

# 県連ニュース

2024年11月 NO-568号



『尾瀬の白い虹』

滋賀県勤労者山岳連盟

## 2024年 11月号 目次

リレーエッセイ

湖南岳友会 奥 のぶ子

### <案内>

- 11月6日 全国連盟主催 「労山基金オンライン説明会」 開催案内
- 11月10日 県連主催 「ファーストエイド講習会」
- 12月8日 県連主催 「ONEDAYサポーター養成講座」

### <お知らせ>

山の会オフトレイル・ビジターメンバー案内

### <報告>

初級登山教室

- 9月8日 クライミング実技4「大原・金毘羅山」
- 9月29日 クライミング実技5「大原・金毘羅山」
- 10月5日～6日 テント泊山行「比良・白滝山～森山岳～比良岳～シャクシコバナ頭」

第8回ZOOM理事会議事録

近畿ブロック代表者会議議事録

ぐうたら会長のつぶやき

行事予定表

「尾瀬の白い虹」

2021年9月撮影  
湖南岳友会・渡壁由美子

## 【 リレーエッセー 】

湖南岳友会 奥 のぶ子

テニスを習っています。同じクラスの80歳を超える男性がネット際のボールを取りに行き転倒しコロリと半回転しました。「 Mさん上手にこけたやん 」と言うと『 柔道部や！ 』と言われました。柔道部が残っている・・・私と同じだと思いました。

私は高校の時ハンドボール部。コートの中でボールを追いかけて、行ったりきたり、水も飲まずに走っていました。シュートノックは上級生がコートのあちこちにボールを投げ5本シュートが入るまで繰り返されました。

一生懸命だったことが残っています。

その後、ママさんソフトボール→テニス + 岳友会に入会しました。

岳友会に入会し 10 年が経ちます。

印象深いのは雪山に登れた事です。アイゼンを付け、ピッケルを持ち、ずっと下を向いて登っていたら手が出てきてハイタッチ・・・頂上でした。

雪山に囲まれた雄大な景色の中を下山しました。

岳友会に入会し、たくさんの美しい景色に出会えて感動しています。

今も山を楽しめるのは、ハンドボール部の頃の一生懸命が残っているからだと思います。( 体力が落ちています (ノ口)シクシク…)

山行を計画、実施していただいている

岳友会の皆さまに感謝します。



2024年9月30日

地方連盟代表者各位  
各会・クラブ代表者各位

日本勤労者山岳連盟  
労山山岳事故対策基金運営委員会  
委員長 白井 邦徳

### 労山基金「オンライン説明会」のご案内

日頃より労山基金の運営にご協力いただき、厚く御礼を申し上げます。  
本年は7月1日に労山基金の細則の改定を行ないました。また、委員会が担当している「短期掛け捨て保険」の提供条件の変更などもありました。関心が高く質問が多かった項目などさらに理解を深めるために、昨年と同様、一般向け説明会を下記の通り開催しますので、ぜひご参加ください。よろしくお願いたします。

#### 記

1. 日時：11月6日（水） 19時～20時30分
2. Zoom ミーティング ※参加申込者にはURL ミーティング ID 及びパスコードを別途通知する。  
<https://us06web.zoom.us/j/84431632211?pwd=aS983a9G1VUGQ9qBtWtVdBHdOKsVdN.1>  
ミーティング ID：844 3163 2211 パスコード：273904
3. 対象：労山会員で労山基金に関心のある方ならだれでも
4. 申し込み：右のQRコードよりお申し込みください。  
※ご質問は申込フォーム内の自由記入欄にご記入ください。
5. 申込期間：10月1日（火）～10月20日（日）
6. 内容： ①労山基金の概要、交付内容、申請手続きなど  
②事前に寄せられた質問への回答  
③短期掛け捨て保険に関する改定内容  
④ココヘリの改定内容（2024.6）  
⑤その他（コンパスによる山行管理）
7. 10月20日までに申し込みいただいた方には事前に資料をメールで送付します。  
※ 郵送ご希望の方には郵送致します。
8. 問合せ：メール kikin@jwaf.jp

↓ ↓ ↓



以上

## 滋賀労山主催 ファーストエイド講習会のご案内

近所の低山であっても、アルプスの高山であっても、山には打撲・骨折・熱中症・低体温症など様々なトラブルが付き物です。

それらを未然に防ぐ知識と計画が大切なのは言うまでもありませんが、万一そうしたトラブルが発生した時、市街地と比べて地理的・地形的に不利な条件で利用可能な装備も限られる中、自分達自身の手でできる限りの対処をしなければなりません。

しかし、いきなりそのような事態に直面すれば、適切な行動を取ることは困難です。そこで、元消防局隊長で救命・救助のプロでもある坂本元太ガイドを招いて、山の環境を前提としたケガや病気の応急手当から救助要請までの一連の流れを、本番に即した形で指導していただきます。

山登りをする方にはどなたにとっても必須知識になりますので、ぜひご参加ください。

【日時】:2024年11月10日(日) 9:00~17:00頃(終了予定)

【会場】:皇子が丘公園(JR湖西線/京阪線大津京駅)

雨天時は浜大津の大津ふれあいプラザ4F)

【集合場所】:受付8:30~・皇子が丘公園 駐車場(湖西道路直下)東屋

【講習内容】:

- ・位置情報の把握と緊急通報
- ・傷病者の観察 心肺蘇生法・止血 傷の処置、ケガの固定
- ・低体温パッケージ(保温)
- ・救助シミュレーション

【講師】:坂本 元太氏

【定員】:50名程度(申し込み多数の場合は滋賀労山会員を優先します)

【参加資格】:山登りをする方はどなたでも参加可

【参加費】:1,000円(+食費・交通費等実費)、滋賀労山会員は参加費無料

【持ち物】:一般ハイキング装備、緊急セット(普段の装備をお持ちください)

【申込先】:shigarosan@gmail.com(「11/10 講習会」宛)

参加者氏名・携帯番号・生年月日・所属会名または一般の別をお書き添えの上、  
各会でまとめてお申し込みください

【締切】:2024年10月31日

【お問い合わせ】:ot@offtrail.sakura.ne.jp 信森 徹(山の会オフトレイル)まで

坂本元太講師 略歴:

横浜市消防局に18年勤務、八ヶ岳の麓で助産院兼宿泊施設を運営しながら登山ガイド、山岳救助隊員や野外救急法指導員として活動中

デナリ・キリマンジャロ・モンブラン・マッターホルンなどに遠征隊長として登頂

元消防官、登山ガイド、諏訪地区遭対協救助隊員、応急手当指導員他

## ONEDAY サポーター養成講座 案内

自分の体力、筋力低下を知り、いかに日々の体操が大切かを気づく講座になります。筋力は何歳になっても鍛えることができ、筋力を増やすこともできます。

「筋力を鍛える体操」を毎日5分実行してみましょ。う。「継続は力なり」です。  
今回のサポーター養成講座を受講して、例会などで紹介して、会員に広めていただくための講座です。是非気軽にご参加ください。

実施日 2024年12月8日(日)

会場 浜大津 大津ふれあいプラサ 4Fホール

時間 午前9時～午後4時30分

(開場が8時50分です。皆様にお手伝いしていただいて会場設営します。

ご協力をお願いします。)

参加費 無料 県連が負担します。

申し込み先 各会 県連理事まで

第一弾の締め切り 10月末

### 【サポーターの役割】

- ① 山筋ゴーゴー体操を実践し、開催趣旨に則して講座・講習会等で参加者の山筋ゴーゴー体操習得を補助する。
- ② 開催趣旨に則して会・クラブ等でDVDや山筋テキストを基にして実習に取り組む。

### 【ONEDAY サポーター養成講座 内容】

開校式、講義、ストレッチ、実技、試験、閉校式 9:00～16:30 休憩含

### 【受講者が準備するもの】

山筋ゴーゴー体操テキスト(当日配布)、筆記用具、スマホ(ストップウォッチ機能使用)、体操ができる服装、運動靴、敷物(ピクニックシート等)、飲料水  
昼食

# ビジターメンバー制度のご案内

山の会オフトレイル

このたび山の会オフトレイルでは、気軽に会の山行に参加してもらいやすいよう、以下のような方を対象とした「ビジターメンバー制度」を設けましたので、ご案内します。

- ・入会は未定だが、当会の活動に興味があり、納得行くまで会との相性を確かめてから入会を考えたいという方
- ・既に他会に所属しているが、当会の活動に興味があり、時々山行に参加してみたいという方

入会を前提としたお試し会員制度ではなく、当会の活動を広く知ってもらい、交流の輪を広げるのが目的です。

会員でもないのに何度も山行に参加するのは気が引ける、という方も遠慮なくご登録ください。

## ◆◆ ビジターメンバー制度概要 ◆◆

【対象者】 当会への入会を検討中または入会は未定であるが当会の活動に関心があり、継続的に当会の山行に参加したい方

【登録条件】 当会の目的に賛同し、規約第7条の各号の要件を満たす個人

【提供内容】 ・専用メーリングリストにより、山行募集の案内を配信します（不定期）

・交流山行だけでなく、会員が募集する個人山行も随時配信します

・参加回数に制限はなく、技量の範囲で自由にご参加いただけます

【登録料金】 1,000円/年（毎年自動更新）

【お問い合わせ・登録申し込み】

当会サイト「お問い合わせフォーム」

<https://offtrail.jimdofree.com/>お問い合わせ/

よりお願いします

※ 規約等は、当会公式サイトトップページ <https://offtrail.jimdofree.com/>の「山の会オフトレイル規約・細則」に記載しています。

# 初級登山教室

## 〈クライミング実技 4〉 大原・金毘羅山

日時:2024年9月8日(日)9:00 ~ 16:30 晴時々曇り

講師及びスタッフ:N 森(山の会オフトレイル)、K 口(滋賀山友会)、H 谷川(滋賀山友会)、Y 元(山の会オフトレイル)、H 本(ちごゆり山歩会)

受講生: M 代(滋賀山友会)、T 成(滋賀山友会)、N 堀(滋賀山友会)、N 村(記録)

### 【報告】

前回5月のシングルピッチ実技から少し時間が経過したが、今回も岩場にてマルチピッチ登攀、懸垂下降の技術を4組に分かれて学んだ。まず講師陣がリードで登り受講生がビレイを行う。続いて講師陣が終了点で支点を構築しセカンドビレイを行い、受講生がフォローで登攀を行う。本来は終了点でリードを交替するが(つるべ方式)今回の講習では受講生はそのままビレイを行い、講師が再びリードで登攀をする。これを1サイクルとして、このサイクルを繰り返しながら目標地点まで登った。目標地点に着いて少し休憩した後、懸垂下降のセットをバックアップ付で行い、実際に岩場を懸垂下降した。主にマルチピッチでのビレイ・登攀～セルフビレイ・支点構築の手順・操作・注意点などを実践形式で学んだ。

### 1. 準備

岩場に到着したらまず初めにヘルメットの装着を行う。続いてハーネスの着用・クライミングシューズの履き替え等を行い、ビレイヤー(受講生)はハーネスにロープをエイトノットで結び、メインロープでセルフビレイをセットする。次にクライマー側が上になるようにロープを捌き、クライマー(講師)もハーネスにロープを結ぶ。ビレイヤーはビレイデバイスをセットしたのち、お互いに結び・ハーネスをチェックする。

### 2. 1ピッチ目

クライマーは中間支点をセットしながら登攀を行い、ビレイヤーはクライマーの動きに注意しながらビレイを確実に行う。ロープの残りが少なくなればあと〇〇mとクライマーに知らせる。クライマーは終了点に到達したら支点を構築し、セルフビレイをセットする。その後【ビレイ解除】のコールを行う。ビレイヤーはビレイデバイスを外したのち、【ロープアップ】のコールをする。クライマーは余ったロープを引き上げ、ビレイヤーはロープがいっぱいになれば【ロープいっぱい】のコールを行う。クライマーは支点ビレイをセットし、【〇〇さんどうぞ】のコールを行う。ビレイヤーはロープが張られているのを確認した後、セルフビレイを解除し、少し登り、さらにロープが引き上げられるかを確認してから中間支点を回収しながら登攀を行う。登攀時の注意点としてはロープが常に張られている状態を保ったまま登攀を行う必要がある。終了点に到着したら素早く確実にセルフビレイをセットする。

### 3. 2ピッチ目

クライマー(講師)はビレイデバイスを外し、引き上げたロープの束を上下逆にしてビレイヤー(受講生)のセルフビレイコードに掛ける。この時、ロープが絡まったりしている場合は、必要に応じて捌きなおしを行う。ビレイヤーはビレイデバイスをボディビレイにセットした後、クライマーに回収したスリング等を手渡す。続いてクライマーはセルフビレイを解除して次のピッチを登攀する。この際、クライマーが最初の支点到クリップする前に落下した場合、ビレイヤーが後方に引きずり落されるのを防ぐよう0ピンをできるだけ早い段階でセットするようにする。

以上が一連の流れになります。今回の講習では4組に分かれて登攀したのですが、【コール】について、自分のパートナーのコールと他のペアのコールが分からないことがありました。そこで無線機を使用する事によって改善されました。特に周囲にたくさんのクライマーがいる場合、コールの聞き違いなどが起



こるので、無線機の使用は大変有用だと感じました。あとは個人的にビレイデバイスのセットの向きなど細かいところがまだまだ不慣れなため、経験と練習が必要だと思いました。(N村) 記録

## 【一口感想】

### 〈講師・スタッフ〉

「しばらくぶりのクライミング実技でしたが、受講生のみなさんは少しずつシステムに慣れてこられているように思いました。終了後にも言いましたが、少し気になったことは、ビレイの操作に不正確な部分が見られたことです。誰でもそうなのですが、時間が経つと記憶の輪郭が曖昧になってきて、何となくはわかっているつもりでも意外に肝心の点が抜けてしまっていることはよくあります。クライミングでは特に、そうした点が自分だけでなくパートナーの安全にも関わりかねません。ビレイだけでなく、カラビナやスリングなどの装備の使い方も含め、どの場面においても「なぜそうすべきで、なぜそうすべきでないか」を明確に答えられるように、また実際にもそれが適切な動作に結びつくように、隅々まで資料を見返してから次の実技に臨んでいただければと思います。」(N森)

「今回シングルロープでのマルチピッチという事でしたが良く理解されていたのではないかと思います。今後はダブルロープクライミングも有りますので基本を忘れることなく受講していただき体験で終わるのではなく今後も続けて行って欲しいです。」(K口)

「数十年ぶりに訪れた江文神社、雨宿り等でお世話になった絵馬堂がリニューアルされてるし、綺麗なトイレもありビックリでした。しかし、Y懸尾根に取り付くと、懐かしい硬質のチャート、アイゼンで丸められたホールド、若かりし頃に通り詰めた記憶が鮮やかに蘇りました。昭和の香りのするリングボルト、RCCボルト、腐ったハーケン、トップロープの支点としてお世話になった松の木がそのまま残っていました。M、Kフェースやホワイトチムニーに触れなかったのが心残りでしたが、眼下に大原の里を眺めながら、のんびりとした休日を過ごせたことに感謝します。」(H本)

「みなさん暑い中本当にお疲れ様でした。朝夕が少し涼しくなってきた、昼間の温度も真夏よりは下がっているのも錯覚を起こして水分を少な目にしてしまいました。山屋としては大失敗です。今回はクライミングでシングルロープでのマルチピッチの練習ですが、その前に残暑厳しい中での登山というカテゴリーなのでしょうね。僕自身はその辺りで少し間違えました。やはり何事も一歩引いた目線で物事を見ることが大事になりますね。クライミング実技は残り2回。怪我なく充実したものにしましょう。宜しくお願いします。」(H谷川)

「講師、受講生、スタッフ皆様暑い中、お疲れ様でした。特にビレイ解除は、注意していただきたいことがあります。ビレイ解除の際、ロープを外すときビレイデバイスと外すことがよく見られますが、デバイスを外すと落とすことがあります。ですので、ビレイデバイスは、カラビナに付けたままでロープだけ外したほうが良いと思います。私の経験からです。ビレイデバイスがないと懸垂下降ができなくなります。今後も岩と対話しながら登っていきましょう。おしまい。」(Y元)

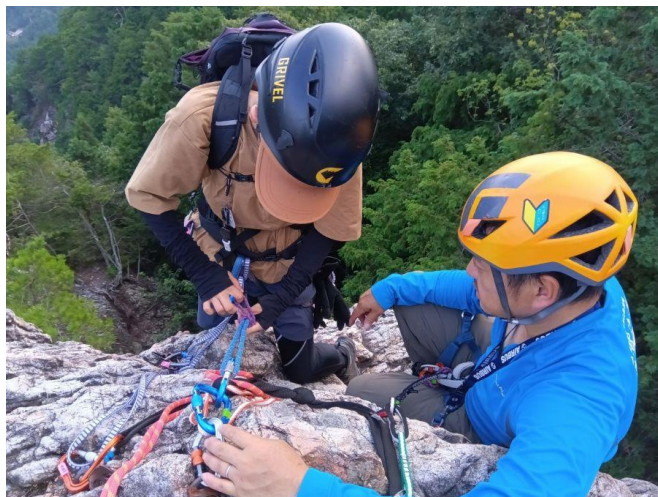
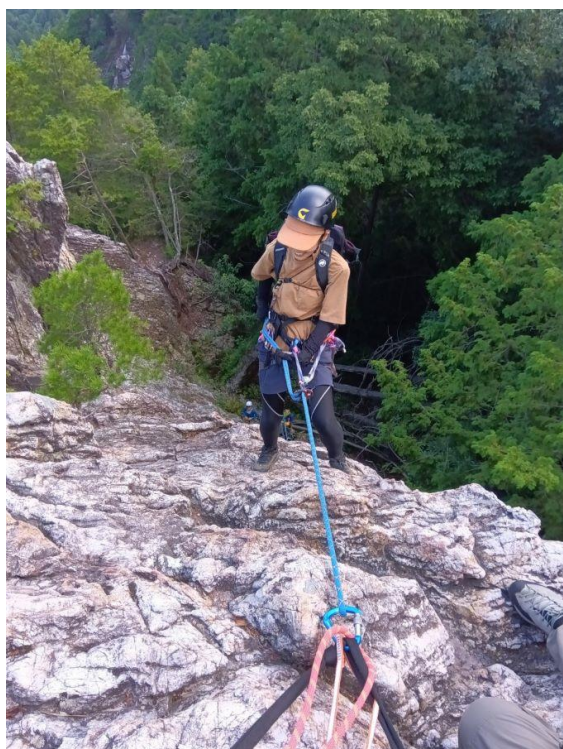
### 〈受講生〉

「5月の第1回登攀実技の時はなかなか理論と実践が繋がらず、色々アドバイス、ご指導を頂いてやっとクリアできていた感じでしたが、今回マルチピッチシステムという全体の流れの中で各操作がどういう結果に繋がるのかが見えてきたのが収穫でした。それはやはり過去2回の沢登りの様々な場面でロープ、ス

リング、フリクションコード等、各装備の特色を生かして実践的に何度も使ったことが今回のクライミングに役立ったのかなと思います。」(N 堀)

「少し期間を置いてからのクライミング講習でした。シングルロープでペアで登って行きました。途中トップのかたの作業も経験し、懸垂下降を終えて下山しました。現地で『どうするんだっけ?』とまだ考えてしまい、この時間が命取りにならないよう時を置かず復習していきます。講師の皆さま、一緒に受講した皆さま、今回も一日ご一緒出来て勉強になりました。ありがとうございました!」(M 代)

「セルフビレイの取り方に最初のうちは戸惑いがありました。リードクライマーが登っている時のビレイヤーのセルフビレイ。ビレイヤーも登りきった時のセルフビレイ。ともにトップロープを使用するのがなんで?となりました。資料をもう一度読み返したいとおもいます。」(T 成)





## 2024年度 初級登山教室 <クライミング実技⑤>

日時 2024年9月29日(日) 9時15分～14時30分

場所 大原 金比羅山

天気 曇のち下山中に小雨

講師及びスタッフ

N森(山の会オフトレイル)・H川(滋賀山友会)・H本(ちごゆり)

受講生

N村、M代、N堀、T成(記録) いずれも滋賀山友会

### 実技

前回のシングルロープを使用してのマルチピッチの練習に引き続き、ダブルロープでのマルチピッチ練習を実施した。3ピッチをリード(講師)とフォロー(生徒)で入れ替わらずそのまま進んだ。最後に懸垂下降を行い下山。

～1ピッチ目の流れと注意事項～

- ①2本のロープは左右の色を決めて、リードとフォロー共に同色は同じ側にてタイインポイントにエイトノットで結ぶ。
- ②フォローは片方のロープでクローブヒッチにてセルフビレイをとる。
- ③リードはゼロピンをつくる。
- ④準備できたら「登ります」といいリードが登り始める。
- ⑤途中ロープが絡まった場合、フォローは2本を引いたまま右手を離さずに左手でほぐす。
- ⑥リードの動きを見るのが第一で、次の動きを予測してロープを出してあげる。ロープ出しが遅れるとリードはのけぞることになり危険。また、ロープの残りを「ロープ半分」「ロープ10m」とリードに知らせる。
- ⑦リードが1ピッチ登ったらセルフビレイをとり「ビレイ解除」という。
- ⑧フォローもビレイを解除して「ロープアップ」。ここでグローブをはずしてまつ。
- ⑨リードがロープアップを始め、途中フォローは「ロープ半分」「ロープ10m」「ロープいっぱい」と声をかける。
- ⑩リードが「どうぞ」と言うまではセルフビレイは解除しない。
- ⑪その後「どうぞ」の音がかけたらフォローはセルフビレイを解除して「登ります」を宣告して登り始める。
- ⑫その後ゼロポイントを回収。
- ⑬登る時はロープが張られた状態の時に登る。
- ⑭フォローが登り切ったらまずは、支点にカラビナをかけ、一方のロープを使用しクローブヒッチでセルフビレイをとる。この時ロープの長さに注意。

～2ピッチ、3ピッチ目～

- ①本来ならば2ピッチ目はリードとフォローが入れ替わり、1ピッチ目でフォローだった人がリードとなり先行する。しかしこの登山教室では入れ替わることなく進む。
- ②リードが束ねたロープをフォローは「上下裏返して」受け取る。リードはロープが出やすいように束ねてくれているため、これを壊さないように。

③あとは1ピッチ目と同様。

#### 一口感想(受講生編)

下山途中からぽつぽつ雨が降り出したが、無事実習を終えることできたのはラッキーでした。また細かい指摘はありましたが、一連の流れはスムーズにできたと思います。途中ロープを出す場面ではロープが絡まっていてスムーズに出してあげられないケースが多々あり、実際の急斜面では片手1本ほどくのは難しく、どうなるのだろうと不安が残りました。懸垂下降もセットはスムーズに出来たもの、ビレイデバイスのセットで表裏が逆になっていたことを指摘していただきました。ここはもう一復習したいと思います。(T成)

今回はダブルロープでのクライミングでした。シングルロープで登攀したコースなので、少し余裕がありました。が、ロープが絡まったり焦ったり、思いどおりにならない事も。段々ギアにも慣れてきたので、帰ってからしっかり復習します!(M代)

初めてのダブルロープでしたが、前回と同じゲレンデということもあって技術の確認には最適でした。ビレイのロープの出し方が自己流になってしまっているので修正が必要でしたし、また懸垂下降も頭では覚えているつもりでもその場になると手順に戸惑ったりとまだまだ何回も正確なやり方で繰り返し練習することが大切だと実感しました。受講生のために何度も登ったり降りたり、また重いロープを担いでくださった講師とスタッフの皆様には感謝しかありません。(N堀)

今回はダブルロープの実技講習という事で、はじめにダブルロープの太さに正直不安を感じました。おそらくシングルロープをいつも使っていたからだと思います。懸垂下降時に2本のロープをつなぐ際、結び目が解けないか特に心配になりました。しかし講師の方からの適切なアドバイスによりダブルロープのほうがより安全と言う事が判りました。ロープがからまったりとか扱いは少し複雑になると思いますがアルパインではダブルが主流という事なので、これからしっかり覚えていきたいと思います。

(N村)

#### 一口乾燥(講師・スタッフ)

今回も怪しい天気でしたがギリギリ降られずに終了できました。今回はダブルロープということで、ロープの扱いなどがなかなかスムーズにいかない面もあったかと思います。しかし受講生のみなさんはシステムそのものには慣れてこられて、少し余裕がでてきたように思いました。ただ繰り返しになりますが、慣れていてもいなくても、依然としてリスクは同じようにそこにあることを忘れないようにしてください。易しい岩場では問題にならない小さなミスでも、そこに安全がかかっている場合には大きく明暗を分けることもあります。特にビレイの動作、装備の特性と扱いについては、何度も繰り返し自分で練習して、隅々まで正確に体に覚え込ませてください。(N森)

皆様お疲れ様でした。気温はかなり下がりましたが湿度が高くて気が減入りそうでした。さて本題ですが、ダブルロープって手間が多いですが、命綱が2本あるのでシングルより安全なのです。

リードをビレイする時右手ならロープは右に、そしてリードクライマーから目を離さずにロープの操作は感覚で出来れば理想です。それとビレイヤーは安全を支配する立場にあるので、ビレイがライトトラブル等でうまく行かない時は必ずリードクライマーに伝えて下さい。命優先です。それくらいの心構えで望んでください。特に指摘する箇所はありませんが、あるとすれば一つ一つの結びをしっかりと確認して下さい。体で覚えていても人間は必ず失敗する生き物です。身体で覚えて目で確認して、理論でも確認して下さい。(H川)

前回に引き続き金毘羅でのリハビリ。Y懸尾根に2本のザイルが綺麗にのびてゆき岩頭を超えてゆく。受講生も澁みなくフォローしてゆき、講習会の熱度を感じられる。ピッチ終了後、みなさん、冷えたパスタのように絡まったザイルの捌きに苦労している姿にほのぼのしました。

最後の懸垂下降に際し、ハイカラなデバイスや複雑なシステムに自分の命を預けるのが恐ろしく、暗闇の中でも懸垂下降できるよう身体に染み付いた化石のような「エイト環」を用いて下降してしまいました。N森さんの口酸っぱく言われる「手癖」になるよう反復して練習するのが大切、基本動作が癖となるよう、暗闇でも目を瞑っても操作できるようにするのが肝要と改めて感じました。(H本)



## 初級登山教室 テント泊実技

【日時】2024年10月5日（土）～6日（日）テント泊

【天気】曇り時々晴れ

【参加者】N 森（CL）T 内（SL）M 代（食糧）、T 成（会計）、N 村（記録）、N 堀（記録）

【コースタイム】

10月5日（土）坊村バス停 7:55→9:13 北山→11:07 白滝山（昼食）→13:27 森山岳 13:42→15:48 比良岳（テント泊）

10月6日（日）比良岳 7:10→7:35 葛川越→8:00 烏谷山→9:00 荒川峠→9:20 南比良峠 →10:05 東レ新道分岐→10:20 金糞峠→10:30 金糞峠西側下の分岐→10:40 ヨキトウゲ谷入口の分岐→10:55 上林新道四辻→11:35 中峠（昼食）→12:20 シャクシコバの頭→15:15 口ノ深谷入口→15:30 伊藤新道出合→15:35 三ノ滝→15:50 明王谷林道ゲート→16:00 坊村着

【記録】

10月5日（土）1日目

今回はテント泊講習であるが地図読みも兼ね、各受講者がリーダーを交代しながらルートファインディングも行うという形式で実施された。まず北山に向かうため取り付きを探す。明王院から何度か屈折する道路の曲がり具合を地図と照らし合わせながら進むと急斜面ではあるが少々階段状になった道筋が樹木の中に現れた。北山を目指す登山口である。通常のルートではないためそこから尾根を外さないよう注意しながら登る。途中急登のため登り易い箇所を探し求めてトラバースとなったがトラバースはできるだけ避けること、歩く場合は山側の足は進行方向、谷側の足は斜面に対してやや谷側に向けるようアドバイスをいただいた。北山（695m）に到着するとリーダーを交代し、次の白滝山を目指して再び地図で方向、距離、標高を確認。少し傾斜は緩やかになり、針葉樹の落葉を踏みしめながら登ると徐々に美しい広葉樹林帯へと移っていった。爽やかな陽射しの中、ブナに囲まれながら白滝山（1022m）で昼食をとり、次は小ピークを幾つも拾いながら本日の最高標高地点である森山岳を目指した。まずは長池を目標に定めるがその前にもオトワ池があり、その他にも地図に記載されていないが長池に近い大きさの池が続き、驚いた。また事前に地図で送電線が折れ曲がっている所に電波塔があるはずと読み取り、実際その通りであることを確認。長池からはほぼ真南に南下し、池を回り込みながら、森山岳（1080m）に到着。次に今夜のテント泊地である比良岳をめざし、まず関電の巡視路と電波塔を目印に尾根を北東に下ったのだが、その後ジャガ谷から目的地の方角は分かっている途中できるだけ歩きやすい、少しでも踏み跡のある最適なルートを見極めるのが難しかった。最後の登りを終え、無事比良岳（1051m）に到着。まずテントを設営、陽が落ちないうちに夕食の準備をし、栄養と味覚のバランスを考えた肉と野菜のビーフンとパンプキン料理をいただいた。食事後は皆で一つのテントに集まり、山に登り始めたきっかけ等を語り合った。（N 堀）



10月6日(日) 2日目

比良岳標高 1051m (宿泊地) 7:10 に出発し、比良山縦走路を辿りながら下っていく。途中大岩があるところで琵琶湖側にきれいな雲海が見られた。7:35 葛川越着→8:00 烏谷山山頂着 山頂では蓬莱山がきれいに見えた。途中標高 990mの鞍部から進路を縦走路から南に向かい標高 960mの小ピークを目指す、なかなか見つからずとりあえずのピークを確認する。もう一度縦走路に戻るべく進路を北東にとるが、ルートが分からず登り返して小ピークに戻る。改めてルートを確認するが大変分りづらく時間を 30 分くらい要した。それでもなんとか縦走路に戻ることができた。9:00 荒川峠着→9:20 南比良峠着 小休憩してから進路を北向きにかえ、堂満岳の西側の縦走路に行く。すごく歩きやすい登山道で複数の登山者と久々に出会った。今回のルートではほとんど他の登山者とは会うことがなかった。10:05 東レ新道分岐着→10:20 金糞峠着→10:30 金糞峠西側下の分岐着 広場の真ん中に大きなブナの木があり、またきれいな沢に囲まれているのでテント場にはすごくいい場所だと感じた。そこから沢沿いの登山道を北西にルートを取り少しずつ標高を上げていく。10:40 ヨキトウゲ谷入口の分岐着 沢を何度か渡渉しながらどんどん標高を上げていく。2日目のルートでは一番きつかった。10:55 上林新道四辻着→11:35 中峠着 (昼食休憩) 進路を南西方向に取りもう少し標高を上げていく。途中で展望がよい場所があり琵琶湖対岸の沖島がきれいに見えた。12:20 シャクシコバの頭標高 1121m着 今回のテント泊実技の最高標高地点になる。あとは尾根を辿りながら南西に下るルートになるが、標高 950m付近に西の尾根と南の尾根の分岐点がある。最初のほうは勾配も緩く尾根も分かりやすかったが徐々に尾根が分かりづらくなり注意しながら下っていく。しかし間違っ南の尾根ルートを 20mくらい下りてしまった。そこで気付いて登り返して確認すると分岐の少し上に小さなケルンがあり、そこでルートを右にとるとピンクリボンの標識があった。ここは大変迷いやすいので注意が必要だと思う。そこからまた尾根伝いにどんどん下っていくが、標高 700m 付近からはかなりの急こう配でルートの尾根も分かりづらく尾根を何度か間違えた。そこで慎重に尾根を確認しながら降りていくが、ここでかなりの時間を要したと思う。結構大変なルートでここが今回実技講習の核心だと思う。15:15 口ノ深谷 入口着 なんとか無事に全員下山でき、あとは林道歩きとなる。15:30 伊藤新道出合着→15:35 三ノ滝着→15:50 明王谷林道ゲート着→16:00 坊村着 (N 村)

(一口感想：講師)

今回は、これまでの講習の総合演習ということで、テント泊に不慣れな方には少し大変だったかもしれません。しかし終了後の受講生のみなさんのコメントは適切で、それぞれよく課題を把握されていると思いました。講師からお伝えすべきこととしては、パーティ山行はチーム活動だということです。もちろん個々のメンバーの自由な楽しみ方はあっていいのですが、パーティ山行の第一目的は、メンバー交流などの意義を別にすればリスクの最小化ですから、各メンバーは装備の分担、行動の仕方から歩き方まで、パーティとして最も効率的で安全な方法を選択しなければなりません。これには山行の難度、メンバー構成などにより幅があります。それを踏まえて、全員が方針を共有し、協力し

てそのパーティでなければできない充実した山行を成功させるのが、パーティ山行技術だと思いません。最初は色々とスムーズにいかないことがあったかもしれませんが、技術や経験があっただけで可能になる山の楽しみ方もあると思いますので、今後も色々な山行にチャレンジしていただければと思います。(N 森)

テント泊と地図読みの2日間は登山道を外したオフトレイルが随所であり読図の難しさを味わえたと思います。テントはどういった場所に設営するのか、設営や撤収に要する時間なども理解ができれば時間短縮にもなり余裕が生まれます。また、今回はシャクシコバの頭から後半の鞍部までの急斜面の下りが核心でした。私も途中でルートを誤りましたが尾根の分岐や尾根が一部不明瞭になって斜面状になった場合どの方向に下るのはとても大事です。そのためには、ところに差し掛かった場合は絶えず地図とコンパス、周囲の地形や傾斜を見比べて慎重に進む必要があります。また、できる限り荷物を軽量化して身体に余裕をもたせることです。受講生の皆さんはもう少しで「卒業」です。最後まで気を抜かずがんばってください。(T 内)

(一口感想：受講生)

一日目…

初めてのテント泊でした。皆で荷物を分担し、登り出したら、普通に急登。妥協のないルートで、皆、引き締まった気持ちで目的地まで辿り着きました！沢の水を汲んで頂上まで運ぶのも一苦勞。夜のビーフンとかぼちゃグラタンは疲れた身体に沢山のエネルギーをくれました！談話タイムを経て、ばたんきゅうで、いつもよりぐっすり眠れました。二日目…バリエーションルートで下山しました。尾根に乗るようになるといつつも、すぐにそれてしまい時間が余計にかかりました。大きな荷物を持っているのに…と思いながらも、ゴールでの達成感は半端でなかったです。半年間の講習で沢山の事を教わっているなあと、しみじみ感じました。二日間、本当にありがとうございました！(M 代)

今日7日は終日雨、4日も雨だったので、ちょうど天気の良い2日間にテント泊できたことはとても幸運でした。今回は収穫の多い2日間となりました。

- ①コンパスの使用方法をようやく理解できた事
- ②その事で多少地図の活用方法がわかった事
- ③尾根から外れた時の対処法を少し実施できた事など、今後の山歩きに活用出来そうです。(T 成)

今回のテント泊実技は、地図読みバリエーションルートの総仕上げとテント泊実技になるが、ルートも結構長く分かりづらいルートなので少し不安がありました。しかし全体の山行計画から食事計画など事前準備から実戦形式で学ぶことができ、またバリエーションルートとテント泊という普段の山行ではあまり経験できないことができ、今後の山行において自信につながると感じました。個人的にはテント場で快適に過ごせるようにといろいろ持ちすぎてしまい、ザックが重くなり、なんども途中で



持ち物の選択に失敗したと思いました。しかし、おかげでまだまだ体力があることが確認できてよかったです。(N村)

今までテント泊周回は経験が無く、堂満岳、武奈ヶ岳等それぞれ単独の山行であったが、今回の山行のお陰で北山から森山岳、比良岳、金糞峠周辺までの全体像が繋がり、地形のみならずそれぞれの地域の樹木等の生態の違いも頭の中に思い描けるようになった。それは事前に地図を自分で読んで地形等を思い描いていたからこそで、結果として比良山系の美しさをより深く知ることができた。ルートファインディングについてはコンパス等で方角を理解した上で、間違えばまた引き返すつもりで思う方向に少し動いてみることも大事だと思った。異なる方向から地形を見ることで樹木等で遮られた地形や踏み跡等を発見できることもある。これからの課題として、地形を見る力、距離感覚、自分の歩く速度の把握等から正確に現在地を特定できるようにしたいと思う。(N堀)



## 2024年度 第8回 ZOOM理事会 議事録

日時 2024年10月2日(水) PM8:00~9:00

□参加 川口・長谷川・藤野・加藤・川嶋・吉田・濱本・宮内

□不参加 友永・田中武・谷内

### 議題

#### 1. 登山祭典について

大阪ロッジにちらし配架(川口経由)

雪稜会 10/2 現在 33名(一般21名・会員12名)

ちごゆり 一般1名 山友会 10/2 現在 会員7名

#### 2. 11月10日ファーストエイドについて 会場予定のイン谷から変更

会場・皇子山公園 **■**は、湖西道路への入り口直下の広い駐車場無料

雨天会場 浜大津ふれあいプラザ4Fホール 滋賀労山会員以外は参加費1000円

理事の参加 長谷川・川口・藤野・宮内

各会からの参加人数を10月末に集約。労山会員は無料 会員外1000円

10月号(9/15ㄨ切)掲載済み 11月号(10/15ㄨ切)に案内掲載する。HPにも一般向けアップ予定  
段取りはこれから講師と詰めて、必要なら後日県連メーリングリストで連絡をする。

#### 3. 山筋ONEDAYサポーター養成講座実施について

実施日決定 12月8日(日曜日) 午前10時~午後4時予定

会場 浜大津 ふれあいプラザ4Fホール 9時~17時 予約済

県連ニュース11月号(10/15ㄨ切) 詳細案内 掲載

10月末で第一弾のㄨ切とする。講師の人数調整があるため。

#### 4. 各部からの報告

近畿ブロック代表者会議9/27 報告 添付

機関紙部・・・県連ニュース11月号(10/15ㄨ切)

○リレーエッセイ・写真(岳友会) 入稿済

○案内「ファーストエイド講習会」

○案内「山筋サポーター養成講座」

○案内 労山基金オンライン説明会

○報告 初級登山教室

① 9/29 クライミング実技5 ②10/5~6 テント泊実技 予定

○10/2 第8回ZOOM理事会議事録

○ぐうたら会長

○行事予定表(宮内)

○その他

自然保護部・・・① 放射線量測定山行は、11月4日(月、振替休日) 予定

- ② 労山近畿ブロック自然保護委員会が催す和歌山友が島の漂着ごみ回収と戦跡めぐり（10月25日）は滋賀労山から4名（全員比良雪稜会）
- ④ 全国連盟の全国自然保護集会は11月16日～17日徳島県で開催予定  
テーマは「山岳自然環境と開発について 今後どのように取り組むべきか」  
滋賀からは近藤さん（比良雪稜会）が全国連盟の自然保護委員として参加予定

組織部・・・各会 9月末の会員数の確認をお願いします。現在 10/2

| 合計人数<br>比較<br>↓ | 山友会 |    | 岳友会 |    | 雪稜会 |    | ちごゆり |    | オフトレイル |    | 合計 |    |     |     |
|-----------------|-----|----|-----|----|-----|----|------|----|--------|----|----|----|-----|-----|
|                 | 男性  | 女性 | 男性  | 女性 | 男性  | 女性 | 男性   | 女性 | 男性     | 女性 | 男性 | 女性 |     |     |
|                 | 37  | 37 | 16  | 13 | 22  | 17 | 6    | 16 | 6      | 4  |    |    | 87  | 87  |
| 9月/8月           | 74  | 74 | 29  | 29 | 39  | 39 | 22   | 22 | 10     | 10 |    |    | 174 | 174 |
|                 |     | 0  |     | 0  |     | 0  |      | 0  |        | 0  |    | 0  |     | 0   |

財政部・・・HPの更新料金(9/22～年間 27300 円) ZOOM更新料金(9/16 から年間 27699 円) 請求  
 近畿ブロック年会費 @35×177名(2023年11月末会員数基礎) 6195円送金済み  
 教育遭対部・・・初級登山教室 ① 9/29クライミング実技5 ② 10/5～6 テント泊実技 予定  
 ③ 10/27クライミング実技6 予定 ④ 11/9 修了式

#### 事務局から

- 事故一報等の提出は、事務局まで
- 「清掃登山報告書NO6」2014年～2024年 11年分をまとめる作業を始めている。2025年2月発行予定。

#### メモ

- ・ マナー袋について、アンケートは取らない。「使った紙は、持ち帰ろう」を 県連としてメッセージで啓蒙する方向に徹する。
- ・ 来年度は、平和行進に滋賀労山会員の参加を呼び掛ける事前広報が出来ればと思う

#### 全国連盟関係

- 10/5-6 「若手のためのクライミナグ講習会」(小川山)
- 10/5-6 「全国ハイキング交流集会」 IN静岡
- 11/16-17 「全国自然保護集会in徳島」 (全国自然保護委員・雪稜会・近藤さん出席)

#### その他 初級登山教室のダブルロープ2本購入要望の件 教育遭対部のスタッフからの提案

救助隊解散に伴い、装備を処分した経緯がある。ロープに関して、履歴が分からない、古いロープが多かった。教室で使えるロープは、県連装備としては、無い状態あった。2022年から再開した「初級登山教室」は、講師・スタッフの好意に甘えてロープを借りている。3年目になってこの先の事を考えて、装備に関して、担当者と話し合うことにする。後日結果報告をします。(事務局)

次回 11月13日(水) 午後6時～午後8時50分 明日都市民活動センター1F大会議室  
 「第1回 代表者会議 & 第9回 理事会」(対面) 出席よろしくをお願いします

労山近畿ブロック 役員会議 2024.9.27 19:30～ 大阪労山事務所

出席 大阪：大見・高橋（リモート） 兵庫：門脇（司会） 奈良：信岡 和歌山：田中  
滋賀：川口 京都：坪山（書記）

## 1. 各府県連盟 主な活動報告

大阪…9/6 組織担当者会議 25名参加兵庫より4名参加。HP作成について。全国より講師。

2025年全登研大阪主管受諾 日程未定 近畿各連盟の協力を依頼。

京都…昨年救助隊解散。再結成のため遭難対策部立ち上げ、19会中15労山が担当者派遣。ヒヤリハ

ット集取しながら活動進めている。当面11/18.19 遭難捜索訓練の準備。北陸新幹線署名を機構に再提出。全国の連盟から200筆を超える署名が集まった。

兵庫…第61回総会にて理事長が変わりました。新体制；会長 岩佐（留任）、理事長 大杖（新任）、事務局長 本多（留任） 活動；大型山岳会との懇談（8月、9月、11月）、山での応急手当女性委員会講師（9月28日）キネシオテープ講習会（11月）、山本正嘉先生講演会・安心安全の山歩き講習（1月）、経験交流集会（3月）、筋力強化トレーニング第3回実施中

奈良…グリーンハイク→グリーンハイクと改名。日程も含め活どの自由度を高めた。その一環としてジキタリス除去作業進めており、効果が現れてきている。6/30 奈良県連搬出訓練。消防を利用した講習会受講 25名。救急法内容が5年毎に見直しがあり、継続した受講が必要。

滋賀…シャクナゲ遡行倶楽部脱退（7月末）

10月間登山祭典実施予定（10/20 と 10/27）

ファーストエイド講習実施予定（11/10）→講師：坂本元太（元消防官）

山筋ゴーゴー体操サポーター養成講座予定（12/8）

和歌山…第2回事務局長会議（6/11）…会長にも参加呼びかけ県連盟役員補充など協議

事故防止安全対策講習会 2024 夏（6/30）…日赤救急法、山筋ゴーゴー体操

第1回理事会（9/24）…常任理事1名補充承認

\*その他、50周年記念山行、50周年記念誌発行準備を行う



## 2. 雪崩講習会

11/30 リモートによる机上学習、12/1 須磨浦海岸ビークン講習。1/18.19 大日ヶ岳での実技講習について、日程、講習内容、予算参加費、定員等について確認。講師養成が課題である。

## 3. 来年の搬出技術講習会と救助隊の在り方について

岩レスキュー、ハイキングレスキュー共に定員を絞り、講師養成に重点をおいたが、引き続き踏襲する方向であるが未定である。岩場における組織レスキューより、コンパニオンレスキューに重点を置くべきという意見あり。

ハイキングレスキューとハイキングコンパニオンレスキューについて、現状のように並行開催か統合するかの論議も必要である。早急に論議して救助隊に提案する必要がある。

次回代表者会議：11月27日水曜日 19:30～ 於：大阪府連盟2階会議室 文責：坪山 芳樹

11/10 ファーストエイドの集合場所の地図です

### 受付・集合場所 皇子が丘公園 駐車場 (湖西道路直下) 東屋

集合場所 JRの場合 大津京駅 または 京阪京津線 大津京駅  
～ 徒歩 15分程度皇子山公園をめざして坂道を登っていく。

車の場合 無料駐車場へ下記の地図で確認してください。



## ぐうたら会長のつぶやき

先日小島六朗さんの「山、山、人間」を読みました。その中の「秋の山」での終わりにこんな事を書いておられました。

平湯へ、新穂高へ、滝谷の出合へ……その間でも乗鞍岳でのご来光の美しさは何度か話にでた。やはり久しぶりの強烈な印象だったに違いない。だが、私は、その話でるたびに、ご来光とは別の事を、乗鞍岳をとおして強く心にたたきつけられた。それは、自然破壊、交通路の整備による観光登山者の激増、モラルの低下、ゴミ公害という一連の現実を、私たちはあまりにも現実的にうけとって、深く考えもしないで「あの山はつまらなくなった」などといっていることである。山にはなんの罪もないのだ。すべては人間の仕業なのである。山がつまらなくなったという前に、自分たち人間のつまらなさを知らなければならなかったのである。なにが人間をつまらないものにしてしまったのだろうか。経済成長以外に、その犯人はありえないと思う。山を思うとき、いつもそのことにゆきつくのである。

これは昭和47年に書かれた文章です。現状はどうでしょう。私たちの清掃登山の活動で山のゴミ公害は解消されたでしょうか？ 自然破壊はその当時よりも大規模に行われているように感じます。コロナ禍が落ち着いて登山者は増加していますが、遭難事故は多発傾向です。モラルも低下傾向にあるように思います。文明は進歩しても文化や人の感性は進歩ではなく後退しているように感じてしまいます。何がそうさせたのか？ 私も高度経済成長が大きな原因だと思います。金がすべてに優先するような世の中が作りあげられたのではないのでしょうか。もちろんお金は大切です。でもお金に換えられないものも世の中にはたくさんあるのではないのでしょうか。いま「お得」「お得」の文字がはびこっています。そうお得なのは大歓迎？ なんだけど、そのお得のしわ寄せを受けている人や企業もいるのではないのでしょうか。「お得」がなければ 10 円の利益が上げられていたはずのものが、8 円の利益に抑えられている人や企業もあると思います。経済はそんな単純なものではないと思いますが、どこかで「+」があれば、どこかで「-」があるはずです。ふとそんなことを考えてしまいました。

今起こっている地球温暖化も、大規模な災害も、原因の大部分は人間にあると思います。無計画な大規模伐採による森林の保水力の低下が、洪水や土砂災害を引き起こしていると思います。地球温暖化による環境の変化により、絶滅の危機にさらされている生き物たちがたくさんいます。また、集中豪雨なども温暖化の影響でしょう。今の世の中は、大きな利益を上げるためにたくさんの大切なものを犠牲にしていると思います。

地球も一種の生き物です。どこかで集中豪雨があれば、どこかで大干ばつが起こっていると思います。どこかで超高温な地域があれば、必ずどこかに大寒波が訪れるはず。自然もやはり「+」「-」でバランスをとっていると思います。

何が良くて、何が悪いのか、私には判断が出来ませんが、何故自分たち人間がつまらなくなったのかを原点に戻って考えてみるのもいいかもしれません。

山に関係ない話になってしまいましたが、その話ついでに、「柿の種」からの小ばなしのたねを紹介します。

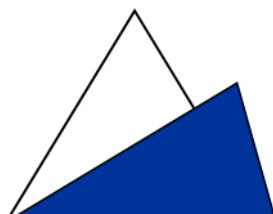
どんな地方にも〇〇銀座がありますネ。もちろん東京の銀座から取られたものですが、元祖銀座は東京ではなく京都につくられたものです。もともと銀座とは銀貨を製造する所です。1601年、京都の伏見に最初の銀座がつくられました。東京の銀座は1612年につくられたのです。後のなんとかが先になったのですネ

## 行事予定

|    |    |                 |       |                    |    |
|----|----|-----------------|-------|--------------------|----|
|    |    |                 | 3     | 湖北 深坂古道            | 雪稜 |
|    | 4  | 放射線測定山行「赤坂山」    | 3     | 蒜山                 | 岳友 |
|    | 9  | 初級登山教室 修了式      | 9     | 飲み水水質調査・放射線測定山行    | 雪稜 |
|    | 10 | 「ファーストエイド講習会」   | 10    | 高取山                | ちご |
|    |    |                 | 16-17 | 安陪奥・十枚山～大光山        | OT |
| 11 | 13 | 第1回代表者会議&第9回理事会 | 16    | 河毛駅～丁野山城～中島城址散策    | 山友 |
|    |    |                 | 17    | 鎌ヶ岳～入道             | 岳友 |
|    |    |                 | 17    | 生駒山                | 雪稜 |
|    |    |                 | 23    | 山辺の道               | 雪稜 |
|    |    |                 | 23    | 六甲全山縦走             | OT |
|    |    |                 | 23    | 秋山集中               | 山友 |
|    |    |                 | 24    | 十二坊                | ちご |
|    |    |                 | 24    | 西尾根より蛇谷ヶ峰(実施未定)    | OT |
|    |    |                 |       |                    |    |
|    |    |                 | 1     | 土山宿～関宿             | 雪稜 |
|    |    |                 | 1     | 賤ヶ岳と余呉湖畔散策         | 山友 |
|    |    |                 | 1     | 妙見山                | 岳友 |
|    |    |                 | 1     | 忘年ハイク(宇治市内)        | ちご |
| 8  |    | 山筋ゴーゴーサポーター養成講座 | 7-8   | 忘年山行(鈴鹿・霊仙山)       | OT |
|    |    |                 |       |                    |    |
|    |    |                 | 15    | 京都トレイル 稲荷駅～東山駅     | 山友 |
|    |    |                 |       |                    |    |
| 12 |    |                 | 21    | 比良雪稜会忘年会           | 雪稜 |
|    |    |                 | 21    | 音羽山                | 岳友 |
|    |    |                 | 22    | ちごゆり総会             | ちご |
|    |    |                 |       |                    |    |
|    |    |                 |       |                    |    |
|    |    |                 | 4     | 新春山行(場所未定)         | OT |
|    |    |                 | 5     | 比叡山                | 岳友 |
|    |    |                 | 12    | ノルデツィクウォーキング(場所未定) | ちご |
|    |    |                 |       |                    |    |
| 1  | 15 | 第10回ZOOM理事会     |       |                    |    |
|    |    |                 |       |                    |    |
|    |    |                 | 19    | 妙理山                | 岳友 |
|    |    |                 |       |                    |    |
|    | 29 | 第11回ZOOM理事会     | 26    | 比良山                | ちご |
|    |    |                 |       |                    |    |
|    |    |                 |       |                    |    |

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 初級: 初級登山教室

行事予定表に記載の山行を希望される方は、各会にお問い合わせください。



2024年12月号の原稿は、11月15日〆切です。

12月号のリレーエッセイと写真の担当は『比良雪稜会』です。

原稿の投稿先 宮内 [m-miyauchi@ares.eonet.ne.jp](mailto:m-miyauchi@ares.eonet.ne.jp)

加藤 [cacl109@zeus.eonet.ne.jp](mailto:cacl109@zeus.eonet.ne.jp)

川嶋 [f-kawashima@mtb.biglobe.ne.jp](mailto:f-kawashima@mtb.biglobe.ne.jp)

用紙サイズは A4 ントは本文 11~12、タイトル 14~16、余白は上下左右 19mm とし、写真は JPG、原稿は、WORD と PDF 版と両方送信願います。

『県連ニュース 2024 年 11 月 NO.568 号』

発行日:2024 年 10 月 20 日

滋賀県勤労者山岳連盟

〒520-0047

大津市浜大津 4-1-1 明日都浜大津 1F  
大津市市民活動センタースモールオフィス内  
メールボックス NO13

ゆうちょ銀行(店名418)  
普通 0239956

<https://www.shigarosan.com/>

Email [shigarosan@gmail.com](mailto:shigarosan@gmail.com)

発行責任者 宮内 眞子

編集委員 加藤二三男 川嶋文男