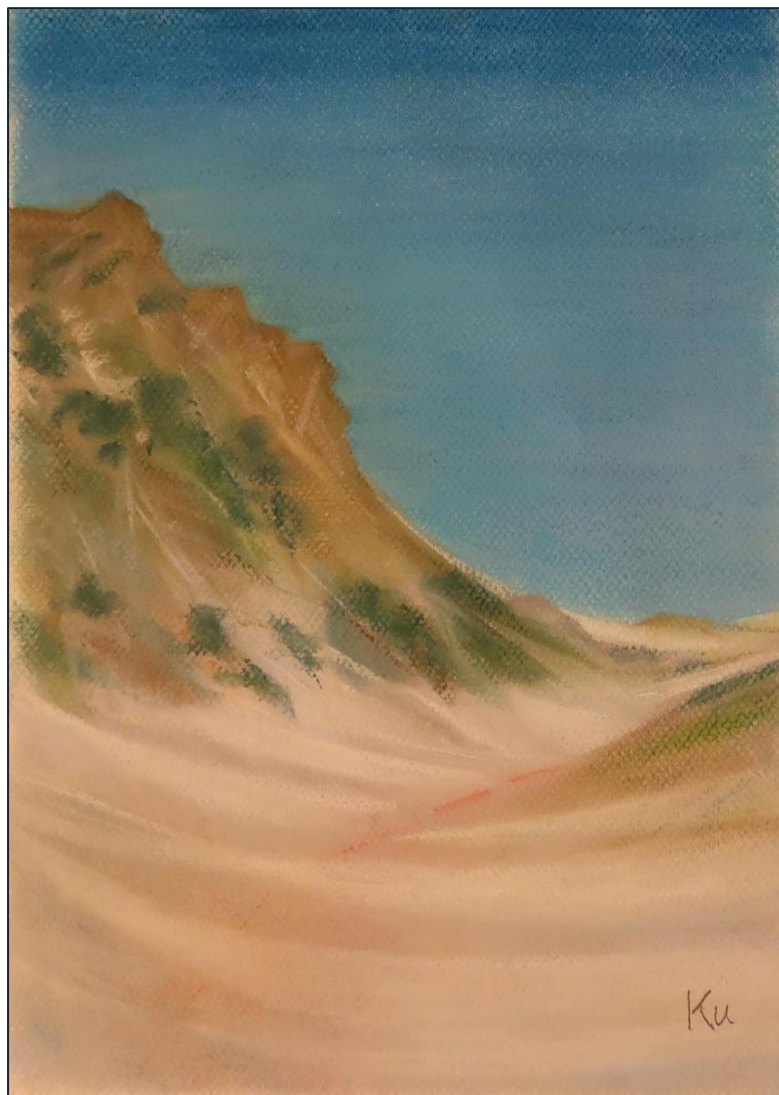


# あかひら

No.359

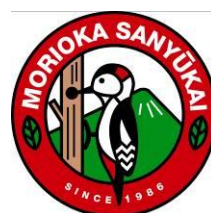


2018. 10

岩手県勤労者山岳連盟



盛岡山友会



## 今後の日程(11/1～12/6)

日付	曜日	行事	日付	曜日	行事
11/1	木	10/29～11/4 No.002 渡邊健治	19	月	
2	金		20	火	
3	土	▲片羽山(ゆうゆう) ▲稲庭岳(山行企画) ▲遠島山(四季)～4日	21	水	◎山行リーダー会議(勤労福祉会館)
4	日		22	木	▲五葉山(ウィーク)
5	月		23	金	11/19～11/25 No.416 福山 茂和
6	火	☆県連理事会	24	土	
7	水	11/5～11/11 No.234 古川 孝	25	日	
8	木		26	月	
9	金		27	火	
10	土		28	水	◎11月例会(勤労福祉会館)18:45～
11	日	☆県連ステップアップ講座(ピックルーフ滝沢)	29	木	11/26～12/2 No.433 岡 義博
12	月		30	金	
13	火		12/1	土	
14	水	◎運営委員会(杜陵老人福祉センター)18:45～	2	日	▲氷上山(名山)
15	木	11/12～11/18 No.382 三浦 明夫	3	月	
16	金		4	火	12/3～12/9 No.455 大倉 博
17	土		5	水	
18	日	◇冬山入門講座 実技(岩手山馬返しコース)	6	木	

### 原稿のお願い

11月号の原稿締切り

◎ 11月10日(土)

※手書き原稿の場合は、2日前迄とします。

### 原稿の基準

■サイズ:A4

■本文枠:幅17cm・縦25cm または 余白:上・下・左・右20mm

■本文のフォント:10～12ポイント、明朝体、またはゴシック体で

※編集作業中に文字化けする可能性がありますので、フォントは守ってください。

□送り先 ◎手書き原稿(郵送)  
 会員No. 357 渡部 彩子  
 〒020-0632 滝沢市牧野林 1047-66  
 TEL 090-7528-1968

◎メール原稿  
 会員No. 301 久保 加世子  
 メールアドレス [k-kubo@mba.nifty.ne.jp](mailto:k-kubo@mba.nifty.ne.jp)

# 縦走路

## あかげら

No.301 久保加世子

今月号からあかげらが A4 版となりました。手に取ってみて、皆様どう思われたでしょうか？

わたしが初めてあかげらを手にしたのはいつだろうとみると、2003 年 8 月発行の 178 号でした。その時はまだ表紙の絵は白黒です。

山友会に入会してからは会報部に所属し、これまでずっとあかげらの編集にたずさわってきました。そのころの編集作業は以前会員だった方の自宅敷地内の別棟の部屋をお借りし、月に 1 度会報部員が集まって原稿を切り貼りして行っていました。作業をしながらいろいろな話をしたり、終わった後のちょっとしたお茶のみが楽しみでもありました。

それから、あかげらは少しずつ変化をしていきました。まずは、表紙のカラー化！ その第 1 号は 2006 年 5 月発行の 211 号・・・なんと、わたしがその表紙の絵を描きました。その後、パソコンでの編集、印刷所の変更、そして、メール配信など、時代の流れに合わせてきました。会報部員も集まって編集作業をすることがなくなり、例会後の部会が顔を合わせる場となりました。

当然、あかげらの内容も変化していますが、縦走路は 2004 年 6 月の 188 号から。以来、現在までさまざまな方に原稿をお願いして続いてきています。もちろん、何度も書いてくださっている方もいます。表紙は写真ではなく絵というのが実はあかげらのこだわりです。今はデジタルカメラが主流となり、写真を撮る人も多くなりましたが、だからこそ、表紙は写真ではなく絵を、と描いてもらっています。

今回あかげらを A4 版にするにあたり、会報部ではみんなで意見を出し合い話し合ってきました。より良くするためにはどうしたらいいのか、まだまだ改良する点は多いと思います。でも、スタートを切りました。その記念すべき号の縦走路を担当し、また新たなあかげらの歴史が始まったと感じています。

あかげらは会報部員が作っていますが、表紙の絵を描いてくださる方や原稿を寄せてくれる方がいなければ出来上がりません。突然、原稿依頼をしたりしますが、どうぞ、ご協力をよろしくお願いします。

そして、今後あかげらがどう変わっていくかを楽しみに、これからも皆様と一緒にあかげらを盛り上げていきたいと思っています！！

## もくじ

01	今後の日程（事務局）	12	山行報告 県連合同山行	遠藤千鈴子 級木 信子 山田 潔	
02	縦走路 「あかげら」	久保加世子	15	山行報告 フォローアップ山行	福山 茂和
03	運営委員会報告		16	かわら版 海外通販の勧め（1）	福山 茂和
06	事務局から		17	交流の広場	
07	専門部報告				
09	県連報告				
10	今後の山行計画				
11	行ってきました				

# 2018年度第7回運営委員会報告

出席者確認(出席者数:18/22名) 2018.10.10(水)18:50~20:15 杜陵老人福祉センター

渡邊 三浦(明) 中村(美) 石澤 小田(嘉) 高橋(恵) 中村(数) 松田(幸) 小原 千田 古川 山田(潔) 福山 小川 渡部(彩) 松田(希) 岡(義) 大倉
---

【進行:渡邊、記録:中村(美)】

## 1 会長あいさつ

去る8日フォローアップ山行が行われた。台風後のすがすがしい中で良い山行であった。福山さんの企画・準備ご苦労様でした。会山行として、また、企画してほしいと思った。

今日は、会装備について、もう一度話し合い、共通認識を持ちたいと思う。

## 2 報告事項・確認事項

(1)現在の組織状況(10月10日現在)

会員数94名(男49名/女45名) 家族会員5名 会友6名 登山時報11月号 46部

退会者 No.420 徳永光保さん No.486 井上晃さん

(2)各専門部等の取組状況

① 山行管理委員会…ヒヤリハットの報告はなかった。

山行計画書の提出が遅いので、少なくとも2日前には出してほしい。

② 救助隊…(県内で)山岳事故が相次いでいる。全国連では7月以降8人の死亡事故があった。

③ 教育遭対部…10/28の救命救急講習会。午前中は中央消防署(駅西口)、午後はつどいの森の都南老人福祉センター。

10/31(水)冬山入門講座

④ 組織部…フォローアップ山行をおこなった。台風などにより日程が二転三転して参加者も変わった。

今後の課題として受講者の保険は、改めて徴収するのではなく、登山教室の残金を取っておいて、それに当てることが考えられる。

11/30(金)の納山祭はホテルルイズで、会費5,000円(飲み放題)

⑤ 会報部…「山友」の原稿依頼10月例会締め切り。「あかげら」は10月号からA4版になる。

⑥ 自然保護部…冬の自然観察会を検討している。

⑦ 事務局…上半期の会計報告。厳しい状況が予想されるので経費節減に努力しましょう。と云っても、活動を委縮しないように。

県連報告…別紙

(3)その他報告事項

① 会報部から…あかげら9月号の五嶋さんの八方山での報告について、花巻山友会より、自分たちの会報にも掲載し、注意喚起を促したいというメールをいただきました。五嶋さんの了解もいただき、先方へ連絡しました。

② HPの刷新について…現在のサーバーが廃止になる予定。それに合わせて会のHPを刷新しようかと思う。アプリは無料であるが、ドメインを入れると年間9,000円位かかる見込み。そのうち提案する予定。

## 3 協議・承認事項

(1)会装備について…廃棄処分に至る今これまでの経緯を担当の小田さんから説明してもらい、改めて今後の取扱いについて話し合いました。出された主な意見は以下のとおり。

- ・会装備の購入も廃棄も会員に諮った方がいいのではないか。
  - ・現在は、1万円以上の支出については運営委員会に諮る決まりとなっている。
  - ・処分については、運営委員会に諮りオークションにかけたことがある。
  - ・購入に関しても、廃棄に関しても明確な規定がないのが問題だ。
  - ・運営委員会で手順を踏んで決めたことを反故にするべきでない。
- 等々、さまざまな意見が出され、議論の結果、以下のとおり決定しました。

[決定事項]

- ア. 8月の運営委員会で合意したとおり、経年変化等の著しい装備(別表)を処分することとする。
- イ. 処分方法は、あかげら8月号で案内したとおり、譲受希望の申し出があった会員(別表)に無償譲渡するものとし、希望者が複数あったテント3張りについては抽選で決定する。(11月例会時)
- ウ. 小田さん保管のその他の装備については、複数の運営委員が分担管理するものとし、年度末までに保管者を決定する。
- エ. 会装備の購入・処分等の方法について明文化するため、次期総会に向けて調達・管理・処分に係る取扱規程を整備する。
- (2) 今月のHPの表紙ブログ版は、組織部がフォローアップ山行を掲載する。
- (3) あかげら「専門部ページ」は、教育遭対部と組織部が担当する。
- (4) 10月のミニ講座…「冬山への誘い」と題して、冬山の写真を。担当山田潔さんが種々の冬山の写真を集める(山田潔 小田 岡 松田幸さんなどから)。
- 11月例会は、ミニ講座の時間にオークションをする
- (5) リーダー会を11月21日(水)に開催します。
- (6) 追加名簿について…5月に名簿を作成した以降、入会者は2名のみだったので、10月号のあかげらに差し込みで配布することにする。

## **第8回運営委員会は11月14日(水)杜陵老人福祉センターです**

### ◆当面の予定

10月28日(日) 救命・救急講習会(中央消防署・都南老人福祉センター)	11月11日(日) 県連ステップアップ講座(ビックルーフ)
10月31日(水) 冬山入門講座(勤労福祉会館)	11月14日(水) 運営委員会(杜陵老人福祉センター)
11月6日(火) 県連理事会	11月28日(水) 11月例会(勤労福祉会館)
	11月30日(金) 納山祭(ホテルルイズ)

### ☆ 例会の司会と後片づけ

担当月	担当部	担当月	担当部	担当月	担当部
4月/10月	教育遭対部	5月/11月	山行企画部	6月/12月	会報部
7月/1月	組織部	8月/2月	事務局	9月/3月	自然保護部

(別表)

### 処分装備品一覧表

No.	備品名	仕様・内容等	数量	エントリーした人					処理
				希望者	希望者	希望者	希望者	希望者	
02	テント ④	エスパースⅡセット4~5人用(ポール/ペグ) 4.5kg	1	舟越		小田春	山田		抽選
01	テント ③	エスパースⅡセット4~5人用(ポール/ペグ) 4.5kg	1	舟越		小田春	山田	竹田	抽選
03	テント ①	ダンロップ8人用(フライ/ポール/ペグ) 6.7kg	1	舟越	中村			竹田	抽選
11	テントマット	⑪ 銀マット	1	舟越					決定
11	テントマット	⑫ 銀マット	1		中村				決定
11	テントマット	⑬ 銀マット	1			小田春			決定
11	テントマット	⑭ 銀マット	1				山田		決定
16	コッヘル ③	ナベ3、フライパン、ヤカン、シャモジ、ヘラ	1	舟越					決定
16	コッヘル ⑥	ナベ3、フライパン、ヤカン、シャモジ、ヘラ	1		中村				決定
16	コッヘル ⑤	ナベ3、フライパン、ヤカン、シャモジ、ヘラ	1						廃棄
28	ビーコン	AB1500(シングルアンテナ) ①~⑤(1台作動不良)	5		中村				決定
32	大鍋等	タッパー、ボールを処分	1						廃棄
36	GPS	10m標高差組込用DVD付	1	舟越					決定



## 事務局から

### ☆ 会員動向 (10/13 現在)

会員数 94 名 (男 49 名/女 45 名) 登山時報 45 部 家族会員…5 名 会友…6 名

退会者 No, 420 徳永光保さん、 No, 486 井上晃さん

### ☆ 追加名簿について

今月のあかげらに差し込みしますので、各自手持ちの名簿に添付して使ってください。

取り扱いには十分注意してください。

### ☆ オークションについて

11 月例会で手持ちの不用品のオークションをします。自分には今不要なものでも誰かに役立つことがあるかもしれません。大事なものを眠らせておかないで役立ててください。提供者は今から準備して持参してください。

会装備の処分品も、8 月に申し込んで受理された方にはお渡しします。なお複数の希望者が出たものについては当日くじ引きをしてお渡しします。

オークションの担当は組織部です。

本日の例会進行・会場担当は 教育遭対部です

11 月の例会は 11 月 28 日 (水) 勤労福祉会館 です



## 県連ステップアップ講座のご案内

日 時:11月11日(日)9:30~15:00

場 所: ビッグループ滝沢 (滝沢市役所向い) 定員48名 お早めに申込みを!

参加費: 500円 申込先: 千田勝則 (自宅:019-635-0201/携帯:080-8213-5579)

### ■ 午前の部 講演 (9:30~12:00) 会議室

講師: 盛岡友愛病院副院長 中島隆之氏 (心臓血管外科専門医、認定国際山岳医)

① 中高年に多い心臓病、不整脈(パルスオキシメータの活用も含めて)、心筋梗塞、心不全などなどに関して登山時に配慮すべき点など

② 低体温、凍傷などにならないための注意点と罹患した時の対応

③ ケガなどの応急処置の実習

### ■ 午後の部 セルフレスキュー実践 (13:00~15:00) 会場内アスレチックの森

講師: 県連担当理事

内容: 事故発生から搬送引渡しまでの山岳救助方法の実践

# 専門部報告

## ●山行管理委員会

### ■山行リーダー会議の開催について

昨年に引き続き、山行リーダー経験者等に集まっていただき、事故やヒヤリハットの情報共有や事故等防止対策などを話し合う会議を下記のとおり開催します。CL・SL経験者だけでなく、会員有志の皆さんも参加できます。資料準備の都合がありますので、参加希望の方は下記の担当までお申込みください。

記

日時：11月21日(水) 18:45～20:15

場所：盛岡市勤労福祉会館 2階会議室

内容：事故・ヒヤリハットに学ぶ／山行活動における気づきの共有／トラブル発生時の事例研究など

参加申込：山行管理委員会 渡邊まで（以下の方法で）【申込締切：11月14日(水)】

携帯&SMS：090-9634-2257 Mail：[wataken0806@biglobe.jp](mailto:wataken0806@biglobe.jp)

Fax：019-641-3905 ※口頭でも可

### ■計画書の早め提出のお願いについて

最近、山行計画書の提出が山行開始の二～三日前に集中する傾向にあります。中には前日や当日の事例もあり、計画の内容確認や必要な助言等が行えないことが懸念されますので、早めの計画で余裕を持って計画書を提出されるようお願いいたします。

## ●組織部

### ■納山祭のお知らせ

1、いつ：11月30日(金) 19時～21時 受付は18時30分から

2、どこで：ホテル ルイズ 3階  
開運橋西側 ☎019-625-2611

3、会費：¥5,000円  
酒類を飲まない方については調整中

4、飲食の内容：和食のコース料理で飲み放題の予定(調整中)

5、申し込み：10月例会時及びメール等で確認中  
416 福山茂和  
自宅 ☎019-697-4168  
携帯電話(SMS可) 090-7063-0788  
メールアドレス [s\\_fukuchan@amail.plala.or.jp](mailto:s_fukuchan@amail.plala.or.jp)

『最近の納山祭は参加者が少ないです！年に一度の飲み会です！是非、参加下さい』

### ■オークションのお知らせ

今年のオークションは納山祭とは別の日程設定で行います。

1、いつ：11月28日(金) 11月例会終了後

2、出品物：通常の日用品、登山用品、本、趣味の制作物、その他

3、売上金：原則、会の雑収入とし、¥1,000円を超える物は半額を出品者へ返金します。

4、申込先：出品物について事前に情報を頂けるとありがたいです。  
416 福山茂和まで

5、その他：出品物は10月の例会もしくは、当日、お持ちください。

『出品物のご協力をお願いします』



## ● 教育遭対部

### ・救急法・普通救命講習

午前は消防署に依頼し、普通救命講習

午後は会の救急パックの使い方、骨折の固定方法、大量出血の対応などを行います

日 時： 10月28日(日) 9:30~16:30

場 所： 盛岡中央消防署(西口) 9:30~12:30

都南老人福祉センター(つどいの森) 13:30~16:30

締め切り： 終了しました

持ち物： 昼食、日帰り装備、三角巾(持っている方)

消防署には駐車場がありません

本宮の中央公園の駐車場は無料で使えます

### ・冬山入門講座 座学

冬山登山に向けての注意点、低体温症・凍傷を防ぐ方法、必要な装備などの講習

今シーズンから冬山登山や山スキーを始める方は受講しましょう

日 時： 10月31日(水) PM6:30~8:30

場 所： 勤労福祉会館

申し込み： 279 松田幸久 090-1374-2367 (SMS可)

締め切り： 10月27日(土)

### ・冬山入門講座 実技

岩手山の4合目から5合目でピッケル・アイゼンの訓練を行います

日 時： 11月18日(日)

場 所： 岩手山馬返しコース

申し込み： 279 松田幸久 090-1374-2367

締め切り： 11月10日(土)

打ち合せ： 11月15日(木) PM6:30 おでつて

森林限界を超えての冬山訓練を行います

参加は冬山入門講座の学科と実技のピッケル・アイゼン訓練を受講した方に限ります

日 時： 1月27日(日)

場 所： 鶏頭山

申し込み： 267 中村数博 090-2270-9185

締め切り： 1月20日(日)

打ち合せ： 1月23日(水) 例会後

## 第7回県連理事会報告

2018.10.2(火) 19:00～花巻市学園都市会館室

出席：千田勝利、村上明枝

### 1 報告事項

- (1) 県連県外遠征山行について 9/15(土)～17(月) 「全国交流登山in福島」に参加  
盛岡山友会7名、釜石5名、生協4名、アウトドア7名 計23名  
その他、アウトドア19名(1泊、安達太良山登山)、花巻4名(日帰り)が別口で参加。  
・16(日)は一切経山が火山噴火警戒レベルが2になって吾妻小屋宿泊も不可となったため、安達太良山に登り、福島市内のビジネスホテルに宿泊。17(月)は霊山に登り岩手に帰った。  
・返金：¥3,000/1人 (理事会で参加者分を各会に渡した)
- (2) 県連セルフレスキュー訓練 9/8(土)12:00～9(日)  
参加者21名(盛岡山友会4、釜石5、RAM4、花巻2、生協1、アウトドア5)  
ファーストエイド、危急時のビバーク法、救命講習(心肺蘇生法、AED)、救助ロープワーク等  
各会から講師を出してオール県連の布陣で実施、テント泊の講習が好評であった。
- (3) クライミングレスキュー技術講習会 9/29(土)～30(日) 大迫体育館  
参加者14名(花巻1・釜石1・RAM 3・宮城9)  
9/29(土) ビレーからの自己脱出、クライミングロープワーク、リードセカンドクライミング  
レスキューの復習、引き上げ救助、ロープ接続部の通過実習  
9/30(日) 台風の影響で中止 1日だけとなった。  
\*今回で5回目。皆で考えながら経験を積み、スキルアップが感じられた。  
\*セルフレスキュー費用 5,884円 クライミングレスキュー費用 3,600円 合計9,484円  
クライミングレスキュー参加費 12人×500円=6,000円 (14人参加うち2人は見学)
- (4) その他  
①第21回全国ハイキング交流集会 9/15～16 静岡県・伊豆長岡温泉 →今回は参加者なし。  
②ホームページ開設支援講習について  
\*宮城県連に日程などを問合せ(10/21開催)、花巻山友会は会山行のため不参加。  
③西日本豪雨災害救援募金を岡山県連に送金。募金額は107,000円  
内訳：釜石30,000円、胆江6,000円、盛岡山友会25,000円、生協8,500円、アウトドア37,500円  
④平出和也さんの講演会 10/12(金) 18:30～ モスビル

### 協議事項

- (1) 全国登山研究集会 11/23(金)～24(土) 愛知県 レポート⇒9/27平井が提出。
- (2) 県連ステップアップ講座 11/11(日) 9:30～15:00  
場所：ビッグルーフ滝沢 参加費：500円 定員48名 早めの申込みを！  
<講師講座> 9:30～12:00  
講師：中島隆之氏 心臓血管外科専門医 認定国際山岳医、盛岡友愛病院副院長  
① 中高年に多い心臓病、不整脈、心筋梗塞、心不全などなどに関して登山時に配慮すべき点  
② 体温、凍傷などにならないための注意点と罹患した時の対応。  
③ ガなどの応急処置の実習。  
<自主講座> 13:00～15:00 ビッグルーフ内アスレチックの森で実施  
セルフレスキュー実践～事故発生から搬送引渡しまでの山岳救助方法の実践
- (4) 沿岸との交流山行 11/18(日) 潮風トレイル 北山崎付近を予定  
\*詳細はRAM(下机さん)と釜石労山で企画検討⇒各会へメールで知らせる。
- (5) その他  
①奥羽協議会の会議について 11/10(土)～11(日) 秋田県連担当  
七戸さんの民宿を会場に(詳細は後日)  
②第35回登山者自然保護集会 12/1(土) Belf仙北(予定)  
③2019年労山カレンダーについて～ 数の変更は平井まで

# 今後の山行計画

※ 掲載の山行企画は全会員を対象としています。

実施日	山城・ルート (市町村)	企画	目的	難易度: 歩行/荷物/技術	締切日	打合場所	申込先
		問合せ	コメント		打合日時		
11月3日 (土)	片羽山 (釜石市)	ゆうゆう	北上高地を眺める	★★/★/★	10月27日	おでって2F	080-6542-8871
		433岡義博	笛吹峠登山口～大平コース出会い～山頂(ピストン)		10月29日(月) 18:30		
11月3日 (土)	稲庭岳 (二戸市)	山行企画部	晩秋の里山を楽しむ	★/★/★	10月27日	おでって2F	090-4313-6145 (SMS可)
		小田春美	駒形コース登山口から稲庭高原キャンプ場登山口まで左回りで周回します。		10月29日(月) 18:30		
11月3日 (土) ～4日(日)	遠島山	四季の山	小屋泊まりを楽しむ。	★/★/★	10月28日	おでって2F	090-2844-9481
		級木信子	遠島山荘に泊まります。		10月29日(月) 18:30		
11月22日 (木)	五葉山 赤坂コース (大船渡市)	ウィークデイ クラブ	平日山行を楽しむ	★★/★/★	11月15日	おでって2F	019-635-3203 (FAX可)
		工藤敬子	12月末完成の小屋の進捗状況を見に行きませんか。		11月19日(月) 18:30		
12月2日 (土)	氷上山 (陸前高田)	名山歩こう会	沿岸の里山を楽しむ	★/★/★	11月22日	おでって2F	090-8781-8137 (SMS可)
		小田嘉洋	玉ノ湯登山口からピストンです		11月26日(月) 18:30		

あかげら 11月号に掲載する山行計画は、書面、メールにて、山行企画部  
No.234 古川 孝 090-8923-3120(ショートメール可) [mountfuru2@yahoo.co.jp](mailto:mountfuru2@yahoo.co.jp)  
までお願いします。締め切りは11月11日(日)です。



# 行ってきました!

[9月18日~10月14日現在]

No.	月日	山域	ルート	目的	参加者名	会	分類
1	9月14日 ~9月18日	笠ヶ岳・三俣蓮華岳・黒部五郎岳・鷲羽岳・水晶岳・赤牛だけ・野口五郎岳・双六岳・弓	穂高平~笠新道~笠ヶ岳~三俣蓮華岳~野口五郎岳~水晶岳~双六岳~穂高平	初秋の山を楽しむ	L大峠	1	個人
2	9月20日	三ツ石山	網張奥産道コース	トレーニング	L太田代〔会員外〕1名	1	個人
3	9月20日 ~9月25日	薬師岳、白山、御嶽山	折立~薬師岳往復、市ノ瀬~白山往復、田の原~御嶽山往復	初秋の山を楽しむ	L大峠	1	個人
4	9月22日	雨飾山、高妻山	雨飾りキャンプ場~雨飾山往復、戸隠牧場~高妻山往復	百名山に登る	L山田(潔)・S舟越・小原(耕)	3	個人
5	9月23日	岩手山	柳沢コース	紅葉鑑賞&トレーニング	L渡邊(健)・石原	2	個人
6	9月23日	黒崎(陸前高田)		フリークライミングツアー	高橋(英) ※ワンムーブ主催	1	他団体
7	9月23日	岩手山	松川コース	岩手山七コースのうちの松川コースに登る	L工藤(敬)・S熊谷(久)・日比野・加藤(桂)・小田(春)	5	志向別G
8	9月23日	鞍掛山	相ノ沢コース(右回り)	トレーニング	L岡(義)・S太田代・高橋(恵)	3	個人
9	9月23日	秋田駒ヶ岳・乳頭山	秋田駒八合目~湯森~芦森~千沼ヶ原~乳頭山~大釜温泉	秋田駒から乳頭へ縦走する	L小原(耕)・S舟越・古川・竹田(真)	4	個人
10	9月23日	三ツ石山	網張リフト~三ツ石山~網張奥産	紅葉狩り	L福山〔会員外〕1名	1	個人
11	9月23日 ~9月24日	岩手山、姫神山	柳沢コース、一本杉コース	トレーニング	L内堀	1	個人
12	9月23日 ~9月24日	聖ヶ岩(白河市)		クライミングトレーニング	L松田(幸)・松田(希)	2	個人
13	9月24日	岩木山	百沢コース~山頂~嶽コース	北東北の山々を巡る	L小原(耕)	1	個人
14	9月24日	早池峰	小田越コース	親子登山	L成瀬〔会員外〕1名	1	個人
15	9月24日	小倉岳(652.3m)、宇部ヶ森(594.4m)	小倉隧道~小倉岳、九戸・久慈の境界~宇部ヶ森	里山に登る	L本間(典)	1	個人
16	9月26日 ~9月28日	奥穂高岳	上高地~岳沢~奥穂高~濁沢~上高地	縦走	L山田(純)・袋地	2	個人
17	9月27日 ~9月29日	鎌崎山、毛勝山	立山山麓スキー場~ゴンドラ~鎌崎山往復、阿部木谷口~毛勝山往	初秋の山を楽しむ	L大峠	1	個人
18	9月29日	早池峰	小田越コース	トレーニング	L小田(嘉)・小田(春)	2	個人
19	9月29日 ~9月30日	鳥海山	鉾立コース	山頂から展望を楽しむ	L竹田(真)	1	個人
20	10月3日	稲庭岳	左回り周回コース	トレーニング&下見	L小田(嘉)・小田(春)	2	個人
21	10月4日	朝島山	中央コース	トレーニング	L川村(雅)	1	個人
22	10月4日	三ツ石山	松川大橋コース	心のスケッチ	L工藤(敬)・S級木・中村(美)	3	志向別G
23	10月6日 ~10月7日	越後駒ヶ岳、平ヶ岳	枝折峠コース、中の股林道コース	新潟の山に登る	L山田(潔)・S舟越・村田・小原(耕)	4	個人
24	10月6日 ~10月8日	早池峰、八甲田、秋田駒ヶ岳	小田越~早池峰~剣ヶ峰往復~小田越、八甲田ロープウェイ~大岳~仙人岱~酸ヶ湯、国見温泉~鉾長根~男女岳~金十郎尾根~国見	東北の紅葉・温泉を楽しむ	L内堀〔会員外〕2名	1	個人
25	10月8日	早池峰	小田越コース	トレーニング	L竹田(真)	1	個人
26	10月8日	八幡平(裏岩手)	藤七温泉~釜岳~大深山荘~松川温泉	フォローアップ山行	L福山・S中村(美)・S渡邊(健)・北田・高橋(陽)・遠藤(千)〔会員外〕2名	6	会
27	10月8日	氷上山	中央コース~山頂~玉の湯口	トレーニング&下見	L小田(嘉)・S大倉・小田(春)	3	個人
28	10月8日	ひょうたんケイブ(岩泉町)		クライミングツアー参加	高橋(英) ※ワンムーブ会員向けツアー参加	1	他団体
29	10月10日	東根山(928.4m)	ラ・フランスコース	秋の山と昼食を楽しむ	L岡(義)・S太田代・川村(雅)・高橋(恵)・中村(由)・小川(優)	6	志向別G
30	10月13日	鞍掛山	相ノ沢コース(左回り)	町内子ども会登山のガイド	中村(美)〔会員外〕22名	1	他団体
31	10月13日 ~10月14日	裏岩手連峰	八幡平頂上~釜岳~三ツ石山~不動平~姥倉山~松川温泉	裏岩手縦走を楽しむ	L小原(耕)・S竹田(真)・内堀	3	個人
32	10月14日	姫神山	城内コース	トレーニング	L岡(義)・岡(春)	2	個人
33	10月14日	姫神山	一本杉コース	トレーニング	L石原・中村(由)	2	個人
34	10月14日	烏帽子岳(乳頭山) 1477.5m	滝ノ上温泉コース	岩手の名山を歩く	L北田・S工藤(敬)・遠藤(千)・熊谷(久)・本間(典)・高橋(陽)・小田(嘉)	7	志向別G
35	10月14日	五葉山	赤坂コース	刈払い	L松田(幸)・松田(希)〔会員外〕6名 ※釜石岩山の企画へ参加	2	他団体

注：これは、あくまで速報的なものですので、掲載もれや誤り等がある場合はご容ください



## 岩手県連合同県外山行に参加して

メンバー:CL渡邊・山田・中村(美)・工藤・加藤・級木・遠藤(山友会7人) 他岩手県連 16人 総勢 23人

1日目 9月15日(土) 晴 (福島県連盟主催の「全国交流登山 in 福島」に参加し、原発被災地視察)

No 70 遠藤 千鈴子

盛岡 IC7:30——10:40 相馬市松川浦「夕鶴」——常磐道——12:30 被災地「富岡町」——13:30 被災地「浪江町」——14:50 被災地「南相馬市・小高」——16:00 相馬市松川浦「夕鶴」

17:00~18:00 講演会「福島のとこれから(生業を返せ、地域を返せ)」 福島原発訴訟 原告団長 中島孝

私達23人はバスで盛岡から2時間30分で海が見える相馬市に入った。ガイドの大内秀夫さん(元大学教授)の案内



で被災地を放射線量をチェックしながら移動。まず目に入ったのは太陽光パネル。かつて大集落だったところのパネルは東北最大だそうで、圧巻でした。松の苗、海苔の栽培も始まっていました。南相馬市では避難解除になっても人は戻らず、久しぶりに家に帰っても獣のにおいがひどく、がっかりするとの事。草がボーボーの所に真っ白いボタンズルが咲いていて美しく悲しみがこみ上げます……。浪江町を見下ろすところにある太平山慰霊碑を訪ね、ご冥福を祈りました。そして請戸小学校を見学、津波と原発の二重被害を受けたが全員無事だったそうで、それを紙芝居にして語

り継いでいるそうです。バスでの移動中に、海岸の奥の方に白い屋根が見え、「あれが原発のヤカタ」ですと教えられました。大内さんは「この事故は人間が作ったことなので、私たち人間が再生して行かなければ」と語っていました。

夕方からは講演会があり、夜は「御宿 夕鶴」にて北から南(京都)まで 90 名の人達がたくさんの料理を前に盛大に交流会が行われました。各会の紹介でトップバッターになった岩手県は渡邊会長が挨拶されました。



JR常磐線の不通区間の夜ノ森駅近くの避難指示が解除になった地域で放射線量を測定した。線量計の数値は1.207 マイクロシーベルトであり、危険とされる0.3を大きく上回っていた。(盛岡では約0.04)夜ノ森駅はまだ帰還困難区域であり、線路のこちら側は避難指示解除地域との事であるが、放射線量はまだまだ高い数値であり、工事関係者以外の人影はなかった。

2日目 9月16日(日) 箕輪山(1719m) 鉄山(1709m) 安達太良山(1700m)

No.288 級木 信子

相馬市松川浦「夕鶴」7:30—9:45 野地温泉 10:00—11:10 鬼面山—12:50 箕輪山 13:10—13:50 笹平—14:10 鉄山—14:30 牛の背—14:45 安達太良山 15:00—15:45 ロープウェイ山頂駅—16:00 安達太良スキー場—17:30 福島駅前(ホテルサンルートプラザ)

15日午後、バスで移動中に16日登山予定の吾妻山が『噴火レベル2に引き上げられ、火口付近から1.5キロは入山禁止』という情報が入ってきた。そこで、急遽計画を変更せざるを得なくなり、17日登山予定の安達太良山を16日に、最終日の17日は霊山に登ることとなった。

そんな関係もあり、出発の野地温泉登山口を予定より2時間遅れで出発した。安達太良連峰の尾根はガスに覆われていて、雨の心配もあったが最後まで雨具を出すことはなかった。鬼面山・箕輪山・鉄山と進み、右手に大きな沼ノ平の噴火口が現れた。今までとは別世界の様相



で、緑が無く月のクレータのようにも見える。危険有毒ガスの標識を見ながら、馬ノ背・牛ノ背と進み、14:45 安達太良山山頂に着いた。集合写真を撮ると16:20の最終ゴンドラに間に合うようにスピードをあげて下山し、15:45 薬師平に着き下山した。6時間余りの瞬く間の山行であった。



<沼の平>深さ 150m直径 1kmの爆裂噴火口跡で、火山性ガスの危険性がある事から立ち入り禁止となっている

福島駅前ホテルサンルートプラザ 7:30—8:30 霊山登山口—10:20 霊山城跡—12:00 霊山登山口 12:10—12:40 道の駅「伊達の里りょうぜん」13:00—14:20(東北道若柳金成で車両火災)～築館ICで下車一関ICまで国道4号線—17:00 一関IC—18:15 盛岡IC

吾妻山の火山噴火レベルが2にアップした事により、今日の山行予定は霊山に変更となった。霊山は福島市の東の伊達市に位置し、国の名勝であり県立自然公園となっていて、散策路が整備されている山との事である。福島駅前のホテルから1時間ほどで登山口に到着した。見上げるとごつごつした岩が森の間から頭を出していた。急遽、道の駅「伊達の郷りょうぜん」で登山マップをゲットして、登山に挑んだ。使用済みの杖を立てかけられた登山口を入ると最初は舗装道路が続き、階段となってきたころから急な登りとなり、汗が出てきた。マップによると長くても30分ぐらい歩くと、ビューポイントがあり一息できるようだ。最初のポイントは「宝寿台」で道から岩場へ少し出ると、岩にはし



ごが掛けられており、登ってみると、絶壁の上に出るが絶景ポイント。柵もなくちょっと怖い。取り直して散策路を進むと、あちらこちらに栗が落ちていた。皆栗を拾いながら歩くと、岩を削って付けたようなトラバース道に出て「親不知・子不知」という案内板があった。岩をくりぬいたトンネルを抜けると「護摩壇」という表示板があった。見晴らしがよく、雲をかぶっている安達太良山までよく見えたが、足元を見ると断崖絶壁。この山は足元に気を付けなければならぬが、足元を見ると恐ろしくなる。ずっと遠くを眺め、

周りの景色を楽しむ山なのだと思います。今回は林の中に霊山城跡との案内板で、ちょっとした草原に石の遺構が残っていた。南北朝時代に落城して今に至っているとの事である。林の中ではキノコもあり、ハツタケやタマゴタケの収穫もあった。東物見岩に立つと、50kmぐらい離れている相馬の海が見えた。一昨日訪れた原発の被災地だなと思いはせる。「蟻の戸渡」という狭い岩の頂点歩きは、足元に気を付けながら下を見ないように…。散策コースという割には、スリルがあり、ちょっとハードな所もあり面白いコースだと思った。岩崎元郎氏は「岩の遊園地」と言ったそうだが、確かに岩登りの面白みがあり、景観がよく楽しい。知らず知らずのうちに3時間半も歩いた。



帰路は道の駅、SAに立ち寄り、高速道路を北に進むと、若柳金成付近で車両火災発生との情報で東北道は通行止めとなっているらしい。やむなく築館ICで国道に切り替え、渋滞する4号線を一関ICまで我慢して再び東北道に乗って、家に着いたのは19時であった。

今年の県連の県外山行は、原発被災地視察があり見聞を広められたかと思うと、火山噴火レベルの上昇による登山中止や自動車火災の巻き添えなどにも遭遇した。今の世の中 自分の身近にもいつどこで何が起こるか分からないと感じさせられた旅だった。



目的地: 裏岩手縦走(藤七温泉→畚岳→諸桧岳→嶮岨森→大深山荘→松川温泉)

実施日: 2018年10月8日(月)

参加者: 渡邊健治、中村美栄子、遠藤千鈴子、北田絹恵、高橋陽子、受講生2名、福山

天候: 曇りのち晴れ

コースタイム: 藤七温泉7:34→7:55畚岳登山口 8:00→8:26畚岳8:30→9:29諸桧岳9:39→  
11:17嶮岨森11:25→12:05大深山荘12:30→13:36分岐13:45→15:30松川温泉トイレ横駐車場

当初は参加者12名で10月30日の実施予定でしたが、台風24号の影響で中止に。「翌週でも行かれますか?」と声かけしたところ8名の方から参加希望の返信があり、7日にするか8日にするかで悩み、少しは風の弱い8日に決定し実施しました。

いつもであれば、畚岳登山口近くか手前(藤七温泉から上がって)の樹海ライン横の駐車スペースに車を置くのですが、藤七温泉から少し上がったところの道路の谷側が一部崩落して片側通行で8時半~17時までしか通れないとのことで、藤七温泉手前の一般用駐車場へ車を置いて、しばらくは樹海ラインを歩きました。

まずは、雲の中で展望のない畚岳に登頂、ここで全員揃って記念撮影、撮影者は我々と同じコースを歩く予定の福島から来られた方。撮影後にハプニングが発生、撮影者が横に動いたときに足下の石に気づかず転倒されましたが、私が預けていたカメラは上手く持ち上げてカメラへの衝撃なし。また、転倒されたご本人も上手な受け身でケガ等はなしと「展望こそなかったですが、良かった、良かった」の畚岳山頂でした。



どこが山頂か判らない諸桧岳ですが、直角コーナの角っこに標識があったので、ここを諸桧岳として休憩する。ここから嶮岨森までは3.1キロの長丁場ですが、きつい登りは最後の嶮岨森の登りだけでした。徐々に天候も良くなり、これから向かう嶮岨森から大深岳の稜線も見えてきました。周りが見えると、この区間、部分的には樹林やクマザサで両サイドが見えない箇所もありますが、稜線上の歩きは非常に快適でした。

嶮岨森から大深山荘までは、ほぼ下り道で小屋手前に少し登りのある道をたどり大深山荘にほぼ予定通りに到着し、昼食休憩を取りました。昼食休憩後に松川温泉に向けて下山開始、コースは水場を抜けて源太ヶ岳の東斜面をトラバースして分岐へ、ここからは途中の水場付近までは急な下りの上、大きな石がゴロゴロで荒れた道のためゆっくりと注意して下山し、駐車場で反省会後に車回収組と帰宅組に分かれて解散しました。



この日歩いた距離は沿面距離で15.5km、累積での登りは693m、下りは1,218mでした。

余談: 諸桧岳から嶮岨森への途中で出会った一人の男性、松川温泉から三ツ石山経由で来られたとのこと。その後、藤七温泉に車の回収に行く途中に、走って松川温泉に向かっているこの方に遭遇しビックリ!



筋力の衰えと共に背負う荷物の重量+自分の体重が山登りの負担となってきて、時々ダイエットの真似事はするものの継続しないため現状維持が精一杯の状況が続いている。

であれば、自分の体重削減でなく荷物の重量を軽くするため今まで日帰りに使っていた山スキー用のザック(30L)は、スキーやスノーシューを装着できるベルトがたくさん付いていて約1,800グラムと重く、古くもなってきたので新しいザックの調達を考えました。

20~25Lで1,000グラム以下を目標に、まずはネットやカタログで探して、目当ての商品を見るため登山用品店にもでかけるが、目当ての商品は扱ってなく、仕方ないのでネット通販での購入に切り替えました。

目的の商品名「ブラックダイヤモンド ホルト 24L」で検索を掛けると、販売価格 16,200 円(送料込み)が殆どの中に12,360 円を見つけてクリックするとスペインに拠点を置くネット通販の店「トレック・イン」でした。送料や日本での関税を考えると余り変わらないと思い、日本のネット通販を探すが殆どの店は一世代前のモデルで、たまに最新のモデルを扱っている店が見つかって希望のカラーは在庫がなくメーカーへの注文となっている。メーカー在庫はと「ロストアロー」のホームページで確認すると「在庫なし」の結果に。

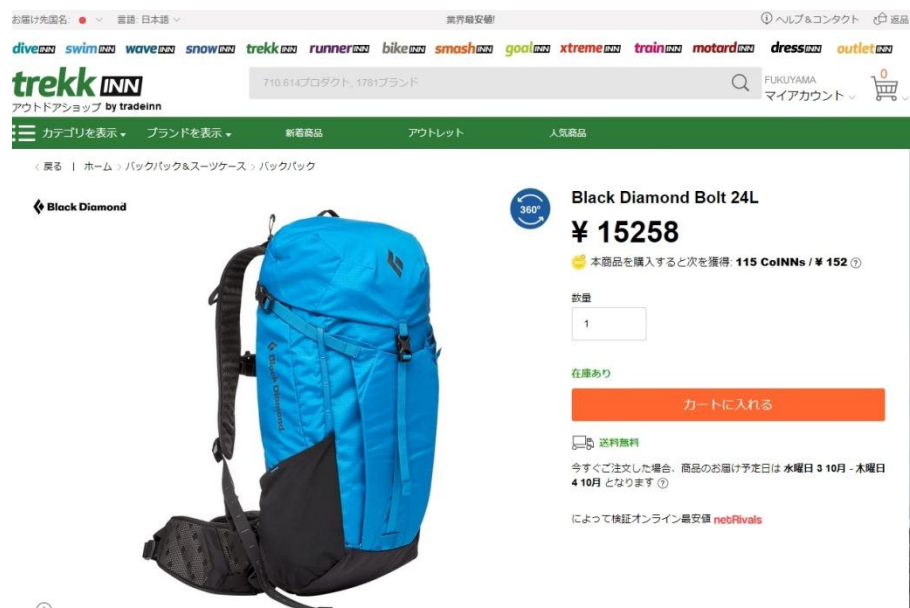
海外通販自体は何度か経験があり、特に今回の「トレック・イン」は以前、購入した山スキー用ビンディングと同じ系列のお店(前回は「スノー・イン」)なので大丈夫と思い発注を掛けました。発注の画面自体は日本語化されていますので言語の面でも問題なく手続きを終えましたが、その時にビックリしたのは送料の安さです。なんと日本郵便の EMS (国際スピード郵便) 利用で 1,266 円でした。

ザックは 8 日後に無事に手元に届きましたが、購入価格が 15,000 円以下だと関税はもちろん消費税も掛からないとのことで、合計 13,626 円で最新モデルの希望カラーを入手することが出来ました。

おかげで約 800g グラムの減量(笑い)には成功しました。

なお、「トレック・イン」の画面上に出てくる価格は為替変動(ユーロ対円)によって変化すると、EU 圏での消費税 18%が引かれた価格であることを承知しておいて下さい。ただ、今日開いた画面での価格は為替変動だけでは説明が付かない価格上昇とも言えます。

特に円高の時にミットの大きい海外通販についての「かわら版」でした。



## 交流の広場

2ヶ月ほど前、左の股関節が痛くなり近くの整形外科に行きました。その時に病院のスタッフの方から聞いた、足と靴の話が興味深かったので紹介します。

まず、左右の足の長さ、足の周りの長さ、足幅を座っているときと立っているときそれぞれで測り、足の裏の形をとることから始まりました。その結果、私は普段23cmの靴を履いていますが、本当は22.5cmの靴が合うとのこと。歩くときは足の指で蹴りだして進まなければならないのですが、大きい靴を履いていると足の指は靴の中ですべらないように踏ん張ることに集中してしまい、蹴りだす動きができなくなるそうです。足の指で蹴りださずに指の付け根で蹴りだして歩くと足が上がらず、つまずいて転倒しやすくなるそうです。

足の指で蹴りだして歩けるようになるためのトレーニング法を教えてくださいました。イスに座り、足の裏の下にバスタオルを敷きます。そのバスタオルを足の指でつかむようにして手前に引き寄せると足の指に力がつき、足の指でうまく蹴り出せるようになるそうです。

靴を選ぶときには中敷きを取り出して、その上にかかとを合わせて立ちます。つま先の先に、ひとさし指一本分+αの余裕があるとよいようです。

靴を履くときは、イスなどに腰掛けて靴紐をゆるめて足を入れます。かかとに合わせるためにかかをとトントンと軽く地面に打ちつけます。そして、かかとは地面につけて、つま先は浮かせた状態で靴紐を締めていきます。

靴紐を結ぶことで得られる効果は…。

- ① 足の前滑りを止める。
- ② 指が使え、スムーズな蹴り出しができる。
- ③ 足と靴のフィット感があがる。

指導を受けたときに私が履いていたスニーカー

には靴紐の穴が6つありました。そのうち足先から4番目と5番目の穴のところの靴紐をきつく締めて、最後の6番目はそれより少しだけ力を弱めてしっかりと結ぶようにと指導されました。靴によって靴紐を通す穴の数や位置は違うと思いますが、イメージとしては土踏まずの位置をしっかりと結ぶとよいようです。登山靴でも同じように締めてよいそうです。

しかし、忙しい毎日の中で出掛ける前に靴紐を緩めてから丁寧に結ぶのは大変なので、今日は長く歩きそうだというときから心がけてみてくださいとの事。帰宅して靴を脱いだときに靴紐を緩めておいて、出掛けるときには締めるだけにしておくのがポイントだそうです。

私に指導してくれた若い男性スタッフの方は、足と靴についての専門スタッフとして勉強中とのことでした。世の中にはいろんな仕事があるものですね。私の股関節痛と歩き方や靴が関係あったのかは謎ですが、ためになる話を聞けたと思い、診療代をお支払いしました(笑)

## 会報部員のひとこと

あかげらがA4版になりました。個人的には病院の待ち時間や仕事の合間に読むために鞆に入れて持ち歩きやすいB5版は気に入っていました。我が家の本棚には2002年7月号のNo.165のあかげらからずら〜っと立ててあります。たまにひっぱり出しては懐かしんでいます。A4版になると高さがあり薄くなるので、本棚に立てるという感じではないので、どうやって保管しようか思案中…。長い時間をかけて検討を重ね、皆さんの知恵と力でやっと時代に合わせたA4版になったあかげら。あかげらは会報部が作るものではありません。会員の皆さんで5年後、10年後に読み返して懐かしく思えるようなあかげらを作っていきましょう！ (希)



— 「白馬岳の大雪渓」 —

海の日を利用して白馬岳に行ってきました。  
軽アイゼンを着け、緊張しながら歩き、少し平らなところで  
ひと息いれる。下界の猛暑とは隔絶された空間で、見上げた空  
の青さに谷を埋めた雪渓が映えていました。

No. 268 熊谷久美子

あかげら 第359号

2018年10月24日

発行者 盛岡山友会 会長 渡邊健治

編集責任者 盛岡山友会 会報部長 渡部彩子

印刷／製本 (有)小松茂印刷所

盛岡市大沢川原2-5-37

019-623-6073

■盛岡山友会のホームページ■

[http://www.geocities.jp/morioka\\_sanyukai/](http://www.geocities.jp/morioka_sanyukai/)  
～里山からヒマラヤまで安く、楽しく、安全に!～