JRO 担当:1 名		議事録担当:1 名
出席者名	可児、三輪、久保、山田、西野、徳永、金子、中村(信)、中易、松浦、山口、河合八、大井　　議事録担当:塚田		

No	議　　題	結　　果
1	山行企画の審議	・例会:9 件審議承認、中止:1 件。
2	山行実施チェック	・実施:4 件(内 2 件は報告済)
3	行事確認	1)3/23(日)2025 年度総会開始時間:「13:15～」に統一 2)4/26(土)装備講習会(山田 L 委員長宅)9:30～11:30 を追加
4	議案 1.山行関連	1)新入会員歓迎山行　4/6㈰雨天中止 ・参加予定人数:現在 8 名(会員 7 名、新入会員 1 名) 2)体験登山 ①4/12㈯　日の出山　応募者:現在 2 名 ②5/10㈯　扇山　応募者:現在 1 名
	2.総会の具体的内容確認	1)会場準備) ①投影席を追加　②長机は 2 人/机と考え多めに設置 2)総会プログラムで進行内容確認 ①総会議事録担当 ②新入会員の紹介、承認及び休会・退会会員の報告→現会長 3)2025 年度予算(案)説明
	3.その他	1)JRO 担当より新規・追加入会受付終了について報告 上記に伴いどのような保険が良いか1年かけて検討 2)2025 年 4 月より、運営リーダー会資料は Google ホルダーに各人が入れるように変更、手順書作成 3)2025 年 4 月より、運営リーダー会議の開始時間は 19 時に変更 4)傷害保険加入状況調査の件:あしあと 3 月号でお知らせ

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 川口	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 川口　裕幸	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、提出先にｱｯﾌﾟﾛｰﾄﾞ済みをメール連絡			
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,=,()

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。

『あしあと』No537　2025 年 3 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