

## MRC ニュース (2021-2) 163号

コロナ禍、緊急事態宣言による影響で、昨年度から会員の皆様方の安全第一の観点から、例会活動の中止をしてきました事で、会員の皆様方には大変ご迷惑をおかけしました。

コロナウイルス感染状況の減少で2月末日をもって、6府県の緊急事態宣言が先行解除されました。これもコロナ禍、皆様方の不要不急の外出自粛による日々、我慢、忍耐の賜物であったと思います。4月からはコロナワクチン接種が始まる予定で、コロナ収束への明るい兆しが見えてきました。

3月に入り早春のこの季節、小鳥のさえずり、桜等、花の開花に向けての登山シーズンが始まります。本年度の例会計画については、昨年及び今年3月初めに中止した例会を3月以降に上乘せし充実した例会計画になっています。又3人娘の元気な山ガールによる例会担当も多く企画し、とても楽しめる山行きになりそうです。会員の皆様方、体調管理を整え、多くの方の例会参加をお待ちしています。

## 【春山の森林浴の精気「フィトンチッド」の効果】

これからの季節、森林浴は心身を癒す効果があります。森林環境が人の「五感」を通して、自立神経機能を良いバランスに変動させるためです。「清浄な空気」「風の音」「鳥の鳴き声」「水のせせらぎ」「木漏れ日の光」「木々の緑」など、さまざまな森林環境が要因になります。

「フィトンチッド」とはロシア語で『植物の殺菌力』の意味

フィトンチッドは樹木（特に針葉樹）から発する物質で、樹木が何千年生きる生命力の源。その揮発成分は1、殺菌作用、2、消臭、防虫、3、リラックス効果、癒し、安らぎ、があります。

「春の例会参加で、多いに森林浴効果を体験してみませんか」

2021年2月28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、福井さん ([hukui.shinya@ruby.plala.or.jp](mailto:hukui.shinya@ruby.plala.or.jp)) に問い合わせ下さい。
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。

## 7. 「2021年度年会費について」

2020年は新型コロナウイルスの感染予防のため大半の例会が中止になり、実行委員会もネット会議にしましたので、予算であげていた支出額が予定より下回っています。

これらのことを鑑み、2021年に限り年会費を半額の1,500円にします。

MRCニュースを郵送でご希望の方は3,500円お願い致します。

振込口座は下記です。

ゆうちょ銀行 記号14460、番号50810691、名前 石川保 (イシカワタモツ)

**【(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。

簡単な新型コロナウイルス感染の自己チェック方法をご紹介します。

深く息を吸ってから止め、10秒以上咳や息切れがなければ、肺に異常は無いと思われま

す。これで感染を確実に確認できる訳ではありませんが、重症化しているかの目安になります。

以降の例会は毎月実施予定の実行委員会で、その時々新型コロナウイルス感染拡大防止の国の緊急事態宣言や各地方自治体の外出自粛要請などの状況を勘案して決めます。

### 3月 早春例会 北山緑化植物園～甲山 担当：川端 治夫 (代理 MRC 三人娘)

桜で名高い夙川を遡り、四季折々の植物や園内の風景が美しい西宮市北山緑化植物園に入ります。北山ダムを抜けて甲山神呪寺(かんのうじ)88ヶ所の石仏を巡り、甲山309.4mに登ります。帰路甲山森林公園で春を楽しみながら甲陽園駅に向かいます。花と緑の石仏巡りと甲山登山です。

**実施日** 2021年3月13日(土曜日) **開催日変更しています。**



**集合** 阪急神戸線夙川駅南改札口付近(海側) 午前9時20分

**コース** 夙川駅9:30出発→夙川公園(体操)→銀水橋→三ツ池→北山緑化植物園→北山貯水池(昼食)→甲山西国88ヶ所石仏群→神呪寺→甲山登山→甲山青年の家→甲山森林公園→阪急甲陽線甲陽園駅到着15:30解散

歩行距離 約10km 歩行時間約4時間 高低差 300m 上り514m・下り481m

**費用** 例会費 500円【参考 大阪梅田(阪急)～夙川 270円 甲陽園～大阪梅田(阪急) 280円】  
西宮市緑化植物園、甲山88ヶ所石仏群、神呪寺、甲山森林公園等全て無料

**携行品** 日帰りハイキング程度 甲山下り花崗岩滑り易い箇所一部あり 折り畳み傘使用可

**問合せ** 大友 典子 携帯090-4560-9324 または [メール skyline00@ares.eonet.ne.jp](mailto:skyline00@ares.eonet.ne.jp)

松田 美代 携帯090-4494-2788

溝口 威津子 携帯090-2709-9348

**申込先** 3月6日(土) までにオンライン申込、もしくは例会窓口 久保田さんまで

### 3月例会 縦走例会 生駒山系(私市駅～生駒山～高安山) 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。高安山をスタートとする逆コースのご要望を頂きましたが、信貴山口発のケーブルの始発時刻が9:30になりまして、私市ゴールの時刻が18時くらいになりそうですので従来通り私市スタートで実施します。

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。

なお下見の結果、むろ池堰堤前でひょうたん橋の老朽化による撤去のため迂回路が設定されており、約30分ロスします。

従いまして、生駒山山頂直下の迂回と合わせまして約1時間のロスになりますので、時間経過によりましては生駒山山頂に寄らずに山頂直下から暗峠に下りるかも知れませんのでご承知おきください。

生駒山山頂までの**中級コース**も設定しますので、皆さん奮ってご参加ください。

**実施日** 2021年3月20日(土) **雨天の場合は中止します。**

**集合** 京阪線 私市駅 8:00

**コース** 私市駅 ⇒ ピトンの小屋 ⇒ やまびこ広場 ⇒ 飯盛霊園 ⇒ むろ池堰堤 ⇒ 竜王神 ⇒ 灯籠ゲート前広場 ⇒ 生駒山頂下 ⇒ 暗峠 ⇒ 鳴川峠 ⇒ 鐘の鳴る丘展望台 ⇒ 十三峠 ⇒ 高安山 解散  
歩行距離 約28km 歩行時間 約9時間(休憩時間を含む)

**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(水)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～野崎観音 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。 四条畷神社(楠木正行を主祭神としている)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が楽しめます。満開の桜の下で昼食を味わい 下山途中にある慈眼寺(通称・野崎観音)を参拝して本年の厄除けをしましょう。

**実施日** 2021年4月3日(土曜日)

**集合** 東西線(学研都市線) JR・四条畷駅 改札付近 10:00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・昼食(314m)→桜の広場→野崎観音→JR野崎駅(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27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

#### 4月 リベンジ例会 和泉葛城山と犬鳴山 担当：大友、松田(美)

和泉葛城山は、大阪府と和歌山県の県境に横たわる和泉山脈の山で、山頂付近に広がるブナ林は、国の天然記念物に指定されています。犬鳴山は、約1300年前に役行者によって開祖された日本最古の修験道の霊場です。今回は、犬鳴山から和泉葛城山への縦走と展望を楽しみながら、塔原へと下山します。

※和泉葛城山の牛滝山・蕎原コースは豪雨と工事のため通行止めとなっています。

**実施日** 2021年4月10日(土曜日) **開催日変更しています。**



**集合** JR熊取駅 8:50

**コース** 和歌山バス 犬鳴山經由粉河駅前行き乗車 9:05発 ⇒ 犬鳴山バス停 9:20着  
犬鳴山七宝龍寺 ～ 五本松 ～ 和泉葛城山山頂 ～ 塔原バス停

南海バス乗車 塔原バス停 17:06 発 ⇒ JR 東岸和田駅 ⇒ 南海岸和田駅 17:50 頃着  
距離 約 11.7km (上り 968m 下り 870m)

\*塔原発のバス時刻：17:06 の前は 15:01

**費用 例会費 500 円**

交通費 和歌山バス 熊取 - 犬鳴山 ¥430  
南海バス 塔原 - 岸和田 ¥560

**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 または [メール skyline00@ares.eonet.ne.jp](mailto:skyline00@ares.eonet.ne.jp)

松田 美代 携帯 090-4494-2788

溝口 威津子 携帯 090-2709-9348

**申込先** 4月3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** 2021年4月17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5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10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

**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行されていた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** 2021年5月8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、10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：[ynyk-0514@ae.auone.jp](mailto:ynyk-0514@ae.auone.jp) 携帯：070-2316-0194

**申込先** 5月1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 リベンジ例会 柳生街道（滝坂の道） 担当：松田(美)、溝口(威)

柳生街道は、奈良市街地から春日山原始林のなかを歩いて柳生へと通じる古道です。奈良・平安時代には既に山岳仏教の道場となっていたと考えられます。そして今から約300年前に柳生新陰流が興されて以来、「柳生の剣」を求める武士が柳生街道を歩いて柳生の里へと足を運んだと言われています。今回は前半にあたる滝坂の道を歩きます。

**実施日** 2021年5月15日（土曜日）開催日変更しています。



**集合** 近鉄奈良駅改札 9:00

**コース** 奈良バス94番石打行き乗車 9:19 ⇒ 忍辱山バス停 9:50頃着  
円成寺 ～ 峠の茶屋 ～ 首切り地藏 ～ 朝日観音 ～ 春日大社 15:00頃 解散  
距離 約1.2km（近鉄奈良駅まで）

**費用** 例会費 500円

交通費 奈良バス 近鉄奈良 - 忍辱山 ¥660

**携行品** 日帰りハイキング程度

**問合せ** 松田 美代 携帯090-4494-2788 メール [miyo\\_31038\\_mtd@yahoo.co.jp](mailto:miyo_31038_mtd@yahoo.co.jp)

溝口 威津子 携帯090-2709-9348

大友 典子 携帯090-4560-9324

**申込先** 5月8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 青葉例会 蓬萊山 担当：大友 典子

日本三百名山蓬萊山に登ります。蓬萊山は比良山系では武奈ヶ岳に次ぐ標高1174mの山です。鯖街道を平のバス停で降り花折峠入り口から権現山に登ります。権現山からは尾根道を歩き途中大蛇伝説のある小女郎ヶ池に寄り湖畔で昼食をとったのち蓬萊山に向かいます。蓬萊山から打見山にかけてはびわ湖バレイスキー場が広がります。

びわ湖テラスでティータイムをとった後ロープウェイ・5分で山麓まで下ります。湖西線志賀駅までバス移動の後湖西線に乗り京都駅で解散といたします。



**実施日** 2021年 5月 22日（土曜日）

**集合** 京阪出町柳 朽木学校前行き 7:35発のバス 乗車の上 平バス停 8:35 集合

バスは出町柳発ですがこの1本だけのため混雑が予想されるのと、45分乗車のため座って頂きたいので来られた方から並んで乗車して頂き 平バス停 での集合といたします。

**コース** 京都バス 7:45 ⇒ 平バス停 8:31着（体操） 花折峠入り口 ～ アラキ峠 ～ 権現山  
～ 尾根道～小女郎ヶ池（昼食）～蓬萊山 山頂～打身山びわ湖バレイ～びわ湖バレイロープウェイ  
山頂駅 ⇒ 山麓駅 ⇒ 志賀駅 JR乗車 15:40 ⇒ 京都駅着 16:19 解散  
距離 約8km 標高差717m（登り989m・下り361m）

**費用** 例会費 500円

交通費 京都バス 出町柳 - 平バス停 ¥820

びわ湖アルプスロープウェイ ¥1500

山麓駅 — JR 志賀駅

¥ 360

JR 志賀駅 — 京都駅

¥ 590

**携行品  
問合せ**

日帰りハイキング程度

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」を御覧ください。

**★ 2020年度総会報告**

2021年1月

担当：実行委員会

**【書面審議】**

新型コロナの影響で、松心会館に多くの人が集まることが出来ない上、懇親会を実施することが不可能なため、今年度は書類配布による審議・承認としました。

**☆ 書面審議事項**

- (1) 2020年度 経過報告
- (2) 2020年度 会計報告
- (3) 2020年度 会計監査報告
- (4) 2021年度 予算計画
- (5) 2021年度 活動計画
- (6) 2021年度 役員体制
- (7) 年会費の支払いについて

**※ 会員の皆様より寄せられた意見**

1. 楽しみにしていた例会が実施出来なかったもので、年会費が半分になって嬉しいです。
2. 実施された例会数が計画の1/3しかなかったため、年会費は無料がいいと思いましたが、会計報告を見ると下見もきっちりされているので、半分の年会費でよいと思います。
3. コロナで例会中止も理解出来ますが、例会に参加するかどうかは自己責任なので、出来るだけ多くの例会を実施してほしい。

会員の皆様からの意見を総合して、上記の審議事項は承認されたものと見なします。

**☆ 2021年度（令和3年度） 役員**

【会長】 板東 勝（救護品担当）

【実行委員長】 溝口 正彦（会員名簿、その他担当）

【副実行委員長】 久保田 良治（HP、例会計画担当）、中尾 敏郎（備品担当）、  
櫻井 洋一（事務局）

【実行委員】 石川 保（会計担当）、森家 制（岳連理事）、福井 喬也（保険担当）  
大友 典子、川村 益男、吉澤 信夫、松田 美代

【会計監査】 川端 治夫

【顧問】 梨木 祐宜、小出 富夫、片井 巖、加茂 隆弘、東脇 靖城、  
澤田 眞次、寺本 富久恵

上記の審議事項は承認されたものと見なします。

※ 詳細につきましては総会議案書を参照して下さい。

### (3) 会員動静

会員数は、10月15日現在 85名 (内準会員 11名、特別会員 9名)

- ★新入会員： なし
- ★退会会員： なし
- ★会員情報変更： なし

### (4) 大阪府岳連便り 3月～4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： 4/17 (土) 剣尾山
- 登山インストラクタ説明会 (3/24)
- 代表者会議： 3/20 (土) 日程変更開催予定
- ダイトレチャレンジは、11/14 (日) に開催予定

### (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。

各地で熊の出没が報道されています。

大阪近辺の山は大丈夫と思いますが、大峰山や吉野方面は注意が必要です。

単独での山行きは避けて、数人単位で行動をするようお願い致します。

### (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。

### 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

### 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](mailto:pin3440769@maia.eonet.ne.jp)

### 例会写真集

書面審議で実施した総会以外の例会は有りませんでした。