

四季山遊会タウンミーティング (2008年冬)

1. 2008年 活動報告 (6月～10月)

2008年の実績

	回数	人数	男性	女性	1回平均
1月～5月	36	503	243	260	12
6月	6	79	40	39	13
7月	5	62	31	31	12
8月	4	96	46	50	24
9月	8	101	35	66	12
10月	7	84	48	36	12
11月	8	97	40	57	12
12月	7	79	36	43	11
合計	81	1101	519	582	13

2. 2008年下半期会計報告 (6～10月)

※詳細は席上配布

※詳細をご希望の方は事務局までご連絡ください。

3. 四季山遊会とは

四季山遊会を通じて、子供を育てる親や将来の日本をになってたつ若い人に、自然の良さを実感(感動)してもらい、一人でも多くの方が自然を大切にする気持ちになって欲しい。そんな大自然満喫サークルにしたい。2005年は、1人でも多くの方が山行に参加でき、「きれいに」テイク1運動するのが目標です(原田特別顧問の自己紹介より)。

四季山遊会は、会員だけではなく、これから山歩きを始めたいと思っている人たちが、最初に飛び込める会でありたいと考えています。また、ネットの会なので、会の雰囲気はネット上でしか伝わりません。また、リーダーもボランティアですが、その原動力は掲示板への書き込みです。感謝の意を表し、会の雰囲気を伝えるために、なるべく山行後の感想をメイン掲示板へ書いていただくようお願いしているところです。これからもご協力をよろしくお願いいたします。

4. 冬登山の対策

いよいよ白銀の山なみや樹氷に出会える季節となりました。冬は寒いから山には行かない。もったもです。しかし、一度雪山の世界を見てしまったら虜になります。四季山遊会では、高度な技術や装備が必要な雪山には行きません。ある程度の装備があれば行ける企画を実施しています。以下、冬山に対する心構えや注意点を書き出してみます。

4-1. 体温調整

冬場の山行で一番難しいのが「体温調整」です。冬場の登山口は寒いので、厚着で歩き始めることとなりますが、歩き出すとすぐに体温が上がり、汗をかきやすくなります。汗でぬれた服は休憩時に急速に冷えて体温を奪います。冬場は汗をかかない歩きが必要です。

歩き始めて少しでも体温が上がり、汗をかきそうになったら、すぐに衣服調整を申し出ましょう。

また、季節や天気を問わず、年間を通してレインウエアは必携です。雨が降ったら当然必要ですが、晴れていても少し肌寒いときや、持って行った服装では足りなかった時などに重宝します。特に冬場は防風防寒として必要です。

4-2. 衣服の素材

最近ではスポーツ用品全般に、吸汗速乾素材を使用するのが主流です。特に冬場は汗をかいてもすぐに乾かす素材が必要になります。綿のようにいつまでも乾かない素材は体温を奪い、体力が消耗します。また、ダウンの上着などはコンパクトに圧縮でき、休憩時の体温を保持するのに有効です。

・もし汗をかいても、すぐに乾く衣服（吸汗速乾素材）にしましょう。特に冬場の綿類は厳禁です。綿は水分をよく吸収しますが、乾くのに時間がかかります。

自然に蒸発するときは、気化熱（水 1g の蒸発につき約 0.58kcal の熱が奪われる）により、衣服の熱が奪われます。特に下着の場合は、直接身体の熱が奪われることとなりますので、下着類についても綿類は避けましょう。

・衣服は体温調整がしやすい重ね着にしましょう。

・休憩や昼食時などは、こまめに上着を羽織るなど、身体を冷やさないように心がけましょう。

※吸汗速乾素材：通常の衣類よりも素早く汗を吸い、また水分の蒸発が早い素材のこと。メリノウールなどの自然素材のほか、ポリエステル等を不定形断面形状にするなどの工夫を施した素材がある。ダクロン QD やウイックロンなどの商品名で各社が開発している。汗をかいた分だけ素早く吸収し、まだ体温が高いうちに蒸発させれば、急激に体温を奪うことはない。冬場の必需品ともいえる。なお、多少濡れてもべとつくことなくサラサラ感が持続するので、夏場でも重宝する。

4-3. 手袋と耳の防寒

手袋は、低山歩きで雪がほとんど無い状態なら、暖が取れる程度のもので構いませんが、雪がある場合や風が強い場合は、それ相当の手袋が必要になります。

防水機能のない手袋だと、

手袋に雪が付く → 体温で雪が融ける → 気化熱で体温が奪われる

というように、次第に手先が冷え切ってしまいます。

最も確実なのは、インナーグローブとオーバークラブを重ね合わせて使うもの。インナーグローブは暖かい素材、オーバークラブは防水・防風機能を持たせたものです。この場合でも、なるべくインナーグローブの替えを持っていきましょう。いくら二重になっていても、誤ってインナーグローブを濡らしてしまったら大変です。

身体の中で最も寒さを防げないのは耳です。特に風が強いときは、どうしようもないほど

冷たくなります。冬山に入るときは、耳当てや大きめのマフラーなどで耳の寒さを防ぐことも忘れないようにしましょう。

4-4. スパッツ

雪が積もっている状況ではスパッツが有効です。靴とズボンだけだと雪の中に足を入れる度にズボンの中に雪が入り込み、さらにそれが靴の中へと入ってきます。雪の深さにもよりますが、出来ればロングスパッツがベターです。

4-5. アイゼン

冬場の装備で最初に思いつくのがアイゼン。アイゼンは、氷や氷化した雪の上を歩くための装備です。4本爪の軽アイゼンは非常用であり、一年中持ち歩くのに適しています。九州内の山歩きでは、適度にグリップ力がある6本爪がよく使われます。8本爪以上のアイゼンは、前2本の爪が水平前方に伸びており、氷壁などを登ることも可能です。一般的には爪が多くなるほど安定感があり、グリップ力も強くなります。安定感重視から、10本爪以上を勧める人も少なくありません。

4-5-1. 種類

バンド（ストラップ）で締め付け固定する「バンド式アイゼン」と、スキー板のように金具で固定する「ワンタッチアイゼン」があります。バンド式アイゼンは取り付け時の手間がかかるため、十分に練習しておく必要があります。

また、一度装着した後も、時々バンドが緩んでいないかどうか確認することも必要です。ワンタッチアイゼンは、靴のつま先に装着用の切れ込み等が必要となります。自分の靴に合わせて選びましょう。

4-5-2. アンチスノープレート

アイゼンの裏側は雪が団子のようにくっついてグリップ力が失われ、歩きにくくなるため、一般的には「アンチスノープレート」などと呼ばれるプラスチックやゴム製の板を取り付けます。

4-5-3. 歩き方

アイゼンを装着して歩くときは、爪をズボンやスパッツに引っ掛けて転倒する危険もあるため、「ガニ股歩き」がベターです。また、爪が石や木の根などに引っかからないように、上から押さえつけるような歩きを心がけましょう。

さらに、靴底に凶器を付けて歩いているようなものです。必ず間隔を空けて歩きましょう。

※アイゼンは氷や踏み固められた雪に爪を突き刺してグリップ力を得るためのもので、基本的に新雪や解けかかった雪では不要です。爪が擦り切れて丸くなると、氷に突き刺さらなくなるため、ヤスリで磨くなどのメンテナンスが必要です。また、一度使用すると表面の塗装が剥れるため、錆びやすくなります。シーズンが終わったら、錆をよく落とし、ペンキ等でメンテナンスしましょう。

5. 原田さんへの声のお便り報告

5-1 趣旨

① 声の便り

2月に神戸にお見舞いに行った際、私たち（お見舞い人）の呼びかけや広やま会の声のレターに聞き入ったり、笑ったりする表情が見られました。本当は直接会いに行くのが一番いいのですが、原田さんは札幌で療養中のため、たくさんの山仲間たちの声を届けるには、声のレターが一番だと感じました。声のレターを続けて、療養生活に少しでも刺激を与えられたらと考えています。

札幌という遠方ですが、北海道の山行きを兼ねて、お見舞いにも行きたいという声があるのは、うれしく思う限りです。実現できたらいいですね。

②お見舞い金

原田さんを支えていらっしゃる家族に何かできないかという思いから声をかけました。息子さん・娘さんは、会の山行に参加したこともある仲間ですし、何より未来有望な子どもたちです。奥様も長期の看病生活が続いています。ほんの少しでも原田さんが作り育てた会員の気持ちを伝えられたらいいなと思います。

5-2 送付

7月下旬から9月にかけて、集めた声のお便りをCDにし原田さんのご家族宛てに送付しました。

加えて、みなさんからのお見舞い金は、子どもさん二人にはミュージックギフト券、奥様には商品券にかえて一緒に送付しました。

5-3 今後の予定

声のお便りは、定期的に年2回程を目安に集めてお送りしたいと考えています。お見舞い金は、『ガンバ金』と名前を変えて、これからも続けていきたいと考えています。ただし、あまり多く集まり過ぎても相手方の負担になると思いますので、ほんの少額でお願いします。袋に入れる時、原田さんのことを思ってチャリーンと入れていただければ幸いです。

今回、12月から1月にかけてまた、声集めをします。TMでのまじめな会話を抜粋したり、懇親会でのほろ酔いメッセージ、山行でのリラックスしたメッセージ（一人でメッセージ、普通の会話・・・）などを集めようと思っています。旧知の方も、そうでない方も、できる範囲でご協力頂けたらうれしいです。

○ 録音について

CDを編集してみて思ったことは、

- ① 懐かしい人、新人さんいろんな人の声が入っていてじわっとくる、とってもいいものができました。短くてもいいので、たくさんの人の声が集まると声のお便り度がパワーアップするようです。内容は、呼びかけ、日常報告、山報告なんでもいいです。
- ② 山頂での声や風の音、夏の虫の声など入ってとっても良かったです。
- ③ 誰かが話しているところに、だれかのつつこみが入ったり、数人で自由にしゃべったりしている会話風のも良かったです。

6. 検討課題

◎保険料の改訂

※ 2008年11月12日より、保険料・保障内容が変更になりました。

	通常ハイキング保険 (国内旅行傷害保険)	山岳登山保険 (アイゼン・ピッケル対応)
保険料	300円(1泊2日まで) 350円(3泊4日まで) 400円(6泊7日まで)	1,200円
死亡	333万円	160万円
入院(1日)	3,500円	2,400円
通院(1日)	2,000円	1,600円
賠償責任	1億円	1億円
救援者費用	200万円	200万円

※ 山行の形態によって、保険料・保障内容が異なります。

通常ハイキングと山岳登山の区別は下記のとおりです。(保険代理店からの回答)

※ 山岳登山とは、アイゼンやピッケルなどを使用する冬山登山・岩登り・沢登りなどの登山を指します。

※ 氷雪期でもアイゼン等を使用せず、危険性のない、一般の縦走路(登山道)は山岳登山にはなりません。

◎会費について

※ 全体会及び各地区の会費余剰金の有効利用、場合によっては会費の値下げも含め検討を重ねてまいりました。タウンミーティングにおいて、皆様方からリーダーや事務局の各サポーターに対して、暖かいご支援の、そして前向きな発言の数々を提案していただいたいただき、また、事務局サポーターからの提案もあり、会費は、会の備品購入、事務局経費に充てさせていただくことで、当面会費は据え置くこととしました。

☆会の備品購入

- 【リーダー装備】・トランシーバー 新リーダー用 2台 + 充電器 1セット
故障分 1台
予備用 6台
- ・応急ギブス 企画リーダー用 6セット
- ・エクストラクター サブリーダー用 10個
- 【事務局用】・全体会専用パソコン 1台
- ・バックアップ用外付けHDD 2台
- 【その他】・横断幕 10枚

- ・小旗 30 枚
- ・のぼり旗 6 枚
- ・バス用ステッカー

☆事務局経費

各サポーターの電話代、プリンターインク代、用紙代、電気代、企画の下見代等、ひとつひとつを細かく計算できない部分は、全てサポーターの善意に頼ってきました。おかげさまで企画回数や参加者も多くなっており、サポーターの経済的な負担も無視できないところまできていました。このため、今年から企画回数ごとや期間ごとに実費相当額の事務局経費を支払うこととしました。

なお、これまでは全体事務局から代表・副代表が各地のTMに参加していましたが、今後は各地区のリーダーや事務局でTMを実施することとなりました。このため、事務局の情報共有の場として、事務局会議の必要性も考えており、事務局会議費については別途計上することとします。

◎運転ボランティアの交通費について

ガソリン価格の乱高下により、交通費の計算に苦慮しています。何らかの基準を設けて、適正な交通費の算出を行ないたいと考えています。また、景気対策の一環として ETC 割引が拡充されています。これを交通費に反映させるかどうか検討しました。

1. 運転ボランティアのガソリン代計算について

ガソリン代の価格変動について、以下の基準を適用します。

1 リットル単価 (四捨五入)	1 km あたりの経費 (8 km/1 L で計算)	交通費として計算する 1 km あたりの価格
100円	12.5円	15円
110円	13.8円	15円
120円	15.0円	15円
130円	16.3円	20円
140円	17.5円	20円
150円	18.8円	20円
160円	20.0円	20円
170円	21.3円	25円
180円	22.5円	25円
190円	23.8円	25円
200円	25.0円	25円

(1 リットル当たり 8 km として計算しています)

2. ETC 割引について

○ETC は多数の方が付けていますが、交通費に反映させるためには、運転ボランティア申し出の際に ETC 割引が使えるかどうかの確認が必要になります。

○ETC 割引は終日ではなく、時間制限、距離制限があります。近場の場合には、ほぼこの時間帯で乗れるでしょうが、通勤割引の前に帰りつけそうな時も、割引時間帯まで引っ張ることになります。

○遠出の場合は距離制限以上となる可能性があります、車によっては、

- ・ 2枚以上の ETC カードで乗り換える人（約4割引）
- ・ 1枚しかないので、通常料金で乗る人（通常料金）
- ・ 1枚でも、途中で乗り換えて少しだけ安くする人（約1.5割引）
- ・ ETC を搭載していない人（通常料金）

色々な条件で計算しなければいけなくなります。

○100km での乗り換えを前提とするかどうか、前提とした場合、どうしても 20 時までには乗り換えなければいけないため、無理して運転させる場面が出てこないでしょうか。

※ 以上のことをTMで検討の結果、ETC 割引は交通費に反映させないことになりました。

◎タウンミーティング（略称：TM）の開催時期について

これまでは、1月頃と8月頃に実施していました。今回からは、夏山や冬山に対する対策を話し合う場として活用する目的から、6月末～7月と11月末～12月に行なうこととしました。1月のTMが無くなったことにより、会計報告は6月末～7月のTMで行うことになりました。

7. 2008 年冬季山行計画

※ 各地域でさまざまなご意見をいただきました。皆さんの意見や要望ができるだけ反映できるよう、今後の計画の参考にさせていただきます。

8. 事務手続き（確認メール）の変更について

☆確認メールの返信の廃止について

企画実施日の1～3日前に「確認メール」をお送りしていますが、返信がそろわないと事務手続きが出来ません。また、お申し込みの際の内容に変更があれば、各申込者から事務局に個別にご連絡いただいていますので、確認メールでの変更等は基本的に発生しないと考えています。事務局の作業効率化のために、特に変更がない場合の確認メールの返信を廃止します。

もし、企画実施日の前日夕方頃までにメールの確認が出来ない場合は、事務局までご連絡ください。

☆メールアドレスの再確認

申込みの際のメールアドレスが間違っている方がいらっしゃいます。申込み（仮受け）が完了すると、申込みに記載したメールアドレスに仮受けのメールが届きます。仮受けのメールが届かない方は、メールアドレスをご確認ください。今後は、申込み内容確認を各自仮受けのメールで行うこととなります。

事務局の作業効率化のためにご協力をお願いします。

☆事務手続きの手順

① お申し込み

これまで同様、ホームページ上からのお申し込みとなります。

② 仮受け付けメールの受信

お申し込みが完了すると、申し込み時に記載したメールアドレスに仮受け付けのメールが届きます。企画終了まで大切に保存しておいてください。

③ 申し込み内容の変更

集合場所や保険など、お申し込みの内容に変更があった場合は、事務局までご連絡ください。

④ 確認メールの送付

これまでどおり、締め切り後に確認メールを送付します。保険の申し込み状況については仮受けのメールで各自ご確認ください。もしお申し込みの際に間違っていた場合でも、指定期間内に変更連絡がない場合は、保険代は徴収させていただきます。

⑤ 確認メールの返信（間違いや修正があった場合のみ）

確認メールの内容を確認し、間違いや修正があった場合にのみ返信してください。修正依頼等の返信は、前日 21 時頃までとします。ただし事務局の都合により修正依頼の締め切りを早くすることがあります。

⑥ 緊急の連絡

キャンセルや集合場所の変更など急を要する連絡でも、返信の指定時間以降は事務局では受け付けません。翌朝の指定時間（確認メールを参照）にリーダーへの電話連絡してください。

携帯メールを送信しておく方法もありますが、リーダーから返信が返ってくることを確認してください。返信が帰ってこない場合は、必ず電話連絡をお願いします。

⑦ 集合に遅れた場合の措置について

連絡なしでの集合場所への遅れ、または連絡ありでも後の行程を考慮して待つことが出来ない場合は、遅れた方はキャンセルとみなして出発します。

その際、保険料や交通費等については、お支払いしていただくことがあります。

☆キャンセルについて

キャンセルの連絡は、必ず事務局宛てにメールでご連絡ください。

・掲示板では本人確認が出来ません。また、事務局も空いた時間でのボランティアです。全ての掲示板を確認できるわけではありません。

・現在の自動化では、事務局がキャンセルを確認した後、キャンセル処理を行えば追加募集するシステムです。申込み期限が過ぎてからのキャンセルは空席となりますので、な

るべくお早目のキャンセルをお願いします。

☆合宿等のキャンセルについて

合宿等では、ある程度の人数を見込んで事前に宿や食材を手配する場合があります、直前のキャンセルでは他の参加者の負担が増えることもあります。また、宿泊施設に対してキャンセル料を支払うこともあります。このため、場合によってはキャンセル料をいただくこともあります。

☆以下のようなキャンセルは禁止します。

- ・他の山に行きたいから（個人山行を含む）
- ・他の会の企画に参加することになったから

9 山歩きを楽しむために

◎自然保護

- ・「山で遊んでいる」のではなく、「山に遊んでもらっている」気持ちを忘れない。
- ・テイクワンの徹底をお願いします。
- ・外から持ち込んだものは、責任をもって持ち帰りましょう。果物の皮などを、「養分になるのだから」と捨てる人もいますが、その場所ではこれまでの養分に見合った植物が育っています。余計な養分は植物の生態系を壊すことにもなりかねません。また、可能性は低いですが、果物等が腐って虫が繁殖すると、それを狙って小鳥が集まる。さらに小鳥を狙って大型の鳥が集まることもあるかもしれません。
- ・登山道は人が入ると表土が荒れます。荒れた表土は雨で流され、次第に深くえぐれてきます。登山道に階段などが整備されていることがありますが、多少歩きにくくても、整備のおかげで登山道の荒廃を防いでくれている感謝の意識を持ちましょう。

◎団体での行動

団体での山行は、他の登山者の迷惑になりかねません。常にその意識を持ち、行動してください。

登山道では一般的に「登り優先」と言われていますが、下山者が少数で、こちらの人数が多いときは、下山者に人数を伝え、道を譲ることも必要です。また、相手が道を譲ってくれた場合でも、真ん中くらいの人がもう一度、先に行くかどうか声をかけてみることも必要です。

10. 四季山遊会の事務局体制

全体事務局

- 原田 真人 : 特別顧問
稲葉 博明 : 四季山遊会代表、HP 管理サポーター補佐、会計サポーター補佐、
保険サポーター
武藤 尚子 : 四季山遊会副代表、HP 管理サポーター
中田 輝昭 : 事務サポーター (申し込み確認、名簿管理担当)
樋口 景子 : 会計サポーター
下條 暁子 : 会計サポーター
上田 博文 : バス管理サポーター
池水 久美 : 声のお便り・ガンバ金サポーター

鹿児島会

- 吉野 清美 : 企画リーダー
稲葉 博明 : 企画リーダー、事務サポーター代理
小倉 一哲 : 企画リーダー
黒木 縁 : サブリーダー
池水 久美 : サブリーダー
斉藤 加代子 : 事務サポーター

福岡事務局

- 坂井 寛 : 企画リーダー
武藤 尚子 : 企画リーダー
寺井 紀義 : サブリーダー
下田 剛 : サブリーダー
内藤 智之 : サブリーダー
藤田 佳代 : 事務サポーター
井手 公子 : 事務サポーター
手嶋 晃子 : 事務サポーター

広島やまぐち会

- 前田 剛 : 企画リーダー
山本 章夫 : サブリーダー
広保 邦子 : 事務サポーター
広保 信一 : 事務サポーター

屋久島会

- 上田 博文 : 企画リーダー
中田 輝昭 : 事務サポーター

東京会、関西会

- 田口 芳人 : 企画リーダー
大野 雅嗣 : サブリーダー
中島 千晶 : 事務サポーター