



西山ハイキングクラブ

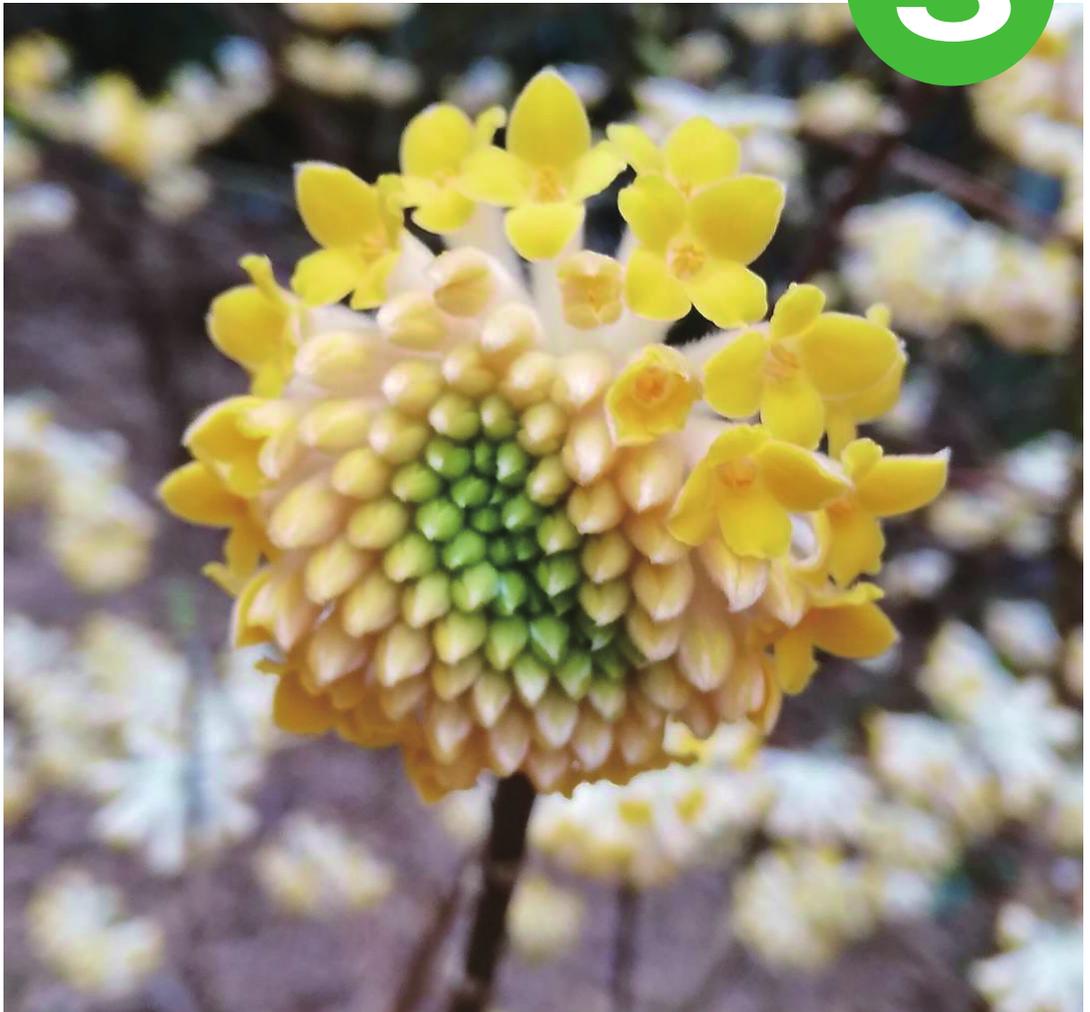
# にしやま

Nishiyama No.436

2023

March

3



ミツマタの花・井上美智子

## 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。

## “新鮮、驚き、感動” 四季折々の山歩き

野村輝行

西山ハイキングクラブに入会して、まもなく4年です。安全に、疲れない歩き方で、楽しく山歩きを続けようと、そんな思いを心がけ、例会には参加しています。

ハイキング、山歩きの中では、「新鮮、驚き、感動」に触れることも楽しみです。よく訪れる近場の山でも、季節、その時-その時、その場-その場で、新たな景色、思いもかけぬ物との遭遇、人との出会い、仲間のなにげない振舞いに、心新たにすることたびたびです。

この冬、上高地・乗鞍高原スノーシュー例会に参加しました。山中の雪道の登り下り歩きにはちと苦戦しましたが、ガイドさんからの助言、指導には感謝でした。特に、歩き方、“顎を上げて歩け”の助言には、「新鮮、驚き、感動」なるものを感じました。歩き方の基本、「頭から背中、腰、後ろ足（体重が乗っている足）まで、一直線になるような姿勢を作る」ですが、なかなかそれができない。でも、“顎を上げて”の助言には、その姿勢を作りやすくするヒントを感じました。トライすると、歩きやすい、膝の負担も軽く感じた次第です。

冬景色、それは雪だけではないですね。木の葉落ちて、寂しい感じもするけど、森の中には陽射しが入り、森の中が広く感じられます。また林間を通して、遠くを覗ける、遠くの景色が見えるのも良いです。落葉樹、常緑樹の森、それぞれの趣が感じられます。

乗鞍高原のスノーシューでは、常緑樹/針葉樹の森の中で、ガイドさんから、松の幹の傷ついた部位から松脂が染み出している、そんな木があることを教わりました。実際に、その松脂に触れ、その甘い香りを嗅ぐことができました。静かな白銀の世界に、こんな甘い香りが漂う。この山中に棲む動物たちは、きっとこの香りに癒されているのかと思うと、この出会いも「新鮮、驚き、感動」でした。

上高地の雪原を流れる川の水の温度は何度か？と、ガイドさんから尋ねられ、零度に近い水温と思ったのですが、実際には7℃くらいはあるそうです。川中を見ると魚が泳ぎ、川藻、水草が生えている、ある程度と高い温度でないと生き物は生きていけないですね。これまた「新鮮、驚き、感動」でした。

四季折々の山歩きを通して、心の和み、いろいろな新たな気付き、そして元気をもらっています。安全第一で、楽しく山歩き、続けて行きたいと思います。よろしくお願ひします。

# もくじ

---

例会案内	3
例会予告	48
山行報告	54
一言感想	76
運営委員会・専門部報告	88
リレー随想	102
新入会員紹介	103
投稿	106
掲示板	109
クラブインクラブ	112
みんなの知恵と工夫	114
表紙写真に寄せて・編集後記	116

## ポンポン山トレーニング

西山の季節の変化を楽しみながら、ゆっくり、安全にトレーニングをしましょう！

コースの基本は 「西山ホテルの家」 から「大展望台」 へのピストンです。時によって、プラスアルファを考えたいと思います。日には、毎月 第1水曜日を基本にしたいと思いますが、変更もあります。実施日に気をつけて、ご参加ください。

**日時** 3月1日(水) 午前9時から

**集合場所** 西代里山公園の西山ホテルの家前 9時

**コース**

西山ホテルの家⇔大沢峠⇔大展望台(大沢山)

**持ち物** 日帰り一般装備・弁当又は行動食

**地図** 西山連峰トレッキングマップなど

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

**申し込み** 前日まで

**CL** 山下美喜子 **TEL** 090-2100-4084

**SL** 片山富子 080-1415-7140

解散後報告先 鹿島和子さん

## 料理教室のご案内

美味しいものを作って、食べて、「皆で楽しむクッキング」  
今回は、男、女 25人の募集です。  
よろしくお願いします。

1、日時 2023年3月2日（木曜日）9時30分集合

2、会場 バンビオ6F 食工房 075-963-5500

3、参加費 1200円

4、メニュー

- ① ひな寿司
- ② すまし汁
- ③ 天ぷら盛り合わせ
- ④ 漬物 他
- ⑤ デザート（スコーン+バナナケーキ 他）
- ⑥ コーヒー 紅茶

5、持ち物

三角巾（バンダナ）、エプロン、飲み物（お茶）マスク・タオル 消  
毒用ジュレ等（こちらで用意します）（少食の方は、お持ち  
帰りのタッパー等お持ちください）

6、参加申し込みは、2月10日（金）昼12:00～

山下光子へお願いします。（SNSでも可能）

CL 山下光子 090-3679-9798

SL 木下敦子 090-2109-7036

解散後連絡先 林ただしさん

## 山城歩き ⑮ いざ！遠征・備中松山城

青春 18 切符で、備中松山城へ行きましょう。備中松山城は、岩村城、高取城と並ぶ日本三大山城です。城の縄張りは4つの峰にまたがり、天守は標高430mの小松山の本丸にあります。軽登山靴が必要です。下山後、武家屋敷や資料館にも立ち寄れます。

**最終集合地を備中高梁駅にしますので、新幹線利用も可です。**

日 時	2023年3月3日(金)
集 合	JR 京都駅 5 番線ホーム発 西明石行き下記の電車、前から3両目 または、備中高梁駅 11:09
い き	京都 5:59→西大路 6:02→桂川 6:05→向日町 6:07→長岡京 6:10→山崎 6:14→島本 6:16→高槻 6:21・ <b>高槻発 6:23 快速網干行</b> →大阪着 6:42・大阪発 6:50 新快速姫路行 4 番ホーム→姫路着 7:55・姫路発 8:01 普通岡山行 7 番ホーム→岡山着 9:29・岡山発 10:14 普通新見行 2 番ホーム→ <b>備中高梁着 11:09</b>
コース	備中高梁駅→タクシーで備中松山城入口→頂上→下山後タクシーで備中高梁駅
かえり	備中高梁発 15:27→高槻駅着 19:31
持ち物	日帰り一般装備 弁当 コロナ感染予防グッズ
申し込み	CL に青春 18 切符の有無を連絡ください。2/25 迄 3/13 に有子山城、3/31～4/1 に苗木誠～岩村城に青春 18 切符でいく予定です。 特別講師 中村好夫さん CL 和泉奈緒美 090-7490-4183 SL 村田君代 090-9703-7175 解散後連絡先 鹿島和子さん

3月例会案内（一般）

雨天決行

## 雨にも負けず！愛宕山

### 高瀬山～水尾

愛宕山の西側、高瀬山 340.4mに登ります。

雨でも例会を決行するシリーズです。例会で遠方に行った先で雨に降られたときに困らない為に、雨天の経験をつみましょう！たまには雨の中、歩くのも楽しいですよ。

**日 時** 3月3日(金) AM9:10 集合

**集合場所**：JR 保津峡駅改札出た所

#### コース

JR 保津峡駅～女湊～高瀬山～清和天皇陵方面 484 付近～嵯峨水尾方面  
～分岐よりアスファルト道～JR 保津峡駅 歩行約 4 時間

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

**持ち物** 日帰り一般装備、弁当、コロナ対策グッズ

**申込み** 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。

\*台風などの荒天であれば中止。連絡は前日の 19 時以降、西山メールで連絡します。

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

S L 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 1

中山寺・中山最高峰 478m

中山寺は、兵庫県宝塚市にある真言宗中山寺派大本山の寺院。山号は、紫雲山。西国三十三所観音霊場第 24 番札所。梅林も有名です。中山最高峰は眺めの良い居心地の良い頂上です。奥の院には願いの叶う石があります。また、火の神・台所の神といわれる清荒神に至る山道は変化に富み楽しい山歩きが出来ます。梅林の梅の花も期待して出かけましょう！

日時 2023年3月4日(土)

集合 阪急長岡天神 大阪方面ホーム3両目付近 8時18分  
準急梅田行に乘ります。

持ち物 日帰り一般・地図(山と高原地図 北摂京都西山など)  
コロナ対策グッズ・弁当

アクセス・コース

長岡天神駅 8:18 発 準急梅田行 = 十三 8:47 着・宝塚線 8:53 発  
急行宝塚行 = 中山観音駅 9:17 着 - 中山寺 - 中山最高峰 - 中山奥の院  
- やすらぎ広場 - 米谷高原 - 大林寺 - 清荒神清澄寺 - 阪急清荒神駅  
歩行時間 5時間余り 解散

C L 山下美喜子 090-2100-4084

S L 北千恵子 090-4492-7890

※ 申し込み C L 山下に連絡をください。締め切り 3月3日

解散後連絡先 鹿島和子さん

3月例会案内（雪）

荒天順延

ふそうおね  
扶桑尾根

鞍馬温泉の一つ先に扶桑橋というバス停があります。  
地図に扶桑尾根との標記はありませんが、扶桑橋を渡ったところから尾根が伸びているのでこう呼んでいます。自然林の静かな尾根です。  
雪を想定してピストンの予定でしたが、積雪が見込まれない時は花脊峠迄バスに乗り、杉峠から南下し P.835 を経て扶桑尾根を下ります。（前日参加者に連絡します。）

日時： 3月4日（土）荒天の場合は5日（日）

集合 出町柳京都バス乗場 7時40分  
広河原行7時50分発に乗車

コース バス発7:50＝扶桑橋着8:38－扶桑尾根－林道出会－P.800  
辺り(戻る)－扶桑尾根－鞍馬温泉バス停－国際会館  
\*積雪が見込めない時→花脊峠－杉峠－P.835－扶桑尾根－  
（バス停1つ歩きます。）鞍馬温泉バス停－国際会館  
\*鞍馬温泉発国際会館行15時～17時は毎時9分、49分発

持ち物 日帰り必携装備、スノーシュー又はワカン（参加者に連絡）  
ストック、防寒具、手袋、マスク、除菌グッズ  
地図・北山分水嶺を歩く又は1/25000大原

申込 2月26日（日）夜8時から10名程度



C L 猪倉美佐子 (Tel 090-5361-3888)

S L 猪倉 清

解散後報告先 小原清志さん

3月例会案内（再掲）一般

雨天中止

ポンポン山道なき道

## 出灰～船宮神社付近～ポンポン山

バス停出灰から車道を東北方面に直線距離で1 kmに船宮神社（花の会所有）がある。付近の尾根筋（道なき道）から登りポンポン山に至る。

日 時 2023年3月5日(日)

集 合 8時00分

JR高槻駅北側高槻市営バス乗り場

8時15分発杉生行きに乗車

コース JR高槻駅北バス停→バス停出灰（いずりは）→車道を東北方向に直線距離で1 kmの船岡神社（花の会所有）\* 付近の尾根筋に取りつく→（道なき尾根）～ポンポン山～本山寺～ロータリー～原大橋 バスでJR高槻駅 解散  
\*参加者にカシミール3Dを送信

持ち物 日帰り一般装備 弁当 コロナ感染予防グッズ

申し込み SLまで

CL 林ただし 090-6986-4392

SL 小西弥生 090-2380-4687

解散後連絡先 岡庭さん

3月例会案内（らくらく・ウォーキング、古都・まち歩き）

（雨天中止）

## 堀川の今昔を歩く

堀川の遊歩道を歩きます。昔の堀川は、四条通りから暗渠になっていて、半世紀前は近所の染物屋さんの排水が流れ込み、色に染まった水が流れていました。また、大雨が降ると四条の暗渠から水があふれる状況もたびたびありました。その後、整備が進み一時はほとんど水量もなかったのですが、さらに整備され川の底は遊歩道になっています。「ちんちん電車」が走っていた痕跡も残っています。橋はさまざまに趣向を凝らした当時の姿が残されています。見どころは、二条城の石垣の天下普請の石です。堀川の今昔を訪ねます。市バス一条戻橋・晴明神社へは、四条堀川北西バス停から15分弱です。（9号西賀茂車庫行又は12号立命館大学行に乗車）

日 時 2023年3月6日（月）

集 合 晴明神社前（市バス一条戻橋・晴明神社前）午前9時15分

参考：市バス四条堀川バス停北行乗り場、9番西賀茂車庫前行、12番立命館大学前行乗車約15分。

コース 晴明神社～白峯神宮～「行堂」跡～一条戻橋～中立売橋～上長者町橋～下長者町橋～出水橋～下立売橋～榎木町橋～堀川丸太町橋～竹屋町橋～夷川橋～二条橋～押小路橋（解散）

歩行距離約4km 所要時間約2時間30分

持ち物 雨具、履きなれたタウンシューズ、弁当不要

申込み 3月1日（水）～4日（土）までにCLまでご連絡ください。

C L 中村好夫

090-2354-9750

S L 林 導

解散後報告先 五十棲節子さん



## 天王山（トレーニング）

3月少しずつ日が長くなっています。

天王山の春はどんな楽しみが待っているのでしょうか？

寒い時季、休んでいたトレーニングを始めてみませんか。

先ずは天王山で！

**日時** 2023年3月6日・13日・20日・27日・4月3日  
の月曜日

**集合場所** 6日・20日・4月3日は 小倉神社トイレ前  
13日・27日は 桜の広場公園トイレ前  
\*参加者名簿に記名し下山後チェックを入れて下さい。

**集合時間** 午前9時～9時半  
3月 6日（月）CL草場真知子 080-3036-2011  
3月13日（月）CL草場克彦 090-8484-5114  
4月 3日（月）CL草場克彦  
3月20日（月）CL吉田京子 090-5977-5313  
3月27日（月）CL能登恵美子 090-6960-1318  
\*SLは参加者からお願いします。

**コース** 6日、20日 4月3日は小倉神社 67m～柳谷分岐テ  
ブル 299m  
往復約1時間。（早く来て山頂往復も可ですが、下山は  
柳谷分岐経由にしてください）

13日、27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）  
どのコースも午前11時迄に下山をお願いします。

解散後報告先 小西弥生さん

教育部

## ペース登山 【愛宕山 第3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83分から162分の幅で平均111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3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3月7日（火）  
集 合 阪急嵐山駅前バス停：8時10分集合  
8：17発清滝行きバス乗車  
現地集合：8時45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  
下山は大杉谷から清滝に帰る予定です  
リ ー ダ C L：木地弘恵 090-3944-3560  
S L：中村好夫 090-2354-9750

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3月25日（土）目安「120分（±20）」の皆さん
- ・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】

3月例会案内（教育部花山行・ビスターリ） 西山ハイキングクラブ

## ポンポン山（福寿草）

2月初めからポンポン山の福寿草自生地では、開花の便りが聞かれようやく3月にバスの便が再開されます。厳しい冬を超えて暖かな春を告げる花達に会いに行きましょう。マンサクやネコノメソウも咲いていたらいいですね。西山に春を探しに行きましょう！

日 時 2022年3月8日（水） （雨天中止）

集 合 善峯寺バス停 9時10分（阪急東向日バス停 8：42 発善峯寺行きに乗れば間に合います）

コース 善峯寺バス停（9：09 着）～釈迦岳～ポンポン山～リョウブの丘～福寿草自生地～杉谷～善峯寺バス停

持ち物 日帰り一般装備 弁当 飲み物 コロナ対策グッズ 軽アイゼン

地図 北摂・京都西山

参加申込 3月1日（水）午後7時から 約10名

C L 島田 江里子 [090-3703-5375 shimadaeriko4@gmail.com](mailto:090-3703-5375_shimadaeriko4@gmail.com)

S L 永本 芳江

解散後報告先 鹿島和子さん

## 光明寺裏トレーニング

3月の声を聞くと光明寺裏はそわそわしてきます。

軽トラが止まっていて、筍農家さんがせわしなく竹やぶの世話をされています。

今年の筍のできはどうでしょうか。

まだ寒さも残り、お天気も不安定だと思いますがゆっくり歩いて寒さに負けない体力作りを心がけたいものです。

日 時        3月 8日（水曜日）  
              3月 22日（水曜日）

時 間        午前 10：00～12：00

集合場所    光明寺駐車場

コース        光明寺から梅林（野山）まで

持ち物        日帰り一般装備、水、コロナ対策グッズ

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

解散後報告先    五十棲節子さん

## ゆっくり西山⑩

～ 天王山 ミツマタの花 (土御門御陵～小倉神社) ～

ミツマタの花を期待して、天王山の北から南へ縦走路を楽しんで歩きましょう！ミツマタを見てから頂上又は展望所に向かいます。

ゆっくり西山も今回で10回を迎えることとなりました。無事下山したら 祝杯をあげたいものです。ゆっくり歩きです。皆さんご参加ください。

日時 2023年3月8日 (水) 午前9時から

集合場所 小倉神社トイレ横 9時

### コース

小倉神社—土御門御陵登山ロ—小倉神社分岐—馬の背—  
ミツマタの林道—天王山頂上又はサントリー展望所 (昼食)  
—シゲ池コース—小倉神社 解散  
※小倉神社が分からない方 CLにお尋ねください。

申し込み 3月1日より 締め切り 3月6日

持ち物 日帰り一般装備・弁当・消毒ジェル・マスク・ゴミ入れ

地図 山と高原地図 「北摂・京都西山」など

CL 山下美喜子 TEL 090-2100-4084

SL 北千恵子・夏原典子

解散後報告先 鹿島和子さん

### 3月例会案内（岩登り）

はじめてのインドクライミング No.108

## やまびこ くらぶ



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

2階の広いスペースが貸切で使え、3時間のんびり登れます。メンバーがサポートしますので初めての方もぜひ一緒に登りましょう。

日時： 3月8日(水) 14時から17時

集合 原谷「やまびこくらぶ」2階

(阪急西院駅より市バス205系統に乗車、わら天神前下車  
13時59分発 M1系統「原谷」行乗換、原谷農協前下車  
徒歩3分(1日乗車券は700円でイコカより少しお得です。)

参加費 会場費4,800円プラス暖房費700円を参加者で割ります。

参加者 会員(労山会員も)に限ります。

参加を希望される方は2日前までにC.Lにご連絡下さい。

持ち物

- ・クライミングシューズ、ハーネス(各500円でレンタル可)  
安全環付カラビナ、(あればチョーク)、飲物
- ・ビレイヤー(確保者)は確保器、安全環付カラビナ、手袋
- ・マスク着用、手洗い、手指の消毒、換気。

C L 猪倉美佐子 (Tel 090-5361-3888)

S L 木地 弘恵

解散後報告先 小原清志さん

3月例会案内 (ビスターリ)

雨天中止

ゆっくり山歩き2

諸羽山・大文字山

諸羽山～雨社～大文字山～御陵 (みささぎ)

春、うららかな日に 山科から諸羽山・大文字山を登り、御陵 (みささぎ) に下りましょう！ゆっくりペースで歩いて、芽吹きの中を楽しみながら、沢山の春を見つけてみましょう！

日時 3月9日 (木)

集合場所 JR 山科駅前 8時30分

コース

JR 山科駅—疎水公園—諸羽山—雨社—大文字山—七福思案  
処—地下鉄御陵 (みささぎ) 解散

持ち物 日帰り一般装備・弁当・

地図 「京都東北部」など

申し込み締め切り 3月5日

CL 山下美喜子 TEL 090-2100-4084

SL 田中佳代子 090-3928-8699

解散後報告先 鹿島和子さん

### 3月例会案内（ビスターリ）

讃岐の島の山 香川県

#### 遠見山（本島）・王頭山、心経山（さぬき広島）

瀬戸内海の塩飽諸島（しわく）の島の山に行きます。本島からは瀬戸大橋が近くに見えます。島に適当な宿もなく、丸亀に戻りまたさぬき広島に行きます。王頭山 312mは塩飽諸島の最高峰です。花崗岩の風化した岩のところを登ります、時間は短いですがらくらくではありません。途中に王頭砂漠という丸い岩がおにぎりのようになっています。ところどころ瀬戸内海の多島美を楽しみます。心経山の頂上は岩で狭く危ないので手前の大師堂までとします。登山口に下山したら碎石場を眺めながら港まで舗装の海岸線を1時間強歩きます。

日時： 2023年 3月10日（金）～11日（土）

3/10 新大阪駅 7:35=ひかり 531号 8:24岡山=8:40 マリンライナー児島駅 9:08—児島港 フェリー9:30=10:00 本島港—遠見山 101m—まち並保存センター—本島港 14:15=14:35 丸亀港—丸亀城—スーパーホテル泊り

3/11 ホテル—丸亀港 9:25=フェリー10:10 広島、江の浦港—王頭山登山口—王頭砂漠—王頭山 312m展望なし—大師堂—（心経山）—甲路登山口—江の浦港 16:40=フェリー17:01—丸亀駅 17:30 しおかぜ 24号=18:11岡山 18:29 ひかり 522号=19:46 新大阪駅

歩行時間は5時間強ほど。フェリー少ないので待つ必要あり。雨の場合、飯野山 飯野町ルートで往復するかもしれません。3/10に決めます。

参加者：片山富子、北千恵子、草場克彦、草場眞知子、久世谷登志子  
公森満子、西尾久枝、林謙佐郎、山口幾世、依田敏夫と CL,SL

JR 各自購入。3/10 夕食ホテル近くでとる、各自負担。3/10 昼食。フェリー代、ホテル代他で10000円。3/11 昼食は3/10に各自調達。

CL 深田雅子 080-6144-3650 SL 木下敦子  
留守本部 鹿島和子さん

教育部

## 「初級教室」のお知らせ

永柳辰夫

最初に山歩きの必要な事を学習して安全に山歩きを続けるために開きます。講義項目は「安全登山はリーダーと参加者の協同作業といった話(山の楽しみ方)から地図の見方、装備、天気の見方」の4講座です。地図の見方の講義は時間を長くとして説明する予定です。

今回は事前に受講対象者と参加可否の確認を取っています  
(個別案内が届いた皆さんは出席の連絡をお願いします)

座 学 3月11日(土) 13時00分 終了 17時前まで

会 場 事務所2階

- 持ち物
- ・初級教室レジメ、
  - ・緊急事態対策方法(マニュアル)
  - ・ハイキングマニュアル(2003年改訂版、茶色表紙)

これら3種類は会員すべてにお渡ししています。

受講に関係なく手持ちが無い場合は必ず連絡ください

- ・筆記具(三色ペン)、方位磁石、定規 30cmかそれ以上  
(右図推奨品:購入するならプレートが長い。レンズ付)
- ・水分補給飲み物



実 技 3月12日(日) 雨天中止

山 域 天王山から小倉神社

集 合 阪急 大山崎駅改札前 午前9時40分

持ち物 日帰り一般装備(会報表紙裏面参照)

方位磁石、筆記具、初級教室レジメ

●コロナ感染予防対策の持ち物と行動を取ってください



連絡先: 永柳(メール。又は☎551-0353)

【解散後報告先 林正さん



## セツブンソウ群落 米原 大久保地区

伊吹山の麓の大久保地区にセツブンソウ自生地があります。  
小さくて地味な花ですがカタクリと同様に「春の妖精」と呼ばれ  
節分のころから咲く可憐な花を見に行きましょう。  
開花時期の予想が難しいので、状況により中止とする事が有ります

日	にち	3月11日（土）	雨天の場合は12日（日）
集	合	<b>JR 長岡京駅改札前 7:15 集合 青春 18 切符使用</b>	
往	路	<b>JR 長岡京発 7:24（快速米原行）＝7:31 京都 7:33</b> <b>（2番線）＝8:49 米原 8:52（8番線特別快速豊橋行）</b> <b>9:18＝9:27 近江長岡着</b> 乗合タクシー（マチャノ号）10:00＝10:30 大久保いち	
コ	ー	タクシー下車後生息地を散策 約2時間 30位	
復	路	タクシー14:00＝近江長岡 14:36＝14:45 米原 14:57（快速網干行）＝16:19 長岡京	
持	ち	物 日帰り装備・弁当・防寒具	
交	通	費 青春切符@2410 + タクシー往復¥1000＝¥3410	
募	集	人 数 12名（CL,SL含む）	
申	込	6日 午後19:00～ 永田まで 青春切符使用の為、乗車駅を連絡してください。	
C	L	永田芳江 090-4038-9639	
S	L	福田設子 090-5901-9206	

★ジャンルはらくらく、コースタイムが2時間30分ですが残雪ありますのでトレッキングシューズを履いて来てください。

解散報告先 五十棲節子さん

## 大文字山北斜面⑥

今回は西の尾根から入って、昨年(2022/10)に建て替えられた「東日本大震災 鎮魂 復興祈願 木碑(京都労山と石巻労山が立てた)」を見に行きます。あと比叡見道より冬枯れの季節が一番よく見える比叡山を見て、竹若山と5つの名がついた熊山も巡ります。登ったり下ったり北斜面を楽しみましょう。

日 時 2023年3月12日（日曜日） 雨天中止  
集 合 銀閣寺前公衆トイレ横 午前9時00分

コース 八神社～①～②①～月待山～善気山～火床～①～黒色の道～⑨比叡見道～⑰中尾の滝尾根道～⑫竹若山道～竹若山(ピストン)～出合孫熊山四辻～孫熊山三叉路～孫熊山～子熊山～曾孫熊山～玄孫熊山～孫熊山三叉路～⑯熊山尾根道～熊山～⑧天の原道～夢見庵～天の原(フライパン)～⑮熊山乗越道～熊山乗越～出合乗越四辻～⑮～⑫～④中尾下り道～中尾四辻～⑥平井坂道～①（解散）

行動時間：約5時間30分

持ち物 日帰り一般装備、地図、弁当

申込み 3月6日(月曜日)午後7時からCLへライン、SMSなど  
北斜面の地図、必要な方は池澤まで申し込んでください  
コンビニでコピー します60円

CL 池澤晶子 090-8383-5857

SL 久保まさ子

日野加代子

解散後報告先 岡庭美恵子さん



山城歩き ⑯ ありこやまじょう 有子山城跡(兵庫県・豊岡市)

有子山城は標高 321m の有子山山頂にある 1574 年に山名祐豊によって築かれた城です。現在は廃城となっており石垣で築かれた主郭や曲輪が残っています。主郭迄約 1 時間の階段の多い山道を登れば絶景が一望できます。**豊岡駅で集合、出石で解散とします。**

集合時間が早いので特急利用も可能です。希望者は下山後出石で有名なお蕎麦を食し豊岡発 16 時 21 分発に乗車します。

日時： 2023 年 3 月 13 日(月曜日) 雨天中止

集合：豊岡駅・改札口 10 時 30 分

・往路 1 の場合 (青春切符利用 2410 円)

(京都)6:37→7:21(園部)7:26→8:38(福知山)8:54→(豊岡)10:09 着

・往路 2 の場合 (京都から豊岡まで、特急券・指定席 4590 円)

(京都)7:32 発(きのさき 1 号・指定席購入)→(豊岡駅)9:41 着

コース：

豊岡駅から全但バス 10:35 発→「出石」で下車 11:05(バス代 590 円)→有子山城登山口→有子山城往復→出石 14 時頃解散

・復路 1 の場合(青春切符利用) 出石バス 15:33 発→豊岡駅 16:08 着  
(豊岡駅)16:21→17:30(福知山)18:02→19:13(園部)19:15→(京都)19:59 着

・復路 2 の場合(特急利用) 出石バス停 14:30 発→豊岡駅 15:00 着  
(豊岡駅)15:41 発(こうのとりのり 22 号・指定席購入)→(福知山)16:43 発はしだて 6 号→(京都)18:07 着

持ち物：日帰り一般装備、

申込：3 月 1 日から 3 月 10 日までに和泉 SL に申込してください。

(申込時に青春切符の有無を連絡ください。3/31-4/1 に青春切符 2 枚使い苗木城と岩村城に行く予定です。)

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

3月例会案内(らくらく)

グルメ山行⑨

## 「摂津峡散歩・春の息吹を求めて」

春の芽吹きを求めて、摂津峡をゆっくり歩きます。木々の芽吹き春風の中、散策コースたどります。その後はお楽しみグルメの昼食を楽しみましょう。

日 時： 3月15日(水) 雨天中止  
中止の場合は前日の夕方に西山メールで連絡します。

集 合： JR高槻駅北バス乗り場 8時50分

コース： 高槻駅北バス乗り場 9:01→(上ノ口行)→上ノ口～上ノ口  
駐車場～摂津峡大橋～夫婦岩～白滝～展望デッキ～くぬぎ  
谷～もみじ谷～公園管理事務所～食事処 歩行3時間程度

食事処： 山水館の姉妹店・祥風苑食事処「花の里」温泉あり  
650～1500円程度 送迎バスあり(無料) 072-689-6700

持ち物： 日帰り一般装備、飲み物、おやつ等、コロナ対策グッズ  
(弁当は不要です)

地 図： 摂津峡ウォーキングマップ等(JR高槻駅にあり)

申し込み： 3月6日(月)午後7時よりパソコンメールでCLまで  
[ken-beard@iris.eonet.ne.jp](mailto:ken-beard@iris.eonet.ne.jp)  
CL, SLを含めて10名程度とします。

CL：林 謙佐郎

SL：草場克彦

090-1488-9299

090-8484-5114

解散後報告先

五十棲節子さん

3月例会(らくらく)

雨天順延

ユキワリイチゲ

# 瀧樹神社

滋賀県甲賀市



セツブンソウと同じように雪解け後に咲き始め、茎が15cm位の地味な花ですが一面に群生していてとても可憐です。陽が当たらないと開花してくれませんので好天を期待して計画しました。開花状況が合わない場合は中止とします。

- 日にち 3月16日(木) 雨天の場合は17日(金)
- 集合 JR長岡京駅 8:20 改札口  
最寄り駅乗車の方は連絡ください
- 往路 JR長岡京発(近江塩津行) 8:31=9:10 草津 9:26=  
9:53 貴生川 10:05=バス(土山本線 田村神社行) =  
10:28 東前野着
- コース 東前野～瀧樹神社近辺散策～東前野  
散策時間約3時間程度
- 復路 東前野 13:41=バス=貴生川 14:11=  
14:47 草津 14:59=(快速) =15:35 長岡京着
- 持ち物 弁当・防寒着・飲み物・スニーカー可能。
- 交通費 990(JR) + 250(バス) 1240×2=2480円
- C L 永田芳江 090-4038-9639
- S L 福田設子 090-5901-9206
- 申込 10日 19:00～ CL永田まで  
解散報告先 五十棲節子さん

## どこ行こ！天王山

春の訪れもすぐそこです。

今月は天王山のミツマタを見に行きます。年々植樹が増え豪華になっています。いっぱい蓄みがうっむいてじっと開花を待っています。『天王山のミツマタ見たことないわ』『一人では不安』と思われる方、ぜひ一緒に、ゆっくり楽しみながら歩きませんか。満開を期待して！

日時	2023年 3月17日（金）
集合場所	阪急西山天王山駅（東口）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～サントリー広場～ ～酒解神社～ミツマタロード～宝積寺（宝寺） JR山崎駅解散（4時間くらい）
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」
申込み	3月7日（火）午前8時～CLまでお願いします。 （ライン SMS）
CL	吉田京子 090-5977-5313
SL	日野加代子 080-4233-0755
	解散後報告先 五十棲節子さん

## 船山～氷室～賀茂川

日時：3月18日(土)

集合：7:50 地下鉄北大路駅バスターミナル「北1号」乗り場

1月にCLの都合によりキャンセルとなった山行計画のリベンジです。五山送り火のひとつ船形山を訪ね、その後西賀茂氷室の里を巡って賀茂川へ下山するコースです。

氷室は、これまでの発掘調査などから、直径5-8m、深さ2-3mのやや楕円形の窪地の底に杉の木の枝葉を敷き詰め、板を張って氷を載せ、木の枝葉や葦、萱で覆って貯蔵したものとされる。氷池に氷が張ると、さらに水をかけて厚い氷を作り、それを切り出して貯蔵し禁裏まで運ばせたといわれています。ほんとにそんなことができたのでしょうか？信じましょ！

なお、藤原定家が都から離れた氷室の寒さを詠んだ次の歌が氷室神社拝殿前に紹介されています。

*夏ながら 秋風たちぬ 氷室山 ここにぞ冬を 残すと思へば*

行程：地下鉄北大路駅バスターミナル「北1号」バス停 7:55 発→  
8:12 釈迦谷口 8:20……8:30 秋葉天神 8:35……10:00  
船形山火床 10:10……12:10 氷室(昼食) 12:40……  
14:10 雲ヶ畑街道 14:15……14:45 柵野ダム 14:50……  
……15:20 西賀茂車庫(解散)

CL：松宮秀隆 090-2049-1943 mail:zuborataro1943@ezweb.ne.jp

SL：山下美喜子 090-2100-4084

参加申込：松宮迄

解散報告先 鹿島和子さん



西山HC・3月例会案内

<ジャンル：一般★★★★★>

<第4回中級教室修了山行>

## 高御位山

日にち 2023年3月19日(日)  
 集合 JR長岡京駅 午前6時37分発  
 「快速・網干行」車中/8:34 曾根着下車

※この電車は、山科6:22→京都6:29→長岡京6:37→高槻6:45 発です。下記の駅には停車しませんので、新三田行普通電車に乗車し、長岡京か高槻で乗り換え下さい。／新三田行は、西大路6:24→桂川6:26→向日町6:28→長岡京6:31 着乗り換え、山崎6:35→島本6:38→高槻6:42 着乗り換え

◆2022年4月から毎月とりくんできた「第4回中級教室」の修了山行です。高御位山(たかみくらやま)は標高わずか304mながら播磨アルプスの主峰。播磨富士とも呼ばれる秀峰です。馬蹄形の尾根を少しカットしてめぐり、百間岩などの岩場と展望を楽しみましょう。総歩行約6時間。

◆申し込みは二週間前の3/5(日)午後7時からCLまで。全体で15人程度。修了山行ですので中級教室受講回数を判断基準に参加者を確定します。

※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けます。申し込み時に18キップ手配の要不要とJRの乗降駅をお伝え下さい。まとまらなければ各自で購入、ジパングクラブ利用などをお願いします。

◆雨天の場合は1週間延期し、3月26日(日)に実施します。

### 【アクセス・コース】

JR長岡京6:37(高槻6:45)発→<快速網干行>→8:34 曾根(兵庫県)8:44→<神姫バス>→9:00 鹿嶋神社バス停～鹿島神社～百間岩下展望台～反射板～鷹ノ巣山～高御位山～成井登山口分岐(小高御位山往復)～鉄塔・北山鹿島神社分岐～北山鹿島神社・北山登山口～北山口バス停/(16:12 発に乗車予定)→<神姫バス>→JR 曾根駅 ※京都到着は18:30頃

【持ち物】 日帰り必携装備、感染防止対策グッズ、25000 円「加古川」

CL：馬場重明 (TEL 090-1025-1843)

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

SL：福田設子

【解散後報告先：林ただしさん】

3月例会案内（健脚）

雨天中止

## 地獄谷（芦屋）～東お多福山 （六甲山系）



このコースは、岩場の多いバリエーションに富んだスリリングなコースです。

3点支持で岩場を登る箇所が多いので健脚にしています。よって岩場登りの苦手な人には不向きなコースです。難コースの後は、東おたふく山でのんびりです。

雨天中止の場合、西山メールでお知らせします。メールを利用していない方は前日 PM7 時までに CL にお問い合わせください。

日 時 3月19日（日） 8時30分集合

集合場所 阪急芦屋川駅 トイレ前広場（駅北側）

電車（参考） 阪急長岡天神（快速急行梅田行 7:25 発）＝高槻駅  
（7:33 発）十三乗換（神戸線特急新開地行 8:03 発）＝  
西宮北口乗換（神戸三宮行 8:15 発）＝芦屋川 8:20 着  
改札口出て左側、道路渡るとトイレ前広場です。

コース 阪急芦屋川駅前広場---高座の滝---地獄谷---A懸---B懸跡  
---風吹岩---雨ヶ峠---東おたふく山---登山口バス停（解散）  
登山口バス停時刻表（14:08、15:08、16:08）

歩行時間約 6 時間

持ち物 各会日帰り一般装備 弁当

地図 山と高原地図 六甲・摩耶

受付: 3/6 AM8 時より 8 名程度 CL まで

CL 旭 眞 携帯 090-4900-1598

Mail : makotoasahi@ab.cyberhome.ne.jp

SL 木地弘恵、 横山共栄

解散後報告先 小原清志



## 読図・行者ヶ森～高塚山

日にち 2023年3月21日(火休)

集合 8:30 地下鉄柳辻駅改札口 (外)

- ◆地形や地図から現在地をつかむわざを習得すれば、道迷いを少なくすることが可能です。京都近郊の低山で学びましょう。
- ◆はじめて取り組む読図コースです。山中では地図に載っていないルートの探し方を学び、意外と難しい住宅街での読図にも挑みます。
- ◆参加希望の方は、二週間前の3/7(火)午後7時から三日前の3/18(土)中にCLに申し込んでください。全体で15人程度とします。

### 【アクセス・コース】

※JRなどで山科駅～地下鉄山科8:20 発→柳辻（なぎつじ）8:24 着  
柳辻駅～岩屋神社～岩屋不動尊～大宅御所山（笠原寺展望台）～行者ヶ森（440m）～大宅奥山（474m）～鉄塔広場～高塚山（485m）～長尾天満宮～醍醐寺仁王門～醍醐寺総門（解散）～地下鉄醍醐駅

### 【持ち物】

日帰り必携装備、感染防止対策グッズ（不織布マスク、アルコールジェルなど）、地図（25000 図「京都東南部」）  
※地図は準備しますが、あれば参考のために上記を持参してください

CL：馬場重明（TEL 090-1025-1843）

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

SL：木地弘恵

【解散後報告先：林ただしさん】

## 比良比叡トレイル

—伊香立峠から還来神社—

今年の比良比叡トレイルは、昨年訪れなかった区間から始めます。大原小出石町から伊香立峠に登り、稜線を北上、還来神社を目指します。比叡山の北端部分に当たるエリアで、訪れる人も少なく、眺望も花もあまり期待できない地味なルートですが、ゆっくり歩いてみたいと思います。

日時 2023年3月22日（水）

集合 地下鉄国際会館前④バス停付近8時15分  
8時32分発京都バス小出石行に乗車します

コース 小出石バス停—伊香立峠—魚の子山—宮メズラー—還来神社  
前—上龍華林道入口  
J R和邇駅またはJ R堅田駅へはタクシーを利用予定

持ち物 日帰り一般装備 お弁当

地図 比良比叡トレイル・トレイルマップ その他

申し込み 3月13日8:00～ CLまで（メール歓迎）  
CL 操谷俊之 携帯電話 090-1916-1452  
メールアドレス toshy715@yahoo.co.jp  
SL 加藤ゆり、野村輝行、山下美喜子

解散後報告先 岡庭美恵子さん

3月例会案内 一般

西山ハイキングクラブ

荒天中止

## 比良 釈迦岳～滝山

少し残雪があるかもしれませんが、日中時間も長くなり長めの距離を歩きます。健脚ジャンル寄りです。滝山からおとしの「おわん」の縁を右回りに下りますが、下り計画は初めてです。

日時： 2023年3月22日(水)

集合時間： 7時15分 (湖西線3番線・7時24分発に乗車)

集合場所： JR 京都駅 湖西線前方車両付近 切符は近江舞子まで

コース：JR 京都駅＝JR 近江舞子～P236. 2～P400～大津ワングル道分岐～釈迦岳1060. 1m～ヤケ山～寒風峠～滝山～お椀のふちを右回り～P655m出会い～おとし出会い～涼峠～JR 北小松駅  
エスケープルート：ヤケ山または寒風峠から下山

持ち物：一般装備 エリアマップ(比良山系)

3Dカシミール地図(申込者に送信)、コロナグッズ

申し込み 前日までにCL,SLまで。荒天など中止の場合連絡します。

CL： 林 ただし 090-6986-4392

SL： 井上美智子 090-6232-3224

解散後報告先：岡庭美恵子さん

## 春を探しに 天 王 山

昨年も同じ時期に天王山の春の花を求めて登りましたが、ミツマタの満開は少し早かったので今年は1週間ずらして計画しました。地元の山は見慣れているでしょうが、いっしょに春の天王山を楽しみませんか。普段素通りしている大山崎山荘の庭園もおまけに加えます。

解散後美術館に行かれてもいいのではないのでしょうか。



日 時 3月23日(木) 9時30分

集合場所 JR山崎駅前

コース JR山崎駅～椎尾神社～中の谷～C5～サントリー山～

天王山山頂～酒解神社～サントリー道～宝寺～

大山崎山荘(解散)

4時間前後

持ち物 日帰り一般装備 お弁当 マスク コロナ感染予防品

地 図 山と高原地図 「北摂・京都西山」

申し込み 3月18日(土)までに CLへSMSかラインで  
ご連絡ください。

CL 永本 芳江 (TEL 090-2595-1563)

SL 五十棲 節子 (TEL 080-3787-1613)

解散後の連絡先 五十棲節子さん

## 天王山林道のミツマタの花

林道のミツマタは花が咲いているでしょうか？今年もまた企画しました。ミツマタは年々大きく成長しています。天王山に続く細い道にも挿し木されたミツマタが見事に根付いて花を咲かそうとしています。たくさんの花に出会えるのを楽しみに行きましょう！ほとんど林道歩きなので 山道が苦手な方もご参加ください。

日時 2023年3月24日（金）

集合 阪急大山崎駅改札口10時（桜の広場10時10分もOK）

コース 阪急大山崎駅－桜の広場<sup>🌸</sup>－竹の道－宝寺－竹の道－児童施設裏の駐車場－林道－サントリー展望所－林道－宝寺－大山崎山荘庭<sup>🌳</sup>－阪急大山崎駅 解散  
歩行時間3時間程度

### 持ち物

リュック 弁当 雨具 など  
コロナグッズ（ジェル、マスク、ジッパー付ゴミ袋）など。

CL 山下美喜子 090-2100-4084

SL 参加者から

申し込みは、3月1日から20日まで CL山下まで  
メール歓迎

解散後報告先 五十棲節子さん

教育部

## ペース登山 【愛宕山 第4回目今期の終わり】

※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83分から162分の幅で平均111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4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3月25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  
下山はツツジ尾根（保津峡駅）か月輪寺道（清滝）  
どちらか参加者により相談します

リ ー ダ CL：池澤晶子 090-8383-5857  
SL：森友野 090-8380-3703

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

- ・今期計画としては最終回です、多くの参加がありますように。
- ・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】

## らくなんトレイル③ 荒木山・大峰山

洛南トレイルの③は宇治田原町の山々です。  
馴染みがあまりない地域ですが、冒険心をもって挑戦したいと思いま  
す。参加の皆さんで、道を確認めながら歩きましょう！  
力を合わせてトライです。もちろん春の里山を十分に楽しみましょ  
う！

日時 2023年3月25日(土)

集合場所 JR京都駅奈良線ホーム⑨ 7時10分  
7:12分の奈良行きに乗ります。

### コース

JR 宇治駅 7:40 着・工業団地行きバス 7:50 発 下町バ  
ス停 8:10 一車道一山道一高尾一山道 p 437 一荒木山 47  
2 一大峰山 506、4 一車道一荒木一ね田バス停一JR 宇治駅  
解散

バス 京阪宇治駅 7:45 発

申し込み 3月1日～3月20日

持ち物 日帰り一般装備・弁当・消毒ジェル・マスク・ゴミ入れ

地図 大峰山など  
CL 山下美喜子 TEL 090-2100-4084  
SL 安達正明 TEL 090-9884-6186

解散後報告先 岡庭美恵子さん



<初歩から学び楽しむ>

## 目俵・インドアクライミング③⑧

日時 2023年3月25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ありますが、トップロープ方式で、常に上からのロープと身体を結んで確保しながら登るので、中高年者にはボルダリングなどより安全です。易しいルートもたくさんあるので、高齢者から子どもさんまで楽しんでいます。感染防止対策をとりながら、初歩からインドアクライミングを学び楽しみましょう。

◆申し込みは2週間前の3月11日(土)午後7時から。初心者大歓迎。  
CLの下記メール・携帯SMS等で申し込んでください。

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

- 【参加費】 600円（吹田市民以外の体育館利用料金）
- 【参加者】 西山HC会員および労山会員。貸し切りではありませんので一般市民の方などもいっしょになる場合があります。
- 【持ち物】 ハーネス、安全環付カラビナ（大）※これらは無料貸出し有  
クライミングシューズ（初めての方は室内用運動靴でも可）  
飲み物（飲食禁止ですがペットボトル等蓋つきはOK）  
不織布マスク・アルコールジェル等感染防止グッズ必携  
※ビレイのできる方（クライミングウォール使用登録証保持者）は確保器、手袋、チョークなども持参してください。

CL 馬場重明（090-1025-1843）

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

SL 久保まさ子

[解散後報告先：小原清志さん]



千支の山 **と の や ま  
兎 走 山**

日にち 2023年3月26日(日)  
集 合 米原行快速電車中(京都駅6:56発)※下記

- ちょっと遠いですが、卯年にちなんで岐阜県の兎走山(とのやま 172m)に登りましょう。その後、小山をいくつも越え、織田信長ゆかりの金華山(岐阜城)から長良川を眺めて下山します。 ※ 日程延期あり(下記)
- 3/19 中級教室修了山行・高御位山が雨天で3/26に延期された場合、あるいは当日(3/26)雨天の場合は4/2(日)に延期します。
- 参加希望の方は、二週間前の3/12(日)午後7時からCLに、下記メール、携帯SMSなどで申し込んでください。全体で15人程度とします。  
※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。申し込み時に18キップ手配の要不要とJRの乗降駅をお伝えください。まとまらなければ各自で手配してください。

【アクセス・コース】 ※上記快速電車は、高槻6:39→長岡京6:47 発

- ◆その他の駅は、島本6:26、山崎6:29、向日町6:36、桂川6:37、西大路6:40 発の京都行に乗車 (京都6:43 着・乗り換え②乗り場)

京都6:56 発→<快速米原行>→8:06 米原 8:25→<新快速豊橋行>→9:09 岐阜～岐阜駅前 9:44→<岐阜バス加野団地線>→10:11 古津

- ◆古津～登山口～兎走山(172m)～鍋坂峠～岩田山(270m)～舟伏山(262m)～西山(176.1m)～金華山・岐阜城(328.8m)～ロープウェイ山頂駅～七曲り峠～歴史資料館前～大仏南・妙照寺バス停→<岐阜バス>→岐阜→往路の逆→京都 18:00 過ぎ

【持ち物】

日帰り必携装備、感染防止対策グッズ、地図(25000 図「岐阜北部」)

CL : 馬場重明 (TEL 090-1025-1843)

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

SL : 加藤ゆり・高垣真二・吉田京子

【解散後報告先: 岡庭美恵子さん】

3月例会案内（一般）

雨天中止

## Viva around 唐櫃越⑩

Viva around 唐櫃越シリーズ第10弾です。

昨年3月にスタートしたこのシリーズ、皆様のご協力のお陰で丸一年を迎えることが出来ました。

今回は第一回目のルートをもう一度歩きたいとの思いから、阪急上桂駅から丁塚を経て沓掛山、みすぎ山のピークを通り JR馬堀駅までを歩きたいと思います。

日 時 : 2023年3月26日（日）

集 合 : 阪急上桂駅 西改札口辺り 8時30分

コース : 阪急上桂駅→衣笠山（お墓）→丁塚→展望台→沓掛山（p 415m）→林道出合（昼食）→みすぎ山（p 430m）→宝泉寺→JR馬堀駅 解散 15時30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  
3月20日から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



3月例会案内（一般）

雨天中止

## 書写山 六角坂登り、刀根坂下り

書写山には6コースあります。六角坂は歩いていませんのでみなさんで確かめながら行きたいと思います。少し岩場と渡渉点があるので一般にしました。姫路まで遠いので18切符、ジパング倶楽部で用意してください。桜の開花はまだでしょうか？

日時： 2023年 3月30日（木）

集合： JR高槻駅 新快速乗り場 4両目付近 7:20

7:27 高槻駅＝新快速 8:50 姫路駅 北口43系統 緑台行き  
バス9:10＝9:39 六角バス停

登山口ー六角坂登りー魔仁殿ー3つの堂、開山堂、金剛堂ー展望  
台ー刀根坂下りー登山口ゲート 刀根バス停 14:39 33系統

姫路北口行き＝15:00 姫路駅解散

姫路駅 15:26 新快速＝高槻駅 16:46 歩行時間は4時間～5  
時間

CL 深田雅子 080-6144-3650

SL 永田芳江 090-4038-9639

持ち物：日帰り一般装備、昼食  
行き、帰りのバス代が必要です。

申し込み：10人程度。  
3/6（月）8:00～ 深田まで。

地図：書写山でカシミール3Dでだしてください。

解散後報告先 岡庭美恵子さん

## 山城歩き⑰ 苗木城跡&岩村城跡

岐阜県の山城2連に青春18切符を利用して行きます。

苗木城跡(中津川)は、国指定史跡に登録されています。戦乱の時代から明治維新まで十二代にわたり苗木領を治めた遠山氏が自然の巨岩を活用して高森山432mに築いた、絶景！ 山城ランキング No. 1輝く城跡です。

岩村城跡(恵那市)は、高取城、備中松山城と並び日本三大山城です。標高は山城としては日本一高い717mに築かれ最高峰の6段の石垣が見事です。武田信玄と信長の争奪戦が繰り広げた夢の跡です。また信長の叔母が女城主として統治した事でも有名です。

日 時:2023年3月31(金)~4月1日(土)

集合場所:山崎6:45発→京都7:10発の3両目の車内

1日目 :京都→米原→大垣→中津川駅→バスで苗木城跡散策→  
中津川駅に戻る→宿の送迎で宿泊地へ(馬籠宿散策)

\* 宿泊地::ホテル花更紗 0573-69-5111

注意事項:15日前からキャンセル料が発生します

2日目 :宿泊地→中津川駅→恵那駅→岩村駅→城下町・  
岩村城跡散策→岩村駅→恵那→名古屋→米原→  
京都18:42着予定(解散)

持ち物 :日帰り一般装備+宿泊用具

ワクチン接種証明・健康保険証(身分証明証)

費用::約2万円(青春切符 2,410×2+宿泊代 13,500+私鉄 490×2)

申込:3月1日からSL 和泉まで

その他 :青春18切符は2枚必要です。SL 和泉まで相談ください。

\* 乗り換えが多いので乗継場所・時間を間違わないように。

\* 参加者には計画書を渡します。

CL: 林導(080-3767-0749)

SL: 和泉奈緒美(090-7490-4183)・村田君代(090-9703-7175)

留守本部:永柳辰夫さん

## 水無瀬川でお花見

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

日時 2023年4月1日(土)

集合 阪急大山崎10時 又は JR 山崎10時5分

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

持ち物 弁当 飲物 敷物 除菌グッズ

CL 山下美喜子 090-2100-4084

SL 山下光子 090-3679-9798

※申し込みは CLまたはSLに連絡ください。締め切り3月20日

解散後報告先 林ただしさん

4月例会案内 一般 道なき道ポンポン山

雨天中止

## 川久保溪谷～P599.om

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

日 時 2023年4月2日(日)

集 合 7時15分

JR高槻駅南側 高槻市営バス乗り場松坂屋側

7時24分発川久保行きに乗車

コース JR高槻駅南バス停＝川久保バス停～(川久保溪谷北  
上)～本山寺林道分岐～分岐から直線距離で1kmの  
東側小さい川にある道なき尾根を東北東に～P59  
9.0m～川久保尾根筋分岐～釈迦岳～ポンポン山～  
本山寺～ロータリー～原大橋バス停 解散

持ち物 日帰り一般装備、弁当、コロナ感染予防グッズ

地図 山と高原(京都西山)、

カシ米尔3D 申込者に送信

申込み CLまたはSLまで 10名程度

3月26日から受付します

CL 林ただし 090-6986-4392

SL 山下美喜子 090-2100-4084

解散後連絡先 岡庭さん

4月例会（らくらく、古都・まち歩き）

## 下鴨神社～半木の道（雨天中止）

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

日時：4月3日（月）

集合時間場所：8時45分 阪急四条河原町 中央改札口

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

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

\*拝観料 下鴨神社 境内自由、河合神社無料

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

CL：持永由紀子 080—1417-7068

SL：山岳 邦枝 090—5884—8346

解散後報告先 五十棲節子さん

(はてなし)

## 天空の郷果無集落・果無峠

小辺路最後の難所、果無越えを西国 33 観音石仏に導かれながら峠路をたどります。果無集落の数々の花々が咲き乱れ、桃源郷の雰囲気を、思う存分味わいたくて、時期を狙い企画しました。十津川温泉に 1 泊し、2 泊目は川湯温泉に、3 日目はのんびりと熊野本宮詣でと大斎原を散策し帰路に着きます。

**日時** 4月3日（月）～5日（水）開花遅れの場合は10日～12日

**申し込み** 3月8日 午後8時から リーダー含め8人まで

**集合** 京都駅近鉄改札前 10時20分

3日 京都駅発 10:42⇒橿原神宮前着 11:54 橿原神宮前発 12:04⇒吉野口着 12:22 徒歩3分待ち時間 23分 吉野口発 12:48⇒五条駅着 13:00 五条駅 13:06 発バス⇒(やまかぜ) (休憩時に谷瀬の吊橋) 十津川温泉 16:14～やまと屋 16:25 着

4日 やまと屋～果無峠登山口～果無集落～果無峠～20丁石～30丁石～七色分岐～第1番観音石像～八木尾バス停、歩行時間 8時間。バスに間に合わない場合、熊野本宮迄残り1時間半程歩く(舗装路多い)⇒川湯まつや

5日 川湯まつや～宿の車で本宮へ～大斎原散策～本宮大社前バス停⇒紀伊田辺駅発 13:37⇒新大阪着 15:50⇒長岡京

**費用** 宿泊費 17200円 交通費 10790円 計30000円程度

**宿泊費** やまと屋1泊2食8000円 川湯まつや1泊2食9200円

**交通費** 3日近鉄・JR1280円 五条駅から十津川温泉(バス)2700円

4日と5日バス2600円(八木尾～本宮大社・本宮大社～紀伊田辺駅) JR 紀伊田辺駅から長岡京駅 ジパンング利用で4210円

**持ち物** 日帰り一般装備 着替え コロナ対策グッズ 地図 非常食

**CL** 能登 恵美子 090-6960-1318

**SL** 峯尾 靖子 090-5669-5272

留守本部 安達正明さん

4月例会案内（らくらく）一泊二日  
[島を登るシリーズ復刻版④]

## 「伊勢湾 三島巡り・神島、菅島、坂手島」

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

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

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

4月5日（水）：

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

4月6日（木）：

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

【宿泊】 鳥羽・菅島 民宿くろしお tel：0599-34-2027

【費用】 約2万円程度（往復交通費、民宿費用等を含む）

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

【地図】 1/25000 「浦村」

【申込】 3月17日（金）午後7時よりパソコンメールでCLまで  
[ken-beard@iris.eonet.ne.jp](mailto:ken-beard@iris.eonet.ne.jp)

CL, SL, 会計を含め、10名限定です。

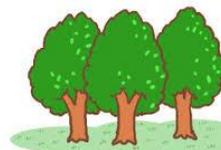
CL : 林 謙佐郎 SL : 草場克彦 会計 : 木下敦子  
090-1488-9299 090-8484-5114 090-2109-7063  
留守本部 : 馬場重明さん

なお、参加者には後日、詳細計画書を送付の予定です。

## 藤倉山・鍋倉山

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

春の花にはまだ早いですが、樹々の芽吹きを楽しみに歩きましょう。



青春 18 切符が使えますが 5 人 1 組で同じ駅からの乗車になりますのでご希望に添えない場合があります。使用は 4 月 10 日まで、発売は 3 月 31 日までです。購入される場合はお早めに。

日時： 4 月 8 日（土）雨天の場合は 9 日（日）

集合 JR 京都駅湖西線③乗場 6 時 50 分  
近江今津行 7 時発に乗車 前から 2 両目あたり

コース ・往路 JR 京都駅発 7 時—(乗換)近江今津発 8:14—今庄着 9:02  
新羅神社—愛宕山(270m)—藤倉山—鍋倉山—弘法寺—  
下山—舗装路 20 分—今庄駅（歩行時間 6 時間程度）  
・帰路今庄発 15:47 発—(乗換)敦賀 16:23 発—京都着 17:57  
(京都～今庄は、往復 3,960 円、青春 18 切符使用の場合は 2,410 円)

持ち物 日帰り必携装備、弁当、マスク、除菌グッズ

申込 3 月 11 日（土）夜 8 時から 10 名程度  
（青春 18 切符の有無と JR 乗車駅をお知らせ下さい。）

CL 猪倉美佐子 (Tel 090-5361-3888)

SL 猪倉 清

解散後報告先 岡庭美恵子さん

4月例会（一般）

## 沢口山

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

日程：2023年4月14日（金） -- 15日（土）

### 行程

4月14日（金） 京都駅新幹線ホームに8：00集合

東海道新幹線・東海道線で金谷まで行き、大井川鉄道に乗り換えて千頭駅で下車。

千頭駅前からバスで寸又峡温泉まで移動。14時ごろ到着予定。

民宿にチェックイン後、**夢の釣り橋**までを散策。2時間程度

宿泊先：温泉民宿深山

4月15日（土）

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

歩行時間：7時間弱

バスまたはタクシーで千頭駅まで移動。

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

CL：依田敏夫 090-8218-3715

SL：深田雅子

参加費用：35000円程度

参加申し込み：3月1日（水）8：00以降に依田までメールで連絡ください。CL、SLを含めて8名。

留守本部：未定

## 鶴見岳・由布岳

日 時 2023年4月23日（日）～24日（月）

集 合 新幹線京都駅下りホーム7：10

（7：20発のひかり531号に乗車）

新幹線新大阪駅からの乗車も可（新大阪駅7：35発）

日 程

23日（日）京都7：20＝ひかり531号＝9：54小倉10：10  
＝特急ソニック11号＝11：29別府＝タクシーで登山口－  
鳥居－火男火売神社－鶴見岳頂上－＝ロープウェイで下山＝  
タクシーで湯布院温泉宿泊地 歩行約2時間

24日（月）宿泊地＝正面登山口－15分－ゲート－30分－合野越  
－ジグザグ道を80分－マタエ－20分－由布岳西峰－20  
分－マタエ－20分－由布岳東峰－20分－マタエ－2時間  
05分－正面登山口＝  
バス又はタクシーで由布院駅16：01＝17：03大分  
17：10＝特急ソニック48号＝18：38小倉18：5  
3＝のぞみ62号＝21：04新大阪（解散）＝京都  
歩行7時間40分

費 用 50,000円程度

地 図 エアリア阿蘇・九重 2万5千分の一図（別府西部）

持ち物 日帰り一般装備＋お泊り持ち物。

申込み 3月2日よりCLまでメールでお願いします。定員8名。

参加者決定後、計画書を渡します。

C L 林 導 080-3767-0749

S L 鈴木洋一、村田君代

留守本部：永柳辰夫さん

4月例会案内（一般）

西山ハイキングクラブ  
（雨天決行）

## 天橋立トレイル（宮津）

天橋立トレイルは、2021年4月に中村好夫さんが計画されてきました。ところがコロナによりやむなく中止になりました。今回その計画を使わせて頂き山行にします。

橋立トレイルは低山で、今人気のコースだそうです。日本三景の天橋立を眺めながらのトレッキングです。日本100選の金引の滝もあります。花や木々はどうでしょうか？出会いを期待して！  
春を感じながら・・・。

日にち 2023年4月27日（木）

集合場所 JR長岡京駅東口午前7時出発（小型バス約2時間）

コース 滝上公園駐車場降車～日吉神社～滝上山～平岩山～  
妙見山～反射板～題目石～題目山～金引の滝  
歩行距離9km 累計高度500m 約4時間30分  
バス（16：00）⇒JR長岡京駅  
◆バスはキャンセル出来ませんので、雨天決行です。  
行程は4月号でお知らせします。

持ち物 日帰り一般装備（機関誌表紙裏） 弁当 マスクなど

費用 6000円

申込み 定員CL SL含め20名。  
申込受付は3月10日（金）午前8時～CL迄。  
[y.yumi775@gmail.com](mailto:y.yumi775@gmail.com) SMS ライン希望

CL 吉谷由美子 090-3820-4577

SL 高垣真二 前原利生 吉田京子

解散報告先 岡庭美恵子さん

5月例会案内(一般)

雨天中止

高島トレイル 赤坂山・三国山

昨年の特別山行のコースの一つです。私は他のコースでした。

花の時期に計画しました。2日目は、(らくらく)コースです。

日時: 2023年5月9日(火)～10日(水)

集合: JR 京都駅 湖西線3番ホーム2両目付近

7時15分(湖西線永原行7時23分乗車)

【日程】

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

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

○登山に不要な荷物は、宿に預けられます。

○1日目の下山後、希望者はさらさ温泉まで送迎があります。

【持ち物】 日帰り一般装備と宿泊装備 1、2日目昼食 除菌グッズ

【地図】 中央分水嶺高島トレイル又は2万5千図

【宿泊費】 7,900円(税込)

【民宿先】 民宿みくに館 0740-27-1106

(昨年特別山行時の宿泊先と姉妹館)

※ 申し込み 4月1日から鹿島まで 10名程度

CL 鹿島 和子 TEL 080-5343-3111

SL 大田喜代恵 岡庭美恵子  
留守本部 永柳辰夫さん

7月例会案内（健脚）

## 黒部五郎岳～烏帽子岳

3000m級の山を縦走します。ロングコースですが、奥深い北アルプスが楽しめると思います。山小屋の予約が、殺到しそうですので、早めに人数を、確定したいと思います。

日 時 2023年7月23日(日)～28日(金)（車中1泊+4泊5日）

日 程

(1・2日目) 京都駅八条口 23:16 発(高速バス)→富山駅南口 6:10

→8:10 折立～太郎平小屋(泊) コースタイム4時間30分

(3日目) 太郎平小屋～黒部五郎岳頂上～黒部五郎小舎(泊)

コースタイム6時間35分

(4日目) 黒部五郎小舎～鷲羽～水晶岳～水晶小屋(泊)コースタイム7時間

(5日目) 水晶小屋～野口五郎岳～烏帽子岳～烏帽子小屋(泊)

コースタイム6時間50分

(6日目) 烏帽子小屋～高瀬ダム(タクシー)→JR信濃大町駅 14:38

→名古屋(新幹線)→JR京都 19:12 着 コースタイム4時間20分

費用：約¥75,000(交通費・宿泊費)

持ち物：日帰り一般装備、ヘルメット、

地図 山と高原地図「劔・立山」「鹿島槍・五竜」

参加者：CL, SL 含め6人程度。3月15日からCLに申込んで下さい。

CL 田村 太二

携帯 090-2108-6099

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

SL 井上 美智子

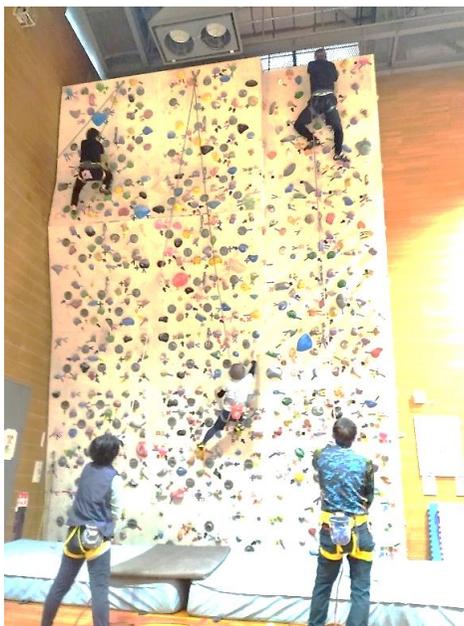
携帯 090-6232-3224

留守本部 未定

ジャンル 雪	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	比良 ダケ道		
日時	2023年1月20日(金)	天気	晴れ
リーダー	林 ただし	サブリーダー	福田設子
<p>&lt;参加者&gt; 9名 大田喜代恵 小西弥生 林ただし 林導 福田設子 松野周治 山口礼子 山下美喜子 吉谷由美子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 京都駅 7:24 発—JR 比良駅—イン谷口—トイレ前駐車場スタート 8:50— 大山口 9:00—カモシカ台 10:05—北比良峠 11:20(昼食) 下山スタート 12:10—カモシカ台 13:25—大山口 14:10—駐車場 14:20 解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 電車のまどからみえる比良の山は薄っすらと雪、ホームに降り立てば 穏やかな冬の陽射し。いつもは風も冷たく空気もキーンと冷えている。</li> <li>☆ カモシカ台を過ぎて、標高750mぐらいから雪が見られるようになった。</li> <li>☆ 北比良峠が近づくと積雪量も増えて、ギョツ ギョツと雪を踏みしめる 音を楽しむことができた。</li> <li>☆ 冬の山では風をよけることが大切。稜線から1~2m斜面に外れるだけで 全然違う。食事を取る時など地形 風の向き 陽射しなど注意深く見て、 よく考えて決める。林さんに教えていただいてみんなで選んだ昼食場所 は快適で 50 分も休憩して疲れもとれました。</li> <li>☆ また、昼食休憩の30分で身体が冷えるようではいけない。防寒対策を して、食事をしっかり取り午後の行動が出来る様にする。</li> <li>☆ アイゼンは、雪があれば威力を発揮するが、雪が少なくなり岩が出てく ると歩き難く、はずすタイミングも難しかった。</li> <li>☆ 大田さん 山口さんに車に乗せていただき時間短縮、ありがとうございます。 往復歩く覚悟でいたのでうれしいでした。</li> <li>☆ ヒヤリハットはありません。</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者:福田設子</p>			

ジャンル 雪	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	金剛山			
日時	2023年1月22日(日)	天気	晴	
リーダー	旭 眞	サブリーダー	野村輝行、吉田京子	
<p>&lt;参加者&gt;計 12 名  <b>旭 眞、和泉奈緒美、鹿島和子、小嶋乃婦絵、岸本貴美男、北千恵子、谷口信子、永本芳江、野村輝行、馬場重明、山下美喜子、吉田京子</b></p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  金剛登山口バス停 9 : 35 --- 千早本道 --- 五合目トイレ 10 : 23 ---  山頂広場 (昼食 11 : 20 ~ 12 : 10) --- ダイトレコース --- 展望台 12 : 33 ---  伏見峠 12 : 54 --- 久留野峠 1 : 33 --- ロープウェイ前茶屋 14 : 07 (解散)</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;  1, 地下鉄にて南海電車が止まっていると車内放送が有り心配したが、天下茶屋駅に着いた時には復旧していてホットした。登山口駐車場より千早本道をゆっくり登り始めた。下山者に山頂での積雪を尋ねたが、雪は無いとの返事である。山頂広場に到着し、昼食を取っていると綺麗な小鳥(ヤマガラ)が前の木に集まってきた。横を見ると手に餌を乗せて前に出して小鳥を手に乗せて食べさせている人がいた。早速私も手にパンを乗せて前に出すと、手乗り文鳥のように手に乗って食べに来た。なんと人懐こい鳥である。  2, 昼食後、ダイトレコースを歩いて行き、途中の展望台にて休憩した。大阪湾や、大峰山系が見える素晴らしい展望であった。その後久留野峠までのなだらかな山道を楽しんだ。久留野峠からは、谷沿いの急な山道を下った。途中からコンクリートの作業道に替わり、所々に凍った箇所があり、みんな声掛け合いながら慎重に通過した。やがて今は動いていないロープウェイ下山駅に到着。その後バス停前で解散した。今回は、雪山登山のつもりであったが雪が全くなく残念であった。しかし、天候に恵まれ、時間にも余裕があり、小鳥達とも遊べ、ゆったりとした山行を楽しむことが出来た。</p> <p>ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:旭 眞</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	<b>初歩から学び楽しむ</b> <b>目俵・インドアクライミング③⑥</b>		
日時	2023年1月28日(土)	天気	晴
C L	馬場重明	S L	木地弘恵
≪参加者≫ 11人 ※敬称略 旭 眞、猪倉美佐子、和泉奈緒美、上出克代、木地弘恵、久保まさ子、馬場重明、峯尾靖子、安井芳男、横山共栄、吉谷由美子			
≪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～11:55 終了・解散～JR吹田駅・阪急相川駅へ			
≪リーダー報告≫ ◆いつもどおり、クライミング時以外のマスク着用、手指のアルコール消毒など感染防止対策と安全確認・声かけをきっちりを行うことを打ち合わせて開始した。 ◆1月から始まった吹田クライミングクラブの第4期教室を受講している安井さんががんばって何回か完登していた。3月の卒業が楽しみ。新人・吉谷さんは靴も揃えてやる気満々。回を重ねるごとに上手に登れるようになってきました。ガンバ！！ ◆クライミングはその日の体調によって登れたり登れなかったりする。ベテランのみなさんは、難コースに挑戦しているが、組み立て(登る順番)を間違えると早く腕がパンプして登れなくなってしまう。なかなか繊細なスポーツ。楽しむのが第一だが、多少は上達もしたい。お互いがんばりましょう。ヒヤリハットなし。<報告：馬場重明>			



左から横山さん、峯尾さん、安井さん  
手前(ビレイヤー)は木地さん、旭さん

ジャンル (雪山一般)	<b>山 行 報 告</b> 西山ハイキングクラブ		
行き先	近江高島駅～鳥越峰(とりこしみね 702m)		
日 時	2023 年 1 月 29 日(日)	天気	晴
リーダー	猪倉 清	サブリーダー	林 正
<p>&lt;参加者&gt; 11 名 猪倉清、猪倉美佐子、岸本貴美男、鈴木洋一、田村太二、馬場重明、林正、野沢昭二、山口礼子、山下美喜子、吉谷由美子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 高島駅(標高 98m)8:33 発 → 日吉神社 ワカン等装着 9:07 → 沢の左岸から右岸へ渡渉 10:18 → 堰堤右岸 10:37 → 尾根への急登 11:26 → 11:56 尾根に上る(打下城分岐)昼食 12:26 → 鉄塔 12:59 → 13:33 見張山(517.1m)帰路へ 13:45 → 鉄塔標高 14:03 → 打下城分岐 14:23 → 日吉神社 15:18 解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・曇天を予想していたが晴天に恵まれた。</li> <li>・十分な積雪があり、日吉神社からスノーシュ/ワカンを装着、シーズン初の装着で私を含め 2 名のスノーシュのストラップが切れるトラブルが発生した。持参した結束バンド等で応急手当をしておの出発となった。</li> <li>・沢の左岸にある日吉神社から右岸に渡る地点について、国土地理院地形図では堰堤手前となっていたため、右岸山腹の登路に出るまで、1 時間程タイムロスをした。神社の鳥居の手前から小橋を渡って右岸に出るのが正道で YAMAP はこのルートになっていた。国土地理院の地形図ルートより YAMAP ルートの方が近々実際に歩いた人の情報なので信頼できると実感した。</li> <li>・午前中に見張山辺りまで行ければ、鳥越峰に到達できると目算していたが、尾根に上がったところで昼食時になったので、見張山を引き返し点として余裕を持って下山することにした。</li> </ul> <p>積雪・天候に恵まれ雪山ハイクを楽しめたことでよしとしたい。 ヒヤリハットはなし。 記入者:猪倉清</p>			

<ジャンル> 雪山	山行報告			西山HC
行き先	上高地・乗鞍高原スノーシュー			
日時	2023年1月30日(月)~2月1日(水)	天気	下記参照	
CL	峯尾靖子	SL	草場眞知子	
≪参加者≫ 10人 旭眞、池澤晶子、井上美智子、片山富子、草場眞知子、谷口信子、能登恵美子、野村輝行、峯尾靖子、山口礼子				
≪アクセス・コースタイム≫ 1月30日(月)曇りのち雪 京都駅 新幹線ホーム7時15分集合 京都 7:33発(ひかり638号)~8:25 名古屋着 名古屋 9:00発(特急しなの5号)~11:05 松本着 送迎車で乗鞍高原へ 12:20 ピーポロ乗鞍高原 着  宿へチェックインの後、各自部屋で小休止 13:20 宿舎発~善五郎の滝(我々だけでスノーシューの足慣らし) 14:20 善五郎の滝 到着 14:50 宿着 18:30 夕食  1月31日(火)快晴(終日、地元ガイド2名のサポート) 6:30 朝食 7:45 宿出発 リトルピークス(ガイド)の事務所へ 名簿の記入や装備の点検、レンタルスノーシューの手続き 8:30 事務所出発~釜トンネル入口へ 9:10 釜トンネル入口 10:00 大正池 12:10 田代橋 昼食 13:30 かつば橋 14:00 しなの木の室 16:20 釜トンネル出口 到着 車2台で宿へ 17:00 宿到着 18:30 夕食  2月1日(水)曇りのち雪(終日、地元ガイド2名のサポート) 7:00 朝食 9:00 宿出発 10:00 事務所出発し乗鞍高原スキー場のリフト乗り場へ 10:50 リフトを降り三本滝へ 11:25 三本滝 到着 11:45 三本滝 出発 12:50~13:10 昼食 13:25 リフト頂上の食堂でトイレタイムの後 下山開始 15:35 休暇村着 のち 事務所へ 16:20 事務所で身支度をして送迎車で松本駅へ 17:35 松本駅着 解散 17:52 特急しなの22号17:52~20:07 名古屋着 20:10 のぞみ101号 20:10~20:44 京都着				

《リーダー報告》 ヒヤリハットなし

◆今回は今年の企画がコロナ拡大で流れ再チャレンジとなった。

◆初日、午後は宿から歩いてすぐの「善五郎の滝」へ足慣らしに出かけたが、一人はスノーシューの紐がきれ残念ながらリタイア。翌日からスノーシューをレンタルすることになった。滝へのトレースは何本かに分かれるところもあったが Google マップで方向を確認できたので容易に滝へと歩くことができた。氷瀑を眺め歓声上がる！文明の力に乾杯！

◆二日目は今回のメインイベント「上高地」

天が味方してくれてこれ以上ない晴天に恵まれ、到着した時点では川面に漂う朝霧や木々に霧氷も見られたが、朝日が当たるとすぐに消えてしまった。一瞬の幽玄な世界はいまだに脳裏に残る。

雲ひとつない青空に白銀の焼岳・穂高連峰が映え、静寂な世界を我々だけで独占・・・。なんという贅沢な時間だったことか。人生で2度は経験できない「笑うしかない天気」が織りなす絵葉書の世界に感激。冬用のトイレも2時間おきに設置されており自然を汚す心配も無用だった。昼食は「山岳ガイド認定第一号」の奥さんが作る愛情溢れる弁当。これも特筆すべきものだった。二人のガイドの気遣いや装備も完璧で安心してバージンパウダースノーを満喫した。

◆3日目はリフトを使って日本の滝百選に選ばれた三本滝のコースへ。

三本の沢が同じ滝壺に落ちるダイナミックな大氷瀑が急に目の前に現れ予備知識が全くなかった我々は感激がマックス！滝はやがて梓川へと合流するそうだ。ランチの後、オオシラビソの巨木も観察しつつフカフカの新雪を歩く原生林のスノーシューは雪がチラつこうが圧倒的に楽しかった。最後はガイドの事務所で荷物の整理と着替えをして松本駅まで送ってもらい無事三日間のスノーシューを終えた。

◆松本駅から乗鞍高原の宿往復送迎、2日間の地元ガイド2名のサポート付きで料金も10名の団体割引がありリーズナブル。優秀で頼もしいガイドで快適でストレスも無く楽しいスノーシュー旅となった。2泊した旅館の食事美味しく奇跡的な素晴らしい天気、さらには旅行支援割引も一万円使え全てにわたって大満足の山行となった。

◆会計報告：収入：320,000円（費用：一人、31,800円）

宿代 179,000円（入湯税、旅行支援込み）

ガイド料：1日目：82,800円、2日目：42,800円、リフト代：6,000円

通信費：2,400円、返金：2000円

<報告：峯尾靖子>

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	天王山トレーニング			
日時	1月30日 4名 2月6日 14名(内一般2) 2月20日 11名	天気	晴れ	
CL	1月30日 吉田京子 2月6日 草場眞知子 2月20日 能登恵美子	SL	永本芳江 五十棲節子 五十棲節子	
<p>&lt;参加者&gt;</p> <p>五十棲節子、今村富久美、北千恵子、木下敦子、草場眞知子          桑原長治、永本芳江、能登恵美子、則包公子、林謙佐郎          峯尾靖子、山下美喜子、横山共栄、吉田京子、吉谷由美子          一般2/6:岩崎早苗、片岡美代子</p>				
<p>&lt;コース&gt;</p> <p>○ 第1・3月曜日 小倉神社～シゲ池～天王山頂上～サントリー広場～ 柳谷分岐～小倉神社</p> <p>○ 第2・4月曜日 桜の広場～天王山頂上～サントリー広場往復</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>○ 2月6日 良い天気のお陰か参加者が一般参加者含め14名となりました。とても嬉しいです。 一般参加の岩崎早苗さん西山ハイキングクラブへ入会していただきました。嬉しい限りです。</p> <p>○ 旗立松から少し登ったところに大きな石が転がってきて、何処に何が転がってくるか分からず、怖いですが、気をつけましょう。</p> <p>○ 2月20日 今日10名超え、うれしい限りです。1回でも多くトレーニングに参加出来るように頑張りましょう♥</p> <p>○ ヒヤリハット無し</p> <p style="text-align: right;">記入者 能登恵美子</p>				

ジャンル らくらく	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	都七福神巡り(市バス一日乗車券一筆書き)		
日時	2023年1月30日(月)	天気	曇り
リーダー	鈴木洋一	サブリーダー	和泉奈緒美
<p>&lt;参加者&gt; 計 13名  伊佐恵美子 和泉奈緒美 鹿島和子 北千恵子 久貝浩子  小西弥生 鈴木洋一 田村佐多子 村田君代 八尾てる美  山下美喜子 山岳邦枝 和田喜美子</p>			
<p>&lt;コース&gt; 京都河原町四条市バスH 乗り場8時30分集合  →5系統約40分 赤山禅院・福祿寿→北8系統約20分 妙円寺(松ヶ崎大黒天)・大黒天→4系統河原町丸太町京都御苑富小路休憩所(昼食)  →徒歩15分行願寺(革堂)・寿老人→205系統河原町松原約30分→  徒歩20分 恵比寿神社・恵比寿→徒歩20分 六波羅蜜寺・弁財天→  207 系統約40分 東寺・毘沙門天 15時 30 分散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;  寒暖差が激しく、晴れ・雨・雪と目まぐるしく変わる空模様にもみ翻弄されながら当日を迎えた。  都七福神巡り公式では、万福寺・布袋尊が加えられているが市バス一日乗車券エリア外なので今回は長楽寺で計画したが3月まで拝観中止になっていたの六福神巡りとなった</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 赤山禅院には、まだ雪が残っており凍てついていたので慎重に参拝</li> <li>2 松ヶ崎大黒天の階段を心配したが無難に通過</li> <li>3 4 系統は一時間に2本しかなく乗り遅れ、福社会館で30分待機</li> <li>4 時折青空が顔を出す風が冷たく外での弁当は無理。幸い京都御苑富小路休憩所が空いていたので暖かく休憩できた</li> <li>5 河原町通を通る 205 系統と東大路の清水道バス停は心配した通り大変な混みようだった</li> </ol> <p>一日乗車券で巡る都七福神を大人数で巡れるか心配したが、鳥居の熊手への銭入れや銭洗い弁天でのコイン洗浄を楽しみながら時間通りに終了ヒヤリハットなし。</p> <p style="text-align: right;">記入者：鈴木洋一</p>			

ジャンル ビスターリ	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	ゆっくり西山⑨椎尾神社・天王山・筈レール・小倉神社			
日時	2023年2月1日(水)	天気	晴れ時々曇り	
リーダー	山下美喜子	サブリーダー	北千恵子 夏原典子	
<p>&lt;参加者&gt; 14名  伊藤明代 大西育子 上脇和子 北千恵子 木下敦子  鈴木洋一 夏原典子 林謙三郎 藤本真弓 山口幾世  山下美喜子 山本恵俊 横山共栄 吉田京子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  9:30 椎尾神社出発 → 南尾根 → 9:55 (休憩～10:02)  → 10:14 展望台(休憩～10:20) → 10:48 サントリー広場  (休憩～10:53) → 11:15 天王山頂上(昼食～11:50) →  筈レール道 → 12:10(休憩～12:15) → 12:40 小倉神社  解散</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❁ 人数が多かったので2班に分けましたが問題なく歩けました。</li> <li>❁ 一番寒い時期の中では 寒さが緩んだ日でした。風も無く 時々お日様も出ていました。</li> <li>❁ 椎尾神社を登ると ミツマタが一本 芽ぶいて春を待っていました。</li> <li>❁ 南尾根と言われる所に登り 展望台に出ると 三川合流が見えたりしました。</li> <li>❁ サントリー広場から天王山頂上へ。西山ハイクにはすっかりお馴染みの天王山ですが まあ どうしたことでしょう！ あちこちに 真新しいベンチがあり テーブル付きのところまであります。早速 テーブル付きの所を使わせてもらいました。</li> <li>❁ CL 恒例の新春イベント。今年はじゃんけんゲームで二人の方が豪華賞品をゲットされました。</li> <li>❁ 下りは筈レール道で 皆さん慎重に下りてられました。 ヒヤリハットなし</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者:夏原典子</p>				

ジャンル 雪山	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	権現山～蓬莱山～打見山		
日時	2023年 2月 4日(土)	天気	晴れ
リーダー	久世谷 登志子	サブリーダー	鹿島 和子
<p>&lt;参加者&gt; 7名 井上美智子・鹿島和子・岸本貴美男・木下敦子・久世谷登志子・西尾久枝・横山共栄</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; JR 京都駅7:23→7:54JR 堅田(タクシー)8:35 平～9:15 登山口9:25～10:15 アラキ峠～11:30 権現山 11:45～(昼食 12:05～12:35)～13:37 小女郎峠～14:30 蓬莱山～15:00 打見山 15:15(ロープウエー)15:30 さんろく駅(バス)15:40JR 志賀駅(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・天候はこの上ないぐらい雪山登山日和となった。雪も例年以上にたっぷりだった。</li> <li>・道路に脇に雪が多く、いつもの登山口への場所でタクシーから下してもらえず、平のバス停まで運ばれた。トラックが通る中、気を付けて登山口までの道を10分程戻った。そこでスノーシュー、ワカンを装着、事前に着脱の確認がされていた様でスムーズに行えた。登山口で体操等準備をして、歩き始めた。</li> <li>・アラキ峠まで来るとほっとするが、権現山まで登りきると、眼下に広がる琵琶湖の眺めはいつもながら、ため息が出る。この景色に飽きることはない。ラッセルの必要はないが、稜線では交代で先頭を歩いた。ゆっくりと楽しみながら雪を堪能できた。</li> <li>・天気にも恵まれたせいか、沢山の登山客が来ておられた。</li> </ul> <p>★ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:久世谷登志子</p>			

ジャンル 雪	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	おおひらやま 大平良山		
日 時	2023年2月 4日(土)	天 気	晴時々曇り一時小雨
リーダー	猪倉美佐子	サブリーダー	猪倉 清
<p>&lt;参加者&gt; 12名 猪倉清、猪倉美佐子、太田純江、木地弘恵、野沢昭二、馬場重明、林謙佐郎、林正、山下美喜子、山田博子、山口礼子、横井重信、</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 京都発 7:16—米原 8:30—余呉 8:58—駅発 9:10—堂木山登山口 10:05—堂木山 10:39—神明山 11:08～11:27—分岐(地藏横) 12:17～12:50(昼食)P.396 13:15 —大平良山 13:49～14:06—権現峠 14:40～14:49—余呉駅 16:04 着 JR 新快速発 16:11 乗車—京都有着 17:42 解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; ヒヤリ・ハットはありません。</p> <p>* JR の車窓から雪は見当たらなかったが、余呉駅近くなると田んぼも道も真っ白だった。若い乗客が凍ったホームで滑ってドスンとしりもちをつき痛そうで、それを見て我々も足元に気を付けた。</p> <p>* 堂木山の麓には動物除けの策があり、扉の根元が雪に埋まって開かず力持ちの男性陣に雪を掘ってもらいやっと通れた。山道は動物の足跡だらけだった。</p> <p>* 堂木山は固い雪で踏むと音がしていたが神明山辺りからはさらりとした気持ちの良い雪に変わった。元気な人達が順に先頭を替わりスムーズに進むが考えていたより時間がかかった。今日は権現峠までかと思っただが分岐の地藏様の横で昼食を食べながら辺りを見ると川並への下山路に複数の踏み跡があった。ピストンをやめ、ここから下れば1時間強で下れるので、大平良山目指して歩いた。皆さんスノーシューやワカンで頑張って2時前に着けた。全員元気に大平良山まで行けてよかった。</p> <p>* 川並への下りは緩やかだったが一部谷筋が雪で覆われ踏み跡も消え道がわかりずらかった。ヤママップで確認し無事下山、余呉駅へ20分。</p> <p>* 余呉湖西側の山は雪が多くアプローチも便利で静かな山歩きが出来る</p> <p style="text-align: right;">記入者:猪倉美佐子</p>			

ジャンル 超らく	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	古都・まち歩き 京都御苑 歴史ふれあいの道			
日時	2023年2月6日(月)	天気	晴れ	
リーダー	林 導	サブリーダー	鈴木洋一	
<p>&lt;参加者&gt; 15名  伊佐恵美子、和泉奈緒美、鹿島和子、木下基、久貝浩子、清水伊都子、鈴木洋一、竹部瑩、中村あさ子、中村好夫、林導、深田雅子、安井芳男、山口幾世、村田君代、</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  地下鉄烏丸線丸太町駅北改札口 9:30～9:35 間之町口～閑院宮邸跡～10:06 出水の小川～賀陽宮邸跡～西園寺邸跡～枇杷殿跡～清水谷家の椋～蛤御門～10:06 縣井～近衛邸跡～猿ヶ辻～中山邸跡～橋本邸跡～土御門邸跡～11:40 学習院発祥の地凝華洞跡～桜町～博覧会場跡～鷹司邸跡～九条邸跡～堺町御門～12:30(解散)</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;  * 集合場所の丸太町駅北改札から京都御苑間之町口に移動してから、今日のコースの説明を行ってスタートした。  * 歴史ふれあいの道には20の駒札型の案内板があり、それを順次探しながら、御苑の中の散歩を楽しんだ。駒札案内板の手前に小さな凹凸がついた台があり、紙を当てて鉛筆でこするとできる浮き出し絵集めは代表で3人の方にやって貰った。  * 1番目の駒札が見つからず、収納展示館の方に尋ねたところ最近の工事で撤収したとの事。浮き出し絵板は展示館入口に移動していた。  * 会友会員の方が多く参加され、ゆっくり歩くのを心がけた。  * 幸い、御苑の中は車が通らないので、広い道を各自自由に歩いて頂き、予定より少し遅い12時30分に堺町御門で解散した。  * ヒヤリハットはなし。</p> <p style="text-align: right;">記入者: 林 導</p>				

ジャンル 雪山 スノーシュー	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	上高地・乗鞍高原スノーシュー 第2弾		
日時	2月7日(火)～9日(木)	天気	リーダー報告欄
リーダー	吉谷由美子	サブリーダー	岡庭美恵子
<p>&lt;参加者&gt; 11名          岩崎京子 大田喜代恵 岡庭美恵子 鈴木洋一 鹿島和子 小西弥生          木下敦子 島田江里子 林導 山下美喜子 吉谷由美子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; <b>1日目</b> 宿着 12:20/13:30・・・善五郎の滝          14:15/14:30・・・滝展望台・・・宿着 15:15 <b>2日目</b> 宿発 9:15/9:30＝          管理事務所 9:45/10:15～リフト乗鞍高原スキー場 10:30/11:00・・・三本滝          11:20/12:15・・・昼食 12:30/13:20・・・乗鞍高原駐車場・・・宿到着 16:15  <b>3日目</b> 宿発 7:45/7:55＝管理事務所 8:05/8:45＝釜トンネル入口          8:55/9:10・・・大正池 9:40/10:35・・・河童橋・・・昼食 12:15/12:50・・・釜ト          ンネル出口 15:30/15:40＝沢渡駐車場(荷物整理) 16:10/17:20＝松本駅          解散 鹿島和子</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;          予報は曇天から雨。一転して7、8日は晴れ時々小雪舞い、9日は晴れ。  <b>2/7(火)善五郎の滝</b>          宿に到着後、近くの善五郎の滝へスノーシュー慣らしに出かける。積雪の          橋や階段は慎重に歩く。目的の氷瀑に到着するや否や美しいブルーアイ          スに圧倒される。神秘の世界とはこれかと。がとつぜん、ドーンと大きな音          とともに巨大ブルーアイスが落下！ 自然の美しさと恐怖を目の当たりにす          る。この瞬間の光景はガイドさんでさえ遭遇したことがないと言われた。  <b>2/8(水)三本滝</b>          リフトに乗って乗鞍高原スキー場へ。ゲレンデにはスノーボーダーが10人          ほど楽しんでいる。森の中を進み、三本滝に到着する。水源の違う三つの          沢から流れ落ち、一つの場所に集まっているダイナミック氷瀑。ブルーアイ          スの世界は昨日の3倍も4倍もの迫力か？ 氷のお城のようだ。昼食時          にはスコップを持ってアイスベンチ作りを体験、快適なベンチができ上った。          きのこ・マカロニ入りスープが提供され、身も心も温かく、小雪舞う中を          下山した。</p>			

## 2/9(木)上高地

釜トンネルから河童橋まで往復するコース。トンネルを越えると白銀の焼岳、穂高連峰が眼前に広がり、まさにアルピニスト気分。大正池に到着すると、池面に逆さ穂高が、残雪が、映っている。晴天時に少し雲がかかると見られるという。帝国ホテルに目をやると赤い屋根が残雪に映え、なぜかひかれる。河童橋では、一人旅の女性と会っただけで、真っ白な世界に私たちのみ。下山の休憩時、ホットドリンクとクッキーの提供があった。まもなく終了の旅を惜しみながら頂く。融け始めている雪道を3日間の疲れもあり、滑らないよう一歩、一歩確実に下山する。釜トンネルには予定どおり到着する。

ヒヤリハットなし。

## 会計報告 〈岩崎京子、小西弥生〉

収入	352,000 円	@32,000 円	×11 人
支出	宿泊料	196,900 円	@17,900
	ガイド料	138,140 円	@12,558
	リフト、お弁当、通信費、お土産	14,760 円	@1,342
	返金	2,200 円	@200

## 追記

男女ガイドさんとも雪道の送迎、山のガイドとキビキビこなされ、「女性ガイドさんよく、がんばられますね。」と言うと「内の女性スタッフには頭が下がります。」と返され、同僚女性をほめる男性もまた、すばらしい。お陰様で楽しく充実した3日間を過ごすことができました。

〈記入者 岡庭美恵子〉

ジャンル 超らく	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	光明寺裏トレーニング		
日時	2023年2月8日日(水)	天気	曇り、晴れ、雨、曇り
リーダー	春豊子	サブリーダー	古塩幸子
<p>&lt;参加者&gt; 6名 北千恵子 久貝浩子 古塩幸子 中井みどり 春豊子 吉田京子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 光明寺駐車場 10:00(挨拶、名前記入、体操)～放生池 アスファルト道路最後の分岐 10:50～光明寺 100 段階～ 光明寺駐車場 12:00 解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; *くるくると変わる天気、うっすらと日が差したかと思うと雲が空をおおって冷たい雨が降ってくる。当初、友遊の丘まで行きたかった。農道の行き止まりの場所で休憩し、出発しかけたが、雨が急に激しくなってきた。CLの判断で光明寺に戻って、境内の階段を使ってストレッチングをすることにした。 *光明寺境内には100段の階段がある。テレビで観ていると日本の低山はほとんどといっていいほど階段が多い。しかし、階段でのトレーニングは、やり方を間違えると膝を痛める。SLの指導で、下りる時はゆっくりを意識する。登りは腿を意識してゆっくり、丁寧に登ることを練習した。 *あとで調べてみるとゆっくり登りは4メッツ。下りは3.5メッツもの活動強度が期待できるそうだ。恐るべし階段！ 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 岩登り	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	はじめてのインドクライミング 第109回 やまびこ くらぶ		
日時	2023年2月8日(水)	天気	くもり
リーダー	猪倉美佐子	サブリーダー	上出克代
<p>&lt;参加者&gt; 11名 旭 眞、猪倉美佐子、上出克代、木地弘恵、北川真理、久保まさ子、馬場重明、峯尾靖子、横山共栄 (乙訓山の会)永石睦子、平田政忠</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 原谷やまびこくらぶ2F 14:00~17:00(現地集合、解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; ヒヤリ・ハットはありません。  *やまびこのルートは毎年5月にホールドチェンジがあり、せつかく慣れたルートが新しくなる。心置きなく登っておきましょう。  *S.Lに集金してもらう様になり、助かる。最後のロープの始末もお願いします。きれいに金具に掛けてあると気持ちがいいです。カラビナの持ち帰りがいいかチェックも忘れずに。  *つま先でホールドに立つ。身体が壁からはなれない様に。ホールドを掴んでいる時は腕をのばして、腰を落とす。ホールドの下に体を持つてくるなど意識すると楽に登れるようになる。わかっているけど……。  *最初は登れなくても大丈夫、ベテランだって調子が悪くても気にしない、広い部屋で3時間、仲間と一緒にのんびり楽しく過ごしましょう。</p>			
			
<p>記入者:猪倉 美佐子</p>			

ジャンル ビスターリ	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	高野山散歩・厳冬の聖地を歩くグルメ山行⑧		
日 時	2023年2月9日、10日	天気	9日晴れ、10日曇
リーダー	林 謙佐郎	サブリーダー	草場克彦
<p>&lt;参加者&gt; 9名  加藤ゆり、北千恵子、草場克彦、久世谷登志子、谷口信子  田村佐多子、林 謙佐郎、藤本真弓、山口貴生</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  2月9日(木)  長岡天神 7:06→8:06 天下茶屋 8:24→9:11 橋本 9:16→9:56 極楽橋  10:30→10:36 高野山→10:45 刈萱堂～10:55 宿坊赤松院(荷物預け)  11:10～11:25 奥の院前レストラン(昼食) 12:05～12:15 女人堂コース  入口～12:30 大峰口女人堂～13:50 円通律寺 14:00～14:15 大滝口女人堂  ～14:20 ろくろ峠 14:30～金剛三昧院～15:25 宿坊赤松院  2月10日(金)  宿坊赤松院 9:15～(奥の院町石道)～9:50 弘法大師御廟 10:20～  10:40 宿坊赤松院 11:00→(バス)→11:15 大門～11:18 食事処  (つくも食堂) 12:20→(バス)→12:30 金剛峯寺 12:45～12:50  千手院前 13:36→(バス)→13:50 高野山駅(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;  *9時56分に極楽橋駅に到着するも、ケーブルのトラブルで約30分  寒い中、いらいらしながら待たされた。  * 高野山駅から山内をバスで移動、道端には、雪が積まれているが  車道は除雪されていた。  * 宿坊に不要荷物預け、奥の院前のレストランでかつ丼を食す。  * 女人堂コースの入口で、アイゼンを装着、ストックを持ち出発  雪は0～20cm程度  * ザクザク、シャリシャリ、ガサガサ、サクサク、ツルツル、がりがり  南斜面は雪のないところも、陽の当たらない所はツルツルでアイゼン  を装着して良かった。</p>			

- \* 宿坊赤松院は、本体建物等は歴史が感じられる建物だが、泊まった部屋は曲がり廊下の先の3階建ての2階、インバウンド客を見越してシャワールーム、水洗トイレ完備の7畳程度の和室に各3名。
- \* 風呂は5人程度が入れ、お湯もタププリ使え、冷えた体を温める事ができた。
- \* 夕食の精進料理は少し期待外れ？お米のごはんが美味しかった。
- \* 2日目は、ゆっくり朝寝をして、8時から本堂で朝の勤行に参加。般若心経を唱えてから朝食いただいた。
- \* 天気予報では、強雨の予報だったが、パラパラ程度で、奥の院御廟の町石道を歩き、弘法大師御廟を参拝。初めての人もあり、巨大な墓石や墓標をゆっくり見て歩いた。
- \* 宿坊に戻り、預けたザックを背負い、移動。大門近くの食事処つくも食堂で名物料理の釜飯を食す。吸い物、ごま豆腐付。満腹
- \* お土産を get して高野山駅へ。解散、帰路へ。
- \* 雪は少なく、厳冬が期待外れ2日間でしたが、充分に楽しむことができた。合掌
- \* ヒヤリハットなし

記入者：林 謙佐郎

<会計報告> 藤本真弓

	収入	会費	15000 円× 9 人	135000 円
	支出	宿泊費	10600 円× 9 人	95400 円
		交通費	3080 円× 9 人	11800 円
		通信費他		1350 円
		返金	300 円× 9 人	2700 円

ジャンル (雪山一般)	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	北小松駅～ヤケオ山		
日 時	2023年2月11日(土)	天気	晴
リーダー	猪倉 清	サブリーダー	田村太二
<p>&lt;参加者&gt; 13名 猪倉清、猪倉美佐子、井上美智子、太田純江、岸本貴美男、 木地弘恵、草場眞知子、田村太二、野沢昭二、馬場重明、 福田設子、山口礼子、吉田京子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 北小松駅(標高100m)8:33発 → 尾根上の鉄塔(200m) 9:00 → 標高500m 10:25 → 標高611m 昼食11:05～11:35 → P761 ワカン/スノーシュ装着 12:10～12:20 → 崩落地手前のピーク(880m)13:00 → ヤケオ山頂(970m)13:16～13:35 → ワカン/スノーシュ外す 14:43～14:52 → 滝川を渡り道路に出る 16:52 解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・暖かい日が続いていたので、積雪が溶けて標高600m付近まで雪がなかった。でもP761からは期待通りの眺望の良い雪陵歩きになった。</li> <li>・めったに登山者のないコースだが、この日は1名の先行登山者のトレースがあった。</li> <li>・登りは想定時間(昼食を入れて5時間)内に山頂についたが、下りに時間がかかり(想定約2時間30分が3時間30分程要した)、予定より1時間遅れの列車で帰路についた。</li> </ul> <p>全員山頂に立ち無事に下山できたので、良かったと思う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヒヤリハットはなし。</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者:猪倉清</p>			

ジャンル らくらく	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	どこ行こ！天王山		
日時	2023年2月17日(金曜日)	天気	晴れ
リーダー	日野加代子	サブリーダー	吉田京子
<p>&lt;参加者&gt; 14名  植村節子 太田純江 片山富子 加藤ゆり 北千恵子 木下敦子  谷口信子 永田芳江 林謙佐郎 日野加代子 深田雅子 藤本真弓  山本恵俊 吉田京子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  阪急西山天王山駅 9:25～小倉神社 9:50～分岐 10:40～十方山 11:00～  展望 11:10～途中昼食 11:35～12:05 水無瀬滝 12:35～サントリー前  13:00(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・春のような暖かさに恵まれた登山日和であった。</li> <li>・しばらく歩いて、衣類調節を行った。</li> <li>・先輩の方から十方山の頂上で、名前の由来について教えて頂いた。</li> <li>・十方山から水無瀬滝に行く日当たりの良い場所で昼食休憩をとる。</li> <li>・水無瀬滝に向かう竹林では人と出会うことはなかった。</li> <li>・水無瀬滝に来るのが初めてという方もおられた。</li> <li>・暖かい日差しの中、山歩きが楽しめた。</li> </ul> <p>・ヒヤリハットはなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:日野加代子</p>			

ジャンル 雪	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	比良・蓬莱山～長池		
日時	2023年2月17日(金)	天気	晴れ
リーダー	林ただし	サブリーダー	吉谷由美子
<p>&lt;参加者&gt; 6名 和泉奈緒美 林導 林ただし 山口礼子 山下美喜子 吉谷由美子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 京都駅 7:23 発永原行乗車→志賀駅8:06着→バス・ゴンドラを経て琵琶湖バレイへ～9:07 準備体操後出発～9:41 蓬莱山～11:15 森山岳～昼食 12:02～12:30～森山岳 12:45～蓬莱山 13:30～14:00 ゴンドラ乗り場→志賀駅 15:00 解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; ○暖かく天気にも恵まれて雪山登山にはとてもいい日であった。 ○蓬莱山から森山岳に向かう登山道に入ると景色が一変低い木々のすべてが霧氷が付着して幻想的な世界が広がっていた。 いわゆるエビのしっぽと言われる霧の結晶が枝に付着している所をたくさん見る事が出来た。 ○森山岳迄の道をラッセルしながら進む。2日前の積雪 30cmで雪が深くで大変であったが雪の質がさらさらしていて比較的歩きやすかった ○以前に樹木につけられていた森山岳の標識は取り外されていた。 ○森山岳を超えてブナが岳が見える景色のいいところで霧氷が付着した木々に囲まれながら至福の時間を過ごせた。 ○長池までは雪も深く時間もかかるため引き返すことにした。 ○帰りは急な登りが続き登っては滑り落ちを繰り返しながらやっとの思いで蓬莱山にたどりついた。新雪面に参加者それぞれがトレースを付けるようにしたので楽しめたがその分疲れて時間がかかった。 ヒヤリハットはありません。</p> <p style="text-align: right;">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	諏訪山～摩耶山		
日時	2023年2月18日(土)	天気	曇り時々時雨
CL	田村太二	SL	木地弘恵
<p>&lt;参加者&gt; 計 12名  猪倉清・猪倉美佐子・鹿島和子・木地弘恵・草場眞知子・操谷俊之・小嶋乃婦絵・田村太二・深田雅子・堀本信行・松野周治・吉田京子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  長岡天神 6:50→7:48 神戸三宮 8:04→8:17 諏訪山公園下～諏訪山公園 8:34～8:43 諏訪山山頂 8:48～9:03 錨山 9:07～市章山～堂徳山～10:02 大龍寺 10:04～10:18 再度公園 10:28～10:48 桜茶屋 10:58～12:05 稲妻頂上(昼食) 12:30～13:18 摩耶山山頂 13:26～13:30 掬星台 13:40～14:52 摩耶ケーブル下バス停(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 前日あたりから天気模様が、悪い方向に変わってきていたので、雨降りを心配したが、太龍寺あたりまでは、何とか降られずに済んだ。再度公園の水面を見て雨を確認し、ザックカバー等の対策をとったが、下山迄、カッパを着なければならぬほどは降らなかった。</li> <li>● 登り初めのビーナスブリッジと、諏訪山頂からの眺めは何度行ってもいい。1.17の震災慰霊の日にここからトランペットを吹きたいと思う心が良く分かる。おすすめポイント。</li> <li>● 桜茶屋を越えると摩耶山の本格的な登り、しんどく無い登山は無い、とは言いながら、間隔をあけることもなく皆いいペースで歩いた。</li> <li>● 掬星台で気が付いたのだがロープウェイは、運行していず、路線バスも中止期間らしい。計画段階でSLと相談し、参加者でロープウェイで帰りたいという軟弱な人が申し込んでこないよう、防御線をはってそのことには触れないでおこうと申し合わせていたが、最悪のケースにならずに済んで良かった。</li> <li>● ヒヤリハット無し</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者:田村太二</p>			

## 近江高島駅～鳥越峰

1月29日 山下美喜子

雪例会に行くのはとても楽しみであった。スノーシューがそろそろ寿命に近いかな？と思っていたら、買うなら早い方がよい。とアドバイスを受け買い替えた。が、70歳をすぎて どうも体調が変化した。今年は雪山例会が多く計画されている。スノーシューの減価償却？をしなくては！！お尻を叩いて申し込みをする。

なんと！久しぶりに雪に恵まれた！！やはり、白銀の世界は美しい！やめられない！今日のチームはベテラン揃い。そこにスキーをしていた新人さんも加わる。その中で皆さんに支えられているのは私。上の方では70cm近い深さをラッセルしてくださるたくましい方々。また、80歳近い方、男性も女性もやる気一杯でラッセルして行かれる。おかげさまで 私は出来た道をあり難くこけないよう慎重に歩く。山登り道なので 道具を悩んだが、ワカンにした。

日帰り例会でこの雪・雪景色！！まるで人が岳を歩いている気分。2、3本の雪のモンスターにも会えた。また、2回ほど少しの雪をかぶった。なんでも楽しい？道具のはずれや道探しはあったものの、雪で滑ってこける方は一人もいない。すごいなー！歩行中、どんな時も、誰ひとり文句も言わずじっと待ち、助け 続行する。CLを中心として、メンバーの心得をしっかりと実践される。また、時にはそれぞれの力を惜しみなくチームに発揮される。

この中で私は、チームのあり方をたくさん学ばせていただいた。また、楽しくもあった。こんなすばらしいチームに加えていただきありがとうございます！今年は雪に恵まれたから、体調を強化し（基本ダイエット）、減価償却？するぞー！先輩を目標にがんばろう！



## 一言感想

### 乗鞍高原&上高地でスノーシュー

1月30日～2月1日 草場眞知子

コロナ感染者数拡大で昨年は断念したスノーシュー例会であったが今年には念願かなって実施できることになった。

CLのMさんの現地ガイドさんとの交渉や綿密な計画のお陰で、SLの私は名前だけで何の手助けをすることもなく、3日間楽しませてもらった。

一日目は私達だけで宿舎近くの善五郎の滝まで足慣らし。雪がチラチラ降って寒かった。

二日目は昨夜に降った新雪と抜けるような青空のプレゼントをもらい、ガイドのゲンちゃん達と共に上高地へ向かった。

釜トンネルを抜けしばらく歩くと真っ白に輝く穂高連峰が目に飛び込んできた。歓声上がる。昨年夏にも穂高の雄姿を拝ませてもらったが白銀の穂高が真っ青な空にそびえているのを初めて見た。これだけでスノーシューに来た甲斐があったというものだ。

河童橋まで梓川沿いを歩いた。後方には焼岳はくっきりと見えた。前方に穂高、後方に焼岳、川面から水蒸気が上がる川霧も数分だったが見る事ができた。ゲンちゃん曰く「なかなかこういう景色は見られない。」とのこと。納得。

三日目は乗鞍高原の三本滝をメインのスノーシュートレッキングだった。昨日よりやや起伏の多いルートであったが、フカフカの新雪の上を歩く気持ちよさは寒さやしんどさも吹き飛ばしてくれる。

三本滝は圧巻だった。一日目に行った善五郎滝とは比べものにならないほどのスケール。滝の真下まで下りて行って見上げると約60メートルの高さからの氷瀑は大迫力であった。「日本の滝100選」に選定されていると知った。

ランチは雪でテーブルを作り、ゲンちゃんともう一人のガイドのオクちゃんのサービスで温かいキノコスープを御馳走になった。

今回はガイド付きのスノーシュー例会だったので、現地の自然や地形に周知している有能なゲンちゃん達の案内で、何の不安もなく快適な3日間を楽しむ事ができた。レンタルしたスノーシューも軽くて装着もしやすく歩きやすかった。スノーシューはガイド付きがベストだと実感した。

## 一言感想

### 上高地・乗鞍高原スノーシュー

1月30日～2月1日 谷口信子

トレーニングなしのスノーシューは不安でしたが思い出深い楽しい3日間でした。善五郎滝、三本滝とも感動、圧巻の景色でした。大正池越しに見る焼岳、穂高連峰も見事で感動の連続でした。フカフカの雪道を惜しげなく歩ける幸せ。乳白色、源泉かけ流しで体の芯まで温まる幸せ。座っているだけで美味しい食事が頂ける幸せ。計画して頂いたCL、SLさん、有意義な3日間を過ごせました。感謝の一言です。ありがとうございました。

### 乗鞍高原、上高地

1月30日～2月1日 山口礼子

月並みですが私は上高地が大好きです。景観もですが、登山へのアプローチとしてワクワクする所ですが、ハイシーズンは人が多いのが難点でした。今回は、私達以外は数人だけの静かな上高地と雪をまとった穂高連峰、焼岳、霞ヶ岳の雄大さは晴天に恵まれ、感動、感動の連続で、思う存分上高地を堪能できました。

3日目の乗鞍高原の三本滝は、180°の氷の世界、一瞬言葉が出ない程の素晴らしさ。ガイドも梓川の河原とか、登山道から外れ雪の時しか歩けない所を安全に配慮し歩いてくれ楽しませてもらいました。

峯尾さん、草場さん。山行にあたり入念な下調べと緻密な計画は大変だったと思います。会計を担ってくださった能登さん、同行の皆様有難うございます。次回を楽しみに・・・



## 一言感想

### 上高地&乗鞍高原スノーシュー

1月30日～2月1日 峯尾靖子

今回は昨年の企画がコロナ拡大で流れ再チャレンジとなった。地元、ガイド会社の担当者との連絡も二年越し。ようやく実行の運びとなり、さらに翌週、同じ内容で11名の第2弾も企画され天気も良く何よりだった。今回の宿選びでこだわった点は、まず到着後の半日は自分たちでスノーシューの足慣らしができるエリアであること。料金がリーズナブルであること。そしてほっこりできる温泉があること。料理については宿のHPで見えるしか方法はなかったが、みんなの意見も総合すると「はなまる」だった。宿到着後、往復2時間半で「善五郎の滝」へと歩くことができ、初日としては十分なトレーニングと用具の点検もできた。

2日目のメインイベント「上高地」は一生忘れないであろうと思われる。2度と経験できない完璧な天気「笑うしかない天気」に恵まれ、到着時には川面に漂う朝霧や霧氷、また、雲ひとつない青空に白銀の焼岳・穂高連峰が輝きを増し、時が止まったかのような静寂で美しい世界に身を置くことができ感動した。

3日目は、想像を絶するダイナミックな三本滝の氷瀑が急に目の前に現れ、一同「ワオ！」の歓声、感激もマックス。昼食後はフワフワのバーজনパウダースノーが覆う原生林の中、オオシラビソの巨木やユニークな樹形も観察しつつスノーシューを堪能。なんの憂もなく心から楽しむことが出来たのは連日サポートしてくれた優秀で頼もしい3名のガイドのおかげだ。

メンバーの協力のおかげで今回、無事、スノーシューの山行企画を終えることが出来ほっとしている。旅行支援も使え安価な山旅にもなった。「ありがとう」の一言でCL、SLの重責も吹き飛び、また「楽しかった」の一言で次回の企画も頑張ろうかな・・・の思いになる。乗鞍高原には素晴らしい縦走路や秋の味覚「松茸やきのこ」が美味しい宿もあるとか・・・。帰ってきたばかりなのに次なる期待が膨む。

## 一言感想

### 上高地&乗鞍高原スノーシュー第2弾

2月7日～9日 岩崎京子

静かな冬の上高地と乗鞍高原スノーシュー！ 好天に恵まれ、暖かく、絶好のスノーシュー日和！ 至福の3日間となりました！！

#### 一日目

宿に到着後、善五郎の滝をめざして出発、いざスノーシューを雪の上で履こうと思っても、思うようにできません。助けてもらって、やっとのおもいで準備ができました。足元ばかりを見てしか歩けません。”スノーシューを信頼して歩くように”と、アドバイスをもらいました。少し体の力が抜けたように思えました。到着する頃には、周りの景色が少し目に入るようになっていました。滝が見事に凍っているのです。圧巻の景色です！

大きな音に振り向きしました。氷瀑の一部に亀裂が入り、崩れ落ちる瞬間を目撃！ 私たちの叫び声も鳴り響きました！ アート！！ 森の中でランチタイム、マカロニとキノコの温かいスープ美味しかった！スコップで雪堀り、自分の腰掛ける場所づくりは面白かった。

#### 二日目

乗鞍高原 三本滝へ。はらはらと舞いながらふる雪、風によってちらほらふる雪、雪景色のなんと美しいことでしょう。透きとおった空気がとても気持ちよく、ドンドン歩きました。狭い道、階段、つり橋は慎重に歩きました。その都度、ガイドさんのサポートがあり安心でした。

三本滝の氷瀑は無色透明でなく、淡い青色を放っているのです。陽の光をうけて、ほんの少しの間、キラキラ輝いていました。まるで時間が止まったような神秘的な光景。大自然の雄大さに圧倒されたひと時でした。

#### 三日目

上高地へ。静かな冬の上高地スノーシュートレッキング。ふわふわした雪の上を歩くのはとてもワクワクするものでした！おもわず笑みがこぼれます。長い釜トンネルを抜けると、大正池とそびえる焼岳が迎えてくれました。美しさにしばらく見とれました。河童橋を渡ってから、美味しいお弁当タイム！目の前に広がる穂高、明神岳から目が離せません。そして真っ青な空に吸い込まれそうでした！宿のお食事は超豪華、いい湯でしたね！

吉谷CL、岡庭SL、ご一緒の皆さま、大変お世話になりました。思い出深いスノーシュー山行となりました。

## 一言感想

### 上高地&乗鞍高原スノーシュー第2弾

2月7日～9日 鹿島和子

晴天、白い雪山、青い空、氷瀑、氷柱が太陽の光でキラキラ、くつきり、すつきり。本当に素晴らしい！！ ブラボー！！

宿の温泉♨、湯ノ花が浮かんでいてぬるめですが、湯冷めしにくいです。極楽！極楽！！

寒さを覚悟して参加しましたが、周りは雪景色でも寒くなかったです。楽しい計画に参加出来ありがとうございました。感謝です。

### 乗鞍高原上高地スノーシュー第2弾

2月7日～9日 島田江里子

松本駅に降り立ち、ガラス張りの駅舎から見えた信州の山々に目が釘付けになりました。これまで、松本駅で下車後すぐに電車に乗り換えていたため、松本駅舎のすばらしさを初めて知りました。時間があればもっと眺めていたところでしたが、迎えの車で乗鞍高原の宿に到着。その日は近くの善五郎の滝を見に行きました。巨大な氷瀑を近づいて見ていたら、突然氷瀑の一部が轟音を立てて崩れ落ちました。氷瀑の下からは滝の水しぶきが噴き出し、大迫力でした。滅多とこんな場面には出会えないでしょうね。

翌朝は、乗鞍高原へ。乗鞍高原スキー学校の建物が見え、45年前に初めてスキーに来てこのスキー学校に入ったことをすっかり忘れていたのに、懐かしく思い出しました。リトルピークスのガイドさん二人がいい感じで三本滝から湿原、牛留池を案内し、昼食時雪の中でのベンチの作り方を教えてもらい、温かいスープもいただきました。

最終日は上高地へ。昨日とは打って変わって晴天で、長くて暗い釜トンネルを抜けて少し行くと焼岳と大正池、奥穂も見えます。スノーシューを付けて河童橋に向かうと北アルプスの絶景が広がり、最高の気分です。感想文はコンパクトにまとめないといけないので、この感動を伝えることはできませんが、また来たい、今度は家族や友達もつれてきたいと思いました。それにしてもガイドさんから教えてもらったことや宿の食事や温泉の良かったこと！次回もリトルピークスのガイドさんに案内してもらいたいと思います。この例会を企画実行してくださったCLSLの皆さんに感謝です。有難うございました♥

## グルメ山行「高野山散歩・厳冬の聖地を歩く」

2月9日～2月10日 草場克彦

「真言密教の聖地 高野山を厳冬期に歩く企画です。氷点下の雪の高野山を存分に歩いてみましょう。宿坊泊りで、雪景色を愛でながら精進料理を堪能したいと思います。」

格調の高い謙さんの呼びかけ文で、恥ずかしながら一度も行ったことのない有名な高野山へ行って来ました。「女人高野」とよく聞きますのでグルメ以外に女人も多いのかなと期待もこめて。

阪急電車から南海電車に乗り継いで和歌山に入ったあたりから景色は変わり、森の木の根もとや田んぼのはしに雪が残っています。大阪市内より10度は低い寒冷地。緊張と期待を込めて極楽橋からケーブルに乗り込み着いたところは一面の雪景色。世界遺産と言われる観光地だけあって駐車場には山頂の巡回バスがたくさん駐車待機しています。路面は凍結してピカピカ。歩くのは危険な道路を安全第一で走行する運転手さんに感謝。

南海電車発行の「高野山世界遺産切符」を利用し、バスは乗り放題。宿泊予定の「赤松院」に荷物を預け雪の女人堂道に出発。

奥の院口から山道に入ります。まっさらの雪、入り口はわかっても積雪に隠れて道はさっぱり。藤本さんにヤマップをセットしてもらってとにかく入山。すると高野山は霊山、仏のお導きか雪の中に踏み跡がついています。おそらく仏の一人歩きか。有難く足跡をたどり雪に埋まり少し顔をのぞかせた石仏に祈り、六つ爪のアイゼンで新雪を踏みしめて進行。アイゼンの爪が雪にきしみ、前傾するとゴムベルトがふくらはぎを伸ばし私を支える。久々のアイゼン歩行に快感。体温も上昇して非常に心地よい。鹿のフンが雪の上に点々とみられます。気が付いたのですがフンは道が平坦なところだけで斜面にはありません。鹿でもウンコは楽な姿勢でやりたいのですね。

そのうちひっそりと佇む「円通律寺」の「不許葷酒入山門」石柱に到着、碑文前で身をもって中に入らず平伏して記念撮影をして下山しました。

宿坊「赤松院」は僧侶の修行場のイメージと反して部屋はエアコン、布団も三枚重ね、風呂も五人はいっしょに入ることができて温泉ではないですが湯も熱め。お目当ての精進料理もボリューム豊富「般若

湯」としてお酒もありビールもありで一般旅館とかわりません。朝の座禅も椅子付きで出席自由、警策（けいさく、たたく棒）もなしでした。

二日目はみぞれまじりの天気です。山歩きは中止。奥の院、金剛峯寺、大門をまわりました。

今回のグルメ山行お待ちかね昼食、大門近くの「ほんもの、高野の釜めし、つくも食堂」。看板にほんものとわざわざ書いてあります。メニューは「地鶏釜めし」「じゃこ釜めし」「山菜釜めし」「肉釜めし」私の注文したのは「しめじ、きのこ釜めし」@1400。磨き込まれた鉄の釜に木製のつまみ蓋、あけるとしめじだしの混じったおこげの香り、まず真ん中のご飯をいただく。次に耳かきで耳くそをかきとる要領で、しゃもじで釜の内へりを掬うように、釜からおこげの見事な剥離、食する前の至福のひと時。少しカリカリ気味のおこげをかじる。釜の面が印刷されたようなおこげの面をなめる。臭覚、触覚、味覚どれをとっても美味しい釜めし三冠王です。少し熱くなった舌を添え物の胡麻豆腐で冷やす。ここの釜めしはパーフェクト。ぜひおすすめですよ。

ところで私は当初「女人高野」の名前にひかれて高野山に来ましたが、この女人高野は奈良の「室生寺」のことらしく、今も高野山は私たちが今回入れなかった「円通律寺」のように女人禁制を堅持していて、女性がお参りする場合は私たちが今回歩いた鹿の通うような山の中に道が付けられています。あくまで建前ですけど。

真言密教とはいえ高野山は役場、警察、消防、大学までありメッカやバチカンなどに匹敵すると思われるくらいの宗教都市でした。（了）

謙さんのグルメ山行次回の第9回は高槻の山奥摂津峡、温泉に入って食事です。10回は前回も行ったことのある伊勢の菅島、坂手島、三島由紀夫の小説の舞台神島をまわります。海鮮料理が楽しみ。

待ち遠しい。

※ところで謙さんのメールアドレス ken-beard@iris.eonet.ne.jp Beard はひげのことです。メールアドレスは顔をあらわすですね。

## 一言感想

### グルメ山行⑧ 高野山散歩

2月9日～10日 谷口信子

厳冬の高野山を予想していたのですが、アイゼンを付けての雪道は心地よく歩けました。雪質が、サクサク、ザクザク、シャクシャク、シャキシヤキ、ガチガチ、ツルツルと色々体験出来ました。

2日目、雨を覚悟していましたが、昼頃にはうっすらと陽射しが出ました。奥之院は歴史上の人物著名人の墓石と杉木立が並んでいて厳かな雰囲気がありました。季節を変えて、又来たいと思いました。

食事は、薄味。普段食べている味付けは濃い目と感じました。健康の為に薄味を意識しようと感じました。

S L、C Lさんお世話になりました。ありがとうございました。



### 比良・森山岳

2月17日 山口礼子

17日の森山岳は全てが揃った1日でした。

澄み切った青空、風も優しく。

兔の足跡しかない、新雪のフカフカの雪。

木々に花が咲いたような、霧氷とエビのしっぽ。

雪をまとった山々の360°の展望。

わずか1000Mの森山岳が琵琶湖を従え、輝いていました。

めったに見られない光景ですが、山へ登る醍醐味です。

## 4つの雪山

馬場重明

この間、西山例会で4つの雪山を訪ねました。CL・SLに感謝の意を込めて、まとめて一言感想を寄せます。

■金剛山 [1月22日(日)] CL 旭さん、SL 野村さん・吉田さん、12人

金剛山は人気の山。河内長野駅前バス停は登山スタイルの老若男女で溢れかえっていた。長い列ができており心配したが臨時バスが出された。

昨年はたくさんの雪で五合目の休憩所からアイゼンを着けたが、今年はまったくない。結局下山までアイゼンはいらなかった。頂上広場にたくさんのヤマガラが飛来。エサを求めて手のひらに停まり可愛らしかった。12:00、名物の定点カメラの前に立ったがレンズから外れ写らず。残念。

■鳥越峰=見張山 [1月29日(日)] CL 猪倉清さん、SL 林正さん、11人

全国的な大雪直後のため、登山口の日吉神社からすごい雪。ここでワカン等を装着したが、スノーシューのベルト切れなどがあり、準備に時間がかかった。そのうえいきなり道を間違え、迷走。1時間ほどロスした。とにかく雪の量は半端ではない。馬力のある新人・野沢さんをはじめみんな交代しながらラッセルしたが時間がかかる。見張山まで到達するのがやっと。ここから引き返した。しかし、今期初の本格的雪山挑戦で満足した。

■大平良山 [2月4日(土)] CL 猪倉美さん、SL 猪倉清さん、12人

余呉湖西側の大平良山めざし、余呉駅の北側に見える低山・堂木山から取付いた。堂木山は昔の砦の跡。峠まで戻って登り直し、隣の神明山に向かう。ここから地蔵の分岐までが長かった。大平良山へは、権現峠から南に向かう。人気の山のように数組のパーティーとすれ違った。稜線からの余呉湖の眺めがすばらしい。予定どおりに下山したのに、山崎駅での信号トラブルの影響で、帰りのJRが乱れ、1時間以上帰宅が遅れた。

■ヤケオ山 [2月11日(土)] CL 猪倉清さん、SL 田村太さん、13人

登り始めてしばらく雪はほとんどなし。P761あたりでそこそこの量になったのでワカンを着けた。登るにつれて眼下に琵琶湖が広がり素晴らしい。ヤケオ山手前のピークの急坂を木地さんのラッセルで登ったが、若いだけあって力強く頼もしかった。たどりついたピークは360度の展望で、琵琶湖やその先に伊吹や霊仙、鈴鹿の山々が広がり、絶景だった。ここからヤケオ山の頂は遠くに見えうんざりした。この登りも半端じゃなかった。

### 安政の大獄 桜田門外の「変」(三)

2月17日 竹部 瑩

#### (一)

前述した「日米修好通商条約」は安政5年6月6日に締結。16日に調印されている。これよりさき、安政5年老中首座・堀田正睦は締結・調印の許可を求めて上京。いわゆる孝明天皇の勅許を求めるためである。

堀田の考えは、勅許を得ることにより、攘夷派の反対運動を抑えることが出来る、との政治判断であった。と同時に祖法「鎖国」を破った責任を朝廷と分ち合って、軽減しようとしたとも考えられる。

#### (二)

しかし勅許を得ることはできなかった。彼が帰府した3日後、4月23日、井伊直弼が大老に就任。幕閣は大老の権威と政治手腕に期待する。

まず、第一の難題である、「修好条約」で未解決の通商・貿易の処理であった。彼はこの問題の決着、通商を相互に理解すること、「やむを得ない場合は締結を認める」裁量を全権依認された、岩瀬、井上に与えている。二人は、ハリスの提供した、情報 - 清国のアロー戦争に勝利した、英仏連合軍が日本に軍事的圧力をかけてくる可能性があることを理解し、これが条約締結の決め手になった。

このような、列強の東アジアでの活動については、井伊も知っていた。しかし、この条約締結は井伊の独断で決められたと反対派に猛烈に反対される。特に天皇の詔許を得ていないことは反対派にとっては、好材料であった。井伊の対米観を、混乱する幕末の政局の中で見ると、開国、開港の見解は変わっていない。

ペリー来航直後、幕府の諮問に答え、開国を主張するもので、水戸の斉昭の反対意見(打ち払い)とは全く異なるものであった。翌安政元年(1854)ペリー再来する直後、(江戸城内において)打ち払いを主張する斉昭と平和穏便説を唱える、井伊、堀田と激論になり、この対立はその後の政局を混乱させた。

同4年、井伊は出府して、ハリスの上府に反対していた諸大名の意見をくつがえし、同年12月、米国の要求を入れるべしとの意見を幕府に提出した。このようなことを考えると、井伊と斉昭の対立はぬきさしならぬも

のになっていると見るべきであろう。

(三)

(日米和親) (日米修好通商) 条約は、日本が結んだ最初の近代的条約である。しかし、典型的な不平等条約でもある。

(一) まず、「最恵国条項」である。他国に対する待遇より不利でないようにする取り決めである。これによりアメリカは日本での待遇が約束されたが、これは日本が一方的に義務を負うもので、片務的な不平等な約定になっている。

(二) 「領事裁判権」(治外法権と呼ばれる)アメリカ人が日本国内で罪を犯した場合、日本の法律、裁判は適用されず、領事が自国の法律で裁くことができる。

(三) 「関税自主権」である。日本側は、輸出入品に対する自由な関税権をもてない。

(四) 外国人商人が、日本国内を自由に旅行、商取引ができる、内地通商権は認めない。

このような取り決めは、ほとんど、議論されず、条約は調印された。認識不足の結果といえよう。このことは明治政府になって問題になる。幕府は「通商条約」についての見解を大名に対し、2度にわたって求めた。その結論は前述した通りである。

あながち、井伊直弼の独断とは言えないが、勅許を得ることができなかったのは大老職に汚点を残すことになる。また、将軍後継問題に見られる権力の独断性は彼の特性か。遂には「安政の大獄」の強権発動で如実に現れているのではないか。

## 第 37 期 第 3 回運営委員会の報告

日 時：2023 年 2 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、操谷俊之、高垣真二、田村太二、野村輝行、福田設子、  
横井重信 (13 / 17 名中)

### 1. 連盟関係の報告・取り組みなど（「京都労山」も適宜参照）

(a) 常任理事会・理事会（安達・深田・山下・依田）

(b) ハイキング委員会（山下、木地）

(c) 自然保護委員会

1 月 13 日：自然保護セミナーを開催

(d) 女性委員会（日野、北）

(e) 教育遭対（能登）

12 月 9 日：冬山連絡会を開催

1 月 21 日：大日岳で近畿ブロック雪崩講習会 8 名参加

2 月 14 日：初級登山学校 4 月からの講師打合せ

(f) 救助隊

i. 積雪期搬出訓練：1 月 29 日（日） 「西山」からは申込者なし。  
→ 大雪のため中止

ii. 近畿ブロック搬出講習会

4 月 2 日（日）。各コースとも事前申し込みで定員あり

詳細は「京都労山」2 月号に掲載

案内は「西山メール」でお知らせ済み。

現時点では参加申込者はなし。

(g) 事務局長会議（2/7 依田）

i. 連盟の 58 期定期総会 → 協議事項の項を参照

ii. 京都連盟事務所の移転予定

3 月 21 日（火）春分の日。場所は JR 花園駅北側、徒歩 4 分。

iii. その他・他の会の報告より

乙訓山の会：1月4名、2月5名入会（40代、50代の人も）

HP や YAMAP のコミュニティでのつながりから

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

新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが「5類」に引き下げられますが、それにとらわれずに、これまでと同様に安全登山を遂行してもらうようお願いいたします。マスクの着用も個人の判断になるようですが、運営委員会は当面マスクを着用して開催します。

(b) 連盟総会について

i. 日時・場所

3月5日（日）午後1時30分～午後4時30分（予定）

京都アスニー第8研修室（3F）

基本は代議員の出席による総会。マスク着用等、感染対策も図る。

ii. 代議員・推薦理事の確認

理事として推薦する方は、次の4名です。

安達正明、深田雅子、山下美喜子、依田敏夫

代議員は次の7名です。

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

(c) 連盟の各委員会の担当について、案を提起して3月の運営委員会で確認します。

(d) 全国ハイキング委員会の広域委員の派遣要請

現在8名（東京4名、埼玉1名、栃木1名、北海道1名、香川1名）で構成しているが、京都からも出してほしいという要請がありました。60歳代前半の方がいいということもあって、該当する人がごく限られますので、派遣することは見送り、他の会から出してもらうようお願いすることにします。

(e) おとなりさんバンブーランドからの要請

友好団体「おとなりさんバンブーランド」から不要ヘルメットを寄

贈してほしいという要請がありました。

ヘルメットは現在約 20 個ありますが、そのうち 10 個程度を寄贈することを承認しました。

### 3. 専門部の取り組み

- (a) 山行部 別紙報告・計画会議報告書を参照。  
また、別冊の山行計画一覧も承認されましたので参照してください。
- (b) 教育部 別紙報告を参照
- (c) レク部 1月16日(月):部会。報告は2月号に掲載  
2月20日(月):部会。報告は別紙参照
- (d) 機関誌部 1月24日(火):部会。別紙参照
- (e) 組織部 2月1日(水)の部会報告は別紙参照。

### 4. 新入会員および退会者

3月1日付けで下記の方の入会を承認しました。

あきた よねお  
明田 米生さん(1952年生、京都市西京区)連絡網は安達さんの末尾

いわさき さなえ  
岩崎 早苗さん(1949年生、長岡京市) 連絡網は永柳さんの末尾

たきた ゆうこ  
田北 祐子さん(1947年生、大阪府三島郡島本町)

連絡網は山下さんの末尾

退会者はなし

3月1日時点での会員状況 会員 133名 会友 19名

### 5. 次回運営委員会

3月9日(木):午後7:00-9:00 西山事務所2階

.....

#### ■山行部からのお知らせ(中止した山行)

久世谷登志子

- 1/24 寒風峠スノーシュー 荒天のため
- 1/25 光明寺裏トレ 積雪のため
- 2/13 美山でスノーシュー 雪山ハイクに適さない気象予報のため
- 2/13 天王山トレ 雨予報のため
- 2/19 雪を楽しむ 比良 森山岳周辺 雨予報のため

## 2 月 山 行 部 会 報 告 書

日 時 2月2日(木) 19:00~21:00

場所 西山事務所2F

司会 吉谷由美子 報告者 岡庭美恵子

参加者 足立光子 岡庭美恵子 鹿島和子 木下裕子 久世谷登志子 小西  
弥生 田村太二 永本芳江 林ただし 馬場重明 日野加代子 深田雅子  
松野周治 峯尾靖子 依田敏夫 吉谷由美子(18名中16名)

新入会員紹介

足立光子さん 2月から山行部に入られる。

討議事項

1・ヒヤリハット

2022年12月25日(日) 一般 天王山

さくらの広場を出発して山崎聖天の裏門の3段の石段の2段目でAさんが尻もち  
をつき転倒左手をつく。山行は最後迄行くが帰宅後左肩を上げると痛い為受診  
左腱板の断裂あり1か月安静でよくならなければ手術予定。

2・日帰りて持参する救急セットについて・・・別紙参照

3・2月12日の山行計画会議について

担当 3月・6月(深田さん・木下さん)4月・7月(日野さん)5月8月(小西さん)

どのように会議をもっていくか？

- ① 最初の30分は各テーブルごとに出された計画を記載し発表してもらおう。
- ② 行きたい山があるがCLSLを募っている計画を言ってもらいCLSLを決めて  
もらおう。
- ③ 夏山の計画のプレゼンテーションを行う。
- ④ 同じジャンルの計画が重なっていたらそれぞれ話し合い調整する。
- ⑤ 出された案で計画的に難しい山行を話し合う。
- ⑥ CL・SLからの提案や疑問点等を出してもらい話し合う

※最後に機関誌部から一般参加者についてCLをされる方をお願い

4・特別山行について

山行日程予定日・・・10月28日(土)～29日(日)

担当・・・深田さん、峯尾さん、松野さん

5・公開バスハイクについて

担当者 鹿島さん 小西さん 永本さん

6・会計報告 永本さん

2022年度

収入 32103(繰越金含む) 支出 救急法デモ用サージカルテープ 440円

2023年度

収入41663円(繰越金31663円、会より10000円)

支出28000円(新年会補助金) 残金13663円

日帰りで持参する救急セットについて

### 個人医薬品山行部のおすすめ

山行部員が携帯している個人医薬品を11月に調査・集計し山行部会で話し合いをしました。その結果調査結果概要にありますように団体医薬品全項目平均携帯率は**68%**でかなりの高率でした。そこで当分の間この結果を参考にして個人それぞれが自分に合った個人医薬品を携帯されるようお勧めします。なお1年後程度で再度見直しを予定しています。

山行部員個人医薬品調査のまとめ

項目別所持数

(山行部員18名からの回答あり左端%で表した。)

割合	品目	備考
55%	①エラスコット (7.5cm)	伸縮性の包帯
61%	②非伸縮性テープ(5センチ)1個	
55%	③リムーバー 1個	ハチ・マムシ
72%	④三角巾	
77%	⑤ハサミ	
33%	⑥ガーゼ	
77%	⑦使い捨て手袋 1組	
50%	⑧パンスト	
94%	⑨ナイロン袋	
72%	⑩穴あきの蓋(ペットボトル用)1個	
100%	⑪バンドエイド	

2、品目以外の医薬品

胃腸薬(正露丸、陀羅尼助、ストッパー)

痛み止め、解熱剤(ロキソニン、イブ、ボルタレン錠)  
筋肉のけいれん止め(芍薬甘草湯、コムレケア)  
総合ビタミン剤(アリナミンA)  
湿布(ロキソニン入り湿布、パテックス薄ピタ、サロンパス)  
消炎剤(バーテリング、消炎鎮痛パップ剤)  
その他(モイストヒーリング、ハイドロコロバイパット、ムヒ、塩、アミノバイタル、目薬、  
日焼け止め、虫よけスプレー  
品目以外の装備  
耳栓 綿棒 爪切り(ささくれ、とげぬきに使用)カイロ、ナブキン、

### 3・調査結果概要

#### 1) 団体医薬品リストとの対比(上記の1の項目別人数)

- ・全品目平均は68%(135/198)高いかな?
- ・品目別 平均より低いのはガーゼ(33%)・・・包帯で代用できる。  
パンス(50%)ト・・・タオルで代用できる。  
リムーバー(55%)・・・効果がいまいち、傷口をつまんで絞り出す。  
エラスコット(55%)・・・入手頻雑? 包帯で代用か?

#### 2) その他の携帯医薬品(症状別)

腹痛

筋肉(引きつり、筋肉痛) 解熱・鎮痛(痛み止め)に服用及び/又は  
外用・ハップ剤

体力回復 総合ビタミン剤

#### 3) 品目以外の関連装備(別紙)参考迄

#### 4) 注意

エラスコットの代わりに他の包帯で代用しているということですが薬局で売っている包帯は柔らかく固定力がありません。足首の捻挫等の固定には使えません。もし1時的に足首の固定に使うなら非伸縮性のテーピングテープで労山が推奨している固定法でしてください。

もし困難であればキネシオロジーテープを切って使う方法もあります。

あくまでも1時的なもので長時間の固定にはいずれも適していません。

次回山行部会

3月2日(木)西山事務所2F 司会 岡庭さん報告書 五十棲さん

# 計 画 会 議 報 告 書

山行部

日時 2月12日(日) 13:00～14:40迄

場所 西山事務所2F

参加者 33名

安達正明 足立光子 池澤晶子 五十棲節子 永柳辰夫 岡庭美恵子 鹿島和子 木地弘恵 北千恵子 木下裕子 草場真知子 久世谷登志子 久保まさ子 小西弥生 島田江里子 瀬古江里子 高垣真二 田村太二 永田芳江 能登美恵子 春豊子 林ただし 馬場重明 日野加代子 深田雅子 福田設子 松野周治 松宮秀隆 峯尾靖子 山下美喜子 依田敏夫 吉田京子 吉谷由美子

○3月～8月迄の計画提案があり多くの計画が出されました。

機関誌3月号と一緒に計画書を配布しますので山行の参考にしてください。

○提案された計画は運営委員会で承認されます。

○追加・変更については運営委員会の承認が必要ですので山行部吉谷迄連絡ください。

○提出された計画の調整を行いました。

○泊り山行の日程・コース・コースタイム・難易度等を提出されたCLから説明してもらいました。

○行きたい山があるがCLしてくれる方をお願いしたい件話してもらいました。

○CL・SLをして困ったこと等を話してもらいアドバイスしてもらいました。

○機関誌部長高垣さんより日帰り山行の際一般参加者の参加者票の配布と参加者に入会を勧めてくださいとの説明をされました。

※今回の計画会議はたくさんの方に参加してもらい多くの計画を出してもらいました。今後も多くの会員が参加して活発な計画会議になるように山行部も努力します。ご意見等お聞かせください。

### 第3回教育部会の報告

日時 2月16日(木) 19:00~20:00

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 以西貞子 伊藤明代  
永柳辰夫 北千恵子 木地弘恵 久保まさ子 島田江里子  
新谷純子 瀬古京子 田村佐多子 中村好夫 西尾久枝  
能登恵美子 馬場重明 福田設子 堀本信行 森友野

1. 1月部会以降の取り組み結果(感想 良かった点 問題点)
  - \*2月12日(日) 新入教室(永柳) 参加者3名  
足立光子さん 明田米生さん(3月入会) 田北祐子さん(3月入会)
2. 当面の取り組み
  - \*2月19日(日) 中級教室 雪山山行 森山岳  
(CL 林ただし SL 馬場 福田)
  - \*3月7日(火) 愛宕山ペース登山(木地 中村)
  - \*3月8日(水) 花山行 ポンポン山 福寿草(島田 永本)
  - \*3月11日(土) 花山行伊吹山山麓 節分草(永田 福田)★
  - \*3月11日(土) 初級教室 座学 西山事務所 13:00~  
3月12日(日) 初級教室 実技 天王山(永柳 能登 馬場)
3. 初級山登りセミナーについて
  - \*広報誌4月号に掲載依頼  
長岡京市→能登 向日市→瀬古 大山崎・島本町→メール  
京都新聞洛西版(中村) ミニミニ乙訓(中村) 京都民報(馬場)
  - \*マイクロバス手配完了 天狗荘宿泊予約完了
4. 教育部 取り組み追加
  - \*初歩の岩山歩き 4月16日(日) 鶏冠山(能登 久保 堀本)
  - \*花を学ぶ山行 5月7日(日) 赤坂山(イワカガミ)(同上)
5. その他
  - \*先月の部会で提案のあった搬出訓練の実施について  
連盟の搬出訓練で体験した鹿ネットを利用して実践的にして  
みたらいいのでは? 山行部とも相談して進める。
6. 第4回部会 3月16日(木)

## 教育部 “新入(シンニュー)教室” 報告 記:永柳辰夫

【開催】 2023年2月12日(日)、事務所 天気:快晴暖かい

【日程・内容】 10:00～本教室の開催趣旨、理解していただく内容(永柳)

10:05～西山HCの設立経緯、各専門部の役割と活動内容

11:20～11:45 本教室に参加したいきさつ、山への思い等含め参加者自己紹介

【参加者】 受講者3人 スタッフ1人 計4人 (女性2人、男性2人)

◇受講生:会員・足立光子 1名

一般・明田米生 田北祐子 2名(3月から会員)

◇スタッフ:永柳辰夫(進行&講師) 1名。

【報告】

### 1・西山HC運営全体を説明(永柳)

西山HC設立経緯。所属の「日本勤労者山岳連盟」生い立ち説明。

他の山岳会と違い「地域に根差した活動」を行う為に設立した。

西山HCの組織運営について、会則と専門部活動を紹介説明。

誰も置いていかない、全員が主役になって運営します

会員名簿の代わりに「連絡網」活用。 西山メールの登録も有用で便利。

会員に課せられた”5つの行事参加義務”について説明。

(1)総会 (11月下旬または12月上旬)

(2)集中登山(4月中旬または第4日曜日)⇒今年は秋に開催

(3)クリーンハイク(6月第1日曜日・全国開催)⇒6月4日8コース予定

(4)「公開ハイキング」(10月第3日曜日)実施。⇒昨年に続き計画なし

(5)特別山行⇒10/28-29 大山方面予定

労山基金と最低口数加入の説明。⇒「3口」加入を推奨します。

専門部への加入説明と勧誘。⇒所属、部員の成り手を強く求めている。

専門部関係などの計画・呼びかけには、積極的な参加を求めている。

※特に、上述「5つの行事」は、予定を空けて参加ください。

補足として「事故のない安全登山」「安全に山を歩くために」を説明を行った。

「お助け袋」「シュリング」渡すので装備必携。西山マニュアル3点セット保存。

会員でPC やスマホ有れば「西山メーリングリスト(西山メール)」加入推奨した。

### 2・参加者の意見交換(入会または本教室受講の動機/上記参加者名順)

- 仲間と山歩きを行っていたが、足が弱ってきて一緒に動くのが出来なくなってきた。でも山歩きを続けたいと思いながら探していたら西山を知り参加してみました。皆さんのペースで楽しくお話も気兼ねなく出来、気持ちよかったですので入会を決めました。まもなく1年を迎えますが、これからもよろしく願います。
- 学生時代ワンゲル、会社人の初めごろまで登山をやっていました。単独で続けている事もありました。安全面を考えて、どこかの会を模索していたところ2021年に西山を知りました。退職したので入会を決めました。
- 若山神社に例会にきていた皆さんと偶然に出会い、一緒に歩かせていただいたのが最初です。雰囲気・親切だったので入会を決めました。

～

サポセンにて

出席 15名 欠席0名

1、部員より

2、今年の前半期取組みについて、

A、バスツアー 澤田、中村、山下ミキ担当

5月17日(水)

箱館山・マキノ高原さらさの湯

参加費7000円 機関誌4月号に掲載

25名募集 雨天は長浜市観光・あねがわ温泉

B、料理 山下光、木下、小林、北村、桐村、  
安達、山川担当

具体的に材料の確認 バラ寿司・すまし汁・天ぷら

青物・デザートは 3種類担当者が作ってくる。コーヒ

ー・紅茶 参加費1200円

現在の参加者は19名。

レシピを当日配る。

C、プチ散歩 山岳、田口、和田、太田、持永担当

6月9日(金) 流れ橋 バイキングと交通費で費用は

2500円くらい。下見は4月10日にする。

D その他 山下ミキ、山下ミツ

4月1日 お花見 山崎東大寺近く水無瀬川河川敷公園  
弁当持参(近くにコンビニにあり 弁当・ドリンク購入可)  
できたらゲームなどしたい。

3、その他

会議日程 第3月曜日 13時30分～15時30分

次回 3月20日(月) 13時30分～ サポセンにて

## 機関誌部会報告

2023年1月24日（火）

議事進行 高垣 ＊書記：福井

（参加者） 猪倉・石田・井上・永柳・片山・上出・上脇・木地・  
木下裕子・草場・操谷・公森・高垣・谷口・中井・中村・  
則包・福井・藤本・山本・依田 (18/21)

### 討議事項

#### 1.方針

- ① ワンチームで風通しの良い部、情報の共有、悪いことほど早く
- ② 知恵を出し合う、言いたいことを言える雰囲気作り
- ③ 失敗を恐れない、失敗は誰にでもある

#### 2.より良い機関誌作りのために

- ・1月号の原稿受付～製本で下記の事案が判明、1月号が表紙外部発注で締め切りを早めたため、問題点が浮上した。
  - 経費節減で締め切りを早めたがもう少し余裕が有ることが判明、今後に生かす。
  - 以下の点に留意し、より正確を期すよう心掛ける。
- ① 投稿者が運営委員会で日程変更を伝えたので山行案内担当に伝わっているとの思い込み
- ② 投稿者が2種類の原稿(例：山行案内と投稿)を主担当にまとめて送ったので各担当に伝わっているとの思い込み
- ③ 元原稿を確認した後、カット挿入後も変わっていないだろうという思い込み
- ④ 単純な思い込み、勘違いによる見逃し
- ⑤ 1月号表紙が写真の為個人名書けず裏に表記したが事務所引き取り者が間違っって他の人の冊子を持ち帰り即郵送手配したが年末のため到着に日数がかかり迷惑をかけた。今後は氏名一覧表にその旨一言書いて置くことで解決。
- ⑥ リーダーに「機関誌仕様」に沿って原稿を投稿いただくよう、山行計画会議等で機関誌部からあらためて依頼する。

### 3.電子版機関誌作成の技術継承

- ・将来的な備えとして2人体制に 依田+木地(新任)

### 4.編集実務担当(一部変更)

- ・山行案内・草場、木下裕子、石田(新任)の3人体制3ヶ月毎に交代  
1～3月号草場、4～6月号木下裕子、7～9月号石田
- ・山行報告・谷口、山本、片山の3人体制3ヶ月毎に交代  
1～3月号谷口、4～6月号山本、7～9月号片山
- ・一言感想・操谷、藤本(新任)、猪倉(新任)の3人体制3ヶ月毎に交代  
1～3月号操谷、4～6月号藤本、7～9月号猪倉
- ・投稿・掲示板・その他・高垣、井上の2人体制3ヶ月毎に交代  
1～3月号高垣、4～6月号井上
- ・リレー随想・上出
- ・運営委員会関係・依田
- ・巻頭言・新入会員紹介・永柳美恵
- ・仕分け・上出、公森、谷口、則包
- ・発送・永柳美恵、高垣、中井(宛名ラベル福井)
- ・印刷・操谷、高垣、中井、中村、依田、
- ・編集後記担当・2月号上出、3月号井上、4月号福井、5月号木下裕子、6月号公森、7月号谷口、8月号中井、9月号中村、10月号則包、11月号藤本、12月号山本の順
- ・編集担当全般のアドバイザー・木地(新任)

(確認事項) ①一般参加者は山行報告担当から福井に直接報告

### 5. その他

#### ①一般参加者への機関誌郵送について

会員獲得にリーダーから入会を勧めてもらうよう、山行計画会議等で呼びかける。(一般参加票2023年最新版に差し替えの事)

#### ② 毎月の表紙写真の選定について、西山HCにアップの写真使用の場合は本人の了解を取るのはもちろん、できたら半ページ位のコメントを書いてもらう。

(3月号井上、4月号永柳、5月号片山・・・50音順に担当)

#### ③ 20日の山行の場合、山行報告は当月でも次月でも受ける。

午前中に機関誌2月号を印刷・製本し、12時頃から新年会で注文したお弁当とみかん、洋菓子をいただきながら、一人一言ずつ近況・抱負などを語り、有意義な部会となりました。

#### 6. 今後の印刷予定

原稿締切日 20日 但し 7月,12月→15日

2023.3月号～12月号迄の予定					
	3月号	4月号	5月号	6月号	7月号
原稿締切	2/20 (月)	3/20 (月)	4/20 (木)	5/20 (土)	6/20 (土)
印刷日	2/23 (木)	3/28 (火)	4/25 (火)	5/25 (木)	6/27 (火)
	8月号	9月号	10月号	11月号	12月号
原稿締切	7/15 (土)	8/20 (日)	9/20 (水)	10/20 (金)	11/20 (月)
印刷日	7/20 (木)	8/24 (木)	9/26 (火)	10/24 (火)	11/28 (火)

コロナ感染予防から当分の間、機関誌部員のみで印刷・製本の予定。

次回部会予定 5/25(木)

以上

# 37期第3回組織部会報告 2023-02-01

場所 : 事務所2F 19:00～

司会 : 操谷俊之 記録 : 春豊子

参加者 : 岡庭美恵子 加藤ゆり 操谷俊之 春豊子 夏原典子  
山下美喜子 吉田京子 横井重信 アドバイザー深田恭子

## 議題① クリーンハイキングについて(岡庭さんから提案)

- ・コースを 8コースとする 一部修正で3月に再提案
- ・各コースの CL、SLを決めるがCL、SLの決まらない分についてはリーダー部その他の方をお願いをすることになった3月部会には決定
- ・一般参加者については参加を呼びかける方向で広報記載、その他を準備する(広報記載について他の部署と調整が必要)運営委員会で討議
- ・6月4日実施日で10日前に参加締め切りとする
- ・下見山行時は実施日を横井まで連絡する
- ・各下見コース途中で携帯電話の通じる箇所を確認する(部会で集計)

## 議題② 集中登山について

- ・10月は特別山行も有るので日程の調整が必要、深田さん岡庭さんに組織部の意向を伝えてもらう事に。

## 議題③ 部の各取り組みで事故対処方法について

- ・2013年富士山滑落事故・2月号記載の事故について話す なかなか話す機会が無かったが コロナ過以降話すきっかけが出てきたと思う

次回部会 3月1日 事務所2 (18時から集中登山について)

通常部会は 19:00～

司会 : 春 記録 : 夏原

## 山での挨拶

石田 諒子

山で人とすれ違う時、挨拶は基本と教わりました。その挨拶にまつわる印象に強く残った素敵な挨拶を紹介しようと思います。

今年の夏に遡りますが、いつものお気に入りの愛宕山へ出かけた時のことです。その日はバスに間に合わず、阪急嵐山駅～試峠を歩き、清滝に着く頃には暑さも相まって少しへばっていました(笑)。

朝早くからスタートしたので表参道～山頂までは誰ともすれ違わず、静かな山歩きを楽しみました。山頂のベンチに座って休憩していた間、参拝客や登山者が続々登ってきて、普段より多くて賑やかだなーと思いながら彼らを眺めていました。

下山を開始して、表参道を下っている最中。前方から人が来たので、すれ違いざまに「こんにちは」と挨拶したところ、「おくだりやす」と返ってきました。とっさに「ありがとうございます」と若干疑問形を残した形で返答してしまいましたが、ずっとそんな感じのやり取りが清滝の登山口まで続きました。

あの時どんな挨拶が正解だったのか、後で知り合いに聞いたところ、その日は7月23日の愛宕山千日詣が始まった日で、その期間中「おのぼりやす」「おくだりやす」が挨拶言葉になると伺いました。

京都らしく、思いやりや愛宕山への尊敬・愛着が感じられる素敵な挨拶だと思いました。今年はこの挨拶で愛宕山千日詣したい願望があります

明田 米生さんってどんな人・こんな人！  
新入会員 自己紹介 (2023年3月入会)  
明田米生 さん



**\*どのような動機で入会されましたか？**

大学時代、及び就職／会社入社後数年間は、ワンゲルクラブで山登り等していたが、その後、仕事が多忙になった事やスキーやゴルフ等、興味の対象が変化して行った事もあり、登山から全く遠ざかっていました。55歳を過ぎ時間に余裕が出来た頃から、又「山に行きたい」と衝動を覚える様になり、定年を経て、再雇用/再就職の頃は時折単独で近隣の山々に登っていたが、低山とは言え「単独行のリスク」はやはり感じていました。1月で71歳、完全に仕事から卒業し時間も増えたため、体力維持も含め、ゴルフ以外にもっと山にも登りたいと思う様になり、入会申請した次第です。

**\*初めて参加された西山ハイキングクラブの行事は？**

参加行事は、現状唯一、2/12 新入教室だけで、その折入会申請しました。今後宜しくお願い致します。

**\*今まで行かれてよかった所は？これから行ってみたい所は？**

学生時代～今迄に行った「感動の地」は以下です

- ・真冬のサロベツ原野(夕陽をバックに雪原/日本海に浮かぶ利尻富士は最高です)
- ・山スキーで行った加越国境
- ・水芭蕉、ニッコウキスゲ咲き乱れる尾瀬沼
- ・米国 Mt.RAINIER 圧巻の大氷河
- ・常念、蝶ヶ岳から望む槍穂高連山等

今後行きたい所・・・大台ヶ原、富士山(今迄行った事がないため)

- ・近隣の山々(新緑・深緑・紅葉と四季折々に変化する山の緑を、愛で楽しむ) <加齢とともに志向が変化してきた様です>

**\*もし趣味をお持ちでしたら教えてください。**

- ・ゴルフ
- ・野球観戦
- ・史跡/世界遺産巡り(主に奈良、京都)

**\*西山ハイキングクラブに入会され、どんな印象を持たれましたか？**

71歳故、入会前「自分はかなり高齢者の部類か？」と心配していたが、2/12に「平均年齢72歳」と聞き、驚くと同時に、正直一安心致しました。

**\*周りの方やお友達の反応はいかがですか？**

家内も学生時代のクラブの友人も賛成してくれています。

**\*西山ハイキングクラブへのご希望やご意見をご自由にお書きください。**

現状、特にありません。

色々な経験をされ、これからも多くの事にチャレンジしようとする前向きな姿勢を応援したいと思います。ジャンルにとらわれずに参加され西山 HC の仲間との交流も深めてください。(担当 永柳美恵)

岩崎 早苗さんってどんな人・こんな人！  
 新入会員 自己紹介 (2023年3月入会)  
 岩崎早苗 さん



**\*どのような動機で入会されましたか？**

五十棲さんに誘われました。  
 (グループホームをしているが心のゆとりが出来たので)

**\*初めて参加された西山ハイキングクラブの行事は？**

2月6日天王山トレーニングです。  
 2時間ほどの往復でしたが、しんどかったです。

**\*今まで行かれてよかった所は？これから行ってみたい所は？**

10 数年前に富士山に登頂しました。4 年程前にも西穂高に行きました。

**\*もし趣味をお持ちでしたら教えてください。**

ガーデニング

**\*西山ハイキングクラブに入会され、どんな印象を持たれましたか？**

皆様が元気だと強く感じました。

**\*周りの方やお友達の反応はいかがですか？**

**\*西山ハイキングクラブへのご希望やご意見をご自由にお書きください。**

まだ分かりません。これからよろしく願います。  
 (仕事をされている為、土日の参加は出来ませんが、時間を作って参加したいと思っていますとのコメントでした)

まだお仕事をされていますが、心身のリフレッシュと体力作りを兼ねて自分に合った例会に参加してください(担当 永柳美恵)

余白を活用して在籍者数を載せました(資料提供:事務局次長永柳辰夫)

西山ハイキングクラブ会員数(2023年3月1日付け)

性別 (前回差)	年代	M向日 市	N長岡 京市	O大山 崎町	SK京都 市内	SS京都 市以外	総 計	会友 年代	M向日 市	N長岡京 市	O大山崎 町	SK京都 市内	SS京都 市以外	総 計
昨年同月 71.2歳 100.0%	30		1				1	75	1	2	1	2		6
	45	1	2				3	80		2	1	1		4
	50		1		1		2	85		2		1		3
	55	1					1	90	1					1
	60				2	2	4	女性	2	6	2	4		14
(-0.1) 72.0歳 100%	65	4	3		12	2	21	65	1					1
	70	6	19	3	15	6	49	70				1		1
	75	5	15	5	7	6	38	75		1				1
	80		6	3	2	1	12	80		1				1
	85		2				2	90				1		1
会員 合計		17	49	11	39	17	133	男性	1	2		1	1	5
								総計	3	8	2	5	1	19

平均年齢: 女性81.8歳 男性79.4歳 合計81.2歳

田北 祐子さんってどんな人・こんな人！  
新入会員 自己紹介（2023年3月入会）  
田北祐子 さん



**\*どのような動機で入会されましたか？**

私は最近島本町に転居して参りました。しかし付近の地理に詳しくないこともあり思うように活動できていませんでした。そんな折、1月の例会「新春の若山神社」の待ち合わせ場所で偶然クラブの方々とお会いし同行させて頂きました。初めてお会いした方々ですが、とても親切にいただき楽しいひと時を過ごさせていただきました。それがきっかけで入会を希望致しました。

**\*初めて参加された西山ハイキングクラブの行事は？**

初めて参加した「新春の若山神社」の行事は私の体力にぴったりあったメニューでした。その後機関紙を送り戴き吃驚致しました。「このクラブはハイキングクラブではなく登山クラブだ！」、「私が入会するようなクラブではない！」と。でも中には参加出来そうな行事もありますので、皆様のご迷惑にならないよう体力に合った行事に参加させて頂こうと思っています。

**\*今まで行かれてよかった所は？これから行ってみたい所は？**

若いころ山好きの同僚に低山に数回連れて行って貰った事がある程度で全くの素人です。私の目標は近くの天王山にあまり疲れることなく登れる体力を身につける事です。

**\*もし趣味をお持ちでしたら教えてください。**

上手ではないのですが水泳が好きです。ゆっくりと水に体を預けながらマイペースで泳ぎます。ただ残念ながらコロナで暫く泳いでいません。

**\*西山ハイキングクラブに入会され、どんな印象を持たれましたか？**

この会は制度化された大変しっかりした組織であると感じました。またクラブの方々には暖かく親切な方が多いと思います。既に入会前から色々お世話になっておりまして感謝申し上げます。

**\*周りの方やお友達の反応はいかがですか？**

友達には入会の事はまだ話していません。話したら「体力のない私が」と吃驚されると思います。

**\*西山ハイキングクラブへのご希望やご意見をご自由にお書きください。**

皆様には是非知って頂きたいことがあります。私は難聴です。先天性ではなく、若い時は全く普通に聞こえていました。しかし、最近は日常生活にも支障をきたすことがあるほど進んでいます。その為リーダーの指示が聞こえなくて周りの方にお尋ねしたり、皆様から話かけられても反応しなかつたりすることもあると思います。その節はどうぞお気を悪くなさらないでください。ご迷惑をお掛けしますが宜しく願い申し上げます。

難聴のこと教えていただき有難いです。私達も気を付けますので”安心・安全な山行”を楽しむ為にもご遠慮なく色々とお尋ねください(担当 永柳美恵)

N095『ロスト・ケア』葉真中顕 著 光文社刊

最近マスコミによく取り上げられている“ヤングケアラー”“老々介護”。昔は、地域の世話好きの人が中心になり、何かと手を差し伸べてきた。自治会に加入する人も少なくなり、マンションでは隣にいる人の顔も知らない人の多い昨今、孤独死、虐待、心中、時として殺人を引き起こすこともあり、介護が社会問題化している。2022年7月、江戸川区で46歳の息子が75歳の母親を殺害する事件が発生した。調べに対して息子は「母親の介護に疲れたと」と話した事例もある。

＜斯波宗典は大手福祉事業会社のフォレスト八賀ケアセンターで訪問入浴を担当している。彼はまじめで事業所での評判も良い。大友秀樹は八賀地区を担当する検察官でこの地区の老衰による死亡が異常に多いことに疑問を持つ。ケアセンターの勤務データから斯波宗典が浮かび上がり任意同行を求め、斯波宗典は素直に認めた。しかも笑顔で＞

映画『ロスト・ケア』 2023年3月24日公開予定

監督 前田哲

キャスト 松山ケンイチ 長澤まさみ 江本明 藤田弓子

42人を安楽死させた斯波宗典を松山ケンイチが、小説では男性検察官大沢秀樹だが映画では女性検察官大沢秀美として長澤まさみが演じる。介護に疲れ疲弊している家族を悪者から解き放ち幸せにした。行為は正義で正当だと主張する松山ケンイチに、法で裁こうと対峙する長澤まさみ。42名を殺害した加害者は、介護が限界に来ている家族を厳選しているため、被害者家族は家族を亡くした喪失感より開放感が強く長澤まさみを悩ませる。

42名の殺害は周りを幸せにするためと主張する加害者と家族を殺されたが加害者を憎み切れない被害者家族の前で法により正義を説こうとする検察官の葛藤をどう描くか、なぜ長澤まさみなのか、見もの。

2016年相模原の津久井やまゆり園で職員が19名の入所者を殺害する事件が発生した。加害者が「生きている価値のない者だから殺した」と発言し、全国的にセンセーションを巻き起こした。

「ロスト・ケア」は2013年に刊行され、その後起こりうる事件を予言しているかにも思える。心の闇か社会の歪みかを抉る作品。

今回の投稿は、私が約10年少し前に「京都労山の東日本大震災復興支援活動」に関わったの記事が京都新聞に掲載されたこととの関連です。

この記事が掲載されてすぐに、Aさんから電話をいただきました。概ね40歳前後の方で、「話を聞いてほしい」といふことでした。

Aさんの身の上話から始まりました。「戸籍上は男であるが、それはどうしても違和感をもった。外国に行って、性転換の手術を受けた。」「母親は、このことについて何とか受け入れてくれたが、父親はついに受け入れてくれず、亡くなった」「父親は、山歩きが趣味で中村さんの記事を見て、話したくなった」と。世間話を含め約1時間、Aさんの話を聞いていました。帰りがけにAさんは、「また話しに来ていいか？」とのことで、「どうぞ遠慮なく来てください」といって別れました。それから約1週間後、Aさんは水車小屋の模型をもって我が家に来られました。「父親の山歩きが懐かしく、この模型があったので持ってきました」と。しばらく話をした後、「一度山歩きに参加したい。どうだろうか？」と。そのような話になるとは全く想像もしていませんでした。Aさんには、とりあえず「中村がリーダーの例会にまず参加されては？」ということで別れました。しかし、「参加したい」との連絡はありませんでした。

続いて、「精神を病んだ」Bさんのことです。Bさんから「天トレに参加したい」と連絡がありました。出発場所に現れたBさんは一見したら「それとわかる」表情でした。天王山に登りながら、Bさんは身の上話を始めました。「某会社に勤めていたが、多忙な業務のため『うつ』状態になり、会社を辞めた。何とか社会復帰のため、身近な山歩きを始めたいと思い、京都岳連の登山教室に通ったが、体力がついていけず、止めてしまった」「しかし、山を歩いていると気持ちが落ち着き、これからも山歩きをしたい」「病の克服のために、天王山トレに参加してもいいか？」と。私からは「会に入会してなくても、病を克服したいということをお大切にしたいので、天トレに参加ということではなく、毎回天王山と一緒に歩くということにしましょう」としました。Bさんは度々来られ、途中でいろいろの話をしました。しかし、しばらく見かけなくなりましたが、突然電話があり「自分は生きる価値があるのだろうか？」と重い話をされ「こんなことが言える人がいないので電話をした」ということでした。私はPSW（精神衛生相談員）でもないが、彼の話聞くことはできるので、長い電話に付き合いました。Bさんは、「聞いていただいてありがとう」といって電話は切れました。この2つの貴重な経験は、今も大切な思い出です。

## 飲んだ薬は何時効くの？

林 ただし

機関誌3月号に「個人携帯医薬品」について山行部案が掲載されています。そこで、効果が出る時間について山行でよく使う飲み薬（消炎・鎮痛剤、脚の引きつり剤、ビタミン剤）を念頭に書いてみました。



## 1. 薬剤吸収・患部への取り込み

・飲んだ水は13秒で指先に到着 口→胃→血管内→心臓→全身に送られ指先にも循環し、さらに目的臓器・細胞に。

・5分間経過で「あっ 効いてきた！」はあながち嘘ではない。

・細胞内に到達して薬は効き目を発揮する（有効血中濃度には20～30分かかる）全身→ターゲットの臓器

・足がつりそうになって服用5分で「もう大丈夫」は薬のおかげの他に5分間の休憩で血流が回復し、自ら身体を回復。

・ビタミンB群は糖分他の代謝(グルコースをエネルギーに変える)

に不可欠だが、疲労時には不足気味になる。

・下痢、水の飲みすぎで胃がちゃぷちゃぷ→薬の吸収悪い

## 2. 体調

症状	原因
筋肉の疲労	筋肉内のブドウ糖が不足→エネルギー摂取不足
疲労感	ビタミンB群の不足
脳内の疲労	ドパミンなどの神経ホルモン不足→注意散漫

山行中、パンやお菓子などの摂取でエネルギー源は補給されても、エネルギー代謝に欠かせないビタミンB群などは不足がちになり、疲労感がぬぐえません。総合ビタミンの補給で改善します。脳内神経ホルモンの産生・回復には20～30分かかりますので、長めの休憩を

## 3. 適当な休憩 回復を促す。

- ・5分間休憩 30分間歩行5分間休憩を勧めています。
- ・30分間休憩 山行後半等で疲労がたまったとき。
- ・昼食休憩（数回の軽食休憩も）

だから、薬が効いてくる時間は速くて5分、確実に30分

## 山行部からのお知らせ

山行部会報告書の中に秋の特別山行の日程が10月28・29日  
になっていますが10月21・22日に変更します。

山行部会で決めた時は行き先を大山方面にして宿舎を探したのですが  
1泊2万円位と高額の為行き先を変更しました。

大江山等も当たりましたが10月～11月半ば迄予約が取れず

北山のゼミナールハウスがかりうじて10月21・22日が取れました。  
宿泊費も府の補助が使えるので格安です。

10年ほど前に特別山行で利用しています。

今回組織部の集中登山の日程も変更していただいてご迷惑をおかけいたし  
ました。申し訳ありませんでした。

どうしても大勢での宿泊は予約が取りづらくなります。

来年度は希望のところが取れるよう努力します。

詳しいコース等が決まれば又機関誌に掲載します。

よろしくお願ひします。

山行部 吉谷由美子



会員・会友の皆さん 参加ください。

澤田博

## レク部企画 バスハイクのお知らせ

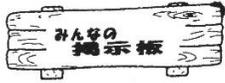
5月17日(水) バスハイクを計画しました。

行先 箱館山とマキノ高原さらさの湯

参加費 7000円

(雨天 長浜市内観光 あねがわ温泉)

機関紙4月号に載ります。申し込みは4月より。



## 西山HC所有ヘルメットの寄贈について

馬場重明

2月9日、西山ハイキングクラブの友好(兄弟)団体・おとなりさんバンブーランドの鈴木代表・兼田事務局長から私に次の要請がありました。

.....

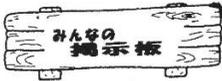
おとなりさんバンブーランドでは、竹林の管理も行っているが、竹の伐採作業などは危険が伴う。昨年は倒した竹が頭にぶつかり大けがをした人もいた。その後、できるだけヘルメットを着用するよう呼びかけているが、ほとんどの人が所有していない。そこで、西山ハイキングクラブで不要・余剰となっているヘルメットがあれば、寄贈していただきたい。

.....

※おとなりさんバンブーランド(旧名:おとなりさん互助会)は、20年前(2003年)に西山ハイキングクラブの会員有志(上出桂治初代会長など)が「定年後、毎日山歩きだけというわけにもいかない。何か有意義なことをしたい」という声を集めて設立した団体。一度ホームページを訪ねてみてください。 <https://otonarisan-bl.jimdofree.com>

西山ハイキングクラブは、約20個のヘルメットを所有しており、主に三点支持登降実習で活用しています。しかし、5~6年前から南北アルプスなど「ヘルメット着用」が奨励・義務付けられたこともあり、ヘルメットを持っている会員が多くなりました。また会所有のヘルメットは大半が「工事用」で重たく、ほとんど使われなくなりました。貸し出しはせいぜい一度に1~2個です。20個ものヘルメットが倉庫を占領しており、毎年の山行部の備品整理・点検の際には「処分」も話題になっていました。

おとなりさんバンブーランドからの要請をうけて、2月9日夜に開いた運営委員会で検討。約20個のヘルメットのうち、比較的新しいもの・古いが一応「山用(労山マーク入り)」のものを残し、10個を寄贈することにしました。2月12日の山行計画会議後に山行部で選別作業を行い、翌13日に引き渡しを行いました。ランドのみなさんからは感謝の意が伝えられています。以上、報告とします。



## 日本百名山・木曾駒ヶ岳に登ろう

＜2023年 初級山登りセミナー＞

今年も一般市民を対象にした「初級山登りセミナー」を開講します。入会5年以内の新入会員（特に未受講会員）も積極的に受講してください。

修了山行は7月29日(土)～30日(日)にチャーターバスで日本百名山・木曾駒ヶ岳に登ります。これは一般市民で入会された方と入会5年以内の新入会員を優先しますが、座学と実技に2回以上参加することが条件です。修了山行に参加を希望する上記以外の会員は、実技に2回以上参加し、新入会員等をサポートすることが条件です。修了山行のみの参加は認めません。なお山行は20人程度を予定しており、優先枠・スタッフの残枠の範囲での抽選となります。※一般市民は受講料3000円、会員は無料

- 開講・座学 4月30日(日)9時30分～16時30分
  - ◆会場 JR長岡京駅前 バンビオー一番館4階学習室1
  - ◆内容 山の服装・装備、山の歩き方、読図の基本、天気の基本知識等
- 実技① 天王山「山の服装・装備と歩き方」 5月14日(日)
- 実技② 大文字山「地図の見方・コンパスの使い方」 5月28日(日)
- 実技③ ポンポン山「長い距離を歩く」 6月10日(土)
- 実技④ 愛宕山「標高差のある山道を歩く」 6月25日(日)
- 実技予備(実技①～④で雨天中止になった場合) 7月9日(日)
- 修了山行打ち合わせ・座学予備(西山事務所) 7月23日(日)
- 修了山行 木曾駒ヶ岳(天狗荘泊) 7月29日(土)～30日(日)

### 会員のみなさんへのお願い

初級山登りセミナーは、乙訓2市1町と島本町の広報誌4月号、京都新聞・ミニミニおとくに、京都民報などに案内が掲載されます。西山HCのホームページにはすでにトップ画面で案内がされています。例年、みなさんのつながりでの案内で受講される一般市民の方がかなりいます。みなさんが積極的にお知り合いに声をかけていただくようお願いいたします。

一般市民の受講資格は、山歩きが好きな人・山歩きをはじめたい人で、70歳以下の健康な方。受講料3000円。※修了山行参加は入会が条件です。 ※申し込み窓口は永柳辰夫さん [eiryu@cream.plala.or.jp](mailto:eiryu@cream.plala.or.jp)

## 小さな洋裁教室のお知らせ

2023年3月

コロナ禍の為、洋裁教室は、お休みしていましたが、そろそろ3月再開したいと思います。

希望者は、お知らせください。

今迄、参加された方々、初めての方、TELお待ちしております。

帽子の希望者の方、自分の好きな布で、自分だけの素敵な帽子が仕上がりますよ。

○洋裁日 月曜日 13時～16時30分

金曜日 13時～16時30分

○場所 井野口宅 TEL075-954-0215

一応マスク 飲み物持参  
おしゃべりは静かに  
手を動かして楽しい一時を

○参加費 300円/回

少し値上げしました あしからず

○お休み月 8月、1月、2月



楽しい洋裁教室になりますように

## 3 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

3月14日（火）10時～15時

バンビオ 6階 会議室 3月1回、第2火曜日

今月も 新しいタイプの教室です。

時間も 長くなっていますので よろしくお願ひします。



どじょっこふなっこ 3月のオカリナレッスン

No. 250

\*日 時 2023年3月20日（月曜日） 第3月曜日

\*場所 時間……長岡京市神足町屋9時30分～

9時より会場使用できます。

\*講師…島崎愛子先生

3月の練習曲は下記の曲です。

\*乾杯・君をのせて・春シリーズなどの楽譜を持ってきてください。

\*マスク持参・家で体温をはかってきてください。

\*4月の練習日は4月17日第3月曜日・町屋です。

\*問い合わせ先

久保田和美 090-5360・7149

山下美喜子 090-2100-4084



みんなの  
知恵と工夫

教えて！

# 個人携行医薬品

出かける時に持つべき医薬品。本当に必要な物だけ持ち歩きたい！種類の厳選、小さくする工夫、みんなの医薬品キットを見せてもらいました！また、持ってる便利グッズもみんなから寄せてもらいました。  
(by 木地)

## ◆旭さん

### ダニ取り器具

小さい釘抜き状で、皮膚とダニの間に差入れ、軸を回転させてダニを引き抜く器具（未使用だそうです、ぜひ身体を張った使用レポを聞きたいな！）



ハサミ

ポリ袋

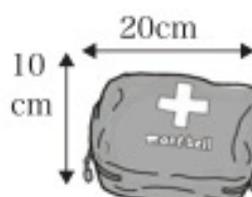
（腕骨折時三角巾代わり）

緊急シート

ポイズンリムーバ

キネシオロジーテープ

包帯止テープ



ツムラ 68  
絆創膏  
止血テープ  
Vg 軟膏  
ナイロン手袋  
ネット包帯

生理用品

（けが出血時用）

\* 労山の初級登山学校で勧められて持つようになった。

正露丸

（ラップに包んでる）

## 便利グッズ

ガスライター

滑止め布巾（瓶の蓋開けたりするやつ：硬いストックを回す時などに役立つ）

結束バンド（プラスチック製で縛るのに役立つ）

靴紐

予備の手袋

バンダナ

カイロ（体の冷え、お腹の調子が悪い時にお腹に貼る。足つりの時、内腿に貼る（冬季）出かける時に貼って出る。

## ガムテープは偉い！

曾根 哲之

山歩き中に靴底(ソール)が壊れたり剥がれたりには襲われたことはありませんか。

私は白山千振り尾根を下山中に、ソールが口を開けました。エッこれはいったい…という間にソールが剥がれてしまいました。

ワッワッ困ったぞこれは…。

ザックの中から布ガムテープを取り

出し、つま先とかかとをグルグルと

巻いて、ソールと靴を固定し歩いてみました。

途中で何度か布ガムテープを叱咤激励し、何とか駐車場まで下山できました。

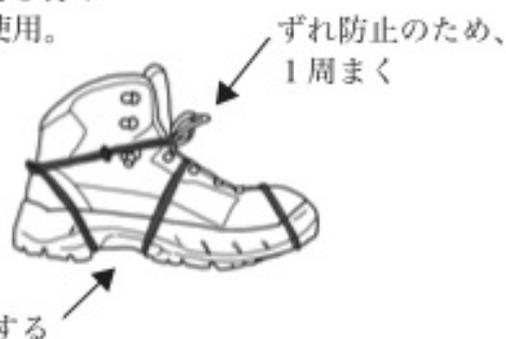
布ガムテープは、山歩きの際にくるくる巻いて持っていきます。

困ったときに役に立ち、偉いぞ布ガムテープ！



\*ソールは、見た目には異常がなくても年数の経過で劣化し、突然壊れたり剥がれたりします。それ以降も、ソールが壊れるピンチに遭遇しています。

\*調べたところ、結束バンドで巻き付ける方法も有効です。片方で4本使用。



\*布テープより丈夫なダクトテープも有効。ゴリラタフの商品は厚手でより丈夫。

## 表紙写真に寄せて

井上美智子

皆さんおなじみの天王山のミツマタを表紙にしてもらいました。暖かな春、ミツマタ街道と呼ばれているとおりに群生している姿に圧倒されますね。ところが写真に撮ると、その圧巻がフレームに納めきれない。どうしたら？いっそ一つの花をドアップにしてみたらどんな姿・形なのだろうと思い、昨年撮ってみました。どなたかが植えられたと聞いたように思うのですが、こういう勝手は大歓迎です。勝手に道を掃いたり整備しすぎたりはいかがなものかと思いますが。

これから花の季節が来ると思うとわくわくします。ミツマタを皮切りに（フクジュソウかな？）、イワウチワ、イワカガミ、ショウジョウバカマ、カタクリ、イチリンソウ、ニリンソウ、ヤマブキソウ、タムシバ、シロヤシオ等々。西山の皆さん、花の名前を沢山教えてください。覚えの悪い私ですが、これからはこりずに教えてください。



## 編集後記

井上美智子

先日上高地・乗鞍高原でのスノーシューに参加しました。上高地は夏や秋には行ったことがあり、たいそう美しく大好きなところです。乗鞍高原もスキーで訪れたり夏剣が峰に登ったこともありました。ところが冬の上高地は初めてで、乗鞍高原も雪の中散策するのは初めて、今まで経験していない新しい美しさや良さを確認できました。乗鞍高原もバスで素通りしていた途中に、まだまだ山の魅力が隠れているようです。季節を変えて山を味わいに行きたくなりました。

京都に戻ってからもスノーシューに参加していますが、雪山は体力が1.5倍増しにしているような感じがします。要するにとっても疲れます。幸い今のところ故障はないのですが、脚力を付けるべく家ではアンクルウェイトを付けています。効果があるように感じます。その他清水さんに教えてもらったおしり歩き（股関節を柔軟にする）、鹿島さんに教えてもらった股関節のゆがみ直し、草場さんに教えてもらったスクワットなどもやっています。西山の現役バリバリの方々へ、どのように体力を維持・向上されているのかどうぞ秘訣を教えてください。

## 今月の行事予定

2023年3月

月	日	曜日	行事予定	月	日	曜日	行事予定
3	1	水	ボンボン山トレーニング 組織部会	4	21	火	読図・高塚山～行者ヶ森
	2	木	レク・料理教室 山行部会		22	水	光明寺裏トレーニング 比良比叡トレイル 比良
	3	金	備中松山城 愛宕山		23	木	天王山の春を探しに
	4	土	中山寺・中山 雪・扶桑尾根★		24	金	ミツマタの花
	5	日	ボンボン山・道なき道 連盟総会		25	土	愛宕ベース登山 洛南トレイル インドアクライミング
	6	月	古都まち歩き 天王山トレーニング		26	日	兔走山★ 唐櫃越え
	7	火	教・愛宕山ベース登山		27	月	天王山トレーニング
	8	水	花・ボンボン山 光明寺裏トレ ゆっくり西山 インドアやまびこ		28	火	機関誌印刷日
	9	木	諸刃山・御陵 運営委員会		29	水	稻荷山～大石神社
	10	金	讃岐の島の山～11		30	木	書写山
	11	土	花・伊吹山★ 初級教室・座学		31	金	苗木城～岩村城～4/1
	12	日	初級教室 大文字北斜面 雪・広河原～小野村割岳		1	土	レク・水無瀬川花見
	13	月	天王山トレーニング 有子山城		2	日	ボンボン山道なき道
	14	火	パッチワーク		3	月	果無集落～熊野本宮～5★ 天王山トレ 古都まち歩き
	15	水	グルメ山行・摂津峡		4	火	
	16	木	ユキワリイチゲ(甲賀市)★ 教育部会		5	水	神島・菅島・坂手島～6 組織部会
	17	金	どこ行こ天王山		6	木	山行部会
	18	土	船形山～氷室		7	金	どこ行こ天王山 愛宕山
	19	日	中級教室・高御位山★ 六甲山		8	土	衣笠山 鍋倉山・藤倉山★ 比叡山縦走★
	20	月	天王山トレーニング オカリナ レク部会 原稿締め切り日		9	日	花・小塩山★ 比良比叡トレイル

4月号の原稿締切は3月20日厳守！

\* 4月号原稿送付先

- ・山行案内 木下裕子(yoyufurin@yahoo.co.jp)  
安達正明(adachi\_m51@mbox.kyoto-inet.or.jp)
- ・山行報告 山本恵俊(yamamoto-sige061022@hera.eonet.ne.jp)
- ・一言感想 藤本真弓(mayumi3454@ymail.plala.or.jp)
- ・投稿・掲示板・その他 井上美智子(1188michiko@gmail.com)
- ・リレー随想 上出克代(ryu1525@gaia.eonet.ne.jp)

\* 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。

\* 2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3月1日  
発行所 京都府勤労者山岳連盟  
西山ハイキングクラブ  
発行者 馬場重明  
京都府向日市寺戸町瓜生 4 - 60

編集責任者 高垣真二

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

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



Web サイト