



西山ハイキングクラブ

# にしやま

Nishiyama No.431

2022  
October

10



エイサー 林ただし

## 忘れ物はありませんか

2008年8月改訂

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

## ランクの目安

2011年3月改訂

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

## 解散後報告先

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。

## 歩きの効用について

高垣 真二

数か月前から、山歩き後足の付け根に違和感を感じ、整形外科にて「変形性股関節炎」と診断されました。約3カ月リハビリを受け、正常に戻りましたが、その時「山歩き等、歩くことはとてもいいことです。」と言われ、「歩きの効用」について興味がわき調べてみました。

「病気の9割は歩くだけで治る」そうです。高血圧、糖尿病、高脂血症等の生活習慣病、胃腸の不具合、うつ病、不眠症、認知症、がん、整形外科系の病気など、歩けば確実に良くなる、医者いらずになります。医療は本来、食事療法、運動療法があって、3番目に薬物療法がくるはずです。歩くことで筋肉や骨が丈夫になれば膝や腰が痛いこともなくなります。話半分としても心強い限りです。

現代病の大半は歩かないことが原因です。江戸時代の庶民は1日3万歩、歩いていたそうです。毎日愛宕山か比叡山に登るイメージでしょうか。貝原益軒の「養生訓」には腹八分目など、ほどほどが良いと書かれていますが、「歩きの効用」は書かれていません。歩くことが当たり前だった時代には書く必要性がなかったのでしょう。

「1日8,000歩、内20分何とか会話ができる程度に早歩き」が推奨されています。1日に限定せず、1週間平均で達成すればいいそうです。

余談ですが、「横隔膜」は哺乳類だけが持っている、肺の伸縮を助ける臓器で、地面に水平に保っている人間だけが長時間歩行に耐えられるそうです。山登りやウォーキングは人間だけに与えられた特権という訳です。

65歳会社定年後から始めた山登りに救われた気持ちです。爽快な気分、自然との触れ合い、達成感、山仲間との絆など、貴重な体験に加え、こんな効用がおまけでついてくる、山登りは本当にいいものですね。あらためて、当クラブのメンバーは同世代で一番元気な集団だと思つづく思います。歩きの効用ですね。

これからも山登りを楽しみ、気づけば何の病気にもならず、健康で長生きできて幸せな人生だった、そう思えるよう日々を過ごしていきたいと思つづく思います。

# もくじ

---

第 37 回定期総会を開催します	3
例会案内	3
例会予告	37
山行報告	44
一言感想	69
運営委員会・専門部報告	82
リレー随想	90
掲示板	91
投稿	93
クラブインクラブ	95
表紙絵に寄せて・編集後記	96

## 第 37 回 定期総会を開催します

2022 年 10 月 1 日

運営委員会

今年も第 37 期の方針を決める総会の時期が近づいてきました。コロナウイルスの感染対策をしたうえで、みなさまにお集まりいただいて報告・討議・確認をすることにします。

また、37 期の会費の納入についてもお知らせしておきますので、ご協力をお願いします。

### ● 第 37 回定期総会について

日時：11 月 23 日（水・祝日）

午後 1 時 15 分受付開始

午後 1 時 45 分開会

午後 4 時 30 分終了（予定）

場所：バンビオ・メインホール

11 月中旬：総会議案・運営委員の推薦名簿を郵送します。

総会当日までに議案に目を通しておいてください。

### ● 第 37 期の運営委員・会計監査の立候補受け付けについて

受付期間：10 月 10 日から 10 月末まで

自薦または他薦で運営委員までお申し出ください。

他薦の場合は推薦する方の了承を得ておいてください。

### ● 第 37 期の会費について

会費・労山基金などは、「にしやま 11 月号」とともに個人別の納入額をお知らせしますので、できる限りゆうちょ銀行の口座に 11 月中に振り込みをお願いします。

## 常念岳縦走

昨年、コロナウイルスのため、実施できなかつたリベンジです。したがって、昨年この計画に参加の申し込みをされ、今回の日程で了解をしていただいた方で実施です。中房温泉の有明荘に泊まり、常念岳、蝶ヶ岳を縦走し、上高地に下山します。コロナの関係もありますが、今年は何としても実施予定です。蝶ヶ岳ヒュッテの団体宿泊数が7名で、定員を7名にしました。コロナ対策の持ち物が必要です。高齢になったことから昨年より1日日程を伸ばしました。

**日時** 2022年9月29日（木）～10月4日（火）（予備日含む）

**日程** 29日 JR京都駅（ひかり 11:08 発）⇒名古屋駅（しなの 12:00 発）⇒松本（14:14 発）⇒穂高・バス（14:50 発）⇒有明荘（泊）  
30日 有明荘～合戦小屋～燕山荘～燕岳往復～燕山荘（泊）  
1日 燕山荘～大天荘～大天井岳往復～常念乗越・常念小屋（泊）  
2日 常念小屋～常念岳～蝶ヶ岳ヒュッテ（泊）  
3日 蝶ヶ岳ヒュッテ～横尾山荘～上高地BT⇒松本⇒名古屋經由・京都  
10月4日は予備日

**持ち物** 日帰り一般装備、その他（計画書の通り）

**費用** 交通費24,000円程度・宿泊費55,000円程度

**参加者** 草場眞知子 操谷 中村好夫 能登 林導 福田 吉谷  
の7名です。（2021年8月案内参照）

**C L** 中村好夫 090-2354-9750

**S L** 吉谷由美子

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。中腹より上は神域としてブナの原生林がそのまま残っているそうです。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1の鎖33mに全員挑戦します（第1弾のみ）。ロープウェイ山頂成就駅から、弥山まで4時間で登り、天狗岳往復、また成就駅に戻ります。

岩峰に挑戦、紅葉、瀬戸内海の眺望を期待して歩きます。

参加希望者多数のため、第2弾を設けました。

日 時 第1弾 9月30日（金）夜～10月2日（日）朝  
第2弾 10月6日（木）夜～8日（土）朝

行 程 第1日目 大阪南港 22:00発（オレンジフェリー）  
第2日目 東予港 6:00着＝タクシーで石鎚山ロープウェイ前＝山頂成就駅＝成就神社＝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、夕食  
東予港 22:00発（オレンジフェリー）  
第3日目 大阪南港 6:00着～大阪～京都

リーダー CL 安達正明 090-9884-6186  
adachi\_m50@mbox.kyoto-inet.or.jp

SL 第1弾 日野加代子 080-4233-0755

吉田京子 090-5977-5313

第2弾 井上美智子 鹿島和子 島田江里子

費用 25000円程度（フェリー往復、タクシー、温泉、他）

参加者 第1弾 旭真 安達正明 猪倉美佐子 和泉奈緒美 片山富子 谷口信子 日野加代子 吉田京子（リーダー含め8人）

第2弾 安達正明 鹿島和子 島田江里子 永本芳江、峯尾靖子（リーダー含め6人）

あと1～2人追加募集します。CLのメールへ

打ち合わせは参加者に連絡します。

留守本部 永柳辰夫さん

組織部

## 2022秋 集中登山のお知らせ

紅葉が目にも鮮やかに燃え立つ秋に誘われ、みんなで集中登山に集いませんか。比良蓬莱山へ5コースを計画しました。山頂からは、琵琶湖が見渡せる素晴らしい景色です。

実施日 10月16日(日)

申込〆切 10月6日(木)



場 所 比良山系蓬莱山周辺

- ★参加の連絡は、連絡網左端の運営委員にお願いします。
- ★運営委員の方は、組織部操谷俊之さんへ10月7日(金)までに報告してください。メール: toshy715@yahoo.co.jp
- ★〆切後の変更は、各リーダーへ直接連絡をお願いします。
- ★大阪府・京都府・滋賀県にコロナ蔓延防止・緊急事態宣言発令中は、中止となります
- ★前日 15:00 天気予報にて京都府南部降水確率 50%以上で中止
- ★中止連絡 電話連絡:組織部長→会長→事務局長→運営委員→会員  
同時に西山メールでお知らせします。
- ★【持ち物】日帰り一般装備、弁当、コロナ対策グッズ
- ☆コロナ感染防止を鑑み全体集会は無し。各コース参加者で交流します。

### 1 コース らくらく(上り下りロープウェイ利用)歩行時間 2 時間

★琵琶湖テラスにてゆっくりティータイムのコース

(蓬莱山まで登るのが無理な人はリフト利用可(無料で登降可))

集合 8 時 45 分 JR 京都駅湖西線ホーム 先頭車両付近

JR 京都駅 8:56 発(近江舞子行) = JR 志賀駅 9:38 着 - バス 9:59 発  
びわ湖バレイ前行 --- ロープウェイ山麓駅 = 打見山 --- 琵琶湖テラス(ティータイム) --- 蓬莱山 --- 打見山 = ロープウェイ山麓駅(解散)

CL 横井重信 SL 春豊子 SL 吉田京子

## 2 コース ビスターリ(上り下りロープウェイ利用)

★小女郎池散策コース 歩行時間 4 時間 00 分

集合:8 時 05 分 JR 京都駅湖西線ホーム 先頭車両付近

JR 京都駅 8:18 発(近江舞子行) = JR 志賀駅 8:55 着 --- バス 9:23 発  
びわ湖バレイ前行 --- ロープウェイ山麓駅 = 打見山 --- 蓬莱山 --- 小女  
郎池散策 --- 蓬莱山 --- 打見山 = ロープウェイ山麓駅(解散)

CL 岡庭美恵子 SL 夏原典子

## 3 コース ビスターリ(下りロープウェイ利用)

★小女郎谷コース(峠手前超急登あり) 歩行時間 4 時間 30 分

集合:7 時 45 分 JR 京都駅湖西線ホーム 先頭車両付近

JR 京都駅 7:57(近江舞子行) = JR 蓬莱駅 8:35 着 --- 薬師の滝 ---  
小女郎峠 --- 蓬莱山 --- 打見山 = ロープウェイ山麓駅(解散)

CL 旭 眞 SL 岸本喜美男 SL 永本芳江

## 4 コース ビスターリ(下りロープウェイ利用)

★キタダカ道コース 歩行時間 4 時間 30 分

集合:7 時 45 分 JR 京都駅湖西線ホーム 先頭車両付近

JR 京都駅 7:57 発(近江舞子行) = JR 志賀駅 8:38 着 --- キタダカ道  
--- 天狗杉 --- クロトノハゲ --- 打見山 --- 蓬莱山 --- 打見山 = ロープウ  
ェイ山麓駅(解散)

CL 操谷俊之 SL 山下美喜子

## 5 コース 一般 (下りロープウェイ利用)

★権現山～蓬莱山縦走(パノラマコース) 歩行時間 5 時間

集合: 7 時 30 分 出町柳バス停

出町柳バス停(7:45 発) = 平バス停(8:31 着) アラキ峠 --- 権現山 --- ホ  
ッケ山 --- 小女郎峠 --- 蓬莱山 --- 打見山 = ロープウェイ山麓駅  
(解散)

CL 加藤ゆり SL 野村輝行

## 参考

- ・志賀駅/江若バス 390 円
- ・ロープウェイ往復料金 3500 円 片道 1900 円
- ・往復料金は、HOP カード(平和堂)で 300 円割引
- ・リフト:グリーンシーズン無料

10月例会案内（ウォーキング 古都まち歩き）

（雨天中止）

## 宇治・あじろぎの道

琵琶湖から大阪湾に流れる宇治川は古代から流通の大動脈であり、平安貴族の別荘地があり遊興の川でもあった。しかし桂川、鴨川、宇治川の三河合流の巨椋池周辺地域の水害防止と干拓のため作られた天ヶ瀬ダムで大きく変貌した。

歴史の詰まった道を宇治橋から天ヶ瀬ダムまで歩きます。約三時間

宇治橋紫式部像→あじろぎの道→喜撰橋→朝霧橋→宇治神社→さわらびの道→宇治上神社→興聖寺→天ヶ瀬ダム→天ヶ瀬つり橋→亀石→宇治資料館→通園屋→宇治橋→宇治駅（昼は中之島公園で食べられます）

徒歩約3時間

（前日19時、降水確率50%以上の場合中止）

日時 10月3日（月）

集合場所 宇治橋紫式部像前 9時30分

鈴木はJR京都駅奈良線8時24分発に乗ります

JR宇治駅8時49分着 宇治橋に向かいます徒歩約10分

↓京阪宇治駅



JR宇治駅



中の島公園

持ち物 傘、はきなれた靴、マスク 弁当（自由）

CL 鈴木洋一 090-3055-9484

SL 和泉奈緒美 090-7490-4183

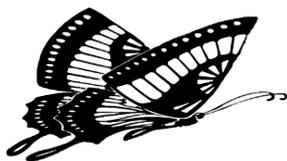
解散後報告 五十棲節子さん

10月例会案内 (ビスターリ)

雨天中止

## 水尾の里から明智越え

初秋愛宕山ふもとの集落水尾の里は、秋の七草で源氏物語30帖「藤袴」にも詠まれたフジバカマの香りに満ち、それを求めて渡り蝶



「アサギマダラ」が沖縄や台湾からも飛来します。昨年も実施しましたが現地到着が午後になり数も少なかったので、今年は午前に行って何千頭もの大乱舞を体験しましょう。その後

は明智光秀が愛宕詣に通ったといわれる「明智越え」でJR亀岡まで秋の丹波路を歩きます。

★写真撮影お勧め

八代亜紀 花と蝶 - YouTube

花と蝶・・・西田佐知子 - YouTube

藤圭子♥花と蝶 - YouTube

森進一 花と蝶 - Bing video

月日 : 10月6日 (木)

8名で締め切り

集合 : JR京都駅山陰線ホーム 33番線 7:50 前方車両  
(8:04発の列車に乗車)

持ち物 : 日帰り一般装備、弁当、コロナ対策グッズ

コース : 京都駅⇒JR保津峡 (自治会バス) 水尾

フジバカマとアサギマダラの饗宴に参加⇒明智越え⇒JR亀岡

申し込み : 10月3日 (月) 午前8時より

CLまで スマホ 090-8484-5114

パソコンメール [kmd4454@nike.eonet.ne.jp](mailto:kmd4454@nike.eonet.ne.jp)

🌀 10月1日 (土) より10月6日 (木) まで水尾自治会主催のフジバカマ鑑賞会が開催されます。

ゆずジュース、ゆずアイスなど地元製品の販売もお楽しみ

CL 草場克彦

SL 永田芳江

解散後報告先 : 峯尾さん

関西山城歩き⑪ ありこやまじょう 有子山城跡(兵庫県・豊岡市)

有子山城は標高 321mの有子山山頂にある 1574 年に山名祐豊によって築かれた城です。現在は廃城となっており石垣で築かれた主郭や曲輪が残っています。特別講師の中村さんの解説と主郭からの眺望、絶景が楽しみです。(主郭迄約 50 分の山道です。)

今回は、**豊岡駅で集合、解散**とします。京都からジパング割引の対象です。有子山城跡滞在時間により帰宅が遅れる場合があります。

日時: 2022 年 10 月 7 日(金曜日) 荒天中止

集合: 豊岡駅・改札口 10 時 10 分

- ・往路 1 の場合 (京都から豊岡まで 2640 円)  
(京都)6:37→7:21(園部)7:26→8:38(福知山)8:54→(豊岡)10:09 着
- ・往路 2 の場合 (京都から豊岡まで、特急券・指定席 4590 円)  
(京都)7:32 発(きのさき 1 号・指定席購入)→(豊岡駅)9:41 着

コース:豊岡駅から全但バス 10:35 発に乗車→出石行き「出石」で下車  
11:05→徒歩 5 分で有子山城登山口→有子山山頂まで往復(滞在約 140 分)→「出石」バス停 13:38 発→豊岡駅 14:13 着 解散  
(バス代 590 円) (出石次発バス 14:30→15:00 14:55→15:25)

- ・復路 1 の場合(2640 円)  
(豊岡駅)15:01→16:24(福知山)16:53→(京都)19:04 着
- ・復路 2 の場合(4590 円)  
(豊岡駅)14:45 発(きのさき 18 号・指定席購入)→(京都)17:07 着

持ち物: 日帰り一般装備

申込: 9 月 30 日から 10 月 5 日まで CL に申込してください。

(申込時に往路復路が決まっていれば連絡ください。)

CL:村田君代 090-9703-7175

SL:林 導 080-3767-0749

解散報告先:峯尾靖子さん

## 深草トレイル

日程：10月8日(土)

集合：9時45分 JR稲荷駅前集合

行程：JR稲荷駅 10:00……10:05 伏見稲荷大社……10:25 三ツ辻……  
10:50 四ツ辻茶屋にしむら亭(昼食) 11:30……12:17 稲荷山……  
12:40 白菊の滝……13:15 京都工学院高校……13:25 深草十二帝  
陵……13:50 石峰寺……14:10 ぬりこべ地蔵……14:15 JR稲荷駅  
(解散)

行程：約7km、所要時間約4時間半。

\*雨天の場合は10月10日(祝)に順延いたします。

【京都伏見の深草地域は稲荷山の南麓に広がり、“うずらの里”と呼ばれるように、かつてはうずらが生息する自然あふれる土地でした。現在は開発が進みうずらは姿を消しましたが、まだまだ美しい竹林が残り、山野のところどころに四季折々の草花が見られ、各種の鳥や昆虫などが生息しています。数十万年前には深草が河原であったことを示す地層も残っています。また、深草は古都京都の東縁部に位置しており、多くの名所旧跡が散在する歴史の深い土地でもあります。】

\*京都市伏見区ホームページより。

\*昼食は四ツ辻茶屋「にしむら亭」でお好みのメニューで。

丼物・うどん類。

C L：松宮秀隆 090-2049-1943

メール zuborataro1943@ezweb.ne.jp

S L：久世谷登志子 090-9270-0419

参加申込：10月1日 AM 8:00 から松宮まで

解散報告先 峯尾靖子さん

道なき道ポンポン山

川久保溪谷～途中の西側の道なき尾根

川久保溪谷途中の沢北側の尾根筋を北上し東海自然歩道に出会う。ポンポン山には行かず、東海自然歩道経由で本山寺～神峰山寺。

日 時 2022年10月9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)～  
直線距離で2km西側に谷筋 その北側の道なき尾根に取り  
組む～東海自然歩道分岐～(ポンポン山頂上には行か  
ず南下する)～本山寺～ロータリー～神峰山寺～神峰山  
寺口バス停 解散

持ち物 日帰り一般装備、弁当、コロナ感染予防グッズ

申込み CLまたはSLまで 10名程度  
10月1日から受付ます

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

# 鶏冠山

日時 2022年10月10日（月・祭日）

集合 JR京都駅2番ホーム東階段付近

\* 7時16分発の快速（米原行）に乗車します。切符は草津迄買って下さい。草津駅7：40着予定

大津市と栗東市にまたがる金勝アルプス、トルコの世界遺産で「カッパドキア」に似たさまざまな形の岩石が点在する、不思議な絶景スポットです。沢、滝、奇岩、巨石群、磨崖仏、オランダ堰堤など見どころ満載です、初秋の山歩き楽しんでみませんか。

\*実歩行 約5時間（昼食・休憩時間含まず）

「コース」

JR草津駅東口8:00発 →（帝産バス）→上桐生8:25着～落ヶ滝～鶏冠山～天狗岩～竜王山～国見岩～狛坂磨崖仏～上桐生→（帝産バス）→JR草津駅

「持ち物」 日帰り一般装備、コロナ対策グッズ、手袋（ザレ場多く怪我予防）

「地図」、 2万5千図「瀬田、三雲」

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

解散後報告先

林正さん

10月例会案内（らくらく）

グルメ山行⑥

## 「秋の東山散歩・哲学の道」

紅葉はまだですが、静かな東山山麓から哲学の道を銀閣寺まで歩いてみませんか。その後は和の昼食を楽しむ企画です。

日 時： 10月11日（火） 雨天の場合は食事のみ実施。  
この時は阪急京都河原町駅中央  
改札口前、阪急京都観光案内所  
前（地下）11時半集合のこと。  
変更の場合は前日夕刻に西山メールでお知らせします。

集 合： 祇園八坂神社石段下 9時

コース：八坂神社～知恩院～粟田神社～仏光寺～インクライン～南禅寺～永観堂～哲学の道～銀閣寺→（バス）→河原町今出川

食事処： 明治八年創業の漬物・味噌の老舗「田辺宗」のごはん処  
出町柳青龍町 218 tel: 075-231-1269

個室を予約済です。申し込み時に料理を指定ください。

- ① 京漬物盛合御膳 1500円（税抜き）
- ② 本日の西京焼御膳 1500円 //
- ③ 漬物寿司・揚麩御膳 1700円 //
- ④ イベリコ豚棒葉焼御膳 1600円 //

持ち物： 街歩きの服装で

参加申込： 9月29日（木）午後7時よりパソコンメールでCLへ  
ken-beard@iris.eonet.ne.jp

CLを含め、10名とします。申し込み時に料理を番号で指定ください。

CL：林 謙佐郎 SL：参加者より

090-1488-9299

解散後報告先： 五十棲節子さん

## 光明寺裏トレーニング

ほんのちょっぴり暑さがましになったと思ったら、今度は台風。お天気に左右され、毎回ハラハラドキドキです。あれこれ心配して、無事トレーニングを終えた時は、うれしい限りです。光明寺境内のもみじもちらほら紅葉しかけた木もあって、これからが楽しみです。

日 時        10月12日（水曜日）  
              10月26日（水曜日）

時 間        午前 9：00～11：00

集合場所    光明寺駐車場

コース        光明寺から梅林（野山）まで

持ち物    日帰り一般装備、水、コロナ対策グッズ、虫対策

CL        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。

SL        古塩 幸子

解散後報告先    五十棲節子さん

## 比良・比叡トレイル

—横谷峠から武奈ヶ岳—

9月の例会では横谷峠から稜線を北に進み、蛇谷ヶ峰を目指しましたが、今回は、横谷峠から南に進み、地蔵山、釣瓶岳を經由して、武奈ヶ岳へ。その後、坊村に下ります。コースタイムは410分。歩行距離約11km、累積上昇／下降高度約1200m。これまでより歩行距離が長く高低差もあります。やや健脚寄りとなりますが、ゆっくり歩いてみませんか？

日時 2022年10月12日（水）

集合 JR京都駅湖西線売店付近（3番ホーム）6時27分  
6時32分発近江今津行に乗車します。

コース JR近江高島駅…畑バス停—横谷峠—地蔵峠—笹峠—イクワタ峠—釣瓶岳—武奈ヶ岳—坊村…JR堅田駅  
JR近江高島駅から畑バス停まではコミュニティバス利用（@220円）、ゴールの坊村からはJR堅田駅までタクシーを利用します。（1台約8500円、人数で割ります。）

持ち物 日帰り一般装備 お弁当

地図 比良比叡トレイル・トレイルマップ その他

申し込み 10月5日8:00～ CLまで。8人程度

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

SL 加藤ゆり、野村輝行、山下美喜子

解散後報告先：岡庭美恵子さん

はじめてのインドアクライミング No.105

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： 10月12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 北川 真理

解散後報告先 小原清志さん



10月例会案内 一般

西山ハイキングクラブ

雨天（荒天）中止

## 北山 大岩から貴船山

9月15日中止した計画の再挑戦です。大岩から北に延びる尾根を桶の水峠経由で貴船山に行きます。雲ヶ畑行の京都バスが廃線で代わりに雲ヶ畑バスもくもく号が運行していますが、大岩では止まらないので、叡山電鉄二ノ瀬駅から夜泣き峠経由で大岩に出ます。

日時： 2022年10月13日(木)

集合時間： 7時50分（叡山電鉄8時00分発鞍馬行きに乗車）

集合場所： 叡山電鉄出町柳駅

コース： 叡山電鉄出町柳8：00発＝二ノ瀬～夜泣き峠～（東海自然歩道）～大岩～北に向かう尾根に取り組む（栗夜叉谷と長谷の間）～桶の水峠～貴船山～夜泣き峠～二ノ瀬

持ち物： 日帰り一般装備 エリアマップ(京都北山)

2万5千円(花脊) クマよけ鈴 コロナグッズ

申し込み：10月5日以後 SLまで。

CL、SL 含め10人程度

荒天、コロナ禍の事情など中止の場合連絡します。

CL： 林 ただし 090-6986-4392

SL： 岡庭 美恵子 080-5703-8641

解散後報告先：岡庭美恵子さん

## 天王山（トレーニング）

9月の天王山はまだ暑くて、汗をかきながら歩きました。

10月は秋を感じることができるでしょうか？

新たな発見を期待してトレーニングに続けましょう。

ご承知頂いていると思いますが、「天王山トレーニング」は月2回、月曜日に変更しています。（週は固定出来ていません）不具合があれば修正しながら当面この方法で実施していきますので、ご協力よろしくお願いいたします。

日時・集合場所

2022年 10月17日 月曜日

★集合時間・場所は小倉神社トイレ前、午前9時

コース ①柳谷分岐までの往復

②コース天王山頂上往復（登り急坂可）

③CLと歩く 能登恵美子 090-6960-1318

SLは当日の参加者

小倉神社一桜の広場公園往復（ショートカットあり）

2022年 10月31日 月曜日

★集合時間・場所は桜の広場公園トイレ横、午前9時

コース ①天王山頂上往復

②サントリー広場までの往復

③CLと歩く 吉田京子 090-5977-5313

SLは当日の参加者

桜の広場公園一天王山頂上ーサントリー広場往復  
（ショートカットあり）

★11時には下山してください。③についてはやや超過あり。

★荷物の調整、歩く速さは各自にお任せします。

★持ち物 飲み物、行動食

★集合時に参加者名簿に名前とコースを記入する。下山時に下山チェックを入れる。

★CLは、下山確認後小西さんに報告する。

10月例会案内（ビスターリ）

バスハイク 天生湿原、<sup>もみぬか</sup> 粍糠山（岐阜県）

10年ほど以前に例会がありました。再訪したい希望をきいての計画です。雪深いところで360号線は狭く大型バスは入りません。白川郷方面からは天生峠は通行止めとのことで飛騨古川方からの往復となります。天生湿原、粍糠山を6時間ほどで歩きたいと思います。以前行った人によると紅葉が素晴らしいとのこと。

台風などの警報が出た場合やコロナ感染での行動規制が出た場合は取りやめることがあります。が雨でも実施します。

日時： 2022年 10月18日（火）～19日（水）

集合：JR 東口長岡京駅 6：50

10/18 JR 長岡京駅 7：00 発＝飛騨清美 IC＝飛騨古川＝朝霧の森  
散策＝河合町 宿

10/19 宿 7：00 発＝天生峠 6時間歩く  
峠駐車場－カラ谷分岐－木平湿原－粍糠分岐－粍糠山 1744m  
－分岐－谷沿いの道－天生峠駐車場

距離 8.5 km 標高差 670m

14～15時発＝飛騨古川＝飛騨清美 IC＝JR 長岡京駅 19：00 頃  
トイレ休憩以外は止まりません

費用：バス代 12000円くらい。宿泊 9900円。弁当 500円。自然保護協力金 500円。他 計 23000円程度。

CL 深田雅子 080-6144-3650

SL 草場眞知子 福田設子

参加者：足立光子、伊藤明代、井上美智子、岩崎京子、岡庭美恵子、  
太田澄江、鹿島和子、加藤ゆり、片山富子、北千恵子、木下  
敦子、久保まさ子、瀬古京子、谷口信子、藤本真弓、前原利  
生、山下美喜子、CL、SL

地図：1/25000 平瀬、鳩谷 宿泊：河合町稲越 やまびこ館

持ち物：一般必携装備、18日の昼食、コロナ感染対策グッズ他

\*打合せは行いません。わからないことがありましたら、CLにお問い合わせください。コロナ感染対策もあります。特にバスの中、お喋りなしでいきましょう。

留守本部 吉谷由美子さん

## アウトドアクライミング

（吹田市片山市民体育館）

吹田市片山市民体育館の屋外クライミング施設で実施します。  
高さ約10m、トップロープ方式でのクライミングです。

（屋外なので雨天等は使用不可となります。）

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CLへお問い合わせください。

日 時 10月18日(火) AM9時～12時  
集合場所 吹田市片山市民体育館 受付前AM8:50分  
(吹田市出口町31-2 06-6389-2681)



JR吹田駅徒歩16分 阪急吹田駅徒歩11分

★ 場所がわからない人は JR吹田駅ホーム最後部車両付近  
AM8:30集合でCLが案内します。(事前申し出ください)

使用料 600円(9時～12時) 目俵体育館発行回数券も使えます。

持ち物 ハーネス、安全環付カラビナ(大)クライミングシューズ  
飲料水、不織布マスク、アルコール除菌液等  
ビレイ者は、クライミングウォール使用登録証(吹田市発行)  
が要ります。(目俵体育館で発行された使用登録証使用可)  
確保器、ビレイ用手袋、チョーク等も持参願います。

10月5日朝8時より受付します。定員は、CL、SL含め10名  
(片山体育館での人数制限で定員10名、一般市民含む)

CL 旭 眞 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 小原清志さん

さんじょうさん  
**三上山**（京都周辺低山）

今回の京都周辺低山は、三上山（473.3m）です。京都府南部では人気の山です。山頂の展望台からは、360度の展望で比良山、比叡山、栈敷ヶ岳、愛宕山、生駒山、金剛・葛城山、曾爾山群まで見渡すことができます。アプローチ、下山とも林道歩きが長いです。

**日 時** 2022年10月19日（水） 雨天中止  
怪しい時は、午前7時頃に中村まで連絡ください。

**集 合** JR京都駅奈良線9番ホーム最後尾付近午前8時05分集合  
奈良線区間快速奈良行8時10分発乗車、棚倉まで

**コース** JR京都駅奈良線（区間快速奈良行8：10）⇒JR棚倉駅（8時54分着）～竹林作業道入口～林道三上山今ヶ谷線～三上山～森林公園管理事務所～三上山～P294～不動川沿いの林道～JR棚倉駅（解散）  
歩行時間約5時間30分程度

**持ち物** 日帰り一般装備 弁当

**申込み** 10月13日から10月16日（日）までにCLへお願いいたします。

**地 図** 1/25000「田辺」

**C L** 中村 好夫 090-2354-9750

**S L** 参加者から

解散後報告先：五十棲節子さん

9月例会案内 一般

西山ハイキングクラブ

雨天（荒天）中止

## 比良 鵜川から見張山尾根

9月に雨天中止になった計画のリベンジです。鵜川から林道鵜川村井線を行き、途中から見張山稜線にでる。この部分が私が初めて辿る道なき道です。

日時： 2022年10月21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北小松～（鵜川まで徒歩30分）～\*北西方面に延びる「林道鵜川村井線」20分程度～P452分岐にとりつく～P452～見張山尾根分岐～鳥越峠～岩砂利山686. 2m～滝山703m～おとし～涼峠～JR北小松

\*見張り山尾根に出るまでに時間がかかれば、鵜川越えから林道鵜川村井線をたどり JR北小松に出ます（エスケープルート）。

持ち物： 日帰り一般装備 エリアマップ(比良山系)

2万5千円(北小松)、コロナ禍対策グッズ

申し込み： 10月11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： 岡庭 美恵子さん

## 金剛山



ロープウェイ駅近くの百ヶ辻から沢筋の寺谷を登り、文殊中尾根を下ります。距離は短いですが、金剛山の秋を見つけに行きましょう。

日時 10月22日(土) 各駅の前から3両目あたりに乗車して下さい。淡路で合流します。

往路 洛西口 7:40—東向日 7:41—西向日 7:43—長岡天神 7:49—  
西山天王山 7:52—大山崎 7:54—淡路 8:17 着・乗換（同じホーム）8:19 発天下茶屋行—天下茶屋 8:43 着・南海高野線急行林間田園都市行 8:53 発—河内長野 9:20 着 南海バス金剛山ロープウェイ前行 9:30 発—10:07 着  
\*南海天下茶屋駅で「金剛山ハイキング切符」を発売していますので希望者は各自窓口で購入下さい。（おつりの無い様に1630円ご用意ください。） 天下茶屋～河内長野往復＋バス代往復＝1630円（430円お得です）

復路 南海バス・金剛山ロープウェイ前発  
14:15→河内長野発 15:09—天下茶屋—淡路—大山崎着 16:30  
14:45 → “ 15:29— “ 16:50

コース バス停（トイレ有）—百ヶ辻—金剛山頂（トイレ有）—  
文殊岩屋—文殊中尾根—ロープウェイ前バス停（トイレ有）

持物 日帰り必携装備、マスク、除菌グッズ

申込 10月14日（金）朝8時からC.Lにお申込み下さい。

C.L 猪倉美佐子（Tel 090 53613 888）

S.L 猪倉 清

解散後報告先 峯尾靖子さん



いろいろな道から  
ポンポン山⑰

日にち 2022年10月22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。同じルートでも登山口と下山口を逆転させるだけで、違う山に登ったような気がします。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。

■今回は初秋のポンポン山およびその周辺をじっくりと巡ります。善峯寺バス停からポピュラールートで釈迦岳、ポンポン山に登り、見事な眺望の大展望台や海印寺奥山を訪ね、あまり歩かれていないルートで下ります。

■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2週間前の10月8日(土)午後7時から予定人数到達まで。**募集は全体で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。不明な場合はCLに問い合わせてください。

【アクセス・コース】※実歩行約4時間30分(行動約6時間30分)  
善峯寺バス停～お墓～善峯寺展望所～尾根の分岐～釈迦岳～ポンポン山～釈迦岳～大展望台～大沢峠～海印寺奥山～長4分岐～マサミガーデン～西山キャンプ場～立石橋～西代里山公園～海印寺バス停

【持ち物】 \*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  
日帰り必携装備、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](mailto: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】

10月例会案内（一般）

雨天中止

## Viva around 唐櫃越⑥

Viva around 唐櫃越シリーズ第6弾です。  
各地で起った異常気象による災害の数々。  
線状降水帯などの耳慣れない気象用語もたくさん耳にした今年も、あと3か月で終わろうとしています。  
この秋こそ穏やかに過ごしたいものです（コロナも然り）。  
秋の一日、心地良い風を受けながらの山登りでリフレッシュしましょう！

日 時 : 2022年10月23日（日）

集 合 : 阪急嵐山駅 改札口辺り 8時30分

コース : 阪急嵐山駅—京都一周トレイル26—松尾山（P275.6）—稜線—7号橋に下山—松尾谷林道—6号橋（水晶谷）—唐櫃越—丁塚—阪急上桂駅

解散 15時00分頃

\*前日の天候により、稜線から7号橋に下りずに新烏ヶ岳へ行き松尾谷林道へ下山に変更する場合があります。

持ち物 : 日帰り一般装備 地図(1/25000 京都北西)  
感染防止対策グッズ 弁当

申し込み : 定員10名程度  
10月10日からCL, SL にお問い合わせ致します。

CL 小西 弥生 090-2380-4687

SL 村田 君代 090-9703-7175

解散後報告先 岡庭美恵子さん

## 2022年度NO2測定カプセル取付・回収

## 花の寺～小塩山～大暑山

大気中の窒素含有量を測定するため、測定用カプセルを三箇所に取り付け、24時間放置して回収します。

定員はCLSLを含め8名までの申し込み制とします、取付又は回収希望される日程の各CLへ連絡ください。（10月1日AM7:00からショートメールで）

日 時	取付	10月24日	月曜日	8時50分
	回収	10月25日	火曜日	8時50分

集 合 JR 向日町バス停 午前8:25 発  
 阪急東向日バス停 午前8:30 発  
 南春日町行きに乗車 南春日町バス停 8:50 集合

コース 南春日町バス停～花の寺（カプセル取付）～小塩山 NTT  
 施設（カプセル取付）～大暑山鉄塔（カプセル取付）～  
 大暑山北尾根～南グラウンド～南春日町バス停  
 南春日町バス停（解散）

持ち物 日帰り一般装備  
 地 図 2.5万図 京都西南部  
 山と高原図 京都西山

取付	C L	則座美智子	090-5090-8321
	S L	横山 共栄	
回収	C L	福田 設子	090-5901-9206
	S L	参加者より	

解散後報告先 峯尾靖子さん

10月例会案内 一般

西山ハイキングクラブ

雨天（荒天）中止

## 比良 ヤケオ山

JR北小松から滝川西側の尾根をヤケオ山に向かう。この尾根は道なき道ですので、一般ジャンルですが健脚ジャンルよりです。10月末で日没が早いので短距離です。

日時： 2022年10月26日(水)

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北小松～滝川西側の尾根(馬ヶ瀬国有林)～P761ヤケオ山970m～タンヤマノ頭～ヤケ山～涼峠～楊梅の滝～JR北小松

持ち物： 日帰り一般装備 エリアマップ(比良山系)

2万5千円(北小松)、コロナ禍対策グッズ(マスク、除菌スプレーなど)

申し込み： 10月17日8時以降、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： 井上 美智子 090-6232-3224

解散後報告先： 岡庭 美恵子さん

10月例会（一般）

## 雁ヶ腹摺山

雁ヶ腹摺山(がんがはらすりやま)は大菩薩の主脈からは少しはずれていますが、昭和17年11月3日撮影の富士山の写真が旧500円札の裏の図に使われていることで有名です。昔の500円札がある方は、それを持参して見比べてみるのもいいでしょう。ということで天候に恵まれて富士山が見えることを期待しています。また、1日目には甲斐武田氏の家臣であった小山田氏の居城があった岩殿山に登ることにします。この山も大月市の秀麗富嶽12景の1つになっています。

日程:2022年10月26日(水) -- 27日(木)

行程

10月26日(水)

京都駅新幹線ホームに 7:25 集合

東海道新幹線・横浜線・中央線を乗り継いで大月着 11:28

大月駅前からバスで畑倉登山口まで移動

歩行:畑倉登山口 → 岩殿山(岩殿城跡) → 稚児落とし分岐(往復)

歩行時間:2時間

畑倉登山口からは徒歩またはバスで宿泊先に移動する。

宿泊先:ホテル東横 INN 富士山大月駅(シングルルーム)

10月27日(木)

宿泊先からタクシー3台に分乗して大峠まで移動(45分程度乗車)

歩行:大峠 → 雁ヶ腹摺山 → 姥子山 → 金山峠 → 金山鉱泉・山

口館跡 → 森屋荘

歩行時間:7時間

(注)タクシーが森屋荘までしか入らないので歩行時間が長くなりました。

また天候しだいでは変更することがあります。

タクシー3台に分乗して大月駅まで移動(20分程度乗車)

大月駅から中央線・横浜線・新幹線で京都着は21時頃の予定

CL:依田敏夫 090-8218-3715 SL:村田君代 090-9703-7175

参加費用:40000円程度

参加者:池澤晶子 和泉奈緒美 鹿島和子 片山富子 小西弥生

島田江里子 谷口信子 林導 深田雅子 永本芳江 村田君代

依田敏夫(CL、SLを含めて12名)

留守本部:林ただし さん



## 矢田丘陵／矢田山・松尾山

日にち 2022年10月27日(木)

集合 8:20 近鉄京都駅改札口

◆初秋の矢田丘陵（大和郡山市）を歩きましょう。矢田山（346m）、松尾山（二等三角点 315m）に登り、各所の大展望を楽しめます。矢田寺、東明寺、松尾寺などの古刹を訪ね、最後は世界遺産・法隆寺に詣でましょう。

◆申し込みは2週間前の10月13日(木)午後7時から予定人数到達まで。募集は全体で10人程度。CLの下記メール、携帯SMS等で申し込んでください。山行時雨天の場合は中止。不明時はCLまで問い合わせを。

### 【アクセス】

[往]近鉄京都駅 8:25 発→<急行天理行>→9:14 近鉄郡山～駅前バス停1  
番乗り場 9:31 発→<奈良交通バス②系統>→9:51 矢田寺前

[復] 法隆寺参道バス停（毎時 11、29、53 発）→<奈良交通バス>→JR法  
隆寺駅→<大和路快速大阪行>→大阪→各地へ

【コース】 \*実歩行約4時間（行動約5時間）

矢田寺～東明寺～緑が丘休憩所～まほろば展望休憩所～矢田山～矢田峠  
～国見台展望台～松尾山～松尾寺～丁石道～斑鳩神社～法隆寺

【持ち物】 \*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  
日帰り必携装備、地図（25000 図「信貴山」「大和郡山」）

CL：馬場重明（TEL 090-1025-1843）

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

SL：木下裕子

【解散後報告先：岡庭恵美子さん】

10月例会案内（ビスタリー・宿泊）

## 四国剣山と大歩危小歩危

日本百名山・四国剣山（1955m）山頂からの360度の眺望と四国を代表する錦秋（紅葉）らくらく登山で堪能  
日本三大秘境、大歩危小歩危の祖谷峡散策と祖谷のかづら橋

日時 2022年10月27日・28日

集合場所 JR長岡京駅前東口

集合時間 午前7時20分

出発7時30分

コース 27日（木）

長岡京駅→山崎IC→名神→中国道→瀬戸大橋→香川道→徳島道→美馬IC→見ノ越剣山リフト駐車場着 11時頃  
リフト→登山約40分山頂→下山バス→宿 16時頃  
\*雨天やリフトが止まっている場合直接宿に行く場合有

コース 28日（金）

宿→いやのかづら橋と祖谷の里→徳島道→香川道→中国道→名神→山崎IC→JR長岡京駅着午後4時頃

宿泊 いやの里民宿 お山荘

費用 一人当たり30000円

CL 鈴木洋一 090-3055-9484

SL 山下美喜子 090-8218-3715

留守本部 林正さん

## 比叡アルプス（比叡山道）

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。弁天堂へは、急坂があります。下山は坂本ケーブル使用可です。

**日 時** 2022年10月29日（土）（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8：24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8：24発）～京都市バス北白川仕伏町バス停（8：47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～桜茶屋址休憩所から東海自然歩道～弁天堂～坂本ケーブル延暦寺～休憩所～本坂～日吉大社（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** 10月22日から受付、10月26日（水）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



<初歩から学び楽しむ>

## 目俵・インドアクライミング③③

日時 2022年10月29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10月15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)

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

SL 旭 眞

[解散後報告先:小原清志さん]



<中級教室第6回 実技・岩場歩きとロープワーク>

## 堂山

日にち 2022年10月30日(日)

集合 午前8:30 JR石山駅改札口前

※下記アクセス参照

◇中級教室第6回は、7/17の座学で学んだロープワークを実践する実技で、岩場歩きも体験します。雨天や雨直後で岩が濡れていれば中止です。その場合は前日夜にCLが判断し連絡します。

◇申し込みは能登恵美子さん (gw3j22@yahoo.co.jp) まで。

※全体で20人程度。これまで教室未参加の方も歓迎しますが、多人数になった場合は7/17の中級教室(座学)参加者を優先します。

### 【アクセス・コース】

※次の米原行普通電車に乗車すれば集合時間に間に合います

高槻7:43→島本7:48→山崎7:50→長岡京7:54→向日町7:57→桂川7:59  
→西大路8:03→京都8:07→→石山8:21 着/8:40→<帝産バス>→9:05

※アルプス登山口バス停～富川口～堂山～富川口～アルプス登山口バス停  
(14:55 発石山駅行に乗車予定)

### 【実習内容・日程(予定)】

9:30～11:30 富川口の河原でロープワーク実習

11:30～12:00 昼食

12:00～14:30 堂山までピストンし岩場歩き実習

### 【持ち物】

日帰り必携装備(含:120cmテープスリング、会支給の約2mの細引き、安全環付カラビナ)、不織布マスク・アルコールジェル等感染防止グッズ

CL:馬場重明、SL:安達正明・中村好夫

※スタッフは教育部員・会員有志

【解散後報告先:林ただしさん】



## 金毘羅山・Y懸尾根

日にち 2022年10月31日(月)

集合 9:40 江文神社トイレ前

※地下鉄国際会館駅前 京都バス④乗り場 8:56 発「大原行き」に乗車し戸寺で下車(@310円)。徒歩約20分(CLorSLが同行)。

- ◇涼しくなったY懸尾根を登りましょう。希望者でビレイ法の交流もします。時間があれば、Y懸尾根の頭で懸垂下降も楽しみましょう。
- ◇初心者大歓迎。安全にサポートします。「岩登りに挑戦したいが不安」という方は事前にご相談ください。ただし体重制限あり。安全なビレイ(確保)は体重差20kgまでです。80kgを超える方は参加をご遠慮下さい。
- ◇参加希望の方はCL(下記メール)まで申し込んでください。  
**※申し込みは2週間前の10月17日(月)午後7時から3日前の28日(金)まで。CL・SLを除き7~8人程度。**
- ◇雨天や雨直後で岩が濡れていれば中止です。前日夜に判断・連絡します。

### 【コース】

江文神社トイレ前～上の広場(ストレッチ・基本練習)～Y懸尾根取付き～Y懸尾根～北尾根分岐～Y懸尾根頭～Y懸沢～江文神社

### 【持ち物】 ※共同装備でシングルロープ

日帰り必携装備、感染防止対策グッズ(不織布マスク、アルコールジェルなど)、ヘルメット、ハーネス、スリング、安全環付カラビナ

※靴は登山靴かアプローチシューズでOKです。

※確保器、ヌンチャクをお持ちの方は持参ください。

CL : 馬場重明 (TEL 090-1025-1843)

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

SL : 旭 眞・木地弘恵

【 解散後報告先 : 小原清志さん 】

10月例会案内  
レク部プチ散歩

小雨決行

## イングリッシュガーデン、ばら、びわ湖を眺めましょう

大津京は昔、飛鳥から都が移されましたが5年で廃都になりました。今は京都から2駅で便利な街になっています。

天智天皇を祀っている近江神宮はかるた大会で有名です。

さて、びわ湖フレグランスは、どんなお花が待っているのでしょうか？びわ湖を眺めながらのそぞろ歩きも楽しみです。

日時 10月31日(月)

集合 10時 JR大津京 改札口

長岡京発 9時21分 京都駅乗換湖西線 大津京着 9時48分  
9時27分 9時58分

運賃 420円×2=840円

コース JR大津京から徒歩約15分びわ湖フレグランス着

入場料 330円 65才以上 160円

持ち物 日帰り一般装備 コロナ対策 敷物 履慣れた靴

昼食 適宜 館内レストランあります。  
びわ湖を眺めながらの軽食

申し込み 10月1日から20日迄 ショートへ

CL 和田喜美子 090-9712-7733

SL 山岳 邦枝 090-5884-8346

解散後報告先 五十棲節子さん

## 熊野古道・中辺路

世界遺産になって18年の熊野古道、比較的起伏が少ない中辺路を、天気の安定する時期を選び計画しました。ルートは滝尻王子から熊野本宮迄と、赤城越え・大日越えも加えました。二日目の宿は長年に渡り、料理人を勤められたご主人の自慢の料理。三日目は、仙人風呂で有名な川湯温泉、川の中の露天風呂。それと美味しいと評判で、種類も豊富な朝夕食のバイキング料理は楽しみです。CLSL含む6人で実施します。

日程：2022年11月1日（火）～11月4日（金）

1日目 長岡京駅 11時20分発⇒新大阪 11時46分着、新大阪 12時15分発⇒紀伊田辺駅着 14時29分、紀伊田辺駅 14時50分発⇒滝尻王子 15時28分着 熊野古道館とその周辺 散策

民宿「あんちゃん」

2日目 滝尻王子～大門王子～近露王子～継桜王子

歩行時間 約8時間半 民宿「継ぎ桜」（洗濯も乾燥も可）

3日目 継桜王子～バス⇒小広王子～伏拝王子～熊野本宮大社

歩行時間 約7時間 宿からの迎え 山水館 「川湯まつや」

4日目 川湯温泉～宿の車で⇒発心門王子～赤城越え～湯の峰温泉

（つば湯）～大日越え～本宮大社前バス停 14時37分発⇒紀伊田辺駅 16時10分着、紀伊田辺駅 16時32分発⇒新大阪駅 18時50分着、新大阪駅 18時59分発⇒長岡京駅 19時25分着

歩行時間 約4時間

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36000円（バス代約3000円・宿泊費33000円2日3日の弁当代込）

JR切符各自（長岡京駅～紀伊田辺駅迄往復ジパング利用で8420円）

CL 能登恵美子 090-6960-1318

SL 峯尾靖子 090-5669-5272

申し込み 10月5日～10日迄に部屋割りの都合で返答に時間要します  
留守本部 永柳辰夫さん

11 月例会案内（一般）

## 山行部公開バスハイク 百里ヶ岳

久しぶりに公開バスハイクに取り組みます。紅葉が素晴らしい百里ヶ岳です。滋賀県高島市朽木と福井県小浜市の県境にあります。歩行時間は 6 時間ほどで、鯖街道への道もありますが、百里新道を登り下るピストンにしました。。

朽木から奥は道が狭くマイクロバスで行くので定員 20 人で、一般の申し込みの人を優先しますので、10/23 まで参加できるか確定できませんので承知ください。

一般公募：向日市、長岡京市、大山崎町、島本町の広報にのせてもらいました。70 歳まで。参加費 6500 円。

一般公募の人と一緒に山行を楽しみたいと思います。

日時：2022 年 11 月 3 日（木、祝）集合：JR 長岡京駅東口 6：50

JR 長岡京駅 7：00 発＝小入谷越登山口 9：30 頃＝百里新道＝（2 時間）シチクレ峠（1 時間）百里ヶ岳 931.3m＝シチクレ峠＝百里新道＝小入谷越駐車場＝JR 長岡京駅 19：00 頃着  
約 6 時間歩行 標高差 800m

\*雨天決行です。雨天はシチクレ峠までのピストンとします。小屋、東屋とかありませんので傘をさして弁当を食べることになるかも。

CL 深田雅子 080-6144-3650

SL 永本芳江、山行部スタッフ

費用：バス代 6000 円

持ち物：日帰り必携装備、弁当、飲み物、コロナ感染対策グッズ  
防寒対策

申し込み：10/11（火）8：00～ 深田まで。

18 人まで受け付けますが、確定するのは 10/23 です。

受付イコール参加ではありません。

PC メール、ライン希望。ない人はショートメールでお願いします。11/1 からのキャンセルは 2000 円。

地図：1/25000 古屋

解散後報告先 岡庭美恵子さん

## 飯盛城跡と野崎観音

飯盛城は、戦国時代に三好長慶(みよしながよし)が居城としたことで知られ、長慶は永禄3年(1560年)11月に芥川山城(あくたがわやまじょう:高槻市)から拠点をこの城に移しました。飯盛城跡(いいもりじょうあと)は、飯盛山の山頂に四條畷市と大東市にまたがって存在する中世の山城跡です。城内には、多くの曲輪(くるわ)や堀切(ほりきり)・土橋(どばし)といった場所が良好な状態で残っています。いつものように中村さんに案内してもらいます。

**日時:** 2022年11月4日(金曜日) 雨天中止

**集合:** 8時10分 阪急長岡天神駅梅田行ホーム

8時19分発快速急行梅田行に乗車します。

**コース:** 阪急長岡天神駅(快速急行) 8:19⇒8:43 淡路—徒歩7分—JR 淡路(おおさか東線・久宝寺行) 9:00⇒9:10 放出(学研都市線に乗り換え)9:22⇒9:32 野崎～野崎神社～絵日傘大東市立野外センター(トイレ、昼食)～飯盛城虎口～飯盛山頂～展望スポット～楠公寺(トイレ)～滝谷～ベルトン水車後～龍尾寺～四條畷神社(トイレ)～JR 四條畷駅(解散)

\*乗り換えが何度もあります。各自乗り遅れ無いよう気をつけてください。

\*今回は結構長距離を歩きます。

**持ち物:** 日帰り一般装備 弁当 コロナ感染防止グッズ

**申込み:** 10月20日より10月25日までに

メールまたはSMSでCLまで申し込んで下さい。

**特別講師:** 中村好夫さん

CL: 林 導 080-3767-0749 hayashio@maia.eonet.ne.jp

SL: 和泉奈緒美 090-7490-4183

解散後報告先: 峯尾靖子さん

らくなんトレイル② <sup>きせん</sup>喜撰山416m

らくなんトレイルの第2回を計画しました。今回は喜撰山を目指します。京阪宇治駅を出発・到着です。ゆっくり歩きますが長い距離ですので一般にしております。ゆっくり、長時間歩きですが、洛南トレイルに興味ある方、ぜひ参加してください！また、2つのダム湖を見ることが出来ますし、観光名所も通ります。

日時 2022年11月4日(金)

集合場所 阪急西山天王山駅バス乗り場(東口) 7時15分  
7時21分 阪急バス淀行き に乗ります。

アクセス 淀駅京阪本線出町柳行 7:39 = 7:43 中書島着乗  
り換え京阪宇治線 7:51 発 = 8:06 宇治駅着  
※JR で来る方は連絡ください。また、各自で京阪宇治  
駅前に8時10分までに来てください。

コース

京阪宇治駅—大吉山—朝日山—志津川—神女神社—喜撰山ダ  
ム湖—喜撰山—槇尾山展望ポイント—天が瀬ダム—宇治川右  
岸—宇治橋 解散 歩行時間7時間

申し込み 11月2日(水) 締め切ります。

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 喜撰山など  
CL 山下美喜子 TEL 090-2100-4084  
SL 安達正明 TEL 090-9884-6186

解散後報告先 岡庭美恵子さん

11月例会案内（一般）

雨天順延

くろそやま  
俱留尊山(1037m)



曾爾高原までバスが入るこの時期に近鉄の「曾爾高原すすき散策切符」を使って、俱留尊山を訪れます。

日時： 11月5日（土）雨天の場合は6日（日）

集合 京都駅 近鉄乗場改札口 7時30分

交通 \*近鉄京都駅大和西大寺行急行④7:41 発=8:42 大和八木着  
(乗換)近鉄大阪線急行②8:51 発一名張着 9:23  
三重交通バス発 9:35→曾爾高原着 10:22  
\*バス曾爾高原発 15:27→名張着 16:14 近鉄名張発 16:19  
—16:56 大和八木着(乗換)17:17 発—京都着 18:18  
(次発→名張発 16:41—17:12 大和八木 17:48 発—京都着  
18:48)

コース 曾爾高原—長尾峠—亀山峠—日本ボソー俱留尊山—亀山峠  
曾爾青少年子供の家—曾爾高原バス停(歩行時間 4時間位)

持ち物 日帰り必携装備、マスク、除菌グッズ、入山料 500円要

割引切符 「曾爾高原すすき散策切符」は 3,460円(近鉄+バス代往復)  
(バラで買った場合は 4,320円になり 860円お得です。  
当日近鉄改札口横、特急券売場で各自購入して下さい。

申込 10月30日（日）朝8時から10名程度

C L 猪倉美佐子 (Tel 090-5361-3888)

S L 猪倉 清

解散後報告先 岡庭美恵子さん

関西山城歩き(番外) 鳥取城&米子城&月山富田城

山陰の有名なお城を3つ巡ります。

月山富田城(190m)は尼子氏の居城。難攻不落の城と言われており主家への忠義を貫いた山中鹿介の銅像、石垣や石畳など見ることができます。米子城は、標高90mの湊山山頂に山陰で最初に築城された典型的な平山城です。鳥取城は、久松山(P260)山頂にあります。(国指定)特別講師の中村さんに詳しく教えていただきましょう!

日時:2022年11月7日(月曜日)~11月8日(火曜日) 荒天中止

集合:JR京都駅7:00 6番線乗場 自由席辺り(7:06発に乗車)

行程:

11月7日

京都7:06発=(スーパーはくと1号)=10:12鳥取一鳥取駅より

徒歩20分一鳥取城見学(昼食)一鳥取駅13:06発=

(スーパーおき5号)=14:10米子一米子駅から徒歩20分一

米子城見学一徒歩で米子駅=バス日本交通23番皆生線=皆生温泉

宿泊:愉快リゾート 皆生温泉・かいけ彩朝楽

11月8日

皆生温泉7:57発=(バス:境港直通)=9:08境港着一水木しげるロー

ドなど散策一境港10:30発=11:11米子11:41発=11:48安来着

=(タクシー)=月山入口一月山富田城見学=(タクシー)=安来

16:17発=(やくも24号)=18:39岡山着18:53発=(みずほ608号)

=19:40新大阪駅(解散)

費用:約38,000円(ジパング割引利用で安くなります)

申込:10月1日からSLへ申し込み。定員9名

CL:林 導 080-3767-0749

SL:村田君代 090-9703-7175

留守本部:永柳辰夫さん

11 月例会（一般）

## 伊豆山陵線歩道

中伊豆の「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展望の良いコースを歩きます。

日程：2022 年 11 月 27 日(日)～28 日(月)

### 行程

#### 11 月 27 日(日) 踊り子歩道を歩く

集合：京都駅新幹線ホームに 7:40

京都 7:51 発(ひかり 640 号) → 9:57 着(三島)10:17 発 → 修善寺 10:53 着。

修善寺駅からバスで天城峠まで移動。

歩行：天城峠から踊子歩道を経て浄蓮の滝まで歩く。

歩行時間：約 3 時間；高低差 300m

浄蓮の滝からバスで湯ヶ島温泉に移動。

宿泊先：湯ヶ島温泉しきや 0558-85-1377

#### 11 月 28 日(月) 富士山が一番大きく見えるコースを歩く

宿泊先からタクシーで土肥峠まで移動

歩行：土肥峠 → 吉奈峠 → 船原峠 → 伽藍山 → 古稀山 → 達磨山 → 戸田峠 → だるま山高原レストハウス

歩行時間：約 6.5 時間

だるま山高原レストハウスからバス（14:39 発、17:19 発）またはタクシーで修善寺駅まで移動。

上記の 14:39 のバスに乗れば、三島から新幹線に乗車して京都着は 18:37 の予定。

CL：依田敏夫 090-8218-3715

SL：村田君代 090-9703-7175

参加費用：36000 円程度

参加申し込み：10 月 1 日（土）以降に SL まで連絡ください。

定員 8 名。

留守本部：未定

<ジャンル> 健脚	 <b>山行報告</b> <span style="float: right;">西山H C</span>		
行き先	<b>四阿山</b> (あずまやさん)		
日時	8月22日(月)～24日(水)	天気	曇り (8/23)
C L	馬場重明	S L	木地弘恵、福田設子
≪参加者≫ 8人……加藤ゆり、木地弘恵、能登恵美子、馬場重明、 福田設子、松野周治、山下美喜子、吉谷由美子 ※敬称略			
≪アクセス・コースタイム≫ <b>【第1日目・8月22日(月)】</b> JR上田駅 (集合 14:45) 15:00→<上田バス>→15:55 菅平高原ダボス バス停→<送迎2往復>→16:30 ペンションラーチ (泊) <b>【第2日目・8月23日(火)】</b> ペンションラーチ 6:45 発→<送迎2往復>→登山口・菅平牧場管理事務 所・駐車場 7:00 発～7:27 展望台 (休憩 8分) ～8:00 (休憩 5分) ～8:27 P1992 手前 (休憩 5分) ～9:00 (休憩 5分) ～9:17 根子岳 (2207m 休 憩 8分) ～10:00 大隙間 (休憩 5分) ～10:28 (休憩 7分) ～11:00 中四 阿への分岐手前 (休憩 5分) ～11:30 四阿山 (2354m 昼食 35分) 12:05 発～12:23 中四阿への分岐 (休憩 7分) ～13:07 中四阿 (2106m 休憩 8 分) ～13:45 (休憩 5分) ～14:07 小四阿 (1917・6m 休憩 8分) ～14:47 (休憩 8分) ～15:23 大明神川 (休憩 7分) ～15:55 登山口・菅平牧場管 理事務所・駐車場 (休憩 15分) ～16:30 ペンションラーチ (泊) <b>【第3日目・8月24日(水)】</b> ペンションラーチ 9:20 発→<送迎2往復>→菅平高原ダボスバス停 9:45 →<上田バス>→10:40 JR上田駅 (解散)			
≪リーダー報告≫ ヒヤリハットなし。 ◆花の百名山・根子岳と日本百名山・四阿山を日帰りで巡った。根子岳 から四阿山に登り中四阿～小四阿を巡って中尾根コースを下るもっとも ポピュラーなルート。根子岳登山口から展望台を過ぎると急登が続くが、 1ピッチごとに小広場があり休憩がとれた。根子岳頂上はガスと風で寒 いので早々に下山した。ここから厳しい岩場をぬってしばらく下ると、 「大隙間」と呼ばれる雄大な鞍部が眼下に広がる。四阿山へは、根子岳 から 200m 下り、大隙間から 300m 登り返さなければならない。この登り は急登が続きしんどかった。やっぱり「楽に登らせてくれる百名山はな い」。ガスで覆われた四阿山頂上で昼食を摂っていたら雨が降り出した。 三角点往復を断念し、早々に下山した。下山路の中尾根コースは急で滑 りやすく、ところどころぬかるみもあり、長くて厳しい道だった。			

◆根子岳も四阿山も頂上からの絶景が素晴らしいはずだが、ちょうど東日本と西日本にせまった2つの台風の影響か、ガスの中で何も見えなかった。残念！！「雨男卒業」の言葉をいただいたが、油断は禁物。

◆花の百名山・根子岳は登山口から、マツムシソウ、オニユリ、ワレモコウなどの花々が出迎えてくれた。花の先生に、アザミと見た目はそっくりなタムラソウとの違いを教えてもらい目からうろこだった。

◆四阿山頂上直下で、下山するたくさんの国際色豊かな若いラグーマンとすれ違った。集団ごとにジャージが違うので聞いたら「すべて東洋大だがグループごとに分けている。出身国は10か国、50人ぐらいで登ってきた」とのこと。ほとんどがペットボトルしか持っていない。「昼ご飯は下山してから」というのでびっくり。若さは力。すばらしいですね。

◆当初は深夜バスで車中泊1泊、ペンション1泊の計画だったが、コロナの感染拡大で、リスクの大きい深夜バスをやめJRでの往復としたため、旅程はゆったりとなった。最終日は天気が怪しかったので高原散策をやめ、有志で上田城を見学するなど早々に帰路に就いた。「登山口に一番近いペンション」のうたい文句に惹かれて「ペンションラーチ」に連泊した。「ラーチ」はカラマツのこと。菅平牧場の入口で、標高1400mに立地し、たくさんのカラマツに囲まれた静かなところにたたずんでいた。夕食も朝食も、水も美味しかった。 <報告：馬場重明>

収支報告

(会計担当：山下美喜子)

	内 容	金額
収入	徴収会費 @19000×8	152000
支出	交通費（上田バス 上田駅～ダボス往復）500×2×8 ※上田までの交通費は各自（往復約20000円）	8000
	宿泊費（ペンションラーチ2泊） 1泊2食8500×2-500（連泊割引） @16500×8	132000
	弁当代（ペンションラーチ 8/23 昼食）@350×8	2800
	通信費・事務費	2000
	残金返戻 @900×8	7200
		支出計

ジャンル ウォーキング	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	疫病退散祈り六地藏めぐり			
日 時	2022年8月23日(火)	天 気	曇り時々晴れ	
リーダー	中村 好夫	サブリーダー	林 導	
<p>&lt;参加者&gt; 11名  岸本貴美男 北千恵子 久貝浩子 公森満子 小林富子 田村佐多子  中村あさ子 中村好夫 野村輝行 林導 安井昇太</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  阪急桂駅改札口(7:10出発)～地藏寺(桂地藏)(7:25)～源光寺(常盤地藏)(8:25)～上善寺(鞍馬口地藏)(9:30)～浄禅寺(鳥羽地藏)(10:45)～徳林庵(山科地藏)(12:10)～大善寺(伏見六地藏)(13:10)解散</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 まだまだ暑い日で、日陰を探しながらの「六地藏めぐり」でした。熱中症にならないか心配でしたが、何とかすべての地藏さんをめぐることができました。</li> <li>2 交通手段が徒歩だけの時は、六地藏をめぐするのに、2日かかったので、二日間設定されているとか、地下鉄東西線がなかったときは、山科と伏見六地藏の間は、難儀したとかの話を聞いていました。また少し前までは、夜通し受付をしていたとかとも。最近では50CCのバイクで回るのが便利とか言われています。地下鉄東西線ができて、地下鉄で回るのが便利で、地下鉄一日乗車券を利用しました。</li> <li>3 コロナのせいか、各寺とも例年より参拝者が少なかったように感じました。山科地藏への旧東海道には、以前は屋台が軒を連ねていたのですが、今回は一軒も出ていませんでした。コロナ禍で、屋台を出している皆さんの生活も大変かと思いました。</li> <li>4 各お寺で「幡」を求められておられる方もあり、来年また返却に回られるのもいいかと思います。</li> <li>5 各お寺のお地藏さんは、一本の木から造られたそうですが、なかなか元の木は、立派なものと思えました。</li> <li>6 ヒヤリハットなし。</li> </ol> <p style="text-align: right;">記入者:中村好夫</p>				

ジャンル 一般	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	八柱山			
日 時	2022年8月26-8月27日	天気	晴れ一時曇り	
リーダー	依田敏夫	サブリーダー	村田君代	
<p>&lt;参加者&gt; 会員8名;公森満子 五島ちまり 小西弥生 西尾久枝 林導 深田雅子 村田君代 依田敏夫</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p><b>8月26日(金)</b> 京都駅発 8:33 の新幹線と中央線を乗り継いで茅野 11:34 着。駅前からタクシーで麦草ヒュッテ 13:30 着 麦草ヒュッテ 13:50 → 白駒荘 14:45 → 青苔荘 15:15 → 麦草 ヒュッテ 16:15</p> <p><b>8月27日(土)</b> 麦草ヒュッテ 7:00 → 7:20 地獄谷 7:45 → 10:05 八 柱山 10:20 → 11:15 雨池湖畔で昼食 11:45 → 雨池峠 12:55 → 北八ヶ岳ロープウェイ山頂駅 13:40 14:00 のロープウェイ乗車。14:55 のバス茅野駅まで移動。茅野駅 から中央線・新幹線を乗り継いで京都着 20:12</p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・秋雨前線の停滞で雨になると予想していましたが、幸運にも雨に合わずに行動でき、八柱山のピークと樹林帯のコケおよび池巡りを楽しむことができました。</li> <li>・白駒池の周りを1周しましたが、コケがきれいなところですよ。</li> <li>・2日目は雨池に行く途中で地獄谷に寄りました。地獄谷の底には岩陰に雪(氷)が残っています。この底に下りるコースは急で滑りやすいので、雨のときはやめた方がいいでしょう。</li> <li>・八柱山の山頂からの展望を期待していたのですが、浅間山は雲の中で、富士山も樹林と雲に阻まれてはっきりとは見えませんでした。</li> <li>・雨池付近は景色のいいところですよ。このあたりでゆっくり昼食休憩にするのがいいですよ。</li> <li>・当初から雨でも実施するつもりにしていましたが、木道や石がゴロゴロしているところは雨だと滑りやすいので、上記のコースタイムよりは時間がかかるでしょう。</li> <li>・ヒヤリハットはなし。</li> </ul>				
				記入者:依田敏夫

ジャンル 健脚	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	旭岳～黒岳 (北海道大雪山系)		
日時	R4年 8/26(金)～8/29(月)	天気	曇のち雨
リーダー	旭 眞	サブリーダー	福田設子
<p>&lt;参加者&gt;会員 6名 旭 眞、井上美智子、太田純江、鹿島和子、草場眞知子、福田設子</p>			
<p><b>8月26日(金) (移動日)</b> 長岡天神集合 6:40 集合 06:45 発→十三→7:51 神戸三宮→(徒歩)→三ノ宮(新神戸交通)8:02→8:21 神戸空港(鉄道)→(徒歩)→8:28 神戸空港 9:10→11:00 新千歳空港→徒歩)→JR 新千歳空港 12:06→(快速エアポート 121号)→12:45JR 札幌 13:00→(特急カムイ) →14:25JR 旭川 15:11→(バス いで湯号)→16:44 大雪山白樺荘(泊) 『札幌より列車人身事故の為遅延、よって旭川までバス、旭川よりタクシーにて旭岳温泉へ(13:30 発バス、15:40 旭川タクシーにて 17:10 白樺荘着)』</p>			
<p><b>8月27日(土) (山行日)</b> 大雪山白樺荘 6:00～徒歩～6:10 旭岳登山口 6:20→(ロープウェイ)→6:30 姿見駅(朝食)6:45 出発～9:10 旭岳頂上～10:35 間宮岳～11:30 北海岳～13:15 黒岳石室 13:35(昼食 20分)～14:08 黒岳頂上～15:38 七合目→(リフト)→五合目(ロープウェイ)→16:30 層雲峡ロープウェイ駅～(徒歩)～16:35 湯元銀泉閣(泊)</p>			
<p><b>8月28日(日) (移動日)</b> 湯元銀泉閣8:00～徒歩～層雲峡バス停 8:40→10:40 旭川駅前→(旭山動物園観光)→15:30 ワイズホテル旭川駅前(泊)</p>			
<p><b>8月29日(月) (移動日)</b> ワイズホテル旭川駅前～旭川駅前 8:16→(バス)→8:55 旭川空港 9:45→11:45 伊丹空港(解散)</p>			

<リーダー報告>

(皆に知ってもらいたい事・改善点・ヒヤリハット・感想等)

1, 行程は、8/26～8/29 までであるが実際の山行は、8/27 の一日日帰り山行である。朝の始発 6:20 分発のロープウェーに乗車して山上駅である姿見駅に向かった。駅で朝食後 7:15 に出発した。旭岳までは、急な登りであったが約 2 時間程で山頂へ到着。下りは雪渓を心配していたが、雪は完全に溶けて無かった。しかし、下りは、急なザレ場がかえって苦勞した。

その後、なだらか下り道となりホッとしていると雨が降り出す。カッパに着替え、間宮岳まで進むと風が強くなった。北海岳方面への稜線は、風雨により視界が悪くなったがみんなで頑張って北海岳まで予定時間どおりに着いた。昼食をと考えたが、風雨が強く休憩が取れないのでそのまま進み、黒岳石室への分岐道を下ると風が弱くなったのでやっと休憩出来て行動食を取ることが出来た。

2. その後、まずは黒岳石室小屋へと向かう。途中沢を三度渡るが増水が心配だ。三度目の横断の時、川幅が広く、増水していたので水に浸かりながらの渡渉となった。その後やっと石室小屋へ着いた。北海岳の道標では、70 分と書いていたので歩きやすい道かと思っただが、中々長く、沢の渡渉もあり 105 分かかった。石室小屋には、誰も居らず我々だけでゆっくり休憩出来、遅い昼食を取った。

3.次は黒岳へ向かう。登りにつれ風が強くなる。30 分程で山頂に着いた。風が強いのですぐに下山を開始する。7 合目リフトまでの下りは、大きな石ゴロ道で下り難かった。下って行くと風は止まったが 7 合目まで、道程は、非常に長く感じた。1 時間 40 分程歩いてやっと 7 合目リフト駅に着いた。途中ロープウェーを乗り継ぎ層雲峡へ到着し山行終了。悪天候の中、ケガ、事故もなくお互いに頑張って無事下山出来た。そのせいか皆さんの顔が達成感にあふれていた。

その日の旅館は、60 分飲み放題の無料サービスが付いており、そのハプニングにみんな感激。料理も美味しかった。

4, 翌日の移動日は、朝早く旭川へ戻り、みんなで旭山動物園をたっぷり楽しんだ。その日は、旭川に泊まり翌日伊丹空港へ帰路に就いた。

★ヒヤリハットなし

記入者:旭 眞

<ジャンル> 岩登り	 山行報告 <span style="float: right;">西山HC</span>		
行き先	<p style="text-align: center;"> <b>初歩から学び楽しむ</b>  <b>目俵・インドアクライミング③①</b> </p>		
日 時	2022年8月27日(土)	天気	晴
C L	馬場重明	S L	峯尾靖子
<p>           &lt;&lt;参加者&gt;&gt; 9人 ※敬称略            猪倉美佐子、和泉奈緒美、上出克代、木地弘恵、小原清志、馬場重明、            松野周治、峯尾靖子、横山共栄         </p>			
<p>           &lt;&lt;アクセス・コースタイム&gt;&gt;            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>           &lt;&lt;リーダー報告&gt;&gt;            ◆冒頭、マスク着用など感染防止対策、安全確認を十分におこなうこと            などをうちあわせた。            ◆朝晩は少しましになったが、やはり日中は暑い。ストレッチをするだ            けで汗が噴き出す。いつも元気なベテランさんも「夏バテでしんどい」            と低調。最初の1時間ぐらいは、3ルートすべてが埋まっていたが、            あとは壁を眺めている時間、大型冷風機の前にとむろする時間が長か            った。何時も参加する元気印の常連さんが山行で欠席となったので、            相棒さんも今一つ調子が出なかった。            ◆新しくはじめた人たちが何本も完登するなど、回を追うごとに上達し            てきた。より難しい5・8や5・9に挑戦するなど、課題を設定して挑む            人もでてきて、頼もしい。            ◆一般市民は誰も来ず、貸し切り状態で楽しめた。ヒヤリハットなし。  <div style="text-align: right;">             &lt;報告：馬場重明&gt;           </div> </p>			

<ジャンル> 教育部	 <b>山行報告</b> <span style="float: right;">西山HC</span>		
行き先	<b>三点支持登降実習⑥</b> (実習会場：金毘羅山Y懸尾根取付)		
日時	2022年8月31日(水)	天気	晴
CL	馬場重明	SL	旭 眞、猪倉美佐子
≪参加者≫ 10人 ※敬称略 旭 眞、猪倉美佐子、和泉奈緒美、岩崎京子、岸本貴美男、北千恵子、小西弥生、島田江里子、永本芳江、馬場重明、			
≪アクセス・コースタイム≫ 江文神社トイレ前～9:40 上の広場 (ストレッチ、ロープワーク実習、登降実習) 10:40 発～10:50 Y懸尾根取付～ (登降実習) ～12:10 (昼食) 12:40 再開～ (登降実習) ～14:20 終了・出発 14:25～14:35 江文神社トイレ前 (解散) ～ (戸寺バス停 15:03 発)			
≪リーダー報告≫ ◆三点支持登降実習は今期5回実施したが、日程が合わないなどで参加できなかった会員さんから要望があったので6回目を実施した。新入会員さんも含め実習初参加が2人おり、今期末参加の人も数人いた。 ◆天気が不安定で実施が危ぶまれたが、この日だけぽっかりと晴れになった。猛暑日予想のため飲料を多めに持参するよう求めた。 ◆江文神社上の広場の斜面で、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学び、ロープも張って、1時間弱、基本の登降実習を行った。 ◆Y懸尾根取付に移動、ロープで短いルートと長いルートを設置。半マストノットによるビレイ登降を2回、プルージックによる登降を2回行い、最後にザックを背負ってプルージック登降を1回行った。実習初参加のお二人、今期末参加の方などは多めに登降していただいた。 ◆実習初参加のお二人は、最初はおっかなびっくりだったが、だんだん慣れてきてスムーズな登降ができるようになった。「岩は怖い」とのことだが、怖くない人の方が怖い。怖いからこそ、慣れることが大事です。全会員が少なくとも年に1回は参加してほしいですね。 ヒヤリハットなし。 <span style="float: right;">&lt;報告者：馬場重明&gt;</span>			

ジャンル 一般	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	御嶽山濁河温泉登山口～五の池小屋・剣が峰			
日 時	2022年9月1日(木)～3日(土)	天 気	雨・曇り	
リーダー	山下美喜子	サブリーダー	安井昇太	
<参加者> 瀬古京子 安井昇太 山下美喜子 3名				
<コースタイム> (JR京都～名古屋～木曽福島・タクシー～濁河温泉)				
1日 登山口 11:15→お助け水 15:37→五の池小屋 17:40 泊				
2日 五の池小屋 7:45→摩利支天乗越 8:40→賽の河原 9:18→二の池山荘 9:48→剣が峰 11:10→二の池山荘昼食 11:50～12:20→賽の河原 12:38→摩利支天乗越 14:05→五の池小屋 14:40 泊				
3日 五の池小屋 7:38→お助け水 9:08→のぞき岩 10:10→登山口 13:12 町営濁河温泉露天風呂 15時 解散 記録 瀬古京子				
<リーダー報告>				
1、参加申し込みは8名であったが、天候不安で5名キャンセル。新人の行く気と元気・ベテランの動かない気持ち・に、CLの背中を押していただき実行した。天気は、登りは、8合目あたりまで雷雨にあう。下りは避難小屋あたりまで雨にあう。2日目と露天風呂時は、ほぼ曇りであった。				
2、登りの道は水が流れ、靴が濡れた方もいた。木道や、岩ごろに細心の注意をし、高度に慣れるよう、超ゆっくり登り、30分に5分の休憩をしっかりと取り、カロリー補給や水分補給を声掛けし、皆、元気にゴールした。下りの雨道も同じようにした。2日目の剣が峰登頂は、途中諦めかけた方がいたが、新人の励ましと超ゆっくり歩行と本人のがんばりで見事登頂した。二の池は灰に埋まり、その上は大小の石ころばかりの山で、噴火から8年たった今も痛々しい。黙禱。				
3、憧れの五の池小屋は、何もかも納得で、2泊したのでスタッフと話をする機会も多く、美味しい食事、ストーブで焼くピザなど満喫した。町営露天風呂は木々の中、川の流れを聞き、良い湯でスタッフは親切であった。				
会計(3人 参加費 12万円 2泊と弁当84000円 ピザ2000円 タクシー往復4万円 温泉1800円 通信費など1000円 返金1200円 キャンセル料2000円×5人(タクシー代に使いました)				
ヒヤリハットなし		記 山下美喜子		

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	荒神山			
日 時	2022年9月4日(日)	天 気	晴れ時々曇り	
リーダー	草場 眞知子	サブリーダー	永田芳江	
<p>&lt;参加者&gt; 会員 11 名  池澤晶子 五十棲節子 大西育子 木下敦子 草場克彦  草場眞知子 永田芳江 林謙佐郎 深田雅子 福田設子 峯尾靖子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  JR 京都駅(8:07)～JR 河瀬駅(9:03)～徒歩 50 分～登山口(10:00)荒神山神社(11:00 昼食)～ミヤマウズラ群生地(12:10)～日夏山(12:25)～登山口～JR 河瀬駅(14:25 解散) 14:41 乗車</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・9月の初めで蒸し暑い一日だった。</li> <li>・登山口から荒神山神社への苔むした石畳の山道はなかなか風情があった。</li> <li>・途中 K さんの気分が悪くなり、日陰でゆっくり休み水分の補給などの対応をとった。15 分ほど休むと顔色もよくなり体調も戻ったようで、荒神山神社へ向かった。</li> <li>・荒神山神社で早めの昼食を摂った。</li> <li>・念のため予定のコースを、ショートカットコースに変更した。</li> <li>・ミヤマウズラの咲いている所は一か所だけであるが、たくさん咲いていた。昨年個人で見に行った時より 1 週間ほど早い日程だったが、やや花の盛りは終わっていた。ベストタイミングで花を見に行くのはなかなか難しい。</li> <li>・日夏山まで足を延ばし、眼下の琵琶湖や田園風景を眺め休憩した。</li> <li>・もと来た道に戻り、駅で解散。K さんの体調も回復していてよかった。</li> <li>・ヒヤリハット  残暑が厳しい折、当日の体調を考えて参加するようにしたい。</li> </ul> <p style="text-align: right;">〈記入者 草場眞知子〉</p>				

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	ポンポン山道なき道 中畑～出灰町～ポンポン山		
日時	2022年9月4日(日)	天気	晴れのち小雨
リーダー	林 ただし	サブリーダー	木地 弘恵
<p>&lt;参加者&gt; 会員7名 旭眞、足立光子、和泉奈緒美、木地弘恵、小西弥生、鈴木洋一、林ただし</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 高槻北口バス停 10:07～中畑回転場 11:00～三角点付近 11:50～12:20 (昼食)～△461.3 12:30～P457 13:57～P448 船宮神社方面林道 16:00 ～船宮神社東側谷 16:30～林道分岐 17:20～出灰バス停 18:00(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① バスの時刻を平日ダイヤで見えており、出発が30分遅れたので、計画ではポンポン山まで行くつもりだったが、出灰町までの計画に変更した。</li> <li>② 中畑回転場で下りたが、登山口は集落のある中畑だったので歩いて戻った。</li> <li>③ 登り始めが 11:30 近かったので少し登ったところで早めの昼食とした。</li> <li>④ △461.3からP457までは尾根を辿れたが、林道が近くを通っており、林道が交差した時点の後から尾根が削られていたり、崩れていたりして計画通りに進めなくなった。</li> <li>⑤ 植林計画道のように、植林とともに道が伸びていたが突然、道が途切れ、その先も崖のようで戻るしかなくなった。</li> <li>⑥ 何本か林道を行きつ戻りつし、気付くと 16:30。</li> <li>⑦ 林道の縁から船宮神社が眼下に見え、ロープで下降を試みるが倒木と茨などが厳しく断念。谷浴いも試みたが断念。</li> <li>⑧ 道がはっきりしている林道の分岐地点まで本日の行程 2/3 を戻り、林道で出灰バス停を目指した。</li> <li>⑨ 途中、倒木と川で道が途切れたが、浅い所から徒渉でき、巻いて林道に戻れた。</li> <li>⑩ 林道終点で 18:00 近かったが、バス停に向かうとまだバスが走っていたのでみんなで喜び合った。</li> <li>⑪ ヒヤリハット無し。</li> </ol> <p style="text-align: right;">記入者:木地弘恵</p>			

ジャンル らくらく	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	天王山トレーニング(小倉神社出発)			
日 時	9月5日(月)		天 気	晴れ
リーダー	吉田京子 能登恵美子	サブリーダー	日野加代子	
<p>&lt;参加者&gt;</p> <p>今村富久美 北千恵子 木下敦子 桑原長治 能登恵美子 林謙佐郎  日野加代子 吉田京子 吉谷由美子 9名</p>				
<p>&lt;コース&gt;</p> <p>○ 小倉神社～柳谷分岐～十方山～天王山へ向けて左手の道～天王山西側通って送電線下くぐり厳島神社～酒解け神社～天王山山頂～柳谷分岐～小倉神社</p> <p>○ 小倉神社から山頂往復</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>○ 9月5日 久々の天王山トレーニング、今日からのトレーニングにCLと歩くを追加した。夏場のトレーニングなので集合時間を30分早くしたが、みなさん早くから集合されてて、8時半集合出発となった。</p> <p>○ 全体の参加者は9人だったが、7人でCLと歩いた。ゆっくりと5回の休憩取りながら、出発地点に11時35分に下山した。ロ々に通常山行のようやね、と言いながらの山行でした。久しぶりだったからか、3時間程歩くとなると軽い疲労を感じた。</p> <p>ヒヤリハット無し</p> <p style="text-align: right;">記入者 能登恵美子</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	古都・まち歩き きぬかけの路		
日時	2022年9月5日(月)	天気	晴れ
リーダー	林 導	サブリーダー	鈴木洋一
<p>&lt;参加者&gt; 会員8名 岸本貴美男、久貝浩子、小林富子、清水伊都子、鈴木純子、鈴木洋一、林導、山本恵俊</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 上七軒 9:30---9:45 北野天満宮 10:00---10:05 平野神社 10:15---10:25 わら天神 10:30---10:40 堂本印象美術館 10:45---11:10 きぬかけの路案内石・住吉大伴神社---11:15 転法輪寺---11:35 等持院 11:45---12:00 白梅町(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 上七軒入口で鈴木洋一さんから七本松通り、千本通りや上七軒などの謂れを説明していただき、まち歩きをスタートしました。</li> <li>* 台風11号の影響で風が吹き涼しい一瞬もありましたが、猛暑の一日で皆さん日傘や、濡れ手ぬぐいを首に巻くなど対策されていました。</li> <li>* ゆっくり歩くのを心がけ、また水分補給をして貰うために、平野神社、堂本印象美術館前バス停、等持院で休憩をとりました。</li> <li>* 堂本印象美術館からの「きぬかけの路」は登り道となるので、ここでの休憩は良かったと思います。</li> <li>* きぬかけの路は日影が無く、もう少し涼しくなったからの方が良かったのではと反省しています。</li> <li>* 古都・まち歩きでは、神社仏閣を訪れることが多く、一か所くらいは拝観する計画にするとより楽しいみち歩きなると思いました。</li> <li>* ヒヤリハットはなし。</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者:林 導</p>			

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④		
日時	2022年9月6(火)	天気	曇り
リーダー	池澤晶子	サブリーダー	木下裕子 福田設子
<p>&lt;参加者&gt; 会員 17名  足立光子、池澤晶子、鹿島和子、上脇和子、岸本貴美男、北村初恵、木下裕子、小嶋乃婦絵、鈴木洋一、田中佳代子、永田芳江、日野加代子、福田設子、藤本真弓、松野周治、安井昇太、横山共栄</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  八神社 9:10 出～登山口 9:26～中尾四辻 9:45～パノラマビュー10:05～小鹿山 10:30～鹿山 10:43～出合孫熊山四辻 11:00～熊山 11:15～天の原(フライパン)昼食 11:35～12:10～北1 12:35～出合孫熊山四辻 12:50～中尾の滝 13:35～登山口 13:45 着(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○台風 11 号接近のニュースが流れ数日前からスマホで、数個の天気予報アプリを見て気にかけていた。当日は 14 時から 15 時ぐらいから雨が降り始めるとの予報が出たので、下山は早目と決め実施した。</li> <li>○空模様を見ながらショートカットもあると、皆さんに伝え出発した。</li> <li>○天の原(フライパン)に初めて来たと言う方がおられ「こんな広い場所があったのか」と驚かれていた。私はこの場所が好きで出来るだけ計画に天の原を入れたいと思っている。</li> <li>○中尾の滝は度重なる大雨で流木や石が重なりあって、滝から落ちた水の流れを変えていた。ゆっくりできなかったが、水音や水しぶきで涼は感じる事が出来た。</li> <li>○今回はまだ行っていない小鹿山、鹿山、若竹山を計画に入れたが、空が怪しくなってきたので、若竹山は行かなかった。またの楽しみにしたい。</li> <li>○台風接近による風も心配したが北斜面のためか、あまり影響を受けなかった。</li> <li>○ショートカットをいくつかして、皆さんの協力も得て早目に下山ができた感謝です。解散後雨がポツリ、ポツリ帽子に当たったが、自宅近くになってから本格的に降り出してきた。</li> <li>○ヒヤリハットなし。</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者:池澤晶子</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⑤管理棟～大沢峠～古道～管理棟			
日 時	2022年9月7日(水)	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>&lt;参加者&gt; 会員 12名  旭眞 伊藤明代 大西育子 片山富子 岸本貴美男  北千恵子 瀬古京子 谷口信子 夏原典子 安井昇太  山下美喜子 山本恵俊</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  9:10 管理棟出発 → 9:38 (休憩～9:43) → 10:05 (休憩～10:10) →大沢峠 10:50 (休憩～11:00) → 西山古道 → 11:42 (休憩～11:46) → 12:00 こもればい広場 (昼食～12:30) → 古道 → 柳谷観音裏 → 古道 → 13:30 (休憩～13:35) →14:03 西代管理棟解散</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❁ 雨の後の蒸し暑さはありませんでしたが 8月の猛暑はかなり和らいで時折 涼しい風もある日でした。</li> <li>❁ 12名の参加者で 7月に入会されたばかりの方も2名おられ どこか若返ったような雰囲気のある山行でした。</li> <li>❁ 雨の後に 谷川の水量も多く 滝のように流れ落ちたり 水の流れる音がよく聞こえました。 「水の音を聞きながら歩けるなんていいねえ」と新会員さんたちの声。</li> <li>❁ 大沢峠までは登りですが 後は 下りの道が続きました。 湿っていて 滑りやすく 特に 横木を並べた木の橋がいくつもあるので 注意しあって歩きました。</li> <li>❁ SLの私は往復 先頭を歩かせてもらいましたが 簡単そうな道でもしっかりと道の周りにも気を付けることとか 12名が一行で歩くことの大変さを学ばせてもらいました。</li> <li>❁ ヒヤリハットなし</li> </ul> <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	地下鉄蹴上駅～京阪大谷駅(ヤマイトレール①)		
日時	2022年9月7日(水)	天気	曇り時々晴れ
リーダー	中村好夫	サブリーダー	草場眞知子 操谷俊之
<p>&lt;参加者&gt; 会員7名  草場眞知子 操谷俊之 中村好夫 永本芳江 能登恵美子  福田設子 吉谷由美子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  地下鉄蹴上駅(8:30)～日向神社(8:45)～神明山(9:10)～七福思案所(9:20)～大日山(9:55)～大文字四つ辻(10:40)～雨社(11:10, 昼食、11:40)～如意ヶ岳(11:55)～長等山(13:10)～小関越(14:00)～逢坂山(14:30)～京阪京津線大谷駅(15:50)解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9月末からの常念岳縦走のトレーニングも兼ねて実施した。</li> <li>台風が過ぎ空気が入れ替わり、蒸し暑い空気からカラッとした空気で、昨晚の雨も止み、気持ちよく歩くことができた。</li> <li>長時間歩くことを目的としていたので、歩き出しの30分は極力ゆっくりペースで歩くようにした。気候も少しよくなったので、体力的にも助かった。</li> <li>日向神社から東山トレイルの旧道を歩いた。昨晚の雨によりむき出しの岩が滑りそうで、皆さん慎重に歩かれていた。</li> <li>天気も良く、京都市街地、山科、琵琶湖などの展望を楽しんだ。</li> <li>先頭はサブリーダーに歩いてもらい、快適なペースであった。</li> <li>コースは里山で、分岐が多数あり、しかも東海自然歩道のあやしい標識に惑わされた。しかし、最終地点の京阪大谷駅には、概ね目標の時間通りに到着した。</li> <li>雨社で昼食をとっていると、意外なみなさんに遭遇した。</li> <li>行動時間は約7時間で、良いトレーニングになった。</li> <li>ヒヤリハットなし。</li> </ol> <p style="text-align: right;">記入者:中村好夫</p>			

ジャンル 一般	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	京阪大谷駅～地下鉄醍醐駅(ヤマイトレール②)			
日時	2022年9月10日(土)	天気	曇り時々晴れ	
リーダー	中村好夫	サブリーダー	能登恵美子 福田設子	
<p>&lt;参加者&gt; 会員8名 井上美智子 草場眞知子 操谷俊之 中村好夫 能登恵美子 福田設子 吉田京子 吉谷由美子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt; 京阪大谷駅(8:37)～逢坂関跡・トイレ・体操(8:45)～音羽山(10:20)～パノラマ台～昼食休憩(11:10、昼食、11:40)～千頭岳(12:10)～メガソーラー(13:00)～横嶺峠(13:40)～醍醐山(14:10)～醍醐寺(15:30)解散 地下鉄醍醐駅へ</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 常念岳縦走の第2回目のトレーニングも兼ねて実施した。</li> <li>2 第1回目の9月7日より、蒸し暑くなかなかの厳しいコースであった。雨を心配したが、歩行中は雨に合わなかった。</li> <li>3 今回のコースのポイントは、東海自然歩道の大谷から音羽山への登りで合戦尾根をイメージし、ゆっくり上ることに心がけた。やはり展望もなく、なかなかきつい登りであった。また、千頭岳からの下りと上醍醐から醍醐寺への参道の下りもなかなかのもので、良いトレーニングになったと思う。</li> <li>4 きつい登りを頑張った音羽山からの展望は素晴らしかった。今回も琵琶湖と周辺の山々、山科、京都市街などの展望を楽しんだ。</li> <li>5 上醍醐寺ではウラシマソウの仲間で見つけた珍しい植物に出会った。</li> <li>6 先頭はサブリーダーに歩いてもらい、快適なペースであった。</li> <li>7 里山で多くの山道があり、今回も分岐では間違わないよう心掛け歩くことができた。</li> <li>8 9月に入っての土曜日ということで、多くのハイカーなどに出会った。</li> <li>9 行動時間は約7時間で、予定通りに下山できた。</li> <li>10 ヒヤリハットなし。</li> </ol> <p style="text-align: right;">記入者:中村好夫</p>				

<ジャンル> 一般	 <b>山行報告</b> <span style="float: right;">西山HC</span>		
行き先	いろんな道から <b>ポンポン山⑯</b>		
日 時	2022年9月10日(土)	天気	曇り時々晴
C L	馬場重明	S L	島田江里子
≪参加者≫ 11人 ※敬称略 鹿島和子、岸本貴美男、北千恵子、島田江里子、谷口信子、野村輝行、馬場重明、深田雅子、藤本真弓、堀本信行、山下美喜子			
≪アクセス・コースタイム≫ 阪急高槻市駅北口バス乗り場(7:20集合)7:28→<高槻市営バス>→7:50川久保バス停～8:00 丁石道入口(ストレッチ) 8:10 発～(丁石道/十七丁～十三丁)～8:41 本山寺駐車場(休憩9分)～9:15 本山寺手前(休憩5分)～9:30 本山寺トイレ前(休憩5分)～10:03 天狗杉(休憩7分)～10:38(休憩7分)～11:06 ポンポン山(昼食) 11:45 発～12:02 杉谷への下山口・鉄塔～12:24(休憩6分)～12:40 杉谷(休憩5分)～13:15 善峯寺バス停(解散) 13:24→<阪急バス>→各地へ			
≪リーダー報告≫ ◆今回は川久保バス停から、昔の本山寺参詣道の丁石道をたどった。バス停横の鳥居が二十丁。丁石の案内板もあった。十七丁から十三丁は今ではほとんど歩かれていない草生した山道。荒れてはいるが風情がある。十三丁から本山寺駐車場までは林道(車道)歩き。ここからまた山道に入り本山寺から天狗杉を訪ねてポンポン山。川久保へのバスが早朝しかなくなったので、11:00 過ぎに頂上に着き早い昼食とした。 ◆下山は杉谷から車道歩きで善峯寺バス停まで。昨日の雨で道が濡れており、岩場では慎重に歩いた。雨上がりで蒸し暑い、時おり吹き抜ける風は心地よかった。 ◆いつもより短めのコースのうえ、先導した島田SLが良いペースで歩いてくれたので、予定どおりのバス(13:24発)に乗車できた。たまには早帰りも良いものですね。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	苗場山			
日 時	2022年9月12日(月)-14日(水)	天気	下記を参照	
リーダー	依田敏夫	サブリーダー	村田君代	
<p>&lt;参加者&gt; 会員8名  旭眞 太田純江 公森満子 西尾久枝 馬場重明 林導  村田君代 依田敏夫</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p><b>9月12日(月) 晴れ</b>  京都駅新幹線ホームに7:35集合  07:45 発の新幹線のぞみ88号・とき315号を乗り継いで越後湯沢11:34着  駅前からタクシーで赤湯温泉の登山口(小日橋)12:30着  <b>歩行</b>: 小日橋12:45 → 釜段の滝(棒沢橋)13:45 → 6合目  14:15 → 鷹ノ巣峠14:40 → 見返りの松15:10 → 赤湯温泉16:00</p> <p><b>9月13日(火) 晴れ一時曇り</b>  <b>歩行</b>: 赤湯温泉6:50 → 昌次新道分岐7:30 → 桂ノ沢6合目  8:30 → 9:50 フクノベ平10:10 → 11:20 見晴らし尾根(昼食休憩)11:50 → シラビソ廊下(9合目)13:00 → 山頂台地の端14:35 → 苗場山自然体験交流センター15:10  到着後、山頂および付近を1時間程度散策</p> <p><b>9月14日(水) 晴れ</b>  <b>歩行</b>: 苗場山自然体験交流センター6:45 → 9合目7:40 → お花畑8:05 → 8:45 神楽ヶ峰8:55 → 上ノ芝9:40 → 中ノ芝10:00 → 下ノ芝11:05 → 5合半12:05 → 和田小屋12:35  和田小屋前からタクシーで越後湯沢駅へ。13:00着  駅中の温泉(酒風呂)で入浴。  15:09 発の新幹線とき326号・ひかり651号を乗り継いで京都に戻る。京都19:12着</p>				

- ・当初は 7 月末に予定していましたが、天候不良のため中止し、改めて実施しました。3 日間とも天候に恵まれて温泉と山頂台地の池塘をゆっくり楽しむことができました。今回は多少の雨でも実施する心づもりでしたが、実際に歩いてみてこのコースは雨の中を歩くのはかなり厳しいということも実感しました。
- ・越後湯沢駅からのタクシーは赤湯林道の小日橋までしか入ってもらえません。数年前の地図を見ると、小日橋から先の河原の駐車場まで入れるようになっていますが、今は入れなくなっています。また、赤湯林道は相当な悪路です。
- ・小日橋から赤湯温泉へは林道を 1 時間程度歩いてから山道に入ります。最後の赤湯温泉への下りが厳しいので慎重に下ることが必要です。
- ・赤湯温泉から昌次新道を通して山頂台地へ向かうルートは標高差 1200 メートル余りを登ります。山頂台地の直下の 10 メートルほどの岩ガケを登る以外には危険箇所はありませんが、タフなコースでした。
- ・山頂台地への最後の登りに入りかけたところで、脚つりを起こした人がいたので十分に休憩をとりながらゆっくり登りました。
- ・山頂台地は草紅葉の時期にはまだ早かったのですが、池塘を見ながら木道を歩くのは快適でした。苗場山自然体験交流センター(山頂のヒュッテ)に到着後も空身で木道を歩いて景色を楽しみました。
- ・山頂から和田小屋への祓川コースは想定していたよりも歩きにくいコースでした。コース上に岩があるところが多く、急な下りでは足場を特に慎重に選ばなければなりません。以前に歩いた印象で大したことはないと思っていましたが、今回は楽には歩けない年齢になってきたことを痛感しました。
- ・想定していたコースタイムをかなりオーバーしましたが、全体の計画にはゆとりをもたせておいたので、気分的にも余裕ができ、よかったと思いました。
- ・赤湯温泉・山頂のヒュッテとも宿泊者が少なく、ゆっくり休めました。赤湯温泉では泉質の異なる 2 つの露天風呂を楽しむことができました。この秘湯に浸かることも楽しみにしていましたので満足です。
- ・ヒヤリハットはなし。

記入者:依田敏夫

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9月14日(水)	天気	晴れ	
リーダー	春豊子	サブリーダー	古塩幸子	
<p>&lt;参加者&gt; 8名  木下敦子 木下基 北村初恵 久貝浩子  古塩幸子 小林富子 春豊子 森川康子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  光明寺駐車場 9:00(挨拶 名前記入)～放生池  遊友の丘～子守勝手神社横の尾根道～光明寺駐車場解散 11:00</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>*参加者が多く、張り切って出発した。暑くて風もほとんどない。  久しぶりに出会った人もいて、会話が弾む。</p> <p>*大小様々なキノコがニョキニョキしている。遊友の丘の手前で大きな赤いヒガンバナが1本咲いていた。暑くても季節が動いていることを実感した</p> <p>*長い間、封鎖されていた道を通って子守勝手神社横のダム道に下りた。道幅が狭く、でこぼこでちょっとした冒険コースだが、みんな気を引き締めて慎重に下山した。しっかり体を動かし、いい汗をかいた。</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 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104回 やまびこ くらぶ		
日時	2022年9月14日(水)	天気	晴
リーダー	猪倉美佐子	サブリーダー	上出 克代
<p>&lt;参加者&gt; 8名 猪倉美佐子、上出克代、木地弘恵、北川真理、久保まさ子、小原清志、横山共栄 (乙訓山の会)平田政忠</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 原谷やまびこくらぶ2F 14:00~17:00(現地集合、解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; ヒヤリ・ハットはありません。 *朝夕は少し涼しくなったが、日中はまだまだ暑い。休憩しながら、ゆっくり登った。 *今日もビレイヤーが5名だった。一人で何人もビレイしてくれた人もいて、助かった。 *新しい人達も10aや10bに挑戦している。同じグレードでも壁によって難度が違う。まっすぐな壁のルートは10bになると難しいが一番左のハングした壁の10bは比較的登りやすいので皆さんトライしていた。 *クライミングの精かどうかはわからないが、肩が痛くなることもある。メンバーの中にも以前肩が痛くなり医師に相談したら動かさないより、無理しない程度に動かした方が良いとのことだったとか。 私も最近右肩が痛い。普段何気なく動かす動作の中で、痛みを感じる時があるが、不思議と、登っている時は痛みは感じない。 長く続けて行く為にもストレッチなどでケアをしていくのが大切だと思う</p>			
			
<p>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	比良・比叡トレイルー横谷峠から蛇谷ヶ峰ー		
日時	2022年9月14日(水)	天気	曇り時々晴れ
リーダー	操谷俊之	サブリーダー	野村輝行 山下美喜子
<p>&lt;参加者&gt; 会員9名 大田喜代恵、片山富子、岸本貴美男、北千恵子、木下裕子、操谷俊之、野村輝行、山下美喜子、山本恵俊</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; JR京都駅6:25集合、6:32発→JR近江高島駅7:26→7:49畑バス停8:04→9:19横谷峠9:31→荒谷峠9:50→10:01ボボフダ峠10:13→滝谷ノ頭10:26→11:15蛇谷ヶ峰(昼食)11:51→14:06朽木支所前バス停(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; コース:今回は比良比叡トレイル協議会のモデルルート7を歩いた。ポイントは、1.「日本の棚田100選」に指定された畑の棚田、2.ブナ林の稜線歩き、3.蛇谷ヶ峰山頂からの360度の展望。 棚田の稲はすでに刈り取り済。稜線では緑葉茂るブナの木々が日差しを遮り、かつ爽やかな稜線の風を受けながら、快適に歩けた。蛇谷ヶ峰山頂からの眺望は全体に霞がかかり遠方がよく見えなかったが、お目当ての「幸せの蛇」(高島の谷地形)は見る事ができた。 コースデータ(YAMAP)は、以下の通り。歩行距離10.5km、所要時間365分(うち総休憩時間71分)、累積上昇高度750m、累積下降高度840m。 当日の高島市は、最高気温33度予報。熱中症防止のため、歩き始めからできるだけゆっくり歩くことを心掛けたが、さすが西山のベテランぞろい。登りが苦手だとおっしゃった方々も、横谷峠までの急登を登ってみればコースタイムとほぼ同じ。蛇谷ヶ峰山頂からの長い下りもスムーズにこなされた。 ヒヤリハットなし。 記入者：操谷俊之</p>			

ジャンル らくらく	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	稲荷山(秋海棠)		
日 時	2022年 9月 16日(金)	天 気	晴れ
リーダー	久世谷 登志子	サブリーダー	上出克代・鹿島和子・深田雅子
<p>&lt;参加者&gt; 計17名  以西貞子・上田和美・大西育子・上出克代・鹿島和子・北千恵子・木下敦子・草場克彦・久世谷登志子・清水伊都子・鈴木純子・深田雅子・藤本真弓・峯尾靖子・安井昇太・山下美喜子・横山共栄</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  JR 稲荷駅 10:00～千本鳥居横 10:20～10:50 秋海棠群生地～・A班 11:20 大岩神社～12:15 広場(昼食) 12:45～13:20 秋海棠群生地・B班 11:10 深草別れ～11:45 広場(昼食) 12:30～12:59(休憩) 13:14～13:45 秋海棠群生地 13:50～14:20 伏見稲荷大社(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;  ・伏見稲荷大社の回りは、徐々に人出が戻りつつあり、参道では、結構人とすれ違うので、密を避けるため、2班に分け、右回り、左回りとコースも変えて行動した。秋海棠の群生地で別れ、昼食の時に出会った。急遽、鹿島さんと深田さんにサブリーダーをお願いした。</p> <p>ヒヤリハット:昼食後の少し傾斜きつい目の石段の登りの最後の方ので、Sさんが、急に立ち止まりふらついた。後ろの者2人が抱き留めたが、一瞬意識がなかったと思われる。座らせて安静にしたが、吐きそうにえずいた。チベットの親子が通りかかり、両腕のツボ等を教えてくれ、対応している内にえずきもおさまり、楽になってきた様だった。その間10分強。歩けることを確認して、ストックをついてもらい、様子をみながらゆっくりと下山した。その後は足取りもしっかりして問題はなかった。本人は気分が悪くなる等の予兆もなく、年寄りの熱中症だと思ふとのことだったが、帰宅後必ず受診することを勧めた。</p> <p style="text-align: right;">報告者:久世谷登志子</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	愛宕山・ケーブル駅舎跡		
日時	2022年9月17日(水)	天気	曇り
リーダー	猪倉美佐子	サブリーダー	猪倉清
<p>&lt;参加者&gt; 12名 猪倉清、猪倉美佐子、五十棲節子、鹿島和子、北千恵子、岸本貴美男、北村初恵、田中佳代子、永田芳江、山下美喜子、吉谷由美子、吉田京子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;          京都バス嵐山駅前発 7:40—清滝着 8:01—大杉谷分岐 8:45—スカイライン分岐 10:40—表参道出会 11:15—駅舎跡 11:35~12:23—水尾別れ 12:40—清滝バス停着 14:20—バス 14:50 発乗車</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; ヒヤリ・ハットはありません。</p> <p>* 大型の台風14号の影響が気になるので、前日メールで遠慮なくキャンセルしてもらう様に呼びかけ、4名から申し出があった。</p> <p>* 班を2つに分け永田さんと鹿島さんにサポートをお願いした。</p> <p>* 登りで少し調子の悪い人がおられたが休憩をとってからは元気に歩かれた。</p> <p>* 最近雨が降っていなかったので、滑ることもなく歩きやすかった。</p> <p>* 午前中は日差しも見られたが、昼食後スマホの雨雲レーダーを見ると愛宕山付近に雨雲が見られたので、雨具の着用をお願いしたが、雨雲はすぐに消えてしまい、雨は降らなかった。</p> <p>昼食をとった駅舎跡の広場は肌寒い位だったのでカッパを着たが歩き出すと暑くなりすぐ脱いだ。</p> <p>* スカイラインから空也の滝の源頭、ホテル跡、遊園地跡、P.745を回り駅舎跡の2階から屋上へも上がってみた。樹が繁り展望は良くなく亀岡方面が少しだけ見えた。</p> <p>* 阪急嵐山駅で京都バス嵐山駅前⇄清滝の往復バス切符が400円で売っている(230円×2=460円で60円安くなる)と教えてもらい、駅の窓口で数名が購入した。</p> <p style="text-align: right;">記入者:猪倉 美佐子</p>			

## 初級セミナー 白山

7月30日～31日 島田江里子

入会2年目の2017年初級セミナー白山に参加し御前峰に登頂は出来たものの、雨で景色は何も見えず、花もわずかしか楽しめませんでした。日本3名山に登ったのに景色の記憶がないなんて、残念すぎてリベンジを誓い、翌年計画してもらったもの中止となり果たせませんでした。

今回念願の白山に登頂出来、天気も良く景色を楽しむことができました。花も本当にたくさん見られ、記念の写真も共有アルバムにたくさん追加してもらうことができ、お気に入りが増えました。

ただ今回は、泊り山行の荷物が重く、背負うと少し傾いただけで荷物に振られ、思うように足が出ず前の人と距離が空きます。御前峰に行く途中で荷物のデポをお願いした後はすいすい歩けたので、重い荷物が足かせになっていたことがわかり、今後の泊り山行の課題(荷物の軽量化と、重い荷物に負けない体力づくり)が明確になりました。

また残念だったことは、満天の夜空を見ずに寝てしまったこと、御前峰でヤマスタンプをとるのを忘れたこと、曇りの合間からもっと山頂からの景色を楽しみたかったのに、休憩時間が少ないのが残念でした。でも新しい会員の方々と一緒に白山を楽しむ事ができ、7年目でも初級セミナーに参加させてもらえて感謝です。

スタッフの皆さん有難うございました。



(9月号に掲載できるように原稿を頂いていたのですが、今月号になってしまいました。大変申し訳ありませんでした。)

## 国宝・彦根城天守見学 8月3日 竹部 瑩

伊吹山山野草鑑賞は中止になり、彦根城見学になる。高速を多賀 IC から市内に入り、いろは松バス駐車場に駐車。気温は 10 時前で 30℃ になっている。お城には長い坂道と石の階段は付き物。竹のつえをたよりに汗まみれになって天守の下に到着する。とにかく暑い。ここで気が付いたのは、もらった解説書を読むと国宝は天守と附櫓、多聞櫓だけ。城郭部分の太鼓門、二の丸二重櫓などはすべて「国重要文化財」に指定されていることであった。天守を取りまく櫓などはすべて国宝だと思い込んでいた筆者には複雑な気持ちになった。天守見学(三層になっている)附階段を登るのだが、これが急勾配。高齢者にとっては危険である。できるだけ早く改善して欲しい。天守からの眺望がすばらしいだけに残念なこと。帰路の各庭園はよく整備され、気持ちが落ち着いてきた。彦根で最も有名な人物といえば、何といても大老井伊直弼である。彼が彦根時代に住んでいた「埋木舎」(うもれぎしや)はバスプールの近くにある。現在は個人所有になっているという。

## からしめんたいこの話

何時頃の時代であったか。博多で年に 3、4 ヶ月仕事をしていた大昔の話である。仕事を済ませると、甲州の屋台で焼酎を一杯ひっかけて、小さな食堂で夕食をとるのが毎日であった。ある日、もう一杯飲むつもりで座ると、店主のおばはんが、小皿に見たこともないアテをだしてくれた。「これは何やね」「何や知らんけど、魚のタマゴでんね」(おばはんは大阪・桜橋の出。大阪からの出張やで、すっかり話がはずむ)おそる、おそるつまんでみると、唐がらしと塩味がうまく調和され、乙な味がある「何という魚のタマゴか知らんけど、おもろい味やな」。おばはんは「ほな、明日からでもオカズの棚に並べてみるわ」ということでしばらくするとオカズ棚の



定番になっていた。

それから何年か経った或る日、スーパーの売台にあのアテが並んでいるではないか。訊ねてみると「からしめんたいこです」と答えた。とたんに博多のおばはんの言葉を思い出し「魚のタマゴらしいがなんという魚ですか」「知りませんなあ」。また、数年後のこと、大阪の飲み屋で後輩と飲んでいた時、魚のタマゴの話をしたら、彼は即座に「それは**スケソウダラのタマゴ**です。」と答えてくれた。そう言えば彼は水産大・漁撈科卒であった。魚屋である。プロなのだから、当然の答えである。これでやっと魚の正体が判明した。北海道で育った筆者は「タラ」といえば！「マダラ」（体が大きい。京都人が年末に買い求めるポーダラは、このマダラを乾しあげたものである。スケソウダラも干しダラとして売られることがある）しかし、現代のように、スケソウダラが、このような商品になると話は別だ。

バスは琵琶湖東岸・サザナミ街道を南下。佐川美術館を過ぎた頃「めんたいパーク」で休憩。こんな所にメンタイコが出現するとは思いがけないことだった。会場内は広い売場に各種、加工されたメンタイコが所狭しと並んでいる。平日だが入場者は多く、大抵の客は好みのものを買入れしている。

会場入り口付近に大きなパネルがあり、スケソウダラの解説がある。これはよい勉強になった。北方系の魚であることを改めて確認したが、いくつかの疑問が残った。スケソウダラは玄界灘で獲れるのか。本場は北海道なのか。あれだけ多くのメンタイコが加工されたら、タラそのものはどのように処理されるのか。現在日本のカマボコの原料のスリミは輸入が多いとのこと。タマゴはメンタイコに加工され、身は全部スリミにという工程なのか。誰かがつぶやいた「スケソウダラの故郷はベーリング海だ」と。たかが、メンタイコと言うなかれ、水産資源の重要なスケソウダラを忘れるなかれ。今日も TV で有名な歌手(福岡県出身)が、かねふく・メンタイコの CM をやっている。テロップに小さく「めんたいパーク」と書いてある。(完)

## 根子岳・四阿山

8月22日～24日 山下美喜子

健脚例会なので、申し訳ないかな？と思いつつ、是非参加したいので申し込ませていただきました。見事参加者に加わることが出来、大それた嬉しさ！！ところが7月前半暑い中、例会に頑張りすぎて、2回体調を崩し、自宅で養生の日が続きました。キャンセルを考えましたが、行きたい気持ちが強く、快復したら、日々天トレに励みました。当日は、5g単位で荷物を削って元気に出発！花の百名山根子岳、ほんとうに花の種類やお花畑がいっぱいで 田中澄江さんの愛した「ウメバチソウ」に会えたときは、感動一杯。根子岳からの下りは厳しい岩場。3点支持で覚悟して進みましたが、道がしっかりあること、CLのリードの良いことで負担なく下ることが出来ました。快適？な大隙間を超え、四阿山の登り。この急登も覚悟してきましたが、覚悟を上回る岩ごろ急登。とてもしんどかったです！！皆さんのパワーや国際色豊かな多くのラグーマンらの迫力ある応援・CLの30分に1回の5分休憩とペース作りで登頂出来ました！！頂上はガスでした。さぞかし開放感ある美しい眺めだったことでしょう！下りは滑って尻もちつく、と覚悟してきた道。これまた予想以上の濡れた岩ごろ・木の根・粘土性黒土道。1歩1歩緊張の連続でした。(尻もちなし)長い下りで、登山口についた時は、ホッとしました。牧場には、ごほうびのアイスクリームがありました！皆さんの足を引っ張ったか？心配でしたが、CLいわく「ゆっくり歩いたら良い」と。SLいわく「何にも足を引っ張っていないよ」と。やさしい言葉に感謝しました。「百名山はどの山も楽には登れない」というCL。四阿山は登りも下りも大変でした。でも、次の日になると、しんどさは忘れて、楽しかった！！と思えるのです。3日目は上田駅で解散した後、希望者で、「上田城址見学とそばを味わう」のちょっとしたミニ旅。馬場さんの説明が入り、なかなか良い旅でした。

この夏は、山行のあり方、健康管理など学んだ夏でした。また、花の百名山根子岳と日本百名山四阿山に登ることが出来、とても幸運な夏でもありました。CL・SL・同行のみなさん。有難うございました。

## 四阿山

8月22日～24日 木地弘江

今回お世話になったペンション・ラーチ、ご飯がとっても美味しかった！夕食はコース料理で最後はコーヒーとケーキで締めくりだった！は～！何たる贅沢！明日は四阿山に登らねばならぬのに！体重増えたら自分の首を絞めることになるのに！完食してビールまで飲んでしまった！朝食がまたもやおいしい！ぺろりと平らげ、元気いっぱい!!

登山中もお花を見たり、緑の笹に覆われた山を見たり、とても楽しかった。下山後、牧場でソフトクリームを食べ、お風呂も入れてきれいさっぱり！夕食もおいしく、ふかふかベッドでぐっすり眠れて、も～ペンション最高!!

翌日は上田で松本城を見学し、お蕎麦を食べ、気になっていた栗餡ソフトクリームを食べ、帰路についたのです。

この2泊3日の間に「おいしい！おいしい！」と何度言った事だろう。今まで参加してきた縦走で山小屋泊も面白かったが、ゆっくりした計画で食べる楽しみがある山行も知れてよかった。誘ってくれたリーダー、皆さん、ありがとうございました。



## 北八ヶ岳 八柱山

8月26日・27日 西尾久枝

この山行案内を見た時、すでに10年程前の冬にスノーシューで参加した北八ヶ岳の麦草ヒュッテ～白駒池迄 雪の積もった池の上を歩いたのを思い出した。とりあえず雪も多く手袋も三枚重ねで行った。

今回 夏の景色を観たくて申込みをし参加しました。

1日目 やはり全く景色が違った。ヒュッテ～白駒池までの間、樹齢数百年のシラビソ・コムツガの原生林、緑のじゅうたんを敷きつめたような苔が一面を覆っていた。その中の白駒池が神秘的で一周した。

2日目 地獄谷を往復するも苔むした岩を軽やかに皆さんは歩く。私は安全に見ていただけでした。目的の八柱山までもシラビソの樹林が際立っていた。雨池から雨池峠までが階段と急登で最後の登りがきつかった。ロープウェイ山頂駅の天空の坪庭、八ヶ岳の火山活動でできた溶岩台地をも歩くことができた。ここでは観光客が多かった。

吾亦紅 ヒュッテの傍に 自己主張  
白檜曾と 青苔厚し 秋の空



## 御嶽山濁河温泉登山口～五の池小屋・剣が峰

9月1日～3日 瀬古京子

山登りを始めたばかりで不安でしたが「ゆっくり歩くので大丈夫」とおっしゃってくださり参加を決めました。

初日、山に入ると雨に濡れた苔の緑が美しく、登っていくとホシガラスやイワヒバリに出会いました。雪渓や広がる雲海にも見惚れてしまいました。

二日目、空模様は目まぐるしく変化し晴れ間もありました。何度もライチョウに出会い、近くを歩いているのに逃げないことに驚いたり、山道を歩く私たちを道案内するように少し前を歩く姿を見て嬉しくなったりしました。頂上近くになると噴石が増え、大きな池が火山灰で埋まり一面灰色になっていました。元々はエメラルドグリーンの美しい池だったそうです。のべ2万人の方が捜索にあられたという記述もありました。噴火があったことは覚えていましたが、その場に立ち、改めて火山災害の大きさを感じ怖くなりました。

山小屋での暖炉の薪の炎と燃える音、ランプの灯りのもとでの美味しい食事やコーヒー、山の上で輝く三日月 etc. ゆったりと過ごすことができました。秘湯の露天風呂も気持ちよかったです。下山しているときの「雨の山もいいなあ」とつぶやかれた安井さんの言葉も心に残りました。

初心者の私が無事に下山できたのは CL 山下さんの柔軟で的確な判断と安井さんの何気ない言葉でのアドバイスがあったからこそと思っています。ありがとうございました。



## 道なき道ポンポン山 中畑～出灰町～ポンポン山

9月4日木地弘恵

道なき道シリーズのサブリーダーに立候補して1回目の山行。山行前に“リーダーとしての準備”が書かれたメールが入り、まさに弟子入りという感じで嬉しくなった。

地図に予想ルートを書き入れ準備万端！だが、山道は刻々と変わるというのを実感することになった。林道が伸び、植林がなされ、地図上にある尾根や高い所の形が変わって現場と地図が一致しない。がけ崩れも加わり、倒木で尾根を辿ることができない。かかった時間のわりに進んだ距離が驚く程短い。万事休す。地図で確認し、出灰町まで続いている確信の持てる林道の分岐地点まで戻り、その道で下山しようとなった。5時が過ぎており、心の中は不安でおろおろ。途中、道の真ん中あたりの草むらに猿がうずくまっているような動物が居た。正体はなんと、イノシシ！柴犬くらいの大きさで道を辿って走って逃げて行った。その後、山の斜面に逃げ込む大型の鹿も見た。もう動物の時間が始まりつつあった。6時にやっと舗装道に出られ、バス停まで行き、ラッキーにもまだバスが走っていた。山中で暗くなるのは免れた。確認したところ、全員ヘッドライトを持って来ていた。

後日、今回の山行の考察、“リーダーシップについて”のメモが届き、事細かにアドバイスなどが書かれていた。急な崖を下ろうとしたこと、危険と言われている谷筋を行こうとしたこと、これ全て私に経験させてやろうという親心だった！ありがとうございます！師匠！これからもついていきます！！経験に基づく知識、しっかり刻まれました！

下見無しの山行に迷いと不安があったが、解消できたのが大変な収穫だった。みんなで協力して進むべき道を探すのは楽しい経験でした。皆さんもぜひ、一緒に行きましょう！

## 近くにいなながら気づかなかった良さ～9月6日大文字山北斜面～

松野周治

5月末の山科ルート(初級講座)に続いて、2回目の大文字山。

50年以上前、大阪から京都へ出てきて最初に目に飛び込んできたのが「大文字」。ほとんど毎日眺め、山から見下ろされながら10年あまりを過ごしていた。今は京都盆地の反対側に住んでいるが、ホームグラウンドの一つにしている地域から懐に入れてもらい、すぐ近くにいなながら知らなかった山の良さを心地よく味あうことができた。

月末に計画している山行のトレーニングもかねて申し込んだところ、集合場所にはなんと17名。台風接近のニュースも流れていたが、雨は2時か3時頃からというCLの的確な判断で出発。蝉しぐれと緑の中、アップダウンがあったものの、鹿山、小鹿山、熊山など楽しいピークを踏み、フライパン(天の原)で昼食、沢や中尾の滝などで涼風にも出会った。雨の降りだす前に下山するため、いくつかのショートカットがなされたが、次の楽しみに。

下山、解散したとたんにポツリ。



(右下隅に注目)

## ゆっくり西山⑤管理棟～大沢峠～古道～管理棟

9月7日（水） 伊藤明代

西代里山公園よりスタート、少し歩くと山の中へ、木々を見ながら谷川のそばを歩きました。いくつもの橋を渡り、川の音を聞きながら歩くのは、とても心地よかったです。前日の雨で滑り易い所もありましたが、声掛けをして下さり、無事に歩くことができました。途中、小さな可愛い白い花、色々なキノコやコスモスを見ることができました。また、クリンソウの群生している場所も教えていただき、花の咲くころには是非訪れたいと思いました。

近くにこんな素敵な所があるとは知らなかったなので、参加させて頂き良かったです。このコースを繰り返し歩き足腰を鍛えたという話しもお聞きしました。

これから季節が少しずつ変わり、山も色づきベストシーズンになりますので、山歩きを楽しめるように足腰を鍛えたいと思います。



## 苗場山に参加して

9月12日～14日 公森満子

高層湿原と池塘巡りに思いをめぐらし楽しみにして久しぶりの2泊3日の山行にドキドキしながら参加しました。

- \* 苗場山に登るコースは幾つもある。
- \* 麓には多く所に温泉が湧いているとの事。
- \* 苗場山は山頂が平坦な地形をなす成層火山でありその周縁はいずれも急斜面となって切れ落ちる山容が特徴的とある。

私達は小日橋からアップダウンを繰り返しその中でも最奥に位置し徒歩でしか行けない赤湯温泉コースでした。深い谷間にポッと一軒の秘境の宿【山口館】。川沿いには泉質が各々違う3つの露天風呂があります。川のせせらぎを聞きながら入った時に夜空を見上げると満天の星がキラキラ輝いて美しく疲れが吹っ飛んだ。田中陽希さんも何度か訪れておられるらしい。サインをした手ぬぐいが壁に飾ってあった。

次の日、山口館を後にして鉄橋を渡り傾斜のある森の中を注意深く歩く。フクベノ平の辺りまで来ると傾斜は緩やかになりホッと一息。みどりが美しいので気持ちよく歩けた・・・とばかりは言っておれない。だんだんと岩ゴロゴロのきつい登りを歩く。いよいよ苗場山頂近くの岩場の急面が目の前に!! そこには鎖が張られていて一瞬、緊張しました。ここをクリアすれば思い描く湿原と池塘がある。気を引き締めて岩場をのぼりきった。山頂台地に出てひたすら木道を歩き苗場山頂ヒュッテを目指す。高山植物の可愛い花はもう終りリンドウが沢山咲いていました。数え切れない大小の池塘や遠くの幾つもの山並み、この美しい風景は脳裏に焼き付き忘れる事はないでしょう。翌朝、苗場山頂ヒュッテから外の景色を見ると山々に雲海がかかり昨日と違う風景はまたしても幻想的。

ヒュッテともお別れ。神楽ヶ峰からは岩場ありそして石ゴロゴロや木の根っこの難路をひたすら下り、目的地の和田小屋に無事到着。

3日間、お天気本当に良かった。(悪天候ならどんな危険が・・・?) 事故なく歩けた達成感・内心ホッと嬉しかったです。同行の皆様色々とありがとうございました。感謝です。

## 苗場山 9月12日～14日西尾久枝

2泊3日の泊り山行、苗場山 7月にはキャンセル待ちだった。今の私ではもう無理かもと半ば諦めて、行きたい山ではなく行ける山にと思っていました。ところが9月に変更なるも参加できるとの事、一瞬喜んだのですが、不安になりキャンセルしようか迷っていました。カシミールの地図をだしコースに詳細を記し、まずは頭の中に叩き込みました。

男性は皆さん健脚揃い、78歳の私ではと迷っていました。

女性4人で愛宕山にトレーニングにも行き、いつもポジティブな私がネガティブになっていました。皆さんに迷惑かけられないと・・・

1日目 何と京都から越後湯沢迄新幹線の乗り継ぎで11時半には着いてタクシーで登山口の小日橋へ早く着くものだと驚き、2時間半の所3時間かかりましたが汗だけです。赤湯温泉では露天風呂で最高。

2日目 赤湯温泉～地図に記したチェックポイントを確認しつつ一歩一歩進めていく、エネルギーを消耗するので休憩では給水はもちろんしっかりと食べる。最後の鎖場の急登が目の当たり。又補給する。

長い登りを終えると天空の庭園へ突入。

絶景の苗場山頂台地、一瞬 草紅葉で尾瀬を思い起こした。

多くの池塘を光らせた4kmに及ぶ高層湿原に今までの緊張感が解き放たれた。リュックをセンターに置き木道の山頂付近の散策もした。汗びっしょりの服も乾き心地よかった。疲れて今日はカレーライスが食べたいと話していたらドンピシャ、お代わりもできて。食後 皆で談話し楽しいひと時を過ごした。

3日目 苗場山頂から150mほど下って登り返しがあり神楽ヶ峰に着き、ここからは下りだが岩がごろごろで緊張して怪我のないようにと牛歩で慎重に下った。

3日間お天気も良かったが毎日暑さで汗びっしょりの山行でした。

依田CLのペース・的確な指示等、また村田SLの気配り等で何とか登頂・下山でき達成感と思い出多き山行になりました。

登頂の 苗場湿原 草紅葉

天高し 光る池塘に 疲れ癒え

## 雄大な頂上湿原に感動した苗場山

2022・9・14 馬場重明

苗場山は、4km四方にもおよぶ頂上台地に池塘をちりばめた高層湿原が広がるという大変めずらしい山。高山植物の宝庫であり、秋には黄金色に輝く草紅葉も素晴らしく「雲上の楽園」といわれる山。

タクシーででこぼこ道を走り登山口の小日橋まで入る。よく見えない釜段ノ滝から急登を登り鷹ノ巣峠(1184m)。どこにあるかよくわからない見返りの松を下っていくと赤湯温泉に着いた。河原から沸いているひなびた温泉でほっこりした。冷えていないビールはもう一つだったが、客は私たち8人+1人だったので、大きな部屋にゆったりと休むことができた。

二日目、赤湯温泉から河原の岩場の難所を越えて昌次新道を登る。桂ノ沢沿いの急登を水場などに慰められながらひたすら登る。開けたフクベノ平での大休止がありがたかった。ここからも急登が続く難行苦行。深穴岩から少し緩やかになるがアップダウンもあり、疲れた体に堪える。最後の急登になったあたりで足つりなどがあり大休止。岩場の難所を越えると、池塘をちりばめた頂上台地が目の前に広がり思わず歓声があがる。景観は尾瀬を思わせる。頂上標柱は山小屋から1分。周辺散策も楽しんだ。

最終日は山小屋から15分ほど雄大な景色が広がる頂上湿原の木道に行く。しかしここから地獄の下りが待っていた。天国と地獄。しかし九合目を過ぎ、雷清水先の富士見坂から振り返ると、雄大な苗場山の全望が目の前に広がる。あいにく遠くの山々には雲がかかっており姿は見えなかったが富士山も見えるらしい。八合目にあたる神楽ヶ峰(2030m)ではみんな山座同定を楽しんだ。小松原分岐から祓川コースを下る。地図上では比較的緩やかな下りのはずだが、岩がゴロゴロした歩きにくい道が延々と続く。予定より30分遅れで、息も絶え絶えに和田小屋に着いた。楽しかったが、「楽に登らせてくれる百名山はない」を再確認した。

この山に登りたくて私も昨年計画したが、コロナの感染拡大のため提案しなかった。私の計画は「百名山登山ガイド」のとおり、和田小屋から登り、頂上を経て赤湯温泉から小日橋～元橋バス停という、ちょうど今回と逆まわりのコース。今年提案しようと思っていたら、依田さんが機関誌6月号に案内を載せた。しかし日程は7月末で初級セミナー修了山行・白山に近接しておりあきらめた。ところが7月は雨天中止となり9月に再実施になった。行けなかった人には申し訳ないが大喜びで申し込み、キャンセル待ちでOKになった。依田CL、村田SL、ありがとうございました。

## 第 36 期 第 10 回運営委員会の報告

日 時：2022 年 9 月 8 日（木）午後 7:00 - 9:00

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、木地弘恵、  
操谷俊之、小西弥生、高垣真二、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：10 月 23 日（日）湖南アルプス

(c) 自然保護委員会

NO<sub>2</sub> の測定。→ 10 月 24 日（月）、25 日（火）にする。

(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 → 全体で 11 名、会からは 2 名受講（9 月 19 日現在）。9 月 22 日にガイダンスを開催

(f) 事務局長会議（9/6 依田）

東日本・復興祈願碑については、木製のものを発注。価格 116,270 円  
会としては寄せられた募金を 8 月に数回に分けて入金。トータルで  
20,000 円程度。募金はこれで終了します。

### 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

感染者は減少傾向ですが、引き続き注意して安全登山をお願いします。  
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 → 今号の冒頭の案内を参照してください。

議案書作成の分担の再確認と総会の議事運営について議論しました。

(c) 事務所のエアコン使用料の徴収について

- i. 乙訓地労協（事務所の管理者）の幹事会の確認で、各団体にエアコン使用料の負担の要請がありました（会には7月20日）。1階、2階ともそれぞれ1時間当たり150円を負担するという内容です。前回の運営委員会では8月から負担する方向で議論しました。
- ii. 運営委員会での議論も踏まえて、事務的な手続きを確認しながらも、地労協の事務局長との面談を申し入れて、9月1日（木）に話し合いを持ちました。（馬場、依田）  
この中で、「エアコンの使用料」を月額負担金の中に含めてもらうことで合意しました。  
事務所の維持費に関して各団体の負担金額もオープンにしてもらうこともお願いしました。
- iii. 結論として、現行のまま使用を続けます。  
使用する場合は、使用時間をお知らせください。

(d) 持病・常時服用している薬について

前回の運営委員会に引き続いて議論し、第37回総会までには「お助け袋」の中に入れておけるものを準備することにしました。

3. 専門部の取り組み

- (a) 山行部 別紙部会報告・山行計画会議報告を参照
- (b) 教育部 別紙部会報告・新入教室報告を参照
- (c) レク部
- (d) 機関誌部 次回の部会は9月27日（火）
- (e) 組織部 別紙部会報告を参照。

4. 新入会員および退会者

10月1日付けでの入会申込者、退会者はなし。

2022年10月1日時点での会員状況

会員 136名 会友 20名

5. 次回運営委員会

10月13日（木）：午後7:00 - 9:00 西山事務所2階

## 9 月 山 行 部 会 報 告

日 時 9月1日(木) 19:00~20:30

場 所 西山事務所 2F

参加者 司会 永本芳江 報告者 林ただし

五十棲節子 岡庭美恵子 小原清志 鹿島和子 木下裕子  
小西弥生 永本芳江 林ただし 馬場重明 日野加代子 深田雅  
子 依田敏夫 吉谷由美子(17名中13名)

### 討議事項

- 1) ヒヤリハット (機関誌9月号 P52 山行報告に詳細記載あり)  
7月30日(土)~31日(日)初級山登りセミナー修了山行 白山
  - ① Aさん 軽い熱中症症状でむかつきがあり。
  - ② ザレ場でBさんが滑り斜面を3メートル滑り落ちる。
  - ③ Cさん 甚之助避難小屋を過ぎたあたりから歩みが遅くなり尻もちをつく。以上の3例につき CL 馬場さんから詳細の状況と対応につき説明がありました。
- 2) 例会追加・変更 部会承認  
10月29日(土)比叡山道 CL 中村 SL 北川  
10月15日(土)→10月8日(土)に変更 CL 松宮 SL 久世谷
- 3) 9月11日(日)山行計画会議  
13:00~15:00迄山行計画会議と学習会を行います。
  - ①13:00~13:30 2022年10月~2023年3月迄の山行計画  
記録担当 10月・1月(五十棲)、11月・2月(深田)、  
12月・3月(木下・吉谷)
  - ②13:40~14:10 学習会 救急法のデモンストレーション  
担当 鹿島 永本 日野  
14:20~14:50迄搬出訓練 ロープワーク 簡易ハーネス、ダブルフィ  
ッシャーマン、ブルージック、もやい結び、エイトノット、止め結び等から選択  
ベテランの方から個別で対応してもらう予定  
山行部員はテープシュリング、細引き、カラビナを持参ください。

#### 4) 秋の公開バスハイクについて

担当 永本、深田 実施日 11月3日、行き先 百里新道  
計画書概要説明分を部員に配信する。

#### 5) 36期の総括 各項目につき討議しました。

- ①いろいろな企画に取り組みました。
- ②リーダーを増やします、継続中。
- ③安全なハイキング・登山を目指します。毎月事例検討しました。  
前回の計画会議での勉強会で、馬場部長による今までのヒヤリハット全例分析と今後の取り組み発表がありました。
- ④山行計画会議を開きました。  
2月13日・・・コロナ感染拡大の為メールでの募集とした  
6月12日・・・事務所で開催 参加者25名その後学習会  
(上記③項)  
9月11日・・・学習会で搬出訓練を予定(上記3)に記載)
- ⑤新入会員の担当者を作りました(機関誌7月号報告)。
- ⑥装備点検・医薬品点検を行いました(機関誌で報告)。
- ⑦公開バスハイク・特別山行を実施します(上記4)。

#### 6) 37期の方針

10月に部長から方針案が示されます。

次回山行部会 10月6日(木)19:00～ 西山事務所2F

司会 林 ただしさん 報告者 永本さん

# 計画会議報告書

山行部

日時 9月11日(日) 13:00~15:00

場所 西山事務所2F

参加者 26名

安達正明 五十棲節子 伊藤明代 永柳辰夫 鹿島和子 北千恵子  
木下裕子 久世谷登志子 久保まさ子 草場真知子 小西弥生 島田江里子  
瀬古京子 永本芳江 中村好夫 林ただし 春豊子 馬場重明 日野加代子  
深田雅子 福田設子 松野周治 松宮秀隆 依田敏夫 吉田京子 吉谷由美子

- 10月~2023年3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10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。
- 提案されて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の承認が必要ですので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)
- 提出された計画の調整を行いました。
- 後半は山行中の怪我等の応急処置について実際にデモンストレーションをしてもらいました。続いて危険な道を通過する場合や転落した場合のロープで自分の安全を確保して移動する方法を実際ロープの使い方を学びました。
- 時間の制約や場所の制約で十分な学習会はできませんでしたが希望があれば何回か学習会を行い少しでも安全な山行ができるようにしたいと思います。
- 資料に書いてあることを見返してもしもの時に役立ててください。
- 今年度は事故やヒヤリハットが増えてきています。しっかりと事故防止に努めてください。

---

## ■山行部からのお知らせ (久世谷登志子)

中止になった山行です。

- 9/3 北山の峠を訪ねて 雨予報のため
- 9/8 比良 ”
- 9/15 北山 大岩から貴船山 CLの都合により
- 9/17~18 希望ヶ丘・鏡山(テント) 雨予報のため
- 9/20 比良・比叡トレイル 雨予報のため
- 9/20 愛宕山 台風後山道が悪いと予想されるため

## 第 10 回教育部会の報告

日 時 9 月 15 日 (木) 19 : 00 ~ 20 : 45

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 森友野一 (14/18)

### 1 第 9 回部会以降の取り組み結果 (CL SL 参加者より報告・感想)

\* 8 月 31 日 (水) 三点支持実習補習 (馬場 旭 猪倉美)

石鎚山の参加条件に「三点支持実習に参加していること」とあり  
補習としてとりくんだ。講師 3 + 会員 7 (初参加 2 人)

\* 9 月 1 1 日 (日) 新入教室 (永柳)

5 人参加 入会希望者 1 人参加

\* 9 月 1 6 日 (金) ペース登山参加証作り

(久保田 池澤 和泉 永柳 永柳美恵 福田)

久保田さんの繊細な山の花のカード 3 7 枚完成

\* 9 月 17 日 (土) ~ 1 8 日 (日) 中級教室 テント泊 (中村)

台風接近の為中止

### 2 当面の取り組みについて

\* 10 月 10 日 (月) 初歩の岩山歩き 鶏冠山 (能登 堀本 久保)

\* 37 期の愛宕ペース登山の日時と担当者を決定 (方法を検討中)

### 3 総会に向けて

第 36 期の報告と第 37 期の計画について (福田)

36 期の活動の中で、気づいた事 感じたこと 学べたことなど全  
員が発表して意見交換した。

(例) 北アルプスに登るのに、自分一人なら行ける。リーダーすると  
なると、年齢も上がり難しくなっている、何人かリーダーが寄り合  
って相談して計画を作る、それに合わせてトレーニングを積み重ね  
ていく等々

### 4 第 11 回部会 10 月 20 日 (木)

## 教育部 “新入(シンニュー)教室” 報告 記:永柳辰夫

【開催】2022年9月11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

11:20～11:45 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5人 スタッフ1人 計6人(女性2人、男性4人)

◇受講生:会員・伊藤明代、佐武茂樹、瀬古京子、松野周治 4名

一般・野沢昭二 1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)⇒今年は10/16秋に開催

(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)「公開ハイキング」(10月第3日曜日)実施。⇒今年もコロナ禍で無し

(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「西山メーリングリスト(西山メール)」加入推奨した。

### 2・参加者の意見交換(入会または本教室受講の動機/上記参加者名順)

- 初級山登りセミナー応募する知人に誘われ一緒に参加したのが、初めてになります。「白山」に行けずに残念だったので、次回に挑戦。
- 近くの山を主に歩いていたので高い山は経験すくなかった。「白山」に参加したくて初級山登りセミナー応募・入会しました。
- 向日市広報で初級山登りセミナー募集を見て応募。友達を誘って参加しました。例会参加を続けて少しずつながら山登りも慣れてきました。
- 里山・史跡を歩いていた。会員数と組織運営に驚きました。大きな山の経験が減っていたので「白山」は楽しみでした。山行部に入りました。
- 同じ部署に会員が居て、山のクラブに興味あり入会したいです。今日もサイクリングで来ました。アウトドアを楽しんでいます。

## 36期第8回組織部会報告 2022-09-07

場所 : 事務所2F 19:00～  
司会 : 山下美喜子 記録 : 吉田京子  
出席者 : 旭眞 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 吉田京子 横井重信

### 議題① 集中登山について

:下見山行について 各リーダーの判断に委ねる、実施の場合は日時を横井まで連絡し保険対象とする  
:集中登山10月原稿の誤字を訂正確認する  
:運営委員の方に締め切り日と名簿報告を再確認してもらう

### 議題② 組織部副部長について

:来季も現行道理 春豊子、旭眞さんの両名に引き受けてもらった

### 議題③ 2022年NO2測定の依頼件

:自然保護委員会担当の則座さんから集中登山日と重なる日となるが取り付けと回収作業に取り組めないかと連絡あり(日時変更可能)  
組織部として今回は見送る事とした。集中登山の日程と重複しないよう早めの連絡をしてほしいと返答する(NO2測定日決定はどの機関で何月頃にするのだろう)

### 議題④ 総会のまとめと方針原稿について

:部員の減少する現状とクリーンハイキングや集中登山の取り組みかたを中心に意見交換をした 10月部会で原案を討議し決定する事になる

次回部会 10月5日 事務所2F 19:00～21:00頃

司会 : 野村 記録 : 旭

## 私の出会った犬

福増久美子

最初の私と犬との出会いは（2匹の出会いがありました。）今から40年前になります。前触れなく突然我が家にやって来ました。まだ2ヶ月くらいのミックス犬で、段ボールに入った様子を見て今までいた環境が良いとは言えない事がすぐ分かりました。家族みんなが同じ気持ちだったと思います。我が家に迎える事は誰の反対もありませんでした。犬を育てるのは初めての事、皆で手分けして世話をしました。成犬になると我が家に来た頃の姿からは想像もつかない程ステキな犬に変身しました。

当時映画の「南極物語」が放映されていたころでタロとジロが活躍していたのですが、我が家の愛犬はタロにそっくりでした。散歩の途中で子供たちから、「あっ、タロや」と声かけられる事もあり、なんだかウキウキと散歩した事を思い出しました。15年間我が家の家族の一員でした。

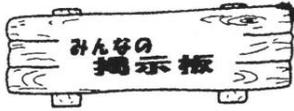
2匹目の出会いはそれから一年後、この時も突然の出会いでした。我が家の近くの農家さんの作業小屋で産まれたミックス犬でした。母犬と2匹でいたようです。このままでは良くないと思われた近所の方が、我が家の犬事情をよくご存知でこの子犬を抱っこして突然やって来られました。

1匹目の犬と違い健康状態も良く丸々していました。犬との別れの寂しさを経験しているので迷ったのですが、これも運命の出会いと家族で話し合い、我が家の一員となりました。成犬になるとハスキー犬の姿と性格でこれまた立派な大型犬になりました。

大きくなるにつれ一つの疑問が…。この犬のお父さんは一体だれなのか。母犬は茶色のミックス犬とわかっているのですが似ても似つかぬ姿に、散歩で出会うハスキー犬の飼い主さんにそれとなく聞いたりしたことも。

結局この疑問は解決しないまま沢山思い出を作りました。7年間だったのですがかけがえのない時間でした。

今は我が家の前を散歩する犬と触れ合うことが出来ます。ごんちゃん、うめちゃん、さくらちゃん、でんちゃん、ぼんちゃんです。みんなとても可愛いです。



## 『ペース登山参加証』お届けします

教育部 永柳辰夫

毎年、教育部企画として「ペース登山」を実施して参加者には、記念として【参加証の葉】を作りお届けしています。(絵は久保田和美さんに依頼)

来期も12月・3月に実施できるように計画します。自己体力を把握しながら、多くの山行に参加できる”チカラ”を養ってまいりましょう。

今期は愛宕山27人、天王山11人の参加がありました。愛宕山は3月雨天取止めになった為、参加者が大幅に減りました。皆さんのペースは昨年と比べて「維持、向上、低下」どのような結果だったのでしょうか。

(ペース登山結果は8号「投稿」に載せています)

近年、鹿屋体育大学の山本正嘉教授が開発した「マイペース登高能力テスト」があります。早くから私たちが行っていた「ペース登山」と似た行動・結果です。西山では、愛宕山を120分以内で登れば、北アルプスなど夏山は行けるとして足慣らしを行っています。体力的には「7メッツ台」に相当しています。これに技術力を備えて安全登山を心がけ出かけましょう。(低山でも技術・知識は必要)

参考として「信州山のグレーディング」を登るメッツ目安『登高標高差から自分のメッツを知る』を転載しておきます。

”例愛宕山登頂800m110分では登高標高差は436m 7メッツ台となる”

登高標高差	メッツ	経験・技術などを除く体力面の評価
500m以上	8メッツ台	載っているルートに登れる体力があります。
420m以上	7メッツ台	一般的な登山ルート(技術的難易度 A~C の範囲)に登れる体力があります。
330m以上	6メッツ台	易しい登山ルート(体力度 2.5 以下で、難易度 A・B の範囲)に登れる体力があります。
330m未満	6メッツ未満	山に登るには体力が不足してリスクが大きくなります。リスク回避の方法3の内容を参考に安全な登山をしてください。

※評価は、体重の10%程度の荷物で標準的なコースタイムで歩く場合

※リスク回避の方法3の内容とは

- ①標準的なコースタイムよりゆっくり登る。但しゆっくり登る事で、明るいうちに帰ってこられなかったり、小屋に着けなかったりすることがあります。
- ②不要な荷物を減らして軽量化する。
- ③悪天候での登山はしない。雨や風の中での登山はよりいっそうエネルギーを消費します。

以上

## ～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：11月11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](mailto: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。

質問の締め切り：10月11日（セミナー参加の方は会場でも質問できます。）

\*\*\*\*\*

### 北陸新幹線署名活動 in 大文字山頂 案内 これが最後！

日時：10月1日（土）11時山頂集合 1時間（銀閣寺登山口に10時集合でもOK）

当日朝6:55の天気予報で京都府南部降水確率70%以上の場合中止します  
延伸工事の計画を知らないという人が多いのです。署名活動が啓発になります。

## 京都北山と丹波高原

松宮 秀隆

私が山歩きに興味を持ちだしたのは高校生の頃だからもう60数年前のことになる。そして二十歳を過ぎたころに触れた山岳ガイドブックが森本次男さんの『京都北山と丹波高原』である。私が購入したその原本がどこへ行ったのか紛失して見つからない。そこで先日「京都歴彩館」に行き調べてみると添付のような時代物の同書が見つかった。昭和19年4月20日発行となっていた。初版は昭和13年でこの本は改訂版であった。私が読んだのは何回も改訂された後の本だったのだろうがこの本に触発されて北山はよく歩いた。森本次男さんは長らく京都の高校教員として教鞭を取られた方で若者の山岳指導者としても良く知られた方であった。著書の中の一文を示してみます。

【私は、山岳練成というものが氷雪と岩の山で行われることに効果が多いことは勿論知っていたが、学業や仕事を持ち、そうした地方へ数回しか出かけられない青少年達には、それを主として課するよりは、毎日でも行かれ修練できる課程に重きをおかねばならないと思った。そこで北山課程はまず、藪山と谷と岩との修練が主要科目になったのである。彼らは常に軍手をはめ、ズボンには藪で破れないように膝から上を二重につぎあて、中には皮を縫い付けた者もあった。こうした異様な風態の一隊が休日という休日を北山や丹波高原にあらわれていたのである。】



私はここで書かれている青年達程ではなかったが、若い頃は週末になると次の週は北山のどの山へ行こうかと思いつめさせていたものである。

【投稿】小説を観る N090

鈴木洋一

『向田理髪店』 奥田英朗著 光文社

苫沢町は北海道中央部のかつては炭鉱で栄えた町。しかし昭和も四十年代に入ると、海外からの安い石炭と石油に押され衰退の一途をたどった。人口流出は止まらず苫沢町は財政破綻してしまっただけの寂れた町。都会の風に当たった子供たちが町に戻り沈んでしまった町を再生しようと奮闘する。

小説内容はよくある話だが、特筆すべきは作者の綴る言葉

\* 「倒れた時はびっくりして動揺したけど、八十超えてりゃ大往生だろってなんか納得する部分もあって・・・」

\* 「年を取ると女のほうが断然強くなって（略）力関係が逆転するの、旦那は自分を頼るしかないと思うと精神的に優位に立って時々意地悪してたのしむとか・・・」

\* 「中国には日本に嫁ぎたがっている若い女がたくさんいて（略）中国で嫁を買ってきたなどと陰で笑う連中もいて・・・」

作家奥田英朗は、井戸端会議で語られるような会話を文字にして社会に問いかける。一文一句考えさせられてしまった。

映画 『向田理髪店』 2022年10月14日公開予定

監督 森岡利行

キャスト 高橋克実 富田靖子 板尾創路 白洲迅  
近藤芳正

財政破綻してしまっただけの町を再生しようと奮闘する若者とそれに抗う老人たちの葛藤を描く中で、人間関係や福祉・過疎地の結婚問題を小説とは少し設定を変え、深刻な社会問題をコミカルに描く。

長い役者人生で初めての主演を務める高橋克実と板尾創路、近藤芳正が持ち味を生かし笑いで明るく映像を創っていく。



## 10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。

10月11日(火) 10時～12時

10月26日(水) 10時～12時



どじょっこふなっこ 10月のオカリナレッスン No. 245

\*日 時 2022年10月17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

「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」

- \* 10月はこの4曲の楽譜を持ってきてください。
- \* 10月2日小倉神社にて、「名月の集い」。いよいよ近づいてきました。楽しみですね!
- \* マスク持参・家で体温をはかってきてください。
- \* 11月の練習日は11月21日第3月曜日・町屋です。
- \* 9月より住田芳信さんが入会されました!とても嬉しいことです! さっそく名月の集いも参加されます!有難うございます!

\*問い合わせ先 久保田和美 090-5360-7149  
山下美喜子 090-2100-4084



## 表紙絵に寄せて

22,10 林 ただし

沖縄や奄美群島で発祥のエイサー、いつぞやの西山ハイキングクラブ総会で披露されました。有志で練習を重ね、有り合わせの衣装ですが、様になっていましたね。練習中、エイサーが何物か全く知らなかった時に「なんとも横着な踊りやねえ。」とつぶやいたら、「エイサーは男踊りなんよ。」とのこと。発表では身振りの大きい動きがちゃんとそろって、喝采をあげました。日頃、山行ではジャンル別に計画が沢山組まれるので、山々との交流(?)は存分にできました。一方で、参加するジャンルが偏ると、いつも同じ顔触れになりがちで人との交流は同じ顔に絞られる。各ジャンルを横に連ねた山行計画は組みにくい。例外に特別山行などがありますが。今回、紹介しました「エイサー」はジャンルにとらわれず催すことができるので、日頃ご一緒しないメンバーと交流できて、話題が広がり、その面でも大変楽しい時間を過ごすことができました。人との交流はクラブインクラブ、いろいろなイベントの取り組みで。これらの計画が広がるといいですね。



### 編集後記

木地弘恵

西山に入って3年。たくさんの人たちと知り合い、良くしてもらってきた。それにしても皆さん、びっくりするほど体力があり、姿勢がシャンとしている。私も皆さん位の年齢になった時、同じようになりたいものである。それにしても、腰痛がすっきりしない。きっと皆さんも同じ経験を持っているのでは?教えてほしい! 治した方法は? 予防法は? ケガだけでなく山に役立つ知恵と工夫などを機関誌に載せていけたら面白いのではないか? そんなことを思いついた。自分が知りたいだけ、という感じでもあるが。実現するのかどうか未定ですが・・・お聞きしたときは快く、皆さんの知恵と工夫を教えてくださいね!

一言感想や例会案内、手書き原稿をおくってもらえれば代わりにパソコン入力できます。例会案内の入力を手伝ったリーダーさんから「参加者がふえて嬉しかった」と感想をもらえ、こちらも嬉しく思いました。機関誌に原稿をお寄せください。頭の体操よ～!

# 今月の行事予定

2022年10月

月	日	曜日	行事予定	月	日	曜日	行事予定	
10	1	土		10	21	金	比良・鵜川～見張り山	
	2	日	石鎚山(30～2)		22	土	金剛山 いろんな道・ポンポン山	
	3	月	古都歩き・宇治		23	日	Viva唐櫃越え	
	4	火	常念岳縦走(29～4)		24	月	測定カプセル取付・小塩周辺	
	5	水	組織部会		25	火	測定カプセル回収・小塩周辺 機関誌作成	
	6	木	水尾の里明智越え 石鎚山(6～8) 山行部会		26	水	光明寺裏トレーニング 比良ヤケオ山 雁ヶ腹摺山(26 ～27) パッチワーク	
	7	金	有子山城跡		27	木	矢田丘陵 四国剣山(27～28)	
	8	土	深草トレイル★		28	金		
	9	日	道なきポンポン山・川久保溪谷		29	土	比叡アルプス 目俵インドアクライミング	
	10	月	初歩の岩山・鶏冠山		30	日	中級教室・堂山	
	11	火	グルメ・東山散歩 パッチワーク		31	月	天王山トレーニング 外岩・金毘羅	
	12	水	光明寺裏トレーニング 比良比 叡トレイル インドアクライミング		11	1	火	熊野古道(1～4)
	13	木	北山・大岩～貴船山 運営委員会			2	水	組織部会
	14	金				3	木	バスハイク・百里ヶ岳
	15	土				4	金	関西山城・飯盛城 らくなんトレイル 山行部会
	16	日	集中登山			5	土	倶留尊山★
	17	月	天王山トレーニング オカリナ			6	日	武奈ヶ岳
	18	火	天生湿原・靱糠山(18～19) アウトアクライミング			7	月	月山城他(7～8) 大台ヶ原(7～8)
	19	水	山上山			8	火	北山・廃村八丁
	20	木	教育部会					

\* 11月号の原稿締切は 10月20日厳守!

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

\* 10月15日以後に決まった日程は、ここに反映されていません。

\* ★は雨天・荒天順延または延期の印です。

\* 11月号原稿送付先

- ・山行案内 木地弘恵(kiji123@yahoo.co.jp)  
安達正明(adachi\_m50@mbx.kyoto-inet.or.jp)
- ・山行報告 片山富子(tomiko-katayama@maia.eonet.ne.jp)
- ・一言感想 上脇和子(lavender@quartz.ocn.ne.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10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/](http://web.kyoto-inet.or.jp/people/adachi_m/)



Web サイト