



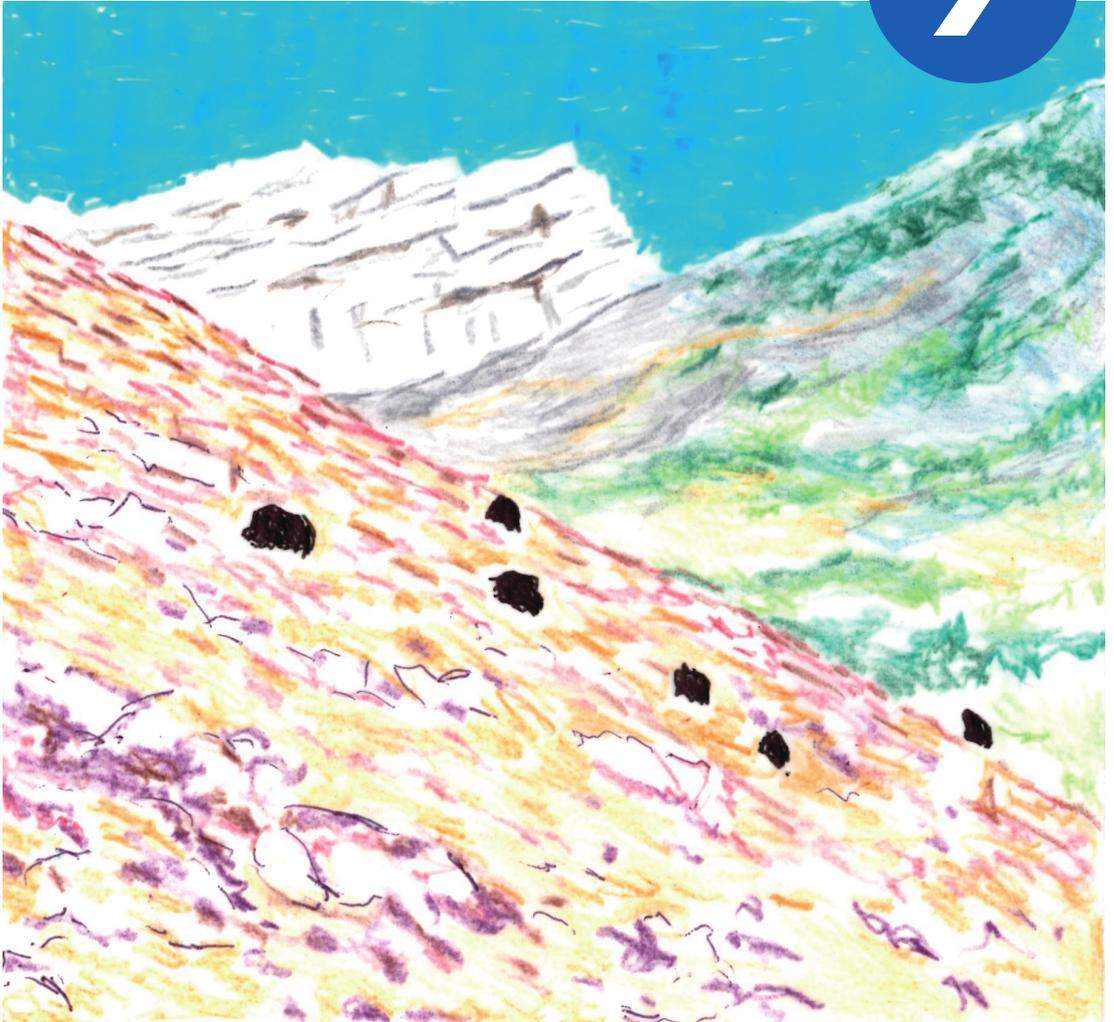
西山ハイキングクラブ

にしやま

Nishiyama No.428

2022
July

7



ゴーキョ谷のヤク放牧 林ただし

忘れ物はありませんか

2008年8月改訂

■日帰り必携装備			* は基本的な服装としてあげています
長袖シャツ*	ズボン*	登山靴*	
靴下*	雨具(上下、折畳傘)	ザックカバー	
帽子	水筒(テルモス)	ティッシュペーパー	
ゴミ袋	シュリンゲ	ヘッドランプ	
筆記用具	タオル	食料(昼飯)	
非常食	地図	方位磁石	
健康保険証(写し)	お助け袋・会員証	時計	
ホイッスル	個人常備薬	リーダーが指示したもの	
■その他、必要に応じて下記のを追加する			
手袋	ストック	着替え、靴下予備	
コップ	ナイフ	サングラス	
スパッツ	ツェルトまたはレスキューシート	靴紐予備、予備電池・電球	
■リーダーは上記のものに加えて下記のものを持ってくる			
細引き(5mm)10～20m	救急薬品一式	ライターまたはマッチ	

ランクの目安

2011年3月改訂

ジャンル	体力度・技術度	総歩行時間	歩行速度	高度差
超らく	★	4時間以内	ゆっくり	あまりない
らくらく	★★	4～6時間	普通	少しある
ビスターリ	★★★	6～7時間	ゆっくり	ある
一般	★★★★	6～7時間	普通	けっこうある
健脚	★★★★★	7時間以上	速い場合あり	かなりある

解散後報告先

2021年12月改訂

運営委員会・各部会関連	超らく・らくらく・ウォーキング	ビスターリ	一般	健脚・雪・岩・沢・テント
林ただし	五十棲節子 小西弥生**	峯尾靖子	岡庭美恵子	小原清志

**は天王山トレーニングのみ

※会員でない人が参加する場合は、事前にリーダーに連絡してください。

安全登山について 最近思うこと

深田雅子

先日、比良例会に申し込みしていて、朝起き昼食の用意をしていたところ、眼がジンジンして何か赤信号を感じ CL に連絡して不参加にさせてもらいました。横になって1時間ほど眠ると治りました。眠ったように思っていたが睡眠がとれてなかったようです。60歳代前半に感じなかった不調を時々感じ {老化} とどうつきあっていくのかを考えているこの頃です。

6/12 計画会議で、あらためて馬場さんから「安全登山」を考える話がありました。7年間で14件の事故、70件のヒヤリハットがあったとのこと。事故のない安全な登山を(2021年1月 運営委員会の呼びかけ)

- ・自らの「現在の登山力」を冷静に判断する
- ・山行全体を見通した歩き方
- ・危険予知能力をみがく
- ・「魔の時間」を意識する
- ・不断の努力で体力や筋力を維持する
- ・体調管理に力をいれる

等が話された。

この冬コロナ感染で家にこもっていて、やっと3月から例会に参加し始めました。中旬六甲分割縦走、鍋蓋山菊水山に行ったところ帰路の駅手前から左脚に痛みが出、脚を引きずり帰りました。体力、筋力が十分に回復してなかったためだろうとのことでした。筋力は落ちるのはあつという間を取り戻すのは時間がかかる。甘かったと反省。4月からは歩行時間5時間までの例会に参加し体力、筋力を取り戻すようにしてきました。きびしめの山行へ行ったら必ず休養を取るようになっているという70歳台の元気なベテランの話が重要でしょう。自分の体調管理という点では、飲酒を控え自制しなければと思っています。長く山を歩くためには、老いを感じながらも多くのやることがあるようです。

事故やヒヤリハットの原因には疲労によるものが多いのではないのでしょうか？本人、リーダー、参加者みんなが疲労を敏感に察知し、声かけあったりして安全に下山できるようにしていきたいものです。

もくじ

例会案内	3
例会予告	28
山行報告	31
一言感想	72
運営委員会・専門部報告	85
新入会員紹介	96
リレー随想	100
投稿	101
掲示板	105
クラブインクラブ	106
表紙絵に寄せて・編集後記	108



初級山登りセミナー

※いずれも申し込みは永柳辰夫さん (eiryu@cream.plala.or.jp) まで。

<第5回 実技補習>

日にち 2022年7月10日(日)

山 域 沓掛山～松尾山

集 合 8:50 阪急上桂駅南口

■初級山登りセミナーは実技を3回予定しており、雨天の場合の予備日を設けています。天候に恵まれて実技③ポンポン山(6/26)が実施できた場合、7/10の予備日を活用して実技の補習を行います。テーマは白山の準備を兼ねて「耐暑訓練」です。※6/26雨天の場合はポンポン山です。

■アクセス・コース

阪急上桂駅西口～丁塚～沓掛山～新烏ヶ岳～烏ヶ岳～嵐山城跡～松尾山～四ツ辻～阪急嵐山駅 ※実歩行約4時間30分(総行動約6時間20分)

■持ち物

日帰り必携装備(不織布マスク・アルコールジェル等感染防止グッズも必携)、飲料2ℓ以上、地図・資料がある場合は別途連絡

■CL:馬場重明、SL:この間の講師・スタッフ

■解散後報告先:林ただしさん

<第6回 座学②>

日 時 2022年7月24日(日)

13:00～17:45

会 場 バンビオー番館6階創作室1

(JR長岡京駅前)

■初級山登りセミナーの総仕上げの座学です。修了山行・白山(7/30～31)の打ち合わせも行いますので、参加予定の方は必ず受講してください。

■内容

①山のアクシデント・トラブル対処法

②気象予報士(右京労山・川邊昭治さん)による天気の基本知識

③修了山行・白山の打ち合わせ、その他



中級教室第4回（座学②）

日にち 2022年7月17日（日）

時間 13:00～17:45

会場 バンビオ1番館6階創作室1

◇中級教室の第4回目は座学で、

①岩場歩きとロープワークの基本

②山小屋泊・テント泊

③山行中のアクシデント対処法

を学びます。この座学にもとづき、第5回目／9月（テント泊を経験する）、第6回目／10月（岩場歩きとロープワーク）と実技を行い、実地でさらに深めます。なお、9月17日（土）～18日（日）に予定しているテント泊（希望が丘）の打ち合わせも行いますので、テント泊参加予定の方は必ず受講してください。

◇申し込みは能登恵美子さん（gw3j22@yahoo.co.jp）まで。

※いままで中級教室未受講の方の参加も歓迎します。

講師・スタッフ：中村好夫、馬場重明、

深田雅子、福田設子

※教育部員有志もサポートします

【解散後報告先：林ただしさん】



2022年 初級山登りセミナー

修了山行 白山

日にち 7月30日(土)～31日(日)
集合・出発 7月30日(土)午前7:00
JR長岡京駅東口

- 初級山登りセミナー修了山行で百名山・白山に登ります。白山(加賀白山)は、富士山、立山とともに「日本三名山」と呼ばれ、ハクサンフウロやハクサンコザクラ等「ハクサン」と付いた植物も多い花の名山です。
- 最高峰・御前峰の標高は2702m。登山口・別当出合からの標高差は約1500mあります。人気の南竜山荘に一泊し、2日かけて御前峰をめざします。しかし、帰りは一気に1500m下ることになります。「楽に登らせてくれる百名山はない」と言われるとおりです。訓練を積んで、挑みましょう。
- 一般市民の方・入会5年以内の新入会員さんを優先しましたが、若干名(1～2名)空きがありますので、講師・スタッフをサポートできる会員さんを募集します(申し込み〆切7/7)。多数の場合は、検討し確定します。参加者は7/10実技補習、7/24打ち合わせに必ずご参加下さい。
申し込みは永柳辰夫さん(eiryu@cream.plala.or.jp)まで。

【アクセス・コース】

[第1日目 7/30]

JR長岡京駅東口→<チャーターバス>→別当出合 12:00 頃着/別当出合～砂防新道～中飯場～甚之助避難小屋～南竜山荘(泊)

[第2日目 7/31]

南竜山荘(7:00 出発予定)～室堂ビジターセンター～御前峰～室堂ビジターセンター～黒ボコ岩～甚之助避難小屋～中飯場～別当出合/16:00 発予定→<バス>→(白峰温泉)→JR長岡京駅東口 21:30 着予定

【持ち物】 ※費用はバス代・宿泊代で約25000円

日帰り必携装備+防寒着+着替え、不織布マスク、アルコールジェル、インナーシュラフ(山荘貸し出し有2000円)、飲料は多めに持参

CL：馬場重明、SL：この間の講師・スタッフ

【解散後報告先：林ただしさん】

8月例会

レク部主催 日帰りバスハイク

雨天決行

伊吹山散策と滋賀県立琵琶湖博物館

(雨天の場合 彦根城見学・城下町散策と琵琶湖博物館)

バスでドライブウェイを走り、九合目他スカイテラス伊吹山へ。ゆっくりと花畑を見ながら頂上まで散策(約40分)。下山後、一昨年にリニューアルした琵琶湖博物館を見学します。(お断わり この時期伊吹山の交通が混雑する恐れがあり。状況によっては博物館を割愛。)弁当は持参ですが、頂上と九合目スカイテラスでカレー・そばの軽食がとれます。

雨天の場合。彦根城見学・城下町散策と琵琶湖博物館を見学します。その場合の昼食は彦根城下町で食べることも出来ます

日時 2022年8月3日(水)

集合・出発 JR長岡京駅東口広場 午前7時30分

コース 5月号参照

会費 6,500円(入場料含む)

*キャンセル料 4月の運営委員会で確認されました。

当日は全額(入場料除く)前日又は前々日2,000円

持ち物 (弁当)・飲み物・帽子・登山靴又はトレッキングシューズ
ズ雨具・防寒具・ストック・コロナ対策グッズ

CL 澤田博 080-3034-7183 SL 山下美喜子 090-2100-4084

会計 太田純江 持永由紀子 *山での行動は5班で行なう。

班長は澤田、山下(美)、太田、和田、北

申込み者 安達千代子、上田和美、植村節子、永柳辰夫、永柳美恵、太田純江、奥村房子、岸本貴美男、北千恵子、木下敦子、木下基、桐村弘子、久保田和美、久保田忠志、小林富子、澤田博、鈴木純子、鈴木洋一、田口博子、竹部瑩、田村佐多子、中村あさ子、持永由紀子、山下光子、山下美喜子、和田喜美子

解散後報告先 林ただしさん

天王山（トレーニング）

いよいよ本格的な夏到来！天王山も暑く、木陰があるとホットする一時です。6月は「イチヤクソウ」を永田さんから教えてもらい、何時開花するのか楽しみでした。白く可愛らしく涼やかで、初めて見て感激でした。「コ克蘭」も咲くのはいつになるのでしょうか？

7月中旬から8月は夏山参加に向けてトレーニングは休みにしています。暑さに負けず体調に気をつけ、楽しくトレーニングをしましょう。

雨で中止の場合は前日に西山メールで流します。

時・集合場所

2022年 7月5日・12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～9時半までに。

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

2022年 7月7日・14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～9時半までに。

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

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

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

★荷物の調整、歩く速さは各自にお任せします。

★集合時に参加者名簿に名前を記入し、下山時に下山チェック
します。

C L 能登恵美子 吉田京子

S L 各日とも、受付、下山担当者

解散後報告先 小西弥生さん

比良・奥の深谷

比良の奥の深谷に久しぶりに訪れてみたいと思います。暑い中ですが、谷沿いの涼しい風を期待して。大橋小屋はどの様になっているでしょうか？

・日時 7月2日（土）

・集合場所 J R京都駅湖西線ホーム先頭車両付近

・集合時間 a m 7 : 2 0
(7:24 発永原往きに乗ります。キップは堅田まで)

・コース JR 京都駅 7:24 発—7:54 堅田（タクシー）坊村～
伊藤新道出合い～牛コバ～大橋～金糞峠～青ガレ～
イン谷口（バス）J R比良駅
歩行時間約6時間程度

バス時間：15時25分、16時00分、16時40分

・持物 日帰り一般装備・コロナグッズ
地図（山と高原地図・比良山系）

・リーダー

C. L 久世谷登志子 ☎ 090-9270-0419

S. L 横山 共栄 ☎ 090-5641-4821

福田 設子 ☎ 090-5901-9206

・申し込み 6 / 3 0 8時～ 8名 CLの方へ申し込み下さい。

解散後報告先 岡庭美恵子さん

比叡アルプス（比叡山道）

夏山のトレーニングにも生かせる比叡アルプスです。すでに比叡山道では幾度か比叡アルプスを取り組んでいます。花こう岩の白い道を今回も歩きます。いくつかの山城も通ります。比叡アルプスの終着点の駐車場からは琵琶湖のパノラマが広がります。今回は、ケーブルを利用せず、修学院に下山します。

日 時 2022年7月3日（日） （雨天中止）

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

集 合 四条河原町北西京都市バス停G乗り場 午前8時18分
（北白川仕伏町行8：23発に乗車予定）

コース 四条河原町京都市バス停G乗り場（北白川仕伏町行8：23発）～京都市バス北白川仕伏町バス停（8：44着予定）～大山祇神社～東山トレイル57・58・59・60（旧トレイルコース）～白鳥山・北城出丸跡（解説板あり）～東山トレイル63～P383～P543～NHK電波塔～一本杉・駐車場・展望台～石鳥居～東山トレイル67～水飲み対陣跡碑・東山トレイル69～雲母坂～修学院道バス停（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 飲み物は駐車場に自動販売機あり
地図 1/25000「京都東北部」

申込み 6月25日から受付、締切6月30日（木）まで。

C L 中村好夫 090-2354-9750

S L 北川真理

解散後報告先 岡庭美恵子さん

大文字山北斜面③

3月に5つの名がついた熊山を巡りました。
今回は小鹿山、鹿山、竹若山に行きます。縦横無尽に伸びた道をたどると、この道からも目的地に行けるのかと発見があり楽しいです。
季節の移り変わりも楽しみましょう。

日 時 2022年7月3日(日曜日) 雨天中止

集 合 銀閣寺前公衆トイレ横 午前9時00分

コース 八神社～①～⑥平井坂道～中尾四辻～③～⑳～パノラマビュー～グレー色の道～山辺のピーク(小鹿山)～小町ピーク(鹿山)～出合孫熊山四辻～孫熊山三叉路～⑯～熊山～熊山乗越～⑮～天の原(フライパン)～⑧～北1～三角点～北2～⑭～出合乗越四辻～出合孫熊山四辻～竹若山(ピストン)～中尾の滝～④～黒色の道～太閤岩～⑦～登山口(解散)
行動時間:約5時間30分

持ち物 日帰り一般装備、地図、弁当、コロナ対策

申込み 6月27日(月曜日)午後7時からCLまで
北斜面の地図、必要な方は池澤まで申し込んで下さい
コンビニでコピーします60円

CL 池澤晶子 090-8383-5857

SL 木下裕子
福田設子

解散後報告先 岡庭美恵子さん

古都・まち歩き **大徳寺～晴明神社**

今年は千利休生誕500年の年です。侘茶を大成させたその足跡をたどり、ゆかりの地を訪ねます。大徳寺では、千利休やそのまわりの人物にまつわる数多くの塔頭をゆっくり巡りましょう。

日 時	2022年7月4日(月)		
集 合	四条堀川バス停 北西乗り場	8時45分	または
	大徳寺バス停 (SLが待機)	9時30分	
	<ul style="list-style-type: none"> ・JR 京都駅より京都市営バスで約30分 (101・205・206) ・地下鉄北大路駅より京都市営バスで約5分 (1・101・102・204・205・206・北8・M1) 		
コース	四条堀川バス停 8:58 発→大徳寺→小川通り(裏千家・表千家・武者小路千家)→晴明神社→一条戻橋 12:00 解散		
持ち物	雨具 コロナ感染予防グッズ		
申し込み	6月30日までにCLにお申し込みください		
	CL	和泉奈緒美	090-7490-4183
	SL	林 導	080-3767-0749
		解散後報告先	五十棲節子さん

空也の滝

暑い季節になりました。私たちがよく歩く身近な愛宕山。ふもとの空也の滝に涼を求めて出かけましょう！月の輪寺登山口から、川沿いに20分弱の緩やかな階段を登ると見事な滝に出会えます。一度訪ねてみませんか？「その昔、空也上人（903～972）が修行をしたことからその名が付いたといひます。高さ15m程で流れ落ちる滝からの滴で夏でも涼しいです」とあります。昨年は夕立に会い引き返しました。今年は天気に恵まれますよう！帰りにかき氷でも頂きましょう！

日時 2022年7月6日（水）

集合 嵐山京都バス乗り場 9時
9時13分のバスに乗ります。

コース 清滝バス停－金鈴橋－林道－月の輪寺登山口－八大龍王
鳥居－空也の滝－同じ道を帰る－清滝バス停－嵐山駅
解散 歩行時間3時間程度

持ち物

リュック お助け袋 自分の救急袋 弁当 お茶 雨具
消毒液 マスク 虫よけ など

C L 山下美喜子 090-2100-4084

S L 参加者から

申し込み締め切り 5日19時 C L山下まで
メール歓迎

解散後報告先 五十棲節子さん



いろいろな道からポンポン山⑮

日にち 2022年7月9日(土)
集 合 8:30 阪急東向日駅西口
阪急バス乗り場(8:42発善峯寺行に乗車)

■山は歩くルートによって違った顔を見せます。コロナ禍のもと近郊の山でこうしたささやかな山の楽しみ方をしましょう。

■今回は、6月に雨天中止したコースのリベンジです。少し長めですが、白糸の滝や大展望台、竈ヶ谷や往生院、早尾神社などポンポン山界隈の隠れた名所を訪ねます。帰りは一日に3~4本しかない長峰バス停をめざしますが、時間(16:27発)が合わなければ灰方まで歩きます(+10分)。

■参加希望の方は必ずCLまで申し込んでください。**申し込みは1週間前の7月2日(土)午後7時から予定人数到達まで**。CL・SLを除き募集は10人程度。CLの下記メール、携帯SMSなどで申し込んでください。山行時雨天の場合は中止です。

【アクセス・コース】

阪急東向日駅西口→<阪急バス>→善峯寺~白糸の滝~大沢峠~大展望台~釈迦岳~ポンポン山~リョウブの丘~竈ヶ谷~杉谷~往生院~三鈷寺~早尾神社~長峰バス停(灰方バス停) →桂駅もしくは東向日駅
※実歩行 約5時間(総行動 約7時間)

【持ち物】

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

CL: 馬場 重明 (TEL 090-1025-1843)

※メール sbaba4910@maia.eonet.ne.jp

SL: 島田江里子・永本芳江

【解散後報告先: 岡庭美恵子さん】

比良・比叡トレイル5

—仰木峠から伊香立峠—

6月に雨天中止となった例会の再チャレンジです。

戸寺バス停から仰木峠に登り梶山へ。梶山からはさらに稜線を北上、樹木の香りに満ちた林の中をいくつかの小さなピークを越えながら伊香立峠まで進みます。伊香立峠からは林道を利用して堅田方面へ下山。ゴールの伊香立小学校まで堅田の棚田が広がります。真夏の日差しが照り付けるこの7月、こまめな水分補給を心掛け、熱中症予防に細心の注意を払いながら一緒に歩きませんか？

日時 2022年7月10日（日）

集合 地下鉄国際会館前 京都バス④バス停付近 7時50分
8時03分発大原行に乗車予定。

コース 戸寺バス停—仰木峠—小野山—梶山—伊香立峠—伊香立小
…バスまたはタクシー（約2000円/台）利用…JR堅田駅
目安：歩行時間 約6時間、歩行距離 約9km

持ち物 日帰り一般装備 お弁当 十分な飲料水と塩分
コロナ対策（マスク）、虫よけスプレーなど

中止連絡 前日の午後までに判断し、連絡いたします。
また、当日の猛暑予報や前日の大雨の場合も中止することがあります。

申し込み 7月2日8:00～ CLまでお願いします。

メール歓迎、先着8人程度まで

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

SL 山下美喜子、加藤ゆり

解散後報告先：岡庭美恵子さん

三上山

(標高 432m)



三上山は、近江富士とも呼ばれ、どこから見ても際立つ美しい山容です。登山道には岩場もあり、チョットした岩登りが楽しめます。山頂手前の露岩の上からは、素晴らしい眺望です。近江富士を背にパノラマコース（北尾根）を歩いた後、摩崖仏にも立ち寄ります。

雨天中止の場合、前日に西山メールでお知らせします。

メール利用出来ない方、前日PM7時までに問い合わせください。

日 時 7月10日(日) AM8:45 集合

集合場所 **JR 野洲駅** 改札口出た正面

(トイレは、駅の外にもあります)

コース JR 京都 08:07 発米原行=JR 野洲 08:39 着--09:00 発滋賀
バス=山出前着---登山口(表登山道) ---三上山---中腹道分岐---古代峠---
妙光寺山への分岐---岩神分岐---岩神---摩崖仏---野洲中学---JR 野洲駅
約5時間

参考 ★ (米原行) 島本発 7:48 長岡京発 7:54 向日町発 7:57

★ バスは、カード不可 230円小銭用意

地 図 国土地理院 1/25000 図 野洲

持ち物 日帰り一般装備、弁当、コロナ対策グッズ

申込み 7月1日 8:00より10名(CL, SL含む)程度 CLまで

CL 旭 真 Tel 090-4900-1598

Mail: makotoasahi@ab.cyberhome.ne.jp

SL 木地 弘恵 Tel 090-3944-3560

解散後報告先 岡庭美恵子さん

光明寺裏トレーニング

先日、実施されたクリーンハイク①コース「光明寺・儀仗池・放丈池」にご参加くださった永柳さんが、西山メールで配信された写真をご覧いただけましたか？光明寺裏が美しく素晴らしい所だと再認識された方も多いと思います。

さて、梅雨に入りましたが、光明寺から子守勝手神社へは簡単に行けるようになり、境内の階段横に群生している「あじさい」を楽しみにしています。瑞々しいあじさいの花姿を見に、晴れ間を見つけて気晴らしのトレーニングをしませんか？

日 時 7月13日（水曜日）

 7月27日（水曜日）

時 間 午前 9：00～11：00

集合場所 光明寺駐車場

コース 光明寺から梅林（野山）まで

持ち物 日帰り一般装備、水分多め、コロナ対策グッズ、虫対策

C L 春 豊子（Tel 075-955-8503 または 070-6540-2365）

 *天候が不安定で実施の判断に迷われたら、
 CLまで問い合わせをしてください。

S L 古塩 幸子

解散後報告先 五十棲節子さん

西山トレイル 清滝～上桂

北山トレイル終点 金鈴橋からの金鈴峡と落合から保津峡の絶景、六丁峠を経て嵯峨鳥居本から嵐山への観光地、松尾山から苔寺谷を経て上桂迄、変化に富んだコースでトレイル番号1～51を10キロほど歩きます。

暑い季節なので脱水、熱中症にならないよう、しっかり水分補給をしながら歩きましょう。

日 時 2022年7月13日（水）

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8時00分 阪急嵐山駅前バス停

コース 阪急嵐山駅バス停（8：17発）～清滝（8：32）～金鈴橋～落合～六丁峠～鳥居本～トロッコ嵐山～嵐山公園～渡月橋～松尾山～苔寺谷～阪急上桂駅 歩行時間約6時間

持ち物 日帰り一般装備 弁当 飲み物多め 感染防止グッズ
地図西山トレイル

参加申込 全体で8人程度（先着順）とします。

※申し込みは7月2日（土）午後7時から予定数到達まで。

C L島田 江里子 090-3703-5375 shimadaeriko4@gmail.com

S L北 千恵子

解散後報告先 峯尾靖子さん

はじめてのインドクライミング No.102

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。やまびこくらぶは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。ベテランや新鋭の皆さん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： 7月13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 旭 眞

解散後報告先 小原清志さん



7月例会案内（一般）

雨天中止

愛宕山

ひぐらしの滝～空也の滝

大杉谷方面に向かう途中でひぐらしの滝方面に進路をとり、道を探してトラバース気味に空也の滝方面へ向かいます（道なき道を進む可能性あり）暑い季節になってきましたので中身は濃く、時間は短めとなるように計画してみました。

日 時 7月19日(火) AM7:45 集合 7:56 乗車

集合場所：阪急嵐山バス停

コース

嵐山～清滝～大杉谷方面～ヒグラシの滝～空也の滝～東海自然歩道～清滝

歩行約4時間

地図 山と高原地図：京都北山、または2万5000/1：京都西北部

持ち物 日帰り一般装備、弁当、水分多め、コロナ対策グッズ、虫対策

申込み 6/20、8時より 10名（CL, SL含む）程度 CLまで
できれば、メールまたはSMSで。

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

S L 福田設子 Tel 090-5901-9206

解散後報告先 岡庭美恵子さん

7月例会案内（らくらく）

グルメ山行④

『六甲山林間コースを歩く』

酷暑の時期ですが、涼しい六甲山の林間コースを歩きます。六甲山ケーブルを利用して山頂駅へ。六甲山ビジターセンターから有馬を見下ろすダイヤモンドポイントを目指して静かな林間コースを歩き、食事処へ。眼下に神戸の街並み、港を見ながらオシャレなランチ頂きましょう！！！！

日 時： 7月 22日（金） 雨天中止
雨天が予想される場合は前日の夕方に西山メールで連絡致します。

集 合： 阪急 六甲駅 改札口前 9時

コース： 阪急六甲駅→（バス）→六甲ケーブル下→（六甲ケーブル）→六甲山上駅～六甲ビジターセンター～（ノースロード）～ダイヤモンドポイント～丁字ヶ辻～記念碑台→（バス）→六甲ガーデンテラス内の食事処（13時到着予定）
食事後、ゴルフ場を通り、六甲ケーブル山上駅で解散

食事処： 六甲ガーデンテラステラス内 Granite Café
スープ、サラダ、ヘルシー小鉢 本日のメインディッシュ
ライス or パン、プチデザート、飲み物付き
1,700～2,200円程度 予約が出来ないので、遅めの時間

持ち物： 日帰り一般装備、おやつ、飲み物持参のこと

地 図： 六甲山ハイキングマップ（ビジターセンターで入手無料）

参加申込： 7月 15日（金）午後7時よりパソコンメールで CL へ
ken-beard@iris.eonet.ne.jp

CL,SL を含め、10名とします。

CL：林 謙佐郎

SL：草場克彦

090-1488-9299

090-8484-5114

解散後報告先 五十棲節子さん

比良、薬師ノ滝～小女郎峠～蓬萊山～打見山

日時：7月23日(土)

集合：7:10 JR京都駅湖西線ホーム前から2両目

行程：京都駅 7:24→8:03 蓬萊駅 8:20……9:40 薬師ノ滝 9:50……
11:40 小女郎峠(昼食) 12:20……13:10 蓬萊山 13:20……
14:00 打見山ロープウェイ山上駅 14:10→14:20 山麓駅 14:30…
…15:10 JR志賀駅 15:23→15:57 京都駅

*当初一般コースで立案していましたが、CLの体力を勘案して
ロープウェイ(運賃1,900円)利用での下山にいたしました。
登りは急勾配できついです、できるだけゆっくり歩きたいと思
っています。

持物：日帰り一般装備、弁当、飲み物(充分に)、
地図山と高原地図「比良山系」、地理院地図「比良山」

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

SL：操谷俊之 090-1916-1452

参加申込：松宮まで

解散報告先 峯尾靖子さん

ポンポン山 (オオキツネノカミソリ)

オオキツネノカミソリを見に行きましょう。蕾いっぱいか、満開の花いっぱいか、楽しみです。この時期は (イヌショウマ) (オニノヤガラ) など見ることができます。帰りはハンノキ坂を下り、杉谷で (チダケサシ) (ツチアケビ) を観察しましょう。

日 時 **2022年7月23日 (土) 雨天の場合は7月25日 (月)**

集 合 **善峯寺バス停 9時10分**
(阪急バス 向日町駅 8:30 発 東向日 8:37 分発)

コース 善峯寺バス停 9:10～杉谷～東尾根～竈ヶ谷～
～イヌブナの森～ハンノキ坂～杉谷～善峯寺バス停

持ち物 日帰り一般装備 コロナ対策グッズ

申し込み 7月16日 (土) 午後8時から CL 福田 約10名

地図 「北摂・京都西山」 「1:25000 地形図 京都西南部」

CL 福田設子 090-5901-9206

SL 谷口信子 090-6664-7342

解散後報告先 峯尾靖子さん



<初歩から学び楽しむ>

目俵・インドアクライミング③〇

日時 2022年7月23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きます。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7月9日(土)午後7時から10人程度。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。

【参加費】 600円（体育館利用料金 ※吹田市民以外）

【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。
※安全なビレイ（確保）は体重差20kgまでです。現状では体重80kgを超える方は参加できません。

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

CL 馬場重明（090-1025-1843）

※メール sbaba4910@maia.eonet.ne.jp

SL 北川真理

[解散後報告先：小原清志さん]

7月例会（健脚）

荒天中止

蓮華温泉～白馬岳 2932・雪倉岳 2610

昨年 蓮華温泉から眺めて、憧れをもって見ていた朝日岳・雪倉岳に行きたいと思いましたが、参加人数が少ないことで、コースを変えました。少ない人数でも安心度の高い一般的な道を選びました。長距離歩行なのでジャンルは健脚です。白馬大池・雪倉岳は、楽しみです。

日時 2022年7月25日（月）～28日（木）予備日29日（金）

山城 白馬岳

日程

25日（月） 京都駅9:09サンダーバード9号金沢行①—金沢駅11:14着 はくたか562号東京行き 11:57発④—糸魚川 12:46着 糸魚川バスアルプス口 13:55発—蓮華温泉 15:30着 泊

26日（火） 蓮華温泉—天狗の庭—白馬大池—白馬岳—白馬山荘泊
歩行時間9、5時間

27日（水） 白馬山荘—白馬岳—雪倉岳—白馬岳—白馬山荘泊
歩行時間8時間

28日（木） 白馬山荘—白馬岳—白馬大池—蓮華温泉
歩行時間8時間

※歩行時間 山と高原地図2022年版コースタイム×1.3です。
蓮華温泉 15:45バス—糸魚川着 17:20 17:31発はくたか569号
金沢行②—金沢 18:22着 サンダーバード44号大阪行 18:42発②
—京都駅 20:54 解散

C L 山下美喜子 090-2100-4084

S L 加藤ゆり 090-5659-0625

野村輝行 090-6673-6018

予算 宿泊代 13000円×3泊 バス1790円×2 JR10000円×2
申し込みはあと2名受け付けます。7月5日締め切りです。

留守本部 馬場重明さん

7月例会（一般）

苗場山

苗場山（2145m）は新潟県と長野県の県境に位置する山です。山頂部は平坦な高層湿原で、池塘巡りの散策が楽しめます。ただコース途中には、急登が続いたり鎖場があったりして厳しいところもあります。今回は秘湯と登山を組み合わせた計画にしました。

日程：2022年7月27日（水） -- 29日（金）

行程

7月27日（水） 京都駅新幹線ホームに7：30集合

新幹線のぞみ号・とき号を乗り継いで越後湯沢着 11：34

越後湯沢駅前からタクシーで赤湯温泉の登山口（小日橋）まで移動

歩行：小日橋 → 釜段の滝 → 赤湯温泉

歩行時間：2時間30分

宿泊先：赤湯温泉山口館

7月28日（木）

歩行：赤湯温泉 → 昌次新道分岐 → 桂ノ沢 6合目 → フクノベ平
→ 深穴岩 → 苗場山自然体験交流センター

歩行時間：6時間30分

上記センターに到着後、山頂付近の散策

宿泊先：苗場山自然体験交流センター

7月29日（金）

歩行：苗場山自然体験交流センター → 神楽ヶ峰 → 下ノ芝 →
和田小屋 歩行時間：4時間

和田小屋前からタクシーで越後湯沢駅まで移動。

駅前の温泉で入浴予定。

新幹線とき号・ひかり号を乗り継いで京都に戻る。

京都着 19：37 の予定

CL：依田敏夫 090-8218-3715

SL：村田君代 090-9703-7175

参加費用：65000円程度

参加者：旭眞 和泉奈緒美 太田純江 林導 林正 村田君代
山崎富美江 依田敏夫 （CL、SLを含めて8名）

留守本部：永柳辰夫さん

7月例会案内（健脚）

北岳～塩見岳

山小屋の電話予約に参加者全員に協力してもらって、何とかとれました。本番の、3000mの爽快な稜線歩きを楽しみましょう。

日 時 2021年7月27日(水)～31日(日)（車中1泊+3泊5日）

日 程

(1・2日目) 京都駅八条口 23:03 発(高速バス)→甲府駅南口 6:52

→8:48 広河原～白根御池～肩の小屋(泊) コースタイム5時間55分

(3日目) 肩の小屋～北岳頂上～間ノ岳～熊ノ平小屋(泊)

コースタイム4時間40分

(4日目) 熊ノ平小屋～塩見岳～塩見小屋(泊) コースタイム6時間35分

(5日目) 塩見小屋～三伏峠～鳥倉登山口 14:25(バス)→松川インター

→(高速バス)→名古屋 20:02 発(新幹線)→

20:54JR 京都着

コースタイム5時間20分

費用：約¥60,000(交通費・宿泊費)

持ち物：日帰り一般装備、ヘルメット、コロナ対策備品

地図：山と高原地図「北岳」

参加者： CL、SL、井上、鹿島、木地、能登、深田 計7人

CL 田村 太二

携帯 090-2108-6099

Eメール kitto@nike.eonet.ne.jp

SL 操谷 俊之

携帯 090-1916-1452

留守本部 久世谷登志子さん

雲の平

兄と初めて一緒に行った北アルプスは「雲の平」でした。
その時の景色が忘れられずもう一度行ってみたいくなり計画しました。

日 時 2022年8月5日（金）～9日（火）

日 程 4泊5日

5日（金）京都駅・特急ひだ 25号 8:31 発－12:24 高山：高山飛騨バスセンター12:40－14:12 新穂高温泉（1117m）～わさび平小屋（1400m）（泊） 歩行2時間

6日（土）わさび平～鏡平（2300m）～双六小屋（2600m）（泊）

歩行8時間20分

7日（日）Aルート：双六小屋～（トラバース道）～三俣山荘～

日本庭園～祖父岳分岐～スイス庭園～雲の平山荘（泊）

Bルート：双六小屋～三俣山荘～鷲羽岳～祖父岳～雲の平山荘（泊）歩行7時間20分（Aルート）歩行9時間20分（Bルート）

*基本はAルートですが、当日の天候、メンバーの調子、健康状態などで、Bルートを挑戦したく計画しています

8日（月）雲の平山荘～アラスカ庭園～木道末端～薬師沢出合い～

左俣出会～太郎平小屋（泊） 歩行7時間50分

9日（火）太郎平小屋～五光岩ベンチ（2196m）～展望良い～折立

歩行4時間10分

＝タクシー＝有峰口 13:52－14:43 富山電鉄～富山駅 15:17
－新幹線つるぎ721号－15:40 金沢 16:00－特急サンダーバード34号－18:09－京都（解散）

費用 73,000円程度（ジパング使用の場合割引あり）

参加者 池澤晶子、和泉奈緒美、小西弥生、鈴木洋一、林正、林導

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

S L 林正 090-6986-4392

留守本部 依田敏夫さん



四阿山 (あずまやさん)

日時 8月22日(月)夜～24日(水)
集合 8月22日(月)午後11時
京都駅中央改札口前

●日本百名山・四阿山(2354m)に登りましょう。花の名山・根子岳から縦走するやや厳しいコースです。費用を安くあげるために深夜バス(JRバス青春ドリーム信州号/4列シート)で向かいます。

●日程・コース概要(案・予定)

【第1日目・8月22日(月)】

[移動] 京都駅烏丸口 23:30→<JRバス青春ドリーム信州号>→8/23
7:10 上田駅到着 ※前夜泊で上田駅集合も認めます(CLへ事前申請)

【第2日目・8月23日(火)】

[移動] 上田駅前お城口 8:15 発→<上田バス>→菅平高原ダボスバス停
[歩行] 菅平高原ダボスバス停～菅平牧場料金所～菅平牧場管理事務所・
駐車場～展望台～根子岳～大隙間～四阿山～中四阿～菅平牧場管理事務所・
駐車場～宿舎・ペンションラーチ(泊) ※実歩行7時間30分

【第3日目・8月24日(水)】

[歩行] 宿舎～菅平高原周辺散策(2時間)

[移動] 菅平高原ダボスバス停 12:55→<上田バス>→上田→<しなの鉄
道>→篠ノ井→<しなの>→名古屋→<ひかり>→京都 19:00 頃着

●装備・持ち物: 日帰り必携装備、感染防止対策グッズ、着替え、地図

●費用: 約30000円(交通費約20000、宿泊費約10000) JRキップは各自

●参加希望の方は必ずCLまで申し込んでください。**申し込みは7月1日(金)午後7時から予定人数到達まで(最終〆切7/20)**。CL・SLを除き募集は5人(計8人)程度。CLの下記メール、携帯SMSなどで申し込んでください。※打ち合わせは7/21(木)教育部会後20:30～事務所で。

CL: 馬場重明 (TEL 090-1025-1843)

※メール sbaba4910@maia.eonet.ne.jp

SL: 木地弘恵・福田設子

【留守本部: 永柳辰夫さん】

8月例会（一般）

八柱山

八柱山（やばしらやま；2114.3m）は、八ヶ岳の中でも訪れる人が少ないマイナーな山です。コケのはえた樹林帯の中を歩くこと、および池巡りを楽しむことにします。天候に恵まれれば八柱山の山頂からは富士山も見えるでしょう。

日程：2022年8月26日（金） -- 27日（土）

行程

8月26日（金） 京都駅新幹線ホームに7：20集合

東海道新幹線・中央線を乗り継いで茅野着11：34

茅野駅前からタクシーまたはバスで麦草ヒュッテまで移動。

麦草ヒュッテ到着後、白駒池まで往復（バスで移動した場合は省略するかコースを一部カット）。

歩行：麦草ヒュッテ → 白駒池 → 麦草ヒュッテ

歩行時間：2時間30分

宿泊先：麦草ヒュッテ

8月27日（土）

歩行：麦草ヒュッテ → 雨池 → 八柱山 → 雨池 → 雨池峠 →
北八ヶ岳ロープウェイ山頂駅

歩行時間：6時間

ロープウェイで下山します。

北八ヶ岳ロープウェイ発14：55のバスで茅野駅まで移動。

茅野駅から中央線・新幹線を乗り継いで京都着20：12の予定。

CL：依田敏夫 090-8218-3715

SL：村田君代 090-9703-7175

参加費用：40000円程度

参加申し込み：7月1日（金）以降にSLまで連絡ください。

定員8名。

留守本部：永柳辰夫さん

9月例会案内（健脚）

石鎚山 弥山 1974m・天狗岳 1982m

石鎚山は四国石鎚山脈の主峰で西日本の最高峰です。

また古くから信仰の山として崇められた霊山です。

山岳修行の場として、登山道には連続する鎖があります。登りは全員1の鎖33mに挑戦します。2019年に計画しましたが雨予報で中止にしました。数年経て今回新たに計画しました。

紅葉、瀬戸内海の眺望を期待して歩きましょう。

日時 9月30日（金）夜～10月2日（日）朝
行程 9/30（金）大阪南港 22：00 発オレンジフェリー
10/1（土）東余港 6：00 着＝タクシーで石鎚山ロープウェイ
前＝山頂成就駅－成就駅－八丁坂－夜明峠－1の鎖－2の
鎖小屋－弥山－天狗岳往復－弥山－2の鎖小屋－夜明峠－
八丁坂－山頂成就駅＝下の駅 歩行 7.5～8時間
タクシーで温泉へ、夕食
東予港 22：00 発オレンジフェリー
10/2（日）大阪南港 6：00 着～大阪～京都

リーダー C L 安達正明 S L 日野加代子 吉田京子
費用 25,000 円程度（フェリー往復・タクシー・ロープウェイ・他）
申込み C L 安達まで（リーダー含め8人）
7月24日（日）8時～
adachi_m50@mbox.kyot-ineto.or.jp
携帯090-9884-6186メール希望
申込み条件は今年の三点支持参加者

打ち合わせ別途連絡します

留守本部 永柳辰夫さん

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	鎌倉山 (950. 5m)		
日 時	2022年5月21日(土)	天 気	曇り
リーダー	山下美喜子	サブリーダー	加藤ゆり 野村輝行
<p><参加者> 会員 6名 (男性2名 女性4名) 片山富子 加藤ゆり 北千恵子 野村輝行 前原利生 山下美喜子</p>			
<p><コースタイム> 出町柳バス停7:45=坊村バス停8:41~登山口9:05~ブナ平10:13 鎌倉山山頂11:13昼食 12:00発~千年杉12:13~鎌倉山山頂 12:44~ピストン ブナ平13:30~城鼻14:26~登山口下山14:30 「葛川かや葺の家」見学 解散 (タクシー15:50=堅田駅)</p>			
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> ・土曜日の出町柳からのバスは登山客が殆どで！！さて、どの山に登るのか！！私たちは国道367号線を挟んで、武奈ヶ岳の反対側の鎌倉山に登りました。登山口からいきなり急登、道幅も狭く、皆慎重に登りました。ブナ平からはなだらかな登り。大木のしゃくなげの木を見かけましたが、今年はずれ年。残念でした。でもブナ林の新緑は素晴らしかったです。 ・予定時間より早く鎌倉山山頂に到着。早めの昼食を終え千年杉の見学へ道なき道の下り、千年杉発見、迫力の杉でした。再び鎌倉山山頂に登り、少し歩きにくかったです、ブナ林までの下りの道はたわいのない雑談をしながらの比較的楽な下りでした。しかし城鼻からの下りは急降下の下りで注意して下りました。 ・予定時間より早く下山でき、資料館での見学とお手洗い拝借。かや葺の家の見学は初めての参加者がおられ、ボランティアのご婦人の説明に興味深く聞きっていました。 ・ヒヤリハットなし <p style="text-align: right;">記入者 加藤ゆり</p>			

<ジャンル> 一般	 山行報告			西山H C
行き先	いろんな道から ポンポン山⑭			
日 時	2022年5月21日(土)	天気	曇り	
C L	馬場重明	S L	永本芳江	
≪参加者≫ 7人(男性1人女性6人)…… 足立光子、和泉奈緒美、小西弥生、則座美智子、永本芳江、馬場重明、山崎富美江 ※敬称略				
≪アクセス・コースタイム≫ 東向日駅西口・京都銀行前 8:30→<タクシー>→8:57 金蔵寺(ストレッチ) 9:05 発～9:25 無縁塚(休憩5分)～9:40 ハンノキ道出合～10:00 東尾根の峠(休憩5分)～10:28 竈ヶ谷No.32 標識～10:40 フクジュソウ保護地テント(休憩10分)～11:06 リョウブの丘(休憩5分)～11:25 ポンポン山(昼食) 11:55 発～12:21 釈迦岳(休憩6分)～12:42 大杉(休憩5分)～13:04 美女山入口～13:09 美女山(四等三角点 599.0m 休憩6分)～13:21 美女山入口～林道工事中～13:48 展望ベンチ手前(休憩7分)～14:10 川久保山(三等三角点 402.4m)～14:38 林道開通記念碑～14:48 川久保バス停(14:50 解散) / 15:07→<高槻市営バス>→15:28 JR高槻駅→阪急高槻市駅→各地へ				
≪リーダー報告≫ ◆金蔵寺までタクシーで入ったが、運転手さんは二人とも「金蔵寺を知らない」という。狭い山道を恐る恐る運転していたのでヒヤヒヤした。料金は一人800円ほどで、意外と安かった。 ◆いろいろポンシリーズ初参加のベテラン会員さんが何人かいたが、「このルートやろか」と地図でよく勉強されてきていたので恐縮した。 ◆お墓のお墓(金蔵寺無縁塚)を眺め、東海自然歩道からハンノキ道、東尾根を乗越して竈ヶ谷に下り、西尾根を登り返してポンポン山。土曜日だが天気が不安定という予報のためか意外と人は少なかった。 ◆釈迦岳から大杉に下り、ここから川久保尾根に取りつき、美女山(四等三角点 599.0m)や川久保山(三等三角点 402.4m)を訪ねた。美女山は「びじょ(さん)」ではなく「みめ(やま)」と言うらしい。昨年9月に付けたという標識に書かれていた。いずれにせよ名前負けしている山。 ◆川久保尾根は台風・豪雨による倒木の撤去のため、今年「3月2日まで」通行禁止となっていたが、まだ「通行禁止標識」は残されたままだった。林道工事で見晴らしは良くなったが、登山路が寸断されておりわかりにくくなっていた。遅咲きのモチツツジが目を楽しませてくれた。ヒヤリハットなし。 <div style="text-align: right;"><報告：馬場重明></div>				

ジャンル 一般	 山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	地蔵山～愛宕山		
日時	2022年5月21日(土)	天気	曇り
リーダー	安達 正明	サブリーダー	木地 弘恵
<p><参加者> 会員8名、一般1名、計9名（男性4名、女性5名） 安達 正明 猪倉 清 猪倉 美佐子 上脇 和子 木地 弘恵 操谷 俊之 林 導 吉田 京子 新開志のぶ（一般）</p>			
<p><コースタイム> 京都駅 7:45+++8:24 八木駅 8:27===越畑 9:00---ゲート（ストレッチ） 9:25---9:45 芦見峠---10:30 休憩---11:00 地蔵山---11:40 昼食 12:05---12:30 山頂トイレ前休憩所---13:10 水尾分かれ---13:55 休憩-- --14:05 荒神峠---15:15 保津峡駅（解散）</p>			
<p><リーダー報告></p> <p>越畑のバス停にはスペースがないので、害獣除けフェンスのゲートまで行き、あいさつ、ストレッチをして出発する。</p> <p>芦見峠からの登りでワラビが生えていたので、後方の二人が採りながら行く。SL 木地さんのリードで快調に登る。</p> <p>地蔵山は一等三角点の山である。地蔵山で早めの昼食にしようかと思ったが、早すぎるので、30分程歩いて、尾根上の広場を見つけて昼食にする。</p> <p>愛宕山頂では、クリンソウ、ツツジが目を楽しませてくれた。つつじ尾根のツツジも十分に楽しめた。</p> <p>今回は一般の方に1名参加していただいたが、楽しんでいただいたようでよかったと思う。</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 教育部	 山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	初級山登りセミナー ＜第2回 実技①＞ 愛宕山		
日時	2022年5月22日(日)	天気	晴れ>曇り
リーダー	安達 正明	サブリーダー	馬場 重明
<p>＜参加者＞会員 13名、一般 5名、計 18名（男性 7名、女性 11名） 受講生(一般) 伊藤明代、佐武茂樹、瀬古京子、松井美智子、森澤健二 受講生(会員) 足立光子、石田諒子、今村富久美、大西育子、木下裕子、 谷口信子、松野周治 スタッフ(会員) 安達正明、永柳辰夫、中村好夫、馬場重明、深田雅子、 福田設子</p>			
<p>＜コースタイム＞ 阪急嵐山駅前 BS8:05==8:25 清滝---ケーブル駅跡(学習・ストレッチ) 9:10---9:40 月輪寺登山口~10:20 身助地藏---11:05 月輪寺先--- 11:35 大杉谷分岐手前---12:05 愛宕神社石段下---社務所周辺(昼食・ 学習) 13:35 ---14:00 水尾分れ---14:30 五合目---15:00 三合目(休憩・ 学習) 15:20---16:00 表参道鳥居---16:15 清滝 BS (16:20 解散) 1班: 11:50 大杉谷分岐先(休憩・昼食) 12:40---13:00 石段下(社務 所周辺で合流)</p>			
<p>＜リーダー報告＞ 清滝のケーブル山麓駅跡で、基本的な歩き方の講習を行なった 後、ストレッチをして出発。広場から梨の木林道に下るわずかな急 坂で実践してもらった。 大杉谷分岐付近で休憩しようと思っていたが、その手前で一般 受講生の1名が体調不良を訴え休憩する。歩き始めてしばらくする と再び体調不良で休憩。他の班は先に行ってもらった。なかなか回復 しないので、おにぎりを食べてもらった。そのまま昼食休憩にする。 その後は何とか山頂までたどり着き、一緒に装備等の講習を受 けてもらった。 下山の途中でも3合目の休憩時に歩き方の講習を行なった。 *ヒヤリハット 前記体調不良のほか、下山時に足を痛めて歩行が 困難になった一般受講生がいた。 記入者:安達正明</p>			

ジャンル 健脚	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	釣瓶岳 (比良山系)		
日時	2022年5月22日(日)	天気	晴
リーダー	旭 眞	サブリーダー	木地弘恵
<p><参加者> 会員 7名 (女性4名 男性3名) 旭 眞、井上美智子、大田喜代恵、木地弘恵、操谷俊之、田村太二 能登恵美子</p>			
<p>J R比良駅 (バス 8:20) =イン谷口 8:32---大山口-9:04--ダケ道 ---北比良峠 10:36---イブルキノコバ---広谷---ナガオ尾根---釣瓶岳 12:25---広谷 13:35---イブルキノコバ---北比良峠 14:30---大山口 16:00---イン谷口 (バス 16:40) 発 = J R比良駅</p>			
<p><リーダー報告></p> <p>◆今日は、登山客が多く比良駅でのバスは超満員である。大山口へ行く道も人で溢れていた。トイレ前駐車場で体操の後、北比良峠へ向かった。</p> <p>◆ダケ道は、木陰が多く涼しくて気持ちよく歩けた。途中で咲いていた真っ赤な山つつじが美しく迎えてくれる。やがて北比良峠に到着し一息してから八雲ヶ原を楽しみながらイブルキノコバを経て広谷出合いに到着。ここからいよいよナガオ尾根に取り付く。取付き地点を探し、テープの印を見つけて取り付き、991 三角点の尾根の左側沿いに登り、尾根の上部道に出た。その後、稜線沿いに釣瓶岳を目指す。大変緑が美しい静かな道であった。やがて釣瓶岳へ到着しホットした。頂上では、15分程休息し行動食を取った。</p> <p>◆下山は、登りと同じ道を歩いたが、やはり広谷への下り地点からのルートが予想通り戸惑った。広谷分岐点を目指し何とかたどり着き、その後は、淡々と登りと同じ道で下山する。途中多くの登山者で渋滞する場面もあった。それにしても比良山でこんなに多くの登山者に出会うのは初めてである。皆の足並みも揃い、少し早いペースで歩けたので予定より早く下山でき、最終バスの時刻に間に合うこともできた。</p> <p>◆ ヒヤリハットなし。 記入者:旭 眞</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(小倉神社・桜の広場公園各コース)			
日 時	5月24日 26日 (火)(木)	天 気	晴れ	
	6月 2日 7日 9日 16日			
リーダー	吉田京子、能登恵美子	サブリーダー	各受付、下山担当	
<p><参加者> 1度でも参加された方(受付、下山担当した方○)</p> <p>猪倉美佐子 ○井上美智子 上田和美 太田澄江 ○北千恵子 ○北村初枝 桐村弘子 ○草場眞知子 桑原長治 ○永田芳江 ○能登恵美子 ○野村輝行 則包公子 日野加代子 福増久美子 峯尾靖子 山崎富江 山下美喜子 ○横山共栄 ○吉田京子 吉谷由美子</p> <p>5月24日8名 26日2名 6月2日8名 7日6名 9日11名 16日7名 男性2名 女性19名 合計21名</p>				
<p><コースタイム></p> <p>小倉神社コース(分岐テーブル迄往復)往復役1時間 桜の広場公園コース(山頂往復)往復約1時間</p>				
<p><リーダー報告></p> <p>○ 9日も一般の多くの方々に賑わいがあった。15分も歩けば汗だくになった、夏山に向けてのトレーニングに持って来いだ。会員でありお目にかかれない方々の参加が、数人有り嬉しく思いました。天王山の紫陽花はまだまだこれからのようです、楽しみに待ちましょう。</p> <p>○ 16日霧雨のような雨が少し降ったが、心配をよそに直ぐに止んだ。皆が頂上で、体験談から色々な発言が出て、ディスカッションが始まり楽しい時間を過ごすことができた。</p> <p>ヒヤリハット無し</p> <p>記入者 能登恵美子</p>				

ジャンル ビスターリ	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	島を登るシリーズ復刻版② 『瀬戸内海最高峰 星ヶ城山(817m)を登る』		
日時	2022年5月24日(火) ～5月26日(木)	天気	晴れ
リーダー	林 謙佐郎	サブリーダー	草場克彦
<p><参加者> 会員6名(男性3人、女性3人) 池澤晶子、草場克彦、林謙佐郎、福田設子、山口貴生、山下美喜子</p>			
<p><コースタイム></p> <p>*24日(火): 長岡天神 22時集合→神戸三宮→フェリー乗場 乗船手続きを済まして0時乗船</p> <p>*25日(水): フェリー乗場 1:00 出港→7:40 小豆島坂手港→(タクシー)→8:20 紅雲亭駅 8:30～表1 2景～10:20 寒霞溪山頂～10:45 三笠山～11:35 星ヶ城山東峰 11:50～12:05 星ヶ城西峰～12:50 山頂駅(昼食休憩) 13:50～裏8景～15:20 猪ノ谷池→(タクシー)→15:40 草壁港 16:01→(バス)→16:50 土庄港～17:00 旭屋旅館(泊)</p> <p>*26日(木): 旭屋旅館 7:45→(旅館送迎車)→8:05 瀧湖寺 8:15～鎖場、岩場～9:25 展望広場～10:10 皇踏山頂 10:25→岩場、崖下り 12:25 湊崎バス停 12:45→13:00 旅館～昼食処～14:00 フェリー→15:10 新岡山港→16:00 JR 岡山駅(解散)</p>			
<p><リーダー報告></p> <p>*往路のフェリーは全員分の個室が取れたので、十分に睡眠をとることができた。</p> <p>*坂手港への接岸が10分遅れたため、予定のバスに乗れず、タクシーで紅雲亭駅まで行くことにした。朝が早い為か、このロープウェイ駅は人影もなく閑散としていた。</p> <p>*寒霞溪の表1 2景は奇岩の連続、景色を堪能しながら歩くことができ、観光客や登山者にも会わず、気持ちいい林間歩きを楽しめた。</p> <p>*寒霞溪山頂駅では、1億円をかけた豪華なトイレで用を足すことができた。</p>			

- * 星ヶ城山は昔の城跡の遺構が沢山見られ、素晴らしい瀬戸内海の眺望景観を満喫することができた。
- * 昼食は山頂駅まで戻り、オリーブ牛コロケのハンバーガーセット満腹、ゆっくり休憩の後、裏8景を楽しみながらの下山、岩の上の落ち葉で滑りそうになり、気を引き締めての下山となった。
- * 宿泊の旅館はお遍路宿でもあるらしく、親切で心優しい対応に心が和む。夕食もおいしくいただくことができた。
- * 2日目は宿屋のご主人に山の中腹まで送ってもらいラッキー。
- * 皇踏山は修験道の山で、石仏群が沢山あるが、鎖場や崖道、慎重にかにの横ばい歩きや岩場の上り下りの連続、岩山歩きのトレーニングには最適の場所かも。
- * 皇踏山(394m)の山頂は大きな岩がゴロゴロした所で3角点あり。
- * ここからの下りは崖道で、滑りやすく、慎重にゆっくり降りる。高低差250mほどを、約70分かけておろることができた。もし、雨が降っていれば、大変難渋したかも。
- * 遅めの昼食は土庄港近くの麵処。素麵製造所の直営店で、生ソーメンをいただく。乾麵ソーメンよりモチモチ食感で、絶品だった。
- * 今回の山行は2日ともに天気に恵まれ、危険な個所もあったがヒヤリハットもなく、山行を楽しむことができた。

記入者 林 謙佐郎

会計報告	収入：参加料 20,000×6人	=120,000
(池澤晶子さん)	支出：フェリー(2回)	= 38,340
	タクシー(2回)	= 11,320
	バス(3回)	= 3,960
	宿泊費	= 60,000
	事務費	= 1,580
	返金	= 4,800
	以上合計	=120,000

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5月25日(水)	6月8日(水)	天気	曇り
リーダー	春豊子	サブリーダー	小塩幸子	
<p><参加者></p> <p>5月25日 3名(女性3名) 安達千代子 小塩幸子 春豊子</p> <p>6月8日 5名(女性5名) 久貝浩子 古塩幸子 春豊子 山下美喜子 吉田京子</p>				
<p><コースタイム></p> <p>光明寺駐車場 10:00(あいさつ 名前記入)～新しいダムの道～ 子守勝手神社～光明寺駐車場 12:00 解散</p>				
<p><リーダー報告></p> <p>5月25日 ダムが完成し、ダムに横を歩いて梅林に行く道が開通した。子守勝手神社横の新しく出来た広い道を通って梅林に向かった。谷を渡る手前で「タツナミソウ」を見つけた。谷に沿った竹林の中の道は荒れて薄暗く、太い孟宗竹がニョキニョキ生えていた。じめじめしたうす暗い竹やぶの中をしばらく歩いて行くと、野山に通じる明るい道に合流してほっとした。梅林まで行かずに、引き返した。</p> <p>6月8日 放生池の横を通りササユリの保護地を目指した。草が生い茂っていたが白いササユリとピンクの大きな花をつけたササユリを見つけた。ダムの横の道を通って子守勝手神社に行くと、アジサイがたくさんあり色づき始めていた。長池の近くの畑にホタルブクロが咲いていた。一般道を通って光明寺に帰った。</p> <p>*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 健脚	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	愛宕山 梨の木谷～竜の小屋		
日時	2022年5月27日(金)	天気	晴れ
リーダー	木地 弘恵	サブリーダー	安達 正明 福田 設子
<p><参加者> 会員8名、(男性2名、女性6名) 安達正明、木地弘恵、操谷俊之、永田芳江、深田雅子、福田設子、 吉谷由美子、吉田京子</p>			
<p><コースタイム> 清滝 8:35～月輪寺登山口 9:03～梨の木大明神 9:45～首なし地藏 10:54 ～竜の小屋 11:15(昼食)～愛宕山三角点 12:57～愛宕神社 13:30～ 水尾分かれ 14:00～荒神峠 14:35～つつじ尾根登山口 15:35～保津峡駅 15:40(解散)</p>			
<p><リーダー報告></p> <ol style="list-style-type: none"> ① トレーニング山行として取り組んだつもりなので、SLに前を歩いてもらい、歩き方を見て覚えるなど、した。 ② 梨の木谷登り口までが長く、梨の木谷、本谷(梨の木大明神より上の谷は“本谷”という)が急登なので、速さ調整が難しかった。 ③ 竜の小屋に11時過ぎに着いたが、昼食をとる適当な場所がないので、早めの昼食とした。 ④ 前日の雨で芦見谷の増水を心配したが、水も多くなく徒渉箇所もスムーズに行け、上手に渡れた。 ⑤ 三角点北尾根入口、下見の時に印をつけていたのが役に立った。 ⑥ シャクナゲの木々の間を歩いていく急登の道なき道はなかなかきつかったが面白い。 ⑦ 雑談で救急車要請する例会について、緊急連絡先、薬をわかるように記入したカード?を誰もが持つておくべき、などの話題が出た。 ⑧ 愛宕神社から水尾分かれまで、列が分断するほど遅れる人たちが出た「気を引き締めて、健脚ならではの歩きをしよう!」と声掛けをした。 ⑨ つつじ尾根は汗をかくほど、ピリッとした緊張感でけっこうな速さで下った。 ⑩ ヒヤリハットはなし。 <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	Viva around 唐櫃越 ③			
日時	2022年5月28日(土)	天	気	晴れ
リーダー	小西弥生	サブリーダー	村田君代	
<p><参加者> 会員14名 (男性 5名 女性 9名) 太田純江 鹿島和子 岸本貴美男 北千恵子 操谷俊之 小西弥生 西尾久枝 能登恵美子 林導 深田雅子 村田君代 安井昇太 山下美喜子 山本恵俊</p>				
<p><コースタイム> 阪急上桂駅8:30→松尾谷林道2号橋9:00～9:10→パノラマベンチ9:30～9:35→唐櫃越出合(馬の背)10:05→東ベンチ10:10～10:20→沓掛山(昼休憩)11:10～11:45→祠・松尾谷林道12:15～12:20→新烏ヶ岳13:15～13:20→松尾谷林道下山の手前13:40～13:50→松尾谷林道 17号橋14:10→林道油の谷休憩所出合ベンチ14:30～14:35→阪急上桂駅 解散 15:30</p>				
<p>リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> ★唐櫃越シリーズ第3回を実施 ★林道 2号橋から登り、途中パノラマベンチに寄り道。 ★樹木が綺麗に手入れされ、ベンチも作られていて京都市内が一望、心地のいい場所でした。 ★唐櫃越に出るまでの間で、休憩を取るタイミングが遅くなり、あまり足場のよくないところでの休憩になってしまいました。(リーダー反省) ★沓掛山に到着したのが、予定より早かったため 11時過ぎからの昼食になりました。 ★祠で休憩を取りましたが、あのモニュメントは??? 何のためのもの?いつも通るたびに?????です。 ★新烏ヶ岳はあまりピーク(p407)らしくなく、そそくさと下山。 ★松尾谷林道に下山してからの休憩場所では、若かりし頃に相撲をされていたという KK さんから、相撲の”四股”や”摺足”のレクチャーあり。道理で下半身がしっかりされているはず。 ★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> 岩登り	 山行報告 西山HC		
行き先	初歩から学び楽しむ 目俵・インドクライミング⑳		
日時	2022年5月28日(土)	天気	晴
C L	馬場重明	S L	上出克代
≪参加者≫ 9人(男性4人、女性5人) ※敬称略 旭 眞、猪倉美佐子、和泉奈緒美、上出克代、北川真理、小原清志、 馬場重明、松野周治、横山共栄			
≪アクセス・コースタイム≫ JR吹田駅・阪急相川駅～吹田市目俵市民体育館(9:00 集合)～各自ス トレッチ～9:15 開始～11:55 終了(解散)～JR吹田駅・阪急相川駅へ			
≪リーダー報告≫ ◆コロナが落ち着いてきた?ためか、人数制限が緩和された。しかし油 断せず、感染防止対策をしっかり行い、クライマーはマスクを外すが、 ビレイヤーその他はマスクをしっかり着用すること、声かけ・安全確 認を十分におこなうことを申し合わせた。 ◆新入会員の松野さんが初参加・初体験。ストレッチの仕方、ハーネス の装着方法、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、ビレイヤーとの安全チェック・声かけなどを伝えてチャレンジして もらった。スリムで身体が軽いせいか、1本目から難なく完登。ギャラ リーのみなさんもびっくり。所用があり11時には上がられたが、計3 本も完登された。息子さんも本格的なロッククライミングを楽しんでい るとのことで、末頼もしい新人です。 ◆最近はじめた人は、「ロッジでマイクライミングシューズを入手した」 とのことで、やる気満々。果敢に挑戦していた。 ◆新人さんの活躍にベテランさんもハッスル。それぞれ設定した課題に 挑戦していた。「9本登った」という強者が何人もいた。少し暑くなっ てきたが、まだバテるほどではないので、身体の動きがスムーズになる。 そのためかもしれない。他の一般市民は0。貸し切り状態で楽しめた。 ヒヤリハットなし。 <p style="text-align: right;"><報告:馬場重明></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	(初級山登りセミナー第3回実技) 大文字山		
日時	2022年5月29日(日)	天気	晴れ
リーダー	中村 好夫	サブリーダー	永柳 辰夫
<p><参加者> 会員12名、一般4名、計16名(男性6名、女性10名) スタッフ 永柳辰夫、中村好夫、馬場重明 深田雅子 福田設子 会員 足立光子 今村富久美 大西育子 木地弘恵 木下裕子 谷口信子 松野周治 一般 伊藤明代 澤居修 瀬古京子 森澤健二</p>			
<p><コースタイム> JR 山科駅(8:00集合、本日の説明)～毘沙門堂(8:30、磁石の使い方 説明、9:10)～後山階稜～林道・谷道～東山トレイル合流～大文字四 辻～大文字山三角点(11:40、昼食・解説、12:35)～火床(13:00)～ 善喜山～月待山～銀閣寺登山口～銀閣寺前トイレ横(14:40、解散)</p>			
<p><リーダー報告></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 真夏日にもなりそうだったので、水分補給をしっかりとお願いした。 2 第3回・実技の大文字山の目的は、実際の地形が地形図にどのように書かれているのか？地形図に書かれた地形は実際にどうなっているのかということを確認することを主たる目的とした。 3 出発点の毘沙門堂前で、A 地点と B 地点の角度を磁石を使っての はかり方と進行方向を確認するやり方、また、地図上での距離を測り、現実の距離の算出方法などを勉強した。 4 ポイントポイントで、地形図と現地の地形を確認し、地図の活用への理解を深めた。 5 大文字山三角点では、三角点、水準点、標高点、菱形基線測点等の解説をした。 6 展望の良いところで、見えるものの同定をした。 7 後山階稜からの林道は、台風の倒木は整備された後、大水により再び倒木が激しかった。林道の建設が進んでおり、登山道が変化しており、以前のイメージと大幅に変わっていた。 8 大文字山三角点の下りで道を間違えたが、すぐに気が付き本来の道に戻った。 9 皆さんしっかり歩き、学ばれた。前回から、膝痛などで欠席される方もあったのは残念。 10 ヒヤリハットなし。 <p style="text-align: right;">記入者:中村好夫</p>			

ジャンル レク部	料理教室 西山ハイキングクラブ		
会場	JR長岡京 バンビオ6F 食工房		
日時	2022年5月31日(火)	天気	曇り
リーダー	山下光子	サブリーダー	北村初恵
<p><参加者> 19名 (男性1名 女性18名) 安達千代子、池澤晶子、伊佐恵美子、植村節子、木地弘恵、北村初恵、 桐村弘子、久貝浩子、小林富子、田口博子、西千恵子、中瀬多恵子、 林謙佐郎、村上美枝子、持永由紀子、森淑子、山川千津子 山下美喜子、山下光子</p>			
<p><料理教室 時間> 8:45 会場に集合 9:00 レク部長、担当者の挨拶 9:05~11:30 料理 11:30~13:00 会食、デザート、コーヒー 13:00~13:30 片付け、点検、13:30解散</p>			
<p><リーダー報告> 「みんなで楽しむクッキング」 林謙佐郎さんにご指導いただきました。 美味しく食べられる欧風アレンジ料理を教えてくださいました。 【メニュー】 ① ブーレのココット ② ペスカトーレのスープパスタ ③ ロシアンサラダ ④ バケットトースト ⑤ 果物 ⑥ シフォンケーキ・コーヒー (シフォンケーキは持永さんと山川さんに作って頂きました) 皆さん、難しいと言いながら出来上がりました。 美味しく頂きました。</p> <p>皆さま、お疲れさまでした。</p> <p style="text-align: right;">記入者： 山下光子</p>			

ジャンル 一般	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	那岐山 1255m			
日 時	2022年5月31日(火)	天 気	曇り	
リーダー	深田雅子	サブリーダー	草場眞知子 永田芳江	
<p><参加者> 6名 (男性1名 女性5名) 草場眞知子 谷口信子 永田芳江 深田雅子 福田設子 前原利生</p>				
<p><コースタイム> 京都駅7:06 はくと1号=智頭駅9:42 タクシーで駐車場 大畑橋 10:25 発一登山口 10:50—西仙コース(尾根コース)—11:30 避難小屋 昼食 12:00—13:15 那岐山山頂 13:40—東仙コース—15:45 大畑橋 タクシ ーで智頭駅 16:52 智頭駅発 いなば 8号=上郡=姫路 18:10 新快速 =京都</p>				
<p><リーダー報告> ○昨年日帰りで後山に行った時、那岐山が望めました。色々調べると後山 の下車駅大原の先の智頭駅から鳥取県側を歩ける事が分かり計画をた てました。 ○天気予報にやきもきしましたが、雨は朝方までとみて予定通り実施しま した。当日はくと1号に2人乗り遅れるハプニングがあり6人でした。 ○雨のことを考えて尾根コースを上りました。木の根がはった岩を含む 斜面を慎重に登る(予想よりも長かった)と避難小屋に到着。きれいで立 派な小屋でした。小屋から45分ほど上がると稜線に出、滝山からずっと 縦走できる山々が展望できました。那岐山山頂では、それほど風もなく ゆっくり展望を楽しみました。 ○山頂から進むと目当てのサラサドウダンツツジがありました。この花は 大きくちょうど満開でやったー！と思いました。でもトンネルのようにあると 思っていたのは期待外れでした。東仙コースは階段がずっと続いている と案内にあったのでゆっくり下りましたが、ブナ林が素晴らしく苦にならず 歩けました。いい山でした。 ○ヒヤリハットなし。タクシーの運転手さんが今年度でタクシーはなくな るとの話にビックリ。過疎のためとか。</p>				
記入者:深田雅子				

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③善峯寺～ポンポン山			
日 時	2022年6月1日(水)	天 気	曇り時々晴れ	
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 7名 (男性2名 女性5名) 片山富子 岸本貴美男 北千恵子 夏原典子 安井昇太 山下美喜子 横山共栄</p>				
<p><コースタイム></p> <p>9:20 善峯寺バス停出発 → 古道 →9:40 (休憩～9:45) → 10:15 (休憩～10:20)→10:55 大沢峠(休憩～11:05)→ 展望台→11:30 釈迦岳(休憩～11:35) → 12:13 ポンポン山 着・(昼食～12:50)→ 東尾根→ 13:20 (休憩～13:25)→ 13:50 杉谷集落 (休憩～13:55)→ 14:30 三鈷寺 → 14:50 善峯寺バス停解散</p>				
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> ❁ 6月に入り 気候も暑くなったが まだ曇り空と木陰に助けられて それほど しんどくなく歩けたように思います。 ❁ 善峯寺から古道を大沢峠まで 急登もなく歩きやすい道でした。 ❁ 山は5月の新緑から初夏の少し濃い緑に変わりつつあるように見え ましたが うすいピンク色のモチツツジが何か所かで最後の花をみ せてくれました。白いエゴの花も見られました。 ❁ 前回(4月末)に何本か咲きかけていた 大沢峠のクリン草は終わって いました。 ❁ 順調にポンポン山に到着し 帰りは東尾根からおりました。 急坂で枯葉でおおわれた道は石ころもあり 注意して声をかけながら おりました。 ❁ 三鈷寺に立ち寄り 善峯寺周辺の紫陽花の景色を期待しましたが まだ咲きかけでした。 ❁ 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 ビスタリー	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	関西山城歩き⑩ 壺阪寺と高取城跡			
日時	2022年06月03日(金)	天気	晴	
リーダー	村田君代	サブリーダー	林 導	
<p><参加者> 会員 17 名(男性 6 名、女性 11 名) 池澤晶子、鹿島和子、上脇和子、草場克彦、公森満子、小西弥生 清水伊都子、高垣真二、田中佳代子、中村好夫、林導、深田雅子、 前原利生、村田君代、安井昇太、山下美喜子、和田喜美子</p>				
<p><コースタイム> 壺阪山駅 9:37 着-9:45 発--9:56 壺阪寺(約 30 分拝観)---10:30 ハイキン グ開始-10:40 登山口-10:50 五百羅漢岩-11:20 高取城跡入口-11:50 壺阪口門跡-12:10 本丸跡(昼食)12:45--12:50 高取山(天守跡)-- 13:25 国見櫓跡-13:40 二の門跡-13:45 猿石-14:15 宗泉寺分岐--(土 佐街道)--14:40 家老屋敷長屋門--15:00 壺阪山駅(解散)</p>				
<p><リーダー報告> *眼病封じで有名な壺阪寺には、何度も来た人がいたが初めての人の 為に約 30 分間、拝観してもらった。(600 円) *この日は夏の予報が出ており、水分補給のための休息を沢山とつ た。樹林帯は差ほど暑くなく、熱中症の方は出なかった。 *壺阪寺から暫くは自動車道を歩き、登山口からはしばらく急登だつた が、高取城入り口から歩きやすい道になった。 *いつものように中村さんに要所要所で説明してもらった。 *高取城跡は石垣が綺麗に残っており、天守から下方を眺めると、攻め 落とすのが難しいのがよくわかる石垣の並びが見渡せた。 *帰りの道は土佐街道を壺阪山駅まで歩いた。ここには、家老屋敷長 屋門、武家屋敷、薬の寺など見どころが沢山あり、じっくりかけて歩き たいところである。 *今回の高取城跡に初めて訪れた人は約半数おられ、皆さん満足され ていて、良かった。 *ヒヤリハットなし</p>				
記入者:林 導				

<ジャンル> 教育部	 山行報告 西山HC		
行き先	三点支持登降実習④ (実習会場：金毘羅山Y懸尾根取付)		
日時	2022年6月4日(土)	天気	晴れ
C L	永田潤平	S L	安達正明、猪倉美佐子
<<参加者>> 8人(男性4人、女性4人) ※敬称略 安達正明、猪倉美佐子、小原清志、五島ちまり、日野加代子、 永田潤平、福田設子、堀本信行			
<<アクセス・コースタイム>> 江文神社トイレ前～上の広場 9:30 (ストレッチ、ロープワーク実習、登降実習) 10:10 発～10:30 Y懸尾根取付～ (登降実習) ～11:30 (昼食) 12:00 再開～ (登降実習) ～13:30 終了・出発 13:35～13:45 江文神社トイレ前 (解散) ～ (戸寺バス停 14:33 発)			
<<リーダー報告>> ◆ 6月だが、カラッとしたお天気で、岩はベストコンディションでした。 ◆ 大規模な林道造成工事中。いつもの広場にも重機が出入りしていた。 ◆ 簡易チェストハーネス、ダブルフィッシャーマンズノットを復習し、2人1組でプルージックノットを練習した。2年ぶりの方も多かったが、思い出しながらの実施となった。自分はできても人に教えるのは難しいと改めて感じました。 ◆ Y懸尾根取付で、ビレイで登降するルート(赤色)とプルージックで登降するルート(黄色)の2ルートにロープをはる。 午前中は、黄色ルートを①空身で登る、②空身で登降、③荷物を持って登る×2回、午後は赤色ルート2回、黄色ルート2回と、効率良く8回の登降ができた。 ◆ 時間的には、もう1本、上部にも行ける時間帯でしたが、技術的なバラつきもあり、切り上げることにした。 ◆ 人数的にもちょうどよく、待ち時間が少ない中で集中して実習できたと思います。 ◆ ヒヤリハットありません。 <div style="text-align: right;"><報告者：永田潤平></div>			

ジャンル 超らく	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	クリーンハイク 1コース 光明寺～儀丈池～放丈池		
日時	6月5日(日)	天気	くもり
リーダー	岡庭美恵子	サブリーダー	春 豊子
<p><参加者> 計17名(男性3名、女性14名) 会員:16名(男性3名、女性13名) 安達千代子 永柳辰夫 永柳美恵 井野口淑恵 大田喜代恵 岡庭美恵子 桐村弘子 草場克彦 清水伊都子 鈴木純子 田口博子 春豊子 日野加代子 福井京子 村上美枝子 湯浅卓修 会友:1名(女性) 八尾てる美</p>			
<p><コースタイム> 光明寺 10:00～儀丈池 10:35～方丈池 11:00～光明寺 11:35 解散</p>			
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> 光明寺トイレ横のベンチにて本日の流れを説明し、クリーンハイクのアピール文をSLより読み上げてもらった。 儀丈池への山道は樹木が重なり、まさに緑のトンネル。竹の根元にキヌガサダケを発見。(ゴミじゃないよー 白っぼいので間違えかける。) 方丈池は今日も青緑色の池面、奥深い山にいるよう。乙訓自然を守る会が保護されているササユリを見に行く。このササユリは大輪でピークは過ぎていたがいい香りがしていた。 ササユリの咲く地の南側に昨今、完成したダムが見える。長年、反対運動があったと聞くがどんな折り合いがついたのか、気になる。 光明寺の境内に入るとボダイジュの黄色い花が香りを放っていた。 ゴミは少なく、久しぶりにあった人、懐かしい人が和気あいあいと過ごし、あっという間に過ぎた。 ヒヤリハットなし。 <p>○可燃ごみ 1袋 2kg ○不燃ごみ 1袋 7kg (朽ちたスコップあり) <記入者 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	クリーンハイク 2コース 小倉神社～天王山		
日時	2022年6月5日(日)	天気	曇り
リーダー	深田雅子	サブリーダー	岸本喜美男
<p><参加者> 11名(男性5名 女性6名)</p> <p>会員: 7名(男性3名、女性4名) 岸本喜美男、鈴木洋一、永田芳江、中村あさ子、中村好夫、深田雅子、和田喜美子</p> <p>会友: 3名(男性2名、女性1名) 上田和美、木下基、住田芳信</p> <p>一般: 1名(女性) 住田珠江</p>			
<p><コースタイム></p> <p>9:30 西山天王山駅—小倉神社 説明、ストレッチ 10:10 発—10:55 柳谷分岐—11:45 天王山 昼食 12:20 発—12:40 旗立松—竹のみち—13:25 桜広場 ゴミ整理 13:30 解散</p>			
<p><リーダー報告></p> <p>○当日朝、体調不良でキャンセルされ、11名の参加でした。気温が高いため水分摂取を呼びかけました。天王山は久しぶりという人も多かったのでもしんどくならないよう、ゆっくり歩くことに留意しました。</p> <p>○クリーンハイクなのでゴミはないか?とよく見ましたが、天王山のメインコースではほとんどなく、最終でもわずか 250g でした。</p> <p>○会友の方、天王山久しぶりの人とともに和やかに山行できて良かったです。</p> <p>ヒヤリハットなし。</p> <p>可燃ごみ 250g。不燃ごみ ビン1個 150g。</p> <p style="text-align: right;">記入者:深田雅子</p>			

ジャンル ビスターリ	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	ク リ ン ハ イ ク 3コース			西山キャンプ場・野山
日 時	2022年6月5日(日)	天 気	曇り時々晴れ	
リーダー	夏原典子	サブリーダー	峯尾靖子 馬場重明 福田設子	
<p><参加者> 会員22名 (男性4名 女性18名)</p> <p>石田諒子 五十棲節子 上林啓子 太田純江 大西育子 片山富子 上脇和子 木地弘恵 北川真理 草場眞知子 田中佳代子 田中啓子 谷口信子 田村太二 夏原典子 馬場重明 林謙佐郎 福田設子 前原利生 峯尾靖子 山岳邦枝 山本恵俊</p>				
<p><コースタイム></p> <p>9:35光明寺出発 → 放生池 → 10:10 休憩(~10:15)→10:40 遊友の丘(~45) → 11:20 西山キャンプ場・昼食 (~11:50) → 12:15休憩(~12:20) → 12:45 野山・土壌採取 (~12:55) → 儀仗池 → 13:40光明寺・解散</p>				
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> ❁ 人数が多かったので 3班に分けて行動することにしました。 ❁ 歩くペースは 皆さん上手く合わせて下さり 大きく離れることもなく 順調に進みました。 ❁ ただゴミは多くなく前に歩く班は拾えるが後ろに行くほど拾えない、ということがあり 途中で先頭に歩く班を交代するようにしました。 ❁ それでも ゴミはそれほどありませんでした。最後に集めておおよそ 3 キロほどでした。マスク、飴などの小袋、紙ゴミ、ビニール袋、空き缶 など。山道を外れた数か所に家電が捨てられていました。大きな重機も何年も放置されたままでした。 ❁ 野山の三角点まで全員が到着し、土壌採取しました。「やっと着いたなあ」「一人ではこれへんな」などの声が聞こえました。 ❁ 課題として3コースは人数が多かったこと、コース的に儀仗池横道は 1コースと重なっていることなどがあるかなと 思います。 ❁ 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 ビスターリ	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	クリーンハイク 4コース 椎尾神社～天王山～桜の広場			
日 時	2022年6月5日(日)	天 気	晴れ	
リーダー	山下美喜子	サブリーダー	木下裕子、堀本信行	
<p><参加者> 会員 12 名 (男性4名 女性8名) 猪倉 清 猪倉美佐子 木下裕子 久世谷登志子 公森満子 中瀬多恵子 林 正 堀本信行 村田君代 安井昇太 山下美喜子 横山共栄</p>				
<p><コースタイム> JR山崎駅9:00－椎尾神社 ミニ集会・体操9:30発－中谷－ サントリー広場10:15－天王山頂上10:45 昼食 11:25発 旗立松－桜の広場12:30 解散</p>				
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 集合は皆さん定刻に集まった。北陸新幹線延長に関する署名を集めたり、袋、軍手を配ったりした。 ・ 14名の申し込みの所、体調不良と都合で2名がキャンセルであった。SLを 木下裕子さん 堀本信行さんをお願いした。 ・ 天気は朝のうちは日差しがきつく、午後からはうす曇りで 歩きやすい天気であった。しかし 熱中症にならぬよう 予防的取組が必要の旨 お願いする。水分補給、早めの休憩、スローペースを心掛けて歩いた。 ・ ミニ集会では メンバーを見て 目と耳に訴えて クリーンハイクのアピール文を理解していただくこととした。初めて参加のKさんがしっかり読み上げてくれた。ゴミが少ないので 意識を高めることを重視したいと思った。皆さんしっかり聞いてくださった。 ・ ゴミを拾う気満点で どんな小さなゴミも見逃さない方々でした。道具として、やはり、火バサミが一番効果的であったようです。 ・ 桜の広場に降りると すでに大阪山の会のゴミが仕分けして、しっかりラベルをはって置いてあった。また、上では中学生がクリーン登山をしていた。 ・ 燃えるゴミ 2キロ 燃えないゴミ 800グラム 他、特記なし。 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 ビスタリー	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	クリーンハイク 5コース 水無瀬の滝・十方山・小倉神社		
日 時	2022-06-05	天気	曇り
リーダー	横井重信	サブリーダー	北千恵子
<p><参加者> 会員 9 名(男性3名、女性6名) 足立光子・北千恵子・高垣真二・小嶋乃婦絵・田村佐多子・安井芳男・山口幾代・山田博子・横井重信</p>			
<p><コースタイム> JR 山崎駅(10:00 集合)～水無瀬の滝(10:35)～小倉山(12:15) 昼食 12:50 出発～小倉神社前ゴミ集積場(13:40)一解散</p>			
<p><リーダー報告> 10:30 水瀬の滝をバックに参加者の集合写真を撮る 高速道路を下に眺めながら法面を上がると花火の痕跡がありナイロン袋にしまわれた数々の残骸を見つける 見晴らしの良い解放されたところでの花火はさぞ気持ちの良いもので有ろう 若者達?の顔が浮かぶ(ナイロンの袋を持ち帰るだけが作業として残っていた)12:00 頃十方山に着いたが先客が大勢の為小倉山に移動昼食とする この移動中に雉撃ち・お花摘みと称する物の痕跡が数か所・・・見なかった事として通過するが 3 か所目にはそれも出来ず木の葉を被せて気持ちの整理(白い紙のマーキングは目立たぬように願うばかりです) 12:15 小倉山で昼食・広場には園芸店で購入可能な花が植えてある 何で?の疑問・・・自然を大切にしたいものです・大文字山北斜面でも同様の風景を見ることが出来ます・・・イヤハヤ このコースのゴミは「不燃マスク 2 枚」その他燃えるゴミが 1,5Kg でしたヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">報告者 横井重信</p>			

ジャンル ビスタリー	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	クリーンハイク 6コース (善峯寺・京青の森・西山キャンプ場・西代里山公園)		
日時	2022年6月5日(日)	天気	曇
リーダー	野村 輝行	サブリーダー	鹿島和子
<p><参加者> 会員4名 (男性1名 女性3名) 和泉奈緒美、鹿島和子、小西弥生、野村輝行</p>			
<p><コースタイム> 善峯寺バス停 9:30・・・展望所 10:00・・・11:00 京青の森 11:30・・・ 12:20 西山キャンプ場(昼食)12:50・・・13:20 西代里山公園管理棟/解散</p>			
<p><リーダー報告></p> <p>★当日の主旨、手順の確認。ゴミ回収備品を各自確保して出発。</p> <p>★西山古道に入るまで、善峯寺参拝者用駐車場に続く車道を歩く。車道横の斜面の草むらからは、車から捨てられた？飲料缶をいくつか回収。</p> <p>★山道にはいり、善峯寺を眺める展望所に向かう。山道には、ゴミはあまりみかけなかったが、展望所、休憩ベンチ近くでは、土に埋もれた瓶、ビニール袋等の断片、小さな種々ゴミを回収。</p> <p>★京青の森に向かう。山道には、ゴミはほとんどみられない。</p> <p>★京青の森到着。早速、ベンチ周辺の広場を見回り。大・小瓶、缶、ビニール袋、飴袋、手袋、大きなズボン等を回収。予想していたことではあるが休憩地点では多くのゴミを回収。</p> <p>★西山キャンプ場に向かう。急な下り道、安全第一で下る。途中、平らな広場・休憩ポイントでは、多くはないがゴミ散見、回収。西山キャンプ場は、先発隊3コース組のクリーン活動の結果か、クリーンだった。</p> <p>○少人数ではあったが、和気あいあい、楽しく勤しんだ。道中のゴミ回収に人数少ないということはなく、十分対応できたと思う。少人数グループでも近場のいろいろの山道のクリーン活動もありと感じた。</p> <p>・ヒヤリハット:京青の森から西山キャンプ場への急な下り道、ズルっと滑たり体のバランス崩すことありましたが、ケガなくヒヤリ & ほっとでした。</p> <p style="text-align: right;">記入者:野村 輝行</p>			

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	クリーンハイク 7コース (西代里山公園・柳谷観音・天王山)		
日時	2022年6月5日(日)	天気	曇
リーダー	旭 眞	サブリーダー	永本芳江
<p><参加者> 会員5名(男性2名 女性3名) 旭 眞、安達正明、島田江里子、永本芳江、吉谷由美子</p>			
<p><コースタイム> 西代台公園管理棟前 8:30・・・立石橋 8:43・・・鉄の橋から最初の尾根・・・ 古道7標識 9:36・・・柳谷第2駐車場 10:33(昼食休憩 30分)・・・13仏(ゴミ集積) 11:40・・・天王山途上・小倉神社分岐手前 12:19・・・土御門天皇陵 駐車場・・・金ヶ原口(ゴミ集積) 13:07 解散</p>			
<p><リーダー報告> ★今日は、朝から涼しく爽やかだ。7コースは、5人と少なく寂しい人数であるがその分1人当たりのゴミを拾う量が多くなるので、やりがいがある。立石橋に至る道路ではゴミが散見されたが鉄の橋を渡ると山道になりゴミはなくなった。古道7の道標まで誰にも会わなくまったく静かであった。 ★道標7からの山道では、幾人かのパーティーに出会った。やがて木漏れ日広場に到着。ここでは、丸太ベンチの周りに少しゴミが散見された。そこをキレイにしてから柳谷観音寺へ向かった。観音寺では、アジサイ祭りの為、入場料が700円いるため休憩所の利用を断念して駐車場で昼食を取った。その後一般道路に出るとやはりゴミが急に多くなった。天王山登山口までの道路で沢山のゴミを清掃した。天王山山道でもゴミはほとんどなかった。結局は、ゴミの大半は、一般道路であった。小人数なので、大変スムーズで和気あいあいとしたクリーンハイクになった。</p> <p>ゴミ集計 13 仏集積所 可燃 1.5 キロ 不燃 0.5 キロ 合計 2 キロ 金ヶ原集積所 可燃 2 キロ 不燃 0.5 キロ 合計 2.5 キロ 合計 可燃 2.5 キロ 不燃 1 キロ 合計 4.5 キロ</p> <p>・ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:旭 眞</p>			

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	クリーンハイク 8コース (大暑山・小塩山)		
日時	2022年6月5日(日)	天気	くもり
リーダー	操谷俊之	サブリーダー	西尾久枝
<p><参加者> 会員 5名 (男性3名 女性2名) 操谷俊之、則座美智子、西尾久枝、松野周治、松宮秀隆</p>			
<p><コースタイム> 阪急桂駅東口バス停(集合)7:50→沓掛西口バス停8:20→府立大学演習林(準備体操)8:50→首塚9:30→西山団地11:10→11:30大暑山(昼食、土採取)12:15→13:05小塩山(土採取)13:30→大原野神社15:20→15:40灰方バス停(ゴミ袋を指定場所に置いた後、解散)</p>			
<p><リーダー報告> 本コースは、コース中に急こう配の登り(首塚―西山団地間)と下り(天皇陵道)がある。安全のため、少なくともその区間は歩行に集中するようお願いした。登山者しか通らない所はごみはほぼ無く、一般の人が出入りする場所や車道と並行/近接する場所に多い傾向あり。</p> <p>首塚手前の新らしいの坂トンネル手前の水路で、家電製品(電子レンジ?)と動物の背骨発見。回収できず、写真撮影し、労山への報告書に記載した。</p> <p>天皇陵道にて一名、ゴール直前で足つり発生。処置として水分/塩分補給と少し長い休憩。原因は水分/塩分摂取量不足。自販機で補給後、症状改善。解散後は徒歩で帰られた。これからの季節、曇天とは言え、十分な水分/塩分の携帯と早めの摂取を心掛けたい。CLとして、十分予測できたことであり、後半は、より多くの休憩をとるべきだったと反省している。</p> <p>参加者より、ゴミ袋の置き場所がなぜ灰方かという疑問あり。この為、下山地点の大原野神社から約20分間、ゴミ袋を抱えての町中歩行。次回の検討課題としたい。</p> <p>ヒヤリハット:足つりの発生</p> <p style="text-align: right;">記入者: 操谷俊之</p>			

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	九重山縦走		
日時	2022年6/6(月)～6/9(木)	天気	2日間曇り時々晴れ
リーダー	吉谷由美子	サブリーダー	井上美智子
<p><参加者> 会員9名 (男性 2名、女性 7名) 井上美智子 五十棲節子 大田喜代恵 北千恵子 操谷俊之 福田設子 馬場重明 山田博子 吉谷由美子</p>			
<p><コースタイム> 6/6(月)神戸港 19:00 発サンフラワー乗船 6/7(火)6:20 大分港着→7:30 タクシーで牧ノ戸登山口迄 9:15 着 登山口発9:30～牧ノ戸峠 9:37～沓掛山 10:07～扇ヶ鼻分岐 11:20～久住山避難小屋 12:00 昼食12:30発～久住山 13]05～北千里ヶ浜 13:40～ 諏蛾守越分岐 14:10～法華院温泉16:00着(泊) 6/8(水)6:00 法華院温泉発～段原への分岐 6:20～大戸越 7:45(休憩) 8:05 発平治岳 8:55～大戸越 9:45～坊がつる 11:15 昼食11:45発～雨が 池越 12:45～長者原駐車場 15:00(解散)タクシーで大分港へ 17:00 サンフ ラワー乗船 18:00 :15 出航 6/9 神戸港着 6:35 <リーダー報告> ○サンフラワーに乗船 夕食はバイキングで安くてたっぷり食べられた。 ○心配していた雨にも合わず快適な山行であった。 ○高度を上げるにつれミヤマキリシマツツジのピンクの絨毯がたくさん見られるよ うになった。 ○たくさんの登山者で山はにぎわっていた。 ○久住山の分岐から北千里に降りる道は大きな岩がゴロゴロしており滑りや すく転落しないように慎重におりた。以外と時間がかかった。 ○諏蛾守越の分岐から法華院温泉への道もさらに険しく滑りやすい為慎重 に降りた。 ○法華院温泉は大部屋に100人位の人が雑魚寝状態であった。 ○1日目の行程が予定より2時間以上もオーバーしたため2日目は段原に行 かず坊がつるから平治岳に登ることにした。</p>			

- 平治岳への道はぬかるんでいて滑りやすく注意して登り降りした。
- 平治岳のツツジは虫の被害でほとんど枯れており山頂に少しだけきれいな花が残っていた。
- 1日目は計画より2時間以上時間オーバー2日目は短くしたにも関わらず9時間かかった。
- 下調べをしっかりとて厳しい山であることを案内の時点で伝えるべきであった。
- 今回ベテランの馬場さん福田さんに助けられました。ありがとうございました。
- ヒヤリハットはありません。

会計

収入

36000円×9=324000円

支出

サンフラワー往復 170910円

タクシー往復 48450円

法華院温泉宿泊 90000円

通信費 2040円

返金 1400円×9=12600円

記入者 吉谷由美子

ジャンル 一般	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	あちこちポンポン山周辺 善峯寺～釈迦岳～川久保溪谷～川久保バス停			
日時	2022年6月7日(火)	天	気	晴時々曇、時雨
リーダー	林ただし	サブリーダー	和泉奈緒美 小西弥生	
<p><参加者> 10名(男性 3名 女性 7名) 和泉奈緒美 岡庭美恵子 岸本貴美男 木地弘恵 小西弥生 林導 林ただし 村田君代 山口礼子 山下美喜子</p>				
<p><コースタイム> 阪急東向日バス停8:42→善峯寺バス停(ストレッチ)9:10～9:20 0→西方向一般道10:15→釈迦岳真北の尾根に取り付く10:30 →P554の東11:20→大杉展望台(昼食休憩)11:45～13:10→ 川久保尾根 P534の西辺り14:10～14:15→川久保山 P402 14:40 川久保バス停15:15 解散</p>				
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> *このシリーズでは珍しく、阪急東向日から善峯へ、善峯スタートでした。 *西方向一般道から南、釈迦岳方面に取り付く尾根をさがす。 *一ヶ所目をスルーして、次に民家の脇から道無き尾根に取り付いた。 *ここからは地図の等高線通り、緩やかな登りでした。 *釈迦岳に続く林道に出て、大杉をめざす。 *参加された方で、傘寿やこの日が誕生日という方がおられたので、気持ちだけお祝いをしました。 なので、昼食休憩が少し長くなりました。 *この頃の気温の乱高下で、真夏日になったり肌寒い日があったり色々ですが、今日は時折吹く風が心地良いを通り過ぎて、少し肌寒く感じました。 *少し時雨もありましたが、あまり汗もかかず涼しく登山日和でした。 *ヒヤリハットなし <p style="text-align: right;">記入者:林ただし、小西弥生</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101回 やまびこ くらぶ		
日時	2022年6月8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> 9名(男性 2名、女性 7名) 猪倉美佐子、木地弘恵、上出克代、北川真理、小原清志 日野加代子、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。 *今回、初めてやまびこに来て下さった方がおられ、うれしい。 これからも一緒にボチボチ楽しく登りましょう。 *2年ぶりに参加された方も元気に登っておられた。 *今日から新しくセットされたルートに登る。 前回よりもやさしいルートがふえた様で、皆さん初めてのルートに積極的にトライされていた。 *ルートは4つあり、左の壁は傾斜しているが、グレードの割には登りやすいものもある。 *それぞれ得手不得手があり、登り方にも個性がある。 *いちばんやさしいのは真ん中の壁の5.8、右壁の5.9 左壁の5.9がそれぞれ1つずつあり、次が10a、10b、10c、10d……11……12と続き、我々が登れるのは最初の方だけ、いつになってもうまくならないがみんなと登っていると楽しいのでまあいいか。</p> <p style="text-align: right;">記入者:猪倉 美佐子</p> 			

ジャンル 超らく	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	万博記念公園 ソラード			
日時	2022年6月10日(金)	天気	晴れ	
リーダー	山下美喜子	サブリーダー	田口博子	
<p><参加者> 男性1名 女性6名 計7名 安達千代子 伊佐恵美子 加藤ゆり 岸本貴美男 久貝浩子 田口博子 山下美喜子</p>				
<p><コースタイム> 長岡天神駅9:02=万博公園駅10:00-ソラード 10:50-花の丘・昼食 11:30~12:00-あじさい広場-パークカフェ休憩13:00~13:30- バラ園-日本庭園13:40~14:00-中央口14:20 解散</p>				
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 良き天気に恵まれるが気温が高くなりそうで、その点が今日の注意事項と認識する。皆さん水分や帽子・日傘をしっかりと準備されていた。 ・ SLが都合で欠席のため、参加者の中から、万博によく足を運ばれているという田口さんをお願いをした。気持ち良く引き受けてくださった。 ・ まずソラードに向かう。中学生の校外学習で一時賑わったがすぐいなくなった。森の上を歩いていくと学習ができるプレートが所々あり興味深く学ぶことができた。高さ82mの展望台は360度の展望で遠くの山々や遠くの高いビルが見渡せた。風もよく吹き渡り、とても涼しかった。 ・ 森の中のアジサイ園は、丁度あじさいまつりで多種のアジサイが4000株植えられ見事に咲いていた。日本庭園は眺めの良い庭園で建物の中からゆっくり見渡すことが出来た。歩くコースがあるが今日はやめておいた。バラ園は、まだ花が残り、香りや雰囲気を楽しんだ。 ・ 全体に木陰で休憩をこまめにとり、後半はパークカフェでクーラーの効く中ティータイム休憩をした。おかげで皆さん最後まで元気に歩かれた。 ・ 260円の入園料で森や花を十分に楽しめ、多くの人がいっても目立たず広い公園で解放感にみたされ、有意義な時を持てた。しかし暑かった。 <p>ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記 山下美喜子</p>				

ジャンル ビスタリー	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	国見山・交野山		
日時	2022年 6月 10日(金)	天気	晴れ
リーダー	永田芳江	サブリーダー	太田純江
<p><参加者> 会員 11名 (男性1名・女性 10名) 太田純江・岡庭美恵子・鹿島和子・片山富子・北千恵子・草場眞知子・ 永田芳江・能登恵美子・深田雅子・峯尾靖子・安井昇太</p>			
<p><コースタイム 長岡天神駅 7:30＝淡路と放出で乗り換え＝8:45 津田駅 8:54～9:12 国見 山登山口 9:21～国見山 10:15～11:03 交野山～11:25(昼食)12:00～12: 32 旗振山～12:57 龍王山～14:25 河内磐船駅(解散)14:28＝淡路と放出 で乗り換え＝各自下車駅</p>			
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> ・昨年は天王山のササユリは2本しか咲かなかった。今年も期待できそうにないので交野山に自生している情報を知っていたので交通が不便ですが計画した。今年は早くから開花しているとの事で例会当日まで咲いているか不安でしたが、交野山手前の急登の斜面にいい香りを放ちピンク、白色のササユリの群生が現れ私たちを迎えてくれました。皆は歓声を上げ撮影タイムになり、こんなに多くのササユリに出会え大満足でした。 ・交野山頂上では巨岩の観音岩が有り皆で登り眺望を楽しんだ。 ・交野山頂で昼食と思ったが日影がないので少し下った木陰で食す。 ・国見山(284m)・交野山(341m)・旗振山(344m)・龍王山(321m)の低い山の縦走をしました。一つ一つの山は結構階段状の急登、急降下でロープもあり疲れしました。 ・今回の例会はビスタリーなのでヤママップで登山計画を作り全工程を1.5倍の所要時間とした。休憩は約30分毎に5分の休憩、昼食時間は30分として歩いた。皆さんの足取りもよくて計画より早く歩けているので午後は特に足元に気を付けてゆっくり歩きましたが1時間早い電車に乗ることが出来ました。 ・ヒアリハットはなし <p style="text-align: right;">記入者:永田芳江</p>			

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	ぶらり六甲 六甲縦走④ 六甲最高峰・塩尾寺・宝塚コース		
日時	2022年 6月11日(土)	天気	曇時々小雨
リーダー	井上美智子	サブリーダー	吉谷由美子
<p><参加者> 会員6名 (男性1名、女性5名) 井上美智子 鹿島和子 岸本貴美男 福田設子 吉田京子 吉谷由美子</p>			
<p><コースタイム> 阪急長岡天神駅7:15発→六甲駅＝神戸市営バス⑩でケーブル下駅 →ケーブルで山上駅 体操 9:00出発～神戸 GC～みよし観音～六甲ガ ーデンテラス～六甲最高峰10:50 昼食 11:20出発 ～後鉢巻山～水 無山～船坂峠～大平山～大谷乗越～岩倉山～塩尾寺～阪急宝塚駅 15:10 解散</p>			
<p><リーダー報告></p> <p>○天気予報によると一日曇、12時から雨、15時から雨の3パターンがあり、実施するか迷った。雨予報の降水量は1mm。1mmというのは転倒ますに1時間に1mmから1,9mmたまることで、傘をさしている人もいればさしていない人もいる状態とあった。キャンセルしてもオッケーですとメールした上で実施することにした。結果的には時々小雨が降ったが、山の中は天然の傘がある状態で小雨はほとんど気にならなかった。(私だけ?)美しい海の景色は臨めなかったが、実施して良かった。</p> <p>○ケーブルを利用しているので、最高峰までは登り200mぐらいのはずだが、登ったり下ったりで結構疲れる。最高峰からは下り中心のはずだが、やっぱり登ったり下ったりで、しかも全長17kmの長いコースできつい。</p> <p>○前半ケーブル山上駅から最高峰までは、花が咲き乱れていて六甲山らしい華やかさや歴史を感じさせる魅力的な道だ。</p> <p>○後半最高峰から宝塚までは、花も少ないし、山の名前もはっきり書かれていなくていつの間にか通り過ぎてしまう地味な道だ。後鉢巻山・水無山・船坂峠までは意識していたが、後は修行僧のようにただ歩きに歩いていつの間にか塩尾寺に来ていた。塩尾寺からはとても急な舗装道路で疲れた足にはきつかった。</p> <p>○集合に申し込んでなかった方が来られて驚いた。(コロナ前はこんな感じだったなあと思い出す)</p> <p>○ヒヤリハットなし。</p> <p style="text-align: right;">記入者:井上美智子</p>			



<ジャンル> 教育部	 山行報告 西山HC		
行き先	三点支持登降実習⑤ (実習会場：金毘羅山Y懸尾根取付)		
日時	2022年6月13日(月)	天気	晴
CL	馬場重明	SL	旭 眞、木地弘恵
≪参加者≫ 5人(男性4人、女性1人) ※敬称略 旭 眞、木地弘恵、操谷俊之、田村太二、馬場重明			
≪アクセス・コースタイム≫ 江文神社トイレ前(9:40集合)～9:50上の広場(ストレッチ、ロープワーク実習、登降実習)10:50発～11:00Y懸尾根取付～(登降実習)～12:00(昼食)12:20再開～(登降実習)～13:30終了・出発～13:40江文神社トイレ前13:50(解散)			
≪リーダー報告≫ ◆受講はベテランの2人だけだったので、江文神社上の広場から少し登った斜面で、簡易チェストハーネス、ダブルフィッシャーマンズノット、プルージックノットなどを復習し、ロープも張って、基本の登降実習を行った。よくCLも担っているお二人なので、短時間だが、ボーラインノット(もやい結び)とロープテークルによるフィックスロープの張り方を見てもらい参考にしてもらった。 ◆Y懸尾根取付にロープを張り、2ルートをつくって実習。半マストノットによる引き上げ・引き下ろしのルートと、プルージックで登降するルートの2ルートを設定。昼食休憩をはさんで、それぞれ空身で4回、ザックを背負って2回、計6回の登降実習を行った。登りは難なく登るが、下りは足の置き場所に悩み、またルートがずれるなど苦戦していた。特に、下りで探り足になることもあり、注意したい。 ◆木地SLが半マストノットによる引き上げ・引き下ろしに挑戦。すぐにコツを覚えて、スムーズにできるようになった。 ◆今期の三点支持登降実習はこれが最終回。参加者が減っている気がする。日本の山はどこにでもちょっとした岩場がある。また登山路崩壊など危険か所が現れ、簡易チェストハーネスなどで自己確保(セルフビレイ)しながら通過する場面もでてくる。すべての会員が年1回は受講し、三点支持登降のノウハウを学び、岩場歩きのコツを習得してほしい。 ◆この日は他に誰も登ってこず終日Y懸尾根取付を独占。ゆっくり実習することができた。ヒヤリハットなし。 <報告者：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	比良 牛山から嘉嶺ヶ岳(かねがたけ)		
日時	2022年 6月13日(月)	天気	曇り時々晴
リーダー	林 ただし	サブリーダー	井上美智子
<p><参加者> 9名(男性3名、女性6名) 猪倉美佐子 和泉奈緒美 井上美智子 岸本貴美男 永田芳江 能登恵美子 林導 林ただし 福田説子</p>			
<p><コースタイム> JR 京都駅7:23発→8:15着 JR 北小松駅 体操 8:30発～鵜川沿いから牛山566m10:50着 昼食11:20発～655mお椀の淵の出会い～滝山703m～嘉嶺ヶ岳665m～東南東の尾根～P542～鵜川～JR 北小松駅17:30 解散 18:00発→京都駅</p>			
<p><リーダー報告></p> <p>○オール道なき道だった。コンパス・地図・スマホを頼りにたどっていった。読図山行でもこんなに刺激的な山行はない！それだけにもっと地図を読み込まないとだめだと反省も多かった。先輩方が後ろからアドバイスしてくださってずいぶん助かった。「右の方へ行ったらいい」とか)</p> <p>○牛山までの登りはきつかった。シダなどの植物が繁茂して実際道がないところもあった。ばて気味の方がおられたので、早い昼食休憩をとった。その後回復されたので、早め昼食で30分休まれたのが効いたようだ。</p> <p>○655mお椀の淵の出会いの印を見つけて喜んだ直後、道を間違えた。目の前に美しい山がそびえ(実は寒風峠)、そこまで続く歩きやすそうな道についつられてしまった。コンパスの方向と違っていたのに。自分の感覚よりコンパスの方が信頼できるとわかった。</p> <p>○滝山から嘉嶺ヶ岳までのみ地図に道があるところを歩いた。なんと整備され歩きやすいことか！</p> <p>○嘉嶺ヶ岳から東南東の尾根を下る。市境の印がずっとあり、安心して歩けた。ツツジ、ササユリなどもあり、また絶景の琵琶湖を臨めるところもあり下るのに良い道だ。</p> <p>○鵜川の手前で右に逸れ元の道に戻る予定だったが、CL と SL の意思疎通不足で川の手前すぎるところまで来てしまった。川を渡って舗装道路によじ登るように変更した。疲れた足には渡渉の危険度が増したようだ。渡渉の仕方を丁寧に注意しておくべきだった。渡渉で擦過傷を負われた方が2名あった(ヒヤリハット)。</p> <p>○9時間の行動時間となり、健脚に分類する方がよいような山行となった。 記入者:井上美智子&林ただし</p>			

ジャンル 超らく	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	京都府立 植物園を見学しましょう		
日時	2022年6月15日(水)	天気	曇り
リーダー	春豊子	サブリーダー	古塩幸子
<p><参加者> 6名 (女性6名) 久貝浩子 古塩幸子 小林富子 鈴木純子 春豊子 和田喜美子</p>			
<p><コースタイム> 京都府立植物園北山門前 12:45～植物園会館 13:00～水曜ミニガイドに 参加 13:00～14:00 半木神社 14:00～14:20 休憩 14:20～14:35～ 北山門前解散 15:00</p>			
<p><リーダー報告></p> <p>*梅雨に入り前日から雨が降っていたが、昼前からお天気が回復した。</p> <p>*ボランティアガイドの案内で、今見ごろの花や珍しい樹木の説明を聞きながら園内を歩いた。普通に見て回るだけでは、気がつかないことばかりだった。竹林の中では、キヌガサダケが出現しており、ササユリも見られた。ハナショウブやアジサイが見ごろで種類がたくさんある。</p> <p>*沈床花壇には海外で交配して作られた新品種の花々が沢山咲いており、そうした種を得られる日本で唯一の場所だそう。</p> <p>*花々に夢中になり1時間休まず歩き続け、水分もとっていないことに気が付いて慌てて休憩時間をとった。</p> <p>*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 らくらく	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	高塚山(京都周辺低山)		
日時	2022年6月15日(水)	天気	曇り時々小雨
リーダー	中村 好夫	サブリーダー	深田 雅子
<p><参加者> 会員8名 一般2名 計10名 (男性2名、女性8名) 久保まさ子 公森満子 小西弥生 田中佳代子 中村好夫 西尾久枝 深田雅子 山本恵俊 (一般・7月から会員)伊藤明代 瀬古京子</p>			
<p><コースタイム> JR 山科駅前(9:15集合・京阪バス9:25発)⇒京阪バス大宅バス停(9:40着)～岩屋神社(9:50)～笠原寺(10:05、体操など、10:15)～展望広場(10:30)～行者ヶ森分岐(11:15)～大宅奥山分岐(11:20)～鉄塔広場(11:35)～登山道崩壊のため引き返し～鉄塔広場(11:45、昼食、12:15)～高塚山・三等三角点(12:45)～P343～醍醐寺(14:20)～醍醐寺総門(14:45)解散</p>			
<p><リーダー報告></p> <ol style="list-style-type: none"> 梅雨入りした。天気予報では、前日の14日から当日15日の朝まで雨予報であった。午前9時30分頃には雨が上がりそうという予報だったので、実施することとした。概ね予報通り、バスを降りると雨はやんでいた。しかし、笠原寺の登山口に入ってしばらくして、小雨がぱらついてきた。しかし、たいしたこともなく傘も出さずに歩くことができた。雨予報ということもあり、欠席連絡をいただいた方もいた。自発的に判断されることは良いことと思う。 岩屋神社は由緒ある神社で、笠原寺は川崎大師の別院。落ち着いた境内で、ホタルやアジサイなど楽しめるようだ。 登山道は、音羽山からの登山道と合流する手前のところが、大きく崩壊し、通行不能であった。結局引返して、う回路(現在は正規の道)を高塚山に向かった。崩壊は大雨の影響と思われる。また、醍醐寺横の長尾天満宮付近の登山道は、いくつもふみ跡があり、道を間違えてしまった。ここも、元の道に戻り、下山した。 高塚山頂上など、展望を楽しめるところがいくつかあった。 残念ながら、花などは「つつじ」が少し咲いている程度であった。 登りはじめは汗をかくほど暑かった。しかし、昼食をした鉄塔広場(送電線の鉄塔下)では、風があり肌寒かった。 鳥が多く鳴いていた。チョウも多く飛んでいた。 ヒヤリハットなし。 <p style="text-align: right;">記入者:中村好夫</p>			

ジャンル らくらく	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	グルメ山行③ 伏見桃山から伏見稻荷へ『大岩山』		
日時	2022年6月16日(木)	天気	曇り
リーダー	林 謙佐郎	サブリーダー	草場克彦
<p><参加者> 8名(男性2人、女性6人) 上田和美、加藤ゆり、北千恵子、草場克彦、田村佐多子、長濱定子、 林 謙佐郎、山下美喜子</p>			
<p><コースタイム> 近鉄桃山御陵前駅 9:00～御陵参道入口 9:30～伏見桃山城 9:45 ～伏見北堀公園 10:30～10:50 大岩山展望所 11:05～11:40 茶寮伊藤軒 11:55～12:05 深草十二帝陵～12:30 食事処(アーバンホテル京都) 14:00(解散)</p>			
<p><リーダー報告> ヒヤリハット無し</p> <ul style="list-style-type: none"> * 朝から曇り空で蒸し暑い一日の山行だった。 * 長岡京駅経由で来た人がJRのトラブルで慌てて来られた。 * 御陵参道入口で体操をして、スタート。涼しい風が参道を吹き抜ける。 * 伏見桃山城は閉鎖中で周辺は閑散としていた。 * 大岩山(182m)への上り道の片側は太陽光発電パネルが敷き詰められ、反対側は産廃埋立地の後で、景観を台無しにしていた。 * 大岩山展望所からは城陽、伏見、山崎等を眼下に見下ろす展望が開けていた。 * 展望所からの下りの大岩神社への道は前日までの雨で滑りやすいため、林道を下ることにした。道の両側にはごみが捨てられているところ沢山あり、残念だ。 * 途中立ち寄った茶寮伊藤軒は人気のお菓子屋さんなのか、お客さんで一杯、レストランも併設されており、不便な所なので駐車場も満杯だった。 * 食事処のアーバンホテル京都のランチブッフェは品数や肉類は少ないがコスパはまあまあ。食後のデザートのカキも食べて、動くのが大儀でしんどい程お腹いっぱいでした。 満足、満足。 <p style="text-align: right;">記入者 林 謙佐郎</p>			

ジャンル 健脚	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	六甲・芦屋ロックガーデン		
日時	2022年6月17日(金)	天気	晴れ
リーダー	久世谷 登志子	サブリーダー	横山共栄 福田設子
<p><参加者> 男性1人 女性6人 計7人 旭真・太田純江・鹿島和子・久世谷登志子・福田設子・横山共栄・吉田京子</p>			
<p><コースタイム> 阪急芦屋川 8:40~9:10 地獄谷 9:15~10:20A懸垂岩~11:20ピラーロック~11:40 キャッスルウォール下部(昼食)12:10~12:40 キャッスルウォール上部~13:30 荒地山 13:45~14:30 キャッスルウォール下~15:30 高座の滝の茶屋(解散)</p>			
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> ・6/16(木)の予定が雨の影響を受けて1日順延した。当初11名の申込があったが、結果7名となった。 ・岩場の連続のコースで、今回、初めて方はおられなかったのは、CLとしては安心であった。一番あしをひっぱったのはCLで、参加の皆さんに助けられながらの歩きで、感謝の気持ちで一杯です。 ・同じコースを毎年1年に1~2回取り組んでもう数年経つが、冒険心がくすぐられて飽きない。同じ思いの方が数人おられて、また計画してしまう。が、最近とみにきびしいと感じられる箇所が多くなり、担当交代を思う今日このころです(勝手にやっているだけです)。 ・ほんとに蒸し暑い1日で、汗だくだくになりました。高座の滝で解散後、ギンギンに冷えたビールで恒例の乾杯をしたが、その美味しかったこと! <p>★ヒヤリハットなし</p>			
記入者:久世谷登志子			

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	雪野山(竜王山)			
日 時	2022年6月18日(土)	天 気	曇りのち晴	
リーダー	猪倉 美佐子	サブリーダー	和泉奈緒美、永田芳江	
<p><参加者> 男性1名、女性19名、計 20名 猪倉清、猪倉美佐子、五十棲節子、和泉奈緒美、太田純江、大西節子、鹿島和子、片山富子、加藤ゆり、北千恵子、北川真理、久世谷登志子、公森満子、五島ちまり、田中佳代子、田中啓子、永田芳江、西尾久枝、深田雅子、山下美喜子</p>				
<p><コースタイム> JR 京都発 8:30=近江八幡着 9:06=バス発 9:15—川守着 9:28—龍王寺 9:40—9:58 妹背の里 10:07—大岩 11:20—11:32 雪野山 12:03(昼食)—12:16 展望所 12:23—12:53 あずまや 13:03—安妃山 13:31—13:45 腰越山 13:52—14:15 安妃山登山口分岐先 14:21—尾根末端下山口 14:31—鳴谷バス停 14:40—バス乗車 14:45—JR 近江八幡発 15:09 乗車—京都駅着 15:43</p>				
<p><リーダー報告> ヒヤリハットなし</p> <p>*近畿は4日前に梅雨入りした。雨も危惧したが、低山なので真夏日になるとつらいだろうなと思っていたら、うまい具合に曇り空だった。</p> <p>*トイレ休憩に妹背の里を訪れた。事前に電話でお聞きしたらトイレも雪野展示館も自由にどうぞとの事。雪野寺跡から出土された童子の顔の塑像(複製)などが展示されていた。テント場も人気があるらしい。</p> <p>*雪野山頂上は前方後円墳が埋まっている古墳広場になっているので20人がばらばらに散らばってゆっくり昼食が取れた。出発前に1組登ってこられただけで帰りのバスに乗るまで誰にも会わなかった。</p> <p>*蒲生野の田園風景の中にボツンとある細長い雪野山の稜線がいい感じ</p> <p>*いくつもの小ピークを越えた。地図にある山名と木についている山名が違うものがありややこしい。(地元の呼び名かも)雪野山も別名竜王山。</p> <p>*久しぶりの20人パーティだったが、2人のS.Lや各班の後を歩いて下さった皆さんのおかげで、無事に楽しく歩けた。</p> <p style="text-align: right;">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	瓢箪崩山(中級教室第3回 実技②)		
日時	2022年6月19日(日)	天気	曇り時々晴れ
リーダー	中村 好夫	サブリーダー	安達正樹 永柳辰夫 馬場重明
<p><参加者> 計21名(男性6名、女性15名)(ス)はスタッフ(3名) 安達正明 池澤晶子(ス) 井上美智子 永柳辰夫 片山富子 木地弘恵 草場眞知子 久保まさ子 操谷俊之 五島ちまり 島田江理子 谷口信子 永本芳江 中村好夫(CL) 能登恵美子(ス) 野村輝行 馬場重明 日野加代子 福田設子(ス) 山下美喜子 吉谷由美子</p>			
<p><コースタイム> 地下鉄国際会館前京都バス停(大原行9:10発)⇒戸寺バス停(9:30) ～江文神社(9:55, 本日の読図内容の説明その他、10:45出発)～江 文峠(11:00)～消防標識11付近(11:45、昼食、12:15)～P471～消 防標識9～ポイント⑮廃道になった分岐との交点(13:25)～P476 付近 ～寒谷峠(14:10)～瓢箪崩山(14:30)～寒谷峠(15:10)～花尻橋 バス停(16:25)解散</p>			
<p><リーダー報告></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 梅雨に入って、週間天気予報では雨マークもついていたが、好転した。ただ、当日、江文神社への道で、山の頂上付近に霧がかかっていた。山道を歩いていると、道の石が濡れていた。 2 江文神社駐車場で、本日の目的を説明した。立体的なその場の地形を地形図(地図)では、平面図にあらわしているの、地図を読み解くには立体的に物事を見ることが大切とした。 3 瓢箪崩山は、以前はいくつもの登山道があったが、最近では登山者は主要な縦走路しか歩くことなく多くの道が廃道になっていた。地形図には登山道が示されているにもかかわらず、現在はその道を確認することは困難であった。 5 分岐でどの方向に進むのが正しいかと判断するのは、地図を正置し、地形と登山道を合わせれば問題なく正しい方向が得られるが、これがなかなかむづかしい。難しく考えず、地図を読み解くことが大切。急登、急下降に対処する歩き方も学んだ。 6 蒸し暑く、やはり「ヒル」にあった。CL は家に帰って確認するとおなかに血がついていた。 7 ヒヤリハットなし。 <p style="text-align: right;">記入者: 中村好夫</p>			

地蔵山～愛宕山

5月21日 猪倉 清

久しぶりの地蔵山、ツツジ尾根を歩くことが出来て満足しました。

5月21日 猪倉美佐子

越畑でワラビをゲット、明日は山菜ごはん。地蔵山は赤みを帯びたアセビの葉の大群生と、新緑がすばらしかった。

5月21日 新開志のぶ（一般）

初めての参加で久しぶりのハイキングなので緊張もありましたが、皆さんに花のことや歩き方のコツを教えていただき、楽しく歩けました。有難うございました。

第2回山行計画会議_小学習会「安全登山について」

「現在の登山力を冷静に判断」

—高齢者はステップダウンも考える—

6月12日 松宮秀隆

6月12日の山行計画会議に参加した。そこで馬場会長から「安全登山」について表題のような提案があった。まさしくその通りだと思ふ。私も来年は傘寿、満八十歳になる。どこから見ても立派な「老人」！

しかし、自分はそれをなかなか認めようとしなない。でも、最近はCLをやってつくづく思う。参加者の方々は余裕を持って歩かれているのに私一人が必死に歩いている状況。これではCLの役目を十分に果たせない。そろそろ潮時かなと考えることもある。しかし、私から「山歩き」を取ったら何の楽しみもない！

来年3月、80歳まではステップダウンしてでも山歩きは続けたい。最低月一回は、ビスターリを中心に20代の頃から歩いてきた山々を、今一度、CLとして例会企画を立てたい。また、最後の愛宕山ペース登山にも参加したいと思う。

〔島を登るシリーズ復刻版〕②

『瀬戸内海最高峰、星が城山（817M）を登る』

5月24日～26日 草場克彦

ケンさんの島を登るシリーズ復刻版。前回の伊勢菅島に続いて、今回は瀬戸内海の最高峰、小豆島の星が城山と皇踏山。

前夜神戸を出帆して翌朝坂手港到着。バスとタクシーで醤油の匂いのただよう町から紅雲亭へ。そこから登頂開始、表十二景は奇岩の連続、それぞれの姿に名がついてます。猿の集団にも遭遇。芭蕉の句碑もあり「初しぐれ猿も小籠をほしげなり」。一同大笑いしたり納得したりして瀬戸の景色を見ながら星が城山へ、星が城は1340年佐々木信胤により築城、その後わずか6年で落城したというはかない歴史をもつ城跡です。出隅跡に立てば屋島から讃岐平野、瀬戸内海が睥睨できます。中世の戦乱の時代に思いをはせ来た道に戻って三笠山へ。レストランで昼食。午後は裏八景。奇岩怪石の下り道で土庄へ。

旭屋旅館ではご主人と奥さんのあたたかいもてなしを受け風呂につかって夕食。その夕食のお膳の箸袋になつかしい「オリーブの歌」の歌詞が印刷されていました。「夢も楽しいそよ風に みどり明るいオリーブの 枝がさやさや揺れている ああ恋を知り恋に泣く 島の乙女の胸のように」この曲は僕が17歳の時友人たちと土庄の「双子浦」でキャンプした時、一日中かかっていた曲で「岸壁の母」の二葉百合子さんが歌っていました。なつかしい。その一小節を奥さんに聞いてもらったら合っていると言われ、面はゆい気持ちですが気分はよかったです。60年前でも3日間ガンガン同じ曲をバックに朝昼晩カレーライスを食ってたら、体のどこかに残っているのですね。

翌日は「皇踏山」と「小豆島八十八か所霊場真言宗笠が瀧寺」。旅館の主人に登り口まで送ってもらい最初から這い登るような岩場の急登。ケンさん宣わく。「この山の踏破と参拝で岩トレはハナマルで合格」。福田設子先生に先導して頂き登頂と下山、無事全員合格。下山してから皇踏山の絶壁を見上げ弘法太師に手をあわせました。ケンさんの「島を登るシリーズ」。今回はあえて派手な見せ場は抑えて、林謙佐郎の人生、華やかな実績と経験に基づき、いぶし銀のような配慮をちりばめた玄人好みの山行でした。これからも楽しみです。

ミヤマキリシマに魅せられた九重山縦走

6月6日～9日 馬場重明

◆九州の山はほとんど歩いていない。昨年晩秋に阿蘇山と祖母山を計画したが、直前に阿蘇山が爆発し祖母山しか行けなかった。九州の山に拒まれているのだろうか？ 「今年は秋に九重連山」と計画していたら、私の計画とほぼ同じコースで吉谷さんの提案があったので、喜んで飛びついた。

◆この時期、ミヤマキリシマが見事だった。登山口・牧ノ戸峠からしばらく登ると見事な群生が目飛び込んでくる。ところが「花音痴」の悲しさ。「ツツジに似ているが、花も葉っぱも小さいこの花は何」と尋ねる始末。みなさんに「これを見に来たのに」と言われ恥ずかしかった。写真でしか知らないなので、ミヤマキリシマはもっと大きな花だと思っていたのです。

◆登山口先の展望台を越え、杳掛山（1503m）あたりから次々に岩場が現れる。色々調べていたので、岩場の多い山とは知っていたが、これほどとは思わなかった。登山路も火山弾のような岩がごろごろして歩きにくい。しばらく行くと雄大な星生山（ほっしょうざん 1762m）が姿を見せる。この山は25年前の硫黄山の噴火以来立ち入り禁止になっていたが、数年前に解禁されたという。紅葉が素晴らしいというので私の計画では登るつもりだったが、横目で見ながら西千里ヶ浜に行く。しだいに九重山の盟主・久住山（1786・5m）のピラミダルな雄姿が迫り圧倒される。久住分れからゴーロの急斜面をあえぎながら登り、360度の大展望を楽しんだ。

◆久住山から急な道を下って宿舎の法華院温泉。法華院温泉は江戸時代には寺院だったという由緒ある温泉だそう。ひなびた宿だが人気で、平日だというのにほぼ満員だった。法華院温泉の北東に広がる坊がつるは、四方を山に囲まれた大草原で、登山者あこがれの地。芹洋子さんが歌った「坊がつる讃歌」の大ヒットで一躍全国区になったという。

◆二日目は平治岳（ひいじたけ 1643m）をめざす。登山路は「服に付いたら取れない」と言われるドロドロ道で難儀した。全山ミヤマキリシマで覆われた美しい山とのことだったが、下部が虫害で枯れてお

り、見事さは半減していたようだ。ここでも大展望を楽しんだ。ドロドロ道を坊がつるまで戻り、雨ヶ池越えから長者原（ちょうじゃばる）に下山した。

◆往復はフェリー。これがなかなか快適だった。夜寝ているうちに九州に着き、帰りも朝目覚めたら神戸に着いた（あたりまえ！）。大浴場やシャワーブースもあり、何より朝夕の食事はバイキングで、安価に（夕食・シニアは1200円！！）たらふく食べることができた。ビールも安かった。CL吉谷さん、SL井上さん、お世話になりました。ありがとうございました。



九重山縦走

6月6日～9日 操谷俊之

私の感動ポイントは以下の5点でした。

1. 登山路は険しく急坂でしたが、登ってみれば九重山は百名山。（青く澄み渡る空と大パノラマが、我々を迎えてくれました。）
2. 天候に恵まれた。（一週間前は雨予報でしたが、雨具は雨ヶ池越え手前の霧雨に対しリュックカバーを使用しただけ。他は降雨無し。2日とも晴れたり曇ったりの変わりやすい山の天気を体感できました。）
3. 遠くに阿蘇の中岳が見えた。（私にとって、阿蘇は高校の修学旅行以来。なぜか高校時代の友人の顔が次々と浮かび、山行中も、青春の思い出に浸れた。）
4. 往復フェリー（修学旅行と同じ。甲板で海を見ていると再び高校時代を思い出した。卒業後、九州へは新幹線か航空機ばかりでした。）
5. 山行なのに、毎日、お風呂に入れた。（往復のフェリーで2回、法華院温泉で1回。毎晩気持ちよく、ぐっすり眠れました。）

クリーンハイク（6月5日）

1 コース：光明寺・儀仗池・放丈池

久しぶりに皆さんの元気な姿を拝見でき、シソジュースも頂き、元気が出ました。
井野口淑恵

美恵さんが膝痛み心配だと言うので付き添いを兼ねて同じコースに参加した。前々回だったか（記憶違いかも）竹林の傍でキヌガサダケを数本みつけたことがあった。昨年も西山メールで盛んに発見写真が流れていたなので、今回も期待していたが、私は見ることは出来なかった。3コースでは見たようですが、それに多少の羨ましさが残った。
永柳辰夫

前回も同じコースに参加しました。3年振りに出会う仲間が居て嬉しかった。ササユリ保護地に案内してもらえて、感激。皆さんとお話しに花を咲かせて楽しませていただきました。ゴミ自体は少なかった。山歩きは久しぶりで膝痛みが不安だったが無事に下山できました。
永柳美恵

今回、大先輩にお会いし、「桐村さんとは槍に行ったなー」、「八尾さんとは唐松に行ったなー」、「井野口さんの北山でのピョンピョン渡渉には驚いたなー」なんて思い出し、コロナのせいもあるがクリーンハイクが久しぶりの出会いの場、交流の場となり、清掃もさることながら楽しい半日でした。
岡庭美恵子

ゴミは少ししかなく、みんなに出会えたのが楽しかった。
桐村弘子

お天気でよかった。ゴミも少なくてよかった。
清水伊都子

久しぶりに会うのが嬉しかった。笹ゆりを見せてもらって楽しかった。晴れてよかった。
鈴木純子

ゴミらしいゴミはほとんど無かった。途中、笹ゆりや山あじさいに
いやされた。久しぶりの人にも多くお会いでき、半日があっという間に
終わりました。
福井京子

久しぶりにお会いできる人々多く、楽しく懐かしかったです。ゴミ
はそこそこあり、儀丈池は滅多に行きませんが方丈池ともに水量少なく
驚きです。光明寺は菩提樹が花真っ盛り！ のんびり歩いてよい取
り組みでした。
村上美枝子



2 コース：小倉神社・天王山

会友になって久々の参加がクリーンハイクとなりました。ゴミはき
れいでマナーの向上を実感しました。
住田芳信

会友の夫と参加させていただきました。久しぶりに懐かしい皆さん
に会え、お変わりない様子がとてもうれしかったです。やはり山歩き
は年をとりませんね。楽しく明るいうリーダーを先頭にゴミはないかと
目を配らせながら楽しい山行でした。
住田珠江（一般）

ゴミ少なかった。なつかしい人に会えて良かった。雨が降らず、暑
くもなく気持ちよかった。
中村好夫



3 コース：西山キャンプ場・野山

初めての参加でしたが、結構ゴミ回収できました。ゴミを探しながらの登山は足も元気をつける必要があり大変でしたが、また参加したいです。 石田諒子

曇り空の下、22名がわいわいと楽しくゴミを拾いました。 五十棲節子

久しぶりにクリーンハイクに参加できてよかったです。ごみも思ったより少なく 山を歩く人達のマナーの向上を感じます。これからも気持ちよく山歩きができるように自分自身もマナーを守って楽しい山歩きがしたいです。ありがとうございました。 上林啓子

初めて参加しました。 光明寺にも初めて来られて 大きなお寺でびっくり。山にはゴミが落ちているものだと実感。いい山道で楽しかったです。 大西育子

緑の中を久しぶりに会う人と歩く。ゴミはほとんどなく数年前に来た時よりきれいだった。野山の頂上まで登り、道に迷いそうだったが、リーダーに付いて歩く楽しい山行だった。ありがとうございました。 上脇和子

初めて参加した。1人1人がたくさん拾って、まとまると大量になって、山からそれだけの量がへってよかった。長い間、続けてこられているいいことだなあ。山も喜んでいることだろう。 木地弘恵

おしゃべりしながら歩いた。楽しかったです。 北川真理

22人の大人数でゴミをひろいました。ゴミはあまりないかと思っていましたが、まあまあありました。コロナで中止になったり、雨で中止になったりと数年ぶりのクリーンハイク。実施できてよかったです。組織部の皆さんご苦労様でした。 草場眞知子

久しぶりのクリーンハイク。私には初めてのコース。野山の三角点を通るといのでこのコースに参加した。里山は改めてむずかしいなと感じました。

田中佳代子

歩いた感じではゴミはさほど目立つことはなかったのですが、各自が拾ったのを見ると、空き缶、ビン、紙ゴミ等、結構集まっていました。やはり1年に1回はクリーンハイクするのがよいですね。

田中啓子

うすぐもりの中、ゴミは少しだけ。22人と団体でした。CLの方々、お世話様でした。

谷口信子

お疲れさまでした。

田村太二

組織部のメンバーということでCLをやることになりましたが、名簿を見て23名(当日は22名)という多さに、正直どうしたらいいの?と思いました。組織部でのアドバイスも頂き、3班に分けることにしてSLを馬場さん、福田さんに快く引き受けていただいて実施しました。大勢でしたが、皆さん歩くテンポを合わせてくださったおかげで、つかず離れず歩けました。峯尾さんにお世話になり、私としては2度下見に行った野山に22名全員で行けました。

ゴミは22人が拾わなければならないほど落ちてないことは予測出来ましたが、この機会に久しぶりの人と一緒に山を歩き、ゴミを拾い、おしゃべりできたことは西山ハイクの会の交流も深められたかなと思っています。

参加された皆さん、ご協力ありがとうございました。 夏原典子

ゴミが無いのでよけいに疲れた。今年、どこのコースもきれいだ!

林謙佐郎

今年はみんなでクリーンハイクが実施できて良かったです。ゴミのない山は歩いても気持ちがいいですね。来年も参加したいです。

福田設子

光明寺から遊友の丘、西山キャンプ場、野山・三角点をめぐる初めてのコース。ゴミは比較的少なかったが、最も多かったのは 飴の小袋、ポケットに入れておいて何かの拍子におとしたのかもしれない。私たちも気を付けなければならない。時節柄、マスクも2枚ほど拾った。大物では、ダニ除けスプレーの容器やペットボトルがあった。マイナーであり訪れる人もないと思っていた野山頂上(三角点・粟生)に土に埋もれたビールなどの空き缶があったのでびっくりした。このコースでやってよかった。お世話されたCL・組織部の皆さん、お疲れ様でした。

馬場重明

ゴミは少なかった。登山者、ハイカーのマナーがよくなったのか。但し、一部で家電ゴミ類がすててあり、どんな人がすてたのかと思ってしまう。今後、自分自身も気を付けていきたい。

前原利生

いつものトレーニングコースなので ゴミはないものと思い込んでいましたが、結構たくさんあって驚きました。

峯尾靖子

思ったよりゴミも少なく きれいな新緑の中 皆さんとおしゃべりしながら楽しい1日でした。

山岳邦枝

良く使っている山道のクリーンハイク、楽しく山行できて良かったと思います。

山本恵俊



4 コース：椎尾神社・サントリー広場・天王山

ゴミが少ない。人が多いのに、天王山は、ゴミは少ない山だと思いました。 猪倉清

中の谷の沢ぞいや 天王山頂上の木かげがすずしく、ゴミもゲット出来て良かった。気持ちもクリーンになりました。 猪倉美佐子

普段、山を歩いてもゴミは見当たらず、今日もゴミは無いだろ
うなあと思いながら参加しましたが、探すと意外にもありました。
いつもゴミを落とさないように気をつけていますが、改めて 意識付
けのよい機会になりました。また、Aさんが一般の登山者にクリーン
ハイクしていると声をかけていて、多くの登山者のモラルの向上につ
ながる、さすがの行動だなと思いました。 木下裕子

後ろを歩けばゴミがない。それをみこして後ろの方でおしゃべりざ
んまい。楽しい1日でした。 林ただし

久しぶりのクリーンハイク。先輩や、若い方に支えられ、無事終了。
ゴミを見つけたら火バサミで素早くつかみ取る心と技には感動でした。
山下美喜子

5 コース：水無瀬の滝・十方山・小倉神社

タバコの吸殻が多いのにびっくりしました。あと、マスク、食べ物
殻、ペットボトル等。登山者のマナーについてあらためて考えさせら
れたハイクとなりました。 高垣真二



6 コース：善峰寺・京青の森・西山キャンプ場

リーダーが、休憩所にはゴミが有るだろうと言われていました。パラパラ落ちていました。京青の森では、ズボンや1Lの瓶などがありました。

鹿島和子

登山道では、色が変わった空き缶、重い空き瓶、休憩所では、土に埋もれた手袋やズボンなどをみんなで見つけました。古いものばかりで、新しいごみはほとんどありませんでした。登山者は自分のごみを持ち帰るということを守っていると実感しました。急斜面では、CLの配慮により、火ばさみをストックに持ち替えて安全に下山できました。

和泉奈緒美

クリーンハイク初参加でした。善峯寺の車道の脇に、缶、瓶のかけらがかなり落ちていました。車の窓からのポイすてかな？また、休憩する所などに、菓の袋や飴の袋が多々落ちていました。くもり空で、ちょうど良い天気でした。

小西弥生

本コース（～京青の森～）は、今回のクリーンハイで新たに追加したもの。登山道には、ほとんどゴミは落ちてなかつた。よく見かけたのは、休憩ポイントとその周辺でした。善峯寺近くの展望所、とりわけ京青の森の休憩ポイント、ベンチ周辺では、予想以上に様々な、ゴミを回収しました。休憩ポイントでの、弁当、お菓子、水分補給容器の出し入れの中で、無意識にゴミ（飴の包袋、チョコレートの銀紙包装片、・・・等）なるものをこぼしていたのでしょうか。要留意と感じました。下りは急な坂道もありましたが、大きなトラブルもなく、楽しくクリーンハイクできたこと良かったです。

野村輝行



7コース：西代里山公園・柳谷観音・天王山

鉄の橋からの尾根道、西山古道は、ほとんどゴミは無くきれいでした。5名参加で和やかに歩きました。 安達正明

西代里山公園から立石橋へ向かう道路脇に空き缶やゴミが少し。その後は、ほとんどなく木漏れ日広場でゴミがありました。山道は、沢山のチョウが乱舞し、爽やかな風も吹いて気持ちよいクリーンハイクで、柳谷観音では、アジサイも見られて良かったです。 島田江里子

参加者5名の少人数だったので、沢山のゴミを拾うつもりで期待していましたが、柳谷観音駐車場でもほとんどゴミはなく参拝者のマナーも良くなっているようです。アジサイの花も少し見られて気持ちの良いクリーンハイクでした。全国で自分たちと同じようにクリーンハイクに参加されている方と心一つに山々を一掃出来ていると思うと嬉しい気持ちになりました。 永本芳江

例年に比べて柳谷の駐車場に多かった。タバコの吸い殻も少なかった。柳谷観音は、拝観料700円が必要で、中に入らず残念でした。

吉谷由美子



8コース：大暑山・小塩山

私にとって、入会してから初めてのクリーンハイク。要領がよくわからないままのCLのお役目でしたが、終始、参加された方たちに助けられながら楽しく歩くことができました。 操谷俊之

5人の少人数でしたが、珍しく男性3人・女性2人で女性が少なかった。新入会員の松野さん・久しぶりに則座さんともご一緒出でき、和気あいあいとしたクリーンハイクでした。

沓掛西口バス下車から歩いて前半に鹿の白骨なのか、大小の骨が散らばっていました。やはりなんとなく薄気味悪いです。国道からごみを投げ捨てられているようです。グランド等、人の通り道にごみがありました。大暑山・小塩山と山道にはごみは落ちておらず、ごみ袋はリュックの背中に括り付け、けがをしないようストックを出して長いコースを歩きました。天皇陵道の下りはCLの操谷さんが気遣ってくださり、ごみ袋2つを背中にバランスよく括り付けながら歩かれました。途中、真っ白な卯の花が何本もあり、歌ってる人もいて気持ちが和らぎました。オオルリやうぐいす・シジュウカラの囀りも急坂に背中を押してくれました。

卯の花やごみを背中に口ずさみ

大瑠璃の声舞い上がる尾根の道

西尾久枝

初めて(コースも半分以上)の参加で、山歩きと活動の両方を楽しみました。同じ住宅団地も含めて近くに会員が何人もおられることも知りました。

松野周治

出発点が自宅から歩いて15分なので、いつもこのコースに参加しています。首塚大明神までにはチラホラとゴミ(マスクを捨てたもの等)が落ちていましたが、大暑山から小塩山の登山道にはほとんどゴミは落ちておらず、近年の登山者のマナーの良さが実感できました。それより私の体力が問題でした。コースもほとんど終わりに差し掛かった時、またもやコブラ返り!同行の皆さんにはご迷惑をおかけしました。来年からはこのコースの参加(クリーンハイクコースでは一番長くてキツイ!)は無理かなと思った次第です。

松宮秀隆



第 36 期 第 7 回運営委員会の報告

日 時：2022 年 6 月 9 日（木）午後 7:00 - 8:30

場 所：西山事務所 2 階

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

(15 / 17 名中)

1. 連盟関係の報告・取り組みなど（「京都労山」も適宜参照）

(a) 常任理事会・理事会（安達・深田・山下・依田）

(b) ハイキング委員会（山下、木地）

公開ハイクの予定

6 月 12 日：比叡山；9 月 11 日：洛南トレイル；

10 月 23 日：湖南アルプス

(c) 自然保護委員会

北陸新幹線署名は引き続き取り組む。(ii、iii は新たに提起)

i. 京都労山の署名（鉄道運輸機構宛）をさらに広げる。

ii. 市民の会の内閣総理大臣宛「建設計画の白紙撤回を求める」署名

iii. 市民の会の府知事宛「環境評価を厳しく監視、京都を守る行動要
請署名

→ クリーンハイクのときに署名に取り組んだ

(d) 女性委員会（日野、北）

(e) 教育遭対（能登）

(f) 救助隊 無雪期搬出訓練：6 月 26 日（日）

→ 2 名参加（永柳、吉谷）

(g) 事務局長会議（6/7 依田）

i. 東日本・復興祈願碑債権募金のお願い

2013 年に法然院敷地内に建立した祈願碑が劣化しているので再建
する。

1口100円で、10万円の目標で募金を募りたい。
ゆうちょ銀行に振込。記号01040-0 番号2724

ii. 原水爆禁止国民平和大行進（京都府内）

6月21日（火）-26日（日）。

乙訓地域は6月22日（水）に行進。

7月2日（土）京都市内の網の目行進

iii. 京都労山交流会を開催

担当は北部4労山。

10月16日（日）大江山

日本の鬼の交流博物館上の駐車場に8:00集合

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

感染者数は減少していますが、引き続き気を緩めることなく感染対策を安全登山の中に位置づけて、取り組みを進めていきます。

(b) 第37回総会について

日時・場所：11月23日（水・祝日）午後1時-5時。バンビオメインホール

運営詳細については後日。

(c) 安全登山について、改めて注意を喚起

この間、ヒヤリ・ハットおよび事故が続いています。

山行部の報告を受けて議論しました。

「登山時報」を購読している方は、6月号の「登山と技術」も参照してください。「既往、持病がある人の登山活動に必要なこと」がまとめられています。

3. 専門部の取り組み

(a) 山行部

別紙部会報告および事故報告を参照

(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

部会：6月28日

(e) 組織部

別紙部会報告を参照

4. 新入会員および退会者

7月1日付けで下記の方の入会を承認しました。

初級山登りセミナーに参加されている方です。

伊藤 明代さん（1957年生、大阪府三島郡島本町）

岩崎 京子さん（1949年生、向日市）

澤居 修さん（1961年生、大阪府三島郡島本町）

瀬古 京子さん（1957年生、向日市）

5月末で次の方が退会されました。

田中 義子さん。体調不良

2022年7月1日時点での会員状況

会員 135名（家族会員7を含む。男性39、女性96）

会友 21名（男性5、女性16）

5. 連絡事項・その他

(a) 全国自然保護講座（再掲）

2022年7月9日（土）13時～10日（日）15時半

場 所 滋賀県立比良山岳センター（大津市比良げんき村内）

(b) 次回運営委員会

7月14日（木）：午後7:00 - 9:00 西山事務所2階

6 月 山 行 部 会 報 告 書

日 時 6月2日(木)

場 所 西山事務所 2 F

出席者 司会 小原清志 報告者 久世谷登志子

五十棲節子 岡庭美恵子 小原清志 鹿島和子 木下裕子 久世谷登志子

小西弥生 田村太二 永本芳江 馬場重明 林ただし 日野加代子

松野周治 峯尾靖子 依田敏夫 深田雅子 吉谷由美子(18名中17名)

検討議題

1・例会追加・変更

6月15日(水)比良・比叡トレイル4(一般)CL操谷 SL加藤

下山コース変更あり 梶山～大原バス停→梶山～伊香立峠～堅田に変更

2・ヒヤリハット

下記ヒヤリハット5件について検証を行った。

- ① 4月23日(土) 杖敷ヶ岳往復 下山で足攣りあり。
- ② 5月5日(木) 鷹峯源光庵～京見峠～船山～上賀茂神社
船山の途中で転倒、1メートル程谷側に転落、けが無し
- ③ 5月7日(土) 特別山行 大御影山 下りで躓き地面で顔打撲大事に至らず
- ④ 5月15日(日) 雲取山 渡渉時滑って転倒怪我無し・歩行時転倒怪我無し。
- ⑤ 5月17日(火) 空谷橋～ポンポン山～神峰山寺
空谷から急登で5メートル程滑り落ちる。左手の平の擦過
- ⑥ 5月19日(木) 大和三山(耳成山、天の香久山、畝傍山)
畝傍山山頂近くで一人が体調崩し救急搬送される。

3・特別山行についての反省と今後に生かす事。

- 今回3年ぶりであり内容よりも行えた事に意義がある。
- 山行報告書のまとめ方に不満を感じた。
特別山行まとめに参加者の名前を書くべきであった。
各報告書と一緒にまとめと会計報告を載せるべきであった。
- 1日目で様子を見てコース変更できたのはよかった。
- 食事場所が2つに分断され集会が開くことができなかったがコロナの中仕方なかった。
- 近くなので日帰りの方や2日目朝帰る人もいて参加しやすかったのでは。

- バスを使わなかったので融通が利いてよかった。
- 宿のオーナーが気難しく詳しい事がなかなか言ってもらえなかった。
- 次回もコースを変えて高島トレイルをやりたい

4・5月15日の大和三山の件についての検証(別紙参照)

今回怪我等の事故ではないが事故扱いとして報告書を書いてもらい
検証する事にした。

5・京都労山主催の無雪期搬出訓練参加者

永柳辰夫 吉谷由美子の2名が参加予定

6・6月12日(日)の山行計画会議

担当者を決める。 7月10月(永本)8月11月(木下・峯尾)9月12月(小西・林)

7・事故発生時の訓練

搬出訓練・救急法等の講習を計画する。

救急セットを各自個々に持つように(中身を検討する)

お助け袋は日帰り山行でも持参する事。緊急連絡先、疾患名、服用中の薬名
等を書いたものを入れておくようにする。保険証は持参する)等鹿島さん、日野
さん、永本さんを中心に進めていく。

8・公開バスハイクについて

今のところ秋ごろを考えている。担当 深田さん 永本さん

次回山行部会 7月7日(木)19:00～西山事務所 2F

司会 久世谷登志子さん 報告者 田村さん

■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。

- 5/27 北山 大岩から貴船山 雨予報のため
- 6/4 八瀨の滝～釈迦岳 安全性に問題ありとの CL 判断により
- 5/31、6/14 天王山トレ 雨予報のため
- 6/6 堀川の今昔を歩く //
- 6/11 いろんな道からポンポン山 雨予報のため
- 6/12 比良比叡トレイル4 //

計画会議報告書

山行部

日時 6月12日(日) 13:00～15:00

場所 西山事務所2F

参加者(25名)

安達正明、五十棲節子、永柳辰夫、岡庭美恵子、鹿島和子、北千恵子、木地弘恵、操谷俊之、久世谷登志子、草場真知子、小西弥生、島田江里子 田村太二 永本芳江、中村好夫、林ただし、馬場重明、日野加代子、福田設子 深田雅子、松宮秀隆、峯尾靖子、依田敏夫、吉田京子、吉谷由美子

○7月～12月迄の計画提案がありました。多くの計画が出されました。

機関誌7月号と一緒に計画書を配布しますので山行の参考にしてください。

○提案された計画は運営委員会で承認されます。

○追加・変更については運営委員会承認が必要です。山行部吉谷迄連絡ください。(1か月前の運営委員会前日迄)

○提出された計画について適切か否か話あいました。

○後半は馬場会長の講演がありました。

講演会 あらためて「安全登山」を考える。 馬場重明

講演会のまとめ

2015年～2022年迄の7年間に14件の事故と70件のヒヤリハットがあった。

事故内容としては転倒による骨折が10件。ジャンルはビスタリー一般がほとんどである。事故の起きた「時間帯は歩きはじめ、魔の時間帯(11:00 前後 14:00 前後)山行終了近くが多い傾向

○ヒヤリハットは転倒、足攣り、道迷い等が主であった。

安全登山の心得として

安全登山ハンドブック(6月配布)を参考にする。

安全に山をあるく為には

準備体操、ストレッチを十分に行い歩きはじめはゆっくり又疲れない歩き方とその場面に合った歩き方をする。

2番目以降は初心者や体力の弱い人が歩く。休憩は30分毎を目安に水分、エネルギー補給、衣服調整を行う。

又登山とは山に登り安全に降りてくることです。現在の自らの体力を見極める事が大事である。等のお話をしてくださいました。

西山ハイキングクラブ

事故報告書

報告日	2022年5月21日	報告者	草場克彦
当事者	Aさん	同行人数	7人(男性1女性6)
発生日時	5月19日(木) 13時30分頃	天候	晴
山行内容	大和三山ハイキング 距離14km 累積標高差330m		
事故場所	奈良県橿原市畝傍山(H199m) 頂上付近		
事故内容	13:30 大和三山のうち最後の山登り。頂上まであと100m(ほぼ平坦)にさしかかったときAさんが急に立ち止まり後ろによろけた。		
事故原因	Aさんは長距離の歩行と高温で体調を崩した。		
対応	<p>① 倒れそうになったAさんを後方を歩いていたBさんがリュックを持ったので、ゆっくりうつぶせに倒れ込み直接の頭部打撲はまぬがれた。</p> <p>② SLが発熱の有無を確かめ水分補給したが、Aさんは手がだらりとなり意識も朦朧となってきて、山行部の勉強会で、自力で移動できないときは躊躇なく救急車を呼ぶという指導があったこともあり出動を要請した。</p> <p>③ 近くにいた通行人が知り合いの医師に連絡した。医師は駆けつけてきて応急的に脳梗塞、不整脈の有無を診断。救急車が来るまで付き添って頂いた。</p> <p>④ 14:30救急隊が到着、その場で心電図、血圧等測定実施。担架で麓で待機していた救急車まで移送。「奈良平成記念病院」に搬送された。SLが付き添う。</p> <p>⑤ 病院ではレントゲン撮影、血液検査を実施してから点滴。終了後医師が「脱水症」と診断。回復したので帰ってよいと許可が出る。SLがAさんの娘さんと連絡をとり、迎えに来てもらい21時に帰宅。</p>		
その他・生かすべき教訓等	<p>参加者はお助け袋に保険証、常用している薬品、緊急連絡先のメモをいれておく。</p> <p>CLは暑いときはこまめに水分補給、休憩を呼びかける。</p>		

第7回教育部会の報告

日 時 6月16日(木) 19:00~20:00

場 所 西山事務所

出席者：安達正明 池澤晶子 和泉奈緒美 以西貞子 永柳辰夫
北千恵子 木地弘恵 久保まさ子 島田江里子 新谷純子—
田村佐多子 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— (16/18)

1 第6回部会以降の取り組み結果(CL SL 参加者より報告・感想)

*5月22日(日) 初級山登りセミナー実技①愛宕山(安達 馬場)

山の歩き方と服装・装備

一般5名 会員7名 スタッフ6名 計18名

*5月29日(日) 初級山登りセミナー実技②大文字山

読図の基本(中村 永柳)

一般6名 会員7名 スタッフ4名 計17名

*6月4日 三点支持実習④(永田潤 猪倉美 安達) 5名参加

*6月12日 新入教室(永柳) 10:00~12:00 3名参加

*6月13日 三点支持実習⑤(馬場 旭 木地) 2名参加

2 当面の取り組みについて

*6月19日(日) 中級教室 実技②瓢箪崩山(中村 安達 永柳 馬場)「山の歩き方」「読図」を実地で学ぶ。

*6月26日(日) 初級山登りセミナー実技③ポンポン山(馬場 福田)「長い距離を歩く」をテーマに色々な角度から学ぶ。

*7月9日(土) ペース登山参加証作り(池澤 和泉 田村)

*7月10日(日) 初級山登りセミナー実技予備日

*7月17日(日) 中級教室 座学 バンビオ 13:00~17:30

①アクシデント対処法②岩場歩きとロープワーク③山小屋泊・テント泊

3 その他 部員の皆さんからの報告 提案 問題提起など

*アドバイザーについて。

山行部で新会員には担当者をつけて相談に応じる体制ができて
いるので教育部では置かない。

*10月山行予定の初歩の岩山歩きについて(能登)

教育部 “新入(シンニュー)教室” 報告 記:永柳辰夫

【開催】2022年6月12日(日)、事務所 天気:晴れ

【日程・内容】10:00～本教室の開催趣旨、理解していただく内容(永柳)

10:05～西山HCの設立経緯、各専門部の役割と活動内容

11:10～11:35 本教室に参加したいきさつ、山への思い等含め参加者自己紹介

【参加者】受講者3人 スタッフ1人 計4人(女性2人、男性3人)

◇受講生:会員・野田寿宏 一般・岩崎京子、澤居修 3名。

◇スタッフ:永柳辰夫(進行&講師) 1名。

【報告】

1・西山HC運営全体を説明(永柳)

西山HC設立経緯。所属の「日本勤労者山岳連盟」生い立ち説明。

他の山岳会と違い「地域に根差した活動」を行う為に設立した。

西山HCの組織運営について、会則と専門部活動を紹介説明。

誰も置いていかない、全員が主役になって運営します

会員名簿の代わりに「連絡網」活用。 西山メールの登録も有用で便利。

会員に課せられた”5つの行事参加義務”について説明。

(1)総会 (11月下旬または12月上旬)⇒11月23日(水祝)午後バンビオ

(2)集中登山(4月中旬または第4日曜日)⇒秋の公開ハイクに集約 10/26

(3)クリーンハイク(6月第1日曜日・全国開催)⇒6月5日8コース約90名

(4)「公開ハイク」(10月第3日曜日)実施。⇒今年は 10/16 集中登山。

(5)特別山行⇒5/7-8 高島トレイル 約57名 全8コース。

労山基金と最低口数加入の説明。⇒「3口」加入を推奨します。

専門部への加入説明と勧誘。⇒所属、部員の成り手を強く求めている。

専門部関係などの計画・呼びかけには、積極的な参加を求めている。

※特に、上述「5つの行事」は、予定を空けて参加ください。

補足として「事故のない安全登山」「安全に山を歩くために」を説明を行った。

「お助け袋」「シュリング」渡すので装備必携。西山マニュアル3点セット保存。

会員でPC やスマホ有れば「西山メールリスト(西山メール)」加入推奨した。

2・参加者の意見交換(入会または本教室受講の動機/上記参加者名順)

- 20代には北アルプスなど友達と歩き回った。仕事・子育てが主体になった年代になってから思うように山歩きに出掛けることも減った。そろそろ落ち着けるかなと思い、2月入会しました。もう少し仕事の方で忙しいので参加できてないです。今年後半ぐらいからは増えると思っています。
- 2018年山登りセミナー座学を受講しました。そろそろ、時間がとれそうになったので入会申込みしました。ただ日曜日・休みは用事があるので平日の参加ですが健康維持しながら楽しく歩きたいと思っています。
- ホームページから見て山登りセミナー応募参加しました。4年後に定年になるので、外に出掛けられる仲間作りが出来ると思い入会申込みしました。山歩きは、素人なのでよろしくお願いします。

36期 第6回 レク部会

6月20日(月) 13時30分～

サポセンにて 出席 12名 欠席3名 計15名

1、部員より一言

2、今年のお取り組みについて、決定事項報告・検討

A、バスツアー 澤田、持永、太田、山下ミキ

実施に当たっての確認・秋のバスツアーについて

- ・参加者26名(27人乗りバス)
- ・伊吹山コース案内パンフレットは人数分料金所でもらえる。花のパンフはもらえないので、こちらで印刷する。費用は参加費からだす。次回班分けをする。
- ・秋のバスツアーは、今の状況では集団泊はできない。日帰りのバスツアーは周りの様子を見ながら検討していく。

B、料理 山下光、木下、小林、北村、桐村 安達
料理教室の反省など

- ・当日は無事に終了してよかった。皆さん楽しんでいただけた。
- ・謙さんがいてくれ、心強かった。味見などもしていただき安心できた。全体に特に困ることはなかった。手作りシホンケーキは喜ばれた。次回の事は検討事項とする。

C、プチ散歩 山川、山岳、田口、和田、中村

10月31日 の行き先など

- ・琵琶湖プレイグランドに行く。花がきれいなところである。交通費と入場料を合わせて1000円くらいである。
- ・行く日にちは花の都合で10月31日に変更した。
- ・食事は予約しない。弁当かレストランかは各自自由にする。
- ・プチ散歩とは、どのようにとらえたらよいか？今のようだと下見に負担がおおきい。意見を出し合い、次年度に方向や担当を検討していく。

D その他

総会に作品展示をしていただく取り組みをするか？

- ・時間短縮で見ていただくような休憩時間がないのでレク部としては、考えない。

3、次回 7月18日(月) 13時30分～ サポセンにて

司会 持永さん 9月より澤田さん司会。8月部会休み

36期第6回組織部会報告 2022-06-01

場所 : 事務所2F 19:00～
司会 : 夏原典子 記録 : 山下美喜子
参加者 : 旭眞 岡庭美恵子 操谷俊之 岸本貴美男 夏原典子
野村輝行 山下美喜子 吉田京子 横井重信

議題① 集中登山について

- 旭さんの訂正後の案について
集中登山1コース「らくらく」においてグリーンシーズンは、リフトは無料で乗ることが出来る。よって歩くことがしんどい方も蓬莱山頂上にいくことができる。また、頂上に行かずテラスでゆっくりするのもよいので、SLを2人にした。

議題② クリーンハイク

- 野村さんのクリーンハイクリーダーへの説明資料で進行
クリーンハイク実施報告書はCLが連盟担当者に直接ファクシミリで送る。同時に野村さんに報告書の写真を撮り、ラインなどでおくる。横井さんには下山報告、当日の参加者人数、ゴミの量など報告する。
- 山行報告文はCLが機関紙担当者と横井さんに送る。
- 一言感想は、CLがまとめてワード文にして機関紙担当者に送る。
出来ない人は文章のままを写真などにして操谷さんに依頼してもよい。

③ 特別参加

連盟の自然保護委員の即座さんが署名のお願いにこられました。
北陸新幹線が京都をとおる計画の白紙撤回を求める署名で、クリーンハイク時に集めてほしいというお願いでした。引き受けました。

④ クリーンハイクグッズの準備

皆で、軍手、ゴミ袋、救急箱など袋にまとめて用意しました。各CLが持って帰りました。

⑤ 岸本さんが健康上の理由で退部されました。

次回部会 7月6日 事務所2 19:00～
司会 : 山下 記録 : 吉田

【新入会員紹介】

伊藤 明代さんってどんな人・こんな人！

新入会員 自己紹介 (2022年7月入会)

伊藤明代 さん



* どのような動機で入会されましたか？

山歩き 始めたいと思い、初級セミナーに参加させていただき楽しい雰囲気の中山登りされているので一緒にできたらと入会させていただきました。

* 初めて参加された西山HCの行事は？

初級山登りセミナー「夏は百名山・白山へ」を受講しています。
4/24 座学、5/22 愛宕山、5/29 大文字山に参加。
5/15 高塚山に一般参加させてもらいました。

* 今まで行かれてよかった所は？これから行きたい所は？

いまは思いあたるところないです。

* 趣味をお持ちでしたら教えてください。

テニス

* 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？

皆さん 優しく、山登りを楽しんでおられるなと思いました。

* 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。

山登りの基礎わからないので教えていただきたいです。

体力、足腰に自信ありませんが少しずつ頑張っ、みなさんと楽しく山登りできたらと思います。

よろしく願いいたします。

遠慮せずに西山HCの仲間に色々と質問(疑問点は聞いて)してください。少しずつ知力・体力、ともに身に付いてくるでしょう。白山の登頂に向けて無理せずに頑張ってください。(担当 永柳美恵)

【新入会員紹介】

岩崎 京子さんってどんな人・こんな人！

新入会員 自己紹介 (2022年7月入会)

岩崎京子 さん



*** どのような動機で入会されましたか？**

これからも元気に過ごせるように。
自分のペースでできる登山は魅力がいっぱい。憧れです。
(岡庭さんの紹介です。)

*** 初めて参加された西山H Cの行事は？**

2018年山登りセミナーの座学を受講しました。
今回、6/12 新入教室に参加して入会申込みしました。
山歩きには参加していませんが、とても楽しみにしています。

*** 今まで行かれてよかった所は？これから行きたい所は？**

昨年の夏、立山は雄大で素晴らしかった。又行ってみたい。
東を見ても西を見ても美しい山並み。この周辺に行ってみたい。

*** 趣味をお持ちでしたら教えてください。**

読書。時々テニスをしています。

*** 西山H Cに入会され、どんな印象を持たれましたか？**

まわりの方やお友達の反応は如何ですか？

山に登る人たち、自然を愛する人たち、皆さんはステキだなあと感じます。
そして何より元気ハツラツ。私もそんな人になりたい。

*** 西山H C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。**

知らない事ばかりです。
色々な事教えて頂きながら安全に楽しく山歩きできれば最高です。
どうぞよろしくお願ひします。

まだ山行には参加されていないとの事ですが、「にしやま」の山行案内を見ながら、自分のペースに応じた、いろいろな山行に参加してください。(担当 永柳美恵)

【新入会員紹介】

澤居 修さんってどんな人・こんな人！

新入会員 自己紹介 (2022年7月入会)

澤居修 さん



* どのような動機で入会されましたか？

4年後には定年になり仕事関係の関わりがなくなるので仕事に関わらない仲間を作りたいと思い入会しました。

* 初めて参加された西山HCの行事は？

初級山登りセミナー「夏は百名山・白山へ」を受講しています。
4/24 座学、5/22 愛宕山、5/29 大文字山に参加。
6/12 新入教室に参加しました。

* 今まで行かれてよかった所は？これから行きたい所は？

これから見つけたいと思っています。

* 趣味をお持ちでしたら教えてください。

これといった趣味が無いのでハイキングが趣味に出来ればと思います。
現在、少し取り組んでいるのは「家庭菜園」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？

しっかりと会運営をしておられる印象です。
また、行事が多い事が印象的です。

* 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。

いろいろと教えて頂ければと思います。
宜しくお願いします。

西山 HC メンバーには家庭菜園をされている仲間がいます。山行に参加しながら作り方など話題が弾むと思います。もちろん白山への登頂と高めの山も目指して頑張ってください。(担当 永柳美恵)

【新入会員紹介】

瀬古 京子さんってどんな人・こんな人！

新入会員 自己紹介 (2022年7月入会)

瀬古京子 さん



* どのような動機で入会されましたか？

以前から自然の中に身を置く山歩きを楽しみたいけれど、知識も経験もほぼゼロなので難しいと思っていました。市の広報で西山ハイキングクラブのことを知り、年齢(体力)に不安はありましたが、挑戦できるチャンスと思い申込みました。

* 初めて参加された西山HCの行事は？

初級山登りセミナーを受講。座学受講の後、実技で 5/22 愛宕山に登りました。若い頃に愛宕山に登ったことはあったのですが、久しぶりすぎて不安がありました。けれど、皆さんにサポートしていただきなんとか登ることができました。クリンソウやエゴという花にも出会えました！

* 今まで行かれてよかった所は？これから行きたい所は？

同じ山でも道は色々あり、楽しみ方はたくさんあるとお聞きました。実技で行った 5/29 大文字山では歴史的なことも教えていただき、何となく登っていた大文字山への印象が変わりました。皆さんに教えていただきながらいろいろな山歩きを楽しみたいです。

* 趣味をお持ちでしたら教えてください。

同年齢の方たちとのヨガ。体は硬いですが、気持ち良く続けています。

* 西山HCに入会され、どんな印象を持たれましたか？

まわりの方やお友達の反応は如何ですか？

会報を読んで、たくさんの方がほぼ毎日どこかの山へ行っておられること、想像以上に楽しむために安全面にとっても気をつけておられることを知りました。身近な家族は入会したことに驚いていました。楽しみを見つけたことを喜んでくれています。

* 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。

会員の皆さんと楽しみながら長く続けていけるようにと思っています。

西山HCには歴史や草花、もちろん登山についての知識をアドバイスしてくれる仲間がいます。安全に楽しく山行をしながら沢山の事に挑戦してください。(担当 永柳美恵)

植物はすごい

高垣真二

私が山に親しんで数年、竹林に親しんで3年、野菜作りを始めて2年、今さらながらあらためて植物の凄さを実感し、驚かされています。

筍はわずか一日で1メートル以上成長します。大根は10ミリグラムの種が4ヶ月で1キログラム、実に10万倍に成長します。その他にも樹齢数百年の巨木、可憐な美しい花、雑草の逞しさ等、多様な植物に触れるたび新たな感動が生まれます。

中でも最大の特長は光合成だと思います。植物は根から吸った水と空気中の二酸化炭素を材料にして、太陽の光を利用して、葉っぱで酸素やデンプンなどを作っています。人間がこの反応を真似できたら食糧不足は解決します。が、いまだに光合成を真似することはできていません。人類の英知は葉っぱ一枚にも及ばないということです。

また、植物はアミノ酸等、自分に必要な物質を自分で作り出します。植物は動物がいなくても生きていけます。それだけでなく地球上のすべての動物の食糧を賄っています。

さらに植物は果実を動物に食べさせて、種を糞とともに遠く離れた場所に移動させて子孫を残す、種が成熟していない間は渋みや毒素を含んで食べられない工夫をしている、香り、味、毒、トゲ、皮、殻、等を巧みに駆使して、自分の身を守り、子孫を残す、知れば知るほど植物の凄さに圧倒されます。

地球に優しく！が声高に叫ばれています。私たちの手で地球を守ろう！とも。ですが、考えてみれば人間のとんだ思い上がりかもしれません。人類がどんなに地球上を汚染しても、動植物を滅亡させても、地球はびくともしないでしょう。そして酸素も何もかもなくなった地球上に植物たちは再びよみがえるのでしょうか。

昔「ガメラ」三部作を映画で見ました。その三作目で、「ガメラは人間を守ろうとしているんじゃない。地球の生態系を守ろうとしているんだ。だとしたら、地球を破壊しようとしている人間はガメラにとって敵ということになる。」という言葉が今も胸に残っています。

ひょっとしたら、地球もガメラも植物たちも、「人類は地球を征服しただって！何を偉そうに。」と思っているかもしれません。

中村好夫

みなさん、この夏はどこに行こうかと思案されたり、もうここに行くこと決められた方も多いでしょう。

目的の山の高山植物や山小屋の状況を調べたり、計画をするのは楽しいことで、頭も活性化するでしょう。あわせて、地形図を見て、多くの山々の展望が目浮かぶことかと思えます。

「読図」というと「頭が痛い」という方もおられるかもしれません。しかし、目的の山を達成するには、地図が必携で、ガイドブックと合わせ計画立案と実際の山歩きを達成するための大切なものです。そのためにも「地図と友達」になられることをお勧めします。

元洛北高校の地理の先生がこんなことを書いておられます。

「三角点は動く」「点名『下鴨』（三等三角点）は1903（明治36）年に冠字選定番号「冬第34号」として京都市左京区の疎水辺りに造標されました。その後亡失により、1978（昭和53）年に京都府立洛北高校の屋上へ、1987（昭和62）年金属標に交換更新、そして、校舎の全面改築前の1996（平成8）年京都市立葵小学校の東隣のおおい公園へと移動した」と。同先生が洛北高校で教鞭をとっておられる時、同校の三角点が校庭のどこを探しても見つからなかったところ、同校の山岳部員が「屋上に三角点がある」と言ってきたので、そっと屋上に登って三角点を確認したそうです。

さて、三角点の問題です。

- 1 日本一高い富士山にある三角点は、何等三角点でしょう。
- 2 三千m以上で一番高い標高にある一等三角点設置の山名は。
- 3 三千m以上の山で一等三角点のあるのは何座でしょう。
- 4 標高500m以下に一等三角点は全国の何%程度あるでしょう。
- 5 三角点を棄損すれば、懲役、罰金はどの程度でしょう。

西山メールで、回答をいただくと嬉しいです。皆さんお楽しい話題になればと思っています。7月20日頃の西山メールで回答します。

今回の事故は先日配布して頂いた「安全登山 2022 ハンドブック」の「脱水症」の項目と全く類似して、当日参加された永田芳江さんが克明に記録された報告を紹介いたします。私たちのとった行動はまるで「脱水症」の項目を忠実にシナリオに記したようです。

記

- ① 13:30 敵傍山頂上迄100M地点で当事者Sが倒れそうに感じ後方を歩いていたIがリックを持ったので、ゆっくりうつぶせに倒れこみ直接の打撲は免れた。
- ② 声かけしても返答は無し、リュックとポシェットを外そうとするも接続部分に手が届かず、数人で体位を仰向けにして外した。頭に敷物をしき楽にした。
- ③ Nが頭に手をやり発熱の有無を確認する。直射日光のため(k)の日傘で影をつくる等、皆で看病する。少しずつ声が出始めたので水分補給を促しペットボトルの飲み口を唇に流す。動ける状態でないので、Nは救急車を呼ぼうと言う。本人は呼ばないでと言うが、Nが119に電話するも上手くかからず。
- ④ K持参の氷をタオルで包み額、首をひやし様子を見る。その後、手に力が入らずだらっとなり意識もなくなるように見えた。再度Nが119を要請した。必要なことを伝えた。
- ⑤ NがB会長に状況を電話連絡する。
- ⑥ 看病しているとき頂上より下山してきた男性が話しかけてこられたが救急車の要請をしたので下山された。
- ⑦ 本人の様子観察をしていると下から男性が駆け上がってこられ、「たなせ医院のドクターです。自分の患者から山で動けな

くなっている人がいるから診てあげてと言われたから来ました」と言い、すぐに応急的診察してくださり、脳梗塞は大丈夫、不整脈は有る。救急車要請をしているのだったら救急隊が来るまで付き添うと言われたので私たちは心丈夫でした。

- ⑧ S は自分で下山できるから救急車は要らないと言い続けていたがドクターから「あんたは大丈夫と言うが周りの人は心配でそんな事出来ない、病院でしっかり検査しないとダメ」とはっきり言われた。
- ⑨ ドクターの話では救急隊は緩やかな道から登ってくるとの事だったので㊀がそちらの方面に行き救急隊の誘導を行った。
- ⑩ 少し動けるようになってきたので平らな所まで移動して救急隊を待つ。
- ⑪ 14：30 頃、救急隊が到着。S はその場で心電図、血圧等測定されタンカで麓に待機していた救急車まで運ばれ「平成記念病院」へ搬送された。N が付き添う。
- ⑫ 病院ではレントゲン撮影、血液検査を実施して点滴を実施。終了後医師は「脱水症」と診断。回復したので帰ってよいと許可が出たので、N が S の娘さんと連絡をとり迎えにきてもらい 21 時ごろ帰宅した。以上

(当日参加者は機関誌 6 月号山行報告に掲載)

今回の事故は手順を間違えば人命に関わる事故を、参加者全員連携による熟練の救命活動により一命をくい止めることができ、今後の同様事故に対応する教科書的対応だったと思います。

本人も回復され元気に活動にも参加されています。

西山 HC は会員が自己研鑽を積みつついつまでも元気に安心して参加できるようにサポート体制をさらに確立しておかなければならないと思います。(了)

鈴木洋一

『破戒』 島崎藤村著 新潮文庫

江戸時代、幕政を円滑に司るために身分制度を確立した。士農工商そして穢多非人、より下層を作ることで幕府への不満を解消しようとした。明治になって身分制度は廃止され士農工商は、四民平等となったが穢多非人は新平民に分類され差別意識はさらに国民に深く根付いた。貴族や四民と新平民の制度上解体はGHQの改革まで続くことになる。

信州の小学校教員・瀬川丑松は父の”決して氏素性を人に漏らしてはいけない”という戒めを守ってきた。しかし、月日がたち見合いの話も持ち上がると、素性を隠して暮らす自責の念に駆られ、父の戒めを破る選択をする。

映画 『破戒』 2022年7月8日公開予定

監督 前田和夫

キャスト 間宮祥太郎 石井杏奈 矢本悠馬 石橋蓮司

小林綾子 田中要次 竹中直人

初回が1948年木下恵介監督、二回目が1962年市川崑監督。今回60年ぶりに映画化された。

性別、人種、宗教、国地域への差別や偏見による不平等の是正が叫ばれSDGsが掲げられた今、満を持して公開される。

『ざんねんないきもの事典 おもしろい進化のふしぎ』

今泉忠明 監修 高橋書店

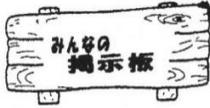
2022年2月までに6巻発刊された人気の児童書。生き残るために、獲得・自然淘汰した習性や体形。進化の過程で獲得したが全く使えないもの。進化をわかりやすく解説している。大人も知らないことが多く書いてあり面白く読める。

映画『ざんねんないきもの事典』2022年7月8日公開予定

アニメ監督 由水桂

ナビゲーター ムロツヨシ 伊藤沙莉

書籍のアニメ化をお孫さんと一緒に劇場での映画鑑賞もいいかもしれない。夏休みの宿題研究課題のひとつにしても楽しいのでは。



2022年6月28日
 労山基金係 吉谷由美子
 事務局次長 永柳辰夫

予告『労山基金』来期分の更新手続き

今年9月～翌年8月までの
 「労山基金」の更新事務手続きが近づいてきました。
 日本アルプスなど2000m級以上の山に参加される会員は
3口以上の加入を推奨しています。

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



締め切りは8月15日までです

※代金は総会時に来期会費と一緒に納入ください。

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

◎夏山・海外に参加される会員は、新特別基金を3口以上に増してから出掛けましょう。あるいは9月以降に2000m級の山歩き、雪山(比良山なども)、海外の予定者は3口以上で更新しましょう。
 毎年、労山基金給付申請する負傷が起きています。油断大敵、山行回数が増ってきた会員こそ増口して安全な山歩きをしましょう。

「労山基金」加入口数別人数 2022/7/1現在

口数 入会年	女性					男性					総計	比率 %
	1	2	3	5	計	1	2	3	5	計		
1986～1990	2	1	2	1	6	1		1	3	5	11	8%
1991～1995	2		3		5	1		1	2	4	9	7%
1996～2000	4		9	2	15				1	1	16	12%
2001～2005	4	1	3	2	10	1		2		3	13	10%
2006～2010	3		8	1	12	1	1	2		4	16	12%
2011～2015	3	1	17		21	1		4	3	8	29	21%
2016～2020	6	1	10		17	5		5	1	11	28	21%
2021～2022	3	1	6		10	2		1		3	13	10%
総計	27	5	58	6	96	12	1	16	10	39	135	100%
比率%	20%	4%	43%	4%	71%	9%	1%	12%	7%	29%	100%	

1口、2口は出来るだけ3口に加入しましょう。



7月 パッチワークのご案内

連絡窓口 鹿島和子 ☎ 080-5343-3111

木下敦子 ☎ 090-2109-7036

講師 瀬尾由紀子さん ☎075-955-7592

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

◎7月12日（火）午後1時～3時

◎7月27日（水）午前10時～12時



どじょっこふなっこ 7月のオカリナレッスン

No. 242

*日 時 2022年7月18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

*6月は 町家で自主練習をしました。

「銀河鉄道999」「見上げてごらん夜の星を」「山寺の 和尚さん」
「乾杯」を練習しました。

*10月2日（日）小倉神社にて、「名月の集い」参加予定です。

*7月は 引き続きこの4曲の練習をします。楽譜をすぐ出せるように準備してきてください。

*マスク持参・家で体温をはかってきてください。

*田中さん、長い間、共に演奏でき楽しかったです。ありがとうございました。

*問い合わせ先 久保田和美 090-5360-7149

山下美喜子 090-2100-4084



物集女城を訪れる

乙訓の城の第6回は、物集女城です。物集女城は、向日市物集女町中条に位置し、阪急洛西口から徒歩10分です。規模は、75m×75mで残っている遺構は土塁、堀など比較的良好に残っています。この物集女城は、室町・戦国時代の土豪・国人、物集女氏の城館です。1573（元亀4）年、天下布武をめざす信長は、西岡の一職支配を家臣の細川藤孝に命じました。勝龍寺城を本拠とする藤孝は、西岡の土豪・国人に挨拶（家来になるように）を求めます。多くの国人はこれに従いました。しかし、物集女城主・物集女忠重だけは「代々受け継いだ土地だから挨拶は無用」と従いませんでした。そのため、1575（天正3）年、忠重は藤孝の部下、松井康之らによって謀殺され、この時、物集女城から物集女氏は離れました。付近に説明版があり、物集女自治会館には復元模型もあります。



九重連山の平治岳より

表紙絵に寄せて

22,7 林 ただし

シェルパが遠くの山の上を指さして「ヤクだ！」という。どれどこにと指さす方向を見るがヤク（牛）の姿は見えない。しばらく目を凝らしてようやく黒い点々が散在するが、それがヤクだと分かった。表紙絵に点在する黒い塊がヤク。ネパールの標高の高いこの地でヤクは生活している。ヤクの放牧だという。石だらけのガレ場のどこに牧草があるのやら、私には不毛の地としか思えないのに。この場に来るまで人の気配は全く無かったし、無人のガレ場を殺伐とした思いで、あるいは自然に対して畏敬の念をもちながら歩いた。でも、ふと気づいた。ヤクの背後に人がいるのだ。放牧という名のもとに人がかかわっている。ネパールのゴーキョトレッキングを終えて、カトマンズ市の日本食レストランでヤクのすき焼きに舌ツツミを打った。雄大ながれきの山でみたヤクの群れはこの時の脳裏には全くなかった。今から思えばなんと身勝手なこと！



編集後記

永柳美恵

山行計画一覧が綴じ込みされています。7月以降の山行がいろいろ多く計画されています。7月中旬までは梅雨が明けていないでしょう。コロナ禍は落ち着いて来ているのかな??下旬には4回目の接種が巡って来ているかも??3回目の副反応が強かったので困りました。今年も暑い夏がやって来る。山行中でも家に居ても熱中症の対応を忘れないようにしなくては。無理しないで毎日の体調管理を万全に過ごしたいです。私は電気代を気にしながらクーラーの中で過ごしていると思います。日頃感じた事や気付いた事、山行での出来事を「一言感想」「投稿」に寄せてください。

今月の行事予定

2022年7月

月	日	曜日	行事予定	月	日	曜日	行事予定	
7	1	金		7	21	木	機関誌製本 教育部会	
	2	土	比良・奥の深谷		22	金	グルメ山行六甲山	
	3	日	比叡アルプス 大文字北斜面③		23	土	比良 ポンポン山★ 目俵インドアクライミング	
	4	月	古都歩き		24	日	初級セミナー座学	
	5	火	天王山トレーニング		25	月	白馬岳・雪倉岳(～28)	
	6	水	空也の滝 組織部会		26	火		
	7	木	天王山トレーニング 山行部会		27	水	光明寺裏トレーニング 苗場山(～29) 北岳～塩見岳(～31) パッチワーク	
	8	金						
	9	土	いろんな道からポンポン山 ペース登山参加証作成		28	木		
	10	日	初級セミナー実技 三上山 比良比叡トレイル		29	金		
	11	月			30	土	初級セミナー終了山行白山 (～31)	
	12	火	天王山トレーニング パッチワーク		31	日		
	13	水	光明寺裏トレーニング 西山トレイル インドアやまびこ		8	1	月	
	14	木	天王山トレーニング 運営委員会			2	火	
	15	金	原稿締切日			3	水	バスハイク伊吹山
	16	土				4	木	
	17	日	中級教室座学			5	金	雲の平(～9)
	18	月	オカリナ レク部会			6	土	
	19	火	愛宕山			7	日	
	20	水				8	月	

* 8月号の原稿締切は 7月15日厳守!

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

* 6月20日以後に決まった日程は、ここに反映されていません。

* ★は雨天・荒天順延または延期の印です。

* 8月号原稿送付先

- ・山行案内 木下裕子(yoyufurin@yahoo.co.jp)
安達正明(adachi_m50@mbox.kyoto-inet.or.jp)
- ・山行報告 山本恵俊(yamamoto-sige061022@hera.eonet.ne.jp)
- ・一言感想 操谷俊之(toshy715@yahoo.co.jp)
- ・投稿・掲示板・その他 井上美智子(1188michiko@gmail.com)
- ・リレー随想 上出克代(ryu1525@gaia.eonet.ne.jp)

私たちの合い言葉

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



発行 2022年7月1日
発行所 京都府勤労者山岳連盟
西山ハイキングクラブ
発行者 馬場重明
京都府向日市寺戸町瓜生4-60

編集責任者 福井京子

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

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



Web サイト