



パナソニック山岳会

2024. 7.10 発行

実行委員会

MRC ニュース (2024-4) 182 号

今年もはや一年の半分が経過しましたがお元気でお過ごしのことと存じます。温暖化の影響により世界各地で大雨に伴う洪水や地滑りが多発しています。

私たちが暮らす日本は温帯モンスーン気候で夏場に降水量の多い地域ですが最近では線状降水帯が発達しやすいと聞いております。また元旦には能登地方に最大震度7の地震が発生し、台湾の花蓮市でも大きな地震がありました。また1995年1月の阪神淡路大震災から来年は30年を迎えることから、このところ防災に関する啓蒙活動キャンペーンが大きく取り扱われています。登山を趣味とされている会員の方々は常にアクシデントへの対応を意識されてその準備に抜かりないと思いますが今一度災害への備えを点検頂いたら如何でしょうか？

私も行動に移すべく調査と災害への備えに取り掛かりました。まずは耐震基準が1981年に強化されていますので我が家の完成時期を調べましたら1989年完成でとりあえずの耐震強度はokでした。震度6強程度では倒壊はしないだろうと思います。つぎに市のハザードマップでは、淀川氾濫時は市街地の半分が浸水することが判明しました。高台なので洪水の被害は免れそうですが、高台ゆえに飲料水や食料、ガソリンなどの入手が困難だろうと思います。対策マニュアルに従って命を守るための「緊急持ち出し品を入れたザック」と災害発生後に「健康を維持し少しでも快適に過ごすための用品を入れたスーツケース」を分けて用意しました。ただ災害が在宅時に起こるとは限りません。外出時や、車で遠出している時かもしれません。その時は帰宅困難者になってしまいます。外出時でも最低限の準備は必要でしょう。こんな風に考えていくと、かなり厄介で手間と時間とお金が掛かることがわかりました。十分に準備することはできませんが、何らかの準備が必要だと考えます、保険と同じで使わなかったらラッキーでしょう。

お気付きの点などがございましたら教えてください。暑い時期健康に留意され例会で足腰を鍛えてお健やかに過ごしてください。

パナソニック山岳会会長 川端 治夫

[事務局からのお願い]

1. **例会申し込み締め切り後の「参加・キャンセル」については、オンライン申し込みだけでなく、「例会担当者」にも連絡をお願いします。特に連絡なしでの欠席は無き様をお願い致します。**
2. 例会に参加される場合は、保険の関係がありますので、事前申込みをお願いします。
特に、ご友人やご家族が参加される場合は、「氏名・生年月日・住所・連絡先」の届出をお願いします。
3. メールアドレスを変更される方は、件名にお名前だけを入れた空メールで結構ですので、事務局のアドレスまでお知らせ下さい。
4. 例会の実施／中止につきましては、原則として例会担当からの**連絡が無い場合は実施します。**
5. **山岳保険加入のお願い**
アルプス例会と百名山例会及び北海道例会の参加は山岳保険加入を必須条件とさせて頂いています。検索費用のみ保障される低価格の保険もありますので、ご自分で加入をお願いします
不明な方は、川村さん (kawausagi03@ares.eonet.ne.jp) に問い合わせして下さい。

【(1) 例会案内【年間計画からの変更も有り得ますので、必ずこの案内を確認して下さい】】

参加される場合は新型コロナウイルスの感染予防のため特に公共交通機関利用時にはマスク着用などの予防策の徹底をお願い致します。

8月アルプス例会（登山／ハイキング） 木曾御嶽山 担当：石川 保／中尾敏郎

火山規制が緩和された御嶽山にロープウェイを利用して登ります。ハイキング組は2日目に頂上を往復して、ロープウェイで降ります。登山組は頂上を経由して、快適な山小屋で有名な五ノ池山荘に泊まり、3日目に下山します。

現在は注意レベル1ですが、火山情報により直前でも中止する可能性もあります。

実施日 2024年8月4日（日曜日）～7日（水曜日） 小雨決行します

集合 木曾福島駅改札付近 10:30

<歩行 ハイキング組；1日目1.5時間、2日目4.5時間（頂上往復）、登山組；2日目7.5時間、3日目5時間>

<標高差；1日目350m、2日目500m、3日目800m>

コース

1日目 新大阪7:36～京都7:51～名古屋8:42 9:00（しなの5号）～木曾福島10:25 10:40（バス）～ロープウェイ乗り場11:46 乗り場上12:30～女人堂14:00（宿泊）

2日目

<ハイキング組>

小屋7:00～剣が峰頂上9:30 10:00～ロープウェイ12:00～ロープウェイ下12:30 15:10（バス）～木曾福島駅16:13、帰阪または近くの宿に宿泊

<山登り組>剣が峰10:00～五ノ池小屋12:00 12:30～継子岳往復～五ノ池小屋15:00（宿泊）*インナーシーツの持参が必要

3日目 小屋7:00～摩利支天岳8:30 8:45～二ノ池10:15～女人堂12:00 12:30～ロープウェイ上13:30～ロープウェイ下14:00 15:10（バス）木曾福島駅16:13

帰阪(木曾福島16:31で京都19時前着)または近くの宿に宿泊

4日目 木曾福島駅10:31～名古屋12:01 12:19～京都13:12 など

費用 例会費 500円 + 宿泊代（1泊14000円前後×2～3泊）+ 交通費（JR23700円（京都～木曾福島 往復）、タクシー／ロープウェイ4000円前後）

携行品 小屋泊まり2泊の尾根／稜線山歩き（2／3日目昼食は各自用意）
（雨具・防寒着・非常食など3000m稜線歩き対応の準備を）

火山規制の関係でヘルメット持参願います。

問合せ 石川 保 TEL&FAX 072-836-0801 携帯090-5094-5064

申込先 **7月3日 締切りました。**

登山組 or ハイキング組か、ハイキング組の場合はコース希望、登山組の場合は3日目で帰宅するかも1泊するかを備考欄に記入して下さい

8月 北海道例会（登山） 雌阿寒岳／樽前山 担当：石川 保

阿寒湖までレンタカーで移動し、雌阿寒岳／阿寒富士に登った後に、千歳まで戻り、支笏湖畔の樽前山に登って帰宅します。どちらも山頂から湖がきれいに見えるコースです。

3日目は千歳に戻るまで時間的に余裕がありますので、参加の方々のご希望を聞いて、阿寒湖や摩周湖などの観光を予定するかもしれません。

実施日 2024年8月25日(日曜日)～28日(水曜日) 小雨決行します

集合 新千歳空港ANA出口近辺 10:30

<歩行時間;2日目7時間、4日目3.5時間>

<標高差;2日目800m、4日目600m>

コース

1日目 伊丹空港～新千歳空港(ANA8:30～10:15、JL8:05～10:00)
レンタカーで移動11:00～阿寒湖畔のホテル15:00

2日目 ホテル8:00～雌阿寒温泉登山口8:30～雌阿寒岳11:30 11:50～阿寒富士
13:00～オンネトウ登山口15:00～雌阿寒温泉登山口16:00～ホテル

3日目 ホテル9:30～(阿寒湖or摩周湖or釧路湿原などの観光)～千歳市内17:00
千歳市内ホテル宿泊

4日目 ホテル8:00～7合目登山口9:00～樽前山東外輪山10:30～(外輪山を回って)～
東山13:00～登山口14:00

レンタカーを返し新千歳空港16:00

新千歳空港～伊丹空港(ANA17:55～19:50、JL17:50～19:45)

費用

例会費 500円 +交通費(飛行機代35000～50000円、

レンタカー代ほか13000円など)+宿泊代(3泊で約45000円前後)

<航空券は各自手配頂きますが、天候などでの中止の場合のキャンセル料も各自負担になります>

携行品

雌阿寒岳1500m、樽前山1000mの山ですが、8/末の北海道ですので、雨具・防寒着
・非常食など本州2000～2500mの山レベルの対応の準備を)

・熊よけのためにクマ鈴必携

問合せ

石川 保 TEL&FAX 072-836-0801 携帯090-5094-5064

申込先

7/3で申し込み2名で締め切りました。

クマ出没情報の関係で行き先変更予定です。

9月 百名山例会 苗場山

担当:森家 制

新潟の日本百名山の苗場山(2145m)に登ります

苗場山の頂上付近は広大な湿原になっていて、そこに生える高山植物が田んぼの稲のように見える
ところから苗場の名がついたといわれている。登りは、メインコースのスキー場から登る菟川コース
頂上の小屋宿泊し、赤湯温泉経由で平標山登山口へ下り、バスで越後湯沢へ。

実施日 2024年9月15日(日曜日)～18日(水曜日) 小雨決行します

集合 越後湯沢駅前 14:50

<歩行 2日目;5.時間、3日目;8.時間>

<2日目標高差 +800m、3日目標高差-1300m>

コース

1日目 集合は、越後湯沢駅 (上越新幹線)

徒歩で、コンビニ経由ホテルへ

2日目 早朝タクシーで菟川登山口(和田小屋)・神楽が峰・苗場山頂ヒュッテ(山頂へ)

3日目 苗場山頂ヒュッテ宿舎・赤湯温泉 ・平標山登山口
16:55バス、又はタクシーで越後湯沢へ 越後湯沢で宿泊

下山は、天候、体調等で変更可能性あり

4日目 朝解散

費用

例会費 40,000円(3泊宿泊費、保険料、例会費)程度

交通費(タクシーは人数で変わります¥2,000程度6人)バス ¥660

*人数で、変動する可能性があります



募集人数 宿泊予約は、各8名しています。超過の場合；**宿舎予約できない場合**
キャンセル待ちになります。

携行品 2日目 朝食は各自用意（越後湯沢にコンビニあり）早朝のため
山歩き装備（昼食：2日目は各自用意（未定）、3日目は、山小屋弁当利用）
（雨具・防寒着・非常食など2000m稜線歩き対応の準備を）

問合せ 森家 制 携帯080-5709-3536
omoriya@kcn.jp

申込先 8月9日（金）までにオンラインで申込み、もしくは例会窓口 久保田さんまで

9月初秋の山例会・近江富士 三上山の案内

担当：中尾 敏郎

新幹線の車窓から、また、湖南アルプスからも見える三上山、近江富士とも呼ばれている。
標高は432mと低いが、三角形のすそ野を広げた山容は美しい山である。

山麓にある御上（みかみ）神社の神体山とされ山頂には磐座が祭られている。山頂からの展望は琵琶湖の
南湖と湖南平野が一望できる。

今回は野洲駅から御上神社前までバスを利用し御上神社に参拝して表登山道を登ります。

表登山道は岩稜の登りや岩の割れ目を通る変化に富んだ登山道ですが、迂回路もあります。

野洲駅からバスで登山口まで行きますので、楽ちんな三上山登山としましたので多数の方の参加をお待ち
します。



実施日 2024年9月28日（土） 雨天中止

集合 JR野洲駅 改札付近 10時45分
（京都10：00・野洲着10：28 快速近江塩津行き）
11時発のバスに乗ります。（野洲駅南口1番乗り場滋賀バス）

コース JR野洲駅11：00（滋賀バス）11：06 御上神社前下車
御上神社参拝11：20～表登山道～割岩～三上山山頂12：45（昼食）
13：15発～女山13：45～裏登山道口14：20～御上神社前バス停14：30
御上神社前14：54発（バス）JR野洲駅15：00
（野洲駅15：15・・・（新快速）・・・京都着15：43）

歩行距離 約4km 歩行時間 約3.5時間（休憩含む）

費用 例会費 500円
参考交通費
京都～野洲¥510 野洲駅～御上神社バス¥230

携行品 日帰りハイキング程度 弁当&水

問合せ 中尾 ☎ 090-5640-0946
E-mail : terry-nakao@ares.eonet.ne.jp

申込み 9月21日（土）までにオンラインで申込み、もしくは例会窓口 久保田さんまで

(2) 例会実施報告

例会写真は末尾の「例会写真集」を御覧下さい。

★5月 若葉例会 天理 龍王山 2024年5月11日(土) 担当：森家 制

奈良天理の龍王山への若葉例会実施

JR 柳本駅集合 龍王山ピストン後の山の辺の道は長距離になるので、下山後のトレイルセンターで進むかを判断することにした。

龍王山の登りは崇神ルート。途中に多くの小さな古墳があると資料にはあるが、案内、標識がないので探しながら登って行った。石室まで確認できたのは、2か所だけだったが古墳らしき小山はいくつか確認できた。この日は天気が良くて、暑かったが、コースはずっと日陰で沢沿いだったので、予想より暑くなかった。頂上直前に長岳寺奥の院の標識があったので、立ち寄った。建物はなく、立派な不動明王像があった。

頂上からは、奈良盆地、生駒山から金剛山の山並みが一望できた。霞んでいたが、大阪や淡路島も薄っすら。昼食と記念撮影後下山。予定通りくらいで長岳寺トレイルセンターに到着

その後の山の辺の道、石上神宮へのルート希望者がいなかったなので、ここで解散とした。

登りの古墳探しと頂上での眺望が楽しめた山行となった。

JR 柳本駅	9:35	
崇神天皇陵	10:00	
崇神ルート		
長岳寺奥の院	11:15	
龍王山頂上	12:00 - 12:20	(昼食)
トイレ	12:35	
長岳寺ルート		
長岳寺トレイルセンター	13:50	解散

参加者：CL 森家、SL 石川、中尾、櫻井、溝口 (正)、溝口 (威)、大木、大友、足立、廣瀬 (秀)、廣瀬 (節)、早川、西澤、梁 計 14 名

5月 そよかぜ例会：むろいけ園地 2024年5月18日(土) 担当：大友典子・溝口威津子

実施日：2024年(平成6年)5月18日(土曜日) 晴れ

参加者：大友°、溝口°、足立、石川、大木、岡田°、川端、川村、櫻井、里見°、中谷°、中尾、早川° 廣瀬、廣瀬°、溝口、山田°、山野、吉田°、米田 20名 (° 印は女性)

コース：JR 住道駅=生駒登山口~室池園地~権現川ハイキングコース~JR 四條畷駅

	予定	実施	
JR 住道駅	8:40	8:40	集合
住道発	9:00	9:00	近鉄バス生駒登山口行き乗車
生駒登山口着	9:20	9:20	
生駒登山口発	9:25	9:25	生駒縦走路を私市方面に。途中3分立休憩。
中堤着	10:00	10:00	10分休憩・写真
中堤発	10:10	10:10	古池の道から花めく広場・ファミリートレイルで森の 工作館(兼案内所)へ。
森の工作館着	10:45	11:00	トイレ5分程離れた場所に有。写真
森の工作館発	11:00	11:17	米田さんここまで。ネイチャートレイルで湿生花園。
石垣休憩所着	11:30	11:40	30分休憩 昼食
石垣休憩所発	12:10	12:10	中堤に移動
中堤 着	12:15	12:15	お茶一服
中堤 発	13:15	13:15	権現川ハイキングコースを四條畷方面に
権現の滝	14:00	13:46	15分休憩・写真
JR 四條畷駅	15:00	14:55	1次解散。15:00~駅前にて反省会。

住道駅に19人が時間までに集合。お1人は中堤で合流。天気は問題なく晴れ。暑くなりそうで熱中症に注意することとする。

予定通りのバスに乗車。一気に生駒登山口297mに到着。「あ、ここ来た事ある」と懐かしい声もありました。登山口でまず水を飲んでいただき出発。初めの15分位が荒れた道・梯子があり慎重に歩く。お手をどうぞと助け合いながら楽しく歩きます。いったん立休憩の後アップダウンの道の中堤まで。ここでお1人と合流し写真を撮り休憩。むろいけ園地に入ります。今回は花めく広場を通りファミリートレイルで森の工作館を目指します。花めく広場には花はありませんでしたが、道端のエゴノキの木に咲く花を見つけました。下を向いた小さなかわいらしい白い花でした。トイレの後、森の工作館に戻り皆で写真撮影。ここで米田さんとお別れです。米田さんは40分程離れたバス停からバスで帰られるとのこと、ネイチャートレイル入り口でお別れし、湿生花園では黄しょうぶやかキツバタの花を見学。水芭蕉は大きい葉のみです。花を楽しみながら石垣休憩所に向かい昼食です。食後のお茶はここでは火気厳禁の為場所を変え中堤で差し上げることとしリーダーは用意の為先に出発。その後を溝口(正)さんをお願いして中堤に集合しお茶を差し上げました。福寿園と岸松園さんのお詰めの違いを楽しんでいただきました。お湯・お茶碗・水・コンロ等のご協力ありがとうございました。楽しんで頂けましたでしょうか。片付けの後権現川ハイキングコースで権現の滝へと向かいます。滝では米田さんからの差し入れチョコを頂き休憩します。後は駅を目指して歩きます。舗装道路に代わってからは山の中の涼しさも、水辺の涼しさもなく暑く足裏も痛むつらい道です。ほぼ予定通りに四條畷駅に無事到着。1次解散。ゆるハイキングご苦労様でした。その後四條畷駅前で16名が参加し反省会を実施しました。

★6月 花と新緑例会 青山高原 2024年6月1日(土) 担当：石川 保

昨年は雨で中止した例会だったが、今年も前日までは雨/翌日も雨模様の合間の土曜日は快晴で伊勢湾や三重県の山々が見渡せて、快適な山歩きだった。

鶴橋から1時間45分の近鉄列車で東青山駅に到着し、出発。あまりハイカーもいない道なので途中、倒木またぎやとげのある藪漕ぎなどもしながら、木陰の気持ち良い道を進む。滝見台到着が予定より45分遅れていたため、軽い昼食を取った。布引の滝は前日の雨で渡渉が危ないため、う回路を進み、20分程度挽回する。三角点の登りにかかる所でミスルートしたが、5分程度のロスで済んだ。下り道も含めて、新しい林道工事が進んでいるため、迷いやすい所が数か所あった。

三角点に1時間遅れで到着し、売店で冷たい飲料やトイレを済ませて、丸山高原に向かう。途中も含めて、360度の展望を満喫したが、遠望はきかなかつたので中部国際空港からの飛行機発着は見えなかった。

2度目の昼食後に下り開始。下り後半はやはり林道工事の関係で道が分かりにくかったが、YAMAPのおかげで無事に林道に出て、東青山駅に向かう。リーダーが車を駐車していた所が閉まるぎりぎりだったために、一人先行させて頂き、無事に車を出せた関係で駅までの最終舗装道路は歩かずに済めてよかった。予定より1時間強の遅れになったが、変化に富んだ山歩きだった。

<行程>

東青山駅 930～トンネル広場 1030 1040～滝見台 1130 1150～休憩広場 1230 1240

三角点 1345 1400～丸山高原 1430 1455～林道出合 1600～青山メモリアルパーク 1645

参加者：CL石川、SL溝口、

(男性) 廣瀬、大木、山野 (女性) 溝口、大友、廣瀬、岡田、里見、大東、中谷、西澤
計13名

★6月 あじさい例会 三室戸寺・宇治散策 2024年6月15日(土) 担当：廣瀬 秀雄

今年のあじさい例会は、花の寺とも言われている三室戸寺であじさいを鑑賞し、宇治川周辺をハイキングするコースにしました。

京阪三室戸駅に9時30分までに17名全員が集合し、すぐ出発。三室戸寺到着後、本殿に上がる階段横の三室戸寺石柱の所で集合写真を撮影し、9時50分から1時間自由行動にして各自散策してもらう。

本殿前では蓮の花の開花が楽しめ、あじさい園では多品種の色とりどりの花が開花し木立の中は思った程暑くなく、楽しんで頂けたのではないのでしょうか。

さわらびの道を通り世界文化遺産の宇治上神社を参拝し、仏徳山(大吉山)132mへ登り展望台へ11時40分に到着。宇治平等院や宇治市街が良く見えた。

ここで少し早い昼食にする。展望台付近は木陰でベンチが多数ありトイレもあるので、ゆっくりできたと思う。山頂を12時25分に出発。朝日山の手前で吉田さんが用事で興聖寺を抜ける道から下山する。

朝日山からは宇治平等院が間近に見える。

東海自然歩道を通り志津川へ13時10分に到着。集落を抜ける道を天ヶ瀬ダムへ向かうが、最近の少雨の影響で残念ながら放水しておらずダムに上がって眺めるのをやめ白虹橋からの観賞で済ませる。

ダムへ上がるのをパスしたため天ヶ瀬つり橋へ予定より約1時間早く13時35分に到着、トイレ休憩し橋を渡って宇治川沿いの木陰の多い道の中島へ進む。

中島へ掛かる朝霧橋の橋上で風に当たりながら休憩、中島を通って平等院前商店街へ14時20分に到着。入り口にソフトクリーム屋さんがあり休憩にし、数人が冷たい抹茶ソフトを賞味する。宇治橋に14時40分に到着、1次解散する。

懇親会はJR宇治駅前の居酒屋で12名が参加して生ビールで乾杯。

前日が晴天で非常に暑かったので心配しましたが、幸い曇りがちの天気、仏徳山から東海自然歩道や宇治川沿いの道は木陰が多く風も吹いて、この季節としては過ごしやすく、あじさい観賞とハイキングを楽しんで頂けたのではないのでしょうか。

皆様のご協力、ありがとうございました。

コースタイム実績	計画	実績	
京阪三室戸駅 集合	9:30	9:20	全員集合
京阪三室戸駅 発	9:40	9:25	
三室戸寺 着	10:00	9:40	集合写真、トイレ休憩
拝観、あじさい観賞	10:00~11:00	9:50~10:50	
さわらびの道			
宇治上神社	11:30	11:10	
仏徳山 展望台・山頂	12:00~12:30	11:40~12:25	集合写真、昼食、トイレ休憩
朝日山	12:50	12:45	
東海自然歩道			
志津川	13:30	13:10	
白虹橋	13:50	13:30	
天ヶ瀬ダム	14:00~14:20	-----	見学中止
天ヶ瀬つり橋	14:40	13:35	
中島 朝霧橋	15:10	14:10	
平等院前商店街		14:20	
宇治橋 着	15:30	14:40	一次解散

参加者：CL 廣瀬秀、SL 溝口正、足立、大友°、岡田°、川端、里見°、中尾、中谷°、廣瀬節°、松田、松元庸°、松元隆、溝口威°、山田°、山野、吉田°：° 女性 計17名

★7月 岳修例会 荒地山 2024年7月6日(土) 担当：森家 収

気温が先週に比べて非常に高くなり、当日は熱中症警戒アラートで危険レベルの予報となり高齢者の低山登山は危険と判断しましたので、中止としました。

3) 会員動静

会員数は、2024年1月15日現在 65名 (内準会員 9名、特別会員 10名)

★再入会員 : 松田 勇さん

★退会会員 : なし

★会員情報変更 : なし

(4) 大阪府岳連便り 7月～9月 詳細は岳連ホームページ又は 事務局まで

- 遭難対策委員会： 山岳共済加入をお勧めしています。
気象講習会（セルロイド会館・今里）： 8/31（土）
- ハイキング： 7/13（土）-7/15（月・祝） 甲斐駒が岳、仙丈岳（バス）
9/7（土）-9/8（日） 徳島・剣山（バス）

(5) 個人山行 個人山行をする方は、計画書を事務局へ提出してください。

- ・ 乗鞍岳・焼岳 2024年6月6日-8日 大木さん・古賀さん・中尾さん
- ・ 岩手山・秋田駒ヶ岳・早池峰山 2024年7月20日-24日 大木さん・古賀さん・森家さん・溝口さん
・ 梁さん
- ・ 白馬岳～唐松岳 2024年8月1日-4日 古賀さん・森家さん

(6) ホームページ担当からのお知らせ

1. MRC ホームページに MRC ニュースのバックナンバー項目を追加しました
(TOP ページの道標のところに) ので過去の MRC ニュースをご覧になりたい方はご利用ください
2. TOP ページ下欄に例会写真のスライドショーを追加していますのでご覧ください。
3. ホームページ上で「サインイン」を求める画面が出た場合は下記を入力して下さい。

ユーザー名: MRC0000
パスワード: 87829

例会申し込み窓口 久保田 良治

Eメール : r_kubota@leto.eonet.ne.jp
電話/FAX : 072-852-5138

事務局 櫻井 洋一

Eメール : pin3440769@maia.eonet.ne.jp
携帯電話 : 090-5043-0686

例会写真集

5月 若葉例会

竜王山

・奥之院にて



・竜王山山頂にて



・長岳寺にて



5月 そよ風例会

むろ池園地

・中堤にて



・森の工作館にて



・権現の滝にて



6月 花と新緑例会

青山高原



6月 あじさい例会

三室戸寺

