

会員と千葉県連盟をつなぐ

ちばニュース

2013年7月号



千葉県勤労者山岳連盟

Chiba Workers Alpin Federation

2013年7月1日発行 通巻243号(毎月1回発行)

**危険予知で山行中の
事故を防止しよう**

7月号 目次

・ 目次	2
・ 花博士の花便り	中原 記代治 3
・ 「開山祭」かがりび山の会	山内 桂子 4
・ 第3回ハイキング委員会報告	5
・ ハイキングリレーエッセー	太田 淑子 6
・ 第16回平日ハイキング山行記	吉沢 重克 8
・ ツツジの古峰ヶ原高原報告	鈴木 菊枝 10
・ 救急法机上訓練	11
・ ワンコイン講習会報告	12
・ ピークハントを考える	加藤 周平 13
・ 松戸山の会「登山学校」	15
・ 「ゆう」たよりNO-4	平井 昭 18
・ 「ゆう」たよりNO-5	吉田 哲治 20
・ 支援物資案内	22
・ 県連便り	23
・ 県連予定表	24

表紙説明

ハイキング委員会のメイン行事「ウィークデイ山行」が実施された。ヤマツツジ・レンゲツツジ・シロヤシオ・ミツバツツジが満開である。これだけのツツジ類が残っているもめずらしい。牧場に隣接している事も関連があるのだろう。ぜひ、手付かずのままにしてほしい。

大きな3枚の岩の前で全員集合。

花博士の花便り

ふわくハイキングサークル 中原 紀代治

ウイークディ古峰ヶ原山行では、心配していた雨も降らずに、案内のツツジが満開で満足しています。私が書き留めた花は、フジ、ヤマツツジ、レンゲツツジ、ズミ、サラサドウダン、ミヤマアオダモ、ゴヨウツツジ（シロヤシオ）ミツバツツジ、ツクバネウツギ、ワタスゲ、アブラツツジ、ミヤマザクラなどです。

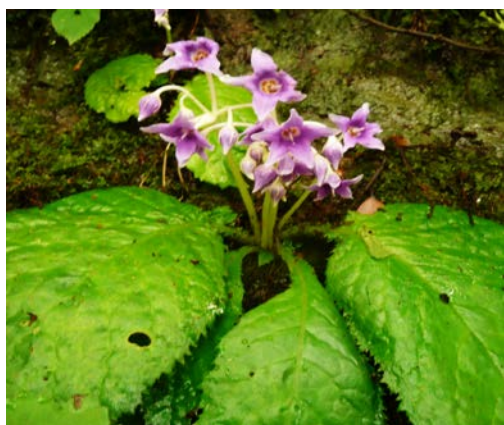
アジサイ キリシタ（アジサイ）科 アジサイ属

6月中旬に入り雨不足でしおれ掛けていたアジサイの花が、この雨で生き生きしています。日本原産のアジサイ（紫陽花）は、ガクアジサイで約 10 種あります。一般に球状の花は、アジア、北アメリカ産のセイヨウアジサイで約 40 種あるそうです。花は両性花（真花）と装飾花の二種で構成されています。花として観ているのは、装飾花（ガク）です。真花は、装飾花の下に隠れています。最近人気の花は、ヤエカシワバアジサイの様です。

イワタバコ、イワタバコ科イワタバコ属

6月18日清澄の東大演習林に行きました。早くもイワタバコが咲いていました。イワタバコは、葉が大きくタバコの葉に似ている為になづけられた。千葉のイワタバコの種類は、ケイワタバコで、葉や茎に小さい毛が見えます。沢（川の上流や支流）の崖や湿り気の有る林道の崖にイワタバコより早く咲きます。

御岳山の七代の滝付近やロックガーデンの溪谷では、イワタバコが7月下旬に咲き黄色のタマガワホトトギスやアジサイに似たギンバイソウも同じ場所に咲きます。



ケイワタバコ（房総の岩稜に多い）



ヤエカシワバアジサイ



あじさいの花の色は、どうして違うの？
地中のPH（酸性・アルカリ性の強さによる）
らしい（今日、テレビで言っていました・編集者）

2013年の開山祭を実施しました。

かがりび山の会 山内 桂子

PTC認定パーソナルトレーナーの荒井先生をお招きし、何時までも登山を楽しめる身体、下山後の身体のメンテナンスを学びました。

登山に必要な筋肉を鍛える必要とそのための注意点のお話がありました。

人の話を聞く事が苦手なメンバーもスクッと美しく立つ、荒井先生の話には熱心に耳を傾けました。高齢会員も多い中、年齢が高くても鍛えれば筋肉は強くなるし、安全に山を登る事が出来ると言われて、内心ほっとしました。そして鍛える事の大切さを納得しました。

足の指がスムーズに動く事が大切である。足の指を広げてみたのですが、これが結構難しかった。また足の大きな筋肉を鍛える事が大切である事から2種類のスクワットが説明され実践してみました。やってみると可なり苦しい事がわかりました。筋を伸ばす場合のやり方が説明されました。足の方向によっては全く踵の筋が伸びない事がわかりました。

いずれにしても、何処を伸ばしているか、あるいは強化しているのかをキチンと理解し、毎日少しずつでも行くと、体は変わり、山を元気に歩けるようになるそうです。

とても有意義な説明と実習だったのですが、一時間だったので、あっという間に時間が経ちました。次回は2時間ぐらひは必要だと物足りなさを感じながら、実習を終了しました。

(写真担当の人が体操に夢中になり、実際のスクワットなどの写真がなく残念です。)



講師の荒井先生を紹介

(スクッと立つ姿が綺麗!)



先生のお話を聞く
(良く理解する事が大事)



まずはノビノビー。
(伸ばした事のない背骨がビックリ！
でも気持ちが良い。)

荒井先生のレッスンのお薦め
各会の定例会前の1時間、特別に時間をつ
くって2時間など、会では取り組んではいかが
でしょうか。問い合わせは：広木まで

2013年度 第3回ハイキング委員会 6月25日 県連事務所

出席者 桑原、佐川、八巻、小山、天野、山本、中原、佐藤、8名 賛助：広木会長
議題え

1) 第16回ウィークデー山行 IN 古峰ヶ原 反省

天気よく、花良く、歩程良く、良かったので反省はなし。

バスが時間制限で皆さんを急がしたのが残念でした。

2) 第30回房総ロングハイキング

七里川温泉脇～石尊山～麻綿原～東大演習林～坂本駐車場

日時 2014年1月25日(土)26日(日)一泊二日 七里川温泉予約済

記念イベント 検討(案)

- 1、講師をお願いする(追って考える)
- 2、第1回からの参加者のお話を聞く(古瀬、岡田、鶴沢)
- 3、歴史の資料を集めて展示する。
- 4、他、次回までに考えてくること。

※ 別に各委員会委員に声をかけて東大演習林学生宿舎で交流会をやろう。の意見あり、是非実現したい。

3) ちばニュース掲載引き続き行う事にする。 タイトル(山への想い) 雑感 9月吉澤、10月高見、11月佐川、12月中原、1月山本、2月佐藤、3月菊地、 4月加藤、5月桑原

※ 前月の20日までに「ちばニュース」当分の間、会長広木様メールまでお願いします。

4) ロングハイク、ウィークデーハイク、決算書作成、下見費用配分、 残金12,600円 「NPOゆう」献金する事に了承決定

その他：

ふれあいハイキング2014年催行の予定です。低山を希望(詳細決定次第報告)

※石川全国ハイキング委員長、吉田委員、委員会見学：意見交換しました。

ハイキングABC第4版出来上がり購読募集：30部以上250円(300円)

「関東周辺 ハイキングクラブ交流集会」の開催について

日時： 2013年9月28日(土)13:00～17:00

場所： 労山全国連盟事務所1階 (各会代表・複数参加・歓迎)

テーマ： 各クラブ・会の活動交流その他

申込み： 全国連盟ハイキング委員会まで電話かFAX・メール

次回委員会 2013年9月10日(火) 19:00 県連事務所

カチャッカ・四川省・日本の北・南アルプスの山行で考えたこと
(トイレ・厠・山小屋の事情)

ふわく HC 大田 淑子

2011年カチャッカ半島アバチ山に登りに行った。4泊5日で旧ソ連時代に保養所として利用されていた温泉付きのホテルに2泊。アバチ山へのベースキャンプとなっているロッジ2泊。

翌年は四川省に四姑娘山を展望しながらのワウトレッキングに5泊6日で行った。帰国後11日目に北アルプス表銀座(燕岳・大天井岳・蝶ヶ岳)縦走し、その10日後に南アルプス(北岳・間ノ岳・塩見岳)縦走した。それらの山行でそれぞれ考えさせられたことがあった。それは、どこに行ってもお世話になるトイレだ。

カチャッカ半島で

ペトロパブロフスキーの飛行場に到着し、ロシアの地に踏み入るための入国審査に時間がかかった。我慢していてようやくトイレに飛び込んだ。あらら!便座部分がない(洋式トイレであることは間違いありませんが・・・)。便器があって便座の部分ない。使用方法は想像にお任せいたしますが、ホテルやレストランは日本と同じ洋式トイレ。町の中にある有料トイレ(女性が店番している)は飛行場形式、もちろんペーパーなどない。山のロッジは和式の貯蓄方式で、ペーパー付だがとても固い。ちょっと難ありだった。

中国の山、四川省で

翌年、ブルーポイントに出会いに行った。成都からバスで雅安・興隆経由で高速道路と一般道(山の斜面の崖道)を9時間かけ、巴郎山峠4481mまで行った。高速道路の厠は普通に立派に完備だったが一般道での設備は、奥に行くほど難ありだった。有料のところでも、大変汚れていた。ニオトイレ(後日知ったネーミング)で、板が敷いてあり複数人で同時に利用できるというところを一か所経験した。それでも有料、もちろん男女別。

3150mで泊まったホテルは4つ星で立派なもの。四姑娘山(6315m)を眺めながらの4085mまでのトレッキングはチベット族の領域だ。ガイドは現地の人(チベットの靴下と革靴、日傘とペットボトル1本携帯していた仲間お兄さんだった)という条件とか。山中にあった厠所はコンクリート製・貯蓄形式。足場の真ん中が斜面に作ってあり、溜まったものが、順に下に押される形式だった。同行の仲間が、珍しい形式だったので写真に納めていた。

北アルプス表銀座で

その11日後の表銀座縦走、燕岳から蝶ヶ岳の各小屋はペダルを踏むタイプだったように思う。どこの小屋もきれいに管理されていて苦労がうかがえた。登山道に白いものが落ちておるといふこともなくマナーが徹底してきていると思いながら歩いた。

南アルプス縦走（北岳、間ノ岳、塩見岳、鳥倉口）で

その10日後、南アルプスの山行は面白かった。広河原から小太郎尾根の中間地点の大樺沢にバイトルが設置してありこれはシーズンが終わると撤去されるようだ。場所的に丁度いい地点にあり、特にわれら女性陣は使用させていただいた。

1泊目は肩の小屋。北岳山頂を登り塩見岳に行くために通過した北岳山荘には立派なトイレがあった。そのトイレの説明文には一人分のものを処理するのに500円かかりますとあったのが、印象に残る。

間ノ岳・三峰岳を経由して2泊目は熊の平小屋泊まり。そこは、アットホームな小さな小屋で快適だった。トイレはちょっと下ったところにあり水洗。下を水が流れている。近くに沢があり、水には困らないらしい。流して溜めているようだが、その後どのように処理するのか聞く機会がなかった。小屋のテラスの前面に農鳥岳の雄姿が見えるのがすばらしかった。

その小屋を後に塩見岳山頂経由で、3泊目の塩見小屋へ。塩見小屋は険しい稜線の低い樹林帯の間に平屋造りの小さな建物が幾つかあった。このトイレは、初めて経験するスタイルだった。宿泊者に男性には1、女性には3袋携帯トイレが渡される。それを使用する時のブース（その中に携帯トイレの袋をセィングできる便器がおいてある）が男女別にあり、使用後のものは口をしっかりと締め所定のボックスに入れる。まとめて車で運ぶのだそうだ。袋が足りない人は1袋100円で購入する。ブースの中は、匂いもなく快適だった。

翌日はいよいよ下山だ。鳥倉登山口へ向かう。途中で三伏小屋のトイレ使わせてもらおう。ここは、普通が100円、水洗が200円とあった。後者を使わせてもらおうと思ったが、鍵がついている。わざわざ、受付まで行き鍵を開けてもらうにはすぐ使いたい非常事態には間に合わない。急いでいるので100円の方を使わせてもらった。それからは、急斜面の狭い下りが延々と続く。残念なことにこの道のすぐ脇（急斜面なので場所がなかったのか）何か所もティッシュの白い新鮮なものがあつた。守られてきているマナーがここではなかった。とても気になる光景だった。

8月中旬、かの有名なビル・ゲイツ氏が次はアフリカのトイレ革命だと取り組んでいるという新聞記事を偶然読んだ。途上国の衛生改善を支援ということらしい。山小屋のトイレ事情も改善しないかなと期待したい。

編集部より

ちばニュースの原稿を募集しています。毎月20日締切りですが、チョットの遅れは結構です。山の会の機関誌ですので、山・自然に
関した内容を歓迎します。会山行・個人山行・おすすめの山・ようは
山であればOKです。出来れば、写真を2・3枚付けてください。

投稿先：danphiro@zpost.plala.or.jp 広木までお願いします。

ウイークデイキング感動の「古峰ヶ原高原」

市川山の会 吉沢 重克（ハイキング委員）

毎年5月から6月に行っているウイークデイハイキングも今回で16回になり、ハイキング委員会のイベントとしてすっかり定着してきました。今回は9山岳会、47名が参加、千葉と新松戸から各1台のバスで出発しました。梅雨時ということで天候が心配されましたが雨は降らず、逆にしっとりとした日本の四季を感じさせる良い山行日になりました。バスは順調に走り、9時35分には目的地の古峯神社につき、少しの休憩後、さらに出発地の古峰ヶ原峠までバスに乗り10時05分に着きました。準備体操後10時15分にはハイキング開始。ここ古峰ヶ原峠は、少し散っているとはいえまだツツジがきれいに咲いており、これからのツツジ観賞のハイキングへの期待が高まります。

山道は高原の雰囲気そのもので、ウグイスや他の小鳥の鳴き声は千葉市街地では味わえず、その清々しさにまず感動。山登りというより正にハイキングです。ツツジの花があちこちに咲き、春ゼミがカエルのような鳴き声で合唱している中気持ちの良い歩みが続きます。11時大きな岩が散乱する、天狗が宴会を開いたという言い伝えのある天狗の庭を通過し、途中三角点をさわり11時10分には三枚石に着きました。大きな石が3枚積み重なったような岩があり、その前には鳥居と、社には奥ノ院が祭られているとのこと。ここで全員の記念写真（写真1）をとりました。この岩に登る人もいましたが、多分神聖な石で、登ってはいけないような気がしました。登った人はバチ？が当たるかも。前には満開の大きなツツジが本当にきれいでした。

約10分間休憩し再び出発しましたが、ここからはツツジのトンネルと思えるほど素晴らしく、というのもここがツツジ平でした。ヤマツツジ、ミツバツツジ、レンゲツツジと私にはあまり区別ができませんが、わが、中原花博士の説明に多くの方が納得していました。尾根道は緩やかで疲れはほとんど感じられません。11時45分方塞山に到着。山頂は少し大きめの広場があり、ここで昼食にしましたが、ガスっていて残念ながら展望はききません。早朝出発のためやっと昼食にありつけたという感じです。

30分後に出発し、ここからは大きな牧場を右に見ながらの歩きで、牧場には牛は見えませんでした。牧草と、岩があちこちに散在している光景は千葉の牧場とは全く異なっていました。印象的だったのが、満開の花をつけたフジが突き出た岩の上に咲いていたことです。

さらにツツジという海の中、アップダウンを繰り返しながらの歩行後車道を横切り、横根山へ300mとある標識をちらりと見ながら登っていき、そして13時20分に横根山頂上に到着しました。頂上には東屋がありツツジで一杯でした。頂上は樹木に覆われ展望はきかず、10分間で下山に向かいました。下山しながらの20分間はツツジまたツツジで、これまでで見てきたツツジでは最高に思えました（写真2）。今まであまり見かけなかったシロヤシオが見事な花をつけているのにも感激しました。下ったところから井戸湿原が始まり、ここがまたさらに最高の最高でした。広い湿原いっぱい今が盛りツツジが散らばっており、言葉では言い表せない感動をおぼえました（写真3）。平日のためか他の観光客にも殆ど会わず、私たち労山ハイキングの貸切湿原のようでした。私もそうですが、他の会の方も、来年は是非この時期に会員を連れてきたいといっていました。ずっと見ていたのですが、予定時間もあり、湿原を離れざるを得ませんでした。

湿原からはちょっと山登りの気分を味わって象の鼻に14時20分到着。それらしい岩がありました。私にはどうしても象の鼻には見えませんでした。晴れていたら展望は良いはずですが、あいにく雲が低く日光連山などは見えませんでした。それでも解放感を十分味わうことができました。ここからすぐ車道脇にあるハイランドロッジまで歩き、15時にはバスに乗ることができました。帰りに来るとき寄った古峯神社で参拝し、ちょっと喉を潤し、16時にはバスで帰路に向かいました。帰路も順調で19時には新松戸に到着しました。今回は天候が曇り（しかしこれも梅雨時良さ）以外は最盛期のツツジと湿原、適度の歩行、順調なスケジュールとこれ以上のウィークデイハイキングはないと実感しました。桑原委員長はじめハイキング委員の皆さん、そして参加くださった会員の皆さん、ありがとうございました。



写真1 全員集合記念撮影（三枚岩）

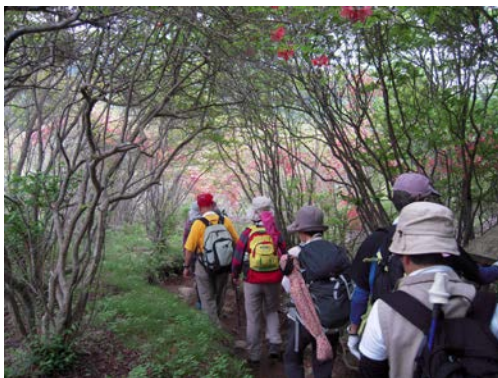


写真2 ツツジのトンネル



写真3 貸切湿原のツツジ

久しぶりにウィークデイ山行に参加した。バスでの山行も久しぶりでとても楽しかった。バスハイクは、何も気にしないで時間が使える。座席を移動して近況報告、全員での自己紹介も楽しい、顔と名前が違って記憶していた人がいたりすて。ジェジェ。

帰路は、松戸発バスにチョットおじゃまして、支援物資のご協力をいただきました。用意して行った分では足りなくなり、せがれに届けさせて、到着後まで販売しました。お楽しみの所に毎度のおじゃま虫で申し訳ありませんでした。おかげ様で、100袋の協力がありました。参加者の皆さん、ありがとうございました。

広木 国昭

ツツジの山古峰ヶ原高原

鈴木 菊枝（ふわくハイキングサークル）

古峰ヶ原高原（古峰神社）は懐かしい響きがあります。栃木県の百名山の一つです。私は栃木産、子供の頃両親が日光に行ってくると言っていた年に4.5回出掛けていました。大人になって分かったことですが日光ではなく古峰神社（古峰ヶ原講）だったのです。実家に帰ると、今は亡き父が一度は古峰神社に行ってみろ！いい所だぞーと、何度か聞かされていました。

7.8年前古峰ヶ原峠にある避難小屋で、寝ていた夫婦が男に襲われ、妻が連れ去られた事件がありました。テレビ報道で新緑の高原と避難小屋が大きく写し出されていました。その時初めて、古峰神社の奥に高原があることを知りました。

ふわく山行で古峰ヶ原高原を歩きました。2年前の5月下旬でしたが、山ツツジはまだ蕾、ミツバツツジがところ所に咲いて、三枚岩を過ぎた辺りから紫のモチツツジが咲いていました。モチツツジはミツバツツジより、少しだけ花の色が優しく、少しだけ花が大きく、少しだけ花期が遅い。花や葉に繊毛があり、触れるとベテベタします。（後日知ったことですが）

今回はヤマツツジの見頃、ツツジのトンネルを何回もくぐる抜け、身体全体がツツジ色に染まった感じです。山ツツジの中にひとときわ輝きを見せるレンゲツツジ、オレンジ色が鮮やかでした。横根山湿原に入るとシロヤシオが品のある純白でお出迎えです。やはりツツジの山、古峰ヶ原高原はいいなあと思いました。素晴らしい企画、ハイキング委員の方々に万歳です。ありがとうございました。

私たちの前を歩いているグループ（男子、4.5人）の人たちが「いい所だなー・今度会（山の会）で来よう」と言っていました。なんだか嬉しくなりました。自分のふるさとの山のような気がしてなりません。

帰りに寄った古峰神社は1300年の歴史があり、日光全山26院80坊の僧たちも修行したとも言われています。天狗の宿として宿泊も出来ます。



出発前の準備体操（一子ストレッチ）



満開のヤマツツジ

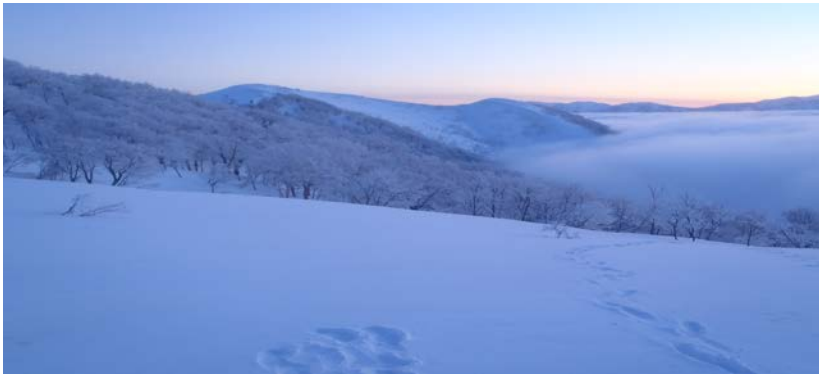
救急法机上講習会の案内

千葉県連教育遭難対策委員会

近年の県連各会での遭難事故発生現況を踏まえ、本年度より新たに掲題の講習会の取り組みを行います。

事故発生時の当該パーティ内でのレスキュー『コンパニオンレスキュー』の技術と知識の習得を目的として、下記の通り実施します。

参加者での実技反復により内容習得を主目的に行いたく、各会よりの積極的な参加を望みます。



記

日時：7/21（日） 13:00～17:00

場所：船橋市中央公民館（JR船橋駅南口 歩5分）

内容：・救急法 1)手首と足首の骨折

2)捻挫

・搬送 1)背負い搬送

講師：平井 昭（かがりび山の会）他

定員：60名

持参装備（個人）：テピングテープ 又はガムテープ（幅 35～50mm）

ザック（30L以上：新規購入不要） ストック 1-2本 タル 1-2本

参加費：500円/人（資料代他）

申込み：各会毎に 7/12(金)までに遭対委員会青山へ。 htrkt490@ybb.ne.jp

会名と参加人数を連絡下さい。

問い合わせ先：遭対委員会岡田

e-mail：ken-ichi@f4.dion.ne.jp 又はtel/fax：043-271-4704

その他：終了後、有志による懇親会を予定。

第7回ワンコイン講習会 報告

千葉県連盟 女性委員会

女性委員会恒例の「ワンコイン講習会」を6月8日（土）に実施しました。例年、11月の実施を、会行事・全国行事などと重なる事が多いので、今回は6月に実施しました。会場も初めての、船橋市西部公民館で39名の参加者がありました。

講師は、初登場の荒井美穂先生です。荒井先生はPTC認定パーソナルトレーナーの資格をもち、東京都老人総合研究所介護予防運動指導師・スポーツクラブ認定インストラクターとして幅広い活動をしています。

毎月の女性委員会の定例会時に、荒井先生を招いて「ミニワンコイン講習会」を行っています。女性委員以外の参加も歓迎します参加をお願いします。



背すじを伸ばして・・・10歳若返る??



バランスは・・・足首を軟らかくする



肥満の大敵・・・腹筋・背筋の強化



大丈夫～ですか～ 大丈夫で～す

あなたの会で・ワンコイン講習会を行いませんか。

定例会で1時間程度の出前講習を計画してはいかがでしょうか。足腰の衰えより、バランスの衰えは早く来ます。「転ばぬ先のバランス訓練」取り組んで下さい。

問い合わせは：danphiro@zpost.plala.or.jp 広木まで



ピークハントを考えた

～6月のハヶ岳テント泊～

(松戸山の会)

Day : 2013/6/8(土)～9(日)

Member : 千葉 青史 (L)

大越 直樹

渡辺 敦子

橋詰 幹雄

加藤 周平 (文)

費用 : 7,080 円

Route & Time :

8日(土) : 松戸駅 0620 - 美濃戸山荘 1050/1120 - 行者小屋 (テント設営) 1345/1420

- 中岳のコル 1520 - 阿弥陀岳 1540/1550 - 中岳のコル 1615 - 1655 行者小屋 (テント泊)

9日(日) : テン場 0500 - 文三郎尾根 - 分岐 0555/0605 - 赤岳 0640/0650 - 地藏尾根分岐 0725

- つくも草自生地南限 0815/0820 - 横岳 0855/0910 - 地藏尾根分岐 1015 - 1100 行者小屋
(テント撤収) 1140 - 美濃戸山荘 1335/1345 - 2000 松戸駅

山の会での山行3回目。ハヶ岳2回目。大越さんと一緒に1回目。今回のテント山行はテント教室でもありました。

往きの車の中でテント教室第1ラウンドが始まり、ひもの結び方を学びました。頭でついていくなのがやっとな、指を動かせば一度では覚えきれず、反復の練習が必要だと知らされました。

1日目は美濃戸口から行者小屋まで。会の別グループと遭遇しお別れしたあと、行者小屋のテント場にテントを設営しました。テント教室ですので、テント設営に適した場所や、ポールを通し方、石への結び付け方などを教わりました。テンポよくテントを張ったのち、時間と天候の条件が整っていたので、阿弥陀岳へ。

山頂のアプローチに差し掛かったところで、ポツリポツリと雨の気配が……。すると大越さんは「もういいや」と告げ、山頂まで行くことなくテントキープに回りました。このさっぱりとした判断に私は内心戸惑いました。あまりにもさっぱりとした表情だったので。

幸い、その後雨に見舞われることもなく登り切りました。どんてん模様の空の下、ハヶ岳全域を見渡せるほどの展望が残されていました。「明日はもっと天候に恵まれるといいな」と思いつつ、無事下山。テントのフライシートはきれいに張られていました。大越さんは笑顔で出迎えてくれました。

小屋の軒下のテーブルで夕食時間を愉しみ、夕暮れごろには冷気が強まったため、テントへ。



明日のルートを確認し就寝が9時半ごろ。

2日目は快晴に恵まれました。テントと不必要な物品は残したまま、サブバックで文三郎尾根～赤岳山頂～横岳山頂～地蔵尾根～行者小屋という道程へ。途中で、ツクモグサの時期だと教えてもらい、それを探しながらの山行になりました。

赤岳山頂はとても眺望がよく、南北アルプス、御嶽



山、乗鞍、金峰山の五畳岩まで、

はっきりくっきりと見えました。快晴で風もなく最高でした。

赤岳から横岳までの稜線歩きで、ツクモグサの群生を見ることができました。実は教えられるまでその存在すら知らず、どんな佇まいなのかも分からずに探していたのですが、勝手に可憐なイメージを持っていた。

実物は思った

よりもご立派な、恰幅のいいものでした。形は独特。そばでは、調査員らしき人が色々説明して回っていました。そんなにも貴重なのかと、出会えたことにひとり唸りました。

横岳山頂に向かう岩稜で、大越さんが「もういいや」と再びテントキープに回りました。やはり山頂もう少し、というところでの判断は、あっさりさっぱりしたものでした。



無事下山を果たすと、そこにはやはり笑顔の大越さんがいました。はやいところテントを撤収し、美濃戸口へ。バックパックの適合がやや悪く、駐車場に戻ってくるころには両方の肩に負担がかかり、肩の痛みが強かったです。「ん～、じぶんはまだまだだ」と自省し、帰路につきました。

今回の山行で印象に残ったのは、「自分のカラダをよく見つけ、よく相談しながら、ムリをしないで山を登る」という基本的なスタンスの在りかたです。私も独りでヤマノボリを始めたクチなので、自問自答しながら登っているつもりでしたが、「あっさりさ

っぱりきっぱり」の精神にはたどり着けていないような気がします。苦しいときムリをしてしまうんじゃないかと思います。そんなときにもし出くわしたら、「あっさりさっぱりきっぱり」の精神を思い出そうと思わせてくれた山行となりました。

安全な山行を企画していただいた千葉さんと大越さんと渡辺さん、新人同士励まし合った橋詰さんに深く感謝申し上げます。

松戸山の会・登山学校・第一回テント教室（廻目平）

メンバー：C L 甲田、S L 大越（記）、加藤、鈴木、酒井、山田

コースタイム：

5月18日 松戸6：00＝廻目平9：55/10：10—林道終点11：00/11：10—
金峰小屋13：35/13：40—金峰山14：05/14：30—金峰小屋15：00/15：10—
水場16：20/16：25—廻目平17：30

5月19日 廻目平5：00＝モウキ平5：15：5：25—林道終点5：50/5：55
—ナメ滝7：20—千曲川源頭8：50—甲武信岳9：50/10：05—千曲川源頭
11：00/11：05—モウキ平14：20/14：40＝温泉15：10/16：00＝松戸20：50

費用：ガソリン代、高速代、食費、テント場代＝9,500円/人

今年のテント教室の第一回目に当たり、教室の課題を確認しておきたい。
参加者に基礎的な部分の知識、技術をしっかり身につけさせる場とする。

- テントの設営、収納の技術をしっかり身につけてもらう。
- ザックの軽量化を実践してもらう。

今回の山行では、色々予想外の出来事があった。それらを主に報告する。
予想外その①（天気予報編）

梅雨入りの足音が直ぐ近くに聞こえそうな空模様で、いつ雨に降られても仕方がない、と覚悟していた。果たして19日（日）の天気予報が午後一時雨であった。実際行ってみると予報に反して18日、19日の両日ともに晴天に恵まれた。雨ボーイ、雨ガールがいなかったのでしょうか。

予想外その②（残雪編）

廻目平のテント場には、過去何回となく来ている。しかし、一度の計画で金峰山と甲武信岳の2座へ登る、と言った充実した計画は今回が初めての経験だった。

廻目平から金峰山の往復は、水平距離約12.7kmで1,000m上って1,000m下るコースである。最後の水場を通り越して、標高2,300m付近まで上ってくると徐々に残雪の量が増えてきた。場所によっては、膝下、否、もっと深かったかも知れない。日の当たらない樹林帯では、氷結している所が増えてきたのでアイゼンを着用する。下界では、眩しいほどの日差しが照っている、と言うのにまるで雪山に戻ったようだ。

予想外その③（こむろ返り編）

樹林帯をぬけると直ぐ目の前が金峰山小屋。金峰山小屋から上部は、ハイマツ帯で融雪されていたのでアイゼンを外して出発。小屋から出て最後の上り（約150m）で、Aさんが突然「（左）足がツリそう」と訴え始めた。その場で岩塩を飲み、マッサージとストレッチを繰り返して回復を待つ。「何とか歩けそう」と言うことでゆっくり歩く。どうにか山頂にたどり着き、Aさんを残して

五丈岩へ行く。五丈岩から引き返してみると、若者達からマッサージを受けていた。左足ばかりでなく右足全体が攣りはじめて七転八倒状態。これまで何人も足が攣った人を見ているが今日のAさんのような極端な症状は初めてだ。立つ事すらおぼつかなかったので、最悪今日は、金峰山小屋泊まりかも、と考えていた。しかし、塩分が効いたためか、下り始めると今までのことがまるで嘘のように歩き始めた。下山の女王の面目躍如といったところ。

廻目平に到着後、テント設営。テント教室と言うことで特に念を入れて、テント設営。Lの指導通り基本に忠実にテントを設営。いつもと比べて上手く張れたようだ。

キャンプファイアーを囲み、主婦歴〇〇年のAさんとBさんによるおでんとキノコ汁を頂く。味に関しては、想定内の美味しさであった。

モウキ平から甲武信岳は、高差 1,000 m、水平距離 15.3 kmで千曲川遊歩道を利用するルートである。また、全体的になだらかな傾斜でしかも良く整備された道で歩きよい。甲武信岳を目指すルートとしては、今回のコースが恐らく一番楽ではないか。溪流沿いに道が作られていて、耳にリズムカルに響く川音が気持ちよい。マイナスイオンを一杯に含んだ風が芽吹いたばかりの唐松林を通り過ぎる。

予想外④（転倒編）

稜線から千曲川源流に下る北側の斜面には、大量の残雪があった。残雪は、腐っていて気を抜いて足を運ぶと「ズボー」と潜る。また、雪が少ない樹林帯では、雪が氷結していて下りでは特に滑りやすい。源流から少し下った所で、Cさんが腐った雪の中に足を潜らせて全く身動きが取れない。「無理すれば足が折れそう」と言うので近くに居たDさんが手で雪の中から足を掘り起こし、事なきを得た。その後、雪が氷結していた所に足を置いたか、又は、木の根に足を取られたのか定かでないが、幾度となく黄色い声を上げては転倒を繰り返していた。「滑った、転んだ」、と言ったことは、誰でも経験することでCさんに限ったことでない。しかし、転倒するればするほど 事故のリスクが高くなる、と心得たい。ベテランだと自負している多くの人が腐った雪に足を潜らせて骨折・靭帯損傷等の怪我をした事を忘れまい。

予想外⑤（山茶花原稿編）

公開山行の最後には、約束事のように誰が山茶花の原稿を書くのか???が話題になる。新入会員が2名いたが、「いつも書かされている」との理由で候補外となる。

「食担もしない、車の運転もしない、なにも役に立たない」とダメ押され原稿書きにお鉢が回ってきました。

今回の山行で、最大の予想外の展開となった次第です。

「松戸山の会」元気の極意

編集部より

今、松戸山の会が、元気です。

何より、バラエティに富んだ山行が充実しています。これは、会員個々の要求に応える山行へのこだわりの表れかと思う。

新規会員も続々入会している。ホームページからの入会希望が多いとの事。此処までなら、よくあるケースだが、松戸山の会はこれから先に極意がある。まず、
・新入会員交流山行
・登山学校の実施（安全登山・リーダー育成）



快晴・・富士山・・大満足
あえて ☆ ☆ ☆

・新入会員育成プログラム
担当者が新入会員と相談し技術アップから会活動まで、時には山行を共にしてアドバイスをしている。

この勢いを、更に加速して三桁会員を目指していただきたい。この勢いで千葉県連の牽引車としてガンガン行って欲しい。W会長よろしく願います。



笑顔・・・を見せて下さい



百名山「甲武信ヶ岳」

ヨッシャー ☆ ☆ ☆



たき火はいいですねー



乾杯！この瞬間！



おでん

ゆう便り (NPO ちば労山ゆう) No4

わかめボランティア in 表浜(H25.4/12 夜~4/14)

平井(かがりび山の会)

参加者 ちば山(5名)船山(2名)こまくさ(2名)シリウス(1名)ふわく(7名)かがりび6名 合計23名。

NPO ちば労山ゆうから今年度、高速道路の無料化措置廃止に伴い、車一台につき1万円の助成が頂ける事に成り、食事の助成(朝夕2食で500円を超える分はゆうで負担)も含めると一人当たりの参加費が大幅軽減され、参加者の負担が楽になった事は大きいし大変有り難い事です。

今回二日間とも、比較的温かい日だったので、吹き曝しや屋根の無い場所での作業も全然苦にならず、却って日に当たりそよ風に当たっての作業は、気分転換に成った位でした。牡鹿半島にも春が段々近づいて来ている事を梅の開花や桜の蕾が色付いて、何よりも空や山が明るく成って来ている事から感じられました。牡鹿半島の表浜に至る、いくつかの小さな漁港に船がかなり戻り、漁港の設備が充実してきた風にも感じられました。

3月終わりのボランティア作業では、沖から収穫したワカメがほぼ根元のメカブの部分から先の「マツゲ」と言われる部分まで全体が有りましたが、今回は水温が高く成って来たのと、既に昨年を上回るワカメ(お店で売られている部分)



の収穫が有り、昨年品薄で高値で取引した商品が、例年並みに落ちた為に出荷制限や商品管理の為に、船に収穫する段階でマツゲ(ワカメ)の部分は捨ててメカブの部分だけを収穫して来て、作業は売れる「メカブ」のみを作業の主力にしていました。しかも午後2時にその「メカブ」のみを業者が取りに来

水揚されるメカブ

るので、作業場によっては、それに間に合うように昼飯の時間を遅らせている所も有るように聞きました。

自分達が馴れてきたせいか、専従の作業をしている人が、顔見知りになってきたせいか、今回はその人たちの冷ややかなまなざしが一切感じられず、こち

らの事を色々尋ねたり冗談もいったりして、ボランティアを受け入れる姿に温かさが感じられました。やはり継続して顔を知って貰う事が、彼らに受け入れられる、何よりのことかもしれません。二度目は、猫の手よりズーっと役立った筈です。生業の支援は、そこに営利が発生する為に、それ自体に疑いを持つ人がいるかもしれませんが、お金を稼がなければ生きていけません。又お金が稼げるから働く場所ができ、働く人を雇えるのです。その人たちへの応援団がボランティアです。応援歌でもあります。少しでも元気になって貰えれば何よりです。今回、塩蔵のワカメは頂けませんでした。嵩張る生ワカメをかなりの量頂いて来て、自宅でワカメのしゃぶしゃぶをしました。茶色のワカメや茎が、熱湯に浸かると、鮮やかな緑に変色し、ポン酢や胡麻たれで食べると、それは幸せな気持ちにしてくれる不思議な体験でした（残念ながら日持ちしない）ボランティアは、そのワカメが育つ海にも、食べることで貢献するのです。

6月からホヤの養殖ボランティアです。一人でも多くの参加を期待しています。

7,8月の災害支援

～ NPO ゆうの活動に参加を！ ～

7月は牡鹿・谷川浜でのこれまでと同じホヤ関係の作業です。

夜は共同で食事を作り、楽しく交流会をしています。これまで、漁師さんから美味しい海の幸をたくさんいただきました。毎回初参加の方もいますので、これまで参加を躊躇っている方、会より一人での参加も大丈夫ですので、ゆうの活動に積極的に参加してください。

8月は谷川浜での作業自体が無いことから、福島南相馬市に入ります。作業は南相馬ボランティアセンターの指示によりますが、昨年4月より避難指示解除準備区域になった小高地区での草刈や、個人宅の片付け作業などを行う予定です。

- ・ 7月12日（夜）～15日（月） 夜行2泊3日
- ・ 8月23日（夜）～25日（日） 夜行1泊2日

参加を希望される方は吉田まで連絡ください。

吉田哲治 (tetsu195715@aol.com 090-1406-5008)

◆ 「ゆう」財政活動の報告

ゆうの財政活動として、気仙沼産・とろろ昆布・おさしみわかめ・さしみ昆布等の販売活動を行っています。皆様のご協力の成果として、4月よりの2か月分として、10万円を「ゆう」の財政に寄付しました。

引き続き支援物資の販売にご協力をお願いします。

ゆう便り No.5

～しょっぱいホヤの味が心にしみた～

理事長 吉田哲治

日程 : 2013年6月14日夜～16日

参加会 : ふわく (7名)、ちば山 (5名)、こまくさ (4名)、かがりび (3名)、君津ケルン (3名)、船山 (3名)、シリウス (1名)、遠足クラブ (1名)、一般 (8名) 計 35名

「食ってみろ」と漁師さんから投げられた2年目のホヤは、日本酒が嫌いな私でも(?)、無性に日本酒が飲みたくなるような、そんな甘酸っぱい味がした。

今回は、初めて漁師さんがホヤの養殖場まで船を出して、ホヤの生育状況を見学させてくれた。その様子は君津の神田さんが報告しているので私からは割愛するが、ただ言えることは、これまでの1年にわたる谷川浜への継続した支援活動があったからこそ、忙しい仕事の合間に3艘も出してくれたのである。手配をしていただいた渥美組合長、実際に船を出していただいた馬場さんたち漁師さんに感謝申し上げます。

震災直後の石巻市街から、初めて牡鹿半島に入ったのが2011年9月、最初は瓦礫の撤去作業だったのが、今はふとしたきっかけで知り合った谷川浜漁協組合長の渥美さんのもと、昨年の6月からは牡鹿の水産業のお手伝いをさせていただいている。牡蠣の殻でホヤの養殖



をするなんて初めて知ったし、谷川浜の目の前に広がる鮫浦湾が宮城県のホヤ養殖の9割を占めているなんて、この支援活動がなかったら、一生知ることはなかっただろう。それが今、牡蠣の殻を選別し、それに穴を開け、ひもを通していく作業を自身がしている。そしてそれらが、自分たちが実際に作業をしたものがすくすく成長している過程を目の当たりにして、とても感動した。

24mもの大津波が押し寄せた谷川浜、津波で全てが流された鮫浦湾に、今こうしていくつものいかだが浮かび船が行きかい、漁師さんの元気な声が飛び交う。そんな光景を見ながら、一步づつ前へと歩み復興へと向かうこの地に、ほ

んのわずかとはいえ関わりを持たせていただいていることに感謝するとともに、継続した支援活動を続けている「ゆう」の仲間を誇りに思いながら、作業に向かうべく鮫浦湾を後にした。

石巻支援活動に参加して（10回目）

君津ケルン山の会 神田武治

今回は理事長運転の吉田号（10名）で谷川浜へ直行した。渥美さんのホワイトハウスで仮眠。翌朝は朝食前に、舟でホヤの生育状況を見学。10名づつ位の舟に分乗して養殖場へ向かう。引き上げられたカキ殻にはピンクのつぶつぶがいっぱいついている。これが1年目のホヤ、次は金平糖を拡大したような形の真っ赤なホヤがいっぱい。初めて目にして、感激のあまり造形の美しさに見とれるばかり。あわててカメラを取り出してシャッターを押した。ところがなんと、漁師さんがそのホヤを切ってみんなに食わせてくれた。さすがに手が出なかったが、皆さん美味しいと言って食べているので、恐る恐る口に入れてみた。



最初はちょっと生臭かったが、噛んでいるうちに何となく美味しいような気がしてきた。2年経ってこれ位。早いものは3年、普通4年位で出荷できると説明してくれた。

一番奥、高い所の渥美さんの作業場は3回目。今回は大勢10名で、お茶の時も話がはずむ。谷川浜には家が58軒あったが、残ったのは高台の一軒だけ。奥さんは津波の時、父親と浜近くに居て波にのまれた。3度

目位の波の時、やっとなつかまる事が出来て助かった。父親はその時亡くなった。浜全体では20名亡くなった。旦那はその時海に居て、津波を感知するや定石通り沖へ向かった。二人が醸し出す空気で、お互い日頃から信頼し合っている仲の良いだろうということがよく分かる。話を聞きながら私は、眼裏に熱くあふれてくるものをじっとこらえていた。

今回の災害では定石通り対処して助かった人。高をくくって波にのまれた人。また暗くて冷たい夜の海水の中、「これを使ってくれ。」と言われたボートを引っ張りながら、生存者や犠牲者を求めて己が身を顧みず働いた自衛隊の隊員たちがいた。瓦礫に埋もれて自信喪失していた時から、今やっとな笑顔が見えるようになった時まで変わることなく続けて来た我々ちば労山ゆうの活動が、渥美さん達の頑張ろうという気持ちの支えになっているとしたら、これ以上の喜びは無い。

支援物資のご案内

NPO法人「ちば労山ゆう」

千葉労山は、東日本大震災の支援活動を震災直後の4月から実施しています。そして、その支援活動を継続すると同時に、この震災の全てを風化させず、語りついで行くために、2012年4月に、NPO法人「ちば労山ゆう」を立ち上げました。

今、被災地では遅ればせながら復興作業が行われています。しかし、被災住民にとって到底満足のいく内容ではありません。

ボランティア活動の現状は、高速道路無料措置の廃止など、支援活動にとっては厳しい現状が続きます。「ちば労山ゆう」は被災者に寄りそった支援活動を継続して行くために、活動費を含めた財政活動を行っています。

支援者の皆様のご協力で行っています、被災地気仙沼直送の「**とろろこんぶ**」「**おさしみわかめ**」「**さしみこんぶ**」に加えて、「**すきこんぶ**」がラインアップしました。引き続き「ちば労山ゆう」の財政活動にご協力をお願いします。



とろろこんぶ 550円



おさしみわかめ 600円



さしみこんぶ 600円

◆ 新製品紹介

今月、気仙沼・唐桑半島 前田商店より「すきわかめ」の紹介がありました。三陸産の良質なわかめから、生産された「すきわかめ」が入荷しました。

「すきわかめ」は、軟らかくなるまで水につけてもどします。

- ・ 生でよし、そのままサラダで・煮てよし、さつま揚げ等と煮物にして下さい。



すき昆布 600円



さつま揚げとの煮物



生姜を入れたサラダ

連絡先 : 「ちば労山ゆう」 財政部・販売促進担当

広木 : danphiro@zpost.plala.or.jp

090-8316-2020

県連たより

県連盟連絡先

- ◎ 千葉県勤労者山岳連盟事務所
〒262-0033
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
TEL・FAX： 043-306-1190
Eメール：rousanchiba@grape.plala.or.jp
JR総武線幕張本郷下車、海側 徒歩5分
- ◎ 千葉県連ホームページ
<http://www.cwaf.jp>
- ◎ 「ちばニュース」原稿送付先
danphiro@zpost.plala.or.jp
- ◎ 事故一報送付先
教遭委員長・岡田 賢一
ken-ichi@f4.dion.ne.jp
Fax：043-271-4704
事故一報は、全国連盟事務局にも必ず送付の事。
- ◎ 連盟費振込み先
郵便振替口座 00160-3-481509
千葉県勤労者山岳連盟
- ◎ 東日本大震災・支援金振込み先
口座番号：ゆうちょ銀行
00240-8-98419
加入者名：NPO法人 ちば労山ゆう
代表者 吉田 哲治
- ◎ 県連事務所リニューアルのお手伝い募集
入居時以来、手つかずの状態でしたが、手狭になってきました。資料の整理も出来ていません。収納スペース・本棚などを整備して使いやすくしたいと思います。
一人でもお友達と一緒に大歓迎です。
連絡は：広木までお願いします

NPO法人「ちば労山ゆう」

- ◎ 「ちば労ゆう」への入会は千葉県連盟ホームページからも入会出来ます。
 - ・入会申し込みは
<http://www.cwaf.jp/contact/10-2/>
 - ・「ちば労山ゆう」への問合せは
<http://www.cwaf.jp/contact/09-3/>
 - ・入会情報（6月末）

正会員数	107名
賛助会員数	119名
合計	226名
- 常時、会員を募集しています。
入会連絡は、上記アドレスまで！
NPO「ゆう」支援活動のお知らせ
7月13日（土）・14日（日）
8月24日（土）・25日（日）
に実施します。
一人でも参加出来ます。
上記、問い合わせ先まで！

支援物資のご案内

- 三陸産・気仙沼直送の
 - 「おさしみわかめ」
 - 「おさしみこんぶ」
 - 「くきわかめ」
 - 「すき昆布」
- ・4兄弟になりました。
問い合わせ・注文は下記アドレスに、多少にかかわらずご連絡を下さい。
danphiro@zpost.plala.or.jp
090-8316-2020

県 連 活 動 予 定 表

7月	行事予定	8月	行事予定
1	月	1	木
2	火	2	金
3	水	3	土
4	木 役員会	4	日
5	金	5	月
6	土 全国連盟フォーラムin神田	6	火 役員会
7	日	7	水
8	月	8	木
9	火	9	金
10	水	10	土
11	木	11	日
12	金	12	月
13	土 NPO支援活動	13	火
14	日 //	14	水
15	月 //	15	木
16	火 救助隊定例会	16	金
17	水	17	土
18	木 理事会	18	日
19	金	19	月
20	土	20	火
21	日 救急法講習会	21	水
22	月	22	木
23	火	23	金
24	水	24	土 NPO支援活動
25	木	25	日 //
26	金	26	月 NPO役員会
27	土	27	火
28	日	28	水
29	月 NPO役員会	29	木
30	火	30	金
31	水	31	土

発行者：千葉県勤労者山岳連盟

〒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

TEL・FAX 043-306-1190（事務所には常駐者はいません）

発行責任者：吉田 哲治 編集責任者：広木 国昭

問い合わせ先：千葉県勤労者山岳連盟ホームページ 事務局への問い合わせ