

MRC ニュース (2022-4) 171 号

異例に早い梅雨明けと猛暑続きの一週間、そして台風の襲来と目まぐるしく変化したこの頃ですが、水を含んで一層美しい紫陽花を見て、心がリフレッシュされる季節でもあります。会員の皆様方におかれましては、ますますご繁栄のことと存じます。

いよいよ夏山シーズンの到来です。今年で6回目を迎える「山の日」ですが、毎年8月11日に定められている固定祝日です。山の日は、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日」として祝日に定められています。よい機会ですので、山の日はこの季節の花々や高山植物を眺め、鳥のさえずりに耳を澄まし、自然に親しみながら山歩きの至福の一時を満喫してみたいはいかがでしょうか。しかし、この時期の登山は暑さ厳しいため、熱中症対策と悪天候時の備えを十分にいたしましょう。

最近では登山ブームといわれ、誰もが気軽に楽しめるアクティビティとなりました。しかしそれと比例して、遭難件数も増加しています。

自分の年齢、知識や体力、技能に見合った山選びと、救助の際に重要な「登山届」を必ず出す事。

登山を楽しむためには、しっかりと事前準備と安全に留意することが、何よりも重要です。

パナソニック山岳会は、アルプス例会、東北例会、100名山例会、低山例会、そして、当山岳会設立75周年の記念例会として、10月に「高野三山」を計画しています。皆様方の参加をお待ちしています。

令和4年 7月 10日

パナソニック山岳会会長 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ごお願い致します。**
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。

7月例会 納涼例会 「尊延寺～甘南備山～松井山手」 担当：川村 益男

当初の計画は、津田駅から国見山を経て尊延寺、甘南備山、新田辺駅の予定でしたが行程が約16kmと長く、国見山はマンネリとの声も多いので、今回はバスを利用して甘南備山を裏から登る約半分のコースに変更しました。
皆さんゆっくりのんびり歩きましょう。

実施日 2022年7月16日(土曜日) 小雨決行

集合 JR津田駅 改札付近 9:00



コース JR津田駅(9:15バス出発)～尊延寺(9:30)～甘南備山(11:45昼食)
～京田辺市野外活動センター～虚空蔵谷～JR松井山手駅(15:00)

*歩行距離：約9km *歩行時間：約4時間 *高低差：約170m

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9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

8月アルプス例会 唐松岳～五竜岳 担当：石川 保/中尾敏郎

1日目、白馬駅から八方尾根をゴンドラ/リフトで八方池山荘まで上がります。

2日目、ハイキング組は八方池往復(元気なら唐松岳往復)、登山組は唐松岳をピストンし、稜線を五竜山荘まで縦走します。

3日目は五竜岳をピストンし、遠見尾根を降りてテレキャビンで神城駅に戻り、帰阪または白馬近辺の温泉ホテルにもう1泊してから帰阪します。



実施日 令和4年8月4日(木曜日)～6日(土曜日) or 7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(八方池のみ) or 8時間(唐松岳往復)、
2日目(登山組)7.5時間、3日目(登山組);7時間

<標高差;2日目八方池220m、唐松岳900m、3日目登り270m下り1200m>

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 13:15(タクシー)～ゴンドラ乗り場13:30(ゴンドラ/ロープ
ウェイで14:00 八方池山荘

2日目

<ハイキング組>

小屋6 ; 30~八方池8 ; 00 8 ; 30 八方池小屋9 ; 40 又は
唐松山荘11 ; 00 (唐松岳往復) 12 ; 00 12 ; 20 八方池小屋15 ; 20

<山登り組>唐松山荘12 ; 20 五竜山荘14 ; 50

3日目 小屋6 ; 30~五竜岳7 ; 30 7 ; 50 ~五竜山荘8 ; 30~大遠見山10 ; 30
~小遠見山12 ; 00 12 ; 20~リフト上13 ; 30~テレキャビン下14 ; 00
(タクシー) 白馬駅14 ; 20 15 ; 16~松本16 ; 24 17 ; 52 (しなの22)
名古屋20 ; 05

またはタクシーで白馬近辺の温泉ホテル 15 ; 00 宿泊

4日目 白馬~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 (JR23700円 (京都~白馬 往復)、タクシー/ロープウェイ4000円前後)

携行品

小屋泊まり2泊の尾根/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

6月10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
宿泊予約の関係で16名で締切ります

6月30日現在申込者は15名です。[あと一人申し込み可能です。](#)

登山組 or ハイキング組か、ハイキング組の場合はコース希望、登山組の場合は3日目で
帰宅するかも1泊するかを備考欄に記入して下さい

8月 北海道/東北例会

鳥海山/月山

担当: 石川 保

- 1日目、新幹線で山形駅まで行き、レンタカーで鳥海山山麓の大平山荘に宿泊。
2日目、鉾立ルートで鳥海山頂上へ、翌朝の「影鳥海」を見るために頂上小屋に宿泊。
3日目、同じルートを日本海を見ながら下山し、レンタカーで月山山麓の志津温泉に宿泊
4日目、リフトを使って月山中腹まで行き、頂上を往復して下山。山形駅に戻り帰阪します。

実施日 令和4年8月25日(木曜日)~28日(日曜日) 小雨決行します

集合 山形駅改札付近 12:50

<歩行 2日目5時間、3日目4時間、4日目4.5時間>

<標高差; 2日目/3日目 1100m、4日目460m>

コース

- 1日目 新大阪7 ; 15~京都7 ; 30~東京9 ; 45 10 ; 00~山形12 ; 44
レンタカー13 ; 15~16 ; 30大平山荘
- 2日目 鉾立7 ; 00~御浜小屋9 ; 30~七五三掛10 ; 30 (外輪山ルート) ~
頂上12 ; 30 頂上小屋13 ; 00 *強風時は千蛇谷ルート
- 3日目 小屋6 ; 00~ (登りと同じルートで下山) 鉾立10 ; 00 10 ; 30~ (レンタカー)
途中で 羽黒山神社 or 湯殿山神社へ12 ; 30 14 ; 00~志津温泉15 ; 00
- 4日目 旅館8 ; 00~リフト下8 ; 30~リフト上8 ; 45~牛首10 ; 00~頂上11 ; 00
11 ; 20~リフト上13 ; 00~リフト下からレンタカーで山形駅へ14 ; 30
山形駅15 ; 03~東京17 ; 48 18 ; 00~京都20 ; 15

費用

例会費 500円 + 宿泊代 (1泊12000円前後×2泊、18000円×1泊)
+ 弁当代2000円

交通費 (JR46000円 (京都~山形 往復)、レンタカー5000円前後)

携行品

山荘/旅館泊まり3泊の尾根/稜線山歩き (2/3日目昼食は小屋弁当、4日目は頂上小屋)
(雨具・防寒着・非常食など、2日目はずっと登りですのでゆっくりと)

問合せ

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

申込先 7月8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
宿泊予約の関係で8名で締切ります
6月30日現在申込者は9名です。一人キャンセル待ちとなっていますので締切りました。

9月 百名山例会 雲取山 担当：森家 制

関東の日本百名山で東京都の最高峰 雲取山(2017m)
初日、埼玉県西武秩父駅に集合し、バスで、秩父の関東屈指のパワースポット三峯神社に向う。
宿泊は、神社の温泉宿 興雲閣
2日目、三峰登山口から、雲取山頂上に向かって登る



雲取山頂上の手前の雲取山荘で宿泊、余裕があれば雲取山頂上(片道約20分)
3日目、雲取山荘から頂上を経由して眺望の良い尾根を奥多摩方面に下ります
天気が良ければ頂上からは、富士山、南アルプスが望める

実施日 2022年9月16日(金曜日)～18日(日曜日) 小雨決行します

集合 西武秩父駅前 14:10

<歩行 2日目; 6.時間、3日目; 5.時間>

<2日目標高差 +950m、3日目標高差+180m-1500m>

コース

- 1日目 京都(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、急行(乗り継ぎ)もあります)
西武秩父14:30～バス～15:45三峯神社
三峯神社 興雲閣 宿泊
- 2日目 宿舎8:30・・・白岩山12:00(昼食)・・・雲取山荘14:00(宿泊)
- 3日目 7:00・・・雲取山山頂・・・七ツ石山・・・鴨沢12:20(14:28)
～バス～JR奥多摩駅12:56(15:04) 解散
*状況で、駅付近の風呂
帰路は、八王子・横浜 又は東京駅経由(奥多摩駅には、みどりの窓口ありません)

費用 例会費 26,000円(宿泊費、保険料、例会費、弁当)

*人数で、変動する可能性があります

*交通費は含みません

交通費：京都発着で 約30,000円、バスは、950円+640円(ICカード可)

募集人数 宿泊予約は、各8名しています。超過の場合; 宿舎予約できない場合は
キャンセル待ちになります。(山小屋個室で、男女同室の可能性あります)

携行品 山歩き装備(昼食:2日目は各自用意(宿弁当は未定)、3日目は、山小屋弁当利用)
(インナーシート、マスク、消毒アルコール、雨具・防寒着・非常食など2000m稜線
歩き対応の準備を)

問合せ 森家 制 携帯080-5709-3536

omoriya@kcn.jp

申込先 8月9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

年間計画では「交野山～国見山」で福井さん担当でしたが変更します。
 飯道山は近江の大峰山と呼ばれ、昔、天台宗の修験道の道場として栄えた所です。
 明治初年に廃寺となり飯道神社だけが残っている。境内近くには今も“のぞき岩、不動押分け岩、胎内くぐり”などの行場があります。
 行場巡りは1周約30分です。道はきつく危険な個所もあるので歩行は注意が必要です。
 スタートはJR草津線・貴生川から歩き、飯道山に登り、下りは信楽高原鉄道・紫香楽宮跡駅までの全行程約12kmのコースです。



実施日 2022年9月24日（土）（雨天中止）
集合 JR草津線・貴生川駅（きぶかわ） 改札付近 9：10
 （参考 京都8：07～草津8：30／8：37～貴生川駅9：05着）

コース 貴生川駅9：15＝石の鳥居10：00＝岩壺不動尊10：40＝杖の権現休憩所11：25
 ／11：30＝飯道山11：50（昼食休憩30分）12：20＝飯道神社12：50
 （行場巡り1周30分）13：30＝宮町登山口13：45（ここから車道歩き）
 飯道神社鳥居13：50＝紫香楽宮跡駅（しがらぎぐうし駅）14：50
 ＊標高差500m 歩行距離 約12km

（紫香楽宮跡駅15：03～貴生川15：17／15：21草津15：48／15：57～
 京都16：21着）次の電車紫香楽宮跡駅発16：13・・・京都有着17：36
 参考：交通費 京都～貴生川¥770 紫香楽宮跡～貴生川¥410 貴生川～京都¥770

費用 例会費 500円
携行品 日帰りハイキング程度
問合せ 中尾敏郎 ☎090-5640-0946
 Email:terry-nakao@ares.eonet.ne.jp

申込先 9月17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 MRC75周年記念登山：高野山女人道と高野三山1泊例会 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、次の日に高野三山に登ります。
 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つの入り口をめぐり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す。

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。

宿坊は本堂拜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日目は弘法大師ゆかりの高野三山（摩尼山・楊柳山・転軸山）を歩きましょう。
 宿泊できない方には日帰りオプションを考えています。



実施日 令和4年10月15日（土曜日）～16日（日曜日） 雨天決行
集合 南海難波駅 3F北改札口 特急券売り場あたり 7：50 集合
 （8：13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 8:13 発南海高野線橋本行き急行 ⇒ 橋本 9:04 着 乗換 9:13 発 ⇒ 極楽橋 9:56 着 高野山ケーブルに乗換 10:05 発 ⇒ 高野山 10:10 着 南海林間バス高野山内線乗換 10:16 発 ⇒ 女人堂 10:22 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 14:20 ~ 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 8:30 → 奥の院 9:30 ~ 弘法大師御廟参拝 10:10 ~ 摩尼山登山口 ~ 摩尼山 ~ 黒河峠 ~ 楊柳山 ~ 昼食 12:30 ~ 粉継峠 ~ 転軸山 ~ 登山口 14:10 ~ 奥の院バス停 14:38 ⇒ 高野山駅 ⇒ 高野山ケーブルに乗換 極楽橋 ⇒ (橋本駅乗換) 難波駅 16:50~17:50 ごろ解散

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 高野三山 8.9 km (登り 532m・下り 532m) 歩行時間 約 5 時間 30 分

費用 例会費 17000 円: 宿泊・保険代・南海電車代 (南海難波から高野山駅 往復)・その他
交通費 南海電鉄 難波 — 高野山 ￥ 1390 × 2 (例会費に含む)
南海バス 高野山駅前 — 女人堂 ￥ 220
奥の院 — 高野山駅前 ￥ 340 } 高野山内バスは交通系 IC カード使用可
その他 飲み物代・高野山内バス代 560 円 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 申込時 オプションコースで参加の方は番号を記入してください。例会費は別途案内します
オプションコース 1 : 1日目女人道を歩き 日帰り。
2 : 2日目高野三山 日帰り
3 : 1日目女人道・宿泊・2日目歩かず帰る。

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 10月1日 (土曜日) オンラインで申し込み もしくは 窓口 久保田さんまで。

10月 秋山例会 ススキの岩湧山 担当: 中尾 敏郎

ダイトレのコースの後半の紀見峠までの岩湧山に登ってみませんか。
岩湧山の山頂付近は雄大なカヤの草原が広がり、山頂は展望がよく、澄んでいれば淡路島も眺められる。
標高は 897m、近畿 100 名山、大阪 50 山にも選ばれている秀峰です。
晩秋のカヤ、ススキの岩湧山で楽しい一日を過ごしましょう。

実施日 2022年 10月29日 (土曜日)



集合 南海 河内長野駅 改札口付近 8時50分
(難波発 8:13 橋本行き急行 河内長野着 8:42)
(河内長野西口 7 番乗場 9時04分発 = 滝畑ダムバス停 9時55分)

コース 河内長野駅バス 9:04 発 = 滝畑ダムバス停 9:55
滝畑ダムバス停 (281m) 10:00 ~ カキザコ (460m) 10:30 ~ 扇山分岐 (749m)
11:40 ~ 岩湧山 (897m) 12:10 (昼食 20分) 12:30 ~ 五ツ辻 (754m)
13:10 ~ 越の滝分岐 (370m) 14:30 ~ 紀見峠駅 (223m) 15:25

紀見峠発 15 : 39・・・難波着 16 : 22
(紀見峠発 15 : 53・・・難波着 16 : 37)
(紀見峠発 16 : 17・・・難波着 17 : 02)

歩行距離 約 12 km (標高差 600m) 約 5 時間

費用 例会費 ¥500
(参考交通費：難波～河内長野 ¥570 河内長野～滝畑バス ¥540
紀見峠～難波 ¥650)

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22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。

★5月 シャクナゲ例会 堂満岳 2022年5月7日(土) 担当：森家 制

比良山系の堂満岳へのシャクナゲ登山例会実施

湖西線比良駅で集合、バスでイン谷登山口へ。天候は、晴れだが適度に雲があり丁度よい感じだった。予定通り、ノタノホリ経由、東陵尾根を堂満岳に直登、尾根の途中からシャクナゲとイワカガミが同時に見られるようになり、癒されながら頂上へ。頂上直下は手も使いながら必死で登ると素晴らしい眺望。

ここで昼休み後、金糞峠、北比良峠へ向かった。こちらでも、所々シャクナゲが咲いていた。北比良峠の眺望を楽しんだ後ダケ道を下山、この道には多くのイワカガミ。

途中、体調異変や足をつる人もいましたが、16:40分発の最終バスに無事、間に合った。

シャクナゲだけではなく、イワカガミの群落や所々のツツジの花と琵琶湖眺望も楽しめた山行となった。

コースタイム実績

イン谷口	9:25
ノタノホリ	10:10
東陵尾根	11:10
堂満岳頂上	12:15-40
金糞峠	13:25 - 14:00
北比良峠	14:15
カモシカ台	15:05
大山口	15:40-53
イン谷口	16:28

バスに乗るところで、解散

参加者：CL森家、SL石川、大友^o 杉本、廣瀬、溝口^o 山野、櫻井^o
印：女性 計8名

★5月 青葉例会 坪坂寺 - 高取山 2022年5月21日(土) 担当：大友・溝口(威)・松田(美)

高取町の降水確率が終日 50%となりましたので、残念ながら中止としました。

★6月 花と新緑例会 坂本～比叡山～北白川 2022年6月4日(土) 担当:石川 保

京阪坂本駅に集合し、日吉神社～表坂～延暦寺と登り、大比叡山頂を經由して八瀬ケーブル上から比叡山稜線を北白川まで下るコースを歩いた。

琵琶湖側／八瀬側の両方にケーブルがあるので、6名の方は坂本ケーブル、1名の方がさらに八瀬ケーブルを利用された。29℃予想だったので熱中症なども心配していたが、木陰も多く予想以上に風もあったので快適な梅雨入り前の山歩きを楽しめた。

9:35に歩き始め、表坂をゆっくりと途中6回も休憩しながら延暦寺に到着(11:10)。ケーブル組は10:25に歩き始め、11:00のケーブルに乗り、頂上駅からのきれいな琵琶湖景色も楽しんで、延暦寺境内で本体と合流。11:35に山登りを再開し、東塔奥で直登組14名とう回路組6名に分かれた。直登組は12:15に大比叡頂上に到着、う回路組は12:30到着。昼食を取り12:55に出発。

八瀬ケーブル頂上駅までの途中に「カタカナの何とか花」の群落も見ながら到着。ここで米田さんはケーブルで下山。13:20に下り開始。雲母坂分岐までは一本調子の下りで快調に降りる。14:00に北白川までの谷越えの道に入り、上り下り4回で多少へばってから、てんこ山鳥居に14:30に到着。

大休止後に(14:40)緩やかな下り道で歩きやすいが、長い道を瓜生山まで歩き、最後の休憩(15:20着、15:30発)。最後は急な下りもあり、下山口到着が先頭～しんがりで10分程度ずれたが全員無事に到着。すぐ近くのバス停から出町柳～四条河原町などへ出て、帰宅。

参加者:CL石川、SL中尾、

(男性)櫻井、久保田、杉本、村田、松田、米田、廣瀬、足立、高橋、山野、

(女性)早川、梁、松元、溝口 大友、里見、野本、金久

★6月 あじさい例会・須磨アルプス 令和4年6月18日(土) 担当:中尾 敏郎

近畿地方が梅雨入り宣言となり雨が心配されたが、降水確率50%だが何とか雨は回避できそうなので実施することにした。

但し当日は湿度が90%と高く、蒸し暑い歩行となったが雨には遇わず実施することが出来た。

当日、9時30分には参加者18名全員揃い、10時発のロープウェイが10分早く出発してくれた。

ロープウェイ山頂駅の展望台で晴れていれば明石大橋や淡路島、神戸港から大阪湾までの景色が望まれるが曇りではっきりと見えなかったのが残念である。鉢伏山に登る途中にあじさいが満開であり、早速、集合写真を撮る。旗振山に10時25分、10分休憩しアップダウンをくり返し鉄拐山10時50分、ここでも2回目の集合写真、鉄拐山からの下り階段はロープがあるもののキツイ、最高齢で参加の米田様も元気について来られる。

“おらが茶屋”に予定通り11時25分到着、トイレ休憩と昼食で25分の休憩とする。

高倉山の標識があり記念撮影し11時45分に出発、ここから高倉台団地までは330段の下り、手すりはあるが急勾配である。高倉台に11時55分に到着、ここで米田様はバスで帰られることになりました。

高倉台団地から梅尾山への登りは石段340段、蒸し暑いのでキツイ、途中の踊り場で休憩しながら梅尾山に12時35分到着、大友さんから石段340段を終わってからの階段を合わせると512段あったということです。ここで10分休憩し、横尾山に13時10分到着、ここでも休憩し、いよいよ今回のメインの須磨アルプスである。岩稜地帯で注意しながら名勝“馬ノ瀬”に13時40分、ここで集合写真を撮り東山への最後の登り、ひとりの女性の足がつったようで大友さん他で応急処置で何とか歩けるようになり東山を下り横尾住宅を抜けて地下鉄・妙法寺駅に14時40分予定通りに到着する。ここで解散とする。

(米田様から14時にショットメールで無事帰宅の連絡が入り安心する)

雨に降られず予定通りに全員が完歩できたことに感謝します。

コースタイム実績

	計画	実績	
須磨浦公園	10:00	9:55	ロープウェイ
鉢伏山	10:25	10:15	あじさい鑑賞・集合写真
旗振山	10:45	10:30	10分休憩
鉄拐山	11:00	10:50	10分休憩・集合写真

おらが茶屋	11:25	11:25	トイレ&昼食 25分休憩
高倉台団地	12:10	11:55	米田様バスで帰宅、10分休憩
梅尾山	12:40	12:35	10分休憩
横尾山	13:10	13:10	10分休憩
須磨アルプス	13:40	13:40	馬ノ背で集合写真
東山	13:55	14:00	10分休憩
妙法寺駅	14:40	14:40	解散

参加者：CL中尾 SL石川、松田、高橋、櫻井、森家、溝口、廣瀬、米田、長瀧、松元
 大友°、松元°、溝口°、早川°、岡田°、廣瀬°、里見°
 °女性 計18名

★7月 岳習例会・平岡神社―千光寺―元山上口駅 2022年7月2日(土) 担当：櫻井 洋一

梅雨明け後の猛烈な暑さが続く中、熱中症アラートが出されましたが、2020年から中止が続いていた岳修例会を3年越しで実施しました。

集合時刻の9時に全員が集合し、早速地図とコンパスによる目的地への方角セットを実施して出発。神社前の茅の輪くぐりを行った後、神社に参拝して例会の無事を祈念してから登山道に入りました。

参加者の一人が前日に準備運動を行い過ぎて、超スローペースになりましたので同行をあきらめて展望台近くで降りて頂くことにしました。

その後、展望台で目視できる目的物と地図とコンパスを使って1回目の現在地同定を実施しました。うまく同定が出来ないメンバーの為に見晴らしの良い所で2回目の現在地同定を実施することにしてぼくらの広場を目指すことにしました。

下見の時にはスルーした神津嶽を經由してふれあい広場休憩所でトイレ休憩をとり、次のなるかわ園地休憩所まで。

ここで少し早い昼食をゆっくりと摂って、ぼくらの広場への最後の登りに取り掛かった。

途中で満開のガクアジサイを見てぼくらの広場へ。見晴らしの良い展望台で花園ラグビー場と生駒山頂を使って2回目の現在地同定を実施し、無事に現在地が分かったところで岳習の終了とした。

あとは下りだけで、大原山頂上を経て鳴川峠へ。

生駒縦走では鳴川峠から小さなアップダウンを経て高安山へ向かうが、今日の例会ではここから奈良側に降りるコース。

スリムになった森家さんのハイピッチに遅れ気味になりながら西の覗き岩を見て、千光寺への下りへ。蛙岩・大黒岩・平等岩を経て千光寺の横に出て、ここで大休止。何はともあれ自動販売機で飲み物を購入して水分の補充を行う。水分は1.5Lは必要でした。

千光寺の正面石段で記念写真を撮った後で、元山上口駅を目指して出発。

昔の行場の清滝でマイナスイオンシャワーを浴びて、農道をひたすら駅に向かって歩く。

少しの誤差は出たが、無事に元山上口駅に到着。

一部のメンバーは駅近くのお店でビールを購入してミニ乾杯を実施して、生駒行きの電車に乗りました。無事に3年越しの岳修例会を実施することが出来ました。

コースタイム実績	計画	実績
枚岡神社集合	9:00	9:00 岳習① 目的地への方角セット
枚岡神社発	9:15	9:15
枚岡公園展望台	9:45	10:10 20分岳習② クロスベアリング実習
神津嶽神社	10:15	10:38 立休憩
神津嶽休憩所	10:35	10:42-50 休憩
なるかわ園地休憩所	11:05	11:20-50 休憩&昼食
ぼくらの広場	11:35	12:05-20 岳習② クロスベアリングで現在地同定
鳴川峠	12:20	12:45 立休憩
西の覗	13:02	13:10-25 休憩&写真
蛙岩	13:20	13:37
平等岩	13:24	13:44

千光寺	13:31	13:50-14:07	休憩&写真
清滝	13:58	14:16	立休憩
元山上口駅	14:35	15:06	駅着・解散

参加者：CL：櫻井 SL：森家、松田、溝口、中尾、長瀧、大友^o、溝口^o、岡田^o
^o女性 計9名

(3) 会員動静

会員数は、7月10日現在 75名 (内準会員 11名、特別会員 9名)

- ★新入会員： 松元 隆平さん
- ★退会会員： 小西 史郎さん
- ★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 (日) 沢レスキュー講習会
8/20 (土) 気象講習会
- ハイキング： 8/5 (金) 金剛山 寺谷
8/20 (土) 8/21 (日) 大菩薩嶺 (山梨県) バスツアー
- 本年度の生駒チャレンジは中止になりました。来年以降は未定です。
- 年次総会 6/1 (水) 実施 特に問題なし
新会長：小畑さんになりました。飛田さんは、退任。
加茂さん：監事 (監査役) 退任。

(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 6月 8日-14日 九重山 (久住山・大船山) 古賀さん
- 2022年 6月 29日-30日 赤兎山・三周ヶ岳 古賀さん・桑名さん

(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

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 シャクナゲ例会 比良山系 堂満岳



★6月 花と新緑例会 坂本～比叡山～白川



★6月 アジサイ例会 須磨アルプス



★7月 岳習例会 枚岡神社～千光寺～元山上口駅



ぼくらの広場にて岳習



行場 西の覗にて



千光寺にて