



西山ハイキングクラブ

にしやま

Nishiyama No.445

2023

December

12



川中島古戦場 林 導

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 (5 mm) 10 ~ 20 m	救急薬品一式	ライターまたはマッチ	

ランクの目安

2011 年 3 月改訂

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

解散後報告先

2022 年 12 月改訂

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

** は天王山トレーニングのみ

※会員でない人が参加する場合は、事前にリーダーに連絡してください。

安全登山について

深田雅子

今年の夏、連日のように遭難、救助要請が流れていたのをご存じでしょうか？ 滑落と行動不能。今までになく行動不能が多かったように思います。自分の力量に見合った山行をお願いします！と呼びかけられていた。

山行に行つて<かなり疲れた><時間がかかりかかった><登りでかなり息苦しかった>、後<膝や腰に痛みがでた>などはなかったでしょうか？ 年齢で節目もあるのか私は今年、いろいろ気づくことができました。

怪我なく無事山行を終えることがもちろん大事ですが、どんな山歩きであったかを振り返つて検証することが次へのためにも必要ではと考えます。歳はどんどん取ります。自分の身体、力量に真摯に向き合うことが大事だと思います。行けたということが安全登山にはならない。行動不能は関係ないのではなく紙一重であるという意識も持たなければいけないと感じます。

全く感じない人は必要ないことです。私もついこの前まで感じることはありませんでした。

私のことですが、筋肉がなかなかつかない、ついたと思うとすぐ落ちる、バランスが悪くなった、山行2日後に膝下に痛みが出るなどあります。ベテランから筋肉がすぐ落ちるといふのも老化だと。たんぱく質をしっかりとっているか？大事だよとアドバイスをもらいました。太股の筋肉をつけるストレッチも続けないといけないと反省しているこの頃です。歳があがっても改善点がみつかれば努力すれば変化があると考え実行しようと思っています。

どんな山歩きだったかを自分で真摯に検証しましょう

安全登山のため自分の力量に見合う山行を楽しみましょう

自分が歩ける山を見つけましょう。いろんな情報は豊富です。出てくる計画を待っているのではなく、行ける山として行きたい山を探してみてください。



もくじ

例会案内	3
山行報告	31
感想文	74
運営委員会・専門部報告	91
リレー随想	101
投稿	102
クラブインクラブ	108
表紙写真に寄せて・編集後記	110

12月例会案内（らくらく）

雨天中止

ぐるぐる天王山

初冬の天王山はどんな姿でしょうか？

寒さに負けずにゆっくり歩きませんか。

一人では不安な方は是非一緒に歩きましょう。お待ちしております。

日時 2023年12月 1日（金）

集合場所 阪急西山天王山駅9時30分

（小倉神社合流可）

コース 阪急西山天王山駅～小倉神社～土御門御陵登山口
～柳谷小倉神社分岐～サントリー広場～
天王山頂上～柳谷小倉神社分岐～小倉神社（解散）
4時間くらい

※時間が長引けばカットする場所もあります。

持ち物 日帰り必携装備 弁当 飲み物

地図 山と高原地図「北摂 京都西山」

申し込み 11月26日（日）8時～CLまでお願いします。
（ライン SMS希望）

CL 吉田京子 Tel 090-5977-5313

SL 北千恵子 Tel 080-8720-9453

解散後報告先 五十棲節子さん

雨にも負けず！愛宕山・神護寺紅葉狩り

清滝から東海自然歩道を通り、幅 5m 程の川を徒渉して急登を登り、高雄山（428.4）へ。その後、紅葉で有名な神護寺に上から入ります。帰りは徒渉なしで東海自然歩道を辿って清滝に戻ります。前日雨などにより徒渉困難の場合、徒渉と高雄山は取りやめ、高雄パークウェイ付近を通り、観空寺へつながる道へ行ってみます。

日 時： 12 月 1 日（金） AM7：45 集合（7：59 バス乗車）

集合場所：阪急嵐山駅京都バス乗り場清滝行

コース

阪急嵐山～清滝～東海自然歩道～小泉橋～※高雄山～神護寺～東海自然歩道～金鈴橋（清滝）解散

増水時※以降のルートを変更：小泉橋～神護寺～観空寺～大覚寺（バス）～嵐山（歩行約 6 時間）

地図 山と高原地図：京都北山、または 1/2 万 5000：京都西北部

持ち物 日帰り一般装備、弁当、コロナ対策グッズ、拝観料 600 円（いるかも？）スパッツ

申込み 不要です。

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

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

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

S L 安達正明 Tel 090-9884-6186

福田設子 Tel 090-5901-9206

解散後報告先 岡庭美恵子さん

ゆっくり山歩き4

三上山 (近江富士)

円錐形の美しい姿で讃えられる三上山は「近江富士」として親しまれており、家族でハイキングを楽しむ方も多いです。今回は裏登山道から登り景色の良い山頂を楽しみましょう。下山は、北尾根縦走路から日陽山、不動山、妙光山磨崖仏を巡り野洲駅まで歩きます。

日時： 2023年 12月 2日 (土曜日) 雨天12月3日(日)

集合： JR 野洲駅 改札口 8時45分

長岡京(7:54発) → 野洲駅(8:39着)

コース： 野洲駅南口(9:00発) → <滋賀バス> → 山出前(9:07着)

— 裏登山登り口 — 打越(中間地点) — 山頂 — 日陽山
— 不動山 — 妙光山磨崖仏 — 稲荷神社 — 野洲駅

※実歩行 約4時間(総歩行 約6時間) 距離:約5km

持ち物： 日帰り一般装備 お弁当 地図

申し込み： 11月15日～26日まで

CL： 山下 美喜子 TEL： 090-2100-4084

SL： 野沢 昭二 TEL： 090-3868-9394

解散後報告先 鹿島和子さん

滝坂の道

奈良 柳生街道の前半、円成寺までの道です。古くから武芸者や物資を運ぶ人が利用した重要ルートだった。江戸時代にかかなりの部分が石畳に整備され、石畳が残されています。首切り地蔵、朝日観音などの石仏も見られます。

時間はそれほどかかりませんが石畳、でこぼこの道を登っていきます。

日時 2023年 12月2日（土） 雨天の場合 3日（日）

集合 近鉄京都 7:30 改札口

7:41 京都駅 橿原神宮前行き急行＝8:20 大和西大寺 8:23 準急
＝8:29 近鉄奈良駅 ④バス乗り場＝破石町バス停

バス停－首切り地蔵－峠の茶屋－円成寺－忍辱山バス停 4時間程度
地獄仏には立ち寄りません。

次は16:00代のバスなので、13:35のバスに乗車したいと思います。
紅葉がきれいな円成寺なので余裕があれば円成寺の見学したいと思います。

13:35 忍辱山バス停＝近鉄奈良 14:05 解散

奈良公園や東大寺、春日大社も近く帰りに寄ることができます。

持ち物：日帰り一般装備、お弁当、コロナ対策 マスク

CL 深田雅子 080-6144-3650

SL 北千恵子 080-8720-9453

解散後報告先 鹿島和子さん

大文字山北斜面⑨

今回は山城跡を巡ります。戦国期には、日本中で2万の城が村ごとにあったと言われ、京都にも50以上の城があったそうです。大文字山には大山出城、中尾城、如意ヶ嶽城が築城されました。その跡はいまでも曲輪、土塁、土橋、横堀などの遺構の形で目にすることができます。講師の中村好夫さんに教えて頂きます。学び、楽しみましょう。

日 時 2023年12月2日（土曜日）
雨天順延、順延日12月17日（日曜日）

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～⑱中尾城址尾根道～大山出城址～中尾城址～⑲中尾城址尾根道～⑨比叡見道～⑰中尾の滝尾根道～出合坂四辻～⑭出合坂尾根道～⑳六道の辻～北1～大文字山三角点・如意ヶ嶽城址～①～火床～黒色の道～⑦太閤岩坂道～太閤岩～①（解散） 行動時間：約5時間

持ち物 日帰り一般装備、地図、弁当

申込み 11月21日（火）から26日（日）CLまでライン、SMSなど
※順延となった場合、不参加の方は池澤まで必ずお知らせ下さい。
北斜面の地図、必要な方は池澤まで申し込んでください。
コンビニでコピー します 60円

特別講師 中村好夫さん
CL 池澤晶子 090-8383-5857
SL 木下裕子 日野加代子

解散後報告先 岡庭美恵子さん



初歩の雪山教室 第1回（座学）

☆いよいよ雪の季節。年明けからたくさんの雪山山行が計画されています。
春夏秋と違って白銀に覆われた山は何とも言えぬ素晴らしさがあります。
☆リスクの大きい雪山は、特別の装備や服装が必要です。「行ってみたいが何となく怖い」「私も行けるのか」とお考えのみなさん、どうしたら行けるのか、ごいっしょに学び、挑戦しませんか。今期も初歩の雪山教室（座学と実技）を開きますので、特に今まで未受講の会員はご参加ください。

日時 2023年12月3日（日） 9：30～12：30
会場 西山HC事務所2階
内容 「雪山を楽しむ」「雪山の服装と装備」「雪山の歩き方」※仮題
講師 安達正明、中村好夫、馬場重明等

- ★第2回（実技）は、1月21日（日）比良山（権現山～打見山）を予定しています（荒天の場合は28日）。機関誌1月号に詳細案内を掲載します。座学と実技、2回の参加が望ましいですが、1回だけでも歓迎です。
- ★座学に参加できないが実技に参加される方は資料をお渡ししますので、担当者まで申し出、独習してご参加ください。
- ★座学は参加できるが実技の日程が合わない方は、講師陣がCLを務めている新春愛宕登山（1/6、7、8）のどれかに参加され、アドバイスを受けてください。※新春の愛宕山は雪が積もっている時があります。

○11/19 現在の申し込み者は約10人です。新しく入会され、雪山（来春の新春愛宕登山含む）山行を検討しているみなさんは、積極的に受講してください。下記担当者のメール、携帯SMSなどで、座学（12/3）と実技（1/21）について申し込んでください（座学○実技×など）。

担当：馬場重明（TEL 090-1025-1843）

※メール sbaba4910@maia.eonet.ne.jp

【 終了後報告先：林ただしさん 】

山ごはん・天王山

山でパッと調理して温かいご飯が食べられたら素晴らしい！と思いませんか？キャンプや他の山行でもきっと役立つはず！いっしょに山ごはんを作って食べて研究しましょう！今回のメニューは、寒い季節には辛い物が最適！＝チゲ鍋です。

また、同時に山道具の体験もしましょう！泊り山行の時に御守り代わりに持っているツェルトを実際に立て、中に入ってビバーク体験しましょう！

日 時： 12月3日(日) **AM10:00 集合**

集合場所：小倉神社トイレ前

コース

小倉神社～～柳谷分岐～天王山山頂～小倉神社（歩行約4時間）

持ち物 日帰り一般装備、行動食、白ごはん、食器類（お椀でも可）、分担食糧（参加者で分担するので、メールで連絡します）お湯（500ccくらい）、お金（材料費割り勘分）、ツェルト（持っている人のみ）

申込み 12月1日（7時～17時）

CLにメール 6人募集

（*希望者多数の場合、先着順ではなく抽選とさせていただきます）

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

SL 石田諒子、木下裕子、草場眞知子

解散後報告先 鹿島和子さん

尺代のヤマモモ

天王山、十方山を越えて南西に延びているP.224の尾根を進み先端部に自生するヤマモモを訪ねます。尺代からも登れますが下部の竹林は私有地になっていて通れません。

このヤマモモは島本町の天然記念物になっていますが近年の台風や大雨で少し枝が折れたようです。訪れる人も少ないようで名板等は何もありません。

一部一般登山道ではなく、ブッシュの藪漕ぎ部分もあります。

日時： 12月3日（日）

集合 JR山崎駅 8時30分

コース JR山崎駅—椎尾神社—天王山—十方山—西側林道へ下る—P.224の南西尾根—末端—ヤマモモ—ピストン—（時間に余裕があれば浄土谷のヤマモモにも寄ります。）—十方山—天王山—大山崎山荘美術館前解散—阪急大山崎又はJR山崎駅へ（歩行時間約6時間）

持ち物 日帰り必携装備、弁当、マスク、除菌グッズ、

申込 12月2日（土）午前中までにC.L宛申込お願いします。

C L 猪倉美佐子（Tel 090-5361-3888）

S L 猪倉 清

解散後報告先 岡庭美恵子さん



12月例会案内（ウォーキング・古都まち歩き）

（雨天中止）

御土居巡り（その1）

豊臣秀吉が手掛けた京都改造の一つに「御土居（おどい）」があります。外敵の襲来に備え、河川の氾濫から街を守ることを目的として、1591年に総延長22.5kmの御土居を築きました。現在は大部分が消失し、北西部を中心に9ヵ所が残るのみです。国の史跡に指定されています。全行程を2回に分けて歩きます。今回はこの内、主に西側から北西部分、概ね10km、約4時間の歩きとなります。

日 時 2023年12月4日（月）

集 合 阪急西院駅西改札口 9時00分

コース：阪急西院駅～市五郎稻荷神社～北野天満宮境内～平野神社前～紫野～三条天皇陵～鏡石～鷹峯御土居公園～長坂口～玄塚下～玄塚下バス停（解散）⇒市バス6⇒四条大宮⇒JR京都駅
歩行距離約10km、所要時間約4時間00分

持ち物 弁当、お茶、雨具、履きなれたタウンシューズ

地 図 不要

参加申込 11月18日（土）朝8時からSL和泉に申し込み下さい。

C L 高垣真二 090-2611-8589

S L 和泉奈緒美 090-7490-4183

解散後報告先： 五十棲節子さん

12月例会案内（らくらく）

西山ハイキングクラブ
雨天中止

天王山トレーニング

近くの天王山で日々のトレーニングを継続して行いましょう
山行案内に行きたい山があっても、普段から足慣らししておかないと、
皆さんと一緒に歩くのに足並みが揃わず、しんどい思いをする事も、
何時でも行きたい山に行けるようにトレーニングを日課にしましょう。

日時 11月27日・12月4日 11日 18日 25日 の月曜日

集合場所 11月27日・12月11日 25日 桜の広場公園トイレ前
12月4日・12月18日 小倉神社トイレ前
参加者名簿に記名し下山後チェックを入れてください。

集合時間 午前9時～9時半

11月27日 12月25日 CL 吉田京子 090-5977-5313

12月4日 CL 能登恵美子 090-6960-1318

12月11日 CL 草場克彦 090-8484-5114

12月18日 CL 草場眞知子 080-3036-2011

* SLは参加者の方をお願いします

コース 小倉神社 ～柳谷分岐迄の往復 早く来て山頂往復可
下山は柳谷分岐から下山して下さい。

桜の広場公園 ～天王山頂上往復 早く来てサントリ ー広
場迄の往復可

午前11時までに下山して下さい

解散後報告先 小西弥生さん

高尾山・陣馬山

高尾山は、年間 300 万人が訪れる日本で一番登られている山で、植生も豊かです。登山者の多いメインルートをさけ稲荷山コースを登りたいと思います。陣馬山は、戦国時代に武田信玄が陣を張ったと伝えられています。どちらも天候が良ければ富士山が楽しめます。

日 程 2023 年 12 月 8 日（金）～9 日（土）

京都駅新幹線ホーム 6：45 集合

行 程

12 月 8 日（金）

新幹線ひかり 6：57 発→新横浜→JR 横浜線八王子行→八王子 JR 中央線大月行→高尾→京王高尾線高尾山口行→高尾山口 10：44 着
稲荷山登山口→稲荷山→高尾山→薬王院→高尾山口→高尾駅北口
→西東京バス陣馬高原下行→宮ノ下下車→おおりの家

歩行時間 5 時間

12 月 9 日（土）

おおりの家→バス宮ノ下 9：14→陣馬高原下下車
登山口→陣馬山→明王峠→大平小屋→大明神山→孫山→与瀬神社→
相模湖駅 14：07→八王子→新横浜→京都駅 18：12 着

歩行時間 5 時間

参加費用 10000 円（宿泊 2 食+富士見茶屋昼食）+交通費

参加者 池澤晶子 五十棲節子 片山富子 北千恵子 北村初恵
小嶋乃婦絵 島田江里子 谷口信子 永本芳江 山下美喜子
(以上 10 名)

C L 島田 江里子 090-3703-5375 shimadaeriko4@gmail.com

S L 永本 芳江 090-2595-1563

留守本部：鹿島 和子さん

教育部

ペース登山 【愛宕山 第1回目】

※参加は会員のみです

皆さん、いずれかの日程で参加して下さい

「過去の体力、過去のもの」いまの体力を知りましょう！！

新しい会員はペース登山を（必ず一度は）体験してください。

昨年 35 名の時間幅が 79 分から 172 分で平均 114 分でした。

遅れる・待たせるなどと気兼ねしないで参加しませんか

と言うことで今回から次のように参加者を募ります。

第1回目はこれまでの山歩き経験から

100分前後（±20）で歩ける皆さんです

日 時 2023年12月9日（土）
集 合 阪急嵐山駅前バス停：8時25分集合
8：31 発清滝行きバス乗車
現地集合：8時55分（金鈴橋渡った付近）
コ ー ス 現地集合場所より山頂本殿・階段下の休憩所まで
下山は月輪寺コースを予定します
リ ー ダ C L：和泉奈緒美 090-7490-4183
S L：福田設子 090-5901-9206

参加者の皆さんへお願い 事前に申込みをください（当日参加も可）

（1）降雨による実施判断は当日7時前までに問合せください。

雨具、防寒具は常時携帯すること。*天候により軽アイゼン

（2）山頂で待機の時、汗で身体の冷え防止に着替え忘れないように。

（3）休憩など調子を整えて“自分のペース”で登ってください。

（4）登頂時間は、各自の時計で報告してください。

3合目・5合目・水尾別れ 各東屋の通過タイムも控えてください

連絡事項

- ・次回12月20日（水）目安「120分（±20）」の皆さん
今後3/3、3/23を予定しています。
- ・自主的に実施した会員は、永柳まで連絡ください。

【解散後報告先 林ただしさん】

音羽山～牛尾山～高塚山～醍醐寺

日時：12月9日(土)

集合：**地下鉄四条駅 8:00**, JR利用は山科で京津線乗換で大谷駅集合。

行程：地下鉄四条駅 8:11→8:13 御池 8:18→8:37 京津線大谷駅 8:50

……(休憩2回)……11:00 音羽山 $\Delta 593.1m$ 11:10……12:00

牛尾観音(昼食) 12:30……12:40 桜の馬場……(休憩2回)……

14:00 高塚山 $\Delta 456m$ 14:10……(休憩2回)……15:40 醍醐寺 15:45

……16:00 地下鉄醍醐駅(解散)

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

S L：田中佳代子 TEL090-3928-8699

*参加申し込みは松宮まで。

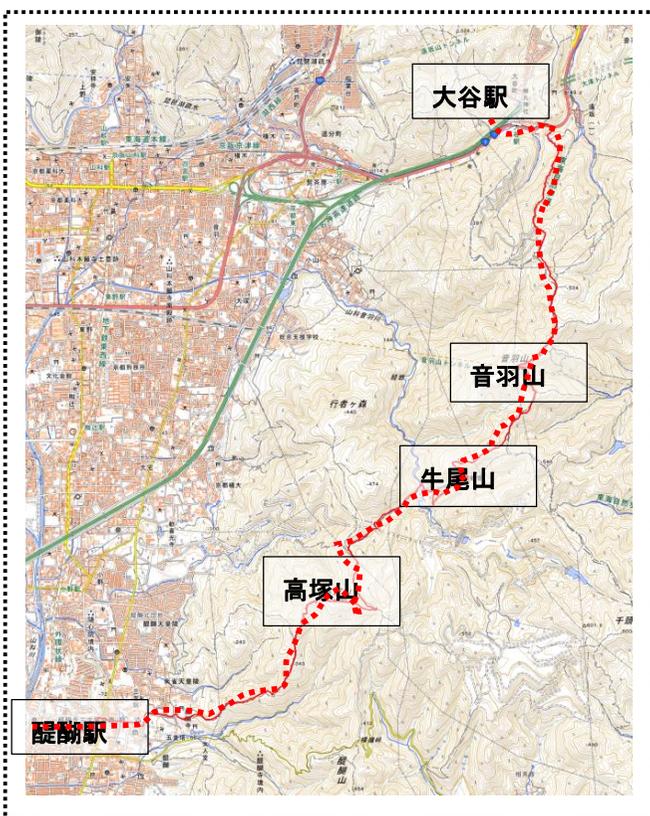
持物：日帰り装備。

地図：京都東南部

音羽山からの展望が
楽しみです。天気が
良ければ、琵琶湖の
遥か向こうに、白山
が望めるかも？
いったん牛尾観音へ
下って高塚山へ登り
返し、醍醐への下り
が少々きついな！

一般コースですが、
ゆっくり歩きます。

解散報告先 岡庭さん



雲取山

今回は設備の整っていない山の中でのテントです。場所選びから水の調達などテント生活を体験する、ということで京都北山の雲取山でキャンプします。翌日は荷物をデポして雲取山(911m)に登ります。テントは分担して持ってもらいます。個人テントでの参加も歓迎です。バス停からテント目的地まで1時間ほど登山します。

日時： 12月9日(土) AM9:45 集合

集合場所： 出町柳京都バス広河原行き乗り場

コース 9日

京都バス・出町柳 10:00 発 ⇒ 花脊高原前 11:13 着～寺山峠か1の谷でキャンプ(テント場は寺山峠か1の谷かを現地で見て決める。)

10日

テント場～2の谷～雲取山～雲取山北峰～尾根又は谷～寺山峠～テント場(テント撤収)～花脊高原前バス停—京都バス 14:59 発乗車

地図 山と高原地図：北山、1/2万5000：花脊、北山分水嶺地図

持ち物 日帰り必携装備、テント泊個人装備(シュラフ、あればシュラフカバー、マット) 防寒着、団体用水入れ、食器

食事： 個食(各自用意)

9日昼食—バス下車後少し歩いてから昼食。

夕食—テント場(お湯は沸かす) 共同食の汁物を作る。

10日朝食— " (お湯は沸かす)

山行中—行動食

昼食—テントに戻って遅めの昼食(ラーメン等、お湯は沸かす)

・費用：交通費(バス代) + ボンベ等団体装備費分担分+汁物材料費

参加者 太田敦子、小西弥生、小原清志、瀬古京子、野沢昭二

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

S L 猪倉 清(Tel 080-8460-3063)

猪倉美佐子(Tel 090-5361-3888)

次回テント：高島トレイル 1/27～28、廃村八丁 2/3～4

留守番本部 林ただしさん



西山HC・12月例会案内

(一般★★★★)

教育部「初歩の岩山歩き」

和気アルプス・神ノ上山

日にち 2023年12月10日(日)※雨天は12/17

集合 JR和気駅 午前10時10分 ※下記

◆岡山県の和気アルプスに登りましょう。低山ながら尾根上の景観はまさにアルプス。槍、穂高、涸沢などの山々が迎えてくれます。神ノ上山まで足を延ばし全山縦走を楽しみます。急坂、ザレ場など厳しい所もあります。

◆誘い合わせて同じ駅からの乗降がまとまれば、青春18キップを使って安く行くこともできます(往復約7000円が2410円)。申し込みの際にJRの乗降駅をお伝えください。CLが仲介しますが、まとまらない場合は各自で18キップを買うか、通常料金で行くか対応をお願いします。この場合は途中駅や和気駅で合流も可能です。

■**申し込みは12月1日(金)午後7時から予定人数到達まで。**CL・SLを除き15人程度を募集します。申し込みはCLの下記メール、携帯電話、SMSなどで申し込んでください。当日雨天等で中止の場合は一週間ずらし、12/17(日)に実施します。

【アクセス】※下記の経路を参考に。※高槻7:42発の新快速に乗車
[往] JR京都線・西明石行乗車=桂川7:21→向日町7:23→長岡京7:26→山崎7:30→島本7:32→7:36高槻着/7:42発→<新快速・播州赤穂行(京都発7:29)>→9:29相生9:32→<山陽本線・岡山行>→10:06和気着
[復] 和気駅15:42発で長岡京駅着18:19、16:12→18:52、16:44→19:22

【コース】 ※実歩行4時間30分(総行動時間約6時間)

和気駅～登山口～和気富士～観音山～前ノ峰～穂高山～涸沢峰～奥ノ峰～神ノ上山～白岩様～馬の背～山の学校～和気中～和気駅

【持ち物】 日帰り必携装備、防寒着、地図・25000図「和気」

CL：馬場重明 (TEL 090-1025-1843)

※メール sbaba4910@maia.eonet.ne.jp

SL：久保まさ子

【解散後報告先：林ただしさん】

山城歩き ② げんば おじょう 玄蕃尾城跡

玄蕃尾城は標高 460mの内中尾山山頂にあります。越前と近江を所有した柴田勝家が 1582 年に両国の国境(福井県敦賀市と滋賀県長浜市)に築いた城です。秀吉と戦った賤ヶ岳の戦いで柴田軍の本陣となりました。勝家敗北後は一度も再利用されなかった上に美しく整備されているため良好な状態で遺構が残っています。主郭迄約 2km・約 1 時間の山道を登ります。特別講師の中村さんに詳しく教えていただきましょう。寒さ対策をしてご参加ください。

※青春切符を利用して行きます。

日時: 2023年12月11日(月曜日) 雨天時は12月12日(火曜日)

集合: JR京都駅0番線 7時30分 又は 木ノ本駅9時

コース:

山崎 7:03 発→長岡京 7:07→7:19 京都 7:33(0番線発)→8:30 米

原 8:34(6番線発)→木ノ本 8:58 着

木ノ本駅からコミュニティーバス柳ヶ瀬線に乗る。9:13 発→柳

ヶ瀬バス停下車 9:36 着→登山口→玄蕃尾城→往路を戻る。→柳

ヶ瀬バス停 14:46 発→余呉駅 14:59 着 解散

※参考 余呉駅 15:11 発→京都 16:42 着

持ち物: 日帰り一般装備、防風・防寒対策持参

申込:12月1日から12月5日までにCL村田に申込してください。

(申込時に青春切符の有無と乗降駅を連絡ください。)

特別講師:中村好夫

CL:村田君代 090-9703-7175

SL:林 導 080-3767-0749 SL 和泉奈緒美 090-7490-4183

解散報告先:鹿島和子さん

光明寺裏トレニング

楽しみにしていた紅葉ですが、今年は色づく前に葉が枯れたようになり、とても残念です。今年2023年が過去12万5000年間で最も気温が高い年になりそうだとの発表がありました。このことと関係があるのでしょうか。

いつの間にか年の瀬を迎えてしまいましたが、心と体の若さを保つためにも、外へ出て元気に歩きましょう。

日 時 12月13日（水曜日）
 12月27日（水曜日）

時 間 午前 9：00～11：00まで

集合場所 光明寺駐車場

コース 光明寺から梅林（野山）まで

持ち物 日帰り一般装備 水分

CL 春 豊子
 (Tel 075-955-8503 または 070-6540-2365)

SL 古塩 幸子

解散後報告先 五十棲節子さん

第9回 ポンポン山トレーニング

西山の季節の変化を楽しみながら、ゆっくり、安全にトレーニングをしましょう！コースの基本は「西山ホテルの家」から「大展望台」へのピストンです。今回は大沢山の展望台に行きます。

1年の山歩きに感謝して 納山会をしましょう！1品持ち寄り闇汁会をしましょう！

日時 12月13日(水) 雨天 12月14日(木)

集合場所 西代里山公園の西山ホテルの家前 9時00分

コース

西山ホテルの家～鉄の橋～大沢峠～大展望台(大沢山)～大杉～大沢峠～西山ホテルの家 解散

歩行時間 6H

持ち物 日帰り一般装備・お椀・箸・闇汁用1品(野菜は火を通して) 主食 お湯 200cc

地図 西山連峰トレッキングマップなど

アクセス 阪急バス JR長岡京駅8:30・9系統2番乗り場
阪急長岡天神駅8:37 奥海印寺8:45
または 直接 西代里山公園へ

申し込み 1日から10名まで CL山下へ

CL 山下美喜子 TEL 090-2100-4084

SL 片山富子 080-1415-7140

解散後報告先 鹿島和子さん

12月例会案内（岩登り）

はじめてのインドクライミング No.119

やまびこ くらぶ



月1回、京都の北、原谷でクライミングを楽しんでいます。壁は4面あり、簡単なルートからむずかしいルートまでいろいろあります。

2階の広いスペースが貸切で使え、3時間のんびり登れます。メンバーがサポートしますので初めての方も一緒に登りましょう。

日時： 12月13日(水) 14時から17時

集合 原谷「やまびこくらぶ」
(阪急西院駅より市バス205系統に乗車、わら天神前下車
13時59分発 M1系統「原谷」行乗換、原谷農協前下車
徒歩3分(初めての方はリーダーにお問合せ下さい。))

参加費 会場費4,800円+暖房費を参加者で割ります。

参加者 会員(労山会員も)に限ります。
参加を希望される方は2日前までにC.Lにご連絡下さい。

持ち物

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

C.L 猪倉美佐子(Tel 090-5361-3888)

S.L 上出 克代

解散後報告先 小原清志さん



天下台山

日にち 2023年12月17日(日)

集合 JR相生駅 午前9時40分 ※下記

◆西播磨の天下台山は321mの低山ながら、頂上からは瀬戸内海も臨め眺望が抜群で、初日の出登山など地元ハイカーに愛されている山だそうです。駅から登山口まで30分ほど地道を歩きます。

◆誘い合わせて同じ駅からの乗降がまとまれば、青春18キップを使って安く行くこともできます(往復約5300円が2410円)。申し込みの際にJRの乗降駅をお伝えください。CLが仲介しますが、まとまらない場合は各自で18キップを買うか、通常料金で行くか対応をお願いします。この場合は途中駅や相生駅で合流も可能です。

■申し込みは2週間前の12月3日(日)午後7時から予定人数到達まで。

CL・SLを除き15人程度を募集します。申し込みはCLの下記メール、携帯電話、SMSなどで申し込んでください。この山行は玉突き日程になっています。12/10 和気アルプスが雨天等で中止の場合および12/17 当日が雨天等で中止の場合は、一週間ずらし12/24(日)に実施します。

【アクセス】※下記の経路を参考に。※高槻7:42発の新快速に乗車

JR 京都線・西明石行乗車＝桂川7:21→向日町7:23→長岡京7:26→山崎7:30→島本7:32→7:36 高槻着／7:42 発→<新快速・播州赤穂行(京都発7:29)>→9:29 相生着 ※9:40 までに改札口外に集合

【コース】 ※実歩行3時間(総行動時間約4時間30分)

相生駅～那波野墓地・北尾根登山口～とんび岩～えぼし岩～反射板・立見石～天下台山～(時間により頂上周辺周遊)～岩屋谷公園～那波野墓地・北尾根登山口～JR相生駅

【持ち物】 日帰り必携装備、防寒着、地図・25000 図「相生」

CL：馬場重明 (TEL 090-1025-1843)

※メール sbaba4910@maia.eonet.ne.jp

SL：参加者から

【解散後報告先：鹿島和子さん】

12月例会案内（一般）

雨天中止

Viva around 唐櫃越⑰

Viva around 唐櫃越シリーズ第17弾です。

今回は阪急桂駅西口バス停スタートです。

桂坂小学校バス停下車。野鳥遊園を通り唐櫃越東ベンチへ。

唐櫃越を進み、沓掛山（p 415）から林道出合へ下山。

みすぎ山（p 430）を経てJR馬堀駅へ向かいます。

日時： 2023年12月17日（日）

集合： 阪急桂駅 西口 市バス乗り場 8時45分
西6（8：52）又は 西5（9：04発）に乗車

コース： 阪急桂駅西口バス停→桂坂小学校バス停下車→野鳥遊園
→唐櫃越 馬の背（東ベンチ）→沓掛山（p 415）→
林道出合→みすぎ山（p 430）→宝泉寺→JR馬堀駅
解散15時00分頃

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

申し込み： 定員10名程度
12月10日 夜8時から 12月12日まで
CLにお願い致します。

CL 小西 弥生 090-2380-4687

SL 村田 君代 090-9703-7175

解散後報告先 岡庭美恵子さん

教育部

ペース登山 【愛宕山 第2回目】

※参加は会員のみです

皆さん、いずれかの日程で参加して下さい

「過去の体力、過去のもの」いまの体力を知りましょう！！

新しい会員はペース登山を（必ず一度は）体験してください。

昨年は79分から172分で平均114分でした。

遅れる・待たせるなどと気兼ねしないで参加しませんか

と言うことで今回から次のように参加者を募ります。

第2回目は山歩き経験から

120分前後（±20）で歩ける皆さんです

日 時 2023年12月20日（水）

集 合 阪急嵐山駅前バス停：7時50分集合

7：59発清滝行きバス乗車

現地集合：8時25分（金鈴橋渡った付近）

コ ー ス 現地集合場所より山頂本殿・階段下の休憩所まで

下山は大杉谷コースを予定します

リ ー ダ C L：永柳辰夫 551-0353 eiryu@cream.plala.or.jp

S L：瀬古京子 090-3033-4862

参加者の皆さんへお願い 事前に申込みをください（当日参加も可）

（1）降雨による実施判断は当日6時前までに問合せください。

雨具、防寒具は常時携帯すること。*天候により軽アイゼン

（2）山頂で待機の時、汗で身体の冷え防止に着替え忘れないように。

（3）休憩など調子を整えて“自分のペース”で登ってください。

（4）登頂時間は、各自の時計で報告してください。

3合目・5合目・水尾別れ 各東屋の通過タイムも控えてください

連絡事項

・今後3/3、3/23を予定しています。

・自主的に実施した会員は、永柳まで連絡ください。

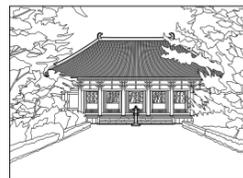
【解散後報告先 林ただしさん】

例会案内（一般）

雨天中止

大文字山科シリーズ②

（いにしへの安祥寺上寺跡を探索）



今回は、安祥寺上寺跡を訪ねます。そこからは、鏡山、聖山、神山を眺めることが出来ます。地図にない安祥寺上寺への道、何かワクワクしそうです。次回は、今回眺めた鏡山、聖山、神山を訪ねますよ。

日 時 : 12月20日(水) AM9:00 集合

集合場所: JR 山科駅改札口外側

コース : JR 山科駅---毘沙門堂---後山階陵---Bルート---経塚山(400)
---安祥寺上寺跡---Aルート分岐---大文字山頂(465.3) ---Aルート---
後山階陵---毘沙門堂--- JR 山科駅

歩行約5時間

地図 山と高原地図 京都北山

持ち物 日帰り一般装備、コロナ対策グッズ

受付: 12月5日 AM8時~10日 CLまで

10名 (CL, SL 含む) 程度

C L 旭 眞 Tel 090-4900-1598

Mail: makotoasahi@ab.cyberhome.ne.jp

S L 峯尾靖子、横山共栄

解散後報告先 岡庭美恵子さん

1 2月例会案内（ウォーキング）

（雨天中止）

西国街道を歩く（その③）

最近人気の「西国街道」を神戸三宮から京都東寺口まで、7回程度に分けて歩く第3回目です。「西国街道」は、秀吉の朝鮮出兵時に整備され、江戸時代には、重要な街道として幕府の道中奉行が管轄していました。一里ごとに一里塚が整備され、多くの名所が街道筋にはあります。最近は、「歴史街道」として道標を各自治体が整備しています。また、江戸時代の風情も残る街並みもあり、楽しみながら歩きます。

コースガイドは、「歴史街道推進協議会」の「西国街道」のパンフレットが便利です。パンフレットが必要な方は、同事務局（☎06-6223-7745）へ請求してください。

日 時 2023年12月22日（金）

集 合 阪急長岡天神梅田方面ホーム前から3両目付近
午前8時10分（8時15分発大阪梅田行準特急に乗車）

コース 阪急長岡天神（準特急梅田行8：15発）⇒十三神戸線乗換（8：46着、通勤特急新開地行8：50発）⇒西宮北口（9：01着）～豊乗寺～永福寺～辻の地藏～甲武橋～師直塚～和泉式部の墓～軍行橋～JR北伊丹駅（解散）

歩行距離約10km 所要時間約3時間00分

参考・帰路 JR北伊丹（宝塚方面行・一駅）⇒JR川西池田（徒歩約7分）～阪急川西能勢口（十三方面）⇒阪急十三

持ち物 雨具、履きなれたタウンシューズ、

申込み 申し込み不要。当日、集合場所に集合時間に来てください。

C L 中村好夫 075-954-6558
090-2354-9750

S L 古田博光

解散後報告先 五十棲節子さん



<初歩から学び楽しむ>

目俵・インドアクライミング④⑤

日時 2023年12月23日(土) 9:00~12:00

会場 吹田市目俵市民体育館 ※はじめての方は案内します

(大阪府吹田市目俵町1-11 ☎06-6383-3017)

※JR吹田駅から徒歩約15分、阪急相川駅から徒歩約20分

◆吹田市・目俵市民体育館のクライミングウォールは約8mですが、トップロープ方式で上からのロープと身体を結んで確保しながら登るため、中高年者にはボルダリングより安全です。易しいルートもたくさんあるので、高齢者から子どもさんまで楽しんでいきます。初歩から学び楽しみましょう。今年の登り納め。それぞれの課題に挑戦し気持ちよく新年を迎えましょう。

◆申し込みは2週間前の12月9日(土)午後7時から。初心者大歓迎。

CLの下記メール・携帯・SMS等で申し込んでください。貸し切りではありませんので一般市民の方などもいっしょになる場合があります。

【参加費】 600円(吹田市民以外の体育館利用料金)

【参加者】 西山HC会員および労山会員

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

CL 馬場重明(090-1025-1843)

※メール sbaba4910@maia.eonet.ne.jp

SL 木地弘恵

[解散後報告先:小原清志さん]

坂越さこし 宝珠山に登り牡蠣を食す

以前1度この計画があったのを思い出して計画しました。
遠いので18切符を使いたいと思います。同じ駅の人と相談して
用意ください。

日時 2023年 12月26日（火） 雨、荒天の場合27日（水）

集合 JR高槻駅 新快速ホーム 真ん中付近 7:30
（ 姫路駅 ⑧ 9:06）
高槻駅の都合が悪い人は連絡ください。姫路駅でも可

アクセス JR高槻駅7:39 新快速=9:05 姫路駅 同じホーム⑧
9:09 播州赤穂行き=9:39 坂越駅

坂越駅—木戸門跡—宝珠山 181m—坪江山 246m—登山口
—しおさい市場 牡蠣料理を食べる 13:30～14:30—
木戸門跡—坂越駅 歩行 5時間程度

16:09 坂越駅=新快速 =18:01 高槻駅 予定
(15:40=16:08 16:10=17:31)

しおさい市場で牡蠣を食べる予定ですが、午後になるのでそれまで
に行動食なりを食べるように考えてください。予約はできませんの
で行ってからの注文となります。食事は個人負担です。

C L 深田雅子 080-6144-3650
S L 北千恵子

申し込み 12/12（火）8:00～ 10人程度
深田まで申し込みください。ライン、SMS希望。

持ち物 日帰り必携装備、マスク、行動食

解散後報告先 鹿島和子さん

1月例会案内（らくらく）

雨天中止

ぐるぐる天王山

2024年がスタートしました。今月は皆さんがよくトレーニングされている山道です。寒さに負けずゆっくり歩きませんか。

一人では不安な方は是非一緒に歩きましょう。お待ちしております。

日時	2024年 1月 5日（金）
集合場所	阪急西山天王山駅9時30分 (小倉神社合流可)
コース	阪急西山天王山駅～小倉神社～柳谷小倉神社分岐 ～十方山～展望所～天王山頂上～柳谷小倉神社分岐 ～小倉神社（解散） 4時間くらい ※時間が長引けばカットする場所もあります。
持ち物	日帰り必携装備 弁当 飲み物
地図	山と高原地図「北摂 京都西山」
申し込み	2023年月12月29日（金） 8時～CLまでお願いします。 (ライン SMS希望)
CL	吉田京子 Tel 090-5977-5313
SL	北千恵子 Tel 080-8720-9453
	解散後報告先 五十棲節子さん

1月例会（雪・スノーシュー）

上高地&乗鞍高原スノーシュー

2023年1月に行った乗鞍高原のスノーシューが好評だったので、再度実施することになりました。白銀に覆われた真冬の乗鞍岳の麓に広がる森や善五郎滝、三本滝の氷瀑を巡ったり、ちょっと離れた上高地まで足を延ばします。雪景色を眺めながらの乳白色の露天風呂温泉、地元食材を使った宿自慢の郷土料理にも期待。乗鞍スノーシュー初参加の方を優先します。地元ガイド付きなので安心してご参加ください。

●日程 Aグループ CL草場真知子 SL峯尾靖子

2024年1月29日（月）～1月31日（水）

Bグループ CL吉谷由美子 SL参加者から

2024年2月5日（月）～2月7日（水）

●行程 一日目（月）

京都駅7：33～名古屋8：25名古屋9：00～11：05松本

ガイドの車で乗鞍高原へ 12：30 宿到着

午後 善五郎滝までスノーシュー（泊）

二日目（火） 上高地スノーシュー（泊）

三日目（水） 乗鞍高原スノーシュー 夕方、ガイドの車で松本駅へ

松本駅17：52～京都20：51 解散

●参加費用 約56,000円円 スノーシューレンタル代 2,400円

（京都～松本往復（ジパング利用）・宿・ガイド料・送迎全て含む）

●申し込み 各グループCL、SL含め10名

12月5日（火）19時から

Aは草場まで (machiko93ba@nike.eonet.ne.jp)

Bは吉谷まで (y.yumi775@gmail.com)

CL 草場真知子 080-3036-2011

CL 吉谷由美子 090-3820-4577

SL 峯尾靖子 090-5669-5272

留守番本部未定

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	特別山行 常照皇寺周辺		
日 時	2023年10月21日(土)	天 気	晴れ時々曇り
リーダー	小西弥生	サブリーダー	深田雅子 五十棲節子
<p><参加者> 16名 五十棲節子 今村富久美 植村節子 永柳辰夫 永柳美恵 大西育子 岡庭美恵子 加藤ゆり 小西弥生 谷口信子 中村あさ子 則包公子 日野加代子 深田雅子 山口幾世 山口貴生</p>			
<p><コースタイム> JR 二条駅 10:05 →常照皇寺 10:23→裏山散策→ピーク(p426) 11:00～11:10→常照皇寺 バス→柏原 11:35→魚ヶ淵手前 昼休憩1 1:45～12:15→魚ヶ淵つり橋 12:40～13:00→ゼミナールハウス 13:30 解散</p>			
<p><リーダー報告> ☆特別山行 らくらく 常照皇寺周辺 コース ☆種々の桜で有名なお寺で、春には人手で賑わっているでしょうが、秋 というので境内はひっそりとして古刹としての趣がありました。 ☆常照皇寺裏山散策は1時間も掛からないということでしたが、昨日の雨も あり階段続きで滑りやすくゆっくり慎重に登り降りしたため、優に1時間 以上かかりました。 ☆参加者の2名が登るのが無理ということで、境内で待機されました。 ☆その後バスで移動、魚ヶ淵のつり橋へ。木製のつり橋は両サイドが所々 腐りかけていたので、慎重に真ん中を渡りました。 ☆ 常照皇寺も魚ヶ淵のつり橋も桜がキレイとのこと、春に再度訪れてみ たいです。 ☆ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:小西弥生</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	半国高山		
日 時	2023年10月21日(土)	天 気	晴れ一時小雨
リーダー	鹿島和子	サブリーダー	猪倉清、木下裕子・ 山田博子
<p><参加者> 17人 猪倉清、猪倉美佐子、池澤晶子、伊藤明代、鹿島和子、北千恵子、木下裕子、中村好夫、西尾久枝、林謙佐郎、福井京子、松野周治、松宮秀隆、山口礼子、山田博子、吉井秀文、依田敏夫</p>			
<p><コースタイム> JR 二条駅8:52ゼミナールハウスバス発＝小野郷口バス停 9:29体操9:41発～10:03供御飯峠10:17発～11:48半国高山(昼食)12:37発～14:11供御飯峠14:22発～14:46小野郷口バス停＝15:19ゼミナールハウス</p>			
<p><リーダー報告> *一人の方が荷物をバスに置いとけると思っておられました。 *同じ場所に戻るので、空家に置かせてもらった。Kさんに感謝です！！ *2班分けしました。ひんやりとして、山行日和です。途中風もあり、ヤッケ着ました。冬を感じました。 *急登あり、急下りあり、水平道あり、なかなかの山です。 *下見の時、2ヶ所道迷い。今回も1ヶ所、上り下り迷う。皆さんと読図をする。 *ヒル、スズメバチには遭遇しなかったが、ジョロウゲモが、大きな網を張っていた。 *見晴らしは無いが、静かな京北を満喫しました。 *予定より早めに下山出来たので、岩戸神社に寄ってみようとなったが小雨も降ってきて雨宿りしていたら、迎えのバスが来たのでなしになった。 *ヒヤリハットなし。</p>			
記入者:鹿島和子			

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	2023年・特別山行 井ノ口山		
日時	2023年10月21日(土)	天気	晴れ
リーダー	福田設子	サブリーダー	安達正明 木地弘恵 村田君代
<p><参加者> 16名 明田米生 安達正明 足立光子 池永景 太田敦子 上脇和子 木地弘恵 木下敦子 瀬古京子 永本芳江 野沢昭二 福田設子 水谷小百合 峯尾靖子 村田君代 山下美喜子</p>			
<p><コースタイム> 二条駅7:30＝原地中の町(鍋谷橋)・挨拶・体操9:15 スタート 鍋谷峠 10:10－林道分岐 11:10－巨木への分岐 12:05(昼食)12:35 井ノ口山 12:45－芦生杉群生地 13:00(周回)13:15 スタート登山道合流 13:30－バス乗車 15:00</p>			
<p><リーダー報告></p> <p>☆ お天気が良くて先ずは安心、特別山行が実現できて山行部のみなさんに感謝してマイクロバスに乗り込みました。</p> <p>☆ 16名を2班に分けたので、村田さんにサブリーダーをお願いしました。</p> <p>☆ 今日の注意点4つ(熊 蝮 蜂 ヒル)の危険があるので足元に注意して何か気づいたときは直ぐに知らせることを申し合わせた。</p> <p>☆ 林道には倒木もあり、適度にアスレチック気分を味わいながら谷を詰めていく。蝮は冬眠に入ったのか遭遇せずよかったです。</p> <p>☆ 草に覆われた山道を探して歩を進めていると ヒル!!ヒル!! の声。鍋谷峠まで出て、靴の中まで点検(以前より少ない感じ)初めて山ヒルを見た人もいい体験になりました。</p> <p>☆ 芦生杉の群生地。風雪に耐えて威風堂々。言葉のいらぬ世界。ぐるりと斜めから、下方から、柵に沿って一周して巨木のエネルギーをいただきました。</p> <p>☆ 計画の3:00にマイクロバス乗車。宿泊を楽しみにあうる京北へ。</p> <p>☆ ヒヤリハットはありません。 記入者:福田設子</p>			

ジャンル 健脚	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	廃村八丁		
日時	2023年10月21日(土)	天気	曇り
リーダー	田村太二	サブリーダー	久世谷登志子 吉田京子
<p><参加者> 10名 旭眞・井上美智子・大田喜代恵・草場眞知子・久世谷登志子 小嶋乃婦絵・島田江里子・田村太二・吉谷由美子・吉田京子</p>			
<p><コースタイム> JR 二条駅 6:55(バス)→菅原バス停 8:12～7:24 ダンノ峠～10:07 四郎 五郎峠～11:09 廃村八丁(昼食)11:42～13:35 馬場谷分岐～14:30 小 塩(バス)～14:50 ゼミナールハウス到着</p>			
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 当初、14人の予定が1人減り2人減りして、総勢10人となった。 ● 菅原バス停とダンノ峠の標高差は270m程で、本日の行程の中で登りらしい登りと言え、ここだけである。 ● ダンノ峠を少し下ると、溪流沿いの道となり、渡渉を繰り返しながら、刑部谷を離れ、四郎五郎峠に向かう。峠から品谷山との間の谷へ下るが、急な下りと、道を塞ぐ倒木で、てこずった。 ● 廃村八丁の広場に出ると、昔からある四角錐の小屋に定年を過ぎたような男の人が一人いて、1週間交代で、この辺りの管理をしているとの事だった。 ● その小屋の脇で食事を済ませて出掛けると、傘を出そうか出すまいかと悩むような空模様となり、皆簡単な雨対策をした。 ● ソトバ峠(林道との交差点で、本当の峠はそこより200m程先に進んだところにあった)では、予定よりも大分早くに着いたので、ゆっくりしたかったが、天気が心配だったので、先を急いだ。 ● 登山道最後の下りは急勾配で、緊張を強いられたが、この山行には、新人の方はおられなかったので、特段の配慮はせずに済ませた。 ● ヒヤリハット無し <p style="text-align: right;">記入者：田村太二</p>			

ジャンル らくらく	山行報告			西山HC
行き先	特別山行	美山		
日時	2023年10月22日(日)		天気	晴れ
CL	峯尾靖子	SL	岡庭美枝子・日野加代子	
<p>《参加者》 17人 旭眞、今村富久美、植村節子、永柳辰夫、永柳美恵、岡庭美恵子、北千恵子、中村あさ子、西尾久枝、則包公子、日野加代子、福井京子、松宮秀隆、峯尾靖子、山口幾世、山口貴生、吉田京子、</p>				
<p>《コースタイム》 ゼミナルハウス9:30～美山かやぶきの里駐車場10:00～美山かやぶきの里散策～駐車場出発11:00～ゲストハウス「遊」11:10到着(バーベキューランチ)～ゲストハウス出発13:10～道の駅到着13:20～出発13:40～JR二条駅14:45到着 解散</p>				
<p>《リーダー報告》</p> <p>◆北山ゼミナルハウスに宿泊するのは初めてだったが思いの外、綺麗で眺めもよく快適だった。</p> <p>◆秋晴れの元、美山かやぶきの里駐車場から樹齢400年の「トチの巨木」を目指して集落に入る。日本の里山の原風景が広がりタイムスリップしたかのよう。生活をしながらかやぶきの家に住み続けこの風景を存続させることは容易ではない事だろう。 みなさんもリラックスして散策を楽しんでいただけたよう。</p> <p>◆ゲストハウス「遊」へバスで移動。庭先にはすでにバーベキューの用意がされていた。しかし、楽しみにしていた「羽釜の栗ご飯体験」はすっかり忘れられていた。もともとはネットで「羽釜ごはん炊飯」というユニークな体験を知り申し込みその流れでランチはBBQとなった。オーナーの提案で秋なので羽釜炊飯は「白ご飯」でなく「栗ご飯」という計画が出来上がっていた。ですが・・・今回で学んだ事は「念には念を入れてしつこく確認すること」だった。</p> <p>◆BBQ そのものは肉の種類も量も多く、追加のサービスしてくれ美味しく大満足だった。帰路、道の駅に立ち寄り、地元野菜やお土産なども買い美山を堪能できた。</p> <p>◆ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;"><報告：峯尾靖子></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	特別山行 京北トレイル①		
日時	2023年10月22日(日)	天気	晴れ
リーダー	永本芳江	サブリーダー	安達正明・草場眞知子 島田江里子
<p><参加者> 12名 安達正明 大西育子 草場眞知子 小西弥生 島田江里子 永本芳江 林謙佐郎 福田設子 村田君代 山口礼子 山下美喜子 依田敏夫</p>			
<p><コースタイム> ゼミナールハウス8:40 チャーターバス発＝大森西町⑬9:15—伏見坂⑫ 9:30—滝又の滝④11:10—元細野小学校①—京北コース⑨13:42— 元細野小学校 15:00—ゼミナールハウスのバスで二条城駅 16:05(解散)</p>			
<p><リーダー報告></p> <p>◆参加者は計画書を受け取った時点では18名出したが当日のキャンセルやコース変更があり参加者は12名にまで減りました。</p> <p>◆大森西町からスタート。最初から登山口を間違えて引き返し、改めてトレイル⑬を探してスタートしました。</p> <p>◆トレイル標識が逆まわりなので、番号を探しながら道順に従って歩きますが、林道が多くて迷いそうなところもありました。</p> <p>◆滝又の滝に向かう道は高低差がなくミズゴケが繁殖する道をのんびり歩きましたが、滝の上部から階段状の小径を折り返しながら下るところは滑らないように集中して歩きました。</p> <p>◆このコースの滝又の滝は濡れた岩斜面を3点支持で通過する事になります。怖さのある方は自ら控えて少し離れた場所から滝を眺めておられました。</p> <p>◆たくさんの石仏、興味のある方は石仏巡りをされていました。</p> <p>ヒヤリハット バス乗乗り場が元細野小学校であったが連絡ミスで細野バス停迄行き引き返しバスに乗車する。</p> <p style="text-align: right;">記入者:永本芳江</p>			

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	特別山行 京北トレイル②		
日時	2023年10月22日(日)	天気	晴れ時々曇り
リーダー	吉谷由美子	サブリーダー	中村好夫 足立光子・池澤晶子
<p><参加者> 20名 明田米生 足立光子 池澤晶子 池永景 五十棲節子 伊藤明代 太田敦子 大田喜代恵 鹿島和子 上脇和子 木下裕子 小嶋乃婦絵 瀬古京子 谷口信子 中村好夫 野沢昭二 水谷小百合 山田博子 吉井秀文 吉谷由美子</p>			
<p><コースタイム> あうる京都9:00発～京北病院前～トレイル49番～52番沢橋～53番矢 谷上橋 9:30～合併記念の森ゲート56番 10:00～熊田橋65番 11:00～6 8番～71番 12:10 昼休憩 12:40 発～黒尾山 12:35～S1～S13迄 15:10 周山城跡 城跡巡り～15:20道の駅→バスで二条駅 16:30 着(解散)</p>			
<p><リーダー報告> ○出発前少し曇り空で心配したが青空が見えてきて安心した。 ○20名の大人数で田んぼのあぜ道を歩いた。稲は刈り取られていたが 田園風景の爽やかな道を歩けた。 ○このコースは半分ぐらいがあぜ道歩きなので最初は少し退屈に思え た人もいたかもしれない。 ○黒尾山に入る少し前で昼食をとった。ヒル騒ぎもあった。 ○黒尾山を過ぎて周山城跡が現れ中村さんに山城について曲輪、堀 切、虎口、堅石塁、主郭等詳しく説明してもらった。 ○西の城と周山城とはできた時代が違うとの事、城は土でできていると ○数百年前の城跡がほとんど残されていることに昔の人は丁寧な物作り をしていたのだと感心させられた。 ○中村さんの丁寧な説明に皆聞き入っていた。ありがとうございました。 ヒヤリハットはありません。 記入者:吉谷由美子</p>			

ジャンル 健脚	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	特別山行 峰床山、チセロ山、三本杉			
日 時	2023年10月22日(日)	天 気	晴れ	
リーダー	松野周治	サブリーダー	猪倉美佐子	
<p><参加者> 9名 猪倉清、猪倉美佐子、井上美智子、木地弘恵 木下敦子、加藤ゆり、田村太二、深田雅子、松野周治</p>				
<p><コースタイム> 府立ゼミナールハウス 8:35 発—峰定寺駐車場 9:25 着—林道始点スタート 9:35—林道終点 10:25—俵坂峠 11:07—峰床山 11:53(昼食) 12:30 スタート —俵坂峠 12:53—チセロ山 14:05—三本杉 15:25—駐車場 15:50 解散</p>				
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ 山にかかっていた朝霧はスタート地点までの移動中にはほぼ消える。 ☆ 峰定寺駐車場から橋を渡ると林道始点。体操後、寺谷川沿いのゆるやかな登り50分ほどで俵坂歩道入口。橋を渡ってすぐの分岐を左側(川寄り)にとり、ジグザクで、狭いトラバースも何ヶ所かある急登40分余りで俵坂峠。峠すぐ上の林道を横切り、登り口のザレ場に注意して45分ほどで峰床山の広い山頂。比良、北山の山なみを楽しみながら昼食。 ☆ 俵坂峠に戻り、チセロ山に向け尾根を下る。いったん広い林道に出て、右側に下り、しばらく進むと「こもれ日の歩道」入口の標識(峠から約30分)。35分ほど登るとチセロ山の山頂。正面奥には打見山。 ☆ チセロ山からの広くなだらかな稜線を歩き、林道に入り、しばらく歩くと三本杉への急坂下り口。慎重に下りきると、日本一の高さを誇る峰定寺の神木、三本杉が、清らかな沢に堂々とそびえていた。 ☆ 一週間後の「第10回花脊トレラン」準備スタッフと何人かの試走者を除くと、出あった登山者は一人だけ。静かな秋色の北山を9人で歩き、予定より約1時間早く下山した。 ☆ <ヒヤリハット> 俵坂峠への急登、やせたトラバース道でダブルストックのAさんが左斜面に1mほど滑り落ちる。木の根をつかみ、ズボンの片足を汚しただけで済んだ。前夜の雨による濡れ落ち葉も一因。 <p style="text-align: right;">記入者 松野周治</p>				

2023年特別山行まとめ

行き先 京都北山周辺
 日時 10月21日(土)～22日(日)
 総責任者 吉谷由美子
 渉外 深田雅子 峯尾靖子 会計 木下裕子 永本芳江
 山行計画 山行部スタッフ
 留守本部 林ただし
 参加者 59名
 各コース別参加者

10月21日(土)

らくらく16名 ビスタリー17名 一般16名 健脚10名

10月22日(日)

らくらく17名 ビスタリー13名 一般20名 健脚9名

今年の特別山行は行き先 日程と変更した為皆さまにご迷惑をおかけいたしました。宿舎の関係で土壇場で日程変更した為に会長の予定が入って参加できず申し訳なかつたです。又組織部の集中登山の日程も変更してもらいご迷惑をおかけしました。皆様の協力で事故もなく無事遂行できました。ありがとうございました。

特別山行会計報告書

収入		
会費	13000×59	767000
キャンセル料	2000×6	12000
食事代	2100×2	4200
合計		783200
支出		
宿泊費	2950×59	174050
食事代	2100×61	128100
待機部屋代		7100
バス代(消費税込み)		485100
振り込み料金		275
駐車場代		1000
合計		795625

差し引き 795625 - 783200 = 12425 (赤字)

ジャンル らくらく	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ			
行き先	天王山トレーニング			
日 時	C L	S L	天気	人数
10月23日(月)	吉田京子	北千恵子	晴れ	4人
10月30日(月)	草場眞知子	能登恵美子	晴れ	5人
11月6日(月)	能登恵美子	草場眞知子	曇り後少雨	4人
11月13日(月)	草場克彦	横山共栄	曇り時々少雨	3人
11月20日(月)	草場眞知子	吉田京子	曇り時々晴れ	3人
<p><参加者> 猪倉美佐子 今村富久美 北千恵子 草場克彦 草場眞知子 中村好夫 能登恵美子 則包公子 林謙佐郎 安井芳男 横山共栄 吉田京子</p>				
<p><リーダー報告> *何処の山もだが、近頃の天王山は倒木、倒木寸前、朽ちはてた倒木、倒木処理がなされずに、迂回路が出来てしまっている、そんな状態である。 *独り歩きの小休止の時に小鳥のさえずりに、癒しのひと時を与えてもらった。 *折角天トレに来たから、もう1度桜の広場公園から登って小倉神社まで下りますと、1人トレーニングに励んで居られた。 *6日当日昼から雨予報がでていた。登り出して暫くすると雨が降り出し、下山し帰宅したところ、受付前に先にトレーニングに参加されていた方から中止だったのかと、問い合わせを受けてしまった。11時迄待機しなかった事深く反省した。 *ヒヤリハット 無し 記入者 能登恵美子</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	京都一周トレイル北山西部～西山 高雄～嵐山		
日時	2023年10月25日(水)	天気	晴れのち曇りのち雨
CL	島田江里子	SL	永本芳江
<p><参加者> 8名 伊藤明代、島田江里子、鈴木洋一、永本芳江、林謙佐郎、前原利生、山本恵俊、吉井秀文</p>			
<p><コースタイム> 榎尾 9:05～高雄橋 9:08～潜没橋(小泉橋)9:48～金鈴橋 10:25～渡猿橋 10:33～落合橋(昼食)11:00→11:33～六丁峠 12:06～鳥居本 12:18～トロッコ嵐山 12:55～竹林の小径 12:58～中の島公園 13:20～阪急嵐山駅前 13:40 解散</p>			
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> ・爽やかな秋晴れで、朝の天気予報では午後一時雷雨とのことだったが、山行中は雨に会わなかった。 ・JRバス榎尾で下車し、すぐにトレイル番号88を確認してトレイルコースを進み、高雄橋を渡ったところで体操を行い、清滝川に沿ったトレイル道を進む。 ・清滝川溪谷は紅葉の名所として知られ、清滝から高雄までは錦雲溪、下流の落合までを金鈴峡と呼ばれる。紅葉はまだまだで、観光客も皆無、すれ違うハイカーもわずかだ。清滝川は水がきれいで魚が泳ぐのが見える。道が整備されているが岩場もあり、大杉谷のようでもある。紅葉の時期に来たいが、その頃はとても人が多そうに思う。 ・六丁峠を下り鳥居本に着いたとたん外国人観光客が増えだし、嵐山に近づくに連れて外国人観光客でいっぱいになる。平日にこの混み具合なので、紅葉時の土日には身動き取れないのではないかと感じる。 ・トレイル15の標識で、進行方向の矢印を確認したつもりで竹藪の小径を選択してしまい、少し行ってから間違ったことに気づいたが、あまりの観光客の多さで引き返すのも大変で参加者の同意を得てそのまま渡月橋に向かい、中の島公園で休憩後、阪急嵐山駅に着き解散。 ・嵐山で迂回しトレイル番号を全部迎えなかったのが残念。道祖神も一か所しか確認できなかった。 ・解散後に嵐山駅前反省会を行い、喫茶店を出たら雨が降っていた。 ・ヒヤリハットなし。 <p style="text-align: right;">記入者： 島田江里子</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	光明寺裏トレーニング		
日時	2023年10月25日(水) 2023年11月8日(水)	天気	晴れ
リーダー	春豊子	サブリーダー	古塩幸子
<p><参加者></p> <p>10/25 7名 安達千代子 北千恵子 木下基 古塩幸子 住田珠江 田北祐子 春豊子</p> <p>11/8 8名 安達千代子 池本富士男 木下基 久貝浩子 古塩幸子 春豊子 松宮秀隆 吉田京子</p>			
<p><コースタイム></p> <p>10/25 光明寺裏駐車場9:00(挨拶、名前記入、体操)放生池~谷川沿い~ 遊友の丘 9:40~おばけ竹林~子守勝手神社北側ダム横の道 10:30 光明寺北側の十字架で解散 10:45</p> <p>11/8 光明寺駐車場 9:00(挨拶、名前記入、体操)放生池~梅林 10:20 休憩・三角巾の使い方のリハーサル 10:45~光明寺本堂前休憩 11:40 光明寺駐車場解散 12:00</p>			
<p><リーダー報告></p> <p>10/25 しばらくぶりに谷川沿いの道を歩いた。遊友の丘へ上がる道は以前、倒木があり歩きにくかったがきれいに整備され歩きやすくなっていた。ほとんど人が通らない荒れた竹林の道を通って子守勝手神社横のダムまで帰った。倒れた竹の間をくぐったり、跨いだりして冒険気分を味わった。</p> <p>11/8 もみじ祭りの準備が進んでいて光明寺駐車場に入りにくくなっていてほとんど人がいない。静かな境内を抜けて放生池の南側から野山を目指した。梅林の奥はベンチがあり休憩所になっていたがいつの間にかベンチが撤去されていた。少し休んでから三角巾の使い方を学びあった。紅葉を楽しみにしていたが今年は猛暑の為か色づきが悪く残念だった。松宮さんがいつの間にか写真を撮ってくださり、音楽もつけて素敵な動画を制作して下さった。</p> <p>ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:春豊子</p>			

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	比良・平～打見山		
日時	2023年10月26日(木)	天気	快晴
リーダー	久世谷 登志子	サブリーダー	永田 芳江
<p><参加者> 10人 大田喜代恵・北村初恵・草場眞知子・久世谷登志子・田中佳代子・ 谷口信子・永田芳江・西尾久枝・峯尾靖子・山下美喜子</p>			
<p><コースタイム> JR堅田駅8:00(タクシー)平8:20登山口8:50～9:30アラキ峠～10:20権 現山～11:00ホッケ山～11:40小女郎ヶ池(昼食)12:10～12:45蓬萊山13: 15(リフト)打見山(ロープウェイ)山麓駅(バス)14:10JR志賀駅(解散)</p>			
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> ・秋の比良縦走路を歩いてみたいとの要望で企画しました。春と冬には何 度も歩きましたが、秋は歩いていないなあと新鮮な気持ちでした。 ・天気は上々、縦走路は多少のアップダウンはあるが、とても気持ちよく歩 けた、登山日和の1日となりました。 ・蓬萊山まで登ると季節的にリフトがただだという、全員の希望で琵琶湖 を眺めながら、ゆっくりと打見山までリフトのお世話になった。ごらく、ご らく。 ・比良でタクシーを利用する時は、「タクシーひかるくん」をよく使わせても らっていたが、利用要領が下記の通りに変更になっていた。 過去は何時でも1台ならば対応してもらえたが、廃止されたバスの時刻と 同じで朝ならば堅田7時30分発のみ。また、1人ならば800円、2人以上 ならば550円/1人と少し値上げになっていた。今回、人数が半端になっ た2人のみ半時間早く出て利用したが、同乗した大阪から来た若い人は 坊村まで行くという。お得な便をよく調べられていた。 <p>★ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">報告者: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	黒滝山、白滝山と 弥山 (広島)		
日時	2023年10月26日(木)～27日(金)	天気	26日晴れ 27日晴れ後雨
リーダー	深田雅子	サブリーダー	福田設子
〈参加者〉5名 片山富子、北千恵子、瀬古京子、深田雅子、福田設子			
<p><コースタイム>10/26 8:04 新大阪＝福山＝三原＝10:27 忠海 11:00 発－幸せの鳥居－休憩園地－観音堂－鎖場－黒尾山 270m－白滝山－忠海駅 16:23＝三原＝18:44 宮島口駅 宿泊</p> <p>10/27 フェリー＝宮島棧橋 7:55－8:20 博打尾コース入口－10:25 獅子岩駅－11:25 弥山山頂 11:40 発－12:40 大聖院－13:10 厳島神社 フェリー 15:34 宮島口駅＝16:01 広島駅 16:33＝17:59 新大阪駅</p>			
<p><リーダー報告></p> <p>○呉線忠海駅から岩も見える黒滝山が望める。鳥居をくぐると幸福が訪れるという鳥居をくぐったり1mほどの座像の磨崖仏を見ながら休憩園地に着く。風の瀬戸内海が広がり(島がぽつぽつ)、いつまでも居たいほどの景色を満喫。観音堂から石鎚山と同様に頂上に登るための鎖場あり。鎖は重く動かず、持って上がると大丈夫と確認し2本の鎖を登った。黒滝山頂上を通り白滝山に向かう。八畳岩の側面には多数の磨崖仏が彫られていた。これほどの磨崖仏は初めてだった。八畳岩に上がれ空が近いと思える居心地。登りとは違う道を下りさくら堂へ。予定の15:18の電車には遅れ1時間後の電車で宮島口駅に向かう。普通電車で2時間以上かかった。</p> <p>○2017年に計画した同じコースの博打尾コースは尾根登りで歩きやすい。フェリー乗り場すぐのホテルで早く出発でき11:25に頂上着。外国人含む観光客、高校生、小学生と多くの人であふれていた。昼食を食べていると雷の音が遠くから聞こえてきた。やばいと思い合羽上下をつけて頂上を出た。大聖院コースだと樹林帯なので下った。石段下りが続くので息を引き締めて下りよう声かけながら。無事大聖院に着きほっとした。多くの観光客をぬって牡蠣のせ広島焼、揚げもみじ饅頭を食べてフェリーに乗船した。10600円(ホテル代他)、JR代15220円と食事代各自。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 ウォーキング	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	西国街道を歩く(その①)			
日時	2023年10月27日(金)	天気	晴れのち曇り	
リーダー	中村 好夫	サブリーダー	古田 博光	
<p><参加者> 会員10名 上田和美 岸本貴美男 久貝浩子 小林富子 清水伊都子 高垣真二 中村好夫 則包公子 古田博光 山本恵俊</p>				
<p><コースタイム> 阪急長岡天神・準特急大阪梅田行(8:15発)⇒十三神戸線乗換・通勤特急神戸新開地行(8:50発)⇒神戸三宮(9:18着)～三宮西国街道出発地(9:50)～脇浜公園(10:30)～岩屋(10:40)～道標「八幡宮」(11:20)～大石川(11:25)～道標「処女塚古墳跡」(12:00)～御影中学校横の松(12:28)～徳川道起点の案内板～元住吉神社～道標「有馬街道」(12:45)解散</p>				
<p><リーダー報告></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 天気予報は気圧の谷が接近しているということで、午後から雨が降るとのことであった。しかし、歩いていると汗ばむような陽気で、午前中は全く雨の心配もありませんでした。 2 なれない街へ行くのは、どのように行ったらよいか心配でした。阪急三宮駅は後ろ側の改札から出て、西国街道の起点に行くことにしたが、三宮はいくつもの鉄道と高速道路などで、私たちゆったりした町に住んでいるものは、迷子になってしまいました。約30分かかって三宮の交差点を何度もわたり、やっと、西国街道の起点に到着した時は、どっと疲れが出てしまいました。 3 今日な街中を歩くので、同じ景色でした。 4 道標「八幡宮へ」はなかなか見つからず、SLの古田さんが郵便局に尋ねてもらっても「配達区域外で知らない」とのつれない返事で、ここでも探しまくってやっと見つけて一安心でした。楽しい旅でした。 5 時間切れで、住吉で解散としました。 6 ヒヤリハットなし。 記入者:中村好夫 				

<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・インドクライミング④③		
日 時	2023年10月28日(土)	天気	晴
C L	馬場重明	S L	和泉奈緒美
<<参加者>> 16人 旭 眞、猪倉美佐子、和泉奈緒美、伊藤明代、太田敦子、木地弘恵、北川真理、小原清志、瀬古京子、永本芳江、馬場重明、水谷小百合、峯尾靖子、安井芳男、横山共栄、吉谷由美子 ※敬称略			
<<アクセス・コースタイム>> JR吹田駅・阪急相川駅～吹田市目俵市民体育館（9:00 集合）～各自ストレッチ～9:20 開始～11:55 終了（解散）～JR吹田駅・阪急相川駅へ			
<<リーダー報告>> ◆クライミングブースの改修や体育館行事で8～9月と目俵クライミング例会ができなかったのが3か月ぶり。16人も参加で大盛況だった。 ◆新しいメンバーも多かったのが最初に自己紹介し、コロナの第9波の感染流行が起こっているのが手指消毒など感染防止対策をしっかりとおこなうこと。大人数になったので大きな声でクライマー・ビレイヤーの声かけ安全チェックを十分におこなうことを打ち合わせて開始した。 ◆10月23日から始まった目俵体育館のクライミング教室は、17人の受講生のうち7人が西山HCの会員。この日はそのうち5人が参加しいっしょに楽しんだ。みなさんはじめたばかりなのに意欲的で、4～5本登っていた。8本も登った新人もいた。終了間際に、次回教室のテーマ「ハンギングポジションとロックポジション」の予習も行った。 ◆クライミング壁のホールドが全面的に付け替えられて初めての例会。ホールドの色でグレードがわかるようになったのでルートも探しやすい。「ガバ」が多くなり以前と比べるとだいぶん易しくなったが、それだけにだんだん飽きてきそう。吹田クライミングクラブの有志でぼちぼちと新ルート＝難しい課題も設定しはじめているので期待したい。 ◆ヒヤリハットなし。 <報告：馬場重明>			

ジャンル 一般	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	天ヶ岳 788m シャクナゲ尾根			
日 時	2023年10月29日(日)	天 気	晴れ時々曇り	
リーダー	山下美喜子	サブリーダー	野沢昭二	
<p><参加者> 8名 池澤晶子 上脇和子 北千恵子 谷口信子 田村太二 野沢昭二 山口幾世 山下美喜子</p>				
<p><コースタイム> 国際会館 8:40～小出石9:15～天ヶ森登山口 10:00～シャクナゲ尾根 ～天ヶ岳 12:15～三角点～薬王坂 14:50～鞍馬バス 15:35(解散)</p>				
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> ・28日予定であったが天候不良のため29日(日)実施、おかげでキャンセルで4名に減った参加者が8名に増えて賑やかになる。 ・477号線を20分ほど歩き登山口に到着、早朝少し雨が降ったのかひんやりとしていた。つい最近まで朝から暑くすぐに汗が出ていたのが嘘のような登山日和になった。 ・天ヶ森登山口を出発し早々に急登に差し掛かる。みなさん静かに登っていると「静かにしていると熊が出るぞー」と田村さんの言葉でいつもの和気あいあいになり、普段あまり鳴らさない鈴を付ける人も。 ・非常に歩きやすいシャクナゲ尾根を上り下りし天ヶ岳(788m)山頂に到着、ここで30分の小休止と昼食。非常に寒く感じる中食事していると半袖半パンのトレイルランナーが颯爽と到着、このランナーは国際会館から走って来たとのこと、恐ろしい体力。 ・昼食後薬王坂まで長い下りの連続、山下CLの軽やか足取りでペースが上がり予定より早く到着。鞍馬で多くの観光客を予想していたが、紅葉には未だ早かったのが原因か人は少なく全員バスに座れて楽々帰れました。 <p>ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者：野沢 昭二</p>				

ジャンル 一般	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	滋賀のアルプス⑦ 金勝アルプス			
日時	2023年10月29日(日)	天気	晴れのち曇り	
リーダー	和泉奈緒美	サブリーダー	久保まさ子	
<p><参加者> 8名 旭眞 池本富士男 和泉奈緒美 鹿島和子 久保まさ子 鈴木洋一 瀬古京子 吉井秀文</p>				
<p><コースタイム> 桐生バス 8:52→南谷林道 9:10→天狗岩線尾根ルート 9:15→水晶谷分岐 10:25→耳岩 10:50→天狗岩 11:15 昼食→北峰縦走線 12:00→K6 12:40→落ヶ滝線 12:50→落ヶ滝 13:30→たまみずきの道 13:40→北谷林道 14:02→上桐生バス停 14:20 解散 14:35 のバスに乗車</p>				
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> ○出発時は少し雲がかかり、怪しい天気だったが、青空にも恵まれ、岩場歩きを堪能することができた。 ○一部入山禁止区域があったのでコースの変更をした。その分、水晶谷線分岐の巨岩や耳岩、天狗岩の岩登りに時間をかけて楽しむことができた。 ○耳岩は今まで登ったことがなく、岩に慣れている旭さんのアドバイスを受け登ることができた。 ○北峰縦走線では、大勢の団体とすれ違う。我々の出発がおそかったら、天狗岩付近の難所や天狗岩は大混乱になっていたかもしれない。 ○落ヶ滝線は、広い岩、濡れた岩があり、一人ずつ注意して下る。 ○落ヶ滝で記念撮影のあと、たまみずきの道から北谷林道をゆっくり下りバス停に到着し解散した。(バス停には大型バスが二台待機していた。あの団体のバスに違いない) ○ヒヤリハットなし。 ○今回で滋賀のアルプスシリーズは終了となるが、金勝アルプスには、謎の洞窟や天狗岩直下に落ヶ滝線からの謎の道があるという。岩登り大好きな二人は、入山禁止でいけなかった三つ目の滝である、白糸の滝も入れてまた計画したいと思っている。 <p style="text-align: right;">記入者:和泉奈緒美 久保まさ子</p>				

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	扇山百蔵山縦走		
日時	2023年10月31日(火)-11月1日(水)	天気	下記参照
リーダー	依田敏夫	サブリーダー	村田君代
<p><参加者> 和泉奈緒美 岩崎京子 太田純江 鹿島和子 小西弥生 木下敦子 林導 村田君代 依田敏夫 (以上9名)</p>			
<p><コースタイム></p> <p>10月31日(火): 晴れのち曇り。京都発 6:57 の新幹線に乗車、新横浜で乗り換えて、猿橋着 11:13 歩行: 猿橋駅 11:45 → 神楽山 12:00 → 13:20 御前山 13:45 → 東横 INN 富士山大月駅 15:30 (泊)</p> <p>11月1日(水): 晴れ。7:30 タクシーで浅川バス停まで移動 歩行: 浅川バス停 8:00 → 浅川峠 8:50 → 曾倉山 9:40 → 10:10 扇山 10:25 → 大久保山 10:40 → カンバノ頭 11:15 → 宮谷分岐 12:10 → 13:05 百蔵山 13:25 → 百蔵山登山口バス停 15:05 15:37 のバスで猿橋駅まで移動後、JR に乗車し京都着 20:54</p>			
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1日目は、猿橋駅から神楽山を経て御前山まで行き、そこから下山を開始し大月駅前の宿泊先まで歩きました。御前山からの下りは岩場の通過もあり注意して歩く必要があります。 • 大月駅から浅川まではバスがありますが、早く出発するためにタクシーを利用しました。浅川バス停までは20分程度で到着します。 • 浅川峠から扇山のルートは紅葉が始まった明るい樹林帯で気持ちよく歩けますが、曾倉山付近のルートが若干わかりにくい。 • 扇山、百蔵山とも山頂は広く、富士山の展望を楽しみながらゆっくり休憩できます。この日は百蔵山からの富士山は雲に隠れていました。 • 扇山から百蔵山へのルートはアップダウンがあり歩きごたえがあります。 • 2日目は標高1000メートル程度の山を2座歩きましたが、好天に恵まれたこともあって、富士山の展望、始まりかけた紅葉など、予想していた以上に楽しめた山行になりました。 • ヒヤリハットはなし。 <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	白髪岳 (兵庫県) 721.5m		
日時	2023年11月1日(水)	天気	晴れ
リーダー	深田雅子	サブリーダー	福田設子
<p><参加者> 7名 伊藤明代、片山富子、木下裕子、瀬古京子、馬場重明 深田雅子、福田設子</p>			
<p><コースタイム> 尼崎駅 8:47=9:41 古市駅 タクシー=登山口 10:10 発—10:35 登り口—休憩 11:07—岩場—11:55 白髪岳 昼食 12:30 発 —12:50 水山 689m—13:25 文保寺分岐—13:45 松尾山 667m—14:25 高仙寺本堂跡—14:50 不動の滝—15:15 登山口—16:00 古市駅 16:15 乗車=大阪駅=京都</p>			
<p><リーダー報告></p> <p>○関西百名山の一つの白髪岳に行っていなかったので計画しました。篠山口駅から登ることもでき、松尾山からの下りも他もあります。今回このコースで(周回)歩きました。長くなるので住山登山口までタクシーを使いました。10分程度。京都から約1時間30分電車がかかります。</p> <p>○登り口からの登りは狭くやや急登。1時間で頂上近くに着。岩場があるのはわかっていたのですが、おーと声があがる。馬場さんが見にいてくれて岩登りをして20mほどの岩場をクリアできました。その先に白髪岳頂上があり360°の大展望でした。11月というのに暑い陽射しの中昼食。</p> <p>○水山からは激下り、紅葉した木々を見ながらおだやか道を歩き松尾山着。途中遠くに白髪岳が見えていました。千年杉を過ぎ高仙寺本堂跡からはまたまた急下り、ロープを使いながら下る。またいくつもの木橋は使わず歩く。馬場さんが「バラエティーにとんだところやな」との感想の山行でした。高いところで展望はありますが途中は樹林帯で薄暗い所も多かった。15:15 登山口に着きほっとしました。帰りは駅まで歩くとしていたので道路を速足で向かいました。行く時期は秋で良かったようです。</p> <p>○松尾山まで深田が先導、松尾山からは福田 SL が先導と分担。馬場さんには岩場でお世話になりました。</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 健脚	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	六甲・芦屋ロックガーデン		
日時	2023年11月2日(木)	天気	晴れ
リーダー	久世谷 登志子	サブリーダー	横山 共栄
<p><参加者> 5人 猪倉美佐子・久世谷登志子・谷口信子・峯尾靖子・横山共栄</p>			
<p><コースタイム> 阪急芦屋川 8:40～9:20 地獄谷 9:30～10:40A懸垂岩～11:35 ピラーロック～12:05 キャスルウォール～12:35 キャスルウォール上部(昼食)13:05～13:15 岩梯子～14:00 荒地山～14:45 キャスルウォール下～16:17 分岐～16:46 高座の滝～17:15 阪急芦屋川(解散)</p>			
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> ・今日は上々の登山日和、抜ける様な青空でした。 ・人数も少ないので、いつもの岩場の連続のコースをゆっくりと楽しみながら歩くことができました。 ・荒地山まではそれなりに、順調に歩き、下山はキャスルウォールまで戻り、いつもの高座谷沿いの道を、工事中の看板を無視し、通れると勝手に判断して、つき進んだのですが、前回より格段に工事が進んでおり、通してもらえませんでした。(ダムができるとのこと) <p>ロックガーデン中央尾根まで戻るしかないと考えたが、岩梯子から鷹尾山へ抜ける縦走路をSLが知っておられて、そのコースに途中から合流出来、高座の滝へ降りることが出来ました。合流してから約30分程でした。中央尾根まで戻っていたら、日没の時間にかかっていた可能性あり。標識を甘く見てはいけないと深く反省しました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・年とともにだんだん岩場はきびしく感じられ、今回よりヘルメット着用としました。 <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 ビスターリ	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	山城歩き②① 飯盛城跡と野崎観音		
日 時	2023年11月3日(祝・金)	天 気	晴れ
リーダー	村田君代	サブリーダー	小西弥生
<p><参加者> 11名 池澤晶子、大西育子、太田敦子、鹿島和子、小西弥生、中村好夫、深田雅子、水谷小百合、村田君代、安井芳男、吉井秀文</p>			
<p><コースタイム> 阪急長岡天神 8:18 発→8:40 淡路→徒歩で JR 淡路→野崎駅 9:20→9:32 野崎観音 9:40→9:55 野崎城跡 10:00→絵日傘七曲りコース→大東市立野 外活動センター着 10:55(中村さん説明)11:20→11:25(昼食)12:00→12:18 飯盛城虎口、千畳敷→飯盛山頂 13:25→13:50 楠公寺 14:00→滝谷楠水の 場コース→御机神社通過→四条畷神社通過→四条畷駅着 15:00 解散</p>			
<p><リーダー報告></p> <p>☆ 季節外れの異例な真夏の暑さでした。</p> <p>☆ 野崎観音で体操をし、野崎観音の成り立ちを聞き七曲りコースを登る。</p> <p>☆ 晴天で祝日、野外活動センターはBBQの若者で超満員のようだ。</p> <p>☆ 特別講師の中村さんに、今回も「飯盛山城を知るために」の資料を準備して頂き野外活動センターで飯盛城の歴史、概要、三好長慶について詳しく教えて頂いた。飯盛城は最初の天下人で三好長慶の「首都」となった大阪府最大級の山城である。石垣ガイドのパンフレットに基づき堀切・土塁・畝状空堀・千畳敷郭など確認しながら歩いた。パンフレットに石垣の番号が記入されている。その番号と石垣を照らし合わせながら南北約600mを歩いた。</p> <p>☆ CL 林導さんが体調不良により不参加となり、SLの村田がCLを交代する(山行部長了承済)サブを小西弥生さんに依頼する。</p> <p>☆ 参加者からの一言 ・古い石垣が残ってそのころの歴史が見えとても楽しかった。・堀切、曲輪がよく分かった。・ハイキングコースで楽しく歩くことができた。の感想でした。</p> <p>☆ ヒヤリハット:なし 記入者:村田君代</p>			

<ジャンル> 教育部	 山行報告 西山HC		
行き先	金毘羅山 岩例会		
日時	2023年11月4日(土)	天気	くもり
C L	永田潤平	S L	猪倉美佐子
≪参加者≫ 6人 ※敬称略 猪倉美佐子、木地弘恵、永田潤平、峯尾靖子、吉谷由美子、横山共栄			
≪アクセス・コースタイム≫ 江文神社トイレ前 (9:20 集合／トイレ等) ～9:30 上の広場 (体操) ～10:00 ピラミッド～13:00 (昼食) ～15:40 終了／出発～16:00 江文神社トイレ前 (解散) ～ (戸寺バス停 16:40 発)			
≪リーダー報告≫ ◆岩は少し湿っていましたが、寒さはなく、日差しも穏やかで絶好の金毘羅日和となりました。 ◆8月からゲートロック→ホワイトチムニー2回ということで、今回はピラミッドにロープをかけました。取り組んだルートはノーマルルート5.7、凹角状ハング5.8です。 ◆全員が各ルートを2回以上取り付くことができました。 木地さんは、両ルートともにクリアされていました。やはり日頃の練習の成果が出ていて良かったです。 ◆巻道から支点をとり、木地さんと確認しながら支点構築をしてみました。少しずつでも覚えてもらえればと思います。 ◆今回は支点の回収で懸垂下降を違うパターンで2回行いました。少し時間がかかってしまいご迷惑をかけました。 ◆ピラミッドは私が初めての西山の外岩で訪れ、ノーマルが登れず、懸垂下降をさせてもらった思い出の場所です。岩は変わらず、そこにあり感慨深かったです。 ヒヤリハットなし。 <div style="text-align: right;"> <報告者：永田潤平> </div>			

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	らくなんトレイル⑤ 三上山473、3・有王山378		
日時	2023年 11月5日(日)	天気	晴れ
リーダー	山下美喜子	サブリーダー	安達正明
<p><参加者> 8名 安達正明 太田敦子 久世谷登志子 小嶋乃婦絵 田中佳代子 林謙佐郎 水谷小百合 山下美喜子</p>			
<p><コースタイム> JR 加茂駅8:50～山城国分寺跡・恭仁宮跡9:30～海住山寺10:30 ～冒険の道登山口11:20～三上山12:25 昼食休憩 13:05発～ 平ヶ谷～有王山14:15～有王分校～大正池グリーンパーク15:00 解散 タクシーで JR 玉水駅へ</p>			
<p><リーダー報告></p> <ol style="list-style-type: none"> 1, 晴天に恵まれた。最後の洛南トレイルで、SLに先頭を行っていただき、皆さんには地図と磁石で コースを捜していただき、SLの助けをしていただくことにした。また、洛南トレイルテープで確認もした。 2, 加茂町はのどかな田畑が広がり、里山に守られ、歴史的にも名所があり、とても良い集落と思う。歩いていると とても気持ちが良い。幸運にも 柿の実とコスモスの花の最盛期で 秋を満喫させていただいたコスモス畑は、町おこし実行委員会と恭仁小学校が取り組んでいてその面積は広い。 3, 海住山寺は、急な車道を上り詰めハードであったが、見事な国宝五重の塔を抱え立派なお寺であった。寺の周りの竹藪を歩き、冒険の道登山口を上る。とても急で滑りやすい道であった。三上山には展望台があり山城地域が一望できる。有王山・大正池に行くには 林道や車道を多く歩く。有王山の頂上は狭く眺めもないが 洛南トレイル最終山と思うと感慨深い。大正池は開放感に満ちた広く美しい池であった。グリーンパークで解散。縁台にすわりタクシーを待つ。 4, ヒヤリハットなし 6時間・11、7^{キロ}・756\493 速度 110～130% 皆さん元気に完歩された。 記 山下美喜子 (Oさん、鹿の角を見つけ 大切に持って帰られた。) 			

ジャンル 一般	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	金時山・明神ヶ岳			
日時	2023年11月5(日)～6日(月)	天気	曇り時々晴れ	
リーダー	永本 芳江	サブリーダー	島田 江里子	
<p><参加者> 6名 和泉奈緒美 五十棲節子 井上美智子 加藤ゆり 島田江里子 永本芳江</p>				
<p><コースタイム></p> <p>【5日】京都駅 6:57⇒8:37 静岡 8:52⇒9:44(4分遅れ)沼津 9:47⇒10:21 御殿場(小田急バス) 10:50⇒11:05 乙女峠バス停(昼食・体操) 11:45⇒12:20 乙女峠 12:25⇒12:40 長尾山 12:50⇒13:30 金時山 14:20→金時宿り石 15:10→公時神社 15:30→金時神社入口バス停 15:45→金時山荘 15:50(宿泊)</p> <p>【6日】金時山荘 8:35→8:50 金時山登山口(体操) 8:55→9:15 矢倉沢峠 9:20→9:33 火打石山→11:55 明神ヶ岳(昼食) 12:35→14:30 明神ヶ岳登山口→14:45 宮城野営業所前バス停(解散) 15:20⇒16:15 小田原駅 16:35⇒19:34 京都駅</p>				



金時山頂上



明神ヶ岳から見える
金時山と富士山



金時宿り石

<リーダー報告>

- 例会の1週間前は2日も雨天の天気予報で、ほぼ中止を覚悟していた。気象系の有料お天気アプリによる緻密な情報のおかげで、天気は好転とわかり2日前に決行を決定した。
- バス停の乙女峠と登山口の乙女峠の場所が離れていたので予定より30分ほど多く歩いた。参加者の順調な歩行ペースで大きな時間の狂いは出なかった。
- 金時山までの登山道は整備されていて時々見える紅葉も楽しめた。
- 金時山では曇り空であったので諦めかけていたがラッキーなことに雲の間から富士山を眺めることができた。全員がまさかり担いでの写真と金時茶屋でのなめこ汁で喜び合った。
- 1日目下山地と2日目登山口のちょうど真ん中の地に宿泊した金時山荘は温泉付きでアットホームなもてなしに満足であった。
- 2日目の明神ヶ岳も曇り空か雨天も覚悟していたが、晴れ間もあり歩く方向から後ろに向かって富士山と金時山と箱根の町並み、外輪山、相模湾を眺望できた。頂上ではうちのグループだけの貸し切り状態で楽しいランチタイムができた。
- 富士山を見るための例会目的が雲の間からの富士山ではあったが達成できた。参加者全員が健脚で足並みがそろっていたので時間にも余裕をもって終えることができた。初めてのお泊り山行の計画は反省点もあるが全員無事に行きたかった山に行けたことが何よりも喜びであった。
- ヒヤリハットなし。 記入者： 永本芳江

【会計報告】 会計 加藤ゆり

収 入			支 出		
参加費	14,700×6人	88,200	宿泊代	13,500×6人	81,000
			入湯税	150×6人	900
			事務費		1,200
			返金	850×6人	5,100
	収入合計	88,200		支出合計	88,200

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	古都まち歩き 三十三間堂～智積院		
日 時	2023年11月6日(月)	天 気	曇り
リーダー	持永由紀子	サブリーダー	山岳邦枝
<p><参加者> 15名 安達千代子、北千恵子、久貝浩子、五島ちまり、小林富子、鈴木洋一、竹部 瑩、田村佐多子、中村あさ子、中島正俊、西千恵子、松宮秀隆、持永由紀子、山岳邦枝、和田喜美子</p>			
<p><コースタイム> 阪急四条河原町 8:49 出発・・・京阪四条駅9:07乗車⇒七条9:10下車 ・・・三十三間堂(9:20～10:30)・・・智積院(10:42～11:30)・・・七条京阪にて、11:51解散</p>			
<p><リーダー報告> ☆楽々コースで膝や足腰の不調がある人も参加されていたのでゆつくりを心がけて歩きました。また雨が予想されたため豊国神社から宮川町歩きをカットして京阪七条前で解散しました。</p> <p>☆三十三間堂の出口で永柳夫妻に出会い、皆で喜び合いました♪ 智積院までにぎやかで楽しかったですね。道案内ありがとうございました。</p> <p>☆三十三間堂では法話を予約してあったので菩薩様の所まで入れていただいて貴重な話をお聞きすることが出来ました。わかりやすくユーモアも入れて話して下さい、とても楽しくためになりました。</p> <p>☆四条までの予定を七条に短縮して、智積院の庭園をゆつくり眺めて休憩しました。足が痛くて歩けないと言っていた方も三十三間堂の説明が良かったと満足されていたので良かったです。</p> <p>ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:持永由紀子</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	第8回ポンポン山トレニング			
日 時	2023年11月8日(水)	天 気	晴れ	
リーダー	山下美喜子	サブリーダー	片山富子	
<p><参加者> 8名 片山富子 北千恵子 北村初恵 草場眞知子 谷口信子 夏原典子 林謙佐郎 山下美喜子</p>				
<p><コースタイム> 西代里山公園ホテルの家9:00～大沢峠10:25～大沢山展望台 11:00～釈迦岳11:40 昼食休憩 12:10発～おおさか環状自然 歩道～大杉12:25～大杉展望台～A2 分岐～大沢峠13:40～ 古道7～鉄の橋～ホテルの家15:15 解散</p>				
<p><リーダー報告></p> <ol style="list-style-type: none"> 1, 晴天の青空気持ち良く コース説明・体操をして出発する。 始めの休憩まで ゆっくり歩行 早めの休憩を実行しなかったため、 少ししんどくなる方がいた。以後 歩調・休憩を配慮して進む。皆さん 快調に歩かれた。 2, 今日はCL にとって 先頭で行くのは初めての下りコースで、知って いる方のアドバイスを受けながら進む。大杉に着いたとき・展望台が あった時は嬉しかった。大杉下の展望台は眺めがよく ベンチも充 実している。大沢峠を目指して進むが CL が計画していた道とは違 うことに気付き 分岐に登り返す。皆さん 気持ちよく引き返すことに賛 同してくれ、感謝。計画の道は大回りであったが 今後のためによか った。大沢峠から鉄の橋への道は メンバーの疲れ具合をみながら 休憩をこまめにとるようにした。皆さん元気に完歩された。 3, ちらほらと紅葉している木や落ち葉などで 秋色のポンポン山の下 を歩けた。コウヤボウキの花が可愛く咲いていた。次回 A3 から登る 計画をしていたが 通行禁止期間であった。 4, ヒヤリハットなし 時間6:05 距離10、1[*]。 上り747m下り748m 速度110～130% 記 山下美喜子 				

ジャンル 岩登り	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	はじめてのインドアクライミング		第118回	
	やまびこ くらぶ			
日時	2023年11月8日(水)	天気	晴	
リーダー	猪倉美佐子	サブリーダー	吉谷由美子	
<p><参加者> 12名 旭眞、猪倉美佐子、岡本眞由美、木地弘恵、久保まさ子、 馬場重明、松野周治、峯尾靖子、横山共栄、吉谷由美子 (乙訓山の会) 永石睦子、平田政忠</p>				
<p><コースタイム> 原谷やまびこくらぶ2F 14:00~17:00 (現地集合解散)</p>				
<p><リーダー報告> ヒヤリ・ハットはありません。</p> <p>* 11月にしては暖かく動きやすい。これから寒くなって来ると体の動きも悪くなる。無理な姿勢で肩や腕などを痛める事もあるので、自分の体をケアしながら長く続けていきましょう。</p> <p>* 吹田目俵体育館での3ヶ月間のクライミング教室に現在7名が参加している。来月で修了しビレイが出来るようになるので楽しみです。</p> <p>* 右側のロープが新しくなり、通りが良くなりすぎて、ロープが流れやすい。ビレイ器具によっては気を付けないといけない。クライマーとの体重差が大きい場合は特に注意。</p> <p>* 来月12月13日(水)は今年はやまびこの登りおさめです。忘年会を、という声が上がっていますので、やまびこ終了後6時から西院駅近くで忘年会の予定です。</p>				
				
記入者：猪倉 美佐子				

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	山城歩き番外編 春日山城跡～川中島		
日時	2023年11月11日 (土)～12日(日)	天気	1日目(11日)雨 2日目(12日)曇り
リーダー	高垣真二	サブリーダー	村田君代、和泉奈緒美
<p><参加者> 9人 和泉奈緒美、鹿島和子、上脇和子、公森満子、高垣真二、西尾久枝、林導、村田君代、依田敏夫</p>			
<p>(1日目)春日山駅 11:10～春日山城跡ものがたり館 11:50(昼食)－林泉寺 12:45---春日山神社 13:15---春日山城跡 13:30---上越埋蔵文化財センター15:00～春日山駅 15:20 (2日目)長野駅前 8:30～善光寺 9:00---妻女山展望台 10:30---松代城跡(海津城) 12:00(昼食)---川中島古戦場跡 14:00～篠ノ井駅 15:20</p>			
<p><リーダー報告></p> <ol style="list-style-type: none"> (1日目)ものがたり館にて昼食後、上杉謙信公の戦跡ビデオ、遺品等を鑑賞して、広大な監物堀、総構を見学。期待に胸が膨らむ。 林泉寺では謙信公墓所、川中島戦死者供養塔に合掌、宝物館を見学。 135段の石段を登って、謙信公を祀った春日山神社に参拝してから入山。 いよいよ謙信公の居城、日本五大山城の春日山城に。千貫門、曲輪、堀切、直江屋敷跡、毘沙門堂等を観て、本丸、天守台に到着。眼下に頸城(くびき)平野、直江津、日本海を一望できる絶景に大満足。大井戸、二の丸、三の丸と降りて、謙信公の銅像前に。凛々しい雄姿に一礼して下山。 (2日目)善光寺にて本堂参拝、お戒壇巡り(真っ暗な回廊)、史料館を見学。 妻女山(謙信公の陣地)展望所にて川中島戦場跡、海津城を一望。 昼食後、松代城跡(海津城:武田信玄公の陣地)を見学、威風堂々の石垣。 最後は川中島古戦場跡(八幡原)に。第4次川中島合戦の激しさが偲ばれる信玄謙信一騎打ちの銅像、三太刀七太刀の跡の碑、八幡社、首塚、執念の石等を見学して帰路についた。 「つわものどもが夢の跡」、心に残る越後信濃路の秋旅となった。 <p>・ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:高垣 真二</p>			

<ジャンル> 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	いわきさん 岩湧山		
日 時	2023年11月11日(土)	天 気	うすぐもり
C L	草場克彦	S L	永田芳江
<p>《参加者》 7人(敬称略) 明田米生、足立光子、加藤ゆり、草場克彦、永田芳江、深田雅子、藤本真弓</p>			
<p>《アクセス・コースタイム》長岡天神発(6:40 集合) = 阪急淡路駅 = 南海天下茶屋駅 = 南海河内長野駅 8:30 = バス = 9:00 滝畑ダム着(体操・装備装着) 9:20 発 ~ 9:50 カキザコ ~ 11:30 岩湧山頂上(H・897.7) 昼食 12:15 発 ~ 13:00 五つ辻 ~ 13:50 三合目(H・650) ~ 南海紀見峠駅 15:00(解散)</p>			
<p><リーダー報告> 前日の雨もあがり絶好のハイキング日和。西山ハイキングクラブの機関誌にはなんと5つの行事が重なり、我らのグループも7人の少数精鋭で出発。岩湧山は大阪では人気コースで土日祝日だけの河内長野発臨時バスも満員、京都近辺とは違って職場や学校、家族連れなど若い人が多く我々はずいぶん違って山道に入ってもなかなか追い越せません。慎重な高齢リーダーのためか。けど終着の紀見峠には南海ハイキングマップと同じタイムで到着でした。 ところで下の写真は私が11月1日に下見に行ったときと今回の写真です。</p>			
 <p>11月1日</p>		 <p>11月11日</p>	
<p>10日先ですともっと見事な銀嶺の波を期待したのですが逆戻りしたような感じ。「昨夜の雨で穂も濡れこんなになったのだ」とは皆さんの意見。牧野富太郎先生に聞いてみたかったなあ。</p>			
☆ヒヤリハットなし		記入者： 草場克彦	

ジャンル 一般	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	ぶらり六甲 トエンティクロスから摩耶山			
日 時	2023年11月11日(土)	天 気	曇時々晴	
リーダー	井上美智子	サブリーダー	吉谷由美子	
<p><参加者> 10名 伊藤明代 伊藤良一 井上美智子 岡本眞由美 北村初恵 田村太二 能登恵美子 峯尾靖子 山崎富美江 吉谷由美子</p>				
<p><コースタイム> 阪急長岡天神駅7:45発→三宮駅＝地下鉄で新神戸駅 8:56着～布引の滝～貯水池～市ヶ原～天狗道出合～分水嶺越分岐～トエンティクロス 11:00 昼食 11:30出発～桜谷出合～桜谷～掬星台13:30 解散</p>				
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> ○昨日雨が降り、渡渉は大丈夫なのかと少し気になったが、心配には及ばなかった。もっと水量が多いと渡渉はスリル満点なのだが。それでも1ヶ月前に下見したときよりはましだった。今年は雨不足のようで、滝はしょぼく、貯水池もかなり土が見えていた。 ○分水嶺越分岐のところは10年以上前から「危険通るな」のガード(?)が置いてある。が、人はどんどん通っているし、危険もどこにあるのか? このガードは気にしなくて良い。(誰がいつ置きいつどけるのか?) ○市ヶ原までは人が多くて、昼食の場所を確保できるか不安だった。朝早く起き朝食も早かったのも、早い目に空いていたあじさいの広場(トエンティクロス中)のベンチで昼食をとった。市ヶ原以降は桜谷出合等のベンチも空いていた。 ○「秋の日は釣瓶落とし」というが、紅葉も美しくゆっくり写真も撮ったりしたい。そのためゆったり歩き、掬星台で解散し、下山はロープウェイとケーブルか歩きか個人に任せた。(結果はロープウェイとケーブル9名、歩き1名) ○時々後ろを振り返ると、にしやまの皆さんが等間隔で整然と歩かれていて、ちょっと感動した。 ○ロープウェイとケーブルは70歳以上は身分証明書を見せると20%オフ、モンベルの会員証があると4名まで20%オフになる。 ○ヒヤリハットなし。 <p style="text-align: right;">記入者:井上美智子</p>				

ジャンル 一般	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	高島トレイル 赤坂山～寒風		
日 時	2023年 11 月 11日(土)	天 気	曇り、晴れ
リーダー	山口礼子	サブリーダー	大田喜代恵
<p><参加者> 9名 大田喜代恵、太田純江、木下裕子、久世谷登志子、小嶋乃婦絵、田中佳代子、谷口信子、夏原典子、山口礼子</p>			
<p><コースタイム> マキノ高原 9:25～ブナの木平 10:25～11:25－11:50 栗柄峠、昼食～寒風 13:00～西山林道分岐 14:10～マキノ高原 14:40～15:13 のバスでJRマキノ駅</p>			
<p><リーダー報告></p> <ul style="list-style-type: none"> * 風が強く寒い1日でした。 樹林帯を歩いているときは、風もなく穏やかでしたが、栗柄峠から寒風までの稜線は強風の中でしたが、メタセコイヤ並木日本海まで見渡せました。 * いつもの年ならこの時期は鮮やかな紅葉が見られるのですが、今秋はすでに木々の葉も落ち、色付きも悪く残念な事に。 今夏の猛暑、少雨が影響したのかも。 * 赤坂山はイワウチワの群落が斜面一面に見られる箇所が随所に来春が楽しみです。 * ヒヤリハットはなし。 <p style="text-align: right;">記入者 山口礼子</p>			

ジャンル テント	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	野坂山			
日時	2023年11月11日(土)～12日(日)	天	気	曇り
リーダー	木地弘恵	サブリーダー	中村好夫	
<p><参加者> 9名 太田敦子、木地弘恵、小原清志、瀬古京子、中村好夫、野沢昭二、馬場重明、福田設子、山下美喜子</p>				
<p><コースタイム> 11日/京都駅 10:30～栗野駅 13:30～野坂いこいの森キャンプ場 14:20(泊) 12日/キャンプ場 5:35～野坂山登山口発 5:45～栃の木地蔵 6:27～山頂 8:04～野坂山登山口着 9:45～栗野駅 11:30(解散)</p>				
<p><リーダー報告></p> <ol style="list-style-type: none"> ① テント例会シリーズの1回目、“テント生活に慣れる”目的でキャンプ場を選んだ。歩く距離が短い、荷物がデポ出来る点など、挑戦しやすい内容とした。 ② 共同テントは女性5人でギュウギュウ詰めだったが、特に問題なく快適に寝られ、暑いくらいだった。(定員は6人だが6人は無理そう) ③ 共同食として豚汁を作った。みんなで手分けした下準備のおかげで手早くおいしく出来た。 ④ 天気が心配だったが曇りに変わって実施することが出来たが、2日目午後から雨予報。早起きして暗いうちから登山開始し、早めに下山し、テント撤収まで雨は大丈夫だった。 ⑤ テントの設営、片付け、撤収などサブリーダーが中心となり、教えてもらった。 ⑥ 駅直前で雨に降られたが大丈夫だった。キャンプ場を出発する時間を早めたので電車までの時間が余ったが、駅で各自昼食をとりんびり過ごした。 ⑦ 京都駅に着くと驚くほどの寒さ！1日ずれていたら寒さが応えただろうと思った。 ⑧ ヒヤリハットなし。 <p style="text-align: right;">記入者:木地弘恵</p>				

ジャンル 一般	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	久鬼山、笹子雁が腹摺山～米沢山～御坊山			
日時	2023年11月12日(日)～13日 (月)	天気	12日曇り 13日曇り後晴れ	
リーダー	深田雅子	サブリーダー	池澤晶子	
＜参加者＞ 4名 池澤晶子、草場眞知子、深田雅子、吉田京子				
<p>＜コースタイム＞12日 7:33 京都駅＝9:54 新横浜駅＝八王子駅＝11:28 大月駅 12:10＝富士急行＝12:16 田野倉駅 一登山口一札金沢ルート一 九鬼山 14:40一池の山ルート一16:35 田野倉駅 17:12＝都留市駅 泊</p> <p>13日 7:15 タクシー＝新中橋バス停 8:10 発一10:25 笹子雁が腹摺山一 12:45 米沢山一13:45 御坊山一13:35 景德院タクシーで甲斐大和駅 16:03＝大月駅＝八王子駅＝新横浜駅 18:21＝20:54 京都駅</p>				
<p>＜リーダー報告＞富士山を見るシリーズとして4名で出かけた。1週間前まで暑かったが急に寒気がおきてきて不安はあった。</p> <p>○12日札金沢ルートの前半は広い林道、分岐より山道に入る。山頂近くなるとしばらくトラバース道。狭く左側は斜面きつい坂で前からきたリーダーが「気を付けて行くように」と声掛けしてくれた。岩場を登り九鬼山着。ガスで富士山は見えず。展望地の富士見平には行かず池の山ルートを下る。がかなりの急下りでゆっくりと下った。初心者向けとあったがなかなか歩きごたえのある山だった。</p> <p>○13日新中橋バス停登山口からつづら折れの道を登る、笹子雁が腹摺山 1358mまで約 650mの標高差。最後の坂が急。笹子峠から来た夫婦がいて写真を撮ってもらえた。雪をかぶった北岳、間ノ岳が見えた。米沢山までアップダウンが続き頂上前には鎖ありなので前進する。展望台からは富士山が見えて感激する。雪で上部は見えなかったが。米沢山の鎖は4本あり落ち葉も積もっていて難儀した。時間が押してきているので予定の電車は無理かもしれないと考えた。大鹿峠先の分岐から70分はかかるが、下り始めると広めの石もない落ち葉ふかふかの道を速足に下れた。狭い道は気をつけながら二分の一過ぎると間に合いそうだったと思った。頑張って景德院にセーフで到着。三座縦走で「これ健脚やわ」との感想でした。</p> <p>ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:深田雅子</p>				

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	大文字山科シリーズ①		
日時	2023年11月15日(水)	天気	晴
リーダー	旭 眞	サブリーダー	峯尾靖子 横山共栄
<p><参加者> 計 18 名 旭 眞、池澤晶子、岩崎京子、太田純江、鹿島和子、片山富子、北千恵子、北村初恵、小嶋乃婦絵、小西弥生、田中佳代子、夏原典子、馬場重明、深田雅子、峯尾靖子、山下美喜子、山口礼子、横山共栄</p>			
<p><コースタイム> JR 山科駅 9 : 00---諸羽登山口 (もろはとざんぐち) 9 : 15---諸羽山 9 : 38---柳山 9 : 53---陰山 10 : 07---分岐—10 : 35-毘沙門山 (381) 10 : 43---雨社前分岐 11 : 20---大文字山頂 11 : 43 (昼食 40 分) --- トレイル道---F ルート 出会い 13 : 03---G ルート 13 : 35---毘沙門堂 --- JR 山科駅 14 : 15 (解散)</p>			
<p><リーダー報告> 1、大文字山科シリーズ第一回目である。申し込み初日に 18 名も申し込みがあり盛大なスタートを切った。諸羽登山口上の公園でミーティングを行い諸羽山へ向かった。人数が多いので 3 班に分け出発。諸羽山まで急登で山頂にて休憩した。その後、雨社まで他の登山者に会うことなく静かな山道を楽しんだ。雨社には初めての人もいたので立ち寄ることにした。その後大文字山山頂に着き昼食を取った。 2、下山は、日当たりの良いトレイルコースをゆっくり下る。さすがにこのコースは人と時々出会うことが多い。やがて F コース 出会いに着いた。予想どおり誰もいない道を下った。下りきると G コース 入口に着いた。後は、平坦な道路を毘沙門堂まで歩いた。毘沙門堂のモミジは、まだ半分しか紅葉していなかったが美しく輝いていた。本日は、天気にも恵まれ良い山行になった。又足並みも揃い早い下山となった。(14:15) ヒヤリハットなし 記入者:旭 眞</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	大覚寺～砥石山～菖蒲谷池～嵯峨天皇陵			
日時	2023年11月18日(土)	天気	曇り後晴	
リーダー	松宮 秀隆	サブリーダー	西尾久枝	
<p><参加者> 9名 明田米生、池本富士男、岸本貴美男、篠原暢、多田吉宏、 多田広美、西尾久枝、藤本真弓、松宮秀隆</p>				
<p><コースタイム></p> <p>阪急嵐山 9:15……9:30 大覚寺・大沢池…… ……10:00 直指庵……10:30 京見峠 10:40…… ……10:58 長尾山 11:10……11:27 砥石山 11:35……11:40 ススキ原(昼食)12:05…… ……12:30 菖蒲谷池……13:10 京見峠 13:20…… ……13:50 嵯峨天皇陵 14:00…… 14:25 大覚寺バス停(解散)</p>				
<p><リーダー報告></p> <p>天気予報では数日前から降水確率60%、 しかも当日早暁には降雨に雷！CLはSLに “中止にしようか？”と相談かけるも、SLは“大 丈夫！降りません”と強気。その強気が推した のか終日雨にも合わず快適な山行となった。 ほんの少し霰に遭ったが大したこともなくよか った。今日のコースは地元の人の手入れが 行き届いていて歩きよいコースである。通称 砥石山と呼ばれているススキ原からの愛宕山 の景色はとても良い。参加者みなさんからも “良かった”と言ってもらえたのでCL,SLとも 大満足！</p> <p>ヒヤリハットは無し。 記入：松宮秀隆</p>				
		<p>は軌跡です。</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④④		
日 時	2023年11月18日(土)	天気	晴
C L	馬場重明	S L	旭 眞
≪参加者≫ 16人 旭 眞、猪倉美佐子、伊藤明代、太田敦子、木地弘恵、北川真理、久保まさ子、小原清志、瀬古京子、永本芳江、馬場重明、福田設子、水谷小百合、安井芳男、横山共栄、吉谷由美子 ※敬称略			
≪アクセス・コースタイム≫ JR吹田駅・阪急相川駅～吹田市目俵市民体育館 (9:00 集合) ～各自ストレッチ～9:15 開始～11:50 終了 (解散) ～JR吹田駅・阪急相川駅へ			
≪リーダー報告≫ ◆前回に続き今回も16人の参加で大盛況だった。申し込みは17人で大盛況になるはずだったが、昨日、コロナワクチンを接種した人が、みなさんのアドバイスでクライミングを断念して帰宅した。英断です。わずか10分ほどしかいなかったのに、体育館は使用料の返還に応じなかったとのこと。運営がミズノになってから、融通が利かなくなりました。 ◆最初に、ひきつづき感染防止対策をしっかりとやること、大きな声でクライマー・ビレイヤーの声かけ安全チェックを十分におこなうことを打ち合わせて開始した。 ◆SCCの目俵クライミング教室を受講している5人が積極的に課題に挑戦。5・8、5・9の比較的易しい課題から、5・10aの課題をこなせる人もでてきた。終了間際の短時間、明後日(11/20)の教室で学習する「カウンターバランス(ダイアゴナル)」の予習も行った。バランスをとって足に乗りこむことを体得すればさらに楽に登れるようになります。がんばれ～～。ベテランのみなさんは、それぞれ目標を決め課題に挑戦。クライミングウォールの全面改修で新しく設定されたルートにもだいぶん慣れてきて、スムーズに登れるようになってきた。「全体にやさしくなり過ぎて」と、SCCメンバーが独自に設定した11cの難しい課題に挑戦した人もいた。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	集中登山1コース 西代里山公園～立石橋～西山キャンプ場		
日時	2023年11月19日(日)	天気	晴れ
リーダー	横井重信	サブリーダー	春豊子
<p><参加者> 8名 古塩幸子、篠原暢、中村あさこ、野村輝行、春豊子、 福井京子、山田博子、横井重信</p>			
<p><コースタイム> 集合場所: 奥海印寺バス停 出発10:45～公園トイレ11:05～キャンプ 場11:55 ・ 昼食・集会 ・ 出発13:45～公園 14:30分(解散)</p>			
<p><リーダー報告> 晴天の中準備体操と各自紹介と体調の自己報告(あるものですね！) ユックリのんびりと進む、公園周辺の黄葉は何故か寂しい。螢川の河川改修が進んでいるが、これだけのコンクリート護岸工事が進むと、カワニナやホタルの住み家が元に戻るのか心配になる。高速道をくぐり抜けて暫くすると、竹藪の手入れをしている若い人がチエンソウで古い竹を間引いている。(帰りに通ると古竹を燃やしていた) キャンプ場に近づくも紅葉は高い所を探さないと見つけられず。今年の夏の暑さが木々にも影響している様です。 集会は間延びもせず、三角巾使用学習も和やかな雰囲気に進んだ。全体にゆるりとした時間は普段合わない人との会話も進み、申し分ない。 ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">山行報告文 横井重信</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	集中登山2コース光明寺⇄西山キャンプ場		
日時	2023年11月19日(日)	天気	晴れ
リーダー	吉田京子	サブリーダー	岡庭美恵子 鹿島和子 藤本眞弓 山岳邦江
<p><参加者> 21名 安達千代子 伊佐恵美子 植村節子 太田純江 岡庭美恵子 鹿島和子 北川真理 北村初恵 木下基 久貝浩子 住田芳信 田北祐子 田村太二 西尾久枝 林導 日野加代子 藤本眞弓 八尾てる美 山岳邦江 湯浅卓修 吉田京子</p>			
<p><コースタイム> 光明寺9:30—方生池—9:50遊友の丘—キャンプ場入口10:55—キャンプ場11:20(昼食)キャンプ場13:40—方生池14:20光明寺14:50(解散)</p>			
<p><リーダー報告> *21人の参加で3班に分れ、SLを鹿島和子さん、藤本眞弓さん、山岳邦江さんにお願ひしました。 *光明寺は観光客もまばらで混雑は無かったです。 *竹林の中に古墳があり、丁度見物の方がおられ一寸した説明と、ライトを照らしてくれ中を見ることができました。 *遊友の丘は天気が良かったので、京都市内も望めました。 *キャンプ場に早く着いたので、時間がたっぷりありました。 *三角布の使い方も皆さん助け合って習得されていました。 *帰りは光明寺に帰らず、西代里山公園の方が4人ありましたので、1コースに合流させていただきました。 *休憩をもう少しこま目に取りれば良かったと反省です。特に帰りはバスの時刻が気になり、早足になりました。 *皆さんの歩行に助けて頂き、無事下山できました。 *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	集中登山 3コース 西代里山公園～大展望台～キャンプ場～西代里山公園			
日 時	2023年11月19日(日)	天 気	晴れ	
リーダー	夏原典子	サブリーダー	片山富子	
<p><参加者> 16 名 安達正明 猪倉清 猪倉美佐子 五十棲節子 上林啓子 片山富子 上出克代 草場眞知子 桑原長治 島田江里子 谷口信子 長濱定子 夏原典子 林謙佐郎 村田君代 山本恵俊</p>				
<p><コースタイム> 8:30(西代里山公園集合)→(立石橋へ移動)→8:50(出発)→ 9:25～30(休憩)→9:50～55(休憩)→10:15～20(大沢峠休憩) →10:45～11:00(大展望台休憩)→11:40(大沢峠下の分岐) →11:40～12:10(昼食)→12:45(西山キャンプ場)→13:00～13: 50(集会)→ 13:50～14:20(立石橋 解散)</p>				
<p><リーダー報告> * 人数が最終的には16人になったので2班編成にして1班後尾を安達さん、2班先頭を島田さんをお願いしました。 * 良い天気恵まれ 目指した大展望台まで行けてキャンプ場にも時間前に到着できました。ビスターリなのでゆっくりペースで適当な休憩を取るように心がけました。 * 大展望台では4コースの皆さんと出会い喜び合いました * 久しぶりの方もりましたが皆さん、頑張って歩かれました。 * キャンプ場での集会はオカリナの演奏もよく響いて素晴らしく 三角巾での実習も 和気あいあいと好評でした。 * 朝、西代里山公園に集合した所、管理人の方に 自転車は置かないで欲しい、と言われ 急ぎよ 立石橋に移動しました。 * ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者 夏原典子</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	集中登山4コース 善峯寺バス停～古道2～大沢峠～光明寺			
日 時	2023年11月19日(日)	天 気	晴れ	
リーダー	加藤ゆり	サブリーダー	馬場重明 山下美喜子 依田敏夫	
<p><参加者> 23名 伊藤明代、伊藤良一、明田米生、池澤晶子、池本富士男 大西育子、加藤ゆり、上脇和子、木下裕子、公森満子、小嶋乃婦絵、 小西弥生、住田珠江、高垣真二、田中佳代子、中瀬多恵子、馬場重明、 福田設子、松野周治、安井芳男、吉井秀文、山下美喜子、依田敏夫、</p>				
<p><コースタイム> 善峯寺(9:20)→展望所(9:40)→休憩(10:23)→大沢山展望所→分岐 (11:25)→鉄塔(11:50)→キャンプ場(昼食)→集会(13:00～13:30) →梅林跡(14:00)→バス停(15:08)解散</p>				
<p><リーダー報告> 久しぶりの西山キャンプ場での集中登山。 昨日はアラレが降り、寒い一日でしたが今日は絶好の登山日和。 4コースは総勢23名の参加者で善峰寺南の橋を渡って古道2の古道を急 登有り。 第一展望所では善峯寺が見え紅葉が楽しめました。この道は紅葉、黄葉に なる木々が殆どなく、青々とした木々の間を歩きました。大沢峠の大展望台 からの景色最高でした。 その後大沢山を下りキャンプ場へ。昼食を終え集会が始まりました。 馬場会長の挨拶、オカリナの演奏など。本当に久しぶりです。 そして三角巾の使い方勉強になりました。 3班共にチームワークよくヒヤリハットなしです。 集中登山ご参加ありがとうございました。</p> <p style="text-align: right;">記入者:加藤ゆり</p>				

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	集中登山5コース 小倉神社～柳谷観音第2駐車場～大沢峠～ 西山キャンプ場～西代里山公園		
日時	2023年11月19日(日)	天気	晴
リーダー	旭 眞	サブリーダー	吉谷由美子
<p><参加者> 計9名 旭 眞、太田敦子、澤居修、永田芳江、深田雅子、堀本信行 前原利生、吉谷由美子、横山共栄</p>			
<p>小倉神社(8:00)---柳谷観音第2駐車場 9:30---木漏れ日広場 9:40---大沢峠 10:35---西山キャンプ場 12:00(集会:12:50)--- 西代里山公園 14:01(解散)</p>			
<p><リーダー報告></p> <p>1. 本日は、天候に恵まれ快晴で最高の登山日和である。朝、サブリーダーの木地さんが風邪の為欠席の連絡があり、吉谷さんにサブリーダーをお願いした。小倉神社のトイレ前広場でミーティング後出発。順調に進み、柳谷観音第2駐車場に9:30に到着し、日当たりの良い場所でゆっくり休憩した。その後、木漏れ日広場から急登になり、ゆっくりと足を進め、展望台で一息入れ大沢峠に到着した。その後、西山キャンプ場までの日当たりの良い鉄塔で食事をすることにして先を急いだ。やがて鉄塔に到着し昼食となった。</p> <p>2. 西山キャンプ場へは、12時に着いたので集会までの時間に三角巾の使い方について練習を実施し、メンバー全員に習熟していただいた。やがて集会になり、オカリナ演奏や歌をみんなで合唱し楽しんだ。集中登山は、会員の方が一同集まるので、久しぶりに会う会員の皆様との交流があり、皆さんそれぞれ楽しんでおられた。</p> <p>3. 集会閉会后、バスの時刻を気にしながら下山し、西代里山公園にて解散した。今回は、距離があるので集会開始時刻に間に合うか心配したが、参加メンバーの皆さんの協力もあり、足並みがそろい順調に進むことが出来て予定より早くキャンプ場に到着できた。ありがとうございました。</p> <p>★ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:旭 眞</p>			

感想文

特別山行に参加して

10月21日～22日 足立光子

今回は参加できて良かったです。

またいろんな方々とも触れ合えて、充実した楽しい2日間でした。井ノ口山のあの巨大な迫力ある杉にあんなにたくさん出会えたこと。周山城跡での中村さんの説明が聞けたこと。それはとても興味深いことばかりでした。

また、そこに行く途中にヤマシャクヤクの咲き終わった葉と実がいくつもたくさん見られたこと。来年花が咲いたのが見られたら、見に行けたらいいなあ！と思いました。

特別山行は、ほんとうにたくさんの方々のご苦勞のお陰で出来上がっているのだと感じました。ありがとうございました。



感想文

特別山行に参加して

10月21日～22日 永柳辰夫

季節が暑い夏から朝夕が冷える紅葉の頃にやっと移って来た。久しぶりの周山街道を貸し切りバスで走って常照皇寺に向かう。志納金を納めて寺内を巡る。朝一番なのか私達だけでゆっくり鑑賞。九重桜の庭を回って裏山の自然観察道を登る。標高差100mたらずながら傾斜と階段が少しきつく感じる。テッペン展望がなく残念。登れば下りなくてはならない、足元を用心して一周コースで元の庭に着く。やれやれホットとしました。木曾駒ヶ岳から山行らしいものに参加していない事がバレバレです。京北コース「魚ヶ淵の吊り橋」に向かう途中の河原に美恵さんがカワセミを見つける。よく見つけたものとカメラを向けるが遠くて小さな姿がブレ気味に撮れるだけでした。吊り橋を渡るのは怖いです。特別山行のハイライトは一同集える交流会が有る事でしょう。新しい会員の自己紹介は顔と名前を覚える良い機会です。いろいろな意見や提案も出させる雰囲気はとても好ましいと思います。総会での堅苦しい場での発言と違い和やかな場を持てたのではないのでしょうか。持続してほしい企画だとの思いを新たにしました。



感想文

特別山行に参加して

10月21日～22日 永柳美恵

昨年（特別山行5/7～8）高島トレイル以来の宿泊山行です。今回もらくらくの参加でありました。参加者の名簿を見ながらワクワク・・・でも歩けるかドキドキでした。しかし、CL・SLの気配りで無事に完歩？する事が出来、感謝感謝です。

夕食後の全体交流会は、2部屋を一つにして円陣になって参加者の顔を拝見しながら始まりました。新入会員の自己紹介では西山HCに溶け込み楽しんでいる様子が伺えました。

2日目は十数年前に来た「かやぶきの里」は懐かしいと思いました。でも外国の方の多さにビックリしました。

ゲストハウス「遊」では、羽釜を使った「栗飯炊き」が出来ず残念でした。しかしBBQがとても美味しく、辰夫さんが初めてトングを持って肉や野菜を焼いたことは、一番の「おどろき」でした。新米もとても美味しく”おにぎり”にさせていただき嬉しかったです。今回、色々と計画段取りをしてもらった山行部の皆さんには心から感謝します。



特別山行に参加して

10月21日～22日 松宮秀隆

先ず、計画して頂いた実行委員のみなさん、ありがとうございます。あれやこれやと準備には大変だったろうと想像します。宿泊先の予約、部屋割り、マイクロバスの予約、等々。私にはとても出来ません！久しぶりに北山の自然に囲まれた山行を楽しむことが出来ました。当初、思い出深い“廃村八丁”コースを希望したのですが、CLの田村さんから「考え直されたほうが良いと思います」とアドバイスを受けました。結果的には適切なアドバイスだったと思います。今から59年前の1964年11月に職場の仲間と行った懐かしい山城だったのです！

右がその時の写真で、
廃村八丁へ向かう四郎五郎峠です。左端が私です。この時私がリーダーだったのですが、下山道で道迷いした苦い思い出があります。でも、もう一度行きたかった山ですが、“昔取った杵柄”はあきません！今回の特別山行



昔の写真ですみません！

でつくづく実感しました。年齢とともに来る体力の衰えは如何ともし難いです。ビスターリの半国高山コースを選んだのですが、ゆっくりしか歩けません！私の班のリーダーをやっていただいていた木下裕子さんは私の速歩を見ながらペースを合わせて頂いたので助かりました。ビスターリのコースでしたが私には“一般”コースの様にも感じた次第です。今回の山行で幾人かの方から「私がわかりますか？」と問われました。なかなかお名前と顔が覚えられず失礼しました。だから今回のような特別山行は、会員の交流を深める意義もあり必要な催しだと認識しました。

【感想文】

20年ぶりに登れた白髪岳

11月1日 馬場重明

丹波篠山の白髪岳に登った。この山は、一人でふらふらあちこちの山を登っていた20年ほど前、計画したが雨天や仕事などで断念したところ。すっかり忘れていたが、深田さんが計画したので、大喜びで申し込んだ。

集合は現地の古市駅。いろいろな手段で行けるので、現地集合はいいですね。私は安上がりに阪急を乗り継いで行った。乗り換えがうっとうしかったが、JRで行くより所要時間は15分ほどしか変わらなかった。

古市駅からタクシーで白髪岳と松尾山の登山口の分岐となる住山集落の三差路へ。ここから白髪岳登山口まで20分ほど林道を歩く。登山口からは急登が続く。頂上まであと少しというところでかなりの岩場が現れた。しかもルートがわかりにくい。周辺にテープが沢山つけてあり、う回路があるのかと錯覚する。CLに依頼されたので探してみたが、結局正面の岩をよじ登るのが正解のようだった。事前に調べて岩場があることは分かっていたが、こんな厳しいところとは思わなかった。

白髪岳頂上では昼食を摂りながら360度の大展望を堪能した。かなりのアップダウンを繰り返しながら、水山、松尾山を巡り、千年杉や坊さんの墓石をまとめて供養した卵塔群、高仙寺本堂跡や水がちょろちょろで名前負けしている不動滝などの名所・旧跡？も見物して三差路に戻った。

ここから古市駅まで歩く。コースタイムで1時間。20年ほど前に一人で計画した時はこの往復2時間が嫌で、車で行く計画を立てたことを思い出した。歩く前はうんざりしていたが、40分弱で駅に着いた。途中の農家で名産の「丹波黒豆」を買った。1袋1000円。高いので伴侶に叱られるかと思ったが、「丹波黒豆は高級品。これで1000円なら安い！！」と褒められた。深田CL・福田SL、ありがとうございました。

感想文

らくなんトレイルシリーズ①から⑤

11月5日 山下美喜子

2年がかりで取り組んだらくなんトレイルが終了を迎えた。未知の山域で、不安いっぱいを取組であった。連盟委員会に洛南の会の方がいて、アドバイスや地図の提供をしてくださった。また、らくなんトレイルを月に1度は歩き点検をする、という方がおられる。多分、その方が黄色のテープにらくなんトレイルと書いて、間違えやすそうな分岐などにしっかり巻いてくれているのであろう。マイナーな山で案内プレートはほとんどなく、この黄色テープにどんなに安心感をいただいたことか！

不安いっぱいであったが、らくなんトレイルを歩くことが私の一つのミニドリームであった。この度 事故もなく終了を迎え、どんなに嬉しいことか！ SLとしてずっと付き合ってくれたAさん、ありがとう！ 事前個人山行に付き合ってくれたKさん、Yさんありがとう！ そして一緒に歩いて下さった参加者の皆さん、ありがとう！ 多くの方々のおかげ 感謝一杯です。鹿さんも祝ってくれたのか 最後 大きな鹿の角に出会いました。若いOさんが大切に持って帰ってくれました！ 加茂町の 晴天の中のコスモス畑の出迎えにも感動です。ちなみにこの日阪神も優勝しました。

あ・り・が・と ！



感想文

「岩湧山の思い出」

11月11日 明田米生

50数年振りに岩湧山に登った。曇天で寒くススキは今一歩だったが、頂上から望む金剛葛城の峰々、淡路島・対岸の神戸に至る360度の眺望が素晴らしく、青春の思い出がフラッシュバックした。

子供の頃は福岡南部の海に近い平野部、その後父の転勤で引越した堺市近郊で育ったが、「山」には遠足で時折登る程度で、当時は縁も関心も全く無かった。岩湧山には、高校の遠足で一度だけ登った。大学受験に失敗し浪人していた5月のある日、余りの晴天に、何故か急に「山に登りたい」と思い立ち、軽装のまま地図と母の手作り弁当を持ち、一人で岩湧山に向かって飛び出した。初めての単独登山で、コースは遠足時と同じとは言えろ覚え、途中は不安一杯だったが、地図と道標を頼りに樹林帯を抜け、何とか頂上に辿り着いた。一面の広い若草の頂上から見る360度の大阪湾の眺望は最高で、心が晴れた気分、そして自信喪失気味で悶々とした日々の浪人時代、初めて自分の脚と力のみで登れた事で、何か自信らしき物が芽生えた気がした。紀見峠までの下りは快調、ルンルン気分帰宅したが、どうも「家の空気」がおかしい。教育実習で下宿中の従姉によると、私を単独登山に行かせた事で、普段物静かな父が、血相を変えて母を激怒したらしい。間もなく帰宅した父から今度は自分が懇々と説教された。太平洋戦争中、父はインドネシア、ジャワ島に従軍していたが、山間部行軍中、道に迷い天候急変で九死に一生を得る程の酷い目にあっただらしい。母には申し訳なかったが、その日は初めて「山の楽しさ」と同時に「怖さ」を教えられた。翌年大学合格したが、当時は学園紛争の真最中で授業が流れる事も度々、「自由に登山できる技術・力も養いたい」との思いもあり、空白時間解消で、ワンゲル部に入部。当時は所謂「昭和の体育会系、縦社会」で兎に角トレーニングは苛烈、山行中は重荷を担ぎ、上級生の激励や罵声、怒号が飛ぶ。が、下山後は和気藹々、上級生に眠眠の餃子とビールをたらふく奢って貰う。当初嫌々ながらも、徐々にはまり結局4年間のめり込んでしまった。顧みるに私の山登りの原点は岩湧山にある様だ。父に話すと「良か良か、その位ぐらい鍛えて貰わんといかんバイ」と満足そうに笑っていた。

感想文

春日山城跡～川中島

11月11日～12日 上脇和子

川中島合戦という言葉は知っていたのですが詳しくは知りませんでした。今回、上杉謙信が治めていた新潟の春日山城跡から遠くに日本海を望み、善光寺～妻女山、武田信玄が築城した松代城跡（海津城）へと巡り、上杉謙信と武田信玄が戦った川中島合戦の場所まで歩きました。リーダーから要所で沢山の資料と丁寧な説明があり、今歩いているこの場所で11年の間に5回もの川中島合戦があり多くの人々が亡くなられた事を聞き、この頃のテレビでのニュースなどを思い出して辛くなりました。小雨や冷たい風の中を歩きましたがとても楽しい山行でした。

C L高垣さん S L村田さん 和泉さん 林さん 大変お世話になりました。ご一緒の皆さんありがとうございました。



感想文

春日山城跡～川中島

11月11日～12日 西尾久枝

前日から天気予報を見るも新潟は寒そう温度も一桁でダウンも荷に足した。越後上越 謙信公と春日山城跡 山を丸ごと城にした巨大すぎる城、自然の地形を巧みに利用した堅城は日本五大山城のひとつである。又 そこここに謙信の信仰の強さがうかがえる。頂には本丸と天守台が並んでいて日本海を一望できた。

長野まで戻り東横インでチェックインしてから、夕食は外食。信州おろしそばとミニ丼 話がはずみ楽しく完食でした。

翌日 善光寺迄徒歩で行きお戒壇巡り等。タクシーで妻女山へここで高垣さんから川中島合戦が一望できるので解りやすくガイドして頂いた。高垣さんの謙信の思いは私の心に強く響きました。

合戦跡地まで急ぎ足でよく歩きました。

信玄と謙信の川中島合戦、ここでも合戦を思い起こさせる歴史を感じ又私も謙信の人間像に惚れてしまいました。大河ドラマでは謙信は「天地人」だけです。

これを機会に謙信をもっと知りたくなりました。
昼食も麦ごはんにとろろ汁の定食で本当に美味でした。

古戦場の謙信像や大銀杏 謙信の塚に張り付くぬれ落ち葉



【感想文】

久しぶりのテント泊・野坂岳

11月11日～12日 馬場重明

野坂岳に初めて登ったのは25年前。夏の暑い盛りに友人と二人で日帰り山行した。現役だったので、「お金より時間」と、特急列車で敦賀まで行き、栗野駅から登山口の少年自然の家・野坂いこいの森まで車道を歩いて、野坂岳をピストンした。その4年後には西山HCでCLとして7人ほどで行った。この時は敦賀からタクシーで登山口まで入った。今回はテント泊。登山口のいこいの森にテントを張り、野坂岳をピストンした。コロナ禍もあり、西山HCのテント泊参加は6～7年ぶり。

新快速と小浜線を乗り継いで、栗野駅へ。ここからテント場のいこいの森まで車道歩き30分。テントなどの共同装備も含め約15kg。重かった。テント場では中村さんのアドバイスでテントを設営。みなさん、呑み込みが早く案外スムーズに設営できた。すぐに夕食。私はコンビニ弁当を詰めなおして持って行ったものを食べたが、みなさん、いろいろ工夫をして暖かいものを食べていた。女性のみなさんが作ってくれた豚汁がうまかった。女性5人、男性4人なので、女性は6人用テントに5人、男性は1人がテント持参だったので、6人用テントに3人とゆったりと寝れた。女性はきつかったのではないか。数年ぶりに使った私のエアマットは空気が漏れていた。使い物にならないと思ったが意外とクッションが良かった。

天気が崩れるという予報だったので、早朝5時半に真っ暗闇の中ヘッドランプを点けて出発。先頭のCLはルートファインディングに苦労したのではないか。私は熊が出てこないかと心配で、周囲を観察しながら歩いた。登るにつれ明るくなり、眼下に敦賀湾や街並みが広がって素晴らしい景色。2時間半ほどで頂上に着いたが、雨が降りそうなのと風が冷たいので早々に下山した。下りは1時間45分ほど。天気が崩れそうなのに、たくさんの登山者と行違う。さすが人気の山だ。10時前にテント場に戻れた。再度、学習しながら急いで撤収。1時間ほどで撤収・荷物整理は完了した。また車道歩き30分だが、往きと違って下りなのでそんなにしんどくなかった。栗野駅の手前で雨が降り出した。ラッキーだった。便数が少なく、栗野駅で1時間半ほど電車待ちをしながらほっこりして帰路についた。

CL木地さん、SL中村さん、ありがとうございました。

感想文

集中登山（11月19日）

1 コース：西代里山公園～立石橋～キャンプ場

古塩幸子

久しぶりに皆さんの元気な顔を観れて、良かった。元気が出ました。トレーニングを積んで例会にも参加できるようにしたいなあ～

篠原 暢

早めに終わってもらってよかったです。次回はもっと暖かい時期に。準備とか大変だと思います。

中村あさこ

久しぶりの登山に参加できて良かった。これから寒くなるので参加が難しくなるとは思いますが、何かに参加できるようにします。

野村輝行

天気良く、集中登山ならではの雰囲気の中、皆さんと楽しく交流できたこと良かったです。また、三角巾実習、皆さんが楽しく、使い方を、トライされている姿は感激でした。

春 豊子

良いお天気で楽しく歩けました。三角布の使い方はワイワイ言いながらみんなで学習出来ました。

山田博子

久しぶりの交流も出来て、三角布の使い方も楽しく出来ました。

福井京子

秋晴れの下、久しぶりに実施された集中登山に沢山の人が一堂に集まり懐かしいし人との久しぶりの再会に喜んだり、「久しぶり！」と声かけるがマスクと帽子で誰だか思い出してくれなかったり！それでも短い時間でしたがオカリナの爽やかな音色に癒され、三角巾での応急処置をお互いがやりあったりしてワイワイ言いながらも有意義な一日でした、組織部の皆様大変ご苦労様でした。



2コース：光明寺～遊友の丘～梅林～キャンプ場

鹿島和子

青空に恵まれて皆さんのお元気なお顔に会えて嬉しかったです！！

西尾久枝

2コースのらくらくに参加して集合地の光明寺にて久しぶりの会員・会友の方とお会いできて嬉しい限りでした。又初めてお会いした3月入会の田北さんとも私の前を歩かれてゆっくりとお話もできました。秋晴れの中、心地よく歩け、一番乗りに着き、時間もたっぷりありました。久しぶりの集会、三角巾の活用実習等もあり、親交も深められました。組織部の皆さん有難うございました。

小春日や久しく集ひ皆の笑み

八尾てる美

本当に久しぶりの山歩きでした。前日から体調に気をつけ1年振りの山歩きでした。お天気良く風に吹かれて気持ちよく歩け大勢の山の皆さんの元気な様子が見られて楽しい一日でした。

山岳邦江

さわやかな秋晴れの下皆さんと交流でき、楽しい1日を過ごす事ができました。

吉田京子

久しぶりにお会いする方もお元気な様子で嬉しかったです。光明寺からキャンプ場までの道も、竹林、紅葉、落ち葉、遊友の丘からの景色を十分楽しめました。



3 コース：西代里山公園～大展望台～キャンプ場

安達正明

晴天に恵まれ集中登山が催行されました。コロナ禍でしばらく会えなかった仲間とも、「お久しぶり！」という方にもたくさんお会いすることができました。

猪倉清

おだやかな天候に恵まれ、よい集中登山になりました。三角巾の実習はためになりました。

猪倉美佐子

良いお天気の中 ビスターリ歩きで西山をゆっくり楽しみました。三角巾もしっかり勉強できて良かったです。

上林啓子

久しぶりに山行に参加しました。昨日とはちがい天候にも恵まれ暖かく 楽しい山行でした。月に一度くらいは 山行に参加したいのですが 他の用事もありなかなか参加できません。でも今日は本当に参加できてよかったです。

上出克代

集合地に帰って来れるコースが助かります。小春日和の中 樹木をくぐり、よいしょと登りもある楽しいコース。メンバーも和やかで年に一度の集中登山。集会はせかせか忙しかったが 三角巾に久しぶりにふれて、為になった。良い企画でしたが、もう少しゆっくり語りの時間があればもっと良かったかな。

草場眞智子

元気よく気持ちよく歩けました。三角巾の実地練習は大変有意義でした。ありがとうございました。

島田江里子

なつかしい顔ぶれに会えてとても楽しい登山でした。こんな企画は西山ならではで 山仲間の連帯を感じました。組織部の皆さん、ありがとうございました。

長濱定子

久しぶりの参加で歩き通せるか 不安でしたが リーダーの歩く速さがちょうど私に合っていて最後まで歩けました。救急法の実習も楽しかったです。ステキな企画ありがとうございました。脚力、気力があるあいだ、また参加したいと思っています。

谷口信子

秋晴れで気持ちもルンルンで歩けました。お世話様でした。

林謙三郎

秋の一日 天気に恵まれ山歩きを楽しみました。久しぶりにあった人など 旧交あたためることができました。

山本恵俊

80名が集う集中登山、計画・運営・実施ご苦労さんでした。久しぶりに顔合わせ近況を語り合う場としても意義があり、今後も継続を期待します。また応急処置としての三角巾の使い方の学習も良かったと思います

4 コース：善峯寺～大展望台～大沢峠～キャンプ場

池澤晶子

青空のもと善峯寺の紅葉も観れた。久しぶりの仲間に加え、楽しく歩いて楽しかった。三角巾の活用も学べて良かったです。

池本富士男

天気が良くて万事OK。4コースの大沢山展望台は大好きな場所。入会后3回行く事が出来た。

伊藤明代

初めてお会いする方や久々にお会いする方、沢山の方にお会いできてよかったです。三角巾の使い方皆さんと楽しく学習でき良かったです。

伊藤良一

皆さんと楽しい時間を過ごせました。オカリナ癒やされました。

木下裕子

普段の山行では会えない方達と会える行事のひとつ。今回もまた初めてお会いした方とお話しできました。先月の特別山行で初めてご一緒した方や、久しぶりにお会いできた方に声をかけていただき、とても嬉しかったです。三角巾の練習も、ワイワイ楽しくできて交流になりました。オカリナの演奏、とてもきれいでした！

住田珠江

善峯寺からのコースで地図に載ってない地点名を教えてもらいながら歩きました。登りはあえぎ、あえぎ。日頃歩いていないのが出てきました。しかしとても良い天気で気持ち良かったです。懐かしい人にも会え、嬉しかったです。三角巾の学習はとてもタメになりました。企画運営ありがとうございました。

高垣真二

久々に大勢で山登りできて気持ち良かったです。新顔にもたくさん会えてこの会の勢いを感じました。

田中佳代子

晴天の中、楽しく山歩きが出来ました。懐かしい人にも会えてよかったです。三角巾の使い方はとても参考になりました。ありがとうございました。

馬場重明

コロナ禍などのため、集中登山で全員集会を開くことができたのは、2019年春の六甲山（掬星台）以来、4年ぶり。久しぶりに山で仲間とエール交換ができて良かった。とくに、色々な事情で十分に山に登れていないみなさんも参加してくれたのでうれしかった。

歩きもほどほどでみんなが楽しめた。遠くからだが善峯寺の紅葉を見ることができたのも良かった。三角巾講習も手際よくわかりやすくすすめられた。企画・準備・段取りにご苦労された組織部のみなさんに感謝です。

松野周治

秋の西山を楽しく歩けた。昨年よりはソフト。オカリナと歌、三角巾とクラブを実感。

山下美喜子

チームの団結よし。スムーズに楽しく行けました。三角巾学習も皆さん熱心にやってくださいました。

吉井秀文

良い天気の中、楽しい時間が過ごせました。三角巾も勉強になりました。

5コース：小倉神社～柳谷観音～大沢峠～キャンプ場

旭 眞

集会でオカリナの伴奏でエーデルワイスを歌った。歌は苦手ながら美しいソプラノのリードで口ずさみ何とか歌い心を和まされた。

オカリナ演奏は、もっと聞きかかった。来年は、せめて3曲は、演奏をお願いします。

太田敦子

楊谷寺へ歩いて行ってみたいくて5コースに参加しました。分岐がたくさんある中慣れた様子でサクサク歩くみなさんが頼もしく、安心して歩けました。少し早めに到着して事前に三角巾の使い方の予習をさせて頂いたおかげで、三角巾の使い方も理解する事ができ、得るものが多い山行でした。そして、オカリナの演奏が素晴らしかったです。

澤井 修

急遽リーダーになられた旭さんのもと適度な休憩を取りながらスムーズに目的地到着できて良かったです。到着後、三角巾の使い方の予行演習が出来、緊急時の三角巾の使い方が少し理解できた。今後、登山用具の一つとして三角巾を常備しておきたいと思った。

永田芳江

9人のメンバーで和気あいあいと楽しく歩き、集合場所では久しぶりの方々との出会いは嬉しいものでした。このような交流が続けて行ける事を願います。

横山共恵

久しぶりの集中登山に参加して三角巾の実習をリーダー旭さんに丁寧に教えていただき良い勉強になりました。会員さん、久しぶりの方にもお会い出来て良かったです。ありがとうございました。

吉谷由美子

前日とはうってかわっての暖かい日で、急登では汗ばむほどでした。CLの適度な歩きでのリードで、最後の急な登りも何とか登りきる事ができました。集会場では久しぶりに会う人との交流ができ、こういうのもいいなと思いました。三角巾を使っての実技はもう少し山で怪我をした時の事を想定して具体的に説明してほしかったです。

前原利夫

天候に恵まれて、沢山の会員が参加される楽しい会でした。古くからの会員も参加されて、これほど沢山の人が在籍されているんだと、改めて心強く感じました。ただ、途中の登山道ですれ違った単独行の会員にもぜひ参加してほしかったと思っています。

<2023. 11. 19 集中登山を振り返って>

野村輝行

久方ぶりの集中登山での全体集会、親睦を深める良い機会でした。オカリナ演奏バックでのエーデルワイスの合唱、良かったですね。三角巾、楽しい雰囲気の中での実習、身近なものになりましたね。こうした交流重ねながら、これからも、楽しく、山歩き続けて行きましょう。

集合写真 西山キャンプ場 (参加者 77 名)



オカリナ演奏

第 37 期 第 12 回運営委員会の報告

日 時：2023 年 11 月 9 日（木）午後 7:00 - 8:50

場 所：西山事務所 2 階

出席者：馬場重明、安達正明、深田雅子、依田敏夫、永柳辰夫、和泉奈緒美、
木地弘恵、小西弥生、高垣真二、田村太二、野村輝行、福田設子、
山下美喜子、横井重信、吉谷由美子

(15 / 17 名中)

1. 連盟関係の報告・取り組みなど（「京都労山」も適宜参照）

(a) 常任理事会・理事会（安達・深田・山下・依田）

(b) ハイキング委員会（野村、山下）

今後の公開ハイクの予定（10 月までに 5 回終了）

⑤ 金勝アルプス 11/12

(c) 自然保護委員会

(d) 女性委員会（小西、日野、北）

(e) 教育遭対（能登）

気象勉強会：11 月 28 日 19 時～21 時 リモート方式

冬山連絡会：12 月 15 日 19 時半～21 時 連盟事務所 2 階 対面
集会方式

(f) 救助隊（再構築準備会）

【遭難捜索救助訓練】

2023 年 11 月 25 日（土） 11 月 26 日（日）雨天決行

【代表者会議開催の開催】

各会から代表者クラス（会長・運営委員長・事務局長等）の参加

日 時：2023 年 12 月 8 日（金） 19 時 30 分より WEB 専用

対 象：各会・クラブから代表者 1 名

(g) 事務局長会議（11/7 依田）

i. 連盟交流会

14 の会から参加。宿泊 48 人、講演のみ 12 人、山行のみ 4 人

ii. 永年会員章の贈与

労山会員として 20 年以上在籍し、かつ現在においても会員である人を表彰します。

今年中には報告します。

iii. 組織数調査

11 月末現在の会員数を 12 月上旬に報告

iv. 2024 労山カレンダーは各会から直接注文

会での申込受付は終了

2. 協議事項

(a) コロナ禍での例会などの取り組みについて

感染者は減少してきているようですが、冬にかけて流行する可能性もあります。引き続き感染対策（自己防衛）をお願いします。

【参考】京都連盟の行事の中や他の会の例会の中で感染者が出た例があります。

(b) 第 38 回総会について

i. 議案書の内容、総会当日の運営、議案書発送の段取りを確認しました。

ii. 喜寿表彰者の確認

今年の該当者は次の次の 7 人です。

総会の場で表彰するとともに記念品をお渡しします。

岡庭 美恵子 岸本 貴美男 公森 満子 永田 芳江

則包 公子 林 導 湯浅 卓修

(c) YAMAP のコミュニティの活用は引き続き具体化を検討

3. 専門部の取り組み

(a) 山行部 別紙部会報告を参照 p.94

(b) 教育部 別紙部会報告を参照 p.99

(c) レク部

(d) 機関誌部

(e) 組織部 別紙部会報告を参照 p.100

4. 新入会員および退会者の承認

11月1日付けでの入会申込者はなし

10月末での退会を申し出た方

奥村 房子さん 新谷 純子さん

田中 啓子さん 高田 豊三さん

11月から会友移行：井野口 淑恵さん

12月1日時点での会員状況

会員 136人 会友 20人

5. 次回運営委員会（第38期第1回運営委員会）

12月14日（木）：午後7:00 - 9:00 西山事務所2階

第38回定期総会について

- 11月25日（土）午後1時45分から4時00分まで、バンビオメインホールで第38回定期総会を開催しました。
- 当日は74人の会員・会友が出席し、瀬古京子さん、松野周治さんを議長に選出した後、会長あいさつ、事務局長報告を受けて、グループ別の討議・懇談、全体討議をしました。
- グループ別の討議・懇談では、すべてのみなさんが発言し、交流も深めました。
- 全体討議では2名の方が発言し、会長のまとめの発言の後、拍手で議案が承認されました。
- 続いて、38期の運営委員・会計監査も提案通り承認されました。
- 最後に、37期に入会された会員の紹介、喜寿を迎えられた方の表彰をして、終了しました。

1 1月山行部会報告書

日 時 11月2日(木) 19:00~21:00

場所 西山事務所2F

参加者 司会 田村さん 報告者 永本さん

足立光子 五十棲節子 岡庭恵美子 鹿島和子 木下裕子 (欠)
久世谷登志子 小原清志 (欠) 小西弥生 田村太二 永本芳江
野沢昭二 馬場重明 林ただし 日野加代子 (欠) 深田雅子 松
野周治 峯尾靖子 (欠) 依田敏夫 吉谷由美子 (19名中15名)

議題

1・ヒヤリハット

10月14日(土) ビスタリー小塩~南春日町CL松宮SL永田
操谷 西尾

足攣り 休憩 荷物の分散で無事下山する。

10月15日(日) 一般 唐櫃越⑮CL小西SL村田 中村

CLが立ちくらみの為午後からの山行を断念。しばらく休憩の後
参加者2人に付き添ってもらい降りる。しばらく休み回復する。

CLは村田さんに変更してもらい山行続ける。

2・例会追加

12月3日(日) ビスタリー山ご飯 天王山 CL木地 SL石田

12月3日(日) 一般 尺代・やまももCL猪倉美佐子SL猪倉清

1月24日(水) ビスタリー山ご飯・ポンポン山CL木地SL木下
裕子

1月27日(土)~28日(日) 朽木テント CL木地 SL中村

2月3日(土)~4日(日) 廃村八丁テントCL木地 SL猪倉清・
美佐子

1月29日(月)~31日(水) 雪・スノーシュー 上高地CL草場
SL峯尾

2月5日(月)~7日(水) 雪・スノーシュー 上高地CL吉谷

2月29日(木) らくらく 御室八十八か所霊場巡りCL鈴木SL
松宮

2月29日(木) ビスタリー 御室八十八か所巡り~双ヶ岡CL鈴
木SL山岳

変更

1 1月3日（金）ビスタリー飯盛城跡と野崎観音CL林導→村田へ
変更（CLが体調不良の為）

3月31日（日）一般大文字北斜面⑩CL池澤→3月2（土）へ雨
天時3・3

3・特別山行報告

参加者59名で実施（キャンセル11名あり）

2日間ともお天気に恵まれ事故もなく無事終了した。

特別山行会計報告書

収入		
参加者費用	13000×59	767000
キャンセル料・食事代	2000×6 2100×2	12000 4200
合計		783200

支出		
宿泊費	2950×59	174050
食事代	2100×61	128100
バス代		485100
振り込み代		275
待機部屋代		7100
駐車料金		1000
合計		795625

差し引き 795625円－783200円＝12425円（赤字）

キャンセル 石田 夏原 操谷 久保 能登 北川

食事代請求 2100円・・・能登 北川

※今回担当者が宿泊費の高騰、バス代金の高騰等で行き先選定に苦
勞され最初の日程を変更した為会長も予定があり参加できず
又組織部の集中登山も無理をお願いして日程変更してもらった。

今後特別山行の継続についてどのようにすればいいかを考えていく
必要があるのではないかと？来季に特別山行についての検証をしていく。

○特別山行についての反省点

- ① 宿泊する部屋がユニットの場合山の上であり夜遅く帰るのに困
っている人がいた。部屋割を考慮すべきであった。

- ② 日曜日当日コース変更された方がいたが変更前のCLに連絡もなくCLは探し回った。連絡してほしい。又特別山行出発後の変更はやめてほしい。
- ③ 特別山行担当者の役割分担をするべきであった。
- ④ 今回赤字を出してしまったがキャンセルを見込んで多めに集金する必要があったのでは？
- ⑤ 赤字の補填を西山特別会計から出してもらえるように運営委員会で承認を得た。

4・今後の計画会議の持ち方について

11月28日（火）有志で集まって今後の山行計画会議について話し合いを持つ予定 11時～12時

- 計画会議と教育は別に行う必要があるのでは。
- CLをする人同士が全員あつまって話し合いすべきでは。CL同士の横のつながりがないように思う。
- 初めにここに行きたいという希望を出してもらうようにしたら。
- CLをする人はメールで流しっぱなしにするのではなく会議に出席して山行の説明をしてほしい。

5・備品点検を10月24日に行いました。※別紙参照

6・総会への報告書を作成しました。

7・救急セット点検しました。

救急セット ①エラスコット1巻 ②非伸縮性テープ（5cm幅）1個③ポイズンリムーバー④三角巾⑤ハサミ⑥ガーゼ⑦使い捨て手袋⑧パンスト⑨穴あき蓋1個⑩バンドエイド

※救急セットの中身を使用したら小西さんに連絡してください。

8・来季から小島乃婦絵さんが山行部に入られます。

次回山行部会 12月7日（木）西山事務所2F 19:00～21:00

司会 永本さん

報告者 林さん

装備点検（倉庫内備品一覧表）

装 備 点 検

点検日時 2023年10月24日（火）11:00～12:00

点検者 五十棲節子 馬場重明 鹿島和子 小西弥生 吉谷由美子
林ただし

報告者 吉谷由美子

ロープ・その他	装 備 品 詳 細
岩トレ用ロープ 黄緑赤	<input type="checkbox"/> 2000年購入 36.5m×11mm
岩トレ用ロープ オレンジ色	<input type="checkbox"/> 2011年購入 50mm×11mm 3.3kg
岩トレ用ロープ 水色	<input type="checkbox"/> 2008年購入 60mm×11mm 5.4kg
岩トレ用シュリング	<input type="checkbox"/> 10本 約1.5m
ユマールセット ユマール・カラビナ・シュリング	<input type="checkbox"/> 7本セット
ロープ ドライタイプ 沢用 青色	<input type="checkbox"/> 2008年購入 40m×9.2mm 2.4kg 沢 雪用
ロープ ドライタイプ 沢用 青色	<input type="checkbox"/> 2008年購入 30m×9.2mm 1.8kg 沢 雪用
岩例会用ロープ 青色 マムート	<input type="checkbox"/> 2013年購入 50m×9.8mm 3.15kg 担当者保管 馬場
岩例会用ロープ 茶色 マムート	<input type="checkbox"/> 2011年寄付 50m×10mm 3.3kg 担当者保管 木地
岩例会用ロープ 桃色 ペアール	<input type="checkbox"/> 2012年購入 50m×10mm 重量不明 担当者保管 旭
ヘルメット	<input type="checkbox"/> 10個 (内No4は欠番) ①②③⑩⑪⑫⑬⑰ 1個不明
細引き 青色	<input type="checkbox"/> 20m×5mm 0.6kg
ワカン2個	<input type="checkbox"/> アルミ製 1個は2023年11月 安田さんより寄贈される。
シュラフ 赤色	<input type="checkbox"/> 中綿 (ポリエステル)
チェーンアイゼン	<input type="checkbox"/> 2023年2月 末吉さんより寄贈
アイゼン6本爪 1個	<input type="checkbox"/>

テント	装備品詳細
テントG 5～6人用 黄色 アライテント総重量4.06kg 2014年3月25日購入	<input type="checkbox"/> 本体2.08kg フライ0.9kg ポール2本0.86kg ペグ12本0.2kg 取り扱い説明書
テントH 5～6人用 ベーシック ドーム アライテント	<input type="checkbox"/> 本体2.0kg フライ1.0kg ポール2本 ペグ12本0.2kg

2015年6月6日購入	取り扱い説明書
ツェルト2～3人用	□2000年購入0.5kgポール2本 300g
スノーシューTSL 赤袋 体重75kg迄	□スノーシューカバー 寄贈品
防水テープ テント補修用	□ 1巻 レスキュウシート
予備 テントB 5人用 青袋 総重量 4.5kg	□ポール、フライ、1.5kg 本体2.9kg ペグなし ポール5本
予備 テントC 4人用ストレッチドーム 赤袋	□本体1.5kg フライ1.5kg ポール5本 ペグ 8本
シュリング紺色子供用ザック	太い 細いあり10本削除

装備点検報告

- テント ロープとも良好に使用、保管されています。
- ロープの長さ、重量は図っていません。前任者の軽量を引き継ぎました。
- ヘルメットが10個は竹炭に寄贈しました。在庫10個です。1個返却されていません。
- 備品貸借の場合はノートに記載お願いします。
- スノーシューTSL205 黄色のケースカバーに入っていたのは破損していた為破棄しました。

.....

■山行部からのお知らせ（中止した山行）

久世谷登志子

- 11/26 比良比叡トレイル CLの都合により
- 11/10 ぐるぐる天王山 雨予報のため

第 11 回教育部会の報告

日 時 11 月 16 日 (木) 19:00～20:15

場 所 西山事務所 出席者 16 名

安達正明 池澤晶子 和泉奈緒美 伊藤明代 永柳辰夫 北千恵子
木地弘恵 久保まさ子 島田江里子 ~~新谷純子~~ 瀬古京子
~~田村佐多子~~ 中村好夫 西尾久枝 能登恵美子 馬場重明
福田設子 堀本信行 ~~森友野~~ (太田敦子さん見学)

1. 当面の取り組み

- * 11 月 25 日 (土) 第 38 回総会 (馬場)
- * 11 月 26 日 (日) 初歩の岩山歩き 須磨アルプス
(和泉 久保) 現在 19 名の申し込み 3 班に分ける。
- * 12 月 3 日 (日) 初歩の雪山教室 座学 (馬場)
事務所で 9:30～12:30 実技は 1 月 21 日 (日) 比良山
- * 12 月 9 日 (土) ペース登山 愛宕山 (和泉 福田)
- * 12 月 10 日 (日) 初歩の岩山歩き和気アルプス (馬場 久保)
- * 12 月 20 日 (水) ペース登山 愛宕山 (永柳 瀬古)

2. 38 期の体制について

- * 新入部員 太田敦子さん 水谷小百合さん
- * 退任部員 新谷純子さん 田村佐多子さん 森友野さん
- * 部長・副部長は続投して 18 人体制。

3. 来期の計画

- * 愛宕ペース登山 (永柳)
12 月 9 日 (土) CL 和泉 SL 福田 下山コース月輪寺
12 月 20 日 (水) 永柳 瀬古 大杉谷
3 月 3 日 (日) 島田 北 大杉谷
3 月 23 日 (土) 池澤 伊藤 ツツジ尾根
- * 初級山登りセミナー 中級教室 三点支持登降 (馬場)

4. 部会費 会計報告 (和泉)

5. 次回の部会 12 月 21 日 (木) 6:30～ 部会の後に忘年会。

37 期第 11 回組織部会報告

日時 11月1日 場所 事務所2F

司会 春豊子 記録 夏原典子

参加者 岡庭美恵子 加藤ゆり 操谷俊之 春豊子 夏原典子 野村輝行

(山下喜美子) 吉田京子 横井重信

議題 ① 集中山行について

・感想文について 各コースの人数が確定していない現在だが 野村さんが作ってくれた用紙を持って帰り 人数が確定したらコピーして使う。

「エーデルワイス」の歌詞は山下さんが作ってくださる。

機関誌の「感想文」の締め切りが12月20日であるが19日の次の日に山行報告と感想文を提出するのが可能かどうか 論議したところ20日提出の方向で取り組むことになった

・5コースのCL, SLの交代について

CLの操谷さんが怪我のため参加できなくなったため CLを旭さん, SLを木地さんをお願いする

・光明寺もみじ祭との関連について

例年は10月に取り組んできたが今年は11月に取り組むので 光明寺のもみじ祭と重なり 光明寺の駐車場は使わせてもらえない。光明寺集合の2コースの方には 西山メールで知らせると共に 参加者が確定したらさらに連絡を取るようになる。西代里山公園集合の 1コース 3コースの方にも 駐車についての看板が出てるので注意してもらおう。

議題 ② 次期の体制について

・部員がだんだんへっていき人数的にも厳しいところに来ている

新しい人や ベテランの人に組織部に入ってもらうようにお誘いしたい

・部長 副部長の3役について

春副部長は 今期をもって 下りたいという希望をだされた

部長は 無理をお願いして 引き続き 横井さんに 副部長は 操谷さんと新しく 夏原がすることになった

議題 ③ 次回部会 12月1日金曜日 5時半から 部会の後 望年会 キッチン太郎



私にできることって何？

田村佐多子

私はこの2～3年、西山ハイキングクラブの例会に参加できていません。コロナ禍で例会が少なくなり、また、コロナ禍が収まってくると私の日程的に参加が難しくなってきました。継続的にトレーニングを行っていないと山には行けません。

そういう状況の時に、鈴木さんから「古都まち歩き」のメンバーに誘ってもらいました。そして、今年2回企画し、実施出来ました。1回目は7月4日に「琵琶湖疏水・蹴上エリア」で蹴上付近を歩きました。2回目は10月3日「風さわぐ 真葛が原・祇園ぎゃらりい」で円山公園一帯の平安時代末期から昭和時代までを生きた人々と関わりのあるスポットを歩きました。どちらのコースもご存知の有名な場所であり、訪れられている所だと思います。しかし、私は京都生まれ、京都市育ちですが、京都の有名な寺社なのに名前や場所が分かるぐらいで詳しい事は何一つ知りませんでした。この素晴らしい京都に住んでいることを十分に味わいたいと思うようになりました。色々な歴史的事実が繋がっていて、「面白いな～」と思います。「あなたの知らない京都旅」や「京都浪漫」などのテレビも見ようになりました。

皆さんと一緒に歩くと、歩く速度、話題、説明する内容や場所を考えます。また、ご意見も勉強になります。

西山ハイキングクラブのみなさんは、体力・山の知識・花や木に詳しい・音楽・料理等得意な方々の集まりです。私は、知力・体力共に老化の坂を転げ落ちていく今日この頃ですが、自分に出来ることがあり続けるように努力したいと思っています。



膝痛について

小西弥生

西山ハイキングクラブに入会して、1年経った頃、右膝に違和感を覚えました。

入会した頃はストックもつかず、多分歩き方も分かっていなかったのかもしれませんが、段々と痛みがひどくなり、膝をしっかり伸ばせず曲げられずの状態でした。そしてよくこける様になりました。擦り傷程度で大事には至りませんでした。痛みのせいで踏ん張ることが出来なかったんだと思います。これは一大事と思い、知り合いの接骨院の先生に私の症状に合ったストレッチを教えてください、毎日続けて半年一年と経つうちに改善して、今は痛みもなく随分良くなりました。

そのストレッチとは…

- ① 仰向けに寝ころび、両膝を立てる。膝の間にクッションなどを挟み、両膝をグッと寄せては緩めるを繰り返す。
- ② 太もも上げ。片方ずつ床と平行になるように持ち上げる。
- ③ スクワット。膝がつま先より出ないように。(曲げられる範囲で)
上記それぞれ無理のない範囲で30～60回繰り返す。
- ④ 足を床に伸ばし、膝を軽く押える。(これも無理のない程度に繰り返す)

続けた結果、徐々に膝裏が伸びて痛みが緩和され、膝裏が床に付くようになりました。

現在膝痛が緩和されて思うことは、山行後のケアが大事だと痛感しています。ケアとはクールダウンとストレッチです。可能な限り山登りを続けたいですから…。

ストレッチについて

吉谷由美子

下山後はストレッチをして筋肉のクールダウンをしましょう。

太もも裏面のストレッチ



背筋を伸ばして床に座り片方の足を前に伸ばす。もう一方の足は曲げて横に倒す。



背筋を伸ばしたまま上体を倒し、足首（余裕があれば爪先）をつかんで30秒キープ。足を替えて繰り返す。

太もも側面のストレッチ



壁に片手をつけて両膝と反対側の足を大きく前に出す。



そのままの姿勢で腰だけ壁に寄せる。壁側の太ももの外側が気持ちよく伸びた状態で30秒キープ。体の向きを替えて繰り返す。

ふくらはぎのストレッチ

歩くときはかかとだけでなくつま先を上げる動きも大切です。

ふくらはぎの筋肉が硬ければ爪先を十分に上げる事ができずちょっとした段差でつまづくことも多くなります。

ストレッチをしてふくらはぎを柔軟に保ちましょう。



正座をしてから片方の膝を立て、両手で抱える。



立てた膝に体重をかけながら上半身を前に倒す。ふくらはぎが気持ちよく伸びた状態で1分間キープ。足を替えて繰り返す。

ヒラメ筋のトレーニング

ふくらはぎの表面にある腓腹筋の奥にあるヒラメ筋。膝を曲げていると優位的に使われる筋肉なので椅子に座って筋トレします。



椅子に座り片方の膝の上に両手を載せる。体重をかけて押さえつける。



膝に体重をかけたまま、かかとをゆっくり上げて下す。

20回繰り返す。足を替えて繰り返す。

毎年、12月になると「ペース登山」が愛宕山で行われる。1年間で養った体力成果と来年の山行域を探るため”自己の体力・脚力”を知るための目安として西山では平成8年以前から取り組んで来ている。

愛宕山を登ることは自己鍛錬の目標にもなっている山でもある。平成26年長野県が提唱した「山のグレーディング」が日本アルプス山域を中心に10県1山域989ルートに拡大されている。西山で行っている「ペース登山・愛宕山」は先見的な取り組みだと自負することが出来ます。そこで、下記の記事が目についたので参考にして参加者が増えることを期待したいです。※愛宕山の標高差約800m。2時間内。

引用転載「スポーツのひろば2023年11月号」会報ピックアップ

「YAMAGOYA」No.564 兵庫・甲山勤労者山岳会 北村徳子

「六甲タイムトライアル」とは、芦屋川駅から六甲最高峰までを体力に無理のない範囲内で出来るだけ早く登る、そのタイムから自分がどの山に行ける基礎体力があるかを評価するというものです。

芦屋川から六甲最高峰までの標準コースタイムは3時間、水平距離6,300m、上り累積距離984mです。

所要時間によって、4つにランク分けされます。

Aランク（2時間半以内）夏のバリエーションルートや雪山の一般ルートも問題なく登れる

Bランク（2時間半～3時間）日本アルプスなどの無雪期の一般ルートなら問題なく登れる

Cランク（3時間～3時間半）低山ハイキングなら問題ないが、本格的な登山は心もとない

Dランク（3時間31分以上）低山ハイキングも心もとない

このように近場のコースタイム3時間の山で自分の体力の目安を図ることが出来るというのは画期的なことです。

行きたい山があって、自分がそこに行けるだけの体力があるのか疑問に感じる事があつたとしても、一度六甲最高峰まで登ってみて自分のランクを確認することで自信をもって本番の山行に挑むことができます。届かなかったときは、トレーニングを重ねて次の機会にチャレンジすることもできるというわけです。 注：下線太字は西山が言い続けている事です

安政の大獄

竹部てらす

安政5年(1858)～6年にかけて、大老井伊直弼が将軍継嗣問題、条約調印の二大問題に反対した尊攘派に加えた弾圧をいう。

(一)

13代将軍徳川家定は病弱で後継者がいなかった。優秀な人物を将軍候補者の決定を幕府はせまられていた。

島津斉彬、松平春嶽、山内容堂、伊達宗城、徳川斉昭らは、斉昭の七男、一橋家の養子になっていた一橋慶喜を推していた。これらを一橋派という。その一方には、紀州藩主徳川慶福(当時は13才)を推す紀州派があり、長い間その問題で対立していた。

この政争に断を下したのが、大老井伊直弼である。彼は言う『慶喜はもともと水戸家の人間である。かつて、水戸から将軍を輩出した前例はない。それに将軍というのは血統優先。慶福は13代将軍家定の従兄弟にあたり、血統に申し分がない。また、かつて紀州からは将軍を出した前例がある。』

他にも多くの譜代大名の推薦があり、特に斉昭の言動に不信を抱いていた幕府大奥は慶喜推薦に大反対であった。

こうして、将軍継嗣問題は直弼の強引な政治活動によって、慶福が将軍後継者に決定される。

安政5年6月1日、井伊は御三家と諸大名を召集し『台命(将軍の命令)である』と言い、同時にその勅裁を仰ぐ使者を京都に送ると言明した。そして、直ちに一橋派の有力者たちを左遷してしまう。

6月19日、ハリスの要求に従って、勅許を得ないまま日米修好通商条約の調印をする。日本全権は井上清直と岩瀬忠震。神奈川沖に停泊中のポーハタン号艦上であった。

京都の朝廷には一切許可を得ていません。全くの独断であった。井伊はなぜこのような行動に出たのか。議論があります。

N0104 【窓ぎわのトットちゃん】黒柳徹子著 講談社文庫

黒柳徹子 1933 年生 90 歳。1953 年テレビ放送の創成期から 70 年テレビ界で活躍。司会、ユニセフ親善大使、女優などマルチに活躍している。しかし彼女は小学 1 年生になってすぐ学校からダメな子として退学させられた。じっと座ってられない、教師の話听不懂等がその理由だった。困った両親が預けた学校がトモエ学園だった。

黒柳徹子があとがきに記している。“学習障害というだけでダメな子、親のしつけが悪い子等と世間から見られている子を理解し自信を持たせ明るい子に育てられる世になってほしい”と。

映画「窓ぎわのトットちゃん」 2023 年 12 月 8 日公開予定

アニメーション

この本が出版されて 25 年、数多くの人たちから映画化の話があったがアニメなら子供から大人まで障害を理解してもらえると承諾した。

【隣人 X】パリュスあや子著 講談社

他の宇宙の惑星で戦争が起こり多くの人が宇宙の果てに難民として脱出していった。一部の人が地球に密かに移り住んだ。宇宙人であることを隠して。

今、世界中で戦いがあり、多くの難民が彷徨している中、多くの国が難民の受け入れを拒絶している。フランスに住む作者だから見える世界を描く。

映画「隣人 X 疑惑の彼女」 2023 年 12 月 1 日 公開予定

監督 熊澤尚人

キャスト 上野樹里 林遣都 野村周平 原日出子 バカリズム

小説では宇宙人が完全に地球人と同化し、自分が宇宙人とは自覚していない人が多くいる設定だが、脚本で大幅に変え踏み込んで問題提起しているようだ。

映画「PERFECT DAYS」2023 年 12 月 22 日 公開予定

監督 ヴィム・ウエンダース

キャスト 役所広司 柄本時生 田中泯 三浦友和 石川さゆり

ドイツの巨匠ヴィム・ウエンダースが日本の巨匠小津安二郎生誕 120 年にオマージュでメガホンをとった。小津安二郎ファン必見！

第 76 回カンヌ国際映画祭最優秀男優賞受賞作品



12月 パッチワークのご案内

連絡窓口 山下美喜子 ☎ 090-2100-4084

片山富子 ☎ 080-1415-7140

講師 瀬尾由紀子さん ☎075-955-7592

12月12日(火) 10時～12時

バンビオ6階 会議室2

この後は 引き続き 懇親会があります。



どじょっこふなっこ 12月のオカリナレッスン

No. 259

*日 時 2023年12月4日(月曜日) 第1月曜日

*場所 時間……長岡京市神足町家9時30分～

9時より会場使用できます。

*講師…島崎愛子先生

12月の練習曲は下記の曲です。

*乾杯・見上げてごらん夜の星を

*12月17日 クリスマスコンサートに向けてがんばりましょう！

*問い合わせ先 久保田和美 090-5360-7149

山下美喜子 090-2100-4084



小さな洋裁教室のお知らせ

2023年12月
井野口淑恵

今年も早一年が過ぎようとしています。

年齢と共に一年が早く感じるようになりました。

令和5年3月からの参加者8名

井上美智子 北村初恵 桐村弘子 草場眞知子

公森満子 辻本絹代 森川康子 山川千津子

○場所 井野口宅 TEL075-954-0215

○洋裁日 毎週月曜日 13時～16時30分

毎週金曜日 13時～16時30分

希望者はお電話をお待ちしています。

自分だけの洋服が出来るよろこび、

着物地で作るよろこび、

着るよろこびがあります。

楽しいですよ 参加をお待ちしています。

順番制です 経験無くてもOKです。

○参加費 1回 300円

○お休み月 1月 2月 8月



表紙写真に寄せて

公森満子

表紙の写真は川中島古戦場、八幡社に有る甲斐の武田信玄と越後の上杉謙信の一騎打ちの姿をあらわした銅像です。

2023年11月11日～12日山城歩き番外編、春日山城跡→川中島合戦の例会に参加した時の物です。

秋しぐれの中、春日山城跡（日本五大山城、謙信の居城）を見て歩き二日目はかの有名な川中島合戦地を訪れました。信玄：謙信の戦いは12年間に5回繰り返されたい。その中で最も激しい合戦が4度目の八幡原だたい。その時この一騎打ちがあったとされている。

下記の詩句、聞かれた事があると思われます。

べんせいしゆくしゆくよるかわ わたる
鞭声 肅々 夜河を渡る（夜馬に鞭打つ音も静かに千曲川を渡った時の情景を詠んだ物）

CLの高垣さんの分かり易い説明もあり歴史に疎い私も少しは理解し勉強も出来て楽しみました。



編集後記

藤本眞弓

朝晩は冷え込み、紅葉の季節から冬に季節が変わろうとしています。街の中はイルミネーションで彩られ美しくウキウキするような景色を見ることができるでしょう。

さて、表紙絵について、今年から機関紙部員が山行時に UP された写真を撮影された方の了承を得て表紙絵として飾ることになりました。

担当が回ってくる時には機関紙部員は緊張しながら皆さんの写真を選んでいきます。

皆さんの写真を表紙絵に掲載するの願いをさせて頂く時には、ご協力お願いします。



今月の行事予定

2023年12月

月	日	曜日	行事予定	月	日	曜日	行事予定	
12	1	金	ぐるぐる天王山 愛宕山 組織部会	1	21	木	機関誌編集 教育部会	
	2	土	三上山★ 滝坂の道★ 大文字山北斜面★		22	金	西国街道	
	3	日	初歩雪山座学 天王山山ご飯 尺代ヤマモモ		23	土	目俵トレーニング	
	4	月	古都まち歩き 天王山トレーニング オカリナ		24	日		
	5	火			25	月	天王山トレーニング	
	6	水			26	火	坂越・宝珠山	
	7	木	山行部会		27	水	光明寺裏トレーニング	
	8	金	高尾山・陣馬山～9		28	木		
	9	土	ペース登山愛宕 音羽山～醍醐寺 雲取山(テント)～10		29	金		
	10	日	初歩岩・和気アルプス★		30	土		
	11	月	天王山トレーニング 玄蕃尾城跡		31	日		
	12	火	パッチワーク		1	1	月	
	13	水	光明寺裏トレ ポンポン 山トレ★ インディアやまびこ		2	2	火	
	14	木	運営委員会		3	3	水	
	15	金	機関誌原稿締め切り		4	4	木	
	16	土			5	5	金	ぐるぐる天王山
	17	日	天下台山★ 唐櫃越え		6	6	土	新春愛宕①
	18	月	天王山トレーニング		7	7	日	新春愛宕②
	19	火			8	8	月	新春愛宕③ 天王山トレーニング
	20	水	ペース登山愛宕 大文字 山科シリーズ		9	9	火	古都まち歩き

2024年1月号の原稿締切は12月15日厳守！

* 1月号原稿送付先

- ・山行案内 木下裕子(yoyufurin@yahoo.co.jp)
安達正明(adachi_m50@mbox.kyoto-inet.or.jp)
- ・山行報告 山本恵俊(yamamoto-sige061022@hera.eonet.ne.jp)
- ・感想 藤本真弓(mayumi3454@ymail.plala.or.jp)
- ・投稿・掲示板・その他 公森満子(mitsukohmori@nike.eonet.ne.jp)
- ・リレー随想 上出克代(ryu1525@gaia.eonet.ne.jp)

* 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。

* 11月20日以後に決まった日程は、ここに反映されていません。

* ★は雨天・荒天順延の印です。

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 2023 年 12 月 1 日

発 行 所 京都府勤労者山岳連盟
西山ハイキングクラブ

発 行 者 馬場重明
京都府向日市寺戸町瓜生 4 - 60

編集責任者 高垣真二

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

HP アドレス http://web.kyoto-inet.or.jp/people/adachi_m/



Web サイト