

2026 年 6 月

No. 252

虹



阿蘇山のミヤマキリシマ

NP0 法人さいたま山に親しむ会

〒364-0035 北本市西高尾 3-167 ヒライビル 101

Tel Fax 048-592-2814

Eメール info@saitama-mt.jp

1 ホームページ <http://saitama-mt.jp/>

★来月号の会報発送は6月26日（金）の16：00～です。

中国の未踏峰・ロンシャン遠征の記録

第2回 入国・現地準備・入山

鈴木 彩子 記

私はツイている。すごい素敵なメンバーで信じられないくらい美しい景色をたくさん観て、素晴らしい経験をさせてもらった。楽しかったなあ。

2024年の春、上野リーダーが中国遠征に誘ってくれた。私は45歳で山登りを始めたのが30代後半だ。メンバーのなかで、歳は1番上だが山経験は1番浅い。そんな私に声をかけてくれるなんて！嬉しいけど大丈夫かしら、と思った。

自分の体力、膝痛を考えると、この先こんな機会はもう無いだろうとメンバー入りすることに。山登りを始めてから、なんの目標もなく、ただ楽しく体力トレーニングやクライミングをしてきたが、目標があるのもいいものだ。仕事と準備に追われる日々は大変だったが終わってみると、なんだか少し寂しい。他のメンバー3人は、すごい歳下なのに頼れるお姉さんのような感じなので終始、甘えさせてもらった。3人の精神年齢が高いうえに私の精神年齢が低いからか、ちょうど良かったようだ。8月に行ったインドでは高山病がひどかったが10月の中国では上手く高度順応ができ、4人で最後まで行動出来て嬉しかった。リーダーが考えた高度順応スケジュールのおかげだ。22日間も山の中で過ごしたのは初めての経験だったが思いのほか快適だった。

入山のための荷物の山と



標高4000mのベースキャンプ



最初で最後の挑戦のつもりが下山直後、やっぱりまた来たい!と思った。もっと早く山登りを始めていたら、膝が痛くなかったら、と考えてしまう。そうは言ってもしょうがないので、やれる範囲で山登りを楽しんでいきたい。中国はご飯が美味しくて、街や村もきれいだった。関わった人達はとても楽しく親切だった。また機会があれば訪れてみたい。

・9/29 成都で買い出し

ホテルの朝食ビュッフェが種類豊富で全て美味しかった。食事への期待が膨らむ。朝食後、上野妹が買い出しに連れて行ってくれた。上野妹は中国に住んでいたこともあり、中国語が話せるのだ。入国前の準備から入山まで本当にお世話になった。大型スーパーマーケットで雑貨、食料など購入。露天市では野菜、フルーツを購入した。上野妹オススメの「ゆず」は初めて食べたが、とても美味しかった!帰国後、調べたら「晚白柚」だった。中国だと300円くらい。中国はタオバオ(Amazonみたいな感じ)での買い物が主流のようだ。店舗で見つからない物はタオバオで購入すると、ホテルに届けてくれる。タオバオでも店舗でも、ブルーシートだけは見つけれなかった。一通り買い出しが終わり、ホテルに戻り4人でパッキングをした。荷物は全部で300キロを超えた。

・9/30 成都~shimian

タンさん、リエゾンオフィサー、上野妹&友人、運転手さんと合流して車でshimianのホテルへ。上野妹&友達は最後の村 caoke まで一緒に来てくれるとのことなので心強い!

・10/1 simian~caoke~林道終点

朝ホテルを出発。最後の村 caoke で休憩をとり、林道終点へ向かう。caoke から少し行ったところで問題が起きた。これより先、外国人は通行禁止と言われる。数日前に同じ山域で事故があり、うんぬんかんぬん、どうにもならなそうなので caoke に戻りランチをしながら作戦会議をすることに。タンさん、上野妹&友人が、あちこち電話で問い合わせしてくれた。詳しい事はわからないが、トラックで林道終点まで運んでもらえることになった。暗くなった頃に林道終点に到着。入山できそうだねと、一安心。テントを張り就寝した。

・10/2 林道終点~BC(4030)

朝ポーターが12人、バイクでやってきた。普段は薬草採りなどを生業にしている地元の人達だ。1人30キロくらいの荷物を紐で体に括り付け、すごいスピードで歩くのだ。中にはお洒落で可愛い女性もいて、驚いた。BCまでの道は、最初の方は日本の山の風景と似ているところもあり、高所に来ている感じがなかった。途中で氷河が見えてくると高所に来た実感が湧いてきた。夕方BCに到着し、ポーター達は帰って行った。

・10/4 BC(4030)~C1(4750)~BC

順応をする為に空荷でC1の偵察へ。天気が良く、終始絶景であった。C1までの尾根は、なんとなく谷川に似ていた。上野がC1までのトポを上手に書いていた。

・10/5 BC

レスト日。荷物整理、テント場整地、ゴミ焼却、洗濯、水浴び、水作り、食事作り、やることいっぱい、忙しい。あっという間に1日が終わった。

・10/6 BC(4030)~4260~BC

4260にある大岩まで荷上げをした。BCからすぐのところで渡渉するのだが、深いし流れも速い。4人で大きい石を、たくさん投げ込み、底上げすることにした。昼前にはBCに戻った。明日から3泊4日、高度順応&偵察のミーティングと準備をした。この日は、野菜とフルーツたっぷりの夕食を楽しんだ。

第 2 3 回総会報告

2025 年度の報告

★2025 年度は、事務局長の山梨県への転居などにより運営体制に変化があった一年でしたが、多くのスタッフの協力で支えられ、各種イベントを継続して実施することができました。会全体の収支差額は約 20 万円となり、前年度（70 万円）より減少しましたが、赤字を回避しながら運営を維持することが出来ました。

★市民ハイキングは年間 6 回開催し、平均参加者数は 26 人と前年より増加しました。マイクロバスを活用した運営が効果を上げ、収支面でも改善が見られました。

★ワゴン車の山旅は、年間 65 回・延べ 708 人が参加し、過去最高の開催数と参加者数となりました。一方で燃料費や宿泊費、スタッフ謝金などの経費増加により、収支差額は前年度と比較して約 35 万円減少しました。また、参加者数が少ない場合でも、事前に依頼しているスタッフへの配慮や、参加を希望する方の機会確保の観点から催行を行うケースもあり、その結果、利益率は 37.8%と前年より低下しました。

2026 年度の方針と会員の皆様へのお願い

★より安定した運営を行うため、2026 年度は各イベントの催行判断をこれまで以上に明確にしていまいります。一定人数に満たない場合には、やむを得ず催行を見合わせる場合がございます。

★そのため、参加をご検討の際は、できるだけ早めのお申し込みにご協力いただけますと幸いです。今後も安全を最優先にしながら、参加しやすく魅力ある山行を継続していきます。

★広報活動にも力を入れるため、Instagram を始めました！



▶QRコードをスキャンしてください。

★ホームページも新しくしました！ぜひご覧ください！

▶saitama-mt.jp で検索してください。

今後の EVENT

◇リーダー山行 山行報告

* 4. 29	岩トレ（榛名黒岩）
* 5. 1	山スキー（鳥海山）
* 5. 5	山スキー（至仏山）
* 5. 10	地図読み（奥多摩）
* 5. 12	岩トレ（古賀志）

山行計画

* 6. 2	岩トレ（榛名黒岩）
* 6. 7	岩トレ（三ツ峠）
* 6. 10	岩登り（一ノ倉沢）
* 6. 16	岩トレ（越沢バットレス）
* 6. 20-21	沢登り（奥秩父・大常木谷）

- *5. 16 岩トレ（榛名黒岩）
- *5. 23 トレーニング（甲武信岳）
- *5. 23-24 岩トレ（小川山）

◇山荘利用予約状況

那須高原・北蓼科にあるログハウスはNPOの会員であれば、いつでも何泊でも、自由に宿泊できます。小さなお子さんの賑やかな声や、大声での談笑もここだったら気になりません。ご家族、友人、ご近所お誘いあわせの上、ぜひご利用ください。

那須山荘	蓼科山荘
6月5、6日 6月27日 7月18、19日 7月24、25日	

◇スポーツ教室

スポーツ吹矢	クライミング	健康ヨガ
6月5日（金） 6月12日（金） 6月19日（金） 6月26日（金）	毎週火曜日と木曜日 現在は参加費をいただく教室としてではなく、サークル活動的に運営しています。	6月5日（金） 6月19日（金） 6月26日（金）

REPORT

4月28日（火）残雪の至仏山

★怪我もなく無事帰れて良かったです。最高のお天気で大満足でした♡会のアイゼンもお借りでき助かりました✨ありがとうございます。ブッチャーさんにはアイゼンの調節をして頂きありがとうございました。一緒に頂いた皆さんお世話になりました✨

★青空のもと360°頂上からの景色は最高でした！尾瀬ヶ原を上から見て、昨年初アイゼンで登った日光白根山も見ることが出来ました!! たくさん転びましたがそれも楽しい思い出になりました。真さん、ブッチャーさん、メンバーの皆さん感謝!感動!ありがとうございました😊

5月1日（金）カチカチ山と吉田うどん（ら）

スタートから暫くは雨模様 雨でも低山でもやっぱり山は楽しく、晴れやかな気分になりました 下山後に吉田うどんを味わい 青空の富士山に感謝して帰宅の途に…。ここ数年は年2回位の参加だったので体力、脚力と相談しながらもう少し多く参加したいと思っています。

5月8日（金）碧岩・大岩

本年4回目の登山である。山行の前は近隣の散歩（最低でも3時間程度）または陣馬山から高尾山縦走の訓練登山に行き万全のコンディションで臨んでいたが、最近はずつつけ本番で当日を迎えることが多く今回も不安を抱えて当日を迎え、天気も朝から曇りであるが昼頃から雨との予報で気の重いスタートとなった。樹林帯の中を歩き始めて早速雨がぽつぽつ落ちてきたが三段の滝を目指し沢沿いの整備された道を歩く。水量はさほどではないが落差50mのこの滝は南牧三名瀑と称されるとのこと。この先から登山道となるが道しるべとなるピンクのリボンが見つからず苦労しながら

なんとか若干濡れている急斜面を登り沢出会いに到着。左側の尾根に取り付く道がこれまたわかりにくい何かピンクリボンをたどり急勾配の斜面を灌木や根をつかみながらなんと小尾根から稜線にて小休止ののち碧岩を目指す。頂上の前に聳え立つ岩場の絶壁を古びたロープを握りつつしっかり岩をつかみ登り、さらに両側が切れ落ちて高度感たっぷりの岩に張り付きながら碧岩頂上に到着。曇ってはいるがガスがかかっていないので大岩もはっきり見え西上州らしい素晴らしい大展望。大休止ののち大岩の頂上に登り大岩からの碧岩の鋭鋒っぷりを写真に収め下山開始。下りは、準備不足の不安を感じることなく足取りかるく久しぶりの岩登りを満喫し大満足で登山口に全員無事到着。

(歩行時間：6時間24分、歩数：約15,000歩、距離：6.3km、登り：729m、下り：723m)

J.T

5月12日(火) 魚沼アルプス

★魚沼アルプス 大島わかな 「え？ わかなちゃん？」絶対行く。今回行った人は魚沼アルプスよりわかなちゃんに会いたくて行ったと思う。山は906mと低山なのだがやせ尾根ありアップダウンありと、中々の山でした。特に垂直に近い下りは、ロープは付いているもののとてもこわかったが皆怪我もなく下山できた。今回はドライバーははるかさん一人。長距離、長時間往復の運転ご苦労様でした。そしてはるかさん、皆さんありがとうございました。

★魚沼アルプス参加の皆さんお疲れ様でした。天気にも恵まれいきなりの急登攀から始まって、今日はどうなるのか不安でしたが、尾根伝いに歩き出すと見晴らしも良く雪の残る山々が綺麗に見える最高の景色でした。足元を見れば多くの高山植物が咲いており(私、花の種類はわかりません)参加の女性陣達は「今日は楽しいね」の連発でした。また、何ヶ所かで動物の排泄物(熊?)が尾根筋にあって雪が消えて表に現れていました。さすが越後の山は侮れない。全工程約7h(23000歩)でした。久々に疲れしました。

余談：頂上で昼食後記念写真を撮ろうとした際、足を踏み外し後ろ向きで転び崖下へ一直線に落下が茂みに助けられ大事に至らずに済みました。皆様にはご心配とご迷惑を掛けてしまいました。助けて頂き感謝しております。

5月16日(土) 市民ハイク 棒ノ峰

★棒ノ折は一度この山の会で登った事があるのですが、沢登りのコースは始めてで、危険な岩場もあり、結構ハードでしたが前田さんの指導と的確な誘導で安心して登ることが出来ました。感謝です。お天気も良く最高でした。

★良い天気にも恵まれた湿度もなく気持ちよく登れました。棒の峰は人気はあるのでしょうか、登山客がいっぱいでした。昼のスープが美味しかったです。皆さんありがとうございました。

★絶好のハイキング日和でした。汗はかきましたが風も心地良かったです。野菜たっぷりスープも美味でした。前田さんの道案内もよくわかって良かったです。またよろしくお願いします。

5月22（金）～24日（日）九州の旅

★祖母山の登山口までは電車飛行機レンタカーを借りての長旅でしたが、お天気が良く、木々の緑と瑞々しい鳥の声での楽しい行程でした。

阿蘇山は、最初は荒々しい噴火口の眺めに感嘆。後半は祖母山では目にすることが出来なかった、ミヤマキリシマの咲き誇る楽園に狂喜乱舞でした！

また別府の鉄輪温泉での地獄蒸し料理に感激し、2日目の長湯温泉の闇夜での露天風呂と、嬉し楽し3日間でした♪そして九州の2つの百目山登頂、万歳🙌

★ゆっくり目の、駅集合で九州へ。初日は地獄巡りや海鮮料理。夜は庭で温泉の蒸気での蒸し料理。二日目は熊本、大分、宮崎に跨がる祖母山へ。天気も良く小鳥の囀りや新緑の中を吹き抜ける心地よい風に、癒されながらの登山でした。三日目は阿蘇山。観光客や登山客が多く駐車場も混んでいました。最初は気持ち良く登っていたけど、途中風や雨が降ってきて、雨具や防寒着を着ました。

長い道のりを歩いた先には、見事なミヤマキリシマが、ピンクの絨毯を敷き詰めて待っていてくれました。「わぁーきれい」「ステキ」の言葉しか、出てこない。

今回、3日間もの長い長い移動を交代要員もなく運転して下さった上野さん、はるかさん本当に本当にありがとうございました。お疲れ様でした。そして参加の皆さん楽しかったですね。ありがとうございました。

★九州を代表する山2座 それぞれ、全く違う魅力があり、とても印象に残る山行となりました。祖母山は、深い森の中を歩き、鳥の声や風の音、自然の豊かさを感じる山でした。山頂に着いた時の達成感は、とても大きかったです。

一方阿蘇山は、雄大な火山の景色はおあすけでしたが、山肌に鮮やかなミヤマキリシマの群生で、ピンク色の花が幻想的で見事でした。山と温泉と一緒に楽しめた、とても充実した時間でした。はるかさん、上野さん、ご一緒の皆様大変お世話になりました。ありがとうございました。

★初の大分空港より、祖母山登りました。ぬかるみ多い、ずっと急登の、ハードな上り、頑張りました。

別府というところは、そんじょそこらに温泉の蒸気が上がっていて、宿での、その蒸し料理を美味しく頂きました。阿蘇山、広く美しい草千里を通して活火山を歩きました。沢山の景色を観られ、とても楽しく。クライマックスは見頃の、うなされるほど山全体に咲き誇るミヤマキリシマ。スゴイ!しか出ない!美しすぎる!! ですが、たくさんの表情をもつ山。ミヤマキリシマなくとももう一度行きたい山が増えました。ハードなレンタカー仕事有り難う御座いました。

山旅 TOPICS

1. 茨城県北6市町を結ぶ「常陸国ロングトレイル」が、2026年度中に全線開通する見通しとなった。常陸大宮市から大子町に至る約70kmが整備されれば、周回型として国内最長となる全長約350kmが完成する。20年度から段階的に整備が進められてきた同トレイルは、利用者の増加とともに注目を集め、25年には日本ロングトレイル協会の「これから歩いてみたいジャパントレイル」で1位に選ばれた。
2. 長野県と岐阜県にまたがる御嶽山(3067m)が、4月10日、「御嶽山国定公園」として新たに指定された。これで国定公園は全国58カ所となる。火山性の独立峰としての地形や、山麓から山頂へと連続する植生、山岳信仰の歴史を背景とした文化的価値が評価された。
3. 衛星とスマートフォンが直接つながる「スターリンクダイレクト」が、4月からドコモとソフトバンクでも本格展開された。すでにauは昨年導入しており、主要3キャリアが出そろったかたちだ。最大の特徴は、空が見えれば、圏外でもデータ通信ができる点。これまで電波が届かなかった山間部や稜線でも、テキストメッセージの送受信や位置情報の共有が可能となり、登山者にとっては緊急時の命綱となる。
4. 北アルプス上高地の樹林帯でニホンジカが越冬していることが、自然公園財団上高地支部の調査で初めて確認された。かつて上高地にはいなかったニホンジカが目撃されるようになって十余年、高山植物やライチョウの生息地への被害が広がる前に対策が急務となっている。
5. 1月に火事で全焼した丹沢の「堀山の家」が、4月11日から仮設テントで売店営業を再開した。週末を中心に、天候などに応じて営業する。

(『岳人』『山と溪谷』を参考にしています)

7月の市民ハイキング

ニッコウキスゲ咲き乱れる夏の高原



霧ヶ峰



霧ヶ峰は、最高峰の車山をはじめ、蝶々深山などのおだやかな山々と、高層湿原の八島湿原などからなる一大高原地帯です。亜高山性の植物種が豊富で、とりわけ初夏の高原を黄色い花で埋め尽くすニッコウキスゲの大群落は有名です。車で何度か行かれた方も多いと思いますが、今回は霧ヶ峰をウォーキングでたっぷり一周します。今回はマイクロバス利用を活かして、八島湿原まで車を回してもらいますので、少し歩きに自信のない方でも大丈夫。お気軽にご参加ください！

*日 時 7月4日(土)

*集 合 北本市役所 6:00
鴻巣市役所 6:15

*歩行時間 4時間30分
(八島湿原Pまで3時間)

*標高差 300m

*参加費 10,000円

*コース

北本一鴻巣一関越道・長野道一佐久IC一車山肩駐車場一車山一蝶々深山一八島湿原P一沢渡一車山肩駐車場一温泉入浴一往路を戻る

*持ち物

歩きやすい服・靴、弁当、水筒、おやつ、雨具、防寒具、手袋、帽子、昼食のスープ用のおわん、おはし、入浴後の着替え



NPO法人
さいたま山に親しむ会

〒364-0035 北本市西高尾3-167ヒライビル101

TEL/FAX. 048-592-2814

E-mail info@saitama-mt.jp HP <http://www.saitama-mt.jp/>



4月28日 残雪の至仏山



5月12日 魚沼アルプス



5月1日 カチカチ山と吉田のうどん



5月16日 市民ハイキング 棒ノ峰



5月8日 碧岩・大岩



5月22～24日 九州の旅