

京都労山

2026年3月号

No. 393

発行日

2026年2月16日

発行所: 京都府勤労者山岳連盟 発行者: 中村好夫 編集製作: 機関誌委員会 発行: 毎月第3月曜日

所在地: ☎.616-8042 京都市右京区花園伊町4 ☎.075-275-0453 FAX.075-468-1793

【ホームページアドレス】 <http://www.dab.hi-ho.ne.jp/kyoto-rozan>



京都府勤労者山岳連盟

京都労山『六つの合い言葉』

- (一) 私達は、山を勤労者の身近なものにする為に力を合わせよう。
- (二) 私達は、登山によって健康な身体と豊かな心を育てよう。
- (三) 私達は、登山によって助け合う心と友情を深めよう。
- (四) 私達は、多くの人達と交流し山を愛する仲間を増やそう。
- (五) 私達は、力を合わせ正しい山のモラルと高い技術を生み出そう。
- (六) 私達は、安全で確実な登山思想を身につけよう。

3月号目次

＊ 六つの合い言葉・目次	
＊ ステップアップ	スポーツ連盟・安達 01
＊ 事務局長会議報告	02
＊ 自然保護コーナー「北陸新幹線延伸計画の現状」	03
＊ 2026 クリーンハイクの取り組みについて	05
＊ 2026 クリーンハイク計画書	06
＊ 近畿ブロック搬出技術講習会の案内	07
＊ 滋賀 ハイキングレスキュー案内	09
＊ 京都労山積雪期搬出技術講習会の報告	10
＊ 60周年記念春の交流ハイク案内 (4/18)	12
＊ 愛宕山ペース登山実施の手引き	13
＊ 大文字山登山道整備の案内	14
＊ 大文字山登山道整備の報告	15
＊ 能登半島地震被災者支援活動報告	16
＊ 能登半島地震被災者支援活動報告及ぶ予定	18
＊ 2024-2025 組織数比較表	19
＊ 連載企画・二百名山登頂シリーズ第61回「氷ノ山」	20
＊ 3月号の案内	21
＊ 連盟月間予定表「カレンダー」	裏表紙

ステップアップ

スポーツ連盟と共同の輪を強めよう！

安達 正明

新日本スポーツ連盟（略称・新スポ連）は、スポーツをする権利を、憲法に規定された「健康で文化的な生活を営む権利」の一部と位置づけ、誰もが、いつでも、どこでもスポーツができるようにするため、種目を越え、幅広いスポーツ愛好者を結集して運動を進めてきました。労山も新スポ連の一員として、この運動に参加してきました。京都では、事務所を共同で構え、理事2名を送り、労山だけでは実現困難な問題も、府政や国政に反映させるために奮闘しています。対市・対府交渉も行っています。要求を持ち寄り、実現させていきましょう。

4月5日には新スポ連京都の総会が開かれます。この機会に日頃他の種目の仲間とあまり交流できない人も大いに参加して交流と理解を深めましょう。

ウォーキングクラブには2名を送り、その活動を支援していますが、年を重ね体力的に山へ行くのが難しくなった方にも協力をしてほしいものです。

昨年も新型コロナのために規模を縮小して行われましたが、6月第3日曜日には反核平和マラソンが行われます。トレーニングにランニングをしている方も多いと思います。是非一緒に走って連帯の輪を広げましょう。

年末の大掃除と忘年会（昨年も労山独自で行いましたが）にも参加し、他の種目の仲間と交流しましょう。



事務局長会議報告 (各会と連盟の活動報告・意見交換・情報交換を目的に開催)

2月3日：やましな,乙訓,右京,西山,伏見,洛中,明峯,山城,左京,福知山,10 労山参加
報告 連盟から2人

各会の活動状況 (前月の例会や集いの実施状況・予定等)[各会・クラブ機関誌参照]

- ・[右京]<例会>1/4 新春お点前ハイク大文字 27 人,18 雪の比叡山(修学院～大比叡～八瀬)11 人<予定>2/11 冬の武奈ヶ岳<その他>3/22 第 61 回定期総会
- ・[やましな]<例会>1/15 六甲全山縦走(1 回目)ゆっくり 6 人<予定>2/1～4 野沢温泉スキー,11 グランドゴルフ<その他>2/15 第 42 回定期総会
- ・[西山]<例会>1/10 藤森神社から京都競馬場 12 人<予定>2/12～13 開田高原スノーシュー,25 愛宕山トレ<その他>2/8 第 1 回山行計画④周年の記念山行計画
- ・[乙訓]<例会>1/11 朝熊山 10 人,12 宝塚ロックガーデン・中山連山 6 人<予定>2/14 有馬富士,15 小塩山,22 ポンポン山(まんさくと福寿草),24 十二坊
- ・[洛中]<例会>1/9 福井(三十三間山)4 人,17 比良(樹氷のコヤマノ岳テン泊)4 人<予定>2/7 六甲縦走,2/7～8 南八ヶ岳,3/29 総会(京都アスニー)
- ・[伏見]<例会>1/10～11 黒斑山 5 人,24 ゆっくり愛宕山 8 人<予定>2/8 雪山登山教室(赤坂山),2/14～16 車山と八島ヶ原湿原,22 比良・堂満岳
- ・[明峯]<例会>1/12 いろいろ番外大文字 9 人,24～26 スキー岐阜県 11 人,31 初級大原 10 山 9 人<予定>初級大原 10 山天ヶ岳,2 月の集い「筋肉はウソをつかない」
- ・[左京]<例会>1/10 新春大文字山→三井寺 8 人,28 「今年登りたい山」8 人
- ・[山城]1/9～11 八ヶ岳天狗強風に中山峠迄 4 人,30～31 竜ヶ岳富士山望む 4 人
- ・[福知山]1/18 夜久野町宝山 22 人,31 雄鷹台山(赤穂市)9 人,岳バッチを新規に作成

連盟の取り組み、活動報告 (連盟の取り組みや活動状況を連盟事務局から報告)

- ① 全国の第 37 回総会、2 月 14,15 日東京市ヶ谷で開催。(会場)ビジョンセンター市ヶ谷。地方連盟から全国への会費値下げの 3 号議案が上程される。
- ② 京都労山第 61 回総会 3 月 1 日(日)。場所—京都教育文化センター
pm 1 時開場、1 時半開始。総会議案書各会へ発送済み。

3月の事務局長会議は、総会開催のため報告のみとします。

「北陸新幹線延伸計画」をめぐる状況（続報 5）

○国交省は、京都駅の計画位置の2案（南北案、桂川案）を絞り切れないまま、2026年度予算化を断念しました。（2024年度から3回断念）。どの案であれ、計画ではその先巨椋池干拓地付近でトンネルから地上に出て巨椋池干拓地を縦断するとともに、引き込み線で巨大な車両基地が予定されています。

「巨椋池干拓地は野鳥の宝庫、車両基地で重大な影響」

Q1 新幹線の車両基地の規模は？

広さは約30万㎡とされ、幅200mなら長さ1.5kmに及び、それが5～9m嵩上げされる。5～9mは建物でいえば2～3階建に相当する。

Q2 巨椋池干拓地はどういうところか？

京都市の南部の伏見区、宇治市、久御山町一帯に巨椋池とよばれる周囲16km、面積794haの大きな沼が広がっていた。平安時代には水運が盛んで漁獲や観蓮も行われ、豊臣秀吉は太閤堤を築いた。しかし、大雨の度に洪水となり、たびたび多くの死傷者が出る災害が発生したため干拓工事が始められた。1941年干拓が完成し、一帯は700haの農耕地となり、現在は周囲の整備と合わせ農地2,200haが広がっている。

Q3 巨椋池干拓地の環境は？

広大な緑地に、人工物がなく、人間と離隔距離があり、魚や昆虫など餌が豊富、農耕地でありながら水田、畑、湿地、林、水路、川など多様な環境が保たれており、多様な野鳥が生息できる環境になっている。

Q4 巨椋池干拓地が鳥類の宝庫とは？

・府内最大級の野鳥生育地で、約180種が確認（府全体では約380種）され、湿地性の鳥（シギ、チドリ）、水鳥（カモ類）、草原性の鳥（猛禽類、ホオジロ）がいる。

（芦生原生林は自然豊かだが、森林性の鳥は多いが水辺や草原の鳥はいない）

・絶滅危惧種18種が生息している（府は49種指定）

シギ・チドリ11種、猛禽類5種、その他2種の18種。

・指定希少野生生物※のタマシギがいる

※京都府の条例に基づき、府内で絶滅のおそれが高い生物を知事が指定する制度。

府の指定は34種+1種2地域個体群で、内鳥類はヒメクロウミツバメ、オオタ

カ、タマシギ、コアジサシ、ブッポウソウの5種

・久御山町の鳥のケリが繁殖している

ケリの分布は、近畿・東海・東北など局所的で環境省レッドブックには「情報不足」とされ、関西ケリ研究会が巨椋池で継続的学術調査中

・京都府の「京都の自然 200 選」に選定されている

※京都府が基金を活用し、府内にある優れた自然環境を選び紹介し、府民に自然環境への関心を高めてもらい、保全につなげることを目的としている。「動物部門」に『野鳥（コミミズク、ケリ等）の生息する巨椋池干拓地』として掲載。選定理由は、『コミミズクやケリの局地的な生息地、干拓後も貴重な自然が残る農耕地環境、冬期には猛禽類、夏～秋にはシギ・チドリ類が多く飛来、京都府南部では特に重要な野鳥生息地』

・「巨椋は珍鳥の宝庫」巨椋でしか記録されていない珍鳥（迷鳥）が多い

ウズラクイナ（日本で2例）、アネハヅル（ヒマラヤを越えるツル）等15種

Q5「あかり区間」となり新幹線が巨椋池干拓地の上を走り、巨大な車両基地ができると野鳥にどんな影響があるのか？

代替地等の広い面積の田はなく、生息地の喪失(農地等)、光、騒音が苦手で餌が取れなくなる、闇のある広い面積の農地が近くなり絶滅する

- ・夜行性の鳥への影響が大きい。光や音が障害となり、コミミズクは餌が取れなくなる。タマシギは夜に求愛しているが、ペアリングできなくなる。（タマシギは雌が派手で雌から求愛、雄が卵を抱き子育てする）
- ・繁殖地としている鳥（タマシギ、ヒクイナ、バン、ケリ、ヒバリ）は生息地、餌場の喪失、人間との離隔がなくなる、代替地等の広い面積の田がない
- ・周辺部で繁殖しているツバメ、ムクドリ、アマサギなどは、餌場（昆虫、魚類）がなくなる。越冬するコミミズク、オオジュリンは、代替地の広い農地は近くないので、激減する。通過する鳥は、休息地がなくなる、通過時の餌場がなくなる等新幹線計画は影響が非常に大きい

日本野鳥の会京都支部・関西ケリ研究会・日本鳥類保護連盟京都の3団体は、連名で京都府知事に計画の中止を含めた行政勧告を求める申し入れをしています（2025年3月10日）

2026 年第 62 回クリーンハイクのとりくみについての依頼

日頃より自然保護委員会の活動にご協力頂きありがとうございます。

2026 年のクリーンハイクも第 62 回を迎えることとなり、下記の通り実施いたしますので、各会の取り組みをお願いします。4 月以降にアピール文を送ります。

年々の取り組みで、「山をきれいに、自然を守ろう」の意識も浸透し登山道のごみは少なくなっていますが、休憩場所のゴミや林道脇等の不法投棄が見られます。

「だれでもどこでも実践できる自然保護活動」として、クリーンハイクを継続し、また工夫を凝らし多面的な取り組みをすすめていきましょう。

記

1 クリーンハイク全国統一行動日： 6 月 7 日（日）

2 各会担当者をお願い

① **計画書提出 締切：3 月 20 日（金）厳守**

- ・別添計画書の注意事項を確認の上、メールで提出して下さい。
 - ・コースが重なる場合は調整をします。
 - ・京都市にゴミ回収を依頼する会において、前年度と異なる**新たなコース設定**をする際は、**地図を添付**して下さい。
- また、計画書提出後の**コース変更は、無いよう**をお願いします。

② **クリーンハイク実施報告書**

- ・実施後、速やかに報告書（後日、各会に送付）を送信して下さい。
- ・京都市にゴミ回収を依頼する会は、**必ず当日夜 7 時半までに**報告書を送信して下さい。

③ **中止する場合は、決定次第に速やかに、メールで送信して下さい。**

*** 計画書、報告書の書式は、連盟 HP からダウンロードができます。**

3 あわせて下記のとりくみも検討してください

- ・行政へ支援要請（資材提供、広報誌への掲載や後援）や一般市民への情宣（チラシや地元紙への掲載等）、また自然保護に関する学習や署名のよびかけ等。
- ・登山道の倒木や崩壊等の調査、ナラ枯れ、ササ枯れ、食害をはじめとする植生等の状況観察及び報告。

第62回(2026年) クリーンハイク計画書

2026年のクリーンハイク全国統一行動日は、6月7日(日)です。各会の取り組みの計画をお願いします。
計画書は、下記の【お願い】を確認の上、3月20日(金)提出日厳守で、メール送信して下さい。

〈送信先〉 自然保護委員会 牧村 jrsk-1021@yahoo.co.jp

【お願い】

- ・コースが5枚以上の場合は、2枚で提出して下さい。
- ・京都市によるゴミ回収を依頼する会で、集積場所が昨年度と異なる場合は、その旨記載し、新しい回収場所を明記した地図を添付して下さい。
- ・行政からの支援があるところや、自然観察(ナラ枯れ、ササ枯れ、食害)、水質調査、登山道の調査・整備などに取り組まれる場合は、備考欄に記載して下さい。
- ・クリーンハイク実施後の報告については、別途報告書にて速やかに報告して下さい。
- ・特に京都市に回収を依頼する会は、委員会から当日夜に回収業者への連絡を行いますので、必ず当日夜7時半までに、報告書を上記アドレスに送信して下さい。
- ・計画書と報告書の書式は、連盟HPからダウンロードできます。

会名:		責任者名:			アドレス: 電話:			
山域 山名	実施日	コース	集合場所	集合時間	京都市依頼の ゴミ集積場所	担当者名	アドレス	電話
〈備考〉								

〈京都市クリーンハイク資材(軍手、ゴミ袋)の注文数を記載ください〉 *なお、調整上、希望数に添えない場合はご了承ください。

①軍手(組) ②ゴミ袋: 30L (枚)、 10L (枚)

第 45 回近畿ブロック搬出技術講習会

ハイキングレスキューコース【事前申し込み制】

- 日時 2026 年 4 月 4 日（土）9:00 受付開始 9:30 ～ 15:00 予定
- 会場 京都教育文化会館 302 号室（京都市左京区聖護院川原町 4-13）
京阪電車「神宮丸太町駅」下車 5 番出口より東へ徒歩 5 分
- 内容 ハイキング中の怪我への応急処置や対応など。
三角巾の使い方 止血法など
- 定員 36 名 各府県連 6 名まで **事前受付となります。**
- 装備 三角巾・非常セット（ピンチバック）・昼食
- 対象者 ハイキングリーダー、サブリーダーもしくはそれに準じる方。
- 前回のテキストをお持ちの方は持参してください。当日、必要な方は配布します。
- 駐車場の用意はありません。公共交通機関をご利用下さい。
- 申込先メールアドレス zrxshock@yahoo.co.jp
- 申し込み締め切り 3 月 15 日

・尾根搬出コース【事前申し込み制】

- 日時 2026 年 4 月 5 日（日）9:00 やまびこ茶屋前集合 ～ 15:00 終了予定
- 場所 百丈岩やぐらおよび百丈岩周辺（JR 道場駅より徒歩約 30 分）
- 内容 登山道での背負い搬送。
- 募集定員 募集人員 10 名
- 装備 ・ヘルメット*、ハーネス*、*手袋*
- *は必須装備です 上記の他、一般装備（行動食、水筒、雨具等）必要。
- 対象者
山行リーダー等の方で学んだレスキュー技術を会の中で伝達する意欲のある方。
- 雨天決行です。前日の夜の 21 時時点で警報発令時は中止します。
- 前回のテキストをお持ちの方は持参してください。当日、必要な方は配布します。
- 申込先メールアドレス kohei1965@gmail.com
- 申し込み締め切り 3 月 15 日

・クライミングセルフレスキュー技術交流会【事前申し込み制】

- 日時 2026年5月24日（日）8：50集合 ～ 16：30 ごろ終了予定
- 場所 神戸登山研修所
- 内容 クライミングにおけるレスキュー技術の実技講習。各技術に関する意見交換
各府県労山救助隊の現状共有、抱えている課題と今後に関する意見交換
- 募集定員 募集人員 15名程度
- 装備 ・ヘルメット他登攀用具
- 対象者 近畿ブロックの各府県労山救助隊（それに準じる組織）に所属するもの。
- 前回のテキストをお持ちの方は持参してください。当日、必要な方は配布します。
- 申込先メールアドレス black_bear@bcc.bai.ne.jp（ブラックアンダーバーベアー）

★各コース共通事項

- 参加費 無料
- 参加条件：労山基金、又は、それに準じる山岳保険加入者
- 講習中の事故等に対しては自己責任でお願いいたします。
- 会則に則り山行届けをお済ませください。

・申し込み方法

申し込み締切日：3月15日（日曜日）先着順で募集人数に達した場合は締め切りさせていただきます。

参加ご希望の方は各コース申込先メールアドレスに必要事項を連絡をお願いします。

●申し込み必要事項

氏名・年令・性別・所属連盟・所属会・連絡先電話番号・緊急時連絡先および電話番号

滋賀・ハイキングレスキュー班【事前申し込み制】

- 日時 2026年4月5日(日)8:30受付開始 9:00～15:00 雨天決行
- 受付場所 大津市 皇子が丘公園 駐車場(湖西道路直下)東屋
- 会場 千石岩直下の斜面 集合場所から徒歩で移動(15分)
- 内容 スリング・カラビナの取り扱い、細引きの結び方、簡易ハーネスの作り方、セルフブレイ、カラビナスルー、細引きを使った斜面登下降、ムンターヒッチによる簡易確保、動物除けネットを利用した簡易搬送等の技術習得

- 定員 30名
- 装備 日帰りハイキング装備・ストック・ヘルメット・簡易ハーネス用ナイロンスリング 120cm または 150cm(大柄な方)1本・ダイニーマスリング 60cm2本・安全環付 HMS カラビナ 1個・変D型ノーマルカラビナ 2個
班リーダー・サブリーダーはこれに加えて補助ロープ(6～7mm セミスタティックロープ 20m 程度)
搬送用動物除けネット 100cm×200cm 程度(各班 1枚以上)
※当日県連では装備の貸し出しは行いません。

- 対象者 全ての登山者
特にハイキングリーダーやサブリーダー、またはそれに準じる方等で学んだレスキュー技術を会の中で伝達する意欲のある方。

- 参加費 労山会員は無料
- 今回使用する講習会テキストは現地でお渡しします。
- 申込先 滋賀労山 教育遭対部
shigarosan@gmail.com 〆切 3月22日(日)
※申し込み時に 1) 2) 3) 当てはまる番号を教えてください。
 - 1) 8の字結び(エイトノット、フィギアエイト・オン・ア・バイト)は知らない。
作れない。多分作れない。
 - 2) 8の字結びは作れる。簡易ハーネス(シートバンド)は作れない。多分作れない。
 - 3) 8の字結びも簡易ハーネスも作れる。
- 申し込まれた方には、事前申込書をお送りします。

第 60 期 積雪期搬出技術講習会 報告

遭難対策部 坪山

○日 時 ; 2026 年 1 月 25 日 (日) 時間 ; 9 : 00 ~ 15 : 30 天気 ; 雪時々曇り

○事前練習会 2025 年 12 月 14 日 9 名参加 2026 年 1 月 22 日 13 名参加

○場 所 ; 比良イン谷口上部公園広場

○参加者 (左京 1 名) (乙訓 9 名) (伏見 1 名) (明峯 1 名) (やましな 1 名)

(洛中 5 名) (田辺 5 名) (右京 4 名) (WA01 名)

合計 9 労山 28 名 (内 講師スタッフ 13 名)

○目 的

- 1, 積雪期における遭難者捜索救助搬送技術の向上
- 2, ビーコン、プローブ捜索訓練
- 3, 負傷者の梱包引き上げ引き下ろし搬送訓練

○内 容

9 : 00 受付開始 前夜からの雪で 5 センチ前後の積雪。前日からの入山組を中心に受け付作業を行う。交通機関の乱れもあってか、欠席連絡が相次ぎ 6 名少ないスタートとなる。

9 : 30 全体挨拶の後、2 班に分かれプローブを使い各班それぞれ捜索練習。
コースプロービング (雪崩埋没直後で、生存可能性高い場合の迅速で粗い
捜索法。150 ㌢の深さまで、且つ 50 ㌢の粗いグリッドを迅速に捜索する。

10 : 30 一旦集合してビーコンのワンポイント講習。クロスサーチの時にビーコンの方位を換えてはいけない理由を説明、実験。

10 : 40 ビーコン操作訓練 センドモードビーコンを雪が少ないので雪をかき集めるなどして、埋没して捜索訓練。複数埋没者訓練も行う

11 : 40 ~ 12 : 40 堂満ルンゼまで移動

12 : 40 ~ 梱包作業の実演。二班に分かれ梱包作業実施。一時降雪が強まり、被梱包者への寒冷ダメージが心配になる。

13 : 45 頃搬送スタート

14 : 30 タイムアップで搬送中止。梱包を解き帰路につく。

15 : 20 ~ 降雪の中、トイレ前広場にて反省会。

15 : 30 解散

○参加者一言（アンケートより）

感想

・シート梱包のイラストでの説明書や、事前練習会の動画共有なども、大変わかりやすく勉強になりました。基本的なロープワークなども、各会で、事前に、練習して臨めば、更に成果があがると思います。

・役立つメリット、目的、現在の警察との連携などを明らかにして欲しい。

・シート梱包搬出 実際に作ってすごきたいへんやと思いました。

・勉強になりました。時間が足りませんでした。

・感想です。ビーコン、プローブ操作の練習時間より、梱包搬出の時間を多めにとった方がいいのではと思います。それは、梱包、搬出練習が、個々の会では、なかなかやりにくいからです。また、色々学んだ梱包技術と搬出技術を今回の参加者が、各会に持ち帰って紹介したらどうかと思います。①、シートの中のカラビナにシートの外からクローブヒッチをかける時に、手で作ったクローブヒッチで、カラビナを握るやり方②、シートの中に作ったカラビナを順に、クローブヒッチで、繋げていく時。手のひらを逆手にして、ピンと張る作業を2回繰り返せば、結び目が上に来て、早く確実に出来ること。

この2点くらいは、参加者を通して、全ての会員さんが身につければ、労山全体の技術水準が上がると思います。

また、事務局が用意してくださった練習動画の共有配信と図解入り梱包の説明イラストは、大変勉強になりました。ありがとうございました😊

要望

・二回目の参加です。前は、言われる通りにビーコン操作していましたが、今回は理解しながら操作できたように思う。寒さはそれほどでもなかったが、講習でじっとしていると手足はかじかみ厳しかった。雪山に満足！・縄の結び方などは、暖かい室内で望みます。

・救助隊の方々が来るまで、怪我をされた人をどう扱うのか、色々な場合を考えて欲しい。

・警察や消防との連携のやり方、また、彼らのやり方との違い。

京都労山 60 周年記念春の交流ハイク

愛宕山（924m）ペース登山

主催 京都労山ハイキング委員会

京都労山 60 周年。繋ごう経験、広げよう仲間の輪。愛宕山・交流ハイク！急がず、休まず、心地よく。ツツジ彩る愛宕山で『一生モノの歩き方』をマスターしませんか？

多くの山岳会で高齢化が進む中、いつまでも安全に山を楽しむためには「上手に歩くこと」が欠かせません。今回は、高齢者でも疲労せずに歩ける「安心な登高ペース（1 時間で標高差 300m～350m）」を体験する実習を行います。また、今年度は京都労山 60 周年の節目として「交流一世代間での経験と技術の継承」をテーマに掲げています。山頂では昼食を囲んでシェア会も行います。春のツツジを楽しみながら、共に学び、語り合いましょう。

山行日 2026 年 4 月 18 日（土）※雨天中止

集合場所・時間 JR 保津峡駅改札外 8 時（JR 京都駅 7：34→JR 保津峡駅 7：56
JR 園部 駅 7：27→JR 保津峡駅 7：50）

コース 保津峡駅～つつじ尾根登山口～水尾の分かれ～愛宕山（昼食・シェア会）～水尾の分かれ～水尾～保津峡駅 ※歩行約 5 時間

実施内容 次紙参照 愛宕山「ペース登山」実施の手引き

持ち物 日帰り一般山行装備 筆記用具 昼食 飲み物

締め切り 4 月 8 日（水）

申し込み方法 申し込みの際に、①所属会名、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤緊急連絡先を必ず知らせて下さい。

申し込み先 京都田辺山友会 中村康信 メール：daiya1353@gmail.com 実施



愛宕山「ペース登山」実施の手引き

～一生モノの歩き方をマスターしよう～

【はじめに】多くの山岳会で高齢化が進む中、いつまでも安全に山を楽しむためには「上手に歩くこと」が欠かせません。今回は、安藤真由子先生（日本勤労者山岳連盟 講師）の理論に基づき、疲労を最小限に抑える歩行ペースを体験します。

1. 今回の目標：安心な登高ペースの体感

- 目標ペース：1時間で標高差 300m～350m。
- これは、高齢者でも疲労せずに歩き続けられる「安心な登高ペース」の目安です。
- 「急がず、休まず、心地よく」歩く感覚を身につけます。

2. 実施内容：主観的運動強度（RPE）の記録

実施体制 CL 京都田辺山友会 中村康信 実行責任者

SL らくなん山の会 高岸美由紀 副実行責任者

10名程度の班編成で班ごとに行動し、班長はハイキング委員が担当します。

登山中、自分の体感（きつさ）を数値化して記録します。

- 標高 100m ごとに目標ペース速度を変えて歩きます。チェックポイントで立ち止まり、その瞬間の「脈拍」と「主観的なきつさ」を記録用紙に記入します。
- 自分にとって「どのくらいの速度」が「どのくらいきついのか」を知ることが、山行寿命を延ばす第一歩です。

3. 山行寿命を延ばす「三つの柱」

実施に際しては、以下の三要素を意識して歩きます。

1. 歩行技術：足の動き、上半身の脱力、ストックの適切な使用。
2. ペース管理：自分に合った「疲れない速度」の把握。
3. セルフケア：日頃のストレッチや筋トレによる身体のメンテナンス。

4. 当日のスケジュール・コース

- 日時：2026年4月18日（土） 集合 8:00（JR 保津峡駅改札外）
- コース：つつじ尾根を登り、標高差ごとにペースを確認しながら山頂を目指します。
- 山頂にて：昼食を囲んで、各自の気づきを共有する「シェア会」を行います。

5. 持ち物・その他

- 持ち物：日帰り山行装備、筆記用具（記録用）、昼食、飲み物。
 - 雨天中止：中止の場合は事前に連絡いたします。
-

（参考）実施内容の背景 この取り組みは、2025年に中村と高岸が参加した「全国ハイキングリーダー学校」での安藤真由子先生の講習をもとに作成しています。

京都府連盟登山道倒木整備 一大文字山を整備しよう

これまで登山道を使った感謝の念と恩返し、多くの登山者の安全のために

安祥寺上寺跡右俣登山道周辺の整備を行います。ここは谷が狭く倒木は急斜面に多いので危険が伴います。作業前には十分に打ち合わせと危険予知を行い、作業中も声を掛けあってケガのないように行動します。

これまでと同様に参加者の力量に応じて、力のある人はノコギリで倒木伐採、大木運搬、力のない人は小枝切り、小枝整理、声援と分担して行いますので誰でも参加できますのでご安心下さい。ケガをした場合は労山基金も対象になります。

登山道整備は京都大阪森林管理事務所の承認を得て実施しています。伐採する倒木には1本1本管理事務所の伐採許可番号札が貼り付けられています。

みんなで頑張って楽しく安全第一で整備しましょう。参加をお待ちしています。

★実施日： 3月7日、4月11日、5月16日（いずれも土曜日）

本降り大雪は中止。小降り小雪は状況によって実施。天候が怪しい時は前日か当日の朝早く判断して中止メールを送ります。

★申し込み締め切り：実施週の月曜日

★集合場所：JR 山科駅改札口付近 8時30分には出発します。

★参加申込先：連盟登山道整備担当 やましな山の会 青山郁夫

080-3797-4392 携帯メール 2382m.ikuo1025@ezweb.ne.jp

留守宅（緊急連絡先）も教えて下さい。

★参加条件：労山基金を含め山岳保険加入者

★持ち物：カップ、ヘッドランプ、レスキューシート、タオル、安いゴム手袋（なければ軍手）お弁当、救急薬品 ヘルメット（必携）、ノコギリ（なければお貸しします）、長靴（任意）、スパッツ（任意）、笑顔（必携）
必要に応じて簡易ハーネス、カラビナスルー装備、自己確保装備

★共同装備：9mm. 8mm ロープ、ビニール紐、カラビナ、ダック、サムスプリント

★その他

- ・作業の前には危険予知を相互に行い安全作業に努める。
- ・木が1/3 切れたら声を掛けること。1/3 でも突然、木が切れ落ちることがあるので注意！
- ・木を切る前には切れた木がどちらに落ちるか、跳ねるか常に予想して退避方法を考えておくこと。
- ・切った木を運ぶ時も木がどう動くか予測しておく。
- ・コロナはまだ続いています。インフルエンザも心配です。

本人や同居家族で微熱や、咳、喉の痛み等がある場合は参加を取りやめて直ぐに発熱外来に行ってください。



京都府連盟 ～大文字山登山道倒木整備報告～

連盟登山道整備担当：青山郁夫

2026 年 1 月 17 日（晴れ）

やましな：青山郁夫・久子、右京：西村・村上・荒木・市岡、田辺：宮内

山科駅 8:30—林道入り口 8—9:30 安祥寺上寺跡右俣 15:55—16:40 洛東高校出口

新年から 7 人もの参加で寒くもなく快適に整備を行うことができました。急な斜面で倒木を切ったり運んだりする時は簡易ハーネスで自己確保して安全確保をしました。

宮内毅さん

今年一年よろしくお願いします。鍛えてください。来月 73 才になります。

西村澄子さん

今日は疲れました。おかげできれいになりました。

村上明彦さん

新年 1 回目の作業が気持ちよくスッキリと見違えるようになりました。お雑煮美味しかったです。

市岡晴美さん

根っこを切ったり枝を切ったり面白かったです。ちょっとハードでしたが、面白かったです。

荒木賢子さん

朝は結構冷え込んでいて、車窓から朝霧が川面に一面立ち込め幻想的な風景を見ることが出来ラッキーでした。

12 月はお休みで、久しぶりの参加。作業手順を聞いて、簡易ハーネスを付けていざ出陣？ 新しいのこぎり。切れ味抜群 倒木を切ったり、枝を落としたり。お昼には、用意してくださったとてもおいしいお雑煮意を戴き、大満足でした。

今作業しているところが、終了すれば、違う場所が待っているとの事。楽しんでやらせてもらいます。

青山久子さん

作業開始すぐに切り始めた朽木が予想以上に早く切り落とされて、あわや西村さんの頭上に落ちるところでした。申し訳ありませんでした。今年も安全第一で綺麗にしていきます。



今回はここを整備



どうやって切ろうかな？



みんな頑張っている



谷から引き上げるのは大変

第 55, 56 回 能登半島地震復興支援ボランティア報告

連盟ボランティア担当 青山郁夫

第 55 回 活動日：2026 年 1 月 10 日, 11 日 七尾市 715km 走行

参加者 やましな：青山郁夫 久子

1/ 9 曇 京都 12:44-18:16 農遊庵泊

1/10 晴 農遊庵 7:40-石崎保育園-10:11 彦さん宅 15:26-石崎保育園-17:34 農遊庵泊

★参加者：全体で 40 人 班員 10 人

★活動内容：公費解体の物品分別搬出搬送、引っ越し先へ物品搬送(6 回目継続)

1/11 大雪 農遊庵 7:40-保育園-10:08 彦さん宅 14 時ボラセンより大雪のため作業中止連
絡 14:10-保育園 16:11-1 名金沢駅まで送り-北陸道大雪-23:12 京都

★参加者：全体で 31 人 班員 10 人

★活動内容：公費解体の物品分別搬出搬送、引っ越し先へ物品搬送(7 回目継続)

第 56 回 活動日：2026 年 1 月 15 日 七尾市 743km 走行

参加者 やましな：青山郁夫 久子

1/14 曇 京都 10:30-氷見道の駅-いおりの里道の駅-17:38 七尾城登山口駐車場車中泊

1/15 曇 駐車場 7:42-石崎保育園-9:50 彦さん宅, お昼に彦さん体調不良で作業中止
13:10-旭町倉庫で作業-石崎保育園 16:45-22:30 京都

★参加者：全体で 18 人 班員 7 人

★活動内容：公費解体の物品分別搬出搬送、引っ越し先へ物品搬送(8 回目継続)
旭町倉庫で収集品分別作業

青山郁夫

新年最初の活動は 1/16 公費解体予定の彦さんのおうち。昨年 12 月上旬まで 2 階も 1 階も雨漏りするうちに住まわれていた。今はアパートを借りて住んでおられる。1/10 日は 6 回目の活動であったがそれは凄かった。まだ家財が家中に散乱していた。1/11 も大雪の中を連続して活動した。それでも片付かない。

1/11 の夜におらっちゃ七尾事務局から 1/15 彦さん宅活動の急募があり応募して七尾まで行った。15 日活動中に彦さんは昼に体調不良で病院へ。即入院となった。

地震から 2 年。まだこうした方がおられる。復興は先の話。彦さん、大丈夫かなあ。

青山久子

厳冬期のボランティアは活動もだが、その道中も大変。北陸自動車道を無事通過できるかどうか。行けたとしても今度は無事に家まで帰れるかどうか。今回 11 日の帰りが正にそれで、活動は雪で早期切り上げに。列車が強風で止まり、関東地方に帰る方を強風の能登さとやま海道周りで金沢駅まで送り、その後、速度 50~60Km/h

で北陸道を走って帰ってきた。その途中に 1 月 15 日の募集の LINE が来て、車の中で「行きます！」と返信を打つ。15 日の活動も依頼者の方の体調不良で、途中で引き上げた。もどかしい限りではあるが、少しずつ雪の中でもかき分けて前に進む。



1/10 道路で搬出物品の
分別を行う



1/11 大雪にめげず、みんな
で頑張って作業をした



1/15 3 回目の彦さん宅。入院した彦さん、大丈夫かなあ

なお、1 月 23 日 24 日も能登に行く予定でしたが豪雪のためにキャンセルしました。

「石川県公式チャンネル」に下記の記事がありましたので紹介します。

「令和 8 年 1 月 15 日知事記者会見 公費解体の進捗状況

「能登半島地震及び奥能登豪雨における申請棟数 42,385 棟の公費解体が全て完了しました
(令和 7 年 1 2 月末)

令和 6 年能登半島地震及び奥能登豪雨における公費解体の進捗状況については、令和 7 年 1 2 月末時点で、別管理建物（※）を除いた申請棟数 42,385 棟全ての解体が完了しました。

※別管理建物とは、修繕・利活用を申し出た建物、土砂崩れで解体できない建物、解体に時間を要する大規模建物など、市町がやむを得ないと判断した建物」

以下略

公費解体の完了はとても喜ばしいことですが、下記のおらっちゃ七尾グループ LINE の投稿意見（要旨転記）は現場での能登の復興の現状だと思います。

「やむを得ず解体して納屋に住んだり、肩身の狭い思いをして親戚の家に移ったりしている人もいます。解体すると住む所が無くなる人がいる。仮設住宅は満員で順番待ち。アパートも「みな

石川県内の 公費解体	完了 棟数	別管理 建物	うち修繕・ 利活用
珠洲市	8335	127	32
輪島市	11820	699	96
能登町	4516	20	0
穴水町	2790	5	4
七尾市	6482	675	10
志賀町	4778	158	31
その他の市町	3664	79	1
計	42385	1763	174

25
年
12
月
末
時
点

表は「中日新聞 2026/1/16」より

し仮設」として借りられているので空きがない。
相続に問題があって放置されたり、関係者からの印をもらえず申請ができないままになっているケースも多い。
あきらめて、別の場所に転出するケースも多い。
解体の進捗は復興のバロメーターにはいけない」

2026年2月2日提出

京都府連盟 坪山理事長 西村事務局長様

能登半島復興支援ボランティア担当: 青山郁夫

能登半島地震復興支援ボランティア活動報告、及び、予定

報告(いづれも参加者は青山郁夫久子の2名)

1月は2回、おらっちゃ七尾の活動に参加してきました。2月3月もおらっちゃ七尾の活動に参加したいと思います。

1. 今年の現在までの実績

累計	2026	活動月日	活動先	形態	参加者		
55回	1回	1月10日	七尾市	おらっちゃ七尾	やましな	やましな	
		1月11日	七尾市	おらっちゃ七尾	青山郁夫	青山久子	
56回	2回	1月15日	七尾市	おらっちゃ七尾	やましな	やましな	1/11におらっちゃ七尾事務局より活動急募連絡があり応募して参加した。
		1月23日	七尾市	おらっちゃ七尾	郁夫、久子参加予定であったが、豪雪で夜間高速道路通行止めのために断念。キャンセルした。		
		1月24日	七尾市	おらっちゃ七尾			

2. 前回報告以降の実績

なし

3. 今後の予定

3月一杯でおらっちゃ七尾の一般災害ボランティア募集は終了します。石川県取り組みのボランティアはどうなるか分かりません。

57回	3回	2月14日	七尾市	おらっちゃ七尾	やましな	やましな	未定	未定	未定
		2月15日	七尾市	おらっちゃ七尾	青山郁夫	青山久子			
58回	4回	2月28日	七尾市	おらっちゃ七尾	やましな	やましな	未定	未定	未定
		3月1日	七尾市	おらっちゃ七尾	青山郁夫	青山久子			
58回	5回	3月12日	七尾市	おらっちゃ七尾	やましな	やましな	未定	未定	未定
		3月13日	七尾市	おらっちゃ七尾	青山郁夫	青山久子			
60回	6回	3月28日	七尾市	おらっちゃ七尾	やましな	やましな	西山	未定	未定
		3月29日	七尾市	おらっちゃ七尾	青山郁夫	青山久子	中村好夫		

4. 現在の登録者

	登録月	氏名	所属会等
1	24/2	青山郁夫	やましな
2	24/2	青山久子	やましな
3	24/2	横井功	明峯
4	24/2	石田久夫	右京
5	24/2	中村好夫	西山
6	24/2	西村澄子	右京
7	24/2	松野周治	西山
8	24/2	大江六夫	洛中
9	24/3	瀧真知子	明峯
10	24/3	入江しのぶ	左京
11	24/4	田中正和	田辺
12	24/4	竹内麻結	乙訓
13	24/6	藤田弘子	やましな
14	24/6	星野敦子	やましな
15	24/9	大畑一夫	一般
16	24/11	信森 徹	オフトレイル
17	25/1	居川均志	乙訓
18	25/2	田中順子	一般

京都府連盟能登半島地震災害復興支援ボランティア登録は京都府連盟会員でなくても他府県連会員、労山会員以外の人でも可能
(2024年2月13日常任理事会確認)

京都府勤労者山岳連盟加盟団体組織票(2025年9月末)

年度	2022年11月			2023年11月			2024年11月			2025年11月		
	会員数	男性	女性	会員数	男性	女性	会員数	男性	女性	会員数	男性	女性
乙訓山の会	72	39	33	98	45	53	96	43	53	91	41	50
右京勤労者山岳会	60	26	34	57	24	33	56	25	31	59	24	35
左京勤労者山岳会	26	17	9	24	15	9	22	13	9	21	13	8
明華勤労者山岳会	54	23	31	59	27	32	63	30	33	57	26	31
洛中勤労者山岳会	93	47	46	94	44	50	94	42	52	84	40	44
WAO亀岡	41	19	22	39	18	21	43	19	24	44	19	25
チームウララギテ	3	3	0	2	2	0	解散		解散			
伏見山の会	44	18	26	50	21	29	49	18	31	45	15	30
丹波勤労者山岳会	16	8	8	15	8	7	13	8	5	11	6	5
西山ハイギョクアラ	130	39	91	132	41	91	141	45	96	144	45	99
福知山の会	34	16	18	32	16	16	34	16	18	42	20	22
舞鶴勤労者山岳会	15	6	9	15	6	9	15	6	9	14	5	9
ハイギョクアラ舞鶴山道会	36	17	19	36	18	18	34	15	19	37	17	20
田辺山友会	41	16	25	40	17	23	42	15	27	52	17	35
やましろ山の会	88	44	44	86	41	45	88	39	49	75	35	40
山城山の会	23	8	15	22	8	14	18	7	11	16	7	9
丹後山の会	59	18	41	48	16	32	58	18	40	54	18	36
らくなん山の会	59	25	34	55	21	34	52	21	31	49	18	31
樹の根17組	13	0	13	13	0	13	15	0	15	14	0	14
Lantan	7	3	4	5	2	3	解散		解散			
計	914	392	522	922	390	532	933	380	553	909	366	543

12月解散予定

<コースタイム> 上り 1h18(2h20)/下り 1h13(1h30)/計 2h48(3h50)

<まとめ・報告>

23(月) 氷ノ山キャンプ場P～氷ノ山～仙谷コース

06:30 起床。昨夜そのまま寝てしまったのでストレッチで腰筋等を伸ばす。

07:30 出発。濃い霧の中を 120 km程走り氷ノ山キャンプ場へ向かう。関西からは氷ノ山国際スキー場から登るのが一般的だが、今回は蒜山から回ったので西側のキャンプ場登山口から登る事にした。

09:56 氷ノ山キャンプ場P着。高原の宿「氷太くん」や「響きの森」等観光施設が並び。

10:02 氷ノ山キャンプ場Pは本来キャンプ場を利用する人の為の物なので登山者用の標識は無く、丁度来た人に登山道を教えて貰う。氷ノ越コースを行く。杉等の樹林帯の中を登る。すぐに登山道に雪が現れる。雪の上に猪らしき足跡がありあちこちを掘り返している。先に出発した人達(いずれも65歳位の男性で単独登山が多い)を8人追い越す。この道は旧伊勢道だそう。

10:37 氷ノ越避難小屋。鉢伏山へ続く稜線上に建つ。5～6人その前で休憩中。通り越して行く。雪は15cm位。解けて来て所々シャーベット状になっている。靴が濡れ浸み込んで来た。防水効果が無い靴では厳しい。

10:49 ブナ林の中を歩いていると上半身裸で走っている人とすれ違う。思わず声が出る。笑って走っていた。他に5～6人すれ違う。

11:07 仙谷コース分岐。「右が仙谷コース…」等と会話している夫婦を追い越し山頂へ向かう。更に雪は深く30cm位になる。純白の道だ。コシキ岩を左へ大きく回り込む。この辺りは道が狭く急斜面。滑落注意だ。

11:20 氷ノ山山頂。避難小屋が建ち、広い展望スペース。小屋の外に5～6人、中には7～8人が昼食休憩中。50m程離れた所に展望台がありここで昼食を摂る。宿で作って貰った弁当を食べる。下が水洗トイレになっている。(水は凍っていて出なかった)。吹き曝しの柱や梁にへばりついた雪がこの陽気で解けボタボタと落ちている。

11:37～下山開始。登りで追い越した人達とすれ違いながら。若い2人連れも登って来た。

11:49 仙谷コース分岐。最短なので仙谷コースを下る。岩場の急な下り。雪を踏むとズルッと滑る。アイゼンを着けるがそれでも滑るので注意しながら下る。なかなかハードな道。鎖場があり5m程の鎖が3本連続。川沿いの道で何度か渡渉する。

12:20 中間点。山頂・登山口へ夫々1.2km。そろそろ雪も少なくなる。川を渡ったり、川の中を歩いたりする様になりアイゼンを外す。

12:50 登山口。スキー場のグレンデを歩いて下る。ふと見ると茶色い動物がいる。狸だ！野生の狸を見たのは生まれて初めてか？標識が全くないので、丁度通りかかった車を止めてキャンプ場への道を教えて貰う。

13:15 キャンプ場P。シャツを着替えて出発。峠を越えるR482が峠から北の兵庫県側が土砂崩れで通行止め。南へ戻り人形峠を越えて帰る。R9が養父・福知山で渋滞し18時過ぎ帰宅。氷ノ山は遠い！自宅からだと1日仕事になる。今回登れてよかった。

今回は墓参りを兼ねて帰省し、今迄に登ったものの記録や写真の無かった大山(高3)と三瓶山(小5)に加えて蒜山と氷ノ山に登る事が出来た。スキーでは氷ノ山や鉢伏山へ何回か来た事があるが、その時はR9から随分奥まで入った感がある。氷ノ山は会での合宿等で既に山行されていたので、中々登る機会が無かったので、今回登れたのは幸いだった。



3月号案内

表紙の絵

屋根谷 克己 さん (らくなん山の会)

比良山イン谷に咲いていた タニウツギ

比良山のイン谷口登山口にいっぱい咲いていました。



＊ミラノ・コルチナ冬期オリンピックが始まりました。

日本はメダルラッシュです。

2006年トリノではフィギュアスケートの荒川静香さんが日本唯一の金メダルに輝いた事がありますが、近年はスキー、スケート、ジャンプはじめ、様々な競技でメダルが獲得されています。

スノーボードなどは同じ日本人選手の中に復習のメダル候補がいると言われる状況です。

日本のスポーツ選手の活躍が素晴らしい。また、数々のインタビューからもうかがえるトレーニングの努力や工夫、またその境遇や逆境から這い上がる精神力など学ばされるところは多いと感じます。

<お知らせ>

表紙のイラストや写真を提供ください

労山会員の方やお知り合いで連載を引き受けてくださる方をご紹介ください。例えば「野鳥に詳しい方」「高山植物、野草に詳しい方」「コケやきのこに詳しい方」など会員みなさんに知識を広めてくださる方を募っています

【投稿先】 京都府勤労者山岳連盟 機関誌委員会 高野 寛

メールアドレス hirossan-1954@nifty.com

＊原稿サイズ B5版 1行約36字 1頁約36行

＊字体 MS明朝体 11P 余白上、左、右各20mm 下23mm

2026年 京都府連盟 月間予定表

3 月 (弥生 MAR)		
1	日	京都労山 定期総会
2	月	自然保護委員会
3	火	事務局長会議
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	大文字山登山道整備
8	日	
9	月	常任理事会
10	火	
11	水	
12	木	冬山勉強会 机上：春山の気象
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	京都労山印刷 ハイキング委員会 遭難対策委員会
17	火	教育委員会
18	水	60 周年実行委員会
19	木	
20	金	冬山勉強会 雪山ピークハット・爺ヶ岳 春分の日 やまびこ利用日
21	土	冬山勉強会 雪山ピークハット・爺ヶ岳
22	日	冬山勉強会 雪山ピークハット・爺ヶ岳
23	月	常任理事会
24	火	気象勉強会
25	水	女性委員会
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	

4 月 (卯月 APR)		
1	水	
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	自然保護委員会
7	火	事務局長会議
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	常任理事会
14	火	
15	水	60 周年実行委員会
16	木	冬山勉強会 机上：次年度の計画
17	金	やまびこ利用日
18	土	
19	日	冬山勉強会 アイゼントレ：金毘羅
20	月	京都労山印刷 ハイキング委員会 遭難対策委員会
21	火	教育委員会
22	水	女性委員会
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	常任理事会
28	火	
29	水	昭和の日
30	木	