月報　2026 年 10 月 31 日　NO428　　１０月号

四方通信

石城山岳会

石城山岳会事務局編集

７月　月例山行　飯森山・鉢伏山

石城山岳会９月山行　『岩手山』報告書

９月月例山行　岩手山（2,038m）馬返しチーム

１０月 月例山行『鳥海山』(2,236m)

2026 年登山教室「越後駒ケ岳」登山

八十里越-古道(4km)を歩く

７月　月例山行　飯森山・鉢伏山

期日　2026年７月５日(日)

参加者　前泊班：安部、国井、二瓶、渡邉、三角夫妻
当日班：秋葉、佐藤春美、須藤、松崎、松本





歩行距離：15.9ｋｍ　累計標高差：1,666m

急登と登り返しがあり、けっこうしんどかったです。ただ天候が曇り時々晴れ、気温 20℃以下だったので、心配していた降雨も無く高温にも成らず助かりました。

展望は鉢伏山では有るようですが、今回はあまり遠くの山々は見えませんでした。

標高が上がって来ると、ニッコウキスゲ、ヒメサユリ、シラネアオイ etc、、、が見え疲れを癒してくれました。

参加メンバーが怪我も無く「新うつくしま百名山」の２座を登頂できてよかったです。

今回参加出来なかった方、ぜひ挑戦してみてください。

（文責：安部）

【コースタイム】

5:00 登山口 → 5:55 見晴台 → 8:15 大倉ノ頭 → 9:00 鉢伏山 → 10:10 飯森山 → ～10:55 飯森山神社 → 鉢伏山 → 大倉ノ頭 → 見晴台 → ～15:30 登山口







石城山岳会９月山行　『岩手山』報告書

2026年９月26日（土）～27日（日）

焼走りコース　参加者　秋葉　渡邉　小谷野　佐藤（春）

【コースタイム】

26日（土）

8：27　焼走り登山口

12：08　平笠不動避難小屋

13：06　（昼食）

13：39～14：39　岩手山頂上

15：00　平笠不動避難小屋（泊）

27日（日）

6：20　平笠不動避難小屋

8：45　焼走り登山口





AM3:00、家を出る頃から小雨だったが、北上するにつれ本降りに。憧れの岩手山は大丈夫か・・・？

盛り上がった熔岩群が横たわる焼走り登山口駐車場に到着する頃は、さわやかな秋晴れに。

さぁ出発というところで、水を汲みに行くと言って秋葉さんが消え、上着を脱ぐと言って渡邉さんが遅れ、小谷野さんと二人でずんずん登った。



途中で、張られたロープの外側から秋葉さんが合流。

初秋の山麓は美しく、ザックは重いが気分は軽やか。ぜいぜいハァハァ避難小屋へたどり着く。



ゆっくり昼食を取り、頂上へ向かい反対側から登ってくる仲間を待った。

翌日は朝から小雨。

レインウェアに身を包み、下った。登る時、苦しんだザレ場は雨でしっとりとして逆に歩き易くなった。

登山道沿いの木々も、雨の中鮮やかで晴天と雨の二つの岩手山を体験できてなんだか得をした気分だった。

帰りは市内のお風呂に浸りぴょんぴょん亭でおいしい冷麺を食べて（私以外は焼肉も）急ぎ帰った。

ステキな山行だった。

担当のゆきちゃん、皆様、ありがとう。

文責　佐藤（春）

９月月例山行　岩手山（2,038m）馬返しチーム

期日：2026 年９月 26 日（土）・27 日（日）

不動平避難小屋チーム：種市、佐藤（幸）、鈴木（勤）鈴木（彩）

八合目避難小屋チーム：安部、国井、菊地、西（重）、佐々木、松崎

岩手山は集中山行(指定した時間に指定場所に集合するのかな？)リーダーの計画が大切だと思っていたら・・違った。

今回は八合目避難小屋が混んでいるとの情報で、それぞれ平笠不動避難小屋：4名、八合目避難小屋:6名、不動平避難小屋:4名に分散小屋泊。

私達不動平小屋メンバーは馬返しコースで、新道と旧道の二つのコースが有る。二合目と五合目に分岐があり、コースを変えながら、八合目まで登れることが可能だが、不動平避難小屋チーム(種市，幸子、勤、彩子)は新道を通り、八合目避難小屋チーム(安部、国井、菊地、重、佐々木、松崎)は旧道を登った。

八合目に最初に到着したのは、私達(不動平避難小屋チーム)で水の補給、昼食をしていると八合目避難小屋チームの安部さんが到着、小屋番さんに宿泊を申し込みしたところ、人数オーバーで断られた。安部さんから不動平避難小屋を6名分確保して欲しいとお願いされた。急いで小屋に向かい6名分追加、合計10名分寝床確保した。先着は1名のみだったので早く登って良かったと安堵。

小屋で1時間休憩後14:00山頂を目指して、集合時間の15:00までに到着した。リーダーの私は、完璧な行動計画だとニャーとしながら山頂に向かうと、秋葉さん、春美さん、小谷野さんが待っていて、もう少し早く登頂してあげれば良かったと微妙に反省。山頂は風を避ける場所は無く寒いだろと秋葉さんの姿を見て想像出来た。全員で写真撮影し、集中山行は成功に終わった。

夕食は、それぞれ自炊でしたが、ドッキリ!!でユキちゃん、アヤコさんが外で美味しいつまみを振る舞って頂き、食べて、飲んで語りあい楽しい1日の終わりを迎え18:00に消灯した。

翌日は、霧雨で予定通り下山した。網張温泉国民宿舎の温泉に入り、冷えた体を温めて、宿のレストランでそれぞれ好きな物を注文した。すべてのメニューが美味しそうでした。私は、牛タン注文し格別でした。その後ジェラード店「松ぼっくり」で別腹の美味しいアイス、コーヒーを頂き帰路についた。

【コースタイム】

距離 11.7 キロ　標高差 1443m

1 日目

7:53 馬返し登山口

11:43(12:14)八合目避難小屋(昼食)

12:27(13:59)不動平避難小屋(休憩)

14:29(14:53)岩手山(休憩)ユキちゃん待ち

15:26 不動平避難小屋

2 日目

06:18 不動平避難小屋

10:20 馬返し登山口

＊コースタイムは不動平避難小屋チーム









（文責：種市）

10月 月例山行『鳥海山』(2,236m)

2026年10月10日（土)～12日（月）

参加者：俊足チーム：秋葉、渡邉、青天目、小谷野、山中、三角(孝)
快歩チーム：国井、二瓶、安部、三角(智)、久保田、佐藤(あ)
志賀(み)、鈴木

10月11日午前3時55分、満天の星空の下、鉾立登山口（象潟口コース）から登山を開始した。ここは九つある登山口の中でも最も利用者の多い登山口で、鉾立山荘やビジターセンター、稲倉山荘（食堂・土産売店）がある。俊足チーム6名、快歩チーム8名の二班に分かれ、ヘッドライトの明かりを頼りに、よく整備された登山道を進む。5時39分に御浜小屋を通過。日の出後には、めったに見られない「影鳥海山」を眺めることができ、一同幸運に恵まれた。七五三掛分岐から左へ進み、千蛇谷を経由して時計回りのコースをたどる。御室小屋から山頂へのルートは急峻な岩稜帯で、緊張しながら岩をよじ登り、下り、再び登って、ようやく新山（鳥海山・2,236m）登頂を果たした。山頂からは360度の大展望が広がり、雲海が眼下を埋め尽くす素晴らしい景色を堪能した。山頂は5人ほどでいっぱいになるほど狭く、多くの登山者が順番を待っていたため、記念写真を撮影して早々に下山を開始した。外輪山へ向かうルートも急な岩稜帯のアップダウンが続き、気の抜けない道のりである。さらに浮石も多く、一歩一歩慎重に進んだ。ヘルメット着用が推奨されている理由を実感し、実際に多くの登山者が着用していた。七高山→行者岳→伏拝岳→文殊岳と進む稜線歩きでは、眼下に広がる雲海を眺めながら快適な下りを楽しんだ。文殊岳を過ぎたあたりでは、丸い虹の中に浮かぶブロッケン現象を見ることができた。幻想的な光景に感動し、しばらく足を止めて見入ってしまった。鳥海山は樹林帯が少なく、今回のように天候に恵まれると、下山中も終始雄大な景色を楽しみながら歩くことができる。山頂付近では紅葉は終盤を迎えていたが、御浜小屋より下では見頃の紅葉が残っており、秋の山の美しさも満喫できた。14時09分、全員無事に鉾立登山口へ到着した。

一日目（10月10日）は移動日で、宿泊先は鉾立山荘。管理人が常駐しているが食事は自炊である。私たちは和室二部屋に分かれ、畳の上にマットとシュラフを敷いて就寝した。電気や炊事場、水洗トイレ、シャワーも完備されており、快適に過ごすことができた。夕方には日本海へ沈む美しい夕日を眺めることもできた。二日目は山行後に猿倉温泉鳥海荘へ宿泊。山行で疲れた体を、とろりとしたアルカリ性温泉がやさしく癒やしてくれた。最終日は移動日。土門拳記念館を見学した後に解散となった。各車それぞれで食事を楽しみながら帰路についた。

（文責：鈴木勤）

★山行距離：15.0km　★上り：1,378m
★快歩チームコースタイム　　合計10時間18分
3:57 鉾立登山口⇒5:39 御浜小屋⇒8:24 御室小屋⇒9:35 新山(鳥海山)山頂⇒9:55 七高山⇒11:10 文殊岳⇒12:44 御浜小屋⇒14:09 鉾立登山口到着
★俊足チームコースタイム　　合計 9時間48分(七高山で快歩チームを約1時間待ち)
3:55 鉾立登山口⇒5:21 御浜小屋⇒7:43 御室小屋⇒7:55 新山(鳥海山)山頂⇒8:57 七高山⇒10:52 文殊岳⇒12:14 御浜小屋⇒13:42 鉾立登山口到着


0
1 km
2 km
3 km
S
鳥海山
新山
七高山
月山森
mapbox



距離　行動時間　日時


2200m
2000m
1800m
1600m
1400m
1200m
0.0km
2.0km
4.1km
6.3km
8.3km
10.5km
12.6km
14.8km

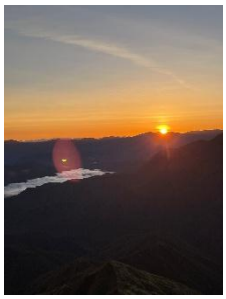



石城山岳会
IWAKI ALPINE CLUB





2026 年登山教室「越後駒ケ岳」登山



2026 年 10 月 17 日（土）、10 月 18 日（日）

参加者

佐藤、西（重）、青天目、志賀、西（由）、比佐、鈴木、吉田、二瓶、谷口、星

（天気：10/17 晴天、10/18 晴天）

（コース）

① 10/17（土）

山行予定 枝折峠登山口 ⇒ 駒の小屋 ： 距離 8.0km

枝折峠登山口（8：20）→明神峠（9：01）→道行山分岐（10：08）→小倉山（10：50） →駒の小屋（13：08）→越後駒ケ岳（14：37）→駒の小屋（15：00）

② 10/18(日)

山行予定 駒の小屋 ⇒ 銀山平温泉 ： 距離 10.4km

駒の小屋（8：00）→明神峠（10：54）→銀山平温泉 湖山壮（12：15）

（山行コメント）

今回の越後駒ヶ岳は、私にとって初めての経験が多く、たくさんの学びを得られた山行となりました。一番きつかったのは、11kg のリュックを背負って登ることでした。荷物の重さが想像以上に体にこたえ、登りの大変さを身をもって実感しました。途中、先輩が「一歩前、一歩前」と声をかけてくれたおかげで、励まされながら、一歩ずつ前に進むことができました。本当にありがたかったです。

山小屋では、先輩や同期が、手際よく夕食を作ってくれました。山で仲間と一緒に食事を囲む時間も、登山の楽しみの一つだと感じました。

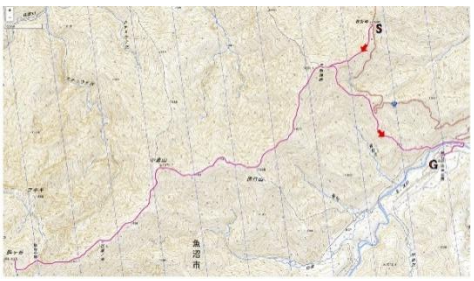
翌朝は、美しい朝日を見ることができ、その美しさに感動しました。山の上から眺める朝日の素晴らしさは格別で、忘れられない思い出となりました。

一方、下山時には水分が不足し、先輩に分けていただく場面もありました。今回の経験を通して、登山では体力だけでなく、事前の準備や適切な水分管理がとても大切であることを学びました。そして、困ったときに支えてくれる仲間のありがたさも、改めて実感しました。

大変なこともありましたが、それ以上に多くの学びと感動を得ることができた山行でした。

これからも仲間への感謝を忘れず、一歩一歩経験を積み重ねながら、さまざまな山に挑戦していきたいと思います。

（文責：星）







八十里越-古道(4km)を歩く

期日：2026 年 10 月 25 日（日）
参加者：秋葉、三角智子、三角孝、ほか計約３０名

只見川電源流域振興協議会が主催する「八十里越を歩こう」旧道探訪ツアーに参加しました。総勢約 30 名。雨の中でしたが、天保古道の拡幅工事の痕跡を辿り往復約 4Km の歩きを楽しみつつ、植生や江戸時代から明治期の交易、河井継之助について少しだけ学びました。

八十里越の旧道は、江戸時代の天保古道、明治 14 年完成の中道そして明治 27 年完成の新道の３道ですが、登山道として三条市吉ヶ平と只見町入叶津間約 26km をどうにか歩けるのは古道及び新道を辿るルートのようです。磐越西線が全通するまでは重要な交易のルートでした。また戊辰戦争では、長岡藩士とその一族郎党二万五千人余が会津若松に落ちのびる際この八十里峠を越えたそうです。重傷の長岡藩家老河井継之助も戸板で運ばれ、最後の 12 日間を只見で過ごしたとのこと…

豪雪地帯のため雪食地形となり、稜線のキタゴヨウやブナと林の広がる斜面や林床では多雪環境に適応したユキツバキなど日本海側に多い植生になるそうです。ブナの二次林を過ぎるとブナの大木が見られるようになり、ブナ次郎は圧巻でした(ブナ太郎は残念ながら倒れてしまったそう)。またブナの実が大豊作の翌年はネズミが増えるネズミ年で(雪の下の実を食べ続け増える由)、来年は増える予想とか。

八十里越は会津百名山の一つでもあり歩いてみたい山域のひとつです。国道 289 号は起点の新潟市から終点いわき市を結ぶ総延長 274.7km ですが、未通の八十里越区間を含む酷道部分が 2027 年夏頃に暫定開通する見込みです。八十里越の登山道は旧道探訪ツアーとは異なる古道と新道ルートになります。相当厳しく 1 日では長い道になりますが来年あたり縦走できたならと思います。

〈コースタイム〉10:30 入叶津登山口 → 12:15 ブナ次郎(折り返し地点) → 13:45 入叶津登山口
4.2km　410m⤴

（文責:三角孝）



「八十里越を歩こう」旧道探訪ツアールート図(天保古道の一部)

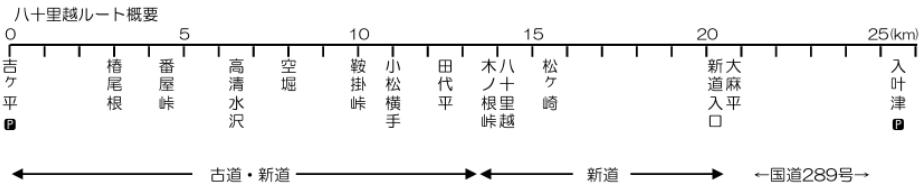





天保の改修時の石積




ブナ次郎 山神ノ杉



起点：吉ヶ平
終点：入叶津
国道歩き約 5km です