

# 高槻山



2021.3.27

大山

高槻山

2021年 4月

第 395 号



高槻勤労者山岳会

# ポンポン山 第 395 号



## 目 次

			頁
表紙版画		三鍋 敏郎	
やまびこ	やまびこ	篠原 清	1
部長会	第 53 回定期総会議事録	佐々木ふじ子	2~4
財政部	特別基金予算総会決議	楠見 能子	5
部長会	3 月 30 日部長会議議事録	三鍋 敏郎	6~7
山行部	2021 年 3 月山行実績一覧表	石井 三紀夫	8
	4 月~6 月山行計画表	堀家 靖弘	9
会員部	会員部便り	楠見 能子	10
研修部	ココヘリ加入支援の仕組	野崎 美幸	11
研修部	ワンポイントレッスン	篠原 良子	12~15
山行計画	LL ハイク	城戸 勝	16
	5 月~6 月 LL ハイク	堀家 靖弘	17~18
	LL ハイク計画	楠見 能子	19
	月曜班登山計画案	三鍋 敏郎	20
	里山ハイク計画	佐々木 ふじ子	21
	北海道の百名山 3 座案内書	柴田 武徳	22
山行報告	湖北乗鞍岳	三鍋 敏郎	23
編集後記			
Schedule	2021 年 4 月~6 月		

## やまびこ

新型コロナの感染が再び増加傾向をみせ、「第4波」への警戒が呼びかけられています。自粛頼みの行政の方針には腹立たしい限りですが、何となく外出するのが億劫で家でゴロゴロと過ごす日々が続いています。

昨年古稀を迎えました。然したる感慨を覚える事もない儘一年が過ぎてしまったのですが、この間に筋力の衰えを自覚する出来事がありました。トレイルラン中の登りで大腿部に激痛を伴う痙攣が起き転倒してしまいました。71年間で始めて経験した激痛でした。ここ20年程ほぼ毎朝10km/時のランニングを続けており体力筋力には自信を持っていましたから、少なからずショックを受けました。

今年で96歳に成る義母の介護を行っています。従ってコロナ禍に拘わらず山に行く時間はなかなか取り辛いのが現状です。明確な目標を持ってないのですが、当面北摂の山々で体力保持と大腿部の強化等に務めたいと思っています。

篠原 清

# 高槻勤労者山岳会 第53回定期総会 議事録

開催日時 2021年3月21日(日) 13:30～17:00 (受付 13:00～13:30)

開催場所 クロスパル高槻 第4会議室

開会宣言 (13:30)

\*総会役員の選出

議長 (石井) 書記 (佐々木)

資格審査委員 (中島・藤井貴世子)

\*会長挨拶 石井氏代読

\*資格審査委員報告

30名中17名出席 委任状10名合計27名 過半数以上で成立

≪第1号議案・活動報告と活動計画(案)≫～14:20 各々担当者より説明

議案書と重なる点は割愛。変更点・重要な内容のみ記述

[会員部—楠見]

・班分けをしない

[自然保護部—城戸]

里山保護部は佐々木より口頭報告

[山行企画部—石井]

[研修部—野崎]

・活動方針6の項 ★印 登山届は三鍋 ⇨ 登山届は部長に訂正

・活動方針の8項は削除

・追加事項 ココヘリ説明

[広報部—古賀]

[財政部—柴田]

≪第2号議案・決算報告と監査報告≫ 14:20～

・クーポン未払い(平井・松本・阪上・南・楠見・辻)を削除

⇨ 参加者のみクーポン利用として山行企画部は処理済み

会計監査・藤井さんより

≪第3号議案≫ ～ 14:45 [財政部—柴田]より提案説明

・年会費7,200円を3,600円にする

≪ 質疑応答及び討論 ≫15:17～16:58

**会員部に関して**

- \* 参加しやすい山行を増やすとあるが、会員部として山行を計画するのか  
→ 会員部としての山行ではなく会としてそのような意識を持つべきという意味なので、この項を削除

**広報部に関して**

- \* ホームページ担当は会員がするべきで、速やかに三鍋氏に引き継ぐべき  
今まで担当して頂いた末松氏に対して感謝の念を含め1万円の謝礼をする
- \* 会報はホームページに1本化の方向、紙媒体希望者には編集者が印刷して郵送  
現在 ホームページで (15名) 紙媒体 (7名) 不明 (7名)  
希望を速やかに連絡下さい
- 他団体
  - ・全国連盟と府連 (メールで送る)
  - ・きたろう ( ? )
  - ・本山寺とポンポン山懇話会は今年度で機関誌は終了

**研修部に関して**

**\* ココヘリ**

- ・ココヘリの加入時の支援の仕組みについて
  - ① スマホ等により各自でココヘリのHPでココヘリに加入、年会費は自払い
  - ② 発振器のID番号を基金担当に届けると、次年度の年会費を免除する
- ・キチンとした説明文書は次号の「ポンポン山」に掲載する
- ・ココヘリの入会手続きの仕方を明確に書いてほしい
- ・8/31までに加入した場合、労山会員は入会金無料
- ・IDを登山届に記入する

**財政部・3号議案に関して**

- \* 遭難対策基金を50万円にするのは少ない。取り崩さないでほしい
- ・遭難対策基金はこれまでの会員が積み立ててきたもので、まさかの時のお金。ココヘリも完全ではない。遭難したときは会から、現地に行く交通費また、遺体の搬送等当面会が立て替えることも必要。
- ・遭難の時、会から人を派遣する時の費用は基金から出せばよい、遺体の搬送等の費用は家族に任すべき。
- ・事故があった場合は基金からでるのでは。
- ・警察は生きている時のみ救助。死亡の場合はやらない。会もしくは民間に依頼しなければならない。

- ・ 遭難対策基金は個人基金と会基金があるが高槻は個人基金のみ。
- ・ 高槻労山は今まで、使用されなかったことから一部取り崩すことは良いのではないか。
- ・ 今の会山行はハイキング主流。事故がないとは言えないが 100 万残す必要があるか。
- ・ 四国の笹ヶ峰の山でも、78 才男性が遭難。ハイキングでも起きる事故

**\* 結論**

遭難対策基金から予備積立金へ移動 1,284,619 円を 784,619 円に変更  
 遭難対策基金を 100 万円とする

**《議案採決》**

- 1 号議案 → 賛成多数で可決
- 2 号議案 → 賛成多数で可決
- 3 号議案 → 賛成多数で可決

**《新役員選出と 2021 年度の体制》**

- \* 会長立候補無し⇒ 各部の代表で互選  
 全会員がいずれかの部に入る。総会欠席者も委任されたものとして決めました。
- \* 会員減少のため、部を統合

**2021 年度各部の体制**

広報・会員	財政	山行企画・自然保護・教育遭対		
角野	楠見	石井	篠原良子	○藤井貴世子
楠見	○柴田	植木	田中	藤井昭
古賀	堀家	岡本	辻	真野
西川		川本	○中島	南
古武		城戸	○野崎	三宅
松本		阪上	林	
○三鍋		篠原清	○廣川	
田川				
佐々木				

会長は 3 月 30 日の部代表会議にて互選

○印は部の代表

会長になるための条件を出したい（柴田氏より）

イデオロギー持ち込まない・署名活動しない。・府連からの署名もしない

**《議長団解任》16:58**

記録責任・佐々木

## 2021年度 特別基金予算

\*2021年3月21日、定期総会の決議により修正

自 2021.3.1~至 2022.2.28

### 1. 遭難対策基金

<単位：円>

前年度繰入	1,784,619
予備積立金へ移動 ▲	784,619
利息	<u>15</u>
	1,000,015円

### 2. 予備積立金

前年度繰入	100,000
遭難対策基金から移動	784,619
本年度取崩し	<u>0</u>
本年度繰越	884,619円

財政部 柴田・楠見

## 第6回部長会議議事録（案）

2021年4月3日

記録 三鍋敏郎

1. 開催日時 2021年3月30日（火） 午後7～9時
2. 開催場所 クロスパル高槻（高槻市総合市民交流センター）  
第2会議室（3階）
3. 出席者 石井、城戸、楠見、古賀、柴田、中島、野崎、藤井（貴）、廣川、三鍋

### 4. 報告および確認事項

#### （1）広報部

- メンバー☆角野・楠見・古賀・西川・古武・松本・三鍋・佐々木・田川
- 会報送付者リスト 角野・田中・辻・藤井明・篠原・西川・三宅  
HPで見ってもらうことを勧める：楠見より角野さん・西川さんに連絡する。
- 4月印刷分は編集：廣川さん、印刷は古賀さんが行なう。  
6月以降の印刷については広報部で検討する。
- HPの引継ぎについて  
火曜日の末松さんの都合を聴いて引き継ぎを行なう。佐々木さんにも同席をお願いしたい。
- 4月12日 6時30分～8時30分まで交流センターにて部会を開催

#### （2）自然保護

- 6月6日の全国一斉清掃クリーンハイクは予定通り行なう。
- 廣川・高槻市との窓口係、城戸さんから引き継ぎを行う。

#### （3）財政部

- 楠見・柴田・堀家  
事前に資料をメール送信で報告とした。

#### （4）会員部

- ・会費の徴収状況：事前に資料をメール送信で報告とした。
- ・名簿の改定

#### （5）ココヘリ加入促進について

- 4月号の会報に掲載する：野崎。
- ココヘリのIDを会員部に送る。会員名簿にID番号を掲載する。
- 仕組みの説明文章をボンボン山に載せる。



## (6) 2021年満足度調査結果

結果説明があり、結果については次号ポンポン山に載せる。集計表およびご意見についてはHPに載せる。

## 5. 討議事項

### (1) 新体制の確定

会長	柴田	事務局	次回運営委員会で決める。		
広報部		財政部	山行部		
広報部	会員部		山行企画部	研修部	自然保護部
部長：三鍋		部長：柴田	部長：藤井貴世子 副部長：中島		

※山行部は部長+副部長+野崎+廣川の4人で集団指導体制をとる。

### (2) 2021年度の部長会議について

- ・運営委員会とする。構成は部長である。  
柴田・石井（オブザーバー）・三鍋・藤井・中島・野崎・廣川・
- ・名称：山行企画部・研修部・自然保護部は山行部とする。

#### ・日程と開催時間

①5月31日（月）②8月30日（月）③10月1日（月）④1月6日（木）

上記の開催時間は午後6時～8時とする。

- ・全会員交流会について：2月23日（水）9時～12時
- ・総会：3月20日（日）午後1～5時  
終了後、懇親会を1時間程度行なう。

\*上記 ・会場予約は楠見さんへ依頼、代表者は城戸さんのままで運用する。

### (3) 各専門部活動の充実

- ・各専門部会の定例化（回数や方法は、部会で決めてください）。
- ・会員に積極的に知らせたり、呼びかけを行う。

### (4) 府連の活動について

○総会；4月4日に開催される。三鍋が委任状を提出した。

○理事・柴田

○自然保護部会 各専門部は適時参加する。

○ダイトレ 未討議

※山行届けは柴田・中島さんに提出、下山報告は柴田さんにショートメールする。  
実施期日は2021年5月1日から。

2021年3月山行実績						
NO	山行月日	種別	山名	CL	参加数	一般
NO	山行月日	種別	山名	CL	参加数	一般
1	3月1日	LL	駒ヶ岳	三鍋	2	2
2	3月3日	LL	ポンポン山	佐々木	5	
3	3月5日	個人	熊野古道中辺路	廣川	1	2
4	3/6-3/8	個人	開聞岳、霧島山、高千穂	廣川	1	1
5	3月7日	LL	赤坂山	石井	5	1
6	3月8日	LL	藤原岳	三鍋	3	2
7	3月11日	個人	金山	廣川	1	
8	3月11日	個人	大洞山、尼ヶ岳	石井	1	
9	3月13日	LL	鴻心山	城戸	5	
10	3月15日	LL	音波山	三鍋	4	1
11	3月15日	個人	ポンポン山	松本	1	
12	3月17日	里山LL	比叡山トレイル	佐々木	4	
13	3月18日	個人	ポンポン山	廣川	1	
14	3月19日	個人	ポンポン山	松本	1	
15	3月20日	個人	奈良龍王山	中嶋	1	
16	3月20日	個人	天王山	廣川	1	
17	3月20日	里山	カタクリ保護	佐々木	1	
18	3月22日	LL	文珠山	三鍋	5	1
19	3月22日	個人	ポンポン山	松本	1	
20	3月24日	個人	ポンポン山	松本	1	
21	3月24日	里山	カタクリ保護	佐々木	1	
22	3月27日	LL	ナツチョ	城戸	6	
23	3月27日	個人	入道ヶ岳	廣川	1	1
24	3月27日	個人	ポンポン山	松本	1	
25	3月27日	里山	カタクリ保護	佐々木	1	
26	3月30日	LL	文珠山	三鍋	4	1
27	3月31日	個人	ポンポン山	廣川	1	
2021年	山行回数(27)参加数(71)		山行日数(29)延参加数(88)		60	12
2020年	山行回数(24)参加数(53)		山行日数(24)延参加数(53)		参加実数/率	
前年比	山行回数(112.5%)参加数(134%)		山行日数(120.8%)延参加数(166%)		15/30	50.0%
	特記事項	3/1緊急事態宣言解除(近畿3, 愛知2、福岡)				
		3/21緊急事態宣言解除(首都圏4)				
		3/21 53回高槻労山総会				

21年4月～6月山行計画表												
運：運営委員会			メ：原稿締切			HP：HP掲載			会：会山行/バスH			
清：清掃ハイク			里：里山ハイク			府：府連行事			山：山行部会議			
L：L山行				月：月山行				例：室内例会				
ぶ：ぶらぶら				教：教育連対				初：初級学校				
4月				5月				6月				
1	木			1	土	L	未定	1	火	1	月	三鍋/未定
2	金		4/3:百里ヶ岳/石井↓	2	日	L	未定	2	水	2		
3	土	メ	#395号締/編：廣川 LL/石井↑	3	月祝	月	三鍋/未定	3	木	3		
4	日	府	府連総会	4	火振			4	金	4		
5	月	月	三鍋：小塩山	5	水祝			5	土	メ	#396号締/編：未定	
6	火			6	木			6	日	清	全国一斉クレーンH	
7	水			7	金	L	植木/前泊 L5/8:楠見/牛松山↓	7	月	月	三鍋/未定	
8	木	山	山行部会議/藤井：18時～	8	土	L	東赤石～西赤石：植木/泊	8	火			
9	金			9	日	L	笹ヶ峰～東黒森：植木/帰阪	9	水			
10	土	HPL	#395号HP掲載 LL：雲ヶ畑/城戸	10	月	月	三鍋/伊吹北尾根	10	木	府	自然部会19時～	
11	日			11	火			11	金	L	石井/靱糠山：前夜泊/白川郷	
12	月	月	三鍋/未定 広報部会議/三鍋	12	水			12	土	HPL	#396号HP掲載 L：石井/靱糠山	
13	火			13	木	府	府連自然部会/藤井：19時～	13	日			
14	水			14	金			14	月	月	三鍋/靱糠山	
15	木			15	土	L	石井：上蒜山～下蒜山/天幕泊	15	火			
16	金			16	日	L	石井：甲ヶヶ山～矢筈岳	16	水	里	佐々木/比叡比良トレイル④	
17	土	L	大御影山/藤井 信貴山/楠見	17	月	月	三鍋/広島県の山	17	木	府	府連理事会19時～	
18	日			18	火	月	三鍋/広島県の山	18	金			
19	月	L	楠見：鳥谷山	19	水	里	佐々木/比叡比良トレイル③	19	土	L	城戸：八洲ノ滝～広谷	
20	火	月	三鍋/未定	20	木			20	日			
21	水	里	佐々木：比叡比良トレイル②	21	金			21	月	月	北海道の山/三鍋：6/21～6/25	
22	木	府	府連理事会/柴田：19時～	22	土	L	三国山～赤坂山/石井	22	火			
23	金			23	日			23	水			
24	土	L	石井：貝月山	24	月	L	三鍋/武奈ヶ岳 柴田/阿蘇山	24	木			
25	日	L	石井：能郷白山/前夜泊	25	火	L	柴田/祖母山	25	金			
26	月			26	水	L	柴田/大崩山	26	土	L	未定	
27	火			27	木	府	府連理事会19時～	27	日	L	未定	
28	水			28	金			28	月	月	三鍋/未定	
29	木祝	L	LL：未定	29	土	L	三室山～千種高原/クリンソウ：堀家	29	火			
30	金			30	日			30	水			
31				31	月	運	第1回運営委員会18:00～20:00					

## 会員部便り

2021年4月

### 1. 総会決議と修正

- ・広報部と統合しました。
- ・班体制を解体しました。
- ・方針（１）「参加しやすい山行を増やします」という文言を削除しました。
- ・会費の改定を提案し、承認されました。4月～3,600円に減額です。

### 2. 会員数 2021年4月現在で31名です。

4月～大塩富美夫さんが再入会されました。

内訳：高槻市在住・17名 高槻市以外の在住・14名 計31名

### 3. これから会費の振込をされる方へ

- ・5月15日を期日とします。ご協力よろしく申し上げます。

#### (1). 振込用紙利用の場合

- ・ゆうちょ銀行で振込用紙をご自身でもらってください。
  - ・高槻労山 00960-8-83837（会費用）
  - ・金額は 3,600円
- 振込用紙に記入して下さい。

#### (2) その他の振り込みの場合

- ・ゆうちょ銀行の口座間振込
- ゆうちょ銀行 438（ヨンサンハチ） 口座番号4435183

#### (3) 遭対基金の振り込みについて

- ・希望される方は、今回一緒に振り込んでもらってもかまいません。
- ・ココヘリに加入される場合は、2口（2,000円）で5口分の保証となります。その点を参考にしてください。

**会費の振り込みは、5月15日までをお願いします。**

### 4. ココヘリ加入のみなさんへ

- ・ID番号を楠見までお知らせください。
  - ・会員名簿には、氏名・電話権号・ココヘリID番号を掲載します。
- 上記2点は3月30日の部長会議で確認されました。

会員部担当・楠見

## ココヘリ加入支援の仕組み

ココヘリ加入を遭難対策の重要施策の一つとして位置づけ、ココヘリの年会費相当分を高槻労山の年会費を免除する形で支援します。但し、上限を 3,600 円とし、1 年限りです。

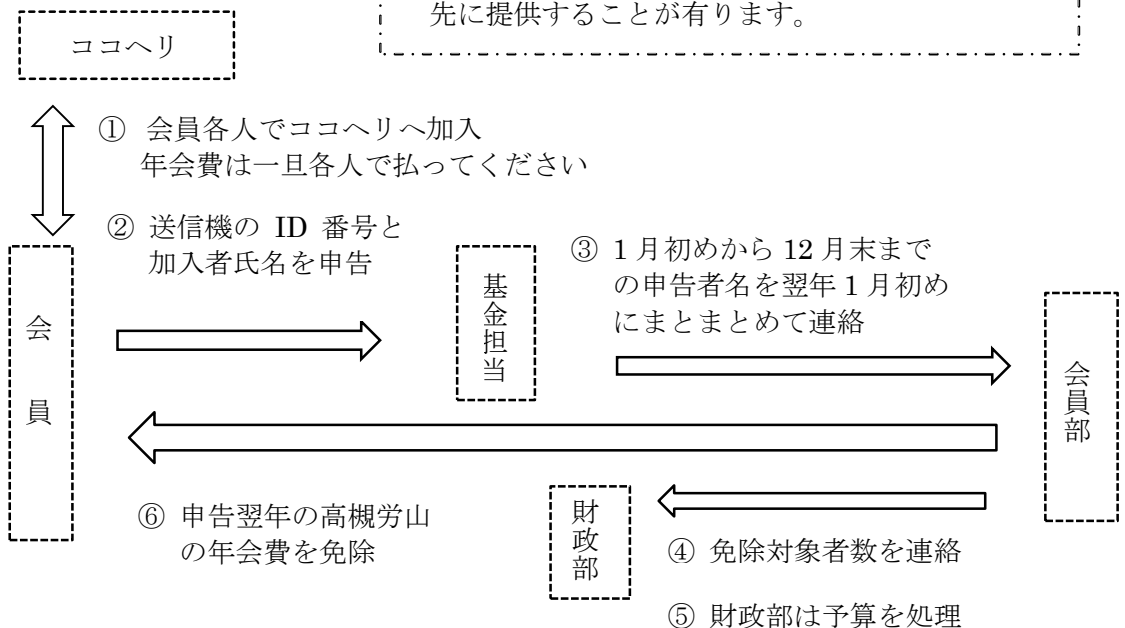
### 手 順

1. 会員各自でココヘリに加入してください。
2. 交付された送信機の ID 番号、加入者名を遭難対策基金の担当者へ連絡ください。  
その年の1月初めから12月末までのココヘリ新規に加入された方を会員部に連絡します。遭難対策基金の担当者へ連絡は、メール又は郵便などの記録に残る形で連絡ください。様式は問いません ID 番号、加入者名が記載されていれば OK です。
3. 申告翌年の高槻労山の年会費を免除します。

### 備考

- ・ココヘリの労山専用プランでのココヘリ入会割引は、今の所 8 月末までだそうです。
- ・ココヘリ入会会員あるいはその同行者が山岳トラブルに巻き込まれた際は、高槻労山として、申告いただいた ID 番号と加入者情報を検索・救助関係先に提供することがあります。

### フ ロー



ツキノワグマ：山中での出会い頭の遭遇に要注意!!

爪で顔を叩かれる。頭部周辺の重傷が一番多い(前肢の鋭い爪による打撃及び咬傷)。

予防策は、人を避けるように仕向ける。物音や声で人がいることを知らせる。音は自然界にない音が有効(携帯ラジオ、クマ鈴、クマ笛)。登山者の声など、聞き慣れている熊もいます。特に、曲がり角や起伏があり、見通しの悪い場所では、手を叩いたり、大声を出して、人の存在を知らせる。

- 冷夏の際は要注意
- 春～秋の朝夕に被害が多発
- ススタケ、ミズバショウの実などクマの食べ物の近くは要注意
- 用を足すために茂みに入る時も要注意

クマは、出合ったら一瞬で攻撃をってきます。そして上半身を狙ってきます。最初の一撃をかわすのが重要です。出合ってしまったら、興奮させるのは禁物で、大声をだしたり、走って逃げ出したりしないで、じりじりと後ずさりをして、ゆっくりその場を離れる。クマ撃退スプレーは、非常に効果があるので、腰から下げると良い。逃げきれない時は、首ガードうつ伏せ法を取る。うつ伏せになり、両手は首の後ろでしっかり組んで、首筋を守る。クマが立ち去るまで耐える。この時、ヘルメットやバックパップを身に付けていれば役に立つ。

サル

被害は、爪による裂傷、犬歯による咬傷。通年の朝～夕方。人馴れしたサルは、エサを奪おうとして人を襲う。サルの群れには不用意に近づかない。サルの目をジッと見つめるのは、怒りを触発させることなので、してはいけない。



### 熱中症

高温多湿の環境で体が適応できず、体温の調節が効かなくなったことで生じる症状。

背景には脱水症があります。一番に影響を受けるのが脳で、意識がおかしくなり、場合によっては死にいたりします。

#### 現場対応：

- 軽 症：足が攣った。塩分を含む1ℓの水分補給をする(スポーツドリンク)。
- 中等症：めまい・頭痛・バテる・疲れるといった自覚症状。塩分を含む2ℓの水分補給，日陰で身体をあおぐ。30分して症状が改善しなければ救助を要請する。
- 重 症：体温39℃以上・意識が不正常的の2点があれば，即救助要請。救助隊が到着するまで，体に水をかけてあおぎ，体温を少しでも下げましょう。

#### 予防策：

- 朝食プラス500ccは水分摂取する。または，登山前に500ccのスポーツドリンク，梅干しと水で水分摂取する。
- 少しゆっくり登る。できるだけ荷物を軽くする。涼しい時間帯に登る。
- こまめに休んで，水と塩分を摂る(30分置きぐらい)。
- 「暑さ指数」，25℃以上では，熱中症発生増加。28℃以上では，登山を中止する。
- 冬でも，厚着をしていて汗をかけば，脱水症に注意する。

### バテないための栄養補給

登山中の水分補給や栄養補給は疲労遭難しないための重要な要素です。登山では，普段のほぼ二倍のエネルギーを使います。

- 胃腸に負担をかけないために少量ずつ食べ，少なくとも2時間に一度は行動食として，歩きながらでも食べる。
- 糖質は，脳への唯一の栄養源。
- ドライフルーツ(干しぶどう等)の果糖は吸収力が三倍も早い。
- チーズなどタンパク質は，体をあたためる。
- 行動食は，チョコレート・ナッツ類などの吸収の早い高カロリーの物もおすすめ。

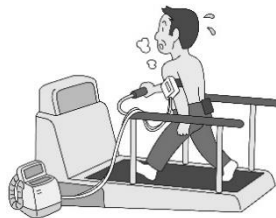
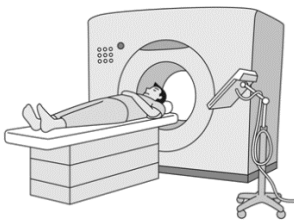


急な発病：

心筋梗塞

登山中の発病で多いものに心筋梗塞がある。山で発症した心臓発作を生存救助するのは極めて難しい。登山前の検査が重要です。日常的に強度の高い運動をトレーニングに取り入れてない場合は、目標とする山がどれくらいの強度の山か調べ、無理しない。

- 症状は、今までに味わったことのない胸の苦しさを感じたり、仲間が訴えたら、ためらわずに救助要請をする。
- 対応は、楽な姿勢を取り、防寒具などで暖める。心停止が起きた場合に備え、人を集め、山小屋が近ければ AED を取りに行く。



虫垂炎

37℃台の発熱が生じ、風邪かなと思ううちに、お腹の真ん中辺りが痛み、次第に右下腹部に移動する。異変を感じたら無理に行動しないで、救助要請する。

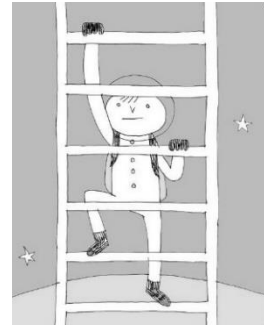
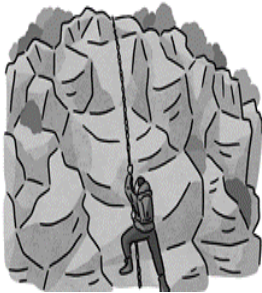
※病気には、助かるためのタイミングがあり、これを逸してしまうと、死を招く可能性が高くなる。





登山道でのいろいろ

- 登山道ですれ違う時。トラバース箇所では、待機者は背中を山側に向けて、山側に避ける。通過者に押し出され、転倒・滑落するのを防ぐ。
- 傾斜地では、「登り優先」が原則。
- ハシゴでは、手を両側の支柱でなく、ステップを持つ。
- クサリを両手で握ると、身体が降られて危険。
- どんな急傾斜地でも、足で登り、手は支点。
- 道に迷ったら引き返す。沢には下らない。



落石について

- 自然発生する場合：雨の後・雪解けの後に注意。夏山シーズンはじめは、特に注意。
- 岩場の登攀下降やガレ場で浮石を踏み、人為的な落石がある場合は、間隔をあげ、石を落としたり「ラク」と声をかけ、注意を呼びかける。
- ザックのポケットからペットボトルを落として、それを避けようとした人が滑落するという事故もある。



高野山町石道（南海高野線九度山～高野山大門）

日時 5月1日（土）  
集合場所 : JR 新今宮駅、南海高野線乗り換え口 8 : 15  
コース 南海高野線九度山駅 9:30～慈尊院～六本杉～神田地蔵堂 12:30 昼食～笠木峠～矢立 15:15～大門前 17:15～ケーブル山頂駅 18:00 高槻着 20:00 位  
歩行距離 22K、高低差 800M、道はよく整備されています。  
交通機関 JR 高槻 7:14 快速、大阪駅乗り換え、環状線内回り新今宮で、南海乗り換え、高野山橋本行急行 8:26 発、橋本駅乗り換え、九度山駅下車。  
装備 日帰りハイキング装備、ヘッドランプ、非常食。  
地図 ネットで、「高野山町石道」で、検索。コース図掲載。  
申し込み 4月23日（金）まで。 城戸迄。  
TEL 090-3974-1631、mail .kido@zpost.plala.or.jp

比良・八ぶちの滝（大すり鉢）～広谷（尾根歩き）ブナ林が新緑できれいです。

日時 6月19日（日）  
集合場所 高槻駅新快速ホーム京都寄り。7 : 50  
高槻発 8:01 敦賀行き新快速に乗ります。  
コース JR 高島～ガリバー旅行村～八ぶちの滝～広谷 12:30 昼食 ～八雲ヶ原～北比良峠～大山口～JR 比良駅 17:00  
装備 日帰りハイキング装備、ヘッドランプ、非常食  
申し込み 6月12日（日）まで。 上記に同じ。

## LL ハイック 5月～6月

### 東赤石山～西赤石山と笹ヶ峰～伊予富士～東黒森

日 時：5月7日(金)12:30/出発 場所：高槻松坂屋横：12:20/集合

別子山森林公園ゆらぎの森/簡易宿所 TEL:0897-64-2252 3000 円/人

コース：5/8: 筏津口～瀬場谷分岐～東赤石山～八巻山～物住頭～西赤石山～銅山越～別子銅山発

祥の地～日浦口(歩/8h30m)⇒伊予西条:ビジネスホテルイレブン:3650 円/人

5/9: 東黒森口～伊予富士～桑瀬峠～寒風山～笹ヶ峰～南尾根口(歩/7h30m)⇒帰阪

装 備：日帰りハイキング装備一式 ※昼食は休憩のコンビニで購入可能

費 用：高速代・燃費・車提供代等を参加者均等割り:約 8000 円/人 ※宿泊費別途

募 集：7人迄 申込み：堀家宛 4月29日(木)まで

※堀家メール：[yashorikel941@yahoo.co.jp](mailto:yashorikel941@yahoo.co.jp) 携帯電話メール：09032790256

### 上蒜山～中蒜山～下蒜山と甲ヶ山～矢筈岳

日 時：5月15日(土)7時00分(出発) 場所：高槻松坂屋横：6時50分

コース：5/15: 蒜山牧場～登山口～槍ヶ峰～上蒜山～三角点峰～中蒜山～フングリ岨～

下蒜山～犬狹峠口(歩/6h)⇒豪円山キャンプ場/テント泊又は民宿

5/16: CP 場⇒香取口①～甲川渡渉～甲ヶ山取付～甲ヶ山肩～ゴジラの背～甲ヶ山～

小矢筈～矢筈ヶ山～PI300～大休峠～香取口①(歩/8h)⇒溝口 IC⇒高槻 IC⇒高槻

装 備：日帰りハイキング装備一式 ※昼食は休憩のコンビニで購入可能

費 用：高速代・燃費・車提供代等を参加者均等割り:約 4500 円/人 ※宿泊費別途

募 集：5人迄 申込み：堀家宛 5月10日迄

※堀家メール：[yashorikel941@yahoo.co.jp](mailto:yashorikel941@yahoo.co.jp) 携帯電話メール：09032790256

### 三国山～赤坂山 (824m・3等三角点)

日 時：5月22日(土)7時00分(出発) 場所：高槻松坂屋横：6時50分

コース：マキノ高原①～ブナの木平～栗柄越～赤坂山/①～マキノ高原①(歩/5時間)

※三国山～明王ノ禿はサラサドウダン・ベニドウダン・ウラジロヨウラクの宝庫です

装 備：日帰りハイキング装備一式 ※昼食は休憩のコンビニで購入可能

費 用：高速代・燃費・車提供代等を参加者均等割り:約 3000 円/人程度

募 集：7人迄 申込み：堀家宛 5月16日迄

※堀家メール：[yashorikel941@yahoo.co.jp](mailto:yashorikel941@yahoo.co.jp) 携帯電話メール：09032790256

### 三室山と千種高原 (931m・I等三角点)

日 時：5月29日(土)7時00分(出発) 場所：高槻松坂屋横・6時50分

コース：三室山登山口㊦~三室山~登山口㊦(歩/4h)⇒千種高原:ちくさ湿原

※ちくさ湿原のクリンソウ群生地は国内最大級, 15ha・40万株, 遊歩道2.5km。

装 備：日帰りハイキング装備一式 ※昼食は休憩のコンビニで購入可能

費 用：高速代・燃費・車提供代等を参加者均等割り:約3000円/人程度

募 集：7人迄 申込み：堀家宛 5月23日迄

※堀家メール：[yashorikel941@yahoo.co.jp](mailto:yashorikel941@yahoo.co.jp) 携帯電話メール：09032790256

### 靱糠山と天生湿原 (950m・▲-)

日 時：6月12日(土)13時10分出発 場所：高槻松坂屋横・13時

※白川郷 ゲストハウス KEI：☎05769-6-1177：素泊り2800円/人程度(二段ベッド)

コース：6/13:民宿⇒天生峠6:00~天生湿原~カラ谷分岐木平分岐~靱糠山~木平分岐~

木平湿原~カラ谷分岐~天生峠(歩/6h)⇒白川IC⇒高槻IC⇒高槻

装 備：日帰りハイキング装備一式 ※昼食は休憩のコンビニで購入可能

費 用：高速代・燃費・車提供代等を参加者均等割り:4000円/人 ※宿泊費別途

募 集：5人迄 申込み：堀家宛 6月5日迄

※堀家メール：[yashorikel941@yahoo.co.jp](mailto:yashorikel941@yahoo.co.jp) 携帯電話メール：09032790256

## 1. 月曜ハイキング（三鍋さんと共同企画）

「山行日 4月19日（月） \*雨天の時は、4月20日に変更」

○行き先 比良比叡トレイル・ルート④烏谷山

○集合時間・集合場所 JR志賀駅・8：10

\*申し込み締め切り：4月12日（月）

「山行日 5月24日（月） \*雨天の時は、5月25日に変更」

\*車利用のため会員優先 行き先を変更する場合があります。

○行き先 比良比叡トレイル・ルート⑥武奈ヶ岳

○集合時間・集合場所 JR京都駅八条口・7：10

\*申し込み締め切り：5月17日（月）

## 2. 土曜ハイキング（親睦交流ハイク）

「山行日 4月17日（土）」

○行き先 高安山・信貴山

近鉄信貴線・服部川駅～高安山～信貴山～近鉄大阪線・恩地駅

○集合時間・集合場所 近鉄信貴線・服部川駅改札前 9：00

\*申し込み締め切り：4月14日（水）正午まで

\*オプション：恩地駅にある古カフェを見学します。

「山行日 5月8日（土）」

○行き先 牛松山（千支の山） 10：03発のバスに乗車します。

亀岡駅～毘沙門（バス移動）～牛松山～金毘羅神社～登山口～亀岡駅

○集合時間・集合場所 JR亀岡駅改札前 9：45

\*申し込み締め切り：5月5日（水）正午まで

**\*留意点 大雨中止、参加者・3人以上で実施します。**

○持ち物：ハイキング装備、地図、マスク、手指用消毒液

○桶見まで申し込みをして下さい。

090（3924）0966（ショートメール）か、[yayyay@amber.plala.or.jp](mailto:yayyay@amber.plala.or.jp)

# 月曜班登山計画案

4月26日(月) 霊仙山 歩行時間6時間

落合～汗拭き峠～霊仙山～西南尾根～霊仙

JR 京都駅八条口前集合7時10分

5月10日(月) 伊吹北尾根 4時間

ドライブウェイ～御座峰(往復)

JR 京都駅八条口前集合7時10分

5月17日(月) 18日(火) 広島県の山 臥龍山・歩行3時間30分

聖山・高岳 歩行3時間40分

16日(日) JR 京都駅八条口前集合19時

6月14日(月) 13日(日) 前夜立ちで 初糠山 テントで仮眠

13日(日) JR 京都駅八条口前集合19時集合

7月5日(月) 妙理山 歩行時間5時間30分

椿坂～西尾根～妙理山～北西尾根～鯉谷～椿坂

★締切は山行実行日前の金曜日までといたします。よろしくおk願いたします。

申込みはメール [toshi38380101@gmail.com](mailto:toshi38380101@gmail.com) 携帯メールでも良いです。☎090-8192-6514

★悪天などで日程や行き先を変更する場合があります。

☆4月21日(第3水) 比良比叡トレイル②

(小野山 670m・梶山 681.1m魚の子山)



【集合】 JR 高槻駅改札口 7:00

【アクセス】 JR 高槻・新快速野洲行き 7:06 発乗車 — (7:19) 京都駅 — 地下鉄  
(7:27) — (7:47) 国際会館 — 国際会館前・京都バス (8:07) — (8:27) 野村別れ

【コース】

野村別れ～仰木峠～小野山～梶山～魚の小山～宮メズラ～還来神社～ (車道約 3km)  
～下在地・江若バス 15:56 発～堅田 (16:11)

【歩行距離】 約 11km 【歩行時間】 約 6時間 30分～7時間

【交通費】

往 高槻～京都 (400円) 京都～国際会館 (290円) 国際会館～野村別れ (340円)  
復 下在地～堅田 (450円) 堅田～高槻 (770円) 合計 2,250円

☆5月19日(第3水) 比良比叡トレイル③

(霊仙山 750.5m・権現山 996m・蓬莱山 1173.9m)

【集合】 高槻駅改札 6:30

【アクセス】

JR 高槻駅 (6:36 発) — (6:51) 京都 (7:00) — (7:24) 堅田 (7:58) —  
(8:11) 伊香立中学

【コース】 伊香立中学校前～ (車道約 1.9km) ～還来神社～霊仙山～権現山～小女郎峠～  
蓬莱山～打見山～山頂駅 山頂駅～山麓駅～志賀駅～高槻

【歩行距離】 約 11km 【歩行時間】 約 6時間 【所要時間】 約 7時間 30分

【費用】

高槻～堅田 (770円) 堅田～伊香立中学校前 (520円) ロープウェイ (1,700円)  
山麓駅～志賀 (390円) 志賀～高槻 (990円) 合計 4,370円

☆6月16日(第3水) 比良比叡トレイル④ (烏谷山 1076.7m・堂満岳 1057m)

【アクセス】 JR 高槻駅 (8:01) — (8:55) 志賀 (9:05) — (9:20) 山麓駅⇄山頂駅

【コース】 山頂駅～木戸峠～烏谷山～荒川峠～堂満岳～金糞峠～イン谷～比良駅

【歩行距離】 約 10km 【歩行時間】 約 6時間 【所要時間】 7時間 30分

【費用】 高槻～山頂駅 (3,080円) 比良～高槻 (990円) 合計 4,070円

4日前の土曜日までに Sasaki へ申し込んでください

090-9706-0774 kamosofuji@ybb.ne.jp

## 北海道の百名山3座（4泊5日）

羅臼岳（1661m/8h20m）、斜里岳（1547m/7h20m）、  
阿寒岳（雌阿寒岳 1499m/3h40m）

日程： 8月24日（火）～8月28日（土）

集合： 8月24日（火）8時30分 関西空港 Peach カウンター前

行程： 8/24 関西空港 9:50 発～釧路空港 11:50 着  
車移動～岩尾別温泉（ホテル地の涯泊）

8/25 宿～弥三吉水～羅臼平～羅臼岳～羅臼平～弥三吉水～岩尾別温泉～車移動～  
清里（清岳荘泊）

8/26 宿～下二段～上二段～斜里岳～上二段～熊見峠～下二段～清岳荘～車移動～  
弟子屈（ホテル摩周泊）

8/27 宿～車移動～途中阿寒湖～野中温泉～雌阿寒岳登山口～5合目～雌阿寒岳～5  
合目～雌阿寒岳登山口（野中温泉別館泊）

8/28 宿～車移動～途中観光～釧路空港 10:30 着  
釧路空港 12:30 発～伊丹空港 15:00 着

締切： 5月15日迄 募集人数：4人

個人装備：宿泊日帰り山行装備、沢靴、マスク、消毒液

見込費用：80,000円/1人

連絡先：柴田 [t.shibata1234@nike.eonet.ne.jp](mailto:t.shibata1234@nike.eonet.ne.jp) まで。

本企画は個人山行を  
会の皆さんに公開し  
募集するものです。

### （重要事項）

1. 申し込み時にご連絡いただく事項（必須）

① ご氏名のフリガナ

② 生年月。ただし、誕生月が5月の場合は生年月日まで。

2. 航空券の早割適用を受けるために、実施日に対し締め切り日が早くなっています。

3. 締切後速やかに航空券を手配します。締切日以降にキャンセルの場合、航空料金全額のキャンセル料が発生します。

4. 宿泊施設は変更する場合があります。

5. 羅臼岳登山では、ヒグマ対策としてガイドを雇う予定です。（見込費用はガイド料込です）

6. 斜里岳登山では渡渉箇所があります。沢靴を必要とする可能性があります。

7. 参加決定者には別途詳細スケジュール表をメールします。



2021年2月22日

三鍋敏郎

国道沿いの駐車場に車を置く。国境スキー場の最北端にあるリフトが止まっていたので、そのリフト下を歩かせていただくことにした。ゲレンデには積雪があり、途中でワカンをつける。以前、奥伊吹スキー場で登山者のゲレンデ通過を拒否されたことがあったので、極めて慎重にコースの端っこを歩きリフト終点にたどり着いた。

終点の切り落としの急斜面を登ると、痩せ尾根に出る。雪が柔らかく踏み抜きそうなステップを慎重に歩く。痩せ尾根をすぎると今度は雪の薄い急斜面に出る。ワカンを付けているので地面が見えそうな斜面は歩きにくい。

急斜面から尾根に取り付くとブナが現れ比較的穏で歩きやすい雪質になり、ワカンが潜ることもなく楽しい残雪歩きとなる。日向ぼっこを楽しんでいた、灰色のウサギが私を見つけて逃げて行く。ブナ林の斜面をアツプダウンしながら登ると県境尾根にある P789mの手前が出る。

展望が開けて伊吹山から金糞岳など湖北の白い山並みが見え、南には琵琶湖の竹生島も浮かんでいる。快適な尾根を少し下ると、乗鞍岳の前衛峰への急斜面の登り。

鉄塔をくぐり右に回り込んで尾根に上がる。暫く行くと乗鞍岳が見えてくるが、南東方向に雪庇が随分発達している。山頂が間近に見えるのだが、歩き疲れた足には結構距離があり中々近づく事ができなかつた。後方、遥か遠くに微かに見える白山連峰を眺めるふりをして呼吸を整えながら歩くと管理施設のある懐かしい山頂に出る。乗鞍岳の三角点は深い雪に埋もれて見えないが、記憶の場所で「この下に三角点の標識がある」と言うと、I女史がGPSで確かめて「ここで合ってます間違いありません」と言ってくれたのでちょっぴり嬉しく思った。

山頂からの展望も比較的良く、琵琶湖対岸の鈴鹿連峰もよく見えていた。

昼食後、山頂西側の下部に灌木が茂った安全な急斜面でキックステップダウンの技術講習会を開いた。急斜面の雪面に、体重を乗せ水平にした靴底を踏み下ろす、キックステップを繰り返し練習した。

雲一つない快晴にめぐまれて、快適に下山に向かう。途中で現れる急斜面では山頂で練習したキックステップダウンを駆使して快調に下る。

★メンバー 藤井・三鍋・他1 ★コース スキー場~9:31~リフト終点 9:55~  
尾根 10:30 ~ 789m 11:37 ~ 乗鞍岳 12:30~13:00~登山口 14:50

# 原稿募集！

ポンポン山

では、貴方の原稿を募集しています。山行報告、感じたこと、その他、ドンドン原稿をお寄せ下さい

原稿は必ずこの点線の枠内をお願いいたします(B5サイズ、上余白2.5cm、下余白3cm、左右余白各1.8cm)。

===== 編集後記 =====

## 2021年4月～5月 Schedule

	月	火	水	木	金	土	日
4 月	4/12 未定／三鍋	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17 大御影山/藤井 信貴山/楠見	4/18
	4/19 鳥谷山/楠見	4/20 未定／三鍋	4/21 比叡比良/佐々	4/22 府連理事会 19時～	4/23	4/24 貝月山能郷白山/前夜泊石井	4/25
	4/26	4/27	4/28	4/29 未定/LL	4/30	5/1 未定	5/2 未定
5 月	5/3 未定／三鍋	5/4	5/5	5/6	5/7 前泊/東赤石・西赤石・笹ヶ峰・東黒森/植木	5/8 牛松山/楠見	5/9
	5/10 伊吹北尾/三鍋	5/11	5/12	5/13 府連自然部会 19時～	5/14	5/15 上蒜山/天幕泊/矢筈岳/石井	5/16
	5/17 広島県の山/三鍋	5/18	5/19 比叡比良/佐々木	5/20	5/21	5/22 三国・赤坂山/石井	5/23
	5/24 武奈ヶ岳/三鍋 阿蘇山・祖母山・大崩山/柴田	5/25	5/26	5/27 府連理事会 19時～	5/28	5/29 三室山・千種高 クリンソウ/堀家	5/30
	5/31 運営委員会	6/1 未定／三鍋	6/2	6/3	6/4	6/5 #396締切	6/6 全国一斉 クリーンハイク
6 月	6/7 未定／三鍋	6/8	6/9	6/10 府連自然部会 19時～	6/11 靱糠山/前夜泊/石井	6/12 #396発行	6/13

ポンポン山 第395号 2021年 4月 10日 発行

代表者：柴田 武徳

6月の編集者 396号 柴田 武徳

[原稿送り先] 原稿(×切) 6/5

編集：廣川 里美

郵送＝〒569-1145 高槻市富田丘町2-2-1303

電話＝072-690-1269

メールアドレス＝t.shibata1234@nike.eonet.ne.jp

6月やまびこ＝ 城戸 勝



Takatuki-Rozan

## 高槻勤労者山岳会

ホームページ

<http://takatsukirozan.o.oo7.jp>

(高槻市芥川町3丁目11-3)

郵便振替

高槻 労山      口座番号 00960-8-83837(会費用)

高槻 労山 遭対基金      口座番号 00920-2-92954(遭対用)

2021年4月10日発行