



西山ハイキングクラブ

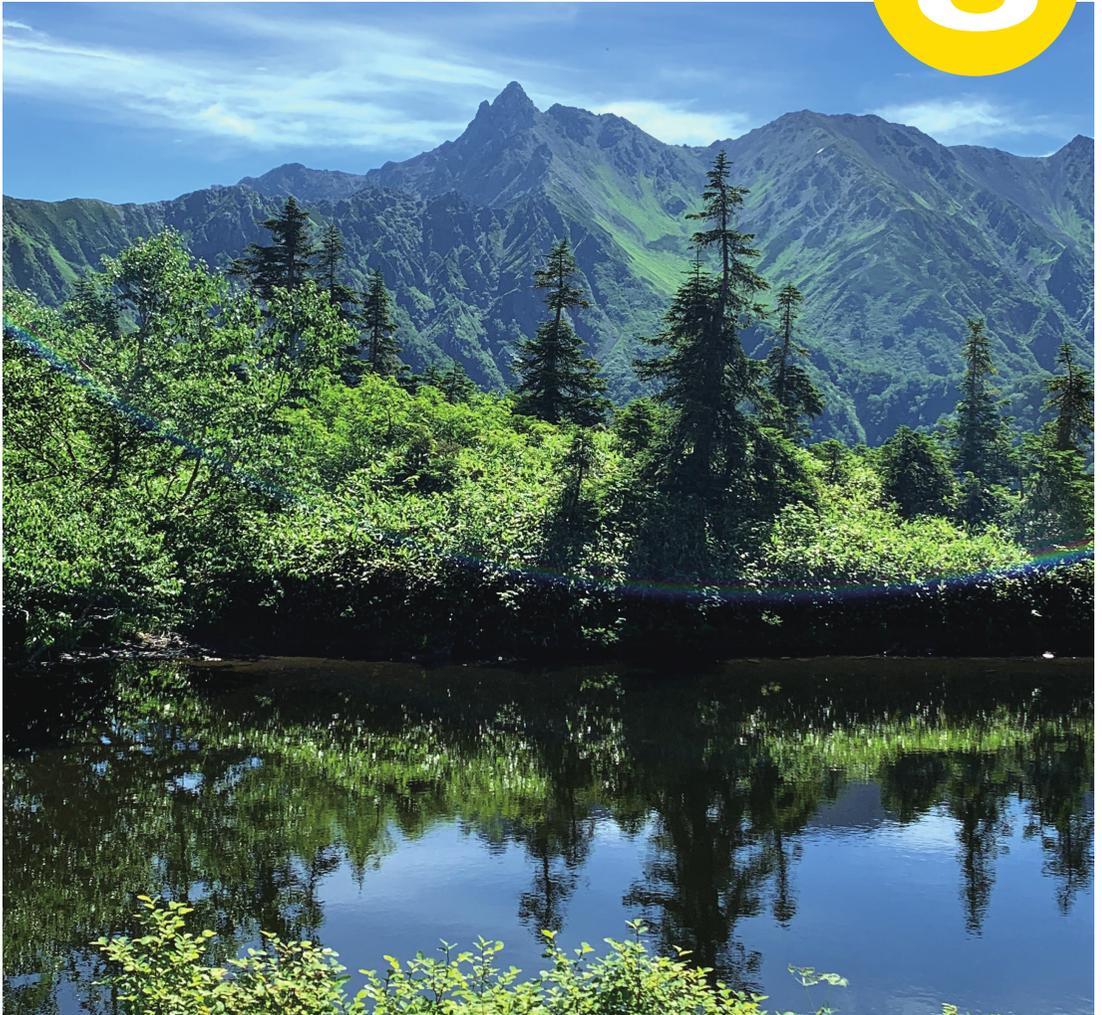
にしやま

Nishiyama No.441

2023

August

8



槍ヶ岳 木地弘恵

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。

明日も山へ

福田設子

そろそろ梅雨も明ける頃でしょうか？ 本格的な夏の到来は夏山シーズンの幕開け、黒部五郎岳～烏帽子岳 唐松岳 木曾駒ヶ岳 白馬岳 仙丈ヶ岳 北八ヶ岳 磐梯山 安達太良山 黒部五郎岳 薬師岳 西穂高と続き秋の御嶽山 谷川岳へと繋がっています。山は、天気が一番、全ての山行が強い雨や雷に会わないことを祈りつつ安全に遂行できることを心より願っています。

「なぜ山に登るのか」と言う山に親しむ者にとっては永遠の命題とも言える問いに、あなたならどう答えますか？

私は山の匂いを嗅ぐとどこか懐かしい気持ちになります。山の風に吹かれると、心が無になるのを感じます。

山を歩き、自然を感じることで身体も丈夫になり、仲間との信頼関係や交流で心も満たされて、山のおかげで豊かな人生を送れていると感謝しています。

「西山ハイキングクラブ」に出会えたことは何にも代えがたい幸運です。そんな思いを深くしている折、広報HPなど見た 11 名の方が 7 月 1 日付けで入会して下さいました。こんな嬉しいことはありません!!

私たちと一緒に気持ちのいい稜線歩きや息を呑む眺望、修行かと思うほどの登り、その後に踏む山頂の素晴らしさ、達成感など一緒に体験しましょう。

西山の仲間と共に「今日も山に登れてよかった！」と喜びを分かち合い、はるか遠くの頂を目指すときのように、進み続けたいと思います。



もくじ

例会案内	3
例会予告	26
山行報告	28
一言感想	47
運営委員会・専門部報告	50
リレー随想	56
新入会員紹介	57
投稿	60
掲示板	62
クラブインクラブ	63
みんなの知恵と工夫	65
表紙写真に寄せて・編集後記	66

特別山行 2023 10/21 (土) ~10/22 (日)

特別山行は山行部企画で、西山ハイキングクラブ会員の交流を目的に行っています。多人数の宿泊が取りにくい現状がありますが、今年は京都府立ゼミナールハウスを宿とし、京北トレイル、北山方面の山行をします。

申し込みを受け付けます。ジャンルはらくらく、ビスターリ、一般、健脚がありますので、コースをみてください。

宿泊人数は、70 人ですのでキャンセル待ちとなる可能性はあります。

費用は宿泊費 1 泊 2 食、チャーターバス代で、1 人 15000 円程度。

10/21(土) 1 日目

A らくらく 常照皇寺周辺 行動時間 3 時間程度 19 人

CL 小西弥生 SL 五十棲節子

JR 二条駅 8:00 チャーターバス=常照皇寺 裏山散策も=柏原
一魚ヶ淵のつり橋-柏原 14:30 頃=ゼミナールハウス

B ビスターリ 半国高山 行動時間 4 時間 20 人

CL 鹿島和子 SL 木下裕子

JR 二条駅 9:00 ゼミナールハウスのバス=小野郷バス停-半国
高山 670m-供御飯峠-小野郷バス停 チャーターバス迎え 15:00
頃=ゼミナールハウス

C 一般 井ノ口山 行動時間 5 時間 16 人

CL 林ただし SL 木地弘恵、福田設子

JR 二条駅 7:30 チャーターバス=原地中の町バス停-ナベタニ
峠-井ノ口山-ナベタニ峠-原地中の町バス停 15:00 頃=ゼミ
ナールハウス

井ノ口山には台杉群があり、めざします。ナベタニ峠周辺の道
が荒れている場合道探しとなるかもしれません。

D 健脚 麩村八丁 行動時間 7 時間 30 分~8 時間 15 人

CL 田村太二 SL 久世谷登志子

JR 二条駅 7:00 チャーターバス=菅原バス停-ダンノ峠-四郎
五郎峠-麩村八丁-ソトバ峠-分岐-小塩バス停 16:00 頃=ゼ
ミナールハウス

10/22 (日) 2日目

E らくらく 美山 行動時間 3時間程度 20人

CL 峯尾靖子 SL 岡庭美恵子

ゼミナールハウス チャーターバス 9:00 過ぎ=美山 かやぶきの
里散策=ピクニックセット=道の駅 15:00 頃=JR 二条駅

F ビスターリ 京北トレイル① 行動時間 4時間 30分~5時間

CL 永本芳江 SL 日野加代子 17人

ゼミナールハウス 8:40 チャーターバス=大森西町一伏見坂一
九頭神社一滝又の滝一細野一90ポイント一細野バス停 ゼミナ
ールハウスバス 14:30=JR 二条駅

G 一般 京北トレイル② 行動時間 6時間 18人

CL 吉谷由美子 SL 中村好夫

ゼミナールハウス 歩き発 9:00一上中城跡一矢谷越一熊田橋一
黒尾山 509m一周山城跡 城山一道の駅ウッディ京北 ゼミナ
ールハウスのバス 15:20=JR 二条駅

H 健脚 峰床山、チセロ山 行動時間 6時間 30分~7時間

CL 松野周治 SL 猪倉美佐子 15人

ゼミナールハウス 8:40 チャーターバス=峰定寺一俵坂峠一峰床
山 970m一俵坂峠一チセロ山 870m一三本杉一峰定寺 17:00=
JR 二条駅

申し込み 深田雅子まで。

パソコン fukata1953okan@yahoo.co.jp、ライン、
SNS 080-6144-3650 (電話受けできません)

7/31 (月) ~ 8/9 (水) でお願ひします。名前忘れずに。

(例) A と G コースのアルファベットで

*各コース人数は目安です。ネットなどでも検索して歩けるコース
の申し込みをお願いします。

7月入会の新入会員さんも是非参加ください。疑問や不明なこと
がありましたら、深田まで。

*9/10の計画会議にコースの説明を計画しています。なお詳しい冊
子は10月号に挟みます。

*雨でも実施します。今回は1日のみの参加はありません。

地図は山と高原地図 「北山」、京都一周トレイルの「京北トレ
イル」。

10月例会案内(一般)

雨天中止

(公開バスハイク)

青葉山

丹後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

蓮華温泉から登る白馬岳

白馬岳の雄大な景色と登山路周辺の自然に触れながら歩きます。
通常、2泊3日の行程ですが、白馬大池山荘での1泊を増やして余裕
をもたせました。歩くペースもコースタイムの1割から2割増しを予
定しています。山小屋を早朝出発して、ゆっくり歩きましょう。

日時：2023年8月1日（火）～4日（金）、8月5日（予備日）
集合：JR京都駅1番ホーム 9時00分
9時09分発サンダーバード9号金沢行に乗車します。

日程：

- 8月1日 京都駅9：09発⇒金沢11：14着、金沢11：59発、
糸魚川駅12：48着、糸魚川南口13：55発⇒蓮華温泉
15：30着
- 8月2日 蓮華温泉ロッジ～天狗の庭～白馬大池～白馬乗鞍岳
～白馬大池山荘
歩行距離6km、上昇／下降高度1030m/110m、
CT（コースタイム）4.5時間
- 8月3日 白馬大池～三国境～雪倉岳避難小屋～三国境～白馬山荘
11.2km、1190m/734m、CT6.5時間
（雪倉岳往復の場合、プラス1.5時間）
- 8月4日 白馬山荘～三国境～白馬大池～蓮華温泉
9.5km、250m/1620m、CT5.5時間
蓮華温泉バス停15：45⇒糸魚川駅17：20着、
糸魚川駅17：31発⇒18：22金沢駅18：42
⇒JR京都駅20：54着

持ち物：日帰り必携装備と小屋泊装備、非常食、サングラス、防寒具、
軽アイゼンなど

費用：約66,000円（宿泊費、交通費、通信費等）

参加者：明田米生、加藤ゆり、木下敦子、操谷俊之、野村輝行、
前原利生、山下美喜子（以上7名）

CL 操谷俊之090-1916-1452 (toshy715@yahoo.co.jp)

SL 加藤ゆり、山下美喜子

留守本部：高垣真二さん

比叡山・無動寺坂

8月の暑い盛りに咲く「イワタバコ」の花を見に比叡山まで行きます。早めに出発して午前中に下山したいと思います。

ケーブルで下山後は坂本でお蕎麦でも食べて帰りましょう。

日時 2023年8月3日（木）

雨天の可能性がある場合は前日に判断し、西山メールでお知らせします。携帯電話での問い合わせは当日午前6:30まで。

集合 JR湖西線③番ホーム先頭車両付近 午前7時40分

コース JR京都駅（近江舞子行7:56発）⇒ JR大津京（8:07）～徒歩5分 京阪大津京駅（8:19発）⇒ 松ノ馬場駅（8:29）～頬焼地蔵尊～「紀貫之御墳墓従是五町」の石碑～玉照院～明王堂～弁天堂～坂本ケーブル・延暦寺（解散）

歩行時間 約2時間半

*JAF会員証持参（5名有効）ならケーブル料金870円が700円になります。

*坂本でのお蕎麦は自由参加

持ち物 日帰り一般装備 お弁当は自由
地図 1/25000「京都東北部」

申し込み 7月24日（月）PM8:00から CL草場眞知子まで
10名程度

CL 草場眞知子 tel 080 3036 2011

Mail machiko93ba@nike.eonet.ne.jp

SL 能登恵美子 tel 090 6960 1318

解散報告先 鹿島和子さん

ぐるぐる天王山

夏真っ盛り！天王山も暑いですが、所々木陰で涼んで歩きます。

7月から「ぐるぐる天王山」として2人（北・吉田）で担当しています。一人で歩くのは不安な方、ぜひご一緒に歩きましょう。

お待ちしております。

日時	2023年8月4日（金）
集合場所	阪急西山天王山駅（東口）9時30分 小倉神社合流可
コース	阪急西山天王山駅～小倉神社～しげ池道～ 天王山頂上～サントリー広場～十方山～柳谷分岐 小倉神社（解散）（3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	7月28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

仙丈ヶ岳

南アルプスの一つ仙丈ヶ岳 3032.6mは甲斐駒ヶ岳に比べ、難所も少なく、花の女王といわれています。頂上直下に仙丈小屋があるので2日目に登り3日目に下る欲張らない計画としました。といっても北沢峠から1000m登り下りします。高山植物のお花畑が楽しみです。台風他にあわず山行ができるよう望んでいます。

日時：2023年 8月4日（金）～8月6日（日）

8/4 9：08 京都駅＝9：42 名古屋駅 10：00 しなの7号＝11：54

塩尻駅 12：12＝12：35 辰野 12：43＝13：13 伊那市駅

タクシー＝仙流荘バス停 14：20＝15：15 北沢峠 泊り

8/5 北沢峠－藪沢コース－滝見台－馬の背ヒュッテ－仙丈小屋

余裕があれば仙丈ヶ岳周回 泊り

5時間30分～6時間歩行

8/6 宿－小仙丈岳－大滝頭－北沢峠 4時間30分歩行

13：10 北沢峠＝13：55 タクシー＝伊那市駅 15：01＝岡谷

＝塩尻 17：03＝19：07 名古屋 19：19＝ひかり653号＝京都
予定

参加者：足立光子、伊藤明代、今村富久美、小西弥生、瀬古京子

日野加代子、深田雅子、福田設子

費用：宿泊費2日分、南アルプス林道バス、タクシー代など。32000円。JR代、林道バスは各自。

CL 深田雅子 080-6144-3650

SL 福田設子

留守本部

岡庭美恵子さん

深戸谷から水無滝

裏六甲のマイナーな深戸谷から水無滝へ、日の当たらない滝の岩肌は黒光りしており、その岩肌にイワタバコの花が沢山咲いている事を願いながら訪れて見ましょう。

日時 2023年8月6日（日） 雨天中止
集合時間・場所 長岡天神駅7時5分・7時14分発乗車
十三行前方から5両目両付近
十三発7:53～神戸三宮8:17着 三宮8:27発（神戸市営）
谷上行 神鉄有馬線準急谷上8:51発～有馬口9:02着

コース 有馬口駅東側に降車～水無川上流に向けて歩く～深戸谷入り口～水無峠～水無滝ピストン高尾山～湯槽山～灰形山～落葉山～有馬温泉

持ち物 日帰り一般装備 飲み物 弁当 地図「裏六甲」
申し込み 8月1日 19時から CL迄

CL 能登恵美子 090-6960-1318
SL 久保まさ子 090-6326-0242
SL 堀本信行 090-3287-1462

解散後報告先 小原清志さん

8月例会案内（岩登り）

はじめてのインドクライミング No.115

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。毎年5月に新しいルートに変わります。

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： 8月9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 馬場重明

解散後報告先 小原清志さん

琵琶湖東・奥島山～長命寺

奥島山は、かつて琵琶湖で最大の島だった奥津島（奥島）の最高峰424.7mです。頂上付近の巨岩に信仰の名残りをとどめ、南に連なる長命寺山の中腹には、聖徳太子の創建と伝わる長命寺があります。

奥島山手前には巨岩があり、その前の広場からは沖島や比良連峰が望まれ、琵琶湖の眺望を楽しむコースとなっています。

日時：8月11日（祝）

集合：8：00 JR京都駅琵琶湖線ホーム前から3両目

行程：JR京都駅8：07→（琵琶湖線）→8：48JR近江八幡駅→（近江鉄道バス）→渡合9：30………11：00奥島山（昼食）11：40………12：30長命寺13：30→（近江鉄道バス）→JR近江八幡駅14：09→14：43京都駅

CL：松宮秀隆 090-2049-1943
Zuborataro1943@ezweb.ne.jp

SL：操谷俊之 090-1916-1452
参加申込：松宮まで。

装備：日帰り装備
地図：1/25000「沖島」

*長命寺は西国31番札所です。

解散報告先 鹿島和子さん



愛宕山 月の輪寺～保津峡

夏山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！また、ゴールは美しい保津峡です。雄大な川の流れに涼をいただきましょう！

8月24日～の仙丈ヶ岳のトレーニングですが、行かない方も、よろしかったら参加ください。ゆっくり登りましょう！

日時 2023年8月11日（金） 雨天の時は12日（土）

集合 阪急嵐山駅京都バス乗り場 7時40分のバスに乗る。
12日も7時40分のバスに乗る。

コース 金鈴橋一月の輪寺登山口一月の輪寺—愛宕山広場—ツツジ
尾根—JR 保津峡駅 解散 歩行時間 7H
※ 終わり次第、打ち合わせをしたいと思います。よろしくお願いいたします。

帰りの電車 14:03 14:23 14:43 15:01 15:21 15:41

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

申し込み 8月7日～10日 CL山下まで メール歓迎

解散後連絡先 岡庭美恵子さん

（黒部五郎岳・薬師岳トレーニング）

比叡縦走

黒部五郎岳・薬師岳トレーニング 2 回目です。暑さに耐えながらの長時間の歩行訓練です、人数に空きがあれば黒部五郎岳・薬師岳の参加者以外も参加可能です。

日時 8月12日（土） 雨天の場合翌日13日（日）

集合場所・時間 国際会館駅前バス停4番乗り場 7時半集合

コース 国際会館駅前 7:40 発⇒大原 8:02 着～三千院～音無の滝～大尾山～小野山～卯木峠～水井山～横高山～玉体杉～釈迦堂～浄土院～阿弥陀堂～大比叡山頂～ケーブル乗り場～水飲対陣跡～弁財天二の鳥居～ボケ谷～瓜生山～仕伏町バス停 歩行時間 9時間半

地図 山と高原地図「京都北山」

持ち物 日帰り一般装備 弁当 飲み物多め

申し込み 8月5日（土）8時からCL迄 CL・SL含め10名程

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

大文字山

毎年恒例の大文字山です。大文字送り火は、実施の場合は、護摩木は各自準備ください。また、密集を避けるために登りのコースを変更します。弁当不要です。暑気払いも実施しません。参加者が多い場合は、グループに分けます。事前申し込みを必ずお願いします。申し込みは、8月13日（日）中にCLまでお願いします。昨年は、8時以降銀閣寺からは登れませんでした。今年も規制がある場合は、事前に中止としますので、ご了承ください。

日時 2023年8月16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 銀閣寺道公衆トイレ横 午前8時30分集合

コース 銀閣寺道（76m）～月待山～善気（喜）山～大文字山火床（330m）～千人塚～銀閣寺（解散）

持ち物 日帰り一般装備（弁当不要）

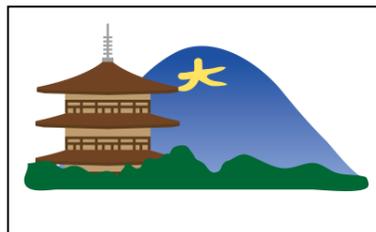
地図 1/25000「京都東北部」 山と高原地図「京都北山」

申込み 8月13日（土）までお願いします。

CL 中村 好夫
090-2354-9750

SL 参加者から。

解散後報告先：五十棲節子さん



雨天中止

金 毘 羅 山

久々に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。虫除け持参でお願いします。

日 時 2023年8月19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

8月例会案内（ウォーキング、古都・まち歩き）

（雨天順延）

疫病退散祈り六地藏めぐり

京都では毎年、地藏盆の時期に六地藏めぐりが行われます。平安時代に地獄に落ちて苦しむ人々を、六道をめぐって救う地藏菩薩に出会った小野篁によって、1本の桜の木から六体の地藏を彫り木幡の里（現在の六地藏付近）に納めました。平清盛は、後白河天皇の命を受け疫病や災厄から都を守るため、六角形のお堂を街道（奈良街道、西国街道、山陰街道、周山街道、鞍馬街道、東海道）の口にまつりました。これが六地藏の始まりといわれています。各寺には各色のお幡があり、それを集めて玄関に吊しておくそうです。昨年のお幡をかえしましょう。昼食は、山科駅付近で食べましょう。地下鉄1日乗車券（@800円）が便利です。

日 時 2023年8月22日（火）雨天の場合は23日（水）

集 合 阪急桂駅改札口前 午前7時15分

コース 阪急電車桂駅改札口付近（徒歩）～地藏寺（桂地藏）～阪急桂駅⇒西院・嵐電乗換⇒嵐電常盤駅（徒歩）～源光寺（常盤地藏）～嵐電常盤駅⇒嵐電天神川・地下鉄天神川⇒烏丸御池乗換⇒地下鉄鞍馬口駅～上善寺（鞍馬口地藏）～烏丸鞍馬口駅⇒地下鉄竹田駅～浄禅寺（鳥羽地藏）～地下鉄竹田駅⇒地下鉄御池駅乗換⇒地下鉄山科駅～徳林庵（山科地藏）～地下鉄山科駅⇒地下鉄六地藏～大善寺（伏見六地藏）（昼頃解散）
歩行距離約3km 所要時間約6時間00分

持ち物 雨具、履きなれたタウンシューズ、昼食は山科駅付近

申込み 8月20日（日）までにCLまでご連絡ください。

C L 中村好夫 075-954-6558
090-2354-9750

S L 参加者から
解散後報告先 五十棲節子さん

仙丈ヶ岳 3033m

百名山・花の百名山・雄大なカールを抱く「南アルプスの女王」といわれ、また頂上からの展望は素晴らしいです。以前、北岳に登った時、甲斐駒ヶ岳と共に美しい姿を見せてくれ、憧れていた山です。頂上直下の仙丈小屋に泊まり、夕日・朝日鑑賞を期待しましょう。

日時 2023年8月24日(木)～8月26日(土)

24日京都駅9時集合

日程

24日(木) 京都駅ひかり 9:08＝名古屋駅しなの7号 10:00 発＝塩尻辰野＝伊那市駅＝タクシー13:20＝仙流荘バス 14:20 発＝北沢峠 泊

25日(金) 北沢峠～小仙丈ヶ岳～仙丈ヶ岳～仙丈小屋 泊
7時間歩行

26日(土) 仙丈小屋～馬の背～北沢峠
5時間歩行

北沢峠バス 13:10＝仙流荘 13:55 仙流荘入浴休憩 タクシー
15:00＝伊那市駅＝辰野＝塩尻しなの22号 18:03＝名古屋駅ひかり号 20:19＝京都駅 21:12 着 解散

(27日(日) 予備日)

CL 山下美喜子 090-2100-4084 ココヘリ 003640035jro

SL 安達正明 090-9884-6186 ココヘリ 0037B8027

参加費 35000円(小屋代・バス代・タクシー代・温泉代) JRは各自
持ち物 日帰り必携装備・着替え・タオル・防寒具・インナーシート
感染対策品・サングラス・昼食25日・26日分

参加者 安達正明 池澤晶子 加藤ゆり 片山富子 木下敦子
操谷俊之 谷口信子 林 導 山下美喜子

留守本部 横井重信さん

8月例会(ビスターリ)

北八が岳 白駒池～ニュー～茶臼山～縞枯山

八が岳は南と北では山の様相がガラリと変わります。険しい岩山の南八が岳に比べ北八が岳は針葉樹の原生林と苔の美しい景色が見られます。今回は苔の森を見に北八が岳に行きます。

日 時 2023年8月25日(金)～26日(土) 予備日27日
行程

8月25日(金) 京都駅新幹線ホーム6時10分集合(2両目付近)
京都6:16 発のぞみ→名古屋6:50 着 名古屋7:00 発しなの→茅野
9:39 着 茅野10:18 発バスで白駒池へ 11:33 着 昼食後
ニュー往復

17:00 頃白駒荘(泊まる)

8月26日(土) 白駒荘8:00 発～麦草峠～茶臼山～縞枯山～ロープ
ウェイ山頂 昼食 坪庭散策～山頂駅→山麓駅→15:00 発茅野駅行バ
ス→茅野駅15:52 16:16 発→塩尻16:41 17:03 発しなの→名古屋
19:07 着→19:19 発ひかり→京都20:12 着(解散)

参加者

伊藤明代 久保まさ子 瀬古京子
田村佐多子 山口幾代 吉谷由美子

C L 吉谷由美子

S L 久保まさ子

持ち物 日帰り一般装備 コロナ感染予防グッズ 2日分の昼食

地図 八が岳(山と高原地図) カシミールで北八が岳印刷

費用 JR 京都～茅野往復(各自)

宿泊費+交通費 18000円位

留守本部 岡庭さん

8月例会案内（ビスターリ）

（雨天中止）

松尾山・嵐山・烏ヶ岳

夏も終盤に入りますが、まだまだ暑い日が続きます。
家にも熱中症になると言います。対策は山に登り汗をかくこと。
熱中症対策で多くの水分を持ち歩き体力をつけ、熱中症にならない
体づくりをしましょう。

上桂から苔寺横を通り京都トレイルへ。松尾山（275m）から烏ヶ
岳（398m）。折り返して嵐山（382m）から松尾山を経て阪急嵐山
駅で解散です。

歩きなれた低山をゆっくり5時間ほど歩きます。

天候や進捗状況により烏ヶ岳を省く場合があります

（前日、19時の天気予報で降水確率60%以上の場合山行中止）

日時 8月27日（日）

集合場所 阪急嵐山線 上桂駅西出口
9時20分集合 9時30分出発

もちもの 一般日帰り装備 水1,5ℓ以上 弁当

C L 鈴木洋一
090-3055-9484

S L 北千恵子

解散後報告 鹿島和子様

滋賀のアルプス⑤ 笹間ヶ岳

湖南アルプスの笹間ヶ岳は、山頂の八畳岩から 360 度に近い展望が楽しめます。山頂までの岩場や沢沿いの道、周辺の景色なども楽しみながら、ゆっくり登りましょう。サギソウ、ミミカキグサ、ヒツジグサ等に出会えますように。

日 時 2023年8月29日(火)

集 合 JR石山駅 7時40分 7時55分発のバスに乗車

コース アルプス登山口→富川道→矢筈ヶ岳分岐→大谷河原→
笹間ヶ岳→上関バス停

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

申し込み 8月22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 鹿島和子さん

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。

一人で歩くのは不安な方、ぜひ一緒に歩きましょう。ゆっくり歩きます。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。

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

SL 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（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

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）→引接寺（千本焰魔堂）
石像寺（釘抜き地藏）→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 阪急四条大宮 3番出口 ①バス停
9時20分集合
9時28分発 203系統市バス

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

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いろ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

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：岳温泉の旅館

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

参加申し込み：8月1日（火）8：00以降にSLまで連絡ください。

CL、SLを含み9名以内。

留守本部：未定

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20（水）～22日（金）

・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

・行程、持ち物等の詳細は後日打合せの際に相談します。

・募集人員：8人（申込8/1よりCLまで）

CL 久世谷登志子 090-9270-0419 t.kusetani@outlook.jp

SL 鹿島 和子 080-5343-3111

留守本部 岡庭美恵子さん

ジャンル 一般	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	雨にも負けず！愛宕山 滝谷			
日時	2023年6月20日(火)	天気	晴れ	
リーダー	木地弘恵	サブリーダー	安達正明 福田設子	
<p><参加者>14名 明田米夫、旭眞、安達正明、足立光子、木地弘恵、北村初恵、 木下裕子、草場眞知子、小嶋乃婦絵、馬場重明、福田設子、 田中佳代子、吉谷由美子、山口礼子</p>				
<p><コースタイム> 金鈴橋 8:40～月輪寺登り口 9:11～梨の木谷引き返し開始 9:40～八丁山登山口 9:58～八丁山山頂 10:48～P452 11:04～首なし地蔵 12:21～竜の小屋 12:34(30分間昼食)～滝谷入口 13:54～滝 15:20～竜ヶ岳尾根へ 15:27～竜ヶ岳登山道 16:57～愛宕神社 17:44～荒神峠 18:40～ツツジ尾根登山口 19:40～保津峡駅 19:48(解散)</p>				
<p><リーダー報告></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 梨の木谷に行く予定が、林道入口の通行止めの看板を無視して行き、関係者に止められ引き返し、八丁山経由で行ったので、距離と時間がかかった。 ② 竜の小屋到着時刻が、以前芦見谷(11:30)に行った時よりも1時間遅い、八丁山経由で45分のロスと指摘されたが、なんとかなるだろう、と重要に思わなかった。滝谷に行きたい気持ちが勝ってしまった。 ③ 予定通り、滝谷へ行ったが、道は無く、谷の中、岩を辿って行くことにした。時間がかかり、進まないが途中、谷から脱出する方法が思いつかない。行くしかない、と思い込んでしまった。時間を切って、引き返すべきだった。 ④ 10mの滝地点でメンバーのリードにより、谷から脱出して竜ヶ岳に登り、愛宕神社へ向かえた。登山道に出た時は本当に嬉しかった。 ⑤ ヒヤリハットあり。下山時刻が遅くなった。必携用品のヘッドランプを持ってきてない人が4人もいて驚いた。谷で、靴底のはがれた人が出た。(結束バンドとテーピングで対応)、同じ人がバランスを崩して手を岩で切った、出血。急登箇所です足を滑らせた。ロープがあったので滑落事故にはつながらなかったが危なかった。 記入者:木地弘恵 				

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	グルメ山行⑩ 西山散歩・梅雨の晴れ間に		
日時	2023年 6月 21 日(水)	天気	曇り時々晴れ
リーダー	林 謙佐郎	サブリーダー	木下敦子
<p><参加者> 11名 池澤晶子、上田和美、片山富子、北 千恵子、木下敦子、久貝浩子、草場克彦、林 謙佐郎、藤下恵美子、峯尾靖子、山下美喜子</p>			
<p><コースタイム> 西山ホテルの家 8:00～8:15 立石橋～(尾根道)～9:15 古道⑦～9:45 大沢峠 10:00～(嫁入り街道)～11:15 マサミガーデン～11:30 西山キャン プ場～11:55 立石橋～12:08 西山ホテルの家～12:15 食事処(解散)</p>			
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> * タイトルにある「梅雨の晴れ間に」の山行となった。林間では、涼しいぐ らいの快適な歩きだった。 * 8時前に全員が参集出来たので、体操をして、8時に出発。初めての ビスターリ参加者もおられたので、ゆっくり歩きとし、途中休憩も5回ほど 入れた。 * ほぼ予定通りの4時間で完歩出来た。 * 山行データ：歩行時間4時間、8.1 km、上り464m、下り489m * 山行後のグルメ昼食も満足できるものだった。お任せランチの メニューはサラダ、スープ、切り干し大根カレー風味、メインディッシュ は、デミグラスソースで煮込んだハンバーグ、デザートは自家製チーズケ ーキ、アイスクリーム添え、果物、各自の好みの飲み物、これで税込 1500円、コスパも良かった。また、休日に開けて頂き貸し切りで、わい わいがやがやの昼食となった。 * 食事処データ café Coto Coto 長岡京市奥海印寺火ノ尾37 木、金、土の週3日営業  <p style="text-align: center;">075-874-3571</p> <ul style="list-style-type: none"> * ヒヤリハット無し。 <p style="text-align: center;">記入者： 林 謙佐郎</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	衣笠茸(キノガサタケ)竹林巡り			
日時	2023年6月23日(金)	天	気	曇り
リーダー	山本 恵俊	サブリーダー	加藤 ゆり	
<p><参加者> 6名 今村富久美、加藤ゆり、久貝浩子、小嶋乃婦絵、 田北祐子、山本恵俊、</p>				
<p><コースタイム> 7:50 長岡天神駅出発 → 8:00 長岡天満宮着(ルート説明、トイレ、 準備運動~8:10) → 8:30 走田神社竹林着(衣笠茸巡り、休憩 ~8:55) → アスファルト道 → 9:45 梅林(休憩~9:55) →山道 → 10:45 光明寺竹林着(衣笠茸巡り) →11:05 光明寺解散</p>				
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> ❁ 全員が早く集合したので10分早く出発した。長岡天満宮境内でコース説明、準備運動を行い、天満宮裏の竹林コースを選択し出発途中の池に睡蓮が咲いていた。 ❁ 走田神社の周辺の竹林で衣笠茸を巡り散策した。竹林入口に衣笠茸の崩れたのがあり、出会えることを期待したが昨年多くあった所も崩れ跡のみであった。 なかなか衣笠茸に出会えなかったが1本見つかった。 ❁ 光明寺への道では桐の蕾、半化粧(半夏生)、古墳の石室、沢蟹にも出会いました。 ❁ 光明寺近くの竹林では昨年に見れていた所や6月14日の光明寺裏トレーニングで出現した所も無かったが、少し離れた竹林の溝や道路の境目で7~8本の衣笠茸に出会えて安堵しました。 ❁ 今年は衣笠茸の出現が少なく日によって出現場所のばらつきがあり、また昨夜の雨の影響もあり、今回は走田神社周辺の竹林では衣笠茸は少ないようだった。 ❁ ヒヤリハットなし <p style="text-align: right;">記入者:山本恵俊</p>				

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	高峰山		
日時	2023年6月23日(金)	天気	晴
リーダー	福田設子	サブリーダー	永田芳江 和泉奈緒美 峯尾靖子
<p><参加者> 14名 和泉奈緒美 伊藤明代 井上美智子 鹿島和子 岸本貴美男 北千恵子 木下敦子 小西弥生 公森満子 永田芳江 林謙佐郎 福田設子 峯尾靖子 山下美喜子</p>			
<p><コースタイム> 8:50石田駅②番出口ー9:10日野野外活動センター(挨拶・体操) 9:26発ー9:35鴨長明方丈石ー10:31供水峠ー10:42日野岳ー 11:10天下峰ー11:30鉄塔(昼食)12:00発ー長坂峠ー13:25 高峰山ー14:09林道ー14:20車道ー14:40黄檗駅(解散)</p>			
<p><リーダー報告> ☆方丈石から供水峠までの登山道は、土や枯葉が流されて岩肌が むき出しになり歩きにくかった。滑らないように慎重に歩いた。 ☆鴨長明が方丈記を著した場所と言われている方丈石。 没年は、1216年となっているので800年前はどんな風景だったの でしょうか？ 『今 淋しき住居。一間の菴。みづからこれを愛す。「方丈記』 と記されています。 ☆供水の祠では、ちよろちよろと岩の隙間から石清水が湧き出ており、 現在ではこれが御香水(神仏にお供えする水)のようです。 ☆天下峰までは明るくて気持ちのいい登山道、車道を横切るとコンクリ ートの壁にトラロープで作られた環が二つぶら下がっています。 ここを越せるか心配していましたが、みなさんスイスイと早業で通過 できました。Yさんが踏み台になる箱を見つけてくれたのも良かったです。 ☆高峰山は、取りつきに赤いテープがあるだけで踏み跡ははっきりせ ず方向を定めて尾根を目指し、中央付近が山頂でした。 ☆「キササゲ」は漢字で書くと「木大角豆」「木豎豆」が正解でした。 ☆ヒヤリハットはありません。</p> <p style="text-align: right;">記入者:福田設子</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④①		
日 時	2023年6月24日(土)	天気	晴
C L	馬場重明	S L	横山共栄
<<参加者>> 11人(※敬称略) 旭 眞、猪倉美佐子、和泉奈緒美、木地弘恵、久保まさ子、永本芳江、野沢昭二、馬場重明、福田設子、横山共栄、吉谷由美子			
<<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>> ◆だいぶ暑くなってきたので、クライミングブースには冷房送風機が置かれていた。卓球のみなさんの球を吹き飛ばさないように角度を調節し、弱に設定してスイッチを入れる。涼しい。 ◆コロナ感染が第9波流行の入口と言われているので、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た。 ◆吹田クライミングクラブ(SCC)のクライミング教室(23年度第1期・4～6月)を10日ほど前に卒業し、ビレイ検定にも合格したお二人に積極的にビレイ(確保)をしてもらった。動きはまだぎこちないが基本はできているので大丈夫。変な癖がつかないように立ち位置や動作、とくにテンション時の動作やロープの扱いなどを、基本に忠実に行なうことを練習した。ビレイヤーはクライマーの命と安全を預かるパートナー。たくさんの経験を積んで場慣れすることが大事です。 ◆最近はじめたみなさんが積極的に登っていた。いままでは1～2本で登れなくなっていた人が4～5本登れるようになった。テープを確認しながら登るグレードの高いルートに挑戦しはじめた人もあった。ベテラン組も難易度の高いルートに挑んでいたが、今まで登れたところが登れなくなるなどスランプに陥った人もいた。これを乗り越えればさらに高みが見えてくるはずです。がんばろう。 ◆ヒヤリハットなし。			
			<報告：馬場重明>

<ジャンル> 教育部	 山行報告			西山H C
行き先	<初級山登りセミナー第5回(実技④)> 愛宕山			
日 時	2023年6月25日(日)	天気	曇り	
C L	馬場重明	サポーター	安達正明、永柳辰夫、中村好夫	
S L	和泉奈緒美、木下裕子、島田江里子、永本芳江			
<p> <<参加者>> 28人(会員17人、受講生11人) ※敬称略 明田米生、安達正明、和泉奈緒美、永柳辰夫、大西育子、木下裕子、久保まさ子、 島田江里子、瀬古京子、田村佐多子、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 [受講生(入会者含む一般参加)] 池永景、池本富士男、伊藤良一、今西佐都美、 太田敦子、岡本真由美、東郷美樹、東郷光雄、秦野裕之、水谷小百合、吉井秀文 </p>				
<p> <<アクセス・コースタイム>> 阪急嵐山駅前(8:00集合)8:11→<京都バス>→清滝8:38着/～ケーブル駅跡 (ストレッチ)9:03発～9:38月輪寺口(休憩7分)～10:13身助地藏(休憩7分) ～10:48月輪寺手前(休憩7分)～11:23P707付近(休憩7分)～12:00尾 根道出合(休憩7分)～12:23愛宕山三角点(昼食)13:00発～13:15愛宕神社 休憩所(休憩30分)13:45発～14:12水尾分れ(休憩8分)～14:25ツツジ尾根 への分岐～15:08荒神峠(休憩7分)～15:40P300付近(休憩10分)～16:25 ツツジ尾根登山口～16:35JR保津峡駅(解散)/16:42発→<京都行>→各地 </p>				
<p> <<リーダー報告>> ヒヤリハットなし。 ◆実技④のテーマは「標高差のある山を登る」。愛宕山は清滝から登ると850mほどの標高差がある。全国の愛宕神社の総社の信仰の山であるとともに、この標高差から登山者に訓練の山として親しまれている。今回は空也の滝下の月輪寺口から登り、月輪寺を経て、尾根の縦走路から三角点、戻って愛宕神社から表参道を下り水尾分れを経てツツジ尾根に入りJR保津峡駅に下山する約1.1kmのコース。今回も大人数となったので4班編成で、CL・SL・サポーターが2人ずつ各班を担当した。 ◆月輪寺口からの急登を多めの休憩をとりながらゆっくり登ったが、蒸し暑くしんどかった。高度を稼ぐにつれ吹き抜ける風が冷たくなり心地よかった。月輪寺境内に鹿がおり、社務所の人に懐いていたのでびっくりした。三角点で昼食を摂ったが、「愛宕山ははじめてなので神社に詣でたい」という要望があり、愛宕神社でも大休止をとった。 ◆ツツジ尾根の下りは、荒神峠直前の急坂と保津峡登山口直前の急坂が難所。転倒事故が頻発しているところなので、「おしゃべり、よそ見厳禁」と注意を呼びかけて慎重に下った。 <報告：馬場重明> </p>				

ジャンル 一般	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	Viva around 唐櫃越 ⑬			
日時	'23年6月25日(日)	天気	晴れ時々曇り	
リーダー	小西弥生	サブリーダー	村田君代 旭眞 峯尾靖子	
<p><参加者> 18名 旭眞 五十棲節子 太田純江 片山富子 上脇和子 北千恵子 草場眞知子 久世谷登志子 公森満子 小西弥生 谷口信子 西尾久枝 林 導 峯尾靖子 村田君代 山崎富美江 山下美喜子 山田博子</p>				
<p><コースタイム> 阪急嵐山駅集合 ストレッチ 8:35→トレイル26 8:40→休憩 8:52～ 8:57→四つ辻 9:10～9:15→松尾山 9:20→嵐山 9:52～10:00 →烏ヶ岳 10:20 →新烏ヶ岳 11:00～11:10→昼休憩(山上ヶ峰上 がり口) 11:25～12:00→山上ヶ峰 12:10～12:15→ロータリー 1 2:28～12:35→トロッコ保津峡駅 13:30～13:35→JR 保津峡駅 14:00 解散</p>				
<p><リーダー報告> ★唐櫃越シリーズ13回を実施 ★このシリーズ始まって以来、参加者が多数(18名)でしたので2班に分 け、旭さんと峯尾さんにSLをお願いしました。 ★ひと月前の新緑から深い緑に変わりつつあり、この時期山でのお花は 殆どみられなかった。 ★真夏日になる天気予報で熱中症の心配がありましたが、薄曇りで意外 と涼しく時折吹く風が心地よかった。しかしゆっくり登り始めたにもか かわらず滝のような汗をかいて、いきなり汗だくになった。 ★山上ヶ峰へはピストンするので、何人かは上がり口(昼休憩場所)にザ ックを置いて登られました。 ★ヒヤリハットなし 記入者:小西弥生</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	天王山トレーニング						
日 時	CL	SL	天気	人数			
6月26日	吉田京子	草場眞知子	晴れ	6人			
7月3日	能登恵美子	横山共栄	晴れ	9人			
7月10日	草場克彦	草場眞知子	曇り	13人			
<p><参加者> 14人・延べ人数28人 池本富士男、伊藤明代、北千恵子、北川真理、草場克彦、草場眞知子、桑原長治、能登恵美子、野村輝行、則包公子、林謙佐郎、横山共栄、吉田京子、吉谷由美子</p>							
<p><コースタイム> 第1・3月曜日 小倉神社コース分岐テーブル迄の往復約1時間 天王山頂上往復も可 第2・4月曜日 桜の広場公園コース山頂往復約1時間 サントリー広場迄の往復可</p>							
<p><リーダー報告> * 7月に入会された方が早速二回連続で参加されました。 今後も継続されますように。 * 7月の天トレは珍しく9人・13人としばらくぶりに人数が増えた状態で、このままで夏休みに入るの辛いです。 * 8月全回ともお休みさせていただきます。 暑い中大変ですが、皆さん 個々でトレーニング頑張りましょう。 * 9月4日から天トレ再開します。元気な姿で再会できます様に。 * ヒヤリハット 無し 記入者 能登恵美子</p>							
<p>参考：2023年1月～6月天王山トレーニング参加状況</p>							
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	合計
実施回数	3	3	3	4	4	3	20
参加人数	10	15	10	11	9	11	21
延べ人数	14	30	18	21	14	19	116

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6月28日(水) 2023年7月12日(水)	天気	曇り
リーダー	春豊子	サブリーダー	古塩幸子
<p><参加者> 6/28 6名 7/12 6名 6/28 北千恵子 久貝浩子 古塩幸子 春豊子 森川康子 山下美喜子 7/12 木下基 古塩幸子 春豊子 森川康子 山本恵俊 吉田京子</p>			
<p><コースタイム> 6/28 光明寺駐車場 9:00(挨拶 名前記入 体操)～9:20 子守勝手神社 9:30 ダム横の道から竹林・林の尾根道～10:00 尾根道を下って放生池 10:35 光明寺駐車場解散 7・12 光明寺駐車場 9:00(挨拶 名前記入)～放生池～谷川沿いの道 遊友の丘10:10～放生池～光明寺駐車場 11:00</p>			
<p><リーダー報告> 6/28 子守勝手神社前に咲くノカンゾウの花を見に行った。オレンジ色の花がたくさん咲いていて青紫のアジサイの花とのコントラストが鮮やかできれいだった。竹林からミツバツツジの林の中を歩いて行くと大きなキノコが見つかった。 7/12 挨拶の言葉が「暑いね」の一言。とりあえず水分補給をして歩き始めた。放生池の周囲は風が吹いてほっとできる。 谷川にかかっている小橋は片方の手すりが壊れていてちょっと怖い。一人ずつゆっくり渡った。少し涼しくなってきた。 谷から尾根へ上がる道が倒木でふさがられていた。大木が根元から4, 5本折れている。木の間を歩いて遊友の丘まで出た。 モグラの出入口?とみられる盛り上がった土が何箇所もあり興味深かった。蚊もたくさん飛んでいた。 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 一般	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	ワクワク天王山 ③			
日時	2023年6月29日(木)	天	気	曇り
リーダー	和泉奈緒美	サブリーダー	小西弥生	
<p><参加者> 13名 足立光子 和泉奈緒美 岩崎京子 鹿島和子 小嶋乃婦絵 鈴木洋一 小西弥生 田村佐多子 永田芳江 林謙佐郎 深田雅子 峯尾靖子 山岳邦枝</p>				
<p><コースタイム> JR 山崎駅 8:00→椎尾神社 8:25→東尾根 8:40→中の谷 9:15→椎尾山 9:40→四辻 10:00→円明教寺 11:00→ヤマモモの道 11:30→分岐 12:10→小倉山 12:30 昼食 出発 13:10→十方山 13:20→水無瀬の滝 14:10→春日神社 14:20→P254 15:05→サントリー山 15:30→旗立松展望台 16:10→桜公園 16:30</p>				
<p><リーダー報告></p> <p>○13人で椎尾神社を出発したが、Aさんが円明教寺から、Bさんがヤマモモの道からのリタイアとなった。いずれも参加者のお二人が安全な場所まで送ってくださったので、山行を続けることができた。</p> <p>○Aさんを大山崎駅に送ってくださった Cさんは帰宅、Bさんを小倉神社まで送ってくださった Dさんとは、小倉山で、合流できた。合流後、Dさんは小倉神社の一般コースの登り返しが負担になったのか歩くテンポが遅くなりがちだった。</p> <p>○蒸し暑く過酷な山行となったが、水無瀬の滝では、滝の水を飲む人やマイナスイオンを浴びる人ありで、ひととき元気をもらえた。</p> <p>○リタイア対応のため時間がかかり、予定時間オーバーで、天王山にも行けず、桜公園に下山、解散となった。</p> <p>○ヒヤリハットあり Aさん、足つり。Bさん、立ちくらみ。Cさん、転倒二回。</p>				
記入者 小西弥生 和泉奈緒美				

ジャンル	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	ニュウ (北八ヶ岳)		
日時	2023年6月29日(木)-30日(金)	天気	下記参照
リーダー	依田敏夫	サブリーダー	村田君代
<p><参加者></p> <p>旭真 池澤晶子 太田純江 大田喜代恵 北千恵子 木下敦子 公森満子 谷口信子 村田君代 山下美喜子 依田敏夫 (以上 11 名)</p>			
<p><コースタイム></p> <p>6月29日(木) 晴れ 東海道新幹線・中央線を乗り継いで、茅野駅 12:34 着。 タクシーで麦草峠まで移動。13:30 着 歩行: 麦草峠 13:40 → 白駒荘 14:40 白駒荘到着後、白駒池周辺を散策 (15:15~16:00)</p> <p>6月30日(金) 雨 歩行: 白駒荘 7:10 → 9:00 ニュウ 9:10 → シャクナゲ尾根分岐 10:10 → (シャクナゲ尾根) → みどり池入口 12:50 → 稲子湯 13:10 バスの待ち時間に稲子湯で入浴 稲子湯発 13:56 のバスに乗車。松原湖駅入口 14:28 着 小海線の松原湖駅から JR で京都に戻る予定でしたが、塩尻駅に到着 後、特急「しなの」が運転取りやめになったため、新横浜経由で翌日京 都に戻る。</p>			
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> ・事前の気象情報で30日は雨の予報でしたが、ほぼ樹林帯の歩行になること、また下山口の稲子湯で温泉に入ってから着替えれば良いと思って実施しました。 ・29日は天候にも恵まれ、麦草峠から白駒荘までゆっくり歩きました。白駒荘についてからも白駒池の周りを散策しました。樹林帯とコケがきれいなところでした。 ・30日は未明から雨で、時折止んだり小降りになったりしたときもありましたが、9時以降はまとまった雨になりました。 			

- ニュウの登山口からは木道の緩やかな登りがしばらく続きます。
- 木道が終わるとルートがわかりにくいところがあります。ピンクのテープが木につけられているので、それを見落とさないように進んでいけば、コースを大きく外れることはありません。
- ニュウの山頂まではほぼ樹林帯の中ですが、登山道は大石がゴロゴロしているところがあるので、歩きにくい登りになります。特にこの日は雨の中でしたので、滑らないように気をつけて歩きました。
- ニュウの山頂は展望のいいところなのですが、この日は風雨がきつく、何も見えませんでした。
- 下山のシャクナゲ尾根は急下降のところもありますが、全体的には歩きやすいコースです。ただ、雨で濡れていたので大石や木の根で滑らないように慎重に歩きました。
- シャクナゲ尾根というだけあってシャクナゲの木はたくさんあるのですが、まだ時期が早いのかほとんど咲いていませんでした。この6月末でも開花にはまだ2週間ぐらいは早かった感じです。
- YAMAP で出したコースタイムの1.3倍+30分で歩くことを想定していましたが、雨ということもあってさらに45分程度オーバーして稲子湯に到着しました。
- ヒヤリハットはなし。

【補足】

- 稲子湯で解散後、私(依田)は墓参りをして京都に戻る予定にしていたので、小淵沢駅で分かれて甲府駅まで行き、駅前のホテルに宿泊して翌日京都に戻りました。
- 他の10名は小淵沢から塩尻に行き、そこから特急「しなの」に乗車して京都に戻る予定でしたが、「しなの」が大雨で運転取りやめになったために新横浜に出て新幹線で京都に戻るように変更しました。しかし、中央線の電車も遅れて最終の新幹線に間に合わなくなりました。そのため新横浜駅前のホテルに宿泊し、翌7月1日に新横浜から新幹線で京都に戻ってきました。

記入者： 依田敏夫

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	琵琶湖疏水・蹴上エリア			
日 時	2023年7月4日(火)	天 気	晴れ	
リーダー	田村佐多子	サブリーダー	北千恵子	
<p><参加者> 7 名 岸本貴美男 北千恵子 久貝浩子 鈴木洋一 田北祐子 田村佐多子 則包公子</p>				
<p><コースタイム> 地下鉄東西線蹴上駅 9:45～インクライン・蹴上疏水公園 10:10～ねじりまんぼ 10:20～水路閣 10:35～琵琶湖疏水記念館 11:15～蹴上発電所 11:30 解散</p>				
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> ・お天気も良く、歩きやすいコースでした。 ・皆さんが良く歩かれている所ですが、その一つ一つの場所についてご案内しながらゆっくり歩きました。 ・びわ湖疏水船に季節の良い時期に乗りたいなどの声もありました。 ・インクラインでは亀釘・犬釘を探したり、琵琶湖疏水記念館では多くの方々の努力で京都の発展の基盤が作られた事を学びました。 <p>ヒヤリハットは ありません</p> <p style="text-align: center;">記入者 田村 佐多子</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	第5回ポンポン山トレーニング			
日 時	2023年7月6日(木)	天 気	晴れ	
リーダー	山下美喜子	サブリーダー	旭 眞	
<p><参加者> 12名 旭眞 池澤晶子 北千恵子 北村初恵 木下敦子 操谷俊之 谷口信子 夏原典子 峯尾靖子 山下美喜子 山本恵俊 横山共栄</p>				
<p><コースタイム> 西山ホテルの家8:30 自己紹介・コース説明・体操・準備～大沢峠 10:10～大沢山展望台10:40～釈迦岳11:15～ポンポン山11:55 昼食 12:30～古道2～大沢峠14:40～立石橋15:45 解散</p>				
<p><リーダー報告></p> <p>1、5日は午後から雨天のため、中止・延期して6日となる。晴天なのであるが 湿度高く 気温は30度を超える。山登りには要注意デイであった。みなさん元気に集合したが、ゆっくりペースで歩くこと・休憩をこまめにとり水分補給・カロリー補給をしっかりすることをポイントに出発した。川沿いの道が立ち入り禁止であったが、その看板が外されていた。視察を兼ねその道を進んだ。すっかり綺麗に整備されていた。とても暑いのでしんどかったが、時々涼しい風が吹き渡り、気持ち良く気分もさわやかになった。ポンポン山頂上では、貸し切り状態で昼食を摂った。</p> <p>2、下り道はSLに先頭をお願いした。上手く休憩を入れ、良いペースで歩かれた。遅れ気味の方が出たら、すぐペースを修正していただいたみなさん 暑さに負けず体調管理をされ、元気に完歩された。暑さによる疲れの部分の考慮し、キャンプ場周りは省略し大沢峠から立石橋におりた。</p> <p>3、タイム7H 距離11、2キロ 上り858m 下り854m 速度やや速い</p> <p>4、ヒヤリハット マダニに噛まれた方1名。8日に気付き通院して治療。</p> <p style="text-align: right;">記 山下美喜子</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 7月7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><参加者>13名 北千恵子 北川真理 木下敦子 永田芳江 能登恵美子 林謙佐郎 福井京子 藤本眞弓 山下美喜子 山本恵俊 吉谷由美子 吉田京子 和田喜美子</p>				
<p><コースタイム> 阪急西山天王山駅9:30—小倉神社9:55—柳谷分岐10:50—十方山11:20—展望所11:25—昼食11:35~12:05—水瀬の滝12:45—サントリーウイスキー前13:15(解散)</p>				
<p><リーダー報告></p> <p>◆14人の予定でしたが、急遽お一人参加できず、10人で西山天王山駅からスタートして、小倉神社集合の方3人と合流をしました。</p> <p>◆今日は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す。</p> <p>◆山道の所々に、ヤマモモの実がギッシリ落ちていました。</p> <p>◆分岐までの登りが今日の一番しんどい場所ですが、皆さん無事に到着できました。温度計を見ると既に30℃になっていました。Hさんから冷たいゼリーを頂き元気ができました。</p> <p>◆昼食は竹林に入る前に済ませました。キュウリ、ゼリー・水無月、キュウイなどいろいろいただきホッコリできました。</p> <p>◆水瀬の滝は水量も多く、木陰で涼しかったです。</p> <p>◆Yさんの「蚊取り線香」のお陰で蚊に刺されずにすみました。</p> <p>◆「この道初めて！」といわれた方もあり、良かったです。</p> <p>◆暑い日でしたが、山の中は風もあり木陰もあり涼しかったです。水瀬の滝からの住宅街の舗装道路は暑すぎました。駅まで行かずにサントリーウイスキー前で解散しましたが、登り返す元気な方もおられました。</p> <p>◆声が届きにくいので、班分けをした方が良かったのかと思いました。</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	雨にも負けず！愛宕三山		
日時	2023年7月7日(金)	天気	晴れ
リーダー	木地弘恵	サブリーダー	安達正明 福田設子
<p><参加者>9名 安達正明、加藤ゆり、木地弘恵、草場眞知子、小嶋乃婦絵 田中佳代子、田村太二、馬場重明、福田設子</p>			
<p><コースタイム> 越畑バス停 9:02～地蔵山登山口ゲート 9:15～芦見峠 9:46～地蔵山 11:00～愛宕スキー場跡 11:50～12:15(昼食)～竜ヶ岳 13:05～竜の小屋 14:00～首なし地蔵 14:22～愛宕神社 15:06～ツツジ尾根 16:00～荒 神峠 16:36～ツツジ尾根下山 17:38～保津峡駅 17:43(解散)</p>			
<p><リーダー報告></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 前月の反省(下山時刻が遅くなった)を踏まえて、先輩がされた山行と同じルートを辿った。山行報告が詳しく書かれていて大変役立った。 ② 地蔵山登山道、道が分かれてピンクの印がたくさんある右方に間違っ て進んでしまった。正しい道は真っすぐ。並行している感じなので合 流するかとしばらく行って見たが、緩やかに下っていく。関電の道だそ うだ。 ③ 地蔵山はスノーシューで来られるところで、雪で道が隠れるので植生 を覚えておくとよい、と聞いた。冬にまた来たい。 ④ 休憩など、こまめに取るように気を付けていたが、竜ヶ岳山頂～竜の 小屋、竜の小屋～愛宕神社、先を急いでしまい、1時間くらいぶっ続 けで歩いてしまった。暑い時期なのでこまめな水分摂取が大事だとア ドバイスを受けた。 ⑤ 山頂は24～27度、下界は36度とか。登山は汗が出るけど避暑に最 適だ。心地よい風が吹き、木陰は涼しく気持ちよかった。 ⑥ ツツジ尾根は急な下りでメンバーの疲労が知らず知らずのうちに重な っているから、休憩を多くとり、最後の下りの前には休むようにとSLから アドバイスがあった。 ⑦ 長い距離を歩く、良いトレーニングになった。 ⑧ ヒヤリハット無し。 <p style="text-align: right;">記入者:木地弘恵</p>			

ジャンル ビスターリー	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	瀬戸内笠岡諸島・高島・白石島を登る		
日時	2023年7月12日、13日	天気	両日曇り
リーダー	林 謙佐郎	サブリーダー	草場克彦
<p><参加者> 9名 岩崎京子、鹿島和子、加藤ゆり、北 千恵子、木下敦子、草場克彦、 小林富子、田口博子、林 謙佐郎</p>			
<p><コースタイム> 7月12日(水):長岡京 8:14→8:38 新大阪 8:53→(さくら)→9:41 岡山 9:53 →10:36 笠岡～住吉港 11:20→(定期船)→11:46 高島港～島内巡り(半周) 14:11 高島港→14:19 白石島港～14:35 民宿 15:00～16:00 大展望台 16:15 ～16:45(民宿天城荘) 7月13日(木):民宿 8:15～(反時計回りに島内一周)～11:10 民宿で昼食 12:20～白石島港 13:05→13:39 住吉港～笠岡 14:16→15:03 岡山(解散)</p>			
<p><リーダー報告> * 梅雨明け前の両日ともに曇り空の蒸し暑い中の山行だった。 * 一日目は高島を一周する予定が、道が草に覆われ、歩行困難なため島内一周は半周となった。途中のこはらみ石は数百トンもある日本最大級の隕石でその巨大さに圧倒された。 * 二日目の天気予報を考え、白石のトレッキングコースを短縮して、大展望台まで登ることにした。巨岩巨石のガレ場の登り下り、雨だったら中止とただらう。民宿帰り、男性陣は前の海で今年の初泳ぎ、爽快だ。 * お楽しみの夕食は船盛料理、煮付け、酢の物、汁物天ぷら盛り合わせ etc に桃のデザートなど、満腹。その後、童心に返り花火大会。 * 2日目は島内一周、アップダウンの海岸線を巨岩、巨石の切り出し場を見ながらの散策を楽しんだ。 * ヒヤリハット無し。 記入者:林 謙佐郎 会計報告:木下敦子さん 収入:15000円×9人=135000円 支出:宿泊費(1泊3食) 120600円 定期船代 12690円、花火代その他1710円、返金無し。</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114回 やまびこ くらぶ		
日時	2023年7月12日(水)	天気	曇り一時雨
リーダー	猪倉美佐子	サブリーダー	峯尾靖子
<p><参加者> 11名 旭 眞、猪倉美佐子、木地弘恵、北川真理、久保まさ子 馬場重明、松野周治、峯尾靖子、横山共栄、吉谷由美子 (乙訓山の会)平田政忠</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>ヒヤリ・ハットはありません。 *一日中不安定な天気で雷注意報が出ていた。3時頃すごい雨でやまびこ2階の窓ガラスに、はげしく打ちつけていた。 *今日は新しいルートに変わって2回目の例会、皆さん積極的にトライしていた。練習の成果が出ている。 *チョークには粉、固形、液体の3種類あり、主成分は炭酸マグネシウムで手汗を吸ってホールドを掴む時に滑りにくくする。 *チョークバッグは形、色、種類がたくさんあるので好みの物を。</p>			
			
記入者：猪倉 美佐子			

ジャンル 健脚	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	西山縦走			
日時	2023年7月15日(土)	天気	曇りのち晴れ	
リーダー	能登恵美子	サブリーダー	中村好夫	
<p><参加者> 10人 明田米生、池澤晶子、加藤ゆり、木下敦子、島田江里子、永本芳江、中村好夫、能登恵美子、林導、吉田京子</p>				
<p><コースタイム> 老いの坂峠バス停 8:28～ 大枝の山 9:18～ 西山団地 9:40～ 大暑山 10:05～ 小塩山 10:50～ 森の案内所 11:35～ 西尾根 12:31～ リョウブの丘 13:16～ ポンポン山 13:41～ 釈迦岳 14:21～ 大沢峠 15:02～ 柳谷第2駐車場 16:17～ 柳谷分岐 17:10～ 小倉神社 17:50 解散</p>				
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> * 朝から曇りがちで、優しい気持ちのいい風が吹いていて、1日中気持ちよく歩きとおせた。 * 皆さん健脚揃いで、休憩後の出発もスカッと一斉に出発出来、タイムロス無く山行がはかどった。 * 祇園祭りのせいか、ポンポン山も山行道中も山歩きで出会った人は少ない様に思えた。 * 諸事情により、JR山崎の踏切で解散の予定だったが、変更して小倉神社で解散とした。 * ヒヤリハット 夏山山行のトレーニングを兼ねると、Xさんはボッカでストック無しで参加されて9時間以上歩かれた。無理が祟り足攣を起こし、更に滑って転んで2度めの足攣りが有った。 <p style="text-align: right;">記入者 能登恵美子</p>				

雨にも負けず愛宕山——滝谷遡上の難コースでハプニング連続

事前に地図をもらったが、清滝から梨木林道を登り、梨木大神から首無地蔵、竜の小屋を経て芦見谷から滝谷をさかのぼり、滝谷源流から地蔵の反射板に登り、縦走路に出て、愛宕神社から表参道を下るというロングコース。メンバーの足が揃い、急いでも下山は5時頃になるなあと思った。ところがハプニングの連続で、下山したのは日没後になってしまった。

月輪寺下から梨木林道を20分ほど登ったところで、「この林道は倒木整備工事のため通行禁止」と工事関係者から咎められた。しかたないので引き返し、八丁尾根を登って首無地蔵に向かうことにした。昼食を摂った竜の小屋到着は予定より約1時間30分ほど遅くなった。

芦見谷から滝谷を遡る。岩場を乗り越えたりへつって登るので時間がかかる。おまけに足つりや靴のソールが剥がれた人もあり、遅々として進まない。CL・SLから要請されて途中から先導したが、滝谷の謂れの大滝に着いたところでジオグラフィカを確認すると、滝谷源流まで半分少し来た程度だった。滝谷を登り始めて1時間半だが、もう3時30分。このまま谷を進むと、最悪の場合、事故や日没などで全員が危険な谷でビバークするはめになりかねない。いままでのルートを考えて谷を下って戻るべきではない。滝を巻くために尾根に取りついているので、このまま尾根を登り切れば竜の広場を経て竜ヶ岳に向かう登山路に出るはず。そう判断して、CL・SLのみなさんに提案し、東に方向転換した。

しかしこの尾根も難敵だった。道なき道の急登の上にところどころ岩場が現れる。危なそうな所ではロープをたらし登ってもらった。途中何回か休憩をとりながら悪戦苦闘すること1時間半、5時にやっと竜ヶ岳への縦走路に出た。愛宕神社に着いたのは5時40分。6時半頃の清滝の最終バスには到底間に合わない。清滝はタクシーもなかなか来てくれない。CLの判断で下山ルートを変え、ツツジ尾根から保津峡駅に下った。夏至の前日で日没が遅かったがそれでも最後の30分はヘッドランプ（持っていない人もいた！！）を点けて下った。保津峡駅には8時前にたどりついた。歩行11時間、18kmの難行苦行だった。みなさん、よくがんばりました。

滝谷ははじめて登った。最初、倒木などで荒れているが谷道の付いているルートだと思っていた。しかしあとで聞くと沢登りルートだという。沢登りの装備・準備もなしに、もっともリスクの大きい沢登りルートに登るといのは無茶ですね。このシリーズは先達の作ったルート図が土台になっているようだが、こうした地図は「こんなところも歩いたぞ」という自慢話も盛り込まれ、一般登山路ではない悪路や難路も含まれているので注意が必要。事故なく下山できたのは運が良かったと考えるべきでしょうね。

感想文

ニュウ（北八ヶ岳）

6月29日・30日

山下美喜子

天気が怪しい中 出発を決断していただき 私は、嬉しさいっぱいであった。非日常の山行をどんなに楽しみにしているか！山は 晴の日も・曇りの日も・雨の日も 感動がある。雨で大変というのも深く心に残る感動である。（もちろん、晴れが一番）

このコースプランには無理がない。着いた日の行動は、次の日のステップの助走にぴったり。73才の私はこのように思う。また、アクセスもタクシー利用でどんなに気持よく（楽に？）現地に着くことか。そして、山+ にすごく楽しみを持つ。今回は 稲子湯に立ち寄ることに 憧れの稲子湯！楽しみいっぱいであった。

北八ヶ岳の森にはよく来ている。緑の時。白の時。いつも美しい。白駒池のほとり青苔荘は宿泊した懐かしい小屋。今回の白駒荘は窓から池が見渡せる眺めのよさ。食事は自家製野菜を使い5感をフルに満足させてくれる豊かさ。リピートしたくなる宿だ。（家族を連れてこよう！）若いスタッフばかりで運営している姿に拍手した。

2日目 ニュウを目指して。頂上は激しい風と吹き付ける雨であったが登頂に満足。シャクナゲ尾根は、急で木の根・倒木・水たまりで厳しい山道、靴の中は水がチャポチャポ。皆さんは平気な顔で歩いている。私だけがそうなんだ と思っていたが温泉についてみると皆さんそうであったようだ。安全対策。慎重に1歩・1歩緊張して歩いたし、水の中にもはいった。待望の温泉は、とても良い湯でもっとゆっくり入れたら最高であったが 憧れの稲子湯に入れたからよし！（また来たい温泉） 雨の中の歩きであったが CLの慎重に歩けるペースで悪路を事故無く乗り越えた。最後に美しいシャクナゲの花が出迎えてくれた。とてもうれしい ありがとう！

帰りの交通は アクシデント2パンチであったが、上手く乗り越えホテルに泊まり、リフレッシュして帰路についた。学ぶことがたくさん山の山行でした。CL・SL・みなさんありがとうございました。また、よろしくお願ひします。



感想文

ニュウ（北八ヶ岳）

6月29日～30日 谷口信子

かわいい名前の山「ニュウ」へ、行ってきました。

1日目 白駒池周りを散策、小海町の町の花である可愛いサラサドウダンが咲いていました。白駒荘の食事は品数が多く山の中での贅沢を味わいました。

2日目 ニュウへの道はコメツガ、苔の森と北八ヶ岳を実感しました。山頂の眺望は楽しめなかったですが雨の中、登頂出来ました。

5時間弱をレインウエアを着ての山は初体験。たっぷり防水スプレーしてきたつもりですがウエアの寿命なのか雨がしみて、靴も少し濡れました。稲子湯でお風呂につかり、着替えてスッキリして帰りました。

お世話になり、ありがとうございました。



*..... グルグル天王山・第1回 7月7日



水無瀬の滝

第 37 期 第 8 回運営委員会の報告

日 時：2023 年 7 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、和泉奈緒美、木地弘恵、
小西弥生、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）

(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

(d) 教育遭対（能登）

7 月 28 日～30 日：初級登山学校の修了山行

(e) 救助隊

i. 6 月 25 日（日）：無雪期搬出訓練

→ 4 名参加（吉谷、鹿島、松野、木地）

ii. 救助隊再構築検討委員会が、6 月 26 日常任理事会へ、救助隊一旦解散後、新たな救助組織を再構築する答申を行う。

8 月 30 日、第 2 回理事会を開き、経過を説明し、各会からの協力を求める。

9 月、救助隊臨時総会にて解散、再構築準備会を立ち上げる。

来年 3 月、連盟の総会後に、専門部として遭難対策部を発足させ、救助隊を再構築する。

→「京都労山 8 月号」を参照

(f) 事務局長会議（7/4 依田）

オンラインでの会議

8 月 30 日、第 2 回理事会を開催（オンライン）

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

5月8日から「5類」に移行されていますが、このところ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. 運営の概略（骨子のみ）を検討しました。

(c) 会の宣伝用のカード作成

名刺大のカードを作成して山行時に一般の愛好者に配布する。

→ 作成したので活用ください。

3. 専門部の取り組み

(a) 山行部

別紙報告を参照 p.53

(b) 教育部

7月20日（木）の部会報告は次号に掲載

(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

7月5日の部会報告：別紙参照 p.55

4. 新入会員および退会者の承認

(a) 7月1日付けで下記の方の入会を承認

前号でお知らせした方を含め、再確認のために全員分掲載しています。

いけなが けい
池永 景 さん（1963年生；京都府長岡京市）

いけもと ふじお
池本 富士男 さん（1958年生；大阪府三島郡島本町）

いとう りょういち
伊藤 良一 さん（1954年生；大阪府三島郡島本町）

いまいし さとみ
今西 佐都美 さん（1959 年生；京都府長岡京市）

おおた あつこ
太田 敦子 さん（1970 年生；京都府長岡京市）

おかもと まゆみ
岡本 眞由美 さん（1964 年生；大阪府三島郡島本町）

しのはらみつる
篠原 暢 さん（1971 年生；京都府長岡京市）

ただ ひろみ
多田 広美 さん（1965 年生；京都府長岡京市）

ただ よしひろ
多田 吉宏 さん（1961 年生；京都府長岡京市）

みずたに さゆり
水谷 小百合 さん（1961 年生；京都府京都府長岡京市）

よしい ひでふみ
吉井 秀文 さん（1955 年生；大阪府三島郡島本町）

(b) 7 月末での退会者はなし

(c) 8 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

(d) 初級山登りセミナー受講生の入会の特例承認について

7 月下旬までに入会申込書を提出された方については、7 月 1 日付けでの入会を承認し、修了山行への参加を認めることにします。

上記を前回の運営委員会で確認しましたが、6 月末時点で加入申し込み書を受け取りましたので、今回はその必要はありません。

5. 連絡事項・その他

(a) 2023 年国民平和大行進

6 月 22 日（木）9:10 向日市競輪場前を出発し、大山崎町役場前まで行進

(b) 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

(c) 次回運営委員会

8 月 10 日（木）：午後 7:00 - 9:00 西山事務所 2 階

7 月 山 行 部 会 報 告 書

日 時 7月6日(木) 19:00~20:30

場所 西山事務所2F

参加者 司会 久世谷さん 報告者 吉谷

足立光子(欠)五十棲節子(欠)岡庭恵美子 鹿島和子 木下裕子 久世谷

登志子 小原清志(欠)小西弥生 田村太二 永本芳江 野沢昭二 馬場

重明 林ただし 日野加代子(欠)深田雅子 松野周治 峯尾靖子

依田敏夫 吉谷由美子(19名中15名)

議題

1)ヒヤリハット

6月3日(土)比良縦走

Aさんが木の根に足を乗せて登時踏ん張り切れず転倒、倒木の上に倒れ異常なし。その前から足攣りを起こしていた。

Bさんが下りで転倒、打撲と左指の切り傷で出血した為応急処置する。

6月4日(日)クリーンハイク4コース椎尾神社~サントリー山~天王山

東尾根への登り、中ノ谷分岐への下りで転倒足首が少し痛い。

6月16日(金)金勝アルプス

Aさんが足攣りを起こし30分ほど休憩する。帰りのコースを危険な道を避けてコース変更する。

2)例会追加 変更

8月27日(日)ビスタリー松尾山~嵐山~烏が岳 CL鈴木SL北

9月4日(月)街歩きららく 船岡山周辺 CL鈴木SL田村佐多子

9月13日(水)やまびこCL猪倉美佐子SL横山・10月11日(水)11月8日

(水)やまびこCL猪倉美佐子12月13日(水)やまびこCL猪倉美佐子

SL上出

9月1日(金)一般 愛宕山 CL木地

10月6日(金)レク部超らく 流れ橋CL田口 SL和田

3)特別山行について

8月号の機関誌に参加者の募集を乗せる予定。各コースと募集人数を載せる。期間は7月31日~8月9日迄

9月10日(日)の計画会議の後コースの説明をする予定

4)公開バスハイクについて

10月1日(日)公開バスハイクで青葉山に行く予定

8月の機関誌に案内を載せる。

5) 第2回計画会議についての反省

参加したくなるような企画を考えてほしい。例えば新人に計画についての説明をしてはどうか。

6) 今年目標のいろいろな事に取り組みます。

最近膝の支障を訴える人が多い。予防するには？

①膝の故障からリハビリで回復された方からの体験談・今膝痛で悩んでいる方の話等

②膝の負担をなくする運動法

③山行中や下山後のストレッチの推奨・・・以前やりかけていた事例の復活等

9月の部会までに具体的に決める。

7) リーダーを増やします。

具体的には9月の部会で話し合う。

8) 京都労山無雪期搬出訓練に山行部から3人参加しました。

大文字山安祥寺林道で5班に分けて尾根でカラビナスルー、細引きを使った急斜面の登り降り、ネット搬送等の訓練を行いました。

各会で実習するように言われました。

8月山行部会は休み 次回9月7日(木)司会 小原さん 報告者 小西さん

.....

■山行部からのお知らせ（中止した山行）

久世谷登志子

- 6/28 京都トレイル北山 雨予報のため
- 7/12～14 火打山 天候不順のため
- 8/4 愛宕山 CLの都合により
- 8/20 岩籠山 車の手配が出来ないため

37期第8回組織部会報告 2023-7-5

場所 : 事務所2F 19:00~20:30

司会 : 岡庭恵美子 記録 : 加藤ゆり

参加者 : 岡庭恵美子 加藤ゆり 操谷俊之 春豊子 夏原典子
野村輝行 山下美喜子 吉田京子 横井重信 深田雅子

① 集中登山について

集中登山全体計画の立案と確定

(1)コース設定 コース案確定、担当 CL&SL 決定

下見は10月中旬までに

(2)全体集会の内容、スケジュール(案)

挨拶:会長、組織部長

コミュニケーションタイム

・当日のグループ山行の様子紹介 各グループの CL

・新人部員紹介 永柳さん??

・オカリナ演奏&合唱・・担当 山下

・ファーストエイド実習:グループ毎に実施

(詳細は次回以降で煮詰める)

閉会の言葉 集中登山担当野村

以上を話し会いました。

コースとCL:SLは決定しましたが、メインのファーストエイド実習は所要時間配分等の関係などから、決まらず、まずは次回の組織部会でテーピングと三角巾の練習後内容を決める事にする。

② 山下さんから・安全登山の学習についての提案

(馬場会長が運営委員会と機関誌に出されたものを参照に)各自が読む

次回部会 9月6日(水)場所 :事務所2F 時間:19時~

:司会 加藤 記録 操谷

久保まさ子

入会して機関誌が送られてきた。どんな山行があるのか楽しみに見ていると“インドクライミング”の文字が目に入った。これは・・・とっても気になりながら数か月が過ぎた頃、義妹が入会した。そこである日インドクライミングに興味がないか聞いてみたら「あるある、やろうやろう！！」とありがたい返事。早速クライミングに行く前にとりあえずボルダリングをと誘ってもらいチャレンジ。

YouTube でイメージはしていたが思っているより難しい。そしてクッションはあるが一回一回落ちる。これは骨折する!! すぐに手もパンパンになり早々に終了。義妹は何度もチャレンジしボルダリングを楽しんでいた。義妹はその後すぐにクライミング開始しどんどん経験の幅がふえていった。遅れて私もチャレンジ開始となったが続けて参加できず毎回初心者状態。肩を痛めた時には再開できるのか不安な日もあった。

昨年吹田クライミング教室が再開され早速受講。毎週月曜日、夜通うのはなかなか大変と思っていたが、通いだすと楽しい。老若男女問わず講師、受講生との関りが心地よい空間を築いてくれている。そしてビレイ検定も終わり大変と思っていた講習は楽しみの中終了し、一緒に受講した先輩とはともにクライミングの向上を目指し、外岩へのチャレンジをワクワクしながら楽しめあえる山仲間となった。

山を始めるならインドクライミングを経験しておくと思う。体育館での実施なので雨でもできる。山を歩きにくくなっても続けられ、年齢制限もない等利点は色々あるが1番は やっぱり楽しい!!

ビレイヤーとクライマーとが安全を確認し、互いに信頼しあいながら競技ができる楽しい時間を大切にしたい。

インドクライミングに出会えて感謝



池本 富士男さんってどんな人・こんな人！
新入会員 自己紹介 (2023年7月入会)
池本富士男さん



*** どのような動機で入会されましたか？**

切っ掛けは、広報しまもと「初級山登りセミナー」案内。
普段は、一人で行くことが殆どで、何度か危ない思いをした。
最近では、鉄道系のハイキングや山行イベントを数多く試していた。

*** 初めて参加された西山HCの行事は？**

4/30 セミナー座学。5/26 山城歩き 18 大溝城清水山跡。セミナー 5/28 山科～大文字山 少し余裕があったので、帰りに烏丸の立飲みで気持ち良く数杯

*** 今まで行かれてよかった所は？これから行きたい所は？**

- ・よかった所：白馬大雪溪～白馬岳～柵池、大台ヶ原～ダムコース、編笠山の岩山登り、摩耶山など
- ・スノーシュー：びわ湖バレイスキー場横を抜けて行ける所まで、閉鎖された釜・上高地トンネルを登って人の少ない梓川沿い巡り
- ・行ってみたい所：風景などの見どころがあれば低山で問題なし（高い山挑戦は不要）

*** 趣味をお持ちでしたら教えてください。**

多趣味：音楽ライブ鑑賞（月3～5回）、卓球、和太鼓（文化祭に向けて練習中）、日本酒（純米濁りにハマリ中）、写真撮影、観光地や社寺巡り、SNS（投稿が多い順：FB, instagram, twitter, truthsocial）

*** 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？

・昭和で止まった山岳会 ・若い人が少な過ぎる ・案内が閉鎖 ・紙の会報にビックリ ・コンパス講義には驚いた（知っておくべき知識） ・毎回、大勢の参加者なのに誰も弱音を吐かないのが凄い！

*** 西山HCへのご希望やご意見などをご自由にお書きください。**

・YAMAP、ヤマレコなどのスマホアプリとデジタル地図での参加を公認して欲しい。・日帰り山行は、可能なら自由参加に、若しくは、締め切りを、前日や長くても一週間前までとして欲しい。・毎月の会報は、PDFなどのテキストがコピーできるデータのメール送付で可（印刷代を心配してしまう）・もっとオープンな雰囲気 HP を見直して欲しい。・会員外の参加条件を明記して、会員と同じ山行案内情報を公開し、参加しやすくすれば良いのでは？

・早々に、改善点の指摘も多くて恐縮ですが、変わって欲しいと望んでいます。

昭和 61 年(1986 年)創立して平成・令和と歩み続けています。
当初は殆どのメンバーが仕事・子育ての最中、山にも子供連れした若々しい時代でした。この間にも、工夫を重ねながら会活動の進展を図っていました。これからも会員の意見を聞きながら発展を続けて行くことでしょう。 (担当 永柳美恵)

今西 佐都美さんってどんな人・こんな人！
新入会員 自己紹介 (2023年7月入会)
今西佐都美さん



*** どのような動機で入会されましたか？**

10年前、富士山に登りたいと友人と二人で体力を付ける為、低山から山登りにチャレンジしました。その後、友人が膝を痛め、一人で登るのは不安があり、そのまま登山靴はくつ箱に入ったままでした。いつか再開したいと思っていた時に広報長岡京で山登りセミナー募集を見て「これや」と思いすぐに電話をしました。

*** 初めて参加された西山H Cの行事は？**

初級山登りセミナー：座学、大文字山、ポンポン山、愛宕山。
皆さん本当にお元気で驚きました。

*** 今まで行かれてよかった所は？これから行きたい所は？**

よかったところ：富士山、六甲山、涸沢ヒュッテ。
行ってみたい所：涸沢から見上げた穂高。燕岳。

*** 趣味をお持ちでしたら教えてください。**

ピアノ

*** 西山H C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？

初めて参加した大文字山の時から、皆さん本当に親切で何よりも健脚に驚きました。職場の仲間からは、仕事がハードなので休日に山登りとはすごい！！と驚かれています。

*** 西山H Cへのご希望やご意見などをご自由にお書きください。**

不規則な仕事ですので参加出来る日は限られてくると思いますが、無理をせず「山は逃げない」をモットーに末長く楽しんでいきたいと思えます。どうぞよろしくをお願いします。

どんな低山でも単独登山はリスクがあります。西山の仲間達から色々な山登り知識と技術を得ながら「安全な山登りと楽しさ」を学んで、無理をせず末長く山登りを続けて行ってください。(担当 永柳美恵)

太田 敦子さんってどんな人・こんな人！
新入会員 自己紹介 (2023年7月入会)



太田敦子さん

*** どのような動機で入会されましたか？**

自分でもすごく不思議なのですが、なぜか急に山に登りたい！！と思入会しました。

*** 初めて参加された西山H Cの行事は？**

初級山登りセミナー

6/3 雲ヶ畑足谷ベニバナヤマシャクヤク観察会

6/4 クリーンハイク5コース (水無瀬の滝・十方山・小倉神社)

*** 今まで行かれてよかった所は？これから行きたい所は？**

- ・屋久島、白谷雲水峡の苔むす森が神秘的で良かった。
- ・次は縄文杉トレッキングがしたい。

*** 趣味をお持ちでしたら教えてください。**

編み物、旅行

*** 西山H C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？

登山は初めてで、とても不安でしたが、皆さんとても親切で安心しました。

*** 西山H Cへのご希望やご意見などをご自由にお書きください。**

今は特にありません。いろいろな景色を見たい。土・日の山行が増えると嬉しい。

登山は初めてとの事ですが 6/3・4 と連日参加されていますネ。さすが現役のパワーがあります。これから色々な山と出会い「山に登りたい」と思った気持ちが見えてくると思います。 (担当 永柳美恵)

大老とは？

竹部 瑩

安政5年4月23日、井伊直弼（彦根城30万石の13代藩主）掃部頭（かものかみ）は大老に就任する。

大老は将軍を補佐する幕府最高の職である。定員は1名。ただし、常に任命されている職ではない。

その地位は老中の上にあり、幕府政治の全般を統括する極めて重要な職務である。

この大老職は寛永15年（1638年）それまで老中であった、土井勝利、（大炊頭、下総、古河16万石余）酒井忠勝（讃岐守、若狭、小浜11万3千余石）が大老たる地位につく。これが幕府大老のはじまりといわれる。

しかし、大老職に就任できる家柄は酒井、土井、堀田（筑前守、下総、古河、8万石、のち4万石加増）井伊の譜代大名家（12万石以上）が任命される。

官位は4位少将、中将などであった。大老は老中職から選ばれるものではない。これに注目したい。

石高30万石の井伊家は、大老にのみ就任。老中にはなっていない。

徳川幕府は10名の大老を任命したが、井伊家はそのうち5名が就任している。年号で言えば、元禄、正徳、天明、天保、安政の各時代である。

特異な家柄と言えればそれまでであるが、井伊家最後の大老、直弼の終幕も特異なものであった。

○歴史大事典を参考にしました。

小説を観る

鈴木洋一

N0100 【炎上する君】西加奈子著 角川文庫

西加奈子の短編集「炎上する君」角川文庫には8編収められている。どの作品も西加奈子ワールド全開。

全ての事を無難に達成していく梨田と浜中の二人だが、恋愛には縁がない。化粧をしない・服装は地味・髪型はオカッパとオサゲ、自分のビジュアルでは男に縁がないと思っている。二人の前に炎上する君が現れる。くるぶしから下が燃えている青年。二人はこの青年の澄んだ目を見て人生が変わる。

映画「炎上する君」 2023年8月4日 公開予定

監督 ふくだももこ

キャスト うらじぬの ファーストサマーウイカ

シリアスな演技からコミカルな演技まで幅広く演じ分ける女優うらじぬの。元アイドル歌手・バラエティ番組では歯に衣着せぬ毒舌者そして女優と活躍しているファーストサマーウイカ。小説では浜中がギターでボーカル担当、梨田がベース担当で活躍するが、映画では二人で踊り狂う設定。なぜ女性だけ腋毛を剃らなければならないのかと腋毛を見せつけるようにおどる。

西加奈子の世界観をさらにグレードアップ。既存の常識に対し果敢に挑戦した作品。

2024年のNHK大河ドラマ「光る君」に清少納言役で出演が決まっているファーストサマーウイカが腋毛を見せつけながら踊り狂う役を演じてNHKからクレームは無かったのかと要らぬ心配をしてしまう。

【春に散る】沢木耕太郎著 朝日文庫

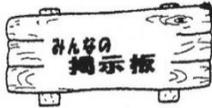
広岡はボクシングに情熱を注いでいたが夢破れ、全てを捨て日本を去った。40年が過ぎて広岡は日本に戻ってきた。ボクシングジムで若い黒木翔吾にかつての自分を見出し新たな夢を黒木に注いでいく。

映画「春に散る」 2023年8月25日 公開予定

監督 瀬々敬久

キャスト 佐藤浩市 横浜流星 橋本環奈 片岡鶴太郎

よくあるスポーツサクセスストーリーだが瀬々敬久監督がメガホンを取り瀬々監督流ヒューマンドラマに仕上げているのでは。



2023年7月20日
労山基金係 吉谷由美子
事務局次長 永柳辰夫

『労山基金』来期分の更新案内

7月号で予告していたとおり「労山基金」の更新申込みを行います

今年9月～翌年8月までの年間分

日本アルプスなど2000m級以上の山に参加される会員は
3口以上の加入を推奨しています。

口数を増やす(口数を減らす)など変更がある場合は、
基金係まで早めに連絡ください。
期限までに変更申込みがないときは、
現行口数で更新します。



締め切りは8月20日までです

※代金は総会時に来期会費と一緒に納入ください。

※更新が完了した後、口数を増やす場合は1口1000円と同額です。
月割りではありませんので、途中から増やすよりは、今回の更新申請で増やす方が安心です。

◎夏山・海外、遠征泊り山行に参加される会員は、労山基金を3口以上に増してから出掛けましょう。あるいは9月以降に2000m級の山歩き、雪山(比良山なども)、海外の予定者は3口以上で更新しましょう。

◎毎年、労山基金給付申請する負傷が起きています。山行回数が減ってきた会員こそ増口して安全な山歩きをしましょう。

1口、2口の会員は出来るだけ3口に加入しましょう。

労山基金は会員の共済で成りなっています

●参考 永柳の手元に残る交付申請を行った事故の発生年・月

2011/06 男性	2012/05 女性	2013/06 男性	2013/12 女性
2014/10 女性	2015/03 女性	2016/07 女性	2016/09 女性
2016/12 女性	2017/08 女性	2017/09 女性	2019/03 男性
2019/05 女性	2019/07 女性	2020/12 女性	2021/07 女性
2022/04 女性	2022/12 男性	2023/07 女性	19件

*日 時 2023年8月28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

8月の練習曲は下記の曲です。

*君をのせて・花・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参加します。

*9月の練習日は9月25日第4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



8月のパッチワークはお休みします。

連絡窓口 山下美喜子 ☎ 090-2100-4084

片山富子 ☎ 080-1415-7140

小さな洋裁教室のお知らせ

2023年8月

井野口淑恵

3月から洋裁教室を始めています。

コロナの影響で休みがちでしたが・・・

皆さんの元気な姿を拝見でき、ガヤガヤと言いながら少しづつ作品が出来上がってきています。

私にとっても励みになり、楽しいひとときです。

3月からの参加者

井上美智子 北村初恵 公森満子 桐村弘子 草場眞知子
辻本絹代 森川康子 山川千津子

※8月は夏休み9月から再開します。

○場所 井野口宅 TEL075-954-0215

○洋裁日 月曜日 13時～16時30分

金曜日 13時～16時30分

希望者の連絡お待ちしております

アクセサリ 帽子 希望の方 是非お越し下さい

○参加費 1回 300円

自分だけのおしゃれを楽しんでください

○お休み月 8月 1月 2月



みんなの
知恵と工夫

教えて！

個人携行医薬品 ④

何ヶ月も渡って勝手に連載してきた医薬品、私なりに総括してみました！（by 木地）

◆団体医薬品（宿泊山行時は携行）



エラスコットテープ
ハサミ
ポイズンリムーバ
絆創膏
ビニール袋
ビニール手袋
三角巾
ガーゼ
テーピング

泊まりの時には
ダブルしている
個人分を置いて
いく手も？

パンスト

◆個人の医薬品とその他！

- ・使い捨てビニール手袋
- ・三角巾
- ・ガーゼ
- ・絆創膏
- ・幅広テーピング
(半分に避くと細く使える)
- ・綿棒
- ・湿布または鎮痛クリーム
(湿布だと枚数や範囲が限られるがクリームだと塗る範囲が自由、容器に少量入れても)
- ・常備薬
(胃腸薬、鎮痛剤、目薬、痒み止め、下痢止め、アリナミン…)

*薬の効き方は人それぞれ
飲薬は人にあげたり、
もらったりしないように…



+その他

- ・安全ピン
(刺抜き、ズボンの裾上げにも)
- ・ライター
- ・水 (消毒用)
- ・ハッカ油
(消臭、虫除け、リフレッシュ)
- ・新聞 (添木、防寒など)
- ・結束バンド 6本～(みんなが持てば合わせて靴修理にも使える)
- ・爪切り
- ・毛抜き
- ・塩 (足つりの時に)
- ・カイロ (足つり、ビバーク時)

*日帰り必携装備は必ず！
全て持って行くようにしましょう！

安全登山の第一歩！
自分に必要な医薬品を見直して
ベストな医薬品+αセットを
作ってください(^^)

表紙写真に寄せて

木地弘恵

2021年8月に槍ヶ岳に行った時、鏡平山荘の鏡池で撮った写真です。鏡平は池に槍ヶ岳が逆さまに写って綺麗なところ、と聞いていたが、着いてみると浅い池の底が見え、黒い水面が風で揺れて、少し落胆した気持ちで写真を撮った。しかし、家で見直して目を疑った。一瞬を切り取った写真には素晴らしい景色が写っていた。この槍ヶ岳の例会は連日好天に恵まれ、メンバーのおかげもあって、最高に楽しい山行となった。

縦走登山はいい。家事や些末なことから解放され、心晴ればれ！早寝早起き、毎日がシンプルで最高に楽しい！目の前には遠くまで広がる山並み、絶景に次ぐ絶景。ただ歩き続けることで、はるか遠くに見えた山に辿り着けることに毎回驚く。一步一步の積み重ねは偉大なり！日々の生活も、お金を貯めるのも、体力や技術を養うのもすべてコツコツの積み重ね。また、山に行きたくなってきた！



編集後記

中村好夫

夏も本番、アルプスなど今年も計画が、目白押しです。歳を重ねるにつれ、10年前では考えられないほど、体力の低下を自覚せざるを得ません。厚労省の発表によれば、2019年の日本人の健康寿命は女性が75.38歳、男性が72.68歳で、健康寿命が引きあがったとはいえ喜寿まで元気に過ごされるみなさんは、少数派です。会員のみなさんも70歳を超えると、体調不良などで退会されるみなさんがおられるようです。私も喜寿をまもなく迎えますが、これからも夏山を目標にして挑戦したいものです。元気に夏を乗り切りましょう。



今月の行事予定

2023年8月

月	日	曜日	行事予定	月	日	曜日	行事予定
8	1	火	蓮華温泉から登る白馬岳(～4)	8	21	月	
	2	水			22	火	六地藏めぐり★
	3	木	比叡山・無動寺坂		23	水	
	4	金	ぐるぐる天王山 仙丈ヶ岳(～6)		24	木	仙丈ヶ岳(～26) 機関紙製本
	5	土			25	金	北八ヶ岳(～26)
	6	日	六甲深戸谷～水無滝		26	土	
	7	月			27	日	松尾山・嵐山・鳥ヶ岳
	8	火			28	月	オカリナ
	9	水	やまびこ		29	火	滋賀のアルプス⑤
	10	木	運営委員会		30	水	
	11	金	奥島山～長命寺 愛宕山 月の輪寺～保津峡★		31	木	
	12	土	比叡縦走★		9	1	金
	13	日		2		土	東山トレイル★ *9月号機関誌で山行案内予定
	14	月		3		日	
	15	火		4		月	まち歩き船岡山 天王山トレーニング
	16	水	大文字送り火	5		火	
	17	木	教育部会	6		水	ボンボン山トレーニング★ 組織部会
	18	金		7		木	山行部会
	19	土	金毘羅山	8		金	
	20	日	原稿締切	9	土	深草トレイル らくなんトレイル	

* 9月号の原稿締切は 8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。

* 7月15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。

* 8月号原稿送付先

- ・山行案内 石田諒子(oow.my.good523@gmail.com)
安達正明(adachi_m50@mbox.kyoto-inet.or.jp)
- ・山行報告 片山富子(tomiko-katayama@maia.eonet.ne.jp)
- ・感想 猪倉美佐子(misa-ikr@kyoto.email.ne.jp)
- ・投稿・掲示板・その他 高垣真二(si2817mt@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8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/



Web サイト