

かんなぎ



2026年3月 No. 415

京都田辺山友会

目次

《 道しるべ 》	多田.....	3
山行案内		4
0 3月08日 奈良吉野 高城山	川田.....	4
0 3月28日 伊勢山上・行場巡り (三重)	森本.....	5
0 4月01日 金勝アルプス	前峠.....	6
0 4月05日 六甲山	山内.....	7
0 4月11日～12日 鎧岳・兜岳・曾爾高原(俱留尊山)	豊田.....	8
0 4月12日 鎌ヶ岳	藪.....	9
0 4月16日 西山 小塩山	平尾.....	10
0 4月18日 雨乞岳	高山.....	11
0 4月25日～27日 福井合宿登山	山下.....	12
0 5月25日～27日 甲武信ヶ岳	平尾.....	13
0 7月20日～24日 北岳、間ノ岳	原田.....	14
0 8月7日～9日 夏山集中登山	山行部...	15
第47回定期総会ご案内 (詳細) 0 3月15日京田辺市中央公民館	事務局...	16
山行報告		17
0 1月25日 交流部主催 新春の集い	佐々木...	17
0 2月01日 三峰山	小川.....	20
0 1月25日 京都労山 2025年度積雪期搬出技術講習会	森本.....	23
0 2月14日 京都労山 クライミング委員会	小泉.....	26
山行部だより		27
◇2025年度 山行行事計画.....		27
◇愛宕山ペース登山案内(再掲).....		27
◇2026年度 山行行事計画 最終案.....		27
教育部だより		30
◇山での遭難信号の方法.....		30
労山部だより		31
◇自然保護委員会コーナー.....		31
◇第45回近畿ブロック搬出技術講習会.....		31
◇京都労山60周年記念春の交流ハイク.....		31
会誌部だより		32
◇道しるべ投稿担当者.....		32
◇差込資料.....		32
◇2026年3月行事予定及び申込締切日.....		32
◇2026年4月行事予定及び申込締切日.....		33
◇編集後記.....		33

《 道しるべ 》

多田

令和4年の初心者登山教室への参加以来、同期の4期生のメンバーと共に、会員の先輩方（年下の方も多々おられますが、）にお世話になりながら多くの山々に登ることができました。早いものでもうすぐ4年になります。

個人で登山をするには知識も経験も乏しく、とても行けるとは思えなかった山々にも、山友会に入ったことで挑戦することができ、新しい世界がどんどん広がり本当に感謝の気持ちでいっぱいです。また、年齢も個性も違うほとんど知らなかった方々とも、一緒に山に登ると楽しい時間を共有できるのも嬉しい発見のひとつでした。おいしい空気ときれいな景色、思いがけない自然の中での発見、時々出会うかわいい花々や野鳥や動物、そしてたわいもないおしゃべり、登頂できた達成感、帰路での何とも言えない気持ちいい疲労感、、、どれをとってもいいなあって思わずにはられません。

こんな素敵な娯楽？を見つけてしまったのですから、元気に長く続けたいと思い今年は2つの目標を立てました。1つ目は体力をつけること。楽しめるのも体力があればこそですから。地道に頑張ります。2つ目は山の勉強をすること。いつも周りの人頼みで頼りないので、地図を頭に入れて情報を調べ、山や季節に合った持ち物の準備をして安全に楽しめるよう山行に臨みたいと思っています。（できるかどうか自信はありませんが、）

今年もまたどんな山に出会えるかとても楽しみです。少しだけたくましくなった心と身体で参加出来たら、また新しい景色が見えるような気がします。これからもどうぞよろしくお願いします。

(写真 左:蝶ヶ岳 右:大菩薩嶺)



山行案内

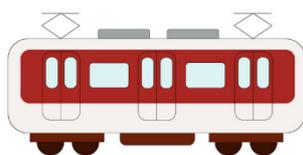
ゆっくり山行案内

奈良吉野 高城山

体力 ★☆☆ 危険度 ★☆☆

後醍醐天皇ゆかりの吉野の地を巡るハイキングを企画しました。花見の時期ではありませんが、のんびり歩きましょう。例会の予定でしたが、「ゆっくり山行」に変更しました。

- 山行日：3月8日（日）
- 集合場所及び交通手段：近鉄新田辺駅改札口 6時50分集合
近鉄新田辺駅 6:56→近鉄吉野駅 8:52
JR 松井山手駅から乗車する場合は近鉄新祝園駅 7時02分発の列車に乗り換えてください。
JR 松井山手駅 6:37→JR 祝園駅 6:56 近鉄新祝園駅 7:02→近鉄吉野駅 8:52
- 行程：吉野駅→金峯山寺（きんぷせんじ）→高城山（たかぎやま）→吉水神社→韋駄天山→吉野駅 約5時間+休憩時間 往復約9.4km、高低差 約574m
- 装備：通常の日帰り装備：ガイドブック P33 参照（弁当、水筒、行動食、雨具、帽子、手袋、ヘッドランプ、防寒具、ストック、常備薬等）
- 担当：CL:川田(弘) SL:染矢
- 下見：実施しませんので、皆さんの協力をお願いします。
- 費用：交通費 新田辺駅～吉野駅 片道 1,170円
松井山手駅～吉野駅 片道 1,340円
- 申込：締切日 3月4日（木）締め切り 川田（LINE、EメールまたはSMSメールでお願いします。）
- 中止：前日午後5時の天気予報で判断します。中止の場合は参加者にPCメールまたはSMSメールでご連絡いたします。



3月追加例会山行案内

伊勢山上・行場巡り（三重）

体力度★★☆ 技術度★★☆

YAMAP 地図：伊勢山上

国土地理院 2万5千分の1 地図：大河内

YAMAP90% タイム 4:00（休憩 30分）距離 3.4km 上り下り 303m

飯福田寺（いぶたじ）：三重県松阪市飯福田町にある寺院。伊勢山上（いせさんじょう）とも称される。本尊は薬師如来。寺域に広大な行場（霊場）を有する。行場入山料：500円

表行場：初めの難所である「油こぼし」と名づけられている 20 m 程度の切り立った岩場は鎖をつたって登らないとそれ以降の地点には進めない。「岩屋本堂」「鞍掛岩」などでは大きな岩を登り降りするが鎖がない箇所もあり、非常に危険なコースとなっている。

（ウィキペディア）

※表行場を巡り終えて、再度お寺で受付をしてから裏行場を巡る

- 参加資格 岩稜訓練経験者で、自分で足場を探せて3点確保ができること
- 募集 8名（車2台の予定）
- 日時 3月28日（土）
- 担当 CL：森本 SL：高橋
- 集合 近鉄新田辺駅 6時30分 出発予定
- 行程 京田辺（R163）～伊賀上野市（R165）～飯福田寺駐車場
- 費用 交通費 4名乗車で 2800円程度+行場入山料：500円
- 装備 ヘルメット、スリング 120or150 cm、60 cm×2、安環付きを含むカラビナ×3、20m細引き（ある人）
- 申込 森本まで メール、ライン又はショートメッセージ
- 締切 3月21日（土）12:00
- 中止 前日夕方の天気予報で判断し中止の場合は連絡します



4月例会山行案内

こんぜ 金勝アルプス (滋賀県草津市)

初級向き 体力度★☆☆ 技術度★☆☆

1. 山の紹介	人気の金勝アルプスに登りませんか？ 磨崖仏あり巨岩・奇岩、稜線歩き、素晴らしい眺望など、見どころがいっぱいの低山ハイキングです
2. CLとSL	CL前畔 ^{まへきこ} SL孝治(正)
3. 日時	2026年4月1日(水)
4. 集合場所	JR草津駅東口外ロータリー 4番バスのりば上桐生行 9:00 発に乗りますので先に並んで下さい 帝産湖南交通[653]上桐生行 9:00 発乗車(19分)現金のみ 上桐生BS下車
5. 概略行程	上桐生 9:30 スタート→一丈野キャンプ場→落ヶ滝→鶏冠山→小鶏冠山 →12:00 天狗岩(506m)(昼食)→白石峰→白石峰→さかさ観音→上桐生 BS15:00 下山予定 (周回コース)
6. 高低差	距離 10km 累積標高差登り 700m
7. 歩行時間	歩行時間 5.5 時間(昼食・休憩含む)
8. 山域の詳細情報	栗東市ハイキング情報 https://www.ritto-kanko.com/konzeyama/
9. 交通手段	鉄道、バス
10. 費用	JR草津駅からのバス代：1,000円(500円×往復)
11. 装備	日帰り装備(ガイドブック P.36「装備品チェックリスト」参照)
12. 中止条件	前日正午の時点で天候条件が悪い場合は中止します
13. 申込	CL前畔まで パソコンメール 又は LINE 締め切り：3月10日(火)
14. 定員	10名まで(3人から催行)
15. その他	下山までトイレはありません。 帰りバス 14:45 15:45 終 16:35



4月例会山行案内

六甲山

技術度★ 体力度★★

春の六甲山に出かけませんか。芦屋の住宅街を抜けて、ゴロゴロした花崗岩が続くロックガーデンを超え、風吹岩から大阪湾も見える眺望を楽しみ、山頂を目指します。下山は、なだらかな長い道のりを歩き、有馬温泉の銀泉前で解散します。桜の季節、楽しみながら歩き、足腰を鍛えられるルートではないかと思います。

○日程 4月5日(日)

○担当 CL: 山内 SL: 桑原

○集合 JR 芦屋駅改札口に7時50分(トイレを済ませてお集まりください)

○参考 JR6:27 同志社前→6:30 京田辺→7:26 尼崎で乗り換え→7:27 尼崎を出発→7:37 芦屋
(3月のダイヤ改正で変更があるかもしれません)

○行程 芦屋駅→高座ノ滝→風吹岩→雨ヶ峠→六甲山最高峰→有馬温泉

○計画データ 歩行時間7時間(休憩約1時間) 距離13km 上り1156m 下り772m

○装備 日帰り装備、昼食、温泉用の着替え

○申込 山内のGmail、LINEまで

○締切 3月15日

○中止 前日夕方の天気予報で判断し中止の場合は連絡します。



4月例会山行案内

鎧岳(894m)兜岳(920m)・曾爾高原(倶留尊山 1037m)

体力度★★☆ 技術度★★☆

奈良県曾爾村にある鎧岳は別称「雄岳」とも呼ばれ、天を摩す鎧を着たような雄々しい岩山であることから名付けられました。鎧岳のすぐ西隣にある兜岳は「女岳」とも呼ばれ、鍬形の兜の山容から名付けられており、珍しい柱状節理の美景は、いずれも国指定の天然記念物です。

当山行は、一昨年、昨年と雨天により中止となった山行計画で、三度目の正直で今回は春に企画するものです。一日目は鎧岳と兜岳を登山し、下山後は曾爾高原内のキャンプ場でテント泊、二日目は、若草色の鮮やかな新緑の曾爾高原のハイキングと三百名山の倶留尊山の登山を計画しました。

- 日時 令和8年4月 11日(土)～12日(日)「峠TAWAキャンプ場」泊
- 担当 CL 豊田 SL 今村
- 集合 参加者各地集合ピックアップ(6:30～) 京田辺出発(7:00)
- 行程(概略)

一日目 京田辺(7:00)～曾爾村役場駐車場(8:30)～登山(5～6時間)～峠TAWAキャンプ場着(15:00) ※ 焚火で夕食を作ります。お亀の湯入浴・テント泊

二日目 峠TAWAキャンプ場(10:00)発～曾爾高原散策・倶留尊山登山(約4時間)～京田辺解散(17:00頃)

- 費用 キャンプサイト使用料 2,100円～(温泉入浴代金含む 人数により増減します)
ガソリン代 約2,000円/人(1台に4名乗車で想定)
食材・薪炭代 参加者で折半(焚き火台等は当方で用意します)
倶留尊山入山料 500円(山の一部が私有地のため)

- 装備 テント泊装備品(登山装備+テント、寝袋、マット、個人用食器等)、米0.5～1合
- 3月27日(金)締切り 参加人数8～12名(普通車2～3台)～定員に達し次第締め切り
- 申し込み 豊田まで(メール、SNS) 天候等による例会中止は前日19時に連絡します。

※ 鎖場ならぬロープ場・急登あり。

※ テント・寝袋等は、車内に残して登山を行います(1名限定でテント・マットお貸しできます)。

※ 夕食・朝食は、飯盒・ダッジオープン等持参しますので、食材を持参・購入し、焚き火でキャンプ飯を楽しみます(食材の調達・調理等ご協力をお願いします)。

※ 一週間前より、キャンプ場のキャンセル料が発生するため、雨天による中止の他、2日～7日前のキャンセル50%、直前のキャンセル100%のキャンセル料がかかります。



4月例会山行案内

鎌ヶ岳

(三重県菰野町・滋賀県甲賀市)

体力度★★☆ 技術度★★☆

1. 山の紹介	鈴鹿山脈の南部に位置し、関西百名山に選定されています。 標高 1161m。尖った山容から『鈴鹿の槍』と称され、山全体が花崗岩からなり、花崗岩の崩落跡（ガレ場）が特徴の山です。 この時期に咲く希少なイワザクラ、イワウチワ、バイカオウレン等々の花を探しながら、鎌ヶ岳山頂を目指します。
2. CL と SL	C L 薮 S L 藤田
3. 日 時	2026年 4月 12日（日）
4. 集合場所	参加者確定後にピックアップ場所・時刻を連絡
5. 概略行程	6:30 京田辺出発→8:30 御在所岳駐車場→9:00 登山口スタート→ 12:00 鎌ヶ岳→14:00 弥ヶ岳→15:30 下山→16:00 駐車場出発→ 18:00 京田辺着
6. 高低差	↑800m ↓800m
7. 歩行時間	約 5.5 時間（歩行距離 5.9km）＋ 休憩時間
8. 山域の詳細情報	御在所岳無料駐車場から、長石谷登山道を登ります。沢沿いを歩くルートなので、何度も渡渉があり、石などで滑りやすく、足元に注意が必要です。また、岩場が多く、急な岩場をよじ登る箇所もあります。 頂上手前の岳峠から、ガレ場を登り鎌ヶ岳山頂へ。 下りは長石尾根ルート。崩壊が進んでいて、山頂直下から急下降し大きな段差もあります。ヤセ尾根でザレているので下りも転倒転落に要注意。弥ヶ岳を通過して、駐車場に戻る周回コースです。
9. 交通手段	車
10. 費用	交通費約 3,500 円（車使用規定による按分）
11. 装備	日帰り装備（ガイドブック P.36 「装備品チェックリスト」参照）
12. 中止条件	前日 18:00 の天気予報により判断し、中止の場合は連絡します。
13. 申込	薮の PC メールまで 締め切り：3月10日（火）
14. 定員	5 名（車提供がある場合増員可） 車山行のため、定員に達した場合、早めに締め切ることがあります。

4月例会山行案内

西山 小塩山 (676m)

体力度★☆☆ 技術度★☆☆

小塩山では西山自然保護ネットワークのボランティアによりカタクリが保全されています。昨年
は白花のカタクリやギフチョウも見られました。竈ヶ谷へも足をのばし春の花を楽しみます。

○日 時 2026年4月16日(木)

○担 当 CL平尾 SL参加者から

○集 合 車山行 定員4~8名(車提供お願いします)

参加者に追って連絡します。

○行 程 大原野森林公園~小塩山~大原野森林公園~竈ヶ谷~大原野森林公園

約9km、約5時間、累積標高差約600m

○費 用 車規定により参加者で案分します。

○装 備 日帰り装備

○そ の 他 状況により中止にする場合があります。

前日17時の天気予報により中止決定の場合は連絡します。

○申 込 〆切3月13日(金)

平尾まで PCメールでお願いします。



4月例会山行案内

雨乞岳

体力★★☆ 危険度★★☆

笹原に覆われた山頂には、「大峠ノ沢」と呼ばれる小さな池があり、山名の由来となった雨乞信仰の対象として古くから登拝されてきた山です。

鈴鹿セブンマウンテンの中の最高峰の山です。また、鈴鹿山脈の中では、御池岳に次ぐ2番目の高峰になります。

鈴鹿セブンマウンテンの中でも最も西に位置し、山頂からは、鈴鹿の山並みや琵琶湖を望むことができます。

- 山行日:2026年4月18日(土)
 - 集合場所:松井山手6:00(参加者が決定してから、ピックアップ場所・時刻を連絡します。)
 - 行程:松井山手(6:00)→武平トンネル西駐車場(7:45)→茨谷登山口(8:10)→沢谷ノ頭→
三人山(9:40)→東雨乞岳(10:45)→雨乞岳(11:00)→東雨乞岳(11:30・昼休憩)
→七人山(12:30)→沢谷峠→武平トンネル駐車場(15:00)→松井山手(17:30頃予定)
 - 高低差:上り862m、下り859m
 - 装備:通常の日帰り装備:ガイドブックP35参照
 - 担当:CL:高山 SL:山本
 - 下見:実施しませんので、皆さんの協力をお願いします。
 - 交通手段:車
 - 費用:交通費 約3200円/1人(車使用規定による按分。参加人数により変更あり)
 - 申込:締切日3月17日(火) 高山(Eメール)までお願いします。
- *車での山行なので、乗車人数の5名に達した段階で締め切りとさせていただきます。
- 中止:前日午後5時の天気予報で判断します。

中止の場合は、参加者にPCメールでご連絡いたします。

4月例会山行案内

福井合宿登山案内

今回で6回目の福井合宿となります。初回のきつかった経ヶ岳、昨年の残雪に阻まれた荒島岳など苦しかった山山を思い出します。今回は、初日は軽登山後にふもとの温泉にユツタリつかり、早めに家に着いて料理時間をとり、二日目は無理をせずに体力を温存します。最終日は360度の大展望と無数の花々が待っています。高山植物図鑑を持っていくこともお勧めです。勿論、Nさんがさばく恒例さしみを中心とした皆で囲む夕食も大きな楽しみです。

- 日時;2026,4,25~27,(土・日・月)、2泊3日
- 集合・出発;松井山手、6:30
- 費用;男性(1.5万円)、女性(1.4万円)・
- 持ち物;シュラフと日帰り登山用具
- 参加申し込み;山下まで、eメール
- 定員;15名(募集2名。既に13人申し込みあり)
- 車の提供;西川車・木田車
- 山の概要

事前打ち合わせ
4/19(日) 15:00~
当方マンション(ファインガーデン)にて

	4/25(土)	4/26(日)	4/27(月)
山名・標高・距離	そま山、492m、5.3km	一乗谷山、473m、7km	野坂山、913m、10km
累積標高差	440m	500m	970m
標準時間/所要時間	2.15hr×1.5/ 4hr	2:35×1.5/ 4:30	3:40×1.5+30=6hr (2021.10 実績 4.5hr)
特色	岩山・梯子・温泉	歴史・山城跡 朝倉の遺跡・温泉	大展望・数え切れない花

○スケジュール

4月25日(土)

松井山手発 6:30→(高速、166km)→今庄IC下車→(福井方面へ、鯖波で右折)→9:00 花はす公園駐車場。0778-47-3368) 9:15----- (そま山登山標準時間×1.5+30分)-----13:15 そまやま駐車場―「そまやま温泉」入浴 14:15―(武生市内買い物30分、54km)――15:50 実家

4月26日(日)

実家 8:00→(一般道、38km)――9:20 一乗谷朝倉遺跡(0776-41-2173) 9:30----- (一乗谷登山、昼食)-----14:00 下山口―朝倉遺跡見物 15:00――(一般道、1:20、38km)――16:20「なぎさの湯」――17:30 実家

4月27日(月)

実家 7:00→(51km,1:20)――8:20 いこいの森登山口(0770-24-0052) 8:30----- (標準時間×1.5+30分=6hr)-----14:30 登山口 14:40――(高速:4220円。149km・2hr、or 一般道;116km・2:40)――17~18時松井山手



5月例会山行案内

甲武信ヶ岳 (2,475m)

体力度★★ 技術度★★

甲武信ヶ岳は、奥秩父の主脈の中核に位置し、山梨（甲州）・埼玉（武州）・長野（信州）の境界にある富士川、荒川、信濃川の源流となっている山です。秩父を愛した明治時代の岳人が足しげく通っていた山だそうです。埼玉県の高尾山、武信白岩山の岩峰の鎖場や信濃川水源地帯など通ります。アズマシャクナゲの見頃と出会えれば幸いです。コース定数 45（日本百名山）

担 当：CL平尾 SL参加者から

日程・行程： 5月25日（月）京田辺発 毛木峠～十文字小屋
歩行距離 3.1km、約2時間
上り 561m、下り 50m
5月26日（火）十文字小屋～三宝山～甲武信ヶ岳～甲武信小屋
歩行距離 8.0km、約6時間
上り 1,123m、下り 732m
5月27日（水）甲武信小屋～毛木峠
歩行距離 7.5km、約4時間
上り 131m、下り 1,034m

宿 泊：1日目：十文字小屋、2日目：甲武信小屋

交 通：マイカー利用（車の提供お願いします）

定 員：8～10名（車2台 定員になり次第〆切）

集 合：追って参加者に連絡します。

費 用：宿泊代（2食付き）約22,000円、車山行費用（参加者で按分）

申 込：平尾まで PCメール でお願ひします。

〆 切：3月7日（土）



7月例会山行案内

北岳、^{あいのだけ}間ノ岳

体力★★ 技術★

南アルプスにある北岳（3193m）、間ノ岳（3190m）は富士山に続き第二、第三の標高を誇る日本百名山です。

夜明けとともに出発して、ゆっくりペースで歩きます。お花畑や天空の散歩道と呼ばれる日本一高い稜線からの眺めが楽しめるルートです。

1. 日時 2026年 7月20日（月祝）～ 7月24日（金） 4泊5日 前泊1 山小屋3

2. CL 原田 SL 参加者から

3. 行程

※ → 車 ⇒ 徒歩 芦安温泉、広河原間はバスまたはタクシー

7月20日 京田辺 → 南アルプス市 芦安温泉（泊）

7月21日 芦安温泉 → 広河原 ⇒ 白根御池小屋（泊）

7月22日 白根御池小屋 ⇒ 北岳 ⇒ 北岳山荘（泊）

7月23日 北岳山荘 ⇒ 間ノ岳 ⇒ 北岳山荘 ⇒ 北岳 ⇒ 肩の小屋（泊）

7月24日 肩の小屋 ⇒ 広河原 → 芦安温泉（🔥） → 京田辺

4. 費用 宿泊費（2食付き） 約50,000円 交通費 約56,000円÷人数

バスまたはタクシー代金 片道2,000円程度

5. 装備 小屋泊装備 行動食4日分 飲料

6. 集合 参加者決定後ピックアップ場所を指定します。松井山手出発予定 午前8時

7. 募集人数 最大5名（速く歩きたい方は申し訳ありませんがご遠慮願います）

8. 申し込み 小屋の予約の都合により**3月20日までに**原田のメールまたはLINEにお申し込みください。



広河原登山口から北岳山頂までの標高差は1500mありますが、一般的な登山計画では1日で登ることが多いようで、しんどい山のイメージがあります。しかし一気に3000mまで登ると高山病の危険もありますので、今回は途中の白根御池小屋で一泊して高度順応の上、2日かけてゆっくりと登りたいと思います。前日は温泉宿で美味しい食事をいただいて鋭気を養う予定です。

2026年度 夏山集中登山

◇ 日程：2026年8月7日(金)～9日(日)

◇ 山城：新穂高・上高地周辺

夏山集中登山は、3000m級の山を踏破する山友会の年中行事の中でも非常に大事な行事の一つとして取り組んでいます。例会などで鍛えた健脚をぜひ日本を代表する山で遺憾なく発揮して下さい。

① 全員の意思確認のため、「不参加」も回答願います。

② 参加者が4名に満たないコースは廃止します。

③ テント泊希望者はその旨を回答してください。

回答は、右上のQRコード又は、下記アドレスまで



「 <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSejtcfax0tmXkkLSUcHMBM1rZV08fxvsQMDwRGZPhXwvtEOEQ/viewform?usp=header> 」

回答の締切り日 3月10日(火)

夏山に関する質問先：「 natsuyama2026@gmail.com 」

夏山集中登山コース

番号	難易度	【山名】 特徴・概要ルート	8/7(金)	8/8(土)	8/9(日)	備考
			歩行時間/距離(km) 獲得標高(上り/下りm)	歩行時間/距離(km) 獲得標高(上り/下りm)	歩行時間/距離(km) 獲得標高(上り/下りm)	
			[宿泊地]	[宿泊地]		
①	初級	【潤沢カール】 穂高連峰に囲まれた潤沢カール絶景プラン 上高地BT～横尾～潤沢～横尾～上高地BT	3:25/11.8km ↑293↓178m [横尾山荘]	5:27/11.2km ↑895↓895m [横尾山荘]	2:50/10.0km ↑190↓305m	テント泊可
②	初級	【上高地散策・徳本峠】 上高地周遊+徳本峠で穂高連峰・明神岳を展望する 上高地BT～明神池～徳本峠～Junction Peak～大正池～上高地BT(+大正池往復)	2:19/8.0km ↑126↓126m [西糸屋山荘]	7:33/14.7km ↑1074↓1074m [西糸屋山荘]	2:12/7.1km ↑45↓45m	テント泊可
③	中級	【蝶ヶ岳】 槍・穂高を眺める最高の展望ルート 上高地BT～横尾～蝶ヶ槍～蝶ヶ岳～徳沢～上高地BT	2:06/7.4km ↑174↓116m [徳沢]	5:32/8.3km ↑1264↓177m [蝶ヶ岳ヒュッテ]	4:36/11.4km ↑192↓1338m	
④	上級	【槍ヶ岳】 360度大展望の憧れの槍を目指す。槍の穂先は3点支持の登攀技術が必要。 新穂高温泉～槍ヶ岳～新穂高温泉	4:02/9.2km ↑1006↓126m [槍平小屋]	3:42/4.1km ↑1202↓105m [槍ヶ岳山荘]	5:31/12.9km ↑128↓2105m	8/8:槍ヶ岳山荘～中岳のピストン可
⑤	上級	【笠ヶ岳】 急登の笠新道を辿り北アルプス最西の秀峰を目指す 新穂高温泉～笠ヶ岳～新穂高温泉	1:08/4.1km ↑329↓32m [わさび平小屋]	7:23/8.0km ↑1747↓340m [笠ヶ岳山荘]	5:54/9.6km ↑213↓1918m	
⑥	上級	【前穂高岳・奥穂高岳】 一般道最難関の重太郎新道を上り北アルプス最高峰を目指す。3点支持の登攀技術が必要。 上高地BT～前穂高岳～奥穂高岳～新穂高温泉	2:20/4.0km ↑674↓10m [岳沢小屋]	6:21/3.8km ↑1266↓442m [穂高岳山荘]	5:31/9.0km ↑84↓1970m	下山コースは潤沢経由に変更もあり

(注) 歩行時間のペース：Yamap標準時間をベースに、初級・中級は標準×100%、上級は標準×110%

第 47 回定期総会ご案内（詳細） 《事務局》

日 時：2026 年 3 月 15 日（日）午前 9 時から午後 2：30 まで

集合時間：午前 9 時（役員）

受 付：午前 9 時 15 分～午前 9 時 45 分

総 会：午前 9 時 45 分～午前 12 時 00 分

終了後、応急手当演習(三角巾)を行います 12：00～12：30

(詳細は差込資料参照・当日三角巾をご持参ください)

部 会：部会（進め方・時間は各部毎に任意）の予定（12：30～）

場 所：京田辺市立中央公民館大ホール

- ・車で来館される場合は、乗り合いでこられるよう配慮ねがいます。駐車場が一杯の場合は市役所の駐車場を使用することも可能です。
- ・当日は、参加者の名前が分かるように、養生テープに名前を書いて、胸に張っていただく予定ですので、カジュアルな服装をお願いします。
- ・当日に、事務局より資料（総会議案書・会員名簿・ガイドブック）を渡す予定です。
- ・2月26日に総会資料をかなび3月号配布と同時にPDFにて会員の皆様に送信しますので、質問のある方は、3月6日までに書面にて事務局に提出願います。当日は会則（各種規定集）をご持参ください。
- ・3月12日までに会費の振り込みをお願いします。（口座番号は総会提出書類に記載）
- ・保険加入状況の回答と委任状を当日受付に提出願います。（同提出書類）
- ・委任状を預かってこられた方は、委任された方の資料を持ち帰り、渡していただきますようお願いいたします。



以上

山行報告

山行報告 2026年1月25日(日) 交流部主催・新春の集い 報告者 佐々木

コース	山辺の道・三輪山(積雪のため中止)・福神堂(宴会)	山行名	例会
ルート	巻向～山辺の道～檜原～景行～崇神～Trail Center～狭井～大神～福神堂		
山行日	2026年1月25日(日)	天候	晴れ 寒波襲来
参加者	男性: CL: 佐々木、小川、中田、若林、竹原(順)、田中(正)、土岐、永井、木田、川田(弘)、宮内、小泉、松嶋、中村、魚谷、上野(眞)、葛城、西川 女性: Sub: 阪本、竹原(絹)、玉置、原田、高橋、仲野、川田(眞)、森田、米田、高山、山本、岡本、山内、田中(み)、桑原、上野(克)、田中(深)、木南、矢放、手島、北條、和田 m.18 f.22 total 40 avg. 66.1才		
ルート概略	巻向駅 8:10 8:45 檜原神社 10:40 崇神天皇陵 11:20 天理市 Trail Center 11:45 檜原神社 12:15 狭井神社 12:40 大神神社 13:00 福神堂 16:00 解散		

前日に寒波が襲来、JR 巻向駅に降り立ちじっとしていると身体が震えるほど、普段から鍛錬に余念のない、平均年齢 66.1 才のアルピニスト 40 名にとってもこれは過酷。晴天のもと、長蛇の列となって土蔵を備える立派な屋敷群を羨ましく眺めながら、7 世紀初めに造られた官道「山辺の道」を踏みしめていく。「三輪山(467.1m)」は積雪のため、昨日は今冬初めての登拝禁止、残念ながら今日もダメ。裸足で頂上の磐座(いわくら)まで往復する信仰心の篤い信者が絶えない聖なる山は、信仰心の薄い者には容易に登頂を許さない。急遽予定を変更し北上、神社、古社寺、古墳、万葉歌碑などが並ぶ古代ロマンの道を堪能しながら足を進める。道沿いは自然豊か、カキ、柑橘類の果樹園が続き、蠟梅、山茶花が満開。路傍に次々と現れる無人・有人の野菜・果物販売所、大福もち、ほうれんそう、銀杏、ミカン、柚子、すだち、ニンニク、大根等々、最近の高物価に苦しめられている庶民から、思わず「ヤスーイ！」の歓声。100 円の値札は魅惑的、手持ちの 100 円硬貨が足らず悔やむ面々、お店をいつまでも離れない連中が、土岐交流部長に追い立てられ、後ろ髪を引かれる想いで離れていく。北條さんが「運動器具が備えられた **Training Center**」と笑って教えてくれた「天理市 **Trail Center**」で U-turn。「山辺の道」を再度辿り大神神社まで歩くと、適度な距離のハイキングとなった。仲野さんの協力で崇神天皇陵、大神神社で記念撮影。13:00 に「三輪そうめんと和食」が売りの「福神堂」2 階の宴会会場へ。広い和室が山仲間できっしりいっぱい、品数の多い彩り豊かな料理を前にして、ビール、酒、ソフトドリンクの追加注文が相次ぐ。賑やかな山談義が果てしなく続き、3 時間がアツと言う間に過ぎていく。認知症気味 CL のフォローで痩せる思いの阪本 SL、臨機応変に指示を出していただいた土岐部長、昨年の集いの経験を活かしてくれた永井さん、寒さをものともせず陽気に歩いていただいた皆さんのご協力に感謝。新春の里歩きを楽しみ、評判の料理を賞味しながらの語らいを通じて、今年の山行への意欲を一層かきたてられたものと確信しています。 不尽



感想文

寒い冬空の中、40人のメンバーが電車の車両を占領するところから新春ハイキングが始まりました。巻向駅で下り、山辺の道を三輪山めぐりして歩きました。道ばたにいくつもある**無人販売所**の安い野菜や果物に心惹かれながら檜原神社に到着したところで雪？凍結？のため三輪山に登れないことがわかり、行燈山古墳（崇神天皇陵）まで往復することになりました。三輪山に登れなかったのは残念でしたが、冬枯れの山辺の道を快適にハイキングでき、また古墳も見学できて大満足でした。新年会も大変盛り上がり、朝からしゃべりっぱなしの一日でした。たくさんの会員が交流を深めることができるとてもよかったです。企画してくださった交流部の皆様、ありがとうございました。（原田）

大神神社御神体三輪山が悪天候のため入山叶わなかったため、CL、SLの方々が機転をきかしていただき、山辺の道ピストンハイクとなりました。最高気温5℃にも満たない中でのハイキングは登山と違いカラダが中々暖まらず厳しいコンディションでの道行ではありましたが、道中**無人野菜売り場**が何ヶ所もありお買い物を楽しめました。私も売値の安さ（1パック ¥100が基本！）に釣られて、ミカンとハウレンソウを買ってしまいました。有人店舗もありそこで買った1パック ¥300のミカンと食べ比べましたが味は遜色なかったです。ハウレンソウは帰宅後おひたしでいただきましたが、味が濃厚で家内にも喜ばれました。さて、ハイキング後のお楽しみ、新春の宴は大いに盛り上がり山行ではご一緒出来ていなかった方々と親交を深めるいい機会となりました。宴会で振る舞われたのは三輪の地酒「三諸杉（ミムロスギ）」。味のバランスが取れており大層美味かった。調べると、それも納得。当地は酒造り発祥の地と言われており大神神社は全国の醸造家にとっての聖地。今西酒造さんはその三輪に現存する唯一の酒蔵で創業から360年以上の歴史を背負って醸造されておられます。帰路三輪駅前の酒屋さんでミニボトルを買いました。今それをちびちびやりながら記憶の断片をつなぎ合わせてこの文章を綴っています。（魚谷）



巻向駅に到着すると雪がちらほら舞い、身の引き締まる寒さ。2週間前の雪山登山では汗だくになったため今回は少し薄着で臨みましたが、それが裏目に出て歩かないと震えるほどの寒さでした。今回の楽しみは、神の降臨する山として古くから信仰を集める三輪山の登拝と新年会の宴会。残念ながら三輪山登拝は前日の降雪の影響で中止となりましたが、気持ちを切り替えて新年会へ。冷え切った体にはいつものビールでは寒く、2杯目からは熱燗がぴったり。体も心もじんわり温まり自然と笑顔が広がり、和やかな雰囲気の中、会話も弾み終始にぎやかで楽しい宴でした。今回の行事の準備・運営にご尽力いただいた皆様、本当にありがとうございました。（小泉）



感想文

青空をバックにした雪景色を夢みて参加を申し入れたところ、期待通りの晴の日に大当たりし、100%の霧氷の出来ではなかったものの、頑張って登ってきたご褒美はいただけた。

三峰山は3回目位になるうか？ メモを見てみると、18年前の自分の誕生日である2月7日に参加していて、ツリもなく無事に下山している。積雪は今回より多かったように思う。その上、同じ誕生日の仲間がいて、歓喜は倍増したものだ。

今回、持病のツリ対策を十分にしたつもりだったが、3～4回も襲われてしまい、その都度皆さんのペースを乱してしまい申し訳ありませんでした。登りの時に当たらない時は下りでツルことはめったにないのだが、今回は下りでちょっとした筋肉の使い方に無理がかかると右足や左足に衝撃的に痛みが走る。寒さと肉体の衰えか！ 漢方薬も上限を超えた3袋になってしまった。

小股・小股と言いつつユルリと下るも、いつツリが来るかとの恐怖心にとらわれて、下山口が実に遠かった。

軽アイゼンの部類に入るであろうアイゼンで、接地面がデコボコになる6本爪方式よりは 靴底全体が地面にフィットする鎖式のアイゼンの方が足への負担が少ないのではないかとも思う。

山下



感想文

多田

雪山の空気は思ったより冷たく、体がピリッと引き締まるような気がしました。登るにつれて雪質が変わり、キュッキュッと気持ちいい音、あちこちの枝や石の上にはかわいい雪だるま、風に飛ばされて光る粉雪、下界では経験できない冬景色を見る事ができました。

ありがとうございました。



感想文

尾松

今回が2回目の雪山登山でした。当日は天候に恵まれ、山友会の皆様にご助言をいただきながら安心して臨むことができました。木々に積もった雪が風に舞い、陽の光がキラキラとした光景は大変素晴らしかったです。皆様と無事下山できたこと、感謝です。ありがとうございました。



昨年の雪山が楽しかったので、今年も参加させていただきました。

風が強くて寒かったですが、寒さを忘れるくらい綺麗な雪景色が見られました。

いろんな所に雪だるま、鳥、アヒル、他にも色々な形があり、木の枝に鳥が留まっているように置かれていたりして、とっても可愛かったです。

八丁平は広々としていて眺望も良く遠くの山々もよく見えました。後で見た登山マップに「初夏には白ツツジが咲き誇り…」と書いてあり、機会があれば白ツツジも見てみたいなあと思いました。

不動滝も迫力ありました。一部凍っている所もあり、今しか見られない景色を堪能しました。下山すると、救急車と消防車が何台か停まっていた。怪我をされた方がおられたようです。

雪山はいつもと環境も装備も全然違うので、いつも以上に気を付けなければいけないと感じました。

皆様お世話になりました。楽しい一日でした。ありがとうございました。



講習名	2025 年度積雪期搬出技術講習会	主催	京都労山
場所	比良イン谷口上部公園から堂満岳第 1 ルンゼ		
講習日	2026 年 1 月 25 日 (日)	天 候	雪
参加者	藤村、森本、今村、川上、藪、計 5 名 京都労山各会から講師含め 33 名の申し込みがあったが、雪の影響で数名の欠席あり		

講習報告

○雪崩捜索救助の流れの説明

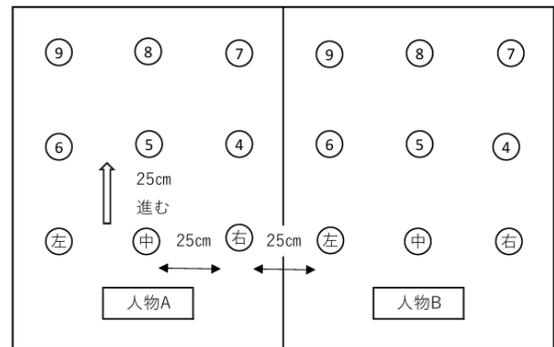
＜初動＞安全を確かめる。＜シグナルサーチ＞ビーコンをサーチモードに切り替え消失点から下方にジグザグに早足で移動すると同時に＜残留物サーチ＞を行う。＜コースサーチ＞遭難者のビーコンの信号を補足したら、ビーコンの位置を腰あたりに固定してゆっくり進む（10mから3mまで）。＜ファインサーチ＞十字に進み一番近い距離で埋没場所を特定する。

＜プローブ＞ゾンデ棒をらせん状に刺し埋没位置を確定する。＜掘り出し＞下側からショベルで素早く掘り出す。＜応急手当＞＜搬出＞

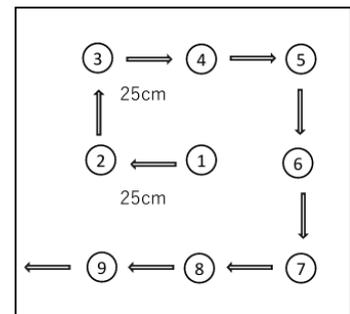
○プローブ（ゾンデ棒）訓練

プローブは最低 3mの長さが必要だが、コンパクトで軽く持ち運びしやすくなっている。また遭難者に近いことを示すため、先端の 50 センチが色分けしてあるもの、物差しのようにメートルセンチ表記のあるもの等がある

ビーコンなしの雪崩埋没者の捜索は横 1 列に並び、「右」「真ん中」「左」の号令に合わせて雪面（地面）に対して垂直に刺していく。右図のように人物 A の右、中、左の間隔は 25 cm で、3 ヶ所終えたら、25 cm 前に移動して繰り返す。また右が人物 B の左と 25 cm の間隔になるよう、人物間の距離も調整する。



ビーコンで埋没場所を特定した場合は、そこから螺旋上にプローブを刺していく。（右図のように①から 25 cm 間隔で）ヒットすればビーコンを刺したままで掘り出し作業にかかる。（掘り出し訓練は実施していない）



○ビーコン訓練

雪崩が起きたという設定で、ビーコンは少し離れた場所に隠してある。デブリと消失点の方角を示された参加者は、ビーコンをサーチモードに切り替え、早足で向かっていく。強い発信信号を捕らえると腰の位置に固定してゆっくりと近づいていく。距離が近づいて、また増えるとゆっくり戻り、十字に移動し見つけることができた。

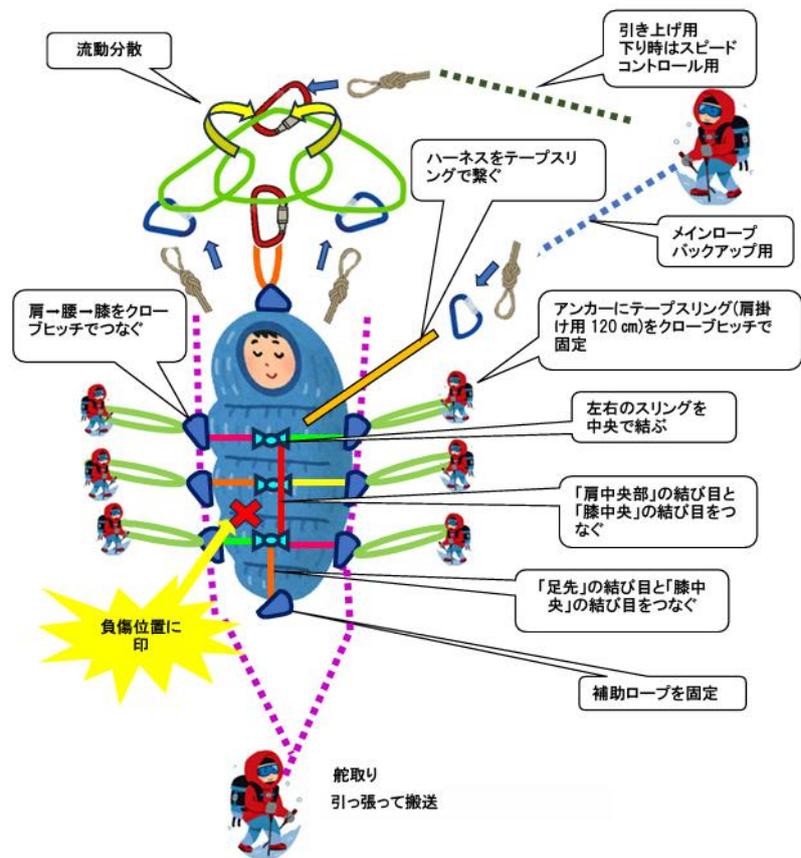
入山時のビーコン確認訓練

まずリーダーがセンドモードにし、他のメンバはサーチモードで5メートルほど離れた場所からリーダーに近づいて行く。ビーコンの表示距離がだんだん減っていくのを確認する。次にリーダーがサーチモードにし、メンバはセンドモードでリーダーの横を歩いて登山道に入っていく。リーダーは信号が送られてくるのを確認する。最後にリーダーのスイッチオン、センドモード切替を確認して入山する。

○梱包搬送訓練

初めに負傷者を梱包するデモを見学し、2班それぞれで梱包から搬送を行う。実際の搬送時は、あるもので工夫するが、今日は用意された道具を使用した。 <イラスト提供・福知山山の会>

ツェルト、銀マット、ザックの順に敷き、負傷者を梱包する。雨具などを枕に、足にはスコップを敷いて靴をスリングで縛る。ツェルトの内側にカラビナを肩、腰、膝の3ヶ所の両サイド下側に置き外側からスリングを使いクローブヒッチで縛る。両側のスリングを体の上で本結び梱包する。このカラビナ片側3ヶ所づつを支点にして、20m細引きで前後のかじ取り、ストッパーを行う。また悪路を避け負傷者を担ぐ時にもこの6か所のカラビナ支点にさらにスリングを使い6人で持ち上げる。メインロープで安全を確保しながら、堂満第1ルンゼから大山口手前でのタイムアップまで搬送した。



※負傷者役のスタッフが梱包終了後に寒さによる身体の震えがしばらく続いた。さらにダウンを着て解散場所まで歩くことで回復したが、保温にはより注意が必要だった。

<感想文>

今村

京都労山遭難対策部の積雪期搬出訓練に初参加しました。私は毎年雪山に行くことを楽しみにしていますが、万が一の時の対処法を知らずに登るのは無責任だと思い、今回は、山の会のお楽しみ新春登山を振り切って、こちらに参加することにしました。

この日関西は大寒波が居座る日との予報あり、大雪の可能性大。でも担当者から雨でも雪でも決行します！との連絡があり、これは覚悟して行かなければ！と服装選びにも気合いが入りました。天気予報では現地はマイナス気温。実際、朝からずっと雪は降っており、ですが風が無く体感的には助かりました。

まず、午前の訓練では、雪崩で埋没者のいる場所の特定をするためにビーコンを使い捜索したのですがこれは使い方に慣れておく必要があると感じました。方向を特定するのはなかなか難しかったです。また、埋没者がどのくらい下に埋もれているのか、プローブを雪面に刺して特定する実技は何人か並んで、皆で掛け声をかけながら捜索しました。

午後からは堂満第一ルンゼ正面谷付近に移動し、けが人を梱包して搬出する訓練です。ここでは、ロープワークが必要となります。事前に練習しておけばよかったと反省。ケガ人役の生身の人を保護しながら雪の登山道を運搬、下山するリアルな訓練でした。

また、積雪期の搬出訓練では原則アイゼン使用不可という意味がわかりました。

救助者と救護される人が搬出時、アイゼンの刃で更に怪我をしないため。また、人を急斜面で下ろすためには相当の体力、瞬時の判断力が必要で、雪の急斜面で横たわった人を下ろす時は、救助者も滑ったり、足が縛れたり雪面を歩く技術が相当必要となります。それらの全ての訓練が含まれているのです。

ですがでもどんなに寒くても正面谷に行く時の約1時間の雪山登山は40cmほど積もった粉雪登山道をツボ足でザクザク歩く時間はとても楽しくよい訓練になりました。

このような経験をさせてもらえた京都労山遭難対策部の皆様に感謝です。本当に頼もしい存在と実感しました。



山行報告書

労山 クライミング委員会

小泉

山名	新岩(兵庫県宝塚市)	山行名	例会
山行日	2026年2月14日(土)	天候	晴
参加者	青山(やましな)、河合(やましな)、小泉(田辺)		

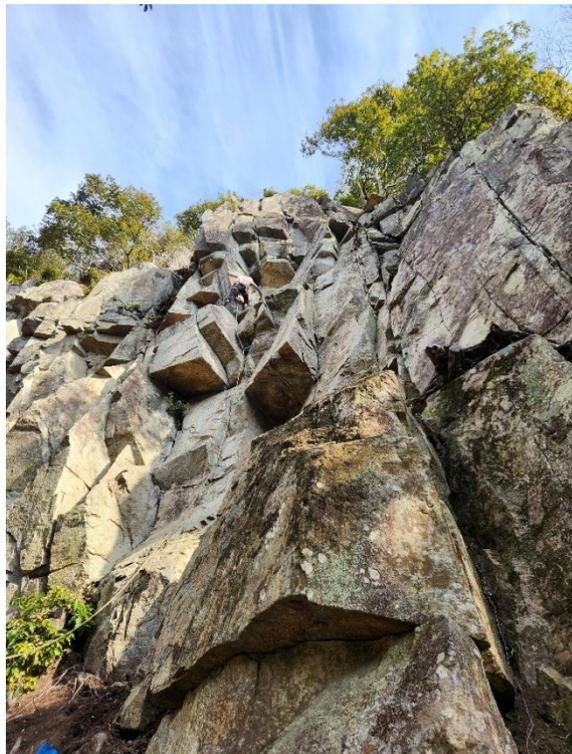
ルート概略図 					

山行報告

2月とは思えないほど暖かく、この時期のクライミングとしては絶好のコンディションだった。岩場には陽が差し込み、中には半袖でくつろいでいる方もいた。

しかし岩場はデコボコしており、私のレベルでは万一落下すると岩に当たる恐怖があり、緊張感は相当なものだった。何度かチャレンジしたが難しく、歯が立たないまま、最後のトライで軽く打撲してジ・エンド。もっとジムでトレーニングを積まなければと、改めて痛感した。

ヒヤリハット なし



山行部だより

◇2025 年度 山行行事計画

- <中止> 2月初旬 氷瀑ハイキング 御船の滝 CL:松島 SL:山本
3月下旬 「水源の里・老富」 CL:木田 SL:仲野
<追加> 3月28日(土) 「伊勢山上・行場巡り」(三重) CL:森本 SL:高橋

このペース登山は京都田辺山友会の分です。
この「かんなび」の労山部だよりに京都労山
ハイキング委員会の愛宕山ペース登山も載っている
ので間違えないでください。

◇愛宕山ペース登山案内 ※ 詳細はかんなびNo. 414 2026年2月号を参照下さい。

実施日:3月21日(土) 雨天延期:3月22日(日)

2月18日現在、21名の方から回答を頂いております。

未回答の方は3月10日(火)までに回答をお願い致します。

※別日に個別で実施、理由があつて実施できない等、必ず返信をお願いします。

申し込みフォーム

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdz7c6G7kHqu_N27HicicEVu1IbEhyrFRitAS_O5WEWjGBwqA/viewform?usp=header



不明点等、お問い合わせのメールはこちらへ: atagopacetozan2025@gmail.com

◇2026 年度 山行行事計画 最終案について

「山行行事計画最終案」は、第3次でCLが決まらなかった山行等を廃案・削除しました。
ご協力をありがとうございました。

2026年度 山行行事計画（最終案）

2026/02/19 現在

月/日 (旬)	曜日	山行形態 (ハイキング, 登山, 沢, 岩稜)	日帰り 小屋泊 テント泊	山 域 ・ 山 名	提案者 担当	C L ○	S L ○	備 考
4月		登山	日帰り	京都西山縦走(小塩山, 釈迦岳, 天王山)	森本	○	田中(み)	
4/上旬		ハイキング	日帰り	金勝アルプス	孝治(正)	前峠	孝治(正)	
4/4	土	市民春山		市民春山 説明会	春山担当			
4/5	日	登山	日帰り	六甲山	山内	○	桑原	4/下魚谷案と合わせる
4/5	日	初心者教室		開校式・机上学習	初心者			
4/11	土	登山	テント泊	～12 曾爾高原 兜岳, 鏡岳, 俱留尊山	豊田	○	今村	雨天中止により再度企画するもの
4/12	日	登山	日帰り	鎌ヶ岳(鈴鹿)	藪	○	藤田	
4/16	木	登山	日帰り	小塩山(西山)	玉置	平尾	田中(深)	カタクリの咲く頃
4/18	土	労山部		春の交流ハイク	労山部			
4/18	土	登山	日帰り	雨乞岳	高山	高山	山本	
4/19	日	初心者教室	日帰り	京都一周トレイル・東山コース	初心者			
4/19	日	市民春山		市民春山トレーニング登山① 愛宕山	春山担当			
4/下旬		登山	日帰り	赤坂山 滋賀県	多田	○	森田	金土日
4/25	土	市民春山		市民春山トレーニング登山② 愛宕山	春山担当			
4/25	土	登山	小屋泊	～27 福井合宿(杣山, 一乗城山, 野坂岳)	山下	○	西川	岩山・山城・花の山
5/9	土	ハイキング	日帰り	龍王山	藤村	○	仲野	労山山城山の会・洛南合同企画
5/10	日	初心者教室	日帰り	京都一周トレイル・北山コース	初心者			
5/10	日	スポーツ協会		市民総体総合開会式	事務局			
5/中旬		登山	日帰り	取立山(福井県)	玉置	木田	佐々木	水芭蕉の咲く頃
5/13	水	ハイキング	日帰り	比良山系・蓬莱山	伊藤	○	参加者	水仙の咲くころ
5/16	土	～17 市民春山		春山市民登山: 大山	春山担当			
未定		スポーツ協会		ツアーオブジャパン京都ステージ	事務局			
		スポーツ協会		市陸上競技大会	事務局			
5/24	日	初心者教室	日帰り	登山技術訓練	初心者			
5/24	日	労山部		クリーンハイク	労山部			
5/24	日	交流部		春のふれあいのつどい	交流部			
5/25	月	登山	小屋泊	甲武信ヶ岳	平尾	○	参加者	2泊3日
5/30	土	登山・岩稜	日帰り	大普賢岳	葛城	葛城	山本	夏のアルプス岩稜登山の訓練に
5/31	日	初心者教室	日帰り	愛宕山	初心者			
6月		登山	日帰り	青葉山	川田(真)	森本	○	
6/初旬		登山	日帰り	学能堂山	幾田	○	高橋	
未定		スポーツ協会		市陸上競技大会	事務局			山城総合運動公園(太陽が丘)
6/7	日	初心者教室		終了式	初心者			
6/中旬		登山	日帰り	栈敷ヶ岳	中村(康)	○	藤井	
6/中旬		スポーツ協会		スポーツ協会通常総会	事務局			
6/12	金	登山	テント泊	～14 浅間山外輪縦走	中田	○	参加者	
6/28	日	労山部		無雪期撤出訓練	労山部			
7月		登山	小屋泊	大キレット 南岳～北穂高岳	豊田	○	参加者	
7/初旬		登山	日帰り	紀伊山地東部・八経ヶ岳	永井	永井	参加者	
7/13	月	登山	小屋泊	～17 南ア 荒川岳, 赤石岳	木田	○	葛城	4泊5日
7/19	日	登山	小屋泊	南アルプス北岳・間ノ岳	原田	○	参加者	4泊5日(前泊1小屋3)
7/下旬		登山	日帰り	ポンポン山 竈(カマ)ヶ谷	玉置	夏山トレで実施		オオキツネノカミリが咲く頃

月/日 (旬)	曜日	山行形態 (ハイキング、 登山、沢、 岩稜)	日帰り 小屋泊 テント泊	山 域 ・ 山 名	提案者 担当	CL ○	SL ○	備 考
8月		登山	小屋泊	夏山集中登山	山行部			2泊3日
8/16	日	講習会		ロープワーク	教育部			
8/17	月	登山と観光	日帰-宿泊	～31 モンブラン山麓ハイクとバリ観光	藤村	○	参加者	
8/下旬		登山	小屋泊	五色ヶ原高原	中村(康)	中村	参加者	
8/23	日	沢	日帰り	音羽の滝	田中(正)	田中(正)	北條	
8/28	金		テント泊	～29 恵那山	今村	今村	川上	星空テント
未定		スポーツ協会		スポーツリーダー研修会	事務局			
9/6	日	講習会		読図	教育部			
9/14	月	登山	小屋泊	～18 南アルプス・鳳凰三山	和田	和田	参加者	公共交通又は車で平日ゆっくり
9/26	土	講習会		歩き方	教育部			
10月		登山	宿泊	荒島岳	仲野	○	参加者	金土又は、日月
10月		ハイキング	日帰り	東近江トレイル太郎坊	米田	○	阪本	
10月		登山	日帰り	冠山	山本	○	参加者	土日
10/初旬		登山	小屋泊	御嶽山	川田(弘)	川田(弘)	参加者	
10/上旬		ハイキング	日帰り	奈良県音羽山(音羽観音寺)	富田	○	若林	
10/4	日	スポーツ協会		市生涯スポーツフェスティバル	事務局			
10/中旬		登山	小屋泊	台湾(玉山)	木田	宮内	安倉	
10/中旬		登山	日帰り	岩湧山	高山	○	上野(真)	ススキが見られる10月以降
10/下旬		登山	日帰り	夜叉ヶ池山(福井県)	木南	小泉	木南	平日
10/23	金	登山	小屋泊	～25 雨飾山	藤村	○	参加者	紅葉見物
10/25	日	スポーツ協会		市マラソン大会	事務局			
10/25	日	登山	日帰り	須磨アルプス	高橋	○	幾田	
10/31	土	ハイキング	日帰り	京都労山60周年記念事業 交流ハイク	労山部			
11月		登山	日帰り	箕面の滝、箕面山、六個山	藤田	○	山内	土日
11月		労山部		京都労山ハイキング	労山部			
11月		登山	日帰り	金剛山地北部 二上山	上野(克)	上野(真)	上野(克)	土日祝
11/上中旬		登山	日帰り	高御座山	岡本	○	上田	土日祝
11/中旬		登山	日帰り	交野山	山田	山田	小川	
11/中旬		登山	日帰り	御嶽・小金ヶ嶺	中村(康)	○	魚谷	修験
11/14	土	労山部		京都労山記念事業 研修・講演会	労山部			
11/下旬		登山	日帰り	赤坂山(滋賀県)	大西	大西	参加者	
11/下旬		ハイキング	日帰り	笠置山	木南	○	佐々木	平日
11/下旬		ハイキング	日帰り	高取山	北條	北條	田中(み)	平日
11/28	土	ハイキング	日帰り	大文字	染矢	○	新井	土曜日
12/13	月	登山	日帰り	無雪期アイゼントレーニング	教育部			
1月		登山	日帰り	朝熊山(あさまやま)	田中(深)	田中(深)	米田	
1/3	日	登山	日帰り	愛宕山	藤村	○	中田	新春登山
1/中旬		登山	日帰り	灘黒岩水仙郷と論鶴羽山	玉置	吉川	玉置	水仙の咲く頃
1/24	日	ハイキング	日帰り	新春ハイキング・新年会	交流部			
2月		雪山	日帰り	堂満岳	土岐	○	松嶋	
2/中旬		スポーツ協会		市マラソン大会	事務局			
2/14	日	登山	日帰り	笠形山(播磨富士)	川上	川上	今村	
3/中旬		ハイキング	日帰り	的形ハイキング(姫路市)	中村(康)	中村(康)	蒲田	
3/21	日	定例行事等		山友会総会	事務局			
3/中下旬		山行部		ペース登山	山行部			

教育部だより

◇山での遭難信号の方法

登山等でのアウトドア中の遭難リスクを考えたことはありますか？登山やキャンプでは天候の急変・道迷い・滑落などで身動きが取れなくなるケース、スマホの電波が届かない、声が届かないという状況になったときこそ、防犯ホイッスルの出番です。

山での遭難信号の発信や応答は笛（ホイッスル）が一般的ですが、夜間ならヘッドランプを使って良いです。ヘッドランプのスイッチ ON/OFF、光源を手で覆ったりしても良いです。

活躍する場合

- 1 道に迷ったときに、仲間・周囲に助けを求めたいとき。
- 2 スマホが圏外で通信手段が使えないとき。
- 3 夜間や悪天候（ホトウト）等で姿が見えないとき。
- 4 滑落やケガで動けなくなったとき。

遭難信号の吹き方：以下の2つの手段を繰り返します。

この方法は世界共通の遭難信号となっております。

- ① 10秒に1回（1分間に6回）の割合でホイッスルを鳴らす。
- ② その後、1分間休憩する。

最初の1分間（ $\overset{\text{ビ}}{\text{1}}\overset{\text{ビ}}{\text{0}}\overset{\text{ビ}}{\text{秒}}\cdot\overset{\text{ビ}}{\text{1}}\overset{\text{ビ}}{\text{0}}\overset{\text{ビ}}{\text{秒}}\cdot\overset{\text{ビ}}{\text{1}}\overset{\text{ビ}}{\text{0}}\overset{\text{ビ}}{\text{秒}}\cdot\overset{\text{ビ}}{\text{1}}\overset{\text{ビ}}{\text{0}}\overset{\text{ビ}}{\text{秒}}\cdot\overset{\text{ビ}}{\text{1}}\overset{\text{ビ}}{\text{0}}\overset{\text{ビ}}{\text{秒}}\cdot\overset{\text{ビ}}{\text{1}}\overset{\text{ビ}}{\text{0}}\overset{\text{ビ}}{\text{秒}}$ ）

次の1分間（1分間 きゅうけい）

①・② これを繰り返す行う。



応答信号の吹き方：救助隊からの応答信号は、遭難信号とは異なりますので注意！！

- ① 20秒に1回（1分間に3回）の割合でホイッスルを鳴らす。
- ② その後、1分間休憩する。

その他のホイッスルの活用方法

- 1 グループ登山では、離れた仲間との合図や危険を知らせる手段として使えます。
- 2 落石など危険を他の登山者に知らせる際に有効です。
- 3 霧の中での自分の居場所を知らせる際に役立ちます。

山での遭難信号を忘れた場合

遭難信号を忘れたらモールス信号「SOS」でも良いです。

SOSは「トントントン・ツー・ツー・ツー・トントントン」3短点・3長点・3短点

山での遭難信号もモールス信号のSOSも忘れる位に取り乱した時は「ピーピー」と鳴らせばよいでしょう。

<参考>

国際的な（無線よる）音声による遭難信号は「メイデイ（MayDay）の3回連呼で「メイデイ、メイデイ、メイデイ」と言うことが決められています。

防災用に作られたホイッスルは雨の中でも使える素材が多く、厳しい環境でも少ない力で「ピーツ」と鳴らすことが可能。ホイッスルは軽量・コンパクトなので邪魔になりません。万が一に備えて、アウトドア用のバックパックに常備しておいてください。皆さんの身を守る大切なツールとして、又登山以外も地震や集中豪雨・火災などの緊急災害時に活躍するものです。

以上

労山部だより

◇京都府勤労者山岳連盟 『京都労山ニュース2026年3月号』を読んでもください

～山と自然を学ぼう～

<http://www.dab.hi-ho.ne.jp/kyouto-rozan/nyusu202603.pdf>

◇自然保護委員会コーナー

「北陸新幹線延伸計画」をめぐる状況報告の5回目。巨椋池干拓地は、野鳥の宝庫でありながら車両基地計画が予定されており、重大な影響が出ると予測されています。

国交省は京都駅の計画位置の2案を絞り切れないまま、2026年度の予算化を断念しました。

どの案であれ、巨椋池干拓地付近でトンネルから地上に出て、巨大な(約30万㎡)車両基地が予定されており、その環境問題についての報告が掲載されています。是非ご一読ください。

◇第45回近畿ブロック搬出技術講習会

ハイキング中の怪我への応急処置や対応。三角巾の使い方 止血法など登山道での背負い搬送。クライミングにおけるレスキュー技術の実技講習など。ご自身の登山レベルを高め、安全登山を楽しむためにも、万が一の時の技術を習得しましょう！労山会員は無料です。詳細は労山ニュースにて。

① ハイキングレスキューコース日時：2026年4月4日(土) …参加希望の方は森本さんまで

② 尾根搬出コース日時：2026年4月5日(日)

③ クライミングセルフレスキュー技術交流会日時：2026年5月24日(日)

④滋賀・ハイキングレスキュー班日時：2026年4月5日(日)

●参加費：無料 【事前申し込み制】

●参加条件：労山基金、又は、それに準じる山岳保険加入者

●申し込み：②③④は3月15日(日)までに直接申し込んでください

◇京都労山60周年記念春の交流ハイク

愛宕山(924m) ペース登山

主催 京都労山ハイキング委員会

京都労山60周年。つなごう経験、広げよう仲間の輪。愛宕山・交流ハイク！急がず休まず、心地よく。ツツジ彩る愛宕山で『一生モノの歩き方』をマスターしませんか？多くの山岳会で高齢化が進む中、いつまでも安全に山を楽しむためには「上手に歩くこと」が欠かせません。今回は、高齢者でも疲労せずに歩ける「安心な登高ペース(1時間で標高差300m～350m)」を体験する実習を行います。

また、今年度は京都労山60周年の節目として「交流一世代間での経験と技術の継承」をテーマに掲げています。山頂では昼食を囲んでシェア会も行います。

・山行日：2026年4月18日(土) ※雨天中止

・集合場所・時間：JR保津峡駅改札外 8時

※申し込みは差込資料の申し込み方法をお読みになり中村さんのメールまで

以下の詳しい内容は労山ニュース3月号をご覧ください

*大文字山登山道整備の案内：3月7日、4月11日、5月16日

*連載企画・二百名山登頂シリーズ第61回「氷ノ山」

会誌部だより

◇道しるべ投稿担当者

番号	氏名	掲載号	投稿締切日
256	森田	4月号	3/19
257	米田	5月号	4/23

◇差込資料

- ①-1 2026年定期総会提出書類 word 版
- ①-2 2026年定期総会提出書類 PDF 版
- ② 2025年度第9回役員会議事録
- ③ 京都労山 愛宕山ペース登山（ツツジ尾根コース）
- ④ 総会終了後の応急手当演習について



**総会時に全員必ず
提出してください！
会費の振込も確認！**

◇2026年3月行事予定及び申込締切日



日	曜日	山名・行事	担当者	締切日
7	土	5/25～5/27 甲武信ヶ岳 締切日	平尾	3/7
8	日	奈良吉野 高城山	川田	3/4
8	日	5/16～5/17 市民春山登山(大山) 締切日 ご参加ください	中村	3/8
10	火	8/7～8/9 夏山集中登山 締切日 ご参加ください	山行部	3/10
15	日	第47回定期総会(受付9:15～開始9:45～) 京田辺市中央公民館大ホール ご参加ください	事務局	
19	木	かなび原稿締切日	会誌部	
20	金	7/20～7/24 北岳・間ノ岳 締切日	原田	3/20
21	土	ペース登山(愛宕山) ご参加ください	山行部	3/10
22	日	ペース登山予備日(愛宕山)	山行部	3/10
25	水	藤原岳	藪	2/14
26	木	かなびメール配信日	会誌部	
28	土	伊勢山上・行場巡り	森本	3/21



◇2026年4月行事予定及び申込締切日

日	曜日	山名・行事	担当者	締切日
1	水	金勝アルプス	前峠	3/10
4	土	市民春山登山 説明会 19:30～ 中央体育館第1会議室	市民春山担当	3/8
5	日	六甲山	山内	3/15
11～ 12	土～ 日	鎧岳・兜岳・曾爾高原(俱留尊山)	豊田	3/27
12	日	鎌ヶ岳	藪	3/10
16	木	西山 小塩山	平尾	3/13
18	土	雨乞岳	高山	3/17
23	木	かなび原稿締切日	会誌部	
25～ 27	土～ 月	福井合宿登山	山下	定員に達した時
30	木	かなびメール配信日	会誌部	

◇編集後記

会員の方々には引きつづき毎月メール配信にて「かなび」会誌をお届けしますが、前回お知らせしたとおり、外部への紙会誌の配布は今月号で終了させていただきます。

(閲覧及び保管のために京田辺市中央図書館には1部配布)

今後はホームページやインスタグラムをご活用ください。(アドレスは下記参照)

それから、私、会誌部長として微力ながら2年間務めさせていただき、今月号で任期満了となりました。会誌の余白がもったいなく、「ちょっと一息」コーナー(時々ちょっと一言コーナー)を独自で作成させていただきましたが、お楽しみいただけましたでしょうか？

投稿して下さった皆様、ご意見ご感想をお寄せくださった皆様、楽しく読んでくださった皆様、本当にありがとうございました。(幾田)

京都田辺山友会 2026年3月 No. 415	発行日	2026年3月1日
	発行責任者	藤村
	編集責任者	幾田
	HP担当	田中(正)・藤本
	山友会 e-mail	sanyukai@tanabesanyukai.sakura.ne.jp
	山友会 HP	http://tanabesanyukai.sakura.ne.jp/
	山友会 Instagram	https://www.instagram.com/tanabesanyukai
	編集員	上田・玉置・永江・井畑・藤井