

# せせらぎ

No. 385



2021年11月



滋賀県勤労者山岳連盟

湖南岳友会

## 目次

---

- 表紙からのメッセージ
- リレーエッセイ 【私のひとりごと】
- 11月例会山行案内 【姫越山】
- 会員山行記録(9月)
- 2021年度後期例会山行計画

## 今月の予定

---

- 11月 7日(日) 例会山行【雨乞岳】 申込締切 10月27日(水)  
※山行案内はせせらぎ10月号に記載済みです。
- 11月 21日(日) 例会山行【姫越山】 申込締切 11月 6日(土)

## 表紙からのメッセージ

---

県連のステップアップ登山講座 2日目朝の薬師岳からの眺め。

雪渓を纏った北薬師岳が雄大です。

講座はこの後、黒部五郎岳を周り、五郎沢・黒部川本流出合を伝う  
沢ルートで雲ノ平入り。

薬師沢を経て太郎平へ戻るという3泊4日の縦走。

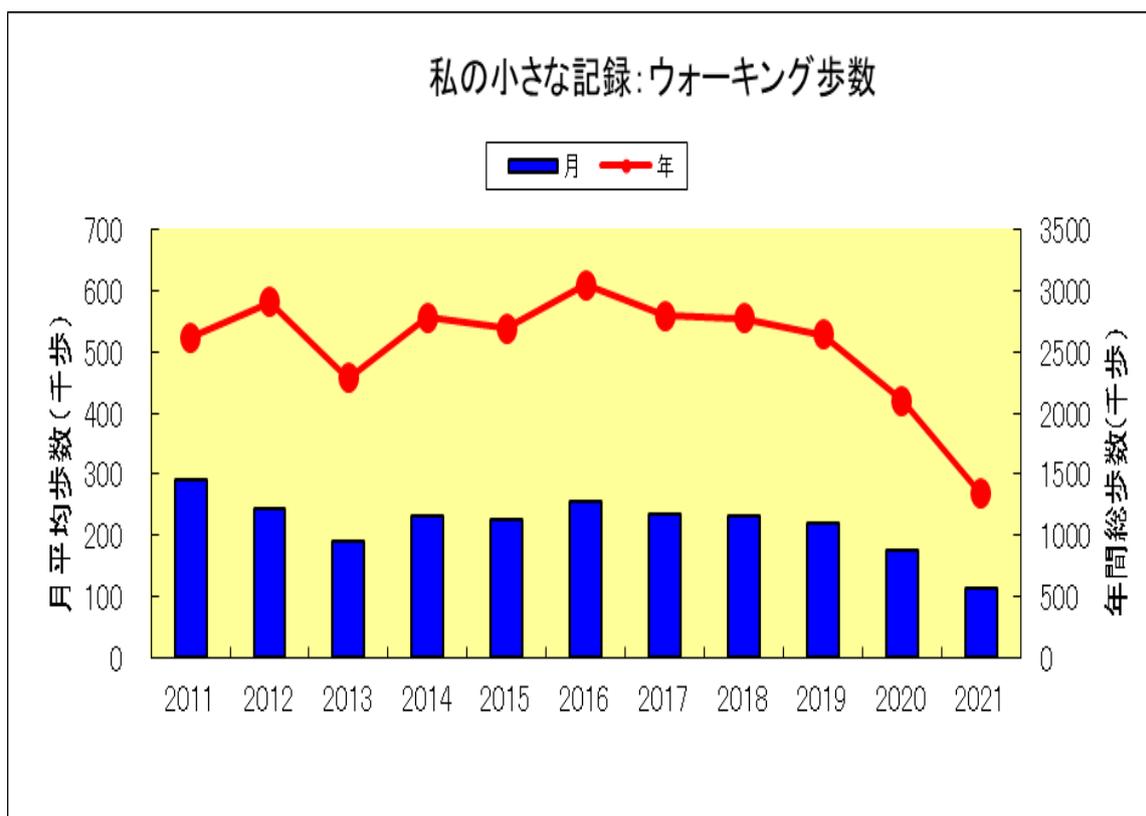
薬師岳の朝の絶景を満喫しているこの時は、その後の苦行を想像も  
していませんでした…(\*^^\*)

M.T

私が会社OBの同好会で、月1回のウォーキングと低山登山を始めたのは2008年だった。その後、脚力を付けるために、20kgのウェイトを背負ったウォーキングを秘かに始めた。後日そのことを友人に話すと、記録をつけると長続き出来ると云われた。そこで2011年4月から毎日、ウォーキングした日と歩数、山行の時は実質の歩行時間を基にした歩数を、ウォーキングをしなかった日は歩数ゼロとしてEXCELに記録を続けてきた。下のグラフはその記録をまとめたものである。

2020年と2021年は、世界的に新型コロナウイルスが蔓延したことによる不要不急の外出自粛、また当会の定例山行の中止や個人山行の自粛、自治体主催のウォーキング等が中止されたため、私の月間平均歩数と年間総歩数は大きく減少した。

来年は、何とか月平均歩数200千歩、年間総歩数2,400千歩は取り戻したいと思うこの頃である。



## 例会山行案内

### 姫越山(503m)

CL : T

姫越山は志摩半島の付け根付近、海に面した場所にある山。「戦乱の昔、落ち延びてきた姫君と侍従の老武士が峠にさしかかり、動けなくなった姫君のため水を汲みに行った老武士が戻ってみると姫君はこときれていた。もはやこれまでと老武士も後を追った」という昔話が残されている。

頂上は南から西にかけて展望が開けていて、内陸の山では味わえない様々な景色を味わうことが出来る。

日時 11月21日(日) 野洲駅6時30分

行程 11/21(日) 野洲駅6時30分→日の出公園駐車場9時00分→北の登山口→姫越山10時40分→芦浜池の頭11時40分→芦浜峠12時10分→近畿自然歩道分岐→旧中学校分岐→南の登山口14時30分→日の出公園駐車場15時00分→野洲駅17時30分

個人装備 地図 水筒 行動食 非常食 ヘッドランプ 雨具 防寒着等

共同装備 ツェルト ガス コンロ 救急箱

申込み締切日 11月6日(土)18時までにCLまで

★参加申込み時には**車提供の有無も必ず**お知らせください。参加者多数のため車台数(乗車定員)が足りない場合は、参加申込順(乗車定員)で打ち切りとさせていただきますのでご了承ください。  
なお、SLは参加者から選出します。

2021年9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	
9/12	那須ヶ原山・油日岳		4		
9/16	釈迦ヶ岳		1	1	
9/19	弥高山・伊吹山		3	1	
9/20 ~ 9/22	至仏山・燈ヶ岳		2	1	
9/20	岩籠山		1	1	
9/22 ~ 9/23	荒島山		4		
9/23	横山岳		2	1	
9/23	清水頭・イハイガ岳		3	1	
9/29	堂満岳		1	1	
9/30	大平尾根～三池岳		1	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。

**2021年度後期例会山行計画（2021年12月～5月）**

日 程		山 域		ランク	CL	SL
12	5日(日)	鈴鹿 藤原岳	前夜泊(茨川)で藤原岳西尾根經由の周回 S Lは参加者から選出			
	19日(日)	伊勢 錫杖ヶ岳	忘年登山 S Lは参加者から選出			
1	9日(日)	愛宕山	初詣 S Lは参加者から選出			
	16日(日)	バードウォッチング	野洲市 希望が丘公園 S Lは参加者から選出			
	22日(土)～ 23日(日)	上高地	冬の上高地周辺 S Lは参加者から選出			
2	6日(日)	湖北 土蔵岳	スノーハイク S Lは参加者から選出			
	19日(土)～ 20日(日)	茶野岳～御池岳	冬の鈴鹿テント泊 S Lは参加者から選出			
3	5日(土)	取立山 (県連総会3/6のため)	白山が好展望の山 S Lは参加者から選出			
	20日(日)	鍋尻山	フクジュソウ鑑賞 S Lは参加者から選出			
4	3日(日)	京～近江への花見	桜見山行 S Lは参加者から選出			
	17日(日)	大御影山～三重獄岳	シャクナゲ鑑賞 S Lは参加者から選出			
5	8日(日)	迷岳	少しハードだが変化に富む山 S Lは参加者から選出			
	15日(日)	大谷山 (開花時期に合わせて)	イワカガミ鑑賞 S Lは参加者から選出			