

県連ニュース

2017年 9月号 NO-553



槍沢 「天狗池にて逆さ槍」
2007.8.25 撮影
滋賀山友会所属 山森 恵子さん提供

滋賀県勤労者山岳連盟

目 次

| | | |
|----|----------------------|----|
| 案内 | 県連主催 比良山 縦走大会 (再掲) | 2 |
| | 速報 救助隊安全登山講習会 | 3 |
| | 第55回 登山祭典 | 4 |
| | 創立40周年記念祝賀会 | 5 |
| | 近畿ブロック 雪崩事故を防ぐための講習会 | 6 |
| 報告 | 第7回 理事会議事録 | 7 |
| | 近畿ブロック 自然保護委員会 | 10 |
| | 2017夏のきのこ&森の観察会 | 11 |
| | CSS レベルアップ登山講座 | 14 |
| | 滋賀民報社掲載原稿 (その6) 転載 | 17 |
| | ぐうたら理事長のつぶやき | 18 |
| | 山猫まんま | 19 |
| | 予 定 表 | 20 |

※ 9月号のリレーエッセイは、都合により次月号に廻します。
悪しからずご了承ください。

比良縦走大会のご案内 (再掲)

恒例の 県連主催 比良縦走大会を下記のとおり開催しますので、皆さま多数ご参加ください。

1 開催日 2017年9月24日(日)

(前日17時天気予報の滋賀南部降水確率50%以上で中止)

- 2 コース 8:00 ☞ 栗原登山口スタート→権現山→蓬莱山→打見山→木戸峠
→南比良峠→北比良峠→釈迦岳→ヤケ山→涼峠→楊梅ノ滝入口の東屋
※ 楊梅ノ滝入り口の東屋 ゴール 必着17:00

- 3 持ち物 地図・雨具・ヘッドランプ・飲料水・行動食・非常食・救急用品等

- 4 集 合 JR和邇駅7:10 集合(山科駅6:38 近江今津行⇒和邇駅7:03)
和邇駅からタクシー乗り合わせで登山口へ→各自負担

- 5 参加費 ¥1,000・(保険等諸費用含む)実施日当日徴収します。

- 6 締め切り 9月4日(月) 申し込みは、各会理事又は会代表者まで

7 注意事項

- ① 参加資格：コースを十分把握している個人もしくはリーダーがいるパーティ。
個 人：労山会員で新特別基金の加入者。
パーティ：基金加入者がリーダー。一般参加者も含めグループ行動厳守。
- ② スタッフの指示には必ず従ってください。
- ③ 登山口までの区間で体調に異常を感じた方は参加をご遠慮下さい。
- ④ 北比良峠14:00以降はスタッフと一緒に下山していただきます。
- ⑤ コース途中の下山は、必ず現地スタッフに確認のうえ下山してください。
- ⑥ 道迷い、けが、事故等トラブルについては、主催者は責任を負いません。
- ⑦ 中止の場合は前日の23日20時までにはスタッフを通じて参加者に連絡します。
- ⑧ 申し込みなしで当日の飛び入り参加はご遠慮下さい。

- 8 県連担当：遭難対策部(今村・川端) 教育部(長谷川・乾)

救助隊安全登山講習会のご案内

「スズを鳴らすと最近の熊は寄って来るなんてウワサがあるそうです」本当だろうか？という事で「日本熊森協会」の会長をしておられる森山氏にお越しいただきお話を聞くことにしました。ウワサの真相や冬眠前の熊の生態と危険などをお話いただく予定です。

とき 2017年9月30日(土) 受付:午後1時30分 開演 2時から

ところ 大津市立市民文化会館

住所 大津市御陵町 2-3

(京阪別所駅下車、徒歩約5分)

参加費 500円(予定)

定員 30人(定員になり次第締切り)

申込先 友永 電話番号 077-524-5618

メールは yt19481013@yahoo.co.jp です。



第55回登山祭典案内速報

実施日 2017年10月29日(日曜日)*雨天中止

各会で秋の一日、登山の楽しみを皆が分け合い、55回目を迎えた
登山祭典を盛り上げ、併せて登山人口の拡大に努めましょう。

| | 担当会 | コース | 集合場所、申込先等 |
|---|----------------------------------|--|---|
| A | 滋賀山友会 音羽山 | 追分駅→「白石神社」→音羽山頂→ 県境分岐→「亀池」→JR膳所駅 歩行時間約5時間(一般向) | 集合 京阪追分駅 9時 参加費 300円 締め切り 10/23 定員 30名 申込先 yamamoto2017@gmail.com 077-525-2245(faxのみ) 080-5633-7799 |
| B | 湖南岳友会 雨乞岳 | ツルベ谷出合→杉峠→雨乞岳→ 南雨乞岳→奥ノ畑谷→ツルベ谷出合 歩行時間約5時間(一般向) | 集合 永源寺支所前 8時 参加費 800円 締め切り 10/15 定員 20名 申込先 村田 啓二 0748-62-9400(faxのみ) |
| C | 比良雪稜会 己高山 | 小野駅・和邇駅=(貸切バス)= 長浜市古橋バス停→六地藏→鶏足寺跡 己高山→石道寺との分岐→古橋バス停 =(貸切バス)=和邇駅・小野駅 歩行時間約5時間 ※野点を行います | 集合 小野駅 7時05分 和邇駅 7時10分 貸切バスに乗車 参加費 一般3500円 中学生以下3000円 定員 50名 城切り 定員になり次第 申込先 西村 高行 077-594-0454(FAX可) kazuyo-buna@river.sannet.ne.jp |
| D | ちごゆり山歩会 観音正寺 と織山 (きぬがさ) | 安土駅→観音正寺→観音寺城跡→ →織山→風土記の丘→安土駅 (観音正寺の参拝には別途500円必要) 歩行時間 約4時間30分 | 集合 安土駅 9時 参加費 200円 定員 なし 締切り 10/23 申込先 柴田 英男 0771-23-0845(fax可) |
| E | 彷徨倶楽部 大文字山 | 山科駅→毘沙門堂→大文字山→ 火床→哲学の道 歩行時間約4時間(一般向) | 集合 山科駅 10時 参加費 100円 定員 20名 締切り 10/20 申込先 075-954-2448(fax可) |
| F | びわこテクテククラブ 金勝アルプス | 上桐生→落ヶ滝→天狗岩→耳岩→ 白石峰→狛坂摩崖仏→逆さ観音→上桐生 (草津駅発8時上桐生行のバスあり) | 集合 上桐生駐車場 参加費 300円 定員 なし 締切り なし 申込先 星 利三 077-521-3946(faxのみ) 090-6976-6935 |
| | シャクナゲ | 他会のコースに参加 | |

県連 創立 40 周年記念 祝賀会のご案内

日ごろより県連の活動にご協力いただきありがとうございます。

さて、滋賀県勤労者山岳連盟も創立 40 周年を迎えました。先輩諸氏の歩みを引き継ぎ、次々と新しい歴史を重ねることができました。

そこで創立 40 周年を記念して、ささやかではありますが祝賀会を開催することにしました。ひとりでも多くの会員の皆様にご参加いただき、さらに新しい歩みを一歩ずつ踏み出したいと思ひます。また、元会員の方にも連絡がつくようでしたら呼び掛けていただきたいと思います。

参加者は各会でまとめていただき 10 月 20 日くらいまでに友永までお知らせ下さい。

とき 2017 年 11 月 26 日(日) 受付:午前 10 時 30 分 開場:11 時から

ところ 大津市立市民文化会館

住所 大津市御陵町 2-3

(京阪別所駅下車、徒歩約 5 分)

参加費 3000 円

自慢の写真や絵画、懐かしい写真などありましたら、当日お持ちいただき会場に華を添えていただければありがたく思ひます。よろしくお願ひします。



第25回

雪山を安全に楽しむ為に、雪崩のリスク管理とコンパニオンレスキューを学ぼう

近畿ブロック

雪崩事故を防ぐための講習会 参加者募集



主催 日本勤労者山岳連盟近畿地方協議会

どうしたら雪崩に遭わないのか？ 遭ってしまったらどうするのか？

冬山登山・バックカントリースキー・ボーダー・スノーハイクなど

雪山を楽しむ人たちに必要な、雪崩の知識と事故後の対処法を実践的に学びます。

一般参加
歓迎！

理論講習

2017年11月25日(土) 又は 12月 3日(日)

9:00~17:30 (同じ内容です。両日参加も可。)

場所:大阪府勤労者山岳連盟事務所

持参装備: 筆記用具、テキスト、ビーコン、手袋、雨具

大阪市東成区東小橋2-1-1 東野ビル2F Tel. 06-6972-2057
JR環状線「玉造駅」から南へ5分。「鶴橋駅」から北へ8分。
大阪市営地下鉄 長堀鶴見緑地線「玉造駅」⑤番出口から南へ5分。
千日前線「鶴橋駅」⑤番出口から北へ7分。
※駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。

定員 基本クラス (初めて受講する方) 20名
中級クラス (基本クラス修了者もしくは同等の経験のある方) 10名

参加費 35,000円
(理論講習のみの方 3,000円)

※テキスト代、実技Ⅰのホテル宿泊費(1泊2食付)、バス・現地交通費を含みます。

※お申し込み後のキャンセルは、キャンセル料をいただきます。
※労山新特別基金 または 一般の山岳保険に加入のこと。

申込方法 参加申込書に記入して申込先へ送付いただく、と共に、参加費を振り込んで下さい。

※申込先は、一番下に記載。申込書は、裏面を参照。
※参加費振込の確認をもって申込完了とし、テキストを発送します。

ゆうちょ銀行、参加費 振込先
ヨンサンハチ(四三八)支店、普通、記号:14340
ゆうちょ銀行からは、口座番号76593551
ゆうちょ銀行以外の金融機関からは、番号:7659355
受取人(名義)名:マツイ タケユウ

申込締切 11月10日(金)

お申し込み先・お問い合わせ先

近畿ブロック雪崩講習会事務局

kinki.nadare@gmail.com

※パソコン環境にない方のみ FAX:075-605-9314(森浜)

実技Ⅰ

2018年1月20日(土)~21日(日)

※1/19(金)22時 大阪駅、23時 京都駅を大型バスにて出発。
※1/21(日)に京都と大阪に帰着します。

場所:長野県駒ヶ根市

中央アルプス 千畳敷カール周辺

●積雪の断面観察 ●積雪の危険度評価 ●雪庇観察
●コンパニオンレスキュー ●ビーコン操作 ●埋没体験等

※詳細は、受講者に後日連絡いたします。

※宿泊ホテル 中央アルプス観光 ホテル千畳敷

実技Ⅱ

2018年1月27日(土)~28日(日)

※1/27(土)9時 JR比良駅集合。

場所:比良山・大山口~堂満ルンゼ付近

●梱包・搬出訓練 等

※詳細は理論講習・実技Ⅰにてお知らせします。

※小屋前にてテント泊予定。



☆雪山に入る方は、事前に、雪崩事故を起こさない行動を勉強しよう。
☆各会にて、雪山教室を開催される運営するみなさまへ、
この理論講習を、会の雪山教室の座学に組み込んで頂きたいです。

2017年度 第7回 理事会議事録

8月3日(水)19:00 - 20:30 県連事務所

出席:秋田、北村、友永、奥野、中島、堀部、宮内、東郷、長谷川、高玉、池田、乾、川端(記録)

欠席:今村(連絡あり) (理事会定数 14名)

*下記の議題について、報告、協議、決定しました。

1、比良縦走大会(協議)

・日程:9/24(日)

・担当:遭難対策部(今村・川端) 教育部(長谷川・乾)

・県連ニュース9月号告知記事原稿(担当:今村)

・コース:栗原⇒権現山⇒蓬莱山⇒北比良峠⇒楊梅ノ滝入口東屋前

・参加費:1,000円+交通費500円、締切りは9/4(月)参加者は各会でまとめて今村理事まで

・集合:9/24(日)JR和邇駅前7:10 栗原行きのバスは無いのでタクシー利用で決定

タクシーが揃わない場合は理事の車を出す(レンタカー利用を検討したが経費がかかる)

次回の理事会で参加人数を把握し車の台数を決める

・中止の判断:9/23(土)17時 滋賀県南部の予報で降水確率50%以上の場合中止する

実行委員長⇒各会連絡担当⇒参加者のルートで連絡(実施の場合は連絡なし)

・準備:受付名簿、地図(参加者に配布)、携帯、完歩証、県連腕章、旗、テント(タープ)無線機は検討、チェックポイント&ゴール接待備品・今年はビールは出さず別の飲み物を検討(乾・長谷川)

・実行委員長:今村

・会計:宮内(全体) 友永(和邇駅の集金)

・諸注意・コース説明:今村

・スーパード: スタート～北比良峠(北村・東郷)

北比良峠～ゴール(宮内・高玉)北比良峠 14時まで待機する

・チェックポイント: 1、北比良峠(宮内・高玉・池田) 2、ゴール(長谷川・乾・友永)

・完歩証:昨年作成分を2017年版にして使用する。順位は記載しない。

・サブコースの設定はなし

・コース変更はなし。

・登山時報へ投稿予定

2、祝賀会(40周年記念行事)(協議)

・40年の歩み→9月末ころまでに作る

・寺川元会長、西村さん、柴田さん、重井さんに県連ニュースへの投稿を依頼した。

寺川さんからは投稿あり。

・創立以来現役の会員として活動しておられる4名の方を表彰する。

・祝賀会 大津市民文化会館で実施する。11/26(日)開催決定

受付 10時30分、開会 11時、閉会 15時

・清掃登山関係の自治体、全国連盟、近畿ブロック、滋賀岳連、県連OB役員などに案内を出す。

・案内文を9月号の県連ニュースに載せる。県連OB役員は参加費を徴収。住所が判明次第送付。

・料理は10月に決定する。女性2人協力

・スタッフは午前9時集合で、17時まで。各会にスタッフの人数を検討し要請する。

・次回打ち合わせ 8/23 14時から事務所で行う

3、登山祭典(協議)

・日程: 10/29(日) ・担当: (友永・池田)

・場所: (山友会: 音羽山) (岳友会: 雨乞岳) (雪稜会: 己高山) (彷徨倶楽部: 大文字山)

ちごゆり、シャクナゲ、びわ湖テクテククラブは未定。

・各会へコース確定依頼 8/2 県連ニュース9月号掲載

・ちらし作成(表は決定) 注文8/10ごろ 出来上り次第、各会に送る。見込み8/22ごろ

・一般参加者の保険料 100円を県連に支払う

4、各部報告

* 組織部

| | | | |
|-----------|-----------|-----------|----------|
| 山友会 80/80 | 岳友会 52/51 | 雪稜会 47/48 | 彷徨 16/16 |
|-----------|-----------|-----------|----------|

| | | |
|------------|-----------|-------------------|
| ちごゆり 17/17 | シャクナゲ 5/5 | 合計 217/217 (100%) |
|------------|-----------|-------------------|

※前年度末比 217/222 97.7%

* 教育部

・7/22 キノコ観察会実施 参加者: 8名、きのこ 30種類あり説明を受けた。オイスターソース炒めをした。

・ハイキングセミナー実施→参加予定 7/30 現在 3名 8/5 座学 県連事務所 8/12 実技 音羽山

* 自然保護部

・7/1 近プロ自然保護委員会報告、各県連報告 クリーンハイクの報告、近畿ブロック交流ハイク

・携帯トイレのブース等について、排泄の課題あり

* 救助隊

- ・7/25(火) カシ米尔入門講座 参加者 3名 レンタルの wi-fi を使用＝利用価値が高いと思う
- ・安全登山講習会 9 月末ごろ「くま対策(仮)→熊森協会へ講師依頼中→会長の森山氏の予定
9 月末か 10 月中ごろ 30 人収容の会場を検討。講師代 1 万円＋交通費で依頼中
- ・冬山搬出訓練開催予定
- ・救助隊事務局のメンバーを代えたいので募集する(現在8名引き継ぎもあり2～3名は残す)

* 機関紙部

- ・県連ニュース 9 月号:原稿締切り 8/15、印刷・発送 8/22 19 時より県連事務所にて

* CSS

- ・7/末 ハケ岳阿弥陀南稜は天候不順のため中止
- ・レベルアップ登山講座:7/18 オリエンテーションの参加者 11 名
実施予定 ①8/5～6 ハケ岳阿弥陀南稜 ②8/25～27 白毛門岳～谷川岳 ③9/8～10 横尾本谷～槍ヶ岳

* 遭難対策部

- ・事故発生 7/8 52 歳女性 堂山から下山時に左膝打撲

* 財政部、SKI-NET 特になし

5、その他

- ・モンベルのスポンサー契約についてはモンベルの返答待ち
- ・第 20 回労山自然保護講座 8/19～20 尾瀬・山ノ鼻小屋 近藤さん(雪稜会)参加予定→補助は半分
- ・2017 年カザフスタン・四大国立公園と交流ハイク 8/25～9/2 参加費概算 26～27 万円
- ・全国ハイキング学校 9/16～18 日 湯沢町 ホテルクライム
- ・全国自然保護担当者会議 10/28～29 日 日光市交流促進センター
- ・第 1 回全国救助隊技術交流集会 11/4～5 長野県川上村 参加費 8,000 円 定員 25 名
確定
- ・安全登山ハンドブック配布済み。びわこテクテククラブ、綾野山歩会には 15 部送付済み
- ・反核平和マラソン 8/9(水):マラソン 長浜市役所～滋賀県庁、ウオーク 大津市役所～滋賀県庁
サイクリング 高島市役所～滋賀県庁 問合せ先 星さん 090-6976-6935
- ・7/26 大阪、兵庫連盟 50 周年、ヒマラヤ登山隊の壮行会開催の報告(秋田)
- ・速報として岳友会の森原さんの写真が県連カレンダーの表紙に選出された

■次回第 8 回理事会9月 6 日(水)19:00 ～

近畿ブロック自然保護委員会報告

自然保護部：堀部 史男

7月1日(土) 大阪府連事務所 大阪府連他6名出席

① 各県連報告

クリーンハイクの報告

各府県とも同様に山道のごみは減少しているが、古いごみが露出している。

奈良県連：古いワイヤーを回収（20K 超）したため体調不良者出る。
林道等登山口のクリーン化が今後の課題。

和歌山県連 和泉山脈南側に隣接して2ヶ所のメガソーラー構想
紀ノ川の支流「千手川」の両サイドに132haと75haの2ヶ所で工事に伴う森林伐採や景観、降雨災害が心配。

大阪府連 弥山・明星が丘の立ち枯れ調査報告
6/12、13に実施、トウヒの復活は2年前の調査の2～3倍に成長と明らかに復活を感じるが、シラビソの実生が少なすぎる。

京都府連 坂本～横川中堂で観察会セミナー開催（9/2）

奈良県連 携帯トイレブースを購入、4月の観察会から使用。ベテラン者に抵抗感あり。特にその後もって歩くことに抵抗感、慣れてもらえない。気長に習慣づけを。

兵庫県連 県から環境功労賞を受賞する。
東お多福山の再生を目指し29年度も草刈り、植生調査を数回実施予定。

滋賀県連 クリーンハイクの結果報告及びきのこ植物観察会、放射線測定会の予定を報告。

② 近畿ブロック交流ハイキング

京都府連主催で「井の口山」または「片波山」の伏状台スギ観察会
11月11日（土）地下鉄「宝ヶ池」集合で企画中

③ 次回 10月6日（金） 10:00～

キノコ観察会報告

乾久子(教育部)

日時：7/22 9:00～17:00

場所：大津市上桐生

行程

上桐生キャンプ場駐車場—落ヶ滝線—天狗岩—耳岩—天狗岩線(谷沿いルート)
—桐生キャンプ場—上桐生キャンプ駐車場

講師： 菊地淳一先生

参加者：比良雪稜会 5名 彷徨倶楽部 3名

観察できたキノコ、植物

キノコ

①ナスコンイッポンシメジ ②イッポンシメジ SP. ③シハイタケ ④テングタケダマシ ⑤ヌメリコウジタケ ⑥ノボリリュウ ⑦アカイボカサタケ ⑧キイボカサタケ ⑨クロコタマゴテングタケ ⑩クロアワアザタケ ⑪ヒメカタショウロ ⑫クロニガイグチ ⑬アカカバイロタケ ⑭ムラサキカスリタケ ⑮アカハテングタケ ⑯ベニタケ SP. ⑰ドクベニタケ ⑱カレバキツネタケ ⑲ツヤウチワタケ ⑳カシタケ ㉑コツブタケ ㉒キニガイグチ ㉓スオウシロオニタケ ㉔フクロツルタケ ㉕ウスムラサキハツ ㉖ヤマドリタケモドキ ㉗キクバナイグチ その他

植物

①クロマツとアカマツの見分け方 ②ヒメヤシャブシ ③ワラビ ④ゼンマイ ⑤オシダ ⑥ウラジロ ⑦モウセンゴケ ⑧ヤマモモ ⑨リョウブ ⑩コナラ ⑪ガンピ ⑫クワ ⑬ネズ ⑭スノキ その他

キノコ料理

オオムラサキアンズタケとカボチャの味噌汁

キクラゲとニラ、もやし、豚肉のオイスターソース炒め

参加者一口感想

★キノコは秋の代名詞とと思っていましたが、発生条件の温度が秋と同じような梅雨の時期も、沢山出るそうです。余談ですが、椎茸は生で食べると中毒する場合もあるそうです。先生のユーモアたっぷりのお話に暑さを忘れました。

★湖南アルプスでは梅雨の時期が一番きのこが多いと聞いて、びっくりしました。(そういえば、うちの庭にも梅雨にきのこが生えます)これはおいそ〜と、色と形で判断するのはとんでもなく、見た目がグロテスクでも食べられるきのこがあったりと、きのこの世界の奥の深さを感じました。野生のきのこを生で味見をしたのが、印象深いです。菊地先生、ありがとうございます。また、機会があれば参加したいです！

★夏にキノコ？と疑問に思いながらの参加でしたが、あるんですね！いかに普段、何も考えず、見ずに歩いていたらと痛感しました。覚えきれませんでした。キノコだけでなく木々の観察も出来て、いつもと違う山の楽しみ方を体験させていただきました。キノコ料理、とても美味しかったです。ご馳走様でした。

★“キノコの目”になってきのこ探しました。この時期にキノコがあるなんて驚きです、が食べられないキノコが多くて残念！！菊地先生に秋のキノコ採りで伝授していただきたいです。暑い中、美味しい料理ありがとうございます。

★キノコ(毒) = 形、大きさ、色、模様、笠を割るとスポンジ？饅頭？のような〜。名前の決まっていないキノコも、まだまだあるとか。

植物 = 木の葉は一葉と思っていたのに、小枝付き6葉が一葉とか。葉を食べると甘い、酸っぱい、ミント味、だったり〜。楽しい観察会でした。菊池教授は実に気さくな方でした。キノコや植物など自然と共存されている、優しくてたくましい野人でした。

★何でも無い普通のハイキングコースが、キノコ先生の観察眼で観ると、キノコが一杯周りにあり、目からウロコでした。野人先生のキノコ料理は手際良く絶品でした。当日は晴れのち曇りで猛暑、京都市内で35.4度。我々のコース途中で34度。全員、汗だくで疲れきったはずなのに、元気で楽しそうでした。日焼けした短パンTシャツの先生は毒キノコの味見、キノコや樹木の説明、猿のように木に登って山桃を採り、暑さの為か、靴のまま沢に入って沢水を飲む。まるで親切で教養のある野人のようでした。

★夏にきのこ？って思っていましたが、あんなに沢山の種類のきのこに出会えて、ビックリしました。樹木などの観察も楽しく勉強になりました。お昼に頂いた、きのこ料理は絶品でした。また、企画していただけたらと思います。



★ 観察会当日は蒸し暑く、熱中症になるのではと案じましたが、沢沿いのルートのおかげ、時には涼しい風も吹き、全員無事下山することができました。湖南アルプスではアカマツやコナラが以前は主に生えていました。そのため木と共生するマツタケを始めとする秋のキノコが採れたのですが、マツノザイセンチュウ等の影響で木が枯れ、植生が変化し、現在は夏のキノコの方がたくさん出るようです。また皆様に色々お手伝いいただき、30種類近くのキノコが見つかり、おかげさまで楽しい一日を過ごすことができました。ありがとうございました。乾

CSSレベルアップ登山講座第一回山行報告

八ヶ岳南部 南稜～阿弥陀岳（中央稜下降）

報告 川端久美子

山行日：2017年8月5日～6日 天気：晴れのちくもり一時霧

講師：秋田

受講生：森原（岳友会）大門（岳友会）乾（彷徨倶楽部）川端（岳友会） 4名

コース：8/5 JR守山東口 20:00 集合---栗東IC---（名神高速中央道）

---中央道PA23:00 到着（仮眠）

8/6 中央道PA3:30 ---諏訪南IC---舟山十字路 04:05（出発）～

立場岳 06:00～P3ルンゼ 08:20-08:30～阿弥陀岳山頂 09:20-09:55～

中央稜分岐 12:07～広河原沢 13:10～舟山十字路（下山） 13:20 ---帰宅

台風5号（ノルー）が接近しており、どの程度の影響を受けるか悩ましい状況でした。

動きが遅いことから雨雲の発達は小さいと予想され、降水確率は12時まで0-20%、

12-18時40%となっており実施となった。



① ゲートを越え 20分ほど林道を歩いて
広河原橋に到着し、のっけから急登

② ピークらしくない立場岳
ここからはゆるやかな道になる



③絶景スポットの青ナギの眼前は
これから攻略する阿弥陀岳南稜



④無名峰からは岩稜が一望でき、ここからは
花を觀賞しながらの尾根歩き



⑤P1 (2564m) 何気なく通過
P2左に巻いて通過



⑥P3 ルンゼコースの取り付け
ハーネスを装着しエイトノット結び
を



⑦P3 ガリー核心部はホールド、スタンス
はしっかりあり三点支持で登れる



⑧P4の基部は左の断崖を
トラバースする。慎重に



⑨山頂はわたし達含めて 10 人ほどで穏やかなランチタイムを過ごす。

今年 4 月に冬山講座で登った赤岳の思いに馳せながら山座同定。残念ながらガスっており富士山は見えません。360 度の大展望ではなかったが、東側には赤岳、中岳へつなぐダイナミックな稜線が目前に。次回は八ヶ岳主脈の縦走をやってみたい。



⑩頂上から下山する御小屋尾根方面「中央稜」はハイマツの中に道があり分かりづらい。「西ノ肩」は切り立つ岩峰だが梯子、鎖がある。慎重に足元を確認しながら下る。



【GPS 記録】 行動時間：約 9h

沿面距離：12.3k 累積標高：(+)：1286m

バリエーションルートは、危険を回避しながら緊張感を持って登る楽しさがあります。チャレンジし学んでいきたいと思う。また今回は、タカネナデシコ、イブキジャコウソウ、イワオトギリ、オダマキ、クルマユリ、ウスユキソウ、シャクナゲ等多くの花と出会えた。温泉に立ち寄った後に見た阿弥陀岳方面は、厚い雲に覆われていた。天気の間合を縫う山行となり、早朝出発していただいた秋田講師に感謝したい。翌日、ノロノロ瞑想台風 5 号は、四国へ上陸したのち日本列島を縦断し、滋賀県長浜市の姉川は、水位急上昇により氾濫したという。

「山を安全に楽しむための登山教室」

その6 山での食べ物と飲み物 ～ こまめに食べ、飲むことが大事

滋賀県勤労者山岳連盟 北村 昌文

山に登って、自然の中での食事は楽しいものです。中には食事が楽しみで山に登る人もいるでしょう。しかし、登山中の食べ物は日常とは違った工夫も必要です。

① こまめに食べる

登山は大きなエネルギーを使う運動で、歩き始めると、すぐにエネルギーの補給が必要となります。そのため、お昼などの普段の食事時間にこだわらず、休憩時間などを利用して、こまめに食べ物を口に入れることが必要です。

お昼にはゆっくりと食事してもよいですが、あまりお腹いっぱい、歩くのがしんどいというのは良くないですね。

② どんなものを？

山行中に一番補給しなければならない栄養素は炭水化物（糖類）です。

運動中のエネルギー源は主に炭水化物と脂肪です。脂肪は身体にたくさん蓄えられていて、何とかこの脂肪を減らしたいと思っている人も多いでしょう。しかし、脂肪は炭水化物がないと燃えてエネルギーになりません。いわば炭水化物は脂肪の燃焼促進剤ですが、脂肪と違って身体にはあまり蓄えられていませんので、行動中に補給することが必要です。

他にもタンパク質とかビタミンとかありますが、長期の山行でなければ、あまり気にしなくてもよいでしょう。

また、軽いもの、腐らないもの、もちろんおいしく食べられるものであることが必要です。

③ 非常食

山では道に迷ったり想定外のことも起こります。そのため、非常の場合の食料（非常食）も持って行きましょう。非常食は水がなくても食べやすいもの、腐らないものを選びましょう。行動中の食べものと同じものでもよいですが、通常時は最後まで手を付けなくておきましょう。

④ 飲み物も重要

食料に劣らず飲み物（水分）が重要です。

昔は「水を飲んだらばてる」という誤った考えもありましたが、正しくは多めに飲むという意識が必要です。普通に飲んでいるだけでは、必要量を飲んでいないという実験データもあります。

脱水状態になるのはお腹が減るよりも危険です。のどが渇く前に「こまめ」に水分を補給することが重要で、熱中症対策としても言われていることです。

水は重たいので余り多く持てませんが、夏は最低でも1L、できるだけ多く持って行きましょう。また、汗をかかない季節でも水分は失われるので、意識的に補給しましょう。

（写真説明）テント泊で行くと、ゆっくりと外で楽しく食事をすることもできます（北アルプス真砂沢テント場で）。



ぐうたら理事長のつぶやき

9月24日比良縦走、10月29日登山祭典、11月26日40周年祝賀会と行事が続きます。皆さんもお忙しいとは思いますが絶大なご協力をお願いします。

比良縦走はタイムではなく、参加された皆さんの体力を図るものです。焦ることなく自分のペースで歩いていただければと思います。もちろん少しでも早くというチャレンジは忘れないでほしいものです。

登山祭典は多くみなさんに会の存在をアピールすると共に、少しでも多くの参加者の方に会員になっていただけるようにしたいものです。

一つの組織が40年にわたり活動を継続してきた事は大いに自慢して良いことだと思います。多くの方に参加していただき喜びを分かち合うと同時に、今後ともさらに活動を盛り上げ継続していきたいものです。

古いアルバムを開くとこんな事が書いてありました。

「一冊のアルバムには、一人の人間の歴史が閉じ込められています。老人はそれを懐かしむそうです。私は人生のアルバムを見返す事なく、日々新しいアルバムを創造して生きていきたいと思います。」

こんな事を書いたのに古いアルバムを見返すなんて、やっぱり私も残念な事にとうとう老人になってしまったようです。日がな一日コーヒーじゃなかった缶ビールを飲みながら古いアルバムをめくるなんて老人のする事ですネ。それでも一枚一枚の写真を眺めると、当時の様子が思い浮かびます。みんなと行った懐かしい夏山合宿や、アイゼンをきませながら岩尾根を歩いた春山合宿、風にほほを打たれながら縦走した雪の稜線、雨に打たれながらツェルトを被って一夜を過ごした沢登りのことなど、懐かしさでいっぱいになって時を忘れてしまいます。「日々新しいアルバムを創造する」なんて力まなくても、普通に生きていくだけで十分人生を創造しているんですネ。それぞれの人間がその人だけの人生を過ごしているのだから・・・。

9月18日の月曜日、敬老の日に虎御前山に登りたいと思います。3時間30分ほどの登山です。

9時虎姫駅集合にします。

虎姫～キャンプ場～虎御前山～河毛

参加していただける方は、9月14日までに友永まで連絡してください。


電話番号 077-524-5618 メールは yt19481013@yahoo.co.jp です。



山猫まんま No. 27

汁まで飲める！冷やし担々麺



ミニトマトをいれてもおいしいにゃ 

| 材料(4人分) | | |
|---------|----------------|--------|
| 素 | 麵 | 8束 |
| キ | ュ | ウ |
| リ | | 2本 |
| ひ | き | 肉 |
| | | 200g |
| シ | ョ | ウ |
| ガ | | 1カケ |
| ニ | ン | ニ |
| ク | | 1カケ |
| | 油 | 適量 |
| ★ | 酒 | 大さじ3 |
| ★ | 味 | 噌 |
| | | 大さじ2 |
| ★ | 豆 | 板 |
| | | 醤 |
| | | 大さじ1/2 |
| | 豆乳(200ml 紙パック) | 2本 |
| | 麵つゆ(ストレート) | 200mL |




下準備

- ① 油を引いたフライパンで みじん切りにしたショウガ、ニンニクを炒め、ひき肉を加えて更に炒める。肉に火が通ったら、★の調味料を加え、味をつける。
- ② ①で作った肉みそのあら熱をとり、ビニール袋に入れて冷凍する。(移動中の食材の保冷剤代わりになる)

作り方

- ① 素麺をゆで、水でしめる。(素麺のお湯を切る際、ザルを持っていけない場合、洗濯ネットを利用すると良い)
- ② キュウリを千切りする。
- ③ 器に素麺とキュウリを入れ、豆乳と麵つゆを合わせたものをかける。
- ④ 肉みそをのせる。(自然解凍されていなかった場合、もう一度加熱してください)
- ⑤ 完成。辛い味が好きな人はさらにラー油を足してもよい。

 ヤドに注意!!



麺を食べきって汁が余った人は、汁にご飯を入れておじや風にしてもおいしいニャ

| エネルギー | タンパク質 | 炭水化物 | 脂質 | 塩分 | 鉄分 |
|----------|--------|--------|--------|-------|--------|
| 603 kcal | 24.9 g | 85.5 g | 14.4 g | 7.0 g | 3.1 mg |

(1人分の栄養にゃ)

行事予定

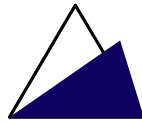
| 月 | 日 | 県連・全国行事 | 月 | 日 | 各会の行事 | 会名 |
|----|-------|---------------------------------|------------|--------|-------------------|----|
| 9 | 2-3 | 奥飛騨・沢上谷 (CSS、レベルアップ登山講座) | 9 | 1-4 | 燧ヶ岳・至仏山 | 雪稜 |
| | 6 | 第8回理事会 | | 2-3 | 両白・取立山 | 山友 |
| | 7-10 | 北ア・横尾本谷～槍ヶ岳 (CSS、レベルアップ登山講座) | | 3 | 9月例会 (場所未定) | 岳友 |
| | 16-18 | 全国ハイキング学校 | | 10 | 黒河峠～愛発越 | 雪稜 |
| | | | | 10 | 霊仙山 | ちご |
| | 24 | 比良縦走大会 | | 16-18 | 剣岳 | 岳友 |
| | | | | 16-18 | 信越トレイル | 彷徨 |
| | | 17 | 堂山～笹間ヶ岳 | 雪稜 | | |
| | | 21 | ミーティング | 彷徨 | | |
| | | 24 | 峠シリーズ 鈴鹿峠 | ちご | | |
| | | | 29-1 | 鳳凰三山 | 雪稜 | |
| | | | 30 | ミーティング | 岳友 | |
| 10 | | | 10 | 1 | 比良・蓬莱山、ふれあいハイク | 山友 |
| | | | | 1 | 10月例会 (場所未定) | 岳友 |
| | 4 | 第9回理事会 | | 6-9 | 韓国の山(小白山 大白山 周王山) | 彷徨 |
| | | | | 7-8 | 加賀 白山 | 岳友 |
| | 7-9 | 北ア・下ノ廊下 (CSS、レベルアップ登山講座) | | 7-9 | 熊野古道 | ちご |
| | | | | 8-9 | 鉢伏山・氷ノ山 | 雪稜 |
| | | | | 14-15 | 大普賢岳～行者還岳 | 雪稜 |
| | | | | 19 | ミーティング | 彷徨 |
| | | | | 20-22 | 黒部下ノ廊下 | 雪稜 |
| | | | | 21-22 | 扇ノ山 | 彷徨 |
| | | | | 28 | ミーティング | 岳友 |
| | 28-29 | 全国自然保護担当者会議 | | 28 | 葛城山～金剛山 | 彷徨 |
| | 29 | 登山祭典 | | 29 | 音羽山(登山祭典) | 山友 |
| | | | | 29 | 雨乞岳(登山祭典) | 岳友 |
| | | 29 | 己高山(登山祭典) | 雪稜 | | |
| | | 29 | 織山(登山祭典) | ちご | | |
| | | 29 | 大文字山(登山祭典) | 彷徨 | | |
| 11 | 1 | 第10回理事会 | 11 | 3 | 皆子山 | 雪稜 |
| | 3-5 | 南ア・黒法師岳 (CSS、レベルアップ登山講座) | | 3-7 | 国見岳 市房山 | 彷徨 |
| | 4-5 | 全国救助隊技術交流集会 | | 5 | 横山岳 | 岳友 |
| | | | | 5 | 比良飲水調査 | 雪稜 |
| | | | | 12 | 朽木・池原山～駒ヶ岳 | 山友 |
| | | | | 12 | 奈良 曾爾高原 | ちご |
| | | | | 16 | ミーティング | 彷徨 |
| | | | | 18-19 | イブネ テント泊山行 | 岳友 |
| | | | | 19 | 愛宕山～水尾 | 雪稜 |
| | | | | 25 | ミーティング | 岳友 |
| | | 26 | 京都 北山 | ちご | | |

会名略号 山友:滋賀山友会、岳友:湖南岳友会、雪稜:比良雪稜会、ちご:ちごゆり山歩会

シャク:シャクナゲ溯行クラブ、彷徨:彷徨倶楽部

スキーネット:山スキーネット滋賀、CSS:クライミング研究会滋賀

滋賀県勤労者山岳連盟は
本年 40 周年を迎えました



原稿の投稿先 10月号は2017年9月15日(切)
メールアドレス okunoyutaka@yahoo.co.jp まで

原稿はB5サイズ、フォント10~10.5で、使用する写真は
200KB以内として下さい。皆様のご協力をお願い致します。

「県連ニュース」№553

発行日 2017年8月22日

滋賀県勤労者山岳連盟

〒520-0836

大津市杉浦町9-30

Tel 080-4971-6231

Eメール shigarosan@gmail.com

<http://shigarousan.jimdo.com/>

ゆうちょ銀行(店名418)普通0239956

発行責任者 友永芳和

編集委員 奥野 豊

高玉 敬子

東郷 京子