こめつつじ

夜分けの富士山

２０２３年　１　月号

ＮＯ　４９９

善通寺山の会
YAMANOKAI

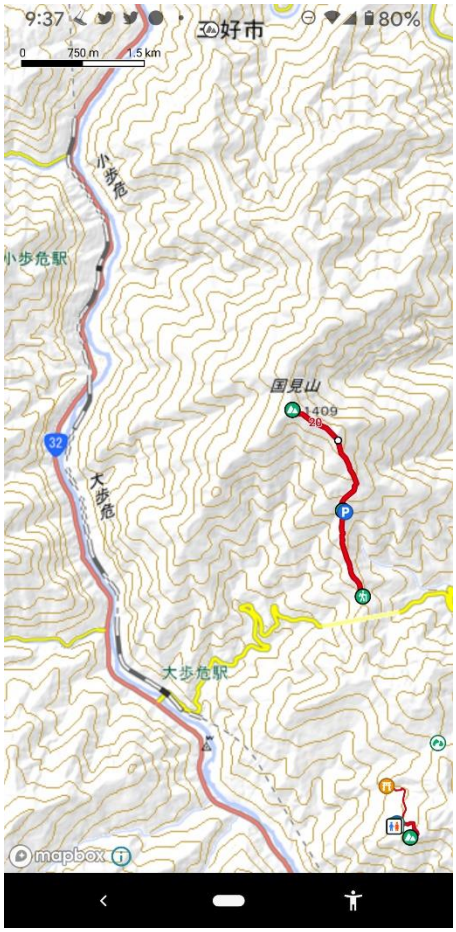
定例山行案内

徳島県　国見山(1409m)

■日　程　2023 年 1 月 22 日（日）
■場　所　徳島県
■目　的　初級冬山
■
■準備会　1 月 11 日（水）19:30～　山の会事務所にて
■難易度　雪山初級程度、登り約 3 時間

徳島県西の名峰国見山は、「四国三郎」吉野川と秘境祖谷谷に通じる祖谷川との分水界に位置し、東面に祖谷渓、西面に大歩危（おおぼけ）を配し、馬ノ背のような稜線を南北に長く延ばす独特の山容をもっている。

膨大な山体は両側に急角度でなぎ落ち、その標高差は 1200m にも及び、狭く深い峡谷の下からは、その山体の全容を知ることは難しい。しかし、ひとたび頂稜に出れば、
展望は 360 度。国見山の名にふさわしく、県内の山はもちろん、伊予、土佐の山々、讃岐平野、瀬戸内海と視界は広い。 ――ヤマケイオンラインより



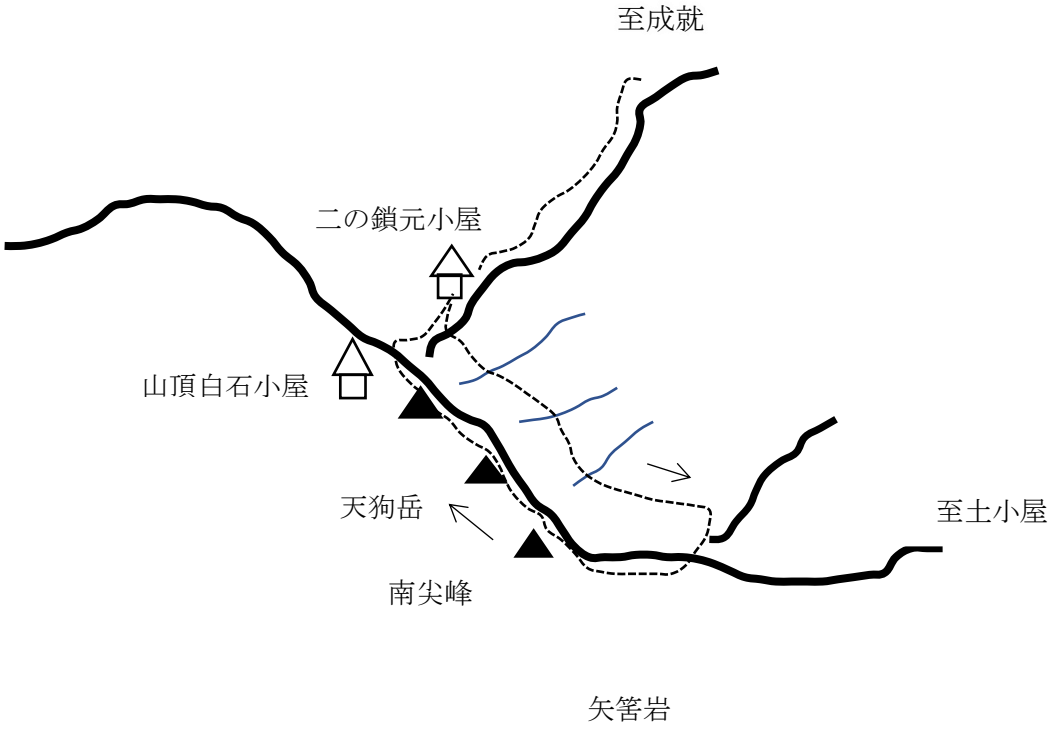
定例山行案内

石鎚山(1982m)東稜ルート

■日　程　　2023 年　1 月　28~29 日（土～日）
■目　的　　雪山技術のレベルアップ
■場　所　　愛媛県西条市
■
■準備会　　1 月 16 日（月）19：30～　事務所にて

石鎚山のバリエーション入門ルートです。一日目は西之川からロープウェイにて成就社経由で二の鎖手前の避難小屋で泊まります。二日目は東稜を登り山頂を目指します。

概念図



定例山行案内　香川の島シリーズ⑤

男　木　島

■日　程　　2023 年　2 月　5 日（日）
■目　的　　春の息吹を見つける
■場　所　　高松市　男木島
■
■準備会　　1 月 23 日（月）19：30～　事務所にて

瀬戸内海にある男木島（香川県高松市男木町）は、高松港から約 35 分ほど沖合に位置し、周囲 4km、人口 200 人に満たない小さな島です。その大部分が山地であり平地がほとんどありません。そのため民家は島の南部の男木港周辺の斜面に密集して建ち並んでおり、その民家の間をまるで迷路のように細い坂道が入り組むといった独特の景観が特徴的です。島には全国でも珍しい御影石造りの男木島灯台があり、「日本の灯台 50 選」に選ばれ、また映画「喜びも悲しみも幾年月」の舞台にもなりました。」

定例山行案内

立石山433m竜王山422m

■日　時　２０２３年2月１２日（日）
■場　所　山本町　仲南町
■目　的　冬の里山を歩く
■準備会　１月２６日（木）
■

ローカルでマイナーな山を歩きます。

定例山行案内

氷 ノ 山 1509.8m

大井

■　日　程　令和５年２月 11 日（土）12（日）
■　場　所　鳥取県若桜町　氷ノ山
■　目　的　雪山体験のブラッシュアップ
■
■　準備会　1 月 20 日（金）　19:30～　山の会事務所

鳥取県（若桜町）と兵庫県（養父市）にかけて位置する 1510mの中国地方第２位の山です。鳥取側のわかさ氷ノ山スキー場から登ることにします。

山中でのテント泊を予定していますが、年明け後は例年より降雪が期待できるので、積雪が十分にあれば雪洞体験もしたいと思います。なお、参加者が多い場合には、避難小屋も検討します。

詳しくは準備会にご参加下さい。

定例山行案内　四国中国の山⑫

天霧山 360.1m弥谷山 381.5m黒戸山 299.3m

貴峰山 222.8m毘沙古山 231m竜王山 178m

■日　程　　2023 年 2 月 19 日（日）
■場　所　　善通寺市　三豊市
■目　的　　四国中国の山を登る
■
■準備会　　1 月 30 日(月) 19.30 事務所にて

お馴染みの天霧山から弥谷山、黒戸山を縦走し、更にここからは余り行かれてない方も多いと思いますが、貴峰山(とみねやま).毘沙古(びしゃこやま).竜王山を縦走して詫間に抜ける縦走コースです。

距離は約 17km、6～7 時間かかる歩きごたえがあり、お天気さえ良ければ、瀬戸内海から讃岐平野の眺望の良い気持ちの良いコースです。

早春の香川の里山縦走を楽しみませんか？

2023 年度の山行、ハイキング、行事の予定です。

山行部からの発表予定（日程は変更の可能性がありそうです）

月	日	
2	26	塔の丸
	26	岩トレー11
3	5	「四国・中国地方の山」(初級)13
	5	岩トレー12
	12	【拡大】七宝山縦走
	18,19	L－Ⅱ大山南面

定例山行報告

登山者のためのロープワーク

■日　程　　2022 年 11 月 27 日（日）晴れ
■場　所　　香川県　善通寺市
■目　的　　ロープ操作の講習会
■参加者　　9 名

コースタイム

禅定寺駐車場集合 8：00 講習…出発 9：40…10：00 禅定寺着 講習…我拝師山で講習…15：30 禅定寺駐車場着 終了

良く晴れた朝、禅定寺駐車場に集合して準備体操後、CL から本日のトレーニング内容の説明があった。最初は＜ロープと支持力の確認＞　２人組になりロープを順手・逆手、そしてカラビナをかけ支持力の確認を行った。カラビナを掛けることにより支持力は大きくなる。次に立ち木にロープを回し支持力を確認した。木とロープの接触面積を増やすことにより支持力は大きく上がる。駐車場周りの斜面に移動して、様々な方法で引き下ろし時の制動力を実感する。①木にロープだけを掛ける ②木に回したロープにカラビナを掛ける ③木にガースヒッチでカラビナを掛けムンターヒッチ ④木にロープを掛けムンターヒッチ。状況に応じて選択が必要だ。この４つの方法は覚えておきたい。重要点は片手で引き上げ者の体重を保持出来ることである。出来ない場合は適切な方法になっていない。

次に禅定寺まで移動して＜ロープ操作の基本＞を教わる。注意点としてロープは手の中で滑らせて使用しない。よくやりがちで火傷につながる。そしてスリップノットの結び方・使い方を学んだ。結び方は簡単であるが、輪の中には、自分側のロープを入れるのを間違わないように。応用としてボーラインノット（もやい結び）も教わった。スリップノットで出来た輪にロープの先端を通して、くるっと回すと出来上がり。これは練習が必要だ。

次に我拝師山に登って実戦練習。２班に分けて鎖のある岩場での実習。＜初心者をどうやって安全に登らせるか？＞が課題である。我が班はリーダーが岩場の上まで

登り、立ち木に支点を取りロープを垂らす。下の者は細いスリングをメインロープにクライムハイストで巻き付ける。それをチェストハーネスのカラビナに掛ける。登りながら結びを上に動かしながら登っていく。登る前にクライムハイストで自分の体重が保持出来ている事の確認が重要だ。次の班はリーダーが上で立ち木に支点を取りムンターヒッチで上から引き上げ補助をする。注意点は上から垂らしたロープがゆれないように、木に通してまっすぐロープを垂らす。全員が登り終え昼食となった。岩場は非常に暖かく山行日和。

昼食後山頂を越えて、少し下った斜面で次の実習となった。＜危険箇所での引き上げ・引きおろし練習＞まず危険箇所とは、「ここで落ちたら重大な怪我になる場所」立ち木を利用して急斜面での引き上げに手に掛かる荷重を実感する。立ち木にロープを掛けただけでは全く引き上げられない…。５人でなんとか引き上げられた。ムンターヒッチ、1/2 システムと軽くなっていくが、大変な作業である。またムンターヒッチに、もう１つカラビナをかけて、引き上げ途中にブレーキを掛ける「カラビナムンター」も教わった。色々と教えて頂いたが、緊急時に使えるかと言えば自信がない。まだまだ練習が必要だ。１時間半程の実習を終え、禅定寺まで戻って来た。最後の実習として、駐車場までの下り坂を恒例のけん引練習である。２人組で、前の人のザックに巻いたハーネスにカラビナ付けロープを掛ける。ザックから近い位置に、今日習ったスリップノットの輪を作り、輪に手を通して引っ張りながら下って行く。前後でバランスが取れると楽に下ることが出来る。ロープは谷側の手で持つ。15 時半に駐車場に到着し終了となった。充実した講習であった。後は練習あるのみ。

定例山行報告

阿島山・城山（粟島）横尾の辻（志々島）

■日　程　　2022 年　12 月　11 日（日）　曇りのち晴れ
■場　所　　香川県　三豊市
■目　的　　ゆったりとした島時間で、絶景を楽しむ
■参加者　　12 名
　　内会員外１名
■費　用　　船代:須田港～志々島 630 円　志々島～粟島 350 円　粟島～須田港 330 円　走行距離　28ｋｍ　230 円/人

コースタイム

事務所 5：20＝＝6：00 須田港 6：20……6：30 粟島港 6：55……7：25 志々島 7：25――7：35 孝子さんの花畑分岐――7：42 大楠の木――8：05 横尾の辻山頂 8：10――8：40 志々島港 8：50……9：20 粟島港 9：30――9：53 阿島山登山口――10：55 阿島山 11：15――12：30 城山登山口――13：00 城山 13：20――14：00 粟島港 14：30――14：45 須田港＝＝15：50 事務所

現地集合者と事務所集合者に分かれて須田港に着いてみると駐車場はまさかの満杯、夜釣りの方が利用されている。各自何とか駐車できた。暗がりの為様子がよくわからなかったが、待合室も開き、自動販売機にて券を買う。粟島港で志々島港へ行く船に乗り換える。志々島には待合所はなく着いたそのまま歩き出す。要所に行先の表示があり迷わずに分岐点に着く。天空の花畑（孝子さんの花畑）、大楠、横尾の辻の分岐点に到着しここから少し下ると大楠の木が見えた。思わずどよめきが出るくらい立派な大楠の木だった。フェリーの時間があるのでそうそうに横尾の辻をめざす。山頂は周囲の島々や海が綺麗に見え、登山道も綺麗に整備されている。案内図のように直下を下山。島民は 19 人。うち地元者は４～５名、他は移住者と教えていただいた。粟島港に降り阿島山を目指して車道を歩く。登山口には３３観音様の石碑があり、１１番から山頂に登ると書いてある。うっそうとした笹のトンネルをくぐり観音様を数えながら歩く。途中立派な丸い石を使った石垣があり、所々石畳み？と思うような所も見られた。阿島山を巻くように登山道があり１１番からはテープの跡をたどりながら登る。山頂の見晴らしはないがゴロゴロした石がたくさんある。下り道もテープをたどり、１１番の観音様に戻る。車道を元に戻り城山登山口に戻る。城山は 1 合目からの標識と急な階段が続きなかなかキツイ。途中で休憩を入れながらようやく登頂。360 度の島々と海、目の前に紫雲出山や、箱崎港、飯野山や瀬戸大橋と眺望が良い。南側には五岳山の我拝師、中山、火上山の奥に大麻山が見える。墨絵のようで美しい。普段登っている出釈迦寺奥の院禅定から紫雲出山、粟島が見えるがその反対が見えた事になる。粟島には 4 つの三角点があり登れると地元の方が熱心に教えてくれた。帰りの船から志々島の横尾の辻や、城山が見え優雅な一日を振り返ることができた。リーダーや仲間に感謝したい。

定例山行報告

大山（1709m）

■日　程　　2022 年 12 月 17 日（土）18 日（日）雪
■場　所　　鳥取県　大山町
■目　的　　雪山の基礎を学び、雪に慣れる
■参加者　　9 名

■費用　　走行距離 366km　交通費 4,070 円
　　宿泊代 5,100 円（２名 8,500 円）

12 月 17 日（土）雪

7:00 出発 ＝ 10：00 旅館駐車場着 … 11：40 元谷避難小屋 … 14：15 中宝珠越… 16:00 緑荘

先週までは、「雪がない？」と心配していたが、寒波到来の予報で「登れないのでは？」の心配をよそに、事務所を出発した。岡山真庭辺りから雪が降ってきた。駐車場に到着すると、曇り空だが雪は降っていない。今日は大丈夫そうだ。駐車場で準備をして登山開始。大神山神社経由で元谷を目指す。私は、昨年の大山に続き 2 回目の雪山登山となる。まだまだ不慣れなので、学んで帰りたい。

大神山神社で休憩後、緩やかな登りを進む。せきを横切り避難小屋に着いた。休憩を取り西側（夏山登山道方面）にやぶこぎをしながら下ろうとするが、良い場所が見当たらずにせきまで戻って来た。そして東側の宝珠山方面に進むことになった。私が先頭で下宝珠越へ谷沿いの急登を登るが、雪で道がわからない。登りやすい所を探しながら下宝珠越（1140m）に到着した。まだ時間もあるので、南へ進路を変え、中宝珠越まで行って引き返すことにした。中宝珠越までは尾根を進むことになり、谷からの西風を受ける。あちこちに小さな雪庇も出来ている。途中休憩を取るが、止まっていると寒い。上り下りを繰り返しながら、中宝珠越（1210m）に到着した。その後来た道を戻り 16 時緑荘に着き終了となった。アイゼン無しの歩行練習だったが、長い距離を歩くことが出来た。

12 月 18 日（日）雪

7:00 出発…9:40 6 合避難小屋…11:25 頂上避難小屋近く…12:20 6 合避難小屋… 14:00 駐車場 ＝ 18:00 事務所着

朝 7 時に緑荘を出発した。天気予報は良くないが、今の所穏やかである。夏山登山

道を 6 合目避難小屋までを目標に、天候の具合を見て行ける所まで進むことにした。雪は昨日より 20cm は積もっている。40 分程進み小休憩。先頭を交代しながら進む。登るにつれて気温が下がってくるのを感じる。トレースに沿って登ることで体力が温存できる。木々に積もった雪が美しい。まだ景色を楽しむ余裕がある。50 分程で休憩を取り、標高 1000m からの急登に挑む。つま先でしっかり雪を捉えないと滑ってしまう。雪の下には石や草木があり、足をどこに置くかが重要だ。息が上がってくると、吐息でメガネが曇り足元が見えなくなる。出発から 3 時間後、6 合目避難小屋（1350m）に到着した。気温は-12℃で雪は降っているが、風は強くない。頂上を目指すことになった。ここからアイゼンを付けて進む。オーバー手袋を外して、ウール手袋でアイゼンを付けるが、雪まみれになり時間がかかる。早く装着することが重要だ。そしてアイゼンを引っ掛けないように慎重に登って行く。やはり風が強くなって来た。標高 1500m で CL のアイゼンのつま先部の樹脂製留め具が割れてしまった。この場での修理は無理のように思えたが、佐藤さんが 60cm ハーネスを使って、アイゼンと登山靴を固定した。さすがである。想定外のことが起こった時に対応出来る力を身に付けたいと思った。そのまま進み 8 合目（1550m）まで来た。もう少しだが、風が強くなり雪も深くなって来た。登山道の幅が狭くなり歩きづらい。そして 9 合目まで登って来た。木道がある所だと思うが、全くわからない。歩幅を狭くして、風に飛ばされないようにしながら歩く。谷側に落ちないように、ピッケルで足場を探しながら歩く。避難小屋辺りまで来た時には、真っ白で周りは何も見えない。雪が真横から当たって来る。まつ毛も凍って目が開けにくく、雪が当たって痛い。後ろを振り返るとトレースは雪で消されている。これがホワイトアウトか…。山頂まであと僅かだが、腰まで入る雪の中でのラッセル歩行は無理と判断して、ここで引き返すことにした。しかしまだ安心は出来ない。トレースが無い中を三野さんの先頭で下る。メガネとまつ毛が凍ったままで、風雪は緩まる気配がない。やっと 8 合目まで下って来ると風は弱まり、ひと安心。このまま一気に 6 合目まで下って来た。避難小屋前で

アイゼンを外して食事を取り、大雪になる前に出発した。下りでは靴のかかとを食い込ませて、「キュッツ」という雪の音のリズムを刻んでいくのが良いと。しかし何度も転倒した。また急な所では後ろ向きになり、ピッケルを食い込ませて下って行くことも教わった。そして駐車場まで戻って来た。片づけをして雪の降りしきる中、大山を後にした。この二日間、雪山登山の良い勉強が出来たと思う。雪山の厳しさも体験した。しかし、まつ毛が凍ったのには参った…

定例山行報告

庵治の山（遠見山~大仙山～竜王山～裏毘沙門山～毘沙門山）

■日　程　　2022 年　12 月　25 日（日）　晴れ
■場　所　　香川県　高松市
■目　的　　香川の冬の里山を楽しむ
■参加者　　12 名

■費　用　　車 3 台　96km　680 円/人

事務所 6:55＝＝＝8:20 あじ竜王山公園 8:40……9:10 立石山……9:45 遠見山……
10:30 大仙山……11:30 遠見山……12：00 立石山……12:15 あじ竜王山公園……
12:55 竜王山……13:20 裏毘沙門山……13:50 毘沙門山……14:35 竜王山……
14:45 あじ竜王山公園 14:55＝＝＝16:50 事務所

【早弁中です】

庵治石を産する五剣山の奥、竜王山 239m の山頂付近にあるあじ竜王山公園という 360 度絶景の公園を起点に、その北西と南に尾根を縦走した。少々風は冷たかったが、青空が美しく、瀬戸内海の青さと多島美を堪能した 1 日となった。

【日時計の橋】

あじ竜王山公園に車を置くと、少々の高低差はあるものの、ウバメガシワの多い樹林、落ち葉を踏みしめながら長閑な歩きである。巨石スポット「女郎岩」に立ち寄り「北鎌尾根」など絶景スポットがある。立石山 195m～遠見山 235m～最北の大仙山

131.5m では 300 度くらいの眺望で背中に暖かな日の光を受けながら、早弁した。

再び竜王山に戻り昼食、日時計の橋を経由し南へ、裏毘沙門山 221m～毘沙門山 211m と縦走、少々の急登で滑りやすい箇所があったので、復路は車道や巻き道を歩きつつ、見逃していた竜王山三角点（山頂ではない）を探索して発見、ほっとして終了となった。

日曜午後の高松市街地を抜けるのに時間がかかり、運転された方、お疲れ様です。（浜街道が最も早いようである）

個人山行報告

池山 537.8m

■日　程　　2022 年　12 月　4 日（日）　雨のち曇
■場　所　　高知県　室戸市
■目　的　　大蛇伝説の山上の池と金剛頂寺のヤッコソウを見る
■参加者　　4 名

■費　用　　走行距離　331ｋｍ　3240 円/人

コースタイム

事務所 4：40＝＝＝7：35 池山登山口 7：50……9：40 尾根 9：45……10：15 池山山頂 10：20……10：30 池山池……10：45 池山神社 11：10……11：55 尾根……13：10 登山口 13：25＝＝＝13：45 金剛頂寺 14：15＝＝＝17：25 事務所

早朝 4 時半に事務所に集合。真っ暗な中出発する。南国インターを下りたところでトイレ休憩。早朝なので道は空いている。もう一か所の休憩は道の駅キラメッセ室戸。

国道から左に曲がって狭い道をしばらく行くと，奥郷というところに登山口がある。道幅が少し広くなっているところを見つけて，何とか車をとめることができた。

池山登山口にはイノシシ除けの柵があった。少し行くと，また柵があった。登り始め

は、落ち葉と石ころがゴロゴロしていて歩きにくい。石ころが少し減ってきたあたりからは，イノシシが土を掘り起こした跡がたくさんあり，盛り上がった土をよけながら急な道を進んでいく。斜面が崩れやすくなっていたところが多くて，斜めになった狭い道を滑り落ちないように山側の木や岩などをつかみながら慎重に上る。

尾根に上がると道幅も少し広くなり，歩きやすくなった。緩やかなアップダウンをピンクのリボンを確認しながら，落ち葉の積もった道を進んでいく。ところどころに椿の花が落ちていて，それも道案内をしてくれているようだった。高い木の林を抜けてずっと行くと，池山と表示があった。そこから少し上ると三角点があった。記念に足を入れて写真を撮る。少し足をのばして池山池まで行く。結構広い池の向こう側に神社はあった。この池山神社は四国八十八ケ所金剛頂寺の奥の院だそう。だから，登山道の途中に小さく遍路道と表示があったのだと納得した。小雨が降っていて残念だったが，池の周りの木々が逆さまに映っていて美しく神秘的な感じがした。

下りは, 尾根を過ぎたら急斜面なので, 滑り落ちないようにゆっくりと慎重に下りた。帰りに金剛頂寺のヤッコソウを見に行った。大きな段差の急な階段を上ったら，ヤッコソウの自生地があった。シイの木の根に寄生する小さな植物だ。花が咲いた時に手を広げたように見える姿が奴さんに似ていることから名付けられたそうだ。初めて見たヤッコソウ，白く小さなヤッコソウがいくつも顔を出している姿は可愛らしい。遠くまで来たかいがあった。ちょうど見頃の時期に来られて良かったなあと思った。

ワンポイント講座

低体温症

冬のフィールドで気づかずにかかりやすいのが低体温症、凍傷などの寒冷障害です。
行動中に汗や融けた雪で濡れているので注意が必要です。風も急激に体温を奪います。

人は調子が悪くなると自分の心や体の変化に気が付きにくいものです。「大丈夫」と返事があってもお互いに注意し合う事が、安全対策の基本です。また、ポケットなど取り出しやすい場所に飴やチョコレートを用意しこまめに口に入れるようにします。喉の渇きを感じなくても意識的に水分を摂るようにします。休憩中は体が冷えるのでジャケットを羽織り、レーションや熱い飲み物で体の中から温めると効果的です。

低体温症は生命維持するための脳、心臓、肺といった器官の温度（深部体温）が35℃以下の下がった状態を言い、3つに分類されます。

① 急性低体温症（冷水などに浸って6時間以内に発症）
② 亜急性低体温症（寒冷にさらされて6～24時間以内の発症）
③ 慢性低体温症（病的なもの）

低体温が起きる条件も3つあり

・気温10℃以下
・雨か雪（体が濡れる）
・10m/秒以上の強風下（傘をさして歩けない）です。

低体温症状を最初に自覚するのは「寒気」と「全身的震え」です。35℃台で歩行が遅れ、震えが始まります。34℃台になると震えが激しくなり、よろよろする。口ごもる。眠気が来ます。33℃台になると転倒、意識が薄れます。32℃台になると起立不能、震えが止まり意識が消失します。31℃台で昏睡状態。28℃台で心肺停止します。山で起こる低体温症状は早期に意識障害が来ます。言葉が出ない。反応が鈍く、無感情になる。動作が鈍くなるなどの、身体からの警告信号を早めに気づき、避難する事が大切です。いったん低体温症になると、時間が切迫する事が恐ろしい点です。2009年7月の北海道トムラウシ山では8名のガイドと登山者が低体温症で亡くなられています。15分で体温が一度下がり発症してから二時間で亡くなられていますので他人事ではありません。

低体温症にならないためには予防が必要です。行動中はこまめにレーション、水分を摂り、お互いに体調を確認しあう。休む時には体が冷えないようにする。適切な重ね着をして発汗による冷えを防ぐ。特に下着は大切で（木綿は乾かないので禁）吸湿速乾性のあるものが必要です。予防と対策をして安全に登山を楽しみたいものです。

私のおすすめの山

西赤石山のアケボノツツジ

山の会に入会させて頂き十数年になりますが、思い出せない山も沢山あります。北は北海道～南は九州、屋久島までオマケに、生まれて初めて外国でのスイストレッキング等、沢山の山行に参加させて頂きました。

どの山も、天気が良ければ楽しさが倍になり、雨とかでも後になれば大変さが楽しさに変わりいい思い出になります。

何年か前に西赤石山へ初めて登りました。その時に見たアケボノツツジがとても綺麗で感動しました。

（花びらのま～るい優しそうな薄いピンク色の花びら）私の、心を癒された忘れられない花で

何度も見たい花です。

4 月下旬から 5 月頃が見頃です、何度でも行きたい山になりました。

【表紙のことば】

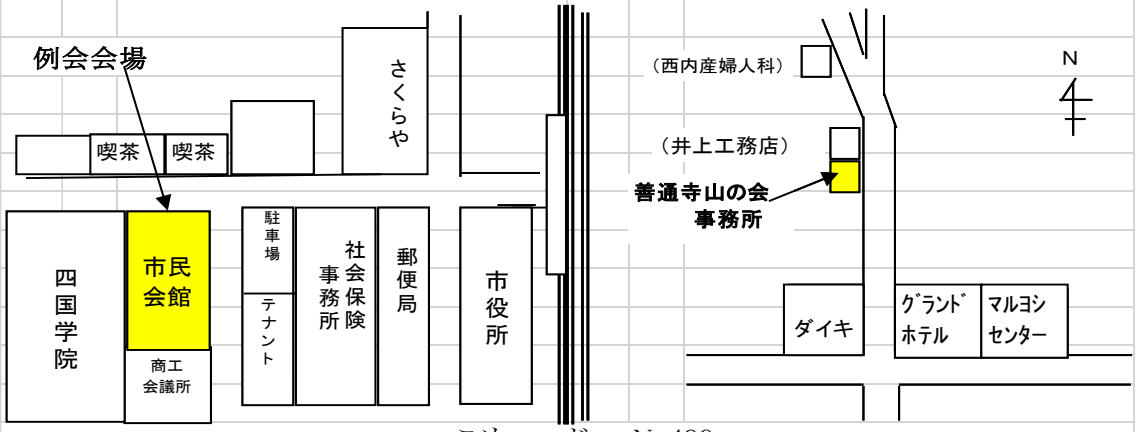
新春お慶び申し上げます。

コロナ禍も早く収束し会員の皆様、今年もいい年で有りますように
心からお祈り申し上げます。
新年はやはり富士山がいいですね。

1月			2月		
1	日		1	水	
2	月		2	木	例会
3	火		3	金	
4	水		4	土	市民会館まつり
5	木		5	日	香川の島⑤男木島 ↓
6	金		6	月	
7	土	L-Ⅱ雪山テント縦走 ↓	7	火	
8	日	箸蔵街道 ↓	8	水	
9	月		9	木	
10	火		10	金	
11	水	国見山準備会	11	土	L-Ⅱ氷ノ山 ↓
12	木	例会	12	日	四中の山⑪　立石山竜王山 ↓
13	金		13	月	
14	土		14	火	
15	日	四国中国⑨大三島・岩トレ10	15	水	事務局会議
16	月	石鎚東稜準備会	16	木	運営委員会
17	火	山行部会	17	金	
18	水	事務局会議	18	土	救助隊雪山搬出 ↓
19	木	運営委員会	19	日	四中の山⑫　天霧山 ↓
20	金	氷ノ山準備会	20	月	
21	土		21	火	山行部会
22	日	四国中国⑩国見山・原稿締切	22	水	
23	月	男木島準備会	23	木	
24	火		24	金	
25	水		25	土	
26	木	石立山準備会	26	日	塔の丸・岩トレ11
27	金		27	月	
28	土	L-Ⅱ石鎚東稜 ↓	28	火	会報部会
29	日	↓			
30	月	天霧山準備会			
31	火	会報部会			

◆月会費:1，100円◆申し込み･問い合わせ先　☎(0877)22-0036　佐藤孝雄

◆山の会ホームページ　http://z-yamanokai.kwaf.jp



こめつつじ　No499.

発　行:善通寺山の会　会報部　　発行日:2022/12/27

住　所:香川県善通寺市下吉田町143-1　　ＴＥＬ:(0877)62－9965

発行人:村上誠美　　編集責任者:村上しのぶ