



2025年
11月30日
発行

日本山岳会 「高尾の森」

—広針混交の豊かな森づくり活動—



会員数：個人 164名 法人 9社
(2025年10月末現在)

猛暑日の記録を更新した今年の夏、

いつまで暑さが続くのかと思っていましたが、

9月の小雨の降る中 森に入ると、そこには秋の知らせがありました。



9月13日 定例作業から



アオツヅラフジ

北海道から沖縄まで分布し、低地の草原や山林に生え、
都市部の道端でも見かけることができる。

「ツヅラフジ」とは、昔このツルで葛籠(つづら)などのかごを編んでいたことに、「アオ」は実が青いことに由来する。

晩秋のころブドウのような果実が鮮やかな藍色に熟す。

ただし果実は有毒。

絵：横川 信由



<https://jactakao.org/>



高尾山周辺の国有林 思い出と今

東京神奈川森林管理署長 金子直樹



本年4月に東京神奈川森林管理署長を拝命しました金子直樹と申します。この度「高尾の森」通信への寄稿をご依頼いただき、何を書くべきかと色々と思案しましたが、まずは自己紹介をかねてこれまでの高尾山周辺の国有林との関わり・接点を紹介させていただくこととしました。詳細は以下のとおりとなります。

◆平成7年春

林野庁に採用され、4月早々の新人研修の際、高尾森林事務所管内の国有林で植栽を行いました。「立派に育ちました！」と胸を張りたいところですが、恥ずかしながら場所をまったく覚えておらず確認もできません。「後悔先に立たず」です。

◆平成23年～24年

林野庁の国有林野総合利用推進室（通称「レク室」）に勤務していた頃、高尾森林センター（現在の高尾森林ふれあい推進センター）での森林環境教育の進め方や施設の利用向上策の検討に参画しました。いろはの森コースから学習の歩道を歩きながら、高尾山の北側と南側で植生が異なることなどの特徴を教えていただきました。

◆令和元年～3年

関東森林管理局計画課に勤務していた際、高尾山周辺の国有林約1,200haを対象とする「多摩森林計画区」の森林計画の編成に携わりました。

振り返ってみると、約30年間の社会人生活の中で高尾山周辺の国有林と触れ合う機会が結構あったことに

気付かされるとともに、今は当該国有林を管轄する森林管理署に配属されておりますので、何か不思議な「縁」を感じているところです。

ご承知のとおり、高尾山周辺の国有林は都心から約1時間というアクセスの良さもあり、自然散策や登山、森づくり活動の場等として多くの方々にご活用いただいております。こうした中、高尾山の魅力の向上という面では、地域関係者の皆様のご意見を踏まえながら、山頂部から都心方面の眺望の確保について検討を進めているところです。また、森づくり活動の場としては、現在高尾の森づくりの会をはじめ4つの団体の皆様と森林づくり協定を締結しており、各団体の創意工夫のもと森林整備や森林環境教育等の取組を積極的に進めています。

このほか直近の課題となりますが、高尾山周辺の国有林ではナラ枯れ等の被害木が多数発生しており、主要な歩道沿線の安全確保に頭を悩ませています。昨年度から高尾山国有林での危険木処理に着手しており、本年8月にはいろはの森コースと学習の歩道の大垂水峠側の危険木処理が完了し、今後、来年3月までに1号路沿線の処理を実施していく予定としています。

引き続き利用者の方々や地域のニーズを踏まえながら取組を進めていく考えですので、皆様のご理解とご協力を賜りますよう、どうぞよろしくお願ひいたします。



山頂からの眺望を楽しむ登山者



ナラ枯れ被害木の伐倒処理の状況



海を学ぶ若者たちが森で得たものは？

海洋学科の森林体験教室

小林道太

去る9月15日に私達が日頃活動拠点としている景信山域・小下沢周辺で、滋慶学園TCA海洋学科（生徒67人＋先生方6人）の森林体験教室が行われ、私たち会のメンバー21人がガイド、引率を行いました。彼ら19歳から22歳の若者たちとの交流は、森林ボランティアを続ける私にとっても非常に意義深い体験となりました。

事前の8月には、当会の松隈さん・大森さんが学校に出向き「山と海は繋がっている」ことをテーマに講義を行いました。森林が持つ水源涵養能力、腐葉土が時間をかけて育む豊かな栄養分が、やがて川を経て海へと流れ込み、海洋生態系の礎となっている事実を伝えてきました。今回の登山は、その座学を「現場」で体感してもらうための実践学習です。

当日は蒸し暑い曇り空でしたが、生徒たちは普段の生活では味わえない山の空気を胸いっぱいに吸い込みながら、熱心に私たちの説明に耳を傾けメモを取る姿も見受けられました。私たちが、普段行っている山道の整備や、次代の森を育むための間伐、下草刈り、植樹といった地道な活動の重要性を、彼らの将来の仕事に結びつくであろう「海の生き物の飼育・保育」と結びつけて話をしました。

印象的だったのは、多くの生徒が「生まれて初

めて」という急な山道や、足元の多様な植物、樹齢を重ねた大木に触れた際の、純粋な驚きの表情でした。普段は「海の生き物の飼育・保育」の環境維持に腐心している彼らにとって、手つかずに見える自然の中にも人の手による適切な管理が必要であることを知る機会となったようです。

なんとか景信山の頂上に到着し、生憎の曇り空で都心の景色や相模湾などは望むことはできずに残念でしたが、事前に学んだ「山からの水が海へ注いでいること」を身を持って感じてくれれば何よりです。

今回の経験を通じて、海の専門家を目指す若者たちが、山という陸域の自然環境保全への理解を深めてくれて未来の自然環境を自分ごととして捉えようとしてもらえば、私たちのボランティア活動への原動力となると思います。

最後に当日参加された会のメンバーの皆さん大変お疲れ様でした。



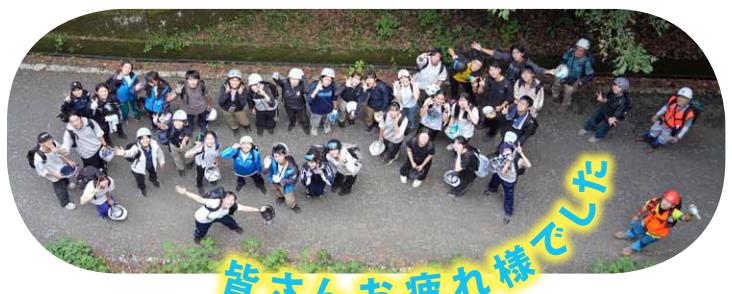
ただいま講義中



景信山山頂到着！



ザリクボ滝にて



8月活動日記

- 7月の定例作業で刈残した板当 2024 年度の植栽地の下草、A・B班共同で刈りました。だいぶスッキリしました。
- 山でいっぱい汗をかいだ作業後のお楽しみは？待ってました、かき氷！本格マシンで作るかき氷、しかもシロップかけ放題のお替り自由！暑い夏、最高です。



出発前（B班）



これで猛暑対策万全



オレンジの戦士たち んっ？ひとりピンクレンジャーが！



キレイになったかな？



C班 作業終了



食べ過ぎて、頭がキーンッ！

もくじ

高尾山周辺の国有林	02
海洋学科の森林体験教室	03
8月活動日記	04
9月活動日記	05
10月活動日記	06
刈払機講習会報告	07
清新第一小 キャンプレポート	08
三宅島緑化再生活動報告	09
ナタ・カマの研ぎ方	10
富士電機コムフェス出店報告	11
新会員紹介	11
事務局からのお知らせ	12

9月活動日記



- 今年は猛暑日続きの夏でしたが、定期作業日は意外にも気温が下がり、そして天気は小雨。そんな中、久しぶりの間伐に向けて 218 林班では伐倒する木の選木を行いました。
- 板当の植栽地ではツリーシェルターの補修作業を。また 9 月の森林体験教室受入れに向けて、歩くルートの作業道の整備が行われました。



218 林班の選木



10月活動日記



準備体操で思わぬ飛び入り！？

- 10月に入つて気温がグッと下がりました。そして定例作業日は先月に続き雨。予定の作業は中止になりましたが、雨の山を散策したり、ベース小屋前の標識を設置したり。各班、思い思いの一日となりました。
- 機械作業班では日頃できない道具のメンテナンスを。チェーンソーのキャブレターを外して、さらにそれをさらにはらして部品交換。ホッホオ～、こんな構造なんですね。エンジン調子よくなつたようです。ブウ～ンブゥ～ン！



切れ味は…？



これがチェーンソーのキャブレター



キレイにして取付完了



ベース小屋前の標識設置
C班の皆さんお疲れ様でした



小屋の中ではストーブの試運転

刈払機講習会報告

機械作業研修担当 森中大晴

真夏日の7月13日、晴天のもと今年度の刈払機講習会を実施しました。今回は初の試みで一般からも参加者を募集。その結果一般から1名、会員4名の計5名が参加。刈払機の知識から関係法令・安全などの丁寧な講義と、実技練習を実施しました。

参加者全員が無事に講習会を修了し、刈払機の安全な取り扱いについて理解を深めていただけたと思います。講師の皆様、ご協力ありがとうございました。



参加者の声

他では経験できない有意義な講習でした

大木朱美

講習に参加しようと思った理由は、チェーンソーは歯が立たなそうだけれど、刈払機なら芝刈り機とあまり変わらないかも？という甚だ能天気な考えからでした。山作業らしい研修を受けてみたいという気持ちもありました。

座学では何度も作業の危険さについてお話を受けたことで気が引き締まりました。実習では、通常の講習では経験できないという、広い場所での実習を受けることができました。大変楽しい、そして有意義な講習でした。

講習会で新たな発見！

溝畠武生

私にとって刈払機は、職場の草刈りで触ったことがある草刈機として馴染みのあるものでした。講習会の話があった時、受けなくてもいいかなとも思いましたが、今後のため基本基礎や安全管理は押さえておこうと思い受講しました。結果、安全衛生教育は間違いなく自分のためになりましたし、刈払機が欧米で開発された丸ノコが日本で新たな林業器具として生まれたことを知れた、いい受講機会でした。講師の松隈さん、ありがとうございました。

安全作業のために安全意識を常に高く

山野英理子

刈払機講習に参加したのは、定例作業で経験できない刈払機作業を体験したいと思ったからです。講習は座学と実技教育で構成されていて、実技では、刈払機未経験の私は勢いよく回転する刈刃の装着作業にとても緊張しました。講習を通じて、安全に作業するためには、技術だけでなく、安全意識を常に高く持ち続けることが何よりも大切だと強く感じました。このような貴重な体験をする機会はなかなかないので、参加してよかったです。

30年ぶりの刈払機、再び握って

吉田眞樹

私は約30年前に住んでいた団地の自治会で団地周りの草刈りを行った際に刈払機を初めて使用したことがあります。今回の講習の実技訓練がそれ以来となります。

実技訓練では私の体が前屈みになっていることをご指摘頂き、その態勢では直ぐに疲れてしまうとのアドバイスを頂きました。恐らく30年前もへっぴり腰で前屈みになっていたことでしょう。今回講習を受けてためになりました。今後は講義で繰り返しお話がありました安全作業を遵守し、且つ疲れ難い態勢も維持できるよう精進したいと思います。





みんな元気に やめやめ ハーツ! ホーッ! & ジャブジャブ

清新第一小学校「お父さんの会 キャンプ」レポート

宮森泉

毎年恒例のキャンプイベントにこれまでにはいつも2日目のみの参加でしたが、今回初めて2DAYS参加しました。

1日目

8/23

まずは恒例のぶーらぶら体操からスタート。そして一丁平への登山。私は1年生のグループをサポートしましたが意外に元気な足取りで、途中ヤッホーポイントでもみんなで元気に「ヤッホー！」。そして無事一丁平の展望台に到着。下山後はキャンプ場でお父さん中心にテントを設営。これだけの数の同じテントが並ぶと壮観ですね。一方、子供たちはカレー作りに。このカレー、当然？

甘口なんですが不思議に美味しい。ジャガイモやニンジンもゴロゴロで、おかわりしたいほどでしたが……ちょっと遠慮しました。その後は大人たちはひたすら飲みに。寝たのはいつだか覚えてませんが、私はテントにゴロン。夜空の下のベンチで横になっている人も多かったです。

2日目

8/24

沢登りに向け四ノ沢まで林道歩き。これが1年生たちには退屈なようで、「ネえ～、まあ～だあ～？」と連呼する子供たちをおだててなだめて楽しませながらなんか到着。自然の沢を歩くなんて最初はおっかなびっくりしながらも、沢の深みは絶好のドブンポイント。ただ、





蜂や虫にナーバスな子もいて、私たちは何度も立ち止まり、虫たちが去るのをだいぶ待ったりして……。おかげで後方に渋滞も。ゴール後は恒例の流しそうめんと茹でトウモロコシ。流しそうめんは茹で具合にムラがあったりしましたが、沢のほとりのランチは子供達にも楽しい一時でした。お腹も落ち着いたらこれも恒例の木工タイム。やっぱり工作は楽しい。いつもの六角形の鉛筆立て作りをおわり？ する子も。



初めて2日間を体験しましたが、この会に対するお父さんたちのエネルギーには驚かされました。食材（アルコール含む）の用意はもちろん、運搬のためのハイエースのレンタル、夜の安全のためのランタンの準備などの配慮もすごい！ 話を聞けばカレーの食材のカットも事前に用意されたものだと。とは言え、テントや流しそうめん、木工などの準備や片付けなど、高尾の森のメンバーの献身があってのことですね。

ところが私にはオマケが。帰路の電車の中なんか両足首付近に痒みが。どんどん強まる痒み。変な虫に刺されたみたいです。自宅に着くと刺された箇所もどんどん増えて、たまらずムヒEXを塗りまくりましたが落ち着かず、最後は以前皮膚科でもらったかぶれの軟膏を塗って、ようやく2日後くらいに落ち着きました。この原稿を書いている今（10月中旬）も15個ほどの痕は残ったまま。沢登りの前に「どうせ水で流れ落ちるから」と、虫除けスプレーを怠った上に、半ズボンで水の中を歩いたのが敗因だったのでしょう。お父さんたちのように、準備はちゃんとしなければいけませんね。

また来年も楽しみにしてま～す！



自然豊かな三宅島に初上陸！

-第27回 三宅島緑化再生活動-

小野正

このプロジェクトは9月27、28日の2日間に渡り実施され、会に入会して10数年となる私も初めて参加しました。2000年の雄山噴火で荒れ果てた山肌は、現在は一面緑に覆われ噴火の形跡を感じられる部分はわずかと感じました。しかしながら、山頂を中心に環状林道の内側は現在も立ち入り禁止区域に指定され、三宅島が活火山の島であることを改めて認識させられます。

初日は七島展望台下の高尾の森づくりの会が植樹した地域のメンテナンス、午後及び翌日は甌（こしき）の穴の火口部分の草刈りを行いました。展望台下では、植樹を覆って日差しを遮るオオバヤシャブシの除伐を主に行いました。手鋸での作業となりましたが、一面に繁茂している萱やヨシのツボ刈りに悪戦苦闘。高尾でもそうで



甌の穴のシンボルツリー
タブの木



ですが、自生の植物はとっても強いです。甌の穴では、一面に生い茂った雑草の刈払いが中心です、刈払機で実施しますが、支援してくれた伊豆緑産の方々の機械操作をお手本に進めます。自分も講習を受け一人前のつもりでしたが、プロの方々の操作はやっぱりすごいです。

こうして島の緑化は進んでおりますので、釣やダイビングの観光客にも山に足を運んで欲しいものです。最後になりましたが、プロジェクトにご支援・ご協力をいただいた村役場の方、観光協会の方、伊豆緑産の方々に厚く御礼申し上げます。



刃物は切れなきや仕事にならない!

ナタ・カマの研ぎ方

山仕事に使うナタやカマ、作業の前にちゃんと研いでますか?

切れない道具では仕事がはからないし、無理やり切ろうとすると余分な力が入ってケガのもと!

山に入る前の朝のひととき、自分の道具を整備して気持ちよく作業しましょう!

道具班 謙訪智子



砥石

砥石は粒度によって、荒砥、中砥、仕上げ砥があります。通常のメンテナンスで使っているのは中砥です。刃が大きく欠けた時などにはまず荒砥で研いでから中砥でいつものように研ぎますが、欠けた刃を補修するにはかなり時間がかかります。

砥石の持ち方

包丁研ぎに慣れている方は砥石を固定してナタを動かす方法で研いでもよいですが、カマは柄が長いので砥石を持って動かす方法で研ぎます。ここではその研ぎ方を説明します。

砥石の下に指が出ないようにして砥石を持ちます（写真参照）。砥石の下に指が出ると、研ぐときに刃に指が当たり危険です。



ナタの研ぎ方

① まずナタを台の上に置きます。



② 次にナタがグラグラしないようにナタや台を足や手でしっかり固定します。



③ 刃の部分に砥石が密着する角度に当てます（角度は一定のまま）。

砥石を大きく動かして、まんべんなく全体を研ぎます。

砥石は刃にくつけたままで、押すときに力を入れて、引くときは弱く。



④ しばらく研いでいると、砥の粉（砥石の研磨剤が削れたもの）が出てきます。

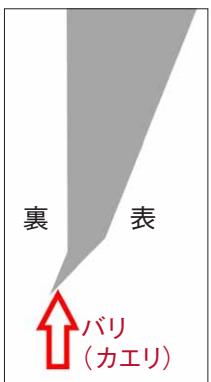
この砥の粉で研ぐので水で洗い流さないように！

砥の粉が出にくくなったら、砥石を少し水に浸けてから研ぎます。



⑤ ちゃんと研げてくると、裏側にバリ（カエリ）が出てきます。

バリが出ている裏面を、砥石の広い面ですっつなでてバリを取ります。



⑥ 研ぎ終わったら水で砥の粉を落とし布で水分をしっかりふき取り、さび止めを塗布します。



カマの研ぎ方

カマも基本はナタと全く同じです。



これでナタ・カマの研ぎ方はばっちり！ 道具を整える時間も森づくりの大切な一步。ひと手間かけた刃研ぎが一日の作業をもっと安全に、快適にしてくれます。

猛暑も吹き飛ぶ大盛況！

—富士電機コミュニティフェスティバル出店報告—

樺澤明裕



去る8月22日（金）、今年も恒例の富士電機東京工場コミュニティフェスティバルに出店しました。高尾の森づくりの会からは、大塚代表、小木曾副代表を始め、ものづくり班、富士電機所属メンバー合わせて総勢14名が参加。夏休み終盤、東京は35℃を超える猛暑日に見舞われましたが、会場には社員や近隣住民の約7,000人が集まる大規模なイベントとなりました。

猛暑の影響か、来場者は年配者よりも親子連れが多く、これに合わせて会の木工品は大人気に！特に竹とんぼ、傾

けると板がパタパタとひっくり返るカラクリおもちゃ「パタパタ」、バードコール、竹ぼっくりといった、その場で子供たちが遊んでみて購入するというパターンが目立ちました。その結果、これらの木工品はほとんど売り切れてしまうほどの盛況ぶり！

参加メンバーは汗をかきながら、そして適度な水分補給（中にはお酒も？）をしながら、約2時間、実演と販売に大奮闘しました。涼しい風が吹き始めた頃に閉店となりましたが、毎年この木工品を楽しみに来てくださる方も多く、地域に根差したこのイベントが長く続くことを願わずにはいられません。

猛暑の中ご協力いただいた参加メンバーの皆様、本当にお疲れ様でした！来年以降も会の活動を地域に発信する貴重な機会としてご協力をお願いします。



新会員紹介

京王プラザホテル です



環境に配慮した活動の新たな一步として

当ホテルは1971年、武蔵野の面影が残る西新宿に、日本初の超高層ホテルとして誕生しました。開業以来、「老若男女、さまざまなお客様が集い憩う“都市の広場（プラザ）”でありたい」という「プラザ思想」を大切に受け継いでいます。お客様に、心からの安らぎとくつろぎのひとときをお過ごしいただきたいという当ホテルの想いは、多様な生命を育み、人々に癒しを与える森を未来へ向けて育てていこうという皆様の活動と、根底で繋がっているように感じています。

高尾山は当ホテルから最も近い山であり、京王グループの一員として従業員が清掃活動に参加したり、ご宿泊のお客様が足を運ばれたりと、大変身近な存在です。昨年3月、47階にオープンした「SKY PLAZA IBASHO」からは、遠く高尾の美しい山並みを一望することができ、その眺望はお客様に大変ご好評いただいています。

ホテルという事業は、水をはじめ多くの自然の恵みによ

って支えられています。だからこそ自然環境への貢献は、当ホテルにとって重要な取り組みの一つです。これまで企業の社会的責任として、排水の再利用や屋上緑化、プラスチック削減など環境に配慮した活動を行っており、今回その新たな一步として会に入会させていただきました。

これから、多くのことを学びながら、活動に参加できることを楽しみにしています。作業後の懇親会も大きな楽しみの一つだと伺っており、参加メンバーともども、心待ちにしております。どうぞ、よろしくお願いいいたします。



SKY PLAZA IBASHOからの眺望

活動記録

- 8/9 定例作業（会員50名、法人1名）
- 8/22 富士電機コミュニティフェスティバル（会員14名）
- 8/23,24 清新第一小学校 お父さんの会 父子キャンプ（親子120名、会員延べ38名）
- 9/13 定例作業（会員50名、法人1名）
- 9/14 チェーンソー講習①（受講者2名、講師・運営3名）
- 9/15 滋慶学園TCA 森林体験教室（学生67名、引率6名、会員21名）
- 9/27,28 三宅島緑化再生プロジェクト（延べ16名）
- 10/11 定例作業（会員39名、法人1名、体験3名）
- 10/29-31 美林見学会（北海道大学 森林圏ステーション雨龍研究林、9名）

会員動向

入会：ようこそ

株)京王プラザホテルさん（法人）、
後藤宏さん、山岸弘伸さん、若原勇之介さん

忘年会のお知らせ

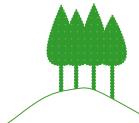


1年の締めくくりは
やはりこれッ！

- 日 時 12月13日（土）
定例作業終了後 16:00～18:00
- 場 所 「天狗飯店」
(高尾駅 南口徒歩1分、高尾名店街2階)
- 会 費 3,000円
- 申込み 各班のリーダーへ連絡ください

たくさんのご参加をお待ちしていまあ～す。

編 集 後 記



●今年の猛暑で外に出れない人になり、その癖がついてしまったのか？出不精な人間になってしまいました。スポーツジムに行く頻度も減り・・・。引きこもりってわけではないのですが。そんな訳で、今年は夏も秋もどこの山も行かず、春山以降どこの山にも行ってませえ～ん。この状態から早く脱出せねば。[大島徹]

活動実績と予定

- 11/1-3 高尾599ミュージアム
「秋のTAKAO599祭 森の学校／木を五感で楽しもう！」
- 11/8 定例作業
- 11/8,9 チェーンソー講習②③
- 11/22 25周年記念植樹 紅葉観賞会
- 11/23-30 高尾599ミュージアム
「高尾の森と生き物たち展」
- 12/13 定例作業、忘年会
- 1/11 定例作業例作業

幹事会報告

（詳細はホームページ会員専用ページを参照ください）

◆ 8月

- 協議事項** 25周年記念イベント計画行事内容、2025年度役割分担について
報告事項 美林見学会案、11/16のJAC 東京支部 初級向けレスキュー講習会の小下沢ベース前広場での実施について

◆ 9月

- 協議事項** 25周年記念イベント計画行事内容、当会の個人情報保護方針・保護規定の制定、東京都農林水産振興財団からのアンケート対応について、他
報告事項 森林管理署等対応状況、道具小屋・個人装備小屋の屋根の傷み対策について、他

◆ 10月

- 協議事項** 10月定例作業予定、林内作業車やまびこの修理費用決裁について
報告事項 紅葉観賞会兼25周年記念植樹、今後の研修会予定、哺乳動物の調査（定点動画撮像・解析）の今後の体制について、他

