

会報

日本勤労者山岳連盟(富山県連盟)
新日本スポーツ連盟



三島野スポーツクラブ

No. 303

2025 年 12 月 1 日

代表 岩井 富雄

射水市宝町 1364-35

TEL・FAX 57-8180



フランス・プロバンス地方山行スケッチ その3 小木 清 画

12月・1月企画案内

- ◇12/13(土) 岐阜市百々ヶ峰
- ◇1/1(木) 元旦登山 二上山
- ◇1/18(日) 雪の八乙女山

山行報告

- 11/8(土)~9(日) 富士を愛でる山旅
小富士&明神山
- 11/16(日) 三方岩岳

第28回定期総会

2026 年 2 月 7 日(土)

富士を愛でる山旅 記録

12月・1月企画案内

12/13(土) 百々ヶ峰

とどがみね 417.9m 岐阜市

【出発】6時00分 薬勝寺池P

【行程】東海北陸道 → 関IC → 登山口 9:00 予定
三田洞からの周回ルートを予定。

標高差約 520m 所要時間 3時間

体力度・技術度とも★☆☆☆☆

【費用】約 4500 円（レンタカー、など交通費）

【参加申込】 12月3日まで 堀井泰則

SMS 090-1314-6394



長良川、金華山を望む展望の山
広葉樹林が多いので、落ち葉を踏みしめながら、初冬の東海の里山を歩きます。

1/1(木) 元旦登山 二上山

新しい年を迎えて、こころも新たに第一步を踏み出しましょう！
二上射水神社に立ち寄って今年の安全登山の祈願を

事前の参加申込は行いません。

希望者は元旦の5時30分に城光寺野球場前に集合してください。的場邦夫が待っています。尚、まなび交流館からのコースからも登っても可。7時00分に山頂で合流しましょう。



1/18(日) カンジキ登山 ハ乙女山

南砺市(旧井波町)
756m

雪山の里山入門コース。カンジキで深雪を踏み、散居村の雪景色を展望する

【出発】薬勝寺池P 8時00分

【行程】閑乗寺公園P → 登山口(5合目) → あずまや → 山頂
登山路を下る

標高差 450m 登り3時間 下り1時間45分

体力度★☆☆☆☆ 技術度★★☆☆☆

L: 的場邦夫

【装備】真冬の防寒装備、アイゼン、カンジキ、ピッケル 温飲料

【参加申込】 1月8日までの的場邦夫 SMS 091-4320-5325 へ



開催予告

第 28 回 定期総会

と き 2026 年 2 月 7 日（土） 午前 10 時から

ところ 中太閤山コミュニティーセンター

※ 当クラブも高齢化の傾向から脱していません。後継者をどうしたら作ることができるのか？高齢化した条件のもとでも頂に立ち、これからも生きる元気を共有できるクラブづくりをどうしたらできるのか？一緒に考える機会だと思います。

※ 予め、カレンダーにスケジュールをメモって、万障繰り合わせて多くの会員が参加されることを願っ



ています。日頃顔を見せない会員諸氏が顔を見せてくれることが世話するものにとって、何より元気が出てこれからも山歩きの世話をするエネルギーが湧く源泉となります。

※ 総会終了後、懇親・交流の場を持ちたいと思います。

2026 年の企画について

12 月 2 日（火）と 12 月 16 日（火）14 時からの世話人会を「2026 年の企画について」の意見や希望を交換する拡大世話人会として開催します。会員の誰もが参加して希望を述べる機会とします。

クラブにとって年間企画は最も重要な課題です。一人でも多くの会員の希望が反映できる企画を総会で提案したいと思います。

来期 2026 年度会員継続の確認について

日本勤労者山岳連盟への会員登録を正確に行うために、年内に会員数を確定したいと思います。

ついては、退会希望者は 12 月 15 日までに岩井富雄代表まで連絡してください。尚、連絡がない場合は「継続」として扱います。



小富士&富士山展望の山明神山(鉄砲木の頭)

1909m

1291m

メンバー；〈L〉的場邦夫、〈SL〉塚 良昭、堀井泰則、石黒洋子、森田絹代、今村和子、
仲西雅子、松田理恵子

【行程記録】

○1 日目

薬勝寺池 P 出発	6:00
松本 IC	8:55
須走道の駅(昼食)	11:25~11:50
須走口五合目登山口	12:32
小富士	13:10~13:25
須走口五合目登山口	13:50
まぼろしの滝	14:20~14:30
須走口五合目第二駐車場	14:50

○2 日目

宿出発	7:50
三国山・パノラマ台	
ハイキングコース入口	8:05~8:20
明神山着	8:50
三国峠駐車場着	9:20
三国山・パノラマ台入口発	9:40
帰り道、山中湖畔でワイン購入	



須走口五合目第二駐車場にて



2 日目 三国山・パノラマ台ハイキングコース入口

ひとくち感想



的 場： 今年でマイカーで5合目迄行ける三ラインは（三島野スポーツクラブ）制覇しました。富士スバルライン（有料、奥庭散歩）、富士スカイライン（無料、宝永山）今回は富士アザミライン（無料）須走の5合目、自分が15年前に単独で登った須走の5合目その時は今回の小富士、幻の滝、は全く知りませんでした。5合目で散策を調べて知りました。今回は富士はチラミセでしたがそれなりに良かった。山中湖の紅葉は綺麗でした！！

堀 井： 体力の低下で迷惑をかけてはいけない思いから参加を躊躇していましたが、急なキャンセルが出てメンバーに加えてもらいました。『一年に一度は富士の峰を仰ぎたい』という希望が叶った大満足の山旅になりました。「小富士」は富士山中腹の火山礫の堆積した植生のない丘状の富士山火山の痕跡を残している面白いところでした。ここから雲が山頂を隠して望めませんでした。眼下に麓の街（富士吉田市？）がハッキリ。富士山の姿は小富士登山口駐車場から雲が流れては姿を現す富士の姿を見上げて満足でした。今にも雨が落ちてきそうな2日目。パノラマ台から大きく広がる裾野だけを雲から姿を出し、富士山の大きさと美しさを想像。明神山は樹林帯を抜けると一面のススキが原。何

とか山頂に届きました。下山直後に雨。後はお土産の甲州ワインを買ってザックにしまって、今回の“富士を愛でる山旅”は完結。



石 黒： 三島野クラブに仲間入りさせていただいて、3回目の「富士を愛でる山旅」。ふじあざみラインで須走五合目まで行き、「小富士」と「まぼろしの滝」まで歩きました。雄大な景色の中、カラマツが光り輝く樹林帯やスコリアが積もった道をザクザクと歩き、眼下の景色や少しずつ見える富士山の姿に感動する幸せな時間でした。車中やホテルで皆さんの話を聞き、興味深くて4つのルートや富士山の成り立ち等、翌日ネットで検索して山旅を振り返りました。コースの計画を立て、5時間半もかかる道を運転してくださったこと、ホテルの手配等、ありがとうございました。ご一緒したみなさんと楽しい時間を過ごせたことに感謝しています。

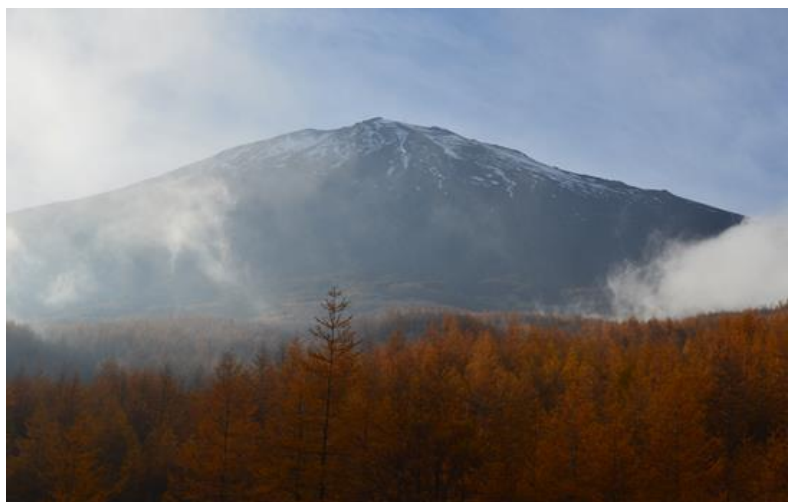
今 村： ずっと紅葉を見ながらのドライブ、どの山も萌えるように輝いて素晴らしい景色。須走登山口駐車場に着くと、隠れていた富士山がうっすら見え、急いで記念写真。小富士は、広い丘に小さな小さな火口のような砂礫を積み上げた山頂が二つ。そこからは山中湖のパノラマが見える。幻の滝辺りに着くと、一瞬だが、富士山山頂がはっきり見え、シャッターを切る。山中湖畔のホテル清溪辺りはもみじと、ドウダンツツジが真っ赤に色づきとても綺麗。富士山山頂もなんとか見られ、紅葉もたっぷり味わい、ワインやりんご🍎の買い物も楽しめた、盛りだくさんの二日間でした。みなさんありがとうございました。

今年も盛り上がりました。

森 田： 富士山好きにはたまらないこの企画、今年も参加させていただきました。一日目はガスが多いながらも、ほんの数分ででしたが富士山の全貌を見ることができました。二日目はあいにくの雨模様でしたが、帰り道のルートを変更して、ワインを買って、りんごを買って大満足。こういう予定変更ができるのもこの企画の素敵なところですね。もちろん、夜の宴会も楽しかったです！ありがとうございました。



松田理： 行きも帰りもうっとりするような紅葉の中。最高の気分でした。小富士は今思い出してもあの可愛らしさに笑いがこみ上げてきます。富士山が時々でも顔を見せてくれて写真も撮れて良かったですね。いつもながら夜の宴会は楽しく、みんないっぱいお話しできました。お酒の飲めないリーダーが一人翌日のお天気を心配していろいろ案を練ってくれましたが、楽天的になってしまっているその他は、心の中では明日も何とかなるさ！そして2日目も予定通り明神山に登ることができました。堀井さんが的場さんと別ルートで明神山頂に現れた時は本当にうれしかったです。来年も楽しみです。



ほんの一瞬！この姿に大満足でした 須走5合目駐車場より

塚： 初日の小富士までは、短時間で標高差も少なく歩き易い登山道でした。ガスがかかり富士山の眺望はイマイチでしたが、下界の景色は良かったです。次に幻の滝へ行きましたが、一時雲が晴れ富士山を見ることができ感激しました。二日目は曇りの中、明神山へ登りました。富士は雲の中でしたが周りの山々や山中湖の眺望は良かったです。また山中湖周辺や道中の紅葉が素晴らしく楽しい山行でした。



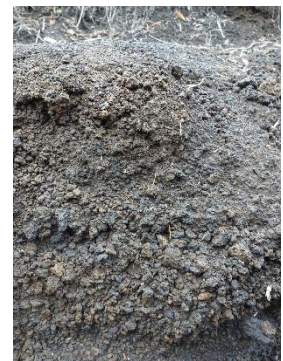
仲 西： 河口湖の畔は赤や黄色の紅葉の中を車で走り「きれい！きれい！」と歓声を上げながらの車中でした。小富士へはなだらかな歩きやすい山道で林を抜けると小富士があらわれ、山中湖や広大なすすき野原が見渡せました。うっすら雪化粧をした富士山が雲の間から見え隠れしながら見ることができ大きく堂々とした姿に感動しました。二日目は朝からあいにくの雨でしたが明神山へ上ることができました。夜には皆さんと山談義で盛り上がり大変楽しい一時でした。お世話をしてくださった皆さんのおかげで素晴らしい山歩きが出来ました。ありがとうございました。



ススキの原が広がる



溶岩の上に根を張るシラビソ



噴火によって堆積した火山噴出物の地層

(富士山麓のススキ草原)

約 300 年以上にわたって「火入れ」という管理が続けられ、他の植生が排除され、繁殖力の高いススキが優勢になるため、広大な草原が維持されている。ススキは地下茎と種子で増えるため繁殖力が高い。

(富士山のシラビソ)

富士山の亜高山帯にはシラビソが生育する。富士山のおよそ標高 1600m～2500mにかけて広がる主要な構成木であり、カラマツ林などとともに富士山の景観を作っている。日本海側に分布するオオシラビソとは生息環境が異なる。



(明神山への道で見かけた花の名残)

リンドウやフジアザミ、野バラ、オンタデ、きれいに咲く季節もあるのですね。

富士と愛でる山旅 これまでの記録

堀井泰則

北陸地方は11月中旬から12月にかけて、冷たい雨やみぞれが降る季節。冬の天候の前兆ともいえる時雨模様が続く。アウトドア活動にとって最も嫌な季節なのである。そこで目を付けたのは“太平洋側の気候”。テレビの天気予報はいつも「日本海側は雪か雨」「太平洋側は晴れ」のパターンが続く。それでは山を越えて向こうに行けばいい山に登れるではないか。

そんなワケで“富士を愛でる山旅”は始まりました。以下その記録を列記してみました。

- ◇ 2013/12/7(土)～8(日) 〔会報No.160-4P〕 **三ツ峠山** **三ツ峠山荘** 泊
登り 西桂町ルート 下り ロープウェイコース L堀井 ほか4名
- ◇ 2014/11/22(土)～23(日) 〔会報No.171-7P〕 **大菩薩嶺** **大菩薩峠** **小金沢山** **福ちゃん山荘** 泊
L堀井 他2名
- ◇ 2015/11/28～29 〔会報No.184-5〕 **日向山・石割山・忍野八海** **センターハウス** 泊
L堀井 ほか4名
- ◇ 2016/11/26(土)～27(日) 〔会報No.195-7P〕 **茅ヶ岳・杓子山** **民宿 大臼荘** 泊
L堀井泰則、SL的場邦夫、ほか6名(ほか山梨山の会の3名)
- ◇ 2017/12/9(土)～10(日) 〔会報No.208-6P〕 **美し森・雪頭ヶ岳・鬼が岳** **宿 民宿**
L的場 ほか4名
- ◇ 2018/12/9(日)～10(月) 〔会報No.220-7P〕 **竜ヶ岳** **宿?**
L的場、SL塚、ほか9名
- ◇ 2020/12/13(日)～14(月) 〔会報No.244-4P〕 **三ツ峠山・杓子山** **ホテル「富士緑の休暇村」**
L堀井、SL的場、他4名
- ◇ 2021/12/18(土)～19(日) 〔会報No.256-8P〕 **高川山・三方分山** **ホテル「富士緑の休暇村」**
L堀井、SL的場、ほか9名
- ◇ 2022/11/25(金)～26(土) 〔会報No.268-4P〕 **青木ヶ原樹海・大室山・毛無山** **ホテル「富士緑の休暇村」**
L堀井、SL的場、他7名
- ◇ 2023/11/25(土)～26(日) 〔会報No.279-6P〕 **富士山5合目御中道散策・足和田山** **民宿「こばやし」**
L的場、SL塚、ほか6名、
- ◇ 2024/11/9(土)～10(日) 〔会報No.291-6P〕 **宝永山・精進湖パノラマ台** **旅館 岳心荘**
L的場、SL加藤、ほか12名
- ◇ 2025/11/8(土)～9(日) 〔会報No.303-3P〕 **須走登山口小富士・明神山** **ホテル清溪**
L的場、ほか7名



2017年 西湖と富士山 雪頭ヶ岳より

2019年の記録はありませんでした。抜け落ちていたのか、実施しなかったのか記憶にありません。だれか知っていれば教えてください。この記録にある12回の“山旅”最小3名、最大14名で実施。延べ90名が参加されました。1回平均7.5名です。それぞれの記録は会報に記載されています。富士山に出会った感動が綴られています。もし、手元にないけど読みたい号があれば堀井泰則までご一報ください。コピーをお届けします。

山行報告

11/16(日)

三方岩岳

岐阜県白川村 1736m

メンバー (L)的場邦夫、川渕順正、島倉津也子、松田理恵子、今村和子、石黒洋子

【行程記録】

薬勝寺P 発	6:00
三方岩岳登山道入	7:25
三方岩岳三角	9:55
三方岩岳	10:55
展望台(昼食)	11:20~12:00
三方岩岳三角点	12:45
三方岩岳登山道入口着	15:00
薬勝寺池P 着	16:35



白山を遠望

ひとくち感想

的場: 当初計画では何時ものホワイトロードのトンネル手前の駐車場からの簡単なコースを想定していたが10日に閉鎖になり、トヨタ自然学校近くのゲートの三方岩岳の登山口からのロングコースになりました。紅葉は登山口近くはまだその名残があったが上のほうは葉が落ちて見晴しが良かった。天候は快晴で目の前に白山が見え、笈ヶ岳、大笠山、大門山、遠くに槍、穂高、立山、剣岳、等360度の大展望。他に登山者がいなく我々の独り占めでした。紅葉は高速道から見て満喫した。

松田理: 青空と紅葉、ふかふかの落ち葉の道、そして白山の出迎え。素晴らしい山行でした。しかし、個人的には反省ばかりです。初めてですが「登山靴」を忘れてきて皆さんに大回りをさせてしまいました。ごめんなさい。そして下山中に三回も足がつり時間を取らせてしまいました。ごめんなさい。荷物は前日に車に積む、筋肉を落とさぬようトレーニングを繰り返す。反省します。こんな楽しい山行をこれからも続けられるように。

石 黒: 素晴らしい景色との出会いの日でした。①朝、車の中から見える山々がパッチワークの紅葉。霧に包まれて幻想的。②登山口に霜が降り、きらきら光る草にうっとり。③三方岩岳から見える白山をはじめとする雪山が美しい。④落ち葉のじゅうたんを踏みしめながら紅葉の山を歩き、標高差によって様子が変わっていく木々を眺め、風を感じる幸せ。このように、ホワイトロードが閉鎖していたからこそ途中二人にしか会わず、青空の静かな山を堪能することができました。ありがとうございました。

今 村: ブナ林の中は落ち葉の絨毯。乾いた落ち葉の上をサクサクと音を立てて歩く。急な上り坂も気にならないくらい気持ちがいい。三方岩岳山頂と展望台は、360度のパノラマ。東の方角には、でっかい白山。ゴツゴツした岩肌までくっきり見える。西の方角には、遠くに、薬師、剣、槍、穂高……雪をかぶった山々が真っ青な空に映える。いい天気、周りの低い山々の紅葉🍁と落ち葉の山路をたっぷり楽しみました。計画してくださったリーダーさん、ありがとうございました。

島 倉: 冬を迎える前の静かな山路にカサカサと落葉の音を楽しみながら、快晴の空と展望を満喫しました。白山が目の前にどっしりとそびえて素晴らしかったです。今年最後？の山行でリーダーから(おまっちゃ、最高やわ)をいただきました。今回もオダテラレ、ホメラレ、ツラレテ、クリアできた嬉しい登山でした。山よし、人よし、最高でした。

川 渕: 久々の山行でした。夜明け前から空は満天の星空で、朝方気温が下がり、空気が清々しく晴れ渡った日となった。滅多に出くわすことのない登山日和にワクワクする。

目的地に近づくと車窓から見る山々は、赤や黄色に染まった山肌が美しい晩秋の風景を作り出していた。まさに錦秋のみぎりです。三方岩岳はホワイトロード冬季閉鎖により、閉鎖ゲート付近の登山口から登攀することになった。当初計画より歩行距離や高低差は格段にのびたが、これがかえってこの山の荘厳な佇まいを実感することとなった。

急登や難所を何度も潜り抜け、たどり着いた展望台から望む北アルプスの名峰は、白一色に光り輝いて、天を突くように神々しかった。さらに後ろを振り向くと、力強く堂々とした姿の白山が、今にも覆いかぶさらんばかりに立ちはだかる。何たる眺めか…。

三方岩岳の中腹以上の木々は既に落葉しており、峰々は明るく広く見渡せた。その分厚く積もって乾いた落ち葉を、ガサガサ踏みしめて下山するのも、晩秋の山行ならではの興である。この日は一日中、秋の澄み切った青空で、風も無く穏やかな温かさのある「鴟日和(もずびより)」の一日であった。こんな素晴らしい日に山行できたこと、同行の皆さんに感謝申し上げます。



11月1日(土)

高坪山企画

クマの出没の危険地域なので中止しました。

〔三島野スポーツクラブ世話人〕

任務分担	氏 名	住 所	TEL	携帯
代 表	岩井 富雄	射水市宝町 1364-35	57-8180	090-5177-9255
副代表	的場 邦夫	氷見市十二町 1037-36	74-6434	090-4320-5325
副代表	堀井 泰則	高岡市石瀬 748-6	25-2792	090-1314-6394
会計担当	塚 良昭	射水市寺塚原 226	84-1162	080-8033-7427

世話人会は、岩井富雄、的場邦夫、堀井泰則、塚 良昭、荒井英治、川渕順正、棚田清志、新田俊明、山本則夫、石黒洋子、加藤日出子、島倉津也子、守田清子の 13 名で構成します。

〔監事〕今村和子、浦 幸江 〔相談役〕山田 格、林 憲彦

12 月の世話人会開催 12 月 9 日（火）と 12 月 23（火）午後 2 時から。会場は「はなみずき」です。

尚、どなたでも自由に参加することができます。お気軽に足を運んでください。

※11 月 25 日は会報の発行の作業も行います。

会報編集担当 会報に記載する原稿は下記のアドレスに送ってください。

堀井泰則 horii.yasunori@rouge.plala.or.jp

甲かほる kab@p2.tcnet.ne.jp

松田理恵子 krbara@p2.tcnet.ne.jp

会報『三島野スポーツクラブ』をインターネットで見るためには、まず、「スポーツ連盟とやま」を検索し、次に富山県連盟、次の画面の「三島野スポーツクラブ」をクリックし、次の画面の「会報」をクリックすると見ることができます。

ホームページへのアクセスは http://sportstoyama.namaste.jp/99_blank.html を入力して検索してください。また、スマホの場合は右の Q R コードを利用してください。

全ページをカラー写真で見ることができます。



編 集 後 記

・いつの間にか 12 月の声を聴く時期になり、“今年はどうな一年だったのだろうか”と振りかえると、「地球温暖化」「二季化」「コメ不足」「自民党敗北」「ウラ金」「大谷翔平」「クマ」などの言葉が浮かんでくる。私の今年の言葉は「健康・体力」でした。加齢による低下は免れませんが、少しでも三島野 SC の企画に参加できることに目標を置いてきました。先日、山岳雑誌「岳人」を求め、ページをめくると「週末に登ってみたい地元の山」として尖山が紹介されていて、天気のところ合いを見て登ってきました。本当に久しぶりの尖山でしたが、無事コースタイムより少し遅れただけでした。こんな些細なことが次を目指す力になることを実感しています。

・山行報告「富士を愛でる山旅」は富士山好きにはたまらない様子があふれています。富士五湖周辺の紅葉も盛りで Good タイミングでした。三方岩岳はホワイトロードが冬季閉鎖で新たな感激を呼んだようで“災い転じて・・・”でしたね。

・PC に向かって会報を作成中、気分転換に天気もいいので自転車で近くの庄川堤防をひと走りしてきました。立山連峰がくっきりと映え、真っ白な後立山連峰の雪倉岳、白馬三山、そして遠く黒部五郎岳までのパノラマを自転車をしばし止め、眺めてきました。そして、再び…。

（会報編集担当 堀井泰則）

