

# 県連ニュース

2019年 7月号 NO-504



綾部君尾山の大栃木

## 滋賀県勤労者山岳連盟

## 2019年 7月号 目 次

寄稿	リレーエッセイ……………	2
案内	比良縦走大会の概要……………	3
	2019年度教育部・遭対部共催	
	第2回地図読み教室・第3回岩登り教室……………	4
	エベレスト街道 タンポチエトレッキング室……………	5
	ナビゲーション超入門講座（第2報）……………	6
報告	第47回清掃登山報告……………	7
	第5回理事会議事録……………	8
	近畿ブロック代表者会議報告……………	9
	第2回全国救助技術交流集会報告……………	10
	ぐうたら会長のつぶやき……………	11
	2018雪山基礎講座終了山行……………	12
	ハイキングセミナーⅡ・Ⅲ 音羽山 報告……………	16
	CSS 北小松しし岩クライミング講習会……………	19
寄稿	韓国の山 白雲山・曹溪山……………	20
予 定 表……………		24

表紙の写真：『綾部君尾山の大栃木（樹齢伝承2000年）』

2018/06/16 ちごゆり山歩き会 高山雅史氏 撮影

湖南岳友会 田中隆男

私の休日の過ごし方は、午前家庭菜園、午後は三上山の頂上を2往復するトレーニングをします。単に登るだけですが、終えた後は気分爽快になります。高い山に登るためのトレーニングですが、逆に最近は毎月の山行回数が減ってきています。何故減ったのか？ 多分、三上山トレーニングそのものが山行している事と同じ効果があるのでは？

三上山は432mの低山ですが「山」と言えば立派な「山」です。トレーニングを終えた後のスカッとした気分は、信州の山を終えたとまでは言いませんが少し近い気分になります。どうしてかと考えると以前読んだ雑誌に興味深い記事がありました。山に生えている木や植物は害虫や病原菌をよせつけないよう、自ら様々な毒物質を大気中に放出して身を守っているとのことです。毒物質と言っても人間に影響が無い程度の軽い物質です。人間が山に入ると心身ともにリフレッシュした気分になる。何故、木や植物が発散する毒物質を吸うことにより人間は心地良くなるのか？人間の体はこれらの弱い毒の刺激を受けて、むしろ逆に自分の生命を守ろうと防御体制に入り、その緊張感が生きるための能力を活性化し、人に活力を与えてくれるとのことです。例えばコーヒーを飲むとカフェイン(毒)の作用で気分が和らぎますが、逆にトイレが近くなる。これも同じ理屈で、カフェインを毒と感じた人間の体は一刻も早く毒を体外に放出しようとするので尿が近くなるとの事です。多くの植物は漢方薬のとして利用されていますが、もとをただせば植物が身を守るために出す毒物質による薬効とのことです。毒も少し飲めば薬になるとはこの事だそうです。山に入ると誰もが気分良くなり心安らぐのは、こういう仕組みから来ているものとするれば、たとえ低山の三上山であっても深い意味が含まれていたのだと私は考えています。

さて、皆さんはどう思われますか？

<予告案内>

## 比良縦走大会の概要

恒例の県連主催比良縦走大会を下記のとおり開催しますので、皆さま多数ご参加ください。

今年は高島音羽～リトル比良～釈迦岳～リフト跡～イン谷口ゴールです。

1 開催日 2019年 9 月29日 (日)

2 コース 8:00 ⇒大炊神社スタート

16:30 ⇒ イン谷口 ゴール 必着

3 集 合 JR近江高島駅7:30 集合 ⇒徒歩で大炊神社

4 参加費 1,000 円 (保険等諸費用含む)実施日当日徴収します。

5 締め切り 9 月 13 日 (金)

6 注意事項

① 参加資格

コースを十分把握している個人もしくはリーダーがいるパーティ。

個人 : 労山会員で新特別基金の加入者

パーティ : 基金加入者がリーダー

一般加入者も含めグループ行動厳守となります。

② 道迷い、けが、事故等トラブルについて主催者は責任を負いません。

★申し込み等の詳細は 8 月号県連ニュースで案内します。

## 教育部・遭対部共催 2019 年度第2期地図読み教室

道迷いが遭難の原因の一つになっています。地図を読めるようになりましょう。合せて磁石も使えるようになってください。初心者が対象です。

場所 音羽山とその周辺

募集人員 10名(再受講も可)(定員になり次第打ち切り)

締切り 10月2日(水)

テーマ 「地図に親しもう」

参加費 4回分 2000円(ハイキングABCをお持ちなら 1700円)

再受講の方は 1000円

再受講の方は初めて参加される方にアドバイスをお願いします。

**座学** 10月5日(土) 13時から県連事務所

ハイキングABCを使って主に地図の見方と磁石の使い方について行ないます。

用意する物 : 筆記具(赤のボールペンは必ず) 、30cmくらいの線引き(定規)、磁石、お持ちならハイキングABC ※地図はこちらで準備します。

内容: 尾根と谷の見分け方、等高線について、磁北線の引き方、磁石の使い方、現在地の確認など1回目の実技のコースを参考に実施します。

### 実技日

第1回実技 10月19日(土) びわ湖放送横～音羽山～平尾

現在地の確認の方法と磁石の基本的な使い方ほか

第2回実技 11月9日(土) 京阪大谷～音羽山～若葉台

参加者で現在地を確認する。磁石を使いながら進む。遠くの山の確認ほか

第3回実技 11月16日(土) 国分団地～国分山～若葉台分岐～瓦ヶ浜

※実技の計画書は山行実施の3日前くらいに送ります。

申込・問合せ先 友永まで連絡してください。

電話番号 077-524-5618 メール [yt19481013@yahoo.co.jp](mailto:yt19481013@yahoo.co.jp) です。

## 教育部・遭対部共催 2019 年度第3回初心岩登り教室

剣や槍に登りたいけど少し自信がない人のための岩登り「初めの一步」です。

縦走などで出てくる岩場を自信を持って登れるようになりましょう。

実施日 9月28日(土)

場所 三上山・二越の岩場

募集人員 5名(場場所が狭いので定員になり次第打ち切り) 再受講してもOKです

締切り 9月24日(火)

参加費 500円

用意する物

ヘルメット、通常の山行に持って行く装備、持っておられればカラビナとシュリング

内容

基本的なロープワーク(8の字結び・クローブヒッチ・フィッシャーマン結びなど)

三点支持での登下降&トラバース

申込・問合せ先 友永まで連絡してください。

電話番号 077-524-5618 メール [yt19481013@yahoo.co.jp](mailto:yt19481013@yahoo.co.jp) です。

## エベレスト街道タンボチェトレッキング 案内

ネパール エベレスト街道の僧院で有名なタンボチェを歩きます。

日本語の堪能な現地ガイド シェルパのシルキさんの案内です。

11月は繁忙期で航空券のチケットの残席が無い場合があります。

申込頂く場合は締切にかかわらず早めにご連絡くださるようお願いいたします。

### 1. 日程

別紙 2019年タンボチェ日程表のとおり

但し、谷内 村田ほか3名のチケットは タイライオンエアー (残席少)

11/1 (金) 17:15 セントレア→11/2 14時 カトマンズ

11/12 (火) 15時 カトマンズ→11/13 15:45 セントレア で手配済です。

※行程は確定ではありません。詳細はメンバーが決まり次第相談して決めます。

### 2. 概算費用

航空チケット代 7万円前後

現地トレッキング交通費・食費・宿泊費ガイド料 228千円 計 約30万円前後

※航空券はLCC利用のため購入後はキャンセルの場合チケット代金は戻りません。

### 3. 募集人員 約5名(現在5名の申込) 10名に達し次第締め切ります。

### 4. 参加資格

① 遭対基金を含む傷害保険に加入し、1日7時間程度の山歩きが可能な方。

② リーダーに協調し、グループ行動をとれる方。

### 5. 参加申込メールでお願いします。 申込締切 7月10日(水)

彷徨倶楽部 谷内 [tomo-hira3rose@iris.eonet.ne.jp](mailto:tomo-hira3rose@iris.eonet.ne.jp)

湖南岳友会 村田 [k-hiyake@hera.eonet.ne.jp](mailto:k-hiyake@hera.eonet.ne.jp)

## <講習会案内> ナビゲーション超入門講座開催 (第2報)

--- しっかりナビで安全登山! ---

クライミング研究会

山の遭難で最も多いのは道迷い。スマホのGPSアプリはとっても便利ですが、地形(谷間、樹林)や天気(激しい雨、雪)の影響で電波が受信できなくなったらどうします? GPSだけを頼りに山を歩くのは大変危険です。今更ひとつには聞けない入門レベルからコンパスの使い方と地図の読み方を学び、ナビゲーションの力をつけて山を安全に楽しみましょう。

[日程]2019年6月30日(日)9:30 - 16:00

[会場]滋賀県スポーツ会館 TEL 077-522-0301 (駐車場あり)

JR湖西線「大津京」駅下車徒歩3分

京阪電車石坂線「大津京」駅下車徒歩2分



[内容] ・コンパスの使い方と管理

- ・読図練習(実地で役立つ練習問題を解き、その解説)
- ・便利な「地理院地図」の操作方法

[募集定員]25名(定員に達し次第締め切ります。)

[受講料]500円

[持ち物]コンパス(購入する場合は相談してください。)、筆記用具、定規、昼食、飲み物、スマホ

[申込み/問合せ]TEL 090-3727-3721(秋田)ショートメールも可  
電話は9:00-21:00にお願いします。

e-mail:dekameno@gmail.com

[締切り]2019年6月26日(水)

# 報告

## 第 47 回清掃登山

滋賀県勤労者山岳連盟

理事長 宮内 眞子

今年の清掃登山は、5月26日、6月1、2日にわたり、県内8会場11コースで実施しました。猛暑を心配する予報も出ていましたが、爽やかな天候の下、清掃活動が無事終了できました。参加者は、3日間で208名(前年より5名増)、登山道から回収されたゴミは、合計 173.1kg でした。前年より 14.7kg 多いゴミを回収しました。

登山道のゴミは、どのコースも年々少なくなっているようです。登山者のマナーが向上したのだと思います。「ゴミは、持ち帰りましょう」を合言葉にゴミゼロを目標にしたいものです。

私たちの滋賀県からスタートした清掃登山が、全国に広まり滋賀県は、47回目を迎えました。毎年継続するに留まらず、ちらし配布、広報等で少しでも工夫を重ねて広い層の人々に参加してもらえるイベントにして、会員増に繋がればと思います。

ご支援いただいた関係自治体及び企業等に心より御礼申し上げます。

ゴミの状況、写真等を添えて後日報告させていただきます。

清掃登山を通じて、当県連と自治体や地域の方々との連携を深めていくことは、湖国の山々の自然保護に大きく貢献することでしょう。今後も私たちは誇り高い緑の番人として、この活動をますます発展させていきましょう。

第47回 2019年 クリーンハイク(清掃登山)集計結果							滋賀県勤労者山岳連盟						
会場	コース	参加者[人]					ゴミ[Kg]						
		会員	一般大人	一般子供	自治体他	合計	可燃	不燃	缶	びん	ペット	その他	合計
鈴鹿	竜ヶ岳	14	7	1	0	22	1.5	0.0	0.6	2.0	0.1	0.1	4.3
信楽	飯道山	11	1	4	0	16	2.2	1	0.5	0	0.5	0	4.2
伊吹	伊吹山	9	7	1	0	17	7.5	3.5	14.0	7.5	0.5	0.0	33.0
金勝アルプス	天狗岩	10	7	0	0	17	3.0	1.2	0.3	0.0	0.2	0.0	4.7
鈴鹿	高室山	19	3	0	0	22	2.4	3.2	0.5	2.8	0.3	0.0	9.2
比良	正面谷・隠れ滝	11	9	0	0	20	21.2	5.9	10.8	5.2	0.9	0.0	44.0
	権現山・蓬萊山	11	10	1	0	22	5.4	12.0	1.7	5.5	0.1	0.0	24.7
	荒川峠・鳥谷山・打見山	10	11	0	0	21	15.2	3.0	3.5	7.2	1.0	0.0	29.9
野洲市	三上山	16	7	8	0	31	1.2	0.3	0.0	5.3	0.1	0.0	6.9
竜王町	雪野山	7	4	4	0	15	5.3	0.0	1.3	1.0	0.0	0.0	7.6
マキノ	寒風山	5	0	0	0	5	1.4	2.5	0.1	0.5	0.1	0.0	4.6
合計		123	66	19	0	208	66.3	32.6	33.3	37.0	3.8	0.1	173.1

飯道山、三上山では会員数は担当会の参加会員数に参加の労山会員数を加えて集計しています。



## 2019年度 第5回理事会議事録

2019.6.14(金)19:00~20:30 於;県連事務所

出席; 宮内、中島、池田、高玉、濱、田中、古川、今村、渡壁、藤関

欠席;(連絡あり)友永、飯野

下記の議題につき、提案・協議・検討・決定をした。

### 1. 第57回清掃登山について

- ① 第57回清掃登山が5月27日から6月3日にかけて行われた。結果内容について自然保護部の中島氏より資料に基づき報告された。
- ② 自治体への報告書については前年度の内容を参考にして写真を添えて提出する。
- ③ 会計については立替請求は6月の理事会で提出して7月理事会で清算する。
- ④ 反省点については下記の意見が出された。
  - ・5月27日の竜ヶ岳で事故があった。一般人で当日参加だった。県連では当日参加を認めているが、次年度に向けて清掃登山のチラシに「健脚向き」等の情報を入れるか当日参加者についてはチェックリスト等の工夫が必要である。
  - ・びわこテクテククラブの三上山の清掃登山では秤の計量が2kgで機能しなかった。県連から秤を貸し出す等対策が必要。
  - ・伊吹山については寒かった。防寒着の持参を徹底すること。

### 2. 9/29比良縦走大会について

担当である教育・遭対部の今村氏より下記の説明があった。

- ① コースは7:23 近江高島駅→8:00 大炊神社スタート→高島音羽→リトル比良→釈迦岳→リフト跡→イン谷口 16:30 バスが16:40に来る。
- ② 当日の参加スタッフについて、チェックポイント12:00 寒風峠3名(藤関)(宮内)(高玉) ゴールのイン谷口2名(古川)(飯野) スーパー(池田)(田中)(濱)。その他8月号に詳しい募集掲載。
- ③ 個人参加は各会を通じて申し込み。参加費は一律(一般も会員も)1000円。

### 3. 各部報告

組織:会員数動向(前年度末比:195/206 96.3%)

山友	岳友	雪稜	彷徨	ちごゆり	シャクナゲ
72/70	51/50	43/43	12/10	17/17	5/5
合計		2019 5E/2019 4E			
200/195		102.5%			

#### 教育・遭難対策部

・岩教室(6/8)は悪天で中止。6/30 京都府搬出訓練。第1期ハイキングセミナー終。

#### 自然保護部 :

・7月12日の10時よりに近畿ブロック自然保護委員会が開催。

#### 機関誌部 :

・県連ニュース7月号は原稿締切6/15、印刷・発送は6/20。

#### CSS :

- ・6/3 ステップアップ登山講座 2019 受講生 8 名
- ・6/30 ナビゲーション超入門講座 滋賀スポーツ会館、現在申込10名。

## その他

- ・2019 国民平和大行進
  - ・2019 全国ハイキング学校
  - ・近畿ブロック代表者会議 6 / 5
  - ・引き続きリニア計画反対署名活動へのお願い
- 次回第6回理事会 7月11日(木)19:00～

## 近畿ブロック代表者会議報告

■日時 2019 年 6 月 5 日(水) 19:時 30 分～

■場所 大阪府連事務所

■出席 滋賀(友永)、京都(坪山)、大阪(園)、奈良(前田・豊田)、和歌山(久保)、兵庫(吉谷)、  
全国(加納)、救助隊(松本)

### ■議題

#### (1) 近畿ブロック財政について

##### ①2019 年近畿ブロック搬出技術講習会収支報告

(仮) 収入 214,500 円 支出 321,649 円 収支 -107,149 円  
前期 収入 157,615 円 支出 400,349 円 収支 -242,734 円

##### ②2018 年近畿ブロック決算

単年度(仮) 収入 501,229 円 支出 582,495 円 収支 -81,266 円

※繰越金 2,258,642 円→2,177,376 円に減少

#### (2) 今後の進め方

##### ①支出

- ・講師交通費→講師・スタッフの人員見直し。交通費の限度額を決めたらどうか。
- ・テキスト→PDF化して各府県連のホームページに掲載して参加者にプリントアウトしてもらうなどして印刷費の削減を図れば

##### ②収入

- ・参加費→しばらくは今のまま様子を見て、必要なら将来の値上げも考える。
- ・テキスト→参加者に実費(500 円)を負担してもらう。
- ・全国連盟からの繰り入れ→今期の実績を示して補助金の増額を要請するか、別の名称で改めて補助を要請する。
- ・近ブロ会費値上げ→しばらくは今のまま様子を見て必要なら将来の値上げも考える。

##### ③予算化と予算の想定する講習会の在り方

- ・近ブロ会計の予算から講習会の予算を決めてその範囲内で収まるようにする。

来期の案 収入 428,790 円 支出 搬出技術講習会 200,000 円

会場費	3,000 円
雪崩講習会	200,000 円
各委員会	25,790 円
合計	428,790 円

※詳細については次回の会議で検討する。

④搬出講習会財政管理担当の会計を設けてはどうか。

(3)山筋ゴーゴー体操のサポーター養成講座について

- ・12/7.8 開催予定 参加費 2000 円、40 代以下の若い方の参加が望ましい。
- ・経費は全国連盟が負担するが、講師・スタッフの食事代や宿泊費の一部を近ブロでも負担して欲しい。
- ・事故を防ぐために山筋ゴーゴー体操の普及を目指す
- ・その指導者を広める活動として取り組む
- ・近畿ブロック主催で女性委員会が窓口となり、近ブロ全体の取り組みとする。

〈次回開催〉 日時/2019 年 10 月 16 日(水)19:30～ 場所/大阪府連事務所

## 第 2 回全国救助技術交流集会報告

救助隊 秋田 誠／彷徨倶楽部

5/25-26(日)に新潟県新発田市で開催された、第 2 回全国救助技術交流集会に参加しましたので以下報告します。

日程:5 月 25 日～26 日(日)

会場:新潟県新発田市「あかたにの家」および内の倉湖畔「杉滝岩」

主催:全国連盟

主管:新潟県連

- 内容:
1. 応急手当〔講師:柳川憲一氏(外科医、大阪府連)〕
  2. 最近の重大事故の報告(該当する道県連会員)
  3. 懸垂下降の検証(全国連盟遭対部 臼井邦徳氏)
  4. 山筋ゴーゴー体操\*(全国連盟女性委員会 石田良恵氏)

\*:3 と並行開催のため参加せず。

今夏の会場「あかたにの家」は、就学児童減少のために廃校となった小学校を宿泊研修施に改修したもので、JR 新発田駅からバスで 30 分ほど離れた静かな農村部にある。懸垂下降の検証は、車で 10 分ほど離れた内の倉湖畔「杉滝岩」で行われた。

〔応急手当〕

山岳事故を前提として、(1)意識はないが呼吸がある場合、吐物や血液による窒息を防ぐために必要な「回復体位」、(2)止血帯や三角巾を用いた止血法、(3)骨折の際に有用な「弾力

包帯」の使用、(4)捻挫・骨折などの外傷の手当では「RICE(R: Rest(安静)、I: Icing(冷却)、C: Compression(圧迫)、E: Elevation(患部を高く保つ) 」が重要であること、などを中心に講義があった。受講者もペアを組み効率よく要救者を回復体位へ移行させる手順などを実習した。

#### 〔最近の重大事故の報告〕

労山会員の最近の重大事故3例が報告された。(1)鹿島槍ヶ岳東尾根登攀後南峰直下での滑落遭難(2019年3月、1名行方不明、新潟県連)、(2)利尻岳での雪庇崩壊による雪崩遭難(2018年1月、負傷者なし、北海道連盟)、(3)八ヶ岳立場川での高巻中の滑落遭難(2017年8月、1名死亡、埼玉県連)。事故事例を検討し、事故に至った要因を分析・評価することは、事故を減らした事故が起こったとしても重大化させないために必須の作業である。

#### 〔懸垂下降の検証〕

内の倉湖畔「杉滝岩」で岩登りの基本技術である懸垂下降に関して意見を交換した。懸垂下降では、(1)エクステンションスリング(またはPAS)を用いてピレイループよりも高い位置に下降器をセットすること、(2)バックアップはオートブロックが望ましく、下降器の下側でとること、が確認された。懸垂下降に限らず登山技術と装備は日進月歩で進化している。指導的な立場にある者は、常に最新の用具や技術に注目していくことが必要である。

### ぐうたら会長のつぶやき

事故が1件ありましたが、清掃登山も皆様のご協力で終える事ができました。お疲れ様でした。会員123人、一般66人、子供19人の合計208名の方に参加していただき、173.1kgのゴミを回収できました。ありがとうございます。

登山道周辺のゴミは減っていますが、休憩場所や登山口の駐車場周辺などにまだまだゴミが見受けられるようです。また、場所によっては家庭ゴミなども不法投棄してあるようです。そんな時は写真を撮って自治体に伝えましょう。

滋賀から始まった小さな運動が日本だけでなく、エベレスト清掃登山など世界に広がる大きな運動となりました。継続が大きな力となる事の証明です。私たちは誇りを持ってこれからの清掃登山を大きく進めていきましたよ。

2018年の山岳遭難は全国で2661件発生し、遭難者は3129人で最多となったそうです。そのうち死者・行方不明は342人となっています。60歳以上の遭難者は1581人(50.5%)、死者・行方不明は246人(71.9%)となっています。高齢者の登山者が多い事も原因だと思います。

滋賀県の発生件数は85件です。的確な登山計画と万全な準備と十分な体力が遭難防止には大切だと思います。皆さんも十分に準備をして山行を実施しましょう。

7月、8月の計画は立てません。涼しくなる9月くらいから再開したいと思います

## 北アルプス・東尾根～爺ヶ岳

--- 雪山基礎講座 2018 修了山行 ---

川口辛二／滋賀山友会

日 程:5月3日～6日(月)

メンバー:秋田(講師)、川端／彷徨倶楽部  
山中、高岡、飯野／湖南岳友会  
玉田、其阿弥、田中、濱野／比良雪稜会  
川口／滋賀山友会

行 程:

5月3日(金)

南草津駅 19:30 → 黒丸 PA → 道の駅「アルプス安曇野ほりがねの里」23:00  
(秋田さんと合流、テント仮眠)

5月4日(土)快晴

道の駅「アルプス安曇野ほりがねの里」7:45 → 鹿島集落登山口 8:30～9:00  
→(東尾根)→ P1767 (TS) 13:35

5月5日(日)晴れ

TS 6:30 →(東尾根)→白沢天狗尾根ジャンクションピーク(JP) 10:30～10:40  
→ 爺ヶ岳 12:25～12:50 →(東尾根)→ 白沢天狗尾根 JP 13:25～13:35  
→ TS 17:30

5月6日(月)晴れ

TS 5:00 →(東尾根)→ 鹿島集落 9:30



10 連休の後半、爺ヶ岳東尾根から北アルプス鹿島槍ヶ岳を目指しました。今シーズン最後の CSS 雪山山行です。天候に恵まれ楽しい山行になりました。

当日は、南草津駅で 4 人合流。その後、黒丸 PA でもう 1 台 5 名と合流。挨拶もそこそこに秋田さんとの合流場所、道の駅「アルプス安曇野ほりがねの里」へ。予定より少し遅れての到着となりましたが、秋田さんがすでにテントを張られていて、準備万端で迎えてもらえました。近くのコンビニで、ビール等を買ひ込み乾杯の段取り。恒例の自己紹介や近況報告をしながら楽しい時間を過ごし、次の日に備えていつもの様

に？1つのテントにぎゅうぎゅうに10人で就寝。(笑)

4日の行程はそんなに長くないので、朝はいつもよりゆっくり起床。朝食後、鹿島集落の登山口を目指し車を1時間程走らせました。4日の行程はいきなり急登で始まりました。急登ならではの物が転げ落ちるアクシデントもありましたが、計画通りP1767のテント場へ到着。テント場の食事は定番の鍋です。女性陣の段取りが良く、男達は従うのみです。自家製漬物も持って来て頂いて大変おいしく頂き、塩分補給にも助かりました。時間が早かった事もあり雄大な鹿島槍ヶ岳の景観を楽しみながらの夕食でした。

5日の行程は長くなるので起床が3時となりました。しかし、まさかの全員寝坊(笑)朝食後、1時間遅れで出発。鹿島槍ヶ岳



を目指すのですが、思いのほか積雪が少なく状態も良くなかったため、結構手間取りました。所々危ない箇所があったり、藪漕ぎも有り時間がかかりました。そこで、当初の目的地である鹿島槍ヶ岳は断念する事となりました。せめてもと、途中に有る冷池山荘を目指しましたが、テントへ戻る時間を考えて断念となりました。冷池山荘でビールをゲットしたかったのですが……。残念！！最終的に爺ヶ岳の山頂に立って戻ることとなりました。残念では有りましたが、無理して怪我・遭難する訳にはいきません。山は逃げない！！の精神で我慢です。



代わりといっは何ですが、雷鳥のつがいを見る事ができました。雷鳥も

人なれして逃げませんでした。おかげで写真を何枚撮ったことでしょう。



最終日は、天候が崩れると言う事で、早めに下山する事となりました。下山してからは、大町温泉で汗を流し、また、時間に余裕があったので昼食は信州蕎麦を頂きました。やはりこちらで食べる蕎麦はおいしかったです。

今回は春山と言うことで、雪と岩と木のミックスの所が有り、また雪質も悪い所が多々有ったので、アイゼン装着し

ての歩きと、ピッケルワークの練習にもなりました。反省点としては、全体的に水が不足した印象でした。(雪から作れますが、すぐに水とはいかないので・・・) また、今回山を堪能出来たのは秋田さんが天気図を読んで状態の良いときに計画してもらえらるからであって、ひとたび荒れれば冬山に逆戻りになる時期です。山は舐めてはいけない、特に冬山は！と思いました。今後も楽しい思い出を作るためには、やはりスキルアップするしかないと改めて思った次第です。

〔一口感想〕

●テントサイトまで重いザックを背負い藪をかき分けて登るのには、進むべき方向もつかめず、とても苦勞しました。爺ヶ岳までの往復は、歩きとおすことができるかとても不安でしたが、青空の下、みなさまと一緒に山頂に立つことができ、とても嬉しく思いました。秋田さま、参加のみなさま、本当に有難うございました。(玉田)

●3日間共に好天に恵まれ素晴らしい景色が堪能できて良かったです。今シーズン最後の雪山基礎講座は、これまででは最も多い9名の参加で、雪山の素晴らしさを共感することが出来ました。また、白い雷鳥を初めて見る事が出来ました。個人では勇気のないナイフリッジの雪山に登れて良かったです。鹿島槍ヶ岳初登頂は時間切れのため出来ませんでしたが、雪山での行動の判断の仕方などが学べました。

(高岡)

●今年度の雪山基礎講座は今回の修了山行が初めての参加でしたのでいつもより緊張しました。登り口からすぐ始まる急登はかなり厳しいとの講師からの連絡に、さらにどきどき倍増でした。本当に苦しい急登で、その後はしばらく続く笹藪で体力を奪われましたが素晴らしい展望のテン場で癒されました。翌日、鹿島槍ヶ岳の頂に立つことは出来ませんでしたが、爺ヶ岳からの360度の景色は絶景で大満足でした。アイゼン装着時は特に一步一步集中して歩行すること、緩んだ雪でのピッケルの使い方、食事の段取り等々再確認大変勉強になりました。安全に爺ヶ岳に登頂し下山出来たことを、講師の秋田さんをはじめ皆さんに感謝致します。(田中)

- 皆様お世話になり有難うございました。積雪の状態が悪く、鹿島槍ヶ岳には登頂できなかったのは残念でしたが、大変勉強となる貴重な山行経験となりました。また、天候にも恵まれ幸せを感じた3日間でした。参加を了承していただき有難うございました。（濱野）
- 青空に白く輝く山々を眺めながらの講習会は大変楽しかったです。白い雷鳥を初めて見れて嬉しかったです。しかし、東尾根取付きの急登は聞いていた以上のもので大変苦しめられました。ナイフリッジの場面は緊張の連続でした。アイゼンを引っ掛けないようにと基本を意識して行動しました（其阿弥）
- 1シーズンに1~2回程しか行けない雪山ですが、やっぱり雪山は好きです。登山口からの急坂急登、藪こぎ大変でしたが、その分尾根に取り付き雪の上に立った時の感動はひとしおでした。雪の緩んだ尾根を歩く緊張感は半端なく、また、急斜面のトラバースやバックステップでの下降などの技術面は勿論のことですが、テント設営、食事準備をはじめテント内での作業やルール、マナーなどテント泊に必要な知識も含めて今回も多くのことを学びました。（飯野）
- 樹林帯の藪には踏跡も無く苦戦しました。景色を眺めながらの尾根歩きは軽快ですが、鹿島槍ヶ岳までは程遠く、先ずは持久力がないと届かないと実感しました。（川端）
- 雪山基礎講座 2019 の修了山行として、鹿島槍ヶ岳を目指しましたが、時間的な制約から登頂はできませんでした。しかし快晴の中、爺ヶ岳山頂に立てたことは大変満足しています。この3年間の雪山基礎講座に参加させて頂き、色々な技術を学び、経験をさせて頂き本当にありがとうございました。秋田講師をはじめ、参加の皆さまに感謝です。（山中）
- バリエーションルートから雪の爺ヶ岳へ無事登頂お疲れさまでした。今年の東尾根は雪が少ない上に残雪が不安定で、ブッシュの迂回も度々必要となり、例年に比べて難易度の高い登高になりました。東尾根の入山者が私たちの他に2パーティーしかいなかったのがそれを如実に示しています。雪のナイフリッジや急峻な雪面の長い下りなど、皆さん危なげなくこなされ、雪山基礎講座の成果が感じられて嬉しかったです。残念ながら、時間切れのため当初の目標であった鹿島槍ヶ岳には立てませんでしたが、雪山の素晴らしさを十二分に満喫して頂いた3日間だったと思っています。テントサイトのロケーション、とっても素晴らしかったですね。（秋田）



## <報告> 音羽山(ハイキングセミナーⅡ) 2019年5月11日 晴

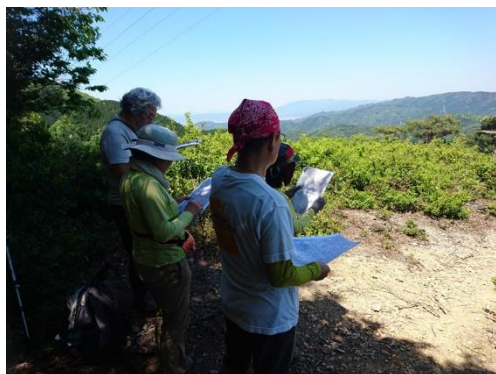
(参加者)友永、豊田 雪稜会 大村、齊藤 岳友会 齊藤、高岡

(コースタイム)

大谷 8:00—8:20 登山口—10:05BBC分岐—11:35音羽山 12:20—13:50 若葉台分岐  
13:55—15:10 観音口

(報告:友永)

大谷駅に集合しトイレの所で今日の予定を話す。しばらく国道を歩き大師堂の前から集落に入り、墓地の所で現在地を確認し先に進む。谷沿いの道より尾根にでた所で現在地を確認する。倒木で昨年より少しルートが変わっていた。磁石で進行方向を確かめて出発する。予定している場所で現在地を確認し、進行方向を確認しながら行く。またピークも確認しながら行く。急登をすませしばらく行けば1回目の



ルートと出会う。尾根を進み鉄塔に出たところで、大文字山や比叡山、水井山、三石岳などを確認する。前回歩いているのでピークの確認や現在地の確認は難しくなかったと思います。赤丸の地点を確認しつつ山頂に着く。山頂でも大文字山や比叡山、水井山、三石岳、愛宕山、牛松山を確認する。子供たちが登って

来た。食事後、豊田さんは音羽山までなのでここで別れる。牛尾観音分れを過ぎ、546mピーク先の鞍部で東海自然歩道と分かれる。しばらく下り460mピークに登る。少し休み尾根を行く。大きく右に下る所で現在地を確認して行く。下りきり少し進んで地図の小さなピークを確認する。ここから下った所が若葉台の下り口。

ジグザグの道を下り溜池に出た所で、左の頭上に見えるピークらしいのを地図上で確認する。コンパスの使い方にも慣れてこられて、比較的簡単に地図上で示された。ついでに右に見えるピークらしいものも調べてもらった。頂上で出会った子供たちが下って来た。出発し、最初に出会う谷でもう一度現在地を確認して進む。谷沿いの道を歩き林道



に出ると日差しが暑い。堰堤の所で最後の確認をして下ればバス停に着く。

現在地の確認には鉄塔などの人工物、傾斜が大きく変わる所、尾根が大きく曲がる所、谷

の出合などが参考になります。注意して確認すれば迷う事も少なくなると思います。

## 参加者の感想

高岡 範子(湖南岳友会)

快晴で新緑の木漏れ日が素晴らしい日となり楽しい時間を過ごさせて頂きました。他の会の方と知り合いになれる機会でもあり有意義でした。

ただ地図読みに関しては慣れないと難しく、繰り返しが必要だと感じてました。常日頃から地図読みをする癖を付けていきたいと思います。

## 音羽山(ハイキングセミナーⅢ)

2019年5月18日 曇り時々小雨

(参加者)友永、豊田、馬場 雪稜会 大村、齊藤 岳友会 齊藤、高岡、吉井

(コースタイム)

国分団地 8:50—9:40 国分山 9:50—10:05 国分峠—11:00 330mP11:30—12:35 460mP  
—14:05 登山口—14:40 瓦ヶ浜

(報告:友永)

石山駅よりバスで国分団地に行く。バス停の先から取付く。昨年同様全般的に荒れたコースだが、昨年に比べると良くはなっていたが足元注意だ。地図で赤丸をつけた地点を確認しながら先頭を交代しながら進む。最初の赤丸は二つ目の鉄塔の先だが、しっかり確認ができていた。昨年の倒木は整理され歩き易くなっていたが右に左によけながら行く。国分山から国分峠間の倒木も整理されずいぶん歩き易かった。ピークを確認しつつ思ったより早く峠に着いた。峠より一登りすれば緩やかな尾根となる。少なくなったが相変わらず倒木がある。地図で三角形になった緩いピークの先が赤丸だが、特徴が無いので行き過ぎてしまう。良く尾根の流れを読む必要があります。雨も止んだようなのでその先の急な登りが終わったピークで食事とする。ここから 361m ピークまで尾根は細かく曲がりくねって地図読みには最適です。361m ピークの手前にある小ピークで少し迷う。良く方向を確かめる必要があります。ピークの右を巻いて進み登れば 361mピークです。ここで左に向きが変わる。ここから若葉台分岐まで幾つピークがあるか確認してもらおう。答えはそれぞれ？だったようです。次の赤丸は小さなピークで少し向きの変わる所。しっかり確認出来て進む。460mピークを越えて下った分岐が次の赤丸。しっかりした道に出た所です。後は緩やかに下る尾根。観音越の赤丸を過ぎ、平尾へ下る分岐が次の赤丸。ここまでしっかり確認できました。今回は平尾に向かわず、そのまま 367m へ向かう。367mを越えた小ピークから急な下りとなる。下って少し緩い尾根となり、次の下りになる所を赤丸にした。気を付けないと行き過ぎる所だが、しっかりと確認してお

られた。ここからの下りはルートが尾根を少し外れるが、それもきちんと疑問をもたれました。しっかり地図を見ている証拠です。尾根の右の斜面を巻き気味に下り平地に出る。ここは右の谷が現在地の確認に最適です。ここからは尾根を下るだけだが、地図に現れないピークなどある。車の音が聞こえ始めて車道に出る。ここまでで地図読みは終了だ。瓦ヶ浜へ向かったが、二つのグループに分かれたため、粟津に行ったグループもいたため、最後の挨拶はできないままに解散となった。街でも地図読みが必要ですネ。



3回の講習ではなかなか身に着きませんが、コンパスの使い方や地図を広げる習慣はそれなりに身に着いたと思うのですがどうでしょうか。今後の山行に役立てば幸いです。

### 参加者の感想

齊藤 宗子(比良雪稜会)

読図講習会最終日、地図上のマークを見ながら、自分のいる位置がどこかを確認する課題に取り組みました。谷と尾根、等高線の幅や本数、見落としそうな小さなピーク、これらを注意深く見る事に神経を注ぎました。まだまだわかっていない自分が不甲斐ないですが、地図を見る事を習慣にしていきたいと考えています。

講習会では、先生方にいつも温かく丁寧に指導していただきました。一緒に歩いたお仲間の皆さんとも楽しく過ごさせていただきました。ありがとうございました。

齊藤 智恵子(湖南岳友会)

3回の実技では、わかるまで丁寧に教えていただき、とても楽しく学ばせていただきました。

今までコンパスの使い方もあいまいだったのですが、この教室に参加させて貰ってから、使うのが楽しくなりました。地形図を見ながら現在位置の確認など、難しくまだ理解不足の点もありますが、今後の山行で、学んだことを思い出しながら実践し身に着けたいと思います。

吉井 孝子(湖南岳友会)

地図を片手に印が付けられた地点まで先頭を交代して進みました。手がかりになるはずの尾根の合流点では支尾根が見つけられなかったり、木々に隠れていたもののすぐ近くのピークがわからなかったり、と地形の見方を解説していただきなんとか先に進む事ができました。また、長時間歩くうちに現在地がわからなくなることがあるため、通過地点を地図上でチェックしたり、その場所の特徴をメモに残したりすることで、道迷いの時に役立つことを教えて頂きました。今後の山行でもでも地図を見る習慣をつけなければと改めて思いました。ご指導くださった皆さま、ありがとうございます。

高岡 範子(湖南岳友会)

地図読み山行最終回は、国分団地から巡視路を巡り音羽山山頂を目指しました。

倒木で荒れていて踏み跡も少なくルートがわかりにくい部分も多く、最終回の地図読み山行としては相応しいコースと思いました。一人ずつ先頭を歩き、地図に赤○がされている地点まで、コンパスで方向を確かめながら進みます。赤○地点は、等高線の間隔や地形を見ながら導き出しますが難しいです。

地図読みは未だ勉強が必要ですが、コンパスは使えるようになった気がします。

今後は意識して地図を見る事で、見たら大体の地形が分かるようになりたいです。

## CSS 北小松 しし岩クライミング 報告

(日 時) 2019年 5月18日(土) 曇り

(参加者) 彷徨倶楽部(谷内)、岳友会(岩田、村田)、山友会(中西)、雪稜会(濱野、其阿弥、清水(記録))

(行程) 9:00 登山口駐車場、9:30 しし岩～トレーニング～15:30 駐車場

駐車場で自己紹介をして出発。岩の直下に到着後、2組に分かれてトレーニング開始。

正面の岩:直登コース3人と、右側の岩:途中でトラバースのあるコースへ4人。登りの練習後岩の直下で合流。全員が正面の岩で、直登練習。上で30分程昼食休憩。13時頃から懸垂下降にとりかかる。雨は何とか降らなかったが、風が強い。体は冷え、吹き飛ばされそうになる。声はかき消されコミュニケーションがとりづらく、ダウンしたロープが絡まる。一人1～2回の懸垂下降を実施。無事に貴重な体験をさせて頂き、私自身、課題満載で終了した。

((参加者の感想))

久しぶりのしし岩でのクライミング。スラブをフリクションで登るのが主だが、中々思い切って足に身体を預けられず、ヒヤヒヤしながらの登攀だった。皆さん意識が高くいい刺激を頂きました。(岩田正敬)

初めてのしし岩でとてもドキドキして行きました。靴のフリクションも良く効いていて滑らないのにやはり手をかけるところが小さいと躊躇してしまいました。自己確保が甘くなっていました。気をつけたいと思います。(其阿弥道子)

久しぶりのしし岩で以前よりもピンやボルトが少なくなっていました。フリクションは良くききますが、たまに来ると結構高度感があり、以前は快適に登攀していたル

ートにてこずり、セットにも時間がかかりました。ロープワークや登攀のシステムは普段から練習しないと忘れます。身体で覚えるようにして安全にクライミングを続けたいと思います。主要なロープの結び方やビレイなどはたとえハイキングであっても登山の基本ですので、クライミングを始めたいと思われたら、少しずつでも覚えていけば自身の山登りの幅が広がることうけあいです。また、機会を見つけてやりたいと思いますのでよろしくおねがいします。（谷内資康）

風が強く吹いていて、声が届きにくく、リードの方とのやり取りが困難でした。意思の疎通がうまくいかないときの対策を事前に打ち合わせるべきと反省しています。（村田啓二）

岩のぼりは久しくしていないと忘れます。8の字むすびも自身のハーネスとの間があきすぎて 結びなおしました、いつも危険との隣併せです。懸垂下降のときは風が強くてザイルを落とすのが難しい、途中で絡まったのを直していただき助かりました。琵琶湖の眺めは素晴らしくよかったです。（中西享子）

風の強い一日でしたが、楽しく岩登りの基本技術を学ぶことができました。繰り返しの練習で確実なものにしたいと思います。（比良雪稜会 濱野義治）

このような 機会を作って頂き本当にありがとうございました。今回は写真が無く、すみません。緊張のため余裕がありませんでした（泣）

## 《山行報告》 韓国の山

カンニャン ベグンサン スンチヨン チョゲサン  
山 域：光 陽 白雲山 順 天 曹溪山

日 程：2019年5月24日（金）～29日（水）

参加者：谷内資康 谷内里美（彷徨倶楽部） 辻義則 辻桃代（県庁山の会） 村田啓二  
（湖南岳友会・記録）

行 程：5月24日（金）（晴れ）大阪駅→弁  
天町→コスモスクエア 14:30→大阪南港パスタフェリー  
17時 出港

夕方出港、明石海峡大橋を夕暮れ時に通り、  
早朝に関門海峡から日の出が見えた。フェリー  
の夕食と朝食はバ ンク でおいしい。二部制



（大阪南港フェリーターミナル）





(神仙台にて)

釜山フェリーターミナルから草梁駅まで歩き、地下鉄に乗って市外バスターミナルから順天行き高速バスに乗る。順天のインフォメーションでホテルへの道順を尋ねると親切にも迎えの車がきてくれて無事到着。5月26日(日)(晴れ)4時起床 5時出発…順天 BT 5:50→光

なので時間制限ありです。夜はカラオケ大会で韓国のおばさん達のノリはすごい

5月25日(土)(晴れ)釜山港 12時着

岸 12:15…<sup>チョンヤン</sup>草梁駅→<sup>ササン</sup>沙上駅…13:50 釜山西部 BT 14時→順天 BT16:30…スチョンホテルキャッスル 16:40(泊)



(白雲山山頂にて)

BT17:45…ホテル(泊)

今日は光陽の鎮山と呼ばれる白雲山登山。バス終点で下車し、車道を2時間程登るとチャムセミ峠に出た。ここから縦走路沿いに急な登りとなった。登山口の標高が500m程だったので

陽 BT 6:10 (21-2バス乗車)6:58→<sup>ノンシル</sup>論実

登山口 7:30…(朝食 8時~8:30) …10:10 チャムセミ峠 10:30…10:20 神仙台 (1192m)

10:30…11:15 白雲山上峰(1218m)

11:25…(昼食 11:30~12:15)…分岐点

12:45→13時上<sup>ヘクナム</sup>白雲庵

13:15…白雲寺 14時…14:40 龍門寺バス停 16:18→光陽 BT16:26→順天

標高が500m程だったので

標高差は700m余り。神仙台に近づくと緩やかな尾根歩きになり、神仙台から最高点の白雲山上峰までは指呼の距離だが厳しい岩稜帯が続き、結構なアップダウンがある。

頂上からは北は韓国の高山で朝鮮戦争のパルチザンでも有名な智異山



(仙岩寺にて)



仙岩寺境内



仙岩寺めがね橋にて



(釜山中華街にて)

で料理して乾杯しました。

5月28日(火)(晴れ) 舩ル…順天 BT 7:10→釜山西部 BT 9:50…沙上駅→釜山駅 10:30…釜山港 11時(手荷物一時預)→11:30 釜山中華街(昼食)12:40…13時釜山港 15時 出航

昨日の雨が嘘のように晴れて残念でしたが順天を始発のバスで出発。釜山港に早く

の長い山脈が対岸に見え、南は黄海がうっすらと見える絶景が広がる。

神仙台手前までは登山者は少なかったが頂上はさすがに人が多く、頂上から少し離れた尾根で昼食。白雲寺への分岐から縦走路と別れて上白雲庵、白雲寺と下って長い舗装道路を歩き、龍門寺バス停に到着したがバスがすぐ前に行ったようで1時間30分程時間待ちしてようやく乗車。夕食はチゲ鍋のお店でテンジャンチゲと煮豚で乾杯。

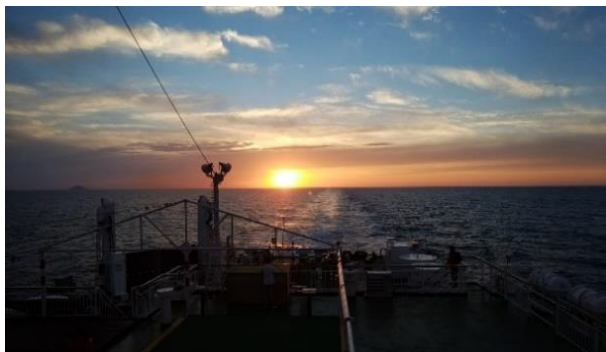
5月27日(月)(雨)順天 BT9:30

→<sup>ソナムサ</sup>仙岩寺10:30(拝観 昼食) 14:20

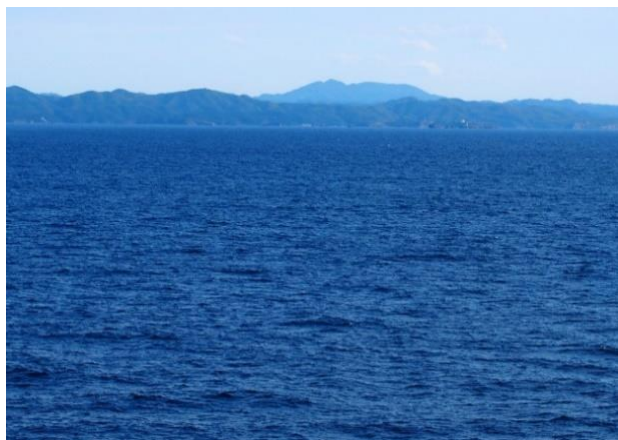
→順天 BT15:30…順天市場(買物みやげ等)…舩ル 17時(泊)。

今日は朝から雨で曹溪山登山は諦めて、麓にある名刹の仙岩寺を拝観。松広寺から仙岩寺までの峠道は古くからの参拝ルートで有名らしいが今日は月曜日で人影は少ない。そば降る雨の中広い境内を歩き、めがね橋を渡る。バス停近くのお店で山菜主体のチジミとビビンバがおいしい。ビールやマッコリに良く合いました。帰りに市場へ寄って夕食を買い出し。豚肉と野菜、お酒を買って韓国最後の夜は舩ルのダイニング

着いたので駅前の中華街まで循環バスに乗る。炒飯と餃子、ビールで乾杯。最後の昼食も安くておいしい。フェリーターミナルに徒歩で戻り、出国手続きを済まして乗船。船内で夕食後、夜は歌やマジックショーで盛り上がり、韓国の山旅&船旅は無事終了しました。



(玄海灘の夕焼け)



(対馬付近を航行)

5月29日(水) 大阪南港着岸 10時…コスモスクエア→弁天町→大阪駅(解散)

※パンスタフェリーは往復朝夕食事付(パッキング)5人で一人18千円程(サチャジ、税は2300円程カ)で支払、

ホテルは食事無しで3泊一人5千円位(三ツ星) 交通費は釜山~順天往復5千円弱、地下鉄・市内バスは千円程チャージしました。

(感想) 韓国への旅、楽しく・愉快地に過ごさせて頂きました。お世話になりありがとうございました。

(辻) 韓国の山では1日雨とバス待ちで大変でしたが初日の白雲山は登山日和で良かったです。フェリーも安くおいしく、ゆったりとできました。(谷内) ありがとうございました。お疲れさまでした、船旅はのんびりできて楽しかったです。(村田)



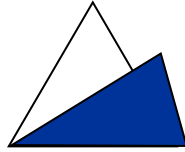
行事予定

日	県連・全国行事	日	各会の行事	会
		6	納涼会	山友
6-7	有峰・東笠山、西笠山 (ステップアップ登山講座2019/CSS)	7	おまかせ山行	ちご
		7	湖南アルプス吉祥寺谷沢登り	岳友
		13-15	八ヶ岳縦走(権現岳～縞枯山)	岳友
		18	ミーティング	彷徨
		20	体験教室 賤ヶ岳	山友
		20-21	伯耆大山	岳友
7		7 20-23	穂高岳～槍ヶ岳	彷徨
		25-28	白根三山縦走	山友
		25-28	黒戸尾根～甲斐駒ヶ岳	山友
		26-28	甲斐駒ヶ岳、仙丈ヶ岳	山友
		27	ミーティング	岳友
		26-8/6	光岳～甲斐駒ヶ岳	雪稜
		27-8/1	聖岳～三伏峠	雪稜
		27-31	聖岳～赤石岳	雪稜
		28	福井 日野山	岳友
		28-30	北八ヶ岳(天狗岳)	ちご
		30-8/2	小河内岳～塩見岳	雪稜
		3-5	仙丈ヶ岳・甲斐駒ヶ岳	雪稜
		3or4	愛宕山 裏参道	ちご
		4	比良山系 白滝谷沢登り	岳友
		10-22	アフリカ キリマンジャロ	彷徨
8	16-18 剣岳北方稜線 (ステップアップ登山講座2019/CSS)	8 10-14	聖岳～赤石岳	雪稜
		14-18	黒部 雲の平周回	岳友
		25	比叡山	岳友
		25	ソーマン山行(ヤケ山)	ちご
		31	ミーティング	岳友
		25-29	常念岳～蝶ヶ岳	雪稜
		1	安蔵山	雪稜
		1	呉枯ノ峰 菅山寺	岳友
		14-16	黒部五郎岳	彷徨
		19	ミーティング	彷徨
	14-16 横尾本谷～槍ヶ岳 (ステップアップ登山講座2019/CSS)	14-16	南アルプス 鳳凰三山	岳友
9		21-22	比良de集中	山友
		21-23	秩父山系 金峰山 瑞牆山	岳友
		21-23	火打山～焼山	彷徨
		25-29		雪稜
		28	ダイヤモンドトレイル(岩湧山)	彷徨
	29 しし岩岩トレ(CSS)			

会名略号 山友:滋賀山友会、岳友:湖南岳友会、雪稜:比良雪稜会、ちご:ちごゆり山歩会

シャク:シャクナゲ溯行クラブ、彷徨:彷徨倶楽部

スキーネット:山スキーネット滋賀、CSS:クライミング研究会滋賀



2019年8月号は、7月15日原稿〆切です。

原稿の投稿先は [tfurukawa@dj8.so-net.ne.jp](mailto:tfurukawa@dj8.so-net.ne.jp) まで、原稿は **B5** サイズ、  
フォントは本文 **10.5~11**、タイトル **12~14**で、使用する写真は **200KB 以  
内**としてください。

皆様のご協力をお願いいたします。

「県連ニュース7月号」 No.504

発行日:2019 年6月20日

滋賀県勤労者山岳連盟

TEL 080-5633-7799

〒520-0836

Email [shigarosan@gmail.com](mailto:shigarosan@gmail.com)

大津市杉浦町 9-30

ゆうちょ銀行（店名 418）

<http://shigarousan.jimodo.com/>

普通 0239956

発行責任者 宮内 眞子

編集委員 高玉 敬子 古川 哲郎 渡壁 由美子