

## MRC ニュース ( 2022-6 ) 173 号

秋も一段と深まり、朝晩の寒さが身にしみる季節となりました。会員の皆様におかれましては、お変わりなくお過ごしのことと存じます。

2年半に渡って実施されてきた新型コロナウイルスの水際対策が、10月11日から入国者数上限の撤廃、外国人旅行者の個人旅行解禁等大幅に緩和されました。又およそ32年ぶりの円安の現在、日本にインバウンド需要再拡大の追い風となっています。秋の行楽シーズンで賑わう昨今、日常生活もコロナ以前に戻ってきた様な錯覚を覚えます。

今年は3年振りのインフルエンザ大流行の予測と共に、コロナウイルス第8波の感染拡大の懸念もあります。今後も気を緩めず感染対策を自ら実践し、感染防止に努めていきましょう。

今年はパナソニック山岳会の75周年にあたり、記念品として素敵な“マグカップ”を、会員の皆様に順次お渡ししています。又、記念登山として「高野三山」を10月に実施しました。来年1月28日(土)にはコロナ禍で2年間、中止していた「年次総会」を、3年振りに千里パナソニックリゾート大阪にて実施致します。

これから晩秋(12月初め迄)にかけて、低山では紅葉が見頃、味覚と共に楽しい例会を皆様と共に盛り上げていきましょう。

2022年 11月 10日

パナソニック山岳会会長 板東 勝

### ☆生涯現役スポーツ賞受賞のお知らせ

お二人の受賞が決まりましたのでお知らせ致します。おめでとうございます。

- ・金賞 米田 彬様 20歳から始めた登山とスキーは、ほとんど途切れることなく続けられ、登山は現在でもMRCの例会だけでなく、個人山行も続行中です。
- ・銀賞 東脇 靖城様 日本市民スポーツ連盟大阪ウォーキング連合会の会員として、10,000kmのIVV距離記録認定を受け、日本マーチングリーグ(JML)では公式大会で金メダルを取得しました。

#### [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。

- 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。
- 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。
- 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)) に問い合わせして下さい。
- 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ください。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 体温は自己管理にてお願いします。
- 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ましょう。

1 1 月 岳連支援 生駒チャレンジ 担当 森家 制

大阪府山岳連盟の決定で、本年度の生駒チャレンジは中止となりました。

来年以降の生駒チャレンジの実施は未定です。

紅葉例会として湖南アルプス 堂山例会を予定していましたが、下見の結果渡渉が多く急こう配で滑りやすいなどの理由で例会には向かないと判断しました。  
代わりとして、下記の例会を実施しますので、奮ってご参加ください

1 1 月 紅葉例会 交野三山 (龍王山～交野山) 担当 溝口 正彦

計画していた湖南アルプスの堂山が、下見の結果困難だと分かりましたので、急遽交野三山に変更致します。かいがけ(峽崖)の道は河内と大和を結ぶ古道で、交野三山の龍王山には弁慶の馬の蹄跡と言われる弁慶岩や、修験者が籠った岩窟などがあり、また交野山には梵字が彫られた観音岩という巨大な岩があり、その上からは雄大な眺望が開けています。紅葉を楽しみながらゆっくり歩きましょう。

実施日 令和4年(2022年) 11月26日(土)

集合 JR河内磐船駅改札前 10時00分

コース JR河内磐船駅 ⇒ 住吉神社 ⇒ かいがけの道 ⇒ 龍王山 ⇒ 旗振山 ⇒ 交野山(昼食) ⇒ 白旗池(WC) ⇒ 源氏の滝 ⇒ JR津田駅  
\*歩行距離：約9km \*歩行時間：4時間

費用 例会費 500円

 オンライン申込

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20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

12月 納山例会 嵯峨嵐山～小倉山 担当：久保田 良治

本年最後の例会として京都西山の百人一首発祥の地「嵯峨嵐山～小倉山」ウォーキングコースを計画しました。JR 嵯峨嵐山駅からトロッコ嵐山まで散策し、小倉山参道に沿ってジグザグ道を展望台まで登り切り、そこから小倉山山頂まで往復し展望台に戻り京都市街を一望しながら昼食をとります。昼食後下山道を嵯峨天皇南陵まで下り JR 嵯峨嵐山駅から京都駅で一時解散し懇親会場へ

2 実施日 : 2022年12月10日 (土曜日)

集合 : JR 山陰本線 (嵯峨線) 嵯峨嵐山札口前 10:30

コース概略 (高低 200m、5km)

JR 嵯峨嵐山駅⇒トロッコ嵐山⇒小倉山⇒展望台 (昼食) ⇒嵯峨天皇南陵

出発 10:30 12:00 昼食 (30分) 13:30

JR 嵯峨嵐山駅⇒京都駅⇒「京都 花の舞」 14:30

14:07 14:24



費用 : 例会費 500円 (懇親会 3000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

1月例会 初詣例会 大文字山～岡崎神社 (うさぎ神社) 担当 板東 勝

歴史と文化、自然あふれる東山周辺、神社仏閣を満喫するコース。今回の初詣例会は南禅寺奥の院から大文字山へ。下山は東山トレイルにしたがって、靈鑑寺から今年の干支「ウサギ」にゆかりのある (岡崎神社) で参拝、今年1年の安全登山を祈願いたします。

実施日 2023年 1月 14日 (土)

集合 地下鉄 蹴上駅 改札口付近 \*10時00分 集合

コース 蹴上駅⇒南禅寺奥の院⇒大文字山山頂⇒四辻⇒靈鑑寺⇒岡崎神社 (参拝)

⇒京阪三条駅 \*ここで解散

\*有志で新年懇親会を三条周辺にて実施します。15時～

距離 : 約 8,5Km \*歩行時間 : 4時間 \*標高差 : 400m

費用 例会費 500円

携行品 日帰りハイキング程度、ストック、防寒具、マスク

問合せ 板東 (Tel&FAX 0774-68-2508) (携帯 08014295367) まで

申込先 1月8日 (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 2022年度 総会・懇親会 担当 実行委員会

コロナ渦のため、2020年度、2021年度の総会は議案書配布による書面審議としましたが、今年度は集会を開いての総会と致します。いつもの松心会館がなくなったため、パナソニックリゾート大阪 (旧の千里保健センター) にて開催いたします。今年度は75周年ということで記念品を用意しておりますので、例会などで受け取っておられない方も含め、皆様の出席をお待ちしております。

実施日 2023年 1月 28日 (土)

集合 パナソニックリゾート大阪 フロント前のエントランス 10時40分

内容 総会 - 11:00~12:00

懇親会 - 12:00~14:30

費用 総会・懇親会費 4,000円 (総会のみ参加は無料)



パナソニックリゾート大阪への行き方は  
MRC ニュース 1月号で説明します。

携行品 筆記用具、その他必要な物

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

申込先 準備の関係で1月10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  
※懇親会に不参加の場合は、申込み時に「総会のみ参加」と記入願います。

## (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。

### ★9月 百名山例会 雲取山 2022年9月16日(金)-18日(日) 担当：森家 制

秩父奥多摩 東京都の最高峰 雲取山への百名山例会実施

西武秩父駅に集合、バスで三峯神社へ。三峯神社は関東では有名なパワースポットとして人気の神社  
この日は、神社を参拝したのち本殿横にある宿坊に宿泊。

2日目 8時過ぎに出発。天気はまずまずで、三峯神社から雲取山頂上を望めた。

雲取山頂上直下の山荘までの行程で、途中 霧藻ヶ峰、白岩岳などのピークを越える緩やかな上り下り  
だった。樹林帯が多かったが、ときどき奥秩父の山々を望めた。山荘には、ほぼ予定通り到着  
頂上アタックも考えたが、雨が降り始めたため取りやめた。

3日目 朝から予報通りの雨。出発して、すぐに雲取山山頂に。七ツ石山を越えて奥多摩側登山口の  
鴨沢に向けて下山。雨は断続的に降った。特に後半は、土砂降り状態となった。

体調不良者が出たが、みんなの協力と本人の気力で少し遅れただけで無事下山できた。

隣のバス停から早いバスがあったので、移動して乗車。奥多摩駅で解散した。

最終日の雨は予想していたが、台風もまだ遠かったので酷くはないと予想したが、甘かった。

9/16	西武秩父駅	14:30	バス	
	三峯神社バス停	15:50		
	宿舎(三峯神社 興雲閣)	16:10		
9/17	宿舎	8:05	1100m	
	霧藻ヶ峰	10:15	1523m	
	白岩小屋	12:15-35	1760m	昼食
	白岩岳	13:00	1921m	
	雲取山荘	14:40	1830m	
9/18	雲取山荘	6:10		
	雲取山山頂	6:45	2017m	
	七ツ石山	8:40	1757m	
	七ツ石小屋	9:05		
	小袖駐車場	12:00		
	留浦バス停	13:15	バス	
	奥多摩駅	13:55	解散	

参加者：CL 森家、SL 石川、梁<sup>o</sup>、小西<sup>o</sup>、櫻井<sup>o</sup> 印：女性 計5名

### ★9月 初秋の山例会・飯道山登山 令和4年9月24日(土) 担当：中尾 敏郎

例会の前日、にわか台風15号が発生し、天候が危ぶまれたが幸いに東海地方にそれ、実施することが  
出来ました。

当日、貴生川駅に9時20分集合、9時30分にスタート。信楽観光協会の飯道山の道標も整備されており  
秋の稲穂の田園地帯を歩く。飯道寺、日吉神社に10時到着10分休憩し、いよいよ山道にさしかかる。  
途中、石佛に10時40分、岩壺不動尊に10時55分に着き、ここでトイレ休憩、岩壺不動尊は石段を  
50段登ったところに3体の石佛が祀られている。

ここから「杖の権現休憩所」標高587mまでは岩とガレ場の急坂が続く、昨日の雨で登山道は川のように水が流れていた。杖の権現休憩所に11時45分着、10分休憩し飯道山への最後の急坂を登る。飯道山山頂（標高664m）に予定通り12時15分に到着、山頂には別のグループ10人程にベンチを占領されていたので空いた場所で昼食とする。このグループに集合写真のシャッターを押してもらい、全員の集合写真が撮れた。山頂からは近江平野や三上山が見渡せる。

12時35分下山開始、クマザサの下山道は足元が隠れ木の根っこ等に注意しながら下山、飯道神社に13時10分着し、トイレ休憩と参拝する。飯道神社は朱塗りの立派な本殿があり、ここで2回目の集合写真を撮る。平安時代には神仏集合の飯道寺として多数の僧坊が立ち並ぶ大霊山であったようです。明治の神仏分離で廃寺となり、登山途中に立ち寄った飯道寺に法燈が継承されたようです。その名残か立派な石垣が点在している。飯道山が近江の大峰山と呼ばれる所以です。飯道神社から下り、白髪神社のある宮町登山口にほぼ予定通りの13時50分下山。ここからは舗装道を紫香楽宮跡駅まで約4kmの歩行、15時03分の電車に間に合うように少し歩行を早め、14時50分にゴールの紫香楽宮跡駅に到着、信楽高原鉄道で貴生川へ、貴生川から草津線で草津に、草津駅で解散し各人帰路に着いた。コース全体約12km、全員無事に下山、初秋の山を楽しんだ例会でした。（今回参加者の平均年齢は74歳、最小齢67歳、最高齢85歳）

コースタイム実績	計画	実績
貴生川駅	9:20	9:30
岩壺不動尊	10:50	10:55
杖の権現休憩所	11:50	11:45
飯道山 山頂	12:20	12:15
飯道神社	13:10	13:10
宮町登山口	13:45	13:50
紫香楽宮跡駅	14:55	14:50

参加者：CL中尾、SL石川、松田、高橋、溝口、廣瀬、村田、足立、杉本、川端、山野  
岡田°、里見°、早川°、廣瀬° : °女性 計15名

★9月 MRC75周年記念1泊例会 高野山女人道と高野三山 担当：大友・松田・溝口（威）

実施日・天気：令和4年10月15日（土） 晴れ ～ 16日（日） 晴れ

場所：高野山女人道・高野三山

参加者17名：大友°、溝口°、石川、大木、川端、里見°、早川°、板東、廣瀬、廣瀬°、村田、森家、  
山野（男性8名・女性5名）

日帰り：中尾、岡田°、吉田°、米田（男性2名・女性2名）： °女性 以上合計16名

【山行概要】

10/15 土曜日	10/16 日曜日
7:50 南海難波駅3F北改札口外集合	5:30 起床
8:13 橋本行き急行 乗車	6:30 お勤め（自由参加）
10:10 高野山駅着	7:10 朝食
10:16 高野山内バス 高野山駅発	8:05 南院発
10:22 女人堂着	8:59 コンビニに寄ってから千手院橋東バス発
10:40 不動坂口女人堂発	9:20 奥の院御廟橋着
11:10 弁天岳着 立休憩	9:30 摩尼山登山口通過
11:47 大門着 昼食・写真	9:55 摩尼峠着 立休憩
12:20 大門発	10:20 摩尼山着 10分立休憩
13:12 相ノ浦口女人堂跡着 立休憩	11:05 黒子峠通過
13:20 相ノ浦口女人堂跡発	11:30 楊柳山着 昼食
13:40 轆轤峠着 立休憩 米田さん帰阪	12:00 楊柳山発
14:11 円通律寺通過	12:30 粉憧峠着 10分休憩
14:32 大峰口女人堂跡弥勒峠着 立休憩	13:25 転軸山着 10分休憩
15:05 奥の院前バス停着日帰り3人帰阪	13:55 池横通過
	14:20 一の橋着
	14:30 高野山内バス 一の橋発

15:17	奥の院バス停発	14:50	高野山駅着
16:00	パナソニック廟参拝	15:00	高野山駅にて解散
16:10	奥の院バス停着		
16:30	浪切不動南院投宿		

**【実施報告】**

10/15 土曜日

7:50 南海難波駅 3F 北改札口前に全員集合。南海難波から明日の難波駅までの切符高野山世界遺産切符(2日間有効)をお渡しして8:13 発橋本行き急行に乗り。途中橋本、極楽橋で乗換高野山駅到着。橋本からは混雑もあり座れない方もおられました。高野山内バスで女人堂到着は予定通りの10:22。体操の後、今日・明日の写真を中尾さん、大木さんをお願いし、まずは記念撮影。

道路脇の急な道をゆっくり登ります。谷上女人堂跡を通過し弁天岳に到着。休憩の後鳥居をくぐり下り大門口女人堂跡を通過その後も鳥居をくぐって下ります。大門に到着。ここで昼食休憩です。午後は大門を出てすぐ龍神口女人堂跡横を通過し熊注意の看板を横目に助けの地藏を目指し回り込むように道を進みます。アップダウンを繰り返し車道に出てすぐ橋を渡り急な登りです。尾根に出て見晴らしがよくなればもう少し。今日は高野山でも暑くつらい登りです。相ノ浦口女人堂跡でしばし休憩の後もう一登り。鉄塔横を進み轆轤峠、大滝口女人堂跡に到着。米田様とはここでお別れです。75周年記念品をお渡しして先に進みます。熊野古道小辺路と交わります。真別処分岐を円通律寺の方に下ります。ここは修行のお寺で見学は出来ません。さらに下り分岐ではちょっと間違いもありましたが弥勒峠に向かいもう一登り。弥勒峠、大峰口女人堂跡で少し休憩の後尾根道・急な木の根っこがあちこちある道を下り橋を渡ると奥の院駐車場に出ました。この奥の院バス停で日帰りの三人中尾さん・岡田さん・吉田さんに75周年記念品をお渡ししてバスを見送ります。

本隊は奥の院にお参りしたのちパナソニック御廟をお参りし、再度奥の院バス停に戻りバスで浪切不動南院に行き、投宿しました。

女人道はその昔高野山に入れない女性があどってお参りした道ですが今は高野山内を覗くこともできません。南院ではゆったりした部屋に案内され、檜風呂でゆっくりしました。夕食は精進料理でしたが量もあり美味しく頂きながらビール・お茶・般若湯を楽しみました。

食事時今日の参加者に75周年記念品もお渡しいたしました。

10/16 日曜日

朝6:30 お勤めに参加しました。自由参加ですがほとんどの方が参加されました。ストーブを炊いて頂いていましたが凜とした空気の中でのご住職の読経・法話でした。8時出発。本堂外の天井の泣き龍を見学・写真を撮って出発です。コンビニにまず行くことになりましたが金剛峯寺あたりを通り片道10分くらいかかりました。千手院橋からバスでまた奥の院まで行きます。御廟橋でお参りの後右に回ります。駐車場横から高野三山に登ります。今日は先達を大木さんをお願いしました。奥の院バス停786m・摩尼峠900m・摩尼山1004m・黒河峠930m・楊柳山1009m・子継峠960m・転軸山915mと急な道の上下りです。上下りは100m~200mくらいなんですけど結構きつい上下りでしたが皆さん楽しく歩いていただいたようです。楊柳山で昼食を取りました。先行の女性三人組とは休憩場所に着いたら先行者出発という感じ、最後の転軸山では昼食中で抜いてしまいました。年齢的には私達より若いグループの様でした。中の橋のお墓の横を通り高野山奥の院参道に到着。右に一の橋を目指します。程なくバスが到着。一の橋口から高野山駅まで最後の高野山山内バスです。

14:50 駅に到着。お買い物の希望もあり、ここで解散といたしました。

日帰り参加の皆様・1泊参加の皆様ご協力ありがとうございました。皆様のお陰で楽しい75周年記念の登山にでき嬉しく思っています。写真をお願いした中尾さん・大木さん、また先達をお願いした大木さん安全な登山と楽しかった記録の数々ありがとうございました。

**★10月 秋山例会・ススキの岩湧山登山 令和4年10月29日(土) 担当:中尾 敏郎**

土曜日ということもあり、河内長野駅は岩湧山の登山客でいっぱい。8時30分発の滝畑ダム行きバスは満員、臨時バスが運行されたので2台のバスに分乗し何とか登山口に予定通り9時10分に到着。

登山口にてトイレと準備体操の予定も登山客でスペースもなく、各人でストレッチ体操し出発する。天気はほぼ快晴で足取りも軽く、カキザコに予定通り9時55分着、10分休憩し鉄塔に10分遅れの11時05分に、ここから急坂を登り、山頂直下のススキの中を登り岩湧山(標高897m)の山頂にほぼ予定通りの11時40分に到着、ここで25分間の昼食休憩とする。

山頂からは大阪湾が一望、関西空港も見える。反対側は金剛山から葛城山の山並みがススキの間から見える。皆さんも青空の下で秋のススキの岩湧山を十分に味わうことが出来たと思います。

岩湧山山頂で記念撮影もひと、人、ひとで順番待ち、MRCの旗を出すのも忘れた記念撮影でした。山頂から少し下ったところにトイレがあるが、ここもひとで順番待ちの長い列、トイレ休憩を終えて12時30分に出発、五ツ辻に12時55分、小休止の後、ここからが急坂の本格的な下り、小休止を取りながら越の滝に14時20分、道の下に滝があり、降れるように道がついている。数名は滝を見に下り写真を撮る。

ここからは舗装道で紀見峠までは、ほぼ平坦な道、紀見峠駅に15時到着、ほぼ予定通りのタイムで全員無事に全行程を完歩することが出来ました。

紀見峠駅で解散とし、紀見峠発15時14分に乗車、各人帰途につきました。

今回の参加者15名の平均年齢は73.8歳でしたが、体験参加の若い左さん(女性)を除くMRC会員14名の平均は76.9歳でした。若い新入会員が必要と感じました。

コースタイム実績	計画	実績
岩湧山登山口	9:20	9:20
カキザコ	9:55	9:55
鉄塔	10:55	11:05
岩湧山山頂	11:40	11:40
五ツ辻	12:45	12:55
越の滝	13:40	14:15
紀見峠駅	14:50	15:00

参加者：CL中尾 SL石川、廣瀬、村田、川端、足立、  
岡田°、里見°、早川°、大友°、西野°、溝口°、梁°、桑名°、左°  
°女性 計15名

### (3) 会員動静

会員数は、9月21日現在 75名 (内準会員10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 11月~12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。  
11/12(土) 安全登山の集い
  - ハイキング：11/19(土)-21(月) 霧島山 韓国岳(弾丸フェリー)  
12/10(土) 宝塚・大岩岳 地図読み
- \*別件ですが、休止中だった 金剛山ケーブルは廃止が決まりました

### (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。

- 2022年 8月 3日-7日 白峰三山(北岳・間ノ岳・農鳥岳) 古賀さん
- 2022年 9月 2日-5日 仙丈ヶ岳・甲斐駒ヶ岳 古賀さん・桑名さん
- 2022年 9月 23日-25日 北八ヶ岳 ニュウ~中山 溝口(威)さん
- 2022年 10月 2日-4日/5日 上高地~涸沢 溝口さん・溝口(威)さん・大友さん
- 2022年 10月 23日 東黒森~伊予富士~寒風山~笹ヶ峰 高橋さん

## (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。

### 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

#### ★9月 百名山例会 雲取山



★ 9月 初秋例会 飯道山



★ 9月 MRC75周年記念1泊例会 高野山女人道と高野三山





★ 9月 秋山例会 ススキの岩湧山



MRC秋山例会・岩湧山登山 2022年10月29日



MRC 秋山例会・岩湧山登山 2022年10月29日