



西山ハイキングクラブ

# にしやま

Nishiyama No.440

2023

July

7



比良・薬師の滝 操谷俊之

## 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。

「行春を思いきれとや舞台からとんで見せたる清水の花」平秩 東作、この歌に魅せられるように京都にふらっとやって来て、半世紀が過ぎてしまった。何を思い切ってきたのか、昔のことは忘れた。京都に来て初めて登った山は、比良山だった。5月の連休で、北小松から楊梅滝を観て、寒風峠を越え、村道を歩いて八淵の滝を攀じ登り、脚をひきずるようにして北比良峠にあった比良ロッジに宿をとった。翌日は蓬萊山へ廻り小女郎ヶ池から坂下へ下る。着いたのは昼頃だったと思うが、バスを2時間以上待った記憶がある。只々、地図を片手に自由気ままに歩くことが好きだった。懐かしい思い出である。

ある日、本屋で見つけた日本百名山の写真集を買ってきて眺めていたが、そのうち、その登山ガイドブックが店頭に出まわり、ご多聞に漏れず嵌ってしまった。また本に載っている深田久弥の文章にも惹かれた。ある日、鈴鹿の御池岳に登っている時、携帯ラジオから深田久弥を取り上げた会話が聞こえてきた。過去に奥さん(作家)の作品からの盗作疑惑が持ち上がり、一時期文壇を干された時があったとのこと。あんな独創的な言葉を書ける人がなぜだろうと理解に苦しんだが、私にとって紀行文としての「日本百名山」は書棚の大切な一冊である。

私を山に引き込んだ小説「氷壁」の舞台となった穂高岳前穂の懐にある奥又白池は、北尾根を攀るクライマーのベースキャンプ地で、岩をやらない者には縁のない所と思っていたが、「山溪」にルートガイドが載ったのを機に無性に行きたくなり、百名山にきりがついたら行こうと誓った。そして61歳の秋、まだ暗い中、徳沢ロッジから新村橋を渡り、パノラマコースを右に見て中畠新道に入る。のっけから岩が立ちはだかり、木の枝に掴まって何とか越えた。やっぱり一筋縄ではいかないなあと思いながら慎重に歩く。ほぼ予定の時間で到着。北尾根の屹立した峰、水面に映る白い雲、池の畔を一回りして、孤独な幸せに浸ってコーヒーをすすっていると、ああ、これで俺の山も終わったなあと思った。そして帰りはあの憧れの赤い屋根のホテルに泊まった。

それからもう一昔が過ぎたが、飽き足らず、本当の終わりが来るのを恐れながら、逍遥か、彷徨か、自分を信じて情緒的な山歩きを続けている。そうそう、忘れてはいけない、酒とともに。

# もくじ

---

例会案内	3
例会予告	27
山行報告	30
一言感想	63
運営委員会・専門部報告	78
リレー随想	90
新入会員紹介	91
投稿	98
掲示板	101
クラブインクラブ	103
表紙写真に寄せて・編集後記	104

7月例会（らくらく）

雨天中止

## 天王山トレーニング

梅雨の長雨は木々の埃を洗い森の緑は一層鮮やかです。  
思い切り深呼吸をして歩きましょう。

コース 小倉神社から柳谷分岐までの往復 約1時間  
桜の広場公園から天王山頂往復 約1時間

日時	集合場所	担当者	CL
7月3日（月）	小倉神社トイレ前	草場眞知子	090-3036-2011
7月10日（月）	桜の公園トイレ前	草場克彦	090-8484-5114

- ★ 集合時間 午前9時～9時半
- ★ 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。
- ★ 以降8月いっぱいはお休みします。
- ★ SLは参加者からお願いします
- ★ 雨天などで中止の場合は前日または当日 7時までに西山メールでお知らせします

## 注意看板!!



解散報告先：小西弥生 さん

## 琵琶湖疏水・蹴上エリア

禁門の変で市街地が焼失し、また、東京奠都で人口が減少した京都は疲弊し、活力を失っていました。京都を復興させるために琵琶湖疏水建設を実現し、水力で産業の発展を促し、舟運で物質の往来を盛んにしようと考えた第三代京都府知事北垣国道は、欧米の先進的な技術を用いて、多くの技術者や現場工事に携わる人々の力で現在の京都の基盤を作りました。その足跡を巡って行きたいと思います。

**日時** 2023年7月4日（火） 10時

**集合** 地下鉄東西線蹴上駅改札口（改札は一か所）

**コース** 地下鉄東西線蹴上駅～インクライン・蹴上疏水公園・ねじりまんぼ～水路閣～琵琶湖疏水記念館～（蹴上発電所）～蹴上駅（解散）

歩行時間約2時間程度

**持ち物** 雨具

**申し込み** 6月25日までにCLにお申し込みください

**C L** 田村 佐多子 070-2657-5076

**S L** 北 千恵子 080-8720-9453

解散後報告先：五十棲節子さん

## 第5回 ポンポン山トレーニング

西山の季節の変化を楽しみながら、ゆっくり、安全にトレーニングをしましょう！コースの基本は「西山ホテルの家」から「大展望台」へのピストンです。今回は暑い中ですが、ポンポン山まで行きたいと思います。7月12日～の火打山と8月24日～の仙丈ヶ岳に参加の皆さんはトレーニングも兼ねたいと思いますので参加してください。

日時 7月5日(水)

雨天 7月6日(木)

集合場所 西代里山公園の西山ホテルの家前 8時30分

コース

西山ホテルの家～鉄の橋～大沢峠～大展望台(大沢山)～釈迦岳～ポンポン山～古道2～大沢峠～キャンプ場～ホテルの家  
歩行時間7H

持ち物 日帰り一般装備・弁当又は行動食・水分多めに

地図 西山連峰トレッキングマップなど

アクセス 阪急バス長岡京8:00⑨系統循環バス2番乗り場  
長岡天神8:07 奥海印寺着8:15  
又は、自家乗り物(自転車・バイク・車など)

※機関紙6月号とは、集合時間とバス時刻・コースが変わりました。(通行止めポイントがあるため)

申し込み 前日まで CL山下へ

CL 山下美喜子 TEL 090-2100-4084

SL 片山富子 080-1415-7140

解散後報告先 鹿島和子さん

## ぐるぐる天王山

月一回お弁当を持ち、ゆっくり天王山を歩きます。天王山は四季の変化もあり、近場で良いトレーニング場です。

今月は涼を求めて水無瀬の滝に行きます。汗をかき暑さに負けずに夏を乗り切りたいですね。

7月から「ぐるぐる天王山」として2人（北・吉田）で担当します。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7月7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～柳谷分岐～小倉山 ～十方山～展望所～水無瀬の滝～阪急大山崎駅 （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	7月1日（土）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！愛宕三山

2021年5月に実施された例会と同じコースです。一般ですが健脚寄りです。長距離歩行と若干の岩場歩きがあります。夏山を元気に楽しむためにトレーニングをしましょう！雨の具合を見てルート変更、短縮もあります。

日時：7月7日(金) AM8:15 集合 (8:27 バスに乗車)

集合場所：JR 八木駅改札口

\*アクセス・コース

JR 嵯峨野線普通・園部行きに乗車すれば集合時間に間に合います。

京都（31番乗り場）7:34～八木駅 8:12

京阪京都交通バス：八木駅前 8:27～越畑 9:02

コース

越畑→芦見峠→地藏山→林道→竜ヶ岳→竜の小屋→首なし地藏→愛宕神社→表参道→ツツジ尾根→JR 保津峡駅（歩行約 7.5 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 日帰り必携装備（ヘッドランプを忘れない事）、弁当、虫よけ

申込み 不要です。地図で高低差や距離を確認して、参加の判断をしてください。一般の登山道を通ります。

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

C L 木地弘恵 (Tel 090-3944-3560) kiji123@yahoo.co.jp

S L 安達正明 Tel 090-9884-6186

福田設子 Tel 090-5901-9206

解散後報告先 岡庭美恵子さん



## 初級山登りセミナー

### <第6回 実技⑤> 沓掛山

日にち 2023年7月9日(日)

集合 8:30 阪急上桂駅(西改札口外)

※予備日を活用して実技補習を行います。すでに申し込まれている初級山登りセミナー受講生が対象です。なお、6/25 実技④愛宕山が雨天中止の場合は愛宕山に登ります。その場合および 7/9 が雨天中止の場合は 7/16(日)に延期して実施します。あらかじめご予定下さい。

※問合せはC L・馬場 ([sbaba4910@maia.eonet.ne.jp](mailto:sbaba4910@maia.eonet.ne.jp) TEL090-1025-1843)

- ◆課題 耐暑訓練(暑さに対処する歩き方、水分・ミネラル補給)
- ◆コース 阪急上桂駅～丁塚～沓掛山～新烏ヶ岳～烏ヶ岳～嵐山～松尾山～阪急嵐山駅 ※地図・資料は別途連絡
- ◆講師 C L馬場重明、S L久保まさ子・小西弥生、他
- ◆持ち物 日帰り必携装備(飲料2ℓ以上)、感染防止グッズ、  
【解散後報告先：林ただしさん】

### <第7回 座学②/修了山行打ち合わせ>

日時 2023年7月23日(日)

19:00～21:00

会場 西山ハイキングクラブ事務所2F

◆初級山登りセミナーの最後の座学です。修了山行・木曾駒ヶ岳(7/29～30)の打ち合わせも行いますので、参加予定の方は必ず出席ください。

- ◆内容 ①山のアクシデント・トラブル対処法
- ②修了山行・木曾駒ヶ岳の打ち合わせ、その他

**※①について、初級セミナー受講生以外の参加を認めます(若干名)。**

**申し込みは永柳辰夫さん([eiryu@cream.plala.or.jp](mailto:eiryu@cream.plala.or.jp))まで。**

## 光明寺裏トレーニング

豪雨、台風、猛暑など天候の変化にハラハラドキドキする毎日です。今年のクリーンハイクアピールの中に「山岳の自然環境を破壊するような開発などにも関心を持ち、情報共有して山の自然を守る」という一文がありました。そのような視点を持ち、このトレーニングも行っていきたいです。

日 時        7月 12日（水曜日）

7月 26日（水曜日）

時 間        午前 9：00～11：00

集合場所    光明寺駐車場

コース        光明寺から梅林（野山）まで

持ち物        日帰り一般装備、水、コロナ対策・紫外線対策グッズ  
虫よけグッズ

C L        春 豊子

(Tel 075-955-8503 または 070-6540-2365 )

S L        古塩 幸子

解散後報告先    五十棲節子さん

7月例会案内(ビスターリ) 1泊2日

[島を登るシリーズ復刻版⑤]

## 「瀬戸内笠岡諸島・高島・白石島を登る」

梅雨明けの青空を期待して、岡山県の笠岡諸島、高島、白石島を散策し、トレッキングコースを歩き、夕方には、夕日の浜辺を散策する企画です。海水浴も可能で、夕食には海鮮料理が楽しみです。

【日程】 2023年7月12日(水)、13日(木) 荒天中止

中止の場合は前日の夕方までに西山メールで連絡します。

【集合】 JR長岡京駅 大阪方面ホーム待合室付近 8時

各自、笠岡までの乗車券、山陽新幹線さくら号の特急券の事前購入下さい。

【旅程 1日目】

長岡京駅 8:14→(快速網干行)→8:38 新大阪 8:53→(さくら 547号)→  
9:41 岡山 9:53→(各停)→10:36 笠岡～住吉港 11:20→(定期船)→  
11:46 高島港～島内巡り～14:11 高島港→14:19 白石島港～民宿  
民宿到着後は島内散策、海水浴など自由行動を。

【旅程 2日目】

民宿～高山展望台(150m)～立石山(169m)～鎧岩～民宿(昼食)～  
13:05 白石島港→13:39 住吉港～笠岡 14:16→(各停)→15:03 岡山(解散)  
参考:岡山 15:14→(さくら 554号)→15:59 新大阪

参加者の皆様には、詳細計画書を送付します。

【宿泊先】 白石島 民宿 天城荘 ☎ 0865-68-3027

【費用等】 約 28,000円程度(交通費、民宿代を含む)

【持ち物】 日帰り一般装備、着替え、洗面具、水着(海水浴の人)

【地図】 1/25000 白石島

【参加申込】 6月30日(金) 午後7時より8名程度(CL、SLを含む)

CLまでパソコンメールで [ken-beard@iris.eonet.ne.jp](mailto:ken-beard@iris.eonet.ne.jp)

CL: 林 謙佐郎

SL: 草場克彦

090-1488-9299

090-8484-5114

留守本部 馬場重明さん 090-1025-1843

7月例会案内 一般

## 火打山 2462m

荒天中止

我青春の思い出。感動の火打山。あの時は雷に追われ、頂上間近で逃げ帰ってきました。今回は頂上まで行きたいものです。

日本百名山・花の百名山火打山のための登山で2泊し、ゆっくり時を過ごしたいと思います。よろしかったらご参加ください。

**日時** 2023年7月12日(水)～14日(金)

- 12日 京都駅 7:51 発 ひかり 640号東京行＝名古屋駅 8:42 着  
しなの5号長野行 9:00 発＝長野駅 11:59 着しなの鉄道北しなの線妙高高原行 12:11 発②＝妙高高原 12:58 着＝笹が峰直行バス 13:55 発＝笹が峰 14:45 着～山小屋明星荘・散策 泊
- 13日 笹が峰登山口～黒沢出会～富士見平～高谷池～天狗ノ庭～雷鳥平～火打山～天狗ノ庭～高谷池ヒュッテ 泊  
歩行時間 8H
- 14日 高谷池ヒュッテ～茶臼山 2171～黒沢池ヒュッテ～富士見平～笹が峰 歩行時間 5H  
笹が峰バス停 11:30 発＝妙高高原駅 12:20 着北しなの線長野行 13:06 発＝長野駅 13:49 着しなの16号名古屋行 14:00 発⑥＝名古屋駅 17:07 着ひかり 649号新大阪行 17:19 発＝京都駅 18:12 着 解散 (様子を見て黒沢池周りをやめる4H)

**参加費** 25000円(小屋代・バス代) JRは各自

**持ち物** 日帰り一般装備 着替え 防寒着 インナーシート

コロナ対策用品 サブリュック 昼食 13日・14日分

CL 山下美喜子 090-2100-4084

SL

**申し込み** 7月3日まで 募集 CL/SL含めて6名まで(宿の都合)  
(7月5日ポンポン山トレーニングに参加してください)

留守本部 操谷俊之さん

## 7月例会案内（岩登り）

はじめてのインドアクライミング No.114

### やまびこ くらぶ



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

2 階の広いスペースが貸切で使え、3 時間のんびり登れます。

今回からルートが新しくなります。

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： 7 月 1 2 日(水) 1 4 時から 1 7 時

集合 原谷「やまびこくらぶ」

(阪急西院駅より市バス 2 0 5 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

黒部五郎岳・薬師岳（9月16日～18日）トレーニング

## 西山縦走

9月16日から18日の黒部五郎岳・薬師岳の山行のトレーニングをします。今回の歩行時間は9時間半としております。本番を目指して長時間の歩行に慣れておきましょう、本番不参加の方も人数に空きがあれば参加可能です。

**日時** 2023年7月15日（土） 雨天の場合16日（日）

**集合** 阪急桂駅東口京阪京都交通バス乗り場 午前7時50分

（亀岡駅前行京阪京都交通バス、午前8：00発に乗車）

**コース** 阪急桂駅東口京阪京都交通バス乗り場～老いの坂峠バス停

（徒歩）～首塚～大枝の山～西山団地～大暑山～小塩山～森の案内所～西尾根～リョウブの丘～ポンポン山～釈迦岳～大沢峠～柳谷第2駐車場～小倉山～天王山～JR山崎踏切（解散）歩行時間9時間半

**持ち物** 日帰り一般装備 弁当 水分多め ヘッドランプ

**地図** 1/25000「京都西南部」「淀」 山と高原地図「京都西山」

**申込み** 7月3日20時からCL迄お願いいたします。10名迄

**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

## 北八ヶ岳(8/26～27)トレーニング山行

北八ヶ岳山行参加者でトレーニング山行を行います。一泊分の荷物で、天王山付近を登り下りしてみましょう。下山後、桜公園で説明会をします。北八ヶ岳に申し込みの皆さんは、必ず参加してください。

**日 時** 2023年7月16日(日) 雨天の場合、17日(月)

**集 合** JR山崎駅 8時30分

**コース** 椎尾神社→中の谷→円明教寺→小倉神社→急斜面→サン  
トリー山→椎尾山→天王山→旗立松展望台→桜公園

**持ち物** 日帰り一般装備 弁当 雨具 コロナ感染予防グッ  
25000 図「淀」、京おとくに西山連峰トレッキングマップ

CL 吉谷由美子 090-3820-4577

SL 久保まさ子 090-6326-0242

SL 和泉奈緒美 090-7490-4183

解散後報告先 鹿島和子さん

## 滋賀のアルプス④ 金勝アルプス

金勝アルプスの2回目です。子鶏冠山、鶏冠山から、天狗岩、耳岩と岩登りを楽しみましょう。徒渉、ザレ場、三点支持のところがたくさんあります。耳岩からの天狗岩線の下りはきついです。

日 時 2023年7月21日（金）

集 合 JR草津駅 8:45 草津駅東口発 9:00 のバスに乗車

コース 上桐生バス停→北谷林道→たまみずきの道→北谷林道  
→子鶏冠山→鶏冠山→天狗岩→耳岩→天狗岩線→桐生  
キャンプ場→上桐生バス停

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、三雲」

申し込み 7月14日までにCLにお申し込みください  
CL、SLを含めて10名程でお願いします

CL 和泉奈緒美 090-7490-4183

SL 久保まさ子 090-6326-0242

解散後報告先 岡庭美恵子さん

## 芦生京大研究林ガイド付きツアー

1967年 芦生にダム建設の計画が発表され芦生の営みや、自然に大きな危機が迫り(芦生の自然を守り生かす会)が発足しました。芦生のダム問題と対峙する大変な時代がありましたが自然は破壊されることなく、現在まで守られています。しかし、最近では北陸新幹線延伸計画の下、由良川源流の自然破壊が進められようとなりました。私達西山ハイキングクラブの合言葉に

**“豊かな自然を守り発展させよう！”**

という言葉があります。京都府下に残された貴重な由良川源流の自然資産の中で山行を楽しみましょう！

当日は芦生山の家の専属ガイドの案内で由良川原流域をトレッキングします。是非ご参加ください。

日時：7月22日(土)

集合：7:20にJR嵯峨野線ホーム

行程：JR京都駅7:34→8:20園部(芦生山の家の送迎バス)8:30→9:50芦生山の家(ガイドさんよりコースの説明&弁当受取り)10:15山の家のマイクロバスで出発→11:00長治谷小屋跡着。ここからガイドさんの案内。……11:30大カツラ&トチノキ保存地(昼食)12:30……13:45ケヤキ坂……14:30メタセコイヤ並木……山の家・送迎バス15:30→16:10園部駅16:48→17:36京都駅(解散)

\*トレッキングではマイクロバスが並走してくれます！

**参加費：9700円**(送迎バス=2000円。ガイドツアー=7700円)

**\*ガイドツアーはお弁当付きです**

持物：日帰り装備、地図：山と高原地図「京都北山」

CL：松宮秀隆 090-2049-1943 zuborataro1943@ezweb.ne.jp

SL：西尾久枝 090-6233-8918

**参加申込：松宮まで。山の家予約の関係で7/5〆切。**

解散報告先 五十棲節子さん



<初歩から学び楽しむ>

## 目俵・インドアクライミング④②

日時 2023年7月22日(土) 9:00～12:00

会場 吹田市目俵市民体育館 ※はじめての方は案内します

(大阪府吹田市目俵町 1-11 ☎06-6383-3017)

※JR 吹田駅から徒歩約 15 分、阪急相川駅から徒歩約 20 分

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

◆申し込みは2週間前の7月8日(土)午後7時から。初心者大歓迎。

CL の下記メール・携帯 SMS 等で申し込んでください。貸し切りではありませんので一般市民の方などもいっしょになる場合があります。感染防止対策で、クライミングブースは定員 15 人です。申し込みはお早めに。

※5月よりクライミング受付窓口がなくなりました。他の入館者と同じ列に来館順に並んでください。改修工事のため、次回8月例会は休会です。

【参加費】 600円（吹田市民以外の体育館利用料金）

【参加者】 西山HC会員および労山会員

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

CL 馬場重明（090-1025-1843）

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

SL 旭 眞

[解散後報告先：小原清志さん]

7月例会案内（健脚）

## 黒部五郎岳～烏帽子岳

3000m級の山を縦走します。ロングコースですが、奥深い北アルプスが楽しめると思います。

日 時 2023年7月23日(日)～28日(金)（車中1泊+4泊5日）

日 程

(1・2日目) 京都駅八条口 23:16 発(高速バス)→富山駅南口 6:10  
→8:10 折立～太郎平小屋(泊) コースタイム4時間30分

(3日目) 太郎平小屋～黒部五郎岳頂上～黒部五郎小舎(泊)  
コースタイム6時間35分

(4日目) 黒部五郎小舎～鷺羽～水晶岳～水晶小屋(泊)コースタイム7時間

(5日目) 水晶小屋～野口五郎岳～烏帽子岳～烏帽子小屋(泊)  
コースタイム6時間50分

(6日目) 烏帽子小屋～高瀬ダム(タクシー)→JR信濃大町駅 14:38  
→名古屋(新幹線)→JR京都 19:12 着 コースタイム4時間20分

費用：約¥75,000(交通費・宿泊費)

持ち物：日帰り一般装備、ヘルメット

地 図：山と高原地図「劔・立山」「鹿島槍・五竜」

参加者：鹿島、小嶋、CL、SL、計4人

C L 田村 太二 携帯 090-2108-6099

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

S L 井上 美智子 携帯 090-6232-3224

留守本部 馬場重明

7月例会（健脚）

## 唐松岳

唐松岳（2693m）は、富山県と長野県の県境に位置する山で、日本三百名山の一つです。山頂からの展望が魅力的で、劔岳、白馬岳、五竜岳などが見渡せます。

スキー場のゴンドラとリフトを利用して八方池山荘に前泊し、翌日往復することにします。

**日程**：2023年7月26日（水） -- 28日（金）

### 行程

**7月26日（水）** 京都駅新幹線ホームに7：40集合

東海道新幹線・中央線・大糸線を乗り継いで、白馬駅で下車。

バスまたは徒歩で八方ゴンドラ乗り場まで移動。

ゴンドラ・リフトを利用して八方池山荘に入る。

宿泊先：八方池山荘

**7月27日（木）**

歩行：八方池山荘 → 八方池 → 丸山ケルン → 唐松岳頂上山荘  
→ 唐松岳（往路を戻る）

歩行時間：8時間30分

リフト・ゴンドラを利用して下山。

時間があれば入浴します。

バスまたはタクシーで白馬駅に移動。

白馬駅からJRで京都に戻る。京都着は22：15頃の予定

**7月28日（金）** 予備日

CL：依田敏夫 090-8218-3715

SL：村田君代 090-9703-7175

参加費用：40000円程度

参加者：池澤晶子 太田純江 片山富子 小西弥生 林導

村田君代 山口礼子 依田敏夫 （CL、SLを含めて8名）

留守本部：林ただし さん

# 伊吹山

1377.3m



伊吹山は鹿の食害が有り登山道が大変荒れて歩きにくくなってます。高齢になり歩行ペースもゆっくりになってきてますので下山はバスを利用します。青春切符を利用しますので参加を受けつけた方は切符の有無、乗車駅をCLに連絡してください。

- 日にち 7月28日(金曜日)
- 集合 長岡京駅 改札前 6:15 集合
- 往路 長岡京駅発 6:21=快速長浜行き=7:39 米原駅 8:03  
=7番線大垣行=8:12 近江長岡駅 8:25=湖国バス=  
8:41 伊吹登山口
- コース 登山口 9:10~6合目避難小屋(昼食)~山頂~お花畑  
~15:00 スカイテラス(伊吹山西登山道入り口) 15:20  
=バス=16:40 米原駅 行動時間 約5時間45分
- 復路 米原駅 16:57=快速網干行=18:19 長岡京駅
- 持ち物 日帰り装備・弁当・水分多め
- 地図 伊吹山(25,000円) スマホアプリ(ヤママップ等)
- 費用 ¥2410(青春切符)+¥370(バス)+¥1600(バス)=¥4380
- 募集人数 8名(CL,SL込み)
- 申し込み 7月20日(木)19:00~ CL永田まで  
ライン、SMS、パソコン [ysnagata@ybb.ne.jp](mailto:ysnagata@ybb.ne.jp)

- C L 永田芳江 090-4038-9639
- S L 安達正明 090-9884-6186
- 解散後連絡先 岡庭恵美子さん

## ゆっくり愛宕山、嵯原～愛宕山

今回は、愛宕山をゆっくり登ろう！と企画しました。そこで JR を使って八木駅まで行きます。そこからバスで原へ。ここ嵯原は朝日新聞の「日本の里、100 選」に選ばれている棚田が美しい里です。ここは標高約 450m で愛宕山までは約 500m の登りです。棚田の景観を楽しんでから頑張って登りましょう！帰路は表参道を下って清滝へ下山します。

日時：7月29日(土)

集合：7：20JR 京都駅嵯峨野線ホーム前から2両目

行程：JR 京都駅 7：34→8：12 八木駅 8：27→(京都交通バス)→

9：15 原(嵯原) 9：30………11：30 愛宕山九合目(昼食)

12：10………13：10 五合目小屋 13：20………14：20 清滝バス停

14：50→阪急嵐山駅(解散)

C L：松宮秀隆 090-2049-1943 zborataro1943@ezweb.ne.jp

S L：操谷俊之 090-1916-1452

参加申込：松宮迄。

装備：日帰り装備

地図：山と高原地図「京都北山」

解散報告先：鹿島和子さん



嵯原の棚田の風景です



## 2023年 初級山登りセミナー

### 修了山行 木曾駒ヶ岳

日にち 7月29日(土)～30日(日)

集合・出発 7月29日(土)午前7:00

JR長岡京駅東口 (ロータリー出口)

- 初級山登りセミナー修了山行は百名山・木曾駒ヶ岳。中央アルプスで最も高い3000m級の山(2956m)で、高山植物も多く花の百名山にもあげられる名山です。氷河で削られたお椀のような地形の千畳敷カール(2600m)からの標高差は400mほどですが、アップダウンはキツイです。今回は足を延ばして濃ヶ池周回コースも歩きます。「楽に登らせてくれる百名山はない」を肝に銘じ、訓練を積んで体力もつけ挑みましょう。
- セミナーを受講し入会された新入会員さんと入会5年以内の会員さんで参加条件を満たした方を優先します。参加者は7/9実技補習、7/23打ち合わせに必ずご参加下さい。問い合わせはCL馬場まで

#### 【アクセス・コース】

##### [第1日目 7/29]

JR長岡京駅東口→<チャーターバス>→菅の台バスセンター→<路線バス>→しらび平→<駒ヶ岳ロープウェイ>→千畳敷～お花畑散策～乗越浄土～天狗荘(泊)

##### [第2日目 7/30]

天狗荘～中岳～木曾駒ヶ岳～濃ヶ池～駒飼ノ池～天狗荘～乗越浄土～千畳敷→<駒ヶ岳ロープウェイ>→しらび平→<路線バス>→こまくさの湯→<チャーターバス>→JR長岡京駅東口 22:00頃着予定

【持ち物】 ※費用は交通費・宿泊代等で約26000円

日帰り必携装備+着替え+入浴グッズ、感染防止対策グッズ

(CL) 馬場重明 (☎090-1025-1843)、(SL) 安達正明、  
(SL) 永柳辰夫、(SL) 中村好夫、(SL) 福田設子

【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。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

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

SL 加藤ゆり、山下美喜子 (以上7名)

留守本部：未定

## 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](mailto: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～（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

## 黒部五郎岳・薬師岳

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

**日程** 2023年9月16日（土）～18日（月・祝）

**行程**

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

**9月17日（日）**

太郎平小屋6時出発～黒部五郎岳～太郎平小屋16時頃着

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

**C L** 能登恵美子 090-6960-1318

**S L** 中村好夫 090-2354-9750

**参加費用** 45000円程

**参加申し込み** 7月1日20時からC L S L含み9人迄、C Lに申込み  
お願いいたします。事前トレーニング山行を7月15日西山縦走8月  
12日比叡山縦走9月2日東山トレイルを実施予定。

留守本部 林 正さん

## 秋の御嶽山飛騨側

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

日時 2023年10月1日(日)～10月3日(火)

## 日程

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

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

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

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

コースタイム4H

CL 山下美喜子 090-2100-4084

SL 安達正明 090-9884-6186

参加費 小屋代(28000円)・タクシー代(7000円)・温泉代(600円)な  
ど約36000円 JRは各自

申し込み 7月1日～5日

CL 山下まで連絡よろしくお願ひします。メール歓迎

留守本部 林 ただしさん

10月例会案内（健脚）

## 谷川岳（西黒尾根）

日本三大急登の一つ西黒尾根を登ります。クサリ場が、かなりのウエイトを占めます。岩場歩きの好きな方はご参加ください。

日 時 2023年10月7日(土)～9日(月) (2泊3日)

予備日 10月13日(金)～15日(日)

日 程

- (1日目) JR 京都駅 9:33 発 (新幹線ひかり) →12:12 東京 12:40  
(新幹線とき 321号) →13:43 上毛高原駅 13:57 (バス) →  
14:35 土合駅前～土合山の家 (泊)
- (2日目) 土合山の家～西黒尾根登山口～肩の小屋～オキノ耳～トマ  
ノ耳～天神峠展望台 (リフト) →天神平 (ロープウェイ)  
→登山口～土合山の家 (泊) コースタイム 6時間 40分
- (3日目) 土合山の家～土合駅前 10:28 (バス) →11:15 上毛高原駅  
(新幹線たにがわ 410号) 11:46→13:00 東京 13:33 (新  
幹線ひかり) →16:12 京都着

費 用：約¥45,000(交通費・宿泊費)

持ち物：日帰り一般装備、温泉グッズ、ヘルメット、マスク

地 図：山と高原地図「谷川岳」

参加者： CL, SL 含め 6 人。7 月 1 日～10 日に CL に申込んで下さい。

CL 田村 太二 携帯 090-2108-6099

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

SL 旭 真 携帯 090-4900-1598

留守本部 未定

ジャンル らくらく	 <b>山行報告</b>			西山ハイキングクラブ
行き先	<b>五月山</b>			
日時	2023年5月20日(土)		天気	曇り>晴れ
リーダー	安達 正明	サブリーダー	深田 雅子	
<p>&lt;参加者&gt; 会員6名(敬称略、五十音順)  安達 正明      岸本 貴美男      夏原 典子      深田 雅子  山本 恵俊      和田 喜美子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  阪急池田駅 10:00 ---10:20 池田城址 (ストレッチ) 10:30---10:55 炭焼小屋---11:30 火床---11:40 展望台 (昼食) 12:10---12:20 ドライブウェイ駐車場(トイレ休憩)---12:50 望海亭跡---13:10 秀望台---13:30 五月山動物園---14:00 池田駅 (解散)</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>SLを予定していた能登さんが急に都合が悪くなり、深田さんにSLをお願いする。</p> <p>池田城址まで街中を歩く。池田城址では能の公演がおこなわれるらしく、準備が行われていた。天守に登り、池田の町並みやこれから登る五月山などを眺め、準備の邪魔にならないように城址公園の隅でストレッチなどを行う。</p> <p>すがたに(杉ヶ谷)広場で休憩し、これからの旧都に備える。</p> <p>炭焼小屋コースの急登に登り、五月平高原コースに合流するとすぐに大文字の火床である。火床で展望を楽しんだ後、展望台へ向かう。展望台は陽が当たるので、木陰で昼食にする。</p> <p>ドライブウェイの駐車場でトイレ休憩し、吊り橋へ向かう。吊り橋は渡らなくてもいいのだが、興味本位で渡る。</p> <p>分岐を見落として、望海亭跡に来てしまった。少し戻り、秀望台で展望を楽しみ、五月山動物園へ下る。園内を一巡りして、池田駅へ戻る。解散後、有志でお茶をして帰る。</p> <p>ヒヤリハット無し。</p> <p style="text-align: right;">記入者:安達正明</p>				

<ジャンル> らくらく	山行報告			西山HC
行き先	嵐山・三船祭り			
日時	2023年5月21日(日)		天気	晴
C L	鈴木洋一	S L	山岳邦枝	
<<参加者>> 安達千代子 伊佐恵美子 片山富子 岸本貴美男 木下基 小林富子 清水伊都子 鈴木洋一 田北祐子 田村佐多子 西尾久枝 藤本真弓 八尾てる美 山川千津子 山岳邦枝 山本恵俊 計16名				
<<アクセス・コースタイム>> 阪急嵐山駅 9:30→法輪寺 9:40→電電社 9:50→洛西取水口 10:20→ 櫟谷宗像神社 10:30→戸無瀬の滝 10:40→星のや京都 11:00→大悲閣 千光寺 11:15→千鳥ヶ淵解散 11:50 昼食後三船祭り観賞				
<<リーダー報告>> ◆快晴、新緑の元、閑歩するには絶好のウォーキング日和となった ◆16名の参加 ◆9時30分集合で、9時前から待っている人もいた ◆集まってくる人たちの第一声は「ひさしぶり」から会話が始まる ◆退会する人が増える中、旧交を温める場となったのは幸いだった ◆法輪寺—十三詣りに来たことがある人も舞台から市内を眺めることは無いようで、目の前に広がる絶景を鑑賞 ◆大堰川—5世紀から現代に続く河川管理の形跡をみる ◆10時近くでも嵯峨嵐山は観光客であふれかえっている ◆嵐山の桂川右岸を歩く観光客は少なく緑のトンネルの中を散策 ◆古い写真や浮世絵でしか見られない名所旧跡の場所を確認 ◆角倉了以が晩年を過ごした大悲閣から保津峡や京都市内を鑑賞 寺の住職から角倉了以の功績や禅の心などのお話いただいた ◆解散後昼食 ◆ホテル星野や京都横の千鳥ヶ淵で宿泊客を送り向かえで行きかう屋形船を見ながらの昼食 ◆13時から始まる三船祭り観賞場所に陣取る ◆ヒヤリハットなし。				
				<報告：鈴木洋一>

ジャンル 一般	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	比良比叡トレイル		
日 時	2023年5月21日(日)	天 気	晴れ時々曇り
リーダー	操谷俊之	サブリーダー	加藤ゆり、 山下美喜子
<p>&lt;参加者&gt; 10人 明田米生、池澤晶子、加藤ゆり、北村初恵、木下裕子、操谷俊之、谷口信子、野沢昭二、山下美喜子、吉田京子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 畑バス停8:05→横谷峠9:13→地藏峠9:41→地藏山9:55→笹峠 10:08→イクワタ峠10:47→11:25釣瓶岳(昼食)12:16→細川越 12:49→13:25武奈ヶ岳13:43→北比良峠15:09→前山15:12 →16:39イン谷口バス停(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歩行距離約15km、累積上昇高度1250m、休憩含むと合計8時間40分の行程。コース定数は31(ほぼ健脚)、昨年からはじめた「比良比叡トレイル」で最も高負荷の例会となった。</li> <li>・ 釣瓶岳、武奈ヶ岳までの急登で、2人の方が足つり一步手前と申告された。水分・ミネラル等を補給のため、適宜、休憩を実施した。武奈ヶ岳山頂を過ぎると、お2人とも回復、その後は快調に歩かれた。</li> <li>・ ダケ道の長い下りも順調に進み、イン谷口の最終バス(16:40発)にもちょうど間に合った。予約した個人タクシーが突然の弔事のため、ダメになり、イン谷口からJR比良駅までの歩きを覚悟していたが、皆さんの健脚ぶりに、内心驚いた。</li> <li>・ 春の時期は、どの山でも多くの花と出会う。今回も例外ではなく、畑バス停付近では桐の花が、横谷峠への登りではギンリョウソウ(銀竜草)が開花、釣瓶岳へ向かう途中ではカマツカ(鎌柄)が白い花を付け、武奈ヶ岳山頂手前では、レンゲツツジが群生していた。またドウダンツツジもいたるところで赤やピンクの花をつけていた。</li> <li>・ ヒヤリハット無し。 記入者：操谷俊之</li> </ul>			

ジャンル 健脚	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	六甲・黒岩谷			
日 時	2023年5月21 日(日)	天 気	晴	
リーダー	猪倉美佐子	サブリーダー	横山 共栄	
<p>&lt;参加者&gt; 11名 猪倉清、猪倉美佐子、和泉奈緒美、井上美智子、鹿島和子、久保まさ子 能登恵美子、福田設子、山崎富美江、横山共栄、吉谷由美子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt; 芦屋川バス発 8:40—東おたふく山バス停着 8:51—東おたふく山頂上 9:45 土桶割峠 9:55—黒岩谷入渓 9:58—おこもり谷分岐 10:54—六甲越 11:13 六甲最高峰(昼食 11:32~12:05)—一軒茶屋 12:16—雨ヶ峠 13:35—風吹 岩 14:33—高座の滝 15:28—阪急芦屋川駅着 15:55—16:07 乗車</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt; ヒヤリ・ハットはありません。</p> <p>*以前、黒岩谷のマンサクを見るために3月に例会を組んだことがある。 その事をすっかり忘れていたが横山さんはよく覚えていて、私の16年前の例会報告を送って下さった。それを見て、もう一度あの谷をあの時のS.L 横山さんと歩いてみたくなり例会を組んだ。</p> <p>*16年前には無かった赤やブルーのテープがつけられていて迷うことは無かったが以前とコースの感じが少し違った。 最高気温が29度になるとの予報だったが、谷沿いの道で涼しかった。 8つの堰堤を越えていくのだがホッチキス階段を登ったり、急坂を高巻いたり、ロープがついている所もあった。</p> <p>*静かな黒岩谷だったが、帰りの一軒茶屋からの下りでは若いハイカーが挨拶を交わしながらどんどん登ってきた。子供連れのファミリーも多い。</p> <p>*一般登山道ではない谷歩きで、下りも足場が悪い所があるのでランク健脚にした。S.Lの横山さんはじめ、皆さん健脚ぞろいで頼もしかった。</p> <p>*花は無いと思っていたが、あざやかなヤマツツジがきれいでモチツツジサラサドウダン、キンラン、コアジサイ、ニセアカシアなども見られた。</p> <p>*風吹岩でのんびり出来たが、そこから先が岩場の下りで少々疲れました</p> <p style="text-align: right;">記入者:猪倉美佐子</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	天王山トレーニング		
<延べ 15人><参加者10人> 今村富久美 片山富子 北千恵子 草場眞知子 桑原長治 則包公子 林謙佐郎 横山共栄 吉谷由美子 吉田京子			
日時	5月 22日	天気	晴れ
CL	能登恵美子	SL	桑原長治
<参加者>3人			
日時	6月 5日	天気	曇り
CL	草場眞知子	SL	吉谷由美子
<参加者>5人			
日時	6月 19日	天気	晴れ
CL	能登恵美子	SL	北千恵子
<参加者>7人			
<コースタイム>			
第1・第3月曜日 小倉神社コース(分岐テーブルまで往復)往復約1時間 天王山頂上往復も可 第2・第4月曜日 桜公園コース(山頂往復)往復約1時間 サントリー広場迄の往復も可			
<リーダー報告>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・長雨の為道はぬかるみ、岩の部分は苔などの為滑りやすくなっています。注意して歩きましょう。</li> <li>・蝶などの昆虫と共に蚊が出だしました。苦手な方は防虫スプレーや蚊取線香を準備してください。</li> <li>・天王山トレーニングは、一人で、仲間となど、それぞれの時間に合わせて歩いています。</li> </ul>			
<u>新入会員の方は一度はおいで♥</u>			
・ヒヤリハットなし		記入者:草場克彦	



ジャンル 岩登り	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	アウトドアクライミング (片山市民体育館屋外クライミング施設)			
日 時	2023年5月23日(火)	天 気	曇り	
リーダー	旭 眞	サブリーダー	木地弘恵	
<p>&lt;参加者&gt;計7名 旭 眞、猪倉美佐子、和泉奈緒美、木地弘恵、小原清志、馬場重明 福田設子</p>				
<p>&lt;アクセス&gt;JR吹田駅徒歩16分 阪急豊津駅(千里線)徒歩8分 吹田市片山体育館 8:50 集合、12:00 解散</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>★今年リニューアル工事が実施されて初めての例会なので、皆さん期待が大きく、去年に比べると大変多く、定員満員の申し込みがあった。しかし、直前に3名のキャンセルが出て、結局7名の参加であった。</p> <p>★クライミング場は、各グレード別にホールドが色識別されており、わかりやすく初心者向きである。足が自由のグレードだが、固定にすることで難易度を上げることが出来る。皆さんは、それぞれ実力に応じて足を自由にしたり固定にしたりして取り組まれていた。クライミングのトレーニング場として考えた場合は、休日、平日のほとんどが利用できるのが最適である。但し、屋外なので雨天は、使えないのが難点である。</p> <p>★今回は、新しくなった各コースをみなさん楽しく取り組まれていた。特にホールドが猫の手や、果物、動物の形がしていてユニークである。又、壁も新しくなり気持ち良かった。天気も当初小雨で心配したが、すっかり上がり、壁も、ホールドも乾いていて支障なく登ることが出来、良かった。</p> <p>屋外なので蚊がおり、今後多く出てくるので実施するのであれば、対策が必要だ。</p> <p style="text-align: right;">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	光明寺裏トレーニング			
日時	2023年5月24日(水)	天気	晴れ	
	2023年6月14日(水)	天気	曇り	
リーダー	春豊子	サブリーダー	古塩幸子	
<p>&lt;参加者&gt;</p> <p>5/24 7名 安達千代子 北千恵子 久貝浩子 古塩幸子 田北祐子 春豊子 森川康子</p> <p>6/14 3名 古塩幸子 春豊子 吉田京子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p>5/24 光明寺駐車場 9:00(挨拶 名前記入 体操)～放生池 河陽ヶ丘へ通じる分岐 10:00 梅林～来た道に戻って光明寺駐車場 11:00</p> <p>6/14 光明寺駐車場 9:00(挨拶 名前記入 体操)～儀杖池への道戻って放生池からダムの横を通って子守勝手神社～光明寺駐車場10:35</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>5/24 前回観察したキンランを見ようと梅林を目指した。放生池の東側でキヌガサダケを見つけた。たった1本だけわずかに見えたがレース状の白い衣は閉じていた。キンランもキヌガサダケも見られてよかった。</p> <p>6/14 ちょうど9時前に雨が止んだのでキヌガサダケを探すことにした。去年沢山発見した竹林をのぞいたらあちこちに白い姿があった。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・同時刻にキノコを趣味にされている女性に出会い、これは赤玉キヌガサダケという主に関西で自生しているキヌガサダケだということ。ハエが赤い球状のところをペロペロなめて胞子を運んでいること。食用になるのは、白い芯の部分で、網目模様の衣は9時過ぎにはしぼんでいくことを教えていただいた。</li> <li>・放生池の脇を通ってササユリの保護観察地に寄ってみたが雑草が大きく藪のようになっていてササユリの姿はなかった。</li> </ul> <p>子守勝手神社のアジサイが見ごろあたりの風景にぴったりだった。</p> <p>5/24 6/14 ともヒヤリハットなし。</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	京都一周トレイル北山西部① 二ノ瀬～京見峠		
日時	2023年5月24日(水)	天気	快晴
CL	島田江里子	SL	永本芳江
<p>&lt;参加者&gt; 会員 10 名 伊藤明代、片山富子、草場眞知子、小西弥生、島田江里子、瀬古京子、谷口信子、永本芳江、夏原典子、林謙佐郎</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 叡電出町柳駅発 8:12～二ノ瀬駅 8:37～富士神社横体操 8:50～夜泣峠 9:25～向山 9:45～山幸橋(昼食) 11:00～11:35～盗人谷二ノ橋 12:19～氷室神社 13:10～京見峠 13:40～長坂越え分岐 13:47～鷹峯源光案前バス停 14:30 解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前夜の雨がやみからりと晴れ、爽やかな風が吹き、これぞ 5 月という最高のハイキング日和。</li> <li>・叡電二ノ瀬駅を出て、トレイル標識を探しながら進む。向山頂上からは市内が眺望でき、向山を超えたベンチでゆっくり休憩した。</li> <li>・山幸橋手前の発電所横で休憩した際、A さんが「背中がチクツとする」といい、衣類を上げて見たら背中にヒルが!! 勇敢な SL がヒルを撃退。チクツするたびに背中を搔いたためか、ヒルがその都度場所を変えて吸い付き 5 ヶ所くらいかまれていたが、ヒルは細く血はあまり吸われていなかった。抗生物質塗布で応急手当を行う。やはり北山にはヒルがいた。多分休憩時にザックを地面に下した際にヒルがついたのではないかと推測。ザックにもヒル除けスプレーしたほうが良いかも。</li> <li>・B さんが「携帯がない!」というので、B さんの携帯に電話すると、後から来た二人ずれ男性が「拾ったので、持っていきます」、と連絡がついた。昼食を取りながら待ち、無事 B さんの手元に携帯が戻った。これも休憩時ザックを下した際に携帯が落下したのに気づけなかったため、出発時各自で落とし物、忘れ物の確認が必要。</li> <li>・コース近くのトイレは、山の家はせがわにあるが、トレイル道からそれ往復 30 分かかるため、利用希望者なく予定していた距離・時間ともに短縮した。結果、合計行動時間 5 時間 50 分、うち休憩時間は 1 時間 44 分、歩行距離 11, 1 キロ、累積高度 781m だった。</li> <li>・ヒヤリハットは、ヒルと、携帯。</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者： 島田江里子</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	山城歩き⑱大溝城跡&清水山城跡			
日 時	2023年5月26日(金)	天 気	曇り	
リーダー	村田 君代	サブリーダー	和泉奈緒美	
<p>&lt;参加者&gt; 13人 (内1名 一般参加者)</p> <p>池澤晶子、和泉奈緒美、太田純江、鹿島和子、上脇和子、小西弥生、公森満子、中村好夫、深田雅子、村田君代、山口礼子、和田喜美子、一般参加者(池本富士男)</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p>JR 京都駅 8:47 発→9:21 近江高島駅 9:30 出発→大溝城 9:40→乙女ヶ池 10:10→高島ふれあい広場 10:30→総門 10:40→古代水道 10:50→11:00 近江高島駅 11:23 発→旭駅 11:30 着→新旭森林スポーツ公園 11:45(昼食) 12:20→13:10 清水山城跡 13:30→新旭駅 14:45 解散</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt; ☆ヒヤリハットなし。</p> <p>☆ 舗装道路を歩く今回は曇り空が歩きやすかった。近江高島市の平城・大溝城と山城・清水山城の2城跡を訪ねた。大溝城周辺を2時間散策し、その後、新旭駅にJRで移動した。清水山城を3時間、どちらも駅近なので時間的にも余裕が持てた。</p> <p>☆ 特別講師の中村さんに、「大溝城を知るために」「清水山城を知るために」の資料を準備して頂き説明を受けた。大溝城では、琵琶湖西岸を選地としたことが現地に立ちよく理解できた。当時のままの石垣が苔むした状態で残っていた。大溝城の概要、歴史もよくわかった。</p> <p>☆ 清水山城は 210m の山城です。汗をかき登った山頂からの眺望が最高でした。最大級の堀切、土塁、竪堀、また山頂から山裾に向けて掘られた畝状空堀について現地学習をした。</p> <p>☆ 一般参加の池本さんは、初級セミナー受講生です。休みを合わせて参加して頂きました。</p> <p>☆ 参加者からの一言 ・初参加ですが中村さんの説明が解りやすかった。・わらび取りタイムがあり楽しかった。・乙女ヶ池の景観が最高。堀切に登りたかった。の感想でした。</p> <p style="text-align: right;">記入者:村田君代</p>				

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	朝日峯～峰山		
日時	2023年5月26日(金)	天気	晴
リーダー	福田設子	サブリーダー	永田芳江
<p>&lt;参加者&gt; 9名          片山富子 岸本貴美男 北千恵子 鈴木洋一 瀬古京子 永田芳江          福田設子 山下美喜子 吉谷由美子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;          7:50 阪急西院駅集合—京都市バス 8:06 発—8:43 高雄(挨拶・体操)          9:04 スタート—9:54 谷山6号橋—11:08 松尾峠—11:17 朝日峯登り口          11:30 朝日峯(昼食)12:03 スタート 13:15P602—13:44 峰山登り口          13:54 峰山—15:25 榎ノ尾バス停 15:35 分バス乗車(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;          ☆高雄から谷山6号橋までアスファルトの林道を、川のせせらぎを聞きながらゆっくりと歩いた。          いつもより背の高いオカタツナミソウ、コックバネウツギ、今年初めてのジャケッツイバラ、白が際立つウツギなど初夏の花が楽しめた。          ☆6号橋から山道に入り、足元も崩れやすく草に覆われて歩きにくかった。倒木を越えて10分ほど歩くと通常の登山道となり快調に歩を進めた。          ☆松尾峠は林道が新しくできて、北側が大きく開けて峠の風情は失われつつある。それでも峠に着くとほっこりする。          ☆朝日峯の頂上で昼食。私たちだけの山頂は静かで北山らしい。          ☆P602の倒木で道なき道になっている所も踏み後を確かめながら無事に通過、台風の生々しい災害の跡が風化するのに10年位掛かることを実感した。          ☆永田さんに先頭を歩いてもらい、和やかな北山歩きの日、ありがとうございました。バスも予定より30分早く乗れてよかったです。          ☆ヒヤリハットはありません。</p>			
記入者:福田設子			

<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 <b>目俵・インドアクライミング④⑩</b>		
日 時	2023年5月27日(土)	天気	晴
C L	馬場重明	S L	峯尾靖子
<<参加者>> 11人 (※敬称略) 猪倉美佐子、和泉奈緒美、北川真理、久保まさ子、小原清志、永本芳江、野沢昭二、馬場重明、福田設子、峯尾靖子、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～9:20 開始～11:50 終了 (解散) ～JR吹田駅・阪急相川駅へ			
<<リーダー報告>> ◆5月からクライミング受付窓口がなくなり、他の入館者と同じ列に来館順に並ぶようになった。来館者の圧倒的多数は卓球で、いつも30人ほどが行列をしている。受付に時間がかかり非効率的になった。苦情を伝えたが「決まったこと」と取りつくしまもない。 ◆感染防止対策・安全確認を打ち合わせて開始。いつもの元気印が欠席のため、みなさん遠慮がち。しかし、初めて間もないみなさんが、積極的に挑戦。7～8本登った新人はじめ、みなさん、かなり登れるようになってきた。少しずつだが確実に上手になってきている。つられてベテラン組も難しいルートに挑戦していた。			
			
◆ヒヤリハットなし。 <span style="float: right;">&lt;報告：馬場重明&gt;</span>			

<ジャンル> 教育部	 <b>山行報告</b>			西山H C
行き先	<初級山登りセミナー第3回(実技②)> <b>大文字山</b>			
日 時	2023年5月28日(日)	天気	曇り	
C L	馬場重明	S L	福田設子、吉谷由美子	
講 師	永柳辰夫、中村好夫			
サポーター	和泉奈緒美、久保まさ子、島田江里子			
≪参加者≫ 23人(会員14人、受講生9人) ※敬称略 明田米生、和泉奈緒美、永柳辰夫、久保まさ子、佐武茂樹、澤居修、島田江里子、 瀬古京子、田村佐多子、中村好夫、野沢昭二、馬場重明、福田設子、吉谷由美子、 [受講生(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、岡本眞由美、東郷美樹、水谷小百合、吉井秀文				
≪アクセス・コースタイム≫ JR山科駅前広場(8:00集合・出発)～8:12疎水公園(打ち合わせ・解説・ストレッチ) 9:00 出発～9:25 諸羽山(220m 休憩・解説5分)～柳山(261m)～10:05 蔭山(302m 休憩・解説5分)～10:25 本目の送電鉄塔(休憩・解説10分)～10:45 分岐(休憩・解説15分)～11:13 毘沙門山(P381)～11:45 雨社(昼食・解説) 12:25 発～12:50 大文字山三角点(三等△465・3m 休憩・解説) 13:10 発～13:33 火床(休憩・解説) 13:45 発～13:57(休憩・解説5分)～14:25 砂防ダム～14:40 銀閣寺下トイレ前(解散)～銀閣寺道バス停→各地				
≪リーダー報告≫ ◆実技①天王山が雨天中止となったので、この日が実技の最初で受講生のみなさんと初の山歩き。大人数となったので4班に編成し、CL・SL・講師・サポーターが2人ずつで各班を担当した。 ◆実技②のテーマは「地図の見方・コンパスの使い方」。登山口の疎水公園で基本を学習して出発。設定された28ポイントの要所要所で、講師の永柳さん、中村さんが解説し、読図の基本だけでなく、そのポイントの歴史や文化、地質なども学んだ。CL・SL・サポーターが補足説明し、急な下りでは者間距離をあける等、歩き方も学んだ。中村さんの設定したコースは登山者も少なく落ち着いて学べた。受講生や新入会員のみなさんは、コンパスの使い方に苦戦していたが、これは繰り返し使い慣れることで身につくもの。山行の度に使って習熟しましょう。 ◆「暑くなる」との予報だったので熱中症を警戒し、行動中はマスクを外すとともに、こまめな水分補給を呼びかけた。しかし、山中は時おりさわやかな風が吹きぬけ、意外と涼しかった。 ◆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	Viva around 唐櫃越 ⑫			
日 時	'23年5月28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	
<p>&lt;参加者&gt; 14名  池澤晶子 太田純江 片山富子 上脇和子 北千恵子  小西弥生 田中佳代子 谷口信子 林 導 堀本信行  村田君代 山崎富美江 山下美喜子 依田敏夫</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  阪急上桂駅集合 8:25→衣笠山(お墓) ストレッチ 8:50→丁塚  9:15~9:20→東ベンチ 9:40→展望台(休憩)→沓掛山 10:30~  10:40→林道出合(昼休憩) 11:25~12:00 →林道途中(休憩)  12:30~12:35→みすぎ山 13:00~13:05→下山途中休憩 13:27  ~13:35→宝泉寺 13:55→JR馬堀駅14:20 解散</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★唐櫃越シリーズ12回を実施</li> <li>★今回はスタートした一回目と同じルートを、新緑の中歩きたいと実施しました。</li> <li>★スタートした頃、なかなか休憩の場所やタイミングが分からず、参加者の皆さんを長時間歩かせてしまったりしましたが、やっと納得できる時間配分が出来るようになったと思います。</li> <li>★風薫る5月、新緑が爽やかで名残のミツバツツジなどのお花に会えたりと、心地いい山歩きが出来ました。</li> <li>★14名参加でしたが、スムーズに進めて予定よりかなり早くの下山となりました。</li> <li>★ヒヤリハットなし</li> </ul> <p style="text-align: right;">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	足谷ベニバナヤマシャクヤク観察会		
日時	6月3日(土)	天気	晴
リーダー	松宮 秀隆	サブリーダー	鈴木 洋一
<p>&lt;参加者&gt; 7名 片山富子、北千恵子、久貝浩子、鈴木洋一、松宮秀隆、山岳邦枝、太田敦子(一般:初級山登りセミナー受講者)、</p> <p>ガイド兼講師:西野護さん(雲ヶ畑、足谷人と自然の会)</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p>北大路烏丸『もくもく号』8:10→9:10 岩屋橋 9:25……9:45『足谷小屋』(ガイドの西野さんからコースの説明を受ける)9:45 出発……11:52 足谷ベニバナヤマシャクヤク自生地(観察・昼食)12:45……13:20 足谷小屋(感想会)13:45……15:10 岩屋橋バス停(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; 数日前から降水確率高く、天候を懸念していたがそれを払しょくするような好天気に恵まれた。今回も、「足谷・人と自然の会」の西野護さんに案内と解説をお願いした。</p> <p>当初、観察会を兼ねて“やみなべ”を考えていたが予定していた鍋奉行が体調を悪くして中止。しかし、参加のみなさんは一生懸命に西野さんの解説に耳を傾けていただき、CLとしてやりがいを感じた。目的としていたベニバナヤマシャクヤクの開花時期にも合っていて可憐な花をみなさんに観察してもらえてよかった。西野さんの懇切丁寧な解説に感謝！</p> <p>右図は当日の軌跡。ヒヤリハット無し。</p> <p>記入:松宮秀隆</p>			

ジャンル 健脚	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	比良縦走		
日時	2023年6月3日(土)	天気	曇り後晴れ
CL	田村太二	SL	木地弘恵
<p>&lt;参加者&gt; 計10名 和泉奈緒美・井上美智子・木地弘恵・操谷俊之・小嶋乃婦絵・ 島田江里子・田村太二・松野周治・吉谷由美子・吉田京子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 堅田駅 6:40(タクシー)→7:02 平登山口 7:20～8:17 権現山～9:04 小 女郎峠～9:29 蓬萊山～9:47 打見山(昼食)10:05～11:20 烏谷山～12: 46 金糞峠～13:25 北比良峠～14:20 シャカ岳～14:59 ヤケオ山～15:42 ヤケ山～16:22 寒風峠～16:57 滝山～17:22 鶺鴒川越～17:46 岩阿闍梨 山～18:36 鳥越峰～19:51 見張山～21:14 近江高島駅(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 前日まで台風の影響が気になったが、雨に合わずに済んでほっとした。</li> <li>● 途中一人脚攣りを起こしかけた事と、それがもとで転倒したこともあって、北比良峠で話し合ったが、大丈夫行けるとの事で、引き続き歩いてもらったが、釈迦岳でSLと本人が話し合っ残り歩行時間を考えて、イン谷口に二人降りることになった。</li> <li>● 北比良峠から、ヤケ山まで、かなりの強風にさらされた。</li> <li>● ヤケ山でCLミスから楊梅滝の方に降りてしまい、途中で気が付きトラバースをして、涼峠から寒風峠に向かう道に出たが20分のロスをしてしまった。参加の皆さんには申し訳なかった。</li> <li>● 鳥越峰を過ぎたあたりからライトを点けたが、倒木を迂回したり、茂みをかき分けて通るところが分かりにくかった。</li> <li>● 最後の挑戦と思って参加された人が多かったと思うが、バトンを渡せたかどうかは分からない。とにかく若い人に期待したい。</li> <li>● ヒヤリハット:①木の根に足を載せて登るところで踏ん張りきれず転倒したが、体に異常はなかった。②下山路で、つまずき転倒、自分の装備のどこかで、指を切り、キズ絆で応急処置をした。</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者田村太二</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	クリーンハイク 1コース  光明寺～儀丈池～放丈池		
日時	2023年6月4日(日)	天気	晴れ
リーダー	春 豊子	サブリーダー	太田純江
<p>&lt;参加者&gt; 17名(会員16名、一般1名)</p> <p>&lt;会員&gt; 安達千代子 伊佐恵美子 井野口淑恵 太田純江 永柳辰夫 永柳美恵 久貝浩子 草場克彦 清水伊都子 田村太二 能登恵美子 春豊子 持永由紀子 森川康子 八尾てる美 山 岳邦枝</p> <p>&lt;一般&gt; 上田隆雄</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p>光明寺 10:00～儀丈池 10:30～方丈池 11:00～光明寺 11:30～ 駐車場 11:45 解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 一般参加者は、乙訓寺近くにお住まいで、光明寺は散歩によく、来られているという。すぐ打ちとけて下さり一緒にゴミ拾いをした。</li> <li>・ 陽ざしが強く、あったかかったが林の中に入ると風が吹いて、ウグイスの鳴き声にも癒され心地よかった。</li> <li>・ 竹林の中にキヌガサタケを探したが見つからなかった。前々日の大雨の影響を心配したが道は乾いており、小さなゴミも目ざとく見つけた。</li> <li>・ スギ林の根元の草むらに陶器のカケラや電子レンジが放置されていた。</li> <li>・ 光明寺の菩提樹を背景に同窓会的(?)クリーンハイクの記念写真を撮ってもらった。</li> <li>・ ヒヤリハットなし。</li> </ul> <p>○可燃ごみ 1袋 2kg ○不燃ごみ 1袋 7kg</p> <p style="text-align: right;">〈記入者 春 豊子〉</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	グリーンハイク2コース (小倉神社・天王山)		
日 時	2023年6月4日(日)	天 気	晴れ
リーダー	夏原典子	サブリーダー	永本芳江
<p>&lt;参加者&gt; 計 9名          北川真理 木下基 島田江里子 田北祐子 永本芳江          夏原典子 福井京子 藤本眞弓 和田喜美子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;          阪急西山天王山駅 9:30……小倉神社 10:00……出発10:25          ……休憩10:50……休憩11:15……天王山頂上11:55          (昼食12:30)……旗立松13:00……桜の広場13:30(ゴミ集積)          解散13:45</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、久しぶりの人、3月に入会された人なども参加されました。</li> <li>2、西山天王山駅から小倉神社までも結構な上り坂でもあり ゆっくり歩きました。</li> <li>3、お天気も良く気持ちよく歩けましたが ゴミは見つけるのが大変なほど落ちてなくて「ゴミないなあ」と 皆さんため息まじりの声も聞かれました。</li> <li>4、天王山頂上には日曜日でもあり 家族連れの人たちがお弁当をひろげておられました。マナーの向上ということでしょうか ゴミはありませんでした。</li> <li>5、桜の広場に下りてみると 他の山の会が集積したと思われるゴミ袋が7・8個置いてありました。          私たちはちょっと遅かったのでしょうか？</li> <li>6、ゴミ集計 可燃ゴミ 1キロ ・ヒヤリハットなし</li> </ol> <p style="text-align: right;">記入者 夏原典子</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	クリーンハイク3コース 西山キャンプ場・野山		
日時	2023年6月4日(日)	天気	晴れ
リーダー	山下美喜子	サブリーダー	峯尾靖子
<p>&lt;参加者&gt; 7名 (一般1名)  木下裕子 篠原 暢(一般) 田村佐多子 長濱定子 峯尾靖子  山下美喜子 山本恵俊</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  光明寺駐車場9:30 自己紹介・コース説明・クリーンハイクアピール  文読み合わせ・体操・係依頼～子守勝手神社9:50～尾根道～野山三  角点頂上10:30～展望台ゆうゆうの丘11:10～西山キャンプ場11:40  池など見学・昼食・トイレ～12:30発～ゆうゆうの丘～放生池～光明寺境  内～駐車場14:30 感想文記入・ゴミまとめ 解散</p>			
<p>リーダー報告</p> <p>1, 良い天气に恵まれ みなさん顔合わせし 役割 写真・土採集係を  決めて 出発する。子守勝手神社は紫陽花が3分咲きで迎えてくれ  た。ウサギの竹細工やもみの大木をみた。尾根道は急登であったが  皆さんゆっくり力強く登られた。ゴミはなかった。野山山頂で土採集  を忘れずにして、虫除けスプレーをかけて進む。草も笹も短く、歩き  やすかった。野山を下りて皆でダニなどついていないか確認する。  大丈夫でした。</p> <p>2, 飴の包み紙・印のテープなどのゴミが主で、予想外にキャンプ場に  下る道で不法投棄ゴミがあり、ペットボトル・空き缶も多く捨てられて  いた。キャンプ場では自然探検隊親子が、60人ほどいてカレーなど  作っていた。6コースの方にも会えた。谷の道で下り、ササユリ・カン  アオイ・イチヤクソウに会えた。里山歩き・花々 皆さん楽しんでおら  れた。境内で故郷の歌を要求されハーモニカのおじさんと演奏。</p> <p>3, 燃えるゴミ3キロ 燃えないゴミ1、5キロ</p> <p>4, ヒヤリハットなし 記 山下美喜子</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	グリーンハイク4コース椎尾神社・サントリー山・天王山		
日時	2023年6月4日(日)	天気	晴れ
リーダー	岡庭美恵子	サブリーダー	池澤晶子 鹿島和子 片山富子 村田君代
<p>&lt;参加者&gt; 19人          足立光子、猪倉清、猪倉美佐子、池澤晶子、岡庭美恵子、鹿島和子、片山富子、上出克代、五島ちまり、佐武茂樹、澤居修、鈴木洋一、瀬古京子、田中佳代子、田中啓子、中村あさ子、中村好夫、村田君代、横山共栄</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;          9:30JR山崎駅前集合～10:05椎尾神社出発～東尾根(C-1)～中の谷出合～11:50サントリー山(昼食)12:30 出発～13:10天王山(土壌採取)～13:40旗立松～13:50青木葉台展望広場～14:15桜公園(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;          * 沢山の参加者で心強かったです!!          * 前半は林道歩きでゴミは無く、キラキラに輝く木苺を頂きました。          * サントリー山は、休憩や食事をする事が多いのでチラホラありました。          * 天王山頂上も、チラホラありました。          * 桜公園も、タバコの吸い殻などありました。          * 天王山を清掃して頂いてる方達、登山者のマナーのお陰で目立つゴミが無いと思いました。          * ネジキ、ツルアリドオシの白い花がまぶしかった。          * 天王山山頂にてカップの拾得物があり下山後、警察に届けました。          * ヒヤリハット          東尾根への登り、中の谷分岐への下りで、転倒した人があり、あくる日、聞いてみた所、足首が少し痛いということでした。</p> <p>不燃物ゴミ 1袋 3kg      可燃ゴミ 1袋 3kg</p> <p style="text-align: right;">記入者:鹿島和子</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	クリーンハイク 5コース 水無瀬の滝～十方山～小倉山		
日時	2023年6月4日	天気	晴れ
リーダー	加藤 ゆり	サブリーダー	横井重信
<参加者>	会員7名 一般1名 上田和美 太田敦子(一般) 加藤ゆり 北千恵子 谷口信子 山口幾世 山田博子 横井重信		
<コースタイム> JR 山崎駅(10:00集合)～水無瀬の滝(10:35)～小倉山(12:00)昼食 12:30出発～小倉神社ゴミ集積場(神輿庫横駐車場)13:45—解散			
<リーダー報告> ノロノロ台風が通り過ぎ、絶好のクリーンハイク日和になり良かったです。  JR 山崎駅から水無瀬の滝までの住宅舗装路は何回歩いても好きに慣れません が先日から雨で水量の多い水無瀬の滝に癒やされ、心機一転、8人でゴミ袋 片手に歩きました。  滝の近くの舗装路で沢山のタバコの吸い殻を拾いました。 その後、竹林の土の道では十方山、小倉山まで殆どゴミは無く手を動かすより 口を動かす方が多かったです。  小倉山で昼食を済ませ、下山。小倉神社までこれまた、全くゴミ無し。登山者の マナーが向上していると実感しました。 ただ、花摘トイレの後のペーパーが残っており、これはいただけません。 参加の皆様ご苦労さまでした。 ヒヤリハットは有りません。記入者 加藤ゆり			

ジャンル 一般	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	クリーンハイク6コース (善峯寺・京青の森・(大沢峠)・西山キャンプ場)		
日 時	2023年6月4(日)	天 気	晴れ
リーダー	野村輝行	サブリーダー	小西弥生
<p>&lt;参加者&gt;計7名 会員5名 一般2名 小西弥生、高垣真二、馬場重明、野村輝行、前原利生、 (一般参加)多田吉宏、多田広美</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 善峯寺バス停 9:35・・・10:00 善峯寺展望スポット 10:10・・・&lt;西山古道 &gt;・・・11:00 京青の森(大沢峠)11:20・・・12:30 西山キャンプ場(昼食)13: 00・・・13:30 西代里山公園(ゴミ集積)解散 13:40</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 募集当初は、参加申込者ゼロ。西山 HC でもよく利用する山道のクリーンハイクの趣旨を訴えたのが効を奏したのか、一般参加者もあり、程よい人数でのクリーンハイクとなった。山道の新緑、雨上がりの道、谷川の水量も多くいつもと違う、西山古道界隈の風景も楽しみながらでした。</li> <li>2. 全般的には、山道、その休憩ポイントでのゴミは少なくなっていたが、山道に入るまでの車道(善峯寺バス停から西山古道の入り口までの車道)、林道(大沢峠周辺、西山キャンプ場から立石橋への林道)の傍らでは捨てられた缶、ペット、瓶など飲み干しの容器を多く回収した。車の乗人、山間での作業者が廃棄した物と思われる。呼びかけが必要だ。</li> <li>3. よく見かけたゴミは、飴やクッキー等の包袋、無意識に捨ててしまっているかもしれない。今一度、それらの包袋のことを意識することも大切かも。</li> <li>4. 時折、山道から1mほど離れた地点に廃棄物を見つけることも。クリーンハイク、歩きながらの目の付け所の確認も必要と感じた。</li> <li>5. 西山キャンプ場で、大勢の大人と子供のグループに遭遇。「クリーンハイク有難う」と声をかけられました。嬉しいものです。</li> </ol> <p>・ゴミ集計: 可燃物1kg、リサイクル(ペット、缶、瓶)1.5kg、不燃物 4kg ・ヒヤリハット: なし</p> <p style="text-align: right;">記入者:野村輝行</p>			

ジャンル 一般	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	クリーンハイク7コース (西代里山公園・柳谷観音・天王山)			
日時	2023年6月4(日)	天気	晴れ	
リーダー	旭 眞	サブリーダー	永田芳江	
<p>&lt;参加者&gt;計6名 旭 眞、安達正明、岸本貴美男、永田芳江、林謙佐郎、山崎富美江</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt; 西代台公園管理棟前 9:30・・・立石橋 9:39・・・鉄の橋から最初の尾根・・・ 古道7標識 10:32・・・柳谷第2駐車場 11:30(昼食 30分)・・・13仏(ゴミ集積) 12:20・・・天王山途上・小倉神社分岐前 12:55・・・土御門天皇陵駐車場 13:30・・・金ヶ原口(ゴミ集積)解散 13:45</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>1. 本日は、まさにクリーンハイクにとって良い日和となった。集まった人は、昨年と同様に少ない。年々近場のコースに人が集まる傾向にある。</p> <p>2. 西代里山公園を後に、コースの清掃活動を実施する。例年よりゴミが少ないように感じる。立石橋より木漏れ日広場までの山道は、ほとんどゴミがない。やがて柳谷観音寺の駐車場に着き昼食を取った。柳谷観音寺では、アジサイ祭りを行っており、入場料金があるので中に入らず外での昼食となった。その後、十三仏までの道路では、昨年たばこ等の吸い殻が多く捨てられていたが、今年は、極端に少ない。十三仏より先には、昨年の不法投棄もなかった。</p> <p>3.その後、天王山への山道へ入る。ゴミは、まったくなくそのまま下山した。今年は、特にゴミが少なく登山者のマナー向上が感じられた。拾ったゴミは、登山道外の道路で拾ったものがほとんどだった。</p> <p>ゴミ集計 十三仏集積所 1.5キロ 金ヶ原集積所 0.5 キロ 合計 2キロ ・ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:旭 眞</p>				

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	クリーンハイク8コース(大暑山・小塩山)		
日時	2023年6月4日(日)	天気	晴れ
リーダー	操谷俊之	サブリーダー	五十棲節子
<p>&lt;参加者&gt; 8名(会員7名 一般1名)          明田米生、五十棲節子、木地弘恵、操谷俊之、秦野裕之(一般)、          深田雅子、福田設子、依田敏夫</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;          南春日町バス停(集合)9:00→大原野神社(準備体操)→登山口10:15          →稜線分岐11:00→11:30大暑山(昼食、土採取)12:05→12:55          小塩山(土採取)13:05→14:40南春日町バス停(ゴミ袋を指定場所に          置いた後、解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>青空の下、一般参加者1名を含む計8人で、南春日町から大暑山と小塩山を巡り、美化活動を実施した。</p> <p>拾得ゴミ……参加者8人で集めたごみは、ゴミ袋(大)3ヶ、合計重量5.5kg。大半はバス停から登山口まで、下山口からバス停までの拾得物。例年通り、登山者しか通らない所はごみが少なく、一般の人が出入りする場所や車道と並行/近接する場所に多い傾向がある。ただ、登山道のごみも今年は昨年と比べるとカンや紙くず等少し増加していた。</p> <p>登山路の状況…登山道の倒木や重大な崩壊箇所は無く、すぐ整備を要する箇所もなし。5年前の台風被害以来、多くの人の努力で年々歩きやすくなっていると感じた。</p> <p>今日は、ハイカーは少なく、出会ったのは2組程度。オフロードバイクを楽しむ多くの若い方たちと出会え、我々の集めたゴミを見て、感謝の声掛けをしてくれた。今回、登りに使用した西山山荘～西山団地の登山道は小塩山北面の谷(通称オフロードバイクの谷)へと続く、定番のバイクコースだとか。</p> <p>ヒヤリハット無し</p> <p style="text-align: right;">記入者：操谷俊之</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	古都まち歩き 堺利休屋敷			
日時	2023年06月05日(月)	天	気	晴れ
リーダー	和泉奈緒美	サブリーダー	鈴木洋一	
<p>&lt;参加者&gt;17名</p> <p>明田米生 和泉奈緒美 植村節子 鹿島和子 片山富子  北千恵子 清水伊都子 鈴木洋一 高垣真二 夏原典子  夏原嘉弘(一般参加) 福井京子 藤下恵美子 安井好夫  山岳邦枝 山下美喜子 和田喜美子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p>南海本線堺駅 10:00→さかい堺利品の杜 10:15→利休屋敷跡 11:20  →与謝野晶子の歌碑→堺市役所展望ロビー12:00 見学後解散 12:30</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>○南蛮貿易で栄え、当時、天下一の経済力を有した堺の町は、その一方  で茶の湯文化の発祥地でもあった。堺商人たちは、屋敷の庭に、「市中  の山居」ともいふべき茶室をいとなみ、富にあかせて名物茶器を  買いもとめ、さかんに茶会をもよおした。富の集まるところに文化は  生まれるというが、堺はまさしく、そのようなところであった。(火坂  雅志・豪快茶人伝より) 千利休誕生の頃の堺です。現在はビルの谷間  にその遺構が残ってます。</p> <p>○下見にいったら、メインの南宗寺が遠く時間がかかりました。その旨  を参加者伝え、暑い日でもあったので、コースを変更しました。</p> <p>○さかい利品の杜で、館内ガイドをお願いしました。皆さんによく聞こ  える声で、詳しく時間をかけてゆっくりの説明でした。</p> <p>○千利休屋敷跡では、さりとしたガイドでした。</p> <p>○堺市役所 21 階展望ロビーでの 360 度の大展望を楽しんだ後、解散  しました。山行案内で、ここでランチができるような書き方で、誤解を  招き申し訳ありませんでした。</p> <p>○ヒヤリハットはありません。 記入者 和泉 奈緒美</p>				

ジャンル 一般	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	倉見山			
日時	2023年6月5日(月)-6日(火)	天気	5日晴れ、6日曇り	
リーダー	依田敏夫	サブリーダー	村田君代	
<p>&lt;参加者&gt; 池澤晶子 上脇和子 北村初恵 木下敦子 村田君代 依田敏夫 (以上6名)</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p>6月5日(月) 京都発 8:33 の新幹線に乗車し、横浜線・中央線を乗り継いで、猿橋 12:50 着。      駅から徒歩で猿橋まで行き、付近を1時間程度散策      バスで猿橋駅に戻り JR で大月駅まで移動し、富士急行線の都留市で下車。駅前の「より道の湯」に 15:50 着、宿泊</p> <p>6月6日(火) 富士急行線で三つ峠駅まで移動。7:55 着      歩行：三つ峠駅 8:05 → 登山口 8:40 → 倉見山 10:15 → 相定ヶ峰 10:50 → 11:55 堂尾山公園(昼食休憩) 12:30 → 富士見台 12:40 → 寿駅 13:45      寿駅から富士急行線・JR を乗り継いで京都 19:37 着</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・直前に西日本が梅雨入りしたり台風が来たりして心配しましたが、実施でき、期待していた富士山も見ることができて幸運でした。</li> <li>・猿橋周辺には駅から 20 分程度で行けますので、空いた時間に寄ることができます。</li> <li>・倉見山は標高 1200 メートル程度の山ですが、三つ峠駅から登ると最初にやや急登があります。ただ、長時間の登りではないので、それほど厳しくはありません。</li> <li>・山頂まで到達すると以後は稜線歩きを楽しめます。ところどころにある富士山のビューポイント以外にも、木々の間から富士山が見えて快適な歩行ができました。</li> <li>・この時期になると花は期待できませんが、ヤマボウシ多く見られました。</li> <li>・ヒヤリハットはなし。</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者:依田敏夫</p>				

ジャンル ビスターリ	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	第4回ポンポン山トレーニング 大沢山・釈迦岳			
日時	2023年 6月 7日 (水)	天気	晴れ	
リーダー	山下美喜子	サブリーダー	片山富子	
<p>&lt;参加者&gt; 会員 9名 一般 1名  伊藤明代 大西育子 片山富子 北千恵子 操谷俊之 田中佳代子  夏原典子 秦野裕之(一般) 藤下恵美子 山下美喜子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  西代里山公園ホテルの家9:00 自己紹介・コース説明・体操～  立石橋～大沢峠 10:35～A3～A5～大沢山展望台 11:30 昼食  12:10 発～釈迦岳 12:35～古道2 13:35～大沢峠 14:20～古道7～  鉄の橋 15:30～西山ホテルの家 15:55 解散</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>1, 梅雨の晴れ間に恵まれ 天気心配なく出発した。立石橋からの川沿いの道は土砂崩れで通行止めになっている。どのような状況か、見に行く。立石橋から20分位のところが、倒木の大きな根っこ部分が道をふさぎ川側はくずれている。が、毎日の散歩人が歩いているようでそこに道が出来ていた。とりあえず通過してその先に進んだ。湿気多く気温も高くなったので、ゆっくり歩き、こまめな休憩をとる。を大切に歩いた。また、大沢峠からはA3～A5の谷川沿いの道を行った。以前崩れていた道も整備されていて 道から迂回することなく進めた。川の流れと緑に包まれ気持ちの良い道であった。展望の良い大沢山で昼食にする。木陰のベンチで気持ちよくいただいた。</p> <p>2, 釈迦岳から古道2への下りは急であったが、皆さん慎重に丁寧に歩かれた。大沢峠からは通行止めの道を避け、古道7から鉄の橋コースを歩いた。今日は長距離であったが、皆さん元気に完歩された。</p> <p>3, タイム6:59 距離 11 km 上り856m 下り853m 速度やや速い</p> <p>4, ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記 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	ヤマイチトレイル3分割		
日時	2023年6月8日(日)	天気	くもり
リーダー	操谷俊之	サブリーダー	加藤ゆり、山下美喜子
<p>&lt;参加者&gt; 10人          明田米生、足立光子、鹿島和子、加藤ゆり、木下敦子、操谷俊之、小嶋乃婦絵、野村輝行、前原利生、山下美喜子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;          地下鉄醍醐駅(集合)8:30→9:35大岩山9:51→11:50稲荷山(昼食)          12:20→今熊野山13:23→清閑寺山13:58→14:00清水山14:10→          京都市営展望台14:30→15:16地下鉄蹴上駅(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歩行距離約16km、累積上昇高度800m、合計6時間40分の行程。コース定数は23(一般)</li> <li>・ 今回はまず小栗栖経由で大岩山を目指し、山頂展望所で京都市内を眺めた後、大岩神社の参道を下り、稲荷山山頂経由で、今熊野山、清閑寺山、清水山と巡ってきた。舗装路の比率が最も高いルート。</li> <li>・ 午前中曇り、午後3時頃から雨との予報だが、今回はエスケープポイントを多く設定できるルート。早く降り出した場合を想定し3カ所を設定したが、結局、雨にも降られず最後まで歩くことができた。また日差しが無い分、涼しく快適に歩くことができた。</li> <li>・ 稲荷山周辺は、例によって多数の外国人で埋め尽くされていた。</li> <li>・ 清水山ではパトロールしている森林監視員と出会った。近所にお住まいで日常的に登山路を歩き異常の有無を点検・修復されているとのこと。歩きやすい安全な道が維持されていた。</li> <li>・ 今回の山行軌跡をこれまでの2回の軌跡と合わせると、山科の周囲を一周したことになる。参加者のみなさん、お疲れさまでした。</li> </ul> <p>ヒヤリハット無し</p> <p style="text-align: right;">記入者：操谷俊之</p>			

<ジャンル> 教育部	 <b>山行報告</b> 西山H C		
行き先	＜初級山登りセミナー第4回(実技③)＞ <b>ポンポン山</b>		
日時	2023年6月10日(土)	天気	曇り
C L	馬場重明	S L	鹿島和子、木地弘恵、中村好夫
サポーター	安達正明、永柳辰夫、久保まさ子、福田設子		
<p>《参加者》 27人(会員16人、受講生11人) ※敬称略          明田米生、安達正明、永柳辰夫、大西育子、鹿島和子、木地弘恵、久保まさ子、佐武茂樹、瀬古京子、中村好夫、永本芳江、野沢昭二、能登恵美子、馬場重明、福田設子、堀本信行          [受講生(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、岡本眞由美、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》          JR向日町駅前 8:35→阪急東向日駅前 8:42→&lt;阪急バス&gt;→善峯寺 9:12 着/          (ストレッチ) 9:30 発～9:55 善峯寺展望所(休憩・実習) 10:10 発～10:42 尾根の分岐手前(休憩8分)～11:10 釈迦岳(休憩10分)～12:00 ポンポン山(昼食) 12:30 発～13:02 釈迦岳(休憩8分)～13:34 大展望台(休憩11分) 13:45 発～14:03 大沢峠(休憩・実習) 14:15 発～14:30 海印寺奥山(436m 休憩5分)～15:00 P275(休憩5分)～15:38 西山キャンプ場(休憩7分)～16:00 立石橋～16:10 西代里山公園～16:15 奥海印寺バス停/16:18 発→&lt;阪急バス&gt;→各地</p>			
<p>《リーダー報告》          ◆実技③のテーマは「長い距離を歩く」。善峯寺バス停から釈迦岳・ポンポン山に登り、大展望台、大沢峠から海印寺奥山やP275を巡って、西山キャンプ場から、西代里山公園、奥海印寺バス停まで約11kmを歩いた。登山口近くの善峯寺展望所で、雨で流れた実技①のテーマ「疲れのない山の歩き方」を解説し安達さんに実演してもらった。また前回の「コンパスの使い方」も復習した。大人数となったので4班に編成し、C L・S L・サポーターが2人ずつ各班を担当した。          ◆ポンポン山頂上はたくさんの人で賑わっていた。大展望台からの眺めはいつも素晴らしいが、この日はかすんで見通しが悪かった。海印寺奥山の周辺は倒木などでいっそう荒れており、登り口の長3標識付近も危険な状態になっていたので迂回して取付いた。          ◆梅雨の合間で雨は降らなかったが、終日曇り空で蒸し暑かった。大人数のため、休憩を長めにとった。1時間に1本のバスの時間に間に合いそうだったので、西山キャンプ場からピッチをあげて歩いた。みなさん、お疲れさまでした。ヒヤリハットなし。 &lt;報告：馬場重明&gt;</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113回 やまびこ くらぶ		
日時	2023年6月14日(水)	天気	曇り
リーダー	猪倉美佐子	サブリーダー	小原清志
<p>&lt;参加者&gt; 13名  旭 眞、猪倉美佐子、木地弘恵、北川真理、久保まさ子、小原清志、藤下恵美子、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>&lt;コースタイム&gt;  原谷やまびこくらぶ2F 14:00~17:00(現地集合、解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; ヒヤリ・ハットはありません。  *今日はやまびこのルートが変わって初めての例会、前回よりもルートが少しやさしくなったという声もあった。  *吹田目俵体育館でのビレイ検定に2名が合格された。ビレイヤーが増え頼もしい。どんどんビレーして腕を磨いて下さい。  *インドア初めての方もがんばって登っておられました。これからはゆっくり慣れていきましょう。継続あるのみです。  *壁にはいろいろな色や形のホールドがあり、持ちにくいホールドもあります。形状をよく見て持つ位置や体勢を考えると保持できるようになります。(これがなかなかむずかしい・・・)</p>			
			
記入者 猪倉美佐子			

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	どこ行こ！天王山			
日 時	2023年6月16日(金)	天 気	晴	
リーダー	吉田京子	サブリーダー	山下美喜子	
<p>&lt;参加者&gt; 7名  大西育子 北千恵子 田北祐子 永田芳江  福井京子 山下美喜子 吉田京子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt; 阪急西山天王山駅9:25小倉神社(合流・体操など)  10:00～展望所10:25柳谷分岐11:05天王山頂上11:40昼食・下山  12:35小倉神社13:18(解散)</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>◆サブリーダーの日野さんの都合が悪く、山下美喜子さんをお願いしました。歩行時に、細やかな声掛けしていただきました。</p> <p>◆天王山ハイキング道は急坂で、笹の葉が落ちていて滑りやすかったです。皆さん慎重に登っておられました。</p> <p>◆展望所への道が、木々がしげり分りにくい箇所もありました。長岡京市、京都市・・・など見渡せました。(以前来た時より木々が伸びて、開放感は今一つでした。)</p> <p>◆野いちごの赤い実が沢山ついていました。甘かったようです。</p> <p>◆ヤマモモの実が所々落ちていて、これも甘かったようです。</p> <p>◆「イチヤクソウ」がひっそりと咲いていました。普通に歩いていると見過ごしてしまうでしょう。</p> <p>◆筥ヶ池道は、前回歩いた時には無かった倒木が(数週間前)、道を塞いでいる箇所がありました。苔も滑りやすく、大雨の後は注意がいります。</p> <p>◆「どこ行こ！天王山」に、3人の方が初参加で嬉しかったです。</p> <p>◆永田さんから教わったヤママップを実習されている方もありました。</p> <p>◆今回で「どこ行こ！天王山」は一旦終了します。また新たな名前でもう一回の天王山歩きを始めます。よろしく願いいたします。</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	滋賀のアルプス③ 金勝アルプス			
日時	2023年6月16日(金)	天	気	晴れ
リーダー	和泉奈緒美	サブリーダー	久保まさ子	
<p>&lt;参加者&gt; 12名  和泉奈緒美 鹿島和子 片山富子 久保まさ子 小西弥生 谷口信子  能登恵美子 林導 林謙佐郎 深田雅子 松野周治 吉谷由美子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  JR 草津駅発 9:00→上桐生バス停着 9:40→体操 出発 10:00 北谷林道→K1 10:30→たまみずきの道→落ヶ滝 10:45→K7 11:42→天狗岩手前 12:05 昼食→天狗岩 12:40→耳岩 13:20→白石峰 13:48 狛坂磨崖仏 14:13→林道 14:37→逆さ観音 15:20→オランダ堰堤 15:25→上桐生バス停 15:30 解散 15:45 のバスに乗車</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○梅雨の晴れ間の好天に恵まれ、心地よい風を感じながら、滝あり、沢あり、岩ありの盛りだくさんの山行でした。</li> <li>○JR 草津駅からのバスは、平日は時間がかかり、到着後、準備や体操で出発が10時となりました。</li> <li>○北谷林道をひたすら上り一番高いところから一気に落ヶ滝にむけて下りです。</li> <li>○落ヶ滝を下から眺め、岩を登って今度は上から眺めます。</li> <li>○天狗岩までは、所どころに岩があり、景色を楽しむことができます。照りつける日差しがきつく、木陰に入るとほっとします。</li> <li>○涼しい場所での昼食後、天狗岩で、岩登りタイムです。</li> <li>○耳岩からはコースを変更して、長い距離をバス停へ。それなりに難所あります。</li> <li>○余裕の到着で、バス停で解散しました。</li> <li>○ヒヤリハットあり。足つりを起こした人がおられ、危険な道を回避して、コースを変更しました。</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者 和泉奈緒美</p>				

ジャンル 一般	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	比良比叡トレイル			
日 時	2023年6月18日(日)	天 気	うす曇り時々晴れ	
リーダー	操谷俊之	サブリーダー	加藤ゆり、 山下美喜子	
<p>&lt;参加者&gt; 12人  旭 真、池澤晶子、井上美智子、加藤ゆり、岸本貴美男、北村初恵、木下敦子、操谷俊之、五島ちまり、谷口信子、夏原典子、山下美喜子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  イン谷口バス停8:40→9:27ノタノホリ9:39→11:47堂満岳(昼食)  12:42→13:10南比良峠13:23→荒川峠13:58→14:26烏谷山  14:44→14:57葛川越15:13→16:10木戸峠16:22→16:42打見山  …16:50ロープウェイ下駅(JR志賀駅へのバス待ち時に解散)</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 距離約9.7km、累積上昇高度1330m。コース定数29(ほぼ健脚)。</li> <li>・ 夏至に近いこの時期は日差しも強く、湿度も高い傾向。熱中症を心配したが、当日は薄曇りで気温も上がらず、登山日和。</li> <li>・ ただ、堂満岳までの急登で、1人の方が息切れ。呼吸器への負荷を軽減するため、休憩回数/時間を増やした。その後も、「足がつりそう」と事前に申告されたので、水分・ミネラル等を補給し、休憩をとると共にゆっくり歩くことにした。結果、大事に至らず、最後まで歩かれた。</li> <li>・ 打見山のロープウェイの最終便は17:00。予定より1時間半遅れの到着となったが、間に合った。</li> <li>・ 堂満岳から烏谷山間では、多くのコアジサイやヤマボウシが开花、ツツジ?もまだ开花していた。比良の稜線では琵琶湖はかすんでいたが、木々の緑が美しく、時折涼風も吹き、快適に歩けた。</li> </ul> <p>・ ヒヤリハット無し。 <span style="float: right;">記入者：操谷俊之</span></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	山城歩き① 田中城・朽木本陣			
日時	2023年6月19日(月)	天	気	晴れ
リーダー	和泉奈緒美	サブリーダー	村田君代	林導
<p>&lt;参加者&gt;11名 池澤晶子 和泉奈緒美 上脇和子 鹿島和子 小西弥生 中村好夫 林導 深田雅子 藤本真弓 村田君代 和田喜美子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt; JR 安曇川駅発上寺いきバス 10:20→上寺着 10:30→登山口 10:35→ 山頂 11:40 昼食 下山 12:10→登山口 13:00→安曇川駅いきバス 13:20 →JR 安曇川駅着 13:27→安曇川駅発朽木グランドいきバス 13:32→朽 木グランド着 14:10→朽木本陣→朽木グランド発 15:52 解散</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○主郭があったと推定される曲輪の標高は 220m、平地との比高差は 60m で、遺構などをゆっくり確かめながら登ると疲れることもなく山頂に至りました。</li> <li>○特別講師の中村好夫さんから、曲輪、堀切、土塁、武者隠し、土橋の一つ一つを丁寧に教わりました。また、等高線に沿って曲輪あることや、室町時代の城は石垣でなく土塁であること、建物に礎石がないことも再確認できました。</li> <li>○見晴らしのよい木陰での昼食後、下山中には、涼しい場所でのバスの時間までのレクチャーです。山中では誰にも会わず、またバスも貸し切り状態でした。</li> <li>○朽木グランド前で下車し「朽木本陣跡」を目指しますが、これが道の駅で、ほんものに行きつくまでとても時間がかかってしまいました。</li> <li>○史跡公園となっている「朽木本陣跡」で、堀、石垣のほんの一部を確認し、広大な領地であったこともわかりました。</li> <li>○帰りのバス停で、朽木本陣跡のレクチャーの後、解散しました。</li> <li>○ヒヤリハットはありません。</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者 和泉奈緒美</p>				

## 感想文

### びわこ箱館山とさらさ温泉（5月17日）

竹部 瑩

#### （一）

近江の山々、比良山系は言うまでもなく、伊吹山、湖南アルプス、湖北の山々など、小生の例会、山行の約70%を占めていると思う。

特に約3年間にわたっての「高島・マキノ高原コース」（国境スキー場から京大演習林の入口、三国峠まで）の調査、確認の山行は西山H.Cの多くの人々の参加、協力があって成功出来たものである。

その後、各自治体がこのコースを正式に認める基礎を作ることが出来た。これは西山H.Cの歴史に刻まれる山行・例会だと思う。

#### （二）

レク部主催のバスハイク「びわこ箱館山、さらさ温泉」は天気に恵まれた。

当日は5月初旬にもかかわらず、雲一つない真夏日であった。

この山に登るのには、ゴンドラ、リフトを利用する。ゴンドラとはなつかしい乗物。昔、蓬莱山にもあったがこれは3人乗りのチンマリしたもので強風になるとすぐに運休していた。ここのゴンドラは6人乗り、3人が対向出来る。色はブルーの落ち着いたものである。約1,300mでリフトに乗り換えるがこのリフトとは「ロマンスリフト」と名付けられ2人乗りになっている。

はたまた昔の話になるが、比良の正面谷のリフトは一人乗りであったが、随分と利用されたものである。「ロマンスリフト」は全長約200mで山頂(674m)見晴台に到着する。

各グループはピワコスイング(巨大ブランコ)の付近に集まって昼食をとったが日陰がないのでブランコの柱の影を利用する。

この山は主に冬場のスキー場が繁忙期になるのであろう。雪の無い季節の集客には各種遊具などを揃えているようだ。この時期お花畑の作業に汗を流している。



ただし、スキー場だけの事はありヒュッテが2棟ある(第2ヒュッテは休業中)。その一つの棟にランプを使ったパフェ店があり、ランプとパフェの取合せは、なかなかのもので印象的なひとときを過ごすことが出来た。

帰路メタセコイアの整然とした並木。昔は何度も通った並木であるが、太い樹々に変わっている。この道の集落にはYさん夫妻が住んでいる。奥海印寺から移住した時は西山H.Cの人々が訪れていたが今はその住居がどこか忘却している。

最後は「さらさ温泉」。昔トレイルの登山路のそばに、この温泉が出来たが何せ、いつもバスの時間に間に合うか！で、建物を横目でにらみながらの山行。ついぞ今回まで入浴出来なかった。それだけに満足感いっぱい温泉浴であった。

長い間登頂できなかった。ケーブルとリフトを利用したものの宿題を果たした。(これで湖北の主な山々は何とか登り終えた。)

参加者25名。多数の人々が、事故無く例会を楽しむことが出来た。担当者の方々の活動のお蔭です。また皆様の協力の賜物です。感謝の言葉で一杯です。(完)



## 一言感想

「初級山登りセミナー」読図大文字山

5月28日明田米生

講師の説明が上手で、全体的に非常に良かった。配布資料を、実地山行後、再度読み直すと、「大文字」初心者にも、具体的で分かり易く面白い。特に「地図読み・靴紐結び方」等の登山技術以外、「如意が岳」山城の歴史、太閤岩等の地質学の実地講義等、雑学がなかなか興味深かった。

「大文字火床」は、通常送り火を見上げるだけだが、眼下に見下ろす眺望はより素晴らしいと今回新たな発見が出来た。



## 感想文

### 比良縦走

6月3日 吉谷由美子

コロナになる前は毎年比良縦走が行われていましたが歩きとおせる自信がなく参加していませんでした。今回井上さんが田村さんをお願いして計画されることになりました。歩き通せるか不安もありましたが今年行かなければもう行くことは無理と思い参加しました。

大雨の翌日台風が心配でしたが山歩きにはちょうどいい気温で蒸し暑さもなくていいコンディションでした。ただ台風崩れの風か尾根を歩くと吹き飛ばされそうなくらいの強風が吹いていました。

始めは足取りも軽く順調でしたがだんだん疲れが出てきました。

北比良峠で半分しか来ていないと聞いてテンションが一気に下がりました。釈迦岳の下りで木の根に足をとられ転倒、左人差し指の切傷と打撲で迷惑をかけてしまいました。ヤケオ山、ヤケ山の急な下り、岩阿砂利山～鳥越峰、見張山までの下りでふくらはぎがパンパン、特に右のヒラメ筋が悲鳴をあげて下りになると足をつくのが辛くストックに頼りながらの下りでした。

見張り山手前から暗くなりヘッドランプの明かりを頼りに歩きましたが周囲の景観がわからない為倒木やブッシュで道がわかりにくく先頭の田村さんはかなりのストレスであったろうと思います。特に見張山からの下りは急斜面で石がゴロゴロして滑りやすく道幅も狭いうえ左手崖で一つ間違えれば谷底に転落するような道が1時間以上も続き緊張の連続でした。

神社についた時は涙が出るぐらいうれしかったです。

CLを引受けていただき大変な気を使われた田村さんありがとうございました。自分の体力の限界以上の山行でしたが遂行できて満足です。



## 比良縦走

6月3日 操谷俊之

非常に長いですが、以前からぜひ歩きたいと思っていたコースです。

この例会を計画してくださると聞き、迷わず参加申しました。

しかし、登山口の平から登り始めると、いきなりの「健脚」ペース。

日頃、ゆっくり歩きに慣れきっている私にとっては、ついていくのがやっと。権現山を過ぎると、体も慣れ少しずつ楽になってきました。

北比良峠から先は、私にとっては初めての山ばかり。登り下りが何度も続き、いくつもの山を越えていきます。台風のような強い風が吹いていましたが、雨は降らず、明るい陽射しに照らされた西側の比良の峰々を眺めながらの稜線歩きは、まさにすがすがしく絶景でした。

日が落ちてからは、真っ暗で周囲の視界ゼロ。ヘッドライトの灯りだけが頼りの夜間歩行。倒木や繁茂した草木が道をふさぎ、ルートがわかりにくくなっている箇所もいくつもありました。見張山周辺に来て、高島ロータリークラブの「←JR近江高島駅」と書かれた方向板が現れた時には、「あと少しだ」と、元気がでました。

今後、「1度歩いたから、これでよし」と思うか、「もう1度歩いてみたい」と思うか、まだよくわかりませんが、今はその達成感に浸っております。田村CL、素晴らしい機会をありがとうございました。



## 感想文

### 比良縦走

6月3日 吉田京子

山行案内を見た時参加してみようと思ったが、これまで経験したことのない距離と時間だ。前向きに捉えて、今年しかない。

いよいよ当日、ザックは重いが飲料と食料は十分持った。CLから過去の歩行時間を貰っていたので、最初は見比べながら歩いていた。権現山では、ちょっと一呼吸できた。蓬莱・打見山これまでに歩いた道は安心だ。打見山で少し早い昼食だが、ゆっくりできた。

北比良峠でCLが「やっと半分や！」と声がる。そこから釈迦岳までは、木々も撓るほどの強風で、とてもとても長く感じた。

後ろのKさんが、「この分だと19時40分には高島着けますよ」と言ってくれた。本当に？（私は明日母の法事で早起きして田舎に行くので）少しでも早ければ有難いと。登り下り黙々歩いた。しかし途中で、JR高島駅迄5時間の指標が出てエッ！とビックリ。今17時だ。

まだまだ風も強い。段々太陽が沈んでいく。どうなるのか？最後の登りの、岩阿沙利山はなかなかきつかった。鳥越峰付近でヘッドライトを点けた。しだいに真っ暗になり、道も分りにくい。前と離れないように（ライトを点けていても木々で姿が見えなくなる）倒木を跨いだりくぐったり、足元をしっかりと見て慎重に歩く。見張山からは石ゴロゴロの急坂を下る。時折町の明かりが見えてきた。足幅くらいのは、片側が谷だ。日吉神社までは集中した。無事近江高島駅に着けた時は歩けたと嬉しかった。長い一日だった。

今回は長時間歩きのため、休憩の度に飲んで食べて捕食をした。またダブルストックが私を支えてくれた。時折琵琶湖を眺め、気分転換もできた。完歩できたのは、そのためか？（消費3312Kcal）

CL田村さん、突発的な出来事、歩行時間など気苦労も多かったと思いますが、この山行を計画してくださり感謝しかありません。ありがとうございました。

SL木地さん釈迦岳まで、後ろからの見守りありがとうございます。是非次回は田村さんから受け取ったバトンで山行してくださいね。ご一緒の皆さんと貴重な経験が出来た事は良い記念になりました。皆さまありがとうございました。

## 一言感想 クリーンハイク（6月4日）



### 1 コース 光明寺・儀丈池・放生池

安達千代子

・久しぶりに会えた人もいて良かったです。暑かったけど気分がすっきりしました。

井野口淑恵

・一年一回のクリーンハイク、緑の美しい季節。気持ちもさわやかな半日でした。一年一回の同窓会やと伊都子さんがおっしゃってました。

（一般参加）上田 隆雄

・初めて参加しました。皆さん和気あいあいとされていて良い雰囲気のサークルだと思いました。ありがとうございました。

永柳 辰夫

・クリーンハイクに参加しました。光明寺から放生池コース、ゴミは少なかった。キヌガサタケを期待していたが見られなかった。久しぶりの仲間に出会えたのが良かった。

永柳 美恵

・久しぶりのお元気な顔ぶれ、嬉しいです！花の名前も教えて頂き頭も少しクリーンになりました。

草場 克彦

・2日前の大雨でゴミはすっかりきれいに流されたと思っていたら、どっこい今年もゴミの大漁でした。おつかれさまでした。

清水伊都子

・同窓会の様でした。年に一度お会いできる方に会いました。

田村 太二

・暑いくらいの良い天気でした。

能登恵美子

・晴天の下、さわやかな風に吹かれながらの楽しいクリーンハイクでした。

森川 康子

・ゴミは少なかった。皆さんに会えて嬉しいです。  
山の中は涼しかった。

持永由紀子

・道筋にはゴミはほとんど無かったが外れたところに廃棄物が結構あった。久しぶりに皆さんとも会って楽しくおしゃべり出来た。お天気で良かった。

八尾てるみ

・年一回の同窓会のような気分で山の清掃に励みました。

山岳 邦枝

・ゴミの量も少なく良かった。久しぶりにお会いする方もいて楽しい一日でした。



## 2 コース 小倉神社・天王山

田北 祐子

・ゴミは思ったより大変少なかった。キャンデーの包み紙やプラスチックのカケラをいくつか拾いました。皆、登山者のマナーの良さに感激しました。そして 安易に私達もゴミを捨てない様にしようと思いました。リーダーの皆様他、ありがとうございました。

木下 基

・年1回のクリーンハイクだが、このコースは大事と日頃よく通るのでゴミがないのは判っていた。ゴミ袋も手袋も火バシも使わなかったのは初めてだった。

福井 京子

・2コースはほとんどゴミらしいゴミも無く、人の集まる休憩所でもきれいだった。

和田喜美子

・新緑の中、心地良い風にいやされて、何とか皆さんについて歩けました。

ゴミもちょっぴり拾いながら。リーダーさん ゆっくり歩いて下さってありがとうございました。

北川 真理

・思っていたよりゴミは少なかった。昔 50年くらい前、頂上に金網のゴミ箱があったことを思い出した。あの頃、ゴミは山頂においておくものだった。

藤本 眞弓

・天王山山頂で 少しでもゴミを拾いました。桜の広場に他の会のゴミがまとめられてたので私たちはその後だったのかも。

島田江里子

・天王山はほとんどゴミがありませんでした。あれだけたくさんの人が登っているのにゴミがないのはマナーを守って登山されていると感じました。

永本 芳江

・全国一斉のクリーンハイクに参加して 少ないながらもゴミを拾えたことを嬉しく思います。登山者の山を愛する気持ちが広がり 毎年クリーンハイクを続けてほしいです。山だけでなく、平地、街にもゴミを落とすのではなく ゴミを出さないように心がけたいです。

夏原 典子

・労山が山の清掃登山を始めて 50年目の年であることをアピールを読んで知りました。 今年は去年と違ってマスクも全く落ちてなくて ゴミの少ないコースでした。桜の広場におりたら、すでに他のクラブのゴミ袋が沢山置いてあったので、コース分担のことなどまた聞いてみたいと思いました。

### 3 コース 西山キャンプ場・野山

木下裕子

・ゴミは少なかったですが、やっぱり目が行くのはゴミより花です。このコースに詳しい方がおられて色々教えてもらい楽しかったです。一年に1回のクリーンハイクですが、参加することで、意識の向上につながります。

篠原 暢

・沢山のゴミでなく、花々とコースに出会えてとても楽しいスポーツでいい汗かけて楽しかったです。ありがとうございました。また参加したいです。

田村佐多子

・持ち帰ったゴミは少なかったが、不法投棄がありました。多くの草花を教えてもらいながら、楽しい例会でした。

長濱 定子

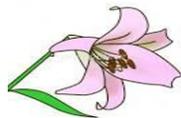
・出発すぐはゴミは少なく 最近きれいになったね。と話していたが途中 大型ゴミの不法投棄もあり ペットボトルや缶もかなりあった。山中には少なく 山の入口あたりが多いように思った。みんなで楽しい山歩きができました。

峯尾 靖子

・ゴミは思のほか少なかったですが、不法投棄のタイヤ、電子レンジ、生活用品がありびっくりしました。心ない人はどこにでもいるものですネ。仲間と楽しい里山歩きも出来てゆっくり歩け良かったです。

山下美喜子

・みなさん熱心にゴミをひろわれ意識の高さを感じました。一般参加の方も最後まで力を抜くことなくゴミ拾いされ刺激を受けました。野山・西山キャンプ場辺りの山を良く知っている方々で、いろんな道を楽しく歩けました。天よ、ササユリに会わせていただきありがとうございます！



山本 恵俊

・3コースはゴミが少ないと思っていたが、クサリ場の下で 空き缶の廃棄が多くあったのでおどろきました。今日は昼までに終わると思い冊子を十分に確認せず弁当なしで出発した。弁当はパンや少しの食料を分けていただき感謝しています。ありがとうございました。

#### 4 コース 椎尾神社・サントリー山・天王山

足立 光子

・お天気に恵まれさわやかに気持ちよく歩き始めました。予想通りゴミはほとんどなくコースを進んで行きました。天王山のこのコースは初めての道でどこに行くのかな？と楽しみながら歩きました。野イチゴ？が一杯あり、うす味でしたがいただきました。

猪倉 清

・ゴミが少なくて空振！ サントリー山のネジキとソヨゴの花をゆっくり賞味出来た。

猪倉美佐子

・中ノ谷は、沢歩き出来そうな位、水量があった。少ないゴミの中で古いペットボトル、ライターなどを発見。最終桜の広場では燃えないゴミ3kg、燃えるゴミ3kg(ごみ袋を持った感覚で換算)だった。

上出 克代

・今までの山の清掃活動が実を結んで、山歩きをする人たちのマナーが良くなっていると実感しました。また、社会のマナーも良くなったのかとも感じています。ゴミを見つけるのはなかなかむつかしく、それよりも沢山の懐かしい会員さんたちとの会話、交流が出来たことが、楽しい天王山歩きになった一日でした。

「継続は力」とよく聞きますが、全国で実施される年に一度のアピールが浸透したたまものだと感じました。また来年のクリーンハイクも歩きたいと思いました。

五島ちまり

・今日は乾燥してさわやかな梅雨の晴れ間で快い。ゴミはほとんど無かった。皆が環境に気を付ける様になったという事でしょうか。前の人が拾ってくれるので後はますます見つかりません。

佐武 茂樹

・2日前の大雨のため、滝の水量が多く景色もきれいに見えました。すぐわかる様なゴミは少なく、土に埋もれたようなビニール袋類がポツポツあった感じです。山に来る人がゴミを持ち帰るように心がけているんですね。

澤井 修

・50回目の記念すべきクリーンハイクに参加出来良かったです。  
先人の努力により天王山がキレイに維持されている事に感謝です。

瀬古 京子

・たくさんの方といつもの山行とは違う目的を共有しての山歩きでした。拾ったものは少しでしたが、お山の自然のために少しですが役に立てたかなあと思いました。また自分の不注意でゴミを落とすことの無い様に気をつけようと思う機会になりました。

田中佳代子

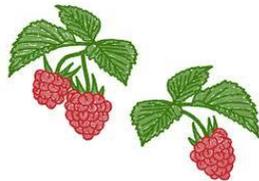
・椎尾神社からの川沿いの道、水量が多くちょっとした溪谷美で良かった。晴天の中ゴミは少なくよいハイキングが楽しめた。ホトトギスの鳴き声が聞こえた。

田中 啓子

・ゴミはほとんど無く、梅雨の晴れ間の気持ちの良い山歩きを楽しむ結果となりました。

中村 好夫

・久しぶりの天王山です。林道がいっぱいできて様変わりでした。  
天気も良く、気持ちの良い1日でした。



## 5 コース 水無瀬の滝・十方山・小倉神社

(一般参加) 太田 敦子

・ゴミはあまりなく山はとてもきれいだと思えました。たくさんの人とすれ違いましたがみなさん、マナーがよく気持ちよかったです。

北 千恵子

・天気に恵まれ、クリーンハイク日和。ゴミがなくてうれしい。  
登山者のマナーが良くなっていると思います。

谷口 信子

・さわやかな風がふく道をゆっくりと歩けました。  
ゴミは、少なかったです。

山口 幾世

・お天気に恵まれて水無瀬の滝の水流の多さに見とれました。  
ゴミはほとんどなくさわやかなクリーンハイクでした。久しぶりの例会参加でおしゃべりもでき、とても楽しかったです。

山田 博子

・ゴミはほとんどなかったがゆっくり歩き、台風の後の爽やかな風の中、交流を楽しみました。

横井 重信

・ゴミは少なく、かわりに話し声が大盛でとても良かった。



## 6 コース 善峯寺・京青の森（大沢峠）・西山キャンプ場

小西 弥生

・昨年と同じコースに参加しました。昨年、大沢峠では色々なゴミが落ちていましたが、今年は昨年に比べてゴミは少ないでした。  
しかし、道すがら、缶や瓶などが捨ててあるのが見受けられ、山でのマナーを守ってほしいですね。

高垣 真二

・6 コース善峯寺参道（車道）にて早速、ビン、缶、ペットボトルを発見、山道では目立つゴミなく、参拝客のモラル低下を感じた。  
大沢峠（京青の森）では九輪草保護の木道等、自然保護対策に感謝し登山者モラルの大切さを痛感した。快晴の中、清々しい山行を楽しめました。

野村 輝行

・当コースは募集当初、参加希望者ゼロでした。西山 HC では良く利用するコース、クリーンハイクの趣旨を訴え参加者を募ったところ、何人かの賛同者ありました。一般参加者もあり、楽しく、有意義なクリーンハイクとなりました。西山キャンプ場では、我々のゴミ袋を片手に歩く姿をみたハイカーの方々から感謝の言葉もいただき、良かったです。

馬場 重明

・6コースに参加しました。登山路のゴミは全体として少なくなっていますが、気をつけて探すと、飴の小袋が結構たくさんありました。ポケットに入れたものが何かの拍子に落ちたと推測されます。私たちも気をつけたいものです。大きなゴミは、善峯寺の登山口周辺や西山キャンプ場から立石橋に向かう林道で、朽ち果てた空き缶やウイスキーの瓶などがありました。これらは恐らく登山者が捨てたものではないと思いますが、年に一度、登山道周辺のゴミも集めることが必要ですね。

野村CLのSOSに呼んでコースを変更したり、非会員に声をかけたりして、参加の輪が広がりました。機敏なこういう呼びかけが大事だと感じました。一般参加のお二人もぜひ入会されごいっしょに山を楽しみましょう。CL・SLはじめ、みなさん、お疲れさまでした。

前原 利生

・流石に大雨の後だけあって、いつもはチョロチョロとの表現が妥当な流れが、立派な滝になっていました。鮮やかな緑葉ともマッチして美しい西山古道に大変身です。

入会见込の2名も参加され、一層楽しいハイクになりました。

メインであるゴミの量は、昨年とは別コースのため比べるのは難しいですが、そこそこの量と言ったところでしょうか。

西山キャンプ場で、大勢の大人と子供のグループに遭遇しました。

「クリーンハイク有難う」と声をかけられました。嬉しいものです。

子供達にも良い影響があることを願っています。

捨てないように落とさぬように、引続き皆で気を付けたいですね。

(一般参加) 多田 吉宏

・初参加。みなさんに協力してもらい、楽しく行動させて頂きました。今後もよろしく願います。 まず、靴を買います。

(一般参加) 多田 広美

・初めての参加ですが体を動かして掃除も行えて気分も良かったです。みなさん親切に教えてくださって、楽しかったです。ありがとうございました。



## 7 コース 西代里山公園・柳谷観音・天王山

岸本貴美男

・山道は、ほとんどゴミは無く、登山者のモラルが守られているように思います。大変うれしく思いました。

山崎富美江

・爽やかな風を感じて歩きました。緑がきれいでしたがゴミを求めて下ばかり見ていました。ゴミは、ほとんどなくきれいでした。

永田 芳江

・近年登山道には、ゴミが少なくなってきて喜ばしい事です。ゴミ拾いしている姿がゴミの持ち帰りの啓蒙になることを願います。

林 謙佐郎

・喜ばしいことに山道ではほとんどゴミがなく、年々山道は、きれいになった。このままの継続の状態が続くことを願う。

安達 正明

・登山道にはゴミはほとんどないが、柳谷観音から十三仏までの舗装路には車からのポイ捨てと思われるゴミがある。しかしそれも以前に比べるとだいぶ減ってきている。しかし、十三仏の谷の中には、相変わらず不法投棄の大型ゴミがある。十三仏から天王山の登り口までの舗装路脇の谷にも不法投棄が無くならない。どうしたら不法投棄をなくせるのだろう。

## 8 コース 南春日町・大暑山・小塩山

明田 米生

・大暑山の登山道でマウンテンバイクやオフロードバイクのグループに頻繁に出逢った。ネットに拠ると、トレーニングのメッカらしい。余計なお世話だが、急傾斜面はチョット危険そう。ゴミは、登山道には少なく、大半は登山道に至るまでの舗装道路、大原野インターに連なる道路脇。「登山客のゴミ持ち帰り」は徹底されている様感じた。今迄余り話した事もない会員や未だ入会されてない一般の方とも話す機会が持てて良かった。

木地 弘恵

・クリーンハイクの為に下見もされたそうで、お陰様で知らない道にも行けて山登りも楽しめ、ありがとうございます。山中では飴の袋や昔に捨てられたであろう古い空き缶などがあっただけで、マナーがよくなっていると実感しました。大暑山ではたくさんマウンテンバイクやトライアルバイクの人が見られ、山を楽しむ者同士、仲良く共存していけたらいいなと感じました。

操谷 俊之

・少し疲れ気味でしたが、青空の下、鮮やかな緑の中を、爽やかな風を受けて、気持ちよく歩くことができました。

(一般参加) 秦野 裕之

・アピール文を皆で輪読したのは、会社の昼礼以来でした。きちんとされている印象がありました。また参加したいです。

(以上)



## 第 37 期 第 7 回運営委員会の報告

日 時：2023 年 6 月 8 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、  
操谷俊之、小西弥生、高垣真二、田村太二、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

③ 比叡山 6/11      ④ 天下峰 10/1      ⑤ 金勝アルプス 11/12

(c) 自然保護委員会

6 月 24 日（土）：自然観察会

(d) 教育遭対（能登）

5 月から気象勉強会を開催している。

(e) 救助隊

6 月 25 日（日）：無雪期搬出訓練。

会からは 4 名参加（予定）。

(f) 事務局長会議（6/6 依田）

オンラインでの会議（欠席）

i. 救助隊再構築検討委員会を 3 月から継続して開催している。

6 月 12 日の常任理事会に発議答申する予定。

ii. 5 月 26 日 組織拡大委員会主催の連盟交流会を開催した。

会場参加 5 名、WEB 参加 8 名 7 労山合計 13 名参加。

### 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」に移行されましたが、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（日程の確認）

下記の日に総会を開催

日時：11 月 25 日（土）午後 1 時 30 分開会、4 時 30 分閉会（予定）

会場：バンビオ・メインホール

運営の詳細は次回以降の運営委員会で検討します。

(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。

3. 専門部の取り組み

(a) 山行部

別紙部会報告・計画会議報告を参照 p.81

(b) 教育部

別紙報告を参照 p.83

(c) レク部

次回部会：6 月 19 日（月）。別紙部会報告を参照 p.86

(d) 機関誌部

別紙部会報告を参照 p.87

(e) 組織部

別紙部会報告を参照 p.89

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

いけなが けい  
池永 景 さん（1963 年生；京都府長岡京市）

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）

おかもと まゆみ  
岡本 真由美 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）

よしひ ひでふみ  
吉井 秀文 さん（1955 年生；大阪府三島郡島本町）

【注】初級山登りセミナーに参加されている方です。

(b) 6月末で下記の方の退会を承認

八瀬河 清美さん

(c) 7月1日時点での会員状況：

会員 137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。

## 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。

(c) 次回運営委員会

7月13日(木)：午後7:00 - 9:00 西山事務所2階

.....

### ■山行部からのお知らせ(中止した山行)

久世谷登志子

- 5/30 ワクワク天王山 雨予報のため
- 6/9 八幡・流れ橋周辺とバイキング 雨予報のため
- 6/12 天王山トレーニング 雨予報のため

## 6 月 山 行 部 会 報 告 書

日 時 2023年6月1日(木) 19:00~20:

場 所 西山事務所2F

参加者 司会 木下裕子 報告者 久世谷

足立光子 五十棲節子 岡庭美恵子 鹿島和子 木下裕子 久世谷登  
志子 小原清志(欠席) 小西弥生 田村太二 永本芳江(欠席)  
野沢昭二 林ただし 馬場重明 日野加代子(欠席) 深田雅子  
松野周治 峯尾靖子 依田敏夫 吉谷由美子 16名出席

新入会員紹介

野沢昭二さん 今月から山行部に入会されました。

討議事項

1・6月11日(日)山行計画会議について

担当者 7月10月(五十棲) 8月11月(峯尾) 9月12月(岡庭)

会議の進行について:1~2時頃まで山行計画提案

2時~教育部が鹿ネットでの搬出のデモンストレーションを行う。

2・特別山行(10/21~22)について

- ・ コースをほぼ確定:下見の必要があれば、相談の上実施する。
- ・ 使用バスの目途がたった。

3. 公開バスハイク(10/1)について

バス会社亀岡バスに決定。山域は青葉山。

6/14 に下見を行い、結果で次の機関誌に掲載、広報掲載の原稿持ち込み等の処理を行う。

次回 山行部会

7月6日(木) 西山事務所2F 19:00~

司会 久世谷さん 報告者 小原さん

※ 8月の部会は中止の予定です。

# 山行計画会議報告書

山行部

日時 6月11日(日) 13:00～15:00

場所 西山事務所2F

参加者 27名

安達正明 伊藤明代 和泉奈緒美 五十棲節子 永柳辰夫 鹿島和子  
北千恵子 久世谷登志子 操谷俊之 久保まさ子 小西弥生 瀬古京子  
田村太二 中村好夫 永田芳江 永本芳江 能登美恵子 馬場重明 林た  
だし 福田設子 深田雅子 堀本信行 松野周治 松宮秀隆 峯尾靖子  
依田敏夫 吉谷由美子

○7月～12月迄の計画提案があり多くの計画が提出されました。

機関誌7月号と一緒に計画書を配布しますので山行の参考にしてください。

○提案された計画は運営委員会で承認されます。

○追加・変更については運営委員会での承認が必要ですので山行部の吉谷迄連絡ください。

○提出された計画の調整を行いました。

○宿泊山行等説明してもらいました。

○13:30～15:00迄教育部主催によるネットを使っての搬出法のデモン  
レーションをしました。

○園芸用ネットを2重に重ね左右3本ずつストックを通し安全の為各ストック  
にテープシュリングを通しそれを肩にかけるようにする。

搬送される人がネットの上に横になり左右3人ずつ計6名がストックをもって  
持ち上げで掛け声に従って移動する。

○受傷者をヘリコプター等を見つけやすい開けた場所への移動やできるだ  
け早く救急隊に引き継ぎたい時等に行っては。

○2次遭難を起こさないことを前提に実施する。

○すべて自分たちだけで搬送しようと思わず救急隊に引き継ぐようにする。

○山行時ネットの持参をどうするかは運営委員会で話し合う予定。

実際に経験する事でわかりやすく搬送のイメージができました。

中村さんはじめ教育部の皆様ありがとうございました。

## 第7回教育部会の報告

日時 6月15日(木) 19:00～20:00

場所 西山事務所 出席者 11名

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

### 1 5月部会以降の取り組み結果(感想 良かった点 問題点)

\* 5月28日(日) 初級山登りセミナー実技②大文字山

(馬場 永柳 中村 福田 吉谷)

課題=地図の見方・コンパスの使い方を学ぶ。

23人参加。28項目の説明や解説を聞きながら、読図を楽しく学ぶことができた。

\* 6月10日(土) 初級山登りセミナー実技③ポンポン山

(馬場 木地 鹿島) 課題=長い距離を歩く。

27人参加。天王山で予定していた(山の歩き方)を安達さんに実演してもらい、コンパスの使い方も再学習した。

長距離歩行の中に大沢山の展望台や海印寺奥山の道なき道、変化もあって最後まで元気に歩くことが出来た。

\* 6月11日(日) 新入教室(永柳) 13人参加。

初級山登りセミナーから7人、クリーンハイクから4人、その他1人。

7月1日付けで8人の方が入会の予定。

\* 6月15日(木) パソコン教室(永柳 永田)

15人参加。たくさん参加して頂き、行き届かなかった点を反省して次に活かしていきたい。

### 2 当面の取り組みについてリーダーより案内

\* 6月25日(日) 初級山登りセミナー実技④愛宕山

(馬場 島田 永本) 15日現在申し込み29人。

課題=標高差のある山道を歩く

\* 7月9日(日) 初級山登りセミナー実技⑤沓掛山

(馬場 久保 小西)

課題＝耐暑訓練（暑さに対する歩き方、水分・ミネラル補給）

6月25日の愛宕山が雨天中止の時は愛宕山に登る。

3 その他

\*鹿ネットを使った搬出訓練を山行会議の後に実施（中村）

参加した皆さんの感想・意見交換する。

\*パソコン教室にたくさん参加頂いたので、これからも工夫してより多くの方が効率的に学べるように取り組みたい。（福田）

\*コロナ対策について（馬場）

5類感染症移行後、患者数は2倍以上になっている。

アルコール消毒、手洗い、マスクを続けて自分たちで守る。

4 次回部会 7月20日（木）7：00～

## 教育部 “新入(シンニユウ)教室” 報告 記:永柳辰夫

【開催】 2023年6月11日(日)、事務所 天気:雨のち曇り

【日程・内容】 10:00～本教室の開催趣旨、理解していただく内容(永柳)

10:05～西山HCの設立経緯、各専門部の役割と活動内容

11:20～11:55 本教室に参加したいきさつ、山への思い等含め参加者自己紹介

【参加者】 受講者12人 スタッフ1人 計13人(女性7人、男性6人)

◇セミナー受講:池永景 池本富士男 伊藤良一 太田敦子 岡本眞由美  
水谷小百合 吉井秀文 7名。

一般受講:上田隆雄 篠原暢 多田広美 多田吉宏 村上雅代 5名。

◇スタッフ:永柳辰夫(進行&講師) 1名。

【報告】

### 1・西山HC運営全体を説明(永柳)

西山HC設立経緯。所属の「日本勤労者山岳連盟」生い立ち説明。

他の山岳会と違い「地域に根差した活動」を行う為に設立した。

西山HCの組織運営について、会則と専門部活動を紹介説明。

誰も置いていかない、全員が主役になって運営します

会員名簿の代わりに「連絡網」活用。 西山メールの登録も有用で便利。

会員に課せられた”5つの行事参加義務”について説明。

(1)総会(11月下旬または12月上旬)⇒11月25日(土)午後

(2)集中登山(4月中旬または第4日曜日)⇒今年は秋に開催⇒11月19日

(3)クリーンハイク(6月第1日曜日・全国開催)⇒6月4日8コースで実施済み

(4)「公開ハイキング」(10月第3日曜日)実施。⇒昨年に続き計画なし

(5)特別山行⇒10/21-22 北山周辺

労山基金と最低口数加入の説明。⇒「3口」加入を推奨します。

専門部への加入説明と勧誘。⇒所属、部員の成り手を強く求めている。

専門部関係などの計画・呼びかけには、積極的な参加を求めている。

※特に、上述「5つの行事」は、予定を空けて参加ください。

補足として「事故のない安全登山」「安全に山を歩くために」を説明を行った。

「お助け袋」「シュリング」渡すので装備必携。西山マニュアル3点セット保存。

会員でPC やスマホ有れば「西山メーリングリスト(西山メール)」加入推奨した。

### 2・参加者の意見交換(入会または本教室受講の動機/上記参加者名順)

○広報・大文字山から初めて ○広報・経験有り ○家族・誘われて ○広報・山歩きに関心 ○広報・山小屋にでも働きたいくらい意欲 ○広報・木曾駒に引かれて ○広報・座学で学ぶこと多かった ○山歩きの会をグーグル検索した中で知る ○クリーンハイクを新聞で知った ○会員紹介 クリーンハイク参加 ○同じく クリーンハイク参加 ○2019年セミナー参加 仕事で忙しく参加できなかった。今回案内があったので話を伺いに来た。

※機関誌を毎月製作、大変なのでデータ化したらと言った意見が出ました。PC/スマホ普及に伴って画面で閲覧する事に慣れている。会員宛には電子版を配信しているので、紙ベースか電子データにするかは個別に選択できます。

※入会申込書提出 8名。後日提出を含め7月1日付けで運営委員会に諮ります。

### 37期 第4回 レク部会報告

6月19日（月）13時30分～

サポセンにて

出席 9名 欠席 6名

1、部員より

2、今年の前半期取組みについて、

A、バスツアー

参加者は、25名で目標達成。内、一般参加者4名。

参加の皆さんは楽しまれ、事故もなく無事終了した。

B、料理

今後に向けては、メンバーがそろってから検討する。

C、プチ散歩

6月9日（金）流れ橋は、天候不順で中止とした。

楽しみにされていた方も多かった。今後どうするか、検討する。

D その他

35周年フェスティバルは、コロナ禍で中止をした。

状況が変わり、そのような取り組みをしたらよいか？  
とりあえず、持ち越しとする。

3、次回 7月は休み。9月25日（月）13時30分～サポセンにて

## 機関誌部会報告

2023年5月25日(木)

議事進行 高垣 \*書記:木地  
(参加者) 猪倉・石田・井上・上出・永柳・片山・木下裕子・上脇・  
木地・草場・操谷・公森・高垣・谷口・中井・中村・則包・  
福井・藤本・山本・依田 (18/21)

### ◆討議事項

#### 1.原稿受取方法についての問題点の有無

- ①各原稿担当あて、または西山HCメーリングリストあてのメールで原稿は送られてくるが、各担当者が確認して取り込んでいるのでどちらの方法で送られてきても問題はない。
- ②山行部より送られてくる計画日程表が変更と原稿に違いがある。その都度、山行部長に報告→計画日程担当者に連絡、修正対応されているが、山行部内で日程変更や中止など、点検体制ができないか?要検討。

#### 2.印刷日の一般会員参加の可否、時期の検討

- ①コロナは5/8より5類に変更になったが、再開に向けての部員の意見を聞いた。
- ②山に行かないので他の会員とも会いたいが、コロナが心配。部員として責任をもって制作をし、ミスが少なく、対応がすぐ出来ている現状を維持し、しばらくは部員だけで制作していく。

#### 3.編集実務担当現行

- ・山行案内…7~9月号石田、10~12月号草場、1~3月号木下
- ・山行報告…7~9月号片山、10~12月号谷口、1~3月号山本
- ・一言感想…7~9月号猪倉、10~12月号操谷、1~3月号藤本
- ・投稿・掲示板・その他…7~9月号高垣、10~12月号井上、  
1~3月号公森
- ・リレー随想・・・上出
- ・運営委員会関係・・・依田
- ・巻頭言・新入会員紹介・・・永柳美恵
- ・仕分け・・・上出、公森、谷口、則包
- ・発送・・・永柳美恵、高垣、福井(宛名ラベル)、則包(用紙発注)
- ・印刷・・・操谷、高垣、中村、依田、
- ・編集後記担当・・・7月号谷口、8月号中村、9月号則包、10月号藤本、

11月号山本、12月号依田、1月号高垣、2月号石田の順

・表紙写真に寄せての担当・・・7月号上脇、8月号木地、9月号木下、10月号草場、11月号操谷、12月号公森、2月号高垣、3月号谷口、4月号中村の順

・編集担当全般のアドバイザー・木地

(確認事項)①一般参加者は部内山行報告担当から福井に直接報告

### 3. その他

①例会に参加された一般の方に機関誌を送付しているが、入会を促す手紙を同封するのはどうか？(承認) 入会申込書も入れる？(入れない) また、毎月参加されている方に何回まで送るか？(制限しない) 運営委員会に提案する。(承認)

### 4. 今後の印刷予定

原稿締切日 20日 但し 7月、12月→15日

2023.3月号～12月号迄の予定					
	7月号	8月号	9月号	10月号	11月号
原稿締切	6/20(土)	7/15(土)	8/20(日)	9/20(水)	10/20(金)
印刷日	6/27(火)	7/20(木)	8/24(木)	9/26(火)	10/24(火)
	12月号	1月号	2月号	3月号	4月号
原稿締切	11/20(月)	12/15(金)	1/20(土)	2/20(火)	3/20(水)
印刷日	11/28(火)	12/21(木)	1/25(木)	2/27(火)	3/26(火)

コロナ感染予防から当分の間、機関誌部員のみで印刷・製本の予定。  
次回部会予定 9/26(火) 以上

### 郵送受取の方へのお知らせ

2021年10月より郵便局では郵便物の土曜・日曜・祝日の配達を停止しています。そのため、木曜(印刷日)発送の郵送機関誌は翌月曜日(4日後)の到着、遅ければ火曜日(5日後)の到着となる場合があります。あらかじめご承知おきます。

# 37期第7回組織部会の報告

2023/06/05

場 所 事務所2F 19:00～  
司 会 吉田京子 記録 岡庭美恵子  
参加者 岡庭美恵子 加藤ゆり 操谷俊之 春豊子 夏原典子  
野村輝行(欠) 山下美喜子 吉田京子 横井重信

## ① クリーンハイキングについて (岡庭)

各コースリーダーから報告

詳細は機関紙7月号山行報告欄に掲載

当日の参加者 80人 (内一般参加 5名)

ゴミの量 可燃20kg 不燃31kg

次年度への申し送りとして

- ・ 一般参加者はビスタリーまでのコースで参加してもらう
- ・ 当日参加 OK としているが労山保険には加入できない
- ・ 一般参加者への機関紙配布は、組織部把握分を事務局に連絡し、発送依頼する

## ② 集中登山について (野村さん代理の山下さんより)

実施日 11月19日(日)

集会実施場所 西山キャンプ場

5コース提案され、CL、SLを決めたが\*各コースのCL/SLは流動的  
的です。次回までに決めたい。

各担当コースを次回部会までに検討しておく。内容が決まればメ  
ール送信も可 (組織部内)

復路コース、全体集会の詳細は次回、議論する。

次回部会 7月5日(水)

場所: 事務所2F 時間 19:00～

司会 : 岡庭 記録 : 加藤

8月部会は休会とする。

## 山との出会い

今村富久美

私の初めての山は夫の「子供達とポンポン山へ登ろう」で始まった。景色を見る余裕もなくハーハー、フーフーただただしんどかった。

そして一年後「今度は愛宕山に登ろう」の一声が。当時はコンビニもなく早起きして、弁当、お茶、おやつ、着替えを用意して表参道から登った。子供たちの手前、途中で引き返すわけにもいかずへろへろで苦しいだけの山登りだった。帰って来て「私はもう山登りは絶対しない!」と宣言した。

それから、八年程穏やかな生活が続いた。子供達が中学・高校生になった頃、友達が山に誘ってくれた。あのしんどさが頭をよぎったが、何か新しいことがしたくて参加した。毘沙門堂から大文字山への道の話したり笑ったりしながら登り、木立を抜けた途端、視界がさっと広がり素晴らしい景色が飛び込んできて感動した。翌月は雲母坂から比叡山へ。そこには美しい紅葉と厳かな雰囲気の本中堂が待っていた。達成感と解放感と仲間との連帯感と、こんなに充実した楽しいことがあるのかと思った。それ以来近郊の山々やアルプスも多少登った。今はみんな高齢化により野山のハイキングとなっているが、楽しい時間を過ごしている。ふと自分に残された登山の時間が少ないことに気付き、きちんと山登りの基本を知って安全にそれなりに高い山にも行ってみたいと西山ハイキングに入れてもらった。知らない人の中に入るのは勇気のいることだったが、山の好きな人に悪い人はいない。

入会して四ヶ月後のコロナ旋風に出鼻をくじかれ、2年間は数回しか例会に参加せず、昨年の初級山登りセミナーをもう一度受けさせてもらった。元気に歩く先輩方の姿に刺激を受け、やっぱり日々歩くトレーニングの大切さを感じた。天トレや例会で、地図に載っていない道をいろいろ教えてもらい西山が大好きになった。

自分を取り巻く環境の中でなかなか例会に参加できないけれど、気持ちは前向きでありたい、一期一会を大切にしたいと思っている。



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



けい  
池永景さん

**\* どのような動機で入会されましたか？**

長岡京市の広報「長岡ライフ」を見て

**\* 初めて参加された西山H Cの行事は？**

4/30 初級山登りセミナー座学

**\* 今まで行かれてよかった所は？これから行きたい所は？**

セミナーでの5/28 大文字山登山、6/10 ポンポン山  
「尾瀬」(昔に行ったが再度行って見たい所)

**\* 趣味をお持ちでしたら教えてください。**

アロマセラピー (インストラクター)

**\* 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？

皆さまの体力に圧倒されつつ・・・楽しそう！

**\* 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。**

初心者です。楽しくハイキングしたいので、いろいろと教えて下さい。どうぞよろしく願いいたします。

セミナー大文字山に参加した帰りに直ぐに登山靴を購入されと聞きました。初めての実技登山では不安が有ったようですが、景色が良く山登りの楽しさを体感できたようです。修了山行の登頂を頑張ってください。(担当 永柳美恵)

伊藤 良一さんってどんな人・こんな人！  
新入会員 自己紹介 (2023年7月入会)



## 伊藤良一さん

### \* どのような動機で入会されましたか？

本格的な登山経験はありませんが、山行を通していろんな挑戦と発見ができればと思い入会させて頂きました。(昨年入会した妻の誘い)

### \* 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に応募参加。

4月30日座学・5月28日大文字山・6月10日ポンポン山。いずれの行事も皆さんが親切に指導してくださいました。

何もかもが新米です、どうぞよろしくお願ひします。

### \* 今まで行かれてよかった所は？これから行きたい所は？

これから、探していきたいと思います。大文字山への途中で土塁の現場を見られるとは、思っていませんでした。歴史好きなので、楽しかったです。花音痴ですが、エゴノキは覚えました。

### \* 趣味をお持ちでしたら教えてください。

歴史散策、映画鑑賞

### \* 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？

皆さんが親切で、フレンドリーで、毎日のように誰かが山に行かれています、とても熱心なクラブだと思います。

まだまだ若いと言ってくれています。頑張ります。

### \* 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。

今は、特にありません。これからどうぞ宜しくお願いいたします。

修了山行を目指して、着々と山の楽しみ方を学んでいますね。  
学ぼうとする考え方が若いです！西山の仲間から色々な事を吸収して下さい！（担当 永柳美恵）

岡本 眞由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)



## 岡本眞由美さん

**\* どのような動機で入会されましたか？**

島本町広報の初級山登りセミナー募集を見て

**\* 初めて参加された西山H Cの行事は？**

4/30 初級山登りセミナー座学 5/28 大文字山

**\* 今まで行かれてよかった所は？これから行きたい所は？**

涸沢。大雪山の中の黒岳 1984m の山に 1984 年に登ったのは印象に残ります。

これからは、

- ・涸沢でモルゲンロートを見たい。
- ・北アルプスの山々。北岳から富士山を見たい。
- ・ヨーロッパアルプスの山小屋に泊まりたい。

**\* 趣味をお持ちでしたら教えてください。**

ガーデニング

**\* 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？**

皆さんとても元気だと思いました。

反応はみんな応援してくれています。

**\* 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。**

日曜日の活動の選択肢が増えればありがたいです。

夢は大きく！高みを目指して……。山行計画会議で行きたい山を提案してみる事も良いと思います。まずは修了山行を目指して頑張ってください。

(担当 永柳美恵)

篠原 暢さんってどんな人・こんな人！

新入会員 自己紹介 (2023年7月入会)

みつる  
篠原 暢さん



**\* どのような動機で入会されましたか？**

昔から山が好きでした。登ることも、眺めることも。

- ①年齢を重ね、気ままな単独登山が危険であると判断したこと。
  - ②こちらのクラブが、自然環境を大切に、地図を読み、気象条件を読み、自分で考えて、山のルールを順守して行動する、登山のいろはを学ぶ教室を提供されていること。
  - ③山々の自然を破壊する行為に対して、クリーンハイクや、行政に対しても意見を上げる姿勢。
  - ④年齢を重ね、瞬発力低下⇒企画力低下で中々登山に行けない中高年でも、定期的に山会を仲間たちで企画し、実行されていること。
- に共鳴共感しましたので、入会希望を出しました。

**\* 初めて参加された西山H.Cの行事は？**

6/4 西山クリーンハイク「3」コース

**\* 今まで行かれてよかった所は？これから行きたい所は？**

(お気に入り) ・白馬岳～鹿島槍～爺が岳 ・木曾駒ヶ岳 ・雲ノ平 ・  
蝶が岳 ・立山・北岳～天狗岳・蓼科山・白山 ・ミルフォードトラック ・  
ピレネー ス페인～フランス・蓬萊山(滋賀県)  
(行ってみたい) ・京都トレイル一周 滋賀と京都の近郊の山々。

**\* 趣味をお持ちでしたら教えてください。**

- ①音楽・美術・映画ドラマ鑑賞 三線演奏 歴史探訪寺社と食どころ巡り。
- ②時代劇と大河ドラマの時代考証考察からの読書。

**\* 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？

これから～

**\* 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。**

ぼちぼち、のんびり、うっかりやです。集合は10分前に、グループの規律を守らねばと、を張り詰めています、失敗することも多々あります。出来そうに誤解されて、出来ない人です。どうか、温かくご指導ご鞭撻ください。竹林や農家のお手伝い企画があればいいな、と思います。

・クリーンハイク回数や座学教室を増やして欲しいと思います。

登山経験が豊富で山や自然の事が大好きだと文面からも感じました。  
西山H.Cは「豊かな自然を守り発展させよう」を合い言葉に掲げています  
山や自然を守りながら「安全で楽しい山行」を心掛けましょう！

(担当 永柳美恵)

多田夫婦ってどんな人・こんな人！

新入会員 自己紹介 (2023年7月入会)

多田広美さん 多田吉宏さん



**\* どのような動機で入会されましたか？**

広美さんは会員の方に誘っていただきました。

吉宏さんは広美さんからの勧めでした。

**\* 初めて参加された西山H Cの行事は？**

お二人とも 6/4 クリーンハイク。6/11 新入教室。

**\* 今まで行かれてよかった所は？これから行きたい所は？**

ポンポン山（家族で登りました）

近くの低い山や街歩きのようなハイキングを続けたいです。

**\* 趣味をお持ちでしたら教えてください。**

広美さんは食べ歩き。

吉宏さんは草花を育てることだそうです。

**\* 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？**

皆さん親切です。楽しく続けられそうです。

**\* 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。**

平日は仕事があるので、土・日のハイキングが増えると嬉しいです。

夫婦揃って入会者を迎えるのは久しぶりです。私と辰夫が入会した時のような雰囲気を感じることが出来ました。ですので、紹介も一緒に書かせていただきました。同じ趣味を持つと夫婦の会話も弾みます。お互いに情報交換をしながら沢山の例会に参加してください。（担当 永柳美恵）

水谷 小百合さんってどんな人・こんな人！  
新入会員 自己紹介 (2023年7月入会)

## 水谷小百合さん



### \* どのような動機で入会されましたか？

長岡京市広報誌での参加募集記事を見ました。  
知識から技術まで一から教えていただけて、木曾駒ヶ岳に連れてい  
っていただけることに魅力を感じました。

### \* 初めて参加された西山H Cの行事は？

4/30 初級山登りセミナー座学。  
5/5 雨にも負けず「愛宕山」に一般参加。(帰宅後は筋肉痛)

### \* 今まで行かれてよかった所は？これから行きたい所は？

50代の頃に富士山や槍ヶ岳に登頂しました。  
伊吹山に登ってみたいと思います。

### \* 趣味をお持ちでしたら教えてください。

・ホットヨガ ・ゴルフ

### \* 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？

知らないところへ一人で入っていくのは不安がありとても勇気のい  
ることでしたが、クラブのみなさんはとても親切で気にかけてくだ  
さる方ばかりで、とても安心しました。  
また、70代80代の先輩方も元気に活動していらっしゃるのを見て私  
もそうでありたいと思いました。

### \* 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。

みなさんと一緒に山行を末永く楽しみたいと思っています。  
よろしく願います。

3000m級の山々の登山経験が有るのは心強い事です。(富士山では頭痛を  
体感)セミナー日程の他に愛宕山に積極的な一般参加され徐々に筋肉アッ  
プにつながると思います。体調を整えて修了山行を頑張ってください！

(担当 永柳美恵)

吉井 秀文さんってどんな人・こんな人！

新入会員 自己紹介 (2023年7月入会)



## 吉井秀文さん

### \* どのような動機で入会されましたか？

まったくの登山初心者ですが、よろしく願いいたします。  
昨年仕事をリタイアし、自分の時間を多く持てるようになりました。  
山登りに興味があったため、町の広報誌を見て、「初級山登りセミナー」に参加しました。

### \* 初めて参加された西山HCの行事は？

4月30日に開催された「初級山登りセミナー」が初めての参加行事です。  
ほぼ終日の座学を通して、山登りの基礎を学びました。また、山登りの奥深さと西山ハイキングクラブの取り組みについて、理解を深めました。

### \* 今まで行かれてよかった所は？これから行きたい所は？

山登りに関しては、全くの初心者なので、大文字山とポンポン山が全てです。2回の山行とも、非常に勉強になり、楽しかったのが他の山にも挑戦したいです。7月の木曾駒ヶ岳に向けて、頑張ります。

### \* 趣味をお持ちでしたら教えてください。

多趣味なので、同じ趣味をお持ちの方、声をかけてください。

- 1・読書：小説オンリーで月10冊以上、去年は約150冊読みました。
- 2・テニス：初めて30数年、週に数回プレーしています。
- 3・ゴルフ、毎週1回ラウンドしています。

### \* 西山HCに入会され、どんな印象を持たれましたか？

歴史ある組織のしっかりしたクラブとの印象を持ちました。山登りについて、一から学ぶにはちょうど良いクラブだと思います。参加した山行では、リーダー・サブリーダーをはじめ、サポーターの方から親切に声をかけていただき、大変心強かったです。安心して山登りができました。

### \* まわりの方やお友達の反応は如何ですか？

### \* 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。

今は特にありません。

セミナーにて山登りの基礎を取得し、実技では登山の楽しみを体験され他の山にも挑戦したいと前向きな考えは大切だと思います。「安全で登山のモラルと技術を高め」ながら修了山行に挑んでください。(担当 永柳美恵)

## コロナ感染症は第9波流行の入口

2023・6・20 馬場重明

コロナの感染が広がっています。6月14日、元政府コロナ感染症対策分科会会長の尾身茂医師は「コロナ感染症は流行の第9波の入口に入ったのではないかと述べました。全国約5000か所の定点医療機関からの報告で、この1か月で感染者数が2.5倍に増えたといえます。

私の知り合いの職場では「ここ2週間ほどで、事務所の1階から4階、すべてのフロアで感染者が出てパニックになっている」とのことでした。また全国の老人福祉施設や医療関係施設でクラスターが発生しているという話も聞きます。尾身さんの指摘は納得できます。

原因は明らかではないでしょうか。公助をやめるために、政府が新型コロナウイルスの感染症法上の分類をインフルエンザなどと同じ5類に引き下げたからです（5月8日）。それ以後、定点観測のみとなってしまい、全国での感染状況はわからなくされてしまいました。マスクも含め、コロナ関連の報道・情報はほとんどなくなりました。加えて岸田首相は「マスクを外そう」という呼びかけを行いました（3月）。マスク着用はそもそも強制されるべきものではありませんが、国民に着用の重要性を理解してもらうアピールこそ必要だったのではないのでしょうか。こうした政府の非科学的な対応で国民全体の感染防止の意識は弱まっています。公共交通機関などでもマスクを着けない人が増えてきたと感じます。

専門家が指摘しているように、大事なことは政府の都合で5類に引き下げられてもウイルス自体は何も変わらないということです。コロナの感染力はインフルエンザの比ではありませんし、後遺症を伴うというのも大きな相違点です。インフルエンザで亡くなる人は年約3千人ほどですが、コロナはこの1年で約5万人が亡くなっています。

私たちはコロナ禍に際して、非科学的な政府の呼びかけに無条件に従うのではなく、真摯に専門家の意見に耳を傾け、私たち自身が判断し対処してきました。今もこうしたスタンスが求められているのではないのでしょうか。コロナ禍は収束していません。「正しく恐れ」、公共交通機関内等でのマスク着用、こまめな手指の消毒等々、一人一人が、感染「しない」「させない」を貫く徹底した感染防止対策を行ないましょう。そしてこういう時だからこそ、安全登山に徹しながら大いに山に向かおうではありませんか。

N099 「愛の夢とか」 川上未映子著 講談社文庫

作家川上未映子は、ホステス・歌手・詩人・小説家と多彩な顔を持つ1976年生まれの46歳。2007年「わたくし率イン歯一、または世界」で坪内逍遙大賞奨励賞。2008年「乳と卵」で第138回芥川龍之介賞を受賞し作家デビュー。「愛の夢とか」は2013年谷崎潤一郎賞受賞作。

本書はアイスクリーム熱・愛の夢とか・いちご畑が永遠につづいてゆくことから・日曜日はどこへ・三月の毛糸・お花畑自身・十三月怪談の7編の短編集。

映画「アイスクリームフィーバー」 2023年7月14日公開予定

監督 千原徹也

キャスト 吉岡里穂

川上未映子短編集「愛の夢とか」に収録されている短編小説7編を監督がイメージ編成・脚色した作品。

大学を卒業就職したがうまくいかず今、アイスクリーム店でアルバイトをしている。今のままではいけないと思いつつ一步を踏み出せないでいる常田菜摘を吉岡里穂。父を探すために突然訪問してきた姪美和（南琴奈）に戸惑う近所に住む高嶋優に松本まりか。店の常連客橋本佐保にモトウラ世里奈。バイト仲間の桑島貴子に水曜日のカンパネラのボーカル詩羽。吉岡里穂を取り巻くこの四人が、ミステリヤスに絡み合い答えのない世界を映像作家の千原哲也が創出する。

【君たちはどう生きるか】 吉野源三郎著 岩波文庫

1937年に出版された。満州事変、盧溝橋事件と日本は軍国主義へと進み、国粹主義思想がはびこる中、自由で豊かな心を持つ子供に育ってほしいとの思いで書かれた児童向け作品。

映画「君たちはどう生きるか」 2023年7月14日公開予定

監督・脚本 宮崎駿（スタジオジブリ）

2022年末に本作品が翌7月14日に公開と記者会見で発表された。引退宣言をして10年、吉野源三郎の「君たちはどう生きるか」に触発され、どうしても今、作品を世に送りたいと創作。ぜひ見たい作品。

しかし、記者発表以降一か月前になってもコメントすらない。厳しいかん口令が敷かれているのか、それともお蔵入りなのか。

## ペース登山愛宕山の結果 教育部担当 永柳辰夫

西山 HC が自己体力を知る一貫として続けている「ペース登山」の参加結果です。次回も積極的に参加して挑んでください。今期は天候に邪魔されずに4回とも実施できました。図1:参加者には三合目までの時間も控えていただきました。《ここから終点までのペースと違いはなかったですか》。図2:年齢と時間とは、関係がありそうに見えますか?? この傾向は普段の山行に参加しているかの違いが現れているように見えます。

「ペース登山は競争ではありません」自己の体力を知る手段として、参加者が増えることを期待しています。

図1 2023ペース登山愛宕山・標高差約800m 三合目休憩所（約300m）の時間と登頂時間

3合目	79	83	91	95	103	107	111	115	123	127	131	135	172	総計
31			1	1	1	1								4
35					3	2	2	3						10
39						1		1	3	1	1			7
(空白)								1						1
女性			1	1	4	4	2	5	3	1	1			22
27	1	2							1					4
31					1									1
35					1						2			3
39											1			1
43												1		1
47											1			1
51													1	1
(空白)						1								1
男性	1	2			2	1			1		4	1	1	13
総計	1	2	1	1	6	5	2	5	4	1	5	1	1	35

図2 2023ペース登山愛宕山・標高差約800m 年代別と登頂時間

年代	79	83	91	95	103	107	111	115	123	127	131	135	172	総計
50									1					1
55							1							1
70			1		3		1	1	1		1			8
75						1		1		1				3
80								1						1
女性			1	1	4	4	2	5	3	1	1			22
60					1									1
65		1												1
70	1	1				1					1	1		5
75					1						3			4
80													1	1
85									1					1
男性	1	2			2	1			1		4	1	1	13
総計	1	2	1	1	6	5	2	5	4	1	5	1	1	35

時間表示: 登頂時間と三合目時間とも4分刻み

## 教育部・パソコン教室を終えて

教育部のパソコン教室にご参加いただき、有難うございました。

講師の永柳さん、永田さん、お世話になりました。

今回は15人の参加で、教育部では5人～7人と想定していましたのでびっくりしました。しかも福田と永柳さんが30分遅刻して、大変申し訳なく思っています。

さて、参加の皆さんは「わからなかったこと」「聞きたかったこと」学習できたでしょうか？

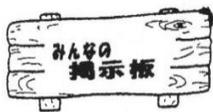
- \*カシミールのダウンロード、地図の出し方、印刷の仕方
- \*地図に山名を記入する方法
- \*YAMAPをパソコンとスマホで同期する方法
- \*YAMAPの軌跡の使い方
- \*自分の取った軌跡を次に活用する方法
- \*スマホでアルバムを作り、西山メールに送る方法
- \*山行報告書が2枚連なってしまったのを1枚にするには？
- \*パソコンのアップデートを教えてください
- \*パソコンの動きが遅いけどどうしたらいいのか？

皆さんの教えてほしいことは、多種多様でしたが永柳さん、永田さんが丁寧に説明してくださり解決できたり、理解を深めることができたのではないのでしょうか？これからもご要望があれば、取り組んでいきたいと思います。

講師の方を増やしたり、カシミールについて学びたい人は9時から10時までと時間で区切るとか、グループごとに知っている人に教えてもらうなど工夫を重ねて、より効率的に学べるように工夫して行きたいと思います。

教育部・福田設子





2023年6月27日  
 労山基金係 吉谷由美子  
 事務局次長 永柳辰夫

## 予告『労山基金』来期分の更新手続き

今年9月～翌年8月までの  
 「労山基金」の更新事務手続きが近づいてきました。  
 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。

油断大敵、山行回数が増えてコロナ禍が収まりかけて俄かに出かける会員  
 こそ増口して安全な山歩きをしましょう。

「労山基金」加入口数別人数 2023/7/1現在

口数 入会年	女性					男性					総計 137名	比率 %
	1	2	3	5	計	1	2	3	5	計		
1986～1990	2	3	5	6	5	1	2	4	8	4	9	7%
1991～1995	3		2		5	1		1	2	4	9	7%
1996～2000	3	1	8	2	14				1	1	15	11%
2001～2005	4	1	3	2	10	1		2		3	13	9%
2006～2010	3		7		10	1	1	2		4	14	10%
2011～2015	3	1	17		21	1		5	2	8	29	21%
2016～2020	4	1	7	2	14	4		4	1	9	23	17%
2021～2023	6	1	9		16	1		8		9	25	18%
総計	27	6	55	7	95	9	1	23	9	42	137	100%
比率%	20%	4%	40%	5%	69%	7%	1%	17%	7%	31%	100%	

1口、2口は出来るだけ3口に加入しましょう。

クラブインクラブ

7月 パッチワークのご案内

連絡窓口 山下美喜子 ☎ 090-2100-4084

片山富子 ☎ 080-1415-7140

講師 瀬尾由紀子さん ☎075-955-7592

7月11日(火) 10時～15時

バンビオ 6階 会議室2



どじょっこふなっこ 7月のオカリナレッスン

No. 254

\*日 時 2023年7月24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

7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

～コンサート参加しました～

6月11日(日) 高槻市生涯学習センター多目的ホールで午後からのあじさいコンサートに7名で参加しました。練習の成果あり！  
と思います！ Kさん来場有難うございました！

\*8月の練習日は8月28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



## 表紙写真によせて

操谷俊之

今月の表紙写真は2022年7月23日に実施された例会「比良・薬師の滝～蓬莱山」の写真です。機関誌部の「7月号表紙写真選定担当」のAさんが選んでくださいました。

先頭を歩くBさんが若い頃（約56年前）に、職場の友人に誘われて登ったのが、この薬師の滝経由の小女郎峠ルート。当時、毎週のように京都北山の峰々を歩き回っていたBさんにとっては、これが「初めての比良」だったとお聞きしました。最近になって、ぜひもう一度訪れてみたいと思い、脚力の心配もある中、例会にされたそうです。

さて、写真は、木々の生い茂る谷筋のなだらかな坂道からいよいよ急登に差し掛った所です。力を振り絞り、一歩、一歩、登っている時、急に青空が広がり陽の光が差し込みました。斜面の緑が一瞬輝いたように見えたので、慌ててスマホを取り出し、撮影した1枚です。

若い頃の思い出の地を訪れると、当時の状況や当時の自分が甦り、懐かしく思うことがあります。まさに、青春ノスタルジーです。皆さんも、もう一度訪れてみたい場所、ありますか？



## 編集後記

谷口信子

夏本番 夏山登山シーズン到来です。  
夏山に向けてのトレーニング山行も実施されています。  
6/3の比良縦走は過酷なロングコース25kmを14時間で歩き通されています。すごいなあ！立派だなあ！パワフルだなあ！と感心しました。刺激を受けてあらためてコツコツとトレーニングしなくてはと目覚めさせてもらいました。  
熱中症対策はこまめに水分補給、塩分補給、虫刺さされにもご用心、もちろんコロナ対策も忘れずに。夏の楽しい思い出や、しんどかったこと、どんどん一言感想にお寄せください。



（機関誌部からのお知らせ）

現在、山行案内は翌月5日まで掲載する運営をしています。皆さんが余裕をもって山行申し込みできるように、今後とも工夫を重ねてまいります。よろしくお願いいたします。

# 今月の行事予定

2023年7月

月	日	曜日	行事予定	月	日	曜日	行事予定
7	1	土		7	21	金	滋賀のアルプス④
	2	日			22	土	芦生京大研究林 目俵インドアクライミング
	3	月	天王山トレーニング		23	日	教・初級山登りセミナー座学 黒部五郎～烏帽子(～28)
	4	火	琵琶湖疎水・蹴上エリア		24	月	オカリナ
	5	水	ボンボン山トレーニング★ 組織部会		25	火	
	6	木	山行部会		26	水	光明寺裏トレーニング 唐松岳(～28)
	7	金	ぐるぐる天王山 雨愛宕三山		27	木	
	8	土			28	金	伊吹山
	9	日	教・初級山登りセミナー実技		29	土	教・初級修了山行 木曾駒(～30) ゆっくり愛宕山、嵯原～愛宕山
	10	月	天王山トレーニング		30	日	
	11	火	パッチワーク		31	月	
	12	水	光明寺裏トレーニング 火打山 笠岡・白石(～13) やまびこ	8	1	火	蓮華温泉から登る白馬岳(～4)
	13	木	運営委員会		2	水	
	14	金			3	木	比叡山無動寺坂
	15	土	西山縦走★ 原稿締切		4	金	ぐるぐる天王山 仙丈ヶ岳(～6)
	16	日	ハヶ岳トレーニング★		5	土	
	17	月	レク部会		6	日	六甲深戸谷～水無滝
	18	火			7	月	
	19	水			8	火	
	20	木	教育部会 機関誌製本		9	水	やまびこ 運営委員会

\* 8月号の原稿締切は 7月15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。

\* 6月20日以後に決まった日程は、ここに反映されていません。

\* ★は雨天・荒天順延または延期の印です。

\* 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)
- ・一言感想 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7月1日

発行所 京都府勤労者山岳連盟  
西山ハイキングクラブ

発行者 馬場重明  
京都府向日市寺戸町瓜生 4 - 60

編集責任者 高垣真二

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

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



Web サイト