

会員と千葉県連盟をつなぐ

ちばニュース

2025年 4月号



千葉県勤労者山岳連盟

Chiba Workers Alpine Federation

2025年 4月 1日発行 通巻383号

ゴールデンウィーク登山…

晴れれば夏山、荒れれば冬山

天候の急変に注意を…

4月号 目次



ページ

- 02…目次・投稿フォーム書式案内・表紙写真説明
- 03…合同会議報告
- 07…山行報告1：大高取山・越生梅林（市川山の会）
- 09…山行報告2：三本槍岳（ちば山の会）
- 13…山行報告3：伊豆大島・三原山（まつど遠足クラブ1年さくら組）
- 14…行事報告1：女性委員会講演会&アンケート結果（女性委員会）
- 18…役立つ本の紹介：『一生、筋トレ』
- 19…**行事案内1**：磯根浜クリーンハイク（自然保護委員会）
- 20…**行事案内2**：2025 オンライン講演会
- 21…**行事案内3**：ウィークデー山行：関東ふれあいの道No.14（ハイキング委員会）
- 23…**行事案内4**：クライミング講習（入門編）（教育遭難対策委員会）
- 24…**行事案内5**：登山講習（古賀志山）（教育遭難対策委員会）
- 25…**行事案内6**：常磐線沿線山の会親睦ハイキング（宝篋山）
- 26…予定表（4月・5月）

個人情報があるので取り扱いには注意して下さい。

『**山行報告**』や『**行事報告**』などの投稿をお待ちしています！

その際の『書式』は、可能な限り次の通りでお願いします。

ワード、A4 縦、横書き、MS 明朝、12 ポイント、余白：上下左右各 25mm
写真などを挿入しても、別にお送りいただいても結構です。

『**表紙用写真**』も募集しています！（写真説明を添えてください）

毎月 **20 日頃**を目処にメールでお送り願います。

<送付先> **機関誌委員会：安彦秀夫 mt25hm4abichan49@gmail.com**

<表紙写真説明>

私の住む関宿から江戸川を越え、田園風景の中、春風を浴びながら歩くと『農業総合整備統合補助事業(旧市町村型)』で作られた『庄内領悪水路(しょうないりょう・あくすいり)』があり、その水路に沿って桜並木が延々と続きます(桜並木本数 350 本、3,141m)。

地元の『木間ヶ瀬ウォーキングサークル』では、毎年桜の季節に 30 名ほどの参加で、『野田市役所関宿支所』から『道の駅庄和』まで歩いています(約 8 km)。(編集子)

千葉県勤労者山岳連盟第 59 期（2025 年度）合同会議 議事録

作成 平野洋子（ふわくハイキングサークル）

1. 日 時 2025 年 3 月 1 日（土）13:00～16:00
2. 場 所 船橋市塚田公民館 3 階 第 1・2 集会室
3. 司会者より出席者の報告があり、「会議成立」の確認を行った。（伊東）

出席者	会代表	12 名（欠席 3 名）	定数：15 人
	県連理事	15 名	
	県連役員	6 名（欠席 1 名、1 名理事と兼任）	
	全国連理事	2 名	計 34 名

※ 会代表出席者が過半数以上で合同会議は成立しました。

・議長・書記の選出

出席者より立候補が無かったので、役員会より提案を行って承された。

議長：村越百々代（岳人あびこ）、書記：平野洋子（ふわくハイキングサークル）

・議長により議事進行に移行した。

★理事長挨拶（野田）

コロナ後の社会活動の活発化により、県連活動も今年度は更に活発化が期待される。また、労山全体の問題として、会員の高齢化、これに伴う会員数の減少が進んでいる。これらは避けて通れない問題であり、現実に対応が求められる。

*「県連では会員獲得についてのどのように対応しているか」との質問について
→「理事会活動を通じて情報展開・活動を行っています。また各会理事より、現状に即した有効な提案を期待します。」と回答。

議事内容 各委員会、58 期活動報告・59 期活動方針の説明

1. 県連活動全般

報告者 理事長 野田（かがりび山の会）

1-1（2024 年） 県連活動報告

1-2（2025 年） 県連活動方針（案）

新入会員の増加 HP の有効活用（6 団体の増加）、50 名以上の団体 6 団体
会員数の推移グラフ(p. 22)の説明を行った。

2. 事務局

報告者 理事長 野田（かがりび山の会）

2-1（2024 年） 活動報告

2-2（2025 年） 活動方針（案）

58 期体制づくりができなかった。

引き続き事務局作業の支援をこまくさ HC・ちば山の会にお願いする。

3. ホームページ部会

報告者 伊東（かがりび山の会）

3-1（2024 年） 活動報告

3-2（2025 年） 活動方針（案）

1,000～1,500 回/月のアクセスがあった。

- 4. 組織委員会** 報告者 野田 (かがりび山の会)
4-1 (2024 年) 活動報告
4-2 (2025 年) 活動方針 (案)
- 5. 教育遭難対策委員会** 報告者 伊東 (かがりび山の会)
5-1 (2024 年) 活動報告
5-2 (2025 年) 活動方針 (案)
クライミング講習会を予定している。
- 6. ハイキング委員会** 報告者 田中 (ふわくハイキングサークル)
6-1 (2024 年) 活動報告
6-2 (2025 年) 活動方針 (案)
- 7. 自然保護委員会** 報告者 野田 (菅井委員長の代理)
7-1 (2024 年) 活動報告
7-2 (2025 年) 活動方針 (案)
ハイキング委員会との共同活動も考慮
- 8. 女性委員会** 報告者 広木 (ちば山の会)
8-1 (2024 年) 活動報告
8-2 (2025 年) 活動方針 (案)
女性委員会講習会 (3/8) はまだ参加者の余裕あり参加を希望する。
高齢者の日常トラブルについて etc.
- 9. 機関紙委員会** 報告者 安彦 (東葛山の会)
9-1 (2024 年) 活動報告
9-2 (2025 年) 活動方針 (案)
各会からの山行・行事報告の投稿により「ちばニュース」を発行した。
「ちばニュース」実態アンケート調査を3月中旬に実施予定 (回答期限: 4/25)
→ 基本 WEB 回答 (設問 10 問)
ネット環境にない会員向けに PDF アンケート用紙配信→各会で印刷し回答
- 10. 海外委員会** 報告者 安彦 (東葛山の会)
10-11 活動報告
10-2 活動方針 (案)
*海外山行を韓国ソウル近郊の山 (北漢山、冠岳山) で 16 名の参加で実施した。
→参加者全員から報告をもらい「ちばニュース」に掲載し、1 ヶ月後、ZOOM で
「思い出交換会」を実施した (韓国からガイド 1 名参加)。
*今年 (2025 年) は 3 座 (道峰山、水落山、仏岩山) を企画中です。
→「ちばニュース 5 月号」で案内 (10/17~21、4 泊 5 日) を掲載予定です。
*県連オンライン講演会に海外委員会として協力
→ネパール: アマダブラム遠征報告 (平野直子氏: ちば山の会) 4/24 (木) 実施
*全国・県連に、必ず「海外計画書」を提出してください。メール可

11. 第 58 期（2024 年）収支決算報告

報告者 会計：細村（松戸山の会）

確認用議案書からの変更内容および備考欄の内訳を説明した。

- ・ 会計監査より報告 監査人 豊田幸長（山の会らんたん）
会計は適正に処理されていました。
- ・ 収支決算報告書について、質疑応答の後、採決を行った。
→ 会代表出席者全員（12 名）が賛成し可決された。

12. 第 59 期（2025 年）予算（案）

報告者 会計：細村（松戸山の会）

確認用議案書からの変更内容および備考欄の内訳を説明した。

- 1) 事前質問についての回答を行った。（野田）
 - ・ 県連事務所は活動の拠点として必要である。（2024 年度理事会了解事項）
 - ・ 県連事務所荷物保管料金はいくらか？
→ 船橋勤労者山の会の荷物保管料（月 5,000 円・年間 60,000 円）
その他希望する会があれば有料で利用可。
 - ・ 県連事務所使用料はいくらか？
→ 家賃年間 77 万円である。
 - ・ 繰越金が多いが…？
→ コロナ以降 ZOOM 利用で交通費が少なくなり、繰越金が多くなっている
今期は 180 万円の繰越金だが、将来的には会員の減少に伴い繰越金も減少する。
繰越金の有効活用を考えていきたい。
- 2) 予算案について採決を行った。
会代表出席者全員（12 名）が賛成し可決された。

13. 59 期（2025 年）役員一覧表

報告者 野田理事長

- ・ 現在空席になっている役職について
リスク対策の観点からも副理事長、事務局長の選任が必要。各会に対応お願いしたい。
自然保護委員長 菅井さんが交代を希望されている。対応お願いする。

報告者 野田理事長

14. 質疑応答・県連活動に対する意見等

- 1) 船橋勤労者山の会 橋本氏より質問、意見あり。 ⇒ 質疑回答書に記載した。
- 2) 事業予備費について
予備費の中の「ふれあいハイク」に係る予算が多すぎないか？（羽鳥）
→ 「ふれあいハイク」にかかる経費は 4~5 万円程度（1000 円/人×40~50 人）
の参加費補助と想定している。その時点での予算消化状況により決めたい。（野田）
- 3) 交通費と委員会活動費について
どこに計上されているのかよくわからない。明確にしてはどうか。
→ 計上する科目を今後整理して、分かりやすくする予定です。（野田）

- 4) 船橋勤労者山の会 酒井理事より
 当会では最近若い人が入会してきている。HP によることが大きい。
 (入会理由：今まで一人で行っていた。山のスキルアップをしたい etc.)
- 5) 理事長の業務削減について何か方策はあるか。(永尾)
 →現在「ちば山の会」と「こまくさハイキングクラブ」に支援して頂き大変助かっている。今後も引き続き支援していただきたい。(野田)
- 6) 全国連盟・石川副理事長より報告があった。
 ・遭難事故について
 (2023 年) 336 名
 (2024 年) 362 名 最高事故者数
 死亡者 7 名 (病死 1 名：心臓病で山小屋にて死亡)
 下山時の転倒事故が多い (6~7 割)
 コロナ明けで高い山 (200m) に登る傾向にある。
 高い山では転倒からの滑落事故につながる。
- ・新たな取り組みとして
 いかに登山をするか、ゆっくり歩いて自分に合った登山をする。
 (運動生理学による健康寿命・登山寿命を延ばす為の理論)
- 講習会案内
 *関東ブロック「ハイキング安全講習会」5/17~18 筑波ふれあいの里
 *群馬 講習会 11/~12
 *ハイキングリーダー学校 6/7-8 北八ヶ岳：唐沢鉦泉
- 7) 全国連盟・山本自然保護委員長より報告があった。
 *全国自然保護講座 9/27-28 弘前スポーツセンターにて開催
 *東北ブロック岩手県連 風車による低周波の被害について等

15. その他

- 1) 議長・書記の解任を行った。(伊東)
- 2) 3 月理事会は中止します。(野田)
- 3) 質疑回答は、本日の質疑を含めて後日整理して理事会に展開します。(野田)
- 4) 閉会の挨拶 (野田)
 合同会議の終了、後片付けを行い解散

<機関紙委員会からのお願い>

『ちばニュースに関するアンケート調査』を実施中

回答期限：4 月 25 日 (金)

右の QR コードより回答をお願いします。(設問：10 問)
 尚、ネット環境にない会員用に、『解答用紙(PDF)』も各会代表者・理事の皆さんに配信しています。印刷し、例会や総会時に記入・回収していただき、右の QR コードまたは配信済みの URL より入力をお願いします。



埼玉県 大高取山と越生梅林・梅の湯

市川山の会 竝木たき子

2月例会は埼玉県の南西部の越生町にある大高取山（標高376m）。

1月のお汁粉山行が天気の関係で当初の日程が変更されて参加者が少なくなったためか、今回の参加者は34名（男性12名、女性22名）と多かったので大型バスの利用になった。

「越生と言うと梅林」しか知らなかったが、相州（神奈川県）と上州（群馬県）を結ぶ宿場町として、また絹製品の集積地として栄え、戦国時代の武将太田道灌ゆかりの地であることも今回初めて知った。

6時30分西船橋を出発。やや肌寒いが薄日も差ってきて天気は上々。バスは京葉道・外環道・関越道を順調に走行していった。バスの中では自己紹介や今年の抱負、「先月のお汁粉山行に参加できず残念だった…」という声が多く聞かれた。

Mさんから「越生梅林の梅は五厘咲きだと聞いたので、梅林には入らず側道から眺めるだけに変更します」と説明があった。（実際には、午後の時間にゆとりがあったので梅林に入ることができた。）太田道灌の紹介、城作りや足軽戦法で有名な武将だった…との話を聞いているうちに関越道の三芳PAに着き休憩した。

越生と梅の関係、平安時代の貴族で、梅が大好きだった菅原道真を祭神とする大宰府天満宮を梅園神社に分祀した際、道真公にちなんで梅を植えたのが起源である…と伝えられているとか…。梅や梅林についての紹介もあった。

8時20分中央公民館駐車場着。Hさんの軽やかな号令で準備体操をし、8時40分出発。緩やかな登り道を歩き始める。出だしがきついと苦しいが、今回はとても緩やかなので歩きやすい。登山道の両側の草木の手入れが行き届いて、道案内の看板もたくさんあり、さすが「ハイキングのまち越生町」とうたっているだけある。

「さくらの山公園」を過ぎ、9時「世界無名戦士の墓」（大観山 標高176m）に到着。大観山は「越生10名山」の一つで、長い階段を一気に登るのはちょっときつかったが、登りきると白い建物（霊殿）があり、屋上からは大変眺めが良かった。集合写真を撮りスロー組と別れた。

大観山から降り杉の植林帯を少し登っていくと、西山高取（標高219m）に着いた。ここはさらに展望が開け、暫く景色を見ながら休憩をした。西山高取から大高取山を目指して歩いていると、とげのある「アリドオシ」があった。「センリョウ」「マンリョウ」と一緒に植えておくとお金に困らないと言われていたとか。「千両、万両あり通し」そんな話をしていると、朝、駐車場をほぼ一緒に出発したトレイルランの若者達が降りてきた。なんと速い人達



アリドオシ

だろう。

緩やかに登っていくと、10時14分「白石様」に着いた。「白石様」と言うのは旧家の跡かと思っていたら、大きな石灰岩の露頭だった。石灰岩はセメントの材料になるそうです。また、この石灰岩は麓の大宮神社や虚空蔵尊の石段などに使われたそうです。

ずいぶんと根っこが出ている道だと思っていたら、10時17分、その名も「根っこ山」(標高324m)に着いた。その後も緩やかな登りを30分ほどで今日のメインの山「大高取山」(標高376m)に到着。日が差してきて東西の見晴らしも良く、気持ちの良いお昼になった。しかし、日陰は寒くなってきたので少し早めに出発した。

10分ほど下り少し登ると「神ノ座山」(標高304m)に到着。その後も緩やかな下り道で膝への負担が軽くて助かった。12時10分、髭海道の石仏群や「ミヤマシキミ」などを眺めているうちに麓に着いた。12時10分「うめその梅の駅」に到着。スロー組は既にバスで到着していた。



福寿草

予定より早く着いたので越生梅林に入り1時間ほど見学した。まだ蕾が固い木もたくさんあったが、思っていたより花がたくさん咲いていた。梅の木の下には「福寿草」がたくさん咲いていて見事だった。「オオイヌノフグリ」の花もちらほら見え春を感じた。

また、地元の「新宿お囃子」の演奏や獅子舞なども見る事ができた。

越生温泉「梅の湯」で汗を流し、関越道の坂戸西から高速に乗った。三芳PAまでは順調だったが、事故渋滞で少しのろのろした。しかし、西船橋駅には予定通り17時30分に到着できた。

今回の山行は、急な登り下りが無くとても楽々に歩いて良かったです。



雪山の三本槍岳

ちば山の会 小泉 香織

(山行日) 令和7年3月1日(土)

(天候) 晴れ

(参加者) 内堀・小泉

(コース・山行タイム)

自宅・車4:00⇒東関道・外環道・東北道⇒上河内SAで朝ご飯⇒那須IC⇒北温泉駐車場(1133m)8:30⇒中大倉山(1417m)⇒スダレ山(1880m)⇒三本槍岳(1917m)14:00⇒ピストン⇒北温泉駐車場戻り16:50⇒民宿「喜楽庵」⇒翌日道の駅「明治の森・黒磯」で三本槍岳ビール買う。 距離12.6km ↑1089m ↓1088m

1週間前に北温泉から三本槍岳を目指したのですが、誰も入山しておらず、終始ルーファイ&膝上ラッセルで時間切れ。恐るべしっ!「寒冷前線」。

中大倉山までで引き返しました。

最初の急登のルーファイは突き上げれば(結構ド急登だったけど)どうにかなったけど、急登が終わると「のっぺり地帯」でした。この誰も入山していない、白銀の原野地帯のルーファイは難しかったです。デジタル地図に内蔵されているGPSとコンパス機能が役に立ちました。未だに紙地図信者の方もいるかと思いますが、何もかもが隠されている雪のルーファイであまり役に立った経験はありません。

それから1週間後。テントで大佐飛山に会いに行く計画でしたが、天候悪く、再び三本槍岳を目指すことにしました。那須!ドピーカンの無風状態予報キター!(那須では特に風速情報大事。特に朝日岳に登る場合)

そして、この1週間で絶対トレース出来ているはず!

という訳でいざ!三本槍岳へ!

昨年まではスキー場「マウントジーンズ」のリフトで、上まで登ることが出来たので、雪の三本槍岳登山はそれなりに多かったと思います。(特に昨年は最後となり特別多かったと思います)今年から廃業したので、スキー場の下から登るか、北温泉から登るか(ここから登る人あまりいないと思うが、ここを起点で主脈周回が出来る)しか出来なくなってしまったので、登山者がぐっと減ったように思います。

この日は暑かったです。

北温泉入り口からアイゼン。急登もアイゼンが良く効きました。さすがに1週間前の急登ラッセル経験をしているので、全く「激」だと思いませんでした(笑)

急登をやり過ごし、「のっぺり地帯」に来ました。

読みが当たった!トレースばっちりじゃないですか!

しかも、1週間前に私達が散々苦勞してラッセルしたルートがそのまま寸狂いもなく、活かされ、続いているじゃないですか!

1週間前の苦勞が報われた!



1週間前のノートレース



膝上ラッセル



1週間後トレース有

中大倉山から先は未踏地帯です。
 突然、素晴らしいパノラマビューが繰り広げられ目を奪われました！
 まずは那須連山の主脈達。主峰の茶臼岳～朝日岳～1900m 峰～三本槍岳。
 主脈から派生する主稜のお山達。



左から：茶臼岳～朝日岳～1900m 峰～三本槍岳方面

しかし、この頃から 2、3 歩くとアイゼン底に雪だまりが出来てしまい、歩きづら
 いたらありやしない。アイゼン+ワカンの組み合わせで歩きました。
 大好きなスダレ山（夏山時も朝日岳がキレイに見えるお勧めスポットだよ）
 の手前はハイマツの枝やむき出しになった砂利で歩きづらく、ここから最後まではア
 イゼンのみで歩きました。



スダレ山手前急登。白と青しか勝たん！



三本槍岳山頂。一人占め

スダレ山から一登りすれば「三本槍岳」です。
 山頂からの眺望は期待を裏切りません。

会津方面のお山達。飯豊連峰、磐梯山、吾妻連峰、安達太良。
裏那須や那須連山で特に美形だと勝手に思っている「旭岳」などは近年稀なたっぷりの白雪を纏い素晴らしかったです。



左から：磐梯山、後ろ吾妻連峰、
右に安達太良山



裏那須方面



超美形！旭岳。左後方に飯豊連峰

そして、三本槍岳は貸し切りだったー！幸せ！
この日は北温泉からは数名登ってらっしゃいましたが、皆さん周回で朝日岳や峰の茶屋方面に行かれたと思います。（北温泉ピストンの方が距離もあり何気に辛い）ピストンは私達だけだったと思います。
これが後に苦しむ原因になるとは。
午後からは北温泉下降地点付近は誰も踏んでおらず、日に照らされ続けた雪は緩みまくりズボリまくり大会でした。大変だった。

那須の雪山と言えば、「茶臼岳」の方も多と思います。
距離も短いし。岩稜帯だし。三本槍岳は茶臼と比べるとマイナーなお山かもしれませんが。でも、でも全てが1級品です。

この北温泉～三本槍岳は人が少ないですが、その分貸し切り状態。どっぴりと三本槍岳ワールドに浸れます。幸せです。
そして、こんなに雪どっぴり、貴重な那須のお山に会えるのは、そうないことだと思っています。これから残雪期になりますが、ぜひお勧めです！

那須地方のお山に来た時には大好き「喜楽庵」に泊まります。
今回で4回目。1週間前にも宿泊し「三本槍岳のリベンジを果たした」とオーナーに伝えたらビックリしていました。
お部屋も広くてキレイで風呂付素泊まり¥3,000です。教えたくないけど、大好きな県連の皆様限定（笑）に教えちゃいます！
（希望で女将さんの手作りご飯も食べられるよ）
翌日は道の駅「明治の森・黒磯」で三本槍岳ビールがあったのですかさず購入！
追伸：那須温泉の麓にファミリーマートが開店しました。
登山の際の買い忘れなどに使えます！

小泉の登山記録

<1月>

2日（木）房総：御殿山～伊予ヶ岳～富山	17.6km	↑1079m	↓1156m
3日（金）丹沢前衛：大野山（キャサリン&クリステルに会いに行く）	12.4km	↑727m	↓786m
5日（日）高尾：北高尾～南高尾～薬王院	33.7km	↑2524m	↓2503m
10日（金）足利：大小アルプス前半～17座～	15.2km	↑1018m	↓1016m
11日（土）足利：大小アルプス後半～12座～	16.5km	↑981m	↓981m
12日（日）日光：赤薙山（雪山）	4.7km	↑667m	↓669m
25日（土）白山前衛：大日ヶ岳～天狗山（雪山） （天狗山は破線ルート。積雪期限定。真っ白な白山がキレイ）	5.4km	↑450m	↓453m
26日（日）北ア南部：福地山（雪山）（氷瀑と笠・穂・槍・焼の大眺望）	7.9km	↑818m	↓819m

<2月>

1日（土）足利：足利アルプス～13座～	18.3km	↑1121m	↓1118m
2日（日）足利：足利アルプス～4座～（雨だった）	12.0km	↑93m	↓93m
8日（土）足利：足利アルプス～12座～	19.6km	↑982m	↓1006m
9日（日）足利：足利アルプス～7座～	17.4km	↑518m	↓516m
11日（火）房総：伊予ヶ岳～富山（定例山行）	12.2km	↑872m	↓918m
23日（日）那須：中大倉山まで。	5.7km	↑487m	↓491m
24日（月）赤城外輪：箆山～小地藏岳～長七郎山～前山～茶ノ木畑山～小沼 （2日続けてルーファイとなった。念願の小沼が渡れたので良しとする）	9.2km	↑557m	↑556m

<海外トレッキング速報>（参加者募集案内は5月号掲載予定）

目的地：韓国ソウル5大名山（道峰山739m・水落山637m・仏岩山508m）

日程：2025年10月17日（金）～21日（火）<4泊5日> 海外委員会

伊豆大島・三原山トレッキング

まつど遠足クラブ1年さくら組 内藤光雅

1. 山域 伊豆大島
2. 期間 3月24日(月)
3. 参加者 L大久保、男2人女4(内1人会員外)人
4. 日程 (高速ジェット船) 竹芝客船ターミナル8:30 ⇒ 大島岡田港 10:15
(路線バス) 岡田港 11:00 → 三原山頂口 11:25
【トレッキング】 三原山頂登山口 11:30…火口登山口 12:30
…剣ヶ峰 13:00…大島温泉ホテル 14:25
(路線バス) 三原温泉バス停 14:27 → 岡田港 14:45
(高速ジェット船) 岡田港 15:30 ⇒ 竹芝客船ターミナル 17:45

東海汽船企画のお値打ちツアー（就航10周年記念）（期間2/2～3/30）の「伊豆大島フリーバスプラン」を利用して三原山トレッキングを行いました。

実施の数日前には、高速ジェット船が強風のために欠航しておりましたが、当日は天気も良く揺れもなく快適な船旅でした。

大島岡田港から三原山登山口までは路線バスで移動して、トレッキングを開始し、火口を一周するお鉢まわりを行いました。火口の大きさにびっくりするとともに、所々に上がる噴煙に地球の息吹を実感致しました。

ただ、島内の路線バスの運行便数が限られており、常に時間を気にしての行動には少しストレスを感じました。

日帰りでしたが、船旅と三原山の絶景を満喫したトレッキングでした。



三原山剣ヶ峰にて



トレッキング地図

各会の機関紙（会報）担当者を対象とした『**機関紙(会報)担当者交流集会**』を**7月24日(木)**の開催（Zoom）に向けてスタートしました。各会代表者と県連理事の皆さんには、会の担当者情報の調査依頼をメールでしますので、ご協力をよろしくお願い致します。（機関紙委員会）

<女性委員会講演会 報告>

テーマ2 : 「楽しく自立した生活は、1筋トレ 2栄養から」

報告者 菊池 文子 (松戸山の会)

3月8日(土) 船橋市西部公民館に於いて、石田良恵先生を迎えて開催しました。久々の講習会で、当初10人位との事でしたが、嬉しいことに30人の参加でした。今回は、講師の石田先生のお話の前に、皆さんのトレーニング等の話を聞きました。

(おこがましく、私も話しをさせていただきました)

山の会のメンバーは少なからず、自分の身体への意識が高く、山へ登るための努力をしている事を感じます(今回 特に実感しました)

石田先生の講習も刺激がありました

特に顔も同様に筋トレが必要な事を痛感しました。

スロージョギングは、歩くよりもエネルギーの消費量が多く色々な面で効果大との事です。早速、お風呂の中で舌を出す。また口を大きく開けてパクパクと

今日は暖かい日 公園でスロージョギングを試してみました。

これから続ける事が大切ですね。

テーマ1 : 「私はこうして山に登っています」

報告者 高橋芳恵 (岳人あびこ)

今回の講習会は、ただ聞くだけでなく「私はこうして山に登っています」と題して5名の方に発表をいただきました。

◆桑原年一さん(松戸山の会) : 長く県連活動をけん引いただいた桑原さんの毎日のスケジュールを発表いただきました。久しぶりに桑原さんの「ごきげんよう」から始まり、朝のストレッチ、食事内容、散歩や買い物等一日の生活のすべてが活動的で、毎日欠かさず続けていることが元気の源です。93歳してこの活力、会場の皆さん、講師も大きく納得されました。

◆斎田記代美さん(岳人あびこ) : 長く山に親しんできましたが、膝痛のため山に行けなくなりました。登山を続けたい一心で手術を受け、途中患部感染のため再度手術をしました。トレーニングを継続し、岳人あびこが取り組んでいるゆるゆる山行を中心に登山を続けています。(リーダーも継続され、今後が楽しみです。)

◆秋山稔さん（岳人あびこ）：会の規定の年齢を超えて74歳で入会しました。入会に反対意見もあったと聞いて、皆さんに迷惑をかけてはいけないと毎日階段上り（近くの城址公園）を欠かさずトレーニングしました。昨年につくば山麓で実施された「登山寿命を延ばす講習会」に参加し、歩き方を学びました。80歳になりましたがまだまだやれそうです。（新人教育・新人歓迎のリーダーとして会にはなくてはならない存在として頑張っているらしいです。）

◆川上よう子さん（かがりび山の会）：30年前、全く山を知らない中で公開登山に友人と参加しました。最初はとてもできないと思っていましたが、沢が好きな会だったので重ねて参加するうちにできるようになりました。今、仕事をしながら低山を楽しんでいます。登山をやってきてよかったと思っています。（会活動の大変な時期も中心になって乗り越えてこられた充実感があふれていました。）

◆菊地文子さん（松戸山の会）：（長く女性委員として活躍されてきました。）会の山行で迷惑をかけてはいけない気持ちが強く、日ごろからトレーニングを続けています。特にジムのパーソナルトレーニングを受けて効果を出しています。いつも使っている道具を持ってきましたのでご紹介します。トレーニングは継続していると自分でも楽に登山ができるようになったと思います。これからも山を楽しみたいです。

◆女性委員会講演会を担当した感想

高橋芳恵（岳人あびこ）

女性委員会については他の委員も含めて女性を特別視するとは今どきではないのではという意見が大半でした。今回の講演会の準備を手伝い、開催する中で県連に所属する会員の誰でもが登山を楽しむためには登山技術の向上と安全登山＋充実した登山の楽しみが必要なのだと参加された30名の皆さんの笑顔を見、改めて考え、感じました。

広木委員長がこれまで築かれた多様な専門講師との交流をもとに誰もができるだけいつまでも山に登り続けられるようなきっかけと気づきとなるようなこのような交流会や講演会は県連にとって、とても大切で必要なことなのだと考えました。

私事ですが翌日出かけた北八ヶ岳の麦草ヒュッテで石田先生の「いつまでも登山を続けるために」のご著書が小屋に掲げてあるのを拝見し、先生の若さと素晴らしさに再度納得しました。



齋田さん



秋山さん



川上さん

女性委員会アンケート（2025・3）集計報告

3月8日に実施した「女性委員会講習会」の参加者（参加者30名）にお願いしましたアンケートの報告をします。

アンケートは、主催委員会の準備不足等により成果は十分ではありません。皆様からいただいたご意見を今後の活動に生かしていきたいと思えます。講習会に参加とアンケートにご協力いただいた皆様にお礼を申し上げます。

（アンケート回収数 17名）

- 1, 性別 女性：13名 男性：4名 （計：17名）
- 2, 年齢 80歳以上：3名 75歳～80歳：5名 70歳～75歳：3名
65歳～70歳：3名 60歳～65歳：1名 60歳以下：2名
- 3, 女性委員会の講習会への参加回数を教えてください。
初参加：5名 1・2回：5名 3・4回：4名 10回以上：3名
- 4, 年間山行回数
10回以下：3名 10回～20回：7名 20回～40回：5名
40回以上：2名
ジャンル：ハイキングから縦走が圧倒的多く：14名
：スキー（ゲレンデ含）：3名
：岩山、沢登り 冬山 クライミングはありませんでした。
- 5, 山行仲間 同会の会員：17名 会員外の仲間：1名 家族：1
- 6, 山行で困っている事
 - ・ メンバーの年齢差のある山行が多く、山やコースの選択が難しい。
 - ・ 会山行以外に行きたいが、仲間が見つからない。
 - ・ 登山力が落ちてきた。体力の低下。転倒の不安がある。
 - ・ レベルの高い山行は、他の会と経験交流ができると良い。
 - ・ 年齢相応に皆が協力してくれるので助かる。
 - ・ 外反母趾のため、合う靴を見つけるのが大変。
 - ・ 下山が苦手、滑ったり、しりもちをついたりしている。
 - ・ 時々足がつる。脚力が弱くなった。
 - ・ トイレが無いこと
- 7, 体調で悩んでいる事
 - ・ 座骨神経痛に悩まされている。胃腸も弱い。
 - ・ 脚力が弱くなってきた。
 - ・ ひざ痛など、歩くと忘れる。
 - ・ 体力の減少。
 - ・ 登山開始30分位、とてもハアハアしてつらい。
 - ・ 縦走3泊目で体力が落ちる。

- ・ 腰・膝痛・大腸炎・便秘
 - ・ 狭窄症と膝を痛めて通院中。
 - ・ まったく問題なく山行を楽しめている。
- 8, 千葉県連盟への意見要望（遠慮なく、厳しく）
- ・ 県連の組織についてほとんど知りません。
 - ・ いろいろ企画してもらっても忙しくて参加できない。
- 9, 女性委員会が必要ですか、
- ・ 女性委員会の学習会はとても役立っているが、女性に限らなくても良いように思う。
 - ・ 現在活動していない様なので必要ないように思います。
 - ・ 女性委員会・委員長は女性の方が良い。男女混合でも良いが・・・別に分けなくても良いのでは。
 - ・ よく知らないので必要の有無は何とも言えません。今日（3月8日）は国際女性デーです。このご時世、女性とか男性とか区別する必要があるのかなと思いました。
 - ・ 必要です。続けてほしいです。
 - ・ 経験等の話合いは男女差があり、女性委員会があるとよいと思います。
 - ・ なくてもよいのでは？ 60～70%女性。
 - ・ 分からない、男女関係なく参加しているので女性とネーミングする必要はないのでは。
 - ・ なぜ、女性委員会という名前か疑問に思う。
- 10, 本日の感想をお願いします。（石田先生への質問でも結構です）
- ・ 実際に太ももの筋トレなど、これからもやっていきたいと思った。
 - ・ 実技もありとても役立った、日常に役立てたい。
 - ・ 今すぐできるメニュー、楽しく教えていただきありがとうございます。
 - ・ いろいろ有意義なお話とトレーニングで、とても刺激になりました。
 - ・ 石田先生の筋肉に感心しました。どうもありがとうございました。



最年長、生涯現役・桑原さんの体験発表



女性委員 菊池さん

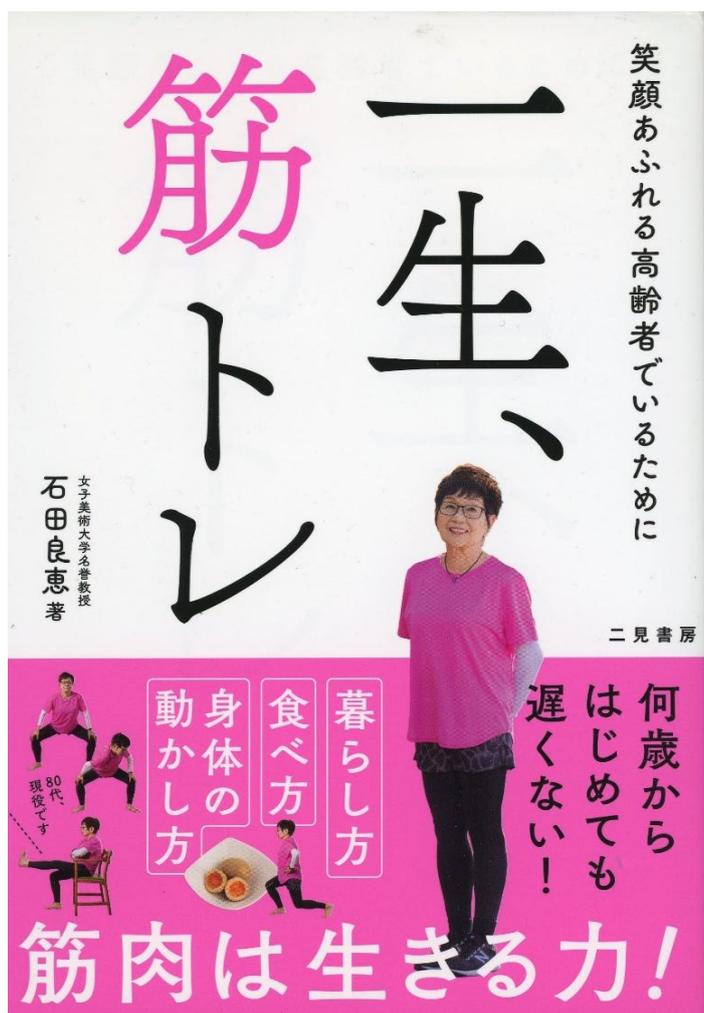
役立つ本の紹介

笑顔あふれる高齢者でいるために

「一生、筋トレ」

石田良恵 著

ベッドの上で迎える100歳か



自分でトイレに行ける100歳か

選ぶのはあなた自身です

石田 良恵 先生紹介

- ・女子美術大学名誉教授・保健学博士
- ・日本ウエルネススポーツ大学教授
- ・フロリダ大学・スポーツ科学研究所客員教授
- ・専門：主に減量、加齢、トレーニング効果
- ・定年後、登山に目覚め、意欲的に取り組む中で山筋ゴーゴー体操を考案し普及に取り組む

通常価格 1,650円税

労山会員 特別価格

1,500円・送料込み

まとめて、30部注文しました。

購入希望、問合せは広木まで

danphiro@jcom.zaq.ne.jp

090-8316-2020

2025 年度県連合同

まだ間に合う！是非参加を…！

『磯根浜クリーンハイク』開催案内

自然保護委員会

海洋プラスチックによる海洋汚染による環境破壊は、ますます大きな問題となっています。県連では磯根浜にてクリーンハイクを行い、23年75kg、24年92kgのゴミを回収しました。

しかし、まだまだ大量のゴミが残っていました。そこで、今年も同じ場所で、すばらしい景観を見ながら下記のようにクリーンハイクを計画しました。昨年度は5月末で気温も高く、他の行事と重なるなどで参加者が限られていたので、今年は4月の大潮に近い日程を考えました。ご協力をお願いします。

日にち：4月12日(土)

雨天順延 13日(日)

集合場所・時間

電車での参加 JR大貫駅改札口外 10:00

車で参加 大貫漁港脇ゴミ集積場 10:20

クリーンハイク開始 10:30

コース 磯根海岸 右太い赤線部分

「東京湾観音」近くの海岸まで往復
回収したゴミは集積場に持って行く

歩行時間 3時間程

持ち物 弁当（海岸で昼食） 飲み物
雨具 帽子 手袋 トング

参加方法

各会の自然保護委員が別紙申込用紙に記入し菅井まで報告してください。自然保護委員が決まっていない会では各会の理事が申し込んで下さい。

菅井 修 fa23475@wa3.so-net.ne.jp

申込締切：4月3日(木)

「大貫駅」への電車(往路)

*千葉から JR内房線快速 君津行き
千葉 8:44→9:21 木更津 9:31→大貫 9:51

*館山方面から

館山 9:53→大貫 9:41

「大貫駅」からの電車(復路)

千葉方面 13:33 14:33 15:28

館山方面 13:46 14:46 15:59



あなたとわたしの海、みんなの浜、多くの参加者でクリーンハイクを盛り上げよう！

2025 オンライン講演会案内

今年 2025 年も、恒例の『オンライン講演会』を 4 回企画しています。
基本的には、4 月、6 月、9 月、11 月の『第 4 木曜日：午後 7 時～9 時』の開催を考
えています。講師の方のご都合などで日程や時間が前後するかと思います。
詳細が決まり次第、順次『2025 ちばニュース』などでお知らせします。

<1> ネパール：アマダブラム 6, 856m 遠征報告

(2024 年 10 月 22 日～11 月 16 日 (26 日間))

*講 師： **平野直子 氏 (ちば山の会)**

*日にち： **4 月 24 日 (木) 午後 7 時～8 時 30 分**
(講演 60 分、質疑応答 30 分)

*『2025 ちばニュース 2 月号』に報告 (写真入り) を掲載

*「参加申込書」は、『2025 ちばニュース 4 月号』と一緒に配信

申込締切：4 月 17 日 (木) 午後 9 時 (専用申込書で)

申
込
受
付
中

<2> ヘリ救助要請する場合の注意点

*講 師： 横山一隆 氏 (ちば山の会)

*日にち： 6 月 24 日 (木) 午後 7 時～8 時 30 分

*『救助要請から待機・救助まで』を、ヘリコプターで救助する側の
立場から「登山者の行動・注意点」などについてアドバイスをし
ていただきます。

<3> 登山計画届システム「コンパス」の紹介

*講 師： インフカム株式会社 代表取締役 今吏靖 氏

*日にち： 9 月 25 日 (木) 午後 7 時～9 時

*コンパスと会山行管理の連携等の有用性を確認したい。

<4> クライミングの安全対策

*講 師： 全国連または安村淳先生

*日にち： 11 月開催で調整中

*昨年 2025 年は、クライミング事故が 5 件発生しています。

「全国連講師派遣制度」の利用を交渉中です。

第 24 回ウイークデーハイク

『低い やまあいの道』参加者募集

『関東ふれあいの道（千葉県）No.14』千葉労山アレンジコース

日にち 2025 年 **5 月 19 日（月）** 現地集合・現地解散 日帰り

集合：外房線『東浪見駅』改札口付近 午前 8 時 10 分

コース概略：上総一宮駅まで歩きます **約 5 時間（含む休憩）**

軍荼利山（東浪見寺）から 洞庭湖をめぐる 緑が綺麗な道をたどります
途中 天然ガスの採掘井戸や設備があります

参加者 各会で行動（駅から 6～700m にある**玉前神社**には各自参拝ください）

移動 *電車 千葉駅から 858 円（片道）

*自家用車 東浪見駅には駐車場はありません

（上総一宮駅の海側には有料駐車場ありますが、ありすぎて混乱した）

当日行動（往）JR 千葉駅 6 番線 千葉駅 7:10 発（外房線 上総一宮 行）

上総一宮 乗換（安房鴨川 行）（次の駅）東浪見駅 8:07 着

京葉線や内房線で来る方は蘇我駅で乗換 7:18 発（外房線 上総一宮 行）

<ハイキングコース>

東浪見駅 8:15…8:45 軍荼利山 9:15…峠 9:45（休憩）…

…10:20 洞庭湖…10:30 トイレのあるところ<昼食・洞庭湖散策>11:00…

…11:40 望洋公園…13:00 上総一宮駅 解散（公共トイレは洞庭湖のみ）

※ 玉前神社 各自参拝（往復 1 時間弱）

（復路電車案内）上総一宮駅時刻（京葉線廻りは 蘇我駅で乗換 千葉駅に）

13:39（快・京葉線） 14:17（千葉行） 14:39（快・京葉線）

15:17（千葉行） 15:39（京葉線） 16:00（千葉行）

問合せ・申込み：田中康男（ハイキング委員会）

Eメール：dz05434@nifty.com TEL:090-8331-6858

各会で纏めてください。

参加申込締切：2025 年 4 月 22 日（火）

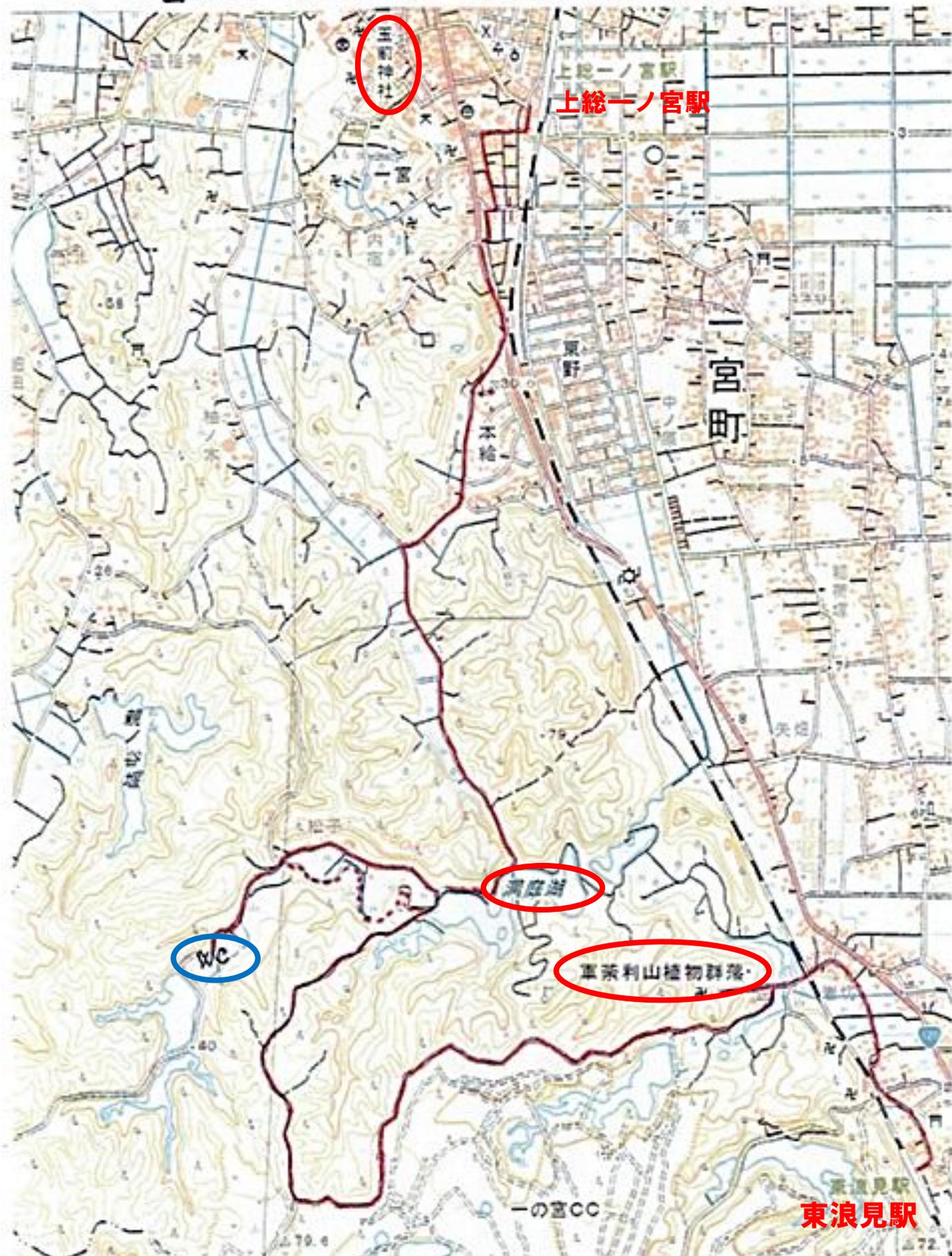
中止の場合は、3 日前の 5 月 16 日（金）19:00 頃にメールでお知らせします。

<豆知識> 軍荼利明王（ぐんだりみょうおう）密教 五大明王の一尊で・・・

障害を取り除き煩悩を退治する力があるとされています

不動明王 降三世明王 軍荼利明王 大威徳明王 金剛夜叉明王

一の宮駅 ↔ 洞庭湖 ↔ 軍荼利(ガンダリ) → 東浪見駅



2025 クライミング講習（入門編）の案内

千葉県連教育遭難対策委員会

これからクライミングを始めたいという方を対象に、クライミング講習（入門編）を開催します。

室内ジムでリードクライミングができるレベルまでを指導しますので、やる気のある方はご参加ください。

記

1. 【講習の対象と条件】

- ・これからクライミングを始めたい、基礎知識と技術を身に付けたいと希望する労山会員。
- ・6回の講習会に原則参加できる方。
- ・労山基金に5口以上加入もしくは同等以上の保険に加入していること。

* 昨年のクライミング講習に参加した方はご遠慮ください。

2. 【講習期間】 2025年5月24日（土）～10月18日（土）の6回

3. 【定員】 6名（6名以上の募集があった場合は調整します。）

4. 【参加費用】 無料

但し、装備購入費(4万円程度)、教材費(2200円)、交通費、食費などは各自負担。装備はクライミングシューズ、ハーネス、安全環付きカラビナ、ビレイディバイスが必要ですが、一回目の装備説明後に購入するようにしてください。

5. 【机上講習場所】 船橋東部公民館、ヨシキ&P2（津田沼）

6. 【実技講習場所】 室内クライミングジム

(印西クラック: BIG HOP ガーデンモール印西内)

7. 【申し込み】 各会理事より 4月25日（金）までに教遭委員会 伊東へ

<itou2385@yahoo.co.jp> 申込書は別途送付。

8. 【講習日程】

回	日 程	時 間	内 容（訓練）	場 所
1	5月24日（土）	10:00-15:00	装備の説明	船橋市東部公民館 ヨシキ&P2（津田沼）
2	6月21日（土）	10:30-15:00	トップロープ クライミング	印西クラック
3	7月13日（日）			
4	8月23日（土）	10:30-15:00	リード クライミング	印西クラック
5	9月28日（日）			
6	10月18日（土）			

2025 登山講習の案内

千葉県連教育遭難対策委員会

教遭委員会では自立する登山者のための実技講習を活動方針として掲げています。

この講習では、『夏の本格登山に向けた岩場の歩き方』を訓練します。

記

1. 日程： **6月1日(土)**

2. 場所： **古賀志山**

3. 集合：森林公園駐車場 9時集合

4. 訓練：9時30分～16時

古賀志山は、標高は低いながら連続する岩場で緊張感があるコースですので、岩登りのスキルアップが図れます。

また、ツエルトの色々な設営方法とそれに伴うロープワークの訓練を行います。

5. 定員：15名程度（多い場合は抽選）

6. 個人装備：雨具、行動食、安全装備6点セット（スリング120cmか150cm、60cm×2、カラビナ×2、安全環付カラビナ）、ヘルメット、ツエルト（任意）、エマージェンシーシート（任意）

7. 参加費：無料

8. 申し込み：各会理事より **5月24日まで**に教遭委員会 伊東へ
<itou2385@yahoo.co.jp> 申込書は別途送付。

9. 雨天の場合は中止。

森林公園 P→中尾根コース→富士見峠→古賀志山→富士見峠→北コース→森林公園 P を周回して訓練します。

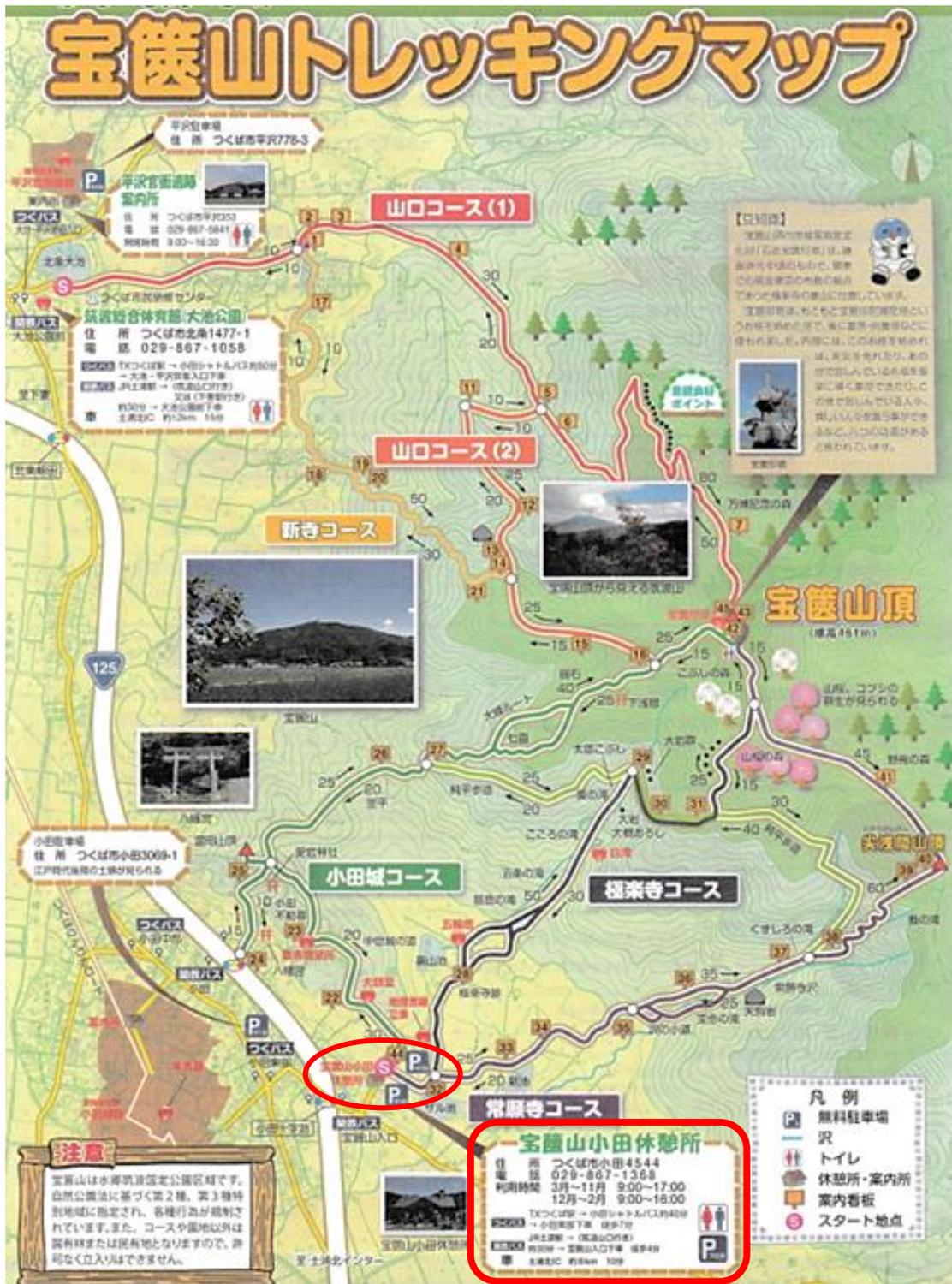


常磐線沿線山の会親睦ハイキングの案内

日程 4月21日(月) 雨天中止 (現地集合、現地解散)

ほうきょうさん (自家用車、電車・バス等利用で参加)
 場所 **宝篋山** 小田休憩所 8:20 集合

参加申込先 野田久生 [080-3450-0779 noda.hisao@jcom.home.ne.jp](mailto:noda.hisao@jcom.home.ne.jp)



各会でまとめて参加申込みをお願いします。

計画書は各会で作成してください。

県連活動予定表

4月		県連活動予定	
5月		県連活動予定	
日付	曜日	日付	曜日
1	火	1	木
2	水	2	金
3	木	3	土
4	金	4	日
5	土	5	月
6	日	6	火
7	月	7	水
8	火	8	木
9	水	9	金
10	木	10	土
11	金	11	日
12	土	12	月
13	日	13	火
14	月	14	水
15	火	15	木
16	水	16	金
17	木	17	土
18	金	18	日
19	土	19	月
20	日	20	火
21	月	21	水
22	火	22	木
23	水	23	金
24	木	24	土
25	金	25	日
26	土	26	月
27	日	27	火
28	月	28	水
29	火	29	木
30	水	30	金
		31	土

事故発生時の連絡先

各委員会は、25日までに予定を連絡ください。

◎事故一報は事故発生後1ヶ月以内に！

◎全国連盟と県連教育遭難対策委員会の両方にメールまたはファクスで！

全国連盟事務局

メール： jwaf@jwaf.jp

ファクス： 03-3235-4324

県連教育遭難対策委員会

メール： itou2385@yahoo.co.jp (伊東)

メールのみとします

連盟費の振込先はこちら！

郵便振替口座 00160-3-481509

(ゆうちょ銀行 〇一九店 口座番号0481509)

千葉県勤労者山岳連盟

発行者： 千葉県勤労者山岳連盟

発行責任者： 安彦秀夫

住所： 〒261-0013 千葉市花見川区幕張本郷 1-29-18 レジデンス幕張台 101号室

電話： 043-306-1190

E-mail： rousanchiba@grape.plala.or.jp

HP： <https://www.cwaf.jp>

事務所に常駐者はいません