

かんまじ



2026年2月 No. 414

京都田辺山友会

目次

《道しるべ》	宮内.....	3	
山行案内		4	
02月21日	バイカオウレン群生地無集落散策	原田.....	4
02月23日	氷ノ山（雪山山行）	田中(正).....	5
03月21日	愛宕山ペース登山	山行部.....	6
03月25日	藤原岳	薮.....	8
05月16日～17日	市民春山登山(大山)	春山担当.....	9
定期総会案内		10	
03月15日	第47回定期総会 必ず出席してください	事務局.....	10
お茶飲み会の案内	藤村・玉置・米田..	11	
山行報告		12	
12月21日	大阪5低山めぐり	原田.....	12
01月03日	愛宕山	藤村.....	14
山行部だより		15	
◇2026年度夏山集中登山について		15	
◇2026年度 山行行事計画 第2次案について		16	
教育部だより		19	
◇山ゴハン：簡単レシピ		19	
労山部だより		20	
事務局だより		21	
◇役員選挙の結果について		21	
会誌部だより		21	
◇道しるべ投稿担当者		21	
◇2026年2月行事予定及び申込締切日		21	
◇2026年3月行事予定及び申込締切日		22	
◇差込資料		22	
◇ちょっと一言		22	

《道しるべ》

宮内

2022年第4回の登山教室を受講し山友会に入会しました。
山が好きで山友会に入会した訳でなく、山を登るのが苦手で
山頂に立ってあまり感動しません。
と言うより、感動する前に私の感動センサーは、だいたい
登山口で電源オフになります。
登山中に頭に浮かぶのは、感動とはほど遠い言葉ばかり。
「この登り坂いつまで続くんや」「この階段どこまで続くんや」
「もう足が上がらん」「早く苦しみから解放されたい」
そして最後は毎回同じ結論「もうヤメタイ……」

山友会に入会した年、石川県の白山に挑戦しました。
結果は—— 登山開始から30分もしない間に体調を崩して下山。
この時点で私は悟りました。「自分は山はムリ」「登るのが無理」と。
これで終わるならまだ良かったのですが、最近ある人からこう言われました。
「あんたか? 白山で30分も登らずに下山したの」・・・忘れてたのに。
どうやら私の「白山30分下山」伝説はすでに語り継がれている?
私にとって山は登るだけのものではなく、見ることで味わうものだと
感じています。
登ることだけにこだわらず、この3年間で学んだことを胸に
そして、少しずつでも登るための筋力を鍛えながら自分なりの山との
付き合い方を続けていければ幸いです。

これからもどうぞよろしくお願いします。



山行案内

個人山行案内

はてなし バイカオウレン群生地と果無集落散策

体力★ 技術★

奈良県十津川村にある秘密の花園 バイカオウレンの群生地と、熊野古道が通る天空の郷 果無集落を散策します。昨年は雪で順延となり3人だけで行きましたが、行けなかった皆様のご要望により今年も計画いたしました。



バイカオウレン群生地

バイカオウレンは朝ドラでおなじみの植物学者、牧野博士が愛した花として知られています。十津川村の群生地は地元の人が大切に保存し場所も公開されていませんが、静かな初春の林の中に可憐な白い花が星をちりばめたように咲く様子は夢のような美しさです。



果無集落

お花畠のあとは世界遺産の熊野古道小辺路をたどり、その展望から天空の郷と呼ばれている果無集落まで歩きます。昔ながらの古き良き日本の生活が残る果無集落は「にほんの里100選」にも選ばれ、テレビ等で紹介されたこともあります。

*実施日 2月21日(土) CL 原田 SL 参加者から

*行程 京田辺(6:00) → バイカオウレン群生地 → 鼎の里 → 果無集落 → めん淹 → 鼎の里
(時間があれば温泉入浴) → 京田辺 (18:30)
(鼎の里から果無集落まで 登り348m 往復4.2km)

*集合 十津川村まで片道3時間以上の長距離になりますので早朝出発したいと思います。
参加者の方の最寄りの場所でピックアップします。詳細は参加者が決まり次第個別山行LINEでお知らせします。

*費用 交通費 約15000円÷人数 入浴料1000円

*募集人数 5名 (車出してくださる方おられましたら増員可)

*装備 日帰り装備
持ち物 昼食 行動食 飲料 お風呂セット

*申し込み 原田のメールまたはLINEに2月15日までに
お願いします。中止の場合は前日17時までに
連絡します。



熊野古道小辺路は高野山から十津川村を通って熊野本宮大社に至る古道です

2月例会山行案内

氷ノ山（雪山山行）

(兵庫県養父市)

体力度★★☆ 技術度★★☆

中国地方では大山に次ぐ2番目の標高、氷ノ山（1,510m）を目指します。天気が良ければ、中国地方の山々や、日本海まで一望できます。ブナの樹氷や風雪で凍り付いた木々が見れるかも知れません。

- 日 程： 2026年 2月 23日（月、祝）
- C L： 田中（正） S L： 葛城
- 行 程： 京田辺 5:00→氷ノ山自然ふれあい館響きの森駐車場 8:00 着
→氷の越コース入口 8:30→氷ノ山越避難小屋 9:30→氷ノ山（須賀ノ山）10:50
→氷ノ山（三の丸）11:50（昼食）12:30 発→仙谷登山口 14:15→
→氷ノ山自然ふれあい館響きの森駐車場 15:30 京田辺着 19:00 予定
(状況により氷ノ山ピストンに変更する可能性があります)

- 高 低 差： 880m
- 歩行時間： 約6時間（歩行距離 約10km）+ 休憩時間
- 集合場所： 参加者が確定してから、ピックアップ場所・時刻を連絡します。
- 交通手段： 車（車提供可能な方、連絡お願いします）
- 定 員： 5名（車の追加提供に応じて増員します）
- 費 用： 交通費 約6,000円（車使用規定による按分）
- 装 備： アイゼン（6爪以上）、防寒、防水、防風対策をお願いします。



ワカンかSnow Shoeをお持ちの方は持参願います。

その他、ガイドブック P. 35 「装備品チェックリスト」参照

<https://tanabesanyukai.sakura.ne.jp/yousikisyu/guidebook.pdf#35>

- 中止条件： 前日18:00の天気予報により、悪天候の可能性がある場合中止します。
中止の場合は連絡します。
- 申し込み： 2月13日（金）までに、田中（正）のLINE、PCメールにお願いします。

3月例会山行案内

愛宕山ペース登山案内

3月21日（土）雨天延期 3月22日（日）

自分の体力を知り、いつまでも安全登山を続けられるためのペース登山です。万障繰り合わせての参加をお願いします。

かんなび1月号でお知らせしましたが、下山出発時間（登山者休憩所前）を12：30と決め、登りは各自のペースで所要時間を逆算して清滝表参道大鳥居を出発します。

荷重は山行目標・体調にあわせて自己裁量です。

※ザックを背負って体重測定—ザックを降ろした体重＝積載荷重

1. ペース登山往路

清滝表参道大鳥居（所要時間を逆算して出発）→愛宕神社社務所前（12時までにゴール）

※ゴール後、各自で4.の記録申請フォームより所要時間と重量を申請して下さい。（後日でも可）

2. 下山コース（12：30 登山者休憩所前出発）※食事はそれまでに各自で済ませてください。

- ① 表参道コース（清滝で解散。バスは1時間に1本）
- ② 月輪寺裏参道コース（清滝バス停で解散）
- ③ つつじ尾根コース（保津峡駅で解散、滑りやすい箇所あり）
- ④ 水尾コース（保津峡駅で解散）

3. 申し込み 締切り 3/10（火）

参加／不参加、出発予定時刻、下山コース①～④を下記フォームより申請して下さい。

申込内容が変更になった場合は再度申し込みして下さい。後からの申し込み内容を正として受付します。

※不参加、別日で参加の方も申請して下さい。（必ず返信をお願いします。）

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdz7c6G7kHqu_N27HicicEVu1IbEhyrFRitAS_05WEWjGBwqA/viewform?usp=header



不明点等、お問い合わせのメールはこちらへ：atagopacetozan2025@gmail.com

4. 記録申請

ゴールしたら下記フォームより所要時間と重量を申請して下さい。

分からぬ方はゴール地点で待機している山行部員にサポートして貰って下さい。

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfpnH0R5jWAu8MaxkawW76Ctz6xEgYw53Bhkfdt8dd1CKJEQg/viewform?usp=header>



◇例会日に参加できない場合

前後の都合のつく日（4月末まで）に各自実施し、4.の記録申請フォームで報告願います。
みなさんのデータを記録し蓄積しています。なお単独行は控えて下さい。

◇スタート地点【清滝表参道大鳥居】までのアクセス

『JR京都駅』から山陰線（園部・亀岡・嵯峨嵐山行き）乗車

→『嵯峨嵐山下車』→徒歩（7~8分）→バス停『嵯峨小学校前』→京都バス『清滝』下車
清滝バス停から大鳥居まで15分ほど。

※京都バスの本数が減っており、乗車するバスの選択肢が限られています。

下山出発時間（12:30）を見込んだスタートができますよう、各自スケジュール調整をお願いいたします。



//////////////////////////////

ちょっと一息

この花の名前、わかりますか？
枝が3本にわかれていて、3月頃に黄色い花を咲かせます。
天王山中腹にこの花のロードありますよ。



答え ミツマタ

3月例会山行案内

藤原岳

(三重県いなべ市・滋賀県東近江市)

体力度★☆☆ 技術度★☆☆

1. 山の紹介	鈴鹿山脈の北部に位置し、日本三百名山及び関西百名山、花の百名山に選定されています。標高 1140m。石灰岩地質特有の平頂丘が稜線に広がり、独特のカルスト地形が見られます。 この時期は、残雪の間に春を告げる山野草の花が咲き競います。 今回は登山者にいち早く春をプレゼントしてくれる福寿草（フクジュソウ）を見に行きます。
2. CL と SL	C L 薮 S L 参加者から
3. 日 時	2026年 3月 25日 (水)
4. 集合場所	参加者確定後にピックアップ場所・時刻を連絡
5. 概略行程	6:30 京田辺出発→8:30 藤原岳登山口駐車場→9:00 登山口スタート →15:30 下山→16:00 駐車場出発→18:00 京田辺着
6. 高 低 差	↑1030m ↓1030m
7. 歩行時間	約 5.5 時間 (歩行距離 6.8km) + 休憩時間
8. 山域の詳細情報	藤原岳登山口（お手洗い有ります）から表登山道といわれる「大貝戸道」をピストンします。よく整備されていて歩きやすい登山道ですが、全体的に急登が続きます。8合目辺りから雑木林の斜面や路傍に花を楽しむことができます。 開花のタイミングが合えば、フクジュソウに加えてセツブンソウにも会えるかもしれません。
9. 交通手段	車
10. 費 用	交通費約 3,500 円（車使用規定による按分）
11. 装 備	日帰り装備（ガイドブック P.36 「装備品チェックリスト」参照）
12. 中止条件	前日 18:00 の天気予報により判断し、中止の場合は連絡します。
13. 申 込	薮のPCメールまで 締め切り：2月14日（土）
14. 定 員	5名（車提供がある場合増員可） 車山行のため、定員に達した場合、早めに締め切ることがあります。

市民春山登山山行案内



第41回京田辺市民総合体育大会 春山登山 日本百名山 伯耆大山

体力度 ★★☆ 危険度★★☆

凛とした新緑の息吹を全身で！ 1日目は荘厳な大山寺の参道を歩き、祈りと歴史を感じたあと、
2日目は雄大な自然の中を仲間と一緒に歩き絶景の山頂へ

日 時： 2026年5月16日（土）～5月17日（日）

担 当： 市民春山担当（中村（康）、高橋、川田（真）、川田（弘））

集 合： 近鉄新田辺駅西口公衆トイレ横（その他数か所でピックアップ予定）

行 程： 16日：京田辺市→大山町→大山寺散策（寂静山）→ホテル大山しろがね（宿泊）

（時間：約3時間、歩行距離：約5km）

17日：ホテル大山しろがね→大山（弥山）→豪円湯院（温泉）→京田辺市

（時間：約7時間、歩行距離：約7.4km、高低差 のぼり922m／くだり922m）

費 用： 34,000円（一般参加者35,000円） ※4/4（土）の説明会で徴収いたします。

交通費、宿泊費、16日夕食、17日の朝食代、足立美術館入館料、雨天時バス代差額
は参加費に含まれます。（足立美術館は登山不可となった場合に訪問します。）

装 備： 装備品チェックリスト（ガイドブックP35参照）

申し込み先： 右記、二次元コード、下記リンクよりお申し込みください。

<https://docs.google.com/forms/d/1WK2QwdDIUs3kwch-xV388km1MYiDAf6-DBrq5rVoIM/edit>



キャンセル費用：募集要項に基づきます。

申込期間： 令和8年2月12日（木）～3月8日（日）午後5時まで

（一般参加者は3月12日（木）午後5時まで）

定 員： 先着40名（定員を超えた場合は、一般参加者を優先します。）

説明会： 4月4日（土）19:30～田辺中央体育館第1会議室

（参加者は必ずご出席ください）

トレーニング： 4/19（日）、4/25（土）に実施するトレーニング登山に1回以上参加すること

予備日：5月6日（水）

中 止： 雨天決行 但し荒天（台風・暴風雨など）の場合は中止します。

また、催行中でも天気の変化により、行程を変更することがあります。

問い合わせ先： 春山担当 中村（康） Email(kyoutanabesiminharuyama@gmail.com) またはLine

Instagram： @tanabesanyukai にて下見で撮影した動画を配信しています。ぜひご覧ください。

定期総会案内

COMING
SOON

第47回定期総会のご案内

日 時 : 2026年3月15日（日）午前9時から午後2時00分まで
集合時間 : 午前9時（役員）
受付 : 午前9時15分～午前9時45分
総会 : 午前9時45分～午前12時
各部会開催 : 午後1時00分～午後2時00分(大ホールは午後3時まで使用できます。)
新役員の下、新年度第一回の部会を開催して年間予定の打ち合わせなど行います
場 所 : 京田辺市立中央公民館大ホール

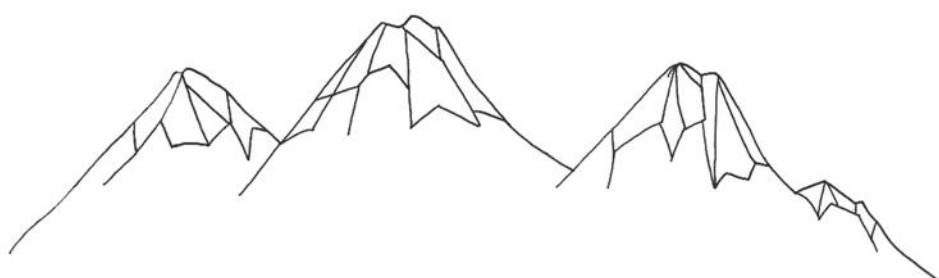
2月26日に総会資料をPDFにて会員の皆様に送信しますので、質問のある方は、3月6日までに書面にて事務局に提出願います。

総会当日に会則をご持参ください。総会資料（印刷分）と会員名簿とガイドブックは当日にお渡しします。

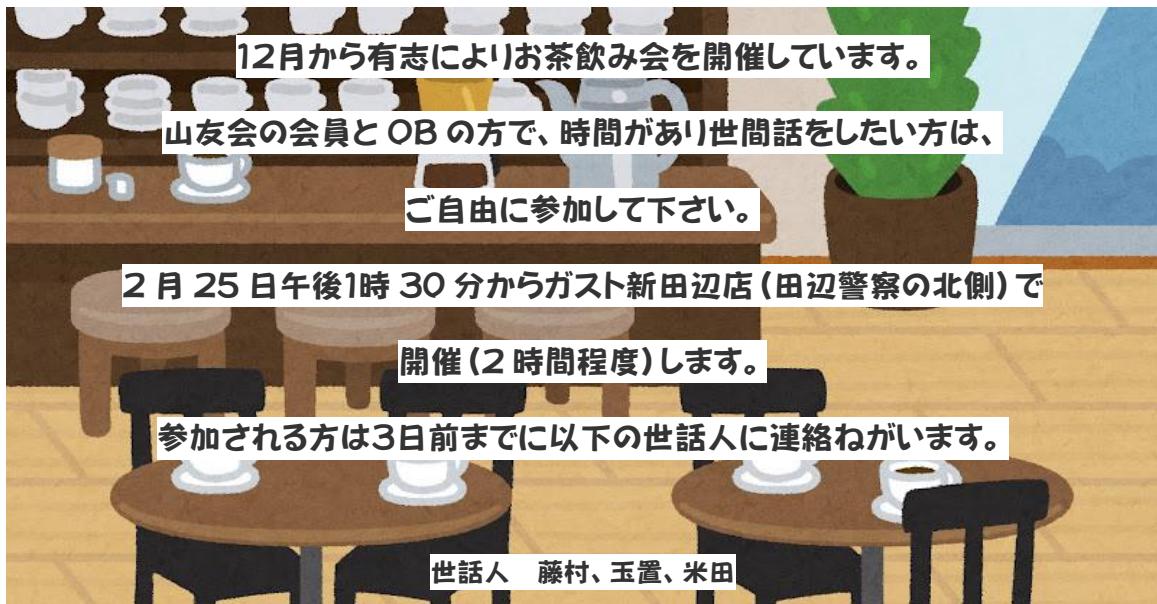
総会の詳細については次号かんなびの差込資料でお知らせします。

◆名簿情報について

総会で年に一回会員名簿を配りますが、配布後の訂正をなるべく少なくするために、
名簿の項目（電話番号、PCメールアドレス、携帯メールアドレス、保険の種類など）に変更のあった方は、2月15日までに事務局伊藤までお知らせください。
なお、これまでに「かんなび」差込資料での変更の公表済みの方は結構です。



お茶飲み会の案内



◇ちょっと一息

今年の夏山登山は、この辺りかな



5月の涸沢小屋からの風景

(葛城氏撮影)

山行報告

山行報告書

京都田辺山友会

報告者 原田

山名	大阪5低山めぐり		山行名	個人山行			
ルート	大阪港駅→天保山→昭和山→聖天山→茶臼山→おかち山→鶴橋駅						
山行日	2025年12月21日(日)		天候	雨			
参加者	CL 原田 SL 永井 男性 川田 吉川 魚谷 葛城 中田 宮内 7名 女性 幾田 米田 玉置 藤田 阪本 田中深 上野 8名 合計 15名						
ルート概略図		コースタイム					
		地名	時:分	地名	時:分		
	地下鉄 大阪港駅	発	8:10	聖天山	発		
	天保山	着	8:20	茶臼山	着		
	昭和山	着	10:20	おかち山	着		
		発	10:40	コリアタウン	着		
	天下茶屋 (昼食)	発	11:40	鶴橋駅	着		
		発	12:20				

雨予報だったので忘年会だけでもOKにしたのですが、全員雨の中歩く気満々でカッパやポンチョを着込んで傘をさして大阪港駅を出発しました。小雨の中、日本で二番目に低い天保山を皮切りに大阪5低山(帝塚山のかわりに昭和山)を制覇してきました。一番高い昭和山でも33mでしたが、雨の中でもあべのハルカスをはじめ大阪の高層ビル群をながめることができました。

途中晴れていたらとても眺めのよいはずのなみはや大橋、貸し切り状態の渡し船、天下茶屋でのお好み焼き、お寺が閉鎖されて山頂標柱の見られなかった聖天山、遊郭の面影を残す飛田新地、にぎやかな通天閣界隈、古戦場の茶臼山、聖徳太子ゆかりの四天王寺、古墳のため登れなかったおかち山などをおしゃべりしながら楽しく歩きました。最後にコリアタウンと鶴橋ガード下商店街でキムチや韓国料理を買い込んでいたため時間オーバーとなり、真田山は省略して電車で鶴橋から忘年会場の京橋まで向かいました。山と街の約20Kmのウォーキングのあとはお酒とイタリアンで盛り上がり、来年も元気で山登りができるることを願って今年最後の山行?を無事終えることができました。

感想

久しぶりに山行に参加しました。いつもの山登りと違う大阪低山と大阪市観光めぐり、大阪港駅出発最初から雨の降る中、歩いていくと天保山4.53Mに直ぐに着き驚きました。

こんな感じで昭和山、聖天山、茶臼山、おかち山と回りました。途中で無料の渡し船に2回乗りました。ずっと雨の降る中、めげずに歩きました。大阪市内観光では知っているようで知らない大阪市内の街を歩きました。大阪市内の道は南北の道を筋と言い、東西の道を通りというようです。通天閣、新世界、飛田新地、嘆きの壁、天王寺公園、四天王寺、コリアタウン。鶴橋商店街でお土産のキムチを4種類買いました。

低山めぐりと街歩きですが、22km歩いて大変疲れました。最後に京橋で忘年会をしました。イタリア料理、飲み放題、食べ放題。いつもと違う達成感を感じながら皆で乾杯して騒ぎました。今年最後の山行を楽しく過ごすことができました。

皆様ありがとうございました。

吉川

2025年最後の山行。朝から降りしきる雨の中、何やらカラフルな登山姿一行が低山ウォーキングと称し、大正、西成、生野といった大阪ディープエリアを練り歩きました。旧街道歩きファンとしてはこんな狭いエリアに見所満載でとても刺激的。天王寺周辺は昔住んでいた頃と比べ随分と様変わりしていて驚きました。さすがは大阪、色々な意味でエネルギーッシュな街です。忘年会は料理やお酒の出てくるのが遅く最初結構焦らされましたでしたが、終わってみればたらふく食べて飲んで、鶴橋で買った大量のキムチのお土産を携えいい気持ちで帰路についたとさ。CL、SLの方々、ご同行の皆様大変お世話になりました。また機会ありましたら宜しくお願い致します。

魚谷

ヒヤリハット なし



山行報告書

京都田辺山友会

報告者 藤村

山名	愛宕山	山行名	新春愛宕山登山
ルート	JR 保津峡駅→水尾の里→水尾分かれ→愛宕山神社→水尾の里→JR 保津峡駅		
山行日	令和8年1月3日	天候	晴れ
参加者	CL: 藤村 SL: 伊藤 森本 中田 田中(み) 魚谷 上野(眞) 上野(克) 北條 新井 10名		
	コースタイム		
	地名	時:分	愛宕神社着
	保津峡駅発	9:03	愛宕神社発
	水尾の里着	9:58	水尾分かれ着
	水尾分かれ着	12:05	保津峡駅着
<p>毎年の恒例の新春登山ですが、新鮮味がなく今年は何名の方に参加していただか心配していましたが、この山行の趣旨を理解していただか方が10名もおられ安心しました。NHKの大雪予報に反して頂上は10cm程度の積雪で雪山を少し感じる程度でした。到着後直ぐに神社で昨年の無事故を感謝しそして今年1年間の安全登山を祈願しました。毎年同じ風景と出会い、毎回善哉を作り、ほぼ同じメンバーで今年も無事登れたことに感謝しました。時々吹雪が舞うかと思うとしばらくすると日が差す変わりやすい天候でした。アイゼン装着しての登り・石段歩きと足が疲れる山行でしたが、初めての方も慎重に歩行され全員怪我もなく無事に下山できました。</p> <p>私が入会したときから続いているこの行事を、絶やすことなく来年も実施したいと思います。</p> <p>ヒヤリハット なし</p>			
			

感想文

昨年は愛宕神社の夏越や大晦日の大祓にお札を納めたこともあり、お礼参りを兼ねて参加しました。当日は気温もかなり下がり保津峡駅を降り立つと一面銀世界です。以前よりアイゼン練習の為、厳冬時期の登山を見計らっていましたが、ようやく念願が叶いました。

水尾の里の柚子、寒風吹きすさぶ中屹立する黒門等、愛宕山を登るのはしんどくて嫌ですが、風景は大好きです。やはり冬の京都の山は雪が似合います。

吹雪の中、CL、SLさんが善哉を振る舞って下さり心身共に温まりました。心より感謝致します。さて、今年はこれを皮切りにどんな山行風景に出会うのでしょうか…ワクワクします。 上野(克)

昨年の体験登山に参加して以来、今回初めて山友会の皆さんとご一緒することができました。駅を降りた瞬間から一面の雪景色が広がり、思わず心が躍りました。寒さはありましたが、雪をまとった木々がとても美しく、歩いているだけで感動しました。

愛宕山は子どもの頃に訪れたことがあるはずなのですが、ほとんど記憶がなく、今回が新鮮な登山となりました。お正月に参拝もでき、清々しい気持ちで一年をスタートできたことを嬉しく思います。

新井

山行部だより

2026 年度夏山集中登山について

日 程 : 2026 年 8 月 7 日(金) ~ 9 日(日)

山 域 : 新穂高・上高地周辺



夏山集中登山は、多くの希望に沿えるよう 9 コースを提案します。

皆様のアンケートにより、5 コースほどに絞る予定です。

※今回はアンケートのため、無記名にしてあります。

アンケートは 右のQRコード又は、下記アドレスでお願いします。
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdJoFFgCQf4O53xABfXhvunofurz5RkwQBx4j3nwLInvTdtOA/viewform?usp=header>

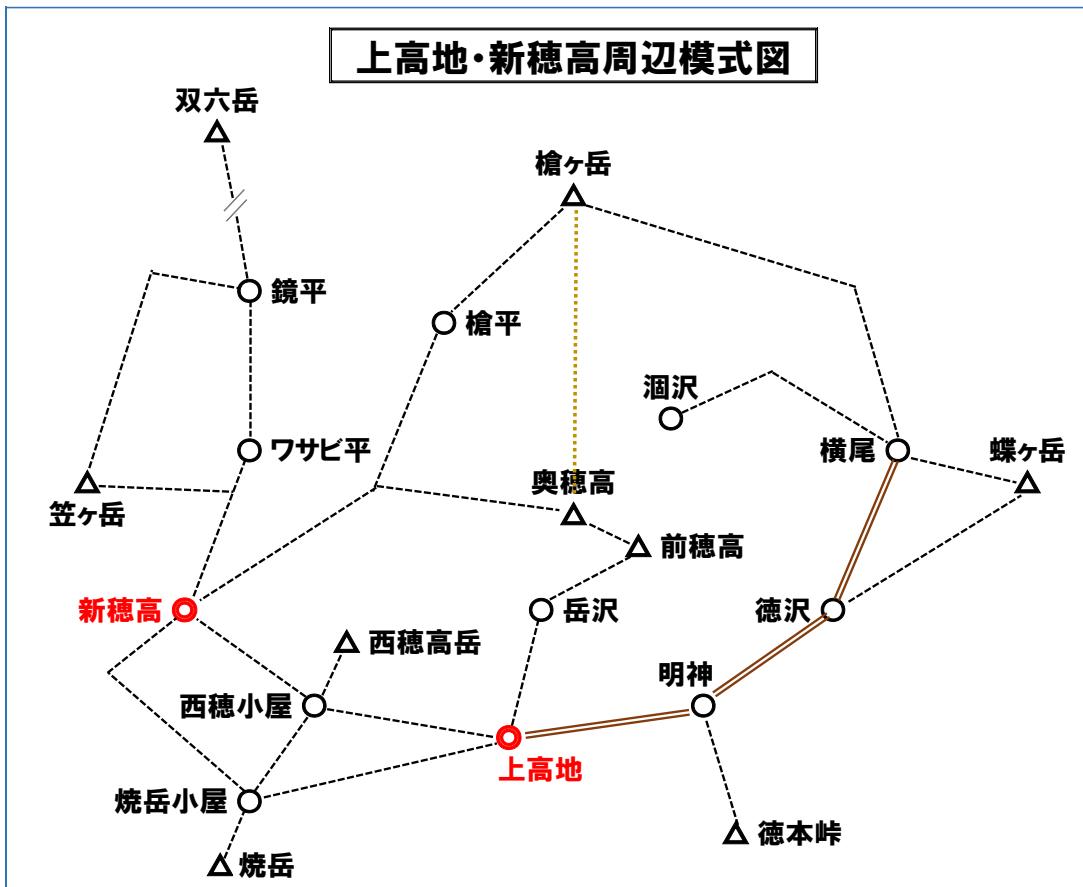
アンケートの締切り 2月8日(日)まで

結果は、次月号かんなびにてお知らせしますので、確定コース案にて改めて参加者を募る予定です。(状況に応じてルートの修正・変更をすることがあります。)

夏山に関する質問は、「natsuyama2026@gmail.com」までお願いします。

2026年 夏山集中登山コース(案)

番号	難易度	【山名】 概要ルート	8/7(金)	8/8(土)	8/9(日)	備考
			歩行時間	歩行時間	歩行時間	
			歩行距離(km)	歩行距離(km)	歩行距離(km)	
			[宿泊地]	[宿泊地]		
①	初級	【涸沢カール】 上高地BT～横尾～涸沢～横尾～上高地BT	3:25	5:27	2:50	テント泊可
			11.8	11.2	10.0	
			[横尾山荘]	[横尾山荘]		
②	初級	【上高地散策・徳本峠】 上高地BT～明神池～徳本峠～ジヤンクションビーグ～大正池～上高地BT (+ 大正池往復)	2:19	7:33	2:12	テント泊可
			8.0	14.7	7.1	
			[西糸屋山荘]	[西糸屋山荘]		
③	中級	【西穂独標・焼岳】 上高地BT～西穂山荘～西穂独標～焼岳(北峰)～焼岳小屋～上高地BT	3:25	7:10	2:10	
			4.2	9.0	5.4	
			[西穂山荘]	[焼岳小屋]		
④	中級	【蝶ヶ岳】 上高地BT～横尾～蝶槍～蝶ヶ岳～徳沢～上高地BT	2:06	5:32	4:36	
			7.4	8.3	11.4	
			[横尾山荘]	[蝶ヶ岳ヒュッテ]		
⑤	上級	【双六岳】 新穂高温泉～わさび平小屋～双六岳～双六小屋～新穂高温泉	1:10	7:45	5:12	
			4.1	12.0	12.4	
			[わさび平小屋]	[双六小屋]		
⑥	上級	【槍ヶ岳】 新穂高温泉～槍平小屋～槍ヶ岳～槍ヶ岳山荘～新穂高温泉	4:02	3:42	5:31	8/8:槍ヶ岳山荘～中岳のビストン可
			9.2	4.1	12.9	
			[槍平小屋]	[槍ヶ岳山荘]		
⑦	上級	【笠ヶ岳】 新穂高温泉～わさび平小屋～笠新道～笠ヶ岳～笠ヶ岳山荘～新穂高温泉	1:08	7:23	5:54	
			4.1	8.0	9.6	
			[わさび平小屋]	[笠ヶ岳山荘]		
⑧	上級	【前穂高岳・奥穂高岳】 上高地BT～前穂高岳～奥穂高岳～新穂高温泉	2:20	6:21	5:31	下山コースは涸沢経由に変更もあり
			4.0	3.8	9.0	
			[岳沢小屋]	[穂高岳山荘]		
⑨	上級	【奥穂高岳・涸沢岳】 上高地BT～涸沢～奥穂高岳～涸沢岳～新穂高温泉	2:39	6:43	5:31	下山コースは涸沢経由に変更もあり
			10.1	8.5	9.0	
			[横尾山荘]	[穂高岳山荘]		



2026 年度 山行行事計画 第 2 次案について

かんなび 1 月号で掲載の山行第 1 次案を「削除(取り消し線)、修正（赤字）」した第 2 次案です。CLS の申し出と、推薦がありませんでしたので、山行部員が担当ななかった山行に CL をお願いしています。都合により担当できない場合は、山行部（木田・小泉）までお知らせください。

2026年度 山行行事計画（第2次案）

2026/01/20 現在

月/日 (旬)	曜日	山行形態 (ハイキング、登山、沢、岩稜)	日帰り 小屋泊 テント泊	山域・山名	提案者 担当	CL ○	SL ○	備考
4月	登山	テント泊	曾爾高原 兜岳、鎧岳、俱留尊山	豊田	○			雨天中止により再度企画するもの
4月	登山	日帰り	雨乞岳	高山	高山			
4月	登山	日帰り	京都西山縦走(小塩山、釈迦岳、天王山)	森本	○			
4/上旬	登山	日帰り	小塩山(西山)	玉置	平尾			カツリの咲く頃平日へ
4/上旬	ハイキング	日帰り	金勝アルプス	孝治(正)	前峰			
4/4 土	市民春山		市民春山 説明会	春山担当				
4/5 日	登山	日帰り	六甲山	山内	○	桑原		4/下魚谷案と合わせる
4/5 日	初心者教室		開校式・机上學習	初心者				
4/12 日	登山	日帰り	鎌ヶ岳(鈴鹿)	薮	○			
4/19 日	初心者教室	日帰り	京都一周トレイル・東山コース	初心者				
4/19 日	市民春山		市民春山トレーニング 登山① 愛宕山	春山担当				
4/下旬	登山	日帰り	六甲山 4/5の例会に統合	魚谷	4/5~			有馬温泉:入浴
4/下旬	登山	日帰り	赤坂山 滋賀県	多田	○	森田		金土日
4/25 土	市民春山		市民春山トレーニング 登山② 愛宕山	春山担当				
4/25 土	登山	小屋泊	~27 福井合宿(杣山、一乗城山、野坂岳)	山下	○	西川		岩山・山城・花の山
5月	登山	日帰り	金勝アルプス	矢放	4/上~			
5/上旬	登山	日帰り	鳥見山(宇陀市)	玉置	米田			ツツジの咲く頃
5/上旬	登山	日帰り	蓬萊山、ホッケ山、権現山	上野(眞)	○			土日
5/9 土	ハイキング	日帰り	龍王山	藤村	○			労山山城山の会・洛南合同企画
5/10 日	初心者教室	日帰り	京都一周トレイル・北山コース	初心者				
5/10 日	スポーツ協会		市民総体総合開会式	事務局				
5/中旬	登山	日帰り	取立山(福井県)	玉置	木田			水芭蕉の咲く頃
5/13 水	ハイキング	日帰り	比良山系・蓬萊山	伊藤	○			水仙の咲くころ
5/16 土	~17市民春山		春山市民登山:大山	春山担当				
5/17 日	登山	日帰り	須磨アルプス 10/25の例会に統合	尾松	葛城			日程を変更
未定	スポーツ協会		ツアーオブジャパン京都ステージ	事務局				
5/下旬	登山・岩稜	日帰り	大普賢岳 5/下旬~6/上旬	葛城	葛城	山本		夏のアルプス岩稜登山の訓練に
	スポーツ協会		市陸上競技大会	事務局				
5/24 日	初心者教室	日帰り	登山技術訓練	初心者				
5/24 日	労山部		クリーンハイク	労山部				
5/25 月	登山	小屋泊	~26 鉢伏山と扇山	藤本	○			※6/4-5に変更もあり
5/31 日	初心者教室	日帰り	愛宕山	初心者				
5月末	登山	小屋泊	甲武信ヶ岳	平尾	○			2泊3日
6月	登山	日帰り	青葉山	川田(眞)	森本	○		
6/初旬	登山	日帰り	学能堂山	幾田	○	高橋		
未定	スポーツ協会		市陸上競技大会	事務局				山城総合運動公園(太陽が丘)
6/7 日	初心者教室		終了式	初心者				
6/中旬	登山	日帰り	棧敷ヶ岳	中村(康)	○			
6/中旬	スポーツ協会		スポーツ協会通常総会	事務局				
6/12 金	登山	テント泊	~14 浅間山外輪縦走	中田	○			
6/28 日	労山部		無雪期搬出訓練	労山部				
7月	登山	小屋泊	大キレット 南岳~北穂高岳	豊田	○	○		
7/初旬	登山	日帰り	紀伊山地東部・八経ヶ岳	永井	永井			
7/中旬	登山	小屋泊	南アルプス北岳	木田	○			4泊5日
7/下旬	登山	小屋泊	石鎚山・堂ヶ森	原田	○			3泊4日(小屋2後1)
7/下旬	登山	日帰り	ポンポン山 竜(カマ)ヶ谷	玉置	夏山トレで実施			オキツネカミツリが咲く頃

2026年度 山行行事計画（第2次案）

2026/01/20 現在

月/日 (旬)	曜日	山行形態 (ハイキング、登山、沢、岩稜)	日帰り 小屋泊 テント泊	山域・山名	提案者 担当	CL ○	SL ○	備考
8月	登 山	小屋泊	夏山集中登山	山行部				2泊3日
8/16 日	講習会		ロープワーク	教育部				
8/17 月	登山と観光	日帰-宿泊	~31 モンブラン山麓ハイクとパリ観光	藤村	○			
8/下旬	登 山	小屋泊	五色ヶ原高原	中村(康) 中村				
8/23 日	沢	日帰り	音羽の滝	田中(正) 田中(正)				
8/28 金		テント泊	~29 恵那山	今村 今村	川上	星空テント		
未定	スポーツ協会		スポーツリーダー研修会	事務局				
9/6 日	講習会		読図	教育部				
9/14 月	登 山	小屋泊	~18 南アルプス・鳳凰三山	和田 和田				公共交通又は車で平日ゆっくり
9/中下旬	登 山	日帰り	大普賢岳 5月の例会に統合	山本	○			土日祝
9/下旬	登 山	小屋泊	白山	宮内 宮内				再チャレンジ
10月	登 山	小屋泊	荒島岳	仲野	○			金土又は、日月
10月	ハイキング	日帰り	東近江トレイル太郎坊	米田	○			
10/初旬	登 山	小屋泊	御嶽山	川田(弘) 川田(弘)				
10/上旬	ハイキング	日帰り	奈良県音羽山（音羽観音寺）	富田	○			
10/4 日	スポーツ協会		市生涯スポーツフェルティバル	事務局				
10/中旬	登 山	日帰り	岩湧山	高山	○			スキが見られる10月以降
10/下旬	登 山	日帰り	夜叉ヶ池山（福井県）	木南 小泉 木南				平日
10/23 金	登 山	小屋泊	~25 雨飾山	藤村	○			紅葉見物
10/25 日	スポーツ協会		市マラソン大会	事務局				
10/25 日	登 山	日帰り	須磨アルプス	高橋	○	幾田		
11月	登 山	日帰り	箕面の滝、箕面山、六個山	藤田	○			土日
11月	登 山	日帰り	金剛山地北部 二上山	上野(克) 上野(眞)				土日祝
11/上旬	登 山	日帰り	高御座山	岡本	○			土日祝
11/中旬	登 山	日帰り	交野山	山田 山田				
11/中旬	登 山	日帰り	御嶽・小金ヶ嶺	中村(康)	○			修験
11/14 土	労山部		~15 交流会ハイキング	労山部				
11/下旬	登 山	日帰り	赤坂山（滋賀県）	大西 大西	○			
11/下旬	ハイキング	日帰り	笠置山	木南	○			平日
11/下旬	ハイキング	日帰り	高取山	北條 北條				平日
11/28 土	ハイキング	日帰り	大文字	染矢	○			土曜日
12/上旬	ハイキング	日帰り	妙見山	河村 多田 河村				土日
12/13 月	登 山	日帰り	無雪期アイゼントレーニング	教育部				
1月	登 山	日帰り	朝熊山（あさまやま）	田中(深) 米田	○			
1/3 日	登 山	日帰り	愛宕山	藤村	○			新春登山
1/中旬	登 山	日帰り	灘黒岩水仙郷と論鶴羽山	玉置 吉川				水仙の咲く頃
-2月	登 山	日帰り	堂満岳	主岐	○	松嶋		
2/中旬	スポーツ協会		市マラソン大会	事務局				
2/14 日	登 山	日帰り	笠形山（播磨富士）	川上 川上 今村				
3/中旬	ハイキング	日帰り	的形ハイキング（姫路市）	中村(康) 中村(康)				
3/21 日	定例行事等		山友会総会	事務局				
	山行部		ペース登山	山行部				

教育部だより

山ご飯：簡単レシピ



登山の楽しみのひとつは山ご飯ですね！

秋頃から冬場の山頂での食事は「おにぎり、ラーメン」が定番です。寒くなる季節には体に優しい温まるものが嬉しいです。

今回は山ご飯の美味しい簡単な作り方をお知らせします。「おにぎり」はせっかく温かいまま持参しても、殆ど冷めて冷たいものを食べることになります。

バーナーをお持ちの方にお勧めの「サトウのごはん」を使って簡単に出来る方法がネットで紹介されています。「アルファ米」は熱湯をかけて15分かかります。(あまり味気が無い:感想)

通常の「サトウのごはん」の作り方
(電子レンジ1分40秒、熱湯で蒸す場合15分)



・材料

サトウのごはん…150g～200g(1人前)
ソーセージ …(あらびきウインナーも可)
トン汁 …(フリーズドライ食品)
ふりかけ …(好みで適当に準備)

・作り方

1. クッカー鍋に水 300ml位入れて沸騰させる。
 2. 沸騰したら鍋に蓋をせずに「サトウのごはん」の裏側を上にしてのせて、約3分半待って上部から蒸気が湧いていることを確かめてから取り出します。
- (注)下準備:「サトウのごはん」表ファイルムに「1.5cm」間隔で、切り込みを入れること。又、裏部分にバッテン状の切り込みを入れる。(右図の通り)クッカー鍋との間に隙間が無いよう気を付ける。
3. 1で沸騰させる時にクッカーに事前にソーセージを入れておくと、蒸した温かいソーセージが余熱で同時に出来上がっていきます。
 4. クッカー鍋の余ったお湯に即席豚汁を入れて、温かい汁物として使う事が出来ます。
 5. 「サトウのごはん」は充分温まっていますので、好みのふりかけをかけて召し上がってください。
 6. 「アルファ米」はお湯を湧かせば山で温かいご飯が食べたい時に便利です。但し蒸しあがるのに15分必要。
 7. 麺類は短い時間で食べられる即席麺が大活躍していますが、少し手間をかけて簡単に美味しく食べられるものにチャレンジしましょう！
- 豚汁の他に一口麺、パスタ等を使うとバラエティーが増えてきます。



労山部だより

◇京都府勤労者山岳連盟『京都労山ニュース2026年2月号』を読んでください

～山と自然を学ぼう～

<http://www.dab.hi-ho.ne.jp/kyouto-rozan/nyusu202602.pdf>

自然保护セミナー・巨椋池開拓地 野鳥観察会の報告

今回は「北陸新幹線延伸計画」の環境問題の中にある、巨椋池干拓地の鳥類と新幹線車輌基地の関連について、労山ニュースの中で 10 ページにわたり報告されています。今月号は巨椋池開拓地の現地観察会やセミナー参加者からの感想が多数掲載されており、巨椋池開拓地は貴重な自然動物(野鳥)の生息地であり、現在計画されている北陸新幹線延伸事業は経済目的のために環境破壊を進め、野鳥保護に対し大きな危機感を与えていました。山と自然を愛する私達は、自然を守るために正しい情報を得て、今何をすべきかをもう一度考えてみませんか?

大文字山登山道整備の案内

★実施日: 2月 21 日・3月 7 日(いづれも土曜日)

本降りの場合は中止。小降りは状況によって実施。



★申し込み締め切り: 実施週の月曜日

★集合場所: JR 山科駅改札口付近 8 時 30 分には出発します。

大文字山登山道整備活動のまとめ

～2025 年のまとめとこれまでの実績～ 連盟登山道整備担当: やましな山の会 青山郁夫

京都府連では 2019 年から、これまで登山道を使った感謝の念と恩返し多くの登山者の安全のために、安全第一で楽しく笑顔で美しく登山道を整備しようと京都大阪森林管理事務所(林野庁機関)の承認を受けて国有林内の登山道整備を続けています。整備を始めた 2019 年からの通算では 89 回実施し、延べ 427 人参加、404 本伐採しました。この他にやましな山の会例会、個人山行でも整備を行いこれまでに 28 回実施し、延べ 81 人参加、101 本伐採しています。

2025 年は 12 回実施し、右京労山 延べ 29 人、やましな山の会 延べ 26 人、田辺 延べ 7 人、乙訓 延べ 4 人、明峯 2 人、伏見 1 人、京都大阪森林管理事務所から 4 人、合計延べ 73 人参加し 56 本伐採、と多くの協力で無事に無事故で登山道倒木整備を終えることができました。登山道がとても美しくなりました。個人や単一の会だけではとても出来ないこと、少人数でも連盟として継続的に取り組くめば大きな力になることが良く分かりました。

今年の特徴は 6 労山もの参加があったこと、京都大阪森林管理事務所から 2 回 4 人の参加があり内 1 回は管理事務所長さんが参加され一緒に整備ができ京都大阪森林管理事務所にこれまでの整備箇所と今後の整備箇所を見てくれたことです。

これからも、京都大阪新管理事務所の指導の元、府民の山、大文字山の国有林内の登山道をハイカーや小さな子供たちも安全に安心して歩けるように安全第一で整備を続けて

以下の詳しい内容は労山ニュース 2 月号をご覧ください

- * 冬山連絡会の報告
- * 大文字山登山道整備活動の報告(宮内さんいつもありがとうございます)
- * 第 14 回京都労山 60 周年記念事業実行委員会の報告
(平尾さん、安倉さん、宮内さんご参加ありがとうございます)
- * 全国連盟第 37 回総会召集状
- * 連載企画・二百名山登頂シリーズ第 60 回「蒜山」

事務局だより

◇役員選挙の結果について

1月15日、中央公民館会議室にて選挙管理委員会による開票を行いました。47名の投票の結果、立候補者3名(小泉さん、宮内さん、土岐さん)の他に以下の5名の方々が新役員に選出されました。
幾田さん、川田(弘)さん、永井さん、原田さん、藪さん

各役員の役職も決定しましたので、ご報告します。(敬称略)

会長：小泉	事務局長：幾田	会計：永井	山行部：藪
教育部：川田(弘)	労山部：宮内	交流部：土岐	会誌部：原田

新年度から新しい役員体制で山友会の運営がなされて行きます。どうぞ皆様のご協力、よろしくお願いします。

会誌部だより

◇道しるべ投稿担当者

番号	氏名	掲載号	投稿締切日
255	多田	3月号	2/19
256	森田	4月号	3/19

◇2026年2月行事予定及び申込締切日



日	曜日	山名・行事	担当者	締切日
1	日	三峰山	小川	1/23
1	日	新旧役員会(中央公民館 16:30~)	事務局	
13	金	山行部会	山行部	
19	木	かんなび原稿締切日	会誌部	
21	土	バイカオウレン群生地と果無集落散策	原田	2/15
23	月	氷ノ山(雪山山行)	田中(正)	2/13
25	水	お茶飲み会(会員及びOB対象) NEW	藤村・玉置・米田	2/22
26	木	かんなびメール配信日	会誌部	
27	金	錫杖ヶ岳	平尾	1/24

◇2026年3月行事予定及び申込締切日

日	曜日	山名・行事	担当者	締切日
8	日	5/16～5/17 市民春山登山山行(大山)締切日 ご参加ください	中村	
15	日	第47回定期総会(受付9:15～開始9:45～) 京田辺市中央公民館大ホール ご参加ください	事務局	
19	木	かんなび原稿締切日	会誌部	
21	土	ペース登山(愛宕山) ご参加ください	山行部	3/10
22	日	ペース登山予備日(愛宕山)	山行部	3/10
25	水	藤原岳	薮	2/14
26	木	かんなびメール配信日	会誌部	

◇差込資料

*会員情報の変更



◇ちょっと一言

《予告》

長らく紙での「かんなび」会誌を京田辺市の公共施設に配布して、会員勧誘や情報配信に努めてまいりましたが、今後は昨今の時代の流れに合わせてSNS等での会員勧誘や情報配信に努めてまいります。紙会誌の配布は次月号で終了させていただきますことをご了承ください。

(閲覧及び保管のために京田辺市中央図書館には1部配布)

尚、会員の方々には、引きつづき毎月メール配信にて「かんなび」会誌をお届けします。

会員以外の方々は、更に充実させていきます山友会のホームページで山行案内や山行報告をお楽しみいただけますし、何度も見たくなる山友会のインスタグラムもご利用ください。

(ホームページやインスタグラムは、下記のアドレスをご参照ください)

京都田辺山友会 2026年2月 No. 414	発行日 2026年2月1日 発行責任者 藤村 編集責任者 幾田 HP担当 田中(正)・藤本 山友会 e-mail sanyukai@tanabesanyukai.sakura.ne.jp 山友会 HP http://tanabesanyukai.sakura.ne.jp/ 山友会 Instagram https://www.instagram.com/tanabesanyukai 編集員 上田・玉置・永江・井畑・藤井
-------------------------------	--