



西山ハイキングクラブ

# にしやま

Nishiyama No.437

2023  
April

4



レク部背割り花見・永柳辰夫

## 忘れ物はありませんか

2008年8月改訂

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

## ランクの目安

2011年3月改訂

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

## 解散後報告先

2022年12月改訂

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

\*\*は天王山トレーニングのみ

※会員でない人が参加する場合は、事前にリーダーに連絡してください。

## ペース登山最高！？

木地弘恵

ペース登山の参加が年々減っている、と教育部で悩んでいる。参加者が増えない理由は何か？自分は登るのが遅いから人を待たせるのは気が引けるといふのを聞き、タイム制を取り入れたが結果は芳しくなかった。

私は3月のペース登山のCLだったので、どうにかして参加者を増やせないか、とお楽しみを考えた。頂上での豚汁である。結果、10人の参加につながった！嬉しいことだ！

今回、私は歩荷トレも兼ねて 13.5 キロを背負って参加した。(本来ならば、普段の装備で参加してタイム計測するのが望ましいが、私は週末にある登山学校の雪山テント泊に備えてトレーニングを兼ねていた。)

いざ一人で歩きだすと、3合目小屋が恐ろしく遠くて挫けそうだった。ザックには今回のメインイベント、豚汁の材料が入っている。みんなが待っている。階段は5拍子を唱え、小さな段差を選び、とにかく足を動かし、小屋あたりで立ち止まって水分補給はしたが、休憩は取らず進み続けた。黒門が見え、ゴールが見えた時は本当に嬉しかった。「豚汁番長、自分に打ち勝った！」と心の中で叫んだ。

ペース登山は寡黙に自己のタイムを叩き出すために登る苦行だと感じた。まさにアスリート魂(カッコいい～！自己陶醉)が試された！だが、苦しいばかりではなく、いいところもある！それは普通の山行と違って、

「自分に厳しくできた！やればできる！」と、大きな**達成感と爽快感**が味わえる点だ！まさに自分を褒めてやりたい！自己肯定感いっぱいだ！脳内で何か出たかもしれん！

心晴ればれ、頂上で食べた熱々の豚汁は (ﾟдﾟ)ウマー！(ﾟдﾟ)ウマー！絶品でした！

こんな精神とお腹に、おいしいご褒美が待っていたら参加したくない？

# もくじ

---

例会案内	3
例会予告	59
山行報告	61
一言感想	93
運営委員会・専門部報告	98
リレー随想	106
投稿	107
掲示板	111
クラブインクラブ	114
みんなの知恵と工夫	115
表紙写真に寄せて・編集後記	116

## 水無瀬川でお花見

コロナ禍ではありますが 広い河原の公園 土手に続く何本もの古木桜の樹。ここなら 久しぶりに レク部企画の花見ができる！と確信しました。JR 山崎から30分以内の交通の便がよく、公園近くに新しくコンビニができていました。弁当・飲み物が購入できます。花見弁当をまとめて頼むとよいのですが、雨天の時 引き取らないといけないので 弁当は各自準備です。どうぞ みなさん参加ください。みなさんと集えることを楽しみにしています。近くの名神をくぐると水無瀬の滝があります。桜を見ながら、すこし歩いて行ってみましょう！時間があれば楽しいゲームができればよいですね！

日時 2023年4月1日(土)

集合 阪急大山崎10時 又は JR 山崎10時5分

コース 阪急大山崎～JR 山崎～東大寺地域～水無瀬川土手  
～水無瀬の滝⇔水無瀬川河原公園 花見の集い

持ち物 弁当 飲物 敷物 除菌グッズ

CL 山下美喜子 090-2100-4084

SL 山下光子 090-3679-9798

※申し込みは CLまたはSLに連絡ください。締め切り3月20日

解散後報告先 林ただしさん

## 嵐山～保津峡周回

阪急嵐山駅から松尾山、烏が岳を越えて、トロッコ保津峡駅へ下ります。この下りは足場が悪く急下降です。降り立った保津峡沿いの道も滑りやすいので慎重に歩きましょう。

落合橋からは六丁峠、小倉山を越えて嵐山駅に戻ります。

周回しますので距離があります。



日時： 4月1日（土）

集合 阪急嵐山駅改札前 7時45分  
(嵐山7時37分着に乗車で可、リーダーはこれに乗ります。)

コース 阪急嵐山—松尾山—嵐山(P.382)—烏が岳—新烏が岳—  
トロッコ保津峡駅—落合橋—六丁峠—小倉山—阪急嵐山  
(歩行時間7時間)

持ち物 日帰り必携装備、地図 1/25000 京都西北部  
マスク、除菌グッズ、

申込 3月30日(木)～31日(金)午前中にお申し込みください。

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



4月例会案内 一般 道なき道ポンポン山

雨天中止

## 川久保溪谷～P599.om

川久保溪谷を北上し、本山寺への分岐からさらに川久保溪谷を北上し  
東側小さい谷筋から東北東の道なき尾根に取り組む

日 時 2023年4月2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24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)  
～本山寺林道分岐～分岐から直線距離で1kmの東側  
小さい川にある道なき尾根を東北東に～P599.0  
m～川久保尾根筋分岐～釈迦岳～ポンポン山～本山寺  
～ロータリー～原大橋バス停 解散

持ち物 日帰り一般装備、弁当、コロナ感染予防グッズ

地図 山と高原(京都西山)、

カシ米尔3D 申込者に送信

申込み CLまたはSLまで 10名程度

3月26日から受付します

CL 林ただし 090-6986-4392

SL 山下美喜子 090-2100-4084

解散後連絡先 岡庭さん

4月例会（らくらく、古都・まち歩き）

## 下鴨神社～半木の道（雨天中止）

下鴨神社（賀茂御祖神社）は平安以前の創始で京都最古の社の1つです。参道の「糺の森」は古代原生林の名残で泉川、奈良の小川、瀬見の小川が清らかに流れています。古代の森に包まれ世界遺産を散歩しましょう。また、入口に祭られた美の神、河合神社に参拝し、森を歩いて美とパワーを貰いましょう♪ 「賀茂みたらし」を食べて鴨川河川敷にでて枝垂れ桜で有名な「半木（なからぎ）の道」を北に歩きます。

日時：4月3日（月）

集合時間場所：8時45分 阪急四条河原町 中央改札口

コース：8：45 阪急四条河原町・・・3，4番バスに乗車⇒河原町今出川下車・・・河合神社・・・（糺の森）・・・下鴨神社・・・（半木の道）・・・12：30 植物園前解散

持物：雨具、感染防止対策グッズ、ウォーキングシューズ  
お弁当自由、身分証明書

\*拝観料 下鴨神社 境内自由、河合神社無料

\*申し込みは3月1日（水）から受付 CLまでお願いします  
（市バスに乗る都合により、12名位迄）

CL：持永由紀子 080—1417—7068

SL：山岳 邦枝 090—5884—8346

解散後報告先 五十棲節子さん

4月例会案内（らくらく）

にしやまハイキングクラブ  
雨天中止

## 天王山（トレーニング）

四月から初夏にかけて天王山界限は百花繚乱、サクラ、ミツマタ、ミツバツツジ、アジサイ、生きとし生けるもの躍動の季節。  
今年の桜の開花は例年より2週間早いそうです。

日時 2023年4月3日10日17日24日 5月1日の月曜日

集合場所 4月3日、17日 5月1日 は 小倉神社トイレ前  
4月10日、24日 は 桜の広場公園トイレ前

\*集合場所に備え付けの参加者名簿に記名してから登山、下山後にチェックを入れてください。

集合時間 午前9時～9時30分

4月3日 CL 草場眞知子 080-3036-2011

4月10日 CL 草場克彦 090-8484-5114

4月17日 CL 能登恵美子 090-6960-1318

4月24日 CL 吉田京子 090-5977-5313

5月1日 CL 草場眞知子 080-3036-2011

\*\* SLは参加者からお願い致します。

### コース

3日 17日 5月1日実施

小倉神社から柳谷分岐までの往復 約1時間

10日 24日実施

桜の広場公園から天王山山頂往復 約1時間

\*雨天などで中止の場合は前日または当日午前7時までにメールでお知らせします。

解散報告先 小西弥生さん

4月例会案内（らくらく）一泊二日

[島を登るシリーズ復刻版④]

## 「伊勢湾 三島巡り・神島、菅島、坂手島」

伊勢湾に浮かぶ、三島由紀夫の小説「潮騒」の神島、西山HCで馴染みの菅島に坂手島を加えて、春の陽光の中、島を登ります。桜吹雪と美味しい磯魚料理が楽しみの山行です。

【日程】 2023年4月5日（水）、6日（木） 荒天中止  
中止の場合は前日の夕方までに西山メールで連絡します。

【集合】 近鉄京都駅 2F 改札口前 7時30分  
各自、鳥羽までの乗車券、特急券の用意を。3号車で

4月5日（水）：

近鉄京都7:40→（特急）→8:26大和八木8:38→（特急）→10:09  
鳥羽～フェリーターミナル10:45→11:25神島～島内巡り～15:50  
神島→16:15菅島～民宿くろしお宿泊

4月6日（木）：

民宿くろしお～給水タンク～第一慰霊碑～紅柘植群落～第二慰霊碑  
～大山山頂～往路を戻る～菅島12:00→12:15鳥羽フェリーターミ  
ナル～昼食処～フェリーターミナル12:55→13:05坂手島～島内巡  
15:00坂手島→15:10鳥羽フェリーターミナル～近鉄鳥羽駅（解散）  
参考：鳥羽15:53→（特急）→18:12京都

【宿泊】 鳥羽・菅島 民宿くろしお tel：0599-34-2027

【費用】 約2万円程度（往復交通費、民宿費用等を含む）

【持物】 日帰り一般装備、着替え、行動食、5日の昼食弁当  
6日の昼食は鳥羽の街中レストランを予定。

【地図】 1/25000 「浦村」

【参加者】 片山富子、北 千恵子、木下敦子、草場克彦、  
林 謙佐郎、深田雅子、山口貴生、村上美枝子

CL : 林 謙佐郎 SL : 草場克彦 会計：木下敦子  
090-1488-9299 090-8484-5114 090-2109-7063  
留守本部：馬場重明さん

なお、参加者には後日、詳細計画書を送付の予定です。

## どこ行こ！天王山

気候の良い季節になりました。最近山を歩いていないわ！  
一人で歩くのはちょっと！と思われている方、春の花を探しながらゆ  
っくり歩いてみませんか。是非ご参加ください。

日時 2023年 4月7日（金）

集合場所 阪急大山崎駅 9時30分

コース 阪急大山崎駅～サントリー広場～椎尾神社～  
南尾根～C4～C5～展望～十方山～小倉山～  
小倉神社（解散）

持ち物 日帰り必携装備 弁当 飲み物

地図 山と高原地図「北摂 京都西山」

申し込み 3月29日（水）8時～CLまでお願いします。  
（ライン SMS）

CL 日野加代子 Tel 080-4233-0755

SL 吉田京子 Tel 090-5977-5313

解散後報告先 五十棲節子さん

## 雨にも負けず！愛宕山

### ケーブル駅舎跡

清滝から荒神峠に行き、鹿ネットの中を歩いて炭焼き窯跡を探しつつ、つつじ尾根途中に出る道を行ってみます。7合目から線路跡の西側を歩いてケーブル跡を目指します。下山はケーブル線路跡東側（一部道不明瞭）を辿ります。道探しをしながら行くこともありますので、地図を見ながら一緒に楽しみましょう！また時間が前後することがあります。雨の具合を見てルート変更、短縮もあります。

日 時 4月7日(金) AM8:10 集合 (8:17 バスに乗車)  
集合場所：阪急嵐山駅バス停

#### コース

阪急嵐山駅→清滝→長坂谷→荒神峠→大岩→炭焼き窯跡→つつじ尾根  
合流→7合目→ケーブル駅舎→ジープ道→清滝（歩行約5時間）

地図 山と高原地図：京都北山、または1/2万5000：京都西北部  
持ち物 日帰り一般装備、弁当、コロナ対策グッズ

申込み 不要です。

集合場所に集まったメンバーで行きます。人数により班分けし、参加者からSLお願いするかもしれません。

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

CL 木地弘恵 (Tel 090-3944-3560) kijil23@yahoo.co.jp

SL 安達正明 Tel 090-9884-6186

福田設子 Tel 090-5901-9206

解散後報告先 岡庭美恵子さん

## 衣笠山

金閣寺の北に左大文字山(231m)、南に衣笠山(201m)があります。  
左大文字山は、私有地につき入山禁止になっていました。  
衣笠山は機関誌のランクの目安で見ると「らくらく」になります。  
所々岩場もあり、足場の悪い所もあるので「ビスターリ」にしています。  
山をおりたら仁和寺境内の御室桜を見ましょう。

- 日 時            2023年4月8日（土） 雨天中止
- 集 合            仁和寺 正面階段 10:00  
参考＝阪急西院－西大路北市バス F 乗り場  
26番 仁和寺 山越行き 9:24分に乘れば間に合います。
- コース           仁和寺－住吉神社－宇田天皇陵－P201 衣笠山－仁和寺
- 持ち物           日帰り一般装備 コロナ対策グッズ
- 申し込み        ありません。  
中止の時は前日西山メールでお知らせします。
- 地図            京都・北山
- CL              福田設子 090-5901-9206  
SL              田村佐多子 070-2657-5076

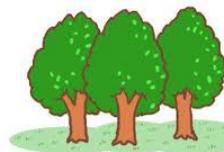
解散後報告先 鹿島和子さん

## 藤倉山・鍋倉山

宿場町として栄えた福井県の今庄にある藤倉山(515m)、鍋倉山(643m)を訪れます。

春の花にはまだ早いですが、樹々の芽吹きを楽しみに歩きましょう。

集合時間、帰路のダイヤ等が3月号掲載分と変わっていますので、ご注意ください。



日時： 4月8日（土）雨天の場合は9日（日）

集合 JR 京都駅湖西線②番線乗場 8時5分  
新快速敦賀行 先頭車両あたり

コース ・往路 JR 京都駅発 8時15分—敦賀着 9:50 (乗換)9:53 発—  
北陸本線福井行—今庄着 10:07—新羅神社—愛宕  
山(270m)—藤倉山—鍋倉山—弘法寺—下山—舗装路 20分  
—今庄駅 (所要時間 6時間程度)  
・帰路今庄発 16:22 発—敦賀着 16:37 (乗換)16:59 発—近江今  
津着 17:35 (乗換)17:42 発—京都着 18:47  
(次発は今庄発 17:21—京都着 19:42)  
(京都～今庄は、往復 3,960円、青春 18切符使用の場合は  
2,410円)

持ち物 日帰り必携装備、弁当、マスク、除菌グッズ

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

4月例会案内(健脚)

## 比叡山縦走

比叡山縦走は、4年ぶりの取り組みになります。今回は、初心に戻って、大原から歩き出し、北白川の仕伏町までとします。

日時：2023年4月8日(土)雨天時9日(日)に順延

(中止の判断に迷われた方は、CLの携帯に電話下さい)

集合：国際会館駅前バス停4番乗り場

午前7時30分集合

コース：国際会館駅前バス停(7:40発)→8:02大原バス停→三千院  
→音無の滝→大尾山→小野山→仰木峠→水井山→横高山→  
玉体杉→釈迦堂→浄土院→阿弥陀堂→大比叡山頂→  
ケーブル乗り場→水飲対陣跡→弁財天二の鳥居→ボケ谷→  
瓜生山→仕伏町バス停

コースタイム 9時間30分

持ち物：日帰り一般装備(会報表紙裏参照)、弁当

地図：1/50000 山と高原地図「京都北山」

CL 田村 太二 携帯 090-2108-6099

E-mail [kitto@nike.eonet.ne.jp](mailto:kitto@nike.eonet.ne.jp)

SL 木地 弘恵

解散報告先 小原清志さん

4月例会案内（教育部花山行・ビスターリ） 西山ハイキングクラブ

## 小塩山（カタクリ）

4月はカタクリの群生を見に行きましょう。西山自然保護ネットワークの皆さんが年間を通じて色々な保護活動に取り組んで下さるので毎年花を楽しむことができます。感謝です。ニリンソウ ミヤマカタバミ シロバナニシキゴロモにも出会えることを期待しましょう。

日時： 2023年4月9日（日） 雨の時は12日（水）

集合 大原野神社駐車場 9時10分

阪急バス 南春日町行き JR向日町8:26発 阪急東向日 8:33発

コース 大原野神社駐車場—直登道—炭の谷—Nの谷—御陵の谷—天皇陵道—正法寺—大原野神社

持ち物 日帰り一般装備 コロナ禍対策グッズ

地図 25000/1 京都西南部

山と高原地図 北摂・京都西山

申し込み 4月2日（日）AM 8時～7日迄 CL又はSLまで

CL 西尾久枝 090-6233-8918 携帯 hisae-18.9.28.one@au.com

SL 北 千恵子 080-8720-9453

SL 田村佐多子 070-2657-5076

解散後報告先 林ただしさん

## 比良比叡トレイル

—朽木から横谷峠—

今年は、開催日を水曜日から日曜日へ。ルートは北から南へ。昨年とは逆方向に歩きます。トレイル北端の朽木をスタート。比良山地最北の蛇谷ヶ峰に登ります。山頂周辺はさえぎるものが無く、天気の良いければ琵琶湖の北湖を一望できます。その後、南進し、横谷峠から畑バス停へ下ります。

日時 2023年4月9日（日）

集合 JR京都駅湖西線売店付近（3番ホーム）6時27分  
6時31分発近江今津行に乗車します。

コース JR安曇川駅…朽木支所前バス停—蛇谷ヶ峰（昼食）—須川峠—横谷峠—畑バス停…JR近江高島駅  
JR安曇川駅から朽木支所前バス停までは江若バスを利用（@770円）、ゴールの畑バス停からJR近江高島駅まではコミュニティバス（@220円）を利用します。  
歩行距離約10km、コースタイム340分+休憩時間  
累積上昇高度約840m、

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 4月2日8:00～（メール歓迎）

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

SL 加藤ゆり、山下美喜子

解散後報告先 岡庭美恵子さん



## 三点支持登降実習①

日にち 2023年4月10日(月)

集合 午前9時20分 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 8:32 発「大原・小出石行」  
に乗車し戸寺で下車 (@310 円)。徒歩約 20 分 (C Lor S L が同行)。

実習会場 金毘羅山Y懸尾根周辺

■一般登山路でもちょっとした岩場があり慣れないと怖いものです。岩場歩きの基本は、三点支持とバランスですが、バランス感覚がよくなれば、疲れな歩き方もできるようになります。岩場に強くなる秘訣は何よりも経験ですので、年一回は、三点支持登降実習に参加し習熟しましょう。

■参加希望者はC Lまで、下記メール・携帯SMS等で申し込んで下さい。

※申し込みは4/1(土)午後7時から3日前の4/7(金)中。

全体で10人程度ですので、早めに申し込み下さい。雨天中止。

■持ち物など

◇日帰り必携装備および地図 (1/25000 「大原」) の他、下記のとおり、登はん用具 (ヘルメット・ハーネス・スリング・カラビナ等) が必要です。

◇ヘルメットは会所有のものが多数ありますので、持っていない方は運営委員に声をかけ借りて下さい。終了後、洗って乾かしたのちお返しください。ハーネスのない方は、当日、簡易チェストハーネスを作りますので120 cm (幅約 2.5 cm) のソウン・スリングをご用意ください。入会時にお配りした細引きを 60~70 cmのリング状に結んだスリングおよび安全環付カラビナをご持参ください。「装備やヘルメットの借り方がよくわからない」「ソウン・スリングや安全環付カラビナを購入したい」などの場合は、必ず事前にC Lに相談してください。

C L : 馬場重明 (TEL 090-1025-1843)

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

S L : 旭 眞・池澤晶子

【 解散後報告先 : 林ただしさん 】

## 北山 大岩から貴船山

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。昨年、中止になったのでリベンジですが、倒木が多そうなので健脚ジャンルにしました。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: 2023年4月11日(火)

集合時間: 8時00分 (叡山電鉄8時12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8:12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み(栗谷又谷と長谷の間)～桶の水峠～P699.4～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)

カシ米尔3D 地図は申込者にメール配信します。

クマよけ鈴 コロナグッズ

申し込み:4月1日以後 SLまで。

先着順 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: 木地 弘恵 090-3944-3560

解散後報告先: 小原清志さん

## 光明寺裏トレニング

春の訪れはうれしいのですが、花粉、黄砂、紫外線とともにやってくるので、できうる対策をとりつつ、野山に出かけて行きましょう。

集合時刻を1時間早めます。また駅からのバス時刻が3月末に変更される可能性がありますのでご注意ください。

いよいよ筍堀りが本格化します。人や車が多くにぎやかになることでしょう。山桜、うぐいすなど楽しい出会いが待っています。

日 時        4月 12日（水曜日）  
              4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、花粉、紫外線対策グッズ

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

解散後報告先    五十棲節子さん

## 4月例会案内（岩登り）

はじめてのインドアクライミング No.111

### 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： 4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(初めての方はリーダーにお問合せ下さい。)

参加費 会場費 4,800円を参加者で割ります。

参加者 会員(労山会員も)に限ります。

参加を希望される方は2日前までにC.Lにご連絡下さい。

持ち物

- ・クライミングシューズ、ハーネス(各500円でレンタル可  
サイズが合えばお貸しします。)
- 安全環付カラビナ、(あればチョーク)、飲物
- ・ビレイヤー(確保者)は確保器、安全環付カラビナ、手袋
- ・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

4月山行案内（ビスターリ）

## 春の竈ヶ谷を歩く

ぽんぽん山の東尾根と西尾根の間に位置する竈ヶ谷（カマガタニ）は自然を守る方々の尽力で今も豊かな植生を残しています。

週替わりで咲く可憐な春の花々、今回はヤマブキソウとニリンソウの群落や新緑を求めて竈ヶ谷を歩きます。今年の春は開花が早まるとの観測から例年より一週間時期を早めました。

日時 4月14日（金曜日）

集合 阪急バス 善峯寺バス停前 9：10

\*東向日バス停からは善峯行8:42に乗車してください。（9:09着）

行程（約5時間）

善峯寺バス停・・・釈迦岳・・・東尾根・・・竈ヶ谷・・・イヌブナの林から東尾根・・・東海自然歩道・・・杉谷・・・善峯寺バス停（解散）

\*14:24 15:24（善峯寺発）

地図 1/25000 地図 「京都西南部」  
西山連峰トレッキングマップ

持ち物 日帰り一般装備

- ・参加申し込み日時 4月2日（日曜日）8：00～ 峯尾まで
- ・参加人数 8名程度（CL、SLを含む）

CL 峯尾靖子 090—5669—5272  
[kyotomineo@gmail.com](mailto:kyotomineo@gmail.com)  
SL 草場眞知子 080—3036—2011

解散後報告先 鹿島和子さん



干支の山 **長等山**

日にち 2023年4月14日(金)

集合 午前9:30 地下鉄蹴上駅 改札口外

■今年の干支の山2回目は長等山です。なぜこの山が卯年と関わるのか、ヒントは神話の世界で、長等山の主祭神・イザナギのミコトにまつわる話です。当日をお楽しみに。長等山だけでは面白くないので、ゆっくり大文字山三角点や如意ヶ岳も訪ね、雄大な琵琶湖の景観を楽しみます。

※雨天の場合は、一週間延期し4月21日(金)に実施します。

■参加希望の方は必ずCLまで申し込んでください。携帯電話OKですができれば下記メール、携帯SMSなどをお願いします。

※申し込みは4/1(土)午後7時～。全体で15～16人程度。

【コース】 ※総歩行約6時間弱

地下鉄蹴上駅～安養寺・日向神宮～七福思案処～大日山(326m)～大文字山三角点(465・3m)～雨社～如意ヶ岳(472m)～長等山(354m)～坊越峠～三井寺～三尾神社～京阪三井寺駅

【持ち物】

日帰り必携装備、感染防止対策グッズ、地図(25000 図「京都東北部」)

CL : 馬場重明 (TEL 090-1025-1843)

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

SL : 加藤ゆり・吉田京子

【解散後報告先：鹿島和子さん】

4月例会（一般）

## 沢口山

沢口山（1425m）は静岡県の寸又峡温泉の南側に位置し、寸又三山の一つでもあります。寸又峡温泉に宿泊して、山頂までの周回コースを反時計回りに歩くことにします。山頂手前の富士見平から富士山がよく見えることを期待しています。また、この時期はイワカガミやアカヤシオの花が見られるのではないかと考えています。

**日程**：2023年4月14日（金） -- 15日（土）

### 行程

**4月14日（金）** 京都駅新幹線ホームに8：00集合

東海道新幹線・東海道線で金谷まで行き、大井川鉄道に乗り換えて千頭駅で下車。

千頭駅前からバスで寸又峡温泉まで移動。14時ごろ到着予定。

民宿にチェックイン後、**夢の釣り橋**までを散策。2時間程度

宿泊先：温泉民宿深山

**4月15日（土）**

**歩行**：宿泊先 → P1097 → 展望所（富士見平） → 鹿のぬた場 → 沢口山 → 展望所 → 猿並平 → P700 → 寸又峡温泉バス停付近

歩行時間：7時間

バスまたはタクシーで千頭駅まで移動。

千頭駅から大井川鉄道に乗車し、金谷から東海道線・東海道新幹線を利用して京都着は21時半頃の予定。

**CL**：依田敏夫 090-8218-3715

**SL**：深田雅子

**参加費用**：35000円程度

**参加者**：北千恵子 北村初恵 木下敦子 五島ちまり 深田雅子  
山下美喜子 依田敏夫 （以上7名）

**留守本部**：永柳辰夫さん



## 三点支持登降実習②

日にち 2023年4月15日(土)  
集 合 午前9時30分 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 8:40 発「大原・小出石行」  
に乗車し戸寺で下車 (@310 円)。徒歩約 20 分 (C L or S L が同行)。

実習会場 金毘羅山Y懸尾根周辺

■一般登山路でもちょっとした岩場があり慣れないと怖いものです。岩場歩きの基本は、三点支持とバランスですが、バランス感覚がよくなれば、疲れない歩き方もできるようになります。岩場に強くなる秘訣は何よりも経験ですので、年一回は、三点支持登降実習に参加し習熟しましょう。

■参加希望者はC Lまで、下記メール・携帯SMS等で申し込んで下さい。

※申し込みは10日前の4/5(水)午後7時から3日前の4/12(水)中。

全体で10人程度ですので、早めに申し込み下さい。雨天中止。

■持ち物など

◇日帰り必携装備および地図 (1/25000「大原」) の他、下記のとおり、登山用具 (ヘルメット・ハーネス・スリング・カラビナ等) が必要です。

◇ヘルメットは会所有のものが多数ありますので、持っていない方は運営委員に声をかけ借りて下さい。終了後、洗って乾かしたのちお返しください。ハーネスのない方は、当日、簡易チェストハーネスを作りますので120 cm (幅約 2.5 cm) のソウン・スリングをご用意ください。入会時にお配りした細引きを 60~70 cmのリング状に結んだスリングおよび安全環付カラビナをご持参ください。「装備やヘルメットの借り方がよくわからない」「ソウン・スリングや安全環付カラビナを購入したい」などの場合は、必ず事前にC Lに相談してください。

C L : 安達正明 (TEL 090-9884-6186)

※メール [adachi\\_m50@mbx.kyoto-inet.or.jp](mailto:adachi_m50@mbx.kyoto-inet.or.jp)

S L : 木地弘恵・横山共栄

【 解散後報告先 : 林ただしさん 】

4月例会案内（ビスターリ）

雨天中止

## 直指庵～長尾山～菖蒲谷池～嵯峨天皇陵

日時：4月15日（土）

集合：8：20 阪急桂駅嵐山線ホーム JRなら9：15 嵐山駅改札前

行程：桂駅 8：29 発→8：36 嵐山駅 8：45……9：20 J R 嵯峨嵐山駅 9：25…  
…9：55 大覚寺大沢池 10：05……10：25 直指庵 10：30……11：00 京  
見峠 11：10……11：30 長尾山(△291.5m) 11：40……12：00 砥石山  
(昼食) 12：35……12：50 菖蒲谷池 13：05……13：45 嵯峨天皇陵  
13：55……14：45 大覚寺バス停 (14：45 解散)

持物：日帰り必携装備、ストック・手袋

地理院地図 1/25000「京都西北部」

\*大覚寺大沢池参拝料 300 円（大沢池を通り抜ける為に必要）

C L：松宮秀隆 Tel090-2049-1943

S L：操谷俊之 Tel090-1916-1452

### 参加申込： 松宮迄

解散連絡先 鹿島和子さん

北嵯峨の田園風景を楽しみながら大覚寺大沢の池へ。更に駆け込み寺で有名な直指庵門前から京見峠を経て長尾山△291.5m。ここから尾根通しに通称「砥石山」へ至って昼食を。一帯はススキ原となっており愛宕山の姿が雄大に望めます。昼食後、いったん菖蒲谷池へ下って今度は西南の尾根を登り返し嵯峨天皇陵へ。最後は大覚寺バス停まで下ります。

菖蒲谷池：菖蒲谷にある人工溜池。菖蒲谷の北側に築堤、湛水した南北に長い池で、面積3.2ヘクタール。寛永年間（1624-44）に角倉光長・光由がつくった灌漑用の隧道は、池の南から北嵯峨へ通じ延長190メートル。1956年（昭和31）池畔の遺跡から後期旧石器・縄文時代の石器・土器が出土。【京都市公式観光Navi】より

4月例会(一般)

雨天中止

## ワクワク天王山

天王山登り口にある宝積寺では、奈良時代より「鬼くすべ」の厄除け行事が行なわれています。今年は3年ぶりに4月15日に開催されます。天王山周辺を登り下りして宝積寺で解散します。ジャンルは一般で、歩行時間は約6時間です。解散後希望者は厄除け行事に参加し、福餅をいただきます。

**日 時** 2023年4月15日(土)

**集 合** JR山崎駅 8時

**コース** 椎尾神社 8:30→東尾根→円明教寺→ヤマモモの道→竜神の池→小倉山→十方山→水無瀬の滝→春日神社→P254→サントリー山→天王山山頂→宝積寺 14:30頃

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

**申し込み** 4月8日までCLにお申し込みください

CL 和泉奈緒美 090-7490-4183

SL 野村輝行 090-6673-6018

解散後報告先 岡庭美恵子さん

4月例会案内（一般）

西山ハイキングクラブ

教育部「初歩の岩山歩き」

雨天中止

## 鶏冠山

日時 2023年4月16日（日）

集合 JR京都駅2番ホーム東階段付近

7時21分発の快速（野洲行）に乗車します。切符は草津迄買って下さい。草津駅7：42分着予定

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「カップドキア」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、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 8:26 着～落ヶ滝～鶏冠山～天狗岩～国見岩～狛坂磨崖仏～上桐生→（帝産バス）→JR草津駅

帰りバス時刻 15時・15時半・16時

「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」

「申し込み」 4月9日19時から

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

4 月例会案内（一般）

雨天中止

## シェール檜（六甲山系）



シェール檜山頂からは 360 度のパノラマが広がり、穂高湖周辺の美しい眺望は、まさに緑の楽園「森と泉に囲まれて♪」の世界です。リトル上高地の世界をお楽しみください。

雨天中止の場合、前日に西山メールでお知らせします。

メール利用をしない方、前日 PM7 時までにお問い合わせください。

日 時 4 月 16 日（日） AM7：00 集合

集合場所：阪急高槻市駅 ホーム 前から 2 両目付近

阪急高槻市駅：準特急梅田行 7：12 乗車（十三・西宮北口乗り換え）

阪急六甲 8：08 下車

阪急六甲バス停：市バス 16 系統六甲ケーブル下行

コース 阪急高槻市駅＝阪急六甲駅（バス）＝六甲ケーブル下下車---  
登山口---長峰山---杣谷峠---穂高湖---シェール檜---徳川道---  
桜谷---掬星台---摩耶ロープウェイ駅（解散）

歩行約 6 時間

地図 山と高原地図 六甲・摩耶

持ち物 日帰り一般装備、コロナ対策グッズ

受付：4 月 1 日 AM8 時より 10 名（CL, SL 含む）程度 CL まで

C L 旭 眞 Tel 090-4900-1598

Mail : makotoasahi@ab.cyberhome.ne.jp

S L 島田江里子、永本 芳江

解散後報告先 岡庭美恵子さん

4月例会案内（一般）

雨天中止

## Viva around 唐櫃越⑪

Viva around 唐櫃越シリーズ第11弾です。

今回は松尾谷林道ササの中待（5号橋と6号橋の中間地点）を渡渉して、唐櫃越をめざします。

唐櫃越に出るまで急登が続き、道なき道の箇所がありますので三点支持を使って登っていきます。

あとはコースで示したルートを歩きます。

日時： 2023年4月16日（日）

集合： 阪急上桂駅 西改札口辺り 8時30分

コース： 阪急上桂駅→松尾谷林道→ササの中待（渡渉）→唐櫃越  
→西ベンチ→沓掛山（p414.7、昼休憩）→松尾谷林道（祠）  
→新烏ヶ岳（p407）→烏ヶ岳（p398）→松尾山（p275.6）  
→京都一周トレイル26→阪急嵐山駅 解散 15:30頃

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： 4月9日 夜8時から 4月11日まで  
CLをお願いします。

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

## 第2回 ポンポン山トレーニング

西山の季節の変化を楽しみながら、  
ゆっくり、安全にトレーニングをしましょう！  
コースの基本は 「西山ホテルの家」 から「大展望台」 へのピストン  
です。時によって、プラスアルファを考えたいと思います。今回は  
釈迦岳を往復したいと思います。タムシバの花は見る事ができるで  
しょうか？楽しみです。

日時 4月19日(水) 午前9時から

集合場所 西代里山公園の西山ホテルの家前 9時

コース

西山ホテルの家⇔大沢峠⇔大展望台(大沢山)⇔釈迦岳

持ち物 日帰り一般装備・弁当又は行動食

地図 西山連峰トレッキングマップなど

アクセス 阪急バス長岡天神8:37奥海印寺循環バス  
自家乗り物(自転車・バイク・車など)

申し込み 前日まで CL山下へ

CL 山下美喜子 TEL 090-2100-4084

SL 片山富子 080-1415-7140

解散後報告先 鹿島和子さん



## 千石岩

日時 2023年4月19日(水)

集合 午前9:00 皇子山公園トイレ前

※京都駅8:31 発湖西線・堅田行き(3番乗り場)に乗り大津京(8:42着)で下車ください。CL(SL)が大津京駅改札口外で待ち、集合場所まで案内します。

◆山歩きは頂上に立てたり美しい花に出会うなど、山行目的がかなえられれば達成感がありますが、岩登りは1回1回のチャレンジごとに達成感が得られます。積極的にチャレンジしましょう。

◆千石岩は終了点(てっぺん)から琵琶湖が一望でき爽快です。初心者大歓迎。トップロープで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。体重制限あり。安全なビレイ(確保)は体重差20kgまでです。現状では80kgを超える方は参加をご遠慮下さい。

**■申し込みは二週間前の4月5日(水)午後7時から予定人数到達まで。**募集はCL・SLを含め10人程度。CLの下記メール、携帯SMS、ラインなどで申し込んで下さい。雨天や雨直後で岩が濡れていれば中止です。

【持ち物】 ※共同装備でシングルロープ

日帰り必携装備、ヘルメット、ハーネス、クライミングシューズ、スリング、安全環付カラビナ、フリーカラビナ、ヌンチャク、確保器  
※初心者の方はヘルメット以外、無いものがあってもフォローします。

ヘルメットは「会」所有のものがたくさんあります。

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

【解散後報告先：小原清志さん】

4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 瓢箪崩山の周辺

瓢箪崩山の麓（東部と南部）を歩きます。道なき道の部分もあります。道は荒れているでしょう。

日時： 2023年4月20日(木)

集合時間： 8時15分（8時32分大原・小出石行きに乗車）

集合場所： 京都バス 国際会館駅前

コース： 京都バス国際会館駅前8：32発＝登山口～バス道（国道367）を北上して橋で川を渡る～小さい山（標高300mくらい）の北端から登る（道なき道）～南南西に延びる尾根～P461～P346～にとりつく（道なき道）～P344～八瀬叡山口 叡山電鉄・出町柳

持ち物： 日帰り一般装備 エリアマップ(京都北山2020)  
2万5千図(花脊 カシミール3D) クマよけ鈴  
コロナ禍対策グッズ(マスク)

申し込み：4月10日以後 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： 岡庭 美恵子 080-5703-8641

解散後報告先：岡庭美恵子さん

4月例会（一般）

雨天中止

## 滋賀のアルプス・矢筈ヶ岳～太神山

岩登りの大好きな二人がアルプスという名前のある山行を計画しました。まずは滋賀のアルプスからです。第1回は、湖南アルプスの主峰、矢筈ヶ岳(やはすがだけ)と太神山(たなかみやま)です。ワイルドな登りや変化に富んだ岩場があります。矢筈ヶ岳からの琵琶湖の絶景も楽しみましょう。

**日 時** 2023年4月21日（金）

**集 合** JR石山駅 7時40分 7時55分のバスに乗車

**コース** アルプス登山口→矢筈ヶ岳→太神山→アルプス登山口  
16時20分のバスに乗車

**持ち物** 日帰り一般装備 弁当 雨具 コロナ感染予防グッズ  
25000 円「瀬田」「朝宮」

**申し込み** 4月14日までにCLにお申し込みください  
CL、SLを含めて10名程でお願いします

CL 和泉奈緒美 090-7490-4183

SL 久保まさ子 090-6326-0242

解散後報告先 岡庭美恵子さん



4月例会案内 (ビスターリ)

西山ハイキングクラブ

みつづこ

**三頭山** (728.2m)と き **2023年4月22日 (土)**

集 合 JR 京都 7:45 発園部行き (33 番ホーム)

の前から2両目に乗車して下さい。切符は八木まで買って下さい。途中駅から乗っていただいても結構です。(右のダイヤ参照)

コース 京 都 駅 +++(8:24) 八 木 駅 (8:27)  
 ===(8:54) どんどん橋---阿祇園寺---星峠  
 --- 三頭山 --- 芦見峠 --- 越畑 (13:40・  
 17:24)===八木駅+++京都駅

歩 程 約 6 km 4 時間

地 図 1/2.5 万 「亀岡」 「殿田」

持ち物 日帰り必携装備 (表紙裏参照)

連絡先 CL 安達 正明 Tel/Fax 075-955-0727 090-9884-6186

E-mail : adachi\_m50@mbox.kyoto-inet.or.jp

SL 福田 設子 Tel 090-7095-3592

交通費 JR 京都ー八木 ¥510.-

京阪京都交通 八木駅ーどんどん橋 ¥540.-

越畑ー八木駅 ¥570.-

京都	7:45
梅小路京都西	7:48
丹波口	7:50
二条	7:53
円町	7:56
花園	7:58
太秦	8:01
嵯峨嵐山	8:04
保津峡	8:08
馬堀	8:12
亀岡	8:15
並河	8:18
千代川	8:21
八木	8:24

## GUIDE

荒天中止

裏愛宕の静かな山です。ワラビ採りタイムを設けます。

八木駅での乗り換え時間はありませんので、トイレは乗車駅ですませてください。7:34 発園部行きに乗って八木で待って頂いても結構です。

星峠ー三頭山間には倒木はありますが、通行可能です。

申し込み 上記 CL のメール、携帯メール、Fax へ、4/5~19 まで。

途中駅から乗車される方は、申し込みの際に、乗車駅などご連絡ください。多数の場合は参加者の中から SL を増員し、班分けをします。

下山後連絡先 鹿島 和子さん

比良の花を探して①

## 金糞峠～北比良峠

比良のイワウチワが見にいきます。  
今年は開花が早そうですが、どうでしょうか？

4月22日（土） 雨天の場合は23日（日）

- ・集合場所 JR京都駅湖西線乗り場先頭車両付近
- ・集合時間 午前7時20分  
(7:24 発永原行きに乗ります。  
切符は比良まで)
- ・コース JR比良駅8:20 (バス) イン谷口～金糞峠～  
北比良峠～(ダケ道)～大山口～イン谷口 (バス)  
JR比良駅  
バス時間 15:25, 16:00, 16:40  
歩行時間約6時間
- ・持物 日帰り一般装備・弁当 地図  
山と高原地図「比良山系」コロナ除菌グッズ

C. L 久世谷登志子 ☎ 090-9270-0419

S. L 鹿島 和子 080-5343-3111

★申し込み 4/14より CLまで 10名程度

2回目の花を探しての予定

・5/20 (土) 打見山～堂満岳 シロヤシオ

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③⑨

日時 2023年4月22日(土) 9:00～12:00

会場 吹田市目俵市民体育館 ※はじめての方は案内します

(大阪府吹田市目俵町 1-11 ☎06-6383-3017)

※JR 吹田駅から徒歩約 15 分、阪急相川駅から徒歩約 20 分

◆吹田市・目俵市民体育館のクライミングウォールは、約 8 m 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4月8日(土)午後7時から。初心者大歓迎。

CL の下記メール・携帯 SMS 等で申し込んでください。

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

【参加費】 600 円（吹田市民以外の体育館利用料金）

【参加者】 西山HC 会員および労山会員。貸し切りではありませんので一般市民の方などもいっしょになる場合があります。

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

CL 馬場重明（090-1025-1843）

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

SL 小原清志

[解散後報告先：小原清志さん]

4月例会案内（教育部・一般）  
初歩の岩山歩き

西山ハイキングクラブ

## 中山縦走

阪急宝塚線に沿って並ぶ中山連山は、標高500m足らずの低山ですが、滝、60mの岩場、中山最高峰(478.0m)、と楽しめて稜線からの眺めもいい所です。岩場は一気に高度が上がり眺めも良くなって爽快です。

日 時            2023年4月23日（日）            雨天中止

集 合            阪急山本駅 改札口 9:30

アクセス        東向日町 8:11—長岡天神乗換 8:18—十三乗換 8:53  
山本駅 9:15

コース            山本駅—西明寺滝—岩場—万願寺西山—中山最高峰  
奥之院—夫婦岩—中山寺—中山観音駅

行動時間約 6 時間

持 物            日帰り一般装備、地図 1/25000〔伊丹・武田尾・宝塚・  
広根〕

申込            4月16日（日）夜 8:00～CL まで

CL                福田設子 090-5901-9206

SL                池澤晶子 090-8383-5857

解散後報告先 林ただしさん

## 鶴見岳・由布岳

日時 2023年4月23日（日）～24日（月）

集合 新幹線京都駅下りホーム7：10

（7：20発のひかり531号に乗車）

新幹線新大阪駅からの乗車も可（新大阪駅7：35発）

日程

23日（日）京都7：20＝ひかり531号＝9：54小倉10：10  
＝特急ソニック11号＝11：29別府＝バスまたはタクシー  
で登山口－鳥居－火男火売神社－鶴見岳頂上－＝ロープウェイ  
で下山＝バスまたはタクシーで別府温泉宿泊地

歩行約2時間

\*宿泊地が変更になりました。

24日（月）宿泊地＝別府バス停＝正面登山口－15分－ゲート－30分－合野越－ジグザグ道を80分－マタエ－20分－由布岳西峰－20分－マタエ－20分－由布岳東峰－20分－マタエ－2時間05分－正面登山口＝バス別府駅17：18  
＝特急ソニック48号＝18：38小倉18：52  
＝のぞみ62号東京行き＝21：04新大阪（解散）＝京都

歩行7時間20分

費用 50,000円程度

地図 エアリア阿蘇・九重 2万5千分の一図（別府西部）

持ち物 日帰り一般装備＋お泊り持ち物。

参加者 井上美智子、加藤ゆり、谷口信子、夏原典子、山崎富美江  
参加者には、計画書を送付します。

C L 林 導 080-3767-0749

S L 鈴木洋一、村田君代

留守本部：永柳辰夫さん



## 三点支持登降実習③

日にち 2023年4月24日(月)  
集合 午前9時20分 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 8:32 発「大原・小出石行」  
に乗車し戸寺で下車 (@310 円)。徒歩約20分 (C Lor S Lが同行)。

実習会場 金毘羅山Y懸尾根周辺

■一般登山路でもちょっとした岩場があり慣れないと怖いものです。岩場歩きの基本は、三点支持とバランスですが、バランス感覚がよくなれば、疲れな歩き方もできるようになります。岩場に強くなる秘訣は何よりも経験ですので、年一回は、三点支持登降実習に参加し習熟しましょう。

■参加希望者はCLまで、下記メール・携帯SMS等で申し込んで下さい。

※申し込みは10日前の4/14(金)午後7時から3日前の4/21(金)中。

全体で10人程度ですので、早めに申し込み下さい。雨天中止。

■持ち物など

◇日帰り必携装備および地図 (1/25000「大原」) の他、下記のとおり、登山用具 (ヘルメット・ハーネス・スリング・カラビナ等) が必要です。

◇ヘルメットは会所有のものが多数ありますので、持っていない方は運営委員に声をかけ借りて下さい。終了後、洗って乾かしたのちお返しください。ハーネスのない方は、当日、簡易チェストハーネスを作りますので120 cm (幅約2.5 cm) のソウン・スリングをご用意ください。入会時にお配りした細引きを60~70 cmのリング状に結んだスリングおよび安全環付カラビナをご持参ください。「装備やヘルメットの借り方がよくわからない」「ソウン・スリングや安全環付カラビナを購入したい」などの場合は、必ず事前にCLに相談してください。

CL : 旭 眞 (TEL 090-4900-1598)

※メール [makotoasahi@ab.cyberhome.ne.jp](mailto:makotoasahi@ab.cyberhome.ne.jp)

SL : 能登恵美子・峯尾靖子

【 解散後報告先 : 林ただしさん 】



## 京都一周トレイル北山東部コース

### 戸寺～二ノ瀬

昨年11月に行われた京都トレイル北山東部コースの続きとして、大原戸寺④から二ノ瀬駅まで歩きます。薬王坂の急登以外は歩きやすいコースなので物足りないかもしれません。そこでちょっと寄り道して鞍馬山の眺望がみられる竜王岳(500m)にも行きたいと思います。

日 時 4月26日(水)

集合時間 8時30分(京都バス 小出石行き 8:32発に乗車)

集合場所 国際会館駅前バス停 京都バス④乗り場

コース 大原戸寺④ ～ 江分神社 体操 ～ 江分峠 ～  
分岐 ～ 三差路 ～ 薬用坂登り口 ～ 薬王坂 ～  
竜王岳 ～ 薬王坂 ～ 叡電鞍馬駅前 ～ 貴船口  
～ 叡電二ノ瀬駅 解散

4時間程度

持ち物 日帰り一般装備 お弁当 マスク コロナ感染予防品

地 図 京都一周トレイル北山東部地図、25000分の1「大原」

申し込み 4月23日までにCLへSMSかラインでご連絡ください

CL 永本 芳江 (TEL 090-2595-1563)

SL 島田 江里子 (TEL 090-3703-5375)

解散後の連絡先 鹿島和子さん

4月例会 一般

雨天中止

ゆっくり山歩き③

## 天が岳 788m シャクナゲ尾根

シャクナゲ尾根の一面のシャクナゲの花はまだ早いでしょうか？  
桃色のシャクナゲの花を期待して、北山を歩きましょう！  
下りは 大原寂光院を目指します。  
ジャンルは一般ですが、歩行速度はゆっくりです。  
長時間歩きですが 北山を楽しみましょう！

日時 2023年4月26日(水)

集合 国際会館バス乗り場 19系統 8時20分

コース

国際会館 8:32発＝小出石一天ヶ森分岐—シャクナゲ尾根  
登山口—シャクナゲ尾根—寂光院道分岐—天ヶ岳 788—寂光  
院道—寂光院 解散

歩行時間 7時間程度

持ち物 日帰り必携装備 弁当 コロナ対策グッズ

地図 「京都北山」など

申し込み 4月1日 PM7時～4月10日まで 約8名募集  
山下へメール歓迎。

C L 山下美喜子 090-2100-4084

S L 野村輝行 090-6673-6018

解散後報告先 岡庭美恵子さん

4月例会案内（一般）

西山ハイキングクラブ  
（雨天決行）

## 天橋立トレイル（宮津）

「橋立トレイル」は低山で今人気のトレッキングコースです。山道の途中に日本三景の天橋立、天気が良ければ、越前岬、白山など眺められるそうです。また、日本百選の「金引の滝」もあります。花や木々はどうでしょうか？色んな出会いを期待して歩きましょう。春を感じながら・・・。

日にち           **2023年4月27日（木）**

集合場所       J R長岡京駅東口**午前7時出発**（小型バス約2時間）

コース           滝上公園駐車場降車～日吉神社～滝上山～平岩山～  
妙見山～反射板～題目石～題目山～金引の滝  
歩行距離9 km 累計高度500 m 約4時間30分  
バス乗車（15：30）⇒J R長岡京駅

雨の場合       天橋立散策—舞鶴赤レンガパーク自由散策／昼食  
舞鶴引揚記念館—道の駅舞鶴港とれとれセンター買物  
15：30 発—17：00 J R長岡京駅

持ち物           日帰り一般装備（機関誌表紙裏） 弁当 マスク

費用             6000円

参加者           C L、S L含めて20名締め切りました。  
都合が悪くなった場合は早めにC Lまで連絡をお願いします。  
日にちによってはキャンセル料が発生しますので、  
ご承知おきください。

C L               吉谷由美子 090-3820-4577

S L               高垣真二 前原利生 吉田京子

解散報告先 岡庭美恵子さん

高島トレイル 大御影山

高島トレイルの中でも三国山と並んで花の多い山域です。  
今春はどんな花が見られるか？シャクヤクは？  
この時期ブナの芽吹きが期待できるので山頂を目指すので  
やや健脚になります。

日時 4月28日（金曜日）

集合場所 8時10分 JR 近江今津駅改札口

京都発湖西線 近江今津行に乗車してください。  
今津着は8時6分 CL,SLは今津で合流します。

コース JR 今津駅～タクシーでピラデスト今津～

近江坂～大谷山分岐～大御影山頂～往路を戻る  
～タクシーでJR 今津駅

歩行時間約5時間30分

持ち物 日帰り一般装備

CL 山口礼子 080-5340-3562

SL 大田喜代恵 090-5130-9454

申込 4月10日8時以降にCLまでお願いします。

定員はCL,SL含め8名とします。

解散後報告 岡庭美恵子



## 三点支持登降実習④

日にち 2023年4月29日(土休)

集合 午前9時30分 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 8:40 発「大原・小出石行」  
に乗車し戸寺で下車 (@310 円)。徒歩約 20 分 (C L or S L が同行)。

実習会場 金毘羅山Y懸尾根周辺

■一般登山路でもちょっとした岩場があり慣れないと怖いものです。岩場歩きの基本は、三点支持とバランスですが、バランス感覚がよくなれば、疲れない歩き方もできるようになります。岩場に強くなる秘訣は何よりも経験ですので、年一回は、三点支持登降実習に参加し習熟しましょう。

■参加希望者はC Lまで、下記メール・携帯SMS等で申し込んで下さい。

**※申し込みは10日前の4/19(水)午後7時から3日前の4/26(水)中。**

**全体で10人程度ですので、早めに申し込み下さい。雨天中止。**

■持ち物など

◇日帰り必携装備および地図 (1/25000「大原」) の他、下記のとおり、登山用具 (ヘルメット・ハーネス・スリング・カラビナ等) が必要です。

◇ヘルメットは会所有のものが多数ありますので、持っていない方は運営委員に声をかけ借りて下さい。終了後、洗って乾かしたのちお返しください。ハーネスのない方は、当日、簡易チェストハーネスを作りますので120 cm (幅約 2.5 cm) のソウン・スリングをご用意ください。入会時にお配りした細引きを 60~70 cmのリング状に結んだスリングおよび安全環付カラビナをご持参ください。「装備やヘルメットの借り方がよくわからない」「ソウン・スリングや安全環付カラビナを購入したい」などの場合は、必ず事前にC Lに相談してください。

C L : 永田潤平 (TEL 080-5331-9859)

※メール [junpei.crv3429@yahoo.co.jp](mailto:junpei.crv3429@yahoo.co.jp)

S L : 猪倉美佐子・池澤晶子

【 解散後報告先 : 林ただしさん 】



## 初級山登りセミナー 座学

日時 2023年4月30日(日)9:30~16:30 (予定)

会場 バンビオ1番館4階学習室1 (JR長岡京駅前)

初級山登りセミナーを開講します。座学と実技4回で学び、修了山行は百名山・木曾駒ヶ岳をめざします(7/29~30)。受講資格は次のとおりです。

①非会員は、山歩きが好きな人・山歩きをはじめたい人で、70歳以下の健康な方。定員10人。受講料3000円。修了山行参加は入会を条件とします。②初級山登りセミナー未受講会員および入会5年以内の新入会員。修了山行参加は座学と実技2回以上の参加が必要です。③修了山行に参加を希望する上記以外の会員は、実技に2回以上および修了山行打ち合わせ会に参加し、非会員等をサポートすること。修了山行のみの参加は認めません。修了山行は20人程度を予定。参加の可否は①②の申し込み状況によります。なお会員の受講料は無料です。

### 【座学プログラム (案)】

<司会進行：福田設子>

①開会あいさつ・ガイダンス

馬場重明

②山の服装・装備

木地弘恵

③山の歩き方

安達正明

.....昼食休憩.....

④地図の見方・コンパスの使い方

永柳辰夫

⑤山歩きのための体力づくり・健康管理

吉谷由美子

⑥天気の基本知識

中村好夫

⑦山歩きのマナー、実技説明と連絡事項

馬場重明

### 【今後の実技日程】

- 実技① 天王山「山の服装・装備と歩き方」 5月14日(日)
- 実技② 大文字山「地図の見方・コンパスの使い方」 5月28日(日)
- 実技③ ポンポン山「長い距離を歩く」 6月10日(土)
- 実技④ 愛宕山「標高差のある山道を歩く」 6月25日(日)
- 実技予備(実技①~④で雨天中止になった場合) 7月9日(日)
- 修了山行打ち合わせ・座学予備(西山事務所) 7月23日(日)

※申し込みは、永柳辰夫 ([eiryu@cream.plala.or.jp](mailto:eiryu@cream.plala.or.jp)) まで

## 比良比叡トレイル

—堂満岳分岐から荒川峠—

イン谷口からノタノホリという名前の池を經由して、堂満岳に登ります。山頂手前の200mがかなりの急登でキツイそうです。挑戦してみたいと思います。登頂後は稜線を南へ。荒川峠から下山しますが、JR志賀駅まではバスもタクシーも無いので、ゆっくり駅まで歩いていきましょう。道中、シャクナゲやイワカガミなど春を彩る植物が開花していれば良いのですが…

日時 2023年4月30日（日）

集合 JR京都駅湖西線売店付近（3番ホーム）7時15分  
7時23分発永原行に乗車します。

コース JR比良駅—イン谷口—堂満岳—南比良峠—荒川峠—  
中谷出合—JR志賀駅解散  
JR比良駅からイン谷口まで江若バスを利用する場合は、  
@400円  
歩行距離12.4km、歩行時間7時間、  
累積上昇高度1100m

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 4月21日8:00～（メール歓迎）  
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



## 洛西を歩く・ナンジャモンジャ

洛西の散歩道。ひそかなる名所がたくさんあります。5月の良い季節一緒に歩きましょう！楽々でゆっくり歩き、休憩もしっかり取ります。安心してご参加ください。コウホネ、ナンジャモンジャ、カワセミに出会えることを期待しましょう！

**日時** 2023年5月1日（月） 9時～15時

**集合場所** 阪急東向日駅 9時  
スーパー松本大原の店 9時30分

**持ち物** リュックサック、お茶、雨具 お助け袋 帽子  
消毒用ジェル、マスク、ごみ用ビニール袋  
弁当（松本で購入可能です）靴は運動靴がよい

**コース** 東向日駅 9:00 発—スーパー松本 9:30—竹の径—大蛇が池—高島屋—小畑川沿い—スーパー松本 解散  
歩行時間 5時間程度

CL 山下美喜子 090-2100-4084

SL 参加者から

アドバイザー 清水伊都子 080-4239-8037

※ 申し込みは、4月1日から4月20日まで CLへ  
メール歓迎です

解散後連絡先 五十棲節子さん

5月例会（ビスターリ）

西山ハイキングクラブ  
雨天中止

## 希望ヶ丘

今年はどんな花にであえるでしょうか？ハルリンドウにであえたらうれしいのですが。

時間は短いです、善光寺源流を数回渡渉して鳴谷池にいきます。  
ストックお持ちください。

日時：2023年 5月3日（祝）水曜日

集合： JR 京都駅 8：00 2番乗り場先頭近く ベンチ

アクセス：京都駅 8：07＝8：39 野洲駅  
近江鉄道バス 8：57 ＝9：06 西ゲート

コース：西ゲートー乙女の滝ーキャンプ場ーS133ー奥鳴谷広場ー善光寺源流ー鳴谷池ーアウトレット＝バスで野洲駅＝京都

持ち物 日帰り一般装備、ストック、スパッツがあると良い  
暑いようだと虫よけ

地図 1/25000 野洲、（西ゲートに希望ヶ丘マップあります、持っている人はお持ちください）

CL 深田雅子 080-6144-3650  
SL 福田設子 090-5901-9206

申し込み 4/11 8：00 から、深田まで。10人程度。  
メール、ライン希望。分からない方はショートメール

解散後報告先 鹿島和子さん

### 第3回 ポンポン山トレーニング

西山の季節の変化を楽しみながら、  
ゆっくり、安全にトレーニングをしましょう！  
コースの基本は 「西山ホテルの家」 から「大展望台」 へのピストン  
です。今回はポンポン山頂上まで行きます。ササユリが咲いていたら  
よいですね！ゆっくり歩きます。ご参加ください。

日時 5月3日(水) 午前9時から

集合場所 西代里山公園の西山ホテルの家前 9時

コース

西山ホテルの家⇔大沢峠⇔大展望台(大沢山)⇔ポンポン山

持ち物 日帰り一般装備・弁当又は行動食

地図 西山連峰トレッキングマップなど

アクセス 阪急バス長岡天神8:37奥海印寺循環バス  
自家乗り物(自転車・バイク・車など)

申し込み 前日まで CL山下へ

CL 山下美喜子 TEL 090-2100-4084

SL 片山富子 080-1415-7140

解散後報告先 鹿島和子さん

## 大文字山北斜面⑦

北斜面を歩いているとヤマフジの種があちこちに落ちているのを見かけます。見渡すと藤の木が樹木に巻き付いているのに気づきます。開花の時期になると、高木にまとわりついている藤の花は見事です。目の前に垂れ下がった藤も楽しめます。同時期にヤブデマリも咲いています。満開を期待して歩きましょう。

日 時 2023年5月4日（木曜日） 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～①～⑤メタセコイヤ坂道～中尾四辻～④中尾下り道～黒色の道～藤見台～⑰～A17～大文字山三角点～⑱新田尾根道～池～天の原（フライパン）～⑧天の原道～夢見庵～孫熊山三叉路～⑫～⑳琵琶の滝尾根道～パノラマビュー～㉘もみじ坂道～③懺悔坂～中尾四辻～⑥平井坂道～①大文字山本道（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

申込み 4月27日（木曜日）午後7時からCLへライン、SMSなど  
北斜面の地図、必要な方は池澤まで申し込んでください  
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

日野加代子

解散後報告先 岡庭美恵子さん

## 雨にも負けず！愛宕山

### モミの木尾根～ひぐらしの滝

大杉谷へ行く途中の脇道にある“ひぐらしの滝”。以前、空也の滝方面につながっていると聞き、道探しをしたが危険に見えて断念。

モミの木尾根の途中でそれらしき方向へ延びる道があります。今回はそこへ行ってどこへでるか行ってみましょう！ひぐらしの滝に出るといいですね！地図を見ながら一緒に楽しみましょう！また時間が前後することがあります。一般としておりますが、道なき道に行く可能性があります。雨の具合を見てルート変更、短縮もあります。

日 時        5月5日(金)        AM8:20 集合 (8:31 バスに乗車)

集合場所：阪急嵐山駅バス停

#### コース

阪急嵐山駅→清滝→東海自然歩道→モミの木尾根→ひぐらしの滝→東大杉谷→東海自然歩道→清滝   （歩行約5時間）

地図        山と高原地図：京都北山、または1/2万5000：京都西北部

持ち物    日帰り一般装備、弁当、コロナ対策グッズ

申込み    不要です。

集合場所に集まったメンバーで行きます。人数により班分けし、参加者からSLお願いするかもしれません。

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

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

SL        安達正明    Tel 090-9884-6186

          福田設子    Tel 090-5901-9206

解散後報告先    岡庭美恵子さん

5月例会案内（ビスタリー）

雨天中止

## 比良・キタダカ道

昨年秋の集中登山でキタダカ道を歩いた時にイワカガミの葉をたくさん見ました。

花が咲いている頃に歩いてみたくて計画しましたが、今年は全体的に花期が早そうです。うまく出会えるといいのですが。

下りはロープウェイを使います。

日時： 5月6日（土）

集合 JR 京都駅 7時45分近江舞子行  
③湖西線ホーム 先頭車両付近

コース 京都駅 7時57分発—志賀着 8時38分—キタダカ道—天狗杉  
—クロトノハゲ—打見山—(蓬萊山)—打見山ロープウェイ  
—志賀駅

持ち物 日帰り必携装備、地図 1/25000  
マスク、除菌グッズ、

申込 4月29日(土)夜8時からお申し込みください。

C L 猪倉美佐子 (Tel 090-5361-3888)

S L 猪倉 清

解散後報告先 鹿島和子さん



## 赤坂山（823.8m）

昨年5月に、赤坂山のオオイワカガミの咲くころに行きたいと思  
い企画しましたが、特別山行と重なって、中止となったので再度計画  
しました。さてこの日に咲いているか否か、期待いっぱいですが？

**日時** 2023年5月7日（日） 雨天中止

**集合** 京都駅3番ホーム 湖西線先方付近

**時間** 7時15分 7時24分発永原行きに乗車

**コース** マキノ駅着8時40分～9時6分発バス→さらさ温泉9時2  
7分着 ～登山口～ブナの木平～栗柄越～赤坂山～ピストン  
歩行時間 5時間半程度

帰りバス時刻 15:13 16:21 17:13

**持ち物** 日帰り一般装備 地図 国土地理院「駄口」25,000分の1  
コロナ対策グッズ

**申し込** 4月30日19時から 10名程度

**CL** 能登恵美子 090-6960-1318

**SL** 久保まさ子 堀本信行

解散後報告先 林 正さん

5月例会（一般）

## 倉見山

倉見山（くらみやま；1256m）は山梨県の富士急行線「三つ峠駅」の東南側にある山です。天候に恵まれれば、みはらし台などの展望ポイントだけでなく、富士山を見ながらの稜線歩きが楽しめます。さらに、三つ峠駅の近くにクマガイソウの群生地があるので、オープン期間に間に合えば、クマガイソウ群生地にも立ち寄ることにします。

なお、1日目は中央線の猿橋駅で下車して、「日本三奇橋」の一つとしても知られている猿橋を見学します。

**日程**：2023年5月7日（日） -- 8日（月）

### 行程

**5月7日（日）** 京都駅新幹線ホームに8：20集合

東海道新幹線・横浜線・中央線を乗り継いで、猿橋駅で下車。

**散策**：駅から徒歩で猿橋まで行き付近を散策。（2時間程度）

猿橋駅に戻り JR で大月駅まで移動し、富士急行線の都留市で下車  
宿泊先：都留市より道の湯

**5月8日（月）** 富士急行線で三つ峠駅まで移動

**歩行**：三つ峠駅 → 厄神社 → さすの平 → 倉見山 → みはらし台 → 相定ヶ峰 → 富士見台分岐 → 堂尾山公園 → クマガイソウ群生地 → 町民グラウンド → 三つ峠駅

歩行時間：7時間

三つ峠駅発 15：52 の電車に乗れば、京都着は 20：54 の予定

（注）場合によっては町民グラウンドからタクシーを利用。

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**：4月3日（月）8：00以降に SL まで連絡ください。

CL、SL を含み 8 名まで。予定人数に達しなくても受け付けは 7 日（金）で終了。

なお、昨年 5 月に中止した例会なので、予定人数を超えた場合は、そのときの参加申し込み者を優先します。

**留守本部**：永柳辰夫さん

#### 4月例会案内（健脚）

### そぶがだけ 蘇武岳(1074m)

蘇武岳は登山家加藤文太郎や植村直己が愛したふるさとの山です  
神鍋温泉から登り巨樹の谷、大杉山を周回します。危険な所はありませんが、それなりに距離はあります。

新緑のブナ林を楽しみに歩きましょう。



日時： 5月8日（月）～9日（火）

集合 JR 京都駅 8時25分 31番線真ん中あたり  
京都 8:38 発・特急はしだて 1号天橋立行—福知山 9:54 着・  
(乗換)10:12 発②山陰本線城崎温泉行—江原 11:11 着 全但  
バス発 11:40—神鍋温泉ゆとろぎ前 12:10 着—民宿陽喜泊

コース 8日（月）午後から神鍋山火口周辺ハイキング（雨天実施）  
9日（火）万場天神社—分岐—巨樹の谷—蘇武岳—分岐  
—大杉山—天神社—ゆとろぎ温泉(歩行8時間)

帰路 下山 15時半予定、温泉入湯、バス 16:40 発—江原着 17:11  
—JR 江原発 17:47(弁当)—福知山発 18:46 着・18:54 発  
31番ホーム特急はしだて 8号京都市行—京都着 20:21

持ち物 日帰り必携装備、風呂着替、マスク除菌グッズ、地図  
1/25000 栃本、9日昼食各自用意（パン、カップ麺等）

費用 乗車駅～江原往復乗車券+特急券は各自購入(8千円程度)  
(ジパング往復切符使用可)、バス代往復、民宿陽喜宿泊費  
温泉入湯料、8日昼食、9日夕食弁当代 計 13,000 円

申込 4月2日（日）夜8時から10名



C L 猪倉美佐子 (Tel 090-5361-3888)

S L 猪倉 清

留守本部 未定

5月例会案内(一般)

雨天中止

高島トレイル 赤坂山・三国山

昨年の特例山行のコースの一つです。私は他のコースでした。

花の時期に計画しました。2日目は、(らくらく)コースです。

日 時: 2023年5月9日(火)～10日(水)

集 合: JR 京都駅 湖西線3番ホーム2両目付近  
7時15分(湖西線永原行7時23分乗車)

【日 程】

1日目 京都駅湖西線7:23=JRマキノ8:40=送迎バス=みくに館=  
赤坂山登山口～栗柄越～赤坂山～三国山～黒河峠～在原分岐  
=みくに館(宿泊) 歩行時間6・5時間

2日目 みくに館9:00発～温泉登山口～調子ヶ滝分岐～調子ヶ滝～  
セラピーロード～マキノ高原～みくに館=JRマキノ駅(送迎バス)  
歩行時間2・5時間

○登山に不要な荷物は、宿に預けられます。

○1日目の下山後、希望者はさらさ温泉まで送迎があります。

【持ち物】 日帰り一般装備と宿泊装備 1、2日目昼食 除菌グッズ

【地 図】 中央分水嶺高島トレイル又は2万5千図

【宿泊費】 7,900円(税込)

【民宿先】 民宿みくに館 0740-27-1106

(昨年特別山行時の宿泊先と姉妹館)

※ 申し込み 4月1日から鹿島まで 10名程度

CL 鹿島 和子 TEL 080-5343-3111

SL 大田喜代恵 岡庭美恵子

留守本部 永柳辰夫さん

5月例会案内（一般）

## 天城山縦走

2021年に計画しましたが、天候不順で中止した計画のリベンジです。  
アマギシヤクナゲの開花時期に計画しました。ジャンルは一般ですが、やや健脚です。

**【期 間】** 2023年5月15日（月）～ 5月16日（火）  
**【集 合】** 京都駅 新幹線のりば 東京行きホーム 10時集合  
**【日 程】**

**5/15（月）** 京都駅発ひかり502号10:08発⇒11:57着三島駅 伊豆箱根鉄道13:27発⇒14:01着修善寺駅 中伊豆東海バス14:57発⇒15:16着中伊豆温泉病院前 ……（徒歩5分）さわらび荘（泊）

**5/16（火）** 宿発6:00⇒タクシー（約45分）⇒天城高原ゴルフ場（登山口）……万二郎岳……万三郎岳……戸塚峠……八丁池……八丁池口（15:00下山口）⇒タクシー（50分）⇒修善寺16:37発⇒17:14着三島駅 ひかり521号17:46発⇒19:37着京都駅 解散 〈 歩行8時間 〉

◆ 余裕があれば「修善寺温泉・はこ湯」に立ち寄ります。

**【宿泊先】** 中伊豆・温泉民宿さわらび荘 TEL0558-83-4512  
**【持ち物】** 日帰り必携装備、宿泊山行に必要な用具  
**【地 図】** 山と高原地図「伊豆・天城山」  
**【費 用】** 約36,000円（ジパング会員の方は割り引きあり）

参加者募集：計9名（7名決定済）

2021年に参加申込をされた方優先のため、  
新たな募集は2名です。（4/3 8時～CLまで）

CL 久世谷登志子 TEL 090-9270-0419  
SL 山口 礼子 TEL 080-5340-3562

留守本部：岡庭美恵子さん

5月例会

レク部企画 日帰りバスハイク

雨天決行

## 箱館山・マキノ高原温泉さらさの湯

(雨天の場合 長浜市内観光・あねがわ温泉)

昨年は伊吹山の山頂停電で山に行けませんでした。今年こそと4回目の挑戦で、箱館山を選びました。ゴンドラに乗って上がりましょう。散策した後は、メタセコイヤ通りを見てマキノ高原温泉に行きます。ゆっくりした企画ですので、会友の方の参加もお待ちしています。

日時 2023年5月17日(水)  
集合・出発 JR長岡京駅東口広場 午前8時00分  
会費 7,000円(入園料・ゴンドラ代 温泉入浴料含む)  
\*キャンセル料 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  
雨具  
申込み 定員25名  
申込み期間 4月1日~4月15日まで  
受付担当 山下美喜子 090-2100-4084 (メール歓迎)  
定員オーバーの時はキャンセル待ち  
CL 澤田博 080-3034-7183 SL 山下美喜子 090-2100-4084  
会計 中村あさ子

コース ◎箱館山コース(少雨決行)

長岡京駅東口8:00→大山崎IC→名神高速→京都東IC→琵琶湖西縦貫道路→箱館山ゴンドラ乗り場10:00着→箱館山で散策・昼食→下山ゴンドラ乗り場出発13:15→13:30高島市農業公園マキノピックランド(メタセコイヤ並木・農産物買物)14:00→14:15マキノ高原温泉さらさの湯15:30→長岡京17:00着予定

◎雨天時は長浜市内観光・あねがわ温泉

コース 長岡京駅東口8:00→大山崎IC→名神高速→長浜IC→長浜市内観光→あねがわ温泉→長浜IC→長岡京16:30着予定

解散後報告先 林正さん

## 蓮華温泉から登る白馬岳

白馬岳の雄大な景色と登山路周辺の自然に触れながら歩きます。  
通常、2泊3日の行程ですが、白馬大池山荘での1泊を増やして余裕  
をもたせました。山小屋を早朝出発して、ゆっくり歩きましょう。

日時：2023年8月1日（火）～4日（金）、8月5日（予備日）  
集合：JR京都駅1番ホーム 9時00分  
9時09分発サンダーバード9号金沢行に乗車します。

日程：

- 8月1日 京都駅9：09発⇒金沢11：14着、金沢11：59発、  
糸魚川駅12：48着、糸魚川南口13：55発⇒蓮華温泉  
15：30着
- 8月2日 蓮華温泉ロッジ～天狗の庭～白馬大池～白馬乗鞍岳  
～白馬大池山荘  
歩行距離6km、上昇／下降高度1030m/110m、  
CT（コースタイム）4.5時間
- 8月3日 白馬大池～三国境～雪倉岳避難小屋～三国境～白馬山荘  
11.2km、1190m/734m、CT6.5時間  
（状況が許せば、雪倉岳往復、プラス1.5時間）
- 8月4日 白馬山荘～三国境～白馬大池～蓮華温泉  
9.5km、250m/1620m、CT5.5時間  
蓮華温泉バス停15：45⇒糸魚川駅17：20着、  
糸魚川駅17：31発⇒18：22金沢駅18：42  
⇒JR京都駅20：54着

持ち物：日帰り必携装備と小屋泊装備、非常食、サングラス、防寒具、  
軽アイゼンなど

費用：約62,000円（宿泊費、交通費、通信費等）

申し込みは、4月10日8：00～CLへ（CLSL含め）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  
留守本部：未定

## 仙丈ヶ岳

南アルプスの一つ仙丈ヶ岳 3032.6mは甲斐駒ヶ岳に比べ、難所も少なく、花の女王といわれています。頂上直下に仙丈小屋があるので2日目に登り3日目に下る欲張らない計画としました。といっても北沢峠から1000m登り下りします。高山植物のお花畑が楽しみです。

西山ハイキングクラブ入会短い人にもアルプスにいてほしいと思います。

日時：2023年 8月4日（金）～8月6日（日）

- 8/4 9：08 京都駅＝9：42 名古屋駅 10：00 しなの7号＝11：54  
塩尻駅 12：12＝12：35 辰野 12：43＝13：13 伊那市駅  
タクシー＝仙流荘バス停 14：20＝15：15 北沢峠 泊り
- 8/5 北沢峠―藪沢コース―滝見台―馬の背ヒュッテ―仙丈小屋  
余裕があれば仙丈ヶ岳周回 泊り  
5時間30分～6時間歩行
- 8/6 宿―小仙丈岳―大滝頭―北沢峠 4時間30分歩行  
13：10 北沢峠＝13：55 タクシー＝伊那市駅 15：01＝岡谷  
＝塩尻 17：03＝19：07 名古屋 19：19＝ひかり 653号＝京都  
予定

参加者：募集は5人。 4月25日 8：00から深田まで  
入会3年の人を優先します。（3年以内の人、申し込み日前に  
深田に問い合わせください。人数が把握できないので）  
8月の泊り山行に行かれる人は遠慮してください  
＊クライミングか三点指示練習への参加が条件です。

費用：宿泊費2日分、南アルプス林道バス、タクシー代など。JR代  
は各自。

CL 深田雅子 080-6144-3650

SL 福田設子 日野加代子

トレーニング山行、打合せをする予定です、日時未定。

ジャンル 超らく	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	光明寺裏トレニング			
日時	2023年2月22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  北千恵子 木下基 古塩幸子 田北祐子(一般参加)  中井みどり 林謙佐郎 春豊子 山下美喜子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  光明寺駐車場10:00(挨拶 名前記入 体操)～放生池  梅林奥の休憩所～放生池～光明寺駐車場解散12:00</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一般参加者の田北さんとは、初顔合わせ(3月から会員)で賑やかな集合となり寒さもうれしさに吹き飛んだ。林さんは初参加で木下さんとは久しぶりとか。</li> <li>・いつもよりゆっくりとしたペースで楽しくおしゃべりしながら歩いた。梅林奥の休憩所、車座になり水分補給をした。ちょうど北さんの誕生日だということがわかり、おしゃべりがはずんだ。</li> <li>・下りは、少しペースを速めたが、竹林の紅葉 竹の秋の景色を楽しむことができた。</li> <li>・ヒヤリハットなし</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者:春豊子</p>				

ジャンル 雪	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	比良 蓬萊山から小女郎ヶ池方面		
日時	2023年2月25日(土)	天気	曇り時々晴れ
リーダー	林 ただし	サブリーダー	井上美智子
<p>&lt;参加者&gt; 7名 猪倉 清 井上美智子 大田喜代恵 岸本貴美男 木下敦子 林 ただし 山下美喜子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; JR 京都駅7:23発→8:06着 JR 志賀駅 バス・ゴンドラで打見山頂上駅 9:00発～蓬萊山～10:30 小女郎ヶ池～11:00ホッケ山へ行く途中で 昼食 11:30発～12:00 ホッケ山～小女郎ヶ池～蓬萊山～打見山～ゴ ンドラ・バスで JR 志賀駅15:20着 解散 15:23発→京都駅</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○一週間前はあまり良い天気ではない予報と参加者が 1 名でテンションが下がり、中止にする？の声も出た。しかし、日が近づくにつれて降水確率が下がり、参加者もだんだん増加していき、2 日前に計画実行と決定した。</li> <li>○雪が降って吹雪いたり、晴れて青空が見えたり、風が強くなったりやんだり、「山の天気は変わりやすい」を実感した 1 日だったし体は冷えた。</li> <li>○蓬萊山から小女郎ヶ池を目指す。夏道に沿いながらも目指す方向にひたすら真っ直ぐ自由に進む。池がない、どこ？と思ったが、何と池は凍りつき雪に覆われ隠れていたのだった！池の中央へ立っても大丈夫！！池は清々しく広々した感じで、夏とはぜんぜん違う景色を見せていた。CLは「ええとこやー」を連発していた。</li> <li>○ホッケ山を目指す途中、琵琶湖が見える所で昼食。この時は風もなく、晴れていた。ラッキー♥</li> <li>○ホッケ山を目指す。真っ直ぐ行くと深い谷がある。下りて登るしんどさを回避して左へトラバース。気がついたら夏道を歩いていた。そうか登山道は省エネを考えた末の道なんだと気づく。</li> <li>○ホッケ山頂上はえらい風で、早々引き返す。今日はピストンなので来たとお引き返そうとしたが、風でトレースが消えていた！視界は良かったので周りの景色でたどれたが、視界が悪かったら…怖かったことだろう。</li> <li>○ワカンやスノーシューの扱いで手間取ることがある。自立した登山者を目指す私達、装備点検は十分に確実にしていきたいものだ。</li> <li>○ヒアリハットなし。 記入者:井上美智子&amp;林ただし</li> </ul>			

<ジャンル> 岩登り	 <b>山行報告</b> 西山HC		
行き先	<b>初歩から学び楽しむ</b> <b>目俵・インドアクライミング③⑦</b>		
日時	2023年2月25日(土)	天気	晴
C L	馬場重明	S L	北川真理
<p>《参加者》 13人 (※敬称略) 旭 眞、猪倉美佐子、和泉奈緒美、上出克代、木地弘恵、北川真理、小原清志、永本芳江、馬場重明、福田設子、峯尾靖子、横山共栄、吉谷由美子</p>			
<p>《アクセス・コースタイム》  JR吹田駅・阪急相川駅～吹田市目俵市民体育館 (9:00 集合) ～各自ストレッチ～9:15 開始～11:50 終了 (解散) ～JR吹田駅・阪急相川駅へ</p>			
<p>《リーダー報告》</p> <p>◆数年ぶり、数カ月ぶりの方もいて、13人の参加と賑やかだった。</p> <p>◆最初に、クライマー以外のマスクの装着、手指の消毒など感染防止対策、クライマーとビレイヤーの相互点検・安全確認を徹底するよう申し合わせた。久しぶりの人にはSLやベテランさんに、ハーネス装着がきちんとできているか、点検・援助してもらった。</p> <p>◆久しぶりの福田さん、永本さんも数回完登できたが、後半は手・腕に力が入らなくなり、悔しい思いをしたようだ。クライミングをやり始めてすぐの時は誰でもそうだが、怖いという気持ちもあり、ホールドにしがみついて手に頼って体を引き上げてしまうので、すぐに手・腕がパンプ (力が入らない状態) してしまう。足で登るためにはコツをつかまなければならないが、よほどの人でない限り、これは経験を積むしかない。登った回数に比例して上手になっていく。足にしっかり乗り込み、身体を壁に寄せるコツをつかんだ吉谷さんが何回も完登していた。すごい。みなさん、がんばりましょう。</p> <p>◆ベテランさんは、右壁の赤×ルート (5・10 a) や吹田クライミングクラブの共通課題・中壁の「まだら」ルート (5・10 b) に積極的に挑戦していた。同じグレードでもルートによって登れたり登れなかったりする。また得手不得手がある。それぞれ課題に挑みましょう。</p> <p>◆ヒヤリハットなし。 &lt;報告：馬場重明&gt;</p>			

ジャンル 運営委員会	<h1>山 行 報 告</h1>			西山ハイキングクラブ
行き先	桂川流域クリーン大作戦&バードウォッチング			
日時	2023年2月26日(日)	天気	曇り	
リーダー	永柳辰夫	サブリーダー		
<p>&lt;参加者&gt;            安達正明 和泉奈緒美 永柳辰夫 永柳美恵 上出克代 草場克彦            中井みどり 西尾久枝 松野周治 依田敏夫 合計10人</p> <p>&lt;コースタイム&gt;            クリーン大作戦:8:25 阪急西京極駅集合 9:00 桂大橋で開会・出発式            9:20~10:40 清掃作業終了。10:45 解散。            (解散後有志は中村軒「おぜんざい・コーヒー」で昼食兼ねました)</p> <p><b>【リーダー報告】</b></p> <p>☆「河川レンジャー」の呼びかけで始まった桂川流域の一斉清掃活動が4年ぶりに実施となったので参加してきました。今年は工事区域を除く21エリア約140団体約2300人が参加、約1400袋を回収できました。            (※ただし③亀岡市保津橋左岸は3月5日(日))</p> <p>☆清掃範囲は、これまでと同じ桂大橋~JR 鉄橋・天神川合流点までです。私達は、例年のとおり川辺まで降りて、出来るだけ漂着ゴミ回収作業に努めました。当日は薄曇りで天気の流れも心配しましたが、作業中は時々陽射しも出て寒くなくて助かりました。コロナ禍で2019年実施から遠のいていましたが、全般にゴミ量が減ってきているように感じました。それでも一人2袋分の回収量でした。1時間半ほどで作業を終えました。参加していただいた皆様、ご苦労さまでした。</p> <p>☆バードウォッチングは出来ませんでした:「日本野鳥の会」の例会に参加予定で案内していましたが、一般参加を避けていたので今回は取止めました。</p> <p>☆ヒヤリハット なし。</p> <p style="text-align: right;">記入:永柳辰夫</p>				
				
				

ジャンル 一般	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	Viva around 唐櫃越⑨		
日 時	2023年2月26日(日)	天 気	曇り
リーダー	村田 君代	サブリーダー	鹿島和子
<p>&lt;参加者&gt; 11名  旭 眞、足立光子、太田澄江、鹿島和子、北村初恵、公森満子、五島ちまり、谷口信子、林 導、林謙佐郎、村田君代</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  阪急嵐山駅集合 9:00 ストレッチ後 9:05 出発→京都一周トレイル 26→四辻→9:50 松尾山 9:55→四辻 10:00→松尾谷林道 10:55→三号橋 ぺろぺろ谷 11:10→唐櫃越え東ベンチ(昼食 11:45～12:15)→沓掛山 12:55→林道出合い→14:25 老いの坂バス停 14:32 発バス乗車→阪急桂駅 解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 嵐山駅に降り立ったら小雪が舞っていた。午後から風が強くなったが昼食時までは日差しはないものの風がなく穏やかだった。</li> <li>☆ viva around 唐櫃越えも9回目となる。毎回どこかに初めての道を組み入れている。今回は、三号橋の少し先の川を渡渉してぺろぺろ谷に取り付く。比較的明るい谷筋の急登を唐櫃越え東ベンチ直下まで登る。松尾谷林道から丁塚を経て東ベンチに来るより時間的には早い。</li> <li>☆ 山行当日朝、小西リーダーの都合が急遽悪くなりSLの村田がCLを交代する。(Tにて山行部長に承認を得る) SLを鹿島さんに依頼した。</li> <li>☆ 15時バス乗車の予定が、全体に休憩時間も少なく、また西山団地から老いの坂バス停までの林道は超特急の歩きで一本早い 14:32 発のバスに乗れた。</li> <li>☆ 参加者からの一言 <ul style="list-style-type: none"> <li>・初めての道で楽しかった。・唐櫃越えておくと深いな。・久しぶりに昔懐かしい道を歩いて良かった。の感想でした。</li> </ul> </li> <li>☆ ヒヤリハットなし</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者 村田君代</p>			

<ジャンル> 健脚・雪	 <b>山行報告</b>			西山HC
行き先	<b>伊吹山</b>			
日 時	2023年2月26日(日)	天気	晴れ	
C L	馬場重明	S L	田村太二	
≪参加者≫ 7人(※敬称略) 猪倉美佐子、木地弘恵、田村太二、野沢昭二、馬場重明、横山共栄、吉谷由美子				
≪アクセス・コースタイム≫ 京都 6:15 発→<長浜行>→7:33 長浜/東口 7:45→<湖国バス>→8:27 伊吹登山口(ストレッチ) 8:37 発~9:10 一合目トイレ前(休憩6分) 9:16 発~9:31 二合目~9:41(休憩5分) ~10:10 三合目休憩所(休憩5分) ~10:32 五合目(休憩8分) ~10:53 六合目避難小屋~11:10 七合目下(昼食・アイゼン装着) 11:35 発~12:20 頂上(1377・3m 休憩5分) ~12:47 八合目(休憩・アイゼン脱着) 13:00 発~13:35 六合目避難小屋(休憩5分) ~13:50 五合目~13:58 四合目~14:05 三合目休憩所(休憩5分) ~14:35 二合目~14:45 一合目トイレ前(休憩5分) ~15:15 登山口(解散) ~バス停 15:36 発→<湖国バス>→16:15 長浜 16:29→<新快速>→京都着 17:42				
≪リーダー報告≫ ヒヤリハットなし ◆雪の伊吹登山は2019年まで毎年この時期に実施していたが、コロナ禍などで4年ぶりとなる。近江長岡からのバスが冬期運休となり、長浜からしかなかった。行動時間の制約は変わらず、正味7時間で標高差1150m(登山口220m、頂上1377m)を登って下りなければならない。 ◆前日の天気予報では「曇りで1000m付近は14~15mの強風」とのこと。家を出るときには雪がぱらついていたり、電車の走行中も時おり雪がちらつく。「途中で撤退」を覚悟していたが、登山口に着くと、日も差し穏やかだった。若いグループなどたくさんの人が登っていく。 ◆例年、雪で覆われている登山口の神社もまったく雪がない。結局五合目までほとんど雪がなく、アイゼンを着けたのは七合目からだ。いつもは六合目あたりから雪の中を頂上までほぼ直登するのだが、雪がないので夏道をひたすら登る。鹿の食害のせい、昨年1月に六合目付近で雪崩が発生、4人が巻き込まれ1人が大けがをするという事故があった。スノーシャベルやプロップを持参し備えたが杞憂で良かった。 ◆雪はまばらで泥道の登山路や岩場をアイゼンで慎重に登った。まともな雪道になったのは九合目から。今度は予報どおり風が強くなってきた。頂上は吹雪いており、寒いので記念(証拠?)写真を撮って早々に下山した。夏道ルートをジグザグにたどるため時間がかかったが、バスには余裕で間に合った。みなさんの健脚のおかげ。<報告者:馬場重明>				

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					
月日	人数	C L	S L	天気		
2月27日	7名	吉田京子	草場眞知子	晴れ		
3月6日	7名	草場眞知子	草場克彦	晴れ		
3月13日	中止			雨		
3月20日	4名	吉田京子	能登恵美子	晴れ		
<p>&lt;参加者&gt; 北千恵子、木下敦子、草場克彦、草場眞知子、住田芳信、能登恵美子 則包公子、林謙佐郎、峯尾靖子、山下美喜子、吉谷由美子、吉田京子、</p>						
<p>&lt;コース&gt; ○第1・3月曜日 小倉神社～シゲ池～天王山頂上～サントリー広場～ 柳谷分岐～小倉神社 ○第2・4月曜日 桜の広場～天王山頂上～サントリー広場往復</p>						
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>今天王山は右記の漢詩がぴったりの季節です。 ところどころに残雪の見た2月から3月下旬の間に景色は大きく変化します。春霞の三川合流、鶯啼いて芽吹く木々、はためく幟、そびえたつ寺社仏閣、江南の春はジャパンのこんな身近にあるのです。</p> <p>◎暖かくなり登山者もおおくなつてゴミが増えました。特にマスク、クリーンハイクには天トレコースも是非組入れてください。</p> <p>◎ヒヤリハットはありませんでした。</p>						
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">                 たしょうのろうだいえんうのうち                  なんちようしひやくはつしんじ                  すいそんさんかくしゆきのかぜ                  せんりうぐいすないてみどりくれないにはえず                  多少楼台煙雨中                  南朝四百八十寺                  水村山郭酒旗風                  千里鶯啼緑映紅                  江南の春 杜牧             </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">                 今天王山は右記の漢詩がぴったりの季節です。                  ところどころに残雪の見た2月から3月下旬の間に景色は大きく変化します。春霞の三川合流、鶯啼いて芽吹く木々、はためく幟、そびえたつ寺社仏閣、江南の春はジャパンのこんな身近にあるのです。                  ◎暖かくなり登山者もおおくなつてゴミが増えました。特にマスク、クリーンハイクには天トレコースも是非組入れてください。                  ◎ヒヤリハットはありませんでした。                  (記入者：草場克彦)             </td> </tr> </table>					たしょうのろうだいえんうのうち なんちようしひやくはつしんじ すいそんさんかくしゆきのかぜ せんりうぐいすないてみどりくれないにはえず 多少楼台煙雨中 南朝四百八十寺 水村山郭酒旗風 千里鶯啼緑映紅 江南の春 杜牧	今天王山は右記の漢詩がぴったりの季節です。 ところどころに残雪の見た2月から3月下旬の間に景色は大きく変化します。春霞の三川合流、鶯啼いて芽吹く木々、はためく幟、そびえたつ寺社仏閣、江南の春はジャパンのこんな身近にあるのです。 ◎暖かくなり登山者もおおくなつてゴミが増えました。特にマスク、クリーンハイクには天トレコースも是非組入れてください。 ◎ヒヤリハットはありませんでした。 (記入者：草場克彦)
たしょうのろうだいえんうのうち なんちようしひやくはつしんじ すいそんさんかくしゆきのかぜ せんりうぐいすないてみどりくれないにはえず 多少楼台煙雨中 南朝四百八十寺 水村山郭酒旗風 千里鶯啼緑映紅 江南の春 杜牧	今天王山は右記の漢詩がぴったりの季節です。 ところどころに残雪の見た2月から3月下旬の間に景色は大きく変化します。春霞の三川合流、鶯啼いて芽吹く木々、はためく幟、そびえたつ寺社仏閣、江南の春はジャパンのこんな身近にあるのです。 ◎暖かくなり登山者もおおくなつてゴミが増えました。特にマスク、クリーンハイクには天トレコースも是非組入れてください。 ◎ヒヤリハットはありませんでした。 (記入者：草場克彦)					

ジャンル ビスターリ	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	第1回ポンポン山トレーニング		
日時	2023年 3月 1日(水)	天気	晴れ
リーダー	山下美喜子	サブリーダー	片山富子
<p>&lt;参加者&gt; 合計10名  片山富子 上脇和子 岸本貴美男 谷口信子 夏原典子  林謙佐郎 藤本真弓 山口幾世 山下美喜子 山本恵俊</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  管理棟9:00－体操など－大沢峠 10:25－大展望台(大沢山) 11:00  昼食 出発11:40－大沢峠12:00－整理体操－ホテルの家13:15  解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 晴天に恵まれ 春の陽気で暖かく 快適に出発する。</li> <li>* 久しぶりの大沢峠への道である。みなさん快調に歩を進めておられる。少しはやいかな?と思ったがSLの判断に任せた。あとで見たらヤマップでは、平均ペースが110－130やや速い になっていたので今後の参考にしよう。今日は皆ついていけていたのでよかった。</li> <li>* 急な上り道もあったが、程よい間隔で休憩があり、皆さん最後まで元気に登られた。帰りの急な下り道は 皆さん慎重に歩かれていた。</li> <li>* 大沢山(大展望台)からの眺めは良く 蓬莱山山頂の雪が見えた。太陽を浴び気持ち良く、ゆっくり昼食できた。距離は短いが 登り降りはポンポン山とそう変わらないのでトレーニングには良かったし、時間の余裕が楽しい心持になった。</li> <li>* ところどころ、山椿が可愛く咲き、春の谷川の音が心地よかった。</li> <li>* 時間3:46 距離5,5キロ 上り457m 下り502m</li> <li>* ヒヤリハットなし</li> </ul> <p style="text-align: right;">記 山下美喜子</p>			

ジャンル レク部企 画	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	料 理 教 室 ～ひな祭り寿司～			
日 時	2023年3月2日(木)	天 気	晴れ	
リーダー	山下光子	サブリーダー	木下敦子	
<p>&lt;参加者&gt; 19名  安達千代子 池澤晶子 伊佐恵美子 上出克代 北村初恵 木下敦子  桐村弘子 久貝浩子 小林富子 田口博子 中島正俊 西千恵子  日野加代子 前原利生 村上美枝子 持永由紀子 山川千津子  山下美喜子 山下光子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  9:00～9:30 会場集合 準備 9:30 部長挨拶 CL 料理説明  9:40 料理開始 11:20 会食 デザート・コーヒー・紅茶  12:30 片付け・点検 13:00 解散</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;  * 皆んなで 楽しく 早く 出来上がりました。   * きっちり 13:00に終わることが出来ました。皆さんの早い行動が  感謝です！！ありがとうございました。   * メニュー  ひな祭寿司・かき揚げ天ぷら・吸い物・佃煮・サラダ(サーモンのカル  パッチョ)  * デザート  チョコレートケーキ・バナナケーキ・スコーン・リンゴ煮・コーヒー・紅茶  (スタッフが作りました)   * 皆さま、お疲れ様でした。  * ヒヤリハットなし 記入者 山下光子  .</p>				

ジャンル ビスターリ	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	山城歩き⑮ いざ・遠征！ 備中松山城		
日時	2023年3月3日(金)	天気	晴れ
リーダー	和泉奈緒美	サブリーダー	村田君代
<p>&lt;参加者&gt; 11名 池澤晶子 和泉奈緒美 鹿島和子 上脇和子 公森満子 五島ちまり 中村好夫 林導 深田雅子 前原利生 村田君代</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 備中高梁駅着 11:09→タクシーでふいご峠 11:25→追手門跡 11:47→ 二の丸 11:56 昼食→入城 12:20→下山 13:20→登山口 13:40→武家 屋敷 13:50→頼久寺 14:00→備中高梁駅 14:35 解散→備中高梁駅発 14:52</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; ○青春18切符を使っの、いざ・遠征！ 備中松山城は、往復約8時間 の電車の旅でもありました。 ○ふいご峠からは登りが続きましたが、皆さん、二の丸まで、ゆっくり、し っかりと歩かれました。 ○備中松山城は、現存する天守で唯一山城に残るものです。城の瓦や 構造について、今回も特別講師の中村好夫さんに短時間にも関わら ず、詳しく説明をしていただきました。 ○下山後は歴史の残る町並みを駅まで歩きました。 ○快晴に恵まれて楽しい一日でした。中略 日本三大山城の一つと言 われているだけあって、自然石を巧みに利用した大手門跡辺りの石 垣に見惚れるばかりでした。また、町全体も城下町の雰囲気良く残 してました。(参加者より) ○山城計画はまだあります。山城ファンの皆さん、お楽しみに。 ○ヒヤリハットはありません。</p> <p style="text-align: right;">記入者 和泉奈緒美</p>			

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	雨にも負けず！愛宕山 高瀬山		
日時	2023年3月3日(金)	天気	晴れ
リーダー	木地 弘恵	サブリーダー	福田 設子
<p>&lt;参加者&gt;6名 木地弘恵、北村初恵、草場眞知子、永田芳江、福田設子、吉谷由美子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; JR保津峡駅 9:10～分岐 9:34～高瀬山登山口 10:32～高瀬山 11:03(昼食)～p484 13:30～アスファルト道 15:18～JR 保津峡駅 15:38(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 雨にも負けず！ということで雨でも行こうと思っていたが、今回参加者から雨だったら参加しなかったと言われた。リーダー2人だけで雨の中、行くのも辛いな、と話し合った。雨の度合いを考えねばならない。</li> <li>② 途中、愛宕山がいつも見る角度ではない所から見られて新鮮だった。</li> <li>③ 下見無しなので、マイナールートを選ばないように、と点線で表示されているルートで組んだが荒れていたり、廃道になっていたりした。</li> <li>④ ヤマップ地図で赤く表示されているルートは人が通っている道＝ヤマップの活動日記で公開された道。点線は通ってない道、とSLに教えてもらった。</li> <li>⑤ 道探しをしたので時間がかかった。下山ルートは予定していた道が発見できず、藪漕ぎはなかったが尾根を外れないように、注意して下る必要があった。(尾根が倒木で通りにくかったので回り込もうとしたが、SLより、尾根や道を見失い、知らないうちに違う尾根に入る恐れがあるので尾根を外さない、と教えてもらった)</li> <li>⑥ 予定より、だいぶ時間がかかってしまった。</li> <li>⑦ 次回からは道をさがすこともある、時間が前後する、と明記しなければならないと反省した。</li> <li>⑧ 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 ビスターリ	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	中山寺・中山最高峰478m		
日時	2023年3月4日(土)	天気	晴れ
リーダー	山下美喜子	サブリーダー	北千恵子
<p>&lt;参加者&gt; 6名 岸本貴美男 北千恵子 林謙佐郎 安井芳男 山下美喜子 山岳邦枝</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 長岡天神8:20＝十三9:03＝中山観音駅9:28～中山寺 体操など 寺内めぐり、梅園鑑賞～登山口10:00～夫婦岩11:00 ～中山最高峰12:10昼食 出発12:40～奥の院13:20～ 大林寺～清荒神清澄寺14:50 寺内休憩 15:00解散 梅田行 15:22 に乗車</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>1、晴天に恵まれ 6名元気に出発する。土曜日とあり、また、梅園の梅の開花を目指す方もいて 中山寺は 参拝の方や 登山者が多くいた。寺内はエスカレーターが動き 5重の塔まで楽に登ることが出来た。美しく塗られた塔を後に梅園に行く。古木で 白・紅・桃の梅が美しく咲いていた。全体的には五分咲きであった。</p> <p>2、CLは3回目であったが 枝道多く 尋ねたり、相談したり、地図を見たり、確認しながら進んでいった。花粉症の方がいて 今日花粉がきついと言っておられた。2か所の東屋で休憩し、今日が100回目という女性やカップヌードルの汁を瓶に詰めて持っていくマナーの良い男性に出会った。最高峰は結構な賑わいであった。</p> <p>3、奥の院に行く道は解りやすかった。清荒神に行く道は 入り口が解りにくかったが、地図で検討をつけ枝道を進むと 案内の看板に出会い、そこからは安心して歩けた。皆さん元気に完歩された。 タイム5:14 距離9、3キロ 上り588m 下り555m ペース90-110 平均ペース</p> <p>4、ヒヤリハットなし 記 山下美喜子</p>			

ジャンル 雪	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	扶桑尾根		
日時	2023年3月4日(土)	天気	晴時々曇り
リーダー	猪倉美佐子	サブリーダー	猪倉 清
<p>&lt;参加者&gt; 9名 猪倉 清、猪倉美佐子、井上美智子、木地弘恵、木下敦子 久世谷登志子、永本芳江、馬場重明、福田設子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 京都バス出町柳発 7:50—扶桑橋着 8:38—(尾根取付き場所を変更)9:22—P.555(10:13~10:19)—P.720(10:49~10:53)—P.723/ 11:07—鉄塔 11:15—百井峠林道 11:18—P.800 昼食(11:35~12:05)—P.835/ 12:19— 電波塔跡 12:30~12:37—鉄塔 13:23—P.555(14:09~14:15)—尾根取付 地点 14:50~15:00—京都バス鞍馬温泉駅着 15:20 解散 バス鞍馬温泉乗車 15:49 発(2名) 鞍馬まで歩き叡電乗車 7名</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; ヒヤリハットはありません。</p> <p>* 静かな雪山歩きが出来ると思い取組んだが、積雪は見込めないので前日に雪山装備は不要と連絡を入れた。雪は P.800 辺りに少し見られたただけだった。</p> <p>* 昨年 1 月の例会時は尾根の取り付き辺りは積雪がありイバラは雪の下でわからなかったが、雪が解け西側の斜面はトゲだらけ。撤退し南の尾根末端から取りついた。</p> <p>* 京都バスの 15 時台のバスが 15 日まで運行中止なのでピストンとした。時間を見て引返せばいいかと思っていたがスムーズに電波塔(P.850)まで行けた。武奈や蓬菜がひとときわ白く見えた。</p> <p>* ピークに何か所か小さなプレートがかけてあり、それを探するのが面白かったとの感想もあった。</p> <p>* 扶桑尾根はゆるやかな自然林で人に会わない静かな尾根です。</p> <p>* 鞍馬温泉バス停で待ち時間が 30 分あったので、鞍馬まで歩き叡電に乗って出町柳に帰る人とバスを待って国際会館に戻る人に別れた。</p> <p style="text-align: right;">記入者:猪倉美佐子</p>			

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	道なき道ポンポン山 出灰～船宮神社～ポンポン山		
日時	'23年3月5日(日)	天気	晴れ時々曇り
リーダー	林 ただし	サブリーダー	小西弥生
<p>&lt;参加者&gt; 14 名  旭 眞 五十棲節子 和泉奈緒美 草場眞知子 小西弥生  島田江里子 谷口信子 田村太二 永田芳江 野沢昭二  能登恵美子 林 導 林ただし 吉田京子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  JR 高槻駅北バス乗り場 杉生行き8:15→出灰8:55(ストレッチ、コース説明)→船宮神社9:30→北東の谷筋から尾根筋に取り付く10:30→ポンポン山手前の尾根筋(昼休憩)11:20～11:55→ポンポン山(p678. 7)12:20→本山寺13:20～13:27→ロータリー13:55→原大橋下山途中の鉄塔14:30→原大橋バス停 解散 15:10</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★今回 14 人の参加で 2 班に分け、1 班先頭を小西が歩き、2 班の先頭を田村さんをお願いしました。</li> <li>★表題の通り谷筋や尾根筋を探しながら進んでいきましたが、まだまだルートファインディングがむつかしく、CL 林ただしさんに色々指導を受けながらポンポン山を目指しました。</li> <li>★休日で人手が多いとの参加者からの情報で、昼休憩をポンポン山手前の尾根で取り、ポンポン山は素通りしました。</li> <li>★天狗杉でも休憩されてる方が多く、手前で休憩したのは正解でした。</li> <li>★一気に春が加速したようで、日当たりの良い所は馬酔木が満開でした。</li> <li>★ヒヤリハットなし</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者:小西弥生</p>			

ジャンル ウォーキング	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	堀川の今昔を歩く(古都まち歩き)			
日 時	2023年3月6日(月)	天 気	晴れ	
リーダー	中村 好夫	サブリーダー	林 導	
<p>&lt;参加者&gt; 参加者11名  伊佐恵美子 和泉奈緒美 久貝浩子 小林富子 住田芳信  田村佐多子 中村好夫 林導 安井芳男 山本恵俊 和田喜美子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  安倍晴明神社(9:15集合・出発)～白峯神宮(9:30)～「革堂」跡～一条戻橋(10:00)～中立売橋～下長者町橋～出水橋～下立売橋～榎木町橋～丸太町橋～竹屋町橋～夷川橋～二条橋～押小路橋(11:30)解散</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>過去2回コロナや雨で中止した例会で、やっと、天気にも恵まれ実施しました。朝は少し寒かったですが、昼近くになると気持ちの良い天気となりました。</li> <li>晴明神社は、晴明の邸があったところで、85歳で没後、時の天皇から神社として祀られたようです。晴明は陰陽道の祖として、日常生活の基準となる年中行事や暦術占い法をつくりました。</li> <li>白峯神宮は「保元の乱」で讃岐に流された崇徳天皇と孝謙上皇と淳仁・藤原不比等の争いで敗れて淡路島に流された淳仁天皇を明治天皇の発意により祀られています。この地は蹴鞠に優れた公家の飛鳥井氏の邸宅跡で、サッカー選手などからの信仰を集めています。</li> <li>小川通り元誓願寺に「革堂」「誓願寺」等が元あり、秀吉によって寺町に移されたことなどの解説版がありました。</li> <li>堀川は平安京造成時の資材を運ぶ運河として整備されました。かつては、清流が流れていたのですが、その後、溝にわずかに流れる状況で、市民から元の清流にという要望もあり、現在は疏水の水を引き遊歩道の整備や一条戻橋、鶴橋、亀橋、電車の史跡なども残し、整備がされました。夷川橋から下流の西側の石積みは二条城との関係で、石が積まれ普請をした藩などの印が岩に刻まれていました。</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 教育部	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	ペース登山 愛宕山 第3回		
日時	2023年3月7日(火)	天気	晴れ
CL	木地 弘恵	SL	中村 好夫
<p>&lt;参加者&gt; 10名          明田米生、木地弘恵、岸本貴美男、小嶋乃婦絵、澤井修          曽根啓之、中村好夫、馬場重明、深田雅子、吉谷由美子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;          阪急嵐山駅集合 8:10→金鈴橋(挨拶・体操)→二の鳥居スタート8:55→          最終者ゴール11:12→(昼食)→休憩所 12:10→大杉谷分岐 12:32→林          道 14:10→二の鳥居 14:30 解散 2:50 清滝発のバスに乗車</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 小春日和の陽気で暖かかった。</li> <li>② 新人の明田さんが参加してくださり、体操の前に自己紹介をした。</li> <li>③ CLの好きにしていよいよ、と教育部やSLの中村さんから言ってもらえたので長らくやりたかった山頂でのお楽しみ企画・豚汁を実行できた。</li> <li>④ 豚汁を登頂の楽しみにした、と言ってもらえたのでとても嬉しい。最高においしかった。材料費はみんなで割った。(100円/1人)</li> <li>⑤ 長らくコロナ禍の自粛生活を続けてきたので、一緒に何かを作って食べられるようになってきたのは嬉しい。引き続き、油断せず、感染対策を守ってやっていきたい。</li> <li>⑥ 昼食時間が先に到着した人は1時間超となったが、着替えて汗冷え対策をしていたので寒さなどの問題はなかった。</li> <li>⑦ 下りの道は疲れているだろうと予想し、変わった所を通らず、メジャーな道を選び、距離は長くなるが足にやさしい大杉谷とした。</li> <li>⑧ 下りのオーダー(並び順)を考えてなく、訊かれて、なるほど！そういうことも考えておかねばならなかったな！と気付いた。新人さんを2番目に、真ん中あたりにベテランに入ってもらった。SLが絶妙な速度で先導してくれた。</li> <li>⑨ 豚汁に協力してくださった方々、ありがとうございました。</li> <li>⑩ ヒヤリハットはなかった。</li> </ol> <p style="text-align: right;">記入者： 木地弘恵</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	花山行 ポンポン山フクジュソウ		
日時	2023年3月8日(水)	天気	晴れ
リーダー	島田 江里子	サブリーダー	永本芳江
<p>&lt;参加者&gt; 会員9名、 伊藤明代、井上美智子、小西弥生、島田江里子、瀬古京子、 永本芳江、能登恵美子、深田雅子、山本恵俊、</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 善峯寺バス停集合 9:09 体操後出発 09:21→善峯寺展望所 9:30→釈迦岳 10:27→ポンポン山 11:10→リョウブの丘(昼食)11:40~12:10→フクジュソウ保護地 12:20~30→竈ヶ谷 12:43→東尾根 13:10→杉谷 13:30→北尾往生院跡 13:46→三鈷寺 13:57→善峯寺バス停 14:12 解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; ◆連日の晴天で春の陽気の一日だった。 ◆東向日からバス乗車 4 人と現地 5 人が善峯寺駐車場で集合し、ルート説明、自己紹介、体操の後出発。 ◆善峯寺展望所で衣服調整を行う。善峯寺の満開の梅が見える。 ◆釈迦岳には最短コースで途中 1 回休憩をはさんで到着。 ◆ポンポン山へ向かう途中の鉄塔下でマンサクの花を探すが遠くに 2 本見えた。登山道にアセビが咲いていて、花の付き方が横一列に見える木があり、ネジキではないかとの意見。帰宅後アセビとネジキの違いについてネットで調べたところ、アセビは、花が葉の上につき外側から花がよく見えるが、ネジキは花は葉陰につき、木の内側から見ないとよく見えない。アセビは常緑だが、ネジキは落葉樹。アセビは花期が早く、ソメイヨシノが咲くよりも前に咲き始めるが、ネジキの花期は初夏、と出していた。 ◆ポンポン山では休憩と集合写真をとり、リョウブの丘で昼食休憩。 ◆フクジュソウ保護地でゆっくりフクジュソウとネコノメソウを鑑賞する。 好天続きで満開を過ぎているのではないかと心配したが、まだまだ頑張っていて 2 月に下見をしたときは花株が小さく花は 3, 4 輪だったが、みな大株に成長し 10 輪以上の大きな花をつけて私たちを歓迎してくれた ◆下山は北尾往生院跡から三鈷寺に向かい、三鈷寺の見事な満開のしだれ梅を見ることができた。 ・ヒヤリハットなし。</p>			
記入者: 島田江里子			

ジャンル 超らく	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	光明寺裏トレーニング			
日時	2023年3月8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; 6名 久貝浩子 木下基 古塩幸子 田北祐子 中井みどり 春豊子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt; 光明寺駐車場 10:00(挨拶 名前記入 体操)～放生池 西側谷川沿いの小道～遊友の丘～光明寺駐車場解散 12:00</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リーダーがバスに乗り遅れてギリギリ10時にすべりこんだ。</li> <li>・久しぶりに、西側の谷沿いの道に向かう途中、散歩と登山道整備をしてくださるグループに出合い、鉄塔40脇にミツバツツジの木が1本だけ花をつけていると教えてもらった。</li> <li>・谷川の湿地帯にもうでているかと思われたクリンソウが、ほとんど見当たらなかった。</li> <li>・鉄塔38を通り過ぎて梅林に入る途中、手ごろな休憩所が作られていたので短時間休んで光明寺駐車場に戻った。</li> <li>・ヒヤリハットなし</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者:春豊子</p>				

ジャンル ビスターリ	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	ゆっくり西山⑩ ～天王山 ミツマタの花 (土御門御陵～小倉神社)			
日 時	2023年3月8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; 7名 北千恵子 桑原長治 夏原典子 林謙佐郎 藤本真弓 山下美喜子 吉田京子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt; 9:00 小倉神社集合 → 9:27 土御門御陵登山口 → 9:58 (休憩～10:05) → 10:15 柳谷小倉神社分岐 (休憩～10:20) → 10:34 サントリー広場 (休憩～10:40) → ミツマタ林道 (散策 10:55～11:20) → 11:35 (昼食～12:10) → 12:23天王山頂上 (休憩～12:34) → シゲ池コース → 13:15 小倉神社 解散</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;          ❖春の日差しを感じるよい天気でした。          ❖今回は ミツマタ林道を目指して 土御門御陵から登り始めました。          ❖天王山頂上の手前で横道を入ると ミツマタが見え始めました。「わ～ミツマタや」と喜んでいると もっと奥にあるよ、の声。どんどん進んでいくと おー！ まだ 開いていないのも多かったです。咲いている木を見ると 一つの花に沢山の黄色い小花がついて とても美しい。          ❖ミツマタ林道から 途中で昼食休憩を取り 頂上へ。          ❖下りは シゲ池を通り足元に注意しながら小倉神社に下りてきました。          ❖久しぶりに参加してくれた大先輩の Kさん。(3年ぶり?)          「やっぱり山行はいいなあ。来られて良かった！」          ❖「ゆっくり西山」1年最後の例会も無事に終わることができました。          皆さん ありがとうございます。          ヒヤリハットなし          記入者 夏原典子</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110回 やまびこ くらぶ		
日時	2023年3月8日(水)	天気	晴
リーダー	猪倉美佐子	サブリーダー	木地弘恵
<p>&lt;参加者&gt; 11名  旭 眞、猪倉美佐子、木地弘恵、北川真理、久保まさ子  馬場重明、峯尾靖子、横山共栄、吉谷由美子  (乙訓山の会)永石睦子、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。  *昼間は20度まで上がりやまびこのストーブもかたづけられていた。  一気に春めいてきたが花粉症にはつらい季節です。  *クライミンググッズの紹介をしていこうと思います。まず、シューズから、  カラフルで、ヒモ式、マジックテープ式などがあり形も色々です。値段  も1万~2万越えなど。靴はきつめのものが多いのですが初めての  人はほどほどのものを。痛くて登りにくいのはだめです。  よく登っているとつま先が破れてきます。つま先の修理代は結構高く  時間がかかりますので市販の補修材を使うこともあります。  *暖かくなると何となく体がだるく、気合が入りませんが、ガンバ・ガンバ</p>			
			
<p>記入者:猪倉 美佐子</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	讃岐の山 本島(遠見山)、さぬき広島(王頭山)と丸亀城		
日時	2023年3月10日(金)～11日(土)	天気	10日 晴れ 11日 晴れ
リーダー	深田雅子	サブリーダー	木下敦子
<p>&lt;参加者&gt; 11名 片山富子、北千恵子、木下敦子、草場克彦、草場眞知子、久世谷登志子、公森満子、林謙佐郎、深田雅子、山口幾世、依田敏夫</p> <p>&lt;コースタイム&gt;3/10 7:35 新大阪駅=8:24 岡山駅 8:40=9:08 児島駅 一児島港 9:30 フェリー=10:00 本島港一遠見山一笠島まち並保存地区 一版築プロジェクト 海岸一本島港 14:15 フェリー=14:35 丸亀港一丸 亀城一スーパーホテル 泊り</p> <p>3/11 宿 8:45一丸亀港 フェリー9:25=10:10 広島江の浦港一王頭山登 山口一11:50 王頭砂漠 昼食～12:25一王頭山 312m一大師堂 13:25一 甲路登山口 14:00一海岸線を歩く一15:20 江の浦港 16:40 フェリー =17:01 丸亀港一丸亀駅 17:30=18:11 岡山駅 18:29=19:46 新大阪 駅=京都</p> <p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>3/10 遠見山 101mにはあつという間に着。朝早かったので早めの昼食とする。東屋から瀬戸大橋が目の前に見える。Pm2.5 や黄砂のためと思う少し霞んで小豆島は確認できず。笠島まち並保存地区は見ごたえあり。版築プロジェクトのある海岸は瀬戸大橋を望み穏やかで春の海を満喫する。丸亀に戻り丸亀城へ。麓から3段程の石段のうえに天守が見える様には圧倒されました。江戸時代前期に「打ち込みハギ」で作られた石垣がきれいだった。ザンギ積み石垣もあった。クーポン券が使える店で寿司などで夕食。ホテルできつねうどんの夜食、朝にもうどんがあつてうどんも食べた</p> <p>3/11 江の浦港に着くと茶色の岩が連なっている王頭山が見える。王頭山の登りは岩を縫うように歩くのでなかなかきびしいと打合せで話しておいた。60cmくらいの道を安全に進んで王頭砂漠まで到着。おにぎり状の岩があちこちにあり地面はすべる砂漠となっているところに面白いとの声。心経山方向に向かう。落ち葉が深くすべるので注意して歩く。甲路登山口ま</p>			

で下山しほっとする。モヒカン刈りのように石を削った山も見える。石の山のさぬき広島、以前はあちこちで石切場があったが切り出し運ぶのが大変なので今はほとんど行われていないとのこと。その跡をみながら港まで歩いた。

天気にも恵まれ、春のおだやかな海を眺め、ヒヤリハットなく終えることができ良かったと思う。帰りの瀬戸大橋を走る電車から夕日が海にも光っていてサプライズだった。

島に渡るフェリーは便数が少なくかなりの待ち時間がでてしまう。また家は見かけるが食事をする店もなく、歩いている住民にも1人しか出会わなかった。もちろん登山客にも出会わなかった。

会計報告:北千恵子、片山富子

	収入		支出
10000×11	110000	ホテル 7150×11	78650
		フェリー3/10 650×11、560×11	13310
		3/11 580×11、580×11	11600
		丸亀城入場券 160×11	1760
		事務費	1380
		返金 300×11	3300
			110000

JR代、夕食(2000円クーポンも使う) 各自

記入者:深田雅子

ジャンル 教育部	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	第18回初級教室(座学)		事務所2階	
日時	2023年3月11日(土)	天気	晴れ	
リーダー	永柳辰夫			
<p>&lt;参加者&gt;受講生6名 講師4名スタッフ1名 合計11名          受講:明田米生 足立光子 石田諒子 田北祐子 野沢昭二 松野周治          講師:永柳辰夫 中村好夫 馬場重明 福田設子          アドバイザー:安達正明</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;13:00 受付・資料確認と説明・開校挨拶          13:10 山の楽しみ方(福田) 13:55 装備(馬場) 14:45 休憩          14:50 地図の読み方(永柳) 16:10 天気図の見方(中村)          16:40 意見交換・実技持ち物説明 17:00 閉校</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;          開講にあたって:教材「初級教室レジメ」は講師が話すポイントが書いてあるので、皆さんが講師役になったつもりで聞いておいてください。          お互いにステップアップを目指して安全な山歩きを一緒に学習します。          教育部が計画している例会に参加してきてください。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1・山の楽しみ方 パーティーシップを心がける。レジメ項目に沿って山歩きの経験と楽しさを実感している気持ちを大事に「安全で楽しい」山歩きを続けることを話した。</li> <li>2・装備 「登山靴、ザック、雨具」は装備の基本。加えて「下着」の素材が大事です。重ね着をして寒暖の調整を行う。綿素材は乾き悪く体を冷やすので避けるなど購入時の注意点を説明。三点支持で使うカラビナなど・ストックの長さ調整など他を現物で説明。合羽はゆとりサイズで買い求める。ヘッドランプは必携です。衣服含めて山用品は焦って買い求めないでアドバイザーに聞くなど助言を求める。</li> <li>3・地図の読み方 コンパスの各部名称を説明。地図には真北と磁北とがあり表を使って、明日実技に使う地図に磁北線を引く方法を実習。尾根と谷の概念を説明。スマホ不調に備えて紙の地図を準備持参する。目的の山・方向と現位置を知る方法は、実習で行ってもらいます。</li> <li>4・天気図の見方 天気は西から変化し、経度10度を一日で通過。高気圧、低気圧の解説。山の気温は100m登ると0.6℃下る。地上の予報から山の天気を予想して防寒具など備える。天気解説が丁寧なTV4chの昼番組も参考になる。</li> <li>5・意見交換 ・休憩時間がはっきりしない。慣例的には5分間です。出発前にコース確認をしたほうが良いのでは。明日の実習をとおして、「安全な山歩き」を目指していただければ嬉しい。 記入者: 永柳辰夫</li> </ol>				

ジャンル 教育部	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	第18回初級教室（実技） 天王山（270.4M）～小倉神社			
日 時	2023年3月12日（日）	天気	晴れ（暑い24度）	
リーダー	永柳辰夫	サブリーダー	馬場重明	
<p>&lt;参加者&gt; 受講4名 講師4名 合計8名。          受講生：明田米生 佐武茂樹 田北祐子 野沢昭二          講 師：安達正明 永柳辰夫 能登恵美子 馬場重明</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;          9:40 阪急大山崎駅・説明 9:50～10:5 宝寺 22～48 青木葉谷広場 11:00          ～5 旗立松～11 「G 地点」 20～酒解神社～40 天王山・昼食 12:10～          48 反射板・位置確認 13:25～35 浄土谷分岐点 45～13 小倉神社・解          散 14:25          （阪急西山天王山駅へ徒歩。又は14:32JR長岡京行きバス乗車）</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1・阪急大山崎駅で今日の実習について説明。地図上で天王山を目標にしてコンパスをセットすることから始めた。先日の座学で“磁北線”を引いていたのでセット操作は早く理解できました。セットしたコンパスの回転盤は動かさないこと、又はセットした時の方位度数を書き留めておくように注意した。レジメ地図とコンパスはすぐ出せるようにして出発。</li> <li>2・宝寺の駐車場で、現在地の確認をレジメ地図と照合した。地図記号のことを説明。出発からここまで今日の調子を自分で見極めることが大事。 ※準備体操（動的ストレッチ）：能登</li> <li>3・「初級教室レジメ」に解説しているとおり、C地点からD地点まで「風景と地図」を見比べ解説しながら進みました。最初に谷を渡る所を地図で確認と説明を行った。段差が大きな道の歩き方、地図からの先読みについて説明。道の表示が違っていたことに気づいたか等説明。展望が開けた地点に来たときの楽しみ方など、現在地の確認など地図で知る方法などの解説。 E・Fは通過するが地点確認だけは行うように伝えた。</li> </ol>				

- 4・G地点の位置を地図で確かめた。また参加者が減っていることから、迷子になったことを説明。探すため引き返すことを考えるが、今回は先の合流点まで進む判断を採った。(私達が地図に書かれていない新しい方の道を歩いたことが原因)。地図は出来るだけ新しいものを用意することが大事であると説明。 ※不明者役：安達
- 5・H地点は説明省略して通過。
- 6・I地点。天王山の手前で、道分岐他の確認。出発前に確かめた山頂方位にセットしたとおり、皆さんのコンパスが「天王山 270.4m」道標に導いてくれました。(画像の左上隅が山頂) 昼食を終えて午後の行動に移った。安達さん先導で山頂かの急坂を降りた。
- 7・J付近。「奥の山展望広場」(NTT 反射板) までは、周囲の風景と合っているか地図を見ながら歩いた。地図に載っていない「奥の山展望広場」でコンパスと地図を使って現在位置を確認できるか実習(クロスベアリング)を行った。東側の目標は樹木で見えなかった。
- 8・K地点。地図で現在位置及びここから急な下りなので滑らないように注意すること。靴ひもの締め直し、ストックの長さ調整を説明。(ストック使用はこれまで数人あったが今回は1人だけでした)
- 9・L最終地点 小倉神社。  
今回の下りは乾いていて滑るところは無く無事に終わることが出来ました。普段はあまり行わないが下山後のストレッチを行った。皆さんからは大きな質問も出なかったが、山行に参加しながら学んでほしいこと。一言感想の依頼。などを行って解散しました。
- 10・ヒヤリハット なし 記入者：永柳辰夫



ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	大文字山北斜面⑥		
日時	2023年3月12(日)	天気	晴れ
リーダー	池澤晶子	サブリーダー	久保まさ子 日野加代子
<p>&lt;参加者&gt; 会員 12 名  足立光子、池澤晶子、加藤ゆり、北村初恵、久保まさ子、瀬古京子  永田芳江、西尾久枝、日野加代子、松野周治、山本恵俊、吉谷由美子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  八神社 9:15 出～登山口 9:30～東日本大震災鎮魂復興祈願木碑 9:  50～火床 10:20～竹若山 11:15～孫熊山 11:35～玄孫熊山 11:50～  熊山・昼食 12:05—12:40～天の原(フライパン)13:10～中尾の滝 13:55  ～中尾四辻～大文字山本道 14:25 着(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>○出発前に地図を見ながらコース説明をした。地図上に一部示されて  ないコースがあるため、皆さんに伝え確認してもらった。</p> <p>○今回のコースに京都労山と石巻労山が立てた「東日本大震災鎮魂復  興祈願木碑」がある。京都労山は震災発生(2011.3.11)の翌月 4 月に  は石巻の公民館で寝泊まりをしながら復興支援の活動をされた。西  山HCからも数人が参加され、またその数年後も例会を組んで支援活  動に行かれた。</p> <p>○木碑の前では、支援活動に行かれた永田さんから、悲惨な状態だっ  たことなどを色々聞かせてもらった。松野さんも職場の仲間と支援活  動に行かれたことなど伺った。震災から 12 年が経ち日々の生活の中  で自然災害の恐ろしさを忘れてしまっているが、今回この機会に思い  起こすことができ良かった。</p> <p>○今回でシリーズとして 4 回目になる。登ったり下ったりして目的地に向  かうが、どこを歩いても景色はあまり変わらず、何度同じ道を歩いても  道迷いしやすい。四叉路、三叉路では地図を広げて、皆で確認をし  て楽しんだ。</p> <p>○ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:池澤晶子</p>			

ジャンル (雪山)	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	広河原～小野村割岳		
日 時	2023年3月12日(日)	天気	晴
リーダー	猪倉 清	サブリーダー	猪倉美佐子
<p>&lt;参加者&gt; 猪倉清、猪倉美佐子、田村太二、林正、福田設子、安井芳男、山下美喜子 (7名)</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 広河原バス停(標高490m) 9:54 発 → 急登過ぎ(560m) 10:10 → P781 に向かう急登手前(640m) 10:22～10:28 → 標高700m 11:00～11:08 → P781 東のP770 昼食 11:26～11:57 → 広河原分れ(870m) 12:36～12:44 → 小野村割岳山頂 13:22～13:42 → P911 14:09～14:13 → 広河原分れ(870m) 14:20 → 標高780m 14:54～14:58 → P781 手前 15:24 → P711 西の尾根上 15:53～16:05 → 広河原バス停 16:45 解散 17:35 発の京都バス乗車</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; (皆に知ってもらいたい事・改善点・ヒヤリハット・感想等) ・昨年は取付きから積雪があり山頂まで60～70%地点までしかとどかなかつたが、今年は融雪が早く所々で残雪を踏む程度だったので、小野村割岳の山頂に立てた。しかしこのコースを日帰りでラッセルして山頂に立つのは、難しいとの印象を持った。 歩行距離はさほど長くはないのだが、杉の巨木の立つ比較的広い尾根の他に細い尾根や灌木が邪魔する歩きにくい箇所が多々ある。 整備された登山道ではない故のこととは思う。 ・持参したワカン/スノーシュの出番はなかった。 ・温暖な日和で時々尾根を通る冷風が心地よく感じるほどだった。 ・登りはやや頑張って歩いて3時間半(昼食時間を除けば3時間)、下りはバス発車までの余裕を見て歩いて3時間を要した。 ・ヒヤリハットはなし。</p>			
			記入者:猪倉清

ジャンル ビスターリ	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	山城歩き⑩ 有子山城跡			
日 時	2023年3月13日(月)	天 気	曇り	
リーダー	村田 君代	サブリーダー	林 導・和泉奈緒美	
<p>&lt;参加者&gt; 12名 池澤晶子、和泉奈緒美、上脇和子、北千恵子、木下敦子、高垣真二、中村好夫、林 導、深田雅子、前原利生、村田君代、山下美喜子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt; JR 京都駅 6:37 出発→10:09 豊岡駅 10:35→出石 11:05→有子山城登山口 11:20→11:55 北第 6 曲輪 12:03→12:20(昼食)12:50→千畳敷→主郭 13:10→登山口 14:00 解散 出石発バス 15:33→豊岡駅 16:21→京都</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>☆ 夜半に豪雨に雷・強風があり JR が不通にならないか心配した。出かけるとき雨は残ったが天気は回復した。寒の戻りで寒い一日だった。昼食も風の当たらない場所を選び短時間で済ます。頂上からの眺望は抜群だった。参加者のほとんどの人が初めて訪れた城跡だった。</p> <p>☆ 特別講師の中村さんに、「有子山城を知るために」の資料を準備して頂き説明を受けた。城跡を歩いたのはわずか 3 時間だった。今回は、石垣について学習した。秀吉の伏見城の頃から石を割る技術が出来それを表面に出し石垣がきれいになった。シノギ積みの石垣、千畳敷、大堀切、坂虎口など現地ではわからない大きさなどが確認できた。</p> <p>☆ 本日からコロナ感染対策のマスク着用が屋内外問わず「個人の判断」となったが、マスクを外している人は見られず「脱マスク」の浸透にはしばらくは時間がかかりそうに思えた。我々も車中は全員マスク着用した。</p> <p>☆ 青春切符利用で片道 5 時間弱費やした。ご褒美は下山後の有名な出石そば。バス時間待ちを利用して全員で食べる事が出来た。</p> <p>☆参加者からの一言 ・山頂からの景色が良かった。・楽しかったけど寒かった。・いろんな石積みを知れてよかった。・健脚しか登れないお城ですね。の感想でした。</p> <p>☆ ヒヤリハット:なし</p> <p style="text-align: right;">記入者 村田君代</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	摂津峡散歩		グルメ山行⑨	
日時	2023年3月15日(水)	天気	晴れ	
リーダー	林 謙佐郎	サブリーダー	草場克彦	
<p>&lt;参加者&gt; 10名  北 千恵子、木下敦子、久貝浩子、草場克彦、田北祐子、林 謙佐郎  八尾てる美、山口貴生、山口礼子、山下美喜子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  高槻駅北バス乗り場 8:45→9:00 上ノロバス停～9:10 摂津峡大橋～9:17  夫婦岩～9:48 白滝～10:15 展望デッキ 10:35～くぬぎ谷～もみじ谷～  11:10 公園管理事務所～11:30 食事処(祥風苑)</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 予定より早く全員が参集出来たので、1台早いバスで出発した。</li> <li>* SLの草場さんを先頭に、タイトル通りの散歩ペースのゆっくり歩きでスタートした。</li> <li>* 途中の登り道では、直射日光の下、汗をかいて登った。</li> <li>* 大休憩をした展望デッキから春がすみ(スギ花粉?)を通して、高槻市街を見ることができ、左手には三好山・芥川山城跡の全容が見られた。</li> <li>* 初夏を思わせる陽光の下、可憐なスマイルや新緑の木々の中を散策。</li> <li>* 食事処の祥風苑で解散、入浴する人、食事をする人に分かれた。</li> <li>* 注文した海鮮丼が美味しかった。</li> <li>* ヒヤリハット無し。</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者：林 謙佐郎</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	どこ行こ！天王山		
日時	2023年 3月17日(金)	天気	曇
リーダー	吉田京子	サブリーダー	日野加代子
<p>&lt;参加者&gt; 11名  植村節子 太田純江 北千恵子 北村初恵 木下敦子  永田芳江 林謙佐郎 日野加代子 山下美喜子  山本恵俊 吉田京子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 阪急西山天王山駅9:30—小倉神社9:55—小倉神社分岐10:35—サントリー広場10:55—天王山頂上11:15昼食・下山11:45—宝積寺12:45—大山崎山荘12:50(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>◆西山天王山駅からスタートして、小倉神社集合の方と合流をする。</p> <p>◆登り始め暫くすると「イワナシ」の看板がある。ピンクの可愛らしい花が咲いていた。</p> <p>◆今日が一番しんどい場所、小倉神社分岐までは皆さん歩き慣れた道なので難無く到着できた。</p> <p>◆昼食場所を先輩のアドバイスを受け変更した。結果、後がゆっくりできて良かった。</p> <p>◆ヤマツバキがぎゅーり咲いていた。時折ウグイスの鳴き声も聞こえた。</p> <p>◆ミツマタは、ほぼ満開で濃い黄色、薄黄色の濃淡が美しかった。ミツマタロードと大山崎町がPRされているので、見に来られている人たちが何人もおられた。皆さんも歓声があがった。天王山の春を感じる光景を見ることができて嬉しい。</p> <p>◆歩き始めは曇り空だった。晴れますようにとの思いが通じたのか、日が差して歩くのには丁度良かった。ゆっくり歩きで休憩も多く入れた。</p> <p>◆大山崎山荘前で解散をした。有志8人で山荘の無料庭園に入った。モクレン、沈丁花、椿、桜・・・など手入れの行き届いた庭巡りができて「久しぶりに来た」の声もあり寄り道が良かった。</p> <p>◆ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者: 吉田京子</p>			

<ジャンル> 一般	 <b>山行報告</b> <span style="float: right;">西山H C / 教育部</span>		
行き先	<第4回中級教室修了山行> <b>高御位山</b>		
日時	2023年3月19日(日)	天気	晴れ
C L	馬場重明	S L	福田設子、吉田京子
<<参加者>> 15人……足立光子、池澤晶子、和泉奈緒美、片山富子、北千恵子、木下敦子、久保まさ子、小西弥生、島田江里子、谷口信子、永本芳江、馬場重明、福田設子、山下美喜子、吉田京子			
<<アクセス・コースタイム>> 各駅→JR長岡京(6:37発)→<快速網干行>→8:34曾根8:44→<神姫バス>→8:55鹿島神社バス停/(トイレ、ストレッチ)9:20発~鹿島神社本殿~9:40百間岩下展望台(休憩5分)~10:00反射板手前の鉄塔(待機・休憩15分)~10:45鷹ノ巢山(P264 休憩10分)~11:05鹿島山~11:28(休憩7分)~11:40二つ目のピーク(長尾奥山260m)~11:55高御位山(299・8m 昼食)12:45発~13:10成井登山口への分岐~13:13小高御位山(休憩10分)~13:25成井登山口への分岐~13:45中塚山(164m)~13:50北山への分岐の鉄塔(休憩5分)~14:15北山登山口北側の下山口~14:20北山鹿島神社~15:00曾根駅(解散)15:12→<快速米原行>→各地			
<<リーダー報告>> ◆高御位山(たかみくらやま)はこれまで「初歩の岩山歩き」で何回も取り組んだ山。いつもは、曾根駅から豆崎登山口まで歩き、馬蹄形の稜線を全山縦走してきた。しかし下山後のバスがコミュニティバスになり、土日運休で不便になったため、コースを変更。鹿島神社から登った。 ◆人気の山だけに鹿島神社に向かうバス(1日4本!)は超満員。自家用車やマイクロバスでも続々と登山者が押し寄せる。トイレも満員で出発に手間取った。どこかの山の会のマイクロバスでやってきた元会員の安井昇太さん、高田千代さんと遭遇したのでエールを交換した。 ◆鹿島神社本殿横の石段から展望台に出て、いきなり百間岩に取りつく。雄大な姿に圧倒される。わずか15分ほどの岩場登りだが、ゆっくり登ってもしんどい。神社を出たところでマスクを外すよう声をかけたが、着けたまま登った人がしんどくなった。心配したが少し休んだら回復した。 ◆この山はアップダウンの多い山。たくさんの人でなかなか自分たちのペースをつくりづらく、休憩時間を多めにとって調整した。稜線ではミツバツツジが目を楽しませてくれた。予報に反して暖かかったので、頂上では50分の昼食大休止をとってほっこりした。予定より早く下山できたので、バスを待たず、車道を45分ほど歩いて曾根駅まで戻った。北山鹿島神社に下山する予定が、分岐を間違え北側の下山口に下りたので5分ほど長い車道歩きとなった。ヒヤリハットなし。<報告:馬場重明>			

ジャンル 健脚	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	地獄谷(芦屋)～東お多福山		
日時	2023年3月19日(日)	天気	晴
リーダー	旭 眞	サブリーダー	木地弘恵、横山共栄
<p>&lt;参加者&gt;計 11 名  旭 眞、猪倉美佐子、太田純江、鹿島和子、加藤ゆり、木地弘恵  草場眞知子、田村太二、野沢昭二、峯尾靖子、横山共栄</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  芦屋川駅前広場 8 : 25---高座の滝 9 : 00---地獄谷---A懸 10 : 00---B懸  跡---ピラーロック 10 : 11---風吹岩 10 : 20---横池 11 : 00 (昼食 40 分)  雨ヶ峠-12 ; 30--東おたふく山 13 : 00---登山口バス停 13 : 52 (解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; (皆に知ってもらいたい事・改善点・ヒヤリハット・感想等)</p> <p>1. 今日は、天気も良く集合場所の駅前広場には、朝から大勢の登山者でにぎわっていた。途中の公園で体操を行ってから高座の滝に向かった。</p> <p>2. 地獄谷は、前日雨にも関わらず水量が少ない。気温を涼しく快適に谷歩きを楽しむことが出来た。途中で小さな滝の横を登る時、Xさんが足を滑らせ滑落し、ヒヤッとしたが衣服を少し濡らす程度でケガもなくホットした。やがてA懸を通過し、ピラーロックで展望を楽しみ、新しく出来た道で本道まで直登、かなりキツイ登りであった。風吹き岩に寄ると大勢の人が休憩されていた。その後、横池へ立ち寄り昼食にした。池では、メダカが沢山泳ぎ回り、子供がはしゃいでメダカに声掛けしている。天気が良いので日向ぼっこしながらゆっくり休憩した。(40分間)</p> <p>3. 休憩後は、なだらかな一般登山道をゆっくり歩き、東お多福山へ向かう。時々、馬酔木(アセビ)が満開で迎えてくれる。今日は、家族連れの登山者が多い。やがて東お多福山の丘陵に差し掛かる。なだらかで一面クマザサが刈り込まれた広々とした風景が広がる。なんと穏やかなひと時である。風景をゆっくり楽しんだ後に下山した。下山コースは、35分程で14:08発のバスで、早めの帰宅となった。</p> <p>ヒヤリハット なし</p> <p style="text-align: right;">記入者:旭 眞</p>			

## 桂川クリーン大作戦に参加して

2月26日 上出克代

コロナ禍で中止が続いたこの企画も、やっと開催されたので久しぶりに桂駅から歩いて河川敷に向かった。もうすでに西山HCからの参加者は到着されていた。入れ替わりされる挨拶を聞いた後、大きな袋を貰って作業にかかる。最初は、あんまりゴミはないなあと感じたが、水際に降りていくとやはり！あったあった、ありました。ペットボトルが流れ着いて浮いていたり、土手の土にまみれていたり、様々なゴミも次々収穫?!した。土手の下も細々と道が付いていてボランティアの人たちとか魚釣りの人が歩いたりして出来た道かなと思いながらゴミを求めて左岸を下流へと歩いた。だいたいゴミを見つけるとその手前はいばらが生い茂っていて、イタタ、イタタ!と顔をしかめながらの作業、なかなかの修行のような時間だった。土手を上がると雪を少し付けた愛宕山や北山の山並みが曇り空の向こうに眺められ、冷たい川風も美味しい空気を感じられた。皆さんの頑張りがいくつかのステーションにこんもりと積みあがっていた。山が大好きな私たち、山も川も海へとつながっている。私たちはこのつながりを大切にして連携を深めていかないと・・・強く思った。帰りに立ち寄った老舗和菓子店自慢のおぜんざいが美味しく身も心も温まった。



## 一言感想

### 教育部「初級教室実習 in 天王山」

3月12日 明田米生

先ず天候が、適度の暖かさで、また爽やかで最高でした。

(3/7 愛宕山ペース登山、頂上でかなり寒かった故、厚着でバテた為) 前日の座学も含め、特に装備の善し悪し等体系的に教えて頂き、今後揃える上での指針になりました。

地図読みに関しては、磁北線と目標2点を使い、現所在地点を割出す方法、初めての手法で、正直未だ完全に納得出来てないが、面白い方法で、今後検討・必要に応じ使っていきたい。



3月12日 佐武茂樹

山頂広場に出てからコンパスの進行線にそって歩いていき、見事に頂上にたどり着いた時は、少し感動しました。

頭でわかっていても、実際にその通りにできると、驚くものですね。自分が今、地図上のどこにいるのかを探る実習も、興味深く行うことができました。いずれにしても、科学的なやり方で、感心しました。

3月12日 田北祐子

山歩きに必要な知識とそれを実践する講座で大変参考になりました。天王山の実技の日は夏を思わせるような暑さと、自身の体力の無さなどで正直疲れました。しかしリーダーがマイクを持参して下さいましたので難聴の私にもよく聞こえ有り難かったです。

地図の見方及びコンパスの使い方がとても難しく何度か挑戦しないとすぐ忘れそうです。お忙しい中、教育部の方々に熱心にご指導いただき厚く御礼申し上げます。これから安全第一を心掛けて楽しい山歩きを目指していきたいと存じます。どうも有難うございました。

3月12日 野沢昭二

二日間初級教室参加させて頂きありがとうございました。講師の方々の貴重な経験と知識は新人には貴重です。

私にとってはスマホ頼りにになっていた地図読み、特にコンパスを使用したクロスベアリングなど非常に勉強になりました。今後も定期的に講習会に参加し知識を増やしたいと思います。

## 一言感想

### 東日本大震災の記憶、熊ファミリー 大文字北斜面⑥

3月12日 松野周治

北斜面2回目、大文字3回目の山歩きを楽しんだ。一番の目的は、石巻勤労者山岳会と京都労山が2011年4月に建設し、昨年秋にみんなの募金で再建された、東日本大震災鎮魂・復興祈願碑を訪れることであつた(発災12年目、13回忌の翌日)。碑の存在は昨年夏、初級山登りセミナー(毘沙門天ルート)で、中村好夫さんに教えてもらった。よく通う法然院の裏山、善気山を登り始めてしばらくすると碑があり、その前で、当時のボランティア活動を聞き、復興の現状と課題を少し話した。

太平洋プレートが沈み込み続けている日本列島は美しい山々や緑に恵まれる一方で、大震災を避けることは不可能である。その被害を最小限にすること、地域と人々の生活の復興・再生をできるだけ早く達成することが求められる。12年が経ち、ハード面の建設は一定進んだ。しかし、福島原発事故被災地はもちろん、賑わいが戻っていない地域は少なくない。震災の記憶を繰り返し新たにすることと、被災地・被災者の現状を常に知ること、日本の復興政策を問い直し続けることなど、歩きながら考えた。

当日は春風の中、鶯の声も聴きながら、昨年秋は足を延ばせなかつた熊ファミリーなど、北斜面の魅力をも十分に味わつた。



## 「安政の大獄」と桜田門外の「変」（四）

3月10日 竹部瑩

### （一）

堀田政睦らが、条約勅許を得ることができず、帰府すると第13代将軍家定の後継ぎ問題が過熱していた。将軍家定は病弱で、後継ぎ男子がいなかったため、第14代将軍を誰にするか、大名と幕臣を巻き込んだ深刻な対立が続いていた。

候補として2名の人物があげられている。1人は紀州（和歌山）藩主・徳川慶福（よしとみ）当時はまだ13才の若君であった。現状の幕政は維持する譜代大名らは南紀派を形成する。もう1人は水戸藩主・徳川斉昭の7男、徳川慶喜である。一橋家を相続しているので一橋派と言われ、幕政参加を望む有力外様大名と通商条約を推進する幕臣たちの一派である。

両派に分かれた理由は人選の基準がそれぞれ違っていることによる。

まず、南紀派の後継者の条件は、その血筋（血統）に求められた。即ち、将軍家の血筋で現将軍・家定により近い血筋の慶福の方が次期将軍にふさわしいという伝統に基いた人選であった。（慶福は家定の従兄弟にあたる。それに紀州藩から、かつて将軍を出している）

### （二）

井伊直弼が大老として就任したのは安政5年4月（1858）である。

大老の権力と家定の推薦もあって、南紀派の慶福が次期将軍に決定をする。これが6月25日

安政5年6月19日（1858）日米修好通商条約は調印。前途のように調印にあたって、朝廷の許可を得てないままである。

ここに、約5年にわたる将軍後継者問題は終わり、また米国との通商条約も終わったわけである。

その後、この不平等条約は、ロシア、オランダ、イギリス、フランス（アメリカを含む安政の5か国条約）も結ばれた。

直弼は強権をもって、条約締結を行ったが、この頃、幕政は外様大名の参加が認められていた。直弼の大老就任により、再び譜代名の独

占政治に逆行してしまう。

このような大老強権政治は糾弾すべく、反対の大名らは、江戸城に「不時登城」（決められた日以外に江戸城に登城すること）した。

決行した主な人々、徳川慶喜、松平慶永（福井藩主）、徳川斉昭（前水戸藩主）、徳川慶勝（尾張藩主）らである。

彼らの主張は通商条約で天皇の勅許を得られないまま調印された事の求明であった。

直弼は、イ）調印は将軍の許可を得ている。ロ）調印をしなければ、清国と同様に列強との戦争になりかねない。と返答した。

そして、直弼は、過激派の行動をさらに押さえこむように徳川慶福の時期将軍決定を下したのである。

「不時登城した諸大名は間もなく謹慎を命じられ、直弼の強権政治は強められてくる。その後7月、第13代将軍・徳川家定が急逝する」

（未完）

参考書「日本歴史辞典」（吉川弘文館）



## 第 37 期 第 4 回運営委員会の報告

日 時：2023 年 3 月 9 日（木）午後 7:00 - 8:40

場 所：西山事務所 2 階

出席者：馬場重明、深田雅子、依田敏夫、永柳辰夫、和泉奈緒美、木地弘恵、  
操谷俊之、小西弥生、高垣真二、田村太二、福田設子、山下美喜子、  
横井重信、吉谷由美子（14 / 17 名中）

### 1. 連盟関係の報告・取り組みなど（「京都労山」も適宜参照）

(a) 常任理事会・理事会（安達・深田・山下・依田）

(b) ハイキング委員会（山下、木地）

(c) 自然保護委員会

連盟の総会時に、「北陸新幹線延伸問題のポスター」掲示の依頼がありました。

運営委員会、部会、機関誌印刷時などに持ち帰ってほしい。

(d) 女性委員会（日野、北）

(e) 教育遭対（能登）

4 月 7 日 春山連絡会

(f) 救助隊

近畿ブロック搬出講習会：4 月 2 日（日）→ 参加申込者はなし。

(g) 事務局長会議（依田）

3 月はなし。書面で報告。

i. 連盟の 58 期定期総会 → 協議事項の項を参照

ii. 京都連盟事務所の移転予定

3 月 21 日（火）に移転。JR 花園駅北側、徒歩 4 分。

### 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

マスクの着用が個人の判断にされますが、移動時の車内や運営委員会やその他の会議・打合せのときには、当面マスクの着用を推奨します。

(b) 連盟総会について

i. 日時・場所

3月5日(日) 午後1時30分～午後4時頃

京都アスニー第8研修室(3F)

コロナ感染対策もして、基本は代議員の出席による総会にした。

代議員定数は72人。

採決時は67人(会場出席者56人、リモート参加者11人)

ii. 代議員・推薦理事の確認

次の7名が代議員として出席

永柳辰夫、高垣真二、永田潤平、馬場重明、福田設子、  
横井重信、吉谷由美子

次の4名が理事に選出

安達正明、深田雅子、山下美喜子、依田敏夫

iii. 議案・第58期理事は原案通り承認

8つの会から10人が発言。

会からは馬場会長が安全登山について発言しました。

ホームページでの魅力的な発信・SNSの活用などで、若い人たち  
を会員に迎え入れている経験も出されて参考になりました。

→ 発言内容は「京都労山」に掲載されますので参照してください。

(c) 連盟の各委員会の担当について

運営委員でない方も含め、下記のように担当してもらいます。(敬称は省略)

i. ハイキング委員会 : 山下美喜子、野村輝行

ii. 女性委員会 : 小西弥生、日野加代子、北千恵子

iii. 自然保護委員会 : 未定

iv. 教育遭対委員会 : 能登恵美子

v. 救助隊 : 救助隊登録メンバー。

窓口は引き続き永柳。救助隊登録メンバーは下記の5人。

安達正明、馬場重明、永柳辰夫、永田潤平、深田雅子

- (d) 案内済みの例会の変更および個人山行について  
運営委員の意見交換をしました。
- i. 会のメーリングリスト（西山メール）を使って個人山行への参加呼びかけはしないほしい。
  - ii. 案内済みの例会の変更については、例会の趣旨・目的を勘案して柔軟に対応してもいいのではないかという声も出されました。
  - iii. 山行部会での意見も集約して、今後の方向を出すようにします。

### 3. 専門部の取り組み

- (a) 山行部 別紙報告を参照
- (b) 教育部 別紙報告を参照
- (c) レク部 3月の部会は休会。次回の部会は4月17日（月）
- (d) 機関誌部 次回部会：5月25日（木）
- (e) 組織部 別紙部会報告を参照。  
11月中下旬には第38回総会も予定しているので、集中登山の日程は改めて提案。

### 4. 新入会員および退会者

- 4月1日付けでは入会申込者はなし。  
3月末で下記の方が退会しました。  
以西 貞子 さん（体調不良のため）  
4月1日時点での会員状況：会員 132名 会友 19名

### 5. 次回運営委員会

4月13日（木）：午後7:00 - 9:00 西山事務所2階

.....

#### ■山行部からのお知らせ（中止した山行）

久世谷登志子

- 3/9 諸羽山大文字山 CLの都合により
- 3/11 セツブンソウ 花の開花時期に合わないため
- 3/16 ユキワリイチゲ・瀧樹神社 //
- 3/13 天王山トレーニング 雨予報のため
- 3/18 船山～氷室～賀茂川 //

## 3月山行部会報告書

日時 3月2日(木)

場所 西山事務所2F 19:00～21:00

司会 岡庭さん 報告者 五十棲さん

参加者 五十棲節子 岡庭美恵子 鹿島和子 久世谷登志子 小原清志 田村太二 永本芳江 林ただし 日野加代子 深田雅子 松野周治 峯尾靖子 依田敏夫 吉谷由美子 (18名中14名参加)

討議事項

### 1・例会追加

4月1日(土)一般 嵐山～保津峡周回 CL猪倉美佐子SL猪倉清

4月30日(日)健脚 六甲ロックガーデン CL久世谷SL横山

5月27日(土)一般 三国山～赤坂山 CL山口礼子SL大田喜代恵

8月24日～26日 健脚 甲斐駒ヶ岳CL山下SL安達

5月6日(土)ビスターリー比良・キタダカ道CL猪倉美佐子SL猪倉清

変更・中止

2月26日(日)唐櫃越 一般 CL小西弥生→村田君代 CLの都合により変更

3月22日(水) 比良・釈迦岳～滝山 CL林ただし SL井上美智子

ジャンル変更 雪→一般へ

4月3日～5日一般 天空の郷果無集落CL能登SL峯尾→3月27日～29日に  
変更

4月21日(金)ビスターリーカマガタニCL峯尾SL草場→4月14日(金)に変更

4月26日(水)大御影山 CL 山口礼子SL大田喜代恵→4月28日(金)に変更

### 2・2月12日の山行計画会議の反省点等

①スペースが狭かった。たくさん集まるなら場所を考えるべき。

②行き先等もっと詳しく説明してほしかった。

### 3・日帰り持参の救急セットについて・・・林ただしさんから

①機関誌3月号の山行部報告書の後ろに掲載した個人医薬品山行部お勧めの項目を参考に して各個人が日帰り山行時に携帯してほしい。

②1年間様子を見て又修正していく予定

### 4・特別山行について

① 日時 10月21・22日 行先 北山 宿泊先 ゼミナールハウス

- ②2013年に実施している。当時の計画を参考にするが皆年齢も上がってきているし登山道も以前と変わってきている可能性もある。
- ③以前参加した人に聞いたりして各コースを決めていく予定。
- ④送迎はマイクロバスを予約する予定。
- ⑤ゼミナールハウスの受け入れが70人であるため募集は70人にする予定。

#### 5・公開バスハイクについて

- ①行先 青葉山
- ②実施時期 未定

#### 6・新入会員担当者

佐武秀樹さん(小原さん)野沢昭二さん(田村さん) 明田米生さん(深田さん)  
岩崎早苗さん(五十棲さん) 田北裕子さん(久世谷さん)

#### 7・教育部からの提案について

搬出訓練について、鹿ネットを利用しての訓練を教育部・山行部合同での訓練をしては

実際に鹿ネットでの搬送については

- ①西山は高齢者が多く急な斜面を担架で下す事は2次災害のリスクがある。
- ②参加者が少ない例会が多く又女性が多い為現実的には困難
- ③その前に事故を起こしたときのマニュアルを作り実習するべきでは  
例えば 事故後の消防・警察・西山本部への連絡・家族への連絡等  
事故者をどのように手当するか？安全な場所への移動 簡単な処置法・保温・  
心の安定・救助隊が来るまでの付き添いの仕方等  
以前実際に行った救急訓練のような事を再度行うべきでは。
- ④鹿ネット使用してのデモンストレーションを行っては？  
リーダーが鹿ネットを携帯する迄は必要ないのでは？  
等の意見が出ました。又教育部と話し合っていきます。

#### 次回山行部会

4月6日(木) 西山事務所2F 19:00～

司会 五十棲さん 報告者 鹿島さん

## 第4回教育部会の報告

日時 3月16日(木) 19:00~20:20

場所 西山事務所 出席者14名

安達正明 池澤晶子 和泉奈緒美 以西貞子 伊藤明代  
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 瀬古京子 田村佐多子 中村好夫 西尾久枝  
能登恵美子 馬場重明 福田設子 堀本信行 森友野

### 1. 2月部会以降の取り組み結果(感想 良かった点 問題点)

\*2月19日(日) 中級教室 雪山山行 森山岳

(CL 林ただし SL 馬場 福田) 雨予報のため中止

\*3月7日(火) 愛宕山ペース登山(木地 中村)

10人参加 階段下6℃ 風も無く穏やかな天気 豚汁あり

\*3月8日(水) 花山行 ポンポン山 福寿草(島田 永本)

9人参加 福寿草 馬酔木 ネコノメソウ 梅の花

\*3月11日(土) 花山行伊吹山山麓 節分草(永田 福田)

花の開花時期に合わず中止。

\*3月11日(土) 初級教室 座学 西山事務所 13:00~(永柳)

(山の楽しみ方・福田) (装備・馬場) (地図の読み方・中村)

(スタッフ・安達)

参加者➡明田 足立 石田 田北 野沢 松野

\*3月12日(日) 初級教室 実技 天王山(永柳)

(安達 能登 馬場) 参加者➡明田 佐武 田北 野沢

### 2. 当面の取り組み

\*3月19日(日) 中級教室終了山行 高御位山(馬場 福田)

\*3月21日(火) 読図山行 高塚山・行者ヶ森(馬場 木地)

\*3月25日(土) 愛宕山ペース登山(池澤 森)

\*4月9日(日) 花山行 小塩山(西尾 北 田村)

\*4月10日(月) 三点支持実習①(馬場 旭 池澤)

\*4月15日(土) 三点支持実習②(安達 木地 横山)

\*4月16日(日) 初歩の岩山歩き 鶏冠山(能登 久保 堀本)

### 3. その他

\*花山行 節分草の中止について（福田）

山行中止にして個人山行に移行した経緯を説明

西山メールを使って個人山行を呼びかけたことの問題点

今回の事例を今後に生かすための方策をみんなで考える。

\*鹿ネットを使った搬出訓練について

山行部で討議された内容を再検討する。

（人を運ぶこと）（人を動かすこと）がいかに困難であるか

体験することは、無駄にはならない。知っていることが

役に立つこともあり得る。100mの移動は可能かどうか？

次の部会でも討議を重ねていき、先ず教育部で取り組んで

みることに進めていきたい。

4 部員の以西貞子さんが体調不良の為、退会を報告。

西山ハイキングクラブは楽しかった、なかなか離れがたい

けれど、決心したと話される。

5. 第4回部会 4月20日（木）

## 37期第4回組織部会報告 2023-03-01

場所:事務所2 時間 19:00~

司会 :春豊子 記録 :夏原典子

参加者 :岡庭美恵子 加藤ゆり 操谷俊之 春豊子 夏原典子 山下美喜子 吉田京子 横井重信

### 議題① クリーンハイクの取り組み(岡庭さん)

- ・前回部会からの変化について等 別紙参照
- ・CL SLの確認 全コース 決まりました
- ・下見に行くこと 時期については早すぎても山の様子が変わるので留意して日時を決め 横井部長に報告する(保険対象として取り組む)
- ・下見で コースのスマホ通信状況を確認してくる ・非常時の対応でお助け袋内の緊急連絡網・事故状況連絡メモの紙の確認
- ・案内文を4月の市広報に載せてもらうために3月の中旬までに持って行く
- ・役所に行く人の確認 向日市(岡庭) 長岡京市(夏原) 大山崎町(野村) 島本町(野村)
- ・下見の結果報告は4月5日の部会で出し合う
- ・コースの再確認 ・3コース4コースに一部変更ありゴミ置き場の確認
- ・5月25日に参加者への配布物を事務所に午後CLかSLが取りに来る

### 議題② 集中登山について(担当からの提案)

担当4名ですが1名欠席だったので3名で話し合いました  
(来月また打ち合わせ持ちます)時期は特別山行との関係で11月の中頃  
行き先 比叡山周辺・その他

- ・集会は持ちたい ・時間は昼食時でなくてもよいのではないかと
- ・集会の場所はスキー場跡で比叡山は会友の人が参加しにくいのではないかと
- ・ロープウェイやバスで行けるのではないかと
- ・タウンウォークのような街歩きはどうか等の意見 ・人数が多いから?

### 議題③ 2013年富士登山滑落事故報告を読んで(部員の受け止め方)

- ・非常に参考になった CIの判断が重要 アイゼンの手入れなど参者の心構えの問題・自分はあるような雪山にはいかないだろう自分とは掛け離れている・今 言われているのは「登山前遭難」登山口前 道具の準備など・府連盟労山に承認されたグループだった
- ・アイゼンを研ぐ というのはどれだけ大変か ・「ここ行きたい」だけで西山では承認されている ・ヒューマンエラー
- ・安全登山 行って帰って来て安全登山 全員が自分の体調管理 点検しないといけない 等以上でした

## 西山に入会して

木下裕子

私が西山ハイキングクラブに入会させていただいて、1年半ほどになります。多くの山行に参加させていただき、優しくご指導していただき、ありがとうございます。

元々登山の経験があったわけでもなく、山に興味があったわけでもなかったのですが、友達に誘われたのが入会のきっかけです。

入会当初は山に登ることが目的だと思っていたのですが、それだけではなく、四季ごとの景色、その時期にそこにしか咲かない花など、初めての経験に感動させられています。普段の生活ではわからなかった、こんなに胸が躍ることがあったなんて。

通勤途中に咲いている花、毎朝洗濯物を干すときに見える西山、今まで全く気に留めていなかったことに、目が行くようになりました。私はスノーボードが趣味の一つなのですが、今シーズンも数回行きました。私たちスノーボーダーはリフトで山頂近くまで行くのですが、その時スノーシューの方々を見かけ、さらにその先を歩いて行かれました。今までもスノーシューの方はおられたと思いますが、私は全く気が付いていませんでした。いつも雪の景色に癒されていますが、スノーシューの方々はまた違った景色を見られているのだらうと思います。

このように、山に登ることでその達成感だけではなく、普段見過ごしていたことに気づけるようになり、世界が広がりました。今後も様々な発見を楽しみに山行に参加させていただこうと思います。



**■会員のみなさんへの呼びかけ**

教育部の「三点支持登降実習」は、山行中、岩場やガレ場、崩壊地など予期しない難所に遭遇した際に、安全に切り抜けられるよう、考え方や必要な技術を習得するのが目的です。会員のみなさんは、安全登山を実践できるよう、少なくとも年に一回以上参加し、習熟しましょう。

実習は、下記の「実施要領」にもとづき、実際の岩場・ガレ場で、三点支持登降や自己確保（セルフビレイ）の基本などを学びます。訓練ですので、「トレーニング山行（例会）のガイドライン」（2017/11/9 策定）にもとづき安全に実施します。なお、ここで学ぶのは基本中の基本です。さらにレベルアップを図りたい方、岩登りそのものを楽しみたい方は、岩例会やインドアクライミング例会などにご参加ください。

**■ 実施要領**

(1) 実施場所……金毘羅山・Y懸尾根（取付きや頭）およびY懸沢周辺

(2) 37期の実施計画

◇実施予定は次の6回です。夏山山行等で、三点支持登降実習参加を条件とする山行もありますので、あとで困らないよう早めに参加するようにしてください。4/10(月)、4/15(土)、4/24(月)、4/29(土)、5/8(月)、5/13(土)

(3) 装備

①個人装備 ※わからない場合はCLに問い合わせを。

◇ヘルメット……持っていない場合は事前に会所有のものを借りる。

◇ソウンスリング（幅約2.5cm×長120cm程度＝登山専門店で購入）

……簡易チェストハーネス作成用。持っている人はハーネスも持参。

◇細引き（径5～6mm×長180～200cm程度＝入会時に贈呈したものまたは登山専門店で購入）……プルージック用。これを結びロープスリングをつくる。結び方（ダブルフィッシャーマンズノット）は当日学習。

◇安全環付カラビナ（登山専門店で購入）

②共同装備 ※CL・SLが準備。

◇ロープ……会所有の岩トレ用（ユマル可）を人数に応じて持参。

◇支点用の確保器、カラビナ等……CL・SL個人のを分担し持参。

◇ユマルのセット……初心者用に必要数を準備（「会」所有9セット）

#### (4) 実習内容など

- ①準備体操……通常の山行の際のストレッチのほか、岩登りの準備として、手や腕のストレッチなどを実施する。
- ②自己確保（セルフビレイ）のためのロープ結びの基本の習得……簡易チェストハーネスの作り方、ダブルフィッシャーマンズノットおよびプルージックノットの結び方。時間があれば、エイトノット（8の字結び）も学ぶ。あわせて、初心者にはユマールの使用法を説明。その上で緩斜面の立ち木に結んだロープを使って経験してみる。
- ③諸注意、三点支持等について説明……岩場での危険性を認識する。手足四点のうち一点だけを動かす三点支持での手足の移動方法。プルージック・ユマールでの自己確保と移動の方法（特にプルージックについては、必ず効きを確認することを徹底）。ロープを踏まない、跨いで立たない、終了点に着いたら、自己確保してからプルージックやユマールをはずすなど、安全上の注意。①～③は、江文神社上の広場で行う。
- ④参加者の準備……ヘルメット、ハーネス+安全環付カラビナを着用。  
※参加者一人ひとりが適正に着用できているか、CL・SLが確認
- ⑤訓練岩場までの登坂……ガレ場の歩き方の指導、落石の防止。万一、落石をおこしたり発見した場合の声掛け（「ラクー」、「ラク石」など）。なお、訓練終了後、江文神社帰着まで、必ずヘルメットを着用する。
- ⑥訓練岩場で確保用ロープを設置……CL・SLが複数で安全を確認。
- ⑦三点支持による登降の反復練習（3往復程度は実施）
  - ◇岩場での姿勢……岩にしがみつかず身体を岩から離して立つ。
  - ◇ステップの進め方……小刻みに歩を進める。歩幅を大きくすればそれだけ滑落の危険が増す。足で身体を支え、手は補助。降りる時は腰を落してスタンス（足場）を探し、必ず目で確認して足を下ろす。
  - ◇ハンドホールドの探し方……目の高さ付近で探す。
- ⑧反復練習後の実技は、Y懸沢などの登降を行なう。内容は⑤と同じ。Y懸尾根でのロープを使わないフリー登降は原則として行わない。
- ⑨実習終了後、江文神社までの下降……登りと同様、ガレ場の歩き方の指導。下りはいつそう注意することを徹底。  
※悪天候や体調不良者など、状況により一般ルートを下る場合は省略。
- ⑩解散……江文神社上の広場等で、実習で気づいたこと、繰り返し実習することの重要性についてコメント。参加者からの質問・意見を交流したうえで解散する。バスの時間等で省略する場合は、CL（SL）の山行報告でコメント。CL（SL）は解散後、報告先へ解散報告をする。

以上

## パップ剤(貼り薬)の使い分け

記事:林 ただし イラスト:木地

脚が引きつったとき、肩・背中に痛みを覚えた時、外用剤で処置しますね。骨折や捻挫を疑った時も外用剤。でも、ケースバイケースでパップ剤(シップ)の種類、貼り方に注意します。

### 1. 薬剤吸収・患部への取り込み

・貼ったパップ剤は経皮→患部(貼った皮膚に近い筋肉、筋肉内毛細血管→患部細胞に取り込み)→痛みが緩和、引きつりが治まる、腫れ(浮腫)抑制。

(※厚生省はパップ剤と呼んでいる、シップは処置の方法だが商品名として一般に広がっている為、以下シップと表記した)



### 2. タイプ別鎮痛・消炎外用剤

種類	効果	患部	貼るタイミング
① 冷シップ	冷として鎮痛 腫れ、痛み	打身、捻挫など ひきつり	・筋肉凝り始め ・長時間歩行で引きつり→ 使用して5分休憩 ・大汗で引きつり
② 温シップ	温めて 毛細血管 拡張	ひきつり 腰痛など筋肉痛	・大汗で冷えてひきつりにな った時
③ 塗る エアゾル 等	貼りにく い部位 に	冷シップと同じ	① と同じ(衣服の上からは効 き目弱い)
④ 貼るカイ ロ	温める 薬効は なし	汗冷え、痙攣治 療に	予防として当てておく 大汗で冷えてひきつり時

### 3. 体調回復

- ・5分間休憩…30分間歩行5分間休憩を勧めます。
- ・水分摂取…発汗や冬で水分摂取不足 血流不足を補う。
- ・冷えて筋肉痛が治まらない時…温める(カイロなど)(山行直後の温泉でやっと回復する事例を思うと納得)

### 4. 骨折捻挫疑い

- ・症状を聞き、骨折・捻挫(筋肉裂傷)を念頭に処置、30分間は内因性モルヒネ(エンドルフィン)分泌のため痛みが弱い。
- ・山行中の治療・様子見に時間をかけず早期撤退の判断大切。
- ・処置…おたすけ袋と個人・団体救急薬品による素早い処置が大事。

鈴木洋一

N096 映画 『生きる LIVING』 2023 年 3 月 31 日公開予定

1952 年に公開された黒澤明脚本監督作品「生きる」をノーベル賞作家カズオ・イシグロが 1953 年のイギリスに舞台を変えて脚本を書いた。黒澤明「生きる」へのオマージュ作品。

生きづらさを感じる人が増えた今、ノーベル賞作家が世に問う作品。残された人生をいかに生きるか、迷っている人に指針になる。必見！

『ぬいぐるみとしゃべる人はやさしい』 大前栗生著 河出文庫

2022 年 7 月ジェンダーギャップ指数が日本は世界 146 ヶ国中 116 位。ジェンダー後進国と大きく報道された。

大学生七森剛志は人を傷つけることや自分が傷つくことに極端に敏感な学生である。彼はぬいぐるみサークルに所属している。そのサークルは、ただぬいぐるみと話をするだけのサークルで誰にも干渉されない、彼にとっては非常に居心地のいい空間になっている。

映画『ぬいぐるみとしゃべる人はやさしい』 2023 年 4 月 14 日公開

監督 金子由里奈

キャスト 細田佳央太 駒井蓮

第 18 回大阪アジア映画祭参加作品。

ジェンダー後進国日本で男女間格差・脳力格差・体力格差・所得格差の中自分らしく生きることを極めようとする青年を映像化する。

『この小さな手』 郷田マモラ著 電子書籍

駆け落ちしてまでも一緒になった二人だったが、好きな絵で生計を立てようと頑張る吉村和真。まったく芽が出ず妻の小百合がアルバイトして生計を立てていた。しばらくして女の子“ひな”が生まれた。しかし和真はひなを愛すことも家庭を顧みることもなかった。

『この小さな手』 2023 年 4 月 8 日公開予定

監督 中田博之

キャスト 武田航平 安藤聖 三戸なつめ

親子の繋がり家族の繋がり社会との繋がりを改めて考えさせる。

企業戦士だった団塊世代は懺悔を込めて見るべき!?

上記 2 編は商業ベースに乗らないため京都シネマ限定かも？

## 組織部からのお知らせ

今年もクリーンハイキングの季節が近づきました。ここ数年はコロナ過で一般参加者の募集を見合わせていましたが、ようやく一般参加者の募集が出来るようになりました。ご近所・友人等に声をかけ参加して下さるようお待ちしております

実施日 6月4日（6月の第一日曜日）

数年前の2度の巨大台風で荒れた山々がどの様に再生しているのか併せて調査してみたいと思っています



セツブンソウ(米原)



フクジュソウ(ポンポン山)

掲示板

女性委員会交流お花見山行のご案内

## 堂 満 岳 (1057m)

シャクナゲの咲く堂満岳へがんばって登りましょう！

- [日 時] 2023年5月13日(土)
- [集合場所] JR 京都駅 湖西線3番線ホーム前寄り
- [集合時間] 午前7時10分  
7時24分発「永原」行きに乗車比良駅 8時09分着  
江若バス比良駅8時20分発 比良イン谷口8時32分着
- [コース] イン谷口～ノタノホリ～堂満岳～金糞峠～青ガレ～イン谷口
- [装 備] 日帰り装備、(昼食、お茶、雨具、ヘッドランプ、コンパス、  
カラビナ、スリング、行動食、非常食、地図)  
歩行時間約7時間 歩行距離約6.8k
- [地形図] 25000分の1 「比良山」
- [申込締切] 5月10日(水) 会員のみ参加です。
- [申し込み先] 右京労山 三橋 順子  
又は、他の女性委員まで申し込んでください。  
Eメール junkoimo@yahoo.co.jp  
携帯：090-9879-4322 (Cメールで)  
氏名、所属会名、携帯電話番号、緊急連絡先をお知らせ下さい。  
(雨天中止の場合は、前日の17時までに連絡します)



## 多禰寺山 (たねじやま)

担当 HC 舞鶴山遊会

舞鶴市の北部、大浦半島の中央部にある山で、標高は556・3mです。地元では、「たね山」と呼んでいます。山腹の三浜峠(197m)には、旧西部農場跡地を利用した舞鶴自然文化園(ツバキ園とアジサイ園が有名)があり、多禰寺山一帯は大浦森林公園として整備されています。山頂からの展望はよく、北方には日本海が広がり、南方には東舞鶴湾が見下ろせ、天測点や一等三角点、第二次世界大戦の遺物・砲台跡などがあります。シデの巨木林の中を歩き、八十八か所の地蔵を巡り、古刹・多禰寺を通るコースを歩きます。

山行日 2023年4月23日(日)

\*京都北部の降水確率が午前・午後どちらかが50%以上(50%を含む)の場合は中止といたします。ご不明の場合は、ご遠慮なくハイキング委員の藤原の携帯へお問い合わせください。

集合場所 舞鶴自然文化園駐車場

集合時間 AM 9:30

コース 舞鶴自然文化園～多禰寺山～多禰寺～舞鶴自然文化園

歩行時間 3時間(休憩を含む)

地形図 「青葉山」2.5万図

装備 日帰り一般装備

申し込み先 各会ハイキング委員まで

締切 4月14日(金)

### 《京都市内および南部の会員さんへ》

貸切バスの料金が高騰しリーズナブルな参加費の設定が困難になりました。参加ご希望の方は、車に乗り合わせるなどで舞鶴自然文化園の駐車場に集合をお願いします。現地集合・現地解散になります。

\*お問い合わせ先: 各会ハイキング委員 または

藤原昭夫 TEL. 090-8523-7591 (なるべくCメールでお願いします)

\*氏名、所属会、年令、電話番号、緊急連絡先・電話番号を必ず連絡してください。

\*申込締切 4月14日(金)

## 4月 パッチワークのご案内



連絡窓口 山下美喜子 ☎ 090-2100-4084

片山富子 ☎ 080-1415-7140

講師 瀬尾由紀子さん ☎075-955-7592

4月11日(火) 10時～15時 バンビオ6階 会議室 2



どじょっこふなっこ 4月のオカリナレッスン

No. 251

\*日時 2023年4月17日(月曜日) 第3月曜日

\*場所 時間……長岡京市神足町屋9時30分～

9時より会場使用できます。

\*講師…島崎愛子先生

4月の練習曲は下記の曲です。

\*乾杯・君をのせて・春です。 楽譜を持ってきてください。

\*マスク持参・家で体温をはかってきてください。

\*5月の練習日は5月15日第3月曜日・町屋です。

\*問い合わせ先 久保田和美 090-5360-7149

山下美喜子 090-2100-4084



みんなの  
知恵と工夫

教えて!

# 個人携行医薬品 ②

いつも小さめザックを持っている猪倉さん、スマートパッキングができる人なら、医薬品も厳選されているはず! と思い、見せてもらいました!  
(by 木地)

## ◆猪倉美さん(100均のビニールの網状の袋に医薬品を入れてる)

応急ギプス君: ビニールの筒状の袋を膨らまし  
腕ギプスにする (使ったこと無し)

サニコット(消毒用)



ナイロン手袋

湿布

### 救急用飲み薬

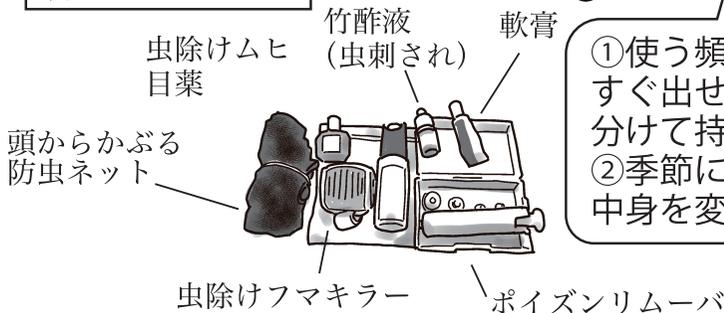
(リュックの腰ポケットに常備)  
容器に入るよう、 分包化!  
台紙をカット!



小さくまとめて  
容器に詰め込む方法、  
真似したい!  
台紙カットもナイス!



### 夏に加える虫対策



①使う頻度を考えて  
すぐ出せるところに  
分けて持つ!  
②季節に合わせて  
中身を変える!

## 表紙写真に寄せて

永柳美恵

2014/4/5（土）レク部主催「背割り堤花見」に参加した写真です。

満開の桜並木の背景には愛宕山が見えています。花見会場を散策した後、満開の桜の下を陣取りました。皆が持ち寄った手作りの弁当を広げ食べ比べをしました。時々、風に誘われた薄ピンクの花びらがお花見弁当を華やかに飾ってくれました。食後は「西山賛歌」の合唱やミニ紙凧を作り賑やかに凧揚げをしたり、ジャンケンゲームをしたり、さすがにレク部主催の楽しい時を過ごしました。解散後は「花見ボート」に乗船して川から桜並木を眺め楽しむ体験をしました。さて、今年の桜はどうでしょうか？！4年振りにマスクを外してお互いの顔を見ながら、談笑しあって楽しい時を過ごしてはいかががでしょうか？！



## 編集後記

福井京子

これからが桜のシーズンというのに暖かさを通り越して暑いとさえ感じさせるこの頃です。異常気象で何か起こらないかと心配しています。新型コロナに関する報道も随分少なくなっていますがまだまだ油断しないで山行に取り組みましょう。

お届けする機関誌の表紙は西山にアップされた多くの素晴らしい作品等から全部員が回り持ちで選定させてもらっています。隅々までお読みいただき感想などお寄せ下さい。

# 今月の行事予定

2023年4月

月	日	曜日	行事予定	月	日	曜日	行事予定
4	1	土	レク部 水無瀬花見 嵐山～保津峡周回	4	21	金	滋賀のアルプス
	2	日	ポンポン山道なき道		22	土	三頭山 比良・花を探して①★ インドアクライミング
	3	月	古都まち歩き 天王山トレーニング		23	日	教・中山縦走 鶴見岳・由布岳(～24)
	4	火			24	月	教・三点支持③ 天王山トレーニング
	5	水	神島・菅島・坂手島(～6) 組織部会		25	火	機関誌製本
	6	木	山行部会		26	水	光明寺裏トレーニング 京都トレイル北山② 天が岳
	7	金	どこ行こ天王山 愛宕山		27	木	天橋立トレイル
	8	土	衣笠山 藤倉山・鍋倉山★ 比叡山縦走★		28	金	大御影
	9	日	教・小塩山★ 比良比叡トレイル		29	土	教・三点支持④
	10	月	教・三点支持① 天王山トレーニング		30	日	教・初級山登りセミナー 座学① 比良比叡トレイル 六甲★
	11	火	北山道なき道 パッチワーク	5	1	月	洛西を歩く 天王山トレーニング
	12	水	光明寺裏トレーニング インドアやまびこ		2	火	
	13	木	運営委員会		3	水	ポンポン山トレーニング 希望ヶ丘 組織部会
	14	金	長等山★ 竈ヶ谷 沢口山(～15)		4	木	大文字北斜面⑦ 山行部会
	15	土	教・三点支持② 天王山 直指庵～長尾山～苜蒲池		5	金	愛宕山
	16	日	教・鶏冠山 唐櫃越① 六甲シェール槍		6	土	比良キタダカ道
	17	月	天王山トレーニング オカリナ レク部会		7	日	教・赤坂山 倉見山(～8)
	18	火			8	月	教・三点支持⑤ 蘇武岳(～9) 天王山トレーニング
	19	水	ポンポン山トレーニング 外岩・千石岩		9	火	高島トレイル(～10)
	20	木	北山 教育部会 原稿締切日		10	水	光明寺裏トレーニング インドアやまびこ

\* 5月号の原稿締切は 4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、機関誌部長あてに連絡ください。

\* 3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・荒天顺延または延期の印です。

\* 5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 藤本真弓(mayumi3454@ymail.plala.or.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 2023年4月1日  
発行所 京都府勤労者山岳連盟  
西山ハイキングクラブ  
発行者 馬場重明  
京都府向日市寺戸町瓜生4-60

編集責任者 高垣真二

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

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



Web サイト