

# ぶな

2025年1月号

NO. 550



滋賀県勤労者山岳連盟 比良雪稜会

<巻頭言>

## 筋トレで 今年も元気で目標に挑戦しよう！

N村T行

### 新年おめでとうございます。

初冬の晴れた朝、一むぶなの窓から見える比良の山並みが美しい。権現山から蓬莱山・打見山・堂満岳・釈迦岳まで続くパノラマ。眼下にびわ湖を眺めながら、このたおやかな尾根を歩いてみたい！心の底からふつふつと湧き上がってくる。近くにこんなにも良い山がある。幸せなことだ。しかし、近年は清掃登山と飲み水調査山行くらいしか歩いてなく、随分ご無沙汰している。

年の初めになると、年令を忘れ、気持ちを新たに“今年も頑張ろう！まだまだやれる！”と思うことにしている。そして目標をたてることに。私は、生来怠け者で、ええ加減な性格。切羽詰まらなないと、なかなか動かない、エンジンがかからない。で、目標を掲げ、それを周りに言い触れる。そうすることで、日が迫ってくると、皆に言っている手前、あまりに無様なことは出来ず、少しは頑張ろうとする。これで今日まで何とかやってきている。

昨年の目標については、白馬三山リベンジ縦走とびわ湖マラソン完走(富山マラソン完走のおまけも)は達成出来たが、比良山系縦走は出来ず、例会山行参加も5回と低調に終わった。

特にびわ湖マラソンは会の多くの仲間から熱い応援をいただき、5人全員が完走し、応援の方も一緒に大盛り上がるの祝勝会まで、忘れられない感動の一日でした。

今年の目標は、

- ・“ぶらり比良山行”(例会?)を再開したいと思っている。4月以降、時間が取れそうなこともあり、比良のいろんなコースを歩きたい。
- ・そして北アか東北か どこかの山を歩きたい。
- ・3月の第3回びわ湖マラソン完走と秋にもう1本マラソン完走。

実は 秋に秘かに(?)狙っているのは“喜寿でフルマラソン完走！”なのです。

JWAFジャーナル12月号の「登山寿命を伸ばすための講習会」の記事の中に、“転倒事故が多いのは 筋力不足や脚力低下が大きな要因である”とある。私も実感している。トレーニングジムなどには通ったことはないが、目標達成に向けて、自分なりに工夫して時々でも筋力・脚力アップの努力をせねば・・・。

2024年の世相を表す今年の漢字には「金」が選ばれたが、2025年の私自身を表す漢字に 目標達成のご褒美として「金」と言えるように、年齢に抗いながら、今年も気持ちで・気合で目標に挑戦したい。

皆さんもそれぞれ抱負・目標を持たれていると思います。忘年会では お互いの頑張りとその成果の話で大いに盛り上がりましょう。

## もくじ

□巻頭言	1
□もくじ	2
□例会山行報告	
・比良山系飲み水水質調査・放射線測定	3～5
・全国登山者自然保護集会 in 徳島	6～8
・山の辺の道（北コース）	9～10
・土山～鈴鹿峠～関宿	11～12
・ONEDAYサポーター養成講座	13
□2025年近況と抱負	14～18
□第9回運営委員会報告	19～21
□第6回リーダー一部会議事録	22
□2025年1月予定表	23

＝ 表紙の写真 ＝  
船上からの伊吹山

〈例会山行報告〉

## 第 25 回比良山系飲み水水質調査・第 10 回放射線測定山行

### 1 班 白滝谷登山口湧水方面 採水 4 ヶ所

日時： 2024 年 11 月 9 日（土） 天候： 晴れ

コース： 和邇川河川敷 7:00＝坊村 7:45～白滝谷登山口湧水（採水） 8:47～坊村 9:45  
＝権現山栗原登山口湧水（採水） 10:27＝中谷出合 11:03～荒川峠道湧水（水）  
11:46～中谷出合 12:40＝金毘羅道湧水（採水） 13:16＝和邇川河川敷 13:45  
解散＝事務所

参加者： CL N 村高、SL・記録 N 野、装備 N 村久、装備 K 藤 計 4 名

和邇川河川敷駐車場に 1 班・2 班共 7:00 に集合し、2 班に分かれて西村会長の車で坊村に出発した。坊村の葛川市民センター駐車場はほぼ満車であったが、何とか駐車出来た。7:45 に駐車場を出発して三ノ滝から伊藤新道出合、牛コバから直ぐの白滝谷登山口湧水で採水した。気温・水温は未計測  
採水後に下山して坊村の葛川市民センター駐車場に 9:45 に到着した。

車で移動して権現山栗原登山口湧水に 10:27 に到着し採水した。登山口手前のヘアピンカーブを一気に登ってデコボコの道路を通った先が栗原登山口湧水の採水場です。  
気温 15℃ 水温 12℃

車で移動して中谷出合に 11:03 に到着。歩いて荒川峠方面に登る時に、二十歳前後の女性 3 人組に出会い元気そうだったので先に行ってもらった。しかし、今日の目的地の蓬萊山までは時間もかなりかかる事より、3 人組は途中で引き返して下山した。我々は更に登って荒川峠道湧水に 11:46 に到着し採水した。気温：13℃ 水温：11℃  
採水後に昼食を摂った。昼食後に下山して中谷出合に 12:40 に到着した。

更に車で移動して金毘羅神社前に駐車し、歩いて金毘羅道湧水の採水場まで坂道を登った。坂道の途中で上から下りてきた登山者と出会って話をすると、比良雪稜会の事を非常に良くご存じでホームページも良く見ているとの事でした。大津市の職員で和邇の「るーむ撫」にも行ったことがあり、比良雪稜会の清掃登山や飲み水水質調査・放射線測定山行を応援しているとの力強い言葉を頂き、全員嬉しい気分になりました。  
金毘羅道湧水に 13:16 に到着し採水した。気温 11℃ 水温 10℃  
本日の飲み水水質調査の採水は全て終了し、和邇川河川敷駐車場に 13:45 に帰って解散した。採水したサンプルは西村会長が比良雪稜会の事務所まで持ち帰って 2 班分と

合わせ、検査会社に発送する作業を行い完了した。

今回の飲み水水質調査・放射線測定山行は昨年までのコースと違って、1班は白滝谷登山口湧水と車で移動しての権現山栗原登山口湧水、荒川峠道湧水、金毘羅道湧水での採水になったが、時間的にも十分に問題無く実施出来た。今後、2班のイン谷からの比良山系コースを含めて更にコース設定を検討する予定であるが、会として重要な活動であるのもっと多くの会員の参加を期待する。

(N野)



白滝谷登山口湧水  
での採水作業

金毘羅道湧水  
での採水作業



2024年度

# 比良雪山系の飲み水調査 水質検査結果一覧

比良雪稜会

採水日 2024年11月9日

検査依頼日 2024年11月11日

検査機関 (株)エスグ横浜分析センター

番号	採水場所 (飲み水場)	採水 時間	水温 ℃	気温 ℃	硝酸 窒素及 亜硝酸 窒素 (mg/L)	亜硝 酸態 窒素 (mg/L)	塩化物 イオン (mg/L)	有機物 (TOC)	一般 細菌 個/mL	大腸菌	pH	味	臭気	色度	濁度	判定
1	八雲ヶ原 の湧水	11:14	10.5	13	0.3	0.004 未満	5.0 未満	0.5	26	陰性	6.9	異常 なし	異常 なし	3.6	0.4	適合
2	荒川峠道 の湧水	11:46	11	13	0.2	0.004 未満	5.0 未満	0.3 未満	0	陰性	7.3	異常 なし	異常 なし	0.5 未満	0.2 未満	適合
3	権現山 栗原登山口 の湧水	10:27	12	15	0.7	0.004 未満	5.0 未満	0.3 未満	0	陰性	7.2	異常 なし	異常 なし	0.5 未満	0.2 未満	適合
4	金毘羅道 の湧水	13:16	10	11	0.4	0.004 未満	5.0 未満	0.3 未満	0	陰性	7.4	異常 なし	異常 なし	0.5 未満	0.2 未満	適合
5	白滝谷 登山口 の湧水	8:47	—	—	0.2	0.004 未満	5.0 未満	0.3 未満	0	陰性	7.5	異常 なし	異常 なし	0.5 未満	0.2 未満	適合
6	正面谷 の湧水	14:29	11	10.5	0.8	0.004 未満	5.0 未満	0.3 未満	0	陰性	7.6	異常 なし	異常 なし	0.5 未満	0.2 未満	適合
水道法に基づき水質基準																
※今回より検査機関を(株)環境測定サービスから(株)エスグ横浜分析センターに変更しました。																
飲料水ビル管法11項目による飲料水検査です。																
沢水を含む6ヶ所すべて適でした。																
※地元診療所の医者から「沢水は寄生虫がいることがあるので、生水は飲まないように」との話がありました。																

## 第22回全国登山者自然保護集会 in 徳島 報告書

K 藤ひろみ

日時 11月16日(土) 13:00~17:40

場所 とくぎんトモニプラザ(徳島県青少年センター) 大会議室

参加人数 会場31人 ズーム8人 計39人

朝、7時15分山科駅で京都の全国自然保護委員の方の車に乗せて頂き3時間、無事徳島へ着き、駅前の会場へ11時(集合時間)ちょうどに入った。既に会場設備は終わっていて、Zoomの調整をしているようだった。受付に座り参加者を待つ。

13:00 開会挨拶 徳島県勤労者山岳連盟理事長 A野 K幸  
日本勤労者山岳連盟自然保護委員長 Y本 H徳

13:10~14:20 講演会 四国における山岳地域での風力発電等の状況について  
講師：K田 F士(建築士・えひめ風車NET)

自然豊かな環境に惹かれて愛媛県宇和島市に移住。地元周辺で巨大な風力発電施設が建設され、地元には何らの利益をもたらさず、更なる過疎化、集落消滅を呼ぶことに危機感を持った。そこで「えひめ風車ネット」を立ち上げ、風力発電施設の様々な問題点を発信している。

現在四国の現状は、14カ所で合計21万kW。建設中計画中は12ヶ所68万kWと、洋上へとシフトしつつあるとはいえ稼働中の3倍ある。また風車が高さ180mと巨大化していて、四国で最も高い人工物になる。

集落の近くでは、騒音公害や土砂災害などの生活環境の破壊、風況の良い山岳地帯では、森林伐採などの自然破壊が危惧される。無節操な開発から環境を守るには、開発の気配を察知したらすぐに情報を共有し、早期の対応を図る事が最も効果的だそうです。みんなとつながろう！！

14:30~15:40 剣山山系におけるニホンジカの被害と対策について  
講師：M K生(徳島県西部総合県民局保健福祉環境部)

徳島県庁で林業振興などの業務や鳥獣保護管理・狩猟行政に従事し、現在は剣山地域ニホンジカ被害対策協議会の運営に携わっている。

2004年に頂上ヒュッテの新居綱男氏からキレンゲショウマやナンゴククガイソ

ウが絶滅してしまう、樹皮をはがされた樹木が目立っているという報告を受けて、調査を開始した。それまでは剣山にニホンジカはいないとの認識だったが、自動撮影カメラでの調査で生息域を拡大している事が解った。積雪期も 50cm 以下の場所が数多く存在し、積雪期でも頂上周辺にとどまる個体がある事が解った。捕獲などの対策をしているが間に合わない状況で、防鹿策を張り巡らし植生を守っている。

15:30～地方連盟からの報告

- ① 埼玉県連 S 下 K 司 秩父市高篠峠植樹下草刈り・クリーンハイク・東北復興支援・みちのく潮風トレイル・秩父御嶽山登山道整備・関東ふれあいの道登山道調べ等の報告。
- ② 静岡県連 T 本 K 三 「南アルプス大井川源流部沢及び植物調査」のビデオを上映し、現在の蛇抜沢の水量・植生・天鏡池の様子を見た。今後リニアの工事に伴う変化を見るとの事
- ③ 京都府連 H 尾 S 和 北陸新幹線京都延伸について。現在方法書による実地調査中。見直し・反対を訴える 18 以上の会ができ、署名運動や勉強会・反対パレードなどの活動をしている。
- ④ 神奈川県連 N 村 J 一 クリーンハイクの報告、丹沢塔ノ岳・大山周辺で清掃活動・登山道整備・水質調査等を実施した。宮城県連の方々が参加されたとの事で、東日本の震災以来交流が続いているようだ。
- ⑤ 宮城県連 O Y 一 (web) クリーンハイクの報告。関東ブロックや奥羽・東北ブロック等で交流しながら、活発に自然保護活動を行っている。登山道整備、「石巻ハイキングロード」「みちのく潮風トレイル」更に黒部川源流域「伊東新道」等も実施した。計画中の風力発電の観察、石巻地域の鹿の被害状況と対策についての報告があった。
- ⑥ 滋賀県連 T 中 T 範 伊吹山の土砂災害状況の説明と崩壊防止や植生回復事業の説明及び北部 3 カ所で計画中の風力発電の経過報告をした。

17:40 閉会挨拶 全国自然保護委員(静岡県連) T 本 K 造

18:15 夕食交流会

20:00 解散後それぞれホテルへ

※今回会場のネット状況が非常に悪く、ズームはもちろん会場のスライドショーや音声がかまくいかないうちが多く、集中できなかった。そんな訳で内容が頭に入らず予稿集の要約になってしまった事をお詫びします。



## 11月17日(日) 剣山交流登山

～ニホンジカによる食害の現状と保護柵について～

6:00 阿波踊り会館集合 参加者 13名

8:30 見ノ越リフト乗り場着

9:30 リフトに乗車後、徳島県連の天野氏と片山氏の案内で、西島から歩き始める。

9:40 刀掛けの松。ここから一の森方面へ「キレングショウマ」の群生地を見に行く。残念ながら今はもう枯れてしまっている。程なくネットが設置されている所に着いた。雪で柵が壊れないよう網は降ろしてある。雪が解けた後張り直すそう、大変な作業だ。その後、大きな岩があちこちにむき出している修験者の行場を通り、刀掛けの松に戻る。途中、自然工法で補修された登山道があった。

11:24 剣山頂上ヒュッテ着。各自昼食。

12:00 頂上にあるバイオトイレの説明を受ける。きれいな水洗トイレで、牡蠣殻で浄化し水を循環しているそう。

12:15 山頂。この一帯は、木道と木のテラスで覆われている。以前は、人が踏み荒らし裸地化した上、三角点周りの土砂が崩れたため、山頂の高度保護と植生回復のためだそう。

13:30 見ノ越着。帰りはリフトに乗らず歩いた。ここで解散。徳島からのバスの時間が決まっていたため、お急ぎの車に乗せてもらった。

15:50 徳島到着。16:15 発の京都行高速バスで帰滋。



## 《例会山行報告》

### 山の辺の道(北コース)

(山村町バス停～JR 奈良)

日 時 2024年11月23日(土)晴時々曇り  
参加者 CL K 原 SL N 野 T 中(利) H 浦 S 水 K 林 I 井  
行 程 近鉄京都駅 8:04=8:52 近鉄奈良 9:24=9:51 山村町バス停～10:00 山の辺の道入口 10:20～10:30 大川池塚古墳～10:40 円照寺～10:45 向山地蔵～10:50 崇道天皇陵(八島巨石伝承 八つ石)～11:00 嶋田神社～11:05 白山比咩神社～11:40 八阪神社 12:10～12:30 白毫寺 13:00～13:10 新薬師寺～13:40 春日大社～奈良公園～14:30JR 奈良 15:07=東福寺=16:10 三条京阪

近鉄京都駅 7:50 集合、近鉄電車で奈良へ。近鉄奈良駅前からバスで山村町バス停へ。バス停を出てしばらくして、ちょっとしたトラブルでバス停に引き返す。10 時過ぎ再度バス停を出発し、10 分程舗装路を歩いて山の辺の道入口に着く。ここよりさらに 10 分ほどで、古墳と池のある大川池に出る。ここから山道のようなところに入り、お堂を経て円照寺へ。ここは、非公開で格式の高い門跡寺院であり、静かな佇まいのお寺です。トイレ拝借して休憩をとる。円照寺からお地蔵さんの祭ってあるところを通り過ぎ、崇道天皇陵に至る。この御陵の前に八つ石と呼ばれている柵で囲まれた巨石があり、この石に触ると祟りがあるという伝承があります。崇道天皇は、都を京都に遷した桓武天皇の弟の早良親王であり、無実の罪を着せられ憤死し、その後疫病や災害が続き、この親王の祟りと恐れられ、崇道天皇としてここに祀られました。崇道天皇陵より、式内社の嶋田神社・全国に 2000 社以上ある白山神社の一つである白山比咩(しらやまひめ)神社を経て八阪神社へ。ここで昼食。今日は、風が冷たく少し寒いなと思いながら食べました。

昼食後、鹿よけの柵を開け閉めしながら、遠くに生駒山を眺め、田舎道や畑の道、多少の山道など、のどかなところを歩いて白毫寺に着く。長い石の階段を上がり拝観をする。境内には閻魔王座像他重文の仏像があり、また奈良市街の眺望がすばらしい。拝観をすましこれより 10 分ほど歩くと新薬師寺に着く。「新」が付くが、薬師寺とは何の関係もなく、「新」は靈験あらたかという意味だそうです。

新薬師寺より春日大社に向かいます。原生林の道をひたすら歩きます。春日大社本殿に着くと、人人人、混雑の真ただ中です。このあとは、観光客の人波と鹿の臭いの中を歩きます。興福寺にてトイレ休憩。さらに猿沢の池の横を通り、人ごみの商店街を抜けて JR 奈良駅へ。奈良駅で少し休憩時間を取り、その後 みやこ路快速にて京都へ。三条京阪で恒例の会を持ち解散。

<一口感想>

いざ出発！と思ったのもつかの間、バスの中にサコッシュ忘れちゃった…  
ふりだしに戻るもバスはすでに発車済み。リーダーが問い合わせさせていただいて  
無事見つけ奈良駅に置いておくとのこと。皆さんにもいっぱいご迷惑をおかけしました。  
気持ちの良い山の辺の道。先日例会で登った生駒山がみえました。  
奈良公園はいろんな言葉の観光客と鹿でごった返して迷子になりそうになりました。  
皆さんの優しさに助けていただいて無事、乾杯できてよかったです。 S 水

思いの外良いお天気で静かな山の辺の道を歩く。道標が有ると言え間違えそうな農道や鹿よ  
けフェンスを通り抜ける。白豪寺の石段にため息一つ、でも登ってみれば生駒山が正面に見  
えて感動！新薬師寺を過ぎたあたりから行き交う人がちらほら増え始め春日大社は大混雑。  
何割が日本人？リーダーの後を迷子にならない様にぴったり付いて歩くも迷子1名(笑)。  
色々ハプニングは有りましたが楽しく山の辺の道を歩きました。  
暑〜い7月に下見をされた小原さんと利彦さんありがとうございました。 H 浦

円照寺の静かな佇まいと、控えめな紅葉が心にしみました。帰り際に立ち寄った興福寺の改  
装中の五重塔とは、その存在感が違い過ぎて、ギャップが面白かったです。なんだかとてもお  
得な一日でした。 K 林



〈例会山行報告〉

## 土山～鈴鹿峠～関宿

山行日：2024年12月1日 日曜日

参加者： H池(CL)、K藤(SL)、 T中利、 K林、 I井、 H浦、  
N村友 O村智(記録)、 (8名)

### [コース]

今日の例会は東下りで土山宿から関宿まで歩きます。師走とは思えない温かい日です。

- 7:02 草津駅出発
- 7:35 貴生川にてコミュニティバス
- 8:05 「土山西口」 格子戸がある 軒を連ねた家並みが続きます。旅籠には石碑が立ち、他の家には屋号看板がありました。
- 9:10 「田村神社」坂上田村麻呂を祀る。
- 9:30 「蟹が塚」 山の中に蟹?? 蟹とは、山賊のことで、この賊が退治された所に塚が建てられている。  
ここからは国道1号線を歩く、車に注意!
- 9:50 国道を離れて「猪鼻の立場」旅籠 茶店 (名物柿ちまき) が有った。
- 10:10 「山中一里塚公園」第2名神を潜る。
- 10:30 「馬子唄公園」休憩
- 11:15 「万人講常夜燈」急な坂 登ると見た事の有る景色? 高畑山登山口の駐車場(以前の例会、このトイレの荷物置き場でヒル 素晴らしい記憶力) 昼食
- 12:00 高畑山登山口を右手に見て、鈴鹿峠をくだります。近江の国から伊勢の国へ坂下宿 急な下り坂を
- 13:00 「鈴鹿馬子唄会館」小休憩 国道をひたすらに下る。
- 14:30 「西追分」関宿到着、歴史的な美しい街並み 1.8Km (約 200 軒) 「東追分」まで続きます。
- 15:30 「関駅」 解散 お疲れ様でした。

『関の山』=そこまでがせいぜいという限度。それ以上は出来ないというところ。  
(新小辞林より)

関の宿祭りに出る山車が途轍もなく大きく、宿場の道路一杯で軒擦れ擦れの様子のたとえ。

以上 O村智

## 【一口感想】

土山宿から関宿迄の 19km。土山宿では屋号看板が玄関に設置してあり町並みを大切にしているのが伝わりました。

コミュニティセンターでは開館前にもかかわらず扉を開けてもらいトイレだけでは無くお茶、土山宿絵地図も頂きました。

「立場（たてば）」と、言うのは宿と宿の間の休憩所だと今回初めて知りました。もうひとつ「蟹」は、山賊の事だそうです。

関宿は時間のせいか自動車が多く歩きにくい箇所がありました。

ちょこっと物知りになれた旅でした。 H 浦

土山宿から関宿まで 20 キロ弱、歩数にして 39800 歩歩いた。平坦な道が多かったが、さすがに 4 万歩近く歩いて足が棒になった。

昔の人の健脚ぶりが偲べれます。皆さんお世話になりました。お疲れさまでした。

T 中利



## 県連主催 ONEDAY サポーター養成講座 受講報告

2024年12月8日(日) 9:00~16:30 大津ふれあいプラザ4階ホールにて

受講者 F野・N村友・Y崎・K林(記) 他会より8名 計12名

内容 山筋ゴーゴー体操サポーターとして必要な技術と知識の習得

講師は全国連盟から派遣された山筋ゴーゴー体操のエキスパート3名。「受講生は3班に分かれて各担当講師の指導を受けてください、最後に実技と筆記の試験を受けて終了」との説明あり。のんびりストレッチのつもりで参加のY崎さんは「試験～」とため息。お手伝いのつもりで参加の藤野さんは「僕も受講生？」と困惑。理解していたつもりでN村さんと私も読みの甘さに気が付きましたが、そんなことは無関係にキビキビ講師のテキパキ進行で開始。

山筋ゴーゴー体操にはストレッチ偏と筋トレ編があり、今回は筋トレ編がメイン。背伸び・脚の横上げ・スクワット・坐位でのもも上げ・フロントランジとバックランジ・腕立て伏せの6種類。どれも簡単そうに見えるのですが、ターゲットとなる筋肉を正しく動かすこと、それをまた、人に伝えるとなると想像以上に難しい。午前午後で4時間がつつり指導を受けましたが、全員の前で説明しながらの実技試験では、嫌な汗ばかり出てあたふたあたふた・・・。

ところで、周知のとおりバランス感覚の低下やふらつきによる転倒事故は年々増え続けています。山筋ゴーゴー体操は柔軟性やバランスが良くなることで転倒予防につながるのだそうです。(効果はほかにもあります)。毎日6種類はきついので、ある会員さんは一日二種目と決めて実践しているのだそうです。大事なことは正確な動きと継続。興味あるわ~と思っただ方は受講生に聞いてください、何か一つくらいは伝授できるよう今日から努力します。

(写真は試験中の山友会Nさん。脚の横上げ運動で、手前が講師の方々)





## 2025年近況と抱負



### \*\*近況\*\*

- N村 T 行 11月の富山マラソン以後は なまくらな性分全開でランはサボってばかり。12月は「後期高齢者歯科診査」なるものの受診と恒例のカニ食べ旅行を楽しみます
- N村 K 代 時間に追われ追われの毎日、そして1年が終わろうとしています。でも 大きなケガも病気もせず、多くの方々と出会い過ごせた一年でした。
- Y口 Y 生 今年、天候に恵まれず遠くの山に行けなくて、残念でした。
- Y口 K 夫 ジムと芝の上でリハビリしてます。
- F野 K 太郎 今年、天候不順で計画していたアルプスの山にも行けず仕舞でした。他には卓球にはまって週数回やっています。ただあれやこれやと予定を詰め過ぎで反省しています。
- H部 M 智恵 出来るだけ毎週、低い山を歩くようにしています。
- K保田 E 理子 2月に2か月入院し、何とか復活しました。（自分の免疫で筋肉を破壊する病気になりました）今もなんとなく不安定な体調ですが三上山だけは登っています。（筋力がなく、途中までしか登れませんが）入院中早く山に登りたい一心でリハビリを多くやっしまい、「そんなに頑張らなくていい」とお医者さんに言われてしまいました。
- A本 K 和 今年、7回しか山行出来ませんでした。曼陀羅山朝トレは続けているのですが、どうも調子が上がりません。来年はもう少し回数を増やしたいと思います。
- H藤ひろみ 滋賀の山制覇、着々と進んでいます！！
- H島 S 夏に骨折して以来山に行けていません。
- I東 S 二 今年、走る方では、びわ湖マラソンと富山マラソンを最後まで走り切ることができ、目標を達成しました。登る方では、五竜岳に二度挑戦し、いずれも途中で撤退しました。
- I村 K 治 薪作り、庭の剪定 など家事で忙しいです。
- N尾 Y 一 今年もアルプスへ行けなくて残念でした。  
15年ぶりの土山ハーフマラソンを何とか完走（完歩）できました。
- T中 T 彦 7月に左手首を骨折し、夏に計画していた山行は全てペアになりました。やっと治りかけたのに、今度は持病の腎臓結石が動いて、近々石を破砕する手術を受けなければなりません。踏んだり蹴ったりです。
- H部 F 男 近所の山や城址をボチボチ徘徊しています。
- K林 T 子 入会以来（怪我で動けなかった年を除けば）山行回数が最も少ない年になりました。先日、実家に向かった日が雲一つない澄み切った青空、道中見える稜線が本当に素晴らしくて、今日こそは山登りの日だよなあ・・・と

- 思いました。
- H 池 S 英子 緑内障が進行して、目が不自由な生活をどうしていけば良いか、考えています。
- H 野 Y 治 山に行けていません。
- F 川 T 郎 このひと月ほとんど例会に参加できなくなったが、山行を止めるつもりはなかった。しかしながら、80代も半ば過ぎると体力を貯金しておくことはほとんどできず、毎日のトレーニングが欠かせない。そこで、体力保持のため移動はできるだけ徒歩にするとか、脚力維持のため曼荼羅山散歩をできるだけするようにしているが、登山のトレーニングとしては十分ではない。霊仙山ぐらいは登らなければと思うところだが、これまた登山口まで自転車で行くのが結構大変で、悩み山積の状況といったところである。
- O 村 M 夫 今年も体調不良の為、例会の参加はできませんでした。がボチボチ体力を回復するように、頑張ってます。
- O 村 C 恵子 パソコンが新しくなり操作にシックハックしてます。
- G 阿弥 M 子 この一年でどんどん体重が増えてます。山道具の軽量化に努めているのに我が身の軽量化どころか増えていて困っています。
- K 嶋 F 男 今年6月に黄斑円孔で右眼の手術で10日余り、10月に薬物性肝障害で2週間と、今年は予期せぬ入院が2度もあり、情けないけど心身共にボロボロの状態です。  
12月に予定していた足首の手術はこの肝障害が原因で2月に延期となった為、春からリハビリ登山と密かに考えていたのに計画していた予定は狂わされてしまった。
- T 中 K 子 何年かぶりに風邪をひいてダウンしています。年のせいで、なかなかスッキリしません。
- K 原 K 雄 今年のトピックス？・・初マラソンを完走したこと、計画した例会を雨で3回も無念の中止にしたこと、ひ孫が二人できたこと、うまくならないが卓球の練習を続けていること、ふくらはぎを痛め完治前に参加したハーフで途中リタイヤしたこと、など・・。
- N 野 T 光 昨年1年間殆ど山登りが出来なかったので、体力の低下は顕著でした。何とか春先より例会に参加して体力も徐々に回復して来ましたが、北アルプスや白山などの高山の登山は大変でした。
- H 浦 A 子 春から夏は頸椎症でかなり痛みがありましたが症状もおさまり快適に過ごしています。
- I 井 T 雄 去年の6～8月にかけての体調不良で、循環器系と呼吸器系に少々の機能不全がありとのことで、日常生活にはなんのさわりもないのですが、山登りに関しては、すぐに息・脈拍ともに上がるようになりました。まあ歳相応と思っています。
- S 水 M 子 今年例会にはできるだけ参加したけど、体調を崩して高いお山やマラソンレースはびわこしか参加できず残念。ずいぶん体力が落ちたような気がする今日この頃。



- N 井 T 今年、商売が一年通して上手くいきました。好きな山登りもあちこち行かさせていただきました。とっても健康です。
- K 藤 F 三男 例会への参加は少なめでしたが、相変わらず長等山の「毎日登山」は継続中です。一昨年の忘年会で「900回達成」の表彰を頂いたのがいい励みになっています。現在1,350回を超えました。毎日ヤママップのアプリで“びわ太郎”の名前で投稿しているのでいつの間にか「有名人」になってしまいました。例会や長等山で見ず知らずの人から“びわ太郎さん”ですかと声を掛けられ驚くことがあります。自分としては足腰を鍛えて丈夫で長持ちするよう今後も頑張ります。
- K 村 A 子 50年ぶりにピアノの練習を始めました。昔出来て今出来ない事がどんどん増えて、どうなっていくんでしょう。
- N 村 Y 妃子 今年仕事をしていなかったのも時間に余裕があり、息子に「若者より遊びすぎ」と言われました。ゆっくりした楽しい一年を過ごせました。
- S 田 H 枝 11月 友の島への山行が天候不良により中止になって以来 個人的に近場の低山を紅葉を愛でながら 過ごしております。時のたつのが早い!!と年齢を重ねるごとに思う日々です。
- O 野 T 広 今年三重の椿岩によく通いました。11月にこの岩場の10台を全てRPしました。次はいよいよ11台に挑戦です。
- Y 崎 K 子 アトサヌプリトレッキングツアーに参加して、入山証明書をいただきました。10月からようやく例会に参加でき奈良や大阪方面の山に登れて嬉しいです。
- N 村 H 子 雪稜会の山行をととても楽しんでいます。美しい景色や達成感など心がリフレッシュします、そして新しい仲間ができたことをとてもうれしく思っています。
- O 島 Y 今年からサンデー毎日です。

### \*\*抱負\*\*

- N 村 T 行 4月以降は 例年よりも山歩きが出来そうなので、“ぶらり比良”を復活したい。  
紅黄葉の北ア又は東北の山を歩きたい。  
今年もびわ湖マラソン完走。
- N 村 K 代 2025年は、春の山・秋の山に訪れたいです。特に東北地方へ。  
25年やってきた る一む樵の喫茶部門を止めるので、時間が持てる事を期待して…。ちと運動せなアカン!!
- Y 口 Y 生 例会に、参加したい。2\*3回遠くの山に行きたい。
- Y 口 K 夫 低山から始めます。
- F 野 K 太郎 皆さんと山歩きを楽しみたいと思います。
- H 部 M 智恵 今年こそ 『鳥海山』に再チャレンジ
- K 保田 E 理子 入院して階段が一段しか登れないことに気が付いた時には愕然としま

したが(;^ω^) 来年は山行に参加したいと思っています。

- A 本 K 和 当会も平均年齢 70 歳。高齢者登山の在り方、会運営の仕方など考えてみたいと思っています。
- K 藤ひろみ 残り 30 山の金糞山と 40 山の高室山・岳、今年には達成します！！  
ただし、例会山行にならなかった 5 山もただだけど・・・
- H 島 S 海外旅行。
- I 東 S 二 走る方では、3 月のびわ湖マラソンを最後まで走り切る。雪が多いと外を走れないので厳しい、と言いつつも用意しておく。登る方では、今年二度撤退した五竜岳をやっつけたのち鹿島槍まで行く。別に、のんびりゆったりと歩くアルプスも一回はやる。そのために、飲み過ぎを(少)なくし、怪我をしないように注意して、健康を維持する。
- I 村 K 治 今年こそは 山登りに行きます。
- N 尾 Y 一 アルプスの未踏ルートを歩いて稜線からの展望を楽しめるよう、健康と安全に留意して過ごしたいです。
- T 中 T 彦 ケガとか、病気とかで今年はさっぱりでした。来年は良い年でありませうように。
- H 部 F 男 無理せず、安全優先の『ハイキング登山』をしていきます。(齢に合わせて?)
- K 林 T 子 夏山例会で雨に阻まれ頂上を踏むことのできなかつた五竜。ツアーに申し込んだのに参加者が少なくて中止になった安達太良山、先日観た高島トレイルの山々・に登りたいです。
- H 池 S 英子 「野菜が順調に育ちますように」価格高騰で例年にも増して家庭菜園を頑張ります。
- H 野 Y 治 山に行ける時間が作れるようにしたいです。
- F 川 T 郎 トレーニングもままならない状況だが、仲間にご迷惑をかけないよう体力を維持して、日帰りの例会はできるだけ参加したい。
- O 村 M 夫 皆さんと一緒に例会に参加できるように、体力を回復の為努力する。
- O 村 C 恵子 アルプスの山小屋泊したいです。
- G 阿弥 M 子 早寝早起き！
- K 嶋 F 男 今は 2 月 12 日の足首の手術の成功を祈って、早くリハビリをして歩けるようになりたい。2025 年は希望に満ちた充実した年になりますように！
- T 中 K 子 まずは健康でありますように。  
ワクワクする山に沢山行きたいなあ...
- K 原 K 雄 2025 年も「1 日を大切に楽しむ！」をモットーに無事故で健康的に過ごしたい。
- N 野 T 光 今年は昨年登頂できなかつた荒島岳(勝原コース)と北アルプスの五竜岳にリベンジしたいと思います。
- H 浦 A 子 いつまで山歩きが出来るか分からないので元気なうちに色んな所へ行ってみたいと思います。

- I 井 T 雄 今年、高い山は諦めて、地上を歩くことになりそうです。ぼちぼちと身体を馴らして、迷惑をかけない程度に、もう少し頑張りたいです。
- S 水 M 子 今年もできるだけたくさん山の山に登れるといいな。登れなかった五竜岳にリベンジ出来たら…。ランもフルじゃなくていいので、楽しく走れたらいいなと思っています。
- N 井 T 69歳 上越妙高、黒姫、白馬方面を縦走したいです。頑張ります。
- K 藤 F 三男 「毎日登山」1, 500回を目指して頑張ります。単に自分だけの健康ではなくて、家族みんなの健康もあつてできること、あとはチョッピリ精神力も必要です。「継続は力なり」。来年の忘年会でまた、報告できるようが最近、奈良の山辺の道を歩きました。里の古道も歩いてみたいなと思っています。
- K 村 A 子
- N 村 Y 妃子 筋トレを避けてきましたが、登山のために必要な筋肉をつけるため毎日しようと思います。
- S 田 H 枝 毎年ながら 健康で過ごせる今現在が とても幸せなこととし 100名山のどこかに行ってみたいというのが 毎年の目標としています。
- O 野 T 広 フリークライミング: 椿岩の5.11aアトランタをRPする。  
アルパインクライミング: 毎年目標に掲げては断念しているチンネ左稜を登る  
山スキー: 超ロングコース 室堂～雷鳥沢～真砂沢～剣沢～室堂を山スキーで踏破する
- Y 崎 K 子 ジョギング教室に通っていますが体力筋力をつけて山登りの回数を増やしたいです。
- N 村 H 子 経験を積んで名山と呼ばれる山に登れるようになりたい。
- O 島 Y 例会への出席率 up を目指します。

## 2024 年度第9回 運営委員会報告書

日時：12月3日（火）19:00～21:00

場所：当会事務所

出席：N村高、A本、N野、K林、K藤、H島、N村友、K藤（記録）

欠席：I東、F野、K嶋、H野

### 1. 11/9 飲み水水質調査・放射線測定の結果報告

#### 1) 参加者

1 班：白滝谷登山口湧水方面（CLN 村高・N野・N村久・K藤）

2 班：八雲ヶ原方面（CLK 藤・Y口弥・F野）

#### 2) 結果報告

1 班：「ぶな」1月号に掲載予定

2 班：「ぶな」12月号に報告を掲載済

- ・水質検査結果は全箇所合格であった。
- ・比良の沢水に寄生虫がいるとの報告があり、飲用前には必ず煮沸するようにする。ぶな1月号で報告する水質検査結果表の欄外に注）として加える。

### 2. 11/13 第1回代表者会議の結果報告（西村会長出席）

今年度の行事 清掃登山・登山祭典の反省点と次年度の課題、要望など

- ・登山祭典に対する各会の取り組みや位置付けにバラつきがある。  
基本に戻って考え直す必要があるのではないか。一般者の参加が少ない。  
以前実施していた全会集中の登山を何年かに1回開催すればどうか？
- ・ヒヤリハットの情報共有するために、県連で集約担当を明確にして欲しい。  
リーダー部会でやっている例会のヒヤリハット報告を県連に報告する。
- ・労山短期掛け捨てプラン（一般参加者に対する傷害保険）の申込書には「住所」「氏名」「生年月日（従来は年齢で可）」「職業・職種（従来は項目自体なし）」を記載するようになっているが、全国連盟に交渉の結果、「職業・職種」は記入なしでok。  
「生年月日」は必須で記入となった。

### 3. 2/16 第46回比良雪稜会定期総会の準備

#### 1) 議案書の準備

担当ごとに報告書を作成（集約会議 第1回 1/7、第2回 1/29）

「議案書」は2/4の運営委員会で確認後、全員にメール配信。

#### 2) 総会での議長・選挙管理委員の候補選定

事務局長を中心に候補者選定

### 4. 来期の役員案について

来期の役員（雪稜会役員、県連理事）に関して、リーダー部長と県連理事1名以

外は全員留任とし、リーダー部長はリーダー部会で選定し、県連理事の選定は運営委員会で行う。

## 5. 12/21 忘年会の開催について

### 1) 忘年会の実施方法

- ・会員全員にメールで案内し、会誌ぶな 12月号にも忘年会開催の案内を掲載したが、出欠の報告が少ないので、再度メールで案内する。
- ・日程は 12/21(土)で場所は「お料理 ふじ」で実施予定。

### 2) 実施内容

- ・例会参加回数上位 3名と例会リーダー回数上位 3名の表彰。
- ・野菜、米、登山用品、その他会員からの提供品の抽選会。

## 6. 各担当より

- ・リーダー部 (技術アップ) ファーストエイド講習会を例会扱いにするかどうかをリーダー部会で検討する。
- ・遭難対策 特になし
- ・会計 運営委員会やリーダー部会などの会議出席の為の交通費の支給額改定に関して、来年度の運営委員会に於いて検討する。
- ・自然保護 11/17~18における徳島市での全国集会の報告 (K 藤)  
四国における風力発電の実態、剣山におけるシカの食害、静岡県から「リニア問題」の報告、京都府から「北陸新幹線延伸の見直し」の報告。滋賀県からもシカ食害と集中豪雨被害について報告。
- ・機関誌 特になし
- ・労山基金 オンライン説明会に参加、各種「手続き」の説明と質疑があった。
- ・HP 特になし
- ・事務局 特になし

## 7. 県連報告 (加藤)

- 1) 第 9 回理事会を 11 月 13(水)に実施。議事録は県連ニュース 12月号に掲載。

### 議題 1. 第 62 回登山祭典について

- ・山友会 (会員 11 名、一般 0 名)、雪稜会 (会員 20 名、一般 23 名)、  
岳友会 (会員 9 名、一般 2 名)、ちごゆり (会員 12 名、一般 4 名)、オフト  
レイル (会員 4 名、一般 1 名)

### 議題 2. 初級登山教室

- ・10/5-6 比良テント泊 (受講生 4 名、スタッフ 2 名)
- ・10/27 クライミング実技 6「北小松しし岩」(受講生 4 名、スタッフ 5 名)
- ・11/9 補講 比良バリエーションルート (受講生 4 名、スタッフ 3 名)
- ・11/9 修了式

### 議題 3. 各部からの報告

- ・機関誌部 県連ニュース 12月号(11/15×切)  
リレーエッセイ・写真(雪稜会)  
交流山行 11/4(月・振替休日)赤坂山 放射線測定山行  
ファーストエイド講習会 11/10(日)に開催(会員19名、会員外7名)

### 議題 4. その他

- ・2025年3月2日 県連第49回定期総会 午後1時~大津ふれあいプラザ  
午前中 講習会を企画
- ・12月のZOOM理事会は休会。
- ・各担当理事で2025年度定期総会議案書を作成、12月初旬に配信された  
2024年度データを参考に書き直して12/20までにM内事務局長に提出。

2) 2025年1月15日及び29日にZOOM理事会を実施し、定期総会議案書を  
検討・作成する。

### 8. その他

- ・会誌「ふな」1月号(新年号)の原稿締め切り日は12/15(日)です。但し、  
リーダー部会議事録は12/18(水)とします。
- ・山筋ゴーゴー体操のサポーター養成講座は12/8(日)に実施し、雪稜会から  
K林、N村友、Y崎、F野の4名が参加予定。
- ・「カモシカ分布アンケート調査」結果の報告。(K藤)
- ・交通費は40円/kmです。
- ・会員動向；現会員数39名。

次回の2024年度第10回運営委員会は1月7日(火)18:00~行います。第11  
回運営委員会は1月29日(水)19:00に実施予定です。

《第6回リーダー一部会議事録》

日時 12月17日(火) 19:30~20:30

場所 比良雪稜会事務所

出席者 H野・N村高・K嶋・H島・H部・N尾・N野・T中啓・I井

議題1 例会実施状況（ヒヤリハット）

- ・白倉岳(秋の野点)(10/27~):「ぶな12月号運営委員会報告書」参照。
- ・深坂古道(11/3):特になし
- ・飲み水調査(11/9):特になし、1コース、2コースとも問題なく採水できた。
- ・ファーストエイド講習会(県連)(11/10):当会から4名参加、役立つ講習だった。
- ・生駒山(10/17):特になし。
- ・山辺の道(11/23):往路のバスで忘れ物があったが、無事回収できた。
- ・東海道ウォーク(12/1):特になし。

議題2 1月~4月の例会計画

開催日		山域・コース	テーマ・内容・	担当者	レベル	備考
1月	5日(木)	愛宕山	初詣山行	H池	体力 ★☆☆☆☆ 技術 ★★☆☆☆	
2月	9日(日)	賤ヶ岳	スノーハイク	H島	体力 ★★☆☆☆ 技術 ★★☆☆☆	電車山行
3月	16日(日)	小谷山	小谷城跡	I井	体力 ★★☆☆☆ 技術 ★★☆☆☆	
	23日(日)	銀杏峰	残雪期登山	I東	体力 ★★★★★ 技術 ★★☆☆☆	
4月	20日(日)	武奈ヶ岳	周回コース	N尾	体力 ★★☆☆☆ 技術 ★★☆☆☆	
	29日(火・祝)	栄螺が岳 西方ヶ岳	春の野点	N村	体力 ★★☆☆☆ 技術 ★★☆☆☆	

議題3 次期組織体制について

協議しました。

議題4 県連ファーストエイド講習会等の例会扱いにするか

リーダー一部で協議し、会員全員に推奨できる内容のものは、例会に準ずるものとする。

議題5 担当リーダー回数、例会参加回数の表彰者確認

確認しました。表彰状を作成します。

次回のリーダー一部会議は、2月16日(日)定期総会後(16:00~18:00)です。



## 2025年1月予定表

1	祝水	元日	19	日	
2	木		20	月	
3	金		21	火	
4	土		22	水	「ふな」原稿締切
5	日	新春山行 愛宕山	23	木	
6	月		24	金	
7	火	第10回運営委員会	25	土	
8	水		26	日	
9	木		27	月	
10	金		28	火	
11	土		29	水	第11回運営委員会
12	日		30	木	
13	祝月	成人の日	31	金	
14	火		編集後記		
15	水				
16	木				
17	金				
18	土				
2月の予定					
9	日	スノーハイク 賤ヶ岳			
16	日	第46回比良雪稜会定期総会			
今月号と来月号の当番					
今月号は S水(CL)・H野・G阿弥・K嶋・N井・O野の皆さんです。					
来月号は S水(CL)・H野・G阿弥・K嶋・N井・O野の皆さんです。					
来月号の巻頭言はK嶋さんです。					





滋賀県勤労者山岳連盟

# 比良雪稜会

滋賀県大津市和邇今宿 712-1 西村方

TEL&FAX 077-594-0454

**E-mail** kazuyo-buna@r.river.sannet.ne.jp

**HP** <https://aquafoal39.sakura.ne.jp>