



西山ハイキングクラブ

にしやま

Nishiyama No.434

2023
January



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。



自然に対する謙虚な気持ちを大切に

馬場重明

明けましておめでとうございます。

昨年は年初からロシアがウクライナに侵攻するというショッキングなできごとがありました。この戦争ははまだ終結の見通しが立っていません。戦争は人々の命だけでなく、地球環境の破壊をもたらします。

私たちの所属する日本勤労者山岳連盟は、その趣意書で、登山の発展には世界平和が欠かせないことを強調しています。「平和でこそ登山をたのしめる」「戦争反対」——この声をいっそう大きく広げていきましょう。

37回総会は、会員のみなさんから大事な問題提起もされ、実りある会議になったのではないのでしょうか。新しく選出された運営委員会は年末に第1回会議を開き、寄せられた声を一つ一つ検討し、必要な具体化をはかっていくことを確認しました。みなさんの一層のご協力をお願いします。

総会でも議論になりましたが、今日、会員の高齢化に伴って山での事故が増えています。警察庁のまとめでは、全国の山岳遭難者は3075人（2021年）で、40代以降に増える傾向があり、70代が23%と最多になっているとのことです。西山ハイキングクラブでもこの7年間に14件の事故がおこっており、その約6割が70代でした。14件の事故のうち3件は救助を要請しました。幸い命にかかわる事故はなかったものの、憂慮すべき事態だと思います。この間の例会でも、事故にはなっていませんが、命にかかわる事態を引き起こしかねない事例も生まれました。

登山は圧倒的な力を持つ自然を相手にしたスポーツです。いま私たちが直面しているコロナウイルスも森林破壊の結果発現した自然の脅威の一つとも言われています。自然の力をあなどってはなりません。私たちは生きているのではなくて生かされている——自然に対するこうした謙虚な気持ちを大切にしようではありませんか。労山や会員有志がとりくんでいる北陸新幹線延伸や北山エリア開発に反対する運動など、自然や環境を守るとりくみを強めましょう。自然の動向に常に気を配るなど、危機管理能力を高め磨いていく不断の努力で、安全登山をすすめていきましょう。

今年は卯年（うとし）＝兎年。ぴよんぴよん跳ねるウサギのイメージから、「飛躍する年」と言われているそうです。人生の歩みでも山行でも、そして西山ハイキングクラブとしても飛躍する年にしたいものです。みなさんのご多幸をお祈りします。

もくじ

例会案内	3
山行報告	27
一言感想	53
運営委員会・専門部報告	57
リレー随想	65
投稿	66
掲示板	69
クラブインクラブ	70
みんなの知恵と工夫	71
表紙の写真に寄せて・編集後記	72

新春登山・愛宕山（その①）

毎年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。コロナ禍で2023年の新春登山は、3連休を活用して昨年と同様に3回に分けて実施することとしました。3日ともコースが変わります。都合の良い日とコースを選んで、ご参加ください。早くコロナが終息することも願い、愛宕山に詣でましょう。第1日目は、ツツジ尾根から愛宕山です。ジャンルは、ビスターリです。昨年も七合目付近から凍っていました。軽アイゼン必携です。

日 時 2023年1月7日（土） 雨天中止
怪しい時は、午前7時頃に中村まで連絡ください。

集 合 JR京都駅嵯峨野線32番ホーム後方車両から3両目付近
午前8時30分集合。8時40分発園部行乗車。途中乗車可。

コース JR京都駅（8：40発）⇒JR保津峡駅（9：01着、徒歩）～ツツジ尾根～荒神峠（長坂峠）～水尾別れ～愛宕神社～表参道～清滝（解散）
歩行距離約10km 歩行時間約5時間30分

持ち物 日帰り一般装備、暖かい飲み物、弁当、軽アイゼン

地 図 1/25000「京都西北部」又は山と高原地図「京都北山」

申込み 12月25日午後7時～1月4日（水）までにCLまで（正月三ヶ日は除く）。多数の場合は班分けします。

C L 中村 好夫 携帯 090-2354-9750

S L 能登恵美子

解散後報告先：林 正さん

新春登山・愛宕山（その②）

毎年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。コロナ禍で2022年の新春登山は、3連休を活用して3回に分けて実施することとしました。3日ともコースが変わりますが、すべてビスターリで計画しました。都合の良い日とコースを選んで、ご参加ください。早くコロナが終息することも願い、愛宕山に詣でましょう。3日目は、大杉谷から愛宕山です。

日 時 2023年1月8日（日） 雨天中止
怪しい時は、午前7時頃に安達まで連絡ください。

集 合 清滝の愛宕ケーブル山麓駅跡（いつもストレッチをしている所です） **9:00**
阪急嵐山駅前 8:31 発の清滝行に乗れば間に合います。
CLもこのバスで行きます。

コース 清滝～梨の木林道～大杉谷～月の輪道に合流～愛宕神社～表参道～清滝（解散）

持ち物 日帰り必携装備（表紙裏参照）、防寒具、マスク等コロナ対策、必要に応じて軽アイゼン、ストック

地 図 1/25000「京都西北部」

申込み 1月5日（木）までにCLまで、E-mail、携帯 mail、Fax で。
人数が多くなれば、参加者の中からSLを増員し、班分けをします。

C L 安達 正明 TEL/FAX 075-955-0727
携帯 090-9884-6186
E-mail : adachi_m50@mbox.kyoto-inet.or.jp

S L 福田 設子 TEL 075-332-6154

解散後報告先：林ただしさん



新春登山・愛宕山③

日 時 2023年1月9日(月休)

集 合 午前8:20 JR八木駅改札口外

※JR 京都駅③乗り場 7:34 発嵯峨野線普通園部行
に乘車、8:12 八木着

◇新春恒例の愛宕登山で登り初めをしましょう。例年、たくさんの会員が参加されますので、コロナ禍のもと、3日間に分散して実施します。

※1月7日(土)CL中村好、8日(日)CL安達正、9日(月休)CL馬場

◇第3回目は右京区嵯峨嵯原から愛宕山三角点・愛宕神社をめざし、表参道を下ります。年の始めで、積雪も予想されますので、ゆっくり、慎重に歩きましょう。軽アイゼン必携です。

※なお、まれに、道路凍結・深雪などのためバスが運休する場合があります。その時は、ツツジ尾根を登るなどコースを変更します。

◇**申し込みは2週間前の12月26日(月)午後7時から予定人数到達まで。**募集は全体で15~16人とします(先着順)。できるだけCLの下記メール、携帯SMSなどで申し込んでください。山行時雨天の場合は中止ですが、判断がつかない場合はCLまで問い合わせてください。

【アクセス・コース】 ※実歩行約4時間(行動約6時間)

JR 京都駅 7:34 発→<③嵯峨野線普通園部行>→8:12 八木駅/駅前
8:27→<京阪京都交通バス>→9:08 原(嵯峨嵯原)~地蔵山入口~竜ヶ岳入口~愛宕三角点~愛宕神社~清滝→<京都交通バス>→各地へ

【持ち物】

日帰り必携装備、軽アイゼン、地図:25000 図「京都西北部」(「亀岡」)
もしくは該当地域の「山と高原地図」

CL: 馬場重明 (TEL 090-1025-1843)

※メール sbaba4910@maia.eonet.ne.jp

SL: 小西弥生、谷口信子

【解散後報告先: 林ただしさん】

天王山（トレーニング）

2023年が始まりました。今年はどうなるのでしょうか？
安心、安全に暮らせる平和な年でありますように・・・。

さて2022年9月より天王山トレーニングは月2回、月曜日に実施してきましたが、新たに草場克彦さん、草場眞知子さんに加わっていただき、**4人体制で4回実施**していきます。（5週目は休み）

「継続は力」 1月からトレーニングを始めませんか・・・。

★日にち 2023年 1月9日 ・ 23日 月曜日

★集合時間・場所 小倉神社トイレ前、午前9時～9時30分

コース *柳谷分岐までの往復

*天王山山頂往復（登り急坂可）下山は柳谷分岐経由で。

CL 9日 草場眞知子 080-3036-2011

CL 23日 能登恵美子 090-6960-1318

★日にち 2023年 1月16日 ・ 30日 月曜日

★集合時間・場所 桜の広場公園トイレ横、午前9時～9時30分

コース *天王山山頂往復

*サントリー広場までの往復

CL 16日 草場克彦 090-8484-5114

CL 30日 吉田京子 090-5977-5313

1月は2日を休みにしていますので、第5週目入れました。

★CLは8時50分に集合場所に行きます。

★サブリーダーは参加者をお願いします。

★参加者は、参加者名簿に記入後スタートしてください。

★小倉神社から天王山頂上に行く方は少し早い目に、リーダーも9時30分迄待たずにスタートします。

★11時迄には下山してください。

★荷物の調整、持ち物、歩く速さは各自にお任せします。

★下山時に下山チェックを入れてください。

★下山確認後、CLが小西弥生さんに報告をします。

★天トレで分らない事は、草場眞知子まで連絡をお願いします。

光明寺裏トレーニング

明けましておめでとうございます。

今年も野山に出かけて歩きましょう。

コロナ禍で、思うように山行に行くことができなかつた方も多いた
と思いますが、申し込み不要でその日の体調と相談してこのトレーニング
グを利用し、他の山行へのステップにさせていただけたらうれしいです。

冬の野山はうっすらと雪化粧をした竹林や雑木林、放生池や儀杖池
などが美しく写真映えするスポットです。

日 時 1月 11日（水曜日）

 1月 25日（水曜日）

時 間 午前 10：00～12：00

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、コロナ対策グッズ

CL 春 豊子

 (Tel 075-955-8503 または 070-6540-2365)

SL 古塩 幸子

*交通手段、実施の可否など不安がありましたら、CLまで問い合わせ
てください。

解散後報告先 五十棲節子さん

ゆっくり西山⑥管理棟～ポンポン山～管理棟

交通費節約型？わがふるさとの山？西山の季節の変化を楽しみながら、ゆっくり、安全に歩きましょう。今回は冬の山道を楽しみながら、ポンポン山に行きましょう！長距離ですがゆっくり歩けば、大丈夫です！

日時 1月11日(水) 9時から

集合場所 西代里山公園 9時00分

(阪急バス 8・9系統奥海寺循環バス阪急長岡天神8:37に乗れば間に合います)

コース

西代里山公園管理棟—尾根道—古道 7—大沢峠—展望台—ポンポン山—大沢峠—谷沿いの道—西代里山公園管理棟 解散
歩行時間 6時間前後

帰りのバス 15:18 梅が丘経由

持ち物 日帰り一般装備・弁当・コロナ対策

地図 西山連峰トレッキングマップなど

申し込み CL山下美喜子まで、締め切り1月10日

CL 山下美喜子 TEL 090-2100-4084

SL 北千恵子 080-8720-9453

夏原典子 090-9980-6950

解散後報告先 鹿島和子さん

1月例会案内（岩登り）

雨天も実施

はじめてのインドクライミング No.108

やまびこ くらぶ

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

2階の広いスペースが貸切で使え、3時間のんびり登れます。

メンバーがサポートしますので初めての方もぜひ一緒に登りましょう。

日時： 1月11日(水) 14時から17時

集合 原谷「やまびこくらぶ」2階

(阪急西院駅より市バス205系統に乗車、わら天神前下車
13時59分発 M1系統「原谷」行乗換、原谷農協前下車
徒歩3分(1日乗車券は700円でイコカより少しお得です。)

参加費 会場費4,800円プラス暖房費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)
- ・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
- ・マスク着用、手洗い、手指の消毒、換気。

C L 猪倉美佐子 (Tel 090-5361-3888)

S L 峯尾 靖子

解散後報告先 小原清志さん



新春の若山神社

新年、おめでとうございます。今年も元気に歩き、楽しみ、健康増進に励みましょう！1月は若山神社と藤寿司です。若山神社は階段のない道から（車道）上がります。島本や淀方面の眺めを楽しみ、その後、藤寿司に向かいましょう。食後は川沿いに下り東大寺地域を通り、大山崎まで歩くのもよし バスで帰るのもよし です。藤寿司はバス乗り場の前です。

日時 2023年1月13日（金）

集合 阪急水無瀬駅バス乗り場 9時20分
バス9：26発・（JR 島本駅9：36）
若山台バスセンター行き

コース 若山台バスセンター～若山神社～藤寿司 解散
解散後は バス・歩き選択（水無瀬川沿い～大山崎など）
バス 12：19 12：56 13：16 13：56
歩行2時間弱

持ち物 日帰り一般装備、弁当はいりません（寿司定食など1000円余り）コロナ対策用品

CL 山下美喜子 090-2100-4084

SL 参加者から

※申し込みは 山下美喜子に連絡ください。締め切り1月10日
※ランチは予約できません。当日並んで入ります。よって例会参加取り消しOKです。

解散後報告先 五十棲節子さん

1月例会案内（雪）

雨天・荒天順延

比良・蓬萊山周辺（1174m）

上高地・乗鞍高原のスノーシュー参加者対象のスノーシュートレーニングです。

ゴンドラで打見山の山頂まで登り、蓬萊山、小女郎ヶ池の間でスノーシューに慣れ技術を向上させましょう。

ゴンドラで下山後レーニング終了後、打ち合わせをします。

計画書をご持参ください。

- ・日 時 2023年1月14日(土) 雨天・荒天の時は15日(日)
- ・集 合 JR京都駅3番湖西線ホーム先頭車両付近 午前7時45分
(7時56分発近江舞子行に乗車。切符は志賀駅まで)
- ・行程 JR 京都駅(7:56発)→JR 志賀駅(8:38着)、
江若バス(8:44発)→ゴンドラ山麓駅→ゴンドラ山頂駅(スノーシュー装着など)→蓬萊山→小女郎ヶ池
→ホッケ山(往復)～蓬萊山→ゴンドラ山頂駅→ゴンドラ山麓駅(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。
*帰りのバス発車時刻 14:35 14:55 15:15 15:34
- ・持ち物 日帰り一般装備 弁当、温かい飲み物、コロナ対策グッズ
手袋、毛糸帽子、防寒着、スノーシュー、ストック
(雪用のバスケット装着)
*着脱の確認を事前に行っておいてください。
*平和堂カードでゴンドラ代の割引があります。
- ・地図 山と高原地図「比良山系」

CL 草場 眞知子 080—3036—2011

SL 峯尾 靖子 090—5669—5272

解散後報告先 小原清志さん

1月例会案内（教育部・一般）
<中級教室第9回>

西山ハイキングクラブ

神山・聖山・鏡山

今年の中級教室も終盤を迎えました。アクシデント対処法の座学で学んだことをもとに、今回は現地での対処法を学びましょう。山域は、大文字山の南側で天智天皇と関連のある裏山で行います。神山は230m、聖山は220m、鏡山は257mですが、累積高度は約500m程度です。鏡山には額田王にまつわる解説版があります。

日 時 2023年1月15日（日） 雨天中止

集 合 地下鉄・京阪京津線御陵駅改札口 午前9時10分集合。

参考 JR（野洲行）長岡京駅8：40、向日町8：43、
桂川駅8：45、京都駅8：53、山科駅8：57着
京阪京津線山科駅9：02発、御陵駅9：05着
山科駅から御陵駅へは、京阪が地下鉄より運賃が安い。

コース 御陵駅～疎水（徒歩）～水力発電所～神山～聖山～鏡山（アクシデント対処法訓練）～安祥寺～JR山科駅（解散）
歩行距離約7km 歩行時間約5時間30分
（アクシデント対処の実習時間を含む）

持ち物 日帰り必携装備、暖かい飲み物、弁当、軽アイゼン

地 図 1/25000「京都東北部」

申込み 1月5日午後7時～1月12日（木）までに能登恵美子さん
(gw3j22@yahoo.co.jp) まで。

C L 中村 好夫 携帯 090-2354-9750

S L 馬場重明 安達正明 福田設子

スタッフ 教育部有志

解散後報告先 林ただしさん

1月例会案内 一般 道なき道ポンポン山

雨天中止

川久保溪谷～釈迦岳真南の道なき斜面

川久保溪谷を北上し、川久保尾根出合いの手前から、道なき斜面を北上して釈迦岳へ。

- 日 時 2023年1月15日(日)
- 集 合 7時15分
JR高槻駅南側 高槻市営バス乗り場松坂屋側
7時23分発川久保行きに乗車
- コース JR高槻駅南バス停→川久保バス停～(川久保溪谷北上)～川久保尾根分岐手前の2本の送電線下～道なき斜面を北上して釈迦岳～*川久保尾根を南下～川久保バス停 解散
川久保バス停から阪急高槻行き 13:07 15:07 16:02
*時間があればポンポン山頂上までピストン
- 持ち物 日帰り一般装備、弁当、コロナ感染予防グッズ
アイゼン6本爪以上(前日までに携行の要不要連絡)
地図 山と高原(京都西山)、カシミール3D]
- 申込み CLまたはSLまで 10名程度
1月5日から受付します
CL 林ただし 090-6986-4392
SL 山下美喜子 090-2100-4084
- 解散後連絡先 岡庭さん

京都一周トレイル東山④ 浄土寺橋～ケーブル比叡

昨年発行された京都一周トレイル マップ&ガイドには、全5コース・14ルートが紹介されています。今回はそのうち東山コース④浄土寺橋～叡山ケーブル「ケーブル比叡」駅 トレイル番号 52-1～74 を、道祖神を探しながら歩きます。

終点ケーブル比叡からの下山は、ケーブル乗車か、雲母坂からの下山か、いずれかを相談したいと思います。

雪があるかもしれないので軽アイゼンを必ず持参してください。

日 時 2023年 1月18日（水） （雨天中止）
怪しい時は、前日中に西山メールでお知らせします。

集 合 午前9時 銀閣寺道（京都銀行向い浄土寺橋）

コース 浄土寺橋（銀閣寺道）～バブテスト病院登り口～大山祇神社～白幽子旧跡～瓜生山山頂～水飲対陣跡碑～千種忠顕碑～ケーブル比叡駅 歩行時間約5時間程度

持ち物 日帰り一般装備 軽アイゼン 弁当 飲み物
感染防止グッズ 地図 京都一周トレイル東山

参加申込 定員8名程度です。申込は、1月8日（土）19時～CLまで電話、メール、SNSで申し込んでください。

C L 島田 江里子 090-3703-5375 shimadaeriko4@gmail.com
S L 北 千恵子、永本 芳江

解散後報告先 鹿島 和子さん

1月例会案内（らくらく）

雨天中止

どこ行こ！天王山

寒さも増してきました。冬の天王山歩きです。

1月は初詣コースです。

『一人で歩くのはちょっと不安！』と思われる方、是非一緒に、お弁当持参でゆっくり歩きましょう。

日時	2023年 1月20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～展望台～ 天王山頂上～酒解神社～観音寺～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 防寒対策 コロナ対策グッズ
地図	山と高原地図「北摂 京都西山」
申し込み	1月10日（火）8時～CLまでお願いします。 (ライン SMS)
CL	吉田京子 Tel 090-5977-5313
SL	日野加代子 Tel 080-4233-0755
	解散後報告先 五十棲節子さん

1月例会案内 雪

西山ハイキングクラブ

雨天（荒天）中止

比良 ダケ道

イン谷からダケ道（大山）北比良峠に向けてピストンします。積雪の状況次第で、アイゼンかスノーシュー（ワカン）を携行します。2月の本格的冬山の練習です。

日時： 2023年1月20日（金）

集合時間： 7時15分（湖西線7時24分発に乗車）

集合場所： JR京都駅 湖西線前方車両付近

コース： JR京都駅＝JR比良駅～イン谷口～（ダケ道）～*北比良峠～ピストンして～JR比良駅

*北比良峠に到達できない場合はその地点から同じ道を下山します。

持ち物： 日帰り一般装備 エリアマップ（比良山系）
2万5千図（北小松）、コロナ禍対策グッズ
アイゼン及び、またはスノーシュー（ワカン）
前日までの積雪情報により履物を指示します。

申し込み： 1月10日以降 CL, SL まで。10人程度。荒天など中止の場合連絡します。

CL： 林 ただし 090-6986-4392

SL： 福田 設子 090-5901-9206

解散後報告先： 小原 清志さん

船山～氷室

五山送り火のひとつ、船形山を訪ねます。その後西賀茂氷室の里を巡って賀茂川へ下山するコースです。

西賀茂氷室は、ウィキペディアによると『平安京への遷都に際して、当地を含め近隣の複数個所に氷室を新設し、そこから氷を禁裏まで運ばせたという。当地の氷室は、『延喜式』に記載された栗栖野氷室（くるすのひむろ、西賀茂氷室町）にあたる。窪地に作られた五か所の氷池に氷が張ると、さらに水をかけて厚い氷を作り、それを切り出して貯蔵した。『日本書紀』仁徳 62 年条にみえる記載や、これまでの発掘調査などから、直径 5-8m、深さ 2-3m のやや楕円形の窪地の底に杉の木の枝葉を敷き詰め、板を張って氷を載せ、木の枝葉や葦、萱で覆って貯蔵したものとされる。』

なお、藤原定家が都から離れた氷室の寒さを詠んだ次の歌が氷室神社拝殿前に紹介されている。

夏ながら 秋風たちぬ 氷室山 ここにぞ冬を 残すと思へば

日時：1 月 21 日（土）

集合：7：50 地下鉄北大路駅バスターミナル「北 1 号」乗り場

行程：地下鉄北大路駅バスターミナル「北 1 号」バス停 7：55 発→

8：12 釈迦谷口 8：20……8：30 秋葉天神 8：35……10：00

船形山火床 10：10……12：10 氷室（昼食）12：40……

14：10 雲ヶ畑街道 14：15……14：45 柵野ダム 14：50……

……15：20 西賀茂車庫（解散）

C L：松宮秀隆 090-2049-1943 mail:zuborataro1943@ezweb.ne.jp

S L：山下美喜子 090-2100-4084

参加申込：松宮迄

解散報告先 鹿島和子さん

1月例会案内（雪）

金剛山



冬は、雪山入門コースとして知られています。頂上広場のライブカメラ前では、多くの人がそれぞれのポーズをとって楽しんでいる様子が鮮明にWEBで見ることが出来ます。皆さんも記念にいかがですか。

（積雪が無い場合は、ジャンル一般です）

雨天中止ですが、前日に西山メールでお知らせします。
メールを利用されない方は、前日PM7時までに問い合わせください。

日 時 1月22日(日) AM6時55分集合

集合場所 阪急高槻市駅ホーム後ろから3両目当たり

電車 阪急高槻市駅（準急7:03）＝淡路乗換天茶行（7:19発）
＝天下茶屋（地下鉄）7:43着 乗り換え

南海天下茶屋（高野線急行8:07）＝河内長野（8:30）

バス 河内長野駅前南海バス（8:45）＝金剛登山口（9:11）
（西口3乗り場金剛山ロープウェイ前行乗車480円）

コース 金剛登山口---千早本道---山頂広場---ダイトレコース
展望台---伏見峠---久留野峠---バス停（解散）
歩行時間 約6時間

持ち物 日帰り一般装備 弁当 地図、ストック2本、スパッツ
アイゼン（6本爪以上）⇒事前に脱着練習してください。

地図 山と高原地図 金剛・葛城

定員は、CL、SL含め10名

1月5日朝8時よりCLへ申し込み願います。

CL 旭 眞 Tel 090-4900-1598

Mail: makotoasahi@ab.cyberhome.ne.jp

SL 野村輝行 吉田京子

解散後報告先 小原清志さん

マキノ 寒風峠

上高地スノーシュー第2弾参加者でスノーシューのトレーニング山行を行いたいと思います。スノーシュー初めての方、久しぶりにする方等それぞれにスノーシューをつけての歩き方を練習していきたいと思います。

日時 2023年1月24日(火)

集合 京都駅 7時15分 湖西線(3番線)乗り場

コース

京都 7:23 湖西線永原行→マキノ 8:40 着 →マキノ 9:06 発コミュニティーバス→マキノ高原さらさ 9:27 着 マキノスキー場でスノーシューの歩き方練習その後寒風峠を往復します。

帰りバス時刻

さらさ	マキノ駅
14:13	14:39
15:13	15:39
16:13	16:39

持ち物

日帰り一般装備 弁当 敷物 暖かい飲み物 手袋(替えも)

防寒着 サングラス 耳の隠れる帽子 スパッツ

スノーシュー(ワカン) スtock2本(大きなワッカ) コロナ対策グッズ

地図

比良 高島トレイル

※上高地スノーシュー参加者に限定します。

C L 吉谷由美子 090-3820-4577

S L 岡庭美恵子 080-5703-8641

解散報告先 小原清志さん



<初歩から学び楽しむ>

目俵・インドアクライミング③⑥

日時 2023年1月28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ありますが、トップロープ方式で、常に上からのロープと身体を結んで確保しながら登るので、中高年者にはボルダリングなどより安全です。易しいルートもたくさんあるので、高齢者から子どもさんまで楽しんでいます。感染防止対策をとりながら、初歩からインドアクライミングを学び楽しみましょう。

◆申し込みは2週間前の1月14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。

※目俵体育館がコロナ対策で入場制限をしており、クライミングブースは15人です。これを超えると入館できませんので申し込みはお早めに。

【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。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。

【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グッズ必携
※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

SL 木地弘恵

[解散後報告先:小原清志さん]

1月例会案内（らくらく）

古都まち歩き 都・七福神巡り

市バス一日乗車券（市民は敬老パス）で一年の招福を願います

赤山禅院（福祿寿）→厄払い・立身出世・延命（^^♪



妙円寺（大黒天）→五穀豊穰・*松ヶ崎大黒天、幽霊絵馬



行願寺（寿老人）→厄払い・不老長寿・諸病平癒 *草堂 ●__●



大福寺（布袋尊）→無病息災・金運・笑門福来・夫婦円満（*^^）v

ゑびす神社（恵比寿）→大漁・商売繁盛・金運向上 ¥^o^/



六波羅蜜寺（弁財天）→金運*銭洗い弁天（自分のお金を洗うと!^^!）



東寺（毘沙門天）→延命・富徳・知恵・安産*兜跋毘沙門天

*御朱印はコロナ禍で印刷済紙になると思います、朱印約 600 円

*申込期限 1月27日（金）コロナ・雪等中止の場合連絡します

日時 2023年1月30日（月）

集合場所 河原町四条 市バスHバス停 5系統

集合時間 8時30分

もちもの 履きなれた靴、マスク、乗降に邪魔にならない鞆

事前に一日バス乗車券を購入しておく（¥700）

昼食 晴れの場合は鴨川、雨の場合京都市役所食堂、他

C L 鈴木洋一 090-3055-9484 SNSまたはメールで

S L 林導 和泉奈緒美 持永由紀子

解散後報告先 五十棲節子さん



1月例会（雪・スノーシュー）

上高地&乗鞍高原スノーシュー

（リベンジ・第一弾）白銀に覆われた静寂な真冬の上高地と乗鞍岳の麓に広がる森を地元ガイドと共に歩きます。広い牧場から乗鞍岳を眺めながら大自然の中でスノーシューを楽しみたいと思います。雪景色を眺めながらの乳白色の露天風呂温泉、地元食材を使った宿自慢の郷土料理にも期待。

日程 2023年1月30日（月）～2月1日（水）

行程 1月30日

京都駅7：33～名古屋8：25着

名古屋9：00～11：05松本着

ガイドの車で乗鞍高原へ 12：30 宿到着

午後 宿周辺でのスノーシュー（泊）

1月31日（火） 上高地スノーシュー（泊）

2月1日（水） 乗鞍高原スノーシュー

夕方、ガイドの車で松本駅へ

松本駅17：52～京都20：51 解散

参加費用 約53,000円

（京都～松本往復（ジパング利用）・宿・ガイド料・送迎全て含む）

参加者：旭 真・池澤晶子・井上美智子・片山富子・谷口信子・
能登恵美子・野村輝行・山口礼子・

CL 峯尾靖子 090-5669-527

SL 草場眞知子 080-3036-2011

留守本部 永柳辰夫さん

ゆっくり西山⑨

～ 椎尾神社・天王山・筈レール道・小倉神社～

交通費節約型？わがふるさとの山？西山の季節の変化を楽しみながら、ゆっくり、安全に歩きましょう。今回はサントリーウイスキーの奥、椎尾神社から尾根道を歩きます。頂上からは小倉神社最短距離の筈レール道を下りましょう！道が荒れているところもありますので、ストックは持参してくださいね。

日時 2023年2月1日(水) 午前9時から

集合場所 阪急大山崎駅待合所 9時

(電車に乗らない方も待合所へ入ると言えば入れてくれます)

コース

阪急大山崎駅—椎尾神社—南尾根—展望所—サントリー広場—馬の背—天王山(昼食)—筈レール道—小倉神社—西山天王山駅 解散

申し込み 締め切り1月31日

持ち物 日帰り一般装備・弁当・消毒ジェル・マスク・ゴミ入れ

地図 山と高原地図 「北摂・京都西山」など

CL 山下美喜子 TEL 090-2100-4084

SL 北千恵子・夏原典子

解散後報告先 鹿島和子さん

2月例会案内（雪）

雨天順延

おおひらやま
大平良山（余呉湖西）

今まで歩いていない余呉駅北の堂木山 P.238 から権現峠へ稜線をたどり、昨年歩いた大平良山 P.458 を目指します。

往路を引返すか、湖畔に下りるかは積雪や時間等により決めます。

日時： 2月4日（土）雨天の場合は2月5日（日）

集合 ②番線・京都7時16分発琵琶湖線快速米原行き乗車
(乗換)8:26着米原発8:30—余呉着8:58（長岡京7:06発
米原直行でも可） 真ん中あたりに乗車

コース ・JR余呉駅—堂木山—神明山—権現峠—大平良山—（往路を
引返すか飯浦切通しから東側半周徒歩）—JR余呉駅
・余呉駅発 16:11—京都着 17:42、（米原経由・毎時11分発）
（16:29発は近江塩津乗換湖西線京都着17:57 毎時29分発）

持ち物 日帰り必携装備、防寒具、手袋、帽子、スノーシュー、
ワカン、ストック、ヘッドランプ、マスク、除菌グッズ
地図 1/25000 木之本

申込 1月30日（月） 夜8時から10名程度
ジパング：島本～余呉で購入すれば向日町以西は608円安。

CL 猪倉美佐子（Tel 090-5361-3888）

SL 猪倉 清

解散後報告先 小原清志さん



ジャンル ビスターリ	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	ゆっくり西山⑦ 小塩山・金蔵寺			
日 時	2022年11月21日(月)	天 気	晴れ	
リーダー	山下美喜子	サブリーダー	北千恵子 夏原典子	
<p><参加者> 会員 11名</p> <p>片山富子 岸本貴美男 北千恵子 谷口信子 夏原典子 林謙佐郎 藤本真弓 安井昇太 山下美喜子 山本恵俊 横山共栄</p>				
<p><コースタイム></p> <p>9:15 大原野神社駐車場出発 →直登道 →9:40(休憩～9:45) →10:00(休憩～10:05)→10:30(休憩～10:40) →11:10 (休憩～11:15)→11:30 小塩山到着 (昼食休憩～12:00) →下る →12:40(金蔵寺分岐) →13:00金蔵寺(休憩 紅葉見学～ 13:30) →13:55(天空の農園休憩所～14:05) →14:50大原野 解散</p>				
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> ❁ 明け方まで降っていた雨が上がって 天気は良くなっていきましたが ぬれた落ち葉が道をおおい、すべりやすく、特に下りは ストックも使い 注意して歩きました。 ❁ 直登道はしんどい登りですが ブナの木々の森 かえでの紅葉を見ながら 皆さん しっかりと登っておられました。 ❁ 帰りは金蔵寺に寄り 美しいビロードのような赤い紅葉を今年も見ることができました。 ❁ お寺の受付で みかん、ゆず、たけのこや栗の瓶詰 シクラメンの苔玉など売っていたので皆さん 我先にと買い求めていました。 ❁ CL の山下さんが来たことがあるという、天空の農園休憩所に初めて行きました。スペースも広く トイレもあり気軽に休ませてもらえそうな所でした。 ❁ ヒヤリハットなし <p style="text-align: right;">記入者:夏原典子</p>				

ジャンル 一般	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	比良・近江舞子～ヤケオ山		
日 時	2022年11月25日(金)	天 気	晴れ
リーダー	林ただし	サブリーダー	吉谷由美子
<p><参加者> 6名 草場真知子 林導 林ただし 山口礼子 吉田京子 吉谷由美子</p>			
<p><コースタイム> 京都駅7:23発湖西線→近江舞子8:12着 体操後出発8:30～砂防ダム横 9:33～中井新道の尾根道 10:19～P761 11:38昼食 12:10 出発～ヤケオ山 13:15～タンヤマの頭 13:24～ヤケ山 14:09～涼峠 14:47～北小松 15:52 着 解散</p>			
<p><リーダー報告> ○近江舞子駅から登山口迄林ただしさんの案内で歩く。 ○手書きの地図とYAMPを見ながら砂防ダム堰堤近く迄は以前の別荘の為の道がわずかに残っていて歩きやすかった。 ○砂防ダム横から中井新道に入るのに道なき道で林ただしさんのアドバイスや手書きの地図を頼りに急な傾斜の道を木につかまりながら登った。 ○中井新道はわかりやすく登りやすい道であった。 ○P761からは東に伊吹山や白山西に琵琶湖が見えて景色がよかった。山の尾根沿いに紅葉がきれいであった。 ○ヤケオ山迄は時期は過ぎていたがススキの群生の中を進んだ。 ○左手に崖があるため慎重に道を選んで進んだ。 ○ヤケオ山から涼峠までは急な下り坂が続き気をつけて歩いた。 ○ほとんど登山者に合うことなく静かな山行であった。 ○ヒヤリハットはありません。</p> <p style="text-align: right;">記入者: 吉谷由美子</p>			

ジャンル ビスターリ	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	太 閣 道			
日 時	2022年11月26日(土)		天 気	曇り>晴れ
リーダー	安達正明	サブリーダー	永本芳江	
<p><参加者> 会員9名 安達正明 以西貞子 五十棲節子 北千恵子 北村初恵 島田江里子 永本芳江 山下美喜子 山本恵俊</p>				
<p><コースタイム> 阪急水無瀬駅 9:50=== JR 島本駅 9:54===若山台 10:10 ---10:25 若山神社---10:50 ベンチ(D-1)---11:30 四辻---11:40 第二展望所---12:05 鉄塔(昼食)12:35---12:40 若山三角点---13:15 金竜寺跡 13:40---14:10 磐手橋 BS 解散 14:19 発</p>				
<p><リーダー報告> 若山神社の紅葉は見ごろを迎えているが、一部で既に縮れかけている。 ゴルフ場のメタセコイアも見事に黄葉している。 四辻で休憩後、第二展望所で展望を楽しむ。 送電線の鉄塔下が、伐採され展望がよくなっている。ベンチもたくさん設置されているので、ここで展望を楽しみながら昼食にする。 若山の三角点で集合写真を撮ろうとするが、ザックの中をゴソゴソと探し物をする人がいる。携帯がないという。昼食場所の鉄塔まで戻って、ベンチの下に落ちているのを見つけて帰ってくる。 写真を撮って歩き始めると、今度は別の人がストックを忘れたという。すぐに取りに戻ってもらう。 第一展望所は寄らずに通過する。 金竜寺跡は、イチョウの落葉で黄色の絨毯になっていたが、カエデは色づき始め、赤と緑のグラデーション。今年もギンナンはあまり落ちてなくて数人が少しだけ拾って帰る。 磐手橋のバス停に着いて解散し、バスを待つ。</p>				
ヒヤリハット：前記忘れ物2件			記入者：安達正明	

<ジャンル> 岩登り	 山行報告 西山HC		
行き先	初歩から学び楽しむ 目俵・インドアクライミング③④		
日時	2022年11月26日(土)	天気	晴
C L	馬場重明	S L	猪倉美佐子
<p>《参加者》 14人……旭 眞、猪倉美佐子、和泉奈緒美、上出克代、久保まさ子、小原清志、澤居修、馬場重明、福田設子、古田博光、峯尾靖子、安井芳男、横山共栄、吉谷由美子 ※敬称略</p>			
<p>《アクセス・コースタイム》 JR吹田駅・阪急相川駅～吹田市目俵市民体育館（9:00 集合）～各自ストレッチ～9:15 開始～11:50 終了（解散）～JR吹田駅・阪急相川駅へ</p>			
<p>《リーダー報告》</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆「初めて・ほぼ初めて」の人4人を含め、目俵例会最大の人数・14人が集まった。コロナ禍でクライミングブースの定員が15人と聞いて、申し込みを遠慮された方もいた。一般市民の方が来れば制限人数オーバーになるので、一電車早く、開館前に集合をお願いした。 ◆初めての方には最初に、ストレッチの仕方、ハーネスのつけ方、ビレイヤーとクライマーの声かけ・安全確認、はしごを登るように登る、ハンギングポジションとロックポジションなど登り方の基本を伝え、ベテランのお二人に模範演技をしてもらった。 ◆「初めて」の澤居さんが5回も完登されたのでみんなびっくり。「小さい頃、木登りが得意だった」とのこと。なるほど!!! 吉谷さん、福田さん、安井さんも1～2回完登できた。コツを覚えるまでは、どうしても手・腕の力に頼って登るので、すぐにパンプ（手や腕の筋肉が張って力が入らなくなる現象）する。足でしっかりホールドに乗り込み、立ち上がることができれば、手・腕への負担が減り、もっと楽に登ることができます。回数を重ねればコツをつかめます。 ◆吹田クライミングクラブの教室に参加している3人さんは12月に修了試験（ビレイ検定）があるので、サポーターをつけてビレイの練習もしてもらった。みなさん、上手です。ベテランのみなさんは、それぞれ課題を設定して挑戦した。楽しむのが第一だが、少しずつでも上達していくとやはりうれしい。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	伊豆山陵線歩道			
日 時	2022年11月27日-28日	天気	27日晴れ、28日曇り	
リーダー	依田敏夫	サブリーダー	村田君代	
<参加者> 太田純江 片山富子 加藤ゆり 上脇和子 木下敦子 夏原典子 村田君代 依田敏夫(以上8名)				
<コースタイム> 11月27日(日)京都7:51 発のひかり号に乗車、三島で乗り換えて 修善寺 10:53 着。修善寺駅からバスで天城峠着 12:20 歩行:天城峠バス停 12:25→旧天城トンネル 12:40→天城峠 13:30 →水生地下バス停 14:20 バスで浄蓮の滝まで移動し、滝を見学後バスで宿泊先に移動。 11月28日(月)宿泊先の車とタクシーとで土肥峠 7:15 着 歩行:土肥峠 7:20 → 南無妙峠 8:20 → 船原峠 9:10 → 伽藍山 10:30 → 古稀山 11:00 → 11:30 達磨山(昼食休憩)12:00 → 戸田峠 13:00 → 金冠山 13:15→だるま山高原レストハウス 14:00 だるま山高原レストハウスからバス(14:40 発)で修善寺駅まで移動し、三島で新幹線に乗り換えて京都着 19:37				
<リーダー報告> ・伊豆の踊子歩道および山陵線歩道の一部を歩きました。 ・踊子歩道のほうは車が通れるようなルートでしたが、旧天城トンネル付近の散策やバスで移動して浄蓮の滝の観光も楽しみました。 ・山陵線歩道のほうは土肥峠からほぼ伊豆スカイラインに並行して歩きました。標識も整備されていて歩きやすいコースです。途中スカイラインの道路を歩くところもありますが、全体的にアップダウンもそれほど厳しくなく気持ちよく歩けます。 ・稜線からは眼下に戸田の町や遠く駿河湾も見渡せ、またときおり富士山も姿を見せてくれて、14km と若干長めのコース設定にしましたが、展望を楽しみながら歩くことができました。 ・宿泊先では全国旅行支援割引の 40%が適用され、さらに 3000 円の地域クーポン券も出してもらって、大変助かりました。 ・ヒヤリハットなし。				
				記入者:依田敏夫

ジャンル 一般	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	大文字山北斜面⑤			
日時	2022年11月27(日)	天 気	晴れ	
リーダー	池澤晶子	サブリーダー	久保まさ子 福田設子	
<p><参加者> 会員 16名 旭 眞 猪倉美佐子 池澤晶子 鹿島和子 岸本貴美男 木下裕子 木地弘恵 久保まさ子 瀬古京子 田中佳代子 谷口信子 田村太二 永田芳江 福田設子 藤本真弓 安井昇太</p>				
<p><コースタイム> 八神社 9:15 出～登山口 9:30～太閤岩 9:45～中尾の滝 10:10～ 幻の滝 10:35～出合坂四辻 10:55～鹿山 11:30～小鹿山・昼食 11:35 —12:10～二段の滝 12:30～緑の小橋 12:55～琵琶の滝 13:10～中尾 城跡 13:40～メタセコイア～大文字山本道 14:05 着(解散)</p>				
<p><リーダー報告> ヒヤリハットあり。 ●初参加の方が 4 人おられた。このシリーズは北斜面の地図(60 円)を使って歩いており、持っていない方は買っていただくよう案内している。出発前にはコース説明および注意喚起として、当日の日の入りが 16 時 45 分のため遅くとも 15 時 30 分には下山したいこと、今回のコースには渡渉数回あり、道幅の狭い谷道も下り、鉄の橋を渡り鉄の柵を跨ぐところがあることなどを伝えた。四つの滝を巡った。中尾の滝、幻の滝は、これまでに行かれていた方も多く、いつもの景色を楽しんだ。二段の滝は水量もあり見応えがある。琵琶の滝は度重なる大雨ですっかり姿を変え、滝と連想するのも難しい程荒れていた。紅葉は少し散り始めていたが、メタセコイアの黄葉はちょうど見頃で良かった。 ●今回の山行では、「まさか、まさか」想像もしていなかったことが起こった。出発前に「二段の滝から舗装道路に出るため、安全な鉄の橋を渡り、鉄の柵を跨ぐよう」伝えていた。リーダーの後、橋を渡り柵を跨ぐ方の安全確認をしていた時、ふと川の方を見ると数人が、人が渡るようになっていない 5 cm程の 2 本の鉄レールの上に乗っていた。驚いて注意したがすでに川の半分位の所まで渡っていた。川幅は数メートル、透け透けの足元から水面まで数メートルの高さがある。水量もあり、大きな石も水面から顔を出していた。一步誤れば取り返しの着かない危険な行動。指示ルート通り、安全な橋を渡ってほしかった。山を楽しむには、まず安全歩行が第一と思います。</p>				
記入者:池澤晶子				

ジャンル 一般	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	道なき道ポンポン山 川久保溪谷～途中の西側の道なき道			
日 時	2022年11月27日(日)	天 気	晴れ時々曇り	
リーダー	林 正	サブリーダー	小西弥生	
<参加者> 6 名 足立光子 和泉奈緒美 井上美智子 小西弥生 鈴木洋一 林 正				
<コースタイム> JR 高槻駅南 バス乗り場7:17→川久保行き7:23乗車→川久保(ストレッチ)7:45～7:55→川久保溪谷北上→途中の西側の尾根に取り付く8:20→(休憩 2 回挟む)→東海自然歩道分岐9:45～7:50→本山時10:15～10:20→ロータリー→昼休憩(やかんの広場)10:30～11:10→(休憩挟む)→神峰山寺12:45～13:00→神峰山寺バス停 13:20 解散				
<リーダー報告> ★道なき道を期待？していましたが、予想に反して今回取り付いた尾根にはしっかり道が出来ていた。 ★一ヶ所倒木を跨いだくらいでとってもスムーズに進めました(少々期待外れの感ありでしたが.....(^*^));; ★当初予定していた場所での昼休憩にはあまりにも早く、少々足を延ばして自称やかんの広場？でのお昼となりました。 ★朝が早かったのでこの時間(10:30)での昼食でも、しっかり頂くことが出来ました ★神峰山寺の境内では、とっても綺麗(燃えるような)な紅葉に出会えました。(自然の妙は素晴らしい！) ★CL の林さんに色々指導を受けながらの山行、勉強になりました。ありがとうございました。 ★ヒヤリハットなし <div style="text-align: right;">記入者:林 正、小西弥生</div>				

ジャンル らくらく	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	天王山トレーニング			
日 時	2022年 11月28日(月) 2022年 12月 12日(月)		天気	晴れ
リーダー	能登恵美子	サブリーダー	吉田京子	
<参加者>				
11月28日	能登恵美子 則包公子 峯尾靖子 吉田京子			4名
12月12日	今村富久美 太田純江 木下敦子 能登恵美子 則包公子 林謙佐郎 横山共栄 吉田京子			8名
<コース>				
11月28日 桜の広場～大山崎山荘～17 烈士塚～老人ホーム～椎尾 神社～サントリー広場少し南～天王山裾を1周～桜の広場				
12月 12日 小倉神社～小倉神社北西の急登～十方山～十方山の少 し南下った東の谷下り天王山に向けて谷を登る～シゲ池～ 小倉神社				
<リーダー報告>				
○ 11月28日 青空のもとで、今日のコースには見晴らしの良い所が多 く、晴れやかに歩けた。竹林が密集している所は陽当たりが悪く、倒木 などが多く、黒く朽ち果てていた。(整理したくなるほどだった。)				
○ 12月12日 久しぶりの8名の参加 嬉しいです。小倉神社北西の 急登を登り、十方山の少し南から東の谷を激下りし、対面の谷の急 登を登り汗をかいた、皆さん口々にええトレーニングになるわ、と喜 びの声が、こんなしんどいの嫌やわと、言われるかとドキドキしたが、 良かった。 皆さん集合が早かったので準備体操して出発。天王山の紅葉はまだ 楽しめました。 ヒヤリハットなし				
記入者:能登恵美子				

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	神護寺～嵐山渡月橋			
日 時	2022年11月28日(月)	天 気	晴	
リーダー	田村佐多子	サブリーダー	福田設子	
<p><参加者> 10名 北千恵子 公森満子 鈴木洋一 永本芳江 田村佐多子 福田設子 藤本眞弓 八尾てる美 安井昇太 山下美喜子</p>				
<p><コースタイム> 京都駅西日本 JR バス停 9:00～9:49 神護寺拝観 10:00～11:00 潜没橋(昼食)12:15～12:45 清滝バス停～試峠～化野念仏寺～ 竹の小径～野々宮神社～渡月橋 解散 15:30</p>				
<p><リーダー報告> *晴天でハイキング日和でした。 *まだ、紅葉が残っていて、晩秋の景色を楽しみながら歩きました。 *神護寺拝観の後でかわら投げを楽しみました。 *試峠は初めて歩く人が何人かおられて、トンネルの中とは違う景色に方向を確かめながら歩かれていました。 *嵐山周辺は賑やかになっていましたが、竹の小径を通過して大河内山荘から野々宮神社まで歩きました。 ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:田村佐多子</p>				

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	比良・比叡トレイル—仰木峠から伊香立峠—		
日時	2022年11月30日(水)	天気	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><参加者> 9名 旭 眞 岩崎京子 鹿島和子 加藤ゆり 北千恵子 操谷俊之 小嶋乃婦絵 鈴木洋一 山下美喜子</p>			
<p><コースタイム> 国際会館駅前バス停7時50分集合8時1分発…戸寺バス停8:27(出発) ～9:55仰木峠10:05～10:31小野山10:44～11:21梶山(昼食)12: 00～13:15伊香立峠13:28～14:13伊香立小学校前バス停(解散)</p>			
<p><リーダー報告> 今回は、大原の戸寺バス停から仰木峠(572m)に登り、稜線を北上、小野山(670m)、P662、梶山(681m)、P630、P503と5つのピークを經由して伊香立峠(430m)へ。峠からは林道に出て棚田脇の舗装道を伊香立小学校まで小一時間下るルート。歩行距離は9km、累積上昇高度970m、累積下降高度1015m。コース定数は、22(一般的な登山向き)である。 梶山以北の道は、数カ所急こう配の坂がある。前日の降雨の影響が気になり、転ばぬよう慎重に通過した。ただ、訪れるたびに、道がわかりやすく歩きやすくなっているようにも感じた。トレランの大会コースになったおかげか、それとも協議会の方々の日々の努力のおかげか…。いずれにせよ誠に有難いことである。 天気予報では終日曇りだったが、時折陽も差す天気。だが、昼食を摂った梶山では冷たい風が強く吹き、ゆっくりできず。雨が降らないか気になり、先を急ぐことにした。幸い伊香立峠までは降雨を免れたが、林道に出た後の棚田手前で霧雨が降り出した。伊香立小学校まで、持参した雨具(傘やリュックカバーなど)が役立った。 ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:操谷俊之</p>			

<ジャンル> 一般	 山行報告			西山H C
行き先	太郎坊山（赤神山）			
日 時	2022年12月2日(金)	天気	曇り	
C L	馬場重明	S L	谷口信子、永本芳江	
<p> <<参加者>> 18人 ※敬称略 和泉奈緒美、鹿島和子、片山富子、上脇和子、木地弘恵、北千恵子、北村初恵、木下敦子、五島ちまり、島田江里子、田中佳代子、谷口信子、永本芳江、馬場重明、深田雅子、福田設子、山下美喜子、吉谷由美子 </p>				
<p> <<アクセス・コースタイム>> JR各駅より→近江八幡駅改札口前(9:39集合)9:42発→<近江鉄道>→9:57太郎坊宮前駅(ストレッチ等)10:08発~10:21石段下(衣服調整3分)~10:28成願寺~10:37四ツ辻・絵馬堂(トイレ休憩7分)~表参道~夫婦岩・本殿10:53~お百度石~天狗像~役の行者像~裏参道~11:05四ツ辻・絵馬堂(休憩5分)~11:15御霊水・登山口~11:37太郎坊山(350m 昼食)12:10発~みつくり君休憩所~12:37箕作山(372m 休憩8分)~13:10小脇山(三等△373m 休憩10分)~13:32岩戸山(290m 休憩5分)~13:42十三仏(休憩8分)~13:59見晴台(「登山口まで15分」標識)~14:15登山口・ゲート手前(休憩5分)~14:40船岡山(152m 休憩5分)~15:03市辺駅(解散)15:24発→<近江鉄道>→15:35近江八幡15:55→<快速>→各地へ </p>				
<p> <<リーダー報告>> ◆近江八幡駅で近江鉄道に乗り換えるが、ここはICOCAが使えないため手間取ると乗り遅れる。CLが例会案内より早い電車で先行し、お二人のSLに予定電車内での参加者チェックをお願いした。近江鉄道のキップ売り場で、往復の乗車券をまとめて購入したのでスムーズに行けた。 ◆歩行時間では「ビスターリ」だが最初と最後に長い石段の急坂があるため「一般」とした。時間に余裕があったので、太郎坊宮の表参道から裏参道まで巡り、夫婦岩やお百度石、天狗像や役行者像なども見物した。 ◆前日より寒波が日本列島を覆い、寒い一日になった。見晴らしの良い太郎坊山の頂上で昼食を摂ったが、冷たい風に凍えた。おまけに急にみぞれが降り出し慌てた。すぐに止んだがとにかく寒かった。 ◆紅葉は一段と進んでおり、緑の中の赤や黄のコントラストが見事だった。登山路のあちこちにタカノツメがあったようで、一日中、メイプルシロップのような甘い香りに包まれながら歩き、幸せな気分になれた。 ◆十三仏で眼下を走る新幹線路をドクターカー(イエローカー)が走っていくのを目撃したラッキーな人がいた。船岡山・万葉の森では遠くにかかる虹を見ることができた。ヒヤリハットなし。<報告:馬場重明> </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	金毘羅山～寂光院		
日時	2022年12月3日(土)	天気	晴れ
リーダー	松宮秀隆	サブリーダー	操谷俊之
<参加者> 岸本喜美 草場克彦 操谷俊之 公森満子 長濱定子 野沢昭二 松宮秀隆 山下美喜子 以上8名			
<コースタイム> 地下鉄北大路駅バスターミナル 9:20→(京都バス) →9:55 静原城山(準備体操)10:06……10:28 江文峠 10:35…… …11:00 江文神社 11:10……11:44 金毘羅山(昼食)12:15(下山 開始)……途中5分間の休憩を3回……14:20CL 松宮がコブラ返り 14:50 下山再開……15:35 寂光院……15:45 三千院バス停(解散)			
<リーダー報告> CL 松宮がまたもやコブラ返り！参加の皆さんが急 勾配で岩を掴みながらの登行を頑張っておられるのに肝心のCLが情 けない失態！原因はいつもならダブルストックを使って下山するところを リュックに差し込んだまま使用しなかったことが悪かったのか？やはり年 齡的な体力減退か。約30分間その場に寝転んでしまった。			
			
当日の軌跡です。		記入者：松宮秀隆	

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	島本尾根から太閤道			
日 時	2022年12月3日(土)	天 気	晴	
リーダー	猪倉美佐子	サブリーダー	猪倉清	
<p><参加者> 19名 一般 西沢せつ子 猪倉清、猪倉美佐子、以西貞子、伊藤明代、太田純江、鹿島和子、木下裕子、久世谷登志子、久保まさ子、小西弥生、北川真理、田中佳代子、西尾久枝、林謙佐郎、福増久美子、藤本真弓、山岳邦枝、吉田京子</p>				
<p><コースタイム> JR 島本駅 9:05—島本尾根入口 9:20—太閤道出会 10:20—展望所休憩 10:25—若山 10:35—岩神神社分岐 10:38—岩神神社 10:56—分岐 11:09—P284 梶原山—11:17～11:22—金竜寺跡 (昼食 11:44～12:25)—上牧尾根展望所 13:03～13:13—島本尾根下降地点 13:25—尾根入口(墓横広場)14:15 解散</p>				
<p><リーダー報告> ヒヤリハットはありません。 *12月にしては穏やかな日差しの中、のんびり里山を歩きました。 *登山道に「P.284 梶原山」のプレートがあったが、ピークは藪をかき分けた所、みんなでそこまで行き、木にピンクテープを巻いた。 *金竜寺跡は黄色い絨毯だったがギンナンは見当たらず。 *久保さん、木下裕子さんに体操や班の前後をサポートしていただいた</p>				
				
<p>記入者：猪倉美佐子</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 第一回		
日時	2022年12月4日(日)	天気	曇り
リーダー	島田江里子	サブリーダー	福田設子
<参加者> 会員4名 和泉奈緒美 鹿島和子 島田江里子 福田設子			
<コースタイム> 阪急嵐山駅前 8:31 発バス→8:55 清滝登山口広場(体操)→ 9:06 二の鳥居スタート→ 11:05 階段下(昼食休憩)→ 11:34 集合写真→ 11:42 大杉谷下山開始→ 12:31 2号ベンチ休憩→ 13:43 清滝登山口→ 13:48 清滝バス停解散			
<リーダー報告> ・前日の晴天とは打って変わって曇り空の寒い一日だった。途中霧雨が少し降ったが、雨具を出すほどでもなく、下山時には少し青空が見えた。 ・例会が続いたためか、参加申し込みが少なく、いったん申し込まれた方も3名欠席があり、4人で行った。 ・清滝川周辺の紅葉はだいぶ落葉していたが、登山道のところどころや谷筋にまだ紅葉が残っていた。ゆっくり眺める余裕はなかったが、頑張っ歩いて歩くしんどさを和らげてくれた。 ・昼食後タイムカードを回収したが、全員7合目の場所がわからず記入できなかった。 ・大杉谷から下山したが、話しながら歩いて下山口を通り過ぎ、後ろの人に「違うよ」、と言われて標識を見落としていたことがわかった。またしばらく行って、次の分岐でも間違えてしまい、話に気を取られて失敗を重ねメンバーに助けられた。反省。 ・下山時に、愛宕山のいろんな道を歩かれている福田 SL から、この道を行くとどこどこに出る、とか、空也の滝の上のほうに出る、等いくつか教えてもらったが、全部忘れて残念。 ・下山時は2号ベンチで休憩をゆっくり取ったが、バスの時間に間に合いそうだったのでその後はノンストップで歩いた。バスは嵐山の渋滞で10分遅れて発車した。 ・ヒヤリハットなし。			
記入者:島田江里子			

ジャンル 一般	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	玄岳(くろだけ)、伊豆三山(城山、葛城山、発端丈山)			
日時	2022年12月5～6日(月～火)	天気	5,6共に曇り	
リーダー	深田雅子	サブリーダー	池澤晶子	
<p><参加者> 6名 池澤晶子 井上美智子 大田喜代恵 草場眞知子 能登恵美子 深田雅子</p>				
<p><コースタイム> 12/5 京都駅 7:51＝ひかり 640 号＝9:57 三島駅＝熱海駅 10:55 ひばりが丘行きバス＝玄岳ハイコース入口 11:15 発＝登山口 11:45 昼食＝笹藪＝玄岳 14:00＝笹藪＝14:15 スカイライン 西丹那駐車場 15:00 タクシー＝乗車＝宿。 12/6 8:00 タクシー＝乗車＝城山入口 8:15 発＝9:35 城山＝出払い 10:30＝11:45 葛城山 昼食～12:45＝13:55 発端城山＝中央口方向＝郵便局前バス停 15:15 15:30 バス乗車＝伊豆長岡駅＝三島駅 17:46 ひかり 521 号＝京都駅 19:37</p>				
<p><リーダー報告> ○富士山を見るシリーズとして今回の伊豆三山縦走を計画した。 ○12/5 手前の笹藪の先の玄岳 798mに着くとガスで真っ白、かなりの風で寒く写真撮影しすぐに下った。背丈以上の笹藪の急下りをすると麓が展望できた。スカイラインまで下り、タクシーが来るまで草の陰で待った。西丹那駐車場は富士山が展望できる場所で写真があり「こんなに見えるんやなあ」と言っていると能登さんが「あれ！あれ！」と指さす方向に富士山上部がちょっと顔を見せてくれた。宿は派手さはないが丁寧なおいしい料理でした。 ○12/6 城山登山口まで歩く予定だったがタクシーにしてはと勧められたので変更した。夜半に雨が降ったので城山への石まじり登りは慎重にした。葛城山への登り口に木で×のようにしてあり迷ったが道はあるので無理なら引き返すとし登り始めた。崩れている箇所があったが横に道はあり山頂に到着。</p>				

伊豆長岡からロープウェイがあるので観光客が見られた。テラスからは富士山展望は見えないが駿河湾がきれいだった。

発端城山への縦走路は快適だった。発端城山の小山のような山頂からは駿河湾の向こうに富士山が見られる絶好地であるがダメであった。すると私たちへの贈りもので雲の間から富士山上部が顔を出してくれた。ありがとう！ 発端城山からはきびしい急下りとあったが本当だった。木にロープが張られており持ちながら下った。今回 SL の池澤さんに先頭を歩いてもらった。7 時間以上かかる予定で時間配分を考えいいペースで引っ張ってくれました。みなさんしっかり歩かれ 15:30 のバスに乗車できました。

関西ではマイナーな山ですが、城山、葛城山、発端城山ハイキングコースと標識がしっかりありました。発端城山では地元のグループに会いました。

○旅行支援で宿泊代が 5000 円以下。旅行支援クーポンはスマホへのアプリ入力で岐阜県より難しかったが入力でき三島で土産やテイクアウトで寿司をゲットできた。

ヒヤリハットはありません。

会計:草場眞知子

	金額		金額
費用	10000×6=60000	支出	宿泊 28746(1人 4791)
			タクシー 5日 14500
			6日 2760
			通信費 1994
			返金 2000×6=12000

記入者:深田雅子

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	古都・まち歩き 大徳寺～晴明神社		
日時	2022年12月5日(月)	天気	晴れ
リーダー	和泉奈緒美	サブリーダー	林 導
<p><参加者> 14名 伊佐恵美子 和泉奈緒美 植村節子 永柳辰夫 永柳美恵 鹿島和子 北千恵子 清水伊都子 鈴木純子 鈴木洋一 田村佐多子 中村好夫 林導 八尾てる美</p>			
<p><コースタイム> 四条堀川バス停集合 8:45→大徳寺バス停 9:30→大徳寺 11:00→裏千家 今日庵前 11:20→表千家不審庵前 11:25→武者小路千家官休庵前 11: 45→一条戻り橋 11:55→晴明神社 12:05</p>			
<p><リーダー報告> ○7月には雨で中止したが、今回は穏やかな天候に恵まれ、古都まち歩き 日和となった。 ○大徳寺境内では、一般公開をしている塔頭もあったが、お金を使うこと なく？大徳寺 Map だけはしっかりいただき、広い境内をゆっくり時間を かけて、名残の紅葉も楽しみながら周った。 ○千利休の切腹の謎にせまりながら、歴史上の人物ゆかりの塔頭を巡ること ができた。 ○小川通りに行くまでに、「紫式部の墓」の説明を鈴木さんにしていただい た。 ○小川通りの電線の無い古い町並にある裏千家、表千家、武者小路千家 の前を静かに通過した。 ○途中、「百々橋の礎石」の説明を中村さんにしていただいた。 ○定刻には、すべてが終了し、晴明神社で解散となる。 ○ヒヤリハットなし。</p> <p style="text-align: right;">記入者:和泉奈緒美</p>			

ジャンル 一般	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	ポンポン山道なき道 ポンポン山～原大橋			
日 時	2022年12月6日(火)	天 気	くもり	
リーダー	林 ただし	サブリーダー	木地 弘恵	
<p><参加者> 会員7名 旭眞 和泉奈緒美 木地弘恵 木下裕子 小西弥生 福田設子 林ただし</p>				
<p><コースタイム> 高槻北口バス停 7:53～バス停空谷橋 8:35～登山口 8:40～9:30(細引き練習)～△522.1 11:10～一般登山道合流 12:19～天狗杉 12:35～本山寺分岐 12:53～ロータリー13:07～下山口 14:50～原大橋バス停 15:00(解散)</p>				
<p><リーダー報告></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 急斜面で細引きを使ったロープセットと上り下りを練習した。細引きとカラビナはセットで使う、ロープ回収を簡単にできる方法、切り株に掛けてはいけない(上から抜ける)、など習った。 ② 地図で辿るべき尾根を確認し、(4等)三角点を目指し石の標識を見つけた時は嬉しかった。 ③ 今回辿った道はかなり崩れてきているが、整備されていた。 ④ 倒木箇所は迂回、乗り越える、くぐる、の順で通過するのが望ましい(常にマムシ注意)。どのように倒木箇所を通過するか10m前から考えておく。足元ばかり見ず、30m先まで見るようにする。 ⑤ 尾根を探してp.440を通過しようと考えていたが、メンバーの調子を見てやめた。 ⑥ 先人のテープに助けられ、尾根への道を発見。高圧線の鉄塔下を通過するルートで開けた景色も楽しみ、良いルートだった。 ⑦ 最後辺りでこの道は来たことある、と気づいた。相変わらず私の記憶は曖昧。記憶に頼った登山は絶対にしてはあかん、と強く感じた。 ⑧ 細引き練習等、例会の時に取り組むのはとてもいいと感じた。リーダーをする人はもちろん、以外でも知っていて損はないし、繰り返しないと覚えられない。 ⑨ ヒヤリハットなし。 <p style="text-align: right;">記入者:木地弘恵</p>				

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	北山 瓢箪崩山周辺		
日時	2022年12月8日(木)	天気	晴れ
リーダー	林ただし	サブリーダー	岡庭美恵子
<p><参加者> 9名 岩崎京子 岡庭美恵子 鹿島和子 木地弘恵 永田芳江 林ただし 福田設子 村上美枝子 山下美喜子</p>			
<p><コースタイム> 国際会館前 8:32→戸寺バス停 9:57/9:10～長谷の尾根に取りつく 9:50～ P344 10:20～瓢箪崩山P532(昼食休憩)11:35/12:15～P461 13:10～P 346 13:50～九頭竜バス停 15:40→国際会館前 解散</p>			
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 初冬とはいえ暖かい日。 ・ 花尻橋を渡ってすぐ北へ向き100mほど先にとりつきを発見、いきなり急坂の道なき道だった。しばらく登ると森林関係者の踏み跡らしきに出る。CLはジグザグに進むよう指示、ようやく尾根に出た。 ・ 明るい旧道はすっかり冬景色。P344を超え、広い尾根ではヤママップやジオグラフィカで確認する。東に大きな比叡山、西に大原の町並みを望み、ご機嫌なおしゃべりもはずむ。ひと登りして瓢箪崩山に到着。 ・ 下山は、P461のすぐ南の谷道を下りる。これがなかなかの難関、倒木ありの急降下。CLはメンバーが下りやすい道を探してくれる。崖道では細引きを渡して無事、通過できた。この細引き体験ではCLはさすがに準備もあと片付けも手早い、木地さんは先月、ポンポン山で実習され今日は本番をこなすという連係プレーだった。 ・ その後も道なき谷道が続き、砂防ダムを南に見て、下山した所は大原焼窯元があり、九頭竜バス停から200mほど北に出た。 ・ 緊張ありの道なき道を終え、ほっとした気持ちと充実した気持ちを温めながら待ったなしのバスに乗り込んだ。 ・ ヒヤリハットなし。 <p style="text-align: right;">記入者:岡庭美恵子</p>			

ジャンル 一般	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	山本山から賤ヶ岳		
日 時	2022年12月10日(土)	天 気	晴れ
リーダー	猪倉美佐子	サブリーダー	猪倉清
<p><参加者> 計 17名 猪倉清 猪倉美佐子 五十棲節子 井上美智子 太田純江 加藤ゆり 北千恵子 北村初恵 島田江里子 田中佳代子 田村太二 永田芳江 永本芳江 野沢昭二 林謙佐郎 深田雅子 前原利生</p>			
<p><コースタイム> JR 京都駅発 6:33=8:08 河毛 8:16—9:09 朝日山神社 9:25—10:10 山本山 10:09—熊野越 10:45—11:04 西野峠 11:07—(昼食 11:35~12:05)— 12:12 西野山 12:18—12:41 湖北丸山 12:50—13:32 賤ヶ岳 13:47—14:08 飯浦切通し 14:18—湖岸へ 14:36—15:16 余呉駅—15:29 乗車 解散</p>			
<p><リーダー報告> ヒヤリハットなし</p> <p>*河毛駅から朝日山神社までのバスが廃止になり約1時間の車道歩きがプラスされ、早朝家を出たので外は真っ暗、月が煌々と輝いていた。車道は黄や緑の田畑、山本山を見ながらの歩きで苦にはならなかった。</p> <p>*登山口からいきなり山本山の登りが始まったが、頂上を越えると左に琵琶湖、右に湖北の山々を見ながら緩やかな「近江湖の辺の道」が続く、しかし西野山手前の登りでは少々疲れが出てきた。</p> <p>*期待していなかった紅葉、黄葉が青空に映えてきれいで、足元に落ちたタカノツメの葉からよい香りがしていた。</p> <p>*ハイカーは少なく静かな山を楽しめた。コース中に古保利山古墳群等史跡が点在していたが、ロングコースなのでゆっくり時間が取れず残念</p> <p>*井上さんの気合の入った体操でスタートし、皆さん良いペースで歩かれ予定よりも1時間早いJRに乗れた。1班を井上さん、2班を島田さんにサポートしてもらって17名がスムーズに歩き通せた。</p> <p>*over80の方の感想は「ヘッドランプが使えず残念だった。」との憎い一言でした。</p> <p style="text-align: right;">記入者:猪倉美佐子</p>			

ジャンル 一般	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	Viva around 唐櫃越 ⑧			
日 時	2022年12月11日(日)	天 気	曇りのち晴れ	
リーダー	小西弥生	サブリーダー	村田君代	
<p><参加者> 13 名</p> <p>旭 眞 池澤晶子 和泉奈緒美 鹿島和子 片山富子 上脇和子 公森満子 小西弥生 谷口信子 西尾久枝 村田君代 山崎富美江 吉谷由美子</p>				
<p><コースタイム></p> <p>阪急上桂駅 西改札口 9:00→松尾谷林道 1 号橋手前(ストレッチ) 9:25~9:30→渡渉→丁塚 9:50~9:57→東ベンチ 10:30~ 10:35→沓掛山(昼休憩) 11:17~11:50→分岐北東12:00→ 休憩(衣服調整) 12:15~12:20→松尾谷林道11号橋 12:45→ 油の谷 13:15~13:20→阪急上桂駅 14:15 解散</p>				
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> ★唐櫃越シリーズ第8回を実施 ★今回はルートに渡渉を組み込みました。 ★悪天候の場合の別ルートも視野に入れましたが、連日の好天気続きで水量が少なく、小さな木の橋も渡してあり、難なく渡ることが出来ました。 ★11号橋への下山は急続きで、一ヶ所崩れている箇所では段差(1.5 m位)に金属の梯子が付けられていました。しっかり固定されていたので、不安定ならずに降りる事が出来ました。 ★曇りがちの天気予報でしたが、晴れ間が出てきて師走も中ごろだというのに暖かくかなり汗をかきました。 ★参加者の〇〇さんのザックから、おむすびが今登ってきた坂を転がり落ち、5メートル程の所で間一髪キャッチ。”♪おむすびころりんすっ とんとん”..... ネズミさんの穴が無くてよかった、よかった。 ★ヒヤリハットなし <p style="text-align: right;">記入者:小西弥生</p>				

<ジャンル> 一般	 山行報告			西山HC
行き先	<教育部・初歩の岩山歩き> 小野アルプス			
日時	2022年12月13日(火)	天気	晴	
CL	馬場重明	SL	福田設子、峯尾靖子	
≪参加者≫ 16人 ※敬称略 和泉奈緒美、五十棲節子、伊藤明代、岩崎京子、加藤ゆり、北千恵子、久世谷登志子、久保まさ子、五島ちまり、島田江里子、馬場重明、福田設子、古田博光、松野周治、峯尾靖子、吉谷由美子				
≪アクセス・コースタイム≫ 各地→高槻7:49→<新快速>→9:05 加古川 9:20→<加古川線>→9:41 小野町→<タクシーでピストン>→女池・紅山登山口 10:00 (ストレッチ等) 10:15 発～10:35 岩倉峠・紅山岩山登山口 (休憩5分)～11:05 紅山 (182・8m 休憩10分)～11:37 惣山登山口 (休憩8分)～12:05 展望デッキ (昼食35分) 12:40 発～小野見山～12:42 惣山 (小野富士 198・9m)～12:53 アンテナ山 (171.6m 休憩7分)～13:15 総山 (168・4m 休憩5分)～13:30 アザメ峠～13:50 あさぎり山道分岐 (休憩5分)～14:03 安場山 (156・6m)～14:14 愛宕山 (154・2m)～14:23 前山・NTT中継所 (135・8m 休憩7分)～14:40 日光峠～14:55 高山 (127・1m 休憩10分)～15:20 白雲谷温泉ゆびか (休憩5分)～15:40 市場駅 (解散) / 16:15→→16:31 加古川 16:37→<新快速>→17:46 高槻→各地へ				
≪リーダー報告≫ ◆前日の天気予報では、「兵庫県小野市は、深夜から雨だが6:00頃にはあがる」とのことだったので決行した。家を出るときはかなりきつく降っており心配したが、予報どおりで、現地は晴れていた。 ◆小野アルプスは「日本一低いアルプス」と言われており、最高峰の惣山で198・9m。いずれも200mにみえない低山の連なりだが、アップダウンを繰り返し8つ+αの峰を越えて行く、なかなかハードな縦走コース。6年半前にも「初歩岩」で行ったが、久しぶりなので「ビスターリ」から「一般」のジャンルにして臨んだ。「初めて歩いた」方も多かった。 ◆「岩山歩き」のメインは最初の紅山 (182.8m) の岩場。朝までの雨で濡れて危険なら断念と思ったが、予想どおり南斜面のためすっかり乾いていた。岩場の手前で、岩場歩きの基本 (フラットフットイング、小幅歩行、者間距離、前の人を追いかけず自分のペースでルートを探しながら登ることなど) を学びあった。見た目は恐ろしいが取り付けばそれほどでもない。みなさん、見事な紅葉や景色も堪能しながら楽しんだ。 ◆いろいろ手間がかかるが、青春18キップを使って半額程度の交通費でお得に行けた。下山口の白雲谷温泉ゆびかは年中無休のはずだが、定期点検で休館していた。残念!! ヒヤリハットなし<報告:馬場重明>				

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	2022年12月14日(水)	天 気	曇り時々雨	
リーダー	春豊子	サブリーダー	古塩幸子	
<p><参加者> 5名 久貝浩子 古塩幸子 中井みどり 春豊子 吉田京子</p>				
<p><コースタイム> 光明寺駐車場 9:00(挨拶、名前記入、体操)～放生池 谷川沿いの道～遊友の丘～尾根道～放生池～光明寺駐車場 11:00 解散</p>				
<p><リーダー報告> *朝から寒く「冬が来た！」という感じだ。光明寺のもみじは多く散っていたがもみじ道に赤いもみじが落ちていて絨毯を敷き詰めたようで美しい。まだ木々に残っているもみじと落葉したもみじを眺めながら歩いた。 *暫らくしてポツリと雨が降った。そのうちあられが降りびっくりしたが直ぐ止んだので予定通り歩いた。その後も何回か雨粒が落ちてきたが傘をさすまでもなく歩き通した。 *谷川沿いには、木いちごが真っ赤な実をつけてびっしり生い茂っていた。思わず何粒かとって口に入れたが酸っぱくもなく、かすかに甘みを感じるほどだった。「取ってジャムにしたいなあ」「でもこんなに小さいのを取るのは大変だ」「これを食べる鳥がいるのかな。」などと言いながら歩いて遊友の丘に向かった。 *尾根道はたくさんの落ち葉で埋まっておりサクサクと音を立てながら歩いた。 *ヒヤリハットなし。</p> <p style="text-align: right;">記入者: 春豊子</p>				

ジャンル ビスターリ	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	ゆっくり西山⑧ 大枝山・大暑山・小塩山		
日時	2022年12月14日(水)	天気	曇り・晴れ・しぐれ
リーダー	山下美喜子	サブリーダー	北千恵子 夏原典子
<p><参加者> 8名 片山富子 北千恵子 北村初恵 公森満子 夏原典子 林謙佐郎 山口幾世 山下美喜子</p>			
<p><コースタイム> 阪急桂駅2番バス8:04発＝老いの坂峠8:27着－坂を上がったところ、 体操など－大枝山9:35－南のグラウンド10:16－大暑山10:40－ 小塩山11:35－アンテナ下階段で昼食・出発12:10－南春日バス停 13:45 解散 バス14:03発に乗車</p>			
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> * 雲の厚い冬の曇り空の中を出発する。大枝山登りで少ししぐれたがそのままの衣服で進む。アアレも少し降ってきた。 * 大枝山の急登は落ち葉が湿り滑りそうであったが、みなさん 力強く登られた。頂上を過ぎそうになったがすぐ引き返した。 * 大暑山は西山団地に降りて、登り返す。皆さんしっかり分かれ道に気をつけ、確認しながら進む。 * 小塩山へは枯れ木の下のかかふかの尾根道を気持ち良く進む。山頂は風もあり、寒いので アンテナ下の階段に雛のように並び食事をする。 * 下り道は石ごろでしかも葉っぱの毛布がおおい 要注意で ゆっくり、ゆっくりと声をかけながら、慎重にくださった。久しぶりの方にはSLにその方の前を行き導きらしきことをお願いした。 * 皆さんで声かけあって無事下山し、程よいバス時間に間に合った。 * ヒヤリハットなし <p style="text-align: right;">記入者:山下美喜子</p>			

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	比良 途中から権現山～霊仙山		
日時	2022年12月14日(水)	天気	曇り時々晴れ
リーダー	林 ただし	サブリーダー	井上美智子
<p><参加者> 5名 井上美智子 草場眞知子 鈴木洋一 能登恵美子 林ただし</p>			
<p><コースタイム> JR 京都駅7:23発→7:54着 JR 堅田駅 タクシーで途中まで 8:50発～11:15 ズコノバンと霊仙山の間分岐点の手前で昼食 11:40発～中間分岐点～権現山(996m) 13:10着 13:25発～霊仙山(750.5m) 14:10着 14:20発～霊仙山登山口～栗原バス停15:40着～JR 和邇駅16:30着 解散 16:35発→京都駅</p>			
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> ○一人遅刻でタクシー出発は予定の30分遅れとなった。 ○積雪期想定の下見を兼ねた。途中から標高差250mの林道分岐までは点線道も笹のブッシュで積雪が1m あっても歩行に向かない。帰路の霊仙山から登山口までは積雪あればスノーシュー可能。だが積雪あれば登山口まで車が入れないだろう。 ○登山口付近動物避けのネットが張り巡らしてあり立ち往生したが、Kさんが結んであるところを見つけられ打開した。(凄い！しかも2回も) ○ズコノバンと霊仙山の間分岐点までが今日の道なき道のメインだった。が、ヤママップに点線だが道が示されていた。(全く道のないところも少しあったが)山や谷の形をよく見て歩くべき道を見つけていくことが大切だと帰りの電車の中で CL から指摘される。ヤママップの点線の道を見つけることに終始してしたなと反省。山や谷の形をよく見ようと思った。 ○権現山は展望が良い。琵琶湖がよく見え素晴らしい景色が広がる。それまでの疲れが吹っ飛ば爽快さを味わう。 ○霊仙山の展望は権現山ほどない。 ○霊仙山からは下りの一途。途中鉄塔のあるところからアスファルトに変わる。栗原バス停まで長かった。 ○バスが出たばかりで約 1 時間ない。仕方なく和邇駅まで歩く。JR の時間が迫り、最後は早歩き・小走りで発車 1 分前に到着。幸い JR が 5 分遅れていて間に合った。 ○1 日を通じて風が強くなったりなくなったり、晴れたり曇りが降ったり変化が激しく、衣服を脱いだり着たり忙しかった。 ○ヒヤリハットなし。 <p style="text-align: right;">記入者:井上美智子&林ただし</p>			

ジャンル 岩登り	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	はじめてのインドアクライミング 第107回 やまびこ くらぶ		
日時	2022年12月14日(水)	天気	晴
リーダー	猪倉美佐子	サブリーダー	横山共栄
<p><参加者> 12名 旭 眞 猪倉美佐子 木地弘恵 久保まさ子 北川真理 小原清志 馬場重明 松野周治 峯尾靖子 横山共栄 (乙訓山の会)永石睦子 平田政忠</p>			
<p><コースタイム> 原谷やまびこくらぶ2F 14:00～17:00(現地集合、解散)</p>			
<p><リーダー報告> ヒヤリ・ハットはありません。 *あつという間に今年も最後のやまびこ例会、この一年ヒヤリハットもなくみんな元気に過ごせた。 *今日はぐっと温度がさがったがやまびこのストーブが暖かい。暖房費は700円かかるありがたい。 *2日前に吹田目俵体育館でSCCのビレイ検定を受け合格された小原さんと久保さんがビレイをスムーズにこなされた。ビレイヤーが増えてうれしい。ビレイをすることでクライミングの楽しみも倍増します。 *上達するためには、むずかしいルートに挑戦する事は大事だが、寒くなると体の動きが鈍くなるので無理をせず、自分のペースでぼちぼち登りましょう。長く続けていくことが一番です。 *終了後、久しぶりに西院で忘年会をしました。 来年も楽しく、元気に、背筋を伸ばして前向きに。</p> <p style="text-align: right;">記入者:猪倉 美佐子</p>			
			

伊豆の踊子道と稜線歩道

11月27～28日 上脇和子

伊豆の踊子の舞台となったところと、富士山が大きく見えると例会案内を見た途端、参加したいと思い、行くことができました

修善寺からバスで天城峠まで行き、そこから旧トンネルから新トンネルへと歩き、新トンネルの中を歩いて往復する方、少し寒さを感じながらトンネルと周りの山を見たりしていた私達、みんな揃って稜線まで紅葉と落ち葉の中を滑らないように気を付けて歩きました。下りは伊豆の踊子の映画のシーンを思い出してお喋りしながら歩きました。

浄蓮の滝は多くの人で賑わっていました。踊り子と学生さんの銅像があり、滝は水の勢いがすごかったです。ワサビソフトを食べて、直ぐバスに乗り湯ヶ島温泉のしきやへ着きました。あふれるお湯の温泉です。お部屋は少し寒かったかな？

夕食は食べきれないくらいのご馳走と。食後にオーナーから伊豆半島の成り立ちや植生の事、伊豆のしゃくなげの特徴は花びらが5枚だと言われたと思いますが？熱心に話していただきました。

2日目の稜線歩道は土肥峠から七つの峠を歩きました。途中から若者のグループに追い越されたり、追い越したり、もちろん若者達は早いのですが・・・曇り空で富士山はなかなか顔を見せてくれません。足元を気にして歩いていると、依田さんから富士山が見えると声をかけて頂き、笹原のような達磨山の向こうに優しい富士山が少しの間姿を見せてくれました。その後も富士山が見えたのですが直ぐ隠れてしまいました。バスの時間を気にしてみんな頑張って歩いていたので余裕を持ってバスに乗る事ができました。

家に帰ってからもみんなと一緒に楽しく歩けたことを思い出して嬉しく元気が出ます。

CLの依田さんSLの村田さん、素晴らしいリードとご指導ありがとうございました。ご一緒のみなさんありがとうございました。旅行支援とクーポンを頂き、にこにこでした。

金毘羅山から寂光院

12月3日 操谷俊之

静原から江文峠を經由して金毘羅山と翠黛山(すいたいさん)に登り寂光院に下り、大原まで歩いてきました。

まず、城山バス停から府道40号線を東へ。旧道を經由して江文峠で最初の休憩。江文峠には金毘羅大権現の大きな石碑があり、鳥居をくぐるといよいよ登山開始。初めは勾配も緩やかで歩きやすい道。江文寺跡の石碑や小さな祠のある睦(むつみ)地蔵尊を經由して琴平新宮社へ(琴平神社ともいう)。金毘羅山は平安京の北東、鬼門丑寅の方角に当たり、かつて都の鬼門を守護する役割があったそうです。また山岳信仰があり、修行の場にもなっていたとのこと。

ここからは勾配が急になり、やがてロッククライミングゲレンデとの分岐に出ました。右に行けばゲレンデですが、例会案内通り、私たちは横目でちら見して、左へ。しかし、山頂に近づくにつれて、こちら岩がめだつようになりました。転ばぬように、手も使って支えながら注意して進みました。三壺大神まで来ると、東には比叡山とそれに続く峰々、南には岩倉・宝ヶ池や市内中心部、そして北や西には、北山の峰々を見渡すことができました。三壺大神は、古くから自然にできた石壺が三つあり、その三壺(火壺、風壺、水壺)に対して、鎮風祈雨の読経修行が行われた場所だそうです。

翠黛山への道は、さらに岩ゴロゴロの急坂を登ったり下ったり。距離はそれほど長くないのですが、手で支えないと不安な箇所も多く、気の抜けない道が続きました。

翠黛山山頂直下まで来たところで、山頂までピストンする班と、その場に待機して足を休め下山に備える班の2つに分かれました。ピストン班が20分ほどで戻ってきた後、また全員で一緒に下山しました。

脚力や疲れ具合が異なる人たちも、同じ例会で一緒に歩くことができるこのようなスタイルもあっても良いかなとも思いました。

京都北山の道は、歴史の宝庫。松宮さんが企画される例会はいつも歴史を感じさせる道ばかり。日本史が苦手だった私には非常に新鮮で、京都の歴史の奥の深さには驚くばかりです。

懐かしの江文峠と金毘羅山

12月3日 松宮秀隆

私の母校である中学校は上賀茂神社の側にあり、高校は大徳寺の側にあった。両校とも冬になると恒例の耐寒マラソンが行われ、同じコースを走った。今から61～64年も昔である。その頃はまだ、市中にはそれほどクルマも多くなく、普通に公道をマラソンとして走れた。コースは上賀茂から大原方面を周回して学校に戻ってくる約20km。途中の難所が静原と大原の境にある江文峠だった。冬のことだから積雪もある。もちろんアイゼンなんか無い！みんな荒縄のハシキレを用意して運動靴にくくりつけて峠を越えた。コースの要所要所にチェックポイントが設けられてこの関所を通り抜けなければならない。私といえ、校門を出発してものの500mも走ったらもう続かない！後の残り19.5kmは歩いて学校へ帰った。

そんな耐寒マラソンの難所だった江文峠だったが、高校を卒業して二年ほどの夏に訪れた。家には父親が知人から譲ってもらった重い帆布のテントがあったので、それを担いで行って江文神社境内に張った。“なんとかと煙は上に上る”の例えの通り、私は子供の頃から登るのが好きだった。近所の公園にあった大木や果ては自宅の前にあった電信柱に登って近所のおばさんに怒られたりもした。また、労働組合青年婦人部の夏季キャンプで琵琶湖を訪れた時は、酔っ払って松の木に登った。以後、なにかの宴会があって近くに木があれば、“おいっ！ここに木があるぞ！”とひやかされたものである。

江文神社境内の後ろは岩壁になっている。クライミングの技術など習得もしていないが、ただ冒険心だけで素手と運動靴で頂上まで登った。頂上に達した時がちょうど真っ赤な夕焼け！北山と丹波高原の重畳たるやまなみが夕焼けに染まった光景は、今も忘れがたい思い出である。



↑1958年京都市立加茂川中学卒業アルバム

一言感想

大徳寺～晴明神社

12月5日 鈴木純子

和泉奈緒美さんは、きっちりと大徳寺に入館し、しっかりと下見をしたうえで私たちを連れて行ってくださった。行く先々で、素晴らしい庭園が色付き、峰楓やモミジの紅葉が息をのむほどの美しさだった。神社の境内には保育園があり、幼い子らが伸び伸びと駆け巡っていた。

先日、憲法九条を守る会が主催した「教育と愛国」という映画を見たところだったので、小林一茶の子孫が何代にもわたり茶道家として墓を守り続けているという場面で、素晴らしいだけではない面も訴えられるか、異を唱えられるか？と逡巡した。でも小川小学校で最期を迎えた姉の言葉がふと思い出されたせいで記さねばと決心した。

茶道の歴史的な人々は、小川小学校に訓導（先生）として勤めていた祖父、祖母を持つ。訓導は何の疑問も持たず沢山の子らを戦場に送り、愛国教育を押し付けていた。

姉が語ったところでは、関係者が差別発言をして大問題になったという。小林一茶は、水上勉の「寺泊」という作品に出てくるように、すがすがしい生き方をした俳人でもあり、優れた茶道家でもある。子孫が悪行をしたからと言って、歴史的な貴重な品の価値がなくなるわけではないが、権威を持つと人間は自覚せずに間違いを起こしやすい。



↑大徳寺の塔頭 芳春院

第 37 期 第 1 回運営委員会の報告

日 時：2022 年 12 月 8 日（木）午後 7:00 - 8:45

場 所：西山事務所 2 階

出席者：馬場重明、安達正明、深田雅子、依田敏夫、永柳辰夫、和泉奈緒美、
木地弘恵、操谷俊之、小西弥生、高垣真二、田村太二、野村輝行、
福田設子、山下美喜子、横井重信、吉谷由美子（16/17 名中）

議事の前に各人から一言ずつ抱負などを述べてもらいました。

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（山下、木地）

11 月 20 日（日）：交流山行 → 天候不良により中止

(c) 自然保護委員会

(d) 女性委員会（日野、北）

(e) 教育遭対（能登）

第 15 回初級登山学校が開校中。会からは 1 名受講

12 月 9 日：冬山連絡会を開催

(f) 救助隊

i. 救助隊総会：12 月 13 日（火）19:30 連盟事務所

ii. 積雪期搬出訓練：2023 年 1 月 29 日（日）

(g) 事務局長会議（12/6 Web 開催 依田）

i. 11 月末時点での会員数の調査 → 会員 130 名で報告済み

ii. 東日本・復興祈願碑を 12 月 20 日に改めて設置

iii. 連盟の 58 期定期総会

2023 年 3 月 5 日（日）に京都アスニーで開催。

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

第 8 波になりそうです。

今期も改めて注意を呼びかけながら安全登山を遂行してもらうよう
にお願いします。

(b) 第 37 回総会について

出席者：86 名（会員 83 名、会友 3 名）

議長に旭眞さんと谷口信子さんを選出して議事を進め、議案・役員に
ついては運営委員会の提案通り承認されました。

また、新入会員の紹介、喜寿の方の表彰（別紙参照）もしました。

この運営委員会では、総会の運営などについても意見交換をしま
した。

以後、専門部のみなさんの協力も得て、確認された方針の具体化を
進めていきます。

(c) 運営委員の役割分担

下記のような分担で進めることを確認しました。

氏名	専門部など
馬場重明	会長、山行部、教育部
安達正明	副会長、教育部
深田雅子	副会長、山行部
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
和泉奈緒美	教育部副部長
木地弘恵	機関誌部副部長、教育部
操谷俊之	組織部副部長、機関誌部
小西弥生	山行部副部長
高垣真二	機関誌部長
田村太二	山行部
永田潤平	青年担当
野村輝行	組織部
福田設子	教育部長
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	山行部長

京都連盟の理事・各委員会の担当については次回以降の運営委員会で確認して報告します。

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

部会：12月5日（月）。以後第3月曜日に部会の予定。

(d) 機関誌部

部会：2023年1月24日

(e) 組織部

12月7日（水）部会・忘年会。別紙報告を参照

4. 新入会員および退会者

2023年1月1日付けでの入会申込者はなし。

11月末日付けで次の方の退会を承認しました。

安井 昇太さん（乙訓山の会に移籍）；吉村 悠希さん

2023年1月1日時点での会員状況

会員 130名 会友 19名

5. 連絡事項・その他

(a) 連盟事務所は移転する予定

(b) 今期の巻頭言の執筆分担を確認しました。

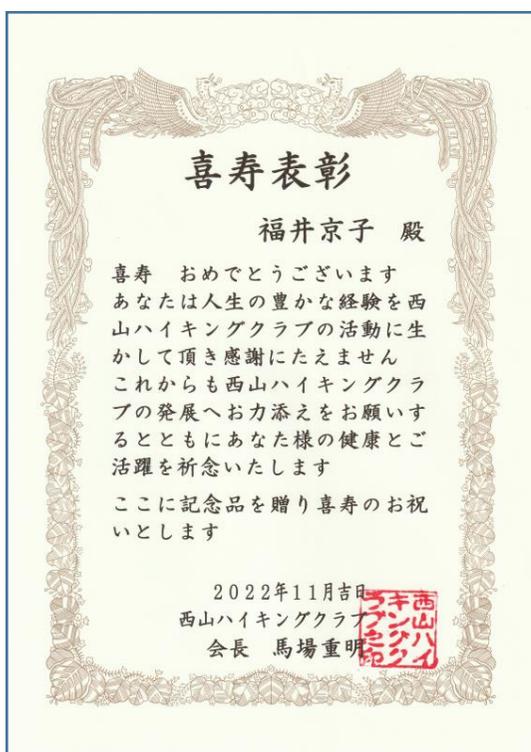
(c) 次回運営委員会

2023年1月12日（木）：午後7:00 - 9:00 西山事務所2階



喜寿おめでとうございます

入会年月	姓	名
1998/06.	福井	京子
会友2019/11. 入会2006/06.	中島	正俊



総会欠席者には会長が戸別訪問してお届けしました。

12月山行部会報告書

日時 12月1日(木) 19:00～20:15

場所 西山事務所2F

参加者 司会 深田さん 報告者 吉谷

五十棲節子 岡庭美恵子 小原清志 鹿島和子 久世谷登志子
小西弥生 田村太二 永本芳江 林ただし 馬場重明 深田雅子
峯尾靖子 依田敏夫 吉谷由美子 (17名中14名参加)

討議事項

1)ヒヤリハット

11・16 京都1周トレイル 北山 仰木峠からの下りで木の根に足が絡まり前に倒れる。持っていたストックに当たり怪我無し。ストックが曲がっていた。

2)例会追加・変更

天王山トレーニング

1月から毎週月曜日に行く。

1月 9・16・23・30 2月6・13・20・27 3月6・13・20・27

担当 能登・吉田 草場克彦 草場真知子の4人に増える。

1・13 超らく 若山神社 CL山下美喜子 SL参加者から

1・24 雪 上高地スノーシュートレーニング 寒風峠

CL 吉谷 SL岡庭

1・30 らくらく 七福神巡り CL鈴木洋一SL林導 和泉

1・11 岩 やまびこ CL 猪倉美佐子SL峯尾

2・8 岩 やまびこ CL猪倉美佐子 SL上出

2/26(日) 伊吹山(雪・健脚)CL馬場、SL 田村太

3・8 岩 やまびこ CL猪倉美佐子 SL木地

3)日帰りで個人が持参する救急セットについて

山行部員全員からアンケートに答えてもらい調査結果をもとに山行部会で討議してリスト作成する。

4)来年2月12日(日)の山行計画会議の後

CL、SLをする人これからする人達の意見交換・交流会をしていく。

山行提案した人はできるだけ計画会議に参加して山行の計画を説明してほしい。同じ日に山行が重なったときの調整をする為にも参加してほしい。

5) 総会での意見について

①救急法の講習をもっとしてほしい。

機会を見つけてやっていく。例えば組織部が行っている集中登山等の場を借りて講習会を行う等。

②ゆっくり時間をかけて登るようなジャンルを考えてほしい。

そういう計画を提案してCLを募ってほしい。

③リフトやロープウェイ等利用してアルプス等行ける山行計画してほしい。

高い山の山頂に行くことを目的にしない山行もあつてはいいのでは？

そのような山行も計画に出してほしい。

一人の人に計画を任せるのではなく参加者皆が計画に参加して計画書を作つて行くようにしては？

6) 来季の役員 担当

部長 吉谷由美子 副部長 鹿島和子・小西弥生 会計 永本芳江

救急セット担当 小西 鹿島 装備点検担当 五十棲

解散報告先担当

運営委員会・各部関連(林ただし) 超らく・らくらく(五十棲) 天トレ(小西)

ビスタリー(鹿島) 一般(岡庭) 健脚・雪・テント(小原)

7) 特別山行について

時期 秋 10月21・22か28・29日を予定している。

行き先 大山

担当リーダー 深田

8) 公開バスハイクについては次回決める

9) 新年会

1月5日 キッチンタロウで行う予定

.....

■山行部からのお知らせ (久世谷登志子)

中止になった山行です。

- 11/29 アウトドアクライミング 雨予報のため
- 11/29 小塩山から金蔵寺 //
- 2/3 関西山歩き CLの都合により

第1回教育部会の報告

日 時 12月15日(木) 19:00~20:45

場 所 西山事務所 出席者 18名

1. 第37期の教育部の体制
部員数 計20名
退任 なし
新任 伊藤明代 瀬古京子
部長 福田設子 副部長 和泉奈緒美 島田江里子
2. 11月部会以降の取り組み結果(CL SL 参加者の感想等)
*11月18日(金) 初歩の岩山歩き 三上山(馬場 久保)
12人参加 割れ岩通過 妙光寺摩崖仏も見る
*11月20日(日) 中級教室 座学 24人参加
リーダーの役割と仕事(馬場) 具体的事例に基づくアクシ
デント対処法(中村) 雪山を学ぶ(林ただし)
*12月4日(日) 愛宕ペース登山(島田 福田) 4人参加
階段下の気温5℃
*12月13日(火) 初歩の岩山歩き 小野アルプス(馬場 福
16名参加 紅山を楽しみ、後のアップダウンは長し楽し。
3. 当面の取り組み
*12月18日(日) 中級教室 実技 ポンポン山(馬場)
*12月21日(水) 愛宕ペース登山(永柳 北)
*1月15日(日) 中級教室 実技 アクシデント対処
大文字山(中村)
4. 忘年会も開催。お弁当を取り寄せ、飲み物は各自持参して
来年登りたい山、やりたいことなど語り合う。
5. 第2回部会 1月19日(木)

37 期第 1 回組織部会報告書 2022-12-07

場所 : キッチンタロー 17:30～

司会 : 加藤ゆり

記録 : 横井重信

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 山下美喜子 横井重信 欠席 1 名

議題① クリーンハイキングと集中登山の担当について

: クリーンハイキング担当者

春豊子 岡庭美恵子 操谷俊之

: 集中登山担当者

山下美喜子 加藤ゆり 野村輝行 夏原典子

議題② 部会の日々の検討 1 月の部会で検討する

以下忘年会 . . .

次回部会 1 月 11 日 事務所 2 19:00～

司会 : 岡庭美恵子 記録 : 加藤ゆり



私の家庭菜園

湯浅卓修

畑を借りたいと思って 2013 年 4 月西山 HC の先輩の紹介で上里に畑を借りました、畑と言っても元は田圃でした。畑を耕す道具には何がいるのか世話役の方に聞いて平鍬、3 本鍬、スコップ、園芸用スコップを購入しました。耕し始めて蒔いた種が人参、三度豆でした、次に夏野菜の計画を考えて茄子、トマト、ミニトマト、胡瓜、伏見唐辛子、スイートコーン、ゴーヤ、オクラ、を栽培すると決めて 5 月の連休の頃より種を蒔き、苗を購入して定植しました。○畑は田圃であったので粘土質で乾くと硬くなり水を含むとヌルヌルでやっかいでした、この畑を掘り起こし枯草、腐葉土等を入れてすきこみ改良してきました。

○殺虫剤農薬の使用を少なくして害虫との共存を考えて栽培したこともありましたが一夜にして虫の食害により作物が駄目になることがありました、必要に応じて農薬を使用しています。

○こまめに草抜きをしないと草はすぐに成長します。畑作業は土づくり、草と虫取りとの戦いであると思います。

○畑を借りて 10 年近くなりその時々にはしなければならないことが少しわかってきました。1 年間の主な野菜の作業計画を立てるときあれもこれも栽培しようと考え想像するだけでも楽しいものです。これからの目標は種を採取して蒔いて苗を育て作物を栽培することです、去年は九条葱、大根、ツタンカーメン、うまい菜等で取り組みました、今年はサツマイモを考えています。

○自分で栽培した野菜は虫に喰われて穴だらけでも料理をして食べることができます、元々料理をしたこともなく、包丁を持ったことのない私ですが何とか食べるものを造ることができるようになりました、毎日同じ野菜でも美味しく食べています。

○土を耕し作物を栽培する作業は気持ちが落ち着き元気のもとになっています。月曜日から金曜日は長女の所へ行きます。主に畑作業は土曜日、日曜日の午前中に行っています、これからも続けたいと思っています。

びわこの、ちからの博物館

12月10日 竹部 瑩

西山 HC の例会は比良山系登山が定番のようにになっている。それぞれの山頂からみおろす琵琶湖は、いつでも心をなごませる。

伊吹山野草観賞の代替に「博物館」見学になった。ここでは、湖の太古からの生い立ちから、今の私たちと水の生物たちの暮らしとのかかわり合いが総合的に展示、紹介されている。この湖には60種以上の固有種が生息しているとのこと。館内の大水槽にはその代表なのか、おなじみの淡水魚が沢山泳いでいる。楽しい観察ができた。

特番なのが、北山の清流で見たサンショウウオとは比較にならぬほどの大きさで、水槽の中にじ〜と生息している姿には、皆さんおどろきの声をあげている。湖には大ナマズが生息しているようで、まさに淡水魚の宝庫である。博物館はその姿を紹介してくれた。

朝日新聞朝刊一面には毎日、「しつもんどらえもん」という小さなカコミが載っている。その中の「琵琶湖編」から一つ、二つ、紹介する。Q&Aで答える。

Q:湖の周りには、小さな湖がたくさんあるよ。何というかな。

A:「閉湖」(ないこ)元々は湖の一部で、土が間に積って分かれたんだ。農地を造るために干拓されて、だいぶ減ったんだ。

Q:ここには沢山の魚がすんでいるよ。中でも一番大きい魚は何んの仲間かな。

A:「ナマズ」ここに昔からすんでいる「固有種」ナマズのうち、中でもビワコオオナマズは最大で、全長120センチにもなるんだ。

Q:ここでとれたフナを塩漬けにして、ご飯とまぜて発酵させた郷土料理があるよ。何かな。

A:「ふなずし」春にとれたニゴロブナを塩漬けにし、お米とともに漬けこみ、半年以上発酵させて作るんだ。滋賀県を代表する郷土料理だよ。(完)



投稿

～2022年度 京都労山 自然保護セミナー 案内～

テーマ <北陸新幹線延伸計画の環境問題を考える>

講演：「京都の地下水」

講師：谷口真人氏（総合地球環境学研究所 副所長）

講演の後、質疑応答を30分程度予定しています。

日時：1月13日（金）19：00～20：50

場所：「ひと・まち交流館 京都」（河原町五条下がる東側）

○市バス「河原町正面」前 ○京阪電車「清水五条」下車徒歩約10分

参加費：100円（資料代等）

申込：各会自然保護委員または、

担当：入江 メール shinobuirie0205@gmail.com まで

◎今、北陸新幹線延伸工事による様々な環境破壊が危惧されています。

今年度のセミナーでは、地球規模での研究や、社会の中の科学としての地下水の研究に長年取り組んでこられた先生に「京都の地下水」をテーマに、講演をお願いしました。

市民として、また山と自然を愛する山岳会の仲間として、古来から京都の生活と文化を支えてきた地下水を、延伸工事による破壊から守るために、まず正しく知り、理解を深めるための企画です。

◎会員以外の一般参加も可能です。関心がある方、京都の地下水について知りたいという方をぜひお誘いください。

◎事前に質問を受け付けます。当日参加できないが知りたい、工事による影響など、地下水に関する疑問や不安があれば、上記申込先までどうぞ。

署名のお願い

連盟で取り組んできました「北陸新幹線の京都延伸にかかる要望書」の最終提出を2月初旬に行います。

美山の田歌地区住民の環境影響調査反対の頑張りなどもあり、未だ着工のめどは立っていませんが、強行意見もちらほら出始めていると聞きます。

目標の1万筆まで1700筆、皆さんの協力をもう一度お願いします。

署名の集約は1月営委員会までにお近くの運営委員さんにお渡しいただくか、連盟事務所あて郵送でお願いします。 則座美智子

正月・娯楽性の高い映画が多い中、異色テーマを扱った二編

『ファミリア』2023年1月6日公開予定

監督 成島出

キャスト 役所広司 吉沢亮 室井滋 松重豊 佐藤浩市

今世界では、多極化・新冷戦・右極化・一国主義などネガティブワードが飛び交っている。その中でも国籍・文化の違いを超えて家族を作ろうと奮闘努力する人々の家族愛を描く。

『熱い胸さわぎ』2023年1月27日公開予定

監督 まつむらしんご

キャスト 吉田美月喜 常盤貴子 前田敦子

武藤千夏は母昭子と二人暮らしだが明るく楽しい日々を送っている。千夏は同級生の光輝に胸をときめかせ、母昭子は職場の基春に胸をときめかせていた。ある日昭子は娘千夏の机に乳がん検診の再検査通知をみつける。二人の胸のときめきが新たな胸騒ぎへと変わっていく。＜私の胸は誰にも触られず無くなってしまうのかな＞若年期の乳がんをテーマにした作品

時代劇の二編。1441年嘉吉の乱と織田信長・帰蝶（濃姫）を題材に映画化

『火面 嘉吉箭弓一揆』2023年1月7日公開予定

監督秋原北聞

キャスト 和泉元彌 坂本健児

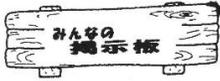
嘉吉の乱から応仁の乱と戦国の世へと進む中、勸善懲悪を行う人がいた！

『レジェンド&バタフライ』2023年1月27日公開予定

監督 大友啓史

キャスト 綾瀬はるか 木村拓哉

昨年11月6日に岐阜で開催された“信長騎馬武者行列”で騎乗の信長姿の木村拓哉を見ようと63万人が集まった。話題の映画がいよいよ公開。



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 2023年1月1日付け(在籍者数:会員130人会友19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2名替わりました。

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。

手元用：**B4判(2枚)**は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。

お助け袋用：**B4判(両面)**で2つ折りしてから差し替えます。

B5判「運営委員&タクシー電話」も、必ず差替えてください。

注意1 毎年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。

注意2 2020年末に新しく渡した「JWAF 労山会員証」(緑色でなく黄色・有効期限2025年12月31日)が手元にあるか確認ください



1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

バンビオ、6F創作室②

1月17日(火) 10時～14時

1月よりサポートセンターから、貸し会議室利用になりました。
月1回、第2火曜日。(1月は、第3火曜日)
連絡窓口も、変わりました。

(注) 裏表紙「今月の行事予定」とは異なっています。



どじょっこふなっこ 1月のオカリナレッスン

No. 248

*日 時 2023年1月16日(月曜日) 第3月曜日

*場所 時間……長岡京市町屋 9時から開いています。9時30分～

*講師…島崎愛子先生

～新年おめでとうございます。今年も力を合わせて頑張りましょう～

*乾杯・君をのせて・春シリーズなどの楽譜を持ってきてください。

*マスク持参・家で体温をはかってきてください。

*2月の練習日は2月20日第3月
曜日・バンビオリハーサル室①で10時～
12時です。お間違えのないように。



*問い合わせ先 久保田和美

090-5360-7149

山下美喜子

090-2100-4084

みんなの
知恵と工夫

教えて！ 寒さ対策

冬山は
汗との戦い！
濡れないことが大事

薄手の服、ベスト、ウィンドブレーカーなど
重ね着で汗をかかないよう、こまめに調節するのが基本です。みんな
がしている温かい工夫を訊いてみました！（by 機関誌部：木地）

◆ネックウォーマー

手首など首がつく所を冷やさな
いようにすると体全体が温か
い。行動して暑さを感じたらそ
こから冷やしていくと効果的！

◆手袋

予備は必ず持参。
手袋とオーバー手袋の
間に貼らないホカロンを
入れると温かい

◆スパッツ、 レッグウォーマー

冬の長い靴下などで
スネを温めて。
雪山などでは CWX の上に
タイツをはき、ズボンの上に
カップを着て、スパッツを
着ける。カップはアウター
に活用できるのでいいのを買う
のがお得！



食料

雪山など零下では米飯は凍る！
(だが、いなり寿しは凍らない)
カップヌードルも湯が冷めて出
来ない(寒すぎ～)
パンがオススメ！
カロリーも高く軽い。



◆帽子

突風に飛ばされないよう工夫して。
正ちゃん帽がオススメ

◆冬はウール？

ウールは暖かいけど、
洗濯時に縮むことに注意！

◆ヒートテック

街歩きや低山、
汗をかかないのであれば
着られる

◆腹巻

薄手の腹巻きで
内臓を冷やさない。
暑くなったら上から脱げる。
低体温症は内臓が冷えると
重症化するのだ！

◆巻きスカート

短いタイプだとカップを
そのまま着られる。
長いタイプだと、お花つみ
の時、お尻をかくせる♡
とにかく温かい

◆使い捨て歯ブラシ

泥や雪を落とすのに
大活躍！

保温バッグやスープジャーに
レンジで温めたおにぎりを入れて
いくと冷たさ軽減。

行動食として早めに食べていくと
いいね！ホカロンを一緒に入
れておくのもいい！

表紙の写真に寄せて

峯尾 靖子

表紙の写真は2021年11月12日からの2泊3日の例会に参加したおり、大分と宮崎の県境に位置する標高1,756メートル、百名山の一つ「祖母山」の頂上直下で撮影したものです。

11月13日、麓は紅葉が真っ盛り。しかし、標高を上げるにつれ、登山道にはうっすらと白い粉雪が見え始め、辿り着いた山頂付近は一面真冬の雪景色。見上げれば、周りの木々はびっしりと樹氷に覆われていました。登りの辛さを全て消し去る真っ青な空と前夜に降ったばかりのキラキラと輝く新雪。写真を見るとその時の嬉しさと感動が甦ります。厳しい登りの先に待っていたものは誰もが想像していなかった白銀の別世界でした。神様は時にこんな誰をも笑顔にする幸せをくれるのですね。

2023年も、健康と一期一会を大切にして西山ハイキングクラブの素敵な仲間の方々と沢山の山行を楽しみたいと思います。



編集後記

高垣真二

今期より機関誌部長を務めさせていただきます。

私が機関誌部に入部して早5年、初めは先輩諸氏から見よう見まねで手順を教わり、自分でやり、失敗してやり直す、の繰り返しでした。原稿校正、カット挿入、印刷、裁断、製本（ページ揃え、点検、計量、ホッチキス止め、パンチ）、配送仕分け、郵送手続き・・・と、何十人もの手と労力を経てやっと手許に機関誌が届く、そのありがたさ、やり甲斐を痛感したものでした。コロナ禍で会員の皆さまには月1回の交わりの機会もなくなり、申し訳なく思っています。

新部長として、部員と共に、さらにより良い、正確に、きれいに、読まれる、皆さんに親しまれる機関誌作りを目指してまいります。

皆さんからの原稿が主役です。積極的な投稿、ご意見をお待ちしております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

(訂正) 今月の行事予定を下記に訂正、追加願います。

(誤) 1/10 パッチワーク、1/25 パッチワーク (正) 1/17 パッチワーク

(誤) 1/23 寒風峠スノーシュー (正) 1/24 寒風峠スノーシュー

(追加) 1/13 自然保護セミナー

(削除) 2/3 光明寺裏トレッキング、2/3 関西山城歩き笠置山城

謹んでお詫び申し上げます。

今月の行事予定

2023年1月

月	日	曜日	行事予定	月	日	曜日	行事予定
1	1	日		2	21	土	船山～氷室
	2	月			22	日	雪・金剛山
	3	火			23	月	天王山トレーニング
	4	水			24	火	寒風峠スノーシュートレーニング 機関誌作成
	5	木	山行部会		25	水	光明寺裏トレーニング
	6	金			26	木	
	7	土	新春愛宕		27	金	
	8	日	新春愛宕		28	土	目俵インドアクライミング
	9	月	新春愛宕 天王山トレーニング		29	日	雪・近江高島～鳥越峰
	10	火			30	月	古都まち歩き 天王山トレ 雪・乗鞍高原・上高地～2/2
	11	水	光明寺裏トレ ゆっくり西山 インドアやまびこ 組織部会		31	火	
	12	木	運営委員会		1	水	ゆっくり西山
	13	金	若山神社 自然保護セミナー		2	木	
	14	土	蓬萊山周辺スノーシュートレ★		3	金	
	15	日	中級教室・実技 道なきポンポン山		4	土	雪・権現山～打見山 雪・太平山★
	16	月	天王山トレーニング レク部会 オカリナ		5	日	
	17	火	パッチワーク		6	月	古都まち歩き 天王山トレーニング
	18	水	東山トレイル		7	火	雪・乗鞍高原・上高地～2/9
	19	木	教育部会		8	水	光明寺裏トレーニング インドアやまびこ
	20	金	どこ行こ天王山 雪・比良 原稿締め切り日		9	木	グルメ山行 高野山～2/10

2月号の原稿締切は1月20日厳守！

* 2月号原稿送付先

- ・山行案内 草場真知子 (machiko99ba@nike.eonet.ne.jp)
安達正明 (adachi_m51@mbox.kyoto-inet.or.jp)
- ・山行報告 谷口信子 (nb5_t2g2@outlook.com)
- ・一言感想 操谷俊之 (toshy715@yahoo.co.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)

* 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。

* 12月15日以後に決まった日程は、ここに反映されていません。

* ★は雨天・荒天順延の印です。

私たちの合い言葉

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



発行 2023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 馬場重明
京都府向日市寺戸町瓜生 4 - 60

編集責任者 高垣真二

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

HP アドレス http://web.kyoto-inet.or.jp/people/adachi_m/



Web サイト