

MRC ニュース ( 2021-6 ) 167 号

10月 は真夏日の後の急激な気温低下で体調を崩された方もいたと思われませんが、11月に入って寒さ身にしむ晩秋の装いとなりました。

会員の皆様方におかれましてはお元気でしたでしょうか。

2年近く続いたコロナ禍、ここにきて感染者数が急速に減少に転じました。これもワクチン接種と各個人の感染対策励行の賜もので、明るい兆しが見えてきましたが、今後の再拡大を見据えて、慎重に行動（基本的な感染対策）することが重要です。

緊急事態宣言も全国的に解除された事で、パナソニック山岳会も10月後半から例会活動を再開いたしました。これからの冬山に向けて、安全で楽しめる例会計画を立てています。自粛中の低下した体力を補うためにも多くの皆様方の例会参加を心待ちにしていますので、ご協力を宜しくお願い致します。

【トレッキングポール（ストック）】の上手な活用

高齢者、加齢と共に「体幹の低下」筋肉の低下による、脚力の低下及び身体のバランス感覚が不安定になります。山道はジャリ道、傾斜、飛び石等「不整地」で身体のバランスが崩れ「転倒」する可能性があります。

〈ステッキタイプ〉⇒ 1本で使用・・・ハイキングコースに適している。

〈グリップタイプ〉⇒ 2本で使用・・・アップダウンが多く、バランスが崩れやすいガレ場等に適している。

2本で支えるので歩行の安定度が高い。

〈使用時のメリット〉

- 1、上半身の力も利用するので、足の負担が軽減され疲労が和らぐ。
- 2、下山での着地時に衝撃が分散され、足、膝、腰への負担が和らぐ。
- 3、足場が不安定なデコボコ道、滑りやすい危険な斜面でバランスがとりやすい。
- 4、うまく身体を支えることで、前傾姿勢や上半身のブレを防ぎ正しい姿勢で体力の消耗を防ぐ。

\*急な岩場、及び身体のバランス感覚を養うために、山道によって使い分けする事が必要です。

2021年11月10日 会長 板東 勝

[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ひ致します。
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／中止に付きましては、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。

搜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](mailto:hukui.shinya@ruby.plala.or.jp)) に問い合わせして下さい。

#### 6. 新型コロナに付きまして、保険をご確認下さい

MRCで加入している日帰り保険<レクレーション保険>はケガによる死亡・後遺障害・入院・通院が補償対象です。新型コロナ=指定感染症：治療にかかる費用は公費負担につきましては補償対象になっておりません。山行による新型コロナウイルス感染は保証されませんので、皆様が個人契約されている保険を今一度ご確認頂き 万一に備えて頂きますようお願いいたします。

### (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感染予防のため下記予防策の徹底をお願い致します。

- ① マスク/消毒液やジェルは個人で携帯してください。
- ② 体温は集合時にチェックさせていただきます。
- ③ 集合時/山行時にソーシャルディスタンスを保って行動してください。

#### 11月例会      ハイキング例会      東海自然歩道 No.8      担当：溝口 正彦

前回の終了点は叡山電車一部不通のため、本来の鞍馬ではなく二ノ瀬止まりになりましたが、9月に運行再開ということですので、二ノ瀬からのスタートとします。薬王坂を越え静原の山里に入り、大原までの静かなコースです。



**実施日** 2021年 11月10日 (水)

**集合** 叡山電鉄 出町柳駅 改札前 9時 (鞍馬行 9:15発に乗車)

**コース** 出町柳駅 = (叡山電車) = 二ノ瀬駅 ⇒ 貴船 ⇒ 鞍馬駅 ⇒ 薬王坂 ⇒ 静原神社 ⇒ 江文峠 ⇒ 寂光院 ⇒ 大原バスターミナル = (京都バス) = 出町柳駅、京都駅など  
\*歩行距離：約12km      \*歩行時間：6時間

**費用** 例会費 500円

叡山電車 380円、京都バス(大原～出町柳) 440円

**携行品** 日帰りハイキング程度

**問合せ** 溝口 (Tel&FAX: 072-844-4666、携帯: 090-7882-4953) まで

**申込先** 11月3日 までにオンライン申し込み、もしくは例会窓口 久保田さんまで

#### 11月      ダイトレチャレンジ支援      担当：森家 制

今年は「ダイヤモンドトレイル縦走」コースを使ったチャレンジ登山が11月14日に実施予定です。皆様奮ってご参加下さい。今年は、ウォークも事前予約のみです。

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。

パナソニック山岳会は、今年も奈良葛城市ゆうあいステーションふれあい広場付近でスタートの支援行います。ただし、事前予約のみですので、金銭取り扱いはありません。

集合は、11/13 (土) 昼頃 ゆうあいステーションを予定

移動方法は別途参加者には連絡します。

宿泊は、加守公民館又はその近辺の予定

**実施日** 2021年11月13日(土曜日) ~14日(日曜日)  
\*スタート会場設営と当日の受付、道案内などをお願いする予定です  
**携行品** 洗面具、着替え、寝袋、マットなど(夕食、朝食は用意します)  
**問合せ** 森家 制 E-Mail: omoriya@kcn.jp 携帯080-5709-3536

**12月 納山例会 「山科御陵~毘沙門堂」 担当:久保田良治**

本年最後の例会として京都トレイル「山科御陵<sup>みささぎ</sup>~毘沙門堂」ウォーキングコースを計画しました。  
御陵駅から天智天皇陵・琵琶湖疎水沿道を散策。秋から初冬にかけては美しいもみじのプロムナードに様変わり。毘沙門堂参道の諸堂は魅力的な雰囲気醸し出され仁王門からのながめ、本堂から霊殿へつづく渡り廊下からのぞむ弁天堂も素敵です。疎水公園で昼食をとりながら色々あった一年を振り返り乾杯(乾杯用飲み物、ビール等々は各自ご持参ください)後解散します。

**実施日** : 2021年12月11日(土曜日)

**集合** : 京阪三条駅改札前 10:00



**コース概略** (高低100m、7km)

京阪三条駅→地下鉄東西線御陵駅→天智天皇陵→琵琶湖疎水→

出発 10:15                      10:30                      11:00                      11:30

東山自然緑地→端光院→毘沙門堂→疎水公園(昼食)→JR山科駅(&京阪&地下鉄)  
12:30 昼食・乾杯(40分)                      14:00

**費用** : 例会費 500円

**携行品** : 日帰りハイキング程度

**問合せ** : 久保田携帯 090-9874-9643

**申込み** : 12月4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

**1月例会 初詣例会 大和三山(耳成山~天の香久山) 担当 板東 勝**

今年の初詣例会は、昨年中止の大和三山を再開します。歴史と文化、万葉の里(大和三山)耳成山、天の香久山、と周辺の史跡めぐりを探索します。

神社での参拝は、パナソニック山岳会の今年一年の安全登山とコロナウイルス感染症の収束を祈願します。

**実施日** 2022年 1月12日 (水)

**集合** 近鉄 大和八木 改札口前 \*10時10分 集合



**コース** 大和八木駅⇒耳成山(139m)⇒藤原旧跡⇒天の香久山(152m)⇒国営飛鳥歴史公園⇒橿原市昆虫会館⇒橿原神宮⇒近鉄橿原神宮前駅  
距離: 約12Km \*歩行時間: 4時間00分 \*標高差: 152m

**費用** 例会費500円

**携行品** 日帰りハイキング程度、マスク、消毒液等

**問合せ** 板東: t e l & f a x : 0774-68-2508 携帯: 08014295367

**申込先** 1月6日までにオンライン申し込みもしくは例会窓口、久保田さんまで

**1月 雪なし例会: 信貴山 担当:大友 典子・松田 美代**

大阪府と奈良県にまたがる信仰の山 信貴山に登ります。

1400年ほど前、聖徳太子が物部守屋討伐の際にこの山で必勝祈願をしたところ虎年虎の日寅の刻に天空に毘沙門天王が現れ必勝の秘法を授かり勝利した。その後大師はこの地に伽藍を建て信すべき尊ぶべき山として『信貴山』と名付けられました。大きな張り子のトラを見に行きましょう。

**実施日** 2022年 1月 25日 (火曜日)



**集合** 近鉄大阪線 恩智駅 9:00

参考 ; 鶴橋 8:15 — 恩智 8:50 300円

**コース** 恩智駅 9:10 ~ 恩智神社 ~ 展望台/恩智越 ~ 恩智峠 ~ のどか村 ~ 信貴生駒  
カイト下 ~ 開運橋 ~ 信貴山朝護孫子寺 ~ 信貴山(有志) ~ 観光センター ~  
ケーブル跡ハイキング道入口 信貴山下駅(一時解散) ⇒ 王子駅 ⇒ JR乗車 ⇒  
天王寺駅着 15:00 解散  
距離 約 11km 標高差 412m (登り 574m・下り 534m)

**費用** 例会費 500円

**携行品** 日帰りハイキング程度

**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** 1月17日(月)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月 日帰り例会 霧氷登山例会 明神平 (1400m程度) 担当: 森家 制

奈良と三重県境 高見山の南に位置する明神平への登山です。約1,400mの標高があり、霧氷を楽しめます。ヒップそり持参すれば雪遊び楽しめます。余裕があれば明神岳へ。  
アクセスは、バスの便が悪いので自家用車になります。

**実施日** 2022年2月5日(土)



**集合** 近鉄八木駅南側ロータリー AM8:00

学研都市線、京阪沿線の方は、別途設定します

**コース** 8:00 近鉄八木駅 南側ロータリー⇒9:00 東吉野村ふるさと村(トイレ)~

9:30 登山口… 明神平 (昼食)… 明神平で雪遊び又は明神岳往復…

登山口 15:30 ころ ⇒ 近鉄八木駅 17:00 ころ解散

標高差・歩行距離 約 8.5km (標高差 約 700m) 歩行時間 約 5時間

**\*自家用車の都合で、参加者は8名まで**

**費用** 参加費 500円+ 保険料1,000円 交通費は、別途計算

**携行品** 日帰り登山一式(昼食)、防寒着、アイゼン(6本爪以上)ストック、スパッツ、ヒップそり等

**問合せ** 森家(E-mail: omoriya@kcn.jp、携帯: 080-5709-3536)まで

**申込先** 1月28日までにオンライン申し込み、もしくは例会窓口 久保田さんまで

## 2月 スキー例会 「野沢温泉スキー場」 担当: 久保田良治

本年はいつもの志賀高原スキー場から志向を変え、野沢温泉スキー場にチャレンジします。  
全36コースのゲレンデ。スキー場内は2基のゴンドラが設置されており、  
最長10,000mのロングクルージングが可能です。積雪量が多く、雪質が良いため滑り心地は抜群!  
上部から麓まで中級→初級→上級と緩急のある滑りが体験できます。中腹から麓にかけて続く  
なだらかな林間コースは初心者も気持ちよくロングランが楽しめるおすすめコースです。

**実施日** 2022年2月18日(金)～2月20日(日)

**行き先** 野沢温泉スキー場

**集合** 2022年2月18日(金) 8:30「ホテル大瀧」



**会費** ¥50,000

**宿泊** 旅館「山のホテル大瀧」

〒389-2502 長野県下高井郡野沢温泉村豊郷 7821-1

TEL: 0269-85-4000

### 行動予定

2/17(木)・鉄道組 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 14:14 発長野 4番ホーム→

しなの鉄道北しなの線 飯山駅着 14:59 着

飯山発ライナーバス 15:15 野沢温泉中央バスターミナル着 15:40 ホテル大瀧泊

・夜行バス組 南海バス京都駅八条口(ホテル京阪前)23:00→野沢温泉(中央ターミナル前)

2/18朝 07:41

<ご注意> 現在のところバスの運行は未定となっています。

2/18(金) 「ホテル大瀧」集合(8時半夜行バス組鉄道組合流) 9時～16時各ゲレンデで滑降

2/19(土) 9時～16時各ゲレンデで滑降

2/20(日) 9時～16時各ゲレンデで滑降(鉄道組は早めに切り上げ)

**携行品** スキー用具は事前に上記「山のホテル大瀧」へ郵送するようにお願いします

**問合せ** 久保田良治 Tel&Fax:072-852-5138 090-9874-9643

Mail: r\_kubota@leto.eonet.ne.jp

**申込み** 1月15日(土)までにオンラインで申込み、もしくは例会窓口 久保田まで

\*申し込み連絡欄に鉄道利用 or 夜行バス利用どちらか明記下さい

## (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。

新型コロナ感染拡大防止のために出されていた緊急事態宣言を受けて、長い間MRC 例会を中止していましたが、秋山例会から再開しました。

### ★10月 秋山例会・大和富士 額井岳 令和3年10月23日(土) 担当: 中尾 敏郎

新型コロナ第5波で中止していた例会が再開になり、秋空の中、13名の参加をいただき実施しました。

先週の急激な冷え込みで天候も心配されたが、そう暑くも寒くもなく実施できたことが何よりでした。

9時40分全員、近鉄榛原駅に集合、9時54分のバスで天満台西4丁目バス停に到着、住宅街を抜けて

登山口の十八(いそは)神社に向かう。途中の公園で軽く準備体操をする。

住宅街を抜けると今から登る額井岳が現れる。額井岳を背景にまず初めの集合写真を撮る。

十八神社にほぼ予定どおり10時30分到着、ここは標高約500mで境内から高見山、三峰山等が眺められ眺望はいい。10分休憩の後、やや急登の登山道を額井岳に向かう。

額井岳は標高816m、大和富士とも呼ばれ関西100名山でもある。額井岳には11時46分到着、ここで昼食タイムとする。山頂は樹木が高くなり残念ながら眺望は望めない。(4等3角点)

ここで2回目の集合写真を撮り12時10分出発、アップダウンを繰り返し鞍部分岐に12時57分着、

ここから山部赤人の墓へのエスケープルートにしていたが、全員予定通り戒場山738mに13時21分に到着(3等3角点)。ここから下り戒長寺に13時50分、ここでトイレ休憩と集合写真を撮った後、万葉歌人、山部赤人の墓に14時15分、5分休憩の後、舗装道を天満台のバス停に向かう。

ここからも今、登ってきた額井岳が大きく眺められる。15時のバスに間に合うようにやや急ぎ足で14時55分バス停に到着と同時にバスが来る。全員バスで榛原駅に15時10分に到着、解散とした。皆さんのご協力で予定通り全員完歩できました。ありがとうございました。コロナが終息し、打上げ懇親会が早く出来るようになることを願っています。

コースタイム実績	計画	実績	
榛原駅集合	9:40	9:40	(9時54分バス)
天満台バス停	10:01	10:01	
十八神社	10:35	10:30	(10分間休憩)
額井岳	11:45	11:46	(昼食休憩25分集合写真)
鞍部分岐	12:45	12:57	(5分休憩)
戒場山	13:15	13:20	(5分休憩集合写真)
戒長寺	13:40	13:50	(トイレ休憩)
山部赤人墓	14:10	14:15	(休憩5分)
天満台バス停	15:00	14:55	(到着と同時にバス来る)
榛原駅着	15:30	15:10	(解散)

参加者：CL中尾、SL石川、櫻井、広瀬、高橋、山野、足立、森家、長湯、大友<sup>o</sup>、松元<sup>o</sup>、梁<sup>o</sup>、溝口<sup>o</sup>  
<sup>o</sup>:女性 計13名

**(3) 会員動静** 会員数は、11月10日現在 84名 (内準会員12名、特別会員10名)

- ★新入会員： 廣瀬 節子さん
- ★退会会員： 濱 親和さん
- ★会員情報変更： なし

**(4) 大阪府岳連便り 11月～1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。
- ハイキング： 12/11(土) 大岩岳 読図ハイキング  
1月 日程未定 ポンポン山予定
- ダイトレチャレンジ登山 11/14(日) 岳連ホームページ掲載済

**(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。

- 9月27日～30日 火打山～妙高山 大木・松田・野本・小西・金久

**(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。

例会申込み窓口

久保田 良治

Eメール：[r\\_kubota@leto.eonet.ne.jp](mailto:r_kubota@leto.eonet.ne.jp)  
 電話/FAX：072-852-5138

例会写真集

10月例会 秋山例会 大和富士 額井岳



額井岳をバックに



額井岳山頂にて