個人情報保護のための改編を又、一部省略しています。

高槻山歩きの会

健康の原点　山歩き

例会報告　長老ケ岳（3月23日）　〇〇 □□

山のことを何も知らない私が「高槻山歩きの会」に入会して、はや1年半が過ぎました。何度か参加した例会では、正直しんどい、きついと感じたこともありましたが、翌日になると無事に歩けた達成感や楽しかった思い出だけが記憶に残っていました。14歳の岩崎恭子さんがオリンピックで金メダルをとった時の「今まで生きてきた中で一番幸せです」のコメントが今の私の心境です。

07:10、松坂屋横に集まった総勢 42 名(女性 32/男性 10)がヤサカ観光バスに乗車して、長老ヶ岳に向けて出発。ここ2～3日はお天気にも恵まれ、本日も快晴です。長老ヶ岳は丹波山地では唯一 900m超えの山で、長老さん、又は長老山とも呼ばれるそうです。

残雪の登山道を行く

完成したばかりのダムパークいばきたを横手にみて、右に竜王山を見ながら西国 21 番札所穴太寺前を通過し、08:50、京都縦貫道の丹波 IC を降り、道の駅丹波マーケスに到着して、新鮮な野菜をゲット。

09:45、仏主（ほどす）バス停到着。少し歩いて、長老ヶ岳登山口附近で朝礼と準備体操を行う。

ここから班ごとに分かれて、ジグザグの舗装路をひたすら歩く。随分来たのかなと何度も下を見るが、それ程登った感がない。この辺りでも“ミツマタ”を見ましたがまだ蕾が多いようです。やっと舗装道を抜けて、長老ヶ岳森林公園駐車場にてトイレ休憩。ここから山頂までは残雪の登山道が 3.5 kmも続く。残雪の軟らかい所を踏むとずぶずぶ靴がのめり込むので、出来るだけ先行の足跡を踏みながら歩き続ける。登山道のまわりにはイワカガミが群生し、濃い紫の葉が朝日に輝いている。

長老ヶ岳山頂の碑

12:50、少し遅れ気味の行程にお腹がペコペコ（私だけ？）、待ちに待った昼食です。ランチの後は山頂までひとふんばりです。20 分ほどで長老ヶ岳(916.8m)山頂に到着。見渡す限り、山、山、山のすばらしい眺望です。

あの双耳峰が青葉山、こちらのとんがった山が大江山（後で訂正）もハッキリ見える。真っ青な空と残雪の白とのコントラストに大感動、本当に参加して良かった。三班に分かれた記念撮影でもみんなの笑顔がはじけていた。

14:00、名残は尽きないが、行程が遅れ気味なので下山開始です。ところが、予定の下山コースが積雪に埋もれて確認できず、安全策を取って往路と同じコースを戻ることになった。登ってきた時よりも足元がぐちゃぐちゃで、滑らないように気を引き締めて歩き始める。

下山の途中、○○リーダーから「権現坂の七色の木を見たい人はこのコースを行って」と言われ、よく分からないまま先頭に続いて速足で、途中から駆け足、あ～疲れた。やっとたどり着いた先に七色の木がそびえていました。カツラの木から六種類の木が生えている珍しい木で、ちなみに天然記念物だとのこと。

16：30、長老ヶ岳登山口を通過して仏主バス停に帰着。ホット一息つく間もなく、全員の乗車確認後帰路につく。高速が事故渋滞とかで一般道もかなり渋滞が予測される。トイレ休憩を挟み、あとはひたすら高槻目指してひた走るバスの中はとても静かです。日も暮れて周りも見えない 19:30 頃無事高槻に帰り着きました。

最後に、この例会を案内された○○リーダー、会員の安全をサポートされた会長、副会長、各班のリーダー、写真係の○○さん、楽しくて頼もしいご同行の皆さま、お世話になりました。私の山歩きの新しい1ページが刻めました。最後に○○リーダー、また、変な？おもろい山歩きの計画お願いします。

個人情報保護のための改編を又、一部省略しています。

5月第4例会②　リーダー　○○　XXX-YYYY-ZZZZ

六甲山高山植物園（ろっこうさんこうざんしょくぶつえん）

（六甲ケーブル下～油こぶし～植物園～油こぶし）

海抜 865mの六甲山頂付近に位置する植物園で、冷涼な気候を生かし、高山植物・山野草など、1500 種を野生に近い状態で栽培しています。
入口のオオヤマレンゲ・サラサドウダンが、見頃かもしれません。

［月　日］　5月25日（日）（雨天中止）

［集　合］　阪急六甲駅（9：10）

［持ち物］　日帰り携行品（弁当・飲料・行動食・雨具等）

［交　通］（往）　阪急高槻市（08:10）➪十三駅（08:32/08:43）➪西宮北口(08:52/08:55)
（参　考）　阪急六甲駅（09:08）➪神戸市バス(09:19)➪六甲ケーブル下駅（09:33）
（復）　阪急六甲駅（15:49）➪十三駅（16:21/16:26）➪阪急高槻市駅（16:49）

［交通費］

阪急高槻市駅　⇔　阪急六甲駅	410×2	820
阪急バス六甲駅⇔六甲ケーブル下	230×2	460
合計		¥1,280

［コース］　六甲ケーブル下　～　油こぶし　～　ゴルフクラブ　～ブナの森　～　植物園
復路は往路をピストン

［難易度］　★　距離約10km　歩行約4時間

［お知らせ］　：参加者15名以上なら、朝礼時に入園料800円を集金します。
：釣銭無用でお願い致します。（通常の入園料は900円）
（15名未満の場合、70 歳以上は年齢確認書提示で800円）

個人情報保護のための改編を又、一部省略しています。

６月第２例会　リーダー　○○□□　XXX-YYYY-ZZZZ

～音羽山（593m）から醍醐寺へ～

京都と滋賀の境にある逢坂の関は「これやこの　行くも帰るも別れては　知るも知らぬも　逢坂の関」と百人一首にも読まれている重要な関所でした。

この歌を詠んだ蝉丸を祀った蝉丸神社からスタート。いきなり急で長い階段が続き、息がきれますが、音羽山山頂からの琵琶湖の眺望を楽しみに頑張りましょう。

山頂で早めの昼食後は牛尾観音から桜の馬場へおります。ここからさらにひと頑張り。渓流沿いの気持ちの良い山道を登り返してから、「醍醐の花見」で有名な醍醐寺に下山します。

☆阪急バス善峯寺線が6月１日から廃止されるため、行き先をポンポン山から音羽山に変更します☆

[実施日]　６月８日（日）（雨天中止）

[集　合]　**９:３０　JR 山科駅前広場**（トイレを済ませて集合）

[持ち物]　弁当、飲料、雨具、帽子、ストック等日帰り携行品

[交　通]　（往）JR 高槻（9:01）→山科（9:21）/京阪山科（9:40）→大谷（9:46）
（復）地下鉄醍醐　→山科（16:15 頃）
（醍醐寺で解散後、地下鉄醍醐までご案内します）

[交通費]

JR 高槻～山科	490円
京阪山科～大谷	170円
地下鉄醍醐～JR 高槻	750円
合計	1,410円

[コース]　京阪大谷駅 9:50　-(10)-　蝉丸神社/準備体操 10:20 出発　-(100)-　音羽山(昼食休憩)　-(45)-　牛尾観音/トイレ休憩　-(20)-　桜の馬場　-(40)-　高塚山分岐　-（70)-　醍醐寺/解散（16:00 頃）（醍醐寺～地下鉄醍醐　徒歩 15 分）

[難易度]　★☆　距離10．5km　歩行約6時間（↗710m　↘850m）

【注　意】　:登り・下りとも長い急坂があります。
:底のしっかりした登山靴を着用してください。ストックもお忘れなく。
:暑さが厳しい季節になります。十分な水分を用意してください。

個人情報保護のための改編を又、一部省略しています。

7月第1例会（予約制）　リーダー ○○　XXX-YYYY-ZZZZ
○○　XXX-YYYY-ZZZZ

赤兎山（あかうさぎやま）（1,629m）

赤兎山は、石川県白山市と福井県大野市、勝山市にまたがる標高 1,629m の山。兎のようなだらかな山容が山名の由来とされているが、「赤」については特に意味はないようです。

山頂東側の赤兎平には福井県唯一の高層湿原である赤池があり、ニッコウキスゲやコバイケイソウ、モウセンゴケなどが咲く。また、登山道沿いでは鮮やかなブナの新緑や黄葉が見られる。山頂は広々としており、100名山の白山を存分に楽しめる。

[月　日]　7月5日(土)･6日（日）　（雨天時行先変更）
[集　合]　7月5日（土）07：10/JR 高槻駅南松坂屋横でヤサカ観光バス乗車
[持ち物]　飲料、行動食、雨具、防寒着、ストック、ヘッドランプ、ゲーター（スパッツ）、サングラス等

[参加費]　30，000円　（募集：25名）（バス車内で集金）
[予　約]　6月2日（月）08時より下記メールのみ受付
申込先　xxxxxxxx@yyyyy.zz（○○）
[キャンセル料]　6月21日から7月1日までは30％　7月2日から当日は全額

[交　通]　（往）松坂屋発(07：10) ➪多賀 SA(8：40/9：00) ➪道の駅一乗谷あさくら（10：45/11：30）➪戌山登山口（12：05）➪天空の城展望台（13：40）➪モンベル越前大野店（14：00）➪宿泊（15：30）➪宿発（6：00）➪山の駅よろっさ（6：30）➪小原峠登山口（7：30）
（復）小原峠登山口（13：00）➪天然温泉水芭蕉（14：00/14：45）➪松坂屋（19：30）

[行　程]　1日目　天空の城展望台（12：05/13：40）🚶➡宿泊（15：30）
2日目　赤兎山登山口（7：30）➡🚶赤兎山山頂（10：00）➡🚶避難小屋（10：30/11：15）➡🚶赤兎山登山口（13：30）昼食➡🚶温泉（14：30/15：15）➡🚶高槻駅（19：30）➡🚶解散

[難易度]　★☆　距離　6Km　歩行時間　6hrs　標高差　550m

[お報せ]　：宿泊先から赤兎山登山口まで、ヤサカ観光バスから地元の小型バスに乗り換えていきますが、その時にヤサカ観光バスに荷物を置いていけないので、出来る限り最小限に荷作りしてください。

宿泊先　：「あまごの宿」　☎0779-88-5398

個人情報保護のための改編を又、一部省略しています。

2004年度会計報告及び2005年度予算案は省略

例会参加者名簿

長老ヶ岳 （2025.3.23）								リーダー ○○、○○ 会員 42 名、会員外なし						
○○	□□	○○	□□	○○	□□	○○	□□	○○	□□	○○	□□	○○	□□	
武庫川廃線跡・大峰山 （2025.3.30）								リーダー ○○、○○ 会員 40 名、会員外 1 名						
○○	□□	○○	□□	○○	□□	○○	□□	○○	□□	○○	□□	○○	□□	
哲学の道から大文字山 （2025.4.1）								リーダー ○○ 会員 27 名、会員外なし						
○○	□□	○○	□□	○○	□□	○○	□□	○○	□□	○○	□□	○○	□□	
小塩山 （2025.4.6）								リーダー ○○ 会員 26 名、会員外なし						
○○	□□	○○	□□	○○	□□	○○	□□	○○	□□	○○	□□	○○	□□	

※ 4 月 13 日（日）の的形アルプスは雨のため中止になりました。

みんなの広場

[会員の現況]　**2025年4月13日現在**の会員数　148名　（男性38名、女性110 名）

[新会員紹介] ①入会ルート　②入会理由　③登山歴　④登った山　⑤趣味特技

＊○○ □□**さん**（高槻市在住）

①母親の紹介　②山の感動をもう一度　③3年　④白山、涸沢、岩湧山　⑤ダンス、スポーツ観戦

＊○○ □□**さん**（奈良市在住）

①友人の紹介　②いろんな山に登りたい　③4年　④立山、比叡山、生駒山　⑤テニス

＊○○ □□**さん**（高槻市在住）

①ホームページ　②グループで山歩きしたい　③2年　④六甲山、愛宕山　⑤ノルディックウォーキング、猫が好き

2025年5月の例会予定

5月　1日（木）	能勢妙見山	兵庫県	○○	4月号
5月11日（日）	①箱館山	滋賀県	○○	4月号
5月11日（日）	②金剛山	大阪府	○○	4月号
5月18日（日）	釈迦ケ岳	三重県	○○	4月号
5月25日（日）	①竜ヶ岳	滋賀県	○○・○○	4月号
5月25日（日）	②六甲高山植物園	兵庫県	○○	5月号

以下省略