

会員と千葉県連盟をつなぐ

# ちばニュース

2017年12月号



千葉県勤労者山岳連盟

Chiba Workers Alpin Federation

2017年12月 1日発行 通巻296号

楽しい冬山は

計画書づくりから

## 12月号目次

|                   |    |
|-------------------|----|
| ・ 目次              | 2  |
| ・ 事故防止交流集会報告      | 3  |
| ・ 第11回ワンコイン講習会報告  | 6  |
| ・ キリマンジャロ登山を振り返って | 7  |
| ・ 第34回房総ロングハイク案内  | 10 |
| ・ 県連便り            | 11 |
| ・ 12月・1月予定表       | 12 |

女性委員会恒例の第11回ワンコイン講習会が実施された。  
久しぶりに安村先生に登場していただいた。安村先生は3回目で  
顔なじみの参加者もいて、千葉県連では要望が多い。  
質問も多く個別の相談にも応じていただき3時間をオーバーする  
中身の濃い講習会となった。  
それでも、聞きたいことが多く次回もお願いしたいとのリクエスト  
も出て、先生も快く受けていただきました。  
先生よろしくお祈いします。

## 2017 事故防止・経験交流集会 開催報告

教遭委員 伊東春正（かがりび山の会）

今年も教育遭難対策委員会主催／救助隊協力で11月11、12日に大山青少年研修センターにて事故防止・経験交流集会を開催した。

今回は、11の会から35名の参加があった。

1日目は、まず事故報告をした。妙義山の転落事故では、ロープ長が不足していたうえに末端処理がなされていない、鋸山の訓練中事故では計画外の転落模擬訓練をやったの事故で、これらは高難易度なことをやっている中で、基本的なことが守られていない。

牧馬沢（マキマリ）の滑落事故は、労山会員と他山岳部員との二人で行った山での事故である。かがりび山の会でもネット仲間山行（Facebook 仲間呼びかけ、興味のある人がすべて自己責任で参加している）が行われていて、会としてどこまで責任を負うのか考えさせられる。

マダニ咬害はこれまで関西以西と言われてきたが、現時点では日本全国にあるとのことである。

今回の事故報告は、事故後に現場検証を行い、現場写真を示しながらの報告であったため、事故がより身近に感じられ効果的であった。

全国事故事例研究では、各会混合で4班に分かれて、自分たちだったらどうするかを観点でディスカッションした。

**事例1**の徒渉での死亡事故は、増水した沢での渡渉は危険であり、水が引くまで待つべきとの結論となった。

本集会に向け教遭委員と救助隊との事前打合せで、7点セット（10m補助ロープ、3本のスリング、3個のカラビナ）でできる範囲の渡渉方法を教えるべきだという意見と、中途半端な装備で渡渉はやるべきでない、との意見とがあり、結局7点セットでは、渡渉はやるべきではないということになっていた。

やはり山は安全を最優先しなければならない、ということである。

**事例2**の岩場ハイクでの転落死亡では、大人数の山行であり、1パーティ10名ではリーダーの目が行き届かず、せいぜい5、6人であろうとの意見が的を射ていたと思う。

救急法等のデモでは救助隊を中心に、山行中に救助要請を受けた場合の対処を、安全確認～状況確認～患部固定～ヘリ要請～搬送～負傷者引き渡しまでを、役割を決めて寸劇で行った。山岳看護師とベテラン救助隊員の指導で緊迫したデモであった。

夕食での交流会では、写真にもあるように、夜遅くまで話は尽きなかった。

2日目は、救急法と搬送法訓練および七点セットを使った下降訓練を行った。これらは反復練習が重要であるので、毎回取り上げて各人が実地訓練している。

最後の渡渉模擬実演では、10m補助ロープでの渡渉は危険であることを示し、実際に沢経験者がやる30mロープでの渡渉を実演した。

以上、二日間に取り上げた、事故、事例、実演および当日配布した資料には参考にするべき点が多々あるので、それぞれの会に持ち帰って啓蒙活動に活用していただきたい。

## プログラム

1 日目 (13 時～21 時)

### ①最近の事故報告

- ・ 妙義山の転落事故 (茂原道標山の会)
- ・ 鋸山の訓練中事故 (岳樺クラブ)
- ・ マダニ咬害 (千葉こまくさハイキングクラブ)
- ・ 牧馬沢 (マヤマリ) の滑落事故 (ちば山の会)

### ②全国事故事例研究 (ディスカッション&発表)

- ・ 事例 1: 穂高滝谷出合で徒渉での死亡事故
- ・ 事例 2: 岩場ハイクでの転落死亡事故

### ③救急法等のデモ

### ④夕食/各会紹介/交流会

2 日目 (8 時～11 時 30 分)

### ⑤救急法と搬送法訓練

### ⑥七点セットを使って安全に下降する技術の訓練

### ⑦渡渉の模擬実演

<交流会開会挨拶>



<事故事例研究 発表状況>



## 参加者の感想

かがりび山の会 山本久美子

近年は高齢登山者の山岳事故を多く見聞きます。かがりび山の会でも会員の高齢化が進んでおり高齢を理由の退会者がいる一方で、同年代の意欲的な新たな入会者もおります。募集山行は入会して山仲間と山行を一緒にする楽しさや、登山の山域も広がり経験が積めるなどプラス面が優先してアピールされます。入会希望者も同様にメリットを考慮します。

しかし、安全登山は絶対ではなく未熟な技術や知識は、本人のみならず山仲間を巻き込む登山事故へ直結する恐れも生じるのが現実です。県連の事故防止・経験交流集会は情報を共有し、事故回避の勉強や安全登山の意識を高める意味においても、ベテランのみならず新入会員への積極的な参加を推進したいプログラム内容でした。

<救急法 搬送法 実演/訓練>

<楽しい夕食での交流>



## 参 考 資 料

### ・全国連盟に提出された事故一報より

- ・ 転倒 13名 (無雪期登山)
- ・ 転落、滑落 9名 (クライミング6名、無雪期登山 2名 沢登 1名)
- ・ 虫さされ 3名 (スズメバチ 2名、不明 1名)
- ・ クライミング中 1名、ルート外れ 1名 上り返し中木につかまり 1名
- ・ 病気 1名 (海外・高山病) ・ 落石 1名 (クライミング中)
- \*足首と足の骨折 7名 \*肋骨・背骨・肩甲骨 3名
- \*足・膝の靭帯損傷 3名 \*手の甲 裂傷 1名
- \*肩脱臼 1名 \*右肩鍵盤断裂 1名 \* 前進打撲 1名 \* 頭部損傷 1名
- \*虫刺され 3名 \*高山病 1名

### ◆ 所属連盟別

- \* 東京 7名 \* 宮城、千葉、神奈川、京都、兵庫、福岡 各2名
- \* 道央、岩手、群馬、新潟、岐阜、愛知、奈良、和歌山、大阪、熊本 各1名

### ◆ 男女別 男性 12名 女性 17名

### ◆ 年齢別 30代3名 40代3名 50代4名 60代12名 70代6名 80代1名

★ 相変わらず転倒が多く、それに関連すると思われる骨折が多い。クライミングでの滑落が多い事は安全対策・安全意識にも問題があると思われる。

地域別では東京が多いが、これは会員数(約660名)が多い事も一因と思われる。

年齢別では、60代12名、70代6名の事故原因について事故の詳細を分析、検証をして対策を講じる必要がある。それにしても、80代の事故は複雑である。



## 第11回ワンコイン講習会報告

千葉県連女性委員会

第11回ワンコイン講習会を実施しましたので報告します。

- 1、実施日 2017年11月19日(日)15時20分より
- 2、会場 船橋市西部公民館 会議室
- 3、テーマ 「安全登山と生涯登山」
- 4、講師 安村 淳 先生
- 5、参加人数 40人(9会)

講師をお願いしました安村先生は、第3回・4回に続き3回目になります。大分間が空いてしまいましたが、その間、先生の講習会に対する要望が沢山ありました。ご多忙の中、強引にお願いをしましたが、快く引き受けていただきました。今回の講演では、3部に分かれたテキストを全員に用意していただきました。

- 1、2016年度の山岳遭難の実態
- 2、登山の運動強度と山での体のトラブル
- 3、高所登山のグレーディング(難易度)と登頂の為のアドバイス  
(テキストは、千葉県連ホームページワンコイン講習会に掲載予定です参考にして下さい。)

安村先生の講演で印象的だったのは

\* エネルギー不足は遭難のもと

「道迷い」「転倒」は、炭水化物エネルギー不足による事が多いそうです。

炭水化物エネルギーが不足すると、以下の症状が発生する。

- 1、筋肉が動かなくなる → バテる(疲労)・転ぶ(転倒、転落、滑落)
- 2、脳や精神の動きが低下する → 判断力が低下し、注意力散漫になる(道迷い、転ぶ)
- 3、体温が維持できなくなる → 低体温症になり易くなる
- 4、筋肉を溶かしてエネルギーにする(糖新生) → 筋肉の減少、老廃物が多くなる

☆ 日常生活では炭水化物は悪者とされているが、登山ではとても重要です。

炭水化物エネルギーの不足は、疲労、転倒、転落、道迷い、低体温症などの原因になっています。

☆ 「山に行く前日は、肉を食べてスタミナを付けて行く」・・・は？・・・米・・・有効

☆ 「山小屋で夕食が食べられないので、おかずだけ食べる」・・・×・・・おかず無しで米・・・◎

☆ 登山のエネルギーの計算式「コース定数」・鹿屋体育大学・山本教授の研究による。

(詳細は、ホームページを参照して下さい)



山のガイド「マウンテンゴリラ登山学校」を主宰、ハイキングからヒマラヤ8000m峰までのガイド。「バテない山の歩き方」など、登山による障害の予防と再発防止の指導、講演活動に取り組んでいる。日本山岳ガイド協会認定上級登攀ガイド。厚生労働大臣免許・あんまマッサージ指圧師。各会での講習会について、気軽に相談して下さい。

## キリマンジャロ登山をふり返って

広木 愛子 (ちば山の会)

3月の石巻での「ちば労山ゆう」の支援活動の時に、キリマンジャロ登山計画のある事を聞いた。今まで、キリマンジャロにはあまり興味はなかったのですが、いろいろな思いでアフリカに行ってみたくなった。

1つは、10年前に参加した、全国連盟ガッシャブルム1登山の時にベースキャンプで読んだ「沈まぬ太陽」の舞台となったアフリカのサバンナを思い出した事。

もう1つは、アフリカ大陸の最高峰だが、何となく登れるかなと思い参加を決めた。登山に際しては、あまり詳しい情報や訓練などが流れて来なかったが、一番の問題点は高度障害等よりも、6泊のテント生活が一番の問題だと思った。

7月に南アルプス北岳—塩見岳—荒川岳—赤石岳へ5泊6日（7泊で茶臼岳までの予定が迷走台風で途中下山）8月には雨続きの中、上高地—槍ヶ岳—双六岳—三俣蓮華—水晶岳—黒部五郎岳—烏帽子岳—船窪岳へと6泊7日の単独テント泊を、キリマンジャロ訓練と位置付けて楽しみながら行いました。

・1泊目、一日目のムクブワキャンプ場までは雨でした。テント内はビショビショで、ただテントが張ってあるだけでした。銀マットは用意してこなかったが、荷物用バックの内装マットを水を拭き取った床に敷き、やっとなエアーマット・シュラフで寝る事が出来た。トイレもテントから遠くて迷子になりそうで近くにトイレ用簡易テントの設置をお願いすれば良かった。（女性の参加者が多いので事前に対応したかった）

夜中に体調不良になった人もいたようだった。

・2泊目、シーラ1・3500mを越え南アルプスの空中散歩と同じような登りである。一方、疲れが溜まってきたのか食事をとれない人が出始めた。テン場からはキリマンジャロが良く見え早く来いと呼んでいるようだ。ちょっとした岩場もあり楽しく遊べた。

・3泊目、シーラ2 バナナのシチューが出たが、私は、これは胃で発酵し戻したり、下痢をするような曲者に感じた。お米のおかゆも日本の米とは違うので、私には合わない様な感じだったので少ししか食べなかった。ほとんどの人が嘔吐や下痢が始まった。

・4泊目、バランコキャンプ4200m位で雪らしい物がちらつき始める。皆、やっとなの思いで登り弁当を渡されて昼食を食べる、とりの空揚げを食べた人は体調を崩したようだ。ここは風があり寒くてゆっくり休めなかったが、その先に少し行くと風の当たらない休憩場所があった。ガイドたちはコースを分かっているのかと思ってしまう。寒い所での昼食・休憩で体調が悪くなった人が多かったのではないだろうか。

ラバタワーまでかけ声をかけて登りきりました。ラバタワーはザイルで登りたくなるような面白そうな岩山がある。岩登りの好きな方にお勧めで水のあるテン場も近いです。

・5泊目、バラフキャンプ泊、バランコウォールの急斜面がちょっとした岩場になっているが、ポーター達は重い荷物を背負い岩場をヒョイヒョイと登って行きます。登山者用のやさしい道もありますが、岩場の所でポーター達の道をガイドに目で、OKと合図するとOK!と言ってくれるので登った。今回の山行で一番充実感のあるルートでした。

昼食もテントで食べる事が出来て、体力をつかった感じがあったのでとりのから揚げも美味しく食べられた。

昼食後体調不良者が続出し歩行スピードが落ちた。太陽も出ないで気温も下がり、私も身体が冷えて来たので早く歩きたかったが、そうもいかないのでカッパの上下を着た。  
・6泊目、ムウエカキャンプ、登頂にむけて6人で出発、同じテントの人が1泊目に体調を崩したが、その後体調を取戻す事が出来登頂したいとの強い希望もあったので一緒に登って行った。リーダーより「このスピードだと日の出に間に合わない」といわた。「もっと急いで歩けという事ならば、先に行ってください。私たちは日の出を見なくても登頂出来れば良いので」と言いました、しかし、この後しばらく歩いて女性二人が登頂をあきらめ下山しました。次の休憩時に、トイレには出発直前のこの時間帯しか行けないと思い行って来ました。女性にはトイレ問題はとても辛く、時間と場所をいつでも考えています。もっとも、ヘッテンを消せば暗闇でどこでも出来ます。

トイレから帰ってきたら、男性が下りると言う。リーダーから「広木も一緒に下りるよう」言われる。自分ではどうしてなのか理解できず受け入れる事が出来ない。「リーダー命令だったら下りますが納得出来ない、でもどうしても下りろと言うならばおります」あれだけトレーニングして参加したのに、体調は悪くないのに何故だろう。

頂上アタック時は、3人にガイドが一人しか残ってなくて、3人のうち1人でも下山する事になったらガイドが付いて下りるのでガイドがいなくなり登頂出来なくなってしまふ。どうしても登頂したいので2人で行きたいとの事だったのか。この時、女性が登りましょうと声を掛けてくれたので登頂出来ました。日頃一緒に行動していないメンバーの難しさを実感しました。

頂上についてもそれほどの感激はありませんでした。下りでは、途中までポーターが迎えに来てくれ1人がザックを背負いもう1人が肩を組もうとしてくれたが、身長差が大きく腕を組んで歩いた。(マサイ族の男性は、頭が小さくて背が高いアフリカを実感)砂地では、駆けて下れると思いきや降りた、少しバランスを崩してもポーターががっちりサポートしてくれた。とても楽しくランニングでの下山でした。あまりにも早く下りたので岩場で待つように指示があり、休んで待ち一緒にテン場に下りた。

テン場について、ガイド・ポーターにお礼を言い心ばかりのチップを差し上げた。登山開始時から、私のザックには飲料水の他にゼリー等の行動食を沢山入れて背負っていたら、ガイドたちが荷物を持つと言ってきます。毎日来ました、チップが収入になるとの事です。「アイアム、ジャパニーズポーター」と笑って断ると笑って去って行った。分かってはいないと思う。頂上アタック時は、荷物は少ないがガイドさんに敬意を表して預けました。今までは、この高度では10kg位のザックは背負っていました。

下山後、テン場から荷物をまとめてムラエカキャンプへ向かう、でもいつの間にか皆は先に下りてしまい、私たち2人はまだテン場にいました。いつもはまとまって歩いて行くのに何かあったのだろうか？でもガイドからは何もない、通じなかったのか？少し慌てて下りているのを見たガイドが、サブリーダー呼びもどし同行した。テン場までは長くてつらい下りだった。後で聞いたことですが、男性1名が体調を崩してガイドに付き添われてホテルまで下りたとの事であった。



・ムウェカキャンプ場、3080mになったので、大分楽になったようですが、先に下山した男性はどうなったのか心配でした。

登山コースの途中には一輪車が所々においてある。これは高山病などで具合が悪くなった登山者を乗せて急ぎ下山する救急車です。高所では何が起こるか分からない。

キリマンジャロは緩やかなコースで、登山技術を求められるコースではない。しかし高度対応力、登山体力などは必要です。けして簡単に登れる山ではない事を実感できた。今回の登山で感じた事。

- ・現地食の知識と対応、基本的にスタッフが用意してくれた食事が中心です。しかし、全ての現地食が美味しく受け入れる事は難しいと思います。また、その時の体調によって臭いだけで拒否反応が出る場合もあります。食べなければ登れません。その時は、普段食べなれている日本食を持参する必要があります。これは海外登山の時のセオリーで、必要であればサプリメントやビタミン剤の持参も必要です。
- ・現地スタッフとのコミュニケーションを十分に取ること。事前の打合せは・現地での詳細確認、特に登山中は言葉のカベを考慮して十分に意思の疎通を行う事が重要です。
- ・メンバー間の信頼関係や登山中の気使いなどがストレスにならないような気配りも必要でしょう。時にはメンバーシップ・リーダーシップが求められると思います。

#### 千葉県連・ワンコイン講習会資料より抜粋（講師・安村淳先生）

- ・高所登山には基礎体力が大切です！

キリマンジャロ登山を成功させるためにはかなりの基礎体力が必要である。登山中の運動負荷の最大値を抜き出すと、1200m登る、2200m下る、15時間歩くなど、アタック日に集中しているが、運動強度は低い、しかし運動時間は長いので、量のトレーニングは重要である。

安村先生は、「山でとにかく長い距離を歩く」事と言っている。

- ・登山の成否の大半は、日本を出るまでに決まる

日本の登山では強い人でも、現地で力を発揮できない可能性はある。だが、その逆、つまり日本で弱い人が現地で力を発揮できる事はあり得ない。日本で可能な限りの準備をしておく事が、現地での成否を大きく左右する。

先生は「海外での高所登山の成否は、日本でやってきた事が正しいかどうかで決まる。本番の登山は、日本での準備が正しかった事を確認する作業」と述べている。

- ・安村先生の講義をもっと早く聞いて、十分な準備をすれば「キリマンジャロ登山をもっと楽しみ、登頂者も多くなったと思います。

高所登山は、日本の登山では経験する事の出来ない、楽しさ・素晴らしさ・達成感を得る事が出来ます。しかし、行きたいだけでは、大きなリスクを伴います。

夢を夢で終わらせない努力と、日頃のトレーニングの継続で海外の山を楽しみたいと思います。

————— 編集者 —————

## 第34回 房総ロングハイキング募集

主催 千葉県勤労者山岳連盟ハイキング委員会

・日時 2018年1月27(土)～01月28(日) 一泊二日 (当日参加可)

・集合 七里川温泉：沖津屋 27(土) なるべく 16時30分迄集合

28(日) 当日参加 6時00分集合出発

君津市黄和田畑 921-1 電話 0439-39-3211 フリーダイヤル 0120-397428

- ・28日コース 石尊山—麻綿原—烏帽子山—鶏毛山—坂本駐車場  
6:00 出発・・・石尊山 6:40/50・・・麻綿原 10:00/10・・・分岐 10:30・・・一杯水林道・・・W0  
(ツクバネ樫目印) 入口 10:40/45・・・(東大演習林) 大平歩道入口地点・・・W15：烏帽子  
山々頂 11:50・・・巻道合流地点付近 12:00 (昼食) 12:20・・・W33：硯石分岐・・・向峯林  
道・・・鶏毛山W45・・・民地・・・坂本駐車場ゴール 15:00 着予定歩程約9時間00分(休憩  
含む) 25,000/1 地図「上総中野」「安房小湊」

- ・募集人員 約60名

費用 6,000円(一泊二食と弁当、移動) 当日参加 1,000円(弁当、移動、)

締切 12月25(月) 各会責任者へ申し込む 11月末中間報告

- ・直接電車で参加の方

電車時刻(往) JR久留里線 木更津発 13:01 上総亀山着 14:08

々 15:48 々 16:54

上記着の時刻に合わせて送迎車が出ます。

自家用車：直接七里川温泉に来て下さい。スペース5台位(出来ればJRでお願いします)

- ・行動予定

1月27(土) 15:30～ 受付開始  
17:30～ 挨拶、ガイドンス(日程、コース説明)  
18:30～ 夕食、交流会後就眠  
1月28(日) 5:00 起床、掃除、支度  
5:30 朝食(弁当を受け取る)(食事は自由)  
6:00 温泉脇出発  
10:00 麻綿原  
15:00 坂本駐車場着(JR、バスで送迎)

- ・電車時刻(復) 安房天津駅 15:00 発：千葉 16:50 着  
安房天津駅 16:21 発：千葉 17:42 着 18:03 発：千葉 19:53 着

- ・東葛地区(東葛、松戸、柏、我孫子)はバス利用して、前日軽登山してから  
集合地(七里川温泉)に行く事にしました。

行先 鋸山：車力道コース～観月台コース

- ・二日目 合同山行

※各会でまとめて申し込む事

- ・申し込み先 ハイキング委員長 松戸山の会 桑原年一 まで

- ・申し込み問合せ連絡先 ふわくハイキングサークル 実行委員長 田中 康雄

(TEL/FAX 0475-34-4757)

# 県連たより

## 千葉県勤労者山岳連盟（千葉労山）

- ◎ 県連盟事務所  
〒262-0033  
千葉市花見川区幕張本郷 1-29-18  
レジデンス幕張台 101 号室  
TEL・FAX： 043-306-1190  
Eメール：[rousanchiba@grape.plala.or.jp](mailto:rousanchiba@grape.plala.or.jp)  
JR総武線幕張本郷下車、海側 徒歩5分  
(県連事務所に常駐者はいません)
- ◎ 加盟会会員の事故一報送付先  
教遭委員長・岡田 賢一  
[ken-ichi@f4.dion.ne.jp](mailto:ken-ichi@f4.dion.ne.jp)  
Fax：043-271-4704  
全国連盟事務局にも必ず送付の事。
- ◎ 連盟費振込み先  
郵便振替口座 00160-3-481509  
千葉県勤労者山岳連盟
- ◎ 「ちばニュース」原稿送付先  
発行責任者：広木 国昭

## NPO法人「ちば労山ゆう」

「ちば労山ゆう」は、定期的な支援活動は実施していません。会で実施する、支援活動は引き続き支援しています。復興支援の海産物の販売は継続しています。  
「食べて復興支援」に協力をお願いします。

出来る時に

出来る人が

出来る事を

- ◎「ちば労山ゆう」への問い合わせは千葉県連盟ホームページから「ちば労山ゆう」にお願いします
- ◎「食べて復興支援」支援物資の問合せは  
広木 国昭  
[danphiro@zpost.plala.or.jp](mailto:danphiro@zpost.plala.or.jp)

### 【編集後記】

- ・11月理事会においても、役員選出が出来ませんでした。各会代表者・県連理事の協力をいただき、約2年かけて通り組んで来ました。役員会の責任は大変重く反省しています。11月の理事会報告もお知らせできませんでした。申し訳ありません。
- ・事故防止・経験交流集会在実施されました。教遭委員の伊東さんの報告を掲載しました。千葉県連で発生した事故例検討に加えて、今年是全国の事故例を検証しました。大変有意義な内容だったので、次回は大勢が参加できる会場での実施を検討してほしい。
- ・女性委員会の人気行事「ワンコイン講習会」を実施しました。安村先生の好意で講習会のテキストをホームページにアップしました。有効に活用して下さい。
- ◆ 年末年始で山行を計画している会員も多いと思います。絶対に事故を起こさないで楽しんで下さい。参加者はリーダー任せにしないで、計画書づくりから参加して下さい。安全で倍楽しい山行になると思います。
- ◆ ちばニュース1月号の発行日は、1月5日を予定しています。会員への配布が遅くなるかもしれませんがご理解をお願いします。投稿は、12月中に送って下さい。

### 県連活動予定表

| 1  |   | 行事予定         | 12 |   | 行事予定         |
|----|---|--------------|----|---|--------------|
| 1  | 月 |              | 1  | 金 |              |
| 2  | 火 |              | 2  | 土 | 女性全国集会(埼玉)   |
| 3  | 水 |              | 3  | 日 | //           |
| 4  | 木 |              | 4  | 月 |              |
| 5  | 金 |              | 5  | 火 | 県連役員会(県連事務所) |
| 6  | 土 |              | 6  | 水 |              |
| 7  | 日 |              | 7  | 木 |              |
| 8  | 月 | 県連理事会(県連事務所) | 8  | 金 |              |
| 9  | 火 |              | 9  | 土 |              |
| 10 | 水 |              | 10 | 日 |              |
| 11 | 木 |              | 11 | 月 |              |
| 12 | 金 |              | 12 | 火 | ハイキング委員会     |
| 13 | 土 |              | 13 | 水 |              |
| 14 | 日 |              | 14 | 木 | 県連理事会        |
| 15 | 月 | 女性委員会(県連事務所) | 15 | 金 |              |
| 16 | 火 |              | 16 | 土 |              |
| 17 | 水 |              | 17 | 日 |              |
| 18 | 木 | 県連理事会(西部公民館) | 18 | 月 |              |
| 19 | 金 |              | 19 | 火 |              |
| 20 | 土 |              | 20 | 水 |              |
| 21 | 日 |              | 21 | 木 |              |
| 22 | 月 |              | 22 | 金 |              |
| 23 | 火 |              | 23 | 土 |              |
| 24 | 水 |              | 24 | 日 |              |
| 25 | 木 |              | 25 | 月 | 遭対委員会(県連事務所) |
| 26 | 金 |              | 26 | 火 |              |
| 27 | 土 | 房総ロングハイク     | 27 | 水 |              |
| 28 | 日 | (七里川温泉泊)     | 28 | 木 |              |
| 29 | 月 |              | 29 | 金 |              |
| 30 | 火 | 組織委員会(県連事務所) | 30 | 土 |              |
| 31 | 水 |              | 31 | 日 |              |

発行者 : 千葉県勤労者山岳連盟  
 〒261-0013 千葉市花見川区幕張本郷 1-29-18  
 レジデンス幕張台 101号室  
 TEL・FAX 043-306-1190 (常駐者はいません)  
 発行責任者 : 広木 国昭([danphiro@zpost.plala.or.jp](mailto:danphiro@zpost.plala.or.jp))  
 問い合わせは:千葉県連ホームページ・事務局への問合せまで