

# にしやま

Nishiyama  
No.398

Jan.  
2020

1



(西山散歩途中のカタバミ・曾根啓之)

西山ハイキングクラブ

## 忘れ物はありませんか

2008年8月改訂

<b>■日帰り必携装備</b>			* 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	
<b>■その他、必要に応じて下記のを追加する</b>			
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	
<b>■リーダーは上記のものに加えて下記のを持ってくる</b>			
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

2017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 田村太二**	峯尾靖子	岡庭美恵子	吉谷由美子

\*\*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。

## 新年明けましておめでとうございます

中村好夫

新年を迎え、お元気にお過ごしでしょうか。

昨年12月に中村哲医師の訃報に接しました。文字通り、人道支援に生涯をささげられたその崇高さに共感するとともに、卑劣な犯人に激しい憤りをおぼえます。西山の会員さんから「中村医師は、アフガニスタンの山に登りその美しさに感動し、それを壊してはならないという使命感があった」と聞きました。「平和でこそ登山ができる」と再認識し、戦争は絶対に起こさせてはいけないと強く感じました。

第34回総会では、「西山HCの現状から将来どのような組織と運営をするのか」と問題提起を受けました。私たちのクラブだけでなく、日本中の登山会をはじめあらゆる組織が大なり小なり直面している問題ではないでしょうか。団塊の世代がどのように推移していくかが、日本の政策を始め常に焦点になっています。私が職場を退職する頃は、積み上げてきた知識と仕事の中心を担ってきた世代がいなくなるという事で、知識やノウハウをどのように継承するのかが、重要な課題の一つでした。会員みなさんの叡智を集め、方向性を求めたいです。

昨年もいくつかの事故等が起きました。避けられない事故もありますが、より知識や技術を身につければ防ぐことは可能です。今年は第3回目の「中級教室」を開催します。山に登るためには「チームワーク」が必要です。その基本となるのは信頼関係であり、リスペクト（尊敬）です。「中級教室」では、技術だけでなく、「チームワーク」や危険を察知・認識し、どのように回避するのかを学びあいたいと思います。会員歴の浅い方はもちろん、古い方も初心に立ち返り、学びあいましょう。前回・前々回受講された方も大歓迎です。

今年はどのようなことをしたいのか、新年に思いめぐらし、西山の取り組みに反映してください。自分の体力を認識し、目的の山に登れる体力をつけることも大切です。また、自然を楽しんだり、仲間と話し合ったりすることも楽しみです。これからも、西山ハイキングクラブでみなさん輝いてください。

新年を迎え、みなさんとみなさんのご家族のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

# も く じ

---

例会案内	3
例会予告	18
山行報告	22
一言感想	40
運営委員会・専門部報告	43
リレー随想	55
新入会員自己紹介	56
投稿	58
クラブインクラブ	62
みんなの掲示板	63
乙訓の地名を探る・編集後記	71
コーヒータイム	72

## 天王山（トレーニング）

山登りをするトレーニングは、山道でのトレーニングが必要です。私たちも年々歳を重ね体力の低下を肌身で感じています。週2回（平日のみ）のトレーニングを習慣づけるため「天王山・らくらく」体力づくりです。月に標高差（上下）の累計2000mに挑戦しましょう。

（前日の午後6時55分頃のNHK総合テレビ天気予報、京都市内午前中50%以上の降水確率又は雨マークの時は中止。怪しい時は、当日午前8時までにCLへ問い合わせください。） 継続してトレーニングを行うため、受付、下山担当をできる方ご協力ください。2019年12月27日から2020年1月6日までは休みです。

雪のある時は、軽アイゼン必携です。

### 日時・集合場所

2020年1月7日、14日、21日、28日いずれも火曜日。

集合場所は、小倉神社トイレ前、午前9時30分までに。

（小倉神社に参拝してください。登りに反射板への道を使うのはかまいませんが、必ず分岐から小倉神社へ下山してください。また、天王山頂上まで行くのも構いませんが、早くに登り午前11時までに小倉神社へ下山してください。）下山は、遅くとも午前11時までをお願いします。

2020年1月9日、16日、23日、30日いずれも木曜日。

集合場所は、桜の広場公園トイレ横、午前9時30分までに。

（早く来て、サントリー整備地まで往復も可）

下山は、遅くとも午前11時までをお願いします。

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

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

荷物の調整、歩く速さは各自にお任せします

集合時に参加者名簿を作成。下山時に名前をチェックします。

C L 中村好夫 075-954-6558

090-2354-9750

S L 各日とも受付、下山担当者。

解散後報告先 田村太二さん



# 新春登山・愛宕山

日時 2020年1月4日(土)

集合 阪急嵐山駅前・京都バス乗り場

午前8:30 (清滝行バスは8:42発です)

- 恒例の新春愛宕登山で登り初めをして新年を祝いましょう。愛宕神社で火の用心のお札をもらってくるのもよし、下山後有志で新年会もありますね。
- 「ビスターリ」と「一般」の2コースです。申し込みは年内に各コースのCLまで(メールも可)。年の始めで積雪も予想されます。ゆっくり慎重に歩きましょう。雨天は中止です。運営委員会主催。
- アクセスは、阪急嵐山駅前→<京都バス>→清滝。清滝に直接行かれる方は、金鈴橋西詰に8:50までにお集まりください。

【ビスターリ】CL: 安達 正明 (TEL/FAX 075-955-0727)

SL: 福田 設子 (TEL 090-5901-9206)

[往路] 清滝～梨の木谷～月輪寺～愛宕神社石段下休憩所

[復路] 表参道から下山予定。

【一般】CL: 馬場 重明 (TEL 090-1025-1843)

SL: 能登恵美子 (TEL 090-6960-1318)

[往路] 清滝～梨の木谷～大杉谷～愛宕神社石段下休憩所

[復路] 表参道から下山予定。

◆両コースとも希望者の人数等が揃えば、つつじ尾根～保津峡駅に下山も可。

【持ち物】 日帰り必携装備、防寒着、軽アイゼン必携

【地図】 25000 図「京都西北部」、山と高原地図「京都北山」

<解散後報告先: 林ただしさん>

かななびやま  
**甘南備山**（京都周辺低山①）

京都周辺の500メートル未満の低山を、季節や歴史などその時期にあった計画を試みました。第1回は、京田辺市の甘南備山（221m・二等三角点）です。甘南備山は、とんちの一休さんで知られた一休寺・酬恩寺（しゅうおんじ）の南西にある山で、「今昔物語集」に出てくる神奈比寺（かななびじ）があった山。この時期、タマミズキの実が素晴らしいと、地元のみなさんのブログで拝見しました。一休寺納豆も珍品だそうです。

**日時** 2020年1月6日（月） （雨天中止）  
怪しい時は、7時30分頃に連絡ください。

**集合** 近鉄京都駅4番ホーム3両目 午前8時50分（近鉄急行橿原神宮前行9：06発、新田辺駅まで410円、途中乗車可）

**コース** 近鉄京都駅（急行橿原神宮前行9：06発）～近鉄新田辺駅（9：30着・徒歩）～棚倉孫神社（瑞饋神輿で有名）～登山道石柱～登山口～雌山～雄山～展望台～雄山～登山道石柱～一休寺～近鉄新田辺駅（解散）  
歩行時間約3時間30分程度

**持ち物** 日帰り一般装備 弁当  
地図 1/25000「田辺」「枚方」

**C L** 中村好夫 075-954-6558  
090-2354-9750

**S L** 清水伊都子 田中義子 藤本真弓

解散後報告先 五十棲節子さん

1月例会案内（岩登り）

雨天実施

はじめてのインドアクライミング No.73

## やまびこ くらぶ

日時： 1月8日(水) 14時から17時

集合 京都市バス停「わら天神前」  
13時49分発 M1系統「原谷」行乗車、原谷農協前下車  
徒歩3分（市バス1日乗車券600円がお得です）

参加費 会場費4,800円を参加者で割ります。  
必要に応じ暖房費加算

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前日までにC.Lにご連絡下さい。  
初めての方、歓迎です。ぜひ体験してみてください。

持ち物

- ・動きやすい服装、飲物
- ・クライミングシューズ、ハーネス（各500円でレンタル可）  
安全環付カラビナ、チョーク（あれば）
- ・ビレイヤー（確保者）は確保器、安全環付カラビナ、手袋

C L 猪倉美佐子 (Tel 958-2400)

S L 横山 共栄

解散後報告先 吉谷由美子さん

天王山 その1 （宝寺～小倉神社）

天王山も、取り組み始めて、はや、4年になります。皆さんと共に、長く続いてきたことを感謝します。さて、2020年の始まりお正月にちなんで 宝寺を通り 小倉神社へ降りたいと思います  
ゆっくりの方 歓迎です 是非 参加ください！

日時 2020年1月8日（水） 午前10時から3時間前後

集合場所 阪急 大山崎駅 10時

コース

阪急大山崎駅—宝寺—旗立て松—酒解神社—天王山頂上

—馬の背—小倉神社分岐—小倉神社—西山天王山駅 解散

持ち物 日帰り一般装備 關汁用の具1品（野菜は茹でて）

おにぎり.など お椀 箸 湯200cc

地図 「北摂 京都西山」山と高原地図など

CL 山下美喜子 090-2100-4084

SL 岡庭美恵子 075-933-1481

解散後報告先 五十棲さん

## 伏見五福と酒蔵

伏見は豊臣秀吉の城下町として栄え、現在も名水と酒蔵の町として  
繁栄しています。町名には、城下町らしく当時の武将の屋敷があった  
ところにはその武将の名前が付けられています。伏見五福巡りは、伏  
見を代表する5つの社寺を巡拝し、干支が描かれた所定の色紙に朱印  
を集めていくご利益めぐりです（朱印集めは自由）。かつては七福神め  
ぐりがあったようだが途絶え、伏見五福巡りは、1985（昭和60）  
年から始まりました。

**日 時** 2020年1月10日（金） （雨天中止）  
怪しい時は、午前7時30分頃までに中村まで連絡ください。

**集 合** JR京都駅奈良線10番ホーム先頭車両付近  
午前8時40分（奈良行午前8時52分発に乗車）

**コース** JR京都駅（@JR奈良行普通8:52発）～JR藤森駅（9:  
01着）～藤森神社（競馬の神様）～JR藤森駅（城陽行普  
通9:47発）～乃木神社（勝ち運）～御香宮（安産）～大  
黒寺（金運）～長建寺（金運・安産）～キザクラカッパカン  
トリー（解散）  
歩行時間約3時間30分程度

**持ち物** 日帰り一般装備 弁当不要 ウォーキングシューズがよい

**C L** 中村好夫 075-954-6558  
090-2354-9750  
**S L** 北千恵子 075-931-1273

解散後報告先 五十棲節子さん

## 比良・蓬莱山周辺（1174m）

ゴンドラ打見山の山頂まで登り、蓬莱山、小女郎ヶ池の間でスノーシューの初体験や技術を向上させましょう。雪山道具であるスノーシューを使いこなせば、雪山を楽しめます。道具を使いこなすためには、回数です。ロープウェイの割引は平和堂のカードが使えます。

スノーシューは西山ハイキングクラブに2台（女性用）あります。希望者は参加申込時に予約お願いします。

**日時** 2020年1月11日（土）（積雪がない時及び乱天中止）  
判断は前日にします。

**集合** JR京都駅3番湖西線ホーム先頭車両付近 午前7時20分  
（7時24分発永原行に乗車。切符は、志賀駅まで）

**コース** JR京都駅（永原行7：24発）→JR志賀駅（8：06着）、  
江若バス（8：11発）→ゴンドラさんろく駅→ゴンドラさん  
ちゃんちょう駅（スノーシュー装着など）→蓬莱山→小女郎ヶ池  
（スノーシュー講習）→ホッケ山（往復）～蓬莱山→ゴンド  
ラさんちゃんちょう駅→ゴンドラさんろく駅（江若バス）→JR志賀  
駅（解散）ホッケ山は、時間がなければ割愛します。  
琵琶湖バレーの冬の営業時間が未発表なので、変更がある場合  
が有ります。

**持ち物** 日帰り一般装備 弁当、温かい飲み物、スノーシュー、スト  
ック2本（雪用の大きなわっかを付けること）  
**地図** 山と高原地図「比良山系」

**申込み** 1月9日までにCLに参加申込お願いします。

**C L** 中村好夫 075-954-6558  
090-2354-9750

**S L** 安達正明 075-955-0727  
解散後報告先 林ただしさん

## 比叡山・本坂（比叡山参詣道①）

今回から、比叡山の参詣道をたどります。登りは、比叡山への参詣道です。下りは、ケーブルカー・バス使用も可です。下りが苦手な方はケーブルカーもしくは、バスで下山してください。第1回は数多くの天台寺院が集まり、穴太衆積みの石垣が続く坂本から登ります。

**日 時** 2020年1月13日（祝・月）（雨天中止）

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

**集 合** JR京都駅湖西線3番ホーム先頭車両付近 午前8時20分  
（堅田行8時28分発に乗車）

**コース** JR京都駅（堅田行8：28発）～JR比叡山坂本駅（8：46着）～旧竹林院～南善坊～覚運廟～青尊院堂～法然堂～延暦寺無料休憩所（昼食・鶴喜そば店あり）～大比叡～叡山ケーブル駅～雲母坂～叡山電鉄修学院駅（解散）  
歩行時間約6時間00分程度

**持ち物** 日帰り一般装備 弁当（鶴喜そば店でも可） 軽アイゼン  
地図 1/25000「京都東北部」

**C L** 中村好夫 075-954-6558  
090-2354-9750

**S L** 北川真理 075-934-2083

解散後報告先 岡庭美恵子さん

ぶらり六甲

## 風吹岩～横池～七兵衛山

冬の六甲は風が強いですが山頂からの景観は素晴らしいです。

今回はいつもと反対方向からで風吹岩から七兵衛山の方に下ります。表六甲なので凍結はないと思います。

日時・集合時間 1月17日（金） 7時50分

集合場所 長岡天神駅前から2両目あたり

電車 長岡天神 8:03 発快速急行→十三 8:33 8:40 神戸線  
通勤特急西宮北口 8:52 着→8:58 発阪急神戸線→  
阪急芦屋川駅 9:04 着

コース 阪急芦屋川～蛙岩～魚屋道～風吹岩～森林浴コース  
～横池～打越峠～七兵衛山～打越峠～八幡神社～  
阪急岡本駅（解散）

歩行時間約4時間30分

持ち物 日帰り一般装備 防寒着 暖かい飲み物

地図 山と高原地図 六甲・摩耶 六甲全山縦走マップ

C	L	吉谷由美子	090-3820-4577
			メール <a href="mailto:y.yumi775@gmail.com">y.yumi775@gmail.com</a>
S	L	岡庭美恵子	075-933-1481
S	L	吉田京子	075-952-0457

解散報告先 峯尾靖子さん

## 健脚・雪 比良 ヤケ山～寒風峠

1月に入り降雪もあるでしょうが積雪の程度はわかりません。  
アイゼンの携帯かワカンか山行の直前に判断します。

日時・集合時間 1月18日(土) 7時15分

湖西線7時23分発に乗車。

集合場所 : 京都駅・湖西線前の方

コース : 京都駅＝北小松～楊梅の滝～涼峠～ヤケ山  
～寒風峠～おとし出会～北小松

積雪が多いときは往路を戻ります(ピストン)。

持ち物 : 一般装備(ヘッドランプも)、アイゼン又はワ  
カン(スノーシュー) 山行日が近づいたら案内します。

地図 : 2万5千分の1「北小松」  
エリアマップ「比良山系」

CL 林 ただし 090-6986-4392

SL 日野 加代子 080-4233-0755

申し込み : CL、SLまで。荒天などで中止の場合に  
連絡します。

雨天中止

参加資格 : 会員

解散後報告先 : 吉谷由美子さん

## 裏六甲不動岩

不動岩の中でも日当たり良好な「ひだまりフェイス」にて、スポーツクライミングを楽しみます。5.6～5.10cのルートが計9本。トップロープを張って、易しい順にできるところまで挑戦しましょう。混み合っている場合は、別のエリアを登ります。

せっかくなので、不動岩の全エリアを見て回しましょう。

晴天時は日当たりの良い岩場なので暖かいですが、防寒対策は十分をお願いします。

【日時】 2020年1月19日（日）

【集合場所】 9時00分 JR道場駅駅前広場（トイレあり）

参考：長岡天神 7:05 発（梅田行）⇒十三乗換え（宝塚行）⇒宝塚（JR 乗換え 08:23 発）⇒道場駅 8:36 着

【持ち物】 日帰り一般装備、昼食、飲み物、防寒着

クライミングシューズ、ハーネス、確保器、セルフビレイコード、革手袋、ヘルメット、チョークバッグ & 使い捨てカイロ（貼らないタイプ）、安全環付きカラビナ×2、フリーのカラビナ×2、120cmスリング×1、60cmスリング×1

※太字は必須です。ない方・不明な方はCLまでお知らせください。

【団体装備】 シングルロープ×2、ダブルロープ×2（念の為）

ヌンチャク×12、カム0.75～3番

【申し込み】 参加希望者は1月13日までにCLにご連絡下さい。

CL 上田真弓（090-1965-3156）

oyakataoran@hotmail.com

※EメールまたはCメールに入れてください。

SL 永田 潤平

解散後報告先吉谷由美子さん

## 立石橋から ポンポン山へ

この計画も、取り組み始めて、早4年、旭、片山、北村、山下、入れかわりがありました。4人力を合わせてやってきました！ご苦労さん！自分たちをほめてあげよう！そして、参加の皆さん、共に歩き、ありがとう！！

さて、2020年も西代里山公園管理棟に集合して ポンポン山へのぼりましょう！結構、歩きがいがあり、急な道もあるのでよいトレーニングになります。また、コースのことでご要望ありましたら、どんどん出してくださいね！今年も皆で「体力一番」で、がんばりましょう！

日時 2020年1月21日(火) 8時45分から  
6時間前後

集合 西代里山公園管理棟前 8時45分

コース 管理棟—立石橋—京青の森—釈迦岳—ポンポン山—釈迦岳—京青の森—立石橋—管理棟 解散

持ち物 日帰り必携装備、弁当、必要ならば軽アイゼン

地図 2万5千分の1 「京都西南部」  
「京、おとくに 西山連峰トレッキングマップ」

CL 山下美喜子 TEL090-2100-4084

SL 旭 真 TEL075-962-6900

SL 片山富子 TEL075-921-3056

バス利用の方 JR長岡京 8時15分②乗り場  
阪急長岡天神 8時22分②乗り場 奥海印寺バス停 8時33分着 奥海印寺循環行き 不明な方 山下に問い合わせください。

解散後報告先 峯尾さん

初歩から学び楽しむ

## 目俵・インドアクライミング⑤

吹田市の目俵市民体育館でインドアクライミングを楽しみましょう。ここには約8mのクライミングウォールが3面あります。トップロープ方式で常に上からのロープと身体を結んで下で確保しながら登るので、もし落ちても安全は担保されます。登りやすい易しいルートもありますので、みんなで初歩から学びましょう。毎月第4土曜日を基本に行ないます。

日 時 1月25日（土） 9：00～12：00

会 場 吹田市目俵市民体育館 ※はじめての方は案内します

※大阪府吹田市目俵町1-11（☎ 06-6383-3017）

JR吹田駅から徒歩約10分、阪急相川駅から徒歩約15分

参加費 600円（吹田市民以外の体育館利用料金）

参加者 会員の他、一般参加も認めます（CLに事前相談のこと）

※必ず前日までにCLまで申し込んでください。なお貸切ではありませんので、他の一般市民のみなさんといっしょになる場合もあります。

持ち物 ハーネス、安全環付カラビナ（大）※これらは無料貸出し有

クライミングシューズ（初めての方は室内用運動靴でも可）

飲み物（飲食禁止ですがペットボトル等蓋つきはOK）

※ビレイのできる方（使用登録証保持者）は上記に加え、確保器、手袋、チョーク（あれば）などを持参してください。

CL 馬場 重明（090-1025-1843）

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

SL 旭 真（075-962-6900）

【解散後報告先 吉谷由美子さん】

一般

あちこちポンポン山周辺 川久保溪谷北上し北東に曲がる

## あたりの支尾根・道なき尾根

川久保バス停から川久保溪谷を北上し、北東に曲がるあたりの支尾根（北方向でポンポン山の100m東に出る）・一般道に取り付く。最初は急登。帰路、場合によっては、ロータリーから真東に芥川に出る、ここは道なき道。川に出る直前は急なので細引きを用意します。

日時： 2020年1月26日(日曜日)

集合時間： 7時15分 7時24分発川久保行き乗車。

集合場所： JR高槻駅南側の高槻市営バス乗り場（松阪屋側）

コース： JR高槻駅南バス停7時23分乗車⇒バス停川久保 川久保溪谷を北上し、北東に曲がるあたりから北方向に延びる支尾根を北上して東海自然歩道に出る、ポンポン山まで100m。東海自然歩道に出るまで一般道ですがのぼり始めは道なき道。急登なのでゆっくりペースかつ小休止を多くする。ポンポン山から東海自然歩道をロータリーまで出る。ロータリーからはほぼ真東に芥川に出る。芥川直前は急坂なので場合によっては細引きを使う。 原大橋へ バス JR高槻駅へ

持ち物： 日帰り一般装備 地図は必携 細紐

エリアマップ(京都西山)

2万5千図(淀・法貴・京都西南部・高槻)

CL： 林 ただし 090-6986-4392

SL： 村田 君代 090-9703-7175

和泉 奈緒美 090-7490-4183

1月例会（超らく）  
乙訓散策

西山ハイキングクラブ

## 勝龍寺城界隈を歩く

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

明智光秀を主人公にした大河ドラマ「麒麟がくる」が始まります。長岡京の「勝竜寺城」も明智光秀やガラシャなどとともに舞台に登場するのではないのでしょうか。勝竜寺城で最も興味深いのは、近世の城郭のとしての注目点です。信長の安土城に先立って造られたという点では注目に値します。中世の城郭との比較で見たいと思います。

日 時 2020年1月26日（日） （雨天中止）

NHKの前日夕刻の天気予報で、午前中50%以上の降水確率の場合は中止。怪しい時は、当日の午前8時00分までに中村へご連絡ください。

集 合 阪急西山天王山駅東口付近 午前9時00分

コース 阪急西山天王山駅東口～恵解山古墳～勝竜寺～勝竜寺城公園  
周辺～神足神社～JR長岡京駅東口（解散）

歩行距離約4.0km 歩行時間約2時間30分

持ち物 日帰り一般装備 弁当不要 運動靴が良い。

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

## 天王山（トレーニング）

山登りをするトレーニングは、山道でのトレーニングが必要です。私達も年々歳を重ね体力の低下を肌身で感じています。週2回（平日のみ）のトレーニングを習慣づけるため「天王山・らくらく」体力づくりです。月に標高差（上下）の累計2000mに挑戦しましょう。

（前日の午後6時55分頃のNHK総合テレビ天気予報、京都市内午前中50%以上の降水確率又は雨マークの時は中止。怪しい時は、当日午前8時までにCLへ問い合わせください。） 継続してトレーニングを行うため、受付、下山担当をできる方ご協力ください。

雪のある時は軽アイゼン必携です。

### 日時・集合場所

2020年2月4日、18日、25日いずれも火曜日。

集合場所は、小倉神社トイレ前、午前9時30分までに。

（小倉神社に参拝してください。登りに反射板への道を使うのはかまいませんが、必ず分岐から小倉神社へ下山してください。また、天王山頂上まで行くのも構いませんが、早くに登り午前11時までに小倉神社へ下山してください。）下山は、遅くとも午前11時までにお願ひします。

2020年2月6日、13日、20日、27日いずれも木曜日。

集合場所は、桜の広場公園トイレ横、午前9時30分までに。

（早く来て、サントリー整備地まで往復も可）

下山は、遅くとも午前11時までにお願ひします。

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

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

荷物の調整、歩く速さは各自にお任せします

集合時に参加者名簿を作成。下山時に名前をチェックします。

C L 中村好夫 075-954-6558

090-2354-9750

S L 各日とも受付、下山担当者。

解散後報告先 田村太二さん

## 由良ヶ岳・天橋立・カニ

冬です。雪の季節です。日本海の雪の由良ヶ岳、雪の天橋立、そしてカニを楽しみに計画しました。近くの西山天王山駅から高速バスが丹後に出ています。このバスを利用し、山椒大夫で有名な丹後由良の「由良ヶ岳」に登ります。雪の天橋立は、写真で見たことがあっても実際に見た方は少ないと思います。宿泊予定の浜乃家は、温泉でアルコール持ち込み可です。3日昼食は、天橋立で「海鮮どんぶり」予定。冬の丹後を満喫します。由良ヶ岳に登らない方は、ご連絡ください。参加者が増えたので、マイクロバスにしました。出発時間が変更です。

**日時** 2020年2月2日（日）～3日（月）

**日程** 2日西山天王山駅マイクロバス（8：00集合）～丹後由良・浜乃家～由良ヶ岳～民宿・浜乃家（宿泊）

3日浜乃家～ハクレイ酒造見学（予定）～丹後由良・浜乃家マイクロバス～天橋立～天橋立文殊地区散策～天橋立マイクロバス（13：30出発）～西山天王山駅（解散）

**持ち物** 冬山装備 スノーシュー又はワカン又はアイゼン

**費用** 交通費・宿泊費で21,000円

**参加者** 旭真 井上美智子 上田和美 大田喜代恵 太田純江 岡庭美恵子 岸本貴美男 北千恵子 木下敦子 島田江里子 田村太二 林導 日野加代子 深田雅子 福田設子 八尾てる美 山下美喜子 とCL、SLです。

**C L** 中村好夫 075-954-6558  
090-2354-9750

**S L** 能登恵美子 075-954-8476  
吉田京子 075-952-0457  
吉谷由美子 075-955-6119

**留守本部** 永柳辰夫さん

## 天 王 山 その2

冬の寒さに負けず 元気に 山歩きしましょう！  
冬の枯れ木の山もよいものです。上りは、フワフワの道、  
傾斜はあるほうで、足の親指を踏ん張り、脳を刺激して  
フレッシュな爽快感を感じましょう！

日時 2020年2月5日（水）10時～

3時間前後

集合場所 阪急西山天王山駅 東口

コース 阪急西山天王山駅—山寺公園—分岐の地蔵—天王山頂  
—上一馬の背—小倉神社分岐—小倉神社—西山天王山駅  
解散

持ち物 日帰り一般装備 おにぎりなど お椀 箸 湯200cc  
闇汁用茹で野菜など

地図 京・おとくに 西山連峰トレッキングマップなど

CL 山下美喜子 090-2100-4084

SL 岡庭美恵子 075-957-8715

解散後報告先 五十棲さん

2月例会案内（雪山）

## 白馬スノーシュー

白馬三山を眺めながらパウダースノーを満喫するスノーシューを企画しました。ブナ、ミズナラ、樹齢 200～300 年のネズコの巨木のあ  
る神秘の森を熟練の山岳ガイド（ペンションオーナー）と共に 3 日間、  
白銀の世界で遊びたいと思います。

また、周辺の源泉掛け流しの露天風呂温泉も堪能！宿の名物創作料理  
と地元グルメも大いに楽しみです。

日時：2020年2月17(月)～19日(水)

日程： 1日目 落倉高原浅間山（せんげんやま）～牧寄せ  
3～4時間

2日目 岩岳朴の木平～楠川または梅池自然園  
5～6時間

3日目 岩岳ねずこの森  
3～4時間

宿泊：白馬村 落倉高原 「テントキーパー」

TEL 0262-72-2151

往路：京都駅～白馬駅 7：02発～11：27着

帰路：白馬駅～京都駅 14：37発～18：47着

持ち物：冬山装備、スノーシュー、

参加費：宿泊代など（ガイド料、送迎含む）約 20,000 円、

交通費 約 17,000 円（ジパング利用） 計約 37,000 円

募集：CL、SL以外8名

1月5日 朝8時からCLへメールお願いします。

CL 峯尾靖子（TEL090-5669-5272）

\*メール [kyotomineo@yahoo.co.jp](mailto:kyotomineo@yahoo.co.jp)

SL 草場真知子（TEL080-3036-2011）

解散後報告先 吉谷由美子さん

ジャンル らくらく	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	天王山(小倉神社、桜の広場公園各コース)			
日 時	2019 11 月 21、26、28 日、12 月 3、5、10、12(火)(木)	天 気	晴れ又は曇り	
リーダー	中村 好夫	サブリーダー	各受付・下山担当	
<p>&lt;参加者&gt; 一度でも参加した者(受付、下山担当した者○)</p> <p>和泉奈緒美(○) 井上美智子(○) 上田和美(○) 太田純江(○) 北千恵子(○) 北井泰子 北村初恵 木下敦子 草場克彦 草場眞知子 桑原長治 鈴木純子 高垣真二 田中義子 永田芳江 中村好夫 夏原典子(○) 能登恵美子(○) 則包公子 林謙佐郎 村田君代 山口幾世 山崎富美江 山下美喜子(○) 山岳邦枝 横山共栄(○) 吉田京子 吉谷由美子(○)</p> <p>女性23名 男性5名 計28名</p> <p>11月21日16名、26日12名、28日6名、12月3日12名、5日7名、10日9名、12日9名</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p>小倉神社コース(分岐テーブルまで往復) 往復約1時間</p> <p>桜の広場公園コース(山頂往復) 往復約1時間</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>1 紅葉も終わり、冬の景色となりました。木の葉が落ちて、大阪のビル群が丸見えです。間もなく、雪を被った山の景色も楽しめるでしょう。</p> <p>2 トレーニングなので、何よりも安全第一です。簡単なルールを守っていただくのが、これからもトレーニングを続けていけることとなります。また、トレーニングなので、下りの足の置き方や荷物の荷重、リハビリ、体力維持などを各自が課題を決めて取り組まれています。気候も良くなったので、おしゃべりも楽しそうです。アイゼントレやボッカトレも良いでしょう。</p> <p>3 受付担当、下山担当とも、参加者のみなさんに担当していただいています。これからも、継続して実施するためご協力をお願いします。負担を軽減することが、これからも続ける力となるでしょう。</p> <p>4 ツバキの花が咲いています。アジサイも今年は咲きそうです。</p> <p>5 毎日、天王山を登っているみなさんも多く、顔見知りになっています。若い方や赤ちゃんを背負った方も登っておられます。身近な山です。</p> <p>6 ヒヤリハットなし。 <span style="float: right;">記入者:中村好夫</span></p>				

ジャンル

ジャンル ウォーキング	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	街道・古道シリーズ 湖東三山とビール工場見学		
日時	2019年11月22日(金)	天気	曇り
リーダー	中村 好夫	サブリーダー	北 千恵子
<p>&lt;参加者&gt; 女性12名 男性4名 計16名          鹿島和子 北千恵子 島田江里子 清水伊都子 田中義子 中村あさ子          中村好夫 林導 福井京子 峯尾靖子 安井芳男 山下美喜子          山岳邦枝 山本恵俊 (湖東三山のみ) 五十棲節子 深田雅子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;          JR京都駅(新快速近江塩津行7:52発)～JR彦根駅(8:44着)シャトルバス          (9:00発)～西明寺(9:32着、拝観、10:07発)～金剛輪寺(10:22着、          拝観、10:52発)～百済寺(11:15着、拝観、11:45発)～多賀町役場前          (12:30、昼食・湖東三山のみは解散、徒歩13:00)～麒麟ビール工場          (13:40、工場見学、15:15)～麒麟ビール工場バス停(15:32発)～JR          南彦根(快速16:06発乗車) 麒麟ビール工場で解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 雨予報であったが、帰宅まで雨にあわずラッキーであった。</li> <li>2 三山とも素晴らしい紅葉であった。三つの寺とも天台宗の寺院である。織田信長は、百済寺は焼き討ちをしたそうだが、金剛輪寺は焼き討ちをしなかったそうで、このなぞ解きを試みたい。西明寺は、不断桜も咲いていて桜が同時に見られた。金剛輪寺では、1000体もの地蔵が境内に並べられ、本堂近くの紅葉は、「血染めのみみじ」といわれるだけあって見事なものであった。百済寺は、山城だったそうで、立派な石垣が残っている。三山とも本堂までが、石段で登りこたえがあった。</li> <li>3 ビール工場見学が気になって、各寺とも拝観が30分と短く、十分に国宝の建物や庭園などを楽しめず、参加者のみなさんには申し訳なかった。せめて45分から1時間程度の拝観をすれば、各寺の良さがさらにつかめたのではないかと反省する。</li> <li>4 多賀大社前の「絵馬通り」は、地域のみなさんが昔の風情を残す努力をされており、とても良いところと感じた。</li> <li>5 次回、計画するときは、じっくりとお寺で時間を過ごすようにしたい。とても良いお寺なのに、交通機関がないという事は残念だ。</li> <li>6 ビール工場見学は、見学時間も短く、お目当てのビールはおいしく最高であった。</li> <li>7 ヒヤリハットなし。</li> </ol> <p style="text-align: right;">記入者： 中村好夫</p>			

ジャンル らくらく	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	太 閣 道		
日 時	2019年11月24日(日)	天 気	晴れ後曇り
リーダー	安達 正明	サブリーダー	吉谷 由美子
<p>&lt;参加者&gt; 会員 25名 (女性 18名、男性 7名)</p> <p>旭 真 安達 正明 猪倉 清 猪倉 美佐子 五十棲 節子  井上 美智子 上田 和美 大槻 貴子 太田 純江 岡庭 美恵子  片山 富子 上脇 和子 岸本 喜美男 高田 豊三 田村 太二  中井 みどり 永本 芳江 能登 恵美子 日野 加代子 藤本 真弓  山口 幾世 山崎 富美江 山下 美喜子 湯浅 卓修 吉谷 由美子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p>若山台センター10:05-10:20 若山神社-10:40 ベンチで休憩-11:20  四ツ辻-11:30 第二展望所-11:55 若山三角点-12:15 第一展望所 (昼食)  12:40-13:05 金竜寺跡 13:20-13:50 磐手橋 (解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>総会の翌日でもありもう一つ例会があるので、参加者は少ないだろうと思っていたが、25名もの大所帯となった。</p> <p>心配された天気も晴れ後曇りとまずまず。</p> <p>若山神社からの登りの途中にベンチができています。登り切った所の看板にもベンチができていた。</p> <p>若山神社の紅葉は見頃。第二展望所で展望を楽しむ。</p> <p>第一展望所手前の鉄塔付近は伐採されて展望が良くなっている。第一展望所は木が伸びてきて展望を遮るようになってきた。</p> <p>悠久の丘分岐→金竜寺跡は、去年は左の谷に下りて行ったが、今年は元に戻っていた。</p> <p>若山神社のカエデは色づいていたが、金竜寺跡はまだ青紅葉、イチョウは黄色の絨毯、ギンナンも拾うことができた。</p> <p>磐手橋のBSで解散、まもなくするとバスが来て、乗り込む。今年も阪急高槻市駅の近くで、有志で反省会をする。</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 ウォーキング	 <b>山行報告</b>			西山HC
行き先	<b>大池寺と宿場跡</b>			
日時	2019年11月24日(日)	天気	曇り	
C L	内山松男	S L	鹿島和子	
<p>《参加者》</p> <p>和泉奈緒美、内山松男、鹿島和子、木下敦子、木下基、久貝浩子 公森満子、小西弥生、竹部瑩、田中義子、田村佐多子、村田君代、 森川康子</p> <p style="text-align: right;">以上13名</p>				
<p>《アクセス・コースタイム》</p> <p>近江鉄道水口駅10:30～大池寺11:30～昼食12:30(45分) 北脇縄手13:40～水口城14:00～近江鉄道水口城南14:55</p>				
<p>《リーダー報告》</p> <p>近江鉄道の切符はJRが国鉄と称していたころの厚紙の切符と同じで驚いた。しかも今どき自販機ではなくて駅員がパンチを入れて手渡し！</p> <p>目的の大池寺(だいちじと読む)は臨済宗妙心寺派の寺院で、「蓬莱庭園」が有名。確かに自信をもってお勧めできる枯山水庭園だと思う。白砂の奥に皐月の大刈込をうねるように二段に配置して、大波小波を表現している。背景の紅葉が美しく、縁先に敷かれた毛氈の赤い色とよく調和している。皐月が満開のころ見てみたいものだった。</p> <p>ファミレスで昼食を済ませて、東海道の宿場町水口宿を歩くが、今は立て札と焼き杉板塀の民家がわずかに残るだけで、江戸は過去の過去。水口城に寄ってみたが、城だと思っていたら将軍が宿泊した宿だったという。ここには水口岡山城跡があるのでそちらへ寄ればよかったかな？秋の1日、紅葉を楽しみながらの散策だった。</p> <p>ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記録 内山</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	赤 坂 山		
日 時	2019年11月27日(水)	天気	曇りのち晴れ
リーダー	岡庭美恵子	サブリーダー	田中佳代子
<p>&lt;参加者&gt;</p> <p>大田喜代恵 岡庭美恵子 北村初恵 木下敦子 田中佳代子  能登恵美子 深田雅子 福田設子 安井昇太 吉谷由美子  山口幾世</p> <p style="text-align: center;">男性1名 女性10名 計11名</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p>Jr京都発7:23~マキノ駅着8:40~タクシー10分~登山口発9:10---  ブナの木平 10:00/10:10--- 栗柄峠 10:50/11:00--- 赤坂山  11:15/11:45(昼食休憩)---ブナの木平 12:55/13:05---さらさ温泉バ  ス停 14:00 解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 当日の天気予報は曇りのち一時雨。登りはガスのかかった幻想的な山中、下りは日が出てきて黄葉、紅葉があざやか。同じ山を二度、楽しんだ。</li> <li>・ 山頂は平日にもかかわらず登山者が多く、ゆっくりはできなかった。期待の360度展望は、半ばガス。次回お預けとなる。</li> <li>・ イワカガミの葉が斜面いっぱいキラキラさせていた。その一角に2輪の花を発見!! 気候変動?</li> <li>・ 往路の車中、Kさんが席を立たれた。車内アナウンスより蓬萊駅で下車し、次の列車に乗車されることを知る。体調をくずされ、マキノ駅でキャンセルされた。ちょっと席を外す場合でも携帯電話の必携を痛感した。</li> </ul> <p style="text-align: right;">〈 記 岡庭美恵子 〉</p>			

<ジャンル> 岩登り	 <b>山行報告</b> <span style="float: right;">西山HC</span>		
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③</b>		
日 時	2019年11月30日(土)	天気	晴
C L	馬場重明	S L	猪倉美佐子
≪参加者≫ 9人(男4、女5) 旭真、猪倉美佐子、上出克代、北川真理、馬場重明、古田博光、 峯尾靖子、横山共栄、安井芳男                    ※敬称略			
≪アクセス・コースタイム≫ JR吹田・阪急相川から～9:00 吹田市目俵市民体育館集合(各自ストレッチ)～9:20 開始～11:55 終了～12:00 解散～JR吹田・阪急相川へ			
≪リーダー報告≫ ◆「まったく初めて」の人と「2回目」の人が参加された。まったく初めての人が最初から完登されたのでみんなビックリ。マラソンなどに親んできたスポーツマンだから身のこなしが軽やか。様々なルートを4～5本登られ、ほぼすべて完登された。すごい! 「2回目」の人はクライミングシューズも購入され、やる気満々。がんばって1本完登された。えらい!! 足で乗り込むことを体得されれば、腕への負担はもっと軽くなり楽になるでしょう。 ◆吹田クライミングクラブ(SCC)の第3期教室(10～12月)を受講している人から、12月末の終了試験(ビレイ検定)の準備をしたいと要望があった。激励に見えたリチャーズ カコさんに実演も含めて丁寧に教えていただいた。あらためて、基本に忠実にやることが大事と感じ、みんなが勉強になった。 ◆今回も他の一般市民の利用がなかったので、大人数でも気兼ねなく楽しめた。ヒヤリハットなし。 <div style="text-align: right;">           &lt;報告者:馬場重明&gt;         </div>			

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	天狗杉(新山城三十山)		
日時	2019年12月1日(日)	天気	晴れ
リーダー	中村 好夫	サブリーダー	北川 真理
<p>&lt;参加者&gt; 女性7名 男性5名 計12名          安達正明 五十棲節子 北川真理 鈴木洋一 高田豊三 田中義子          永田芳江 中村好夫 山口幾世 山田博子 横井重信 吉谷由美子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;          出町柳京都バス停(京都バス10:00発)～旧道別れバス停(11:15着)～          旧花脊峠(11:30、体操、11:40)～天狗杉(11:55、昼食、12:45)～花          脊峠(13:05)～杉ノ峠(13:20)～琵琶湖展望所(13:40)～扶桑橋バス          停(15:10)解散 京都バス扶桑橋バス停15:22発に乗車</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 新山城三十山最終回は、天気も良く穏やかな日和であった。花脊付近は、日陰に2～3日前に降った雪が残っていた。今年初めて雪を見た。</li> <li>2 旧道別れから旧花脊峠へは、舗装された道であった。しかし、雪が降った影響か地面が濡れていて、体操する適当な場所がなく、旧花脊峠まで登ってしまった。リーダーはこの道を相当前(50年ほど前)に芹生へ行ったとき通ったことがある。</li> <li>3 旧花脊峠のお地藏さんの奥の林道で、体操をした。</li> <li>4 古い地図(1/25000)には、旧花脊峠から天狗杉への道の記載はない。しかし、最近「花脊山の家」が青少年向けにこの道も整備したと思われる、しっかりと登山道が示されている。</li> <li>5 天狗杉への登山道脇に「チマキザサ」を鹿から守るための金網が張ってあった。聞くところによると一斉開花後、シカの食害で絶滅の危機にあり、祇園祭の粽用の笹も外国から輸入しているとのこと。</li> <li>6 天狗杉からは、360度の展望で、比良山系や比叡山、北山などが展望できた。</li> <li>7 天狗杉の下山口の花脊峠には、13時頃に着きバスの時間まで2時間ほどあったため、杉ノ峠まで行って琵琶湖の展望を楽しんだ。さらに時間があったので、鞍馬からはバスが自由乗降区間であることから鞍馬方面へ下り扶桑橋バス停から乗車した。</li> <li>8 ヒヤリハットはなし。</li> </ol> <p style="text-align: right;">記入者：中村好夫</p>			

ジャンル 健脚	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	翠黛山～瓢箪崩山～三宅八幡		
日 時	2019年12月4日(水)	天気	晴れ
リーダー	林ただし	サブリーダー	岡庭美恵子
<p>&lt;参加者&gt;</p> <p>猪倉清 岡庭美恵子 岸田晴美 鈴木洋一 林導 林ただし 深田雅子 福田設子 吉田京子 吉谷由美子</p> <p>男性4名 女性6名 計10名</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p>京都バス国際会館前発7:49 ～ 大原バス停着8:10 --- 寂光院・登山口 8:40 --- 翠黛山 9:55 --- 金毘羅山付近 10:35 --- 江文峠 11:15/11:45 (昼食休憩) --- 瓢箪崩山 13:15 --- P461 手前 13:45 --- 八瀬・近衛 15:10～国際会館前 15:30 解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大原の里は霜が降りていた。</li> <li>・ 寂光院を東に見てまもなく、金毘羅山への案内板があり、獣よけのゲートをくぐると翠黛山登山口の標識があった。</li> <li>・ 翠黛山へはどんどん登り、金毘羅山へは見慣れた景色の岩山歩き、瓢箪崩山からは長い下り、低山ながら縦走を楽しんだ。</li> <li>・ 時どき、しぐれたり、冷たい風が吹く北山風情が心地よく、眼下には大原の里が見え隠れする。</li> <li>・ 時間的なことを考え、P461 手前の分岐で八瀬に下山する。多少の倒木があるものの、テープもある、標高 300m 辺り(バス停は標高 153m)でとつぜん、山のような倒木が立ちはだかる。迂回路に行くがその先の道がない。あちこち探し、ようやく本来の道に出る。リーダーとベテラン会員の連携のたまもの。</li> <li>・ 国道に出ると待たなしてバスに乗り込んだ。</li> <li>・ ヒヤリハットなし。</li> </ul> <p style="text-align: right;">〈 記 岡庭美恵子 〉</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	天王山その12		
日時	2019年12月4日(水)	天気	晴れ/曇り
リーダー	山下美喜子	サブリーダー	安井昇太
<p>&lt;参加者&gt; 旭真 安達千代子 伊佐恵美子 大田喜代恵 笠原智明 片山富子 木下敦子 草場克彦 草場眞知子 鈴木純子 高田豊三 夏原典子 西尾久枝 能登恵美子 林謙佐郎 藤本真弓 前原利生 安井昇太 山下美喜子 横山共栄 男性8名 女性12名 計20名</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 阪急大山崎 10時-椎尾神社 10時25分-中の谷-天王山頂上 11時 50分-昼食 出発 12時45分-酒解神社-大山崎山荘横-踏切 13時 30分 解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; &gt;朝は曇って、とても寒い日であったが、10時頃になると、空も明るくなり、 気温も上がり、皆さん元気に出発する。1名が2分遅れて来たので体操を して待った。 &gt;久しぶりの方がいたので、らくらくペースでゆっくりのぼる。衣服調整や休 憩を2回して 西山が整備した道を通して、頂上に着く。1名が合流する。 &gt;早速の 鬮汁作りを始める。皆さん慣れていて、具材もバラエティーに富 み、行動も上手に立ち回ってくれる。皆さんの協力で、具たくさん、味の良 い汁が出来、好評であった。お代わりも出来、おなかがふくれてよかつ た。また、コンロと鍋が2セットで人数に対応できた。荷物を持ってくれた り、作り手でも手助けいただいたAさんYさん、片付けを素早くやってく れたMさん、Nさんそのほか 皆さんの温かい配慮に感謝でした！ &gt;Kさん手作り千枚漬を皆で美味しく頂きました。ご馳走様。 &gt;下り道は、危ないから気をつけよう！と自分たちで声をかけながら、慎重 に歩いている方がいた。その通り！ゆっくり、ゆっくり下った。大山崎山荘 で、トイレを借りつつ庭を見ようと思っていたら、休館日であった。とても残 念であった。ただ、道沿いや、川沿いのもみじの紅葉がきれいで感動した 最後が美しくよかった。 &gt;ヒヤリハットなし</p>			
			記 山下美喜子

ジャンル

ジャンル ウォーキング	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	街道・古道シリーズ 千代の古道②		
日時	2019年12月6日(金)	天気	晴れ
リーダー	中村 好夫	サブリーダー	北 千恵子
<p>&lt;参加者&gt; 女性5名 男性4名 計9名 和泉奈緒美 北千恵子 久貝浩子 清水伊都子 鈴木洋一 中村好夫 林謙佐郎 安井昇太 山下美喜子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; JR花園駅(9:00集合、説明、9:10出発)～源光寺(9:35)～嵐電常盤駅 ～愛宕道石標(10:05)～車折神社(10:15着、10:40発)～JR嵯峨野線 踏切(10:45)～ルルゲさん(10:50)～油掛け地蔵(11:00)～JR嵯峨嵐 山駅(11:20、解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 気持ちの良い日和であった。前回雨のリベンジ。</li><li>2 リーダーがコースを読み間違え、2コースを一度に回ることを案内分に書いていた。集合地点で、誤りを訂正し、コースはJR花園駅からJR嵯峨嵐山駅までとした。コースを短くしたので、車折神社に寄ることとした</li><li>3 源光寺は、平安時代末期に源義経の母、常盤御前が常盤院という庵をいとなんでいたと伝わる。お寺の六角堂には「六地藏めぐり」の一つ、常盤谷地蔵が祀られている。京都の六地藏めぐりは、8月の22～23日に行われる。</li><li>4 今回のコースの最大のポイントは、前回の時に見つけられなかった「ルルゲさん」を見つけることであった。通りから一段低いところにあった。「安堵の塔・ルルゲ(龍華)さん」は、日蓮宗の日像上人が古墳の陰に隠れて、法難を逃れることができたことに感謝し、題目をその石材に刻んだことから安堵の塔と呼ばれ、災難除けの功德があると信仰されている。この石は、古墳に使われていた。「南妙法蓮華経」と刻まれている。</li><li>5 車折神社は、芸能の神様として多くの芸能人の信仰を集めている。なじみの芸能人の名前を書いた札が多数あった。また、三船まつりの船の頭を飾るものも展示されていた。桜の名所で、様々な種類の桜があり、2月末から4月まで賑わうようだ。</li><li>6 大覚寺油掛け地蔵尊は、鎌倉時代後期の阿弥陀如来像が、地蔵尊として祀られている。油商人が貴重な油をかけて、商売繁盛を願った。由緒書きには、斎藤道三の名前も書いてあった。</li><li>7 ヒヤリハットなし。</li></ol>			
記入者： 中村好夫			

ジャンル 教育部	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	ペース登山愛宕山		
日時	2019年12月8日(日)	天気	晴れ
リーダー	能登恵美子	サブリーダー	旭真
<p>&lt;参加者&gt; 合計13名(男性7名、女性6名)  旭真 五十棲節子 片山富子 岸本貴美男 木下敦子  操谷俊之 小嶋乃婦絵 小西弥生 田村太二 能登恵美子  安井昇太 安井芳男 山本恵俊</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  阪急嵐山駅前バス停8:30集合 8:42発～清滝8:54着  金鈴橋でトイレ 体操 鳥居9:21スタート 山頂本殿石段下休憩所  11:25着 昼食・トイレ休憩 12:00出発～バス停 1:45着 解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 阪急嵐山駅前バス停42分発に12名乗車、一つ目のバス停で一人乗車し13人全員集合。</li> <li>* 初めてペース登山に参加の方が2名おられました。</li> <li>* 何故か愛宕山は賑わっていた、行きも帰りもバスの中は大勢の人だった。</li> <li>* 7合目辺りから霧雨か小糠雨のような雨で肩が冷えてきて、私だけ傘をさして歩いた。下山では大半の人が7合目辺り迄カッパを着てた。</li> <li>* 2～3日前まで最高気温が一桁状態でアイゼン持参で来られた方が耳にしかだけで2名おられた。</li> <li>* ペース登山にも関わらず5キロ程のみかんを担いで来て休憩所で皆さんに渡しておられました。私には到底真似の出来ない事だ。</li> <li>* ヒヤリハットはありません。</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者 能登恵美子</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	稲荷山～東福寺		
日時	2019年12月8日(日)	天気	曇り時々しぐれ
リーダー	久世谷 登志子	サブリーダー	上出 克代
<p>&lt;参加者&gt;</p> <p>上田和美 永柳辰夫 永柳美恵 太田純江 上出克代 草場克彦 久世谷登志子 高田豊三 田中佳代子 田中義子 福増久美子 林謙佐郎 日野加代子 藤本真弓 八尾てる美 山下美喜子 湯浅卓修 横山共栄</p> <p>男性5人女性13人 計18人</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p>JR稲荷駅11:00～千本鳥居横(体操)11:20～11:40 完宗院(昼食)12:20～12:40 大岩神社～13:40 広場 13:50～14:30 東福寺～14:40 東福寺駅前(解散) 有志にて喫茶店でコーヒー&amp;ミニビールブレイク</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・天気も恵まれ、大根煮の魅力?もあってか、大勢の参加でした。</li> <li>・今日のメイン行事、完宗院さんに向かい、護摩木に願い事を書き奉納してから、大根煮を頂きました。ご相伴するのは、今回で5年目となり、いつも熱々の大根と美味しい炊き込みご飯、自家製のお漬物でお腹いっぱいにしてもらい、ほっこりしました。</li> <li>・最初の歩く道が「東山三十六峰トレイルラン(宝ヶ池～伏見稲荷本殿33km)」のゴールと重なって、出来るだけ邪魔をしない様に歩きました。500人もの参加者とのことでした。</li> <li>・その後、稲荷山を巡り、東福寺へと向かいました。あまり休憩を取らずに歩いてしまい、ちょっときつかった様で申し訳なかったです。</li> <li>・この時期では、紅葉には少し遅くて、落葉が多く残念でした。</li> </ul> <p>★ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:久世谷登志子</p>			

ジャンル 岩	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72回 やまびこ くらぶ		
日時	2019年12月11日(水)	天気	晴
リーダー	猪倉 美佐子	サブリーダー	旭 真
<p>&lt;参加者&gt; 会員7名、他労山5名、計12名(男性4名、女性8名) 旭 真、上出克代、北川真理、馬場重明、峯尾靖子 横山共栄、猪倉美佐子 (乙訓山の会) 平田政忠、上口 昇、永石睦子、森久美子、矢野啓子</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; ヒヤリ・ハットはありません。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・やまびこの大きなストーブが故障した様で、小さなストーブだけだったが登っていると寒くはなかった。</li> <li>・クライミングは個性が出る。何回落ちても粘る人もいれば、あっさりあきらめる人もいる。</li> <li>・ホールドの下に体を持ってくる。ホールドの向きに体を合わせるなど考えて登るようにしたいが、思うようにいかない。</li> <li>・クライミングは足で登る、バランスで登るといわれているが、難しい課題はやはり腕の力が必要、腕の力が弱い私はそういうルートは苦手です。でも一手でも先に進めるとうれしい。</li> <li>・今年最後のやまびこ例会は12人が集まりにぎやかだった。来年は1月8日(水)スタートです。正月明けで体が重いかもしれませんが、ゆっくり体を慣らしていきましょう。</li> </ul>			
記入者: 猪倉 美佐子			

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	三上山～田中山		
日時	2019年12月11日(水)	天気	曇り
リーダー	岡庭美恵子	サブリーダー	湯浅卓修
<p>&lt;参加者&gt; 会員12名、一般0名、計12名(男性 名、女性9名) 井上美智子 岡庭美恵子 木下敦子 草場真知子 岸田晴美 久世谷登志子 鈴木洋一 田中佳代子 深田雅子 湯浅卓修 横井重信 吉谷由美子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; JR京都7:21～野洲駅7:50～滋賀バス8:10～山出バス停8:20---登山口8:30---三上山9:25---中腹道分岐9:55---古代峠10:50/11:30---舗装道出会11:55 田中山2:20---下山口13:15---福林寺摩崖仏13:30---JR野洲駅14:00 解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 天気予報は曇りのち夕方から雨。曇り空の1日となった。</li> <li>・ 急登の階段から始まる表参道、地元の方の散歩道なのか、2人の年配者が下山されてきた。</li> <li>・ 魚釣岩、割岩の名所があり、山頂へは長い階段が続き、その後は三点指示が必要な岩場となった。</li> <li>・ 北尾根縦走路に入ると細かく道標があり、まちがうことはなかった。この縦走路から見る三上山の雄姿はいつまでも眺めていたい。</li> <li>・ 縦走路は静かな尾根道で低山なのに広々とし、まるでアルプス気分、晴れていれば琵琶湖も真下に見えるはず。大粒のサンキライの実があちこちに。春の花期にぜひ、再訪したい。</li> <li>・ 下山口からほど近い所に福林寺跡摩崖仏があり、全員で足を延ばした。</li> <li>・ ヒヤリハットなし。</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者:岡庭美恵子</p>			

<ジャンル> 岩登り	 <b>山行報告</b> <span style="float: right;">西山HC</span>		
行き先	<b>千石岩</b>		
日 時	2019年12月12日(木)	天気	晴
C L	馬場重明	S L	猪倉美佐子
≪参加者≫ 4人(男性2人、女性2人) 旭真、猪倉美佐子、馬場重明、横山共栄			
≪アクセス・コースタイム≫ JR大津京駅(集合8:35) 出発～8:45 皇子山公園トイレ前(ストレッチ) 8:55 発～9:25 千石岩東面～11:35(昼食) 11:55～東面～13:20～西面～ 14:45 終了・後片づけ 15:00 出発～15:20 皇子山公園トイレ前(解散) 15:25 発～15:35 大津京駅 15:38 発→<JR>→各駅へ			
≪リーダー報告≫ ◆前回、前々回とも、平日にもかかわらずたくさんのパーティが岩に取り ついていたが、この日は終日誰も来なかった。貸し切り状態でゆっくり のんびり楽しめた。 ◆まず、東面のノーマルルート(5.7)を全員がトップロープで登攀。最初 の1本はいつも緊張する。昼食をはさんで、計3本登った。リードで登 った人もいた。東面の最後に全員で難関の「オダハンク」(5.10C)に挑 戦した。久しぶりに完登した人、棚上まで到達した人、棚にはじかれた 人など、到達点はいろいろだが、果敢に挑戦したことがすばらしい。西 面に移動してやや難しい右ルートをトップロープで1本ずつ登って終了 した。ここは難なく全員が完登した。 ◆天気の崩れを心配したが、次第に晴れてきて、昼頃には快晴になった。 日の当たるところはポカポカだが、陽がかげると寒い。午後、風がでて きていっそう寒くなった。ヒヤリハットなし。 <div style="text-align: right;">           &lt;報告者：馬場重明&gt;         </div>			

<ジャンル> ビスタリー	 <b>山行報告</b> 教育部・初歩の岩山歩き		
行き先	<b>和気アルプス</b>		
日時	2019年12月14日(土)	天気	曇り時々晴れ
CL	馬場重明	SL	鹿島和子、田村太二、 能登恵美子、福田設子
<p>           &lt;&lt;参加者&gt;&gt; 24人(会員22人、一般2人)(男性4人、女性20人)            和泉奈緒美、上田和美、太田純江、鹿島和子、北千恵子、木下敦子、            高田千代、田中義子、谷口信子、田村太二、永田芳江、夏原典子、西尾久枝、            能登恵美子、馬場重明、日野加代子、深田雅子、福田設子、山下美喜子、            吉田京子、吉谷由美子、依田敏夫、一般参加：佐藤すみ子、佐藤裕二／敬称略         </p>			
<p>           &lt;&lt;アクセス・コースタイム&gt;&gt;            各駅より→&lt;JR西明石行&gt;→7:36高槻7:42→&lt;新快速・播州赤穂行き&gt;→9:30相生            9:32→&lt;山陽本線・岡山行&gt;→10:06和気／和気駅前(トイレ・ストレッチ等)10:30発            ~10:35登山口~11:00和気富士(172・8m 休憩10分)~11:25エボシ岩~11:40観音            山(昼食)12:10発~12:20エビ山(164m)~12:40前ノ峰(休憩10分)~12:53間ノ            峰~13:00穂高山(休憩10分)~13:15瀬沢峰(神ノ上山・竜王山分岐)~13:35小竜            王山(休憩5分)~13:45竜王山(223・2m 休憩10分)~14:15害獣除けゲート(休憩            5分)~14:25由加神社~14:55和気駅(解散)／和気15:42発→→16:16相生16:18→            &lt;新快速&gt;→18:01高槻18:08→→各駅へ         </p>			
<p>           &lt;&lt;リーダー報告&gt;&gt;            ◆青春18キップで岡山県まで足を延ばした。和気富士から登る。200m            前後の低山ながら、尾根は2000m級のアルプスを思わせる雰囲気。穂高、            瀬沢など北アルプスの山々と同じ名前のピークが次々と現れる。今回は            時間の関係で、竜王山から下る半縦走だったが、神ノ上山まで行く全縦            走では、ジャンダルムや大キレットまでであるというからうれしい。            ◆高槻駅で新快速の乗降ホームが変わっていてバタバタした。また赤穂            浪士討ち入りの日というのを失念。行きの新快速は義士祭に向かう観光            客?で超満員。帰りもこれと神戸ルミナリエの影響か超満員。長時間立            ったままという人も少なくなかった。調査不足で申し訳なかった。            ◆18キップの範囲の5人一組で5グループをつくり、各グループ責任者            がキップを手配し引率する体制をとった。各グループ責任者にはSLと            して山行にも力を出していただいた。急な要請に応じていただきありが            たかった。ヒヤリハットなし。            &lt;報告：馬場重明&gt;         </p>			

ジャンル 教育部	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	ペース登山 愛宕山2			
日 時	2019年12月15日(日)	天気	晴れ	
リーダー	永柳辰夫	サブリーダー	北千恵子	
<p>&lt;参加者&gt; 会員9名 一般0名 計9名 (男性5名 女性4名)  永柳辰夫、北千恵子、草場克彦、操谷俊之、鈴木純子、田中佳代子、中村好夫、深田雅子、古田博光</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt; 阪急嵐山バス停 8:30 集合・8:42 発乗車⇒現地 9:05  金鈴橋:ストレッチ⇒9:20 出発…………⇒11:48 本殿休憩所で昼食・参拝・  写真⇒12:23 下山開始⇒12:48 大杉谷分岐⇒13:24 第2ベンチ休憩⇒  14:14 林道・解散⇒14:35 金鈴橋(14:50 発嵐山駅行きバス乗車)</p>				
<p>&lt;リーダー感想&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎年、身体の調子と脚力を自己分析するため「ペース登山」が計画されています。最近メツツ単位(1時間に何メートル標高を稼げるか)の取り組み提唱がある。</li> <li>・出発頃は曇って寒かったですが、歩き始めと下山のころは陽がでて暖かくなりました。</li> <li>・各自の時計でタイム計測してもらいました。本殿休憩所で全員到着するまで先に着いた方々にはおしゃべりや昼食しながら待ってもらいました。  今回は特別に三合目の時間も残してもらうことにしました。</li> <li>・いつも早く着いた方には、長く待ってもらうことが話題になっています。参拝とか世間話とか会活動のこととか夏山の計画など、とにかく時間つぶしをしてもらうようお願いしています。</li> <li>・下山は大杉谷コースをとりました。2か所の橋が新しく付け替えてありました。聞けば高槻から来て奉仕作業されたとのことでした。</li> <li>・ヒヤリハットなし</li> </ul> <p>※次回は愛宕山 3/21、28。天王山 3/12。多くの会員が自己体力の目安に参加してもらいたい。自主的に行った場合もタイムを教えてください。岩場になれる三点支持にも参加しましょう。 (記入:永柳辰夫)</p>				



ジャンル 岩	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	裏六甲 不動岩		
日 時	2019年12月15日(日)	天 気	晴れ
リーダー	上田真弓	サブリーダー	永田潤平
<p>&lt;参加者&gt; 女性2名 男性2名 計4名 猪倉美佐子、上田真弓、永田潤平、馬場重明</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; JR道場駅(8:38)～不動岩 東壁エリア ハーネス・ヘルメット装着(9:20) ～東壁 砂かぶり4級+、西壁 アルパインルート3級、東壁 あばたもえくぼ 5.10c～終了・片付け(14:20)～14:50道場駅解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 本日も、アイゼントレやクライマーでとても賑わっていた。寒くなく、日当たりのいい場所は動いていると暑いくらい。暖かく快適に登れた。</li> <li>2 東壁の3級ルートが混み合っていたので、4級+の「砂かぶり」に挑戦。楽に登れるだろうと思っていたが、リードの際に核心部手前でルートを誤り、ルート修正している間に力を消耗して手間取った。 幸い隣のルートを登っていたパーティの助言もあり、何とか全員が完登。クラックやハング、フェースの混合したいいルートだったが、いまいち気持ちよく登れなかった。岩の特徴に合わせて登り方を変えるのが課題。</li> <li>3 西壁は下部がスラブ&amp;苔がついた微妙なルート。登り始めのカムセットがポイントで、後はルートファインディングをしながら登る。男性陣はスラブに挑戦し、女性陣はスラブを迂回して登攀。全員が楽に完登できた。</li> <li>4 最後に、SLがスポーツルート「あばたもえくぼ 5.10c」にマスターでチャレンジ。ムーブの組み立てに苦戦していたが、完登。時間がなかったので全員は登らず終了した。 不動岩には初心者でも登れる岩登りルートから、高難度のスポーツルートまで、豊富にある。次回以降も、復習を交えつつ新しいルートにチャレンジしたい。</li> <li>5 ヒヤリハットはなし。</li> </ol> <p style="text-align: right;">記入者： 上田真弓</p>			

## 一言感想

### 江州水口 大池寺庭園の見学

竹部てらす

2019年11月24日

江州水口にある大池寺蓬莱庭園を見学した。

大池寺は臨濟宗の古刹。奈良時代行基によって開山されるが、1577年（天正5年）焼失。丈巖上人により1667年（寛文7年）再興されるとある。蓬莱庭園は寛永年間、小堀遠州により作られた「枯山水」の名園である。5、6月はサツキが見事なそうです・

大きな駐車場の入り口に例によって案内板がある。

作庭者は小堀遠州。この人は庭園「枯山水」の作者で有名。かれは徳川時代の大名であったと解説している。これには驚いた。

大名が庭師。造園とその作庭者などについては全く無知な小生にとってはまさに寝耳に水。とはいっても、驚いているのは自分だけで、あわてて例によって街の図書館のお世話になった。以下、紙幅の制約もありその概要を報告します。

**小堀遠州（1579～1647）とは如何なる人物だったのか。**

近江坂田村に生まれる。名は政一。始め秀吉に仕え、関ヶ原の合戦では家康に従つて下野に下り、戦功により1万5千石を与えられる。1616年（元和2年）28歳で後陽成院御所の作事奉行（工事建築の総責任者）となり御所を完成する。

それより先父の死去により1608年（慶長13年）従5位下に叙し、遠州守となる。

父譲りの実務的才能は家康、秀忠の信任厚く、岳父は築城の名将。津藩主藤堂高虎の助言などあり次々と功績をあげる。

例えば江戸城（天守）駿府城（天守）名古屋城（天守）伏見城（本丸）二条城（本丸）などである。特に現存する名庭園には仙洞御所、小御所、弧蓬庵（大徳寺）、金地院、蓬莱園（浅草）などがある。

このように幕府、朝廷関係の各種建築、茶室、庭園の作事に関わりは60歳の始めまで続いている。

ではこれらの建築、造園の作事はどんな人々によって行われたのか。

簡単にいえば、工事を進める専門技術者・職人組織とこれらを管理・指導する人物との結合が要請されるだろう。この時代になると建築設計技術の目覚ましい進歩・発達をみることができる。

幕府はこれらを作事方の工匠制度につくりあげた。さらに1632年（寛永9年）作事奉行を常設し、工匠（大工、職人など）の職制も定められた。

また遠州は茶人、遠州流の祖でもある。若くして茶人古田織部（1543—1614）にまなび、織部なきあとは、大名茶の総師として多くの大名茶人を指導した。また茶器の鑑定にも優れその美術思想は初期江戸時代に大きな影響をあたえた。

1624年（寛永1年）伏見奉行となり在職24年。長崎奉行とならんでの重職。西国外様大名の監視、情報収集。など幕府高級官僚である。

建築作事官僚でありすぐれた茶人。遠州の多岐にわたる才能は稀有のものであろう。1647年（正保4年）没。69歳。お茶寺。大徳寺中の弧蓬庵に葬られる。（となりが紫野高校）

「枯山水」日本庭園の様式についての用語。庭園全体がこの様式として独立したのは、室町中期、応仁の乱以後。一さいの水を用いない庭園をさしている。この庭園は石を立て滝とし、白砂を水と表現する等が枯山水の特色である

「水口城」徳川家光、上洛時の将軍専用の宿泊施設。家光は一度だけ使用した。作事奉行は幕府の命により遠州がつとめた。一般の城郭ではないが城壁の一部に鉄砲狭間があるのはご愛敬。本丸跡は県立水口高校のグラウンドになっている。（幕府による作事方工匠の組織については紙幅がありません。要点を述べるだけになり、申し訳ありません（完）{参考文献} 日本歴史事典、日本歴史大事典 日本歴史人物事典

「日本の美術 桂と日光」「日本の美術 茶の美術」

（平凡社）日本作庭史のようなものは見つからず。

<庭園シリーズを期待しています。

中井みどり

若山神社参道の階段とそれからの急登に「足・大丈夫かなあ～」と思ったけれど、紅葉が見たくて参加しました。境内の紅葉も丁度見頃で美しかったです。ストックは手放せなかったけれど、CLさんの絶妙なリードのお蔭で歩くことが出来ました。遠くの、八幡の背割り桜の紅葉並木が、ちょっと霞んではいたけれど見る事が出来ました。CLさん・SLさん・皆さん・御世話になり有難うございました。

## 第 34 期 第 1 回運営委員会の報告

日 時 : 2019 年 12 月 12 日 (木) 午後 7:00 - 9:00

場 所 : 西山事務所 2 階

出席者 : 中村好夫、安達正明、依田敏夫、永柳辰夫、旭真、則座美智子、  
高垣真二、能登恵美子、馬場重明、日野加代子、深田雅子、  
福井京子、福田設子、峯尾靖子、山下美喜子、横井重信、  
吉谷由美子 (17 / 18 名中)

### 1. 連盟関係の報告・取り組みなど (「京都労山」も適宜参照)

(a) 常任理事会・理事会 (安達・中村・鹿島・則座)

(b) ハイキング委員会 (鹿島、峯尾)

(c) 自然保護委員会 (福田、則座)

北陸新幹線の延伸問題

(d) 女性委員会 (山下、能登)

12 月 1 日の公開山行には「西山」から 9 名が参加。

12 月 18 日 : 女性委員会

(e) 教育遭対 (馬場)

11 月 19 日 : 教育遭対委員会

第 14 回初級登山学校を 10 月に開校し、この時点で 4 回が終了。

17 名が受講。(1 名辞退)

テーピング講習会 : 2 月 14 日 (金)

読図講習会 : 2020 年 2 月 29 日 (土) 京都教育文化センター

いずれも参加申し込みは馬場さんまで。

「京都労山」12 月号、2020 年 1 月号の案内を参照。

(f) クライミング委員会

(g) 救助隊

遭難捜索救助訓練を下記の日を実施した。

11 月 16 日 (土) 連盟事務所

17 日 (日) 北山

救助隊総会 : 12 月 10 日 (火) 19 : 30 から連盟事務所

2020年6月の無雪期搬出訓練は大文字で実施する予定

改めて救助隊の隊員登録をする。

積雪期搬出訓練：1月26日（日）

参加申し込みは各回でまとめてする。「京都労山」12月号の案内を参照。

(h) 事務局長会議（12/3 依田）

i. 労山カレンダー 30部完売。

ii. 組織拡大委員会 12月13日（金）19：00 連盟事務所  
組織部から出してもらう。

iii. 各会で引き続き台風による登山道被害の改修などを進め、情報の交流をはかる。

iv. 連盟でも大文字の整備を進めている。

v. 第55期連盟総会

2020年3月1日（日）京都教育文化センター302号室

(i) その他

11月9日 - 10日の連盟交流会では剰余金が出たので、担当した伏見山の会、乙訓山の会と「西山」の三者で分割してもらうことになった。会の財政に入れます。

2. 協議事項

(a) 総会を終わっての今後の方向性

総会では、運営委員会提案の議案、次期運営委員・会計監査は承認された。

今号とともに配布した「総会報告とアンケート結果」を参照

この総会を受けて、運営委員会としては出された要望や意見については、引き続き検討していくことにした。

各部会でも意見集約を図ることにします。

(b) 運営委員の役割分担

次ページの一覧表のように分担して進めますので、会員・会友のみなさまのご協力をお願いします。

氏名	専門部など
中村好夫	会長、山行部、教育部、機関誌部
安達正明	副会長、教育部
依田敏夫	事務局長、山行部、機関誌部
永柳辰夫	会計・事務局次長、教育部
旭真	組織部副部長
則座美智子	組織部
高垣真二	機関誌部副部長
永田潤平	青年担当
能登恵美子	教育部副部長
馬場重明	教育部長、山行部
日野加代子	山行部
深田雅子	山行部長
福井京子	機関誌部長
福田設子	教育部副部長
峯尾靖子	山行部
山下美喜子	レク部長、組織部
横井重信	組織部長
吉谷由美子	山行部副部長

(c) 第 55 期連盟総会について

- i. 第 55 期理事の推薦要請、代議員・傍聴、総会での役割分担  
次回（1 月）の運営委員会で確認
- ii. その他、連盟の担当について  
この連盟総会までは、現行のままで継続。

(d) 会友制度についての再確認

別紙を参照してください。

「京都労山」については、2020 年 2 月号から労山会員のみに配布します。

会友の機関誌郵送希望者の郵送料については、今期中に検討の機会を持つことにします。

### 3. 専門部の取り組み

- (a) 山行部 別紙部会報告を参照。
- (b) 教育部 別紙部会報告を参照
- (c) レク部 別紙部会報告を参照
- (d) 機関誌部 別紙部会報告を参照
- (e) 組織部 別紙部会報告を参照

### 4. 新入会員および退会者

- (a) 2020年1月1日付けでの入退会者はなし
- (b) 会友に移行  
総会後に申し出られた植木良一さんの11月1日付けでの会友移行を承認しました。
- (c) 2020年1月1日付の会員状況  
会員 145名（家族会員 11を含む。男性 44、女性 101）  
平均年齢 69.9歳。  
会友 23名（男性 6、女性 17）平均年齢 77.0歳。

### 5. 連絡事項・その他

- (a) 11月末時点での会員数を京都連盟に報告した。
- (b) 第34回総会で喜寿表彰をしました。別紙をご覧ください。
- (c) 栄誉功労章の贈与について  
2020年2月に開催される全国連盟第34回総会において、労山会員として20年以上在籍し、かつ現在においても会員である方に永年会員章が送られます。  
下記の4人が該当します。（ ）内は入会年月  
北村初恵（1998/03）、福井京子（1998/06）  
山口幾世（1998/12）、馬場重明（1999/02）
- (d) 次回運営員会  
2020年1月9日（木）午後7:00 - 9:00 西山事務所2階

### 34 期第 1 回山行部会報告

日時：12月5日(木) 19:00~20:30

場所：西山事務所 2F 司会、報告：深田雅子

出席者：五十棲節子(欠)、井上美智子、岡庭美恵子、鹿島和子、久世谷登志子、小原清志、田中佳代子(欠)、田村太二、中村好夫、永本芳江(欠)、馬場重明、林ただし、日野加代子、深田雅子、峯尾靖子、村上美枝子、湯浅卓修、吉谷由美子、依田敏夫 出席 16人

#### 討議事項

1.ヒヤリハット なし

2.運営委員会承認事項

追加：京都周辺低山 らくらく 1/6(月) 甘南備山、2/10(月) 吉田山、3/2(月)天王山 ガイドつき 4/6(月)清水山

CL 中村 SL 清水、田中義、藤本

追加：2/29(土)ビスターリ 仁和寺 88カ所巡礼 CL 鈴木洋 SL 和泉

追加：3/6(金) らくらく 淀の河津桜 CL 中村 SL 木下、山岳

追加：1/17 (金) ビスターリ ぶらり六甲 風吹岩~七兵衛山

CL 吉谷 SL 岡庭 吉田

追加：1/26 (日) 一般 あちこちポンポン山周辺

CL 林ただし SL 村田 和泉

変更：高御位山 3/20→3/22 (日) CL 馬場 SL 福田

変更：やまびこ 3/11 (水) →3/10 (火) CL 馬場→猪倉美

#### 3.34 期 山行部の取り組み

○安全な山行に努める

- ・解散後報告先を担当し、安全確認をおこなう。
- ・ヒヤリハット、事故の検証し、今後に生かせるよう会員にかえす。
- ・安全山行が行えるよう、トレーニングや身体づくりなどを啓蒙する。

○いろいろな企画に取り組む

- ・みなさんからの山行提案をしてもらう。計画会議 2/9、6/14、9/13
- ・中級教室経験者などにリーダーをしてもらう。

SL 援助して、CL を実践してもらう目的。 1/25(土) 19:00~

- ・特別山行をおこなう。 5/23 (土)、5/24 (日) 決定
- ・公開バスハイクに取り組む ・らくらくの山行を計画し取り組む

○新入会員の担当者を決める。

○山行参加の少ない人の把握と呼びかけ。

#### 4.役割分担

部長：深田雅子 副部長：吉谷由美子

山行部のおしらせ、計画表：久世谷登志子、山行データ：永柳辰夫

解散後報告先：林 (運営委員会)、五十棲 (らくらく ウォーキング他)、田村 (天王山トレ)、峯尾 (ビスターリ)、岡庭 (一般)、

吉谷（健脚、雪、テント、岩） 33期と変更なし  
 公開バスハイク：岡庭美恵子、小原清志、日野加代子、五十棲節子、  
 田中佳代子

特別山行：峯尾靖子、村上美枝子、井上美智子

身体づくり：鹿島和子、吉谷由美子、日野加代子、林ただし

- ・ 1/15(水)新年会 18:00～ キッチンタロウ
- ・ 1/25(土)企画を考える会 19:00～20:00 事務所

	12/5	2/6	3/5	4/2	5/7	6/4	7/2	8/6	9/3	10/1
司会	深田	日野	峯尾	村上	湯浅	吉谷	五十棲	岡庭	鹿島	久世谷
報告	深田	林	日野	峯尾	村上	湯浅	吉谷	深田	岡庭	鹿島

11/5
小原
久世谷

報告者は週末までに深田に送ってください。

..... **山行部からのお知らせ** .....

久世谷登志子

◎中止になりました。

- 11/27 一般・観音山 雨予報のため

◎追加になりました。

- らくらく・京田辺・甘南備山 1/6
- らくらく・吉田山 2/10
- らくらく・天王山 3/2
- らくらく・清水山 4/6

以上 CL 中村好 SL 清水・田中義・藤本

- ウォーキング・河津桜と戊辰戦争跡 3/6 CL：中村好
- 一般・あちこちポンポン山周辺 1/26 CL：林正；SL：村田・和泉
- ビスターリ・ぶらり六甲 1/17 CL：吉谷；SL：岡庭・吉田
- ビスターリ・仁和寺 88 所巡礼 2/29 CL：鈴木洋；SL：和泉

◎変更になりました。

- 教・初歩岩・高御座山 3/20 → 3/22
- インドア・やまびこ 3/11 → 3/10 CL：馬場→猪倉美
- 一般・南八ヶ岳 4/24～27 → 4/25～27

## 第1回教育部会の報告

＜教育部長・馬場重明＞

- 12月19日(木)19:00～20:40、西山HC事務所で、第34期第1回目の教育部会を開きました。部員19人中15人(安達正明、池澤晶子、和泉奈緒美、永柳辰夫、北千恵子、島田江里子、高田千代、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/敬称略)が出席し次の点を論議・検討しました。
- 第34期の教育部の体制と活動、計画と役割分担を確認した。部員は3人が退部し、計19人となった。部長に馬場重明、副部長に能登恵美子(会計兼任)と福田設子を選出。出席した全員が抱負を述べた。教育部の活動は総会で確認された方針にもとづいてすすめ、ひきつづき月1回、部会を開くことにした(第3木曜日 19:00～20:30)。活動計画と役割分担を相談。山行の追加、CL・SLの変更・補強などを行った。全員が何らかの担当を持つこととし、分担を決めた。
- この間とりくんだ、ペース登山・愛宕山(①12/8、13人、②12/15、9人)、初歩の岩山歩き①・和気アルプスについて、CL・SL等からよかった点、問題点・改善点、感想等が出され交流した。当面する雪山体験(①12/22アイゼン講習・天王山、②1/11スノーシュー講習・蓬莱山)、新入教室①(2/9)について、内容や参加予定等の報告があった。
- 今期の各教室=会員対象の初級教室と第3回中級教室、一般市民対象の初級山登りセミナーについて報告があった。初級教室(3/14(土)・15(日))は会場押さえを急ぐ。講師はおおむねメドをつけた。一般市民を対象にした「初級山登りセミナー」は4/12(日)開校。座学1日、実技4日で、修了山行として7/24(金)～26(日)、八ヶ岳・蓼科山をめざす。第3回中級教室は4/18(土)開校。8月除く毎月第3土曜に、座学2日、実技9日で実施する。セミナーと中級教室は2月初めに講師会議を開く。
- 第34回総会やその後の機関誌投稿での提起など、今後の西山HCのあり方について考えることが求められている。運営委員会の要請に基づき、青年層の取り込み、個人山行やマイカー山行の是非などについて、短時間意見交換した。連盟テーピング講習会と読図勉強会の案内があった。
- 次回の部会は休会。退部部員にも案内し、新旧部員交流新年会を開く。  
※1/16(木)18:30～、長岡京バンビオ1F・源輝家

### 34期 第1回 レク部会報告

12月18日水 10時～

バンビオサポートセンター きりしま、もみじにて

出席13名 欠席3名

#### 1、34期の方針

。会員の交流親睦の輪が広がる取り組みを進めます。

。会員も高齢化しており、楽しい企画をしていきます。

例 花見、料理教室、散策、バーベキュー、グルメ旅行など

#### 2、部長山下、副部長澤田、持永、村上、会計木下、部員より一言

#### 3、名簿と連絡体制作り 西山メールと、個人対応で連絡

1月の部会（新年会）で名簿を作る。

#### 4、方針の具体化について

3月、男の料理 (L山下 M木下、小林、北村(外池))

4月、桜、美術館、グルメを1日で。(L田口 M村上、山口)

7月、バスツアー 乗鞍休暇村と花の豊平 (L澤田 M太田、持永、山下)

11月、プチ散歩と遊び (L和田 M安達(山川)(山岳))

12月、クリスマス料理 (3月の担当と同じ)

※( )印は、未確定です。

#### 5、会員お誘いについて

男性、女性 部員を誘いましょう！

#### 6、部会の日程と場所

皆さんの都合を出し合って 今年度は 第3月曜日2時～4時  
サポートセンターでします。当面 2月17日、3月16日です。

1月は20日 南座前11時45分集合。祇園翠雲園で新年会です。  
申し込み、キャンセルは、澤田さんへ連絡してください。

#### 7、部会の司会者について

順に交代で司会をします。議題は部長が用意します。

2月持永 3月太田 4月安達 5月和田 6月北村 7月小林

8月休み 9月山下 10月木下 11月山口 12月田口

予備 村上、澤田、外池、山岳 山川

#### 8、その他

料理教室会場費を西山会計から出してほしい。→運営委員会に

## 機関誌ミニ部会

2019.11.26

<参加者>猪倉・上出・永柳・上脇・片山・北井・岸田・草場・公森・高垣  
谷口・中井・中村・則包・福井・藤本・船木・依田

議事進行担当 福井

### 議題

#### 1) 機関誌のデータ化について

連盟各クラブへ渡していた機関誌は11月号で行ったテストの結果問題なしとして、窓口の安達さんの了解を得、12月号からデータ渡し+冊子5冊とすることになった。

データ化された機関誌を見てみると統一性がないのが大変目立つ、例えば労山マークの有無、山行案内のタイトルの位置などe t c改善の余地有り。

2) データ化には専用ソフトが必要で現在無料ソフトを使用しているが使えなくなった場合とかの懸念が出されたがとりあえず行けるところまで行き、有料ソフト購入必至になった時に議論すること。

#### 3) 表紙について

この1年、林正さんが絵を提供してくれているが本人は「あと1年くらいかな？」との事。

新年号はカラー写真となるので西山メールで早めに応募を募る。

4) シリーズ<乙訓の地名を探る>が2020年4月号くらいで完結となる、替わるシリーズが何かないか？

5) 2020年3月号が400号となるが節目として会員に何かメッセージを求める？→今からだと時間が厳しい！等の意見が出された。

次回部会&新年会予定 2020年1月23(木)10時から

## 34期第1回組織部会報告

2019-12-06

場所:バンビオ「源輝」 18:00～ 望年会を兼ねる

司会:吉田京子 記録:横井重信

参加者:旭真 岡庭美恵子 加藤ゆり 操谷俊之 岸本貴美男 則座美智子  
夏原典子 松宮秀隆 山口幾世 山下美喜子 吉田京子 横井重信

:新しく部に参加された操谷さんの紹介

:4月実施予定の山城候補・・六甲山・三上山周辺・葛城山

候補地の計画案を次回部会で検討し決める

以下 望年会となる

## 「会友」のみなさんへ

運営委員会

西山ハイキングクラブに多大な貢献をしていただき、西山ハイキングクラブに愛着をもって、「会友」としてこれからも西山ハイキングクラブと共に歩んでいこうとされているみなさんに感謝いたします。

現在、20名を超えるみなさんが会友として西山ハイキングクラブに引き続き、お力を貸していただいています。

会友制度は、第20回総会で発足しました。最近入会された方などで制度を良く分からない方などがおられますので、会友の制度等について、理解を深めていただくため整理しました。

### 会友制度(規約等)について

#### ① 会友制度を設ける会則上の根拠

西山ハイキングクラブ会則第5条に基づき決めました。

#### ② 会友制度の目的

会友制度は、西山ハイキングに一定期間在籍した会員が、体力的な状況や家族の介護等により会員としての活動が困難になった時、将来的に会員への復帰をめざすとともに、西山ハイキングクラブの発展のため協力をしてもらえる方を組織します。

#### ③ 会友の資格

(1)会友に必要な西山ハイキングクラブの在籍期間

- a 入会時60歳未満は、在籍期間満10年以上
- b 入会時60歳以上は、在籍期間満5年以上

(2)ただし、運営委員会が必要と認めたものは、上記の条件を満たさなくとも、会友になることができる。

#### ④ 会友の権利

- (1)「らくらく」「超らく」「レク部」(特に参加の資格要件がない場合に限る)の例会には参加できます。
- (2)同好会(クラブイン・クラブ)に参加できます。
- (3)会報は配布します。
- (4)総会には出席できません。(議決権はない)
- (5)本人の希望により、会員に復帰できます。(入会金は不要)

## ⑤ 会友の会費

会友の会費は年間3,000円です。

(郵送料はもらわない。労山の登録人員には含めない)

## ⑥ 会友の承認

\*運営委員会で承認します。

以上が会友制度です。

## 「会友」のみなさんへのお願い

### 1 労山会員ではなくなります

- ① 労山会員の資格がなくなるため、「労山基金」(旧遭対基金)に加入することができません。したがって、万が一、例会参加時にけが等をした場合、労山基金からの給付がないことをご了解ください。ご自分の保険等で対処していただくようお願いいたします。
- ② 労山会員に配布されている京都連盟の「京都労山」、全国連盟の「労山ニュース」などは配布対象になりません。
- ③ 労山会員の特典(山小屋などの割引)は受けることができません。
- ④ 労山会員カードは、会友移行時に返却してください。

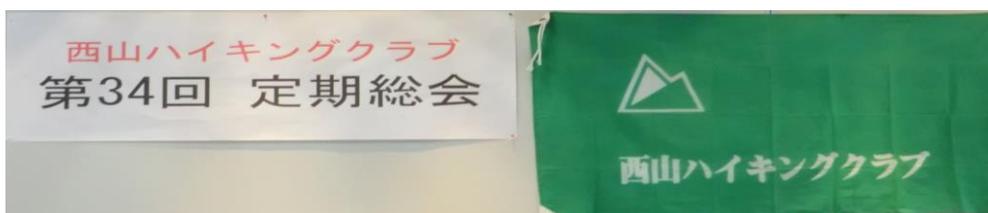
### 2 例会等の参加について

「会友の権利」に定められた例会への参加に限定しています。体力の回復などにより、その他のジャンル(「ビスターリ」「一般」「健脚」「会員に限る」)の例会に参加を希望される場合は、「会員に復帰」していただくようお願いいたします。

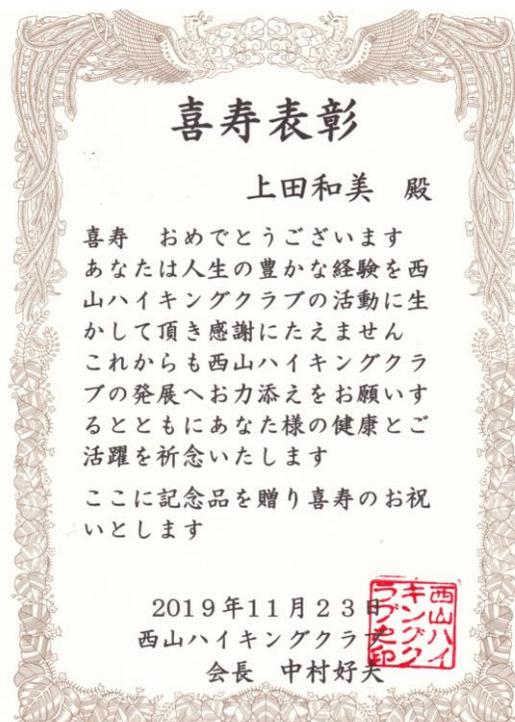
また、会員でない方が例会に一般で参加していただくのは、会員になっていただくことを前提にしているものです。退会された方が例会に参加を希望された場合は、基本的に会員に復帰していただきます。

### 3 西山ハイキングクラブの発展に今後ともご協力ください

西山ハイキングクラブに愛着をもって、会友としてご協力いただく皆さんが増えています。これからも西山ハイキングクラブの発展のためのお力添えをお願いします。



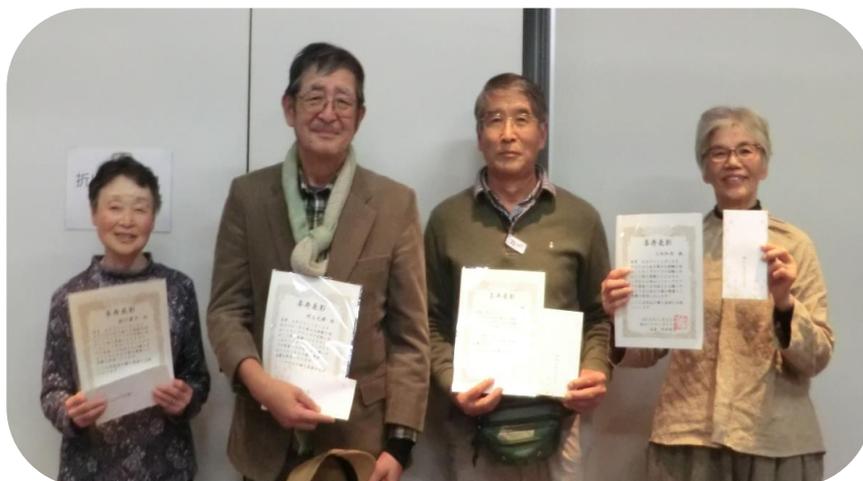
## 喜寿おめでとうございます



入会年月	姓	名
1986/11.	上田	和美
1986/11.会友2013/11.	南沢	貞子
1992/10.	林	正
1996/04.	長濱	定子
1996/12.会友2019/11.	上久保	雅子
2002/07.	村上	元康
2004/11.会友2015/11.	天野	加奈江
2008/12.	船木	正也
2010/03.	森川	康子
2012/11.	小林	富子

## ここに記念品を贈り喜寿のお祝いとします

総会欠席者には会長が訪問しました



## 「生涯青春」

西尾久枝

14年前62歳で退職前の平成17年に第37回「若い根っこの会」(加藤日出男会長)主催の10日間の洋上大学に私の知人の勧めもあって参加しました。グアム・サイパンへ全国から400人規模で10日間の国際交流と慰霊の洋上研修である。そのカリキュラムの一つ一つは単なる観光旅行ではなく、これからの私の人生において何事も前向きにチャレンジしていくエネルギーを貰いました。

硫黄島通過時の慰霊祭。日本の戦死者2万人、経を唱えお花やお酒を供えて一人一人焼香し、黙祷をする。

北緯16度辺りに南十字星と北極星が向き合い自分の眼で確かめる事が出来ました。甲板に寝転び星の王子様(船員)の解説もあり、今にも手の届きそうな満点の星、天の川、流れ星、感激の一言に尽き夢心地でありました。

サイパンではバンザイクリフでの慰霊祭、この為に船内で全員が祈りを込め一画一点の墨書の慰霊塔を作り、捧げました。悲劇の断崖を見下ろすとその時の様子が想像でき涙はとまる事なく溢れてきました。

来たぜサイパン珊瑚の島よ あふれる涙 なぜさわぐ  
海が碧くて泣けるのか 砂の白さがつらくて泣ける

(三橋美智也のサイパン小唄・加藤日出男 作詞)

グアム・サイパンでは船内で知事・市長・議員・教授や校長・学生等の来賓を迎えての親善パーティと交流アトラクションが行われ拙い英語も交えての交流を深めることが出来ました。サイパン出航、五色のテープがサイパンの風に漂う。

果てしない太平洋で毎朝の体操、又各グループに分かれて寸劇や歌、同乗の平岩弓枝さんや数々の講師の講義を聞き、オペラやお茶会、ECCの英会話教室等々、こうして想像はるかに越えた体験をする事ができ、哀惜の情がわきあがる人間愛、国境や人種を越えた粹な人間家族の情感を身をもって味わいました。多くの人との出会いと絆を大切に感謝の気持ちを忘れず“生涯青春”そんな思いで生きています。これからも西山HCの仲間と共に山登りも楽しみ“生涯青春“の気持ちで元気で前向きに進んでいきたい。

五島ちまりさんってどんな人・こんな人！

新入会員 自己紹介

(2019年12月入会)

## 五島 ちまり さん

### \* どのような動機で入会されましたか？

最近、個人で行くのがほとんどですが、色々用事ができたり、仕事に行き出したりと、山に行けなくなったメンバーが増えました。毎回、私が企画して調べ調整し、連絡したり結構大変。自分の思いつかないいろんな未踏の山にも行きたい、登山技術を磨いてもっと安全に楽に登れたらと思い、近くに拠点のある山の会を探していました。いろんなランクの山行、登山教室などを催されている事、開示のマニュアルに魅力を感じていました。山で知り合ったTさんやYさんが西山HCに入ってる事も、迷っていた入会の後押しになりました。ただ遠出の時に、集合時間が早いと、自宅からが不便なので参加がむずかしいのが難点です。

### \* 初めて参加された西山HCの行事は？

雨で中止になった例会もあり、結局、10月27日の秋の公開ハイク「直思庵を越えて」の一般コース①です

### \* 今まで行かれてよかった所は？これから行きたい所は？

個人で行った所は、

折立～水晶岳、鷲羽岳、黒部峡谷E～A沢、高天原温泉を通る雲ノ平コースが一番良かったです。

次に、先輩と登った桂木場から将棋頭山、木曾駒ヶ岳、中岳、宝剣岳のクラシクルートの縦走は静かで良かったです。

希望としては、

山の風景や花を撮りながらゆっくり縦走する山行きが好きです。富士山はあまり興味がなかったですが、0合目からゆっくり樹海などを5合目まで登るのを今年されたと聞き、もう一度計画してもらって行きたいと思いました。それで山頂まで行ければなおいいなど。

北岳、農鳥岳、間ノ岳を花の時期にゆっくり縦走をしたいです。東北の百名山もゆっくりで行きたいです。

**\*趣味をお持ちでしたら教えてください。**

まだ言えるほどのものじゃないですが、音楽を楽しむものをしたいです。職場の退職者の混声四部合唱団で声を合わせる楽しみを味わわせて戴いています。山で聴いたオカリナの音色も好きです。

**\*西山HCに入会され、どんな印象を持たれましたか？**

**まわりの方やお友達の反応は如何ですか？**

まだ1回だけしか参加できてないのでよくわかりません。一緒に行ってくれるはずのTさんは欠席だったので、知り合いがいなくて、ちょっと心細かったです。

途中のリーダーが、私を2番目にして下さって上りをゆっくり歩いて下さったり、適宜休憩を取って下さったので良かったです。準備体操をきっちりされたのも。

会員の人達とはお二人くらいと話せたけれど、もっと話せたら良かったと思いました。

**\*西山HCへのご希望やご意見などがありましたらご自由にお書きください。**

会のマニュアルでも「疲れ切ってからでは、疲労はなかなか回復しません。疲れる前に休むのが、長い時間歩くコツです。」と書いてあったので、そうだといいなと思います。

岩トレや、苦手な冬の雪山、スノーシュー等の初歩的な登山講習会に参加したいです。しかし、初めの装備は借りて徐々に揃えたいです。

願わくば、行きたい山の集合時間が電車に間に合う時間でありますように。特に冬の朝は、自宅近くが路面凍結などでバイク走行が危ないから。しかし、それはむずかしいでしょうね。

色々な事にチャレンジしたい前向きな姿勢が素晴らしいです。西山の例会に参加して、安全に楽しく仲間と語り合ってください。（担当 永柳美恵）

### 「3. 1 独立運動」100周年を記念して

19年12月8日

竹部てらす

世界の国々はそれぞれ独立記念日、建国記念日のほかに10周年、記念50周年、100周年などの記念日を設けている。

今年の3月1日は、日本統治下（植民地下）朝鮮で起きた「3. 1 独立運動」から100周年にあたる。

#### 日本国の植民地・朝鮮

明治43年8月29日「韓国併合に関する条約」によって韓国は日本に併合された。日本政府は翌月、ただちに朝鮮総督府を設置。総督は陸海軍大將が任にあたり、軍を統率する。また政令公布により、朝鮮の司法、行政、立法の三権を握ることになった。

韓国併合にいたるまで、日本政府は明治37年<日韓議定書>、締結いらい<第一次日韓協約書>を<第三次>(明治40年)まで強制的に結んでいる。この協約書で韓国は外交権を失い、統監府の設置をみとめさせている。<第三次>「第一条 韓国政府は施政改善に関し統監の指導を受くること」内政までも管理できることになる。

明治9年10月、初代統監伊藤博文はハルビン駅で暗殺されると韓国併合は急がれる。

「韓国皇帝陛下は、韓国全部に関する一切の統治権を完全かつ永久に日本国陛下に譲与する」

朝鮮総督は天皇に直隸し上記のような強大な権限をもった。初代総督には陸軍大臣寺内正毅が就任した（大將兼務）

かれの統治は強力な**軍事的武断統治**である。その特徴的内容を挙げてみる。まず警察と憲兵を統合する。例：中央の警務総長には憲兵司令官を各道の警務部長には憲兵隊長をあて憲兵の指導の下に治安をとりしめた。朝鮮人の結社・政治集会、屋外での集会の禁止。10種以上にのぼる朝鮮文字の新聞発禁、言論機関の解散があげられる。

「3. 1 独立運動」の原因の一つはこの武断政治にあるが、その最も典型的な形で現れたのは1910年～18年までに行われた「土地調査」、およそ2、千余万円を費やした。9年間にわたったこの調査により、土地所有形態がきわめて遅れていた農民は近代的土地所有権を行使する権力に無力で、それにより日本人の土地所有は保証されることになった。そのためおおくの農民は土地も山林をも失い故郷を捨てざるを得ない境遇におちた。悪名高い「東洋拓殖会社」はこの時代の象徴的存在である。

武断総督政治に対する抗争として起こったのが、併合以来、ずっと続いてきた**武装抗日運動・義兵運動**である。この運動に対する日本軍の鎮圧は残忍極まりないので、義兵を匿った村は全村が処罰された。日本軍のために肉親を殺された多くの人々の恨みは深い。

「独立運動」の内的原因は武断政治にあるが、外的原因はロシア革命の影響である。

ドイツ、ハンガリーの革命、ポオランドの独立。わけても第一次世界大戦後盛んになった中国の**国権回復運動**は朝鮮に大きな影響をあたえた。このような国際情勢に敏感に反応示したのが、日本・東京の朝鮮人留学生である。

彼らは2月8日、東京神田の朝鮮キリスト教青年会館で朝鮮独立大会を開いた。在京の朝鮮人留学生のほとんど全部のやく600名が参加。大会宣言と決議するが、官憲に弾圧され解散を命ぜられた。

大会の中心である留学生8名は逮捕、起訴されたが、学生達は屈せず12日再び青年会館で独立運動の協議中に検挙された。(以下次号)

参考文献 旗田巍「朝鮮史」(岩波全書) 海野福壽「韓国併合」  
山辺健太郎「日韓併合小史」「日本統治下の朝鮮」  
いずれも街の図書館で読めます。

<土地調査>の問題は紙幅の都合で要点のみ書きました。大変不十分なことで申し訳ありません。

## 【投稿】

### ペース登山を考える

山下美喜子

1年に1度のペース登山であるが、私は気が重くなる。また、休憩もろくそくせず、必死に歩かないといけないか！ my ペースで歩けばよいことになっているが、なぜか マラソン大会のようにタイムを競ってしまう。会員さんの参加は、何パーセントくらいであろうか？ 皆さん参加されているのであろうか？ 丁度、今、安全登山をめざして、登る山を客観的に決めるすべができた。山のグレーディングです。

多くの県がその表を出している。体力度と技術的難易度で 自分が行ける山がおおよそわかる。その時に必要なのが 自分の体力を知ることです。それは、鹿屋体育大学の山本正嘉さんが提唱している「マイペース登高能力テスト」です。急な登山道が続くところを利用して、軽装で「きつさを感じない、会話が楽にできるペース＝マイペース」で登り、1時間で何 m 標高を稼げるかをチェックする。きつさに耐える体力を メッツという単位で測れる。1時間で 300m 登れば 6 メッツ、400m 登れば 7 メッツ、500m 登れば 8 メッツといわれる。日本アルプス縦走や、日帰りでも健脚コースに行く場合は、7メッツの体力が必要です。愛宕山は急な上りが続くので、自分が何メッツか、測りやすい。

そして、頂上まで登ってタイムを測るペース登山より、1時間で稼ぐ高さを、マイペース登高能力テストで測る方が

- ①気持を楽にして参加できる。
  - ②体力度 自分のメッツを測ることで、山のグレーディングができ、登れる山を主体的に決めることが出来る。
- 一石二鳥だと思う。山行部の方に Aさんは、その山は無理やわーなどと言われなくてよい。

私は今回のペース登山は7メッツ獲得（高度計を持っていく）120分頂上を目指している。（昨年までは、100分以内）さて、教育部の方にペース登山を再考する柔らかさはあるであろうか？ 楽しみに希望を抱いている。

『ラストレター』 岩井俊二著 文春文庫刊

映画 『ラストレター』 2020年1月17日公開予定

監督・脚本 岩井俊二

キャスト 松たか子 福山雅治 広瀬すず 森七菜 小室等  
中山美穂 庵野秀明 豊川悦司 神木隆之介

僕（乙坂鏡史郎）は、大学を卒業しても就職せずアルバイトで生計を立てている売れない小説家だ。仙台の実家に届いていた同窓会の案内を、夏休みに子供たちと東京に遊びに来た妹が届けてくれた。今の境遇を同級生に説明するのも億劫なので参加するのを躊躇ったが、君（遠野未咲）に会えるかもしれないと参加することにした。

同窓会の会場に君は少し遅れて着いた。早速君は「美人で成績優秀な生徒会長の登場」とマイクを持たされ挨拶をした。しかし、挨拶をしているのは妹の遠野裕里だった。それに気づいたのは僕だけだった。早々に会場を後にした僕は、さらに早く会場を後にしていた裕里を見つけ声をかけ携帯アドレスを交換した。妹の裕里は最後まで君（遠野未咲）になり切っていた。

僕は気づいていない振りをして妹の君にメールを送った。「君にまだずっと恋してるって言ったら信じますか？」

その後はメールではなく、差出人住所のない一方的な近況報告のような手紙が届くようになる。君はこの時すでは亡くなっていた。妹の遠野裕里が君の名を借りて手紙を書いて来る。

小説家で脚本家、映画監督で音楽家の多彩な顔を持つ岩井俊二が一人の死を巡り多方面に影響を与えていく過程を独自の視点で「愛とは・人生とは」を実力派俳優と共に映像化する。

#### \*その他のお勧め\*

☆【東京パラリンピック愛と栄光の祭典】1月17日公開予定

1964年初めてパラリンピック名を世界に広げた祭典のドキュメント

☆【イーディ、83歳初めての山登り】英国映画 1月24日公開予定

30年間の介護を終え、たどり着いた答えは「人生を楽しむことに

“遅すぎる”ことはない」

世界の多くの映画祭作品賞 受賞作品

## クラブインクラブ

### 1月 パッチワークのご案内

連絡窓口 田中義子 ☎075-922-4015  
植村節子 ☎090-1716-8155

- ◎ 講師 瀬尾由紀子さん ☎075-955-7592  
\*日 程 1月 14日 (第2火曜日)  
1月 22日 (第4水曜日)  
\*時 間 10:00~14:00  
\*場 所 長岡京市民活動センター きりしま もみじ

今年の干支 ねずみを作っています。

### どじょっこ・ふなっこ

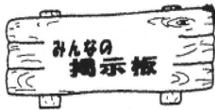
#### オカリナのレッスン

No. 213

- \*日 時 2020年1月20日 (第3月曜日)  
\*場 所 神足 ふれあい町家  
\*時 間 9:00~11:30  
\*講 師 島崎愛子先生  
\*持ち物 オカリナ ♪新しい曲が始まります。お楽しみに。

- ◎ 12月は「現代劇場」でのクリスマスコンサートの反省・批評を皆で出し合い、あの日の余韻をあじわいました。  
また25日の「福島とつながるコンサート」の出演曲の特訓をして頂きました。

- \*今後のレッスン予定 2/15 第3月曜日 (バンビオにて)  
問合せ先 上出克代 ☎ 956-6811  
田中義子 ☎ 922-4015



## 事務局からお知らせ 事務局次長：永柳

【1】 1月号機関誌と一緒に **連絡網** をお届けします。

全面改定版 2020年1月1日付け（在籍者数：会員145人 会友23人）  
お手元に届いた事を怠りなく確認ください。

運営委員が減りました。新しい会員を加え、退会者を除きました。

このようなことから、連絡網の並びが大きく変わっています。

届き次第、古い連絡網と差し替えてください。

記載内容・電話番号が違っていたら、放置せずにお知らせください。

**B4判の大きい方**は手元に置いて各種連絡用に利用します。

今後の新入会員は機関誌掲載のお名前を個々に追記ください。

電話番号など必要な時は、事務局に聞いてください。

**B5判の小さい方**は「お助け袋」用ですので、必ず差替えください。

注意) 毎年期初めに最新版を配っていますが、古い連絡網を見ている方があります。必ず、今回配布のものを利用してください。

【2】会費・年間費用の納付がまだの方は、下記の通り納付してください。

### 会費

「11月～翌年10月分」12000円<家族分は8000円>

### 機関誌送料

「11月～翌年10月分」1600円（該当者のみ）

### 会友費

「11月～翌年10月分」3000円（機関誌送料費含む）

### 労山基金

「9月～翌年8月分」1口を除く口数@1000円

例：3口の方は2000円

納入は、お近くの運営委員に渡す、印刷日に出向く。

又は

「ゆうちょ銀行」口座に振込みを行ってください。

（振込みした場合は会計担当：永柳に連絡ください）

記号： 14490 番号 15102721

名義： 西山ハイキングクラブ

## 企画を考える会

山行部

日 時：1月25日(土) 19:00～20:00

場 所 西山HC事務所

CLをしてほしいといわれても、難しい。SLについて応援してほしい、相談できる窓口があると良いの声をきき、日を設定しました。中級教室修了者、CLを試してみようと思う方お集まりください。

○34期に、1つでもCL、企画をお願いします。

ジャンル：らくらく、ビスターリ、一般

○行ったことがないところは難しいとおもうので、歩いたところを考えてきてください。土、日か平日か。

1/20までに深田に知らせていただくとありがたいです。

○機関誌にのせる、報告などもおしらせします。

○必ず実施できるかわかりませんが、夏山の希望も受け付けます。

質問など深田 (080-6144-3650) まで

## 鎌倉山 (950, 5m)

ワカン、スノーシューでコンパスを使いながら、尾根上をゆっくり歩きましょう。雪の状態で途中から引き返すことになるかも知れませんが…。  
女性委員会山行ですが、男性の方の参加も大歓迎です。

日 時：2020年2月9日(日)

集 合：8時 京都駅 JR湖西線 売店あたり  
(8時15分発新快速敦賀行きに乗車)  
きっぷは堅田まで買ってください。  
堅田から8時50分発の江若バスに乗車、坊村9時36分着。

コース：坊村から尾根道を鎌倉山に(夏道時間で約2時間)  
帰りのバス3時40分に乗れるように時間調整します。

地形図：1/25000 花背

装 備：日帰り装備、寒さ対策(冬用手袋、帽子、サングラス、ストック等)  
6本以上のアイゼン、ワカン又はスノーシュー

申込締切：2月5日(火曜日)  
氏名、所属会名、携帯電話番号、緊急連絡先を必ずお知らせ下さい。  
(雨天中止の場合は、前日の17時までに連絡いたします)

申し込み：各会の女性委員又は  
C L：乙訓山の会 小室 澄枝 まで  
メール：komuro58302@kpb.bigrobe.ne.jp  
TEL、FAX：075-934-6795  
携 帯：090-6915-9562 (Cメールで)



【みんなの掲示板】

## 連盟・テーピング講習会と 読図勉強会について

連盟教育遭対委員・馬場重明

下記のとおり連盟が「テーピング講習会」と「読図勉強会」を開きます。  
こぞってご参加ください。いずれも申し込みは馬場（下記）まで。

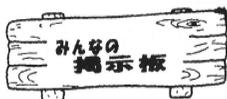
### テーピング講習会

日 時 2020年2月14日（金）19:00～20:50  
会 場 中京いきいき市民活動センター ☎ 075-802-1301  
(京都市中京区西ノ京新建町12-34)  
※西大路三条を東に、二筋目を北に約100m歩いた西側  
講 師 田原 裕 (京都府勤労者山岳連盟会長)  
内 容 ①「ねんざ」に対するテーピング法、②ケガの予防等  
定 員 先着30人 (定員になりしだい締め切ります)  
参加費 無料 (ただし、各自で以下の材料等を持参してください)  
持ち物 テーピングテープ (非伸縮タイプ・38mm)、  
キネシオロジーテープ (38mm)、  
アンダーラップテープ (70mm)、  
ハサミ、タオル、ゴミ袋 ※テープ類は医療品店で購入

### 読図勉強会

日 時 2020年2月29日(土)午後1:30～ (開場1:00)  
会 場 教育文化センター301号室 (京都市左京区)  
※京阪神宮丸太町駅下車、東へ徒歩約5分 京大病院南側  
講 師 村越真・静岡大学教授  
※「登山時報」の「地図読み迷人」監修者  
募 集 120人 (労山会員に限る) ※締め切り: 1月31日  
(連盟全体の締め切りは2月10日)  
参加費 300円

※馬場 Email: [sbaba4910@maia.eonet.ne.jp](mailto:sbaba4910@maia.eonet.ne.jp) TEL: 090-1025-1843



## 特別山行のお知らせ

山行部

日時：5月23日(土)～24日(日)

大山や岡山県の山 バスハイク

総会でお話ししましたが、宿泊先、バスが予約でき決定しました。台風で中止しましたが是非行きたかったの声が多かったので、リベンジです。

\*冊子を作ったジャンル参加者のまま実施する方向です。

- ①日に変更になったので不参加となる人は、1/15までに 深田まで連絡ください。
- ② ①をみて、余裕のあるコースは再募集(2月号で)をおこないます。

機関誌部より

## 新年号表紙がカラー写真できれいに仕上がりました！

カラー写真の提供お願いに何点かご協力いただきまして有難うございました。機関誌部員一同検討の結果「西山散歩カタバミ」に決定させていただきました

今後ともより良い機関誌発行にむけてご意見・ご感想をお寄せください。

☆ 船木正也(和) ——田中義・久保田(忠)(和)  
——岡庭・馬場+②

☆ 則包公子——安達千代子⇒岩城

配布を担当頂いてるみなさま、いつも有難うございます。感謝！機関誌部一同

\* 清水園枝・内山・北・住田・南井

\* 井野口淑恵(雅) —鹿島・森川・青山・久貝・山岳  
—木下基・長谷川喜・笠原

☆ 藤本真弓 — 森・塩見・高山・山下美・松方  
— 山本恵

\* 春・太田・藤下・夏原・永田潤・  
村上元(美)+①⇒林正

☆ 草場真知子(克)——西+②・長濱⇒上林

☆ 永柳美恵(辰) ☆中井 ☆谷口 ☆片山  
☆高垣 ☆上脇

★事務所ポスト——能登・松宮・清水伊・土方・吉田  
和泉・小西・太田(え)・田中(か)・野村・横山(道)・井上

◎斜文字は会友の方です。作業の都合での表現です◎

☆ 中村好夫(あ)+①——堀本・前原・峯尾  
——五十棲・高田豊三・今村

☆ 岸田晴美——山下充・田村太

\* 福田⇒竹部・天野・小田・古田・湯浅卓

☆ 福井京子—吉谷⇒桑原・持永・八尾・曾根  
——横山共栄⇒木下敦  
——北村⇒福増・山下光  
——横井・安井昇太・植木

☆ 依田敏夫—山川千・西尾・南沢

☆ 猪倉美佐子(清)——桐村⇒上久保  
——上田(和)⇒林謙・永田芳・岸本  
——小林⇒辻本・山口幾・田口

☆ 北井泰子——村田

☆ 公森満子——山崎

各列の先頭と⇒の前の方が配布されてます。この様にしてお手許に届けられています。感謝をこめて♡

☆ 上出克代(桂)+①—安田・中島(正)・深田⇒大槻

\* 安達正明——古塩・小嶋(乃)・高田千代  
——連盟5部

## チロルハイキング説明会のお知らせ

下記のような予定でオーストリア・チロル地方のハイキングを計画しました。

ハイキングコースは、会の一般山行程度の歩行コースになりますので、参加希望者はそれなりの心構えと準備をお願いします。

散策・観光グループも希望があれば考えることにします。

ハイキングコースなどを含めて、概略の説明会を次のように行いますので、参加希望者はご出席ください。

**日時**：2月18日(火) 午後1時30分から1時間程度

**場所**：西山事務所 2階

資料の準備の都合上、出席される方は、できる限り前日までに**依田敏夫**または**林正**までご連絡ください。

### 現地での行動予定

6月25日(木)

関西空港から出発、ドイツ・ミュンヘン空港着  
専用車でオーストリア・ゼーフェルトに移動

6月26日(金)～7月1日(水)

連日帰りハイキングをする。

散策・観光グループは別行動

宿泊はゼーフェルトホテル・ホッホランドの予定

7月2日(木)

専用車でミュンヘン空港へ移動。(機内泊)

7月3日(金)

関西空港着

**リーダー**：依田敏夫；**サブリーダー**：林正

**費用**：45万円程度 参加は会員に限ります。

日程は1日程度前後することもあります。

(文責：依田敏夫)

<乙訓の地名を探る> Ⅱ

## 東ノ段（ひがしのだん）・山縄手（やまなわて）・戌亥（いぬい）

中村好夫

**東ノ段（向日市寺戸町）** 向日市の中心、東ノ段、中ノ段、西ノ段とある。江戸初期は、東奥之段、中丸之段、西裏之段とあり、上之町といった。当時は、三つの段合わせ家が197軒、商家が179軒と現在より格段ににぎわっていた。この付近は、小高く、段をなしているように見えた。西国街道の東は東ノ段、西は西ノ段となった。

**山縄手（向日市寺戸町）** 縄手は、縄のすじをさす言葉。田畑を開墾する際に縄ではかったことから、他の間の道やあぜ道の意で、後には、長く通った道路をさすようになった。この地域の東端が、西国街道に面しており、街道沿いに昔は水田がまっすぐに延び、やや高地になっていたことから、山縄手の地名が生まれたのか。縄手（暇）は、京都市内の縄手、大阪の四条暇、なども同様。

**戌亥（向日市森本町）** 「戌亥」は昔は方向を指す用語で、北西の方角を指した。この地の南東に古くから開けた土川（現伏見区、旧乙訓郡）の集落があり、土川の集落がこの地に分村をつくり、方角をもとに「戌亥」と呼んだのが地名の始まりと推測されている。



## 編集後記

福井京子

新年明けましておめでとうございます。

昨年も会員の皆様のご協力が無事「にしやま」を発行することが出来た事を感謝申し上げます。

新年号は会員から提供いただいた素敵なカラー写真でお届けしていません、印刷技術もどんどん進歩しきれいに仕上がっています、出来ることなら毎号カラーで発行したいところです。

機関誌「にしやま」は今年の3月号で400号を迎えます、大先輩から引き継がれてきた機関誌をさらに充実させ、皆様にお届けできるよう部員一同取り組んでいきたいと思っております。



コーヒータイム（省略）

コーヒータイム続き（省略）

コーヒータイム続き（省略）

## 今月の行事予定

2020年1月

行事予定			行事予定			
日	曜日	行事予定	月	日	曜日	行事予定
1	水		1	21	火	天王山トレーニング・ポンポン山
	木			22	水	パッチワーク
	金			23	木	天王山トレーニング 機関誌編集日
	土	新春・愛宕山		24	金	
	日			25	土	インドア・目俵 企画を考える会
	月	甘南備山		26	日	乙訓散策 あちこちポンポン山 連盟雪山搬出訓練
	火	天王山トレーニング		27	月	
	水	天王山 インドア・やまびこ 組織部会		28	火	天王山トレーニング 機関誌印刷日
	木	天王山トレーニング 運営委員会		29	水	
	金	街道シリーズ伏見七福神と酒蔵		30	木	
	土	教・蓬萊山		31	金	
	日		2	1	土	
	月	比叡山参詣道		2	日	由良が岳(2~3日)
	火	天王山トレーニング パッチワーク		3	月	
	水	レク部会 山行部新年会		4	火	天王山トレーニング
	木	教育部会 天王山トレーニング		5	水	天王山
	金	ぶらり六甲		6	木	天王山トレーニング
	土	雪・比良		7	金	街道シリーズ
	日	不動岩		8	土	
	月	原稿締切日		9	日	新人教室・山行計画会議
	月	オカリナ		10	月	吉田山

**\* 2月号の原稿締切は1月20日厳守！**

\* 機関誌印刷製本日は13時から事務所2階です。

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

\* 西山HCの機関誌、印刷物等は再生紙を使用しています。

\* 12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。

\* 2月号の感想文は、公森満子あて送付をお願いします。

### 私たちの合い言葉

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



発 行 2020年1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 中村好夫 長岡京市友岡2丁目11-12  
編集責任者 福井京子  
事 務 局 依田敏夫 Tel/Fax 075(392)4914  
〒615-8101 京都市西京区川島東代町38-15  
HP アドレス [http://web.kyoto-inet.or.jp/people/adachi\\_m/](http://web.kyoto-inet.or.jp/people/adachi_m/)