

定例会(2025年7月)次第

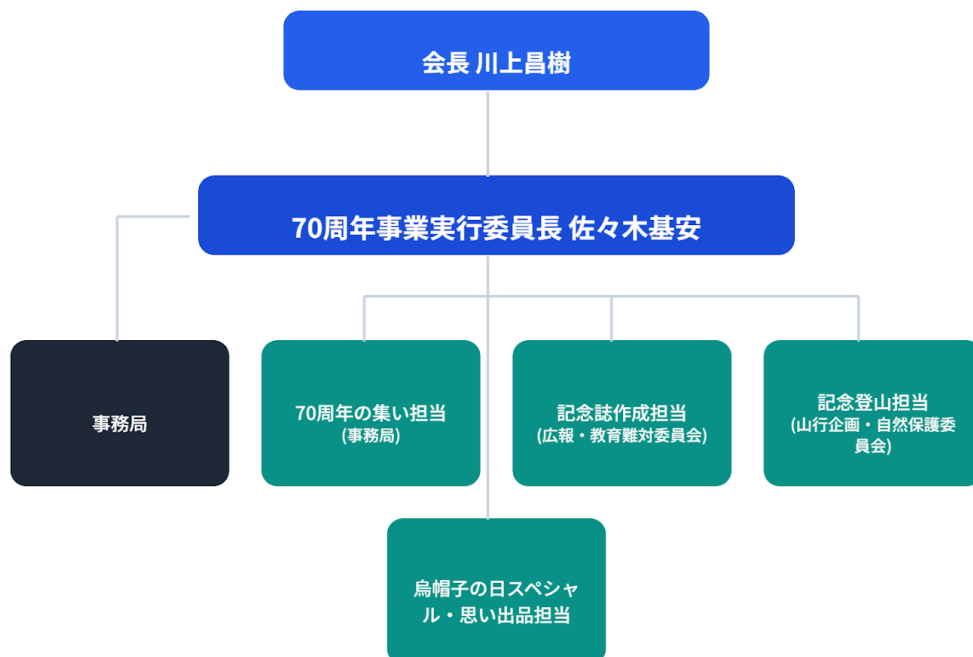
令和7年7月3日(木) 午後7時
くろべ市民交流センターあおーよ

1) 会長挨拶

2) 経過報告・報告事項

6月8日(日) 烏帽子山草刈登山
別紙参照

6月10日(火) 役員会
セブンイレブン記念財団助成金について、70周年記念事業について
下記は 70周年記念事業の組織図案。活動は9月末の開始を目指す。



6月15日(日) 白鳥山 (中止)

6月22日(日) 山岳警備隊 安全登山講習会
別紙参照

6月28日(土) 烏帽子山に登る日
別紙記録参照

6月29日(日) 白木峰 (中止)

3) 審議事項

①7月24日(木)～7月27日(日) 黒部源流 黒部五郎 担当 川上、荻野
詳細は別紙参照

②8月9日(土)～8月10日(日) 白馬 / 白馬鑓ヶ岳 担当 杉原、三日市雅
参加者は以下のとおり。
杉原、三日市（信）、三日市（雅）、松本、滝本、石田、高澤、藤谷
追加募集なし。

③9月13日(土)～15日(月) 燕岳～大天井～常念岳 担当 佐々木基、堀幸人
詳細は別紙参照
アンケート希望者を優先します。また、燕山荘1泊コースの検討もします。
燕山荘は20名で予約済み。常念小屋は1ヶ月前なのでまだ予約していません。
7月にアンケート希望者を対象に参加確認を行う。

④10月26日(日) 鹿島槍ヶ岳（種池）テント泊 担当 三日市雅、三日市信
テント4はり、16人で予約済み。
7月にアンケート希望者を対象に参加確認を行う。

⑤10月26日(日) 飯綱山 担当 八木、石川
4月20日に天候不良のため延期された件を、10月26日に実施する。

※7月12(土)僧ヶ岳登山道整備は8月に延期します。
⇒8月の烏帽子登山道整備と同日に実施する可能性あり。
⇒7月末を〆切で募集を行う。

※烏帽子山に登る日 7月26日(土) 担当 八木、澤渡(2/28の担当を杉原と入れ替わり)
折谷(広浜から変更)

4) その他

県岳連の講習・イベント等

- 7月6日(日) 自然保護セミナー 当日飛び入りでもOKとの事です。
- 8月30日(土) 室堂-立山雄山頂上ピストン

参加希望者は別紙を見て各自行ってください。不明点は事務局まで連絡を。

(次回定例会は令和7年8月7日(木) 19:00です)

黒部山岳会 2025年度 7月定例山行（案）

山 名	雲の平・黒部源流をめぐるコース		
標 高	折立 1350m	最高峰 三俣蓮華岳 2841m	
距離・累積標高	距離： 43km	累積標高差：（上り）3609m	（下り） 3606m
所 在 地	富山・長野・岐阜県の県境		
山 行 日	7月24～27日（3泊4日）		
予 備 日			
集合場所/集合時間	魚津インター駐車場 集合時間 5時		
服装・装備	個人装備 通常・宿泊装備 銀マット Mバッテリー 救急S 昼食・行動食3日分 共同装備 ガス2ケ（川・荻） コンロ 鍋（佐） ツエルト スリング カラビナ		
担 当 者	リーダー 川上 ・ サブL 記録 荻野 ・ 会計 森田 ・ 体操 広浜		
参 加 費	小屋3泊代 42,500円／1人 交通費7,000円／台 その他（温泉）700円		
参 加 者	松本 芦崎 川上 森田 荻野 杉原 広浜 高澤 佐々木 藤谷 10名		
<div>行 程</div>    	登 山 口	折立登山口（1350m）	
	ル ー ト 名	3泊4日 黒部源流域の周回縦走	
	1日目	コースタイム	計7時間 距離11km 累積標高差+1120m -500m
		折立登山口 7:00 太郎平小屋 11:00 休憩 薬師沢小屋 15:00	
	トップ	松本・森田 会計 杉原（13,000円）	130,000円 予備費10,000円
	2日目	コースタイム	計8時間 距離10km 累積標高差+1259m -628m
		小屋 7:00 雲ノ平山荘 10:30 岩苔乗越 12:00 黒部源流経由 三俣山荘 15:00 （当日判断 岩苔通過せず 小屋⇄鷲羽山 2.5時間）	
	トップ	芦崎・広浜 会計 藤谷・川上（16,500円）	165,000円 予備費10,000円
	3日目	コースタイム	計9時間 距離16km 累積標高差+1179m -1397m
		小屋5:00 三俣蓮華岳8:30 黒部五郎岳11:30 北ノ俣岳 14:00 太郎平小屋 15:00	
	トップ	高澤・佐々木 会計 森田（13,000円）	130,000円 予備費10,000円
	4日目	コースタイム	計3時間 距離6.5km 累積標高差+48m -1021m
		太郎平小屋 8:00 折立駐車場 11:00 吉峰温泉・食事12:30	
		魚津インター 15:00解散	
	トップ	川上 総会計 森田	
感想（担当者）			

<p>予想される トラブル対策</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・脱水（1.5ℓ以上の水は携行し1日目太郎平 2日目雲ノ平 3日目黒部五郎で補充） ・ケガ人、疲労で救助者が出た場合 即警察に連絡する 現場に川上・荻野対応 ・警察に連絡ついたら残りの人は次の小屋に向かう リーダー佐々木 ・道迷い（特に3日目 黒部五郎⇒北ノ俣）・黒部源流ルート選択は疲労状況で判断
<p>その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・山岳会への定時連絡はトップが目的地到着時にグループLINEにメッセージ送る ・登山届・宿泊届は佐々木基さん ・荷物はできるだけ軽量 行動食は塩分・糖質・炭水化物 + 予備食持参 ・エスケープルートはありません。できるだけ最短のコースで行きます。 ・薬師沢小屋076-482-1917 ・三俣山荘090-4672-8108 ・太郎平070-3937-3980
<p>備考</p>	

黒部山岳会 2025年度 9月定例山行（案）

山 名	燕岳、大天井岳、常念岳～～表銀座縦走	
標 高	燕岳 2763m 大天井岳 2922m 常念岳 2921m	
距離・累積標高	距離： 23.3 km 累積標高差： （上り） 2555 m （下り） 2754 m	
所 在 地	長野県	
山 行 日	9月13(土)～9/15(日)	
予 備 日	なし。ただし天候次第では日程短縮は検討する。	
集合場所/集合時間	入善スマートIC 山側 AM 3:30	
服装・装備	レインウェア上下、防寒着（薄手ダウン等）、速乾性シャツ・パンツ、帽子、手袋、ヘッドランプ、地図、行動食、水筒、常備薬、モバイルバッテリー	
担 当 者	佐々木基、堀幸人	
参 加 費	37,000円～40000円(山小屋代 30,000円、交通費7000円～10000円)	
アンケートによる参加希望者	松本、芦崎、村上、森田、折谷、杉原、佐々木(邦)、三日市(信)、三日市(雅)、八木、中野、佐々木(基)、晴披、堀(幸)、菅原、高澤、藤谷	
行 程	登 山 口	中房温泉
	ル ー ト 名	燕岳、大天井岳、常念岳～～表銀座縦走
	9月13日	
	コースタイム 6時間40分 距離 5.5km 累積標高差 のぼり 1410m くだり 164m	
	燕山荘 6:30 ― 大天井岳6 ―[タクシー]― 中房温泉 7:30 出発8:00 ― 合戦小屋 11:30 昼食 12:00 ― 燕山荘 13:30 ― 燕岳 14:00 ― 燕山荘 15:30	
	9月14日	
	コースタイム 7時間30分 距離 9.9km 累積標高差 のぼり 692m くだり 944m	
	燕山荘 6:30 ― 大下りノ頭 7:31 休憩7:40 ― 喜作レリーフ 9:14 休憩9:30 ― 分岐 10:09 ― 大天荘 10:10 ― 分岐 10:11 ― 大天井岳 10:22 休憩10:30 ― 分岐 10:41 ― 大天荘 10:42 休憩11:08 ― 分岐 12:03 休憩12:08 ― 分岐 12:58 休憩13:03 ― 分岐 13:20 ― 常念乗越 13:59 ― 常念小屋 14:00（宿泊）	
	9月15日	
	コースタイム 7時間20分 距離 7.8km 累積標高差 のぼり 452m くだり 1636m	
	常念小屋 5:00 ― 常念乗越 5:01 ― 分岐 6:07 ― 常念岳 6:24 休憩6:40 ― 分岐 6:51 ― 常念乗越 7:46 休憩8:10 ― 標高2191m地点 8:54 ― 標高2001m地点 9:22 休憩9:30 ― 標高1680m地点 10:36 休憩10:40 ― ノ沢登山口 11:46 ― 冷沢小屋 12:20	
感想（担当者）		

20250608_登山道整備



20250622_安全登山講習会



集合場所/集合時間	嘉例沢森林公園 9:00~15:00 (雨天の場合: 宇奈月中央公民館「プラット」ホール)
服装・装備	① 僧ヶ岳日帰り装備 ②行動食 (2品目限定) ③普段携行している医薬品 (あれば) ④座学時に座れる椅子や虫よけなど
担当者	橋本・大坪・姥・平田
参加者	橋本、大坪、姥、平田、堀幸人、川上、菅原、堀正幸、尾花、瀧本、宮寺、森田、柳澤、藤谷、杉原、松本、野口、澤渡、広浜 (19名: 男8名、女10名)



安全登山講習会について

○6月22日（日）9：00～15：00（天気：曇り）

○場所：嘉例沢森林公園

○講師：富山県山岳警備隊（湯浅さん、坂本さん）

○講習内容：別紙

○持ち物：別紙講習内容のとおり

○講習予定日程：午前／嘉例沢森林公園駐車場にて上記内容を座学で学びます。

座るもの服装など工夫して、話がきけるようにしてください。

午後／鋳ヶ岳にて上記内容で実地訓練（歩行しながらの講習）をします。

○1年に1度（かもしれない）の富山県山岳警備隊から直接話を聞ける素晴らしい機会です！

皆さんで安全登山が出来るように学びましょう！多くの方の募集を待っています。

湯浅さんより

■R6 山岳遭難の話

- ▶全国的には「道迷いが多い」が、富山県は「転倒」が多い。
- ▶R6 は、トロッコが樺平までいかなかったため、遭難事故が少なかった。
- ▶疲労・体力不足で動けないという方が増えてきている。→ 結局、遭難扱い。
- ▶ココヘリ：警察とも連携が取れる。有効な手段。
- ▶携帯の電波が届かない場所でも、GPS だけでメッセージのやり取りができるサービスがある。（AU スターリンクサービスなど）

< 僧ヶ岳の遭難について >

- ▶携帯を手にとって話すことはできなかったが、胸ポケットに入っていたため、声でアプリを開いて通話をした。→ 単独行動時は携帯はいつでも取れる場所に持っている

< R5 不帰の剣の遭難 >

- ▶動けない→警察に連絡→救助されるまで9日間。生還できた。水、装備（防寒具など）のおかげ。水があれば1週間はいける！
- ・2件とも生還できたが、何があればもっと良かったと思う？か
- ・登山前、登山後のリスクの洗い出し。登山届は、家族・会・で共有を。
- ・ヘリに見つけやすくしてもらうには。なにか動きを持たせるといい。ヘッドランプ。変化があるとわかりやすい。
- ・違和感を感じたらおかしいと思うこと。

■装備について

- ▶いろいろあるが、あればいいがなくても補えるものはたくさんある。
- ・ツェルト、防寒着：あればいいが、標高によっては雨具で十分。
- ・ヘッドランプ、雨具、スマホ、バッテリー：絶対必要！
- ▶湯浅隊員が持っていくもの。↑、薄くて軽い銀色マットなど、自分で工夫して持っていく。

■行動食

▶炭水化物と糖分

▶水は真水でもっていくと便利。水に溶かせるスポーツドリンクなど準備しておく、水がなんにでも使える。

▶食べる楽しさと重さ（行動力）はトレードの関係。どの山に行くのかでもっていくものを厳選する。

▶湯浅隊員がいつも持っていく行動食。おかき、甘い黒豆＋予備でエナジージェルみたいなもの（すぐにエネルギーになるもの）

- ▶ いろんなことを試してみるといい。

■ 登山届について

- ▶ 登山届を作成する際に、リスクは何なのかを洗い出しておく。
- ▶ 何時までに、何日までに戻って連絡が来なかったらなど、タイムリミットを決めてみんなで共有しておく。
- ▶ 作成時は、誰かが必ずチェックする。
- ▶ 登山途中も必ず軌跡を残す。写真などで共有する。出発しました。今ここですなど。

■ 装備について

- ▶ 一覧表を作成して、チェックしていくと便利。

■ 夏山に山岳遭難の応急措置

▶ 脱水

- ・ 脱水の予防は、①こまめに②塩分の補給を忘れずに。いつでも取り出して飲めるように。15分に1回が目安。

- ・ 塩分補給は、タブレット、経口補水液など利用する。

▶ 熱中症

- ・ 基本的には、脱水と同じ予防。
- ・ 軽症でも回復に時間がかかる。ふくらはぎなどがつるのは、脱水と塩分不足。
- ・ ツムラ68は痙攣の効果はあるが、脱水の改善にはならない。
- ・ 軽症でも最低1リットルの水分（経口補水液など。真水はだめ）摂取をしなければならない。中等症なら2リットル。
- ・ 中等症で、30分で改善が見られない場合は、救助要請を検討すること（自力で歩けないなど）。
- ・ 自力で歩けない（熱中症、怪我でも同じ）→迷ったら要請する。要請してから安全な場所に移動する。迷っている時間があれば、要請する。日没の関係もある。早めに行動を。

- ・ 要請は110番でいい。あせらなくても、警察から質問などしてくれる。

- ▶ 行動ができなくなった人がいる場合、パーティーが分かれて行動するのはいいのか。
- ・ ケースバイケースだが、動けないもの1人に対して2人つく。

1.山岳遭難統計

- (1) 遭難白書「山嶺」
- (2) 黒部警察署管内の遭難

2.登山の基本

(1) 登山計画書の立案

- ・ 作成者
- ・ メンバーの選定
- ・ 計画の審査体制
- ・ メンバー間の情報共有
- ・ 救助要請の基準

(2) 登山の準備

- ・ 山岳状況（残雪、危険箇所等）
- ・ 天候（気温、台風等）
- ・ 装備（靴、雨具、防寒具、ライト、通信機器、バッテリー、ビバーク用品等）

(3) 登山中の事故防止対策（原因と対策を考察）

- ・ 熱中症（脱水）
- ・ 低体温症
- ・ 転倒、滑落
- ・ 道迷い
- ・ 疲労（行動遅延）

3.遭難事例から学ぶ

(1) 4/13 僧ヶ岳林道倒木

- ・ 登山届けの重要性
- ・ 装備の携行方法
- ・ 単独登山のリスク

(2) 5月上旬 五竜岳滑落

- ・ 登山経験
- ・ 装備
- ・ 救助要請

4.実地訓練（鋸ヶ岳周辺）

- ・ 歩き方
- ・ ペース
- ・ 給水
- ・ 装備の携行方法
- ・ 時間管理

【課題】

- ①僧ヶ岳日帰り登山を想定した装備を準備
- ②行動食の準備（2品目限定で）→食事会
- ③普段携行している医薬品の準備（携行していなければ必要なし）

夏山に多い山岳遭難の応急措置

1. 脱水・熱中症

高山病や疲労等の体調不良は、**脱水が病態の悪化に影響**を与えている

(1) 脱水（熱中症や心臓発作の要因）

- ・ 登山開始前、登山中、登山後に分けて水分を摂取
- ・ 登山中の脱水量

(体重+ザック) × 5cc × 行動時間(h)
の8割を補うように摂取

- ・ 一度に大量に摂取せずにこまめな摂取を心がける
- ・ 滝のように汗が止まらないときは数式には当てはまらないので要注意
- ・ 水分とともに電解質を摂取

経口保水液：水1ℓ + 砂糖40g + 塩3g

- ・ アルコールは脱水を助長（利尿作用、アルコール分解）
- ・ 喉の渇きは既に脱水が始まっている

(2) 熱中症

ア 軽症

- ・ 太ももやふくらはぎが攣る（原因：脱水と塩分不足）
- ・ スポーツドリンクや経口補水液を**最低1ℓ 摂取**
- ・ 回復には時間がかかる
- ・ 芍薬甘草湯（ツムラ68）は脚の痙攣に効果あるも脱水の改善にはならない

イ 中等症

- ・ 大量に汗をかいて体温が上昇した状態
- ・ 体温**37℃以上** + （疲れ、めまい、立ちくらみ、嘔吐、頭痛）
- ・ スポーツドリンクや経口補水液を**最低2ℓ 摂取**（少ないと改善しない）
- ・ **風通しのよい日陰**に入る
- ・ **脚を30cm高く**して仰向けに横たわって休む
- ・ 回復には数時間から半日かかる
- ・ 30 分で改善傾向が見られなければ救助要請を検討（自力で歩かせない）

ウ 重症

- ・ 一般に**熱射病**と呼び死亡率が高くなる
- ・ 体温が**39℃以上**または意識が正常でない
- ・ 一刻も早く**体温を下げることに専念**
服の上から上半身を濡らし扇いで風を送る
雪溪の雪などで胸、手のひら、足底、頬を冷やす
- ・ 意識がもうろうとしていれば誤嚥により窒息するおそれがあるため水分摂取させない
- ・ **迷わず救助要請**

2. 横紋筋融解症

- ・ 筋肉組織が壊れ、その成分が漏れ出すことで腎障害等を引き起こす
- ・ 激しい運動、脱水、熱中症が原因となる
- ・ 脱力、疲労、脱水症状、体温上昇など、熱中症と見分けにくい
- ・ **赤褐色の尿**が見られるが、初期はその限りではない
- ・ 意識があれば経口補水液を飲ませる
- ・ 体温上昇があれば体を冷やす
- ・ **疑わしい場合は躊躇せずに救急要請**

3. 心臓発作

- ・ 1分以内に心停止を起こす場合がある
- ・ 山小屋ではAED等を使用
- ・ 意識がなくなったら心臓マッサージを開始

20250628_烏帽子山の日

参加者：会員16名 一般8名



登山道の現状と維持について学ぶ

「薬師方面の登山道の実態は？」

主催：富山県山岳連盟自然保護委員会



1959年当時の天狗平の登山道（黒田勲様提供）



近自然工法による登山道の修復

県内あちこちの山々から「山開き」のニュースが届きます。今年は何の山へ行こうか？『富山の百山』を見て思いを馳せている方もいらっしゃるのでは？ 今年に残雪が多く、登山道の崩落や荒廃も見られるようです。ところで、われわれが利用させていただいている登山道は誰がどうやって維持しているのでしょうか？ 登山者が登山道のためにできることや気を付けることはないのでしょくか？ それを考える「自然保護セミナー」を開催します。

今回のセミナーでは、折立から薬師方面への登山道の現状調査や修復、植生復元活動等に取り組んでいらっしゃる専門家の先生にご講演していただくことになりました。登山道や山の自然について一緒に考えてみませんか。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

※事前に自然保護協会の活動についてお調べいただくとおわかりやすいと思います。

NPO 法人 富山県自然保護協会 URL : <https://tksizeen.wordpress.com>

記

日 時 2025年7月6日（日）10時00分～12時00分（9時30分受付開始）

会 場 KNB入船別館 1階 （富山市湊入船町3-30 Tel: 076-441-0099）

※駐車場が限られています。公共交通機関か近隣の駐車場をご利用下さい。

内 容 講演「登山道とは何か？」

講師：富山県自然保護協会副理事長 大宮 徹 先生

参加費 500円（当日会場で徴収します）

申込締切 6月30日（月） ※当日の参加も可能です。

申込方法 ①メール：kanagawa-chihiro@ed.pref.toyama.jp

次の①から③の ②電話：090-8091-9119 ③FAX：076-461-3954

いずれかで ※問合せは電話またはショートメールで、090-8091-9119

自然保護委員長・金川千尋（かながわちひろ）までお願いします。

申込欄

お名前	
住 所	〒
電話番号	

※参加申込みされた方の個人情報は最小限の使用にとどめ、他に利用いたしません。



山って楽しい！
みんなで登れば
もっと楽しい！

第48回 県民登山教室

「富山の象徴・立山に登ろう！」

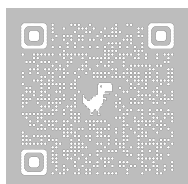
ところで登山道はだれが守ってるの？

富山県山岳連盟は、“安全な登山”“楽しい登山”“自然を愛し、自然に親しむ登山”を広く県民の皆様に味わっていただくことを目的に、「自然に親しむ県民登山教室」を開催しております。今年も幅広く参加者を募り、安全で楽しい登山を企画します。

富山県のシンボル・立山。毎年多くの登山者が列をなして登ります。ではその登山道はどのように整備されているのでしょうか？ 室堂から一ノ越までの道と、一ノ越から雄山山頂までの道の違いは？ 今回は特に「道」に注目して登ってみましょう。

開催期日：令和7年8月30日（土）

主催：富山県山岳連盟 自然保護委員会 後援：北日本新聞社



【県民登山教室の概要】

期 日：令和7年8月30日（土）〔日帰り〕

コ ー ス：室堂 → 一ノ越 → 雄山（3003m）→ 一ノ越 → 室堂

集合場所：①新富観光サービス駐車場 富山市上野320

②岩嶺雄山神社駐車場 立山町岩嶺寺1

③地鉄立山駅（駅舎正面から出て右方向にバスが止まっています。）

集合時間：①6：00集合・受付 6：20出発

②6：40集合・受付 6：50出発

③7：15集合・出発（7：07着の電車にご乗車ください。）

募集人員：40名（申込者の中から主催者で参加を決定し、7月下旬に連絡します。
先着順ではありません。）

募集対象：18歳以上の健康な方（一ノ越から雄山山頂へは急な岩場を登ります。）

参 加 費：8,500円（バス代、有料道路代、※登山道維持協力金500円、保険料等）

※昨年からの登山道維持協力金制度が導入されています。

※参加決定通知後に指定の口座への振り込みにて入金をお願いします。

申込方法：次の①から③のいずれかの方法でお申し込みください。

①別紙参加申込書にあるQRコードから必要事項を入力する。

②別紙参加申込書に必要事項を記入し、FAXまたは郵送する。

FAX：076-461-3954

郵送先：〒930-1331 富山市田畠289-19 山田 宏 気付

③富山県山岳連盟HPから申込書をダウンロードし、必要事項を入力し、
メールに添付し送信する。

メールアドレス：kanagawa-chihiro@ed.pref.toyama.jp

申込締切：7月15日（火）必着

問合せ先：富山県山岳連盟自然保護委員会 金川：090-8091-9119

【日程】 6：00 集合 6：20 出発：新富観光サービス駐車場（駐車可）

（途中、岩嶺雄山神社駐車場と地鉄立山駅でも乗車可）

8：30 室堂バスターミナル着・登山行動開始

11：30 雄山着（昼食。山頂の雄山神社参拝可）

12：10 雄山発下山開始（希望者はみくりが池周遊コースも可）

14：00 室堂着（自然保護センターなどのご見学ください。）

15：00 室堂発

16：10 立山駅着

16：30 岩嶺雄山神社着・解散

17：00 新富観光着・解散

【その他注意事項】

○参加決定者には7月下旬に決定通知書を送付します。参加費納入方法、装備、携行品等については参加決定通知書の中でご案内します。

○3000m以上の高所での登山です。参加者の皆様の体力・健康状態を見て、主催者判断により途中で待機または引き返しをお願いすることもあり得ますのでご了承下さい。

○多少の雨でも実施しますが、状況により途中で引き返すこともあります。台風・災害等でどうしても開催できない場合は、前日夜までに事務局から連絡します。

○4名以上でお申し込みの場合、複数の班に分かれることがありますのでご了承下さい。