

## 6月例会は28名が参加して川辺邸ログハウスで開催、 取れたて山菜と手打ち蕎麦をいただきました

### 6月例会の学習は「山菜等…山の幸…について」（講師：橋本義）

「山菜の学習の前に、山菜の料理に午前10時から参加させていただきました。山菜料理に必要な天ぷら用の油、粉、あえ物などの調味料の買い出しを行ってから料理開始。ほとんど見学でしたが、手分けしてあく抜きをしたワラビがたくさん。そのほかにはウドの新芽、タラの芽、みたことが無い葉っぱ…。山菜は事前に八海山周辺で採ってきていただいたもの。今回は公民館の調理場を使って料理。天ぷらを早くも始めている。見る間に天ぷらが山盛りに。一方ではワラビのあえ物を作っている。お昼は川辺邸に移動して、手打ちうどんをいただく。重曹を入れてラーメンぽい麺になったと川辺さん。奥さまにも手伝っていただき、美味しく頂きました。その後、料理を盛り付けして、学習の時間を待ちます。

15時半から橋本義講師による山菜の学習です。レジュメをもとにいろいろ説明を受けます。山菜と野菜の違い、秩父で食べられている山菜、身近で食べられる山菜、見分け方や毒草に注意など。その後、いよいよ山菜料理の登場。それに合わせて、川辺さんとそのお仲間プロ級の手打ちそばをその場でゆでていただき、山菜と一緒に美味しく頂きました。また、橋本講師が秩父で食べられてきた「つつっこ」というカシワやトチの葉でもち米をつつんでゆでた食べ物を持ってきていただき、葉の香りを楽しみながら頂きました。来年の春から山菜の領域にも手を伸ばして、山行の幅を広げていきたいと感じました。

準備していただいた橋本講師、料理をしていただいた皆さん、うどんを用意して頂いた川辺さんと奥さま、そして美味しいそばを用意していただいた皆さん、ありがとうございました。」  
(新井浩記)

夏のアルプスは、8/8薬師岳山荘集中で開催します

- 往路…折立入山コース【先発】石川、大嶋、黒沢、相澤、山口、豊島 【後発】菅谷、木村  
8/7金 【先発】熊谷10:00＝花園IC＝流杉PAスマートIC＝折立（幕営）  
【後発】熊谷18:00頃＝花園IC＝流杉PAスマートIC＝富山市中番「殿様林緑地公園」（幕営）
- 8/8土 【先発】折立6:00～太郎平～薬師岳山荘（泊）7.5h  
【後発】有峰林道6:00＝折立8:00～太郎平～薬師岳山荘（泊）
- 往路…五色ヶ原コース：浅見、高橋仁、橋本義、宮田  
8/6木 熊谷＝新宿23:00＝（夜行バス）＝扇沢5:03 8/7金 扇沢＝室堂～五色ヶ原 5h  
8/8土 五色ヶ原～薬師岳～薬師岳山荘 10h
- 復路…折立下山コース：石川、大嶋、黒沢、相澤、豊島、宮田  
8/9日 薬師岳～太郎平～折立＝熊谷 5h
- 復路…黒部五郎、三俣蓮華、新穂高温泉下山コース：浅見、橋本義  
8/9日 薬師岳～北ノ股岳～黒部五郎岳～黒部五郎小屋 9h  
8/10月 五郎小屋～三俣蓮華～鏡平～新穂高13:30＝（バス）松本＝（JR）熊谷8.5h
- 復路…黒部五郎、野口五郎、雲ノ平、槍穂高縦走コース：高橋仁  
8/9日 薬師岳～黒部五郎小屋 8/10月 五郎小屋～三俣蓮華～黒部源流～野口五郎小屋  
8/11火 野口五郎～水晶岳～高天原小屋 8/12水 高天原小屋～雲の平小屋～祖母岳往復  
8/13木 雲の平小屋～黒部源流～双六小屋 8/14金 双六小屋～槍ヶ岳山荘  
8/15土 槍ヶ岳山荘～キレット～北穂～穂高岳山荘 8/16日 奥穂高～前穂高～上高地
- その他復路…雲の平、三俣蓮華、新穂高下山：山口／雲の平、黒部五郎周回：木村

### 次回例会のお知らせ

7月11日（土）午後3時30分～ 市民ホール

学習：「沢登り机上講習」（講師：木下）

※カラビナ、シュリング、ATCほかを持参してください。（遭対個人装備可）

### 今後の日程

- ・9月例会 9/5（土）15:30～ 市民ホール 学習：「百名山一人旅・西日本編」（講師：高橋仁他）
- ・8月例会はありません。

## ㄥㄥ 2014 / 15 ・山スキー総括 ㄥㄥ

今冬は12月から3月初めまで時々南下する厳しい寒気で、上越国境稜線や会津を中心に大雪となり、気温も低めでパウダーシーズンでした。

山スキー山行は例年どおり11月の立山初滑りから始まり、正月明け恒例の北東北遠征は後生掛温泉ベースに八幡平周辺へ、妙高赤倉山でのビーコン訓練には14名が参加、2月には会津大戸沢岳で激パウに絶叫し、尾瀬荷鞍山や石津鉦山草津白根ルート、上越国境セバトノ頭では厳冬期に山スキーの記録が滅多にないルートをトレースしました。

山全体がザラメ雪に変わり春本番となる4月には、浅草、尾瀬などの上越国境、長大な鳥海山千蛇谷、GWは秋田駒と白馬鉦山道ルート、残雪期には念願の飯豊本山本社ノ沢と、今シーズンも旺盛な山行を続け、会山行は11月から5月まで37回、会員は20名、延べ157名とたくさんのメンバーが参加しました。ただ、気象条件の厳しかった今シーズンは雪崩の危険度が高く、数回雪崩を誘発し、リスク管理の重要性を非常に大きいと改めて実感しました。

安全な山行を行うためには、スキー技術は当然のこと、気象と地形図を読む力、余裕をもって行動できる体力、冬山登山技術が必要で、各位の更なるレベルアップを求めます。まずは、夏山で体力養成をしっかりと行い、11月からの来シーズンを迎えましょう。(文責：宮田)

### 当面の会山行計画

- 1 乾徳山** [計画者：橋本義]  
日 程：7/4(土) 登山口～乾徳山往復<CT7:00>  
参加者：L 橋本義 大嶋、相澤、黒沢、高橋仁、根岸
- 2 北海道・利尻岳&礼文岳** [計画者：駒崎]  
日 程：7/10(金)～13(月)  
参加者：L 駒崎 橋本義、黒沢、高橋仁、花森
- 3 大菩薩・小菅谷本谷沢登り** [計画者：浅見]  
日 程：7/12(日)  
参加者：L 浅見、木村
- 4 花の百名山を歩く・苗場山、小松原湿原** [計画者：新井浩]  
日 程：7/18(土)～19(日) 小赤沢P＝バス～上結束～小松原避難小屋(泊)～苗場山～小赤沢  
参加者：駒崎、新井浩
- 5 四阿山と野地平湿原** [計画者：軽石]  
日 程：7/19(日) ゴンドラパルキャビン利用  
参加者：L 軽石 並木、堀、新井勇、大嶋、栗原幸、根岸、逸見
- 6 南アルプス・赤石岳～悪沢岳周回** [計画者：山口]  
日 程：7/20(月)～23(木)+予備2日  
①畑薙第一ダム＝榎島ロッジ(泊) ②榎島～赤石岳避難小屋(泊)CT:8.40  
③赤石岳～悪沢岳～千枚小屋(泊)CT:6.40 ④千枚～榎島＝畑薙ダムCT:4.50
- 7 夏の白峰三山縦走** [計画者：高橋仁]  
日 程：7/26(日)～28(火) 広河原～肩小屋(泊)～北岳～間ノ岳～農鳥岳～大門沢小屋(泊)～奈良田  
参加者：L 高橋仁、相澤
- 8 夏のアルプス事前トレーニング・武甲山** [計画者：石川]  
日 程：8/2(日) 横瀬から往復  
参加者：L 石川 滝澤、豊島
- 9 北アルプス縦走山・笠ヶ岳から槍穂高** [計画者：新井浩]  
日 程：8/12(水)～16(日) 中尾温泉→笠ヶ岳→双六→槍ヶ岳→北穂→奥穂→上高地  
参加者：高橋仁、駒崎、新井浩
- 10 上高地徳沢・テント泊トレーニング** [計画者：石川] ※8/19(水)19:00～事前打ち合わせ  
日 程：8/23(日)～24(月) 上高地～徳沢(泊)～横尾～槍見台or蝶ヶ岳～徳沢(撤収)～上高地  
参加者：CL石川 SL大嶋 新井勇、山口、豊島、宮田(8/22新穂高～南岳)
- 11 紅葉始めの朝日岳** [計画者：山口]  
日 程：9/19(土)～23(水)くいずれかの2泊3日  
①熊谷＝古寺鉦泉(泊) ②古寺鉦泉～大朝日小屋(泊)CT:5.50 自炊&要シュラフ  
③大朝日～大朝日岳往復～小朝日岳～古寺鉦泉CT:4.40
- 12 キノコ・木の実山行** [計画者：橋本義]  
日 程：9/28(月) 秩父または長野方面