

大阪労山ニュース 2023年6月号 もくじ

- p 1ボイス・平和行進 (顧問佐々木さん)
- p 2~3 理事会議事録
- p 4-6.....春山連絡会
- p 7.....冒険学校案内
- p 8.....組織部 アンケート
- p 9.....沢搬出訓練案内
- p 10-11.....山の教室
- P12.....平和と登山委員会
- P13.....女性委員会
- p 14-19..... 岳沢 山行記録 (owcc 中川さん)
- p 20..... 山楽登山の世界 (owcc 中川さん)
- P 21..... 台湾 サイクリングとハイキング (OAR 大見さん)
- P 22..... 編集後記・owaf案内
- P 23..... 事故一報用紙

大阪労山ニュース VOICE

2023年国民平和大行進に参加しよう

世界的に戦争状態が広がっています。地球の歴史は戦争の歴史と言われるくらい沢山の戦争が行われてきましたが、フランス革命以後人道・人権が議論されダメな戦争、ダメな兵器が指摘され定式化された。

最大・最強の兵器、核兵器は広島・長崎に投下され人類に甚大な被害を与えましたが現在、核兵器禁止条約が成立、製造・使用が禁止されることになりました。やがて核保有国は地球上で少数派になる事でしょう。禁止条約批准国は年々増加し2023年1月現在、署名92ヶ国、批准68ヶ国に到達し更に広がっています。

残念なのはわが日本国政府が「アメリカの核の傘」に隠れてアメリカの核戦略の片棒を担ぎ、署名も批准も拒否していることです。被爆者の願いに背を向ける道から、平和の道へ、核禁止の道へ流れを変えましょう。平和を求める平和行進が47都道府県を結び、大阪府では全43市町村を網の目で結び行進が行われます。

フェアプレーを標榜するスポーツ愛好者・登山愛好者は平和を求めて歩きましょう。

6月30日（金）奈良県から引継ぎ～7月7日（金）川西市で兵庫県に引き渡します。

文責・こもれび・佐々木雅博



2022年7月7日 川西へ向かう行進団 池田市役所前

2023.4.27 理事会議事録 大阪府勤労者山岳連盟

事務局

大阪労山ニュース…体制強化のため5月号から常任理事会各専門部が担当する（原稿まとめは事務局担当）

理事会日程 5/25.6.22.7/20.8/24.9/28.10/26.11/30.12/21.1/25.2/22

各木曜日

年次総会…'24年3/10（日）国労会館予約済

組織部

- ・各会役員名簿や「この指とまれ」の提出を。
- ・組織部会 隔月開催 第一木曜日を定例化 次回6/1午後7時～
- ・各会から組織部員を。
- ・会員拡大のアンケートを5月理事会前に各会配布予定
- ・組織担当者会議7/6頃。リモートなしで。兵庫労山、会員増の会（高槻・西淀・ふれんず等）に講師依頼
- ・クラブ交流会 6月組織部会で確定。10月下旬予定（交野市立いわふね自然の森または大東市立青少年野外センター）
- ・全国組織担当者会議（福岡）6/10-11 下窪さんと高桑さん参加。

女性委員会

登山教室…3回の座学と実技1回修了 2回目実技5/21

4/22 植物観察会

転滑落事故防止の研究…中川顧問から依頼あり参加者を検討中

冒険学校

6/10 スタッフ研修会 わらじ作り講習会 8/26-27 大津市立葛川自然の家で実施

教育遭難対策部

重大事故3件

① 3月死亡事故…こもれば佐々木さんから報告

3/14 11時頃 山の会こもれば会員Hさん84歳。明治の森箕面国定公園 箕面山 箕面市2丁目箕面山荘風の杜付近。標高250m。転落死。

入会3.4年。箕面の山パトロール隊（地域の組織）のクリーンハイキン

グに積極的に参加してこられた。この日も同隊のクリーンハイキング。会
に山行届もなく計画書もない。基金請求はできない。死亡連絡があつて初
めて知った。家族の動揺も激しく連絡もとりにくい。追悼登山を計画中。
会で文書作成もして事故防止にあたりたい。②4/8 中級登山学校、不動岩
重症（命に別状なし）へリ搬出。大阪労山のHPに現場の詳細など掲載し
ている。

② 4/9 転落事故（下半身不随）

当初、所属のテンション会員からの情報で大阪の事故と判断したが奈良
労山の事故と判明。男性 69 歳。4/9 14:30 頃。武庫川溪谷に近い新岩。
10月に奈良労山に入会。テンションは2月に退会。登攀終了後、切り株に
腰かけて休憩中に左側へ傾き、斜面をそのまま転落。頭部打棒で止まる。
意識不明で会話可能も両下肢の感覚なく、頭部出血、14:43 救急要請、16:
40 救急隊到着。一般病棟に移った現在も麻痺がある。目撃者がいないので
本人に確認する必要があるが後日になる。

筋力トレ…2023 年度は兵庫と共催。

事故防止のための筋トレ。登山寿命を延ばして楽しく登山。今年度は 40 歳
以上としたい。

前鬼川の現地検証 5/28

転滑落防止技術研究会 体制整備の準備中

自然保護委員会と平和と登山委員会からの報告は大阪労山ニュース 5 月
号参照。

以上。文責：高橋明代

2023年4月27日 春山連絡会

①GWの前に知っておきたい安全登山のための情報 顧問 中川和道氏
(OWCC)

ココヘリ安全登山学校(4/21)をもとに中川顧問がその要約を説明解説
雪山の危険を知らないまま登っている登山者が多い。雪山に登る登山者が
陥りやすい間違っただけの情報を9つを説明

危険な勘違い1 ネットやYoutubeの情報は正しい

ネットやYoutube情報で計画を作る人も多い。役に立つが投稿者の主観
も多い⇒鵜呑みは危険。例えば日帰り・軽装で登山とあっても投稿者のス
ピードや技術・経験・山の状況などで大きく異なる。自分のレベルを知っ
て最悪の場合の想定と準備が必要。引き返すことも、その経験は今後に生
きる。

危険な勘違い2 先行者のトレースをたどればいい

先行者トレース=雪をかきわける労力が減る。登山道をさがす必要がない
・ルートが間違っていることもある。雪庇かも雪崩地形を横切っているかも。
たまたま先行者は踏み抜いたり雪崩に遭遇しなかっただけで自分がそ
の危険から逃れられるとは限らない。先行者のトレースも疑う必要

危険な勘違い3 雪山の経験者だからその人の言うことは正しい

- ・初めは経験者と行くのはまずは正しい。
- ・雪山に何度も行っている=正しい知識を持っているではない
- ・昔は雪山と言えば大学山岳部や社会人山岳会のみが行くところだった
「1シーズン30日雪山に入る」(松濤 明)
- ・色々な訓練+リスクをしっかりと学び、次第に山のレベルをあげていく
- ・最近ではこうした取り組みが弱いので危険性をしっかりと学ぶ必要がある

危険な勘違い4 晴れだからリスクは少ない=間違い

前日に大雪で雪崩のリスク高。晴れでも20m/s超えの風なら凍傷や低体
温症、転滑落などのリスクが

簡易な天気予報ではこれらのリスクを判断できない

危険な勘違い5 天気予報が晴れ（AやB判定）だから山頂では天気は崩れない

ネットの多くの天気予報は山頂ではなくふもとのもの。天気予報ではなく指標。

山頂の予報の一般公開には厳しい規制がある

山岳気象に精通した気象予報士が発表する予報を利用する

ヤマテンが大荒れ情報を発表しているときに気象遭難が多発

危険な勘違い6 朝のうちは雪が安定している

気温が上がる、春になる＝雪崩は間違い

真冬の気温の低い時期＝雪崩リスク低いも間違い

雪崩は表層雪崩など条件が揃えばいつでも発生する

危険な勘違い7 樹林帯は雪崩が発生しない

これも誤り。ある程度の傾斜があり発生する条件が揃えば雪崩は発生する

危険な勘違い8 尾根道だからビーコン・ゾンデ・スコップは持っていない

尾根でも太い樹木林でも雪崩の積雪はすぐに固まる＝スコップがなければ掘り出せない

雪崩で助けられる確率

18分後 Or 20分後から急速に低下窒息。一刻も早い救助が必要

ビーコンがないと居場所不明。ゾンデがないと救出できない

この3つの装備は必要

危険な勘違い 9 一度雪崩が発生したらもう大丈夫

これも誤り

破断面の上にも傾斜があれば次の雪崩が起きる可能性がある

雪崩捜索の際は必ず見張り役を置き絶えず上方をチェックするように。

雪崩が発生した斜面を時間をおかずに登ることは絶対やめよう

●学ぶことが重要 雪崩ネットワークが主催する講習会などに参加を

●ヤマテンも月額330円 10年で4万円 救助は1回100万円

②春山の気象と注意点 H.C.teruru 高田和孝氏

春の気象の特徴

- ・冬から夏への季節の変わり目
- ・移動性高気圧と温帯低気圧が交互にくる
- ・低気圧が発達しやすい
- ・日ごとの気温差が大きい
- ・朝と昼の気温差が大きい（特に晴れた日）春山の一日の雪の変化

朝は凍結⇒昼は融解⇒夜は再び凍結

従って

晴れた日の午前は滑落事故が多い/晴れた日の午後は踏み抜きが多くなる
（スノーブリッジの崩落、雪庇の崩落、ブロック雪崩、全層雪崩）

斜面の日当たり、時間帯を考慮して行動を

春山の気象条件と高層天気図の寒気、今年の雪の量などを解説し以下のよ
うに注意点をまとめられた

春山の注意点

- ・Tシャツで行動できる日もあれば冬装備が必要な日もある
- ・雨（大雨）の日もあれば、雪（大雪）の日もある（1mmの降水≡雪の場合
は1cmの積雪）
- ・雨のあと気温が低下して雪が降る
- ・日ごとに雪質が変化する
- ・雪崩、雪庇、クラックなど雪山一般の注意
- ・「濡れ」に注意する（湿雪、雨、汗）
- ・晴れた日の水分補給、紫外線対策

気象情報を利用する際の注意点

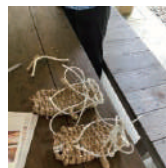
- ・天気予報は最新であるほど精度があがる
- ・天気予報の精度は年々向上している。従って気象遭難は人為的な要因が
大きい
- ・この精度の向上による恩恵を無理する方に使わずに安全確保するために
活用しよう。

文責 高橋明代

こどもの冒険学校参加者募集

National Institution For Youth Education
 独立行政法人 国立青少年教育振興機構
 「子どもゆめ基金助成活動」

夏休みには ぜひ自然の中で、めったできない体験にチャレンジしてみませんか。
 緑豊かな滋賀県比良山系で、川遊び、わらじ作りなどの野外生活を楽しみましょう。



写真は、過去の一例です

【日 程】2023年8月26日(土)～27日(日) 1泊2日
 【場 所】大津市立 葛川青少年自然の家(滋賀県大津市坊村)
 【費 用】子供 1人4,200円 大人1人4,200円(同額です)
 (大津市民は 500円引き)

食事3食含む宿泊費+保険代や材料購入などの参加費の合計です。
 初日の昼食、現地までの交通費は含みません。

堅田-葛川青少年自然の家間の往復バスをチャーターします。
 ご利用者は、別途、往復利用料の分担必要、1,800円(大人) 900円(小学生) 園児は無料

スケジュール
 8月26日 土曜日
 11:00 現地集合
 12:00 川遊び
 15:00 ワラジ作り
 19:30 キャンプファイヤ
 22:00 就寝
 8月27日 日曜日
 6:30 起床
 9:00 火起こし体験、昼食作り
 12:00 川遊び
 14:30 現地解散

【募集対象・人数】

- ① 小学1年以上、中学3年生までを対象としています。
- ② 親子での参加を基本とします
- ③ 定員 こども20人 定員になり締め切ります。
- ④ 申し込み 8月18日(金) 締め切り
 ・弟さん、妹さんなど については、お問い合わせください。

【活動内容】

キャンプファイヤ、川遊び、わらじ作り、食事も自分たちで作ろう！

【2023年こどもの冒険学校 参加申込書】

参加者氏名	ふりがな	生年月日	血液型	交通手段
		年 月 日	A, B, O, AB, 不明	自家用車、 堅田から 往復バス
		年 月 日	A, B, O, AB, 不明	
		年 月 日	A, B, O, AB, 不明	
		年 月 日	A, B, O, AB, 不明	
住所	〒			
電話		Email		
緊急連絡先		アレルギー	あり	なし

【申し込み・問い合わせ先】

以下の担当者まで

【主催団体】 大阪府勤労者山岳連盟

〒553-0006 大阪市福島区吉野3-2-35 一般社団法人 大阪宣伝センター機関紙会館内
 TEL 06-6467-8544 <http://bokengakko.aikotoba.jp>

【担当者・指導者名】 大見則親(自然体験活動NEALリーダー)

TEL 075-712-6901 (21時まで) PDC00616@nifty.com

◇この活動では、団体広報や子どもゆめ基金への報告のために写真撮影を行います。
 撮影した写真や映像等は、広報用にHPやSNS、刊行物等に掲載することがあります。
 なお、子どもゆめ基金へ報告用に提出した個人情報(写真)は、「(独)国立青少年教育振興機構が保有する個人情報の適切な管理に関する規程」に基づき、子どもゆめ基金助成業務以外の目的には使用されません。

会員拡大のためのアンケート 2023年度版

2023年5月吉日

大阪労山組織部

このアンケートは大阪労山に加盟する各会の組織の現状の確認、そして各会の会員拡大に活かす目的で3年ぶりに実施します。(会費の追徴などの目的ではありません) また、各会のコロナの影響などもお聞きします。

下記の項目についてお答え下さい。

クラブ名: _____

提出日: _____月 _____日 記入者: _____

1. 今年度の総会時、昨年の総会時の人数と比較した会員数の変動についてお聞きします。

退会者()名 入会者()名 増・減()名

1.1. 新会員が加入した理由？

- ① ホームページ、ブログ、フェイスブックから加入 _____ 名
- ② 会員の勧誘による _____ 名
- ③ 新聞・雑誌などへの公開山行から _____ 名
- ④ 公開登山教室などの教育山行による _____ 名
- ⑤ 連盟の登山学校やセミナーに参加して加入 _____ 名
- ⑥ その他() _____ 名

1.2. 会員が退会した理由は？

- ① 老齢や膝痛等により山へ行けなくなったため _____ 名
- ② 山行の趣向の変化 _____ 名
- ③ 仕事(転勤、残業などで山へ行けなくなった)の都合 _____ 名
- ④ その他() _____ 名

2. 会員拡大について

2.1. 会として会員拡大の取り組みをしていますか？ 該当する番号に○印を記入して下さい。

- ① 積極的に話し合っ対応している ()
- ② あまり話し合いの時間を取らない ()
- ③ 全く話し合っていない ()

2.2. 下記の①～⑥について該当する項目に○印を記入して下さい。

- ① ホームページ・ブログ・フェイスブックを開設している。 ()
- ② 会員間の連絡用のメーリングリストやグループラインがある。 ()
- ③ 機関紙(会報・事務局ニュース)を定期的に発行している。 ()
- ④ 会報(山行報告や感想文)をブログやホームページに掲載している ()
- ⑤ 新聞社へ公開山行や会員募集の掲載を依頼をしている ()
- ⑥ 山の店等に”会員募集”や”公開山行参加者募集”のチラシを置いている。 ()
- ⑦ 公開登山学校(セミナー)や登山教室を開催している。 ()

3. 新型コロナの影響による室内例会(又は運営委員会)・総会や例会山行の状況をお聞きします。

- ① 室内例会(又は運営委員会)を実施している。 ()
- ② 例会山行を実施している。(人数制限をしている会は人数を記載 名) ()
- ③ 総会は会議室で実施した。(書面審議はしなかった) ()
- ④ 会としてZoom等でリモート会議(室内例会)や飲み会を取り組んでいる。 ()
- ⑤ 公開山行を取り組んでいる。 ()

★6月末までに組織部浜田へ。又は連盟FAX(06-6467-8545)へお送り下さい。

2023 年救助隊 沢搬出訓練のお知らせ

主催 大阪労山救助隊

大阪労山救助隊より 2023 年沢搬出訓練のお知らせです。

下記要領で沢搬出訓練を行います。

日時：2023 年 7 月 9 日（日）8:30～15:00 ごろ（雨天の場合中止）

集合場所：光滝寺キャンプ場（予定）

※使用料が発生します。詳細は以下 URL を参照ください。

<https://takihata.jp/sightseeing.php>

訓練場所：光滝寺キャンプ場近くの沢（予定）

持ち物：沢装備（ヘルメット、ハーネス、沢靴、ライフジャケット等）、日帰り用登山用具

訓練内容：対岸までロープを使った渡渉（三角渡り）、うつ伏せで溺れている人の気道確保、10～30m のロープ投げ、心肺蘇生、自作タンカを作り、要救助者を沢下流に搬送する訓練（ロープ担架）

みなさまのご参加お待ちしております。

集合場所、訓練場所が変更時は申込メールに連絡いたします。

申し込み方法：下記 URL の Web フォームよりお申し込みください。

申し込み期限：7 月 2 日まで

<https://forms.gle/JfQEn3CAbmoL1xFL6>

スマートフォンからは以下 QR コードを読み取ることでお申し込みできます。



大阪労山「山の教室」

今年度は徐々に事務所で対面での講座を復活させていきます。また可能なものはリモートも併用していきます。事務所だけの座学、リモートのみ、事務所とリモート併用、実技の4種類になりますのでご注意ください。受講履歴は事務局で管理されていますので、各会の中で受講履歴の把握等が必要であれば下記アドレスに遠慮なくお申し付けください。

kyouikusoutai@osaka-rousan.com

◆今年度日程

日程	科目	種別	主講師	主担当	受講料	定員
4月12日(水)	春山の気象	リモート	河野仁	高田和孝	¥500	—
4月18日(火)	ハイキングレスキュー 入門編	座学	日高博	木村治朗	¥500	15
4月23日(日)	ハイキングレスキュー 入門編	実技	日高博	木村治朗	¥1,000	15
4月25日(火)	パーティー論リーダー論 入門編	リモート併用	中川和道	三宅康文	¥500	—
5月9日(火)	ハイキングレスキュー リーダー編	座学	日高博	木村治朗	¥1,000	10
5月14日(日)	ハイキングレスキュー リーダー編	実技	日高博	木村治朗	¥1,000	10
5月20日(土)	地形図の読み方 入門編	座学	脇阪	西本良夫	¥1,000	12
5月21日(日)	地形図の読み方 入門編	実技	脇阪	西本良夫	¥1,000	12
6月13日(火)	遭難事例研究(無雪期) 入門編	リモート併用	中川和道	疋田吉継	¥500	—
6月14日(水)	応急手当 入門編	座学	柳川憲一	木村治朗	¥500	20
6月20日(火)	夏山の気象	座学	山本賢治	高田和孝	¥500	20
7月11日(火)	遭難事例研究(無雪期) 応用編	リモート併用	中川和道	疋田吉継	¥500	—
8月30日(水)	アルパ・イクライミングのための制動確保 入門編	座学	中川和道	木村治朗	¥500	12
9月3日(日)	アルパ・イクライミングのための制動確保 入門編	実技	中川和道	木村治朗	¥1,000	12
10月3日(火)	パーティー論リーダー論 応用編	リモート併用	中川和道	三宅康文	¥500	—
11月11日(土)	地形図の読み方 スキルアップ編	座学	脇阪	西本良夫	¥1,000	12
11月12日(日)	地形図の読み方 スキルアップ編	実技	脇阪	西本良夫	¥1,000	12
11月14日(火)	遭難事例研究(積雪期) 入門編	リモート併用	中川和道	疋田吉継	¥500	—
12月12日(火)	遭難事例研究(積雪期) 応用編	リモート併用	中川和道	疋田吉継	¥500	—
12月19日(火)	冬山の気象	リモート併用	高田和孝	山本賢治	¥500	—
1月16日(火)	山の病気予防	座学	中川和道	木村治朗	¥500	15

◆6月・7月の講座

➤ 遭難事例研究(無雪期) 入門編座学

日時：6/13(火) 19:30~21:30

場所：連盟事務所 or リモート参加

費用：500円

申込：<https://ws.formzu.net/dist/S11694473/> (5月から)



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

➤ 応急手当 入門編

日時：6/14（水）19:30～21:30

場所：連盟事務所

費用：500円

申込：<https://ws.formzu.net/dist/S24785920/>（現状満席）



山で仲間がけがをしたりや病気になったとき「何をしたらよいかわからない」「かえって悪化させるかもしれない」との思いから応急手当に踏み切れないということがあるようです。この講習会ではそのようなことがないように JPTEC のテキストに準じて傷病者への対応手順を学びます。また傷病者への取りつき方、頸椎保護、回復体位、けが（洗浄、止血、ドレッシング）、よくあるねんざ・骨折の手当、熱中症対策などを皆さまと一緒に勉強しましょう。

➤ 夏山の気象 座学

日時：6/13（火）19:30～21:30

場所：連盟事務所

費用：500円

申込：<https://ws.formzu.net/dist/S69930015/>



夏山の気象に関する基礎的な事項を夏山の特徴をまじえながら解説をします。また、一般に入手できる地上天気図、高層天気図、天気予報などから、それぞれ何に着目して山の天気をどう予想するかを解説します。

➤ 遭難事例研究（無雪期） 実用編座学

日時：6/13（火）19:30～21:30

場所：連盟事務所 or リモート参加

費用：500円

申込：<https://ws.formzu.net/dist/S11694473/>（6月から）



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？ [文献1]では労山大阪府連 RO 会の事故 2015 年 12 月の実例から教訓を探ります。 [文献2]では、引率したガイドさんが訴えられた事故の例として、2006 年 10 月 20 日のブリザード遭難[文献2]を考えます。

実技として、夏の防雨風や冬の猛吹雪の中でツエルトを張り、お湯を沸かして生き返る模擬体験をさせていただきます。

[文献1]大阪府勤労者山岳連盟「事故防止は仲間の知恵で」2021年4月、p.56。『岳人』2021年12月号 pp.12-17。

[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

2023年国民平和大行進

2023年国民平和大行進が例年通りの日程で実施されます。平和行進の東京→広島コースの出発集会が5月6日、東京都江東区の夢の島で開かれ、被爆者ら450人が参加し、核兵器禁止・廃絶を求めアピールしながら歩きはじめました。この東京→広島通し行進は4年ぶりに再開したとのこと。今後、関東、東海地方を経て、大阪府内の幹線コースに引き継がれるのは、下記の日程の通りとなっています。平和行進の実施要項(各コースの責任者、通過点の時間帯等)が決まり次第、連絡を致しますので、各会友人をお誘いして平和行進に是非ご参加ください。よろしくお祈りします。

【平和行進・幹線コース】

- ◎6月30日(金) 柏原市役所(大和川河川敷)→八尾市役所→岩田公園
- ◎7月1日(土) 河内長野市役所→富田林市役所→羽曳野市役所→藤井寺市役所→松原市役所
- ◎7月2日(日) 泉佐野市役所→貝塚市役所→岸和田市役所→忠岡町役場→和泉市役所
- ◎7月3日(月) 和泉市役所→泉大津市役所→高石市役所→浜寺公園→石津太神社→堺市役所
- ◎7月4日(火) 住吉区役所→大阪城・教育塔前→都島区役所→旭区役所・大宮南公園
- ◎7月5日(水) 守口市役所→門真市役所→友呂岐公園→寝屋川市役所→枚方市役所
- ◎7月6日(木) 高槻市役所→茨木市役所→摂津市役所→吹田市役所
- ◎7月7日(金) 豊中市役所→池田市役所→兵庫県・川西市役所

憲法の力今こそ 5月3日憲法記念日・おおさか総がかり集会

憲法記念日の5月3日、護憲などを訴える団体が各地で集会を開かれました。大阪では大阪市北区の扇町公園で「輝け憲法! 平和といのちと人権と! 5.3 おおさか総がかり集会」が開かれました。快晴の公園に約5000人(主催者発表)が参加、大阪労山は「平和と登山」の幟に結集し、登山愛好者の参加は14名でした。

集会はメインスピーチとして猿田佐世(弁護士)さんが登場、「他国の戦争に巻き込まれないために、米軍基地から台湾有事に向けて戦闘機を出動させないようにすることが重要だ」と指摘されていました。あと音楽演奏、野党代表挨拶があり、その後『いかそう憲法』『戦争やめろ』のポテッカーを掲げてアピールし、梅田辺りまで各コースでパレード行進しました。これからも平和と登山委員会としても、「九条改憲ノー! 憲法を生かした平和外交を!」を訴えていきたいものです。(大西)



扇町公園での憲法記念日集会

✿✿女性委員会ページ✿✿

☆「春の植物観察会」

4月22日(土)晴 参加者9名+講師

女性委員の交流を目的に、連盟会長滝上さんを講師に植物観察会を行いました。植物観察会と銘打っても食べるのが大好きな女性ばかりなので、食べれる植物を中心に観察→採取を行いました。女性委員会のメンバー以外に1名の参加者がいました。申し込んだものの仕事の都合でキャンセルの方も1名いましたが、輪が広がったかな？と嬉しく思います。



次回の企画時には各会の女性委員さんもぜひどうぞ！

生駒ふれあいセンターから灯籠ゲートまで散策しながら、滝上さんによる観察ポイントを聞きながら採取していきました。タラの芽は来年用に残すべくすべては取らない、日本タンポポは萼片が花卉を包むような形で西洋たんぽぽは萼片が反っている、等々教えていただきました。その間にも「ウド、見つけた」「三つ葉もあるよ」と独自に次々採取していきました。



灯籠ゲート広場でお待ちかねの天ぷらタイムですが、まずは採取した植物を並べて名札付けて写真に撮って、やっと食事になりました。採取した植物は、カラスノエンドウ・スギナはお浸しに、タラの芽やこしあぶら、ヨモギ等々はてんぷらに、堪能するほど食べ、ゼンマイはお土産になりました。

いろいろ食す中「やまやは絶対空腹では死なないな〜」というつぶやきも聞かれ(そうだ、そうだ)と同感しました。てんぷら衣が地面におちた跡は、滝上さんがどこからか枝を組んで簡易たわしを作ってくださり、跡を濁さずきれいに片づけました。

やまやさんは何でも屋さん、とつくづく思いましたし、そうなりたいな〜、とも思いました。

帰路は日下コースで、石切駅まで腹ごなしに歩きました。その道中でもお土産を採取しつつ、山藤の花や若葉の新緑に目を奪われ、お腹も心も大満足でした。

山行記録 穂高岳岳沢コブ尾根-辛々勝

OWCC 中川和道 20230518

持久力の限界をつきつけられた。2014 年に 14 時間だった全行程(テント発→登攀→テント着)が今回 2023 年は何と 21 時間もかかってしまった。また登るには余程の身体改造が必要だ。中川に未来はまだあるのだろうか？OWAF のみなさん、経験交流や、お知恵を貸して下さいませんか？

2023 年 5/3-5 穂高岳岳沢コブ尾根 [OWCC 中川和道+松田明裕] [奈良労山 杉川明宏 松原彰子]
5/3 0830 上高地 1130 岳沢小屋テント場着 晴 15℃無風 テント設営
5/4 0130 起床 晴-3℃弱風 0340 テント発 0604 コブ沢左俣の滝 0930 稜線に出る 15℃無風
1000 マイナーピーク懸垂 15m 1030 コブ取付き→松田リードで 15m+25m 登攀
1300 コブの頭 1340 コブの懸垂 1630 コブ尾根の頭 2030 天狗のコル
2351-2430 テント着
5/5 晴 15℃ 0816 ヘリ飛来音で起床 1130 下山開始 1500 上高地バス停
高度 小屋 2174m 滝 2635m マイナーピーク 2823m コブ 2862m 頭 3168m
天狗のコル 2807m

1. 記録

好天に恵まれそうとの天気予報に勇気づけられ、コロナ明けの初級アルパインクライミング、コブ尾根を計画した。同じ指向性をもつ奈良労山の杉川明裕さんに声をかけたら、「今回は奈良労山独自パーティーでコブ尾根を目指します」との自主独立宣言。嬉しい限りである。中川は 2023 正月に八ヶ岳大同心で体力不足にあえいだので、トレーニングを心掛け、いざ出発した。

5 月 3 日 昨夜 5/2 に松田明博さんと待ち合わせて松田さんの車で上高地アカンダナ駐車場へ。

8:30 上高地発。晴、気温 0℃、無風。岳沢を目指す。今回は「労山ココヘリ救助隊」が初動したので中川も届け出た。雪崩装備一式も背負い込み、フル装備入山の重いこと重いこと・・・コブ尾根取付きを確認しつつ歩を進めた。11:30 岳沢小屋着。雪は少なめだ。温暖化のせいだろう。小屋のテラスで神奈川労山の M さん M 石さんに会う。杉川さんたち奈良労山 3 人パーティーも午後入山して来られ、合流。ここで彼らが装備に問題を抱えており、1 名が登攀をあきらめたことを知った。急きよ協議の末、OWCC 中川和道・松田明博+奈良労山杉川明裕・松原彰子の 4 人パーティーを編成することにした。彼らとは何度もパーティーを組んでおり、旧知の間柄である。ロープは OWCC パーティーの 50m2 本を共同で使うことにした。

岳沢小屋までは、何と、多くのハイカーがスニーカーで登ってこられ、春山を満喫しているようだった。中には半ズボンにスニーカーといういでたちの外国人ハイカーも多く、足元が滑るたびにあがる歓声に、見ているこちらがひやひやした。

5 月 4 日 いよいよコブ尾根を登る。1:30 起床。晴、-3℃、無風。ヘッドランプでいざ、出発だ。コブ尾根に向かうのは、ガイドの 2 人組、山岳会の 6 人パーティーなど合計 3 パーティーくらいだった。他パーティーはコブ沢右俣を登って美しい雪のリッジ(ルート図参照)の下のピークから取付くが、我々は中川の体力不足を補うべく、コブ沢左俣をたどり、懸垂で時間がかかるマイナーピークをショートカットして、いきなりコブの真下の稜線に合流しようという作戦を立てた(遡行図ルート図参照)。

左俣を順調に進み 6:04 コブ沢の滝(遡行図・ルート図参照)を通過。そこからコブの取付きを一気に目指すつもりだったが、ここで誤算が。先行したパーティーがマイナーピークの懸垂を始め

たとたん、ガラガラと大きな人為落石が降ってきた。これでは、コブ取付きを目指すことなど出来ない。やむなく我々はマイナーピークの右肩から落ちる尾根(ルート図参照)に取付いた。ハイマツが続く尾根にはライチョウやウサギのフンが認められた。この時期のライチョウは実に流ちように飛行する。ついに我々はライチョウとウサギを目撃し、OWAF自然保護委員会に報告した。

9:30 ついにコブ尾根の稜線に達した(写真1)。が、この上にはマイナーピークの懸垂20mが

待っていた。時間をとられ、遅れるが、いたし方ない。2019年5月4日にはスノーボードを用いたが、今回2023年はピークの頭左側のハイマツに残置された2つの懸垂支点を用いて下降し(写真2)、途中からダブルアックスに切り替えて漁の側面をたどった。時刻はすでに10:00。



写真1 コブ尾根稜線に到達した松原。



写真2 マイナーピーク懸垂。松原と中川

いよいよ核心部コブの登攀である。先行パーティーの様子をじっくり観察したところ、どのパーティーも、コブ下端を右に回り込んだ草付きを少し登り、きれいな凹角状の岩場を突破してコブの頂稜をたどっている(ルート図参照)。我々もそれにならう。残置ハーケン3本。



写真3 コブの登攀 リード松田、ピレイヤー杉川。IV級の凹角を登る。

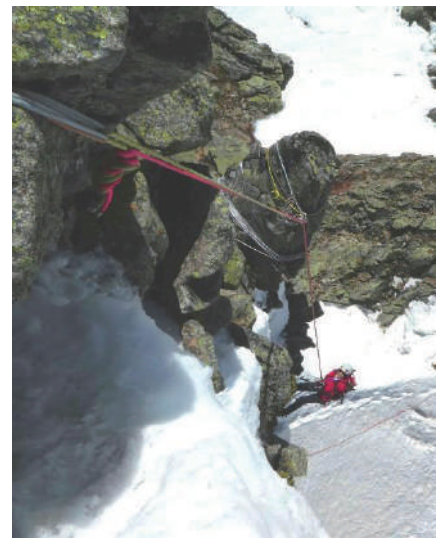


写真4 コブを懸垂する松原

10:30 松田リードで凹角状の岩に取付き(写真3)、順調に突破。IV級くらいだ。中川はブルージック登攀で松原はタイプロック登攀で続き、杉川は通常のフォローワーカーで登った。頂稜も松田リードで25m伸ばす(Ⅱ-Ⅲ級、ハーケン4本)と突然、頂稜に出た。幅50cmくらいで奥行10mの水平な道が今回は雪から露出してであり、易しくてロープを要しなかった。コブの頭の懸垂点まで行き、その手前で休憩。

13:40 コブの懸垂。岩の出っ張りが2つあり、懸垂距離は5m+15m。垂直に下降するのでスリルがある(写真4)。

懸垂で降り立ってからコブ尾根の頭へと登り直す。毎度のことだが、この登りが何ともいやらしい。5月の日射をまともに受けてグズグズになった雪は岩との間に不安定なシュルンドだらけ(ルート図参照)。危険と隣り合わせの神経戦の登攀だ。

15:30 コブ尾根の頭の直下まで来た。ここで、何と、杉川が左足をスリップさせて滑落を始めた。雪は水たっぷりのシャーベット状なので、ピックルのピックを打ち込むが、停まらない。「足で停めろ」などと我々は叫んだ。杉川は極めて冷静に、ついに滑落を停めた。日頃の滑落停止訓練のおかげです、と言っていたが、まさしくそのとおりであった。ホッとした。

16:30 コブ尾根の頭。日没に追い立てられ、我々は天狗の科尔へと向かった。途中でヘッドランプ点灯。20:30 天狗の科尔着。ほぼ満月の天の恵みに感謝しながら、広大な天狗沢をよたよたと下降にかかった。杉川・松原は元気に下るが、中川はよれよれである。松田に何度も待ってもらおう。23時ころ、中川はついにシャリバテ。松田にココアを沸かしてもらい、砂糖だらけにして飲んだら、少し元気になった。テント着は杉川・松原が23:30、中川・松田は、何と、24:30。中川は全行程時間が21時間にもなってしまった。がっくりである。少しお湯を沸かして砂糖水を飲み、食事はいらぬ、とばかりに、爆睡した。

5月5日 晴 15℃無風 8:16 ヘリコプター飛来音でたたき起こされた。ご遺体?けが人?を湖沢でピックアップしたのちに岳沢に向かいます、と通信する声を聞いたから、そのヘリらしい。

奈良労山隊はすでにテントをたたんでいて、中川の装備を昨日引き受けて下さったロープや登攀具を持って来てくれた。感謝感謝だ。OWCC2名・奈良労山3名の計5名で記念の集合写真を撮った。へとへとOWCC隊はゆっくりと撤収。11:30 下山開始。15:00 上高地バス停着。こうして我々のコブ尾根登攀はその幕を閉じた。

2. 天気

初級アルパインリーダー学校の恒例行事であったので、「ヤマテンと Mountain Weather Forecast の予報がどの程度正しかったのか」を事後点検してみよう。

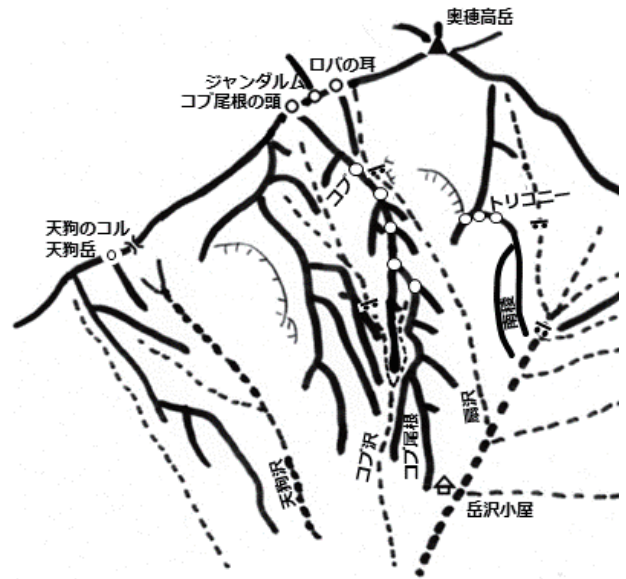
次の表に両者の予報のうち、気温と風速の一覧を示す。今回は見事な晴天の春山となったので

		5/1	5/2	5/3	5/4	5/5
ヤマテン	0:00	-4℃ 12m/s	-11℃ 18m/s	-2℃ 2m/s	-2℃ 7m/s	1℃ 5m/s
	6:00	-7 11	-10 16	-1 1	-1 4	2 4
	12:00	-5 11	-4 9	6 2	7 1	7 6
	18:00	-9 16	-4 6	1 3	3 1	4 12
Mountain Weather Forecast	AM 04-12	-5℃ 11m/s	-6℃ 15m/s	2℃ 3m/s	2℃ 2m/s	2℃ 7m/s
	PM 12-20	-6 13	-1 13	0 3	3 2	2 4
	Night20-04	-9 15	2 4	1 6	4 6	3 19
実測				8時 0℃無風	2時 -3℃無風	

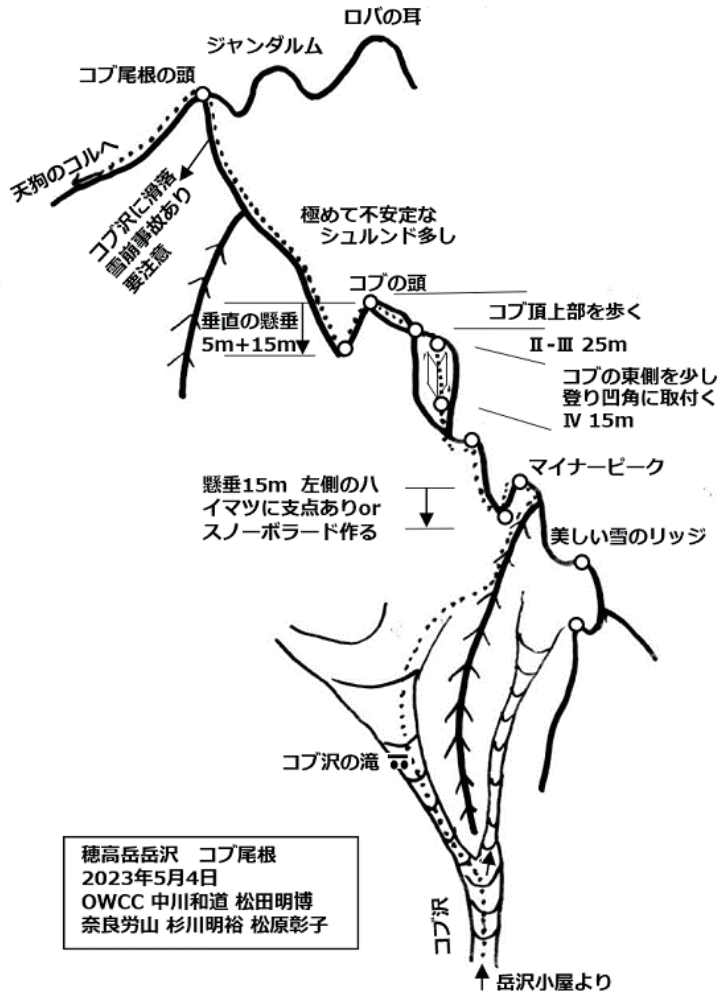
大きな論点はないが、強いて言えば、5/4 未明の実測気温-3℃はヤマテンの方が実測値に近い。

5/2 には奥明神沢で巻き込み滑落事故が発生し、2人が死亡1人が負傷した。5/1と5/2の12時ころまでは低温かつ強風で、厳しい山であったことがわかる。一方、5/4の12時ころは7℃とやたら気温が高く、雪面がシャーベット状になって滑落がおきた。日陰では予報どおり+7℃かもしれないがひなたでは15℃程度となり、気温が高いことによる危険が生じたのである。大きな教訓としたい。

3. 遡行図 コブ尾根、コブ沢の位置関係を強調して描いた。



4. ルート図



5. ルート写真 コブ尾根ルート図はこの写真をもとに作成した。



写真5 5月3日、上高地河童橋付近から見たコブ尾根。中央やや上寄りにコブが見える。

6. テクニカルノート メモなど

- (1)中川の持久力減退は目に余る状況であった。退職後の再雇用の終了、コロナ自粛による運動不足、コロナ自粛の3年間に73才という年齢に達したことなど、これまでとは異次元の持久力減退であった。異次元のトレーニングが必要な時に来ていると思われる。能勢ら[文献 1]によれば、持久力の目安である最大酸素消費量は、16才頃の60mL/kg/分をピークに65才では約30と半分に低下するという。根本的な対策が必要である。OWAFのみなさん、お知恵を貸してくださいませんか？
- (2)今回ロープを使用したのは、[1]マイナーピークの懸垂、[2]コブの登攀2ピッチ15m+25m、[3]コブの登攀25mであった。コブの頂稜15mは2019年にはロープを使用した但今回は使用しないで通過可能であった。ロープは50m2本を持つと安心である。スノーバー(5本)、アルパインハーケン(8本)は使用しないで済んだ。
- (3)杉川が滑落を冷静に停めた。日頃の訓練が身を結んだものである。滑落しないよう作戦を練ることも必要であるが、やはり、人間はミスをするものだ。そのための停止技術があるのだから、いざ滑落した時にちゃんと止められるよう訓練に努める必要があることを再度痛感した。
- (4)メモ：山の現場では、コロナが落ち着いたという実感はない。岳沢小屋スタッフは、屋根の上で布団を干す際、厳重なマスクを装着して重労働をなさっておられた。また、奥明神沢の滑落事故5/2で事故者を救助した際の報道写真[文献 2]では、長野県警山岳遭難救助隊はマスク装着であった。ただでさえ苦しい救助活動がさらに苦しいものになるコロナの状況は、いっさい変わっていない。登山者は自分の健康状態の把握、感染の防止にいま一層気を張り詰め自分の身は自分で守る。これこそ、登山の自由の権利に伴う登山者の義務であると再びつよく感じた。
- (5)謝辞：今回の登攀では、松田さん杉川さん松原さんに多大なご負担をおかけし、本当にお世話になりました。心より感謝いたします。

[文献 1]能勢博、山本正嘉、猪熊隆之、宮内佐季子『山歩き超入門』、山と溪谷社、2023年。

[文献 2]信濃毎日新聞 2023/5/10「GW 県内山岳遭難 18件」

ボッカ訓練は、加齢トレーニングではないか？ 仮説

OWCC 中川和道 20230509

教育遭対部の活動の一環として、「転倒・滑落防止技術研究会」が発足した。方針など全体像はこれからなので、ここでは、ヒントになりそうな断片をいくつか書く。

1. 山本正嘉先生の著書[1]107 ページに「高齢者体験装具」おいたろう[2]が出てくる。80 才の老人を体験するため、手首・足首・ベストにおもりをつけ、ひじ・膝を曲げにくくし、視界を狭め視力減退ゴーグルをつけ、聞こえにくいヘッドフォンをつける。触覚を鈍くする手袋などもつけければ、さあ、あなたも、高齢者疑似体験だ。子ども向けのキッズおいたろう装具もある。介護用品として知られるこの製品は、登山のトレーニングにも有用だ。
2. これを大学生など若者につけてもらい、登山のさい下りの前足にかかる衝撃を山本先生たちが調べた。その結果は「脚力があれば後足で踏みこたえながら前足をゆっくり出し、ソフトランディングで着地できる。ところが、加齢で脚力が衰えるとドスンと着地してしまい前足の負担が大きい。すなわち、脚力が弱い人ほど足が早くやられてしまい、下りで歩けなくなる」という。おいおい、資本力が弱まると競争力が急速に弱まるかのような経済ゲームもどきの話ではないか。107 ページのグラフを見てショックを受け、トレーニングを決意した登山者もいると聞く。
3. 自分の会を眺めると、高校山岳部や大学山岳部・大学山岳部などで過ごした若い頃に重荷を背負わされてしごかれた体験をもつ会員が高齢になってもちゃんと山を歩いている例を見かけるように思うのは、中川だけだろうか？なぜ彼らは高齢でも安定するのだろうか？
その理由のひとつは、若い頃にやらされたボッカ訓練が、実は、加齢トレーニングだったからではないだろうか？と考察してみた。中川の友人に「10kg のボッカは 5 才加齢、20kg なら 10 才加齢」じゃないか？という人がおられる。本当かなあ？
4. ボッカ訓練は加齢トレーニングではないか？ そう思う理由を挙げてみよう。
 - (1)重荷を担ぐと、体力的なハンディが確かに生じる。立ち上がりの困難さは、まさに脚力が加齢減衰したかのようだ。
 - (2)重荷を担ぐと、バランスを少ししか崩していないのに、ヨロリを修正できない。倒れかけた方向にそのまま引き込まれるように倒れていく。立て直せなくなるのだ。
 - (3)重荷を担ぐと首が自由に回せないで視界が狭まる。そのため「出した足が届かない」などまわりが見えない高齢者の気持ちがよく分かる。同じことは、慣れないメガネをかけた場合に起きる。M 浜さんのご体験では、極度の近視メガネで山を歩くことは、危ない。視界の端っこものは、距離が全く分からない。そのため「出した足が届かず空を踏む」のだという。老眼の激しい進行に悩む中川は、このご指摘をそのとおりでと思うのだが、皆さんはいかが？
 - (4)重荷を担ぐと、沢の渡渉のさい、石から石へ、跳べない。着地点が平面であってさえ、水平か、手前が低いか、奥が低いか、さらに丸い面がどちらに偏っているかで、着石の瞬時に足首で姿勢を修正できない。「あ〜」と手を振り回して、ポチャんだ。
5. 体育会出身者は、実は、高齢化トレーニングを若い頃すでに終えていたのではないだろうか。

文献 [1]山本正嘉『登山の運動生理学とトレーニング学』、東京新聞、2016 年。 [2]高齢者体験装具“おいたろう”、京都科学 (<https://www.kyotokagaku.com>)。

台湾サイクリングとハイキング アウトドアオールラウンダーズ 大見則親

会のメンバ2人で、台湾でサイクリングとハイキング、温泉と観光を楽しむことができました。日程は4泊5日。一番印象に残ったのは、淡水で出会ったおじいちゃんの一言！

「久しぶりに日本語をしゃべったよ。うれしいなあ！！」そして出会った人、みな親切でした！

0) 費用総額は、驚きの79,000円（飛行機39,000円、ホテル・食事・交通費合計4万円）

皆さんの会でも、台湾でのサイクリングとハイキングを楽しみましょう！

1) 日程	5月11日	7:55 関空発 9:55 台北着 SIMカード、交通カード、younikeの登録
	5月12日	台北から20km離れた淡水という町までサイクリング。西門町の屋台で乾杯
	5月13日	雨が予想されたので故宮博物館を見学。士林夜市で乾杯
	5月14日	台北大縦走コース。下山して北投温泉。夜は九份で乾杯
	5月15日	10:45 台北桃園空港発。帰国

2) 5月12日 台北から淡水までのサイクリング

・コース概要；台北大橋の近くの「大橋頭駅」でレンタサイクル（youbike）を借りる。

右のURLが参考になる

<https://www.taipeinavi.com/special/80012718>

・実際のコースタイム

大橋頭駅 10:00- 関渡宮 12:00-

(バスターミナル横に屋台が並ぶ)

淡水 13:30-紅毛城 15:00

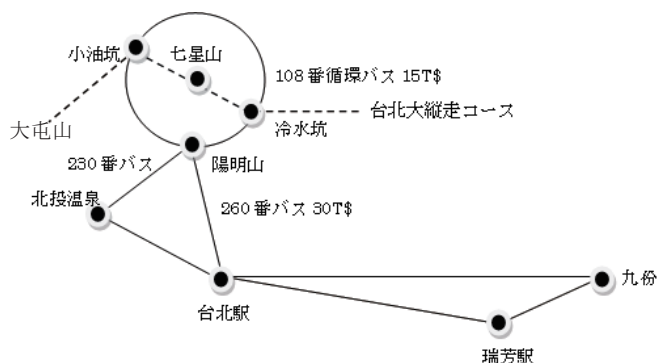
・右の写真は自転車専用道の様子



3) 5月14日 台北大縦走コース

・コース概要；下記が当初の予定。途中で雨が降ってきたので小油坑で下山し北投温泉に

冷水坑案内所 - 1.8km - 七星山 - 1.7km - 小油坑案内所 - 2.6km - 鞍部バス停 - 2.2km - 大屯山 - 1.9km - 面天坪涼亭分岐 - 1.7km - 清天宮 11.9km 所用6時間



七星山（台北市最高峰）山頂にて

・実際のコースタイム；冷水坑 9:25 - 山頂 12:05 - 小油坑 13:00

OWAF メーリングリストのご案内

大阪労山の公式のメーリングリスト（以下、OWAF-ML）のご紹介です。OWAF-MLには連盟行事、伝達事項の案内や、各種登山学校や訓練、講習会の案内などが流れています。その他各登山道の状況、アルプスの山小屋情報、各会入山情報など、相互の情報交換の場として利用されています。大阪府連の会員であればだれでも登録できますので是非ご加入ください。

● 登録方法

公式な ML なので、登録は原則として各会でまとめていただいております。各会の登録担当者までご連絡をお願いします。担当が分らない場合は直接登録いただいても構いません。

● 各会登録担当者様へ

各会、代表・事務局長・理事の方は登録必須とさせていただいています。登録担当者を含めて各役職に変更があった場合にもご連絡をお願いいたします。また退会された会員の方のアドレスもご連絡をお願いいたします。



● 登録申請フォーム

<https://ws.formzu.net/dist/S91846322/>

登録申請フォーム

編集後記

先月号では落丁・乱丁があり、ご迷惑をおかけしました。今月号では気を引き締めて編集しましたが…。

こういう作業は全くストレスはありません。私の職場は労働組合や医療生協そして市民団体などの機関紙編集を専門とするところです。

その職場で22歳で入職後45歳まで経理を担当していました。簿記を習得したのも就職してからでした。しかし…上司の方針の間違いに気づき反駁

…これがとんでもない上司でいわゆる今から思えばブラック企業でしたね～この輩が退いてからは明るいスッキリした職場になりました。

で、私の反駁から退職においこまれようとしたが…間違っただけのために辞めてなるものか多めに発奮したものです。そして経理から印刷現場に

移動したわけです。担当はDTP(DesktopPublishing)ですが原稿入力から編集、pc上で組版するなどを行っています。オンデマンド印刷機が導入されて

からは、断裁・印刷なども行います。経理から印刷現場まで…色々ありましたが今の労山運動にも生かして…結局良かったのかな。

今月も各会より会報を送っていただきました。

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）、こもれび通信（山の会こもれび）、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 2023年（令和5年）5月22日 No.447（6月号）

事故一報

提出者	氏名	会員番号	地方連盟	大阪府 勤労者山岳連盟
	団体名		団体番号	

事故者	氏名	会員番号	年齢	性別
-----	----	------	----	----

事故発生日時	年月日	時刻	<input type="radio"/> 有雪期 <input type="radio"/> 無雪期
--------	-----	----	---

事故発生場所	山域	都道府県
	山名	(標高 メートル)
	場所	

山行の形態	
	手書きの場合は下記いずれかに○ 無雪期登山 積雪期登山 登攀 冬季登攀 沢登り 氷瀑 人工壁 山スキー クロスカントリースキー スノーボード 海外トレッキング 海外登山 訓練

事故の原因	
	手書きの場合は下記いずれかに○ 転・滑落 転倒 落石(落水) 道迷い 病気 凍傷 高度障害 火傷 落雷 雪崩 虫・動植物 荒天
	その他

パーティー人数	救助捜索費 <input type="radio"/> あり <input type="radio"/> なし ココヘリ加入 <input type="radio"/> あり <input type="radio"/> なし
---------	---

事故の状況	
-------	--

傷病名	
-----	--

交付申請の予定 <input type="radio"/> する <input type="radio"/> しない <input type="radio"/> 未定	全国労山に提出とともに、大阪労山にも提出して下さい。 jikotodoke@googlegroups.com Fax 06-6467-8545
---	---

交付申請書	受取人	<input type="radio"/> 基金担当者 <input type="radio"/> パーティーリーダー <input type="radio"/> 会・クラブ代表者 <input type="radio"/> その他			
	送付形式	<input type="radio"/> 書面の郵送 <input type="radio"/> PDFファイルのメール送信			
	送付先	氏名	会員番号	電話番号	
		郵便番号	住所	メールアドレス(メール送付の場合は必須)	

★交付申請は、事故一報が**事故発生日から30日以内**に運営委員会に届いていなければできません。時効で交付資格を失わない為に、いま症状が現れていなくても、また交付の申請をするか判明しない時でも、事故発生の報告をしましょう。FAX 03-3235-4324 メール kikin@jwaf.jp

★**事故一報と共に、会に提出し受理された山行計画書のコピーを添付して下さい。**

〒162-0814 東京都新宿区新小川町5-24 労山基金運営委員会 7階 0120-44-2742(平日10時~18時)