

大阪労山ニュース 2023年7月号 もくじ

- p 1ボイス・子どもも大人も大阪労山を活用、利用しよう
(大見さん)
- p 2～5..... 理事会議事録
- p 6..... 山の教室
- p 7.....2023年組織担当者会議案内
- p 8～9.....女性委員会
- p 10.....事故対策会議にご参加下さい
- p 11.....こどもの冒険学校参加者募集
- P12.....沢搬出訓練のお知らせ
- P13.....平和と登山のページ
- p 14-15..... 登山の筋力 測定と講習 案内
- p 16..... 2023・春 綾部市老富の花、二題 (泉州労山大西さん)
- P 17.....山楽登山の世界 62 たった3粒のしあわせ
(OWCC 中川さん)
- P 18..... 編集後記・owa f 案内
- P 19..... 事故一報用紙

Voice 子どもも大人も大阪労山を活用・利用しよう

こどもの冒険学校担当 大見則親

やまぐちさんちのツトム君じゃないけれど、
銃を使った犯罪、子どもへの虐待、我が国の顔に泥を塗ったから侵略してしまえ！
など、現状は21世紀への明るい未来の期待とは全く違う世界になっています。
どうしてかな？

冒険学校をスタートさせて10年以上が過ぎました。始めは夏のキャンプだけだったのですが、雪遊びやハイキングそして、クライミングも計画しています。
さて1回目に参加した無邪気だった私の娘は、今年で大学生。キャンプ大好きだったのに、今は一緒に来なくなりました。でも就職して落ち着いたなら「ハイキングセミナー」に誘おうかな？
そして結婚して子ども（孫）が出来たら、ジージは孫を連れて冒険学校に行こうかな？
その為にもジージは80才でも山に登れる体力をつけておかねば！、、、

ところで兵庫県勤労者山岳連盟では、昨年60才以上を対象とした山登りのための筋力トレーニング講座を開催し私も参加しました。ここでわかったのは、60だろうが70だろうが年齢に関係なくトレーニングで筋力は増加することです。特に女性は2割の増加が見られ、これはトレーニング前の男性の筋力に相当します。
また私の例ですが、脊柱管狭窄症のため30mも歩けないことが有り、弱い部位をかばうために無理な姿勢をする、それが他の部位に波及し別の部位にもダメージが現れ歩くのがおっくうになる事がありましたが、それもほぼ解決しました。この筋力トレーニング、今年は兵庫-大阪の共催として開催します。今月号に案内を掲載しますのでご覧ください。

さて冒頭に戻ります。誰もが人生が二度あればと考えたことはあるでしょうが、自分が出来なかったことを子どもに押しつけて、子どもの人生を否定していないかと思うことがあります。学歴・価値観を強いることや宗教2世などは典型的な例かも知れません。
自分が考えて道を選択する事が出来ればと思います。その為にはいろんな経験をするのが良いかと。
戦争のことは良くわかりませんが、ロシアの人ために席は用意しておくよとメッセージを送り続けるのも一つかも知れません。彼ら自身が気づいて行動してくれるようにと、。

近畿ブロック理事長会議（5/17）会計…今年度の近ブ搬出技術講習会…大阪救助隊の請求を至急にお願いします
筋トレ講習会 兵庫と共催（教育遭難対策部のレジメ参照）

8/23に近畿ブロック理事長会議を開催…主に救助隊の方向性と交流・来年の搬出技術講習会の方向性について
大阪の救助隊も何名か参加してほしい

組織部

1. 組織部会の開催 隔月開催 第1木曜日を定例化 次回は6月1日（木）午後7時～連盟事務所

◎組織担当者が登録されている会に組織部会への参加を依頼した。

2. 会員拡大のためのアンケート 5月の理事会招請時にオワフMLで各会に配布（6月号に掲載）べ切は6月末

3. 全国組織担当者会議（福岡） 6/10（土）～11（日）参加の申し込み（2名）及びアンケートの提出

（全国連盟から1名分の交通費が支給） 下窪さんと浜田の2名が参加。

4. 組織担当者会議 会員拡大を推進する会議に！ ・日程：2023年 8月31日又は9月7日（木）どちらかで最終的日程を決定する。（6/1組織部会）事務所のみで実施する。（リモートはしない）

5. 全国ハイキングリーダー学校 9月30日（土）～10月1日（日）開催場所：奈良ユースホステル

開催規模：30名 原則 宿泊者対象 参加費：8,000円（1泊2食・日帰り参加者は2,000円） 申し込み締め切り：8月31日（木）開催内容 30日（土）午後12時半受付 13時開会 ・「高齢者の体と登山」

講師：豊田ふみよさん 元奈良県立医大医学部准教授・同大学博士研究員・神経生理学が専門 ・「労山の歴史と平和と登山」荒木辰彦さん 福岡県連盟会長 1日（日）若草山 周辺 ハイキング 講師は阿部哲也全国理事 ス

マホを使ったハイキングでは「YAMAP」を使用します。

自然保護委員会 ★5月11日（木） 午後7時～9時 Zoom併用 ★連盟事務所

★議題

★議題

1. 憲章の実践 5月8日現在 沢村：sawadesu@ares.eonet.ne.jp までお願いします。

+ 鳥獣・らいちょう目撃レポート

目撃日時、場所、天候と動物の様子をメール下さい。写真があれば最高です。

ただし、標高500m以上での目撃に限ります。（ ）：前期 らいちょう 2件（7件） 鳥獣 2件（7件） 昆虫 0件（0件） 泉州労山の北川さんが富士見登山でカモシカを目撃、激写に成功。

5/4、泉州労山の栃尾さんが奈良・釈迦岳登山でカモシカを目撃、子供では？

5/3、きたろうの高桑さんがみくりが池温泉小屋近くでライチョウを目撃、激写に成功。 労山ホームページに投稿依頼済み、環境省いきものログに投稿済み 5/4、松田、中川さんが奥穂高岳コブ尾根でライチョウとウサギを目撃。

+ 倒木対策 3件（5件） 登山道を塞ぐような倒木は、登山者にとって危険、また踏み荒らしの原因

です。

除去および頭突きしそうな木にはテープで表示を！自治体および私に連絡してください。

4/4、泉州労山の澤村が雲山峰ハイイクで頭突きした倒木、1本をノコギリ処理。頭突きしそうな枝に赤布取り付け（2箇所）。

+ 下山時にクリーンハイイクを 1件（2件）

4/4、泉州労山の澤村が雲山峰ハイイクで空き缶、ペットボトルなど4個回収。

+ 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）

明星が岳山頂のトウヒ、シラビソの写真をお願いします。すごい勢いで復活中。

2. 署名活動 リニア中央新幹線建設による南アルプスの自然を壊させない

静岡県内8市2町：「水、ぶれない一歩も引かない」と確認。

大阪労山・合計：1962筆

全国連盟は17224筆

3. 6月4日・クリーンハイイク準備

4月5日、大阪府庁および15市町村に後援名義使用許可など協力依頼文書を発送。

4月17日、大阪府より後援名義使用許可到着 その後、10自治体より許可書到着

4. その他 6/17、18・自然保護担当者会議 埼玉県長瀬にて

講演：元環境省 山岳レンジャー 森考順氏

「地球温暖化による予想以上に進む山岳環境の変化を考える」

大阪労山の参加につき、1名分の旅費、宿泊費が全国連盟予算より出ます どなたか参加を

冒険学校 8月26日～27日 大津市坊村での一泊キャンプ 参加者募集中

ご近所、職場、お子様 お孫様にもご紹介下さい

6/10 わらじ作り講習会

教育遭難対策部 事故一報は全国連盟と大阪労山に必ず提出してください

（1）筋力トレ；2023年度は 兵庫+大阪での共催で進める。5月10日に兵庫県連事務所で打合せ。・40歳以上を対象とし、7月から60名募集する。兵庫2 大阪1の配分・教室スタート前にスタッフ研修を行う・大阪も、参加申込み名簿作成などの事務作業やスタッフを手伝う

・次回実行委員会7月26日

（2）重大事故について ・4/9 中級登山学校（不動岩）で事故報告書発行(4/17付)

・3月14日 11時頃。死亡事故（労山では無い山行に参加しての事故、こもれび） 箕面山荘風の杜付近 ポラントニアグループの有志6人で、ドライブウェイのガードレールの脇2メートルほどに下にある段でゴミを回収中、誤って落下。頭を打ち死亡。会への山行届なし。会としては、49日が過ぎてから家族からヒアリングを行い追悼山行を行う予定。

・下半身不随の事故：奈良労山に10月に移籍のため奈良での事故扱い。大阪の事故の扱いとしない

（3）金毘羅Y懸尾根1ピッチ目上部の不安定な岩の情報・京都の救助隊から大阪労山への情報伝達有り。京都に

確認を取り HP に掲載を考える

(4) 前鬼川事故検証 ・2020年08月08日 ・目的:2020年08月08日発生の前鬼川事故を含む同現場での事故防止対策報告書作成のための調査山行 ・月日:2023年05月28日(日)・山域:北山川水系 前鬼川本谷 実施

(5) 事故対策会議の日程について ・議題 3件 (前鬼川、不動岩箕面死亡事故)・日程候補日 7月25日 火曜

(6) 百丈櫓のウインチ交換 全国連盟に費用交渉したい ・費用21万円 約30年使用し老朽化
・全国連盟では年10万円 ヤグラのメンテ費用を計上しているが、2022年度は使っていない 今年度分と合わせて21万円の捻出交渉したい。ヤグラは近プロ所管なので、近プロの各連盟にも了解を得たい。

(7) 転倒滑落防止研究会 ・コアメンバー 委員長 中川和道 委員 滝上肇 高田和孝 疋田吉継 女性委員会から 川上さんに依頼 アルパインが多いのでハイキング系の参加を実現したい ハイキングセミナーからも参加出来ないか依頼中

平和と登山委員会 大西清見(泉州勤労者山岳会)

2023年国民平和行進 2023年国民平和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

闘機を出勤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

ハイキングセミナー 5/24 開校 4人入校

クリーンハイクなどをめぐって意見交換

浜田…清掃登山、1つの会のみではなく複数会で取り組み集会や交流を充実させた方がよいと思うが。

スキーハイキングクラブ 堀…会員の半数は兵庫県なので五月山に変更したい

佐々木…清掃登山の時に宣伝など会員拡大の機会をとらえてはどうか

浜田…げんごろうでは腕章をつけるなどしてアピールしている

くすのき高橋…複数会で取り組む利点もあると思うが交野山で長年「きたろう」さんにまかせきりだった。自治体への申し入れも含めここ数年は自立して枚方市の山サンドイッチ山で会独自で実施している

春山の交流など

きたろう高桑…5/3-6 立山 雄山のピークハント 3日とも快晴。今年も雷鳥を見た

スキーHC堀…立山や八幡平などで山スキーを実施

高槻 中島…日帰りのハイキング中心だった

つりばし…個人山行、で鹿島槍。霧ヶ峰、大鹿村など

テルル戸田…立山三山 奥大日

淀屋橋 浜崎…白山、好天

雑木の会 辻本…南八ツ 暑いくらいの天候

ももんが村上…八経 石鎚など

二十渉 菊地…ベテランによる雪山セミナーを開催。

吹田 芦田…個人山行多し

白峰 近藤…沢登りなどもあった

(以上 文責 高橋明代 敬称略)

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)	アルパインクラimbing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)	アルパインクラimbing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

◆7月の講座

➤ 遭難事例研究(無雪期) 実用編座学

日時：7/11(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年度 組織担当者会議 案内



～ 会の会員拡大や活性化の取り組みについて ～

大阪労山 組織部

各会のみなさん！梅雨の頃、いかがお過ごしですか。新型コロナが新型インフルエンザと同じ5類感染症に5月8日移行し行動制限が緩み、積極的に会員拡大の取り組みが出来るようになります。

昨年度、大阪労山に所属していた会が会員の減少により会活動が出来なくなった。高齢化と共に後継者育成が出来なくなった。そして労山に加盟している意義が見いだせない等の理由で脱退（解散）しています。現在、解散や脱退の危機にある会もあります。みなさんの会ではコロナの影響、仕事の労働強化、高齢化…による会員数の減少はありませんか？

組織部では、今年度も組織担当者会議を取り組みます。活発に活動している会の報告や各会でのいろんな悩みや課題を率直に語り合い、会員拡大や会の活性化に活かせたらと思っています。会議後の交流会では懐かしい仲間と懇親しましょう。

昨年度に会員数が減少した会、会の運営に悩んでいる会、会員の平均年齢が65才以上の会から積極的に組織担当者や運営委員（会長・理事・事務局長）の参加をお願い致します。

<2023年度 組織担当者会議 >

日程：2023年9月7日（木）午後7時～9時

会場：連盟事務所 1F 会議室

内容：

- ・高齢者のための取り組み等を活発に取り組んでいる会の報告
- ・兵庫労山で活発に活動している会や連盟の取り組み（兵庫労山組織委員会）
- ・「会員拡大のためのアンケート」まとめ
- ・参加の会から、会員拡大の悩みや課題について

※会議後に懇親会を行います。

※問い合わせ先：大阪労山組織部 浜田光国 携帯 090-9875-9700

owaf2006hamada@yahoo.co.jp



女性委員会ページ

☆ 「女性のための登山教室」2回目実技・大岩岳を終えて

5月21日(日)晴 参加者6名

5月14日に予定していた実技講習は、天候不良にて21日に延期し、セミナー生3名の参加で行いました。

今回は、読図をメインに実施しました。

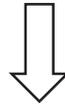
準備体操後、今日のコースをスタッフと一緒に確認して各自地図上に落とし込みました。



分岐点ではセミナー生に読図を任せ進路を決めてもらいました。最初は自信なさそうでしたが、セミナー生3名が相談しながら あれ？ あっち？等とか言いながらも進んでいきました（頼もしい～！！）

それに加えて3人共、若いので登りもグイグイ速いこと(笑) 段々とコンパスの扱いにも慣れてきて順番に先頭を変わり、間違えそうになるとスタッフからヒントを得て「なるほど～」と修正しながら最後までゴールしました。短期集中で読図をした結果セミナー生の絆も深くなったようで和気あいあい、しかも主体的に活動出来たことが今回大きな収穫だったと思います。

次回の登山教室に向けての確認事項、及び方向性として



*HP の充実、府連 HP にチラシ掲載する

* 宣伝、チラシ配布等を早める

* チラシの紙面写真を入れる

「考察」

今回、登山靴の靴底が剥がれるアクシデントに遭遇。

テーピングテープで応急処置したが靴に限らず装備に付いては遅くとも前日までに確認すること。

テーピングは救急でなくこんな使い方が有ると勉強になったとのセミナー生の声を耳にし、怪我の功名ではないがよかったかな。



第21回 事故対策会議にご参加下さい

教育遭対部

第21回の「事故対策会議」を、2023年7月25日（木）に開催します。

（連盟事務所とZoomの併用ですが、連盟事務所での参加をお勧めします）

事故対策会議は、事故の当事者や当事者に近い責任者が一堂に会して経験を語り合い教訓を探しあうことによって事故を減らしていく会合です。事故当事者の責任追及ではなく、同じ場面に自分が立ったとき、事故を避ける判断の分岐点がどこにあったのかを学びあう会議にすべく運営しています。是非ご参加下さい。

第21回 事故対策会議

- ・対象：この3年間の重大事故
- ・2023年7月25日（木）19時半～1時間程度 Zoomにて

申込み方法

- ・教育遭難対策部 大見 PDCC00616@nifty.comまでご連絡願います
Zoomの アクセス番号とパスワードを連絡します。

過去の事故対策会議第1回から第16回は、第1回(2011/3/5)、第2回(2011/11/8)、第3回(2012/2/29)、第4回(2012/5/28)、第5回(2013/2/27)、第6回(2013/9/5)、第7回(2014/3/4)、第8回(2014/8/21)、第9回(2015/3/12)、第10回(2015/8/27)、第11回(2016/1/26)、第12回(2016/7/4)、第13回(2017/2/7)、第14回(2017/11/8)、第15回(2018/2/6)、第16回(2018/5/18)、第17回(2019/1/31)、第18回(2019/8/8)に開催され、そのまとめは「大阪労山ニュース」2011年4月号、2011年12月号、2012年4月号、2012年7月号、2013年5月号、2013年11月号、2014年5月号、2014年10月号、2015年5月号、2015年11月号、2016年4月号、2016年9月号、2017年4月号、2018年1月号、2018年5月号、2018年8月号、2019年3月号、2019年9月号、2021年1月号に掲載されています。

大阪労山のホームページから <http://owaf.aikotoba.jp/jikotaisaku.htm> へと たどってぜひお読み下さい。

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、
		年 月 日	A, B, O, AB, 不明	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	
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。

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もお申し込みできます。



問い合わせ先：rosan.rescue@gmail.com

沢搬出訓練担当：吉田・三宅・岡林・小野

平和と登山のページ (2023年6月)

平和と登山委員会 文責：大西清見 (泉州勤労者山岳会)

2023年国民平和行進

2023年原水爆禁止国民平和行進の東京→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、被爆者らが参加し、約300名人が行進しました。その後も連日、神奈川県、静岡県へと平和行進が続けられています。

この平和行進は、今年も6月30日に大阪に引き継がれますが、大阪ではコロナ感染対策をとりつつ、国民平和行進となります。原水協平和行進実行委員会から次のような諸注意がありましたのでよろしくお願いします。(注意事項は概要です)

- * 行進は人と人との間隔を開ける。マスク着用は自由、個人での判断とする。
- * 飛沫感染防止のため、歌を歌っての行進やピースコールは行わない。
- * 雨の日は合羽着用、傘をさす場合は一番後方へと移動する。
- * 熱中症対策として雨の日でも水分補給を十分に行う。

平和行進は、大阪到着は、例年通り6月30日(金)、柏原市で奈良県連から労山旗を引き継ぎ、7月7日(金)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「平和あってこそ登山」を理念に、核兵器廃絶を訴えてながら歩いていきたいとおもいます。各コース、通過地点、通過時刻にも合わせながら都合の良い日時でご参加ください。

【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) → 曙川公園 → 八尾市役所 → 岩田公園
11:35-12:04 13:10-13:20 14:40-14:55 16:25~16:45

◎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
8:20-8:45 10:05-10:35 13:00-14:30 15:15-15:40 16:45-17:00

◎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
8:30-8:50 11:25-11:40 12:50-13:50 15:30-15:50 17:00

◎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
8:25-8:45 10:00-10:25 11:40-11:55 13:00-14:20 15:10-15:25 17:00

◎7月4日(火)
住吉区役所 → あべのベルタ西側公園 → 大阪城・教育塔前 → 大阪地方裁判所前・公園 →
8:20-8:45 10:20-10:35 12:25-13:20 14:10-14:25
南森町 → 都島区役所 → 都島本通 → 赤川1 → 旭区役所・大宮南公園
15:10-15:25 15:50 16:30 17:00

◎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 → 成田山不動尊 → 香里団地 → 枚方市役所
8:30-8:50 9:45-10:00 11:20-11:35 12:20-13:30 14:10-14:30 15:15-15:35 16:50

◎7月6日(木) 高槻市役所 → 総持寺団地 → 茨木市役所 → 摂津市役所 → 吹田市役所
8:45-9:15 10:40-10:50 11:30-12:50 14:35-15:00 16:45

◎7月7日(金) 豊中市役所 → 池田市役所 → 兵庫県・川西市役所
8:25-8:50 11:15-11:30 12:10

(注) ①各コース担当者です。

6.30日 本田・佐々木 7月1日 浜田 2日 澤村・大西 3 澤村・大西
4日 笠井 5日 園 6日 田中(キタロウ) 7日 佐々木

②各コースの担当者、参加者は宣伝車に積んである幟、ポールを準備して下さい。

③参加者は「大阪労山ノート」に所属会、氏名、感想等をお書き下さい。

④参加者はOWAFメールで当日の平和行進の状況、感想を送ってください。

登山を続けていても
筋力は低下します。

登山 の 筋力

測定と講習



こんな人は受講を

- 転倒事故を防ぎたい
筋力が強いとバランスを崩しにくくなり転倒予防効果があります
- 体力的に余裕ある山行をしたい
筋力が強くなると体重や荷物を支える力を養えます
- 年齢を重ねても登山を長く楽しみたい
体力低下を防いで高齢になっても登山を続けるのに役立ちます

トレーニングを指導するのはどんな人？

筋力トレーニングの指導資格を持つ専門家です。
プロのアスリートから高齢者までの幅広い指導経験のあるトレーナーです。
筋力テスト担当も同様です。
プロの指導料は高額ですが今回は労山の特別価格で受講できます。

主催：兵庫県勤労者山岳連盟・大阪府勤労者山岳連盟

申込・問い合わせ：兵庫県山 hwaf_kintre_req@googlegroups.com

大阪府山 owaf_kintre_req@googlegroups.com

所属会の了解を得て、申込みフォーム（各連盟サイトよりダウンロード）よりお申込みください。

申込み受付期間：7月10日(月)～8月10日(木) 定員になり次第締めきります

申込者にはくわしい案内を9月に送ります。

●対象者

40才以上の登山会員（年齢の上限はありません）

※ジム等で高負荷の筋トレを継続している人は受講しても効果が限定的

●日程と内容

10月から4月は30分の自宅トレーニングを週2回します。

自宅でトレーニングできるよう実技指導します。

登山に必要な筋力を測定してトレーニングの効果を見ます。

実際の山歩きでトレーニングの効果を見ます。

9月7日	(木)午前・午後	筋力測定	いずれかに参加
9月10日	(日)午後	筋力測定	
9月30日	(土)午前～午後	六甲登高テスト	土曜日が雨天の場合は日曜日に実施
10月1日	(日)午前～午後	六甲登高テスト予備日	
10月14日	(土)午前・午後	筋トレ実技	原則としてすべて参加
10月21日	(土)午前・午後	筋トレ実技	
11月18日	(土)午前・午後	筋トレ実技	
12月17日	(日)午後	筋力測定	いずれかに参加
12月21日	(木)午前・午後	筋力測定	
1月27日	(土)午前・午後	筋トレ実技	原則としてすべて参加
2月3日	(土)午前・午後	筋トレ実技	
4月6日	(土)午前～午後	六甲登高テスト	土曜日が雨天の場合は日曜日に実施
4月7日	(日)午前～午後	六甲登高テスト予備日	
4月11日	(木)午前・午後	筋力測定	いずれかに参加
4月14日	(日)午後	筋力測定	

会場：筋力測定はゴールドジム中之島店(大阪市) 筋トレ実技は兵庫県立総合体育館(西宮市)を予定

●筋トレの種目

特別な器具を使わずに自宅のできるトレーニングを7種目ほど実施します。

●前回講習の成果

- ・筋力が男性で19%、女性で30%向上
- ・芦屋川から六甲山頂（標準コースタイム3時間）の所要時間が平均で30分以上短縮
- ・登山中のトラブル(膝・腰・大腿・その他の痛み、疲労、だるさ等)が激減
- ・参加者の97.1%が、この筋トレ講座が自分の山行ライフに役立ったと回答
- ・「六甲縦走のトレーニングで足取りが軽くなったのを感じた」など積極評価が多数

受講料 10000円

2023. 春 綾部市老富の花、二題 ミツマタ & シャガ 大西清見

(泉州労山『やまなかま』6月号より転載)

京都府綾部市老富（おいとみ）地区は綾部市北東部に位置し、福井県にも隣接する静かな山里の集落です。水源の里としても知られる老富は、ミツマタとシャガという花の群生地でも知られています。杉林の合間から光が指すその圧倒的な美しさから「神秘の森」とも呼ばれており、毎年3月下旬～4月上旬にはミツマタ、4月下旬～5月上旬にはシャガが杉林一面を埋め尽くし、幻想的な光景に包まれた森を散策しに全国から多くの人々が訪れます。今年になってこの二つの花の季節に、3月25日（土）のミツマタには大阪労山の山仲間と、5月4日（木）のシャガには高石市の仲間4名で二つの花を楽しむことができました。

3月26日、連盟の戦跡ハイキングとして綾部市北東部の老富地区のミツマタ群生地を日帰りで訪ねることにしました。参加者は6名（キタロウ、KONK、ハイジ、こもれび、福島、泉州）、マイカーに分乗して綾部へ。綾部市老富では、黄色い可憐なミツマタが杉林一面を覆い、山の斜面は他で見たことのないような光景でまさに圧巻でした、参加された方もミツマタの群生は想像以上で来年は会山行で大勢を連れてきたい、と仰っていました。ミツマタは、その枝が必ず三又、3つに分かれる特徴があるため「ミツマタ」と名付けられました。皮は和紙や紙幣の原料として使われます。黄色い部分は花びらではなく、4枚の萼（ガク）をもつ花のあつまりです。ミツマタのシーズンが終わると、更にはほぼ同じ場所の奥地で見渡す限りの神秘的な白いシャガが眼前に広がる風景に出会えます。



山の斜面が鮮やかな黄色に…ミツマタです



谷間を埋め尽くすシャガの群生

5月4日には老富の奥地の谷間に広がるシャガの群生地を訪ねました。現地の管理人さんは「今年は新芽の段階で鹿に食べられてシャガは少な目ですが…」と仰っていましたが、それでも谷間をシャガが埋め尽くして多くの観光客を楽しませてくれました。

シャガは人家近くの森林周辺の木陰などの、やや湿ったところに群生するそうです。開花期は4～5月ごろで、白っぽい紫のアヤメに似た花をつけ、花卉に濃い紫と黄色の模様があります。シャガは冬でも枯れない常緑性の多年草。花は短命で1日でしぼんでしまいますが、次々と新しい花をさかせるそうです。

この綾部市老富の集落は、3月下旬から5月中旬のミツマタ・シャガの開花シーズンには休憩所「花やどり」を開設し、あったかいぜんざいやコーヒーなどが用意されています。人口減少が進むこの集落ではみんなで協力をして多くの人を心から歓迎しています。この老富でたった一人の小学生（3年女子）も来訪者のカウントの作業を笑顔で手伝っていました。

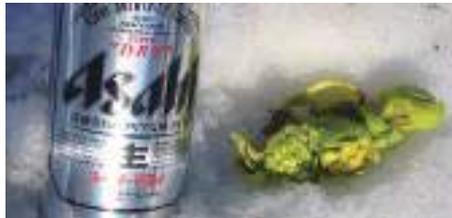
たった 3 粒のしあわせ

OWCC 中川和道 20230615

5 月連休の雪山山行では、入山日夕食のみそ汁に、フキノトウを入れるのが慣わしになって久しい。つぼみたった 3 粒で、本当に幸せだ。今回はそれを書こう。

春山は真冬に比して山の安全度がやや高い。コロナ前にはよく剣岳に入った。黒部ダムへのトンネルをくぐり、ダムの道路から黒部川まで下る山肌は、フキノトウの群生地だ。今年 2023 春の岳沢[1]でもそうだった。

フキノトウは、きわめてあくが強い。写真のつぼみをひとつ丸々使おうとするなら、あく抜きを本格的にやらねばならない。継続登攀ではそん
い。そこで、中川も松田も、出来上がっ
つぼみをたった 3 粒入れるだけ。これが実
でいい。春の雪山が始まる。毎年毎年こ
た。



なことはできな
たみそ汁に、つ
にうまい。これ
れを楽しんでき

芳野満彦さんの『山靴の音』にも、テ
いう間に支配してしまうフキの香りの話が出てくる。フキを食べると、いつでも、その文章の世界に浸っ
てしまう。

ント中をあっと

この写真を撮ったのは何年のことだったっけ？この時は珍しく、ゆでたフキノトウにみそをつけて、ビールをいただいた。入山日、安全なテント場での珍しい儀式だ。フキノトウを湯にさっと通し、味がまろやかに
なったところで、インスタント粉末味噌汁を戻して砂糖をちょっと加えたみそをつけたのである。こんな粗末なもののだが、宝物のように、うまい。

今年の岳沢コブ尾根の初級アルパインクライミング[1]は、中川には、体力に関して、大きな大きな試練だった。このささやかな春の儀式を、中川は、あと何回体験できるのだろうか。

[1]中川和道、「山行記録 穂高岳岳沢コブ尾根-辛々勝」、『大阪登山ニュース』2023 年 6 月号。

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。担当が分か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きます。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

新年度から表紙は大阪労山の行事写真にしています。それは、3月の総会で大阪労山の活動が停滞しているという発言が発端です。実際はそうではないのに…。学校などの取り組みの実際を知らないから、伝えきれていなかったからと気付いたからです。

今号はいかがでしたか？私はボイスの「ロシアのために席は用意しておくよとメッセージを送り続けるのもひとつかもしれません」との大見さんの発言に多いに賛成します。外交の基本にあたる言葉だと思いました。NHK映像の世紀でも、アメリカの高官が「あの時ロシアに居場所はあるのだと伝えきれなかった」と後悔を語っていました。ロシアのウクライナの侵攻は許すことはできませんが国際的に異端者を作った要因はどこにあるのか…と検証することも必要です。それにしても我が家の玄関の「ウクライナに平和を」ポスターはいつはずせるのかなあ。（高橋明代）

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）6月19日 No.448（7月号）

編集・発行 笠井、園、高橋、中井、中尾、大西

提出日 _____

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 フリーダイヤル 0120-44-2742(平日10時～18時)