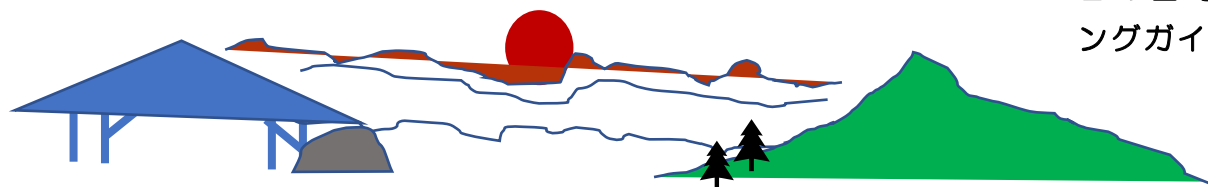


日のハイ通信

日の出山 第14号

令和8(2026)年
4月10日発行
日の出町ハイキ
ングガイドの会



さと山は光と風のハ～モニ～



日の出山山頂のシロヤシオ

日の出山山頂直下北東面に自生している古木のシロヤシオです。根性松と隣り合わせの崖にたった一本だけが自生している株です。日の出山では、ミツバツツジやヤマツツジの自生株は沢山ありますが、シロヤシオの株は、他に見付けること出来ない貴重なものです。毎年花付きの多い少ないはありますが、初夏の訪れとともに、ゴールデンウィークを告げてくれる貴重な存在です。蛇足ですが、近くでは、御岳山奥の院や金時山など、崖に自生していることが多く、シロヤシオは五葉躑躅(ゴヨウツツジ)または白八汐(シロヤシオ)とも標記されるようです。愛子内親王殿下の御印(おしるし・シンボル)で、那須御用邸近く北温泉周辺の群生地は有名です。花言葉は「愛の悦び」「上品」純真な心や気高さも連想させるツツジです。又、馬酔木(アセビ)やネジキもツツジの仲間です。尾根筋によく見られる毒性のある樹木です。

左上の拡大画像は長沢背稜で、2023.5.9 葉の縁取りに注目してください)

野外調理ハイキング

3月23日（火）五日市駅集合、天候はまあまあといったところだが雨の心配はなさそうだ。日の出ハイキングガイドの会で初めてお客様を迎えてのアウトドアクッキングハイクである。お客様は10名、ガイド5名の15人で五日市駅からあきる野市の金毘羅山（468m）に鎮座の琴平神社を目指す。ここにはトイレと東屋がありその上、秋川や五日市線沿いの市街地を見渡せるビューポイントがいい。

登りのコースタイムは約1時間で高低差長さもそうは気にならない。人によってはお湯や食材、燃料とクッキング道具など相当の荷物を背負っての山登りになるので感謝の気持ちは忘れまい。

案内をしてくれるのは埼玉県出身の清水さん、山形県出身の秋山さんの両ガイド。地元に近いこともありこの地域に大変詳しく、初のコース取りをしていただき新鮮な気持ちで楽しく歩くことができた。

途中でアブラチャンの花に出会う。アブラチャンはクスノキ科に属し、クロモジとダンコウバイの3つをクロモジ3兄弟ともいう。中でもクロモジの香りは際立ち高級爪楊枝として利用されている。アブラチャ



ンは名前の通り材や実に油分が多く良く燃える木として知られる。又、曲げに対して非常に強いことから雪国ではかんじきの材料に、水路や炭焼窯の土盛り部分の土留めとしても利用されていた。ダンコウバイは葉の形が先割れスプーンのような形をしている。秋には黄色く黄葉し目を楽しませてくれる。

琴平神社に到着して金毘羅山を目指す登

山組と昼食の豚汁をつくる調理班に分かれる。山頂は目と鼻の先なので往復に要する時間は気になるほどではない。調理班の方も時間を要する食材は家で火を通してあるのでこちら時間も不安はない。



完成した豚汁

調理の様子

全員がそろって昼食にありつく。山を愛する仲間たちが、自然の中で、素晴らしい景色を眺め、美味しい食事を楽しむ実に健康的なハイキングだ。こういうことは又やりたいものだ。調理した豚汁は好評であっという間にきれいに片付いた。



セリバオウレン種

セリバオウレン花



ビバーク（不時露營）実習

山に入り行動が不能となった場合を想定して停滞を余儀なくされた際の緊急時のツェルトの張り方を学ぶ。遭難から救出まで、ツェルトは自分の命を託す仮の住居。いざという時に正確に使えることが重要。

若い時に山の魅力に山行を重ねながら南アルプスの山岳ガイドの経験者である石川会長の指導でツェルトの設営の仕方について学びました。ツェルトの設営は基本的には無雪期でも雪山でも安全な樹間に設営するのがセオリーとされています。風の向きに注意を払い出来るだけ風下側に入口が向くように設営方法を決めます。



石川会長が用意したツェルトは上の画像で分かるように、左右のストックに細紐が石錠とストッパーの間にしっかりと繋がれ上下に動かないように固定されています。この準備は山に入ってから緊急時を想定し出発する前に行われているに違いないことです。

ツェルトの居住性は決して高くないのでザックで居住空間を広げてシートを敷き身体の体温維持を図る工夫も必要です。しかし、不慮野営（ファースト・ビバーク）の場合はそこまでの余裕がないと思われます。大切なことはツェルトの中で出来るだけ体力を温存し寒さと不安を少なくすることです。

「レスキューシートを体に巻きその上にゴアテックスの雨具を付け雨や寒さから体温が下がるのを防ぐ」ときめの細かい指導。

山に出発する前に家で準備し実際やって習得しておくことが大切です。

私と山との出会い

私が生まれ育ったのは新潟県栃尾市で現在の長岡市です。深田久弥が100名山に入れようか迷った末に断念したといわれている守門岳の麓です。

小学校の5年生だったと思いますが夏休みが始まる前に担任の先生から守門に登ろうとクラスに声掛けがあり希望者で登ったと記憶しています。実際に登ったのは最高峰の袴岳ではなくその手前の雪庇でよく知られる大岳で100mほど低い山頂です。今でも無数の赤とんぼが飛び交う中、霧の晴れ間に瞬間的に見えた残雪が浮かびます。

父は百姓でしたが耕地面積が少ないため春の田植え前後にゼンマイ取りに山に入り現金収入を得ていました。田植え後は炭焼が本業となり、山の状況に合わせて白炭黒炭を焼き分けていたように思います。

中学生の時の記憶だと思いますが、普段は70kgくらいの炭を背負って戻る父が炭のない炭俵を背負って帰ってきたことがあります。俵の中には何と見事なサンゴのようなシロマイタケが入っていました。囲炉裏端の脇に広げられた瞬間、マイタケ独特の香りが部屋中に充満したのが今でも記憶にあります。

初めて北アルプスの山に登ったのは白馬岳で高校2年生の時です。猿倉から大雪渓を往復しました。日本100名山の頂きを踏みました。私の山の原点はふるさとの守門岳と山村の生活の中にあるに違いないと感じています。春は山菜採り、夏は川でアユ、カジカ、イワナ取り、秋は山ブドウやキノコ採り、冬はスキー滑降とよく遊んだものです。

奥多摩での生活が40年近くなりふるさとの18年間は遠のくばかりですが、ふるさとの山や景色はこころの中にしっかりと今も生きています。

私には2つの故郷ができました。日々の生活を大切に元気な限り山を登り続けたいと願っています。 ガイド 増澤 強

『友の会』関連行事の紹介(案)

ここでは、令和8年4月から8月にかけて『日の出町ハイキングガイドの会』が主催する「ハイキング」と「登山」について紹介致します。

どちらも『日の出友の会』会員の皆様から、先着順で受付、定員に達し次第締切ります。早めにお申込みください。

申込み締め切り後、催行予定日の概ね一週間前迄には、参加の可否についてお知らせ致します。申込み後、何らかの理由で止むを得ず参加出来なくなった場合には、その旨速やかに連絡願います。交通機関のダイヤ改正等により集合時刻の変更があれば、申込者に連絡します。

令和8年9月以降の計画は『日のハイ通信』15号(令和8年7月発行)に掲載予定です。

I. ハイキング(事前申し込み制)

◎ 4/23(木) 霞丘陵の峠道と春の古刹を訪ねる

JR青梅駅前 8:00 集合(歩程約4時間)

コース 青梅駅(都バス)岩倉温泉…七国峠…(薬王寺)…笹仁田峠…塩船観音寺…吹上菖蒲園…東青梅駅(塩船観音寺入園料¥300.-)

(霞丘陵に戦国の峠道と花の古刹を訪ねる)

◎ 5/7(木) 大多摩トレイルを歩く

JR古里駅 8:45 集合(歩程約5.0時間)

コース 古里駅…寸庭橋…松ノ木尾根…鳩ノ巣溪谷…白丸ダム…数馬峠…海沢…奥多摩駅(多摩川右岸沿いにある変化に富む遊歩道を歩く)

◎ 6/11(木) 北山公園の菖蒲園と狭山湖畔を訪ねる

西武線東村山駅(8:00 集合(歩程約5.0時間))

コース 東村山駅…北山公園…西武球場前駅…狭山湖…貯水塔四阿…アルペンロード…下山口駅?

◎ 7/16(木) 大岳鍾乳洞と大岳沢を歩く

JR武蔵五日市駅 8:00 集合(歩程約4.0時間)

コース 五日市駅=大岳鍾乳洞入口…鍾乳洞見学(700円)…大滝…大岳鍾乳洞入口=五日市駅

◎ 8/20(木) 倉沢のヒノキと日原鍾乳洞

JR奥多摩駅 7:45 集合(歩程約4.0時間)

コース 奥多摩駅=倉沢…倉沢のヒノキ…倉沢=日原鍾乳洞…鍾乳洞見学(900円)…日原鍾乳洞=奥多摩駅

II. 登山(事前申し込み制)

◎ 4/12(日) ※ ヤビツ峠から大山

小田急線秦野駅前 8:10 集合(歩程約5.5時間)

コース 秦野駅=ヤビツ峠…大山山頂…阿夫利神社…大山ケーブル下=伊勢原駅

(春の丹沢大山山頂奥の院を訪ねる)

◎ 5/17(日) 健脚山歩き熊倉山から生藤山

JR武蔵五日市駅前 8:00 集合(歩程約6.5時間)

コース 武蔵五日市駅=上川乗…浅間峠…熊倉山…三国山…生藤山…^{れんこうほう}連行峰…柏木野=五日市駅(関東ふれあいの道(富士見の道)を歩く)

◎ 6/21(日) 浅間尾根登山口から大羽根山を経て槇寄山

JR武蔵五日市駅 7:55 集合(歩程約5.0時間)

コース 五日市駅=浅間尾根登山口…大羽根山…笹尾根…槇寄山…数馬=五日市駅

◎ 7/26(日) 白谷沢から黒山・岩茸石山・高水山を経て軍畑駅へ 健脚向き

西武線飯能駅(7:50 集合(歩程約6.5時間))

コース 飯能駅=さわらびの湯…白谷橋…権次入峠…黒山…岩茸石山…高水山…平溝通り…軍畑駅

◎ 8/30(日) 大菩薩嶺の日帰り登山 ※

JR甲斐大和駅前 7:45 集合(歩程約5時間)

コース 甲斐大和=上日川峠…唐松尾根…大菩薩嶺…プロムナードコース…大菩薩峠…上日川峠=甲斐大和

III. 参加費の一部変更について

※印の企画については、遠隔地における催行につき、¥2,000.-とさせていただきます。諸般の事情ご賢察の上ご了承賜りたく、お願い申し上げます。

IV. 令和8年度年会費納入について(お願い)

更新の年会費は¥1,000.-となります。

年会費受領後、新年度の会員証をお送りいたします。(4月中のハイキングや登山にご参加の場合は当日の担当ガイドに直接お渡しいただくか又はお振込みをお願いいたします。)

なお、日の出友の会会員は、随時募集しております。詳細はQRコードを読み取り、ホームページから入会申込書をダウンロードしてください。

V. 『日のハイ通信』について

◎ バックナンバー

右の二次元コードからこの13号をはじめ、創刊号から今まで発行済みの『日のハイ通信』をカラー版で閲覧可能です。



◎ 日のハイ通信に関するご意見等は下記へ

日の出町ハイキングガイドの会

会長 石川 剛 宛

Email: mk.3193@outlook.jp