

☆登山とハイキングの
普及と向上に全力をあげよう
☆力をあわせ何としても
300名会員を回復しよう

ろうさんKAGAWA 県連盟だより

香川県勤労者山岳連盟
No.53-4 2019. 6. 25
高松市松縄町1005-4
電話：087-865-7521

- ☆いよいよ夏山。安全で意欲的な山行を旺盛に
- ☆讃岐山脈ロングトレイルの調査・整備を完成させよう
- ☆3年計画最終年。300名を必ず回復しよう

第46回クリーンハイク 122人の参加でゴミ130kg

今年で46回目となるクリーンハイクが6月2日に全会参加で開催され、122名(会外26)が参加して、ゴミの収集や登山道整備を行いました。

この間の取り組みの前進で登山道周辺のゴミはほぼなくなりましたが、林道脇の傾斜地には多くの不法投棄物が残されています。今後も継続し自然保護、

第46回 各会一斉清掃登山まとめ

2019年6月

香川県勤労者山岳連盟 自然保護委員会

実施日	山名	参加者数			可燃物	不燃物	粗大ゴミ	合計	備考
		大	小	合					
	会名	人	人	計	kg	kg	kg	kg	
6月2日	女体山～大窪寺								
	さめき山歩会	11	0	11	10	30	10	50	ガラス板3枚 風呂の蓋 1枚 タイヤ 5本(未回収)
	さめき市								
6月2日	五色の峰	4	0	4					登山道整備を実施
	高松市								
6月2日	大滝山								
	高松勤労者山	9	0	9	2	9	-	11	登山学校から1名参加 岩場の浮石を撤去
	塩江温泉観光協会								
6月2日	竜王山								
	高松ハイキングクラブ	4	0	4	2	6	0	8	
	塩江温泉観光協会								
6月2日	大麻山グリーンライン								
	善通寺山の会	12	0	12	-	-	-	-	登山道整備実施 登山道の草刈り 数本の倒木撤去
	善通寺市								
6月2日	稲積山～志保山								
	あけぼの山の会	15	0						一般公募により会員 外の参加者が多くなっ た。
	観音寺ハイキングクラブ	11	0	50	10	20	0	30	天空の鳥居～風穴(志 保山)の縦走ルートを実 施した
	一般	24	0						
6月2日	三豊市(ゴミ袋のみ)								
	城山								
	さかいで山の会	7	0		-	-	-	-	コース整備をメインに 実施した
6月2日	飯野山								
	塩飽山の会	23	0	23	30	-	-	30	市長の挨拶あり 主に登山道整備を実 施
	丸亀市								
合計		122	0	122	54	65	10	129	

ゴミ持ち帰りの運動を徹底していきたいものです。

高松ハイキングクラブ

塩江：竜王山 参加者4名

当日、9時に旧奥の湯温泉駐車場着、本日の行動について注意点などの説明の後、ゴミ袋を配布してクリーンハイキングを開始、竜王山キャンプ場までのゴミの回収をしながら歩いて、途中の別荘あたりではヤギも散歩をしていました。住人に会うと挨拶の中で今年もよう来てくれましたと声を掛けられ、茶畑の一番茶を全員に頂きました。私が参加し始めたときはゴミは至る所にありましたが、今は本当にきれいになりました。道中では自然の草花が迎えてくれて良い一日になりました。帰りは、塩江道の駅の行基の湯に立ち寄り、午後4時過ぎには高松に帰りました。(高松ハ：市原)



盛況！県連初級登山学校 〈2019市民ハイキング講座〉

今年の「県連初級登山学校」は、観音寺・三豊地域を中心に、「市民ハイキング講座」として開かれています。4月16日(火)に開校し、7月28日(日)の剣山・キレンゲショウマで終了です。9月8日には交流登山として石鎚山に出かけます。

一般28名、山の会とハイキングの新入会員14名が正式受講者で、スタッフなどで毎回50名近く

が受講しています。実技研修も、4/28日の鋸山(カタクリ)、5/26銅山越(ツガザクラ)にマイクロバス2台で出かけ、山の花を楽しんでいます。

2019市民ハイキング講座第3回講義

「山の天気・天気判断」講師：山下正文

日時：令和元年6月18日(火) 19:00~21:00

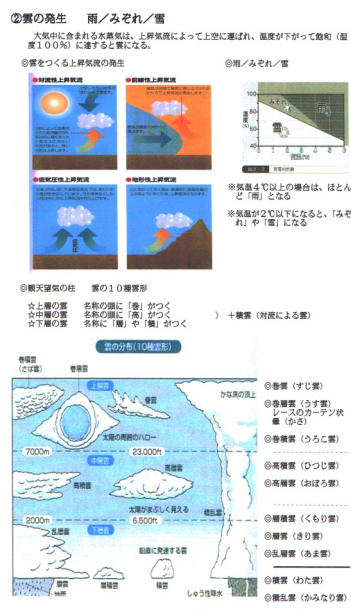
参加人数：受講生32人、スタッフ15人、計47人

隙間なく埋まった部屋で、時間ピッタリに講義が始まった。今日は、「天気図を読んで山の天気を予想し、山行に備えることができるようになる」のが狙いの講義だった。講義は、自分たちとすれ違った別のパーティーが1989年10月8日の立山で雪の中遭難した話から始まった。講師自らの体験談に、遭難を身近なものとして感じ、しっかり天気を判断して山行に臨まなければと身が引き締まる。

気象の基本として、高気圧に低気圧、温暖前線に寒冷前線、雲の発生メカニズム、雷の避難法、高度・緯度・風速による気温の低下の度合いなどを勉強した後、天気図からその日の気象状況を各自予想する練習問題をした。今年3月、大滝山で福山の男性が亡くなった時の天気図にもとづき学習した。

東シナ海に高気圧が張り出し、低気圧は青森あたりとオホーツク海に二つある。これなら四国は晴れあるいは曇りでさして天気は悪くならろうと思っていたら、講師曰く、高気圧と低気圧の差が40hPaあるから風が強いはずだ、とのこと。実際その日の高松の風速は17mだったそう、天気図をいろいろな方向から検討する難しさを知った。

後半は、山行の数日前から天気予報をチェックし、入山前に気象判断をすること。山に入ってから、雲や風・気温・展望の変化をパーティーみんなで観察し、共有すること。そして最悪の事態を想定して行動すること。また、山行中の脱水・熱中症・低体温症・高山病・高山での日焼けに対する予防・対処法を学んだ。



四国ブロック「遭難対策講習会」を開催

6月23日(日)、四国ブロック遭難対策講習会が高知市中央公民館カルポートで開催された。主催：日本勤労者山岳連盟四国協議会、主管：高知県勤労者山岳連盟で、講演テーマ：元気に登山を続けるために「疾病と登山」、講師は内科医で全国連盟遭難対策委員の沼田久美子医師でした。



★山での遭難事故でH30年、病気による遭難事故は8.8%、夏季の場合15.1%。山での医療環境は厳しい。登山開始前の準備と予防が大事である。

★動脈硬化の進行が様々な疾病をもたらす。生活習慣病(過食、飲酒、喫煙)により内臓脂肪が増え⇒動脈硬化が進行

★医師の立場から、山で特に注意が必要な病気、心疾患・脳疾患・糖尿病・高血圧をもつ方は、如何に自分をコントロールするかにかかっている。

★愛媛県連の太田理事長も12年前、狭心症を患った経験を述べられた。仕事上でストレスを抱え、タバコも2箱ぐらい吸っていた。今でも薬を服用しており、山仲間自分の持病を伝えて薬も含めて何かあったら対処をお願いしている。

★日頃より自分の健康状態を、把握しておくことが大事。健康は積極的に作るもの、そして守るもの。こつこつ健康づくりに心がける。その上で山を選ぶ、自分にあった

登山をする。皆さん、疑われる疾病について、きちんと検診を受けて下さいね。

【救命に必要な現場の三対応】

①止血方法

出血部位(上腕部)に、清潔なタオル又は布を押し当て圧迫し止血する。※直接血液には触れない。ビニール手袋、無ければポリ袋を使用する。

出血で3分の1減ずるとショック状態になり、出血死亡する。止血するまで、圧迫止血を続ける。出血部位を、心臓より高い位置にあげると止まりやすい。

②気道確保 回復体位

嘔吐で、吐物が気道に詰まらないよう写真のように横向きにして救急を待つ。

③保温 (低体温防止)

体の下にシートを敷く。ツェルトなどで体を覆う。

心停止の場合はすぐ心臓マッサージをほどこす。「塩飽：M田

最後に参考文献も紹介され、もっと勉強しようと思わされる講義だった。(あけぼの：大沢)

◎ヤングメンバーズクラブの立ち上げ準備

各会の50歳以下の若手会員アンケート調査を実施し、県連で実態を把握し、8月の拡大三役会議で協議したい。



【行事報告】

◎5月18日～19日 四国ブロック交流（徳島県ファガスの森・高城） 参加51名

香川から19名参加（高松2、塩飽7、善通寺4、あけぼの5、さかいで1）、高知10名、愛媛3名、徳島19名。

◎5月21日（火） 第1回女性交流登山準備会19:30～
高松県連事務所 土田理事

10月27日（日） 女体山 07:00道の駅長尾集合、
ロープワーク、3SABCDE他

※6月24日（月）準備会開催して決定する。

【行事予定】

◎6月29日～30日 救助隊 わさび沢での合同トレーニング ※29日朝08:00善通寺山の会出発。

◎6月29日～30日 全国理事長・組織担当者会議
参加予定：市原理事長、前田組織部長

◎7月6～7日全国自然保護講座in徳島・神山温泉
定員35名 県連から阿部会長が参加します。
※参加費6000円・交通費は、県連から支出

■8月18日AM遭難を考える集い（遭難対策部）
PM拡大三役会議（組織部）

※来月理事会まで、案を作って理事会で案内できるように準備して下さい。

※来年の四プロ交流ハイク構想の具体化

県連理事会④の報告

5月の拡大理事会③を受けて、全県の団結で何としても300会員を回復しようとの取り組みが本格的になってきました。夏山直前で、新入会員も山に誘いしやすい時節です。頑張りましょう。

【各会からの報告】

◎ 6月の増減は、塩飽+1（女52市民バス）、高松-2、さかいで-1の1-3。累計では+70-72で若干の後退になっています。300名まで50名以上の入会が必要です。

高松労山) 一般参加登山募集チラシ紹介。HPをみて5月例会見学者あり。

山歩会) 6/5例会見学者1名。ネットサイト「ジモティー」広告掲載後すぐ3人アクセス。

塩飽) 52才女性入会（市民登山）。他に対象者が2名。お試し山行の男性（61才）と知人女性1名（65才）。

善通寺) エンジョイ登山学校一般10人。拡大山行にお誘い。

あけぼの) 山の写真展に350名来場。一斉クリーンハイキング市広報掲載で一般24名参加。市民・ハイキング講座が盛況。

さかいで) 城山トレッキングマップが四国新聞に掲載され大反響。KBN、ケーブルTVの取材を受ける。過去の登山学校卒業生を山行に誘っている。

夏山合宿の計画

会名	日程	山域
◎高松労山	8/11～14	北穂～奥穂～前穂
◎高松ハ		
◎山歩会	7/12～15	北ア・蝶ヶ岳
◎五色の峰	8/12～15	涸沢定着 岩を登りまくる
◎さかいで	8/1～4	北岳～間ノ岳 8/22～25立山・剣岳
◎塩飽	8/13～15	北ア・雲ノ平
◎善通寺	8/10～15	北アルプス縦走
◎あけぼの	8/3～6	槍ヶ岳集中 8/14～18 立山～薬師岳
◎観音寺ハイク		



各会の山行一覧とこれからの山行予定 ◎例会山行 ☆個人山行

会名	5/27～6/23の山行内容				7月予定		8月予定	
	月 日	山行名	C L	参加	日	山行名	日	山行名
高松	06/01 /02 /08-09 /09 /16 /21-22 /22 /26	○大滝山キャンプ ○大滝山クリーンハイク ★吉田の岩場 ★川井峠花見 ★天狗塚 ★剣山～天狗塚 ★大杉木ダリツク ★大赤石～ニツ岳	川尻 三谷 三井 井上 井高 加藤	6 7+1 1+4 3 2+1 1 2	07 13-14 18-8/ 27-28	◎東赤石(一般参加) ◎沢登りー逆瀬川 ★イト・ヒマール ストックリッ ◎沢登り	04 11-14	◎剣山・一ノ森(募集) ◎北穂～奥穂～前穂
	05/02	◎竜王山クリソハイク	市原	4	28	◎剣山		
山歩会	04/28 05/02-05 /07 /23 /26	◎鋸山～豊受山 ◎北ア立山 ◎阿波矢筈山 ★大相山 ◎銅山峠	阿部 阿部 山下 山阿	15+1 7+1 2 1 5	02 16 24	◎女体山クリソハイク ◎堂山縦走 ◎西赤石山	06 12-15 28	◎伊予富士 ◎北ア：蝶ヶ岳 ◎平日： ◎剣山
	06/01 /02 /06 /08 /08-09 /09 /13 /20	◎紅ノ峰 R C T ◎紅ノ峰 クリソハイク ◎紅ノ峰 子岩 R C T ◎紅ノ峰 R C T ★会津朝日岳ハイク ★鉄砲石川・千段滝沢 ★烏帽子岩 R C T ★烏帽子岩 R C T	宮内 宮武 塚原 宮武 塚原 塚原 塚原	2+2 3+1 1+α 3+2 1+1 1+2 1+α 1+α	07 07 13-15 20 21 27-28	◎紅ノ峰 R C T ◎東赤石山 ◎縦走 ◎紅ノ峰 R C T ★赤星 皇子溪谷 ◎石鎚北壁 R C	03 04 08-12 16-17	◎紅ノ峰 R C T ◎剣山 トレッキング ◎酒沢定着アルパイン ★四万十ヶ峯
さかいで	06/02 08-11 09 16 23	◎城山クリソハイク ★男体山・日光など ★大滝山～中山峠 ⑩ ◎黒笠山 ◎碓氷山・洞雲山	浜野 亀山 荒木 植松	7+2 6 5 6	07 14 15 21	◎東赤石～西赤石 □飯野山桃祭り ◎三鈴峰 ★鷹丸山	01-04 22-25	◎北岳～間ノ岳 ◎立山・剣岳
	05/25 /26 06/01 /08 /09 /15 /16 /22 /30	□山崎トトレ自然観察 ◎讃岐トトレ⑩～大谷山 ◎大屋富 R C T ◎大救助隊出前講座 ◎丸笹山～赤帽子山 ◎岩トトレ D-ワーク ◎綾歌三山(ト山) ◎岳人の森～砥石 ◎西赤石山(ト山)	田中 林前 坂上 坂上 吉田 土田 山内 坂上	6 15 6 14+2 10 10+1 14+1 15	06 13-15 20 27-28 27-28	◎大屋富 R C T ◎市民登山：乗鞍岳 □ロピアパーティー ◎肉淵溪谷 ◎矢筈山と？谷の里	03-04 13-15 24-25	◎滑床 テント泊 ◎三本杭 テント泊 ◎北ア 雲ノ平 ◎大剣谷沢～剣山
善通寺	06/02 /09 /18-26 /23 /23	◎大麻山クリソハイク ◎拡大：黒笠山 ★ヨロバアルプスト・ロミテ ◎教室：寒風山(拡大) ★石鎚山	中村 安井 中村 中村 若松	11 9+3 4+2 9+9 4+1	05-08 06 07 21 28	★知床硫黄岳 ◎ R C T ◎拡大：三嶺 ◎教室：塔の丸 ◎沢登り	04 04 10-15 11 18 25	◎伯耆大山(拡大) ◎ R C T ◎北ア縦走 ◎ (自然保護) ◎ (リーダー養成) ◎一森～次郎笠(教室)
	05/27 /27 06/01 /02 /02-09 /06 /08-09 /09 /10 /17 /17-18 /19 /21 /30	★西赤石山 ★野鹿池山 ★ちくま高原 ◎七宝山クリソハイク ◎口山の写真展 ★伊予富士 ◎平治岳 ★中津明神 ★笹倉湿原 ★裏寒風 ★甲斐蓑 ★剣・法螺貝滝 ◎天狗塚～三嶺 ◎実技③ー皿ヶ嶺	星川 岩倉 岩倉 三野 島田 岩倉 山下 安東 岩倉 安東 岩倉 小西 小安	2 2 1 15+14 350 1 4 2 1 2 1 1 9	07 15 21 23-25 28	◎岩黒～手箱山 ★石鎚山東陵 ◎ニツ岳ト山 ★西穂～奥穂～前穂 ◎実技④ー剣山	03-05 03-06 14-19	◎槍ヶ岳 槍沢 ◎槍ヶ岳 東鎌 ★立山～薬師岳
観音寺	06/02 /30	◎七宝山クリソハイク ◎実技③ー皿ヶ嶺	斉藤	11+10	28	◎実技④ー剣山	25	◎国見山
	06/23 /29-30	◎四国遭難対策講習会 ◎沢 救助隊訓練					24-25	◎四 B 沢教室

七月 県連行事

☆03日(水)19時半～
 ☆10日(水)19時半～
 ☆16日(火)19時～
 ☆17日(水)19時半～
 ☆28日(日)市民ハイキング講座実技④

メディア委員会

県連盟三役会

市民ハイキング講座④

県連盟第5回理事会

市民ハイキング講座実技④

高松

塩飽

観音寺

善通寺

剣山 トレッキング