

# こめつつじ



みくりが池付近から立山別山

2024年 **10** 月号

NO 520



**善通寺山の会**  
YAMANOKAI

# 立山バス登山



みくりが池

ナナカマド



2日目は雨



雄山頂上



時間があつたので  
登山教室



玉殿岩屋へ寄ってみた

玉殿岩屋

立山火山が噴出した溶岩が冷却する際にできた板状節理（板状の割罫）が発達してきた2つの洞窟を、玉殿岩屋と呼んでいます。立山を登山した佐伯有頼が洞を辿ってこの洞窟に入り込んだところ。熊は実は阿彌陀如来の化身で、有頼に立山を登山することで人々を導くように命じたという伝説があります。



玉殿岩屋



洞窟を保護する板状節理

定例山行案内

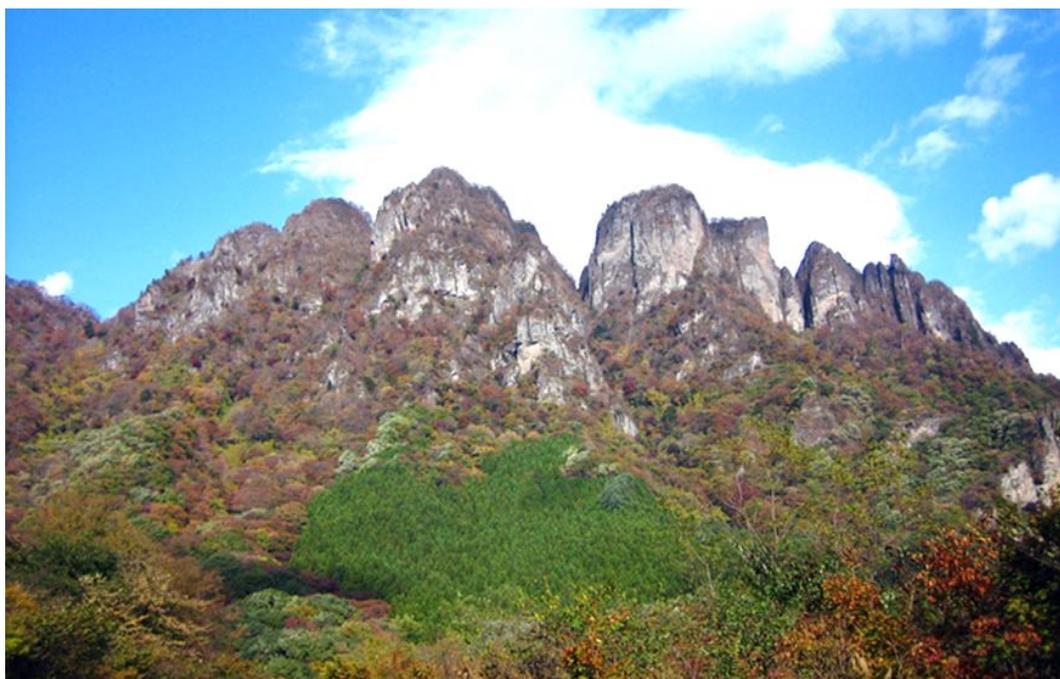
## 岩トレ-7

- 日 程 2024年10月19日(土)
- 場 所 大屋富の岩場(坂出市)
- C L
- 準備会 無し 事前にZメールにて案内します
- 持ち物 ハーネス、ヘルメット、スリング、カラビナ、ロープ(持っている人)などの登攀道具、昼食など

定例山行案内

## 妙義山(縦走)1104m(相馬岳(最高峰))

- 日 程 2024年 11月 2日(土)~4日(月)
- 目 的 妙義山縦走
- 場 所 群馬県
- C L
- 準備会 10月10日(木) 19:30~ 事務所にて
- 体力度 4★★★★ (中級)
- 難易度 E★★★★★ (中~上級) (鎖が整備されているが、長く傾斜が強い)



(写真：山と溪谷オンラインより)

「断崖絶壁、奇岩だらけの絶景——。古い火山が長い時間をかけて浸食を受けて硬いところが残った結果、異様な形をした嶺の多くが連なり、白雲山、金洞山、金鶏山という山が生まれた。その三山の妙連な姿から総称として“妙義山”という名称が付けられた。」(山と溪谷オンラインより)

妙義山には、表妙義と裏妙義がありますが、今回は表妙義を縦走します。難易度の高い鎖場が連続し、穂高の縦走よりも難しいとの記述も見られます。また、ルート全域が岩場の登下降で、日の短い季節でもあるために、スピードと体力が求められます。半面、標高が低い為に高山のような気象の厳しさはありません。エスケープルートもあります。

また、この時期は紅葉の見ごろだと思われれます。詳細は、例会にて説明します。

案内 県連行事

## 第43回 五色台クリーンハイキング

- 日 程 2024年 11月 10日 (日)
- 目 的 五色台の自然保護。
- 場 所 香川県坂出市、高松市
- C L
- 準備会 10月21日(月) 19:30～ 事務所
- 体力度 1★☆☆☆☆ (初心者)
- 難易度 A★☆☆☆☆ (初心者)



毎年恒例の香川県連主催 五色台クリーンハイキングの時期がやってきました。故郷の山をきれいにして秋の登山を楽しみましょう。善通寺山の会の担当コースは未定ですが、決まり次第メーリングリストでお知らせします。

軽トラックで参加できる方、よろしくお願ひします。

定例山行案内

## 岩トレ-8

- 日 程 2024年 11月 16日 (土)
- 場 所 大屋富の岩場 (坂出市)
- C L
- 持ち物 ハーネス、ヘルメット、スリング、カラビナ、ロープなどの登攀道具、昼食など

定例山行案内 瀬戸内の島シリーズ

## 拡大山行 広島 王頭山 312m/心経山 213m

- 日 程 2024年 11月 17日(日)
- 目 的 島山で瀬戸内海の景色を楽しむ
- 場 所 香川県丸亀市
- C L
- 準備会 11月 7日(木) 18:30～ 市民会館 例会前に
- 体力度 1 ★☆☆☆☆(初心者)
- 難易度 A ★☆☆☆☆(初心者)

今回、拡大山行は瀬戸内の島シリーズです。丸亀市の広島で王頭山と心経山の二つのピークを登り、瀬戸内の景色を楽しみます。

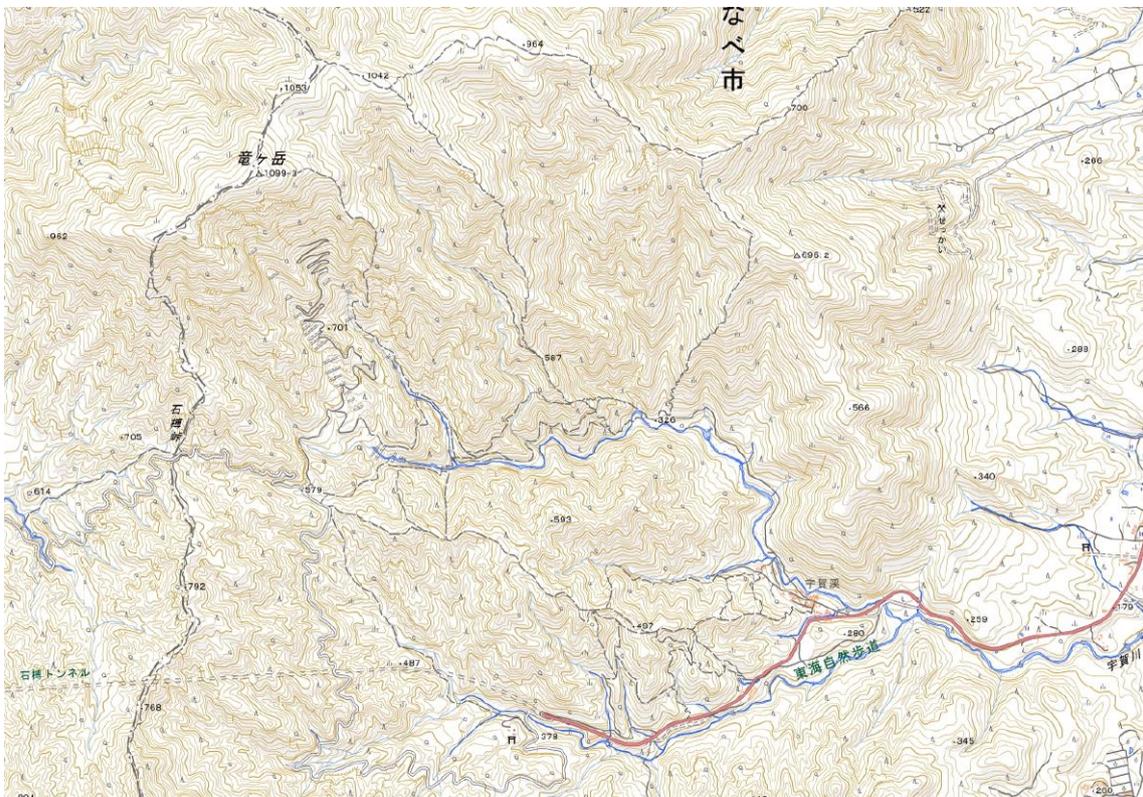


## 竜ヶ岳 1099.6m

- 日 程 2024年 11月 23日(土)～24日(日)
- 目 的 晩秋の三重の名峰を楽しむ
- 場 所 三重県 いなべ市
- C L
- 準備会 11月6日(水) 19:30～ 事務所にて
- 体力度 3★★★★☆☆ (初級～中級)
- 難易度 C★★★★☆☆ (初級)

竜ヶ岳は三重県いなべ市にある隠れた名峰であり、春にはシロヤシオつつじが有名であり、秋にはススキがとても美しい山です。一方滝も有名であり、今回は滝の近くを通るルートを選びたいと思います。高度差が約900mあり、行動時間も約7時間を見えています。ハシゴやロープもあるルートなので、初心者には少し厳しいコースとなります。

登山口キャンプ場までのアプローチが片道4時間あまりかかりますので、前日の勤労感謝の日の出発となります。詳細は準備会にて決めたいと思いますので、興味のある方はご参集をお願いします。



体力度と難易度			
	体力度	歩行時間 休憩含まず	クラス
	1	4時間まで	初心者
	2	6時間まで	初心者～初級
	3	8時間まで	初級～中級
	4	8時間以上	中級
	5	10時間以上	上級
技術度	状況		クラスと 登山者に求められる要件
A	◆比較的整備された登山道。◆転んだ場合でも転落・滑落の可能性は低い。◆道迷いの心配は少ない。◆雪・沢・岩は含まない。		初心者◆登山の装備が必要
B	◆沢、崖、場所により雪渓などを通過。◆急な登下降がある。道が分かりにくい所がある。◆転んだ場合に転落・滑落事故につながる場所がある。		初心者～初級◆登山経験が必要。◆地図読み能力があることが望ましい。
C	◆ハシゴ・くさり場、また、場所により雪渓や渡渉箇所がある。◆ミスをすると転落・滑落などの事故となる場所がある。◆案内標識が不十分な箇所も含まれる。		初級◆地図読み能力、ハシゴ・くさり場などを通過できる身体能力が必要。
D	◆厳しい岩稜や不安定なガレ場、ハシゴ・くさり場、藪漕ぎを必要とする箇所、場所により雪渓や渡渉箇所がある。◆手を使う急な登下降がある。◆ハシゴ・くさり場や案内標識などの人工的な補助は限定的で、転落・滑落の危険箇所が多い。		中級◆地図読み能力、岩場、雪渓を安定して通過できるバランス能力や技術が必要◆岩登りの基礎技術が必要。◆ルートファインディングの技術が必要
E	◆緊張を強いられる厳しい岩稜の登下降が続き、転落・滑落の危険箇所が連続する。◆深い藪漕ぎを必要とする箇所が連続する場合がある。		中級～上級◆地図読み能力、岩場、雪渓を安定して通過できるバランス能力や技術が必要。◆登山者によってはロープを使わないと危険な場所もある。◆ルートファインディングの技術、高度な判断力が必要
1. 体力度について			
ガイドブックを参照し、歩行時間を算出。該当する時間に当てはめて決定する。			
ただし、休憩時間は含まない。			
2. 技術度			
ガイドブック等を参照又は地図を見て危険個所の有無を確認し、該当する項目がある			
ランクを適用する。			
※天候の急変などによって、必ずしもグレード表の通りとは限らない。			

## 2024年度の山行、ハイキング、行事の予定

会報に案内を載せている以降の予定です。スケジュールに入れて参加しましょう。

月	日	曜日	山行予定	CL
12	1	日	日帰り	
	7～8	土日	納山祭	
	8	日	金見山、大谷山	
	15	日	瀬戸内の島	
	15	日	岩トレー9	
	21・22	土日	初級中級の冬山ー1（大山）	
	29～31	日～火	縦走（泊り）	

上記予定は変更になる可能性もあります。



高知県本山町吉延の棚田

剣山のトリカブト（シコクブシ） 8/25



定例山行報告

一ノ森 1879.2m ~ 剣山 1954.7m

- 日 程：2024年 8月 25日(日)、曇りのち雨
- 場 所：徳島県美馬市
- 目 的：剣山の北面を歩き、トリカブトの花畑をみる
- 参加者：8名
- 費 用：走行距離 166km、1,170 円/人

コースタイム

事務所 4:55====7:05 見ノ越 7:30……………8:40 西島駅 8:50……………9:10 刀掛けの松…  
……11:00 一ノ森……………11:05 一ノ森ヒュッテ 11:30……………12:25 剣山……………  
13:15 大劔神社……………13:45 西島駅……………14:40 見の越====17:30 事務所

事務所に着くと遠くで雷がピカッと光る。だんだんと日の出が遅くなってきており夏も終わりに近づいている。

剣山～次郎岨山行の enjoy 登山学校のバスと美馬のローソンの信号待ちで横並びになり、貞光のゆうゆう館で一緒になった。

見ノ越駐車場は空いていて、トイレもきれいで快適だ。劔神社でお参りをする。登山口の温度計は 20 度を指していた。

剣山は何度も登っているが、登る時期で咲く花が違う。黄色い小さな花のオトギリソウ、トラノオに似たテンニンソウ、うす紫色のレイジンソウ、シコクフウロにヒメフウロ、日差しと共に開いたリンドウ。カニコウモリは終わっていたが、キレンゲショウマが少しだけ残っており、アザミの花にアサギマダラ(蝶)がとまっていて感激。見たかったノバナは行場コースの『鶴の舞』近くに咲いていた。山行目的のトリカブトはちょうど見頃だった。

一ノ森から次郎岨と剣山が見える。『登山学校チームは今どの辺りだろうか?』と目を凝らすが見えない。一ノ森ヒュッテ前で休憩後に剣山へ向けて出発。途中で天気予報通りに雨が降ってきたので急いでカッパを着る。剣山手前で雨が止み、うっすら虹が見えた。山頂から見る次郎岨が美しい。ヒュッテ横の劔山本宮劔神社にもお参りする。神職の方に『もう 1 回雨が降るよ』と言われ早々に下山。大劔神社でお参りをして、西島駅で休憩をしていると登山学校チームがやってきた。西島駅を出てすぐに雨が降り出し、本日 2 回目のカッパを着る。結構な本降りです登山道が小さな沢になっている。

この数年、まんのう公園のモンスターバッシュ(夏フェス)と山の会の剣山山行が同じ日になり、そして雨が降るのは何でかな…

## 北アルプス 劔岳 別山尾根ルート

- 日 程 2024年9月13日（金）～9月16日（月）
- 場 所 北アルプス 劔岳
- 目 的 登山者憧れの山の踏破
- 参加者 4名
- 費用 交通費（貸切バス費用と立山駅～室堂間）34,800円／人  
劔沢野営場 2泊分 2,000円／人 食費 4食分 1,860円／人

9月14日 晴れ

善通寺市民プール駐車場 20:00(-1) 出発＝03:50 立山駅 07:00＝08:10 室堂 08:35…09:40  
雷鳥沢野営場 09:55…（雷鳥沢）…12:05 劔御前小舎 12:20…13:00 劔沢野営場

初めてのテント泊山行に胸をときめかせながら、必要と思しき物品をザックの中へ次々と投入。体重計で重さを量ってみたところ、水・共同装備抜きで15kgほど💧これほどのものを背負って歩いた記憶はなく、試しに家の階段を数回昇り降りしたら息が切れた。日々の歩荷トレーニングの必要性を痛感するも時すでに遅し、不安一杯でバスに乗車した。

善通寺出発から12時間で立山室堂着。天気は晴れで日差しが強く暑いくらい。立山三山の雄大な山容を望み、地獄谷の噴気を聴き、硫黄臭を嗅ぎ、その臭さに悪舌を吐くなど、五感をフル活用しながら雷鳥沢の急登を進み劔御前小舎へ。小舎からは、ただならぬオーラを放つ劔岳のトゲトゲしい山容が眼前に姿を現し固唾をのむ。明日登るルートを目で追ってみるも、ほとんどが絶壁にしか見えずビビりだす。

小舎からは劔沢を40分ほど下り、室堂出発から約4時間半でテント泊地の劔沢野営場に到着した。

野営場到着後はすぐにテントを設営、落ち着いたところで夕食の準備。Mさんが慣れ



た手つきで具材を鍋に投入、みるみるうちに美味しいポトフが出来上がった。

3000m級の山々に囲まれた環境、とりわけ夕陽があたり岩肌が金色に輝く劔岳をみながらの夕食は格別そのもの。 テント泊、最高で～す！！

9月15日 終日強風雨のため。劔野営場にて停滞

2:45に起床。天気もてば劔岳、怪しければ前劔までの登山計画であったが、日付が変わるころに雨が降り出し、朝には本降りの雨となった。登山自体の中止、すなわち明朝までテント場での停滞が決定した。テントの外は強風も吹き始め、時折テントがグニャリとたわむ程に風が吹き荒れる。トイレへ行くのも覚悟が必要で、あまり当てにならない雨雲レーダーとにらめっこ。雨が少し落ち着いた時を見計らって雨具を装着。100m強離れたトイレへ小走りで行くのが唯一テントからの（半強制）外出。

テント泊、厳しいで～す！！

9月16日 くもり後晴れ

劔野営場 05:20…06:30 劔御前小舎 06:50…07:50 新室堂乗越 08:00…08:30 雷鳥沢野営場 08:35…09:10 みくりが池温泉（入浴） 10:05…10:15 室堂 10:40=11:50 立山駅 12:05=21:30 善通寺市民プール駐車場

3:45起床。棒ラーメンを食し、小雨の中、びしょ濡れのテントを撤収。5:20室堂へと帰路につく。小雨もいつの間にか止み、ふと振り返ると劔岳の山頂が雲間からひょっこりと姿を現す。今回はタイミング的に軽く門前払いされた感じ(;▽;)



劔御前小舎に着く頃、空は晴れ渡り、眼前には雲海が拡がり、立山や遠くは槍・穂高の姿も。また、初めてブロッケン現象と丸亀名物にしたら美味しそうな雷鳥をみることができ、とても感動した。

今回の山行は、ベテランの諸先輩方があまり記憶にないと言われるほど、メインの登山日に悪天候による完全停滞となり残念だったが、見方を変えれば、あまり経験できない事態をテント泊初回に経験できたことは貴重なことだと思う。（半分以上強がり）

今回の反省点を改善し、テント泊の経験を積み、劔岳に再挑戦したいと思う。



## 定例山行報告

# 立山（雄山 3003m）

- 日 程 2024年 9月 13日(金)~16日(月・祝)
- 場 所 富山県 立山市
- 目 的 バスで行く初秋の立山を歩く
- 参加者 11名
- 費 用 58800円/人

### コースタイム

13日(金) 善通寺プール駐車場 19:30 集合 20:00 出発  
14日(土) 晴れ 4:00 立山ケーブルカー駅着=7:00 ケーブルカー7:15 美女平・高原バス 7:20=8:30 室堂バスターミナル—9:00 地獄谷展望台—室堂バスターミナル  
11:30—13:20 一の越山荘着

はじめての立山登山なのでケーブルカーや高原バスに乗り換えての行程も新鮮だ。一晩バスに揺られて立山駅に到着。登山日和で沢山の登山客であふれている。劔岳コース・源次郎尾根コースの方がたの荷物の重さにびっくりした。森山さんは細い体に大きな荷物を軽々担いでにっこり笑っている。

立山駅で身支度をして、ケーブルカー乗り場に並ぶ。ケーブルカーは昔黒部ダム建設時に建設資材を運んでいたらしい。15分位で美女平に到着。そこから高原バスに乗り込み50分で室堂バスターミナルに到着。バスからは称名滝がみられた。

立山は、富士山・白山と合わせて日本三大霊山として栄えてきた信仰の山である。天気がよく素晴らしい絶景が広がっている。さすが立山。硫黄の煙も出て匂いがしている。



みくりが池に映る立山の山並みが素晴らしい。ゆっくりした行程で休憩を取りながら、室堂バスターミナルで昼食を取る。その後一の越山荘に向けて出発。予定どおり山荘に到着する。山荘の夕食はもう一つだった。明日の天気を気にしながらも、雨でもとりあえず雄山までは行こうということで就寝。

15日(日) 雨

4:30 起床 朝食 5:50 分 出発—7:05 雄山神社社務所—7:12 雄山神社峰本社—8:30 一の越山荘 (10:30~学習会)

朝、雨と風の音と共に起床。部屋でお弁当を食べ雨具を着けて出発する。雄山だけは行きたいと登りはじめる。雄山へは見上げた時は急坂に見えたが、登りはじめるとそれほどでもない。時々風が強く吹いてくる。岩の間に可憐な岩桔梗が咲いている。上りは赤いペンキで、下りは黄色いペンキで岩に印をつけてある。

雄山神社社務所に到着。少し先の鳥居をくぐる。いつもは拝観料が必要だが今日は雨のため無料で、雄山神社峰本社に到着した。お宮前の敷石には願い事が書かれている。みんなでお参りをし、下の社務所で休憩した。トイレもある。下山開始で風が強い時は止まりながら、ゆっくり進む。下りは登りより道が良いと感じた。

一の越山荘に8:30に到着。連泊の強みで荷物を乾燥室に置いて各自の部屋に戻る。時間が沢山あるので、10:30から学習会をすることとなる。善通寺山の会は本当にまじめな方々である。チェストハーネス、M式ハーネスの作り方、登山のための栄養学、トレーニングの話、県連の遭難対策の学習会で学習したこと。Hさんの体験談等2時間ぐらい学ぶ。昼食後トランプ大会で楽しんだあと、夕食タイム、夕食は昨日とは違い大変美味しい。トン汁が絶品、しかもお変わり自由でコックさんが違うのか? 謎である。夕食後早めの就寝となる。

16日(月・祝) 晴れ

5:00 起床・6:00 朝食・6:50 出発—7:40 玉殿の岩屋散策

8:15 みくりが池温泉 9:00 入浴 9:40—10:40 高原バス—11:20 美女平 11:40 ケーブルカー—12:00 貸し切りバス 出発—21:30 善通寺プール駐車場



3日目は真っ青な青空で気持がよい。1日目と同じコースを帰る事になったが、Oさんの提案で玉殿の岩屋を散策した。信仰の山だけあって色々な所にお地蔵さんが祀られている。日本最古の山小屋である立山室堂も見て、みくりが池を周り、荒々しく雄大な立山の山並みが迫って来て迫力がある。秘境の湯 みくりが池温泉に到着する。入浴料1000円だった。少し熱いが白濁したいい温泉であった。3日間の垢を落としさっぱりして室堂バスターミナルに移動し20分ぐらいでお土産を買いバスに乗り込む。

立山は草黄葉が始まっていて、イワイチョウが黄色く色づいている。涼しいので過ごしやすかったが、香川に帰ると空気かもや〜と暑くまだまだ残暑が厳しい現実に戻った。またチャレンジしたい良い山登りだった。リーダー、メンバーの皆様ありがとうございました。

定例山行報告

## 劔岳（源次郎尾根）

- 日 程 2024年9月14日（土）15日（日）16日（月）
- 場 所 富山県中新川郡立山町
- 目 的 バリエーション入門
- 参加者 4名
- 費用 食事代等 4,000円／バス代 32,000（1人）

9月13日 20:00 善通寺===

9月14日 3:50 立山駅 7:00===8:10 室堂 8:40…9:40 雷鳥沢キャンプ場 10:00…13:00 劔沢キャンプ場

善通寺を20時に出発、普段は走ることのない北陸道を進み立山駅に到着。早朝ですが、ケーブルカーの改札にはすでに並んでいる人もいます。そしてケーブルカー、バスを乗り継いで室堂へ。そこから歩きが始まります。室堂から4時間ほどで劔沢キャンプ

場に到着。天気も良く雄大な劔岳を眺めることが出来ました。楽しみの中飯は美味しいポトフを頂くことが出来ました。

しかし、夜になると予想通り天気が崩れます。テントが潰されるんじゃないかと思うほどの暴風・豪雨。(実際に潰れたテントも見かけました) かつ時間が経つにつれ、雨漏りも発生。私の寝場所が低い所だった為、水が溜まります・・・。



9月15日 一日テント内で停滞

そして翌朝、天気は変わらず雨。源次郎は取りやめとし通常ルートでの登頂も検討しましたが、スリップの可能性大と判断しこちらも取りやめとしました。ただテントから外に出ることも出来ず、この日はほぼテント内で寝て過ごしました。

9月16日

5:20 劔沢キャンプ場…9:10 みくりが池温泉 (入浴) 10:00…10:15 室堂 10:40===  
11:50 立山駅 12:00===21:30 善通寺

そして最終日、早朝には雨もほぼおさまり、撤収作業は支障なく無事終える事が出来ました。劔御前小屋まで上がり後ろを振り返ると、劔岳と雲海が。雨の後という事で空気も澄んでいるせいか、無茶苦茶綺麗でした。みくりが池温泉で汗を流し、立山駅まで降り、バスで帰路に着きました。



去年の八ヶ岳に続いて今年もバス登山に同行させて頂きました。普段と異なる方たちとの山行は緊張もあり、また楽しみもあり、山行自体は残念な結果になりましたが、とても有意義な時間を過ごすことが出来ました。また自分自身、かなりの悪天候の中でのテント泊は初めてだったので、こちらも良い経験を積むことが出来たと感じています。今回も大変お世話になりました。また機会がありましたらよろしくお願い致します。

## 山行報告

# Enjoy 登山学校 剣山～次郎笈

- 日 程 2024年8月25日(日)
- 場 所 徳島県三好市
- 目 的 登山学校 終了山行
- 参加者 17名 受講生11名
- 費用 6,000円/人(受講生)

## コースタイム

道の駅ことなみ 5:30====7:20 見ノ越駐車場・劔神社 7:55……9:05 西島駅……9:45 大劔神社……10:33 劔山……12:10 次郎笈……13:55 西島駅……15:15 見ノ越駐車場 15:30====17:27 道の駅ことなみ



道の駅ことなみの第二駐車場に集合し、バスに乗り見ノ越へ向かう。午後から雨が降る可能性があるため、天気が心配だ。見ノ越に着くと、雲はやや広がっていたものの晴れており、いい天気だった。

劔神社でラジオ体操を行った後、4つの班に分かれた。今回は受講生たちにトップを歩いてもらい、トップとしての歩き方を今までの復習を兼ねて学んでもらった。受講生たちは班内で順番を交代しながらトップを歩く。講師から歩く速さやトップはどのように歩くのかについて、説明を受けながら歩いた。ゆっくり歩くということは意外と難し



く、ついついスピードが上がってしまうようだ。

剣山に登頂後は次郎笈へ。次郎笈への急登に息を切らしながらも皆無事に登頂でき一



安心。登頂目前に雨がパラパラと降りだした。すぐに止んだものの山頂ではゆっくりすることなく、早めに下山開始。そのうち雷もゴロゴロと鳴りだした。トラバース道を通り西島駅まで戻ると、雨が降り出したためレインウェアを着ることに。見ノ越までは遊歩道を通り、濡れた木の根や石で滑らないように気を付けて下山した。見ノ越に着くころには雨が止み、青空の見える良い天気となった。受講生の皆さんお疲れさまでした！

#### 【表紙のことは】

室堂みくりが池付近から、劔岳パーティーを撮影。背後は立山別山。稜線左すみが見え別山乗越劔御前小舎。雷鳥平におりてからあそこまで登れば、劔岳が目前にせまりあとは下りのはず。

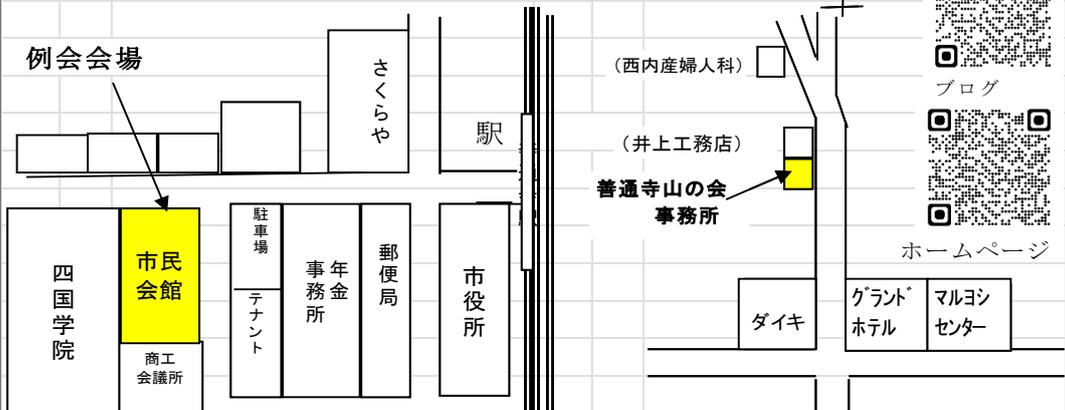
奥祖谷二重かずら橋の紅葉（2023/11/5）



10月			11月		
1	火	会報部会	1	金	
2	水		2	土	比良ロングトレイル・妙義山
3	木	例会	3	日	
4	金		4	月	
5	土	リーダーのロープの使い方	5	火	会報部会
6	日	女体山	6	水	竜ヶ岳準備会
7	月		7	木	例会・広島準備会
8	火		8	金	
9	水	山行部会	9	土	
10	木		10	日	クリーンハイク五色台
11	金	穂高・涸沢3コース	11	月	
12	土		12	火	
13	日		13	水	山行部会
14	月		14	木	
15	火		15	金	
16	水	事務局会議	16	土	岩トレ8
17	木	運営委員会・比良ロングトレイル準備会	17	日	拡大広島
18	金		18	月	
19	土	岩トレ7・岩歩き基礎	19	火	
20	日	女性交流女木島	20	水	事務局会議
21	月	クリーンハイク準備会	21	木	運営委員会
22	火		22	金	
23	水		23	土	龍が岳(三重県)
24	木		24	日	
25	金	原稿締切	25	月	原稿締切
26	土		26	火	
27	日	四プロ遭対講習会	27	水	
28	月		28	木	
29	火		29	金	
30	水	登山学校実行委員会	30	土	
31	木				

◆月会費:1,100円 入会金:1,000円

◆申し込み・問い合わせ先 ☎(0877)22-0036 佐藤



こめつつじ No520	
発行:善通寺山の会 会報部	発行日:2024/10/1
住所:〒765-0021香川県善通寺市下吉田町143-1	
発行人:三野	18 編集責任者:村上しのぶ