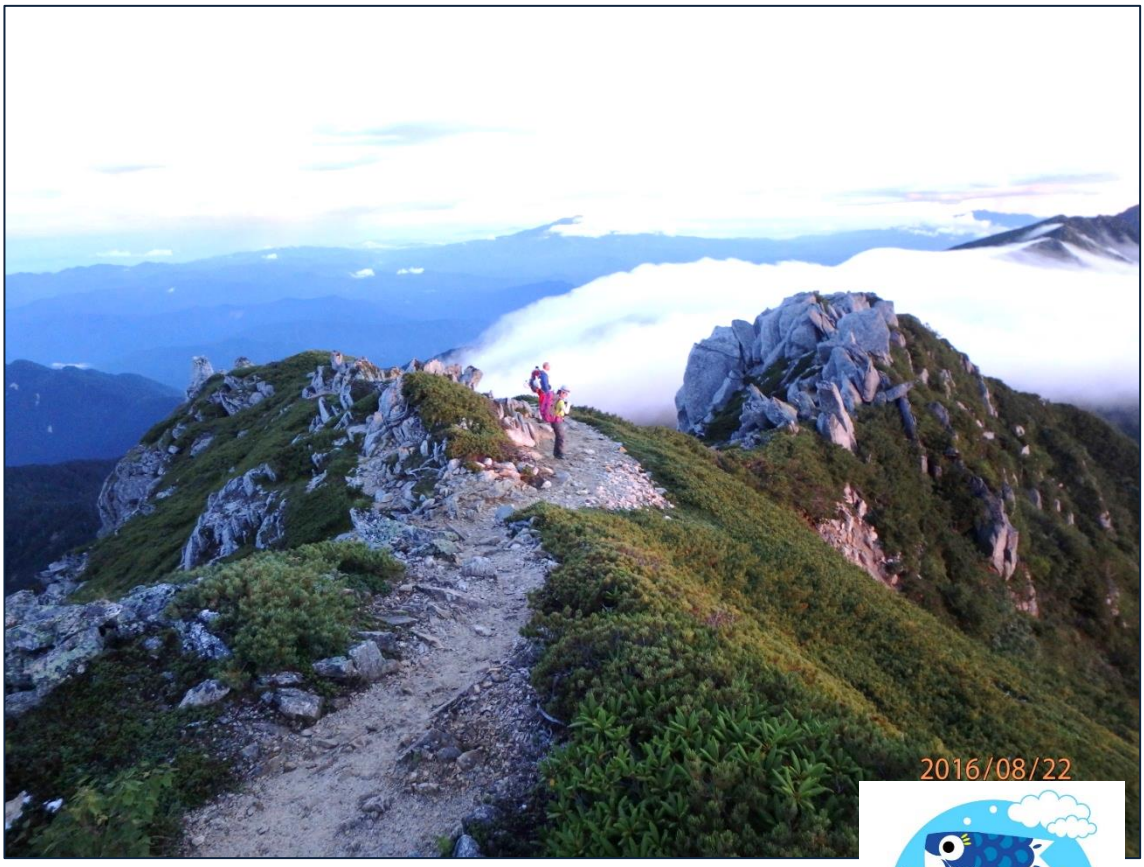
やまびこ

YAMABIKO

2021

（令和３年）

５月号



東葛山の会

No. 522

もくじ　　２０２１年　５月

５月・６月 予定表・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ １
４月例会（１出席者・２議事メモ）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２
臨時総会報告（安彦）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３
３月山行報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４
山行案内（５月・６月・７月）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５～９
山行報告
・ 県連雪上技術講習（赤塚）・・・・・・・・・・・・・・・・・１０～１１
・ 鹿俣山（かのまたやま）（江崎）・・・・・・・・・・・・・・・・・１２
・ 三床山（みとこやま）（金子）・・・・・・・・・・・・・・・・・・１３
・ 燕山（つばくろやま）・コース案内図（菅谷）・・・・・・・・１４～１５

短歌「九十九里浜を歩く」（羽鳥）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１６
思い出の山（井上勝）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１７
ちょっと一言（安彦・柳）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１８～１９

表　紙　写　真　紹　介

2016 年 8 月 22 日空木岳山頂の夜明けです。
早朝、木曽殿山荘を出発し百名山 96 座目の空木岳に登りました。
木曾駒ヶ岳～宝剣岳～空木岳 2 泊 3 日の中央アルプス縦走でした。
岡部さん、鈴木（か）さん、嶋本さんの強力メンバーがご一緒でした。
雲がかかった御嶽山も見えました。　　～羽鳥健一郎～

会報部からのお願い　　＜表紙写真＞
６月号は井上勝代さん、７月号は山脇多美さんです。
その際、100 字程度の紹介文を添えて、前月 20 日までに、会報部（鈴木か）へ提出してくださるようお願いします。

予定表2021年5月・6月

		5 月			6 月
1	土		1	火	
2	**日**		2	水	山行部会（18：00～20：00）
3	**月**	憲法記念日	3	木	
4	**火**	みどりの日	4	金	
5	**水**	こどもの日・山行部会（18：00～	5	土	
6	木		**6**	**日**	高原山（小雨決行）
7	金		7	月	
8	土		8	火	
9	**日**		9	水	
10	月	例会（18：00～20：00）	10	木	
11	火		11	金	
12	水		12	土	瀧尾古道ウォーキング(雨天中止)
13	木		**13**	**日**	
14	金		14	月	例会（19：00～21：00）
15	土	宝篋山・小町山（雨天中止）	15	火	
16	**日**		16	水	運営委員会（zoom）19：00～
17	月		17	木	
18	火		18	金	黒斑山（雨天中止）
19	水	運営委員会（zoom）19：00～	19	土	
20	木		**20**	**日**	
21	金		21	月	
22	土		22	火	
23	**日**		23	水	
24	月	編集会議（9：00～11：00）	24	木	
25	火	首都圏自然歩道歩き	25	金	
26	水	5/25の予備日	26	土	
27	木		**27**	**日**	**第45回定期総会（13：00～17：00）**
28	金		28	月	編集会議（9：00～11：00）
29	土		29	火	
30	**日**		30	水	
31	月				

※2021年7月山行予定

★7/9(金）～7/10（土）日光白根山・・7/6に決める。（一泊二日）

★7/13（火）首都圏自然歩道（荒磯のみち）・・雨天中止

★7/25（日）～7/26（月）甲武信ヶ岳（一泊二日）

※ 県連より・・6/5(土)　初級登山講習（中止）

※労山山岳事故対策基金制度集金のお知らせ

5/10（月）・6/14(月)の例会で集金します。（一口1000円からです）

例 会 報 告

４月例会出席者　　2021/4/12（月）　　44 名

安彦、安田、松本、加藤、岡部、桐生、村上、小林和、伏見、高見、前田延、山岡、村田、入江、間瀬、鈴木、五十嵐朝、四元、江崎、三橋、永木、石塚、嶋本、菊池、羽鳥、井上勝、梅田、逢地、前田節、赤塚、菅谷、山口洋、蓮見、菅原、井上順、山口幸、前田悟、清水、畑中、金子、笹、吉仲、柳、吉田

４月１２日付　例会報告

１，３月山行報告　計 4 件
　会山行；コロナウィルス感染防止のために中止。
　個人山行；4 件（内下見 1 件)、11 名参加。
　内容は「やまびこ」5 月号に掲載予定

２，5 月の山行計画は、鳴神山は花の時期がずれたのとコロナの感染拡大により中止、その他は実施の予定。募集用紙回覧。
　6 月の山行計画は実施。黒斑山・滝尾古道ウォーキングは 5 月例会で募集。
　高原山は鎌ケ谷観光バスで実施、会から補助を出す。募集回覧。

３，各部報告
　事務局（四元）　退会 2 名　入会 1 名　見学者 1 名
　　ふれあい祭り…参加の予定
　山行部（菅谷）　来年度山行計画は中止になった今年度の山行を再計画。
　　（下見や計画を生かすため）
　　アンケート「会山行で行ってみたい山」の締め切りは 4/30
　　4/7　山行部会で 7 月の会山行審議、詳細はやまびこ 5 月号に掲載
　　・7/9-10　日光白根山　・7/25-26　甲武信ヶ岳
　　・7/13　ウォーキング外房巡り
　会報部（梅田）「やまびこ」原稿募集、近況報告なども歓迎。
　県連（羽鳥）「ちばニュース」4 月号配信済み、故中原さん追悼文有り。
　　理事会は ZOOM 導入。

５，安彦会長
　１）会費の件など規約改正の要あり、引き続きの臨時総会で論議する。
　２）4/21 運営委員会は ZOOM でおこなう。

６，その他　スポーツ安全保険金集金。

以上

★臨時総会報告　（安彦）

4 月 12 日（火）　後臨時総会が開催され、次のように決定しました。

1）会費値下げ

これまでの 8,000 円（年）を 6,000 円（年）にします。
これに伴い、中途入会時の会費は、500 円/月で算出してください。
新年度（5 月）から適用します。

2）家族会員の廃止

印刷した会報の配布を止めましたので、一般会員と家族会員の区別の必要が無くなりましたので、家族会員を廃止します。

3）『会報』と『ちばニュース』のモノクロ印刷配布の廃止

インターネット環境の無い会員や印刷できない会員を対象に、『会報』と『ちばニュース』をモノクロで印刷して配布してきましたが、印刷経費が高いため、これまで同様に無償配布することはできないため、廃止します。
有料制については、該当者からの強い要望がないことや金額の設定が難しいことを考慮して採用しないことにします。
尚、家族の協力を得て対応できない会員に対しては、他の会員が個別に対応してもらうことになりました。ご協力ありがとうございます。

以上の 3 件について、個別に採択し、満場一致で全てが可決しました。

4）会費の徴収方法

これまで 2 回（前期、後期）集金してきましたが、1 回にしたらどうか…という提案（意見）が出ました。運営委員会でもって検討することにします。
（会規約の改正が必要です。）

5）中途退会者への会費の返却（払い戻し）

納入した会費から退会する時点での残りの月分を返却したらどうか…という意見が出ました。年間予算を組んで活動を進めていることや事務の煩雑さなどを考慮した場合、返却は難しいと考えます。
運営委員会でもって検討をしたいと思います。（会規約の改正が必要です。）

2021年3月山行報告

No	山　名	ジャンル	月日	山行区分	人数	参加者
1	燕山（つばくろやま）	ハ	3/24	個	4	安田、江崎、嶋本、菅谷
P14～15 「燕山　山行報告」参照						
2	小町山（こまちやま）	ハ	3/24	個	1	安彦
緊急事態宣言中は完全に山歩きをストップさせていたので、心身共に鈍化しており、それを回復させるために歩きました。 朝日山展望公園のパラグライダー離陸場では、今にも飛びだそうとしていたので、カメラを構えて待っていましたが、なかなか飛び立ちませんでした。聞いたら、『風が強すぎて危ないので今日は止めます』とのことでした。『良い風が吹いているなぁ～』と思っていたのでしたが… 小町山からの下りで、『小町里山笑楽交（しょうがっこう）』に寄ったら、『食飲会議（しょくいんかいぎ）室』に多くのザックがあるではありませんか？！でも生徒（？）はいません。大きな声が下の方から聞こえてきました。『コロナ禍の中であんなに大きな声を出して…』と思いながら下ったところ、地元の『小町里山愛好会』の皆さん（生徒？）が、登山道整備をしていました。定例登山道 整備の日だったようです。 『日本一 笑って楽しい 小町山』の迷句（？）がありました。いつも登山道整備をしていただきましてありがとうございます。						
3	房総を歩く『九十九里の砂をふみしめて歩くみち』（下見）	ウ	3/31	個	2	羽鳥、小林正
5月の下見でしたが小林(正)さんと九十九里浜歩きを堪能しました。太東海岸はもし五輪が開催されればサーフィンの会場となります。今回は静かな海岸線歩きでした。5時間の外房歩き、中々良かったです。また7月のウォーキングも外房歩きを考えています。						
4	雪入山（ゆきいりやま）	ハ	3/31	個	4	桐生、五十嵐朝、五十嵐幸、菊池
山桜が雪が降ったように見えるという時期に登れました。期待を裏切らない山桜に彩られた山姿でした。いやしの里～パラボラコースをゆっくり歩きました。						

山　行　案　内

5 月の山行予定

✻鳴神山（なるかみやま）・・・中止

✻宝篋山と小町山　ややきつい山　（体☆☆）

日　時：5月１５日（土）　雨天中止

担　当：(CL)高木,(SL)間瀬・鈴木(か)

注意事項：申込締め切り　5 月 5 日(水)　鈴木か迄

歩行時間　6 時間(休憩含まず)

土浦駅～小町の館までタクシーを予約します。20 分、4 人乗り 4250 円

キャンセル料　5/12～14　半額負担、5/15 当日　全額負担

雨天中止の場合は5/12(水)に電話連絡します。

前日、または当日のキャンセルはメールではなく電話でお願いします。

✻首都圏自然歩道　JR 東浪見駅～JR 長者町駅　ウォーキング　☆

日 時：5 月 25 日(火)　雨天の場合は 26 日（水）

(担　当)：(CL) 羽鳥、(SL) 小林(正)

6 月の山行予定

✻高原山　ややゆるい山　　体☆☆

山の駅高原（標高 1046m）を起点に広葉樹林帯を行く全行程約 4 時間半の

周回コース--大間々のレンゲツツジの群生が見ごろ。

日　時：6 月 6 日（日）　小雨決行

交　通：鎌ヶ谷観光バス利用

集　合：鎌ヶ谷市役所　5：30　出発厳守（点呼は出発前の車内）

（往 路）：鎌ケ谷市役所(5:30)-三郷南 IC―上河内 SA(7:30/休憩) -矢板 IC-

山の駅高原(8:50-9:05 トイレ休憩) -大間々駐車場 (9：20)

（復 路）：山の駅高原(14:15)-矢板 IC-蓮田 SA(16:25-16:40/休憩)-

三郷南 IC-鎌ケ谷市役所(18:15)

コース：約 4 時間 30 分（休憩含む）の行程

大間々駐車場 (9:30) -≪見晴らしコース≫-八海山神社 (10:30) -昼食休憩(30 分)-

剣が峰(11:20)--大入道(12:20)-小間々(13:20)-山の駅高原（13:45）

山の特徴： 初級者向けハイキングコース（標高差約550m）

エスケープルート： なし

概算費用：8,000円(参加20名の場合/会からの補助金を見込み)

大型バス利用(定員45名)　総額175,600円　　8,780円/人

その他：　昼食:1食　　入浴:無し

装　備：薄い防寒着と雨具持参

担　当：(CL) 笹、(SL) 梅田・山口

注意事項：規定集の「山行時のバス利用に関する規程」に従って、キャンセル料が発生します。
3日前から前日まで半額、当日は全額をお支払いいただきます。

✻瀧尾古道 ウォーキング

日光東照宮創立以前の日光参詣の中心地 、自然環境優先ルート外山（とやま）を遠望しつつ稲荷川沿いに進むルート 。

日　時： 6．12（土）　雨天中止

交　通　東武日光駅　　9時30分集合

（往　路）　鎌ケ谷6：20―柏6：38_6：42―春日部7：23_7:38 ―南栗橋7：55_8:04 ―東武日光　9：18

（復　路）　東武日光駅　　解散

コース：東武日光駅・・日光橋・・案内板（林道入口）・・開山堂、観音堂・・瀧尾道・・北野神社・・神馬の碑・・白糸の滝・・滝尾神社・・開山堂・・表参道・・日光橋・・東武日光駅

交通費：電車IC　1571円×2　株主優待券が購入できれば約半額になる。

※ヒルに注意との助言有り

担　当：(CL) 小林正 、(SL) 山岡

✻黒斑山（くろふやま）　ゆるい山　体☆☆　危技★

2000ｍを超える高原とそこから上る峰。隣に浅間山が聳え、頂上からの展望が良い。

日　時：６月１８日（金）コロナ感染を避けようと平日に。　　雨天中止

交　通：ＪＲ・バス使用、　集合　東京駅ホーム（上野から乗車の方は車内で点呼)

（往　路）：東京(6:52-あさま601号)―佐久平(8:16-8:25)―JRバス―高峰高原ホテル前(9:19)

（復　路）：高峰高原ホテル前(16:19)―JRバス―佐久平(17:30-17:57 はくたか-570号)―東京(19:12)

コース：車坂峠(9:45)…(表コース)…赤ゾレの頭…トーミの頭(11:25)…黒斑山

(12:10-12:40)…蛇骨岳(13:20)…黒斑山(14:00)…トーミの頭(14:40)…(中コース)…車坂峠(16:00)

※（時間がかかる場合は蛇骨岳をカットし、黒斑山から戻る）

歩　程：5時間45分（休憩含まず）　登り標高差約４３０ｍ

山の特徴（危険）：火山らしい急な岩場あり、スレ違いに注意。

エスケープルート：　往路を戻る

交通費概算：東京―佐久平　ジパングなしの場合 5930 円*2

バス 1400 円*２　15,000 円

その他：　昼食：１食　　入浴：無し

装備：高度があるので薄い防寒着を

＊　ウィルス感染防止のために

・　少数で班別に行動する

・　前日までに体温チェック、当日、具合の悪い人は参加しない

・電車内ではマスクをし、大声を出さないなどの注意をする

担　当：(CL) 菅谷、(SL)　蓮見・前田節

7月の山行予定

✻日光白根山（2577．6m）　ややきつい　体☆☆☆

ロープウェイで2000mまで行ける。　参加者20名限定

日　時：7月9日（金）～10日（土）　雨天中止・7/6（火）に決定

交　通　　集　合：沼田駅14：00

（往 路）：松戸10:10―上野10：29 _10：45－高崎12：41_13：03－沼田13：54

（復 路）：沼田18：01－高崎－上野－松戸21：22 or 沼田 19：01－高崎－上野－松戸22：22

コース：ロープウェイ駅～大日如来避難小屋～右側の道のピストン

歩　程：標高差　577．6m　　コースタイム　休憩昼食含み6時間40分

山の特徴：(危険)：頂上直下が危険はないが高度があり苦しい歩きになる。

コメント：馴染みの旅館で前泊して時間の余裕をもって登りましょう。

交通費概算：JR松戸～沼田＝往復5280円（ジバング利用3700円）沼田駅から旅館の送迎あり

宿 泊：10,000円　一泊2食　送迎付き武尊花咲旅館みやま　℡0278-58-3512

ロープウェイ往復　2000円

昼 食：１ 食

装 備：標高が高いので必ず雨具持参。寒さ対策を十分にする

4～5人のグループ行動とする

行動はロープウェイの時間に合わせる
コロナ感染防止対策をしっかり行って参加して下さい。
担　当：(CL) 清水、(SL) 江崎・鈴木か・桐生

✻荒磯のみち 首都圏自然歩道 千葉県 N018（ハイク）

暑い中、潮風を期待しながら海沿い歩き。

日 時： 7月 13 日（火） 雨天中止

交　通

往 路： 新鎌ヶ谷 7:31－船橋 7：45_8:00（快速千葉行)―千葉 8：15_8:31（上総一ノ宮行)―9：20_9：23（安房鴨川行）―勝浦着 9：56

コース； JR 勝浦…八幡岬公園（勝浦城址）…官軍塚…部原三又…JR 御宿

2．1ｋm30 分 1．8ｋm30 分 4．4ｋm65 分

＊ 部原三又よりバスがあるが 1 日 3 本 多分御宿まで約 1 時間歩く。

往路： JR 御宿 解散 14：07　15：10

概算費用：IC 1717 円×2

担 当：（ＣＬ）小林正 （ＳＬ）羽鳥

✻甲武信ヶ岳（こぶしがだけ）　ややきつい山　体☆☆☆　危技★

奥秩父の中核に位置しその名の通り甲斐・武蔵・信濃の境界にあります。

アズマシャクナゲも多くみられ、下山は奥秩父主脈縦走路をたどり日本三大雁坂峠から道の駅みのと、西沢渓谷入り口に。

日　時：7月 25 日（日）～26（月）1 泊 2 日

交　通：出発　新鎌ヶ谷 5：41 分　鎌ヶ谷 5:43 分

（往 路)：印西牧之原 5:20－白井 5:30－新鎌ヶ谷 5;35_ 5:41－鎌ヶ谷 5:43－船橋 5:53 _6:07(快速久里浜行)－東京 6:31_ 6:52(22 番線　新幹線あさま長野行 601 号)―上野 6:58－大宮 7:17－佐久平 8:15_ 8:31(小海線中込行)－中込 8:42 _8:51(小淵沢行)－信濃川上 9:58＝　　－ジャンボタクシ―9 人乗り 40 分－毛木平 10:50

25 日

コース：毛木平 11:00…11:45 慰霊碑（昼食）12:15…13:10 ナメ滝…14:50 千曲川・信濃川水源地標……15:30 尾根…16:05 甲武信ヶ岳…16:30 甲武信小屋　（歩程 4:10 分)

（下山）

26 日　甲武信小屋 6:30…7:25 破風山避難小屋…8:30 西破風山…10:45 雁坂峠…11:55 沢を渡る(昼食)12:25…13:05 沓切沢橋…14:30 西沢渓谷入り口　（歩程 6:30 分)

復 路：

① 西沢渓谷入口 14:40－山梨交通 15:40 塩山 15:53－高尾 17:14_ 17:19－お茶の水 18:25_ 18:28－船橋 19:03_ 19:15－鎌ヶ谷 19:25

② 西沢渓谷入口 15:10－山梨市民バス 16:08 山梨市駅 16:22－特急かいじ 40 号 17:51―新宿 17:55 －お茶の水－船橋－19:05 鎌ヶ谷

③西沢渓谷入口 15:40－山梨交通 16:40 塩山 17:17 特急あずさ 44－18:43 新宿－19:55 鎌ヶ谷

歩程累計　　登り（1055m、 4:10 分)、下り（1365m、 6:30 分)

エスケープルート： 千曲川源流遊歩道下山…毛木平へ

概算費用：

交通費概算：鎌ヶ谷－信濃川上￥7119　バス￥1050　塩山－鎌ヶ谷¥2509＋特急 1580 円

タクシー¥7000 ジャンボタクシー9 人乗り 40 分¥11,000　（一人¥12,500 ぐらい）

宿泊費 ：甲武信小屋１泊２食付き日曜日 8500 円

担　当：(CL) 赤塚、(SL) 猪狩・菅原、

県連関係予定行事

今後の予定

① 初級登山講習

日　時：6 月 5 日(土)　場所：未定　　＊中止となりました。

②事故防止・経験交流会

日　時：11 月 6 日(土)　場所：未定

『労山山岳事故対策基金制度』更新受付日のお知らせ

5 月例会(5/10)・6 月例会(6/14)で更新受付と集金を行います。

1 口 1,000 円 1 口から任意の口数で登録できます。

パンフレットは次回の例会でお渡しします。　　担当　菅原

山行報告

2021 県連雪上技術講習

日　程：4 月 2 日（金）～4(日)　参加者：羽鳥、赤塚(記)

２日）午後 3 時過ぎスキーも積んで鎌ヶ谷を 6 時半出発、湯沢健康ランドに泊まり、翌日 5 時半出発。谷川岳ロープウェイ駐車場に車を置き 6 時半に指導センター、マチガ沢に向かって歩きだす。7 時過ぎマチガ沢出合から少し入った沢で行うようだ。後からきたパーティーも目の前を通過していく。休憩中に周りに目をやると、この沢の先、またその先でも雪上訓練が行われているようだ。

ヘルメット、ハーネスのチェックから始まり、雪上歩行、ピッケルワーク、アイゼンワーク、滑落停止、危険地帯の通過、登りは巻き結びでトラバース、カラビナの架け替え、支点の構築、雪山登山の場合ロープによる安全確保がなかなか難しい傾向にある。しかしつまらない転倒でもひとたび滑りだすと、そのまま谷底まで滑落につながりかねないので積極的にロープを出して安全確保を行う必要がある。足場作りや腰がらみの確保のためのバケツ堀、スノーバー、ピッケル、土嚢などを雪に埋めての支点の確保、スタンディングアックスビレイ、スノーポラードなど。

また滑落停止では、両脇をしっかりしめて利き手でブレードを、反対の手でシャフトを持ち、胸の前でピックを雪面にしっかり刺し体重を乗せアイゼンが雪面にひっかからないように足を上げるなど、雪山登山の様々な場面での講習、訓練など午後 1 時頃まで行われ現地解散となる。

山行報告

その後谷川岳の象徴、クライマーのあこがれ「一ノ倉沢」まで足を伸ばし、素晴らしい絶景に圧倒される。帰り道あっちこっちでフキノトウが芽を出し山菜採りに本気モード、レジ袋２つ３つに入れ大量収穫。今夜も湯沢健康ランドに宿泊し汗を流す。

石打丸山スキー場ゴンドラ乗り場

４日）天神平スキー場の田尻沢コースを滑る予定だったが水害で２ケ所土砂崩れのためコース閉鎖中、滑降出来ないので近くの石打丸山スキー場に向かう。

今日が今季最終の営業日なので混雑が予想されたが、駐車場は時間が早いせいかそれほど混雑もなくスムーズに駐車。駐車場の横からゴンドラも新設されてスキー場中腹まで行くことができなかなか便利。ゲレンデ中央ではスノーボードの無料試乗会が行われていた。独身時代に昔の山仲間とテント泊でスキーに来て、何泊もしたり、電車で来て早朝着き夕方まで滑ったり、ドラえもんのタイムマシンで時代を飛び越え、青春時代にまたもどりたいな～⁉？
少し懐かしく若返った気分でガンガン滑る。午後からは、みぞれ交じりの天気となり２時半ごろ切り上げ帰宅する。

ああ青春時代

鹿俣山（かのまたやま）1636m

日　程：2021 年 4 月 10 日（土）
参加者：安田、菅谷、嶋本、江崎(記)

今シーズンはコロナ禍で雪の上を滑る事も歩く事も出来ず淋しい思いでしたが緊急事態宣言が解除になり最後のチャンス、玉原高原の鹿俣山へ行きました。

山頂は 1.5mの残雪があるとの事、わかん、アイゼン等を持ちピカピカの青空玉原スキー場に着きました。リフト乗り場には長蛇の列 15 分程並んで待ちやっと乗れました。ザックを背負っているので居心地が悪くリフトから降りる時は板を履いていないので不安、滑らないよう慎重に降りると係員から「走って下さい。」と言われてしまいました。

スキー場から山の中に入るとシーンとして誰もいない。キックステップで気持ち良く登る。山頂直下は急斜面、雪面に出ている笹の根を掴み這うようにして登り山頂へ。青空に上州武尊山、皇海山、尼が禿山、谷川の山々と素晴らしい景色を堪能。スキー登山のお二人に写真を撮っていただき下山。ぶな平へ向かう。シーズン中スキーが出来なかったＳさんはヒップそりで笑顔をいっぱい滑り下りていた。

ぶな平へのルートは人っ子一人いない私達 4 人で独占、雪でルートは見えないのでＹさんのコンパスと地図でルート確認、女子 2 人はスマホで位置確認。青空で目標の山が見えるのであまり不安はないが雪が降って視界がきかなかったら…と思うと広い雪原では不安。何度か山スキーで滑ってルートを熟知しているＳさんは平気な顔をしている。目標のぶな平にてサバ缶と筍の味噌汁を作り美味しいランチ。下山ルートもコンパス、地図、スマホをフル活用して。

センターハウスへの林道に出ると雪も少なくなっていたのでフキノトウ探し、春になってやっと顔を出した可愛いフキノトウちゃん「ごめんね！」…と言いながらいっぱい採ってしまいました。

※わかん、アイゼンは使用しませんでした。

三床山(みとこやま)334.9m・桜山(さくらやま)355m

2021 年 4 月 11 日(日)
参加者：安彦、石塚、前田(延)、蓮見、金子(記)

三度目の正直の三床山。当初 1 月 24 日に計画を立てて頂くが、緊急事態宣言にて延期。2 度目は 3 月 28 日だったが、雨にて延期。やっとの山行♪、お蔭様で最高の天気に恵まれた。ただ、3 月に行った方のブログを見るとアカヤシオが満開、と書いてあり花への期待は薄かった。

いつもながらの川間駅にて会長の車に拾っていただく。1 時間半程走り、鹿嶋神社横のソーラーパネル裏の空き地に車を停める。調べて下さっていたからスムーズだったが、初めての人には分からない場所かもしれない。

出尾根コースをとり、歩き始めて間もなく、「アオダモ！」の声。私はもちろん知らなかったが背丈より少し高い木に白いふわふわの花？が。綺麗！その後ちらほらアオダモの花を眺めながらまあまあの登りを楽しんで歩き、最初の三床山へは 40 分程で到着。展望が良い。地元からというグループの方が言うには「アカヤシオは終わってしまったが今日のアオダモは最高だ」と。

その後小三床山、烏ヶ岳、つつじはあまりないつつじ山、桜は見当たらないがつつじの綺麗な桜山を経由して一床山へ向かう。一床山ではゆっくり休み、冷たい気持ち良い風を楽しんだ。二床山、高松を通ってゴールとなった。休憩なしで 4 時間半程の行程だった。

登っては下って、を繰り返すがどこも眺望が良く、登ってきた山もこれから登る山も見る事ができ、ザレ場は多かったが良く整備された道だった。

何と言っても数えきれない数のアオダモがこれでもかと咲き誇り、印象深い山行となった。高さも様々で目線の高さから果てしなく見上げるものもある。漢字では『青梻』と書くそうな。名前の由来は諸説あって長くなるので書きません。でも雨が降ると樹皮が青くなるそうです。そして丈夫なので野球のバットやテニスのラケット等に使われているのは有名なようです。

停まっていた車の数の割にはあまり人に会うこともなかったが、帰りに立ち寄った道の駅『どまんなか たぬま』は、車が中々停められないほど混んでいた。

安彦様、運転お疲れ様でした。皆様、一緒に歩いていただきありがとうございました。

山行報告

菅谷眞一

「 燕山（つばくろやま）」（仮称「花の入公園コース」）コースガイド

参考タイム　花の入公園(9:45)―沢入口(9:55)―堰堤(10:15)―岩場(11:30)―燕山(12:16-13:14)―加波山神社(13:35)―林道―花の入公園(15:20)　添付地図参照

沢に沿った古い参道や岩場、ブナが多い山頂部など見どころは多いが、コースの前半には道標が全くないので、出かけようと思う人へのガイドとして書いた。

まず、花の入公園を見つけるのが難しい。岩瀬駅から桜川市コミュニティーバスを利用して、桜川市真壁町東飯田でバスを降り、小さな看板を見つけることから始める。看板から舗装された坂を上って、公園につく。トイレ、水道のある公園駐車場を出て舗装道路を左に登っていく。5 分くらいで橋があるので、脇の小さな広場の奥から沢を越して、竹林の中を登っていく。細かな作業道があるので、沢から離れないようにする。

しばらく行くと越えることのできない堰堤が出てくるので、左手の斜面を登る。藪っぽい中を行くと左からの古い林道に合流する。そのまま林道を行くと、道は次第に細くなり、次第に沢に沿った道になる。

一枚岩の上を流れる滑滝や昔の参道の跡らしい石碑があらわれ、やがて道標の跡らしい棒杭が立っている。すぐ横の左の斜面に赤布があるので、それに従って登ると岩場があり、それを越えると車が通れるくらいの林道に出る。林道を少し戻って山側に付けてあるロープを見つけ、それを使って燕山への登山道にあがり込む。ツツジの多い急な登りを経て、ブナなどが混じる広葉樹のはっきりした道を詰めると加波山から雨引山に至る縦走路に出る。

右に折れると燕山の山頂である。木々の間から下の町や向こうの山脈（やまなみ）が見える。

ここから幅の広い道を加波山神社まで行き、真壁方面への下山路を数分降りると林道に出る。ここを右に折れる。林道を延々と歩いて行くと、先ほど岩場を登ったところを経て、花の入公園に到着する。

加波山に行かず反対の方向を目指せば、縦走路は雨引山から御嶽山を経て岩瀬駅まで続いており、トレランのコースになっている。物足りない方は、歩き疲れるまで行ってみるとよい。縦走路は右側の町にも左側にも何か所か下りることができるが、交通手段が少ないので注意が必要。（桜川市コミュニティーバス、関鉄グリーンバス、タクシーは岩瀬駅から呼べる）

大曽根
泣坂
花の入り公園
沢入口
堰堤
至雨引山
岩場
目標
燕山
看板
東飯田
北小幡
真壁町上小幡
南小幡
△158.8
林道分岐
加波山神社
300 m

燕山　コース案内図

九十九里浜を歩く

羽鳥健一郎

東浪見（とらみ）とは中々読めぬ駅に降り海岸めざし歩き始める
太東（たいとう）の九十九里浜漫ろ行く波の音響く春風の中
太東の九十九里浜黒き砂踏みしめ歩き残る足跡
防波堤ビーチサンダル並びたる遥か波間にサーファー遊ぶ
桜咲く太東埼の灯台よ海風受けてひっそりと立つ
外房の太東埼の灯台や海を眺めて静かな昼餉

ゴーゴーと寄せ来る波や太東の九十九里浜浮かぶサーファー
若き日に仕事にて来し太東の記憶を手繰（たぐ）る波見つめつつ
静かなる九十九里浜来る夏オリンピックの会場と聞く
長者町（ちょうじゃまち）駅への道の家々のマキの生垣手入れされたり

思 い 出 の 山

井上　勝代

平成１２年（２０００年）を前後して足しげく北アルプスへ登っていた。そのうちの思い出に残る山行は１９９９年１０/８～１０/１１までの北穂高から穂高岳、前穂高、紀美子平を経た、宿のラッシュ時の凄さと紅葉のすばらしさだった。

あのころは新宿２３：５０発の松本行の電車にいかに座れるかがまず第一歩の勝負。上高地に入り仮眠をして、横尾を経て「涸沢小屋」へ。計画通り早く着いたのでベンチで辺りの山々を眺めていると、下から列になって登山者が上って来る。寝るときは隙間のないほどぎっしり頭と足を並べて横になったが、どうもしっくりしない。下に降りていくと廊下や階段にうずくまって寝ている人、玄関の土間に登山者の靴を並べてその上に布団を敷き、そこに横たわっている人がいて驚きの連続。しかも自分のところに帰ったらスペースがない！　が、なんとか潜り込んだ。

翌早朝北穂高から涸沢岳へ。そこで見た涸沢小屋付近のキャンプ場のテントがなんとカラフルだった事か。（このテントに昼間泥棒が入ると聞きこれにもビックリ）「穂高山荘」に泊まり、奥穂、前穂を経て紀美子平に下りた。そのあたりから左側におおきなカールと澄み渡る青空、紅葉が真っ盛りで、その織りなす情景はなんと表現したらいいのか、言葉がみつからなかったが今でも心に響く絶景であった。

家に戻って、留守の間の新聞を広げたら、１０/９夕刊に“くっきり　紅葉ピーク”の見出しと四つ切りの写真入りで「今年は紅葉の訪れが１０日ほど遅かった。やっと冷え込みが厳しくなり、ナナカマドの赤やダケカンバの黄色などが鮮やかさを増した。この連休は今年最高の入山者数になるかも」という小屋の支配人のコメントが載っていた。偶然にも同じところを写した写真だが、その雄大さが表現できず残念。

６月号は山脇さん、７月号は梅田さん、前月２０日を目安に加藤までおねがいします。

＜ちょっとひとこと＞ **高校同級生の訃報に接して…**

安彦 秀夫

4 月 2 日（金)、鎌ケ谷市に住んでいる高校の同級生Ｓ君（主に、千葉県内の農業高校長歴任）から、次のような電話がありました。

『同級生のオノデラオサム君が 2 月 21 日に亡くなった。遺族が遺品を整理していて、同級生Ｔからの手紙を見つけ、お兄さんが手紙の主、Ｔに電話で亡くなったことを知らせてきた。更に、同級生に連絡してほしい…と頼まれたが、Ｔは連絡する術がないので、俺（Ｓ）に相談の電話があった。しかし、俺（Ｓ）もどうしたらよいか分からず、安彦に電話したよ！』

高校入学間もなく、『3 年生になったら 8 組になりたいな！』と、3 年 8 組（理系進学男性クラス)の先輩たちを見ていて強く思いました。2年生で8組になり、そのまま 3 年生に進級し念願は叶いました。担任と副担任の先生も一緒でした。

同じクラスで 2 年間、全員が同じ目標『理系大学進学』に向かって切磋琢磨しました。

『オノデラオサム』君は、ニックネームが『下駄（顔の形から)』で数学が飛びぬけて優れており、クラス全員から親しまれ、且つ、羨望の的でした。しかし、高校を卒業した後は、大半の同級生との交流が激減したように聞いていました。そういう私も全く連絡を取り合いませんでしたが…。故郷（岩手県）で同級会も時々開催していましたが、会った記憶がないですね。

同級生Ｓ君より相談を受けたので、2017 年の同級会をした際に幹事から個人的に入手していた名簿を頼りに、メールアドレスの分かっている人のみに『訃報』を配信しました。同級生 52 名、先生 2 名の『54 名』が対象でしたが、既に亡くなられた人９名や不明な人 3 名がおり、メールアドレスが記載されていたのは『31 名』でした。それに私が調べて新たに分かった人も加えました。

『34 名』に配信し、『6 名』に配信できず（アドレス不明など)、『11 名』から近況報告を添えた返信が届きました。

地元にいる同級生からは、『コロナ禍で同級会も開けないが、小岩井農場でなら出来るのでは…』というメールがありました。

そこで気が付きました。**『オンライン・クラス会を開催してみては…』**

未だ、実施には至っていませんが、数名と実施に向け情報交換をしているところです。是非実現したいと思っています。(2021/4/20/Tue.)

ちょっと一言

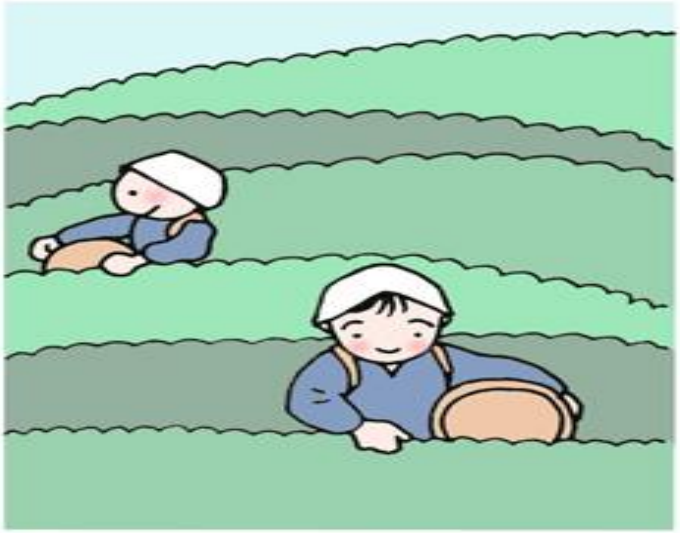
コロナの影響により今年になって登山がまったくできなくなり、少しでも体力維持するために始めたことがあります。
毎朝 6 時半ごろより 40 分ほど江戸川河川敷の家内とのウォーキングです。
1 日目標歩数を 8,000 歩とし、朝の 40 分のウォーキングで 4,000 歩くらいは稼げるので残り 4,000 歩は昼間の買い物などで目標クリアです。

朝の土手は清々しく気持ちの良いものです。土手からはゆったり流れる江戸川や松戸駅周辺が一望でき、スカイツリーや都心の高層ビル群、遠くには富士山も見ることができます。

この時間はやはりウォーキングやランニングの人が多く、登山のすれ違いと同じように知らない人に挨拶されます。最初は少し驚きましたが、朝の挨拶もなかなか気持ちのいいものです。ウォーキングの途中ではスマホでラジオ体操第一を流し体を動かします。

この習慣はコロナが収まっても続けようと思います。

柳　嗣穂



6 月号の担当は、手塚春雄さんと山谷昭博さんです。

（５月２０日をメドに、柳 嗣穂 宛原稿をメールにて送付お願いします。）

（**ヤナギ ツギホ** norinatsu1130@gmail.com）

編　集　後　記

我が家の庭にシュロの木と八つ手が植わっている。
植えたのではなく自生です。両方とも大きくなるみたい。広くない庭にどんどん大きくなっていったらどうしよう～
月日を重ねると処分にも困るのではないかと、思い切って掘り起こし捨てました。
物事でも、子供でも何でも一緒、小さい内に手を打たないと後が大変な事になるかもと。
近頃、大きな木を倒した庭を畑にしている人もいるようです。
だんだん、自分の身体と相談しなければ・・・と思った事でした。

（やまわき）

坐骨神経痛を発症したこの冬は、コロナ禍に重なりひときわ厳しいものであった。脊柱管狭窄症とヘルニアと診断され、リハビリとストレッチの指導を受けながら毎日の自宅体操。暖かくなれば・・との願いもむなしく一向に改善しない。長年の酷使してきた身体のケアがなされていなかったことが大きいようだ。間欠性跛行で100ｍもまともに歩けず、すぐ座り込んでしまう。11月までゴルフも山登りも平気でできていたのが夢のように思える。

今まで意識したことのない体幹の構造やストレッチについて新たな知見を得たが、ペルビックティルト（骨盤起倒ストレッチ）や筋膜リリースなどは無縁の世界であった。ストレッチポールを使って胸膜伸展、マグネシウムが筋肉を柔らかくするらしいのでこれも試し始めた。

コロナ後の山明けには復帰をと、手術も視野に入れて希望を持ちたい。

（たかし）

原稿作成要領

用紙設定　A4
余　　白　上下左右 30ｍｍ
ﾌｫﾝﾄｻｲｽﾞ　ＭＳ明朝　12Ｐ

※原稿締め切り、毎月 20 日までにお願いします。
＜担当＞鈴木か、前田せ、山岡
手書きも大歓迎です。会報部員に渡して下さい。

発行日　令和３年５月１日
発行者　東葛山の会
会　長　安彦　秀夫
編集者　梅田　尚志

東葛山の会 ホームページ　https://www.tokatsu.club