



西山ハイキングクラブ

# にしやま

Nishiyama No.438

2023

May

5



続平家物語・中津川宿 峯尾靖子

## 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。

## 最近、登山について思ったこと

操谷俊之

長く続いたコロナ禍も沈静化し、昨年からさまざまなイベントが復活。市民マラソン大会も開催されるとあり、年もわきまえず参加した。マラソンは、自分の走力や体力がゴールタイムという数字で把握できる。私はこれまで体力測定のつもりで時々参加してきたが、今回は数年ぶりの参加。加齢とともにタイムは確実に落ちてきてはいるが、日頃、西山の例会で山に登っているおかげもあって無事完走を果たせた。それで気を良くして、六甲縦走大会にも参加した。参加者は、当然ながら日帰り登山装備した人たちが多くなか、小さなリュックのトレラン装備や、町歩きかと思える軽装の人も一定数居る。またその反面、一杯に膨らんだ大きなリュックを背負った人たちも居る。聞いて見ると、高山の縦走に向けての歩荷トレだとか…。同じコースの山歩きとは言っても、それぞれに多様な楽しみ方があることを改めて実感した。六甲の縦走路は、路面状況も多様で、整備された歩きやすい山道ばかりではなく、急登もあれば、やせ尾根もある。ちょっとした岩場や階段もある。そして舗装道も多く住宅地も幾度か通る。その都度、路面に応じた歩き方が求められる。陽が落ちた後は、真っ暗な山の中をヘッドライトの灯りを頼りにして転ばぬよう注意しながらの歩行。果たして自分の足が最後まで持つかと危惧したが、何とか無事ゴール。達成感に浸ると共に、「もう少し頑張れるかな」と大きな自信となった。

登山とは、「山に登ることに楽しみを求め、登ること自体を目的とすること。そのようなスポーツ」とある（ウィキペディアより）。また、「山頂を目指し山に登ること」、「専門的な装備を利用して登ること」も含まれる。

ハイキングとは、「なだらかな山道を歩き自然に親しむ」ことであり「知らない土地を見聞したり、自然の風景や歴史的な景観を楽しむために、軽装で、一定のコースや距離を歩くこと」と説明されている。また、城跡、寺社仏閣などの歴史散策やグルメ、温泉、お花見など、山とは直接の関係は無くても、各々の目的に合わせた山行もこれに含まれる、とある。

私は何歳まで山と関われるか？どんな山行がしたいのか？まだまだ、自分でもよくわからずにいる。ただ、西山の例会に参加するたび、多くの人のお話を聞き、元気ももらっている。技術・経験共に、依然として登山の入口に留まる私ではあるが、「事故のない安全な登山・ハイキングを楽しむ」ことを第一に、今後ともしっかりと山と向き合っていこうと思っている。

# もくじ

---

例会案内	3
例会予告	49
山行報告	52
一言感想	87
運営委員会・専門部報告	93
リレー随想	101
投稿	102
掲示板	104
クラブインクラブ	106
みんなの知恵と工夫	107
表紙写真に寄せて・編集後記	108

## 2023 クリーンハイクのご案内 雨天中止 組織部

クリーンハイクも今年で第59回をむかえます。

「山をきれいに、自然を守ろう」の意識も浸透し、登山道のごみは見られなくなっています。

身近な里山の変化に目を向け、「誰でもどこでも実践できる自然保護活動」として、さらにすすめていきましょう。

**実施日** 6月4日(日)

**申込締切日** 5月21日(日)

- 【持ち物】 日帰り一般装備、お弁当、水筒、あれば火バサミ  
(軍手とゴミ袋は、当日、現地にてお渡しします。)
- 【地図】 1/25000 図『京都西南部』、西山連峰トレッキングマップ

- ◆ 参加の可否連絡は連絡網左端の運営委員にお願いします。
- ◆ 運営委員の方は受付けた会員の出欠を締切後、速やかに**組織部 操谷**まで報告ください。
- ◆ 締切後の変更は各リーダーへ連絡をお願いします。
- ◆ 前日、15時の天気予報にて京都府南部降水確率50%以上で中止します。

### 【中止の場合】

電話連絡:組織部長→会長→事務局長→運営委員→会員  
同時に西山メールを配信します。

### 1コース 光明寺・儀丈池・放生池 (超らく)

集合:光明寺駐車場(トイレ前)10:00 お弁当不要

参考 : 阪急バス系統 20 JR長岡京駅 9:35 阪急長岡天神 9:42

光明寺着 9:51

光明寺…儀丈池…放生池…光明寺 (トイレ横ゴミ集積)

〈歩行時間:約 2 時間〉

CL春豊子 SL太田純江

## 2コース 小倉神社・天王山 (らくらく)

集合:阪急西山天王山駅東口 9:30

西山天王山駅前…小倉神社…天王山…旗立松…大山崎山荘…竹の  
径…桜広場 (トイレ横ゴミ集積)

〈歩行時間:約 3 時間〉

CL夏原典子 SL永本芳江

## 3コース 西山キャンプ場・野山 (ビスターリ)

集合:光明寺駐車場(トイレ前) 9:30

参考 : 阪急バス系統 20 JR 長岡京駅 9:02 阪急長岡天神 9:09  
光明寺着 9:19

光明寺…子守勝手神社…野山三角点(土壌採取)…展望台(鉄塔 No.  
38、遊友の丘)…西山キャンプ場…放生池…光明寺 (トイレ横ゴミ集積)

〈歩行時間:約 4 時間〉

CL山下美喜子 SL峯尾靖子

## 4コース 椎尾神社・サントリー山・天王山 (ビスターリ)

集合:JR山崎駅前 9:30

JR山崎駅…椎尾神社…東尾根(C-1)…中の谷出会…サントリー山…  
天王山(土壌採取)…旗立松…山崎聖天…桜広場 (トイレ横ゴミ集積)

〈歩行時間:約 4 時間〉

CL岡庭美恵子 SL鹿島和子

## 5コース 水無瀬の滝・十方山・小倉神社 (ビスターリ)

集合:JR山崎駅前 10:00

JR山崎駅…水無瀬の滝…十方山…小倉神社分岐…小倉神社  
(本殿横橋手前上流側ゴミ集積)

〈歩行時間:約 4 時間〉

CL加藤ゆり SL横井重信

## 6コース 善峯寺・京青の森・西山キャンプ場 (ビスターリ)

集合:阪急東向日駅 8:30

参考 : 阪急バス 東向日駅 8:42 善峯寺行乗車 9:09 着  
善峯寺バス停…京青の森(大沢峠) …西山キャンプ場…西代里山公園  
(管理事務所棟横ゴミ集積)

〈歩行時間:約 4.5 時間〉

CL野村輝行 SL小西弥生

## 7コース 西代里山公園・柳谷観音・天王山 (一般)

集合:西代里山公園管理棟前 9:30

参考 : 阪急バス JR 長岡京駅 9:00 阪急長岡天神 9:07  
奥海寺着 9:15

西代里山公園管理棟前…立石橋…鉄の橋から最初の尾根…古道7…  
柳谷第2駐車場…十三仏(ゴミ集積)…天王山登山口…小倉神社分岐手  
前…土御門天皇陵駐車場…金が原口 (金が原口ゴミ集積)

〈歩行時間:約 4.5 時間〉

CL旭 真 SL永田芳江

## 8コース 南春日町～大暑山～小塩山 (一般)

集合:阪急バス南春日町バス停 9:00

参考 : 阪急バス JR 向日町駅 8:26 阪急バス東向日駅 8:33  
南春日町着 8:50

南春日町バス停…柳川…縦貫道陸橋…西山山荘…稜線分岐…大暑  
山(土壌採取) …小塩山(土壌採取) …天皇陵道…金蔵寺分岐…南春  
日町バス停 (南春日町バス停NTT施設東側ゴミ集積)

〈歩行時間:約 5 時間〉

CL操谷俊之 SL五十棲節子

解散後報告先 横井重信 (090-8375-3426)

〈記 岡庭美恵子〉

5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）

4月の天王山は、満開のミツバツツジ、アセビなどで春を感じることができました。5月はどんな楽しみが待っているのでしょうか？

夏山に向けて、天王山でトレーニングをしませんか？近場で良いトレーニング場所です。週1回でも体力維持につながります。「継続は力です」

日時 2023年5月1・8・15・22・6月5日の月曜日

集合場所 1日・15日 6月5日は 小倉神社トイレ前

8日・22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ください。

集合時間 午前9時～9時半

5月 1日（月）CL	草場眞知子	080-3036-2011
5月 8日（月）CL	草場克彦	090-8484-5114
5月15日（月）CL	吉田京子	090-5977-5313
5月22日（月）CL	能登恵美子	090-6960-1318
6月 5日（月）CL	草場眞知子	090-3036-2011

※SLは参加者の方でお願いします

コース 小倉神社（67m）～小倉神社柳谷分岐（299mテーブル）往復  
（早くに来て山頂往復も可。下山は柳谷分岐コースで。）

桜の広場公園（38m）～天王山頂上（277m）往復  
（早くに来て、サントリー広場までの往復も可）

午前11時には必ず下山してください。

解散後報告先 小西弥生さん

## 洛西を歩く・ナンジャモンジャ

洛西の散歩道。ひそかなる名所がたくさんあります。5月の良い季節一緒に歩きましょう！楽々でゆっくり歩き、休憩もしっかり取ります。安心してご参加ください。コウホネ、ナンジャモンジャ、カワセミに出会えることを期待しましょう！

日時 2023年5月1日（月） 9時～15時

集合場所 阪急東向日駅 9時  
スーパー松本大原野店 9時30分

持ち物 リュックサック、お茶、雨具 お助け袋 帽子  
消毒用ジェル、マスク、ごみ用ビニール袋  
弁当（松本で購入可能です）靴は運動靴がよい

コース 東向日駅 9:00 発—スーパー松本 9:30—竹の径—大蛇が池—高島屋—小畑川沿い—スーパー松本 解散  
歩行時間 5時間程度

CL 山下美喜子 090-2100-4084

SL 参加者から

アドバイザー 清水伊都子 080-4239-8037

※ 申し込みは、4月1日から4月20日まで CLへ  
メール歓迎です

解散後連絡先 五十棲節子さん

5月例会（ビスターリ）

西山ハイキングクラブ  
雨天中止

## 希望ヶ丘

今年はどんな花にであえるでしょうか？ハルリンドウにであえたらうれしいのですが。

時間は短いですが、善光寺源流を数回渡渉して鳴谷池にいきます。  
ストックお持ちください。

日時：2023年 5月3日（祝）水曜日

集合： JR 京都駅 8：00 2番乗り場先頭近く ベンチ

アクセス：京都駅 8：07＝8：39 野洲駅  
近江鉄道バス 8：57 ＝9：06 西ゲート

コース：西ゲートー乙女の滝ーキャンプ場ーS133ー奥鳴谷広場ー善光寺源流ー鳴谷池ーアウトレット＝バスで野洲駅＝京都

持ち物 日帰り一般装備、ストック、スパッツがあると良い  
暑いようだと虫よけ

地図 1/25000 野洲、（西ゲートに希望ヶ丘マップあります、持っている人はお持ちください）

CL 深田雅子 080-6144-3650

SL 福田設子 090-5901-9206

解散後報告先 鹿島和子さん

### 第3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。今回はポンポン山頂上まで行きます。ササユリが咲いていたら  
よいですね！ゆっくり歩きます。ご参加ください。

日時 5月3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)⇄ポンポン山

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

## 大文字山北斜面⑦

北斜面を歩いているとヤマフジの種があちこちに落ちているのを見かけます。見渡すと藤の木が樹木に巻き付いているのに気づきます。開花の時期になると、高木にまとわりついている藤の花は見事です。目の前に垂れ下がった藤も楽しめます。同時期にヤブデマリも咲いています。満開を期待して歩きましょう。

日 時      2023年5月4日（木曜日）      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～①～⑤メタセコイヤ坂道～中尾四辻～④中尾下り道～黒色の道～藤見台～⑰～A17～大文字山三角点～⑱新田尾根道～池～天の原（フライパン）～⑧天の原道～夢見庵～孫熊山三叉路～⑫～⑳琵琶の滝尾根道～パノラマビュー～㉔もみじ坂道～③懺悔坂～中尾四辻～⑥平井坂道～①大文字山本道（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      4月27日（木曜日）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      木下裕子

日野加代子

解散後報告先 岡庭美恵子さん

## 西賀茂氷室～上賀茂神社

日時：5月5日(祝)

集合：7:30 四条大宮西北 市バス⑥号系統バス停

3月に雨天中止となった西賀茂氷室への山行のリベンジとして、今回は上賀茂神社まで足を伸ばします。氷室は、平安京への遷都に際して禁裏へ必要な氷を貯蔵する地として選ばれました。藤原定家が都から離れた氷室の寒さ詠んだ歌が氷室神社に紹介されています

夏ながら 秋風たちね 氷室山 ここにぞ冬を 残すと思へば

氷室からは賀茂川に下り上賀茂神社へ向かいます。毎年5月5日は吉田兼好の徒然草に記されている“賀茂の競べ馬”の神事が行われます。今回は、史跡と神事を訪ねる山行です。

行程：四条大宮 7:35→8:01 釈迦谷口 8:10……8:30 秋葉天神 8:35……  
9:40 船山 9:50……11:30 氷室(昼食) 12:00……13:00 柘野ダム  
13:10……14:10 上賀茂神社(競べ馬鑑賞) 15:30 解散

持物：日帰り装備

C L：松宮秀隆 090-2049-1943 zborataro1943@ezweb.ne.jp

S L：山下美喜子 090-2100-4084

参加申込：松宮まで

解散報告先 鹿島和子さん



## 雨にも負けず！愛宕山

### モミの木尾根～ひぐらしの滝

大杉谷へ行く途中の脇道にある“ひぐらしの滝”。以前、空也の滝方面につながっていると聞き、道探しをしたが危険に見えて断念。

モミの木尾根の途中でそれらしき方向へ延びる道があります。今回はそこへ行ってどこへでるか行ってみましょう！ひぐらしの滝に出るといいですね！地図を見ながら一緒に楽しみましょう！また時間が前後することがあります。一般としておりますが、道なき道に行く可能性があります。雨の具合を見てルート変更、短縮もあります。

**日 時** 5月5日(金) AM8:20 集合 (8:31 バスに乗車)

**集合場所**：阪急嵐山駅バス停

#### コース

阪急嵐山駅→清滝→東海自然歩道→モミの木尾根→ひぐらしの滝→東大杉谷→東海自然歩道→清滝 (歩行約5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

**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) kiji123@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

5月例会案内（ビスタリー）

雨天中止



## 比良・キタダカ道

昨年秋の集中登山でキタダカ道を歩いた時にイワカガミの葉をたくさん見ました。

今年は全体に花が早そうです。うまく花に出会えるといいのですが。下りはロープウェイを使いますが、登りは山頂まで高低差 1000m、3時間かかります。

日時： 5月6日（土）

集合 JR 京都駅 7時 50分 近江舞子行  
③湖西線ホーム 先頭車両付近

コース 京都駅 7時 57分 発—志賀着 8時 38分—キタダカ道—天狗杉—クロトノハゲ—打見山—(蓬萊山)—打見山ロープウェイ—志賀駅

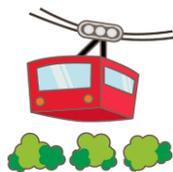
持ち物 日帰り必携装備、地図 1/25000 比良山  
マスク、除菌グッズ、

申込 4月29日(土)夜8時からお申し込みください。

C L 猪倉美佐子 (Tel 090-5361-3888)

S L 猪倉 清

解散後報告先 鹿島和子さん



## 赤坂山（823.8m）

昨年5月に、赤坂山のオオイワカガミの咲くころに行きたいと思い企画しましたが、特別山行と重なって、中止となったので再度計画しました。さてこの日に咲いているか否か、期待いっぱいですが？

日時 2023年5月7日（日） 雨天中止

集合 京都駅3番ホーム 湖西線先方付近

時間 7時15分 7時24分発永原行きに乗車

コース マキノ駅着8時40分～9時6分発バス→さらさ温泉9時27分着  
～登山口～ブナの木平～栗柄越～赤坂山～ピストン  
歩行時間 5時間半程度

帰りバス時刻 15:13 16:21 17:13

持ち物 日帰り一般装備 地図 国土地理院「駄口」25,000分の1  
コロナ対策グッズ

申し込 4月30日19時から 10名程度

CL 能登恵美子 090-6960-1318

SL 久保まさ子 堀本信行

解散後報告先 林 正さん

5月例会（一般）

## 倉見山

倉見山（くらみやま；1256m）は山梨県の富士急行線「三つ峠駅」の東南側にある山です。天候に恵まれれば、みはらし台などの展望ポイントだけでなく、富士山を見ながらの稜線歩きが楽しめます。さらに、三つ峠駅の近くにクマガイソウの群生地があるので、オープン期間に間に合えば、クマガイソウ群生地にも立ち寄ることにします。

なお、1日目は中央線の猿橋駅で下車して、「日本三奇橋」の一つとしても知られている猿橋を見学します。

日程：2023年5月7日（日） -- 8日（月）

### 行程

5月7日（日） 京都駅新幹線ホームに8：20集合

東海道新幹線・横浜線・中央線を乗り継いで、猿橋駅で下車。

散策：駅から徒歩で猿橋まで行き付近を散策。（2時間程度）

猿橋駅に戻り JR で大月駅まで移動し、富士急行線の都留市で下車

宿泊先：都留市より道の湯

5月8日（月） 富士急行線で三つ峠駅まで移動

歩行：三つ峠駅 → 厄神社 → さすの平 → 倉見山 → みはらし台 → 相定ヶ峰 → 堂尾山公園 → クマガイソウ群生地 → 町民グラウンド → 三つ峠駅

歩行時間：7時間

三つ峠駅発 15：52 の電車に乗れば、京都着は 20：54 の予定

CL：依田敏夫 090-8218-3715

SL：村田君代 090-9703-7175

参加費用：40000円程度

参加者：池澤晶子 北村初恵 木下敦子 公森満子 五島ちまり

林導 村田君代 依田敏夫 (以上8名)

留守本部：永柳辰夫さん



## 三点支持登降実習⑤

日にち 2023年5月8日(月)  
集合 午前9時20分 江文神社トイレ前

※地下鉄国際会館駅前 京都バス④乗り場 8:32 発「大原・小出石行」  
に乗車し戸寺で下車 (@310 円)。徒歩約 20 分 (C Lor S L が同行)。

実習会場 金毘羅山Y懸尾根周辺

■一般登山路でもちょっとした岩場があり慣れないと怖いものです。岩場歩きの基本は、三点支持とバランスですが、バランス感覚がよくなれば、疲れのない歩き方もできるようになります。岩場に強くなる秘訣は何よりも経験ですので、年一回は、三点支持登降実習に参加し習熟しましょう。

■参加希望者はCLまで、下記メール・携帯SMS等で申し込んで下さい。

**※申し込みは5/1(月)午後7時から5/6(土)まで。**

**全体で10人程度ですので、早めに申し込み下さい。雨天中止。**

■持ち物など

◇日帰り必携装備および地図 (1/25000「大原」) の他、下記のとおり、登はん用具 (ヘルメット・ハーネス・スリング・カラビナ等) が必要です。

◇ヘルメットは会所有のものが多数ありますので、持っていない方は運営委員に声をかけ借りて下さい。終了後、洗って乾かしたのちお返しください。ハーネスのない方は、当日、簡易チェストハーネスを作りますので120 cm (幅約 2.5 cm) のソウン・スリングをご用意ください。入会時にお配りした細引きを 60~70 cmのリング状に結んだスリングおよび安全環付カラビナをご持参ください。「装備やヘルメットの借り方がよくわからない」「ソウン・スリングや安全環付カラビナを購入したい」などの場合は、必ず事前にCLに相談してください。

CL : 馬場重明 (TEL 090-1025-1843)

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

SL : 能登恵美子・峯尾靖子

【 解散後報告先 : 林ただしさん 】

4月例会案内(健脚)

雨天実施

そぶがだけ  
**蘇武岳(1074m)**

蘇武岳はブナ林の新緑とイワカガミに会えるのを楽しみにカツラやトチの巨木がある巨樹の谷から大杉山を周回します。大杉山の尾根は小さなピークがいくつもあり結構疲れます。

日時： 5月8日(月)～9日(火)

集合 JR 京都駅 8時25分 31番線真ん中あたり  
\*京都8:38発特急はしだて1号天橋立行—福知山9:54着・(乗換)10:12発①山陰本線城崎温泉行—江原11:11着 全但バス発11:40—神鍋温泉ゆとろぎ前12:10着—昼食(店で各自注文)—民宿陽喜泊(夜すき焼、9日昼おにぎり注文済)

コース 8日(月) 午後から神鍋山火口周辺(2時間位)  
9日(火) 万場天神社—分岐—巨樹の谷—蘇武岳—分岐—大杉山—天神社—ゆとろぎ温泉(歩行8時間)

帰路 下山15時過ぎ予定、温泉入湯、バス16:40発—江原着17:11—JR江原発17:47(ほか弁)—福知山発18:46着・18:54発31番ホーム特急はしだて8号京都市行—京都着20:21

持ち物 日帰り必携装備、風呂着替、マスク、地図1/25000 栃本、パジャマ(Tシャツ、ジャージ等)、歯ブラシ、タオル

費用 乗車駅～江原往復乗車券+特急券は各自購入(8千円程度)(ジパング往復切符使用可) バス代往復、民宿陽喜宿泊+9日おにぎり代、温泉入湯料、夕食弁当代 計13,000円

参加者 足立光子、猪倉清、猪倉美佐子、五十棲節子、久世谷登志子  
小島乃婦絵、林謙佐郎 (キャンセルが出たので募集)

C L 猪倉美佐子 (Tel 090-5361-3888)

S L 猪倉 清

留守本部 林 正さん



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)

岩崎京子 大田喜代恵 岡庭美恵子 鹿島和子 北千恵子 村上美枝子

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

## 光明寺裏トレーニング

早かった桜の開花と終息。モクレン、ツツジなど春を彩る花々はさっさと咲き、散ってしまいました。やがてどんな夏が来るのでしょうか。

めまぐるしい季節の変化に耐えられるように規則正しい生活を心がけたいものです。ゆっくりでも確実に一步一步、歩きませんか。

皆さんの参加をお待ちしています。

日 時        5月 10日（水曜日）  
              5月 24日（水曜日）

時 間        午前 9：00～11：00

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、感染防止対策・紫外線対策グッズ

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

## 5月例会案内（岩登り）

はじめてのインドクライミング No.112

### 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： 5月10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(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
  - ・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 久保まさ子

解散後報告先 小原清志さん

## ヤマイチトレイル3分割

夏の白馬岳の参加予定者がトレーニング山行として取り組みます。  
山科を囲む山々を歩きます。3回の山行に分けて1周します。  
起伏のある道を長時間（6時間以上）歩くことを目標とします。  
白馬岳参加者以外の皆さんも、各回、数名ずつ募集します。

### 第1回

日時 2023年5月11日（木）  
集合 地下鉄蹴上駅改札口前8時30分  
コース 蹴上駅－神明山－如意ヶ岳－長等山－逢坂山－大津駅

### 第2回

日時 2023年5月31日（水）  
集合 JRびわこ線大津駅改札口前8時30分  
コース 大津駅－音羽山－千頭岳－横嶺峠－醍醐寺－地下鉄醍醐駅

### 第3回

日時 2023年6月8日（木）  
集合 地下鉄醍醐駅改札口前8時30分  
コース 醍醐駅－小栗栖－大岩山－稲荷山－清水山－地下鉄蹴上駅

（予備日）6月15日（木）雨天延期にした例会を実施します。

持ち物 日帰り一般装備（白馬岳参加者は本番と同等のものを推奨）  
虫よけ剤、熱中症対策など

申し込み 各回とも実施日の3日前までにCLまで。

CL 操谷俊之 090-1916-1452 (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

5月例会案内(らくらく)

グルメ山行⑩

## 「BBQ の集い」

五月晴れの下、みんなでわいわいがやがや BBQ を楽しみ、お腹が一杯となる企画です。皆様ご存じのバンブーランドをお借りすることができましたので、ここで一緒に調理をして、BBQ を満喫しましょう。

日 時： 5月12日(金) 雨天中止

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： 1班……JR長岡京西口 ②バス乗り場 9時10分 SL:木下  
2班……阪急長岡天神 バス乗り場 9時15分 SL:北  
3班……美竹台住宅北の林道入口 9時30分

(給水タンクの横)

歩き、自転車、バイク等で来られる方は3班……SL:草場  
1班、2班の方は 5系統光風台經由美竹台方面行の阪急バスで、SLの指示に従い、長岡京 9時16分、長岡天神 9時23分に乗車ください。降車は美竹台住宅前です。(9時29着)

CLはバンブーランドにて火起こし準備をして、お待ちします。

コース : 各班とも給水タンク横に集合、体操の後、林道を歩き、馬立場からバンブーランドへ。帰路は往路を戻ります。

持ち物 : 日帰り一般装備、飲み物、おやつ等、弁当は不要です。  
調理用の水を各自、1L持参ください。アルコール類は厳禁。

BBQ 内容: 当日のお楽しみです。食材、食器等は全て用意します。

会 費 : 500円 +  $\alpha$  /人

申し込み : 5月1日より 15名程度とします。申込時に1~3班を明示ください。

パソコンメールでCLまで申し込みください。

[Ken-beard@iris.eonet.ne.jp](mailto:Ken-beard@iris.eonet.ne.jp)

CL:林 謙佐郎 SL:草場克彦 SL:木下敦子 SL:北千恵子  
090-1488-9299 090-8484-5114 090-2109-7036 080-8720-9479

解散後報告先 五十棲節子さん



## 三点支持登降実習⑥

日にち 2023年5月13日(土)  
集合 午前9時30分 江文神社トイレ前

※地下鉄国際会館駅前 京都バス④乗り場 8:40 発「大原・小出石行」  
に乗車し戸寺で下車 (@310 円)。徒歩約 20 分 (C L or S L が同行)。

実習会場 金毘羅山Y懸尾根周辺

■一般登山路でもちょっとした岩場があり慣れないと怖いものです。岩場歩きの基本は、三点支持とバランスですが、バランス感覚がよくなれば、疲れない歩き方もできるようになります。岩場に強くなる秘訣は何よりも経験ですので、年一回は、三点支持登降実習に参加し習熟しましょう。

■参加希望者はC L まで、下記メール・携帯SMS等で申し込んで下さい。

※申し込みは10日前の5/3(水)午後7時から3日前の5/10(水)中。

全体で10人程度ですので、早めに申し込み下さい。雨天中止。

■持ち物など

◇日帰り必携装備および地図 (1/25000「大原」) の他、下記のとおり、登山用具 (ヘルメット・ハーネス・スリング・カラビナ等) が必要です。

◇ヘルメットは会所有のものが多数ありますので、持っていない方は運営委員に声をかけ借りて下さい。終了後、洗って乾かしたのちお返しください。ハーネスのない方は、当日、簡易チェストハーネスを作りますので120 cm (幅約2.5 cm) のソウン・スリングをご用意ください。入会時にお配りした細引きを60~70 cmのリング状に結んだスリングおよび安全環付カラビナをご持参ください。「装備やヘルメットの借り方がよくわからない」「ソウン・スリングや安全環付カラビナを購入したい」などの場合は、必ず事前にC L に相談してください。

C L : 中村好夫 (TEL 090-2354-9750)

※メール [yoshionkmr@hotmail.co.jp](mailto:yoshionkmr@hotmail.co.jp)

S L : 安達正明・北川真理

【 解散後報告先 : 林ただしさん 】

## 北山杉の里・中川～菩提ノ滝～沢池

JRバスで北山杉の里・中川を訪れます。中川は、川端康成の代表作“古都”の舞台となったところです。残念ながら往時の風景は見られないかもしれませんが北山杉の里として全国にも知られた里です。近くにある菩提ノ滝の砂は、磨き丸太を磨く材料として最適とされています。さらに沢池～桃山に登り、立命館大学衣笠キャンパスへ下るコースです。

日時：5月13日（土）

集合：7：50JRバス京都駅前発車場

\* 阪急電車を利用の場合は、四条大宮 JRバス停に8：10迄に。

行程：JR京都駅前8：00→四条大宮8：12→9：04中川学校前9：10……

9：50菩提ノ滝10：00……10：40沢池10：50(昼食)11：20……13：00

桃山13：10……14：10原谷14：20……15：00立命館大学前

(解散)

\* 立命館大学前からは西院や京都駅行のバスあります。

持物：日帰り装備

C L：松宮秀隆 090-2049-1943 zborataro1943@ezweb.ne.jp

S L：上出克代 090-5051-6126

参加申込：松宮まで

解散報告先 鹿島和子さん

比良の花を探して②

打見山～烏谷山～堂満岳

比良縦走路には、沢山のシロヤシオがあります。一昨年は見事でした。今年の花が早い予想で1週間早めました。

- ・日時       **5月13日（土）**
  
- ・集合場所     JR京都駅湖西線乗り場先頭車両付近
  
- ・集合時間     午前8時10分  
                  (8:18 発近江舞子行き・切符は志賀駅まで)
  
- ・コース        JR志賀駅9:05（バス）琵琶湖バレー前（ゴンドラ）  
                  打見山山頂～木戸峠～烏谷山～堂満岳～イン谷口  
                  JR比良駅  

歩行時間約7時間
  
- ・持物         日帰り一般装備・弁当
  
- ・5/5よりCLへ申込下さい。10名程度
  
- ・リーダー  
                  C. L 久世谷登志子 ☎ 090-9270-0419  
                  S. L 鹿島 和子

解散後報告先   岡庭美恵子さん



## 初級山登りセミナー

<第2回 実技①>

### 天王山

日にち 2023年5月14日(日)

集合 9:00 阪急西山天王山駅改札口外

- ◆課題 山の服装・装備と歩き方
- ◆コース 阪急西山天王山駅～小倉神社～天王山～十方山～小倉神社
- ◆講師 安達正明、CL馬場重明、SL和泉奈緒美・木下裕子

<第3回 実技②>

### 大文字山

日にち 2023年5月28日(日)

集合 8:00 JR山科駅改札口前広場

- ◆課題 地図の見方・コンパスの使い方
- ◆コース JR山科駅～諸羽神社～蔭山～P381～雨社～大文字山～火床～銀閣寺
- ◆講師 永柳辰夫(コンパス)、中村好夫(地形と地図)、CL馬場重明、SL福田設子・吉谷由美子

- 初級山登りセミナーは5月から座学(4/30)で学んだことを実際の山を歩きながら深めます。会員は非会員等の受講生をサポートしてください。
- 問合せはCL馬場 ([sbaba4910@maia.eonet.ne.jp](mailto:sbaba4910@maia.eonet.ne.jp) TEL090-1025-1843)へ

【持ち物】 日帰り必携装備、感染防止グッズ、地図・資料は別途連絡

【解散後報告先：林ただしさん】

5月例会案内（健脚）

雨天中止

## 武奈ヶ岳 (標高 1214.4m)



今回は、北稜よりアプローチします。静かな広谷を登り詰めると細川越です。そこから北稜のキツイ坂を登り登頂します。長いアプローチですが達成感があり充実する事でしょう。夏山（アルプス等）に行かれる方には、良いトレーニングとなります。長い行程ですので昼食時間を取らず行動食とします。

（雨天中止の場合、前日に西山メールでお知らせします。

メール利用出来ない方、前日PM7時までに問い合わせください。

日 時： 5月14日(日) AM7:15 集合

(7:24 永原行に乗車 比良駅 8:09 着)

**集合場所：** JR京都駅3番乗り場売店近く（湖西線先頭車両付近）

コース： JR比良駅（バス）8:20 発＝イン谷口 8:32---大山口---  
ダケ道---北比良峠---八雲ヶ原---イブルキノコバ---広谷ースゲ原---  
細川越---武奈ヶ岳---コヤマノ岳---金糞峠---青ガレ---大山口---イン谷口  
（バス）16:40 発＝JR比良駅 16:50 (JR比良駅 17:06 発京都市)

参考： 片道⇒バス 400円

歩行時間約 8時間

地図 山と高原地図 「比良山系」昭文社

持ち物 日帰り一般装備、**行動食**、コロナ対策グッズ

受付：5/1 AM8時より 8名 (CL, SL 含む) CLまで

CL 旭 眞 Tel 090-4900-1598

Mail: makotoasahi@ab.cyberhome.ne.jp

SL 参加者から

解散後報告先 小原清志さん

5月例会案内（一般）

## 天城山縦走

2021年に計画しましたが、天候不順で中止した計画のリベンジです。  
アマギシクナゲの開花時期に計画しました。ジャンルは一般ですが、やや健脚です。

【期 間】 2023年5月15日（月）～ 5月16日（火）

【集 合】 京都駅 新幹線のりば 東京行きホーム 10時集合

【日 程】

5/15（月） 京都駅発ひかり 502号 10:08 発⇒11:57 着三島駅 伊豆箱根鉄道 13:27 発⇒14:01 着修善寺駅 中伊豆東海バス 14:57 発⇒15:16 着中伊豆温泉病院前 …（徒歩5分）さわらび荘（泊）

5/16（火） 宿発 6:00⇒タクシー（約45分）⇒天城高原ゴルフ場（登山口）…万二郎岳…万三郎岳…戸塚峠…八丁池…八丁池口（15:00 下山口）⇒タクシー（50分）⇒修善寺 16:37 発⇒17:14 着三島駅 ひかり 521号 17:46 発⇒19:37 着京都駅 解散 〈 歩行8時間 〉

◆ 余裕があれば「修善寺温泉・はこ湯」に立ち寄ります。

【宿泊先】 中伊豆・温泉民宿さわらび荘 TEL0558-83-4512

【持ち物】 日帰り必携装備、宿泊山行に必要な用具

【地 図】 山と高原地図「伊豆・天城山」

【費 用】 約36,000円（ジパング会員の方は割り引きあり）

参加者：池澤、岩崎、大田喜、太田純、谷口、西尾、深田、CL、  
SL計9名

CL 久世谷登志子 TEL 090-9270-0419

SL 山口 礼子 TEL 080-5340-3562

留守本部：岡庭美恵子さん

5月例会

レク部企画 日帰りバスハイク

雨天決行

## 箱館山・マキノ高原温泉さらさの湯

(雨天の場合 長浜市内観光・あねがわ温泉)

昨年は伊吹山の山頂停電で山に行けませんでした。今年こそと4回目の挑戦で、箱館山を選びました。ゴンドラに乗って上がりましょう。散策した後は、メタセコイヤ通りを見てマキノ高原温泉に行きます。ゆっくりした企画ですので、会友の方の参加もお待ちしています。

日時 2023年5月17日(水)

集合・出発 JR長岡京駅東口広場 午前8時00分

会費 7,000円(入園料・ゴンドラ代 温泉入浴料含む)

\*キャンセル料 当日は全額(入場料除く) 前日又は前々日2,000円

持ち物 弁当・飲み物・帽子・登山靴又はトレッキングシューズ  
雨具、入浴グッズ

\*山頂ではこの時期レストランでは食事出来ません。

申込み 安達千代子、植村節子、奥村房子、岸本貴美男、北千恵子、木下敦子、木下基、桐村弘子、久貝浩子、小林富子、澤田照代、澤田博、田口博子、竹部瑩、田中恵美子、中島正俊、中村あさ子、安井芳男、山下光子、山下美喜子、和田喜美子、(一般参加) 安井昇太

4月20日現在の申込み22名 募集定員は25名

引続き募集中。申込みはCL 澤田博、SL 山下美喜子まで

CL 澤田博 080-3034-7183 SL 山下美喜子 090-2100-4084

会計 中村あさ子

コース ◎箱館山コース(少雨決行)

長岡京駅東口8:00→大山崎IC→名神高速→京都東IC→琵琶湖西縦貫道路→箱館山ゴンドラ乗り場10:00着→箱館山で散策・昼食→下山ゴンドラ乗り場出発13:15→13:30 高島市農業公園マキノピクランド(メタセコイヤ並木・農産物買物)14:00→14:15 マキノ高原温泉さらさの湯15:30→長岡京17:00着

◎雨天時のコースは4月号掲載

解散後報告先 林正さん

5月例会案内 一般

西山ハイキングクラブ

雨天（荒天）中止

## 北山 江文峠付近から瓢箪崩山と周辺

一般道で江文峠付近の尾根（道なき道）から瓢箪崩山に出ます。東北に向かう尾根は途中から道なき道ですが、昨年12月に辿った逆コースを下ります。同じ尾根筋でも登りと下りでは景色が違うでしょう。

日時： 2023年5月18日(木)

集合時間： 8時15分 （8時35分大原・小出石行きに乗車）

集合場所： 京都バス 国際会館駅前

コース： 京都バス国際会館駅前8：32発＝戸寺～江文峠尾根から東側尾根で南に向かう尾根（道なき道）～P471～P476～寒谷峠～瓢箪崩山532.0m～北東の尾根～分岐から北東の道なき尾根～P344～長谷の川の分岐に下山（道なき道）～バス停戸寺・花尻橋 30分に1本程度のバス

持ち物： 日帰り一般装備 エリアマップ(京都北山2020)  
2万5千図(花脊 カシ米尔3D) クマよけ鈴

申し込み： 5月10日8時以後 SLまで。10人程度  
荒天など中止の場合連絡します。

CL： 林 ただし 090-6986-4392

SL： 岡庭 美恵子 080-5703-8641

解散後報告先： 岡庭美恵子さん

## どこ行こ！天王山

気候の良い季節になりました。最近山を歩いていないわ！  
一人で歩くのはちょっと！と思われている方、ゆっくり歩いてみませんか。是非ご参加ください。4月雨のため中止になったコースです。

日時	2023年 5月19日（金）
集合場所	阪急大山崎駅 9時30分
コース	阪急大山崎駅～サントリー前～椎尾神社～ 南尾根～C4～C5～展望～十方山～小倉山～ 小倉神社（解散）
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	5月8日（月）8時～CLまでお願いします。 （ライン SMS）
CL	日野加代子 Tel 080-4233-0755
SL	吉田京子 Tel 090-5977-5313
	解散後報告先 五十棲節子さん

## 滋賀のアルプス② 比叡アルプス

第2回目は比叡アルプスです。アルプスと言われるだけに登りごたえのある山道や三点支持のところもあり、岩登りの好きな人にはお勧めかもしれません。

**日 時** 2023年5月19日（金）

**集合** 叡山電鉄出町柳駅 8:30 出町柳駅発 8:45 に乗車

**コース** 一乗寺駅→狸谷不動尊→瓜生山→アルプス取り付き→比叡アルプス→鉄塔前(昼食)→一本杉→大鳥居→段の尾→雲母坂(きらら坂)登山口→修学院離宮(解散)

**持ち物** 日帰り一般装備 雨具 コロナ感染予防グッズ  
25000 円「京都東北部」

**申し込み** 5月12日までにCLにお申し込みください  
CL、SLを含めて10名程でお願いします

CL 和泉奈緒美 090-7490-4183

SL 久保まさ子 090-6326-0242

解散後報告先 岡庭美恵子さん

## 五月山

と き **2023年5月20日（土）**

集 合 阪急池田駅改札口前 10 時。（右のダイヤ参照）

コース 池田駅---池田城---五月山緑のセンター  
---大文字火床（五月平）---市民の森---大  
一火床（秀望台）---五月山動物園---池田  
駅

歩 程 約 4.5 km 3 時間

地 図 1/2.5 万 「伊丹」

持ち物 日帰り必携装備（表紙裏参照）の他コロ  
ナ対策グッズ

連絡先 CL 安達 正明

Tel/Fax 075-955-0727 携帯 090-9884-6186

E-mail : adachi\_m50@mbox.kyoto-inet.or.jp

SL 能登 恵美子 Tel 090-6960-1318

京都河原町		8:46
烏丸		8:48
大宮		8:50
西院		8:52
西京極	8:51	↓
桂	↳	8:56
洛西口	8:49	↓
東向日	8:50	↓
西向日	8:52	↓
長岡天神	↳	9:01
西山天王山	8:57	↓
大山崎	8:59	↓
水無瀬	9:01	↓
上牧	9:03	↓
高槻市	↳	9:09
十三	乗り換え	9:30
	発	9:33
池田		9:49

交通費 阪急 京都河原町ー池田 ¥480.-（長岡天神ー池田 ¥410.-）

### GUIDE

雨天の場合は、池田城、落語ミュージアム、五月山動物園等、池田の町並み散策とします。

申し込み 上記 CL のメール、携帯メール、Fax へ、5/5～17 まで。  
多数の場合は参加者の中から SL を増員し、班分けをします。

下山後連絡先 五十棲 節子さん

5月例会案内（らくらく）

（三船まつりが中止の場合例会中止）

## 嵐山と三船まつり

嵐山はかつて荒櫻山と呼ばれていました。それが訛って嵐山と表記されるようになったと伝わります。暴れ川だから、春や秋に山を彩る花や紅葉が風に乱舞する様を風流に表現したからとも言われています  
平安時代から愛されてる新緑の嵐山を混雑避け右岸を少し歩きます  
解散後三年間中止となっていた車折神社の三船まつりを右岸か平安朝の雅を観賞します（希望者のみ）。

日時 5月21日（日）

9時30分

集合場所 阪急嵐山駅前

もちもの まち歩き of 服装、水筒、雨具、傘、（ストック）

歩きやすい靴（滑りにくい靴、苔むす石段有）

双眼鏡（任意）

弁当（自由）右岸に腰掛けられる千鳥ヶ淵があります

往復3K 1.5万歩ほど

阪急嵐山駅9時30分発→法輪寺→電電社→洛西取水口→  
櫛谷宗像神社→戸無瀬の滝→星野や京都→大悲閣千光寺参拝  
（入山料400円）→12時頃解散→三船まつり  
（余裕があれば奥嵐山・妙見堂に向かいます）

CL 鈴木洋一

090-3055-9484



SL 山岳邦枝

090-5884-8346

解散後報告五十棲節子さん

## 比良比叡トレイル

—横谷峠からイン谷口—

畑バス停から横谷峠に登り、地蔵山、釣瓶岳を經由して武奈ヶ岳へ。その後、イン谷口に下ります。コースタイムは480分、累積上昇／下降高度約1200m。

長丁場となりますが、日が長い時期でもあり、ゆっくり歩いてみませんか？

日時 2023年5月21日（日）

集合 JR京都駅湖西線売店付近（3番ホーム）6時27分  
6時31分発近江今津行に乗車します。

コース JR近江高島駅…畑バス停—横谷峠—地蔵峠—笹峠—イクワタ峠—釣瓶岳—武奈ヶ岳—イン谷口…JR比良駅  
JR近江高島駅から畑バス停まではコミュニティバス利用（@220円）、ゴールのイン谷口からJR比良駅まではバスまたは徒歩。時間が合えば江若バス（@400円）を利用します。（参考）最終バスはイン谷口発16:40

持ち物 日帰り一般装備、ヘッドライト（予備）

地図 山と高原地図「比良山系」、「比良比叡トレイルマップ」など

申し込み 5月12日8:00～ CLまで。

CL 操谷俊之 090-1916-1452 (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

5月例会案内（健脚）

雨天中止

## 六甲 黒岩谷

東おたふく山に登り土樋割峠<sup>どびわりとうげ</sup>から黒岩谷に入って一軒茶屋に出ます。

黒岩谷は一般登山道ではないので踏み跡や地図を頼りに歩きます。  
先日の六甲例会で16年前に同じコンビで例会を取組んだことを思い出し、再度訪れようという事になりました。黒岩谷は、いくつもの堰堤を越えていきます。花はありません。  
一軒茶屋からは一般登山道を下ります。



日時： 5月21日（日）

集合 阪急芦屋川駅前 8時30分

長岡天神準特急 7:25 発—高槻 7:33—十三 7:52 着（乗換）

神戸線特急新開地行 8:03 発—西宮北口（乗換同ホーム）

8:15 発—芦屋川 8:20 着

阪急バス 8時40分発乗車（乗場北口⑥） 81番阪神芦屋行き循環バス＝東おたふく山バス停着 8:51

コース 東おたふく山バス停—東おたふく山—土樋割峠—黒岩谷—  
一軒茶屋—七曲り—雨ヶ峠—風吹岩—高座の滝—阪急芦屋川駅  
（歩行時間7時間）

持ち物 日帰り必携装備、弁当、マスク、除菌グッズ、  
（そろそろ虫対策も）

申込 5月15日（月）夜8時から10名程度

C L 猪倉美佐子（Tel 090-5361-3888）

S L 横山 共栄

解散後報告先 小原清志さん

## アウトドアクライミング

（吹田市片山市民体育館）

吹田市片山市民体育館の屋外クライミング施設で実施します。高さ約10m、トップロープ方式でのクライミングです。

（屋外なので雨天は使用不可となります。）

雨天中止の場合、前日に西山メールでお知らせします。

メール利用出来ない方、前日PM7時までにCLへお問い合わせください。

日 時 5月23日(火) AM9時～12時  
集合場所 吹田市片山市民体育館 受付前AM8:50分  
(吹田市出口町31-2 06-6389-2681)



JR吹田駅徒歩18分 阪急豊津駅（千里線）徒歩8分

★ 場所がわからない人は JR吹田駅ホーム最後部車両付近  
AM8:25集合でCLが案内します。（事前申し出ください）

使用料 600円（9時～12時）目俵体育館発行回数券も使えます。

持ち物 ハーネス、安全環付カラビナ（大）クライミングシューズ  
飲料水、不織布マスク、アルコール除菌液等  
ビレイ者は、クライミングウォール使用登録証（吹田市発行）  
が必要です。（目俵体育館で発行された使用登録証使用可）  
確保器、ビレイ用手袋、チョーク等も持参願います。

5月8日朝8時より受付します。定員は、CL、SL含め10名  
（片山体育館での人数制限で定員10名、一般市民含む）

CL 旭 眞 Tel 090-4900-1598  
Mail: makotoasahi@ab.cyberhome.ne.jp

SL 木地 弘恵

解散後報告先 小原清志さん

## 京都一周トレイル北山西部① 二ノ瀬～京見峠

京都一周トレイル北山西部は、全長 19.3 キロで一日での走破はなかなか大変です。2回に分けて行いますが、1回目は8, 7キロで京見峠からのエスケープルートとして長坂越えから鷹峯源光庵前まで歩くため総距離は13キロとなります。暑くなりますので、必ず水分を多めに持参してください。

**日 時** 2023年 5月 24日（水） （雨天中止）  
怪しい時は、前日中に西山メールでお知らせします。

**集 合** 午前8時 出町柳駅（8：12 発鞍馬行き乗車）

**コース** 二ノ瀬 夜泣峠 向山 山幸橋氷室口 盗人谷二の橋 小峠  
氷室神社 京見峠 長坂越え分岐 鷹峯源光案前バス停（解散）歩行時間約7時間程度

**持ち物** 日帰り一般装備 弁当 飲み物 感染防止グッズ  
地図 京都一周トレイル北山西部

**参加申込** 定員8名程度です。申込は、5月14日（日）19時～CLまで電話、メール、SNSで申し込んでください。

**C L** 島田 江里子 090-3703-5375 shimadaeriko4@gmail.com  
**S L** 永本 芳江

解散後報告先 岡庭美恵子さん

## 山城歩き⑱ (近江高島市)大溝城跡&amp;清水山城跡

大溝城は、JR 近江高島駅近く石垣に囲まれた小高い森が本丸跡です。明智光秀の設計により織田信長の甥、織田信澄が1578年に築城された城です。今の乙女ヶ池を掘りとする水城でした。周辺の散策を約2時間します。その後、新旭駅に移動し清水山城跡に行きます。清水山城跡は、【佐々木城】とも呼ばれています。信長が高島郡を攻略する1570年頃まで存続していたと考えられています。標高210mの主郭を中心に三方の尾根上に階段状に曲輪を配置する山城です。

山頂からの眺めは見事で琵琶湖の対岸まで見渡すことができます。中村さんにガイドをお願いしました。いろいろ教えて頂きましょう。

日時： 2023年5月26日(金曜日)

雨天中止

集合：近江高島駅・改札口 9時30分

コース：

山崎 8:27→長岡京 8:31→向日町 8:35→8:43 着(京都)8:47 発(0番線発 湖西線新快速・敦賀行)→近江高島 9:21 着

近江高島駅から徒歩10分で大溝城跡→乙女ヶ池→城下町散策→

近江高島駅 11:23 発→新旭駅 11:30 着→ 新旭森林スポーツ公園

→清水山城山頂→森林スポーツ公園→ 新旭駅 15:13 発→京都駅

15:57 着 解散

持ち物：日帰り一般装備、

申込：5月20日までにCL・SLに申込してください。

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

## 朝日峯～峰山

新緑の季節に北山を歩いてみませんか？2018年6月に中村さんに案内してもらって歩いたコースです。今回は逆に縦走します。その時は台風の影響で一部すごい倒木でした。道なき道を進む中村さんの後ろを黙々と歩いた記憶があります。参加者で地図を見ながら、谷山川沿いの林道を歩き谷山6号橋から山道に入って朝日峯をめざします。

日 時           **2023年5月26日（金）**   雨天中止

集 合           **阪急西院駅 改札 7時50分**

D乗場 京都市バス8:06発 8系統 高雄・榎ノ尾行  
（通勤時間帯で混みますのですぐバス停に並びます）

\*京都駅からJRバスを利用される方はリーダーに連絡  
ください。

コース           高雄（8:43）—谷山6号橋—松尾峠—朝日峯—P556—道  
なき道—P602—峰山—榎ノ尾バス停（16:55）（17:35）

持ち物           日帰り一般装備   コロナ対策グッズ

申し込み       **5月12日 夜8:00～**

中止の時は前日西山メールでお知らせします。

地図           （昭文社 京都・北山）（ 1 : 25000 京都西北部）

CL           福田設子 090-5901-9206

SL           永田芳江 090-4038-9639

解散後報告先：岡庭美恵子さん

## 高島トレイル三国山から赤坂山

三国山はサラサドウダン、紅ドウダンの多い山です。春のイワウチワにも負けない見ごたえがあり楽しみな山です。1時間林道を歩いて登山口となり、行程が長いため健脚よりです。三国山山頂にはこの時期花も展望もないので寄りません。

日時 5月27日（土曜日）

集合場所 JRマキノ駅8時40分

京都駅湖西線乗り場 7時24分発永原行に乗車して下さい。

切符はマキノ駅まで。

※CL,SLはマキノ駅で合流します。

コース JRマキノ駅～タクシーでマキノ林道口～黒河峠三国山

登山口～明王ノ禿～赤坂山～栗柄峠～ブナの木平～

マキノ高原バス停～バスでJRマキノ駅

マキノ高原バス時刻表 15:13 16:21 17:13

18:18

持ち物 日帰り一般装備 地図中央分水嶺高島トレイル

申込 5月18日（木曜日）AM8時から CL,SL 含め9名

CL 山口礼子 ☎080-5340-3562

SL 大田喜代恵 ☎090-5130-9454

解散後報告 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④

日時 2023年5月27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きます。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5月13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 峯尾靖子

[解散後報告先：小原清志さん]

5月例会案内（一般）

雨天中止

## Viva around 唐櫃越⑫

3月に雨天中止になった計画の再掲です。  
2022年3月にスタートしたこのシリーズ。  
第一回目と同じルートを、新緑の中歩いてみたいと思います。  
季節や天候で、同じルートでも感じる印象は違ってくるのでは。  
青葉の中、上桂から馬堀までのルートを心地いい風を感じながら、歩きたいと思います。

日時：2023年5月28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（p430m）  
→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：5月22日 夜8時から 5月24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

5月例会案内 一般

西山ハイキングクラブ

雨天（荒天）中止

## 比良 金糞峠から堂満岳

JR比良から正面谷をつめて金糞峠へ。余裕があれば大橋に回る。帰路は堂満岳の堂満東稜道を下る。一般ジャンルですが急登、急下降ありで、健脚ジャンルよりです。

日時： 2023年5月30日(火)

集合時間： 7時15分 (湖西線7時24分発に乗車)

集合場所： JR京都駅 湖西線前方車両付近

コース： JR京都駅＝JR比良～イン谷口～大山口～（正面谷）～金糞峠～大橋～南比良峠～堂満岳1057m～（堂満東稜道）～ノタノホリ～イン谷口～JR比良

エスケープルートとして、金糞峠～大橋～南比良峠をカットします。

持ち物： 日帰り一般装備 エリアマップ(比良山系)

カシミール3D

申し込み： 5月23日8時以降、CL, SL まで。10人程度。荒天など中止の場合連絡します。

CL： 林 ただし 090-6986-4392

SL： 福田 設子 090-7095-3592

解散後報告先： 岡庭 美恵子さん

## ワクワク天王山②

今回は、島本から、登り下りを繰り返して、天王山を目指します。健脚の天王山で、歩行距離は約15km、歩行時間は約7時間です。

**日 時** 2023年5月30日(火)

**集 合** JR島本駅西口 8時

**コース** 島本駅→太閤道→若山神社→乙女の滝→ギロバチ峠→柳谷観音→小倉神社分岐→天王山→旗立松展望台→桜公園(解散)

**持ち物** 日帰り一般装備 弁当 雨具 コロナ感染予防グッズ  
25000円「淀」、京おとくに西山連峰トレッキングマップ

**申し込み** 5月23日までCLにお申し込みください

CL 和泉奈緒美 090-7490-4183

SL 小西弥生 090-2380-4687

解散後報告先 小原清志さん

## 雲ヶ畑足谷 ベニバナヤマシャクヤク観察会

2021年、2022年と続けてヤマシャクヤクを観察しましたが、今回も「雲ヶ畑・足谷人と自然の会」の西野護さんの案内でベニバナヤマシャクヤクを観察する例会です。西野さんからは『ちょうどその頃がベニバナヤマシャクヤクの開花の時期になると思います。案内体制をとりますので安心してお越しください。』とメッセージが届いています。

日時：6月3日(土)

集合：AM8:30 北大路烏丸東南『もくもく号』バス乗り場

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

10:20 松林尾根……11:00 ベニバナヤマシャクヤク自生地(京都府管理地区)……11:50 クリンソウの沢・癒しの森到着(昼食) 13:00 下山開始……13:40 足谷小屋着……14:00 岩屋橋 14:10→(タクシーで)→14:50 地下鉄北大路駅(解散)

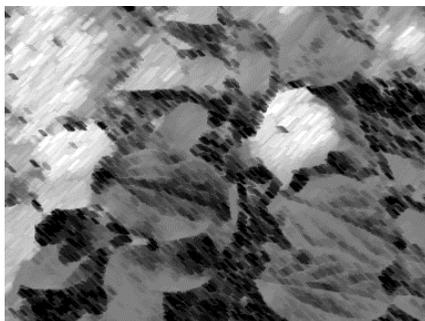
持物：日帰り装備

C L：松宮秀隆 090-2049-1943 zborataro@ezweb.ne.jp

S L：西尾久枝

参加申込：松宮まで

解散報告先：五十棲節子さん



6 月例会案内(健脚)

(雨天中止)

## 比良縦走

このコースは、例会の中で一番過酷なロングコースです。かつてこの例会を経験したことのない方にバトンを渡す目的で企画しました。再挑戦の方も併せて、ご参加ください。

日 時：2023 年 6 月 3 日（土）

（中止の判断に迷われた方は、C L の携帯に電話下さい）

集 合：JR 堅田駅

午前 6 時 40 分集合

コース：JR 京都駅 6：11→6：35JR 堅田駅（タクシー）→平登山口→  
権現山→蓬萊山→打見山→木戸峠→比良岳→烏谷山→南比良  
峠→金糞峠→北比良峠→カラ岳→釈迦岳→ヤケオ山→寒風峠  
→滝山→岩阿闍梨山→鳥越峰→見張り山→日吉神社→JR 近江  
高島駅（解散）

コースタイム 15 時間 25 分（昭文社山と高原地図参考）

持ち物：日帰り一般装備（会報表紙裏参照）、弁当、ヘッドライト必携

地 図：1/30000 山と高原地図「比良山系」

申 込：5 月 31 日迄に CL に申し込んでください。

C L 田村 太二 携帯 090-2108-6099

E-mail [kitto@nike.eonet.ne.jp](mailto:kitto@nike.eonet.ne.jp)

S L 木地 弘恵

解散報告先 小原清志さん

古都まち歩き 堺・利休屋敷

千利休の生誕地、堺利休屋敷を訪ねてみましょう。その後、まち歩きをし、最後に堺市役所に行きます。21階展望ロビーからは大山古墳の大展望が臨め、ランチも楽しめます。

日時 2023年6月5日(月)

集合 阪急長岡天神駅ホーム 前から3両目付近

長岡天神発(梅田行準特急 8:42)→淡路着(9:05)

乗り換え 淡路発(天下茶屋行 9:10)→天下茶屋着(9:35)

南海電鉄に乗り換え 天下茶屋発(9:43)→堺着(9:57)

コース 南海本線・堺駅→利休屋敷→南宗寺→大安寺→妙法寺→  
堺市役所→南海高野線・堺東駅

持ち物 雨具 コロナ感染予防グッズ

申し込み 5月25日までCLにお申し込みください

CL 和泉奈緒美 090-7490-4183

SL 鈴木洋一 090-3055-9484

解散後報告先 五十棲節子さん

6月例会（一般）

## ニュウ（北八ヶ岳）

ニュウ（2352m）は北八ヶ岳に位置する山です。昨年、白駒池付近の苔むした原生林を楽しみましたが、今回はニュウに登ったあとシャクナゲ尾根を歩いて稲子湯に下山することにします。ニュウからの展望や樹林帯の歩行を楽しみたいと思います。うまくいけばシャクナゲが楽しめるかもしれません。

**日程**：2023年6月29日（木） -- 30日（金）

### 行程

**6月29日（木）** 京都駅新幹線ホームに8：20集合

東海道新幹線・中央線を乗り継いで、茅野駅で下車。

茅野駅14：00のバスで、麦草峠まで移動。15：06着

徒歩で白駒荘まで行く。（40分程度の歩行）

白駒荘にチェックイン後、白駒池付近の散策（自由行動）

（注）タクシーで麦草峠まで移動するかもしれません。

宿泊先：白駒荘

**6月30日（金）**

歩行：白駒荘 → ニュウ → シャクナゲ尾根分岐 → （シャクナゲ尾根） → みどり池入口 → 稲子湯

歩行時間：5時間30分程度

バスの待ち時間に稲子湯で入浴予定。

稲子湯13：56のバスに乗車。松原湖駅入口14：28着

小海線の松原湖駅からJRで京都に戻る。京都着は21：00頃

CL：依田敏夫 090-8218-3715

SL：村田君代 090-9703-7175

参加費用：40000円程度

参加申し込み：5月1日（月）8：00以降にSLまで連絡ください。

CL、SLを含み8名。受け付けは5日（金）で終了。

留守本部：未定

ジャンル 一般

荒天中止

## 仙丈ヶ岳 3033m

百名山・花の百名山・雄大なカールを抱く「南アルプスの女王」といわれ、また頂上からの展望は素晴らしいです。以前、北岳に登った時、甲斐駒ヶ岳と共に美しい姿を見せてくれ、憧れていた山です。頂上直下の 仙丈小屋に泊まり 夕日・朝日鑑賞を期待しましょう。

日時 2023年8月24日(木)～8月26日(土)

24日京都駅9時集合

日程

24日(木) 京都駅＝JR伊那市駅＝タクシー＝仙流荘バス＝北沢峠 泊

25日(金) 北沢峠～小仙丈ヶ岳～仙丈ヶ岳～仙丈小屋 泊  
7時間歩行

26日(土) 仙丈小屋～馬の背～北沢峠  
5時間歩行

北沢峠バス13:10＝仙流荘13:55 仙流荘入浴休憩  
タクシー伊那市～高速バス名古屋行16:00発～JR名古屋駅  
19:03着～ 20:02発ひかり655号～京都21時着  
(のぞみ79号19:26発の場合は20時着)(伊那市～長岡  
京のバスもあり16:04～20:48)

(27日(日) 予備日)

※24日の交通時間は機関紙4月号仙丈ヶ岳と同じです。

CL 山下美喜子 090-2100-4084 ココヘリ 003640035jro

SL 安達正明 090-9884-6186

費用 小屋2泊代 JR・高速バス伊那市駅往復代 タクシー 仙流荘  
往復代 バス 北沢峠往復代 約5万5千円前後

持ち物 日帰り必携装備・着替え・タオル・防寒具・昼食2食

申し込み 5月5日より10日締め切り CL山下へ 6名募集  
三点支持登降実習を受けた方。トレーニング実施します。

8月例会（ビスタリー）

## 北八が岳 白駒池～ニュー～茶臼山～縞枯山

八が岳は南と北では山の様子がガラリと変わります。険しい岩山の南八が岳に比べ北八が岳は針葉樹の原生林と苔の美しい景色が見られます。

今回は白駒池のほとりに泊まり標高2400迄の山に登ります。1泊2日でゆっくり登り北八が岳ロープウェイで降ります。西山に入って5年以内の方又は最近山に行きたくても体力・足に自信のない方参加してください。

日 時 2023年8月25日(金)～26日(土)(予備日8月27日)

行程

8月25日(金) 京都駅新幹線ホーム 6時40分集合(2両目付近)

京都 6:57 発ひかり→名古屋 7:42 着 名古屋 8:00 発しなの→茅野 10:28 着 タクシーで白駒池へ 12:00 着 昼食 13:00 発～白駒池1周からニュー往復

17:00頃白駒池へ 白駒荘又は青苔荘に泊まる

8月26日(土)

宿8:00発～麦草峠8:40～茶臼山10:00～縞枯山11:30～12:00ロープウェイ山頂 昼食 坪庭散策→ロープウェイ山頂駅→山麓駅 15:00 発茅野駅行バス→茅野駅15:52 16:16発→塩尻16:41 17:03しなの→19:07名古屋 19:19発ひかり→京都20:12(解散)

C L 吉谷由美子 090-3820-4577 パソコンメール y.yumi775@gmail.com

S L 久保まさ子 090-6326-0242

S L 和泉奈緒美 090-7490-4183

持ち物

日帰り一般装備 宿泊山行に必要な物

地図 八が岳(山と高原地図)

費用 交通費・宿泊費等 およそ35000円(ジパング割引あり)

申し込み 5月 13日 20時からCL迄 (CL・SL含め9名)

留守本部 未定

<ジャンル> 一般	 <b>山行報告</b> <span style="float: right;">西山HC／教育部</span>		
行き先	<読図山行> <b>行者ヶ森～高塚山</b>		
日時	2023年3月21日(火休)	天気	曇り～雨
C L	馬場重明	S L	木地弘恵、福田設子
≪参加者≫ 18人(敬称略)……旭眞、足立光子、木地弘恵、北千恵子、木下敦子、草場眞知子、久保まさ子、小西弥生、五島ちまり、島田江里子、谷口信子、野沢昭二、能登恵美子、馬場重明、深田雅子、福田設子、安井芳男、山下美喜子			
≪アクセス・コースタイム≫ 地下鉄柳辻駅改札口(8:30 集合、打ち合わせ)～柳辻駅前交差点 8:45 発～9:20 岩屋不動尊(休憩・ストレッチ) 9:30 発～9:50 笠原寺展望台(休憩 10分)～10:06 送電鉄塔(休憩 8分)～10:37 行者ヶ森下の峠(休憩 8分)～10:58 行者ヶ森(440m)～11:10 峠(休憩 5分)～11:45 大宅奥山(474m 昼食) 12:15 発～12:25 縦走路出合～12:35 鉄塔広場(休憩 7分)～13:15 高塚山ベンチ(雨具装着) 13:20 発～13:40 P343(休憩 5分)～14:15 長尾天満宮(休憩 15分)～14:40 醍醐寺総門(解散)			
≪リーダー報告≫ ◆天気予報がどんどん悪くなり、前日夜には「午後から雨」になった。当日の朝確認すると「11:00 頃から雨」と早まってしまった。みなさんと「雨が降ってきたらその時点で終了」と打ち合わせ出発した。 ◆山での遭難の多くは道迷いが起因している。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。「間違いこそ身に付く第一歩」と、お互いに謙虚に学ぼうと打ち合わせた。 ◆京都市山科区の里山ははじめて取り組む読図コース。意外と難しい住宅街での読図にも挑み、山中では地図に表示されていないルートも探した。地図とコンパスを基本に、地形の読み方、テープや案内表示・道標をよく確認し活用すること、歩幅(複歩法)で距離を測り目標地点を探す方法などを学んだ。現在地の推定に有効なクロスベアリング法は、難しいのと正確さに欠ける弱点から不人気とのこと。スマホ(GPS機能)の普及もあり敬遠されているらしい。簡単な説明だけにとどめた。 ◆25の地点と課題を設定。事前に地点の地図と課題を送り、目を通してもらったうえで、全員が交代で先頭を歩き、提示された地点を探して与えられた設問に答える方法で学びあった。駆け足で21地点・課題(高塚山)まで学んだところで雨が降り出したので、読図学習は中止し、雨具を着けて慎重に下山した。しかし雨は小雨だった。醍醐寺のしだれ桜が見事で、観光客も多かった。ヒヤリハットなし。<報告：馬場重明>			

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3月22日(水)	天気	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; 3名 木下基 古塩幸子 春豊子</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 西側の広場～ダム～子守勝手神社北側の竹林から尾根道を通って野山三角点への入口～三角点を目指したが見つからず時間がなくなり光明寺に戻る</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者が少なかったので今まで通ったことのない道を選択し、野山の三角点を目指した。</li> <li>・三角点への入り口は、見つかったが三角点がなかなか見つからず再度挑戦することにして引き返すことにした。</li> <li>・ちょうどミツバツツジが咲き始めていて、ピンク色の花がきれいだった。</li> <li>・スマレやつばき。サクラなどの花を楽しみながら歩いた。</li> </ul> <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	比良比叡トレイル—伊香立峠から還来神社—		
日時	2023年3月22日(水)	天気	晴れ
リーダー	操谷俊之	サブリーダー	加藤ゆり 山下美喜子
<p>&lt;参加者&gt; 12名 鹿島和子、加藤ゆり、北千恵子、木下敦子、操谷俊之、小嶋乃婦絵、小西弥生、谷口信子、夏原典子、西尾久恵、福田設子、山下美喜子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 国際会館駅前バス停8時15分集合、8時32分発…小出石バス停9:17(出発)～ゴルフ場登山口9:47～10:10伊香立峠10:18～11:17魚の子山(昼食)12:04～宮メズラ12:18～13:21還来神社(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今回のコースは、歩行距離5.6km、累積上昇高度640m、コース定数は15(一般的な登山向きだが、軽めのコース)。昨年より始めた比良比叡トレイルで最後に残った区間である。</li> <li>・比叡山地の北端のこの区間は、縦走する人以外あまり訪れないエリアである。山行中は、下見時も含めて誰一人出会わなかった。</li> <li>・伊香立峠からの稜線では、雪解け後、さほど経過していないせいか踏み跡もはっきりせず。方位磁石や地形図を確認しながら、尾根筋から外れないよう心掛けると共に、一昨年に追加整備された協議会の白や黄色の目印テープを見落とさないよう注意して進んだ。</li> <li>・道中、日当たりの良いところに生育するという「ヒカゲノカズラ」が繁茂していたり、後半の雑木林では、真っ白な花をつけたタムシバに出会ったりして、少しは春の訪れを感じることができた。</li> <li>・魚の子山での昼食休憩時、ある朗報(WBC優勝!)が飛び込み、皆さんの表情もさらに笑顔が増した。</li> <li>・ゴールの還来神社への下りは急勾配の道が続いたが、皆さん、慎重に下られた。山から無事、還って来れたことを感謝し、還来神社にもお参りした。 ヒヤリハットなし 記入者：操谷俊之</li> </ul>			

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 釈迦岳から滝山		
日時	2023年3月22日(水)	天気	快晴
リーダー	林 ただし	サブリーダー	井上美智子
<p>&lt;参加者&gt; 5名 井上美智子 大田喜代恵 永田芳江 林 ただし 山口礼子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; JR 京都駅7:23発→8:12着 JR 近江舞子駅 8:20発～9:10念仏山(236.2m)～P400～11:30大津ワンゲル道分岐で昼食 12:00発～13:15釈迦岳(1060.1m)～14:00ヤケオ山(950m)～14:20タンヤマノ頭(860m)～15:05ヤケ山(700m)～涼峠～楊梅の滝～JR 北小松駅17:05着 解散 17:24発→京都駅</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; ○3日前まで雨の予報60%が出ていて中止かと心配していた。予報は前日に一転して晴れに変わったので計画どおり実施。当日は快晴。昼には20℃の気温の暖かい(暑いくらいの)一日となり、春の息吹や生命力がそここに漂っていた。風も暑くもなく寒くないちょうど良い加減の気持ちのよい春の風、良いシーズンの到来を感じた。登りはじめからミツバツツジ、タムシバがもう咲いていたり、釈迦岳の頂上付近のイワカガミがつぼみをふくらませていたり、バイカオーレンが可愛らしく群生していたりしていた♥ ○登りはじめ(道なき道)から大津ワンゲル道を経て釈迦岳まで、約1000m近く登った。確かに険しい所もありしんどい。(来年はもう来ないと宣言する人もあった。が、たぶん忘れてしまわれるだろう) ○釈迦岳付近の春の気配は前述どおり。ここまでの疲れが吹っ飛ぶ。釈迦岳からヤケオ山に向かう稜線からの琵琶湖の景色が素晴らしい! ○ヤケオ山頂上で作戦会議。この上なく良い日なので残念な感じもしたが、時間と体力から計画をカットして最短で帰ることにした。 ○ヤケオ山から下山10分、いつも見過ごすタンヤマノ頭を発見。別にどうってことない岩やけどわざわざなんでと疑問が湧く。(誰か教えてください) ○ヒアリハットは一応なし。(心拍数が速すぎて休憩される人、下りで膝の痛みを訴えられる人あり) 記入者:井上美智子&amp;林ただし</p>			

ジャンル らくらく	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	天王山林道のミツマタの花		
日 時	2023年3月24日 (金)	天 気	曇り一時晴れ
リーダー	山下美喜子	サブリーダー	北千恵子
<p>&lt;参加者&gt; 10名 岸本貴美男 北千恵子 久貝浩子 小林富子 住田芳信 田北祐子 則包公子 八尾てる美 安井昇太(一般) 山下美喜子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 阪急大山崎10:00～桜の広場 コース説明・体操など10:20発～ 竹の径～宝寺～林道～ミツマタロード 昼食 11:30～12:00 林道～宝寺～大山崎山荘12:45～踏切 13:15 解散 阪急大山崎駅13:25着</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、天候不順の中 ぽっかりと雨が上がり 曇りとなり 運よく例会の実施に至った。皆さん 花を楽しみに集まってくださった。</li> <li>2、桜の広場に集うと 満開のさくらで 美しかった。皆さんの第一声が飛び出した。竹の道の展望所から背割りの桜のピンクも見ることができた。竹の径最後は 椿の花の道で咲いているもの、落ちているものみごとであった。児童施設の駐車場の上はさくらの大木が何本も満開で 楽しませてもらった。ミツマタロードに入ると 花は満開を少しすぎているが 見事に咲き誇っていた。多くの方々も訪れていた。ミツマタロードの終わり地点で昼食をとった。懐かしいYさんが一般参加で元気な顔をみせてくれ、差し入れをしてくださった。</li> <li>3、道中は、特に登りを ゆっくりゆっくり歩いた。休憩も回数を多くした。皆さん元気に歩かれた。帰りは 大山崎山荘の休憩所による。自販機で飲み物を買ったりして 椅子に座りゆっくり休憩をした。最後に疲れ具合を聞いたが皆さん大丈夫とのことでした。</li> <li>4、ヒヤリハットなし</li> </ol> <p style="text-align: right;">記 山下美喜子</p>			

ジャンル 教育部	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	ペース登山 愛宕山 第4回 最終			
日時	2023年 3月 25(土)	天気	曇り	
リーダー	池澤晶子	サブリーダー	森 友野	
<p>&lt;参加者&gt; 会員 9名  足立光子、池澤晶子、伊藤明代、北村初恵、操谷俊之、桑原長治、瀬古京子、西尾久枝、森 友野</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  阪急嵐山駅前バス停 8:31 発～清滝 8:54 着～二の鳥居 9:20 出～階段下休憩所 11:26 着・昼食—12:15 出～ツツジ尾根口 13:00～荒神峠 13:45～ツツジ尾根登山口 15:25 着 JR 保津峡駅 15:30(解散)</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・早朝は雨が降っていたが、7時ごろには止む予報だったので実施した</li> <li>・各自でスタートした。スタートして1時間ほど歩くと右側に大きな谷が現れ、吹き上がってくる冷気が、熱くなってきた体を気持ち良く冷やしてくれて力をもらおう。お昼の頂上付近はいつも登山者で賑わっているがこの日は早朝まで降っていた雨の為か少なかった。</li> <li>・比較的新しい会員3名が初参加されて嬉しかった。80代の桑原さんは元気よく歩かれた。私の目標である姿を見させて頂きありがたかった。</li> <li>・下山はミツバツツジ尾根を下りた。荒神峠よりしばらく歩くと、濃いピンク色のミツバツツジが目に飛び込んできて歓喜の声が上がった。期待通り咲いていて良かった。同時期に咲く、タムシバの花は霞がかった山に、白く浮き上がって綺麗だった。</li> <li>・今期はこれまでの山歩き経験から時間の設定をした。第4回目は120分前後(±20)で歩ける参加者を募った。皆さん範囲内で歩かれた。あまり待たせることなく、気兼ねなく楽しめたので、来期もこのやり方が良いと思った。</li> <li>・今期今回が最終回で合計29名の参加があった。来期はもっと沢山の参加を期待します。特に新しい会員の方は「自分のペースを知る」ことをお勧めします。</li> <li>・ヒヤリハットなし。</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者:池澤晶子</p>				

ジャンル 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③荒木山・大峰山		
日時	2023年3月25日 (土)	天気	曇り
リーダー	山下美喜子	サブリーダー	安達正明
<p>&lt;参加者&gt; 5名 安達正明 井上美智子 岸本貴美男 林謙佐郎 山下美喜子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p>京都駅8:01=宇治駅8:24 バス8:34=下町バス停8:54          体操・コース説明など9:00出発～車道～高尾10:00 林道・山道～          P43710:50～荒木山472 11:20 昼食 11:50発～林道～大峰          山12:10～林道・山道～荒木13:25～桜並木土手～宇治茶の郷          解散 郷の口バス停 14:14乗車 宇治駅14:52乗車</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>1、朝 起きると雨が降っており、調べてみると 長岡も宇治田原も          8時より曇りとなっていたので 迷わず 実施する。家を出るときは          パラッとしていたが 雨具無しで駅に向かえた。</p> <p>2、堤防の桜の満開並木に迎えられ、高尾に向かう。車道を約1時間          歩いたが、山々の景色や花木を見ていたら 気持よく到着した。          荒木山の入り口がブッシュでわかりにくく 皆でさがした。軌跡が残          っていたのでそれに向かって修正した。らくなんトレイルのテープが          見付き 以後は順調に進めた。荒木山は展望なく 木々に囲まれ          昼食をした。大峰山はほとんど林道を歩き 道際に山頂があった。          下りの道も林道を歩き 最後に谷に降りる山道を進んだ。石ごろで          雨上がりで滑りやすいので 超ゆっくりに歩いていただいた。</p> <p>3、JA 京都やましろの宇治茶の郷により お茶や茶団子・イチゴなどな          ど買い求め、外の椅子に座り一服した。バスが程よくやってきた。          タイム4:50 距離10、7キロ 上り518m 下り524m 速度やや速い</p> <p>4、ヒヤリハットなし 記 山下美喜子</p>			

<ジャンル> 岩登り	 山行報告 西山HC		
行き先	初歩から学び楽しむ <b>目俵・インドクライミング③⑧</b>		
日 時	2023年3月25日(土)	天気	晴
C L	馬場重明	S L	久保まさ子
≪参加者≫ 11人 (※敬称略) 旭 眞、猪倉美佐子、上出克代、久保まさ子、小原清志、永本芳江、 馬場重明、福田設子、峯尾靖子、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≫ ◆いままでも国民個々の判断だったのに、「3月13日からマスクは個人 判断で」という政府の無責任な呼びかけや、これを受けてのマスコミの 「マスク解禁」宣伝で、コロナ感染が再び広がっているという。ひきつ づきクライマー以外のマスクの着用、手指の消毒など感染防止対策をし っかりやること、安全確認を徹底するよう申し合わせて開始した。 ◆先月、すぐに手・腕がパンプして登れなくなり、悔しい思いをした新 人のみなさんががんばって4～5回も完登された。すばらしい。やはり 回数を重ねることが上達の近道ですね。ベテランもこれに触発されて、 難しい課題へ挑戦し、10回近く登った人もいた。 ◆この日は吹田クライミングクラブの顔なじみ (講師) を含め2人の一 般市民の方が登りに来た。たくさんの人数に驚いていたが、「西山HCの 例会で月1回楽しんでいる」との説明に感心していた。高齢者ばかりで ビックリしていたのかもしれない。私たちの登れない難しいルートに挑 み、こなしていたので、見るだけで参考になった。 ◆4月10日(月)から吹田クライミングクラブの23年度第1期のクラ イミング教室が始まる。6月までの3か月間、ほぼ毎週月曜日の夜、計 9回の教室で学ぶ。帰り際に、日程の都合のつくお二人が受講申し込み をした。がんばりましょう。ヒヤリハットなし。 <報告：馬場重明>			

ジャンル らくらく	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	天王山トレーニング			
CL	3月27日 吉田京子 4月3日 草場眞知子 4月10日 草場克彦 4月17日 能登恵美子	SL	吉谷由美子 吉谷由美子 横山共栄 草場克彦	
日時	3月27日 7名 4月3日 4名 4月10日 5名 4月17日 5名	天気	晴れ	
<p>&lt;参加者&gt; 草場克彦 草場眞知子、永本芳江、能登恵美子、則包公子、林謙佐郎、、山下美喜子、横山共栄、吉田京子、吉谷由美子</p>				
<p>&lt;コース&gt; ○ 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 ○ 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>○ 天王山トレーニングの参加者人数が伸び悩んでいます。山行数が増えたからか？嬉しいやら、寂しいやら、どうしましょ。</p> <p>○ 今年の桜は美しい姿を長く、我々の目を楽しませてくれた。しかし次から次へと綺麗な花が咲いて春を満喫中です。</p> <p>○ 天トレに集まった仲間との会話に花が咲き、嬉しいひと時を味わえる喜びを感じます。</p> <p>○ シゲ池の周り歩くと、生まれたての蛙か？賑やかに泣いていた。あんなに蛙の鳴き声聞いたのは、初めてでした。</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 一般	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	天空の郷果無集落・果無峠			
日時	2023年3月 27日(月)～29日(水)	天気	全日晴天	
CL	能登恵美子	SL	峯尾靖子	
<p>&lt;参加者&gt; 旭眞、井上美智子、岩崎京子、大田喜代恵、鹿島和子、草場眞知子、能登恵美子、峯尾靖子、山口礼子 9名</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p>3月27日(月)</p> <p>京都駅 10:15 発⇒榎原神宮前 11:26 着 榎原神宮前 11:30 発⇒吉野口 11:45 着 吉野口 11:49 発⇒五条駅 12:01 着 昼食とトイレ五条駅 13:06 発バス(やまかぜ)⇒谷瀬の吊り橋 14:35 着 トイレタイムと谷瀬の吊り橋を歩いて往復 谷瀬の吊り橋 15:01 発⇒十津川温泉 16:14 着 バス停～やまと屋 16:25 着</p> <p>3月28日(火)</p> <p>やまと屋7:30 発～果無峠登山口 7:50 着 体操 出発 8:03～果無集落 8:33 着 小辺路登山口 9:03 着 観音堂 10:17 着 10:30 発 果無峠 11:02 着 果無山 11:06 着 昼食 果無山 11:45 発 30丁石 13:00 着 八木尾バス停 14:28 着 十津川村営バス 14:51 発⇒本宮 15:02 着⇒川湯まつや迎えの車で川湯まつや 15:12 着</p> <p>3月29日(水)</p> <p>川湯まつや 9:00 出発⇒熊野本宮大社前バス停 9:10 着</p> <p>1班 熊野本宮大社参拝・大斎原散策・世界遺産熊野本宮館見学。</p> <p>2班 桜満開の七越峯目指して、大峯奥駆路の最終部分を歩く。</p> <p>本宮大社前バス停 12:40 発⇒紀伊田辺駅 14:48 着 地元産みかんを購入 紀伊田辺駅 15:37 発⇒新大阪 17:51 着 ⇒長岡京駅着</p>				

<リーダー報告>

- \* 1 日目、京都駅は平日でありながらも、大変な人混みだった。
- \* 五條からのバス乗車時間は長いですが、途中に谷瀬の吊り橋を渡って気分転換ができて良かった。
- \* 十津川温泉は源泉かけ流しで、源泉も飲める。浴衣を持って来てくれたおばあさんは 83 歳、元気ではつらつとしてあやかりたいと思った。
- \* 果無集落の花は満開手前だったが、天気も良く美しい花々に迎えられよかった。
- \* 果無集落迄は湿ったり、濡れてたりすると歩きにくい道だがお天気が良く、滑る危険性は少なく難なく歩けた。
- \* 果無峠・果無山に到着近くなると風は冷たく、寒さを感じた。
- \* 道中 韓国や台湾からの若者に出会った、日本の方々も春真っ盛りのせいか、コロナの頃から比べると、人との出会いは増えていたようだ。
- \* のんびりとした山行で、3 日目の大斎原での散策では、のどかでこころ穏やかな時間を過ごし満ち足りた幸せ感をあじわった。
- \* 帰りのバスでは、途中乗・下車 5 人いたものの貸切状態だった。
- \* 帰路のバスや電車の車窓からは、飽きることなく、桜は勿論他数々の花が競い合うように咲いていて目の保養ができた。
- \* 新大阪から電車の遅延発生していたが、タイミングよく乗車できた。

会計報告 山口礼子

収入		<u>20000 円</u> × 9 人	<u>180000 円</u>
支出	27 日バス代	五条駅～十津川温泉	2700 円 × 9 人 24300 円
	宿代	十津川温泉やまと屋	8000 円 × 9 人 72000 円
	28 日バス代	八木尾～本宮前	360 円 × 9 人 3240 円
	宿代		7430 円 × 9 人 66840 円
	返金		1300 円 × 9 人 11700 円
	通信費		1920 円
	支出合計		<u>180000 円</u>

\*ヒヤリハット無し

記入者 能登恵美子

ジャンル ビスターリ	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行き先	稲荷山～大石神社		
日 時	2023年3月 29 日(水)	天 気	晴れ
リーダー	久世谷 登志子	サブリーダー	上出 克代
<p>&lt;参加者&gt;  伊藤明代・太田純江・上出克代・岸本貴美男・北村初枝・草場克彦・久世谷登志子・鈴木洋一・田中啓子・谷口信子・西尾久枝・林謙佐郎・藤本眞弓・山下美喜子・山本恵俊・横山共栄 計 16 人</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  JR稲荷駅前9:30～千本鳥居横9:45～10:00 完宗院～10:30 深草別れ～11:40 大石神社(昼食)12:30～13:35 稲荷別れ道～14:35 広場 14:50～15:30 東福寺駅前(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・快晴。山行には最高の日和となったが、今年も相当暖かく、大石神社の枝垂れ桜は見ごろ過ぎていて残念だった。ソメイヨシノは丁度良かった。どちらもというのは難しい。大石神社のミニホースのはなちゃんは今年も元気だった。少し小さくなった様に思う。代変わりした？</li> <li>・伏見稲荷大社は、観光客が戻ってきていて、平日なのにすごい人出となっている。が、9割がた外国人の様だ。大変なので出来るだけ早く参道から離れて山に入る。</li> <li>・皆さん快調な様子なので、今の季節しか歩けない、藪漕ぎの尾根を少し歩いた(去年も歩いた)。皆さんこのコースがお好きな様で楽しんでおられた。ビスターリにしては、かなり歩き応えがあった様です。</li> <li>・大勢の参加者になったので、2班に分け、前後を横山さんと西尾さんをお願いした。ありがとうございました。</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 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	書写山 六角坂登り 刀出坂下り		
日時	2023年3月30日(木)	天気	晴れ
リーダー	深田雅子	サブリーダー	永田芳江
<p>&lt;参加者&gt; 8名  足立光子 池澤晶子 片山富子 五島ちまり 谷口信子  永田芳江 深田雅子 福田設子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;=8:50 姫路 9:10=緑台行きバス 9:39 六角バス停  一六角坂-11:15 魔仁殿-3つの堂-12:00 展望台 昼食~12:30-奥  の院-13:20 刀根坂-滝-14:00 下山口-片根バス停 14:39 解散 バス  乗車=姫路駅=京都</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;  ○電車に乗り間違えたので、間に合わず1人キャンセルされた。  ○沢、川沿いの六角坂を登る。大岩があつたり苔むした小岩があり気持ち  の良い坂登りだった。崖沿いのところ、渡渉、濡れた岩のところもあつたが  それほどきびしくはなかった。  ○4人が初めてとのことで魔仁殿、3つの堂で素晴らしいとの感想でした。  工事関係の人が阿弥陀様を見て行ったらと勧めてくれたので靴をぬいで  木杵から眺めてみた。自分より大きな黄金の阿弥陀如来が輝いるのが見  られた。ご利益あるかな。  ○展望台からは木々が伸びたのと花粉でか霞んで展望ほぼなし。  ○奥の院の屋根の隅に力士が持ち上げているのがみられるが、よく見て  いると目が光っているのを発見した人がいた。  ○刀出坂も気持ち良い坂下り。  山の中は椿、三つ葉つつじくらいだったが、書写山麓はソメイシノ桜が満  開で花見を満喫できた。  ○CLとしては書写山6坂のうち、5つクリア、鯰尾坂を残すのみとなった。  ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:深田雅子</p>			

ジャンル 一般	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	山城歩き⑰ 苗木城跡&岩村城跡			
日時	2023年3月31～4月1日	天気	晴れ/晴れ	
リーダー	林 導	サブリーダー	村田君代・和泉奈緒美	
<p>&lt;参加者&gt; 会員 12名 池澤晶子、和泉奈緒美、鹿島和子、上脇和子、北千恵子、木下敦子 小西弥生、西尾久枝、林導、深田雅子、前原利生(苗木城のみ参加)、 村田君代</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p>1 日目:京都 7:10=8:22 米原 8:33=9:05 大垣 9:11=9:43 名古屋 10:24=11:40 中津川駅(タクシー) =11:55 苗木遠山資料館～12:20 登山 開始～12:50 天守～1320 桜公園 13:33～13:40 資料館(タクシー) 14:10= 14:30 中津川駅 14:55(シャトルバス)=15:10 ホテル花更紗(泊)</p> <p>*希望者のみ別途馬籠散策</p> <p>2 日目:花更紗 9:25(シャトルバス)=9:40 中津川駅 9:56= 10:07 恵那 10:18=10:47 岩村駅～城下町散策～11:50 資料館(トイレ・昼食) 12:15 登 山開始 12:23 登山口～13:00 本丸～13:40 資料館・見学 13:55～14:15 岩村駅 14:20=14:49 恵那駅 15:03=16:14 名古屋 16:30=17:39 米原 17:47=18:42 京都 (解散)</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>*二日間好天に恵まれ、無事、岐阜県の山城2連に行く事が出来た。 *現地ガイドをお願いしたので、効率よく城跡を巡ることができた。 *城の成り立ちの他、城下町や歴史上の人物とのつながりなどの説明が あり、「大山崎」が出てきた時は、大山崎の人は少し嬉しかったようだ。 *旅行支援金制度が適用され、宿泊料金の割引と2000円のクーポンが いただけた。各自飲み物やお土産に使用されていた。 *苗木城跡では、「苗木城」と「苗木」の二つのバス停があり、この日はバ スが来ない「苗木城」バス停行ってしまい、急遽タクシーを呼んで事な きを得た。支援金が役に立った。 *ヒヤリハットは無し。</p> <p style="text-align: right;">記入者: 林 導</p>				

ジャンル レク部企 画超楽	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	水無瀬川でお花見			
日 時	2023年4月1日(土 )	天 気	晴れ	
リーダー	山下美喜子	サブリーダ ー	山下光子	
<p>&lt;参加者&gt; 14名  安達千代子 岸本貴美男 木下基 久貝浩子 小林富子  鈴木純子 鈴木洋一 田北祐子 竹部てらす 田口博子  八尾てる美 山下光子 山下美喜子 和田喜美子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  阪急大山崎10:00～JR 山崎10:05 体操・自己紹介・コース説明  ～東大寺土手11:00～水無瀬の滝11:30～東大寺河川敷公園  12:00 花見の集い 13:10～JR 山崎 解散 13:50</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>1、とても良い天気の中 皆さん元気に出発する。ゆっくり歩いて、東大寺の土手に着く。桜は満開で 恵まれた花見になった。  水無瀬の滝を往復した。坂道があったが皆さんクリアーし、滝に着く。滝は枯れずにしっかり流れ落ちていた。</p> <p>2、東大寺の河川敷公園で日陰を求めて昼食にする。土手の桜は美しく、若山のヤマザクラも沢山ピンクで美しく、開放感ある川べりで美味しくいただいた。食後は しりとりやビンゴゲームで楽しく交流できた。トイレが設置されていて 美しいトイレで安心して使用できた。</p> <p>3、気温が高くなったが、どなたも元気に 西国街道をゆっくり歩き、JRに行く分かれ道、三笑亭の前で解散した。  コロナ禍で しばらくできなかったお花見が レク部としてできてよかった。少しゲームを取り入れることも 楽しいことだと思った。  みなさんの快い参加に感謝する。</p> <p>4、ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記 山下美喜子</p>				

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	嵐山・保津峡周回		
日時	2023年4月1日(土)	天気	晴
リーダー	猪倉美佐子	サブリーダー	猪倉 清
<p>&lt;参加者&gt; 8名          明田米生、足立光子、猪倉清、猪倉美佐子、久世谷登志子、田村太二、永田芳江、林謙佐郎、</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;          阪急嵐山駅発 7:46—8:25 松尾山 8:32—9:03(P.382)嵐山 9:11—9:25 烏が岳 9:39—10:04 新烏が岳 10:14—10:38 ロータリー 10:44—11:26 トロッコ保津峡駅 11:30—落合橋手前(昼食) 11:48~12:20—12:45 六丁峠 12:50—13:14 小倉山 13:25—13:33 展望所 13:44—嵐山公園展望所着(14:08~14:15)—解散—(阪急嵐山着 14:40)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <p>*コロナ蔓延前に知人から嵐山周回の事を聞き、ミツバツツジが綺麗なコースだったと言っていたのを思い出して計画した。4月1日ではまだ早いだろーうと思っていたが、今年は開花が早く、ミツバツツジロードだった。</p> <p>*山中はウグイスが鳴き、山のあちこちにヤマザクラが見られ、気持ちよく歩けた。</p> <p>*トロッコ保津峡駅に下山し、橋の上から見た保津峡の景色は素晴らしかったが、4日前の川下りの事故を思い出し心が痛んだ。一瞬の出来事だったと思うが、我々も山を歩いていればいろんな出来事に遭遇するだろう。高齢になればいろんな能力が低下する。私も、危険を察知する能力を磨いていかねば。(その前に最近増えてきた忘れ物注意。)</p> <p>*昼食を済ませた後の六丁峠の登りは疲れた。峠から細い山道に入りほっとした。小倉山からの下りもミツバツツジがきれいだった。嵐山公園では桜が満開で、渡月橋は賑わっていた。</p> <p>*近場山行で安・近・短ならぬ安・近・長で楽しめました。</p> <p>*ヒヤリハットはありません。 記入者 猪倉美佐子</p>			

<ジャンル> 一般	 <b>山行報告</b>			西山HC
行き先	干支の山 <b>兎走山</b>			
日時	2023年4月2日(日)	天気	曇り～晴れ	
C L	馬場重明	S L	加藤ゆり、高垣真二、吉田京子	
<p>《参加者》 15人(敬称略) ……安達正明、鹿島和子、片山富子、加藤ゆり、岸本貴美男、北千恵子、木下敦子、小嶋乃婦絵、島田江里子、高垣真二、馬場重明、日野加代子、深田雅子、福田設子、吉田京子</p>				
<p>《アクセス・コースタイム》          京都6:56 発→&lt;快速米原行&gt;→8:06 米原8:25→&lt;新快速豊橋行&gt;→9:09 岐阜～岐阜駅前9:44→&lt;岐阜バス&gt;→10:13 古津バス停～千鳥橋高架下(ストレッチ) 10:23 発～10:28 登山口～10:46 兎走山(172m 休憩9分)～11:03 鍋坂峠～11:30 岩田山(270m 昼食) 12:00 発～12:30 蛇首塚(休憩5分)～12:37 舟伏山(三等△262m)～13:10 西山登山口上の祠(休憩10分)～岩場～13:32 展望台(休憩5分)～13:48 西山(三等△176・1m 休憩5分)～14:20 鼻高山手前の鞍部(休憩10分)～14:40(休憩5分)～15:05 瞑想の小径分岐～15:12 金華山・岐阜城(三等△328・8m 休憩13分) 15:25 発～15:35 ロープウェイ山頂駅～15:50 七曲り峠(休憩5分)～16:05 七曲登山口～16:12 大仏南妙照寺バス停 16:12→&lt;岐阜バス&gt;→16:22 JR岐阜駅 16:49 発(JR踏切トラブルで列車遅れ17:20 発)→大垣→米原→京都20:00 前着</p>				
<p>《リーダー報告》 ヒヤリハットなし</p> <p>◆卯年の干支の山は岐阜城・金華山に連なる低山・兎走山(とのやま)。実施予定日の3/26が大雨のため、計画どおり1週間延期し実施した。そのため行けなくなった人も出たが、年男・年女さんはじめ多数の参加となった。遠くて交通費もかさむので青春18キップを利用した。</p> <p>◆最初に登る兎走山はわずか172m。その後、岩田山、舟伏山、西山、金華山と登山路上の小ピーク・鼻高山(211m)の計6つの山を越えていく。いずれも100～300mの低山ながらアップダウンの激しいルート。「低山だからと侮ることなかれ」と打ち合わせた。</p> <p>◆登山口の千鳥橋からは長良川の雄大な眺めとともに、今日のルートがほぼ見通せる。終着点の金華山・岐阜城がはるか彼方に見え、あんなところまで歩くのかと不安になる。兎走山は登山口からいきなりの階段道の急登。15分ほどだがきつかった。頂上には可愛いウサギのマンガの書かれた標識が掛けられていた。下って鍋坂峠から岩田山へ。このワンピッチの急登はこの日一番の難所。各所のミツバツツジが見事だった。</p> <p>◆金華山・岐阜城は観光客であふれかえっていた。遅くなったのでロープウェイで下りようと打ち合わせたが「乗車待ち40分」の表示。予定どおり七曲登山道を歩いて下山。バスは間に合ったが、踏切トラブルで電車が遅延。帰宅が1時間以上遅くなった。 &lt;報告：馬場重明&gt;</p>				

ジャンル 一般	山 行 報 告 西山ハイキングクラブ		
行先	道なき道ポンポン山 川久保溪谷～P599、0m		
日 時	2023年4月2日(日)	天 気	晴れ
リーダー	林ただし	サブリーダー	山下美喜子
<参加者> 4名 北村初恵 野沢昭二 林ただし 山下美喜子			
<コースタイム> JR 高槻駅南バス乗り場7:24＝川久保バス停 自己紹介・コース説明・体操 7:55出発～本山寺林道分岐～道なき尾根8:50～P599、0 9:50～川久保尾根分岐10:05～釈迦岳10:50 昼食 11:35 出発～カタクリ保護地区～ポンポン山12:10～天狗杉12:50～本山寺ロータリー～原大橋14:45 解散 整理体操 バス14:59			
<リーダー報告> 1、薄晴れの山歩き日和。4人で和気あいあいと出発する。 2、まずは川久保溪谷を歩き、50分ほど歩いて 道なき尾根のとりつきを探す。特徴のある地点で すぐに登るべき尾根が分かった。道なき尾根を登っていく。動物の歩いた跡らしき道を選び、順調に上り詰める。もう一つ続く尾根には印があり、踏まれた跡もあり、解りやすい。上部に何か所か倒木があったが 上手くよけて通れた。P599, 0m の三角点に着いたときは さすが 嬉しかった。川久保尾根分岐からは 一般道になり ゆっくり歩を進め、花木など楽しむ。釈迦岳あたりでゆっくり昼食を摂る。 3、ポンポン山手前でびっしりと咲いたカタクリの花を觀賞する。みごたえがあった。本山寺に向かう東海自然歩道はにぎやかであった。 4、ロータリーから原大橋に向かう。ここからは皆さんの知恵を借りて分岐を確認し合って進み 無事 原大橋に到着。整理体操をした。 5、時間6:49 距離12.7km 上り847m 下り949m 速度やや速い。 6、ヒヤリハットなし 記 山下美喜子			

ジャンル 超楽	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	下鴨神社～半木の道 古都まち歩き		
日時	2023年4月3日(月)	天気	晴れ
リーダー	持永由紀子	サブリーダー	山岳邦枝
<p>&lt;参加者&gt; 13名(会員12名 一般1名)          安達千代子、伊佐恵美子、北千恵子、木下敦子、清水伊都子、          鈴木洋一、中島正俊、持永由紀子、八尾てる美、山川千津子、          山岳邦枝、和田喜美子 一般 安井昇太</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;          8:45 阪急四条河原町出発・・・ 8:49 市バス3番乗車→          9:03 河原町今出川下車・・・河合神社到着 参拝 (9:18～9:26)          糺の森を歩いて下鴨神社到着 参拝(9:35～9:48)          賀茂みたらし茶屋にて休憩(9:55～10:21)          賀茂川散歩道から半木の道を歩く(10:30～11:20)          11:30 植物園前 解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;          ☆晴天の中、半木の道の満開の枝垂れ桜に感動！ピンクの中にほんのり紅をさしたような枝垂れ桜にうっとりしながら散歩しました。それはそれは可憐で上品でした。鳥が種を運んだのかアケビの花も何か所かにさいっていました。          ☆下鴨神社では「青もみじ」が清々しくてきれいでした          ☆賀茂みたらしは朝早かったのですぐに食べることができました。          昔ながらの味でおいしかったです。          ☆半木(なからぎ)の道のいわれを鈴木さんに教えていただきました。          なからぎと読むのはなんとも風流できれいですね。          ☆天気も良く、大勢で散歩して楽しかったです♪</p>			
ヒヤリハットなし		記入者 持永由紀子	

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	伊勢湾三島巡り・神島・菅島・坂手島 島を登るシリーズ復刻版		
日時	2023年4月5,6日(水、木) 1泊2日	天気	5日:曇り時々晴れ 6日:曇り時々雨
リーダー	林 謙佐郎	サブリーダー	草場克彦
<p>&lt;参加者&gt; 8名 上田和美、片山富子、北 千恵子、木下敦子、草場克彦、林 謙佐郎 深田雅子、山口貴生</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 4月5日(水):近鉄京都 7:40→8:26 大和八木 8:38→10:09 鳥羽～マリンターミナル 10:45→11:25 神島乗船場 11:40～11:50 矢代神社～12:05 神島灯台(昼食) 12:35～13:30 監視的哨跡 13:40～13:45 ニワの浜～14:25 神島乗船場 15:50→16:15 菅島乗船場～16:30 民宿くろしお宿泊 4月6日(木):民宿くろしお 8:00～菅島乗船場 8:20→8:45 鳥羽マリンターミナル 9:17→9:27 坂手島乗船場 9:35～江戸川乱歩の妻お隆さんの生家 10:10～10:30 手牟茂浜 10:45～11:05 坂手島乗船場 11:30→11:45 鳥羽マリンターミナル～12:05 食事処(解散)</p>			
<p>リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 予定通りの船で神島へ行くも、途中の答志島でKさんが下船、気が付いて再び乗船、神島へ到着。前日夕方に民宿くろしおの女将さんから電話があり、海が荒れているので、気お付けるようにとのこと。幸い波も穏やかで、神島上陸。トイレ、体操をして、元気もりり出発。</li> <li>* 最初の矢代神社への石段登り、150段?でふうふう、ああしんど。</li> <li>* 神島灯台で昼食、幸い、曇り空から陽が差し、温かい。ゆっくり昼食を摂る。雲の間からは陽が差し暖かくなってきた。</li> <li>* 三島由紀夫の小説「潮騒」の舞台、初恵と新治が結ばれる監視哨跡を見て、島内一周 2 時間半散策</li> <li>* 菅島のお馴染みの民宿くろしおで、6時からの大宴会、豪華な磯魚料理が並ぶ。鯛、黒ムツ、伊勢海老、栄螺の刺身盛り合わせ、メバルの煮付け、伊勢海老の宝楽焼き、栄螺の壺焼き、メジナのフライ、生海苔の酢の物、ひじきの炒め煮、自家製無農薬野菜のサラダ、ワカメ、アカモク、メカブのしゃぶしゃぶ等、大満足。満腹でああしんど。</li> </ul>			

- \* 二日目の朝も沢山の料理が並んだ。ワカメと伊勢海老殻の味噌汁、茎ワカメの酢の物、ワカメ入りの卵焼きと煮物、菅島産焼き海苔、じゃこいり大根おろし、みりん干の焼フグ、自家製無農薬のサラダに漬物、リンゴ、大満足の朝食だった。
- \* 二日目は前日夜半にしぐれたので、滑りやすい大山登りをキャンセルして、次の目的地の坂手島にわたることにした。
- \* 坂手島は空き家も多く、寂れた漁村の雰囲気だった。
- \* 途中、江戸川乱歩の妻、お隆さんの生家で、遠縁の方に古い写真や資料で説明を受けた。親切な対応に感謝。
- \* 手牟茂浜まで、島を半周して引き返した。夏に泳ぎに来たいような島だった。
- \* 2日間、ヒヤリハットもなく、大満足のグルメ山行となった。

記入者： 林 謙佐郎

会計報告：木下敦子

入金	.....	12000×8=96000円	
支出	.....	宿泊費	80000円
		渡船料	14360円
		通信費他	640円



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	衣笠山			
日 時	2023年4月8日(土)	天 気	曇	
リーダー	福田設子	サブリーダー	田村佐多子	
<p>&lt;参加者&gt; 8名          伊藤明代 加藤ゆり 北千恵子 五島ちまり 鈴木洋一 田村佐多子          福田設子 安井昇太(一般)</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;          10:00仁和寺正面階段集合—10:15住吉神社(挨拶・体操)10:30—          11:00林道出合—11:50山頂(昼食)12:20—13:00バス停立命館          大前解散。</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;          ☆西院のバス停で仁和寺行きのバスはドア近くまで人が立ちすし詰め          状態。ドアも開かず行ってしまいました。          次のバスを待っても同じ状況と思えたのでタクシー2台で行きました。          ☆階段付近も境内も人でいっぱい、駐車場には観光バスが次々と入っ          っていました。          ☆コバノミツバツツジを見上げ、色の鮮やかさに歓声をあげつつ、足元          の露出した岩や滑りやすさに要注意の登山道でした。          ☆山頂は広々として開放的です。比叡山を正面に見ながら昼食タイム。          にわかに比叡山に真っ黒の雨雲がかかり、鈴木洋一予報官が「1 時          間後はこちらで降るでしょう。降ったりやんだりで大したことはありません」と。風も出てきて雲行きも怪しくなってきたので急いで下山しまし          した。          ☆最後の下りの斜面に赤のテープ印、黄色のテープ印、ひらひらとぶら          下がる紐づけ、どこでも降りていけそうな踏み後に方向を見失いそう          になり 少々焦りましたが皆さんは泰然とされていました。          ☆解散後、5人で御室の桜を楽しんで嵐電で帰りました。          ☆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	比叡山縦走		
日時	2023年4月8日(土)	天気	曇り一時時雨
CL	田村太二	SL	木地弘恵
<p>&lt;参加者&gt; 計13名 井上美智子・鹿島和子・木地弘恵・小嶋乃婦絵・島田江里子・高垣真二・田村太二・永本芳江・野沢昭二・松野周治・山下美喜子・吉谷由美子・吉田京子</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 国際会館駅前 7:40→8:03 大原バス停 8:07～8:19 来迎院 8:23～9:30 大眉山 8:40～10:10 小野山～10:30 仰木峠 10:35～11:15 水井山 11:20～11:41 横高山(食事)12:00～12:15 玉体杉～12:51 釈迦堂 12:56～13:38 大比叡山頂 13:45～14:13 ケーブル比叡 14:22～14:55 水飲対陣跡 14:58～15:15 弁財天二の鳥居 15:20～16:03 瓜生山 16:20～16:45 北白川仕伏町バス停(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 前日の雨が、大眉山までの谷筋の登りに影響を及ぼさないか心配していたが、左程、歩きに支障をきたさなかった。</li> <li>● 水井山を越えたあたりで時雨に合ったが、15分位で止んだ。釈迦堂あたりからは、陽も射し始め、漸く春の陽気になった。</li> <li>● 登る前に、下山予定時刻を午後5時にしていることを伝えてあったせいか、食事、休憩タイムの短縮に異論は出ず、歩く速度も、特別緩めることもなく歩いたが、皆さん、すんなりと後に続いた。</li> <li>● 長時間の山行なので、私自信、体力に不安が無かった訳ではない。参加者も少ないだろうと思っていたが、13人と思ってもよらぬ人数の多さに驚いた。しかし、申し込んでこられた顔ぶれをみて、内心、大丈夫完歩出来るだろうとは思っていた。</li> <li>● 一言の苦情もなく歩いて頂いて、リーダーとして紛れもない健脚の皆さんに感謝したい。</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>			

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	小塩山 (カタクリ)		
日 時	2023年4月9日(日)	天気	晴れ
リーダー	西尾久枝	サブリーダー	北千恵子 田村佐多子 福田節子
<p>&lt;参加者&gt; 会員 11名 一般 1名 計 12名  明田米生 加藤ゆり 北千恵子 繰谷俊之 公森満子 鈴木洋一  田村佐多子 西尾久枝 福田設子 藤本眞弓 山本恵俊  安井昇太 (一般)</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;  大原野神社駐車場 9:18—一車道合流①9:53—一車道合流②10:11—一車道合流③10:42—10:50炭の谷 11:13—Nの谷 11:31—広場近くの電波塔 11:58 (昼食) 12:40—御陵の谷 12:20—南春日町への下り 12:53—金蔵寺分岐 13:28—正法寺 14:28 (解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; ヒヤリハット なし</p> <p>☆出発の大原野神社駐車場でも多くのグループがおられカタクリを見に行かれるようであった。</p> <p>☆炭の谷では斜面にはカタクリが天気もよく、紫色よく、反り返ってまさに見頃真っ只中でした。</p> <p>☆Nの谷では白いカタクリも紫と寄り添って咲き愛でることができました。白いミヤマカタバミも多く、シロバナニシキゴロモにも出会えて西山保護活動して頂いてることに感謝です。</p> <p>☆御陵の谷でもカタクリが元気いっぱい咲いていました。</p> <p>☆登りは先頭に田村さんにいいテンポで頂きました。</p> <p>途中車道合流①までに Aさんが息が上がって帰ると言われました。一緒に下山することも考えましたがSLの福田さんがAさんとゆっくりと登って頂くことになり、花山行でもあり続行しました。</p> <p>Nの谷を出て昼食時に無事に合流することが出来ました。</p> <p>下りは北さんに先頭を歩いて頂きました。下りは脚釣りもありましたが無事皆さん下山できました。 記入者:西尾久枝</p>			

ジャンル 一般	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	藤倉山・鍋倉山			
日 時	2023年4月9日(日)	天 気	晴	
リーダー	猪倉美佐子	サブリーダー	猪倉 清	
<p>&lt;参加者&gt; 18名  猪倉清、猪倉美佐子、五十棲節子、太田純江、片山富子、上脇和子、北村初恵、木下敦子、小西弥生、谷口信子、永田芳江、林導、林謙佐郎、深田雅子、山口礼子、山下美喜子、山田博子、横井重信、</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  JR 京都発 8:15=敦賀 9:53=今庄着 10:07—今庄駅発 10:12—愛宕山 10:52~8分休憩—鉄塔 11:33~8分—藤倉山 12:29~6分—昼食 12:40~30分—430m 地点 13:48~5分—鍋倉山 14:10~10分—450m 地点 14:29~6分—弘法寺 15:01~6分—下山 15:38~6分—今庄駅着 16:05 (16:22分発乗車)=敦賀 16:59=近江今津 17:42=京都着 18:47</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt; ヒヤリ・ハットはありません。  * 日本海側に雨雲があり、今庄の天気予報が悪く、翌日は晴予報だったので順延した。福井嶺南地方はみぞれが降ったそうです。キャンセルされた方達には申訳なかったが、当日はさわやかな天気にもぐまれた。  * 昨夏今庄は集中豪雨で川が氾濫し町中が水に浸かったと聞くが山には被害が無かったようでブナ林が素晴らしく、尾根にはタムシバ(コブシだという人もいた)が、沢山咲いていた。イカリソウ、スマレ、イワウチワも。以前、このコースを歩いた時は新羅神社近くにカタクリが群生していたが鹿害で激減。地元の人達がカタクリ群生地復活に力を入れておられるようです。みんなで募金箱に寄付しました。山中にもカタクリの葉を見かけ、ギフチョウを見た人も何人かいた。また以前の様にたくさん花を咲かせてくれますように。  * 2班に分け、片山さんに体操と2班の前を、永田さんに1班の後ろをお願いした。急坂もあったが転ぶ人もなく、皆さん元気に歩かれ、余裕で予定のJRに乗車出来た。</p>				
				記入者:猪倉美佐子

<ジャンル> 教育部	 <b>山行報告</b> 西山HC		
行き先	<b>三点支持登降実習①</b> (実習会場：金毘羅山Y懸尾根取付)		
日時	2023年4月10日(月)	天気	晴
C L	馬場重明	S L	池澤晶子、深田雅子
<<参加者>> 11人 ※敬称略 足立光子、池澤晶子、鹿島和子、木下敦子、瀬古京子、谷口信子、 夏原典子、馬場重明、深田雅子、安井芳男、山下美喜子			
<<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(ストレッチ、 ロープワーク実習、登降実習)10:30発～10:40Y懸尾根取付～(登降実 習)～12:10(昼食)12:40再開～(登降実習)～14:40終了/出発14:50 ～15:00江文神社トイレ前15:05(解散)～(戸寺バス停15:40発)			
<<リーダー報告>> ◆平日なのに2組11人のクライマーが先に来ていた。1組6人はロッジ 大阪店のスタッフだった。ホワイトチムニーなどでクライミングを楽し むとのこと。以前、京都店にいたメンバーとエールを交換した。 ◆最初に、広場上の斜面にロープを張り、約1時間、基本の登降実習。 簡易チェストハーネス、ダブルフィッシャーマンズノット、プルージッ クノットでのセルフビレイ(自己確保)の方法を学んだ。 ◆2班に編成し、午前中、登降実習初めての方・数年ぶりの方にはロー プでビレイして短いコースを2回登降してもらった。昨年も参加され比 較的慣れている方には長いコースをプルージックで登降してもらった。 ◆昼からは全員、長いコースをプルージックで1回登降。仕上げにザッ クを背負って登降してもらった。 ◆「岩にしがみつかず身体を起こして三点支持で登降する」「手は目～肩 のあたりのホールドを探してつかむがこれに頼らず足でつま先を意識し て岩に直角に乗り込む」「特に下りは腰を落として足の置き場を探し、目 で確認したスタンスに足を置く」「できるだけ小さく歩を進める」「プ ルージックは必ず効きを確認しながら登降する」などを学んだ。みなさん 下りに苦戦していたが、慣れるにつれ危なげなく登降していた。 ◆予定していた旭SLがご不幸で欠席となったので急遽、参加者の深田 さんにSLをお願いした。ヒヤリハットなし。<報告者：馬場重明>			

ジャンル 一般	山行報告			西山ハイキングクラブ
行き先	北山 大岩から貴船山			
日時	2023年4月11日(火)	天気	晴れ	
リーダー	林 ただし	サブリーダー	木地 弘恵	
<p>&lt;参加者&gt;9名  足立光子、木地弘恵、草場眞知子、鈴木洋一、能登恵美子、林ただし  林導、峯尾靖子、吉谷由美子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  二ノ瀬駅 8:46～夜泣き峠 9:26～北に向かう尾根入口 10:22～  昼食 11:30～12:00～P652 12:48～樋ノ水峠 13:17～貴船山三角点  13:26～分岐 14:00～二ノ瀬駅 15:20(解散)</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 二ノ瀬駅から少し離れた所で準備体操と本日のルートの説明を受けた。北に向かう尾根、道なき道だろうと覚悟した。</li> <li>② 北に向かう尾根にたどり着くまで林道に出たが、途中で倒木があり、斜面に登って巻いた。上から倒木の途切れる先まで見渡し、大きく巻く、とアドバイスを受けた。</li> <li>③ 倒木の最初の地点にテープがあり超えて潜って、をした人もいた。</li> <li>④ 尾根の入り口は林道の端の端というところにあった。</li> <li>⑤ 昼食は場所ではなく時間で決めてとるのが望ましい、と林アドバイス。無理せず、よいタイミングで昼食が取れてよかった。</li> <li>⑥ 貴船山は三角点のある方ともう一つある。時間を見て、三角点の方だけに登ることに決定。</li> <li>⑦ 覚悟していた道なき道はなく、テープがある歩きやすい道だった。</li> <li>⑧ ゆっくりペースだったので喜ばれた。疲労感もそれほど感じなかった。</li> <li>⑨ 下山後、駅までの道を走ってトイレに急ぐ人もいて、すごいスタミナだな、と感心した。</li> <li>⑩ ヒヤリハットなし。</li> </ol> <p style="text-align: right;">記入者:木地弘恵&amp;林ただし</p>				

ジャンル 岩登り	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	はじめてのインドアクライミング 第111回 やまびこ くらぶ		
日時	2023年4月12日(水)	天気	雲のち晴
リーダー	猪倉美佐子	サブリーダー	北川真理
<p>&lt;参加者&gt; 14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、永本芳江、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>&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。</p> <p>*最近参加者が増えうれしいです。新しい方達も熱心に登っておられますが、始めた頃はどうしても腕に力が入りすぎ、すぐ登れなくなってしまう。登る回数が増えていけば徐々に慣れてきます。</p> <p>*ホールドに靴をベタッと置かずつま先で立つようにすると体の向きを自由に変えられます。腕は曲げたまま力を入れるとすぐ疲れてしまうので腰を低くして腕を伸ばすようにしましょう。</p> <p>*ハーネスの不具合は命にかかわります。正しい装着、ベルトの折返し、劣化等常にチェックを忘れずに。安全にクライミングを楽しみましょう。</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HC	
行き先	春の竈ヶ谷を歩く			
日時	2023年4月14日(金)		天気	晴れ
CL	峯尾靖子	SL	草場眞知子	
<p>《参加者》 10人 池澤晶子、井上美智子、片山富子、草場眞知子、久世谷登志子 福田節子、西沢せつ子(一般参加)、能登恵美子、峯尾靖子、村田君代、</p>				
<p>《コースタイム》 善峰寺登山口9:20～釈迦岳分岐9:50～釈迦岳10:30～鉄塔 10:50～竈ヶ谷11:25(昼食30分)～イヌビワ林12:40 ～東尾根12:55～杉谷分岐13:15～杉谷集落13:35～善峰 寺駐車場前14:05解散</p>				
<p>《リーダー報告》</p> <p>◆この春、花の開花時期が全体的に早いとの見通しで予定を一週間早めて実施した。幸い天気にも恵まれ、目当てのイチリンソウ、ニリンソウ、イブキソウも真っ盛りで可憐な姿を見せてくれ何よりだった。</p> <p>◆今回はKさんの知り合いの一般参加者が一名。渡渉が何箇所かあり少し心配したがしっかりと歩かれていた。</p> <p>竈ヶ谷では薄緑のグラデーションがひときわ綺麗な新緑、そして谷間に咲く可憐な花々にメンバーの幸せホルモン全開。</p> <p>◆身近なポンポン山の谷に毎年姿を見せてくれる貴重な花々を獣害から守り通年に渡ってこまめに世話をしてくださっているボランティアの人々に感謝しかない。</p> <p>◆山行案内を書くにあたり花の好きな福田さんに観察出来た花の名前を教えてもらった。彼女はこうも書いてくれた「花園を思い出すだけでまだまだ幸せ気分です」と・・・。竈ヶ谷はまさに「花園」だった。</p> <p>◆観察できた花 イチリンソウ、ニリンソウ、エイザンスミレ、ヤマブキソウ、ミヤマハコベ、ヒトリシズカ、キンキエンゴサク、ヤマルリソウ、タチスボスミレ、アケビ、タチイヌノフグリ、ツルカノコソウ、イカリソウ、エンレイソウ、ネコノメソウ、ラショウモンカズラ、カテンソウ、カタクリ、ムラサキケマン、キケマン、チャルメラソウ、タチイヌノフグリ、ヤブツバキ、コバノミツバツツジ、オオカメノキ、ヤマザクラ</p> <p>◆ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">&lt;報告：峯尾靖子&gt;</p>				

<ジャンル> ビスターリ	 <b>山行報告</b>			西山HC
行き先	<b>干支の山 長等山</b>			
日時	2023年4月14日(金)	天気	晴れ～曇り	
C L	馬場重明	S L	吉田京子	
<p>《参加者》 11人(敬称略) 鹿島和子、上脇和子、鈴木洋一、馬場重明、林謙佐郎、日野加代子、藤本真弓、安井芳男、山本恵俊、吉谷由美子、吉田京子</p>				
<p>《アクセス・コースタイム》 地下鉄蹴上駅(9:30集合)9:25発～9:30インクライン(ストレッチ)9:35発～9:50日向大神宮(休憩5分)～10:10七福思案処(休憩5分)～10:45大日山(休憩5分)～11:20展望林道(休憩5分)～11:35大文字山三角点(昼食)12:10発～12:25雨社～12:38如意ヶ嶽(休憩7分)～13:13灰山庭園遺跡・石庭(休憩7分)～13:45長等山(休憩15分)～14:15坊越峠～14:30三井寺墓地(トイレ休憩10分)～14:45三尾神社14:50解散～14:58三井寺駅/15:00発→&lt;京阪&gt;→各所</p>				
<p>《リーダー報告》 ヒヤリハットなし</p> <p>◆卯年の干支の山・第二弾は大津市の長等山。長等山だけでは面白くないので、蹴上の日向大神宮から大日山や大文字山三角点、如意ヶ岳を訪ね、雄大な琵琶湖の景観を楽しみながらゆっくり歩いた。年男年女さんの参加は2人。登山路にツツジが咲き乱れており目を楽しませてくれた。</p> <p>◆大日山(326m)の南側の登り口を通り過ぎてしまい北側から回り込むことになった。南側の登り口はわかりにくいので気をつけていたがやっぱり見落とした。倒木などで荒れておりよけいわからなかった。大文字山三角点は平日にもかかわらずたくさんのハイカーで賑わっていた。若い人が多いのに驚かされた。如意ヶ嶽から琵琶湖の大展望を楽しみながら長等山に向かう。石庭と呼んでいる岩のゴロゴロしているお休みポイントは、灰山庭園遺跡と名前がついているようだ。</p> <p>◆長等山とウサギはどんな関係があるのか、次のような神話をメモでお配りした。／長等山の主祭神・イザナギノミコトのつけていた三色の腰帯はまるで三つの尾に見えたという。ある時この腰帯が三神に変わった。三神のうち最初に姿を現した赤尾神(あかおかみ)は、卯の年、卯の月、卯の日、卯の刻に卯の方角から現れたという。この言い伝えによって、ウサギが神の使いとされ、「三つの尾」が名前の由来のふもとの三尾神社は「うさぎ神社」とも呼ばれ、卯年生まれゆかりの神社として親しまれているという。／神話の話からウサギの肉はおいしいという話まで、みんなでワイワイガヤガヤ楽しく語り合った。&lt;報告：馬場重明&gt;</p>				

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	沢口山		
日時	2023年4月14日(金)-15日(土)	天気	下記参照
リーダー	依田敏夫	サブリーダー	深田雅子
<p>&lt;参加者&gt; 北千恵子 北村初恵 木下敦子 五島ちまり  深田雅子 山下美喜子 依田敏夫 (以上7名)</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;</p> <p><b>4月14日(金) 晴れのち曇り</b>  京都発 8:10 の新幹線に乗車し、金谷から大井川鉄道で千頭下車、バスで寸又峡温泉 14:00 着。温泉民宿・深山にチェックイン。  <b>歩行</b>：宿泊先 14:10 →夢の吊り橋 14:50→尾崎坂展望台 15:15→飛龍橋 15:25→宿泊先 16:15</p> <p><b>4月15日(土) 雨</b>  <b>歩行</b>：宿泊先 7:50 → 外森山 8:35 → 天狗の落ちない大石 8:55→猿並橋 9:40→宿泊先 10:30  寸又峡温泉発 12:42 のバスに乗車し、大井川鉄道および新幹線を乗り継いで京都 18:34 着</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日目は予定通り夢の吊り橋までの周回コースを歩き、吊り橋やエメラルドグリーンダム湖を見ながらの歩行を楽しみました。</li> <li>・2日目は沢口山に登る予定でしたが、まとまった雨が予想されたので、急登の上り下りは危険と判断して、外森山ハイキングコースにしました。</li> <li>・外森山ハイキングコースは標高差 250m程度の整備されたコースですが、雨の中なので木の根や石に注意しながらゆっくり歩きました。</li> <li>・山頂付近にアカヤシオの群生地があるのですが、今年はまだ花が終わっていました。イワカガミは若干見る事ができました。</li> <li>・メインの沢口山を断念して「看板に偽りあり」のような山行になりましたが、私としては大井川鉄道・夢の吊り橋・温泉も目的にしていたので、それなりに満足しています。自己満足かも(笑)。</li> <li>・ヒヤリハットはなし。</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者:依田敏夫</p>			

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	シェール槍(六甲山系)		
日時	2023年4月16日(日)	天気	晴
リーダー	旭 眞	サブリーダー	島田江里子 永本 芳江
<p>&lt;参加者&gt;計8名 旭 眞、鹿島和子、岸本貴美男、島田江里子、永本芳江、野沢昭二、峯尾靖子、横山共栄</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt; 阪急六甲ケーブル下 8:40---登山口 8:55---長峰山 10:10---杣谷峠 (そまたに)11:01---穂高湖 11:13---シェール槍 11:34---東屋 (昼食 11:50---12:30)徳川道-12:40---桜谷 13:11---掬星台 14:26---摩耶ロープウェイ駅(解散)</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt; 1. 前日まで雨だったので天気を心配したが朝からすっかり天気恵まれ登山日よりとなった。登山口からいきなりの急登が続き1時間余り歩くとなだらかになり、長峰山に着いた。頂上から麻耶山がハッキリ見える。神戸の街並みも眼下に広がり開放感が漲った。休憩をたっぷり取り眺望を楽しんだ。 2. その後、杣谷(そまたに)峠から穂高湖へ到着。湖周辺の三つ葉ツツジが美しい。初めて、穂高湖に来た人は、湖の美しさに感動されていた。次にいよいよシェール槍に向かう。シェール槍は、往復20分程の岩山である。その眺望は素晴らしく、六甲牧場や新穂高が見える360度のパノラマが楽しめた。その後、江戸末期に神戸の偉人を避けるために作られたとされる迂回路である徳川道を通り桜谷出会いまで進んだ。徳川道は、石ゴロの歩きにくい道である。よくこの道を大名行列が通れたものだ。桜谷からは、谷筋を渡渉しながら時々坂のキツイ迂回路を歩く。やがて掬星台に到着した。東屋で休憩の後に、広場の展望コーナーから神戸の街の眺望を楽しんだ。その後、麻耶ロープウェイで下山した。日曜日なのでロープウェイは、超満員であった。 ヒヤリハットなし</p> <p style="text-align: right;">記入者:旭 眞</p>			

ジャンル 一般	山行報告 西山ハイキングクラブ		
行き先	Viva around 唐櫃越 ⑪		
日時	'23年4月16日(日)	天気	晴れのち曇り
リーダー	小西弥生	サブリーダー	村田君代
<p>&lt;参加者&gt; 8名          太田純江 片山富子 加藤ゆり 小西弥生 谷口信子          公森満子 村田君代 山崎富美江</p>			
<p>&lt;コースタイム&gt;          阪急上桂駅集合 8:25→松尾谷林道 くさりの谷(1号橋手前) ストレッチ          8:50→ササの中待(渡渉) 9:15→展望テラス 9:55~10:00→          沓掛山(p414.7 昼休憩) 10:45~11:15→祠 12:15→新烏ヶ岳          (p407)12:28→烏ヶ岳下 13:15→嵐山(p382) 13:35~13:40→四          つ辻 14:28→京都一周トレイル26 14:50→阪急嵐山駅 解散</p>			
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★先月、唐櫃越始まって以来初の雨天中止になり、今回は実質10回目でした。</li> <li>★ササの中待からの新ルートを組み込みました。前日のあめでの増水で渡渉が気掛かりでしたが、さほど水量は多くなく無事に渡りきることが出来ました。</li> <li>★唐櫃越手前の展望テラスまでは急登が続いたが、展望テラスの眺望に疲れも吹っ飛び、しばしの休息が心地よかった。</li> <li>★昼休憩には少し早かったが、この先適当な場所がない為早いお昼となりました。</li> <li>★烏ヶ岳へのルートをうっかり通り過ぎてしまい、大分過ぎたところで指摘を受けピークには寄れませんでした。(リーダー反省)</li> <li>★今回はロングコースでしたが、皆さんの足並みが揃っていて、下山際に少し雨にあいましたが、予定よりも早くに下山出来ました。</li> <li>★ヒヤリハットなし</li> </ul> <p style="text-align: right;">記入者:小西弥生</p>			

GENRE ビスターリ	山 行 報 告			西山ハイキングクラブ
行き先	ポンポン山トレーニング2			
日 時	2023年4月19日 (水)	天 気	曇り一時 雨・キリ	
リーダー	山下美喜子	サブリーダ ー	片山富子	
<p>&lt;参加者&gt; 12名  加藤ゆり 片山富子 北千恵子 北村初恵 木下敦子 近藤進(右京)  谷口信子 夏原典子 林謙佐郎 藤本眞弓 山本恵俊  山下美喜子</p>				
<p>&lt;コースタイム&gt;  西代里山公園ホテルの家9時～尾根道～古道7～大沢峠10:45～  大展望台11:15 昼食 11:50出発～釈迦岳12:10～大沢峠  13:00～西山ホテルの家14:15 解散</p>				
<p>&lt;リーダー報告&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、天気は 朝になって 時間雨予報で30%の降水確率がでた。  雨を覚悟して、準備して出発した。雨はパラッと降っただけで  帽子で十分対応できた。上の方に行くと霧が立ち込める時間もあつたが一瞬であつた。降られずに食事。降られずに下山。恵まれていた。解散時には晴れ間もでてきた。</li> <li>2、連盟ハイキング委員の右京労山の K さんが参加された。若い男性が  加わり、弾みが出たように思った。しっかり下見をされ、当日のコースも決まった。みなさん 足並みがそろい 濡れた道も しっかり歩  かれ CLとしては 感心するばかりであつた。</li> <li>3、上の方に行くと ミツバツツジが霧の中で とても美しい色をみせてく  れた。下のほうに来ると うわみずざくらが満開であつた。</li> <li>4、5:29分 10、4キロ 上り687m 下り673m 速度 やや速い</li> <li>5、ヒヤリハットなし</li> </ol> <p style="text-align: right;">記 山下美喜子</p>				

<ジャンル> 岩登り	 山行報告 <span style="float: right;">西山H C</span>		
行き先	<b>千石岩</b>		
日 時	2023年4月19日(水)	天気	曇り
C L	馬場重明	S L	旭 眞
<<参加者>> 11人 (敬称略) 旭眞、猪倉美佐子、和泉奈緒美、木地弘恵、久保まさ子、永本芳江、野沢昭二、馬場重明、松野周治、峯尾靖子、横山共栄			
<<アクセス・コースタイム>> 皇子山公園トイレ前 8:55 (打ち合わせ・ストレッチ) 9:05 発～9:35 千石岩東面 (準備) 10:00 開始～11:40 (昼食) 12:00 再開～14:10 終了・後片づけ 14:20 発～14:45 皇子山公園トイレ前 14:50 (解散)			
<<リーダー報告>> ◆晴れの予報が日々刻々と悪くなり、前日の京都や大津は激しい雷雨だった。大津京に向かう車窓から見ても雲が垂れ込め不安。中止は現地で判断することにして向かった。千石岩の東面は下部が乾いておらず、滑りそうだったが、ここを注意すればなんとか登れそうなので実施した。 ◆「岩登りは初めて」という人が4人も申し込まれたので、サポーターも配置した初心者組とベテラン組の2班に編成した。最初に全員で東面のノーマルルート(5.7)に集まり、デモンストレーションでルート確認をしたのち、ベテラン組はそのまま東面に挑んだ。初心者組は西面に移動し、比較的易しいルートで練習した。西面も乾きが悪く登りにくかったが、安全第一に、最も難関の取付きに補助のヌンチャクをかけて、これを頼りに登った。昼食後、交代して、初心者のみなさんも東面のノーマルルートに挑んだ。西面は全員が完登できた。 ◆「初めて」の4人のうち、インドクライミングで力をつけた人が、ノーマルルートをあつ少しで完登できるところまで到達。お見事!! 3人も第一関門～第二関門まで到達することができた。若干の悔しさも残ったと思うが、何よりも岩登りの楽しさがつかめたのではないのでしょうか。雨後のせいかヒルがいたそう。幸い献血した人はいなかったようで良かった。ヒヤリハットなし。 <span style="float: right;">&lt;報告：馬場重明&gt;</span>			

## ペース登山

3月25日 操谷俊之

2年ぶりにペース登山に参加しました。3合目までは歩行ペースを抑えて登るよという教えを守り、ゆっくりと。その後はペースを少し上げ、維持しながら最後まで登ることを心がけました。その結果、奇しくも前回とほぼ同じタイムでゴールまでたどり着けました。久しぶりの愛宕山。私も一応「京都人」ですので本殿にお参りし、お札を持ち帰りました。

登山口の清滝では椿の花が満開、下りに歩いたツツジ尾根ではアセビやミツバツツジが開花し、春の到来を実感することができました。

## 小塩山(カタクリ)

4月9日 操谷俊之

3月にクリーンハイクの下見山行で小塩山に登っていたので、カタクリ保護地の一般公開が4月1日からということは知っていたのですが、山頂までの急坂を思うとなかなか一人で行くのは躊躇していました。前日にお誘いの電話をいただき、背中を押される形で、急遽参加しました。当日は、好天に恵まれ、非常に気持ちよく歩けました。多くのハイカーでにぎわっており、いつもは静かな小塩山でこんなに多くの人を見たのは、私は初めてでした。

今年のカタクリは開花が例年より5日早かったせいか、すでに元気の無い花もありましたが、他にも多くの草木が明るい緑に輝き、それぞれに小さな花をつけていました。

保護ネットワークの方たちが谷の各所におられ、カタクリやウバユリの芽吹きを教えて頂くなど、私の脳内に花の「小さな引き出し」が今日また一つ増えたような思いです。



## 傘寿のペース登山愛宕山

3月28日 松宮 秀隆

3/25の今期最後の愛宕山ペース登山。朝起きてみたら庭が雨で濡れていた。今日は止めとこ〜ッと！CLに不参加のメール。ところが、メールした後に雨は止んだ。しかし出鼻をくじかれたようでこの日は結局参加しなかった。参加予定だった他の方々は雨も上がって山行は実施された。その3日後の28日に自主ペース登山として愛宕山に出かけた。この日は丁度私の満80歳の誕生日！傘寿の記念日でもある。文字通り“ペース登山”としてマイペースで登る。私は西山ハイキングクラブに入会してから愛宕山ペース登山を毎年欠かしたことが無い。

以下は私の18年間の愛宕山ペース登山の記録である。

登山年	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
年齢	63歳	64歳	65歳	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳	71歳
所要時間	103分	92分	106分	96分	113分	不参加	120分	115分	122分
登山年	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
年齢	72歳	73歳	74歳	75歳	76歳	77歳	78歳	79歳	80歳
所要時間	126分	114分	110分	119分	115分	140分	127分	162分	172分

近年の体力の衰えは如何ともし難いが、傘寿までマイペースで登れたことは誰かの言葉じゃないけれど“自分を褒めてあげたい”と思っている。昨年と今年のコースタイムは、途中の三合目、五合目、八合目、で3～10分の休憩をとっている。愛宕山登山口の登山者への注意書き看板には「往復5時間はかかります」とあるし、山と高原地図では登り2時間40分となっている。だから私のタイムも満更ではないと自己満足している。しかし、このタイムでは西山の例会健脚コースはとても無理だし、一般コースでも迷惑かけるだろう。これからは、ビスターリ以下の例会参加を心掛けて行こうと思っている。みなさんよろしく願いいたします。



## 嵐山～保津峡周回

4月1日 明田米生

前週参加希望していた唐櫃越が雨天中止となったため、今回の「嵐山～保津峡周回」が愛宕山ペース登山や初級教室を経て入会后最初の例会となりました。

自宅から近いいため、嵐山・嵯峨野界限は度々訪れる機会はあるが、近年はコロナ禍もあり、又外国人が圧倒的に多いため足も遠のいていました。一方保津峡は、トロッコ列車に乗らない限りわざわざ訪れる事もないため、丁度桜満開の絶好のタイミングで、例会を計画頂き、連れて行ってもらえる事で期待が一杯でした。

天候は、暑過ぎて汗ばむ事もなく、爽やかで快適でした。

8時前に松林を通り登頂を始め、松尾山～嵐山～烏ヶ岳～新烏ヶ岳は標高300～400m比較的低山で、桜とミツバツツジの咲き乱れる中、林間の縦走路を比較的順調に進みました。山上ヶ峰からトロッコ保津峡駅までが、リーダより事前注意も受けていたほぼ標高300m地点からの急降下、併せて倒木や岩場も多く緊張の連続皆お喋りの余裕もなく慎重に注意深く歩を進め、無事保津峡に到着しました。

保津峡は、ガイドブックや京都舞台のサスペンスドラマ等で時折眼にするが、山桜満開のこの時期、生でこの場に身を置くと、溪谷を流れる澄んだ清流と山の緑、咲き乱れる桜とミツバツツジのコントラストは正に筆舌に尽くし難く、絵になる。またハイキング客以外行き交う人も少ない。今年は不幸な事故のため、絶好の時期に保津川下りはストップが掛かっていたが、安全を確保し、またいつか再開してほしいものだ。

意外としんどかったのが、落合橋から小倉山までのダラダラとした舗装道の登り。昼食後で日差しがきつくなった面はあるが、やはり登山は午前中が勝負と、改めて感じた。

小倉山頂から嵐山に下るにつれすれ違う観光客も徐々に増え、嵐山まで来るとやはり従来通り、コロナ前と同等とは言えないが、外国人も含めかなり人出は戻っている印象。

解散後、満開の桜の下、嵐山で飲んだ冷えたビールがサイコーでした。

## 一言感想

### 干支の山

### とのやま 兎走山

4月2日 吉田京子

卯年生まれのは、馬場さんから干支の山のお話があり行きたいと思った。岐阜県の「兎走山」。ネットで検索すると出てきた。今回の参加者で卯年は5人。

京都から登山口まで3時間余り。いきなりの狭い階段と急登で直ぐに「兎走山」到着。目印は「兎走山」と書いた可愛い看板と置物があった。今日最後の岐阜城が遙か遠くに見えた。小山を登り下り、少しずつ岐阜城が近づいたと思ったら、どんどん住宅地まで下ってしまった。そして、いよいよ最後金華山は、最初が岩場の急登。暑さもあり、頂上はまだかと思いながら、ようやく到着できた。岐阜城は大勢の観光客で賑わっていた。下りはロープウェイに乗る予定だったが、待ち時間40分とあり歩いた。下山後、丁度バスが来て乗車できた。兎走山から4つの低山歩きはなかなか手強かった。一般でも★4つ納得！

### 干支の山

### 長等山

4月14日 吉田京子

長等山がウサギと関係があるとは？今回の参加者で兎年は2人。

長等山の頂上で馬場さんから次のような説明を受けた。(一部略)

「長等山の主祭神・地主神イザナギノミコト（天照大神のお父さん）は、三色の腰帯をつけていて、それが三つの尾のように見えたらしい。たがある時、赤尾神・黒尾神・白尾神という三神に変わった。この三神のうち最初に姿を現したのが赤尾神。赤尾神は卯の年、卯の月、卯の日、卯の刻に現れ、ウサギが神の使いとされた。

長等山ふもとの三尾神社は「三つの尾」から「三尾神社」と呼ばれるようになりイザナギノミコトを祀り、赤尾神が神社の本神にされている。うさぎ神社と呼ばれ、卯年生まれゆかりの地として親しまれているそうだ。」

長等山が神話の山とは。整備されていてベンチが置かれ、大津、琵琶湖も見える。ふもとの三尾神社もお参りしてうさぎの像にも会えた。

馬場さんが干支の山を調べてくださり、登られて嬉しかった。

今年は良いことがありそうな・・・。

CL馬場さん、皆さん、賑やかに楽しく記念の山行ができました。ありがとうございました。



## 千石岩

4月19日 永本よしえ

前日の雨で実施されるか心配でしたが、曇り空の中での岩登りに参加しました。千石岩は昨年この岩山に憧れて例会に取り入れました。まさか、自分がこの岩に登るとは思ってもいなかったのです。

今年2月から目俵のインドクライミングに参加するようになり、少しずつ登る楽しさを味わってきたので調子に乗って外岩に挑戦してみました。岩は前日の雨で湿っていて滑りやすい状態でしたが、馬場さん、猪倉さんがデモで登られました。相変わらずスムーズな動きで容易く頂上に行かれたのを見てみると、自分も行けるのではと錯覚しました。実際に登るとインドアとは違い、手足を置く位置は岩の特徴をつかみ自分で判断して体を動かしていく勇氣と怖さがあります。2回目にチャレンジしたとき、頂上手前で右足を置く場が見つからず、下の方からの声援や助言があるにも我慢できずに降りますと声を上げました。ビレーの馬場さんからその体形では降りられない、体を立て直しといわれました。立て直すには右足を上げるしか一生この状態で降りられないと一瞬思い必死で足を持ち上げた途端反射的に腕も体幹も上がり頂上が目の前に見えました。あとは容易く頂上に着いてしまったのです。何と目の前には琵琶湖が一望でき大きな感動でした。この達成感がクライミングの喜びなのでしょう。

こんな初心者にご指導、声援をくださったCLさん、SLさん、先輩方、いっしょに初めて参加された方々、ありがとうございました。



## 京都府勤労者山岳連盟・倒木整備に参加して

中村好夫

4年前の台風21号（2018年9月）は、大きな被害を近畿各地に及ぼしました。京都近郊の山では、天王山をはじめポンポン山、北山など台風による大規模な倒木の被害がありました。私たち西山ハイキングクラブも天王山を中心に倒木の整備に取り組み、多くの登山者から感謝を受けたところです。

最近大文字山の南斜面に興味を持ち、時間があれば未知の新しい道を探しに訪れています。

京都府勤労者山岳連盟では、大文字山の国有林の倒木整備を3年前から、毎月取り組んでいます。同志社大学の新島襄氏の墓地周辺などの整備を終え、現在は安祥寺上寺跡付近の倒木整備を行っています。

4月の連盟の「倒木整備＝大文字山を整備しよう」の実施日当日は、参加したいと、責任者の青山さんに連絡を入れると快く参加を確認していただきました。

前日の雨も夜中には上がりました。当日（4月16日）は、夕方から雷を伴う不安定な天気との予報でした。しかし、朝は黄砂も雨に流されたのか、晴れ渡って絶好の整備日和でした。JR 山科駅の集合場所に行くと旧知の右京労山の女性3人、あと青山さんとやましな山の会の男性1人と計6名での倒木整備の活動となりました。

倒木整備の現場へは、毘沙門堂から後山階陵を越え、林道を登り左俣に取りつきすぐで、山科駅から約40分で到着しました。まず作業を始める前に「作戦会議」です。直径30cm程度で長さ約25mほどの杉の木が4本折り重なって倒れていました。まず、安全を第一にどの木から作業を始めるかということで相談し、他の木と接触していない倒木を男性陣が切りました。女性のみなさんは、枝の整備など手際よく進めておられました。前日の雨で木が湿っており、切るのにやや苦勞をしました。また、登山道の幅だけの木を整備するのではなく、約25mの木を処分するのは、大変でした。一定の長さでそろえ、空き地に積み上げるのですが、その移動には6人総がかりでの作業でした。午後3時頃、ポツポツと雨が降り始めたので、前日の雨で足場が悪く慣れない作業で疲れも出てきていたので、いい潮時と作業を切り上げることにしました。結局、整備できたのは3本で、同じ場所に倒木は残りました。

参加されていたみなさんからは、西山ハイキングクラブの天王山整備は「すごいこと」とお褒めの言葉をいただきました。また、全国連盟では倒木整備等にも補助を出すこととなったことや「行者ヶ森」の石切り場の興味ある情報も得るなど、有意義な1日でした。

## 第 37 期 第 5 回運営委員会の報告

日 時：2023 年 4 月 13 日（木）午後 7:00 - 9:00

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、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（16 / 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）

4 月 17 日：ハイキング委員会

(c) 教育遭対（能登）

気象勉強会の参加者募集中（京都労山 5 月号を参照）

(d) 事務局長会議（4/4 依田）

i. 定期総会の開催方法について

来期の総会は全面対面か WEB 専用かにする。

ii. 救助隊再構築検討委員会を 2 回開催。7 月には方向を出す。

iii. 他会の報告より

乙訓山の会が体験山行を取り組んで、3 月は 20 名を超える参加希望者があった。YAMAP での呼びかけからの参加希望者が多い。

### 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（前回の転載）

マスクの着用が個人の判断にされていますが、移動時の車内や運営委員会やその他の会議・打合せのときには、当面マスクの着用を推奨します。

(b) 主催者賠償責任保険の加入について

2021 年 9 月の運営委員会で検討したが、手続きが煩雑なこともあって加入しませんでした。

現在、全国連盟が取り扱っているものは、掛け金は全国連盟が負担

するようになっていきます。

改めて検討しましたが、結論として加入しないことにしました。

(c) 第 38 回総会について（日程の確認）

例年通り、11 月中旬以降に総会を持ちます。

5 月中には会場を確保し、開催日を確定するように進めます。

(d) 案内済みの例会の変更および個人山行について

i. 会のメーリングリスト（西山メール）を使って個人山行への参加呼びかけはしないほしい。

ii. 4 月 6 日の山行部会で意見も集約し、花山行のような目的が明確な山行についての案内方法を確認しました。

別紙の山行部会報告を参照してください。

(e) 会員でない登山・ハイキング愛好者へ向けての発信力の強化

i. 公式インスタグラムを起ち上げて会の魅力の発信力を高める。

ii. 名刺大のカードを作成して一般の愛好者に配布する。

3. 専門部の取り組み

(a) 山行部 別紙報告を参照

(b) 教育部 4 月 20 日の部会報告は次号に掲載

(c) レク部 別紙報告を参照

(d) 機関誌部 次回部会：5 月 25 日（木）

(e) 組織部 別紙部会報告を参照

4. 新入会員および退会者

4 月末で右記の方が退会しました。 鈴木 純子 さん

5 月 1 日時点での会員状況：会員 131 人；会友 19 人

5. 連絡事項・その他

(a) 季刊・登山時報の刊行

年 4 回発行で 1200 円。購読申し込みは専用 Web フォームで。

(b) 次回運営委員会

5 月 11 日（木）：午後 7:00 - 9:00 西山事務所 2 階

## 4月山行部会報告書

日時 2023年4月6日(木) 19:00～

場所 西山事務所2F

参加者 司会 五十棲節子さん 報告者 鹿島さん

足立光子 五十棲節子 岡庭美恵子 鹿島和子 木下裕子

小西弥生 田村太二 永本芳江 馬場重明 林ただし 深田雅子

松野周治 峯尾靖子 依田敏夫 吉谷由美子(15名/18名中)

### 討議事項

#### 1・例会追加・変更等

5月5日(金) ビスタリー 西加茂氷室～上賀茂CL松宮SL山下

5月12日(金) 超らく バンプーランド BBQの集い

CL林謙佐朗 SL草場克彦 北 木下敦子

5月11日(木) 一般 ヤマイチトレイル3分割

CL操谷SL加藤 山下 野村

5月20日(土) 健脚 六甲黒岩谷CL猪倉美佐子 雨天中止

5月21日(日) らくらく 街歩き CL鈴木洋一

5月31日(水) 一般 ヤマイチトレイル3分割

CL操谷SL加藤 山下 野村

6月5日(月) らくらく 街歩き CL和泉

6月8日(木) 一般 ヤマイチトレイル3分割

CL操谷SL加藤 山下 野村

※ヤマイチトレイル雨天時6月15日(木)

6月23日(金) らくらく 衣笠茸 竹林巡り CL山本恵俊

### 変更

5月20日(土) 一般比良CL久世谷SL鹿島→5月13日(土)

開花が早い為

5月24日(水) 京都1周トレイル北山 CL島田SL永本

ジャンルをビスタリー→一般へ変更

6月2日(金) 一般 愛宕山CL木地SL安達 福田→6月20日

(火)に変更

8月24.25.26日健脚 甲斐駒が岳→一般 仙丈が岳に変更

CL山下美喜子SL安達

## 中止

5月20日(土)一般 丹波山・文殊山 CL永田SL太田

開花時期が過ぎている為

### 2・ヒヤリハット

3月19日(日)健脚 地獄谷～東おたふく山

地獄谷の小さな滝の横を登る時Xさんが足を滑らせ滑落するが衣服を濡らす程度で怪我なし。

### 3・特別山行について

深田さんからコース案が出される。

次回までにコースの変更・CLのできそうなところ等を考えておいてほしい。(コースについてはまだ決定ではない為記載しません。)

### 4・公開バスハイクについて

日時 10月1日(日)行先 青葉山 20人乗りマイクロバス

利用予定 広報に載せてもらう予定

バスの予約等これから検討する。

### 5・花例会の件

早期の計画では花の開花が想定する事が難しい

年により開花時期がずれる為計画しても開花が終わっていたり早かったりする。どうしたらいいか

## 部会で決めたこと

機関誌に掲載する際に日程を決めそれより前後3～4週間位の余裕で日程を決め参加者を募る。

例えば4月10日予定なら開花時期がずれた場合前後4月3日・

17日等と具体的に日を決めその日に変更する事を機関誌に記載する。日程が決まれば申し込み者に連絡・西山メールでも流す。

運営委員会で承認されました。

### 6・初級山登りセミナーについて

今のところ11名申し込みあり

セミナーのスケジュール

4月30日(日) 座学

5月14日(日)実技 山の服装・装備と歩き方 天王山

5月28日(日)地図の見方・コンパスの使い方 大文字山

6月10日(土)長い距離を歩く ポンポン山

6月25日(日) 標高差のある山道を歩く 愛宕山

7月9日(日) 予備日 実技山行で雨で中止になった場合の補講  
なければ近郊の低山で耐暑訓練山行

終了山行7月29日～30日 木曾駒ヶ岳 宿泊山行を経験する。

実技山行のCLは馬場さん SLは教育部1人 山行部1人で要請  
山行部から山行部長 副部長 木下さん 永本さんお願いします。

スタッフとして協力してくれる方募集中・・・永柳さんに連絡

次回山行部会

5月4日(木) 19:00～ 西山事務所2F

司会 鹿島さん 報告者 木下さん

.....

■山行部からのお知らせ(中止した山行)

久世谷登志子

- 3/23 春を探しに天王山 雨予報のため
- 3/26 唐櫃越え //
- 4/7 愛宕山 //
- 4/7 どこ行こ天王山 //
- 5/20 丹波山・文殊山 花の季節が過ぎているため
- 4/9 比良比叡トレイル CLの都合により
- 4/12 光明寺裏トレニング 雨予報のため
- 4/15 三点支持登降実習 //
- 4/15 直指庵～長尾山～菖蒲池 //
- 4/15 ワクワク天王山 //
- 4/16 鶏冠山 //
- 4/20 北山瓢箪崩れ山周辺 CLの都合により

### 37期 第3回 レク部会報告

4月17日(月) 13時30分～  
サポセンにて

出席 14名 欠席1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

現在19名の申し込みがある。

参加募集を再度する。

人数が少ないと 予算も変わってくる。

一般会員の方は、どうしたらよいか、会長に問い合わせ  
てみる。(後日の結果は、CL判断で、入会希望されている方  
なので参加していただくことになりました)

B、料理 山下光、木下、小林、北村、桐村、  
安達、山川担当

3月の雛寿司教室は、皆さんグループで色々考え、うまく  
できた。量も多く、デザートも充実し満足感があつた。

今回、ゴミ袋を買わなかったのが、ゴミを持ち帰った。次  
回は検討してほしい。

第2回目も開催していただきたい。

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21日。周りの様子  
をみて、コースを考える。 そば打ち体験も調べてみる。

D 花見 山下ミキ、山下ミツ

4月1日 お花見をした。13名の参加。 山崎東大寺  
近く水無瀬川河川敷公園。広くトイレもありよかつた。  
桜がきれいであつた。ゲームもあり、楽しく交流できた。  
水無瀬の滝の様子が変わっていた。

5、次回 6月19日(月) 13時30分～ サポセンにて

## 37期第5回組織部会議事録 2023-04-05

場所 : 事務所2 時間 19:00~

司会 : 夏原典子 記録 : 野村輝行

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  
山下美喜子 吉田京子 横井重信

### 議題① クリーンハイクの取り組み(岡庭さん)

・前回部会での依頼事項の確認と今後の留意事項とその確認について等  
＜配布別紙参照＞

#### 1) 関連市町広報への掲載依頼の件

向日市、長岡京市、大山崎町、島本町の5月号掲載は依頼済のこと  
各担当者より連絡あり。

#### 2) 各コース下見の件(スマホ通信状況を中心に)報告

1 コース: 実施。スマホ通信/竹林限界で弱い所あり。他に問題なし。

2 コース: 4/15 までには実施予定。

3 コース: 4/3 実施。西山キャンプ場では通信不可、上の広場ではOK。  
コース順、野山三角点は子守勝手神社と展望台間に要変更

4 コース: 4/1 実施。通信状況特に問題なし

5 コース: 4/2 予定だったが、5/6 に実施延期。

ゴミ集積場所については、再度要確認(担当:野村)

6 コース: 4/5 実施。西山キャンプ場では通信不可。他、特に問題なし。

7 コース: 後日実施予定

8 コース: 3/27 実施。地図に電波受信状況(アンテナ数)をマーキング  
天皇陵道周辺で、受信状況悪かった。

・コースは、昨年より幾分楽なコースに変更した。

・車道近辺では、ゴミ多かった。ゴミ袋を抱えての歩行を考えると、登山道のゴミ回収を優先することにする。

#### 3) 配布物(クリーンハイク当日の必要物)の引き渡し

5/25(木)12:00~13:00 事務所で実施

CL,S どちらか参加のこと。参加できない時は、岡庭まで連絡のこと

#### 4) クリーンハイク参加申込、締切日の件

各コース参加者の連絡、集計、調整を考慮すると現行5/25(木)だが5/21(月))に前倒しすることにする。

## 議題②集中登山(11/19)について

### 1)担当 G よりの報告

- リーダーは野村が担当
- 実施場所について

担当者 Mtg での案として、比叡山、賤ヶ岳、西山キャンプ場を提案

### 2)部会での検討

- 実施場所について意見交換

救急処理、緊急時の対応のスキルレベルの向上(例えば三角巾の使用法、……)を狙った取り組みを図る機会として位置づけ、じっくり実施できる場が良い。その場所として、西山キャンプ場が良いと提案あり。本提案を受け、ほぼ全員が賛同、西山キャンプ場で実施することを決定した。今後、具体的な実施案検討を進める。

## 議題③富士登山事故報告書から学んで組織部で取り組める事とは

前回、3 月度の部会でだされた感想(3 月と部会報告に記載の内容)等を再確認するひと時を経て、改めて、組織部としてなにをするのか? 意見がだされた。

安全登山とは何か?

事故を起こさない為に何が出来るのか?

事故を起こしたときの対応はどうするのが良いか?

組織部としての、関連の部とも連携しながら新たな活動を模索して行こう。  
今回提案の集中登山はその第 1 歩か。

次回部会 5 月 10 日(水)19:00～ 事務所 2F

司会:野村 記録:山下

五島ちまり

コロナ感染症の扱いが変わるにつれ、ほんの少しながら、申込不要の例会出現！その言葉を見つけただけでも心が開放、自由を感じ幸せ！早速例会に参加。慣れないけど自由の気持ちが心に宿った1日でした。

入会はコロナの緊急事態宣言発出の1か月前の2019年12月なので、それまでの原則当日参加の例会の記憶がほとんどありません。準備の要る岩関係や、タクシー予約などの例会は例外だけど、それ以外は、コロナ以前は当日参加が原則だったようです。申込不要、希望者がもっと参加できる例会がふえたらいいな。

要申込の例会は、できるだけ定員を増やしてもらえないでしょうか。コロナ禍全盛期と比べ、制限人数があまり増えてないのでは？申込が要る場合、申込開始日を10日前、20日前でなく、できるだけ例会日に近い日にして貰えたら、他の予定や体調等でキャンセルする率ももっと減るのではと思います。少数制限の例会で事情でキャンセルをするのは、とても心苦しいです。それを危惧して迷っているうちに、「締切」のメールが来た経験を多くの人からも聞きます。

\*\*\*\*\*

癌や大病がきっかけで、薦められて嫌々始めた苦手の坂歩き。歩けた喜びから、山登りを始めて熱中の18年半。病気がちな若い頃を知る元同僚らは、翌年の北穂高登頂の写真に本当に驚愕したと。あちこち歳を感じる73の今でも、歩く事に関しては、20代30代の自分より元気なのじゃないかと思います。

好きな山に行く個人山行では、行きたい山を調べ山友らに提案、各々と日程を調整、現状を調べ直しやっと思いきや、それが頻繁では大変。高齢化で大病や難病、コロナで自粛する大先輩も。それで、山で初めて出逢った大先輩のYさんの親切なお人柄に惹かれて、70歳直前に入会。先輩は、今も会の悩みを丁寧に聴いて下さり、率直であったかな励ましを頂きます。退会もよぎった事があったけど、留めてくれたのは「指導」より、信頼できるあったかな人間性でした。良き出逢いに感謝！

## 薬の安定性と携帯場所

林 ただし イラスト木地

一旦、ザックに薬をほうりこんだら、いつまで効き目が持続するのか（これを安定性という）まではあまり気にしないもの。そこで、今回のテーマはザックに携帯保存した薬はいつ新しいものと交換するかについて考えてみましょう。

### 1. 使用期限、使用の期限

厚労省で承認を得た薬は3年以上の安定性試験を経て使用期限（抗生物質は使用の期限という）を表示します。実際の試験では5年～10年の成績があります。密封及び内袋して室温（1～30度と定められている）、高温、高湿、太陽光下などでどれだけ持つか（安定性という）を調べてあります。

2. 開封してからの期限 使用期限は開封前の条件で記載されていますので、開封後、使用期限は保証されません。医師に処方されたものは、日数分しか保証されません。

3. 携帯（保管）環境の影響 ザックの中で押し付けられたりして容器が破損したり、雨でザック内の薬が湿りがち。荷物を軽くするため薬を専用の容器から取り出すと劣化が早まるので要注意！ インスタントラーメンの外箱を取りのぞいて軽量化するのとはわけが違う。

### 4. 公的には

団体装備…表示の使用期限に従う

個人装備…保管状況を勘案する。

内袋で処方、製造から起点して使用期限が記載されているが、医師から処方された錠剤などは外箱から取り出され内袋の状態では処方されるので長期保存できない。1年ぐらいを目処に廃棄。

### 5. 落としどころ

私としては使用期限が来たら、即、廃棄ではもったいないので、山で使う団体装備薬程度なら使用期限後も3年間は使っています。根拠は、安定性試験で有効成分は95%以上効く。大抵の薬は使用期限を過ぎても90%以上の事が多いので。

これを参考にあなたの携帯医薬品の内容と共に使用期限を見直してみてもいいかな？



NO97 【銀河鉄道の父】門井慶喜著 講談社文庫

2017年第158回直木三十五賞受賞作品

「風の又三郎」「注文の多い料理店」「ゼロ弾きのゴーシュ」と言えば宮沢賢治。「雨にも負けず 風にも負けず 雪にも夏の暑さにも負けぬ丈夫な体を持ち…」も。勝手に東北の貧しい農村出身だと思い込んでいた。

宮沢賢治の家系は江戸時代から続く呉服の豪商であった。しかし祖父の兄が放蕩三昧で破綻してしまい、次男である祖父が古着の行商から立て直し質屋で大成した。賢治の父政次郎は優秀であったが質屋に学問はいらなと言われて進学できなかった。だが持ち前の勤勉さで質屋をさらに発展させ、自身も県会議員の有力者になっていた。政次郎は議員として、家長として威厳を保っていたが、一旦長男賢治が生まれると周りが驚くほど子煩悩になり、子供に甘い父親だった。

政次郎は賢治に質屋を継がせるつもりで店番をさせようとするが拒否し続けた。賢治は親の期待をことごとく裏切り、政次郎を困らせた。

稼業とは全く関係のない農学校に入学したり、人工宝石製造の会社を作ると言い出したり、宗教に心酔し布教活動にのめり込む。誰もが知る宮沢賢治だが、誰も知らない我が儘・奔放・奇想天外で稀有な人生を道半ばで逝った宮沢賢治の人生。賢治に翻弄されながらも厳しく且つ暖かく見守った宮沢賢治の父政次郎。家族の愛溢れる物語。

映画 【銀河鉄道の父】2023年 5月5日公開予定

監督 成島出

キャスト 役所広司 菅田将暉 森七菜 坂井真紀 田中泯

誰もが知る宮沢賢治に菅田将暉が、誰も知らない宮沢賢治の父政次郎に公役所広司。賢治がかわいがっていた妹のトシに森七菜、厳格な祖父に田中泯、全てを受け入れ優しい母イチに坂井真紀がキャスティングされている。

幕末生まれの政次郎は威厳を保ち賢治にあとを継がせようと苦慮するが今一步押し切れない平成の父親像にも似てどこか親近感を覚える。

父親とは、家族の絆とは、考えさせる映画作品。

## 初級山登りセミナー修了山行・木曾駒ヶ岳への会員の参加について

4月30日、一般市民を対象にした「初級山登りセミナー」が開講されました。セミナーは座学と実技4～5回で山登りの基本を学び、修了山行で木曾駒ヶ岳をめざします（定員20人）。修了山行・木曾駒ヶ岳は、あくまでセミナーの一環で行くもので全会員を対象にしたものではありません。

3月号にも掲載しましたが、字数の関係で割愛したため誤解が生じているようです。そこであらためて参加できる方と条件を明確にします。

## ①セミナーを受講した一般市民で修了山行打ち合わせまでに入会された方

座学出席と最低、実技2回以上の参加が必要です。実技4回+予備としているのは、受講生（一般市民）の山登り力を判断するためです。最低限の実技2回だけ参加された場合、力が不明、力不足と判断される方は修了山行への参加を遠慮願う場合があります。

## ②入会5年以内の新入会員で希望される方

入会5年以内の新入会員さんも無条件で参加できるわけではありません。初級セミナー未受講の方は、①の方と同様、座学を含む初級セミナー全過程を受講する必要があります。受講済みの方も今期のセミナーの実技を2回以上参加することが必要です。①と同様に山登り力を判断します。

## ③それ以外の会員で参加を希望される方

上記①②以外で参加を希望する会員は、今期のセミナーの実技に2回以上参加し、新しく入会された会員をサポートすること（サポートできること）が条件となります。条件を満たした会員の中から、①と②およびスタッフ若干名（CL・SL等）を除いた人数を抽選もしくは選抜します。

※修了山行のスタッフ（SL等）は現在未定。別途選任します。

## &lt;初級山登りセミナー日程&gt;

- |                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| ●開講・座学                    | 4月30日(日)        |
| ●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+α | 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) |

今年も小豆島のびわのご注文をお受けいたします

西山 HC 澤田博

いつも皆様には産直びわを応援頂き、ありがとうございます。今年も小豆島で、枇杷の摘果・袋かけをすることが出来ました。今年もご注文をお受け致します。近年枇杷の害虫の被害が全国的にも広がっており、今年もやむを得ず県の指導4回の消毒の所、2回の消毒をしました。収穫予定数は3kg 80箱を見込んでいます。ご注文順で、袋枇杷を箱に詰め、発送させて頂きます。本年は物価高騰により資材も値上がりしており、価格を1kg 100円上げさせて頂きたく思います。

◎びわの品種は茂木びわです。

◎価格

○1箱 3kg入り(約80~100粒)・・・3,300円(送料別)

○1箱 約1.5kg入り(約40粒)・・・1,650円(送料別)

ご近所で同サイズまとめて頂くと、1箱当たりの送料がお安くなります。

\*1.5kg 1箱(940円) 2箱(620円) 4箱(390円)

\*3kg 1箱(1230円) 2箱(770円)

◎申込み方法について 下記の内容でお申し込み下さい。

郵便番号、住所 氏名 電話番号 数量など連絡して下さい。

**今まで注文実績がある方は、氏名、数量 でOK。**

◎申込〆切 5月中をめぐにお願いします。

◎申込先

・携帯 080-3034-7183(澤田)

・携帯のショートメール

・Eメール hs203164@gmail.com

◎発送時期について

6月初旬より20日過ぎまで、収穫したびわを随時発送していきます。発送前にはなるべく電話をかけさせて頂いております。都合の悪い日がある時は前もって上記携帯にご連絡下さい。

◎代金について

請求書を同封します。びわが届いてから郵貯銀行へ振り込んで下さい。直接お渡し頂いても結構です。

## 5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

5月9日【火】10時～15時

バンビオ 6階 会議室2



どじょっこふなっこ 5月のオカリナレッスン

No. 252

\*日 時 2023年5月15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

5月の練習曲は下記の曲です。

\*乾杯・君をのせて・春一番・花です。楽譜の準備をよろしく。

\*6月11日(日)13時～16時 高槻市生涯学習センター  
多目的ホール「あじさいコンサート」に出演することに決まりました。  
乾杯・見上げてごらん夜の星を が提案されています。この楽譜も持参ください。

\*6月の練習日は6月19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



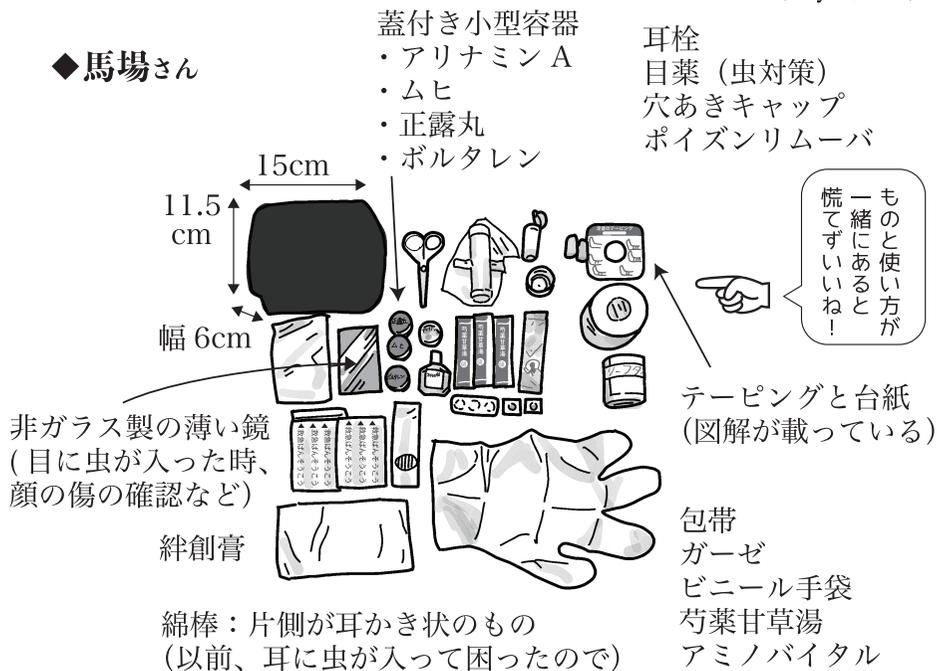
みんなの  
知恵と工夫

教えて!

## 個人携行医薬品 ③

一人山行が多かった馬場さん。経験に基づき、医薬品が厳選されているはず!と見せてもらいました。小さい袋にこんなに入っていてビックリです!  
(by 木地)

### ◆馬場さん



### ★実際に役立つもの

- ①アリナミン A…足がつりかけた時、飲むと 5～6 分で回復した。  
アリナミン A に含まれているビタミン B 群が効果があるとのこと。
- ②ポイズンリムーバとムヒ…蜂に刺されたときポイズンリムーバで吸い出し水で洗ってムヒを塗りこんだ。医者でこういう処置をしたと伝えたら、「完璧です。蜂の毒は水溶性なので吸い出して水で洗い流しムヒなどを塗るのが一番」と褒められた。
- ③安物の目薬…春山などの低山ではよく虫が目に飛び込むが、その時は目薬で洗い流すのがベスト。何回も経験がある。ペットボトルの水でも良いが目にしにくい。
- ④下痢止め、痛み止め、芍薬甘草湯=足つき対策：アリナミン A でも可

※新聞紙はいざという時、身体に巻けば暖が取れるし、ギブス代わりにもなる優れたもの。みなさんに可能な限り持参するよう求めています。ただ、かさばるし重いので、たくさんは持ってません。

私は「リビング京都」1 回分を、いつもお助け袋の中に入れてあります。

## 表紙写真に寄せて

峯尾靖子

実はこの表紙写真、突然、機関紙部のKさんからラインで送られてきた。写真の下部には自分の名前。送った覚えのない写真がなぜ表紙に？

いつどこで撮ったかの記憶も既に消失。やがて送り主Eさんと顛末が判明。写真の資料もEさんから送ってもらい私の記憶も蘇ることになった。それにしても恐るべきEさんの記憶力と整理術。

写真は2019年5月、レク部の一泊バス旅行「続平家物語」に参加させてもらった初日、中山道中津川宿で撮った時の一枚だった。その後、江戸時代にタイムスリップしたかのような街並みの妻籠宿、また石畳の美しい坂に沿って続く宿場町・馬籠宿へ。「木曾路はすべて山の中・・・」島崎藤村の記念館にも立ち寄った。憧れの木曾路は天気よく、真っ青な日本海を望む千枚棚田も美しく実に印象的だった。

あれから4年が経った。その間、世界は激動した。コロナ禍で街はハリウッド映画の如く人っ子一人いない静寂の世界へ・・・。少し落ち着いたかと思えばロシアによるウクライナ侵攻・・・。人生も世界もなんと予測不能なのだろうか。

今回はチャットGPTで文章も書いているだろうか。世界はどんどん変わる。今望むのは誰も幸せにしない戦争が早く終わってくれることだ。



## 編集後記

木下裕子

私は機関誌部で例会案内の取りまとめを担当させていただいていますが、仕事をしているため、印刷日の作業や部会には参加できません。ですので、機関誌部の方でもお会いしたことがない方もおられます。そんな部への関わりにいつも申し訳なく思っていて、用事でメールをした時や山行でお会いした時に「参加できずにすみません」と伝えると、「できる人ができる事をやればいいよ」と。本当に皆さんの優しさに感謝しています。ちなみに、山行部にも所属させていただいていますが、こちらも経験不足によりお役にたてていません。それでも長い目でみてくださっています。

こんな温和な雰囲気西山はいいクラブだなあと思っています。

# 今月の行事予定

2023年5月

月	日	曜日	行事予定	月	日	曜日	行事予定
5	1	月	天王山トレーニング 洛西を歩く	5	21	日	古都まち歩き 比良トレイル 六甲黒岩谷
	2	火			22	月	天王山トレーニング
	3	水	希望ヶ丘 ポンポン山トレーニング		23	火	岩・片山体育館
	4	木	大文字北斜面⑦ 山行部会		24	水	光明寺裏トレーニング 京都トレイル北山
	5	金	西加茂氷室～上賀茂 愛宕山		25	木	機関誌製本
	6	土	比良・キタダカ道		26	金	山城歩き⑱ 朝日峯～峰山
	7	日	教・赤坂山 倉見山		27	土	三国山～赤坂山 目俣インドアクライミング
	8	月	教・三点支持⑤ 蘇武山(～9) 天王山トレーニング		28	日	教・初級山登りセミナー実技② 唐櫃越⑫
	9	火	高島トレイル(～10) パッチワーク		29	月	
	10	水	光明寺裏トレーニング インドアやまびこ 組織部会		30	火	比良 ワクワク天王山
	11	木	ヤマイチトレイル★ 運営委員会		31	水	ヤマイチトレイル★
	12	金	BBQの集い		6	1	木
	13	土	教・三点支持⑥ 比良 菩提ノ滝～沢池～桃山	2		金	
	14	日	教・初級山登りセミナー実技① 武奈ヶ岳	3		土	雲ヶ畑足谷 比良縦走
	15	月	天王山トレーニング オカリナ 天城山縦走(～16) レク部会	4		日	クリーンハイク
	16	火		5		月	古都まち歩き 天王山トレーニング
	17	水	レク部バスハイク 箱館山	6		火	
	18	木	北山 教育部会	7		水	ポンポン山トレーニング 組織部会
	19	金	どこ行こ天王山 滋賀のアルプス	8		木	ヤマイチトレイル★ 運営委員会
	20	土	五月山	9	金	レク部 流れ橋	

\* 6月号の原稿締切は 5月20日厳守！

\* 機関誌に乱丁等ありましたら取り替えますので、機関誌部長あてに連絡ください。

\* 4月20日以後に決まった日程は、ここに反映されていません。

\* ★は雨天・荒天順延または延期の印です。

\* 6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)
- ・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)

### 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5月1日  
発行所 京都府勤労者山岳連盟  
西山ハイキングクラブ  
発行者 馬場重明  
京都府向日市寺戸町瓜生 4 - 60

編集責任者 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