



vol.102

2026年
8月31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 8 社
(2026 年 7 月末現在)

毎年見守ってきたベース小屋に向う林道途中の水たまりから、
1 cm にも満たない小さな命が
森の中で静かに一步を踏み出した姿に出会いました。



変態したばかりのアズマヒキガエル

金魚

コイ目コイ科フナ属に分類される淡水魚で、
野生のフナが赤色などの体色に突然変異したものを選択的に交配して作られた観賞魚。
中国が原産で約 500 年前に日本へ入ってきた。
和金、琉金、オランダ、ランチュウなどの体型グループに分類され、
日本だけで 30、世界では 100 以上の種類がある。
絵：横川 信由



<https://jactakao.org/>



2026 年 通常総会報告

日時：2026 年 6 月 21 日（日）15:00 ～ 16:30

場所：東京たま未来メッセ 第一会議室

議長：村田進

【総会成立要件】

①会員総数：164 名（必要定足数は 55 名 (1/3) 以上）

②当日参加人数：36 名

③議決権行使会員：67 名（いずれも議案に賛成）

④委任状：17 名

総数＝②＋③＋④＝120 名で、必要定足数を満たすことを事務局長報告で確認した。

【議事録署名人の選任】

議場に議長指名の確認後、異議なしを受け、川久保監査役、小野監査役を指名した。

第一号議案「2025 年度事業報告」

①大塚代表から 2025 年度の事業概要を、早川副代表からフィールド活動を報告した。

②定例作業の中心的に計画・実行を担った A 班：大島 SL、B 班：森中 L、C 班：小野 L、機械班：組澤 SL から各班の活動を報告した。

第二号議案「2025 年度会計報告」

①安藤会計担当より、会計報告をした（189 千円の黒字決算）。2025 年年度の決算は、各位の節約、委託費の収入増により黒字決算となった。

②川久保監査役から事業報告及び会計報告が適正である旨の監査報告をした。質疑応答のあと、議長から第一号議案、第二号議案の賛否を確認し、総会出席会員に異議なく、議決権行使の会員と合わせて賛成多数で一括承認決議された。

第三号議案「幹事及び監査役の選任」

大塚代表から、今後 2 年間を任期とする 9 名の幹事の重任と 1 名の新選出幹事及び 2 名の監査役の重任と 1 名の新選出監査役の選任案について提案があった。

総会出席会員に異議なく、議決権行使の会員と合わせて賛成多数で承認決議された。

【新幹事】

◆選出幹事：

【9 名の重任】相澤篤、伊藤篤、小木曾裕子、組澤勝、小林道太、小山圭司、仁藤正夫、早川憲也、村田進

【1 名の新任】小野正

◆選出監査役：

【2 名の重任】川久保芳男、松隈茂

【1 名の新任】森中大晴

報告事項「2026 年度事業計画及び予算」

①大塚代表から 2026 年度活動方針として以下の重点施策の取り組み、組織基盤の強化と活動の質の向上について報告した。



B 班 森中リーダー



- 組織基盤の維持・強化としてベース小屋の屋根葺き替え、法人向け情報発信を強化する。
- 活動の継続と安全性を高める取り組みを行う。
- 会報のデジタル配信を進め、情報発信力向上、経費・工数削減を行う。

②早川副代表から小下沢国有林地区（ふれあいの森協定）及び板当国有林地区（ふれあいの森新協定（継続））の森林保全活動計画の報告をした。

2026 年度の活動指針を活動回数とし、技術継承等ゆとりある活動を目指す。

③大塚代表から 2026 年度予算を報告した。

予算執行にあたり予算執行状況の PDCA を回し、効率的に運営を行う。指定正味財産の取り崩しを行い、ベース小屋の屋根葺き替えに充当する。

なお、本総会では会員より多数の質疑があり、建設的な総会であった。総会の最後に、事務局長の仁藤から 6 年間担当した事務局長退任の挨拶があった。

新代表、副代表、事務局長の選出

総会直後の会場で臨時幹事会を開催し、代表・副代表・事務局長の互選を行い、協議の結果幹事全会一致で以下のように決定した。

代表 : 大塚哲生

副代表 : 小木曾裕子、組澤勝、早川憲也

事務局長 : 小野正

各幹事・会員の役割分担は 8 月末までに幹事会で協議し会員に通知する。



総会後の懇親会

新体制とともに迎える 2026 年度

代表 大塚哲生



皆様には日頃より当会の活動にご理解とご支援を賜り、誠に有難うございます。

当会は 2025 年度に創立 25 周年を迎え、2026 年度は次の 50 周年に向けて更に前進すべく、様々な課題に取り組んでまいります。

まず、幹事の役割分担をより明確にするとともに、活動ごとの予算を意識した運営を行ってまいります。喫緊の課題として、当会の活動の拠り所であるベース小屋を維持するため、屋根の葺き替え工事に着手いたします。また定例作業では、新規植栽地づくりと並行して、基本的な造林技術の伝承を目的に、標準地調査・間伐・既存植栽地の手入れなどを進めてまいります。さらに、当会が行う様々な活動の場を通じて新規個人会員の入会につながるきっかけづくりを行い、ホームページ等を活用して新規法人会員の募集にも積極的に取り組んでまいります。

以上簡単ですが、新年度の幹事・監査役と協力の上、今年度も引き続き皆様と共に裏高尾の豊かな森を次世代に引き継ぐべく歩んでまいります。



事務局長の 退任のご挨拶

前事務局長 仁藤正夫



この会への参加は2009年、法人会員としてD班に参加したのが最初です。D班の作業域は、他の班に比べるといつも険しいところでした。既に役職定年を過ぎていましたが会ではいつも青年団扱いで、厳しい作業を仰せつかり成長してきました。

2015年の植樹祭では、D班リーダーとして15D(旧03E)のガレバでの植栽を敢行した忘れ得ぬ思い出があります。2016年の波乱の総会で、新体制の幹事に選任されました。最初の担当は、刈払機やチェーンソーの研修係、そして何もわからない事務局長を2020～2025年の間担当し、既に71歳を過ぎてしまいました。

振り返れば、皆さんに誇れる事務局長ではありませんでした。嫌々やっていたのが本音です。しかし、同じ仕事を6年間も続けていると支えてくれる方々も増えて、少しずつ回せるようになりました。ひとえに皆様のおかげで成長できたと感じています。

最後にお願いがあります。定例作業に参加して満足を得るだけでなく、班を越えた役割を共有していただき、会の存続を担って頂きたい。高尾の森づくりの会は永遠です。皆で、巨木の森を実現しましょう。

なお、仁藤には残務があり事務局員として新小野事務局長のもとで会務を継続します。

不慣れですが、 事務局長を務めます

新事務局長 小野正



6月の定時総会にて幹事に再任され、引き続き幹事会で事務局長に選任されました。ミスマッチな役職と思いますが、よろしくお願いいたします。

2009年に入会させていただいたと記憶していますが、いつのまにか18年目になっていました。今年70歳になりますが月日の経つのは本当に早いものです。これまで一兵卒から幹事、作業班リーダーなどいろいろな仕事を仰せつかってきました。体を動かすことは負担とは思いませんが、頭を使う仕事や机上での事務作業は甚だ苦手であります。おまけに、特に！事務作業には必須となったPC、さらにWord・Excel・PDF・Zoom 等等デジタルアプリは日々高度化し使いこなすのは至難の業。マニュアルを見てもこの世のものとは思えないほど難解で、読み取ることすらおぼつきません。(いまでもWordでこの原稿を打っていますが、行間が揃わん！勝手にフォントが替わる！ あー！ どうしたらよいのだ！) ぜひぜひ皆様のご支援をお願い申し上げます！



高尾の森に棲む昆虫たち

～小下沢の水生生物～

連載 第6回 岡西宏之



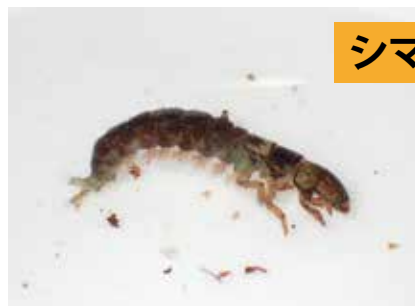
今回は高尾の森の中でも川に棲む昆虫類についてお話しします。これらは水生昆虫と呼ばれており、発育段階の一部（あるいは全て）の期間を水中で過ごしています。さらに水生昆虫の中には指標生物と呼ばれ、川のきれいさの指標となるものもあります。これは言い換えると川の中に棲んでいる水生昆虫を調べることによって川のきれいさがわかることを意味しています。下の写真のようなヒラタカゲロウ類やカワゲラ類といった昆虫はきれいな川でしか生息できない為、このような昆虫類はきれいな川で数多く見つかります。

そこで今回は、当会の活動拠点であるベースのすぐ横を流れる小下沢で確認された水生昆虫（の幼虫）を紹介します。



**ヒラタカゲロウ科の
幼虫**

体全体は平たい。石の表面や岩盤上を滑るように移動しながら付着した藻類を食べる。腹部の両側に木の葉上のエラ（水中で呼吸するための器官）があり、エラ呼吸することで水中でも難なく生活できる。指標生物であり、きれいな川に生息する。



**シマトビケラ科の
幼虫**

腹部には糸上のエラが多数ある。石のくぼみや石と石の間に口から出した絹糸で網を張り、流れてきた落ち葉や昆虫の死骸などを集めて食べる。指標生物であり、ややきれいな川に生息する。



モンカゲロウ科の 幼虫

体は細長く、腹部に太い斑紋がある。砂の中にトンネルを掘り、その中に入って生活している。腹部にある糸状のふさふさしたエラを波打つように動かして水流を作り、水底に流下沈殿した有機物を食べる。



**カワゲラ科の
幼虫**

頭部には斑紋があり、胸部(脚の付け根)にはエラがある。肉食性であり、浮石の下や隙間をはい回り、カゲロウやトビケラなどの幼虫を捕食する。指標生物であり、きれいな川に生息する。



**カクツツトビケラ科の
幼虫**

幼虫はミノムシのように落ち葉を四角く切って貼り合わせた細長い巣に入って生活している。川に沈んだ広葉樹の落ち葉を食べる。



ヘビトンボ科の 幼虫

赤褐色の大きな顎を持ち、肉食性であり他の水生昆虫を捕食する。腹部には尾突起があり、エラを多数備えている。幼虫は大型で2～3年で60mmほどになる。指標生物であり、きれいな川に生息する。

参考文献 刈田 敏三 . 2011, 身近な水生生物観察ガイド . 文一総合出版 . 160pp.
川合禎次・谷田一三 . 2018, 日本産水生昆虫 第二版 : 科・属・種への検索 . 東海大学出版部 . 1520pp.
丸山博紀・高井幹夫・谷田一三 . 2016, 原色川虫図鑑 幼虫編 . 全国農村教育協会 . 244pp.

5月活動日記



● 4月の植樹祭で植樹しきれなかった苗木を会員の手により植樹。植えるのが初めての会員もいましたので植え方の講習も行い、植樹はすべて完了しました。

● ベース小屋までの木下沢林道、周りをよ〜く見ながら歩くと倒れそうな枯損木があちこちに！機械作業班が処理し、林道の安全が確保できました。



苗木の植え方説明中



お昼休憩中



2024年に植えた苗木がこんなに大きく！

こんな高いところまで登って、

機械班スゴッ!



枯損木処理



機械作業班の皆さん、お疲れ様でした

もくじ

2026年 通常総会報告	02
新体制とともに迎える2026年度	03
事務局長交代のお知らせ	04
高尾の森に棲む昆虫たち	05
5月活動日記	06
6月活動日記	07
八王子環境フェスティバル	07
7月活動日記	08
京王親子森林体験スクール	09
公式 Web サイト活用ガイド	10
新会員紹介	11
事務局からのお知らせ	12

6月活動日記



出発前の鎌研ぎ 重要です



大鎌の使い方、説明会



6月はキイチゴの季節

食べ放題！



●今月は 2024 年と 2025 年の植栽地の下草刈りです。最近新しく入会した方も多く、大鎌を使った草刈りが初めての人が多かったりして。ちゃあ～んと説明会やってますので、そこはご安心を。

● 2024 年に設置したツリーシェルターはだいぶ劣化してボロボロ。新しいシェルターに交換して、これでシカ対策も万全！

作業から下山すると、ベース小屋は駄菓子屋に？

いらっしやませえ～！



八王子環境フェスティバルに出展

小木曾裕子



6月14日に東京たま未来メッセで開催された「八王子環境フェスティバル」に今年も出展し、ものづくり班が作製した木工品を展示販売しました。新しい試みのミニベンチを作る釘打ち木工体験は子供たちに大好評で14時には終了しました。各種パズル、バードコールやパタパタは相変わらず人気があり予定数をほぼ完売しました。当イベントを通して近隣の若いファミリー層に会の活動を大いに紹介することができました。

7月活動日記



準備運動はオレンジレンジャー！



新たなジャングルに突入。。



A,B 班とも チェーンソーを使うのは **女性パワー！**



● 板当では 2027 年度の植栽地での除伐作業が始まりました。手つかずのジャングル状態？のおかげで作業地は木陰。暑い夏に日差しを直接受けずに助かるのですが、雑木はすべて上の方でツルが絡んでいて根元を切ってもどれも倒れず・・・。先が思いやられます。

● 京王電鉄さんと猛暑日の中、高尾山一丁平の整備を実施。例年より多い雑草に難儀しましたが、無事終了しました。



一丁平作業完了！
猛暑日なのに皆さん涼しい笑顔



少しだけスッキリ!?



下山後のお楽しみは
フルーツ ポンチ、ウマッ！

ドリルで穴あけ



木挽き



大声コンテスト



あッ、何かいる！



森の学びが詰まった3日間

京王親子森林体験スクール2026



恒例の京王親子森林体験スクールが4月から6月にかけて、3回に分けて開催されました。親子の参加者は延べで34家族(親子合計88名)とたくさんの方にご参加いただき、今回も体験メニューは盛りだくさん！さて結果はいかに。
青木亨

4月19日 第1回

自然観察・森林観察・森のお話し・地拵え

オリエンテーションの後、3班に分かれ順次スタート。木下沢林道を歩きながら、要所要所で専任説明員の解説に皆さん真剣に耳を傾けていました。珍しいウラシマソウや例年以上にたくさんのオタマジャクシが子供たちを喜ばせました。

午後からは2回目の植樹の準備である地拵えを体験。当会スタッフも手こずるような石だらけの急斜面で、足場の確保にひと苦労！そんな場所で親子で力を合せ何とか次回の準備ができました。

5月17日 第2回

自然観察・シイタケ菌駒打ち・植樹

午前のメインはシイタケ栽培体験。ほど木にドリルで穴をあけ、そこにシイタケ菌の駒を打ち込むのです。最初はおっかなびっくりのドリル操作も、段々とスムーズに扱えるようになりました。加工したほど木はお土産として持ち帰り。無事シイタケが成長することを祈ります。

昼食後は前回地拵えした植栽地での植樹です。スコップで穴を掘って、ヤマザクラ・カツラ・イロハモミジ、合計40本の植樹を完了。どの顔にも達成感が溢れていました。

地拵え



6月7日 第3回

木工教室・丸太切り・木挽き・動物のお話し
大声コンテスト・水生生物観察

最終回のメニューは目白押し！大声コンテストでは夕食に食べたい物を皆元気一杯の大声で叫び、親御さんを困らせるようなシーンもあり盛り上がりしました。

そして最後のメインプログラムは水生生物観察です。冷たい流れの沢に入り、夢中になって、カワゲラやサワガニなどを探して、初めて見る不思議な生き物に皆さん大興奮！

3日間を無事終了し、参加者の皆さんには日常生活では味わえない様々な貴重な体験をされ、これを機に森林への関心を一層深めていただけたと思います。

今回も京王のスタッフの方々と始め、当会の大勢のサポーターの皆さん、大変お疲れ様でした。



会の Web サイト、 活用していますか？

菅野 滉希

皆さん、お疲れ様です。ホームページ担当の菅野です。

今回は、当会が運営している公式 Web サイトについて改めてご紹介します。

当会の Web サイトは「一般向け」と「会員向け」の2種類があり、それぞれ目的や掲載内容が異なります。

スマートフォンやタブレットでも見やすく表示されますので、移動中などにもぜひご活用ください。

1. どなたでも閲覧できる 一般向け Web サイト

Google や Yahoo で「高尾の森づくりの会」と検索して出てくるのが、この一般向けサイトです。ここには、会の最新ニュースや会報誌「高尾の森通信」、体験会の参加申し込みフォーム、大人気の「動物カメラ」の動画映像などを掲載しています。ご家族やご友人に会の活動を紹介したいときは、ぜひこちらの URL をシェアしてください (<https://jactakao.org/>)。



一般向けトップページ



動物カメラのページ



「高尾の森通信」はバックナンバーも閲覧可能

2. 会員限定の情報が詰まった 会員向け Web サイト

閲覧にパスワードが必要な「会員向けサイト」は、日々の活動をスムーズに進めるための専用スペースです。ここには、活動スケジュール、活動写真、幹事会の議事録、会の規約、さらには「5 年計画」など、日々の活動に役立つ情報をまとめています。

パスワードがわからない方はお気軽に事務局までお問い合わせください。よく使う方はスマホの「お気に入り（ブックマーク）」やホーム画面に追加しておくと、次回からワンタップで開けて大変便利です。



会員向けサイトの QR コード



最新の活動スケジュールなどを
随時更新中！



作業風景やイベントの様子を
アルバム形式で多数掲載中！

おわりに

Web サイトについて、「使い方がわからない」「こんな情報を載せてほしい」といったご意見がありましたら、いつでも事務局までお気軽にお声がけください！

新 会員紹介

千野公弥です

鈴木一浩です



高尾とやんばるの ふたつの奇跡の森で

八王子と沖縄北部との二拠点生活をほぼ1カ月交代で続けています。沖縄北部のやんばる国立公園は、日本の国土全体のわずか0.1%ほどの面積に亜熱帯照葉樹林が広がり、ヤンバルクイナなど66種の固有種をはじめとした多種多様な生命が関わり合って暮らす「奇跡の森」として世界自然遺産にも登録されています。これまで、この沖縄北部をフィールドに、小学校での生物の出前授業、森や土中の環境改善などを通じ、自然保全や在来生物保護の活動を行ってきました。

これらの原点は子供の頃から親しんだ高尾山の自然にあると思います。やんばるの森の中では沸き立つような生命力との一体感を感じる瞬間があります。一方、高尾の森には心がしんと鎮まる自然の靈気に包まれる感覚があります。やんばるの奇跡の森とともに、東京にある奇跡の森で活動できることを楽しみにしています。

多様な現場での 学びを活かし



4月に入会し、機械班で活動しています。以前は企業でカーボンニュートラルの推進業務に携わり、環境保全や脱炭素に関する仕事をしていました。その経験を生かしたい、また大学時代から登山を続けてきたこともあり自然環境への貢献や山への恩返しをしたいとの思いから、環境NPOで里山保全や自然観察会の運営に携わるほか、ボランティアとしていくつかの里山保全や登山道整備にも参加しています。さまざまな現場を経験する中で、それぞれのフィールドには異なる魅力や工夫があり、多くの学びがあることを実感しています。会員の皆さんから様々なことを学びながら、少しでもお役に立てればと思っています。

性格的には、一度作業に集中すると周りが見えなくなるため、安全を第一に、無理なく活動を続けたいと思っています。皆さんとの交流も楽しみにしていますので、どうぞよろしくお願いいたします。

吉松千賀子です



山好きは 魅力の宝庫

入会のきっかけは、今年度で次男が高校を卒業し、親としての役割にも一区切りが見えてきたことです。これからは自分の体を使って誰かの役に立ちたいと思っていた時に、こちらのホームページを拝見しました。

私は「山好きは魅力の宝庫」という持論があります。5月の体験会をはじめ、定例会やものづくりの会に参加する中で、その思いはますます強くなりました。安全第一で真摯に山と向き合う姿勢、作業後のお茶タイム、そして活動後に仲間と杯を交わしながら語り合うひとときなど、真剣さと和やかさのメリハリに大きな魅力を感じています。

山に入ると自分の未熟さを実感する一方で、少しずつできることを増やし、未来の高尾山のために微力ながら貢献していきたいと思っています。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

(一社) 全国森林レクリエーション協会 会長賞 受賞のお知らせ



当会は、関東森林管理局（東京神奈川森林管理署）様の推薦により、「第38回 森林レク地域美しの森づくり活動コンクール」で「一般社団法人 全国森林レクリエーション協会会長賞」を受賞いたしました。

この賞は、景観の保全・向上のための森林整備、利用者の利便性、安全性の向上のための施設整備・補修、森林の有効活用によるレクリエーション活動、美化のための清掃・ゴミの収集、動植物の保護のための活動等の利用環境の向上のためのボランティア活動などを行っている団体を対象として表彰することにより、地域の発展に寄与することを目的としたものです。

<https://www.shinrinreku.jp/contest/index.php>

事務局長交代により事務局のメールアドレスを以下に変更

ono-tadashi68@outlook.jp

活動記録

- 5/9 定例作業（会員 58 名、体験 4 名）
- 5/9,10 第 35 回 みどりの感謝祭：高尾 599 ミュージアム
（丸太切り来場者 172 名、会員延べ 17 名）
- 5/17 京王親子森林体験スクール 2 回目
（親子23名、京王3名、会員30名）
- 6/7 京王親子森林体験スクール 3 回目
（親子 27 名、京王 3 名、会員 26 名）
- 6/13 定例作業（会員 65 名、法人 11 名、体験 2 名）
- 6/14 八王子市環境フェスティバル：東京たま未来メッセ（会員 13 名）
- 6/21 2026 年総会：東京たま未来メッセ
（出席 36 名、議決権行使 67 名、委任状 17 名）
- 7/11 定例作業（会員 53 名、法人 9 名、体験 2 名）
- 7/12 刈払機講習会（受講者 2 名、講師・運営 3 名）

会員動向

入会：ようこそ

天野愛さん、佐野徹也さん、鈴木一浩さん、
南英男さん、吉松千賀子さん

退会：お疲れ様でした

上尾奈津子さん、池田桂さん、石井剛さん、
石井倫行さん、田所和明さん、中野紀邦さん

活動実績と予定

- 8/8 定例作業
- 8/21 富士電機コミュニティフェスティバル
- 9/12 定例作業
- 10/10 定例作業
- 10/17-19 美林見学会（高知）

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）

◆ 5 月

- 協議事項 2026 年度予算、総会議案書、作業班体制改善、他
- 報告事項 美林見学会計画、滋慶学園向け普及活動の予定、ベース小屋屋根状況、他

◆ 6 月

- 協議事項 作業班体制改善、他
- 報告事項 総会準備状況、美林見学会企画、滋慶学園向け普及活動の予定、農工大対応の今後、研修予定、他

◆ 7 月

- 協議事項 2026 年度の役割分担、事故対策強化・マニュアル化、他
- 報告事項 機関誌に代わるチラシの作成、ドローンの活用方策、美林見学会の進捗、ベース小屋の屋根改修、他

「森づくり活動の紹介看板」に屋根が



ベース小屋前に設置された看板、前事務局長のこだわりで杉の皮で葺いた屋根が付きました。皆さん、気にして見てあげてくださいね。



編集後記



●6年ぶりに事務局長が交代となり、お二方の挨拶文を読むとふたりとも2009年からの会員。実は私も初参加は2009年7月で17年も経過してしまいました。最近、新しい方がたくさん入会してくるので、接していると確かに古株感を感じてはいましたが。新しい方に正しくご指導できるようにちゃんと勉強せねばと思います。[大島徹]

