

高槻山歩きの会

健康の原点 山歩き



例会報告

四国山と高森山(2024.03.10)

〇〇 □□

3月10日、初めてのバスハイイクで「四国山と高森山」に参加しました。
07:10、松坂屋横に集合。ヤサカ観光の貸切バスに乘車して、JR 高槻駅南を出発し、和歌山市に向かって南下しました。



09:20、森林恐竜公園から四国山に登る予定を変更して、高森山の登山口に向かいました。

10:00、高森山登山口から登り始めると、暫くは急登が続いて息が上がりましたが、二度の小休止のお陰で、10:45、無理なく高森山山頂(285m)に登頂出来ました。当日はお天気に恵まれて、山頂からは友ヶ島水道、淡路島、明石海峡大橋と連なる壮大な景色に感動しました。



11:00、山頂からの眺望を楽しんだ後、シダが生い茂った急坂を降りて、歩きやすい尾根道を四国山に向かって歩きました。昔から、四国山は生活に必要な木材や燃料材を採るためウバメガシ(備長炭の原木)やコナラの雑木林が整備されていたそうです。

11:30、東屋がある山頂広場で昼食をとりました。集合写真を撮った後は、四国山展望台(246m)に向かいました。

12:30、この展望台からの景色はまた格別で、ぐるりと270度の視界が広がり、海の青と山の緑とのコントラストがとても美しく幻想的でした。その後、四国山展望台から森林恐竜公園に直接下山するチームと四国山山頂を経由するチームに分かれました。私は山頂チームで、道々、可愛い石のオブジェがあり、どれも笑みがこぼれる作品の数々に癒されました。13:10、恐竜公園前で先行チームと合流する



ことができました。

復路はバスハイイク恒例の道の駅で買い物を済ませ、16:30、高槻駅に到着しました。若狭会長、リーダーの〇〇さん、各班の班長さん、カメラマンの〇〇さん、お世話になりました。ご参加の皆様ありがとうございました。

5月第3例会

リーダー ○○ XXX-YYYY-ZZZZ
○○ XXX-YYYY-ZZZZ

みかみやま おうみ ふ じ
三上山(近江富士)(432m)

～岩登りと展望～

滋賀県湖南地区にはきれいな円錐形をした近江富士「三上山」がそびえている。高さ 430m 程度の低山ながらも、そのきれいな山容は琵琶湖周辺のどこからもながめることができる。登山道は3本あるが、いずれの登山道も頂上直下はなかなかの急登の岩場で注意が必要です。今回はその表登山道を登ります。

[月 日] 5月19日(日) (雨天中止)

[集 合] JR 高槻駅 7 時 35 分 (7 時 46 分発の新快速に乗車)

[持ち物] 日帰り携行品(弁当・飲料・ストック・手袋・雨具等)

[交通] (往) JR 高槻(7:46新快速) ⇒野洲(8:29/バス(9:00) ⇒山出前(9:10)
(復) JR 野洲(16:43) ⇒JR高槻(17:26)

| | | | |
|-------|-----------|----------|---------|
| [交通費] | JR 高槻～野洲・ | 往復990円×2 | 1, 980 |
| | バス野洲～山出前・ | | 230 |
| | 合計 | | 2, 210円 |

[コース] 表登山口 - (30) - 割石 -(60) - 三上山頂上 -(60) - 東光寺越 -
花緑公園 - (70) - 出世不動明王 - (20) - 三上神社 - (40) - 野洲駅

[難易度] ★☆ 距離 約7km (歩行 約4時間40分)

[注意事項] 頂上付近は岩場が多く注意が必要です。

5 月第 4 例会

リーダー ○○ XXX-YYYY-ZZZZ

ひょうたんくずれやま

瓢箪崩山(532m)

(比叡山・横高山・水井山の展望が美しい)

京都奥座敷の観光地大原にさしかかるころ、なだらかに起伏する三山が見渡せる。南から金毘羅山、翠黛山、焼杉山の大原三山で、大原の景観形成には欠かせない山並みだ、と去年 12 月「焼杉山山旅」で紹介させて頂いた。今回の山旅はその三山の手前南側にあつて、ひときわ大きな山塊「瓢箪崩山」に挑戦だ。歩きやすい山だが、山頂の手前に急登がある。休息の回数を増やし、ゆっくり登ろう。低い山、高い山にかかわらず足置きは慎重に。転倒や滑落防止には、油断せずに細心の注意を払って歩くこと。

[月 日] 5 月 26 日(日) (雨天中止)

[集 合] 阪急高槻市駅改札口前 8:00 (8:16 の河原町行準特急に乗車)

[持ち物] 日帰り携行品(弁当、飲み物、行動食、ストック、雨具等)

[交 通] (往) 高槻市駅(8:16) → 烏丸駅(8:38)…地下鉄四条駅(8:56) → (9:22)国際会館駅…
京都バス国際会館前 BS(9:49) → (10:15)戸寺 BS

(復) 叡電八幡前駅(15:23) → 出町柳駅(15:35) …京阪出町柳駅(15:42) →
(15:47)祇園四条駅…阪急河原町駅(16:00) → (16:21)高槻市駅

| | | | |
|-------|--------|---------------|---------|
| 「交通費」 | 阪急電鉄: | 高槻市駅 ~ 烏丸駅 | 280 円 |
| | 京都市地下鉄 | 四条駅 ~ 国際会館駅 | 290 円 |
| | 京都バス: | 国際会館前 ~ 戸寺 BS | 310 円 |
| | 叡山電鉄 | 八幡前駅 ~ 出町柳駅 | 280 円 |
| | 京阪電鉄 | 出町柳駅 ~ 祇園四条駅 | 230 円 |
| | 阪急電鉄: | 阪急河原町駅 ~ 高槻市駅 | 290 円 |
| | | 合計 | 1,680 円 |

[コース] 戸寺 BS(10:15) → 分岐:京トレ 26-1(10:20) → 分岐:京都トレ 26-2(10:22) →
登山口(10:30) → 寒谷峠(11:40) → 瓢箪崩山山頂(12:10/12:40) → 標高 105m
地点(15:00) → 叡電八幡前駅(15:10)

[難易度] ★ 距離 約 9Km 歩行 約 5 時間

[エチケット] トイレは最寄り駅で、乗り物内ではリュックは胸に抱えるか、手に持つ。
「安全・安心」登山を心がけ、「感動と免疫力と思い出」はいっぱい持って帰ろう！

6月第1例会

リーダー ○○ XXX-YYYY-ZZZZ

ろっこうこうざんしょくぶつえん

六甲高山植物園(865m)

(六甲ケーブル下～油コブシ～植物園)

六甲高山植物園は冷涼な気候を生かして高山植物、山野草など1500種を野生に近い状態で栽培しています。この時期、園内にはクリンソウやオオヤマレンゲが満開なので「乞うご期待」です。昼食を含めて2時間の園内周遊後は往路を下山します。

[月 日] 6月2日(日) (雨天中止)

[集 合] 阪急六甲駅 (9:10) (阪急高槻市駅 08:10 発準急乗車)

[持ち物] 日帰り携行品(弁当、飲料、行動食、雨具、ストック等)

[交 通] (往) 阪急高槻市駅(8:10) ⇨ 十三(8:32/8:46) ⇨ 六甲駅(9:18) ⇨ 神戸市バス
(9:26) ⇨ 六甲ケーブル下駅(09:40)
(復) 六甲ケーブル下(15:53) ⇨ 阪急六甲駅(16:08/16:19) ⇨ 西宮北口
(16:32/16:35) ⇨ 十三(16:44/16:53) ⇨ 阪急高槻市駅(17:11)

| | | | | |
|-------|----------------|-----|-----|--------|
| [交通費] | 阪急高槻市駅～阪急六甲駅 | 410 | x 2 | 820円 |
| | 阪急六甲駅～六甲ケーブル下駅 | 210 | x 2 | 420円 |
| | 合計 | | | 1,240円 |

[コース] 六甲ケーブル下駅(09:45) ～油コブシ経由 ～ケーブル山上駅(11:00)
みよし観音(11:30)～ 植物園(11:45～13:45)～六甲ケーブル下駅(15:30)

[難易度] ★☆ 距離約10Km 歩行約5時間

[ご案内] 高山植物園(入場料900円)、65歳以上800円(年齢確認資料提示)

6月第2例会(申込制)

リーダー ○○ XXX-YYYY-ZZZZ

かもせやま
～ポンポン山(加茂勢山)678m～

高槻の山と言えばポンポン山。関西百名山の一つで、山頂でジャンプするとポンポンと音がすると言われたことからこの名前で親しまれていますが、正式名は加茂勢山です。

2018年の台風21号による膨大な数の倒木を処理するため、たくさんある登山路の多くが通行禁止になっており、大人数で登れるルートは限られています。今回はその内の善峯寺から入山し、原大橋に下山するルート歩きます。原大橋への下山路はいつもの鉄塔コースではなく、北側の急坂を下ります。

[実施日] 6月9日(日)(雨天中止)

[集 合] JR 高槻駅 8:05(8:14発の普通列車に乗車)

[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(8:14)→向日町(8:28/8:35)阪急バス→善峯寺(9:09)
(復) 原大橋で解散

| | |
|---------------------------|------|
| [交通費] (往) 高槻 ~ 向日町 | 320円 |
| 向日町~善峯寺 | 390円 |
| (復) 原大橋~JR 高槻駅北 | 220円 |
| 合計 | 930円 |

[申込み] 5月20日(月)~5月31日(金) xxxxxxxx@yyyyy.jp(○○)
大人数の場合、向日町から臨時バスを出してもらえる可能性があります。
人数を確認しますので、参加希望者は上記に申し込みをしてください。

[コース] 善峯寺バス停/トイレ-(25分)-善峯寺展望所/体操 -(70分)-釈迦岳-(30分)
-ポンポン山/昼食 12:30 出発-(40分)-天狗杉-(30分)-本山寺/トイレ-(15分)-分岐-(90分)-原大橋バス停(15:45 予定)

[難易度] ★☆ 距離9.5km 歩行約5時間 累積標高差(登り 700m 下り 800m)

[注 意] おなじみのポンポン山ですが、登り・下りとも急坂があります。
底のしっかりした登山靴を着用して、ストックもお忘れなく。

7月第1例会(予約制)

リーダー ○○ XXX-YYYY-ZZZZ
○○ XXX-YYYY-ZZZZ

だいぼさつれい
大菩薩嶺(2057m)

～富士山を見ながら標高 2000mの稜線歩き～

大菩薩嶺は「日本百名山」にも数えられ、甲府盆地の北東に位置し、山梨・東京・埼玉とつながる秩父多摩甲斐国立公園の一部です。江戸時代には、武蔵国と甲斐国を結ぶ旧青梅街道の重要な峠として、多くの人々が往来していたそうです。今回は富士山を北側から眺めながら歩くルートで、山小屋泊の体験や、早朝の山歩きの爽快さを味わってもらえます。

標高 2000mの稜線から見える南アルプス、乗鞍岳、八ヶ岳、雲取山など、一度は聞いたことのある山々を見ながら歩く、初級者向けの遠征山行になります。

〔月 日〕 7月8日(月)～9日(火) (雨天決行)

〔集 合〕 JR 高槻駅南松坂屋横 7:00 集合 7:15 出発

〔持ち物〕 飲料、行動食、ストック、雨具、虫除け、洗面用具、お風呂セット

〔参加費〕 26,000円 (募集定員25名) 乗車時に集金

〔申込み〕 6月10日(月)午前8時よりメールのみ受付 xxxxxxxx@yyyyy.jp (○○)

〔キャンセル〕 6月25日(火)～7月4日(木)までは 30%、7月5日(金)～当日までは全額

〔行 程〕(往路)高槻(7:15)⇒新名神・新東名高速⇒双葉 SA 昼食(12:50)⇒上日川峠(14:30)
⇒福ちゃん荘(15:30)

(復路)上日川峠(13:00)⇒勝沼ぶどうの丘・天空の湯(13:30)⇒勝沼 IC⇒新東名⇒
新名神⇒高槻(20:30)

〔ルート〕 福ちゃん荘 (75分)⇒大菩薩峠 (25分)⇒賽の河原 (30分)⇒雷岩(10分)
大菩薩嶺 (8分)⇒雷岩(55分) ⇒福ちゃん荘 (30分)⇒上日川峠(バス)

〔難易度〕 ☆ 歩行距離 7km 歩行時間:5時間 30分

〔お知らせ〕 :初日は上日川峠バス駐車場から35分ほど歩いた山小屋「福ちゃん荘」に宿泊
します。お風呂もあります。

:二日目は下山後「勝沼ぶどうの丘／天空の湯」に立ち寄ります。

山小屋 福ちゃん荘 (090-3149-0964)

2023年度会計報告並びに監査報告

省略

2024年度予算

省略

みんなの広場

～新人研修 “水曜ウォーク”～

〇〇□□

2022 年 5 月入会の新人に、“起き上がり小法師”のような可愛い女性がいた。急坂が続くと、突然、電池が切れたように動かなくなる。少し休むとまた登れるが、暫くするとまた止まってしまう。そこでリーダーがザックを背負ったり、迂回路に誘導したりする例会が 2 回、3 回と続いた。

彼女の歩きを観察すると、足腰はしっかりしているが、心肺機能にどこか問題がありそうだ。そこで簡単な機能訓練を提案すると、頑張ってみるとおっしゃる。

これが水曜ウォークの始まりで、新入会員から初心者(と思える)を集めて、毎週水曜日に近場の低山を歩きながら、機能訓練や基本的な歩き方を教えている。今年でもう 3 年目になり、15 名ほどの新人を例会に送り出した。そのご褒美なのか、私自身の体力が 3 年前より少し向上したようでとても嬉しい。

～会旗を新しくしました～

会長 若狭隆司



で、この際、会旗を新調することにした。制作に当たったの問題点はその費用である。3 枚しか作らなくても 3 万円もかかる。そこで、新人の〇〇□□さんにご相談すると、話がトントン拍子に進んで、高御位山例会に間に合った。〇〇さんはプロの商業デザイナーですが、デザイン料を無償提供されたので、わずか？円で3枚の会旗が完成した。〇〇さんありがとうございました。

【会員の状況】 2024 年 4 月 20 日時点での会員数は 129 名(男性 39 名 女性 90 名)

【新会員紹介】 ①入会ルート ②入会の動機 ③登山歴 ④登った山 ⑤趣味

〇〇 □□ ①友人紹介 ②健康のため ③1 回 ④天王山 ⑤旅行、映画鑑賞

〇〇 □□ ①友人紹介 ②貯筋のため ③5年 ④金剛山、須磨アルプス

5月の山行予定

| | | | |
|----------------|----------|-------|-------|
| 5 月 5 日(日) | 堂満岳 | (滋賀県) | (4月号) |
| 5 月 12 日(日) | 堂 山 | (滋賀県) | (4月号) |
| 5 月 19 日(日) | 三上山 | (滋賀県) | (5月号) |
| 5 月 26 日(日) | 瓢箪崩山 | (京都府) | (5月号) |
| 5/28(火)～6/1(土) | 九重連山&由布岳 | (大分県) | (3月号) |

例会参加者名簿

| | |
|------------------|--------------------------|
| 如意越え (2024.3.17) | リーダー ○○、○○ 会員 42 名、会員外なし |
| 高御位山 (2024.3.31) | リーダー ○○ 会員 26 名、会員外なし |
| 二上山 (2024.4.7) | リーダー ○○ 会員 41 名、会員外なし |
| 七種山 (2024.4.14) | リーダー ○○、○○ 会員 29 名、会員外なし |

3 月 24 日(日)の天王山は雨天のため中止になりました。

以下省略