



西山ハイキングクラブ

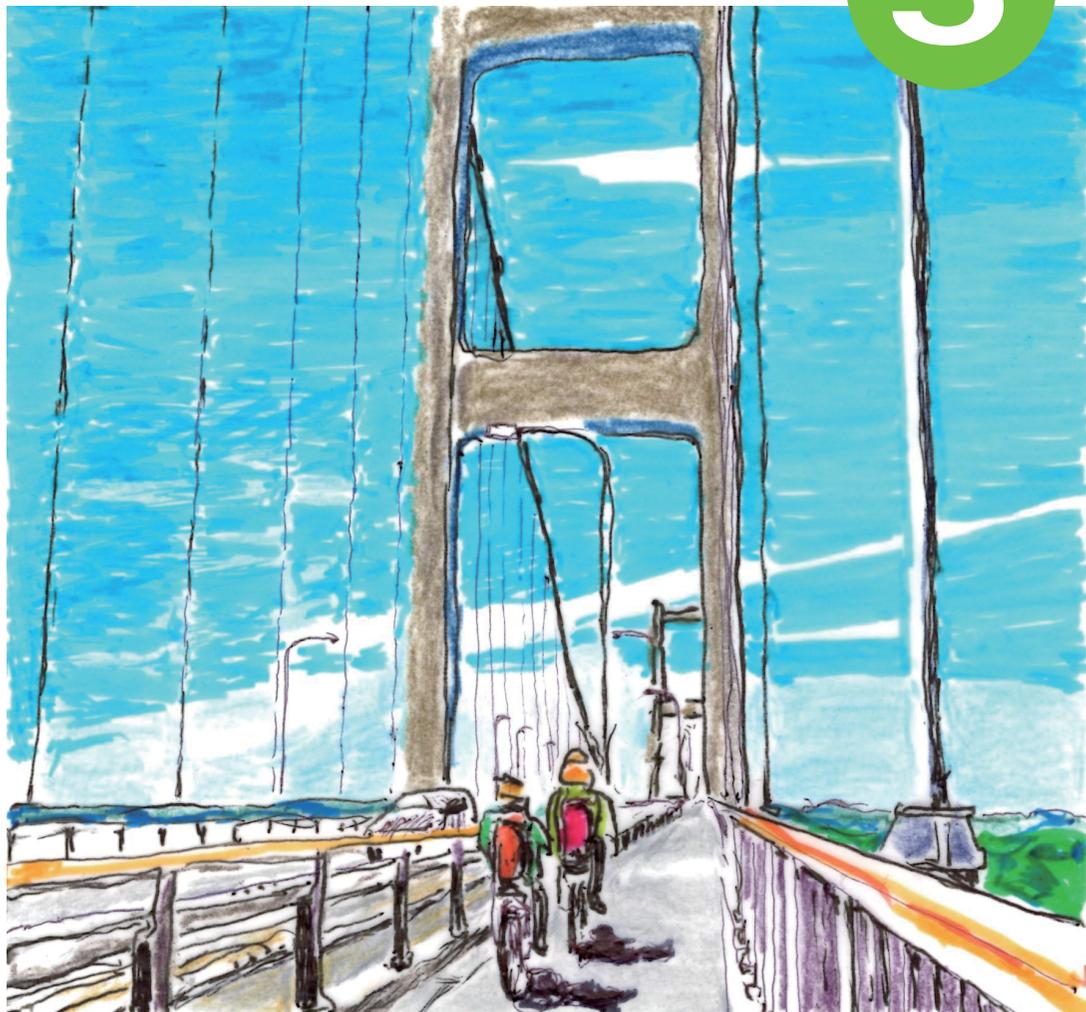
# にしやま

Nishiyama No.414

2021

May

5



しまなみ海道のブリッジ・林ただし

## 忘れ物はありませんか

2008年8月改訂

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

2020年12月改訂

運営委員会・各部会関連	超らく・らくらく・ウォーキング	ビスターリ	一般	健脚・雪・岩・沢・テント
林ただし	五十棲節子 田村太二**	峯尾靖子	岡庭美恵子	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。

## 一生リハビリ

則座美智子

しばらく山から遠ざかってしまい、道草をしていました。

こんな私が巻頭言など書く資格ないと思いながら、前回の巻頭言の原稿を引っ張り出して読み返し、私の失敗談を書くことにしました。

前回は一昨年秋徳本峠へ行った時の事を書いていましたが、実はこの山行で数ヶ月前にボルダリングで痛めた膝のために早く歩くことが出来ず、みんなの足を引っ張っていたことは書いていませんでした。

そしてこの山行の後、整形外科で昔痛めた半月板の整理のための内視鏡手術を勧められ1月早々に手術、そして3月までリハビリに週1回通いました。その際に一生リハビリと言われました。

4月の三点支持での復帰を目指していましたがコロナのため全ての山行は中止となり、個人山行で光明寺裏山や天王山でトレーニングをしてなんとか愛宕山に登れるようになりました。

ところが、コロナの為山小屋泊が難しくなり、そうなるも夏山の目標が持たず、モチベーションを保つ事が出来なくなってしまい、会の山行も参加しにくい状況で、復帰を目指してあんなに頑張っていたのに気がついたらどンドン山から遠ざかってしまっていました。

秋には他のことで忙しくなったことも有り、リハビリもクライミングも登山もおまけにヨガまでしなくなった状態が半年以上続き、筋力低下、バランス悪化、体重増加のトリプル攻撃にやられました。

そうして、一生リハビリの意味を理解しました。

今年の初登山は3月の確定申告が終わってからやっと行くという体たらく、でも去年の失敗を繰り返さないように、今年は何としても夏山の目標を立てモチベーションを保ち復帰したいと思っています。

人数制限無しで山へ行ける日が早く戻りますように！

# も く じ

---

第 3 回目の「緊急事態宣言」発出にあたって思う .....	3
「まん延防止等重点措置」の適用にあたって .....	4
例会案内 .....	8
例会予告 .....	61
山行報告 .....	65
一言感想 .....	105
運営委員会・専門部報告 .....	111
リレー随想 .....	121
新入会員紹介 .....	122
投稿 .....	124
掲示板 .....	126
クラブインクラブ .....	128
京都労山 5 月号より転載 .....	129
乙訓の史跡を巡る・編集後記 .....	130

### 第3回目の「緊急事態宣言」発出にあたって思う

2021年4月23日 馬場重明

本日、東京都、大阪府、京都府、兵庫県の1都2府1県に、第3回目の緊急事態宣言が発出されました。期間は4月25日（日）から5月11日（火）までの17日間です。内容は前2回の「宣言」より厳しいものになると報じられています。それは、国民だけにいっそうの自粛や我慢を強い、行動や営業の自由を制限することを含みます。これはまた、国民の中に分断を持ち込み、お互いを監視するような風潮を生むのではないのでしょうか。

なぜ感染拡大が止められなかったのか、政府や東京都・大阪府などの対策のどこが問題だったのか、これらの分析や検討を抜きに「宣言」しても同じことの繰り返しになるのではないかと危惧されます。

「変異株のせい」については専門家も疑問を呈しています。ワクチンに過剰な期待を寄せる論調もありますが、日本のワクチン接種率は1.2%と、OECD加盟37か国中最下位です。また政府は、期待をあおるがいつまでに接種を完了するのか見通しを示しません。

今回の緊急事態宣言発出に至った感染拡大第4波は、政府、さらには東京都や大阪府などがやるべきことをやらなかった結果です。

いまやるべきことは、①大規模な検査で陽性者を保護すること、②時短営業などで打撃を受ける中小業者への十分な補償、③医療機関への減収補填を土台として、病床確保、④東京オリンピックの中止を決断し、すべての力をコロナ根絶へ向ける決意を示すこと、ではないでしょうか。

コロナ根絶に向けて先進的な経験を作り出している各国や县市町村に学ぶ必要があります。国民ももっと声をあげましょう。

西山ハイキングクラブ運営委員会は、前回の緊急事態宣言発出にあたって、1月14日付で「『緊急事態宣言』のもとでの西山ハイキングクラブの活動について」を明らかにしました。4月9日には、「『まん延防止等重点措置』の適用にあたって」の訴えを出しました。これらは基本的に今も生きている指針です。（両文書は機関誌5月号に再掲）

ここでも強調していますが、いま大事なことは、私たち一人一人が、日常生活でも山行など様々な活動でも、十分な感染防止対策を行い、「感染しない」「感染させない」を貫くことです。これが、命がけで感染者・国民の命を守って奮闘している医療従事者と連帯してコロナと向き合う私たちの最善の対応ではないでしょうか。

「まん延防止等重点措置」の適用にあたって

2021年4月9日

西山ハイキングクラブ運営委員会

みなさん、政府は本日（4月9日）、東京都、京都府、沖縄県について、新型コロナウイルスの緊急事態宣言に準じた対策を可能とする「まん延防止等重点措置」の適用を決定しました。4月1日に適用を決めた大阪府、宮城県、兵庫県に続くものです。この措置は地域が限定され、京都府は京都市のみが対象で期間は4月12日から5月5日となります。しかしながら私たちの活動も「措置適用」に留意する必要があります。

運営委員会としては緊急事態宣言発出時に、『緊急事態宣言』のもとでの西山ハイキングクラブの活動について（2021年1月14日付）の文書を示し、みなさんに呼びかけました。

今回の「まん延防止等重点措置」の適用にあたっては、昨晚（4月8日）開いた第5回運営委員会で若干の論議を行い、1月の文書で示した内容に準じた対応とすることを確認しました。文書を再掲しますので、あらためてご一読いただき、指針とされることをお願いします。

いま大事なことは、やるべきことをやらず深刻な事態を招いた政府の右往左往に振り回されず、私たち一人一人が十分な感染防止対策を行い、「感染しない」「感染させない」を貫くことです。このことを強く訴えます。



## 「緊急事態宣言」のもとでの西山ハイキングクラブの活動について

2021年1月14日

西山ハイキングクラブ運営委員会

新型コロナウイルスの感染拡大のもと、首都圏1都3県に続いて、1月13日、京都も含めて2府5県に「緊急事態宣言」が発令されました。

これに基づいて京都府は、府内全域を対象に翌14日から2月7日までの間の「緊急事態措置」を定めました。その概要は、①外出の自粛、②イベント等の開催制限（人数5千人以下等）、③施設の使用制限（飲食店の営業時間短縮等）、④職場への出勤等（テレワーク等）、⑤大学等への要請（飲み会・部活動自粛等）となっています。

私たちの活動に関わる「外出の自粛」は、「医療機関への通院、食料・医薬品・生活必需品の買い出し、必要な職場への出勤、屋外での運動や散歩など、生活や健康の維持のために必要な場合を除き、原則として外出しないこと」などと呼ばれています。

今日の新型コロナウイルスの感染拡大は私たち国民が招いたものではありません。感染症対策の基本は、積極的な検査により感染者を把握・保護することと言われていますが、世界第149位（人口比）と異常に遅れているPCR検査、ウイルスを全国に広げたGOTO事業の強行など、為政者による人災と言われても仕方ありません。「対策」も国民への要請ばかりで、感染防止の積極的な施策はありません。

しかしながら、こうしたもとで医療現場は崩壊の危機に瀕しており、不眠不休で献身的な努力をされている医療従事者のみなさんと連帯して、私たちも最大限の協力をする必要があります。それは何よりも私たち自身が感染しない、感染させないという感染防止対策を貫くことではないでしょうか。

昨年4月に続き、あらためて「緊急事態宣言」下での西山ハイキングクラブの活動についてのガイドラインを示します。なおすべての行動は、各人の賢明な判断を優先するものであり、決してこの内容を押し付けるものではありません。また、コロナとのたたかいは数年を要する長期戦とも言われており、くり返し緊急事態宣言が発出されることを想定して対処する必要があります。みなさんのご理解・ご協力を呼びかけます。

(1) 緊急事態宣言中の特別措置

- 当面、少人数による山行を例会に準ずるものとして承認します。高齢者が家に閉じこもっていると一気に体力の低下をきたします。昨年の緊急事態宣言時の経験から、体力維持のためにも安全で適度な山歩きが必要です。
- 山行は、安全山行の最低人数と言われている4人程度で実施してください。2～3人もOKですが、単独山行は例会として認めません。
- 事前に、口頭でなくメールやFAXで、会長、事務局長、山行部長に届け出、下山報告も行ってください。届けるべき内容と時期は次のとおり。
  - ①実施するコース（入山場所と下山場所、及び簡単なルート）、②CL及びSL（決まっていれば）と参加予定メンバー、③届け出は、実施日の前日正午まで、下山報告は、当日の午後7時までにおこなうこと。

(2) 山行の留意点について

- 「緊急事態宣言」中も含め、すでに確定・公表している山行計画については、基本的に、CL・SLの判断を尊重します。
- 登山口・集合地点に行く交通手段について、公共交通機関は、昨年来、抗菌対策がすすめられており、リスクは小さくなっていますが、感染者との接触の可能性があります、できるだけ利用しないようにしましょう。山域は近郊の山々に限られてきますが、交通安全に留意したうえで、徒歩、自転車、バイク等の利用を推奨します。
- 緊急事態宣言の出されていない地域での山行、感染拡大地域での山行や同地域への通過・移動は可能な限り避けてください。地元から登山自粛が求められている山域は避けてください。
- パーティーは少人数を心がけましょう。昨年6月の「日本登山医学会」の呼びかけでは「10名以内」を提起しています。多人数の場合、班分けで分散行動するなど工夫しましょう。参加を申込制にして人数制限をすることもやむを得ないでしょう。この場合、自ら山行を計画できる力をもった会員は、積極的に山行を立案・計画するとともに、あれもこれも申し込まず、譲り合いの精神を発揮し会員の参加機会を保障しましょう。なお、当面、会員外からの参加はお断りください。
- 今の時期、事故や遭難などで救助を要請したり医療関係者に負担をかけることがないよう確実な登山、自分の今の力（山登り力）で十分に達成できる「背伸びしない登山」を心がけましょう。別途運営委員会で確認した「事故のない安全な登山を」を参考にしてください。

(3) 下記のような感染防止対策を行ないましょう。

- ①本人および同居の家族の体調に不安がある場合（発熱、カゼ症状など）は、山行や会議への参加を見合わせる。
- ②毎日の検温を推奨します。山行や会議の場合、できれば当日、直前にも検温し、発熱のないことを確認したうえで参加する。
- ③公共交通機関を利用する場合は、できるだけ乗客の少ない時間帯を選び、分散して乗車する。かたまって乗車した場合は、おしゃべりは控える（可能な限りしない）。公共交通機関内ではマスクを着用し、つり革・手すり等を持ったら、手指を消毒するまで手指等で顔付近に触れない。
- ④アルコールジェル等を持参、公衆トイレ使用時はもちろん飲食時などこまめに手指を消毒する。
- ⑤山行中はマスクを外すが、他の登山者とのすれ違い時などはタオル等で口を覆う。休憩中は可能な限りマスクを着け、会話も控える。
- ⑥ソーシャルディスタンスを守り、小グループで行動する。
- ⑦緊急事態宣言中は、ハイキング後の会食を控える。解除後でも、する場合は4人程度とし、おしゃべりは控える。大声は厳禁。

(4) 会議など

- 運営委員会や各専門部の会議を開く場合は、可能な限り短時間を心がけ、①「密」にしない、②換気を十分おこなう、③マスク着用、手洗いや消毒など感染防止対策を十分に行う、などの対策をひきつづき行ないましょう。メール等の連絡で済むものは、そのようにしてください。
- 機関誌の製本・印刷について、機関誌部は、当面部員だけで行なうことを決めています。ありがとうございます。
- クラブインクラブはそれぞれで対策をお願いします。
- その他、不明なことなどあれば、運営委員に連絡をお願いします。

以上

## 天王山（トレーニング）

コロナの第4波で騒がしくなってます。夏山の計画提案が数々上がってます。何とか計画通り実施されるといいのですが、コロナ禍はよそにおいて、思う存分山行したいですが、そうは行きません、対策しながらトレーニングにも夏山にも数多く参加したいですね。

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

### 日時・集合場所

**2021年5月11日、18日、25日いずれも火曜日。**

集合場所は、小倉神社トイレ前、午前9時半までに。

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

**2021年5月6日、13日、20日、27日いずれも木曜日。**

集合場所は桜の広場公園トイレ横、午前9時半までに。

（早く来て、サントリー整備地まで往復も可）

下山は、遅くとも午前11時までをお願いします。

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

**木曜日は、桜の広場公園（38m）～天王山頂上（277）**

往復（早く来て、サントリー広場までの往復も可）

荷物の調整、歩く速さは各自にお任せします。

集合時に参加者名簿に名前記入下山時に下山チェックします。

**CL** 吉田京子、吉谷由美子、能登恵美子

**SL** 各日とも受付、下山担当者。

解散後報告先 田村太二さん

5月例会案内（ビスターリ）

雨天延期

## 鎌倉山（950.5m）

坊村でバスを降りる登山者の多くは比良を目指しますが、反対側の京都府内高峰第4位の鎌倉山に登ります。

時間に余裕があれば、頂上から少し下ったところにある千年杉、P.901あたりまで行き、ピストンします。

春の花に出会えるのを楽しみにゆっくり登りましょう。

日時        **5月 1日(土)**        中止の場合は3日（月）

集合        **JR 堅田駅改札口 8時40分**  
**JR 京都駅発 8:15** 湖西線新快速敦賀行乗車②番線、に乗車  
下さい。（堅田着 8時35分）  
**江若バス 8:50 発** 細川行乗車（タクシーの予約が取れば  
タクシーで行きます。）

コース        江若バス 8:50 発細川行乗車—坊村着 9:27  
坊村—ブナ平—鎌倉山⇔千年杉—ピストン—坊村  
タクシー＝堅田  
3時過ぎ下山予定        歩行時間 5時間程度

持ち物        日帰必携装備、マスク除菌グッズ 地図 1/25000 花脊久多  
申込み        4月22日(木) 8時から8名程度 CLへ

C L        猪倉美佐子 (Tel 090-5361-3888)

S L        岸本貴美男

解散後報告先 峯尾靖子さん



## 赤坂山（823.8m）

昨年4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、コロナの為に中止になり再度計画しました。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** 2021年5月2日（日） （雨天の場合翌日の3日）

**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  
24分着～登山口～ブナの木平～栗柄越～赤坂山～ピストン  
帰りバス時刻 15時13分 16時13分  
歩行時間5時間半程度

**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26日から 10名程度

**CL** 能登恵美子 090-6960-1318

**SL** 池澤晶子

解散後報告先 林 正さん



<トレーニング山行>

## 愛宕三山

日にち 2021年5月4日(火休)

※雨天の場合は5月9日(日)に延期

集 合 午前8:15 JR八木駅改札口

※下記「アクセス」参照(嵯峨野線 京都駅7:34発)

◇大杉谷山行(5/26~27)のトレーニングで、裏愛宕の地蔵山・竜ヶ岳と愛宕山の三山を巡ります。長距離歩行と若干の岩場歩きが目的です。大杉谷参加予定の方は必ずご参加ください。一般募集はしません。

### 【アクセス・コース】

- ◆次のJR嵯峨野線普通・園部行きに乗車すれば集合時間に間に合います  
京都(31番乗り場)7:34→梅小路京都西7:37→丹波口7:39→二条7:42  
→円町7:44→花園7:47→太秦7:49→嵯峨嵐山7:52→→→8:12八木駅着
- ◆八木駅前8:27発→<京阪京都交通バス>→9:02越畑~芦見峠~地蔵山  
~林道~竜ヶ岳~竜の小屋~首無し地蔵~愛宕神社~表参道~ツツジ尾  
根~JR保津峡駅 ※実歩行約7時間30分

### 【持ち物】

日帰り必携装備(ヘッドランプを忘れないこと)、マスク等感染防止グッズ、地図(25000図「京都西北部」or該当地域の「山と高原地図」)

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 : 北千恵子・島田江里子・永本芳江

【解散後報告先:小原清志さん】

## 沢池～桃山△466m～竜安寺

例年ならミツバツツジがトンネルのように咲き乱れるコースなのですが、今年は早く咲いたようです。でも“目には青葉”も良いではないでしょうか。

日時:5月5日(祝)

集合時間・場所:四条大宮市バス⑥号系統玄琢行き乗り場

\* 阪急電車大宮駅下車、上がって西北側です

JR利用の方は、嵯峨野線二条駅下車、8:43発です。

行程:四条大宮 8:38→8:43 二条駅前→9:08 玄琢……10:25 坂尻……

10:45 上ノ水峠……11:15 沢池(昼食)11:45……13:15 桃山……

13:50 原谷弁財天……14:25 村上天皇陵……15:20 竜安寺(解散)

持物:日帰り装備、山と高原地図「京都北山」or1/25000「京都西北」

CL:松宮秀隆 TEL090-2049-1943 zborataro1943@ezweb.ne.jp

SL:操谷俊之 TEL090-1916-1452

参加申込:4月18日(日)AM8:00より受け付けます。松宮迄。

解散報告先 峯尾靖子さん

## 千頭岳 602m・音羽山 594m

新緑の美しい季節、京都東南部の山歩きを楽しみましょう！  
幻住庵は、松尾芭蕉が、「幻住庵記」にここでの暮らしを記しました。  
1991年10月「ふるさと吟遊芭蕉の里」事業の一環として再建されました。「幻住庵記」にでてくる「とくとくの清水」は、現在も変わらず木立の中を流れています。

「先ず 頼む 椎の木もあり 夏木立」

日時 2021年5月5日（水）

集合 JR 石山駅 改札口前 8時20分集合

コース

JR 石山駅＝京阪バス 8：30 発＝幻住庵 8：40 着 —  
登山口——千頭岳—音羽山—蟬丸神社—京阪大谷駅 解散  
歩行時間 6時間前後

下見の結果、集合時間 バス乗車の事 解散場所 この3点が  
変わりました。よろしくお願ひします。

持ち物 日帰り必携装備 弁当 コロナ対策グッズ

地図 「京都東南部」など

申し込み 5月1日より3日まで CL山下へ メール歓迎。

CL 山下美喜子 090-2100-4084

SL 安井芳男 090-5664-8455

解散後報告先 峯尾靖子さん

## 光明寺裏を歩く

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

今回は、光明寺の裏と題して西山体育館から光明寺までを歩きます。  
大文字送り火の隠れスポットといわれる西山体育館のテラス、長法寺、  
竹細工の干支がある子守勝手神社、光明寺と歩きます。スタートは阪  
急長岡天神駅です。途中参加、途中離脱あります。参加申込時にご連  
絡ください。

**日 時** 2021年5月7日（金） （雨天中止）  
怪しい時は、当日の午前8時00分までに中村へご連絡くだ  
さい。

**集 合** 阪急長岡天神駅西階段下付近 午前9時00分

**コース** 阪急長岡天神駅西階段下付近（9：00）～セブン通り～舞  
塚～西山体育館～長法寺～子守勝手神社～光明寺～丹波街道  
～長岡天満宮・八条ヶ池～阪急長岡天神駅（解散）  
歩行距離約6.0km 歩行・所要時間約3時間00分  
途中参加・離脱、自由です。（事前にご連絡ください）

**持ち物** 日帰り一般装備 弁当不要 運動靴が良い

**申込み** 5月1日以降、5月5日（水）までにCLへご連絡ください。

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

**S L** 参加者から

解散後報告先 五十棲節子さん



## 西山縦走 ③

雨天中止

春の花々を楽しみながら西山を縦走します。3回シリーズの最終回です。さてさて、どんな花々に出会えるでしょうか。

日 時 5月7日（金） 午前8時35分 集合

集合場所 阪急東向日駅バス停 8:42発 善峯寺行乗車

【コース】 善峯寺バス停9:09着～西山古道～京青の森～柳谷第2駐車場～浄土谷～小倉神社分岐～天王山～宝寺～踏切前 解散 〈歩行時間 約5時間〉

【持ち物】 日帰り必携装備

【地図】 1/25000図 「京都西南部」「淀」  
京・おとくに西山連峰トレッキングマップ

CL 鹿島 和子 (TEL 080-5343-3111)

SL 岡庭美恵子 (TEL 080-5703-8641)

SL 谷口 信子 (TEL 090-6664-7342)

解散後報告先 峯尾靖子



<雨天中止>

## 三点支持登降実習③

日にち 2021年5月8日(土)  
集合 午前9時25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「大原行き」に  
乗車し戸寺で下車(@310円)。徒歩約20分(CL or SL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、疲れの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。

**※申し込みは機関誌印刷日翌日の4/28(水)午後7時から3日前の5/5(水)まで。CL・SLを除き先着8人程度ですので、早めに申し込み下さい。**

### ■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120cm(幅約2.5cm)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60~70cm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 : 則座美智子 (TEL 090-5090-8321)

※メール [mitiko0317@gmail.com](mailto:mitiko0317@gmail.com)

SL : 安達正明・上出克代

【解散後報告先：林ただしさん】

5月例会案内（健脚）

## 天城山縦走

「天城峠の白い雨」は、私たちに似合いません。晴天の中、緑に囲まれた尾根道歩きを楽しみたいと思います。

日 時：2021年5月8日（土）～9日（日）1泊2日

日 程：1日目 JR 京都駅 9：00 集合 9：08 発～三島～修善寺着 12：13

（ジャンボタクシー）修善寺 12：20 発～天城峠 13：00 着

天城峠から浄蓮の滝まで遊歩道散策

（ジャンボタクシー）浄蓮の滝 16：00 発～湯ヶ島民宿着

16：10（民宿宿泊）                      コースタイム 2時間

2日目 （ジャンボタクシー）湯ヶ島 8：00～天城峠登山口 8：20～

万三郎岳～万二郎岳～天城高原ゴルフ場

（バス）天城高原ゴルフ場 17：40 発～18：35

JR 伊東 19：13 発～熱海～京都 22：12 着

コースタイム：7時間 30分

費 用：約 35,000 円（交通費・宿泊費）

持ち物：日帰り一般装備、宿泊グッズ

地 図：山と高原地図「天城山」

参加者：旭真、井上美智子、鹿島和子、木下敦子、操谷俊之、

能登恵美子、福田設子、CL, SL（計9名）

C L 田村 太二                      携帯 090-2108-6099

E-mail: kitto@nike.eonet.ne.jp

S L 鈴木 洋一                      携帯 090-3055-9484

留守本部 馬場重明さん

5月山行案内（一般）

## 35周年記念山行 大原野森林公園 雨天中止

青葉・若葉が心地よい候となりました。森林公園の西尾根を歩きます。  
ホトトギス、ホオジロ、ウグイス等のさえずりが聞けますよ。

日 時 5月9日（土） 8時

集合場所 阪急バス東向日バス停前

東向日バス停から金蔵寺までタクシーを利用します。

【コース】 阪急東向日バス停 → タクシー → 金蔵寺 … 逢坂峠  
（車道 20 分） … 森の案内所 … 西尾根 … ポンポン  
山 … 釈迦岳 … 善峯寺バス停 解散  
所要時間 6 時間 （善峯寺発 15:24、16:24 最終）

【地 図】 1/25000 地図 「京都西南部」、「法貴」  
西山連峰トレッキングマップ

【持ち物】 日帰り一般装備、コロナ対策グッズ

【交通費】 タクシー代 700円前後  
バス代 善峯寺～東向日 370円

- ◆ 参加申し込みは、5月1日(土) 8:00よりCLまでお願いします。  
募集はCL、SL含め8名まで。
- ◆ 35周年記念山行の参加は、多くの会員が参加できるよう、1会員  
2回までです。(参加証あり)
- ◆ 雨天中止は、前日までに参加者に連絡します。

CL 岡庭美恵子 080-5703-8641  
SL 日野加代子 080-4233-0755

解散後報告先 岡庭美恵子

5月例会案内（一般）

## 雲取山 911.1m 雨天中止

美しい新緑に浸りながら静かな北山を歩きます。  
心地良い沢沿いの山道を北上し雲取山へ。  
下見でクリンソウの若株に出会いました。タイミングが合えば無数のクリンソウの花を楽しめるかも。ニリンソウも期待できます。

日時 5月9日（日曜日）

集合 京阪出町柳駅前 京都バス乗り場

広河原行き 7時50分発に乗車ください

（早めに並ばないと座れない可能性があります。）

\* 阪急・長岡天神駅 6:44 発 快速急行 東向日駅 6:54 発 普通

● 地下鉄北大路駅前 BS（南東角東へ）8:02 発でも乗車できます。

コース 出町柳＝北大路＝9:02 花背高原前 BS～寺山峠～一の谷～雲取峠～雲取山～二ノ谷～立命ワングル小屋（昼食）～一の谷出合い～寺山峠から南下する尾根～P862～（京見坂）～旧花背峠～P837（天狗杉）～花脊峠 BS＝北大路＝出町柳  
（歩行時間 約6時間）

・ 帰路のバス時刻花脊峠 BS 15:08 発 （次は 18:23 発）

持ち物 日帰り一般装備 コロナ対策

地図 2.5万図 「大原」「花背」山と高原地図 「京都北山」

参加申し込み 5月2日 9時～ 8人程度

CL 草場眞知子 電話 080-3036-2011

SL 峯尾靖子 電話 090-5669-5272

SL 村上美枝子 電話 090-3971-7817

● 天気不安定実施不明の時は当日朝6時までにCLに連絡下さい

● 解散後報告先 岡庭美恵子さん

5月例会案内(超らく・古都・まち歩き)

雨天中止

## 流れ橋(上津屋橋)・淀古城跡、淀城跡散策

上津屋橋(こうづやばし)は、久御山町と八幡市を結ぶ、木津川に架けられた全長 **356.5m** 日本最長級の木橋である。川が増水すると橋桁が流される構造を持つ流れ橋であることから、流れ橋と呼ばれている。

戦国時代、秀吉が茶々の産所として築いた城が「淀古城」、江戸時代に築城されたのが「淀城」と言われています。淀城は標高 **20m** の平城で、西の石垣中央の下に淀城址碑があります。淀古城は妙教寺に唯一かつて淀古城があったことを示す石碑があります。

往復ともバスを利用します。

流れ橋や茶畑などをのんびり散策しましょう。

日時: 2021年5月10日(月曜日)

集合: 阪急西山天王山駅バス乗り場 9:30分

コース: 西山天王山駅 9:43 発バスに乗車→淀駅 9:54 着→

淀駅 10:09 発バスに乗車→佐山バス停下車 10:27 着→

徒歩 15分 で流れ橋→自由散策約 90分 (昼食・四季菜館・伊佐家住宅見学等)→佐山バス停 12:17 発→淀駅 12:39 着→

淀古城(妙教寺)、淀城跡見学 14:00 解散予定

※淀→宇治駅行 毎時 09・29・49 佐山→淀行 毎時 17・37・57

淀駅→西山天王山駅行 毎時 07 16時は 07 37分

持ち物: 日帰り一般装備、弁当 (食堂使用も可・道の駅で弁当販売あり。)

参加申込: 5/1日から5/8日までにCL、SLにお申し込みください。

CL: 村田君代 090-9703-7175

SL: 和泉奈緒美 090-7490-4183

解散報告先: 五十棲節子さん

## 雲ヶ畑足谷 ヤマシャクヤク観察会

日時:5月10日(月)

集合:AM8:30 北大路烏丸東南『もくもく号』乗り場集合

行程:北大路烏丸 8:40→9:10 岩屋橋 9:20……9:50 足谷小屋……

10:20 松林尾根……11:00 ベニバナヤマシャクヤク・ヤマシャクヤク自  
生地(京都府管理地区)……11:50 クリンソウの沢・癒しの森到着(ク  
リンソウの沢付近で昼食)13:00 下山開始……13:40 足谷小屋着…  
…14:00 岩屋橋 14:20→14:50 北大路烏丸

CL:松宮秀隆 TEL090-2049-1943 zuborataro1943@ezweb.ne.jp

SL:岡庭美恵子 TEL080-5703-8641

**参加申込:4月29日 AM8:00 から松宮まで**

\*参加料 500 円(ガイド料&資料費)

持物:日帰り装備、お弁当。

\*「雲ヶ畑・足谷人と自然の会」の西野護さんの案内でヤマシャクヤク・ベニ  
バナヤマシャクヤク・クリンソウなどの山野草を観察する例会です。西野さん  
から『高低差 200m、林道・作業道は整備されています。案内がつきますの  
でご安心を。』とメッセージが届いています。

※コロナ禍対策(マスク着用・大声の会話慎み)お願いします。

解散報告先: 峯尾靖子さん

## Enjoy 大文字山北斜面散策道

新緑が目に染みる季節になりました。今回は太閤岩坂道を最後まで登ってみたいと思います。山頂からは中級教室で歩いた熊山尾根道をくだります。登りと下りでは印象が変わるので、間違わずに歩けるか楽しみです。

- 日 時           **2021年5月10日（月曜日） 雨天中止**
- 集 合           **銀閣寺前公衆トイレ横      午前9:00**
- コース           ①本道－⑦太閤岩坂道－A18－山頂－北1－⑩熊山  
尾根道－熊山－孫熊山－子熊山－⑫竹若山道－⑪柵の道  
中尾の滝－④中尾下り道－⑥平井坂道－八神社
- 持ち物           日帰り一般装備   コロナ対策グッズ
- 地 図           大文字山北斜面散策道
- 申し込み       **5月6日（木）夜7:00～約10名**
- CL              福田設子   090-5901-9206  
[hukuda.setsuko@brown.plala.or.jp](mailto:hukuda.setsuko@brown.plala.or.jp)
- SL              池澤晶子   能登恵美子

解散後報告先   岡庭美恵子さん

5月例会案内 (ビスターリ)

雨天中止

——< 山行部・35周年記念山行 >——

## 立石橋から ポンポン山へ

今回、35周年記念山行として取り組みます。西代里山公園管理棟前に集合してポンポン山へのぼりましょう！ 結構、歩きがいきなり、急な道もあるので よいトレーニングになります。また、コースのことで ご要望ありましたら、どんどん出してください！  
皆で「体力一番」で、がんばりましょう！

日時 2021年5月11日(火) 8時45分から6時間前後

集合 西代里山公園管理棟前 8時45分

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

持ち物 日帰り必携装備、弁当、マスク等感染対策グッズ等  
地図 2万5千分の1 「京都西南部」  
「京、おとくに 西山連峰トレッキングマップ」

参加申込 5月9日(日)までにCL宛て連絡ください

**申し込みは5月1日(土)午後7時から予定人数到達まで。**全体で10人程度(先着順)とします。下記メール、携帯SMSなどをお願いします。なお山行部・35周年記念山行への参加は1会員2回まで。参加者にはささやかな記念品を贈呈します。

CL 小原 清志 TEL 080-8913-4560

([kohara0177@hera.eonet.ne.jp](mailto:kohara0177@hera.eonet.ne.jp))

SL 井上美智子 TEL 075-963-6393

SL 安井 昇太 TEL 075-951-7252

バス利用の方 JR長岡京 8時15分②乗り場

阪急長岡天神 8時22分②乗り場 奥海印寺バス停 8時33分着 奥海印寺循環行き

解散後報告先 峯尾靖子 さん

5月山行案内（一般）

## < 35周年記念山行 >

### 光明寺からポンポン山

雨天中止

西山例会では珍しい光明寺から西山キャンプ場、そしてちょっと珍しいルートを経て京青の森、ポンポン山へと登りたいと思います。

時間はかかりますが西山浄土宗の総本山、法然上人がはじめて念仏を唱えたという歴史ある光明寺から一緒に登りましょう。

日時 5月11日（火曜日）

集合 光明寺駐車場 8：30  
（長岡天神駅 阪急バス 8：12分発）

行程 光明寺～西山キャンプ場～京青の森～釈迦岳～ポンポン山～釈迦岳  
～京青の森～光明寺

（歩行時間約7時間）

地図 2万5千分の1「京都西南部」

「京、おとくに 西山連峰トレッキングマップ」

参加申込み 5月1日（土）午前8時から峯尾まで

なお山行部・35周年記念山行への参加は1会員2回まで。参加者にはさ  
さやかな記念品を贈呈します。

持ち物 日帰り一般装備、弁当、コロナ対策グッズ

参加人数 10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

SL 村上美枝子 090—3971—7817

解散後報告先 岡庭美枝子さん

5月例会案内（「35周年記念山行」らくらく）西山ハイキングクラブ

## 光明寺裏山（京都周辺低山）

京都周辺の500メートル未満の京都周辺低山の今回は、「光明寺裏山」です。最近、標高230mの送電線の鉄塔にプレートが付けられ、「游々の丘」と名付けたようです。光明寺裏山の尾根筋は、ミツバツツジの満開の時は感動モノです。また、クリンソウも植えられたりさまざまな植物が人の手によって加えられています。ササユリは咲いているか？訪れます。35周年企画として取り組みます。なお、記念山行参加は、1人2回までとお願いします。また、10名程度としていますので、よろしくをお願いします。

日 時 2021年5月12日（水） （雨天中止）

怪しい時は、7時00分頃に連絡ください。

集 合 光明寺前駐車場トイレ横 午前9時30分

コース 光明寺駐車場（9：30集合）～放生池～カラネガ1号墳～マンポ上・梅林との分岐～谷筋の道～クリンソウ（まだ咲く時期でない）～送電線鉄塔・ユウユウの丘（展望よし）～元梅林～光明寺への分岐～カラネガ1号墳～放生池・ササユリ園～光明寺駐車場（解散） 歩行時間約4時間30分程度

持ち物 日帰り一般装備 弁当

参加申込 受付は5月1日以降、5月9日（日）まで、10名程度。

C L 中村好夫 075-954-6558  
090-2354-9750

S L 田中義子 藤本真弓

解散後報告先 五十棲節子さん

「35周年記念山行(ポンポン山周辺) ビスターリ

## 桜の広場 ～ ポンポン山

山崎聖天さん下の桜の広場からポンポン山まで往復します。  
歩行距離は20km程、ゆっくりで10時間くらい歩きます。  
くたびれると思います、覚悟の上でご参加ください。  
但し、何時も過密なポンポン山山頂には敢えて上がりません。

日 時 5月12日(水) (雨天中止)

集 合 8時 山崎聖天下 桜の広場

コース 桜の広場 → 旗立松 → 酒解神社 → 天王山下 →  
小倉神社分れ → 浄土谷 → 柳谷第2駐車場 →  
小泉川河畔こもれび広場 → 大展望台 → 大沢峠 →  
釈迦岳(631m) → 鉄塔下広場 → ポンポン山(678m)下

帰りは、概ね来た道を引き返します。

持ち物 日帰り一般装備、弁当、水筒、行動食、ストック、  
マスク、除菌剤

C L 猪倉 清 (Tel: 958-2400 /Fax: 958-2401)  
email: ikura@kansai.email.ne.jp

S L 深田 雅子 (Tel: 080-6144-3650)

参加申込 上記CLまで、5/1日(土)以降に申込ください。  
参加者が10名を超えたら締め切ります。

解散後報告先 峯尾靖子さん

5月例会案内（岩登り）

雨天実施

はじめてのインドクライミング No.88

## やまびこ くらぶ

日時： 5月12日(水) 14時から17時

集合 原谷「やまびこくらぶ」  
初めての方はリーダーにお問合せ下さい。  
(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49分発 M1系統「原谷」行乗車、原谷農協前下車  
徒歩3分（市バス1日乗車券600円がお得です）

参加費 会場費 4,800円を参加者で割ります。

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。  
初めての方歓迎です。一緒に登りましょう。

持ち物 ・動きやすい服装、飲物  
・クライミングシューズ、ハーネス（各500円でレンタル可）  
安全環付カラビナ、チョーク（あれば）  
・ビレイヤー（確保者）は確保器、安全環付カラビナ、手袋  
・各自体調チェック、マスク着用、手洗い、消毒、各自離れて休憩、窓を開けて換気。

C L 猪倉美佐子 (Tel 090-5361-3888)

S L 峯尾靖子

解散後報告先 小原清志さん

5月例会案内（「35周年記念山行」ビスタリー）

雨天中止

## ポンポン山（ハンノキ道から）

新緑の気持ち良い尾根道と沢筋を歩き、ポンポン山から釈迦岳を周回して善峯寺に戻ってきます。

日時 5月13日(木)

集合 9時15分 善峯寺 阪急バス停付近（トイレ横）  
（東向日町発、阪急バス善峯行 8:42 に乗車、善峯寺 9:09 着  
に乗車下さい。）

コース 善峯寺—杉谷—（東海自然歩道）—ハンノキ道—  
東尾根出合い—カマガ谷—フクジュソウ自生地—リョウブ  
の丘（昼食）—ポンポン山頂上—釈迦岳—善峯寺  
（阪急バス 15:24 発があります。） 歩行時間 5時間弱

持ち物 日帰り必携装備、ストック、マスク、除菌グッズ、  
地図 1/25000 京都西南部・法貴

C L 猪倉美佐子 (Tel 090-5361-3888)

S L 横山 共栄

参加申込 5月7日（金）8時から10名程度

尚 35周年記念山行ポンポン山への参加は1会員2回までとなっています。参加者には山行部作成の記念品（機関誌4月号 P.90 参照）をお渡しします。

解散後報告先 峯尾靖子さん



## 嵯峨水尾～荒神峠～小倉山

保津峡駅から嵯峨水尾の里までバスで向かい、登山口から愛宕山の中腹の荒神峠（米買い道）を目指します。倒木があり、跨いだり、くぐったり、渡渉もあり、変化の多い地形で楽しめると思います。

荒神峠を下り、落合橋まで降りた後は、もうひと踏ん張り。小倉山に登って眺望を楽しんだ後は嵐山まで行き、電車で帰路に。

雨天中止の場合、前日に西山メールでお知らせします。

メール利用していない方、前日PM7時までに問い合わせください。

日 時        5月13日(木)        AM9:00 集合

**集合場所**：JR 保津峡駅 改札口出たところ

京都 8:28（嵯峨野線亀岡行）～保津峡 8:54 着～9:10（水尾バス）

コース 保津峡駅---水尾の里---荒神峠---落合橋---小倉山---嵐山（解散）  
歩行約5時間

地図 山と高原地図：京都北山、または2万5000/1：京都西北部

持ち物 日帰り一般装備、弁当、コロナ対策グッズ

申込み 5/1より5/10まで 10名（CL, SL含む）程度 CLまで  
できれば、メールまたはSMSで。

CL 木地弘恵（Tel 090-3944-3560）または 075-932-2621  
Mail: kijil23@yahoo.co.jp

SL 福田設子 Tel 090-5901-9206

解散後報告先 峯尾靖子さん

## 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 2021年5月14日(金) 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—竹の道—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

C L 山下美喜子 090-2100-4084

S L 清水伊都子 075-934-3932

※ 申し込みは、5月1日から5月10日まで。C Lへ又はS Lへメール歓迎です

解散後連絡先 五十棲節子さん

5月例会案内 一般

西山ハイキングクラブ

雨天（荒天）中止

## 北山 井ノ口山

巨木を見に行きます。出町柳発のバス時刻が早くなっています。

帰路・大布施（お布施）のバス時間が18：01なので、帰宅は遅くなります。

日時： 2021年5月14日（金）

集合時間： 7時00分 （7時20分広河原行きに乗車）

集合場所： 京都バス出町柳駅

コース： 京都バス出町柳7：20発＝井野口橋9：00？～井ノ口山  
779. 0m～鍋谷山～ナベ谷峠～片波山（湯槽山）  
763. 1m～花脊小・中学校～京都バス停・大布施（出町柳行  
18：01）

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

コロナ禍対策グッズ（マスク、除菌スプレーか除菌布など）

申し込み： 5月3日8時以後 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： 岡庭 美恵子 080-5703-8641

解散後報告先： 岡庭美恵子さん

5月例会案内（「35周年記念山行」らくらく）西山ハイキングクラブ

## 柳谷参詣道近道

柳谷観音は、眼病に効用があるとの信仰対象で、いくつかの参詣道があります。参詣道には、各地に「千眼講」が組織され、道標が整備されています。各地からの参詣道は、向日市、長岡京市、島本町を通っています。大山崎町ふるさとセンターに、柳谷参詣道近道の絵地図があります。国鉄の開通に合わせてか、大山崎の宝寺から柳谷への参詣道が、参詣道近道とされたのでしょうか。この道と西山古道を歩き西代里山公園へぬけます。まだアジサイには早いかも？記念山行参加は、1会員2回までとしてください。募集は、10名程度です。

日 時 2021年5月15日（土） （雨天中止）

怪しい時は、7時00分頃に連絡ください。

集 合 JR山崎駅改札口付近 午前9時30分

コース JR山崎駅（9：30集合）～宝寺～天王山山頂～小倉神社  
分岐～浄土谷～柳谷観音第2駐車場～西山古道標識⑩～十人  
橋～鉄橋～立石橋～西代里山公園（解散）

歩行時間約4時間30分程度

持ち物 日帰り一般装備 弁当

参加申込 受付は5月1日以降、5月12日（水）まで、10名程度。

C L 中村好夫 075-954-6558  
090-2354-9750

S L 木下敦子

解散後報告先 五十棲節子さん





西山HC・5月例会案内

(一般 ★★★★★)

——< 山行部・35周年記念山行 >——  
**いろいろな道からポンポン山⑥**

日にち 2021年5月15日(土)

集合 9:40 高槻市 川久保バス停

※JR高槻駅南か阪急高槻市駅北から33系統にお乗りください(下記)

◆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てみませんか。

◆今回は35周年記念山行としてとりくみます。川久保バス停から第1回(昨年9月)での下山コース(本山寺)を登り、長岡京市最高点・P436(海印寺奥山)も訪ねて、十輪寺・小塩バス停に下ります。**雨天中止。**

■参加希望の方は必ずCLまで申し込んでください。他にたくさんのポンポン山計画がありますので、この山行は、近年(2015年1月以降)入会された会員を優先します。2014年以前に入会された会員さんも申し込みOKです。申し込み人数によりお断りする場合や、サポート等をお願いする場合があります。申し込みは5月1日(土)午後7時から予定人数到達まで。全体で10人程度(先着順)とします。携帯電話可ですが、できるだけ下記メール、携帯SMSなどでお願いします。なお山行部・35周年記念山行への参加は1会員2回まで。参加者にはささやかな記念品を贈呈します。

【アクセス・コース】 ※実歩行約4時間30分(行動約6時間)

JR高槻駅南⑥乗り場9:06発→<高槻市営バス33系統>→阪急高槻市駅北⑥乗り場9:10発→→9:37川久保バス停～川久保溪谷～本山寺～天狗杉～ポンポン山～釈迦岳～大沢峠～海印寺奥山～P275～十輪寺・小塩バス停(最終バス15:29に乗り遅れたら約20分歩いて灰方バス停)

【持ち物】 ※マスク等感染防止対策グッズも

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】

## リトル比良（東側尾根：岳山△565、鳥越峰△702）

新緑を楽しみながら、静かな山歩き、展望を楽しみましょう。  
尾根筋からの琵琶湖の眺め、オーム岩からの比良山、周辺の山々の展望を期待して！

コロナ対策をしっかりとって行きましょう！

**日時** 2021年5月15日（土）

**集合** JR 近江高島駅改札出口 9時05分  
（京都駅湖西線2番ホーム8：15発敦賀行乗車、8：54着）

### コース

近江高島駅—大炊神社—石灯笼—岳山—オーム岩△600—鳥越峰  
—見張山—近江高島駅（解散）

歩行時間 6時間程度

**持ち物** 日帰り必携装備 弁当 コロナ対策グッズ  
長ズボン、長袖服 お薦めします。

**地図** 「比良山系」（昭文社）など

**申し込み** 5月1日8時より受付。

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

S L 加藤ゆり 090-5659-0625

解散後報告先 峯尾靖子さん

5月例会案内

「35周年記念山行」ビスターリ

雨天中止

## 小塩山

春の花々が駆け足で咲いています。本日は、どんな花々に会えるでしょうか！？ 少人数で交流を深め、35周年を祝いましょう。

日 時：2021年5月16日（日）

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 発があります。

コース：大原野神社駐車場～直登道～炭の谷～Nの谷～小塩山～天皇  
陵道～正法寺～大原野神社 歩行時間 約5時間

持ち物：日帰り一般装備 コロナ対策グッズ

地 図：山と高原地図 北摂・京都西山

参加申込み：5月10日 am8:00 よりCLメールでお願いします。

10人程度

35周年記念山行への参加は1会員2回までです。

CL 鹿島和子 080-5343-3111

SL 五十棲節子 080-3787-1613

解散後報告先 峯尾靖子さん

## 壺笠山（比叡山道）

今回の比叡山道は、**比叡山の山城1**の壺笠山（421m）です。壺笠山の頂上には浅井・朝倉連合軍と信長が1570（元亀元）年に合戦をした時の浅井・朝倉の本陣となった壺笠山城跡があります。壺笠山は白鳥越え（青山越え）の間道が通る要所でした。浅井・朝倉と信長との合戦は、両者にらみ合いが続き、和議を結んでいます。コースは、百穴古墳群（渡来人の住み着いた証）、滋賀の大仏（室町時代の弥勒菩薩）や穴太古墳群、琵琶湖の展望と見どころ一杯です。**比叡の山城2**は、秋に計画します。

**日 時** 2021年5月16日（日） （雨天中止）  
怪しい時は、7時00分までに連絡ください。前日に判断し、西山メールでもお知らせします。

**集 合** JR 京都駅湖西線3番ホーム先頭車両付近 午前8時20分  
（堅田行普通8：28発に乗車、唐崎駅まで。唐崎駅参加可）

**コース** JR 京都駅（唐崎行8：28発）～JR 唐崎駅（8：43着）  
～八幡神社～東海自然歩道～百穴古墳群（見もの）～滋賀の大仏～崇福寺～鳥居の柱跡～神輿山（急登・曲輪跡）～壺笠山～明智ヶ馬場～林道～穴太古墳群～JR 唐崎駅（解散）  
歩行時間約5時間30分程度

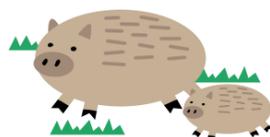
**持ち物** 日帰り一般装備 弁当 地図 1/25000「京都東北部」  
**申込み** 5月6日から受付、締切5月14日（金）まで。多数の場合は班分けします。

**C L** 中村好夫 075-954-6558  
090-2354-9750  
**S L** 北川真理 075-934-2083

解散後報告先 岡庭美恵子さん

## 七兵衛山～お池巡り

(六甲山系)



5月の爽やかな風を背に七兵衛山より雌池～横池と美しい池巡りを楽しみながらゆっくり歩きます。横池には、イノシシが水を飲みに来ることがありますのでお弁当は、ビニール袋に包み匂いが出ないようにしてください。

雨天中止の場合、前日に西山メールでお知らせします。

メール利用していない方、前日PM7時までに問い合わせください。

**日時** 5月16日(日) AM7:30 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：快速急行梅田行 7:45 乗車 十三乗換  
阪急岡本駅下車 8:30 (特急停車駅)

**コース** 阪急高槻市駅＝阪急岡本駅---保久良神社---金鳥山横  
---分岐---七兵衛山(437m) ---雌池---横池---風吹岩  
---ロックガーデン中央稜---高座の滝(解散)  
---阪急芦屋川駅

歩行約5時間

**地図** 山と高原地図 六甲・摩耶

**持ち物** 日帰り一般装備、弁当、コロナ対策グッズ

**申込み** 5/1より5/10まで 8名(CL,SL含む)程度 CLまで

CL 旭 眞 (Tel 075-962-6900) または 090-4900-1598

Mail: makotoasahi@ab.cyberhome.ne.jp

SL 山下美喜子 Tel 090-2100-4084

解散後報告先 岡庭美恵子さん

## 西山縦走

10年位前は、毎年恒例のように行われた西山縦走ですが、近年は遠のいてる山行です。健脚のジャンルも敬遠されがちですが、日頃、研鑽を積まれてる方なら十分歩けます。大山崎に着いた時の達成感は、ひとしおです。下山到着時刻は気にしませんので、ご参加ください。

日 時 2021年5月16日(日)

集 合 阪急桂駅東口バス乗り場 7:25 集合

コース バス 桂駅 7:33 発～老ノ坂 7:55 着 (バス代 400 円)

老ノ坂～大枝山～大暑山～小塩山～大原野森林公園～

りょうぶの丘～ポンポン山～釈迦岳～京青の森～

柳谷観音駐車場～小倉山～天王山～宝寺～JR山崎駅(解散)

実歩行時間 7 時間半・予定コースタイム 9 時間

持ち物：日帰り一般装備、弁当、マスク

地 図：山と高原地図「京都西山」

参加者：CL, SL 含め 10 人としますが、35 周年山行の参加は 2 回迄としてください。5 月 1 日～10 日迄に CL に申し込んで下さい。

CL 田村 太二 携帯 090-2108-6099

Eメール [kitto@nike.eonet.ne.jp](mailto:kitto@nike.eonet.ne.jp)

SL 井上 美智子 携帯 090-6232-3224

解散報告先 小原 清志さん

## 関西山城歩き③ 小谷城跡

今月は戦国大名浅井氏の本拠・小谷城（滋賀県長浜市小谷郡上町）を訪れます。信長との激しい攻防戦が行われた山城で、激戦の跡が各所に残っています。大河ドラマ「～江姫たちの戦国～」ゆかりの地で浅井三姉妹誕生の地でもあります。当時を想像しながら歩いてみると楽しいと思います。

**日時：** 2021年5月17日(月曜日) 雨天中止

**集合：** 7時40分 JR京都駅0番ホーム前から4両目付近

琵琶湖線近江塩津行7時52分発に乗車します。

切符はJR河毛まで(9:17着)(山崎から片道1980円)

高額ですので各自ジパングを工夫して購入するなどして下さい

**コース：** JR京都駅(新快速7:52発)⇒JR河毛駅(9:17着)～徒歩約2km～小谷城戦国歴史資料館(入場料300円)～小谷山城登山口～番所跡～御茶屋跡～桜馬場～大広間～本丸～大堀切～京極丸～山王丸～六坊跡～小谷山山頂(大嶽・展望良)～六坊跡～清水谷～国道～徒歩約2km～JR河毛駅(解散)

約6.5km 15時解散予定 河毛駅から毎時22分に新快速あり

**持ち物：** 日帰り一般装備 弁当 コロナ感染防止グッズ

**参加申込：** 5/7からCL、SLにメールでお申し込みください。

**特別講師：** 中村好夫

CL: 林 導 080-3767-0749

hayashio@maia.eonet.ne.jp

SL: 村田君代 090-9703-7175

解散後報告先: 峯尾靖子さん

5月例会案内（一般）

## 天城山縦走

アマギシヤクナゲの花期に計画しました。ジャンルは一般ですが、やや健脚です。

【期 間】 2021年5月17日（月）～ 5月18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】

5/17（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）

5/18（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 池澤晶子・大田喜代恵・大田純江・岸田晴美・草場真知子・  
山下美喜子・吉谷由美子 CL、SL 計9名

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

### 35周年記念山行(一般)

雨天中止

あちこちポンポン山周辺 中畑～出灰町～ポンポン山

中畑から道なき道を経て出灰町の車道に下りる。次いで、一般道でポンポン山経由して原大橋へ。道のりは若干長めになります。

日時： 2021年5月18日(火曜日)

集合時間： 9時20分 9時34分発 中畑回転場行き

集合場所： JR高槻駅北側の高槻市営バス乗り場

行き先番号 61 中畑回転場行き

コース： JR高槻駅北口バス停**9時34分**乗車⇒中畑(回転場) 南側の一般道から三角点461. 3～P457～P448～東方向に尾根を下り車道に出る～船宮神社～一般道で東方面～P549～ポンポン山～本山時～ロータリー～原大橋 解散  
バスで JR高槻

持ち物： 日帰り一般装備 地図は必携 細紐

エリアマップ(京都西山)

2万5千図(淀・法貴・京都西南部・高槻)

コロナ対策

申込み：雨などで中止の場合に連絡するので申し込んでください。

21年5月1日以降SLまで、先着10人程度。

CL： 林 ただし 090-6986-4392

SL： 和泉奈緒美 090-7490-4183

小西弥生 090-2380-4687

解散報告先：岡庭 美恵子さん



## 三点支持登降実習④

日にち 2021年5月19日(水)  
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 8:37 発「大原行き」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。
- 参加希望の方は必ずC L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。

**※申し込みは二週間前の5/5(水)午後7時から3日前の5/16(日)まで。**

**CL・SLを除き先着8人程度ですので、早めに申し込み下さい。**

### ■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120cm(幅約2.5cm)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60~70cm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 : 猪倉美佐子 (TEL 090-5361-3888)

※メール [misa-ikr@kyoto.email.ne.jp](mailto:misa-ikr@kyoto.email.ne.jp)

S L : 旭 真・中村好夫

【 解散後報告先 : 林ただしさん 】

5月例会案内(健脚)

雨天中止

## 35周年記念山行・川久保尾根から天王山

新緑の中、登山者が少ない川久保尾根を大杉まで歩きます。  
釈迦岳、ポンポン山には登頂せず、大杉から京青の森(大沢峠)、柳谷を  
経て天王山に登り山崎に下山します。

日時: 2021年5月21日(金曜日)

集合: 7時15分。JR高槻駅南口バス乗り場 (松阪屋側)  
33番川久保行 7:23分発に乗車 → 川久保バス停 7:53着

コース: JR高槻南口バス乗り場→阪急高槻駅 7:27分発→川久保バス  
停→川久保尾根→大杉→京青の森→柳谷第2駐車場→西山古  
道→小倉神社分岐→天王山→旗立て松→JR山崎駅  
(約13km) 解散 15:00頃

※阪急高槻駅から乗車もOKです。必ず連絡ください。

持ち物: 日帰り一般装備、弁当、コロナ感染防止グッズ

地 図: 25000図 (京都西南部・高槻・淀)

参加申込: 5/10日からSLにお申し込みください。

CL: 林 ただし 090-6986-4392

SL: 和泉奈緒美 090-7490-4183

SL: 村田 君代 090-9703-7175

解散報告先:小原清志さん

## 5月例会案内「35周年記念」ビスターリ

雨天中止

### 立石橋から ポンポン山へ

西代里山公園管理棟に集合して ポンポン山へのぼりましょう！  
35周年記念山行です。記念山行は何回かありますが、一会員2回まで選んで参加することが出来ます。申し込み制で10人ほどを受け付けます。記念品もお渡しします。是非、参加ください。クリン草はもう、おそいかな？新緑をたのしみましょう！

日時 2021年5月22日(土) 8時45分から  
6時間前後

集合 西代里山公園管理棟前 8時45分

コース 管理棟—立石橋—京青の森—見晴らし台—釈迦岳—ポン  
ポン山—釈迦岳—京青の森—西山キャンプ場—管理棟  
解散

持ち物 日帰り必携装備、弁当

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

参加申し込み 5月10日～ CLへ メール歓迎

CL 山下美喜子 TEL090-2100-4084

SL 野村輝行 TEL090-6673-6018

バス利用の方 JR長岡京 8時15分②乗り場

阪急長岡天神 8時22分②乗り場 奥海印寺バス停 8時33  
分着 奥海印寺循環行き

不明な方 山下に問い合わせください。

解散後報告先 峯尾靖子さん

 5月例会案内（一般）

西山ハイキングクラブ 35周年記念

## ポンポン山（東海自然歩道）

と き 2021年5月22日（土）

集 合 JR 高槻駅北バス乗り場① 8:20  
8:31 発、原大橋行に乗ります。

コース JR 高槻駅(8:31) ===(8:47)神峰山口---神峰山寺---本山寺---ポンポン山---釈迦岳分岐---杉谷---善峯寺 (14:24・15:24)===阪急東向日駅・JR 向日町駅

歩 程 約 9.5 km 4 時間半

地 図 1/2.5 万 「京都西南部」「法貴」「高槻」

持ち物 日帰り必携装備（表紙裏参照）、マスク等コロナ対策グッズ

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 池澤 晶子 Tel 075-921-7429

交通費 高槻市バス JR 高槻ー神峰山口 ¥220.-

阪急バス 善峯寺ー阪急東向日駅・JR 向日町駅 ¥370.-

### GUIDE

35周年記念山行の一環です。

コースの大半は東海自然歩道ですので、しっかりした道です。

荒天中止。中止の場合は前日の夕方に西山メールで連絡します。メールのない方は Tel で連絡します。

申し込み 上記 CL のメール、携帯メール、Fax で、5/7 より。

ネット環境にない方で Fax もない方は Tel でも受け付けます。

CL、SL 含め 8 名程度まで。

下山後連絡先 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⑱

吹田市の目俵市民体育館でインドアクライミングを楽しみましょう。易しいルートもたくさんあり、小学生から高齢者まで登っています。感染防止対策をとりながらみんなで初歩から学びましょう。

- 日 時 2021年5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10分、阪急相川駅から徒歩約15分  
参加費 600円（吹田市民以外の体育館利用料金）  
参加者 会員および労山会員。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。  
※貸し切りではありませんので一般市民の方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）  
※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。

■参加希望の方は必ずCLまで申し込んでください。コロナ感染防止対策で体育館が人数制限をしています。クライミングは9人までとなっています。オーバーした場合は、先着順を基本にしながら相談して参加者を確定します。申し込みは5月1日（土）午後7時から予定人数到達まで。携帯電話可ですが、できるだけ下記メール、携帯SMSなどをお願いします。

CL 馬場重明（090-1025-1843）  
※メール [sbaba4910@maia.eonet.ne.jp](mailto:sbaba4910@maia.eonet.ne.jp)  
SL 上出克代（090-5361-3888）

【解散後報告先 小原清志さん】



5月例会（ビスターリ）

《もっと知ろう》天王山 ③

3月、4月とヤママップ地図をみながら現在地確認をしたり、地形や道を覚えたりを少人数で行ってきました。かなり地図を見て位置確認がスムーズになってきています。

日時： 2021年 5月 24日（日） 雨天中止

集合： JR山崎駅 9:15

コース：JR山崎駅—椎尾神社—柳谷分岐—小倉神社—円明教寺—  
天王山—椎尾神社—JR山崎駅

持ち物：日帰り一般装備、スマホ、コロナ対策  
天王山 中村さん作成コース地図

CL 深田雅子 080-6144-3650  
SL 谷口信子 090-6664-7342

申し込み 5/10 19:00～ 深田へ メール希望  
募集 6人程度

解散後報告先 峯尾靖子さん

5月例会（一般）

## 御坂山塊・王岳

御坂山塊の中でも西側に位置する王岳（1623.4m）に登ります。鍵掛峠から西はとくに人が少なくなるので、天候に恵まれれば富士山の眺望を楽しみながら静かな山行ができます。ただし、高低差もあり、やや厳しいところもあります。また、1日目は紅葉台、三湖台あたりからの展望を楽しむことにします。

日程：2021年5月26日（水） -- 27日（木）

### 行程

#### 1日目

京都駅の新幹線ホームに8:50集合

新幹線を利用して新富士で下車

バス：新富士駅前 12:05 → 紅葉台入口 13:39 着

歩行：紅葉台入口 → 三湖台 → （西湖の湖岸道路または樹海遊歩道） → 宿泊先 歩行時間 2時間 30分

宿泊先：西湖いやしの宿「ひがしむら」

#### 2日目

歩行：宿泊先 → 薬明大神 → 鍵掛峠 → 鍵掛 → 王岳 → 根場いやしの里駐車場

行動時間：7時間 30分

バス：根場民宿 15:11 のバスに乗車して河口湖駅へ移動。

河口湖駅前で乗り換えて御殿場駅前で下車。

御殿場駅から JR で京都に戻る。京都着は 21:30 頃。

（注）下山後の交通機関は、タクシーで JR 富士宮駅に行くことも考えています。参加者には別途計画書でお知らせします。

CL：依田敏夫（090-8218-3715）

SL：村田君代

参加費：40000 円程度

参加者：旭眞、鹿島和子、西尾久枝、林導、村田君代、山下美喜子、依田敏夫（CL、SL を含む 7 名）

留守本部：林ただし さん



## 大杉谷～日出ヶ岳

日時 2021年5月26日(水)～27日(木)

集合 5月26日(水)午前6時15分

京都駅・近鉄改札口前

■秘境・大杉峡谷を歩き台高山脈の主峰・大台ヶ原をめざしましょう。二日目は標高差1200mの岩稜帯を登る厳しいコースです。しかし、花の季節、ツクシシヤクナゲなどの花々が迎えてくれ、癒されるでしょう。雨天中止。

■日程・コース概要(案・予定)

### 【第1日目・5月26日(水)】

[移動] 京都6:22→<近鉄→JR>→三瀬谷→<タクシー>→登山口

[歩行] 大杉峡谷登山口～大日岨～京良谷～千尋滝～シシ刈～平等岨～桃ノ木山の家(泊) ※実歩行計4・20(総行動時間5・30)

### 【第2日目・5月27日(木)】

[歩行] 桃ノ木山の家～休憩小屋～崩壊地～堂倉滝～栗谷小屋～シヤクナゲ平～日出ヶ岳～大台ヶ原駐車場 ※実歩行計5・50(総行動時間7・30)

[移動] 大台ヶ原→<バス>→大和上市→<近鉄>→京都(20:00過ぎ)

■装備・持ち物:日帰り必携装備、着替え、日焼け止め、感染防止グッズ  
地図(25000図「大杉峡谷」「大台ヶ原山」or 該当地域の「山と高原地図」)

■費用 約20000円

交通費(近鉄・JR往復+タクシー・バス 約10000)、宿泊費(約10000)

■募集は終了。CL・SL(計4人)以外の参加予定は次のみなさんです。

…… 井上、加藤、谷口、福田、前原 (敬称略 ※計9人)

CL:馬場重明(TEL 090-1025-1843)

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

SL:北千恵子、島田江里子、永本芳江

【留守本部:中村好夫さん】

## 嶽の森山・重ね畳山

透明度の高い古座川狭の一枚岩の対岸に聳える、標高 376mの嶽の森山は、二つの頂きを持つ双耳峰、雄岳に立つと北に大塔山系、東に那智山系。南に太平洋、周囲に遮るものがなく、まるで空中に佇み、熊野の山々を独り占めしたかのような感覚を味わえるそうです。急な登り下りがあります。ロープと鎖を頼って登降します。5月の例会までに三点支持登降実習への参加をお願いします。

**日時** 2021年5月28日（金）～5月29日（土）

雨天の時 2021年5月30日（日）～5月31日（月）

**集合** JR長岡京駅6時50分7時00分発大阪方面快速先頭付近乗車  
雨天の時集合6時45分長岡京駅6時51分発快速先頭付近乗車

**行程** 1日目 新大阪7時33分発くろしお～串本駅11時03分着  
串本駅からタクシー登山口最寄り迄～伊串川下流～七珍宝滝～  
重ね山～小笠山～西向変電所～徒歩～ぼたん荘

行動時間 6時間

2日目 ぼたん荘から徒歩で～保健福祉センター8時01分発  
バスで一枚岩バス停8時14分着～登山口～嶽の森山～相瀬大  
橋バス停～道の駅で昼食 行動時間 5時間

一枚岩バス停時刻 13時52分発 14時18分ぼたん荘着  
古座駅 15時49分発 19時20分新大阪着

**持物** 日帰り一般装備、宿泊グッズ、2日分の昼食

**費用** 交通費・宿泊費で30000円弱程度ジパング利用で4千円弱割安

**参加者** 五十棲節子、木下敦子、草場真知子、中村好夫、能登恵美子、  
深田雅子 定員CL、SL含め8名 あと2名空きあり

**打合せ** 5月14日13時から事務所2F

**CL** 能登恵美子 090-6960-1318

**SL** 中村好夫

留守本部 岡庭美恵子さん

5月山行案内（平日岩登り）

雨天中止

## 金 毘 羅

久し振りに金毘羅北尾根をマルチピッチで登りたいと思います。  
冬の間、休んでいたなので下の林道で手順を復習しましょう。

日 時 5月 31日（月）

集 合 江文神社 トイレ前 9時20  
地下鉄国際会館駅 京都バス④番乗場  
（地下鉄①番出口が近いです。）  
8：37発「19 大原・小出石」行に乗車、戸寺下車  
徒歩20分位

持 ち 物 一般日帰り装備、ヘルメット、ハーネス  
確保器、スリング、カラビナ、ヌンチャク、  
クライミングシューズ、手袋  
ダブルロープ  
持物についてはCLにお問合せ下さい。

\*参加される方は、ロープ準備の関係で5月26日（水）迄に  
連絡をお願いします。

C L 猪倉美佐子 Te1090-5361-3888

S L 北川真理

解散後報告先 小原清志さん

6月 山行案内 らくらく

雨天中止

## みちくさ太閤道

日 時： 6月2日（水）

集合時間： 7時50分

集合場所 JR 高槻駅南の高槻市営バス停留所前（松坂屋側）

8時00分発・上成合行き乗車

コース： JR高槻駅南8：00＝磐手橋～（太閤道）～参加者の様子を見てP223（太閤道コース南側）～P274（太閤道コースの北側）に立ち寄り～若山315.5m～南下して梶原トンネル上を通り～阪急上牧駅歩き足りないようだったら若山から太閤道最後まで辿り阪急水無瀬へ

所用時間： 5時間程度か。

持ち物 一般装備、

地図 エリアマップ「北摂・京都西山」、  
25000分の1・淀

CL： 林 ただし 携帯 090-6986-4392

SL： 北 千恵子 携帯 080-8720-9453

申し込み： CL, SLまで。10人程度。5月15日から受付  
荒天などで中止の場合に連絡します。

解散後報告先 五十棲節子さん

## Enjoy 大文字山北斜面散策道

シリーズの第6回です。第3回で歩いた登り下りを、今回は何箇所か逆方向を歩きます。同じ山道も逆方向に歩くだけで景色がいつもと違って見えて、新たな発見がありますよ。三角点から立ち寄る小池では、水面に映る景色を楽しめます。期待に胸を膨らせながら歩きましょう。

日 時 2021年6月2日(水曜日) 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本道～②月待山道～火床～①～大文字山三角点～①⑨新田尾根道～池～天の原(フライパン)～⑧天の原道～熊山～熊山乗越～①⑤熊山乗越道～出合乗越四辻～①④出合坂尾根道～出合孫熊山四辻～①②若竹山道～若竹山(ピストン)～①⑦琵琶の滝尾根道～①⑧もみじ坂道～③懺悔坂～中尾四辻～①⑥平井坂道～登山口(解散)

持ち物 日帰り一般装備、弁当、地図、コロナ対策

申込み 5月24日(月)夜8時からCLまで 10名程度  
多数の場合は班分けします

CL 池澤晶子 090-8383-5857  
ikezawa\_ak99@yahoo.co.jp

SL 能登恵美子 福田設子

解散後報告先 岡庭美恵子さん

## 長岡宮・大極殿付近を探訪する

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

今回は、長岡宮の大極殿付近を徹底探究します。長岡宮の史跡は一部しか見つかっていません。しかし、その一部から長岡宮の全体を想像してみましょう。

**日 時** 2021年6月4日（金） （雨天中止）  
怪しい時は、当日の午前8時00分までに中村へ。

**集 合** 阪急西向日駅西改札口付近 午前9時00分

**コース** 阪急西向日駅西改札口（9：00）～朝堂院公園～大極殿公園～内裏公園（長岡宮内裏内郭地回廊跡）～北真教寺～長岡宮築地跡～噴水公園～太政官厨家跡～東院跡・プール建物内模型～市民体育館・歴史文化交流センター～泉福寺（通称三つ目観音）～森本遺跡（人面土器）～阪急東向日駅（解散）  
歩行距離約6.0km 歩行・所要時間約3時間00分

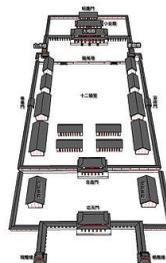
**持ち物** 日帰り一般装備 弁当不要 運動靴が良い

**申込み** 6月1日以降、6月2日（水）までにCLへご連絡ください。

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

**S L** 参加者から

解散後報告先 五十棲節子さん



6月例会（ビスターリ）

《もっと知ろう》 天王山 ④

ヤマップ地図をみながら現在地確認をしたり地形や道を覚えたりを  
少人数で行ってきました。

いくつかの尾根道、谷道を（登ったり、下ったり）歩き、交差する地  
点を確認したりすることでかなり覚えられたようです。

4月から行ってきましたが今回で終了です。

日時： 2021年 6月4日（金） 雨天中止

集合： JR 山崎駅 9:15

コース：JR 山崎駅—東大寺—柳谷分岐—小倉神社—シゲ池—展望台  
—椎尾神社—JR 山崎駅

持ち物：日帰り一般装備、スマホ、コロナ対策  
天王山 中村さんのコース地図

CL 深田雅子 080-6144-3650

SL 谷口信子 090-6664-7342

申し込み： 5/25（火）19:00～ 深田まで  
メール希望。 6人程度  
初めての人もOKです。

解散後報告先 峯尾靖子さん



## 三点支持登降実習⑤

日にち 2021年6月5日(土)  
集合 午前9時25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「大原行き」に  
乗車し戸寺で下車(@310円)。徒歩約20分(CLorSL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、疲れの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などでお願いします。

**※申し込みは機関誌印刷日翌日の5/26(水)午後7時から3日前の6/2(水)まで。CL・SLを除き先着8人程度ですので、早めに申し込み下さい。**

### ■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120cm(幅約2.5cm)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60~70cm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 : 永田潤平 (TEL 080-5331-9859)

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

SL : 安達正明・上田真弓

【 解散後報告先 : 林ただしさん 】

## クリーンハイクのご案内



組織部

クリーンハイクは、登山者が誰でも取り組むことが出来る自然保護の第一歩です。みんなで参加し、クリーンハイクを成功させましょう。

実施日 6月6日(日)

申込〆切 5月26日(水)

持ち物 日帰り一般装備、お弁当、水筒、あれば火バサミ  
(軍手とゴミ袋は、現地でお渡しします。)

地図 1/25000『京都西南部』  
京・おとくに 西山連邦トレッキングマップ

- ★参加の可否連絡は、連絡網左端の運営委員にお願いします。
- ★運営委員の方は、組織部繰谷俊之さんへ5月26日までに報告してください。メール: [toshy715@yahoo.co.jp](mailto: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。
- ★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。

1 コース 光明寺・儀仗池・放丈池（超らく）

集合：光明寺駐車場（トイレ前）10：00

弁当は不要（昼までに解散）

参考：阪急バス系統 20 JR長岡京駅 9：35 阪急長岡天神 9：42

光明寺着 9：51

光明寺---儀仗池---放丈池--光明寺（北トイレ横ゴミ集積）

C L 夏原典子 S L 春豊子

2 コース 小倉神社・天王山（らくらく）★土壌採取

集合：西山天王山東口 9：30

西山天王山駅前---小倉神社---天王山---旗立松---大山崎山荘---  
桜広場（ゴミ集積）

C L 吉田京子 S L 岸本貴美男

3 コース 西山キャンプ場・野山（粟生1 三角点 230.7）

★土壌採取

（ビスターリ）集合：光明寺駐車場（トイレ前）9：30

参考：阪急バス系統 20 JR長岡京駅 9：05 阪急長岡天神 9：12

光明寺着 9：21

光明寺---放生池---野山三角点---展望台---梅林---西山キャンプ場  
---儀仗池---光明寺（北トイレ横ゴミ集積）

C L 山下美喜子 S L 峯尾靖子

4 コース 椎尾神社・十方山（ビスターリ）

集合：JR山崎駅前 9：00

JR山崎---椎尾神社---中の谷---サントリー山---十方山---旗立松---  
山崎聖天---桜広場（ゴミ集積）

C L 横井重信 S L 五十棲節子

5 コース 水無瀬の滝・天王山 (ビスターリ)  
集合：JR山崎駅前 9:00

JR山崎---水無瀬の滝---春日神社---サントリー山---天王山---旗立松---  
山崎聖天---桜広場 (ゴミ集積)

CL加藤ゆり SL小西弥生

6 コース 西代里山公園・柳谷観音・天王山 (一般)  
集合：西代里山公園管理棟前 8:30

参考：阪急バス系統8 JR長岡京駅 7:58 阪急長岡天神 8:05  
奥海印寺着 8:16 (バスダイヤ改正の為時刻が早まりました)  
西代里山公園管理棟前---立石橋---鉄の橋から最初の尾根---古道7---柳  
谷第2駐車場---十三仏 (ゴミ集積) ---天王山登山口---小倉神社分岐手  
前---土御門天皇陵駐車場---金が原口 (ゴミ集積)

CL旭 眞 SL永本芳江

7 コース 大暑山・小塩山 (一般) ★土壌採取 (2か所)  
集合：阪急桂駅東口バス停 7:50  
(正面横断歩道を渡ったセブンイレブン前)

参考：京阪京都交通2号JR亀岡南口行き 8:00 発

阪急桂駅東口バス停 8:00=老の坂峠バス停 8:22---首塚大明神---  
大枝山---嵯峨美大ランド---大暑山---小塩山---天皇陵道---金蔵寺分岐  
---南春日町バス停前 (ゴミ集積)

CL岡庭美恵子 SL操谷俊之

## 料理教室のご案内

美味しいものを作って、食べて、皆で楽しく過ごしましょう。  
前回募集の男の料理教室も新型コロナの影響で、会場が借りれなくなり残念でした。

今回は、男、女共の募集です。よろしくお願いします。

1、日時 2021年6月10日(木曜日) 9時45分～14時

2、会場 バンビオ6F 食工房 075-963-5500

3、参加費 1000円

4、メニュー 手作りのピザ(1人1枚)・サラダ・スープ

豆腐ハンバーグ・豆ごはんのおにぎり  
(食後のコーヒー+デザート)

5、持ち物 三角巾(バンダナなど)、エプロン、飲み物

マスク・消毒用ジェル・タオル(少食の方は、お持ち帰りのタッパー等お持ちください)

6、募集人員 10名(会場の都合です)

申し込み先 小林富子 090-2385-1583

申し込み日 5月1日～5月5日

CL 山下光子 TEL 090-3679-9798

SL 小林富子、 090-2385-1583

※ わからない点は、何でもお尋ねください。

解散後報告先 林ただし さん

6月例会（一般）

## 八子ヶ峰（やしがみね）

八子ヶ峰(1833m)は蓼科山の近くの山です。新緑の時期に歩くのもいいのではないかと思います。また1日目は、リフトを使って車山まで行き、そこから白樺湖まで歩くことにします。

日程：2021年6月29日（火） -- 30日（水）

### 行程

1日目 京都駅新幹線ホームに6:40集合

新幹線・中央線を乗り継いで茅野駅で下車。

茅野駅からタクシーで車山高原まで行き、リフトで車山山頂へ。

歩行：車山山頂 → 車山湿原 → 車山乗越 → 信濃路自然歩道  
→ 西白樺湖 → 宿泊先

行動時間：3時間

宿泊先：ペンション サワ・ルージュ

2日目

歩行：宿泊先 → 八子ヶ峰公園 → 八子ヶ峰 → 東峰 → （信濃自然歩道） → 親湯入口

行動時間：7時間

親湯で入浴（予定）後、バスで茅野駅まで移動。

バス：プール平 15:00 → 茅野駅 15:40

茅野からJRで京都に戻る。京都着は20:30頃

CL：依田敏夫（090-8218-3715）

SL：村田君代

参加費用：40000円程度

参加申し込み：5月1日（土）8:00以降に依田までメールでお知らせください。受け付けは5月7日（金）で終了。定員8名。

留守本部：未定

8月例会案内（健脚）

## 西鎌尾根

槍ヶ岳から延びている西鎌尾根をメインに計画しました。登山途中晴れていれば、槍・穂高の稜線がきれいに見えるはずです。4泊5日のロングコースですが、実質3日間の歩きです。ご参加ください。

日 時 2021年8月5日(木)～9日(月) (4泊5日)

日 程

(1日目) JR京都駅 8:33 発ひかり 642号～8:52 米原 9:22

ワトビュ-ひだ 25号～12:23 JR高山 11:40 濃飛バス～

14:16 新穂高温泉～わさび平小屋(泊) コースタイム 1時間 40分

(2日目) わさび平小屋～鏡平～双六小屋(泊) コースタイム 6時間 20分

(3日目) 双六小屋～槍ヶ岳山荘(槍ヶ岳往復)(泊) コースタイム 5時間 45分

(4日目) 槍ヶ岳山荘～槍平小屋～新穂高温泉(泊) コースタイム 6時間 20分

(5日目) 新穂高温泉 9:16 濃飛バス～11:01 JR高山 11:32 ワトビュ-

ひだ 8号～13:40 岐阜 13:49～14:02 大垣 14:10～

14:45 米原 14:53 ひかり 643号～15:12 JR京都着

費用：¥68,000(交通費・宿泊費)

持ち物：日帰り一般装備、温泉グッズ、ヘルメット、マスク

地図：山と高原地図「槍ヶ岳・穂高岳」

参加者：CL, SL 含め 6人。5月10日～15日にCLに申し込んで下さい。

CL 田村 太二 携帯 090-2108-6099

Eメール [kitto@nike.eonet.ne.jp](mailto:kitto@nike.eonet.ne.jp)

SL 旭 真 携帯 090-4900-1598

留守本部 未定

8月例会

レク部主催 日帰りバスハイク

雨天決行

### 伊吹山散策と滋賀県立琵琶湖博物館

(雨天の場合 彦根城見学・城下町散策と琵琶湖博物館)

8月は多くの高山植物が見られる季節。バスでドライブウェイを走り、九合目のスカイテラス伊吹山へ。ゆっくりと花畑を見ながら頂上まで散策(約40分)。弁当は持参ですが、頂上と九合目スカイテラスでカレー・そばの軽食もとれます。下山後、昨年秋にリニューアルした琵琶湖博物館を見学します。(お断わり この時期伊吹山の交通が混雑する恐れがあります。状況によっては博物館を割愛することもあります。)雨天の場合、彦根城見学・城下町散策と琵琶湖博物館を見学します。

日時 2021年8月9日(月)(振替休日)  
集合・出発 JR長岡京駅東口広場 午前7時30分  
参加資格 会員・会友に限る  
募集人員 25名 (定員を超えた場合はキャンセル待ちになります)  
会費 6,000円 (西山ハイキングクラブ日帰りバス規定に基づく)  
入場料は別途要  
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・防寒具・ストック・コロナ対策グッズ  
申込み先 持永由紀子 080-1417-7068  
受付期間 5月1日～10日  
AM 8:00～ 出来ればショートメールでお願いします。  
CL 澤田博 080-3034-7183  
SL 山下美喜子 090-2100-4084  
会計 太田純江 持永由紀子

〈コース〉

JR長岡京東口広場7:30集合・出発→名神高速→関ヶ原IC→伊吹山ドライブウェイ→9:30九合目・スカイテラス駐車場→伊吹山・散策・昼食→13:30駐車場・発→高速道路→栗東IC→15:00琵琶湖博物館→16:30博物館・発→高速道路→17:30JR長岡京東口広場・着予定  
解散後報告先 林ただしさん

ジャンル らくらく	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	天王山(小倉神社、桜の広場公園各コース)			
日 時	2021年3月23、30日 2021年4月1、6、8、15、20日(火)(木)	天 気	晴れ	
リーダー	能登恵美子 吉谷由美子 吉田京子	サブリーダー	各受付・下山担当	
<p>&lt;参加者&gt; 一度でも参加した者(受付、下山担当した者○)</p> <p>(○)池澤晶子 (○)猪倉美佐子 和泉奈緒美 (○)五十棲節子  (○)井上美智子 今村富久美 (○)上田和美 (○)太田純江 上脇和子  北千恵子 (○)北村初恵 木下敦子 久貝浩子 操谷俊之 (○)草場克彦  (○)草場眞知子 久保まさ子 桑原長治 小原清志 馬場重明  (○)高垣真二 高田豊三 (○)田中義子 永田芳江 中井みどり  (○)中村好夫 夏原典子 西尾久枝 能登恵美子 野村輝行 則包公子  林謙佐郎 福井京子 福増久美子 藤下恵美子 安井昇太  (○)山下美喜子 横山共栄 吉谷由美子 吉田京子</p> <p>[一般] 大島智明 大西育子  女性29名 男性10名 計39名 [一般]男子1名、女子1名  3月23日16名、30日11名  4月1日10名、6日16名、8日10名、15日13名、20日13名</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p>小倉神社コース(分岐テーブルまで往復) 往復約1時間  桜の広場公園コース(山頂往復) 往復約1時間</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>○トレーニング終了後、小倉神社、桜公園でロープワークをして頂きました。  「忘れていた事が再確認できて良かったです」と参加者の声がありました。  馬場さん、中村さんお世話になりありがとうございました。</p> <p>○「クリーン日」はマスク、手袋、敷物など拾いました。</p> <p>○小倉神社からの登山道に久保川の自然を守る会の方が作られた「天王山へようこそ」の大きな看板が掛けられました。</p> <p>○「トレーニング、歳と共に時間がかかるようになった。それでも歩くと1日が楽だと感じる」とFさん 『継続は力なり。』</p> <p>○引き続き、受付、下山当番のご協力をお願いします</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 ビスターリ	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	関西山城歩き① 安土城跡			
日 時	2021年3月26日(金)	天 気	晴れ	
リーダー	村田君代	サブリーダー	林 導	
<p>&lt;参加者&gt; 15名 (男性4名 女性11名)</p> <p>池澤晶子 鹿島和子 上脇和子 北千恵子 木下敦子 清水伊都子  高垣真二 谷口信子 中村好夫 林 導 深田雅子 福田設子  前原利生 南井志げ子 村田君代</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p>9:56着(安土駅)10:15出発→音堂川湧水 10:25→常浜公園 10:30→北川湧水 10:35→11:00(セミナーヨ跡伝承地)11:10→安土城址前広場 11:30(昼食)12:10→安土城跡→天守→聽見寺 13:15→安土城址前 13:40→14:05 近江風土記の丘(考古博物館・信長の館自由入館)14:40→安土駅 15:10  解散</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>☆ 桜の開花が例年より早く桜を楽しむ事が出来た。風が強い一日だったが春の日差しは穏やかで、田園の中の散策は気持ちよく歩けた。標識が至る所にあり道に迷うことはなかった。</p> <p>☆ 関西山城歩きの第一回目という事で、特別講師の中村さんに、城郭用語、安土城を知るために、安土城を探訪する等の資料を準備して頂き説明を受けました。現地で実物を見ながらの説明はわかりやすかった。次回からの山城歩きに城郭用語は役立つと思います。</p> <p>☆ 音堂川湧水、北川湧水を見学した。今も生活用水として使用されている、災害の時等のため大事にしていると地元の方が話されていました。</p> <p>☆ 天主までは急な石段で、大手道の幅は約 6m、180mにもまっすぐに伸びた石段に圧倒した。天主跡からの眺めは抜群で信長が天下を支配した気持ちがわかるようです。今回、初めて天主まで登った方は9名でした。</p> <p>☆ 考古博物館、信長の館の入館時間が短く十分に楽しめなかったと反省です。コロナ禍対策で、蜜を避けるために帰宅の乗車時間を早めた。</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 教育部	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	ペース登山 愛宕山			
日 時	2021年 3月 27(土)	天 気	晴れ	
リーダー	池澤晶子	サブリーダー	島田江里子	
<p>&lt;参加者&gt; 9名 (男性3名 女性6名)  安達正明 池澤晶子 北村初恵 操谷俊之 島田江里子 高田江理  田中佳代子 田中義子 松宮秀隆</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  阪急嵐山駅前バス停 8:31 発～清滝 8:43 着～二の鳥居 9:13～山頂  休憩所 10:55～昼食 11:35～12:05 出発～ツツジ尾根口 12:43～  荒神峠 13:35～ツツジ尾根登山口 15:00 着(解散)</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・阪急嵐山駅前バス停で7名集合。現地集合2名と金鈴橋より上がった所で合流する。二の鳥居から、それぞれスタートして山頂休憩所まで測ってもらう。</li> <li>・頂上を目指して歩みを進めると、時々春風が頬にあたり気持ち良い。山頂は冷たい風が吹き、汗が体を一気に冷やした。</li> <li>・今期、愛宕山ペース登山3回目の方がおられた。今回のタイムが一番良かった聞き、愛宕山はしんどい山で遠ざかっている私は凄いと感心した。</li> <li>・ミツバツツジが満開と聞き、ツツジ尾根へ下山した。</li> <li>・春霞と黄砂で遠くに望む山桜、タムシバは霞んではっきり見えなかったが、山道のミツバツツジは満開で期待通り楽しめた。</li> <li>・車で来られた2名は表参道を下山され、無事下山したと連絡受けた。</li> <li>・「緊急事態宣言」解除後の土曜日のためか、バスは清滝駅まで満席。立っている乗客で満員状態だった。嵐山も観光客で賑わっていた。</li> <li>・今年の桜は平年よりかなり早い開花で、阪急沿線の桜も嵐山の桜も散り始めているように感じた。</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> 岩登り	 山行報告 西山HC		
行き先	初歩から学び楽しむ <b>目俵・インドクライミング⑬</b>		
日 時	2021年3月27日(土)	天気	晴
C L	馬場重明	S L	峯尾靖子
≪参加者≫ 8人(男性4人、女性4人) ※敬称略 旭眞、猪倉美佐子、北川真理、木地弘恵、小原清志、馬場重明、古田博光、峯尾靖子、			
≪アクセス・コースタイム≫ JR吹田駅・阪急相川駅から～9:00 吹田市目俵市民体育館(各自ストレッチ)～9:20 開始～11:50 終了(解散)～JR吹田駅・阪急相川駅へ			
≪リーダー報告≫ ◆目俵体育館はひきつづきコロナ対策のため入館人数制限をしており、クライミングは9人まで。今回は、法事や家族の体調不良・看護で、欠席があったので8人だったが、フルメンバーになると10人を超える。しばらく人数制限を続けるとのことなので、なにか対策が必要。 ◆永田潤平さんが機関誌4月号の巻頭言で、「限界ギリギリのグレードにトライすることと、少しグレードを落として丁寧に登ることの両方を練習すると効果が高い」と、クライミング「上達の極意」を紹介していたことが話題になった。その構えで、みなさんががんばった。 ◆最近クライミングをはじめたみなさんが、もっとも易しい5・7紫ホールドだけでなく、5・8や5・9のグレードもこなせるようになってきた。果敢に10aに挑む人もいる。たのもしい。吹田クライミングクラブの教室を卒業したベテラン組のみなさんも、ダイアゴナルの習得など課題を設定してがんばった。感染防止対策に留意しながら楽しんだ。 ◆クライマーとビレイヤーの相互点検、登り始めの「登ります」、終了点についてからの「テンション」「おろしてください」などの声かけが、最近、不十分になっているように感じる。絶対事故を起こさないために、マンネリに陥らず、1本1本安全確認をしっかりやることを呼びかけた。ヒヤリハットなし。 <報告者：馬場重明>			

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	もっと知ろう 天王山 ①			
日 時	2021年3月29日(月)	天 気	晴れ	
リーダー	深田雅子	サブリーダー	谷口信子	
<p>&lt;参加者&gt; 4名 (女性4名) 木下敦子 谷口信子 夏原典子 深田雅子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt; 9:15JR 山崎駅—椎尾神社 今日の説明 ストレッチ 10:00 発—谷筋の道—10:50 展望台—11:32 サントリー山—龍神池— 12:16 小倉神社 昼食 12:45 発—13:30 柳谷分岐—四辻—14:10 展望所— (南尾根)—14:35 椎尾神社—14:55JR 山崎駅 解散</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt; ○どんなふうに進めようかと考えていましたが、中級教室で地形を見るのが大事といわれたので</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・尾根道、谷道(川筋)、等高線に沿った道がわかる</li> <li>・岩、小石がある、土道、急坂、急下りなど道の様子を感じる</li> </ul> <p>この2点に注意しながら、分岐では止まってヤママップの位置情報を見て現在地を中村さんの地図でも確認する方法で進めました。</p> <p>○現在地を特定するのはなかなか難しいようで、サントリー山に着くのは遅くなりました。また軌跡をみて道がカーブしていることがわかったことやそれは道なりに歩いていると気づかないとのこと。展望台近くに高圧線が通っているのでその右か左かが位置確認のポイントになることも伝えました。展望所から西方向に、みなさん初めての南尾根を下りました。少し狭いので位置確認はできませんでした。</p> <p>○久保川沿いの桜が満開、色鮮やかなミツバツツジが見られました。椎尾神社にはヤマブキ、シャガがもう満開。今年は早いですね。 ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:深田雅子</p>				

ジャンル ビスターリ	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	稲荷山～大石神社			
日 時	2021年3月29日(月)	天 気	晴れ時々曇り	
リーダー	久世谷登志子	サブリーダー	五十棲節子 岡庭美恵子 上出克代	
<p>&lt;参加者&gt; 15名 (男性2名 女性13名)</p> <p>五十棲節子 岡庭美恵子 鹿島和子 片山富子 上出克代 北千恵子 北村初恵 草場克彦 草場眞知子 久世谷登志子 高垣真二 西尾久枝 福井京子 南井志げ子 山下美喜子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p>JR稲荷駅前9:30～千本鳥居横9:45～10:05 完宗院～10:35 深草別れ～ 11:45 大石神社(昼食)12:30～稲荷別れ道 14:00～14:30 広場 14:45～ 15:30 東福寺駅前(解散)</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・昨日の雨も上がり、今日は快晴のところ、黄砂で霞んでいる。少し残念。稲荷大社は、少しずつ人出も増えてきたので、参道を歩く時は、マスクを着ける様をお願いした。従って、外したり着けたりと面倒なことであった。</li> <li>・完宗院、大石神社共枝垂れ桜は、盛りを過ぎていた。年々開花が早くなっており、それに合わせて年々日程を早めているが、なかなか満開に出会うことが出来ない。ソメイヨシノは丁度見ごろであった。</li> <li>・大石神社から稲荷山の山道では、ミツバツツジが満開であった。東福寺のもみじの新緑もあざやかで、季節の変わり目を満喫できた。</li> <li>・皆さん快調な様子なので、例年より多く稲荷山の山中をぐるくと案内した。ビスターリにしては、かなり歩き応えがあった様です。</li> <li>・多人数になったので班分けし、五十棲さんと岡庭さんにSLをお願いした。了承いただきありがとうございます。</li> </ul> <p>★ヒヤリハットなし。</p> <p style="text-align: right;">記入者:久世谷登志子</p>				

ジャンル 一般	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	Enjoy 大文字山北斜面散策道		
日 時	2021年3月29日(月)	天 気	晴れ
リーダー	福田設子	サブリーダー	池澤晶子
<p>&lt;参加者&gt; 12名 (男性4名 女性8名) 池澤晶子 以西貞子 岸本貴美男 操谷俊之 五島ちまり 田村佐多子 中村好夫 永田芳江 福田設子 藤本真弓 安井昇太 吉谷由美子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 八神社 9:15—大山の出城跡 9:50—中尾城址 10:20—中尾の滝 10:50— 出合坂四辻 11:20—熊山乗越 11:40—天の原 11:55(昼食)12:25—北① 12:40—山頂 12:55—月待山 14:15—公衆トイレ横 14:40 解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; ☆2月27日の山行に申し込んでいただいたのに、人数制限で行けなかつた人を優先して12名になりました。 ☆今回も中村さんに人数分の資料を用意して頂きありがとうございました。 ☆中尾西城址や中尾城址で、地形や土塁 横堀 虎口など説明してもらい山城は防御のための城でそのために色々な知恵や工夫 技術が結集していることを解説してもらい、理解をふかめた。 ☆中尾城や如意ヶ岳城が築かれた時代の、社会情勢 将軍の置かれた状況などを学び 勢力拡大のため戦いに明け暮れていた歴史の一端に思いを馳せることができた。 ☆火縄銃については、種子島に伝わったことしかしかなかったが、領主が高額で購入して、地元の鍛冶屋に同じ物を作るように命じて、そこから根来 堺 国友 で生産が始まり、戦術を一変させたと説明を聞いて現在の技術革新も500年後からみれば、大きな社会変化をもたらして価値観にも溝やずれが生まれてくるのではと思われた。 ☆中村さんに山城を知るために、歴史 当時の社会状況 地理 地形 どうしてその場所に造られたかなど、幅広く教えていただき楽しい山行を体験できました。ありがとうございました。 ☆ヒヤリハットはありません。</p>			
記入者:福田設子			

ジャンル 岩登り	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	千石岩		
日時	2021年3月29日(月)	天気	晴
リーダー	猪倉美佐子	サブリーダー	旭眞
<p>&lt;参加者&gt; 4名 (男性2名 女性2名) 旭眞 猪倉美佐子 木地弘恵 馬場重明</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 皇子山公園トイレ前発9:15—千石岩クライミング開始10:00—昼食 11:30~12:00—クライミング終了14:30—皇子山公園解散15:05</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>*前夜の雨、平日、今日は我々の貸切りかと思っていたが、既に「ノーマルルート 5.7」の前には先客がいた。 裏側の「猪姉妹」は陽が当たらないのでしっかり濡れている。仕方がないので「オダハンク」の裏の「かんちゃん 5.6」を登る事にしたがここも岩が濡れていて登ってみるとすべる。緊張したが、トップロープで2本目は全員上まで登り切った。</p> <p>*昼からは場所を替わってもらえたので全員ノーマルルートを3回ずつ登ることが出来た。岩が乾いてきて登りやすくなり、皆さん積極的にトライ。他の人の登りを見て研究したりお助けポイントを教え合ったりして3回目は動きがスムーズになった登り切った岩の上から見た琵琶湖対岸の山々は、今日は黄砂がひどくてぼやけていたが、皇子山公園の桜は見事だった。岩場にはミツバツツジやシキミの花が咲き、午前中は濡れた岩に心配したが午後からは新緑と小鳥の声を聴きながら静かな気持ちのいい岩登りが出来た。</p> <p>*ヒヤリハットなし</p>			
			
			記入者:猪倉美佐子

ジャンル 超楽	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	西代里山公園 絵手紙にチャレンジ		
日 時	2021年3月30日(火)	天 気	晴れ
リーダー	山下美喜子	サブリーダー	山下光子(欠席)
<p>&lt;参加者&gt; 7名 (男性1名 女性6名)  安達千代子 北千恵子 木地弘恵 塩見美子 田口博子  山下美喜子 横井重信</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  西山天王山駅10:00ー小泉川土手ー西代里山公園11:10  管理棟にて絵手紙ー昼食12:00公園にてー公園13:30 解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>A. 駅に集合するもの、自転車で駆け付けるもの、公園に車で駆け付けるもの、顔が見たいと現地に足を運ぶもの、色々でしたが7名参加で、道中いただいてきた野の花などを題材に、管理棟の中で絵を書き始める。テーブルも椅子もゆったりと配置され、私たちだけが使用で、気持ち良く取り組めた。</p> <p>B. 室内では飲食は出来ないの、外の見晴らしの良いベンチで昼食とする。ここも、ゆったり座れて下の公園に来ている多くの家族連れの喧騒から遠ざかって、良い眺めとなって気持ち良い。</p> <p>C. 始めて描くという方ばかりであったが、描き始めると皆さん楽しそうであった。Yさんが色々アドバイスくださるので、さらに自信を持って楽しく描けた。顔を見にきた方も又、ここでやってねと言われた。他にも次の話が出ていたようだ。</p> <p>D. 解散は公園でし、車便乗、自転車などで帰った。</p> <p>ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:山下美喜子</p>			

<ジャンル> らくらく	 <b>山行報告</b>			西山HC
行き先	<b>お花見</b> <b>三好山～撰津峡</b>			
日 時	2021年3月31日(水)	天 気	晴	
C L	馬場重明	S L	旭眞、深田雅子	
<p>《参加者》 12人(男性4人、女性8人) ※敬称略  旭眞、以西貞子、五十棲節子、植村節子、笠原智明、久保まさ子、  小林富子、高田千代、馬場重明、深田雅子、前原利生、山下光子</p>				
<p>《アクセス・コースタイム》  JR高槻駅改札口(8:55集合)／北口9:05発→&lt;高槻市営バス&gt;→9:23  塚脇～9:30妙力寺駐車場(ストレッチ)9:37発～9:43鳥居登山口～9:58  上ノ口への分岐(休憩5分)～10:15三好山頂上(180・2m 休憩15分)  ～11:05撰津峡入口駐車場(トイレ休憩5分)～11:25白滝(休憩5分)  ～11:55桜公園トイレ前(解散)</p>				
<p>《リーダー報告》</p> <p>◆秋の紅葉を期待して計画した昨年11月の三好山は、時期を誤り葉っぱが散ってもう一つだったので、今度はお花見で計画した。</p> <p>◆三好山頂上の「桜の園」は2018年の台風21号でほぼ全滅した。数本が生き残っていたが、そのうちの1本の大木が無残に倒れていた。先日の強風で倒れたとのこと。踏んだり蹴ったりの災難です。しかし、倒れた大木の先に見事な桜の花が咲いていたので感動した。</p> <p>◆230本の桜の木があるという「桜公園」はほぼ満開ですばらしかった。「背割り堤の桜など、京都にはたくさんの桜の名所があるが、ここは隠れた名所ですね」などの声が出された。春休み期間中ということもあり、多くの家族連れで賑わっていた。</p> <p>◆桜公園で解散。ここで弁当を食べてのんびりする人、下って塚脇バス停そばの「美人湯 祥風苑」で温泉と食事を楽しむ人など、それぞれでアフターハイキングを楽しんだ。「祥風苑」はコロナ対策で、温泉の中も換気で開け放してあり、寒いくらい。レストランも1テーブル4人と規制されていた。露天風呂から眺める桜公園の桜は格別でした。  ヒヤリハットなし。 &lt;報告：馬場重明&gt;</p>				

ジャンル 一般	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	サスナベ山			
日時	2021年3月31日(水)	天気	晴	
リーダー	猪倉美佐子	サブリーダー	猪倉 清	
<p>&lt;参加者&gt; 11名 (男性2名 女性9名)  猪倉清 猪倉美佐子 大田喜代恵 鹿島和子 岸本貴美男 木地弘恵  北千恵子 木下敦子 田中義子 福田設子 山下美喜子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt; 京都バス出町柳発 7:20=八槻口着 8:46—P.656 9:00  鉄塔 10:10—サスナベ山着 11:15—(大杉の森)—サスナベ山で昼食  (11:50~12:25)—鍋谷峠 13:05~13:15—13:55 片波山 14:15—14:45  林道出会 14:55—p.675 15:20—鉄塔 16:00—16:18 p.704 16:30—大布  施着 17:45—京都バス 18:01 発乗車—北大路着 19:17 解散</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>* 地図「北山分水嶺を歩く」を見ていてサスナベ山の「大杉の森」に行きたくて例会に組んだ。2月に交流の森を訪れた時にタムシバの 蕾がふくらんで可愛かったので「タムシバの花に会えたらラッキー」と例会案内に書いた。これに答えるかの様に当日はタムシバのオンパレードで真っ白な花がこれでもかというほど咲いていてくれて感激した。一生分見た。</p> <p>* サスナベ山の 大杉は迫力があり、圧倒された。コロナなど寄せ付けず我々を見守ってくれているようで癒された。片波山の 大杉も風格がある。林道歩きはいやだなあと思っていたらなんと！「こんなところにイワウチワ」歓声があがりました。</p> <p>* 初めてのコースで 1/25000 の地図には載っていないので心配したが 登り始めと最後に急坂があった以外は思っていたより歩き易かった。地図読み必須で誰にも会わない静かな山歩きだった</p> <p>* 念願だったサスナベ山を皆さんと一緒に歩いてうれしい。</p> <p>* 朝の集合が早く、阪急と JR を間違えた人、タクシーで追いかけた人 乗り遅れて北大路から乗った人など。いろいろあったが、無事にバスに乗れてよかった。ほっとした。</p> <p>* ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:猪倉美佐子</p>				

ジャンル 超らく	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	乙訓散策⑩向日市の古墳と桜の園を歩く(その2)		
日時	2021年4月2日(金)	天気	晴れ
リーダー	中村好夫	サブリーダー	高垣真二
<p>&lt;参加者&gt; 8名 (男性4名 女性4名)  久貝浩子 小西弥生 高垣真二 中村好夫 藤下恵美子 前原利生  山本恵俊 和田喜美子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  阪急東向日西改札口付近(9:00集合、コース説明、9:10出発)～物集女車塚古墳(9:25)～淳和天皇火葬塚(9:40)～竹林公園(10:15)～寺戸大塚古墳(10:45)～妙見山古墳～桓武天皇皇后陵(伝高畑陵古墳)～桜の園～向日神社(11:50、解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>春の日差しを浴び、坂道を登ると少し汗ばむほどでした。</li> <li>今回のコース設定は、桜が見頃になるだろうと先月利用した「桜の園」を入れることにしました。予想通り「桜の園」は多くの種類の桜が満開でした。シダレザクラ、フゲンゾウザクラ、ヤマザクラ、おなじみのソメイヨシノなどに交じって、ギョイコウザクラ(御衣黄桜)もありました。ギョイコウザクラは江戸時代に仁和寺で栽培されたのが始まりで、八重咲、花の色が貴族の衣、萌黄色に近いです。中央に紅色の条線があり、散る頃赤みが増します。長岡天満宮の東堤にありましたが枯れてしまい、現在は八条ヶ池の中堤にあります。この花を見に遠くからも見物客が訪れています。この桜は見る価値があるでしょう。「桜の園」は、名神高速道路の盛土のため壊されましたが、その後多くのみなさんの努力により復活しつつあります。解説板も多く、桜を知るには絶好のエリアです。</li> <li>物集女車塚古墳は、向日丘陵から下る尾根を利用して築かれています。古墳時代の乙訓地域では勢力を持っていた、首長の墓のようです。</li> <li>淳和天皇火葬塚(丸塚山古墳)は、桓武天皇の第3皇子で、遺言によって物集女で火葬され、小塩山の山頂で散骨されました。その灰が降ったところが、出灰、灰方などの地名になったといわれています。</li> <li>寺戸大塚古墳からは、三角縁神獣鏡、勾玉、刀剣などが出てきています。前方部は竹林となり削られてしまっています。妙見山古墳など筍畑にある古墳の多くは、削られ面影が無くなっているのは残念です。</li> <li>竹林公園では、ほっこりと休憩しました。</li> <li>向日神社も桜が満開でした。</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	 <b>山行報告</b> 西山HC		
行き先	<b>三点支持登降実習①</b> (実習会場：金毘羅山Y懸尾根取付周辺)		
日 時	2021年4月3日(土)	天気	曇り
C L	馬場重明	S L	旭 眞、永田潤平、能登恵美子
<<参加者>> 16人(男性6人、女性10人) ※敬称略 旭眞、井上美智子、木地弘恵、草場眞知子、操谷俊之、島田江里子、谷口信子、田村太二、永田潤平、夏原典子、能登恵美子、馬場重明、福田設子、古田博光、山下美喜子、吉谷由美子			
<<アクセス・コースタイム>> 9:25 江文神社トイレ前～9:35 上の広場(ストレッチ、ロープワーク実習、登降実習) 10:30 発～10:40 Y懸尾根取付～(登降実習) ～11:55(昼食) 12:20 再開～(登降実習) ～14:00 終了・出発 14:05～14:15 江文神社トイレ前(休憩・意見交換) 14:25 解散～(戸寺バス停 15:03 発)			
<<リーダー報告>> ◆曇りのち晴れの予報だったが、集合した時は霧雨が降っていた。他パーティーも降りやむのを待っていた。しばらくしてやんだ。 ◆江文神社上の広場で、ストレッチ後、岩場の危険性や自己ビレイの重要なこと、実習内容などを打ち合わせ。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のつくり方を練習し、斜面にロープを張って、約1時間、基本の登降実習を行った。人数が多かったので、旭さんにもSLをお願いした。 ◆Y懸尾根取付はアイゼントレなど2グループが訓練を行っていたので、脇の短いルートにロープを張りトップロープ方式で登降実習。しばらくして他グループがいなくなったところで、いつものルートにロープを張り、ここでもトップロープでの登降をおこなった。昼からは短いルートで、プルージックによる自己ビレイでの登降実習も並行しておこなった。結局トップロープで長短コース各1回、短コースでのプルージック登降を2回おこなった。ヒヤリハットなし。 ◆国際会館駅前の大原行京都バスの発時刻が、8:27 発から 8:40 発に変わっていた。3/20に改編されたようだが気がつかず、みなさんに迷惑をかけた。申し訳なかった。 <報告者：馬場重明>			

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	虚空蔵山～八王子山		
日時	2021年4月3日(土)	天気	曇り時々晴れ
リーダー	深田雅子	サブリーダー	鹿島和子
<p>&lt;参加者&gt; 9名 (男性1名 女性8名)  五十棲節子 鹿島和子 片山富子 岸本貴美男 木下敦子 田中義子  永田芳江 西尾久枝 深田雅子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  各駅=JR 高槻駅 7:29=7:57 尼崎 8:01 丹波路快速  =藍本駅 8:50 9:10 発—酒垂神社—9:40 高速道路トンネル 休憩—10:  10 虚空蔵堂—丹波岩—11:05 虚空蔵山 昼食 11:35 発—12:50 八王子  山 13:05 発—急坂下り—13:50 池—14:20 草野駅 14:29 乗車=京都</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;  ○以前行ったことのある虚空蔵山+八王子山へ行きました。  川沿いに桜があり、ふるさと桜花回廊と呼ばれている桜回廊が見られれば  いいなあと思って行ったところちょうどいい日にあたり車窓から眺めることが  できました。  ○暖かくなり、ショウジョウバカマ1ヵ所、紫のスマレ、ミヤマシキミ、シキミ、タム  シバ、ミツバツツジが見られました。  ○高速道路トンネルの先が登山口で山道に入ります。すこし登りづらい道を  上がり丹波岩へ。まき道もありますが岩を登り展望。虚空蔵山山頂はそれ  ほど広くないですが霞のかかった山並みを眺めながら早い昼食をとる。八  王子山へは1時間強。縦走路の木々の向こうにずっとタムシバがあり「タム  シバ街道やわ、すごい」という声。アップダウンもあって八王子山到着。  ○これからの下りはザレあり、岩ありで慎重に下りました。  ○いろいろな道があって楽しめたとの感想あり。18切符で2時間弱でした。  ○ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:深田雅子</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	亀岡七福神巡拝と七谷川のお花見		
日 時	2021年 4月 5日(月)	天 気	曇り後晴れ
リーダー	村田君代	サブリーダー	和泉奈緒美
<p>&lt;参加者&gt; 11名 (男性2名 女性9名) 池澤晶子 和泉奈緒美 片山富子 上脇和子 鈴木洋一 中村好夫 能登恵美子 深田雅子 村田君代 森川康子 山下美喜子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; JR 亀岡駅 9:50 集合→ふるさとバス乗車 10:05→毘沙門バス停下車 10:15→10:25(神 応 寺)10:40→10:50(養 仙 寺)11:00→11:05(愛 宕 神 社)11:20→11:35(七谷川(昼食)12:15→12:25(蔵宝寺)12:35→12:45(金光 寺)12:55→13:00(耕雲寺)13:10→13:20(出雲大神宮)13:45→(極楽 寺)→14:20(東光寺)14:25 解散 (千代川駅へ向けて歩くが途中馬路南バス停よりバス乗車亀岡駅へ)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; ★満開の桜を期待しての計画だったが、例年より早い開花と前日の雨で葉 桜に近く残念だったが、お寺やコースにはいろいろな花があり楽しめた。 ★愛宕神社では、宮司さんの説明が聞けた。創建は奈良時代、狛犬は平 安時代、本殿は鎌倉時代で重要文化財に指定されているそうです。杉の 大木(1000年以上)には、今もムササビが住みついているそうです。 ★丹波七福神のスタンプ用台紙にスタンプを押しながら巡拝をした。6名 の方が初体験。のんびり田園風景を見ながら、マップに従って歩くと標識があ り道迷いなく楽しく歩くことが出来ました。 ★バスの待ち時間が長いので、全員で千代川駅まで歩くことにした。30分 ほど歩くと馬路南バス停があった。F12川東コースで亀岡行のバス15:11発 がありそれに乗りこんだ。今後この計画をすることがあれば、小口から逆コ ースで巡り亀岡駅に歩くのが良いと思います。 ★3月号と4月号の機関誌の集合時間をバス時間変更の為20分ほど遅ら せた。3月の機関誌で集合された方にはご迷惑をおかけしました。 ★ヒヤリハットなし 記入者:村田君代</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	西山縦走 ①		
日時	2021年4月5日(月)	天気	曇りのち晴れ
リーダー	岡庭美恵子	サブリーダー	鹿島和子 田中佳代子 谷口信子
<p>&lt;参加者&gt; 14名 (男性2名 女性12名)</p> <p>旭眞 太田純江 岡庭美恵子 岸田晴美 鹿島和子 木地弘恵 北千恵子 鈴木純子 高垣真二 田中佳代子 谷口信子 永田芳江 永本芳江 吉谷由美子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p>京阪京都バス阪急桂駅東口 8:41 発→老の坂峠口 9:02 着- - -首塚大明神 09:15/9:25- - -大枝山 10:10- - -大暑山 11:15- - -小塩山・炭の谷 11:50/12:00- - -小塩山 12:10/12:45- - -天皇陵道- - -金蔵寺分岐 13:15- - -大原野神社前解散 14:10</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 阪急桂駅東口から亀岡方面行バス停は、迷う人があった。「横断歩道を渡ってコンビニ前」と案内すると分かりやすいと思った。</li> <li>・ 2班に分けて行動するため、田中佳代子さんにSLをお願いする。</li> <li>・ この地のミツバツツジは、まだ蕾が多く、三分咲きくらい。クロモジの花は、五分から六分咲き、香りに魅かれる気になる木。</li> <li>・ 大枝山から西山団地入口にゲートがあるが、またいだり、横から入ったりした。これは車止めのためハイカーの進入禁止ではない。</li> <li>・ 炭の谷に立ち寄り、カタクリ見学をする。曇り空のため、少ししか開いていないが株はたくさん見られた。白いカタクリが一株あった。ニリンソウは少し咲いていたがピークはこれからのようだ。いつものことながら自然保護の会の方々には、頭が下がる。</li> <li>・ 小塩山山頂は、私たちのみ。下山は、谷口SLを先頭に下山する。</li> <li>・ ヒヤリハットなし。</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者:岡庭美恵子</p>			

<ジャンル> ビスターリ	 <b>山行報告</b> <span style="float: right;">西山H C</span>		
行き先	<b>鶴翼山（八幡山）縦走</b>		
日 時	2021年4月6日(火)	天気	晴
C L	馬場重明	S L	小西弥生
≪参加者≫ 7人（男性1人、女性6人） ※敬称略 五十棲節子、久保まさ子、小西弥生、田村佐多子、馬場重明、 福田設子、藤本真弓			
≪アクセス・コースタイム≫ JR各駅より（京都駅8:45 発）→<近江塩津行>→9:34（9:40）近江八幡 9:45→<近江鉄道バス>→10:05 渡合～10:08 百々神社（ストレッチ・ トイレ）10:23 発～10:40 ショウジョウバカマ群生地（休憩 10分）～11:08 重要文化的景観地区展望台（休憩 5分）～11:32 望西峰（昼食）12:00 発 ～12:20 北虎口上展望台（休憩 5分）～13:02 八幡城跡北の丸（休憩 10 分）～13:15 西の丸（休憩 5分）～13:25 瑞龍寺（休憩 5分）～13:33 休 憩所・トイレ 13:45 発～14:15 日牟禮神社～14:20 新町バス停（解散）			
≪リーダー報告≫ ◆春のダイヤ改正で機関誌掲載の電車運行時刻が 6～7 分遅くなっていた。 そのうえ当日、トラブルで電車が遅れ、全員が集合したのはバス出 発時刻の3分前だった。みなさん、機敏に行動され予定のバスに乗れた。 ◆登山口は百々神社。京都・山科の地域名と同じ呼び方の「どど」神社 とばかり思っていたが、地元の人が「もも」神社と呼んでいた。 ◆花の豊富な山なので楽しみにしていたが、ショウジョウバカマやイワ カガミの群生地だけでなく、アセビやミツバツツジも見事だった。瑞龍 寺や八幡堀の桜を期待していたが、これはもう散り始めていた。 ◆小西SLを先頭にのんびり歩いた。曇りの予報だったが晴れ渡り、暑 いくらいだった。鶴翼山は眺望に恵まれた山。アップダウンのある縦走 路は整備されており、東西南北の展望を堪能しながら歩いた。望西峰で は比叡山から武奈ヶ岳まで比良の山々が一望できた。 ◆この日は組織部の呼びかけた「クリーンの日」。これに応え、登山路の ゴミを拾いながら歩いた。たくさんは落ちていなかったが、飴の袋やレ ジ袋の切れ端などがあつた。マスクの残骸もあつた。ゴミを拾うたびに 手指をアルコールで念入りに消毒した。 ◆ヒヤリハットなし。			
			<報告：馬場重明>

ジャンル 超楽	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	船岡山～今宮神社～大徳寺		
日時	2021年 4月7日(水)	天気	晴れ
リーダー	山下美喜子	サブリーダー	山下光子
<p>&lt;参加者&gt; 12名 (男性1名 女性11名)          安達千代子 岸本貴美男 北千恵子 北村初恵 桐村弘子          久貝浩子 小西弥生 小林富子 塩見美子 田口博子          山下美喜子 山下光子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;          長岡天神駅10:00－四条大宮－市バス206番－千本北大路11:00－          船岡山11:30～12:10(昼食)－建勲神社－今宮神社12:50－          大徳寺13:30 解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>A 天気に恵まれ、芽生えの新緑の街路樹に迎えられ、元気に出発する。</p> <p>B 船岡山は森が美しく 古い木もあれば 花の咲く木も数々あり、遊歩道もしっかり管理されていて、快適に登っていくことが出来た。トイレも2か所あった。頂上周りは広場になっていて、眺望東 南 西 ぐるっと良く見え、馴染みの山や寺が良く見えた。ベンチもたくさんあり、昼食休憩が落ちついてできた。建勲神社は比叡山、大文字の眺めよく庭が美しかった</p> <p>C 今宮神社は、おとなりで、すぐに着いた。桜の種類が多かった。目的のあぶり餅は今回も 店が閉まっていた。用事があるという方と、足が疲れた方がいて、ここで2名別れて、バス停に行かれた。</p> <p>D 大徳寺は、荘厳で 塔頭も多く、1日ゆっくり見る必要があった。有名な庭や 美術品も多いようである。有名な歴史上人物の名前が各所にでてきていた。ここで解散し 皆さんバス停に向かった。</p> <p>懐かしい方も含め ゆっくり、楽しい山行ができました。          ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者;山下美喜子</p>			

ジャンル らくらく	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	<b>唐櫃越え～京大桂キャンパス</b>			
日時	2021年4月7日(水)	天気	晴	
リーダー	松宮秀隆	サブリーダー	西尾久枝	
<p>&lt;参加者&gt; 5名 (男性3名 女性2名)          笠原智明 高田豊三 永本芳江 西尾久枝 松宮秀隆</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;          阪急上桂駅 8:30……9:05 丁塚……10:00 唐櫃越え頂上 10:10          ……10:35 桂坂野鳥公園 10:40……11:10 京大桂キャンパス食堂          (昼食)11:55……12:25 檜原鳴谷バス停前(解散)</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>昨夜の雨もすっかり止んで快晴に恵まれた。上桂駅から西へ暫く住宅街の中を進む。唐櫃越えの道は広くて歩きやすい。まさしく“らくらく”コースである。ところどころにミツバツツジが咲いていてホーホケキョ！と鶯の鳴き声も聞こえてくる。やがて苔寺からの登山道と合流する。以前、松尾大社から苔寺経由で例会を取り組んだが今日のコースの方が勾配も緩やかで登りやすい。唐櫃越えの頂上からは展望も抜群で、京都市内から比叡山、遙か奥には比良の蓬莱山も望めた。ここからは野鳥公園へ下るだけ。野鳥公園には鴨が数羽泳いでいたがお目当てのカワセミは姿を見せない。最近はここでは滅多に見られないという。寂しいっ！野鳥公園を後に、桂坂の中にある東海自然歩道を京大桂キャンパス目指して歩く。学生食堂は 11 時過ぎから 11 時半くらいの間に入らなければならない。学生さんが 12 時には休憩時間が終わって満員になるからである。最近のコロナ禍で学校も対策が大変だろうが、食堂は万全の対策が取られていた。私達は室外のテラスで食事をとった。天気も良く風も爽やか。食後は 9 号線まで足を延ばしてイノベーションパーク突端の見晴らし良い場所で京都市街を見下ろして解散した。</p> <p>ヒヤリハットなし。</p> <p style="text-align: right;">記入者:松宮秀隆</p>				

ジャンル 健脚	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	しまなみ海道サイクリング			
日時	2021年4月7日(水)～9日(金)	天気	3日間 快晴	
リーダー	久世谷登志子	サブリーダー	林ただし	
<p>&lt;参加者&gt; 10名 (男性3名 女性7名)  池澤晶子 上出克代 岸田晴美 久世谷登志子 小原清志  田中義子 林導 林ただし 峯尾靖子 山口礼子</p>				
<p>《コースタイム》</p> <p>4/7JR 新大阪駅 7:35(新幹線)8:41 福山駅 8:49(山陽本線)9:09 尾道駅  (自転車調達・渡し船)9:45 向島 9:55～10:52 因島大橋～11:25(昼食)  12:00～13:00 生口島～13:50 耕三寺 15:10～15:30 ジューシーフルーツ(泊)</p> <p>4/8 ジューシーフルーツ 7:55～8:35 多々羅大橋～8:45 ファミリーマート～  9:08 民宿なぎさ9:15～9:45 大山祇神社9:55(徒歩・安神山・鷲ヶ頭山ピストン)  14:05～14:40 民宿なぎさ(泊)</p> <p>4/9 なぎさ 7:55～9:10 伯方大橋～10:30 道の駅いきいき(昼食)11:30～  11:48 来島海峡大橋 12:20～13:05 今治城 15:00～15:15JR 今治駅  (自転車返却)16:06(山陽本線)18:11 岡山駅 18:26(新幹線)19:46  新大阪 解散</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p><b>4/7</b> 今日から3日間は晴れとの予報なので、心配することなく出発。尾道駅で、インターネットで予約していた自転車を借りる(小原さんはマイ自転車持参・恰好も決まっている)。全員がそれなりに選んで出発する。あまり乗りやすいとはいえないが、それなりに慣れるであろうことを期待して出発。今回からヘルメットも着用とのこと。向島へは橋でなく、約5分間渡し船に乗船。向島は通り過ぎて因島では、前から行ってみたかった耕三寺による。歴史は浅いが本格的なつくりの浄土真宗のお寺で、ヨーロッパの大理石のオブジェもあり、和洋折衷の建物であった。早い目に宿泊所ジューシーフルーツに入った。柑橘類がウェルカムで食べ放題になっており、満喫させてもらった。夕食後は海岸を散歩して、星空と波音を楽しんだ。</p>				

4/8 今日のメインは大三島へ渡り、大山祇神社から、安神山(267m)と鷲ヶ頭山(436m)を約4時間ハイキングした。巨岩奇岩の尾根歩きが面白く、ミツバツツジが満開、360度の見晴しは素晴らしかった。全体がワラビの宝の山で歩きながら沢山ゲットできた。民宿なぎさに戻って地元の温泉に案内してもらった。夕食は名物?の鯛の甲煮に舌鼓をうった。

4/9 大三島から伯方島へ次は最後の島大島に渡り、海岸線から島のアップダウンのある中央部を走り、最後の来島海峡大橋は4km強の長い橋を絶景の中駆け抜け、今治駅を超えて今治城まで爽快に走ることができた。一度は行って見たかった今治城を見学して、今治駅前まで戻り、自転車を返却した。

◎しまなみ海道は3度目の挑戦で、橋は最高90mの高さがあり、それに至るロードは自転車で登れる勾配になっているのだが、年と共に段々しんどく感じた。まだまだ沢山の観光スポットがあるが、アップダウンがあると自転車(ママチャリ)で回るのは難しく、心残りは多い。

◎トラブル:チェーン外れが2回、荷台のゴム紐が車輪に絡みつきが1回SLの林正さんが処置。ありがとうございました。パンクが1台(ラッキーなことに、殆ど今治駅へ戻ってきた時に起こり、素早く取り換えることが出来た)

★ヒヤリハット:転倒1名(停車時に足を着くバランスを崩した。怪我なし)

#### 会計報告 (会計:上出・田中)

収 入	$25,000 \times 9 = 225,000 + 20,600 =$	<u>245,600</u>
支 出	自転車レンタル料金	$4,400 \times 9 = 39,600$
	渡船	$110 \times 10 = 1,100$
	耕三寺入館(シニア団体)	$1000 \times 10 = 10,000$
	ペンション ジュシーガルツ	$10,450 \times 10 = 104,500$
	民宿 なぎさ	$7,900 \times 10 = 79,000$
	通信費	1,400
	返金	$1,000 \times 10 = 10,000$
		<u>支出合計 245,600</u>

記入者:久世谷登志子

ジャンル らくらく	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	松 尾 山			
日 時	2021年4月9日(金)	天 気	晴れ	
リーダー	鹿島和子	サブリーダー	岡庭美恵子	
<p>&lt;参加者&gt; 5名 (男性1名 女性4名)          太田純江 岡庭美恵子 鹿島和子 田村佐多子 安井昇太</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;          嵐山駅 9:30～松尾山登山口 9:35～松尾山 10:55～昼食 11:40～          12:20～苔寺谷 12:45～上桂駅 13:40(解散)</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>○桜は若葉の中に、ちらほらピンク色の花びらが残っている程度。</p> <p>○残念に思いながら歩いていると、ミツバツツジがまだ残っていました。          充分楽しめました。ありがとう！！</p> <p>○「らくらく」で時間はたっぷりあり、展望も良く腰掛けて、おしゃべり会です。5人だったので、全員と話すことが出来良かったです。</p> <p>○苔寺に、ウワミズザクラが満開でした。肥料が良いのか、ふっくらと大きかったです。真っ白できれい！！</p> <p>○「集合時間 9 時 30 分と出かけやすい。」との事です。</p> <p>○松尾山は、らくらくに登れて良い山でした。</p> <p>○ヒヤリハットなし。</p> <p style="text-align: right;">記入者:鹿島和子</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	もっと知ろう 天王山 ②			
日 時	2021年4月9日(金)	天気	晴れ	
リーダー	深田雅子	サブリーダー	谷口信子	
<参加者>	2名 (女性2名) 谷口信子 深田雅子			
<コースタイム>	JR 山崎駅 9:15—椎尾神社 9:40 発—中の谷—10:43 サントリー山—11:05 柳谷分岐—小倉神社方面—11:30 柳谷分岐 昼 12:00—C5—13:20 東大寺—椎尾神社—13:50JR 山崎駅			
<リーダー報告>	<p>○3月1回目参加の2人の日程が合わないとの事で、今回はリーダー2人の例会となる。</p> <p>○2回目なので前回、現在地をスマホでみて地図で見つけるのに時間がかかっていたが、とてもスムーズにできるようになった。成果でてる！ C3の地点で川向こうの高い所は？の質問には？？でしばらく記憶をたどって展望台を思い出された。</p> <p>○下りは中級教室で歩いたコースとした。実線になっていないが倒木はあるもののはっきりした道で、平坦なところで位置確認しつつ歩いた。すこしきつい坂になると予想したりして、まわりを見るのに慣れてきたように思われた。</p> <p>ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:深田雅子</p>			

ジャンル 教育部	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	小塩山(カタクリ)		
日 時	2021年4月10日(土)	天 気	晴れ
リーダー	福田設子	サブリーダー	田村佐多子
<p>&lt;参加者&gt; 11名 (男性3名 女性8名)  公森満子 小西弥生 鈴木洋一 谷口信子 田村佐多子 西尾久枝  福田設子 前原利生 安井昇太 山口礼子 吉谷由美子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  大原野神社駐車場 9:10ー車道横断 10:35ー炭の谷 10:40～11:10  Nの谷 11:15～11:40(広場で昼食)12:10ー御陵の谷 12:15～12:35  正法寺 13:40ー解散 13:45</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;  ☆カタクリ ニリンソウ ヤマルリソウ ミヤマカタバミ チゴユリ シロバナニシ  キゴロモ エンレイソウ ウグイスカグラ ニワトコ オトコヨウゾメなどの  花 木に出会うことができました。</p> <p>☆カタクリは炭の谷 Nの谷 御陵の谷と元気にいっぱい咲いていました。  白のカタクリも2本。4月に入ると満開情報をいただき焦りましたが、前日  の2日間冷え込んだのが功を奏したようです。</p> <p>☆ニリンソウは1本だけ咲いているものが多く、2本目の蕾もまだのようでした。  ミヤマカタバミは例年より少なく感じました。</p> <p>☆田村さんに先頭をお願いして、上り下りともいいテンポで歩いていただきました。</p> <p>☆ヒヤリハットはありません。</p> <p style="text-align: right;">記入者:福田設子</p>			

ジャンル 教育部	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	タケノコ堀			
日 時	2021年4月10日(土)	12日(月)	15日(木)	天 気 晴れ
リーダー	10日:夏原典子 12日:岸本貴美男 15日:春豊子			
<p>&lt;参加者&gt;</p> <p>10日:北千恵子 中瀬妙子 夏原典子 春豊子 横井家族(3名)</p> <p>12日:旭眞 上脇和子 岸本貴美男 木地弘恵 草場眞知子 古塩幸子 春豊子</p> <p>15日:岸本貴美男 春豊子 安井芳男</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p>小倉山荘前 9:30—徒歩 10分少々—筍畑 — 11:00頃 解散</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>組織部では山に登らなくても参加でき、コロナ禍で縮まった心と体を伸す機会になればとの思いで例会を組みました。</p> <p>3日間で延べ17名の参加がありました。天気も良く、タケノコ畑では、うぐいすの鳴き声も聞くことができました。</p> <p>しかし今年の畑の筍は例年になく不作の年を迎えたようで、各自が自力で見つけることが出来ませんでした。10日の参加者はまだそれでも予定の畑で掘ることが出来ました。</p> <p>12日は予定の畑で取れないことが、当日分限り希望者だけで山の中に移動して手入れのない藪で何とかタケノコを掘る楽しさは体感することが、出来ました。</p> <p>15日も予定の畑ではなく山の中の藪に移動して何とかタケノコを持ち帰ることが出来ました。</p> <p>参加された皆様、お疲れ様でした。</p> <p>ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:横井重信</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	皆子山			
日時	2021年4月10日(土)	天気	晴	
リーダー	猪倉美佐子	サブリーダー	木下敦子	
<p>&lt;参加者&gt; 11名 (男性2名 女性9名)</p> <p>旭 眞 猪倉清 猪倉美佐子 五十棲節子 加藤ゆり 北村初恵、 木下敦子 田中佳代子 永田芳江 深田雅子 山下美喜子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt; JR 堅田駅 8:50-平 9:15—正教院発 9:30—休憩 10:55—P.941 11:02—皆子山 11:27—11:35 頂上南側斜面で昼食 12:10—P.926 13:00 折返し地点—13:35 皆子山 13:41—休憩 3 回—正教院着 15:05—タクシー乗車 15:15 解散 (記録 SL 木下敦子)</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>*皆子山に登ったことがない方にぜひこの時期に登って皆子山の良さを知ってもらいたいと思い計画しました。登り始めは急ですが頂上付近から西尾根にかけてはなだらかな気持ちの良い尾根が続きます。お気に入りには皆子谷の源頭部です。</p> <p>葉を落とした尾根からは武奈ヶ岳や峰床山がすぐそこに、愛宕山もくっきりと、みんなで山座同定を楽しみました。</p> <p>*下りの急坂では足元に注意してゆっくり下りました。</p> <p>*皆子山は花の山ではありませんが、尾根のタムシバ、アセビ、キンキマメザクラが青空に映えてきれいでした。</p> <p>*江若バス葛川線が朝の1便のみで他は廃止になり代替の大津市の「光ル君」(500円タクシー)を往復利用しました。日曜日は営業していません。</p> <p>*積雪期にいつも頂上から見ていた素敵な南側の窪地で昼食をとることが出来た。風も当たらず気持ちよかった。</p> <p>*ヒヤリ・ハットはありません。</p>				
記入者:猪倉美佐子				

<ジャンル> 一般	 <b>山行報告</b>			西山H C
行き先	いろんな道から <b>ポンポン山⑤</b>			
日 時	2021年4月10日(土)	天気	晴	
C L	馬場重明	S L	島田江里子、永本芳江	
<<参加者>> 9人(男性2人、女性7人) ※敬称略 今村富久美、木地弘恵、久保まさ子、島田江里子、高田江理、 永本芳江、馬場重明、藤本真弓、山本恵俊				
<<アクセス・コースタイム>> 阪急東向日駅西口 8:30 集合→<タクシー>→8:45 早尾神社(ストレッチ) 9:00 発~9:24 三鈷寺(休憩6分)~9:53(休憩7分)~10:29 杉谷分岐の鉄塔(休憩6分)~10:50 カタクリ保護園散策~11:03 ポンポン山(678.9m 休憩12分) 11:15 発~11:45 釈迦岳(昼食) 12:15 発~12:40 大展望台(休憩10分)~13:10 大沢峠(休憩5分)~13:50(休憩5分)~14:20 西山キャンプ場(休憩5分)~14:50 梅林(休憩5分)~15:40 光明寺駐車場(解散) / ~旭が丘ホーム前 15:50 発→<阪急バス>→阪急長岡天神駅・JR長岡駅へ				
<<リーダー報告>> ◆交通の便が悪くあまり歩かれていない早尾神社(大原野石作町)の登山口から登った。ここへバスで行くには、阪急桂駅から京阪京都バスで長峰まで行き、そこから30分近く車道を歩かなければならない。バス代も500円近くかかる。タクシーで4人揃えばほぼ同料金の上、車道歩きが割愛できる。東向日駅前の阪急タクシーは昨年からの予約配車をしていないというので、都タクシーを頼み、京都銀行の前に着けてもらった。 ◆2台8人に「アッシーさん」のご協力で現地集合した人を加えた9人が参加。2班編成で行動し、前半は永本SL、後半は島田SLが先頭を歩き、ルートファインディング、ペース管理を行った。早尾神社や三鈷寺、大展望台などで眺望も楽しめるコースだった。 ◆陽は暖かいが風が冷たい一日だった。三鈷寺の見事な桜を期待していたが、ほとんど散っていた。しかし庭から善峯寺の桜を鑑賞することができた。ミツバツツジがあちこちで満開だった。ポンポン山頂上下のカタクリ保護園ではたくさんのカタクリと会えた。 ◆以前事故を起こした急斜面も通るので、声をかけ注意しながら歩いた。他の場所で何人が滑ってしりもちをついたが大事には至らなかった。「二年ぶりの例会参加で歩けるか心配」と言っていた会員さんも、日ごろの鍛錬の成果か、しっかりと歩いていた。「楽しかった」との感想を聞いたのでよかった。ヒヤリハットなし。 <報告: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	光明寺裏山			
日 時	2021年4月11日(日)	天 気	晴れ	
リーダー	峯尾靖子	サブリーダー	草場眞知子 村上美枝子	
<p>&lt;参加者&gt; 7名 (男性1名 女性6名)  木下基 久貝浩子 草場眞知子 鈴木純子 峯尾靖子  村上美枝子 森川康子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  光明寺駐車場 出発9:35～梅林(休憩)11:00～光明寺駐車場  12:15解散</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;  天気よく、絶好の歩き日和。光明寺の紅葉の参道はまさに萌え出たばかりの新芽が眩く輝き、緑が青空に映え、小鳥の囀りを聴きながら歩いていると身体の隅々の細胞が生き返るように感じた。</p> <p>参加者の木下基さん、曰く「紅葉の時は有料だけど、今日の方が余程素晴らしい！」お墓横で体操し池を巡って梅林を目指す。あいにく、目当てのミツバツツジのピークは終わっていたが所々に残るミツバツツジを見ながら休憩を取った。今日の発見は梅林入り口の谷に自生する「ウワミズザクラ」。真っ白なブラシのような花房を付けた大木を何本も目にし、嬉しい歓声が上がった。長年歩きなれた道だったが全く気づいていなかった。</p> <p>また、鉄塔裏の谷道には2019年に植えられたクリンソウがいっぱい芽を出しそのうちの数本に早くも花が咲いていた。これからクリンソウの谷になりそうで大いに楽しみだ。</p> <p>身近な山道だがゆっくりと歩けば色々な発見、楽しみがある事を知った。参加の皆さんにも喜んでいただけたようで企画者としてもとても嬉しかった。また、季節を変えて歩きましょう。</p> <p>ヒヤリハットなし。</p> <p style="text-align: right;">記入者: 峯尾 靖子</p>				

ジャンル 一般	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	高ドッキョウ			
日時	2021年4月11日(日)~12日(月)	天気	2日間とも晴れ	
リーダー	依田敏夫	サブリーダー	村田君代	
<p>&lt;参加者&gt; 9名 (男性1名 女性8名)  井上美智子 大田喜代恵 鹿島和子 片山富子  北千恵子 深田雅子 村田君代 山下美喜子 依田敏夫</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p>4月11日(日) 京都発 7:51 の新幹線に乗車し、草薙で 9:46 下車  歩行：草薙駅 9:55 → 10:20 草薙神社 10:30 → 11:45 日本平夢テ  ラス(昼食休憩を含む) 12:40 → 13:00 久能山東照宮 13:50  ロープウェイ乗り場前からバスに乗り、JR に乗り換えて清水駅前  のホテル 15:30 着</p> <p>4月12日(月) 7:00 タクシーで樽峠の登山口まで移動。7:45 着  歩行：樽峠の登山口 8:00 → 9:15 樽峠 9:30 → 11:25 高ドッキョ  ウ 12:00 → 13:55 樽峠 14:00 → 樽峠の登山口 15:05  15:15 タクシーで興津駅まで移動。15:50 着  興津駅から JR に乗車、静岡で新幹線に乗り換えて京都 18:37 着</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・草薙駅から日本平のハイキングコースを歩いて、夢テラスでゆっくり休憩しました。ここからは富士山の展望がよく、多くの人が来ていました。</li> <li>・樽峠の登山口から樽峠までは何回か徒渉もあって、わかりにくいところがあるので、注意深く見渡す必要があります。</li> <li>・樽峠から高ドッキョウまでは地図を見てイメージしていたのよりもアップダウンがきつく、とくに最後の高ドッキョウへの登りは厳しく感じました。行動時間を YAMAP のコースタイムの 1.4 倍に想定していましたが、それだけの時間がかかりました。</li> <li>・高ドッキョウ山頂で正面に富士山を見ながら昼食休憩にしましたが、ここは富士山が見えれば絶好の休憩ポイントです。</li> <li>・樽峠からの尾根コースはヤマイワカガミの群生地帯があり、この時期はミツバツツジもあって、花を見ながらの歩行が楽しめました。</li> <li>・ヒヤリハットはなし。</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者：依田敏夫</p>				

ジャンル 一般	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	裳立山(比叡山道)			
日時	2021年4月11日(日)	天気	晴れ	
リーダー	中村好夫	サブリーダー	北川真理	
<p>&lt;参加者&gt; 9名(男性2名 女性7名)  上林啓子 岸本貴美男 北川真理 小嶋乃婦絵 五島ちまり  小西弥生 田中義子 長濱定子 中村好夫</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  JR 京都駅(8:41発)⇒JR 比叡山坂本駅(8:59着)江若バス(9:10発)⇒日吉大社前(9:15着)～日吉東照宮(9:30、体操、9:45)～権現山～無動寺谷分岐～無動寺道・紀貫之墓道標(10:30)～紀貫之墓分岐・紀貫之墓道標(11:00)～紀貫之墳墓・裳立山(11:30)～ケーブル延暦寺駅(12:00、昼食、12:35)～東塔境内～本坂～日吉大社(14:10)解散</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>朝は少し冷え込んでいましたが、爽やかで気持ちの良い日でした。</li> <li>例会が増えたこともあり、参加者が分散し、比叡山の例会はこじんまりと山歩きが楽しめました。</li> <li>登り口の日吉東照宮は、家康の日光東照宮の手本となった建築物だそうです。比叡山高校のグラウンドでは野球をしており、選手を紹介する女子のアナウンスが響いていました。</li> <li>花がいっぱい咲いていて、春を感じました。咲いていたのは(間違っていたらごめんなさい)、ウスズミザクラ、ヤマザクラ、枝垂れ桜、八重桜、ミツバツツジ(トンネルでした)、タムシバ(少しだけ残っていました)、アセビ、ツバキ(いろいろな種類がありました)、ミヤマカタバミ、シキミ、シヤクナゲなど(他にもあったかも?)と多くの花を楽しむことができました。</li> <li>比叡・比良トレイルのコースになっているせいか、トレイルランのみなさんやハイカーのみなさんとすれ違いました。また、ケーブルで登ってくる家族連れも多かったです。</li> <li>山道はよく整備されていました。</li> <li>紀貫之の墓には、土佐からの記念碑もありました。ただ、紀貫之が希望した琵琶湖の展望は、樹が茂っておりほとんど無理でした。 しかし、山道やケーブル比叡山駅では琵琶湖や近江の山々の展望を楽しむことができました。</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 らくらく	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	嗟峨・長尾山(京都周辺低山)			
日時	2021年4月14日(水)	天気	晴れのち曇り	
リーダー	中村好夫	サブリーダー	田中義子 藤本真弓	
<p>&lt;参加者&gt; 14名 (男性4名 女性10名)  大西育子(5月から会員) 笠原智明 上脇和子 岸本貴美男 北千恵子  木下敦子 五島ちまり 高垣真二 田中義子 中村好夫 西尾久枝  深田雅子 藤本真弓 南井志げ子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  阪急嵐山駅前京都バス停(清滝行9:14発)⇒大覚寺バス停(9:26着、自己紹介・体操、9:35出発)～千代の古道～兒神社・広沢池(10:45)～東山頂上展望所(10:20)～嗟峨富士(11:00)～長刀坂峠～P231(11:45、昼食、12:20)～長尾山(12:30, 295m)～京見峠(13:00)～朝原山～嗟峨天皇陵(13:15)～大覚寺バス停(13:45)解散</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 早朝の雨も上がり朝は日差しが射し、暖かった。しかし、午後からは天気予報通り、風も吹き出し、厚い雲に覆われてきた。雨は降らなかった。静かな山歩きが楽しめた。</li> <li>2 ミツバツツジの群落を期待していたが、今年の花は早く盛りを過ぎていた。長尾山を過ぎてからはミツバツツジがよく咲いていた。登山道の両側にミツバツツジの木があり、ぜひとも満開の時期に訪れたいものだ。佐野藤右衛門邸の庭はユネスコの世界文化遺産にも登録されている。ここの桜も盛りはとうに終わっていた。空を覆いつくす桜は圧巻なので、満開の時期にここも訪れたい。</li> <li>3 山道に入ってすぐの標高100mの頂上展望台に始まり、嗟峨富士から長刀坂峠への山道、P231付近、長尾山、京見峠、浅原山、嗟峨天皇陵など、嗟峨野方面はもちろん、京都市街、比叡山、愛宕山、嵐山、男山から甘南備山方面など、大展望が広がっていた。雨上がりのせいか、遠くまで見渡せた。</li> <li>4 鳥居の火床まで歩く予定だったが、有栖川の道がよくわからなかったので、予定を変更し、嗟峨天皇陵から下山した。</li> <li>5 新しい会員さんには、親切にアドバイスをみなさんされていました。</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	小塩山から金蔵寺			
日時	2021年4月14日(水))	天気	曇り時々晴れ	
リーダー	草場眞知子	サブリーダー	峯尾靖子 村上美枝子	
<p>&lt;参加者&gt; 5名 (男性2名 女性3名)  草場克彦 草場眞知子 野村輝行 峯尾靖子 村上美枝子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  南春日町バス停(9:00 集合・準備体操)～大原野神社～炭の谷(10:30)  Nの谷(11:30)～NTT 電波塔(12:10 昼食)～小塩山頂上(12:50)～  金蔵寺(13:40)～大原野神社(15:00・解散)</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・木々の緑が美しい時節となり、前夜の雨で洗われた木々の葉は時折太陽が顔を出すと輝くような美しさであった。</li> <li>・前夜の雨で山道は滑りやすく、注意しながら歩いた。</li> <li>・小塩山中腹の楓の森と金蔵寺の楓は秋の紅葉も素晴らしいが、今の時期の青紅葉もなかなかのものである。</li> <li>・炭の谷のカタクリの花は盛りこそ過ぎていたがまだまだその美しさを誇っていた。ニリンソウ、ムラサキケマン、ヤマドリソウ、エンレイソウ、チゴユリ等の花も見られた。年々、カタクリの数が増えているようで、保護活動をされている方々の尽力に感謝したい。</li> <li>・炭の谷から続く馬酔木のトンネル道も雪が積もったように満開だったしミツバツツジの蕾も見られ、同じ西山でも開花の違いを感じた。</li> <li>・金蔵寺でゆっくり休憩し、緑に囲まれた山寺の春を楽しんだ。</li> <li>・雨上がりのため金蔵寺からは登り返さず、東海自然道を通り大原野神社へ戻った。</li> <li>・参加者の一人のNさんは小塩山に初めて登られたそうで、金蔵寺も初めて。いいコースだったと言ってもらえて良かった。</li> <li>・雨天順延のため、5人の参加であったが、春爛漫の山道をのんびりゆったりと歩いて少人数山行も良いものである</li> <li>・歩行距離 7, 2 キロ・累積高度 706 メートル</li> <li>・ヒヤリハットなし</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者:草場眞知子</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87回 やまびこ くらぶ		
日時	2021年4月14日(水)	天気	晴
リーダー	猪倉美佐子	サブリーダー	馬場重明
<p>&lt;参加者&gt; 11名 (男性4名 女性7名)  旭眞 猪倉美佐子 上出克代 木地弘恵 北川真理 小原清志  馬場重明 横山共栄  (乙訓山の会)今西真弓 上口昇 森久美子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  原谷やまびこくらぶ2F 14:00~17:00</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>* 毎年この時期は原谷の桜が満開だが、今年は開花が早く、2階の窓からは散りかけの桜が見えた。</p> <p>* 今年の壁のホールドチェンジは5月15日(土)~16日(日)に行われるので今のルートに登れるのは来月12日(水)の1回だけ。心残りが無いように皆さんトライしていた。</p> <p>* 今日は調子が良いとご機嫌な人がいれば、アレレ、悪い人もいる。</p> <p>* 機関誌にしやま4月号の巻頭言に「どうすればうまく登れるようになるか」のヒントが載っていた。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.限界ギリギリのグレードにトライする事</li> <li>2.少しグレードを落として丁寧に登る事</li> </ol> <p>この両方を練習すると効果が高いそうです。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>*ヒヤリハットはありません。</p> <p style="text-align: right;">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	京都一周トレイル ケーブル比叡～横高山・水井山・戸寺		
日時	2021年4月15日(土)	天気	快晴
リーダー	島田江里子	サブリーダー	北千恵子
<p>&lt;参加者&gt; 8名 (女性8名)  片山富子 上脇和子 北千恵子 木下敦子 島田江里子  谷口信子 田村佐多子 夏原典子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  出町柳駅集合 9:00→叡山電鉄八瀬駅 9:30→ケーブル比叡駅9:40着  体操→北山コース1出発 9:52→延暦寺西塔 10:53→玉体杉昼食 11:45  ～12:10→横高山 12:30→水井山 12:55→仰木の里 13:45→戸寺 14:  40 解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・爽やかな晴天だったが、風は冷たかった。</li> <li>・ケーブルで比叡駅までほとんど貸し切り状態で上がる。</li> <li>・比叡山ではまだまだ桜が満開で、快晴のためか北山がくっきり見えた。またツツジも満開でその鮮やかさに歓声が上がった。</li> <li>・横高山に向かう峰道では木々の間から右に琵琶湖、左に大原の眺望を楽しめた。</li> <li>・玉体杉では風もなく日当たり良く、小塩山の電波塔がかすかに見えた。</li> <li>・横高山と水井山の急登は、木の根のあちこちに咲く可憐なスマレに癒されながら進めた。またオオカメノキの白い花や、カタクリに出会えたのも嬉しかった。馬酔木の花も満開だった。</li> <li>・仰木峠からのボーイスカウト道をゆっくり慎重に下り、北山トレイルの前半をトレイル地図で約5時間と書かれていた通りに歩けた。</li> <li>・ヒヤリハットなし。</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者:島田江里子</p>			

ジャンル 一般	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	花背峠～猿橋峠 (大見尾根縦走)			
日 時	2021年4月16日(金)	天気	曇天時々小雨	
リーダー	猪倉清	サブリーダー	吉谷由美子	
<p>&lt;参加者&gt; 6名 (男1名 女5名)  猪倉清 猪倉美佐子 永田芳江 福田設子 山下美喜子  吉谷由美子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  花背峠(759M)8:40 → 杉峠(820M)8:55 → 和佐谷峠(800M)9:20 →  滝谷山分岐 9:24 → 滝谷山(876M)9:30～9:40 →  林道から尾根道へ 9:58 → P845 10:01 → P877 10:41 →  風を避け昼食 10:50～11:20 → P771 12:10 →  小野谷峠(650M)12:40 → P690 13:08 → 猿橋峠(650M)13:17 →  P690 13:35 → P655 14:50 → 八柘林道分岐 15:04 →  蔵谷山(643M)東屋 15:22～15:36 → 林道へ 16:10 →  山村都市交流の森センター 16:33 着 17:20 から春日神社の大イ  チョウを見にバス道散策後八柘校前バス停でバス乗車 17:57</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・天気予報は曇りで降水確率は最大 40%、予報の降水量は 1mm 以下だったので、多少雨に降られる覚悟で実施することにした。</li> <li>・花背峠でバスを降りると小雨が降っていて、一面ガスに覆われ、峠は低い雲の中にあった。早速雨具に着替えての出発となった。</li> <li>・大見尾根は標高 650m～877m のアップダウンで、進むうちにガスが晴れ空気の湿っぽさも和らいだが、結構強い風が吹いた。 幸い雨は時々ぱらつく程度で済んで良かった。</li> <li>・林道から外れて登る滝谷山や P845 手前からの尾根を辿る登山道は殆ど自然林の中を縫っている所以野趣があり、あいにく眺望がないものの気持ちよく進めた。</li> <li>・湿っぽい天気の前半はゆっくり休むこともなく歩を進め、後半はのんびり時間調整しながら歩いて、計約 8 時間の歩程となった。</li> <li>・全員無事で、ヒヤリハットなし。</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者:猪倉清</p>				

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	横高山・水井山 (比叡山道)		
日時	2021年4月18日(日)	天気	曇り一時小雨後晴れ
リーダー	中村好夫	サブリーダー	北川真理
<p>&lt;参加者&gt; 7名 (男性1名 女性6名) 池澤晶子 北川真理 小嶋乃婦絵 田中義子 中村好夫 西尾久枝 藤本真弓</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 地下鉄国際会館駅京都バス停(8:40発)⇒登山口バス停(8:55着、体操、9:10出発)～べんてつ観音(9:25)～せりあい地蔵(10:40)～横高山(10:50)～水井山(11:20)～林道(11:30、昼食、12:00)～仰木峠(12:30)～東海自然歩道～野村別れ京都バス停(13:40)解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 前々日の天気予報は、「晴れ」となっていますが、前日夕方の予報は、昼頃から小雨と変わっていました。朝は冷え込んで、強い風が吹き、せりあい地蔵付近から天気予報通り小雨が降りだしました。午後からは、晴れ間が広がり風も弱まりました。</li> <li>2 べんてつ観音からすぐの谷川は、前日の雨で少し増水していたので、足を置けるように3つばかり大きな石を川へ投げ入れました。昼食時も北風が強いので、南斜面側の林道ののり面を利用して風を除け、木漏れ日を受けながら食事をしました。</li> <li>3 今日田中義子さんにいくつもの花を教えてくださいました。ウワミズザクラ、キランソウ、アオダモ、ヤブツバキ(群落でした)、ヤマザクラ、シキミ、オオカメノキ、キブシ、シャガ、マムシグサ、トリカブト、ニンソウなど。青モミジ、ウリカエデなど新緑も優しかったです(間違っていたらごめんなさい)。</li> <li>4 晴れ予報を信じてか、何組ものハイカーと、トレイルランの集団に遭遇しました。「らくなん山の会」のみなさんにも会いエールを交換しました。</li> <li>5 登山口の元三大師の道標から、べんてつ観音、せりあい地蔵の山道には、いくつかの石碑があり、ここも比叡山の参詣道であったと思われます。途中には、壊れた石垣が残っており、堂宇があったと思われます。</li> <li>6 仰木峠は、3～40年前は植林の杉も背が低く、琵琶湖が展望できたのですが、今は成長して琵琶湖はほとんど見えませんでした。</li> <li>7 ヒヤリハットなし。</li> </ol> <p style="text-align: right;">記入者: 中村好夫</p>			

ジャンル 健脚	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	シェール槍・新穂高 (六甲山系)		
日時	2021年4月18日(日)	天気	晴れ後雨
リーダー	旭 眞	サブリーダー	山下美喜子
<p>&lt;参加者&gt; 9名 (男性5名 女性4名)  旭 眞 井上美智子 岸本貴美男 木下敦子 操谷俊之 田村太二  古田博光 山下美喜子 横山共栄</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  ケーブル下 8:35---登山口 8:55---長峰山 10:10---杣谷峠 10:45---  穂高湖 10:53---シェール槍 11:15---昼食(30分)---新穂高 12:30---  桜谷出会 13:30---菊星台 14:30---ロープウェイ駅前 14:40(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;  1、昨夜の雨が上がり朝から晴れ間が見え始めた。天気を期待して六甲へ向かった。ケーブル下駅前でバスを降り、大月台住宅の奥に登山口がある。そこから長峯山へ向かう。  2、いきなり急登を強いられながら登り始めた。やがて長峰山に着いた。風が強く寒いので衣服調整をする。山頂からの眺めは良く、向かいに摩耶山が良く見える。次はシェール槍を目指す。美しい穂高湖の周辺を歩き、シェール槍に取り付く。岩の山で頂上が狭い。眺めはとても良い。そこから眼下に広がる景色を十分楽しんだ後、先に進むと広場があり、その東屋で昼食を取った。次は新穂高だ。  3、新穂高までは、30分程で着いた。眺めは、木に覆われて良くなかった。下山路は、急坂で道がわかりにくく迷いやすい。途中間違えて少し引き返した為時間を20分程多くかかって下山した。  4、その後、桜谷を登り掬星台についた時に雨が降り出した。山寺尾根は急坂で雨の中での下山は、転倒の恐れがある為、安全を優先し、ロープウェイにて下山へ変更した。  ヒヤリハットなし。</p>			
記入者:旭 眞			

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	関西山城歩き② 八木城跡		
日時	2021年4月19(月)	天気	晴れ
リーダー	和泉奈緒美	サブリーダー	林導
<p>&lt;参加者&gt; 13名 (男性4名 女性9名)  池澤晶子 伊西貞子 和泉奈緒美 上脇和子 操谷俊之 公森満子  高垣真二 田村佐多子 中井みどり 中村好夫 林導 深田雅子  村田君代</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  京都駅発 8:40→八木駅着 9:18 八木駅発 9:30→春日神社 9:50→内藤  ジョアン碑 10:00→東雲寺 10:05→龍光寺 10:15→登山口 10:25→山頂  11:50→下山 13:00→登山口 14:05→春日神社 14:15→八木駅 14:30  解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♪特別講師の中村好夫さんに、詳しい説明をいただき、山城の縄張りがよくわかりました。レクチャー、資料の作成、印刷等、ありがとうございました。</li> <li>♪登山前に立ち寄った東雲寺には手入れの行き届いた庭に、牡丹が一輪のみ。龍興寺は、芍薬と牡丹がたくさん咲き、丸い葉は芍薬、ギザギザの葉は牡丹と教わった。臨済宗妙心寺派、三大龍寺は、天龍寺、龍潭寺、龍興寺とのこと。</li> <li>♪登山口から尾根道を登りながら、曲輪、土塁、堀切、と山城歩きには欠かせない用語や実際の地形の説明を受け、これらを理解すると、次回に役立つとのことでした。</li> <li>♪見晴らしのよい本丸跡での昼食後も、たっぷりレクチャーを受け、記念撮影のあと、下山しました。</li> <li>♪下山しながらも足元に注意しながら説明をうけ、素晴らしい時間配分で、14:30、きっかりの解散となりました。</li> <li>♪頭と身体を動かしての、有意義な山行でした。</li> <li>♪ヒヤリハットはありません。</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者:和泉奈緒美</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	西山縦走②			
日 時	2021年4月19日(月)	天 気	晴れ	
リーダー	鹿島和子	サブリーダー	岡庭美恵子 田中佳代子 谷口信子	
<p>&lt;参加者&gt; 15名 (男性 1名 女性 14名)          太田純江 岡庭美恵子 鹿島和子 岸田晴美 岸本貴美男 木地弘恵          北千恵子 鈴木純子 田中佳代子 谷口信子 永田芳江 永本芳江          夏原典子 山岳邦枝 吉谷由美子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;          阪急東向日バス停、タクシー乗車→金蔵寺お墓の横の駐車場下車 体操          9:35 出発～逢坂峠 9:55～東海自然歩道～ハンノキ道 10:34～森林公園          東尾根入口 10:56～鉄塔敷地 11:30(昼食) 12:00～釈迦岳 12:14 通過～          京青の森 13:01～立石橋～西代里山公園 14:20 解散</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>◎タクシー4台で金蔵寺まで行く。タクシー代約 2500 円前後です。          標高 200mです。</p> <p>◎風は無く、ちょっとひんやり歩くのに最高の日和です。</p> <p>◎前半岡庭SLに、後半谷口SLに、良いペースで歩いてもらった。</p> <p>◎総勢15名だったので2班に分けました。</p> <p>◎ミツバツツジの花は、ほとんど過ぎていたがまだ蕾を付けているのも有り          充分楽しめました。ニリンソウ、サルトリイバラ、タムシバ、ヤマザクラ、ウワ          ミズザクラ、スマレ、アケビ、ネコノメソウ、ツバキ等々…。花々に癒されま          した。</p> <p>◎西代里山公園で解散と言う前にトイレに、行かれた(声はかけられて)          流れ解散になった事を反省しました。次回は気を付けます。</p> <p>◎バスや徒歩で各自帰宅しました。</p> <p>◎ヒヤリハットなし。</p> <p style="text-align: right;">記入者:鹿島和子</p>				

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	あちこちポンポン山周辺 出灰町からポンポン山		
日時	2021年4月20日(火)	天気	晴れ
リーダー	林ただし	サブリーダー	和泉奈緒美 小西弥生
<p>&lt;参加者&gt; 6名(男性1名 女性5名) 和泉奈緒美 小西弥生 林ただし 福田設子 村田君代 山下美喜子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; JR 高槻駅北口バス停集合 7:40 二料行き乗車 7:53→バス出灰バス 停着 8:31→バス停から直線距離で1・1km のところから南東に延びる 一般道を登る 8:50→船宮神社 9:16→シダ寺 9:33→P549 10:55→ ポンポン山 11:15(昼食)→ポンポン山発 12:00→東海自然歩道、天狗 杉 12:45→本山寺 13:15→ロータリー13:37→鉄塔、わらび採り 14:10 →神峯山寺 15:12→神峯山口バス停 15:45 解散</p>			
<p>リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○6人で、道なき道や一般道(道なき道に比べるとまるでハイウェイ?)を楽しむ。</li> <li>○お天気とお土産(わらび)にも恵まれた。</li> <li>○登り口に通行止めの看板があったが、以前にあった閉鎖扉は道路際に納められ、船宮神社までに道は北側のがけの補修と道路の補修は完了していた。この先300mほど先に作業用のワゴン車が数台みられたので、工事は続いている模様。船宮神社の視察後、シダ寺からは、倒木の有無を確認しながら、一般道でP549からポンポン山に向かう。ポンポン山の北側に位置するためか倒木もほとんどなく、一部の道なきみちの尾根や一般道をいく。</li> <li>○本山寺から神峯山寺方面に向かう途中、わらび採りをした。</li> <li>○神峯山寺北西部をかすり、西方向に道なき道をたどり一般道に出る。時間の関係で寺の参拝は後日にすることとした。新名神高速道の下をくぐり神峯山寺バス停に至るまではスマホのジオグラフィカに頼りっぱなしだった。</li> <li>○ヒヤリハットなし。</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者:林ただし 和泉奈緒美</p>			

## 愛宕山ペース登山

3月27日

松宮秀隆

今年も愛宕山ペース登山に参加しました。この日は9名の参加でしたが私が最も遅いタイムで139分かかりました。一緒に参加した操谷さんは79分だったと言いますから私は1時間も遅かったのです。

**ペース登山は競争ではありません！自らの体力に合わせて自分のペースで登れば良い！**と、自分に言い聞かせているのですが…。私が初めて愛宕山ペース登山に参加したのは確か10年前だったと思う。タイムは90分だった。それから毎年参加して参加証の葉をいただくのも楽しみにしてきた。しかしタイムは徐々に徐々に後退してついに120分の壁を大きく超えてしまった。この日は私の満78歳の前日でこのタイムも歳相応かなと。でも思いようです、山と高原地図「京都北山」のコースタイムでは清滝バス停から9合目までは2時間50分＝170分とあります。だから、あと二年、満80歳までは愛宕山ペース登山を続けようと思っています。

## サスナベ山

3月31日

木地弘恵

北山の聞きなれない山、サスナベ山に参加しました。花脊の山奥までバスで細い道を延々と乗ってたどり着いた。北山は遠い。何度か美佐子さんリーダーの例会に参加してきましたが、存分に歩かせてもらえる、道はワイルド、そのようなイメージの例会と思っている。さて今回も期待を裏切らないワイルドさ。登り口から獣道。踏み後見当たらず（私の目が素人だからかも）足元には鹿の糞。手をつくほどの傾斜をみんなで登る。清さんは首から大きなカメラをぶら下げ、余裕な感じ。ここにも年齢詐欺の人がおられます！サスナベ山を含め、上ったり下ったりを繰り返し、4つのピークに登りました。

サスナベ山頂近くに「大杉の森」があり、昼食前に行ってこよう、と声掛けで空腹を抱えて行くと、歩いてすぐのところから、見事な杉の巨木が林立しているではないか！素晴らしい杉の姿に空腹も疲れもふっとび、みんな童心にかえって木登りしてみたりして、喜んでいっぱい写真を撮った。とても楽しかった。

帰りのバスの時間が遅いので、タムシバが咲き乱れているところでは「タムシバ休憩」がとられたり、イワウチワが崖一面に咲いているところでも写真撮影をしたり、とても余裕のある山行ができ、よかった。杉の巨木やタムシバ等、北山の素晴らしい景色が見られて大満足でした。

### お花見 三好山～摂津峡

3月31日

以西貞子

「らくらくコースですから、ゆっくり歩きましょう。」リーダーさんの声かけで、ゆっくりのんびりの里山歩きを楽しんだ。

城跡なので、「ここは曲輪かしら？」と考えながら歩くのも楽しい。摂津峡の絶景と涼しい水音が気持ちいい。解散地では満開の桜の園に迎えられ、みんなから歓声があがる。解散後、温泉組は美人湯へ…。それぞれ温泉と食事を楽しみ、ミニバスで駅まで送ってもらう。

贅沢で楽しい半日だった。

### 唐櫃越～京大桂キャンパス

4月7日

松宮秀隆

上桂駅からのこのコースはゆったりのんびり歩いて良いコース。ミツバツツジに終始迎えられ、時たま“ホーホケキョ、ケキョケキョ”とウグイスのさえずりも。京大桂キャンパス学生食堂ではテラスで暖かい春の陽ざしの元でランチタイム。こんな山歩き、散歩？もまたいいかな。

## しまなみ海道サイクリング

4月7日8日9日

山口礼子

7日～9日までしまなみサイクリングに始めて参加しました。

(今回は3回目だとか)

毎日3時間程度のサイクリングと観光、登山を組み合わせていたお陰で、膝もガクガクにならず、70歳を超えた私には疲れも少なく助かりました。天気に恵まれ瀬戸内海の青い海、島の数々、空を堪能した3日間でした。宿の食事も美味しく、桜は終わりかけていましたが、ツツジが見頃で楽しめました。

久世谷さん、林さん有難うございました。感謝

峯尾靖子

晴天に恵まれ、心地よい風に包まれ瀬戸内の美しい海と新緑の島々の自然を眺めながらのサイクリング、さらに一日は絶景を眺めながらの登山も楽しめ最高に贅沢な3日間を過ごすことができました。

宿ではグルメ・・民宿で名物料理「鯛のアラだき」をはじめとするご馳走の数々、また、海辺のペンションでは色々な種類の柑橘も食べ放題、レモンの輪切りがたっぷり入ったレモン風呂・・夕食は「絶品フランス料理のフルコース」。ペンションから見える島陰に沈む夕日が海面に映り込み綺麗でした。海辺の夜の散歩も・・。

標高436Mの鷲ヶ頭山はミツバツツジが満開。眺めよく変化にとんだコースにはワラビもたくさん自生、収穫も楽しく一石二鳥の喜びでした。

また、島々をつなぐ橋の上から見る瀬戸内の海ほどの景色をとっても息を呑む美しさ。特に、最後に渡った「来島海峡大橋」の絶景は忘れることができません。島を縁取る砂浜に映えるエメラルドグリーン  
の海、真っ白な船の波や渦・・何処もかしこも見るもの全てを撮影したくなり橋上で止まってばかり・・。

「しまなみ海道サイクリング」を企画しリーダーを務めていただいたCL久世谷さん、道中、色々面倒を見ていただいたSL林正さんにSpecial Thanksを捧げたいと思います。本当に有難うございました。それにしても、今回の参加者70歳から80歳近いメンバー10名(1名は60歳台後半)のパワーは凄い。橋まで勾配のある坂道をガタピシした自転車で登りきった!「体力を維持していれば何歳になっても何処へでも行ける」を実感したサイクリングでした。明日からも頑張ろう!

## しまなみ海道サイクリング

4月7日8日9日

上出克代

昨春に走る予定の企画だったがコロナ禍で中止となった。この年になって1年歳をとると・・・と不安がよぎったが、風をきって走るサイクリングの爽快感を思うとやはり血が騒ぐ。3度目の今回を人生最後の「しまなみ海道」と自身に言い聞かせて臨んだ。

JR尾道駅からすぐの所で3日間相棒になる自転車を選び渡船で10分程、向島からのスタートだ。道路脇には白と青のラインが続きしまなみ海道は迷いなく走れる。因島大橋が見え出すが、美しい橋は苦しみへの序章に繋がる。以前は通過した道中の見どころの1つ、生口島の「耕三寺」に立ち寄る事が出来た。真っ青な空と海の間日光・東照宮を思わせる山門がそびえる。境内の坂を登るにつれ地中海の様な気さえしてくる白亜のオブジェなどに景観が変わる。大島桜や山桜がまだしっかり咲いており庭園内は結構楽しめた。早めに到着したペンションでは、みかん食べ放題の歓迎を受け、お風呂も後回しにしていろいろな味を楽しんだ。部屋から臨む広い海、その島影に沈む夕日の美しさに魅了され、レモン風呂に癒され、フランス料理に舌鼓。コロナ禍のご時勢で、いいのかなと感じるほど贅沢なひと時であった。

翌日は大三島へ。大山祇神社の傍に駐輪して、安神山～鷲津頭山へ向かう。登るにつれ瀬戸内の穏やかな海と島々そして下方に続く尾根にはミツバツツジが咲き競い、春風に吹かれてのハイキングも魅力的。また、山中のワラビ採りに夢中になった。足元にはヒメウズ・マツバウンラン・センボンヤリ・キランソウ等、小さな花々も愛らしい。

2日目の民宿も食べきれない程の料理でおもてなし！両日とも貸し切りで親切だった。最終日は大三島橋・伯方大島大橋・来島海峡大橋へと続く、それぞれの橋へのアプローチに喘ぎ喘ぎペダルを漕いだ。ひと漕ぎひと呼吸でゼーゼーと漕いだ。島へと下る爽快さをご褒美に思い描いて漕いだ。しんどかった分、橋からの眺め、見降ろす海に小さな渦潮が幾つも廻っている。喜びと共に渡る巨大な橋！

とうとう全ての橋をこの足で上る事が出来た。最後の橋の上でゆっくり余韻を味わえた。サイクリングの醍醐味はこれや！と感じていた。

この自転車旅の素晴しさは先頭でリードしてくれるCLのきりっとした走り、トラブルの度に面倒な作業を引き受けて貰った男性陣、いつも楽しいメンバーの力！に尽きる。充実した3日間をありがとう！

## たけのこ堀

4月10日

北千恵子

たのしかった。苦勞して掘ってもらった。持って帰れて良かった。

中瀬多恵子

タケノコを掘る大変さが身に染みてわかった。体験できてよかった。

4月12日

古塩幸子

久しぶりに野外に出て歩きました。 筍堀、楽しかったです。  
自分で掘った筍を買って持ち帰れます。

上脇和子

集合場所で、今年は筍が不作で出ていないので竹炭ランドに行くことになりました。すーと伸びた竹林の中、大勢の方にサポートして頂き、かわいい筍や大きな筍を掘ることができました。久しぶりの方にもお会いできほっこりする時間でした。竹炭ランドの皆さん有難うございました。

木地弘恵

たけのこを掘っているのを見たことはあるが自分で体験できる機会はなかなかない、と飛びついた例会。集合場所で、雨が少なく予定していた竹林ではたけのこが出てないので出来ないと聞きがっかり。しかし、竹炭ランドに場所を変えて出来ることになって嬉しい！竹炭ランドに着くと知っているお顔が！西山の方々が待っていてくれた。

ご指南を受け、いざ掘ってみると、竹の根が掘るのを邪魔していたりしてなかなか大変。ノコギリで根を切り、土を掘るのも手伝う指南役。まさに至れり尽くせり。多くの助けを借り、太くて立派なたけのこが掘れた。調子に乗って掘ったたけのこ、気になるお値段ですが2キロで1,600円のところ1,000円でした！超破格!! 自分でたくさん掘れなくても安心。あらかじめ掘ったたけのこを分けてもらえます。

乙訓のたけのこはあくがなくおいしい、と聞いていた通り、たけのこ特有の舌に残るえぐみ？が全くなく、ほんのり甘い春の味。天ぷら、味噌汁、たけのこご飯にしました。おいしゅうございました。

来年もぜひ参加したいです！

## 八木城跡

4月19日  
中井みどり

今までは現存しているお城が好きで西山からもあちこち参加させていただきました。しかし、山城跡を歩くのはあまり参加していなかったのですが最近NHK テレビなどで山城戦国時代の歴史文化の放送が多くなったのでよく見るようになりました。でも今回のように直接歩いて、中村講師の丁寧な説明があり山城がどのように築かれたかがわかると、とても興味深かったです。次回の山城歩きを楽しみにしています。里山とは言え、久しぶりの参加でしたので、CL, SL さんご一緒に皆さん色々フォローして頂いて有難うございました。講師中村さん丁寧な説明で楽しかったです。



## 第 35 期 第 5 回運営委員会の報告

日 時：2021 年 4 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、中村好夫、安達正明、依田敏夫、永柳辰夫、旭眞、  
高垣真二、能登恵美子、日野加代子、深田雅子、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・中村・則座・能登）

(b) ハイキング委員会（山下、木地）

4 月 19 日：ハイキング委員会

(c) 自然保護委員会（則座）

クリーンハイク：6 月 6 日（日）

全国自然保護講座：7 月 10 日（土）-11 日（日）

定員 30 名程度

テーマ：北陸新幹線延伸問題

上記の署名はまだ継続中

(d) 女性委員会

(e) 教育遭対（能登）

4 月 18 日から初級登山学校を再開。講師団会議も開催。終了山行は

7 月 30 日-8 月 1 日

気象勉強会を実施予定

(f) 救助隊

無積雪期搬出訓練：6 月 27 日（日）大文字山

(g) 事務局長会議（4/6 依田）

i. 登山道整備

4 月 11 日、5 月 9 日、6 月 12 日

二ノ瀬ゆり道は、現在倒木除去中で通行禁止

ii. 56 期連盟総会の持ち方について若干の意見交換。

### iii. 他の会の状況

緊急事態宣言が発出中は、例会を中止していた会（右京、やましな）もある。

6月までに総会をする会があるが、2時間程度でする方向

## 2. 協議事項

### (a) 第36回総会について

11月後半の土曜日または日・祝日の午後2時間を目処に開催する。ただし、新型コロナウイルスの感染状況によっては、全体で集まることはやめることもある。

会場としてはバンビオ・メインホールを5月に予約する。

### (b) 引き続きコロナ禍での基本をおさえて例会などの取り組みをお願いします。

現在、「まん延防止等重点措置」が大阪府・兵庫県・京都府の地域に出されていることを踏まえ、「『まん延防止等重点措置』の適用にあたって」という運営委員会の見解を今号に掲載しました。

また、1月14日に出した『緊急事態宣言』のもとでの西山ハイキングクラブの活動について（「にしやま」2月号掲載）を再確認のために改めて掲載しました。

## 3. 専門部の取り組み

(a) 山行部 別紙部会報告および計画会議の報告を参照

(b) 教育部 別紙の教育部会報告を参照

(c) レク部 別紙部会報告を参照

(d) 機関誌部

(e) 組織部 別紙部会報告を参照

## 4. 新入会員および退会者

5月1日付で下記2名の入会を承認

石田諒子さん（長岡京市、1992年生）

大西育子さん（京都市右京区、1957年生）

4月末での退会者：村上章子さん（家庭の都合）

5月1日付けでの会員状況は次の通り

会員 136名（家族会員 8を含む。男性 39、女性 97）

会友 20名（男性 4、女性 16）

5. 連絡事項・その他

(a) スポーツ連盟京都の総会は文書決議とした。

(b) 次回運営委員会

5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 .....

久世谷登志子

◎中止になりました。

- 4/4 一般・春の籠ヶ谷を歩く 雨予報のため
- 4/13 ビスターリ・立石橋からポンポン山 雨予報のため
- 4/13 らくらく・天王山トレ 雨予報のため
- 5/14 健脚・城丹国境尾根 交通事情が悪く対応不可の為
- 4/30、5/31、6/30 ワクワク天王山 CLの都合により
- 4/17 一般・比良・打見山～北比良峠 雨予報のため
- 4/16 らくらく・花を求めて天王山 降雨のため

◎変更になりました。

- 一般・雲取山 5/20 → 5/9
- 一般・鬼ヶ城烏ヶ岳と天橋立トレイル 4/23-24 → 秋以降
- 雪・北八ヶ岳黒百合平 4/25-6 → 6/7-8

◎追加された山行については次ページの山行部会報告を参照してください。

## 4月山行部会報告

日時：2021年4月1日（木）19：00～20：00

場所：西山事務所 2F 司会：久世谷登志子 報告：鹿島和子

出席者：五十棲節子、岡庭美恵子、鹿島和子、久世谷登志子、小西弥生、小原清志、田村太二、中村好夫、永本芳江、林ただし、馬場重明、日野加代子、深田雅子、峯尾靖子、吉谷由美子、依田敏夫  
出席 16人

### 討議事項

#### 1.ヒヤリハット

氷ノ山：勾配のきつい斜面で尻もちをつき5m程数人滑った。  
地肌が見えかかっている凸凹のある急斜面の下降でスノーシューで体勢を支えきれず尻もちをついてそのまま平坦なところまで落ちた。登りは雪があったが下りは雪も少なくなり狭い下りがきつかった。雪の状況でスノーシューをはずし、ツボ足で下ったりした。スノーシューを外すことを考えてなかったが、その時はザックに固定の必要があった。アイゼンのあった方が良かった。怪我無く下山できてよかった。この頃雪の少ない気象となっているので打合せを行い、いろんな状況にあう歩き方などについて話しておく必要あり。

#### 2.運営委員会承認事項

追加：5/4 雨の場合 5/9 健脚大杉谷トレニング山行 愛宕三山  
CL馬場 SL島田 永本 北

追加：5/13（木）ヒスターリ水尾の里～荒神峠～小倉山 CL木地 SL福田

追加：5/14（金）一般 北山 井ノ口山 CL林正 SL岡庭

追加：6/2（水）らくらく 太閤道 CL林正 SL北

追加：6/12（土）一般ぶらり六甲 CL吉谷 SL井上 雨天順延

追加：6/16（水）一般武奈ヶ岳 CL馬場 SL永本

追加：7/29～31 テント立山 CL中村 SL吉谷

追加：8/5～9 予備日 10日 健脚西鎌尾根 CL田村 SL旭

追加：8/9（月）レク部バスハイク伊吹山頂めぐり CL澤田 SL山下美

追加：8/26～31 予備日含む 健脚 常念縦走 CL中村 SL未定

追加：8/4～8/6 予備日 7日健脚北岳 CL鈴木洋 SL池澤、山下美

中止：7/20～8/31 天王山トレ 夏山例会のため

追加：10/17（日）集中登山 組織部 希望ヶ丘周辺

追加：6/10（木）レク部 みんなで料理 CL山下光 SL小林

追加：6/19（土）一般 比良白滝山 CL猪倉美

追加：嶽の森山 重畳山.....雨の場合 5/30～5/31

3.35 周年記念山行 ポンポン山周辺 記念品、一言感想 参加者

15人想定で持っていく。余った分を事務所で集める。

次回 5/6（木）19：00～ 司会：小西 報告：久世谷

## 計画会議報告

日時：3月28日（日）13：00～14：30 事務所 2F

参加者：安達正明、池澤晶子、五十棲節子、永柳辰夫、岡庭美恵子、鹿島和子、北千恵子、久世谷登志子、島田江里子、田村太二、中村好夫、永本芳江、林ただし、馬場重明、深田雅子、福田設子、松宮秀隆、山下美喜子、吉谷由美子 出席 19人

### ○コロナ禍における例会について

3月初め関西は緊急事態宣言は解除されました。人が動く季節となり3月下旬には感染者がまた増加してきています。

- ・申し込み制は面倒であるという声も多いです。CLの手間も大変という状況です。
- ・仕事をしていると朝8：00の申し込みはしにくいという意見がありました。

参加希望の人がみんないけるといいのですが、当日多くの人が集まると例会を安全に進めることが難しいため、申し込み方式を続けます。人数はCL判断としています。

同じ山域の例会もありますので選んで参加願います。

### ○「代謝と時間軸」について学習会 林ただしさんに進めてもらいました。別紙参照

### ○5月～8月の追加計画が出されました。5月号山行部会報告に掲載夏山の計画も出されました。

### 夏山例会について

日帰り山行と違い、2000m～3000mの山行は厳しいです。

出されたコース、標高差、歩行時間、岩など必ず調べて申し込むようにお願いします。行きたい山はたくさんあるとおもいますが、年齢も上がっていますので行けるかどうかを十分検討してください。

三点指示例会参加は最低条件で、体力、技術ともに必要です。また申し込みイコール参加とはなりませんので（CLの判断）承知ください。

山行部 深田雅子

- ・起床 目をこする（涙の量を日中向けに対応）  
あくび（欠伸・に日をして胸郭を広げ酸素の取り込みを図る）
- ・朝食 栄養の取り込みを増すが消化管が受け入れ準備完了している。  
飲んだ水は血管をめぐり何秒で到着するか
- ・移動 全身的・各臓器で代謝亢進 臓器別にばらつきあり
- 登山口 これから登り始める視神経・神経系への刺激  
静的ストレッチ（筋肉・筋（スジ）の伸長刺激によるエネルギー代謝加速）  
動的ストレッチ（運動系臓器のウォーミングアップ  
代謝亢進 心拍・呼吸数・血圧 細胞内 TCA サイクル

①登山開始

行動中

- 運動系興奮 血圧上がる、脈拍上がる、発汗、  
（代謝が正常だと）しんどくない  
（代謝異常）喉の渇き、息切れ、足のもつれ⇒スリップ、  
痙攣（足釣りだけではない）、顔面蒼白に注意

●休憩・衣服調整により

- 代謝異常をきたさないための回復時間（呼吸数、脈拍、気分などで判断）  
回復不十分でないか、代謝のオーバーワーク（臓器別に。）

②昼食 食べる・飲む

- 運動系 エネルギー補給 筋肉と肝臓へ水分の消費臓器への補充  
（胃腸 消化と臓器への取り込み、  
血液は胃腸に重点、足の筋肉へは少なめになりがち

脳神経細胞・筋・肝細胞とエネルギー

③食後の第一ピッチ

- 昼食後に代謝が下がる。運動系の興奮にともなうか特に注意

④下降

⑤下山口前の最終ピッチ 午後2:00に注意と言われる

- 足 足の疲れ、もつれ、膝は伸がち  
脳 気のゆるみ、中枢神経系ホルモンの枯渇  
心肺機能

補足

- 衣服調性 体温と発汗の調整、代謝亢進遅れの回復、  
喉の渇き  
力が入らない

- 5分休憩（呼吸・肺回復、脚筋肉代謝の回復）

摂食休憩（筋肉・肝臓へ栄養源補給、エネルギー出し入れ回路の回復、血糖）

悪心、ふらつきがある場合の回復には、30分程度かかる  
水分・電解質補給で血液量を確保、抹消血管で循環血流回復

ビタミンB群補給 糖分 TCA サイクル回復

亜鉛 Zn 補給 （レセプタータンパク結合促進

参加者の体調把握（個人間の体調差を調整 5分休憩・30分休憩

## 代謝

代謝とは体内で起こる化学反応のこと。

起こっていること

エネルギーの放出・吸収

運動エネルギー（筋肉・胃腸の運動）

電気エネルギー（神経細胞・筋肉の運動）

熱エネルギー（体温の維持）

エネルギー（物質代謝＝化学反応にエネルギーが必要）



## 第5回教育部会の報告

日 時：4月15日（木）19：00～20：50

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 中村好夫  
能登恵美子 馬場重明 福田設子（13/19名）

■前回の部会から今日までの取り組み結果について 良かった点、問題点 感想など報告

\*3/20（土）ペース登山 愛宕山（永柳 森） 6名参加

\*3/21（日）初歩の岩山歩き 書写山（池澤 深田）

雨予報で中止。12月に青春18切符で実施の予定

\*3/27（土）ペース登山 愛宕山（池澤 島田）9名参加

\*4/3（土）三点支持実習①（馬場 永田潤平 能登 旭）

2年ぶりに実施 受講生12名 計16名参加

\*4/10（土）花山行カタクリ 小塩山（福田 田村） 11名参加

■次回部会までの取り組みについて、リーダーから案内 注意点など

\*4/21（水）三点支持実習②（馬場 峯尾 横山）

\*5/02（日）花山行イワカガミ 赤坂山（能登 池澤）

\*5/08（土）三点支持実習③（則座 安達 上出）

\*5/19（水）三点支持実習④（旭 中村 猪倉）

■今期の取り組みについて

\*初級山登りセミナー（中村）引き続きコロナの状況を見て判断

\*35周年記念山行として教育部の取り組み

☆ 夜間山行を3回 実施する

7月3日～4日（土 日）伊吹山 CL 中村

8月18日（水）清水山 CL 中村

9月21日（火）天王山 CL 和泉 中秋の名月

☆ 読図山行を3回実施する

9月 10月 11月 山城 瓢箪崩山 日程は未定

☆参加証については 試案を検討中（木地）

■その他（部員の皆さんからの報告 提案 問題提起など

\*天王山トレーニングに併せてテーマを一つ決めて学ぶ場と機会を作りたい（中村さん提案）

4月 テーマ（三点支持）簡易チェストハーネスの作り方など

5月 テーマ（細引きの使い方）

6月 テーマ（ケガをした時の対処法）応急手当など

■第6回部会 5月20日（木）

### 35期 第3回 レク部会報告

4月19日(月)13時30分～

バンビオサポートセンター きりしま,もみじにて

出席 11名出席 3名欠席 計 部員14名

- 1、 山筋体操
- 2、 部員より一言
- 3、 方針の具体化について (○印がリーダー)

#### A、バスツアー ○澤田、持永、太田、山下ミキ

8月例会案内 を5月号に載せ、25名募集する。

会員、会友に限る

#### B、料理 ○山下光、木下、小林、北村、桐村

6月例会案内を5月号に載せ 10名の募集をする。

申し込み者が多い場合は 2回目も実施する方向で考える。

#### C、プチ散歩 ○和田、山川、山岳、田口、安達

11月前半頃に実施

J R 桃山駅集合 J R 長岡京から 30分くらい 10時30分～12時

桃山御陵・乃木神社～隠元橋～京阪に乗り～黄檗山万福寺

希望者は 普茶料理をいただく 料理 3800円 拝観料 500円

雨天・歩けない方で食事だけの方 J R 黄檗集合 寺まで5分

#### D、35周年の集い ○持永、澤田、山下

- ・ 10月4日(月)10時～12時
- ・ 長岡公園グラウンド上、ベンチのあるところ辺りです。
- ・ 山筋体操 クラブインクラブなどの発表、刺繍・竹細工展 オカリナ演奏、歌おう会 (伴奏オカリナ、澤田さんのギター) (歌集を作る) ビンゴゲーム レク部の行事案内
- ・ 35周年マークを使い ミニおやつ袋を渡す
- ・ 司会 持永・澤田 挨拶 山下ミキ

- ・ 次回 5月20日(木)10時～サポセン 司会 持永  
(部長の都合で変更させていただきました)

### 35期 第4回組織部会の報告

2021-04-07

場 所 : 事務所2F 19:00～  
司 会 : 旭眞 記録 : 岡庭美恵子  
参加者 : 旭眞 岡庭美恵子 春豊子 夏原典子 山下美喜子  
吉田京子 横井重信 (7/10名中)

#### 議題① クリーンハイクの進捗状況

- ・ 各コースのCLとSL
    - ① 夏原・春 ② 吉田・岸本 ③ 山下・峯尾
    - ④ 横井・五十棲 ⑤ 加藤・小西 ⑥ 旭・永本
    - ⑦ 岡庭・操谷
  - ・ 下見山行日、次回部会日までに調整。
  - ・ 当日のグッズ確認 (旭)  
アピール文 ゴミ袋表紙 リーダー依頼事項 土壌調査袋 名札  
医薬品 一言感想用紙 ゴミ袋 軍手
  - ・ 各市町村への届け出  
大山崎(岸本) 長岡京市(夏原) 向日市(岡庭)  
京都市(連盟にて一括)
  - ・ 集計作業(操谷さん)用紙は、4/8 永柳さんに連絡
  - ・ クリーンハイクの案内(機関紙5月号掲載) 最終確認
- ◆ 6/2部会は、6時に集合し、グッズの分配、最終確認をする。

#### 議題② 組織部のあり方提案のとりくみ状況

- ・ 筍堀 (春) 参加者は、別紙どおり  
雨天中止は、竹炭担当者と相談の上、決める
- ・ クリーンの日 (吉田) 4/6 5/6 7/6 の3日間実施  
4/6 は、天王山トレ時、実施した。マスク、飴の包み紙、ティッシュ、手袋、敷物等多くのゴミがあった
- ・ 山行部発行の山行の参加状況表について  
組織部として参考にし、見方など検討していく

#### 議題③ 秋の集中登山 昨年のコースを基本に少々手直しする。

実施日 10月17日 希望が丘周辺  
機関紙8月号 日程のみ掲示板掲載  
機関紙9月号 案内

次回の部会 5月12日(水) 事務所2F 19:00～  
司会 岡庭美恵子 記録 加藤ゆり

## ネパールを旅して

加藤ゆり

こんな世の中になるとは思っても見なかった。ネパールトレッキングに参加出来て良かった。西山 HC に感謝です。海外に次に行ける日はいつか？私死んでるかも？！西山 HC の皆様にとってはネパールはさほど珍しくないですが、ああ懐かしいなあ～と思って読んで頂けたら幸いです。

海外旅行は幾度かありますが、海外トレッキングは初めてでした。長時間の乗り継ぎ時間を経て、カトマンズに到着しました。最初の印象は思っていたより空気がきれいに感じました。サンタハウスでの一夜が過ぎポカラまでのバス旅・・・車窓からの景色、放し飼いの犬の多さに驚きました。ノラ公で無いとのこと、自由に幸せかも、車窓からからの市民の生活を見ることが出来、長時間のバス旅も苦になりませんでした。

オーストラリアンキャンプを始め他のロッジも趣があり、高台からの景色素敵でした。翌朝の土砂降りの雨、もしかしたら（昔雨女と言われていた私）のせいかも☂皆様の行いが良かったのか、雨も止み、ネパールの原風景、アンナプルナの山群を眺めながらのトレッキング楽しかったです。水牛の群れも観れて良かったですね。

11月15日のパンチャセンダングダからワールドピースストーパ間沢山歩きましたね。私も4万歩以上歩いたのは初めてでした。

山岳美術館見学後ポーター達とのお別れ会とても感激しました。目頭が熱くなりました。

あっという間に日々が過ぎ、最後のカトマンズ市内観光、世界遺産のパシュパテナート寺院、スワヤンブナート寺院（モンキーテンプル）内でのネパール式お葬式見学、ポタナートストーパ寺院、ネパール人の信仰の深さ、強く感じました。それからハヌマン、ドーカ宮殿。私のお気に入りハヌマン、ドーカ宮殿でした。地震でぐちゃぐちゃになる前に観たかったです。早い復興願っています。

最後にトレッキング途中で出会った子供達最高に可愛かったです。それとネパール人の人柄の良さ、ウエルカム精神実感しました。





石田諒子さんってどんな人・こんな人！

新入会員 自己紹介 (2021年5月入会)

## 石田 諒子さん

### \* どのような動機で入会されましたか？

ホームページと「にしやま」を拝見して、まだ知らない近所の山がたくさんご紹介されていて興味を持ちました。また、関東から関西へ引っ越して1年あまり、山の知り合いもまだ少なく、色々な方とも一緒に登りたいと思い、入会いたしました。

### \* 初めて参加された西山HCの行事は？

コロナ禍のため、参加を見送っておりました。

### \* 今まで行かれてよかった所は？これから行きたい所は？

秋の潤沢と皆野アルプス、赤城山です。  
今後は六甲縦走と京都トレイル、近所の里山に行きたいです。

### \* 趣味をお持ちでしたら教えてください。

散歩、料理(山ご飯も作ります)、写真

### \* 西山HCに入会され、どんな印象を持たれましたか？

#### まわりの方やお友達の反応は如何ですか？

例会や山行未参加での入会となってしまいましたが、年代が異なっても歓迎してくださりオープンな印象を受けました。また、コロナ対策も徹底されていて安心しました。関東の友人からは行った山の写真を送ってほしいと期待されています(笑)

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

仕事で基本土日祝の参加となりますが、ご一緒した際はどうぞよろしく願いいたします。写真撮影が趣味でよく足を止めますが、皆様の妨げ・ご迷惑にならないようにいたします。

コロナ禍で山行計画や参加人数が制限された現状ですが、西山 HC35周年記念山行が色々と計画されます。積極的に申し込んで色々な例会に参加してください。素敵な写真を西山メーリングリストにも投稿してください。(担当 永柳美恵)

## 新人紹介

大西育子さんってどんな人・こんな人！

新入会員 自己紹介 (2021年5月入会)

### 大西 育子さん



**\* どのような動機で入会されましたか？**

山歩きが好きで、京都近辺の山に出かけたいと思っていたところ、ご近所の方が西山ハイキングクラブに入っておられるのを知り、誘っていただきました。

**\* 初めて参加された西山HCの行事は？**

天王山トレーニング (小倉神社集合のコース)

**\* 今まで行かれてよかった所は？これから行きたい所は？**

尾瀬が良かったです。今後は、身近な所では大文字山、ポンポン山、京都一周トレイルなど。いずれは信州の山々にチャレンジしたいです。

**\* 趣味をお持ちでしたら教えてください。**

旅行、温泉めぐり

**\* 西山HCに入会され、どんな印象を持たれましたか？**

**まわりの方やお友達の反応は如何ですか？**

やさしく声をかけてくださり、うれしかったです。都合がつけばいろいろ参加したいです。

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

山歩きが好きな仲間の集まりが西山HCです。色々な例会に参加して体力を付けて下さい。コロナが収束したら信州の山々にチャレンジが出来ると思います。信州の温泉や美味しい幸も楽しみですね。(担当 永柳美恵)

鈴木洋一

『ブルーヘブンを君に』 秦建日子著 河出文庫

不可能と言われていた”青いバラ“を遺伝子組み換えで”ブルーローズ“を創り上げた企業サントリーより以前に、交配だけで”ブルーヘブン“を作った岐阜県在住の園芸家河本純子をモデルに秦建日子が書く。不屈チャレンジ精神の女性を描いたハートフル作品

映画 『ブルーヘブンを君に』 2021年6月11日公開予定

監督 秦建日子

キャスト 由紀さおり 大和田獏 寺脇康文

全編岐阜県でのロケ。地方創生映画。岐阜の自然を余すところなく画面に映し出す。

由紀さおり初の主演映画。

『いとみち』 越谷オサム著 新潮文庫

幼い頃母をなくし津軽三味線を弾き津軽弁で話をする祖母の元で育った相馬いと。津軽弁が抜けないことがコンプレックスで他人と話せず籠りがちな高校生。ふとしたきっかけでメイド喫茶でアルバイトをすることになる。アルバイトを通して明るく前向きになっていく。青春サクセスストーリー。

映画 『いとみち』 2021年6月25日公開予定

監督 横浜聡子

キャスト 駒井 蓮 豊川悦司 黒川芽以 古坂大魔王

全編青森ロケ。地方創生映画。

青森県出身の監督横浜聡子・女優の駒井蓮、タレント歌手のリンゴ娘そして古坂大魔王（ピコ太郎本名古坂和仁）と青森県出身者で青森の風土・文化・人情を映像化。

映画 『漁港の肉子ちゃん』 2021年6月11日公開予定

6月話題になりそうな映画！西野加奈子の同名小説（幻冬文庫）を明石家さんまが企画プロデュースしたアニメ。声を木村拓哉の娘COCOMI、大竹しのぶ、鬼滅の刃の花江夏樹が担当する。明石家さんまが世に贈る、笑って泣けるハートフルコメディアニメ。

## 表紙絵に寄せて

21,5 林 ただし

しまなみ海道をサイクリングと低山登山で。一昨年と同じ頃に辿ったので無意識にさくらと柑橘類を期待していました。ふたを開ければ、桜もみかんも忘れて、快晴の青空と紺碧の瀬戸内、そして島々をつなぐ陸橋に魅了されました。サイクリング走行中はほとんど汗をかくこともなく、さわやかでした。コロナ第4波が始まりそうな時期だったので、アクセスの車中は離れて座席を取り、その上マスク。宿ではオーナー自慢のレシピを楽しみながら互いにちょっと席を離れて透明の亚克力板を挟んで1～2時間おしゃべりをしたものの部屋に戻ればここでも会話を控え、早々に眠ってしまいました。帰路の車中、会話は控えましたが、ラインで画像をもらったりしたので、ラインがコロナ禍の過ごし方の一つかなと思った次第です。表紙絵とはかけ離れた「表紙絵に寄せて」で、相済みません。

\*~\*

掲示板



### 機関誌原稿受付担当者のお知らせ

機関誌部

6月号からの機関誌原稿受付担当に変更があります。  
(例会案内及び投稿・掲示板・クラブインクラブ・その他の原稿は担当者が変更になります。)

例会案内: 木地弘恵 kij123@yahoo.co.jp  
山行報告: 谷口信子 nb5\_t2g2@outlook.com  
(7月号から片山富子 tomiko-katayama@maia.eonet.ne.jp)  
巻頭言: 永柳美恵 eiryu@cream.plala.or.jp  
一言感想: 公森満子 mitsukohmori@nike.eonet.ne.jp  
(7月号は上脇和子 lavender@quartz.ocn.ne.jp 公森と上脇、毎月交互)  
リレー随想: 上出克代 ryu1525@gaia.eonet.ne.jp  
投稿・掲示板・クラブインクラブ・他:  
井上 美智子 1188michiko@gmail.com  
運営委員会関係: 依田敏夫 yoda123@ares.eonet.ne.jp

## 天王山トレーニング+アルファ

中村好夫

日に日にあたたかくなり、野外で楽しく過ごせる今日この頃です。しかし、新型コロナウイルスの感染の波が大きく打ち寄せ、重症化につながる変異ウイルスも決して軽視できない状況で、なかなかまとまった「山の学習」ができない状況が続いています。こんな時こそ、安全登山のための自力力向上が求められているのではないのでしょうか。

天王山トレーニングは、能登さん、吉田さん、吉谷さんにお世話になっています。お世話いただいているみなさんとも相談し、天王山トレーニングを活用して、山行をいっそう安全に遂行するために、必要な技術などを学びあう取り組みを+アルファとして、実施します。

細引きを持っていてもいつどのような時に使うのか、ツェルトはどのように活用するのか、仲間がケガをしたときどのように対処したらいいのか、一度習ったけど忘れてしまった等々、みんなで勉強しあいたいと思います。

実施方法は、毎月テーマを決め、小倉神社駐車場と桜の広場公園で各所月1回程度、10時15分（天トレ下山後）～11時15分頃まで、行います。もちろん参加自由で、遠慮なくご参加ください。開催日と開催内容は、適時「西山メール」でお知らせします。

5月・6月のテーマは、「細引き」です。

会報「にしやま」の表紙裏にリーダーの持ち物として「細引き5m、10～20m」と書かれています。「使えないからもっていかない」「持っていてもどのような時に使っていいのかわからない」「持っていなくても何とかなるだろう」と様々な状況があるようです。

「加齢で転落した」「あそこは怖かった」との事故やヒヤリハットが出ています。他の会でも転落事故が発生して「細引き」を持っていたのに、使い方がわからず他のパーティに助けを求めたという事例もあります。様々な場面を想定し、「細引き」の使い方を学びあいましょう。ギャラリーも歓迎です。

**実施日** 5月20日（木）・6月3日（木）桜の広場公園 6月1日（火）・6月8日（火）小倉神社駐車場

**持ち物** 細引き(5～7mm、10～20m)カラビナ、シュリング等希望者は事前に、中村へご連絡ください。不明なこともご連絡ください。

他に、天王山トレーニングをお世話いただいているみなさんを中心に「ササユリ鑑賞」等も計画されるようです。

ハンコ作り 一緒にしましょう！ 雨天実施

5月19日（水）10時～12時 西代里山公園

消しゴムで作る簡単なハンコを横井さんの教ををいただいて  
皆さんで作しましょう。さっそく押すことが出来るよう、絵手紙  
を1枚描きましょう！

持ち物 消しゴム カッターナイフ又は彫刻刀 筆2本  
ティッシュペーパー 新聞紙 弁当

アクセス 現地集合又は西山天王山駅9時集合

※準備の都合で参加される方は連絡ください。

世話人 山下美喜子 090-2100-4084

山下光子 090-3679-9798





## 2021 年度 京都府連盟 無雪期搬出訓練のご案内

今年の搬出も昨年と同様に簡易ハーネスの作り方、カラビナスルー、各種結び方、そして雨で行えなかった日頃持って行っている装備だけを使った現実的な引き降ろし引上げのセルフレスキューとロープを使った組織レスキューを行います。初めての試みでうまく行くかどうかは分かりませんが実際にやってより良い方法を追求して行きたいと思っています。

応急手当はコロナの影響で中止します。

なお、コロナの京都市まん防措置適応時や状況によっては中止します。

### 無雪期搬出訓練実施要項

1. 実施日 2021年6月27日（日）雨天決行
2. 集合場所、全体集会、訓練場所（ほぼ同じ場所です）  
大文字山の安祥寺林道入り口（次ページの地図を参照）
3. スケジュール予定
  - 8時30分～ 受付け開始
  - 9時00分～ 訓練開始挨拶
  - 9時15分～ 救助隊搬送デモ
  - 9時45分～ 搬出訓練実施
  - 14時00分～15時00分 反省会、解散
4. 持ち物
  - ・セルフレスキュー：一般日帰装備一式——非常事態に備えて会が推奨している携行装備を含みます。細引きで引き上げ引き降ろしもしますので細引きやカラビナ、リング、ヘルメット等も持って来て下さい
  - ・組織レスキュー参加希望者：登攀装備一式
5. 参加条件：労山基金、又は、民間山岳保険加入者

（注）詳細は「京都労山 5 月号」を参照。参加申し込みは会でまとめてしますので、参加希望者は 6 月 8 日までに依田まで連絡ください。

<乙訓の史跡を巡る>⑩

### 南条古墳群（向日市物集女町南条）

中村好夫

今回の古墳紹介は、「南条古墳群」です。この古墳群は、第2向陽小学校グラウンド及び西側の扇状地に位置し、「史跡乙訓古墳群」に指定されています。造られたのは、古墳時代中期（5世紀中ごろ）です。かつては7基の円墳がありましたが、現存するのは3号墳のみです。1983年、大阪大学文学部によって測量調査が行われ、その際に初期須恵器が表採されています。2007年墳丘東裾が調査され、径23.5m、墳丘高3.5mの円墳と推定されています。外表施設は、葺石を伴い、埴輪を巡らせていた可能性が高いことが判明しています。墳頂部中央に盗掘孔らしき凹み（径5.3m、深さ0.8m）が残りました。古墳時代中期の小型古墳は、そのほとんどが消滅しており、墳丘の残る3号墳は大変貴重です。

\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*



### 編集後記

木地弘恵

4月からコロナのワクチン接種が始まりました。しかし、効果の信用性は今ひとつとつか…。やはり今までと変わらず、個人がしっかりと予防していくのが一番かもしれませんね。

ところで、笑うことが免疫力を高めると聞いたことがあります。皆さん、山行中に美しい景色、花々を見ては「きれい！きれい！」と感動しあって朗らかに笑っておられます。明るく楽しい山行、免疫力、体力、共にアップできて最高ですね！

5月もたくさんの計画があって、どれに行こうかとても楽しみです。皆さん、山行を楽しんで、大いに笑いましょう！

山行に参加した後は一言感想をお寄せください。リーダーも誌面も活気づきます。そして頭の体操にもお役立ちですぞ（￣▽￣）

# MEMO

# MEMO

## 今月の行事予定

2021年5月

月	日	曜日	行事予定	月	日	曜日	行事予定
5	1	土	鎌倉山★	5	21	金	◆ポンポン山川久保溪谷～天王山
	2	日	教・花赤坂山★		22	土	◆立石橋～ボン インドア目俵 ◆ポンポン山(東海自然歩道)
	3	月			23	日	比良シロヤシオ★
	4	火	愛宕三山		24	月	もっと知ろう天王山
	5	水	沢池～桃山～竜安寺 音羽山		25	火	機関誌作成 天王山トレーニング
	6	木	天王山トレーニング 山行部会		26	水	王岳26～27日 大杉谷26～27日 パッチワーク
	7	金	乙訓散策 西山縦走③		27	木	天王山トレーニング
	8	土	教・三点支持 天城山縦走(8～9日)		28	金	嶽の森山28日～29日
	9	日	◆大原野森林公園 雲取山		29	土	
	10	月	古都まち歩き 雲ヶ畑 enjoy大文字		30	日	
	11	火	天王山トレーニング ◆立石橋からボン ◆光明寺からボン パッチワーク ◆光明寺裏山◆桜の広場からボン		31	月	平日岩
	12	水	やまびこ 組織部会	6	1	火	天王山トレーニング
	13	木	天王山トレーニング◆ハンノキからボン ン 水尾～荒神峠 運営委員会		2	水	太閤道 enjoy大文字
	14	金	大蛇が池 井ノ口山 嶽の森山打合せ		3	木	天王山トレーニング
	15	土	◆柳谷参詣道 リトル比良 ◆いろんな道からポンポン山		4	金	乙訓散策 もっと知ろう天王山
	16	日	◆小塩山 比叡山の山道 六甲 ◆西山縦走		5	土	教・三点支持
	17	月	小谷城址 天城山縦走17～18 オカリナ		6	日	クリーンハイク
	18	火	天王山トレーニング ◆あちこちボン		7	月	古都まち歩き
	19	水	教・三点支持		8	火	天王山トレーニング パッチワーク
	20	木	原稿締切日 天王山トレーニング 教育部会		9	水	喜撰山 インドアやまびこ

**\*6月号の原稿締切は5月20日厳守！**

\*機関誌印刷製本は当面の間、機関誌部員で行います。

\*機関誌に乱丁等ありましたら取替えますので、機関誌部長あて連絡ください。

\*西山HCの機関誌、印刷物等は再生紙を使用しています。

\*4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。

\*6号の感想文は公森満子あて送付をお願いします。

### 私たちの合い言葉

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



発行 2021年5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