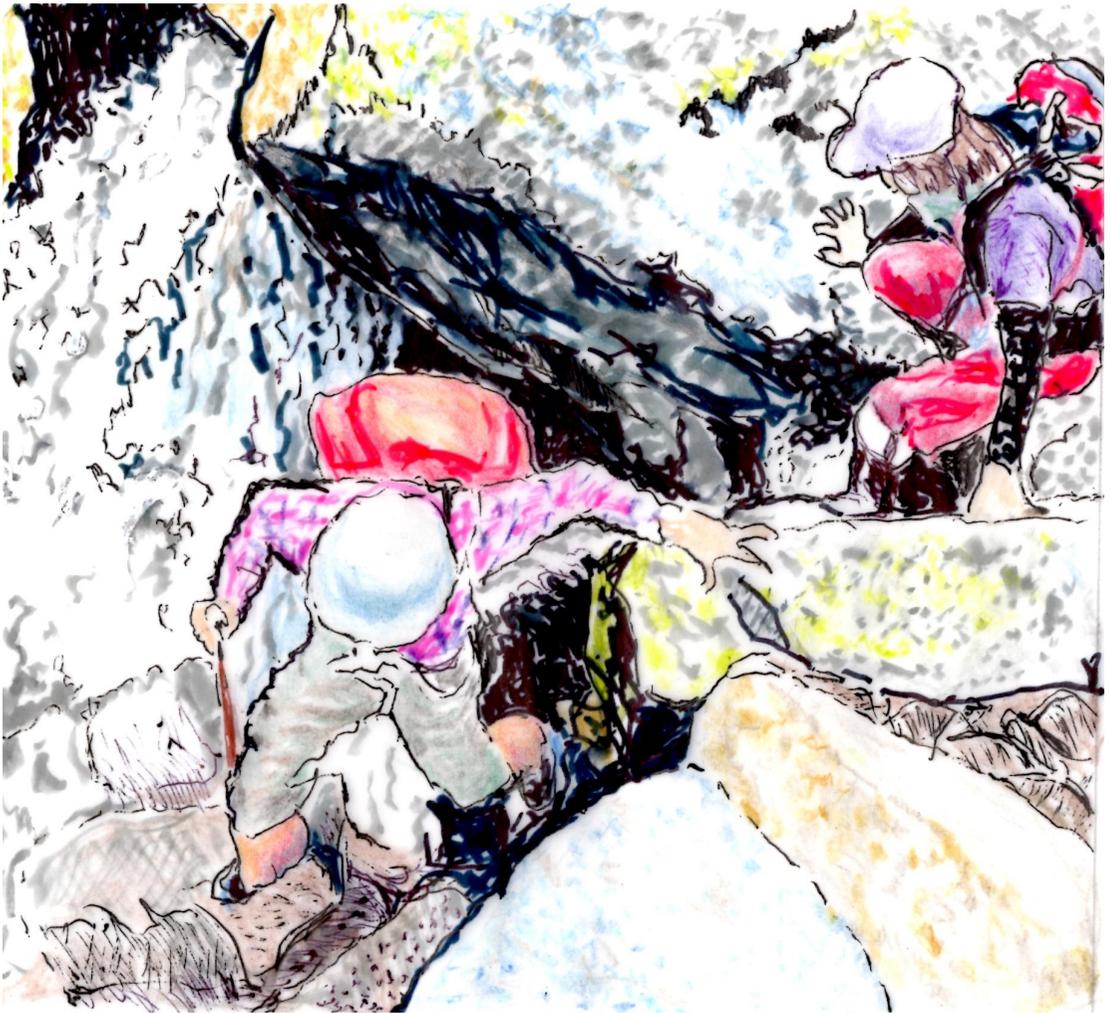


# にしやま

Nishiyama  
No.405

Aug.  
2020

8



(黒部源流から祖父平へ・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

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

## ランクの目安

2011年3月改訂

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

## 解散後報告先

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。



## 特別な夏

福田設子

新型コロナウイルス感染拡大により、日本はもとより世界中がひっくり返るほどの大変な事態となりました。西山HCでも、春の集中登山、特別山行、夏山登山も次々と中止せざるを得ない状況になり、いつもなら夏山に向かって湧いてくる気力も、コロナウイルスが相手では意気消沈も仕方のない事となりました。

そんな中でも、筋力低下を防ぐために天王山トレーニングを続けて、近場の山を歩こう!!と、中村会長が天王山の登山道をくまなく歩き、地図と詳細な説明を西山メールに配信してくださいました。もちろん、コロナの感染を防ぐための手立ても、実践に基づいてご指導いただきました。これで少し先が明るくなったように感じ、自分も天王山や西山を歩こうと前向きになりました。

歩いているとたくさんの方の西山HCの仲間に出会いました。マスクの向こうは笑顔 笑顔 皆さん歩けることの幸せを、新緑の中で深呼吸できる幸せを、仲間に久しぶりに会えた喜びを、短い言葉の中に込めて、また、それぞれの方向に向かいました。私達は、こよなく山を愛する仲間であり、西山の仲間である事を肌で感じて、元気付けられました。

さて、西山HC始まって以来の特別な夏を私達はどうか過ごしていけばいいのでしょうか。まだまだコロナは油断できません。

今月号に「コロナに向き合っただけの西山HCの活動について」と運営委員会から指針も出されています。こんな時だからこそ皆で知恵を出し合って、会としても個人でも力を貯めておきましょう。

コロナが終息して、安心して山行出来る日が来たら、また、北へ南へ自由自在に山を駆け巡りましょう。

# もくじ

---

コロナに向き合っの西山ハイキングクラブの活動について……………	3
例会案内……………	6
例会予告……………	20
山行報告……………	23
一言感想……………	30
運営委員会・専門部報告……………	31
リレー随想……………	39
投稿……………	40
みんなの掲示板……………	47
クラブインクラブ……………	51
乙訓の史跡を巡る・編集後記……………	52

## コロナに向き合っの西山ハイキングクラブの活動について

2020年7月

運営委員会

### はじめに

今年は、新型コロナウイルス（以下、コロナ）の感染拡大が広がり、「緊急事態宣言の発令」、「同解除」と事態は進み、現在はどうかコロナと向き合い西山ハイキングクラブの活動を進めるかという事が求められています。この間、山行例会を提案し実施をしていただいているリーダー、サブリーダーのみなさんに感謝いたします。また、自主的に山歩きを行い、体力の維持に努めてこられている会員さんに敬意を表します。さらには、様々な事情からステイホームを余儀なくされている会員さんの気持ちも大切にしていきたいです。

今回、西山ハイキングクラブ（以下、西山）のこの間の活動経過を踏まえ、総会時までの基本的な内容について、「指針」として示します。なお、「再度の緊急事態宣言の発令」や「都道府県間移動自粛」その他の事態が新たに生じた場合は、遵守することを基本とします。したがって、4月、5月、6月の運営委員会から示した「指針」については、現時点で終了します。

今回の「指針」は、おおむね西山の総会時期をめぐりに活動をすすめるためのものです。また、「指針」は、山行例会をコロナとどう向き合いながら取り組むのかを示したものであり、決して規制を図るためのものではありません。みなさんのご理解をお願いします。

### 1 山行例会について

- ① 山行例会については、コロナ問題の発生以前の西山の山行例会の基本に立ち返り実施します。規約に定められた会員の権利を尊重した山行例会とします。
- ② 山行例会の募集については、リーダーが山行の目的を踏まえ、人数の制限やトレーニングの実施などは従来通りです。ただ、コロナ問題により様々な制約を受けているもとの、多くの会員さんが例会に参加できるようにご配慮してください。
- ③ 公共交通機関の利用や休憩時・昼食時その他コロナ対策の基本的な事項を遵守してください。
- ④ 日頃の健康管理に努め、体調不良や家族に体調不良者がいる場合

などは、山行を自粛してください。

- ⑤ 下見山行、家族での山行は、届け出をしていただいた場合は、「労山基金」の対象とします。京都連盟主催の山行、及び労山の会をまたぐ山行についても、従来通り事前に届を会長、事務局長、山行部長に連絡いただいたものについては「労山基金」の対象とします。
- ⑥ 西山の総会までは、会員外の山行例会への参加はお断りください。

## 2 近郊の日帰り山行例会について

- ① 参加人数は、8名程度とし、リーダーが判断して参加人員が増やせる場合は、必要なサブリーダーの確保をしてください。人数が増える募集や実施をする場合は、事前に8名程度のグループ分けを行い、山行を実施してください。
- ② コロナ問題での社会的な制約があり、多人数での行動や大声での会話などには、厳しい目が向けられており、それらに配慮した行動を行いましょ。

## 3 宿泊を伴う山行例会について

- ① 宿泊を伴う山行例会については、目的地の地域及び宿泊先のコロナ対策を確認し、当該自治体や宿泊先の指示に従うこと。併せて、宿泊先に負担をかけないように、私たち自身のコロナ対策を行うこと。また、目的地への交通機関についても確認を事前に行うこと。
- ② 宿泊山行については、会員自身が山麓での宿泊による日帰り山行を経験し、続いて山小屋での宿泊山行へとステップアップを図るなど、経験を積み重ねること。
- ③ コースについては、コロナ対策のために荷物が増えるなどを考慮し、トラブルが発生した場合、エスケープルートの確保や山小屋が開設されているなど、基本的に自力で下山できるコース設定であること。難易度については、余裕を持った山歩きができるよう、体力・技術に見合ったものであること。
- ④ 山域については、密となる人気の山域は出来るだけ避けること。
- ⑤ 参加人員については、8名程度とし、多数の場合はグループ分けすること。そのための必要なサブリーダーなどを設定すること。
- ⑥ 参加者の人選にあたっては、経験の少ない最近の入会者がステップアップを図れるよう配慮すること。また、事前にトレーニング

山行を実施するなど、参加者との意思疎通や体力・技術、コロナ対策の準備等の共有が図れるようにすることが望ましいです。

- ⑦ 山行日程については、トラブルが発生しても対処できるように、できるだけ短期間の日程とすること。

### 3 会議等について

体調が悪い場合は、家族の体調が悪い方、また、本人・家族に基礎疾患があるなど不安を感じる方、その他事情のある方の出欠は、自己判断で行ってください。

- ① 運営委員会、専門部の会議、山行の打合せ等については、「三密」を避け、できるだけ短時間に終了するよう、配慮してください。
- ② 機関誌の印刷、編集、配布については、電子版を活用することも含め、印刷、製本、配布の負担をできるだけ軽減するように努力すること。「三密」を避けるため作業従事には機関誌部員に限定します。
- ③ クラブインクラブについては、各クラブ等で判断してください。

### 4 おわりに

- ① コロナ問題により、多くの制約を受けています。この時期のリーダーのみなさんには特に敬意を払うようお願いをします。
- ② 山行例会が制約を受けることから、十分に会員のみなさんの山歩きの要望に応えることがむづかしい状況です。会員のみなさん自身がステップアップを図れるよう、経験のある会員のみなさんの力も借り、積極的な役割（サブリーダーをするなど）を果たせるようにしてください。
- ③ 会員の選別化を図るような、グループ化は避けましょう。しかし、共通の目的・目標を達成するための山行とは、区別されるべきものです。
- ④ 下見山行を行うなど、新しい山域への挑戦を行いましょう。
- ⑤ 単独山行での事故が出ています。下見山行、家族山行の制度を活用してください。
- ⑥ コロナ問題での正しい知識を身につけ、「感染させない、感染しない」ことを基本に行動し、登山・ハイキングを楽しみましょう。免疫力を高めるためにも、登山・ハイキングを積極的行いましょう。

## 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7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。虫対策もお願いします。8月に限り、朝の出発時間を早めます。

### 日時・集合場所

**2020年8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00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10時30分までにお願いします。

**2020年8月6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00分までに。

（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10時30分までにお願いします。

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

木曜日は、桜の広場公園（38m）～天王山頂上（277m）

往復（早く来て、サントリー広場までの往復も可）

荷物の調整、歩く速さは各自にお任せします。

集合時に参加者名簿を作成。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

8月例会案内(ビスターリ)

雨天中止

## 真夏の天王山 (ミステリーコース)

真夏の天王山 ミステリーコースの第1回、第2回は終了しました。  
第3回、第4回は下記のとおりです。参加を希望される方は、CLまで  
メールで申し込みをお願い致します。

暑い時期になりました。いっぱい汗を流しながら元気に歩きましょう。  
どのコースをいくかは、当日のお楽しみに。

日 時 第3回 7月27日(月)受付日 7/19 8:00より

第4回 8月3日(月)受付日 7/26 8:00より

集 合 JR山崎駅 8時30分

コース 椎尾神社→ミステリーコースで天王山→桜公園

(12時30分解散予定)

持ち物 日帰り一般装備 行動食

地 図 西山トレッキングマップ等

CL 和泉奈緒美 090-7490-4183

concerto\_nagaokakyo@yahoo.co.jp

SL 村田君代 090-9703-7175

解散報告先 峯尾靖子さん

8月例会案内 (らくらく)

四季を楽しむ

## 天 王 山 〈夏〉 雨天中止

「夏の天王山」というのは、受験生にとって夏を制する合言葉のようです。我々は大汗かいて暑さに打ち勝ちましょう。また夏の天王山ではどんな自然と出会えるかも期待しています。下山後は頭にキーンとくるかき氷などで暑気払いしたいと思います。

なお、CL、SL を含め定員8名とします。申し込みは8月1日午前8時から CL 北までご連絡ください。

日 時 8月5日 (水) 午前9時～3時間前後

集合場所 阪急 西山天王山駅 東口

コース 西山天王山駅～小倉神社～柳谷分岐～天王山山頂～

酒解神社～十七烈士墓の周り道～旗立松南の道～桜の広場 解散

持ち物 日帰り一般装備 飲料水十分に 虫よけグッズ(弁当不要)

地 図 山と高原地図 「北摂・京都西山」

※下山後、密にならない場所でのランチを希望する方は事前にお知らせください。

CL 北 千恵子 (TEL・080-8720-9453)

SL 永本 芳江 (TEL・090-2595-1563)

解散後の連絡先 五十棲節子さん

## ポンポン山

いつも見える西山を歩きます。暑い時期なので、ゆっくりと歩きましょう。むつかしいコースは避けました。多くのみなさんが利用するコースです。

**日 時** 2020年8月8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** 長岡京市西代里山公園管理棟前 午前8時30分

**コース** 西代里山公園～立石橋～鉄橋～西山古道⑦～京青の森～釈迦岳～ポンポン山～釈迦岳～京青の森～立石橋～西代里山公園  
(解散)  
歩行時間約6時間30分程度

**持ち物** 日帰り一般装備 弁当 飲み物は2リットル程度  
地図 1/25000「京都西南部」 西山連峰トレッキングマップ

**参加申込** 定員8名程度です。申込は、8月4日（月）中にCLまで申し込みください。先着順です。多数の場合、グループに分けますので、遠慮なく申し込んでください。

**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 峯尾靖子さん

8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 天狗杉～芹生峠

天狗杉から芹生峠はふみ跡程度の道で地図読みとジオグラフィカの出番。コロナ禍第2波など情報次第で中止も考慮しますので、予約制です（定員8名ほど）。

日時： 2020年8月12日(水)

集合時間： 7時30分（京都バス7時50分発）

集合場所： 出町柳 京都バス広河原行き

コース： 出町柳7:50＝花脊峠バス停8:53～天狗杉～旧花脊峠～（芹生への林道）～南西尾根取りつき（林道分岐 P742）～林道終点～鉄塔尾根・P766～芹生峠～奥貴船橋～貴船バス停

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(大原)

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 7月23日8時以後 SLまで。先着順 CL、SL 含め8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： 吉谷 由美子さん（岡庭の代わり）

8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.79

## やまびこ くらぶ

日時： 8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、窓を開けて空気の流れを良くする。

C L 猪倉美佐子 (Tel 090-5361-3888)

S L 旭 真

解散後報告先 吉谷由美子さん

## 大文字山

毎年恒例の大文字山です。今年は、コロナ禍で大文字山の火床は5カ所で、護摩木の販売もないそうです。当日は、大文字保存会が「登山自粛」を呼びかけるかもしれません。「登山自粛」とされた場合は、中止とします。実施の場合は、護摩木は各自準備ください。また、密集を避けるために登りのコースを変更します。弁当不要です。暑気払いも実施しません。参加者が多い場合は、グループに分けます。事前申し込みを必ずお願いします。申し込みは、8月14日（木）中にCLまでお願いします。

**日 時** 2020年8月16日（土） 雨天中止  
怪しい時は、午前7時頃に中村まで連絡ください。

**集 合** 銀閣寺道・京都銀行向かい側（白川通今出川・浄土橋付近）  
午前8時30分集合

**コース** 銀閣寺道（76m）～哲学の道～法然院～大文字山火床（330m）～千人塚～銀閣寺（解散）

**持ち物** 日帰り一般装備（弁当不要）

**地 図** 1/25000「京都東北部」 山と高原地図「京都北山」

**C L** 中村 好夫 TEL/FAX 075-954-6558  
携帯 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

## ポンポン山

いつも見える西山を歩きます。暑い時期なので、ゆっくりと歩きましょう。むつかしいコースは避けました。多くのみなさんが利用するコースです。8月8日と同じコースです。

**日 時** 2020年8月22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** 長岡京市西代里山公園管理棟前 午前8時30分

**コース** 西代里山公園～立石橋～鉄橋～西山古道⑦～京青の森～釈迦岳～ポンポン山～釈迦岳～京青の森～立石橋～西代里山公園  
（解散）  
歩行時間約6時間30分程度

**持ち物** 日帰り一般装備 弁当 飲み物は2リットル程度  
地図 1/25000「京都西南部」 西山連峰トレッキングマップ

**参加申込** 定員8名程度です。申込は、8月18日（火）中にCLまで申し込みください。先着順です。多数の場合は、グループに分けます。遠慮なく申し込んでください。

**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 峯尾靖子さん



初歩から学び楽しむ  
目俵・インドアクライミング⑨

吹田市立目俵市民体育館は、人数制限や換気など一定の新型コロナウイルス感染対策をとっています。手洗い、手指消毒など、一人一人も対策をとりながらクライミングを楽しみましょう。

日 時 8月22日(土) 9:00~12:00 ※遅刻・早退OK

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 労山会員に限る。※一般参加は当面認めません

※必ず3日前までにCLへ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。譲りあい協力しあいましょう。

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。

**※公共交通機関利用の方は必ずマスクを着用。あれば手指消毒用のアルコールを持参してください。**

CL 馬場重明(090-1025-1843)

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

SL 上出克代(075-956-6811)

【解散後報告先 吉谷由美子さん】

## 芦生京大研究林、由良川源流散策(日帰り)

芦生山の家のご協力で京大芦生研究林内の由良川源流森林軌道を散策します。由良川源流は京都府内で残された最後の秘境です。

日程：8月26日(水)

行程：8：00JR 京都駅嵯峨野線ホーム前から2両目集合

8：10 発→9：02 園部駅(山の家送迎バスで)→京大研究林事務所前 山の家専任ガイド写真家広瀬さんの案内………森林軌道沿いに………灰野集落跡(山の家のお弁当で昼食)………芦生山の家・送迎バス→園部駅 16：16 発→16：52 京都駅着

CL:松宮 秀隆TEL090-2049-1943

SL:岡庭美恵子TEL080-5703-8641 鹿島和子TEL080-5343-3111

持ち物：機関誌表紙裏面の日帰り必携装備(昼食は山の家のお弁当)

地理院地図 1/25000「中」or 昭文社地図「京都北山」

**参加費用：ひとり 6,500 円**

内訳=送迎バス代2,000円(バスは29人乗り)

ガイド料及び大学寄付金、弁当代込みで4,500円

\*この料金は「芦生山の家」のご厚意によりかなり便宜を図って頂いています

\*コロナ禍により西山HCの指針で参加が事前申し込みとなります。

CL・SL 含め12名までの受け付けとします。従ってあと9名の受付です。なお、定員12名は、バス代が安くなること、2グループにて行動することでご了解を得たいと思います。

またコロナ対策として3密を避ける行動を遵守したいので交通機関利用中などはマスク着用と歩行中の間隔確保をお願いいたします。

恐縮ですが8月1日AM7:00より受け付けますので松宮までご連絡下さい。

【解散報告先：峯尾靖子さん】

## 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9月1日、8日、15日、29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9月3日、10日、17日、24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

9月例会案内（平日岩登り）

雨天中止

## 金毘羅

久し振りの外岩です。

ゆっくり Y 懸尾根を登り、Y 懸沢（下山道）を下ります。

日時 2020年9月3日(木)

集合 地下鉄国際会館駅 京都バス④乗り場  
⑩大原小出石行 8時48分発に乗車。  
(④番乗場は地下鉄1番出口を出た道路の向こう側です。)

持ち物 日帰り一般装備  
コロナ対策（マスク、消毒液）  
虫よけグッズ  
岩登り装備（ヘルメット、ハーネス、カラビナ、  
スリング、確保器他）

団体装備 ロープ、カラビナ、スリング等

参加される方は8月31日までにC.Lに申し込み下さい。  
(初めて参加される方は、事前にリーダーにご相談下さい。)

C.L 猪倉 美佐子(Tel 075-958-2400)

S.L 横山 共栄

解散後報告先 吉谷由美子さん

## 金毘羅・三点支持トレーニング

9月に南八ヶ岳・赤岳を計画しています。赤岳へはクサリ場・岩場があるため、「三点支持トレーニング」を行います。参加者はトレーニングなので、南八ヶ岳参加希望者限定です。今年は、コロナ禍の影響で「三点支持登降訓練」ができていません。感覚を取り戻して、南八ヶ岳に行きます。過去に「三点支持」に参加されていなくても、南八ヶ岳参加希望であれば、十分に練習できます。

**日 時** 2020年9月5日（土）雨天の場合は9月21日（祝）

**集 合** 地下鉄国際会館前京都バス大原方面行乗り場

午前8時40分集合

（京都バス小出石行8時52分発に乗車、21日も同様）

**コースなど** 国際会館前・京都バス（8：52発）⇒戸寺バス停（9：11着）～江文神社～Y懸尾根取りつき付近予定（三点支持トレーニング）～江文神社～戸寺バス停（解散）

**持ち物** 日帰り一般装備 弁当 安全環付きカラビナ 簡易ハーネス  
用テープシュリング ブルージック用シュリング ヘルメット  
ト（相談は、CLまでお願いします）

**C L** 中村好夫 090-2354-9750

**S L** 林導 日野加代子 吉谷由美子

解散後報告先 吉谷由美子さん

## 京都一周トレイル①稲荷山～蹴上

おなじみ京都一周トレイルです。昨年雨で行けなかった部分がありそのリベンジです。ただし、あまりコースが長いと秋からのスタートは日暮れが早くなり、暗くなります。短いコースをゆっくり、京都の自然や景色を楽しみながら歩きたいと思います。

**日 時** 2020年9月5日（土） （雨天中止）  
怪しい時は、前日中に西山メールでお知らせします。

**集 合** 午前9時 JR 稲荷駅前

**コース** 伏見稲荷～四辻～泉涌寺～清水山～東山山頂公園展望台  
～蹴上 歩行時間約4時間程度

**持ち物** 日帰り一般装備 弁当 飲み物  
地図 京都一周トレイル東山

**参加申込** 定員8名程度です。申込は、8月29日（土）中にSLまで申し込みください。先着順です。多数の場合、グループに分けますので、遠慮なく申し込んでください。

**C L** 島田 江里子 090-3703-5375

**S L** 北 千恵子 080-8720-9453

解散後報告先 峯尾靖子さん

## 北八ヶ岳 天狗岳

初秋の北八ヶ岳の自然に触れましょう！コロナ対策のもと  
山の生活を体験しましょう！

日時 2020年9月14日（月）～16日（水）予備日17日（木）

山城 北八ヶ岳天狗岳、ニュー、唐沢鉱泉周辺

日程

14日（月） 京都駅7時51分ひかり640号—名古屋駅8時42分着  
しなの5号9時発—塩尻10時53分着 中央本線高尾行11時03分発  
—茅野駅11時34分着 昼食、そば白樺（構内）そば更科（300m）  
など 唐沢鉱泉迎え13時西口—唐沢鉱泉着13時40分—八方台—唐  
沢鉱泉 泊 歩行時間 2,5時間

15日（火）唐沢鉱泉—西天狗岳—東天狗岳—天狗の奥庭—黒ユリヒュ  
ッター唐沢、渋の湯分岐—唐沢鉱泉 泊 歩行時間 7時間  
エスケープルート 天狗岳ピストン

16日（水）唐沢鉱泉—黒百合ヒュッター中山峠—ニュー（往復）  
エスケープルート 途中で引き返す 歩行時間7時間  
又は ゆっくりコース 枯尾の峰 歩行時間 2時間  
送りバス15時—茅野駅15時40分着 松本行16時16分発—塩尻  
16時41分着 しなの20号17時03分発—名古屋駅19時05分着  
ひかり653号19時19分発—京都駅20時12分着 解散

CL 山下美喜子 090-2100-4084

SL 片山富子 080-1415-7140

申し込み 8月1日 8時より 山下に メールでお願いします

CL, SLを除いて 6名受け付けます

※山岳医療救助機構の登山再開に向けた知識 登山実践編に基づき  
選びます。（京都労山7月号）

## 第三回中級教室の募集

教育部

第三回中級教室は、新型コロナウイルスの感染拡大のため、4月開講予定でしたが、感染拡大を避けるため、9月に延期することとしました。現在（6月時点）のところ、完全に収束する状況とは言えないため、「三密」となる座学については今回、実施しないこととします。また、実技についても、密接、密集を避けるため、各日程とも、少数のグループで行動し、各グループごとに学習します。したがって、参加希望者は当日、班（グループ）に分かれていただき、班長（チューター）からの解説とします。各班は、時間差出発、昼食場所、休憩場所では、相当の距離をあけてもらいます。何事も、未経験の事なので、不十分で行き届かないところもあるかと思いますが、教育部員力をあわせ実施しますので、ご理解ください。読図では、参加者にきめ細かく解説できるよう、教育部読図担当者（8名）が数回にわたり、下見を実施しています。

なお、参加者は、毎日の検温など体調管理に努め、風邪気味などの体調不良の場合は参加をご遠慮ください。

### 実技日程（予定）

- 9月19日（土）「山の歩き方とロープワーク」天王山
- 10月17日（土）「地形図の読み方、スマホの使い方」①天王山
- 11月21日（土）「地形図の読み方、スマホの使い方」②大文字山
- 12月19日（土）「地形図の読み方、スマホの使い方」③瓢箪崩山
- 1月16日（土）「地形図の読み方、スマホの使い方」④嵐山の嵐山
- 2月20日（土）「雪山での歩行技術と道具の使い方」会場は未定
- 3月 西山ハイキングクラブ初級教室に合わせて実施

何れも近郊の山ですが、コースは感染防止のため、できるだけ人が通らないところで、実施します。

参加希望者は、教育部副部長・能登（メール等で）まで再度お願いします。参加希望日についても、必ずご連絡ください。資料は準備します。

## 南八ヶ岳

コロナウイルスのため、本格的な山歩きができない状況です。山の麓に泊まり、日帰り登山をする計画です。三点支持が必要なため、健脚にしています。宿泊先のペンションは、定員を半分にして営業しており、10名が限度で貸し切りとなります。また、茅野駅から美濃戸口行のバスは現在運休中のため、バス運行がない場合は、タクシー利用となります。募集の対象は、①三点支持訓練（9月4日（土）予備日21日）に参加できる②入会5年（2014年11月以降）以内の方優先③この時期に泊まりの他の例会に参加されない方、とします。また、2グループに分け行動します。

**日時** 2020年9月25日（金）～27日（月）

**日程** 25日 京都駅⇒茅野駅、茅野駅⇒ペンション・サインポスト（泊）  
26日 宿泊先～美濃戸口～赤岳往復（時間切れの場合あり）  
サインポスト（泊）  
27日 26日が雨天の場合の予備日。

**持ち物** 日帰り一般装備、ヘルメット、その他（計画書の通り）

**費用** 交通費・宿泊費で38,000円程度

**参加申込** 定員CL, SLを含め10名。加入5年以内の方は、8月1日から、空きがあれば他の方は8月5日からとします。

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

**S L** 林導 日野加代子 吉谷由美子

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	天王山(小倉神社、桜の広場公園各コース)		
日時	2020年6月23、25日7月2日 (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>&lt;参加者&gt; 一度でも参加した者(受付、下山担当した者○)  和泉奈緒美 五十棲節子 井上美智子 上田和美 北千恵子(○) 北井泰子 北川真理 北村初恵 木下敦子(○) 草場克彦 草場眞知子(○) 桑原長治 小原清志 高田豊三 田中義子 永本芳江 中村好夫(○) 西尾久枝 能登恵美子 野村輝行(○) 則包公子 福増久美子 山下美喜子(○) 横山共栄 吉田京子 吉谷由美子  女性20名 男性6名 計26名  6月23日16名、25日11名、7月2日12名</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 梅雨に入って、集中豪雨が猛威を振るっています。7月は連日のように雨が続き、天王山トレーニングは中止しました。</li> <li>2 コロナによる影響で、みなさん適当な距離をとりながらの山歩きです。他のハイカーのみなさんも気を付けられているようです。</li> <li>3 酒解神社のアジサイも見ごろになっていました。しかし、雨で見に行くことができず残念でした。</li> <li>4 一昨年の台風による倒木整理もすすみました。作業されている方に聞くと、ツバキは残しているそうです。天王山の整備は、近年すすんでいます。燃料が薪からガス・電気にかわり里山の木々の様相が変化しているそうです。梅雨の合間にも、登山道を整備されている方にお会いします。感謝々々です。</li> <li>5 体力の衰えを何とかカバーするためにも、日常の山歩きが欠かせません。継続してご参加されること、大歓迎です。8月も今年は実施します。</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> 岩登り	 <b>山行報告</b> <span style="float: right;">西山HC</span>		
行き先	初歩から学び楽しむ <b>目俵・インドクライミング⑦</b>		
日 時	2020年6月27日(土)	天気	晴
C L	馬場重明	S L	横山共栄
≪参加者≫ 8人(男3、女5) ※敬称略 旭真、猪倉美佐子、上出克代、北川真理、馬場重明、古田博光、 峯尾靖子、横山共栄			
≪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)～9:15 開始～11:45 終了～11:50 解散～JR吹田・阪急相川へ			
≪リーダー報告≫ ◆コロナ禍で3か月ぶりの目俵クライミング。みなさん、登りやビレイ の感を取り戻すのに苦労していた。「コロナ太り」?で重くなったとい う人もいた。めずらしく、一般市民の方(吹田クライミングクラブの 会員)が2人来ていたので、譲り合い協力しあいながら楽しんだ。 ◆目俵体育館は、人数制限や換気、アルコール消毒薬の設置など、コロ ナ感染防止対策をとっていた。うれしかったのは、大きなクーラーが 設置されていたこと。今までは扇風機だったので、熱い空気をかきま ぜているだけだったが、冷風で快適。それでも天井近くの終了点まで 登ると暑い暑い。クーラーをよく見ると「レンタル」となっていたの で、感染対策の一環か。常設クーラーがほしい。 ◆インドクライミングでの感染リスクは、不特定多数が触れるホール ドとロープ。登ったあとは必ずアルコールで手指を消毒すること、飲 料摂取時でもできるだけ顔に触れず、手指消毒するよう求めた。 ◆ヒヤリハットなし。 <span style="float: right;">&lt;報告者:馬場重明&gt;</span>			

ジャンル らくらく	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	十方山～水無瀬の滝			
日 時	2020年7月1日(水)	天 気	晴れ	
リーダー	鈴木純子	サブリーダー	笠原智明	
<p>&lt;参加者&gt; 7名          笠原智明、木下敦子、北川真理、鈴木純子、田村佐多子、永田芳江          能登恵美子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;          小倉神社 9:30 出発 9:40 → 小倉神社と柳谷分岐(馬の背)          10:15 → 十方山 10:35 → 竹やぶで休息 → 水無瀬の滝 11:35          昼食 12:10 → 島本町セブンイレブンのコンビニで解散 12:30</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>。きっかり 9:30 には遅れそうで走ってきた人もあり全員集合。          。前日の暴風雨が嘘のような天候になり、曇りからすっかり快晴になる。噴水横の樹からモリアオガエルの卵がぶら下がっている。          。コロナで自粛が叫ばれる中、無症状の人が感染をさせやすいことを確認し、歩行し始める。永田さんがコクランを見つけ解説。          。十方山への道は西山の人たちだけの貸し切りだった上に涼風が渡り快適。頂上で先客1名に会う。          。全員ベテランでそれぞれが心配なく進めるレベルなので気楽に下る。竹藪が美しいと感嘆の声。藪で小休止。藪の間の道は前日の雨で笹の下、水でどぼどぼだった。          。滝は昨夜からの大雨で豊かな水量が長く伸びていて見ごたえがあった。          。コンビニで解散した後こんななものでは物足りない二人は再び大山崎あたりから登り始めた。          。サブリーダーの笠原さんは坊主頭を木にぶつけても笑い飛ばすおおらかさ、楽しい雰囲気を作る。ありがとうございました。          ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入 鈴木純子</p>				

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	ゆっくり比良 堂満岳		
日時	2020年7月3日(金)	天気	曇り/小雨
リーダー	山下美喜子	サブリーダー	加藤ゆり 安井昇太
<p>&lt;参加者&gt;          以西貞子 片山富子 加藤ゆり 木地弘恵 久保まさ子 安井昇太          山下美喜子 男性1名 女性6名 計 7名</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;          イン谷口バス停8:50-ノタノホリ9:37-東陵道一堂満岳12:00          昼食 出発12:20-金糞峠13:10-北比良峠13:56-ダケ道          カモシカ台15:03-大山口16:00-イン谷口トイレ辺り16:12 解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>☂ 梅雨の時期で天候を 何日も前から心配したが この日に実施でき、良かった。下りかけたらパラツときて、その後連続した小雨になり雨具をつけて歩く。頂上や峠から瞬時の雲間で琵琶湖を眺めることが出来たので、よかった。水分を1,5リットル以上持っていったが、涼しく歩くことが出来かなりの量残った。</p> <p>☂ 比較的新しい会員さんの参加があり、聞くと、1週間前から、緊張されていた方もいた。登るにつれ、ほぐれていったように思う。皆さん、急登を覚悟しておられ、気合を入れていた。その為、意外に楽しく登ることが出来、頂上に着いたお顔は、にこやかであった。</p> <p>☂ 下り道は、気持ち良い道であるが、長い道のりで疲れたと思うが、元気に一步一步慎重に歩かれた。カモシカ台に着いたときは「ついたー」の声が聞こえてきた。タクシーにトイレ辺りまで来ていただいたのでラッキーでした。 ☂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 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78回 やまびこ くらぶ		
日 時	7月 8日(水)	天 気	曇りのち雨
リーダー	猪倉 美佐子	サブリーダー	北川真理
<p>&lt;参加者&gt;  旭 真、北川真理、木地弘恵、馬場重明、横山共栄、猪倉美佐子  (乙訓山の会) 上口昇、平田政忠、矢野啓子  男性4名 女性5名 計9名</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  やまびこ 14:00~17:00</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;  ヒヤリハットはありません。  *コロナに追い打ちをかけるように各地で大雨が降り続いています。  電車の窓から見える桂川も濁流となり増水していました。これ以上  被害が出ないことを祈ります。  *今日は木地さんがクライミングデビューされました。ハーネスは受付で  500円でレンタルし、シューズは息子さんのものを履かれたがちょっと  大きすぎたかな。  メンバーの中では一番若いのでこれからが楽しみです。  「私達も最初は登れず腕がすぐに痛くなったよ。」と励ましたりアドバイス  したり、継続は力なり。これからも続けて下さい。  *今まで登れなかった箇所がクリア出来るとうれしい。ちょっとした足の  置き方でバランスが取れないままで届かなかったホールドに手が届く様  になったり、他の方の登りを見ている気が付く事もある。和気あいあい楽  しみながら登りましょう。コロナ対策忘れずに。</p> <p style="text-align: right;">記入者：猪倉美佐子</p>			

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	比叡山・黒谷道(比叡山参詣道⑦)		
日時	2020年7月12日(日)	天気	曇り時々小雨・晴れ
リーダー	中村好夫	サブリーダー	北川真理 林導 福田設子
<p>&lt;参加者&gt; 会員15名、(男性3名、女性12名)  五十棲節子 井上美智子 岸本貴美男 北千恵子 北川真理  草場眞知子 小嶋乃婦絵 田中義子 中村好夫 西尾久枝  能登恵美子 林導 日野加代子 福田設子 藤本真弓</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  地下鉄国際会館前京都バス停(8:52発)⇒登山口(9:11着、体操、9:25出発)～べんてつ観音(9:35)～黒谷青龍寺(11:00)～峰道(11:45)～釈迦堂横(12:10、昼食、12:40)～ロープウェイ比叡駅(14:05)～水飲み対陣碑(15:05)～修学院バス停(16:10)解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 梅雨の合間の曇りとの天気予報で、ラッキーと実施した。久しぶりの雨上がりのためか、トレイルランのグループ、観光客をはじめ西山ハイキングクラブのファミリーのみなさん、比叡山参詣道であった懐かしい岩倉の方、他会の労山会員など多くのみなさんにお会いした。</li> <li>2 降り続く大雨で、出発時に路肩が緩んでいることと、過去に倒れ掛かっていた倒木が倒れてくることなどに注意することを促した。</li> <li>3 予想通り、黒谷青龍寺付近でヒル騒動があった。観察するとすごく大きいナメクジクラスのものもいた。</li> <li>4 元三大師のうんちくの話をした。黒谷青龍寺では、黒谷は岡崎にもあるが、そのことに関連や会津藩のことなども話題になった。比叡山の歴史は深い。</li> <li>5 浄土院(伝教大師・最澄のお廟)では、沙羅の木に可憐な花をつけていた。また、スキー場跡にはシカが2頭ゆったりと草をはぐくんでいた。やはり鳥獣保護地だと感じた。</li> <li>6 赤山禅院への道を下る予定でしたが、道が崩れているとの情報もあり、雲母坂を下り、修学院に出た。</li> <li>7 しばらく雨が続いて、歩いてなかったため、体が重かった。また、参加希望者が多かったので、2グループに分けて行動した。</li> <li>8 歩き始めてすぐに体調不良者が出た。この時期なので、体調に不安がある場合は、参加を自粛するのが賢明なので、みなさん体調管理にとめてください。</li> </ol> <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	ぶらり西山 小塩山		
日時	2020年7月15日(水)	天気	小雨時々曇り時々晴
リーダー	鹿島和子	サブリーダー	岡庭美恵子 谷口信子
<p>&lt;参加者&gt; 15人 (男性1人 女性14人)</p> <p>以西貞子、岡庭美恵子、笠原智明、鹿島和子、片山富子、北千恵子、北村初恵、木地弘恵、木下敦子、谷口信子、夏原典子、西尾久枝、藤本真弓、山下美喜子、吉谷由美子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p>南春日町バス停～大原野神社駐車場(9:00集合)9:15出発～直登道～炭の谷11:15～N の谷11:20～小塩山11:35(昼食)12:20～天皇陵道～金蔵寺分岐13:00～正法寺14:00解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; ヒヤリハットなし</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 集合場所には、バス、車、自転車、バイク、徒歩(45分)等で参加されました。</li> <li>* 8名の予定でしたが、中村会長の8名×2グループに分けてとの事を参考にして、申込みされた方(12名)全員受付致しました。</li> <li>* 8人と7人で、30mほど開けて歩く。</li> <li>* 数日間雨が降り続いたので、滑りやすくなっているの、くれぐれも注意するようお願いしました。</li> <li>* 下山時、天皇陵道は滑りやすいので林道を歩きたいとの声がありましたが、アスファルト道は足に負担がかかるし、遠回りになるとの意見で案内通りに無事下山しました。晴れた日も乾いた砂とか落ち葉も滑る事もあり、下り坂は苦手です。</li> <li>* 小雨、止み、晴れ、また降り出しの繰り返しの1日だったが、皆様のお陰で楽しく歩けました。</li> <li>* 花は、ノカンゾウ、リョウブ、ナツフジ、スイレン、ねむの木の花など</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者:鹿島和子</p>			

## ゆっくり比良その2 堂満岳

7月3日(金) 木地弘恵

雨を心配しつつ曇り空の中、比良の駅に降り立った。視界に映るは雲がかかり幻想的な大きな緑の山々。コロナのため初級教室を途中で中断された私たち3人(姉妹+義妹)は無謀な挑戦なのではないか、迷惑をかけてしまうのではないか、内心不安でいっぱい。

山下 CL、加藤 SL、安井 SL、頼もしい片山さん達から「無理せずゆっくり登ったらいい」と励まされ登り始める。

石っぼい山道から始まり、段差も大きく涼しい中でも汗が染み出す。「ビューポイント」と教えてもらったところで霞む琵琶湖がチラッと見えて高いところまで登ってきた！と実感が湧いて嬉しい。

杉が多かった景色から明るい緑の広葉樹が多くなり、溪流沿いでは苔むした岩が美しく、登るにつれて変化する景色が楽しい。ノタノホリではモリアオガエルの泡状の卵がたくさんぶら下がっていて、想像していたのより白くなく、大きい。試練の頂上への急登も周りからのアドバイスを受け、無事頂上に着けた。天の神様も雨を降らさず待ってくれたようだ。頂上付近は石楠花がいっぱい。また花の季節に来たいなあ。

さて、登ったからには下りがある。下りが苦手な私たち。「焦らなくてもいいしねー。捻挫したらおぶってあげることができないしねー」朗らかな声かけを受け、慎重に一步一步、足を進めることができた。途中小雨が降ってきたが、小紫陽花の励ましと木が雨を遮ってくれたので楽しく歩けた。アクシデントもなく、リーダーの歩くスピード、ペース配分のおかげで無事下山することができた。とても楽しい山行でした。「初めて1000メートル超の山に登れた！」と姉妹、大変喜んでおりました。

皆さま、ナイスサポートありがとうございました。

余談:休憩中の雑談で驚いたこと。

西山のメンバーの中では若手と言われて嬉しく思う私ですが、皆さんの実年齢を聞くと驚愕！姿形が年齢に合っていない！びっくりするほど若々しい！マイナス10〜15歳くらいを思ってた。若さの秘訣は何？山の自然からエネルギーを吸っているのでしょうか？私も皆さんのように経験を重ねて年齢不詳の人になりたいと強く思った！

## 第 34 期 第 7 回運営委員会の報告

日 時：2020 年 7 月 9 日（木）午後 7:00 - 9:00

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、福井京子、横井重信、吉谷由美子（10 / 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) ハイキング委員会（峯尾、山下）

(b) 自然保護委員会（則座）

北陸新幹線の署名は、引き続き協力をお願いしたい。（→ 掲示板参照）

(c) 女性委員会（能登）

今年度の山登り講座中止。山行予定は下記の通り。

9 月 27 日：山科から雨社、10 月 25 日：半国山、

12 月 6 日：六甲菊水ルンゼ

(d) 教育遭対（馬場）

第 14 回初級登山学校は来年に延期。

(e) 救助隊

救助隊員、救助勉強会：9 月 13 日（日）雨天決行。大文字山の山科側国有林

救助隊員一斉メール発信。8 月上旬

(f) 事務局長会議（7/7 依田）

i. 京都労山交流会

11 月 7 日（土）－8 日（日）の予定で北部 5 労山が担当。

ii. 台風による登山道の倒木除去は、7 月から再開。

大文字山の倒木整備：7 月 19 日（日）、8 月 2 日（日）、9 月 13 日（日）

### 2. 協議事項

(a) 当面の山行について（経過も踏まえて）

i. 5 月号に「新型コロナウイルスに関連しての西山ハイキングクラ

ブの活動について」を掲載

- ii. 6月号に「新型コロナウイルスに関わって当面の山行例会について」を掲載
- iii. 7月号に「新型コロナウイルスの「緊急事態宣言」解除後の山行例会について」を掲載
- iv. 山岳四団体が「政府の緊急事態宣言全面解除を受けて山岳スポーツ愛好者の皆様へ」という声明を出した。(5月25日)
- v. 日本山岳医療機構の「登山再開に向けた知識(登山実践編)」、長野県観光部山岳高原観光課の「登山者への5つのお願い」も参考
- vi. これらの点を踏まえて、今後の例会案内や山行については、感染リスクを考慮した案内や山行にして、山域の拡大や宿泊山行への取り組みも進めていきたい。

今後の活動については、上記 i ~ iii の運営委員会からの「指針」は廃止して、本号に掲載した「コロナに向き合っの西山ハイキングクラブの活動について」を「指針」として参照してください。

(b) 第35回総会について

- i. 11月14日(土)にバンビオメインホールで例年通り開催する予定でしたが、コロナ対策上、会場の使用人数に制限があることも考慮して、全体で集まることは中止します。
- ii. 書面での審議にして、その方法などは別途お知らせします。
- iii. 次期運営委員について別途検討する場を設ける。

出席者：4役 + 各専門部長

日時・場所：7月23日(木)午後1時-3時。西山事務所2階

- (c) 事務所移転問題については、7月2日(木)に「長岡京市立多世代交流ふれあいセンター(長岡京こらさ)」が、事務所として使えるか、印刷ができるかなどについて現地調査をしました。(中村さん、能登さん)

(d) ココヘリ ID の登録

加入者は登録をお願いします。

### 3. 専門部の取り組み

(a) 山行部 別紙部会報告参照

(b) 教育部

4月16日、5月21日、6月18日の部会は中止  
次回の部会は7月16日（別紙部会報告を参照）

(c) レク部

6月15日（月）の部会は中止

1、秋の行事は中止

2、次回レク部会7月20日（月）14時～ 今後の活動について

(d) 機関誌部

少なくとも今期中は、機関誌作成作業は部員だけです。

(e) 組織部 別紙議事録を参照

### 4. 新入会員および退会者

(a) 7月末での退会者および8月1日付けでの入会者は無し

(b) 2020年8月1日付けでの会員状況

会員145名（家族会員11を含む。男性42、女性103）

平均年齢70.7歳。

会友21名（男性5、女性16）平均年齢77.0歳。

### 5. 連絡事項・その他

(a) コロナ感染対策のため、事務所使用の際は次の点にご協力をお願いします。

人数制限：2階は12名以内、1階は6名以内

入室前の手指の消毒

(b) 「労山基金」細則の改定

救援者費用の変更。ココヘリ加入者への対応

(c) UIAA（国際山岳連盟）の登山技術スタンダード「総合登山技術ハンドブック（夏季）」を発行。取り扱いは全国連盟。

2200円（+消費税）。購入したい人は旭さんまで。

(d) 次回運営委員会 8月13日（木）午後7:00-9:00 西山事務所2階

## 7月山行部会報告

日時：7月2日(木) 19:00～20:30

場所：事務所 2F

司会：吉谷由美子

報告：依田敏夫

出席者：岡庭美恵子 鹿島和子 久世谷登志子 小原清志 田村太二  
中村好夫 永本芳江 林ただし 馬場重明 吉谷由美子  
依田敏夫 (以上11名)

### 討議事項

#### 1.ヒヤリハット

なし

#### 2.例会について

- ・7月号に「新型コロナウイルスの緊急事態宣言解除後の山行例会について」が出されました。これについてはおおむね7月末までを想定したのですが、他府県への移動ができるようになったものの現時点でも収束方向は見えていません。  
感染リスクの低減を図りながら、例会を増やし、山域を拡大していくために、どうすればいいか意見を出し合った。  
部会として意見集約を図ることはせずフリートークという形で進めました。以下には主な意見を順不同に載せてあります。
- ・新しい山行の様式について、例会の在り方については、情勢をみながらしばらくは手探りの状態が続くかもしれない。
- ・多数の人数がまとまって行動するのは感染リスクが高くなるので、参加人数を制限することはやむを得ない。
- ・決まり切った参加者のみになるのを避けるために、参加者の募集については、会員歴で限定する案も出された。
- ・定員を大幅に超える参加希望があった場合は、グループ分けして時差をつけたり、距離をあけたりして行動することも考慮する。
- ・参加人数が限定されたなかで、SLが多いと他の会員が参加申し込みをしにくいという意見も出された。
- ・どの山行についても参加申し込みは遠慮なくしてもらえばいいが、リーダーはその山行に責任を持たなければならないので、必要な方に山行を安全に遂行するための役割をお願いしている点は理解してほしい。

### 3.運営委員会承認事項

下記の事項を運営委員会で承認してもらう。

変更：京都周辺の低山 9/7(月) 船岡山→宇治・仏徳山 CL中村

変更：ポンポン山 9/11(金) → 9/12(土) CL 馬場

同 10/9 (金) → 10/10 (土) CL 馬場

追加：街道シリーズウオーキング

9/11(金) 鳥羽作道、10/2 (金) 仏光寺界限 CL中村SL北

追加：京都周辺低山 10/5 (月) 瓜生山らくらく CL中村SL清水、  
田中、藤本

追加：ポンポン山 8/8 (土)、8/22 (土) 一般 CL中村SL未定

追加：乙訓散策ウオーキング CL中村 SL参加者から

9/12 (土) 久我②、10/25 (日) 大山崎の西国街道を歩く

追加：9/14 (月) ～ 9/16 (水) 天狗岳 一般 CL山下美喜子

追加：八ヶ岳赤岳他 健脚 9/25 (金) ～ 9/27 (日)

CL中村 SL日野、林導、吉谷

追加：9/26 (土) 一条寺山、雲母坂城跡 一般 CL安達 SL福田

中止：天トレ 8/11 (火)、8/13 (木) 盆のため、9/22 (火)

### 3.その他

#### ・家族、下見山行について

下見山行について、例会としたほうが良いような人数で行くのはどうかという意見があった。

多人数で下見に行くことが必要ならそれでもいいが、下見山行としては、一般的な適性人数 (CL、SL+必要な人) で取り組むほうが望ましい。

#### ・山行の雨天延期を案内に載せる場合には、当月の山行案内に延期する場合の具体的な日程を記載するほうがわかりやすい。

#### ・機関誌の編集日には山行を入れないということを明文化しておくほうがいいのでは。

### 次回部会

8/6(木) 19:00～

山行部からのお知らせ

久世谷登志子

◎中止になりました。

- 7/7 ビスターリ・希望ヶ丘 CLの都合により
- 6/30、7/7、7/9、7/14 らくらく・天王山トレ 雨予報のため
- 8/11・8/13 らくらく・天王山トレ お盆のため
- 9/22 らくらく 天王山トレ 祭日のため
- 7/6 らくらく・小倉山 雨予報のため
- 7/8 ビスターリ・唐櫃越え～京大桂キャンパス 雨予報のため
- 7/11 ウォーキング・乙訓散策 雨予報のため
- 7/13 ビスターリ・真夏の天王山 雨予報のため

◎変更になりました。

- 9/7 らくらく・京都周辺の低山 船岡山→仏徳寺
- 9/11 → 9/12 一般・ポンポン山
- 10/9 → 10/10 一般・ポンポン山

◎追加になりました。

- 9/11 ウォーキング・鳥羽作道 CL 中村好 SL 北
- 10/2 ウォーキング・仏光寺界限 CL 中村好 SL 北
- 10/5 らくらく・乙訓散策 久我② CL 中村好
- 10/25 らくらく・乙訓散策 大山崎西国街道 CL 中村好
- 9/25～27 健脚・八ヶ岳赤岳 CL 中村好 SL 日野・林導・吉谷
- 9/26 一般・一条寺山、雲母坂城跡 CL 安達正 SL 福田
- 9/14～17 一般・天狗岳 CL 山下美 SL 片山
- 9/5 (雨天の場合 9/21) 岩・金毘羅 八ヶ岳トレ  
CL 中村好 SL 日野・林導・吉谷

## 第4回教育部会の報告

【教育部長・馬場重明】

■7月16日(木)19:00~19:50、コロナ禍のため中止していた教育部会を4か月ぶりに再開し、短時間でしたが打ち合わせを行いました。部員19人中11人(安達正明、池澤晶子、和泉奈緒美、永柳辰夫、北千恵子、島田江里子、田村佐多子、中村好夫、西尾久枝、能登恵美子、馬場重明/敬称略)が出席。以下の点を検討・確認しました。

1、コロナ禍により第34期の教育部の諸計画は多くが中止となった。資料に基づいてその結果を確認した。◆新入教室は第1回(2/9)のみ開催。10人が参加。◆初級教室(3/14・15)は座学・実技とも実施。32人が参加した。◆一般市民を対象とした「初級山登りセミナー」は、4/12開講予定だったが、申し込まれたみなさんにお断りしすべて中止した。◆ペース登山は5回とも実施できた。参加者は59人、自主的に実施した会員は18人で、計77人となった。参加証は教育部員とくぼたかずみさんで作成。順次配布中。◆6回計画した三点支持登降実習はすべて中止。◆初歩の岩山歩きは2回実施し43人が参加した。◆雪山体験は3回中2回実施し33人が参加した。中止は積雪少のため。◆読図山行は2回中1回実施し参加18人。◆花山行は3回中1回実施、参加13人。

2、機関紙8月号に掲載予定の運営委員会呼びかけ「コロナに向き合っ  
ての西山HCの活動について」を中村会長が要約説明。これを指針に、初歩  
岩、夜間山行、読図山行、花山行など、各部員が積極的に山行計画を立案  
し、山行計画会議などに提案することを申し合わせた。◆9/13の新入教室  
③は会員対象者が1人で、一般市民募集もしないことから中止する。

3、第3回中級教室は日程を変更して実技のみ実施する。すでに下見山行  
などの準備に入っており担当者から進行状況について報告があった。機関  
誌8月号に募集要項を掲載する。申し込み窓口は能登副部長。

◆11月予定の来期の総会について、コロナ禍のもとで開催方法を見直す  
運営委員会の方針が紹介された。◆意見交換で、「来年の新入教室は宣伝  
なども含め新会員募集の機会にしたらどうか」「雨天順延とする例会で延  
期日が記載されていないものがあり改善が必要」などの意見が出された。

◎次回の部会は9月17日(木)19:00~、西山HC事務所 ※8月は休会

# 34期第7回組織部会議事録

2020.07.1

場所:事務所2F 19:00~

司会者 :操谷俊之 記録者 : 岸本貴美男

参加者:旭真 岡庭美恵子 加藤ゆり(欠席) 操谷俊之 岸本貴美男 則座美智子(欠席) 春豊子(欠席) 夏原典子(欠席) 松宮秀隆 山口幾世(欠席) 山下美喜子 吉田京子 横井重信

## 議題

1:西山ハイキングクラブ会員・会友対象のアンケート作り日程

1) 運営委員会に提案

7月9日の運営委員会に提案する。

2) 機関紙に掲載

9月号の機関誌に折り込みする。

3) 回収方法と締め切り日

メール・回収ボックス・郵送・運営委員に渡す。

締め切り日=9月15日

4) 集計方法

10月部会で実施

5) 集計結果公開日と方法

11月の総会

2.その他

次回部会 9月2日

司会: 岸本貴美男 記録:則座美智子

## ラジオ体操と老人会と

植村節子

外出自粛で、しばらく控えておりましたが、はや季節は文月7月。確実に季節は動いているんですね。

ステイホームのお陰で、ゆったり贅沢な時間を楽しむ事が出来た事は、ラッキーでした。

- ・朝のラジオ体操に行く。
- ・整骨院に膝の治療に行く。

が日課でした。

朝のラジオ体操は、家から自転車で25分のお宮さんです。老人会主催で、50～60代の男女20人程、集まります。厳かな早朝の空気の中で神社にお参りして、笑顔で挨拶かわします。

「1日の始まりここにあり」

青空を仰ぎながら、春は桜の木の下で大きく深呼吸して・・・

お正月は御神酒で新年を祝い、どんど焼きで焼き芋して楽しみました。

10分間、真面目に体操と向き合います。

日々の反省・活力を胸いっぱい感じつ・・・

あたりまえの日常のひとコマですが、この日常がありがたく身にしみてます。

老人会を導き引っ張って下さっている男性・女性リーダーの方はボランティア精神いっぱい、ご立派だなあ～と思っています。

「1日1膳、人の為に動き！」と教えられています。

老人会の方々が、打ち合わせ・企画を一生懸命にされている姿は、美しく素晴らしいな……。皆さん、輝いていて青春そのものです。人々が気軽に声かけ合って、安否確認(?)ができ、良い街角の光景を感じます。ラジオ体操に行く前の晩から嬉しくなって、生活の張り合いになってます。

サァー、今月から老人センターの茶道開催です。

私の膝は、お陰さまで正座が出来るようになった。万歳！

ラジオ体操に仲間入りさせて貰っている老人会は、右京老人会です。右京老人会の皆さま、いつもありがとうございます。

## 情けない、大失敗 ！

深田雅子

1人で出かけて、事故(ケガ)をしてしまいました。コロナの自粛中は天王山歩きをしていました。他府県への移動が可能となり7月に例会予定だったので久しぶりにJRに乗り、下見の希望ヶ丘に行きました。例会コースだけでなく、南にある天山が気になっていたのもそこにも行って事故です。

日時：6月23日(火)	9:50	天山登山口から5分入った所
晴れ		粘土質のぬかるみの登りで滑り転倒
	挫創	右額2cm、左脚むこうずね
		2層に縫合

粘土質のぬかるみを確認したのに、それほど滑ると考えず安易に足を出してしまいました。岩にぶつけて挫創したが、土にかくれていたのか岩があり危険であると、全くきづいてなかった。危険予知ができてなく、なんとも情けない限り。

自分で止血。大きめのガーゼを貼り、三角巾でしばって帰り、大山崎の医院で縫合してもらった。2cmは切れているのはわかったが、深さがあるのはわからなかった。むこうずねの傷はそれほどの傷にみえなかったが、切り口が悪かったようだ。CWX、ズボンはやぶれてなかった、額も直接でなく帽子のつばの上から切ったようです。

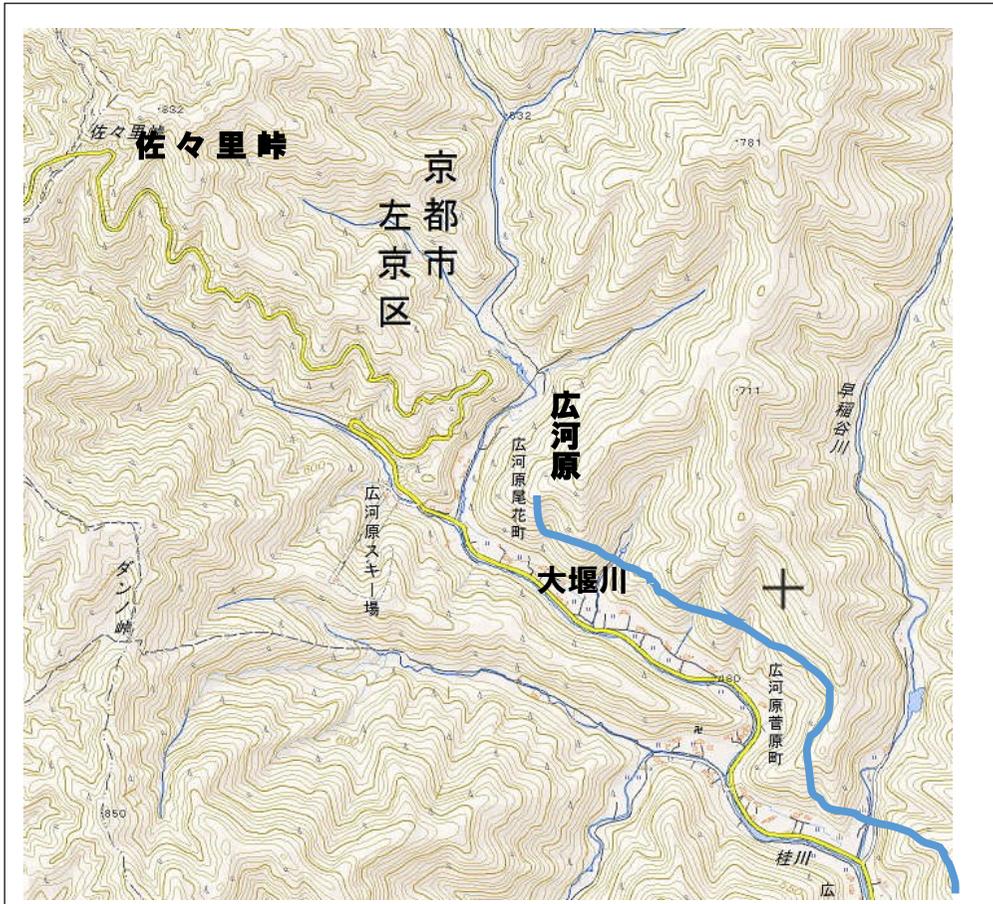
あとで考えると救急車でいくほどの怪我だったようだ。

帰ってきている、しゃべれてるから大丈夫とは思いますが、頭を打っているので頭痛や嘔吐があれば、すぐ救急車で病院にいらしてくださいと言われる。ポカリスウェットを飲むだけで翌日を迎える。異常なくほっとする。翌日、夕食を作っていると立ちくらみ、あわてて横になる。すると顔面が腫れてくる。腫れるとは言われていたがすごいものだった。4日目まではあまり動きたくなく通院以外は横になっていた。依頼して済生会病院でCTを取ってもらい頭には異常なかった。7日目と9日目、2回に分けて抜糸。むこうずねの奥の傷の治りが悪く20日以上かかる。

単独でいく時はケガをしないようにと危険に対し、十分気を付けてきたつもりだったが、落とし穴がありました。流血することがなく、大丈夫という安心感をもっていたのだと反省しました。

## その（二）母方の祖父は大堰川（桂川）の筏師！

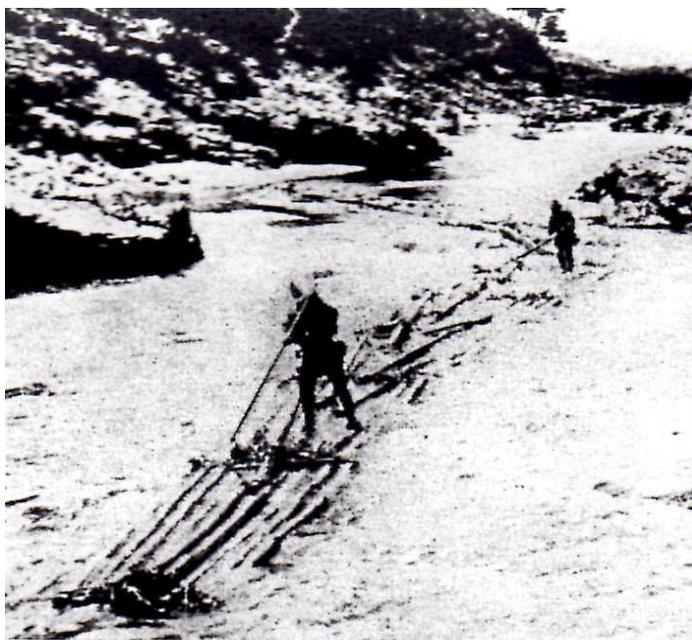
母は旧京都府北桑田郡黒田村大字広河原（現京都市左京区広河原尾花）に生まれた。桂川（大堰川）の最上流の集落で佐々里峠を越えれば由良川流域となる太平洋と日本海の分水嶺となる地であった。



母方の祖父はここで林業に関係する仕事を生業としていて時には筏を組んで大堰川を下って（広河原あたりでは大堰川と言い、周山あたりでは上桂川、亀岡あたりでは保津川、そして渡月橋の上手ではまた大堰川、渡月橋の下流からは桂川と呼ぶ）京都の千本三条迄材木を運んでいたという。祖父から直接筏流しの話は聞いたことはないが、

母の末弟の叔父から聞いた話では、千本三条で筏を降ろした後はいつも祇園で遊んで帰ったという。だが、私が疑問に感じたのは左の図でもわかるように広河原の川幅はそんなに広くなく、流量も少ない。こんな所でどうして筏流しが出来たのか？叔父曰く「昔は流域にはいっぱい剪定された木の枝が落ちていてそれを集めて先立ちの人たちがいくつもダムを造る。ビーバーのダム作りのようなもんや。そのダムのなかを筏が流れていき、ダムの際に来ると一気に木の枝のダムを崩して勢いよく次のダムの中へ流れていく。」と。おじいさんはえらいもんや！と私は感心しきりである。

### 京都府発行「京都府民のくらし百年」写真集より



保津川の筏　北桑の木材は筏で京都へ運ばれた

祖父たちの筏師によって北桑田の木材が京都に運ばれた終点が千本三条。

この辺りに材木商が多いのもなるほどと思うと同時に千本という地名も材木がいっぱい並んでいたからと言われていることにも納得である。

### 「3・1独立運動」を記念して（6）

2020年7月11日

竹部てらす

#### 日本国の植民地・朝鮮

##### （1）

「3・1独立運動」は国際的にも大きな影響をあたえた。インドの独立闘争・非暴力運動（4月）中国の5・4運動（5月）がそれである。また日本の支配者階級にも大打撃であり、軍隊・憲兵警官などを総動員した大弾圧によって鎮圧することができたが、多くの犠牲者をだすことになった。

##### （2）

「独立運動」にたいする日本における反応は如何なものであったのか。旧制中学1年の3学期、〈国史〉（当時の日本史の正式名称）の授業で「大正のはじめ朝鮮で〈万歳事件〉があった。独立をとねえる不逞朝鮮人の輩の暴動だ」と教師は教えた。それ以上の事は言わなかったと思うが〈万歳事件〉のことはまわりの大人たちも知っていた。

運動の発生は新聞で報道されたが、それは一部の朝鮮人によるたんなる騒擾事件としてとらえ、日本植民地支配にたいする、基本的根本的な問題として把握していなかった。

4月にはいと、支配者・日本政府は事態の深刻化に気づき、厳しい報道管制がしかれた。つまり、寺内、長谷川朝鮮総督の憲兵警察支配の失政改革に議論を集中し、植民地支配そのものを否定する議論は避けられるようになった。

政府は朝鮮支配の継続のため、第3代齋督に齋藤実海軍大将を任命し「文化政治」を標榜し「独立運動」の分断をはかることになる。

では国内の世論はどのようなものであったのか。

##### （3）

当時の世論を代表す第一人者である民本主義者、吉野作造の見解、意見を考えてみよう。さいわい、吉野は「3・1運動論」と題する長い文章をかいているので、それを分析してみる。ただし何分にも長文なため、ここでは要点のみになる。

吉野の政治問題に対する基本的姿勢はなにか、曰く「我が国民は、由来政治的問題に関する道徳的意識は甚だ鈍い」「余輩はこれまで道

議的立場から、内外各般の政治問題を評論してきた」「外の問題はともかく、朝鮮の如きは、国民がこれを鋭敏なる道徳的判断の鏡に照らすに非ずんば、とうてい解決の緒に就くものではない」「朝鮮の暴動は言うまでもなく昭和の大不祥事である。(略)一言にして言えば国民のどの部分にも<自己の反省>がない」。つまり国民の道徳的意識が必須であることを訴えている・

「かくて朝鮮人が我に反抗すると言うなら、併合の事実そのもの、同化政策そのものに就いて、更に深く考えるべき点は無いだろうか。いずれにしても、朝鮮全土に亘る朝鮮人の排日思想の瀰漫しておる事は疑いもなき事実である。」

#### (4)

##### 朝鮮統治の改革に関する最小限の要求

この文章は「3. 1運動論」に記載された改革論である。これは吉野を中心にした、学者たちの朝鮮改革論をまとめたものである。

「第一は朝鮮人に対する差別的待遇の撤廃を要求する」  
朝鮮人はいろいろの点で差別されているが、とくに教育制度における日本人との差別である。また朝鮮人学校の数が極端に少ないのみならず、程度が低い」。この項目の内容はおおよそ朝鮮の学校教育全般にわたり多くの具体例を紹介、現状分析をおこなっている。

「第二の問題としては、私はこの武人政治の撤廃を主張したい。朝鮮を統治する所のものが、軍人でなければならぬという理屈は無い」

「朝鮮の統治そのものは、文官の地位を認めていない。ほとんど凡て憲兵(司令官)たる警務総長を通じて軍人系統がやっている」

武人政治の数々の弊害例を列挙し、その廃止を求めている。

「第三に問題としたいのはいわゆる同化政策です。しかし朝鮮人に向かつて、その長い歴史を経て出来あがったところの、いっさいの伝統を忘れて、日本人になれという事は無理であることはいうまでもありません」ではどうするのか?「日本民族と朝鮮民族との東洋の平和に対する共同の高い使命の為に同化融合し提携協同すること」「将来において根本的に融合するとの途があるとすれば、この同化政策を棄てた時でなければならぬ」

極めて高次元の課題を提起しているが、以後の日本の朝鮮支配史を観ると<絵に描いた餅>である。

「第四に言論の自由を与えよという事を、私は最後に主張したい」

言論の自由は総督府統治時代から奪われていたが、「独立運動」報道管制にみられるように朝鮮のみならず、日本での報道までが、弾圧される有様であった。民本主義の旗印である吉野にとっては言論自由をも要求するのは当然のことであらう。

「運動論」は最後に〈新総督及び新政務総監を迎える〉の一節でおわっている。内容は斎藤総督の支配は「統治に一新紀元をかくするものとして歓迎する」もので、ここで紹介、論ずる必要はない。

結論的にいえば、朝鮮併合・植民地支配を是認した根本的な誤りを糊塗するもので、唱えるところの〈改革〉は日本支配のありかたについての〈反省〉である。吉野作造は決して朝鮮独立を唱えているのではない。  
(以下次号)

参考書 吉野作造「3. 1 運動論」は（東洋文庫。中国、朝鮮論）  
「日本の名著・吉野作造」（中央公論社）。  
「朝鮮についての事典」（平凡社）

\*\*\*\*\*

## 表紙絵に寄せて

林 ただし

こんなに雨風が続くと水の話から何となく遠ざかるものかと思うが、沢歩きでと限定すると次々に場面が思い浮かぶ。赤木沢、黒部源流の十字峡。いずれも疲れ果てた後の満足感があつた。今回の表紙絵は黒部五郎小舎から黒部源流に下る途中の一場面。沢の水は結構冷たいのでなるべく流れにはまり込まないようにして歩いた。さらに祖父沢を目指したかったんですがタイムアップとなり、折り返した。初めて沢靴を履いた人も沢下りを満喫してもらえたと思う。今、コロナ禍の上、土砂降りの梅雨となれば重たいイメージになりかねないが、コロナはウイズ・コロナでこなし、梅雨は沢歩きに思いを馳せればまた楽しである。

西山 HC が自己体力を知る一貫として続けている「ペース登山」の参加結果です。平成 8 年から記録が残っている西山 HC としては、自慢できる活動の一つとなっています。図 1: 昨年から三合目までの時間も控えていただきました。〈ここから終点までのペースと違いはなかったですか〉。図 2: 年齢と時間は関係ありそうですネ。「ペース登山は競争ではありません」自己の体力を知る手段として、参加者が増えることを期待しています。

※愛宕山ペース登山は標高差800m。登頂時間から登山の目安を求める。

例)  $800\text{m} \div \text{登頂時間 } 110 \text{ 分} \times 60 = 436\text{m}$  登山7メッツ。白馬～朝日縦走。

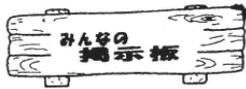
**図 1** 2020 ペース登山愛宕山・標高差約800m 三合目休憩所(約300m)の時間と登頂時間

三合目	83	91	95	99	103	107	111	115	119	123	127	139	151	総計
29				1										1
31		1												1
33				1				2						3
35						1			1					2
37					1	1	1	1		2	3			9
39													2	2
41												1		1
女性		1		2	1	2	1	3	1	2	3	1	2	19
29		1	1											2
31	1													1
33														
35														
37				1										1
39									1					1
41											1			1
43														
45											1			1
男性	1	1	1	1					1		2			7
総計	1	2	1	3	1	2	1	3	2	2	5	1	2	26

**図 2** 2020 ペース登山愛宕山・標高差約800m 年代別と登頂時間

年代	79	83	87	91	95	99	103	107	111	115	119	123	127	135	139	151	総計
50													1			1	2
55						1											1
60		1						1								1	3
65				1			1	3		3	1	1		1		1	12
70							2	1	2	3			1		1		10
75						2							2		1		5
女性		1		1		3	3	5	2	6	1	1	4	1	2	3	33
60				1													1
65		1	1	1	1								1				5
70	1	1			1	1	1			1							6
75						1									1		3
80											1						1
男性	1	2	1	2	2	2	1			1	2		1		1		16
総計	1	3	1	3	2	5	4	5	2	7	3	1	5	1	3	3	49

注) 登頂時間は4分刻み表示



## 『ペース登山参加証』お届けします

教育部 永柳辰夫

毎年、教育部企画として「ペース登山」を実施しています。今期も愛宕山49人、天王山28人の参加がありました。皆さんのペースはいかがでしたか。(ペース登山結果を本号「投稿」に載せたので、そちらも読んでください)  
【参加証の葉】を作りましたのでお届けします。(絵は久保田和美さんに依頼)  
来期も多くの参加があることを期待しています。

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

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

登降標高差   メッツ   経験・技術などを除く体力面の評価

500m以上 8メッツ台 載っているルートに登れる体力があります

420m以上 7メッツ台 一般的な登山ルート(技術的難易度 A~C の範囲)に登れる体力があります

330m以上 6メッツ台 易しい登山ルート(体力度 2.5 以下で、難易度 A・B の範囲)に登れる体力があります

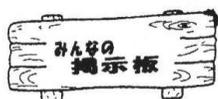
330m未満 6メッツ未満 山に登るには体力が不足してリスクが大きくなります。リスク回避の方法3の内容を参考に安全な登山をしてください。

※評価は、体重の10%程度の荷物で標準的なコースタイムで歩く場合

※リスク回避の方法3の内容とは

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

以上



2020年7月21日  
労山基金係 吉谷由美子  
事務局次長 永柳辰夫

## 『労山基金』来期分更新手続きのお知らせ

2020年9月～2021年8月まで  
の「労山基金」の更新事務手続きを行います。

期限までに変更の申込みがないときは、  
現行口数で更新します。

口数を増やす・口数を減らすなど変更がある場合は、  
基金係まで早めに連絡ください。

締め切りは8月15日までです

※代金の納入方法は別途お知らせします。

山行回数が減ってきた会員こそ増口して安全な  
山歩きをしましょう。

『コロナ禍で山行取止めが続いての脚力低下を心配しましょう』

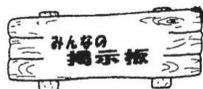
日本アルプスなど2000m級以上の山に参加される会員は、  
3口以上の加入を推奨しています。

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



◎夏山・海外に参加される会員は、新特別基金を3口以上に増してから  
出掛けましょう。あるいは9月以降に2000m級の山歩き、雪山(比  
良山なども)、海外の予定者は3口以上で更新しましょう。

\*西山HC 「労山基金」給付申請件数(永柳の手元資料より)  
2007年4件    2008年から2010年はなし    2011・12年各1件  
2013年2件    2014・15年各1件    2016年3件    2017年2件  
2018年なし    2019年3件    2020年(現時点)なし



## ココヘリ加入者のIDを西山ハイキングクラブへの登録について

運営委員会

近年、西山ハイキングクラブでは、ココヘリの会員になる方が増えています。ココヘリ加入者は、もしもの時に、迅速に救助活動が行われることは、すでに証明済みです。西山ハイキングクラブでも、ココヘリ加入者への対応を迅速・適格に行うためにIDの登録をお願いします。

### ココヘリの概要

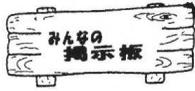
- 1 ココヘリは、発信機・ヒトココ（会員証を兼ねる子機、写真参照）の電波をヘリや親機を持った捜索隊が、速やかに発信機・ヒトココの電波をキャッチして捜索組織に連絡し、迅速な救助につなげるものです。
- 2 ヘリの出動は、1事案3回まで。以降は有料となります。
- 3 労山会員は、入会費用3,240円が免除され、年会費3,942円のみです。また、「労山基金」の捜索費用について、特別に優位な措置に改定されました。
- 4 ヘリ捜索で無料になるのは、ココヘリ会員のみです。ココヘリ会員でないものが、会員証・ヒトココを借りてヘリ捜索を依頼した場合は、ヘリの費用は有料となります。
- 5 ココヘリ会員特典として、携行品がアウトドア活動中に発生した事故（経年劣化を除く）についても、一定の補償があります。その他の特典内容もあります。
- 6 注意点は、山行時に発信機・ヒトココを携行していない、発信機の電源が入っていないなどです。残念な事例もあります。

### 近郊の山でも遭難・行方不明が発生しています。

ポンポン山で道迷いや行方不明になると、地元警察・消防、猟友会などのボランティアが1日約50名態勢で捜索に当たります。愛宕山でも行方不明者が近年発生し、今なお発見できない事案があります。安全登山・ハイキングのためには、ココヘリは有効なものです。

運営委員会では、有効にココヘリを活用するため、IDの登録をお願いすることにしました。また、宿泊山行の計画書にもココヘリIDの記載をお願いします。





京都労山・自然保護委員会より

則座美智子

「北陸新幹線の京都延伸にかかる要望書」の署名用紙がお手元に渡っていると思いますが、ちょうどコロナと時期がぶつかってしまいまだ周知・回収が進んでいない状態です。

ですが、コロナ禍の中でも計画は進められています、異議申し立ての声を伝えていかなければ京都北部の自然破壊に歯止めがかかりません。9月号で案内しますが、10月14日には2度めの学習会を計画しています、皆様のご協力をお願いします。

## 2020年 自然観察会

(清水正さんの”自然と遊ぼう”パート5)

### 金勝アルプス ー上桐生から落ヶ滝を経て鶏冠山

他の地域では見られないものが自生しています。  
マルバノキや、コムラサキ、イワショウブなど探しに行きましょう。キノコも楽しみです。

- 実施日** 9月5日(土)
- 案内** 清水正氏  
(NPO 自然観察指導員京都連絡会 代表理事)
- 集合** 10時 上桐生バス停  
参考：JR 京都駅発 9:00——草津駅着 9:20  
草津駅発(バス)9:30 ——上桐生着 10:00
- 解散** 上桐生バス停  
参考：上桐生発(バス)15:30——草津駅着 16:00  
草津駅発 16:21——JR 京都駅着 17:00 頃  
(JR 電車代片道 420 円、バス代片道 440 円)
- 定員** 20名 (会員に限る)
- 持物** 弁当 水筒 雨具  
\*あると便利なもの(双眼鏡、ルーペ、虫除け)
- 申込** 各会の自然保護委員か  
平尾(090-9861-6834、  
メール可、FAX0774-32-7365)まで
- 切** 8月17日(月)

## 8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

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

◎8月11日(火) 午後1時～3時

猪倉 池澤 鹿島 片山 木下 船木 持永 山下美 山川

◎8月26日(水) 午前10時～12時

上田 太田 北村 桐村 公森 土方 山下充 横山 和田

◎ 瀬尾先生 植村 田中は両日

\*\*\*\*\*

### どじょっこ・ふなっこ

#### オカリナのレッスン

No. 220

- \* 日 時 2020年8月17日(第3月曜日)
- \* 場 所 神足ふれあい町屋
- \* 時 間 9時30分～11時30分(会場は9時から使用可)
- \* 講 師 島崎愛子先生(出欠未定・後日連絡)
- \* 持ち物 オカリナ 5C+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」一応  
ご持参ください。自主練習になるかも知れません。  
「名月のつどい」の3曲の楽譜もご持参ください。  
「上を向いて歩こう」「狙い打ち」「7月に決めた曲」  
会場へはマスクをしてきてくださいね!



問合せ先 辻本絹代 携帯 090-1714-8118  
西千恵子 携帯 080-6134-2342

## ＜乙訓の史跡を巡る＞②

### 「乙訓古墳群」を巡る

中村好夫

今回から取り上げるのは「乙訓古墳群」です。「乙訓古墳群」は乙訓地域（大山崎町・長岡京市・向日市・京都市の一部）に所在する古墳時代（3世紀～7世紀）の首長の古墳です。一つの地域で首長の古墳が継続して築造された事例は、日本列島では稀なものです。これらの古墳の動向は「大和政権」の大王陵の動向と軌を一にしており、古墳時代の政治的動向を示す縮図ともいえます（長岡京市HPから）。古墳は、古墳時代の首長の墓です。弥生時代にも首長は一般人と違い大きな墓に葬られています。古墳時代には、弥生時代と比べものにならない程、巨大化し、この巨大化した墓を古墳と呼んでいます。弥生時代の首長の墓は、指導者として尊敬され、村人の意思で大きな墓に埋められました。古墳時代の首長は自分の支配力を維持するために大和政権と結びつき、権力で共同体を支配下に入れ、権力誇示のために人々を使って、巨大な墓を造ったようです。「乙訓古墳群」は、2016年2月13日に「国指定史跡 乙訓古墳群」に指定され、その保存活用が図られています。この古墳群を次号から順次見ていきます。



### 編集後記

中村好夫

梅雨前線が停滞し、日本中が集中豪雨に見舞われました。被害に遭われた方に心からお見舞いいたします。10年前の東日本大震災から一か月後、桜咲く石巻へ支援に行きました。現地の労山会員から当時の模様を生々しく聞かせていただきました。一番感動したのは、労山会員のたくましい活動で、避難所でのいち早いボランティア活動でした。現地の労山会員と合流し、被災した労山会員の家の泥出しや片付けなどの手伝いをしました。1日作業すると見違えるほどに片付きました。〇〇年に一度の豪雨が毎年日本列島を襲っています。地球温暖化による結果でしょうか。自然保護が一層大切と感じています。

コロナ禍が続く夏ですが、体調には十分気を付けながら、山歩きを楽しみましょう。

## 今月の行事予定

2020年8月

月	日	曜日	行事予定	月	日	曜日	行事予定
8	1	土			21	金	
	2	日			22	土	インドアクライミング目録 ポンポン山
	3	月	真夏の天王山		23	日	
	4	火	天王山トレーニング		24	月	
	5	水	天王山「夏」 天王山トレーニング		25	火	天王山トレーニング 機関誌編集・印刷
	6	木	山行部会		26	水	芦生京大研究林 パッチワーク
	7	金			27	木	天王山トレーニング
	8	土	ポンポン山		28	金	
	9	日			29	土	
	10	月			30	日	
	11	火	パッチワーク		31	月	
	12	水	北山・天狗杉 やまびこ	9	1	火	天王山トレーニング
	13	木	運営委員会		2	水	組織部会 岩・金毘羅
	14	金			3	木	天王山トレーニング 山行部会
	15	土			4	金	
	16	日	大文字山火床 レク部会(サボセン)		5	土	京都トレイル① 岩・金毘羅八ヶ岳トレーニング
	17	月	オカリナ		6	日	比叡山参詣道
	18	火	天王山トレーニング		7	月	宇治・仏徳山
	19	水			8	火	天王山トレーニング
	20	木	天王山トレーニング 教育部会 原稿締め切り日		9	水	やまびこ

- \* 9月号の原稿締切は8月20日厳守！
- \* 機関誌編集と印刷製本は、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り替えますので、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。
- \* 7月15日以後に決まった日程は、ここに反映されていません。
- \* 9月号の感想文は、北井泰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 2020年8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/](http://web.kyoto-inet.or.jp/people/adachi_m/)