2018

J・A・C

（第 44 号）

千葉支部だより

平成 30 年 9 月発行

日本山岳会千葉支部

発 行 者　三木雄三
編 集 者　吉野 聰
事 務 局　〒283-0116

ＴＥＬ
E-Mail 支部だより参照

（表紙の絵）「裏・摩周湖」
水彩画　小菅一弘　作　（敬称略）

～カムイミンタラ・神々の遊ぶ庭～大雪山へ　全国支部懇談会

7 月 21 日（土）～7 月 22 日（日）　　吉野聰

第 34 回全国支部懇談会が大雪山系黒岳の麓、層雲峡で 7 月 21 日（土）～22 日（日）に開催された。参加者総数 188 名（千葉支部からは 10 名）。

受付で芳賀孝郎・淳子ご夫妻がわざわざ出迎えてくれた。芳賀さんは千葉支部創設に関わり、現在、北海道支部に在籍されている。

開会にあたり、主催の北海道支部西山泰正支部長が「北海道命名 150 年の年。灼熱地獄の全国各地から涼しい北海道へようこそ。有意義な交流と楽しい山登りをしてください」。続いて小林政志日本山岳会会長が「自身、北海道出身だが北海道の山に縁がなかった。初大雪を楽しみたい」と挨拶。記念講演では、山岳写真家で層雲峡・大雪山写真ミュージアム館長の市根井孝悦さんが、大雪山に魅せられて 40 年間撮り続けた想いを熱く語った。懇親会では、地元北海道の食材と酒、アトラクションのアイヌ民族舞踊を堪能するとともに各地の支部と情報交換をして中身の濃い時間を過ごす。

2 日目は交流登山の日、千葉支部から黒岳登山に 7 名が参加。ロープウエィ、リフトを乗り継ぎ 630 メートルの麓から 1,510 メートルの 7 合目登山口へ一気に到着。黄色いチシマノキンバイソウの見事な群生をみながらゆっくりと登る。千葉支部女性会員は小林会長のすぐ後を歩き、親衛隊と張り切っている。1,984 メートルの山頂は快晴、目の前には黒岳石室と桂月岳、はるかに旭岳、トムラウシ、石狩岳～カムイミンタラ・神々の遊ぶ庭～　大雪山系の山々。ここから三田さん、山本さんがトムラウシに向け出発する。安全な山行を祈る。風が強く冷たいので早々に山頂を後にする。下山後、北海道支部の配慮で宿の温泉に入り汗を流して解散。

翌 23 日、旭川空港に向かっていると、「埼玉の熊谷市で国内観測史上最高となる 41.1 度を記録した」というニュースが飛び込んできた。「このまま涼しい北海道にいたい」という思いを捨てきれぬまま灼熱地獄への帰路につく。

参加者：　節田重節、石岡慎介、三木雄三、高橋琢子、山本哲夫、三田博、三田芳江、山田紀夫、宮崎美智代、吉野聰

奥多摩大岳山～つづら岩～

5 月 26 日(土)　　山本哲夫

御嶽駅到着後、バス 2 便、ケーブルも臨時便だった。御岳神社を参拝。今回は大岳山の最短ルートを選択した。ロックガーデンルートとの合流で休憩。気温が高いので尾根に出ると涼しい風に誘われて休憩。岩場が現れ大岳山の基部を回り込む。大岳山荘から右に登り神社から急登で大岳山頂 1266m、富士山側が刈払われ、眺望が申し分ないが富士山が見えず残念だ。1/7 の下見時は、山波の上に雪の富士山がはっきり見えた。前週布で包まれていた山頂標識が建てられていた。新しい標識を中心に記念写真撮影。大岳山荘跡からトラバース気味に細い登山道を下る。下りは少し早めに歩く。見晴らし台で暫し休憩。富士見台で休憩。数人の若者グループが休んでいた。

このルートは静かで良い。急な岩場の下りが有り、積雪期は難しいと思った。直ぐにつづら岩、岩場の基部を回り込むように下り、馬頭刈尾根分岐 14 時 6 分。つづら岩で岩登りトレーニングしているグループがあった。ここで、馬頭刈尾根は時間的に遅いので千足に下る事に決定。植林された急な下りが 300m。綾滝で休憩。払沢の滝方向の標識に従い下ると駐車場。舗装された林道を千足まで 1km を急いで下った。奥多摩特有の民家が続き、広い道路に出ると商店の前にバス停、5 人程待っていた。バス時刻は 15 時 43 分で間に合った。16 時 30 分頃、武蔵五日市駅内のコンビニで生ビール半額という。ホリデー快速東京行を待つ間、大いに役立った。

参加者　(L)山本哲夫、(SL)三田博、三木雄三、廿楽敦夫、平出正美、高橋琢子、宮崎美智代、三品京子、吉田望

千葉支部ホームページへのご案内

1 ページ、大雪山黒岳から向かったトムラウシの報告「念願のトムラウシ」と

15 ページ、クローズアップ下段の登山道のゴミ拾いに関連した「北岳 3193m スピード登山ゴミを拾う青年に遭遇」を HP にアップしてあります。

日本山岳会 HP 千葉支部ウエブサイトからご覧ください。

茅ヶ岳と金ヶ岳

6 月 9 日（土）　　平出正美

今回の稲毛海岸駅 21：30 集合、これから夜間は雨で未明から雨は上がる天気予報を信じて山本リーダーの車は出発。

24：00 前泊の深田久弥記念公園駐車場到着し激しい雨の中テント設営し男性はテント女性二人は車内で仮眠する。

私は前月購入したシェラフ初使用でしたが駐車場到着手前のコンビニで買った缶ビールとテントにあたる雨音でいつの間にか眠りについていました。

5：50 雨は上がり、曇り天気の中スタート、途中深田久弥終焉の地で全員合掌し冥福と登山の無事を祈りました。

このあたりから天気は昨夜の雨が嘘のように快晴となり樹林帯の間に雲の傘を被った富士山が微笑んで迎えてくれた。

何故か富士山が見えると得をした気分になる。不思議だ。

7：50 茅ヶ岳（1,703m）到着し全員で集合写真を撮り富士山と南アルプスの展望を楽しみながら休憩する。

山本さんがカメラに夢中になっている間が私の休憩時間、心の中でもっともっといいアングルに出会えと祈りながら 私も景色と花を楽しんだ。

休憩後二つ目のピーク金ヶ岳 1,764m、9：15 山頂到着。途中で見かけたつつじと名の知れない花が綺麗でした。

リーダーからこれからの下りを楽しみましょうの言葉に私はひたすら楽しむ余裕もなく下山。

10：50 日射しの強い林道に到着、今回の必需品の折りたたみ傘を雨用でなく日傘として使うことを教えてもらう。途中で桑の実やなまえのわからない草木の実を食べ、これは美味しい、酸っぱい、美味しくないと笑いながら 12：25 駐車場到着。

ノーベル賞受賞大村教授オーナーの白金温泉で汗を流し隣接するそば処上小路で小腹を満たし千葉に帰る。

初めてのテントでの仮眠を含め楽しい山行でした。

参加者：　L 山本哲夫、SL 山口文祠 、宮崎美代子、三品京子、平出正美

紫陽花観賞ウォーク

6 月 17 日（日）　　杉本正夫

紫陽花の鑑賞と云うとどうしても梅雨の時期と重なり雨が心配なのですが、今回の予報では前後の雨模様に対し当日のみ晴れの予報でありがたい状況が変更されず最後まで続き大変ラッキーでした。その影響があったのか、最初の内参加者が少なく心配でしたが、実施日に近付くにしたがって増えて、総勢 9 名とにぎやかなウォーキングになりました。

常盤平駅を出発して比較的新しく立派な千葉西総合病院の脇を通り抜け、五本木口から 21 世紀の森と広場に入りました。一番広い光と風の広場を横目に見て松戸市立博物館に向かいます。時間の関係で博物館の展示は見ずに建物の中を通り抜け復元竪穴式住居に入り燻して虫よけしている方に聞いた竪穴式住居の話は興味がありました。森の中の道を通りつどいの広場で紫陽花を見るつもりでしたが、日当たりが良くない為かあまり咲いてなく残念でした。千駄堀池やバーベキュー広場など見て 21 世紀の森と広場を後にしましたが、見所満載で思わぬ時間を取ってしまいました。

かなり広い小金原団地を通り抜け、昼食場所の小金原公園に到着し、待望の昼食をとり、紫陽花観賞の午後の行動を急ぎます。途中晴香園前や根木内城址歴史公園を通り、待望の流山市東部公民館に到着しました。目の前のあじさい苑は満開で丁度見頃を迎え見事な景観です。今

回企画した身としてはほっとひと息ついたところです。ここでしばらく写真を撮ったりして、次のアジサイロードに向かいます。ここの紫陽花も色とりどりに咲き誇り見事な景観です。みんな満足した様子でした。

ここからはゴールまで一気にと思っていましたが、富士川を渡った所で三角点の標識を見つけました。今まで何回か通っていても気付かなかったのに思わぬ発見です。山岳会の行事だとみる所が違うのかと感じた次第です。

ゴールの本土寺参道で解散となり、そのまま帰られる方と紫陽花寺の本土寺に向かう方と左右に分かれて今日の行事の終了です。梅雨の晴れ間に合って、紫陽花も満開で絶好の環境で、皆さん満足された様子でした。

参加者：　三木雄三、梶田義弘、梶田天兵、高橋琢子、舩木元、渡邉信一、渡辺すみ子、小疇尚、杉本正夫（L）

越後駒ヶ岳山行

７月１日（日）～２日（月）諏訪吉春

久し振りに千葉支部山行に参加させて戴きました。百名山は越後の名峰、駒ケ岳を目指して車２台で前夜に出発。小出ＩＣ先の道の駅でテント野営し、参加者１０名が明日の登山の無事を祈りお神酒を戴く。翌朝、朝食を摂り登山口の枝折峠からＹリーダーを先頭に登る。６月２９日に梅雨明けとなり朝から猛暑の中を前夜の酒と寝不足状態で中年登山隊が行く。なだらかな登りから灌木をぬけてアップダウンが続く明神峠、道行山分岐まではコースタイム通りに進むも、この茹だる様な暑さと重い荷物に皆さん辛そうだ。大幅にペースダウンして小倉山に到着。お二人の太腿が攣り漢方薬と塩分補給にて応急処置を施す。標高差は千メートル未満も意外と距離が長く登り甲斐のある山也。途中に咲く可憐なピンクのイワカガミが辛うじて疲れた身体を慰めてくれる。下山の登山者から雪解け水と冷やしたビールが小屋にあるとの嬉しい情報を励みに頑張る。前駒前を最後の休憩地として後は岩場の急坂を抜け小屋に到着。早速、ギンギンに冷えた缶ビールを購入して小屋前の囲炉裏ベンチで乾杯。各自持ち寄りの料理等を肴に話が弾み楽しくビール、日本酒、焼酎を痛飲。暫くして隣のベンチに若いカップルが到着。イケメンがデコレーションケーキを取り出した。聞けば彼女の誕生日祝いとの由。良く形を崩さずに山頂まで運んだものだと感心する。皆さん酒の勢いで彼女の誕生日のお祝いを合唱。御礼に件のケーキを戴く。夕食の下味が利いたＹ氏の豚丼がこれまた美味。２時前から延々と宴は続き、皆さんの満足そうな笑顔が物語る。大変な手間だがこんな自炊山行を年に一度はやりたいものだと実感す。

翌朝、午前３時４０分に起床し山頂のご来光を目指して小屋を出発、雪渓を踏み山頂に到達。美しいご来光と３６０度の素晴らしい眺望を楽しみ全員での集合写真を納める。朝食を摂り管理人さん、若いカップルにお別れを告げて下山。今日も早朝から暑くなりそうな気配だ。暑く長い下山路を何回も休み水の補給に気を配りながら正午に枝折峠に帰還した。その後は大湯温泉に入浴し汗を流して、Ｙ氏が通い慣れた田舎料理「いろり・じねん」の手打ち蕎麦と山菜天麩羅等の美味な料理で楽しかった山行の反省会を行いました。

リーダ役のＹさん、サブのＹさん、お陰様でＹ・Ｙと楽しめました。有難うございました。また、参加者の皆さん、お世話になりました。

参加者：　山田紀夫（Ｌ）、山口文嗣（ＳＬ）、渡邊信一、齋藤米造、小川和敏、高橋琢子、
三品京子、平出正美、中村なを子、諏訪吉春

日向山&櫛形山

7 月 9 日（月）～7 月 10 日（火）　　杉本正夫

松田さんが主催して立ち上げたビスターリ倶楽部の第 1 回目が 7/9 日向山と 7/10 櫛形山の山行です。松田さん曰くビスターリはネパール語でゆっくりゆっくりとのことで、現地ポーターが雇い主の高度順化のためビスターリ、ビスターリが口癖とのことです。初めてで情報が浸透していないのか参加者は松田リーダー以下平出さん、三品さん、杉本の 4 名の少人数で、松田さんの軽自動車 1 台でゆったり乗れました。

7 月 9 日(月)　日向山(1660m)

高速を降り道の駅白州から脇道に入り細い林道をぐんぐん上ってもうすぐスタート地点の矢立石かと思った時思わぬハプニング。路肩崩落で通行止めになっていました。仕方なくバックして尾白川駐車場から登ることになり、矢立石まで片道 50 分間余分に歩くことになってしまいました。それも最初から登り一辺倒で見晴らしの良くない急斜面の林の中で、ビスターリ、ビスターリと登っていきました。救いは三品さんの持っているスマホが「標高千 m を超えました」等百 m 毎にささやいてくれ、あと何 m かと頑張れたことです。汗だくになって登ってたどり着いた頂上は今までとはうって変わって素晴らしい見晴らしと、足元は花崗岩が砕かれた白砂で覆われており、一度に汗も引く思いでした。

7 月 10 日(火)　櫛形山(2052m)

4 時半起床 5 時出発で、7 時前にスタート地点池の茶屋に着き、涼しい中宿で用意してくれた朝食弁当を食べて出発です。昨日と違って急な登りばかりではなく、緩やかな所もあり涼しいこともあって比較的楽に山頂に立つことが出来ました。ここからは巨木の点在する原生林の中や急に開けた草原等変化に富んだ稜線伝いに登り降りを繰り返し、あやめ平に着きました。絶滅が心配だったあやめも他の花と混在して咲いており一安心ですが、以前はあやめだけが群生していたのにと松田さんは残念がっていました。ただ帰りに寄った裸山頂上で柵に囲われた場所ではあやめだけが群生しており期待が持てます。

昨年は比較的簡単な山でも疲労して皆さんに迷惑ばかりお掛けしましたが、ビタミン B12 不足による貧血の為の疲労と判明し、ビタミン注射の治療で回復傾向にあり、今回の山行でかなり自信もつき、後 3 年 80 歳まで山に行けたらいいなと願っています。

参加者:　松田宏也（L)、三品京子、平出正美、杉本正夫 4 名

守門岳、浅草岳山行に参加して

7 月 22 日（日）~24 日（火）　　湯下正子

松田車で出発、渋滞もなく小出インターを降り、ガソリンスタンドで教えてくれたお蕎麦屋さんで昼食をとった。美味しいヘギそばに全員大満足。守門岳の麓の民宿に移動、登山口を確認後は羽藤さん手作りのおはぎと漬物で明日の英気を養う。朝 4 時に出発、登山口で松田さん指導のストレッチをしてから登山開始。空はどんよりして曇っているが兎に角暑い。急登の連続に体力消耗し、民宿で教わった水場になかなか着かない。やっと着いた水場は沢で雪解け水が流れていた。「ビスターリ、ビスターリ」と高橋さんの言葉に合わせてゆっくり休憩。

沢の水は冷たく美味しかった。元気を取り戻し登り始めて程無くして松田さんの「ニッコーキスゲが咲いてるよ～」の声に歓声が上がる。「ニッコーキスゲ街道 4 丁目」の声があがったあたりは見事な楽園だった。ギボウシ、トリアシショウマ、アザミなど多くの花が迎えてくれて「登ってきてよかったね。」と喜び合う。尾根道から頂上に着いた頃には晴れてきて記念写真を撮って感激。下山は快晴になりニッコーキスゲは背景の緑に映えて午前よりも綺麗だった。

下山後、ストレッチをして浅草岳の麓の民宿「音松荘」に向かう。湯船から溢れる温泉でゆったりと疲れを癒せた後はビールで乾杯、たっぷりの夕食を頂いた。松田さんから「明日は帰りの時間を考慮して浅草岳頂上にはこだわらない、その代わり来年はヒメサユリの時期に浅草岳を再訪しましょう」ということになった。登山口までの車道が去年の水害で工事中の為車が入れず、歩き往復 2 時間かかることからの予定変更だった。朝 4：20 に民宿を出発、来年のヒメサユリとのご対面の下見登山となった。2 日間天気に恵まれ、来年の楽しみまで頂き楽しい山行に参加できた。ビスターリ倶楽部に感謝。

参加者：松田宏也（L）、高橋正彦、羽藤美代子、湯下正子

「遠い飲み屋」はやっぱり遠かった

八ケ岳編笠山山行

８月１３日（月）～１４日（火）　　梶田義弘

昨年10月、ＮＨＫのＢＳプレミアムで新日本風土記「八ケ岳」が放送された。その中で編笠山の鞍部にある「青年小屋」が紹介されたのだが、この山小屋、玄関に「遠い飲み屋」と書かれた大きな赤提灯がぶら下がっていて、エベレスト登頂経験もあるオーナーの竹内敬一さんが歌を歌ってくれるというユニークさ。一度行ってみたいと思っていたら、テレビにも飲み屋の常連として登場した松田宏也さんが、ビスターリ倶楽部の山行として企画してくれたので、喜んで参加した。

午前１０時、ＪＲ小淵沢駅に集合。松田さんの車で登山口の観音平へ。１０時４０分ごろ、登山開始。ひんやりした空気。猛暑の東京を脱出してきた甲斐がある。美しい林の中を歩き、徐々に上り坂になってきたころに突然の雨。最初は降ったりやんだりだったが、やがて土砂降りに。雷も鳴りだして「ドッカーン、ガラガラガラッ」と恐ろしい音。ピカッと稲光がするたびに腰をかがめ、辺りを見回す。リーダー松田さんの判断で編笠山登頂は諦め、押手川の分岐から巻き道に入り、真っ直ぐ青年小屋を目指した。道は濁流に早変わり。沢登りをしているような感覚で、全身ずぶぬれになりながら午後４時１５分ごろ、小屋に到着した。

悪天候のためか宿泊はわずか数組。その中に松田さんの山仲間もいて、午後 5 時半から一

緒に夕食を囲んだ。夕食後はお待ちかね「飲み屋タイム」。秋田の「雪の茅舎」、宮城の「わしが國」など日本酒が豊富で、ワインもおいしい。松田さんがキープしていたウイスキーをいただきながら、山談議でわいわい。小屋で働いている若い女性も加わり、いっそう盛り上がった。

翌日は快晴だったが、足元が悪いため編笠山は目指さず、来た道を戻るルート。ストーブで一晩中乾かしていた登山靴を履き、午前 7 時半出発、正午ごろ、観音平に下山した。

楽しい山行だったが、残念だったのは竹内さんが不在で会えなかったこと。これも松田さんに言わせれば「また来いということでしょう」。というわけで、１１月３～４日の小屋閉めにも参加しようかな。その時はまた違った八ケ岳の姿が見られるのではないかと期待している。

参加者：　松田宏也（Ｌ）、小林義亮、梶田義弘、上原弘昭

台風一過の仙丈ケ岳

8月25日（土）～26日（日）　國宗文

直前の台風 20 号の到来により、お天気が心配でしたが、25 日は無事に晴れて蒸し暑い１日となりました。夏休み最後の週末のせいか、甲府からの広河原行きバスには続々と人々が集まり長蛇の列。年齢も国籍も様々で人気の山なのだな、と実感しました。広河原でバスを乗り継ぎ、北沢峠に到着したのが午後１時。途中、路肩で大きなアザミの花が花首を下げて咲いていたのが印象的でした。

初日の行程は藪沢沿いを登り、樹林帯の中から馬ノ背ヒュッテまで。岩尾さんを先頭に、私たち足に自信のない女子グループが続きシンガリを支部長が締める、という隊列で大汗をかきながらなんとか時間通りに山小屋に到着。一息ついてビールで乾杯。感動したのは登る途中で見えた甲斐駒ヶ岳の勇姿や夕焼けに染まる山々だけでなく、酒盛りのつまみにと山口リーダーが作ってくれた豚キムチ。リーダー流石です。マムシ酒に喜びの声を上げるのん兵衛の皆さんを横目に、夕食のカレーを美味しくいただきました。

本格的な山小屋泊まりは始めての経験でワクワクしながら満員の

小屋の大部屋で寝床につきました。4 時半すぎには皆起床して御来光を眺めました。5 時過ぎに朝食をとり、7 時前には出発。ハイマツが繁る馬ノの背から藪沢カールの縁を登って仙丈ヶ岳へ。2 日目の空は昨日以上に晴れ渡り、近くは摩利支天が印象的な甲斐駒ケ岳、日本第 2 の高峰北岳、第 3 の高峰間ノ岳、遠くには富士山や八ヶ岳などが望めました。仙丈ヶ岳の山頂は登山客でいっぱい、順番待ちで記念撮影をしました。

小仙丈ケ岳で早めの食事を取ったのが 9 時半頃。「お天気に恵まれたのは誰のおかげだ！」とか「元気がないぞ～」などの励ましの叫び声を背後に聞きながらひたすら下山。前日と同じように岩尾リーダーにゆっくりと気遣って貰いながらの下山でしたが、最後の方はだいぶ足にきてへばってしまいました。それでもなんとか予定通り 13 時には北沢峠に到着しました。

本当にお天気に恵まれ、大満足の山旅でした。

参加者：　山口文嗣（L）、岩尾富士夫（SL）、高橋琢子（SL）、三品京子、三木雄三、香高真奈美、羽藤美代子、國宗文、廣村恵美子、能美勝博、平出正美、塩塚生二

ビールパーティー　　8 月 11 日（土）香高真奈美

山の日の午後 6 時に船橋サッポロビール園レストランに 27 名が集まりました。初めて訪れる方も多く、楽しんでいただけたかと思います。何しろ出来立てのビールは美味しくお肉も食べ放題。タッチパネルでの注文にオロオロする場面もありましたが歓談したり、山の相談をしたりと多いに盛り上がりました。

参加者：　岩尾富士夫、塩澤厚、小林義亮、
柳下忠義、小川和敏、永岡敏昭、能美勝博、三田博、松田宏也、山口文嗣、三木雄三、
山田豊子、節田重節、諏訪吉春、平出正美、渡部孝雄、三品京子、廿楽敦夫、齋藤米造、
山岡磨由子、塩塚生二、黒田正雄、小板橋志朗、高橋正彦、浜口欣一、本哲夫、香高真奈美。

晴香園の子供たちと歩いた「切込湖・刈込湖」

8 月 19 日（日）　　三田博

8 月 19 日､夏の暑さが続く都会を抜け出して、涼しい高原の空気を晴香園の子供たちと一緒に味わおうと奥日光の切込湖・刈込湖へ行った。

東武日光駅に 9 時待ち合わせ、バスで 1 時間半近く揺られて湯元温泉へ。歩き出してすぐ、地面から温泉が湧き出している源泉地では、硫黄泉の匂いに「ゆで卵の匂いがする」。源泉に手を入れてみて「熱い！」と子供たちが歓声を上げる。

神秘的な「刈込湖」の湖畔でお楽しみの昼ご飯に。出発時は恥ずかしがって小さい声で挨拶していた子もすぐに打ち解け、一緒に遊んだ。のんびり休んだ後は、再び頑張って歩く。途中年配の大人数グループに追いつくと、道を譲ってもらい追い越すほど皆元気だった。山王峠への長い急登で､「こういう苦しいのが山登りの楽しさなんだよ」と私が言うと、子供たちはすかさず「おじさん、どMだな」。疲れながらも、いいペースで歩き、光徳牧場の売店に着くと、職員さんからアイスクリームを買ってもらい、おいしそうに食べた。小さい子供たちも頑張って歩いたので､予定通り帰りのバスも間に合った。高原の山道を一緒に丸 1 日歩いたことが、子供たちの夏休みの思い出になってくれたらいいなと思った。

参加者：　三田博（L)、山田紀夫、三品京子、中田彩
晴香園職員 3 名、晴香園の子供たち 7 人（小 3～小 6）

郡界尾根踏査の報告

第 20 回平成 30 年 2 月 24 日（土）
コース：8：30 台宿登頂開始→11：00 県道横断
→14：00 切通→14：30 日蓮寺

吉野　聰

安房小湊駅から県道天津小湊. 夷隅線の急坂（通称；岩高山）を上り勝浦市台宿から取付く。8 時 30 分。手入れされた竹林の急斜面を登り尾根道に、尾根上には勝浦市（興津）と鴨川市（小湊）の境界に設置されたのか、朽ちかけた鉄製ネットが延々と続く。要所・要所で山口リーダーからコンパスと地図の読み方の指導が入る。

スタートから 1 時間半、南西に進んで地図上 197 のピークで大きく北東に迂回、先の県道が近づくが急な斜面、ロープを使い降下。県道を横断して 206 のピークを東に見ながら南へと進む。

昼食休憩をはさみながら、マテバシイが生い茂る山中、むき出しの根で滑らないように注意深く足を運ぶ。午後 2 時目的とする切通との合流点に到着。日蓮寺を経由して安房小湊駅へ向かう。

参加者：山口文嗣、岩尾富士夫、高橋正彦、
小澤けい子、鈴木操、三田博、三田芳江、
山田紀夫、三品京子、廣村恵美子、吉野聰

4 支部懇談会を来年 2 月内浦山で開催します（お知らせ）

千葉、茨城、栃木、群馬の 4 支部合同の懇談会が来年 2 月に千葉支部の主催で行われます。毎年持ち回りで、各支部が趣向を凝らして開催し親睦を深めています。今年度は当支部あげて“おもてなし”いたしますので、ぜひご協力お願いいたします。

日時　平成 31 年 2 月 16 日（土）
～17 日（日）
場所　千葉県鴨川市内浦 3228
内浦山県民の森
森の宿「せせらぎ」
交流登山のコースなど概要等については現在検討中です。詳細は次号にてお知らせします。

（写真:千葉県観光公社）

徳本峠越えとウェストン祭に参加して

6 月 2 日（土）～3 日（日）　　三品　京子

信濃支部主催「徳本峠越えとウェストン祭」に参加する為、6 月 1 日（金）新島々に前泊し 2 日（土）集合場所の島々集会所で出発式に千葉支部から齋藤米造さんと二人で参加した。

今日のコース説明・準備体操を行い山研隊総勢 21 名で 6 時スタート、島々谷川沿いの緩やかな山道を歩く。足元には二輪草が咲きハルゼミの鳴く二俣を経由し岩魚留め小屋に 11 時到着、早めの昼食をとる。
休憩後も山研スタッフがトップとラストでサポート、「力水」の水場に 12 時 50 分全員遅れなく着く冷たい水でひと休憩ここから今日一番の登りに入る。

ジグザグの道を黙々と登り 14 時徳本峠に到着、途中からガスが出てきたので心配していたが峠に立ち見渡すと少し雲に隠れた明神岳そして穂高連峰の山々を正面に見ることが出来た。

下りは朝のコース説明の通り残雪が少なくアイゼンを使うことなく明神に 16 時着､小梨平のお風呂に行くメンバーと別れ山研へ向かい 17 時に到着した｡初めてのロングコース 20 キロ無事歩き終える事が出来た。

夕食は山研の皆さんが準備した手料理をご馳走になり、同席した方々と交流を深め楽しい時間を過ごした。3 日（日）朝食後、山研スタッフの松本さんの案内で近くを散策、その後ウェストン祭に参加、安曇小学校の児童の皆さんが「エーデルワイス」の歌とリコーダー演奏を発表、記念講演は山岳ジャーナリスト菊池俊朗氏による上高地の江戸時代から今日の問題まで伺った。

他支部との交流が出来とても勉強になる山行となった。

ビスターリ倶楽部が発足しました

松田宏也さんの発案で、平日をメインにゆったりと登り、もっと山を楽しもうという仲間が集まりビスターリ倶楽部が発足しました。

ビスターリとはネパール語でゆっくり、ゆっくりの意味だそうです。ネパールの登山ガイドがお客さんの高所順応がうまくいくように、ビスターリ、ビスターリ、ゆっくり歩いてとアドバイスします。

10 月から 12 月にかけての予定をとなりの 13 ページ下段に掲載してあります。

参加を希望される方は、松田宏也さんまでお問い合わせください。

メール: 支部だよりを参照

こんにちは

山小屋やテント泊で登山を楽しみたい　　中村なを子

はじめまして。千葉市中央区在住の中村なを子です。

この度、青木次郎さんから紹介していただきまして29年10月に会友で入会いたしました。
青木さんとは日本百名山の山々を何度か一緒に登山しました。青木さんは笠ヶ岳、私は草津白根山で完登しました。

百名山完登はしましたが 天候が悪く雨の中、景色も見られなかったり、季節の花に会えなかったりと夢中で登っていたので、今思うともっとゆっくり時間をかけて登山をしていたらよかったなと思う山が沢山あります。

今年の4月8日に初めて会の皆様12名の方と南高尾山稜登山に参加しました。

髙橋正彦（L）さん、高橋琢子（SL）さんのもと初めての参加で緊張しましたが、何年か前の大雪の後の登山と違って足元にはいろいろな草花が咲いて自然と和み、最後の反省会では皆様と気持ちが一緒になりここちよい登山が出来たことが本当に良かったです。

又、6月30日から越後駒ヶ岳登山に参加しました。

9年前一度登っていますがその時は日帰りでしたので、今回は肩の小屋泊まりということで是非ともゆっくり上ってみたくなり参加しました。天気に恵まれ外での食事会は最高の時間となり思い出に残る登山となりました。
メンバーの皆様には感謝いたします。

これからは四季折々、季節を変えて山小屋泊りやテント泊でのんびり登山をたくさん楽しみたいと思っています。

日程が合いましたら出来るだけ参加したいので、その節はどうぞよろしくお願いいたします。

ビスターリ倶楽部の山行計画

行き先	日　　程	概　　要	締　切
信越トレイル	10.25（木）～27（土）	飯山市戸狩民宿ベース	残　若干名
八ヶ岳　編笠山	11. 3（土）～4（日）	遠い飲み屋の小屋締め	10.21（日）
鎌倉アルプス	11.23（金）	日帰り、紅葉の鎌倉	11.16（金）
丹沢　鍋割山	12.15（土）～16（日）	鍋割山荘泊、忘年会	12. 1（土）
八ヶ岳　天狗岳	12.27（木）～29（土）	しらびそ小屋2泊	12.13（木）

ネパール・ヒマラヤ　トレッキング計画

前回の千葉支部だより（第 43 号）で予告しましたが、“ネパールトレッキング”計画の詳細と参加者募集要項です。ご興味ある方は奮ってご応募ください。

期間	2019 年（平成 31 年）3 月 5 日（火）夜～15 日（金）夕方
日程	3 月 5 日（火）　22 時　成田発　（クアランプール経由） 6 日（水）　カトマンズ着　結団夕食会 7 日（木）　トレッキング許可等出発準備、カトマンズ観光 8 日（金）～12 日（火）　ネパール・クンブ地区トレッキング エベレスト、アマダブラム、タムセル等の 7,000～8,000 メートル峰を眺望し 5 日間のトレッキング。エベレスト・ビューホテルにも立ち寄る。 13 日（水）　カトマンズ観光（目玉寺ほか)、反省夕食会 14 日（木）　帰国準備、23 時カトマンズ発 15 日（金）　18 時　成田着・解散
費用	一人 200,000 円 但し、カトマンズ観光の際のタクシー代、昼食 3 回分、夕食 1 回分の計 5,000 円位と旅行保険代 5,000 円程度は自己負担
申込	最大定員　15 名（会員・準会員・会友限定)、締切　10 月末日まで先着順 申し込み先　：吉永英明　　支部だよりを参照してください
その他	（1）旅行会社のツアーではなく、宿舎も並級のロッジ中心で、参加者全員による節約型トレッキングです。全員が役割をもって運営し、海外個人旅行の経験を積んでいただきます。費用もツアー旅行の 60 パーセントに抑えます。 （2）参加者が確定次第、早割の航空券を手配し説明会を実施、計画書を作成する予定です。

東京湾から印旛沼までウォーキング

以前千葉支部で房総半島分水嶺踏査を行いましたが、スタート地点の六地蔵より千葉市側はどうなっているのか気になります。六地蔵と昭和の森を結ぶ線がほぼ分水界（山域ではないので分水嶺ではなく分水界）となりますが、その先は東京湾と、印旛沼利根川又は手賀沼利根川を経由して太平洋を分ける分水界となります。そこで今回東京湾に繋がる花見川と印旛沼に繋がる新川沿いに歩くことを企画いたしました。1 回の歩行距離 15 ㎞前後を想定し、3 回で完歩するよう計画しています。

1)　第 1 回　2018 年 11 月 18 日(日)　9：30　海浜病院前集合

2)　第 2 回　2019 年 2 月 11 日(月祝)10：00　千葉ニュータウン中央駅集合

3)　第 3 回　2019 年 5 月 5 日(日祝)　9：00　京成勝田台駅集合

参加受付は各回とも実施日 1 週間前までに杉本正夫宛にお願いします。

メール　支部だよりを参照

参加受付者には追って詳細連絡いたします

クロ→ズアップ

山の前後に必ずストレッチをしよう！　　松田宏也

最近登山中に転びやすくなった、足がつってしまった、肉離れをおこした、アキレス腱を痛めた、登山後の筋肉痛がひどくなった等の経験をしたことはありませんか？登山は動きがゆるやかなので激しい運動とは思われにくいようですが、実際はハイキングでも心肺を酷使し長時間にわたり筋肉を使う激しい運動なのです。よって入念に準備体操をし、筋肉をほぐし、緊張を和らげてあげる必要があります。年齢に関係なく、筋肉が硬いまま負荷をかけると上述のような思わぬトラブルにつながり、楽しいはずの山が苦痛の山になります。

最近は登山前後にストレッチをやっているグループをみかけるようになりました。私も１０年ほど前から必ずストレッチをやるようにしています。筋肉をほぐして柔らかく伸びやすい状態にしておくことでケガの予防につながります。また登山後のストレッチでは血行がよくなり疲労回復と翌日の筋肉痛防止にもつながります。

大リーガーのイチローが試合前に時間をかけてストレッチをやっている姿を見た方も多いと思いますが、筋肉を入念にほぐすことでケガもせず、毎試合のごとく超一流のプレイを続け、162 試合／年間をこなしてきたのです。イチローでさえやっているのですから、これはマネをするのがベターというもんです。ケガの予防はもちろんですが、登山後の翌日、翌々日の筋肉痛の出方で若さを競う必要がなくなることは間違いありません。仲間と楽しく登山を続けるためにも、効果てきめんのストレッチを是非とも取り入れましょう！

登山道のゴミを拾って持帰ろう！　　齋藤米造

山美化（さんびか）Let’s try to keep our mountains clean ！

山美化＝登山道に落ちているゴミが目に留まったら、自分で持ち帰ろう！＝という意識が鮮明になったのは、山本さんが北岳単独行で出逢った青年の話を聞いてからでした。
彼は１５年間山のごみ拾いを実践していて、この日も折れたストックの先端などを拾っていました。
私はその直前の越後駒ケ岳で、落ちていたストックの先端を手に取りながらも、そのままそこに置き捨ててきたことが悔やまれました。青年のごみ拾い、素晴らしいと思います。

私もこれからの山行では必ずごみ袋を持っていくことにします。ごみを拾ってきたとしても、そんなに負担になるわけではなく、簡単に出来ることです。

千葉支部の皆さんに提案します。山行の度に１パーティーに一人が「山美化」係としてスーパーの小さい手提げ袋を持っていき、皆で集めたゴミを自宅に持ち帰りましょう。皆さんの賛同が得られて、「山美化（さんびか）」の輪が広がり、協賛スポンサーを募ってオリジナルのゴミ袋を作れたら素晴らしいと思います。「登山道に落ちているごみは拾って持ち帰る」ことを、私たち千葉支部の当たり前のことにしたいですね。

千葉支部主催山行実施要領

1. この要領は公益社団法人日本山岳会千葉支部(以下「支部」という)が主催する山行を安全かつ円滑に実施するために必要な事項を定めるものとする。
2. 支部主催山行とは山行委員会が企画したもので、役員会の承認を受けた山行　(以下「支部山行」という)をいう。
3. 支部山行には責任者（以下「リーダー」という）を置き、当該行事を執行する。リーダーは 1 名以上のサブリーダーを指名しなければならない。
4. 支部山行に参加する者は山岳保険に加入していなければならない。
5. リーダーは支部山行の登山計画書を予め支部長に提出するものとする。緊急時の連絡先は支部山行に参加しない支部役員の中からリーダーがその都度指名する。
6. 支部山行の参加資格は会員・準会員・会友のほか、会員の推薦のあった者で紹介者の同行を原則としてリーダーが認めた者とする。
7. 支部山行におけるリーダーの役割は安全登山の遂行であるが、全ての事故は参加者各自の責任に帰し、リーダーおよび千葉支部は法的責任を負うものではない。
8. 次に掲げる場合は支部山行を中止する。

① 悪天候の場合、または悪天候が予想される場合
② 積雪等で山行を実行する事に多大な危険が予想される場合
③ その他、リーダーが中止の必要を認めた場合

9. 前条の中止の決定後、リーダーは直ちに参加者全員と支部長、山行委員長および緊急連絡先に連絡する。
10. 支部山行にあっては、安全な登山を第一義とし、登山の内容が健脚向きであるなど一定の登山技術・体力を要する場合は募集に際しその旨（体力、技術度、危険度）を明示する。
11. リーダーは前項を考慮し、参加希望者の中で技術的な問題等があると判断した場合はその者の参加を断ることができる。
12. パーティーの規模が大きい（おおよそ１５名以上）場合はサブリーダーを２名以上置くこととする。
13. 参加者は山行中はリーダーの指示に従うものとする。
14. 参加者が途中で計画的にパーティーから離脱しようとする場合は、事前にリーダーに申出て置くものとする。緊急事態によりやむを得ず離脱する場合はリーダーの指示に従うものとする。
15. リーダーは支部山行終了後、緊急時連絡担当役員に電話またはメール等で終了報告する。
16. 山行の報告は、月例役員会によって行う。
17. 山行参加者は「支部会報」等に氏名、写真等参加者に関する事項が掲載されることを承諾するものとする。
18. この要領の改正は役員会出席者の過半数により改正することができる。

附則：この要領は平成 26 年 8 月 26 日から施行する。

平成 30 年 7 月 1 日一部改訂。

２０１８年8月２１日
公益法人日本山岳会千葉支部長

マイカー使用要領規定

目的

支部承認の山行において、交通手段としてマイカー（以下「車両」とする）を使用する場合の基本要領を定めるものとする。

１．　一般事項

① 車両を使用する山行は原則として、集合場所と解散場所を同一とする。
② 使用する車両は対人、対物、搭乗者等に関する任意保険に加入していること。

２．　運行費用の負担

① 運行費用のガソリン、高速道料金、駐車料金等は搭乗者全員で実費負担とする。
② 車両提供者に対して、利用者は往復距離 300㎞ 未満の場合１台当たり 3,000 円、それ以上は一山行に付き、一台 5,000 円を目安に負担すること。
③ 但し、一人当たり上限 3,000 円は超えないものとする。

３．　事故発生時の取り扱い

① 車両が故障した場合は、原則として修理費などの出費は車両提供者が負担すること。
② 但し、不可抗力によるものと認められた場合は、参加者全員の善意に基づき協議の上、決定すること。
③ 事故に伴う補償について任意保険の保険金範囲にとどめ、それ以上は請求しないこと。

４．　その他（付則）

同一山行で複数台の車両を使用する場合は車両提供者同士で集合場所、運行ルート、清算等を決めて下さい。

この規定に定める他の件は山行委員会において審議、決定する。

本規定は２０１８年８月２１日以降の山行に適用する。

以上

お　知　ら　せ

●会員の動向

≪**入会**≫

会友　　W.T さん　　茂原市

※平成 30 年 9 月 1 日現在　会員 92 名、準会員 2 名、会友 46 名

連絡先の住所・電話・アドレスなどが変わった場合はご連絡ください。

事務局長・三田まで。支部だよりを参照

●登山計画書の提出について

日本山岳会では、支部が主催する山行はもちろん、個人山行についても登山計画書を提出することになっています。千葉支部では、そのことを踏まえて受付窓口を設けてあります。

≪メール受付窓口　支部だより参照≫

受け付けた計画書は、支部長・副支部長・山行委員長および事務局で情報を共有いたします。同時に遭難対策規程に基づいて本部遭難対策委員会へ転送します。計画書の書式については、特に決まっておりませんが遭対委員会の書式を参考にして下さい。http://jac.or.jp/kaiin/syosiki.html

● 支部だより原稿について

支部だよりの原稿作成について第 37 号（平成 28 年 12 月発行）でお願いしたところですが、その後の役員会での協議を踏まえ、改めて下記のとおりお願いします。

1. 原則として 1 ページ 1 原稿。一つの原稿は 800 字（原稿用紙 2 枚）程度。
2. 出来るだけワードで作成して電子データで送信。字体は明朝体、11 ポイント、数字は半角。
3. 写真 2～3 枚。1 枚は集合写真、その他スナップ写真、高山植物、野鳥、名所等。
   日付、時間の入った写真は使用しません。
3. 山行リーダーは、報告者を指名して原稿提出までの責任を持つ。リーダーからの提出を原則とする。

連絡先　　吉野聰　支部だよりを参照

編集後記

平日ゆっくりと山に行こうと松田宏也さんが呼びかけたビスターリ倶楽部がスタートした。7 月からすでに日向山、守門岳、八ヶ岳編笠山と 3 回の山行を実施して、その報告を本号に掲載したところです。まだまだ多彩な計画があるという。これから楽しみだ。

支部として、山行の安全をより確実なものとしていくため「千葉支部主催山行要領」を一部改定するとともに、「マイカー使用規定」を制定した。また、「登山の前後のストレッチ」「登山道のゴミの持ち帰り」についても話し合われた。大切なことなので支部だよりで呼びかけていこうとクローズアップしてみました。皆さまのご協力をお願いいたします。　（広報委員会）

役　員　会　の　報　告

5月報告　　5月15日（火）　市川アイリンク

出席者　髙橋（正)、松田、三木、三品、三田、山口、山本、湯下、吉野　9名

1.30年度支部体制　支部長（三木)、副支部長（山口、松田)、事務局長（三田）会計（三品）外

2.総会報告　5/12千葉市文化センター　会員32、会友10、委任状32　提出議案全て承認

3.山行予定（大岳山、茅ヶ岳、紫陽花ウォーク、越後駒ヶ岳、全国支部懇、仙丈ヶ岳、唐沢山）
（ビールパーティー、郡界尾根最終回）

４.山行計画書について　　等

6月報告　　6月19日（火）　市川アイリンク

出席者　三木、三品、三田、山口、松田、山本、吉野　7名

1.支部山行実施要領の決定　7.1から施行

2.晴香園の年間計画　　8.19（日光）　11.24（奥多摩）　1.19（鋸山）

3.山行報告（大岳山、茅ヶ岳、紫陽花ウォーク）

4.山行予定（越後駒ヶ岳、全国支部懇、仙丈ヶ岳、百蔵山　等）

4.平日山行クラブ（ビスターリクラブ）　　等

7月報告　　7月17日（火）　市川アイリンク

出席者　上村、廿楽、杉本、髙橋（正)、松田、三品、三田、安間、山口、山田、山本、
吉野　　12名

1.JACHP親子登山　千葉の山の訂正

2.山行報告（越後駒ヶ岳）

3.山行予定（全国支部懇、仙丈ヶ岳、南ア　聖・光岳、唐沢山）

4.平日山行クラブの名称をビスターリ倶楽部
7～8月中に日向山・櫛形山、守門岳・浅草岳、青年小屋を計画

5.山美化運動、登山前のストレッチを会員に周知（支部だよりでアピール）

8月報告　　8月21日（火）　市川アイリンク

出席者　上村、杉本、髙橋（正)、松田、三木、三品、三田、山口、山本、吉野　　10名

1.マイカー使用要領制定

2.四支部合同懇談会の開催に向けて（2.16（土）～2.17（日）内浦山県民の森）

3.支部山行報告（全国支部懇、晴香園）

4.支部山行予定（仙丈ヶ岳、南ア　聖・光岳、唐沢山、郡界尾根最終回）

5.ビスターリ倶楽部報告（日向山・櫛形山、守門岳・浅草岳、青年小屋）

6.支部だより原稿について　　1ページ1原稿、リーダーからの提出

山　　行　　の　　予　　定

（10 月 14 日日以降）

行き先	日　程	申　込　先	締切	備　　考
唐沢山ハイキング	10.14（日）	杉本正夫 支部だよりを参照	10.7(日)	集合 東武佐野線堀米駅前 9：50
奥多摩御前山と鋸山	10.27（土）	山本哲夫 支部だよりを参照	10.20 （土）	健脚向き　電車
扇山　百蔵山	11.10（土）	山本哲夫 支部だよりを参照	11.3(土)	電車
東京湾から印旛沼 ウォーキング	11.18（日）	杉本正夫 支部だよりを参照	11.11 （日）	全体計画及び詳細 14 ページ
奥多摩 御岳山日の出山	11.24（土）	三田博 支部だよりを参照	11.14 （水）	晴香園 公益事業
郡界尾根	12.8（土）	山口文嗣 支部だよりを参照	10.31 （水）	郡界尾根フィナーレ 山行と忘年山行 内浦山県民の森　泊
栗又の滝～小沢又の滝	12.9（日）			
丹沢 烏尾山-塔ノ岳	1 月 19（土）	山本哲夫 支部だよりを参照	1.12(土)	電車
鋸山	1 月 19（土）	三木雄三 支部だよりを参照	1.9（水）	晴香園 公益事業
４支部懇談会	2.16（土） ～2.17（日）	11 ページ参照		会場　　鴨川市 内浦山県民の森
赤岳-横岳-硫黄岳	2.2（土） ～2.3（日）	山本哲夫 支部だよりを参照	2.18(金)	電車
ネパールトレッキング（10 日間）	3.5（火）～ 3.15（金）	14 ページ参照		ネパール・クンブ トレッキング

＊電話での問合せは、支部長三木雄三（みきゆうぞう）宛てにお願い

印刷　三陽メディア株式会社