

# KOBUSHI



NO. 206

2024.3.15



<http://kobushikai.sakura.ne.jp/>

# 今号の山行報告



3139 いこいの道



3140 都留アルプス



3141 金時山～明神ヶ岳



3142 石老山～(高塚山)



3143 子の権現



3143 子の権現(吉田山)



3145 芦ヶ久保氷柱



3145 日向山



3146 奥日光スノーシュー



3147(一本松山)～名倉金剛山



3147一本松山～(名倉金剛山)



3148 高柄山

## 集 会 等 の 日 程

集会・役員会などは実施の際には別途お知らせします

|  |       |
|--|-------|
| 連絡網について                                | 2     |
| 会長就任あいさつ                               | 3     |
| 山行計画の難易度について                           | 5     |
| 4～6月予定カレンダー                            | 6     |
| 山行計画 No.3154 中央沿線1 お伊勢山(桜と五福めぐり)       | 7     |
| No.3155 多摩周辺 玉川上水・江戸東京たてもの園            | 8     |
| No.3156 奥多摩 棒ノ嶺～高水三山                   | 9     |
| No.3157 丹 沢 雨山峠～鍋割山                    | 10    |
| No.3158 房総周辺 鋸 山                       | 11    |
| No.3159 奥秩父 両神山                        | 12    |
| No.3160 中央沿線1 高尾山                      | 13    |
| No.3161 中央沿線2 浜立山～三国山                  | 14    |
| No.3162 四 国 剣山・三嶺・石鎚山                  | 15    |
| No.3163 中央沿線1 八王子城跡                    | 16    |
| No.3164 多摩周辺 甘い香りのバラの園と日本民家園           | 17    |
| No.3165 南ア周辺 甘利山・千頭星山                  | 18    |
| No.3166 奥秩父 甲武信ヶ岳～東西破風山                | 19    |
| No.3167 上 州 武尊山                        | 20    |
| No.3168 佐久・中信・信南 美ヶ原                   | 21    |
| No.3169 東 北 八甲田山・岩木山                   | 22    |
| 山行報告 No.3139 奥多摩 いこいの道                 | 23    |
| No.3140 富士周辺 都留アルプス                    | 24    |
| No.3141 箱根周辺 乙女峠～金時山～明神ヶ岳              | 26    |
| No.3142 中央沿線1 石老山～高塚山                  | 28    |
| No.3143 都 内 東海七福神                      | 29    |
| No.3144 奥武蔵 子の権現                       | 30    |
| No.3145 奥武蔵 日向山                        | 31    |
| No.3146 日 光 廣滝・光徳温泉                    | 32    |
| No.3147 中央沿線1 一本松山～名倉金剛山               | 35    |
| No.3148 中央沿線1 高柄山                      | 36    |
| 会務関連(52期総会)                            | 37    |
| 52期決算報告書・53期収支予算書                      | 37～39 |
| 52期活動まとめ                               | 40～42 |
| 52期山行一覧                                | 43～44 |
| 山関連記事3(登山歴15年ライターが厳守する先輩からの教え)         | 46    |
| 52期個人サマリー                              | 45    |
| お知らせ(会員情報更新について/ホームページ見てね/)            | 46    |
| LINE利用についてのお願い                         | 47    |
| 山関連記事・情報1(春山も天候の急変に要注意!山岳遭難を防ぐ3つのポイント) | 47    |
| 山関連記事・情報2(尾瀬の登山道、未来へつなぐ)               | 48～50 |
| 退会者情報                                  | 50    |
| 担当リーダー実績・あ・と・が・き…か?/53期担当役員            | 51    |

## 連絡網について

### 1. 山行時

- ・リーダーは、山行実施前日までに緊急連絡先の依頼者へ、メンバー表と特記事項等（コース変更の場合など）をメール（添付）等で届出をする。（依頼者が複数人の場合は依頼者全員に届出をする）
- ・リーダーはメンバーと行程情報を、登山口等で提出(可能な場合)する
- ・下山後は緊急連絡先依頼者の携帯宛に必ず下山した旨メール連絡をする。
- ・受信者は返信義務はないが、簡単な返信が望ましい。

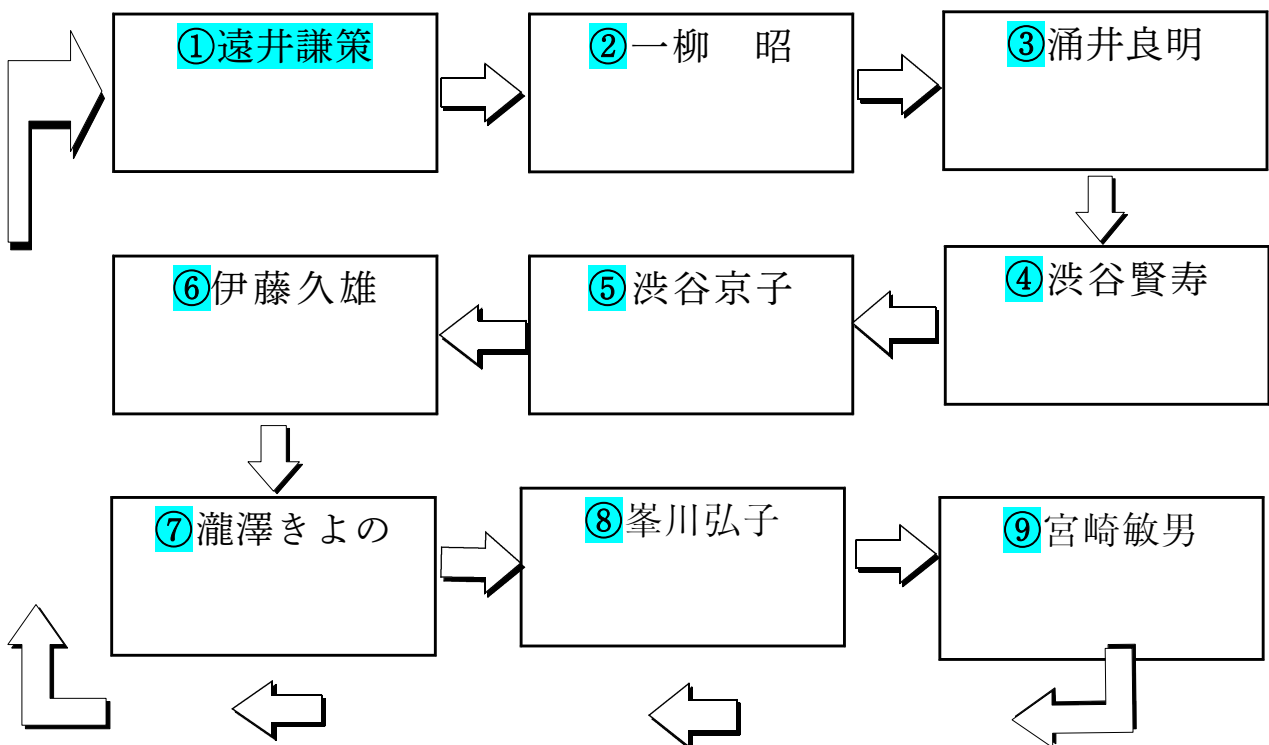
※リーダー各位は山行時の届出、下山連絡は徹底してください。

### 3. 緊急時

- ・山行パーティその他からの連絡により、緊急連絡先担当者に連絡が入ると思われるので、リストに従い順送り（連絡不能の際は、順次下位に送る）で全員に連絡する。
- ・その後、役員リーダー間で速やか且つ適時に連絡を取り合い、会としての対応を協議・実施する。

### 4. 参加メンバー

- ・参加する山行の情報（行先、こぶし会山行）を家人に伝えておくこと。



## 会長就任あいさつ

### ～思うこと、基本的考え方

遠井 謙策

思いも寄らぬ会長就任打診を受けました。迷うところ・不安、多々ありましたがお受けすることに致しました。受諾した以上は精一杯その任を全うして行きたいと思えます。しかし何分にも経験・力量不足は否めません。会員各位からの一層の応援を得、一体となって楽しく実のある会にしていきたいと考えておりますので、宜しく願います。特に経験・知識の豊富なダブルW様（若村・涌井両先輩）のご指導・後押しを、是非ともお願いしたいので、合せて宜しくお願い致します。

今持っている考え方につき、お話ししたいと思えます。

#### 1. こぶし会は山の会であり、飽くまで団体であることです。

団体である以上、そこにはルールがありそれを遵守することが求められます。同時に会員は公平で明確な情報を得る権利を有しています。又団体活動とはいえ、個人の人格・尊厳はその前提として尊重されることは言を待ちません。このことを明確にご理解頂きたいと思えます。体力・考え方等、各人千差万別です。理解しあって受け入れる心の優しさを持って参加して頂くことを願います。

#### 2. 会員各位が皆で運営する活動

リーダーの方々より、役目は遣り甲斐もあり信頼される有難さも感じているが、その実態は抱える負担が余りにも大きく辛さを感じる人が多いとも聞いています。目的地選定・計画作成

・案内/連絡・山行実施（安全・時間管理）・報告書作成と確かに大変な負荷を強いています。手始めに、負担軽減の一環として山行報告の簡素化を図るべく考えていますが、加えて会員各位には積極的に山行案を提案して頂くことをお願いしていききたいと考えています。山行をリーダー任せにせず皆で実践していきましょう。これは自らの希望を叶えることにも繋がる行為です。提案者が臨時リーダーを務めても良いし、勿論現リーダーに委ねても構いません、リーダーは喜んで引き受けてくれると思います。

### 3. 安全で楽しい印象に残る山行を通じ会員同士の親睦を図る

山行計画は出来れば毎週埋められ、その難易度バリエーションも軽登山から本格登山まで多岐に亘ることが望ましいと考えます。これはリーダー各位と若干考えが相違するかもしれませんが、今後議論していききたいと思います。更には、現会員の年齢構成を考慮し、いわゆるピークハンティングだけに捉われない、トレッキング・ハイキング・街かど道草さんぽ等も取り入れていききたいと考えています。

★多くの会員が参加する、相互のコミュニケーション機会が拡大された、活力ある会活動を実現していききたい。それを実現することで、会員の退会が減少し、新入会者を獲得できる、生き生きとした会にすることが出来ると信じています。



# KOBUSHIKAI

## こぶし会 山行計画の難易度について

No.203号でお知らせの通り、山行難易度について当会の現況に即した改訂版で試行する旨のお知らせをしました。2023年10月以降の計画から、試行しています。難易度の目安は以下の要素表を基にしています。立案される各位には計画書作成時には改訂版にて記載いただくようお願いいたします。従来版での記載については、行程内容などから再設定させてもらいますので了解をお願いします。

### 山行難易度

#### ◆ 要素1 基本条件

| レベル   | 歩行／日      | 最大標高差（目安） |
|-------|-----------|-----------|
| ☆     | 0～2時間程度   | 0～100㍍    |
| ☆☆    | 2時間～3時間程度 | 100～400㍍  |
| ☆☆☆   | 3時間～5時間程度 | 400～600㍍  |
| ☆☆☆☆  | 5時間～7時間程度 | 600～800㍍  |
| ☆☆☆☆☆ | 7時間以上     | 800㍍以上    |

#### ◆ 要素2 技術要素

| レベル | 道標・道型・藪・岩・痩せ尾根・高度感 etc  |
|-----|---|
| A   | 行程中自然状況に起因するリスクなどを考慮しなくて良い。<br>(街路、遊歩道、林道等が中心のウォーキング、芋煮会等)  |
| B   | 丘陵、低山、道迷いリスクの少ない里山、トレイル、など、未舗装林道、遊歩道、比較的導標等整備が行き届いている登山道の行程   |
| C   | いわゆる一般対象のガイドブック記載と同程度の行程。導標等比較的整備されているが、短い岩場(ロープ・鎖設置含)、荒れ気味の登山道や未整備道の通過、藪の通過などが含まれる。但し積雪時には技術度が上がる可能性もある。   |
| D   | 岩場、藪、痩せ尾根など通過に山岳経験や技術を必要とされる個所が複数あり、一部三点支持を要求されるなどの箇所も含まれる。<br>(無雪期の、南・北・中央アルプス縦走、南八ヶ岳縦走、越後・会津などの縦走、テント泊など) |
| E   | ★★★★より多くの頻度で転・滑落、落石の危険、または谷筋、崩壊地の通過などの危険リスクが想定される計画。<br>(槍ヶ岳～切戸～穂高、唐松岳～白馬岳、積雪期の八ヶ岳等)                        |

◆ 上記の他、当該計画での特記事項があれば簡潔に追記する。

## 4月～6月 予定カレンダー

2024年4月～6月 山行計画 (3月12日現在) ※月曜日から始まっています  
 (※会報未記載で追加になった計画は、別途にご案内します)

2024/04

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金                | 土                         | 日                               |
|----|----|----|----|------------------|---------------------------|---------------------------------|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5                | 6                         | 7                               |
|    |    |    |    | お伊勢山 3B<br>3h 宮崎 |                           | 玉川上水～江戸東京たてもの園<br>1A 2h30 渋谷(賢) |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12               | 13                        | 14                              |
|    |    |    |    |                  | 棒ノ嶺～高水三山<br>5C 7h 峯川      |                                 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19               | 20                        | 21                              |
|    |    |    |    |                  | 雨山峠～鍋割峠・鍋割山<br>4D 6h15 瀧澤 | 鋸山 3B<br>3h35 渋谷(京)             |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26               | 27                        | 28                              |
|    |    |    |    |                  | (前泊or)27 両神山 4D<br>8h 宮崎  | 高尾山 4C<br>5～6h 伊藤               |
| 29 | 30 | 1  | 2  | 3                | 4                         | 5                               |
|    |    |    |    |                  |                           |                                 |

2023/05

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土                                       | 日                           |
|----|----|----|----|----|---|-----------------------------|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4                                       | 5                           |
|    |    |    |    |    |   |                             |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11                                      | 12                          |
|    |    |    |    |    | 浜立山～滝子山<br>4C 5h50 瀧澤                   |                             |
|    |    |    |    |    | 11～14 四国 三嶺・石鎚山・剣山 4D<br>1h/9h/2h/6h 宮崎 |                             |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18                                      | 19                          |
|    |    |    |    |    |   | 八王子城跡 3B<br>4h 若村(勝)        |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25                                      | 26                          |
|    |    |    |    |    |   | バラの園と日本民家園<br>1A 2h30 渋谷(京) |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1                                       | 2                           |
|    |    |    |    |    |   |                             |

2023/06

| 月  | 火  | 水  | 木                                 | 金                            | 土                                | 日  |  |
|----|----|----|-----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|----|--|
|    |    |    |                                   |                              | 1                                | 2  |  |
|    |    |    |                                   |                              | 甘利山・千頭星山<br>3B 4h50 遠井           |    |  |
| 3  | 4  | 5  | 6                                 | 7                            | 8                                | 9  |  |
|    |    |    |                                   |                              | 8～9 甲武信ヶ岳一破風山<br>5C 4h05/7h10 瀧澤 |    |  |
| 10 | 11 | 12 | 13                                | 14                           | 15                               | 16 |  |
|    |    |    | 上州 武尊山 4D<br>7h 宮崎                |                              |                                  |    |  |
| 17 | 18 | 19 | 20                                | 21                           | 22                               | 23 |  |
|    |    |    |                                   | 21～22 美ヶ原 2B<br>2-3h/3-4h 涌井 |                                  |    |  |
| 24 | 25 | 26 | 27                                | 28                           | 29                               | 30 |  |
|    |    |    | 27～30 八甲田山・岩木山 4D<br>4h35/6h40 宮崎 |                              |                                  |    |  |



# 山行計画

No.3154

秀麗富岳十二景八番の花見とハイク  
お伊勢山（標高550m）

☆☆☆B

期 日 2024年4月5日(金)

集 合 大月駅 10時

出 発 大月駅10時15分発 〰 「上真木・ハマイバ行」辻BS下車

行 程 約3時間（6km）

標高差 標高差145m 距離約3.2km

地 図 大月（2.5万図）

交通費 1,188円(JR高尾駅起算)

乗車券 JR中央線 大月駅（9時55分着）

C L 宮崎 敏男



コース 辻バス停⇒根神神社⇒天満宮⇒大神社⇒愛宕神社⇒秀麗富嶽神社⇒富士の眺めが日本一美しい大月 真木の里。お伊勢山には五つの神社があり全てを一度にお参りすることができます。

締 切 4月3日（水）

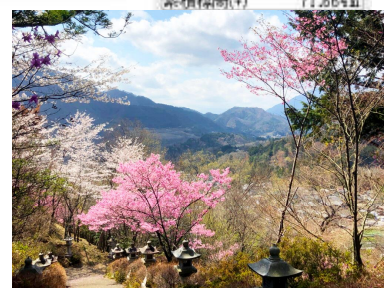
定 員 なし

備 考

- ・往路：高尾駅 9時18分発 甲府行
- ・山の周りには3,000本桜が植えられており五福めぐりと花見、富士の景観を楽しむ事ができると言われています。
- ・帰路 バス時刻（辻バス停）12:29/13:34(※)/15:18(※)/16:43
- ※土日運休、月、水、金のみ、実施日を金曜日に設定しました。
- ・花の開花状況大幅に狂う場合は、他の日（月、水、金）への日程変更もあるかもしれません。



イメージ



## ぬくもりの古民家

## 玉川上水沿いに江戸東京たてもの園へ

期 日 2024年4月7日(日)

集 合 中央線 立川駅北口 10時(赤のモニュメント)

出 発 集合次第バス停に!

行 程 2時間30分(除 たてもの園散策)

標高差

地 図 東京都(小平市・小金井市)

交通費 801円(新宿起算)別途バス代

乗車券 立川駅

C L 渋谷 賢寿 ☎



コース 立川駅(🚆 15)小川橋BS(40)鷹の台(35)桜橋(30)茜屋橋(20)海岸寺(15)江戸東京たてもの園(約2時間散策)小金井公園西口BS(🚆 5)武蔵小金井駅北口

締 切 4月5日(金)


定 員 なし

備 考

- ・小金井堤は桜の名所と云われるとか。
- ・宮崎監督アニメ「千と千尋の神隠し」に登場する銭湯「子宝湯」は江戸東京たてもの園(入園料200円)から構想が練られたそうです。



春の奥多摩花見コースをプチ縦走  
棒ノ嶺～高水三山

期日 2024年4月13日(土)  
 集合 JR青梅線 川井駅 8時30分  
 出発 集合次第(タクシー)  
 行程 7時間  
 標高差 累積↑↓約800m  
 地図 奥多摩(山と高原地図)  
 交通費 JR往復約1,890円(新宿駅起算)  
 ②@約800円(参加人数により増減)  
 乗車券 往:JR青梅線川井駅 復:JR青梅線御嶽駅  
 CL 峯川 弘子 ☎ 

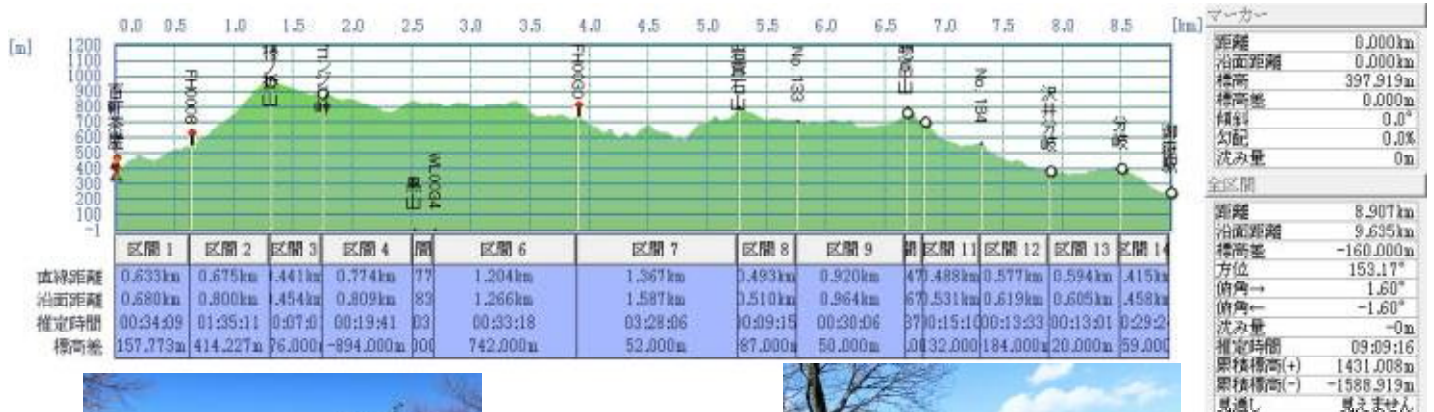
コース 川井駅(②20)清東橋BS停先キャンプ場入れる所まで(2h)  
 棒ノ折山(40)黒山(25)逆川ノ丸(55)興越山(30)岩茸石山  
 (50)惣岳山(1h40)御嶽駅

締切 4月8日(月)午前中(②予約の為)

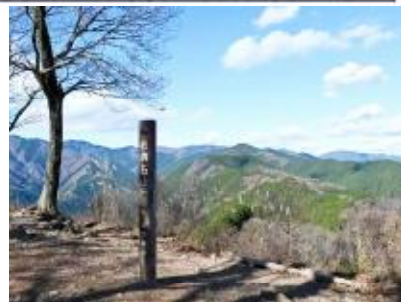
定員 なし

備考

- ・歩程は長いですが下りの方が多いいコースです。
- ・黒山から岩茸石山まではアップダウンはありますが、トウゴクツツジやアカヤシオを楽しめればいいですね!
- ・往路:JR特別快速ホリデー快速おくたま1号 新宿発6時45分  
 JR青梅線青梅駅発8時02分 川井駅着8時30分  
 奥多摩タクシー(TEL:070-3168-6256)要予約
- ・復路:JR青梅線御嶽駅 16時53分 17時28分 18時02分



イメージ



丹沢一番のロング鎖からの富士山の絶景  
雨山峠～鍋割峠・鍋割山

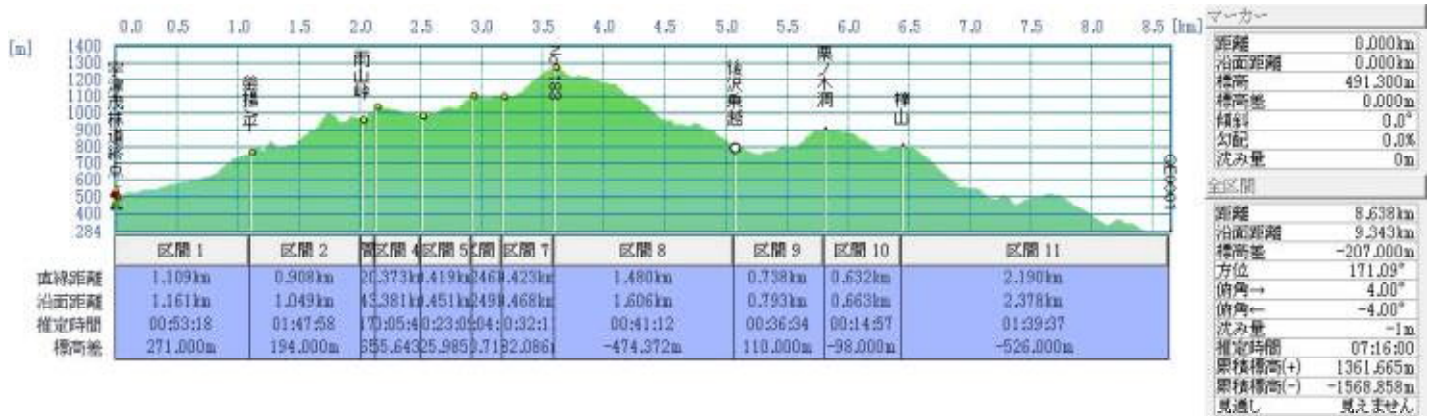
期 日 2024年4月20日(土)  
集 合 新松田駅 南口 7時45分  
出 発 集合次第  
行 程 6時間15分  
標高差 ↑↓1529m  
地 図 丹沢(山と高原地図)  
交通費 1,298円(登戸起算) 代別途  
乗車券 小田急線 新松田駅  
C L 瀧澤 きよの ☎

コース 新松田駅(🚗)寄大橋(30)水源の森・公衆トイレ後沢出会(10)宇津茂林道終点・登山口(30)釜揚ノ平(1h35)雨山峠(1h)鍋割峠(25)鍋割山(50)後沢乗越(30)栗の木洞(1h35)寄自然休暇村センター(30・🚗)新松田駅

締 切 4月18日(木)

定 員 8人位

- 備 考
- ・雨山峠から東の鍋割山を歩きましょう。
  - ・鍋割うどんはどうか？
  - ・シロヤシオ、ミツバツツジが見られるかと思います。



イメージ

房総の自然と歴史、石仏、絶景を楽しむ

鋸山 (のこぎりやま)

期 日 2024年4月21日(日)  
 集 合 JR内房線 浜金谷駅 10時15分  
 出 発 集合次第  
 行 程 3時間35分  
 標高差 ↑↓約280m  
 地 図 千葉県 (富津市)  
 交通費 2,772円 (東京駅起算・休日割利用)  
 乗車券 内房線 浜金谷駅 (10時11分着)  
 C L 渋谷 京子 ☎

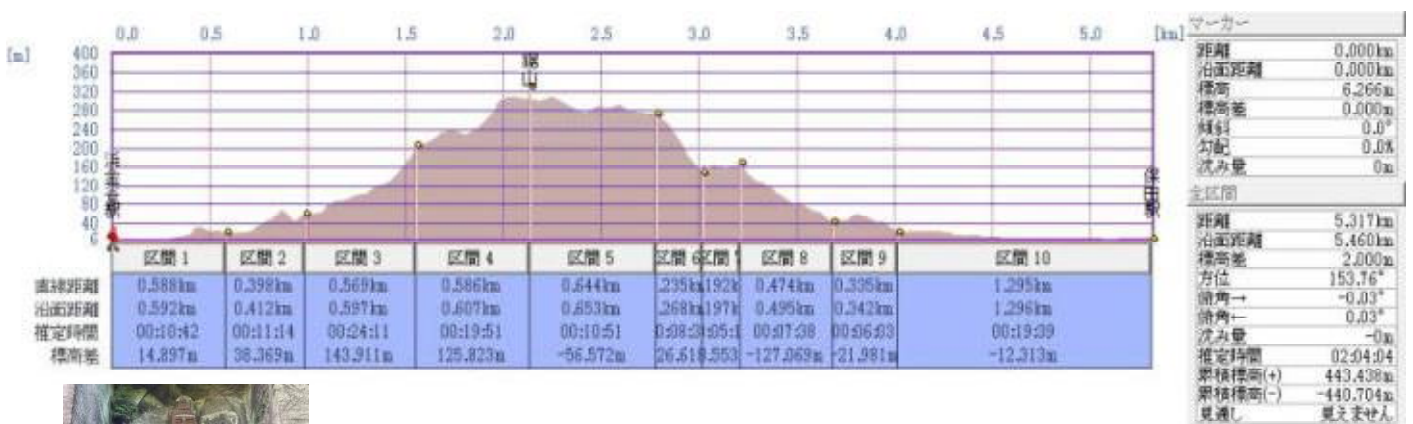


コース 浜金谷駅(10)鋸山登山口(20)観月台(30)百尺観音(20)地獄のぞき(25)鋸山(30)百尺観音(15)千五百羅漢(15)大仏(25)無字門(25)保田駅

締 切 4月19日 (金)

定 員 なし

備 考 ・往路 ①東京駅(8時04分発)JR総武線快速4番線君津行き  
 木更津駅(9時21分着 JR内房線 9時31分発 上総一ノ宮  
 行き乗換～浜金谷駅 (10時11分着)  
 ②新宿さざなみ1号 新宿駅(7時50分発7番線)千葉駅  
 (8:38)浜金谷駅(9時40分着)  
 ※3月ダイヤ改正有り自由席は廃止になるようです。



イメージ



# No.3159

## ギザギザ頂陵に春の花咲きはじめる

### 両神山 (1723m)

☆☆☆☆D

期日 2024年4月27日(土)(早朝集合または前泊)

集合 参加者に別途連絡します

出発 参加者に別途連絡します

行程 約8時間(9.1km)

標高差 約1,100m

地図 雲取山・両神山(山と高原地図)

交通費 3,000約円(往復) 池袋～西武秩父駅 796円

西武秩父～日向大谷700円

宿泊費 前泊時 10,600円

宿泊先 両神山荘

乗車券 西武秩父

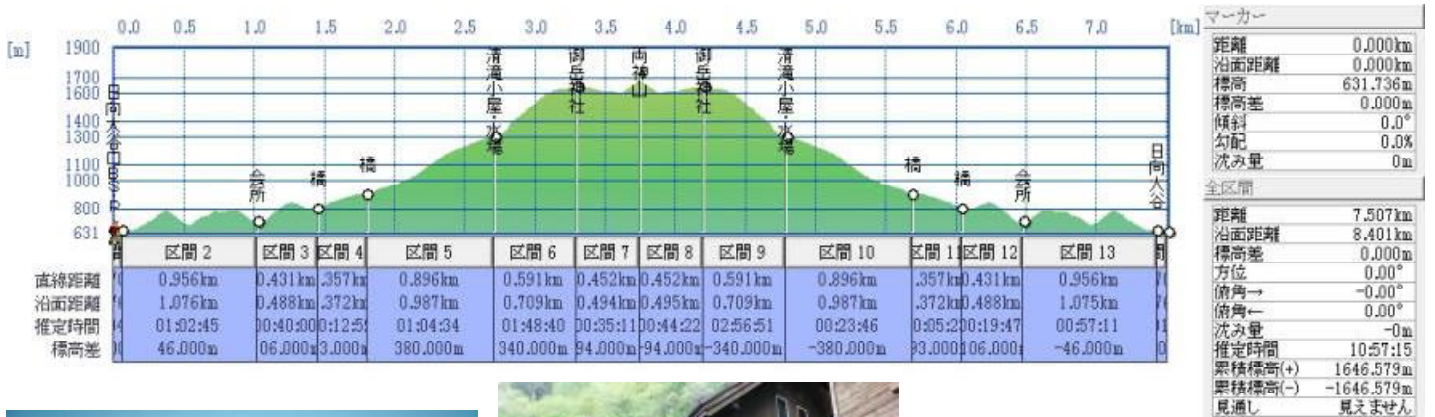
CL 宮崎 敏男

コース 両神山荘07:00表参道登山口7:05 40会所7:35 八海山40清滝小屋10:00 55鈴ヶ崎9:45両神神社10:15両神山11:20 昼食休憩 両神神社12:30鈴ヶ崎12:50清滝小屋13:15会所15:10登山口15:40日向大谷ロバス停15:45

締切 4月14日(日)

定員 なし

備考 ・表参道コース往復(一般)です。  
・一部鎖場があります。



イメージ

高尾山で花散歩  
高尾山

期 日 2024年4月28日(日)  
 集 合 高尾駅北口 7時 小仏行バス停  
 出 発 7時12分発 小仏行🚌 子名路下車  
 行 程 5～6時間  
 標高差 約400㍍  
 地 図 高尾・陣馬(山と高原地図)  
 交通費 高尾駅(京王線・新宿起算)409円 🚌480円  
 乗車券 JR・京王線 高尾駅  
 C L 伊藤 久雄 📞 📱

コース 高尾駅小仏行BS～子名路BS～小仏川沿い～駒木野公園～蛇滝～石楠花園～富士道～帝釈山～高尾山～帝釈山紅葉台巻道～一丁平～萩原新道～帝釈山～日影沢林道～帝釈山日影BS

締 切 4月26日(金)

定 員 なし

備 考 ・小仏川沿いのお花畑や石楠花、エビネ、カヤラン、シャガ等が見られるかも知れません。



イメージ

ベニバナヒメイワカガミと富士山を楽しみに  
浜立山～滝子山

期 日 2024年5月11日 (土)  
 集 合 笹子駅 7時40分  
 出 発 準備出来次第  
 行 程 5時間50分  
 標高差 ↑約980㍓ ↓約1,110㍓  
 地 図 大菩薩嶺 (山と高原地図)  
 交通費 1,628円 (高尾起算)  
 乗車券 JR中央線 笹子駅  
 C L 瀧澤 きよの ☎

コース 笹子駅25桜森林公園(50)道証地蔵(15)浜立分岐(1h15)寺平(40)仏岩頭(10)浜立山(25)浜立・寂ショウ尾根分岐(30)滝子山(10)三角点(35)女坂(1h)いやしの森(35)白野下宿前(35)滝沢工業前(25)初狩駅

締 切 5月9日 (木)

定 員 なし

- 備 考
- ・滝子山南陵の静かなコースです。(昭文社ではVRルートですが、歩き安いかと思います。)
  - ・仏岩頭にベニバナヒメイワカガミと富士山、南アルプス、御坊山等絶景を見たいと思います。
  - ・浜立山は地味な展望はありません。
  - ・滝子山からの富士山も絶景です。




イメージ












## 四国背稜 名山に連なる山を縦走する 剣山・三嶺・石鎚山


☆☆☆☆D

|     |   |
|-----|---|
| 期日  | 2024年5月11日(土)～14日(火)  |
| 集合  | 羽田空港 徳島空港行き出発ロビー 6時30分  |
| 出発  | JAL453 6時55分出発  |
| 行程  | 1日目 1時間/2日目 約9時間<br>3日目 約8時間(歩きは2時間位?)/4日目 約6時間   |
| 標高差 | 剣山(200㍍)/剣山～三嶺～名頃(下山口)累積約2,100㍍/石鎚山<br>805㍍(ロープウェイ山頂駅～弥山累積)   |
| 地図  | 「石鎚・剣山」(山と高原地図)   |
| 交通費 | 概算 45,000円(航空、JR、バス) 航空券(早割12000円前後)/JR<br>徳島～阿波池田3,030円/阿波池田～伊予西条4,710円/伊予西<br>条～松山3,030円/徳島・松山空港各600円/阿波池田～久保1,7<br>40円/久保～見ノ越1,200円/名頃～久保1200円 |
| 宿泊費 | (剣山ヒュッテ/伊予西条市内ホテル) 2泊・20,000円位  |
| 宿泊先 | 1日目 剣山頂ヒュッテ/2日目 三嶺ヒュッテ(避難小屋)/<br>3日目 伊予西条市内ホテル  |
| 乗車券 | 往路(羽田～徳島/帰路(松山～羽田) 航空券は各自で手配  |
| CL  | 宮崎 敏男    |

|     |   |
|-----|---|
| コース | 1日目 羽田空港(6:55  )徳島空港(8:20・  30)徳島駅(  1h15)阿<br>波池田駅(11:26・  13:16)久保(乗換・13:18)見ノ越(14:08<br>着)剣山リフト(15分)西島…大剣神社…剣山ヒュッテ 泊 |
|     | 2日目 剣山ヒュッテ(5:30)剣山(5:40)次郎笈(6:45)丸石(8:15)高瀬(10:00)<br>平和丸(11:30)白髭の分岐(12:15)三嶺(14:30)三嶺ヒュッテ 泊   |
|     | 3日目 三嶺ヒュッテ(7:00)ダケモミの丘(8:00)名頃登山口(9:00)<br>名頃(10:30発  久保着(11:55・乗換)12:24発阿波池田駅(13:2<br>2・JR特急南風14号)多度津着(13:57・乗換14:23発 特急しお<br>かぜ13号)伊予西条駅着(15:18)市内 泊 JR 4,710円   |
|     | 4日目 伊予西条駅(7:32発  )石鎚ロープウェイ(8:26着～8:40始発)山<br>頂駅着(8:55～9:00)石鎚山登山(山頂成就駅・石鎚神社・八丁鞍<br>部・夜明け峠・一から三の鎖～石鎚山弥山・天狗岳…往路を下<br>山)ロープウェイ(15:00)山麓駅(15:15着～15:17発  )伊予西<br>条駅(16:11・JR特しおかぜ15号)松山駅(17:24～空港バス17:30)<br>松山空港(17:45)JAL440(18:50発)羽田空港着(20:15)  |

|    |   |
|----|---|
| 締切 | 4月11日(土)  |
| 備考 | ・2日目は避難小屋宿泊。シュラフ、マット、防寒着、自炊食料・<br>器具、水を各自携。<br>・三嶺縦走コースは急登・下降、鎖場の箇所が一部あります。 |

北条氏の栄華をしのび新緑を愛でる  
八王子城蹟

期 日 2024年5月19日(日)  
 集 合 JR高尾駅北口バス乗り場 9時30分  
 出 発 城蹟行きのバス停に並んでください 9時50分発  
 行 程 4時間～4時間30分 (歩程時間はこれより短いです)  
 標高差 ↑↓約190m  
 地 図 高尾・陣馬 (山と高原地図)  
 交通費 JR571円 京王線409円 (新宿起点SUICA時)  
 乗車券 JR・京王線 高尾駅  
 C L 若村 勝昭 ☎ 



コース 城跡バス停(10:00)天守閣跡(11:00)元の道を下る～記念碑広場(11:40昼食)城跡見学・ビジターセンター見学(13:00)中央道下バス停(14:00)高尾駅北口解散(14:30)

締 切 5月16日(木)

定 員 なし

備 考 ・昼食時に豚汁作りましょう。お水と食器持参、お鍋・ストーブ・食材は若村が持参します。



イメージ

## 甘い香りのバラの園と日本民家園 生田緑地ばら苑

期 日 2024年5月26日(日)  
 集 合 小田急線 向ヶ丘遊園駅 10時  
 出 発 集合次第  
 行 程 約2時間20分  
 地 図 神奈川県 (川崎市)  
 交通費 522円 (新宿駅起算)  
 乗車券 小田急線 向ヶ丘遊園駅  
 C L 渋谷 京子 ☎



コース 向ヶ丘遊園駅(15)生田緑地ばら苑(20)生田緑地東口(5)日本民家園(20)しょうぶ池(20)つつじ山(15)岡本太郎美術館(15)枳形山展望台(30)向ヶ丘遊園駅

締 切 5月24日(金)

定 員 なし

備 考

- ・多摩丘陵の雑木林を抜けると、ふいに姿を現す秘密の花園「生田緑地ばら苑」。春は800種3,300株のバラが咲き誇ります。やわらかな光に輝く、季節のバラをお楽しみください。
- ・バラ、しょうぶ、ツツジ等花々が迎えてくれます。
- ・日本民家園(入園券300円)は風情有り!合掌造りのそば処(山下家)も人気です。



イメージ

甘利山・千頭星山

期 日 2024年6月1日(土)  
 集 合 JR中央線 韮崎駅 9時20分  
 出 発 集準備出来次第(タクシー利用予定)  
 行 程 4時間50分  
 標高差 ↑↓約600m(累積)  
 地 図 北岳・甲斐駒(山と高原地図) / 韮崎・鳳凰三山(2.5万図)  
 交通費 JR往復8,440円(新宿駅起算特急(割引なし)利用時)別途タクシー代  
 乗車券 JR中央線 韮崎駅(9時4分 or 9時18分着)  
 C L 遠井 兼策 ☎

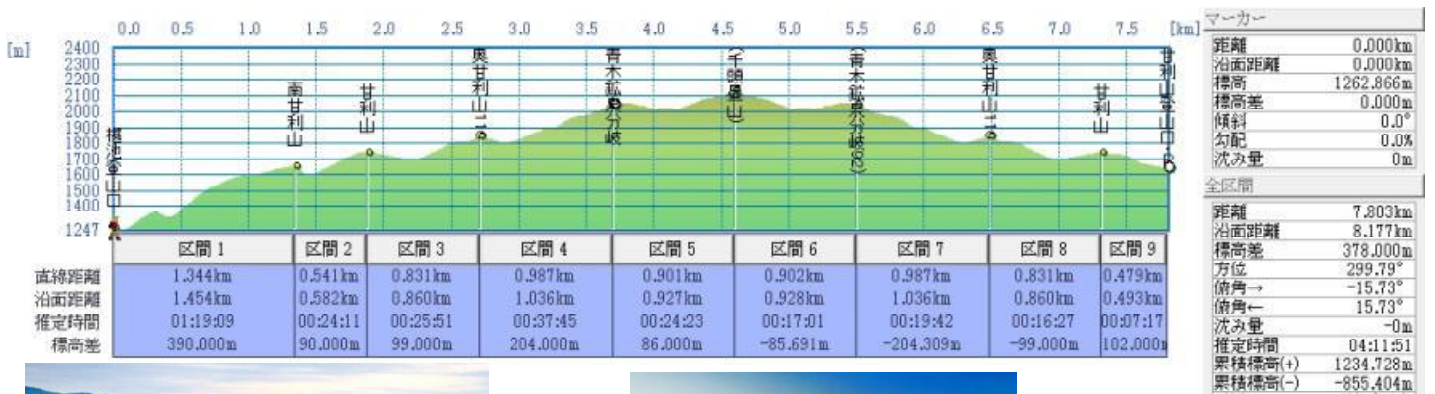


コース 韮崎駅(🚗30)さわら池登山口(1h30)甘利山(1h20)大西峰(30)  
 千頭星山(1h20)甘利山(20)広河原登山口(🚗40)韮崎駅

締 切 5月27日(月)(🚗予約の為)

定 員 なし

- 備 考
- ・駐車場手前のさわら池からちょっとだけ遠回りの、南甘利山コースを歩きます。
  - ・今年のレンゲツツジのご機嫌はどうでしょう？
  - ・富士山、鳳凰三山を始め南アの威容を目の当たりにできるはずですが、さて梅雨入り前後なので？ 参加メンバーの運に期待！
  - ・こぶし会での人気の山、7年振りの企画です。今回はどんなドラマが展開されるだろうか？楽しみです。
  - ・往路：①新宿駅7:30発(あずさ3号)立川駅7:53 韮崎駅9:18着  
 ②高尾発7:06発甲府行き甲府駅(8:38着～8:51発)韮崎駅9:04着



イメージ



千曲川、信濃川源流から甲武信岳山頂の絶景を  
甲武信ヶ岳～東西破風山

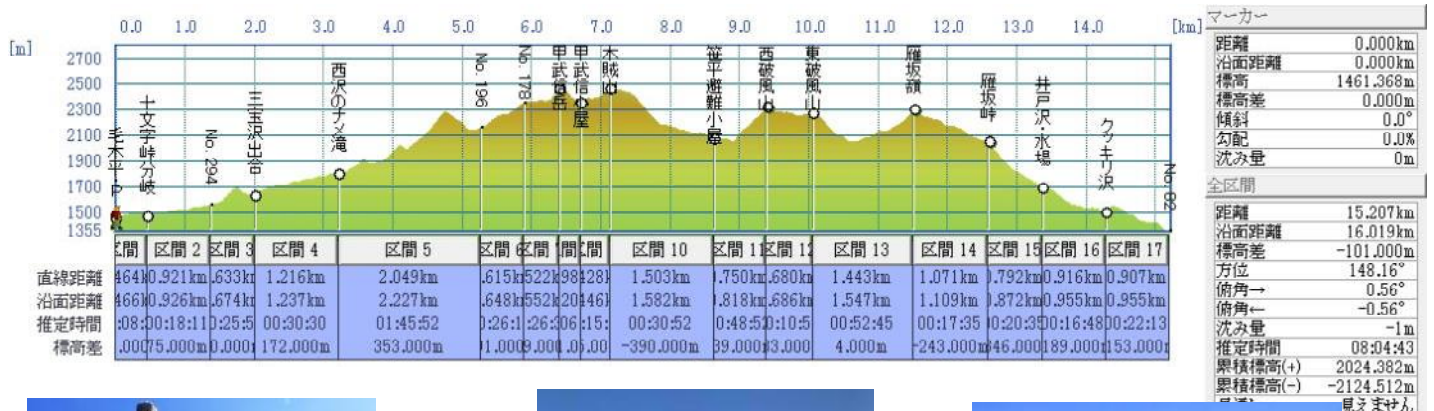
期 日 2024年6月8日(土)～9日(日)  
 集 合 JR 小海線 信濃川上駅 11時  
 出 発 準備出来次第 ㊟  
 行 程 1日目 4時間5分 2日目 7時間10分  
 標高差 ↑1,672㇀ ↓1,670㇀  
 地 図 雲取山・両神山奥秩父(山と高原地図)  
 交通費 5,442円 別途タクシー代要  
 宿泊費 9,500円 ☎090-3337-8947  
 宿泊先 甲武信ヶ岳小屋  
 乗車券 JR小海線 信濃川上 10時50分着予定  
 C L 瀧澤 きよの ☎

コース 1日目 信濃川上駅 ㊟(35)毛木平(1h40)ナメ滝(1h20)千曲川・  
 信濃川水源地標(55)甲武信岳(15)甲武信小屋 泊  
 2日目 甲武信小屋(15)賽の河原(1h30)破風山避難小屋・東破  
 風山(1h20)雁坂嶺(55)雁坂峠(2h30)沓切沢橋駐車場(4  
 0 ㊟)塩山駅

締 切 6月1日(土)

定 員 4人 or 8人

- 備 考
- ・往路：立川(あずさ5号8:24)小淵沢(9:53～10:07)信濃川上(10:50)
  - ・比較的楽な千曲川・信濃川水源から甲武信岳石楠花を期待して。
  - ・新緑の中を沢の渡渉しながら歩きます。
  - ・日本三大峠の雁坂峠から慎重に降ります。



イメージ



雄大な山岳風景を日帰りで  
上州 武尊山

☆☆☆☆☆D

期 日 2024年6月13日(木)

集 合 JR上越新幹線 上毛高原駅 8時

出 発 準備出来次第 (レンタカー)


行 程 約7時間 (14キロ)

標高差 ↑↓約1,100m

地 図 谷川岳・苗場山・武尊山 (山と高原地図)

交通費 新幹線東京～上毛高原5,490円 (往復10,980円)、レンタカー 6,600円/台

乗車券 JR上越新幹線 上毛高原駅 (7時50分着)

C L 宮崎 敏男 



コース 上毛高原駅(車)裏見の滝駐車場～武尊神社登山口(8:45)須原尾(9:35)手小屋沢避難小屋(10:30)武尊山(12:37)手小屋沢避難小屋(14:27)須原尾(15:04)武尊神社登山口(15:44)～駐車場(車)上毛高原駅

締 切 6月6日 (木)

定 員 レンタカー定員が良いが

備 考 ・武尊山最短コースですが急登もあります。

・一部に鎖・ロープの岩場があります。

・往路；東京6時36分発 谷川401号 上毛高原7時50分着










イメージ



## 青森、岩手のシンボルの名山に向かう

## 八甲田山・岩木山

☆☆☆☆C

|      |  |
|------|--|
| 期 日  | 2024年6月27日(木)～29日(土)   |
| 集 合  | JR東北新幹線 新青森駅 12時34分  |
| 出 発  | 東京(9時36分発 はやぶさ13号)   |
| 行 程  | 2日目 4時間35分／3日目 6時間40分  |
| 標高差  | 2日目 764m八甲田山(10 <sup>キロ</sup> )／3日目 1625 <sup>メートル</sup> (累積・約14 <sup>キロ</sup> )   |
| 地 図  | 八甲田・岩木山 (山と高原地図)   |
| 交通費  | JR36,022(往復・東京駅起点)  3,010円  |
| 宿泊費  | 25,000～30,000円   |
| 費用概算 | 46,810円～69,010円 (割引切符利用の有無により変動あり)   |
| 宿泊先  | 1日目 酸ヶ湯温泉 2日目 弘前 岩木山 嶽温泉   |
| 乗車券  | JR東北新幹線 新青森駅 (12時34分着)   |
| C L  | 宮崎 敏男 <br>   |
| コース  | 1日目 東京(9:36発はやぶさ13号)新青森駅(12:34着～12:47発)青森駅<br>(12:53着～14:00發送迎バス・無料)酸ヶ湯温泉(15:00頃) 泊<br>2日目 朝食(7:00)酸ヶ湯温泉登山口(8:00)～仙人岱～八甲田大岳<br>～上白毛無岱・酸ヶ湯温泉下山(12:30～13:30)酸ヶ湯(  ・<br>1570円)青森駅(15:12着～15:35  ・682円)弘前(16:24着～駅<br>前16:51発・720円  )嶽温泉(17:38着) 泊<br>3日目 嶽温泉登山口(8:00発)8合目(10:00)鳳鳴ヒュッテ(11:00)岩木<br>山(12:00・昼食休憩12:30—鳳鳴ヒュッテ13:00・焼止りヒュ<br>ッテ14:00・姥石14:50・岩桜林公園15:40)岩木山神社下<br>山(16:00～16:40  ・720円)弘前駅(17:35～JR・18000円)弘前(17<br>:41)新青森(18:14着～18:25発はやぶさ44号)東京(21:23着) |
| 締 切  | 4月30日(火) 宿確保のため早めです(宿・切符が取れば6月でも申し込みは可です)  |
| 定 員  | なし   |
| 備 考  | ・宿泊先、岩木山登・下山コースその他 さらにベストを検討します。<br>・JR大人の休日お得切符の利用期間です。   |



No. 3 1 3 9

## 奥多摩紅葉一番は本当だった湖畔ロングハイク いこいの道

実施日 2023年11月23日(木・祝)

天候 晴れ

リーダー 宮崎敏男

参加者 宮崎敏男、石附智江、津田和子  
計3名

費用 JR立川～奥多摩1,318円、バス奥多摩～小河内神社&奥多摩湖～駅1,020円(いずれも往復)

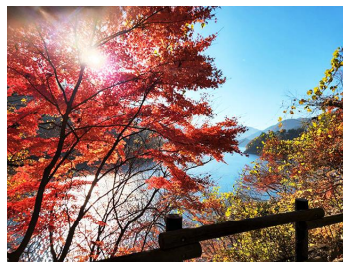
タイム 奥多摩駅発(8:35) 小河内神社(9:00) 麦山の浮き橋(9:15) 山のふるさと村(10:00~10:25) いこいの広場(12:00~12:30・昼食) いこいの道終点(15:00) 小河内ダム堰堤南岸(15:25) 奥多摩湖バス停(15:40~16:08) 奥多摩駅着(16:30)

秋晴れに気温も快適、最近の冷え込みも無く奥多摩駅はホリデー快速がいっぱいの登山者を運んできた。バスも悠々着座、紅葉の窗外錦秋の山々を楽しみ小河内神社バス停到着。



麦山の浮き橋(昔ドラム缶橋、今FRP大型フロート橋)はゆらゆら浮沈しながら我らは対岸に運び行く。

ふるさと村へは枯れ葉踏みしめ湖岸のトラバース道。村の手前、鮮やかな紅葉の中に野猿の群れ、その数ざっと2~30匹。柿の実の朝食中、我らも施設完備のふるさと村でしばし



のおやつタイム。さて、ここからいこいの広場へはアップダウンの少ない足に優しい自然道、紅葉黄葉鮮やかな

木々ここは東京かと思わせるエメラルドグリーン湖。静寂幽玄な雰囲気は入江の奥に脚を進めるほどに深まる。ただしこぶしパーティーのにぎやかな声を除いて。

昼食・休憩はいこいの広場。4、5台のベンチと東屋・手洗い所と眼前に広がる石尾根の山並みと広がる湖の景観を備えていた。

ピークの無い今回ロングハイクはここがほぼ中間点。多くはないが紅葉ピークの今は撮影、ハイキング絶好日和、思った以上のハイカーと出逢った。

後半途中、周遊路の工事の為か深い沢底への下降と登りがあたり、コース終盤で外国人若



者グループがこれから周遊しては日が暮れるよと教えたりしたりしながら約16kmのロングハイクを無事ゴール。皆さんお疲れ様でした。

(記・宮崎 敏男)

《私の一言》

最高に素晴らしいコースで、また歩きたいと思いました

(石附智江さん)

紅葉も見頃で、心地よい疲れでした。季節を変えて歩くのも良いと思います(津田和子さん)

## 展望期待のハイキングコース 都留アルプス

実施日 2023年12月3日(日)  
 天候 晴れ  
 リーダー 渋谷 京子  
 参加者 若村貴世子、若村勝昭、服部美千代、石附智江、渋谷京子、小名秀鋭、瀧澤きよの、宮崎敏男、佐藤聡美 計9名  
 費用 JR・富士急 2217円(高尾起算)  
 タイム 都留市駅(9:40)谷村発電所～展望台(10:00~10:10)蟻山(10:35~45)白木山(11:12~11:50)長安寺(12:00)ピーヤ鍛冶屋坂(12:20~12:30)天神山(13:00)東屋(13:10~13:20)分岐(13:30)都留文科大学前駅(14:10)

都留市駅に降り立つと冬の到来を感じるように気温は氷点下に近い。

日差しを浴びてこぶし会のメンバー9名は都留アルプスの標識に従い歩き始めた。

今日はトレイルハイキングのイベントが有り参加者は8時～9時に出発！

我々はその後なので巻き込まれずラッキー。谷村発電所脇の急さかの洗礼を受ける。



草むらには霜が付き吐く息も白く、展望台から眺める富士山は絶

景であった。

暫く登って行くと烽火台跡の蟻山に着くが直進かピンクリボンの右に下りるか迷う。

取りあえず真っ直ぐ進むと立ち止まるような場所になり、横の落ち葉に埋もれた方も滑るので間違いに気付く数分引き返した。

蟻山に戻り金網で囲まれたピンクの方に下ってしっかりした道



になりホッとしました。間違い易いので要注意！

尾根道の両側は葉を落とした木々が連なり住宅街が垣間見える。



又開けた所からは三つ峠、高川山の山容が眼に止まる。

日だまりの平地を見つけ少し早いお昼ご飯とした。差し入れの漬け物やみかんを頂き有難うございます。

お喋りしたり大笑いしたり至福の時はあっと云う間。まだコースの半分

も来ていないので腰を上げて出発する。

白木山～パノラマ



展望台～長安寺と歩を進めピーヤと呼ばれる鍛冶屋坂は隧道が有り、橋の下で手を叩くと「鳴き龍」が聞けるそうだ。

主稜線に戻り最後の天神山を目指す。左側を見るとすぐそこに



住宅街が見えて下りそうになるが道標は登りの方向を示している。延々と坂を行くと真っ赤なモミジがお出迎え～これはご

褒美！集合写真のベストショットが撮れました。

天神山を過ぎ「学校林」と書かれた笹の林を抜けると立派な東屋が有り、休憩するっきゃないでしょう（笑）おやつをテーブルに広げエネルギー補充後終盤に備えた。

「友愛の森」の展望台に差し掛かり鹿よけの若木が斜面に広がり鉄塔が数本見える。

そう言えば3本の鉄塔を潜って都留アルプスを縦走して来たのを実感した。

山々がはっきり見渡せ暫く眺め眼に焼き付けた。ここからは都留文科大学



駅を目指しぐんぐん下って行く。道は歩き易く気持ち良いトレイルであつと言う間に舗道に到着。

大学の銀杏並木は殆ど葉を落としていて、やはり冬の足音は間近に来ている。

初めて来たが駅界限は整備され大学も含めおしゃれ感を醸し出している。

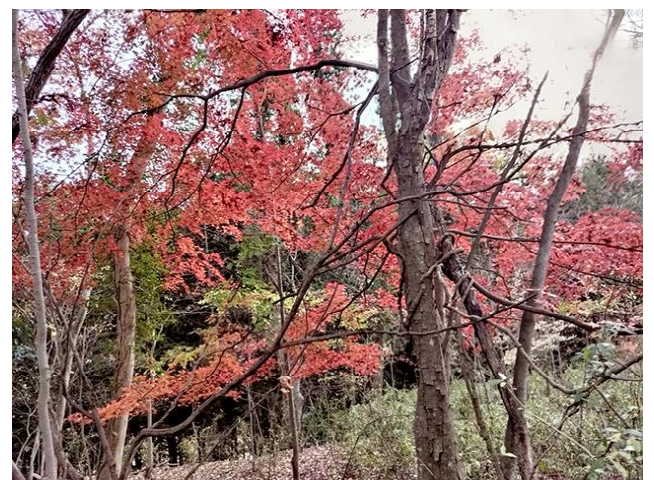
晩秋と初冬の狭間、凜とした空気の中、都留文科大学駅でゴールとなった。

参加された皆さん！都留アルプスは落ち葉も多く滑ったり又アップダウンも結構ありましたね。賑やかに歩いていたのでクマに遭わずに済みました。

久し振りの「たかみ」で反省会！ビールとおつまみで乾杯。お疲れ様！！有り難うございました。

お世話になりました。是非またご一緒に～！

（記&写真・渋谷 京子）



## No.3 1 4 1

### 富士山と箱根の絶景を満喫する縦走 乙女峠～金時山～明神ヶ岳

実施日 2023年12月9日(土)  
天候 快晴  
リーダー 峯川 弘子  
参加者 石附智江、遠井謙策、瀧澤  
きよの、宮崎敏男、佐藤聡  
美、津田和子、村山智子、峯  
川弘子 計8名  
費用 往路2,070円～復路2,100円  
～バス代往復1,130円  
タイム 乙女峠BS(9:25)乙女峠(10:0  
5)長尾山(10:42)金時山(11  
:30-12:10)矢倉沢峠(13:08)  
明神ヶ岳(15:08-15:28)鞍  
部分岐(16:00)宮城野営業  
所前BS(17:10)

今日は快晴、メンバーと御殿  
場駅で合流し、久々の再会と  
新会員の村山さんの紹介で話  
もはずみバスを待つ。が、こ  
のバスはバスタ新宿発箱根行  
きの高速バス、東名高速が渋  
滞で30分遅れでやってきた。

満席で補助席利用、車内の棚  
には登山のザックがたくさん  
並んでいる。



箱根路の  
美しい富  
士山を眺  
めながら  
バス停へ  
到着。  
今日は口

ングコース、日没が心配なの  
で少し急ぎ目の歩行で乙女峠  
へ到着。

青空で反対側の丸岳の稜線が  
くっきり、見事な富士山をバ  
ックに写真で皆笑顔。

今日の気  
温は12月と  
は思えない  
ほど、汗が  
噴き出す。  
長尾山頂で  
ほっとひと息。



そこから一旦下って約50分、傾  
斜を登り上げ金時山頂に到着。

すでに大賑わいで集合写真を



撮るの  
も順番  
待ち、  
それで  
もここ  
からの  
富士山

はやっぱり素晴らしい！！ラ  
ンチ休憩をしながら、バスの  
時間押しで山中での日没が心  
配なCLは、今日はここでゆっ  
くりして下山しましょう、と  
皆さんに提案。

でもせっ  
かく遠方か  
ら参加して  
くれたのに  
申し訳ない  
かなと迷い





もある。結論出せないまま下山開始、明神方面と下山口の分岐に

到着した。そこで休憩していた達者そうな高齢登山者さんがいるグループが明神へ向かうと聞いて、これはもうこぶし会も行くしかないと縦走することを決断。そんなことで

判断するか？って、こんなリーダーでホン



トすみませーん（笑）ここからは振り向けば金時山、その後ろに富士山がズーっとついてくる。



穏やかなアッポンドヤ道適。左

に丹沢大山の山塊、相模湾、右には芦ノ湖を囲む箱根外輪山、楽しみながら明神ヶ岳に到着、いい眺望だ！写真を撮りおやつタイム。

日没前に登山道を抜ける為、下山はスピードアップ。ようやく建物が見え歩きやすい道になり日没、全員ヘッドランプやミニライトを点け無事にバス停へ到着した。

計画通り皆で縦走することができて本当に良かったです、皆さまお疲れ様でした、ありがとうございました。

（記&写真・峯川 弘子）

（写真提供・遠井謙策／宮崎敏男／

津田和子）



## No.3 1 4 2

### 久々の顕鏡寺から石老山へ 石老山～高塚山

実施日 2023年12月23日(土)

天候 晴れ

リーダー 瀧澤 きよの

参加者 中村友子、伊藤久雄、小名秀鋭、瀧澤きよの、峯川弘子、津田和子 計6名

費用 398円(JR中央線高尾起算)  
🚌 480円

タイム 相模湖駅8:35(🚌)石老山入口(8:42～50)石老山(10:46)高塚山(11:35)石老山(12:05～13:05昼食)大明神展展望台(13:56)プレジャーフォレストBS(15:05)

クリスマス、忘年山行に相応しい登山日和の中、相模湖駅から三ヶ木行バスに乗り台風19号から開通され顕鏡寺から大勢のハイカーと登ります。

奇岩、怪石見ながら顕鏡寺通過、392分岐で男性陣、女性陣で別れ融合平見晴展望手前で霜柱の花に会え大歓声、写真撮り、崩落場所はトラバース修復され安心して歩けます。

大勢の登山者の石老山山頂です。



リュックデポし高塚山へ656



ピークはまああまあのアップダウン、ご褒美の霜柱の花が両側に写真撮影しながら、

急登で高塚山山頂です。

ラーメン食べてる二人の若者に写真を撮ってもらいおまけに、バリエーションルートも確認。

石老山に戻りゼンザイ作り始まり。

真ん中のテーブルで熱々の甘いゼンザイはクリスマス、忘年山行の皆さんのおかげです。



富士山、丹沢をバックに写真撮り、下山は石老山三角点を過ぎ急降階段から東雲山から大明神展望台に、眼下の相模湖手前の高尾から景信から陣馬山そして富士山の絶景を堪能し、7分下降の分岐から葦石橋と直降コースから葦石橋からプレジャーフォレストバス停に集合してここで解散しました。



楽しい山行皆さんに感謝します。

来年も皆さん大勢で楽しい山行を楽しみましょう。

(記・瀧澤 きよの)

(写真提供・伊藤久男/峯川弘子)

# 旧東海道を歩く 東海七福神

実施日 2024年1月7日 (日)

天候 晴

リーダー 一柳 昭

参加者 一柳昭、山崎富美恵、遠井謙策、渋谷賢寿、渋谷京子、中村友子、伊藤久雄、徳山敬子 計8名

費用 京急品川駅-新馬場駅  
330円

タイム 新馬場駅 (10:07)  
- 大黒天「品川神社」  
- 布袋尊「養願寺」  
- 寿老人「一心寺」  
- 恵比寿「荏原神社」  
- 毘沙門天「品川寺」  
- 福祿寿「天祖・諏訪神社」  
- 弁財天「磐井神社」  
- 大森海岸駅 (12:35)  
(新年会12:50~14:20)

今年の山行のトップバッターは東海七福神めぐりです。

全員が集合し早速歩きはじめました。



まず最初は 大黒天「品川神社」で急な階段を登った所にあり徳

川家康公は関ヶ原合戦出陣の際に当社にて戦勝を祈願した神社です。二番目の布



袋尊「養願寺」と三番目の寿老人「一心寺」はすぐそばにあります。しかし七福神めぐりの参拝者が多くお参りに時間がかかります。ここからは旧東海道に入り所々に史跡や案内板がありこれを見ながらなのでペースは遅くなります。



恵比寿「荏原神社」  
- 毘沙門天「品川寺」  
- 福祿寿「天祖・諏訪



神社」と続いたところに鈴ヶ森刑場跡があります。時代劇でよく出てくる所で江戸の西側で重罪を犯した罪人が市中を引き回されここで磔、獄門に晒される怖い所です。皆さんの中には前世をここで終わらせた人もいたのでと軽く叩いてしまいました。



最後の弁財天「磐井神社」を終えたのが予定より50分遅れで皆さん足が遅くなったこと。ここからJR大森駅近くの日本海庄屋で新年会を開催しました。

全員豪華な特上松花堂弁当とビールで乾杯。5kmほどしか歩いていないのにグイグイ、パクパクと賑やかでした。来年の七福神はどこにしようかな。

(記・一柳 昭)

## No.3 1 4 4

### 足・腰の参拝

### 子の権現

実施日 2024年1月13日(土)  
天候 晴れ後曇り  
リーダー 瀧澤 きよの  
参加者 遠井謙策、小名秀鋭、瀧澤きよの、佐藤聡美、津田和子、村山智子 計6名  
費用 1,226円(西武秩父線池袋起算)  
タイム 吾野(8:55)前坂(10:43)するぎ(11:40)子の権現(12:00~12:50)吉田山(14:20)御岳山・東郷神社(14:40)吾野駅(15:37~15:38池袋行)

吾野駅前集合。吾野湧水の指導標に沿って法光寺お墓の左のいきなり急登は根っこ階段ですが、落ち葉の登山道は歩き安い。

ルートは子の権現迄一緒にシニア2人男性にガイドしてもらおう。途中冬イチゴ2ミ程の実も教えて頂く。前坂で道路からしめ縄祠の登山道のアップダウン急登、岩場ありタラロープあり、眼下には石灰碎石場の仕事の音を聞き杉林のルート柵屋ノ頭に景色最高関八州方面、拝み山等堪能し、相変わらずのアップダウンからスルギ手作り指導標がありがたい。



子の権現迄30分頑張ります。途中シニア男性は弁当広げてます。

子の権現入り口左の東屋上で豆口山、仁田山方面見ながらお昼ご飯です。いいね!



子の権現で奥の院で鐘を付き、写真撮り、お

守り買い求めプチ観光して、子の権現車道の浅見茶屋を見送りさらに下り、登山道入るや、いきなりの石ごろ、根っこ階段アップダウン3回から4回で吉田山。ケルンあり、標



識あり写真撮り、御岳神社で参拝し東郷神社恐ろしい急顔段を登降膝が笑ってます。砲弾、魚



雷砲弾跡見ながら、吾野駅へ雨が振り出した、電車送れで全員乗れ飯能で反省会

も出来ました。破線ルート歩き貸し切り、今年初めての山行です。今年も宜しく願いいたします。

(記・瀧澤 きよの)





## No.3 1 4 5

### あしがくぼ氷柱と陽だまり駅前ハイク 日向山

実施日 2024年1月27日(土)  
天候 晴  
リーダー 宮崎 敏男  
参加者 石附智江、服部美千代、佐藤聡美、福島政幸、伊藤久雄、遠井謙策、宮崎敏男 計7名  
費用 池袋～芦ヶ久保1,444円、あしがくぼ氷柱見学料500円  
タイム 芦ヶ久保駅集合(9:45出発10:00)→氷柱会場・見学10:10~10:40→芦ヶ久保駅(11:00)山の花道休憩所(12:00~12:40昼食)日向山(13:00)琴平神社経由芦ヶ久保観音14:00)道の駅(14:20)芦ヶ久保駅(14:52発)

2024年の冬さなか、大寒過ぎの今日の山行は秩父あしがくぼ氷柱見学と日向山ハイク。

ライン・トークと山行途中のつぶやきをチョイスして山行レポートと致しました。

《あしがくぼ氷柱》



氷柱が見られ色々な特典が嬉しかった(Sさん)

入場料500円でお土産買って地酒甘酒付きは安かった(Iさん)

氷柱と西武秩父線 撮り鉄棧敷席完備！イイナ(Mさん)

嘘！こんな氷柱見てないよ(というキラキラつらら)緻密なIさんの写真表現にHさん感



心～写真の世界に入り込みIさんは神隠し、迷い人？

《日向山》

冷たい風と陽だまり、季節を感じ埼玉の山々を眺める楽しい山行でした

(Sさん)

写真いっぱい、お天気もよくて楽しそう！(Eさん)

皆さん、楽しい山行ありがとうございました(Fさん)



天気良し、ちょっと変わった人良し、食後の美味しいコーヒー良し！(Iさん)

この観音様は正座してる、若い女性かな(Tさん)

(昨年未以来足腰の痛みを抱えていたが)

お試しで登った日向山は、治ったのかしら？と思うくらい快調、楽しい山行でした

(Zさん)



(写真 伊藤久雄、佐藤聡美、遠井謙策各氏と宮崎敏男、文 トーク&つぶやきから)

日向山(標高633m・累積標高差407m・距離5.0km)



## No.3 1 4 6

### 氷瀑 廣滝、光徳温泉スノーシューハイク 廣滝・光徳温泉

- 実施日 2024年2月10日(土)～11日(日)  
天候 晴れ  
リーダー 瀧澤 きよの  
参加者 若村勝昭、遠井謙策、伊藤久雄、  
瀧澤きよの、宮崎敏男、佐藤聡  
美、津田和子、村山智子 計8名  
費用 2,784円(浅草～北千住起算)  
🚗1,750円(湯元フリーパス,冬季サ  
ービス) 宿泊費 11,000円  
タイム 2/10 東部日光駅(9:35🚗)湯元  
温泉(10:55～11:05)ビジターセ  
ンター(11:20)民宿かつら荘  
(12:00)金精の森コース(14  
:00～14:15)民宿かつら荘(1  
4:30～15:15)泊  
2/11 民宿かつら荘(8:00)湯元  
温泉(8:25🚗)湯滝入口(8  
:30)湯滝(9:40～9:55)泉門  
池(10:15)分岐(10:20～10:  
30)分岐(11:00)林道(11:1  
5)展望台(11:25～12:00)赤  
沼(14:00～14:07🚗)東武  
日光駅(15:15)

鉄道・バスを乗り継いで奥日光湯元



温泉へ。ビジターセンターでスノーシューを借りる。優しく可愛い栃木弁のお

姉さんが丁寧に履き方・歩き方を教えてくれる。見上げれば何とも形容のしようもない深いコバルト色の空。まぶしく輝く白銀の雪とのコントラストに息をのむ。



金精沢の緩斜面を登っていく。風もなく静かな森だ。キュッキュッ、グワグワッ。

雪を踏みしめる音と野鳥のさえずりだけが聞こえる。裸木の間から雪の金精山・五色山が見え隠れする。

慣れぬ足取りだったメンバーもその歩みはいつの間にか快調なペースに。新雪に身を投げてひとがたを拵えたり、雪だるまを作ったり、思い思いに約2時間半ほどのスノーハイクを楽しんで今日のゴール。



汗をかいた後の喉の渴きを癒すのはリーダーアイディアの甘酒。ガスストーブで沸かしたそれは熱く甘く、疲れ冷えた体を一気に回復させてくれる。

宿に着き靴を脱ぎ白濁の湯に身を沈めれば、お決まりのコースに突入。

虹鱒・湯葉・山菜天ぷらの地元料理に舌鼓を打ちつつ、乾杯の酒も進み、部屋に戻って暫しの歓談。T氏がW氏にダジャレ合戦を挑むも、レベルが違うと一蹴されたり、雪山の

魅力や行った山行きたい山につき語り合ううち、いつの間にか初日の夜が更けていった。

明けて二日目。朝風呂を浴びる頃は粉雪が舞っていたが、出掛ける時は今日も青空。思わず笑顔がこぼれる。



る。

歩き始めは湯滝。真冬でも水量は豊富で幅も高さも最大級の迫力だ。

樹間を抜けて泉門池に着く。この池は“いずみやどいけ”とい

う、読めない。戦場ヶ原の向うに男体山が見事。雄大な姿を見ると又登ってみたいになってきた。

一休み後、弓張峠へ向け歩き始める。暫く行った頃、Iさんが付いてきていないことに気付く。待てど暮らせど姿を見せない。携帯で連絡を試みるも不通。

仕方なく全員が戻ることに。それでも連絡が取れない。後刻、Iさんは途中分岐を別ルートを選択して単身行動を取っていたことが分かり、心配した怪我や事故等は発生しなかったのだが、お互い大いに反省すべき課題を提供されたことになる。

不安を抱えながら、本体7名は戦場ヶ原一般ルートを通り、早めにゴール地



点の赤沼へ向かうことに計画を変更した。

事件はあったものの、今日の山行も好天の下昨晚の新雪が条件をより快適に変え、気持ちよく進んでいった。

小田代ヶ原での昼食は昨年好評だった“お茶漬け”が準備され、二番煎じも

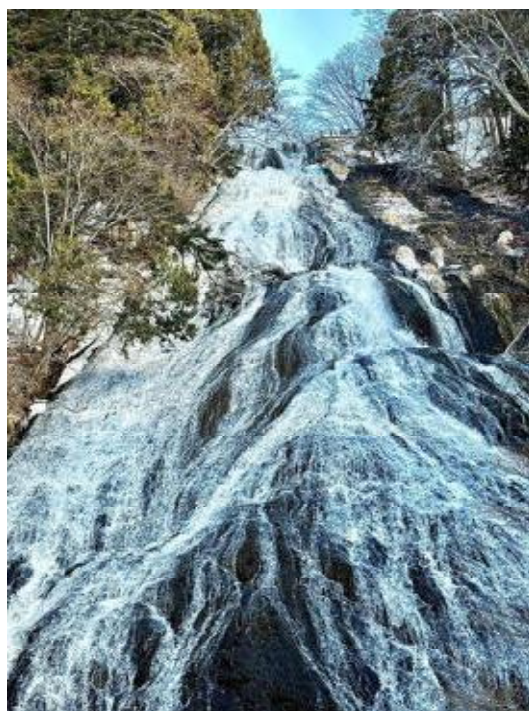


絶品なら話は別と拍手喝采。メインの庵滝探訪は来期テーマに取っておきましょうと一件落着。

一騒動ありの真冬の祭典も、楽しく愉快に無事締めることが出来た。

今回の山行が、こぶし会の一層の発展の起爆剤とならんことを祈念し、筆を置くこととしたい。

(記・遠井謙策)



## 緑のラブレターと山の目でお馴染み！ 一本松山～名倉金剛山～秋川橋

実施日 2024年2月18日(日)  
 天候 曇り／一時晴れ  
 リーダー 渋谷 京子  
 参加者 若村貴世子、若村勝昭、福島政幸、山崎富美恵、渋谷京子、遠井謙策、伊藤久雄、徳山敬子、瀧澤きよの、峯川弘子、宮崎敏男 計11名  
 費用 484円(高尾起算)  
 タイム 藤野駅(9:15)分岐(9:40)休(9:50~9:55)一本松山(10:10~10:15)葛原神社(10:45~11:00)名倉金剛山(11:30~11:35)見晴し台(11:55~12:25)天神峠(12:40)高倉山(13:00~13:05)天神峠(13:20)桂林寺(13:40~13:45)芸術の道(14:15~14:20)秋川橋～藤野駅(14:50)

朝ベランダに出ると小雨が！昨日まで晴れマークだったのに、天気予報は回復との事、電車に揺られていると曇り空からうっすら青空も垣間見え安心した。

藤野駅に藤野・なぐら地区てくてくマップが置かれている。芸術の道、一般コース、健脚コースとあり、金剛山の登りから高倉山まで健脚コースになっている。

メンバー11名は駅から右へ弁天橋を渡り登山口へ、一本松山の標識を確認して山へ分け入った。

いきなりの急登が続き息があがり汗も吹き出した。水分補給して小休憩。

マップには数字が入っており地図上の数字を追いなが

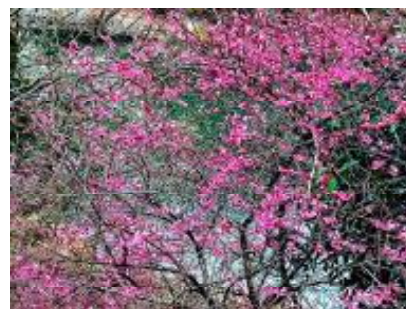


ら一本松山を目指す。樹林帯を登って行くと一帯開けた処に一本松山の標識はあったがどう見ても松の木に見えない。

皆で回りを見渡しても見当たらないので謎を残したまま後にした。数字に導かれ行くと急に舗装路に飛び出した。ゲームをしているような感覚のひとつときであった。

葛原(とずらはら)里山の風景はふるさとを思い出すような懐かしさを覚えた。

里には紅梅、白梅があちらこちらに見られかぐわしい香りが鼻をくすぐる。葛原神社の裏手には屋根付きの休憩





所とトイレがあり休ませてもらおう。広々としていて遠くの山々も望めて最高の時を過ごせた。ここから金剛山に向け里山をあとにした。

金剛山への道は健脚コースである。徐々に険しさを増し時々休みながら尾根を目指す。



漸く分岐に、左の尾根道に取り付き進むと金剛山の頂きに！集合写真に収まった。

アップダウンをこなして下って行くと見晴し台、ベンチでお昼ごはんとなった。



にする。

いきなりの下り坂で緊張を強いる。落ち葉の下に岩、石が隠れていて道も狭く滑りやすい。怪我は禁物、ゆっくりと慎重に下っていく。漸く天神峠に到着、高倉山は

山が目が見られるとか？  
やはり登りはきつい、少し下って行くと斜め下に山の目らしき物体

山が目が見られるとか？

やはり登りはきつい、少し下って行くと斜め下に山の目らしき物体



が！高倉山からは当然見られず、数時間前に葛原から山の目を遠目に見られたので、まあいっか（笑）

高倉山から葛原への近道で天神峠方面へ下ると芸術の道へ続く舗装路が見えて来た。

立派な桂林寺、まだまだ舗装路は続く。秋川橋をあがって行くと漸くバス道路が見えた。

日蓮大橋を過ぎ車の往来が激しい



道路を行くと藤野駅に到着した。お疲れ様でした。

季節はずれの暖かな登山びよりのなか多くの方にご参加頂き有り難うございました。

山行中二人の登山者しか会わず静かな山歩きになりました。我々は賑やかでしたが！

こぶし会のメンバーの健脚ぶりが発揮出来ましたね！又ご一緒しましょう。

(記&写真・渋谷 京子)

(写真提供・伊藤久雄)

中央線、富士山見ながら  
高柄山

実施日 2024年2月24日(土)  
 天候 晴れ  
 リーダー 瀧澤 きよの  
 参加者 小名秀鋭、瀧澤きよの、峯川弘子、村上智子 計4名  
 費用 748円(JR高尾起算)  
 タイム 四方津(8:33)分岐(9:30~42)駐車場(10:00)千足峠(11:00)高柄山(11:35)新矢野根峠(13:30~13:35)御前山分岐(15:03)登山口(16:02)ムクノ木(16:03~15)島田小学校(16:30)上野原駅(17:00)

四方津駅から線路くぐり、雪化粧の高尾方向の千足集落へ向かう。

右方向集落の梅の香りに誘われて、おじさんに挨拶すると、「良く間違うんだが、下の分岐左だよ」慌て下り、沢を見ながら、駐車場に到着。



一台駐車あり。身口支度を整え、登山口から渡渉3回程急登の九十九折を登ると、樹氷、沢は真白(やったー!)この感激は急登に車はへの河童。駐りのご夫婦とスライドで、アイゼン要

らないです。の会話をして急登を行くも、樹氷がボタボタおまけに倒木が、登山道をふさぎ(最近の雪の災害?)を踏み越えわっせ、わっせで千足峠。

急登を登り上げて、真白な高柄山山頂。貸し切りかと思ったら、秋山



方面から単  
 独者現れ写  
 真取って頂  
 きお昼ごは  
 さん。

素晴らしい景  
 色です。高尾  
 山から陣馬  
 山、百蔵山、扇山、道志山塊、丹沢の雪化粧今日のご褒美です。

アイゼン装着し新矢野根峠迄は、アップダウン、倒木、檜の枝が登山道ふさぎ、トラロープある



が、路肩狭くアイゼンが良い仕事をしてくれます。南面なので、雪はありませんが落ち葉が滑るもアイゼン歩行で、安心です。

東屋のある新矢野根峠から御前山分岐は一旦下り、登山道狭し、トラロープありも苔が生えて、怖い。

一路急登を分岐、御前山分岐道標あり。(ヤマレコ記録40分岩登攀その後激懸垂降)皆で話し鶴鉾方面へ下る。

高柄山登山口標識のある舗装道路でアイゼン脱着。

ムクノキ県指定天然記念物前にて写真取り島田小学校前で、御前山の方向確認し、桂川渡り上野原駅で解散。



反省会もしっかり楽しい贅沢山行をありがとうございました。又、トレーニングは御前山に宜しく願います。

(記&写真・瀧澤 きよの)  
 (写真提供・小名秀鋭/峯川弘子)

## 会 務 関 連

### 5 2 期 総 会

日 時：令和6年1月14日（日）

午後1時30分～3時50分

場 所：立川市ファール女性総合センター第2学習室

出席者：若村貴世子、若村勝昭、服部美千代、一柳昭、福島政幸、山崎富美恵、小村井好枝、石附智江、渋谷賢寿、渋谷京子、中村友子、伊藤久雄、石原勝正、宇野輝代、徳山敬子、小名秀鋭、滝澤きよの、石附恵理子、峯川弘子、宮崎敏男、津田和子、村山智子（22名）

一柳総務担当の議事進行により、渋谷（賢）会員の開会のことばで開催された。

1. 第53期役員・担当の選出について

一柳総務担当より第53期役員・担当の選出の報告がなされ、承認を得た。

2. 第52期会計報告について

一柳総務担当より別紙「第52期決算報告書」のとおり報告がなされ、承認を得た。

3. 第53期収支予算書について

一柳総務担当より別紙「第53期収支予算書」のとおり報告がなされ承認を得た。

4. 涌井会長欠席のため第52期活動の報告は次回会報に掲載で代行とした。

5. 第52期表彰の受賞者発表・表彰について

第52期表彰の受賞者発表があり、各受賞者に渋谷(賢)会員から表彰状を手渡され表彰された。

6. 遠井新会長欠席のため新会長挨拶を代理によって行われた。

7. 懸案事項についてディスカッションを行った。

すべての議事が終了し、引き続き宮崎会員の閉会のことばをもって、第52期定期総会は終了した。

## 第 5 2 期決算報告書

自 2023(令和 5 )年 1 月 1 日  
至 2023(令和 5 )年 1 2 月 3 1 日

会 計

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

上記のとおり報告いたします。

2024(令和 6 )年 1 月 1 日  
総務担当 一柳 昭



第 5 3 期収支予算書

自 2024(令和6)年1 月 1日  
至 2024(令和6)年1 2月3 1日

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## 5 2期活動まとめ

こぶし会 涌井 良明

### 1. 総括

2023年の52期はコロナ禍第8波流行で始まったが、幸いにも5月には5類へ移行となりやっと日常生活に戻っていきけるかも知れない兆しも見えてきた。

当会の活動については、昨年51期にはほぼ毎週計画に戻っていたが、52期についても前期同数の50回の計画が提案された。

会員の動きは2名の退会者と1名の入会者となっており、現在の会員は27名、男女比は女性17名、男性10名となっている。

山行は実施が42回、中止になった計画は8回で、宿泊16回、日帰り34回であった。

52期も対面での例会の実施は見送らざるを得なかったが、山行については大きな会ではない当会でもほぼ毎週山へ向かうことができたのはリーダー各位の山への熱い情熱あってこそであり、それに応じて参加された会員諸氏の山と会への意識の賜物で当会の財産だと思っており、会員の皆さんへは感謝のみです。

但しあえて言うなら、リーダー以外の方々からの要望や計画案が含まれていれば更に充実した活動だったかも知れませんが、52期もこぶし会の歴史が重ねられたことは全ての会員の皆さんに感謝申し上げる次第です。

当会に限らず山岳会の高齢化は進行していくと思われ、当会も52期では平均年年齢も70歳を超えるところになっています。

とは言え、行ける山、登れる山まだまだそれころ山のように鎮座しています、各位がその時々によれる範囲の行先を選んで楽しむことは可能です。

歳のごことは気にしないで無理のない範囲でこれからもできるだけ長く山や自然に飛び込んで楽しみましょう。

山はいつだって我々の入山を待っていてくれます、故に我々も自然相手にはケンカせずに仲良く折り合いをつけて楽しませてもらいましょう。

## 2. 活動概要

52期(2023年)は山行の総括ですが、計画された行先は20地域、計画数は50回でほぼ毎週山行に近い回数となっており、計画された各リーダー諸氏の頑張りに感謝です。

難易度については9月から改訂版を試行して過渡期となり延べ20パターンとなりましたが、53期は落ち着くのではと思われます。

当会に置いては新規会員の獲得もなかなか思うに任せず現役会員の高齢化に歯止めもかかりませんが、山に行きたい方々が集っているクラブなのでそれぞれの会員の皆さんが出来る範囲で満足の得られるような計画を立案していくことが求められていくと考えます。そのような方向性を基本に会の活動が組み立てられて地道に活動を続けていくことができればこぶし会の更なる歴史を積みかして行くことができると確信しています。会員各位と共にこぶし会へのより一層の協力惜しまずに活動を続けられるように努力していきたい考えます。

①山行計画 通番 No.3093～No.3142 50計画  
宿泊を含む計画 16 日帰り 34  
前期(51期)比 ±0回

②実施数 42回(前期±0回 実施率84%)

③中止 8回(前期比±0回)

| ⑤計画地域 | 地域              | 52期 |
|-------|-----------------|-----|
| 1     | 東北              | 4回  |
| 2     | 日光(含周辺)         | 1回  |
| 3     | 越後              | 1回  |
| 4     | 上信・頸城           | 1回  |
| 5     | 上越              | 2回  |
| 6     | 奥武蔵・比企・秩父周辺     | 3回  |
| 7     | 奥秩父(含周辺)        | 2回  |
| 8     | 奥多摩             | 5回  |
| 9     | 多摩周辺            | 1回  |
| 10    | 都内              | 1回  |
| 11    | 中央沿線1(～大月・道志付近) | 9回  |
| 12    | 丹沢(含周辺)         | 8回  |
| 13    | 富士周辺            | 2回  |
| 14    | 湘南・三浦           | 1回  |
| 15    | 箱根(含周辺)         | 2回  |

|    |            |    |
|----|------------|----|
| 16 | 伊豆周辺（島含）   | 1回 |
| 17 | 駿河・駿東      | 1回 |
| 18 | 南アルプス（周辺含） | 1回 |
| 19 | 北アルプス（周辺含） | 3回 |
| 20 | 九州         | 1回 |

以上20地域

⑥山行参加者（除くゲスト）

|       | 52期           | 51期            | 50期          |
|-------|---------------|----------------|--------------|
| 参加者数※ | 233名          | 240名           | 147名         |
| 女性    | 152名<br>64.7% | 153名<br>63.75% | 86名<br>58.5% |
| 男性    | 83名<br>35.62% | 87名<br>36.25%  | 61名<br>41.5% |
| 人／回   | 4.66人         | 4.8人           | 7.74人        |
| ゲスト参加 | 2名            | 4名             | 0            |

⑦月例集会 コロナ禍考慮で実施せず。

⑧リーダー・役員会 コロナ禍考慮で実施せず。

⑨51期入会者 1名（村山智子さん）

⑩52期退会者 4名（2024年2月29日現在）  
（阿部一郎さん、阿部みゆきさん、児玉章さん、斉藤実さん）

⑪会員数 27名（2024年3月1日現在）

⑪表彰対象 以上6部門 5名の方々です

|         |      |        |                             |
|---------|------|--------|-----------------------------|
| こぶし会賞   | 23P  | 石附 智江  | 山行参加 23回                    |
| ”       | 23P  | 宮崎 敏男  | 山行参加 23回                    |
| 山行達成賞   | 300回 | 渋谷 京子  | 2023.12.3 都留アルプス            |
| ”       | 200回 | 瀧澤 きよの | 2023.9.23 白谷沢～棒ノ折           |
| ”       | 100回 | 峯川 弘子  | 2023.9.16-18 セツ岳・荒海・田代山～帝釈山 |
| リーダー功労賞 | 60回  | 渋谷 京子  | 2023.3.29 弘法山               |

## 5 2期山行一覧

| 山行No. | 日程      | 曜日  | 行先            | ☆   | 参加数 | 参加者  |
|-------|---------|-----|---------------|-----|-----|--|
| 3093  | 1/8     | 日   | 深川七福神         | 11A | 15  | 若村貴世子、若村勝昭、服部美千代、一柳昭、涌井良明、山崎富美恵、遠井謙策、石原勝正、宇野輝代、石附智江、渋谷賢寿、渋谷京子、伊藤久雄、白石佐恵、宮崎敏男 |
| 3094  | 1/9     | 祝・月 | 高塚山           | 32B | 9   | 瀧澤きよの、中村友子、小名秀鋭、峯川弘子、宮崎敏男、佐藤聡美、阿部一郎、阿部みゆき、津田和子                               |
| 3095  | 1/14    | 土   | 長淵山           | 22A | 8   | 石附智江、渋谷京子、中村友子、伊藤久雄、石原勝正、宇野輝代、宮崎敏男、阿部みゆき                                     |
| 3096  | 1/22    | 日   | 扇山・百蔵山        | 42B | 7   | 宮崎敏男、石附智恵、石原勝正、伊藤久雄、中村友子、峯川弘子、遠井謙策、  |
| 3097  | 2/4-5   | 土-日 | 刈込湖・切込湖スノーハイク | 32B | 6   | 瀧澤きよの、若村勝昭、石附智江、伊藤久雄、阿部みゆき、津田和子  |
| 3098  | 2/12    | 日   | 大楠山           | 22A | 9   | 一柳昭、石附智江、伊藤久雄、瀧澤きよの、白石佐恵、佐藤聡美、阿部一郎、阿部みゆき、宮崎敏男                                |
| 3099改 | 2/18    | 土   | 大山            | 22B | 5   | 伊藤久雄、瀧澤きよの、峯川弘子、宮崎敏男、津田和子  |
| 3100  | 2/26-27 | 日-月 | 島原トレイル・雲仙岳    | 32B | 4   | 宮崎敏男、石附智江、峯川弘子、佐藤聡美  |
| 3101  | 3/5     | 日   | 大高取山～桂木観音     | 22A | 10  | 渋谷京子、若村勝昭、涌井良明、山崎富美恵、石附智江、遠井謙策、徳山敬子、瀧澤きよの、宮崎敏男、津田和子                          |
| 3102  | 3/11    | 土   | 大山三峰          | 33C | 7   | 瀧澤きよの、石附智江、小名秀鋭、峯川弘子、宮崎敏男、阿部みゆき、津田和子   |
| 3103  | 3/19    | 日   | 高畑山・倉岳山       | 32B | 12  | 阿部みゆき、石附智江、遠井謙策、中村友子、小名秀鋭、瀧澤きよの、峯川弘子、宮崎敏男、佐藤聡美、阿部一郎、斎藤実、津田和子                 |
| 3104  | 3/26-29 | 水   | 弘法山           | 22A | 6   | 渋谷京子、涌井良明、山崎富美恵、渋谷賢寿、伊藤久雄、徳山敬子   |
| 3105  | 4/2→1   | 土   | 陣馬山 一の尾根      | 22B | ?-1 | CL家族コロナ感染で濃厚接触者で念のためキャンセル  |
| 3106  | 4/9     | 日   | 玉川上水緑道と昭和記念公園 | 21A | 6   | 渋谷京子、若村勝昭、服部美千代、石附智江、伊藤久雄、石原勝正   |
| 3107  | 4/15-16 | 土-日 | 焼津アルプス 満観峰    | 42B | 4   | 峯川弘子、石附智江、瀧澤きよの、宮崎敏男   |
| 3108  | 4/22    | 土   | 雨山・檜岳・伊勢沢/頭   | 42B | 8   | 石附智江、遠井謙策、小名秀鋭、瀧澤きよの、峯川弘子、宮崎敏男、阿部みゆき、津田和子                                    |
| 3109  | 4/22-23 | 土-日 | 瑞牆山           | 33C | 2   | 宮崎敏男、佐藤聡美  |
| 3110  | 5/3     | 水・祝 | 川苔山～蕎麦粒山      | 52B | 6   | 中村友子、小名秀鋭、瀧澤きよの、阿部一郎、阿部みゆき、津田和子  |
| 3111  | 5/7-5/5 | 日   | 芦ヶ久保果樹園～日向山   | 22A | 6   | 渋谷京子、小村井好枝、石附智恵、渋谷賢寿、伊藤久雄、石原勝正   |
| 3112  | 5/12-13 | 金-土 | 丹沢主脈縦走        | 43B | 2   | 宮崎敏男、佐藤聡美  |
| 3113  | 5/13    | 土   | 金時山～明神ヶ岳      | 42B | ?-1 | ぐずつき天気により中止  |
| 3114  | 5/19-21 | 金-日 | 神津島 天上山       | 32B | 8   | 阿部みゆき、若村勝昭、石附智江、遠井謙策、中村友子、宇野輝代、徳山敬子、峯川弘子                                     |
| 3115  | 5/27    | 土   | 権現山～雨降山～用竹    | 32B | 6   | 峯川弘子、石附智江、伊藤久雄、石原勝正、阿部みゆき、G(村山智子)  |
| 3116  | 5/31    | 水   | 平標山           | 43B | 1   | 宮崎敏男   |
| 3117  | 6/1     | 木   | 大源太山          | 34C | 1   | 宮崎敏男   |

|      |          |        |                 |     |    |  |
|------|----------|--------|-----------------|-----|----|--|
| 3118 | 6/3→4    | 土→日    | 権現山～三ツ森北峰～杉平    | 32B | 6  | 峯川弘子、石附智恵、中村友子、小名秀鋭、瀧澤きよの、阿部みゆき                      |
| 3119 | 6/11     | 日      | 一本松山～名倉金剛山～秋川橋  | 22A | ?  | 梅雨入り直後のぐずつき模様で中止                                     |
| 3120 | 6/23-25  | 金-日    | 小太郎山・北岳         | 43C | 5  | 滝沢きよの、中村友子、峯川弘子、佐藤聡美、阿部みゆき                           |
| 3121 | 6/30-7/3 | 金-月    | 神室山・焼石岳         | 43C | 4  | 峯川弘子、中村友子、遠井謙策、徳山敬子                                  |
| 3122 | 7/9      | 日      | 檜洞丸～犬越路         | 43C | ?  | 梅雨天気不安定  |
| 3123 | 7/21-23  | 金-日    | 白馬三山            | 53C | ?  | 参加申込僅少につき中止  |
| 3124 | 7/22-23  | 土-日    | 甲武信ヶ岳～雁坂峠       | 43C | ?  | 梅雨天気不安定  |
| 3125 | 8/11-14  | 金-月    | 飯豊連峰縦走          | 54C | ?  | 台風接近につき中止  |
| 3126 | 8/13→17  | 日      | 御岳(レンゲシヨウマ)     | 22B | 6  | 若村貴世子、服部美千代、石附智江、渋谷京子、中村友子、伊藤久雄                      |
| 3127 | 8/25-29  | 金-火    | 烏帽子岳-水晶岳-赤牛岳    | 54C | 1  | 峯川弘子   |
| 3128 | 8/30-9/3 | 水-日    | 高天ヶ原・雲ノ平        | 43C | 2  | 宮崎敏男、佐藤聡美  |
| 3129 | 9/10     | 日      | 竜ヶ岳             | 22B | 8  | 渋谷京子、石附智江、中村友子、伊藤久雄、徳山敬子、瀧澤きよの、峯川弘子、宮崎敏男             |
| 3130 | 9/16-18  | 土-月(祝) | 七ヶ岳・荒海山・田代山～帝釈山 | 53B | 2  | 峯川弘子、徳山敬子  |
| 3131 | 9/23     | 土・祝    | 白谷沢～棒ノ折山        | 3B  | 3  | 瀧澤きよの、石附智恵、遠井謙策                                      |
| 3132 | 10/1-3   | 日-火    | 火打山・妙高山         | 43C | 2  | 宮崎敏男、佐藤聡美  |
| 3133 | 10/7-9   | 土-月    | 苗場山             | 5C  | 2  | 瀧澤きよの、峯川弘子   |
| 3134 | 10/15-17 | 土-月    | 泉ヶ岳・船形山         | 4C  | 2  | 峯川弘子、宇野輝代  |
| 3135 | 10/28    | 土      | 大山～日向薬師         | 3B  | 3  | 瀧澤きよの、峯川弘子、津田和子                                      |
| 3136 | 11/4     | 土      | 檜洞丸～犬越路         | 4C  | ?  | 参加者僅少(0) 行程会現状からは時期的にもキツイこともある                       |
| 3137 | 11/12    | 日      | 鷹ノ巣溪谷           | 2B  | 10 | 渋谷京子、若村勝昭、服部美千代、福島政幸、山崎富美恵、石附智江、伊藤久雄、徳山敬子、瀧澤きよの、宮崎敏男 |
| 3138 | 11/18    | 土      | 大笠山-宮地山         | 3B  | 5  | 瀧澤きよの、遠井謙策、小名秀鋭、峯川弘子、G・村山智子                          |
| 3139 | 11/23    | 木・祝    | いこいの道           | 4A  | 3  | 宮崎敏男、石附智恵、津田和子                                       |
| 3140 | 12/3     | 日      | 都留アルプス          | 3C  | 9  | 渋谷京子、若村貴世子、若村勝昭、服部美千代、石附智江、小名秀鋭、瀧澤きよの、宮崎敏男、佐藤聡美      |
| 3141 | 12/9     | 土      | 金時山～明神ヶ岳        | 3C  | 8  | 峯川弘子、石附智江、遠井謙策、瀧澤きよの、宮崎敏男、佐藤聡美、津田和子、村山智子             |
| 3142 | 12/23    | 土      | 石老山～高塚山         | 3B  | 6  | 瀧澤きよの、中村友子、伊藤久雄、小名秀鋭、峯川弘子、津田和子                       |

52期 (2023.1.1~12.31) 個人別サマリー

| 順  | 会員  | 氏名        | 52期   | 山行  |     | 集会  |    |
|----|-----|-----------|-------|-----|-----|-----|----|
|    | No. |           | Kポイント | 52期 | 通算  | 52期 | 通算 |
| 1  | 557 | 石 附 智 江   | 23    | 350 | 373 | 0   | 80 |
| 2  | 623 | 宮 崎 敏 男   | 23    | 127 | 150 | 0   | 51 |
| 3  | 614 | 峯 川 弘 子   | 22    | 84  | 106 | 0   | 8  |
| 4  | 607 | 瀧 澤 き よ の | 21    | 186 | 207 | 0   | 64 |
| 5  | 570 | 伊 藤 久 雄   | 14    | 337 | 12  | 0   | 51 |
| 6  | 569 | 中 村 友 子   | 12    | 309 | 321 | 0   | 84 |
| 6  | 633 | 阿 部 み ゆ き | 12    | 33  | 45  | 0   | 3  |
| 8  | 639 | 津 田 和 子   | 12    | 4   | 16  | 0   | 0  |
| 9  | 624 | 佐 藤 聡 美   | 11    | 30  | 41  | 0   | 4  |
| 10 | 565 | 渋 谷 京 子   | 10    | 290 | 300 | 0   | 87 |
| 10 | 568 | 遠 井 謙 策   | 10    | 132 | 142 | 0   | 34 |
| 12 | 599 | 小 名 秀 鋭   | 9     | 122 | 131 | 0   | 12 |
| 13 | 426 | 若 村 勝 昭   | 7     | 260 | 267 | 0   | 13 |
| 13 | 598 | 徳 山 敬 子   | 7     | 141 | 148 | 0   | 23 |
| 15 | 576 | 石 原 勝 正   | 6     | 300 | 306 | 0   | 84 |
| 16 | 468 | 服 部 美 千 代 | 5     | 87  | 92  | 0   | 5  |
| 17 | 545 | 山 崎 富 美 恵 | 4     | 208 | 212 | 0   | 25 |
| 17 | 577 | 宇 野 輝 代   | 4     | 176 | 180 | 0   | 39 |
| 17 | 632 | 阿 部 一 郎   | 4     | 26  | 30  | 0   | 2  |
| 20 | 263 | 若 村 貴 世 子 | 3     | 329 | 332 | 0   | 24 |
| 20 | 529 | 涌 井 良 明   | 3     | 386 | 389 | 0   | 93 |
| 20 | 564 | 渋 谷 賢 寿   | 3     | 172 | 175 | 0   | 57 |
| 23 | 475 | 一 柳 昭     | 2     | 369 | 371 | 0   | 66 |
| 23 | 609 | 白 石 佐 恵   | 2     | 53  | 55  | 0   | 14 |
| 25 | 527 | 福 島 政 幸   | 1     | 74  | 75  | 0   | 21 |
| 25 | 555 | 小 村 井 好 江 | 1     | 101 | 102 | 0   | 31 |
| 25 | 638 | 斎 藤 実     | 1     | 7   | 8   | 0   | 0  |
| 25 | 640 | 村 山 智 子   | 1     | 0   | 1   | 0   | 0  |
| 29 | 546 | 白 石 恵 美 子 | 0     | 335 | 335 | 0   | 78 |
| 29 | 608 | 石 附 恵 理 子 | 0     | 47  | 47  | 0   | 9  |
| 29 | 616 | 児 玉 章     | 0     | 19  | 19  | 0   | 8  |

# お知らせ

## 会員個人情報の更新について

皆さんからいただいた会員原簿の登録データですが、しばらく見直しされていないこともあって、変更になっている方もおられると思います。

提出いただいている個人データに変更が生じている方は変更されている部分についてお知らせいただくようお願いいたします。特に、スマホ、メールアドレス、緊急連絡先など会と本人や家族と会の連絡に必要な部分について変更されている方は必ずお申し出いただくようお願いいたします。

遊びであっても時には危険も伴う自然と対話です。

現状名簿は涌井が集約していただきましたので、取り敢えずは涌井宛に、お知らせいただくようお願いいたします。

## ホームページ見てね！

先日の会員への調査でこぶし会のホームページの閲覧をしている会員の数が少ないのにはかなりガッカリしてしまいました。できるだけ会からの情報を届けようと寝る時間も削って？更新作業をしている担当者としては、かなりのガッカリ感でした。会報も担当してますが、これも計画案だけ拾い読みで後は全然読まれていないのではないかと感じてしまいます。悲しい☹！！

なお、ホームページは、スマートフォンからも閲覧出来るので、お気に入り登録や『こぶし会』と検索して定期的にHPを覗く習慣をつけてほしいと思います。LINEのチャットだけでなく、HPも見て会の活動や動きを知っていただきたいと思っています。なお、追加される山行計画の詳細についてはHPの会員ページにリンクしています。

◆HPの会員ページのパスワードについて、定期的な変更が必要との声もあり、変えるのがベターと思えますが、会員の皆さんが不便を感じないような方法を思案しています。

HP担当



## LINE(こぶし会オフィシャル)利用についてのお願い

今期から会のコミュニケーションツールとして、グループLINEを、①こぶし会オフィシャル、②役員会、③こぶし会チャットルーム、④会員個人登録している4種類がありますが、①のオフィシャルと②の役員会での利用については、個人に宛てた発信は控えることが必要ではないでしょうか？

①のオフィシャルについては、会の活動や会務について会員に伝えたい事項を発信する際に使うのは当然で、現在そのように使われていますが、それらの返信を発信者宛にする場合は出来るだけ個人宛のLINEやメールを使用して返信するようにするのが良いでしょう。LINEはプッシュ通知なのでサイレント設定以外の方は受信の都度確認することにもなりますので、個人に向けての発信は個人宛に送るようにお願いします。

また、各山行時は山行別にグループ作って連絡し合うのも良いでしょう。(終了後は削除は必要ですが)

## 山関連記事・情報から1

### 春山も天候の急変に要注意！山岳遭難を防ぐ3つのポイント

#### ①無理のない「登山計画」

自分の技量・体力に見合った山や登山コースを選ぶことが重要、明るいうちに下山できるスケジュールと、登山計画書の提出。

#### ①情報収集や装備を万全に

4～5月は山麓は初夏でも、山では雪が残っていたり、天候の急変で降雪もあります。登山ルート状況など最新情報を入手し、過不足ないようにウェア(レイヤ-)、装備などの準備をする。

#### ②冷静な状況判断と、慎重な行動を

急変による「気象遭難」も多発しており、行動中ガスや雨、雪などで視界不良になった場合や体調不良の際には、状況を冷静に判断して、早めに登山を中止するよう努める。

また、道迷いを感じたら、最重要なのは必ず正規の登山道まで引き返すことである。

行動中は常に気を緩めることなく慎重な行動を心がける。

(政府広報オンラインから)



## 尾瀬の登山道、未来へつなぐ

### ぬかるみに足場「近自然工法」・登山者も道直し協力



10月下旬。早朝の冷え込みの中、尾瀬の玄関口・鳩待峠から角材を背負った人たちが至仏山への山道を登っていく。目指すは約3キロ先にある笠ヶ岳（群馬県）との分岐点。環境省からの受託事業として地元の尾瀬ガイド協会が一般向けに2日間の日程で開いた

初の登山道整備イベントだ。県内外から参加した約20人が角材160本を運び上げた。

「この先はぬかるみがひどいので気をつけてください」。講師の「大雪山・山守隊」代表理事、岡崎哲三さん（48）が声をかけた。北海道・大雪山を拠点に登山道整備を20年以上続ける、道直しのプロだ。

分岐から笠ヶ岳への登山道は管理者が決まっておらず、整備が行き届いていない場所の一つ。山を歩く人が粘土質の土壌を踏み固め、水が抜けづらくなっていることが、ぬかるみ悪化の一因といわれる。ぬかるみを避けようと周辺の植物が踏み荒らされることもあり、生態系への影響が懸念されている。



角材を背負い登山口の鳩待峠を山登りする参加者—いずれも10月21日、群馬県片品村

岡崎さんの提案で、このぬかるみに参加者が運んだ角材で簡単な足場を作って置くことにした。登山者がこの上を歩けば踏圧が減り、周辺の植物が復元する可能性がある。

道具に慣れていない人も交代で釘を打ち、長さ1・2メートル、幅40センチの足場が2日で約30基完成した。埼玉県本庄市から参加した綿貫恵美さんは、「自分が関わることで登山道への愛着がわきます」と喜ぶ。

「答えは自然の中にある」というのが、岡崎さんが取り組む「近自然工法」の基本的な考え方だ。周囲の地形や水の流れをよく観察し、自然の営みと人間の活動の両立を目指す登山道を作る。倒木や石など近くの中にあるものも活用。時間が経つほど丈夫になり、周囲の生態系が復活するきっかけとなる道作りを、岡崎さんは「道治し」と表現する。

小笠原や北アルプスなど各地の国立公園の登山道整備に携わってきた岡崎さんは尾瀬の登山道について、定期的に管理されている木道以外は「日本のほかの山と同じように荒れている印象だ」と言う。さらに「登山道を使うばかりで手入れをしなければ荒廃は止まらず、貴重な生態系が失われる」と危惧する。



角材を使った簡易木道の作り方を説明する岡崎哲三さん（左）

整備イベントを主催した尾瀬ガイド協会群馬支部の館山美和副支部長は「道の直し方ひとつで自然が復元できるというのは希望になる。自然が楽しめ、歩きやすい道を尾瀬で実現したい」と話す。

## ■残す木道厳選、CFで寄付募る

尾瀬の登山道のあり方については、ここ数年議論が活発になっている。管理は自治体や土地所有者の民間企業が担っているが、最大の課題は尾瀬ヶ原などの湿原を中心に張り巡らされる、約65キロの木道の維持管理に莫大（ばくだい）な費用がかかることだ。豪雪地帯の尾瀬では木道の老朽化も早く、10年に1度程度は更新しなければならない。資材の輸送費や人件費がかさみ、1メートル当たりの整備単価が30万円を超えるところもある。「今の態勢は限界に達しつつある」と尾瀬を担当する環境省片品自然保護官事務所の服部優樹自然保護官は話す。

そんな中で群馬県は「本当に必要な木道」の見極め作業を始めた。「豪華な木道を再整備するのではなく、必要な木道を必要なだけ作ることで効率的に整備していきたい」と県自然環境課の担当者は話す。

尾瀬で歩荷（ぼっか）として働く萩原雅人さん（30）は、尾瀬を訪れる人と一緒に道直しに取り組みないかと思案中だ。今年、木道修理のクラウドファンディングに取り組んだところ、2カ月で集まった寄付は目標額を上回る約2100万円。支援者は1200人を超えた。「国立公園の整備は、本来は税金で行うべきだと思うが、尾瀬がこれほどたくさんの人に愛されていることがわかった。行政などに任せっぱなしでなく、この仲間と力を合わせてやってみたい」

公園内の道の整備方針は環境省によって取り決められている。ただ、木道の設置場所や仕様については細かい指定があるものの、それ以外は詳細な方針がないことも、登山道整備が後手に回る原因となっている。

尾瀬保護解説ガイドの杉原勇逸さん（72）は、「登山道への関心の高まりが、公園全体の状態を見直す機会になれば」と話した。

#### ■群馬県、通報システム準備

群馬県は登山道整備に向けた現状把握のため、県公式LINEアカウントを活用した通報システムの運用を10月から始めた。登山者らが山を歩いて気づいた道の崩れや倒木などについて画像や位置情報などと共に通報できる。現在は県内の赤城、榛名、妙義の3県立公園内が対象だが、今後は尾瀬など県内の国立公園にも広げるといふ。県は来年1月末まで、県内の登山道整備に関するアイデアも募集している。「みなさんの力を借りてよりよい解決法を探っていきたい」と担当者は話している。問い合わせは県自然環境課自然公園係（027・897・2754）。

**退会情報** 52期で退会された方々です。山とこぶし会を忘れないで！（敬称略）

---

No.616 児玉 章 山との対話を続けてください、こぶし会も忘れないで。

---

No.632 阿部 一郎 また機会がありましたら、ご一緒したいですね。

---

No.633 阿部 みゆき 時間に余裕ができましたら、次の機会をお待ちします。

---

No.638 斉藤 実 これからも山や自然を歩く楽しみを続けてください。

---

## 担当リーダー実績 (～2024年2月29日現在)

| 順 | 氏名     | 担当L | 順  | 氏名          | 担当L |
|---|--------|-----|----|-------------|-----|
| 1 | 涌井 良明  | 168 | 9  | 伊藤 久雄       | 32  |
| 2 | 若村 勝昭  | 123 | 10 | 若村 貴世子      | 28  |
| 3 | 一柳 昭   | 119 | 11 | 石原 勝正       | 24  |
| 4 | 瀧澤 きよの | 94  | 12 | 宮崎 敏男       | 25  |
| 5 | 渋谷 京子  | 71  | 13 | 事業部・運営委員・L会 | 17  |
| 6 | 白石 恵美子 | 57  | 14 | 遠井 謙策       | 18  |
| 7 | 峯川 弘子  | 53  | 15 | 渋谷 賢寿       | 17  |
| 8 | 中村 友子  | 43  |    |             |     |

(会報編集時点の在籍会員のみ)      現行常任リーダー



あ・と・が・き…か？1



◆ 今期は新たな会長になり、これからも会員全員でこぶし会を盛り上げていきけたらいいですね ◆ 愚痴 ところで及ばずながら10年以上会長職をさせてもらった訳ですが、この度の交代はともかく、会員の皆さんから労いの言葉もかけてもらえなかったのは、それはそれで寂しかったかも 人望がなかったのか、そんなに嫌われていたのか…？ ほぼ24時間(これは、ホント)、会と会員のことを考えて過ごしてきたことは何だったのかと思うと、とほほ… 😞 などと愚痴を言ってもね。振り返って見ると歴代の方々も同じ様な感覚を持たれたかもしれないですね。全員がこぶし会への優先順位が高い訳ではないので仕方ないか！

◆ 担当作業は今まで通りでかえって煩雑になって、今の方がいろいろ手間だったり、作業量も増えているような(@\_@)  
まあ文句は言わず、自分のできることをやり続けよう！ チャンチャン！！  
あーっ！それにしても 山行きてーな！！ リハビリがんばろー！

### こぶし会 53期役員

|          |        |
|----------|--------|
| 会長・山行統括  | 遠井 謙策  |
| 総務・会計    | 一柳 昭   |
| 会報・広報    | 涌井 良明  |
| 常任山行リーダー | 遠井 謙策  |
| 〃        | 一柳 昭   |
| 〃        | 涌井 良明  |
| 〃        | 渋谷 賢寿  |
| 〃        | 渋谷 京子  |
| 〃        | 伊藤 久雄  |
| 〃        | 瀧澤 きよの |
| 〃        | 峯川 弘子  |
| 〃        | 宮崎 敏男  |

# KOBUSHI

第206号

発行日 2024年3月15日

発行者 [東京都山岳連盟加盟]

こぶし会

創立 1971年8月15日

発行 東京都大田区 涌井方

編集担当 涌井 良明

<http://kobushikai.sakura.ne.jp/>

表紙写真提供・石附 恵理子