

## 桃栗三年柿八年

桃栗三年柿八年、ネットの故事ことわざ辞典を繙いてみると「桃栗三年柿八年とは、芽が出て実がなるまでに、桃と栗は三年、柿は八年かかるということ。また、何事も成し遂げるまでには相応の年月が必要だというたとえ。」とあります。

伏見山の会は2009年に京都労山が主催した公開ハイキング「東山トレイル」を機会に17名が集まり産声を上げました。発足当初若い人は皆無で中高年齢者ばかり、登山経験者や山登りの体ができている人も数えるほどでした。会の運営と例会山行そして山の勉強会を限られた者が同時進行で行わなければならない状態でした。我武者羅で進めてきたように思い出します。公開で登山教室や例会山行を開き仲間を増やすことに努めてきました。古い労山の仲間と協力しあい、いま43名の会員が集うようになりました。紆余曲折する道をみんなで力を合わせ一所懸命走ってきました。それでも7年という歳月が必要だったのだなと思っています。

愈々実のなる8年目の定期総会が7月3日にいつも通り京都教育文化センターで行われます。一年間の運動の成果だけでなく7年を振り返る機会にもなると考えます。みんなで伏見山の会を盛り上げていくために大いに話し合い、その上で実のなる8年目をどのように作り上げていくのか知恵を出し合いたいものです。すべての会員の気持ち反映できる総会にするため全員ご出席いただくようお願いいたします。

桃栗三年柿八年に続きがあります。「ユズは九年でなりさがる。」このことばを改めて読んでドキッとしました。本当の意味はそうではないのでしょうかけれど、同じことばかり八年も続ければ重たくなりすぎてしまうと言われてるように思われました。まだ続きがあります。「ウメは酸いとて一三年、ナシの大馬鹿一八年」というそうです。小生は伏見山の会に来る前に13年間洛中労山で会長をしていました。それから伏見に来て会長7年、大馬鹿を2年も超えてしまいました。

我武者羅で走ってきた7年は伏見山の会にとっては創立期にあたると思います。私たちは一定の役割は果たせたのではないかと思っています。これからは伏見に在住している会員や若い会員が中心になって自らの思いを発揮し実のなる伏見山の会を作ってもらわなければならないと思います。そのためには人心を一新しなければなりません。みんなで知恵を出し合えば、「案ずるよりも産むがやすし」です。

第8期定期総会をみんなで成功させましょう。

田原 裕

2016年／5月 12日(木) 呉竹文化センターPM7:00～

## 第7期 第10回運営委員会議事録

『運営委員』(○田原)(○平田)(○北野)(△笹原)(○中村)(○福富)(△氏野)(○橋本と)  
(○市川や)(△西田)(○吉田)(○落合)(○奥田)(○小川)(○堀井え) (○高橋)  
(○前田)(○高野) 出席15名

- (1) 会計::5月末が今期の締切です。来期の会費、受け付けています。
- (2) 新特別基金::伏見山の会総会(7月3日)時に会費と共に受付します

- (3) 機関誌部::(5月号)4月22日(金)PM6:00～連盟事務所、印刷発送済  
参加者 (北野)(平田)(堀井え)(西田) 4名

★(6月号)印刷日::5月27日(金)PM6:00～連盟事務所

★(7月号)々 ::6月24日(金) 々 々

♡6月24日は機関誌と総会議案書の印刷をします。6月16日のつどいまでに、機関誌への報告や感想文、投稿文等、又総会議案書類を届けて下さい。宜しくお願いします。

- (4) 山行部::6月5日は毎年恒例クリーンハイクの日です。沢山の参加で山のゴミを一掃!

京都選定100山 伏見担当 (西野山)(天下峰)(桑谷山)(飯盛山)(牛松山)

5/22 6/5 6/12 ? ?

5月から伏見担当山を順次実施します、会員全員で盛り上げましょう!

皆さ～ん!参加宜しくお祈りしま～す!ガンバリマッショイ(\*^▽^\*)

::今年も夏山トレーニングが始まります!会員皆さんでアルプス踏破へ、、、

- (5) 教育部::★6月16日(木)つどい講座::夏山計画ミーティング 担当(田原会長)

★7月21日(木)つどい講座::夏山最終ミーティング確認 々

★8月18日(木)つどい講座::この半年の例会、山行を振り返って!DVD鑑賞

★9月つどい::ロープワーク基礎 10月つどい::気象 11月つどい::テーピング予定

つどい講座は学びの場!山行時、即対応出来るように一緒に勉強しましょう～(^.^♪

- (6) HP部:: 談話室見て下さい。投稿も宜しく。

- (7) 車両運用部:: 運用費用・算定シートを作成して、算定計算の仕方を学びました。

- (8) 連盟取組&お知らせ

●常任理事会より::北部公開講座(夏山入門教室)4月24日開講 36名の受講生

::6月より(冬山勉強会)が始まります。京都労山5月号P9を参照

●ハイキング委員会より::公開ハイキング(6月19日)奴ヶ丘～御室八十八ヶ所)

●自然保護委員会より::第52回毎年恒例クリーンハイク(6月5日)

●女性委員会より::6月25～26日(全国女性担当者交流集会)

●救助隊より::無雪期搬出訓練(6月26日)会場(長岡京市立産業文化会館)にて  
担当・救急法(乙訓山の会)搬出法(右京労山)

●青年委員会より::

- 事務局会議より:東日本復興支援活動17次隊 4月26日～5月3日 6労山15名参加  
栗駒山交流登山・金華山登山道整備・被災地など見学しました。  
又、放射線量は場所により異なり 0.1～0.2・ 4.0～計測
- 教育遭難対策委員会より:::山の気象勉強会募集 京都労山5月号 P5 を参照
- 労山50周年実行委員会より::50周年記念集中登山9月11日(琵琶湖バレー予定)  
::50周年記念講演とレセプション(10月2日)

☆講演には長野県警元山岳救助隊の(翠川氏)。レセプションにも是非参加を。  
☆整理券発行予定や新聞紙上掲載予定

- (9)『〇月のはじめに』 7月号(平田 和子)::6月16日までに投稿をお願いします  
8月号(北野 幹博)::6月21日までに投稿をお願いします  
9月号(中村 喬) ::6月18日までに投稿をお願いします

- (10)その他 ●伏見山の会定期総会7月3日(日)13時00分～17時00分
- 議案書提出、6月つどいまでに(平田)送付又は手渡して下さい。
  - 先月送りました総会の出欠表(機関誌と共に送付)を出来るだけ早く送り返して下さい。6月30日(必)です!

次回 第7期 第11回運営委員会 6月 2日(木)呉竹文化センター PM7:00～  
事務局 平田和子

\*\*\*\*\*

## 機関誌部からのお知らせです。

機関誌「伏水」に掲載する原稿は、下記宛にお送りください。また 締め切りは、毎月第3木曜日集いの日です。出来るだけ早く送っていただくと編集上助かりますご協力ください。

### メール アドレス

氏 名 北野 幹博

電 話 075-612-0239 (FAX)

パソコンメール [pamda1115@yahoo.co.jp](mailto:pamda1115@yahoo.co.jp)

## 山行部だより (2016年6月)

(詳しくは山行案内をご覧ください)

### 6月

5 (日)	クリーンハイク天下峰 (50周年の山)	C L 田原
12 (日)	桑谷山西尾根 (50周年の山)	C L 田原
18 (土)	井ノ口山・鍋谷山 (北山)	C L 西川
26 (日)	無雪期搬出訓練	窓口氏野

### 7月

2日 (土)	公開ハイク 焼杉山	北野
10日 (日)	夏山トレ 鷲峰山	橋本壽
18日 (月) 祝日	夏山トレ 愛宕山・大杉谷	田原
24日 (日)	夏山トレ 大文字山読図	落合
30~8月1日 (土~月)	夏山 (西穂高岳・焼岳縦走) みんなで、楽しい思い出をつくろう!	田原

### 【登山山考ひとり言】

梅雨の季節、可愛いテルテル坊主をつつて神頼みする人も・・・

願いを叶えた時、褒美に  
「甘いお酒をたんと飲ます」と  
言っています・・・「辛口にして！」  
言う事を聞かなかった時、  
「首をちょんぎる」とは怖いす  
ね



### 【雨の時は注意しよう！！】

滑る、滑る⇒ 木の根っこ、草、石、落ち葉、どろ⇒ 雨は潤滑油になります。

雷⇒ 高い木からは2m以上離れ姿勢を低くしましょう。

崖崩れ、山崩れ、土石流、鉄砲水⇒ 登山道が谷の様に水が流れ出したら要注意です。

増水した谷川は、特に注意しよう⇒足を取られやすい!

【異常を感じたら、良く考えて行動しよう】



## クリーンハイク 2016

最近山からゴミが少なくなったという声をよく聞きますが、まだまだ不法投棄やペットボトル等のゴミが散見されます。2016年度のクリーンハイクを下記の通り実施します。ぜひ参加してください。

実施日	6月5日(日)
山域	伏見醍醐日野地区 天下峰・日野山
集合場所	地下鉄東西線 石田駅改札口前
集合時間	9:00
コース	①石田駅～日野野外活動施設前～鴨長明方丈石～洪水峠～天下峰～洪水峠～日野山～パノラマ岩～ユレイ峠～牛馬道～醍醐寺南門～パセオ・ダイゴロウ～地下鉄東西線醍醐駅 ②天下峰～洪水峠～方丈石～野外活動施設～石田駅 (天下峰まで一緒に登って昼食の後戻ります)

- 装 備** 日帰り一般装備、  
(昼食・豚汁用おわん・箸・コーヒー用紙カップも忘れずに)  
レジ袋(中ぐらいで可1枚) ゴミ拾い用火バサミ  
ごみ集積用袋は京都市指定のゴミ袋・軍手は至急します。
- ・お子様や会員以外の参加者の体力を考慮して②の短縮コースがあります。
  - ・天下峰での昼食時 豚汁とコーヒーを用意しますので楽しんでください
  - ・例年30名以上の参加がありました。今年もお子様・お孫さん・知人に声をかけて是非多くの方の参加をお願いします。

**申し込み** 田原 裕 075-313-1488、[suizann@goo.jp](mailto:suizann@goo.jp)  
**申込〆切** 5月30日まで  
(準備の都合がありますので是非事前の申し込みをお願いします)



# 桑谷山西尾根

## 目 標

桑谷山（924.9M）

## 目 的

京都労山50周年事業「京都100山」協賛山行、並びに読図。

## 集 合

6月12日（日）、出町柳BT7時20分（7時50分発広河原行き乗車）

## 行 程

能見口→長戸谷口→西尾根取付き→P804→桑谷山西峰→東峰→C813（鉄塔）→  
桑谷林道→桑谷口→大悲山口（歩行時間は5時間以上を予定）

## 服装・装備

動きやすい服装・軽登山靴・雨具・軍手・ロングスパッツ・地図（久多と花背）・コンパス・  
弁当・おやつ・茶・スリング2・カラビナ2・非常食・ヘッドランプ・筆記具・着替え.etc

## 注 意

西尾根に道はありません、急斜面を強引に登ります。下りのコースも急です。帰りのバスは  
17:45になると思います。山ヒル対策を各自お願いします。

## 誘い人

田原 裕(075-313-1488、suizann@zeus.eonet.ne.jp)

\*\*\*\*\*

## 6月山行案内

### 井ノ口・鍋谷・片波（湯槽）山

北山の大芦生杉（伏条台杉）群生を見に行きませんか。一部読図します。

【山行日】平成28年6月18日（土）

【集 合】出町柳バス停7：40am（7：50広河原行バスに乗ります）

【コース】能見口バス停～井ノ口山～鍋谷山～鍋谷峠～片波山～鍋谷峠～原地中の町  
バス停※歩行距離約11Km、歩行時間6～7時間

【持ち物】日帰り一般装備

【地 図】2.5万地形図「花脊」昭文社「京都北山」

【申込み】080（3813）8198 PC携帯メール〆切6月15日。西川まで

6月 山行案内

☆ 無雪期搬出訓練（京都労山主催）に参加ください ☆

山でのアクシデントに対応するために みんなで学びましょう  
今年の担当は、乙訓山の会、右京労山です

場 所：長岡京市産業文化会館 長岡京市開田 3-10-16

阪急長岡天神駅から徒歩 5 分 JR 長岡京駅から徒歩 10 分

日 時：6 月 26 日（日） 受付 9 時 30 分より

持ち物：テーピングテープ、キネシオテープ、アンダーラップテープ、  
ハサミ、三角巾、日帰り装備一式、弁当、水筒

内 容：午前 救急法（テーピング、三角巾等）

午後 搬出法（ストック杖、担架、背負い搬送）

申込み：氏野 FAX 075-525-3071 メール jun-you-52-21@nike.eonet.ne.jp

※ 詳細は「京都労山」を参照ください

\*\*\*\*\*  
\*\*

7 月 山行案内

### 公開ハイキング「焼杉山」

公開ハイキング 5 回目の今回は、京都大原の焼杉山から翠黛山を経て金毘羅まで縦走したいと思います。暑いさ中ではありますが、大原の里山を楽しみたいと思います。沢山のご参加をお待ちしています。

〔山行日〕 7 月 2 日（土） 雨天中止にします。

〔集 合〕 地下鉄国際会館前 3 番乗り場 午前 8 時 15 分

8 時 30 分発小出石行きに乗車→古知谷駅に 8 時 56 分着

〔コース〕 古知谷参道 — 焼杉山 — 翠黛山 — 金毘羅 — 戸寺バス停  
約 5 時間

〔持ち物〕 日帰り一般装備 （水分多い目に）

〔地 図〕 2.5 万地形図「大原」 昭文社「京都北山」

〔申込み〕 6 月 25 日（土）まで

北野 幹博 携帯 090-8578-1371

ショートメール（可）

7月 山行案内

## 鷲峰山 (じゅぶせん)

京都南部の宇治田原町と和束町の境にあり、吉野の大峰山とならぶ古い修験道の霊山です。今年の夏山・西穂高岳は岩稜歩きが続きます。行場めぐりは、岩場歩きの、いいトレーニングとなるでしょう。

- 【山行日】 7月10日(日) 雨天の行場めぐりは危険につき、中止
- 【集合】 AM7時50分 近鉄新田辺駅・改札口前
- 【コース】 新田辺 = 維中前バス停 ~ 大道寺道 ~ 金胎寺 ~ 行場巡り 金胎寺 ~ 永谷園生家 ~ 工業団地口バス停
- 【装備】 日帰り一般装備
- 【地図】 2.5万地形図 「朝宮」「笠置山」
- 【申込み】 7月7日(木)まで 橋本壽夫 宛
- 【備考】 行動時間 7時間半  
行場巡りは一周、約2時間 入山料 300円要

\*\*\*\*\*

7月例会案内

## 『愛宕山・大杉谷』

夏山特別例会「西穂高岳から焼岳の縦走」(07.30-08.01)のトレーニングです。足を慣らして夏山を目指しましょう！夏山の予定がない方も是非参加を！



(ポッカ 8kg位)

- 【山行日】 7月18日(月・海の日)
- 【集合場所】 京都駅 京都バス、清滝バスターミナル
- 【集合時間】 午前9時
- 【コース】 清滝～大杉谷～愛宕神社～水尾別～ツツジ尾根～JR保津駅
- 【持ち物】 弁当、水筒、雨具、ヘッドランプ、コンパス、地図、その他
- 【申込み】 田原 裕 (075-313-1488、suizann@zeus.eonet.ne.jp)

# 西穂高岳・焼岳縦走

2016年の夏山企画は当初日程が8月6～8日山域は白山と決まりましたが宿泊所の予約が取れず変更を余儀なくされました。

よって、諸般の事情が絡み日程は7月30日から8月1日に山域は上高地の西穂高岳から焼岳の縦走となりました。焼岳は水蒸気をあげる活火山ですが2012年2月以降の噴火警報・予報はありません。がんばり組とそれなり組の企画を検討中です。宿泊は30日が西穂山荘、31日が焼岳小屋の予定です。岩ありお花あり、トレーニングをしっかり積んでアルプス一万尺の稜線散歩を満喫致しましょう。

チャーターバスを予約しています。問い合わせは山行部まで連絡をしてください。

日程 2016年7月30日（土）～8月1日（月）

目的 自立した登山者の精神を培い、安全登山とパーティーシップの考え方を学ぶ。

3000m級の岩稜の稜線散歩と高嶺の花を楽しむ。

目標 西穂高岳から焼岳

行程（予）7月30日（土）京都駅八条口⇒新穂高温泉⇒ロープウェイ山頂駅→西穂山荘（泊）

31日（日）A）西穂山荘（⇔西穂高岳）→割谷山→焼岳小屋（泊）

B）西穂山荘（⇔西穂独標）→割谷山→焼岳小屋（泊）

8月 1日（月）焼岳小屋→中尾峠（⇔焼岳）→中尾温泉登山口⇒京都

## トレーニングとミーティングの予定

実施日	曜日	例会名又は山域	リーダー	トレーニング内容
6月16日	木	つどい・ミーティング	市川	計画の作成
7月 2日	日	公開山行・焼山杉	北野	5時間行動と8kgのボッカ
10日	日	トレーニング・鷲峰山	橋本壽夫	岩場めぐり
18日	月 祝	トレーニング・愛宕山	田原	雨対策と8kgのボッカ
21日	木	つどい・ミーティング	田原	計画書の確認
24日	日	トレーニング・大文字山	落合	体調管理

備考、トレーニング山行についての詳細は機関誌「伏水」参照のこと。7月10日鷲峰山の岩場巡りは岩場を安心して安定的に歩くために必要不可欠な登行技術の訓練です。参加希望者は例会以外に各自トレーニングを適当に実行してください。

申し込みは平田事務局長（075-921-5946Tel&Fax）までお願い致します。

文責 田原 裕

## 6月16日（木）6月つどいテーマ「夏山 西穂高・焼岳コース決定」

全員で登るコースとチャレンジ組のコースなど、みんなが参加できるルートを相談しながら決めていきます。地図を事前に見て「自分はこのコースを登りたい」等考えて参加しましょう。

## 7月21日（木）7月のつどい 「夏山 最終ミーティング」

夏山登山直前のミーティングです、個人装備や共同装備の確認、コースにおける諸注意など十分な打ち合わせをしましょう。

「誰かに連れて行ってもらう」のではなく、自分自身がリーダーになったつもりで山行計画を見直してみましょう。

**岳習帳** みなさん教育部までどんどん山知識・情報の提供をお願いいたします

情報提供 橋本 壽夫さん

### 熱中症

外気温が体温より高い状態で発病しやすい。

その症状は、初期は目まいや頭痛が起こり、重病化すると吐き気、意識障害、昏睡状態などに陥り、死に至ることもある。

木陰などの涼しい場所で安静にして体温を下げる。濡れたタオルなどで後頭部や首を冷やす。併せて水分補給を行う。

行動中は、こまめな水分補給等で予防する。

### 低体温症

低温の環境下に置かれると、体の深部温度が急激に低下し、脳や内臓などの生命維持機能に症状が出る。気温が体温より低い場合は常に危険性はある。

体に風雨や雪を受けると、より体熱が奪われやすい。

その症状は、最初は体の震えやだるさ、言語の乱れなどがあるが、急速に言語障害、歩行困難、こんすい状態となり、重病になると死に至る。

初期の段階での応急処置が大切である。濡れた衣服は低体温症の大きな原因となるので、濡れた衣服などは着替え、保温シートなどで体を覆い保温に努め、安静にして温かい飲み物や食物などを取り、体温の回復を待つ。