

SHCSHC SHCSHC SHCSHC SHCSHC SHCSHC SHCSHC SHCSHC SHCSHC SHCSHC SHCSHC

新ハイキングクラブ 横浜支部ニュース

No.792 2025 年 9 月号

SHCSHC SHCSHC SHCSHC SHCSHC SHCSHC SHCSHC SHCSHC SHCSHC SHCSHC SHCSHC

発行日 2025 年 9 月 10 日 (水)
発行者 新ハイキングクラブ 横浜支部
支部長 足立 忠彦 ☎ 080-1192-9122
ホームページ <https://yokohama-shc.com/>
Eメール t.adachi9644@jcom.zaq.ne.jp



『甲斐駒ヶ岳』 鈴木 早苗 さん

《支部山行計画》

横浜の 9 月 15 日 《日の出》 5:24 《日の入》 17:49

第 3000 回 おおだけさん 奥多摩 大岳山 (1266m) (③一般向き強)

期 日 9 月 13 日(土) 日帰り (雨天順延 9 月 14 日(日))

集 合 青梅線 JR 御嶽駅改札口 8:10

横浜 5:57 東横線各停渋谷行→武蔵小杉 6:16/6:22 南武線立川行→立川 7:07/7:15⑥番線青梅線青梅行→青梅 7:46/7:49 青梅線奥多摩行→JR 御嶽 8:06/8:12 京王バス・ケーブル下行＝バス＝ケーブル下駅 8:22/8:42＝ケーブルカー＝ケーブル上駅 8:48

コース ケーブル上駅 9:00…ビジターセンター…神代ケヤキ…長尾平分岐…天狗の腰掛杉…奥の院口(トイレ) 10:00…綾広の滝分岐…芥場峠(アクバ峠) 10:40…大岳山荘(トイレ) 11:30…大岳山 11:50/12:20…大岳

山からは登りコースを下山します…芥場峠 13:30…奥の院口(トイレ) 14:10…ビジターセンター(トイレ) 15:00
 …御岳山ケーブル上駅(解散)15:00/15:38=ケーブルカー=ケーブル下駅 15:44…(5分)…バス停
 15:55/16:22=バス=JR 御嶽駅 16:30/16:40→青梅 16:52/16:54→新宿 17:50/18:00 湘南新宿ライン小田
 原行→横浜 18:31

実歩行時間 約 4 時間 30 分 (ヤママップタイム)

費用 約 4,400 円(横浜駅起点) 横浜駅～御嶽駅 1,195 円 御嶽駅～新宿～横浜 1,275 円 バス:御嶽駅～ケ
 ーブル下 340 円×2=680 円 ケーブルカー 600 円×2=1,200 円 バス、ケーブルカーともに IC カードの利用が可
 能です。

地図 昭文社「奥多摩」

山行係 小澤勝太郎 tel **** eメール ****

申込み 9 月例会まで。8 月 31 日現在参加予定者 女性 14 名、男性 2 名です。男性参加して下さい。

持ち物 弁当 1 食、非常食、飲料水、雨具、灯具、帽子、ストック、防寒衣、手袋、スパッツ、熱中症対策、その他日
 帰り登山に必要なもの

その他 この山行は今年 5 月 17 日、雨天順延 18 日で計画しましたが、雨天予報で中止となりました。その後会員
 から 3000 回の節目になる支部山行を実施しませんかとの意見があり、復活します。羊歯第 35 号 65 年の
 歩み(少史)には、第 1000 回(1998/5)丹沢大山 35 名、第 1500 回(2006/8)、北アルプス「五色ヶ原～薬
 師岳」6 名、第 2000 回(2012/9)鎌倉「源氏山～銭洗弁天」4 名、第 2500 回(2018/9)丹沢「大洞山～鉄砲
 木の頭」11 名と記録されています。第 3000 回山行は奥多摩「大岳山」で実施します。
 大岳山は奥多摩三山と称される三頭山、御前山、大岳山の一座で、山行信仰で栄えた奥多摩の名峰で
 す。親指を突き立て様な山容は遠方からでも容易に確かめられます。コースは往復ケーブルカーを利用し
 ます。登山コースは往復とも同じコースを歩きます。コースに危険な箇所は無く、体力度は普通、実歩行時
 間 4:30 のためグレードは一般向き強としました。

第 2993 回	たかおこうえん とくらしろやま 本部集中山行 高尾公園・戸倉城山 (434m)	(②一般向き)
----------	--	---------

期 日 9 月 15 日 (月祭) 日帰り (雨天中止)

集 合 武蔵五日市駅 8:40 バス 1 番乗り場

参考:(横浜 6:39→川崎→立川→拝島→8:31 武蔵五日市) 他に経路選択多数

コース 武蔵五日市 9:00(数馬行)=9:08 西戸倉…(1:00)…10:20 戸倉城山 10:30…(1:00)…11:30 光厳寺…戸
 倉バス停 11:40=11:50 武蔵五日市駅 12:00…(0:20)…12:30 高尾公園イベント会場(イベント 13:00～
 14:30)…武蔵五日市駅 15:00 解散

実歩行時間 約 2 時間 30 分

費用 約 3,000 円(横浜起点往復 JR2,200 円、バス 440 円、参加費 400 円:保険料含む)
 なお、横浜支部においては参加費は支部経費で負担するため、個人負担は不要です。

地図 地理院地形図 1/25000「五日市」

山行係 ◎足立忠彦 tel **** Eメール ****

○井上忠秋、桜井素子、若生典男

申込み 9 月 10 日(水)例会まで

持ち物 弁当 1、飲料水、雨具、灯具、帽子・手袋、杖、常備薬など

その他 1 2025 年度の本部集中山行担当:東京支部、城南支部、本部職員、有志
 2 イベント会場「あきる野市:高尾公園」受付開始 12 時、イベント 13 時～14 時 30 分
 3 横浜支部は本部例示集中山行コース②戸倉城山コースを一部変更して歩きます。
 バス乗車時間は 10 分程度ですが、時節柄混雑が予想されます。
 4 登山口と山頂までの高低差は 200m 余ですが、山頂から下山口光厳寺へ下る最初の 30m 位はロープや
 鎖のない岩場が断続的にあり、ちょっと緊張する所です。ベテラン仲間がサポートします。
 5 山頂と光厳寺に手洗あり。光厳寺下の戸倉バス停から五日市駅までバスを利用。五日市駅から約 20 分

の歩行でイベント会場の高尾公園に至ります。昼食はイベント会場で、火器は使えません。
好みの飲みものはOK(アルコール可)。

第 3023 回	高峰高原	くろふやま 黒斑山2404m・水ノ塔山2202m	みずのとうやま (④やや健脚向き)
----------	------	------------------------------------	----------------------

- 期 日** 9月19日(金)～20日(土) 1泊2日 (雨天決行 高峰温泉のみ)
- 集 合** 北陸新幹線 佐久平駅改札口 8:20
横浜 6:15 東海道線宇都宮行→東京 6:40/6:52 新幹線あさま601号長野行→佐久平 8:13
- コース** 1日目:佐久平駅 8:35 JR バスマウンテンリゾート前行＝高峰高原ホテル前 9:29 /9:45…車坂山…(表コース)…トーミの頭…黒斑山 11:55/12:25…蛇骨岳…黒斑山…トーミの頭…(中コース)…車坂峠…高峰温泉(泊) tel:0267-25-20000
2日目:高峰温泉 9:00＝湿原ツアーバス＝池ノ平湿原入口…湿原散策…見晴台…池ノ平湿原入口 11:10 /11:40…箆ノ塔山…水ノ塔山…高峰温泉(入浴)＝16:17 発 JR バス＝佐久平駅(またはバスタ新宿行)17:30/17:59 はくたか 570 号東京行→東京 19:12/19:24 東海道線熱海行→横浜 19:51 (JRバス利用バスタ新宿着 20:17)
- 実歩行時間** 1日目:約4時間 2日目:約3時間45分 日の入り(長野)17:48
- 費 用** 約35,000円(ジパング31,000円)
交通費:JR 横浜～佐久平 6,590円×2＝13,180円 佐久平駅～高峰高原ホテル前 1,450円 高峰温泉～佐久平駅 1,540円 宿泊費:18,300円 湿原ツアーバス 500円
- 地 図** 昭文社「浅間山」
- 山行係** 小澤勝太郎 tel **** Eメール ****
- 申込み** 参加者数13名(女性11名、男性2名) 男性1名参加募集します。9月例会まで。
- 持ち物** 弁当2食、(宿弁当おにぎり850円あり)非常食、飲料水、雨具、灯具、帽子、ストック、防寒衣、手袋、その他日帰り山行に必要なもの
- その他** 当初計画は希望山行から水ノ塔山、箆ノ塔山を日帰りでしたが、事前申込者から「ランプの湯の高峰温泉」に宿泊したいとの希望があり、1泊2日に変更して浅間山外輪山の黒斑山、蛇骨岳を追加しました。高峰温泉は日本秘湯を守る会に登録されており、標高 2000m 雲上の野天風呂や星の観望会が行われています。宿泊者は翌日入浴も無料で可能です。

第 3024 回	上高地～涸沢 (2310m)	かみこうち からさわ (④やや健脚向き)
----------	----------------	-------------------------

- 期 日** 9月29日(月)～10月1日(水) 2泊3日 (荒天中止)
- 集 合** JR 中央本線 松本駅松本電鉄乗換え口 10:00
- コース** 9月29日 横浜 6:12→東神奈川 6:16/6:24→八王子 7:22/7:30(あずさ1号)→松本 9:38/10:10→新島々駅 10:40/10:50＝バス＝上高地 11:55/12:30…明神・徳沢…横尾山荘(泊)16:00
9月30日 横尾山荘…本谷橋…涸沢ヒュッテ(泊)12:30
10月1日 涸沢ヒュッテ…横尾山荘…明神・徳沢…上高地 15:00/15:15→新島々駅 16:20/16:43→松本 17:13/17:20(あずさ50号)→八王子 19:32/19:44→横浜 20:51
- 実歩行時間** 初日:約3時間10分 2日目:3時間 3日目:5時間10分
- 宿 泊** 1日目:横尾山荘 Tel0263-95-2421 弁当:1,500円、復路に食堂あり軽食(11:00～14:00)
2日目:涸沢ヒュッテ Tel090-9002-2534 弁当:1,500円
- 費 用** 合計約50,000円(ジパング利用約46,000円)(JR 横浜～松本往復 4,070円×2＝8,140円、特急券往復 八王子～松本 2,200円×2＝4,480円、松本電鉄松本～新島々710円×2＝1,420円、バス新島々～上高地 3,000円)

円×2=6,000 円 宿泊:横尾山荘 14,000 円(2食付き)、湊沢ヒュッテ 16,000 円(同)

地図

昭文社、山と溪谷、ヤマツブ、ヤマレコ

山行係

足立忠彦 TEL:**** Eメール:****

申込み

申込者 13 名(定員)です。これからの申し込みはキャンセル待ちです。

持ち物

弁当 3 食(小屋で弁当可、)、飲料水、雨具、防寒具、手袋、帽子、灯具、ストック、行動食、サブザック、その他宿泊山行に必要なもの

その他

希望山行の湊沢を紅葉の時期に歩きます。湊沢カールは、奥穂高岳、前穂高岳、湊沢岳、北穂高岳など、3,000m 級の名山が連なる中であって「湊沢の紅葉見ずして穂高を語るなかれ」と言われるほど、日本を代表する山岳紅葉ポイントです。切り立った岩壁が迫りくるような迫力と紅葉のコントラストは圧巻。ここまで登った人にしか見ることができない、一大パノラマを堪能できます。

第 3025 回 あじろべんてんやま しroyama こみねしぜんこうえん
網代弁天山・城山331m・小峰自然公園 (②一般向き)

期 日

10 月 1 日(水) 日帰り (雨天中止 ※実施 2 日前に連絡します。)

集 合

JR 五日市線 武蔵増戸(むさしまたすこ)駅改札出口 10:00

◆JR 横浜(八王子行)7:58→八王子 8:59/9:16(八高線)→拝島 9:29/9:44(五日市線)→武蔵増戸 9:58

◆東急東横線横浜 8:13→武蔵小杉 8:31/8:41(JR 南武線)→立川 9:28/9:31(①番線・武蔵五日市行)→武蔵増戸 9:58

コース

武蔵増戸駅 10:05…35…弁天山登山口(鳥居・棚田)10:40/10:45…20…網代弁天山 11:05/11:15…20…城山 11:35/11:45…20…登山道入口 12:05…20…小峰自然公園(昼食)12:25/13:05…35…桜尾根最高点 13:40/13:45…25…小峰自然公園ビシターセンター14:10/14:20…25…武蔵五日市駅 14:45 頃(解散) ※武蔵五日市駅時刻表 14:42 15:09 15:41

実歩行時間

約 3 時間 20 分

費 用

約 2,220 円(横浜駅起点の交通費)

地図

昭文社「奥多摩」※コース地図は係が用意します。

山行係

小嶋幹雄 TEL **** E mail ****

申込み

9 月 24 日(水)まで

持ち物

弁当、飲料水、行動食、雨具、灯具、帽子・手袋、敷物、ストック、その他ハイキングに必要な物

その他

秋川丘陵の一端にある弁天山・城山・小峰自然公園をつなぐ里山コースで、東京都の「かたらいの路」の一角をなしています。弁天山の一带は網代弁天山公園と呼ばれ、晴れた日の山頂からの眺望は見事です(都心方面が見渡せるため、運が良ければスカイツリーや筑波山が見られることもあります)。城山はその名の通り昔の山城の跡で、山頂はかつての本丸跡です。また、小峰自然公園は「多摩の里山見本園」をコンセプトに整備され、3 つの尾根に抱かれた自然豊かな広大な里山公園です。今回は最高点(336m)まで登って 2 つの尾根を周回する予定です。

第 3026 回 はるなふじ じゃがたけ
千支の山 榛名富士1391m・蛇ヶ岳1229m (②一般向き)

期 日

10 月 5 日(日) 日帰り (雨天中止)

集 合

JR 高崎駅西口改札出口 9:20

コース

横浜 6:51(東海道線高崎行)→高崎 9:17/9:30 群馬バス榛名湖行=榛名湖 10:55/11:10…榛名高原 11:30/11:50…榛名富士山頂 13:00/13:10…榛名湖温泉 13:50…蛇ヶ岳往復…榛名湖温泉 15:30/16:05(バス)=榛名湖バス停 16:10/16:40=高崎駅 18:05/18:15(小田原行直通)→横浜 20:40

※コース時間は適宜休憩を含む目安です。東京-高崎間は新幹線利用も可(自由席 2510 円)。

実歩行時間

約 3 時間 20 分(復路榛名湖温泉から榛名湖バス停まで歩くと約 4 時間)

費用	約 6,200 円 (JR 普通: 休日おでかけパス乗り越し、バス)、JR 横浜～高崎 2310 円×2=4,620 円 (大人の休日割引約 3,230 円、休日お出かけパス指定区間乗り越し 2720 円+(242×2)=3,204)、バス 高崎駅～榛名湖 1416 円×2=2,832 円、榛名湖温泉～榛名湖 190 円
地図	昭文社「赤城・皇海・榛名」 ヤママップ地図「榛名山」
山行係	久保正文 Tel: **** Eメール: ****
申込み	9 月 27 日 (土) まで
持ち物	弁当 1 食、飲料水、雨具、帽子、灯具、非常食
その他	榛名富士(榛名山)は群馬県の中央部に位置し標高 1,391m、富士山のような美しい形が特徴です。山頂からは関東平野が一望でき、その眺望を楽しむこともできます。赤城山、妙義山と共に上毛三山と呼ばれている榛名山(日本二百名山)の一座です。榛名富士下山後に干支の山「蛇ヶ岳」を往復します。復路は榛名湖温泉から榛名湖バス停までバス移動、または時間により榛名湖バス停まで湖畔散策とします。

第 3027 回	みうら 本部支部合同山行	せんげんやま 三浦アルプス 仙元山118m	(③一般向き強)
----------	-----------------	--------------------------	----------

期 日	10 月 15 日(水) 日帰り (雨天中止)
集 合	JR 逗子駅 東口改札口 8:50 集合
コース	逗子駅京急バス＝風早橋バス停 9:15/9:30…仙元山 9:40/9:50…観音塚…高塚…連絡尾根の頭…栗坪分岐…上山口小学校分岐…上山口小学校バス停＝逗子駅 16:00 頃解散
実歩行時間	4.5 時間(休憩込み6時間) 約 7.5 km 累計標高差 上り約 600m、下り 750m
費用	約 1,400 円(横浜駅起点、横浜～逗子往復 712 円、バス代 230 円+400 円)
地図	係が用意します。
山行係	◎桜井素子 メール: **** 電話: **** ○足立忠彦
申込み	10 月 8 日例会日まで
持ち物	昼食1食、行動食、水、雨具、ストック、その他登山に必要なもの
その他	三浦アルプスは森戸川林道を挟んで、大別すると南尾根、中尾根、北尾根コースに分かれています。今回は仙元山から南尾根を歩きます。仙元山は三浦アルプスの中でも眺めが良く、湘南の海の絶好のビューポイントとして人気のある山です。仙元山から先の南尾根は、200m以下の低山とはいえアップダウンの連続で、歩きごたえのあるコースです。眺望は期待しないで下さい。

第 3032 回	りゅうがたけ 竜ヶ岳1485m	さんぼうぶんざん 三方分山1422m	(③一般向き強)
----------	--------------------	-----------------------	----------

期 日	11 月 1(土)～2 日(日) 1 泊 2 日 (雨天中止)
集 合	富士急行線河口湖駅 9:20 横浜 6:03→東神奈川 6:06/6:10(八王子行)→八王子 7:06/7:14→高尾 7:21/7:24 河口湖行→河口湖 9:14 ※横浜 6:49 発で八王子-河口湖間 JR 特急富士回遊 3 号利用の場合、河口湖駅着 9:28
コース	<u>1 日目</u> 河口湖駅 9:35(富士急本栖湖周遊バス)＝本栖湖 10:32…竜ヶ岳登山口 11:15…石仏(見晴台) 12:15/12:45…竜ヶ岳山頂 13:45/14:00…本栖湖 16:00/16:46(バス)＝精進湖 16:56…村浜荘(泊) 17:00 <u>2 日目</u> 村浜荘 7:00…女坂峠 8:15…三方分山山頂 9:00/9:15…パノラマ台 11:00…パノラマ台下 11:50/11:55(バス)＝河口湖 12:45/13:31→横浜 16:42、河口湖 14:10(特急富士回遊 32 号)→横浜 16:42
実歩行時間	1 日目 約 5 時間、2 日目 約 4 時間
宿 泊	精進湖畔 民宿村浜荘 山梨県富士河口湖町精進 807 TEL 0555-87-2436

費用	合計約 16,000 円 (JR・富士急運賃約 5,400 円、大人の休日倶楽部割引は甲斐大和まで購入すると対象、バス(2日間フリーパス)2,000 円(オンライン購入可)、宿泊代(2食付き)8,500 円)
地図	昭文社「富士山」ヤママップ地図「竜ヶ岳、三方分山」
山行係	久保正文 Tel:**** Eメール:****
申込み	10月18日(土)まで、宿の仮予約人数20名を定員とします。
持ち物	弁当2食、飲料水、雨具・防寒具、灯具、ストック、非常食、その他宿泊山行に必要なもの
その他	昨年雨天中止の再挑戦です。竜ヶ岳は昨年の干支(辰年)の山でした。また、元日にダイヤモンド富士が見られる山としても有名です。三方分山の名前は、かつての三村の境界線を分ける山の意味からきているといわれています。三方分山は希望山行の実施です。2山とも山梨百名山です。復路は下山後に一旦解散して、希望者は河口湖紅葉回廊に立ち寄ってから帰宅します(バスフリーパス使用可)。

《8月支部山行報告》

第3014回報告

男体山夜間登拝

実施日	8月1日(金) 日帰り 天気/晴れ後雨 係:中居利雄、記録:小林誠一
報告	男体山夜間登拝は二荒山神社で行われる、奥日光最大の夏の祭典で、年に一度だけ夜間登拝が解禁される。24時、二荒山神社の先導師の法螺貝の音と共に開門となる。登山客は500名程。20人程度のグループに分けられ、我々は第二陣となる。4号目にテントの休憩所が設けられ、キュウリが配られた。夜間登山の経験がないので、不安は大きく、神社側の「小学生でも登っている」の言葉を信じ参加したが、4合目から先は急登が続き、大きな岩を乗り越えながらの歩きは思ったよりハードだった。ヘッドランプの灯りで前方を照らし、どのルートが良いか瞬時に判断しながら登る。3人一緒に歩いているつもりが、暗闇の中、仲間を見失い、端に避けて集合した事もあった。そこから先は、他の登山者のペースに惑わされず、自分達のペースで歩いた。ふと振り返ると、彼方に雲海に包まれた中禅寺湖の姿が見える。空を見上げると満天の星。時折聞こえる法螺貝の音。夜間登山の厳しさと、未知の世界を味わう喜びを同時に感じた。山頂到着は4時50分。ちょうど、ご来光が拝める時間。残念ながら太陽は雲の中。神社の先導師の挨拶があり、登山者、協力者全員で万歳三唱。山頂では奥宮が開かれ、御朱印を頂いたりしてしばし休憩。下山路は雨。滑らないよう大きな岩を手でつかみ、慎重に降りる。ぬかるんだ急な道を踏ん張りながら歩く事で、足にはかなりの負荷が掛かった。休憩を通常より多く取らないと、足が言う事をきかない。いつもは一袋で済む「芍薬甘草湯」をこの日は三袋飲んだ。出発地の二荒山神社に着いたのが10時。無事に帰れた事が久々に嬉しいと感じた一日だった。

コースタイム	JR日光駅 21:30＝二荒山神社中宮 23:25…登拝門開門 24:00…八合目避難小屋 3:10…男体山山頂到着 4:50…八合目避難小屋 6:50…二荒山神社中宮 10:00＝JR日光駅解散
---------------	--

参加者	◎中居利雄、木下祐一郎、小林誠一(記録) 計3名
------------	--------------------------

第3013回報告

蝶ヶ岳

実施日	8月7日(木)～9(土) 2泊3日 係:久保正文、記録:坂東好江
報告	<u>1日目 天気/晴れ時々曇り</u> 豊科駅前ホテル宿泊先ロビー18:00時集合14名参加・事前説明を聞く。ホテル内レストランの都合で全員が同席の夕食できず各自食事を済ませる。明日は2か月前にネット戦線で小屋予約を獲得した山行を楽しみにして。 <u>2日目 天気/晴れ時々曇り</u> ホテル前7:30集合、ジャンボタクシー2台に分乗、三俣登山口へ8:10到着。登山口駐車場は既に満車状態、人気ある山に心が弾む。トイレは駐車場と山頂ヒュッテのみ。準備を

整え標高差 1400m の蝶ヶ岳へ登山開始 8:35。その後、木の枝に子サルが出迎えてくれる。蝶ヶ岳と常念岳分岐を過ぎ、つり橋を渡ると左側に川の流れのせせらぎ音を聴きながらヒーリングと苔の森で癒される。登山口から 0.8 km 地点で『力水』標識。水が岩肌から流れていた。数分後、本当にゴジラそっくりの樹形、噂の木『ゴジラの木』9:20 に着き集合写真を撮る。ツルリンドウ、カニコウモリ、ゴゼンタチバナなどの山野草も多く見かけられるようになる。樹林帯に入ると風の通りがなく約 60 分に 5～10 分間休憩・水分補給時間がありがたく感じる。まめうち平 10:35 に着く。蝶ヶ岳まで 3.9km の標識。シダ群生の湿地帯、平坦な道を進むと木々の間から常念岳が望める。暑さと荷物の多さで時折爽やかな風が心地よい。ここより整備された木階段のアップダウンが連続に始まり体力勝負箇所、こまめに休憩をとってくださり、ウサギギク、ハクサンフウロ、モミジカラマツ、リンドウ等の植物も眺められた。大滝山分岐標識に 14:05 開けた場所に着く。目の前に高山植物のオンパレードのお花畑が一面に広がっている。ここで臨めるとは思ってもみなかった。まもなく森林限界を越えてハイマツ帯に入ると行き違いの方から「親子熊が出没した！」話を聞き、緊張感を伝える。14:30 蝶ヶ岳登頂。集合写真を撮る。天気恵まれ槍・奥穂高連峰・御嶽山などの素晴らしいショータイムのはじまりでした。この景色が見られ目に焼き付くことができ感激しました。北アルプス随一の人気ある山頂直下の山小屋へ向かう。受付で夕食 18:30、部屋が決まり寝位置をジャンケンで決めることになった。夕食後 19:00 から「高山病について」名古屋市立大学ボランティア診療班より講座開設があり大勢の受講者で溢れていた。血中酸素濃度を測ってもらう。飽和度の地上では 94% が基準値のようです。また「体重 50kg の人が 6～7 時間かけて蝶ヶ岳を登る場合 1.5～2.0 リットル程の水分摂取が推奨で予防につなげましょう」との講座でした。

3 日目 天気/曇り時々晴 気温 7.5 度で風も吹き寒い頂上からの早朝。日の出時間 4:55 頃の表示があり屋外に出る。ご来光がまぶしいほどの輝きで神々しく富士山も見え、北アルプスの山並みが「モルゲンロート」で何とも言えない景色を見ることができ、今日もいい歩きが望めそう。5:30 からの朝食を済ませヒュッテ前 6:00 集合、下山コースが急降下での注意事項と上高地までの下山タイム説明を受ける。当初より若干の下山変更。早速に歩きづらいガレ場と急降下のはじまり、風の吹き曝しで寒さが身にしみる。6:35 横尾分岐に着くと班長係の方から点呼と休憩・衣服調整、これより樹林帯に入り、先へと進む。ギンリョウソウ、ウスダケ、カニコウモリ等の植物も見かける。9:10 槍見台に着く。名前の通り槍ヶ岳を間近くで望める。9:40 横尾分岐の標識に蝶ヶ岳と槍ヶ岳方面の分岐案内。ニワトコの赤い実が鮮やか。10:50 徳沢に着き休憩時間に噂のソフトクリームを味わうことができた。トイレ使用は有料のきれいな水洗トイレ。11:52 明神館に着きランチタイム。明神岳が目の前に迫っている。時間の余裕ができた事で明神池経由の木道・吊橋方面に変更で景観を楽しめた。出発するなり熊出沒で止まらずに進むよう警備員の指示があり。散策路途中に「ツキノワグマが目撃されています」掲示もあった。上高地に予定時間より早く 13:40 到着後解散。参加の方々と交流、山日和にも恵まれ山の雄大さと自然の素晴らしさに感謝を深める山行となりました。

コースタイム 1 日目:前泊のみ、歩行なし 2 日目: ホテル(タクシー)7:30→三股登山口ゲート…8:10/8:20…三股 8:35…まめうち平 10:35…第二ベンチ 12:30/12:50…蝶ヶ岳 14:30(宿泊) 3 日目: 蝶ヶ岳ヒュッテ 6:05…横尾分岐 6:35…槍見台 9:05…横尾 9:40…徳沢 10:50…明神 11:55/12:30…上高地バスターミナル 13:40

参加者 ◎久保正文、○中居利雄、坂東好江(記録)、小泉葉子(班長)、飯田恵子、伊藤昌美、梶本弘子、中島百合子、馬場美代子、下越弘子(班長)、五十嵐格、小黑陽子、仙田富美枝、三浦久美子 計 14 名

第 3017 回報告

北アルプス 雄山・大日三山

実施日 8 月 20 日(水)～22 日(金) 2 泊 3 日 係:小澤勝太郎、記録:末村信子

報告 1 日目(雄山登頂) 天気/晴れ 室堂ターミナル(標高 2433m)に到着すると、目の前には雄大な立山連峰が広がり、澄んだ空気と心地よい冷風に包まれた。昼食後、石碑の前で記念撮影を行い、A・B 班の紹介や役割分担を確認してから登山開始。石畳の道を進みながら、残雪に触れたり高山植物を観察したりと自然を楽しみつつ、一の越山荘(2700m)に到着。荷物をサブザックに替え、岩場の急登を慎重に登り雄山山頂へ。山頂の岩頭にある峰本社で安全を祈り、眼下に雷鳥沢キャンプ場や黒部湖を望む絶景を堪能

した。山頂は冷たい風が吹き荒んでいたが、仲間と共に登頂できた喜びは大きかった。夜は強風と雨に見舞われたが、無事に一日目を終えることができた。

2 日目 (大日小屋まで) 天気/晴れ 濃い霧のなか午前 6 時 45 分に一の越山荘を出発。雷鳥沢キャンプ場を経由すると、草むらから雷鳥の親子が現れ、愛らしい鳴き声に心が和む。緩やかな稜線歩きでは地獄谷の噴煙が立ち上る様子が見られるが、劔岳方面は真っ白なガスに覆われ残念だった。奥大日岳(2606m)付近では岩が転がるガレ場が続く、滑落に注意しながら登頂。昼休憩後の下りは鎖場や梯子もあり、緊張の連続だった。夕方、大日小屋に到着しようやく安堵。目の前にそびえる劔岳は厚い雲に隠れていたが、気温が下がった夕刻、ようやくその雄姿を望むことができ、歓声とともに集合写真を撮影。疲労感の中にも達成感の大きい一日となった。

3 日目 (称名滝まで下山) 天気/晴れ 早朝 4 時半、ヘッドライトを灯し大日岳(2501m)へご来光登山。20 分で山頂に立ち、劔岳稜線が朝日に輝く景色に感動した。下山後、朝食を済ませて出発。沢を渡り、広い笹原の木道を歩き大日平山荘で休憩。その後は急坂や梯子、鎖場が続く緊張が途切れない。途中の「猿ヶ馬場」で短い休憩を挟み、激下りに備え気を引き締めたが、既に通過していたことが分かり安堵。集中を切らさず歩き続け、大日岳登山口に無事下山した。最後に称名滝を見学。落差 350m の豪快な水流に圧倒された。立山駅近くの温泉で汗を流し、富山駅で解散式。難所の多い縦走を仲間と力を合わせて乗り越え、全員無事に下山できた喜びを分かち合った。再び季節を変えて訪れたいと思える充実の三日間であった。

コースタイム 1 日目: 室堂 13:20…一の越山荘 14:20/14:50…雄山 15:40/16:00…一の越山荘 16:50
2 日目: 一の越山荘 6:45…雷鳥沢キャンプ場 8:22/8:40…室堂乗越 9:20/9:40…奥大日岳 11:40/12:10…梯子 12:53…中大日岳 14:43…大日小屋 15:00
3 日目: 大日小屋 4:30…大日岳 4:50/5:20…大日小屋 5:40/6:30…大日平山荘 9:15/9:25…牛首 10:35/10:55…猿ヶ馬場 11:00/11:20…大日岳登山口 12:20…称名滝 12:35/12:45…バス停 12:55/13:10 = 立山駅 13:25…クリーンビュー立山 13:30/14:30…立山駅 14:35/15:30→富山駅 16:44 (解散)

参加者 ◎小澤勝太郎、○中居利雄、馬場美代子(班長)、仙田富美枝(班長)、矢崎美穂(会計)、小黑陽子(会計)、伊藤昌美、飯田恵子、足立忠彦、高山 敦、末村信子(記録) 計 11 名

第 3019 回報告

黒斑山

実施日 8 月 30 日(土) 日帰り 天候/快晴 係・記録: 高橋 昇
報 告 日本百名山の一つ浅間山の第一外輪山で最高峰の黒斑山に登った。JR 佐久平駅からバスに乗り 1 時間弱で登山口の車坂峠に到着した。表コースの登山道に入ると、草原からすぐにカラマツなどの樹林帯となる。猛暑日だが樹林帯の中は涼しい。車坂峠を越えると登り一方となるが、高山植物が咲き、要所で林が切れて、笹ノ塔山から北アルプスなどが眺められる。避難シェルターを過ぎると浅間山が現れ、槍ヶ岳に着く。外輪山の尾根をいったん下って登り返すトミの頭は、小岩峰で東側が切れ落ち、このコース最大の絶景が広がる。そこから尾根を 10 分ほど進めば、黒斑山山頂に到着する。浅間山がひととき立派に映える。ここで昼食をとる。さらに、外輪山の尾根を 30 分ほど行けば、岩肌がごつごつした蛇骨岳だ。下山は来た道をもどり、トミの頭から下ったところの分岐から中コースに入る。谷間の樹林帯で展望には恵まれないが、歩きやすく、登りよりも短時間で登山口の車坂峠に下った。帰りのバス時間まで高峰高原ホテルで入浴してから、JR 佐久平駅に到着し、解散した。

コースタイム 佐久平駅(JR バス関東) 8:35 = バス = 高峰高原ホテル前(JR バス関東) 9:30…車坂峠 9:50…トミの頭 11:50…黒斑山 12:00/12:30(昼食)…蛇骨岳 13:00…トミの頭 13:45…車坂峠 15:15(高峰高原ホテル日帰り入浴)…高峰高原ホテル前(JR バス関東) 16:20 = バス = 佐久平駅(JR バス関東) 17:30 (解散)

参加者 ◎高橋 昇、小林時子、鶴岡純子、木谷敏子、芳賀郁子 計 5 名

《お知らせ》

1. 拡大運営委員会（山行計画会議）の開催報告・・・・・・・・足立支部長

日時 2025 年7月 18 日(金) 18 時～21 時

会場 県民センター601 号室

議題 下記のとおり。

(1) 2026 年上期(2 月～7 月)山行計画・希望山行を検討し決定する。⇒別項にて報告

本部支部合同山行は 5/9 武山・三浦富士山行計画とする。

忘年山行のコースは以下の3通りとする。

Aコース:西丹沢ビジターセンター～畦が丸～大滝橋 担当:久保

Bコース:大野山～神縄トンネル 担当:井上

Cコース:ユースン溪谷散策 担当:若生

(2) 支部山行の参加者制限について検討しました。

現行規程ではリーダーは人数が過剰だと判断した場合は先着順を原則として参加者数を制限することができる
とあるので規程に則って運営する方向で実施する。

*ワゴン車、宿泊山行、日帰り山行でも大人数では周りに迷惑がかかると思われる山行等はリーダーの判断で
人数制限する事を任す。

*対応策として回数を増やすとか別計画をして分散を図る。

(3) 今後の支部ニュース印刷について

現有のレーザープリンターではトナー代が嵩み経費節減が課題となっています。ついてはモノクロインクジェット
プリンター(約3万4千円)に買い替えて経費節減を図ります。メーカーの説明では現行トナー代を本体価格を
含めて4カ月で下回り、経費節減になります。10月で切り替えを予定します。

(4) HP用ソフト「Word Press」アップデートについて

現行 HP サーバー用ソフト Word Press のアップデートについてトラブルを避ける為バックアップが必要を考
えるが、スキル不足を補うため里見さんに有償で協力をお願いします。

2. 支部長会&代議員会の開催について・・・・・・・・足立支部長

支部長会 10 月 21 日(火)14 時～ 代議員会 10 月 22 日(水)18 時～ 板橋ハイプラザ

3. 2026 年上期山行計画について・・・・・・・・久保 山行委員

2026 年上期(2026 年 2 月～7 月)の山行計画・希望山行・公募個人山行を集約して検討・協議の結果が、この支
部ニュースの 15 頁～18 頁に掲載されていますので、ご確認とご承認をお願いします。

4. 羊歯第 36 号編集委員の募集につい・・・・・・・・足立支部長

先の 7.18 臨時運営委員会において、「羊歯第 36 号(支部創立 70 周年記念号)」を来年中に発刊すること、その
ための編集委員会を9月中に立ち上げ、編集長には前号・前々号の編集長でもあった小嶋委員とすることを決定
しました。ついては以下の趣旨で男性 1 名、女性 2 名の編集委員を募集いたします。

編集委員の主な役割は、通期で 6 回程度実施する編集委員会(例会日の 16:00～18:00 を予定)に出席するこ
と、編集委員の分担により会員の寄稿募集を推進すること、そして編集長が編集・一次校正した投稿原稿の校正
作業を協働して行うことの 3 点です。なお、投稿原稿の校正作業は基本的にパソコンを通じて行います(原稿のプ
リントアウトと編集委員会での読み合わせによる校正)が、その他に特段の技能や経験などは必要ありません。

「羊歯」は会員相互の親睦と交流をはかるための大切な会報誌です。この 3 年で入会された会員が 7 割を占める
など横浜支部は大きく生まれ変わりました。「羊歯第 36 号」は横浜支部のこうした「今」を余すところなく伝える文集
としたいと思っています。当職ならびに小嶋編集長からお声掛けがありましたら、何卒、編集委員にご応募くださ
るようよろしくお願いいたします。

5. 70 周年記念事業「海外山行」準備委員の募集について・・・・・・・・久保 山行委員

8 月号支部ニュースでお知らせしました件名の準備委員を男女各数名募集します。希望する方は久保宛に 9 月

中に連絡をお願いします。必須ではありませんが、なるべく海外山行に参加希望の方をお願いしたいと思います。
連絡先: ****

6. メールアドレス変更のお知らせ

近藤ひとみ 様 (旧) **** ⇒ (新) ****
小林ゆきみ 様 (旧) **** ⇒ (新) ****

☆☆ 8 月 の 支 部 山 行 記 録 ☆☆

回数	月/日	山行名	山行係	参加者数	報告書
3014 回	8/1	男体山夜間登拝	中居	3 名	9 月号
3013 回	8/7～9	蝶ヶ岳	久保	14 名	9 月号
3017 回	8/20～22	雄山・大日三山	小澤	11 名	9 月号
3019 回	8/30	黒斑山	高橋(昇)	5 名	9 月号

	8 月合計数	年間累計数
山行企画数	4 回	53 回
山行実施数	4 回	34 回
参加者数	33 人	530 人

※参加者には体験山行参加者を含みます。

☆前月例会出席状況☆

開催日	8 月 13 日(水)
会員総数	124 名
出席者数	43 名
欠席者数	81 名
出席率	35%
新規見学者	0 名
継続見学者	1 名

◇当月&来月以降の例会◇

9 月 10 日 (水) 18:10～20:00
神奈川県民センター 301 会議室 司会/久保委員
10 月 8 日 (水) 18:10～20:00
神奈川県民センター 301 会議室 司会/中村委員
11 月 12 日 (水) 18:10～20:00
神奈川県民センター 301 会議室 司会/梶本委員
12 月 8 日 (月) 18:10～20:00
神奈川県民センター 301 会議室 司会/松岡委員
※開催曜日が月曜となっていますのでご注意ください。

◇ FREE BOARD ◇

個人山行計画と会員が参加するボランティア活動、写真、絵画、
スケッチ展、コーラス、音楽会等のお誘いを掲載できます。
掲載希望者は会報係までご連絡ください。



新ハイキングクラブ本部 『さあハイキング!』のご紹介

足立支部長

新ハイキングクラブ山行「さあハイキング」は本部会員以外の方も参加出来ます。

◇9/17(水) 日帰り「さあ、ハイキング 514」河村城跡ー酔芙蓉農道 (一般向き)

- ◇9/18(木) 日帰り「さあ、ハイキング 515」 三木(さんもく)散歩 飯能一朝日山 (一般向き)
 ◇9/20(土) 日帰り「さあ、ハイキング 516」 多摩川を歩く④ 関戸橋ー多摩大橋 (一般向き)
 ◇9/24(水) 日帰り「さあ、ハイキング 517」 駒ちゃんと行く爽やか山行 衣笠山 (一般向き)
 ◇9/27(土) 日帰り「さあ、ハイキング 518」 神田川 (一般向き)

詳細は新ハイキングクラブのホームページに「誰でも歩ける「さあハイキング！」」に載っています。

「さあハイキング！」の山行は当日も申込を受付けます。はがき大の用紙に山行申込書(山行名・住所・氏名など、新ハイキングクラブのホームページに記載例があります)を書いて係に提出してください。雨天の場合は不参加事由連絡も不要です。会員以外の方も同要領で参加出来ます。

個人ウォーキングのお誘い

西洋館ハロウィン装飾(仮装)と秋バラの名所5か所

- 期 日** 10月26日(日)と30日(木) 同じコース2回(仮装は26日のみ)
- 集 合** JR京浜東北線・根岸線 石川町駅 南口(元町口)改札口出た正面 9:40
 JR根岸線・横浜 9:29(大船行 進行方向・前から2両目)＝石川町 9:36
- コース** 石川町駅…①イタリア山庭園(A 外交官の家)…B ベーリック・ホール…C 山手 234 館…港が見える丘公園
 「②イングリッシュローズの庭…③香りの庭…④バラとカスケードの庭…D 山手 111 番館」…山下公園⑤未
 来のバラ園…日本大通り…横浜公園(15:00 予定・解散)…5…JR 又は地下鉄関内駅
- 実歩行時間** 約2時間40分
- 費 用** 320 円 (横浜駅基準 横浜⇒石川町駅、JR 関内⇒横浜)
- 地 図** 各自、JR 横浜タワー2 階の観光案内所※ その他で「横浜ビクターズガイド」と「横浜山手西洋館マップ」を
 もらって下さい。 ※(横浜駅西口1 階のエスカレーターに乗り2 階に上がると右にあります)
- 山行係** 竹尾亮三 メール:**** Tel(Fax):**** 携帯:****
- 申 込** 10月26日(日)は10月23日(木) 10月30(木)は10月27(月)
- 持ち物** 弁当、水、傘、携帯電話、敷物、その他。 靴はスニーカーでお出かけください
- その他** バラ以外にダリアなど秋の花も楽しめます。周りの木々が少し紅葉しかけ、春とは違う落ち着いた感じを楽し
 みましょう。イタリア山庭園から港が見える丘までの山手本通り沿いは、西洋館や、森がある元町公園、
 外国人墓地など、港や市街地を望む丘陵地帯に旧外国人移住地として発展した歴史的景観を味わえる
 でしょう。
- ① イタリア山庭園のバラと輝く噴水の庭:イタリア式庭園の水や花壇を幾何学的に配置した庭園で、外交
 官の家とプラフ 18 番館をバックに秋バラを楽しめます。
 - ② イングリッシュローズの庭:イギリス館の前に広がる英国風の庭園で、色々な種類の花々が咲いていま
 す。
 - ③ 香りの庭:庭園全体が周囲より一段低くなっていて、樹木に囲まれ、香りが溜まりやすい環境になって
 います。噴水を中心に、4 つに分かれた花壇には、それぞれ異なる香りをしたバラが集められています。
 - ④ バラとカスケードの庭:噴水と小さな滝による演出が特徴です。庭の上部に、カフェのある山手 111 番
 館の建物があります。
 - ⑤ 山下公園:中心に位置する「未来のバラ園」はバラの歴史を過去から未来へと受け渡し、進化し続ける
 最先端のバラ園です。庭園は4 つに色別に区切られています。春のバラ園との違いが楽しみです。
 ハロウィン装飾の見学箇所:装飾は毎年変化しています。コース上に記載の A、B、C、D です。時間のある
 方、解散の横浜公園前のカフェで歓談しませんか。

☆ 今後の支部山行計画 ☆

- 2025 年 9 月から 2026 年 1 月まで。
- 計画は変更や訂正があります。最新のものをご覧ください。

回数	月日	曜日	山行名	係	難易度	行程	備考	掲載月
3020	9/3～6	水～土	劔岳	大西	5	3 泊 4 日	扇沢→室堂～劔沢小屋～劔岳～室堂→扇沢	7 8
3021	9/5～7	金～日	鳳凰三山	久保	5	2 泊 3 日	夜叉神峠～南御室小屋(泊)～鳳凰三山～鳳凰小屋(泊)～御座石温泉、または広河原下山 希望山行	7 8
3000	9/13	土	大岳山	小澤	3	日帰り	山行計画本文を参照ください	8 9
2993	9/15	月祝	本部集中山行 高尾公園	足立	2	日帰り	武蔵五日市駅…戸倉城山…高尾公園	8 9
3023	9/19 ～20	金～土	高峰高原	小澤	4	1 泊 2 日	1 日目 浅間山外輪山の黒班山、蛇骨岳 4h、高峰温泉(泊)、2 日目 池の平湿原、箆ノ塔山、水ノ塔山4h	8 9
3024	9/29 ～10/1	月～水	上高地～涸沢	足立	4	2 泊 3 日	上高地～横尾宿泊～涸沢宿泊～上高地 希望山行	8 9
3025	10/1	水	網代弁天山・城山・小峰自然公園	小嶋	2	日帰り	秋川丘陵にある弁天山・城山・小峰自然公園の里山コース「かたらいの路」を歩く。歩行約 3 時間半。	9
3026	10/5	日	榛名富士、蛇ヶ岳	久保	3	日帰り	榛名湖畔～榛名富士～蛇ヶ岳往復 干支の山	9
3027	10/15	水	本部支部合同山行 三浦アルプス	桜井	3	日帰り	三浦アルプス	9 10
3028	10/18	土	両崖山～行道山	小澤	2	日帰り	足利駅の身近な市民の山から名刹の山へ、葛飾北斎の「夢の懸け橋」のモデル4h	10
3029	10/19	日	武甲山	井上 (忠)	4	日帰り	浦山口往復	10
3030	10/24	金	古城址巡りその 18 足利城～天狗山	芹沢	3	日帰り	足利氏ゆかりの城 5.0h	10
3031	10/27	月	茅ヶ崎・里山公園ウォーキング	谷	2	日帰り	公園歩きと大岡越前の菩提寺を訪ねる	10
3032	11/1 ～2	土・日	竜ヶ岳・三方分山	久保	3	1 泊 2 日	本栖湖～竜ヶ岳～精進湖(泊)三方分山、昨年雨天中止の再挑戦	9 10
3033	11/5	水	金剛の滝・広徳寺・小峰自然公園	小嶋	2	日帰り	秋川丘陵ハイキングコース。落差 14m の金剛の滝。広徳寺の大イチョウ。歩行約 3 時間半。	10

3034	11/8	土	矢倉岳	桜井	3	日帰り	新松田＝矢倉岳～地藏堂＝新松田	10
3035	11/11	火	箱根三国山～山伏峠	足立	4	日帰り	箱根外輪山コース	10
3036	11/15	土	神山、駒ヶ岳	井上 (忠)	3	日帰り	防ヶ沢→大涌谷	10 11
3037	11/21	金	古城址巡りその 19 さきたま古墳群～忍城	芹沢	2	日帰り	埼玉県名発祥の古墳群と小田 原城開城後も抵抗した忍城 4.0h	11
3038	11/22	土	高水三山	小澤	2	日帰り	高水山、岩茸石山、惣岳山の 三山を歩く。2014 年忘年山行 実施コース。4h	11
3039	11/22	土	蔵山	若生	3	日帰り	静かな山で紅葉狩り 名郷バ ス停からさわらびの湯へ下山	11
3040	11/25	火	弘法山	谷	2	日帰り	秋風に吹かれて歩く	11
3041	11/29	土	シダゴ山	梶本	2	日帰り	田代向バス停から宮地山～シ ダゴ山～寄バス停へ	11
3042	11/29	土	筑波山	高橋昇	3	日帰り	つつじヶ丘～女体山～御幸ヶ 原～男体山～筑波神社	11
3043	12/1	月	養老溪谷	足立	2	日帰り	養老溪谷紅葉ハイキング・栗 又の滝	11
3044	12/3	水	頭高山～震生湖	小嶋	2	日帰り	渋沢丘陵の両端にある頭高山 (303m)～震生湖を里山縦走 する。歩行約 4 時間。	11
3045	12/3	水	足和田山	桜井	3	日帰り	河口湖＝羽根子山登山口～ 足和田山	11
3046	12/6	土	道志二十六夜山	若生	4	日帰り	富士山展望 富士急都留市駅 からバス 今倉山経由	11
3047	12/13 ～14	土～日	忘年山行	足立	2～ 4	1泊 2日	宿泊先/中川温泉「魚山亭や まぶき」	10 11 12
	12/13	土	忘年山行 Aコース 畦が丸	久保	4	西丹沢…畦が丸…大滝橋…中川温泉 (泊) 歩行約 6 時間弱 日帰り参加もできます。		10 11 12
	12/13	土	忘年山行 Bコース 大野山	井上	2	谷峨駅…大野山…神縄トンネル＝中川 温泉(泊) 歩行約 3 時間 30 分 日帰り参加もできます。		10 11 12
	12/13	土	忘年山行 Cコース ユースン溪谷散策	若生	3	玄倉…ユースン溪谷…玄倉＝中川温 泉(泊) 歩行約 5 時間 30 分、林道歩 き、山道なし。日帰り参加もできます。		10 11 12
3060	12/14	日	権現山・ミツバ岳	小澤	3	日帰り	中川温泉＝細川橋…二本杉 峠…権現山…ミツバ岳…浅瀬 入口バス停	10 11 12
3048	12/16	火	大仏、葛原が岡ウォーキン グ	谷	2	日帰り	足を鍛えるコース歩き	11 12

3049	12/23	火	三浦アルプス	小黑	2	日帰り	川久保～森戸林道～中尾根～乳頭山～東逗子	12
3050	12/28	日	祇園山	渡部(智)	2	日帰り	鎌倉駅…祇園山…朝夷奈切り通し…金沢八景駅→ランチ南部市場でお買い物	12
3051	1/7	水	小石川七福神巡り	小嶋	2	日帰り	七福神巡りとともに武蔵野の自然が残る小石川植物園、大名庭園である小石川後樂園を歩きます。歩行約3時間半。	12
3052	1/9	金	湘南七福神	足立	2	日帰り	逗子、葉山の七福神	12
3053	1/10	土	箱根三国山	久保	4	日帰り	桃源台～箱根三国山～箱根関所跡 新年富士見山行	12
3054	1/20	火	はなじょろ道～高松山	菅野	3	日帰り	田代向バス停～はなじょろ道～高松山～尺里峠～田代向バス停	12 1
3055	1/24	土	伊豆ヶ岳	小澤	2	日帰り	正丸峠…伊豆ヶ岳、奥武蔵で人気No.1 といわれ歩き易く開放的な山 3h30m	1
3056	1/26	月	三浦アルプス	谷	3	日帰り	北尾根中心に歩く	1
3057	1/31	土	関谷奥見晴台	高橋昇	2	日帰り	金沢文庫～六国峠～関谷奥見晴台～金沢動物園～金沢文庫	1

【難易度区分】

1. 軽ハイキング:歩行時間 3 時間以下 2. 一般向け:歩行時間 3～4 時間 3. 一般向け強:歩行時間 4～5 時間
4. やや健脚向け:歩行時間 5～6 時間 5. 健脚向け:歩塔ノ岳行時間 6 時間以上

《前月号からの変更点/変更日順》

- ① 3047 回 忘年山行 **コース決定** Aコース/畦が丸、Bコース/大野山、Cコース/ユースン溪谷
② 3060 回 12/14 権現山・ミツバ岳 忘年山行の翌日企画として実施

2025 年 2 月現在の希望山行（実施済を削除）

希望山行（2024 年 2 月現在で提出されたもの）

実施時期	曜日	山名、山城	希望者	備考(コース等)
冬	(土)	日連アルプス	岩本	
		苗場山	芳賀・伊藤	
		高千穂峰	両川	
		戸隠山	両川・赤坂	戸隠キャンプ場から、蟻の塔渡りはなし
紅葉の頃		栗駒山	伊藤	
		霞沢岳	中居	上高地から入山

希望山行（2024 年 8 月現在で提出されたもの）

実施時期	山名、山城	希望者	備考(コース等)
3 月	三原山(伊豆大島)	中居	◇三原山フルコース(5～6 時間)◇竹芝ターミナルを夜間出発し、早朝より登山。登山後解散。最終フェリーで帰宅組と 1

			泊組と任意選択◇客船／宿の混み具合より平日の方が融通ありそう◇事前予約が必須のため、雨天時は短縮ルートでもハイキング可能では？
7月	伊吹山夜間登山	中居	◇伊吹山の夜間登山◇涼しい夜間に登山とご来光◇現在は土砂災害で登山禁止中だが、回復後に実施◇夕方集合の翌日午前中解散。希望者は、周辺観光も可能では？
	会津駒ヶ岳	仙田	滝沢登山口から
7月～8月	千畳敷カール～木曽駒ヶ岳	仙田	菅の台バスセンター～しらび平ロープウェイ
	浅間隠山	両川	軽井沢からバスで北軽井沢、北軽井沢からタクシー利用
	鼻曲山	両川	軽井沢からバス利用

希望山行（2025年2月現在で提出されたもの）

実施時期	山名、山城	希望者	備考(コース等)
8月	木曽駒ヶ岳	芳賀	前泊してしらび平駅からロープウェイで千畳敷駅へ、千畳敷カール散策、乗越浄土～中岳～木曽駒ヶ岳
9月始	燕岳	芳賀	中房温泉前泊～合戦小屋でスイカ～燕山荘にて一泊(夕日?朝日?星空を見てゆっくり)～2日目は燕岳に登り下山

※上記希望山行の係を募集しています。山行を計画して下さる方は山行委員までご連絡下さい。

2026年上期（2025年2月～2025年7月）山行計画（案）

番号	月日	曜日	山行名	係	難易度	地域	備考
1	2/1	日	津森山・人骨山	足立	3	千葉	保田～大崩～津森山～人骨山
2	2/14	土	逗子やまなみの道	井上	2	金沢区 逗子市	六浦から逗子へ
3	2/14～15	土～日	美ヶ原スノーシュー	久保	3	美ヶ原	美ヶ原高原スノーシュー散策、山本小屋泊、下諏訪駅から送迎あり
4	2/21	土	宝登山	小澤	2	奥秩父	野上駅～長瀨アルプス～宝登山～長瀨駅 ロウバイを観る、3h50m
5	2/23	月・祝	曽我梅林～栢山へウォーキング	谷	3	小田原	国府津～曽我梅林～栢山駅
6	2/27	金	古城址巡りその 20、勝胤寺～本佐倉城	芹沢	2	千葉	名門千葉氏最期の古城 3.00h
7	2/28	土	石老山	梶本	3	相模湖	相模湖＝石老山入口～石老山～大明神山～プレジャーフォレスト前
8	3/1	日	おでん・焼鳥山行	足立	1	三浦	鷹取山
9	3/6	金	横浜ウォーキング	小黑	2	横浜	紅葉橋～上郷市民の森～本郷ふじやま公園～鍛冶ヶ谷市民の森～本郷台
10	3/14	土	大山	小澤	3	丹沢	ヤビツ峠～大山～不動尻～日向薬師 ミツマタの群生を観る。4h
11	3/21	土	屏風山、文庫山	井上	4	箱根町	箱根関所から

12	3/27	金	古城址巡りその 21、富士山城～勸農城	芹沢	3	栃木	清流を挟む二つの古城 4.30h
13	3/28	土	生藤山-陣馬山	久保	5	高尾・陣馬	神奈川県境の山 軍刀利神社-生藤山-陣馬山
14	3/30	月	お花見ウォーキング	小嶋	2	多摩	小山内裏公園から多摩の長池公園、唐木田桜公園まで歩く。歩行約4時間。
15	3/31	火	高尾山～日影沢	谷	3	高尾	稲荷山コースが復旧したら、変更の可能性あります
16	4/4	土	花咲山	桜井	3	大月	大月＝真木お伊勢山…花咲山…＝大月(2025.4.雨中止、再実施)お伊勢山桜祭りの時期に(ミニバリエートでなので少人数で歩きたい)
17	4/4～5	土～日	高鈴山・奥久慈 男体山	小澤	3	茨城	1日目、日立駅＝御岩山～高鈴山～日立駅 花の百名山、イワウチワを観る 4h 2日目、大子町～男体山大子町～水戸駅 4h
18	4/11	土	茅ヶ岳	大西	3	山梨	深田公園から茅ヶ岳
19	4/12	日	本部集中山行	未定		未定	未定
20	4/14	火	羽村堰から草花丘陵	小嶋	2	奥多摩	玉川上水の取水堰(羽村堰)と羽村市郷土博物館を訪ね、多摩川沿いの標高 200m 程度の草花丘陵を歩く。歩行約 4 時間。
21	4/18	土	宝篋山	井上	3	つくば市	筑波山付近の低山
22	4/18	土	大野山	久保	3	山北	谷峨駅～大野山～山北駅 60 周年記念植樹桜守り
23	4/21	火	金時山	梶本	3	箱根	新松田＝地蔵堂～夕日の滝～金時山～仙石＝小田原駅
24	4/24	金	古城址巡りその 22 祇園城～鷺城	芹沢	3	栃木	佳景の長堤に連なる古城群 4.25h
25	4/25	土	丹沢・ヨモギ平	若生	4	丹沢	なじみの丹沢を変則コースで、ヤビツ峠～門戸口～ヨモギ平～三ノ塔～岳の台～ヤビツ峠
26	4/25～26	土～日	安達太良山	高橋昇	4	二本松	二本松駅から登山口へ、ロープウェイで安達太良山へ
27	4/28	火	山北町～大雄山へウォーキング	谷	3	南足柄	山北～運動公園～関本(大雄山駅)
28	4/30	木	湯ノ沢峠～大谷ヶ丸	桜井	3	南大菩薩	海老名＝湯ノ沢峠…大谷ヶ丸… 景德院＝海老名 (ワゴンタクシー利用)
29	5/9	土	本部支部合同山行 武山・三浦富士	足立	2	三浦	津久井浜～武山～三浦富士～京急長沢
30	5/19	火	かたらいの路滝山コース	小嶋	2	奥多摩	小田原北条氏の居城だった滝山城を訪ね、標高 160m 程度の滝山丘陵を歩く。歩行約 9 km、約 4 時間。
31	5/20	水	陣場山・景信山	小泉	3	奥高尾	陣場高原下から陣場山、景信山へと縦走して、小仏へ下る
32	5/22～23	金～土	蛙が丸～菰釣山-～甲相国境尾根～平野	久保	5	丹沢	神奈川県境の山 蛙が丸～菰釣山～甲相国境尾根～平野、蛙が丸または菰釣避難小屋泊
33	5/24	日	三筋山(821m)	谷	3	伊豆	修善寺よりタクシーで八丁池口～展望所～三筋山、下山口より伊豆稲取までタクシー利用。

34	5/28～29	木～金	蛭ヶ岳～檜洞丸	若生	4	丹沢	蛭ヶ岳山荘に1泊して丹沢主稜の一部を縦走する
35	6/2～4	火～木	九重連山	小澤	4	九州	コース未定、久住山、中岳、大船山、平治岳登山、法華院温泉 2泊、ミヤマキリシマの絨毯を観る。飛行機、タクシー利用 9人まで 3,6,5h 予想
36	6/6	土	三国山・鉄砲木の頭(明神山)・高指山	久保	3	丹沢	神奈川県境の山 明神峠～三国山・鉄砲木の頭(明神山)・高指山～平野
37	6/12	金	富士山5合目	足立	3	富士	富士浅間神社～馬返し～佐藤小屋
38	6/16	火	生田緑地と東高根森林公園	小嶋	2	川崎	生田緑地の桁形城址から平瀬川水際緑地、更には東高根森林公園を歩く。緑と水と花(紫陽花など)を楽しむ約 9 km、歩行約 4 時間。
39	6/19	金	ヤマユリを探して	小黑	2	鎌倉	朝比奈～十二所果樹園～天園～栄プール
40	6/20	土	宝永山	小澤	3	富士山	御殿場駅＝富士宮口～宝永山～御殿場口 4h (7月の4000円入山料徴収前とする)
41	6/23	火	三増ウォーキング	谷	3	愛川町	三増～田代地区～角田地区～中津地区～一本松バス停
42	6/23～25	火～木	森吉山・秋田駒ヶ岳	桜井	3	北秋田	角館→阿仁合＝森吉山＝阿仁合→角館 天空の花園へゴンドラで(宿予約の関係で8人迄)(大人の休日5日間乗り放題利用開始日以降実施)
43	6/27～28	土～日	蓼科山	高橋昇	4	蓼科	茅野駅から登山口へ、広大な大石がゴロゴロの蓼科山へ
44	7/4～5	土・日	赤岳	大西	5	八ヶ岳	美濃戸口～行者小屋泊～赤岳
45	7/7	火	飯盛山	桜井	3	南佐久	海老名＝清里…飯盛山…野辺山＝海老名 山梨百名山、満開のニッコウキスゲを見る。(ワゴンタクシー利用)
46	7/11～13	土～月	尾瀬縦断:燧ヶ岳～尾瀬ヶ原～至仏山	木下	5	尾瀬	土曜深夜発の東武鉄道夜行列車・バス(車中仮眠)で、日曜朝に現地集合で登山開始:尾瀬御池～俎嶺～柴安嶺～尾瀬見晴(泊:弥四郎小屋or尾瀬小屋)～尾瀬ヶ原～山の鼻から登山開始:～至仏山～鳩待峠(バス)＝尾瀬戸倉(現地解散)
47	7/18～19	土～日	谷川岳	高橋昇	4	水上	上毛高原駅から土合口へ、ロープウェイ・リフト利用で
48	7/21～22	火～水	日光白根山	若生	4	日光	日光湯元温泉に前泊し金精峠から前・奥白根山を経てロープウェイで下る。(ワゴンタクシー利用)
49	7/25～26	土～日	甲斐駒ヶ岳	久保	5	南アルプス	駒ヶ岳神社～黒戸尾根～七丈小屋(泊)～山頂往復～駒ヶ岳神社干支の山
50	7/27	月	日向山	桜井	3	北杜	海老名＝矢立石登山口…日向山…矢立石登山口 山梨百名山、山頂は天空のビーチと言われ、甲斐駒、八ヶ

							岳の展望が望めます。(ワゴンタクシー利用)
51	7/29～30	水～木	大源太山	小澤	4	谷川岳	1 日目、土樽駅～反時計回り～蓬ヒュッテ、2 日目、セツ小屋山～大源太山～越後湯沢駅 5h、5h 上越のmatterホルン

1.軽ハイキング:歩行時間 3 時間以下、2.一般向け:歩行時間 3-4 時間、3.一般向け強:歩行時間 4-5 時間、4.やや健脚:歩行時間 5-6 時間、5.健脚:歩行時間 6 時間以上

希望山行 (2025 年 8 月現在で提出されたもの)

実施時期	山名、山城	希望者	備考(コース等)
5月下旬～6月上旬	九重連山	飯田恵子	
7月～8月	北岳・間ノ岳	三浦久美子	可能なら農鳥岳まで
6月末	鳥海山	芳賀郁子	湯ノ台口から前泊して
7月末	唐松岳	芳賀郁子	八方池山荘、唐松山荘に泊まって
	熊野古道	芳賀郁子	昨年と違うコースで

公開個人山行 (2025 年 8 月現在で提出されたもの)

実施時期	曜日	山名、山城	山行係	備考(コース等)
2月23日	月・祝	横浜市内ウォーキング	竹尾	大倉山記念館…大倉山梅林…鎌倉時代の格式ある西方寺 までを歩き心安らぐひと時を過ごしましょう
2月27日	金	横浜市内ウォーキング	竹尾	梅の名所の根岸森林公園で梅林と日本初 1667 年開設の洋式競馬場の一等馬見所の史跡を楽しむ
3月27日	金	相模原市内ウォーキング	竹尾	城山カタクリの里～金比羅宮の早春の里山の花を楽しむ
3月31日	火	横浜市内ウォーキング	竹尾	三溪園の随所の桜を楽しみ、大池沿いの桜の下芝生でお弁当を食べられるのは桜の時期だけ
4月4日	土	横浜市内ウォーキング	竹尾	里山ガーデンの花で彩る大花壇と周囲の花桃…四季の森公園の最高地点の桜群を楽しむ
4月9日	木	横浜市内ウォーキング	竹尾	46 階から360度の展望と豪華客船を眺め、山下公園の花壇展と横浜公園の10万のチューリップを楽しむ
5月10日	日	横浜市内ウォーキング	竹尾	イタリア山庭園をスタートにバラの名所5ヶ所を結んで楽しむ
5月14日	木	横浜市内ウォーキング	竹尾	アメリカ山公園をスタートにバラの名所5ヶ所を結んで楽しむ
6月14日	日	横浜市内ウォーキング	竹尾	八景島パラダイスのアジサイ巡りとシートレイン乗車
6月19日	金	横浜市内ウォーキング	竹尾	八景島パラダイスのアジサイ巡りと島内周遊バス乗車