



西山ハイキングクラブ

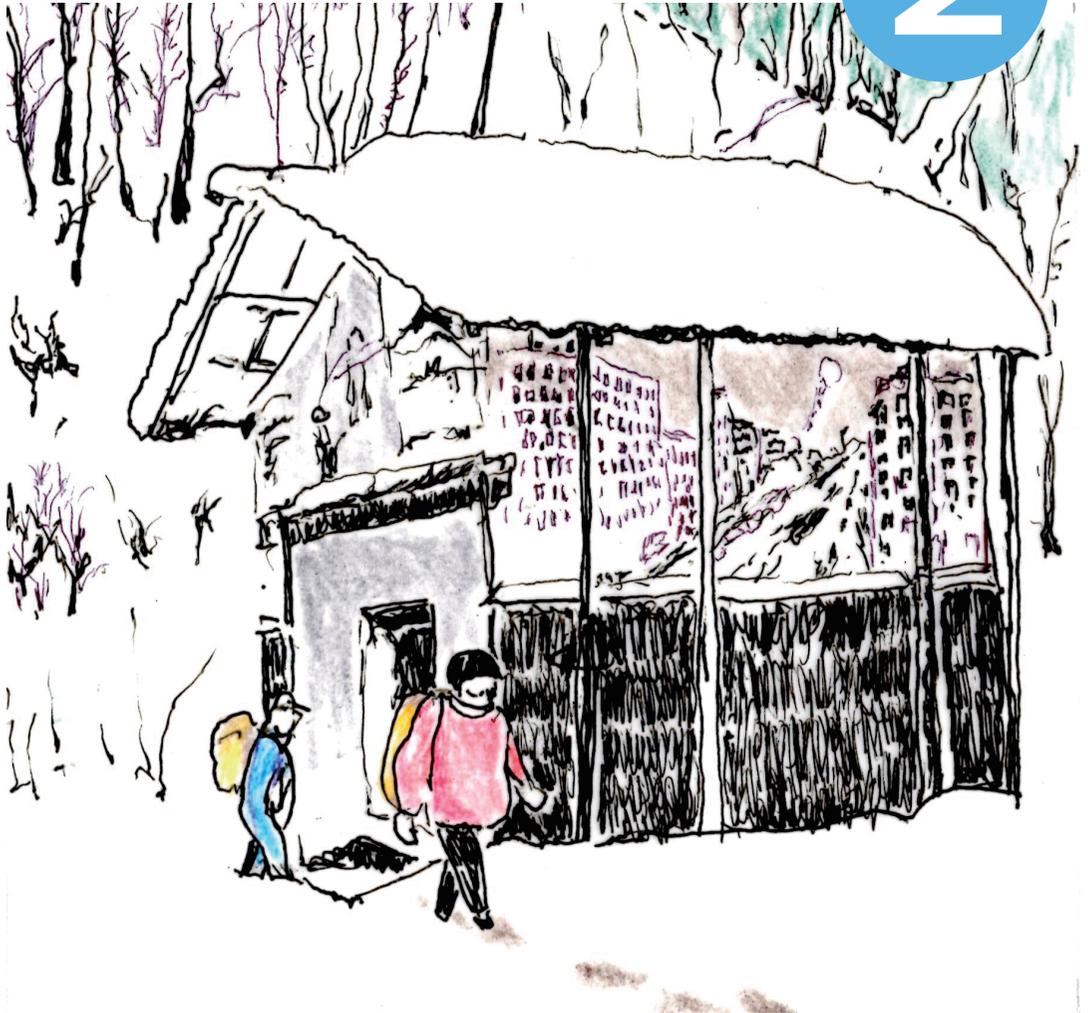
にしやま

Nishiyama No.423

2022

February

2



廃村八丁の土蔵・林ただし

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ものを持ってくる			
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

2021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**	峯尾靖子	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。

チャレンジ&スキルアップ

木地弘恵

何か趣味を持ちたいと思っていた矢先、義姉たちの紹介で西山に出会い早2年、登山を通じて楽しい思いをたくさんさせていただいた。ご恩返しのためで教育部、機関誌部、労山のハイキング委員会、今季から運営委員会が増え、4つの部会に所属している。

教育部では経験が浅いにもかかわらず、ベテラン SL のサポートのもと、愛宕山と小塩山をメインに楽しく例会を催している。

何年か前に外部の方が作成された愛宕山の地図を元に下見をしてみると、なくなっている道も多くあった。現代版の地図を作製したら面白いのでは？と思い立ち、下見するメンバーを募って同好会を作った。道を記入するのが小さい地図では難しいので大きい地図を作るにはどうすればいい？と中村さんに相談したところ、地図を拡大コピーしてくださった。その地図をつなぎ合わせると大きさは1畳くらい!!(作戦会議に使える!)その大きさに度肝抜かれたが、細かく書き込めるのでありがたい。次の総会で皆さんに見せられたらと思っている。また、pc上で軌跡を張り付けられる地図を山本さんに作ってもらった。これも生かして持ち歩ける地図にしていきたい。愛宕山の道を研究して例会も長く続けていくつもりだ。

機関誌部で依田さんのちょろっと言ったことを受け、機関誌にしやまの表紙デザインを一新する案を提案した。ちょうど35周年だったので採用となった。1月号表紙は薄紅色に染まる富士山、新デザインでカラー印刷するのは初めて。迫力のある写真を生かしていただけますでしょうか？撮影者からは直々に「山岳雑誌の表紙のようで嬉しい」とメールをいただき感激、こちらも嬉しい!

その他、健脚の例会、例会のサポート、下見、テント泊、雪山、と自分の実力以上のリクエストを先輩方にしてありますが、快く(多分)お受けくださる西山の懐の深さに感謝しております。

今年は労山の登山学校があると聞いた。登山のABCを学んでスキルアップを目指したいと思っている。そして新たな経験をしてみたい。体育会系と聞いているのでちょっと恐れているが…。

この年になっても成長できる可能性があるのは驚きと楽しみだ。今後いろんな繋がりやチャンスを生かしたいと思う。

もくじ

例会案内	3
例会予告	32
山行報告	33
一言感想	51
運営委員会・専門部報告	55
新入会員紹介	67
リレー随想	68
投稿	69
クラブインクラブ	73
表紙絵に寄せて・編集後記	74

山行部よりお知らせ

山行部 吉谷由美子

今年度第1回目の山行計画会議を2月13日（日）に行う予定でしたがコロナ感染者の急激な増加の為、狭い空間に多人数で2時間以上集まる事は感染のリスクが高いと判断して、集まる事をやめて西山メールで募集する事にしました。急遽変更する事を了解ください。

つきましては**3月～8月迄**の計画を久世谷さんあてに送ってください。日時、ジャンル、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。

提出期間 2月6日(日)～13日(日)

メールアドレス t.kusetani@plala.or.jp

久世谷登志子さん迄

天王山（トレーニング）

天王山で元西山ハイキングの会員さんにお会いする事があります。「今日は小倉神社から酒解神社、展望台までの登り返し」といわれていました。寒い中でもトレーニングをされていて励まされます。

2月から天王山トレーニング始めてみませんか。

（前日午後6時55分頃のNHK総合テレビ天気予報、京都市内午前中50%以上の降水確率又は雨マークの時は中止。怪しい時は当日午前8時迄にCLへ問い合わせてください）

日時・集合場所

2022年 2月1日、8日、15日、22日いずれも火曜日。

★集合場所は小倉神社トイレ前、午前9時半までに。

（小倉神社に参拝してください。登りに反射板を使うのも構いませんが必ず分岐から小倉神社に下山してください。又、天王山頂上まで行くのも構いませんが、早く来て小倉神社に下山してください。）下山は遅くとも午前11時迄にお願いします。

2022年 2月3日、10日、17日、24日いずれも木曜日。

★集合場所は桜の広場公園トイレ横、午前9時半までに。

（早くに来てサントリー整備地まで往復も可）
下山は遅くとも午前11時迄にお願いします。

コース 火曜日は、小倉神社（67m）～小倉神社柳谷分岐（299m
テーブル）往復（早く来て山頂往復も可）

木曜日は、桜の広場公園（38m）～天王山頂上（277m）
往復（早くに来て、サントリー広場までの往復も可）

★荷物の調整、歩く速さは各自にお任せします。

★集合時に参加者名簿に名前を記入し、下山時に下山チェック
します。

C L 能登恵美子 吉田京子

S L 各日とも、受付、下山担当者

解散後報告先 小西弥生さん

善峰寺～釈迦岳～原大橋または立石橋

善峰寺から道なき道を経て釈迦岳へ。メンバーの様子を見て（長距離コース）原大橋に下りるか（短距離コース）立石橋に下りる。

2021年12月のリベンジ。

日時： 2022年2月1日(火)

集合時間： 8時30分 順次タクシーに相乗りして

善峰寺バス停付近下車。この時期阪急バスは運休して
ますのでタクシーに分乗します。

集合場所： 阪急東向日駅 阪急タクシー待合付近

コース： 阪急東向日駅阪急澤岬待合＝善峰寺バス停付近 西方向一般道を辿り釈迦岳の真南の尾根に取りつく（この尾根は P554の東に位置する尾根） 道なき道なので倒木があるかもしれない～釈迦岳631m 釈迦岳で①長距離コース：ポンポン山を経て原大橋行きか②短距離コース：立石橋行きかを決める。①の場合はポンポン山～本山寺～ロータリー～原大橋 高槻市バス 解散 ＝JR高槻駅 ②の場合はほぼ東南東の一般道を立石橋に下りる。～西代里山公園解散

持ち物： 日帰り一般装備 地図は必携 エリアマップ(京都西山)

2万5千図(淀・法貴・京都西南部・高槻)

コロナ対策グッズ アイゼン必要の時は事前に連絡します。

申し込み： 雨などで中止の場合に連絡しますので、 SL 和泉または小西まで申し込みください。10人程度 1月24日から受付

CL： 林 ただし 090-6986-4392

SL： 和泉 奈緒美 090-7490-4183

小西 弥生 090-2380-4687

解散後報告先： 岡庭さん

光明寺裏トレーニング

ゆっくりペースで歩きませんか。高低差はありませんが歩きやすい道が続いていて、ちょっとした山歩き気分が楽しめます。季節の変化も楽しめます。

今月は1回だけの計画ですがだんだん増やしていきます。

* 日時・集合場所

2022年2月2日（水） 光明寺駐車場

10:00～12:00

* コース 光明寺から梅林まで

CL 小塩幸子 春 豊子

SL 参加者の中から

解散報告先 五十棲節子さん

賤ヶ岳



久しぶりの賤ヶ岳です。たっぷり雪がありますように。

下山後余呉湖の西側を半周歩いて余呉駅へ戻る予定ですが、同じ道を引返す場合もあります。

日時： 2月5日（土）

集合 JR 京都駅 7時10分 ②番線ホーム 真ん中あたり
7時16分発琵琶湖線快速米原行き乗車

JR 京都発 7時16分—米原駅②③番線着（8時26分着）→
（のりかえ）米原駅（8時30分発）⑤⑥番線 JR 北陸本線敦賀行
—余呉着 8:58

コース JR 余呉駅—江土登山口—大岩山—猿ガ馬場—賤ヶ岳—
飯浦切通し—登山口—余呉湖西側半周徒歩（約1時間）—
JR 余呉駅
余呉駅発 15:11—京都着 16:42（新快速）（片道運賃 1,520 円）
" 16:11— " 17:42

持ち物 日帰り必携装備、スノーシュー又はワカン、ストック 2 本
防寒具（手袋、帽子、上着）マスク、除菌グッズ、
地図 1/25000 木之本
（ジパング使用で山崎、長岡、向日町からは往復で
1,014 円安くなります。）

申込 1月30日（日） 夜7時から10名程度

CL 猪倉美佐子（Tel 090-5361-3888）

SL 猪倉 清

解散後報告先 小原清志さん

2月例会案内（らくらく・ウォーキング：古都・まち歩き）

（雨天中止）

京都御苑・歴史ふれあいの道

京都御苑は、今は幻の公家町のあとにつくられた杜です。苑内には平安から現在までの歴史的な遺産が数多くあります。主な遺跡には駒札型の案内板20基が設けられています。その案内板を探し歩きながら御苑を散歩したく思います。またこの時期は野鳥観察も楽しめます。野鳥に詳しい方の参加大歓迎です。また、A4の紙と鉛筆(2B位がいい)を持参いただくと別の楽しみも待っています。

日 時 2022年2月7日（月）

集 合 京都地下鉄「今出川駅」南改札口 午前9時30分

コース 今出川駅改札～乾御門～近衛池～猿ヶ辻～京都迎賓館(入館はしません)～土御門邸跡～大宮御所(入りません)～鷹司邸跡～堺町御門～九条邸跡～閑院宮邸跡～出水の小川～蛤御門～中立売休憩所～縣井～乾御門(解散)

所要時間約2時間30分 12時頃解散予定

持ち物 雨具、コロナ対策グッズ 弁当（ご自由に）
履きなれたタウンシューズ

申込み 2月1日より5日までにCLまでメールでご連絡ください。

C L 林 導 080-3767-0749
hayashio@maia.eonet.ne.jp

S L 鈴木 洋一 090-3055-9484

解散後報告先 五十棲節子さん

2月例会案内 雪

西山ハイキングクラブ

荒天中止

比良 蓬莱山から長池

積雪を期待して蓬莱山～P1080を経て長池へ。スノーシュ(ワカン)を楽しみましょう。何度か取り組んでいる山域ですが、積雪状況によりコース状況は一変します。今回は積雪が期待できそうです。

日時: 2022年2月8日(火)

荒天で延期の場合は2月21日(火)

集合時間: 7時15分 (湖西線3番線・7時23分発に乗車)

集合場所: JR京都駅 湖西線前方車両付近

コース: 志賀駅 バス＝ゴンドラ 頂上駅～蓬莱山1174.3m～P1080～鹿池(仮称)～猪池(仮称)～長池 帰路はピシトン 但し、長池に到着できない場合は手前で折り返す。ゴンドラで下山 バス又はタクシーで志賀駅

持ち物: 雪の日帰り一般装備 エリアマップ(比良山系)

2万5千円(花脊、比良山)、スノーシュー(ワカン)

ストック(リング)、コロナグッズ

申し込み 前日までにCL,SLまで。荒天など中止の場合連絡します。

CL: 林 ただし 090-6986-4392

SL: 吉谷 由美子 090-3820-4577

解散後報告先: 小原 清志さん

西野山・稲荷山（京都周辺低山）

今回のリベンジでの京都周辺低山は、西野山（239m）稲荷山（233m）です。このコースは「京都労山50周年記念誌」の連盟が選ぶ百山、156ページに掲載されています。伏見山の会がこのコースで「救急訓練」を行っているそうです。稲荷山は多くの例会も実施され馴染みの山です。

日 時 2022年2月9日（水） 雨天中止

怪しい時は、午前7時頃に中村まで連絡ください。

集 合 JR東福寺駅京阪東改札口付近 午前10時00分集合

コース JR東福寺京阪東改札口付近～東福寺～願成寺前左折～東山トレイル④～清滝勤番所・レスキュー68標柱～レスキュー16標柱～西野山三角点～稲荷山分岐～稲荷青木滝～深草トレイル～弘法の滝～稲荷大社～JR稲荷駅（解散）

歩行時間約3時間30分程度

持ち物 日帰り一般装備 弁当

申込み 2月3日から2月6日（日）までにCLへお願いします。

地 図 京都・東山トレイル 1/25000「京都東南部」

C L 中村 好夫 090-2354-9750

S L 田中義子 藤本真弓

解散後報告先：五十棲節子さん

はじめてのインドアクライミング No. 97

やまびこ くらぶ

日時： 2月 9日(水) 14時から17時

集合 原谷「やまびこくらぶ」
初めての方はリーダーにお問合せ下さい。
(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49分発 M1系統「原谷」行乗車、原谷農協前下車
徒歩3分)

参加費 会場費 4,800円と暖房費 700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。
初めての方歓迎です。一緒に登りましょう。

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)
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
- ・各自体調チェック、マスク着用、手洗い、消毒、各自離れて休憩、窓を開けて換気。

C L 猪倉美佐子 (Tel 090-5361-3888)

S L 北川 真理

解散後報告先 小原清志さん



2月例会案内（ビスターリ）

雨天中止

太閤道から尺代

1年前の例会で歩いた尺代集落の裏山 P.340、倒木だらけのピークにぶら下げたプレートは残っているでしょうか。

島本尾根から太閤道に上がり若山神社から尺代へ歩きます。

日時： 2月 12日(土)

集合 JR 島本駅 9時

コース JR 島本駅—島本尾根—四辻—若山神社—尺代—釈恩寺跡—P340—諏訪神社—尺代集落—舗装路—若山台センターバス停（各自→JR 島本駅→阪急水無瀬駅）
若山台バス停発 15時台までは10分 40分で30分毎。

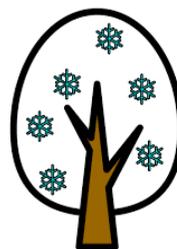
持ち物 日帰り必携装備、マスク 除菌グッズ
（軽又は簡易アイゼン）

申込み 2月8日（火）から2月10日（木）中にCL宛に申込ください。

CL 猪倉美佐子（Tel 090-5361-3888）

SL 猪倉 清

解散後報告先 岡庭美恵子さん



2月例会案内（ビスターリ）

雨天中止

りゅうおうざん

龍王山（585.7m）奈良山の辺の道

龍王山は16世紀ごろ奈良盆地東部で栄えた十市（といち）一族の山城です。頂上からは奈良盆地を金剛、生駒、二上山が囲み、その中に7～8世紀万葉集にも詠われた天の香久山、畝傍山、耳成山の和和三山が点在しているのがよくわかります。歴史に残る恋のさや当て歌を鳥瞰的に検証してみましょう。

月日： 2月12日（土）

集合： 午前7時10分 近鉄京都駅改札口

アクセス： 近鉄京都（7：27）発＝（8：25）着近鉄天理 乗換
JR天理（8：51）発＝柳本（8：57）着→（徒歩）（9：10）トレ
ールセンター

コース：トレールセンター（上り南コース）9時25分スタート→不動
明王像（10：20）→分岐（WC）（11：00）→龍王山城跡11：
45着 昼食 12：15発→（下り北コース）龍王山（12：
30）→奥の院→トレールセンター到着14：30
以後京都までの帰路は往路に同じ。

持ち物： 日帰り必携装備、コロナ対策、上衣（冷え込み対策）
スマホ、アイゼン（念のため）
交通費往復（770+190=960）×2=1.920円

申し込み： 2月5日（土）午前10：00より

定員10人（CL, SL 込み） C.L まで

C.L 草場克彦 090-8484-5114 FAX 075-953-4454

kmnd4454@nike.eonet.ne.jp

S.L 深田雅子 080-6144-3650

解散後報告先 峯尾靖子さん

線路を辿って愛宕山頂駅

清滝から大杉谷へ向かう途中、5合目につながるジープ道への直登ルートを行います。途中、山頂駅に向かうルートでケーブル線路脇に出ます。空中に伸びる線路やトンネルをながめつつ線路脇を辿りながら山頂駅を目指します。降雪があった場合も荒天以外は決行します。積雪が多い場合は6本以上のアイゼンがあった方がよいコースです。あまり人の行かないコースなので降れば新雪を堪能できそうです。積雪によってはスノーシューやワカンも楽しめそうです。

日 時 2月12日(土) AM8:10 集合

集合場所：阪急嵐山バス停

京都バス 62 系統「清滝行き」（8：17）に乘ります。

コース 阪急嵐山バス停（集合）～清滝～大杉谷～ジープ道～山頂駅
～水尾分かれ～つつじ尾根～JR 保津峡（解散）

歩行約 6 時間

地図 1/25000 京都西北部、山と高原地図：京都北山など

持ち物 日帰り一般装備、弁当、コロナ対策グッズ、6本爪アイゼン
スパッツ、サングラス、予備の手袋など
(やってみたい人はスノーシュー、ワカン)

申込み 2/7 8時より 10名程度 CLまで
できれば、メールまたはSMSで。

CL 木地弘恵 Tel 090-3944-3560

Mail: kijil23@yahoo.co.jp

SL 福田設子

解散後報告先 岡庭美恵子さん

小泉川散策と絵手紙

西山天王山駅から小泉川土手を歩き、西代里山公園に行きましょう！遠くに愛宕山が見渡せます。道中 画材を捜しながら、里山公園まで、歩き、絵手紙をかいてみましょう。「へたでいい へたがいい」といわれている絵手紙。楽しんでみましょう！薪ストーブの温かい部屋です。画材は書きたいものを持参してもよいですね（ミカンとか）用具は自分で揃えましょう！画仙紙はこちらで準備します。（発表はしません）

日時 2022年2月18日（金）10時～14時

集合 西山天王山駅東口 10時

コース 西山天王山駅—小泉川土手—西代里山公園—小泉川土手—
西山天王山駅 解散

持ち物 日帰り一般装備、弁当、**1**、絵の具・クレヨン・色鉛筆などなんでも **2**、筆（墨用・絵の具用）又は鉛筆又はボールペン又は筆ペンなど パレット（牛乳パックの1面切ったものでもよい）**3**、水入れ（小さくて良い）**4**、下に敷く新聞紙など テッシュ 画仙紙（あればよろしく）
基本何でもよいので、考えて下さい。

CL 山下美喜子 090-2100-4084

SL 参加者から

※申し込みは 山下美喜子に連絡ください。締め切り 2月15日

解散後報告先 五十棲節子さん



初歩の雪山教室 第2回 (実技)

比良・権現山～蓬莱山・打見山

日時 2022年2月19日(土)

集合 JR堅田駅改札口 午前8:00

※下記のアクセス参照

◇第1回教室で学んだことの実践です。アラキ峠まではキツイ登りですが、
そのご褒美に、権現山からの稜線歩きで琵琶湖の大展望が待っています。

【アクセス・コース】

JR京都駅7:24③発→<湖西線永原行>→7:54 堅田 (8:00 集合)
→<タクシー@1500>→平ノ～アラキ峠～権現山～ホッケ山～小女郎峠
(小女郎ヶ池)～蓬莱山～打見山/山頂駅→<ロープウェイ@1900>→
山麓駅→<バス>→JR志賀駅→<湖西線>→京都

【持ち物】 ※不織布マスク・アルコールジェル等感染防止グッズも必携
日帰り必携装備、防寒具、ワカン or スノーシュー・ダブルストック、教
室第1回(座学)で指示されたもの、地図(該当地域の山と高原地図)

【申し込み】

第1回教室(1/15座学)で申し込まれた方は改めての申し込みは必要あ
りません。近年(2015年1月以降)入会された会員で、座学に参加でき
なかつた方を追加募集します。申し込みは2月1日(火)午後7時から若
干名。CLの下記メール、携帯SMSなどで申し込んでください。

CL : 馬場重明 (TEL 090-1025-1843)

※メール sbaba4910@maia.eonet.ne.jp

SL : 安達正明、中村好夫、

スタッフ : 教育部員

【解散後報告先 : 林ただしさん】

音羽山～牛尾観音～醍醐寺

（白山が見えるかも？）

国道1号線、逢坂山の関所跡から音羽山(593m)へ急登します。頂上からは東に琵琶湖、西に山科、京都市街、北に比叡山、遙か後方に蓬莱山と景色は広がります。さらに尾根道を南へ歩き、いったん牛尾観音へ下ります。ここからさらに南へ登り返し、奥醍醐の高塚山(485m)を経て醍醐寺へ。最初だけきつい登りですがコース全体としては東海自然歩道とも重なり歩きよいコースです。天気がよければ加賀白山が遠望できるかも？

一般コースですがCLの最近の体力を考慮して、“気持ちビスターリ”で歩きます。

日時 2022年2月19日(土)

集合 午前 9時00分 京阪電鉄京津線「大谷」駅前

*参考:京都市営地下鉄東西線「烏丸御池」8:37 発→8:48 御陵
(京阪電鉄相互乗り入れ)→8:50 京阪山科→8:56「大谷」駅着。

JRの場合:長岡京[㊦]8:20→向日町 8:28→桂川 8:30→京都 8:36
→8:42 山科(京阪電鉄乗換)8:50→8:56「大谷」駅着。

コース 「大谷」駅 9:10…10:40 音羽山 10:45…11:30 牛尾観音(昼食)
12:00…13:10 高塚山 13:15…14:20 醍醐寺…15:00 頃地下鉄醍
醐駅(解散)

持物 日帰り装備(表紙裏面参照)

地図 1/25000 「京都東南部」

CL 松宮秀隆 TEL090-2049-1943, メール zborataro1943@ezweb.ne.jp

SL 久世谷登志子 TEL090-6326-0242

***参加申し込みは1月30日(日)AM8:00より松宮まで、**

解散後連絡先:岡庭美恵子さん

武奈ヶ岳

今年は、雪が多そうですが、人気コースですから、踏み跡をたよりに、ラッセル無しで行ければと思っています。夏場のようにはいきませんが、達成感は得られます。ご参加下さい。

日 時：2022年2月19日(土)

集 合：京都駅 湖西線ホーム 先頭車両付近

午前7時15分集合 7:24発 永原行乗車

コース：京都駅 7:24発—7:54着堅田(タクシー)→坊村→御殿山
→武奈ヶ岳→コヤマノ岳分岐→スキー場跡→八雲ヶ原→北比
良峠→大山口→イン谷口→比良駅 16:52発—16:57着京都駅
無雪時コースタイム6時間5分(今回：休憩込8時間の予定)

持ち物：日帰り一般装備、アイゼン、ストック、マスク、(積雪状況に
よりワカン or スノーシュー：事前に参加者に連絡します)

地 図：1/30000 山と高原地図「比良山系」

申 込：2月1日 AM8:00から、8名 CL迄

CL 田村 太二

携帯 090-2108-6099

Eメール kitto@nike.eonet.ne.jp

SL 参加者から

解散報告先 小原清志さん

丹波街道を歩く

歴史にあふれた乙訓のそぞろ歩きです。午前中の半日コースです。乙訓の地域を共に学び合しましょう。

今回は、西国街道の調子八角からはじまる「丹波街道」です。4年前にも実施しました。「丹波街道」は「粟生道」とも呼ばれています。出発点の調子八角から光明寺まで、「丹波街道」の旧道を探して歩きましょう。途中で離脱するのもかまいません。自分の体力に合わせてご参加ください。

日 時 2022年2月21日(月) (雨天中止)

NHKの前日夕刻の天気予報で、午前中50%以上の降水確率の場合は中止。怪しい時は、当日午前7時30分までに中村へご連絡ください。

集 合 阪急西山天王山駅東口改札前 午前9時00分

コース 阪急西山天王山駅～調子八角～花山郵便局(葉書の木)～長岡天満宮～長法寺小学校(校庭に三角点あり)～走田神社烏居～田村家住宅(国登録有形文化財)～七ツ塚古墳～道標～佐藤家住宅(国登録有形文化財)～光明寺(解散)
歩行時間約3時間00分

持ち物 日帰り一般装備(荷物は出来るだけ軽くてよい、弁当不要、運動靴でよい)

申込み 2月13日(日)から2月16日(水)までに。

C L 中村好夫 090-2354-9750

S L 参加者から

解散後報告先 五十棲節子さん

2月例会（雪・スノーシュー）

福島県・裏磐梯スノーシュー

福島県・裏磐梯休暇村に2泊。パウダースノーの樹林の中、青色に輝く神秘の五色沼や不動滝、磐梯山の噴火の脅威を間近に感じる火口壁や「氷瀑・イエローフォール」を地元ガイドと共に歩くスノーシュートレッキングを計画しました。雪景色を見ながらの露天風呂や福島牛グルメも楽しみです。

日程 2022年2月23日（水）～2月25日（金）

行程 2月23日（水）神戸空港8：30～仙台空港9：40（スカイマーク）仙台空港～猪苗代駅着14：30（送迎車）
着後、宿周辺で足慣らし（裏磐梯休暇村泊）
2月24日（木）五色沼、不動滝スノーシュー（同泊）
2月25日（金）「氷瀑イエローフォール」スノーシュー
猪苗代駅～仙台空港～神戸空港 21：05 解散

参加費用 約55,000円

（航空券、JR往復・ガイド料・送迎・ホテル・リフト全て含む）

参加者：鹿島和子・木下敦子・草場眞知子
峯尾靖子・山下美喜子・山口礼子（6人）

CL 峯尾靖子 090-5669-5272

SL 草場眞知子 080-3036-2011

留守本部 永柳辰夫さん



初歩から学び楽しむ 目俵・インドアクライミング②⑤

吹田市・目俵市民体育館のクライミングウォールは、約8mありますが、トップロープ方式で常に上からのロープと身体を結んで下で確保しながら登るので、中高年者にはボルダリングなどより安全です。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います。感染防止対策をとりながら、初歩からインドアクライミングを学び楽しみましょう。

日 時	2022年2月26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10分、阪急相川駅から徒歩約15分
参加費	600円（吹田市民以外の体育館利用料金）
参加者	会員および労山会員。安全なビレイ（確保）は体重差20kgまでです。現状では80kgを超える方は参加をご遠慮下さい。 ※貸し切りではありませんので一般市民の方もいっしょになる場合があります。
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） ※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。 ※不織布マスク・アルコールジェル等感染防止グッズも必携

- 参加希望の方はCLの下記メール・携帯SMS等で申し込んでください。
コロナ感染防止対策で体育館が人数制限をしており、計9人までです。
超過した場合は、先着順を基本にしながらか相談して参加者を確定します。
- 申し込みは2週間前の2月12日（土）午後7時から3日前の23日（水）

CL 馬場重明（090-1025-1843）
※メール sbaba4910@maia.eonet.ne.jp

SL 参加者から

[解散後報告先：小原清志さん]

運営関係 桂川流域クリーン大作戦&バードウォッチング

「ゴミのない自然豊かで綺麗な桂川を次の世代に残すために、皆さんの協力が必要です」と「第15回桂川流域クリーン大作戦」を各種団体に呼びかけておられます。

(前回第12回実績 214団体 3074名。西山11名)

西山HCも地域に根付いた活動の一環として、組織部・レク部の皆さんの賛助を得ながら、会員が多く参加いただくようにご案内いたします。午前中、川辺の清掃をした後、希望者で探鳥会の予定です。

日 時 2月27日(日) 9時挨拶 雨天順延3月6日(日)
順延判断：前日19時前NHK天気予報降水確率70%以上

集合場所 阪急西京極駅 改札口前 8時25分

(桂駅から現地に向かうのも可能です)

又は現地の桂大橋左岸の下 8時50分

自転車・バイクは置けます。

愛称：ピッピー

持ち物 火ばさみ・軍手

【出来るだけ持参ください。】

ゴミ袋は主催者が用意します。

装 備 防寒着、雨具は忘れずに。

長靴が便利ですので、あれば用意下さい。



参加連絡 主催者側の保険登録のため、

2月20日までに連絡ください。

(当日の参加も可能です)

申込先 C L 永柳 ☎551-0353 S L 組織部・レク部

清掃後の探鳥会【今年も「野鳥の会」の観察会に便乗予定です】

清掃作業は11時30分前頃に終わります。

探鳥会参加される方は「野鳥の会」の方の指導でバードウォッチングを楽しみます。昼食を準備ください。

(桂川左岸：JR鉄橋の間～桂大橋上流。3時前解散予定)

持ち物：弁当、双眼鏡(無くても可能)、筆記用具、あれば図鑑。

以上

解散後報告先 林正さん

黒谷青龍寺から大比叡（比叡山道）

比叡山の山道です。登りは、比叡山への参詣道です。下りは、ケーブルカー使用も可です。下りが苦手な方はケーブルカーで下山してください。今回は「法然上人ゆかりの黒谷青龍寺を経て大比叡」です。八瀬のケーブルが休止中なので、静かな山歩きが楽しめると思います。今年は雪が多いので、雪の比叡山が楽しめるかもしれません。昼食は寒い時期なので、延暦寺の休憩所でとりたいと思います。

日 時 2022年2月27日（日） （雨天中止）

怪しい時は、7時00分までに連絡ください。前日に判断し、西山メールでもお知らせします。

集 合 国際会館駅前京都バス大原④バス乗り場 午前8時45分
（京都バス小出石行8時40発に乗車）

コース 国際会館前京都バス停（大原行8：40発）～登山口バス停（8：50）～べんてつ観音～黒谷青龍寺～西塔北谷墓地～峰道・縦走路～釈迦堂～山王院～大比叡～休憩所～本坂～日吉神社（解散）

歩行時間約6時間00分程度

持ち物 日帰り一般装備 弁当 暖かい飲み物
地図 1/25000「京都東北部」 北山トレイル「東部」

申込み 2月20日（日）から23日（水）まで、CLに。

C L 中村好夫 090-2354-9750

S L 北川真理

解散後報告先 岡庭美恵子さん

あちこちポンポン山周辺

川久保尾根～ポンポン山～柳谷～小倉神社

川久保尾根に至る支尾根を北上し、釈迦岳、ポンポン山を目指します。道なき道を取り入れてます。ポンポン山からは、釈迦岳、京青の森（大沢峠）、柳谷を経て小倉神社に下山します。

- 日 時 2022年3月1日（火）
集 合 7時15分
JR高槻駅南側 高槻市営バス乗り場松坂屋側
7時23分発川久保行きに乗車
コース JR高槻駅南バス停→川久保バス停→林道→北側の2本目の北北東に延びる尾根→川久保尾根分岐→谷筋→川久保溪谷分岐→釈迦岳→ポンポン山→釈迦岳→京青の森→柳谷第二駐車場→西山古道→柳谷分岐→小倉神社
持ち物 日帰り一般装備、弁当、コロナ感染予防グッズ

申し込み SLまで

CL	林ただし	090-6986-4392
SL	小西弥生	090-2380-4687
SL	和泉奈緒美	090-7490-4183

解散後連絡先 岡庭さん

中山寺・中山最高峰 478m

中山寺は、兵庫県宝塚市にある真言宗中山寺派大本山の寺院。山号は、紫雲山。西国三十三所観音霊場第24番札所。梅林も有名です。中山最高峰は眺めの良い居心地の良い頂上です。奥の院には願いの叶う石があります。また、火の神・台所の神といわれる清荒神に至る山道は変化に富み楽しい山歩きが出来ます。昨年より少し早い時期に計画しました。(梅を期待して)

日時 2022年3月2日(水)

雨天3月3日(木)

集合 阪急長岡天神 大阪方面ホーム3両目付近 8時30分
8時36分快速梅田行に乗ります。

持ち物 日帰り一般・地図(山と高原地図 北摂京都西山など)
コロナ対策グッズ・弁当

アクセス・コース

長岡天神駅 8:36 発快速急行梅田行＝十三 9:05 着・宝塚線 9:13
発急行宝塚行き＝中山観音駅 9:37 着－中山寺－中山最高峰－中山奥
の院－やすらぎ広場－米谷高原－大林寺－清荒神清澄寺－阪急清荒神
駅 解散 歩行時間 5時間

CL 山下美喜子 090-2100-4084

SL 安井昇太 090-3923-5513

※ 申し込み CL山下に連絡をください。締め切り 3月1日

解散後連絡先 峯尾靖子さん

ポンポン山（福寿草）

西山に春を探しに出かけましょう。
枝いっぱいの花を咲かせるので満作（マンサク）また「先ず咲く」がなまっただとする説などありますが、今年も咲いているのでしょうか。春の日差しに輝く福寿草やカマガ谷の流れの傍に咲くヤマシロネコノメソウはどうでしょう。

- 日 時 **2022年3月3日（木）** 雨天中止
- 集 合 **善峯寺バス停 9時10分**
 (東向日バス停 8:42 分発善峯寺行きに乗れば間に合います)
- コース 善峯寺バス停 9:09 着～釈迦岳～ポンポン山～リョウブ
 の丘～福寿草自生地～杉谷～善峯寺バス停
- 持ち物 日帰り一般装備 コロナ対策グッズ 軽アイゼン
- 申し込み 2月24日（木） 午後7時から 約10名
- 地図 北摂・京都西山
- CL 福田設子 090-5901-9206
- SL 以西貞子 070-4283-0780

解散後報告先 峯尾靖子さん

関西山城歩き⑦黒井城跡

これまで明智光秀にまつわる八木城、周山城を訪れました。今回は、黒井城です。黒井城は指月城と呼ばれ標高は356mです。石垣や山頂からの景色は見応えありです。春日局生誕の地である興禅寺や兵主神社も訪ねます。特別講師の中村さんに、詳しく教えていただきます。

昨年度に続き本年度も関西の山城跡を訪ねます。7回の予定です。最初に参加されるときに資料代100円をいただきます。

3/4の黒井城(予備日3/22) 3/14の置塩城(予備日3/29)は、青春切符を利用します。申し込みの際に、乗車駅と枚数を連絡下さい。

日時	3月4日(金)
集合	JR京都駅4番ホーム発 尼崎行の電車 前から3両目
いき	京都 6:54→西大路 6:57→桂川 7:00→向日町 7:02→長岡京 7:05→山崎 7:10→高槻 7:17 7:19 快速網干行→尼崎 7:45 8:00 2番ホーム発笹山行→篠山口 9:18 9:28 福知山線、福知山行→黒井駅着 10:01
コース	黒井駅→黒井城跡→興禅寺→兵主神社→黒井駅
かえり	黒井 14:29→篠山口 15:10→宝塚線丹波路快速、大阪行 15:12→尼崎 16:13→16:16 5番ホーム発神戸線快速米原行
持ち物	日帰り一般装備 弁当 コロナ感染予防グッズ
申し込み	2月25日までに乗車駅と枚数をCL,SLに連絡下さい。 CL 和泉奈緒美 090-7490-4183 SL 村田君代 090-9703-7175

解散後連絡先 峯尾靖子さん



セツブンソウ群落

米原 大久保地区

伊吹山の麓の大久保地区にセツブンソウ自生地があります。
小さくて地味な花ですがカタクリと同様に「春の妖精」と呼ばれ
節分のころから咲く可憐な花を見に行きましょう。。

日 ち	3月5日（土） 雨天の場合は6日（日）
集 合	JR 長岡京駅改札前 8：10 青春 18切符使用
往 路	JR 長岡京発 8：25＝9：46 米原（8番線大垣行）10：00 ＝10：09 近江長岡着 乗合タクシー10：20＝10：50 大久保
コ ー ス	タクシー下車後生息地を散策 約2時間 30位
復 路	タクシー14：00＝近江長岡 14：36＝14：45 米原 14：50（新快速）＝15：43 京都 15：47＝15：58 長岡京
持 ち 物	日帰り装備・防寒具
地 図	参加者に当日渡します。
交 通 費	青春切符@2410 + タクシー往復¥1000＝¥3410
募 集 人 数	12名（CL,SL含む）
申 込 日	3月1日 9：30から 永田まで ライン・SMS・パソコン ysnagata@ybb.ne.jp 青春切符を使用の為、乗車駅を連絡ください。

C L 永田芳江 090-4038-9639

S L 福田設子 090-5901-9206

- ★コロナ感染予防対策 長時間電車乗車なのでお互い気を付けよう！
- ★ランクが「らくらく」でコースタイムが2時間30分ですが足元が悪い場所もありますのでトレッキングシューズを履いて来てください。
解散報告先 五十棲節子さん



いろいろな道からポンポン山⑫

日にち 2022年3月5日(土)

集 合 阪急東向日駅西口(京都銀行前) 8:30

■山は歩くルートによって違った顔を見せます。コロナ禍のもと近郊の山でこうしたささやかな山の楽しみ方をしましょう。今回は森の案内所までタクシーで入って東尾根を登り、竈ヶ谷でフクジュソウの群生を愛で、本山寺尾根を下って丁石道・本山寺参詣道から川久保バス停をめざします。

■参加希望の方は必ずCLまで申し込んでください。他にたくさんのポンポン山計画がありますので、この山行は、近年(2015年1月以降)入会された会員を優先します。2014年以前に入会された会員さんも参加OKです。ただしサポート等をお願いすることがありますのでよろしくお願いします。

■**申し込みは二週間前の2月19日(土)午後7時から予定人数到達まで。**

CL・SLを除き募集は10人程度。CLの下記メール、携帯SMSなどで申し込んでください。山行時雨天の場合は中止です。

【アクセス・コース】

阪急東向日駅西口(京都銀行前)→<タクシー>→大原野森林公園・森の案内所～東尾根～竈ヶ谷～フクジュソウ群生地(鑑賞)～西尾根・リョウブの丘～ポンポン山～東海自然歩道～天狗杉～本山寺～丁石道・本山寺参詣道～川久保バス停 ※実歩行 約4時間(総行動 約6時間)

【持ち物】

日帰り必携装備、感染防止対策グッズ(不織布マスク、アルコールジェル等)、地図(25000図「京都西南部」or「山と高原地図」)

CL: 馬場 重明 (TEL 090-1025-1843)

※メール sbaba4910@maia.eonet.ne.jp

SL: 島田江里子・永本芳江

【解散後報告先: 岡庭美恵子さん】

6月例会案内（一般）

九重山縦走

瀬戸内海航路のサンフラワーを往復利用して阿蘇九重国定公園の九重山の縦走します。ヤマキリマツツジやドウダンツツジ、イワカガミ、コケモモニシキウツギ等の花々が咲いていると思います。花の満開の時期に当たるといいですね。

日時 6月6日（月）夜～9日（木）朝

コース

6/6（月）PM5:30 迄に大阪南港集合 19:05 発別府行サンフラワー乗車

6/7（火）別府港→タクシーで牧ノ戸峠迄（約1時間半）～扇ヶ鼻分岐

～久住の分かれ～久住山～北千里浜～諏蛾守声越分岐～法華院温泉（泊）

6/8（水）坊がつる～段原～平治岳～坊がつる～雨ヶ池越～長者原から

タクシーで別府港迄（1時間半ぐらい）18:45 発サンフラワーに乗車

6/9（木）大阪南港 6:35 着（解散）

C L 吉谷由美子 090-3820-4577 pc y.yumi775@gmail.com

S L 井上美智子 090-6232-3224

参加費用 約4万円

参加申し込み C L 迄 2/21（月）PM7時からSNS、ライン、Eメールで（7名）

※今まで九重山に行ったことのない人優先します。

留守本部 未定

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	天王山(小倉神社・桜の広場公園各コース)			
日 時	2021年12月16日21日23日 2022年1月6・13・18・20日(火)(木)		天 気	晴れ
リーダー	吉田京子 能登恵美子	サブリーダー	各受付、下山担当	
<p><参加者> 1度でも参加された方(受付、下山担当した方○)</p> <p>○猪倉美佐子 ○池澤晶子 和泉奈緒美 ○井上美智子 ○太田澄江 ○北千恵子 北川真理 北村初枝 ○木下敦子 ○草場克彦 桑原長治 公森満子 ○高垣真二 田中義子 永田芳江 永本芳江 ○能登恵美子 則包公子 ○野村輝行 林謙三郎 春豊子 村田君代 山下美喜子 横山共栄 吉谷由美子 ○吉田京子</p> <p>12月16日6名 21日9名 23日6名 1月6日10名 13日9名 18日10名 20日10名 一般参加者 吉田雅敦</p>				
<p><コースタイム></p> <p>小倉神社コース(分岐テーブル迄往復)往復約1時間 桜の広場公園コース(山頂往復)往復約1時間</p>				
<p><リーダー報告></p> <p>○ 桜の広場公園から小倉神社に降りて、又桜の広場公園迄戻る。又その逆に小倉神社から登り、桜の広場公園に降りて再度登り小倉神社に戻る。そんなトレーニングをされている方々が何人かおられます。凄いです。</p> <p>○ 天トレ始まって以来の初参加者が何人か嬉しい限りです。</p> <p>○ 朝から雪のちらつく日何日かあったが、寒さに負けずに参加されている皆さんに励まされます。寒い中の受付、下山担当引き受けて頂ける事に感謝一杯です。今後とも宜しくお願い致します。</p> <p>○ 66歳男性京北から二回、一般参加されました。</p> <p>○ ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:能登恵美子</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	小関越え			
日 時	2021年12月18日(土)	天 気	曇りのち晴れ	
リーダー	山下美喜子	サブリーダー	安井昇太	
<p><参加者> 5名 (男性2名 女性3名) 太田純江 夏原典子 安井昇太 山下美喜子 山本恵俊</p>				
<p><コースタイム> JR山科駅 9:00－毘沙門堂(体操・コース説明・自己紹介)9:30－雨社 11:00－如意が岳 11:30 昼食 12:10 発－長等山 12:40－小関峠 13:20 逢坂山 13:50－蟬丸神社 15:00 京阪大谷駅 解散</p>				
<p><リーダー報告></p> <p>1、日本海方面を中心に 大雪の降る予想がされ、京都南部も多少の雪が降ると、テレビで報道されていたが、大文字山の1時間ごとの天気予報をみていると曇りのち晴れであったので、揺らぐことなく実行した。</p> <p>1、雪にもめげず、5名の者が集合した。アイゼンは持参したが、周りは雪が積もっているのにもかかわらず、道だけ黒く、普通に歩けた。美しい雪景色を堪能できた。</p> <p>1、ジャンルビスターリの山行で、その速度のリクエストがあり、それに答え、ずっとよい調子で、リードしてくれるSLに着き、皆も足並みそろえて良い調子で歩けた。約6時間、25000歩余り歩いたが、疲れはそれほどでもなく、歩く速さの大切さを感じた。危険か所は2,3か所あったが声かけあって慎重に進んだ。</p> <p>1、如意が岳・長等山・逢坂山からの展望を楽しむ。長等山に向かう道で鹿に会った。おなか大きいのか？こどもなのか？よくわからないが、ニホンカモシカのようにじっとこちらをみつめ身動きしなかった。</p> <p>1 逢坂山から下り、乗馬グラウンドに着くと 今日はラッキー！練習風景を見ることが出来た。</p> <p>1、距離 10,3キロ 累積標高差 上り701m・下り633m ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:山下美喜子</p>				

ジャンル 一般	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	鏡山～城山(希望ヶ丘)		
日時	2021年12月18日(土)	天気	雪、晴、曇り
リーダー	猪倉美佐子	サブリーダー	深田雅子
<p><参加者> 8名 (男性1名 女性7名) 猪倉清 猪倉美佐子 井上美智子 鹿島和子 木下敦子 久世谷登志子 西尾久枝 深田雅子</p>			
<p><コースタイム> JR 野洲着 8:40—近江バス発 9:05＝鏡登山口着 9:15—大谷池(各自ストレッチ)9:35～9:45—貴船神社鳥居前 10:30—竜王山頂上 10:34～10:40—鏡山三角点 10:50～10:53—(尾根途中で昼食 11:50～12:20)—立石山 12:30—城山 13:19 ～13:30—頂上迂回路—希望ヶ丘公園 14:25—バス乗車 14:37—JR 野洲駅発新快速 15:15 乗車 解散</p>			
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> * 前日の天気予報は悪く、雪予報が出ていたので、12名申込んで頂いたが、遠慮なくキャンセルされるように連絡を入れた。4名から申し出があり8名で実施した。 * 京都駅は晴れていたがしばらくすると雪が降りだし、野洲駅に着くとすごい雪、駅の周りも雪が積もっている。バス発車まで時間があったので、カップを着て、吹雪に備えた。バスを降りて歩き出すと、雪は止み青空が広がり雪をかぶった樹々がきれいだった。雪雲が通り過ぎたようだ。 * 雪は積もっていたが新雪なのでアイゼンは使わずに歩けた。 * 最後の城山へは鎖が付いた岩場を登った。下りに岩場を使うのは嫌なので迂回路を歩きだしたがピンクリボン通りに進むと予想外に下り、また登る。結局頂上を一周してまた元の所に戻ってしまった。仕方がないので気合を入れて岩場を下ることに。鎖が付いているので心配はいらない全員スムーズに通過出来た。 * 城山で時間を取ったので、希望ヶ丘公園では頑張って1時間に1本のバスに乗車出来た。皆さんと一緒に予想外の雪景色を楽しめました。ヒヤリハットなし <p style="text-align: right;">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	大比叡(比叡山山道)			
日時	2021年12月19日(日)	天気	晴れのち曇り	
リーダー	中村好夫	サブリーダー	北川真理 小嶋乃婦絵 深田雅子	
<p><参加者> 会員14名 (男性3名 女性11名) 北川真理 木下敦子 木下裕子 小嶋乃婦絵 小西弥生 田中義子 中村好夫 林導 深田雅子 藤本真弓 安井芳男 山崎富美江 吉田京子 吉谷由美子</p>				
<p><コースタイム> JR 京都駅湖西線(8:41発)⇒JR 比叡山坂本駅(8:59着)江若バス(9:10発)⇒日吉神社前(9:15着)～日吉大社(見学、体操、9:40)～八王子山・牛尾宮(10:15)～神宮寺山(10:30)～林道出合い(11:15)～三石山付近～P654(11:55、昼食、12:25)～横川駐車場(12:55)～せりあい地蔵(13:40)～玉体杉～西塔駐車場(14:50)～スキー場跡～ケーブル比叡駅(15:40)解散 15:45発のケーブルに乗車</p>				
<p><リーダー報告></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 前日の雪がたくさん残っており、緊張しながら歩いた。アイゼンは使わなかった。霧氷が元三大師道の尾根上に少し残っていた。 2 登り口は、坂本の日吉大社で、坂本の町からも見える牛尾宮の急登を上り、神宮寺道(神宮寺は神社内のお寺であったが、廃仏毀釈により破却された)を通り、横川行者道で横川を経由し、元三大師道・東海自然歩道・北山トレイルとなかなかのロングランであった。玉体杉からは大比叡のアンテナ群を眺め「あそこまで行くの」と言ったり、峰道レストラン近くからは東の尾根を見て「あそこを歩いてきたのか」と感心したりした。 3 日吉大社は、初めてという方も多く、天智天皇が勧請したことや祭りの時に神輿を担いで急坂を駆け降りることなどに関心が寄せられていた。 4 今年初めての雪景色という方も多く、感激しておられた。午前中、天気も良く木に積もった雪が落ちてくるときは、太陽の光に輝いていた。 5 昼頃から曇りになり、白山など見えるかと期待したが伊吹山の雲に隠れてしまった。北山は白くかすんでいた。 6 アイスバーンになっているようなところはなかったが、やはり雪に足をとられた方や雪を楽しんだ方もおられた。蜜柑の差入れをもらった、感謝・々々。 7 ヒヤリハットはスリップあり。 <p style="text-align: right;">記入者: 中村好夫</p>				

<ジャンル> 一般	 山行報告			西山H.C
行き先	<教育部・初歩の岩山歩き> 和気アルプス・神ノ上山			
日 時	2021年12月19日(日)	天 気	晴一時曇り	
C L	馬場重明	S L	木地弘恵、能登恵美子、山下美喜子	
<<参加者>> 20人(男性3人、女性17人) ※敬称略 旭 眞、池澤晶子、五十棲節子、鹿島和子、片山富子、加藤ゆり、 木地弘恵、北千恵子、北村初恵、久保まさ子、草場眞知子、 島田江里子、谷口信子、永本芳江、能登恵美子、馬場重明、峯尾靖子、 村上美枝子、山下美喜子、山本恵俊				
<<アクセス・コースタイム>> 各駅より→<西明石行>→7:36 高槻 7:42→<新快速>→9:30 相生 9:32→<岡山行>→ 10:06 和気(ストレッチ) / 10:25 発~10:32 登山口~10:55 和気富士(休憩5分)~烏 帽子岩~11:25 観音山(昼食) 11:55 発~エビ山~12:25 前ノ峰(休憩5分)~間ノ峰~ 穂高山~12:45 潤沢峰(休憩5分)~大キレット~ジャンダルム~13:18 奥ノ峰(休憩7 分)~13:50 神ノ上山(△370m 休憩15分)~鷲の巣・白岩様~馬の背~14:45 七曲下 (休憩5分)~山の学校~和気中学~15:15 安養寺橋~15:35 和気駅(解散) / 15:42→ <相生行>→16:16 相生 16:18→<新快速>→18:01 高槻 18:08→<京都行>→各駅				
<<リーダー報告>> ◆申し込み開始日にボ〜ットとしていて、気がいたら予定人数の倍近くの申し込みがあり、開始時間から2時間であわてて締め切った。締め切り後に「キャンセル待ちでも」と申し込まれた方がいたが、最終的にこの方も参加してもらった。岡山県の山で何しろ遠い。運賃も往復で7千円近くかかるので、青春18キップを利用した。5人が同じ駅に揃う必要があるので、組み合わせパズルで悩んだが、これは認知症予防・頭の体操になるかもしれない。何人かは違う駅からの乗車をお願いした。20人の大パーティなので追加SLを木地・山下さんに願い4班編成で行動。 ◆200~300mの低山の連なりだがその名のとおりまさしく風貌は「アルプス」。2年前の初歩岩で歩いた時は竜王山までの半縦走だったが、今回は神ノ上山(こうのうえやま)までの全縦走を行った。出発点は和気「富士」だが、日本アルプス好きが命名したのか、「穂高」「潤沢」「大キレット」「ジャンダルム」「ザイテングラート」などの山名・地名が随所にでてきて、ウリ坊標識で表示され楽しい。ジャンダルムは奥ノ峰手前の小ピークだったが本物の1000分の1ぐらいで、拍子抜けした。接続の良い電車に間に合いそうだったので街中は駅まで急ぎ足で歩いた。しんど！ ◆前日は寒波で雪。「7:00頃まで気温は氷点下」「曇り時々晴」「強風」との予報だったので心配したが、晴れ渡って日差しは暖か。しかし時折吹き付ける風は冷たく寒かった。ヒヤリハットなし。<報告：馬場重明>				

ジャンル 一般	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	Enjoy 大文字山北斜面散策道		
日 時	2021年12月22日(水)	天 気	曇りのち晴れ
リーダー	池澤晶子	サブリーダー	能登恵美子 福田設子
<p><参加者> 合計16名(男性4名 女性12名) 池澤晶子 井上美智子 片山富子 谷口信子 永田芳江 能登恵美子 林 導 福田設子 前原利生 松宮秀隆 峯尾靖子 村上美枝子 山下美喜子 山本恵俊 横山共栄 吉谷由美子</p>			
<p><コースタイム> 八神社 9:20 出～登山口 9:40～太閤岩 9:55～藤見台 10:20～北 2 10:55～大文字山三角点 11:05～天の原(フライパン) 昼食 11:40～12: 15～出合孫熊山四辻 12:50～パノラマビュー13:10～琵琶の滝～中尾 城址 13:50～水場 14:20 着・解散</p>			
<p><リーダー報告></p> <p>○シリーズで今年1月から12月まで、沢山の参加を頂き無事に最終回を終えたことは参加の皆様のお陰と感謝しています。ありがとうございました。また最終回の日には初参加の方が5人おられ嬉しかったです。</p> <p>○多数のため2班に分け、間を少しあげた。</p> <p>○この時期、湿った落ち葉が積もり滑りやすく心配していたが、落葉はフワフワに乾燥し思っていたより、歩き良かった。</p> <p>○北斜面の道は三叉路、四叉路がいくつもある。進む方向を誤らないために皆で確認しながら歩いた。</p> <p>○三角点は眺望を楽しむ場所だ。この日は先に警察学校の生徒が大勢で昼食を取っていたので、いつもより少な目の休憩で出発した。</p> <p>○毎回、昼食を取っている天の原(フライパン)は四季を楽しめる。景色は冬枯れに変わり、葉を落とした柿の実のオレンジ色が際立っていた</p> <p>○10本ほどあるメタセコイアは「裸木」になり、青空を背に綺麗だった。</p> <p>○大文字山を歩かれている方が、初めて行った場所もあったと、喜んでおられ良かった。</p> <p>○散策道の地図を使い、ほとんどの道を歩けたのは、2020年夏に中村さんが7回下見リーダーをして下さり、同行させて頂き、そのお陰で組めた例会でした。中村さんに感謝、感謝です。ありがとうございました。</p> <p>○ヒヤリハットなし。 記入者:池澤晶子</p>			

<ジャンル> 岩登り	 山行報告 西山HC		
行き先	初歩から学び楽しむ 目俵・インドアクライミング⑳		
日 時	2021年12月25日(土)	天気	晴
C L	馬場重明	S L	北川真理
≪参加者≫ 10人 (男性2人、女性8人) ※敬称略 旭 眞、猪倉美佐子、石田諒子、上出克代、木地弘恵、北川真理、 新谷純子、馬場重明、峯尾靖子、横山共栄			
≪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			
≪リーダー報告≫ ◆最初に安全確認の徹底、感染防止対策などを打ち合わせた。 ◆石田諒子さんが初挑戦。ハーネスのつけ方、ストレッチの仕方をベテ ラン女性のみなさんにアドバイスしてもらい、クライミングの基本 (ホ ールドへの乗り方、ハンギングポジションとロックポジション、はしご を登るような正対クライミングの登り方など) を伝えて登ってもらった。 最初は誰でもそうだが、怖さもあり、次につかむホールドが気になって 足に十分に乗れず、手腕の力を使い果たしてしまう。回数を重ねるとだ んだんコツがわかってきます。 ◆各自設定した課題に挑んだ。登れていたところが登れなくて悔しい思 いの人。課題をクリアした人など、その日の体調でも左右され、いろい ろあるが楽しむのが第一です。コツをつかみはじめた新人さんが見違え るようにバンバン登っていたので、ベテランのみなさんもビックリ。 ◆コロナ禍で、クライミングコーナーはひきつづき「9人まで」の人数 制限があるが、今回は超えてしまった。新しく始めようという石田さん は「昼からでもOK」とのことだったので、CLが午前・午後掛け持ち をして、数人で別れてとりくもうと考えたが、せっかくの初参加なのに 少人数では寂しい。北川SLに無理をお願いして、10:30 で交代するこ とにしていた。ところが猪倉美さんが早上がり申し出てくれたのでお 言葉に甘えた。ありがとうございました。タッチの差で一般市民の方が 来られたが、定員いっぱい入館できなかつた。何人かでやろうと思っ ていたようで、気の毒だった。ヒヤリハットなし。<報告：馬場重明>			

ジャンル 健脚	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	蓬萊峡・六甲最高峰			
日時	2021年12月26日(日)	天気	晴れ	
リーダー	田村太二	サブリーダー	旭眞 木地弘恵 馬場重明	
<p><参加者>10名 (男性6名 女性4名) 旭眞 井上美智子 鹿島和子 岸本貴美男 木地弘恵 操谷俊之 田村太二 馬場重明 安井芳男 山下美喜子</p>				
<p><コースタイム> 長岡天神7:05→8:13 宝塚(タクシー)8:25→8:35 座頭谷突堤左岸8:48 ～9:50 座頭谷源頭～10:06 ハニー農場 10:12～木下しりこ～10:49 六甲 縦走路 10:51～11:22 船坂峠～水無山～12:30 ドライブウェイ～12:40 鳥居茶屋跡 13:05～13:20 山頂下トイレ～13:28 山頂 13:33～15:26 有馬登山口～15:41 有馬バス停(解散)</p>				
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 降雪を伴う寒波の襲来というニュースが三日前頃からあり、前日二人のキャンセルが出た。 ● 青天の下、微妙にカーブしているエキゾチックな石造りの橋を渡ることから始まる。所々凍っていて気を付けて歩く。渡りきると、薄っすら雪の積もった白い道に変わった。それからは、河原の石の上と、土の道とを交互に進む。程なくして蓬萊峡の奇岩が現れた。なかなかの圧巻である。 ● 座頭谷の源頭からちょっと勾配のきつくなった道を登ると、ハニー農場に出た。売店もシーズンオフで閉まっていた。 ● そこからは、六甲の縦走路に出て、ドライブウェイに出るまでは、外国人によく会った。食事の場所を探すが、なかなかいい場所がない。鳥居茶屋跡の階段や、祠の前の階段を利用して、昼食を摂る。 ● ドライブウェイから、魚屋道に出るところに、新しい休憩棟が出来ていて、雨宿りも出来るし、トイレもきれい。 ● 頂上は寒かったので、早々に魚屋道の下山に入ったが、初めの1キロ程は、道が凍っていて、アイゼンを付けた。結局、時間不足で金の湯には入れなかった。ヒヤリハットなし <p style="text-align: right;">記入者: 田村太二</p>				

<ジャンル> ビスターリ	 山行報告			西山HC
行き先	新春登山・愛宕山①			
日時	2022年1月8日(土)	天気	晴	
CL	馬場重明	SL	池澤晶子、島田江里子、永本芳江	
<p> <<参加者>> 21人(男性5、女性16) ※敬称略 猪倉清、猪倉美佐子、池澤晶子、鹿島和子、木地弘恵、北千恵子、 北村初恵、木下裕子、草場克彦、小西弥生、五島ちまり、島田江里子、 新谷純子、高田江理、谷口信子、永本芳江、夏原典子、馬場重明、 林謙佐郎、山下美喜子、 ※野田寿宏(一般参加) </p>				
<p> <<アクセス・コースタイム>> JR京都駅嵯峨野線乗り場 7:30 集合/7:34→<JR園部行>→8:12 八木/駅 前8:27→<京阪京都交通バス>→9:05 原～登山口(打ち合わせ・ストレッチ) 9:30 発～9:50(休憩5分)～10:20 展望所(休憩・アイゼン装着15分)～11:07 地藏山入口(休憩8分)～11:30 竜ヶ岳入口～11:45 愛宕山三角点(889・8m 昼 食) 12:15 発～12:35 愛宕神社石段下休憩所～(休憩)～トイレ前 13:10 発～ 13:32 水尾分れ(休憩・アイゼン脱着8分)～14:07 五合目休憩所上(休憩8分) ～14:33 三合目休憩所(休憩12分)～15:20 表参道鳥居前(解散)～清滝バス 停 15:50 発(定時)・16:00 発(臨時) → 阪急嵐山駅等 </p>				
<p> <<リーダー報告>> ◆受付開始早々20人を超える申し込みがあったので、2時間ほどで締め切らざるをえず、その後申し込みの数人の方には別の日の参加をお願いした。今年は3日間で60人近くの参加者になったようだ。大人数なので池澤さんにもSLをお願いし、4班編成で行動した。 ◆当日の現地の天気予報は「朝9時まで氷点下で寒い」とのことだったので、路面凍結や寒さを心配したが、快晴で陽は暖かく小春日和の一日だった。雪は例年より多めだったが、アイゼンはいつもどおり、登りは亀岡展望所から、下りは水尾分れまでの装着ですんだ。 ◆このコースは登山口が標高450mなので、登りは450mだけと、愛宕山の登山ルートの中では比較的楽なコース。とはいえ、下りは清滝まで800m以上あるので、登りが短い分、下りはつらい。 ◆昨年のコースタイムを参考に歩いたが、アイゼンの破損や装着トラブルなどがあいつぎ、昼食を摂った愛宕三角点到着が30分以上遅くなった。みなさんと相談して1時間遅いバス乗車とし、愛宕神社でも大休止。途中の休憩もたっぷりとして、ゆっくりゆっくり下山した。 ◆一般参加の野田さんは12/11 ポンポン山に次いで2回目の参加。会員のアイゼン装着のサポートなどもやっていただきありがたかった。入会を歓迎します。ヒヤリハットなし。 <報告：馬場重明> </p>				

ジャンル ヒスターリ	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	新春登山・愛宕山(その②)			
日時	2022年1月9日(日)	天気	晴れ	
リーダー	中村好夫	サブリーダー	和泉奈緒美 高垣真二 能登恵美子 深田雅子 吉田京子	
<p><参加者> 会員20名 (男性5名 女性15名)</p> <p>和泉奈緒美 井上美智子 上林啓子 草場眞知子 久世谷登志子 久保まさ子 桑原長治 高垣真二 永田芳江 長濱定子 中村好夫 西尾久枝 能登恵美子 林導 深田雅子 藤本真弓 峯尾靖子 安井昇太 吉田京子 吉谷由美子</p>				
<p><コースタイム></p> <p>JR 京都駅(園部行8:42発)⇒JR 保津峡駅(9:03着、体操、9:20出発) ～ツツジ尾根～荒神峠・長坂峠(10:45)～水尾別れ(11:45)～愛宕神社石段下(12:40、昼食、13:25)～表参道～7合目(14:15)～5合目(14:40)～清滝(15:40解散) 京都バス阪急嵐山行15:50発乗車</p>				
<p><リーダー報告></p> <p>1 天気が良く、気持ちよく歩くことができた。雪は積もっていたが、表参道は多数の登山者のため踏み固められていた。気温が高かったのも、雪は緩んでいて、登りではアイゼンをつけなかった。下りは滑りそうだったので、山頂から水尾の別れ付近までアイゼンをつけて下った。アイゼンは事前に家で装着練習した人と、していなかった人では大きな差が出た。やはり事前練習すべきです。展望は良かった。</p> <p>2 愛宕山は人気の山で、老若男女が多数登っていた。ツツジ尾根でも何組かの登山者にあった。</p> <p>3 ツツジ尾根の取り付き、荒神峠からの上りはきつかった。ここは上りに使うのが正解と思う。表参道との合流付近は、雪がとけてしゅるい道であった。雪があった方がありがたい。</p> <p>4 昼過ぎに愛宕神社下に到着した。石段下の休憩所付近で昼食にした。やはり寒かったです。</p> <p>5 概ね昨年通りのコースタイムで、清滝バス停からは昨年と同じ15時50分発のバスに間に合った。</p> <p>6 ヒヤリハットなし。</p> <p style="text-align: right;">記入者:中村好夫</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	伏見みなと公園			
日 時	2022年1月10日(月・祝)	天 気	快晴	
リーダー	鈴木洋一	サブリーダー	和泉奈緒美	
<p><参加者> 会員 15名(男性4名 女性11名) 一般参加者男性1名 池澤晶子・和泉奈緒美・植村節子・鹿島和子・久貝浩子・岸本貴美男 公森満子・清水伊都子・鈴木洋一・竹部瑩・田村佐多子・中村好夫 夏原典子・夏原嘉弘(一般参加)・八尾てる美・和田喜美子</p>				
<p><訪問スポット> 寒天発祥の碑・大黒寺・金札宮・御香宮・伏見奉行所跡・総本家駿河屋 魚三樓・銀座跡・源空寺・本教寺・油かけ地藏・電気鉄道事業発祥の碑 龍馬街道・寺田屋・長健寺・三栖閘門・中書島</p>				
<p><リーダー報告> *雲一つ無い青空の元のまち歩きとなった。 *丹波橋駅を9時に出発し史跡三栖閘門で12時30分に解散 *所要時間3時間30分。 約1万5千歩 ヒヤリハットなし□.....□.....□.....□.....□.....</p> <p>オミクロン株になり出歩くことが困難な状況がさらに長引きそうな昨今、サルコペニアが問題視され、長岡京市もフレイルの人が深刻化するのを防ぐイベントを各施設で実施しています。</p> <p>西山 HC は高齢化や会員減に苦慮していますが、自粛で自分の健康や孤立・孤独が気になる今こそ会員募集の絶好な機会だと思います。まずは、ハードルを下げ自分の生活圏の散策を提案していく試みをしてはどうでしょう。西京区を含む乙訓地区の公報に地元の町巡りの案内を掲載し、ウォーキング参加者から入会者が出て、さらにその中から中級教室に参加する山に興味のある人が出てくるかも知れません。</p> <p>勤労者山岳連盟に所属しているからと言って山にのみ固執するのではなく、視力・張力・気力・筋力・能力の衰えをなくす、乙訓地域に根差して地域の健康づくりに貢献する・一翼を担う会であってもいいと思います。が.....</p> <p style="text-align: right;">記入者:鈴木洋一</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	新春登山・愛宕山 (その③)			
日時	2022年1月10日(月・祝)	天気	晴れ	
リーダー	安達正明	サブリーダー	五十棲節子 林正 福田設子	
<p><参加者> 会員 14名 (男性7名、女性7名) 旭 眞 安達正明 五十棲節子 大田喜代恵 太田澄江 片山富子 上脇和子 田村太二 野村輝行 林正 福田設子 前原利生 松宮秀隆 横山共栄</p>				
<p><コースタイム> 清滝 9:10--- 9:30 大杉谷登り口--- 10:10 休憩---10:45 第3ベンチ--- 11:20 第4ベンチ---12:00 月輪道合流点---12:20 頂上手前(昼食) 12:50---12:55 石段下 13:25---13:50 水尾分かかれ---14:10 カワラケ投げ- --14:25 五合目---14:40 休憩---15:15 二十丁目---15:45 清滝 BS 解散</p>				
<p><リーダー報告> 9時、清滝ケーブル駅跡集合。あいさつ、ストレッチをして出発。 第3ベンチを過ぎたあたりから雪が出始め、第4ベンチで希望者にはアイゼンを着けてもらう。 都眺めの岩からは京都市内は霞んでいる。 頂上手前の昼食場所は、展望のいい場所には先客がいたので、奥へ入って昼食にする。 石段下で、お札をもらいに行く人は行ってもらい、トイレ前で集合にする。 水尾分かかれでアイゼンを外しているときに、1名がこむら返りを起こしたので、ペースを落とし、こまめに休憩をとるよう SL に指示し、下山を再開する。しかし、五合目を過ぎて再び起こしたのでその場で休憩し、シップを貼るなど手当てをする。 二十丁目で休憩時に、このままでは 15:50 のバスに間に合わないかもしれないので、1、2班には先に下山してもらい、3班はゆっくり下山することにしたが、3班もバスに間に合った。 ヒヤリハット：前記足つり</p>				
				記入者:安達正明

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	甘南備山(京都周辺低山)			
日時	2022年1月12日(水)	天気	曇り時々雪	
リーダー	中村好夫	サブリーダー	田中義子 藤本真弓	
<p><参加者> 会員12名 (男性2名 女性10名) 大田喜代恵 鹿島和子 北千恵子 木下敦子 公森満子 田中義子 谷口信子 中村好夫 西尾久枝 深田雅子 藤本真弓 安井昇太</p>				
<p><コースタイム> 近鉄新田辺駅前京阪バス4番乗り場(ソフィアモール行9:33発)～畠バス停(9:46着、9:55出発)～水辺の散策路～甘南備山登山口(10:30)～旧登山道～尾根筋の道～峰の小径～雄山・甘南備神社(11:00)～展望台(11:20、昼食、11:50)～ニシキギの道～管理道路・タマミズキ～甘南備山登山口(12:10)～水辺の散策路～畠バス停(12:50)解散 京阪バス畠バス停13:02発に乗車</p>				
<p><リーダー報告></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 寒波襲来で、朝から雪がちらついていました。とにかく寒かったです。 2 今回は、京阪バスを利用して、登山口近くまで移動しました。また、らくらくにふさわしく、最も短いコースを選択しました。急登、急坂もほとんどなかったです。 3 近鉄新田辺駅で、乙訓山の会のみなさんと会い、甘南備山でもエールを交換しました。 4 甘南備山の登山口へは、案内もそれなりにありました。登山口には、「左甘南備山登山道」の立派な石柱が立っていました。ただ、遊歩道がやたら多く、最初にコースを決めて進まないで、目的が達成できないようです。今回は、同志社大の女子学生が作ったコース案内パンフレットを活用させて頂きました。 5 甘南備神社の裏側(221m)の標識の前で集合写真を撮りました。 6 昼食後、雪が強く降ってきて、肝心のタマミズキは霞んで見えませんでした。 7 ヒヤリハットなし。 <p style="text-align: right;">記入者:中村好夫</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96回 やまびこ くらぶ		
日時	2022年1月12日(水)	天気	曇り
リーダー	猪倉美佐子	サブリーダー	上出克代
<p><参加者> 12名(男性 4名 女性 8名) 旭眞 猪倉美佐子 上出克代 木地弘恵 北川真理 久保まさ子 馬場重明 峯尾靖子 横山共栄 (乙訓山の会)上口昇 永石睦子 (洛中)夏原嘉弘</p>			
<p><コースタイム> 原谷やまびこくらぶ2F 14:00~17:00(現地集合、解散)</p>			
<p><リーダー報告> 。</p> <ul style="list-style-type: none"> *今年初めてのやまびこは朝から雪がちらつき寒い。昼から晴れてきたが北の原谷は時折雪が舞っていた。 *寒さと正月明けで動きが悪く苦戦している人が多いが、めげずに挑戦していた。 *うまく登れないところを夏原さんに登ってもらってトライしている人もいた。 *今日は西山 H.C だけでなく乙訓山の会や洛中のかたも参加していただき新春早々にぎやかな登り初めになった。 *西山では若手のお二人を除けば他の常連さんは70歳以上 最高齢は80歳越え、自慢ではないが私もベストスリーにランクイン。 *インドアクライミングは雨でも雪でも年をとっても楽しめる。半日あれば充分。それ以上時間があっても腕が持ちません。 *2日後の京都のコロナ感染者は725人、過去最高で9割近くが感染不明と報じていた。気を抜かずに手指の消毒、換気に注意して今年も、やまびこを楽しみましょう。 *ヒヤリハットなし。 			
			
			記入者:猪倉美佐子

<ジャンル> 教育部	 報 告 西山HC		
内容	初歩の雪山教室① (座学)		
日時	2022年1月15日(土)	会場	西山HC事務所
講師	安達正明、中村好夫、馬場重明 / 3人		
スタッフ	和泉奈緒美、島田江里子、福田設子 / 3人		
受講生	池澤晶子、井上美智子、木地弘恵、草場眞知子、操谷俊之、 小西弥生、五島ちまり、新谷純子、曾根啓之、谷口信子、 野村輝行、八瀬河清美、山下美喜子 / 13人		
参加者計	19人 (男性6、女性13)		
<<プログラム>> 1、開会あいさつ・進行 (福田設子) 2、講義①雪山を学ぶ (中村好夫) 3、講義②雪山の服装と装備 (馬場重明) 4、講義③雪山の歩き方 (安達正明) 5、質疑応答・初歩の雪山教室② (実技) の案内 (馬場)			
<<内容>> ◆講義①では、12/30～31 の新聞掲載の天気図をもとに、西高東低の冬の天気の特徴を解説。天気予報の解説をしっかりと聞くことが天気予測の力をつける、積雪の状況はスキー場の積雪情報などが参考になるとアドバイス。固まる、融ける、崩れる、隠すなど雪の性質を知り、天候の急変や雪崩、道迷いなどの危険を予測して行動することやこまめな行動食の摂取の重要性。雪庇やクレバス、踏み抜きなどに注意し、雪の時期は尾根を歩くこと、ピストンで戻る方がより安全など、強調されました。 ◆講義②では、雪山の服装の基本は重ね着 (レイヤード) であり、アンダーウェア、ミドルウェア、アウターウェアの三層で汗をかく前に衣類を調整して体温調節をすること。とりわけ下着 (アンダーウェア) が重要と強調。手袋、耳まで覆える帽子、マフラー (ネックウォーマー) もレイヤードに組み込むと機能的と解説。登山靴は雪山専用でなくとも、革製でアイゼンの締め付けに耐えられる堅いアッパーと靴底のものとの説明。アイゼン、ワカン、スノーシューのそれぞれの長所短所も解説。 ◆講義③では、上りではつま先を雪に蹴りこむ、下りでは踵からステップを切るキックステップでの登降の仕方を解説し、「習うより慣れる」が大事と強調。スピードを抑え歩幅を小さく歩くことの重要性、アイゼン、ワカン、スノーシューの特徴やこれらの歩き方の基本を解説しました。 ◆質疑応答、2/19 実技の打ち合わせも行いました。<報告：馬場重明>			

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	唐櫃越～京大桂キャンパス			
日時	2022年1月15日(土)	天気	晴	
リーダー	松宮秀隆	サブリーダー	西尾久枝 深田雅子 山本恵俊	
<p><参加者> 会員 11 名(男性 2 名 女性 9 名) 会友(男性 1 名) 五十棲節子 植村節子 加藤ゆり 木下基 公森満子 鈴木純子 田中義子 西尾久枝 深田雅子 松宮秀隆 山口礼子 山本恵俊</p>				
<p><コースタイム> 阪急上桂駅 8:10…(準備体操)……8:52 丁塚 8:57……9:52 唐櫃越 展望所 10:00…… 10:32 野鳥公園 10:40……11:15 京大桂キャン パス学生食堂(昼食)11:40……12:18 桂イノベーションパーク突端展 望所……12:25 鳴谷バス停(解散)12:38 発の京都市バスで阪急桂 駅。</p>				
<p><リーダー報告> 12 名参加となったので 2 班に分けて西尾さんの他に深田さん、山本 さんにも SL を追加でお願いした。昨夜の雪が積もっていないか心配 したが登山道は殆ど積雪無し。快適に歩行が進む。唐櫃越え展望所 には予定していた時間より 20 分弱早く到着。ここからの展望は抜群！ 京都市内南部方面が広く開けてその中心に桂川の蛇行流域が見渡 せる。市中の街を越えた東方面には雪景色のカッコよい比叡山やそ のはるか北方には比良蓬莱山。展望に大満足して桂坂野鳥公園に 下る。ここでも思わぬお客様に！池に戯れる水鳥をみんなで眺めて いた時、「カワセミやっ！」と誰かが叫ぶ。青い翼がハッキリと見えた！ 野鳥の姿を充分堪能して京大桂キャンパス学生食堂へ向かう。 学食は生協職員のみなさんがソーシャルディスタントなどコロナ禍対策 を十分にされていた。昼食後さらに京大構内を南下してイノベーショ ンパーク先端の場所でも京都市内を展望。鳴谷バス停で解散した。 ヒヤリハットなし</p>				
				記入者:松宮秀隆

ジャンル 雪	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	金剛山		
日時	2022年1月16日(日)	天気	晴れ
リーダー	旭 眞	サブリーダー	木地弘恵 馬場重明 山下美喜子
<p><参加者> 14名 (男性4名 女性名10)</p> <p>旭 眞 池澤晶子 鹿島和子 木地弘恵 北村初恵 木下敦子 谷口信子 田村太二 永田芳江 馬場重明 福田設子 藤本真弓 安井昇太 山下美喜子</p>			
<p><コースタイム></p> <p>金剛登山口 9:35---千早本道---山頂広場 11:22 (昼食休憩) 12:00---ダイトレコース---伏見峠 12:54---久留野峠 13:33 ---ロープウェイ前バス停 14:25 (解散)</p>			
<p><リーダー報告></p> <p>参加人数が多いので2班に分けた。登山口では雪がなく、体操後アイゼンなしで登る。やがて千早本道5合目のトイレ前に到着、その後アイゼンを装着して頂上を目指す。山道はずっと丸太で組まれた階段になっていた。ブナ林を過ぎると9合目からは、丸太の階段がやっとなくなった。もうすぐ山頂広場である。到着すると11時22分と早めだったので、12時までたっぷり昼食休憩とした。山頂は、大勢の人がライブカメラ前で賑わっていた。自分の映っている姿をスマホでWEB確認されている方もいた。</p> <p>2. 昼食後ダイトレコースを進む。白銀の道に日が当たりキラキラ輝いていた。途中で展望台があり360度の展望を楽しむことが出来た。大峰山系の山々が遠くに並び絶景である。伏見峠を過ぎると山道は急に狭くなり雑木林の道が続く、やがて久留野峠に到着。ここから下山を開始。下山口バス停まではほとんどが作業道であった。バス停手前の東屋で解散。天候に恵まれ、一日中穏やかな山行を楽しめた。</p> <p>ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:旭 眞</p>			

ジャンル 超らく	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	乙訓散策④乙訓の神社をめぐる		
日時	2022年1月17日(月)	天気	晴れ
リーダー	中村 好夫	サブリーダー	
<p><参加者> 計6名 (女性5名 男性1名) 北川真理 清水伊都子 田中かほる 中村好夫 八尾てる美 和田喜美子</p>			
<p><コースタイム> 阪急長岡天神駅西口(9:00集合、コース説明、9:00出発)～長岡天満宮(9:10)～走田神社(9:50)～長法稲荷神社(10:40)～西山体育館～子守勝手神社(11:00)～光明寺(11:30、解散)</p>			
<p><リーダー報告></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 寒波と少し緩む日が交互に来て、今日から寒波がまた襲来するという事で、少し寒い日でした。 2 長岡天満宮は朝早くから、境内を掃除している方々のご挨拶ができました。梅園の梅は、紅梅が数本、つぼみがほころび始めていました。 3 走田神社では、毎日早朝散歩をしている数グループのみなさんとお会いしました。以前、正月の三ヶ日に来た時には、お神酒をいただくことができました。台風で神社前の木が倒れたため、今は抜群の展望台です。 4 竹林の道を歩いていると、たけのこ畑と本来の手入れされた竹林の区画とがありました。竹林の区画は、中国から孟宗竹がもたらされた地として、寂照院の竹林であろうと思われます。また、昨秋に同寺に訪れたときには、柚をいただきました。 5 長法稲荷神社への案内があるところには、かつては茶畑のようで、お茶の木が残っていました。長法稲荷神社は、ひっそりと住宅地の裏にありました。 6 西山のふもとの道を京都市街の展望を楽しみながら歩きました。 7 子守勝手神社には、毎年氏子の長老が竹で干支の置物を作って飾っておられます。今年は、寅年ということでどのように仕上げられているか興味シンシンで訪れました。期待にたがわず、素晴らしい寅の飾りものがありました。尻尾は細い竹で、顔はしっかりと寅らしく(猫顔かも?)つくられていました。 8 解散地の光明寺は、ほとんど参拝客もなく静かな境内でした。 9 ヒヤリハットなし。 記入者:中村好夫 			

愛宕山ペース登山

12月12日 石田諒子

今回は普段の皆さんの歩行ペースを拝見したい、まだ行ったことが無い保津峡駅へ下りるルートを歩いてみたいと思って参加しました。

紅葉の名残りの中、参加者の皆さんがご自身のペースを守って着実に登られている中、自分は序盤のペース配分に失敗して(上り坂が好きでついペースを上げた)終盤少しバテてしまいました。

下山はかなりスリリングな道で久々に緊張感を味わえました。軌跡記録をつけ忘れてしまい、とても後悔しています。

最後に、皆さんから登り始めはゆっくり行く、危険個所の通過方法や体温調節(服の着脱のタイミング)など色々アドバイス頂き、自分の登山スタイルを見直す良い機会になりました。

ENJOY 大文字山北斜面散策道

12月22日 山下美喜子

初めて参加したので、とても楽しみでした。

その期待を100%受け止めていただきました。

太閤岩・藤見台・天の原(フライパンとやかん広場)夢見庵・琵琶の滝・メタセコイヤ坂道。私が行ったことのない名所ばかりがチョイスされていて、ラッキーでした。琵琶の滝は私なりにチャレンジしてみましたが、時間の都合で見送ったところなので、特に嬉しかったです。

主流の道はもちろん、枝道も確信をもって、案内をいれながら進む姿を見て、何と多くの努力をされたのであろう!!と尊敬の気持ちいっぱいでした。最後という事で3人そろって、参加者にお礼をする姿は感動でした。ごくろうさまでした!今日参加させていただきありがとうございました!池澤さん・能登さん・福田さん また、機会がありましたら、藤の花咲くころ、メタセコイヤの黄葉のころ、などなど、よろしくお願いします。期待しています!

目俵インドクライミング

2021・12・25 石田諒子

初めてのインドクライミングに挑戦しました。体が思うように動かず、体力切れで壁の半分も登れませんでした。とても楽しくまた挑戦したいと思いました。

今回一緒になった皆様には的確なアドバイスを頂いたり、ビレイをしてくださり感謝申し上げます。

登り方のコツや筋トレ&ストレッチ方法を教えて頂いたのも、いつか先輩方のような滑らかで多彩な登り方を目指して、イメージトレーニングと自主トレを頑張ります。

新春登山 愛宕山（その①）

1月8日（土） 山下美喜子

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。恒例の新春愛宕山。参加しやすい日程になり、2回連続で行けています。いつも私が選ぶのは裏愛宕です。①裏愛宕が好き ②雪が一番多そうな山域というわけです。期待通り今年も雪が程よく残り、雪景色を楽しみアイゼン歩行の体験が出来ました。時々アイゼントラブルがあったものの足並みそろい、多い人数ながらバッチリの山行でした。頂上の昼食。お気に入りの辛口ヌードルをすすってご機嫌の私でした。水尾別れでアイゼンを外したら「アイゼンを外したことを忘れないで」CLの good アドバイス、さすがだなーと思いました。解け始めた雪が少し残る道、案の定、一人滑って喚声がおきました。さらに皆さん慎重に歩き、私も1歩1歩緊張して歩きました。3合目でゆっくり休憩。そうだなあ一番事故のリスク高い時だなあ。とCLの判断に学びました。無事、鳥居に着き事故もなく楽しい初登りができて、満足でした。みなさん、ありがとうございました！

新春登山 愛宕山(その①)

1月8日(土) 新谷純子

皆様、旧年中は大変お世話になりました。本年もよろしくお願ひ致します。
寒がりです。冬はつい出不精になる私ですのでアイゼンを付けて愛宕山だなんて全く想像もしていなかったのですが、いつもの友の誘いで思い切って挑戦しました。登っていくと途中からどんどん雪が積もってきて、もうすぐアイゼンだとドキドキしました。練習通り無事に装着出来てホットしました。CLさんが初めて参加の人でも入りやすい指示をこまめにしてくださったので気を緩めることなく慎重に登れました。

雪の積もった山の中の景色は素晴らしく、絶景を眺めながらのお弁当も何とも言えないほど美味しく、勇気を出して参加させて頂いて本当に良かったあとと思いました。三角点あたりで尊敬する先輩が「スノーシューしたい！冗談やけど。ワカン持ってきた!!」とおっしゃってるのを聞いて、そんなにも楽しいものなのかと興味を持ち初歩の雪山教室がとても楽しみになりました。

西山 HC に入って、新しいことにチャレンジして見ることで思いがけない楽しみがどんどん増えていって毎日楽しく過ごしています。楽しい山行を企画して下さい先輩方に感謝です。これからもたくさん参加したいと思いますのでどうぞよろしくお願ひいたします。

新春登山 愛宕山(その②)

1月9日(日) 西尾久枝

今年も新春登山・愛宕山に元気に仲間と参加できました。
暖かです。下山では少し汗ばみながらの楽しい山行でした。コロナ禍ですが今年も登山が出来ます様にと願うばかりです。

切り株に地図を広げる日向ぼこ
冬ばれや峡の駅より愛宕嶺へ

1/10 新春 愛宕山登山（その③）

松宮 秀隆

毎年、新春愛宕山登山には参加してきた。しかし今年ほどしんどかったことはない！昨年の新春登山もビスターリということで大杉谷コースを登ったがキツイなあ！という印象を持っていた。今年は一層強くその感を強くした。私は昨年愛宕山には例会と自主トレ含めて七回登っているが、すべて正面登山道ばかり。このコースは面白味がないかもしれないが、三合目、五合目、八合目、と休憩小屋があり、ペース配分が適当に取れる。ところが慣れない大杉谷コースは、まだか？まだか？と一向に尾根に出ない！みんなに遅れまいと必死について行く。なんとか頂上の神社まで登ってお札さんを頂いた。この後が大変だった！二度もコブラ返りが起こってみんなに迷惑かけた。特に、横山共栄さんには6本爪アイゼン装着で、林正さんにはコブラ返り後の処置で大変お世話になった。私は来年傘寿を迎えるのだが、確かお二人は私よりも少々（ほんの僅か）年長と聞く。このタフさは驚嘆に値する！と私は思う。他の参加者の皆さんもお達者！ペースを遅らせてすみませんでした！ひとこと感想でなくすみませんです。

唐櫃越～京大桂キャンパス

1月15日 公森満子

昨日と打って変わって暖かい穏やかな一日でした。木々や谷には雪が残っていましたが雪景色を堪能しながら歩きました。唐櫃越途中の展望台からの見晴らしは素晴らしく空気が澄んでいて気持ちいい。

今日の楽しみの一つ。京大の学生食堂。どんな雰囲気かなあ？と思いつつ……。昼食時間には少し早かったので空いている。私たち以外にも一般の人が数人おられた。今の時期、皆さん静かに黙々と食す。

食事を終えて京大桂キャンパスの広い敷地内を通り帰路へ。そこには立派な真新しい建物が右・左と続く。【山行案内に桂イノベーションパークとある】これは何？と思いネットで調べました。あーなるほど。知らなかった事柄が一つ知れてうれしかった。所々でCLの説明も有り良かったです。

第 36 期 第 2 回運営委員会の報告

日 時：2022 年 1 月 13 日（木）午後 7:00 - 8:30

場 所：西山事務所 2 階

出席者：馬場重明、安達正明、依田敏夫、永柳辰夫、木地弘恵、操谷俊之、
小西弥生、高垣真二、田村太二、日野加代子、福井京子、福田設子、
山下美喜子、横井重信、吉谷由美子 (15 / 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・中村・則座・能登）

第 2 回理事会：2 月 14 日（月）リモート実施

(b) ハイキング委員会（山下、木地）

1 月 19 日：委員会

公開ハイク 4 月 3 日：大文字山 5 月 15 日：ポンポン山

6 月 12 日：比叡山 9 月 11 日：洛南トレイル

10 月 23 日：湖南アルプス

(c) 自然保護委員会（則座）

北陸新幹線署名行動：1 月 22 日（土）午前 10 時～銀閣寺登山口付近

(d) 女性委員会（日野、北）

(e) 教育遭対（能登）

冬山チャレンジ、冬山勉強会は以下を参照。

アイゼントレ（11 月 3 日）、雪上訓練（12 月 18 日-19 日）は終了

ラッセル訓練 1 月 29 日（堂満岳東陵・道無ルート）

(f) 救助隊

救助隊総会：12 月 14 日（火）に開催

積雪期搬出訓練：1 月 30 日（日）→コロナ禍で中止

(g) 事務局長会議（依田）

1 月はなし。文書での報告

i. 京都連盟総会

3 月 6 日（日）京都教育文化センター

議案書は 2 月に配布。

運営委員が代議員または傍聴で参加することにします。

ii. 大文字山倒木整理

1月16日（日）雨天の場合は1月23日（日）に延期。「京都労山」を参照。

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

前期の運営委員会や総会で確認したとおり、感染対策を安全登山の中に位置づけて、これまでと同様に引き続き取り組みを進めていきます。

とくに、オミクロン株による感染拡大が始まっていることもあるので、気を緩めないようにお願いします。

(b) 山行一覧の作成・配布について

12月16日、23日に印刷製本して、機関誌1月号とともに配布済ページ数が増えたので、1冊の冊子にするのは今回限り

(c) 京都連盟の理事・各委員会の担当について

連盟総会後の運営委員会（3月）までに確認する。
できる限り引き続きお願いしたい。

3. 専門部の取り組み

(a) 山行部

別紙部会報告を参照

(b) 教育部

別紙部会報告を参照

(c) レク部

部会：1月17日・2月14日 13時30分～

サポセンにて

議題 今年度の活動計画及び担当決めについて

別紙報告を参照。

(d) 機関誌部

部会：1月25日（火）

(e) 組織部

別紙部会報告を参照

4. 新入会員および退会者

2022年2月1日付けで下記の方の入会を承認しました。

野田 寿宏 さん（長岡京市、1969年生）

1月末で次の方の退会を承認しました。

横山 道子さん

2022年2月時点での会員状況

会員 128名（家族会員7を含む。男性37、女性91）

会友 20名（男性5、女性15）

5. 連絡事項・その他

(a) 第15回桂川クリーン大作戦

2月27日（雨天の場合は3月6日）

例会として取り組むことにします。

(b) 全国連盟の予定

日本勤労者山岳連盟第35回総会：2月19日-20日。京都連盟からの代議員は3名。

(c) オーバーヘッドプロジェクターの件

乙訓地労協で管理してもらうようになりました。

使う機会があれば連絡ください。

(d) 機関誌の巻頭言について

運営委員の分担で当面このまま続けて掲載していきますが、運営委員会で改めて今後の方向について議論することにします。

(e) 次回運営委員会

2月10日（木） 午後7:00 - 9:00 西山事務所 2階

1 月 山 行 部 会

日時 2022年 1月 6日(木) 19:00~20:30

場所 西山事務所2F 司会 小西弥生 報告者 鹿島和子

出席者 五十棲節子 岡庭美恵子 小原清志 鹿島和子 木下裕子
久世谷登志子 小西弥生 田村太二 高田江里 永本芳江
林ただし 馬場重明 深田雅子 峯尾靖子 吉谷由美子
(17名中15名)

討議事項

1 ヒヤリハット

2021年12月11日小谷城跡 長さ2メートルの板小橋で滑って
転倒下に落ちるが前を歩いていた人が確保、大事には至らず。

2 例会追加・変更

2月2日(水) 超らく光明寺裏トレーニング(続ける予定) CL 古塩・春

2月12日(土) ビスターリ山の辺の道+竜王山(奈良県) CL 草場克彦
SL 深田

2月12日(土) ビスタリー 尺代 CL 猪倉美佐子

2月12日(土) 一般 愛宕山 CL 木地 SL 福田

2月18日(金) 超らく 小泉川散策と絵手紙 CL 山下美喜子 雨天中止

2月19日(土) 雪・健脚 武奈ヶ岳 CL 田村太二

2月27日(日) 桂川クリーン大作戦

説明会1・26(水) PM2:00~3:30 迄淀川三川合流域・さくら出会い館
詳しくは永柳さん迄

3月2日(水) ビスターリ中山寺・中山 CL 山下美喜子 SL 安井昇太★

3月3日(木) ビスタリー(福寿草) ポンポン山 CL 福田 SL 以西

3月13日(日) 一般 大文字北斜面 CL 池澤 SL 久保 福田

4月9日(土) ビスターリバスハイク福井県野坂岳 CL 岡庭 SL 安達 日野

4月29日(金・祝) 公開バスハイク 青葉山 CL 深田 SL 永本

6月6日~8日迄 宿泊山行 一般 九重山縦走 CL 吉谷 SL 井上

変更

3月6日(日) 教育部 初歩の岩歩き書写山を3月21日に変更 CL 池澤
SL 島田、福田

3 討議事項

- ① 2月13日の山行計画会議について
担当者 3月6月(峯尾) 4月7月(五十棲) 5月8月(小西)
計画会議の後の勉強会 馬場さんに安全な山の歩き方を話してもらう。
※コロナの状況で緊急事態宣言や蔓延防止法などが出たら中止の方向
西山メールで流す。
- ② 5月の特別山行 5/7(土)～5/8(日) 滋賀県高島トレイル
2月の部会でコースリーダーを決めて3月号機関誌で募集を募る。
- ③ 公開バスハイク 4/29(金・祝) 青葉山 CL深田SL永本 広報に
乗せてもらう。
- ④ 西山備品点検 12/14 点検しました
- ⑤ 団体装備医薬品の見直しについて 鹿島 林正 担当
- ⑥ 教育部が行う初級セミナー、中級教室について山行部も協力する
次回 山行部会 2月3日 19:00～
司会 鹿島和子 報告者 五十棲節子

..... **山行部からのお知らせ**

久世谷登志子

山行の追加・変更は山行部会報告を参照

下記は中止になった山行です。

- 1/11 天王山トレ 雨予報のため
- 1/14 北山ちしょろ山 荒天のため
- 2/13 山行計画会議 コロナ対策のため
- 2/13 新入教室 対象者がいないため
- 1/19 比良・比叡トレイル① コロナ感染予防のため

装備点検

点検日時： 2021年12月14日（火） 13：00～14：00

点検者： 五十棲節子 中村好夫 永本芳江 日野加代子 馬場重明
林正 吉谷由美子

報告者 永本

ロープ・その他	装備品詳細
岩トレ用ロープ 黄緑赤	<input type="checkbox"/> 2000年購入 36.5m×11mm
岩トレ用ロープ オレンジ色	<input type="checkbox"/> 2011年購入 50m×10mm 3.3kg
岩トレ用ロープ 水色	<input type="checkbox"/> 2008年購入 60m×11mm 5.4kg
岩トレ用シュリング	<input type="checkbox"/> 9本 約1.5m
ユマールセット ユマール・カラビナ・シュリン ゲ	<input type="checkbox"/> 7本セット
ロープ ドライタイプ 沢用 青色	<input type="checkbox"/> 2008年購入 40m×9.2mm 2.4kg 沢、雪用
ロープ ドライタイプ 沢用 青色	<input type="checkbox"/> 2008年購入 30m×9.2mm 1.8kg 沢、雪用
岩例会用ロープ 青色 マムート	<input type="checkbox"/> 2013年購入 50m×9.8mm 3.15kg 担当者保管：馬場
岩例会用ロープ 茶色 マムート	<input type="checkbox"/> 2011年購入 50m×10mm 3.3kg 担当者保管：担当者変更
岩例会用ロープ 桃色 ベアール	<input type="checkbox"/> 2012年寄付 50m×10mm 重量不明 担当者保管：旭
ヘルメット	<input type="checkbox"/> 19個（内No4は欠番）No1.20返却未 2.3.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18. 19.20
細引き 青色	<input type="checkbox"/> 20m×5mm 0.6kg
ワカン	<input type="checkbox"/> アルミ製
シュラフ 赤色	<input type="checkbox"/> 中綿（ポリエステル）
アイゼン	<input type="checkbox"/> 6本爪

テント	装備品詳細
テント G 5~6人用 黄色 アライテント 総重量 4.06k g 2014年3月25日購入	<input type="checkbox"/> 本体 2.08k g フライ 0.9k g ポール 2本 0.86k g ペグ 12本 0.2k g 取扱説明書
テント H 5~6人用 アライテント ベイシックドーム 2015年6月6日購入	<input type="checkbox"/> 本体 2.0k g フライ 1.0k g ポール 2本 ペグ 12本 0.2k g 取扱説明書
ツェルト 2~3人用	<input type="checkbox"/> 2000年購入 0.5k g ポール 2本 300g
スノーシュー TSL205 黄色袋 体重 60k g まで	<input type="checkbox"/> スノーシュー カバー
スノーシュー TSL 赤袋 体重 75k g まで	<input type="checkbox"/> スノーシュー カバー ※寄付品
防水テープ テント補修用	<input type="checkbox"/> 1巻 レスキューシート

予備品	装備品詳細
テント B 5人用 青袋 総重量 4.5k g	ポール、フライ 1.5k g 本体 2.9k g ペグなし ポール 5本
テント C 4人用ストレッチドーム 赤袋	本体 1.5k g フライ 1.5k g ポール 5本 ペグ 8本
シュリンゲ 紺色子供用ザック	9本

装備点検報告

- テント、ロープともに良好に使用、保管されています。
- ロープの長さ、装具の重量は測っていません。前任者の計量を引き継ぎました。
- ヘルメットについては全部そろって 19 個ありますが、年間を通してほとんど使用していません。半分に減らしてはどうかという意見がありましたが、破損なく保管場所にも余裕があるため保管継続します。

- 岩例会用ロープは3本、岩例会の担当者が3名保管しています。
- 2016年に廃棄したテントB、テントCは再度保管しています。理由は災害にあったときに避難場所に行けない場合に貸し出すためだということで予備品としてあげています。
- シュリング9本は忘れ物や寄付品として入っていたので紺色の小さいザックに入れてあります。
- 保管場所として倉庫の棚に種類ごとに置くと整理ができて使いやすいです。昨年保管したときとほぼ変わらず整理されて保管できていました。

昨年に続き今期の装備点検を行いました。会員の方の会費で購入した装備品や寄付品は安全な登山を楽しむために大事に使用して点検、保管していく必要があります。

参加者全員が手慣れた方ばかりで手際よく点検ができ、ご協力ありがとうございました。次期の点検はまだ参加されていない方にも登山用の備品の名前や用途を知る機会となるので是非参加していただきと思います。

第1回教育部会の報告

日時：12月16日（木）19：00～20：30

場所 西山事務所

出席者：安達正明 池澤晶子 和泉奈緒美 以西貞子 北千恵子
木地弘恵 久保まさ子 島田江里子 新谷純子 田村佐多子
西尾久枝 馬場重明 福田設子 堀本信行 森友野（15/18）

1、第36期の教育部の体制と活動、計画と役割分担 *敬称略

(1) 体制

*部員数・・・計18名

退任： 上田真弓 高田千代 新任： 新谷純子

*部長 福田設子 副部長 和泉奈緒美・島田江里子

*自己紹介と36期の抱負（全員）

(2) 教育部の活動方針、活動計画と役割分担

*活動方針の基本は総会議案

*引き続き部会の定例化を図る・・・毎月第3木曜日19：00～

*活動計画・・・別紙（第36期の計画・ジャンル別）

*役割分担・・・全員が何らかの分担を

2、この間のとりくみ結果（感想 良かった点 問題点 改善点など）

*12月5日（日曜日）ペース登山 愛宕山（島田 北）

11名参加。階段下3℃ 昼食休憩時は雪 大杉谷を下山

*12月12日（日曜日）ペース登山 愛宕山（木地 福田）

12名参加。階段下6℃ ペース登山に最適な気温 保津峡下山

3、当面の取り組み（案内 注意点などあれば）

*12月19日（日）初歩の岩山歩き 和気アルプス（馬場 能登）

*1月15日（土）雪山学習会 座学（馬場 安達）

4、今期の取り組み

*初級登山セミナーについて（一般市民対象）素案を提示（馬場）

*中級教室について 素案を提示（馬場）

5、その他 部員の皆さんからの報告 提案 問題提起など

*3月10日 天王山のペース登山は天トレとコラボ企画提案

6、第2回部会 1月20日（木）新年会の予定

第2回教育部会の報告

日 時：1月20日（木）19：00～20：00

場 所 西山事務所

出席者：安達正明 和泉奈緒美 以西貞子 永柳辰夫 木地弘恵 久
保まさ子 島田江里子 新谷純子 田村佐多子 能登恵美子
馬場重明 福田設子 (12/18)

- 1 この間のとりくみ結果（感想 良かった点 問題点 改善点など）
 - *12月19日（日）初歩の岩山歩き 和気アルプス（馬場 能登）
20名参加 前回より足を延ばして神ノ上山（コウノウエヤマ）
まで。低い山ながら景色も良くて「ジャンダルム」もあり、
アルプスを楽しめた。
 - *1月15日（土）雪山学習会 座学 （馬場 安達 中村）
 - ①「雪山を学ぶ」・・・中村
 - ②「雪山の服装と装備」・・・馬場
 - ③「雪山の歩き方」・・・安達
 - 参加者13名＋スタッフ3名＋講師3名
- 2 当面の取り組み（案内 注意点などあれば）
 - *2月19日（土）雪山教室実技 比良・権現山～蓬莱山
アイゼン ワカン スノーシューで雪山を体験する。
- 3 今期の取り組み
 - *初級登山セミナーについて（一般市民対象）（馬場）
 - *中級教室について（馬場）
上記の実施要項案ができて、日程 内容などを確認した。
- 4 その他 部員の皆さんからの報告 提案 問題提起など
 - *新入教室（2月13日）中止について・・・永柳
 - *天王山ペース登山（3月10日）について・・・和泉
- 5 第3回部会 2月17日（木）

36期 第2回 レク部会報告

1月17日(月) 13:30~15:30

サポセンにて

出席13名 欠席1名

1、連絡方法 グループラインつくりました。

2、部員より

3、今年 of 取組みについて、担当について

A、バスツアー 澤田、持永、太田、山下ミキ

案 ①8月3日(水)伊吹山・琵琶湖博物館

25名募集 昨年中止の時の参加者を優先する。

雨天は、彦根城・琵琶湖博物館

②砥峰高原 1泊 ススキの時期に。

詳細は後日に計画する。

B、料理教室 山下光、木下、小林、北村、桐村、安達

案 ①西山の林さんに教えて頂く料理。

参加人数は 情勢の変化があるので後日決める。

②レク部員料理担当の考える料理。

詳細は後日決めていく。

C、プチ散歩 山川、山岳、田口、和田、

11月7日実施

ローザンベリイ・多和田・京阪奈公園・勸修寺ぶどう

がり・醍醐寺 などの中から決めていく。

(D、集い 今のところ保留)

※ 36期の計画は0から考えようか?提起しましたが、昨年同様で3本柱で、方針の具体化を計画し、担当者を決めて実施することに決まりました。担当者がリードして実施していきます。

5、部会 of 司会者について

12月~3月山下ミキ 4月~7月持永 8月~11月澤田

6、その他

会議日程 第3月曜日 13時30分~15時30分が基本です。

7、次回 3月21日(月) 10時00分~ サポセンにて

会場が珍しく午前時間がとれました。

※2月は各担当で、計画実施案を検討していただき

全体の部会はありません。

36期第2回組織部会報告書

2022-01-04

場所 : 事務所2F 19:00～
司会 : 旭眞 記録 : 加藤ゆり
参加者 : 旭眞 加藤ゆり 春豊子 野村輝行 山下美喜子
吉田京子 横井重信

議題①クリーンハイクと集中登山の担当者を決める

- ・クリーンハイク (6月第一日曜日)
6月5日 (開催予定)
※ 岡庭 岸本 夏原 ○野村 春 ○は担当リーダー
- ・集中登山
※ ○旭 加藤 操谷 山下 吉田 横井 ○は担当リーダー
- ・集中登山の日程 (他部門との兼ね合いで早めに決める)
10月16日 (開催予定)
雨天の場合 予備日設定は可能か運営委員に委ねる。

議題② 36期の部会方針で 「中長期のクラブの在り方を運営委員会に提案していく」について 例えば四役と各専門部の長での会議としていますが、その他に案があれば

*特になし

クリーンハイク、集中登山 参加の連絡は 希望者のみで
「運営委員が参加の連絡の無い人に電話などの確認はしない」でも良いのでは？

*運営委員会に聞いてみる

議題③ 部会の日があれば

従来通り第一水曜日: 19時～ でよい

議題④ その他の取り組みで 提案があれば

タケノコ掘り体験 担当リーダー春豊子 サブリーダー横井重信
日程は後日

次回部会予定 2月9日 19:00～ 事務所2F

司会 : 岡庭美恵子 記録者 : 操谷俊之

野田寿宏さんってどんな人・こんな人！

新入会員 自己紹介 (2022年2月入会)

野田寿宏 さん



* どのような動機で入会されましたか？

なかなか表現が難しいですが、普段一人か少人数で山登りしているので、知らない山は行きにくく、同じような所ばかり行ってるんです。去年は友人と嵯峨野から鳴滝の沢の池を目指したら、倒木で仕方なく山腹をトラバースしようとしたけど、やはり倒木で引き返す羽目になりました。しっかりしたグループで行くと、下見をしたり、情報がたくさん得られ有意義に感じます。

* 初めて参加された西山HCの行事は？

12月の色んなコースからポンポン山です。

* 今まで行かれてよかった所は？これから行きたい所は？

良かった所は、博多を拠点に一泊で訪れた福岡県の福智山と宗像大島です。福智山は900mの低山なのですが、最寄りの駅から山頂まで歩くと(平地はランです)かなり登りごたえアリです。山頂は360°のパノラマビューで玄界灘、周防灘、筑豊山脈が見事なまでに眼下に広がります。宗像大島は最高標高220mの小島でフェリーを使って渡るのですが、世界遺産の宗像大社など見所満載です。帰りのフェリーの時間があるので、ほぼ全ランで駆け回りました。行ってみたい所は、阿蘇外輪山縦走、四国カルスト、知床半島(どこまで立入れるか知らない)などです。地質とか地形とかに興味あります。

* 趣味をお持ちでしたら教えてください。

一丁噛みで色々あるのですが、それなりに続いているのはマラソンですかねー(決して速くはない)。ラン→温泉→ビール、至福の瞬間です。

* 西山HCに入会され、どんな印象を持たれましたか？

まわりの方やお友達の反応は如何ですか？

印象は、山登りに2回参加させていただきましたが、どちらも大勢参加されていてびっくりしました。仲良く助け合って会を運営されていると感じました。

* 西山HCへのご希望やご意見などがありましたらご自由にお書きください。

山登りは好きなのですが、事務仕事やリーダー的な役割は苦手なので、あまりお役には立てないと思いますが、よろしく願います。

まだ現役のようなのですが、時間を作って色々なジャンルの山行にチャレンジしてください。応援しています！(担当 永柳美恵)



「巳年生まれは執念深い」とか「子年生まれは落ち着きがない」などという人がいますが、今どきそんなことを本気で信じる人はいないと思います。しかし、「丙午生まれの女は夫を殺す」などという物騒な話が人々の口の端に上り、六十年に一度の丙午にはそれを避けてか、出生率が下がるといわれています。

また、「三隣亡」の日に造作を行うと、向こう三軒両隣が火災に遭うなどと言われています。三隣亡はかつて三輪宝と表記され、家や蔵を建てるのに良い日だったそうですが、いつの間にかまったく逆の意味にされてしまいました。

これらは「暦」に関する迷信が原因のきわめて深刻な社会問題です。

友引は「友を引くから葬儀をしない」などといわれますが、元来「共引」は何ごととも引分けの意味、午前と午後が吉で正午が凶とされる時間の吉凶をいうものだったようです。

仏滅もかつては「虚亡」「空亡」といっていました。それが、すべてが虚しいと解釈され、「物滅」と書かれるようになり、さらに近年「仏滅」の字が当てられているものです。

禅の教えは「日日是好日」です。どうぞ豊かな知性と感性で迷信を見破り、一度しかない自分の人生ですから、自分らしく生きましょう。

2年振りに年末年始を夫の実家（豊岡市日高町）で過ごしました。（このご時世ですから抗原検査を受けて陰性証明を持参）雪の降る中に除夜の鐘を突きに出かけ、すがすがしい気持ちで新年を迎えました。元旦は挨拶もそこそこに、兄嫁の準備するおせちと酒とで兄弟が顔を赤らめて楽しく語り合っていました。お雑煮は「おぜんざい」なのが慣習になっています。いただいてから初詣。世界平和とコロナ終息を祈ってきました。2日は義兄が檀寺に年頭受け役で出かける。3日はお坊さんが年頭回礼として檀家を訪問される。その時にいただいたのが『令和4年 曹洞宗宝暦』でした。興味深い内容があったので抜粋してご紹介しました。今年は数え齡の節目になりますが迷信に惑わされないで前向きに過ごしたいものだと思います。

愛宕山閑話その(四)

落語「愛宕参り」・講談「曲垣平九郎出世の石段」

松宮秀隆

京都の愛宕神社は全国にある約 900 社の愛宕神社本社として鎮座しています。それだけに落語や講談でも演目として取り上げられている。

落語では「愛宕参り」として私の大好きな桂枝雀さんや、古今亭志ん朝さんをユーチューブ動画で見ることができます。

話は、太鼓持ちの一八が旦那に連れられ芸妓達と共に愛宕参りへ。そこで興じるのが、かわらけ投げ！かわらけの代わりに旦那が投げた小判を貰う為に一八が崖下まで拾いに。

そこから崖上の場所へ戻るために一八が自分の着物を裂いて紐を編み、その紐を頼りに必死になって崖上へ！戻ったところで小判を忘れた！

講談では、宝井馬琴さんや神田伯山が「間垣平九郎 出世の階段」で語られている。増上寺を参拝した徳川家光が、愛宕山の上から香ってくる梅花を手折ってくるよう命じる。誰も挑戦



できない中で、やせ馬に乗った曲垣平九郎が 186 段の階段を見事乗り切ったというエピソードに基づく。この愛宕山はもちろん江戸の愛宕山のことである。東京都二十三区の最高峰 25.7m！であり、伊勢音頭では、伊勢へ七度 熊野へ三度 愛宕様へは月参りと唄われている。

『ホテルアイリス』 小川洋子著 幻冬舎文庫

母が経営している「ホテルアイリス」を手伝っている娘マリ17歳。近くの小島で一人暮らしをしている初老の翻訳家がホテルで騒ぎを起こした。騒ぎを起こしているときの凶暴さと、その後の紳士的な態度にマリはどこか見せられていく。男とマリの奇妙な巡り合わせは、二人の関係を大きく揺さぶり始める。

映画 『ホテルアイリス』 2022年2月18日公開予定

監督 奥原浩志

キャスト 永瀬正敏 陸夏（ロシア）菜葉菜 寛一郎

日本・台湾合作映画 全編台湾ロケ

実力派俳優の永瀬正敏、菜葉菜と台湾での期待の新人ロシア（陸夏）、祖父に三國連太郎父に佐藤浩市を持つ寛一郎。

映画 『鈴木さん』 2022年2月4日公開予定

監督・脚本 佐々木想

キャスト いとうあさこ 佃 典彦



少子化にあえぐその国では、45歳以上の未婚者は市民権を失うという条例が制定された。市民権を剥奪された者は町を出ていくか、軍に入隊してお国のための強制労働に就くか、いずれかを選ばなければならない。近未来 SF コメディ。

既成概念にとらわれている日本人に、監督の思いをデストピア社会（反理想郷）で映像化して問題提起している。

映画 『ウエストサイドストーリー』 2022年2月11日公開予定

巨匠、スティーブン・スピルバーグ監督が、1961年に映画化された名作ブロードウェイミュージカル「ウエスト・サイド物語」を再び映画化。前米国大統領の元で、排斥、分断、差別が表面化してきた米国に過去の名作をリメイクすることで国民に再考を促したのかも。どのような仕上がりになっているのか!?

募金のお礼

「天王山にバイオトイレをつくる会」

世話人 深田雅子・永田芳江・上出克代

2021年秋に西山ハイキングクラブの皆様バイオトイレを設置するため、会費・善意をお願いしてきました。多くの皆様に（80人以上）賛同をいただきありがとうございました。つくる会に届けました。

つくる会会長より、現在の状況についてメッセージが届きましたので下記に掲載させていただきます。

西山ハイキングクラブの皆様へ

2022. 1. 13

「天王山にバイオトイレをつくる会」を設立して早1年、皆様のご協力のお陰で12月末現在、736名・約142万の会費（寄付）を集めることが出来ました。本当に有難う御座いました。

コロナ禍のなか、本格的な会員募集訪問は10月からとなりましたが、大山崎町の半分以上訪問して来ました。また京都府・大山崎町の支援を頂き、講師を招いての勉強会や皆様に案内させていただいた「バイオトイレ講演会」（12/5）と、講演とワークショップ（12/19）も実施し、また1月22日（土）にも「森を通じて子育て支援」の講演とワークショップを予定しています。西山ハイキングクラブの皆様には今後とも変わらぬご支援のほど宜しくお願いします。

「天王山にバイオトイレをつくる会」 代表 田中俊裕

目標金額400万円と聞いています。まだまだ足りませんのでまだ協力してもらってない方で募金をして頂ける方が有りましたら、世話人まで声をかけて頂けると嬉しいです。宜しくお願いします。



西山ハイキングクラブ皆様へのお礼

井野口淑恵

亡き夫（井野口雅哉）の葬儀に際しお忙しい中、寒い日に御会葬を賜り厚くお礼申し上げます。その上、西山ハイキングクラブよりご香料を戴き重ねてお礼申し上げます。

11月中頃までは元気にはしておりましたが、身体が急激に変動して旅立ってしまいました。

私は戸惑うばかりで淋しくて淋しくて何もする気が起こりません・・・故（井野口雅哉）は西山ハイキングクラブと言う素晴らしい仲間に恵まれたことをいつも感謝しておりました。本当に有難うございました。又、慰めのお言葉や、お花、お手紙、お電話など頂き誠に有り難うございました。お言葉一言一言に私はどれだけ励まされたか・・・皆さんのあたたかなお気持ちが嬉しくて涙が流れてなりません・・・退会された方まで遠方からお参りに来て下さり感謝しています。

雅哉さん亡き後、今迄同様、どうかよろしく願い申し上げます。



<乙訓の史跡を巡る>⑱

中村好夫

開田城を訪れる

乙訓の城の第1回は、開田城です。開田城は、阪急長岡天神駅の西、長岡天満宮の東で中小路氏の居館でした。9世紀後半には仁和寺の別院である開田院が設けられ宇多法皇が一時、住まいしたそうです。開田荘は久我源氏の荘園でしたが、13世紀には、摂関家である九条家領になりました。室町時代に後の長岡天満宮となる開田天満宮もつくられたようです。15世紀後半に土豪の中小路氏が現れ、仁和寺の年貢を納めなかったり、西岡国衆の一員として活躍したようです。のち中小路氏は、天満宮の造営をしたり、江戸期までは開田村の庄屋を務め、天満宮の神官にもついていました。土塁の遺構が、阪急バス長岡天神バス停横にあり、解説版もあります。復元模型がマンションの一階にあり、誰でも見学することができます。長岡天神駅の乗降の合間に見学されるのもよいでしょう。

2月 パッチワークのご案内



連絡窓口 鹿島和子 ☎ 080-5343-3111
木下敦子 ☎ 090-2109-7036
講師 瀬尾由紀子さん ☎075-955-7592

サポートセンターはコロナ感染防止の為、「きりしま」「もみじ」を1つのペースとして12名以内、利用時間は1日に2時間以内です。

◎2月8日(火) 午後1時～3時

猪倉 池澤 片山 北村 桐村 船木 持永 山下美

◎2月23日(水) 午前10時～12時

植村 太田 公森 土方 山川 山下充 横山 和田

◎ 瀬尾先生 鹿島 木下は両日。



どじょっこ・ふなっこ

オカリナのレッスン

No. 237

*日 時 2022年2月21日(月曜日) 第3月曜日

*場所 時間……バンビオスタジオ1 10:00～12:00

*講師…島崎愛子先生



2月は町屋が使えませんが、バンビオスタジオになります！
2月から体制が変わります(山下美喜子さん、久保田和美さん)
よろしくお願ひいたします。

*「銀河鉄道999」「見上げてごらん夜の星を」「山寺の和尚さん」
の楽譜持参ください。

*会場へはマスク、体温測定お願ひいたします。

問合せ先 西千恵子 携帯 080-6134-2342
辻本絹代 携帯 090-1714-8118

表紙絵に寄せて

22,2 林 ただし

今回もコロナ禍の影響で山の絵は先送りにして、「廃村八丁土蔵の壁絵銀座」を取り上げた。中学生か高校生の頃以来、冬季のみならずたびたび廃村八丁を訪れた。ダンノ峠付近では、もう膝あたりまでの積雪で、こりゃ冬は越せないだろうと神妙に思った。毎年のように冬に訪れたがやっぱり冬は越せない。村の中心地に土蔵があり外壁に銀座4丁目(?)の景色が一面に描かれていた。持ち主は、ひょっとしたら東京で働き故郷に帰ってきたのか。土蔵の中に入ると胸の高さに奥行き40cm程の棚が周囲にあった。ここで寝泊まりできるなあと思った記憶がある。当時3000円で売りに出っていたので、仲間で買おうか?と話題になった。今は土蔵跡の標識ぐらいい残っているのだろうか。温暖化の昨今、廃村八丁を再訪してみたいが雪に埋もれた山村は思いもつかないかもしれない。

編集後記

猪倉 美佐子



新年早々コロナ感染急拡大でまたまた気が抜けません。感染防止の為、機関誌に掲載された例会の実施についてリーダーは判断に苦慮されることと思います。昨年は雪が少なく雪山を楽しめませんでした。今年はたっぷり雪がありそうですが、毎日のコロナ感染者の驚異的な数字を見ていると躊躇してしまいます。

機関誌部では原稿受信者の新旧交替がありました。皆さまのご協力のおかげでスムーズに進んでいます。パソコン扱いに慣れた新しい部員の入部もあり、機関誌部全員でコロナにめげず製本作業に取り組んでいます。

今月の行事予定

2022年2月

月	日	曜日	行事予定	月	日	曜日	行事予定
2	1	火	天王山トレーニング あちこちポンポン山周辺	20	日	原稿締め切り日	
				21	月	乙訓散策 オカリナ	
	2	水	光明寺裏トレーニング	22	火	天王山トレーニング	
	3	木	天王山トレーニング 山行部会	23	水	雪・裏磐梯(23~25) パッチワーク	
	4	金		24	木	天王山トレーニング 機関誌製本	
	5	土	雪・賤ヶ岳	25	金		
	6	日		26	土	目俵インドアクライミング	
	7	月	古都まち歩き(京都御苑)	27	日	桂川クリーン大作戦 黒谷青龍寺・大比叡	
	8	火	天王山トレーニング 雪・森山岳 パッチワーク	28	月		
	9	水	西野山・稲荷山 インドアやまびこ 組織部会	3	1	火	あちこちポンポン山周辺 天王山トレーニング
	10	木	天王山トレーニング 運営委員会		2	水	中山寺★ 組織部会
	11	金		3	木	ポンポン山 天王山トレーニング 山行部会	
	12	土	竜王山 尺代 愛宕山	4	金	黒井城址	
	13	日		5	土	花を学ぶ(伊吹山)★ いろいろな道からポンポン山 雪・広河原～小野村割岳	
	14	月	レク部会				
	15	火	天王山トレーニング	6	日	連盟総会	
	16	水	雪・小出石 ナッチョ	7	月		
	17	木	天王山トレーニング 教育部会	8	火	天王山トレーニング	
	18	金	小泉川散策(絵手紙)	9	水	京都低山 清水・花山 インドアやまびこ	
	19	土	雪山体験 音羽山 雪・武奈ヶ岳	10	木	天王山トレーニング	

- * 3月号の原稿締切は2月20日厳守！
- * 機関誌編集と印刷製本は、当面の間、機関誌部員で行います。
- * 機関誌に乱丁等ありましたら取り替えますので、機関誌部長あて連絡ください。
- * 西山HCの機関誌、印刷物等は再生紙を使用しています。
- * 1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。
- * 3月号の感想文は上脇和子宛にお願いします。
- * 山行報告は谷口信子宛にお願いします。
- * ★は雨天・荒天順延の印です。

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 2022年2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 福井京子

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/



Web サイト