

大阪労山ニュース 2020.6月号 No.412



2020.2.24 黒井城、東曲輪付近の野面積みの石垣が残っています（兵庫県丹波市）

撮影：大西清見（泉州労山）

目次

- ① Voice 自然破壊の結末が新型コロナを語る 自然保護委員長 澤村秋則
- ②～③教育遭難対策部のページ
- ④～⑤女性委員会のページ
- ⑥～⑧平和と登山のページ
- ⑨登山再開のOARモデル アウトドアオールラウンダーズ 大見則親
- ⑩山の本を読んでいますか 泉州労山 大町労山 鈴木 均
- ⑪山の本を読んでいますか 泉州労山 大町労山 鈴木 均
- ⑫コロナウイルスの飛沫感染 空気感染とその防御について
河野 仁（専門：大気環境学、気象学）
- ⑬山楽登山の世界 27
救助、のち、運動靴の上からあ 12 本アイゼンで踏まれた話
OWCC 中川和道
- ⑭コロナ詐欺に注意 悪徳商法に気をつけて 日本科学者会議会員 中村寿子さん
- ⑮～⑰ 新しい登山様式の提案 国際山岳い 千島康稔さんからの提案
- ⑱～⑲ 編集者のページ 編集後記

今号も新型コロナウイルス感染防止のため、編集委員は集まらず印刷と配布は極力少ない人数で行うためB5 20ページの発行となりました。ご了承ください。
(編集長大西)

大阪府勤労者山岳連盟

〒553-0006 福島区吉野 3-2-35 一般社団法人 大阪宣伝センター機関紙会館内

☎ 06-6467-8544 FAX06-6467-8545

VOICE クリーンハイクは中止しました

自然破壊の結末が新型コロナ！を語る

私が所属する泉州労山総会議案の挨拶文で今年の2月初旬、次期総裁候補の筆頭と目される岸田議員の質問を紹介した。

岸田氏は、近年のウイルス多発の原因のひとつとして「地球温暖化」を上げた。私に取っては初耳でしたのでびっくりしたが気を取り直して、会員に「岸田氏すら言っている、温暖化についてグレダさんに叱られないよう、せめて関心を持とう」と呼びかけた。

ところで、岸田氏の発言、「野生動物の人との接触」も原因のひとつと続けた。今、多くの学者の方々の新型コロナに関する発言で「人と動物が接近し過ぎた」即ち「人類は行き過ぎた開発で動物に近づき、動物のウイルスを世界に拡散」と断じている。

さて労山は、2006年に自然保護憲章を制定した。大阪労山は2012年より「自然保護憲章の実践」を活動の中心に据えている。

2020年度 自然保護方針

登山しながら自然保護憲章の実践を呼びかけます。全員参加型の活動に発展することを期待します。みなさん、下記の実践を頭の片隅に置き、登山を大いに楽しみましょう。

- ライチョウ目撃情報活動に取り組もう
- 山の野生鳥獣目撃活動（標高500m以上）に取り組もう
- 定点写真観察活動（山岳自然の異常現象とかゴミ問題など）
- 登山道の踏み荒らしに注意しよう
- ストックの乱用に注意しよう キャップは極力使用する
- 下山時にはクリーンハイクをしよう 1袋、1個でよし
- 岩トレの場所では携帯トイレを使おう
- 登山道の倒木対策（安全面、踏み荒らし防止に有効）

および倒木情報活動に取り組もう

全会員の地道な実践は多くの登山者に広がりいつか大きな成果も可能

自然保護委員長 澤村秋則

教育遭対部のページ

1. 大阪労山「山の教室」

大阪労山教育遭対部主宰の「山の教室」は新型コロナウイルスによる肺炎の感染予防のため、5月の講座を延期としました。6月の講座はZoomというアプリケーションを利用したリモート講座を実施予定です。各自自宅よりPC、スマホ、タブレット等からの参加が可能です。受講料はスマホを利用したキャッシュレス決済を利用します。(Paypay/d払い/LINE Pay)

◆6月・7月のリモート講座

高層天気図の基礎 座学

日時:6/10(水)20:00~21:30

場所:各自自宅等(リモート開催)

費用:500円(Paypay/d払い/LINE Payにて受付)

申込:<https://ws.formzu.net/dist/S61815438/>



山の天気を予想するには高層天気図が有効な場合があります。本講座では、高層天気図とはどういうものか、何が表示されているかなど、高層天気図の基本的な事項を解説します。受講レベルの目安は、「単発講習会」や「山の教室」の気象入門編を受講した人(未受講だが同レベルの人)、気象の初歩を学び次のステップとして高層天気図の知識を得たい人、を想定しています。

遭難事例研究(無雪期) 入門編 座学

日時:6/16(火)20:00~21:30

場所:各自自宅等(リモート開催)

費用:500円(Paypay/d払い/LINE Payにて受付)

申込:<https://ws.formzu.net/dist/S11694473/>



事故に遭わないためには、他人の事故から教訓を学ぶことが有益です。ところが事故の雑誌記事や事故報告書はなかなか読みにくいもの。そこでこの講座では「どう読み込めばいいか」の事例を講演します。会社などで事故分析に使われていたツリー分析という図形を使い、パワーポイントなどで分かりやすくお話ししますので、初めての方もご安心下さい。今回の事例は…

A:トムラウシ山遭難(2009年7月16日):低体温症で8人死亡した事故です。

[文献1]「トムラウシ山遭難事故調査報告書」でWEBを検索。

[文献2]羽根田・飯田・金田・山本「トムラウシ山遭難はなぜ起きたのか」ヤマケイ文庫 2012

B:北岳滑落遭難(2007年6月):生還の教訓を学びます。

[文献1]羽根田治『滑落遭難』(ヤマケイ文庫 2013年) p. 172

温室効果ガスによる気候変動 座学

日時:6/24(水)20:00~21:30

場所:各自自宅等(リモート開催)

費用:500円(Paypay/d払い/LINE Payにて受付) 申込:

<https://ws.formzu.net/dist/S41080950/>



昨年、台風19号による千曲川、阿武隈川をはじめ6河川で堤防が決壊し、大洪水を引き起こしました。また今年の1月は異常な暖冬にみまわれました。これらは温室効果ガス

による気候変動が影響していると考えられています。地球温暖化は偏西風の形を変えていることがわかってきています。どのようにして地球の気温が上昇しているか、異常気象はどうして生じるか、対策はどうしたら良いか等についてお話しいたします。グレタさんの話もいたします。

遭難事例研究(無雪期) 実用編 座学

日時:7/14(火)20:00～21:30

場所:各自自宅等(リモート開催)

費用: 1,000 円(Paypay/d払い/LINE Pay にて受付)

申込:<https://ws.formzu.net/dist/S43391928/>



事故が起きた時、労山大阪府連の仲間たちは、どこにまず連絡し、どのように行動して対処してきたのでしょうか？労山大阪府連 S 会の事故 2011 年 9 月での事例[文献 1]から教訓を探ります。さらに、引率したガイドさんが訴えられた事故の例として、10 月 20 日のブリザード遭難[文献 2]を考えます。

[文献 1]中川和道「六甲山西山谷での行方不明死亡事故は 私たちに何を問いかけるか(増補版)」、大阪労山ニュース 2012 年 6 月号 pp.21-25。および『登山時報』2012 年 6 月号 p.20。

[文献 2]「10 月のブリザード」、羽根田治『山岳遭難の教訓』ヤマケイ新書 2015 年、pp.51-71。

2. 事故一覧

No.	年月日/ 時間	氏名/ 所属会	山城	状況・要因など
2019 年 度 19	2020/2/10 11:30	HY (男性) 55 歳 大阪 ぼ っぽ会	白馬連峰 白馬 コル チナスキ ー場	2020/2/7～2/11 の日程で山スキー 訓練を白馬周 辺のスキー場で実施。 訓練 3 日目に白馬コル チナスキー 場コルチナ第 4 ペアリフト (最上 部リフト) から通称“裏コルチナ”コースを滑 降。 コース中間付近で大きな段差を降りた際 にスキー板が深雪に刺さり膝を中心にねじる ように転倒。自力での下山を行うが、膝の違和 感があり翌 12 日は宿舎で待機後帰阪。 傷病名: 左膝十字靭帯断裂
2019 年 度 20	2020/ 2/1 14:30	HM (男性) 47 歳 泉州 勤労者 山岳会	大峰山脈 稲村ヶ岳	稲村ヶ岳に単独登山で入山。下山時、法力峠ま で 12 本爪アイゼンを着用していたが、ほとん ど雪もない登山道であったため、アイゼンを外 した。下山を再開したが、1095m付近で左 足を滑らせ転倒し、左足首を捻挫。立ち上が ると左足に痛みがあったが通常の 3 倍の時間を かけ自力下山した。傷病名: 左関節捻挫
2019 年 度 21	2020/ 3/7 14:00	KU (男性) 32 歳 豊中 勤労者 山岳会	六甲山系 不動岩 東壁 3 級ルー ト	パートナーと 2 人で不動岩東壁 3 級ルート of 2 ピッチ目登攀中、バランスを崩して 5～6 メー トル落下。その際、岩に身体をぶつけて痛み があったため登攀を中止し自力で懸垂下降 し歩いて下山。 傷病名; 左坐骨骨折、両踵骨挫傷

報告件数 3件 (内昨年度分3件) (昨年同時期 5件)

▲ △ 女性委員会 ページ △ ▲

◆今こそ山筋ゴーゴー体操を継続しよう！！

令和初の年が明けた頃、誰がこの5月を想像したでしょうか？

暖冬に始まり、春の足音がまだまだ遠くにあった頃に、中国から広がって日本に蔓延した新型コロナウイルスで私たちの生活は一遍しました。

大阪では3月はじめに外出自粛が発表されて、女性委員会でも25回継続した「女性の為の登山教室」の中止を決定しました。

それでもひと月もすれば元に戻るとタカを括っていましたが、収まるどころか全国に広がり、登山どころか普通の生活すら出来なくなりました。

女性委員会のメンバーで近況報告をしたら、如何にして体力を維持するかが課題になり、かねてより取り組んできた山筋ゴーゴー体操の普及に取り込むことにしました。

山筋体操は室内の1畳程のスペースで自分のレベルに合わせてできます。

あまり音や振動も出ないのでマンション等でも大丈夫です。気ままに外に出られない日々に、また目指す山を思い描いてトレーニングに励んでください。また、山で会いましょう。

山筋ゴーゴー体操（筋トレ編）

◆何のためにやるのか

この山筋ゴーゴー体操は、山に登るために必要な筋肉を維持、増強するための基本的な運動です。その強度は毎日続けられるレベルのものです。運動量を多くして時々というのではなく、少しずつも毎日続けることが秘訣です。加齢とともに筋肉量が低下してしまうと、脳の神経細胞の数も低下し、判断力が衰え、物忘れやバランス能力も悪くなります。そのため、山で、転倒、滑落など怪我や事故の誘因になります。これらの予防、改善には毎日の筋トレが有効、かつ不可欠です。また、筋肉量が増えると筋肉痛や関節痛の軽減にもつながります。

◆どのくらいやるのか

自分の体力に見合った量の1日15分ほどの筋トレをこなします。

◆トレーニングの進め方

最初は運動量は軽く、運動内容は正確に、徐々に体を慣らしながら進めます。慣れてきたら角運動の1回の量を増やし、次に全体のセットを増やす、さらに荷重を

かけて（何か物を持つなど）行うなどします。長期間同じことの繰り返しでは進歩がなくなります。

◆トレーニング効果の確認

開始から2～3週間後には階段の上りが楽になり、下りも早くなることで効果が確認できます。

（山筋ゴーゴー体操・生涯登山をめざしてより抜粋）



平和と登山のページ (2020 年 5 月)

平和と登山委員会

大西清見 (泉州勤労者山岳会)

2020 年国民平和大行進

例年、原水爆禁止国民平和大行進（同実行委員会主催）が 5 月 6 日に、全 11 幹線コースの先頭を切って東京－広島コースが始まりますが、今年はコロナ禍の事情でかなり変則的なスターとなりました。今年は 8 月 6 日（広島）、9 日（長崎）の原水爆禁止世界大会に向け、2020 年国民平和大行進は 5 月 6 日、東京－広島コースの出発式をオンラインで行なわれました。その後、「緊急事態宣言」が延長されたので、東京－横浜－静岡へとリレー行進はありませんでしたが、横断幕は各地へ郵送、リレーはオンラインで、という形式になりました。

今年も 6 月 30 日に大阪に引き継がれますが、大阪では「緊急事態宣言」が解除されたので、コロナ禍対策を万全にして平和大行進を例年の日程、コースで実施することになりました。2020 年平和大行進については、下記の資料（平和大行進実行委員会の実施要項）のように、コロナ禍対策を万全にして実施していくことが決まりました。例えば資料の諸注意にありますように、発熱・咳などがある場合は参加を取りやめます、マスクを着用しますなど要請があります。また、今回は歌いながらの行進やピースコールは行わず、行進ペナント、フラッグなど、沿道の市民から共感をいただける宣伝の工夫を考えていきたい、という方針もありました。なお、実行委員会から各団体の行進の人員を昨年の半分以上に抑えてほしい、という要請がありましたが、大阪労山としては各日程で 4、5 名までの参加としたいと考えています。

近畿の通過は滋賀 6/16-21、京都 6/21-26、奈良 6/26-30、兵庫 7/7-16 となっています。大阪到着は、例年通り 6 月 30 日（火）、柏原市で奈良県連から労山旗を引き継ぎ、7 月 7 日（火）川西市で兵庫県連に引き渡します。大阪労山も 8 日間、各山岳会・クラブと連携しながら頑張って歩いていきたいと思います。

なお、例年 6 月に行っていました平和行進に向けての事前の「平和の学習会」は中止とし、また改めて平和行進を終えて秋ごろに学習会を実施したいと考えています。今後とも平和と登山の活動をご理解していただき取り組みにもご参加ください。（大西清見）

2020 年度平和大行進日程表 （集合＝出発～到着＝解散）＊担当は連盟常任理事・顧問で予定です

	コース	担当
6 月 30 日（火）	柏原市役所 12：45＝13：15～東大阪・岩田公園 17：05＝17：20	佐々木
7 月 1 日（水）	河内長野市役所 8：30＝8：45～松原市役所 16：45＝17：00	浜田
7 月 2 日（木）	和泉佐野市役所 8：30＝8：50～和泉市役所 17：00	澤村
7 月 3 日（金）	和泉市役所 8：40＝9：00～堺市役所 17：00	大西
7 月 4 日（土）	住吉区役所 8：30＝9：00～旭区役所 17：00	入澤
7 月 5 日（日）	守口市役所 8：30＝9：00～枚方市役所 16：50	笠井
7 月 6 日（月）	高槻市役所 8：45＝9：15～吹田市役所 16：45	園
7 月 7 日（火）	豊中市役所 8：30＝9：00～川西市役所 12：00	佐々木

2020 年国民平和行進について 2020 年 5 月 18 日

原水爆禁止国民平和行進大阪実行委員会（事務局長 続昌司）

1. はじめに

「非常事態宣言」が 5 月 31 日まで延長されました。確認されたコロナ感染者が減少したことを踏まえ、15 日の新聞報道では、大阪府は商店などの自粛要請を段階的に解除し、政府は大都市での「緊急事態宣言」の解除を 21 日に判断するとしています。人の動きが増えていく中、予断を許さない状態であることには変わりありません。いずれにしてもコロナ禍対策を万全にして 6 月 30 日から始まる平和行進を成功させていきたいと思っています。

国民平和行進の始まりは、一人の男性の行動から始まりました。1954 年 3 月 1 日からアメリカはビキニ環礁で 6 回にわたる水爆実験を行い、当時のソ連も核兵器開発をすすめる中、1958 年 6 月、今から 63 年前、「核武装阻止・民主主義擁護のために」と一人の若者が被爆地広島平和公園から原水爆禁止世界大会が開催される東京にむけて、雨の日も、風の日も、夏の暑さの中 1000 キロの道のりを歩きとおしました。「広島・長崎を繰り返さない」の平和の願いは市民の共感を広げ、数十万人が行進に加わりました。

新たな核兵器の開発が核保有国で進められている中、62 年間続けてきた国民平和行進を引き継ぎ、行進を行っていきたいと思っています。

みなさんにおかれましては、地域実行委員会の開催等、粛々と準備を進めていただくようお願いします。

2. 諸注意について

毎年取り組んできた全国通し行進者、国際青年リレー行進は中止となりました。国民平和行進中央実行委員会からはウィルス対策を次のように求めています。

①不特定多数の市民に平和行進への参加を呼びかけません。②発熱、咳、だるさなどがある場合は参加を取りやめます。③マスクを着用しますなどの要請です。

上記の要請を踏まえ、大阪実行委員会は、熱中症・自然災害とも合せて検討し、府内通し行進者の年齢制限（状況によっては取りやめ、自主参加に切り替える）を行います。行進参加者は、府の団体ののぼりを持つ人、各地域の団体旗を持つ人など、代表者を中心に構成します。

歌いながらの行進やピースコールは行わないこと。宣伝カーから録音やアナウンスで沿道のみなさんへの訴えと音楽を流すようにすること。地域や団体においては、このような

中でも行進ペナント、行進フラッグなど、沿道の市民から共感をいただける宣伝の工夫をお願いします。

なお、今年も大阪民医連の協力を得て、後続車に看護師を配置します。

3. 自治体、休憩所などの使用許可証について

毎年、出発式や終結集会は、許可をとって自治体庁舎内などのスペースで行っています。コロナ禍対策については、自治体などの対応が不明なところがあります。

5月末には44府内自治体に対し、あいさつ、メッセージ、賛同募金等の要請文書を郵送します。その文書には「新型コロナウイルス対策（「3密」）に配慮し」の文言を入れています。

「どんな対策か」を問われた場合の腹積もりとして、①行進の人員を昨年の半分以下に抑える、②出発式、終結集会の時間を短縮し（原則、主催者あいさつとカンパの訴え、市長・議長挨拶とします。行進者挨拶やうたごえは行いません）、休憩時間を多めに取ります。③歌を歌っての行進、ピースコールは行わない等の配慮です。

※6月初旬に大阪府警にデモ行進許可申請を行います。大阪府警は自治体や公園等の許可が出ているかを確認し、デモ許可証を発行します。自治体、公園等の使用許可が取れない場合は、デモ行進の許可証は発行されません。

※最悪の場合、自治体には、休憩場所の許可を取るようお願いします。

4. 今後の取り組みについて

①5月末に自治体に対し、平和行進への首長あいさつおよび賛同金の要請、首長への「ヒバクシャ署名」の賛同、市議会に対しては「核兵器禁止条約」意見書採択の要請を郵送にて行います。

②6月初旬に大阪府警へデモ行進の申請を行います。

その際は、デモ先頭車両の車両番号が必要です。ご報告ください。

③5月27日（水）19:00～20:30に「第2回団体地域代表者会議」を原水協の事務所ではなく、新谷町第2ビル211号で行います。平和行進、世界大会への意思統一です。

※5月末までに自治体、休憩所、公園の許可申請が必要です。

※昨年と同様の内容で国民平和大行進のビラを作ります。地域原水協にビラ100枚程度、団体には200枚程度を5月末に郵送します。版下はメールをします。

登山再開の指針OARモデル アウトドアオールラウンダーズ（OAR） 大見則親

緊急事態宣言が徐々に解除される中で、我が会ではコロナと共存し登山再開の
目安となる指針を作りました。皆さんの会でも指針があれば、情報交換しませんか？

ステージ4（通天閣が赤）	登山自粛（散歩はOK）	
ステージ3（通天閣が黄）	公共交通機関は用いない 車の乗り合わせも不可	登山は1人か2人 宿泊登山はしない
ステージ2（通天閣が緑）	近距離交通機関での移動は1時間 （通勤・生活圏内程度）以内	登山は5人以下。宿泊はテントもしくは3密コントロールされている山小屋
ステージ1（同上かつ居住 府県1週間感染者無）	通過地ふくめ目的地が 1週間感染者無の山域まで	登山は30人以下。宿泊はテントもしくは3密コントロールされている山小屋
ステージ0（治療薬流通）	新しい登山生活の下、登山活動に制限無し	

ステージ1以上は 事故が起きる可能性がきわめて低いルートの場合。危険なルートは極力避ける。

従来の県外移動自粛に代え、生活圏外移動自粛とする。なお生活圏は県境不問

新しい登山生活とは、「有給使った平日登山、水を節約した手の消毒、食事方法など」の工夫を言います。

登山人数Nは直感的に以下の式で決めました。正しい導出法があれば知りたいです。

$b \times N \times a < 0.7$ b；市中感染率（仮として陽性率） a；安全率（1か2） 0.7；再生産率上限値

意図は、人数Nの集団の中に感染者がいる人数を0.7人以下とする

ステージ2；b＝大阪府警戒陽性率7% a＝2（厳しめ） ゆえに N＝5

ステージ1；b＝大阪府実力陽性率2.2% a＝1（ゆるめ） ゆえに N＝31

なお上記はウイルス潜伏期間の2週間以内に1回山に行く場合。2回行く場合は上記人数を1/2にする

山の本を読んでいますか

鈴木均（泉州労山、大町労山）

コロナ禍で山へ行けません。みなさん、どうしてですか。こんなときこそ、山の本を読みましょう。山へ行く人でも案外山の本を読んでいない方もいるようです。もちろん、山書を読むことは山へ行く条件ではありませんが、山を深く知る上では読んでおいた方がいいのではないのでしょうか。山書には、技術書から小説、初登攀などの記録、遭難などのノンフィクション、随筆など多くのジャンルがありますが、スポーツの中で登山ほど本が出されているものはないといわれています。登山は、それほどメンタルであって人の心を見つめ直すからではないかと思います。単独山行された方はよくわかるのではないのでしょうか。私はかつて山のノンフィクションを結構読みましたが、そこから「何を」ということではないのですが学ぶことが多かったように思います。山書には名著といわれる本がたくさんあります。山のアイテムや技術は進化しても、山書にはいつまでも読み継がれていく名著や名作があります。読者の主観によるかもしれませんが、少なくとも語り継がれていく価値がある書は名著といえると思います。たとえば、井上靖の小説『氷壁』や加藤文太郎の『単独行』、松濤明の『風雪のビバーク』などを、会員の皆さんはどれくらい読んでいられるでしょうか。そこで、私が最近読んだ本を少し紹介させていただきます。

『ウェストンが来る前から、山はそこにあった』

発行は初版が2014年、信濃毎日新聞社の信毎選書の1冊である。著者の菊池俊朗氏をご存じの方は、そう多くはないかもしれないが、信濃毎日新聞社に入社し、退職後山岳ジャーナリストとして活躍している。この本は、タイトルにあるように、そして「地元目線の山岳史」という副題が示すように、いわば独自の登山史観で貫かれている。ウェストン批判ではなく（読後感としては、「ウェストン信奉者」への批判とも受け取れる）、帯にあるように「『近代登山の父とされるW・ウェストンから、日本の登山は始まった』という風潮に忸怩たる思いを抱えてきた」著者が、「登山者よ 誤解するな!」とでも言わんばかりのトーンで書かれている。そこに違和感を覚える登山者もいるかもしれないが、私は著者に共感する。たとえば、「日本アルプス」という名称はウェストンが名付けたとか、日本の近代登山はウェストンからだと言っている人々が実に多いからだ。山をやらない人でもウェストンの名前を知っている人はなぜか意外にも多いが、山屋でもガウランドを知っている人は少ない。ウィリアム・ガウランドは冶金学者・考古学者で、はじめて「日本アルプス」という呼称を使った。

「ウェストン信奉者」が登山者にもいるが、上高地でのウェストン祭はとくに有名で梓川河畔にレリーフがあるのはよく知られている。ウェストンが日本各地の山に登ったことは事実で、各地に記念碑がある。船で到達した親不知の公園にもあるから驚いたことがある。白馬岳にも（蓮華温泉からと大雪溪から）2度登ったようだが、白馬村には記念碑もなくウェストンにかかわるイベントもないのは不思議だ。

ところで著者が『山』の虚像を演出した2人」とまで断言してはばからないのは、ウェストンと新田次郎である。新田次郎の登山小説は確かに面白いが、「虚像」のひとつの例が『剣岳点の記』（これも映画は見たが、小説を読んでいないという方も多いのではないのでしょうか）で「架空だった測量隊と山岳会隊との登頂競争」など事実ではないことを新田次郎は小説にしたということだ。映画でも競争がひとつのテーマにもなっていた。新田次郎は多くの山岳小説を著したが、小説家はノンフィクション作家ではないので作品としての小説である以上虚構も織り交ぜることは当然だと思うが、著者はそういうことを言いたいのではなく、新田次郎の小説を読んだ読者をしてそうだったんだと思ひこませていることに苛立ちを覚えているのかもしれない。

第1章は、「信州教育の傑作、学校登山」である。これまた新田次郎の『聖職の碑』になる西駒（木曽駒ヶ岳）遭難など、興味ある中身である。何かで読んだが、他の著作もそうだろうが、新田次郎は『聖職の碑』を書くにあたって相当綿密な取材を重ねたようだ。長野県の学校登山の歴史は古いが、単純ではない。話は飛躍するが、最近満州開拓団の悲劇が注目され、なぜ長野県が全国で最も多かったのかが議論されることがある。これには信州教育が果たした役割もあると説く識者もある。つまり学校登山のはじまりも満州開拓の派遣も戦前の軍国主義と少なくとも無縁ではないという。長野県には「信濃教育会」という独特の組織があるが、長野県の教育の歴史は「信濃教育会」を抜きには考えられない。そして「信濃の国」という県歌があらゆる場面で歌われ、県民の「誇り」とされる。著者からは、それらについてのコメントはない。

いずれにしても、多くの山やさんに読んでいただきたい1冊である。

『銀嶺の人』（新田次郎）と『私の北壁』（今井通子）

ずいぶん前に買っていた『銀嶺の人』を読んだ。今井通子がアルプス三大北壁（マッターホルン・アイガー・グランドジョラス）の登頂を新田次郎が小説化したものである。山をやる人で今井通子を知らない人はいない。今井通子は、恵まれた家庭環境だったとはいえ、すごい登山家だと改めて感じた。

新田次郎は、あとがきで「モデルは今井通子であるが、あくまで小説」と断っているように、今井通子本人の著作『私の北壁（マッターホルン）』とはいくつも違うところがある。『私の北壁』は淡々と描かれているが、『銀嶺の人』は当然小説的面白さがある。興味を引いたのは、加藤滝男（今井通子らに谷川岳等で登攀技術を教えた。後にスイスに永住してスイス人女性と結婚、アルプスのガイドをしていた。弟の加藤保男は、エベレストに春秋冬に登頂しているが、その後消息を絶った。）が今井通子にプロポーズしたが今井通子が丁重に断っていたこと。これは『私の北壁』には出てこない。単なる小説なのか、プライベートな中身になるので、通子は触れていないのかわからない。『私の北壁』（続）は、アイガーとグランドジョラスを書いているのだが、そこで触れているかどうか、まだ読んでいないので、ことの真偽はわからない。

それにしても新田次郎の山岳小説はおもしろい。すべてを読んだわけではないが、個人的には『聖職の碑』が強く印象に残っている。

コロナウイルスの飛沫感染、空気感染とその防御について

河野 仁（専門：大気環境学、気象学）

筆者は自動車排気ガスの拡散予測モデル開発に長年携わってきた。くしゃみ、咳、しゃべり（以下、くしゃみなどと略す）の時に口から放出される微小水滴やエアロゾルの大気中での動きは、粉じんやPM_{2.5}の動きと同じように扱えるので、コロナウイルスの飛沫、空気感染についての話しをする。コロナウイルスの直径は約0.1 μm であり、くしゃみなどで口から水滴、エアロゾルと同時に放出される。水滴やエアロゾルの空気中での挙動は、その粒径と場所が室内か屋外かによって変わる。（マイクロ μ は100万分の1、1000 μm =1mm.）

粒子の径が小さくなると慣性が小さく、また、重力落下速度（終速度）が小さくなるので、粒子は空気の動きに100%追従する。このことは流体力学の計算で理論的にわかっている。線香の煙（微粒子）の動きは空気の動きに100%追従している例である。また、スギ花粉（密度0.86g/cm³）も空気の動きにほぼ追従し、大気中を数10km飛散するが、その粒径は15~50 μm 、平均30 μm である。水の密度は1g/cm³なので、スギ花粉とほぼ同じである。なので、口から出る粒径50 μm 以下の水滴、エアロゾルはスギ花粉と同じように大気中を浮遊すると考えてよい。粒径が50 μm よりも大きな水滴は重力によって落下し、大きな水滴ほど近い場所に落ちる。くしゃみ、咳、しゃべりの時に口から排出される水滴やエアロゾルの粒径分布は近年レーザー光線の粒子数カウンターを使って測定されており、論文*が発表されている。個数分布は大粒径のものは0.05mm(=50 μm)~0.5mmのものが多いが、小粒径のものもあり、それは1 μm ~50 μm の範囲にある。また、くしゃみよりは咳の方が小粒径の割合が多くなる。

室内と屋外の違いであるが、屋外は風と大気乱流があるのでエアロゾルは速く拡散、希釈される。室内の場合は、拡散、希釈作用は屋外と比べると極めて小さい。一般の事務室などの空調の換気回数は10分から20分に1回空気が入れ替わる程度であり、屋外の換気速度の1000分の1程度である。だから、室内に感染者がいて、くしゃみなどをするとウイルスを含むエアロゾルが室内を漂う。ライブハウスなどにおける感染はこのような状態で発生したと考えられる。

次に、マスクの効果であるが、くしゃみなどで放出される大きな粒径の水滴はマスクに付着する。しかし、粒径50 μm 以下の水滴（エアロゾル）は空気の動きに追従し、マスクと顔の隙間から外に出る。また、周囲の人はたとえマスクをしていてもマスクと顔の隙間から空気と一緒に微小エアロゾルが鼻口に入ってくる。マスクは一定の効果があり、もちろんするべきであるが、それで100%大丈夫というわけではない。

コロナウイルスを何個以上体内に入れると発症するのか筆者は知らないが、感染例から経験的に判断すると、屋外では人が密集していない場所で、人と人が一定距離、例えば2m以上離れていれば、感染ほとんどないと考えられている。

問題は室内である。できれば窓を開けて換気が欲しい。窓を開けられないビルの場合は、とにかく、換気速度を最大にし、人が密集しないようにすることである。マスクももちろんの方が良い。緊急事態宣言が解除されても、できるものならテレワークを継続した方が良いのは以上の理由からである。テント、山小屋はしばらく厳しい状態が続くだろう。

*Characterizations of particle size distribution of the droplets exhaled by sneeze, Z. Y. Han et al., Journal of the royal society interface August 2013.

救助の体験の話に戻る。1993年頃だったか、夏に剣岳で救助活動をしたとき、何と、運動靴の上から12本アイゼンでドスッと踏まれた。こんなことにさえも備えよう、と、そんな話をしよう。

あの年、お盆休みの剣岳一帯の残雪は異常に多かった。長次郎のコルには5mを超える急な雪壁ができていて、長次郎谷に降りるのにロープがほしいほどだった。我々OWCCは6人くらいで三の窓にベースキャンプを構え、チンネやハツ峰Ⅵ峰のフェース群を登りまくって大いに楽しんでいた。そこに大阪府連の仲間から救助要請が飛び込んできた。S田労山の仲間Aさん（女性）が長次郎のコルから長次郎谷上部の急な雪渓を下り始めて間もなく滑落し、姿が見えなくなったというのである。居合わせた大阪府岳連の方々も協力を申し出て下さり、約15名もの臨時救助隊が出来上がった。労山にも岳連にも熟達の救助隊員がいたので、(1)体制づくり、(2)班分けと搜索個所の分担、(3)搬送用スノーボード確保のため真砂沢小屋に3名派遣など、あつという間に段取りをした。

Aさんは、右岸の岩と雪渓のすき間いわゆるシュルンドに危なっかしく引っかかっておられた。細心の注意でロープを結び、雪に掘った大きなバケツに收容。スノーボードの到着を待つ。長次郎雪渓を見下ろした中川は驚いた。たった1名がえらい勢いでスノーボードを引き上げて登って来るではないか。その若者は、何と、登山靴ではなく長靴だ。カチカチの雪渓のスプーンカットにゴム長靴を上手に置き、走りあがって来られる。昔、石岡繁雄先生にお聞きした上高地の名案内人「常さん」の話が中川の脳裏に甦った。「中川さん、常さんは地下足袋で雪渓を走りあがったんだ」。

救助隊の中の有能な方々数名がさっそく走り下って合流し、スノーボードが救助隊に届いた。Aさんをスノーボードにくくりつけ、ロープ張り班、引き下ろし班、ロープ回収班の3班に分け、隊長の指揮号令のもとに、長次郎雪渓を下って真砂沢小屋めざして搬送作業が始まった。救助隊の中でも特に有能な方々は3つの班を全て補完して雪渓上を走り回る。ここで中川はまた驚いた。スノーボードをひとりで引上げて来られたあの若者は、その方々の2倍も3倍も動くのだ。スプーンカットに触先(へさき)を取られて右往左往するスノーボードの触先を左右に修正したり、走りあがってきてロープの速度を調節させたり、また下って行って触先をきちんと制御し直す。あとで聞いたら、サエキさんだという。立山ガイドのご子孫だ。生まれもって酸素摂取能力が高くオリンピック選手並みである。東大の中村純二先生から第1次南極観測隊でのサエキさん（オヤジさん？）のすごさを聞いた。雪の中に何かを紛失しても、極めて高い確度で見つけるサバイバル能力のおかげで南極観測は本当に助かったという。この強さなら、さもありませんと中川はつくづく思った。

引き下ろし班にいた中川がアイゼンで足を踏まれたのは16時頃か。この年は雪が多かったのでOWCCでは「運動靴とアイスパイルだけでは危険だ、軽アイゼンを持て」という号令が発せられた。他の会ではさらに安全を高めるため、冬の登山靴に12本アイゼンを装着した会員も多かった。中川の横でスリングを操作しておられたある方がなぜかバランスを崩され、中川を押倒し気味に倒れかかって来た。彼は、何と、中川の足を運動靴の上から12本アイゼンでドスッと踏んでしまったのだ。中川は目をつぶり、彼と中川は動きを止めた。目を開けて互いの顔をじっと見つめあう。アイゼンは爪が全部運動靴に入っていた。中川はそっと指を動かしてみる。頼む……。ここでクライマー生命を失いたくない。指よ、動いてくれ……。彼がそっとアイゼンを運動靴からぬいた。痛くない！！信じられなかった。アイゼンの爪は、中指と薬指の間にはまっていたのだった。運動靴には、ぱっくり穴があき、足首あたりにアイゼン前爪の深いひっかき傷が残った。

真砂沢小屋にAさんを運び込んだら、もう暗くなっていた。OWCC会員は幕営用具を何も持っていなかったの、真暗の長次郎雪渓を、それこそクタクタで登った。A木、M田、N川が三の窓ベースまで登りついたのはもう24時？N井・Xは熊の岩で登行をあきらめ、ビバークとなった。

コロナ禍をめぐって

新型コロナウイルスは、私たちの生活と登山に大きな影響を与えました。4月からは自粛をさせられました。いろいろと考えているとき、ベトナムの感染症対策を知ってとても驚いています。1月27日には専門家を含めた政府組織を作り、PCR検査を広げました。現在も死者はゼロです。5月上旬には学校が再開されました。(いまだに日本政府はPCR検査拡大の予算を組んでいません)。日本政府、内閣は1月下旬に、今話題になっている黒川さんの定年延長にやっきになっていました。こんな政治のおかげで当たり前の権利も奪われ、給付の遅れもあり生活はぎりぎりです。

登山に政治を持ちこむな…安保法制の時にそういう意見もありました…しかしこの間の事実、登山も政治に関係するということです。事実を知り自分の権利を守ることが大切です。こんな時だから役立つ情報をとりました。デマにまつわる記事と全国連盟から送信された医師の提案をお届けします。参考になれば幸いです。(大阪労山 事務局長 高橋明代)

コロナ「詐欺」にご注意 新型コロナウイルスに伴う悪徳商法

新型コロナウイルスに不安を持つ人々に付け込む、詐欺や悪徳商法が多発しています。例えば、「行政から委託された」と住居の消毒を勧誘、「水道管にウイルスが付着している」と高額な除去費用を要求、マスク購入を名目にお金を振り込ませる、「感染者への義援金を募っている」とお金をだまし取るなど、多種多様です。行政に相談があれば、国民生活センターや消費者庁がホームページで警告をしますが、そのホームページを小まめに見る人は少ないと思います。先日、息子から、ベントンのように首から下げる形の「ウイルス除菌」商品について意見を求められました。彼のまわりで多くの社員が身につけていたそうです。即座に「やめよ」と答えました。2013年に同様な製品で健康被害が相次いだことを覚えていたからです。「首から下げるタイプの除菌用品」で、化学熱傷(やけど)を起こす被害が多数発生した事件でした。殺菌効果を持つ塩素化合物は危険な薬品であり、取扱に注意を要します。しかも、使用時のウイルス殺菌効果は現在まで検証されていません。「人のうわさも75日」という格言がありますが、同じ「たまし」に乗せられる人が多数いることを憂慮します。ちなみに、息子が私の化学的見解と国民生活センターのホームページを社内で紹介、全員、首からはずしたそうです。一方、「免疫を強くしてウイルスに勝つ」等の健康食品やサプリメントも宣伝されています。これらも科学的根拠はありません。よい食事や栄養補助剤を摂ることでウイルスを防衛

参考) 大阪市消費者
センターの相談窓口
の電話
06-6614-7521

大阪市は、規模も職員数も大幅に削減した消費者センターや保健所を充実させ、市民に科学的な情報発信をする責務があります。
(元大阪市消費者センター職員・日本科学者
会議員 中村寿子)

【新しい登山様式】の提案

緊急事態宣言が解除され、外出自粛の要請も緩んできて、「そろそろ山に行きたいなあ」と思っている方も多いかと思います。ただ、急に多くの人が動き始めれば、感染拡大が再燃してしまう可能性もあります。まずはゆっくり、アクセルよりはブレーキを踏みながら動き出してみるのはいかがでしょうか。

いまの状況で登山を再開していくにあたって、あらためて以下の3つについて考えてみました。

a) なぜ登山の自粛が必要だったのか

新型コロナウイルス感染拡大に伴う登山の危険（弊害）を理解して今後の登山を再開する

b) 【新しい登山様式】

a) を知った上で、登山を再開するときに注意すべきポイント

c) 登山再開の準備としての自宅でのトレーニングの提案

（熱中症予防にもつながる）

=====

a) なぜ登山の自粛が必要だったのか

1) 入山後に発症し重症化する危険

今回の COVID-19 は、感染していても無症状の人がある一方、発症後数時間で酸素投与や呼吸器が必要になる場合がある（サイレント肺炎）。なにも自覚症状がなくても入山後に発症し急激に悪化する可能性がある。

2) 遭難時の救助の困難さ

COVID-19 と関係なく、怪我や体調不良で遭難したとしても、その人が新型コロナウイルスに感染していないという保証はなく、感染している可能性を考えての救助になる。万が一、ヘリのパイロットが濃厚接触者になれば社会的影響は非常に大きい。また、たとえヘリ救助が行われたとしても、天候や場所によっては、数時間から一晩以上の現場での待機が必要になり、発症時のリスクは街中に比べて大きい。地上からの救助の場合も感染のリスクを考えなくてはならず、時間を要する。

3) 標高が高く低酸素になる

標高 3000 メートルで平地の 7 割の気圧、標高 1800 メートルでも平地の 8 割の気圧であり、呼吸器疾患の症状がより悪化しやすい。

4) 宿泊が伴えば、山小屋・テント泊のいずれも三密の状態を免れない。十分な水が確保できず手洗いなどがしにくい。ひとりの無症状の感染者がいれば、全員に感染が広がる可能性が高い。

5) 登山口までの移動に伴う感染の危険

公共交通機関を利用することはもとより、車に乗り合わせての移動でも三密は避けられず、感染拡大の可能性はある。また、登山口周辺の住民のリスク・不安も考慮すべき。登山口周辺は高齢者が多かったり医療過疎地域のことが多い。

6) マイクロ飛沫による感染の可能性

登山やジョギングなど荒い呼吸をしているときは、大声で話しているときと同様に周囲にマイクロ飛沫を飛ばしている可能性がある。近距離で長い時間登山を続けたり、多くの登山者とすれ違ったりしていると、マイクロ飛沫による感染の危険が高まる。

=====

b) 登山を再開するときに注意すべきポイント

・今シーズンは入山者が少なく、登山道もまだ荒れている場合がある。できれば、いままでに登ったことがある、自分がよく知っているルートを選ぶ。

「思い出のコース」を歩いてみてはいかがでしょうか

・ここ1～2ヶ月の登山自粛での体力低下やバランス感覚の低下を考慮する。今までの登山より難易度が1～2ランク低いルートを選ぶ。安全を考えれば、まずは半日（往復で4時間程度）の登山から始める

・歩くときは前の人と4～5メートルの距離をとる（移動しているときは後ろに空気の渦ができる）マイクロ飛沫は、歩いているときで4～5メートル、ジョギングで約10メートル、自転車で約20メートル後方のひとに影響を与える可能性がある（ランニング用のバフなどの使用を考慮）

【5月22日11時に追記】

<屋外での移動中のエアロゾル感染については、議論があるところです。空気中に浮遊するウイルスを含んだ粒子の密度と暴露時間が大きく影響します。登山の場合は、パーティーという集団が、荒い呼吸で長い時間行動を共にすることになります。少なくとも、通常よりは前後の間隔を長くとった方が安心だと思います>

・休憩時も隣の人と2メートル程度の距離をとる。風の有無にもよるが、イメージとしては、「お互いにタバコを吸っていることを想像して、そのタバコの煙がけむくない場所や距離を考える」のもひとつの方法。特に山頂など混雑しやすい場所は注意が必要

・人が多く集まり混雑するルートは避ける（すれ違いでは声をかけずに、とびきりの笑顔で会釈する）

・行動食などをお互いに分け合うのは避ける

・下山後の日帰り温泉や会食など、混雑して「密」になりやすい場所は注意が必要（これは、登山に限らず日常生活に準じて考える）

・登山口への移動も、不特定多数の人の乗り合わせなどは避ける。登山口の駐車場の閉鎖などに注意。登山口付近の住人への配慮も必要

=====

C) 登山再開前の身体の準備

外出自粛で普段に比べて運動量が減って体力が落ちたりバランス感覚が悪くなっている可能性があります。積極的に自宅で運動して体力維持を図りましょう。

また、5月は急に暑くなる日もあり、まだ身体が慣れていないために、熱中症のリスクが高い時期です。熱中症予防のためには、「軽く汗ばむ程度の運動を1日30分ずつ続けると、二週間くらいで身体が暑さに慣れてくる」と言われています。

トレーニングとして、ジョギングをしたり建物の非常階段を上り降りするなどをしている人もいますが、「そこまではちょっと・・・」というひと向けに、室内での運動例として。

・エアロ縄跳び

実際に縄を使った縄跳びは、なかなか室内ではしにくいので、「縄があるつもり」で手を振りながらジャンプする。一回あたり100～150回を3セットくらい。

- ・スロースクワット

曲げるのに3秒伸ばすのに3秒くらいかけてゆっくりやると負荷が増す。特に筋肉を緊張させながら伸ばす（しゃがむ）のは、登山の下りと同じ筋肉の使い方で、膝が痛くなりやすい人に有効。10回×3セットから15回×5セットくらいで、各自の体力に応じて。運動強度の目安としては、最終セットの後半でやや辛くなるくらいの量がよい。

- ・スローステップ（踏み台昇降）

20cm程の踏み台や階段の段差を使って、上り降りを繰り返す。一回10分位を一日に2〜3回。テレビなどを見ながらでも可。

※トレーニングというと、ついつい足の筋肉や持久力に意識が向きがちですが、登山で大切なのがバランス感覚や姿勢を維持するための体幹部のトレーニングです

- ・体幹のトレーニング（プランク・サイドブリッジ・バックブリッジなど）

↑「体幹トレーニング」で検索すると沢山出てきます。

- ・片足立ち、くねくね体操・がにがに体操（←小野文恵さんが掌を叩く、あの番組でもお勧め）脊髄神経を刺激してバランス感覚を整えます。

上記の内容を適当に組み合わせて、一日30分程度の長さに調節。二つくらいの組み合わせを作っておいて、日替わりで行うと良いです。

最初は身体を温める軽い運動から始めて、真ん中で激しい動きに。最後はストレッチやラジオ体操でクーリングダウンを。

=====

<最後に>

今の新型コロナウイルス（COVID-19）の状況は、頂上が見えない登山に似ていますね。

登っているといくつかの小ピークがあり、「あれ、頂上（ゴール）かな？」と思うと、その先にまだ登山道が続いている。

「この二週間が勝負」と言われても、その後に緊急事態宣言がでて、さらにそれが延長されて・・・

今は傾斜が緩んだ平坦な道が少し下り坂にさしかかっていますが、この後、また第2波第3波がくることは間違いないでしょう。

普通の登山ならば地図があつて、あとどれくらいで頂上か目処が立ちますが、今回の山は誰も登ったことがない未踏峰。

いま自分が何合目に居るのかすら分かりません。

ただ、辛抱強く、平坦なところでは景色や花を見て上手に気を紛らわせて、ゆっくりでも登り続けていれば、必ず頂上に着きます。

あせってハイペースになり過ぎて、道を見失ったり、滑落しないように。

本来、登山とは、天候やルート状況、自分の力量などを考え合わせて、自分自身で判断し、行き先や催行の適否を決めるものでしょう。今回も、ひとから「要請されて自粛」するのではなく、自らの判断で、「今の状況では、この登山はやめておこう」とか「このコースなら余裕をもって行かれる」と考えてみてはいかがですか。

いつかきつと来る、晴れやかな気持ちで、のびのびと登山ができる日をめざして！

フェイスブック 登山教室／時季彩山学舎より 国際山岳医 千島康稔氏からの提案

古代・戦国時代の山城を訪ねて①

黒井城 (猪ノ口山、357m)

大西清見

昨年からこの一年、古代・戦国時代の山城巡りが人気になっています。またテレビ (NHK) で放映された明智光秀スペシャルとして日本最強の城や不滅の名城も高い視聴率を得ました。山岳雑誌『岳人』でも特集・戦国の山でも明智光秀と織田信長の山として多くの山城が紹介されています。

関西の、とりわけ丹波の里山に一步分け入れば、半ば土に埋もれ崩れ落ちた石垣を目にすることが多くあります。それは戦に明け暮れた戦国の山城の痕跡です。そこから戦国時代の歴史にまつわる多くの物語を考えていくのも楽しいものです。

調べてみると丹波では、三尾山、松尾山、八ヶ尾山、八上城、黒井城が、明智光秀の丹波攻めのゆかりの城であったことがわかりました。明智光秀が丹波攻略を織田信長に命じられたのが 1575 年、平定を完了したのが 1579 年ですから、丹波攻略に実に 4 年の歳月がかかりました。なかでも光秀の攻撃を長引かせたのが、八上城と黒井城でした。

黒井城は戦国時代、赤井直正の居城として知られています。直正は織田信長に臣従するも、のちに信長と敵対することになりました。信長は 1575 年、明智光秀を総大将に丹波国征討戦に乗り出し、黒井城も包囲され一度は撃退するも、直正の病死の影響もあり 1578 年に落城しました。

黒井城跡は標高 357m の猪ノ口山を中心に広がり、本城部分は南北に約 150m の山頂を削平して、北から本丸・二の丸・三の丸を段階状に配置しています。またその一段下に、これを取り巻くように曲輪を配して防御を固めています。また、大手口・二の丸・本丸などの主要部分には石垣を築かれており、今でも野面積の石垣の一部が残っています。

この黒井城に登ったのは今年の 2 月 24 日 (晴れ)。大阪からマイカーで阪神高速、国道 173 号線等を経て、JR 福知山線黒井駅を目指して走ります。黒井駅付近から猪ノ口山を見上げると、頂上付近の平地になった本丸跡や石垣がはっきりと確認できます。登山口は黒井駅から約 1 km 北の黒井小学校付近、狭い駐車場は登山者の車でいっぱいでした。登山開始の午前 9 時半頃、黒井城から下山してきた地元の女性に出会いました。若い女性は「毎日、黒井城に登っていますが、今朝は本丸から素晴らしい雲海を見れましたよ」とおっしゃり、今朝の道中での冷え込みから雲海の予感はしていました。いつかは黒井城の山頂から丹波盆地とその山々の雲海を眺めてみたいものです。ルートは 2 コースあり、ほとんどの人が登る「ゆるやかコース」を取りました。赤門のある石踏の段というところで一服し、そのあとひと登りで野面積みの石垣がある東曲輪に出ました。あと三の丸、二の丸と続き、本丸跡までで歩行時間は約 40 分でした。本丸跡には別名の保月城跡の石碑が立ち、さらにその彼方には黒井の城下町と丹波の山々が一望できました。山頂でこのような風景を眺めながら、戦国時代の武将

同士の攻防などを描いてみるのも歴史の一つの楽しさです。

ちなみに明智光秀は、黒井城を落として、丹波一国を支配していきます。強大な力を持った光秀は、やがて本能寺の変へと突き進んでいきます。

明智光秀は、黒井城を落として、丹波一国を支配していきます。強大な力を持った光秀は、やがて本能寺の変へと突き進んでいきます。



黒井駅から黒井城の本丸跡が見えます

編集後記

この5年、就寝時から翌朝5時まで私のベッドから離せられないのがトランジスターラジオ。スイッチはすべてNHK。まず、午後10時に就寝体制、NHKジャーナルが始まります。「きょう一日と今の時代がわかる」を目指すニュース番組、デスクの解説付きです。もちろん、途中で夢の世界へ。就寝中、午後11時過ぎから人気のラジオ深夜便が始まっています。毎日、聴きたい番組がいっぱい、午後3時ころ頃の「にっぽんの歌ころのうた」で目覚めて懐かしの歌などを聴くことに。4時台の番組も「あすへのことば」や「にっぽんの音」なども気に入りのコーナーです。ラジオ深夜便は聴き逃しも、一週間以内ならNHKラジオらじるらじる、でもう一度聴くことができます。最近の番組で「光秀の城を歩く、小和田哲男」や「尺八奏者、藤原道山」が心に残っています。月刊雑誌『ラジオ深夜便』も出版され、毎日楽しい日課の世界に入っていくことができます。(大西)

今月も各会より会報を送っていただきました。

安治川山の会ニュース(安治川山の会)、やまなかま(泉州労山)、きたろうニュース(きたろうHC)、にしよど(西淀労山)、ぽんぽん山(高槻)、福岡県連通信、労山おかやま、やまと友の会、京都労山、噴煙(鹿児島労山)、兵庫労山会報、県連ニュース(和歌山労山)

発行日 2020年(令和2年)5月25日 No.412

編集・発行 入澤、大西秀、笠井、園、高橋、中井、中尾、大西清
