

MRC ニュース (2020-2) 157 号

新型コロナウイルスの対応について

皆様ご存じのように、新型コロナウイルスの感染防止のため、各地で行われるイベントが中止され、政府からは全国の学校を休校する要請が出されるという事態にまでなっています。当会でもこれらに鑑み、3月7日の早春例会を中止致します。また、それ以降の例会につきましても、場合によっては中止になる可能性もあります。その時には、例会に参加申し込みされている方々に、例会担当者より中止の連絡を致します。

現時点では、この事態がいつまで続くか不明ですが、会員皆様のご理解とご協力をお願いすると共に、感染防止に十分留意されるようお願い致します。

2020年2月28日 会長 板東 勝、 実行委員長 溝口 正彦

[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にお願い致します。**
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、福井さん (hukui.shinya@ruby.plala.or.jp) に問い合わせ下さい。
主な山岳保険をご紹介しますので、ご自分に適したものを選んでください。

No	保 険 名	ホ ー ム ペ ー ジ	特 徴
1	日本山岳救助機構【JRO】	https://www.sangakujro.com/about/jro/	◎会員の相互扶助によって成り立っている保険、捜索・救助が主。
2	YMAP 登山保険	https://yamap.com/insurance?rel=yamahack	◎捜索・救助だけでなくスマホなど携行品の故障・破損などもカバー。
3	モンベルのあそび保険	https://hoken.montbell.jp/aigshort/activity.php	◎モンベルメイトになることが条件(無償) 即日から補償が可能。
4	ドコモワンタイム保険	https://www.nttdocomo.co.jp/service/onetime_insurance/	◎日帰りから一泊二日まで対応できる スポーツ・レジャー保険。
5	Yahoo ちょこつと保険	https://insurance.yahoo.co.jp/member/pr_cho/plan/mount.html	◎補償内容を自分でアレンジ出来る保険。

6	三井住友ポケット保険	https://www.smbc-card.com/mem/service/li/pokeho_tre.jsp	◎三井住友VIZA加入者にお薦めの保険(期間1カ月ごと)。
7	ソフトバンクレジャー保険	https://www.softbank.jp/mobile/service/insurance-sports-leisure/	◎ハイキングの事故から地震などの天災の事故までも対象。
8	モンベル野外活動プラン	https://hoken.montbell.jp/aiglong/activity.php	◎1年・3年・5年と契約期間を選択できる保険。
9	レスキュー費用保険	https://www.nihiho.co.jp/	◎捜索・救助に特化した保険。(期間=1年間)。
10	日本山岳協会山岳共済会	https://sangakukyousai.com/info/insurance.html	◎会員になることによってハイキング・登山等目的に合わせて選択できる保険。

(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】

3月 早春例会 北山緑化植物園～甲山 担当：川端 治夫

コロナウイルス感染に関する諸状況を鑑み、中止します。

3月 縦走例会 生駒山系(高安山～私市駅) 担当：櫻井 洋一

今年も恒例となりました早春の生駒山系の縦走例会を行います。
自分の脚力を確認してこれからの例会参加の参考にして下さい。
特にアルプス例会に参加希望の方は本例会に参加されることをお願いします。
今年はメンバーからのご要望を受けまして、逆コース(高安山スタートで私市駅ゴール)で実施します。
皆さん、奮ってご参加ください。



3月10日までコロナウイルス感染の様子や政府からの指針を見て実施の有無を決めます。

実施日 2020年3月20日(金曜日) 祝日 雨天の場合は中止します。

集合 ケーブル高安山頂上駅 8:30

コース 高安山 8:40 ⇒ 十三峠 9:25 ⇒ 鐘の鳴る丘展望台 ⇒ 鳴川峠 10:25 ⇒ 僕らの広場 11:00
⇒ 暗峠 11:25 ⇒ 生駒山頂 12:10-30 ⇒ 灯籠ゲート前広場 13:40 ⇒ 竜王神 14:10 ⇒
むろいけ堰堤 14:50 ⇒ 飯盛霊園 15:50 ⇒ やまびこ広場 16:40 ⇒ ピトンの小屋 17:00
⇒ 京阪私市駅 17:40
歩行距離 約 30 km 歩行時間約 9 時間(休憩含む) 高低差 1374 ㊦

費用 例会費 500 円

携行品 日帰りハイキング・**ヘッドランプを忘れずに**

問合せ 櫻井洋一 TEL&FAX 072-851-5379 携帯 090-5043-0686

申込先 3月10日(火)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

4月 花見例会 飯盛山(桜の広場) 担当：福井 喬也

飯盛山は戦国時代の山城としても知られる山。山頂付近(MRC 桜の広場)には創立 55 周年を記念して 2003 年 2 月 23 日、桜の記念植樹がされました。四条畷神社から続く桜並木を登り山頂付近から展望する大阪湾・淡路島・六甲山地のパノラマの遠景を楽しみ 満開の桜の下で昼食と野点を頂きます。

そして野崎参り（野崎観音・慈眼寺）の後は貸し切りのお好み焼き屋で「桜祭り」打ち上げを企画しています。

実施日 2020年4月4日（土曜日）

集合 東西線（学研都市線）JR・四条畷駅 改札付近 9：45分
歩行距離6km 歩行時間（約3時間）

コース 四条畷駅(14m)→四条畷神社(体操)→御机神社分岐→飯盛山史跡→飯盛山山頂（314m）
→桜の広場(昼食)→野崎神社→JR野崎駅（1次解散）14：00予定

費用 例会費 500円

携行品 日帰りハイキング程度

問合せ 福井喬也 TEL&FAX 072-856-3448 携帯090-7881-4771

申込先 3月28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



4月 岳連支援 第46回ダイトレチャレンジ支援

担当：森家 制

今年も「大阪府チャレンジ登山（ダイトレチャレンジ）」が4月12日（日）に実施されますので、皆様奮ってご参加下さい。

詳細は大阪府山岳連盟のホームページに記載されています。

*ウォーク、ラン参加者は、各自で申し込みください。

パナソニック山岳会は、今年もスタート支援行います。

集合など詳細は 別途参加者に連絡します。

宿泊は、公民館予定（寝袋、マット必要） 1日だけの支援でもOKです。



実施日 2020年4月11日（土曜日）～12日（日曜日）

携行品 雨具、洗面具、着替え、寝袋、マット必要など

問合せ 森家制 E-Mail: omoriya@kcn.jp 携帯080-5709-3536

申込先 3月24日（火）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

4月例会 新緑例会 「くろんど池～天王～三山木」

担当：川村 益男

大阪府交野市出発、奈良県生駒市経由、京都府京田辺市までの3都物語ルートです。

約15kmと少し長い距離ですが平坦なのんびりハイキングコースです。

新緑と薫風を全身で感じながらゆっくりのんびり歩きましょう。

実施日 2020年4月18日（土曜日） 小雨決行

集合 京阪私市駅 改札付近 9：30

コース 京阪私市駅（9：45）～くろんど池～高山城跡（昼食）～天王【高船】
～舞子の茶道の駅～観音寺～JR、近鉄三山木駅（16：00）

*歩行距離：約15km *歩行時間：約6時間 *高低差：約150m

費用 例会費 500円

携行品 日帰りハイキング程度

問合せ 川村益男 TEL&FAX 0774-65-0164 携帯080-3032-5395

申込先 4月11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



5月例会（トレッキング） 青葉例会「比良 正面谷～西南稜～武奈ヶ岳」 担当：吉沢信夫

比良山系の最高峰 武奈ヶ岳（1214m・日本200名山）に登ります。
かつて比良ロープウェイとリフトが運航されていた2004年までは、正面谷イン谷口から金糞峠・中峠・ワサビ峠を経て西南稜から武奈ヶ岳に登るコースが人気でしたが、ロープウェイとリフトの廃止に伴い（下山時に利用できない）、このコースを利用する登山者は激減しました。

今回は当時の人気コースを懐かく辿りながら、武奈ヶ岳を目指したいと思います。ロープウェイとリフトが利用できなくなった分、歩行距離・時間は長丁場となりますが、ゆっくりじっくり歩きたいと思います。このコースが初めての方は比良の素晴らしさを再発見してください。

※注：①歩行距離・時間が長く、途中からのエスケープもできませんので、体力・体調を整えてご参加ください。

②帰りのイン谷口→比良駅へのバスは16:40が最終便ですので、この時間までに下山できなかった場合は、比良駅まで約45分の徒歩となります。

実施日 2020年5月9日（土曜日） **雨天中止！**



集合 JR湖西線：比良駅 改札出た所 8:10

（ご参考）京都7:24（JR湖西線・永原行）→ 8:09比良駅着

コース JR比良駅（8:20発イン谷口行バスに乗車）→ イン谷口 → 金糞峠 → 中峠
→ ワサビ峠 → 西南稜 → 武奈ヶ岳 → 八雲ヶ原 → 北比良峠 → 大山口 →
イン谷口（16:40発比良駅行バスに乗車）→ 比良駅

●距離：約14km ●高低差：約960m ●歩行時間：約7.5時間

費用 例会費 500円

携行品 日帰り登山の一般装備（履きなれた登山靴、ストック、1ℓ程度の飲み物、雨具、昼食、非常食、ヘッドランプ 等）

問合せ 吉沢信夫 PCメール：yntyk-0514@ae.auone.jp

携帯：070-2316-0194

申込先 5月2日（土）までにオンラインで申込み、もしくは例会担当 久保田さんまで

5月 1泊青葉例会： 高野山女人道と護摩壇山・龍神岳 担当：大友・溝口・松田

『高野山女人道巡り』をしたのち高野山宿坊に投宿、次の日護摩壇山と龍神岳に登ります。

高野山は平安時代・弘仁7年（816年）に嵯峨天皇から弘法大師空海が下賜され修禪の道場として開かれた日本仏教における聖地のひとつであり2004年「紀伊山地の霊場と参詣道」としてユネスコ世界遺産に登録されている。伽藍や奥の院などを取り囲むように周囲の山々の尾根道を繋いだ道が女人道。高野七口と言われた高野山の7つの入り口をめぐる女人禁制が解かれるまで女性たちは女人堂をたどりながら遠くの御廟を拝んだと言われていました。

女人道も2016年世界遺産に追加登録されています。この道をたどったのち奥の院『弘法大師御廟』をお参りし、諸大名墓石群そして世界遺産の街高野山内を歩きます。

宿坊は本堂拝殿天井の鳴竜が有名で、竜の目の下で拍手を打つと天井と床が共鳴して鈴の鳴くような音が聞こえるといわれている浪切不動尊別当南院です。裏庭の樹齢300年の朴の樹も見所です。

2日目はバスを使い2000年（平成12年）の国土地理院調査まで和歌山県最高峰とされていた日本300名山『護摩壇山』1372mと、10m高く以降和歌山県最高峰と認知された『龍神岳』1382mに登り、ワイルドライフの森遊歩道を歩きます。

実施日 2020年5月23日（土曜日）～ 24日（日曜日）



集合 南海難波駅 3F北改札口 特急券売り場あたり 7:10 集合

（7:24の橋本行き南海高野線急行に乗車）

コース 1日目 南海難波 7:24 発南海高野線橋本行き急行 ⇒ 橋本 8:15 着 乗換 8:18 発 ⇒ 極楽橋 8:58 着 高野山ケーブルに乗換 9:02 発 ⇒ 高野山 9:07 着 南海林間バス高野山内線 乗換 9:22 発 ⇒ 女人堂 9:28 着 不動坂口女人堂前 ~ 弁天岳 ~ 大門口女人堂跡 ~ 龍神口女人堂跡 ~ 相ノ浦口女人堂跡 ~ 大滝口女人堂跡 ~ 円通律寺 ~ 大峰口女人堂跡 ~ 奥の院バス停 ~ 弘法大師御廟 ~ 高野山内見学 ~ 南院 (投宿)

2日目 お勤め 6:30 の後 朝食・出発 9:30 ~ 千手院橋東バス停 南海高野龍神線急行バス 9:55 発 ⇒ 護摩壇山バス停 10:50 着 ~ 護摩壇山 ~ 龍神岳 ~ 護摩壇山 ~ ワイルドライフの森遊歩道 ~ 護摩壇山バス停 南海高野龍神線急行バス 15:35 発 ⇒ 高野山駅前 16:40 着 乗換 高野山ケーブル 16:53 着 乗換 南海特急こうや乗車 16:53 発 ⇒ 南海難波 18:26 着 解散

歩行距離 1日目 女人道 約 6.9 km (登り 449m・下り 543m) + 高野山内 約 4 km
歩行時間 約 5 時間 30 分
2日目 約 8.5 km (登り 217m・下り 210m) 歩行時間 約 4 時間 00 分

費用 例会費 20,000 円 (宿泊・保険代・交通費 その他)

交通費	南海電鉄 難波 — 高野山 往復	¥ 1,390×2	} 集合から解散までの交通費はすべて例会費に含みます。
	南海バス 高野山駅前 — 女人堂	¥ 220	
	南海バス 千手院橋東 — 護摩壇山	¥ 1,720	
	南海バス 護摩壇山 — 高野山駅前	¥ 1,880	
	南海こうや特急代	¥ 790	

その他 飲み物代 など

携行品 1泊トレッキング程度
1日目昼食・2日目昼食・精進料理の夕食で不足の方はその他を用意。
*その他各自必要な物 宿坊では浴衣・タオル・歯磨きセットがついています。

注意事項 1、宿泊予約の関係で先着 20 数名
2、①1日目女人道を歩かず高野山内散策希望 ②1日目宿泊せずに帰宅; 申し込み備考欄に記載

問合せ 大友 典子 携帯 090-4560-9324 [メール skyline00@ares.eonet.ne.jp](mailto:skyline00@ares.eonet.ne.jp)
溝口 威津子 携帯 090-2709-9348 ・ 松田 美代 携帯 090-4494-2788

申込先 5月2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

6月例会 坂本～大比叡～北白川 (後半; 京都1周トレイル) 担当: 石川 保

琵琶湖側から比叡山に本坂から登り、大比叡山頂で昼食後に、京都1周トレイルを北白川まで下ります。前半2.5Hの登り～後半2Hの下りです。延暦寺までの登りはしんどい方は叡山ケーブルを使って頂いてもOKです。

実施日 2020年6月6日(土曜日) **小雨決行します。**



集合 京阪石山坂本線 坂本駅改札付近 9:25
(JR湖西線を利用される方は、JR叡山坂本駅から歩いて10～15分です)
<歩行5時間> <標高差; 前半上り800m(大比叡頂上まで)、後半下り760m(北白川まで)> <歩行距離8km弱>

コース 坂本駅 9:30～日吉神社 9:45～延暦寺 11:15～大比叡(頂上) 12:00
(日吉神社からは坂本ケーブル利用も可; その場合は坂本駅 10:15 発)
昼食後 12:30 スタート～叡山ケーブル上 13:10～雲母坂分岐 13:50～瓜生山 14:50～北白川 15:20
<有志で京都駅で懇親会予定; 北白川(市バス)京都駅>

費用 例会費 500円

携行品 日帰りハイキング（昼食・飲料を持参ください）
問合せ 石川 保 TEL&FAX 072-836-0801 携帯090-5094-5064
申込先 5月29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

6月 あじさい例会 「二上山」 & ふるさと公園 担当：中尾 敏郎

ふるさと公園は二上山のふもとに広がる自然公園で広い芝生広場もあります。この公園の456段の石段の両側にはあじさいが咲き、昇り詰めた展望台からは奈良盆地が一望できます。二上山は雄岳517mと雌岳474mの二峰から成り万葉集にも詠われている山です。雄岳山頂には謀反の疑いで処刑された大津皇子の墓があり、大津皇子の姉、大伯皇女（おおくにのひめみこ）が詠んだ「うつそみの人にある我れや、明日よりはふたがみやまを弟背（いろせ）と我が見む」（万葉集第2巻）訳“この世に生きている私は明日から二上山を弟と試してみるでしょう” 歴史の山、二上山とふもとのあじさいを楽しみましょう。

実施日：2020年6月20日（土曜日）



集合：近鉄 二上神社口駅 9時10分

（阿部野橋発8：24 準急橿原神宮行き 二上神社口着9：00）

コース：二上神社口駅～ふたがみパーク当麻～ふるさと公園～展望台～二上山雄岳（大津皇子の墓）～馬の背～二上山・雌岳～岩屋峠～傘堂～當麻寺～當麻寺駅（15：30頃 解散予定）
歩行約8km、4時間 標高差400m

費用：会費500円

携行品：日帰りハイキング程度

問合せ：中尾まで（携帯NO：090-5649-0946）

申込み：6月14日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。

★1月 初詣例会 吉田山～大豊神社 2020年1月11日（土） 担当：板東 勝

京阪出町柳駅改札口前に10時に集合し、一路吉田神社へ向かう。東大路通りの京都大学を横目に見ながら吉田神社に到着。コース説明、体験参加者2人と参加者全員の自己紹介、ストレッチ体操の後、吉田神社本殿にて参加者全員整列し溝口実行委員長の祈禱に合わせて今年一年の安全登山を祈願しました。

吉田神社から吉田山へ、三等三角点の確認と大文字山観察スポットの山頂公園にて早めの昼食タイム。下山後今出川通りを経て哲学の道の沢沿いを散策しながら大豊神社（ねずみ神社）に到着。今年の干支（ねずみ）の為か沢山の参拝者の行列が有り、一時間強の待ち時間の末に各自参拝ができました。大変お疲れ様でした。

熊野若王子神社、南禅寺の散策をパスし、ネジリマンボからインクラインを下って琵琶湖疎水記念館、動物園、美術館を経て京阪三条に15時35分に到着後、有志31名で『こがんこ』にて新年会で盛りあがった。

参加者：CL板東、SL石川、SL中尾、飯田、大友^o、岡田^o、大木、川端、北^o、久保田、里見^o、東脇、福井、本郷^o、松田、松元^o、溝口、溝口^o、森家、山田^o、米田、桜井、濱、今村^o、金長、梶原^o、杉野^o、鍋谷^o、松田^o、渡辺、山野、(体験)後長^o、(体験)西野^o、
^o印：女性 合計33名

恒例の霧氷登山を今年は滋賀鈴鹿山地の綿向山で実施しました。
 今年は暖冬で雪のない登山になるかと思われましたが、実施日の2、3日前から雪が降ったとの情報で期待できる状況でした。天気は曇りで気温は平年並みでした。

参加者少ないこともあり、自家用車で登山口に向かった。
 9時ごろ登山口到着、雪が降ったこともあり、駐車場には多くの車があった。
 登山開始時、ほとんど雪のない状況でしたが九十九折の登山道を登っていくと踏み固められた雪の状況になったのでアイゼンを装着した。
 順調に7合目の行者コバに到着、ここからは冬道の尾根伝いの急登であえぎながら登山となったが、足元は程よい新雪、頭上は霧氷を楽しみながら12時前に頂上に到着した。
 頂上は霧氷が美しかったものの、ガスかかり眺望を楽しめなかった。強風で寒かったので記念写真後すぐに下山し、途中の休憩所で昼食、14時過ぎに駐車場に戻れた。

新雪と霧氷を楽しみ満足できた山行となった。
 大阪に戻って、全員参加して反省会を楽しんだ。

参加者：森家 (CL)、石川 (SL)、中尾、古賀、松田勇、 計5名

2/21 朝夜行バス組と前泊組そして関東組別々の到着。コロナ騒ぎと異常気象による雪不足で心配されたが幸い天候には恵まれ積雪量も十分あり絶好の幕開けとなった。

一日目は例年通り、西館周辺で足慣らしブナ平いこい荘で全員合流。午後はそれぞれ、寺子屋→高天原→一ノ瀬→焼額ゲレンデを滑降後ホテルで温泉三昧し、夕食での酒盛りで大盛り上がり。

二日目は西館から焼額の第一・第二ゲレンデで思う存分滑降。プリンス西館横の中華店で全員集合昼食、午後奥志賀に挑戦したが天候不良でゴンドラ不通のため東館オリンピックコースを滑降しホテルへ。

三日目は朝から小雪舞い散る中、西館コースのみを何回も何回も滑降。いこい荘で昼食。午後は夫々の帰りルートで帰宅の途に。

コース記録

2/20(木) 新幹線京都駅 9:56→10:31 名古屋のぞみ6号。名古屋 11:00→長野 13:53 特急しなの9号
 長野 14:38→15:48 湯田中 16:20 発→発着 17:10 ホテル岩菅で夕食 19:00

2/21(金) ホテル東館→ブナ平いこい荘昼食時全員合流。一日スキー他自由行動、西館・東館ゲレンデ
 (昼食ブナ平いこい荘) ホテル東館 18時30分頃 夕食

2/22(土) 起床 6:30 9時滑降開始一日スキー他自由行動 高天・一ノ瀬・焼額周辺ゲレンデ
 (昼食 焼額西)

2/23(日) 起床 6:30 朝食 7時半滑降開始 9時半 (昼食ブナ平いこい荘) 西館周辺ゲレンデ
 2/23夜 発着 18:20→湯田中着 19:08 (夕食) 湯田中発 22:00

2/24(月) →京都八条口 5:17 着

参加者：久保田 CL、飯田 SL、杉本、黒田、小西、櫻井、溝口、(東井)、北°、(東井°)
 °：女性 ・ ()：会員外 計10名

(3) 会員動静

会員数は、2月16日現在 88名 (内準会員 11名、特別会員 10名)

- ★新入会員： 後長 智香子さん・西野 恵子さん 以上2名
- ★退会会員： なし
- ★会員情報変更： なし

(4) 大阪府岳連便り 1月～2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。
- 登山インストラクター説明会： 3月25日(水) 19:00～
- ダイトレチャレンジ : 4月12日(日)
- ハイキング委員会： 4月18日(土) - 19(日) 百名山 大菩薩嶺
* 関西からは不便な場所ですが貸切バスで八合目(上日川峠)まで行きますので、ルート自体は入門者向コースとなります。山中の名物山小屋宿泊も楽しみです。
申し込みは <http://sangaku-osaka.com/>
- ハイキング委員会： 5月23日(土) 大台ヶ原 シャクナゲ坂
詳細は後日 [岳連ホームページ](#)で



(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。

特にありません

(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) 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。

例会申し込み窓口

久保田 良治

Eメール：r_kubota@leto.eonet.ne.jp

FAX : 072-852-5138

事務局

櫻井 洋一

電話/FAX：072-851-5379

携帯電話：090-5043-0686

Eメール：pin3440769@maia.eonet.ne.jp

1月 初詣例会 吉田山～大豊神社 2020年1月11日(土)



2月 霧氷登山 綿向山 2020年2月8日(土)



2月 スキー例会「志賀高原」 2020年2月21日(金)～23日(日)

