埼玉支部報 第 29 号

【目　次】

日本山岳会埼玉支部設立 10 周年を迎えて　1
11 月月例山行 四季の山・秋山「燕岳」　2
12 月月例 忘年山行 寄居町「鐘撞堂山」　3
１月新年山行に参加して「ユガテから顔振峠」　5
講演会「より安全に登山を楽しむために！」埼玉県警山岳救助隊副隊長 工藤大介氏　6
第 5 回スキー会「スキーは楽し in 志賀高原」　7
元埼玉支部会員田部井淳子氏記念碑除幕報告　8
第 2 期埼玉やま塾報告　9
第 10 回大久保春美記念第ふれあい登山のお知らせ　12
会員往来　13
1 チベット仏教信仰の山カイラスに行く
2 ヒマラヤの高峰 3 座を望む
事務局からのお知らせ　14
One Point アドバイス(その 8)「春山登山で注意すべきこと」　16

公益社団法人日本山岳会埼玉支部設立 10 周年を迎えて

日本山岳会埼玉支部
支部長　松本敏夫

日頃より、公益社団法人日本山岳会埼玉支部の活動に対し、ご指導・ご支援・ご協力を頂き深く感謝申し上げます。

さて、埼玉支部は 2010 年（平成 22 年）4 月 4 日に、さいたま市民会館おおみや（3 階集会室）におきまして、日本山岳会（本部）、千葉、茨城、山梨及び東京多摩の各支部からの来賓と支部会員 65 名が参加し、埼玉支部設立総会が開催されました。2020 年 4 月 4 日で埼玉支部設立 10 周年を迎えます。この間、日本山岳会を始め各種山岳団体の暖かいご理解とご支援の基、歴代の役員はじめ会員の皆様の不断の努力の賜であり、深く敬意と謝意を表する次第です。

日本山岳会による支部活性化事業の一環として、関東近辺の都県に支部を設立する機運が高まり、東京多摩支部の設立に遅れること 2 ヶ月で、日本山岳会の 30 番目の支部として埼玉支部が設立されました。その際には、支部運営の詳細につきまして、日本山岳会及び近隣の各支部から多大なご支援を受けましたことに心から感謝申し上げます。埼玉支部設立趣意書（平成 22 年 3 月 1 日）は、「小島烏水や田部重治等の先人の著書に啓発され豊かな森林に覆われた奥秩父の山々や埼玉県内外の山や自然や生態に学び・楽しむことを期待すると共に、埼玉県在住の会員がこうした恵まれた環境に居ながら互いに集う機会がなかったこと」から支部設立の機運に至ったと記されています。

埼玉支部活動は、毎月開催される支部委員会（役員会）を中心に、総務委員会、広報委員会、山

行委員会、安全登山委員会、社会貢献委員会、自然保護委員会が具体的な支部事業を積極的に推進し、設立趣意書に基づき会員相互の親睦を図ると共に新規に埼玉支部に入会された新しい山仲間とのめぐり逢い、今まで登ったことのない山々との出会いを楽しむ機会を大切にして、現在に至っております。この志は10年を経た現在にも生かされているものと確信しています。

そこで、埼玉支部設立10周年の節目の年に際し、奥秩父や両神山だけではなく、奥武蔵、外秩父、埼玉県境の身近な山に親しむ機会を得た今までの10年を振り返ると共に、次の新たな10年に向けた埼玉支部の飛躍に思いを馳せ、記念式典・講演会（トークショーを含む)・祝賀会を開催すると共に、記念山行、記念誌発行等を企画しております。記念式典・講演会は2020年5月30日（土）の14時から浦和ワシントンホテル・3階プリムローズで、講演会は大山光一会員による「ヒマラヤ登山10年計画の実践」、トークショーは樋口明雄氏（小説家）及び高妻潤一郎会員（元白根御池小屋管理人）による「北岳四方山（よもやま）話」が決定し、その後に祝賀会を開催することになりました。また、設立10周年記念山行は2020年4月12日（日）に城峯山山行、10周年記念海外ツアーは2020年8月20日（木）～29（土）日にシャモニー・ハイキングを計画しております。又、設立10周年記念誌は、記念式典・祝賀会時に配布する予定で現在、編集作業を進めております。

つきましては、次の設立20周年に向けて「新たな山仲間との出会いと思い出に残る登山」を支部活動の基本に掲げて全力を尽くす予定ですので、更なるご指導・ご支援・ご協力を賜りますよう心よりお願い申し上げます。

11月月例山行　四季の山・秋山

北アルプス「燕岳」に参加して（11/10～10）☆☆☆

会員　小田珠美

１．期　　日：2019年11月9日(土)～10日(日)
２．場　　所：長野県　燕岳
３．参　加　者：9名（男6、女３）
４．行動記録：天気両日とも晴れ

11/9　7:00穂高駅そば駐車場集合→8:30中房温泉登山口→11:45合戦小屋（昼食）12:15→13:40燕山荘13：50→14：15燕岳山頂14：30→15：10燕山荘

11/10　6：25ご来光→8：35燕山荘→9：15合戦小屋→11：40中房温泉登山口

第2期埼玉やま塾に参加し、今回初めてやま塾以外の支部山行に参加させていいただきました。この季節に2700メートル級の山に行くのは初めてで、どんなものなのか楽しみにして行きました。雪は小屋の直下と山頂までの登山道に少しあっただけでしたが、燕山荘から大天井に向かう登山道や穂高岳や槍ヶ岳には雪があり、紅葉と雪のコラボが見ることができ、秋から冬への変わり目を楽しむことができました。

天気は快晴で日中の気温は思いのほか暖かく、登りやすく、山頂からの眺めは遠くまで、そして360度楽しむことができました。中房温泉までのバスが終了している割には、燕山荘には人が多く、皆さんケーキセットを食べたりお酒を飲んだりにぎわっていました。食事もおいしくて快適で

私も満喫できました。小屋でも夜はさすがに冷え込みましたが、しっかり睡眠もとれて、翌日のご来光も見ることができ、私の中では今年１、２番に入る山行となりました。

帰りは中房温泉に入り、穂高神社で開催していたそば祭りでお蕎麦も食べ、最後までおいしい山行でした。

普段同年代としか山行したことがなかったので、先輩方の経験、体力、歩きなど、今回山岳会に参加させていただいたことでいろいろと知ることができ、これからの山行の楽しみや可能性が広がったのを感じました。それとともに、今からまだまだ覚えたり体験する必要がり、それに取り掛かれることをうれしく思いました。これからも益々山でドキドキワクワクしたいと思っています。これからもよろしくお願いいたします。

燕山荘での登頂祝い

燕岳をバックに

12 月月例山行　忘年山行

寄居町「鐘撞堂山・羅漢山」に参加して（12/14～15）☆

会員　東　洋子

昨年の忘年山行で快適で好評だった寄居町 JA 教育センターに宿泊する事となり、山行先も昨年、女性陣が翌朝に登った鐘撞堂山・羅漢山となった。

12 月 14 日寄居駅に集合。何人かの車組は早めに到着。電車は東武東上線と八高線があり、バラバラと人が集まる。冬の初めの小春日和。今日はゆっくりハイキング。それも一般的には鐘撞堂山～雨乞山で初級コース。タイムは 5 時間半くらい。それを忘年会が主と言って鐘撞堂山～円良田湖畔を歩き、羅漢山という丘を上がり、秩父鉄道に沿って走る県道を寄居駅まで戻る。コースタイム３時間ほどか？そんなにもかからないほどのコース。忘年会が主の山行。

まずは駅から鐘撞堂山に向かう。住宅街を登って行くとまずは大正池に着く。もう山頂が見える。目的地はもう目の前。林道に入り、竹林を抜け、階段を上ると山頂に着いた。途中階段が続くなぁ！と思っているうちに山頂へ。上がったらたくさん人がいてびっくり。山頂は広く、展望も良い。登っている時には人に会わなかったのに、意外にたくさんの人がいて気軽なハイキングの山と知る。円良田湖への下りは樹林帯を普通に下る。埼玉支部のメンバーの中でも最高齢の今山さんが先頭を切って快調に下る。降りたところに JA の直売所があり、買い物がてらトイレ休憩。湖に沿って歩

く。釣りをしている人が多い。湖からまた登り羅漢山へ。山頂で昼食。羅漢山という名の通り羅漢様がたくさん。様々な表情が楽しい。でも、草は伸び放題。像は欠けていたり、崩れて倒れていたり・・とちょっと可哀想な有様でした。手を入れ続けないと、こんなになってしまうのか？と知る。少林寺に着いたら、あとは県道を歩いてまた寄居駅へと。駅に戻ってもまだ早いので、近くのみかん狩りに行こうと、希望者は車に分乗して行く。駅前で売っていた。小さなみかんだ。10 個くらいで 300 円。ミカン園に着いたら、山の頂上の方はもう閉園。取り終わってしまったのかな？その下のミカン園へ。入園料が 300 円。一番小さな袋で。300 円。次のネットは・・・？アレ？いくらだったか？駅前で売っていた方が安いのでは？と思った。みかん園で食べる分はいくらでも食べて良いとの事。そんなに食べられない。大きなみかんは酸っぱいという声がする。私は小さなみかんばかりを袋の口が閉められないほど持って下に降りる。みんなからそんな入れ方良いの～？と言われるほどのえげつなさ。隠していた性格が出てしまった！
宿舎の JA の研修所へと帰り着き、入浴を済ませて、宴会の開始。今年は飲むだけでなく、今年の印象に残った事を話そうと提案があり、一人ずつ発表する。アレ！途中で私は記憶が出てこない。夕飯になり、食堂に移動する。ここでは事前に伝えていた台風被害義援金への寄付の為のチャリテイを一人 1 品以上という事で、持ち寄ったものを出しては売れて行く。14,650 円になったとの報告が幹事で事務局の林さんから後日あった。

忘年山行というと、山行があってその上に忘年会がある。泊まりでゆっくり飲める。呑める。夕食を挟んで前にも食事の後にも。飲みました。いや、私は飲まれてしまったようです。（反省）
翌朝は朝ごはんを食べて解散しました。

今年一年間の安全登山に感謝

1 月月例山行

「2020 年 1 月 11 日新年山行に参加して」☆

会員　辛　眞談

今回、縁あって日本山岳会埼玉支部に入会した辛と申します。日本人の夫との結婚を機に来日して約 14 年になります。私は子供の頃、体が弱かったこともあり、田舎の祖父母の家で幼少期を過ごしていました。そこは、小さな山間にある村で、様々な草木に囲まれた豊かな環境でした。ゆっくりとした生活を過ごしながら、少しずつ健康も改善し元気になっていきました。

現在は都内で生活しておりますが、便利さを感じるとともに、目まぐるしく変わっていく環境に、少し疲れてきたなと感じることも増え、子供の頃に過ごした田舎の生活を思い出すことが多くなりました。そうしたところ、テレビで登山の番組に触れる機会があり、一念発起、登山を始めてみようと思い立ちました。登山を始めたばかりの 2 年ほど前になりますが、その日も登山ガイドだけを頼りに登山に出掛けた時のことです。途中、登山口がわからず迷っていたところに、たまたま登山にいらっしゃった 1 人の女性から声を掛けられました。それほど長い時間ではありませんでしたが、登山のことについて色々お話をお聞きすることができ、きちんとした知識を身につけて登山を楽しむことの大切さについてあらためて実感させられました。その時にお互いの連絡先を交換したことが、幸いにも日本山岳会の入会に繋がりました。

さて、日本山岳会埼玉支部に入会して最初の登山は、ユガテから顔振峠までの約 5 時間のコースでした。初参加で、初対面の方々も多く、最初は少し緊張気味でしたが、お願いされた集金役をこなしながら、1 人 1 人ご挨拶をさせていただくことができ、出発をする頃には自然とリラックスした気持ちになっていました。登山の安全祈願をした吾那神社の後方にある登山口に入ると、まず迎えてくれたのは野イチゴでした。さらに登っていくと、橋本山から秩父の山々が遠くに見えてきました。その景観を楽しむ余裕もないまま進んで行くと、少し汗ばんできたので上着を脱いだところ、山風で一気に体が冷えてしまいました。冷えた体温が中々上がらないまま、しばらく歩いていると、開けたユガテの集落に到着しました。

日当たりの良いところでランチを済ませた後に、民家の間の手作りの階段を上がると、もうすぐ満開を迎えるロウバイの花の香が鼻先をくすぐってきました。ユガテを出発して林道を横切り、エビガ坂稜線に出た十二曲りでは、木の根っこが剥き出しの急坂がアップタウンを繰り返します。越上山分岐の坂では、樹林の間から乾いた日差しが斜めに射す風景が楽しめ、不思議な神々しさに包まれた雰囲気を醸していました。諏訪神社から車道を歩いていくと顔振峠に到着しました。最初に見えた三軒の茶屋、峠から見える西側の山々は、まるで墨のにじみ濃淡で描いた世界のようでした。さらに摩利支天の狛猪前を通って峠をしばらく降りると、湿気の含んだ空気に包まれて川のせせらぎが聴こえてきました。 足元が重く、日も沈み空気がひんやりとしてきた頃に吾野駅 に到着しました。

ユガテで笑顔

顔振峠から吾野駅へ下山

今回の登山では､寒さ対策と体温調整がうまく対応できていなかったこと、それから登山をするための体力づくりの大切さについてもあらためて実感させられました。最後に、これからも健康で楽しく、そして安全に登山を続けていきたいと思っています。

安全登山委員会　　講師：埼玉県警山岳救助隊副隊長　工藤大介氏

講演会「より安全に登山を楽しむために！」(1/18)

安全登山委員会　飯塚雅信

2020 年 1 月 18 日（土）埼玉会館にて、埼玉県警察山岳救助隊工藤大介副隊長をお招きし、埼玉支部 19 名 JAC 会員 3 名一般 21 名の出席で講演会を開催した。

1. 埼玉県警察山岳救助隊は３２名（秩父 20 名、小鹿野 7 名、本部 5 名）いるが、普段は制服を着て拳銃をつけて交番などに勤めている。遭難事故があると着替えて出動する。出動して 3 日程度は最大限の人員を出せますが、それ以降は徐々に捜索人員を減らしていきます。
2. （昨年度の遭難件数は未発表）一昨年は、日本全国で約 2660 件遭難事故があった。埼玉県内では 50 件あり、6 名死亡、3 名行方不明。そのうち 70 代が２７％、６０代が２３％で、高齢者が半分をしめている。全体として、登山者人口の高齢化が進んでいる感じがする。
   資料として配られた山岳遭状況の一覧表から、代表的な事故について詳しい説明をいただきました。
3. 単独で入山、遭難した（家族から帰ってこない）場合、どこの山に行ったのかわからないことが多い。埼玉の鉄道、バスの事業者の協力で、下車駅や入山口がわかり、捜索場所を狭めることができているが、どうしても初動が遅れてしまう。
   ①家族などに、どこの山に行くか、しっかり伝える。
   ②天気や時刻遅れなどから、山を変えることも多いので、入山口や駅でメールを打つ。
   ③途中でもメールを打ち、今ここ、今ここと伝えて、リスクを減らす必要があります。

副隊長工藤大介氏による講演

4. 岩のゲレンデで、死亡事故が 2 件ありました。
岩場では事故が死亡に直結しますので、道具のチェックを確実にしてください。
5. 伊豆が岳で道迷い防止ロープを無視して入り遭難した、初歩的な事故が 2 件あった。
6. 熊についての質問があり、昨年はどんぐりが不作で，熊や猪が麓におりてきている。また、熊倉山や浦山ダムの近くで、熊の生活痕がよくみられる。
7. インターネット活用について
①みんなの足跡・・山と高原地図のオンラインロードマップツールを使ったビッグデーター。道迷いの特徴的な場所がわかる。
②青森県警察・・へりからの見え方。ヘリが近づいたら木をゆらしたり、タオルをふる。
③山梨県警察・・救助ビデオ。基本ヘリで捜索、救助。
8. 埼玉県警察山岳救助隊紹介のビデオ。厳しい状況での救助活動の紹介をみる。
9. 最後に、山登りは周りの人から見れば、リスクのあるスポーツ。山に入るときは、それなりのリスクを考えて準備をきちんとしてほしい。遭難事故（行方不明）があると、本人も大変だが家族も大変です。

熱心に聴講する

第 5 回スキー会

「スキーは楽し in 志賀高原」(3/6～7)

埼玉支部スキー同好会　古川史典

Ⅰ報　告

1、期　間：令和 2 年 3 月 4 日（水）～6 日（金）
2、場　所：長野県志賀高原
3、参加者：古川、東、小島、米山、渡邉、村上、轟
4、宿泊場所：志賀高原プリンスホテル（西館）

Ⅱ活　動

全員集合

さあーゆくぞ！

雪よし・天気よし

ノミュニケーション

Ⅲスキー会を終わって

今回はスキー同好会初めての 2 泊 3 日と少し長い日程で参加者も昨年 4 名でしたが 7 名となり元気に開催しました。1 日目は曇り小雪、2 日目は吹雪、3 日目は雪のち晴れ。今年は、温暖化の影響で雪不足と言われましてが、低気圧の影響で雪もしっかり降りゲレンデは BEST。「焼額山、寺子屋、高天原、タンネの森」と滑ることができました。夜の反省会は深夜迄「しゃべろー会」となり充実の 3 日間でした。キャッチフレーズは「登る方はそろそろかな？でも下る方はまだまだ！！」スキーは昔したよ、スキーは初めてだけど等ご心配かと思いますが「一緒に滑りませんか！！」
連絡先 E-mail：f8008pk@rock.odn.ne.jp 電話 090-3219-0860 古川迄お待ちしています。

元埼玉支部会員「田部井淳子」氏記念碑建立される。10/20

事務局長　林信行（写真提供：松本敏夫、林信行）

埼玉支部元会員田部井淳子氏を偲び記念碑が思い出の地「日和田山」登山口で除幕式が行われ、又、夫の田部井政伸氏より「埼玉支部 10 周年記念誌」に追悼文が寄稿されました。
発行予定は、2020 年 5 月 30 日です。

レリーフ

除幕式

第 2 期埼玉やま塾が成功裡に終了（報告）

埼玉支部副支部長　高橋　努

時　　期	2019 年 5 月 28 日～10 月 20 日
講習内容	机上講習 3 回（浦和コミセン）
	登山実技講習 4 回（大高取山、武甲山、谷川岳、雲取山）
コーチ兼講師	平川陽一郎会員（日本山岳ガイド協会認定ガイド）
参加費	12,000 円（全 7 回）
募集方法	運動具店にチラシ配布、口コミホームページ、FB、など
参加人員	17 名

実施概要

第 2 期は第 1 期の振り返りも活かし、登山実技を 1 回増やし、谷川岳天神尾根で岩稜歩きを経験していただくこととしました。また、講習中にサポートメンバーが積極的に塾生とコミュニケーションを図り、日本山岳会の活動内容を伝えるなど密なコミュニケーションに努めました。17 名の塾生（内、2 名は会員）は 40 代、50 代の女性が中心で、皆さん大変積極的で、激しい雨となった武甲山や長時間歩行の雲取山などにも怯まず元気に受講していただけました。

平川講師による岩場通過のレクチャー

成果

一番の成果は、経験は浅いが、真剣に登山に取組もうと考えている登山愛好者に安全登山とは何か、すべきことは何かを理解いただき、自立した登山者への第 1 歩を踏み出していただいたことです。

もう一つの成果は、講習の中で日本山岳会の考え方や活動内容に共感を得て、また、日本山岳会員の仲間になることに魅力を感じて入会を希望していただいた方が、※1）9 名もあったということです。勿論、新入会員は嬉しいですが、それ以上に私達の活動に共鳴してくれたことが何よりの喜びであります。

そしてサポート会員が全くの手弁当なのに嫌な顔一つせず、楽しそうに頑張ってくれる姿が支部の活力になっていると思います。

今後のこと

既に 1 期、2 期の結果も総括し第 3 期の準備に入っています。講習内容の充実、運営の改善、参加費を含め会計関係の見直し等を検討していますが、基本的には第 2 期に大きな問題点はなかったと考えています。既に本部の支部特別事業補助金も申請をしております。

平川講師の「第 3 期は参加者全員の入会を目指しましょう」の一言が大きな勇気を与えてくれます。

3 月からチラシ、雑誌、ウェブなどで募集を開始しておりますが、募集に関して支部会員皆様の絶大なるご協力をお願いいたします。身近な方に是非、埼玉やま塾をお勧めしてください。チラシはたくさんあります。

雲取山頂で「やったー」

夕食とノミニュケーション

お疲れさま

平川講師からの修了書授与

※1）2019 年度（令和元年度）第 2 期埼玉やま塾受講生からの埼玉支部入会者

	会員番号	氏　名	入　会　者　よ　り　一　言
1	A0276	小野康子（越谷市）	埼玉やま塾では基本から教えて頂き、豊富な知識と経験をお持ちの皆さんとご一緒できることに安心を感じました。入会し登山の話ができる仲間ができたこともとても嬉しく感じております。初心者ですが、どうぞ宜しくお願い致します。
2	A0280	小 田 珠 美（流山市）	自分なりに登山をやってきて、今後もこんな感じでずっとやっていくのだろうと思っていましたが、ふとしたことから、まさか！の山岳会に入ってしまいました。そうしたら、自分の知らなかった登山がたくさんあることを知りました。自分だけでは見つけられなかったと思います。その新しい楽しみを皆さんとチャレンジしていきたいです。
3	A0281	平井　孝（川口市）	今回の山塾体験は、定年直前の私にとって大きな挑戦でした。年齢や持病の事、仕事や親の介護の事等ハードルが高か

			ったのですが、この機会を得て、埼玉支部の方々や講師の平川先生それに山塾同期生の絆も生まれました。これからも多くの事を学んで山行を楽しみたいと思います。今後ともよろしくお願い致します。
4	A0301	新 田 香 織（志木市）	やま塾では、雨天時の武甲山の山行が、とても良い経験となり、その後、個人での山行計画にも非常に役に立つ知識が得られたと感じました。 今後は、会員の皆様と山の魅力を幅広く感じながら、楽しんでいきたいと思っています。
5	16555	渡 邊 康 子（戸田市）	「やま塾」に入塾した時の私は、山の事を何も知らず、登山経験は 10 年前の 1 度のみだった。机上講習後臨んだ登山は楽しい事ばかりでなく修行のように感じる時もあった。失敗をし、くじけそうになった時“チーム登山”を体感した。山だけでなく人の魅力にも出会えた「やま塾」に感謝している。今後も支部の山行にて少しずつ経験を重ね、自立した登山者を目指したい。

6	16551	生田詳子（戸田市）、	7	16559	辛　眞談（東京都中央区）
8	A0283	小林弘美（東京都練馬区）	9	A0298	奥村一江（草加市）

注）A 付番号は、日本山岳会準会員

主催　公益社団法人　日本山岳会埼玉支部

２０１９年度　埼玉やま塾　第２期参加者募集！

安全で楽しい登山の為の第一歩、自立する登山者養成講座
ご自身で計画を立て、安全に登山を楽しめることを目指し、
登山のプロが、最新の安全登山のノウハウをお伝えします。

↑↑↑
埼玉やま塾
ご紹介動画

講師・実技コーチ　平川陽一郎　(公益社団法人　日本山岳会埼玉支部　会員)

（公）　日本山岳ガイド協会認定　登山ガイドステージⅡ
危急時技術講習会指導員　日本ノルデックウオーキング協会　認定インストラクター
（公）　日本山岳ガイド協会正団体　マウンテンガイド協会　会長
＊日本山岳会埼玉支部会員がサポートします

5 月	28 日（火）	第 1 回机上講習	山と平地の違い、歩き方と休み方、登山体操
6 月	9 日（日）	第 2 回登山実技	大高取山（歩き方と休み方の実践）
	25 日（火）	第 3 回机上講習	登山用品と一般用品との違い、登山靴、ザック、雨具、ウエア
7 月	7 日（日）	第 4 回登山実技	武甲山（身支度と歩き方、休み方、下り方、ポールの使い方）
8 月	27 日（火）	第 5 回机上講習	計画の組み方と事故対策、セルフレスキュー
9 月	8 日（日）	第 6 回登山実技	谷川岳・天神尾根コース(水分補給、呼吸法、岩場と鎖場通過)
10 月	19 日（土）～20 日（日）	第 7 回登山実技	雲取山（ロングコースの歩き方、休み方、山小屋の楽しみ方）

お申し込みは全７回コース一括申し込み
参加費は全７回 12,000 円（机上講習 3 回、登山実技 4 回）
＊現地までの交通費、宿泊費、食費等は別途各自支払い
＊参加申込先はこちら→　公益社団法人日本山岳会　埼玉支部
E-mail：stm-inquiry@jac.or.jp　℡　090-3219-0860　古川まで
＊お名前、ご住所、電話、生年月日をお知らせください。
（個人情報は登山届、保険加入のみに使用します。後日、払込票をお送りします）
＊申込締切は 4 月 15 日　但し、定員 15 名になり次第締切ります。
登山を楽しみたい方、どなたでも参加できます。経験は問いません。

埼玉支部設立 10 周年

「大久保春美記念第 10 回ふれあい登山」が開催されます。

社会福祉貢献委員会

参加申込書にて 3 月 10 日（火）までに社会貢献委員・清登緑郎までお申し込みください。
※埼玉支部ホームページにも掲載されていますので参照ください。

集合	９：００　西武線飯能駅南口	募集人員	40名
対象者	山道の登り下りが可能な障がい者と家族・付添者		
参加費	一人３００円（保険料含む。当日集金）		
申込締切	2020年3月13日（金）		

ふれあい登山キャラクター　はるみん

◇ＦＡＸ・E-mail・郵送にてお申し込みください
FAXでのお申し込みの場合は確認のお電話をお願いします

＊参加者の方には開催のおよそ1週間前までに詳しい案内をお送りします

〈コース〉
飯能駅－美杉台公園－あさひ山展望公園－燧山－龍崖山－飯能駅（ゆっくりペースで6時間）

西武線「飯能駅」に集合し受付をした後開始式を行います。集合写真を撮り、班ごとに出発します。飯能駅南口から市街地を抜け、美杉台公園からあさひ山展望公園に向かいます。あさひ山展望公園で小休止です。晴れていれば富士山や筑波山も見える展望と春の景色を楽しみましょう。休憩後、車道を進み龍崖山公園から登山道に入ります。急坂を登り燧山を経由して、龍崖山に向かいます。途中アップダウンが続きますが足元をよく見て焦らずゆっくり歩きましょう。
登り着いたら、標高246㍍の山頂からの大展望を楽しみましょう。富士山や丹沢の山々が一望でき、スカツリーも見えるかもしれません。お待ちかねの昼食のあと金蔵寺に向かう山道を下り、名栗川沿いを車道に沿って飯能駅に向かいます。飯能駅で修了式のあと、解散となります。

主催：一般社団法人埼玉県障害者スポーツ協会　・　公益社団法人日本山岳会埼玉支部

申込・問い合わせ

一般社団法人**埼玉県障害者スポーツ協会**
〒330-8522
埼玉県さいたま市浦和区大原3-10-1
埼玉県障害者交流センター内
電話：048-822-1120　FAX:048-822-1121
Mail:2004@sainokuni-sasa.or.jp

【会　員　往　来】

1、「チベット仏教信仰の山カイラスに行く」　　No.14909　橋本久子

2、「ヒマラヤの高峰 3 座を望む」2019/10/15～11/5　　No.15546　古川史典

1、「チベット仏教信仰の山カイラスに行く」

ドルラ・マ（5668m）（赤ヤッケ橋本）

カイラス山の夜明け

帕羊とｽﾞﾄｳﾙ・プクゴンパの娘達

2019 年 5 月 21 日～6 月 3 日の日程で「チベットのカイラス山巡礼の旅」をしました。聖山なので登ることはできませんがその周囲 52 キロを 2 泊 3 日で巡りました。ドルラ・マ

越えは 5.668mありこの年は雪も多く結構きつかったです。暗いうちから登り始めだんだん明るくなってきて一瞬、山肌が真っ赤に染まるモルゲンロートを見ました。雪や岩の上を五体投地で進む巡礼者の姿に心を打たれた 14 日間の旅でした。

2、「ヒマラヤの高峰 3 座を望む」

KALAPATHAR(5550m)

ChoLA Pass(5368m)

RENJO Pass(5360m)中エベレスト、ローチェ、右奥マカルー

1991 年初めてネパールヒマラヤに登山し、その後数度 6000mの峰々に行き今回は 70 歳記念として、THREE PASSES TRAIL の内の 2 つの PASS と 1 つのピークをトレッキングし、「エベレスト」「ローチェ」「マカルー」高峰 3 座を望むことができました。

事務局からのお知らせ

埼玉支部会員/会友在籍者数及び異動

2020 年 3 月 11 日現在

会員	126 名	準会員	12 名	会友	2 名	計	140 名

【入　　会】

会　員			準会員			会　友		
16547	立原由子	12 月	A0276	小野康子	11月			
16551	生田詳子	12 月	A0280	小田珠美	11月			
16555	渡邊泰子	12 月	A0281	平井 孝	11月			
16559	辛 眞談	12 月	A0283	小林弘美	11月			
16586	朝井紀久子	3 月	A0298	奥村一江	12月			
			A0301	新田香織	2 月			
			A0311	浅田 稔	3 月			

【退　　会】

会　員			準会員			会　友		
15632 12070	村越百合子 田中 司	1 月 2 月	A0263	森田勉	1 月			

お願い・お知らせ

1. 2020 年度支部会費納入に関するお願い

平素は埼玉支部活動に格別のご尽力を賜り誠にありがとうございます。

さて、ご高承の通り、本年度は埼玉支部設立 10 周年を迎えます。既にご案内の通り来る 5 月 30 日には記念祝賀会を開催いたします。また、記念の国内山行および海外ツアーを計画しそれぞれ実施を待つばかりになっております。また、10 年間の活動を振り返り、更に次の 10 年に向けて展望のある活動を期待し、記念祝賀会の場でお渡しすべく 10 周年記念誌の発行も準備しております。

そこで、誠に恐縮に存じますが、今年度の支部会費をご納入いただく際に、この記念誌の印刷費および郵送料の一部として賛助金 1,000 円をお支払いいただきたくお願い申し上げる次第です。2020 度限りの特別処置です。

つきましては、埼玉支部全員で 10 周年をお祝いする趣旨にご理解いただき、伏してご賛同をお願い申し上げます。

お払込金額：2020 年度支部会費 2,000 円＋設立 10 周年記念誌賛助金 1,000 円**合計 3,000 円**

払い込み先：郵便局　口座番号：00140―7―口座番号：374281

加入者名：公益社団法人日本山岳会埼玉支部

2. 埼玉支部山行グレードについて　※あくまでも会員が参加する場合の目安としています。

☆　行程 3～4 時間の一般向けハイキングコース

☆＋　行程 5～6 時間の一般向けハイキングコース

☆☆　行程 7～8 時間の一般向け登山コース

☆☆☆　行程 9～10 時間の健脚向け登山コース、岩登り，沢登り、雪山

3. 埼玉支部ＭＬを使用して情報を発信・受信する時には以下の点に注意ください。

(1) 送信者は送信するメール・添付文書の文頭に朱色で「このメールは埼玉支部メーリングリストにより送信しています。お問合せ・申し込み等は、発信者・担当者の個人アドレスに送信ください。このメールに返信しないでください。」と書入れてください。

(2) 受信者は受信メールに返信・送信するのでなく、送信者の個人メールアドレスに返信・送信してください。

4. 5 月 30 （土）の設立 10 周年記念式典にお車でお越しになられる場合は、会場の浦和ワシントンホテルの駐車場の高さが１．５５ｍ以下ですので、それ以下のお車でお越しくだい。セダンタイプ以外は高さが制限されます。

5. 2020 年度「埼玉やま塾」3 期講座開講・一般参加者募集を行います。詳細は、支部ホームページ又は下記事務局長林信行迄お問い合わせください。

6. 山行委員会　2020 年度総会記念山行を 4 月 12 日（日）に城峯山で行います。問い合わせ先、山崎保夫　電話 090-1549-1841　E-mail:and66294@kca.biglobe.ne.jp 支部 HP にも掲載済。

7. 自然保護委員会　第 5 回高尾グリーンセンター森づくり研修会を 4 月 25 日(土)～26 日(日)で実施。問い合わせ先、渡邉喜也　電話 090-8723-7371　E-mail:ysi-wtnb@mba.ocn.ne.jp 詳細は 3 月下旬支部 HP に掲載予定。

8. 各種お問い合わせ、不明な点、連絡先、住所、電話、メールアドレス等変更がありましたら事務局長林信行迄ご連絡下さい。

安心・快適登山のための One Point アドバイス(その 8)

「春山登山で注意すべきこと」

会員・日本山岳ガイド協会認定登山ガイドⅡ　平川陽一郎

気温も高くなり花も咲き始める春は、半年ぶりに登山開始！と言う方も多いと思います。

そんな春山の落とし穴は、半年前と同じ身体だと思って登るとバテてしまったり、膝が痛くなる事があります。認めたくないかもしれませんが、以前と同じ身体では無いと言う自覚を持つ事です。冬に登山をお休みしていた方は、登山が出来る身体に戻す事が大事です。

それと、陽が出たり歩くと暖かいが、日が陰ったり休憩すると寒いと言う時期に合わせた被服調整も大事です。

冬の間に最低毎月山に登られていない方は、先ずは登山体を作る事から始めましょう。ハイキングの運動強度は、ジョギングと歩行を繰り返すジョギングに相当します。登山は、ウオーキングの仲間では無く、ランニングの仲間です。しかも、それを 4 時間も 5 時間も続けると言う非常に運動強度の強いスポーツです。春山の前には、3~4 時間軽めのハイキングを毎週行い登山体を取り戻しましょう。コースタイムに沿って歩け無いのに、その時間で計画を組むと日没に捕まります。これを、無謀登山と言います。

『孫子の謀攻』に「彼を知り己を知れば百戦殆からず」とありますが、山を知り、今の己を知る事で事故無く安全に登山を楽しんで下さい。それでも日が暮れた時用に使うライト、シーズン初めのヘッドランプは、電池切れや液漏れ、接触不良等々トラブルの宝庫です。登山靴の靴底剥離などもありますよ。シーズン初めは、登山用具の点検も怠りなく済ませてから登山を楽しんで下さい。

公益社団法人日本山岳会 埼玉支部報　第 29 号　2020 年 3 月 15 日発行

発行者：公益社団法人日本山岳会 埼玉支部　支部長　松本敏夫

事務局：350-0201 埼玉県坂戸市赤尾 1910 林信行方

電　話：080-2256-4829　　Email: stm@jac.or.jp

埼玉支部ホームページ：http://www.jac.or.jp/saitamasibu/index.html