

せせらぎ

No.363



2019年10月

滋賀県勤労者山岳連盟 湖南岳友会



目次

1. 表紙とメッセージ	P.1
2. 私のひとりごと	P.2
3. 10月例会山行案内 【ゴーアップ 比良全山縦走】	P.3
4. 10月例会山行案内 【三ノ峰～別山】	P.5
5. 第57回登山祭典案内 【京都トレイル大文字山～長等山】	P.6
6. 8月例会山行報告 【雲ノ平周回】	P.7
7. 8月例会山行報告 【修学院から大比叡】	P.10
8. 9月例会山行報告 【呉枯ノ峰・菅山寺】	P.11
9. 8月山行記録	P.15

今後の予定

1. 9月28日(土) 定例会議 19:00～ 於: コミセン野洲
2. 10月6日(日) ゴーアップ 【比良全山縦走】
3. 10月12日(土)～14(月)例会山行 【三ノ峰～別山】
4. 10月26日(土) 定例会議 19:00～ 於: 草津市民交流プラザ
5. 10月27日(日) 登山祭典 【京都トレイル 大文字山～如意ヶ岳～長等山】

表紙からのメッセージ

7月末に孫の憧れの槍ヶ岳と一緒に登った。

誰が見ても分かる美しい姿は、やはり人を惹きつける魅力があるなあー。



私のひとりごと

「真っ赤な完熟トマトが食べたい〜!」

この想いを大切に、昨年から家庭菜園を始めました。

手始めに植えた野菜は、キュウリ 1 本・ミニトマト数本・バジル・万願寺唐辛子・ピーマン・モロヘイヤ・ナス・トウモロコシ・ゴーヤ・太ネギです。たくさん収穫できたのは、キュウリ・バジル・モロヘイヤ・ゴーヤ・太ネギです。中でもキュウリは 1 本の木から 133 本採れました。毎朝収穫本数をカレンダーに書き込んでいき 150 本に届く勢いでしたが、一晚のうちに台風にやられて枯れてしまいました。133 本のキュウリは、もろキュウ、酢もみ、たたきキュウリ、牛肉とのピリ辛炒め、キュウリのきゅうちゃんなどにいただきました。バジルとモロヘイヤはお裾分けもできました。

期待していたミニトマトは、実が割れたり腐ったりして木も早くに枯れてしまい、食べられたのはほんの少しだけで残念な結果に終わりました。トウモロコシもカラスに全部食べられ失敗。

今年こそはと意気込んで、少々枯れても数多く植えれば何とかなるだろうと、トマトを 30 本植えました。大玉、中玉、ミニと三種類。たくさん収穫できました。毎朝晩トマトを食べていたら、リコピンの美容効果により肌のくすみが減少(あくまでも自己診断)したように思います。

ただ、木で完熟させると鳥や虫が先に食べてしまうので、やや早めに採って追熟させていただきました。なかなか思うようにはいきません。

キュウリは、台風被害に遭わないようにビニルハウスに 1 本のみ植えました。217 本! 大記録が出ました。キュウリの食べ過ぎが気になり、ネットで栄養成分を調べてみたら、「カリウムが多く含まれていて、利尿作用があり、摂りすぎた塩分を体の外に排出する働きがある。むくみの解消が期待できる。」とのこと。なかなか良い野菜です。

初挑戦のスイカは、初生りをカラスに持って行かれたので、慌てて網で柵をしました。その後 5 個収穫しましたが、味は「水よりはマシ」程度の出来でした。

虫がついても薬をかけません。

肥料は、堆肥と発酵牛糞です。

さてさて、夏野菜も終わりに近づきました。

次は、白菜・大根などの冬野菜を植えたいと思います。



pixta.jp - 2309637

10月例会山行

比良全山縦走 (ゴーアップ山行③ 長距離山行)

滋賀の山やなら、人生一度はやってみたいと思う比良全山縦走。

この秋、岳友会は栗原の登山口からJR近江高島駅までの完全な比良縦走を決行します。

高負荷な山行ですが、山仲間で協力して励まし合いつつゴールを目指しましょう。完遂の折の達成感と充実感は最上級のものとなること間違いなし！（筋肉痛も間違いなし）

Yes! You can !!

山行日：10月6日（日曜日）

集合：南草津駅 びわ湖側 6:00（JRでは始発乗車で間に合います）

和邇公園駐車場 6:30（JR和邇駅から南へ900m）

→公園駐車場に車を置いて登山口へ移動。移動手段はハイヤーを予定。

締切り：9月29日（日曜日） * 集合場所を明記のこと。



☆コースタイム 14:40、累積標高登高は 2084m です。

☆標準タイムより速く歩けることが参加条件です。

☆真っ暗な山道を歩くことも予想されます。

☆力量に合ったグループで行動します。

☆脱落者は設定されたエスケープルートで一人下山してもらいます。

☆給水ポイントは「びわ湖バレイ」の自販機のみです。

☆「長距離山行」の学習会は 9/28 定例会議で行います。

10月例会山行

両白山地 三ノ峰～別山

三ノ峰避難小屋で1泊し、紅葉と展望をゆっくり楽しむ山旅です(^_^)
コースは市ノ瀬ビジターセンターPから林道を約1時間歩き、三ツ谷登山口から杉峠を
経て鳩ヶ湯新道で三ノ峰避難小屋へ。翌日、別山から御舍利山を経てチブリ尾根を下り、
市ノ瀬ビジターセンターPに戻る周回です。
食欲の秋、ちょっと頑張って食糧も担ぎ上げ、楽しいひとときを過ごしませんか？
皆さまのご参加、ぜひお待ちしております。

◆実施日 2019年10月12日(土)～13日(日) * 予備日 14日(月)
(雨天中止連絡は前日正午までにメールします)

◆集合場所・時間 竜王セブンイレブン **5:30**
(参加者でピックアップのご協力をお願いします)

◆行程 1日目/市ノ瀬P～杉峠～三ノ峰避難小屋 CT 6時間30分
2日目/三ノ峰避難小屋～別山～市ノ瀬P CT 6時間50分

◆装備 小屋泊装備 (帰りに時間があれば入浴予定) * (白峰温泉総湯) *

◆申し込み 9月28日(土)までに

尚、混雑期の避難小屋利用の為、申し込み多数の場合は人数を制限させ
ていただく場合もありますことをご了承ください。(申し込み順)



第57回 登山祭典山行案内

京都トレイル 大文字山～如意ヶ岳～長等山



季節が足早に進む秋の一日、色づく木の葉を肌で感じてみませんか～～
公開登山です。皆さんと交流して山好き仲間のお話をしませんか～～～
毘沙門天から大文字山へ。

山頂で京の街を眺めながら、「豚汁」でお腹を満たし、如意ヶ岳経由で
展望の良い長等山でひと休み、その後は、小関越→大津駅で解散

- ◆実施日 2019年10月27日(日)
※雨天中止の場合のみ前日(10/26(土)) 13時にメール配信します
(豚汁食材準備の為)
- ◆場所・時間 JR山科駅 9時集合
- ◆歩行時間 約6時間
- ◆行程 JR山科駅→毘沙門天→大文字山→如意ヶ岳→長等山→JR大津駅解散
- ◆参加費 豚汁代(参加者全員 100円)
- ◆持物 一般登山用具・雨具・防寒・昼食・行動食
山頂で「豚汁」を作ります。全員の食器とお箸は準備します。
会員はお湯持参願います。
- ◆共同装備 救急箱・無線機・ガスセット・コッヘル大・豚汁食材(食器・お箸含む)

雲ノ平周回（水晶岳～鷲羽岳～三俣蓮華岳～黒部五郎岳）

◇メンバー：4名

◇コースタイム

8/12 晴れ

折立登山口 9:35—太郎平小屋 14:00—薬師沢小屋 16:35—夕飯（小屋） 17:50—就寝 19:30（小屋泊）

8/13 晴れ

薬師沢小屋 4:30—雲ノ平山荘 7:00—祖父岳 9:00—ワリモ乗越 9:45—水晶小屋 10:30—水晶岳 11:00—ワリモ岳 12:45—鷲羽岳 13:30—三俣山荘 14:40—就寝 18:00（テント泊）

8/14 晴れ

三俣山荘 4:40—三俣蓮華岳 5:30—黒部五郎小屋 7:00—黒部五郎岳 10:00—赤木岳 13:20—北ノ俣岳 14:00—太郎平小屋 15:30—折立 19:30—有峰林道ゲート 20:00—白樺ハイツ（お風呂） 21:00

◇概要

2泊3日で雲ノ平を周回しました。当初計画では3泊4日で薬師岳、高天ヶ原も組み込んでいましたが天気概況を考慮して短縮コースに変更しました。それでも十分長いです。

今回は折立から入山する時計回りのコースです。列車始発前に滋賀を立ち、折立に到着したのが9:00過ぎでした。駐車場は路上駐車もありましたが、下山して来た登山者と入れ替えになり駐車することが出来ました。有峰林道は20:00～6:00は夜間通行不可なのでゲート前に車中泊の行列が出来ていたようです。

1日目は薬師沢小屋までの7hです。太郎平までおよそ1000m登ると薬師岳を始め名峰が姿を現します。ここから薬師沢まで下って小屋泊です。赤木沢の入渓点でもあるため沢ヤが沢山居られました。

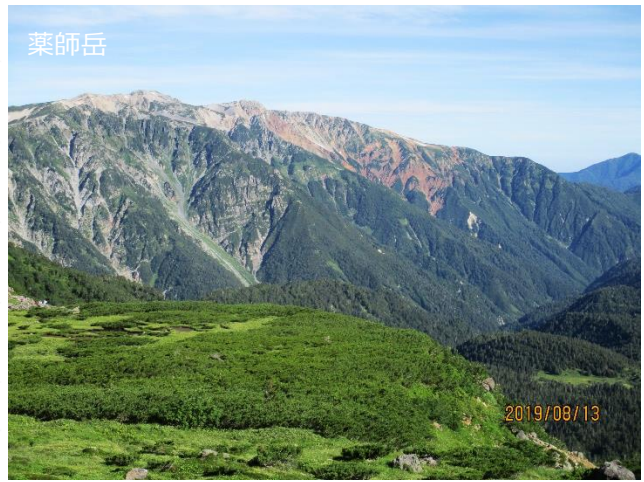
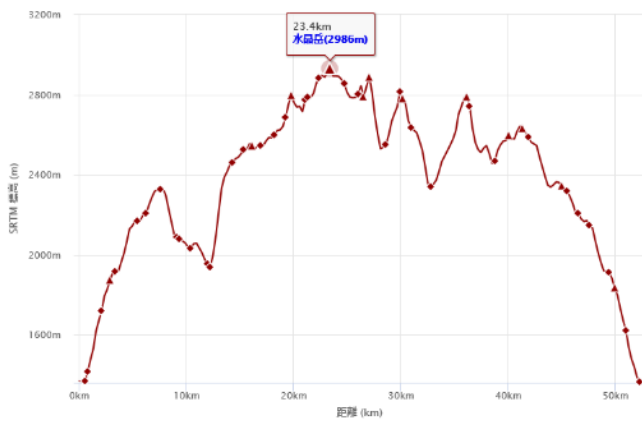
2日目、雲ノ平は隆起してできた溶岩台地のため薬師沢小屋からの登りは体力勝負です。早朝に通過したため暑さはマシでしたが、日中に通過したり、ぬかるんでいる時に逆コースから下山すると更に消耗するでしょう。雲ノ平に登ると、パノラマの絶景と数々の庭園が広がります。歩きやすい木道が整備されていますが、眺望に夢中で踏み外しそうになります。

祖父岳からは男女別行動としました。水晶岳の勾配は緩やかですが、岩場になり足元は悪くなります。ワリモ岳～鷲羽岳～三俣山荘は急坂で危険箇所もあり2日目の核心部でした。

3日目は、朝イチにいきなり三俣蓮華岳の登りがきつかったです。山頂ではブロッケン現象に遭遇しました。この先、双六方面へ行く登山者が多かったです。疲労が蓄積しペースダウンして来た頃に、黒部五郎カールに到着。白い岩と大地の緑と青い空が綺麗すぎて今回1番のハイライトでした。

薬師沢峠でテント泊して翌日下山予定でしたが、台風の影響で強風予報のため、かなり無理をしましたが折立まで下山しました。2日分を一気に踏破したため15hの行動時間となってしまいました。

体力度 レベル	難易度 レベル	スタート地点		ルート中の最高点		終了地点		合計コース タイムhr	ルート長 km	累積登り 標高差km	累積下り 標高差km	ルート定数
		地名	標高m	地名	標高m	地名	標高m					
10	B	折立	1,356	水晶岳	2,986	折立	1,356	31.0	52.3	3.59	3.58	109.5



◇感想

超ハードスケジュールの雲ノ平。全工程無事歩けるのか、不安でした。案の定、終始バテバテでリーダー始め、皆さんにサポートしてもらってなんとか踏破できました。

終始晴天の中、ぐるっと 360 度見渡す限りの絶景と、星降る流星群。記憶に残る山行になりました。

いや~~~~、雲の平山行は想像以上でした！！
ガイドブックを何度眺めようが、やっぱりライブ！
360度の眺望は圧巻でした。

「帰りたくないです」とすれ違った登山者の言葉に納得。
素敵な岳友会の仲間と幸せな幸せな時間でした。
次はあの稜線へ行きましょう！

あ〜疲れた。計画から分かっていた事ですが、なかなかハードでした。しかしながらそれにもまして晴天が続く中、北アルプスの奥深い山域を素晴らしい眺望を楽しみながら歩けた事、贅沢なひと時でした。このメンバーだからこそ成し得た山行です。 **Let's go again !**

台風接近で決行が危ぶまれましたが、結果的には晴天で真っ黒に焼け焦げました。
薬師は宿題となりましたが、百名山を3つも登れて満足です。
下山後は日焼け跡の脱皮で、身も心も一皮むける山行となりました。

◇会計

- ・薬師沢小屋 1泊2食 9,700円 /人×3
石井スポーツ割引 9,200円/人
- ・三俣山荘 テン泊 1,000円/人×4
- ・ビール類 2,700円
- ・白樺ハイツ風呂 2,440円
- ・共同食 2,900円

合計 50,340円

- ・交通費

340km、高速 4,450円、有料道路 1,900円

往復合計 31,200円

Total 20,400円/人



修学院から比叡山

実施日：8月25日（日）

参加者：6名

コースタイム：修学院駅 8:37 - きらら坂登山口 9:00 - 10:10 東山 70pt（休憩） 10:35 -
11:20 展望台 11:45 - 12:10 大比叡（848m） - ケーブル駅 12:35 - 弁天堂
13:10 - 明王堂 13:30 - 松ノ馬場駅 14:55

天候に恵まれた1日でした。

修学院からスタートし、京都の街を見張らせる場所で休憩。Gさん特製のおあんみつと冷たいお抹茶をいただきました。次の休憩では、展望台で京都の景色を一望しながら、Nさん特製のミョウガ入りの冷たいソーメンをいただき、まさに山の上での涼を感じる山行となりました。

大比叡の山頂（848m）をピークハントしたあとは、弁天堂と明王堂に立ち寄り、千日回峰行の気分を味わいながら麓におりてきた楽しい夏の1日となりました。

一口感想

暑さの続く毎日でしたが、気持ちのよい風と、あんみつ、そうめん、きゅうりにみかん等々の美味しいものたち。『涼を求めて』との言葉通り涼しさを感じられる比叡山でした！

例会の中止が多い中、比叡山は晴天に恵まれて気持ちのいい山行でした。きらら坂は、キラキラしてなく倒木や道も荒れてて苦労はしましたが、その先に待っていたのは、京都市内の絶景と美味しいあんみつとお抹茶というお茶会！！疲れも、ぶっ飛びました！！最高です！！

それに、お昼はそうめんをいただき山にいながら京都を満喫しました。そのお陰で、坂本への長い下りも頑張れました。CL、SL方々ありがとうございました。



自然と歴史に彩られた道— 呉枯ノ峰、菅山寺、田上山例会山行

●実施日：2019.9月1日(日曜日)

●天候：曇りと通り雨

●集合場所：野洲駅7：30 竜王ICコンビニ8：00 木ノ本駅9：10

●参加者：計 12名

●コースタイム：木ノ本駅9：10—呉枯ノ峰登山口9：30—休ケイ10：00—おやつ10：30

—呉枯ノ峰11：10—菅山寺分岐11：20—菅山寺（昼食）12：00～12：30—朱雀池12：37

—菅山寺分岐13：25—田上山14：10—田上山登山口14：36—木ノ本駅15：00

行動時間5時間6分 行動距離9.2km



北陸線の電車の音(?)を聞きながら、敷物のような道を下っていく



美味しいオヤツをアリガトウ 感謝



呉枯ノ峰、一等三角点を囲んで集合写真



千年のケヤキ、長生きだねえ



朱雀池、鯉をみながらホラそこにもここにも



雨上がりの朱雀池、



雨に濡れた苔道を歩く、三人



田上山砦跡、兵の喚声が風音となる



おほふら神社境内の登山口に

感想

お天気を気にしながら、3名の体験者を入れて12名の山行でした。

登山口より呉枯ノ峰に向かって暫く歩き、最初の休憩でMさんからの冷たいみつ豆を頂き身体をホットさせられました。此れより誰にも会わない静かな山道を登り、待っていたのは呉枯ノ峰の一等三角点の標石、21cm首を出し寂しそうに誰かが来るのを待っているかのようで、頭を撫でてやりました。次に20年前に訪ねた古刹菅山寺へ、門前の大ケヤキをスケッチした記憶が有りました。2本左右にあったケヤキが1本は(2017年頃?)倒木していた。残りの一本は何とか残って欲しいと願いつつ、境内の神秘的な池を廻り田上山(豊臣秀長砦跡)経由で下山した。曇っていたせいか見晴らしが今一だった。

最後にCL、SLさんご苦勞さんでした。

斜雨に霞む朱雀池を若干期待する(?)気持ちもあったが、本堂の庇を借りて、昼食時の通り雨はやり過ごした。雨に濡れた苔道やもふもふの尾根道を風に吹かれて歩くこち良さは、日頃の鬱憤を忘れ、何か新しい自分が生まれそうな気分がした。

多くの皆様のご協力に感謝致します。

2019年8月山行記録

山行期間	山域・山名	例会等	参加者数		ブログ掲載
			会員	会員外	
7/29 ~ 8/2	北アルプス 雲の平(小屋泊)		1		
8/2 ~ 8/4	南アルプス・北岳～農鳥岳		1	1	
8/3 ~ 8/4	北アルプス 針ノ木岳～爺ヶ岳		1	1	
8/3 ~ 8/4	白山		1		
8/3 ~ 8/6	北アルプス(北穂高～涸沢岳～奥穂高岳～前穂高岳)		1	3	
8/4	白滝谷	例会	10		○
8/4	鈴鹿山系 愛知川支流渋川遡行		3		
8/4	荒島岳		1	1	
8/5 ~ 8/9	会津駒ヶ岳・尾瀬		1	1	○
8/10 ~ 8/11	武奈ヶ岳・堂満岳		2		
8/10 ~ 8/12	両白山地 銚子ヶ峰～白山～七倉山		1	2	
8/10 ~ 8/22	アフリカ キリマンジャロ		1	3	
8/11	伊吹山		1		○
8/11	荒島岳(福井県)		1		
8/12 ~ 8/14	雲ノ平周回(水晶/鷲羽/黒部五郎)	例会	4		○
8/13 ~ 8/15	大雪山		1		
8/17	木曾駒ヶ岳・宝剣岳		3	1	
8/17	比良山系 堂満岳		2		
8/18	鈴鹿山系銚子ヶ口		2		
8/18	白髪岳 722m・松尾山 687m		4	3	○
8/18	比良山系 釈迦岳・堂満岳		1		
8/24 ~ 8/25	中央アルプス 南駒ヶ岳・越百山		1	1	
8/24 ~ 8/27	中央アルプス北部縦走(将基頭山～木曾駒ヶ岳～空木岳)		2		○
8/25 ~ 8/28	尾瀬(至仏山・燧ヶ岳)及び谷川岳山行		1	1	
8/25	比叡山(滋賀県)	例会	5	1	○
8/27	伊吹山		1		

※ コース、人数等は、事前に提出された計画書に基づいて記載していますので、実際とは異なる場合もあります。

近郊の三上山、音羽山などの個人山行は、通常は記載しません。

複数の月にまたがる山行は、両方の月に掲載しています。