

山行報告

■愛宕山と月輪寺拝観

<女性委員会>

- 日 程：4月12日(火)
- 参加者：L島谷 SL徳本 小田 河合 中村 苦瓜 橋本(万) 福田 村上
- 行動記録：阪急嵐山駅(8:46着)ー阪急嵐山駅前バス停 9:14発ー清滝バス停(9:35着)9:36発ー五合目(11:00着)11:05発ー愛宕山(12:45着)13:20発ー月輪寺(14:00着)14:05発ー空也滝分岐(14:50着)ー清滝バス停(15:30着)15:50発ー阪急嵐山駅前バス停(16:20着)

◆京都北山 愛宕山～月輪寺

村上

久しぶりに早朝5時25分家を出た。いい古都チケットを利用して電車を乗り継ぎ、8時50分頃、枝垂桜が満開の阪急嵐山駅前で全員集合し、バス待ちの間にストレッチ体操を済ませる。バスは渡月橋を渡り京都の街並みを抜けて清滝トンネルを出ると登山口の清滝に到着。

清滝川沿いに爽やかな新緑のモミジが眩しい中スタートです。壺割坂、茶屋の一文字屋跡を過ぎるとミツバツツジの淡い赤紫の花が登りの疲れを癒してくれます。なかや茶屋跡で愛宕参詣道の起点一の鳥居から愛宕神社までの50丁の参道の中ほどになります。登る参道わきに石垣だけが残る跡は、明治の初めには19軒もあった茶屋跡です。どれだけの人が頂上の愛宕神社を詣でていたのでしょうか。登山の案内板には着物姿で詣でる写真が紹介されています。三十丁目の水口屋跡まで登る



と吹く風も涼しさを感じられるが背中汗だくです。昔の人達が楽しんだ「カワラケ投げ」跡を過ぎると水尾別れになり一息。次々と休憩所があるので息を整えながら登れて良かったです。ハナ売場(火伏の神花櫛の売場)を過ぎる頃、もう少しかなとほっとしていると、登山者への注意看板「自分で登り、自分で下山する他、手段はなし」があり、神社まで4キロ余の山道で気温の差は約10度あるとのこと。黒門からは見上げる階段を登り全国の「愛宕さん」の総本宮(924メートル)到着です。お参りを済ませて神社下で昼食。下山道にはコブシの花びらが散っていて道しるべのようでした。下山道で大杉谷分岐をすぎ月輪寺に着くと、赤紫色の石楠花の蕾が出迎えてくれました。天台宗の山岳寺院である寺の本堂前には淡いピンク色の時

雨桜（涙を落とすように葉から輝く雫を落とすらしい。）の大木が満開です。淡々と下山しているとミツバツツジの花が見上げる高さに咲いていました。清滝バス停からは不気味なトンネルを抜けて阪急嵐山駅に到着解散となりました。

何年か前の登山では爆弾低気圧の日だったので雨の中登り、途中から暴風雨で大変な一日でしたのでもう一度登ってみようかなと思って参加しました。なかなか大変な山でした。

■高御位山をゆっくり歩く

＜ゆっくりリズム＞

●日 程：4月17日(日)

●参加者：L 矢根 SL 藤原(千) 阿部 生永 泉 佐野 澤田(律) 砂川(延) 田羅間 橋本(万) 松本(聡) 村上

●行動記録:馬の背登山口 10:05 発～縦走路尾根(10:55 着) 11:00 発～高御位山(12:00 着) 12:40 発～市ノ池公園(14:00 着)

◆ゆっくりリズム高御位山山行感想文

橋本(万)

コロナ期までは毎月清掃登山で登っていたいつもの山『高御位山』へ今日は久々の山行である。お天気も良く、集合時間もゆっくりなので余裕を持って出かけられた。少し早めに着いて市ノ池公園で催されていた楽市楽座にも寄って品定め、山野草展も覗いて春の小さな花や、変わり種の木を鑑賞することができた。

大鳥居に集合したメンバーで馬の背登山口から登り始める。人出が多く子供連れの家族によく出逢った。道を譲り合いながらゆったりと歩く。

時折り吹く風が心地良い。またこの季節ならではの濃いピンク色のコバノミツバツツジ、オレンジ色のヤマツツジが鮮やかに眼に飛び込んできて「長年登っている高御位山だけど、こんなたくさんの花を見ながら登ることってあったかな。」「疲れも飛んじゃうね。」と話しながら高御位神社に到着。



山上でも多くのハイカーが思い思いに昼食をとっている。私たちも30分程の昼食タイムをとって市ノ池駐車場コースへの帰路に入る。

昨日の高森ボランティアで作業された山道は歩きやすくありがたかった。

会員の内海さんの一押しのワラビ採取場所を横目にびったり 14時に市ノ池公園研修室前に到着。

体操を終えゆっくりリズム4時間の山行を終える。次回はササユリの咲く頃に登りたいものだ。会員の皆さん、ササユリの開花情報をお待ちしています。

■京見山・JR 英賀保駅から

〈初めての山歩き教室・実技Ⅰ〉

- 日 程：4月23日(土)
- 参加者：[サポート] L砂川(延) SL藤原(千) 生永 木村 黒本 佐野 須増 徳本 松下
[教室生] 岡田 岡林 奥藤 木村 敷田 松岡 松田 三木 宮本
- 行動記録：JR 英賀保駅 9:00～才天満神社(9:30 着)9:40 発～トンガリ山(10:10 着)10:20 発～白毛山(10:40 着)10:45 発～古墳 11:05～泣き坂峠 11:20～京見山(11:40 着) 12:20 発～128m ピーク 13:00～熊山 13:25～春日神社登山口(13:35 着)13:50 発～JR はりま勝原駅(14:15 着)

◆京見山・初めての山歩き教室サポートに参加して

徳本

京見山は、今回で3回目の山行になります。前々からもう一度登ってみたいと思っていた山でした。サポートなので迷惑をかけないようにと思って参加しました。

初めにトンガリ山をめざして登って行きました。10分ほど登ると岩場になりました。涼しい風が吹き気持ちよかったです。少し濡れているところがあって滑らないように気をつけて岩場を登って行きました。トンガリ山から見た周りの山は、木々が濃い緑や薄い緑の葉っぱが茂って生き生きしていました。

次は、白毛山に向かって登りました。林の中を登って行きました。見たこともない花が、咲いていました。2メートルぐらいの高さの木に白い大きな花が咲いていました。帰りに調べてみると「シナアブラギリ」という名前の木でした。原産は、中国南部だそうです。なぜ、こんなところに咲いているのか不思議でした。

今度は、京見山をめざして登って行きました。林の中を登っているところでも涼しい風が吹き気持ちよかったです。見晴らし台で少し休憩しました。ここからの景色は、夢前川や町の様子を空から見ているようできれいかったです。林の中を上ったり下ったりしてやっと京見山の頂上に着きました。頂上で昼食をとりました。京見山の頂上から少しかすんでいましたが、高御位の山が見えました。昼食が終わると下山です。雑木林が続いていました。木漏れ日の中を歩きました。すごく気持ちよかったです。最後は長い階段を下って行きました。すると神社に出ました。神社で少し休んで体操をしました。

京見山で印象に残ったことが、二つあります。一つ目は、古墳が多くあったことです。6世紀から7世紀の古墳でした。なぜこんな所に古墳があるのか不思議に思いました。二つ目は、登山道が整備されていることでした。標識も白色で分かりやすかったです。「京見山だったら道に迷わないなあ。」と思いました。



初めての山歩き教室の方々と一緒に楽しく参加できました。リーダーさんはじめサポートの方々有難うございました。

■京見山・JR はりま勝原駅から <初めての山歩き教室・実技 I >

- 日 程：4月23日(土)
- 参加者：[サポート] 尾内 垣内 坂本 高島 春本 平井 松浦 安田
[教室性] 橋本 八幡 柴田 北川 田中 松尾 白井 南木
- 行動記録：はりま勝原駅 9:05～春日神社登山口(9:25 着)9:40 発～熊山(9:55 着)10:03 発～128m ピーク 10:15～京見山(10:40 着)11:00 発～泣き坂峠 11:15～古墳 11:32～白毛山(11:55 着) 12:20 発～トンガリ山(12:37 着)12:50 発～才天満神社(13:15 着)13:25 発～JR 英賀保駅(13:55 着)

◆初めての山歩き教室 記念すべき第1回登山

高島

本日4月23日京見山から白毛山、とんがり山への初めての山登り教室サポートスタッフとして参加させて頂きました。遠くは宍粟市一宮町から参加をして頂きました。私も2016年の春に、神戸新聞の記事を見て門をたたきました。きっかけは、三番目の子供が二十歳になり子育てが終了したので、これからは自分の楽しみのために時間を使いたいと思った時に出会った高御位山遊会でした。



今回の参加者の方も、神戸新聞の記事がたまたま目について申し込んだと言われる方が数名いらっしゃいました。恐るべし神戸新聞。流石、地元新聞。

そして、家族でもなく、職場でもなく、趣味の仲間を求めている方が増えて

いるそうです。その気持ち、とてもよく分かります。私がこの6年間、この会で活動させて頂いたのは、紛れもなく、先輩方は親切で、困った時は助けてくれる仲間のおかげです。

時には、足がつって歩けなくなった事、時には、滑って手首を骨折した事、でも会長さんは何でも経験だ、とおおらかに言って下さいました。

縁あって高御位山遊会で出会えた教室生の皆さんと、これからも一緒に沢山の山で、沢山の経験と感動を分かち合いたいです。

本日はとても疲れて、もうこりごりだと思わずに、回数が増えるたびに間違いなく身体が鍛えられて行くので若返ります。一年後、二年後、若返りを実感される事、お楽しみに！

■笠形山

- 日 程：4月30日(土)
- 参加者：A班 L 上田 SL 木村 立花 中村 松本(聡) 村上 B班 L 尾越 SL 澤田(律) 香川 黒本 田中(重) 苦瓜 C班 L 須増 SL 松下 生永 兼澤 佐野 徳本 福原
- 行動記録：グリーンエコー笠形 9:35 発～扁妙の滝(10:25 着)10:30 発～滝見台(10:40 着)10:50 発～5合目(11:15 着)11:25 発～笠形山山頂(12:30 着・昼食)13:00 発～5合目(13:55 着)14:05 発～グリーンエコー笠形(14:50 着)

◆笠形山に登る

徳本

笠形山は、播磨富士の名で知られる播州の名山だそうです。ぜひ、参加したいと思い申し込みました。しかし、当日の朝、足がつるような感じがしてキャンセルしようかと悩みました。宝殿駅でも悩みました。しかし、皆さんと出会って登れそうだったので参加することにしました。

笠形山で心に残っていることが、三つあります。一つ目は、溪流が多くあったことです。登山道を登って行くと小さな溪流が見えてきました。溪流の水がきれいで「ザーザー」と流れる音がして気持ちがよかったです。溪流を横に見ながら登山道を登って行きました。オウネン滝に着きました。滝の水しぶきが多い場所でした。マイナスイオンが多く出ていると思いました。気持ちがよかったです。



また、溪流を下に見ながら登って行きました。「ザーザー」と音がして人の声も聞こえないぐらいでした。「ざーざー」と溪流の音を聞きながら登って行きました。今度は大きな滝の所に着きました。扁妙の滝でした。溪流も滝も「ざーざー」と勢いよく水が流れていました。昨日は、雨がたくさん降ったので今日は、水の量が多いのだと思いました。気持ちがよかったです。

今度は長い階段を登って行きました。滝見台に着きました。ここから扁妙の滝を見ました。とても高いところから流れていて驚きました。落差65メートルあるそうです。

二つ目は、杉林が多くあったことです。急な階段を登って行くと杉の木のある林がありました。この杉林の中を登って行きました。急な坂で疲れしました。どんどん杉林の中を登って行くと前に行っていたA班B班のメンバーの方々の姿が、見えなくなりました。道順を間違えて、山頂までの急登を登るコースに入っていました。不安な気持ちで登りました。でも、頂上に向かっていることはわかっていましたのでC班みんなで頂上めざしてどんどん登って行きました。するとすぐに頂上に着きました。A班B班より早く頂上に着いてしまいました。

三つ目は、いろいろな草花が咲いていたことです。頂上では、アセビ・アケボノツツジが花を咲かせていました。下山途中では、クリンソウの花を見つけました。スマレの花も咲いていました。また、マムシソウという草がありました。茎がマムシの模様に似ているのでマムシソウという名前がついたそうです。

登山道を間違えるというハプニングがありましたが、とても思い出になった山行でした。

足もつらずに最後まで登ることができました。やっぱり山行に参加してよかったと思いました。リーダーさんはじめメンバーの方々お世話になりました。ありがとうございました。

◆2度目の笠形山

松本(聡)

去年「はじめての山歩き教室」で登ってから2度目の笠形山です。前回は寺家の登山者用駐車場に集合でしたが、今回はグリーンエコー笠形から登って行きました。

天気予報通り前日の大雨が嘘のように上がり、とても良いお天気でした。

出発時間が遅れたり、入山料が値上がりしていたりとハプニングはありましたが、元気に出発です。ただ、私は1週間ほど前に会社の駐車場で前のめりにこけて、左ひざを強打し、まだ痛みがあったことが不安材料ではありました。

ホワイトコテージ近くでストレッチをした後、水量の増えた沢に沿って登っていきました。いつもはほとんど水の流れは無いそうです。オウネンの滝、扁妙の滝も豪快に水が流れ、大変見ごたえがありました。滝見台ではもう少し枝がはらってあれば、もっと滝がよく見られたのにと少し残念でした。濡れた石、落葉に気を付けて歩きましたが、当初の心配通り沢で滑り、2度もこけてしまいました。いつものような踏ん張りがききませんでした。頂上までの道は急な道ではなかったのですが、私にはいままでの山行で一番きつく感じ、初めて「ここで止めたい」と思うほどでした。途中10分ほどC班を待つことがあったのですが、それが丁度いい休憩となり、なんとか頂上に着くことができました。

頂上で昼食をとり、周りの山々を眺め、一息つき脚を休めたおかげで下っていく元気ができました。下りはじめの時、メンバーの方に「リーダーの後ろを歩きなさい」と言っていたいただいたのも大変ありがたかったです。下りは、今回初めてストック2本使いをしたこともあり、案外スムーズに下りることができ、山道に咲く花々に目をやる余裕もできました。

今回の山行を終えて思うことは、当たり前のことですが、体調万全でない山登りは楽しめないなということです。メンバーの方々に大きなご迷惑をかけずに終われたことにホッとしています。

■三上山

●日 程：5月9日(月)

●参加者：L島谷 SL高島 小田 春本 田中(重) 安田

●行動記録：野洲駅 8:30 発～表登山口(ストレッチ) 9:10 発～三上山(10:20 着) 10:30 発～中腹道分岐 11:00 発～古代峠(11:25 着) 11:30 発～舗装道出合 12:30 発～田中山 13:15 発～登山口 13:45 発～野洲駅(14:00 着)

◆三上山“割れ岩”で肥満度チェック！！

小田

朝の天気予報では野洲市は午後降雨確率が高くなっていたので少し心配だったが、雨はパラパラと降っただけ、曇りで温度も少し低めで歩きやすかった。関西1デイパスを利用して約2時間の電車移動で野洲駅に近づくと右手に近江富士と呼ばれるなだらかな稜線を描く美しい三上山が見えてきた。

国道8号線の登山口まで約35分、田植えされたばかりの早苗がたなびく田んぼ、麦畑、満開のバラ等の風景を楽しみながら歩いた。民家横の表登山道登山口から山頂まで1.5kmを登り、北尾根縦走路を歩き下山します。急な石の階段から始まり段差が大きい所もあり登り難く、ちょっと平坦と思えばまた急坂階段が続く直登ルートで無言になりました。

見所ポイントの割岩に到着。「肥満度確認可能」という標識があったので、チェックを兼ねて大きな岩の狭い隙間を通ることにした。人が一人何とか横歩きで通れる割れ目は、ザックがズリズリ音を立て引っ掛かります。ザックを外し、クサリを頼りに何とか進み「ハ～イ、止まって！」と一人一人岩に挟まれたポーズで撮影会状態です。ワイワイと大はしゃぎで楽しかったです。全員無事突破出来てメタボの方はいませんでした。

この辺りから一変し山頂までは岩場が続き険しくなってきました。でも岩を削った足場や手すり・ロープ等が整備されていたお陰で思ったより楽に登れました。山頂手前に見晴らしの良い展望台があり、眼下には野洲市の街並みや琵琶湖や比叡山の素晴らしい眺望を満喫しました。少し登ると御上神社奥宮があり、ここが頂上と思い全員で記念撮影をしたが、山頂はこの奥にあり、広場になっているが木々に覆われ展望は良くないので早々に北尾根縦走路に進みました。

グリーンが鮮やかなシダの新芽が2本ピンと立っているのが可愛いく、エニシダ、モチツツジ、ウツギの花が深緑に映え、目に優しく心も癒してくれます。振り返ればいつも美しい三上山が見え、応援してくれているように思えます。石のトンネルをくぐると大岩がいくつも斜めに積み重なり今にも落ちそうに見える岩場が現れた。三上山をバックに岩場も入れて記念撮影となった。田中さんが四苦八苦して木の枝にカメラをくくりつけて自動シャッターで撮ってくれた写真はみんな良い顔をしています。ザレ場で滑りやすかったが暑くもなく、見晴らしも良く快適な尾根歩きになりました。予定通り田中山にも上ることが出来て無事下山し、歴史を感じさせる旧中山道を歩き野洲駅を目指しました。変化に富んだ山を少人数で和気あいあいととても楽しかったです。リーダーはじめ皆さまお世話になり有難うございました。



(おまけ)

帰路は、京都で下車する方、大阪城公園で下車し関西1デイパスで大阪アクアライナーに乗船しクルーズを楽しみ、その後天王寺のヨシミスポーツに行く方、直帰される方。それぞれに関西1デイパスを有効活用しました。

■高森ボランティア活動(4/16、30)と土曜トレ

- 集合場所・時間：市ノ池公園研修所前・午前9時
- 日 程：4月16日(土)
- 参加者：上田 内海 大谷 黒本 坂本 佐々木 澤田(律) 島本 荘所 砂川(延) 高島 春本 藤原(千) 待場 三木(悦) 村上 山本(正)
- 日 程：4月30日(土)
- 参加者：内海 兼本 佐々木 島本 砂川(延) 春本 平石 安田

報告：荘所

16日は土曜トレの参加者と合同で高森ボランティアを実施する。作業場所は市ノ池公園駐車場から上がる高御位山への尾根筋を鉄塔までの登山道の内、途中の分岐点から、鉄塔までの登山道脇の草刈りと立木の整備作業を行った。

30日は土曜トレ組とボランティア組に分かれて、同じ個所の再整備作業を行った。これで、駐車場から鉄塔までの登山道の道幅が広がり歩きやすくなり高御位山へのメインルートとして歩いて確認しては如何でしょうか。