東京都山岳連盟加盟

ともしび山岳会

Welcome to Tomoshibi Mountain Club

２０２２年度募集要項

http://tomo-yama.org/public/index.html

◆ともしびへようこそ！

私たちは、３０代～５０代の会員を中心とする自由な雰囲気の社会人山岳会です。
レベルは初級から中級で、とにかく山を楽しみたい！という仲間が沢山集まり、ハイキング、縦走、雪山を中心に、沢登り、岩登り、山スキー、アイスクライミングなど、バラエティに富んだ企画内容で四季を通して積極的に活動しています。

春～spring～

小鳥がさえずる萌黄色の里山から眩しい残雪のアルプスへ。
雪国の山へ出かければ、芽吹いたばかりの山菜など
自然の恵を楽しむこともできます。

夏～summer～

照りつける太陽の下、重いザックを背負い歩き徹した者だけが辿り着ける至上の楽園。眼下の雲海と遥かなる山並み、静寂に包まれた山上で、満点の星空を仲間と見上げ自然の美しさに酔いしれる。こんな贅沢な時間を味わえます。

秋～autumn～

長い冬を迎える前の束の間の輝き。山々は色とりどりの紅葉で埋め尽くされます。
短い秋を追いかけて、今度はどこの山へ行こう？
仲間との楽しい会話も尽きることがありません。

冬～winter～

踏み跡のない真っ白い雪原を仲間とともにラッセル。
たどり着いた先に広がるのは紺碧の空に輝く白銀の峰々。
心地よい達成感のあとには心も体もあたたまる温泉が待っています。

さあ、あなたも“ともしびの仲間”と一緒に出かけてみませんか？
大自然の中で、生涯忘れられない感動を体験出来る、かも！

◆概要

【創立】昭和 29 年（1954 年）
【活動拠点】東京都渋谷区
【所属団体】東京都山岳連盟
【会員構成】※2022 年１月現在
【会員】９３名（男性５０名／女性４３名）
【会友】４０名

【年齢分布】※会員
30 代（１８名）40 代（３２名）50 代（３７名）
60 代以上（６名）
【住所分布】※会員
東京都（５９名）神奈川県（１５名）埼玉県（１１名）
茨城県（２名）千葉県（５名）長野県（１名）

◆組織

年１回の総会で選出される会長、副会長をはじめ、山行管理委員会、会計、総務、企画、勉強会、保険、装備、ホームページ（ＨＰ）、新人などの各担当、１月～１２月の月担当に分かれて運営されています。

◆活動内容

例会および山行の２つを柱として活動しています。会の連絡手段としてＨＰやＭＬを利用、個々の山行連絡手段として LINE を使用しています。
新型コロナウイルス感染対策については、その時々で協議して対応を決めております。

◆例会

コロナ禍以前は、主に渋谷の貸会議室等を利用し、月２回、19 時半頃から 21 時頃に、山行報告、勉強会、各担当からの連絡の他、山行の打合せ、装備の受渡しなどを行い、また、例会終了後の親睦会で、新たな山行の立案など、情報交換をしておりました。現在は、新型コロナ感染対策のため、zoom で例会を行なっています。状況に応じた形式で開催いたします。

◆勉強会　例会の際、会員や外部講師による勉強会を開催しています。

＊　例年開催実施例
岩沢トレ机上講習/ファーストエイド/救助訓練/在京に関して/冬山の装備/雪上訓練机上講習/
遭難事例/山のヒヤリハット/テント泊装備の揃え方/気象/読図机上講習/デジタルツールの使い方
リーダーシップとメンバーシップについて/食当/登山のための体力つくり

◆山行　企画山行と個人山行の２つに分類

山行計画書はＭＬで必ず提出し、山行管理委員会がチェックを行います。また、在京担当（事故連絡受付係）へ下山連絡を行うことで、万一の遭難対策も徹底しています。

◇企画山行　会の年間計画に基づいた山行。

会の行事的山行や技術習得を目的とした訓練山行が企画されます。訓練山行への強制はありませんが、ともしび山岳会で山スキーを含む雪山に入る方は雪上訓練、沢へ入る方は沢トレーニング、岩を登る方は岩トレーニングに参加することが条件となります。

＊企画山行一覧　2020 年度（参考）

日程	企画名	目的地	人数	日程	企画名	目的地	人数
7/5	お試し山行	高尾山	22名	11/8	救助訓練	平山城址公園	29名
開催見送	ﾃﾝﾄ泊山行		-	開催見送	クライミング レスキュー		-
雨天中止	岩ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	平戸の岩場	-	12/19	雪上訓練	入笠山	20名
8/22	沢ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	白水沢左俣左沢	9名	開催見送	新年山行	秩父日向山	-

◇個人山行　会員が自分の志向に基づき自由に企画する山行。

会員が自分の志向に基づき自由に企画する山行。多くの企画がこれに該当し、山域は関東甲信越から東北、北海道、九州まで幅広いのが特徴です。日帰り・テント泊が中心です。
（個人山行では、技術的な問題や車の定員等の都合により、募集を行わない場合もあります。）

＊個人山行一覧　２０２０年度（抜粋）

	行先	形態	日程	行先	形態
1/4	瑞牆山荘～瑞牆山～瑞牆山荘	雪山	8/10	御嶽山	ハイキング
1/4-5	城山	岩	8/9-11	室堂～立山三山・奥大日岳・剱岳～室堂	ハイキング
1/5	白井差～両神山～白井差	ハイキング	8/9-11	折立～黒部五郎岳・雲ノ平～折立	ハイキング
1/13	鹿曲川林道ゲート～春日ルンゼ	ｱｲｽｸﾗｲﾐｼﾝｸﾞ	8/11	軍刀利沢・矢沢熊倉沢左俣東沢（下降）	沢登り
1/18-19	合同企画 65 周年新年山行～宏池荘	ハイキング	8/14-15	大台ケ原Ｐ～堂倉谷本谷～大台ケ原Ｐ	沢登り
1/25-26	清水～巻機山～清水	雪山	8/15	東股沢～野猿返し～東股沢	岩
2/1	唐沢鉱泉～天狗岳～唐沢鉱泉	雪山	8/28-30	銀山平温泉～越後駒ケ岳～銀山平温泉	縦走
2/1-2	釜トンネル～霞沢岳西尾根～釜トンネル	雪山	9/4-8	旭川～天塩岳・ウェンシリ岳～旭川	ハイキング
2/8-11	韓国岳～開聞岳～高隅山	ハイキング	9/12	巻機山桜坂～割引沢ヌクビ沢～桜坂	沢登り
2/23-24	安曇野～白馬バックカントリースキー～安曇野	山スキー	9/12-13	毛木平～甲武信岳・三宝山～毛木平	ハイキング
3/1	一ノ沢左方ルンゼ・一二ノ沢中間稜・東尾根	ｱｲｽｸﾗｲﾐｼﾝｸﾞ	9/20-22	古寺鉱泉～大朝日岳・以東岳～泡滝ダム	縦走
3/7-8	乗鞍高原～乗鞍岳～乗鞍高原	雪山	9/27	高麗駅～日和田～高麗駅	岩
3/21	大倉～塔ノ岳・鍋割山～大倉	ハイキング	10/3	中の湯～焼岳～上高地	ハイキング
3/21	恵那山	雪山	10/3-5	白神岳・八甲田山・岩木山	ハイキング
	緊急事態宣言発令に伴い休止		10/18	勝沼ぶどう郷～甲州高尾山～勝沼ぶどう郷	ハイキング
6/7	西丹沢自然教室～檜洞丸～西丹沢自然教室	ハイキング	10/24-25	野反湖～高沢山・白砂山～野反湖	ハイキング
6/20	奥多摩～川苔谷逆川～鳩ノ巣	沢登り	10/25	三つ峠	岩
6/27	天元台高原～西吾妻山～天元台高原	ハイキング	11/14	日和田山	岩
6/27-28	奥会津～七ヶ岳・貉ヶ森山・御神楽岳～奥会津	ハイキング	11/14	八方台～磐梯山～裏磐梯スキー場	ハイキング
7/5	高尾山	お試し	11/14-15	飯綱高原・霊仙寺山	ハイキング
7/12	天狗山駐車場～毒水沢～天狗山駐車場	沢登り	11/21-23	大倉～丹沢縦走～山中湖平野	縦走
7/18	小赤沢～苗場山～小赤沢	ハイキング	11/29	多比～沼津アルプス～沼津港	ハイキング
7/22-25	高瀬ダム～野口五郎岳～高瀬ダム	縦走	12/6	湯河原幕岩	岩
7/23-25	刈田Ｐ～熊野岳・屏風岳・早池峰山～遠野	縦走	12/13	土合～白毛門～土合	雪山
8/1	余慶橋～丹波川・小常木谷～余慶橋	沢登り	12/19	西岳・編笠山	雪山
8/1-2	美濃戸～阿弥陀北稜・赤岳硫黄縦走～美濃戸	岩		東京都の自粛要請に伴い休止	

※2021 年度は 10 月より活動開始しております。その他の山行はホームページ上の
＜今年度の山行一覧　http://tomo-yama.org/public/html/sankou/newPLAN.html＞をご覧下さい

◆入会金・年会費（2022 年度）

年会費は、共同装備（テント、コッヘル、ロープ等）の購入や、例会の会場費、事務費等に使われます。また、会としての遭難対策費も積み立てています。

1【入会金】　　¥1,500
2【年会費】　　¥4,800（¥400/月）
3【遭難対策費】　¥1,200（¥100/月）

◆山岳保険（2022 年度）

ともしび山岳会では、安全で楽しい山行を行うため、山岳遭難対策保険の加入を義務付けています。

【ｊＲＯ山岳救助・登山遭難対策】
入会金＋年会費＋事後分担金　¥5,000

個人で保険に加入している方も団体保険に切り替えて頂きます。

◆入会対象

・概ね 45 歳以下、男女各８名迄（46 歳以上、応相談）
・山が好きな方　後進の指導をして頂けるベテランの方はもちろん、登山経験が少ない初心者の方はともしび山岳会でスキルアップしましょう
・会活動への積極的に参加する方　会員各々が役割を分担、協力し、組織の運営や山行を行っております。この旨ご理解頂き、会の運営（各担当、月担当、在京など）や活動（山行、例会）に積極的に参加する方を募集しています

◆入会方法

1．入会説明会参加申込
↓
2．入会説明会
↓
3．お試し山行　※1
↓
4．正式入会（入会申込書提出/入会金・会費振込/山岳保険加入）※2

※1 お試し山行への参加は入会の必須条件ではなくなりましたが、可能な限り参加してともしび山岳会の雰囲気を確かめた上でご入会下さい。

※2 入会の意思表示をしても、上記 4 の事務手続きが完了しない場合には、ともしび山岳会の活動に参加することができません。

◆入会説明会

「ともしび山岳会」とはどのような会かを理解してもらう為に、入会説明会を行っています。入会をご検討される方は、新人担当に申し込みのうえ、この募集要項を持ってお越し下さい。
説明会では、会の活動等についての補足説明や、お試し山行の説明を行います。（装備等のご相談や質問等も受付けます。）

☆第１回目　2022年４月６日（水）20:00～21:00
☆第２回目　2022年４月13日（水）20:00～21:00

【場所】渋谷区勤労福祉会館（次頁地図参照）
東京都渋谷区神南 1-19-8　03-3462-2511

https://www.city.shibuya.tokyo.jp/shisetsu/shuro/kinro.html

Ｚｏｏｍ参加可、その旨ご連絡下さい。

◆お試し山行

入会希望者向けにハイキング程度の山行を企画いたします。
開催予定（状況に応じて５日前までに確定）
2022年４月17日（日）
会員と一緒に歩いてみることで「ともしび山岳会」の雰囲気を判って頂けると思います。是非、ご参加下さい。

◆申込み・問合せ先（新人担当）

入会説明会の申込み、お問合せ等は、新人担当までご連絡下さい。
申し込みは、期間内（ＨＰ参照）に下記の必要事項についてご回答のうえ、E-Mail にてご連絡下さい。
ともしび山岳会一同、あなたのお越しをお待ちしています。

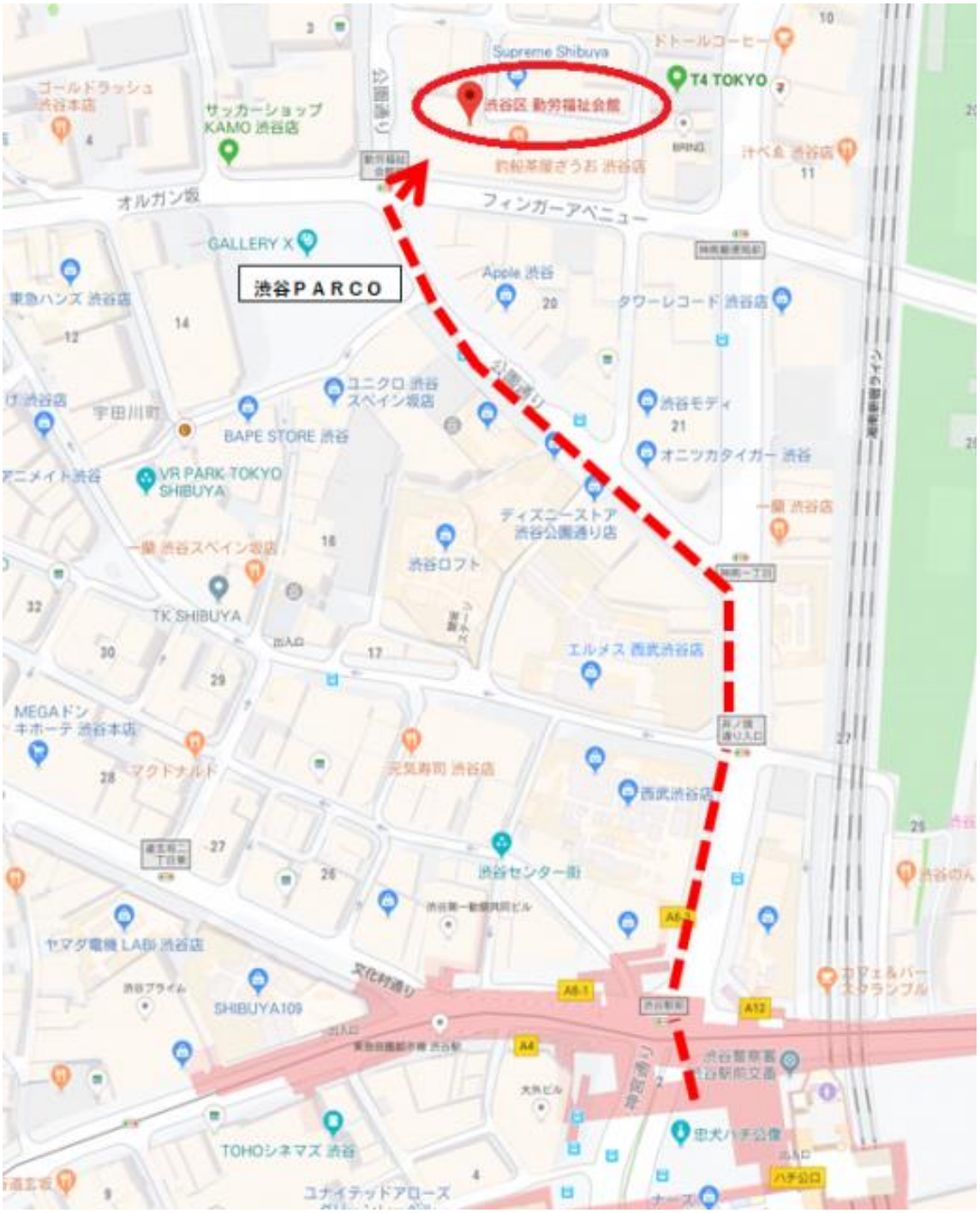
※申込必要事項※
① 氏名、フリガナ（フルネーム）、年齢、性別
② 入会説明会の希望日（4/6 または 4/13）
③ これまでの登山経験
④ これからやってみたい山行
（例：沢登り、テント泊、雪山、百名山・・・）
⑤ ともしび山岳会をなにで知ったか
（例：ＨＰ検索、「山と渓谷」、都岳連ＨＰ、知人から、・・・）
⑥ お試し山行の参加可否
（入会説明会で最終確認をするので予定で構いません）

件名には必ず「ともしび山岳会」と明記してください

▽ともしび山岳会　新人担当：E-mail
tomoshibi2004@yahoo.co.jp
※週末など返信が遅れる場合もありますが予めご了承下さい。
（返信が届かない場合には、お手数ですが再度ご連絡下さい）
▽ともしび山岳会：ＨＰ
http://www.tomo-yama.org/public/top-page.html

◆「渋谷区勤労福祉会館」への行き方

東京都渋谷区神南１－１９－８

【ＴＥＬ】０３‐３４６２‐２５１１

https://www.city.shibuya.tokyo.jp/shisetsu/shuro/kinro.html