

にしやま

Nishiyama
No.399

Feb.
2020

2



(比良山系・雪の P1080 付近・林ただし)

西山ハイキングクラブ

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

2017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	吉谷由美子

**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。

日本の美は山とともに

高垣 真二

山登りに魅せられてもうすぐ4年目、皆様に巡り合い、助けられて、素人の私がここまでやってこられました。深く感謝いたします。

そこで日本の山の魅力についてあらためて調べてみました。

日本の国土は72.8%が山で、その内標高1,000m以上の山は73.3%、66.4%が森です。日本列島は海底プレート同士のぶつかり合いで地面が隆起し、気候が後押しして複雑な地形を生み、豊かな川や緑を生み、まさに地質と気象が絶妙なバランスで多様な動植物を抱く世界でもまれな美しい山々が形成されました。森は二酸化炭素を吸収し地球の温暖化を防いでいます。また森は生物、人間、魚までも育てており、世界有数の生物多様性を持つ地域となっています。50.7%が豪雪地帯で全人口の15.3%、2,000万の人々がそこに住んでおり、ここからの雪解け水、伏流水が豊富なおいしい水資源となっています。外国人も、世界でもまれなパウダースノー（粉雪）に憧れているそうです。

その一方で日本列島の宿命として火山噴火、地震、台風、水災等は避けられず、大きな試練も経験しましたが、日本人の英智が災厄と恵みを受け入れ、世界中から羨ましがられる四季ごとの美しさ、豊富な山資源等を形成していったのです。特に紅葉の美しさは世界一だそうです。春夏秋冬何度行っても飽きない、行けば行くほど新しい発見があり、楽しみが増えてくる、日本の山はそうした奥深さに満ちています。（参考文献「日本の山はすごい」山と溪谷社編）

そんな素晴らしい魅力的な日本の山々がすぐ身近にいっぱいあります。いつでも気軽に登れるのです。正に幸せの極みです。

山登りをすることにより体も鍛えられ、健康にも貢献、山仲間との語らい、美しい自然にも触れ、山頂での達成感、頂上から眺める景色のすばらしさ、下山後の反省会、やはり何より楽しいのです。山登りはテクニック、準備、気象、読図等、本当に奥深いと実感しています。

今までこんな素晴らしい楽しみを知らなかったことが悔やまれますが、これからうんと楽しめばいいと思っています。トレーニングと体力低下、悩ましいところですが、行けるところまで登りたい、今はそんな気持ちでおります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

も く じ

例会案内	3
例会予告	24
山行報告	33
一言感想	50
運営委員会・専門部報告	54
リレー随想	62
みんなの掲示板	63
投稿	63
クラブインクラブ	66
乙訓の地名を探る・編集後記	72
コーヒータイム	73

天王山（トレーニング）

山登りをするトレーニングは、山道でのトレーニングが必要です。私達も年々歳を重ね体力の低下を肌身で感じています。週2回（平日のみ）のトレーニングを習慣づけるため「天王山・らくらく」体力づくりです。月に標高差（上下）の累計2000mに挑戦しましょう。

（前日の午後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へ問い合わせください。） 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ご協力ください。

雪のある時は軽アイゼン必携です。

日時・集合場所

2020年2月4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30分までに。

（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、天王山頂上まで行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時までにお願ひします。

2020年2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30分までに。

（早く来て、サントリー整備地までの往復も可）

下山は、遅くとも午前11時までにお願ひします。

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

木曜日は、桜の広場公園（38m）～天王山頂上（277m）

往復（早く来て、サントリー広場までの往復も可）

荷物の調整、歩く速さは各自にお任せします。

集合時に参加者名簿を作成。下山時に下山をチェックします。

C L 中村好夫 075-954-6558

090-2354-9750

S L 各日とも受付、下山担当者。

解散後報告先 田村太二さん

由良ヶ岳・天橋立・カニ

冬です。雪の季節です。日本海の雪の由良ヶ岳、雪の天橋立、そしてカニを楽しみに計画しました。山椒大夫で有名な丹後由良の「由良ヶ岳」に登ります。雪の天橋立は、写真で見たことがあっても実際に見た方は少ないと思います。宿泊予定の浜乃家は、温泉でアルコールなどの飲み物持ち込み自由です。3日昼食は、天橋立で予約しました。冬の丹後を満喫します。参加者が増えたので、マイクロバスにしました。出発時間が変更です。飲み物はすべて各自準備願います。

2日は京都市長選挙投票日で、京都市民は投票を済ませてください。

日時 2020年2月2日（日）～3日（月）

日程 2日 西山天王山駅マイクロバス（8：00集合）～丹後由良・浜乃家～由良ヶ岳～民宿・浜乃家（宿泊）

3日 浜乃家～ハクレイ酒造見学（予定）～丹後由良・浜乃家マイクロバス～天橋立～天橋立文殊地区散策・昼食～天橋立マイクロバス（13：30出発）～西山天王山駅（解散）

持ち物 冬山装備 2日の昼食 アイゼン

費用 交通費・宿泊費で21,000円

参加者 旭真 井上美智子 上田和美 大田喜代恵 太田純江 岡庭美恵子 岸本貴美男 北千恵子 木下敦子 島田江里子 田村太二 永本芳江 則包公子 林導 日野加代子 深田雅子 福田設子 山下美喜子 とCL、SLです。

C L 中村好夫 075-954-6558
090-2354-9750

S L 能登恵美子 075-954-8476
吉田京子 075-952-0457
吉谷由美子 075-955-6119

留守本部 永柳辰夫さん

天 王 山 その2

冬の寒さに負けず 元気に 山歩きしましょう！
冬の枯れ木の山もよいものです。上りは、フワフワの道、
傾斜はあるほうで、足の親指を踏ん張り、脳を刺激して
フレッシュな爽快感を感じましょう！

日時 2020年2月5日（水）10時～

3時間前後

集合場所 阪急西山天王山駅 東口

コース 阪急西山天王山駅—山寺公園—分岐の地蔵—天王山頂
—上一馬の背—小倉神社分岐—小倉神社—西山天王山駅
解散

持ち物 日帰り一般装備 おにぎりなど お椀 箸 湯200cc
闇汁用茹で野菜など

地図 京・おとくに 西山連峰トレッキングマップなど

CL 山下美喜子 090-2100-4084

SL 岡庭美恵子 075-957-8715

解散後報告先 五十棲さん

嵐山の嵐山

嵐山の嵐山頂上（標高382m）には、かつて嵐山城がありました。嵐山や嵯峨野は古くは天龍寺など寺院の荘園で、年貢を集める領主の顔とその収益で高利貸しを営む顔も持っていました。嵐山城は南北朝時代の高僧で夢窓疎石の作庭した天龍寺方丈庭園の借景です。この城は、嵯峨野を見下ろすとともに、室町・戦国時代には、過酷な税の取り立てに対する乙訓の西ノ岡衆の攻撃を受けています。山頂からは、嵯峨野方面の眺望が抜群です。

日 時 2020年2月7日（金） （雨天中止）
怪しい時は、午前7時30分頃までに中村まで連絡ください。

集 合 阪急嵐山駅改札口付近 午前9時00分

コース 阪急嵐山駅改札口付近～京都西山トレイル～松尾山～嵐山の
嵐山（嵐山城跡）～松尾山～阪急嵐山駅（解散）
歩行時間約4時間00分程度

持ち物 日帰り一般装備 弁当 トレッキングシューズがよい
地図 1/25000「京都西北部」 京都一周トレイル「西山」

C L 中村好夫 075-954-6558
090-2354-9750

S L 北千恵子 075-931-1273

解散後報告先 五十棲節子さん

寒 風

マキノスキー場から寒風まで往復します。スノーシュー初心者向けです。マキノの下の方で講習もします。暖冬ですが積雪のブナ林は見られるでしょうか。

日 時 2020年2月8日（土） （積雪がない時、乱天、中止）

集 合 JR 京都駅 3 番湖西線ホーム先頭付近 午前 7 時 20 分
7 時 24 分発永原行きに乗車 マキノ駅下車 片道 1170 円

コース JR 京都駅（永原行 7：24 発）→マキノ駅（8：40 着）
コミュニティバス（9：06 発）→マキノ高原温泉さらさ
（9：24 着）スノーシュー装着→ゲレンデ→登山口→
西山林道出合→562→寒風（往復）バス 15：13 発に間に合
うように下山を始める→マキノ高原温泉さらさ（解散）

持ち物 日帰り一般装備、弁当、温かい飲み物、スノーシューか
ワカン、ストック 2 本（雪用の大きなわっかを付ける）
防寒着、ウールの手袋、サングラス

地 図 山と高原地図「比良山系」など

申し込み 2月6日（木）まで、CL にお願ひします。
（積雪がない時、乱天の場合連絡をする為）

C L	池澤晶子	090-8383-5857	LIEN など
S L	安達正明	075-955-0727	
S L	中村好夫	075-954-6558	
		090-2354-9750	
S L	能登恵美子	075-954-8476	

解散後報告先 林ただしさん

教育部主催

西山ハイキングクラブ^{しんにゅう}新入教室の案内

1. 日時 2020年2月9日(日)午前10時～12時

2. 場所 事務所 2階

(近くの向日町競輪場駐車場が競輪開催日以外は利用出来ます)

3. 内容 会の設立、運営・活動内容の説明です。
(会員として知っておいてほしい事柄です)

4. 対象者◎受講できていない新入会員 (必ず受講)。

【以西貞子・久保まさ子・五島ちまり・小山和子】

○西山 HC に入会あるいは関心をもっている方。

☆山歩きに興味が有って、はじめたい方。

会員・会友の皆様にお願ひします

(ア) 西山HCのことを紹介している方に案内をして下さい。

(イ) 入会希望を聞いておられる方は出席を勧めて下さい

これまでの例会に一般参加して西山ハイキングクラブ
に関心があった方をご存知の会員は新入教室の案内を
して下さい。(終わった後で、入会希望者が居たなどの話しが有
ります。皆さんから早目に案内をしてあげてください。)

(ウ) 入会希望者は年齢を問いません

5. 持参物 筆記具

6. その他 本件に関係なく、午後の山行計画会議に参加して
みて下さい。

7. 参加希望の方、紹介者の方は教育部担当まで連絡ください。

(永柳辰夫 電話 075-551-0353)

※次回は6月を予定します。

山行計画会議のお知らせ

深田雅子

34期第1回目の山行計画会議を下記のように行います。
多くの参加をお願いします。

- 日時 2月9日(日) 13:00～14:00 すぎ
- 場所 西山事務所 2F

3月～9月までの計画を作ります。

日時、山域、ジャンル、CL、SL (決まっていなくてもいいです)
をお知らせください。

- ・いくつかコースがある山については、コースを決めてジャンルを出していただけるようお願いします。
- ・なお、機関誌編集日、印刷日は外してください。

提案は久世谷さんまで。 2/3(月)～2/8(土) 12:00 まで。

アドレス: t.t kusetani@snow.piaia.or.jp

または西山メールで久世谷さんあて。

パソコン学習会などの希望、希望山域を当日だしていただいてもいいです。

吉田山（京都周辺低山②）

京都周辺の500メートル未満の低山を、季節や歴史などその時期にあった計画しました。第2回は、京都市左京区吉田神楽岡町の吉田山（105m）です。吉田山は、別名を神楽岡山とも神楽ヶ岡山とも呼ばれています。藤原京の大和三山に対比し、船岡山、吉田山、双ヶ岡を平安京の「葛野（かどの）三山」と呼ぶ学者もいます。船岡山は平安京の中心線で、双ヶ岡と吉田山の直線上に大極殿があります。吉田神社は、奈良春日社の四神を勧請し、平安京の鎮守神です。「徒然草」の作者・兼好の父は、この神社の神職でした。吉田はよい田んぼという事で名づけられたそうです。昼食は京大学食を予定しています。

日 時 2020年2月10日（月） （雨天中止）

怪しい時は、7時00分頃に連絡ください。

集 合 四条河原町北詰市バスGバス停 午前9時30分（四条河原町を北へ上がって西側のバス停。又は百万遍知恩寺前で10時00分）

コース 四条河原町北詰Gバス停（バス）～百万遍バス停（徒歩）～知恩寺前～吉田山裏参道～吉田山緑地～吉田神社～斎場所大元宮～宗忠神社～京都大学本部構内食堂（解散）

歩行時間約2時間30分程度

持ち物 日帰り一般装備

地図 京のみどりウォーキングマップ

C L 中村好夫 075-954-6558
090-2354-9750

S L 清水伊都子 田中義子 藤本真弓

解散後報告先 五十棲節子さん

比叡山・無動寺坂（比叡山参詣道②）

比叡山の参詣道をたどるシリーズ第2回目です。登りは、比叡山への参詣道です。下りは、ケーブル・バス使用も可です。下りが苦手な方はケーブルカーもしくは、バスで下山してください。第2回は「回峰行者の本拠地無動寺谷」です。今回も坂本から登ります。叡山ケーブルは冬期運休中です。

日 時 2020年2月11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8時28分発に乗車）

コース JR京都駅（堅田行8：28発）～JR比叡山坂本駅（8：46着）～日吉東照宮～「紀貫之御墳墓従是五町」の石碑～王照院～明王堂～弁天堂～延暦寺無料休憩所（昼食・鶴喜そば店あり）～スキー場址～P414～叡山電鉄八瀬叡山駅
（解散）

歩行時間約6時間00分程度

持ち物 日帰り一般装備 弁当（鶴喜そば店でも可）軽アイゼン
地図 1/25000「京都東北部」

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

2月例会案内（岩登り）

雨天実施

はじめてのインドアクライミング No.74

やまびこ くらぶ

日時： 2月12日(水) 14時から17時

集合 京都市バス停「わら天神前」
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。
必要に応じ暖房費加算

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前日までにC.Lにご連絡下さい。
初めての方、歓迎です。ぜひ体験してみてください。

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

C L 猪倉美佐子 (Tel 958-2400)

S L 上出 克代

解散後報告先 吉谷由美子さん

2月例会案内 健脚

西山ハイキングクラブ

雨天（荒天）中止

比良 打見山か蓬萊山から長池

積雪の場合は蓬萊山～P1080を経て長池へ。スノーシュー（ワカン）を楽しみましょう。行く度に積雪の様子が変わっていますね。なお、急なびわ湖バレイ・ロープウェイの運休の場合は滋賀駅から木戸峠へ。

日時： 2020年2月12日(水)

集合時間： 7時15分 （湖西線7時23分発に乗車）

集合場所： JR京都駅 湖西線前方車両付近

コース：

① 頂上駅～蓬萊山1174.3m～P1080～鹿池（仮称）～猪池（仮称）～長池 帰路はピストン 但し、長池に到着できない場合は折り返す。ゴンドラで下山 バス又はタクシーで志賀駅

②琵琶湖バレイ・ロープウェイ休止 滋賀駅～キタダカ谷～クロトノハゲ～蓬萊山 ピストンで志賀駅

コースは直前に解散後報告先か山行部長に連絡。

持ち物： 雪の日帰り一般装備 エリアマップ(比良山系)

2万5千円(花脊、比良山)、アイゼンとスノーシュー（ワカン）

申し込み 前日までにCL,SLまで。荒天など中止の場合連絡します。

CL： 林 ただし 090-6986-4392

SL： 吉谷 由美子 090-3820-4577

解散後報告先： 吉谷 由美子さん

2月例会案内 駅からウォーキング⑤

京都を歩くその2

左京区・妙満寺の「雪の庭」を訪ねます。

雪見障子を額縁として眺める枯山水庭園は素晴らしい。

もし、庭の石に雪が積もっていたら最高です。

続いて、京都府立植物園へ回ります。

この時期は、ロウバイ、クリスマスローズ、フクジュソウ、椿、梅
セツブンソウなどが見ごろかな？

2020年2月15日 土曜日

京福電鉄出町柳駅 鞍馬行き（3番線）10：15発に乗って下さい。

雨天の場合は翌日2月16日に延期します。

★ コース

木野駅～妙満寺～府立植物園～下鴨神社～上御霊神社～地下鉄鞍馬口駅

歩行時間・・・2時間弱 所要時間4時間 14：00頃解散予定

★ 持ち物 雨具、お茶、スマホのGoogle マップを活用する

★ 費用 交通費のほかに、拝観料 妙満寺500円

植物園200円+温室200円

植物園 70歳以上は無料（要証明書）

昼食は植物園前の東洋亭（ハンバーグ）かIN THE GREEN

（イタリアン）を予定。人数によっては全員入れないので分かれて。

CL：内山松男 (TEL 090-2352-9771)

SL：田中義子 (TEL 075-922-4025)

日野加代子 (TEL 075-332-2671)

解散報告先 五十棲さん



伊吹山

日にち 2020年2月16日(日)
集合 午前6:50 京都駅
(2番ホーム 先頭車両付近)

- ◇昨年は、先行グループに阻まれ、頂上まであと80mほどで、涙をのんで撤退しました。今年もがんばって頂上を目指しましょう。集合は上記ですが、新幹線でゆっくり行きたい人は米原駅で合流もOKです。
- ◇参加希望の方は2月13日(木)中にCLまで申し込んでください。荒天の場合は中止します。不明な場合はCLに問い合わせてください。

【アクセス】

京都駅 6:56 発→<米原行>→8:06 米原 8:25→<新快速豊橋行>→8:34
近江長岡 8:45→<湖国バス>→9:01 登山口着
※新幹線は京都 7:45 発、米原 8:03 着の「ひかり」
※復路はこの逆。伊吹登山口 16:05or17:30 発(京都着 17:40 or19:10
頃)

【コース】

伊吹登山口～五合目～伊吹山頂上～<往路を戻る>～伊吹登山口

【交通費】 ※新幹線以外のJR・バス利用の場合

JR1340円(京都から)+バス代360円(いずれも片道)

【持ち物】

日帰り必携装備、防寒着、アイゼン、ストック or ピッケル

※ワカン・スノーシュー持参もOK(装着は各自で判断)

【地図】

25000 図「関ヶ原」「美東」、該当地域の「山と高原地図」

CL：馬場重明 (TEL 090-1025-1843)

※メール sbaba4910@maia.eonet.ne.jp

SL：田村太二 (TEL 075-955-6476 FAX 075-201-5426)

【解散後報告先：吉谷由美子さん】

2月例会案内（雪山）

白馬スノーシュー

白馬三山を眺めながらパウダースノーを満喫するスノーシューを企画しました。ブナ、ミズナラ、樹齢 200～300 年のネズコの巨木のあ
る神秘の森を熟練の山岳ガイド（ペンションオーナー）と共に 3 日間、
白銀の世界で遊びたいと思います。

また、周辺の源泉掛け流しの露天風呂温泉も堪能！宿の名物創作料理
と地元グルメも大いに楽しみです。

日時：2020年2月17(月)～19日(水)

日程：1日目 落倉高原浅間山（せんげんやま）～牧寄せ

3～4時間

2日目 岩岳朴の木平～楠川または梅池自然園

5～6時間

3日目 岩岳ねずこの森 他

3～4時間

宿泊：白馬村 落倉高原 「テントキーパー」

TEL 0262-72-2151

集合：6時50分 京都駅 新幹線ホーム3号車付近

往路：京都駅～白馬駅 7：05発～11：27着

帰路：白馬駅～京都駅 14：37発～18：47着

持ち物：冬山装備、スノーシューなど

参加費：宿泊代など（ガイド料、送迎含む）約 20,000 円、

交通費 約 17,000 円（ジパング利用） 計約 37,000 円

参加者：井上美智子・片山富子・久世谷登志子・木下敦子・北千恵子・

島田江里子・林謙佐郎・山下美喜子

CL 峯尾靖子（TEL090-5669-5272）

*メール kyotomineo@yahoo.co.jp

SL 草場真知子（TEL080-3036-2011）

留守本部 吉谷由美子さん

立石橋から ポンポン山へ

寒さに負けず、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！ 結構、歩きがいがあり、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ね！皆で「体力一番」で、がんばりましょう！

日時 2020年2月21日(金) 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—古道2—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、必要ならば軽アイゼン

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」

CL 山下美喜子 TEL090-2100-4084

SL 旭 真 TEL075-962-6900

SL 片山富子 TEL075-921-3056

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 峯尾さん

初歩から学び楽しむ
目俵・インドアクライミング⑥

吹田市の目俵市民体育館には約8mのクライミングウォールが3面あります。トップロープ方式で常に上からのロープと身体を結んで下で確保しながら登るので、安全は担保され、中高年者にはボルダリングなどより身体への負担は小さいです。易しいルートもたくさんあり小学生から高齢者まで楽しめます。オリンピック種目になったため人気上昇中。みんなで初歩から学びましょう。毎月第4土曜日を基本に行ないます。

日 時 2月22日（土） 9：00～12：00

※遅刻・早退OKです

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 会員の他、一般参加も認めます（CLに事前相談のこと）

※必ず前日までにCLまで申し込んでください。なお貸切ではありませんので、他の一般市民のみなさんといっしょになる場合があります。譲り合いながら楽しみましょう。

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（使用登録証保持者）は上記に加え、確保器、手袋、チョーク（あれば）などを持参してください。

CL 馬場重明（090-1025-1843）
sbaba4910@maia.eonet.ne.jp

SL 横山共栄（075-954-8097）

【解散後報告先 吉谷由美子さん】



読図・瓢箪崩山

日にち 2020年2月23日(日)
集合 地下鉄・国際会館駅前 8:50
京都バス①乗り場（大原・小出石方面行）

◇地形や地図から現在地をつかむわざを習得すれば、道迷いを少なくすることが可能です。連盟初級登山学校の読図山行とほぼ同じコースで学びましょう。2月29日（土）に連盟が村越真静岡大学教授（「登山時報」の連載「地図読み迷人」監修者）を招いて「読図勉強会」を開きますが、これの予習も兼ねてご参加ください。

◇資料準備の都合がありますので、参加希望の方は2月19日（水）中にCLまで申し込んでください。雨天・大量の積雪の場合は中止です。

【アクセス・コース】

国際会館駅前京都バス乗り場 8:56 発→<京都バス>→9:16 花尻橋～林道ゲート～寒谷峠～瓢箪崩山～P461～P346～三宅八幡宮～国際会館駅
※国際会館駅前・京都バス①番乗り場（大原・小出石方面行）は宝ヶ池通りの向かいに変更されました。地下鉄改札口を出たらすぐに右へ歩き、突き当りの階段を上がったところです。（8:45 着の地下鉄に乗車）

【持ち物】

日帰り必携装備、防寒着、地図（25000 図「大原」「京都東北部」）
※地図は準備しますが、あれば参考のために上記を持参してください

CL：馬場重明（TEL 090-1025-1843）

※メール sbaba4910@maia.eonet.ne.jp

SL：福田設子（TEL 090-5901-9206）

【解散後報告先：林ただしさん】

「小畑川を歩く②」

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。

小泉川は、暴れ川といわれてきました。小泉川による水害が長岡京宮を平安京に遷都した要因の一つといわれています。昭和10年の小畑川の決壊の時には、勝竜寺の春日神社の鳥居まで水につかり、船で救援している写真が残っています。戦後も勝竜寺は水につかりました。このことなどを検証したいと思います。

日 時 2020年2月24日（月） （雨天中止）

NHKの前日夕刻の天気予報で、午前中50%以上の降水確率の場合は中止。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 JR長岡京駅東口階段下付近 午前9時00分

コース JR長岡京東口～小畑川・古市橋～神足橋～大門橋～犬川合流点～落合橋～小畑橋～淀川河川公園大山崎地区（下植野中島）～阪急バス小畑橋バス停（解散）

歩行距離約4.0km 歩行時間約2時間30分

持ち物 日帰り一般装備 弁当不要 運動靴が良い。

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

権現山から蓬莱山

暖冬で雪に恵まれるかどうか、しかし年に一度は体験を、の思いで雪と晴天を期待しつつお決まりコースですが、計画しました。

日時 2020年2月28日（金）（雨天中止、無積雪中止）

集合時間 7時45分 （湖西線7時54分発に乗車）

集合場所 JR京都駅 湖西線前方車両付近

コース JR京都駅7時54分発～堅田8時18分着～タクシーで平～権現山～ホッケ山～小女郎峠～蓬莱山～打見山～ゴンドラで下山
ゴンドラが運行されてなければ、途中で引き返しタクシーで帰ります。

持ち物 日帰り雪山登山一般装備、スノーシュー又はワカン
ストック二本雪用バケット装着する事、サングラス
雪山用手袋、暖かい飲み物

地図 1/25000 比良山

申込み 2月26日までにCL迄よろしくお願ひします。

CL	能登恵美子	075-954-8476
		090-6960-1318
SL	安達正明	075-955-0727
SL	池澤晶子	090-8383-5857
SL	中村好夫	075-954-6558

解散後報告先 林 正さん

神戸登山研修所

王子公園内にある神戸登山研修所の人工岩をお借りして、マルチピッチクライミングのロープワークや懸垂下降の練習をしたいと思いません。トップロープクライミングも楽しめるので、クライミングが初めてな方もどうぞ。

三点支持に参加した事がある方なら、登山靴での参加もOKです。

※施設の予約ができないため、当日混み合っており人工岩が使えない可能性があります。予めご了承ください。

※遅刻・早退もOKです。参加申し込み時にお知らせください。

【日時】2020年2月29日（土）

【集合場所】9時00分神戸登山研修所

参考：阪急東向日 7:18 発(梅田行き)⇒十三 8:16 発(神戸三宮行き)⇒王子公園駅 8:50 着 徒歩5分

【持ち物】昼食、飲み物、防寒着、ハーネス、ヘルメット、確保器（ガイドモード付き）、革手袋（ビレイ用）、セルフビレイコード、クライミングシューズ、チョーク、安全環付きカラビナ×2、フリーのカラビナ×2、120cmスリング×1、60cmスリング×1

※太字は必須

【団体装備】ダブルロープ（50m）×2、シングルロープ×1
クイックドロ×10

【費用】施設初回登録料500円、利用料500円

【申し込み】参加希望者は2月22日までにCLにご連絡下さい。

CL 上田真弓（090-1965-3156）

oyakataoran@hotmail.com

※EメールまたはCメールに入れてください。

SL 永田 潤平

解散後報告先吉谷由美子さん

仁和寺

成就山・御室八十八か所巡礼

2020年は閏年です。

四国八十八か所巡りでは閏年に逆から巡るとご利益が二倍になると伝えられています。（逆打ち八十八か所巡り）

閏年の閏日（29日）に仁和寺で逆打ちをしたいと思います。仁和寺のホームページでは、所要時間二時間、成就山 236mとなっておりますが、“らくらくコース”ですが、前々年の台風 21 号の影響で荒れているとありますのでビスタリーにしています。

解散は、御室八十八か所一番札所（入口、トイレ前）
昼までに解散しますが、寒さ対策は十分をお願いします。

残雪のある場合、前日 19 時で降水確率 60%以上の場合中止

[中止の場合は“御室おそ咲きの桜”時期に再チャレンジ（前年は 4 月 15 日が満開）桜の拝観料 500 円]

【日時】2020年2月29日（土）

【集合場所・時間】

阪急嵐山駅前	8時40分
京福電鉄嵐山駅前	9時00分
仁和寺石段下	9時30分

【持ち物】

一般装備 お願事する人は賽銭（88枚）入れる袋 はきなれた靴
弁当はいりませんが非常食（おやつ程度）持参

C L 鈴木洋一
090-3055-9484

S L 和泉奈緒美
090-7490-4183

解散後報告先 峯尾靖子さん

運営関係 桂川流域クリーン大作戦&バードウォッチング

今年も「ゴミのない自然豊かで綺麗な桂川を次の世代に残すために、皆さんの協力が必要です」と「第13回桂川流域クリーン大作戦」を各種団体に呼びかけておられます。

西山HCも地域に根付いた活動の一環として、組織部・レク部の皆さんの賛助を得ながら、会員が多く参加いただくようにご案内いたします。午前中、川辺の清掃をした後、希望者で探鳥会を行います。

- 日 時 3月1日(日) 9時挨拶 雨天順延3月8日(日)
順延判断：前日19時前NHK天気予報降水確率70%以上
- 集合場所 阪急西京極駅 改札口前 8時25分
(桂駅から現地に向かうのも可能です)
又は現地の桂大橋左岸の下 8時50分
自転車・バイクは置けます。
- 持ち物 火ばさみ・軍手
【出来るだけ持参ください。】
ゴミ袋は主催者が用意します。
- 装 備 防寒着、雨具は忘れずに。
長靴が便利ですので、あれば用意下さい。



参加連絡 主催者側の保険登録のため、2月27日までに連絡ください。
(当日の参加も可能です)

申込先 C L 永柳 ☎551-0353 S L 組織部・レク部

清掃後の探鳥会【今年も「野鳥の会」の観察会に便乗予定です】

清掃作業は11時30分前頃に終わります。

探鳥会参加される方は「野鳥の会」の方の指導でバードウォッチングを楽しみます。昼食を準備ください。

(桂川左岸：JR鉄橋の間～桂大橋上流。3時前解散予定)

持ち物：弁当、双眼鏡(無くても可能)、筆記用具、あれば図鑑。 以上
解散後報告先 林正さん

天王山（トレーニング）

山登りをするトレーニングは、山道でのトレーニングが必要です。私たちも年々歳を重ね体力の低下を肌身で感じています。週2回（平日のみ）のトレーニングを習慣づけるため「天王山・らくらく」体力づくりです。月に標高差（上下）の累計2000mに挑戦しましょう。

（前日の午後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へ問い合わせください。） 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ご協力ください。

日時・集合場所

2020年3月3日、10日、17日、24日、31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30分までに。

（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、天王山頂上まで行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時までにお願ひします。

2020年3月5日、12日、19日、26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30分までに。

（早く来て、サントリー整備地までの往復も可）

下山は、遅くとも午前11時までにお願ひします。

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

木曜日は、桜の広場公園（38m）～天王山頂上（277m）

往復（早く来て、サントリー広場までの往復も可）

荷物の調整、歩く速さは各自にお任せします。

集合時に参加者名簿を作成。下山時に下山をチェックします。

C L 中村好夫 075-954-6558

090-2354-9750

S L 各日とも受付、下山担当者。

解散後報告先 田村太二さん

天王山とビール工場見学（京都周辺低山③）

京都周辺の500メートル未満の低山を、季節や歴史などその時期にあった計画を試みました。第3回は、天王山（270m）です。身近な山を、今回は「大山崎ふるさとガイドの会」会員でもある、村田君代さんと和泉奈緒美さんにご案内をお願いしています。天王山の陶板の解説をはじめ、天王山の各所を案内していただきます。大河ドラマが、10倍楽しくみられるでしょう。下山後は、サントリービール工場見学をします。工場見学希望者は、事前申し込みをお願いします。工場見学をしない方は、当日、集合場所に直接来てください。

日 時 2020年3月2日（月）（小雨決行・工場見学は雨でも実施）
怪しい時は、8時00分頃に連絡ください。

集 合 阪急大山崎駅改札口 午前9時00分

コース 阪急大山崎駅～離宮八幡宮～関大明神～アサヒビール大山崎山荘前庭園・陶板①～宝積寺～青木葉谷展望広場・陶板②③～旗立松・陶板④⑤～十七烈士墓～酒解神社～天王山頂上・山崎城跡・陶板⑥（昼食）～分岐～小倉神社～西山天王山駅～サントリービール工場（14時30分見学予約・解散）
歩行時間約2時間30分程度・所要時間4時間00分程度

持ち物 日帰り一般装備 弁当

地図 1/25000「淀」 京・おとくに西山連峰トレッキングマップ

参加申込 サントリービール工場見学希望者は、2月25日までにCLまでお願いします。工場見学の定員は、CL、SL、ガイド担当を含め20名です。ソフトドリンクもあります。

C L 中村好夫 075-954-6558
090-2354-9750

S L 清水伊都子 田中義子 藤本真弓

解散後報告先 五十棲節子さん

天 王 山 その3

初春の天王山を歩きましょう！！ 4年間取り組みました、らくらく天王山、岡庭、山下コンビは、卒業とさせていただきます。次期は、新しいメンバーにバトンタッチです。これを節に、希望者でランチしましょうか。

日時 3月4日（水） 9時から3時間前後

集合時間が、いつもと違います！！

集合場所 阪急 西山天王山駅 東口 9時30分集合

コース 西山天王山駅—小倉神社—シゲ池—頂上—宝寺—
解散 希望者は、ランチへ（阪急大山崎駅隣）

持ち物 日帰り一般装備 地図 「北摂 京都西山」

CL 山下美喜子 TEL 090-2100-4084

SL 岡庭美恵子 075-933-1481

※ランチ ハーミットグリーンカフェ（阪急大山崎駅隣）

パスタ、ピザ、ハンバーグ から選ぶ（1300円）

ランチ参加者は、2月25日までに山下に申し込みください。

なお、同時にメニューも選んでお知らせ下さい。

※雨天でも ランチ参加者はお集まりください。（12時です）

※ランチのみ参加する方も大歓迎です！

解散後報告先 五十棲さん

福 寿 草（ポンポン山）

今年の冬も暖冬で春はすぐそのようです。
福寿草が咲くのも早いかもしれませんが一番きれいに咲いている時を
期待したいです。

日 時 2020年3月5日(木) 8時30分集合
阪急東向日バス停
8：42「善峯寺行き」バスに乗車

雨天の場合 3月7日（土）バス時間等同じ

コース 阪急東向日バス停8時42分発→善峯寺バス停9時09着～
釈迦岳～ポンポン山～リョウブの丘～福寿草自生地～杉谷～
善峯寺バス停（解散）
（今年は森の案内所は行きません） 歩行時間 約6時間

持ち物 日帰り一般装備 弁当 温かい飲み物

地 図 北摂・京都西山（山と高原地図）
京・おとくに 西山連峰トレッキングマップ

CL 西尾 久枝 090-6233-8918

SL 田中 義子 922-4015

※ 天候の怪しい時は電話確認をお願いします。

解散後報告先 峯尾靖子さん

3月例会案内（雪山）

西山ハイキングクラブ
雨天（荒天）中止

高島トレイル 三国山 大谷山

今年の3月8～9日では積雪はそう望めないでしょうが春の雪山を期待したいものです。いったん宿泊舎に宿泊用の荷物を預け2回の日帰り山行の形態を取ります。

日時： 2020年3月8～9日（日、月）

集合時間： 7時15分（湖西線7時24分発に乗車）

集合場所： JR京都駅 湖西線前方車両付近

コース：

①1日目 京都駅湖西線7：23＝JRマキノ8：40＝送迎バスでみくに館 マキノ高原さらさ～栗柄越～三国山～（ピストン） みくに館（宿泊）（余裕あれば黒河峠まで）

②2日目 みくに館～寒風～大谷山～ブナ林（P749）～（ピストン）～みくに館 送迎バスでJRマキノ

持ち物： 雪の日帰り一般装備と宿泊装備 1, 2日目昼食

ワカン（スノーシュー）、アイゼン

地図（中央分水嶺高島トレイル）または2万5千図

費用 宿泊費 7150円（税込み）

宿泊 みくに館 0740-27-1106

（マキノ高原さらさ から4～5分）

申し込み 2月15日までにCL,SLまで。先着10名まで。

CL： 林 ただし 090-6986-4392

SL： 岡庭 美恵子 080-5703-8641

留守本部： 依田 敏夫さん

「男の料理教室」

総会の時、男性会員さんから、男の料理教室を企画してほしいと言われました！ 将来自分で料理を作らなければならなくなった時に役立ちます。まずは、簡単で美味しい料理に挑戦してみましょう！！

1、日時 2020年3月23日（月曜日）10時～14時

2、会場 バンビオ6F 食工房 075-963-5500

3、会費 1000円

4、メニュー 。エビ入り水餃子 。サツマイモのレモン煮
。納豆と合挽きミンチの炒め物
。塩サケと根野菜の豆乳スープ
(デザート コーヒーとケーキ)

5、持ち物 三角巾（バンダナなど）、エプロン、飲み物

申し込み 男性のみ募集 15名～20名

申し込み締め切り 2月15日（日）

申し込み先 北村初恵 080-1525-9030

CL 山下光子 TEL 090-3679-9798

SL 小林富子、北村初恵

※ わからない点は、何でもお尋ねください。

4月例会案内（健脚）

しまなみ海道（75km）サイクリング

3日間かけてゆっくりと景色を楽しみながら走ります。

日程：4月8日（水）～10日（金）

行程：

- 1日目：京都駅 7:20 発－（ひかり 491 号）－8:41 着福山 8:49
発－9:09 着尾道 レンターサイクルを調達
～向島～因島～生口島（三耕寺見学）
泊：ペンション・ジューシーフルーツ
- 2日目：生口島～大三島（安神山・鷲ヶ頭山ハイキング）
泊：民宿なぎさ
- 3日目：民宿～伯方島～大島～今治城～JR 今治駅 レンター
サイクル乗り捨て 16:06 発－（しおかぜ 24 号）－18:11
着岡山 18:23 発－（ひかり 428 号）－19:57 着京都

巡る観光地は打ち合わせの時に参加者で相談したいと
思います

参加費用：約2万3千円（自転車代 宿泊費 保険代等）
JR チケット（19,580）は各自購入

参加申込み：2/5～2/20 まで CLへ 計8名

CL：久世谷登志子 tel.090-9270-0419

t.kusetani@snow.plala.or.jp

SL：林 正 tel.090-6986-4392

花の名山・白山

期 間 2020年7月27日（月）～29日（水）

日本三大霊峰の一つ白山に夏の花を求めて、ゆったりと楽しみたいと思います。また、白山奥宮参拝、大池巡りなど楽しみましょう。

日 程

7月27日（月） （6時45分 JR 京都駅 0番線集合）

サンダーバード1号金沢行（6：59 発）→ JR 金沢駅（9：13）

タクシー 金沢（9：30） → 別当出合（11：30）

徒 歩 別当出合→砂防新道→南竜分岐→南竜山荘（宿泊）
歩行時間 約4時間

7月28日（火）

徒 歩 南竜山荘→室堂→白山奥宮、御前峰、大汝峰、
千蛇ヶ池分岐→室堂センター（宿泊）歩行約6時間

7月29日（水）

徒 歩 室堂センター→黒ボコ岩→南竜分岐→別当出合

シャトルバス 別当出合→一ノ瀬（昼食・入浴）

タクシー →JR 金沢

JR 金沢駅（サンダーバード34号 16：00 発）→京都駅（18：09）

費 用：40,000円程度

申 込：申込締め切りは、宿泊小屋予約開始日が4/1の為3月20日
とします。3月機関紙印刷日14：00～事務所 参加者打合せ
予定しています。

★参加される方は、CLまたはSLまでご連絡ください。

CL 山下 美喜子 TEL090-2100-4084

SL 小原 清志 TEL080-8913-4560

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	三郎ヶ岳		
日時	2019年12月16日(月)	天気	晴れ
リーダー	福田設子	サブリーダー	田中義子
<p><参加者> 会員13名、(男性2名、女性11名) 永柳辰夫 岡庭美恵子 木下敦子 草場真知子 五島ちまり 鈴木洋一 田中義子 谷口信子 能登恵美子 深田雅子 福田設子 吉谷由美子 吉田京子</p>			
<p><コースタイム> 京都駅 8:10=亀岡駅 8:40=ふるさとバス 8:49 発=小口 9:04=登山口 9:20 小峠 10:35=頂上 11:00=パラグライダー基地 11:20(昼食) 12:00=P313 12:55=ゲート 13:25=水鳥の道バス停 13:45=千代川駅 14:40 解散</p>			
<p><リーダー報告></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 亀岡駅は深い霧に包まれていた。球技場も出来上がり、周りの整備をしている状況。これから先、この競技場に朝早く来た人は霧にびっくりすることでしょう。 ② 登山道は広くて歩きやすい。雲海を楽しみに歩を進めると、霧一面の景色に陽射しも出てきて、雲海らしくなり 光を反射して立体感もでてきた。案内に雲海を期待してと書いたので、ほっとした。 ③ 頂上は広々として、『三郎ヶ岳』の山名を板に彫って色がつけてあり、地元の人々の愛を感じた。 ④ パラグライダー基地では、眼下に亀岡盆地が広がり、行者山や半国山が望めた。空を飛んでみたい人数人、怖くて無理という人数人。 ⑤ 千代川駅まで軒先の花や植栽を見ながら、のんびり初冬を感じながら歩いた。 ⑥ ヒヤリハットはなし。 <p style="text-align: right;">記入者:福田設子</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	天王山(小倉神社、桜の広場公園各コース)		
日時	2019年12月、17、19、24日、 2020年1月9、14、16(火)(木)	天気	晴れ又は曇り
リーダー	中村 好夫	サブリーダー	各受付・下山担当
<p><参加者> 一度でも参加した者(受付、下山担当した者○) 猪倉美佐子 池澤晶子 以西貞子 和泉奈緒美(○) 井上美智子(○) 上田和美(○) 太田純江(○) 片山富子 北千恵子(○) 北井泰子 北 村初恵 木下敦子 草場克彦 草場眞知子(○) 久保まさ子 桑原長治 五島ちまり 高垣真二(○) 高田豊三 田中啓子 田中義子(○) 永田芳 江(○) 永本芳江 中村好夫 夏原典子 野村輝行 則包公子 春豊子 林謙佐郎 福増久美子 山口幾世 山崎富美江 山下美喜子 吉田京子 吉谷由美子(○) 女性28名 男性7名 計35名 12月17日7名、19日9名、24日14名、1月9日11名、14日9名、1 6日17名</p>			
<p><コースタイム> 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><リーダー報告></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 暖冬で遠くに見える山には、雪を被ってるようでなく残念だ、 2 トレーニングなので、何よりも安全第一です。簡単なルールを守っていただくのが、これからもトレーニングを続けていけることとなります。また、トレーニングなので、下りの足の置き方や荷物の荷重、リハビリ、体力維持などを各自が課題を決めて取り組まれています。アイゼントレやボックトレも良いでしょう。 3 受付担当、下山担当とも、参加者のみなさんに担当していただいています。これからも、継続して実施するためご協力をお願いします。負担を軽減することが、これからも続ける力となるでしょう。 4 何故かツツジが咲いています。今年は、花が早いのでしょうか。 5 毎日、天王山を登っているみなさんも多く、顔見知りになっています。若い方や赤ちゃんを背負った方も登っておられます。身近な山です。 6 ヒヤリハットなし。 記入者：中村好夫 			

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	立石橋からポンポン山へ		
日時	2019年 12月 17日(火)	天気	曇り／一時雨
リーダー	山下美喜子	サブリーダー	旭真 片山富子
<p><参加者></p> <p>旭真 井上美智子 片山富子 北村初恵 小原清志 安井昇太 山下美喜子 男性3名 女性4名 計7名</p>			
<p><コースタイム></p> <p>西代里山公園管理棟8時45分－見晴らし台9時30分－京青の森 10時－釈迦岳11時 昼食 11時35分発－京青の森12時04分－ 管理棟13時 解散</p>			
<p><リーダー報告></p> <p>。 午後から15時すぎより、雨が降るようなので、コース変更で、見晴らし台 →釈迦岳へ行き、そこから折り返す という提案をした。皆さん賛成であ った。こじんまりと元気に出発する。登りは、時々青空が見えて、陽がさす こともあった。2回パラッときたが、すぐに止んだ。見晴らし台からの眺め は、こんな日は、もやがかかった遠くの山姿が美しく哀愁に満ちていた。 落ち葉が積もっている道が続き、ざくざくと音を立てた。</p> <p>。 昼食時、小雨が降りだし。傘をさしたり、雨具をつけたりして、いただく。 約30分くらいしたら、止んだ。濡れた落ち葉や岩に気をつけて下る。 13時解散したら、また、雨が降りだしてきた。が、又30分ほどふってや んだ。天気予報は結構当たっている。</p> <p>。 4月からの役割交代の話をした。CLにKさん SLにIさん Yさんがして くださることになった。現CLは参加者で休まず行く予定である。 バトンタッチが出来ることは、とても嬉しい！現CL、SLは新天地？を求 め、1歩前進する。</p> <p>。 ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記 山下美喜子</p>			

<ジャンル> ウォーキング	 山行報告 西山HC		
行き先	京都を歩くその1		
日時	2019年12月21日(土)	天気	晴れ
CL	内山松男	SL	能登恵美子
<p>《参加者》</p> <p>上田和美、内山松男、木下基、久貝浩子、公森満子、清水伊都子 竹部瑩、田中義子、田村佐多子、能登恵美子、野村輝行、林謙佐郎 森川康子、山下美喜子</p> <p style="text-align: right;">以上14名</p>			
<p>《アクセス・コースタイム》</p> <p>地下鉄今出川駅9:15～妙蓮寺9:40～船岡山公園・建勲神社 11:30～今宮神社11:45～食事12:00～平野神社 13:40～等持院14:00 解散14:30</p>			
<p>《リーダー報告》</p> <p>日蓮宗の寺院・妙蓮寺は拝観時間の10時より前についてしばらく待たされたが、温かいお茶を入れ、座布団も出してくれた。懇切丁寧に寺内の説明も！この寺は芙蓉の花も有名で夏の終わりには無料で見られる。</p> <p>比叡山が見通せる小高い船岡山公園・建勲神社を經由して今宮神社へ。平安の昔から連綿と続く「あぶり持ち」を賞味したいと期待していたが年内は休業、正月1日から営業との張り紙が！残念。</p> <p>佛大前のラーメン店で昼食をとり、平野神社へ。いろいろな桜が植えられていて春には長く花見が楽しめると言う。桜の時期にぜひ来てみよう</p> <p>等持院の池泉回遊式庭園を鑑賞しつつ抹茶を堪能して解散した。</p> <p>ヒヤリハットなし 記録 内山</p>			

ジャンル 健脚	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	天王山〜ギョハチ峠〜JR山崎		
日時	2019年12月21日(土)	天気	晴れのち曇り
リーダー	湯浅卓修	サブリーダー	久世谷登志子
<p><参加者> 会員13名、(男性7名、女性6名) 岡庭美恵子 岸田晴美 岸本貴美男 久世谷登志子 桑原長治 高垣真二 田村太二 永田芳江 山本恵俊 安井芳男 湯浅卓修 吉田京子 吉谷由美子</p>			
<p><コースタイム> 高槻市営バス8時発→8:20 太閤道登山口 8:30→8:52 金竜寺跡 8:58→9:45 三河川合流展望台 9:50→四辻 9:57→10:30 若宮神社 10:35→11:00 迂回道入口 11:05→11:20 休憩 11:25→11:50 ギョハチ峠テーブル昼食 12:20→ハニーCC 12:30→12:55 柳谷観音第2駐車場 13:00→天王山登山口 13:12→13:33 小倉神社分岐 13:40→山崎踏切 14:35(解散)</p>			
<p><リーダー報告> ヒヤリハットなし</p> <p>○タイトルを太閤道→ギョハチ峠→柳谷観音第2駐車場→山崎踏切とすべきでした。</p> <p>○穏やかな天気です汗ばむこともなく賑やかにお喋りしながら元気よく歩くことができました。</p> <p>○迂回路を進んだ所で工事をしていて山の上から大きな石が転がり落ちてきました気づいた方が大きい声でらーく、らーくと叫んでくれました、落石は途中で留まりました。</p> <p>○ギョハチ峠への道にあった倒木は除去されていて歩きやすくなっていました。</p> <p>○昼食後吉谷さんの指導でストレッチをして出発しました。</p> <p>○時間がかかると思いヘッドランプの持参を頼みましたが予定より早く下山することができました、お喋りをして楽しく歩けたので早く下山できたのかな</p> <p>○80歳を超える参加者が有り高齢になっても普段の努力次第で歩くことができるということがわかり勇気づけられました。</p> <p style="text-align: right;">記入者 湯浅卓修</p>			

<ジャンル> 岩登り	 山行報告 西山HC		
行き先	初歩から学び楽しむ 目俵・インドアクライミング④		
日時	2019年12月21日(土)	天気	晴
C L	馬場重明	S L	猪倉美佐子
≪参加者≫ 13人(男6、女7)(会員10、一般他3) ※敬称略 旭真、猪倉美佐子、笠原智明、北川真理、中村好夫、永田潤平、馬場重明、古田博光、峯尾靖子、横山共栄、一般他：小山和子、小山真理、永田詩乃			
≪アクセス・コースタイム≫ JR吹田・阪急相川から～9:00 吹田市目俵市民体育館集合(各自ストレッチ)～9:30 開始～11:55 終了～12:00 解散～JR吹田・阪急相川へ			
≪リーダー報告≫ ◆例会案内で「老いも若きもチャレンジ!」と呼びかけたら、一般参加で御在所岳バスハイクにごいっしょした小学校3年生の真理ちゃんとお母さんが申し込んでくれた。目俵体育館に問い合わせたら、小学生用のハーネスもあり無料貸し出しできるとのことだったので大歓迎でOKした。お二人とも、初めてとは思えないほどで、3～4回完登された。もうすぐ1年生の永田詩乃ちゃんもお父さんといっしょに参加。思いつき平均年齢の下がったメンバーでわいわい楽しんだ。 ◆会員で「まったく初めて」の人が参加。苦戦していたが、がんばって登られた。最初は誰でもそうだが、まだ腕の力で登っているの、すぐ腕が痛くなり登れなくなってしまふ。バランスをとって足で登るコツを覚えればもう少し楽に登れるようになります。「2回目の人」はクライミングシューズも購入し、やる気満々。完登はもちろん、少し難しい課題にも積極的に挑んでいた。すごい。 ◆ここ1～2年ではじめられた会員さんが難しいムーブのダイアゴナル(カウンターバランス)に積極的に挑んでいた。1回1回、課題を決めて挑戦することが上手になる秘訣だそうです。目俵のウォールは課題の決まったルートがあり勉強になる。がんばりましょう。 ◆終了後に一般参加の小山和子さんが入会を申し出てくれた。これからはクライミングだけでなく、いろいろな山行でごいっしょしましょう。ヒヤリハットなし。 <報告者：馬場重明>			

ジャンル 教育部	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	天王山(アイゼン講習会)		
日時	2019年12月22日(日)	天気	曇り
リーダー	中村 好夫	サブリーダー	安達 正明
<p><参加者> 計21名(男性8名、女性13名) 旭真 安達正明 五十棲節子 猪倉美佐子 和泉奈緒美 大田喜代恵 笠原智明 岸本貴美男 木下敦子 五島ちまり 小原清志 島田江里子 田村佐多子 中村好夫 能登恵美子 日野加代子 福田設子 古田博光 安井芳男 山下美喜子 吉谷由美子</p>			
<p><コースタイム> 小倉神社駐車場(9:00、講習内容の説明、9:35)～小倉神社裏登山口 (アイゼン装着、10:00出発)～小倉神社から柳谷分岐までの縦走路との 出会いを2往復～小倉神社裏登山口(12:00)解散</p>			
<p><リーダー報告></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 天気予報では、雨模様と心配した。しかし、講習会終了まで、雨が降り出すことはなかった。 2 小倉神社駐車場で、「アイゼンの種類や用途」「雪山の装備と服装」「アイゼンの装備の注意点」「アイゼン装着時の歩行」「雪の特質」「雪崩の危険など雪山の注意点」「雪山の楽しみ」などについて、実際の装備などを見せながらミーティングを行った。 3 参加人数が多かったため、他の登山者に迷惑がかかったり、ヒンシュクをかかったりするのを避けるため、登山者の多い縦走路での歩行は避けた。小倉神社裏のハイキング道から小倉神社から柳谷への分岐の縦走路までの道を使った。 4 山道では、安達さんに実際の歩き方の見本を見せてもらい、みなさんに実践してもらった。初めてアイゼンを使うという方も数人おられ、勉強になったのではないと思う。また、すでにアイゼンワークもしっかりできるみなさんの参加もあり、講習会をスムーズにすすめることができた。 5 冬や春に雪山に行くときには、事前にアイゼントレーニングをするよう強調した。 6 ヒヤリハットなし。 <p style="text-align: right;">記入者:中村好夫</p>			

ジャンル ビスターリ	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	新春登山・愛宕山		
日時	2020年1月4日(土)	天気	曇り
リーダー	安達 正明	サブリーダー	深田 雅子 福田 設子、 横井 重信
<p><参加者> 会員 22名 (女性 15名、男性 7名) (下山は 19名) 安達 正明 上田 和美 太田 純江 片山 富子 笠原 智明 加藤 ゆり 上脇 和子 草場 克彦 田中 義子 永田 芳江 夏原 典子 林 謙佐郎 <u>深田 雅子</u> 福田 設子 藤本 真弓 松宮 秀隆 八尾 てる美 山下 美喜子 山田 博子 山本 恵俊 横井 重信 <u>吉田 京子</u> <u>アンダーライン</u>はツツジ尾根へ下山</p>			
<p><コースタイム> 清滝 9:30-9:50 月の輪登り口-11:25 月の輪寺手前-11:30 休憩- 11:50 大杉谷合流点-12:10 山頂広場 (昼食) 13:00-13:30 水尾分か れ-14:00 社跡-14:20 25 丁目-15:15 清滝 (解散)</p>			
<p><リーダー報告></p> <p>多人数になったので、事前に深田さん、横井さんにも SL をお願いし、 3 班に分ける。</p> <p>一般組とは別に挨拶、ストレッチをして、一般組の後に出発。 月の輪寺の境内に入ると今年も鹿がいる。居着いているようだ。 「都眺めの岩」に近づくと、一般組から頂上に着いたとの連絡が入る。もっ と早く着いているだろうと思っていたが、あまり差はなかったようだ。 山頂休憩所に着くと、一杯の人出だ。あまり寒くないので、広場の ベンチの空きを見つけて食事をする。</p> <p>一般組と合わせてツツジ尾根下山組を作り、下山前の全員で集合写真 を撮る。</p> <p>14:50 のバスには間に合わなかったが、臨時バスを出してくれて助かっ た。</p> <p>今年は雪が全くなく、正月らしくない登山となった。 下山後、有志で中ノ島公園の茶店でささやかな新年会を開く。 ヒヤリハット無し。 記入者:安達正明</p>			

<ジャンル> 運営委員会	 山行報告 西山HC・一般 (大杉谷コース)		
行き先	新春登山・愛宕山		
日時	2020年1月4日(土)	天気	曇り
CL	馬場重明	SL	高垣真二、能登恵美子
≪参加者≫ 23人(男性13、女性10) ※下線はつつじ尾根を下山 <u>上田真弓</u> 、岸本貴美男、北千恵子、草場真知子、桑原長治、小原清志、島田江里子、鈴木洋一、高垣真二、 <u>田中佳代子</u> 、田村太二、中村好夫、永本芳江、 <u>能登恵美子</u> 、野村輝行、馬場重明、 <u>林導</u> 、林正、 <u>日野加代子</u> 、前原利生、安井芳男、横山共栄、 <u>吉谷由美子</u> ※敬称略			
≪アクセス・コースタイム≫ 阪急嵐山駅前 8:30 集合 8:42→<京都バス>→9:00 清滝～金鈴橋西詰・ケーブル駅跡(ストレッチ) 9:18 発～9:40 大杉谷口(休憩5分)～10:13 第一ベンチ(休憩7分)～10:46 第二ベンチ(休憩9分)～11:13 第三ベンチ(休憩7分)～11:40 月輪寺分岐(休憩5分)～12:00 愛宕神社石段下(昼食)～トイレ前 13:02 発～13:27 水尾分岐(休憩5分)～14:04 五合目下(休憩8分)～14:50 表参道鳥居前(解散)～清滝バス停 15:40 発			
≪リーダー報告≫ ◆恒例の新春愛宕は一般(大杉谷)とビスターリ(月輪寺)の2コースで実施。全体で50人近くなり、他の登山者も多かったので、集まった人から集合時間前のバスで先行してもらった。緊急連絡用に各コースで無線機を携帯した。一般コースも大人数となったので急遽SLを補充し3班編成で行動した。中村会長と運営委員の日野さん・吉谷さんにリーダーの補助を務めてもらった。終日曇りの予報だったが、時折日も差して暖かかった。しかし昼過ぎには小雨がぱらついた。 ◆昨年までは多い少ないはあっても雪があり、愛宕神社周辺は凍結していることが多かったが、今年は雪も凍結もなかった。歩きやすかったが、物足りなかった。余裕があったので、七曲がりとも九曲がりとも言われる大杉谷の最後の九十九折(つづらおり)を勘定しながら登った。小さな角も含めて十四曲(まがり)もあった。アイゼンの着脱もないので例年になく登りも下りも時間がかからなかった。要望があり、つつじ尾根からJR保津峡駅に向かう下山班を編成した。能登さん・吉谷さんをリーダーに、一般組から7人、ビスターリ組から3人、計10人で行動してもらった。下山後嵐山で、有志でささやかな新年会を開いて交流しホッコリした。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	甘南備山(京都周辺低山①)			
日時	2020年1月6日(月)	天気	晴れ	
リーダー	中村好夫	サブリーダー	清水伊都子 田中義子 藤本真弓	
<p><参加者> 会員19名、一般2名、計21名(男性6名、女性15名) 安達正明 五十棲節子 上田和美 太田純江 加藤ゆり 草場眞知子 小西弥生 清水伊都子 鈴木洋一 高田豊三 田中啓子 田中義子 中村好夫 能登恵美子 藤本真弓 林謙佐郎 南井志げ子 安井昇太 山下美喜子 (一般)西村優子 小川葉音(五十棲さんの孫)</p>				
<p><コースタイム> 近鉄京都駅(急行9:06発)→近鉄新田辺駅(9:30着、9:45出発)～棚倉孫神社(10:00)～一休寺(10:20)～登山道石柱(11:00)～三角点・雌山(11:35)～雄山・甘南備神社(12:00、昼食、12:40)～展望台(12:50)～登山口(13:35)～一休寺(14:00)解散 京阪バス14:05乗車</p>				
<p><リーダー報告></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 冬とは思えない、穏やかな晴れの日でした。 2 小学生のお孫さんを含め、21名の大人数でした。自己紹介しても名前が覚えきれないと嬉しい悲鳴でした。近鉄駅前、JR駅前とも一休さんの像がありました。 3 棚倉孫神社では、珍しい「ずいき神輿」が飾ってあり、みなさん関心をもって見ていました。また、絵馬堂の絵馬も素晴らしいものでした。一休寺は、拝観料があるので、トイレだけ借りました。ここで、一休寺納豆を買った人もいました。 4 甘南備山の登山口へは、案内もそれなりにありました。登山口には、「左甘南備山登山道」の立派な石柱が立っていました。ただ、遊歩道がやたら多く、最初にコースを決めて進まないと、目的が達成できないようです。低山(221m)といえども、アップダウンが相当あり、累積高度は365m、消費カロリー1597kcalでした。 5 目的のタマミズキの赤い実も青空に映え、素晴らしかったです。 6 ヒヤリハットなし。 <p style="text-align: right;">記入者:中村好夫</p>				

ジャンル らくらく	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	天王山その1 (宝寺～小倉神社)		
日時	2020年 1 月 8 日(水)	天気	曇り/晴れ
リーダー	山下美喜子	サブリーダー	岡庭美恵子
<p><参加者></p> <p>岡庭美恵子 北千恵子 鈴木洋一 高垣真二 谷口信子 永本芳江 夏原典子 野村輝行 林謙佐郎 前原利生 村田君代 安井昇太 山口礼子 山下美喜子 男性6名 女性8名 計14名</p>			
<p><コースタイム></p> <p>阪急大山崎駅 10時—宝寺 10時15分 体操、準備—旗立松 10時45分—天王山頂上 11時10分 昼食 12時発—小倉神社分岐 12時35分 小倉神社 13時10分 ストレッチ体操 解散</p>			
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> * 急に低気圧が活発になり、天気不安定になる。朝7時ころ雨がジャージャーと降っていてびっくりしたが、天気予報は9時より曇りになっていたので、それを頼りに実施する。8時30分頃すごい勢いで雨雲が流れ青空と太陽が見えて来た。ありがとう！の気持ちいっぱいになった。 * 雨にも負けず、14名が集まってくれた。 * 宝寺の駐車場で体操、準備をして出発する。濡れ石やぬれ落ち葉に気をつけてゆっくりすすむ。頂上に向かうと強い風が吹いていて、木がたわんでいた。風をよけたところで、闇汁を始める。コンロ、鍋が3セットありいつもより早く、スムーズに出来上がる。今回も、具だくさんの美味しい汁が出来上がる。おかわりもして、満足していただけたようだ。お手伝いをしてくださる方もいて助かりました。 * 恒例の新春ゲーム大会。ジャンケンゲームをした。皆さん快く童心に戻ってくださって楽しくできた。 * 下りもゆっくり歩き 無事小倉神社についた。石田良恵先生お薦めの山登りの途中や下山後にするとよい ストレッチ体操をして、解散した。 * 1両の赤い実をつけた木を教えてもらいラッキーでした。 * ヒヤリハットなし <p style="text-align: right;">記山下美喜子</p>			

ジャンル 岩	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73回 やまびこ くらぶ		
日時	2020年1月8日(水)	天気	晴
リーダー	猪倉 美佐子	サブリーダー	横山共栄
<p><参加者>会員6名、他労山3名、計9名(男性2名、女性7名) 上出克代、北川真理、馬場重明、峯尾靖子、横山共栄、猪倉美佐子 (乙訓山の会)平田政忠、永石睦子、矢野啓子</p>			
<p><リーダー報告> ヒヤリ・ハットはありません。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今まで全員揃って一緒にストレッチをしてから登っていたが、今日はバラバラに着いたので各自でストレッチをし、準備の出来た人から登ってもらった。これからもそのようにしたい。 ・年末年始、しばらく登っていなかったなので体が重い。簡単なコースをゆっくり登って体を慣らす。乙訓山の会の皆さんともすっかり顔なじみになりお互いにアドバイスし合いながら登っている。 ・昨年末に吹田クライミングクラブを修了された方も皆と一緒にビレイをされていた。 ・私は乗り込みが苦手(片方の足を高いホールドにおいて、そこに体重を乗せていくこと) コツは <ol style="list-style-type: none"> 1、 あげる足先の内側、親指の下あたりに点で乗る。 2、 片方の足はホールドから離す(切る)。 3、 腰を上げた足の上に寄せる。 <p>今年は乗り込みがスムーズに出来るようにがんばろう。</p>			
記入者: 猪倉 美佐子			

ジャンル ウォーキング	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	街道・古道シリーズ 伏見五福と酒蔵		
日時	2020年1月10日(金)	天気	晴れのち曇り、小雨
リーダー	中村 好夫	サブリーダー	北 千恵子
<p><参加者> 会員13名、一般1名、計14名(男性2名、女性12名) 大田喜代恵 小笠原貴美子 片山富子 北千恵子 久貝浩子 清水伊都子 中村好夫 能登恵美子 深田雅子 藤本真弓 南井志げ子 山下美喜子 横井重信 (一般)西村優子</p>			
<p><コースタイム> JR京都駅(普通8:52発)～JR藤森駅(9:01着、9:15出発)～藤森神社 (9:20、9:40)～JR藤森駅(普通9:58発)～JR桃山駅(10:01着)～乃 木神社(10:20、10:40)～御香宮(10:50、11:15)～大黒寺(11:35) ～金札宮～長建寺(12:10)～キザクラカッパカントリー(12:30)解散</p>			
<p><リーダー報告></p> <ol style="list-style-type: none"> 朝は晴れていた。しかし、天気予報通り12時頃に小雨がパラパラと降ってきた。雨はすぐに上がった。 藤森神社には、5月の藤森祭に奉納される駄馬神事の絵馬がかかっていた。競馬の神としても信仰されている。8世紀の中頃に創建され、朝廷、武家、庶民から広く信仰を集めている。 乃木神社は、境内にえびす神社があり、商売や武運の信仰を集めている。明治天皇の葬儀にあたり殉死した乃木夫妻を神として祀っている。 御香宮は、安産にご利益があるとのこと。本殿、拝殿の彫刻はなかなか立派なものであった。表門は、伏見城の大手門を移築したもので、堂々としていた。庭園は、伏見奉行であった小堀遠州作で、なかなか良い庭であるとのこと。戊辰戦争時、御香宮は薩摩藩の屯所で、少し南にあった伏見奉行所には幕府軍が籠っていたが、戦火は免れたとのこと。 大黒寺は、薩摩藩邸から近くこの寺を祈祷所にしていた。そのため、「薩摩寺」の通り名と呼ばれていたようだ。寺田屋事件で亡くなった烈士の墓などもあった。 長建寺は、門をくぐるだけでご利益があるとのこと。中書島のいわれや、遊郭のことなど説明版があった。 やはり伏見で、各神社・寺院とも名水が出ていた。 キザクラカッパカントリーで、昼食にしました。 ヒヤリハットなし。 <p style="text-align: right;">記入者:中村好夫</p>			

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	比叡山・本坂(比叡山参詣道①)		
日時	2020年1月13日(祝・月)	天気	晴れのち曇り
リーダー	中村 好夫	サブリーダー	北村 真理
<p><参加者> 会員30名、一般名、計30名(男性7名、女性23名) 旭真 和泉奈緒美 五十棲節子 上田和美 大田喜代恵 岡庭美恵子 鹿島和子 北千恵子 北川真理 北村初恵 木下敦子 草場克彦 草場眞知子 小嶋乃婦絵 小西弥生 鈴木洋一 田中佳代子 田村太二 永田芳江 中村好夫 日野加代子 福田設子 藤本真弓 峯尾靖子 村田君代 山下美喜子 山本恵俊 湯浅卓修 横山共栄 吉谷由美子</p>			
<p><コースタイム> JR京都駅(普通8:28発)～JR比叡山坂本駅(8:46着、9:00出発)～旧竹林院(9:20、体操、9:30出発)～南善坊～鉄塔(10:00)～花摘堂別れ～覚運廟(10:35)～聖尊院堂～法然堂(10:55)～延暦寺無料休憩所(11:00、昼食、11:45)～坂本ケーブル延暦寺駅(12:00)～テレビ中継局手前(12:20)～大比叡三角点(12:35)～四明岳駐車場～叡山ケーブル比叡駅(13:15)～水飲対陣址(14:10)～きらら坂登山口(14:50)～修学院バス停(15:15)解散</p>			
<p><リーダー報告></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 穏やかな日とで日差しがありました。正月休みを取り戻すためか、30名も参加されました。累積高度891m、消費カロリー2486kcal。 2 さすがに比叡山で、グループや単独のハイカーと出会いました。また、延暦寺付近では多数の参拝客がおられました。 3 登りの本坂、下りのきらら坂とも千年の歴史を持つ由緒ある参詣道で、その歴史を感じる道でした。 4 「麒麟がくる」の大河ドラマを前に坂本や比叡山では、明智光秀の幟が多数あった。ガイドさんも案内していた。 5 「鶴喜そば」は、参加者の半数が食した。ケーブルでの下山は湖西の1名のみで、後はみなさん徒歩で下山した。 6 ヒヤリハットなし。 <p style="text-align: right;">記入者: 中村好夫</p>			

ジャンル ビスタリー	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	ぶらり六甲 風吹岩～横池～七兵衛山		
日時	2020年1月17日(金)	天気	曇り
リーダー	吉谷由美子	サブリーダー	岡庭美恵子 吉田京子
<p><参加者> 会員 15名 (男性3名、女性12名) 和泉奈緒美 岡庭美恵子 加藤ゆり 鹿島和子 鈴木洋一 田中義子 谷口信子 永田芳江 能登恵美子 藤本真弓 深田雅子 湯浅卓修 依田敏夫 吉田京子 吉谷由美子</p>			
<p><コースタイム> 阪急長岡天神 8:03 快速急行→十三→阪急芦屋川 9:04 着～会下山遺跡 ～蛙岩 10:30～風吹岩 11:00～横池 11:20～七兵衛山 12:00 昼食 12:40 発～打越山 12:48～十文字山 13:42～阪急岡本 14:30 解散</p>			
<p><リーダー報告> ○当日の天気予報は午後から雨の為できるだけ早く下山しようと思っていたが駅からの道を間違えてしまい登山口までに時間を要した。 ○GPSを頼りに道を修正しながらなんとか予定コースに入れた。 ○風が冷たく空もどんよりとしていて冬の六甲という感じであった。 ○七兵衛山では阪神淡路震災 25 年の鎮魂歌として永田さんがオカリナを吹いてくださった。 ○七兵衛山の山頂で親子連れに会った以外誰も登山者には合わず静かな山行であった。 ○帰りは打越峠から八幡谷を降りるつもりであったが打越峠を通過したことに気付かず打越山迄行ってしまい道なりに降りたら住吉川の近くに降りてしまい阪急岡本迄市街地を 30 分近く歩き皆に迷惑をかけた。 ○ヒヤリハットはありません。</p>			
記入者： 吉谷由美子			

ジャンル 健脚・雪	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	比良 ヤケ山～寒風峠		
日時	2020年 1月18日(土)	天気	晴れ時々曇り 風
リーダー	林 ただし	サブリーダー	日野 加代子
<p><参加者> 会員7名 (男性2名、女性5名) 池澤 晶子、大田 喜代恵、田村 太二、林 ただし、日野 加代子、 吉谷 由美子、山下 美喜子</p>			
<p><コースタイム> 京都駅7:24＝北小松8:15 ストレッチ後、出発8:25～楊梅の滝入り口 8:50～涼峠(おとし入り口)9:45～ヤケ山10:30～寒風峠11:00(昼食 11:00－11:30)～滝山12:00～寒風峠12:25～(おとし)～おとし出 会い13:15～北小松14:35(解散) 記入者:日野 加代子</p>			
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヒヤリハットなし。 ・積雪・路面氷結を予想しての計画書であったのでジャンルは健脚・雪でコースの距離も短めのピストンで立案しました。結果は全くの雪なし凍結なしで中身は言わば「一般」ジャンル。晴天ではあったが、スタート直後から風が強くなり歩き始めは寒さを感じた。 ・時間に余裕があったので、寒風峠から滝山を往復した。 ・過去の台風による倒木は一般道を遮るほどではなく、枝を切るなりして処置されていた。ただ、寒風峠からおとしの周辺一般道は、数は少ないものの倒木があった。 ・ポイントごとに標識があり、歩きやすかった。 ・SL 日野さんにトップを務めてもらい、歩行速度、休憩の取り方、時間管理、後続への目配りもよかったと思う。 <p style="text-align: right;">記入者:林 ただし、日野加代子</p>			

ジャンル 一般	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	裏六甲 不動岩			
日 時	2020年1月19日(日)	天 気	晴れ	
リーダー	上田真弓	サブリーダー	永田潤平	
<参加者>	女性3名 男性1名 計4名 猪倉美佐子、上田真弓、永田潤平、横山共栄			
<コースタイム>	JR道場駅(8:36)～不動岩 シアターエリア(10:10)～クライミング～終了・片付け(16:00)～16:30解散			
<リーダー報告>	<p>1 天候もよく、陽がさす時間帯は本当に暖かく、気持ちのいい日でした。</p> <p>2 シアターエリアにて、SL リード→CL 回収でマイちゃん(5.6)からスタート。最初の一本目は皆緊張し、動きもぎこちなかったですが全員が完登。続いて倦土重来(5.7)、風薫る5月(5.7)、バレンタインドリーム(5.8)、いんちきカンテ(5.6)を SL にロープをかけてもらい、順番にトップロープで登りました。初心者向けなルートながら登りごたえがあり、足も手も工夫しながら使わないと完登できない課題ばかり。それぞれ悩んで、考えて、勇気をもって一手一手を進めていました。</p> <p>3 今回、足が止まって行き詰まる場面はありましたが、誰も途中で「テンション！」と言わなかった。ロープにぶら下がる事なく、自力で一本一本を完登できたのは成果。</p> <p>4 シアターエリアまでの道のりは、鉄梯子あり、フィックスロープありと、結構な難所。皆緊張感をもって、慎重に往復することができたので、ほっとしました。</p> <p>5 ヒヤリハット…終了点回収時、CL が誤ってヌンチャク1本を落下させてしまいました。幸い誰にも当たりませんでした。もし誰かに当たっていたらと思うとぞっとします。カラビナやヌンチャクを手持っている時は、落とさないよう細心の注意を払わなければならいと改めて反省しました。</p>			
	記入者： 上田真弓			

一言感想

一言感想 (例会 駅から駅)

妙蓮寺庭園と等持院

2019年12月21日

竹部 てらす

出発は同志社大の西正門から烏丸通を渡り切った地点。寺之内道通りである。西に進むと北側に立派な白壁が続く。茶道宗家の広大な屋敷である。小川通りを過ぎたところ、応仁の乱の主戦場であった。「百々橋」の礎石がある。橋の西が山名宗全の陣地。西陣である。東が細川勝元の東陣である。この橋は現在、洛西ニュータウンの東外れ竹林公園に移築されている。なぜそんなところに移されたのか。公園事務所に尋ねたらわかるだろうが。人形寺で親しまれている宝鏡寺を過ぎ、堀川通りを渡ると「**本門法華宗 大本山妙蓮寺**」いかめしい名前のお寺が通りの北側にある。

その沿革は古い。1294年(永仁2年)日蓮聖人の弟子、日像聖人が創建。当時は妙法蓮華寺と称したが、聖人に帰依した造り酒屋の夫人・妙蓮法尼が開基となり、卯木山を山号とする。以来、堀川四条に移し、皇族はじめ足利将軍等の参詣、伏見宮の庇護などもあり、教学道場を開き、法運は大いに栄えた。

しかし、天文5年(1535年)、この隆盛を妬む比叡山天台宗をはじめとする諸宗約10万人によって襲撃され、21本山はすべて灰燼に帰す。天正年間に復興するが、天明8年(1788年)の大火により鐘楼。寺宝を残すのみとなる。現在は塔頭8院である。

これが、お寺が配布したリーフレットの要約である。それはそれで格式の高いお寺であるが、ここには枯山水の「十六羅漢の石庭」がある。一般の人にはこの庭のほうが興味があるのではないか。失礼しました。沿革史があまりにも複雑で理解できないもので。西陣の街中にこんな立派な庭があるとは。驚きです。

見事な枯山水庭園である。南北の長い矩形の庭で三方は白壁。寄り添うように北山杉が、その前にはよく刈り込まれたサツキが植えられ白砂と苔の調和が庭に落ち着いた雰囲気をかもしだしている、

庭石のなかで一際はめだつ石がある。「臥牛石」とよばれ、秀吉からの拝領とのこと。伏見城の庭にあった石。

ここには長谷川等伯一派の代表作である「障壁画」(重文)があり拝観できた。また四季、花が絶えないお寺であるが、一番有名なのは「御会式桜」(みえしきさくら)冬でも可憐な花をさかせている。お釈迦様の誕生日4月8日まで咲くそう。もう一つ、500年以上の歴史をもつ「妙蓮寺椿」があるが、観ることはできなかった。

船岡山公園の**建勲神社**に詣でる。信長の菩提を弔うとの名目で秀吉が計画した「天正寺」。正親町天皇の勅額までを拝領したが実現できなかったが明治天皇により信長はここに祀られ、神様になった。

桜の名所、**平野神社**に詣でる。過日の台風による被害は想像以上のものである。昔日の爛漫たる桜花の並木を思い浮かべる。

話が前後してもうしわけないのですが、前述の妙蓮寺のこと。堂々たる山門、大本山の石柱、結構な枯山水庭園そして、大本山の風格をもった古刹。それが「京の古寺から」(全30巻)にも入っていないし、その外の古寺ガイドなどにも紹介されていない。なぜなのか。

最後に訪れたのが**等持院**である。

歴史、由来は前述の妙蓮寺のように、聖人、上人が次々と登場はしない。いたってシンプルである。

「万年山等持院は、衣笠山麓にある。臨済宗天竜寺派別格地京都十刹の一つ、足利尊氏の建立した寺で、尊氏の菩提寺でもある。」書き出しからひと様の文章で申し訳ありません。これは作家・水上勉の作品「私版・京都絵図」にある〈衣笠山等持院〉の一節である。これくらい簡潔、適切な紹介はなかりう。

等持院の特徴の**第一は足利尊氏**が建立し、足利将軍、代代の菩提寺であること。そもそも「尊氏は衣笠山の麓にあった真言宗の寺を麓に移し、臨済宗の禅寺として再興した、市内にあった居館の等持寺にちなんで北等持寺と名づけ、没後、等持院とした。これは同時に尊氏の法号である。」(高野澄「洛中を歩く」)

第二は庭園である東の**心字池**と西にある**芙蓉池**の二つ分けられる。参詣者、見学者は庭に出てそれぞれの池をめぐることができ(回遊式庭園)る。池のほとり(東庭)には尊氏の墓であるホウキョウ印塔がひっそりとある。西庭の北隅には八第将軍義政が愛した茅ぶきの茶室がある。庭に面した座敷でゆっくりお茶を、心の鎮まるひと時である。

第三は幕末、尊王攘夷の嵐はこの寺を直撃する。曰く「朝敵尊氏」をとなえる志士は尊氏、義詮、義満、三代の木像を引き抜き、三条大橋のしたにさらし、「逆続」の立て札がたてられた。(文久3年2月22日夜)院の**靈光殿**には足利歴代将軍の木像が安置されている。(ただし5代嘉量(よしかず)14代義榮(よしひで)の像はかけている)

「私たちの師匠(竺源和尚)時代も、楠正成が忠臣時代だから、尊氏の墓を守ること自体が国賊行為といわれて、拝観客もなく。檀家といってもなかった」(水上氏)

第四のことは竺源和尚の財源である「広大な境内の正面空き地を東亜キネマに貸して、その家賃をとりたてることだった。(中略)のち松竹下加茂や新興キネマなどから寺を撮影に貸り、一時期、映画の撮影のない日はなかった」(水上氏)そのご、これら映画会社は倒産し、空き地に変貌する。創世記の日本映画は等持院があつてこそである。

墓地の南西角にマキノ省三の大きな銅像がある。(完)

参考文献はなんといっても水上勉の「私版・京都図絵」である。庭園、映画など氏の実体験だけに貴重な等持院の記録である。1980年、作品社。

古い本で街の図書館にはあるかな。〈「等持院」古都巡巡札 京都34〉(淡交社)専門的なことがよく書かれている。勉強になりました。

一言感想 甘南備山（京都周辺低山①） 1月6日 西村優子（一般）

何度か訪ねた一休寺のすぐ南西にある山で、「かんなび」という響きに何か惹かれるものがあり、かねてから行きたいと思っていた甘南備山への山行に参加させていただきました。展望台からは広範囲が見渡せ、比叡山や愛宕山などが見えました。なだらかな山の緩やかな道を歩き、途中 沢山のタマミズキの実を見ることができました。山頂の神南備神社にも参拝できました。皆さん、どうもありがとうございました。

（低山ながら 何かに惹かれるものがあり、余韻を楽しんでいます）

一言感想 甘南備山（京都周辺低山①） 1月6日 山下美喜子

かねてから1度は行きたかった一休寺。相棒の故郷へ行くとき、いつも案内板を見るだけで寄れなかった。今回はそこに行ける、期待をいっぱいに参加した。感動でした。チリ一つない良く手入れ、清められた苔むす参道。檜皮葺や瓦葺屋根の大きなお堂。能楽発祥の地の案内板。少しいただいた一休寺納豆の味。参加して良かったです。低山の山ということで、少し違った顔ぶれもあり、日ごろ会えない方に会えて嬉しい思いでした。また、女性山登り講座の参加者の方が遠路はるばる参加されたことも感動でした。

京田辺の友人から届いた年賀状の棚倉孫神社の瑞貴神輿の写真。今回神社により、この目でドライ食物で飾られた神輿をみて、この土地の方々の苦勞と誇りに感動しました。有名な絵師の古い大きな絵馬も見ることが出来ました。歴史ある大木のそびえたつ神社でした。

甘南備山はのどかな田園の中にある広い広い山で、ハイキングコースがいくつもあり、京セラによって整備された公園もあり、少し登れば展望は抜群で良い山だなーと思いました。ここを歩けた今日は、幸せな1日でした。Sさんが一生懸命探してくれた タマミズキ 青空に枝をいっぱい伸ばし、たくさん、たくさんの赤い実をつけ立っていました。忘れられない光景です！

京都盆地、比叡山 一望に見渡せるこの地は、一休さんの都への思い母への思いを癒す場所だったのかなー CL,SL さん方、ステキな取り組みを有難うございました！！

第 34 期 第 2 回運営委員会の報告

日 時：2020 年 1 月 9 日（木）午後 7:00 - 8:00

場 所：西山事務所 2 階

出席者：中村好夫、安達正明、依田敏夫、永柳辰夫、旭真、高垣真二、馬場重明、日野加代子、深田雅子、福井京子、福田設子、峯尾靖子、山下美喜子、横井重信、吉谷由美子 (15 / 18 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・鹿島・則座）

(b) ハイキング委員会（鹿島、峯尾）

1 月 8 日：ハイキング委員会

当面、バスハイクはなし。

(c) 自然保護委員会（福田、則座）

(d) 女性委員会（山下、能登）

2 月 9 日：鎌倉山

(e) 教育遭対（馬場）

第 14 回初級登山学校：ハヶ岳 1 月 11 日-13 日

テーピング講習会：2 月 14 日（金）19:00 中京いきいきセンター

読図講演会：2 月 29 日（土）13:00 京都教育文化センター

いずれも参加申し込みは馬場さんまで。

「京都労山」も参照してください。

(f) クライミング委員会

(g) 救助隊

積雪期搬出訓練：1 月 26 日（日）イン谷口

近畿ブロックの搬出講習会：4 月 5 日（日）

無雪期搬出訓練：6 月 28 日（日）大文字山

(h) 事務局長会議（1/7 依田）

i. 第 55 期連盟総会について

協議事項のところを参照

ii. 組織拡大委員会

12月13日（金）19：00 連盟事務所
組織部から出席

iii. 各会で引き続き台風による登山道被害の改修などを進め、情報の交流をはかる。

iv. 連盟でも大文字の整備を進めている。

1月19日（日）、2月9日（日）、3月19日（日）

2. 協議事項

(a) 今後の方向性と検討課題

i. 「にしやま」1月号とともに「総会報告とアンケート結果」を配布した。引き続き各部会や山行などのなかで会員の意見・感想を聞いて集約したい。

ii. 事務所問題について改めて議論を進めていく。

現在の事務所は当面使えるが、いずれ使えなくなることが予想される。

新事務所に移転する場合には、機関誌をどこでどのように作成するかが大きな問題になる。

印刷機については、機関誌を現行のB5版からA4版にすることも考慮に入れて検討したい。

その他財政上の問題点も含めて、今期の検討課題として整理したい。

iii. 市町村の広報への山行案内の掲載依頼は、運営委員会で調整してから行うようにします。

(b) 第55期連盟総会について

i. 日程など

3月1日（日）教育文化センター 302号室

代議員・理事登録は2月20日（木）までに。

代議員・理事には運営委員を登録します。

議案は次回運営委員会で配布

ii. 第 55 期理事の推薦要請、代議員・傍聴、総会での役割分担などについて案を決めた。

A. 理事については「西山」からは 4 名を推薦します。

B. 代議員は「西山」からは 7 名です。

(c) 連盟各委員会などの担当案を検討した。

前期に続いて、引き続き担当してもらう方向で調整します。

3. 専門部の取り組み

(a) 山行部

運営委員会で承認した山行の追加事項などは、後の「山行部からのお知らせ」を参照。

(b) 教育部

別紙役割分担も参照してください。

(c) レク部

別紙部会報告を参照

(d) 機関誌部

別紙部会報告を参照

(e) 組織部

別紙部会報告を参照

4. 新入会員および退会者

(a) 2020 年 2 月 1 日付けでの入会者

小山和子さん（茨木市、1972 年生）

連絡網は安達さんの末尾です。

(b) 1 月末での退会者は無し。

(c) 2020 年 2 月 1 日付の会員状況

会員 146 名（家族会員 11 を含む。男性 44、女性 102）

平均年齢 70.7 歳。

会友 23 名（男性 6、女性 17）平均年齢 77.8 歳。

5. 連絡事項・その他

(a) 新日本スポーツ連盟の総会

3月20日（金・祝日）教育文化センター
代議員として出席できる方はおねがいします。

(b) 中央アルプス駒ヶ岳ロープウェイは当面の間運休。それに伴いホテル千畳敷も営業休止

(c) 次回運営員会

2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。

- 12/26 らくらく・天王山トレ 雨予報のため
- 12/27 超らく・乙訓散策 雨予報のため
- 1/7 らくらく・天王山トレ 雨予報のため
- 1/11 教・スノーシュー 積雪がないため

◎追加になりました。

- 2/8 教・雪山体験・寒風 CL 池澤 SL 安達・中村好
- 2/23 教・読図山行① 瓢箪崩山 CL 馬場 SL 福田
- 2/28 教・雪山体験・権現山～蓬莱山 CL 能登 SL 安達・中村好
- 2/29 岩・神戸登山研究所 CL 上田眞 SL 永田潤
- 4/5 一般・金剛山 CL 旭 SL 山下美
- 7/27～29 一般・白山 CL 山下美 SL 小原
- 3/1 運・桂川流域クリーン大作戦 CL 永柳辰

◎変更になりました。

- 超らく・乙訓散策 2/23 → 2/24

第34期 西山HC教育部の役割分担(2019/12/19 現在)

No.	氏名	主な担当・役割
1	青山 忠裕	初歩の岩山歩き、読図山行
2	安達 正明	新入教室、初級教室、三点支持登降実習、雪山体験
3	池澤 晶子	ペース登山、雪山体験、読図山行、山用品購入アドバイス
4	和泉 奈緒美	初歩の岩山歩き、読図山行
5	上田 真弓	三点支持登降実習
6	永柳 辰夫	新入教室、初級教室、ペース登山
7	北 千恵子	ペース登山、初歩の岩山歩き、読図山行
8	島田 江里子	ペース登山、初歩の岩山歩き、読図山行
9	住田 芳信	初歩の岩山歩き
10	曾根 啓之	初歩の岩山歩き
11	高田 千代	読図山行
12	田村 佐多子	読図山行、花山行
13	中村 好夫	新入教室、初級教室、夜間山行、三点支持登降実習、雪山体験
14	西尾 久枝	ペース登山、初歩の岩山歩き、夜間山行、読図山行、花山行
15	能登 恵美子	副部長、部会計担当、三点支持登降実習、初歩の岩山歩き、雪山体験
16	馬場 重明	部長、初級教室、三点支持登降実習、初歩の岩山歩き、読図山行
17	福田 設子	副部長、初級教室、ペース登山、初歩の岩山歩き、読図山行、花山行、雪山体験
18	堀本 信行	初級教室、読図山行
19	森 友野	初歩の岩山歩き

※初級山登りセミナー、中級教室は別途選任

<参加者>猪倉・上出・永柳・片山・上脇・北井・岸田・草場・公森・
高垣・谷口・中井・中村・則包・福井・藤本・船木・依田
議事進行担当 草場

議題

1.機関誌 400 号（3月号）記念で何かすべきでは。

前回のミニ部会で特別企画は時間的な余裕がないのではないとの
方向性であったがやはり節目なのでやる事に。

- ・ 2月号掲示板で 400 号への思いを投稿やコーヒータイトム程度で
全会員に原稿を募る。（原稿締め切り 2/15）
- ・ 機関誌部員も 1～3 行程度で一言感想を載せる。

2.新入会員自己紹介のページについて沢山書いてくれるのは嬉しいが
紙面の都合で今後 1 ページにまとめてもらうよう依頼したほうが
良いのか？

- ・ あえて言わなくてもいいのでは。

3.機関紙を配布について

元会員現会友の方から「もう会友なので配布はやめたい」と言わ
れた。人づてに「配布しても感謝もされない。何の言葉もない。
腹が立つ」とその人は思っているらしい、とのこと。何らかの対
応が必要と思う。

- ・ 配付リストに「配布の方いつもありがとう」と入れるか、何ら
かの感謝の気持ちを伝えてはいかが。
- ・ 丘の上の寺付近で配布が大変な家もある。高齢化しており、配
布が困難な人もいる。
- ・ 印刷日に来てくれた人の出欠確認している。感謝の意図もある。
バンビオでなければ行かないという人もいる。配っている人
には何も無い。
- ・ 全員郵送に切り替えてはいかが。（今後の課題。結論は出ず）

4.以前に比べて印刷濃度が薄くなっている。見にくいのでは。

- ・ 用紙代値上げによる経費節減から紙質を薄くした、濃くすると
裏の文字が透けて見える。読めるので、これ以上濃くはしない。

5. 2020 年 2 月号から表紙はレモン色にする。

6.1/23（木）新年会出欠は 1 月 10 日までに福井あてに 以上

34期第2回組織部会議事録

2020.1/8(水)

場所：事務所2F 19:00~

司会者：吉田京子 記録者：旭真

出席者：旭真 岡庭美恵子 加藤ゆり 草場克彦 櫛谷俊之 岸本貴
美男 則座美智子(欠席) 春豊子 夏原典子 松宮秀隆 山
口幾世(欠席) 山下美喜子 吉田京子 横井重信

1. 役員と部員の担当

部長：横井重信 副部長 旭真 ・ 春豊子

部員の担当は、以下に決定

集中登山 C L岡庭

旭、岸本、春、松宮、山下、吉田

クリーンハイク C L則座、

加藤、草場、櫛谷、夏原、山口、横井

2. 集中登山(4月第3日曜日) 山城・

滋賀県希望が丘山城に決定(参加資格会員のみ)

3. クリーンハイク(6月第1日曜日) 山城・

:広報原稿締め切りは4月20日頃?

次回以降検討する

4. 組織のあり方について(6月部会から)

- ・必要と思われる資料をそれまでに横井が準備する
- ・新たに複数の担当者を決めなければならないことも有る
- ・あり方についての「テーマ」があれば横井まで連絡下さい

出席部員全員でそれぞれの意見を出し合いあった。

意見要約

- ・組織部の目的等が明確になっていなく曖昧である
- ・今後の会組織の在り方については、どこから手を付けてよいか難しい
- ・今後の西山ハイキングクラブについてどのように思っておられるのか会員全体の現状把握ができていない。まず、アンケート等を取って把握してから改善点を見つけるべきだ。

5. その他の取り組みがあれば

特になし

今年度の 部会司会者と記録者の 担当

	1月	2月	3月	4月	5月	6月
司会者	吉田	旭	岡庭	加藤	草場	櫛谷
記録者	旭	岡庭	加藤	草場	櫛谷	岸本
	7月	9月	10月	11月	12月	
司会者	岸本	則座	春	夏原	松宮	
記録者	則座	春	夏原	松宮	山口	

次回部会 2月5日 事務所 2f 19:00～

司会者 : 旭真 記録者 : 岡庭美恵子

34期 第2回 レク部会報告

2020年1月20日 12時～

ぎおん 翠雲苑にて 出席15名 欠席1名

- 1、 名簿作り、連絡体制づくり
基本は西山メールで連絡する。西山メールを見ない方は
M→Aさん K→Kさん M→Yさん S→Wさん
に連絡していただきます。2名のYさんは、すぐ登録してくださいませ。
 - 2、 7月のバス旅は、(乗鞍高原休暇村と畳平)は、7月19日
20日に行きます。会員対象です。
 - 3、 男の料理は、担当が打ち合わせをして、3月23日にすることに
決まりました。運営も担当+部長でします。
 - 4、 T池さんは、桜、美術館の担当になりました。
 - 5、 次回は2月17日(月)2時～ サポセンきりしま、もみじです
各担当の企画の日程、その他具体的に打ち合わせをします。
- ※ 本日の新年の集いは、落ち着いた建物、美味しい広東料理、美味しいお酒、美しい着物姿のT池さんの祇園小唄などの踊り、皆さんの笑い顔、声で楽しく終えることが出来ました。良かったです！

リレー随想

「来し方をふりかえって」

八尾てる美

昭和初期、国やぶれて山河あり 物資が乏しく校庭にさつま芋を植え、さつま芋のつると葉が雑炊として食卓の上にあった。家の前を流れる小川の水をバケツに汲み上げ、薪で温めた五右衛門風呂に入った。当時学校に行く子ども達のうち、靴をはいた子は少なく大方は下駄をはいていました。そんな時代を経て、今は文化文明の恩恵に預かり、病気もせず 旅をし 花を育て布と針を持って、日々を楽しんでいます。

73才の時、槍ヶ岳の例会に参加させてもらいました。横尾で一泊し天狗の池にそびえ立つ槍ヶ岳を見、ゴツゴツの岩山を何度も休憩しながらやっと南岳小屋に着きました。登山道のガレ場で雷鳥の親子に出会いしばし立ち止まり“可愛いヒナには元気で育ってほしい”と思いつつ見送っていました。まわりの山々を下に見て、そびえ立つ槍の頂上に立った。頂上では立って歩く事が出来ずに這いつくばった。天気に恵まれ、南岳、中岳、大喰岳、槍ヶ岳と3千メートル級の4座を縦走しました。槍平小屋で一泊し新穂高温泉に下山しました。

例会参加した時に書いている記録帳を開いてみたら「念願してやまなかった槍に登れて嬉しかった。生涯忘れられない、深い、思い出に残る例会になった」と書いていました。

最近、何かと騒がしい世になりつつあるような、不安な気持ちになります。核の脅威、地震、台風といった自然災害がこれまでなかったような規模の大きさと被害が広がっています。スーパーでの買い物はマイバッグを持って行こう。ペットボトルは水筒にしましょう。今年、“平穩無事に過ごせますように”と小倉神社にお参りしました。

「トランプさん どうか静かにと 初詣」

【投稿】 登山時報 2月号からの記事紹介 永柳辰夫

全国連盟の機関誌「登山時報」を開いて気になりました。1番目の事故一報は減る様子がありません。京都府連盟でも2018年10月から1年間では18件発生していて、西山の2件が含まれています。前年15件から増えています。とにかく事故につながる山歩きにならないように努めましょう。2番目の記事は驚きです。日本でも救急車やヘリ要請の有料化を検討しているとの報道が増えていますが、正しい利用で避けたいものです。

○遭難対策部20年度は労山創立60周年死亡事故ゼロを達成しよう

11月15日から12月12日までに届いた事故一報は15件、15人。6人(=以下、「人」省略)が転倒(無雪期登山が5、積雪期登山が1)。4が転・滑落(無雪期登山が3、クライミングが1)。2が病気・感染症と高度障害(無雪期登山、海外1)。1が虫・蜂(無雪期登山が1)。海外クライミングの下山中と室内クライミングのストレッチ中が各1。足小指、左足首右足球骨・肋骨、右足の骨折が4。脊椎骨折が1。右手指の骨折が1。左足首(静脈血栓除去)、右足首、大腿部、腰、左腕、右手小指の損傷が各1。右頭部のスズメバチ刺され、感染症、高度障害が各1。所属連盟は、東京が3、道央が2、道東・群馬・埼玉・千葉・愛知・京都・大阪・兵庫・岡山・広島が各1。男女比は、男性7、女性8。年齢構成は、30代1、50代3、60代6、70代5。

(臼井邦徳／全国遭難対策部長)

○労山基金運営委員会 下山はヘリタクシーで？

私事で恐縮だが、昨秋久々の高所登山に出かけた。そのネパールで労山基金にも関係すると思われる良からぬ噂を聞いた。

それは、いわゆる山岳保険の悪用？である。

トレッキングの目的地や、途中の村のロッジで現地ガイドが、「やっとここまで着きましたね、お疲れになったでしょう。さあ、楽しんで下りませんか？」と切り出すらしい。少し体調が悪い、あるいは高度障害かもしれないということでガイドがヘリを要請、「費用はもちろん保険で出ますよ」という話である。ヘリでカトマンズへ、病院で一応の検査、何も無くて良かったですね、で終了である。ヘリ代の支払いも無いし、ヘリをタクシー代わりにして使って楽々下山と言うが、これはれっきとした犯罪である。

こんな事例が増えているため、ヘリ救助に対する保険会社の審査が厳しくなっているとも聞いた、本当に緊急な場合にすぐさま安心してヘリを呼ぶためにも、こんな囁きに安易に乗らないよう肝に銘じたい。

(香取純／労山基金運営委員)

【投稿】

総会で組織部の在り方で 種々意見をお聞きした件について

組織部・横井重信

この会は長年にわたり平均年齢上昇に危機感を感じながらも 若い世代にもこの会に参加を呼びかけ 技術の継承や安全性を確保し楽しく山を続けられる事を求めてきました 組織部が創設された当初から総会の議案書にはこの事が書かれています。

組織部の創設当初(13 回総会議案書で初めて組織部の名が出てきます)の西山 HC の平均年齢は単純に計算すると今から 20 年前です。現在、平均年齢は約 70 歳なので 今思うと若々しく打てば響く様な人たちで溢れていました。現在はそれぞれの体と相談しながら 思慮深く山を楽しんでおられる集団となっています

組織部の現在はいつごろからか集中登山・公開ハイク・クリーンハイクを精一杯取り組む形態となっています 総会で出された意見の中心は「会の在り方をどうするのか組織部で考えて」と言うことでした。この正解のない答えを見つける論議はここ数年行っていません 部員の皆さんにもこの「組織部で考えて！」の受け止めにかかなりの温度差が現在はあります。そうです平均年齢約 70 歳の面々がこれから知恵を絞ろうとしています。温度差を埋める助走時間が必要です

総会で種々意見を下さった方々に、この辺の所をご理解いただけるとありがたく思います。また会員の皆さんと 少しでも若いと思われている方々の意見を お聞きすることもあるかと思えます。その時は宜しくお願いします。

2020 年 1 月 14 日

『グッド・バイ』 太宰 治著 新潮文庫

鈴木洋一

太宰治が自殺する一ヶ月前に完成した自伝的小説「人間失格」が彼の最後の作品と思われがちだが、この「グッド・バイ」は自殺直前で書かれていて未完に終わった正真正銘の遺作作品。

女性におぼれ、薬におぼれ、自殺を繰り返す退廃的生活を送っていた太宰治の作品とは思えないコメディータッチの作品。喜劇的作品を書いている途中で自殺するとは凡人には理解できない。だからこそ文豪なのだろう。

雑誌編集者の田島周二は闇営業で財を成し、愛人も 10 人ほどいる。しかし田島は、田舎に置いてきている妻や子呼び寄せ、まっとうな暮らしを取り戻そうと考えていた。馴染みの古老の文豪から「“とびっきりの美人”を連れて愛人に合わせれば関係も清算でき、まっとうな生活に戻れる」とアドバイスを受ける。

“とびっきりの美人”を見つけた田島周二は、愛人宅を回ることになる。しかしその“とびっきりの美人”は無芸大食剛腕であった。この“とびっきりの美人”に田島周二は翻弄されることになる。

映画 『グッド・バイ』 2020年2月14日公開予定

監督 成島 出

キャスト 大泉 洋 小池栄子 水川あさみ 橋本 愛
濱田 岳 松重 豊 木村多江

小林一三ニケラリーノ・サンドロビッチが太宰治作品をロマンチック恋愛狂騒劇「グッド・バイ」として、独自の視点で描きおろし演出・上演した。2015年第23回読売演劇大賞優秀作品賞を受賞し、演劇史上最高傑作と評価された。

映画「グッド・バイ」は文豪太宰治の未完の作品を、鬼才ケラリーノ・サンドロビッチが脚色し舞台上演した脚本をアカデミー賞受賞監督として知られる成島出が、演技派のキャストを集めコメディータッチに映画化し劇場公開される。

クラブインクラブ

2月 パッチワークのご案内

連絡窓口 田中義子 ☎075-922-4015
植村節子 ☎090-1716-8155

◎ 講師 瀬尾由紀子さん ☎075-955-7592

2月 11日 (第2火曜日)

2月 26日 (第4水曜日)

*時間 10:00～14:00

*場所 長岡京市民活動センター きりしま もみじ

おひな祭りに向けておひなさんを作ります。

どじょっこ・ふなっこ

オカリナのレッスン

No. 214

* 日 時 2020年2月15日 (第3月曜日)

* 場 所 バンビオ 4階 スタジオにて

* 時 間 9:00～11:30

* 講 師 島崎愛子先生

* 持ち物 オカリナ (自分のパートの管)

楽譜「見上げてごらん夜の星を」「銀河鉄道999」

◎ 1月は新しい楽譜をいただきました。「見上げてごらん～」はへ調からト調に。C管で2声!指使いが全く違う曲の様でした。後半は恒例の新年会に移り、先生からお言葉を頂いて、その後先月の「福島とつながるコンサート」の報告と感想を。そして今後の希望など出し合い和やかなひと時を楽しみました。

問合せ先 辻本絹代 ☎ 956-6967

西千恵子 ケイイ 080-6134-2342

募集にご応募いただき感謝です

中村好夫

「リーダー、サブ・リーダー、参加者大募集」を行った結果、多くのみなさんからご応募をいただきました。目標をもって、挑戦することが大切と云われています。応募されたみなさんと安全で楽しい山歩きをやり遂げたいと思います。

応募されたみなさんは、「月にトータル2000mの登り」「三点支持に2回以上参加する」「目標の山に行くための荷物を担ぐ」を実践しましょう。「中級教室」にも参加しましょう

また、参加者には1人1役を分担してもらいます。

なお、他に自ら計画したり、希望する例会等あれば、遠慮なくそちらへご参加ください。

参加者（訂正があればご連絡ください）と打ち合わせ日は、下記の通りです。

春の八ヶ岳（打合せ 1月24日（金）午後7時から西山事務所）

池澤晶子 和泉奈緒美 井上美智子 小原清志 島田江里子

中村好夫 林導 日野加代子 福田設子 山下美喜子 吉谷由美子

夏のテント甲斐駒・仙丈（打合せ2月14日（金）午後7時 事務所）

池澤晶子 井上美智子 小原清志 中村好夫 林導 日野加代子

福田設子 峯尾靖子 山下美喜子 山本恵俊 吉谷由美子

夏の常念縦走（打合せ 2月17日（月）午後7時 事務所）

操谷俊之 島田江里子 中村好夫 林導 日野加代子 福田設子

安井芳男 吉田京子 吉谷由美子

秋の南八ヶ岳（打合せ 2月21日（金）午後7時 事務所）

池澤晶子 和泉奈緒美 井上美智子 加藤ゆり 木下敦子

草場眞知子 操谷俊之 小原清志 島田江里子 谷口信子

中村好夫 林導 日野加代子 深田雅子 福田設子 峯尾靖子

山下美喜子 吉田京子 吉谷由美子

「夏山に向けての初級山登りセミナー」の案内

教育部

2020年も「夏山に向けての初級山登りセミナー」を実施します。
お知合いのみなさんにお誘いをしてください。

参加対象者

- ① 70歳以下で健康に山歩きができる方。(受講料3,000円)
- ② 会員で、「初級山登りセミナー」を受けておられない方。特に受講を希望される方。(受講料無料)

日程

座学 4月12日(日) 9時00分～17時00分 バンビオ

実技 5月10日(日) 愛宕山「歩き方・装備」

5月31日(日) 大文字山「読図」

6月21日(日) ポンポン山「長い距離を歩く」

7月19日(日) 予備日

終了山行 7月24～26日 北八ヶ岳～蓼科山

募集定員 受講生優先で、講師、スタッフ含め20名程度。

座学・実技のサポート・スタッフ募集中です。

第3回中級教室(リーダー養成講座)の案内

教育部

第3回「中級教室」を開催します。ステップアップめざし多数のみなさんの受講を期待します。今年は、読図に重点をおきます。テキストは、日本勤労者山岳連盟の「ハイキング セカンドステップ」です。

対象者 会員で受講を希望される方(過去に受講された方も歓迎です)

日程 毎月第3土曜日に実施します。座学は西山事務所です。

4月18日(土) 座学 「リーダーの役割」「装備」「山での対処法」

5月16日(土) 実技 天王山「歩き方」「装備」

6月20日(土) 座学 「読図の基礎知識」「スマホの活用」

7月18日(土) 実技 天王山「地図の読み方」「スマホの使い方」

9月19日(土) 実技 大文字山 同上

10月17日(土) 実技 瓢箪崩山 同上

11月21日(土) 実技 嵐山の嵐山 同上

12月19日(土) 実技 「山の歩き方を身につける」

1月16日(土) 実技 比良・蓬莱山「雪山歩行と装備」

2月20日(土) 実技 天王山 「アクシデント対処法」「ツェルト」

3月の「初級教室」のスタッフとして協力する。

特別山行のお知らせ

山行部

- 昨年よりバス代がアップとなりました。消費税アップでいろいろなものが上がったためだとのこと。

そのため、参加費は **26000 円に変更**となります。

- バスの空きの人数を追加募集します。

5/23(土) A : 大山寺～散策コース・らくらく 11 人
B : 三平山・ビスターリ 7 人

5/24(日) F : 象山＋ランチ、チーズフォンデュ・らくらく 3 人
G : 中蒜山・ビスターリ 7 人
H : 大山・一般 4 人
I : 蒜山三座縦走・健脚 4 人

◎申し込み

2/3(月) 17:00～

締め切りは 2/15

空きがなくなりますと、別コース変更をお願いすることとなります。

◎深田雅子まで。スマホがすぐ対応できますので

ライン、ラインのない人はショートメールか電話で
お願いします。 090-6144-3650

*会員になられて間もない人でも OK です。少ししか歩けない人もらくらくのコースなら大丈夫なのではないでしょうか？

昨年 10 月は台風で中止としました。5 月には台風は来ないと思いますが、必ず晴れる保証はありません。雨でも行きます。昨年に雨の場合のコースを考えていますので、それで行います

集中登山のお知らせ

組織部

さあ、集中登山です。

会員・会友全員対象の年間行事です。春の花が待っていますよ。

日にち 4月19日(日)

行き先 希望ヶ丘周辺

◎ 希望ヶ丘公園内ウォーキング、三上山、鏡山など5コース選定しました。

◎ 詳細は3月号に掲載します。

雪見山行・鎌倉山

京都労山女性委員会

スノーシュー又はワカン又はアイゼンを使って、尾根上をゆっくり歩きましょう。男性も歓迎です。

*日 時 2月9日(日) 集合8時 JR 湖西線売店あたり

(8時15分新快速敦賀行き乗車)

*持ち物、 コース、装備など詳しくは1月号機関紙掲載P65参照

◎ 申し込み締め切り 2月5日(火曜日)

◎ 申し込み先 山下美喜子 090-2100-4084

氏名 携帯電話番号 緊急連絡先 TEL と氏名

以上 よろしくお願ひします

原稿募集！

機関誌部

機関誌「にしやま」は3月号で400号となります。

そこで全会員からコーヒータイム程度でも結構ですので400号を迎えるに当たっての思いなどを機関誌部へお寄せください。

原稿締切 2/15, 担当 福井京子宛

PCアドレス keifuku@hera.eonet.ne.jp

携帯アドレス k.fsksmpkta@ezweb.ne.jp

ライン, 携帯電話 090-1134-5118 へ



表紙絵に寄せて

林 ただし

冬のP1080付近です

P1080に森山岳という名前があるのを、この雪景色の後で知りました。冬は草原に積雪している景色が記憶にある中で、立派な樹木も画像にとらえられていました。小生の好きな台地です。今回は白黒イラストに少し色を加えました。取り込んだイラストは青色系統色調が思ったより薄くでしたが、これをモノクロで印刷すると元の自然が変調するかと思うと景色に申し訳ない気がします

＜乙訓の地名を探る＞ Ⅱ

出口（でぐち）・友岡（ともおか）・竜光（りゅうこう）

中村好夫

出口（向日市物集女町） むかし、集落が形成されたり、城や大きな神社、寺院が建つと、そこを中心に「出入口」を示す地名が生まれた。物集女町南部にある「出口」は、物集の古くからの集落「中条」からの南の出口という事からつけられた。昭和の初めまで、この出口付近は民家もなく、竹藪であった。

友岡（長岡京市） 明治4年の廃藩置県まで「鞆（とも）岡」だった。平安中期の文献に「乙訓郡鞆岡郷」の記述があり、枕草子にも「鞆岡は笹の生いたるがをかしきなり」と。鞆は地形から来ているとの説もある。鞆岡廃寺からは、奈良、長岡京、平安初期の瓦が出土しており、古くから開かれた土地か。「友岡」の改称は不明。

竜光（大山崎町大山崎） 室町から桃山時代にかけて茶道・俳句の文化を伝える「妙喜庵」（国宝）の所在地。地名の由来ははっきりしない。近くの「蛇姫池」の大蛇が竜となり昇天した時、竜からの光がこの地まで届いたので「竜光」との説もあり。

編集後記

北井泰子

梅も桜も花芽が目につき馬酔木も緑の葉の先が茶色く花芽を持っています。編集をしながら知らない花の名（知らないもののほうが多いのですが）を見てはどんな花か？とか考えています。花の他にもソヨゴやアリドオシの赤い実、いろいろなキノコやドングリ、植物の他にも小鳥や小動物。時々視界がひろがって見える景色。遠くの山々。普段の生活では見過ごしてしまうものが目に留まります。山で見つけた感動を一言感想にお寄せください。



コーヒータイム (省略)

コーヒータイム続き（省略）

今月の行事予定

2020年2月

	日	曜日	行事予定		日	曜日	行事予定
2	1	土		2	21	金	立石橋～ポンポン山
	2	日	由良ヶ岳(2～3日)		22	土	インドア目俵
	3	月			23	日	教・読図・瓢箪崩山
	4	火	天王山トレーニング		24	月	乙訓散策28
	5	水	天王山 組織部会		25	火	天王山トレーニング 機関誌編集日
	6	木	天王山トレーニング 山行部会		26	水	パッチワーク
	7	金	街道シリーズ嵐山城		27	木	天王山トレーニング 機関誌印刷日
	8	土	教・雪山体験・寒風		28	金	教・雪山体験・権現山
	9	日	新入教室・山行計画会議		29	土	仁和寺88ヶ所 岩・神戸登山研 修所 連盟読図講習会
	10	月	吉田山	3	1	日	桂川クリーン大作戦 連盟総会
	11	火	比叡山参詣道② パッチワーク		2	月	天王山
	12	水	雪・比良 インドアやまびこ		3	火	天王山トレーニング
	13	木	天王山トレーニング 運営委員会		4	水	天王山 組織部会
	14	金	甲斐駒・仙丈打合せ		5	木	天王山トレーニング 山行部会 教・花山行ポンポン山★
	15	土	駅からウォーキング京都②★		6	金	
	16	日	伊吹山		7	土	駅からウォーキング大阪城★
	17	月	白馬(17～19日) 常念打合せ レク部会(バンビオ) オカリナ		8	日	比叡山参詣道3 高島トレール(8～9日)
	18	火	天王山トレーニング チロル説明会		9	月	
	19	水			10	火	天王山トレーニング インドアやまびこ
	20	木	原稿締切日		11	水	
	20	木	天王山トレーニング 教育部会		12	木	教・ペース登山・天王山 天王山トレーニング 運営委員会

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 2020年2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 中村好夫 長岡京市友岡2丁目11-12
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/