

MRC ニュース (2021-4) 165 号

コロナ禍、暑さ厳しき折、会員の皆様方におかれましては、益々ご清祥の事とお慶び申しあげます。
7月に入り延期になった平和の祭典、東京オリンピック、パラリンピックが紆余曲折を経て開催される見通しとなりました。

パナソニック山岳会としてこの一年、度重なる緊急事態宣言により会員の安全と感染予防の観点から、例会活動をその都度、中止してきました。

6月21日から緊急事態宣言が解除され、まん延防止措置に移行した事と、コロナワクチン接種がここに来て急速に早まり、65歳以上の高齢者のワクチン接種が7月末に完了する見通しとなりました。
このような状況に鑑み、パナソニック山岳会として、7月からの夏山シーズンに向けて、**例会活動再開を決定**しました。

緊急事態宣言下、自粛による運動不足と低下した体力の体調を整え、熱中症対策と感染予防を徹底して、夏山の山行き活動を大いに楽しみませんか。会員の皆様方の参加を心待ちにしています。

「山は心身を癒してくれます」

2021年7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) 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<レクリエーション保険>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致します。

【(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。

医療従事者を対象にスタートしたワクチン接種が65歳以上にも拡大されまして、MRCメンバーの中でも2回の接種を終えた方が出てきました。

特に宿泊例会に参加の方は出来るだけワクチン接種を済ませてご参加ください。

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。

7月例会 岳修例会 「生駒山系 平岡神社-鳴川峠-千光寺」 担当：森家・櫻井

生駒山系にて地図読みの岳修例会を行います。
クロスベアリングで現在地の同定を行います。
今年は、昨年予定していた鳴川峠から千光寺を経由して元山上口駅まで歩きます。

実施日 2021年7月3日(土曜日) **雨天中止**

集合 近鉄奈良線 枚岡駅前 (平岡神社側) 9:00

コース 枚岡駅(9:15)～枚岡山展望台～なるかわ園地休憩所～ぼくらの広場 昼食～
鳴川峠～千光寺～近鉄元山上口駅(生駒線)
*歩行距離:約10km *歩行時間:約5.5時間 *高低差:約470m

費用 例会費 500円

携行品 日帰りハイキング程度 **スケールコンパス必携、画板と定規が有ると便利です。**

問合せ 櫻井洋一 TEL&FAX 072-831-5279 携帯090-5043-0686
森家制 携帯080-5709-3536

申込先 6月25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

7月例会 納涼例会 万灯呂山 担当：川村 益男

京都府井手町にある万灯呂山。標高300mの山頂展望台からは、眼下に木津川、京都市南部、大阪府北部、生駒山系を一望できます。

皆さんゆっくりのんびり歩きましょう。

実施日 2021年7月10日(土曜日) **小雨決行**

集合 近鉄 新田辺駅 改札付近 9:15

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 7月2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

白馬駅に集合し、ゴンドラ／ロープウェイで梅池平に上がり、梅池ヒュッテに宿泊します。
 2日目、ハイキング組は梅池自然園をハイキング後に帰阪、または白馬大池まで上がり梅池平に戻り帰阪。
 登山組は白馬大池から稜線を縦走して、白馬岳頂上～白馬山荘に宿泊します。
 3日目は大雪渓を降りて白馬駅に戻り、帰阪または松本／浅間温泉に出て、もう1泊してから帰阪します。

実施日 令和3年8月5日（木曜日）～7日（土曜日） or 8日（日曜日） 小雨決行します

集合 白馬駅改札付近 13:00

<歩行 2日目（ハイキング組）；3時間（梅池自然園のみ） or 6時間（白馬大池往復）、
 2日目（登山組）7.5時間、 3日目（登山組）；4時間
 <標高差；2日目白馬大池600m、白馬岳1050m、3日目1700m下り>

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）～松本乗換～
 白馬13；00 13；55（バス）～梅池高原14；24（ゴンドラ／ロープウェイで
 梅池平15；15（登山組は梅池自然園を散策も可能）、宿泊 梅池ヒュッテ
- 2日目
 <ハイキング組>
 Aコース（梅池自然園）小屋8；00～自然園1週～梅池平10；30 10；40（ロープウェイ
 ／ゴンドラで下山）梅池高原11；40 12；35（バス）白馬駅13；15 13；40
 ～（信濃大町／松本乗換）名古屋15；31
 Bコース（白馬大池）小屋7；00～天狗原8；30 8；40～白馬大池10；50（昼食）
 11；20～梅池平14；00（ロープウェイ／ゴンドラで下山）梅池高原14；45
 15；08（バス）白馬駅15；40 15；51～（信濃大町／松本乗換）名古屋17；31
- <山登り組>小屋6；00～天狗原7；30（朝食）8；00～白馬大池10；10 10；20
 ～小蓮華山12；20（昼食）12；50～白馬岳14；30 14；50～
 白馬山荘15；10
- 3日目 小屋7；00～葱平8；30 8；40（大雪渓、アイゼン必要）白馬尻10；40
 10；50～猿倉荘12；00 12；25（バス）白馬駅12；55 15；16
 松本16；24 17；52（しなの22）名古屋20；05
 または松本駅～浅間温泉にバス 17；30 宿泊
- 4日目 松本城観光など、松本～名古屋～帰阪



費用

例会費 500円 + 宿泊代（1泊12000円前後×2～3泊）+ 弁当代2000円+
 交通費（JR22700円（京都～白馬 往復）、バス／ロープウェイ3000円前後）

携行品

小屋泊まり2泊の稜線山歩き（2／3日目昼食は小屋弁当）
 （雨具・防寒着・非常食など3000m稜線歩き対応の準備を）

問合せ

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

申込先

男性は定員に達しましたので、募集を締め切りました。
 女性はあと1名の空きがあります。
 詳細は担当の石川さんまで。

久しぶりに北海道での例会を企画します。北海道が初めての方向けに、大雪山とニセコアンヌプリを3泊とも山麓の温泉に宿泊するコースです。

- 1日目は飛行機（伊丹～新千歳）／列車（新千歳～旭川）／バス（旭川～層雲峡）での移動で層雲峡宿泊、
 余裕あれば層雲峡観光ができます。
 2日目は大雪山を黒岳～御鉢平～旭岳と8h縦走しますが、前後にロープウェイ／リフトを使います。
 勇駒別温泉宿泊。

3日目はバスで旭川に出て、列車で小樽、そこからレンタカーでニセコ五色温泉に宿泊。
最終4日目にニセコアンヌプリに登って、イワオヌプリ or 小樽観光などの後に新千歳空港まで移動し
帰阪します。

実施日 令和3年8月26日(木曜日)～29日(日曜日) 小雨決行します



集合 JR新千歳空港駅 改札口前 10:45

<歩行時間;2日目7.5時間、4日目3.5時間(ニセコアンヌプリ)～6時間(イワオヌプリ)>
<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(ANA7:55～9:45、JL8:00～9:55)
新千歳空港駅10:54～札幌11:32 12:00～旭川13:25 14:30
(ホテルバス)～層雲峡温泉16:00
- 2日目 ホテル5:45(ロープウェイ/リフト)～黒岳7合目7:00～黒岳8:30 8:40
～北海岳10:10 10:20～間宮岳分岐11:20(昼食)11:50～旭岳13:30
13:50～姿見15:00(ロープウェイ)登山口15:30 勇駒別温泉15:45
- 3日目 ホテル9:30(バス)～旭川11:00 12:00(列車)札幌経由小樽14:21
(レンタカー)ニセコ五色温泉16:30 宿泊
- 4日目 旅館7:00～ニセコアンヌプリ9:00 9:15～五色温泉11:00～イワオヌプリ
12:30 12:40～五色温泉14:00(レンタカー)～新千歳空港16:30
新千歳空港～伊丹空港(ANA17:50～19:40、JL17:45～19:45)

費用

例会費 5000円 +交通費(飛行機代30000～45000円、列車代ほか25000円など)
+宿泊代(3泊で35000～40000円)
<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

2000m級の山ですが、本州の3000m級と同等です
(雨具・防寒着・非常食など3000m稜線歩き対応の準備を)

問合せ

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

申込先

男性は定員に達しましたので、募集を締め切りました。
女性はあと1名の空きがあります。

9月 百名山例会

両神山

担当:森家 制

関東の秩父山塊の百名山 両神山(1723m)と二百名山武甲山(1304m)への例会です。
初日、埼玉県西武秩父駅に集合し、タクシーで移動し、両神山登山口 民宿で宿泊します。
2日目、登山口から表参道で岩場の多い両神山をピストン登山。下山してから小鹿野町の国民宿舎で宿泊。
(バス移動)
3日目、秩父に出て、秩父のシンボリックな山の武甲山(二百名山)登山
※希望、状況により長瀬の川下りや秩父観光への変更可能(前日でも判断)
民宿は現在(6月末)営業していません、予約不可の場合は、国民宿舎連泊も有ります。
(初日の時間変更あり)

実施日 2021年9月10日(金曜日)～12日(日曜日) 小雨決行します

集合 西武秩父駅付近 14:30

<歩行 2日目;7.時間、3日目;5.時間>

<2日目標高差±1100m、3日目標高差+800m-1000m>



コース

- 1日目 京都8:48(例)～新横浜～八王子～東飯能～西武秩父
(東京・池袋経由西武直通特急もあります)
西武秩父14:40(タクシー)～日向大谷口登山口
民宿 両神山荘 宿泊(国民宿舎 両神荘になる可能性あり)

- 2日目 宿舎7;00～(表参道)・・両神山山頂11:00(昼食)・・
(表参道)・・14:30登山口～バス～宿(国民宿舎 両神荘)へ
- 3日目 西武秩父駅～タクシー～登山口・・12:00武甲山山頂・・
浦山口(秩父鉄道)14:30～西武秩父駅 15:00
解散 帰路は、基本往路と同じ

費用 例会費 25,000円程度(宿泊費、保険料、タクシー代、例会費)
秩父までの交通費は含みません
交通費:京都発着で 約30,000円

募集人数 ジャンボタクシー利用予定により、9名までとします

携行品 日帰り山歩き装備(昼食:2日目は民宿弁当あり、3日目はコンビニ利用)
(雨具・防寒着・非常食など2000m稜線歩き対応の準備を)
*宿泊荷物:2日目 宿、3日目 コインロッカー

問合せ 森家 制 携帯080-5709-3536
申込先 8月1日(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

9月 初秋例会 くろんど池&交野山散策と天然温泉 担当:福井 喬也

大阪府の里山として名高い「くろんど池～交野山」そして国見山をハイキング。
私市駅から沢すじの道を歩き 木漏れ日と小川のせせらぎを聴きながら 初秋の里山を満喫しましょう。
幸運が重なれば 山頂で「タカの渡り」が見物できるかも! そして下山後には 天然温泉「スパバレイ
枚方南」露天風呂有 で疲れを癒しましょう。

実施日 令和3年9月25日(土曜日)

※雨天中止の場合は翌日9月26日に順延いたします。



集合 京阪私市線・私市駅 改札付近 9:20分
歩行距離10km 歩行時間(約4時間)

コース 私市駅(38m)→駅前公園(体操)→洞窟前→休憩所→くろんど池→園地案内所(昼食)→園地入口→
交野山(341m)→白旗池→国見山→国見山入口(1次.解散予定)
天然温泉(スパバレイ枚方南にて(入浴) 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 9月18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

10月 1泊まほろば例会:高野山女人道と京大坂道(変更しています) 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、高野参詣道京大坂道を学文路駅まで下ります。
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禅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日目は予定していた護摩壇山・龍神岳はコロナの関係でバスの運行が中止になり行けません。高野参詣道京大坂道を学文路駅まで下ることといたします。

実施日 令和 3年 10月 9日(土曜日)～10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 9:00 ～ 不動坂口女人堂 ～ 極楽橋 ～ 学文路駅 14:00 頃着 ⇒ 南海高野線 学文路駅 14:33 橋本乗換 南海高野線急行乗車 15:06 発 ⇒ 15:55 南海難波着 解散

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

2日目 京大坂道 約9.5km 標準歩行時間 約3時間30分

費用 例会費 17000円 (宿泊・保険代・交通費 その他)
集合から解散までの交通費はすべて例会費に含まれます。

| | | |
|-----|------------------|--------|
| 交通費 | 南海電鉄 難波 — 高野山 | ¥ 1390 |
| | 南海バス 高野山駅前 — 女人堂 | ¥ 220 |
| | 南海電鉄 学文路 — 難波 | ¥ 810 |

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。

履きなれた登山靴 手袋 帽子 靴下 防寒具 ザック ストック 雨具・ザックカバー 水筒 ヘッドライト 地図・コンパス 筆記具 救急薬・常備薬 行動食・非常食 健康保険証 携帯電話類 着替え(風呂用含む) シート・ビニール袋 サングラス 日焼け止め スパッツ(あれば)

*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15名とします。

2、1日目宿泊せずに帰宅される方は 申し込み備考欄に記載してください。

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 9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

10月 秋山例会 大和富士・額井岳 担当:中尾 敏郎

室生火山群のひとつ、額井岳は大和富士とも呼ばれ、標高は822m、関西百名山にも選ばれている。額井岳の端正な容姿はひときわ目を引く秀峰です。山頂は平地になっており、東南の展望は開けていて宇陀川を堰き止めた室生ダムが見える。下山は万葉歌人・山部赤人の墓を経てバス停に至る。



実施日 2021年 10月23日(土曜日)

集合 近鉄 榛原駅 南口改札口付近 9時40分
(近鉄鶴橋駅8:33発急行五十鈴川行き・榛原着9:28 ¥770)
(榛原駅南口1番乗り場奈良交通バス9:54発に乗りますので遅れないように)

コース 榛原駅発 9:54 (奈良交通バス¥230) 天満台西4丁目バス停 (10時01分着)
徒歩～十八神社 (いそは神社)～額井岳 (822m) (昼食休憩30分)～戒場山
(738m)～戒長寺～山部赤人の墓～天満台西4丁目バス停 (バス) 榛原駅
(天満台西4丁目バス時刻 16:01～榛原駅 16:11 着予定)
又は (16:14 発～榛原駅 16:24 着) 解散
(榛原発 16:29 急行上本町行き・・・鶴橋 17:15 ¥770)

歩行距離 約8km (標高差500m) 約4時間

費用 例会費 ¥500
(参考交通費: 鶴橋～榛原 ¥770 榛原～天満台西4丁目バス ¥230)

携行品 日帰りハイキング程度

問合せ 中尾敏郎 携帯 090-5640-0946 [メール terry-nakao@ares.eonet.ne.jp](mailto:terry-nakao@ares.eonet.ne.jp)

申込先 10月16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。

以下の例会は新型コロナウイルスの緊急事態宣言により中止しました。

6月例会 坂本～大比叡～北白川 (後半; 京都1周トレイル) 2021年6月5日(土)

6月あじさい例会 須磨アルプス (須磨浦公園～板宿駅) 2021年6月19日(土)

(3) 会員動静

会員数は、6月21日現在 85名 (内準会員 11名、特別会員 10名)

- ★新入会員: 野本貴子さん
- ★退会会員: なし
- ★会員情報変更: なし

(4) 大阪府岳連便り 7月～8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。
7/10 (土) - 11 (日) 沢レスキュー講習会
8/21 (土) 気象講習会
- ハイキング: 8/7 (土) 金剛山 寺谷 (沢歩き)
5月、6月は中止しました。
- 年次総会 6/23 (水)

*蔓延防止措置期間延長中の行事は、未定です。

(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。

○ なし

(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

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

例会写真集

5月・6月の例会はすべて新型コロナウイルスの緊急事態宣言により中止しました。