

# 京都労山

2026年5月号

No. 395

発行日

2026年4月20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。

### 5月号目次

* 六つの合い言葉・目次	
* ステップアップ 教育委員会	01
* 事務局長会議報告	02
* 京都労山 61 期組織体制	03
* 自然観察会の案内「鏡山」	04
* 気象勉強会の案内	05
* 無雪期搬出訓練の案内	06
* クライミング委員会山行報	07
* 60 周年記念活動報告フォーマット	08
* 大文字山登山道整備の案内	09
* 大文字山登山道整備の報告	10
* 能登半島地震被災者支援活動報告	11
* 全国ハイキング交流集会の案内	14
* 全国ハイキング交流集会申し込み書	15
* 連載企画・二百名山登頂シリーズ第 63 回「笈ヶ岳」	16
* 5月号の案内	17
* 連盟月間予定表「カレンダー」	裏表紙

# ステップアップ

私たちを魅了し、憧れでもあり、目標でもある山は、常に危険と隣り合わせの存在です。そして、そこに分け入るには、「正しい知識」と「確かな技術」、そして「状況を見極める判断力」が求められます。

にも関わらず、昨今の登山を取り巻く状況は、大変厳しいものでした。毎日のように繰り返される遭難事件、事故は、今なお、後をたちません。

そうした中で、京都労山の初級登山学校は、《安全登山と3000m級山岳縦走のリーダー養成》を目標にこれまで16期、30年を越える歩みを重ねてきました。現在、その修了生の多くは、連盟各会の中で、組織運営の中核を担い、また連盟運営の骨格を支える存在として、各機関で活動の場を広げています。

本校には、登山の更なるステップアップを目指す人、自らの基礎をあらためて問い直そうとする人も参加してきました。その中では、安全で充実した登山を実現するための第一歩として、読図や装備の扱いといった基礎技術に始まり、気象判断、リスクマネジメント、さらには雪山技術、岩稜技術に至るまで、登山に必要な要素を体系的に学ぶことが目指されました。また、仲間とともに行動する中で、責任と協働の在り方を体得することなども、重要な目標でした。

私達は、過度に訓練に偏重した登山学校ではなく、技術と経験に裏打ちされた、「自立した登山者」を生み出す登山学校を目指したいと思っています。

そして、本校での経験が、単なる知識や技術の習得にとどまることなく、「安全に登る力」と「自然に向き合う力」が身についていくことにより、各人の内部にそれが根づいていくことを願っています。

連盟各会、各機関の先輩諸氏にお願い致します。

今、どの会も、70代以上の会員が半数を占めるようになりました。それは、自然の流れで、尊重しなければならない現実です。だからこそ、現在、経験豊富な先輩諸氏が築き上げたものを若い人達に、繋げていく、大切な日々が始まっているのではないかと考えています、そういう意味では、私達に、あまり、時間の猶予はないのかもしれませんが。

10月から始まる《第17期初級登山学校》は、それをすすめる大きな一歩の一つだと思います。

どうか皆さん、「自立した登山者」としての修了生を送り出していく私達の取り組みに、お力をお貸し下さい。

どうぞよろしくお願い致します。

教育委員会 村上晃弘

**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)

4月7日：やましな,乙訓,右京,西山,伏見,洛中,明峯,左京,山城,福知山,田辺,亀岡  
12 労山報告、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>3/8 梅見山行・神戸市(雄岡山～)9人,15 残雪の北山栈敷岳5人  
<予定>4/12 有馬富士～加茂山,18 金比羅クライミング<その他>3/22 第61期定期総会29名出席、一般参加山行緩い下りで尻もち左手をひねる短期保険申請中。
- ・[やましな]<例会>3/7 摩耶山10人,26 ハイイクで俳句8人<予定>4/4 金剛山,8  
グランドゴルフ(アクトバル宇治)<その他>3/30-40周年実行委員会(記念誌)
- ・[西山]<例会>3/11 六甲(住吉道から石切道)10人,13～14 宮島弥山9人<予定>  
4/7～8 三方五湖,14 東海道自然歩道⑥<その他>④周年山行5/16～17 氷ノ山
- ・[乙訓]<例会>3/7 蒲生野トレイル15人,8 金華山ぎふ梅祭8人,28～29 八ヶ岳赤岳5人,29 牛松山と七谷川桜並木11人<予定>4/5 能勢妙見山お花見,12 黒田官米衛山(読図),19 鈴鹿・入道ヶ山<その他>5/23～24 春合宿那岐山,6/14 総会
- ・[洛中]<例会>3/7 福寿草のポンポン山4人,14 六甲縦走②4人,3/29 総会(京都アスニー)39人<その他>2026 入門セミナー25人受講,チラシ1000枚ポスター
- ・[伏見]<例会>3/9 鈴鹿・入道ヶ岳8人,23 鈴鹿-霊仙岳7人<予定>4/5 公開山行小塩山,20 湖南アルプス<その他>4/16 つどい「山岳事故事例に学ぶ」
- ・[明峯]<例会>3/15 大和三山(畝傍山,天香久山,耳成山)3人,28 加西アルプス4人  
<予定>4/11 史跡巡り③修学院～北白川,19 東山大縦走,6月20日(土)定期総会
- ・[左京]<例会>3/8 大文字山(東日本大震災追悼登山)6人<予定>4/12 小塩山
- ・[山城]<例会>公開山行青年42人(会員+卒業生+ヘルパー)、7月⑩周年尾瀬
- ・[福知山]<例会>3/15 金山(丹波市)11人<予定>4/18 和気アルプス<その他>  
亚克力ホルダー新規作成198円,車山行について協議、大江町熊出没情報有
- ・[田辺]<例会>3/21 愛宕山ペース登山24人、5/16～17 市民ハイイク大山
- ・[亀岡]<例会>3/28 霊仙山9人4月12日総会、3/29 牛松山で熊情報有。

**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 4月18日(土) 春の交流ハイイク愛宕山ツツジ尾根でペース登山実施。  
ハイキング委員会主催。
- ② 60周年実行委員会 記念誌担当より各会・クラブ活動報告の原稿依頼。  
フォーマット送付A4一枚。游明朝12P。

5月事務局長会議は、ゴールデンウィークのため報告のみとします。

役員一覧表(敬称略)	理事会役割分担表(敬称略、下線はヘッド)
<b>会長</b> 中村 好夫(西山HC)	<b>理事長</b> 坪山 芳樹
<b>副会長</b> 横井 功 (明峯労山)	<b>副理事長</b> 大江 六夫、平尾 繁和
<b>常任理事</b> 村上 明彦(右京労山) 大江 六夫(洛中労山) 村上 晃弘(洛中労山)	<b>事務局長</b> 西村 悦治 <b>事務局員</b> 安達 正明
西村 悦治(乙訓山の会) 久貝 昭(乙訓山の会) 坪山 芳樹(明峯労山) 青山 大地(やましな山の会) 安達 正明(西山HC) 平尾 繁和(田辺山友会) 氏野 博文(伏見山の会) 菊沢 政夫(WAO 亀岡) 金山 晶子(福知山山の会)	<b>会計</b> 氏野 博文 <b>山行管理</b> 坪山 芳樹、西村 悦治
常任理事 12 名	<b>委員会(太字は常任理事)</b> <b>自然保護委員会</b>
<b>理事</b> 入江 しのぶ(左京労山)	<b>平尾繁和</b> 、谷口信子、市田知子、松方隆、臼井知子、麻田育良、 射場寿美子、 <b>入江しのぶ</b> 、石橋勝、牧村富代、 <b>中塚光史</b> <b>女性委員会</b>
山下 建男(右京労山)	<b>機関紙委員会</b> <b>高野 寛</b> 、山下 建男、 <b>西村 悦治</b> 、安田 和盛
近藤 進(右京労山)	<b>青年委員会</b> <b>ハイキング委員会</b>
花折 敬司(明峯労山)	<b>中村 康信</b> 、 <b>近藤 進</b> 、阪口 千世美、 <b>高岸 美由紀</b> 、井上 哲、 野村 輝行、 <b>寺田 ゆり子</b> 、三橋 順子、坪 建治
市田 知子(洛中労山)	<b>教育委員会</b> <b>村上 晃弘</b> 、小川 繁、野元 修、西脇 英俊、花折 敬司
原田 明宣(洛中労山)	<b>クライミング委員会</b> <b>青山 大地</b> 、坪山芳樹、岩根 浩、内野 美樹、林清野
臼井 知子(やましな山の会)	<b>河合美由紀</b> 、梅若光明、 <b>小泉弘道</b> <b>組織拡大委員会</b>
青山 郁夫(やましな山の会)	<b>大江 六夫</b> 、坪山 芳樹、西村 悦治 <b>HP委員会</b>
松方 隆(乙訓山の会)	<b>安田 和盛</b> 、 <b>海外委員会</b>
小川 繁(乙訓山の会)	<b>安達 正明</b> 、横井 功 <b>北部連携委員会</b>
和泉 奈緒美(西山HC)	<b>金山 晶子</b> 、森 美子、高井 千里、仲西 利光、足立 喜久夫、 <b>川端 純子</b> 、大江 隆子、吉田 廉、 <b>遭難対策部</b>
小西 弥生(西山HC)	<b>村上明彦</b> 、川端純子、辻信行、金山晶子、大釜恵美、岩根浩、 <b>原田明宣</b> 、西脇英俊、 <b>花折敬司</b> 、藤田弘子、武本匠司、 <b>小西弥生</b> 、久貝昭、梅若光明、竹内麻結、森本竜二
野沢 昭二(西山HC)	<b>葛城健志</b> 、小倉幹夫
野元 修(伏見山の会)	<b>各種担当</b> <b>交流</b>
<b>宮内 毅</b> (田辺山友会)	<b>宮内 毅</b> 、沖 充弘、奥田 茂
<b>小泉 弘道</b> (田辺山友会)	<b>自然災害復興支援</b> <b>青山 郁夫</b> 、横井 功、 <b>平和行進</b>
高岸 美由紀(らくなん山の会)	<b>安達 正明</b> 、奥西 一博、仲西 利光、青山 勲、菊沢 政夫 <b>行事主催者賠償責任保険</b>
中塚 光史(らくなん山の会)	<b>村上 明彦</b>
沖 充弘(山城山の会)	<b>団体担当</b> <b>新日本スポーツ連盟京都府連盟</b> <b>安達 正明</b> 、坪山 芳樹
高岡 義昭(WAO 亀岡)	<b>近畿協議会・全国評議会</b> 坪山 芳樹、大江 六夫、平尾 繁和
足立 喜久夫(丹波労山)	
森 美子(福知山山の会)	
仲西 利光(HC舞鶴山遊会)	
高井 千里(HC舞鶴山遊会)	
大江 隆子(丹後山の会)	
川端 純子(丹後山の会)	
<b>吉田 廉</b> (丹後山の会)	
寺田 ゆり子(木の根 17 組)	
理事 28 名	
<b>会計監査</b> <b>平田 和子</b> (木の根 17 組) 近藤 祐子(乙訓山の会)	
<b>相談役</b> 荒井 昭雄	

## 京都府連盟自然保護委員会 2026 年自然観察会の案内

### 清水正さんの“自然と遊ぼう”パート 10

#### 「滋賀県 竜王町 鏡山 384.5m」

鏡山は、2015 年 9 月 5 日に清水さんの案内で自然観察会を行っています。事前に自然保護セミナー(7 月)で、清水さんから「日本の自然の特徴と貴重な植物の宝庫鏡山の自然」の講演を聞き、その時は、絶滅危惧種のサギソウや多くのキノコが見られました。

今回は、季節を変えて、6 月 13 日です。カキラン、モウセンゴケの仲間、トキソウ、昔なつかしいササユリなどが見られるとのではと、楽しみにしています。

- 〈実施日〉 2026 年 6 月 13 日(土)小雨決行  
\* 中止の場合は、前夜 19 時までに連絡します。
- 〈案内〉 清水正氏 (NPO自然観察指導員京都連絡会 代表理事)
- 〈コース〉 七里バス停→鳴谷池→鏡山→アウトレットパーク
- 〈集合〉 JR 野洲駅 改札口 9:10
- 〈解散〉 現地 15 時頃
- 〈交通〉 行き=JR 京都駅 新快速米原行 8:30 乗車、9:00 野洲駅下車  
野洲駅にて、近江バス乗り場②三井アウトレットパーク行 9:25 乗車  
9:41 七里下車  
帰り=近江バス アウトレットパーク 15:35、JR 野洲駅下車  
野洲駅からは、京都行の本数多数あり
- 〈交通費〉 JR 京都～野洲 490 円  
近江バス 野洲駅～七里 490 円、アウトレットパーク～野洲駅 510 円
- 〈持ち物〉 日帰り一般装備、昼食、十分な水分、常備薬、救急品等  
あれば双眼鏡・ルーペ \* 山を登れる靴で  
\* 緊急時の連絡先は各自で携帯して下さい
- 〈参加費〉 300 円(講師料他)
- 〈定員〉 30 名(会員限定) 先着順、定員で締め切らせて頂きます
- 〈申込〉 受付開始 5 月 17 日(日) \* 5 月 16 日以前は受付できません  
締め切り 5 月 31 日(日)
- 〈申込先〉 各会の自然保護委員、または下記にお申し込み下さい  
・メール申込 : 担当 牧村 (jrsk-1021@yahoo.co.jp) まで  
その際、件名に「自然観察会申込」と記載して、所属会・氏名・電話番号を記入して下さい  
・キャンセルや急な欠席の場合は、必ず申込先に連絡して下さい

# 2026年度

## 気象勉強会受講生募集案内

気象勉強会はオンライン形式で5月より開催いたします。  
オンライン方式のため距離や時間の制約で参加出来なかった方もどしどし  
参加して下さい。

日 程：2026年5月～2027年3月（月1回開催・12月休講）  
平日・第4火曜日 午後7時～9時

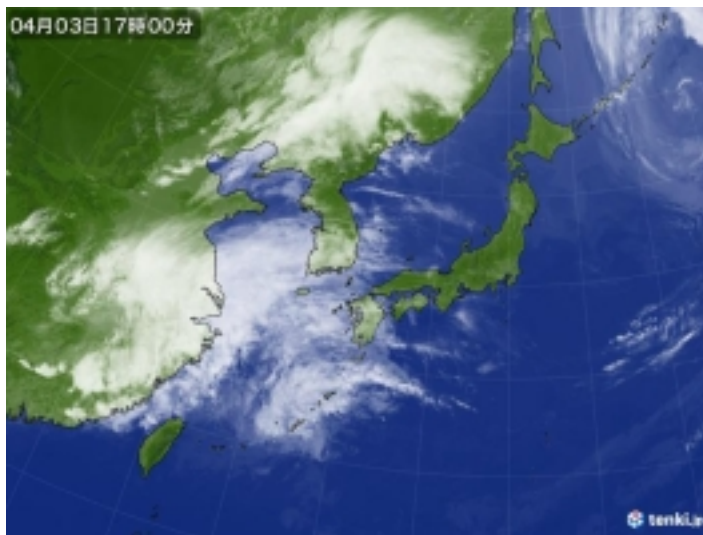
オンラインシステム：Webex（アプリダウンロードは無料）  
入室アクセツリンクは毎月配信  
スマホからでも利用可能ですがノートPCを推奨

参加費：3,000円（年会費）

申 込：京都連盟気象勉強会担当者へメールで申込  
（所属・氏名・アドレスを記載）

申込先：右京労山・山下建男  
[yamasansan326@gmail.com](mailto:yamasansan326@gmail.com)

締切り：5月20日（水）  
はじめて申し込まれる方はその旨、申し入れして下さい。



4月3日17:00 気象衛星・可視画像

## 2026年度 京都府連盟 無雪期搬出技術講習会のご案内

山岳遭難事故は、毎年発生しています。京都府連盟では、事故に遭遇した時に2次事故を防止し、安全な場所へ搬出するための技術講習会を下記のとおり行います。コンパニオンレスキュー想定なので、山行に持参している装備を使用しての現実的な訓練になります。簡易ハーネスと2本の60cmスリングの結び方、その2本を付け替えての登り降りとカラビナスルー、ポールを使ったザック搬送、防獣ネットでの搬送を予定しています。

今年度の応急手当担当は田辺山友会で、三角巾のたたみ方、直接圧迫止血、前腕の固定と吊り方、足首の固定等を実施予定です。是非ご参加ください。

### 無雪期搬出技術講習会実施要項

1. 実施日 : 2026年6月28日(日) 雨天決行
2. 会場 : 安祥寺林道入り口 (JR山科駅徒歩30分)
3. 予定 : 9:00~ 受付開始  
9:30~ 訓練開始  
15:30 解散予定
4. 持ち物 : 日帰装備一式 必須=ヘルメット、三角巾、テープスリング 120or150cm、60cmスリング×2、カラビナ×3 (1つは安全環付)  
あれば=5~10m以上の細引き、ロープワーク用のロープ
5. 参加条件 : 労山基金、又は、民間山岳保険加入
6. 予習のお願い : 三角巾のたたみ方、フィギアエイトフォロースルー他

★各会にて参加者の集約をして申込み表を遭難対策部まで送付してください。

送付先は6月号にてお知らせします。

★申込み表は事前に各会へ送ります。

★参加会には事前にテキスト、予習方法をお送りします。

★参加者の連絡先、留守宅氏名、連絡先は現地参加責任者が把握してください。

## クライミング委員会山行 報告

### クライミング 《新岩》

日:3月14日(土) 曇り

メンバー:岩根(左京)、青山、河合(やましな)

宝塚の新岩に行ってきました。7時山科集合で8時前に現地着で駐車場はまだ少し余裕がありました。

登ったルートは「モデラート 5.9」「轍 5.10a」「ページターナー 5.10d」「ハンガー7 5.10d」「Z 5.11a」です。

当初比良の北小松の予定でしたが3月にしては気温が低く少しでも暖かい所をと新岩に変更になりました。それでも曇っていて風もあった為かなり寒かったです。

人も少なく静かな環境で待ち時間なく気持ち良くクライミングが出来ました。皆それぞれのルートをリードでチャレンジ出来て頑張れました。



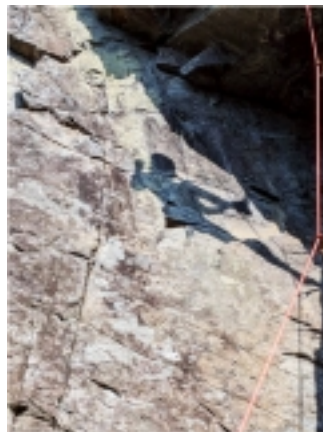
### クライミング 《新岩》

日:3月14日(土) 晴れ

メンバー:内野(洛中)、河合、青山(やましな)

この三連休は小豆島に行く予定だったけど中止に(すみません…)、委員会山行では珍しく3連続の新岩へ。登り始めて直ぐにハヤブサ襲来、ソコを登るなアピール(?)がすごかったので新新岩に移動。

「アンダーカバー(新岩)」「山胡椒」「イーストファミリー」「Smile to Smile」「迷子」「火曜クラブ」「直蔵」「リーチリー」「アブシンベル」に赤丸を付けて帰ってきました。





## 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

4月から新島裏のお墓の南の方を整備していします。

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：5月16日 6月13日 7月11日（いずれも土曜日）

本降りは中止。小降り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：南禅寺タクシー乗り場横の山門 8時30分には出発します。  
(蹴上駅ではないので注意して下さい)

★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.ikuoi1025@ezweb.ne.jp](mailto:2382m.ikuoi1025@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。



2026年3月7日（晴れ）

やましな：青山郁夫・久子、右京：村上・荒木・市岡、田辺：宮内

京都大阪森林管理事務所：氏橋亮介所長

山科駅 8:27—9:05 林道入り口 9:10—9:19 新治山ダム 9:31—9:38 安祥寺上寺跡右俣整備 15:25—15:32 新治山ダム 15:44—16:16 洛東高校出口

氏橋さん（京都大阪森林管理事務所所長）

いつも国有林を綺麗にさせていただき、ありがとうございます。約1年ぶりの参加ですがこの間の皆さんの奮闘を痛感しました。

今日、切った木は、すごく固かった。

宮内さん

氏橋さんが来られた去年2月8日はじめて参加した。そこから今日で10回目。まだまだこれからです。

村上さん

今回は一番の難所でした。木が固く大変でした。

1/5システムで引き上げのシステムが十分理解できなかった。最後は人力だった。

市岡さん

綺麗になった。椿が一杯咲いていて、椿街道と名付けてたくさんの人に歩いて欲しい。

荒木さん

今回は滑車を使っただけの引き上げ手順などを確認してから作業に入る。ロープワークも覚えなくてはと思った。さび付いた頭をフル回転！

郁夫さん

氏橋所長さん、参加ありがとうございました。一同、とても励みになります。

今日で右俣の下流部が完了。諦めていた太くて固い栗の木と長い杉を、所長さんと宮内さん、村上さんの力があって整備できた。女性陣の活躍で谷の中が綺麗になった。

久子さん

今日初めて登山者が右俣を歩いてB尾根に向かって行かれるのに出逢い嬉しかった。

崩れた道の整備も出来た。



谷に落とした倒木を切る。実に固かった。



1/5を使ったが不慣れなので手の方が早かった。



切った木はいつも通り綺麗に据え置く。



やったね！ みんなでガッツポーズ。

## 第 59, 60, 61 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

2024 年の元旦、突然、能登半島を襲った大地震。多くの人たちが一瞬で苦難の道を歩くことになりました。そんな中、地震で困っている人たちを助けてあげたい、生活再建のお手伝いをしてあげたいとの思いで 2024 年 2 月から始めた京都府連盟取り組みの能登半島地震復興支援ボランティアも、ボランティアの募集が少なくなり継続が困難となりましたので 3 月で終了とします。

今回でボランティア活動報告も最後です。読んでもらって災害ボランティアの活動内容が分かって頂けたかと思います。ボランティアのまとめは来月号でお知らせします。

**第 59 回** 活動日：2026 年 3 月 14 日 珠洲市 824km 走行

参加者 やましな：青山郁夫 久子

3/13 曇 京都 12:53ーのと里山空港駐車場下見ー19:48 道の駅すずなり車中泊 413km

3/14 曇時々雨 健民体育館 8:02ー珠洲ボラセン 9:05ー9:22 東山中町被災者宅 15:15ー珠洲ボラセン 15:49ー健民体育館 16:08ー22:08 京都

★参加者：全体で 30 人 班員 6 人

★活動内容：半壊の家の修理のための家財分別搬出（搬送は依頼主さん実施）

青山郁夫

半年ぶりの珠洲市。山の中のぼつんと一軒家の修理に伴う不用品物品分別搬出。搬送先は能登町なのでボランティア要員は持ち込みできず。依頼主さんが軽トラで運んだ。珠洲市では軽トラが無い家はどうやって物品を運んでいるのか心配になった。

久々に知っている人と何人か出会った。みんな頑張っていると心強く思った。

青山久子

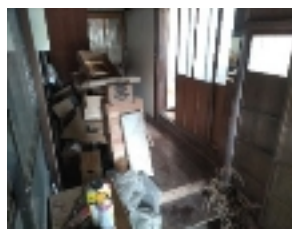
偶然開いたスマホの県ボラ募集。珠洲市に 2 名の空きあり！早速申し込んだ。半年ぶりの珠洲市。お手伝いを待ってくださっている方がまだまだおられる。顔なじみのメンバーもいる。今後もみなし住宅への引っ越しやリフォームの案件も出てくるので細々でも続けるという珠洲市のボラセン。私もお手伝いさせていただこう。



山の中のぼつんと一軒家



リフォームのために一杯家財類を搬出した。



第60回 活動日：2026年3月21日,22日 七尾市 765km 走行

参加者 やましな：青山郁夫 久子 乙訓：居川均志

3/20 晴 京都居川合流 11:24—賤ヶ岳SA 昼食—17:53 農遊庵泊 355km

3/21 晴 農遊庵—保育園 9:58—10:12 西三階町被災者宅 14:21—14:36 保育園(ローラー訪問資料整理) 16:27—農遊庵—弁天湯—農遊庵泊

★参加者：全体で78人 班員11人 (札幌から来た若者と再会)

★活動内容：解体する築120年の2階建て土蔵の不用品(ほぼ全部) 分別搬出搬送

3/22 曇 農遊庵—保育園 10:00—10:25 七尾市中島町被災者宅 14:11—旭町倉庫—14:50 小島町のお寺で活動 15:18—旭町倉庫—保育園 17:02—21:57 京都居川さん降車

★参加者：全体で60人 班員8人 (内2人神奈川県の高校一年生)

★活動内容：3月25日に修理開始の家の家具、冷蔵庫移動、居間、台所他不用品分別搬出搬送半壊。お寺の畳、86畳を2班10人で搬出搬送

居川均志

一年ぶりに参加させて頂きました。当時は今にも崩れおちそうな家屋があちこちにあり切迫感がありました。一見街中は穏やかになりましたが、解体後の空き地が目立ち、どうしてられるのかなど。ただ、その頃は家の方も明日がどうなるかわからないという感じでしたが、今回の作業のように改修して建て直してと将来を見据えてる方が出てくるのはちょっとずつ前には進んでるような気がします。

ここまででも2年強、一つの災害だけでも事業やボランティアでどれだけのエネルギーがかかっているかと思うと、現在進行での世界紛争はやりきれない気になります。

青山郁夫

3/22 午前は家の修理に伴う不用品物品分別搬出を行ったが発注してから2年待ったとのこと。地震の時は2週間、車中泊暮らして2か月玄関先で生活されてとのこと。大変だっただろうなあ。午後はお寺の本堂の畳86畳を搬出搬送。お寺の柱は傾き、土壁は至る所剥がれていた。居川さん、お疲れ様でした。一緒に行けて良かったです。

青山久子

やってしまいました！お寺の本堂は薄暗く、ところどころ床板が抜け落ちていたのは確認していましたが、床に足を置いたとたん、床を踏み抜いてしまい、右大腿部打撲！…で済んで本当に良かった。宙ぶらりんから這いあがって生還しました。

今回は居川さんの参加もあり、農遊庵も少し賑わいました。



土蔵の中を空っぽにした



やっとりフォームのおうち



お寺の本堂の畳86畳を搬出。実に重かった。



**第61回** 活動日 2026年3月27日, 28日, 29日 七尾市 867km 走行

参加者 やましな：青山郁夫 久子

3/26 晴 京都 10:14—賤ヶ岳 SA 昼食—高岡大仏参拝—18:38 七尾城登山口車中泊 370km

3/27 晴 農遊庵—保育園—10:00 牡蠣の仕事お手伝い 15:42—保育園 16:38—農遊庵泊

★参加者：全体で26人 班員3人

★活動内容：能登地場産業復興支援。牡蠣の出荷前の加工のお手伝い

3/28 晴 農遊庵—保育園—10:24 袖町被災者宅 11:33—チラシ配布—保育園—農遊庵泊

★参加者：全体で87人 班員11人

★活動内容：仮設住宅から家に戻るための家の片付け イベントのピンポンチラシ配布

3/29 晴 農遊庵—保育園—9:56 和倉町と八幡町被災者宅 14:22—保育園—22:46 京都

★参加者：全体で39人 班員8人

★活動内容：アパートから仮設住宅引っ越しお手伝い 公費解体した家の樹木搬出搬送  
青山郁夫

- ・3/27 初めて能登地場産業復興支援で牡蠣の出荷前の加工のお手伝いに行った。それは大変な作業であることが体験出来て良かった。4日間ほど腕が腫れて痛かった。これからは牡蠣を食べる時には感謝の気持ちを込めて手を合わせてからいただきたい。
- ・3/28 仮設住宅から家に戻るための家の片付けを行った。これは復興のお手伝い。家の中がとても綺麗になった。昼からはイベントのチラシ配布。ピンポンして家を回った。
- ・3/29 アパートから仮設住宅に入居の引っ越しのお手伝い。79歳の一人住まいのおばあちゃん。仮設入居申し込みから2年待ったのとこと。良かったなあをつくづく思った。昼からは京都府連盟の名で活動する最後のボランティア。液状化で解体した家の周囲の木を片付けた。今住んでいる母屋も少し傾いているとのこと。まだまだ大変だなあ。

青山久子

牡蠣の出荷前の加工のお手伝いは一日中立ち仕事で、しかも結構手に力が入る作業で、本当に大変なお仕事。これから牡蠣を食べる時には感謝の気持ちを込めて手を合わせてからいただきます。活動後にいただいた牡蠣はとてもクリーミー、濃厚で美味しかった。翌日午後から生まれて初めてチラシ配り。一軒一軒ピンポンを押してご案内。偶然お逢いした方がボランティア応援パスのお店の方で活動帰りに早速カレーを美味しくいただいた。おらっちゃ七尾でたくさんの方とお知り合いになれば、心を通わすことができた。



牡蠣の出荷前お手伝い  
それは大変だった



仮設から出て入居する  
家の片付け



アパートから仮設への  
引越しお手伝い



京都府連盟の名で活動  
する最後のボランティア

第25回

# 全国ハイキング交流集会のご案内

全国連盟ハイキング委員長 田上千俊

## 深田久弥生誕の地で！

高齢化問題、役員不足、登山寿命を延ばす歩き方など各地の経験を交流しあいましょう！

会員の高齢化で多くの会・クラブでは悩んでいますが、役員の若返りに成功した会や40歳代～50歳代の会員が入会し、元気を取り戻した会も生まれています。鹿屋体育大学名誉教授・山本正嘉先生が、「登山と体の科学」を発表されてから一年半余り、労山では各地で「登山寿命を延ばす歩き方とトレーニング」の講習を遭難対策部を中心として進め、昨年6月、ハイキングリーダー学校でも取り組みました。今、少しずつその成果が出ています。これらの経験も交流しあいたいと思います。今回、再度、「登山寿命を延ばす歩き方」の講習に取り組みことにしました。場所は「日本百名山」著者、深田久弥さんの故郷、石川県加賀市で下記の要綱で行います。講師は昨年同様の「安藤真由子さん」、半日かけて講義と室内での実技を実施する予定です。2日目は、これらの活動を含む、高齢化問題、会員拡大や安全登山問題など経験交流を深め、参加者の皆さんに希望を与える集会にしたいと思います。



深田久弥氏が初めて登山した富士写ヶ岳 942m

### 「登山寿命を延ばす歩き方とトレーニング」

6月13日(土) 基調報告の後、机上及び室内実技講習を実施

6月14日(日)

「分散交流会」8:30～11:00

今回、交流登山はありません。集会后、市内にある「深田久弥山の文化館」の見学、深田久弥氏が初めて登った「富士写ヶ岳」942m登山については個人行動となりますが、ご希望の方は主催者にご相談下さい。登山される方は連泊となります。

- ◆主催・主管 日本勤労者山岳連盟(担当ハイキング委員会)
- ◆講師 安藤真由子さん(鹿屋体育大学卒、体育学博士、健康運動指導士、登山ガイド)
- ◆開催日 2026年6月13日(土)～14日(日)
- ◆開催場所 生涯学習施設「セミナーハウスあいりす」  
12:30 受付開始 13:00 開会(ホール)  
13:30～17:30 講習(ホール)  
最寄り駅「加賀温泉駅」から車で10分
- ◆募集定員 宿泊参加者40名、日帰り参加者10名 合計50名
- ◆申込先 全国連盟事務局  
(申し込みは別途申し込み用紙を請求して下さい。申し込み用紙は地方連盟にも配信します)
- ◆締め切り 5月20日 定員になり次第締め切ります。
- ◆参加費 10,000円(1泊2食付き)、日帰り参加費は1,000円です。

日程



会場の「セミナーハウスあいりす」

## 第25回(2026年)全国ハイキング交流集会 参加申込書

選択する項目に○をつけ、不要項目は消してください

氏名 \_\_\_\_\_ (ふりがな)

年齢 \_\_\_\_\_ 歳 性別 男 女

住所 〒 \_\_\_\_\_

携帯電話番号 \_\_\_\_\_ メールアドレス \_\_\_\_\_

緊急時 連絡先(自宅 他) \_\_\_\_\_

所属会・クラブ名 \_\_\_\_\_ 地方連盟名 \_\_\_\_\_

### ① 宿泊の有無

- A. 宿泊する (¥10,000円)
- B. 日帰り参加 (¥1,000円)

### ② 交通手段

- A. 車で参加する
- B. 他の参加者の車に同乗する
- C. JR加賀温泉駅からの送迎を希望する。
- D. JR加賀温泉駅からはタクシーを利用する。(約10分、概ね1,600円)

- ③ 6月14日も連泊し、15日(月)富士写ヶ岳登山を予定している。  
(今回、交流登山はありません。15日に富士写ヶ岳登山を予定されている方で  
石川県連盟の同行を希望される方はこの項目に○をつけて下さい。)

### 注意

申し込みをされて、全国連盟から受付の返事が届いたら、参加費を下記にお振込みください。入金を確認でき次第、詳しい案内を送ります。

振り込み先 ⇒ 郵便振替口座 **00180-0-212568**

日本勤労者山岳連盟事務局 名義

白紙の用紙が郵便局窓口にあります。記入欄に「ハイキング交流集会参加費」と記載してお振り込み下さい。

### 振り込み金額

宿泊参加 10,000円  
日帰り参加 1,000円

**24(土) 自宅～白山一里野温泉・岩間山荘泊**

06:30 頃自宅発～白山一里野温泉・岩間山荘泊。

**25(日) 自然保護センター中宮展示館P～笈ヶ岳往復 上り 4h44 下り 3h33**

03:12 起床。宿の人から「自然保護センター中宮展示館Pの横の登山口から登れる」とありがたい情報を得る。登山ガイド本では貯水池登山口～山毛櫛尾山(ぶなおやま)～冬瓜平(かもうりだいら)～シリタカ山～岩底谷(かまそこだに)の頭～笈ヶ岳へ往復 12 時間程の長丁場だが、4 時間程短縮になりそうだ。

04:10 宿を出発。外はまだ暗い。先を行く車がある。あれも登山の車か？

04:19 登山口着。既に 10 台以上の車。雪を避けたスペースが 1 台分空いていた。ヘッドランプを点けて登って行く人達がいる。隣に停まっている車の人に道を尋ねると「初めてなら明るくなってから行くと良い。何ヶ所か分岐があるが川沿いに行き、先に行った人達を追いかければ良い」と教えてくれた。

04:35 少し明るくなって来たがヘッドランプを点けて出発。2ヶ所分岐があり、教えて貰った通り川沿いに野猿公園の方へ行く。

04:59 野猿広場・シライ谷。やっと先行の人達に追いつく。飛び石を渡りここから登山道に入る。いきなり凄い急登。何しろ道がよく判らないので皆さんに付いて行く事にする。ゆっくりだが仕方がない。

06:33 雪原で小休止。いよいよ登山道に雪が現れた。UVクリームを塗り、アイゼンを着け、万全の態勢で登る。ブッシュが茂り、アイゼンが引っかかり歩き辛い。何度もスパッツに引っ掛けて切れた。先を行く人達が余りにもゆっくりなので7人＋3人を抜く。

08:00 冬瓜山山頂。先着3人と後から来た1人と合流。北海道から来たと言うその人と一緒に行く事にする。彼はGPSを使いルートを捜し乍ら登っている。細い稜線の雪の道が続く。

08:31 シリタカ山。なんの標も無い。右側は雪庇が張り出している。南に雪を冠った白山連山が谷を挟んで聳えている。実に雄大な眺めだ。ここから岩底谷の頭へは150m下ってまた登り返す。彼はとても速く必死で着いて行く。

09:01 岩底谷の頭。先頭を行く3人をとらえた。新雪が20cm程積り、木々の枝には大きなエビの尻尾も出来ている。

09:29 笈ヶ岳山頂。ついに登頂！白山をバックに写真を撮りあう。先程追い越した人達が次々と登って来る。長居は無用と47分～下山開始。

10:26 シリタカ山の手前で右に折れ冬瓜平へ下り、10:51 冬瓜平鞍部へ登り返す。

11:13 鞍部。冬瓜山への分岐。ここからは来た道に戻り11:35 アイゼンを外す。

この先何ヶ所か雪があるがブッシュの下りではアイゼンは却って危ない。

12:53 野猿公園着。やっと無事下山。朝は暗くて見えなかったが、道端に色とりどりのキクザキイチゲやカタクリ等が沢山咲いていた。

13:20 登山口着。労を労いあって彼と別れる。彼のおかげで安全に登れ楽しい山行だった。|



## 5月号案内

### 表紙の絵

屋根谷 克己 さん (らくなん山の会)

#### 「エンゼル・トランペット」

家の前にありますのでゆっくり描けます。  
毒草です。



**\*米国とイスラエルによるイランの攻撃に始**  
まった中東の戦争で、ホルムズ海峡を通るタンカーの移動が制限されて石油危機は深まり、日常生活に影響がでています。

ガソリンや燃料だけではなく、医療機材やナイロン製品、工業製品にも影響が出始めていて、建設業・製造業も原材料の入荷が困難になっているといわれ、国民生活全般が深刻な影響を受けつつあります。

今では SNS などを通じて広まった「戦争反対!」「平和を守れ!」などのデモが各々ペンライトや独自のプラカードを掲げて全国各地で行われるようになりました。テレビではあまり報道されませんが、東京では3万人が国会を囲んだそうです。戦争反対には右も左もない。

現代は一步間違えば、核戦争の危機と隣り合わせの危険な時代です。

1日も早く戦争が終わり、平穏な日常生活を取り戻して「平和でこそ登山が出来る」のスローガンを実現させたい。

#### <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](mailto: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

5月 (皐月・MAY)		
1	金	
2	土	
3	日	憲法記念日 春山登山「槍ヶ岳」
4	月	みどりの日 春山登山「槍ヶ岳」
5	火	こどもの日 春山登山「槍ヶ岳」
6	水	振替休日 春山登山「槍ヶ岳」
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	常任理事会
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	やまびこ利用日
16	土	大文字山登山道整備
17	日	
18	月	京都労山印刷 ハイキング委員会 遭難対策部
19	火	教育委員会
20	水	60周年実行委員会
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	近プロ クライミングセルフスキュー技術講習会
25	月	常任理事会
26	火	気象勉強会
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	

6月 (水無月・JUN)		
1	月	自然保護委員会
2	火	事務局長会議
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	全国一斉クリーンハイク
8	月	常任理事会
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	大文字山登山道整備 自然観察会 志賀竜王町 鏡山 全国ハイキング交流集会 加賀温泉
14	日	全国ハイキング交流集会 加賀温泉
15	月	京都労山印刷 ハイキング委員会 遭難対策部
16	火	教育委員会
17	水	60周年実行委員会
18	火	
19	金	やまびこ利用日
20	土	
21	日	
22	月	常任理事会
23	火	気象勉強会
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	無雪期搬出訓練
29	月	
30	火	