

《 行 事 の お 知 ら せ 》



月 日	行 事	場 所	時 間
4月27日	装備講習会	山田京子様邸宅	9:30~11:30
4月27日	4月定例会 (山の知識検定)	我孫子南近隣 Cen.	18:00~20:00
5月9日	5月運営リーダー会議	天王台北近隣 Cen.	18:00~20:00
5月25日	5月定例会	天王台北近隣 Cen.	18:00~20:00

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	

No 526  
2024年4月号  
我孫子  
登山倶楽部

6 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						



【山行企画】

月 日	山 名	リーダー	G	形 式	備 考
5月11日	日光霧降高原～赤薙山～丸山	可児 慎一	B1	日帰り	再掲載
5月15日	棒ノ折山	松浦 薫	B1	日帰り	
5月18日	石裂山	中村 信江	B2	日帰り	
5月21日	生藤山	大村ふさ子	B1	日帰り	
5月26日	松生山	中易 慎夫	A2	日帰り.	
6月 1日	菊花山～御前山	中易 慎夫	A2	日帰り	
6月 1~5日	七時雨山・中岳・戸来岳・八甲田大岳	久保 貞雄	A1~B2	旅館・テント	
6月 4日	我孫子八景・我孫子	西野 雅実	***	日帰り	
6月20日	小町山～宝篋山	山口 登	B1	日帰り	

※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		ニッコウキリフリコウゲン		アカナギヤマ	マルヤマ
山名(標高)		<p style="text-align: center;"><b>体験登山</b></p> <p style="text-align: center;"><b>日光霧降高原～赤薙山(2,011m)～丸山(1,689m)</b></p>			
目的	体験登山、霧降高原からの展望と丸山のアカヤシオ、シロヤシオを鑑賞				
山域	日光	地形図 1/25,000	日光北部	G	B1
日時(西暦)	2024年5月11日(土)		天候	雨天翌日	L 可児
集合	我孫子駅改札口 5:25	形態	日帰り	交通	東武 バス
コース	<p>天王台駅(5:07)=我孫子(5:11/地下鉄 5:33)=柏(5:39/アーバンパークライン大宮行 5:51)=春日部(6:34/スカイライン 6:43)=南栗橋(7:01/7:03)=東武日光(8:18/バス 9:00)=霧降高原(9:27/9:40)～(50)～丸山分岐～(80)～赤薙山/昼食予定～(70)～丸山分岐～(30)～丸山～(50)～霧降高原=バス東武日光駅=南栗橋=春日部=柏=我孫子駅 19:30 着見込</p> <p>*東武線柏駅、東武日光駅でトイレタイム</p>				
コース出典(参照文献)	山と高原地図日光・白根山・男体山 2020 版				
歩行時間	4 時間 40 分			標高差:671m	
装 備	日帰り装備 帽子 サングラス ストック 手袋 レインウェア				
費 用	3,800 円(東武株主優待券 850×2+バス代 850×2)+企画費				
メ モ	<p>1.霧降高原バス停の前が登山口。ここから小丸山展望台まで 1,445 段の階段が整備され、展望を楽しみながら登ることができる。</p> <p>2.小丸山から丸山分岐を経てしばらく尾根道を登ると、焼石金剛(祠)が岩かげに祀られている。山岳信仰の名ごりだ。</p> <p>3.コメツガの樹林帯に入り 20 分ほど登ると赤薙山の山頂につく。赤薙山神社の鳥居と石祠が祀られている。展望には乏しい。</p> <p>4.丸山から霧降高原にかけては、この時期ヤシオツツジ、ミツバツツジが満開だ。十分楽しみながら下山しよう。</p> <p>●現在は冬季時刻表になっているので、往復の詳しいコース時刻・費用は 4 月以降に作成予定。</p>				
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	ボウノオレヤマ				
山名(標高)	棒ノ折山 (969m)				
目的	新緑、兩岸の切り立った谷と滝を楽しむ				
山域	奥多摩	地形図 1/25,000	奥多摩	G	B1
日時(西暦)	2024年5月15日(水)		天候	雨天翌日	L 松浦
集合	我孫子駅改札内 6:10	形態	日帰り	交通手段	電車
コース	天王台 (6:15)=我孫子駅 (6:18/6:19)=日暮里 (6:50/6:55)=池袋 (7:08/7:26)=飯能 (8:21/8:41 名栗行き)=さわらびの湯 (9:22/9:30)～(25)～白谷橋～(80)～岩茸石～(25)～権次入峠～(20)～棒ノ折山～(15)～権次入峠～(15)～岩茸石～(85)～さわらびの湯=飯能=池袋=日暮里=我孫子駅  さわらびの湯=飯能 (バス) 15:34,16:05,16:33				
コース出典(参照文献)	昭文社：山と高原の地図奥多摩 2016、YAMAP				
歩行時間	4時間 25分			標高差:729m	
装備	日帰り一般、昼食、ストック				
費用	4,494 円(JR1,472+西武 962+バス 1,260+入浴料 800)+企画費				
メモ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さわらびの湯バス停から有馬ダムを渡って、白谷沢の道を登ると兩岸が切り立った谷を抜けながらいくつかの滝を見ることが出来る。</li> <li>・下りは滑りやすい白谷沢を避け、樹林帯を下る。</li> <li>・さわらびの湯で汗を流して帰る。</li> <li>・雨天延期又は中止の場合は5月12日(日)に連絡する。</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		オザクサン			
山名(標高)		石裂山(879m)			
目的	展望とスリルとヤマツツジ観賞				
山域	前日光	地形図 1/25,000	古峰原	G	B2
日(西暦)	2024年5月18日(土)	天候	雨天中止	L	中村
集合	我孫子駅改札口内 5:25	形態	日帰り	交通手段	電車、バス
コース	<p>我孫子駅(成田線快速 5:26/5:31)＝柏(5:35/5:51 東武線)＝春日部(6:34/6:43)＝南栗橋 7:01/7:03)＝新鹿沼駅(7:52/8:13 リーバス上久我石裂行き)＝石裂山バス停・加蘇山神社社務所(トイレ)(8:45/9:00)～(10)～加蘇山神社下～(30)～竜ヶ滝休憩所～(10)～千本桂～(35)～奥ノ宮～(30)～東剣ノ峰～(10)～西剣ノ峰～(10)～御沢峠～(10)～石裂山山頂・昼食～(15)～月山～(60)～竜ヶ滝休憩所～(30)～加蘇山神社下～(10)～石裂山バス停・加蘇山神社社務所(14:55)＝新鹿沼駅(15:25/16:11 東武線)＝南栗橋＝春日部＝柏＝我孫子駅 19時頃</p> <p>石裂山最終バス発 14:55 新鹿沼駅 16:11</p>				
コース出典(参照文献)		分県登山ガイド栃木県の山、YAMAP、			
歩行時間	4時間20分			標高差:572m	
装備	日帰り一般、ストック、あればヘルメット、手袋				
費用	2,740円(JR340+東武1,700+バス700)				
メモ	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎この山は、勝道上人の開山と伝えられ、昔から「おざく信仰」の山として知られ、標高は低いながらもコースには岩場、鎖場、長い梯子が有り、変化に富んでいます。充分注意して慎重に歩きたい。</li> <li>◎月山山頂から遠くに、日光連山、足尾山地が望めます。</li> <li>◎この時期にはイワカガミ、ヤマツツジ、レンゲツツジが観賞できます。</li> <li>◎東武線は株主優待券を利用する。</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		ショウトウサン			
山名(標高)		生藤山 (990.3m)			
目的	春の里山				
山城	中央沿線	地形図 1/25,000	五日市。与瀬	G	B1
日時(西暦)	2024年5月21日(火)		天候	雨天中止	L 大村
集合	我孫子駅 5:35	形態	日帰り	交通手段	電車
コース	<p>我孫子駅(5:42)=新松戸(5:55/6:01)=西国分寺(6:57/7:03)=高尾(7:31/7:39)=藤野(7:52/8:04)=バス鎌沢入り口(8:15)~(70)~佐野川峠~(60)~生藤山~(15)~茅丸~(30)~連行峰~(30)~醍醐丸・和田分岐~(70)~和田バス停=藤野=我孫子駅</p> <p>和田バス停=藤野 14:51 15:47 17:05</p>				
コース出典(参照文献)		昭文社:山と高原地図 高尾・陣馬 2024版			
歩行時間	4時間35分			標高差:699m	
装備	日帰り一般				
費用	¥4,000 (1,694円×2+バス代600) +企画費				
メモ	<p>春の里山・5月の風を感じて ピークをいくつか越える縦走の充実感を味わう 登中、富士山・丹沢の展望を望む</p>				
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)		(あしあと用)	
山名フリガナ		マツバエヤマ			
山名(標高)		松生山 (934m)			
目的	奥多摩の静かな山歩きと展望を楽しむ。				
山域	奥多摩	地形図 1/25,000	五日市	G	A2
日時(西暦)	2024年5月26日(日)		天候	雨天は中止	L 中易慎
集合	我孫子駅改札内 6:10	形態	日帰り	交通手段	電車バス
コース	我孫子駅(6:17)=新松戸(6:31/6:38)=西国分寺(7:35/7:45)=立川(7:50/7:56)=拝島(8:09/8:13)=武蔵五日市駅(8:31/9:00)=上川乗(9:45/9:55)~(90)~浅間嶺展望台~(5)~時坂峰分岐~(25)~松生山~(30)~払沢ノ峰~(70)~笹平~(25)=武蔵五日市駅=立川=西国分寺=新松戸=我孫子駅				
コース出典(参考文献)	日本山岳会東京多摩支部選定(多摩百山)				
歩行時間	3時間40分			標高差:654m	
装備	日帰り装備一般、昼食、				
費用	4,200円+企画費*休日おでかけパスを使用。				
メモ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 浅間嶺の近くにあつて多摩百山にも選ばれているなかなか魅力のあるいい山ですが、メインルートから外れているため登山者は少ない不遇の山です。</li> <li>2. 浅間嶺展望台は展望抜群、時坂峰分岐から松生山への尾根歩きも展望の優れた気分の良い静かな尾根歩きが楽しめます。松生山の頂上からの展望も良好です。</li> <li>3. 頂上から笹平までの下り道はかなりの急傾斜や踏み跡程度の箇所も何ヶ所かあるようで、多少歩きにくいですが、特に危険な箇所はありません。</li> </ol>				
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)		(あしあと用)	
山名フリガナ		キクカサン～ゴゼンヤマ			
山名(標高)		菊花山(644m)～御前山(733m)			
目的	見事な展望と小気味よい急な登下降を楽しむ。				
山域	中央沿線	地形図 1/25,000	大月	G	A2
日時(西暦)	2024年6月1日(土)		天候	雨天は 6/2	L 中易慎
集合	我孫子駅改札内 6:10	形態	日帰り	交通手段	電車
コース	天王台(5:38)=我孫子駅(5:41/5:49)=新松戸(6:03/6:10)=西国分寺(7:07/7:27)=高尾(7:56/8:09)=大月駅(8:45/8:55)～(15)～登山口～(25)～分岐～(20)～菊花山～(60)～沢井沢の頭～(25)～御前山～(10)～厄王権現～(40)～厄王権現碑～(15)～大月駅=高尾=西国分寺=新松戸=我孫子駅 *西国分寺駅でトイレタイムを取っています。				
コース出典(参考文献)	山梨県観光文化・スポーツ観光資源課選定の「やまなしハイキングコース100選」				
歩行時間	3時間30分			標高差:383m	
装備	日帰り装備一般、昼食。				
費用	2,720円+企画費*休日おでかけパスを使用。				
メモ	<ol style="list-style-type: none"> <li>市街地に隣接する低山ながら、山歩きの面白さが凝縮されたコースです。見事な展望と美しい自然林、そして小気味よくも急な登下降は登山者をあきさせません。</li> <li>菊花山への登りは大月市街が真下に見える程の物凄い急登で、ロープやクサリが連続します。菊花山の頂上は見事な大展望が楽しめます。</li> <li>菊花山からはこのコースの最高点、沢井沢の頭(740m)を通り御前山へ向かいます。御前山の頂上は南面が切り立った岩崖で、スリリングな展望が楽しめます。御前山は厄王山と呼ばれた修験の歴史もあり、厄王権現付近は岩場や崩落地をロープで通過します。</li> </ol>				
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		ナナシグレヤマ・チュウダケ・ヘライダケ・ハッコウダオオダケ			
山名(標高)		(1,603m) (1,024m) (1,159m) (1,585m) 七時雨山・中岳・戸来岳・八甲田大岳			
目的	東北の山旅(岩手県 青森県)				
山城	岩手県 青森県	地形図 1/25,000	七時雨山他 10 枚	G	A1~B2
日時(西暦)	2024 年 6 月 1~5 日(土・水)		天候	相談	L 久保
集合	5:30 天王台駅	形態	旅館+テント	交通手段	電車+車
コース	1 日 天王台駅(5:38)=上野=(東北新幹線)=二戸駅(9:09)レンタカー 借り受け後田代平登山口~七時雨山(南北峰)~登山口 往復 3 時間 30 分 標高差 417m 宿泊地:金田一温泉 2 日 花木登山口~中岳~四角岳~中岳~登山口 往復 4 時間 10 分 標高差 458m 宿泊地:野沢温泉 3 日 平子沢登山口~戸来岳(大駒ヶ岳・三ッ岳)~登山口 往復 6 時間 標高差 741m 宿泊地:猿倉温泉 4 日 酸ヶ湯登山口~下毛無岱~經由八甲田大岳~酸ヶ湯温泉 周遊 6 時間 標高差 703m 宿泊地:酸ヶ湯温泉 5 日 酸ヶ湯温泉=青森=三内丸山遺跡=大湯ストーンサークル= 二戸=我孫子 新幹線+レンタカー使用+温泉旅館泊				
コース出典(参照文献)	分県登山ガイド(秋田県 岩手県)初版 山と高原地図・ 八甲田山・岩木山 2023 版				
歩行時間	各山 3 時間 30 分~6 時間 上記コース欄参照			標高差:417~741m 上記コース欄参照	
装備	参加者には別途詳細を打合せ予定				
費用	人数次第だが 8~10 万円程度				
メモ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・東北の地味山</li> <li>・偶然ながら 7 時雨、4 角岳、3 ッ岳、8 甲田と数字の山々。</li> <li>・</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	アビコハッケイ アビコ				
山名(標高)	我孫子八景・我孫子				
目的	街歩き				
山城	我孫子市内	地形図 1/25,000	—	G	—
日時(西暦)	2024年6月4日(火)		天候	L	西野
集合	我孫子駅改札9時10分	形態	日帰り	交通手段	
コース	<ul style="list-style-type: none"> <li>・我孫子駅北口～(学園通り)～つくしの公園～根戸の森～(辻中病院)～寺田の森～ケヤキの森～マンション街～我孫子古墳公園～白山グリーンタウン～白山古墳公園～船戸公園～旧武者小路実篤宅～湧き水の小路～富士見坂～興陽寺～我孫子駅南口</li> <li>・駅近くの食堂で昼食</li> <li>・杉村楚人冠記念館(500円)～白樺派の小路～白樺文学館(300円)～子之神大黒天～手賀沼公園～三樹荘～天神山～我孫子駅南口</li> </ul>				
コース出典(参照文献)	「我孫子いろいろ八景歩き」でHPを検索して下さい。 我孫子市のHPで「我孫子いろいろ八景歩き」を紹介しています。				
歩行時間	6時間		標高差:		
装備	歩きやすい服装、靴でご参加下さい				
費用	800円(杉村楚人冠記念館・白樺文学館 入場料)				
メモ	<p>「我孫子いろいろ八景歩き」は、12コースあります。 我孫子エリア、天王台地区・東我孫子エリア、湖北エリア、布佐・新木エリア 各エリア ごとに3コース 各コースとも 約4km、2時間のコースです。</p> <p>今回はこの内 我孫子エリアの3コースを歩きます。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.白樺派の散歩道と水辺のまちなみコース</li> <li>2.白山のまちなみと船戸の森・湧き水の小径コース</li> <li>3.マンションストリートから森をぬける つくし野コース</li> </ol> <p>パソコン楽しみ隊でも巡りました。 <a href="https://pasotai.org/abiko12kei/">https://pasotai.org/abiko12kei/</a></p>				
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		コマチヤマ〜ホウキョウサン			
山名(標高)		小町山(361m)〜宝篋山(461m)			
目的	地元の史跡と里山の風景を楽しむ				
山域	筑波山連山	地形図 1/25,000	常陸藤沢	G	B1
日時(西暦)	2024年06月20日(木)		天候	雨天中止	L 山口
集合	我孫子駅 8時10分	形態	日帰り	交通手段	電車・バス
コース	<p>&lt;集合場所は1番線ホーム7号車乗り場付近&gt;  我孫子駅(8:13)=土浦駅(8:46/バス乗換 9:25)=高岡バス停(9:47)  ・土浦駅西口5番乗り場関鉄バス「筑波山口」行  高岡バス停〜(50)〜日枝神社(流鏝馬行事は市指定文化財)〜(05)〜小町の五輪塔(小町伝説)〜(05)〜小町の館(トイレ休憩)〜(05)〜小町の腰掛石〜(25)〜おたふく岩〜(30)〜小町山(昼食)〜(60)〜宝篋山(小田城コース)〜(80)〜小田休憩所=土浦=我孫子駅  宝篋山バス停(16:39)=土浦(17:20)</p>				
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 小町山登山道マップ 土浦市消防本部発行				
歩行時間	4時間30分			標高差:400m	
装備	日帰り一般・昼食・飲み物・行動食				
費用	2,400円+通信費				
メモ	1)高岡バス停から里山の風景を楽しみながら、地元の史跡を巡り小町の館に向かいます。(トイレ休憩) 2)小町の館から「朝日峠コース」を登って小町山に向かいます。展望が良い所で昼食予定。 3)「小町山」から「宝篋山」までは、展望は余り期待できないがアップダウンも然程ないので里山歩きが楽しめる。 4)「宝篋山」からは「展望岩」を經由して小田休憩所に下山します。(小田城コース)				
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		ヤエヤマ・ウダケ			
山名(標高)		八重山 (531m)・能岳 (543m)			
目的	卒業登山、早春の低山				
山域	上野原	地形図 1/25,000	上野原	G	A1
日時(西暦)	2024 / 3 / 9 (土)	天候	快晴	L	川口
集合	上りホーム 12号車前	形態	日帰り	交通手段	電車、バス
コース	天王台(6:41)=我孫子駅(6:45)=松戸(6:59)=日暮里(7:15/7:20)=神田(7:30/7:37 特別快速)=高尾(8:35/8:45)=上野原駅(9:02/9:20)~(35)~根本山~(30)~秋葉山~(15)~八重山登山口~(40)~展望台~(20)~八重山~(15)~能岳~(30)~新井バス停(13:36)=上野原駅=高尾=神田=日暮里=我孫子駅				
コース出典(参照文献)	駅から山登り、関東 55 コース				
歩行時間	3 時間 05 分			標高差: 480m	
装備	日帰り装備一式、昼食、軽アイゼン				
費用	3,020 円(休日お出かけパス 2,720 円+バス 300 円)+ 企画費				
メモ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前日に降雪があり心配したが、残雪は全くなかった。</li> <li>・15名での登山であったが、他の登山者が少なく、快適に山行ができた。</li> <li>・風が強く寒かったが、一日中の好天で富士山が常によく見えた。</li> </ul>				
参加者	赤尾杉雅之、今村好伸、大村ふさ子、可児慎一、河合八重子、金子良一、川口裕幸、川名建史、中村信江、中易慎夫、浜口治雄、保山剛一、三輪達雄、森北美行、山田京子				計 15 名
説明(迷い路、道標等今後の参考にしたいこと) <ul style="list-style-type: none"> <li>・上野原駅から根本山登山口までの街中は迷い易いので要注意。</li> <li>・全体的にコースがわかりづらかったので、赤尾杉さんと今村さんが下見をしておいてくれて助かった。</li> </ul>					

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		アピコサイハッケン シナイ シンシコクソウマレイジョウ			
山名(標高)		我孫子再発見 市内新四国相馬霊場を歩く その2			
目的	我孫子再発見				
山域	我孫子市内	地形図 1/25,000	—	G	—
日時(西暦)	2024年3月13日(水)		天候		L 久保
集合	9時湖北駅改札	形態	日帰り	交通手段	
コース	湖北駅(8:54/9:05)～宝岩院(中峠 51 番札所)～宝照院(中峠 28 番)～龍泉寺(中峠 76 番)～照妙院不動尊(中峠 60 番)～鯖太子堂(中里 掛所)～観音寺(日秀 29 番)～地蔵院(新木 25 番)～太子堂(新木 掛所)～葺不合神社(新木 77 番)～長福寺(新木 81 番)～气象台公園昼食(12:00/12:30)～台観寺(布佐 掛所)～浅間神社(布佐 89 番)～旧井上家住宅見学～稲荷神社(布佐下新田 41 番)～宮の森公園～竹内神社～勝蔵院(布佐 21 および 37 番)～延命院(布佐 24 番)～観音堂(都 掛所)～布佐駅(15:40)				
コース出典(参照文献)		新四国相馬霊場八十八ヶ所を訪ねる (我孫子市史研究センター編) 我孫子市市街地図			
歩行時間	6.5時間 12～13 km?			標高差:—	
装備	自由 運動靴がベター 昼食必携				
費用	3～500円 +企画費				
メモ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・我孫子市東部の相馬霊場をめぐる。(西部は23年3月実施済)</li> <li>・湖北駅からスタート、布佐駅がゴール。</li> <li>・我孫子市内 27 札所、4 掛所の内、市内東部の 14 札所、3 掛所。</li> <li>・快晴ながら、終日強風、体感温度は低かった。</li> <li>・气象台公園にて昼食。</li> <li>・途中我孫子市指定文化財「旧井上家住宅」を見学。江戸時代から約 300 年間の辛苦の手賀沼干拓開発の歴史も学べる。</li> <li>・掛所は判りづらい</li> </ul>				
参加者	山田京子 中嶋カオル 河合八重子 新井直之 西野雅実 三輪達雄 川名健史 久保貞雄 計 8 名				
説明(迷い路、道標等今後の参考にしたいこと) 地域でも忘れ去られたものも多いのか寂れた札所も多い					

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		キョウガタケ～ミツマタトウゲンキョウ			
山名(標高)		経ヶ岳(633m)～ミツマタ桃源郷			
目的	相州アルプスの南尾根歩きとミツマタの花を楽しむ。				
山域	丹沢	地形図 1/25,000	上溝	G	A2
日時(西暦)	2024年3月16日(土)		天候	晴れ	L 中易慎
集合	我孫子駅改札内 5時25分	形態	日帰り	交通手段	電車バス
コース	我孫子駅(5:33)=代々木上原(6:43/6:55)=本厚木駅(7:44/8:20) *神奈川中央交通・半原行バスへ乗り換え=半増坊前停(9:00/9:05)～ 経ヶ岳(10:55/11:10)～華巖山(11:45/12:20)～高取山(11:40)～発句石 (11:50/12:00)～石仏(13:25)～太平登山口・ミツマタ桃源郷 (13:40/14:05)～東谷戸入口バス停(14:45/14:50)=本厚木駅 (15:30/15:45)=代々木上原=我孫子駅(18:30)				
コース出典(参考文献)	西山を守る会(荻野西山登山マップ)				
歩行時間	3時間55分			標高差:539m	
装備	日帰り装備一般、防寒具、昼食。				
費用	3,800円+企画費				
メモ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 経ヶ岳までは整備された東海自然歩道を登った。経ヶ岳頂上は丹沢方面の展望が良かった。</li> <li>2. その先からは「西山を守る会」が最近整備したコースで、道標は完備されていたものの、華巖山までは予想外に登りも下りも物凄く急で、ロープは付いていたもののかかなり滑りやすく歩くのに苦労した。</li> <li>3. ミツマタ桃源郷のミツマタはほぼ満開、規模はそれ程大きくはないがなかなか綺麗だった。</li> </ol>				
参加者	CL 中易慎夫、SL 山田京子、写真：坂本久、保山剛一、川名建史、松浦薫、金子良一、今村好伸、赤尾杉雅之、中村信江、河合八重子、中易康子。以上12名。				
<p>説明(迷い路、道標等今後の参考にしたいこと)</p> <p>道標がしっかり付いているので道に迷う事はないが、登山道がまだ固まっていないのでかなり歩きにくい。</p>					

					○
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	カタクリノサト～タツゴヤマ～クサトヤマ				
山名(標高)	カタクリの里～龍籠山(345m)～草戸山(364m)				
目的	春の妖精に会いに				
山域	高尾	地形図 1/25,000	八王子	G	A1
日時(西暦)	2024年3月27日(水)		天候	晴れ	L 大村
集合	我孫子駅(6:10)	形態	日帰り一般	交通手段	電車
コース	天王台駅(6:15)＝我孫子駅(6:19)＝日暮里(6:50/6:55)＝新宿(7:17/京王線 7:37)＝橋本(8:26)(南口)～コミュニティーバス乗り場(8:47)(アリオの前 9:00 発)＝カタクリの里(9:25/10:30)～ハイキングコース入り口(10:45)～龍籠山(11:40)～城山湖(12:00/12:30)～草戸山(364m)(13:00)～梅ノ木平の小坂亭のカタクリ(13:50/14:00)～高尾山口駅(14:50)～新宿～日暮里～我孫子駅				
コース出典(参照文献)	神奈川の花の名所100選・昭文社高尾・陣馬				
歩行時間	3時間40分			標高差:250m	
装備	日帰り一般				
費用	¥3,600 (JR+京王線(シャトルバス+入園料¥1000)+企画費)				
メモ	城山カタクリの里ではカタクリの花をはじめ雪割草・ユキワライチゲショウジョウバカマ・ヒカゲツツジ・ヤシオツツジ等々の花が見られた。 龍籠山では好天のため都心の展望やら筑波山・白根山も見られた。 桜の咲かない城山湖は残念でした。 梅ノ木平の小坂亭のカタクリは大輪で数量も多かった				
参加者	大村ふさ子 中易慎夫 西野雅実 保山剛一 浜口治雄 川名健史 計 6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		タカミズサンザン(タカミズサン～イハタケイシヤマ～ソウガクヤマ)			
山名(標高)		高水三山(高水山 759m～岩茸石山 793m～惣岳山 756m)			
目的	新入会員歓迎山行と親睦会				
山域	奥多摩	地形図 1/25,000	武蔵御岳	G	B1
日時(西暦)	2024年04月06日(土)		天候	曇り	L 山田
集合	我孫子駅改札口 05:40	形態	日帰り	交通手段	JR
コース	天王台駅(05:38)=我孫子(05:41/常磐線各停 05:49)=新松戸(06:03/武蔵野線 06:10)=西国分寺(07:07/青梅線 07:22)=青梅(08:06/奥多摩行 08:24)=軍畑(08:35/出発 08:50)～高源寺入口(9:15/9:20)～常福院不動堂(10:30/10:40)～高水山(10:45/10:50)～岩茸石山(昼食 11:25/12:00)～惣岳山(12:40/12:50)～沢井分岐(13:35/13:40)～澤乃井園(14:15/15:35)～沢井駅(15:47)=青梅=立川=西国分寺=新松戸=我孫子=天王台駅				
コース出典(参照文献)		山と高原地図「奥多摩」、YAMAP			
歩行時間	4時間25分		標高差:軍畑駅～岩茸石山 543m		
装備	日帰り装備 昼食 水(スポーツ飲料含む) 行動食 帽子 サングラス 手袋 レインウェア ストック(持っている人)				
費用	¥2,720円+企画費				
メモ	1)麓では桜、花桃、ミツバツツジ、レンギョウ等の花が咲いており新入会員歓迎山行に相応しい一日でした。 2)前日の雨で登山道は泥で滑りやすい所があり、靴やズボンの裾が汚れた。ストックを使い対応した。 3)澤乃井園で時間をとり親睦を図りました。				
参加者	L 山田京子、SL 松浦薫、小野澤清、中易慎夫、河合光枝、大村ふさ子、今村好伸、赤尾杉雅之 SL 中村信江、SL 金子良一、小峰嘉子、中島カオル、保山剛一、川名健史、写真 三輪達雄				計 15名
説明(迷い路、道標等今後の参考にしたいこと)					

## 2024 年度我孫子登山倶楽部通常総会 議事録

敬称略 記録係(会務)

開催日	2024 年 3 月 24 日(日)13:15～15:30	場 所	天王台北近隣センター
出席者	会員 33 名		
No	議 題	結 果	
1	総会の成立について	出席者 33 名、委任状 9 名 合計 42 名 【過半数以上の出席で総会成立(会則 24 条 2 項)】	
2	議長選出	久保貞雄氏を議長に選出	
3	2023 年度活動報告	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全般活動報告・・・可児会長</li> <li>2. リーダー委員会活動報告・・・徳永リーダー委員会副委員長</li> <li>3. 新入会員研修報告・・・三輪副会長</li> <li>4. 会務委員会活動報告・・・河合八会務委員長</li> <li>5. 広報委員会活動報告・・・松浦広報委員長</li> <li>6. 遭難対策委員会報告・・・可児会長</li> <li>7. 会計報告・・・会計(西野雅実)</li> <li>8. 会計監査報告・・・会計監査(須藤和子)</li> <li>9. 活動支援費+行事山行補助金支払い明細報告・・・三輪副会長</li> </ol>	
4	2023 年度活動報告の承認	・2023 年度活動報告に対して質問等はなく、拍手多数で承認されました。	
5	新入会員の紹介と承認 休・退会会員の報告	・可児会長より、新入会員の紹介 本年度 6 名の新入会員があり、自己紹介のあと、拍手で入会を承認した。退会会員は 4 名、休会会員は 3 年目 1 名を含む 2 名、ご逝去 1 名でした。	
6	2024 年度役員・担当者一覧	・2024 年度役員・担当者一覧(案)説明・・・可児会長 (各役員・各担当者は原案のとおり承認されました。)	
7	2024 年度活動方針/計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全般活動方針・・・可児会長</li> <li>2. リーダー委員会活動方針・・・徳永リーダー委員会副委員長</li> <li>3. 新入会員研修計画・・・新人教育担当 金子良一</li> <li>4. 会務委員会活動計画・・・河合八会務委員長</li> <li>5. 広報委員会活動計画・・・松浦広報委員長</li> <li>6. 遭難対策委員会活動計画・・・可児会長</li> <li>7. 2024 年度収支予算(案)・・・可児会長</li> <li>8. 2024 年～2028 年今後 5 年間の運営見通し・・・可児会長</li> </ol>	
8	山行時の自家用車の使用規定	・山行時の自家用車の使用規定(案)について説明・・・三輪副会長	
9	2024 年度活動方針/計画の承認	・「2024 年度活動方針/計画」及び「山行時の自家用車の使用規定」に対して質問等はなく、挙手多数で承認された。	
10	閉会	・15 時 30 分 久保議長の閉会宣言により 「2024 年度我孫子登山倶楽部通常総会」は閉会。	

以上



## 2024年 4月 運営リーダー委員会 議事録

(敬称略) 記録係(会務)

開催日	2024.4.11(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、山口、大村 議事録担当:塚田		
No	議 題	結 果	
1	山行企画の 審議	<p>1)例会:8件審議し承認。</p> <p>2)行事山行と準リーダーの山行企画は「あしあと」に2回載せ、募集を行おう→5/11 体験登山赤薙山 6/4 我孫子八景 6/20 小町山</p> <p>*リーダー委員長より*</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・山行企画はたいがい我孫子駅起点で計画されるが、天王台駅朝の上り電車時刻は5:07、5:38と30分の間隔があり、我孫子駅集合で長時間待つのも大変。コース時間が短いとき、乗り継ぎに余裕があるときは天王台駅乗車の会員にも配慮願いたい。</li> <li>・山行企画書に「コース出展(参照文献)」欄があるが、不明確な記述で、コース他が検証できない事例がある。コース出展(参照文献)は正確、詳細に記述願いたい。</li> </ul>	
2	山行実施 ck	・3月実施:5件、中止:1件	
3	行事確認	<p>1)4/27 例会時に「山の知識検定」を実施予定。</p> <p>2)その以外は変更なし。</p>	
5	山行関連	<p>1)新人歓迎山行(高水三山):4/6 実施済、参加者 15名【新入会員2名含む】</p> <p>2)体験登山(4/20 金時山)、参加者 15名【応募者5名含む】</p> <p>3)体験登山(5/11 赤薙山～丸山)会員参加者 13名 現状応募者なし:対応策として昨年参加者にメールで参加を呼びかける。</p>	
6	行事関連	・4/27 装備講習会 参加予定者 14名 新入会員教育の一環なので、装備講習会の具体的内容を検討して実施する。	
7	議題	<p>1) 会計関連</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各担当の前渡金は、使用の都度 Googleドライブ内の「使用分入力.xlsx」に打ち込みを。領収書綴台紙がまとまり次第同フォルダにアップを。 ・年会費は全会員から徴収済。</li> </ul> <p>2)JRO、スポーツ安全保険の報告。</p> <p>3)総会議事録の報告。</p>	
8	その他	<p>1)会員名簿について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新入・休会・退会会員については、付加変更済。</li> <li>・新入会員に対し各種メール受信の再確認をする。</li> </ul> <p>2) 山行企画書、〃 報告書の半角文字は HP 会員の広場にある記入上の注意と記入例の通りとする。～は全角でよい。</p> <p>3) 会員の広場新パスワード:4月号「あしあと」に掲載、5/1より変更。</p> <p>4)Googleドライブについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・Googleドライブ運用ガイド一部変更の説明</li> </ul> <p>5)新入会員から YAMAP の使用説明要望あり、個別に対応する。</p> <p>6)総会欠席の委任状について</p>	

		・総会欠席の委任状は「議長に委任」となっているが、他の選択肢もあるので次回総会までに方法を検討する。
--	--	--

## 2024年3月24日 懇親会 会計のお知らせ

会務 河合八重子

先日の懇親会では、沢山のご参加を頂き  
和やかに皆様と過ごせました事、感謝申し上げます。ありがとうございました。  
行き届かない点多々ございました事  
どうかご容赦下さいますようお願い申し上げます。

さて、懇親会会費（お一人×3,000円）×30名=90,000円を頂きましたところ  
81,950円の支払いを致しまして、残金 8,050円 になりました。  
お一人 250円 を4/27 定例会時に返金させていただきます。  
山行時の飲み物代にでも、お使い下されば幸いです。  
尚、参加者の方々に返金後の残金 450円 は、  
今回の納涼会費に加えさせて頂きます事、ご了承下さいますようお願い申し上げます。

2024年4月27日

## 我孫子登山倶楽部 HP「会員の広場」パスワード変更のお知らせ

HP 担当：金子

新年度（2024年度）がスタートいたしましたので、我孫子登山倶楽部 HP にあります「会員の広場」のパスワードを2024年5月1日付けで変更いたします。  
これは会員の広場には個人名を含む個人情報が含まれているため、会員以外の外部からの閲覧を防ぐためです。

2024年5月1日からのパスワードは下記となります。

at2024c

パスワードは会員の方だけでご利用いただき、他の方には漏らさないで下さい。

## 2024 年度 JRO とスポーツ安全保険の加入者一覧

2024 年 3 月 24 日

加入状況は、下記のとおりとなりました。

### 1-1 JRO 団体加入 32 名

1	可児 慎一	12	川口 裕幸	23	中村 信江
2	三輪 達雄	13	川名 健史	24	中村 晴美
3	新井 直之	14	久保 貞雄	25	中易 慎一
4	飯田 厚則	15	小峰 一嘉子	26	中易 康子
5	伊藤 博子	16	坂本 久	27	西野 雅実
6	大井 猛雄	17	鈴木 孝	28	濱口 治雄
7	大村 ふさ子	18	須藤 香	29	保山 剛一
8	小野澤 清	19	塚田 正治	30	松浦 薫
9	金子 良一	20	津嶋 剛宏	31	山口 登
10	河合 光枝	21	徳永 榮一	32	山田 京子
11	河合 八重子	22	中島 カオル		

### 1-2 JRO 個人加入 4 名

1	赤尾杉 雅之	2	今村 好伸	3	鈴木 菊雄
4	森北 美行				

担当：大井

### 2, 2023 年度スポーツ安全保険会計報告(令和 5 年 4 月 1 日～令和 6 年 3 月 3 1 日)

月/日	摘要	収 入	支 出	差引残高	備 考
3/19	B 会員 11 名	13,420		13,420	(1,200+20)×11 名
3/19	C 会員 1 名	1,870		15,290	(1,850+20)×1 名
3/19	B 会員 1 名	1,340		16,630	(1,200+140)×1 名
3/19	コンビニ支払い		15,190	1,440	12 名分
3/20	コンビニ支払い		1,340	100	1 名分(須藤)

残金：100 円 (残金 100 円は塚田預かり、事故通知ハガキの切手代)

**【2023 年度スポーツ安全保険加入者より保険金請求の連絡は有りませんでした】**

### 3, 2024 年度スポーツ安全保険加入者名 (令和 6 年 4 月 1 日～令和 7 年 3 月 3 1 日)

項番	氏 名	項番	氏 名	項番	氏 名
1	鈴木 孝	2	大村 ふさ子	3	川名 健史
4	浜口 治雄	5	小峰 一嘉子	6	小野澤 清
7	塚田 正治	8	河合 光枝	9	伊藤 博子

(保険料：11,590 円は 3/14 払込済)

計 9 名 担当：塚田

# Google ドライブ運用ガイド

2024.4.27 改定  
広報委員会 金子

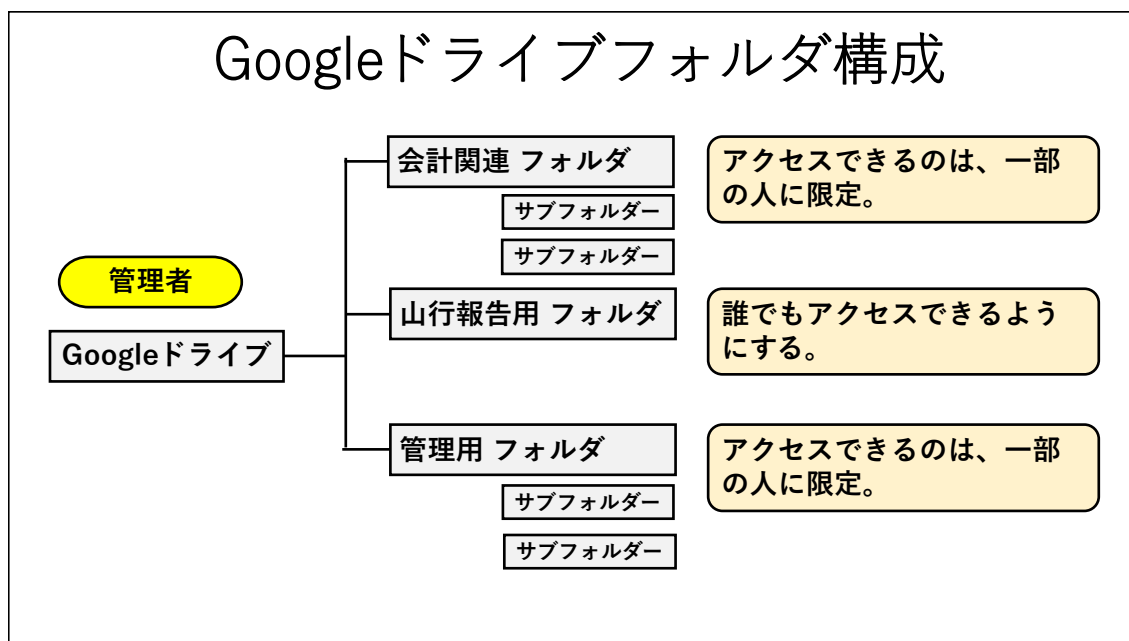
我孫子登山倶楽部では、写真等の容量が大きいデータを受け渡しするため、Google ドライブを利用してフォルダやファイルの共有化を図っている。今後想定される用途の拡大も含め運用ルールを以下に定める。

なお、このフォルダで管理するものは原本ではなく、その写しであり、共有が必要な期間を限って保管するものである。

## 1. Google ドライブのフォルダ構成

Google ドライブに保管するフォルダの構成は、「会計関連フォルダ」「山行報告用フォルダ」「管理用フォルダ」とする。

Google ドライブの管理者（以下管理者という）は、会長より任命され、Google ドライブ全般の管理を行う。



## 2. 「会計関連フォルダ」の運用ルール

1) 「会計関連フォルダ」は予算、会計詳細情報を含むため、アクセスできる会員を限定する。現時点ではアクセスできる者は以下とし、管理者がアクセス権を付与する。

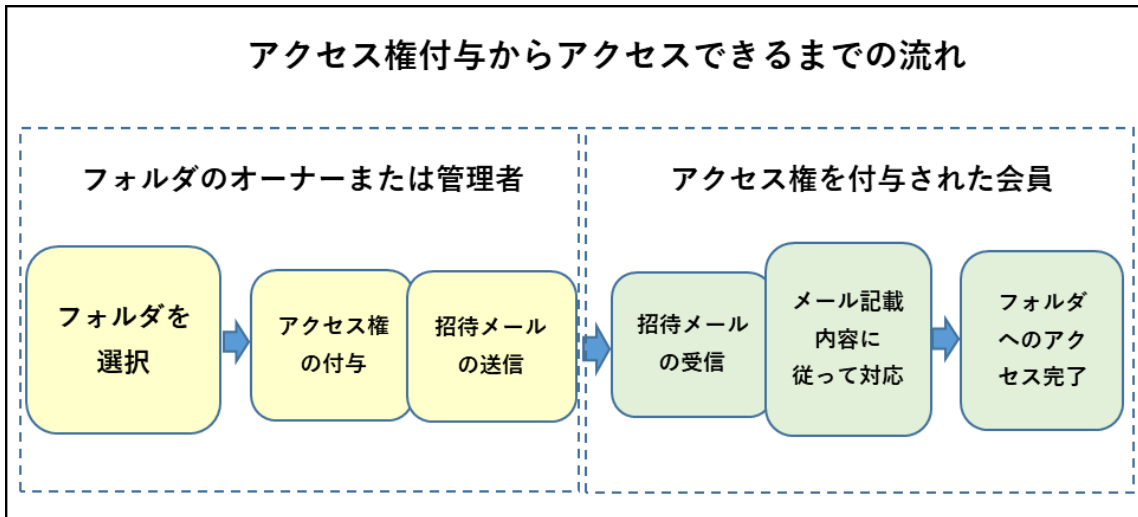
①会長 ②副会長 ③会計委員 ④会務委員会委員長 ⑤広報委員会委員長 ⑥リーダー委員会委員長

2) 「会計関連フォルダ」へのアクセス権を付与された者は、「会計関連フォルダ」内にサブフォルダを設けることができる。

3) 「会計関連フォルダ」の保管期限は2年とする。管理者は保管期限の管理を行う。

4) 「会計関連フォルダ」へのアクセス権を付与された者が、他の会員にアクセス権を付与したい場合は、申請・承認を得るものとする(各委員会の長が予算を預かっている委員に対してアクセス権を付与するケースを想定)。手続きは以下の通り。

- ① アクセス権を付与したいフォルダ・ファイルの「名称」「アクセス権を付与したい会員」「アクセス権を付与する理由」を記入した申請書を会長に提出し、会長は運営リーダー会議に付議し、承認の可否を決定する。(別紙申請書参照)
- ② 管理者は、①で承認された対象会員にアクセス権を付与する。



### 3. 「山行報告用フォルダ」の運用ルール

- 1) 「山行報告用フォルダ」は、山行実施者(リーダー、準リーダー、写真担当)が山行写真と山行報告書をアップロードし、「あしあと」およびHP編集担当者とのデータ授受に使用する。
- 2) アクセス権付与は、限定せず登山倶楽部会員全てを対象とする。管理者は、リーダーを中心に、写真担当等必要に応じてアクセス権の付与を行う。
- 3) 「山行報告用フォルダ」の保管期限は1年とする。管理者は保管期限の管理を行う。

### 4. 「管理用フォルダ」の運用ルール

- 1) 「管理用フォルダ」はアクセスできる会員を限定する。現時点ではアクセスできる者は以下とし、管理者がアクセス権を付与する。
  - ①会長 ②副会長 ③会計委員 ④会務委員会委員長 ⑤広報委員会委員長 ⑥リーダー委員会委員長
- 2) 「管理用フォルダ」へのアクセス権を付与された者は、「管理用フォルダ」内にサブフォルダを設けることができる。
- 3) 「管理用フォルダ」の保管期限は2年とする。管理者は保管期限の管理を行う。

## Google ドライブへのアクセス権付与申請書

我孫子登山倶楽部会長殿

申請： 年 月 日  
申請者： 氏名（委員会名）

1. アクセス権を付与したいフォルダ・ファイルの名称

---

2. アクセス権を付与したい会員

---

3. アクセス権を付与する理由

---



### 新入会員のお知らせ (2024年3月入会)

新しい仲間が増えました。会員の皆様よろしくお願ひします

氏名	津島 剛宏	須藤 香
フリガナ	ツシマ ヨシヒロ	スドウ カオリ
〒	270-1153	270-1142
住所	我孫子市緑 2-9-13	我孫子泉 38-3-408
生年月日	1971年11月14日(52歳)	1957年12月28日(66歳)
血液型	B	B
固定電話		
携帯電話	090-7813-5096	080-6892-0295
mail(P/C)	t.yosi1114@gmail.com	kaomilk_kaori@ezweb.ne.jp
mail(携帯)		

## 私のあしあと

中村 晴美

私は20代の頃から、ずっとジャズダンスを習っていて（今も週2回レッスンを受けています）、登山には全く縁もゆかりもなく、なぜあんな辛いことを敢えてやるんだ？ぐらいの理解しかなく、人生の3/4を過ごしてきました。

転機となったのは45歳の時で、仕事に忙殺される毎日の中で、無性に自然に触れたい欲求が芽生えてきて、いてもたってもいられなくなり、ネットで見つけた奥多摩にある登山クラブに体験入会させてもらい、そこから登山を本格的に始めるようになりました。当時は寝袋や食料を入れた60リットルの重いリュックを担いで、八ヶ岳錬成に参加したし、秋の涸沢など、テント泊が主で、15キロ近いリュックを担いでの登頂は本当にきつく、半ば意地でやっていたところがあったような気がします。

平日は残業続きで、休日は早朝から出かけて山に登るというハードなスケジュールをこなしていて、今思うとよくあんな事ができたなと思う限りです。

その後は、仕事を独立したり、埼玉県浦和市から我孫子市に転居したりとしばらく登山から離れていた時期もありますが、3年前に富士山登頂にツアーで参加したのを機に、また登山熱が再発して、我孫子登山クラブさんの門をたたいた次第です。

昨年11月には念願だったネパールに行き、エベレスト街道を登ってエベレストを近くで仰ぐという9日間のツアーにも参加でき、心境としては「もはや人生に悔いなし」ですが、両親が丈夫に生んでくれたおかげでまだまだ健康なので、仕事も、ジャズダンスも、登山も続けられるだけ続けて、人生100年時代を楽しみ倒したいと思います。よろしく願いいたします。



## 私のあしあと

森北 美行

福井（敦賀）生まれで兵庫（芦屋、宝塚、三田）育ちの森北 美行（もりきた よしゆき）と申します。この度は新入会員として快く迎え入れていただきありがとうございました。私は幼いころより野球が好きで小中高と勉強もそっこのけで、とにかく没頭しておりました。子供ができてからも当然のように息子には野球を強要し、また少年野球チームの監督をし、挙句の果てには少年野球を卒業した親たちでソフトボールチームを作りリーグ戦に出るなど、とにかく余暇は野球に時間を費やしておりました。しかし12年ほど前に東京に転勤となり、付き合いゴルフ以外には特に趣味もなかったのですが、ある日テレビで高尾山の特集があり“ミシュランが選ぶ三つ星観光地”ということに大変興味を持ちました。それから数日後、ケーブルなど使わずに自力で高尾山に登り、少しだけ富士山が見えていたことが関西出身の私には、すごく絶景に感じられました。それからは体力増強と絶景を求めて、丹沢や奥多摩、八ヶ岳や北アなどで長い距離を歩くようになりましたが、丹沢主稜縦走時に蛭ヶ岳から見た朝焼けの富士山が今でも強く印象に残っています。現在の私の目標は「65歳までに百名山踏破！」ですが、まだ41座なので、あと3年では厳しい…。しかし密かに闘志を燃やし、頑張りたいと思いますので、どうぞよろしく願いいたします。

PS：私は松戸市に住んでいますが、近くで登山好きのコミュニティを探していたところ、我孫子登山倶楽部の活動が活発で、HPが写真の更新など丁寧にされており好印象を持ちましたので入会させていただきました。

## 私のあしあと

小野澤 清

この度、正会員となりました我孫子在住の小野澤と申します。

長い会社勤めを終え次は何をしようかなと考えました。まずは健康でないと何もできない、その為は何から始めるかその為の条件として、時間はある程度自由に使える、体力維持できる、長く続けられる、人とのコミュニケーションできる、ある程度経験がある。結果として過去に多少であるが登山経験があるので再開してはと思いました。若くもない事と最近の山事情等々に不安があり一緒に登山できる仲間に入った方が良いと思い今回応募させて頂きました。(登山経験といっても50歳代に単独又は会社の仲間と数十件程度の日帰り登山を行っていた程度です。)

年齢が上がるごとに体力、知力が落ちる事が予想されるので以下を当面の目標としたいと思います。

- ・手賀沼沿い等でウォーキング(ランニングまでは?)3回/週程度
- ・月一の登山へ参加
- ・仲間とのコミュニケーション

する事で体力・知力の向上、健康寿命を延ばす事に期待し頑張りたいと思います。経験豊富な皆さんに付いて行けるようにしたいと思いますので宜しくお願い致します。

## 私のあしあと

小峰 一嘉子

20 kg越えの装備を背負い、ごつい靴を履いて初めて登った白馬岳。あれから40余年経ち、装備も靴も進化し軽量化されました。重量化したのは私だけ。困ったものです。学生時代からずっと続けていたバレーボールもコロナ禍で引退し、週一のゴルフで歩くのみ。ほとんど車生活でなまっています。昨年7月に人工股関節にして、歩くのが楽しくなり、これを機に入会させて頂きました。楽しく登れたら良いなと思っております。花、木、自然、頂上の景色が大好きです。よろしくお願い致します。

## 私のあしあと

津嶋 剛宏

皆さん、お久しぶりです！14年ぶりに再入会することになりました。

転勤で鹿児島県に住んでいた時は、九州の山々に魅了され、鹿児島県では、開聞岳、韓国岳、高千穂峰、そして大分県のくじゅう連山に登りました。特に印象深かったのは、開聞岳からの雄大な景色と、新燃岳の火山灰の影響で2歩上がって1歩下がるような高千穂峰の登山道でした。

以前は月1回程度登山していましたが、最近は個人で年1回程度しか登れていませんでした。運動不足も感じていたので、これを機に皆さんと登ることで、体力向上と楽しい時間を過ごせたら嬉しいです。どうぞよろしくお願いします！

## 私のあしあと

須藤 香

1957年東京の杉並で生まれました。その後父の転勤のため広島県で3歳から12歳まで過ごしました。広島は自然あふれる(数年前訪れると新幹線と住宅に囲まれ激変していた。)ところで野山を駆けめぐり、野生児として育ちました。この素晴らしい原体験がゆえ山に入ると、大自然が織りなす香や風景にワクワクしエネルギーなどの見えない何物かに心を震わされるのだと思います。

初めての登山は、高校1年の武甲山でした。中学の同窓会でのりで登ったので、楽しかったけれど装備も心構えも不十分で大変だった記憶があります。次は高校2年の林間学校で行った八ヶ岳の赤岳、霧降高原でした。美しい景色や澄みきった空気にとっても感動した記憶があります。その後はもっぱら新田次郎の本を貪り読み、いろいろな山に登り、遭難したり、いろいろな困難を乗り越えて行ったのだと、読んだことを自分が体験したようにすっかり妄想をしておりました。

ここ数年していた母の介護も終わり、気持ちの整理もできた今、ようやく長年の夢の登山を始めようと決心しました。

初心者の私は、皆さんにたくさんのご迷惑をおかけすると思いますが、これからは妄想でなく現実の登山を少しずつ出来たらと思います。

先日の親睦会という初登山は大変楽しかったです!!これからの実地登山もとても楽しみにしております。

どうぞよろしくお願いします。

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】

2024年3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』No526 2024年4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