



埼玉支部報 第 27 号

【目 次】

2019 年度第 10 回「埼玉支部通常総会」報告	1	安全登山委員会「山道具の選び方」	9
2 月日本山岳会主催第 8 回指導者養成講習会 に参加して	3	5 月第 35 回全国支部懇談会「奥日光・光 徳」参加報告	10
3 月第 1 回「ウエルカム山行」に参加して	4	3 月平成 30 年度第 4 回スキー同好会スキ 一会報告	11
安全登山講演会「安全に山に登るためには」	4	埼玉支部 10 周年記念事業について	12
4 月大久保春美記念第 9 回「ふれあい登山報 告」	5	第 2 期「埼玉やま塾」開講する	12
4 月「総会記念」山行	6	2019 年度埼玉支部予定表	13
【受託報告】川越市・安全登山技術講座ウェア 川越企画運営「歩いて健康！」講座	7	事務局からのお知らせ	14
5 月第 1 回平日山行「平日ハイキングは楽し い」赤城山鈴ヶ岳	8	One Point アドバイス(その 6) 「体調変化の気付きと対応のリミット 熱中症編」	16

2019 年度(平成 31 年度) 第 10 回埼玉支部通常総会報告 (4/13)

埼玉支部支部長 松本敏夫



- 1、期日：2019 年（平成 31 年）4 月 13 日（土）、13 時 30 分から 15 時 20 分
- 2、場所：埼玉会館 4 階 4A 会議室
- 3、議事録：松本敏夫
- 4、高橋副支部長の司会で、昨年度埼玉支部会員で亡くなられた酒井明德氏会員及び多田稔氏会員に弔意を表す黙禱を行った。その後、松本支部長から埼玉支部活動概況などを含め挨拶があった。
- 5、定足数：司会より、在籍会員数 129 名のところ、出席者 38 名及び委任状 80 名、合計 118 名となり、出席と委任状を加えると会員現在数の 1/3 以上となり、総会は成立することが報告された。支部規約第 15 条により松本支部長が議長となり、議事が進められた。
- 6、議事：

1 号議案 平成 30 年度事業報告（案）及び収支決算（案）について

古川事務局長より平成 30 年度事業報告（案）、轟会計担当より収支決算（案）が説明され、中村監事より監査報告が行われた。審議後、挙手による賛成が過半数を超え、1 号議案は原案通り承認された。

2 号議案 2019 年度公益社団法人日本山岳会埼玉支部役員（案）承認の件

古川事務局長より役員名簿（案）の説明があり、2019 年度埼玉支部役員は次の通りである。

（支部長）松本敏夫、（副支部長兼社会貢献委員長）高橋 努、（副支部長兼山行委員長）山崎保夫、（事務局長兼総務委員長・新任）林 信行、（自然保護委員）高嶋徳紘、（安全登山委員長）宮川美知子、（広報委員会ホームページ担当）稲越洋一、（自然保護委員長・新任）渡邊嘉也、（総務副委員長）米山英三、（総務副委員長・新任）竹内タミ子、（会計担当）轟 涼、（監事）中村直樹、（監事）龍久仁人、（評議員）石橋正美、（評議員）野村孝義、（評議員・新任）古川史典、計 16 名。なお、本総会時に



埼玉支部長 松本敏夫

自然保護委員長は高嶋委員から渡邊委員長に交代があった。また、広報委員長の担当が決められていないとの質問があり、分担して業務を遂行する旨の説明があったが、必要に応じて今後検討すると回答があった。審議後、原案通り 2 号議案は承認可決された。

3 号議案 2019 年度事業計画（案）及び収支予算（案）承認の件



総会風景

古川事務局長より 2019 年度活動方針（案）及び年間事業計画（案）の提案、轟会計担当より収支予算（「埼玉やま塾」予算案を含む）（案）の説明、各委員会委員長より 2019 年度活動方針・年間計画（案）の提案があった。質問として予算作成時の会員数、山行時の支部会計からの負担等があったが、原案の通りに 3 号議案は承認された。

7、報告事項

- 1) 埼玉支部設立 10 周年記念事業について松本支部長より説明があり、実行委員長を松本支部長、副実行委員長を高橋副支部長、記念式典等チームリーダーに林事務局長、記念山行チームリーダーに山崎副支部長、記念誌等チームリーダーに渡邊自然保護委員長が就任し

た。なお、既に記念事業準備委員会より、開催日は 2020 年 5 月 30 日（土）、開催会場は浦和ワシントンホテルが提案済である。今後、多くの会員の協力を得て、実行委員会を立ち上げ、記念事業を具体化することになる。

2) 登山計画書の提出とそのチェック体制について

古川事務局長より埼玉支部の連絡体制及び提出状況が報告された。

3) 「埼玉やま塾」は昨年の実績及び成果を踏まえ、高橋副支部長より「第 2 期埼玉やま塾」の概要及び進捗状況の説明があった。

4) 公益社団法人日本山岳会埼玉支部会友規定について古川事務局長より報告があり、平成 29 年度通常総会で準会員制度発足に伴い会友制度を 3 年後に廃止することが決定され、2019 年度末が廃止期限であることが再確認された。

5) 埼玉支部ホームページリニューアル及びアンケートについて、古川事務局長及び稲越ホームページ担当より説明があった。議長は 15 時 20 分閉会を宣言した。2019 年 4 月 13 日(追) 議事録の原本は公益社団法人日本山岳会埼玉支部ホームページに掲載されています。

2 月日本山岳会主催

「指導者養成講習会に参加して」(2/16~17)

会員 林 信行

2 月 16 日（土）～17 日（日）小諸市の安藤百福記念自然体験活動指導者養成センターにて開催された「第 8 回登山教室指導者養成講習会」に参加しました。

千変万化の大自然を相手に行われる登山というスポーツでは最低限の知識を身に付けておかねば楽しみさえも苦勞になりかねない。“指導者養成”とありますが今回ベーシックな知識を吸収したいと思い参加しました。

1 日目の講義はセンター内で、2 日目は実技講義を水の塔山周辺にて実習しました。

①長野県警察山岳救助隊 石岡講師より「山岳遭難の現状から学ぶこと」の講義。

山に向かう心構えとしては「登山≠観光」でなく「登山＝スポーツ」であり装備は万全に備えることが肝心である。山岳遭難要因には地形的、気象的、人的の 3 つの要因が考えられ、その原因の多くが人的要因によるものであるとのこと。ビデオを使つてのヘリでの救助活動が映しだされ、ヘリコプター救助側より見た留意点が示された。

常に「安全」を心がけ慎重に行動することを肝に銘じる。

②富山県立カルデラ砂防博物館の飯田講師による「登山における積雪と雪崩の基礎知識」は積雪の形成や雪崩の分類、発生等について講義。雪崩サーチ&レスキューは 15 分以内での救出生存率が高いとのこと。



救命者の雪上運送実習

③重廣講師から「登山教室実施要項」④川瀬講師からは

「実践セルフレスキュー」として 2 日目の実地講習に実施するロープワーク等の講義をいただく。

2 日目の実技講習はトランシーバー使用方法、弱層テストの実施、雪崩埋没者の掘り出し救命者の雪上運送実習等、参加者全員が熱心に講習を受けていた。

冬山に登るにはレスキュー技術を覚えることが不可欠。会としてこうした遭難対策の講習会を毎年開催することは常に新しく、より確実な方法を学べて大変有意義なことと思いました。

3月ウエルカム山行**第1回「平成30年度ウエルカム山行—長瀨アルプス・宝登山(497m)」(3/9)****準会員 岡 啓司郎**

山城：長瀨アルプス・宝登山(497m) 日付：2019年3月9日(土) 参加者：8名

コースタイム：野上駅 10:20～ 萬福寺(長瀨アルプス登山口) 10:35～11:45 氷池(昼食)
12:15～13:20 宝登山山頂 14:00～15:20 宝登山神社

秩父鉄道野上駅に集合、長瀨アルプスの登山口の萬福寺まで住宅街を歩き、長瀨アルプスに入ります。雲一つない快晴の下、新緑にはまだ早いものの、春の気配があちこちに感じられます。緩やかな登山道を歩き、途中、氷池に寄ります。長瀨は、天然かき氷で知られていますが、冬の間その氷をここで作っているそうです。テレビで見たことはあるのですが、池というよりも浅いプールのように、思っていたものとはかなり違いました。奈良沢峠からはしばらく林道を歩きます。賑やかな合唱が聞こえてくるので、何の鳥だろうと思ったら、蛙とのこと、蛙も陽気に誘われたようです。林道から再び登山道に入り、木の階段を登ります。200段位あるそうです。宝登山山頂に到着。武甲山、両神山を初め秩父の山々がきれいに見えます。蠟梅はまだ咲き残っていて、楽しむことができました。花を実際に見るのは初めてでしたが、黄色い花が蠟細工のように艶やかで、名前の通りです。また、香りが高く、蠟梅園の中は甘い香りが漂っていました。蠟梅園から少し下ると、紅白の梅が咲き誇り、春爛漫です。宝登山神社まで下山し、ここで解散。有志は長瀨駅前の食堂に寄り、お蕎麦と秩父名物の味噌ポテトをいただきました。また、秩父のウイスキー、イチローズモルトは美味しかったそうです。消費カロリーより摂取カロリーの方が多かった気がします。企画いただいた宮川さんをはじめ皆様には大変お世話になりました。天気にも恵まれ、楽しい一日を過ごすことができました。

**安全登山講演会 講師 高妻 潤一郎(白根御池小屋管理人・埼玉支部安全登山委員)****「安全に山に登るためには」山登りのKY〔危険予知〕トレーニング(4/2)****安全登山委員 高橋 努**

高妻講師の今回の講演はKYトレーニングということで、講師としても初のプログラムである。受講生同士がグループで話し合うというスタイルなので皆さんには前から詰めて、3人掛けで着席いただいた。30余名がまとまって着席し、いつもと違う雰囲気だ。

配布された資料には、ラインのやり取りの実例が記載されており、そのやり取りに潜んでいる

危険をどう洞察するかという訓練である。初めの例は見知らぬ同士がラインのやり取りで南アルプスに行こう！という例でどこかで見聞きしたような話である。最初はこんな登山者は話にならないと感じたが、グループでいろいろ意見交換していくとそこに潜むリスクが明確に見えてくるし、講師のリードで各グループが発表すると、更にそこから派生して学ぶべきことが明らかになってくる。グループトレーニングの効果である。

山小屋管理人として遭遇した様々な事例の紹介をお聞きしながら三つの事例についてグループの話し合いを進めた。参加者にはベテラン登山者も多かったものと思うが、皆さん予想以上に熱心にグループ訓練に取り組んでおられ、さすがである。

他人事ではなく自分にもあり得る危険だという感想も多く、今までとちょっと趣の異なる講演会であった。

言うまでもなく登山は常に危険と隣り合わせのスポーツである。このような危険を予知する姿勢と能力が必須であり、その訓練として実に有効であり、また、多くのメンバーがそれを共有できることは意義深いものがある。

埼玉支部会員以外の参加者が多かったが、支部会員の多くの参加を望みたい。



グループトレーニング



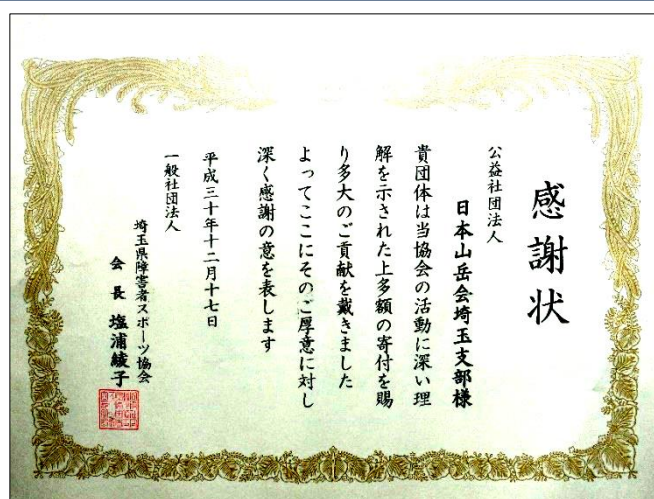
高妻潤一郎 講師

大久保春美記念 第 9 回「ふれあい登山報告」(4/7)

社会貢献委員会

4 月 7 日 (日) 加治丘陵で開催された「大久保春美記念第 9 回ふれあい登山」の報告に関しては、今回は JAC 会報「山」5 月号に掲載いたしました。是非、ご一読いただければ幸いです。

埼玉県障害者スポーツ協会より「感謝状」をいただきました。



4 月総会記念山行・清掃登山

「小野子山 (1208.4m)・中ノ岳 (1188m)・十二ヶ岳 (1201m)」☆+ (4/14)

山行委員会 山崎保夫

1. 期 日： 2,019 年 4 月 1 4 日 (日) 日帰り
2. 場 所： 群馬県 小野子山・中ノ岳・十二ヶ岳
3. 担 当： C L 高橋 努、S L 山崎保夫、会計轟 涼
4. 行動記録：天気 晴れのち曇り

7:30 大宮シーノ=8:00 若葉駅前(関越道・渋川伊香保 IC 経由)=中山峠 10:30
赤芝登山口=12:20 小野子山=昼食=14:05 中ノ岳=14:50 十二ヶ岳=見透し台
16:30 下山口駐車場=バスにて帰路==18:45 若葉駅=19:30 大宮シーノにて解散

5、報告

参加者は、19 名(男 15、女 4)で 2 日前の降雪で道路の積雪も心配したが、その後晴天により道路には積雪はなかった。赤芝登山口には予定より 30 分程遅く到着した。赤芝登山口から 10 時 30 分に清掃登山を開始。15 分程歩くと両脇に積雪があったが各自ゴミ袋を片手に懸命にごみ拾いに精を出した。しかし各山頂には積雪はなく、どの山頂も眺望が開かれていた。中ノ岳からの下山道は急な下りで、アイゼン着用を指示。難なく下ることが出来た。今回の山行は、アップダウンがあり、3 つのピークを登り多様な山行で、楽しめたのではないだろうか。

バスの運転手から 15 時の予定時間にも到着しないため電話が入った。心配しての心遣いが嬉しかった。下山口には、16 時 30 分に到着。靴の汚れを落としゴミ袋を乗せ、帰路についた。ごみ処理はバス会社が責任を持って処理してくると話してくれた。

反省点として、参加者が持参したアイゼンは軽アイゼン、8 本、10 本等多彩で、今後積雪が予想される山行には、何本歯以上持参との指示が必要であることが解った。



小野子山でのゴミ拾い



小野子山 (1208.4m) 山頂



小野子山北斜面



中ノ岳 (1188m) 山頂



十二ヶ岳 (1201m) 山頂

**【受託報告】 川越市・安全登山技術講座 ウェスタ川越企画運営の講座
「歩いて健康！」(4 月～5 月)**

支部委員会

2018 年 9 月に川越市が、市民が健康でいきいきした生活を送るための支援として安全に健康登山を楽しむための講座を企画し、日本山岳会埼玉支部に講座開催の打診がありました。打合せの結果、公益社団法人として埼玉支部が目指すべき方向性とマッチしていると考え受託いたしました。

講師には、かかる講座の経験が豊富で安全登山講習の第一人者である平川陽一郎会員に依頼し、2019 年 4 月～5 月にウェスタ川越にて 3 回の机上講習を開催しました。

登山初心者におすすめ! 安全登山技術講座

歩いて健康!

安全で快適なハイキングを楽しむためには

健康増進のためにハイキングをやりたい方を対象に、基礎知識から日頃のトレーニング方法、初心者向けコースの案内や安全対策などをわかりやすく解説します。

2019 年

4月 9日(火)	第1回 ハイキングの健康増進効果、平地と異なる山道の安全な歩き方
23日(火)	第2回 ハイキングの基礎知識、これだけは知っておきたい登山用品と便利な小物
5月14日(火)	第3回 ハイキングでのセルフレスキューとおススメのハイキングコース紹介

開催時間: 14:00～16:00 主 場: ウェスタ川越2階 定員: 20名 受講料: 6,000円 定 座: 5,046 持ち物: 筆記用具 申込先: 0497-8874111

講師
平川陽一郎 公益社団法人日本山岳会埼玉支部会員
公益社団法人日本山岳会ガイド協会 正会員 マウンテンガイド協会 会員
高校・大学の山岳部で登山指導員、国内外の山に登山し、現在は日本山岳会ガイド協会においてガイドを専業に担当。山岳部指導員や登山ガイド、日本山岳会や埼玉山岳会などで安全登山講習や登山講習指導員として活動している。

2019年2月21日(木) 9:00より先着受付開始 お申し込み方法は裏面へ



講座 (ウェスタ川越)

募集開始からあっという間に定員の 24 名を超える申し込みがあり、関心の高さが分かりました。参加者は 50 代、60 代が中心の男女で、登山のレベルをもっと上げたい、登山は全くの未経験だが健康のためチャレンジしてみたい、という方々で平川講師の話に熱心に耳を傾けておられました。川越市としては関心の高さから来年度以降も継続するものと思われ、私たちとしてもこれを機に行政の取組への協力に繋げていきたいものと考えています。

5 月平日山行 赤城・鈴ヶ岳 1564.7m☆

「平日ハイキングは楽しい・・・」(5/9)

山行委員会 高橋 努

『昨日は楽しい山行を有難うございました。

埼玉在住ながら埼玉支部には加入していませんが、偶然支部の山行募集を目にして、桶川駅集合と言う文字に引かれ申し込みをしました。

ちょっと心配しながら当日参加しましたが、皆さんとても良い方ばかりで、天気も登山日和、コースも岩あり登り返しありととても楽しむ事が出来ました。

そして今山さんのお元気さには本当に驚きました。自分もまだまだ頑張っ山を続けようと、改めて思う山行となりました。』

これは埼玉支部会員外としてご参加いただいた JAC アルパインスキークラブなどで活躍されている辻美紀子さん（上尾市在住）のご感想です。

本年度から山行委員会では月例の週末を利用した山行と別に平日山行を新たに企画しました。5月の陽春の中、関越をひとつ走りして、赤城山の西端・鈴ヶ岳を登りました。つつじには少々早かったのですが、平日なら高速道路の渋滞はない、山には人がいない、日帰り温泉もがら、という3無いで期待通り、登山日和にも恵まれ、実にゆったりした山行を楽しむことができました。周りに人が少ないとこちらも伸びやかな気持ちになり、パーティーワークも抜群です。皆さんの表情も穏やかでとてもハッピーな一日でした。



鈴ヶ岳山頂（1564.7m）立派な石碑があった

秋（10月31日木曜日）に紅葉の日光・鳴虫山で日帰り山行を計画しています。是非、ご参加ください。

安全登山講演会

講師：早川秀政氏 (Mt. 石井スポーツスタッフ)

「安全に山に登るためには一山道具の選び方」(5/22)

安全登山委員：飯塚雅信

5 月 22 日(水)浦和コミュニティーセンターにて登山用具の中でも快適な登山をするための

- ①登山靴 ②ザック ③レインウェア (雨がっぱ)

を中心に講演があった。

(1) 登山靴—大きく 4 種類 (冬靴は除く)

- ①ローカット 底が柔らかくハイキング程度。トレラン用は別。
- ②ミドルカット ①よりは足首を保護する。靴底は柔らかく曲がる。
①②とも高尾山レベルと考えてほしい。
- ③ハイカット 靴底が硬く、道のゴツゴツを拾わないので疲れにくい。ほぼどの山でも行ける。広くいろんな山に行くには、これをお勧めする。
- ④ハイカット 岩稜帯を歩けるように靴底の先端が平らになっているクライミングゾーンを持つ靴。穂高や剣岳に行くには、これをお勧めする。

買うときは、朝起きたときの足が本来の足なので、夕方よりは昼の方がいい。夕方むくんだ足でゆったりした靴を選ぶと、特に下山のときずれて、爪を痛めやすい。店で足の実寸を測って+1cm の大きさ靴をはじめに履き、次にサイズを大きくしていく。最初履いたときの感覚を大切に。幅がどうしても狭い、一部どうしても当たるときには、幅を広げる機械が店にあるので、持っていけば、1 週間くらいで広げられます。



早川秀政講師

靴の防水はゴアテックスに頼っているので、靴の表面が濡れてしまうとレインウェアと同様通気性がなくなるので、汚れたら水洗いをして陰干しをして防水スプレーをかけて表面が濡れないようにすると、防水がよくききます。靴を購入して 5 年くらいでクッションのポリウレタンが加水分解して靴底が剥がれることができます。

(c) (d) クラスの靴ですと 1 回靴底を張り替え (約 1 ヶ月かかります) できます。

(2) ザック

- ①デイパック：日帰り用、詰めすぎるとファスナーが締まりにくい。
- ②30L クラス：日帰り用、
①②とも荷物が軽いので、どのメーカーでもあまり差がない。
- ③45L クラス：小屋泊り用。しっかりとしたウェストベルトが付いてくる。
- ④60~75L クラス：テント泊をするならこれくらいないと、荷物が入らない。

ザックは縫製の針孔があるので、完全防水ではない。絶対濡らしては困る着替えなどは個別にビニール袋に入れて完全防水を。ザックの生地もポリウレタンで防水しているので 5 年以上すると、加水分解してベタベタしてくると寿命です。(これはテントも同様です。)

(3) レインウェア（雨がっぱ）とレイヤリング（重ね着）

通気性と防水性を考えるとゴアテックスだが、今はいろんな素材が出ているので、ゴアテックスにとらわれなくても大丈夫です。ゴアの雨具は汚れたら洗剤で洗って（洗濯機で脱水をかけないように）漬けおきタイプの防水液を洗面器に溶かして、つけて陰干しするとよい。汗をかいたとき、汗を早く肌から遠ざけるために、ベースレイヤー（汗を早く吸うために、体にピッタリしたサイズを選ぶ）を着てその上にミドルレイヤー（Tシャツなど）を着る。いずれにしろ木綿ではなく、化繊かウールのものをつかいます。下着のパンツが忘れられがちだが、これも化繊のものを忘れずに。



(4) その他

日帰り登山でも、必ず雨具・ヘッドランプ・レスキューシートを忘れずに。

5 月 日本山岳会第 35 回全国支部懇談会（栃木）

「奥日光・光徳」参加報告（5/25～26）

支部長 松本敏夫

日本山岳会栃木支部主催の第 35 回全国支部懇談会が令和元年 5 月 25 日（土）～26 日（日）、日光自然博物館で講演会、奥日光・光徳温泉「日光アストリアホテル」で懇親会・宿泊、切込湖・刈込湖ハイキングまたは英国・イタリア大使館別荘記念公園見学等が行われ、全国から会員・準会員等 163 名が、埼玉支部からは 8 名が参加した。日光自然博物館で受付後、渡邊雄二栃木支部長の歓迎挨拶、大嶋一生日光市長、日光自然博物館青木営業部長の挨拶後、飯野達央氏による「近代登山とアーネスト・サトウ父子の日光への山旅」と題して、英国外務省の通訳官として来日したアーネスト・サトウ及び次男である武田久吉氏（日本山岳会第 6 代会長）と日光白根山・男体山・女峰山山行、中禅寺湖畔の山荘に関する詳細な報告があり、日本山岳会とアーネスト・サトウ父子の関係の深さを再認識できた。



日光自然博物館



渡邊雄二支部長



日光アストリアホテル懇親会

懇談会は会場を日光アストリアホテル「モンテローザ」に移し、栃木支部の坂口三郎顧問、日本山岳会の小林政志会長の挨拶後、重廣恒夫副会長の乾杯で懇親会が開始された。広々とした宴会場で、参加した支部の紹介があり、各支部から送られた地酒等も廻り、地理的制約で日頃会えない会員との懇親・親睦を深めることができた。



懇親会での埼玉支部会員



刈込湖にて



涸沼での昼食風景

二日目は湯本登山口～刈込湖～切込湖～涸沼～山王峠～光徳牧場のルートで交流登山を行った。登山口まで大型バスで送迎（8:15）後、よく整備された登山道はわずかに残雪を残す部分もあったが歩きやすく、涸沼で於呂俱羅山や山王帽子山を眺めつつ昼食（10:50）、光徳牧場・日光アストリアホテルまで他支部との交流を深めながら歩いた（13:20）。真夏のような太陽に照らされてはいたが、新緑のさわやかな空気と抜けるような晴天に恵まれて楽しい山行ができた。栃木支部会員が登山パーティの先頭、中間、最後尾に位置しトランシーバー等で連絡を密にして、安全登山に尽力いただいたことに感謝申し上げます。

第4回スキー会

「スキーは楽し in 志賀高原」(3/6～7)

埼玉支部スキー同好会 古川史典

I 報 告

- 1、期 間：平成31年3月6日（水）～7日（木）
- 2、場 所：長野県志賀高原
- 3、参加者：古川、東、小島、米山
- 4、宿泊場所：志賀高原プリンスホテル（西館）



焼額山に先ずは登る



寒いでもパウダースノー



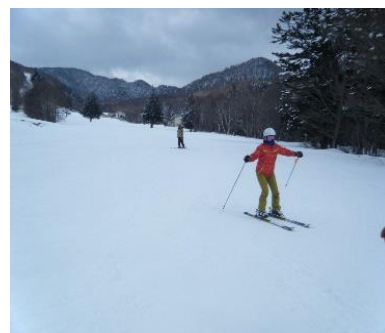
おしゃべりタイム



焼額山へ「ようこそ」



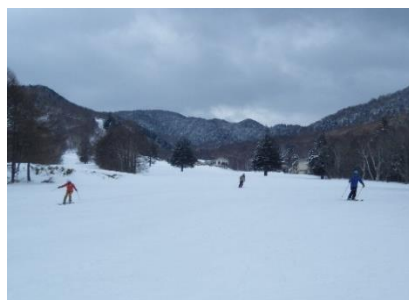
寺子屋ゲレンデで北アも見える



小島さん滑る々



何を見ているのかな



ブナ平で3人そろいぶみ



プリンスホテルで帰り支度

II スキー会を終わって

今年で4回目となり初めて1泊2日で開催しました。1日目は晴れ雪、2日目は曇り時々雪と天気はベストではなかったが、その分雪質も良く奥志賀からジャイアント下まで滑ることができ、また夜の反省会は深夜迄「しゃべろ一会」となり充実の2日間でした。

キャッチフレーズは「登る方はそろそろかな？でも下る方はまだまだ！！」です。

一緒に滑りませんか！！連絡先：f8008pk@rock.odn.ne.jp 古川迄お待ちしております。

埼玉支部 10 周年記念事業について

埼玉支部 10 周年記念実行委員長 松本敏夫

2019 年度第 10 回埼玉支部通常総会において「埼玉支部 10 周年記念」について実行委員長松本敏夫、開催日 2020 年 5 月 30 日（土）、開催会場浦和ワシントンホテルと報告され、以下の記念事業を行う委員会も発足しました。

- ① 記念式典、祝賀会、講演会プロジェクトチーム
- ② 記念山行プロジェクトチーム
- ③ 記念誌、記念品等プロジェクトチーム

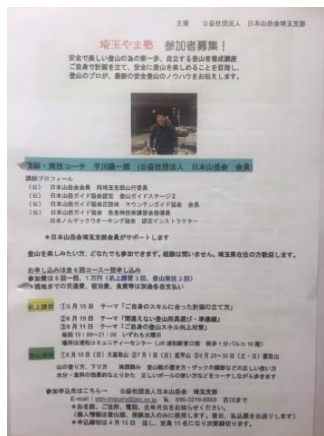
会員の皆様にはいずれかの実行委員会に是非ご参加頂き楽しみつつも有意義な記念事業になるようご協力ください。今後ホームページ等で進捗状況は報告予定です。

なお、昨年度準備委員会において会員の皆様にアンケートをお願いしその集計を別紙同封いたします。ご質問ご意見等は埼玉支部事務局長までお願いいたします

第 2 期「埼玉やま塾」開講しました。

支部委員会

昨年度第 1 期「埼玉やま塾」机上講習 3 回実技講習 3 回を好評のもと終了しました。今年度は、17 名の参加申込をいただき 4 月 28 日から 3 回の机上講習、4 回の実技講（大高取山、武甲山、谷川岳、雲取山）を実施します。是非皆様の応援よろしくお願い致します。



第 1 期埼玉やま塾募集チラシ



第 1 期埼玉やま塾修了証



第 2 期埼玉やま塾募集チラシ

2019 度埼玉支部予定表

2019 年度 公益社団法人日本山岳会埼玉支部予定 4 月～9 月 (上半期)

月	日・曜日	担	摘 要	場 所	開始時間
4 月	2 日 (火)	安	安全登山講演会	浦和コミセン	
	7 日 (日)	社	大久保晴美記念「障がい者ふれあい登山」	入間市 加治丘陵	
	10 日 (水)	支	第 1 回支部委員会	浦和コミセン	18:30
	13 日 (土)	総	埼玉支部総会・懇親会	埼玉会館・伊勢丹	13:30
	14 日 (日)	山	総会記念山行	小野子山 (バス)	
	29 日 (月祝)～30 日 (火)	自	森づくり研修会	高尾グリーンセンター	
5 月	8 日 (水)	支	第 2 回支部委員会	浦和コミセン	18:30
	9 日 (木)	山	平日支部山行	赤城山・鈴ヶ岳	
	18 日 (土)～19 日 (日)	山	四季の山・春山	荒船山～浅間山	
	22 日 (水)	安	安全登山講習会	浦和コミセン	
	25 日 (土)～26 日 (日)	自	玉原高原ブナ林・湿原観察会	玉原高原	
	28 日 (火)	支	第 1 回埼玉やま塾【講習】	浦和コミセン	19:00
6 月	1 日 (土)	安	安全登山講習会	飯能市	
	2 日 (日)	山	月例山行	丹沢・大山	
	9 日 (日)	支	第 2 回埼玉やま塾【登山】	越生町・大高取山	
	12 日 (水)	支	第 3 回支部委員会	浦和コミセン	18:30
	15 日 (土)	総	第 27 号支部報発行		
		山	沢登り	未定	
	25 日 (火)	支	第 3 回埼玉やま塾【講習】	浦和コミセン	19:00
	30 日 (日)	総	支部年度会費納入締切日		
7 月	6 日 (土)～7 日 (日)	支	Jac 自然保護全国集会	ホテルプリランテ武蔵野	
	7 日 (日)	支	第 4 回埼玉やま塾【登山】	武甲山	
	10 日 (水)	支	第 4 回支部委員会	浦和コミセン	18:30
	13 日 (土)～15 日 (月)	山	四季の山・夏山	北アルプス蝶ヶ岳・常念岳	
8 月	2 日 (金)～4 日 (日)	山	月例山行 (テント泊)	焼石岳・栗駒山	
	11 日 (日・祝)	山	山の日	企画未定	
	21 日 (水)	支	第 5 回支部委員会	浦和コミセン	18:30
	27 日 (火)	支	第 5 回埼玉やま塾【講習】	浦和コミセン	19:00
9 月	7 日 (土)	山	月例山行	未定	
	8 日 (日)	支	第 6 回埼玉やま塾【登山】	谷川岳天神尾根	
	11 日 (水)	支	第 6 回支部委員会	浦和コミセン	18:30
	29 日 (日)	自	森づくり・観察会	さいたま緑の博物館	

2019 年度 公益社団法人日本山岳会埼玉支部予定 10 月～3 月 (下半期)

月	日・曜日	担	摘 要	場 所	開始時間
10 月	5 日 (土)	山	月例山行	滝子山	
	9 日 (木)	支	第 7 回支部委員会	浦和コミセン	18:30
	12 日 (土)～13 日 (日)	自	玉原高原自然観察会	玉原高原	
	19 日 (土)～20 日 (土)	山	第 7 回埼玉やま塾【登山】	雲取山	
	26 日 (土)	安	安全登山講習会	未定	
	27 日 (日)	自	第 7 回大高取山自然観察会	越生町・大高取山	
	31 (木)	山	平日支部山行	日光市・鳴虫山	
	未定	総	三支部合同登山・東京多摩支部担当	未定	
11 月	9 日 (土)～10 日 (日)	山	四季の山・秋山	北アルプス燕岳	
	13 日 (水)	支	第 8 回支部委員会	浦和コミセン	18:30
	15 日 (金)	総	第 28 号支部報発行		
	17 日 (日)	自	第 7 次シカ食害調査	天理岳北斜面	
12 月	11 日 (水)	支	第 9 回支部委員会	浦和コミセン	18:30
	14 日 (土)～15 日 (日)	山	忘年山行・忘年懇親会	未定	
1 月	8 日 (水)	支	第 10 回支部委員会	浦和コミセン	18:30
	11 日 (土)	山	新年山行・新年懇親会	顔振峠・虎秀山	
	18 日 (土)	安	安全登山講演会	未定	13:00
	24 日 (金)	自	第 7 回シンポジウム 「埼玉の自然」	未定	
2 月	12 日 (水)	支	第 11 回支部委員会	浦和コミセン	18:30
	15 日 (土)～16 日 (日)	山	四季の山・冬山	未定	
3 月	11 日 (水)	支	第 12 回支部委員会	浦和コミセン	18:30
	15 日 (日)	総	第 26 号支部報発行		
	29 日 (日)	山	月例山行+新入会員歓迎山行	未定	

2020 年度

4 月	11 日 (土) 予定	総	埼玉支部総会・懇親会	埼玉会館予定	13:30
-----	-------------	---	------------	--------	-------

1) 凡例：支→支部委員会 山→山行委員会 安→安全登山委員会 自→自然保護委員会
社→社会貢献委員会 広→広報委員会 総→総務委員会

2) 原則定例会議日：支部委員会 →毎月第 2 水曜日 18:30 浦和コミセン
山行委員会 →毎月第 2 月曜日 19:00 浦和コミセン
自然保護委員会→毎月第 2 月曜日 18:00 浦和コミセン
安全登山・社会貢献・広報・総務の各委員会→不定期

3) 埼玉支部年度予定は、変更もありますので事前に HP・各委員会に確認・お問合せ下さい。

2019 年 4 月 1 日

公益社団法人日本山岳会埼玉支部

事務局からのお知らせ

埼玉支部会員/会友在籍者数及び異動

						2019年5月24日現在
会員	128名	準会員	4名	会友	10名	計 142名
【入 会】						
会 員		準会員		会 友		
16490	根本勇哉	5月				
【退 会】						
会 員		準会員		会 友		
9626	高嶋徳絨	5月				

お願い・お知らせ

1、登山届の提出について

2017 年 12 月より日本山岳会では会員準会員に対し個人山行時に「登山届」の提出を義務化し届け出制となりました。そこで支部会員の方には、埼玉支部標準様式（様式 E）を作成しましたのでご利用提出ください。※埼玉支部ホームページに掲載。

提出は事前に事務局長迄提出ください。お問合せ等は事務局長まで。

2、山岳保険（任意）への加入について

支部規約第 7 条第 3 項において「支部会員、準会員及び支部会友は山岳保険に加入しなければならぬ。」とあります。そこで、未加入者は、加入をお願いいたします。

加入されましたら、加入保険会社等の名称を事務局長迄ご連絡下さい。

3、ヘルメットの着用

北アルプスの事故は四分の一が頭部の負傷だそうです。最近ではヘルメット着用奨励山域が指定され付近の山小屋でもヘルメットのレンタルがあります。

安全に登山するためにも是非ヘルメットの着用を推奨します

4、支部報等の E メールないしホームページでの閲覧する方法の変更について

支部報等紙面での送付を希望されていた方で、閲覧をパソコン等でご覧いただける環境が整備された方は事務局長迄ご連絡ください。

5、埼玉支部山行グレードについて※あくまでも会員が参加する場合の目安としています。

☆ 行程 3～4 時間の一般向けハイキングコース

☆+ 行程 5～6 時間の一般向けハイキングコース

☆☆ 行程 7～8 時間の一般向け登山コース

☆☆☆ 行程 9～10 時間の健脚向け登山コース、岩登り、沢登り、雪山

6、2019 年度支部会費納入について

支部会費未納の方は、次の支部口座へお振込み下さい。

(1)会費：①会員 2,000 円 ②会友 3,000 円③家計を同じくする者 1 人 1,500 円

(2)払い込み先：郵便局 口座記号：00140—7— 口座番号：374281

加入者名：公益社団法人日本山岳会埼玉支部

(3)納入期限：6 月末日

(4)お問い合わせ：会計担当轟涼 電話 080-5455-7216 ryo-tod817@ezweb.ne.jp

7、埼玉支部 ML を使用して情報を発信・受信する時には以下の点に注意下さい。

(1)送信者は送信するメール・添付文書の文頭に「このメールは埼玉支部メーリングリストにより送信しています。お問合せ・申し込み等は、発信者・担当者の個人アドレスに送信ください。このメールに返信しないでください。」と朱色で書入。

(2)受信者は、受信メールに返信・送信するのではなく、送信者の個人メールアドレスに返信・送信して下さい。

8、会友制度について

2017 年度通常総会（6 の報告事項 2）において「会友制度を 3 年後に廃する」と承認され、2019 年度末で廃止となります。

9、埼玉支部公式年度表記を平成 31 年度（令和元年）年度から西暦表記になります。

10、お問い合わせ、不明な点、連絡先、住所、電話、メールアドレス等変更がありましたら事務局長迄ご連絡下さい。

連絡先：事務局長 林信行 メール stm-inquiry@jac.or.jp

電話：080-2256-4829 FAX：049-289-112

安全・安心・快適登山のための One Point アドバイス(その 6)

「体調変化の気付きと対応のリミット熱中症編」

会員・日本山岳ガイド協会認定登山ガイドⅡ 平川陽一郎

人の体は、低温側にやや強く高温側に弱いとされています。

高温多湿の山中では、発汗が著しく多量の汗をかく事があります。

その状況で水分補強を怠ると、体温調節が難しくなり突然意識を失う事もあります。

主な熱中症の症状は、多量の発汗の後に汗が止まる・よろめき始める・めまいと頭痛がする・口中の乾き唇の乾燥・顔面紅潮・呼吸が多い等々です。

人体の水分は、体重の三分の一の 60%。

入る水分より出る水分が多いと、体温の調節が出来ずに熱中症になり登山中に突然意識を失う様な事になります。

その際、適切な手当が出来ないと重大な事態になる事があります。

主な手当では、行動を中止し日光を避け風通しの良い場所に移動し、冷却と水分・塩分摂取を行う様にしてください。

手当・回復までの時間は、状態によって違いますが、最低 1 時間は行動が出来なくなります。

熱中症は、行動中の適切な水分摂取を行う事で予防できます。脱水量の計算は＝行動時間×体重×5ml です。脱水量の 70%以上を摂取してください、コツは 30 分に 1 回の休憩毎に 100～150 ml の摂取を心がけてください。

不用意な服装に注意してください、頭部を包み込む過剰な日除け、不要なスパッツの着用、などは体温上昇を助長します。休憩時には、帽子やスパッツを取り通気を行い、体温上昇を防いでください。

熱中症は、水分摂取と換気対策で防ぐ事が出来ます、現在の体調と体力に向き合い安全な登山をお楽しみください。



公益社団法人日本山岳会埼玉支部報 第 27 号 2019 年 6 月 15 日発行

発行者：公益社団法人日本山岳会埼玉支部支部長 松本敏夫

事務局：350-0201 埼玉県坂戸市赤尾 1910 林 信行方

電話：080-2256-4829 Email：stm-inquiry@jac.or.jp

埼玉支部ホームページ：<http://www.jac.or.jp/saitamasibu/index.html>