



西山ハイキングクラブ

# にしやま

Nishiyama No.442

2023  
September



木曾駒ヶ岳 木下裕子

## 忘れ物はありませんか

2008年8月改訂

■日帰り必携装備			*は基本的な服装としてあげています
長袖シャツ*	ズボン*	登山靴*	
靴下*	雨具(上下、折畳傘)	ザックカバー	
帽子	水筒(テルモス)	ティッシュペーパー	
ゴミ袋	シュリンゲ	ヘッドランプ	
筆記用具	タオル	食料(昼飯)	
非常食	地図	方位磁石	
健康保険証(写し)	お助け袋・会員証	時計	
ホイッスル	個人常備薬	リーダーが指示したもの	
■その他、必要に応じて下記のを追加する			
手袋	ストック	着替え、靴下予備	
コップ	ナイフ	サングラス	
スパッツ	ツェルトまたはレスキューシート	靴紐予備、予備電池・電球	
■リーダーは上記のものに加えて下記のを持ってくる			
細引き(5mm)10～20m	救急薬品一式	ライターまたはマッチ	

## ランクの目安

2011年3月改訂

ジャンル	体力度・技術度	総歩行時間	歩行速度	高度差
超らく	★	4時間以内	ゆっくり	あまりない
らくらく	★★	4～6時間	普通	少しある
ビスターリ	★★★	6～7時間	ゆっくり	ある
一般	★★★★	6～7時間	普通	けっこうある
健脚	★★★★★	7時間以上	速い場合あり	かなりある

## 解散後報告先

2022年12月改訂

運営委員会・各部会関連	超らく・らくらく・ウォーキング	ビスターリ	一般	健脚・雪・岩・沢・テント
林ただし	五十棲節子 小西弥生**	鹿島和子	岡庭美恵子	小原清志

\*\*は天王山トレーニングのみ

※会員でない人が参加する場合は、事前にリーダーに連絡してください。

## 事故からの学び

横井重信

近年の中級教室や初級山登りセミナーで事故についての事柄が教材として多く取り上げられ、また参加者も多く、事故に対する関心の高さを伺う事が出来ます。

先日 2023 年度の初級山登りセミナーで「山のアクシデント・トラブル対処法」の講義に参加して講師から数多くの事象等を教えてもらいました。しかし我が家に戻ったときには情けないかな、わが脳内はザル仕様で講師には申し訳なく思っています。そんな中唯一「なぜその判断に至ったのか！」の言葉が辛うじて残っていました。

以下、紹介するユウチュウブ動画は「なぜその判断に至ったのか」をキーワードとして、観て頂くと私の様なザル仕様の脳においても繰り返し、突っ込んだり、突っ込まなかったり出来ましたので講義の補足として利用してもらおうと嬉しく思います。

【 THUNER BIRD HILLS 】 で検索

\* 「竜ヶ岳」 登山未経験者がジャンダルムをめざし・・・

(この動画では初心者の歩行姿勢が回数を重ねる度に変化が見られます)

\* 「遭難」 コミュニケーション不足による遭難・・・

(駐車場から入渓までの短時間に起こるもので、救助要請の判断に注目)

下の2件の事象は 西山HCで現在多く行われている山行形態とは違いますが「なぜその判断に至ったのか」の 大きなくくりとして見て下さい。

\* 「滝谷ドーム中央稜」・[オッサン滑落] ①～⑥

単独行の危険性とその周りへの影響を映像化されています

(②の8分辺りから～③)が主題で この③は次の日救助ヘリが飛んでいる時 ガスの中、岩稜途中の二人の会話が何とも言えない

\* 「剣岳」 ①～⑥ (①はテント泊での楽しい食事風景)

(サブタイトルの③源次郎無念の敗退～④岳友達の絆)は事故に関わった人たちも心のザワメキと、それを何とか落ち着かせようとする様子の映像 これらの事象には捉えられ方が色々ありますが 遭難を考える時の共通の話題となれば幸いです。

# もくじ

---

例会案内	3
例会予告	34
山行報告	36
一言感想	57
運営委員会・専門部報告	73
リレー随想	78
投稿	79
掲示板	85
クラブインクラブ	85
京都労山 9 月号より転載	86
表紙写真に寄せて・編集後記	87

組織部

## 2023秋 集中登山のお知らせ

紅葉が始まる地元、西山山系での集中登山に集いましょう。  
本年は、参加者全員が集う全体集会を久方ぶりに開催します。  
下記の通り計画しました。多くのメンバーとの友好を深めましょう

**実施日** 11月19日(日)

**場所** 西山キャンプ場(全体集會会場)に集うコース

◎コースは下記5コース

◎全体集會は昼食後、西山キャンプ場で実施

全体集會では、お楽しみタイム、山行中での事故の初期対応/  
ファーストエイド(救急治療等)習得タイムを予定しています。

\*参加申込要領、コース、全体集會、ファーストエイドの  
内容詳細については、次月の会報10月号にてお知らせします。

1コース 超楽：歩行時間 2時間 CL横井重信 SL春豊子

★西代里山公園管理棟～立石橋～西山キャンプ場～西代里山公園

2コース らくらく：歩行時間 2.5時間 CL吉田京子 SL岡庭美恵子

★光明寺駐車場～放生池～遊友の丘～梅林～西山キャンプ場～光明寺

3コース ビスターリ：歩行時間 4時間 CL夏原典子 SL片山富子

★西代里山公園管理棟～大沢峠～奥海印寺奥山～P275～  
～西山キャンプ場 ～西代里山公園

4コース ビスターリ：歩行時間3.7時間 CL加藤ゆり SL山下美喜子

★善峯寺バス亭～古道2～大展望台～大沢峠～西山キャンプ場～  
～光明寺

5コース 一般：歩行時間 4.5時間 CL操谷俊之 SL旭 眞

★小倉神社～柳谷観音第2駐車場～大沢峠～西山キャンプ場～  
～西代里山公園

10月例会案内(一般)

雨天中止

(公開バスハイク)

## 青葉山

若狭富士と呼ばれる青葉山。若狭湾を一望できます。

東峰・西峰と二つのピークを持つ山容から「双耳山」とも称される。

鉄の梯子、鎖場もあります。三点支持が必要な場所もあります。

日 時： 2023年10月1日(日)

集 合： JR長岡京駅東口 7時出発

コース：松尾寺登山口～青葉山692m(西峰)～青葉山693m(東峰)～

中山寺登山口

歩行 約5時間

参加費：バス代 6000円

持ち物： 日帰り一般装備 コロナ感染予防グッズ

地図： 青葉山

○先着順、15人(CL、SL、含む)としますが、一般参加者(6500円)の申込(募集5人)。9/20以降確定します。

○参加を希望される方は、9/1、8時から9/8までに、CL鹿島まで下記、携帯電話のSMS申込んでください。

CL 鹿島和子 080-5343-3111

SL 小西弥生

SL 永本芳江

解散後報告先 林 ただしさん

## ぐるぐる天王山

まだまだ残暑厳しいです。

9月の天王山は新たな発見があるのでしょうか？

「ぐるぐる天王山」は、私たちが知っている天王山道をぐるぐる歩きます。同じルートになる月もありますが、一人で歩くのは不安な方、ぜひ一緒に歩きましょう。ゆっくり歩きです。お待ちしております。

日時	2023年9月1日（金）
集合場所	阪急大山崎駅 9時30分
コース	阪急大山崎駅～椎尾神社～中の谷～展望所～ 天王山頂上～酒解神社～宝寺 JR大山崎駅踏切（解散）（4時間くらい）
持ち物	日帰り必携装備 弁当 飲み物 虫対策（蚊）
地図	山と高原地図「北摂 京都西山」
申し込み	8月25日（金）8時～CLまでお願いします。 （ライン SMS 希望）
CL	吉田京子 Tel 090-5977-5313
SL	北千恵子 Tel 080-8720-9453
	解散後報告先 五十棲節子さん

## 雨にも負けず！愛宕山・芦見谷

涼を求めて水場を辿って行きます。芦見谷は芦見谷川の源流。水の湧き出るところがあり、冷たくて清らかなおいしい水が飲めるそうです。今回のルートは道がはっきりしているところを選んでいますが、愛宕山は900m近い山ですので、登りも長いですが下りも長いです。緑濃い愛宕の山と涼しい谷を楽しみましょう！

**日 時** 9月1日(金) AM7:50 集合 (7:59 バスに乗車)

**集合場所**：阪急嵐山駅バス停

\*阪急嵐山駅改札窓口で京都バス嵐山一日乗車券を買うのがおススメ！60円お得になります！

### コース

嵐山～清滝～愛宕神社参道～愛宕神社～首なし地藏～竜の小屋～芦見谷～月輪寺～東海自然歩道～清滝

(歩行約 6.5 時間)

**地図** 山と高原地図：京都北山、または1/2万5000：京都西北部

**持ち物** 日帰り一般装備、弁当、虫よけ、コロナ対策グッズ

**申込み** 不要です。

集合場所に集まったメンバーで行きます。人数により班分けし、参加者からSLお願いするかもしれません。

\*朝から雨であれば中止。中止連絡は前日の19時以降、西山メールで連絡します。雨が途中から降る予報であれば、降水量により判断。

C L 木地弘恵 (Tel 090-3944-3560) kijil23@yahoo.co.jp

S L 安達正明 Tel 090-9884-6186

福田設子 Tel 090-5901-9206

解散後報告先 岡庭美恵子さん

9月例会案内（健脚）

西山ハイキングクラブ

（黒部五郎岳・薬師岳トレーニング）

## 東山トレイル

黒部五郎岳・薬師岳のトレーニング3回目です。本番に向けてがんばりましょう。空きがあれば本番参加者以外の方も参加頂けます。

日時 2023年9月2日（土） 雨天の場合3日（日）

集合時間・場所 JR稲荷駅前 8時10分

コース JR稲荷駅～伏見稲荷大社～熊鷹社～円通寺橋～清水山～東山～粟田神社～ねじりマンボウ～日向大神宮～大文字山四辻～大文字山～大文字火床～仙人塚～八神社

持ち物 日帰り一般装備 飲み物 弁当

地図 「東山トレイルコース地図」

申し込み 8月30日 8時から CL迄

当日の山行終了後、短時間の黒部五郎岳・薬師岳の打合せ会をします。

CL 能登恵美子 090-6960-1318

SL 中村好夫 090-2354-9750

解散後報告先 小原清志さん

9月例会案内（らくらく）

（雨天中止）

古都まち歩き

## 船岡山（111.6m）周辺

北野天満宮から千本通りを上がって船岡山まで約1kを3時間かけてゆっくり歩きます

9月4日は北野天満宮例大祭の日。五穀豊穰、無病息災を祈願。桓武天皇が船岡山に登って、四神相応之地であることを確認し平和で安らかを願って遷都した平安京を1229年後の私たちが懐古に浸りながら弁当を・・・

北野天満宮→大報恩寺（千本釈迦堂）→石像寺（釘抜地藏）  
→引接寺（千本焰魔堂）→上品蓮台寺→建勲神社→船岡山

（前日、19時降水確率60%以上の場合中止）

日時 9月4日（月）

集合場所 阪急西院駅 西出口 ㊤市バス乗り場

9時00分集合

9時10分発 203系統銀閣寺行

もちもの まち歩きの装い 雨具 弁当（船岡山山頂）  
はきなれたシューズ

CL 鈴木洋一

090-3055-9484

SL 田村佐多子

070-2657-5096

解散後報告 五十棲節子様

## 天王山（トレーニング）

しばらくお休みしていた天王山トレーニングを再開します。  
まだまだ残暑が続くと思いますが秋にはいろんな例会が企画されています。直前になって慌てないようにトレーニングしておきましょう。  
皆さんの参加をお待ちしています。

**日時** 9月4日 11日 25日 10月2日の月曜日  
9/18（敬老の日・祝日）は休みです。

**集合場所** 9月4日 10月2日は 小倉神社トイレ前  
9月11日、25日 は 桜の広場公園トイレ前  
\*集合場所に備え付けの参加者名簿に記名してから登山、下山後に  
チェックを入れてください。（遅くとも11時には下山。）

**集合時間** 午前9時～9時30分  
9月4日 CL 草場眞知子 080-3036-2011  
9月11日 CL 草場克彦 090-8484-5114  
9月25日 CL 吉田京子 090-5977-5313  
10月2日 CL 草場眞知子 080-3036-2011  
\* SLは参加者からお願い致します。

**コース** 4日 10月2日  
小倉神社から柳谷分岐までの往復 約1時間  
11日 25日  
桜の広場公園から天王山山頂往復 約1時間

\*雨天などで中止の場合は前日または当日午前7時までにメールでお知らせします。

解散報告先 小西弥生さん

## 第6回 ポンポン山トレーニング

西山の季節の変化を楽しみながら、ゆっくり、安全にトレーニングをしましょう！コースの基本は「西山ホテルの家」から「大展望台」へのピストンです。今回は、海印寺奥山に行きます。10月1日～御嶽山参加予定の方も参加ください。

日時 9月6日(水)  
雨天 9月7日(木)

集合場所 西代里山公園の西山ホテルの家前 9時00分

### コース

西山ホテルの家～大沢峠～大展望台(大沢山)～大沢峠～海印寺奥山～西山キャンプ場～立石橋～西山ホテルの家  
解散 歩行時間 6H

持ち物 日帰り一般装備・弁当又は行動食・水分多めに

地図 西山連峰トレッキングマップなど

アクセス 阪急バス JR長岡京駅8:30・9系統2番乗り場  
阪急長岡天神駅8:37 奥海印寺8:45  
又は、自家乗り物(自転車・バイク・車など)

申し込み 前日まで CL山下へ

CL 山下美喜子 TEL 090-2100-4084

SL 片山富子 080-1415-7140

解散後報告先 鹿島和子さん



9月例会案内 (一般)

雨天中止

## らくなんトレイル④ 六石山366、3m

洛南の山々は馴染みがあまりない地域ですが、冒険心をもって挑戦したいと思います。参加の皆さんで、道を確認しながら歩きましょう！

今回は 宇治川を上り 天が瀬ダムから山道に入り六石山を目指します。さて、無事に目的地につきますよう！

日時 2023年9月9日(土)

集合場所 JR宇治駅改札口 8時30分

JR 京都駅⑧ 奈良線城陽行き 8:01発 宇治駅 8:24着

コース

JR 宇治駅～平等院前～天が瀬ダム～登山口～六石山～クツワ池～クツワ池バス停＝JR 宇治駅 歩行時間 4～5H

解散

帰りのバス 毎時18分 宇治駅まで所要時間22分

申し込み 9月8日までにCLへ

持ち物 日帰り一般装備・弁当・消毒ジェル・マスク・ゴミ入れ

地図 六石山など

CL 山下美喜子 TEL 090-2100-4084

SL 安達正明 TEL 090-9884-6186

解散後報告先 岡庭美恵子さん

9月例会案内（健脚）

（雨天中止）

## 六甲ロックガーデン

10月の「谷川岳西黒尾根」の予行演習として計画しました。岩場に慣れるのが目的です。西黒尾根参加者以外の方で、今年の「三点支持例会」経験者もOKとしますので、ご参加ください。

日 時 2023年9月9日（土）

集 合 阪急芦屋川駅前広場 8:30 集合

阪急長岡天神 7:25→十三 8:03→8:20 阪急芦屋川

コース 阪急芦屋川～高座の滝～地獄谷入り口～A 懸垂岩～

ピラーロック～キャッスルウォール～岩梯子～荒地山～

高座谷～高座の滝～阪急芦屋川

実歩行時間 5時間半・予定コースタイム 7時間

持ち物：日帰り一般装備、弁当、軍手（手袋）

地 図：山と高原地図「六甲・摩耶・有馬」

参加者：9月4日以降7日迄にCLに申し込んで下さい。

CL 田村 太二 携帯 090-2108-6099

Eメール [kitto@nike.eonet.ne.jp](mailto:kitto@nike.eonet.ne.jp)

SL 参加者から

解散報告先 小原 清志さん

教育部

西山ハイキングクラブ <sup>しん にゅう</sup> 新 入 教 室 の 案 内

1. 日 時 2023年9月10日(日)午前10時～12時

2. 場 所 事務所 2階

有料ですが近くに「ダイソー」駐車場があります  
(近くの向日町競輪場駐車場が競輪開催日以外は利用出来ます)

3. 内 容 会の設立、運営・活動内容の説明です。  
(会員として知っておいてほしい事柄です)

4. 対象者 ◎受講ができていない最近の入会者(必ず受講)

【今西佐都美さま】日時、万象繰り合わせて出席ください  
過去の一般参加(70歳以下)の方々にも案内します

5. 持参物 筆記具・マスク必携(コロナ予防品)・飲み物

6. 受講対象者でどうしても出席ができない場合は連絡ください。

会員・会友の皆様にお願ひします  
例会参加の問ひ合わせ(入会希望)があれば  
リーダーと調整してください

西山HCのことを紹介している方にこれを案内して下さい。

(ア) 入会希望を聞いておられる方は出席を勧めて下さい

これまでの例会に一般参加して西山ハイキングクラブに関心があった方をご存知の会員は新入教室の案内をして下さい。

(終わった後で、入会希望者が居たなどの話しが有ります。皆さんから早目に案内を行ってください。)

(永柳辰夫 電話 075-551-0353)

※次回は来年2月を予定します。



## 第 3 回 山 行 計 画 会 議

山行部

9月10日(日)第3回山行計画会議を行います。

今回は10月～2024年3月迄の計画の提出を予定しております。

暑いさなか冬の計画等想像つきませんが冬山の計画の案を提出お願いします。冬山の計画について具体的な説明・魅力・注意点等を計画会議に参加してお話ください。又計画会議に参加して話を聞くことで山行へのイメージが沸くと思いますので是非新しく入られた方もご参加ください。

日 時 2023年9月10日(日) 13:00～15:00頃迄

場所 西山事務所2F

- ①2023年10月～2024年3月迄の計画を作成します。
- ②その後10月の特別山行の説明を担当者から行います。

つきましては提案を久世谷さんあてに送ってください。

ジャンル・日時・山域・CL・SL・雨天延期にしたい場合はその旨伝えてください。新しく入られた方が土日の山行しか参加できない方が多いのでできるだけ土日の山行の提案をお願いします。

9月2日(土)～9月9日(土)迄

t.kusetani @outlook.jp 久世谷さんあて迄

## 光明寺裏トレニング

8月11日は山の日でした。日頃山と親しんでいる私達でさえ、この祝日のインパクトはありません。もっと山への関心を身近なものにしていきたいですね。

相変わらず猛暑酷暑ですが、一歩足を出しましょう。

日 時        9月 13日（水曜日）  
              9月 27日（水曜日）

時 間        午前 9：00～11：00

集合場所    光明寺駐車場

コース        光明寺から梅林（野山）まで

持ち物        日帰り一般装備、  
                  水分多め、紫外線対策、虫よけグッズ

C L        春 豊子  
              (Tel 075-955-8503 または 070-6540-2365 )

S L        古塩 幸子

解散後報告先    五十棲節子さん

## 9月例会案内（岩登り）

はじめてのインドクライミング No.116

### やまびこ くらぶ



月1回、京都の北、原谷でクライミングを楽しんでいます。壁は4面あり、簡単なルートからむずかしいルートまでいろいろあります。

2階の広いスペースが貸切で使え、3時間のんびり登れます。メンバーがサポートしますので初めての方も一緒に登りましょう。

日時： 9月13日(水) 14時から17時

集合 原谷「やまびこくらぶ」  
(阪急西院駅より市バス205系統に乗車、わら天神前下車  
13時59分発 M1系統「原谷」行乗換、原谷農協前下車  
徒歩3分(初めての方はリーダーにお問合せ下さい。))

参加費 会場費4,800円を参加者で割ります。

参加者 会員(労山会員も)に限ります。  
参加を希望される方は2日前までにC.L.にご連絡下さい。

持ち物

- ・クライミングシューズ、ハーネス(各500円でレンタル可  
サイズが合えば手持ちの物をお貸しします。)
- 安全環付カラビナ、(あればチョーク)、飲物
- ・ビレイヤー(確保者)は確保器、安全環付カラビナ、手袋  
(手洗い、手指の消毒、換気。)

C.L 猪倉美佐子 (Tel 090-5361-3888)

S.L 横山 共栄

解散後報告先 小原清志さん

9月例会（一般）

## 磐梯山・安達太良山

紅葉の時期には早いですが、福島県の2座に登ります。  
ジャンルは「一般」にしていますが、磐梯山については「健脚」に近い山行になります。

日程：2023年9月15日（金） -- 17日（日）

行程

9月15日（金）京都駅新幹線ホームに8：20集合

東海道新幹線・東北新幹線・磐越西線を乗り継いで、猪苗代駅で下車。送迎バスで猪苗代スキー場のヴィライナワシロまで移動・宿泊  
宿泊先：ヴィライナワシロ

9月16日（土）猪苗代スキー場（表登山口）からリフト利用

歩行：リフト山上駅 → 赤埴山 → 弘法清水 → 磐梯山 → 弘法清水 → 銅沼 → 裏磐梯スキー場登山口  
歩行時間：7時間強

タクシーで岳温泉まで移動（1時間程度乗車）

宿泊先：陽日の郷・あづま館（岳温泉）

9月17日（日）タクシーで奥岳へ。ゴンドラを利用して山頂駅へ。

歩行：ゴンドラ山頂駅 → 安達太良山 → 峰の辻 → 勢至平 → 奥岳

歩行時間：5時間

奥岳の湯で入浴後、タクシーで二本松駅まで移動

二本松から東北本線・東北新幹線・東海道新幹線を乗り継いで京都着21：13の予定

CL：依田敏夫 090-8218-3715

SL：村田君代 090-9703-7175

参加費用：35000円程度＋JRの交通費

参加者：旭眞 和泉奈緒美 太田純江 鹿島和子 木下敦子

小西弥生 林導 村田君代 依田敏夫（CL、SLを含めて9名）

留守本部：深田雅子 さん

## 黒部五郎岳・薬師岳

太郎平小屋に2泊して黒部五郎岳と薬師岳をピストンします。  
なので不要な荷物を小屋に置いて山行中は身軽に行動できます。お天  
気が良ければ、北アルプスのオールスターを拝みながらの、贅沢な極  
上の山歩となります。

**日程** 2023年9月16日（土）～18日（月・祝）

### 行程

**9月16日（土）** 京都駅発 6:59 サンダーバード1号⇒金沢駅着 9:13  
金沢駅発 9:23⇒富山駅着 9:46 富山駅南口からタクシー⇒折立着  
12:00～太郎平小屋着 16時頃

**9月17日（日）**

太郎平小屋6時出発～黒部五郎岳～太郎平小屋16時頃着

**9月18日（月・祝）** 太郎平小屋6時半出発～薬師岳～太郎平小屋1  
1時半着～折立14時半頃着⇒タクシー富山駅16時半過富山駅16時  
56分発（はくたか）金沢駅17時31分発サンダーバード19時38分  
京都駅着

**CL** 能登恵美子 090-6960-1318

**SL** 中村好夫 090-2354-9750

**参加費用** 45000円程

**参加者** 明田米生 池澤晶子 石田諒子 操谷俊之

島田江里子 中村好夫 野沢昭二 能登恵美子 吉田京子

**留守本部** 林 正さん

## 金 毘 羅 山

好評のようでしたので、9月も金毘羅で計画しました。ゲートロックかホワイトチムニーにロープをかけたいと思います。虫除け持参をお願いします。

日 時 2023年9月16日（土）

集合場所 江文神社 トイレ前 9：20  
※直接、現地に向かう場合は、事前に連絡ください。

参考時刻	長岡天神	7時51分発
	烏丸	8時04分着
	四条	8時11分発
	国際会館	8時27分着
	国際会館	8時40分発
	戸寺	8時57分着

持ち物 日帰り一般装備・岩登り（フリー）装備  
（クライミングシューズ、ハーネス、ヘルメット、カラビナ、スリング、確保器）

装備 シングルロープはCLで用意します。

解散 15時半～16時頃 現地にて解散

CL 永田潤平（080-5331-9859）

SL 参加者から

連絡 当日キャンセルの方はCLまで。  
junpei\_crv3429@yahoo.co.jp

解散後報告先 小原清志さん

## 秋の御嶽山飛騨側トレーニング 愛宕山（表参道）

御嶽登山に向かったのトレーニング山行です。暑さに気をつけながら皆で元気に完歩したいですね！頂上は涼しいと思いますので それを楽しみに元気に登りましょう！下山後 茶店で打ち合わせをしたいと思しますので、参加のこと よろしくお願ひします。

日時 2023年9月17日（日）

集合 阪急嵐山駅京都バス乗り場 7時40分のバスに乗る。

コース 金鈴橋—表参道—愛宕山広場—表参道—金鈴橋  
解散 歩行時間 7H

※ 終わり次第、打ち合わせをしたいと思ひます。よろしくお願ひします。

帰りのバス 毎時50分

持ち物 日帰り必携装備 コロナ対策用品 水分、行動食多め

地図 1/25000 京都西北部・京都一周トレイル北山西部など

CL 山下美喜子 090-2100-4084

SL 安達正明 090-9884-6186

参加確認メールを山下へ15日までにお願ひします。

解散後連絡先 岡庭美恵子さん

## 京都一周トレイル北山東部コース

### 戸寺～二ノ瀬

今年の春に計画していましたが雨天で中止となりましたのでリベンジします。大原戸寺④の標識からスタートして二ノ瀬駅までの北山を歩きます。高低差はほとんどなく歩きやすいコースです。物足りないかもしれませんので、薬王坂から竜王岳（500m）を登って眺望を楽しみましょう。

日 時 9月20日（水） 雨天中止

集合時間 8時20分（京都バス 小出石行き 8:35発に乗車）

集合場所 国際会館駅前バス停 京都バス④乗り場

コース 大原戸寺④～江分神社で体操～江分峠～分岐～  
三差路～薬用坂～竜王岳ピストン～叡電鞍馬駅前～  
貴船口～叡電二ノ瀬駅 解散

4時間程度

持ち物 日帰り一般装備 お弁当 マスク コロナ感染予防品

地 図 京都一周トレイル北山東部地図 1/25000「大原」

申し込み 9月17日までにCLへSMS かラインでご連絡ください

CL 永本 芳江 (TEL 090-2595-1563)

SL 島田 江里子 (TEL 090-3703-5375)

解散後の連絡先 鹿島和子さん



## 千石岩

日時 2023年9月20日(水)

集合 午前9:00 皇子山公園トイレ前

※京都駅8:31 発湖西線・堅田行き(3番乗り場)に乗り大津京(8:42着)で下車ください。CL(SL)が大津京駅改札口外で待ち、集合場所まで案内します。

◆山歩きは頂上に立てたり美しい花に出会うなど、山行目的がかなえられれば達成感がありますが、岩登りは1回1回のチャレンジごとに達成感が得られます。積極的にチャレンジしましょう。

◆千石岩は終了点(てっぺん)から琵琶湖が一望でき爽快です。初心者大歓迎。トップロープで安全にサポートします。「岩登りに挑戦したいが不安」という方は、事前にご相談ください。

■申し込みは二週間前の9月6日(水)午後7時から予定人数到達まで。募集はCL・SLを含め10人程度。CLの下記メール、携帯SMS、ラインなどで申し込んで下さい。雨天や雨直後で岩が濡れていれば中止です。

【持ち物】 ※共同装備でシングルロープ

日帰り必携装備、ヘルメット、ハーネス、クライミングシューズ、スリング、安全環付カラビナ、フリーカラビナ、ヌンチャク、確保器  
※初心者の方はヘルメット以外、無いものがあってもフォローします。  
ヘルメットは「会」所有のものを借用ください。

CL : 馬場 重明 (TEL 090-1025-1843)

※メール [sbaba4910@maia.eonet.ne.jp](mailto:sbaba4910@maia.eonet.ne.jp)

SL : 旭 眞

【 解散後報告先 : 小原清志さん 】

9月例会案内(ビスターリ)

グルメ山行⑫

## 「島本散歩・川久保峠から島本へ」

まだ、残暑が厳しい時期ですが、秋の気配を求めて、島本町を散歩してみませんか。山から下りた後は昼食を楽しむ企画です。

日 時： 9月21日(木) 雨天中止

集 合： 阪急高槻市駅南口 高槻市営バス乗り場 9時10分  
(川久保行 9:17発に乗車)

コース： 高槻市営バス乗り場 9:17→9:34 川久保峠～採石場～新大阪  
ゴルフ場～四辻～太閤道島本分岐～お墓～島本町ふれあい  
センター(解散)

食事処： 島本町ふれあいセンター 1F  
レストラン「Cache cache coucou」カシュカシュ クー  
☎ 075-754-7180  
600～1200円程度 オムライスセットがお勧め？

持ち物： 日帰り一般装備、行動食おやつ等、弁当は不要です。

地 図： 西山連峰トレッキングマップなど

参加申込： 9月14日(木) 午後7時よりパソコンメールでCLまで

[ken-beard@iris.eonet.ne.jp](mailto:ken-beard@iris.eonet.ne.jp)

全員で10名程度を予定しています。

CL: 林謙佐郎            SL: 草場克彦  
090-1488-9299        090-8484-5114

解散後報告先    鹿島和子さん

9月例会案内（一般）

## 西穂高岳（独標）～焼岳

高い所までロープウェイで登って、北アルプスの展望を楽しみたいと思います。

初秋の紅葉も実感しましょう。

日程：9月21（木）～23日（土）

・行程

1日目：JR京都駅7：33 発-名古屋-高山（バス）新穂高温泉  
（ロープウェイ）西穂高口（徒歩1時間30分）西穂山荘泊

2日目：西穂山荘～西穂独標（2701m）～西穂山荘～焼岳小屋泊  
歩行時間7時間

3日目：焼岳小屋～展望台～焼岳頂上～下堀出会～中の湯バス停  
（バス）平湯温泉（バス）

JR高山駅-名古屋-京都20時頃  
歩行時間6時間

・費用：約5万円（西穂山荘14000、焼岳小屋9000、ロープウェイ  
2200、バス2000×2  
JR各自9500×2）

・行程、持ち物等の詳細は後日打合せの際に相談します。

・参加者：井上美智子、片山富子、草場眞知子、谷口信子、夏原典子、  
峯尾靖子、吉谷由美子 CL、SL 計9名

CL 久世谷登志子 090-9270-0419 [t.kusetani@outlook.jp](mailto:t.kusetani@outlook.jp)

SL 鹿島 和子 080-5343-3111

留守本部 岡庭美恵子さん



<初歩から学び楽しむ>

## 目 俵・インドアクライミング④③

日 時 2023年9月23日(土) 9:00～12:00  
会 場 吹田市目俵市民体育館 ※はじめての方は案内します  
(大阪府吹田市目俵町1-11 ☎06-6383-3017)  
※JR吹田駅から徒歩約15分、阪急相川駅から徒歩約20分

◆吹田市・目俵市民体育館のクライミングウォールは約8mですが、トップロープ方式で上からのロープと身体を結んで確保しながら登るため、中高年者にはボルダリングより安全です。易しいルートもたくさんあるので、高齢者から子どもさんまで楽しんでます。初歩から学び楽しみましょう。

◆体育館が8月にクライミングウォールの全面改修をしました。どんなルートができていいのか、初心に帰って学び直しましょう。

◆申し込みは2週間前の9月9日(土)午後7時から。初心者大歓迎。

CLの下記メール・携帯SMS等で申し込んでください。貸し切りではありませんので一般市民の方などもいっしょになる場合があります。

【参加費】 600円（吹田市民以外の体育館利用料金）

【参加者】 西山HC会員および労山会員

【持ち物】 ハーネス、安全環付カラビナ（大）※これらは無料貸出し有  
クライミングシューズ（初めての方は室内用運動靴でも可）  
飲み物（飲食禁止ですがペットボトル等蓋つきはOK）  
不織布マスク・アルコールジェル等感染防止対策グッズ  
※ビレイのできる方（クライミングウォール使用登録証保持者）は確保器、手袋、チョークなども持参してください。

CL 馬場重明（090-1025-1843）

※メール [sbaba4910@maia.eonet.ne.jp](mailto:sbaba4910@maia.eonet.ne.jp)

SL 猪倉美佐子

[解散後報告先：小原清志さん]

## 七兵衛山～水辺散策

(六甲山系)



七兵衛山の頂から素晴らしい眺望を楽しんだ後、静かに佇む美しい池を巡ります。去年は池の水面には美しい水花がいっぱい咲き、まるでモネの絵【睡蓮の池】を見ているようでした。今年もいっぱい咲いているのでしょうか？

雨天中止の場合、前日に西山メールでお知らせします。

メール利用していない方、前日PM7時までに問い合わせください。

日 時 9月24日(日) AM8:00 集合

集合場所：阪急高槻市駅 ホーム 前から2両目付近

阪急高槻市駅：準特急梅田行 8:05 乗車 十三乗換

阪急岡本駅下車 8:50 (特急停車駅)

コース 阪急高槻市駅＝阪急岡本駅---保久良神社---金鳥山横  
---分岐---七兵衛山(437m) ---雌池---横池---風吹岩  
---高座谷---高座の滝(解散) ---阪急芦屋川駅

(高座谷工事中的場合キャスルウォール迂回道で高座の滝)

歩行時間4時間30分

地図 山と高原地図 六甲・摩耶

持ち物 日帰り一般装備、弁当、コロナ対策グッズ

申込み 9/11 午前8:00より9/17まで10名(CL, SL含む)程度  
CLまで

CL 旭 眞 Tel 090-4900-1598

Mail: [makotoasahi@ab.cyberhome.ne.jp](mailto:makotoasahi@ab.cyberhome.ne.jp)

SL 永本 芳江

解散後報告先 鹿島和子さん

## 滋賀のアルプス⑥ 金勝アルプス

金勝アルプスの3回目です。変化に富んだ稜線を歩き、竜王山を目指します。下りは石段の急下りや樹林帯の一部沢状態の足場の悪いところがあります。歩行距離は約13km、歩行時間は約7時間です。高低差があり、三点支持のところもあり、やや健脚とします。

日時 2023年9月24日(日)

集合 JR草津駅 8:20 草津駅東口発 8:30 のバスに乗車  
(長岡京 7:40→向日町 7:44→桂川 7:46→草津 8:17)

コース 上桐生バス停(標高171m)9:00→南谷林道→水晶谷線→  
天狗岩線→耳岩→北峰縦走線→白石峰→茶沸観音→竜  
王山(604m)→後天狗岩(590m)→白石峰→茶沸観音線  
→瀬戸ヶ滝→茶仏線→南谷林道→上桐生バス停  
16:35 発のバスに乗車

持ち物 日帰り一般装備必携 コロナ感染予防グッズ  
25000 円「瀬田、朝宮」

申し込み 9月10日までにCLにお申し込みください

CL 和泉奈緒美 090-7490-4183

SL 久保まさ子 090-6326-0242

解散後報告先 岡庭美恵子さん

9月例会案内（一般）

雨天中止

## Viva around 唐櫃越⑭

Viva around 唐櫃越シリーズ第14弾です。

今回は阪急上桂駅スタートし、苔寺ゲートから京都一周トレイル40、39を経て松尾山（p275.6）へ。

松尾谷林道へ下山し、水晶谷から唐櫃越を目指す、登ったり下りたりのコースを歩き、スタートした阪急上桂駅に戻ってきます。

酷暑だった今夏、9月末頃は涼風が吹いていることを期待して...

日時：2023年9月24日（日）

集合：阪急上桂駅 西口改札辺り 8時30分

コース：阪急上桂駅→松尾谷林道→苔寺ゲート→京都一周トレイル40、39→四つ辻→松尾山（p275.6）→京都一周トレイル34→出会いベンチ→松尾谷林道5号橋→油の谷（昼休憩）→水晶谷→唐櫃越出合→丁塚→阪急上桂駅 解散 15時30分頃

持ち物：日帰り一般装備 地図(1/25000 京都北西)  
感染防止対策グッズ 弁当

申し込み：9月18日 夜8時から 9月20日まで  
CL にお願ひ致します。

CL 小西 弥生 090-2380-4687

SL 村田 君代 090-9703-7175

SL 小嶋乃婦絵 090-5041-1547

解散後報告先 岡庭美恵子さん

9月例会案内（らくらく）

## 稲荷山（秋海棠）

今年も秋海棠を見に行きましょう。その後、稲荷山をぐるりと散策します。

大変暑い夏ですか、沢山咲いています。

・日時 9月28日（木）

・集合場所 JR稲荷駅前

・集合時間 am10時

（奈良線奈良行き・京都9:45 発が丁度よい）

・コース JR稲荷駅～伏見稲荷大社～稲荷山～伏見稲荷大社

歩行時間3時間

・持物 弁当、飲物、雨具、その他日帰り一般装備  
折りたたみ傘

・リーダー

C. L 久世谷登志子 ☎ 090-9270-0419

メール:t.kusetani@outlook.jp

S. L 上出 克代 ☎ 956-6811

★申し込み 9/25～ 10名程度、 CLまで

解散後報告先 五十棲節子さん

9月例会（教育部主催）  
夜間登山を体験しよう

西山ハイキングクラブ

## 天王山で月見山行（雨天中止）

思わぬトラブルなどによる長時間の歩行により、日没後、山道を歩くことが生じます。特に晩秋は、日の入りが早く日が暮れるとライトを頼りに山道を歩くこととなります。夜間は動物の行動など思わぬ場面に遭遇します。また、背の高い針葉樹林帯や東斜面・谷筋では、日没より早くに暗くなるのを実際に歩いて確認しましょう。当日は「中秋の名月」です。コーヒー、紅茶などを準備しますので、楽しみましょう。日の入りは17時45分頃です。

日時・集合 2023年9月29日（金） 下記のどちらかへ

大山崎「桜の広場公園」 17時00分

阪急大山崎駅改札口付近 16時45分

日程・コース

阪急大山崎駅改札→桜の広場公園→旗立松→酒解神社→天王山頂→  
十七烈士の墓前広場（月見）→ミツマタ林道（仮称）→宝寺（解散）

持ち物 日帰り一般装備 ライト（ヘッドランプなどいつも携行しているもの） マイ・カップ おやつ

参加申込 参加申し込みは、CLへお願いします。

申込締め切りは9月27日（水）です。

CL 中村好夫

090-2354-9750



SL 堀本信行

下山報告先 林ただしさん



## 秋の御嶽山飛騨側

昨年は夏シーズンに行きました。今年は是非秋に訪れたいと思っていました。小坂口からの登山道は原生林の美しい道です。ダケカンバ・ブナなどの紅葉が楽しみです。五の池小屋は私のお気に入りの小屋で連泊します。そこに、ゆったりといるだけで、御嶽飛騨側の雄大な景色を楽しめます。今回は継子岳や三ノ池を回って二ノ池小屋に向かいたいと思います。時間があれば剣が峰で鎮魂の祈りを捧げましょう。

日時 2023年10月1日(日)～10月3日(火)

## 日程

1日(日) 京都駅6:53 ひかり 656号東京行き＝名古屋駅7:42着  
8:00 しなの3号長野行＝木曾福島駅9:25着＝9:30 タクシー濁河  
温泉登山口(約2時間)11:30着 小坂口一のぞき岩—お助け水(水  
は枯れている)—飛騨頂上五の池小屋 泊 コースタイム4H

2日(月) 五の池小屋—継子岳—三の池—女人堂—二の池山荘—  
(剣が峰)—摩利支天山下—五の池小屋 コースタイム8H

3日(火) 五の池小屋—お助け水—のぞき岩—登山口—市営露天風呂  
(入湯休憩) タクシー14:00時発＝木曾福島駅16時着 16:31 しなの  
18号名古屋行＝名古屋駅18:07着 19:03 ひかり 521号新大  
阪行＝京都駅19:37着 (のぞみ18:17～18:51)

※タクシーが早く着けば15:31 しなの16号 名古屋17:07着  
のぞみ17:17～17:51 ひかり519号18:03～18:37

コースタイム4H

CL 山下美喜子 090-2100-4084

SL 安達正明 090-9884-6186

参加者 安達正明 大田喜代恵 片山富子 加藤ゆり 北千恵子  
木下敦子 水谷小百合 澤居修 福田設子 安井芳男  
山田博子 山下美喜子

留守本部 林 ただしさん

## 風さわぐ・真葛が原と祇園祭ぎゃらりい

現在、円山公園になっている辺り一帯は、鎌倉時代以前より、真葛やススキ、茅などの多い茂る野原であったことから、真葛が原と呼ばれていました。この真葛が原が円山と呼ばれるようになったのは、江戸時代に入ってからのことでした。慈円山安養寺に因んでのことです。この慈円を始め、平清盛、西行、親鸞、法然から村井吉兵衛、大倉喜八郎など平安時代末期から昭和時代に生きた人々と関りのあるスポットを訪ねながら、この真葛が原を歩いてみたいと思います。（法垂窟へ向かう道は細く傾斜のある山道になります。）

「祇園祭ぎゃらりい」では祇園祭の見どころを大型モニターで、迫力ある映像とサウンドで紹介されています。

**日時**                    **2023年10月3日（火） 10時**  
怪しい時は、午前7時頃に田村まで連絡ください。

**集合**                    八坂神社西楼門下（四条通り、東大路通の交差点付近）

**コース** 祇園祭ぎゃらりい～八坂神社西楼門～南楼門～東大谷参道～大雲院～西行庵～双林寺～大谷祖廟～長楽寺～安養寺～法垂窟～知恩院の鐘～円山公園～

歩行時間            2時間程度

**持ち物**                雨具、履きなれたタウンシューズ

**申し込み**            9月25日（月）までにCLまでご連絡ください。

**C L** 田村 佐多子        070-2657-5076

**S L** 鈴木 洋一         090-3055-9484

解散後報告先：五十棲節子さん

10 月例会（一般）

## 扇山・百蔵山の縦走

扇山・百蔵山は山梨県の大月市が定めた秀麗富嶽 12 景の 2 座です。中央本線の駅から登れる山として、別々に登る人が多いのですが、私たちはこの 2 座を縦走することにします。また、1 日目の午後は大月駅近郊の御前山に登ることにします。これらの山はいずれも富士山の展望がいいので、天候に恵まれれば心行くまで楽しめると思います。

日程：2023 年 10 月 31 日（火） -- 11 月 1 日（水）

行程

10 月 31 日（火） 京都駅新幹線ホームに 6：50 集合

東海道新幹線・横浜線・中央本線を乗り継いで、猿橋駅で下車。

歩行：猿橋駅→御前山→東横 INN 富士山大月駅

歩行時間：3 時間

宿泊先：東横 INN 富士山大月駅

11 月 1 日（水） タクシーで浅川バス停まで移動

歩行：浅川バス停 → 浅川峠 → 曾倉山 → 扇山 → 大久保山 →  
カンバノ頭 → 宮谷分岐 → 百蔵山 → 百蔵登山口

歩行時間：7 時間程度

バスまたは徒歩で猿橋駅まで移動

猿橋から中央本線・横浜線・東海道新幹線を乗り継いで京都着 20：  
54 の予定

CL：依田敏夫 090-8218-3715

SL：村田君代 090-9703-7175

参加費用：40000 円程度（交通費も含む）

参加申し込み：9 月 1 日（金）8：00 以降に SL まで連絡ください。

CL、SL を含み 9 名以内。

なお、申し込み受け付けは定員に満たなくても 5 日で終了します。

留守本部：未定



## 富士山を眺める 金時山・明神が岳

どこから見ても美しく、誰からも愛される富士山を今回は金時山、明神が岳から眺めたく計画しました。初めてのお泊り登山を計画したので参加者に助けてもらいながら、少人数で楽しみたいと思います。

日 時 11月5日（日）～6日（月）

集 合 6：40 京都駅 新幹線ホーム

日 程

【11月5日】 歩行時間 5時間

京都駅 6：57 発 ひかり—静岡 8：52 発 JR 東海道—沼津 9：47 発—  
JR 御殿場 10：50 発—小田急バス乙女峠 11：05 着  
乙女峠⇒長尾山⇒金時山⇒公時神社分岐⇒金時宿り石⇒公時神社⇒  
金時神社入口バス停 金時山荘宿泊

【11月6日】 歩行時間 7時間

金時山荘 8：00⇒金時山登山口バス停⇒金時山登山口⇒矢倉沢峠⇒  
⇒明神が岳⇒明星が岳への分岐⇒明神が岳登山口⇒  
宮城野橋バス停 17：05 発箱根登山バス—JR 小田原駅 18：07 発⇒  
東海道新幹線ひかり—京都駅 20：12 着

参加費用 約 35,000 円 但しジパング使用者はそれ以下になります。

参加申込 9月3日午後8時より CL のライン、SMS、メールでご連絡ください。6名募集。

CL 永本芳江 090-2595-1563 [pitt-nagachan@outlook.com](mailto:pitt-nagachan@outlook.com)

SL 島田江里子 090-3703-5375

解散報告先 留守本部 岡庭美恵子さん

<ジャンル> 教育部	 <b>山行報告</b> <span style="float: right;">西山HC</span>		
行き先	<初級山登りセミナー第6回(実技⑤)> <b>沓掛山</b>		
日時	2023年7月16日(日)	天気	晴れ
C L	馬場重明	S L	安達正明、久保まさ子、小西弥生
サポーター	永柳辰夫、木下裕子、島田江里子、永本芳江、福田設子		
<p>           &lt;&lt;参加者&gt;&gt; 23人 ※敬称略 下線は受講生            安達正明、<u>池永景</u>、<u>池本富士男</u>、和泉奈緒美、<u>今西佐都美</u>、永柳辰夫、<u>太田敦子</u>、<u>岡本眞由美</u>、木下裕子、久保まさ子、小西弥生、島田江里子、澤居修、瀬古京子、田村佐多子、永本芳江、野沢昭二、馬場重明、福田設子、<u>水谷小百合</u>、堀本信行、<u>吉井秀文</u> [一般参加] <u>秦野裕之</u> </p>			
<p>           &lt;&lt;アクセス・コースタイム&gt;&gt;            阪急上桂駅西口 (8:30 集合・出発) ~8:48 桜谷墓地 (ストレッチ) 8:58 発~9:14 丁塚 (休憩6分) ~9:51 東ベンチ (休憩9分) ~10:12 西ベンチ (休憩8分) ~10:48 沓掛山 (休憩12分) ~11:10 足つり対策 (休憩10分) ~11:38 愛宕山展望ベンチ (休憩7分) ~12:10 林道出合・山の神 (昼食) 12:45 発~13:00 新烏ヶ岳 (休憩8分) ~13:25 林道分岐のベンチ (休憩5分) ~13:48 烏ヶ岳 (休憩7分) ~14:15 嵐山 (休憩15分) ~14:50 展望台 (休憩5分) ~松尾山~15:12 四ツ辻 (休憩8分) ~15:45 阪急嵐山駅 (解散) →各地         </p>			
<p>           &lt;&lt;リーダー報告&gt;&gt; ヒヤリハットなし。            ◆実技⑤のテーマは「暑さに対処する歩き方」。暑さに耐え、熱中症などにならないためには、水分やミネラルを効果的に補給しながら歩くこと、そのためには休憩をこまめにとること、また服を着すぎないこと、無風時には扇子やうちわを活用することなどを学んだ。            ◆実施予定日の9日が大雨のため延期して実施した。そのため若干メンバーが代わったが結構な人数になった。35度を超える猛暑日だったが、山の上は日陰で風が吹き抜けるところは意外と涼しかった。            ◆阪急上桂駅から唐櫃越えを歩き、沓掛山 (414・7m)、新烏ヶ岳 (407m)、烏ヶ岳 (398m)、嵐山 (382m)、松尾山 (275・6m) と低山5山を巡り、嵐山駅に下山した。沓掛山直下の急坂と林道出合までの荒れたルート、新烏ヶ岳からの岩が露出した滑りやすい下りの2か所の難所では声をかけ注意しながら下った。沓掛山直下の急坂で足つりを起こした人がいたが、短時間で回復した。約1.2kmの長丁場だったが、みなさん上手に水分・ミネラルの補給をしながら元気に歩いた。            ◆人身事故で阪急京都線がストップ。みなさん桂駅からバスでJR駅まで行くなど工夫して帰宅したそうだが、私は考えなしに自宅まで約3km・40分を歩いたので熱中症になりそうだった。 &lt;報告:馬場重明&gt;         </p>			

ジャンル ビスタリー	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	天 王 山(北八が岳トレーニング山行)		
日 時	2023年 7月 17 日(月)	天 気	晴れ
リーダー	吉谷由美子	サブリーダー	久保まさ子 和泉奈緒美
<p>&lt;参加者&gt;7名 和泉奈緒美 伊藤明代 久保まさ子 瀬古京子 田村佐多子 山口幾世 吉谷由美子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 椎尾神社 9:00～中ノ谷 9:37～トロッコ道入り口 10:02～円明教寺 10:43 ～小倉神社 11:04～反射板 11:54～サントリー広場 12:14 昼食 12:40 発 天王山 13:00～13:30 酒解神社 13:48～さくらの広場公園 14:22(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; ○北八が岳に向けて参加者でトレーニングを行った。 ○椎尾神社の下で準備体操を行い出発した。 ○沢沿いの道を行くため涼しくて助かった。 ○トロッコ道の入り口で村田さんからチュールの差し入れがあり冷たくて何よりのごちそうであった。 ○トロッコ道は急な下りで滑らないように気をつけながらゆっくり降りました。 ○小倉神社でトイレ休憩をして反射板迄の急登を登った。 ○サントリー広場でお昼休憩をとった。 ○天王山山頂で北八が岳の打ち合わせを行った。 ○さくらの広場公園に無事到着、ゆっくりペースであったが登りあり急な下りあり充実したトレーニングであった。 ヒヤリハットはありません。 記入者 吉谷由美子</p>			

ジャンル 一般	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	滋賀のアルプス④ 金勝アルプス		
日時	2023年7月21日(金)	天 気	晴れ
リーダー	和泉奈緒美	サブリーダー	久保まさ子
<p>&lt;参加者&gt;12名 池本富士男 和泉奈緒美 太田澄江 鹿島和子 久保まさ子 小西弥生 島田江理子 鈴木洋一 谷口信子 野村輝行 深田雅子 福田設子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; JR 草津駅発 9:00→上桐生バス停着 9:40 体操 出発 10:00 北谷林道→たまみずきの道 10:20 →北谷林道 10:35 →子鶏冠山 11:00 →鶏冠山 11:35 →K6 12:00 昼食 出発 12:30→天狗岩 13:10 13:30 発 →耳岩 13:45 →天狗岩線 14:20 →天狗岩線谷沿いルート 14:55→上桐生バス停 15:40 解散 15:45 のバスに乗車</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; ○近畿地方の梅雨明け宣言が20日にあった。 ○谷川沿いや木立の間をゆっくり進み、北谷林道へ上がり、きつい日差しの中、急峻な尾根を登れば子鶏冠山。見晴らしはよく、大きな岩に1m上がるだけで、視野が広がった。 ○鶏冠山は見晴らしが悪く、記念撮影のあとは、滑りやすい急坂をくだり、落ヶ滝ルートに合流する鞍部で昼食。 ○天狗岩まではザレ場の尾根歩きで、前方に天狗岩などの巨岩、奇岩が目に入る。また、めったに見ることのできないオオバトンボソウ、ノギランなどに目を奪われそうになるが、足元に注意して進む。 ○天狗岩で個々に岩登りを楽しんだ。 ○耳岩からはザレ場と風化した岩尾根が続く。きつい下りを繰り返し、谷筋にでて、ほっとする。 ○あとは、かなりのスピードでバス停を目指し、15:45 発のバスにぎりぎり間にあった。 ○ヒヤリハットなし。</p> <p style="text-align: right;">記入者:和泉奈緒美</p>			

ジャンル らくらく	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	<b>芦生京大研究林</b>		
日時	7月22日(土)	天気	晴
リーダー	松宮 秀隆	サブリーダー	西尾久枝、 岡庭美恵子 草場克彦
<p>&lt;参加者&gt; 16名          岡庭美恵子、岸本喜美男、久世谷登志子、久貝浩子、草場克彦、          小林富子、田中佳代子、田口博子、永田芳江、永本よしえ、          西尾久枝、野村輝行、藤本真弓、松宮秀隆、村上美枝子、          山下美喜子、</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; JR 京都駅 7:34→8:20 園部 8:30(芦生山の家送迎バス)→9:40 芦生山の家(ガイドの広瀬慎也さんから京のコースの説明を受ける)送迎バスで出発 10:00→10:50 長治谷作業所跡より歩行開始 11:00………12:00 オオカツラ自生地(昼食)12:30………12:45 トチノキ保存地 12:50………14:00 ケヤキ坂 14:30 送迎バスで→15:00 山の家送迎バスで 15:25→16:40 園部駅(解散)16:48→17:36 京都駅</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; 参加者が16名となったので2班に分けて行動した。1班のガイドは広瀬慎也さん、2班のガイドは岡優香さんをお願いした。お二人のガイドさんからは芦生の貴重な植生について詳しい説明を受けた。オオカツラ自生地やトチノキ保存地の自然環境はいつまでも残しておきたい京都の宝物である。</p> <p>記入: 松宮秀隆</p> <p>ヒヤリハット無し</p>			
		 <p><b>オオカツラ自生地</b></p>	

<ジャンル> 岩登り	 <b>山行報告</b> 西山HC		
行き先	<b>初歩から学び楽しむ</b> <b>目俵・インドクライミング④②</b>		
日 時	2023年7月22日(土)	天気	晴
C L	馬場重明	S L	旭 眞
<p>《参加者》 14人(※敬称略) — 旭 眞、猪倉美佐子、太田敦子、上出克代、木地弘恵、北川真理、小原清志、野沢昭二、馬場重明、福田設子、峯尾靖子、安井芳男、横山共栄、吉谷由美子</p>			
<p>《アクセス・コースタイム》  JR吹田駅・阪急相川駅～吹田市目俵市民体育館(9:00 集合)～各自ストレッチ～9:15 開始～11:50 終了(解散)～JR吹田駅・阪急相川駅へ</p>			
<p>《リーダー報告》</p> <p>◆久しぶりに大人数になったが、目俵体育館ではもう人数制限をしていないのでゆっくり集合することができた。いつもどおり手指消毒など感染防止対策をしっかりとおこなうこと。クライマー・ビレイヤー双方の声かけ安全チェックを十分におこなうことを打ち合わせて開始した。</p> <p>◆新入会員の太田さんが初チャレンジ。最初に猪倉美佐子さんに登り方のデモンストレーションをしてもらい、ハンギングポジションとロックポジション、はしごを登るように登る、壁に身体を寄せるなど登り方の基本を学んだ。怖さもあり手に頼ってしまうので、すぐ手指が張って登れなくなるが、何回も明るく挑戦する姿にみんなが励まされた。以前から興味と関心があったとのこと。あとは回数をこなせば、どんどん登れるようになります。いっしょに楽しみながら学びましょう。</p> <p>◆最近はじめたみなさんが難しいルートにも果敢に挑戦していた。吹田クライミング教室を卒業した安井さんなど、久しぶりに参加された人も多かった。ベテラン組は、積極的に自ら設定した課題に挑戦していた。なかなかスランプを抜け出せない人も積極的に難ルートに挑んでいた。ビレイ検定に合格したばかりのみなさんに積極的にビレイをしてもらった。本人はドキドキだが、基本はできているので大丈夫。場慣れをすればビレイ技術もどんどん上達します。</p> <p>◆ヒヤリハットなし。 <span style="float: right;">&lt;報告：馬場重明&gt;</span></p>			

<ジャンル> 教育部	 <b>報 告</b> <span style="float: right;">西山HC</span>		
内容	<b>初級山登りセミナー座学</b> <b>(山のアクシデント・トラブル対処法)</b>		
日時	2023年7月23日(日)	会場	西山事務所
講師	講師=中村      終了山行打ち合わせ=馬場		
スタッフ	福田(司会進行)		
	安達正明 明田米夫 池永景 池本富士夫 今西佐都美 永柳辰夫 太田敦子 岡本眞由美 木下裕子 久保まさ子 佐武茂樹 澤居修 島田江里子 瀬古京子 中村好夫 永本芳江 野沢昭二 能登恵美子 馬場重明 福田設子 堀本信行 水谷小百合 吉井秀文 横井重信		
参加者計	計 24 名		
<p>           &lt;&lt;プログラム&gt;&gt;、19:00～21:00            ① 開会あいさつ・ガイダンス(馬場)            ② 講義「山のアクシデント・トラブル対処法」(中村)            ③ 修了山行「木曾駒ヶ岳」打ち合わせ(馬場)         </p> <p>           ☆山のアクシデント・トラブル対処法について。            基本は、各人が目的を達成できる体力があるかということが大切で            体力がないと適切な判断能力も低下し、必要な装備も削ってしまうこ            ことになる。1ヶ月 累積2000mを目標にして、1週間に500m登ること            で体力の維持が可能、また20分間 速足で歩くことも役立つ。         </p> <p>           ☆各パターンで考えられるトラブルを10項目にまとめて、読んで学べる            ようにいただきました。また、西山HCの(事故のない安全な登山            を)(安全に山を歩くために)も資料として添付しました。         </p> <p>           ☆修了山行 木曾駒ヶ岳の説明会。            テーマは「山小屋宿泊山行を経験する」         </p> <p style="text-align: right;">           記入者：福田設子         </p>			

ジャンル 健脚	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	黒部五郎岳～烏帽子岳		
日時	2023年7月23日(日)～28日(金)	天気	晴
CL	田村太二	SL	井上美智子
<参加者> 計4名 井上美智子・鹿島和子・小嶋乃婦絵・田村太二			
<コースタイム> 23日(日)京都駅八条口(夜行バス)23:16→24日(月)5:40 富山駅南口(バス)6:10→8:10 折立 8:51～10:49 三角点 11:02～11:45(昼食)12:05～13:00 五光岩ベンチ～14:09 太郎平小屋(泊) 25日(火)太郎平小屋 6:07～6:11 太郎山 6:22～8:21 北ノ俣岳 8:37～9:10 赤木山 9:17～10:31 中俣乗越 10:57～13:06 黒部五郎岳頂上 13:24～15:51 黒部五郎小舎(泊) 26日(水)黒部五郎小舎 5:23～6:55 分岐～7:34 三俣蓮華岳 8:02～8:49 三俣山荘 9:11～10:49 鷲羽岳(昼食)11:28～11:53 ワリモ岳 12:23～12:37 分岐～13:24 水晶小屋 14:01～14:40 水晶岳南峰～14:46 水晶岳北嶺～15:47 水晶小屋(泊) 27日(木)水晶小屋 5:40～6:45 東沢乗越 6:48～8:42 真砂岳 8:47～9:21 野口五郎岳 9:51～10:03 野口五郎小屋 10:18～12:15 三ツ岳～14:05 烏帽子小屋 14:30～15:15 烏帽子岳～16:10 烏帽子小屋(泊) 28日(金)烏帽子小屋 6:17～7:25 三角点 7:38～10:17 登山口～10:45 高瀬ダム(解散)			
<リーダー報告> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 小屋の宿泊者の人数制限が厳しくなってから予約を取るのに、いつも一苦労する。果たしていつまで続くのだろうか。</li> <li>● 全日程、天気にも恵まれて、快適な山歩きが出来た。</li> <li>● 標高が3000mに近くなると稜線は岩場が多くなり、ストックを仕舞わなければならないケースが大分あった。三点支持の練習の大切さを実感する。総勢4人だったが、皆さんしっかりとした歩きで、難所も無難にクリアし、CLとしては心配の要らないメンバーだった。</li> <li>● ヒヤリハット無し</li> </ul> 記入者 田村太二			

ジャンル 超らく	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	光明寺裏トレニング		
日時	2023年7月26日(水)	天気	晴れ
リーダー	春豊子	サブリーダー	古塩幸子
<p>&lt;参加者&gt; 5名 北千恵子 木下基 久貝浩子 古塩幸子 春豊子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 光明寺駐車場 9:00(挨拶 名前記入)～光明寺墓地と竹林の間の道～放生池～農道から林の中の道～遊友の丘(休憩) 来た道に戻って光明寺駐車場解散 10:50</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>*連日の猛暑、熱帯夜で疲れがたまっていると思うが、5名集合出来た。まずは、水分補給をたっぷりしてから出発した。</p> <p>*光明寺墓地周辺で一番日陰の道を選んで歩いたが、それでも暑い。放生池の近くに行っても風がほとんどない。いつもより早めに、休憩を取って又水を飲んだ。</p> <p>*遊友の丘への尾根道に出ると、やっと谷からの涼しい風が吹いてきて足取りも軽くなった。</p> <p>*遊友の丘では、夏山の昔話で盛り上がった。帰路は来た道をせっせと歩いた。お互い、汗びっしょりで、その量にびっくりした。</p> <p>ヒヤリハットなし。</p> <p style="text-align: right;">記入者:春豊子</p>			

ジャンル 健脚	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	唐松岳			
日時	2023年7月26日(水)-27日(木)	天気	晴れ	
リーダー	依田敏夫	サブリーダー	村田君代	
<p>&lt;参加者&gt; 池澤晶子 和泉奈緒美 太田純江 片山富子 小西弥生 林導 村田君代 依田敏夫 (8名)</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p><b>7月26日(水)</b>  京都発 7:51 の新幹線に乗車し、中央本線・大糸線を乗り継いで、白馬駅で下車。バスで八方バスターミナルまで移動し、ゴンドラとリフト2本を乗り継いで八方池山荘に14:30到着。  宿泊手続き後、周辺を40分程度散策。</p> <p><b>7月27日(木)</b>  <b>歩行</b>：八方池山荘 5:40 → 八方池 6:35 → 丸山ケルン 8:20 → 9:40 唐松岳 9:50 → 10:05 唐松岳頂上山荘 10:30 → 丸山ケルン 11:30 → 八方池 13:00 → 八方池山荘 13:50  リフト・ゴンドラを利用して下山後、八方の湯で入浴。  バスで白馬駅に移動し、白馬駅から JR で京都着 22:09</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・八方尾根からの唐松岳は危険箇所や急登がありません。北アルプスの入門コースにも挙げられています。そのためか、夏休みに入ったこともあって、多くの登山者でにぎわっていました。</li> <li>・八方池山荘に前泊して、登山に必要なものは山荘に置いて、山頂まで往復しました。参加者のみなさんがてきぱき行動したので、想定していた下山時刻よりも30分早く下山できました。</li> <li>・八方池は小さな池ですが、早朝は水面に白馬三山が映し出されるので一見の価値があります。</li> <li>・午前中は青空が広がり、白馬三山、五竜岳、山頂近くからは剣岳などの山岳展望と、コース途中のお花畑など十分楽しむことができました。</li> <li>・八方池山荘では労山会員は宿泊料が500円割引になりました。</li> <li>・ヒヤリハットはなし。</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者：依田敏夫</p>				

ジャンル ビスターリ	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	ゆっくい愛宕山(原～愛宕神社～清滝)		
日時	7月29日(土)	天気	晴
リーダー	松宮 秀隆	サブリーダー	操谷俊之、西尾久枝、 山下美喜子、
<p>&lt;参加者&gt; 加藤ゆり、上脇和子、岸本喜美男、北千恵子、木下敦子、北村初恵、草場克彦、操谷俊之、公森満子、篠原暢、田中佳代子、谷口信子、永田芳江、夏原典子、西尾久枝、藤本真弓、松宮秀隆、山本恵俊、山下美喜子、 以上 19 名</p>			
<p>コースタイム&gt; JR京都駅 7:34→8:12 園部 8:27(京都交通バス)→9:10 原 9:25……9:37(休憩)9:50……10:04(休憩)10:15……10:35(愛宕山スキー場跡)10:45……11:55 愛宕山九合目(昼食)12:30……13:08 七合目 13:18……13:55 三合目 14:05……14:30 清滝(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; 参加者が多くなったので2班に分けて行動する。サブリーダーに西尾さん、山下さんにも加わっていただいた。1班のリーダーは松宮、サブに西尾さん。2班のリーダーに操谷さん、サブに山下さんの体制とした。酷暑の中の山行なので参加者には十分な水分補給と熱中症対策を事前に呼びかけた。八木駅から原までの車中からはのどかな田園風景を楽しんだ。だが、みんなが期待していた檜原の棚田の風景はバスの中からは見過ごした。残念！</p> <p>原からの登山道は、 日影が多く暑さしのぎの快適な登りでみんなも満足！ところが、下山で落とし穴！清滝まであと僅かの三合目近くでCLの私がかたもやコブラ返り！みなさんに迷惑を掛けました。スママセン！ 記入:松宮秀隆</p>			

<ジャンル> 教育部	 <b>山行報告</b> <span style="float: right;">西山H C</span>		
行き先	<b>&lt;2023年 初級山登りセミナー修了山行&gt;</b> <b>木曾駒ヶ岳</b>		
日 時	7月29日(土)～30日(日)	天気	両日とも晴
C L	馬場重明	サポーター	木下裕子、久保まさ子、永本芳江
S L	安達正明、永柳辰夫、中村好夫、福田設子		
<p>           &lt;&lt;参加者&gt;&gt; 20人 ※敬称略 ( )は装備などの担当            明田米生、安達正明(無線)、池永景、池本富士男、今西佐都美、永柳辰夫、            太田敦子、岡本眞由美、木下裕子(ツェルト)、久保まさ子(救急)、佐武茂樹、            瀬古京子、中村好夫(無線)、永本芳江(ツェルト)、野沢昭二(ツェルト)、            能登恵美子(救急責)、馬場重明(無線)、福田設子(会計)、水谷小百合、吉井秀文         </p>			
<p>           &lt;&lt;アクセス・コースタイム&gt;&gt;            [第1日目] 7月29日(土) 晴            JR長岡京駅東口6:55発→&lt;マイクロバス 途中休憩2回30分&gt;→11:20 菅の            台バスセンター11:30→&lt;路線バス団体用臨時便&gt;→12:00 しらび平(1660m)            12:10→&lt;ロープウェイ&gt;→12:20 千畳敷駅(2612m 昼食) 13:05 発～13:18 八            丁坂分岐下(休憩12分)～13:53(休憩7分)～14:20(休憩5分)～14:40 乗            越浄土(休憩10分)～15:05 天狗荘(泊)            [第2日目] 7月30日(日) 晴            天狗荘6:35 発～6:50 中岳(2925m 休憩10分)～7:12 頂上山荘(休憩8分)            ～7:40 木曾駒ヶ岳(2956.1m△ 休憩15分)～8:15 濃ヶ池への分岐～8:30 頂            上山荘(休憩10分)～8:54 中岳(休憩5分)～9:13 天狗荘(休憩) 9:27 発～            9:32 乗越浄土～9:57 伊那前岳(2883.6m△ 休憩) 10:10 発～10:38 天狗荘(昼            食) 11:15 発～11:20 乗越浄土～11:53 八丁坂分岐上(休憩7分)～12:17 剣ヶ            池(休憩5分)～12:30 千畳敷駅/12:58→&lt;ロープウェイ&gt;→13:08 しらび平            13:16→&lt;路線バス団体用臨時便&gt;→13:50 こまくさの湯(入湯13:55～14:55)            15:00 発→&lt;マイクロバス 途中休憩2回30分&gt;→18:50 JR長岡京駅東口着         </p>			
<p>           &lt;&lt;リーダー報告&gt;&gt; ヒヤリハットなし。            ◆今年の初級山登りセミナー修了山行は、日本百名山・木曾駒ヶ岳。座            学2回と実技4回(5回中雨天中止1回)の実習を経て臨んだ。この成            果か、全員の足が揃ってスムーズな行動ができた。            ◆第一日目はしらび平からロープウェイで一気に1000m近く上がり、千            畳敷駅から天狗荘をめざす。高度障害(高山病)対策として千畳敷駅で            長めの昼食を摂り、休憩を多めに取っながらゆっくりと登った。しかし            八丁坂の急登は息も苦しくなりしんどかった。乗越浄土に着いたときは            ホットした。やはり簡単に登らせてくれる百名山はない。            ◆天狗荘では4部屋が与えられたので比較的ゆったりと過ごすことがで            きた。はじめての山小屋泊まりで眠れなかった人もいたようだが、みな         </p>			

さん、深夜の満天の星空や明け方のご来光に感動したようだった。

◆第二日目は天狗荘に荷物をデポし、飲料や非常食、雨具や貴重品だけの軽装で、中岳、木曾駒ヶ岳と馬ノ背の一部、さらに伊那前岳を巡った。各頂上からは 360 度の大展望を楽しむことができた。南東に南アルプスの山々を従える富士山、北東～東には八ヶ岳の峰々、北西には独立峰・御嶽山が堂々とした雄姿を見せる。遠く北の方角には槍の穂先も見えた。時間の経つのを忘れて見入った。3000m級の山歩きの醍醐味ですね。

◆昼食後、乗越浄土から八丁坂の急坂を下る。下るにつれ呼吸も楽になり、酸素のありがたさを実感した。お花畑を鑑賞する余裕も出てきて、ゆっくりと剣ヶ池まわりで千畳敷駅をめざした。ミヤマキンポウゲ、ハクサンイチゲ、クルマユリ、ウスユキソウなどを教えてもらった。コマクサは気がつかなかったが、みなさんの写真であったことがわかった。

◆準備をはじめた2月初めに宝剣山荘を予約したがすでに満杯で取れず、宿舎は天狗荘になった。路線バスやロープウェイもいっしょに予約が必要とのことで中央アルプス観光に申し込むと、「今年はコロナ明けで以前のような混雑が予想される。特にロープウェイは例年2時間～2時間半待ちも珍しくない。7月末の土日は最も多い時期」と脅された。2時間待ちで計画を組み立て、行動も早めを心がけたが、行きも帰りもスムーズ。余裕をもった行動ができた。おまけに名神も渋滞なく、例年になく早く帰ることができた。

<報告：馬場重明>

## 収支報告

(会計：福田設子)

	内 容	金額
収入	会費 @28000×20	560000
	キャンセル料 (赤字分を3人で按分)	15000
	収入計	575000
支出	交通費①亀岡小型バス (車両代+運転手宿泊代 10000)	191500
	高速料金 (大山崎 IC～駒ヶ根 IC 往復)	23000
	交通費②路線バス (菅の台～しらび平往復) @1500	30000
	ロープウェイ (しらび平～千畳敷往復) @2290	45800
	宿泊費 (天狗荘 1泊2食) @12500×20	250000
	弁当代 (7/30 昼食) @1000×20 不要者2人返金含む	20000
	温泉代 (こまくさの湯) @550×20 不要者1人返金含む	11000
	通信費・事務費	3700
	支出計	575000

ジャンル 健脚	山行報告			西山ハイキングクラブ																				
行き先	蓮華温泉から登る白馬岳																							
日時	2023年8月1日(火)～4日(金)	天気	晴れのち曇																					
リーダー	操谷俊之	サブリーダー	加藤ゆり、山下美喜子																					
<p>&lt;参加者&gt; 6名  明田米生、加藤ゆり、木下敦子、操谷俊之、野村輝行、山下美喜子</p>																								
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p>1日：京都駅9時集合、JR湖西線から北陸本線、北陸新幹線、糸魚川バスを乗り継ぎ、15:35 蓮華温泉ロッジ（露天風呂入浴、泊）</p> <p>2日：蓮華温泉 7:00～9:25 天狗の庭～10:35 白馬大池(昼食) 11:20～13:10 白馬乗鞍岳 13:30～14:10 白馬大池山荘（泊）</p> <p>3日：白馬大池 5:00～7:15 小蓮華山～8:10 三国境～10:30 雪倉岳避難小屋（昼食）11:00～13:40 三国境～15:05 白馬山荘（泊）</p> <p>4日：白馬山荘 5:10～6:25 三国境～7:30 小蓮華山～9:30 白馬大池(昼食)10:30～12:00 天狗の庭～14:00 蓮華温泉（解散、内風呂入浴）</p>																								
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・天気…出発前の予報は、毎日午後は小雨。小屋出発を早めることにした。(3時半起き、5時出発) 常にどこで引き返すかを考えながらの山行。実際は、山行中は好天、怪しい雲（雨雲や積乱雲など）は現れず。予定したルートを歩き予定した時刻に小屋到着できた。</li> <li>・高山植物が多く開花していたこと、懸念した雪渓は小さくなっておりアイゼンを使用する箇所も無かったことなど、幸運だった。</li> <li>・雪倉岳避難小屋折り返し... 15時白馬山荘着を予定していたこと、また天候も考慮し、雪倉岳登頂はせず。予定通り折り返した。</li> </ul> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>合計歩行時間</th> <th>歩行距離</th> <th>登り/下り</th> <th>休憩時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2日</td> <td>7時間15分</td> <td>6.5km</td> <td>1,050m/140m</td> <td>80分</td> </tr> <tr> <td>3日</td> <td>10時間05分</td> <td>12km</td> <td>1,240m/780m</td> <td>80分</td> </tr> <tr> <td>4日</td> <td>8時間50分</td> <td>10km</td> <td>260m/1,630m</td> <td>60分</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今回のルートはガレガレ、ザレザレの箇所が多く、歩行には慎重を要した。結果、参加メンバーに、転倒、体調不良等のトラブルなし。ヒヤリハットもなし</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者：操谷俊之</p>						合計歩行時間	歩行距離	登り/下り	休憩時間	2日	7時間15分	6.5km	1,050m/140m	80分	3日	10時間05分	12km	1,240m/780m	80分	4日	8時間50分	10km	260m/1,630m	60分
	合計歩行時間	歩行距離	登り/下り	休憩時間																				
2日	7時間15分	6.5km	1,050m/140m	80分																				
3日	10時間05分	12km	1,240m/780m	80分																				
4日	8時間50分	10km	260m/1,630m	60分																				

ジャンル ビスターリ	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	比叡山 無動寺坂			
日 時	2023年8月3日(木)	天 気	晴れ	
リーダー	草場眞知子	サブリーダー	能登恵美子	
<p>&lt;参加者&gt; 8名  大田喜代恵 北千恵子 草場眞知子 谷口信子 夏原典子  西尾久枝 能登恵美子 峯尾靖子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  7:56京都駅—8:07JR 大津京—8:19京阪大津京駅—8:29松ノ馬場駅—  徒歩—9:15類焼地藏尊—10:00紀貫之の石碑—11:00弁天堂—  12:00坂本ケーブル—坂本(解散)</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・連日の猛暑で朝からの日差しは厳しかった。事前に山道以外は日傘などを持参、使用する旨、参加者に連絡をした。</li> <li>・松ノ馬場駅からしばらくは日陰もなく傘が役に立った。一旦山に入るとさほどの暑さではなかった。</li> <li>・途中、谷を挟んで山道が細くなり、ロープが張ってある危険箇所があったが、声かけなどして慎重に進んだ。</li> <li>・弁天堂のイワタバコの花は雨が少ないせいか、例年より精彩を欠いたが紫色の可憐な花が私達を迎えてくれた。</li> <li>・ケーブルは JAF カードを利用すれば 2 割引きになる。</li> <li>・ケーブル坂本駅で解散後、地元で有名な「鶴喜蕎麦」で昼食を摂った。 (全員参加)</li> <li>・ヒヤリハット無し。</li> </ul> <p style="text-align: right;">&lt;記入者&gt; 草場 眞知子</p>				

ジャンル らくらく	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	ぐるぐる天王山		
日時	2023年8月4日(金)	天気	晴れ
リーダー	吉田京子	サブリーダー	北千恵子
<p>&lt;参加者&gt;15名  片山富子 岸本貴美男 北千恵子 久貝浩子 鈴木洋一 永田芳江  則包公子 林鎌佐郎 春豊子 藤本眞弓 水谷小百合 山本恵俊  横山共栄 吉田京子 和田喜美子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 阪急西山天王山駅9:20—小倉神社9:50—しげ池10:45  —天王山頂上昼食11:05～11:35—サントリー広場12:02—小倉山12:35  —十方山12:50—柳谷分岐13:25—小倉神社14:20(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>◆西山天王山駅を5人でスタートして、小倉神社集合の方10人と合流をしました。</p> <p>◆小倉神社の橋を渡り、左に進むといきなり急登の登り口ですが、皆さんゆっくり通過されました。</p> <p>◆今日も高温になるとニュースで言っていたので、先頭SL北さんがこま目な休憩と、水分補給の声掛けをされて、ゆっくり歩かれていました。</p> <p>◆山の中は木陰もあり、時折風もありました。</p> <p>◆「熱中症アラートに負けない!」「歳をとるのはしかたがないけど、気持ちまで歳をとってはだめ!」「筋力は何歳になっても鍛えられる」・・など熱い話が出ていました。</p> <p>◆「この道初めて!」といわれた方や小倉山、十方山初めての方もおられました。お二人の初参加と、初級教室終了された方の参加があり嬉しかったです。</p> <p>◆小倉山で足がつりそうの訴えがあり、十方山には行かず、CLと木陰のベンチで休憩しました。谷からの涼しい風を受け、ゆっくりできました。</p> <p>◆天王山駅から小倉神社往復の道がとても暑かったです。</p> <p>◆解散後JR山崎駅に向けてまた登って行かれた方もありました。</p> <p>◆ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:吉田京子</p>			

ジャンル 一般	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	仙丈ヶ岳			
日時	2023年8月4日(金)～6日(日)	天気	4日晴れ、5日晴れのち雨、6日曇りのち晴れ	
リーダー	深田雅子	サブリーダー	福田設子	
<参加者>	足立光子、伊藤明代、今村富久美、小西弥生、瀬古京子、深田雅子、福田設子			7名
<コースタイム>	4日 9:08 京都駅＝名古屋駅＝伊那市駅 13:13 タクシー＝こもれび山荘 泊り。5日 5:35－9:50 馬の背ヒュッテ 昼食－11:30 仙丈小屋 11:50－12:15 仙丈ヶ岳 12:45－13:25 仙丈小屋 泊り。6日 6:00－6:35 仙丈ヶ岳－8:20 小仙丈ヶ岳－11:45 北沢峠 ～4日の逆			
<リーダー報告>	<p>○天気予報がころころ変わり心配したが、直前にはめどがたち、38° 酷暑の京都を出発。林道バスを1時間程乗車でこもれび山荘に着くと涼しい、爽やかー。</p> <p>○ガスが早く出てくると聞き、4:30の朝食を食べ5:30発。シラビソ樹林帯の急登をさわやかな朝頑張る。藪沢の沢に出るとオトギリソウ、タカネナデシコヤマハハコ、トウヒレン、ウサギギク、ミソガワソウなど色とりどりの花々が見られる。沢のふちの道は狭く陽射しもきつくなり、やっと馬の背ヒュッテ着。すこし登ると仙丈ヶ岳が目の前に迫ってくるがガスがかかってきた。高度があがってきて脚が進まないという人もいたのでゆっくり休んで仙丈小屋着。水分を持って急ザレ道を登り仙丈ヶ岳到着。ガスで展望はなかったが3033mまで登れたことをみんなで喜び合いバンザイ！をした。周回して仙丈小屋に戻ると大雨。そのうちあがり夕日は見られた。</p> <p>○晴れ渡り再度、仙丈ヶ岳に登り大展望を満喫。小仙丈ヶ岳を通り昼前に北沢峠をめざす。岩場、ザレ下りに注意し進む。五合目からの下りは段差が大きく脚が悲鳴をあげそう。時間をかけて北沢峠に無事着。</p> <p>○仙丈ヶ岳の岩の縁に黄色のマンネングサ、他もすこしあったが以前の花々が見られず様変わりに驚いた。1日半かけて歩く計画は余裕があって良かった。参加者も良かったとのこと。 ヒヤリハットなし。</p> <p>・こもれび山荘 12000、弁当 1000。仙丈小屋 13000。林道バス 荷物こみ往復 2470 タクシー 4日 13310、6日 13510</p>			
				記入者:深田雅子

ジャンル 健脚	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	深戸谷から水無滝		
日時	2023年8月6日(日)	天気	晴れ
リーダー	能登恵美子	サブリーダー	久保まさ子 堀本信行
<p>&lt;参加者&gt; 会員8名 和泉奈緒美 鹿島和子 久保まさ子 鈴木洋一 田村太二 能登恵美子 堀本信行 吉田京子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 有馬口 8:46 着～登山口9:00(挨拶・体操)～水無山10:40(休憩7分) ～水無滝11:01(昼食)11:48～水無山12:03(休憩13分)～高尾山1 2:25(休憩7分)～湯槽谷山12:49(休憩23分)～灰形山13:51(休憩 17分)～落葉山14:27(休憩10分)～有馬温泉14:54(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 今回の山行は健脚で人数も6人位と、CL・SLで決めていたのに6人になっても締め切りメールを流さずにいて、不快な思いを、与えてしまった方々にお詫びいたします。</li> <li>* 当日朝から気温・湿度共に高く、私を含め参加者全員が熱中症にならぬようにと思ったが、登山開始から心地良い風が吹いていて、木漏れ日の中も多く、歩は進んだ。汗ばんだ体は時折の風に涼を受け気持ち良かった。</li> <li>* 深戸川も深戸滝も全く水が無く、からっから状態で水の流れる音に癒しを求めていたが、全然だった。</li> <li>* 水無滝も水はないかと行ってみたら、かろうじて岩肌を濡らす程度に流れていて、イワタバコの花も諦めかけていたが、遅かったねと言わんばかりに、かろうじて私達に花の姿を見せてくれた。</li> <li>* 今回の有馬三山の下りのコースは、山道も整備されておらず、悪路化していて、緊張の連続だった。</li> </ul> <p style="text-align: center;">ヒヤリハット無し</p> <p style="text-align: right;">記入者 能登恵美子</p>			

ジャンル 岩登り	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	はじめてのインドアクライミング 第115回 やまびこ くらぶ		
日時	2023年8月9日(水)	天気	曇り一時雨
リーダー	猪倉美佐子	サブリーダー	馬場重明
<p>&lt;参加者&gt; 7名 旭 眞、猪倉美佐子、北川真理、馬場重明、松野周治、 峯尾靖子、横山共栄、</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 原谷やまびこくらぶ2F 14:00~17:00(現地集合、解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;ヒヤリ・ハットはありません。 *今月は体調不良の方、夏山に行かれている方などがおられ、参加者は7名と少ないが、皆でアドバイスしあいながら登る。 *今年はず年よりも登りやすいルートが増えた様で、どんどん挑戦されている。登れないと思っていたルートが上まで行けたとにっこりされるとうれしい。 *こんな感じで のんびり登っています。初めての方歓迎。一回であきらめず再チャレンジお待ちしております。登ってなんぼです</p>			
			
<p>記入者：猪倉 美佐子</p>			

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	愛宕山 月の輪寺～保津峡		
日時	2023年8月11日(金)	天気	曇りのち晴れ
リーダー	山下美喜子	サブリーダー	安達正明 北千恵子 林 導
<p>&lt;参加者&gt; 14名</p> <p>1グループ 片山富子 加藤ゆり 木下敦子 操谷俊之 谷口信子 林 導 山下美喜子</p> <p>2グループ 旭 眞 安達正明 北千恵子 草場眞知子 久世谷登志子 永本芳江 峯尾靖子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p>金鈴橋8:15—月の輪寺登山口8:55—月の輪寺10:25—階段下広場 11:50—昼食休憩—12:40発—荒神峠13:50—保津峡駅15:15</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>1, 参加人数が多かったので、2グループに分け SL を2名増やした。 2名の方は快く引き受けてくださった。</p> <p>2, このコースは暑いと聞いていたので暑さ対策の事、事前にお知らせをした。皆さん 対処して参加してくれた。今日の登山ポイント 急な下りがあるので 前の方と身長分あけて歩くことを再認識しよう！と呼びかけた。</p> <p>3, 暑さの覚悟とは裏腹に登り時は 曇り空・谷からの涼しい風に恵を受け汗はかいたが涼しい気持ちで歩けた。暑さに順応しにくい方がいたが休憩回数を増やすことで みなさん目標時間までに登頂出来た</p> <p>4, 頂上はとても涼しく 朝方雨が降ったのであろうか？ 湿り具合もよく快適に昼食休憩・避暑休憩が出来た。気温23度。</p> <p>5, 下りは石ごろ道や急な斜面で乾燥もきつく滑りやすい道であった。皆さん慎重に しかもしっかり前の方との距離を開け歩いていた。</p> <p>6, レジェンドといわれる方々に SL をしていただき、良き学び良き山行が実現した。感謝。ヒヤリハットなし。 記 山下美喜子</p>			

ジャンル 健脚	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	比叡縦走			
日時	2023年8月12日(土)		天気	晴れ
リーダー	能登恵美子	サブリーダー	中村好夫	
<p>&lt;参加者&gt; (9名)</p> <p>明田米生 池澤晶子 石田諒子 島田江里子 操谷俊之 中村好夫 野沢昭二 能登恵美子 吉田京子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p>国際会館駅前バス停 7:40 発⇒大原 8:03 着～来迎院8:18～第3の滝 9:30～大尾山尾根取り付き9:40～大尾山10:05～足釣り発生の為、 長めの休憩～大尾山11:48～昼食(12:00～12:20)～小野山12:55 ～仰木峠13:37～水井山14:41～横高山15:03～玉体杉15:34～釈 迦堂16:15～展望広場16:54～スキー場跡17:05～ケーブル比叡 17:27発～ケーブル八瀬17:38着 (解散)</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>* 当日の天気予報では 39 度の酷暑との予報、皆さん覚悟して参加の様子でした。しかし山中は台風のお陰か風があり、又直射日光に当たる事ほぼ免れて、酷暑感無く歩きとおせた。</p> <p>* 来迎院からの音無の滝、二ノ滝、三の滝と、大尾山の尾根に取り付く迄の間、街中は酷暑にもかからわず、我々は晴天続きだが、相当の水流量の沢歩きを、涼を受けながら楽しんだ。時折、土砂崩れと倒木との戦いも有った。</p> <p>* 大尾山から仰木峠へ向う道を間違えて、気が付いた時点で比叡縦走路に戻った。しかし道中 1 人足釣り発生し長めの休憩をとった。</p> <p>* 道中、小さな緑色の栗が、酷暑のせいか実る前に沢山落下していた</p> <p>* 今回の山行で把握しているだけでも 4 人ヒルに噛まれてしまった。</p> <p>* ケーブル比叡発 5 時 25 分に我々 9 人が、滑り込み乗車した為に 2 分遅れの発車となった。比叡縦走は完歩ならずとも、9 時間半のトレーニングを完了とした。</p> <p>ヒヤリハット無し</p> <p style="text-align: right;">記入者 能登恵美子</p>				

<ジャンル> 教育部	 <b>山行報告</b> <span style="float: right;">西山HC</span>		
行き先	<b>金毘羅山 岩例会</b>		
日時	2023年8月19日(土)	天気	晴
C L	永田潤平	S L	馬場重明、猪倉美佐子
<p>《参加者》 10人 旭 眞、猪倉美佐子、和泉奈緒美、木地弘恵、久保まさ子、永田潤平、永本芳江、野沢昭二、馬場重明、横山共栄</p>			
<p>《アクセス・コースタイム》 江文神社トイレ前 (9:20 集合／トイレ等) ～9:30 上の広場 (体操) ～10:00 ゲートロック～12:10 (昼食) ～14:50 終了／出発～15:10 江文神社トイレ前 (解散) ～ (戸寺バス停 15:40 発)</p>			
<p>《リーダー報告》 ヒヤリハット無し</p> <p>◆台風の影響か、岩の状態は所々湿っており、悪いコンディションでした。予習して挑んだリードも結構ヒヤリとしました。午後にかけて、少し乾いていきましたが、足場は濡れていることも多く、皆さんを悩ませました。</p> <p>◆取り組んだルートはゲートロックの左カンテルート5.5、ノーマル5.8、アラブリーズハング5.10c、カンテルート5.9の4本。</p> <p>◆左カンテルートは、全員が完登できました。</p> <p>◆目俵、やまびこで練習を積まれている方は、ムーブへの対応も早かったと思います。最初は、出来なくて「何度もチャレンジ…」が続きますが、ムーブがハマるとあっさりと登れるようになります。一手一手進んでいく楽しさを知ってもらえればと思います。是非、目俵・やまびこで復習してもらえたら嬉しいです。(同じような動きが出てくるはずです。)</p> <p>◆ホールドに逆らわずに合わせていく、手が離せる体勢になってから手を離す。私も出来ておりませんし、中々難しい技術ですが、普段の登りに意識して取り組んでみてください。</p> <p>◆私にとっては、数年振りの岩例会企画でした。岩例会常連の懐かしい方々と登りに行くものと思っていましたが、新たな方々とご一緒出来て本当に良かったです。またご一緒できればと思います。</p> <p style="text-align: right;">&lt;報告者：永田潤平&gt;</p>			

一言感想

芦生京大研究林ガイド付きツアー

7月22日 西尾久枝

由良川源流域に位置する研究林に15名で参加。2年前より値上がりもして参加者を心配するも多数の申込みに安堵しました。

研究林入口からバスで30分以上乗り山深い長治谷へ。

ここからガイド2人(3人)に、人手が加えられていない芦生天然林の案内。ミズメの木の皮 匂うとサロンパスの匂い又下草を鹿に食べ尽くされて地表が剥き出しの所も、2006年に防鹿柵を保護したおかげでわずか2年で緑のじゅうたんに覆われ回復が見られたとの事。

リタートラップという白い虫取りのような袋が見られそこにたまる雨水や落葉等の研究もされているそう。

緑の豊かさ、芦生を象徴する高さ38mの大カツラ・大きいトチの木等、自然のパワーに息づく森の空気・鳥の声、渡渉をして川のせせらぎと目の当たりの大木と森の懐に在るようであった。

大瑠璃の声の清しき芦生

大桂見上げて夏の深呼吸



一言感想

黒部五郎岳～烏帽子岳

7月23日～28日 鹿島和子

毎日お天気でハッピーでした。青い空、雄大な山々、色とりどりの花、雷鳥の親子、夜空の星、感謝です！！

雄大な山々は、見飽きません。また、山が好きになりました。



小嶋 乃婦絵

24日 夜行バスは思いの外眠れた。車窓から朝日そして山々が見える。折立から樹林に囲まれて歩く。小さな高山植物の花々に交じり肉穂花序(にくすいかじょ)を持つ大きな葉の植物がある。Kさんが水芭蕉と教えてくれる。五光岩ベンチ辺りからは植生保護の為の整備された階段が続く、両サイドに這松と黄色い絨毯はキンコウカだろうか。感動し癒されながらひたすら歩を進めるとやがて太郎平小屋へ、眼前に薬師岳が聳える。薬師岳・雲ノ平・黒部五郎岳等降りてきた人登る人多くの登山者たちが交わるころだ。花の百名山著者の田中澄江さんが「90歳になったら、花を楽しみながら1ヵ月位滞在したい。」と言われた小屋だ。薬師岳を眺めながらゆっくりと流れる時4人で過ごす。

25日 太郎山から黒部五郎岳を目指す。晴天が続いているせいか池塘が少ない気がする。やがてハクサンイチゲやチングルマ等花々の大群落が続く。そこで目に飛び込んできたのは雷鳥。しかも生まれて間もないフワフワの体に黄色い筋が見える雛を1羽連れている。親鳥はクウクウと危険を知らせているが、雛の慌ててあらぬ方向に進んでいる姿がなんともかわいい。赤木岳などの小ピークを越えて黒部五郎岳の砂礫の斜面へと続く、黒部五郎岳の肩にザックを置き頂上へ、あいにくのガスだが目指す黒部五郎小屋が見える。肩でコーヒーを飲む。水が良いので本当に美味しかった。気持ちを改めて小屋を目指す。荒々しく幾何学的な巨岩や日本庭園を思わせる岩、上部に雪の残るカールをひたすら下る。頂上や肩から見えていたのに移動してしまっただけの如く行けども行けども小屋の姿がない。午後4時ようやく辿り着いた。小屋の近くはコバイケイソウの咲く湿原だそうだが今年は裏年で花が余り見られないのが残念だ。ストックのネジが緩んでいるので小屋で締めていただく。

26日 前夜短時間だがかなりきつい雨が降り足元が心配されたが大丈夫だった。三俣蓮華岳は富山・岐阜・長野の三県を分ける山である。槍・穂高の雄姿に感動するが、その前に赤黒く横たわる硫黄尾根に驚いた。50年位前から名前も知らず槍ヶ岳近くの何処にこんな山があるのだろうかと思っていた所が眼前にある。槍・穂高・赤牛等々、抜けるような青空と這松の緑そしてそれぞれに色鮮やかな花達いつまでも身を置いておきたい場所である。水晶岳(黒岳)は岩峰だ。私にはハイレベルで今更ながら無謀であったと思

うがメンバーのお陰で何とか登頂出来、嬉しく思います。水晶小屋の夕食にはカレーが出たがほとんど食べることが出来なかった。小屋の横にオダマキが一株咲いていた。

27日 朝からザックが非常に重い。野口五郎岳を目指す。花崗岩質の為白い砂の山だ。比較的同じペースで歩けた気がする。真砂岳・野口五郎岳等縦走する過程で何度かストックをしまい、三点支持をしなければならない所があった。足元が不安定な所で、Kさんいわく丸くなって、スローモーションのように転んだ。私自身頭が真っ白で、全体重が掛かったであろうストックが折れなくて良かった。この日も少し成長した2羽の雛を連れた雷鳥にあえた。これまで這松やコマクサ他の花を眺めて歩いていたのに急に樹林帯に入る。CLが小屋もこの様な場所にあると言われる。池があり、テント場も現れ烏帽子小屋も近いと思われるが疲れた体には階段がこたえた。烏帽子岳登頂は辞退し、一人早々に休む。もう10歳若ければ再度挑戦も考えるが有り得ない。

28日 昨日と違ってザックが軽い、体調が少し回復してきたようだ。長い下り約5時間の予定。変化があり思ったより楽に下りることができた気がする。昨日は表銀座に比べ裏銀座は人が少なく人気がないのかと思っていたが、間違っていたようだ。金曜日の為か登ってこられる方も多く譲り合って思う様に進めなかった。最後、濁沢キャンプ場手前でトラピックスの団体が「滝(濁沢の滝)がありますか」と向かって来る、こちらは急いでいるので滝どころではなく揺れる吊橋を物ともせず、長いトンネルを一生懸命通り抜け予定時刻ジャストに高瀬ダムに到着出来た。

29日 28日1時間遅れで乗車した特急しなのが大雨で遅延、29日0時30分米原駅止まり。駅前広場で野宿。この歳にして初めての野宿の経験もまた良き思い出となりました。

私の体調不良によりペースがおち迷惑を掛けました。CLは山行中再三「自分のペースで」と声を掛けてくださった。下山後、信濃大町薬師の湯でCLが「ストレスを感じると食べ物を受け付けられない事がある」と話してくださり、それを聞いて気持ちが楽になりました。年齢や体力を考えると、このような体験はもう二度と出来ないと思う。この機会を与えてくださったCLに感謝するとともに、優しい言葉や的確なアドバイス、楽しい会話等々良きメンバーに恵まれた事、お天気にも恵まれた事に感謝します。メンバーの三人の方々お世話になり有難う御座いました。

## 感想文

### ゆっくり愛宕山 檜原～愛宕山

7月29日 操谷俊之

今回のルートは、JRで八木駅、そこからバスで終点の原バス停（標高約450m超）まで。登山口の標高が高いので、最初から平地より少し涼しい所から歩き始めることができ、また愛宕神社まではあと半分、約500m弱登ればよいという、真夏に愛宕山に登るにはうってつけのルートだと思いました。また、途中で眺望の開けた箇所があり、亀岡盆地を挟んでその西側の山々を広く見渡すことができ、ここも大きな癒しとなりました。

問題は下り、表参道でした。下るにつれて少しずつ気温が上がってきましたので、意識してこまめな水分補給に努めました。

### 蓮華温泉から登る白馬岳

8月1日～4日 操谷俊之

今回の山行は、私にとっては小屋泊例会で初めてのCL。春に例会案内を出したあとは、トレーニング山行を実施、小屋の予約、説明会の実施等々、慣れない中、時々アドバイスを受けながら準備を進めてきました。なかなか手のかかる作業でしたが、楽しい作業でもありました。出発が近づくと、天気が気になり、複数の予報を確認、更新されるたびに一喜一憂していました。結局、出発直前の予報では、「毎日、午前中は何とかもつが午後からは小雨」。小屋出発を早めることにし、そして雲行きが悪くなったらどこで引き返すかを常に考えていました。

実際、行ってみると、午前中は素晴らしい青空で、昼頃から雲は増えてくるものの怪しい雲（雨雲や積乱雲など）は現れず。また高山植物も、鉢ヶ岳東斜面の「秘密の花園」だけでなく、至るところで予想以上に多くの花をつけていたこと、雷鳥に4回も出会えたこと、小蓮華山から白馬岳へと続く稜線「天空の縦走路」では、視界が拡がり、遠くまで多くの山々を見渡せたことなど、非常に幸運だったと思っています。

ゴールの蓮華温泉に全員無事に戻れた時には、さすがにドッと疲れがでました。

## 一言感想

初級山登りセミナー修了山行 木曾駒ヶ岳 7月29日～30日

明田米生

中央アルプスの山旅は初めてでした。駒ヶ岳ロープウエー駅から望む千畳敷カールの絶景には圧倒されたが、それ以上に不思議な驚きを覚えたのが、八丁坂の急坂の上に広がる乗越浄土。一面の岩と



這松の荒涼たる神秘の世界。ネットによると「乗越」とは一方の谷から尾根を越え反対側に下る稜線との事、宝剣山荘の裏は「賽の河原」、過去の小屋番を祀った（と言われている）石碑もあり、日本古来の山岳信仰と仏教の不思議な習合が実感でき、興味深かった。

池永景

天気も良く絶好の山日和でした。山頂からの大パノラマは忘れられません。富士山も見える事に驚きました。山々の連なりを臨み、山って美しく奥深いなあと思いました。またお花畑の花々も可愛らしかったです。何より下界と違い空気がキレイで涼しかったです。西山HCの皆さんから山行のいろいろな事を教えていただきました。雷鳥の親子にも出会えてラッキーでした。岩場を登るのはしんどかったですが、とても充実した2日間でした。

池本富士男

木曾駒ヶ岳は、数年前に異業種交流会から続いている山好きメンバーで秋に行ったが観光シーズンで、バス、ロープウェイの移動に凄く時間が掛かった。また、乗越浄土・宝剣山荘周辺では、濃い霧が発生して千畳敷カールしか楽しめなかった。今回は、団体行動で専用バスが使えて効率良く移動ができて楽だった。高所山荘での宿泊では、夕焼け、朝焼け～朝日～雲海風景が楽しめた。これが高所登山の醍醐味か。反省点は、荷物を重くし過ぎた事。思った以上に山荘設備が良かったので水の補充などを利用すべきだった。年一度位は、無理のなさそうな高山への挑戦を続けたい。

今西佐都美

ロープウェイを下り、千畳敷の壮大な風景は忘れられない思い出となりました。事前のトレーニングで正しい歩き方や休憩の仕方、呼吸方法等を教えて頂いたお陰で、岩場を歩いた翌日も筋肉痛や疲れも殆ど残りませんでした。足下の悪い地道で常に安全に配慮し、声を掛け、さりげなく距離を詰め、安全に配慮くださったサブリーダーの皆様、そして馬場さんの周到的な計画と、その後の細めな連絡のお陰で安心して参加出来(家族も安心して送り出してくれました)今回の山行が安全に 完歩出来たと感謝しております。本当にありがとうございました。又、体力を過信して無理な行動を取れば怪我や遭難に繋がる事も学びました。これからも体力や筋力を少しでも維持出来るよう無理のない範囲で訓練していこうと痛感した修了山行でした。



永柳辰夫

4月30日開講して毎月2回の実技山行を重ねながら修了山行に挑みました。新しく会員になった皆さん含め、全員無事故で歩きとおすことが出来ました。

私自身、去年は転落騒ぎを起こし大迷惑を掛けました。靴底の摩擦も一因だったとっていたので、登山靴を新調して参加しました。さすがに新品、しっかりグリップが効き安定した歩みが出来ました。初日はロープウェイで2600mの高度を上がって「高度障害」が心配されたのですが、中村さん用意の血中酸素飽和濃度測定では、【パルスオキシメーターでの正常値は、通常94~95%以上のことが多い。92%を下回るようであれば、酸素が十分に肺から取り込みづらい状態。90%を切ると、いわゆる低酸素状態といえる】低い数値が出た者もあったが異変なく登り切りました。私達が到着した後、遅い時刻でも「宝剣岳」にヘルメット無しで登りに出掛けるグループが有ったのは驚きです。夕日が輝くところを見たくて粘って眠りに着きました。日出は起こしてもらえたので、見る事が出来ました。ご来光を見て意味もなく感動するのは何故か、物知りのチョコちゃんに教えて欲しい。昨夜UFOに移動する星を見たと話が出ました。帰宅してから富山地方でも話題投稿者があつたようで「人工衛星のスターリンク」らしく、一度に十数基ほどを打ち上げるため、連なって見えるとの記事でした。

岡本眞由美

花 小さく素朴な高山の花々  
鳥 まさか、出会えると思っていなかった雷鳥、しかも2回も  
風 伊那前岳に向かって歩いてる時の下から優しくふく冷たい風  
月 満天の夜空を期待して眺めたけど、あまりにも眩しい月  
これら花鳥風月と蒼い空、何者にも代え難い体験ができ、感動する  
とともに、この企画が成功できるよう計画、指導して下さい、感謝  
しております。

木下裕子

昨年につき、今年も初級山登りセミナーに参加させていただきま  
した。思いがけず実技山行①のSLをさせていただくことになり、  
セミナーにも参加させていただけることになりました。そうしたら  
また思いがけず、その後の実技山行、終了山行のサポーターの役目  
をいただき、びっくりしました。当初木曽駒に行きたいなあと軽い  
気持ちで参加したのが一転、まさかの責任重大！？ 本当に私に務  
まるの？と思いましたが、そのおかげで昨年とは違い、覚悟をもっ  
て臨めました。意識が全く違いました。私はまだまだ経験が浅くて、  
未熟者です。だけど、昨年に比べていろいろな面で余裕もあり、周  
りがみえるようになっていました。2年続けて参加できたことで、  
気づけたことです。昨年の初級山登りセミナーから1年間、数々の  
山行に参加させていただき、多くの先輩方から教えていただいたこと



が、少しずつ身につ  
いていたんだと思  
います。実技山行から終  
了山行までご指導  
いただいた、スタッフの  
みなさま、ありがとう  
ございました。そして、  
このようにまた一つ  
経験を積みさせてい  
ただいてありがとうご  
ざいます。これからも  
少しずつ成長してい  
ければと思います。

瀬古京子

天候にも恵まれ、至福の時間を過ごすことができました。山の仲間と見た夜空の星や月、夜が明けるまでのワクワクする時間、朝日に染まる雲海、感動しました。雷鳥の親子の傍に保護活動をされている職員の方々の姿があったことも心に残りました。真っ青な空の下、新しく入会された皆さんと共に歩き、その場を共有できたことはとても貴重な経験となりました。またいつか、ご一緒できますように。CL、SL、スタッフの皆さま、計画や準備、当日のサポートと沢山のエネルギーを注いでいただきました。無事に下山できたことに感謝しています。ありがとうございました。

永本芳江

今年の初級山登りセミナー修了山行の木曾駒ヶ岳にサポーターとして参加させてもらいました。標高 2500m ぐらいから高山病の症状が出る私が、反対に新入会員さんにサポートされるのではないかと不安を抱えていました。天候は2日とも晴天でそこそこ涼しく満点でした。ロープウェイの千畳敷駅(2650m)を降りた瞬間、目の前に広がる千畳敷カールとそびえ立つ宝剣岳や伊那前岳の絶景に圧倒され気分は絶好調でした。ところがSL中村さんに測ってもらったパルスが88% (v)。ここで昼食の時間を多めに取ってもらって身体が順応していったのでしょうか、軽やかな足取りでスタートできました。登り始めの登山道は正にお花畑らんまんです。お花に詳しいSL福田さんからこの花は？と聞くとちゃんと名前とその花の説明まで返ってきます。中でもヒメウスユキソウは木曾駒の代表する高山植物らしく可憐で上品な花です。お花畑の後は急登になり高度も上がっていくので本来なら息が上がりますが、先導のCL馬場さんの絶妙な歩行ペースと休憩タイムのお蔭でサポート受ける側にならずに済みました。新入会員さんの中には頭痛や食思不振で高山病の症状が出た方もありましたが、福田さんが持参された「食べる酸素」を飲まれたり、携帯酸素を吸って体調を回復されていました。私自身は天狗山荘に着いた頃にはパルス77%まで下がっていましたが、時間とともに順応し頭痛薬だけで免れました。山の知識も経験も乏しく何のサポートもできませんでしたが、入会された方々といっしょに木曾駒を登り、絶景に感動して楽しく2日間を過ごし無事に帰れたことが何よりも嬉しいです。初級山登りセミナーの計画から座学、トレーニング、修了山行まで丁寧に導いてくださったCL、SL、サポーター、先輩の方々お疲れさま、ありがとうございました。そして何よりも参加された新入会員さんが益々山と西山HCを好きになって下さることを祈っています。

水谷小百合

初級山登りセミナー修了山行として、行って見たかった木曾駒ヶ岳に挑戦してきました。久しぶりの高山で不安がいっぱいでしたが、座学から始め幾度かの実技山行を共に取組んできた仲間と一緒にだったので心強く感じながら登ることができました。天気にも恵まれて素晴らしい景色にも会えてとてもよかったです。又、私たちのサポートとして参加いただいた諸先輩方には本当に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

野沢昭二

テレビ（百名山）でアルプスの稜線を縦走する様子やご来光の映像を見るたびに一度行ってみたいなと思っていましたが初級山登りセミナーに参加させていただいたおかげで叶いました。今回、乗越浄土から伊那前岳までの稜線を往復しましたが、左には木曾駒ヶ岳山頂から何十キロも延びる稜線がはっきり見え、右には大スケールの千畳敷カールを見下ろしながら歩くのは最高の気分でのまま1日中この稜線を歩きたい気分になりました。又、中岳と木曾駒ヶ岳



の中間で保護されていたライチョウ親子が自然に返される瞬間を見られたのもラッキーでした。無事に成長することを祈ります。

そしてご来光です。前夜9時に消灯、うるさい扉に浅い眠りを邪魔され布団の中から月や星を眺めて長い時間を過ごしましたが、やっと、やっと空が少し明るくなりかけ窓から外を見た瞬間、色づく空のあまりの綺麗さ、すばらしさに思わず「わー」を声に出してしまうと他の参加者の方も飛び起きて直ぐに身支度を整え、別室の女性の方にも声掛けして山小屋から少し高い場所でその時を待ちました。（みなさんも同じように寝むれなかった様子。ベテランの永柳さん、安達さんは見慣れて反応なし、さすがです）4時52分朝日は八ヶ岳の山頂から登ると、いっぱい広がった雲海も綺麗に見えテレビからでは味わえないスケールの大きさに感動しました。最後にリーダー、サポーターの皆様、楽しい2日間をありがとうございました。次回は少しステップアップした縦走にチャレンジしたいと思います。

今年の初級山登りセミナー修了山行・木曾駒ヶ岳はたくさんの「想定外」があった。記録にとどめておきたい。(山行報告の補足)

【その1】 当初26人もの参加が見込まれたので、亀岡小型バスに予約していた正座席20人乗りのマイクロバスを27人乗りの中型バスに変更した。ところが修了山行が近づくにつれ参加見合わせが続き、打ち合わせ会では23人の参加が確定した。しかし山行直前に、急病や急な仕事で3人の方がキャンセルされた。山小屋や路線バス・ロープウェイのキャンセルはできたが、中型バスの再変更はできなかった。そのため車両代や高速料金が高くなり、その分赤字となってしまった。山小屋でCL・SL・サポーターで相談し、これ以上参加者の負担を増やすことはできないので、申し訳ないが、打ち合わせ会後にキャンセルされた3人からキャンセル料をいただくことにした。お三方には快く了承していただいた。

【その2】 第1日目、あえぎながら八丁坂の急登を登り、宝剣山荘を横目で見ながら天狗荘に着くと受付も何もない。戻って宝剣山荘で聞くと「受付や売店、食事はすべて宝剣山荘」という。「聞いていない」と言う。「予約の時に説明を忘れた。申し訳ない」と平謝りだった。人手不足から天狗荘は宿泊だけになったようだ。また、近くに聳える宝剣岳を眺めながらほっこりしていると、ヘルメットの着用が義務付けられているはずの宝剣岳にヘルメットなしの軽装でたくさんの人が登っていたのでびっくりした。

【その3】 第2日目のコースは、当初、木曾駒ヶ岳から馬ノ背(東尾根)を歩き、濃ヶ池、駒飼ノ池を訪ねる計画を立てた。しかし山小屋から「馬ノ背は岩場があり、駒飼ノ池近くには8月初旬まで雪渓が残っている。山歩きはじめての人は困難」とのアドバイスを得た。岩場歩行訓練もしておらず、軽アイゼン装備もないので、事前にSLのみなさんと相談し、このコースを断念し伊那前岳往復に変更した。また木曾駒ヶ岳から天狗荘に戻る際には、中岳を迂回するコースで計画していたが、この迂回路に「危険」の標識が立っていたのでやむなく中岳を登り返して戻った。

【その4】 帰路、乗越浄土から八丁坂の急坂を下ったが、登ってくる人に道を譲りながら下るので時間がかかる。ところが、下る人を強引に追い越し、登ってくる人を無視して下る男性に率いられたグループがあった。グループのみなさんが申し訳なさそうについて行っているので、聞くと先頭に行くのはガイドだという。「マナーの悪いガイドですね」と言うと、「申し訳ありません」と謝っていた。グループのみなさんの方が山のマナーやルールをよく理解していた。こういうガイドがいることにあきれた。

福田設子

天気予報は2日間共に雨の心配なし！こんなうれしいことはない。バスに乗り込むときも気持ちが弾む。初級山登りセミナーの受講生から西山 HC に入会して下さった仲間と木曾駒ヶ岳に初めて登る会員の皆さん、教育部の SL、CL の馬場さん、総勢20名で出発です。順調に乗り継いで千畳敷到着。目の前にドーンと宝剣岳！千畳敷カール！日常を忘れてみあげました。急斜面を登る人の連なりも見えて「さあ、頑張ろう！」気合いがはいります。でも（ゆっくり）（ゆっくり）が大事。高山病が出る私は「食べる酸素」を口に入れながら、息を深く吐いてのぼりました。登山道の両側に高山植物が次から次に咲いて、しんどさもどこへやら～。ウサギギク トリカブト オトギリソウ ヨツバシオガマ チシマギキョウ ミヤマキンポウゲ ウメバチソウ……乗越浄土到着！天狗荘はすぐそこに。初めての山小屋体験、みなさんの感想を聞くのが楽しみです。私は夕飯までの のんびりした空気感が好きです。

翌日4：00起床。夜中に星空を見た人もいて、皆さんの元気に脱帽。私は体を冷やすと体調不良になるので星も日の出も、皆さんから様子を聞いて満足でした。木曾駒ヶ岳 到着！！達成感にあふれた顔 顔 顔……。みんなで山頂に立てた喜びは最高でした。終わってしまえば、登りの苦しさはどこかへ消え去り、登り遂げた充実感が新たな楽しみを創っていくから不思議です。最後に参加の皆様、教育部の皆さん、リーダーの馬場さん、みんなで力を合わせて、修了山行 木曾駒ヶ岳を無事終えられたことに感謝申し上げます。

吉井秀文

初級山登りセミナーの修了山行を終えて、満足感で一杯です。木曾駒ヶ岳山頂で見た360度パノラマが忘れられません。4月30日の座学に始まり修了山行まで、CL・SLをはじめ先輩方にしっかりとサポートしていただいたので、山登り初心者の私でも修了山行を無事に終えることができました。皆さまには感謝しかありません。この3か月間の座学と山行を通じて、沢山のことを学びましたが、まだまだ学ぶことがたくさんあることに気づきました。最近はYouTubeでも、多くの山登り動画がアップされています。知識としては学べても、実技と経験が伴いませんので、今後の山行で経験を積んでいきたいです。例会にも積極的に参加したいので、ご指導をよろしくお願ひします。

山下美喜子

20代の大雪溪から 30代後半家族で蓮華温泉から 登った白馬岳に何十年ぶりに挑んだ。心は雪倉岳方面に期待を膨らませながら。

1日目は蓮華温泉ロッジに泊。外風呂 山肌にある薬師湯に10分程登り到着。女性専用にできる。暑い夏のさなか、心配したが涼しく、頭を冷やして入れた。極上の気分。疲れからのリフレッシュ。

2日目は 白馬大池を目指す。美しい森とお花畑や山々の眺めに感動をもらいながら石ごころの道を1歩1歩進んでいく。白馬大池は何と開放感に満ちたところか！一面のお花畑と池、そして周りの山々。素晴らしい場所で自然が大切に守られている。テラスでの一杯のビールが何と美味しいことか。もう、これで帰っても満足と思うくらい。

3日目はいよいよ雪倉方面へ。観ると歩くは大違い。すぐそこに見えた雪倉岳は三国境を超えてからハードな山歩き。ほどほどで帰ったらよいかと思ったが「多数決」といわれ避難小屋までがんばる。進んだ甲斐があつてか 美しいお花畑・日本海まで見える眺め・振り返る山々。次回は朝日岳に行きたい気持ちが膨らんだ！また登り返し、老体に鞭打って1歩1歩進める。もうだめだの手前。最後の難関を乗り越え白馬岳山頂に着いたときは嬉しかった。話題の山頂レストランで生ビールで乾杯！奮発してのご褒美（1200円）最高の味！！

4日目はひたすら長い下り道。膝と足首テーピングをして臨んだ。下りなのに上りと同じくらいの時間がかかっているとか平らなところはもう少しスピードでしたらとか CLでもないのに自信に満ちた意見をいう方がいる。ビスターリ歩きの私にいわれているのか？私はSLとして、時間よりも怪我無く下山する事が第一だと思っている。

無事、蓮華温泉に到着・感激。早速温泉にはいり汗を流し疲れを取る。源泉かけ流しの良質なお湯だ。そして風呂上がりのビールのなんと美味しいことか！元気に完歩乾杯！フレッシュなスイカもいただいた。今回もハードな百名山でしたが 高校生から超シルバーまでたくさんの方々がそのペースで登っておられるのにお会いでき、一言会話したりして登山愛好家の連帯力を頂いたと思う。しんどくてもまた夏山登山を続けよう！ 振り返れば飲んでばかりであったようだが あの場所で飲めたことは感動なる思い出です。緻密な計画性と行き届いた心配りの CL 操谷さん・ベテラン力発揮で上手く助ける SL 野村さん・明るい参加者の皆さん ありがとうございます。

ほぼ半世紀前、社会人初年度の夏休み、「白馬岳なら何とかなるだろう」との軽い気持ちで、一人でテントを担ぎ出発し、猿倉から大雪溪を登り、白馬岳～雪倉～朝日岳と縦走し、ヒッチハイクも含め泊駅迄、2泊3日で踏破した。山塊は大きく穏やか、高山植物は豊富、至る所で雪溪を渉る冷風が疲れを癒す、雪溪割りのブランデーを勧めてくれる登山者にも遭遇し、忘れられない山旅となった。アルプスへは、以後数回登ったが、徐々に興味の対象が変わり、長年登山から遠ざかっていた。

古稀を過ぎ二度とアルプスへ行ける機会等無いだろうと思っていた矢先、西山HCに入会し千載一遇のチャンス到来、白馬岳登山の例会を発見し、即申し込んだ。正に「昔分かれた恋人に半世紀振りに逢える」心境、行けるだけでウキウキ状態だった。

今回は蓮華温泉／白馬大池より入り、登山道は岩ゴロゴロで歩き難く、意外に時間が掛かったが、山塊の大きさ、山容の美しさ、高山植物の豊富さは当時のイメージ通り。当初若干緩いかな？と感じていた山行計画も、高齢者にとっては身の丈に合った丁度良い距離、そして何より良かったのが、朝5時から歩きPM2～3時には到着してたので、山小屋で夕食迄休息し、3000mの天空の綺麗な空気の下、疲れた体を癒し、山友と語りながら冷えたビールを飲み、極上の時間を満喫出来た事。3月に入会して本当に良かったと感じた。

岩ゴロで歩き難い所が多かった登山道だが、危険な所は比較的少なかった。唯一、白馬山頂の馬の背道から三国峠に下る岩稜帯の急坂が、東側が絶壁、浮石もあり結構危険、時間を掛けて注意深く歩を刻んだ。ただ山頂～三国峠迄のコースタイムは今回45分に対し、前回は23分、今回来る迄、危険意識は全く無かった。若い頃は体力と身軽さに任せ、比較的危険な個所も、無意識に、運良く回避していたのか？

また三国峠からの2時間で、若い時は雪倉岳頂上迄到達出来ていたが、今回は手前の雪倉避難小屋迄が精一杯。体力低下を痛感した。

「昔取った杵柄で登る高齢者が一番危険」と聞く。今は若い時の様な山行は出来ないし、山は修行や競争の場でもない。現状を受入れ、過去のイメージを払拭して、身の丈に合った極上の山旅を長く楽しみたい。

## 感想文

### 仙丈ヶ岳（8月4日～8月6日）

福田設子

「南アルプスの女王」と呼ばれる山に、お花畑と眺望とカールを楽しみに参加しました。藪沢コースを登って行ったので、シラビソの林の中を少しずつ高度を上げていきます。樹林帯の苔の中に珍しい花を見つけました。コイチョウラン＝気品のあるクリーム色の花、オオバノトンボソウ＝とんぼが飛んでいるように見える花、アリドオシラン＝横向きの白い花、5 cm～10 cmの小さな花ですが、偶然に見ることができてとてもうれしかったです。そのあとも仙丈小屋に着くまで次々と咲く花に疲れも忘れるほどでした。セリバシオガマ、クロクモソウ、クロトウヒレン、キオン、タカネナデシコ……

5日、6日と2回も山頂に立つことができ、富士山 北岳 間ノ岳 鳳凰三山のオベリスクが雲の晴れ間にみえました。

藪沢カール、小仙丈カールも雄大で心が晴ればれました。

頂上小屋に宿泊することで、心にゆとりをもって行動することができました。これからもこのような山行ができればいいなとおもいます。



## 感想文

### 愛宕山 月輪寺から保津峡

8月11日 操谷俊之

私は、真夏の低山は「暑くて大変」という先入観があり、これまでこの時期の例会参加はほとんど避けてきました。今回は、夏山のトレーニング山行であり、ゴールの保津峡到着後に説明会があるということで参加しました。

実際、歩いてみると月輪寺経由の愛宕山登山路は、稜線から涼風が吹き降りてくる箇所がいくつかあり、そのたびに元気が出て助かりました。また歩行ペースもゆっくりで、給水のための休憩も多くとっていただいたので余裕をもって快適に歩くことができました。

今回、真夏の山行であることを考慮して水分を通常より多めに持参しましたが、帰宅後、確認すると持参した水分はほぼ全て飲み干していました。

中村好夫

秋の「黒部五郎岳」「薬師岳」のトレーニングとして比叡山縦走(8月12日)に、先頭を歩きました。

当日の少し前は、今年の異常な暑さのため少し体力が消耗している状況で、コースの三千院から大尾山までのコースは、最近荒れていて不明瞭な部分が多いのとヤマヒルが出没するので、何となく嫌な感じがしていました。

当日は朝から少し体が重かったです。しかし、大原から歩き始め山に入ると、気分は高まってきて、音無の滝に来た頃は夏の疲れも感じず、いつもの山歩きの状況となっていました。

沢の中を踏み跡を探しながら歩き始めました。最初に遭遇したのは鹿の死骸でした。最近の鹿の増加で京都近郊の水場を京都市水道局が水質検査したところ、基準を超える大腸菌が検出されたそうです。先日も愛宕山の月の輪寺に行った時は、境内に数頭の鹿がいました。鹿の糞尿で、見た目はきれいな水であっても、煮沸が必要なのでしょう。鹿の死骸の次は、やはりヤマヒルで首筋に違和感を感じたので手で払うとしました。次に遭遇したのが、マムシです。梯子を登るところにマムシが頭を出していました。飛びつかれたら困るので、岩を投げて追い払おうとしたのですが、マムシはまったく動じず、岩の下にもぐってしまいました。首を出していないので、「マムシを避けて梯子を登るように」と声をかけました。

なんとか最大の難関を越え大尾山(最近の地形図では梶山、近江側では童髭山)に着いてほっとしました。この気持ちのゆるみが道間違いの引き金でした。登ってきた道を確認し、先の道をこれだと思い込み出発しました。最初に鉄塔がありおかしいと思いました。しかし、40年程前の宮めずらへの道は鉄塔ですぐに曲った記憶があり、まっすぐなので、これは仰木峠への正しい道となぜか納得しました。次に琵琶湖が右手に見えて、違和感を感じましたが、道間違いをしているという認識に至りませんでした。さらに進んだところで休憩をとった時、どうも道が違ふと感じ、GPSで確認して間違いに気付きました。CLの「今日はトレーニングなので、どれだけ歩くかが目的」の一言に助けられ、本来の道にもどりました。

加齢に伴う集中力と判断力の低下を再認識させられた山行でした。この頃は、「大きな事故を起こさないうちに、車の免許証も返納しなければ」と思う今日この頃です。

## 感想文

### 比叡縦走

8月12日 操谷俊之

大原から大尾山への登山路（音無滝沿いのルート）は、私はこれまで歩いたことが無く、以前から一度歩いてみたいと思っていました。昨年、一人で行ってみようかとも思いましたが、5年前の台風でエライことになっているとお聞きし、一人で行くのは躊躇していました。

4月にも比叡縦走の例会があったのですが、所用で参加できなかっただけに、今回の例会を楽しみにしていました。

歩き始めると、何度も渡渉し倒木を何度も跨いだりくぐったり。これから進む道も見通しにくく、マーキングだけが頼り？の変化に富んだ道が続き、3つの滝をゆっくり楽しむ余裕はありませんでした。

しかし、無事に大尾山山頂に着いた時には、本日の行程がまだ始まったばかりにも関わらず、その達成感から、大半が終わったような気分でした。

### 比叡縦走

8月12日 石田 諒子

酷暑の中、14km 越えのアップダウンのあるコースは結構きつかったですが徐々に良い汗をかけました。コース終盤の見晴らし広場では、夏なのに秋のような澄んだ夕空を見ることができました。

初の山ビルの洗礼も受けることができたので、思い出に残る山行となりました(笑)。

次のトレーニング山行も楽しみにしております。(皆様の足を引っ張らないよう下りの訓練しておきます)

### 金毘羅・岩



猪倉美佐子

8月19日猛暑の中、10人が金毘羅のゲートロックで岩登りというか、岩とたわむれてきました。

永田潤平さんは4ルートをセットし登り方を教えてくれて順番に挑戦しましたが、次々に撃沈。1番左のルー

トだけは全員上まで登れ拍手。岩陰は思ったより涼しかった。

## 第 37 期 第 9 回運営委員会の報告

日 時：2023 年 8 月 10 日（木）午後 7:00 - 7:50

場 所：西山事務所 2 階

出席者：馬場重明、安達正明、深田雅子、依田敏夫、永柳辰夫、和泉奈緒美、  
操谷俊之、高垣真二、田村太二、野村輝行、福田設子、山下美喜子、  
横井重信、吉谷由美子 (14 / 17 名中)

### 1. 連盟関係の報告・取り組みなど（「京都労山」も適宜参照）

#### (a) 常任理事会・理事会（安達・深田・山下・依田）

第 58 期第 2 回理事会の開催

- 議題：救助隊解散に至る経過報告・新体制立ち上げの提案など
- 日時：2023 年 8 月 30 日（水）午後 7 時 30 分～午後 9 時（予定）

#### (b) ハイキング委員会（野村、山下）

今後の公開ハイクの予定（7 月までに 3 回終了）

- ④ 天下峰 10/1
- ⑤ 金勝アルプス 11/12

#### (c) 自然保護委員会

自然保護セミナーの開催

「北陸新幹線延伸問題、これまで取り組んできたこと、今後の進め方」

日時：9 月 2 日（土）午後 1:30～4:30

場所：「京都教育文化センター」（3F 302 会議室；定員 94 名）

参加申し込みは下記にお願いします。

入江 shinobuirie0205 @ gmail.com 090-7119-3325

#### (d) 教育遭対（能登）

初級登山学校の修了式：8 月 22 日（火）午後 7 時 30 分から

#### (e) 救助隊

救助隊解散臨時総会の開催

日時・会場：2023 年 9 月 12 日 19 時 30 分～連盟事務所 2F 会議室

#### (f) 事務局長会議（依田）

8 月の会議はなし。書面での報告のみ。

上記を参照。詳細は「京都労山 8 月号」を参照してください。

## 2. 協議事項

- (a) コロナ禍での例会などの取り組みについて（前回の転載）  
現時点でも感染者の増加がみられます。  
引き続き感染対策（自己防衛）をお願いします。
- (b) 第 38 回総会について
  - i. 11 月 25 日（土）午後 1 時 45 分開会、4 時 30 分閉会（見込み）
  - ii. 議案書の作成について、分担を確認しました。
- (c) 会の宣伝用のカードの活用  
引き続き例会などで出会った方に手渡しする。

## 3. 専門部の取り組み

- (a) 山行部
  - 8 月は部会は無し。下記例会の承認
  - 9 月 9 日（土）健脚 六甲ロックガーデン  
CL 田村太二
  - 9 月 17 日（日）一般 御嶽山トレーニング  
CL 山下 SL 安達 雨天中止
  - 10 月 3 日（火）らくらく 街歩き  
CL 鈴木 SL 田村佐多子
- (b) 教育部
  - 7 月 20 日（木）の部会報告は別紙参照 p.76
- (c) レク部
  - 次回部会：9 月 25 日（月）
- (d) 機関誌部
  - 次回部会：9 月 26 日（火）
- (e) 組織部
  - 8 月は部会は無し

## 4. 新入会員および退会者の承認

- 9 月 1 日付けでの入会申込者はなし。
- 8 月末での退会を申し出た方もなし。

9月1日時点での会員状況（7月1日時点からの変更はなし）  
会員 140人 会友 19人

## 5. 連絡事項・その他

### (a) 全国ハイキングリーダー学校の開催

9月30日（土）-10月1日（日）奈良で。

参加者には参加費を半額補助します。

→ 組織部から5名参加予定

### (b) 連盟交流会

2023年10月14日（土）～15日（日）

宿泊場所：あうる京北（京都府立ゼミナールハウス）

別紙参照 p.86

### (c) 次回運営委員会

9月14日（木）：午後7:00 - 9:00 西山事務所2階

---

## ■山行部からのお知らせ（中止した山行）

久世谷登志子

- 7/28 伊吹山 登山道が崩落しているため
- 8/11 奥島山～長命寺 CLの都合により
- 8/16 大文字 台風等の影響により

## 第8回教育部会の報告

日 時 7月20日(木) 19:00~20:00

場 所 西山事務所 出席者14名

安達正明 池澤晶子 和泉奈緒美 伊藤明代 永柳辰夫 北千恵子  
本地弘恵—久保まさ子 島田江里子 新谷純子 瀬古京子  
田村佐多子 中村好夫 西尾久枝 能登恵美子 馬場重明  
福田設子 堀本信行 森友野

### 1. 6月部会以降の取り組み結果(感想 良かった点 問題点)

\*6月25日(日) 初級山登りセミナー実技④愛宕山

(馬場 島田 永本) 課題=標高差のある山を登る。

28人参加。4班にわけて各班にSLとサポーターを配する。

850mの標高差 京都の岳人の訓練の山でもある。

ツツジ尾根は事故の多いところなので慎重に下った。

\*7月16日(日) 初級山登りセミナー実技⑤

杓掛山(馬場 久保 小西) 課題=耐暑訓練(暑さに対する  
歩き方、水分・ミネラル補給)

23人参加。4班に分けて各班にSLとサポーターを配する。

耐暑訓練にピッタリの暑さ。時々吹く風に助けられた。

休憩をこまめにとり、水分・ミネラルを補給することが大事。

松尾山 38度。全員元気に嵐山駅に到着した。

### 2. 当面の取り組み(馬場)

\*7月23日(日) 初級山登りセミナー

座学と修了山行打ち合わせ

講義=山のアクシデント・トラブル対処法(中村)

\*7月29日(土)~7月30日(日) 修了山行

百名山・木曾駒ヶ岳

テーマは「山小屋宿泊山行を経験する」

### 3. その他(福田)

\*ペース登山参加証作成について(池澤)

\*8月の部会について

- \* 修了山行の感想文について
- \* 雨天中止または雨天山行について検討すべきでは？  
意見交換する。
- \* 下山遅れは遭難である。  
6月20日の愛宕山 滝谷の下山遅れの経過報告と反省点。意見交換する。
- \* 木地さんデザインの入会勧誘カードについて。

4. 次回部会 9月21日（木） 8月の部会は休みです。

## 78年目の夏に想うこと

安達正明

私たちに必要な地形図や気象情報は、戦時中は軍事機密として公開されず、台風接近の情報が知らされずに大きな被害が起きたこともありました。

「八甲田山死の彷徨」にもあるように、登山は軍事教練の場として利用されてきました。

これらの反省を踏まえ、私たちは「平和なくして登山なし」との立場で登山活動を続けています。

今、登山・ハイキングが楽しめるのは、平和だからこそと思います。ところが、ロシアのウクライナ侵攻を口実に、大軍拡が進められようとしています。再び戦前にさせないために、この様な臭い動きには登山者としても声を上げていきたいものです。



2015年の平和行進

## 日没迫る・どうする（下山選択の一考察）

中村好夫

朝日新聞の天声人語に丹後出身の野村監督の言葉「失敗して成長する」が取り上げられていました。さすが、天下の名将とこの言葉を受け止めました。山歩きで何か失敗すると、その失敗を普遍的な教訓として「事故を減らすため」に会員が共有できる内容を示すことが大切です。しかし、ややもすると失敗したことを単に追及するため、そのことを嫌がって「何かあっても報告しない」と、事故隠しに言及する会員もいました。日本の事故調査と欧米の事故調査の基本的な相異があるように思います。

私は「トムラウシ」など、幾度か下山が日没後になった経験があります。日帰り山行の愛宕山で、「下山前に日没を迎える」山行報告がありました。「下山前に日没を迎える」状況で、「どの下山コースを選択するのか」についての「一考察」です。みなさんの様々な御意見を寄せていただいたらありがたいです。

機関誌の報告には「愛宕神社 17時44分」とあり、当時の「日の入りは19時20分頃」で「下山中に日没を迎える」状況でした。この状況で、「下山コースの選択」は何を基本に考えたらよいのかについて「私見」を述べます。

私の経験から日没を迎える状況では、まず、ビバークするのかどうかということが選択肢の重要な一つです。しかし、私はこの選択肢を今まで取ったことがありません。理由は、同行者に「ビバーク経験のある人がほとんど皆無」であること「ビバーク装備が不十分であること」です。したがって、日没が迫っても「下山」を選択しています。

「下山選択」の場合にどのコースを選択するのかは、極めて重要な事項と考えます。「下山コースの選択」の要素として①下山後の交通手段②コースの難易度③日没との時間の関係④参加者の疲労度やケガがないかなど⑤その他（救助要請などの連絡手段、天候、同行者の食糧・水分・装備など、参加者の意見、その他）の5つの要素を基本にコース設定をすべきではないかと思っています。

今回の愛宕山に当てはめれば、下山コースは、表参道、月の輪寺、大杉谷、つつじ尾根などのいくつかの選択肢があります。

① **交通手段**では、清滝下山では最終バスに間に合わないため、タクシーを呼ぶか嵐山まで歩くかという選択。保津峡への下山はJRが遅くまであるので電車には乗れる。

② **コースの難易度**などでは、清滝への下山コースと保津峡への下山コースでは、所要時間に大差がない。清滝へのコースの難易度は、階段（表参道）、急斜面・携帯が通じない（大杉谷）、時間がややかかる（月の輪寺）。

保津峡の難易度は、尾根コースで比較的わかりやすい道だが荒神峠・保津峡手前で急坂がある。

③ **日没との関係**では、日没の時間、コースの通る斜面（東・西）、谷や尾根筋、周りの山との関係、植生など、地図読みが必要です。

清滝コースは、東斜面、針葉樹林帯で日没より早くに暗くなる。

保津峡コースは、尾根筋で周りに高い山がなく、背が低い雑木で暗くなる時間は、日没と余り変わらない。

④⑤ **参加者疲労度やその他の要素**での、基本的な点は。

◎①～③を基本に下山コースの選択の判断を同行者に説明し、意見と同意を求めることが大切（民主主義）。

◎下山には2時間余りがかかるので、非常食と水分の確認。必要であれば、参加者でシェアする。（総歩行時間が9時間を越えるということは、基本的に二食分が必要）

◎日没との関係で装備の再確認。

◎歩行の順番を再確認する。（体力・技術の差、装備の有無など）

◎危険箇所での声かけと伝達。

◎その他必要なことの確認。

山での遭難事故は、単独行が圧倒的に多いです。グループとしての集団の安全（ルートを間違わない、はぐれる者を出さないなど）と個人の安全（転倒や集中力の欠如）の確保、相互点検が必要ではないでしょうか。「一考察」です。自由に御意見をお寄せ下さい。

## 小説を観る

鈴木洋一

N0101 【こんにちは母さん】 劇作家永井愛の戯曲

NHK 土曜ドラマでも放映

映画 【こんにちは母さん】 2023年9月1日公開予定

監督・脚本 山田洋次

キャスト 吉永小百合 大泉洋 永野芽郁 寺尾聰 田中泯

吉永小百合 78歳が 123 作目で初めておばあさん役を演じる。メガホンを取るのは 91 歳の山田洋二監督。

人事部長として働く神崎昭夫（大泉洋）は、仕事で神経をすり減らし、夫婦の離婚問題で悩み、娘舞（永野芽郁）に手を焼き疲れ果てて実家に戻ってきた。しかしそこには以前の母と違うハツラツと人生を謳歌している母福江（吉永小百合）が。

【卅】 谷崎潤一郎 新潮文庫

大正末期、雑誌「群像」に連載された。今は、耽美主義作家である谷崎潤一郎の代表作となっているが、当時は倒錯的作品と酷評された

映画 「卅」 2023年9月9日公開予定

監督 井上紀州

キャスト 新藤まなみ 小原徳子 大西信浩

1964年若尾文子・岸田京子主演で映画化されて以降5度も映画化されドイツ映画としても制作されている。

今回は舞台を現代に置き換え、歯科医の柿内孝太郎と妻でショップオーナーの園子、喫茶店店員の光子とその彼氏エイジとの四つ巴の愛憎劇となっている。 映倫 15+

映画 「福田村事件」 2023年9月1日公開予定

監督 森達也

キャスト 井浦新 田中麗奈

大正12年、関東大震災の5日後に起きた実際の事件の映画化。

甚大な被害を目の当たりにし、恐怖と不安が渦巻く世相で人々は、飛び交う流言飛語に惑わされ殺人鬼と化していった。

SNS 全盛の時代、フェイクニュースが瞬時に広がり、大統領選にも影響を与える昨今、集団心理の恐ろしさを事件から 100 年目にして初めて白日に晒し人々に再考を促す作品。

## ひざ痛改善トレーニング

旭 眞

(半月板損傷による膝関節痛改善トレ報告)

私は、3年程前から山の下りで、左膝が痛むようになり、そのうち治ると思って放置していたら段々ひどくなり、昨年の1月に病院でMRIを撮ってもらったら左足外側の半月板が損傷していることがわかりました。医者に相談したら手術をする先生に相談するように勧められました。しかし、手術はしたくないので、リハビリ等で何とか治らないものかと思い近所の整骨院にて相談しました。そこの整骨院で実施した運動療法や以前整形外科で行ったリハビリ運動に自分でもプラスし、回復させようと足の筋トレを毎日続けることにしました。足の筋トレでスクワット等は、膝への負担が大きいかえって痛くなります。そこで膝に負担をかけずに筋トレを行う為、スポーツマットを購入して寝て行う運動を実施しました。以下実施した①～③項目です。

## ① 平ゴムのチューブによる足のインナーマッスル強化運動



板ゴムチューブ真ん中に足を当て左右50回を目安に足の屈伸運動行う。

## ② 砂袋を使用しての足側面筋肉運動

a) 外側面筋肉トレーニング

b) 内側筋肉トレーニング



a) 体を横向きにして上側足首に砂袋

を乗せて上下する。(左右 100 回)

b) 続けて下側の足首に砂袋を乗せて上下する。(左右の足 50 回)

### ③お尻の筋肉運動



身体を上向きにして下腹のうゑに砂袋を置きお尻を持ち上げる。

(お尻の上下運動 100 回)

以上の①～③運動は、説明すると長く感じるが所要時間 15 分程度である。

### 【経過報告】

6 ヶ月後、山の上が少し楽に感じるが、下りは膝が痛い。

又駅の階段は、登り下りともに違和感があり痛い。

12 ヶ月後、山の長時間の下りは、日帰り登山なら耐えるようになったが翌日まで膝が痛い。又、階段の上りは、相変わらず違和感があるが下りは、違和感、痛さが 50% 改善した。

18 ヶ月後、山の長時間の下りは、膝が痛い、翌日に残らなくなった。階段の上りも違和感、痛みが半減した。下りは、違和感なし。

### 【結論】

半月板損傷は、自然には決して治らないが、周りの筋肉を鍛えることで膝への負担を軽減することで少しずつ改善してきた。トレーニングを始めてから 18 ヶ月程度で 70% 程改善したと思う。今後もあきらめず続けて行きたい。毎日続ける事が大事だと思います。

皆さんも私と同じ症状の人がいたら、お試しあれ。このトレーニングは、膝への負担を少なくする為の筋肉強化運動であり、今正常な人でも今後の膝痛への予防効果にもなりますし、登山の為の脚力強化としても十分効果が見込まれます。

参考：ゴムチューブは、楽天市場で購入。1000 円

砂袋は、自分で作成。重さは、1.8kg

## 第15回 京都労山初級登山学校を終えて

木地弘恵

昨年の9月より始まった登山学校、今年7月末の西穂高～奥穂高縦走の修了山行で全てのプログラムが終わった。修了山行の穂高のジャンダルムは事前に動画などを見て恐れていたが、現場ではそこに行くまでがたくさんの恐怖の岩山を登り降りして行ったので、ジャンダルムはちょろかった。その後も試練は続き、ルートを間違え、岩稜の外側に出てしまい、落ちたら死ぬ、と肝を冷やした。晴天に恵まれ、素晴らしい景色が楽しめた。

約1年を通じ、読図、テント泊、アイゼントレ、雪崩講習会、積雪期登山、搬出訓練、夜間登山とビバーク、金毘羅岩稜トレーニング、天気や救急などの座学…中身の濃い盛りだくさんの内容が体験できた。それにはたくさんの先輩方が関わってくださっており、とても感謝している。登山学校には「入ったらいいよ、楽しいよ、友達もできるよ」のみんなからの言葉通り、それ以上だった。たくさんの経験と繋がりがわたしの今後の山登りを豊かにしてくれると思う。また、学んだことや山の楽しさを少しでも皆さんにも伝えていけたらいいな、と僣越ながら思っている。応援してくださり、ありがとうございました。



## 9月 パッチワークのご案内

連絡窓口 山下美喜子 ☎ 090-2100-4084

片山富子 ☎ 080-1415-7140

講師 瀬尾由紀子さん ☎ 075-955-7592



9月12日(火) 10時～15時

バンビオ6階 会議室2

まだ まだ 残暑厳しいと思われます。水分持参して下さい。



どじょっこふなっこ 9月のオカリナレッスン

No. 256

\*日 時 2023年9月25日(月曜日) 第4月曜日

\*場所 時間……長岡京市神足町屋9時30分～

9時より会場使用できます。

\*講師…島崎愛子先生

9月の練習曲は下記の曲です。

\*君をのせて・エーデルワイス・花祭り・乾杯・見上げてごらん  
夜の星を

暑い日が続きますが、力を合わせて頑張りましょう！

\*10月1日(日)小倉神社名月の集いに参加します。

\*10月の練習日は10月16日第3月曜日・町屋です。

\*問い合わせ先 久保田和美 090-5360-7149

山下美喜子 090-2100-4084



【京都労山 9 月号より転載】

## 連盟交流会 第 3 弾

【交流会日時】 10月14日～15日 (土、日)

【宿泊場所】 あうる京北 (京都府立ゼミナールハウス)

★参加費・9500円

◎14日、受付時間：ゼミナールハウス本館にて 13:00～

★部屋割り

★清水 正氏の講演会を行います (ゼミナール室) 14:00～

★夕食 BBQ (バーベキュー広場) 18:00～20:00

◎14日 バスでお越しの方は周山バス停まで、送迎を用意致します。  
西日本 JR バス 京都駅前発 11:00発 周山行 12:26着  
々 々 12:30発 々 13:56着

◎15日 朝食：食堂にて 8:00～9:00

★ゆっくりコース：周山道の駅ウッドイー京北、東側駐車場 9:30分集合  
ハイキングコース：山稜橋袂駐車場、9時30分集合  
健脚コース：元細野小学校広場、9時30分集合

◎15日山行案内

① (ハイキングコース) 担当右京

周山=車=山陵橋～春日神社～常照皇寺～山陵橋～周山 4K4時間

② (健脚コース) 担当 Lantan

周山=車= 細野口～滝又の滝～伏見坂～ピストン 10K5時間

③ (ゆっくりコース) 担当樹の根 17組

周山～周山城址～黒尾山～魚ヶ淵～周山 7K4時間

★あうる施設内・冒険の森アスレチック (3千円・事前申込)

◎15日 帰宅組のバス時間 京都駅行

周山バス停発 10:05発 11:05発 12:45発等

約1時間に1本程のバス便が有ります。午後便は各自調べて下さい。

★ 10月11日からのキャンセルは キャンセル料が (全額) 発生します。  
(お肉代やお酒、朝食・夕食の用意・宿泊支度等です)

★ これから挑戦したい山の話、これまでの山のお話！多くにお酒飲んで  
ワイワイ・ガヤガヤ楽しんで下さい！

右京労山・Lantan・樹の根 交流会担当一同

お待ちしております！

参加希望者は 9月5日までに依田まで連絡ください。

会でまとめて参加申し込みをします。

## 表紙写真に寄せて

木下裕子

2023年7月29日、30日に初級セミナーで木曾駒ヶ岳を訪れた時の1枚です。前に行く仲間を撮りました。

ロープウェイを降りると千畳敷カールに圧倒され、高山植物の宝庫できれいな花もたくさん咲いていました。もちろん、それらの写真も思い入れがありますが、私は、雄大な景色の中にいる仲間の写真が好きです。百名山やアルプスに限らず、近隣の低山でも、私は仲間と行くからこそ楽しいし、感動を共有し、素晴らしい経験ができると思っています。



## 編集後記

則包公子

コロナ禍の報道は少なくなりましたが、予防にはまだまだ注意をしていかねばならない、と思います。「にしやま」にコロナ禍の言葉が出てきたのは、2020年の3月号だったと思います。例会も中止になり、ページ数がどんどん少なくなってきました。5月号は38ページ、6月号20ページ、7月号43ページとなっていました。

内容も「コロナ禍」での生活は・・・、トレーニング法は・・・、公共交通機関を使わずに山歩きをする方法は・・・等。様々な取り組みが紹介されるようになりました。

機関誌部の動きも変わりました。部員だけで製本を進め、在宅作業も増えましたが、発行を今日まで続けられることをうれしく思います。

例会に参加する時は、リュックに「にしやま」を入れて休憩の時など、こんな例会あるね、締め切りは〇日までやね、と話しています。まだ山小屋に泊まるのが出来にくいのですが、早く、ゆっくり山歩きが実現するよう体力づくりは続けております。

皆様の計画や体験話し等、「にしやま」に寄せていただきますよう、お願いいたします。

# MEMO

# 今月の行事予定

2023年9月

月	日	曜日	行事予定	月	日	曜日	行事予定
9	1	金	ぐるぐる天王山 雨芦見谷	9	21	木	島本散歩 西穂高岳～焼岳(～23) 教育部会 ペース登山証作成
	2	土	東山トレイル★		22	金	
	3	日			23	土	目俵クライミング
	4	月	まち歩き船岡山 天王山トレーニング		24	日	七兵衛山 滋賀のアルプス⑥ 唐櫃越⑭
	5	火			25	月	天王山トレーニング オカリナレッスン レク部会
	6	水	ポンポン山トレーニング★ 組織部会		26	火	機関誌製本 機関誌部会
	7	木	山行部会		27	水	光明寺裏トレ
	8	金			28	木	稲荷山
	9	土	深草トレイル 洛南トレイル④ 六甲ロックガーデン		29	金	天王山で月見山行
	10	日	新入教室 山行計画会議		30	土	
	11	月	天王山トレーニング	10	1	日	バスハイク青葉山 御嶽山(～3)
	12	火	パッチワーク		2	月	天王山トレーニング
	13	水	光明寺裏トレ やまびこ		3	火	真葛が原と祇園祭ぎやらりい
	14	木	運営委員会		4	水	組織部会
	15	金	磐梯山・安達太良山(～17)		5	木	山行部会
	16	土	黒部五郎岳・薬師岳(～18) 金毘羅山		6	金	レク・流れ橋 ぐるぐる天王山 信貴山城跡
	17	日	御嶽山トレーニング愛宕山		7	土	洛南トレイル 谷川岳(西黒尾根)(～9)
	18	月			8	日	
	19	火			9	月	
	20	水	京都トレイル戸寺～二ノ瀬 千石岩 原稿締切		10	火	

\* 10月号の原稿締切は 9月20日厳守！

\* 機関誌に乱丁等ありましたら取り替えますので、機関誌部長あてに連絡ください。

\* 8月20日以後に決まった日程は、ここに反映されていません。

\* ★は雨天・荒天順延または延期の印です。

\* 10月号原稿送付先

- ・山行案内 草場真知子(machiko93ba@nike.eonet.ne.jp)  
安達正明(adachi\_m50@mbox.kyoto-inet.or.jp)
- ・山行報告 谷口信子(nb5\_t2g2@outlook.com)
- ・感想 操谷俊之(toshy715@yahoo.co.jp)
- ・投稿・掲示板・その他 井上美智子(1188michiko@gmail.com)
- ・リレー随想 上出克代(ryu1525@gaia.eonet.ne.jp)

### 私たちの合い言葉

- 山を身近なものにするために力を合わせよう。
- 登山によって健康な体と豊かな心を育てよう。
- 登山によって助け合う心と友情を深めよう。
- 多くの人たちと交流し山を愛する仲間を増やそう。
- 力をあわせて登山のモラルと技術を高めよう。
- 安全で確実な登山思想を身につけよう。
- 豊かな自然を守り発展させよう。



発行 2023年9月1日  
発行所 京都府勤労者山岳連盟  
西山ハイキングクラブ  
発行者 馬場重明  
京都府向日市寺戸町瓜生 4 - 60

編集責任者 高垣真二

事務局 依田敏夫 Tel/Fax 075(392)4914  
〒615 - 8101 京都市西京区川島東代町 38 - 15

HP アドレス [http://web.kyoto-inet.or.jp/people/adachi\\_m/](http://web.kyoto-inet.or.jp/people/adachi_m/)



Web サイト