

# 高槻山



高槻勤労者山岳会 2026年1月26日発行 第419号

# 内容

1-	表紙制作 三鍋敏郎 アカガシの巨木
2	内容
3	ポンポン山雑感
4-5	第5回運営委員会報告
6	HP 編集に関わる拡大検討委員会報告
7	山行部報告
8	山行部計画表
9-10	山行部の企画山行 LL ハイク 2月～4月
11	バスハイク三十三間山の案内
12-13	LL ハイク 5～8月
14	里山ハイク 4月 21日
15	ぶらぶらハイク
16	月曜山行計画
17	全国登山研究集会の感想第2弾
18	労山備品表
19	原稿募集 編集後記
20	裏表紙

## ポンポン山雑感

2026 年がスタートしました。今年もご自身のペースで山歩きを楽しみましょう！会報が発行されるのは1月下旬ですが、会員の皆さん、今年もよろしくお祈いします。

今回も各々会報に山行計画を掲載しています。3 か月分を掲載（2・3・4月）しているので、まだまだ雪中ハイキングを楽しめる時期なのに、春の花に心が奪われています。同じ山でも良いし、異なる山でも良いので、今年も花々に巡り合いたいです。4月はカタクリの花三昧の予定です！

身近なポンポン山にも色々な花が咲きます。人気の福寿草やカタクリの花以外にも楽しめます。ミツバツツジの大木があります。東海道自然歩道のコースにもタムシバが咲きます。ユキモチソウも咲いていると教えていただきました。今年是非見たいです。近年、花の開花を予測するのは難しいですが、咲き始めも可愛いので大いに楽しんでます。

気軽に花を楽しみたい人は、植物園で観察することが出来ます。私市・六甲・京都府立植物園など。入園料がいますが半日～一日楽しむことが出来るので大変お得です。2025 年は 3 か所の植物園に出かけました。特に西宮北山緑化植物園のミツバツツジの群生は見事でした。西宮北山緑化植物園だけでは物足りない方には、近くに甲山があるのでコースを追加するのも良いでしょう！

私の目標は、週一登山です（春は週二になります）。皆さん、ご一緒に出かけましょう！

2026 年 1 月 KUSUMI



六甲植物園のセツブンソウ



オンソリ山のマンサク



ポンポン山の福寿草



三十三間山のバイカオウレン



オンソリ山のタムシバ



オンソリ山のカタクリ

## 2025年度 第五回運営委員会 報告書

○日時 2026年1月13日(火) 午後6~8時

○会場 クロスパル高槻、遊の工房(3階)

○参加者 北村・楠見・柴田・野崎・平山・藤井

○司会(柴田) 記録(藤井)

### 1. 議題

#### (1) 総会後の課題と確認事項

- ①第4回HP編集担当者打合せ：三鍋・牛久保・北村・楠見(報告は会報に掲載済み)
- ②引継ぎについて→労山基金は一旦中止 総会時に担当者を募る
- ③60周年記念行事：2027年度に実施する。総会で実行委員を募る。

#### (2) 報告事項

##### ①山行部(山行企画・自然保護・研修部門)

・山行部会⇒実施せず

12/14(清掃ハイク) 1/12(鍋開き)時の参加会員に 打合せと報告(別紙参照)

・山行計画について(別紙参照)

・清掃ハイキング：HPに掲載済み

・鍋開き山行と会食会 18名参加 会員の交流ができました

・研修 12/14 清掃ハイク後実施 11/15 全国連盟研修参加者 楠見 野崎

##### ②広報部(広報・会員・財政部門)

・広報部門

HP 会報419号、編集・三鍋 原稿締め切り・1/19 発行・1/26

・会員部門：新会員証の配布中(11/30~)、21名手渡し済 残りの会員には議案書に同封する。  
ココヘリに加入された場合は、ID番号をお知らせください。翌年の会費(1回限り)を免除。  
2025年度は申請なし

・財政部門：運営委員会出席者への交通費の支払い済

・25年度監査は2/21実施予定

##### ③労山基金について⇒総会時に担当者を募る

#### (3) 協議事項

##### ①山行部

- ・バスハイクについて26年度 4/25 三十三間山に決定 下見実施日は相談
- ・26年度の12月実施の清掃ハイクをどのようなコースで続けるか総会で協議
- ・酷暑の中 7月の草刈り実施の要検討(役所の意向不明)

##### ②広報部

2026年度の会報発行回数について検討を開始

##### ③労山基金

引継ぎ予定者の退会の意向がでたため中止⇒総会で新たに担当者を募る。

2025年12月末にて基金会計の棚卸を別紙作成し 議案書送付時に同封する  
定期総会時に報告。

高槻労山遭対基金 口座00920-2-92954の廃止 ⇒ 口座00960-8-83837への一本化  
総会時に報告予定

## 2. 府連関係

- ①理事会について（毎月第3木曜日もしくは第4木曜日）  
輪番の提案および確認（平山さん・柴田さんを除き、1回担当する）
  - ・府連理事会日程と分担 \*日程について、府連理事の下窪さんより確認  
11/27（藤井） 12/25（柴田） 1/22（柴田） 2/19（柴田）
  - ・大阪府連総会 2026年3月8日 時間帯（ ） 国労会館（於）
- ②労山ニュースについて  
山の教室など：今後も研修に生かす。

## 3. 全国連盟

- ①全国登山研究集会：11/15～11/16 新大阪ユースホテル（於）参加者：野崎・楠見
- ②登山時報：閲覧方法 高槻労山HP～お役立ち情報～全国連盟～季刊・登山時報で検索  
⇒登山時報を閲覧し、情報を生かしましょう！ 秋号より、楠見宅に郵送⇒変更された。
- ③ココヘリ：高槻労山HP～お役立ち情報～全国連盟～目的別に探す～ココヘリ申し込みへ。  
⇒興味のある方は検索してみてください。加入手続きのフォームも検索できます。  
加入される方はご自身で申請して下さい。

## 4. 今後の日程と予定について

- 「運営委員会」9/7の運営委員会での要望を受け、火曜日に開催することとした。
- 「議案書」印刷 と総会に向けた打ち合わせ 議案書原稿〆切2/24を柴田までに送付  
2026年3月3日（火）時間帯10～13時 クロスパル印刷室（4階）
- ・第58回定期総会 3月20日（祝・金）午後1時30分～5時 懇親会、午後5時～6時  
会場：クロスパル高槻402号室  
議長（楠見）副議長（平山）書記（北村）（補助川本）資格審査（未定）選挙管理人（未定）

## 1. 議案書作成に向けた準備

### (1) 総括と方針作りについての意見交換

- ・26年度は新会長の下で60周年記念行事の準備をすすめていく
- ・新しい方に運営委員を引く受けていただけるよう依頼する
- ・高槻労山 個別業務一覧表を26年度も作成し 引き受け者を募る
- ・今までの山行計画表のフォームを見やすい表に替える予定⇒4.5.6月は従来型と  
新計画表を両方のせ 会員の意見を聞く

### (2) 専門部予算の決算と事務局予算の決算

- ・1月末〆切
- ・専門部配布金の残金について

## 2. 2026年度の活動について

- ・次期役員体制について
- ・労山基金担当者について⇒総会時に募る
- ・山行計画の集約化および充実
- ・山行部会の復活について⇒26年度は再開したい 第一回 3/24に実施予定
- ・その他

## 第五回 HP 編集に関わる拡大検討会報告

日時 2026年1月13日 午後5時～5時50分

会場 クロスパル高槻遊の工房（3階）

参加者 牛久保・北村・楠見・柴田・藤井・平山・三鍋 「司会と記録」楠見

開催目的

HP 編集の複数体制を目指し、今年度中に具体化のための提案を行う。

### 1. ツールおよび編集ソフト変更の提案について

#### （1）ツール及びソフトについての検討

##### ① ホームページビルダー（現編集ソフト）のデメリット（6月号の会報に掲載済み）

- ・編集者1名で更新・修正を行う。複数名で取り扱うことができない。
- ・トップページの写真の編集が煩雑（ミリ単位で合わせる必要がある）。  
更新するにあたり相当な時間がかかるため、新たな写真の更新は行っていない。
- ・ワード原稿の場合、追加・修正する際複数の変換作業がある。現編集担当で行っている。

##### ② ワードプレスのメリットについて（11月号の会報に掲載済み）

- ・投稿しやすくなる⇒前提としてマニュアルを作成し、ルールを決める。  
山行報告、写真、追加の山行計画など。
- ・スマホで見やすくなる：アンケートで半数程度の会員がスマホ。
- ・イメージアップ：楽しさを伝えてゆくことが出来る。

**提案** 総会でワードプレスへの変更と予算を提案することとした（特別決議）。

ワードプレスへの変更提案は、視覚的にわかりやすいものとする。原稿のメ切りは2/26とする。

#### （2）その他の課題

- ・過去の山行報告の取扱い⇒USBに保存か、削除するか。取扱いを総会で相談する。
- ・入会の問い合わせ先を個人のアドレスを使わず、会のアドレスを作成する。
- ・会報編集の簡略化。
- ・会報とHPへの掲載内容を整理し、会報発行継続の有無を明確にする（2026年度重要課題）。

### 2. 費用について

#### （1）移行に伴う費用およびランニングコスト

- ①初期費用が必要。
- ②ホームページビルダーからワードプレスに移行するための暫定期間、ニフティへの支払いが生じる：重なる期間を3か月以内とする。
- ③ 現行費用より抑制できる。数年で現行の執行額を下回る見込みとなる。
- ④ メンテナンス費用を見込む⇒見やすさを追求し、不具合を解消する。
- ⑤ ワードプレスへの提案及び予算については、特別決議（議案書に盛り込む）とする。

### 3. HP の複数体制について

- ・体制：管理者を交代し引き継いで行く。
- ・総会で管理者を募集する。

25年度 山行計画表(2月 3月 26年度4月)

26年1月～3月山行計画表 運:運営委員会 原:原稿締切 IP:IP掲載 会:会山行/バスH 清:清掃ハイク 里:里山ハイク											
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											
2月				3月				4月			
1	日			1	日			1	水	L	楠見:釈迦岳とボンボン山
2	月	月	三鍋:駒ヶ岳	2	月	月	三鍋:野坂岳	2	木		
3	火			3	火	運	議案書印刷(10:00～13:00)	3	金		
4	水			4	水			4	土		
5	木			5	木			5	日		
6	金			6	金			6	月	月L	三鍋・楠見:清住カタクリ園と向山
7	土	山	藤井:三峰山 霧氷登山	7	土			7	火		
8	日			8	日			8	水		
9	月	月		9	月	月		9	木		
10	火			10	火			10	金		
11	水			11	水			11	土		
12	木	府	自然保護部会	12	木	府	自然保護部会	12	日		
13	金			13	金			13	月		
14	土	山L	楠見&平山:剣尾山 雪山ハイク	14	土	L	中島:桶居山・高御座山	14	火		
15	日			15	日			15	水		
16	月	月	三鍋:百里ヶ岳	16	月	月	三鍋:音羽山	16	木	山ぶ	林・野崎 海津大崎の桜
17	火			17	火			17	金		
18	水			18	水			18	土		
19	木	府ぶ	府連理事会(柴田)野崎:神戸の神社巡り	19	木			19	日	月L	三鍋・楠見: 京都駅pm.5:30集合
20	金			20	金		第58回総会	20	月	月L	県立自然公園散策と毛無山4/19～4/21
21	土			21	土			21	火	里	佐々木:カマガダニ
22	日			22	日			22	水		
23	月	月	三鍋:便石山 翌日↓	23	月	月	26年度第一回山行部 部会	23	木		
24	火		十津川のバイカオウレン鑑賞	24	火			24	金		
25	水			25	水			25	土	会	バスハイク 三十三間山
26	木			26	木	山ぶ	林・野崎 堺散策と大仙公園	26	日		
27	金			27	金			27	月		
28	土			28	土	山	藤井:大洞山と尼ヶ岳	28	火		
				29	日			29	水	山・L	楠見・平山:大御影
				30	月			30	木		
				31	火						

## 愛宕山 鍋開き山行時 山行部打合せ及び 報告 2026.1.12

---

### ① 山行部企画の山行計画(25年度2月～4月) の決定

\*山行部運営委員 3/28 藤井：大洞山と尼ヶ岳 4/29 平山：大御影  
野崎：？

### ② 26年度山行部 方針(年間スケジュール)

\*春のバスハイク日程 4/25 (土) 行先 三十三間山

秋は 10/24 (土) or 10/31 (土) 候補地 募集中 鈴鹿山系？ 他

下見日程及び下見協力者募集中⇒4/10 前後を予定

バス会社への予約担当⇒藤井

\*26年度以降はバスハイク山行担当者を決めて 企画・下見をしていく方向へ

\*会山行は月一回程度とし(日程が合わない等 参加者が限られ 応募者が少ない為)

⇒会員からの LL 山行計画(行きたい山)にシフトしていく 山行部或は経験者が  
応援(アドバイス)していく方向へ (LLハイク \*Leader Like の略)

\*清掃ハイク4回の実施⇒ 26年度の清掃ハイク担当者の決定

25年度は⇒ 川本 平川 2名で業務を分担し 例年通り実施した

26年度の予定 同じ体制で実施予定

※6/7(全国一斉クリーンハイク 府連への連絡と 高槻市に後援依頼 申請 )

※7/5 9/6の2回 (高槻市よりの 補助金を受けるため 要書類提出 )

※12/14 自主清掃活動の為 書類の提出は 不用なので

4回目は他の場所での清掃ハイク実施は？との意見あり

清掃時の車の提供⇒平山(清掃道具持参のため) 撮影担当⇒2名 随時

\*研修実施について (清掃後？ )⇒実施するか(内容未定)？ 担当者⇒？

府連開催の研修を積極的に受講するよう 案内していく

### ③その他

\*25年度山行部備品リストの点検を 1月中に実施⇒機関紙に報告 担当⇒平山

以上

## <2026年2月～4月 山行部企画の山行>

### ① 2/7 (土) 三峰山(1235m) 霧氷登山機関紙 418 号に掲載済み

霧氷の美しい山で 人気があります

### ② 3/28 (土) 大洞山～尼ヶ岳

室生山地を代表する 二つの山を歩きます

有名な三多気の桜開花前ですが ひょっとしたら…であえるかも？

日 時 3月28日(土) JR 茨木駅 7:20 集合・出発 (藤井の車)

コース スカイライド大洞キャンプ場 9:40→桔梗平登山口→大洞山(984m)→雄岳(1013m)→倉骨峠→尼ヶ岳(957m)→倉骨峠→石畳の道経由展望所→キャンプ場 15:40

距離 約9km 行動時間約6時間 上り下り 944m

装 備 日帰り登山一式

費 用 概算 ¥10000/人数割り(ガソリン 高速料金 車提供含む)

募 集 3月21日〆切 5名迄 (もう一台車提供者あれば増員可) 雨天中止

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

### ③ 4/25 (土) 春のバスハイク三十三間山 (コース検討中 別紙参照)

### ④ 4/29 (水) 大御影 詳細は楠見・平山共同企画の為 別紙LLハイク参照)

## <山行部で取りまとめた会員からの山行企画>

<募集詳細は 企画者が提出の別紙を確認してください企画者に参加申込をお願いします>

### \*2/14 (土) 剣尾山 雪山ハイク<楠見 平山企画>機関紙 418 号に掲載済

### \*2/19 (木) 神戸一宮神社から八宮神社<野崎・林ぶらぶら企画>機関紙 418 号に掲載済み

### \*3/14 (土) 桶居山 (247m)・高御位山(304m)<中島企画>

高御位山は低山ながら播磨アルプスとも呼ばれ、岩稜が連なるダイナミックな景観と、コースのほとんどから展望を楽しめるのが魅力です。

春の訪れを感じながら変化に富んだ山歩きをご一緒しませんか？

日 時 3月14日(土) JR 御着駅 9:10 集合、出発

(参考) ① 阪急 高槻市駅 7:03→十三乗換三宮 7:57 8:08JR 三宮 新快速→加古川乗換→8:55 御着

② JR 高槻 7:27→加古川乗換→ 8:55 御着

コース JR 御着駅～登山口～斉藤山～桶居山～長尾奥山～高御位山～中塚山～北山奥山～JR 宝殿駅

距 離 約12km 歩行時間 約6.5時間

装 備 日帰りハイキング装備一式

費 用 概算 阪急利用¥2,530 JRのみ利用¥3,520

募 集 3月 7日(土) 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

\*3/26 (木) 堺散策と大仙公園の桜<野崎・林ぶらぶら企画>

\*4/1 (水) 釈迦岳とポンポン山<楠見企画>

\*4/16 (木) 海津大崎の桜花見<野崎・林ぶらぶら企画>

\*4/21 (水) カマガタニ<里山ハイク 佐々木企画>

\*楠見山行 他にも企画あり(詳細 別紙参照)

\*三鍋山行(月曜山行) ほぼ毎 月曜日に 企画あり (詳細 別紙参照)

参加申込お待ちしております リーダー変更の場合あり

## 《三十三間山(842m)バスハイクへのお誘い》

週間ごとに 寒暖差の激しいこの頃の季節です 黄砂の飛来も年々早くなっているように  
思われます

今年度は春のバスハイク 三十三間山を企画しました

三十三間山尾根コースは風力発電事業の実施の予定区域で 美しい自然林を歩く最後のチ  
ャンスかもしれません

山頂付近は 三方五湖の展望台と言われています

会員交流も兼ね 皆で愉しく 歩きましょう

参加申込 よろしくお願ひ致します

日 時 2025年4月25日(土) AM7:20 集合 出発

場 所 高槻・松坂屋横

行 程 高槻 IC⇒倉見登山口 9:40→風人の滝→夫婦松→三十三間山→

健脚組は P838 付近まで尾根の景色を楽しむ→三十三間山→倉見登山口 15:30

高槻駅 18:30 解散予定 (下見の結果で多少のコース変更あり)

歩行時間約6時間(ややゆっくり)歩行距離約7.7km 上り下り825m

装 備 日帰りハイキング装備一式

会 費 5000円

募 集 4月18日(土) 〆(募集人数23名)

< 但し〆切後 バス定員に余裕あれば申込み可 >

雨天中止(バスキャンセル料の関係で 早めに決めます)

申込先 [平山 \[june18.1953@gaia.eonet.jp\]\(mailto:june18.1953@gaia.eonet.jp\)](mailto:june18.1953@gaia.eonet.jp) 090-7107-3925

藤井 [kiyoko515@hotmail.com](mailto:kiyoko515@hotmail.com) 090-3054-5256

(3/20 総会時にも申込受付します)

## LLハイク 4月のハイキングのご案内



### \*天狗倉山 (522m)・便石山 (びんしやま・599m) (三鍋・楠見合同企画)

定員に達したため、申込受付は終了しました。

### \*黒松内岳と神仙沼 (三鍋・楠見合同企画)

北限のブナ林とミツガシワ鑑賞、飛行機とレンタカーを利用します。

7月6日(月) 飛行機とレンタカーで移動(伊丹空港8時発に搭乘したい)

7月7日(火) 黒松内岳ハイキング

7月8日(水) 神仙沼散策(ミツガシワ咲き始め)

4人集まりました。募集しません。よろしくお願いします。

### ① 剣尾山 (784m) 横尾山 (785m) で雪中ハイキング? (平山・楠見合同企画です)

春はミツバツツジが満開になります。殆ど雪が積もらない為、軽アイゼンかチェーンアイゼンで山歩きが出来ればラッキー。霧氷も見たいですね。冬は更に景色が広がるでしょう!!

○日時 2月14日(土)

○コース 能勢温泉～行者山～月峯寺跡～剣尾山～横尾山～トンビカラ～ひと休み峠～登山口  
(歩行時間・3時間25分+休憩、7.5Km)

○集合場所・時間 JR高槻駅北口タクシー乗り場 午前8時集合・出発

○募集人員 2人 〆切 2月7日(土) 申込先: HIRAYAMA

○連絡先 090-7107-3925 (ショートメール) か june18.1953@gaia.eonet.ne.jp ライン可

○費用 マイカー(平山)ガソリン代・運転手補助・駐車料金、後日、参加者にお知らせします。

\*3人以上で実施 \*大雨の場合は中止します。実施日の前日午前9時に判断します。

### ② 釈迦岳 (631m)・ポンポン山 (678.9m) タムシバとカタクリの花に出会えるかも!

○日時 4月1日(水)

○コース 川久保～大沢集落～大杉～釈迦岳～ポンポン山～本山寺～本山寺駐車場～川久保

○集合場所・時間 JR高槻駅南口市バス乗り場⑥番 午前9時(9時13分発に乗車)

〆切 3月25日(水) 申込先: KUSUMI

○連絡先 090-3924-0966 (ショートメール) か yayyay@amber.plala.or.jp

\*大雨の場合は中止します。実施日の前日午前9時に判断します。

### ③ 清住カタクリ園と向山 (三鍋・楠見合同企画) ハイキングと花の観賞・欲張りプランです!

○日時 4月6日(月) \*雨天の場合は、4月7日(火)に変更します。

○コース 清住カタクリ園見学～向山ハイキング(往復)、歩行時間・3時間+休憩+園内見学

○集合場所・時間 JR京都駅八条口 午前7時25分集合・出発

○募集人員 2人 〆切 3月30日(月) 申込先: KUSUMI

○連絡先 090-3924-0966 (ショートメール) か yayyay@amber.plala.or.jp

○費用 マイカー(三鍋)ガソリン代・運転手補助・駐車料金、入園料各自(500円)

- ④ 県立自然公園と毛無山 (1,218.4m) (三鍋・楠見合同企画) カタクリの花を求めて!
- 日 時 4月19日(日)～4月21日(火)
  - コース 4/20(月) 県立自然公園散策～4/21(火) 毛無山(1218.4m)～白馬山(1060m)
  - 集合場所・時間 JR 京都駅八条口午後5時30分集合・出発
  - 募集人員 2人 〆切 4月5日(日) 申込先: KUSUMI
  - 連絡先 090-3924-0966 (ショートメール) か yayyay@amber.plala.or.jp
  - 費用 マイカー(三鍋) ガソリン代・運転手補助、宿代 後日、参加者にお知らせします。

⑤ 大御影山 (950m) (平山・楠見合同企画です)

- 日 時 4月29日(祝・水)
  - コース 管理事務所～大御影登山道入口～高島トレイル分岐～古道近江坂～山頂(往復)  
(歩行時間6時間+休憩、13.6Km)
  - 集合場所・時間 JR 高槻駅北口タクシー乗り場 午前7時集合・出発
  - 募集人員 3人 〆切 2月7日(土) 申込先: HIRAYAMA
  - 連絡先 090-7107-3925 (ショートメール) か june18.1953@gaia.eonet.ne.jp ライン可
  - 費用 マイカー(平山) ガソリン代・運転手補助、後日、参加者にお知らせします。
- \*3人以上で実施 \*大雨の場合は中止します。実施日の前日午前9時に判断します。

LLハイク5・8月のハイキングのご案内

「予告」

① 大山(北村・楠見合同企画)

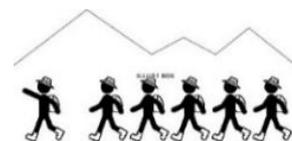
新緑と花を求めて(ダイセンクワガタ等の花々を楽しみます)

5月24日(日) 京都駅八条口午後5時30分集合・出発

5月25日(月) 大山登山

5月26日(火) 半日企画を検討中

- 募集人員 1人 〆切 5月10日(日) 申込先: KUSUMI
- 連絡先 090-3924-0966 (ショートメール) か yayyay@amber.plala.or.jp
- 費用 マイカー(三鍋) ガソリン代・高速代・運転手補助、宿代



② ニッ岳と浅間隠山(三鍋・楠見合同企画) レンゲショウマとユウスゲの花鑑賞

8月3日(月)(仮) 京都8時01発(のぞみ)～東京経由～高崎11時20分着

京都～高崎まで乗車、高崎からレンタカーで移動

ニッ岳ハイキング 浜名湖ゆうすげ(泊) 予定

8月4日(火) 浅間隠山ハイキング

- 募集人員 3人 〆切 7月20日(月) 申込先: KUSUMI
- 連絡先 090-3924-0966 (ショートメール) か yayyay@amber.plala.or.jp
- 費用 交通費・レンタカー・ガソリン代・運転手補助・宿代

## 里山ハイク

☆4月21日(第3火曜日)

カマガダニ～ポンポン山～川久保バス停



スプリングエフェラルに会いに行きます(イチリンソウ・ニリンソウ、ヤマブキソウ他)

【集合】 高槻駅北口 原大橋行き行バス停 9:30

【アクセス】 JR高槻駅(高槻北口原大橋行き 9:34 乗車) - 原大橋で下車  
原大橋田能行きに乗車(9:57) - 中畑回転場(10:24)

\* 原大橋～樫田方面はデマンドバスとなり、予約が必要で、前日申し込みます。

【コース】 中畑回転場 - もりの案内場 - カマガダニ - 西尾根 - ポンポン山 - 本山寺 - 本山寺駐  
車場 - 川久保バス停(16:37 発乗車) - (17:00) 高槻北

【歩行距離】 約 12 km 【所要時間】 約 6:00 (休憩含む)

【費用】 高槻～原大橋 220 円 原大橋～中畑回転所 450 円 川久保～高槻 300 円

4 日前までに Sasaki へ申し込んでください

090-9706-0774 ショートメール 又は [kamosefuji@ybb.ne.jp](mailto:kamosefuji@ybb.ne.jp)

## ♪ ぶらぶらハイク ♪

### ★堺散策と大仙公園の桜

大仙公園の桜は50種類以上約1000本あるそうです。ついでに堺をウロウロ。良い所がないかと探したら見つけました、近くの大浜公園に日本で一番低い所にある一等三角点が蘇鉄山にあります。

日時 3月26日(木) JR大阪駅環状線内回りホームの一番西側階段付近9時分

集合 または南海電鉄堺駅10時集合

コース 南海電鉄堺駅→大浜公園(龍女神像・旧堺灯台・蘇鉄山)→神明神社→千利休屋敷跡→南宗寺→大仙公園→JR百舌鳥駅

距離 約9km 歩行時間 約2.5時間

装備 日帰りハイキング一式 昼食は途中で食べます

費用 片道 JR高槻→新今宮580円+南海電鉄新今宮→堺290円+  
JR百舌鳥→高750円

(参考) JR高槻9:15(快速網干行)→大阪9:36/9:42(大和路快速奈良)→新今宮9:56 ⇒  
南海新今宮10:04(普通和歌山行)→堺10:18

募集 3月22日〆切 小雨決行

申込先 野崎宛 メール miyuki\_n20090326@yahoo.co.jp

### ★海津大崎の桜花見

「日本の桜名所100選」にも選ばれている海津大崎の桜。樹齢80年を超える老桜から若木まで約800本のソメイヨシノが琵琶湖岸約4キロにわたり続くところを歩きます。今度は絶対に行きます

日・時 4月16日(木) JR高槻市駅 改札口9時20分集合 または

マキノ駅10時50分集合

小雨決行です雨がひどいときは予備日4月19日(日)に行きます。

コース JRマキノ駅 ⇒ 🚶 海津大崎 🚶 ⇒ JR永原駅 歩行時間 約5時間

持ち物 日帰りハイキング装備一式(弁当、飲み物、雨具他)

費用 参考 JR高槻駅→マキノ駅1520円+JR高槻駅→JR永原1690円=3210円

参考 JR高槻駅9:32(新快速敦賀行)→マキノ駅10:50

(日) JR高槻駅9:31(新快速敦賀行)→マキノ駅10:50

募集〆切 4月12日 小雨決行

申込先 野崎アドレス miyuki\_n20090326@yahoo.co.jp

# 月曜班登山計画案

- 2月2日(月) 駒ヶ岳 福井の森林公園からの往復
- 2月16日(月) 百里ヶ岳 百里新道から往復 霧氷が見られるか。
- 2月23日(月) 便石山(びんしやま) 2月24日(火) 十津川のバイカオウレン鑑賞
- 3月2日(月) 野坂岳
- 3月16日(月) 鍋尻山 福寿草
- 3月23日(月) 経ヶ岳
- 4月6日(月) 向山 清住カタクリ園
- 4月19日(日) 夜発 県立公園 毛無山 岡山県
- 5月10日(日) 夜発 11日(月) 12日 菅倉山 920m歩行時間5時間 石川県  
シャクナゲ・トクワカソウ
- 5月24日(日) 夜発 25日(月) 大山 26日
- 7月6日(月) 7日(火) 8日(水) 黒松内岳

★集合場所など記入のない山行日の集合場所 JR 京都駅八条口前集合 7時 25分  
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。

2025年11月15日-16日。(下記の報告は大阪府連ニュース12月号より抜粋)

○会場 大阪市立青少年センター ○宿泊 新大阪ユースホテル

○参加団体 北海道 群馬 新潟 東京 千葉 栃木 愛知 静岡 石川 岐阜 滋賀 大阪 兵庫 奈良 和歌山 京都 滋賀 岡山 広島 島根 香川 徳島 愛媛 **参加114名**

△石川遭難対策部長の基調報告 登山寿命を伸ばす為の考え方と実際～山での歩き方と日常でのトレーニングの見直し方

月に4回、1回500mで2000m登山を行う事が大原則。一挙に2000m上ること身体を壊してしまうのは避けるべき。登山では筋力も持久力もどちらも大切。日頃より励行したい。

3種の筋トレ:スクワット、上体起こし、脚起こし。慣れてきたら回数を、増やす。ゆっくり歩く。軽登山の励行。筋トレの導入を行う。**\*高齢になるほど運動、生活習慣により体力など個人差が大きい。ストレッチをしない事**のリスクは、**高齢であるほど高くなっている。**

### 1. 第1分科会 (504号室) テーマ:筋トレ (参加者:野崎)

- 1) 無雪期の登山道下山中転倒滑落は、冬山より危ない。大阪府連盟 中川和道
- 2) 新たな筋トレ講習とその効果 兵庫県連大杖哲司
- 3) 登山寿命を伸ばすための考え方と実際 講習会報告 石川遭難部長
- 4) 全国ハイキングリーダー学校での反省事項・問題点 石川遭難部長
- 5) 京都府伏見山の会 大文字山トレーニング報告
- 6) 学び登った北八が岳・唐沢鉱泉!新しい発見、登山寿命を伸ばす歩き方

### 2. 第2分科会 (505号室) テーマ:組織拡大、教育

- 1) 市民が求める多様な登山要求への組織体制と教育システムについて
- 2) 大阪府連の課題 大阪府連盟 教育遭難対策部・学校体系の改革・子供冒険学校・女性委員会の取り組み・平和と登山の取り組み・組織部の活動報告(大阪労山クラブ交流会・百名山の輪など)

### 3. 第3分科会 (101号室) テーマ:自然保護 (参加者:楠見)

- 1) 自然保護活動の推進について
- 2) 大規模開発の問題点
- 3) 北陸新幹線京都延伸計画について 京都府連 平尾繁和
- 4) トイレマナーの啓発活動について 奈良県連 高橋円
- 5) 万葉の山・二上山に産廃の山 奈良県連
- 6) 神戸市の新ロープウェー構想
- 7) 滋賀県における風力発電事業について

**楠見の感想** 1)～3)の報告をお聞きした。4)について、参加者全員にエチケット袋配布。

自然保護活動の推進の中でとりわけ注目したのは、風力発電による健康被害です。秋田県在住のMUさんの事例では、3つの風力発電施設の真ん中辺りに自宅がある。風車から発する低周波が原因と思われる症状(睡眠障害・動悸・血圧上昇など)。被害に関わる資料を本人が作成し、新聞記事になり全国再エネ問題研究会を通して長崎県の医師の目に留まり、「風車病」であるとの診断書を書いてもらった(日本で初めての診断書のような)。その後、事業者との話し合いにより夜間の稼働が実現予定。低周波が人体に与える影響やバードストライクなど環境に配慮し、風力発電事業を慎重に進めて欲しい。洋上風力発電は先進的に進めているイギリス等に学び、国自体も調査・研究し、より良い設置を進めて欲しい。

高槻労山備品 2025年度 (2026.1.18現在)

保管者	区分	品名	型式・サイズ	数量	備考 (前年度)	
平山	装備品	テント、 フライ付き	アライテントBR-6	2 (A、B)	2	
		〃	ダンロップK-6	1 (C)	1	
		グラウンドシート		? (収納袋の 中、確認未)	3	
		テントマット			3	
		ヘルメット		2	2	
	清掃活 動用品	ゴミばさみ	大 (57cm)		10	・前年度22 ・サイズは刃長
			中 (44cm)		3	
			中 (40cm)		1	
			中 (36cm)		4	
			小 (30cm)		4	
		計量器		1	1	
		鋸	折り畳み式	2	2	
		熊手	金属折り畳み式	2	2	
		腕章	高槻労山名称入り	18	18	
		鎌	大	5	5	
		鋸鎌	小	8	・前年度10 (損傷、処分2)	
	会旗	高槻勤労者山岳会名称入り	1	1		
	調理 器具	パレット	アルミ製	1	1	
		包丁		1	1	
		まな板		1	1	
	その他	軍手		13	適宜補充予定	
		ポリ袋	大 (70L)	8		
		〃	小 (10L)	50		

# 原稿募集！

ウェブサイト用 原稿募集中！ あなたも是非お書きください。

原稿は A4 サイズ、上余白 2.5cm、下余白 3 cm、左右余白各 2.0cm をお願いします。

ヤマップやヤマレコの場合は URL などをお知らせください。

## ===== 編集後記 =====

登山地を探す。

三鍋敏郎

50 年以上登山を続けていると近郊の山々はほとんど登っている。京都北山の無名峰などもシラミ潰しに登ってきた。ネットの世界は便利なもので、見たい花やブナ林のある山、希望する県名などを打ち込むと様々な画像や動画など情報があふれるように表示される。コースタイムや、そこに咲く花や登山道の様子なども手に取るようにわかるのだ。

昔、ガイドブックの情報のみで登っていた頃、地形図を眺め植生記号を見て広葉樹なのか針葉樹なのか、等高線の密度など細かく調べて登山計画をたてた。初めて出会う山に期待に胸を躍らせながら現地を訪れ、地形図だけが頼りで真剣に読図しながら歩いた。

現在のように情報があふれ、ナビが発達した登山はドキドキ感も少なく面白さに欠けるように思う。残念ながらもう後戻りは出来ない。

ポンポン山 第 419 号 2026 年 1 月 26 日発行

代表者: 柴田武徳

編集・三鍋敏郎

第 500 号 4 月 5 日締め切り 13 日発行

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



Takatuki-Rozan

## 高槻勤労者山岳会

〒553-0006 福島区吉野 3-2-35 一般社団法人大阪宣伝センター機関紙会館内  
大阪府勤労者山岳連盟事務所 気付

ホームページ <http://takatsukirozan.o.oo7.jp>

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)

2026年1月26日発行