

高槻山



高槻勤労者山岳会

2023年 4月
第405号

やまびこ

野崎 美幸

昨年9月にプールサイドにおいてあるプールフロア（子供のスイミング教室の時にプールの中に沈めて水深を子供用に調節する台）に足をぶつけ、足の小指を骨折しました。

足の指を固定して1か月。指の骨は一応治ったのですが、1か月歩かなかったため足の筋力が落ち、膝が痛くなりました。前から膝関節の変形でしたが、筋トレをして痛くなくなり、山にも行けていたのです。病院でMRIをとったりして「大腿骨と脛骨の間が白化している」、「大腿骨と脛骨の間が狭い」と言われました。通っているスポーツジムで太股前、太股後、太股内側、お尻（大腿四頭筋とハムストリング、内転筋、大殿筋、中殿筋）をマシンを使って筋トレ。あと自転車こぎ。3か月ほどたってスポーツジムで体組成を測る機械で筋肉量等を測ってみました。詳しい値は見なかったのですが、画面に表示されている、体の輪郭の絵の下半身が青の表示（年齢、性別と身長を入力し、その標準より筋肉量が多いと赤、普通だと灰色、少ないと青と表示）で見てがっかり（つっこ）エーン。そこから又、気を取り直して頑張ろうと筋トレを続けていますが…。

本に、『運動などしない生活だと、筋肉量は30歳位をピークに減り始め、70歳代で約3分の2の筋肉量になります。とくに大腿部、尻（臀部）、腹、背中の筋肉は減少が激しく、年に約1%というスピードで減り続け、70歳ではピーク時の半分になってしまいます。普通に生活していればこの程度なのですが、健康な人に寝たきりの生活をしてもらうと（食事も排泄も寝たままだと）、わずか1日で0.5%も筋肉が細くなります。2日なら1% ……つまり、たった2日で1年分の筋肉量が減ってしまうのです。』とありました。そしてさらに『なぜこのようなことになるかという、人の体は筋肉を使わないなら筋肉を減らしてエネルギーの消費を節約しようとするからです。一方、適切なトレーニングをすれば30歳を過ぎても筋肉は太くなります。……。50歳、60歳ではたんぱく質の摂取を意識して、適切な負荷をかけた筋肉トレーニングを続ければ無理なく筋肉を強化できるのです。』（「ジムに通う人が知っておきたいトレーニング科学」石井直方他著 より）とありました。

私の場合、買い物と病院以外歩かない生活を1か月。2日で1%減ほどではないけれど、結構、筋肉減ったのだと思います。

膝のお皿の下あたりが痛いというのが、続いていたのですが、4月6日のぶらぶらハイクに参加してきました。楽なコースだろうと思っていたのですが…。これが私の認識不足と、急転直下のコース変更により結構ハードな山行になりました。「エー、持つのだろうか私の足??」と思いましたが、ゆっくり登ってくれたので何とか最後まで歩けました。下りはケーブルにも乗らず、近鉄吉野駅に到着。一緒に行った皆さんありがとうございました。歩いた後、筋肉痛はあるもののひざの痛みはひどくならず一安心^^)。

引き続き、筋トレと自転車こぎとウォーキング、もう少しよくなったら筋トレとウォーキングをしていきたいと思っています。

高槻勤労者山岳会 第55回定期総会 議事録

開催日時 2023年3月21日(火) 13:30~17:00 (受付13:00~13:30)

開催場所 クロスパル高槻401

<総会開催前に22年度新入会者(田畑 中西 北村 細川千絵 平尾)の自己紹介後>

開催宣言 13:40

*総会役員を選出

議長(三鍋)書記(藤井)資格審査委員(楠見)選挙管理委員(楠見・三宅)

*会長挨拶 柴田会長

*資格審査委員報告34名中21名出席 委任状9名 計30名 過半数以上で成立

《第1号議案・活動報告と活動計画(案)》 各々担当者より説明

[事務局] 楠見

[広報部(広報・会員)] 楠見

年会費3600円を追加

[山行部 (山行企画・自然保護・研修)] 藤井

[財政部] 柴田

《第1号議案の質疑応答及び討論》

*山行部に関して

- ・自然保護活動として里山保護(福寿草 カタクリ生息地)に参加協力実施の報告がありました
- ・HPに山行報告が上がっていない 同じ人ばかりでなく色々な人の山行報告がいい HPで会の活動状況を知ってもらう為にも載せる方向にしてもらいたい
- ・少なくとも会の予算を使った山行(バスハイク 鍋開き他)は山行報告 必要

《第2号議案・決算報告と監査報告》柴田

《第3号議案・予算案》柴田

《第4号議案・特別基金(労山基金)運用の規定化方針(案)》柴田

休憩10分

《議案採決》15:10

第1号議案から第4号議案→すべて 賛成多数で可決

《自由討議》

- ・第4号議案に関して 成立準備に至る経過説明を求められた 詳しくは機関紙掲載済みと回答
- ・特別基金の利用条件 事故の場所<登山口から下山口まで(山の登山口)の確認>の件に関して 問い合わせ中と回答
- ・高槻労山 所在地(ポスト)変更時期に関して 7月頃(未定)と回答
- ・高槻労山所在地は必要なので 事前に私書箱の件など郵便局に問い合わせてもらいたい (回答) 3/28の運営委員会で方針を決める(廃止後の転送先を決める予定) 6/5の運営委員会で 正式決める予定

《新役員選出と2023年度各部の体制》

立候補 柴田 三鍋 楠見 藤井 中島 広川 野崎

投票用紙による投票で賛成多数で当選しました

《議長団解任》15:30

以上で第55回総会終了

総会終了後

それぞれ所属する 山行部 広報部に分かれ 顔合わせを 行いました

会員の所属部門（名前は順不同 欠席者もいずれかの部に所属してください）

広報部

楠見 柴田 三鍋 阪上 佐々木
北村 辻 西川 角野 古武

山行部

藤井 中島 廣川 野崎 植木 大塩 三宅
松本 石井 堀家 川本 中西 田畑 山田
平尾 篠原清 篠原良 細川隆 細川千 林

その後

一時間程度 同会場で 懇親会を行いました

以上

第一回運営委員会

作成 2023 年 3 月 30 日 三鍋敏郎

- 日時 2023 年 3 月 28 日 (火) 午後 6～8 時
- 会場 クロスパル (交流センター) 401 号室 (4 階)
- 参加者 楠見・柴田・中島・野崎・藤井・三鍋
欠席 (廣川)
- 司会 (柴田) 記録 (三鍋)

1. 議題

(1) 総会後の課題と確認事項

- ・会の所在地について
まず、公的な所からあたってゆく。4 月末までに確認し、運営委員にメールなどで知らせる。
★府連事務所が使えないか浜田氏に聞いてみる (柴田)。
★私書箱について調べる (楠見)。
- ・登山口～下山口の範囲の確認
★全国連盟の葉には、アプローチを含めたという記載があるので、電車とかバスから降りた場所が登山行為の始まり、下山も同じく電車とかバス乗り場まで。
★府連に問い合わせ必要がある (野崎)。
- ・2024 年度役員体制についての構想
★1 年掛けて次の体制に繋げてゆく。固定の役割や部会に参加していただく。
- ・2 月 23 日は全会員交流会とするのか、拡大運営委員会とするのか
★主に会計および特別議題に関する説明を行い、後は登りたい山を発表してもらい、会への意見を述べてもらうような集まりにしたい。名称については次回に。
- ・その他：特になし。

(2) 報告事項 (前日までに資料をメールして下さい)

①山行部 (山行企画・自然保護・研修部門)

- ・山行実績 別紙に記載
- ・山行計画について別紙に記載。里山一斉調査に参加する。府連より、茨木担当の要請あり。
★9 月 18 日(月際)に大文字山で読図教室を開く。
★10 月 21 日(土)明神平にバスハイク予定
- ・清掃ハイキングについて
★清掃ハイク後に読図の座学を行う。
搬出、ザイルワークなど (削除)、事前 (削除)に府連の搬出訓練を 4 月 2 日に受ける。中島・野崎さん (今回は自主的に受ける)。
- ・その他

②広報部 (広報・会員・事務局・財政部門)

- ・広報部門
会報 405 号 編集・三鍋⇒柴田へ変更 やまびこ・野崎 原稿締め切り・4/15 印刷・4/22
★会の山行計画書を会員専用ホルダーに移す。

★林さんより。スマホでウェブサイトを見ると古いページが出る。

林さんへの対応（楠見）、ニフティに問い合わせる（三鍋）

★次回の 405 号は柴田が編集する。報告は柴田さんに。

・会員部門

次回の議案書に、総会時に集金を行う趣旨を記載する。併せて、総会に出席できない方には何らかの方法で、事前に振り込んでもらう。

会費の徴収状況

総会で 20 名の集金ができた。残りの方にはまず 4 月号の会報に広報部掲示板で振込のお願いをする。その後、未納の方に振込用紙を送る。

府連上納金について 23 名で申告している。議案書は 21 名となっている。

・財政部門

③遭対基金について

★最新の会員の一覧が必要

(3) 協議事項

①山行部

・研修について：9 月 18 日に読図山行を行う。講師（三鍋）と場所（大文字山）を確定。

②広報部

・HP の改定・更新

・広報部会について

・PDF 編集ソフトの新規購入について：まず、変換しやすいものを探す（三鍋）。

③特別基金「遭難対策基金」検討委員会について

④その他

運営委員の交通費の確認：事前に運営委員の交通費一覧をメール送信済み。

6 月の運営委員会で再度確認する。

(4) 府連関係（時間切れで確認できず）

①理事会について

毎月第 3 木曜日開催。休日の場合は 1 週間前倒し。

輪番の提案および確認（柴田さん以外、1 回担当する）

4 月（柴田）、5 月（中島）、6 月（野崎）、7 月（柴田）、8 月（柴田）、9 月（廣川）

10 月（楠見）、11 月（柴田）、12 月（藤井）、1 月（柴田）、2 月（柴田）

②府連の総会について（時間切れで確認できず）

以下省略



広報部・掲示板

2023年4月（補見）

●「会費」納入について

総会時、20名の方が会費を納めていただきました。ご協力ありがとうございました。

●「会費」お支払いがまだの方へ

振込方法① ゆうちょ銀行口座間振込

高槻勤労者山岳会財政部 四一八（ヨンイチハチ） 5662604

*会費と遭対基金を合算しての送金OKです。

振込方法② 振込用紙での送金

（ご留意ください。送金料のほか、現金で振り込む場合は、別途料金がかかります。）

高槻労山 口座番号 00960-8-83837（会費用）

5月末までの振込にご協力ください。よろしくお願ひします。

○退会会員

2月末：南明美さんが退会されました。長い間、清掃ハイキングなどにご協力いただき、ありがとうございました。

▲HPについて

古いHPがアップされることがあります。古いバージョンを消去することができません。

新しい会員の方でも古いHPがアップされるそうです。ニフティに問い合わせましたが、原因不明です。以下の方法で、HPをご覧ください。

- ①一度電源を切り、再度立ち上げてください。
- ②会のQRコードを読み取ってください。リーフレットに添付しています。
- ③画面をスクロールしてみてください。
- ④画面をスクロールしても、新しいHPに変わらない場合は、山行計画をタッチすると現在のHPを見ることができます。

△大阪労山ニュース

表紙に三鍋敏郎さんの写真が起用されましたので、ご紹介します。興味のある方は、HP会員情報で大阪労山ニュースをご覧ください。

2022年7月号 靱糠山のサンカヨウ

2022年11月号 峰床山の苔の水滴



第1回山行部会議2023年3月28日(火) 報告書

1. 開催日時・場所・2023年3月28日17時～18時 クロスパル第一会議室
2. 参加者 中島 野崎 藤井(貴) 堀家 (欠席) 廣川
3. 議題

①主な役割分担の決定

- * ポンポン山掲載の山行計画表作成⇒ 藤井 山行実績作成⇒ 中島
- * 府連全国一斉クリーンハイク書類作成 府連への連絡⇒廣川
- * 清掃ハイク 7/3 9/4 12/11 高槻市提出書類作成 ⇒廣川
書類提出用の清掃写真撮影(清掃前→清掃中→清掃後)担当⇒川本 田畑
- * 府連開催の研修講座を検討し 会員に案内を速やかに出す(申込みメ切があるため)⇒野崎
- * 清掃ハイク後に実施する研修内容の計画⇒野崎
- * 会計担当⇒川本
- * 年度末の備品管理点検担当⇒テント類(廣川) 清掃道具(藤井) 鍋類(堀家)
- * 府連自然保護部 部会毎月第2(木)への出席(前年度はzoom会議で藤井参加)⇒藤井

②23年度山行部 方針(年間スケジュール)

- * 山行部会議 運営委員会定例開催日(18:00～20:00)に合わせその1時間前(17:00～18:00)

主な会議内容は

機関紙に掲載 山行企画の決定、清掃ハイクの案内報告事項 府連の研修案内の打ち合わせ

第1回 3/28(原稿メ4/15) 山行企画5～7月と全国一斉クリーンハイク6/4の案内(別紙)

第2回 6/5(原稿メ6/12) 山行企画7～9月 清掃ハイクと研修7/2 9/3の案内

第3回 9/4(原稿メ9/11) 山行企画10～12月 バスハイク案内 下見打合せ

第4回 11/6(原稿メ11/13) 山行企画12～2月 清掃ハイク12/10の案内 鍋開き行先?

第5回 1/9(原稿メ1/20) 山行企画2～4月 総会に向けて次年度の方針

- * 会員での バスハイクを一件10/21(土)実施決定 行先 明神平より桜塚
バス会社に予約⇒堀家

- * バスハイクの代替としてタクシー利用の山行企画の提案

会員又は山行部員より山行計画を募り 山行部企画としてタクシー代部費より補助

③山行部企画山行(追加)

- * 藤井 6/17 剣尾山 * 中島 6/24 赤子谷 * 野崎 7/8 京都御室成就山(詳細は別紙)

④決定事項

- * 7月2日(日) 清掃ハイク後に<読図の座学>実施予定
- * 9月18日(月) 読図山行(講師 三鍋)大文字山 実施予定
- * 他 10/21(日)バスハイク実施(詳細は後日案内)
- * 雑誌 岳人(篠原さん所有) <特集 山の事故から身を守る>を貸し出しますので
希望者は申し出てください 山の知識として役立ちます

⑤その他

- 4月2日(日) 第42回近畿ブロック搬出技術講習会*初級コンパニオンレスキュー講習

会場 京都 大文字山麓 参加者(中島 野崎)

4月9日(日) 里山一斉調査(主催大阪自然保護協会) に府連自然保護委員会が
里山の自然保護観察会として参加します

会場 茨木丘陵 鉢伏山に(担当 藤井) が参加呼びかけしました

2023年1～2月山行実績					
NO	山行月日	種別	山名	CL	参加数
241	1月1日	個人	不動岩・大岩岳	廣川	1
242	1月2日	個人	仏隆寺～室生寺～大野寺	中島	1
243	1月3日	個人	ポンポン山	柴田	1
244	1月4日	LL	ポンポン山	三鍋	11
245	1月4日	LL	柳生街道	松本	2
246	1月7日	LL	摩耶山～長峰山	中島	3
247	1月9日	鍋開き山行	若山(太閤道)	藤井	17
248	1月16日	LL	雲取山	三鍋	3
249	1月18日	LL	愛宕山	佐々木	5
250	1月21日	LL	宇陀松山城	楠見	5
251	1月22日	LL	武奈ヶ岳	廣川	3
252	1月28日	山行部	高尾山	川本	7
253	1月29日	LL	阿武山、三好山	廣川	2
254	1月29日	個人	摩耶山	柴田	1
255	1月30日	LL	金比羅山・翠黛山	三鍋	4
2023年	山行回数(15)参加数(66)		山行日数(15)延参加数(66)		66
2022年	山行回数(21)参加数(86)		山行日数(21)延参加数(86)		参加実数/率
前年比	山行回数(71.4%)参加数(%)		山行日数(71.4%)延参加数(%)		22/34 64.7%
NO	山行月日	種別	山名	CL	参加数
256	2月1日	LL	如意ヶ岳	楠見	3
257	2月4日	LL	天王山	楠見	4
258	2月4日	LL	紅葉谷(七曲滝水瀑)	堀家	4
259	2月4日	LL	二上山・屯鶴峰	松本	2
260	2月4日	個人	愛宕山	柴田	1
261	2月6日	LL	入道ヶ岳	三鍋	3
262	2月11日	山行部	愛宕山・竜ヶ岳	中島	5
263	2月18日	山行部	高見山	藤井	5
264	2月20日	LL	二の谷山	三鍋	3
265	2月22日	里山ハイク	ポンポン山	佐々木	5
266	2月25日	LL	棧敷ヶ岳	中島	4
267	2月25日	LL	京都トレイル西山コース①	楠見	5
268	2月27日	LL	ポンポン山	三鍋	3
269	2月27日	LL	ポンポン山	廣川	2
270	2月28日	LL	ポンポン山	柴田	1
2023年	山行回数(15)参加数(50)		山行日数(15)延参加数(50)		50
2022年	山行回数(16)参加数(65)		山行日数(19)延参加数(77)		参加実数/率
前年比	山行回数(93.8%)参加数(%)		山行日数(78.9%)参加数(%)		18/34 61.3%
2023年3月山行実績					
NO	山行月日	種別	山名	CL	参加数
1	3月4日	山行部	中山連山	中島	8
2	3月5日	個人	武奈ヶ岳	藤井	1
3	3月6日	LL	鏡山	佐々木	2
4	3月7日	LL	向山	三鍋	3
5	3月11日	山行部	赤坂山	藤井	5
6	3月11日	LL	京都トレイル西山コース②	楠見	5
7	3月12日	LL	安土城～観音寺山～猪子山	松本	2
8	3月12日	個人	摩耶山	柴田	1
9	3月14日	個人	ポンポン	藤井	1
10	3月15日	LL	奥島山	佐々木	3
11	3月19日	山行部	金勝アルプス	廣川	6
12	3月20日	LL	河内山	三鍋	2
13	3月22日	個人	愛宕山	柴田	1
14	3月25日	山行部	愛宕山(兵庫県)	中島	5
15	3月27日	LL	駒ヶ岳	三鍋	2
16	3月27日	LL	熊野古道 中辺路	松本	2
17	3月28日	LL	熊野古道 国辺路	松本	2
18	3月28日	個人	交野山・国見山	大塩	1
2023年	山行回数(18)参加数(52)		山行日数(18)延参加数(52)		52
2022年	山行回数(20)参加数(51)		山行日数(20)延参加数(51)		参加実数/率
前年比	山行回数(90%)参加数(102%)		山行日数(90%)延参加数(102%)		15/34 50.0%

☆2021年度(2022年1月2月)の参加数には一般参加が含まれているので前年比%はだしていません。

2023年5月～7月山行計画表

23年5月～7月山行計画表 運:運営委員会 原:原稿締切 HP:HP掲載											
L:LL山行 月:月山行 ぶ:ぶらぶら 例:室内例会 山:山行部 府:府連行事											
5月				6月				7月			
1	月	月		1	木			1	土	山	廣川:霊仙山
2	火	L	楠見:龍王山城	2	金			2	日	清	清掃ハイクと研修(読図座学)
3	水			3	土			3	月	月	三鍋:7/3 13時京都駅集合 宿泊まりで
4	木			4	日	清	全国一斉クリーンハイク	4	火		7/4 大長山 赤兎山
5	金			5	月	運月	第2回運営委員会 三鍋:龍門岳	5	水		
6	土			6	火	ぶ	林:MIHOミュージアム	6	木		
7	日			7	水			7	金		
8	月	月ぶ	三鍋:竜ヶ岳 林:近江神宮と競艇場(日程変更)	8	木	府	自然保護部会	8	土	山ぶ	野崎・林(共同企画):京都 御室成就山
9	火	里	佐々木:東六甲縦走	9	金			9	日		
10	水			10	土	L	楠見:鳥谷山	10	月	月	三鍋:雲谷山
11	木	府	自然保護部会	11	日		↓第406号原稿原切	11	火		
12	金			12	月	月原	三鍋:昼発/位山山荘泊り 13日船山か川上岳	12	水		
13	土	山	中島:ワル比良	13	火			13	木	府	自然保護部会
14	日			14	水			14	金		
15	月		5/15～5/18個人山行 三鍋:屋久島	15	木			15	土		
16	火			16	金		↓6/17 藤井:剣尾山	16	日		
17	水			17	土	HP山	第406号発行 三鍋 印刷担当 佐々木	17	月	月	
18	木			18	日			18	火		
19	金			19	月	月		19	水		
20	土		5/20～5/23個人山行 藤井:大崩山他	20	火			20	木	府	府連理事会
21	日			21	水			21	金		
22	月	月	三鍋:赤坂山	22	木	府	府連理事会	22	土		
23	火			23	金			23	日		
24	水			24	土	山	中島:赤子谷	24	月	月	
25	木	府	府連理事会	25	日			25	火		
26	金			26	月	月		26	水		
27	土	L	楠見:堂満岳	27	火			27	木		
28	日			28	水			28	金		
29	月	月		29	木			29	土		
30	火	L	柴田:阿蘇山他5/30～6/1	30	金			30	日		
31	水							31	月		

6月4日（日）全国一斉クリーンハイク

1. 実施日及び山域：6月4日（日） ポンポン山
2. 受付時間及び場所
 - ① 8時20分～45分 JR高槻駅改札口前
 - ・ 8時45分までに、上ノロバス停へ移動⇒8:54 原大橋行→9:17 神峰山口⇒②
 - ② 10時00分 神峰山いこいの広場駐車場（神峰山の森前） 駐車料金 500円/12時間
3. 集会：神峰山いこいの広場駐車場
 - ・ 10時00分より開会式
 - ・ 高槻労山代表挨拶・全国一斉クリーンハイクアピール文紹介
 - ・ コース及び予定時間の説明
 - ・ 準備体操
 - ・ 清掃用具の配布（ゴミ袋、火ばさみ、軍手）
4. クリーンハイクのコースと時間
 - 10時00分・・・神峰山いこいの広場駐車場集合（開会式）
 - 10時30分・・・神峰山いこいの広場駐車場出発⇒東海自然歩道
 - 11時30分・・・本山寺駐車場（トイレ休憩）
 - 12時30分・・・ポンポン山・山頂着（昼食）
 - 13時15分・・・山頂集合（記念撮影）
 - 13時25分・・・下山（釈迦岳・川久保溪谷を經由）
 - 15時30分・・・本山寺駐車場（ゴミの分別）
 - 16時00分・・・解散

問い合わせ・参加申し込み：

山行部クリーンハイク担当 廣川 Mail：noharaut0313@gmail.com



研修部からのお知らせ

7月2日清掃ハイクの後には地図読み（入門編）の研修を行いたいと思います。

（9月に地図読みのハイキングをおこなう予定です）。 お持ちの方はベースプレートコンパスを持って来てください。

地図読みのハイキングに参加するには、ベースプレートコンパスが必要です。

お持ちでない方は右のような透明なプレートで端にメモリがついていて真ん中に方位磁石がついているものをご用意ください。安全登山をするうえでも必要なものなので、できたら購入ください。



2023年5～7月 山行部企画の山行

① リトル比良5/13(404号掲載済)

② 剣尾山(784m)

関西100名山 頂上からは丹波の山並み 大阪湾も遠望でき展望良好です

日時 6月17日(土) JR 茨木駅 or 高槻駅 集合

コース 能勢温泉P→行者山→剣尾山→横尾山→能勢温泉P

距離約8km 歩行時間4時間半 上り680m

装備 日帰りハイキング装備一式

費用 概算1000円 (5人参加の場合)参加者均等割り

<ガソリン代 $90\text{ km} \div 10\text{ km} \times 175\text{ 円} = 1575\text{ 円}$

高速代 $980 \times 2 = 1960\text{ 円}$ 車提供1000円 運転者500円 合計5035円>

募集 6月10日(土) 〆切 申込み5名まで(藤井の車のため) 雨天中止

<車 2台準備可能なら人数増やせます> 運転時間約1時間(40km程度)

申込先 藤井宛アドレス kiyoko515@hotmail.com 携帯電話 090-3054-5256

③ 赤子谷左俣～蓬莱峡

赤子谷の沢筋から近畿自然歩道、蓬莱峡と変化に富んだコースです

日時 6月24日(土) JR 生瀬駅 8:40 集合

コース 生瀬駅～赤子谷左俣～大谷乗越～蓬莱峡～生瀬駅

距離約13km 歩行時間約6.5時間

装備 日帰りハイク装備一式

費用 概算 JR利用1720円 阪急利用1080円

参考) JR 高槻 7:27 快速→7:42 大阪乗換 7:45→宝塚線新三田行→8:25 生瀬

阪急高槻市 7:12→(十三乗換)→8:13 宝塚 JR 宝塚 8:23→8:25 生瀬

募集 6月17日〆切 申込み3名以上で実施 雨天中止

申込先 中島宛アドレス hiro-nakajima1951@zeus.eonet.ne.jp 携帯 090-3949-3864

④ 霊仙山から打見山7/1(404号掲載済)

⑤ 成就山から双ヶ岡(標高:成就山108M、双ヶ岡116M)

(林さんぶらぶらハイクと共同企画)

世界遺産仁和寺の裏の広がる成就山。山の名前はあまり知られておらず、

「御室八十八ヶ所霊場」と呼ばれています。双ヶ岡は古墳群があるところですが
低山で申し訳ないのですが、私のリハビリ登山です良かったら参加ください。

ちゃんとお参りする方は、お賽銭をお忘れなく!

日 時 7月8日(土) 阪急西院改札口 8:45 分集合 (高槻市駅 8:16→西院駅 8:33)
集合後、京福嵐山線西院駅に移動 (徒歩 5 分)、
帷子ノ辻乗換京福乗車御室仁和寺下車します。

コース 御室仁和寺駅→仁和寺→成就山→仁和寺→双ヶ岡→JR 花園駅
距離 約 6.5 km 歩行時間 2.5 時間
(お堂できちんとお参りをするのなら+1時間とお賽銭が必要です)

装 備 日帰りハイク装備一式

費 用 阪急高槻市駅→西院駅 410 円、京福西院駅→御室仁和寺 250 円
JR 花園→高槻駅 510 円 計 1170 円

募 集 7月 1日(土) 〆切 申込み 3名以上で実施 雨天中止

申込先 野崎アドレス miyuki_n20090326@yahoo.co.jp

以上 5 件の参加申込お待ちしておりますリーダー変更の場合あり

☆山行部からのお知らせ

- *ぶらぶらハイク(林さん企画) 5月8日(月) 近江神宮と競艇場です (5/9より日程変更)
- *予告 バスハイク実施日 10月21日(土)
行先: 明神平より松塚(三重・奈良)に決まりました
皆様の参加お待ちしております! 予定してください



5・6月 LLハイクのご案内



2023年4月

楠見

▼▼▼LLハイキングの計画▼▼▼

1. 山城ハイキング

【奈良編2】

「山行日 5月2日(火) *雨天の場合、5月1日(月)」(2月4日未実施、再計画)

- 行き先 龍王山城
- 集合場所・時間 ①JR 京都駅③番乗り場、午前10時、10時7分発みやこ路快速、奈良行き
もしくは ②柳本駅改札前、午前11時25分
- コース JR 柳本駅～橿山古墳～長岳寺奥の院～龍王山南城跡～龍王山北城跡～長岳寺～
黒塚古墳～JR 柳本駅 (歩行時間・4時間)

*申し込み締め切り：4月26日(水)

2. 比良山系のハイキング

「山行日 5月27日(土) *雨天の場合、行き先変更」

- 行き先 回堂満岳
- 集合場所・時間 ①JR 高槻駅改札内・午前6時50分 ②比良駅改札前午前8時10分
- コース JR 比良駅～イン谷(バス)～ノタノホリ～堂満東陵道～堂満岳～金糞峠
～青ガレ～大山口～イン谷～JR 比良駅 (歩行時間・7時間15分)

*申し込み締め切り：5月20日(土)

*下山はイン谷から比良駅まで歩く計画ですが、間に合えばバスを利用します。参加については、6時間以上歩ける方を希望します。

「山行日 6月10日(土) *雨天の場合、行き先変更」

- 行き先 回鳥谷山
- 集合場所・時間 ①JR 高槻駅改札内・午前7時20分 ②志賀駅改札前午前8時40分
- コース JR 志賀駅～中谷出合下～荒川峠～葛川越～木戸峠～打見山山頂(ロープウェイとバス利用)～JR 志賀駅 (歩行時間・5時間)

*申し込み締め切り：6月3日(土)

留意点 災害に伴い、中止する場合があります。

- 3人以上で実施します。若干名の一般参加・可
- 持ち物：ハイキング装備、ダブルストック、地図
- 楠見まで申し込みをして下さい。

090(3924)0966

yayay@amber.plala.or.jp

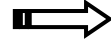


原稿募集!

ポンポン山

では、貴方の原稿を募集しています。山行報告、山で感じたこと、その他、どんどん原稿をお書きください。

原稿は必ずこの点線の枠内でお願いいたします(A4)サイズ、上余白2.5cm、下余白3cm、左右余白各2.0cm)。



編集後記

ポンポン山の編集は今回で3回目。1回目の時は初めてのことなので大変だった。まず表紙の版画、版画そのもので送られてきたのでスキャナーで画像を取込みそれをExcelフォームに挿入する。次に目次、項目と筆者名とページの数値がずれないように記載するのが結構大変。WordやExcelデータの原稿についてはそのままPDFに、郵送原稿はスキャナーで取込みPDF化。最終ページのスケジュールカレンダーの作成はけっこうな手間。Excelフォームの週刊カレンダーだがスペースの関係で3ヶ月+α分を隙間なく詰め込んでいるので日にちの移動や太線細線を引き直してマスを調整。そこに全てのスケジュールを漏れなく記載。最後に編集後記と裏表紙を準備。次に原稿毎にPDF化し機関誌のページ順にファイル名をナンバリングして保存。このあと全てのPDFデータを結合して下書き版原稿が完成。これを投稿者に配布して校正をしてもらう。

次は前もっての印刷準備。機関誌は二つ折りで綴じているので、p1とp4を対に、p2とp3を対にというように全ての原稿を突き合わせて準備。印刷日当日は10人近くの人で協力して印刷、封筒入れをして発送の準備をした。

これに対し今は、目次もスケジュールカレンダーの編集はない。原稿は全て電子データのため送られてきた原稿をPDF化してナンバリングするだけでいいので作業は大変楽になった。印刷必要部数については家庭用プリンターで一人に対応していますが、手間をかけないことへの皆様のご理解に感謝しますと共に、さらなるご協力をお願いします。

柴田武徳

代表者 :柴田 武徳 編集・柴田武徳 印刷・製本・発送 楠見さん

6月号の編集者 第406号 三鍋 め切 6月12日(月) 印刷6月17日(土)

「原稿送り先」 toshi38380101@gmail.com PDFでも可能

6月号 やまびこ 川本さん

印刷・製本・発送 佐々木さん



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)

2023年 4月22日発行