

会員と千葉県連盟をつなぐ

ちばニュース

2019年 2月号



千葉県勤労者山岳連盟

Chiba Workers Alpin Federation

2019年 2月1日発行 通巻310号

寒い時期

春山めざして鍛えよう

2月号目次

・ 目次	2
・ 1月理事会報告	3
・ 過去5年間事故報告	5
・ 鴨川メガソーラー報告	7
・ 第35回房総ロングハイク報告	9
・ 千葉県連雪上技術講習案内	10
・ 第5回ハイキング委員会報告	11
・ 第21回ウィークデー山行案内	12
・ 森林浴のすすめ	13
・ 関ブロ女性交流会参加報告	14
・ 私の一冊「谷口けい・太陽のかけら」	15
・ いつまでも登山を楽しむ体づくり	16
・ 県連たより	17
・ 2月・3月予定表	18

表紙説明

千葉県連の2019年工作始めは「房総ロングハイク」です。今回は35回目、千葉県連ではふれあいハイクと並ぶ伝統行事です。陣頭指揮のハイキング委員長の報告を掲載しました。参加者からの報告などは3月号に掲載します。集合写真は、清澄寺です。(昨年と同じ場所でゴメンナサイ)

—— 編集者 ——

千葉県連 2019年1月 理事会報告

千葉県民医連 山を歩こう会
県連理事 戸石 衛

1. 日時 2019年1月17日(木) 19時～20時10分
2. 会場 船橋市西部公民館
3. 出席会 ちば山の会、茂原道標山の会、松戸山の会、東葛山の会、
千葉こまくさハイキングクラブ、千葉県民医連山を歩こう会、
山の会「岳樺クラブ」、かがりび山の会、岳人あびこ、
ふわくハイキングサークル、市川山の会、
まつど遠足クラブ1年さくら組
- 役員 古瀬顧問、広木会長、鶴田副理事長、小林会計、
伊東教育遭難対策委員長、桑原ハイキング委員長

4. 議事内容

1) 報告事項

① ハイキング委員会

- ・ 房総ロングハイク参加予定者57名(うち宿泊51名)、東大演習林内の行動には、参加者の「氏名」「緊急連絡先」等の申告とヘルメット着用(現地貸出しにて20個は確保)の要件がある。
- ・ ウィークデイ山行(4月11日木曜、富岡アルプス神成山)の計画を進めている。

② 自然保護委員会

- ・ ふわくハイキングサークル主催で1月13日(日)に「鴨川メガソーラー計画地視察」を37名(うち県連他会5名)の参加で実施し、「鴨川メガソーラー建設の中止を求める会」代表今西氏より報告を受けた。建設は県の許可待ちだが、全国各地での反対運動の広がりによる国の対応の変化を受け、県でも慎重な対応を見せ始めている。
- ・ 顧問が1月14日(月)東京都中野区で開催の「全国メガソーラー問題中央集会」に参加した。参加団体や参加者間では大きな盛り上がりが見られるが、鴨川においても同様だが「自然保護」や「環境問題」等に取り組む他の団体との連携が弱いと感じられた。

③ ふれあいハイク実行委員会

- ・ 会長から、実行委員長より「4月頃に実行委員会を組織したいが、支援者(労山会員)の高齢化による影響を心配している」との相談がされたと報告があり、支援者だけでなく参加する障がい者も高齢化がみられるが、「ふれあいハイク」がどのような形になるにしても労山として継続していくことが重要と考えている。継続する方向で、双方(労山と千障連「障害者の生活と権利を守る千葉県連絡協議会」)による率直な意見交換が必要と考えている。

- ・ 関連して、ふれあいハイク参加を希望する障がい者の方が「千障連の会員以外は参加できない」と言われたとの発言を受け、千障連との関係やふれあいハイクの事情等について、受入れ態勢から参加者数を制限せざるを得ないこと、責任所在を明確にする必要があること等が説明された。

2) 協議事項

- ① 代表者理事合同会議（2月21日 19時～21時 船橋市西部公民館）
副理事長より同会の議案提示を受け協議した。
 - ・ 会計報告に関しては10分前後を予定し、各会5分程度を目安として、2019年度の活動の目標や取組み、高齢化への対応等の報告を受ける。
 - ・ 県連の会員数が700名を割ったこと（全国でも上位の減少数）、会員数を増やした会がある一方で会員数の多い会の会員減少が目立つこと等について意見交換する。
- ② 52期会計報告
会計より提出された月次資料について質疑した。
 - ・ 収入の部の「繰越金」の表記は誤解を招きやすいので、分かり易い表記に変更する。

3) 連絡事項その他

- ① 全国評議会
2月16日（土）、17日（日）開催の全国評議会。評議員を伊東教育遭難対策委員長に引き受けていただいた。
- ② 第三回 JMIA 安心安全登山公開講座（要申込 無料）
日程：2月15日（金） 19:00～21:00 全国労山事務所
講師：山本正嘉氏 鹿屋体育大学教授
- ③ 山筋ゴーゴー体操講習会（要申込 先着15名 500円）
日程：2月21日（木） 19:00～21:20 全国労山事務所
講師：石田良恵氏 日本ウェルネススポーツ大学教授
- ④ 山筋ゴーゴー体操サポーター養成講座（要申込 先着10名 2,000円）
日程：3月16日（土）17日（日） 9:30～16:00 全国労山事務所
講師：石田良恵氏 日本ウェルネススポーツ大学教授
- ⑤ 山筋ゴーゴー体操
この冊子は労山内外で高い評価を得ている。より多くの方への普及を求める。
- ⑥ 交流山行
引き続き各会からの計画提案を求める。

以上

千葉労山 事故件数サマリー(2014年～2018年)

千葉県勤労者山岳連盟・教育遭難対策委員会

会別

名前	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	合計	会員数
C 山の会	0	0	0	0	0	0	110
C Hクラブ	0	0	0	0	0	0	132
F 山の会会	0	0	0	0	0	0	69
KA 山の会	0	0	0	0	0	0	46
A 山の会	0	0	0	0	0	0	3
G C	0	0	0	0	0	0	44
山の会 L	0	0	0	0	0	0	24
ME C	0	0	0	0	0	0	15
KK 山の会	0	0	0	0	0	0	13
C ☆山の会	0	0	0	0	0	0	12
T 山の会	0	0	0	0	0	0	56
MG クラブ	0	0	0	0	0	0	移籍
M 山の会	0	0	0	0	0	0	105
MD 山の会	0	0	0	0	0	0	12
山の会「Dクラブ」	0	0	0	0	0	0	13
合計	0	0	0	0	0	0	

年代別

年代	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	合計
20代	0	0	0	1	0	1
30代	1	0	1	0	0	2
40代	1	1	1	0	2	5
50代	2	1	1	2	2	8
60代	2	8	3	3	2	18
70代	0	2	1	1	5	9
80代	0	0	0	0	0	0
合計	6	12	7	7	11	43

会員の平均年齢は64歳

男女別

性別	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	合計
男性	2	3	3	1	6	15
女性	4	9	4	6	5	28
合計	6	12	7	7	11	43

積雪期:2
無雪期:2
沢登り:2

会員の男女比率は同等

山行形態別

名前	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	合計
無雪期	3	10	3	5	5	26
積雪期	2	0	0	0	2	4
沢登り	0	0	2	1	4	7
訓練	0	0	1	1	0	2
海外トレッキング	0	2	0	0	0	2
その他	-5	-12	-6	-7	-11	-41
合計	0	0	0	0	0	0

転倒:2

高巻き、トラバース、へつり:3

事故原因別

名前	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	合計
転・滑落	2	2	3	2	2	11
転倒	3	6	3	3	5	20
落石	0	0	0	0	2	2
道迷い	0	0	0	0	0	0
病気	0	0	0	0	0	0
凍傷	1	0	0	0	0	1
高度障害	0	0	0	0	0	0
火傷	0	0	0	0	0	0
落雷	0	1	0	0	0	1
雪崩	0	0	0	0	0	0
虫刺され	0	0	0	2	0	2
荒天	0	0	0	0	0	0
その他	0	3	1	0	2	6
合計	6	12	7	7	11	43

69歳以上:4

沢登り:2

次年度に向けた提言

- ① K山の会とMEクラブは、なぜ事故が増えたのか、事故をなくすために何をすればいいのかを話し合ってください。
- ② リスクの高い積雪期と沢登りでは、積雪期の転倒事故、沢登りの高巻き、トラバース、へつりに注意してください。
- ③ 高齢者は転倒事故に注意してください。
(過去のイメージは捨て、継続したトレーニングで体力を維持しましょう)

鴨川メガソーラ反対運動 報告（2件）

自然保護委員会

1, 鴨川メガソーラ計画地を香木原林道から視察報告

1/13(日) ふわくの鶴沢さんの発案で鴨川ソーラ現地を見てみようとうわくが 中心となった行事に参加したので報告します、

参加者数 28名

ふわくハイキングサークル 22名

県連関係 ちば山2名 船山1名 こまくさ2名

朝日新聞記者(ちば山会員) 1名



10:20 鴨川駅集合 今西さん(メガソーラ反対運動事務局)の現在の情勢の説明

広大な計画地の地図を広げ、設置場所を示しながら、自然破壊そのものである事を指摘し、次の様にまとめた。

現在県からの森林伐採許可はまだ下りていない。

3月の委員会で許可が出るかどうかと言う段階だ。

計画認可時の売電契約は36円/キロは現在でも生きている。4月以降になるとこの価格が見直されることになるかもしれない。との事で3月末までが大きな運動の山場になるのではないかと説明された。



10:30 乗用車に分譲し焼却場の空き地に着く。当初雨天の予報が一転風邪が少し強いが晴天に恵まれ、香木原林道をトンネルの少し先まで歩く。この辺の地層は大変柔らかく、林道横の川は深い谷をつくっている。ため池からは林道も古道状態となり、柔らかい崩れた泥岩や倒木が時々林道をふさいでいる。トンネルの少し先で昼食。そこから郡界尾根の手前まで有志による視察。見晴らしの良いところまで行き、削られる予定の山を展望する。

その後往路を戻り、焼却場で鶴沢さんからこれからの運動だとのまとめの挨拶。県連から菅井が、開発を断念させるのは、住民の運動と署名活動だということで署名活動を続け運動を盛り上げる事。自然保護委員会で行き詰りとして挨拶し終了

2, 全国メガソーラ問題中央集会参加報告

1/14(月休日) 13:00～ 中野ゼロホール

参加者 菅井(ちば山) 古瀬(こまくさ) 岡田(船山)

2012年FIT法により再生エネルギーの固定価格買い取り制度により、儲けのため、山林を大規模に伐採しメガソーラーを計画する業者が全国で相次ぎ、各地で自然破壊が大問題となっている。昨年10月長野県茅野市で行われた集会に続いて全国的な2回目の集会だった。

スペシャルゲストとして野口健さんを迎え、次の5つの団体から報告があった。

日光横根高原メガソーラー計画

諏訪市四賀ソーラー

鴨川地区メガソーラー

京都南山城・伊賀市太陽光発電
岡山市大井地区メガソーラー

鴨川からは計画地の自然にふれ、特に大ききは計画で、移動する土砂の量も桁違いにおおきなものになることから、法的手段も検討しているというのであった。

その他会場では八ヶ岳山麓、伊東市八幡野、伊勢志摩、大阪豊能などでの計画反対署名活動が行われていた、これらに共通している事は

- ・事業者の一方的な計画で、地元負担だけを押しつける自然破壊そのもの
- ・環境アセス等の法的規制は国レベルではなく計画を中止させる法的根拠が乏しい ということだった。

集会では、国に対し、このまま何も手立てを講じることなく放置すれば、私たちの生命を守ってきた自然環境と平穏な暮らしが、ソーラー事業によって奪われる可能性がある。自然と調和し、地域と共生する再生エネルギーの実現と持続可能な社会を構築するため次の様な要請書を提出した。

太陽光発電施設を環境影響評価の対象とすることに関する要請書

- 1、環境評価の対象とする際の規模要件、
- 2、戦略的環境アセスの導入
- 3、環境影響評価法と条例の関係
- 4、評価の方法
- 5、事後調査の実施及び報告書の作成

の五項目の要請を実現するため速やかな環境影響評価法の改正を行うことを求める

以上要望書を採択し、反対運動を続けることで終了した。

千葉県連は創立以来、「素晴らしい房総の自然を守る運動」に取り組んで来ました。

追原ダム建設、鬼泪山山砂採集では地元の方々と共に、自然破壊を阻止して歴史と自然を守って大きな成果を残しました。

今回は、郡界尾根縦走コースの鴨川の山を伐採整地し「メガソーラー」を建設する計画が進行しています。

「メガソーラー」は、国の電力政策、補助金事業として、風力発電等と共に脱原発のクリーンエネルギーとして全国的に建設が行われています。

千葉県内でもゴルフ場跡、休耕田、里山等に大小様々な「ソーラー発電」が建設されています。

私たちは、全ての「メガソーラー」建設に反対するものではありません。今回の鴨川に建設を進めている「メガソーラー」は、豊かな房総の自然財産を破壊するものです。利権を優先する企業の勝手は絶対に許せません。

千葉県連の総力を挙げて

「メガソーラー」建設を阻止し、

ふるさと房総の豊かな自然を守ろう！

第35回 房総ロングハイキングを終えて

ハイキング委員長 桑原 年一（松戸山の会）

日時 2019年1月26日（土）～27日（日） 一泊二日

参加者 松戸山の会 9、かがりび山の会 3、岳人あびこ 9（1名26日のみ）東葛山の会 10、千葉こまくさハイキングクラブ 9、茂原道標山の会 1、ふわくハイキングサークル 1、ちば山の会 3、君津ケルン山の会 5、（2名27日参加）船橋勤労者山の会 4、（27日参加）市川山の会 2、（27日参加） 計56名（内、宿泊47名）

26日（土）晴

東葛地区バス組31名（1名26日のみ参加）は殆ど観光でした。

- 1、高滝神社参拝
- 2、真光寺山門（波の伊八彫刻、欄間の動物に波の模様見学）
- 3、永昌寺下の手彫りトンネル（入り口が将棋の駒の形）往復歩行。
- 4、チバニアン見学（岳人あびこの箕輪氏の説明を聞く）勉強になる。
- 5、養老溪谷幻の滝入り口下車（お寺の境内で昼食にした所、（不浄です）と住職に叱られ、寺外に出てもう一度昼食摂り直すハプニングあり反省）。

終わって出発、幻の滝見学200円はパスして遊歩道を約50分歩き「栗又の滝」で集合写真に治る。今年の滝は水量少なく見栄しなくて残念。

駐車場でバス乗車、七里川温泉に到着。先に出来上がっていた「こまくさハイキングクラブ」の面々と合流、他の会とも合流、それぞれ入浴、炉端焼きを堪能する。

5:30から広間に全員集合。会長挨拶、あすのコース説明、乾杯、食事と進み、途中司会の計らいで各会代表の報告を聞く。後、海外登山の報告、募集を聞き、お待ちかねビンゴゲーム（景品は安物でも）で盛り上がる。終わって、明日に備えて解散就眠となる。

（直接組は近くの山を歩いてから温泉で合流しました。）

27日（日）晴

バス組は温泉を8:00出発（鴨川経由）清澄寺駐車場で後から出た七里川温泉オーナーの車の面々と合流、ヘルメットの無い人は（東大から借用の黄色に東大ロゴ入り）を着けて出発する。清澄寺参拝後、集合写真に治まり、一杯水からW0地点（ツクバネ樫）から東大演習林に入る。

途中何か所か難所はありましたが皆、なんとか通過、巨岩、巨木など見ながら、烏帽子山、鶏毛山を経て、後は下降のみ、ようやく坂本集落の橋元に到着。時間がだいぶ押していたので、待ちかねたバス乗り場に急行、一応解散となる。

皆さん其々の部所でサポートして頂き無事に終了出来ました。有難うございました。



2019 雪上技術講習の案内

千葉県連教育遭難対策委員会

今年度も残雪期の事故防止を目的として、雪上技術講習を実施します。
主に単独では取り組みが難しい会を念頭に置いて、主要会に協力頂き、下記要
領で開催しますので、積極的な参加を望みます。

記

- ・ 主催：千葉県連教育遭難対策委員会
- ・ 協力：講師として協力していただける方を募っています。
- ・ 日時：4/6（土）現地集合7：30 開始8：00～13：00
- ・ 場所：谷川岳・マチガ沢出合い付近 現地集合
- ・ 講習内容：雪上技術訓練 初級及び中級
一般的な冬山登山でのロープワーク含む。
- ・ 参加費：1,000 円/人 各会毎に現地支払い。
- ・ 交通/宿泊：各会毎に任意。宿泊は、土合山の家（tel 0278-72-5522）、
マチガ沢出合付近、ロープウェイ駐車場での車中泊等。
- ・ 参加会の事前打ち合せ：3/28（木）19：30～県連事務所
- ・ 持参装備：雪山装備一式（アイゼン ピッケル ハーネス カラビナ
スリング ヘルメット
雪崩対応としてビーコン スコップ ゾンデ棒<プローブ>）
各会毎：ロープ1本（9*45 8*30等）
- ・ 申込み：別紙申込書にて各会理事より3/17までに教遭委員会 廣川へ
<hirokawa2583@yahoo.co.jp>
- ・ その他問い合わせ：教遭委員会 伊東<itou2385@yahoo.co.jp>
090-1774-3384

2018年度 第5回ハイキング委員会

- ・実施日 2018年12月18日(火)
- ・出席者 桑原、小山、深草、羽鳥、八巻、中原、山内 7名

1) 第35回 房総ロングハイキング

- ・2019年1月26日(土)、27日(日) 募集する。七里川温泉 泊
- ・コース 昨年リタイヤした後半(清澄山駐車場～一杯水林道～ツクバネ樫～東大演習林～向峰コース～烏帽子山～鶏毛山～坂本駐車場) 時間その他は募集別計画参照。
- ・参加者 松戸山の会(7)、東葛山の会(10)、岳人あびこ(10)、かがりび山の会(5)、こまくさHC(8)、ちば山の会(2) 茂原道標山の会(1)、ふわくHC(1)
- ・スタッフ CL 桑原、SL 田中、会計 八巻、無線 桑原、名札 桑原、しおり作成 吉沢
- ・今回は35回の区切りなのでイベント決定。
ビンゴゲーム (商品10,000円位) 30組くらい (担当 八巻)
- ・36回用新コース下見 11月8日(木) 報告
七里川温泉～石尊山～横尾(お地藏さん)～坂畑～亀山駅 16:10着 別紙
参加者 田中(車)、羽鳥、深草、桑原(車)、松宮 5名
歩程 約5時間30分(休憩含む) 次回検討する。

※ 東葛地区 前日のコース バス利用 予定通り決行

高瀧湖周辺の名所 高瀧神社、波の伊八彫刻、永昌寺手彫りトンネル、チバニアン、養老の滝など歩いてから「七里川温泉」に行く(チバニアンのガイドはなし)

- ### 2) ウィークデー山行 2019年4月11日(木) 神成山(かんなりさん) 決定
- バス=千葉発7:00=鎌ヶ谷発7:00=宮崎公園駐車場10:00着予定 宮崎公園10:30-神成山山頂(321m)-打越の御嶽さん-吾妻山(328m)-新堀神社(昼食休憩)12:40/13:10-大サボテンの家(トイレ休憩)-宇芸神社-宮崎公園14:30着予定 14:45乗車 各地 (歩行4時間)

- ### 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
- 2月小山、3月中原、4月田中、5月松宮、6月八巻、7月桑原、8月羽鳥、9月深草、10月山内

※ 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) その他

次回 ハイキング委員会予定

2019年3月5日(火) 18:00～ 県連事務所

以上

第 21 回 県連ウィークデー山行案内

主催 千葉県連ハイキング委員会

- ・ 実施日 2019年04月11日(木) 日帰り バス利用 雨天決行
- ・ 行き先 群馬県富岡アルプス： 神成山 (かんなりやま)
- ・ テーマ 花咲く「日本一美しいハイキングコース」を歩く
東国文化の歴史に触れ、豊かな里山の春を楽しむ
- ・ 集合場所と時刻
A車 JR千葉駅NTT前7時00分集合出発
B車 鎌ヶ谷市役所7:00集合出発＝我孫子駅北口7:20集合出発
- ・ 行程 貸し切りバス 2台(宮崎公園駐車場集合)
(又は人数に寄り自家用車もあり)

11日 千葉発7:00＝鎌ヶ谷発7:00＝上信越自動車道下仁田IC経由＝宮崎公園駐車場10:00着予定
宮崎公園10:30＝登山道入口＝神成山山頂(321m)11:15/11:25＝打越の御嶽さん＝吾妻山
(328m)新堀神社(昼食・休憩)12:40/13:10＝大サボテンの家(トイレ休憩)13:25/13:45＝
宇芸神社＝宮崎公園14:30着予定 14:45乗車各地 18:00着予定
歩行 約4時間00分 休憩含む

注：雨天でも散策出来ますので決行します。雨具の用意は忘れなくお願いします。
当日は濡れてもよい服装、靴(又は着替え履き替え持参)

- ・ 道路状況によりスケジュールや時刻等は変更となる場合があります。
- ・ 募集人員 50名 (千葉発25名・鎌ヶ谷発25名)
(今回は、春の花々を楽しみながらの、のんびりハイキングです
気楽に参加してください)
- ・ 費用 約7,000円 バス料金及び人数により変更あり、
- ・ 持ち物 山行に必要な装備：コンパス(雨具必須)。
- ・ 申込み〆きり 3月15日(金)としますが、
定員になり次第締め切りますので、早めをお願いします。
- ・ 申込先 ハイキング委員会 各会でまとめてお願いします。

ハイキング委員会に参加しませんか？

はいきんぐ委員を選出していない会からの参加をお願いします。
房総ロングハイク・ウィークデー山行の計画・実行が中心活動です。
各会の山仲間と、楽しくノンビリいかがですか？？？

たまにはハイキングして森林浴はいかがですか

ハイキング委員 山内 英晴（ちば山の会）

先日、医師であり、登山家として有名な今井通子さんの講演会があり途中休憩をはさんで約3時間にわたり話を聞く機会がありました。

今井さんはハードな登山歴があり過去、1967年に世界初の女性パーティー、マッターホルン北壁登攀、'69年アイガー北壁、'71年グランドジョラス北壁と女性で世界初の欧州三大北壁完登者となりました。

それこそ登山に関してのハード、ソフト、健康面、日本人と登山とのかかわり、登山と脳の関係、安全の確保、事故の種類、年齢との関係、山の魅力などなど話が多岐にわたりました。後半に「森林浴」として森林が人にもたらす効果などの話になりまして、この「森林浴」と言うのは私（山内）はてっきり北欧やカナダなど国土が森林に覆われている国から発せられたものかと思っておりましたが我が国、日本で1982年、当時の林野庁長官、秋山智英氏によって「森林浴」という考えが世界に先駆けて提唱されたとのこと。このころは安い材木が海外から輸入されあまり管理することがなくなり荒れ放題の状態に危機感を持った？ので森林環境保全のため、山の仲間などと森林伐採、下草刈り、植林を行い森林浴に結びつけていて、今や森林が持つ効果の一部が研究者や今井通子さんたちにより解明されてきていて、森林セラピー（新しい治療法。特に手術や投薬を伴わない、心理療法、物理療法）の分野でも世界各国から注目され続けたために、今井通子さんは国際自然・森林医学会を発足し、会長として国際シンポジウムを開催しています。

「森林浴」から得られる効果は

1. 人は昔、森林の恵みのあるところでの生活が主体でしたが現代の都会の生活の中でのストレスは相当のもので病気を引き寄せこともあります。森林の中ではそのストレスが緩和されリラックスできる。
2. 血圧が正常化する。
3. 免疫細胞の中の「ナチュラルキラー細胞」の数が増え活性が高まることにより抗癌たんぱく質が活性化して癌になりにくくなる。
4. ホルモン的一种でアディポネクチンが増量され血糖値が正常になり糖尿病にかかりにくくなる。
5. 森林内では、怒り、イライラその他、人の持つ負の感情が緩和されて、活気が増す。
6. 脳の働きが活性化して、認知症予防にもなる。

また1回の「森林浴」でこれらの効果が1~2か月続くことを強調されていました。

これらのことは、人間が森林で何か特別なことをしたときにおこる反応ではなく、森の中の空気を浴び、吸い、景色を見て、香りを嗅ぎ、音（鳥の声、流れる水や滝の音、風の音など）を聞くなど五感が刺激されておこることらしいです。

たまにはハードな登山ではなく、ハードだと何が何でも登らなくては、時間は大丈夫か、ここはどのルートがあるのか、飲み水は大丈夫かなどなどかえってストレスになることもあり、ハイキング、軽い？縦走のついでに森林浴を取り入れるのもいかがでしょうか。

1回の森林浴で効果が1か月も続くんです。

第一回関東ブロック女性委員会交流登山

“太平山・晃石山を歩こう”に参加

日 時：12月8日（土）

参加者：伏見、小林和、鈴木か、五十嵐朝、江崎、嶋本、菊池、山口洋、桐生（記）

千葉県女性委員会に行ってきた伏見さんから例会で回覧された『第一回関東ブロック女性委員会交流登山』に9名の女性が参加してきました。千葉県は東葛山の会だけでした。

新大平下駅に着くと、集合場所の大中寺駐車場までの送迎車が手配されていて、各県からの参加者を順番に乗せて行ってくれました。数台の車の運転は全て男性でした。女性委員会でも頼もしい男性の協力は欠かせないんですね。

集合場所の駐車場に着くと、スタッフの案内で各班に別れて準備体操後出発しました。

①太平山～晃石山周回コースと②大平山のんびりコースと班別に出発。東葛組は3班と4班に別れて、前後に担当者が付きコースや歴史などの説明を聞きながら気持ちよく歩きました。カサカサと落ち葉を踏み、まだ残っている紅葉を見上げ、又狂い咲きのツツジに歓声をあげて約4時間で出発点に帰着すると……。お昼御飯用に、カップのトン汁、名物の卵焼きとお団子セットが用意されていました。参加人数が減ったかな？と感じたら、のんびりコース組はもう帰ったらしい??

食後、広場にて交流会がありました。新しい全国連盟の女性委員長にも初めてお会いしました。山筋ゴーゴーの石田先生も参加していました。

日陰の広場で寒くて固くなった身体も、先生の指導で体操をしていたらポカポカしてきて体操の成果ありですね。

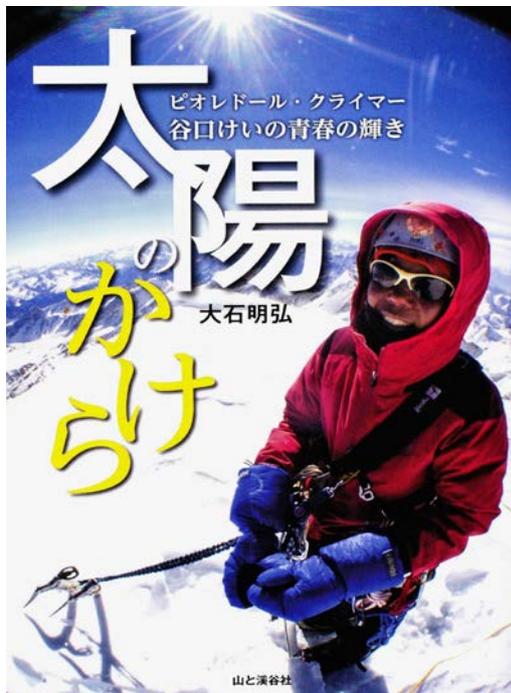
交流会は、各山の会ごとに自己紹介があり、東葛山の会が主催の宇都宮HCに継いで参加者が多かったかな？と感じました。

交流登山に参加すると、山行の決め方、平均年齢、例会の方法などが話題になります。これが『お土産』です。



東葛山の会の皆さん、参加いただき有難うございます。

千葉県連からは参加者が中々集まりません。その中で、毎回の参加・協力に感謝！感謝！です。困った時のお助け女神です。



太陽のかけら

山と溪谷社 大石 明弘著



「谷口けい」さんの本が出版された。

亡くなって三年目である。山と溪谷社『太陽のかけら ピオレドール・クライマー 谷口けいの青春の輝き』大石明弘著である。(定価 1400 円+税)

本文には「大学に行って仕事に就くことがフツウの人生なんじゃないんだよ。そんなのは甘い!と思う。一直線に川に流れを下っていくよりも、くねくねと、あっちこっちに曲がりながら進んでいく方が面白い。失敗するかもしれない。挫折するかもしれない。だけど、私は、それでもそういう生き方のほうがいい。」と、記している。

私が山に登るようになって、雲南懇話会で初めてあつた時この人の輝きはすごいと思った。行動の記録とその時の思いが綴られている。ぜひ読んで自分との向き合いを見つめてほしい。(岳人あびこ 室崎宏治)

問い合わせ先 : 室崎 宏治 (千葉県連・岳人あびこ)
: Eメール hyotei@yahoo.co.jp

あきらめずに続けよう

「一生、山に登るための体づくり」

石田良恵 著



石田先生は、呼びかけます。

「登山はゆっくりでも歩けば何歳まででも続けられます。

本書は日々行うトレーニングやストレッチ、そのための栄養、登山後のアフターケアなど、いつまでも登山を楽しむための知恵をまとめました。安全に楽しく息長く登山を続け「悔いのない生涯」を自分の努力で手に入れましょう

いつでもどこでもトレーニングは可能です。」

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

定年退職後、登山に目覚め、生涯登山をめざした筋トレの必要性から「山筋ゴーゴー体操」の普及に取り組んでいる。

通常価格 1200円＋税
労山会員限定・割引価格
5冊以上の場合
1部 1050円・送料無
千葉県連でまとめて注文します
各会で必要部数を連絡下さい。
広木まで

: danphiro@zpost.plala.or.jp

県連たより

千葉県勤労者山岳連盟（千葉労山）

◎ 県連盟事務所

〒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

（県連事務所に常駐者はいません）

ご意見・問い合わせは、下記をお願いします。

- ・千葉県連ホームページ：

事務局への問い合わせ

- ・又は：danphiro@zpost.plala.or.jp

◎ 会員の事故一報送付先

Eメール：教遭委員長・伊東 春正

：itou2385@yahoo.co.jp

FAX：教遭副委員長・広川 登志男

：0438-36-7219

全国連盟事務局にも必ず送付する事

Eメール：jwaf@jwaf.jp

FAX：03-3235-4324

◎ 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

◎ 「ちばニュース」

・原稿送付先

・ご意見・問い合わせは

発行責任者：広木 国昭まで

dabphiro@zpost.plala.or.jp

◎ 千葉県連の支援活動について

支援活動は、各会で計画・実施

をお願いします。従来どおり、

高速代・宿泊費補助をします。

（事前に一報をお願いします）

◎ 支援海産物販売のお知らせ

夏場は休んでいましたが涼しく

なったので開始しています。

問合せは：広木まで

出来る時に

出来る人が

出来る事を

danphiro@zpost.plala.or.jp まで

【編集後記】

- ◆ 千葉県連の総会は隔年で実施しています。総会の無い年度は「会代表者・県連理事合同会議」を実施しています。

2019年度は、2月21日（木）19時～21時 船橋市西部公民館で実施します。平日で短時間でもあり、議題は会計報告、重要案件になります。

出来れば、各会の現状等の報告もいただきたいと思います。

全会からの参加をお願いします。

- ◆ 第35回・房総ロングハイクが実施され、昨年に続き参加しました。好天で歩きやすいコースでしたが、風が強く房総とは言え寒かったです。桑原ハイキング委員長以下、ハイキング委員会の皆さんご苦労様でした。参加報告などは3月号に掲載予定です。（何十年ぶりでビンゴで商品をゲット）

- ◆ ちばニュースへの、投稿は下記をお願いします。

・送り先：戸石（m-toishi@min-iren-c.or.jp）

種蔵（tanekura@gmail.com）

広木（danphiro@zpost.plala.or.jp）

県連活動予定表

3		行事予定	2		行事予定
1	金	全国組織部会	1	金	県連組織委員会
2	土		2	土	
3	日		3	日	
4	月	県連役員会	4	月	県連役員会
5	火		5	火	全国三役会
6	水		6	水	
7	木		7	木	全国組織部会
8	金		8	金	
9	土		9	土	
10	日		10	日	
11	月		11	月	
12	火		12	火	海外委・オーストラリア説明会
13	水		13	水	
14	木	県連理事会	14	木	全国理事会
15	金	全国役員会	15	金	
16	土		16	土	全国評議会
17	日		17	日	〃
18	月	教遭委員会	18	月	教遭委員会
19	火	全国三役会	19	火	
20	水		20	水	
21	木		21	木	会代表者・県連理事・合同会議
22	金		22	金	
23	土		23	土	関ブロ・救助隊深雪訓練
24	日		24	日	
25	月		25	月	
26	火		26	火	
27	水		27	水	
28	木	全国理事会	28	木	
29	金				
30	土				
31	日				

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（常駐者はいません）
 発行責任者：広木 国昭(danphiro@zpost.plala.or.jp)
 問い合わせは：千葉県連ホームページ・事務局への問合せまで