

2023.11.10 発行

実行委員会

## MRC ニュース ( 2023-5 ) 178 号

朝晩はめっきり秋らしくなりましたが、1日の温度差が大きく体調管理が難しいと思います。  
皆さんお変わりありませんか!?

新型コロナが2類相当から5類感染症になって6ヶ月が経過しました。5類の感染症は季節性インフルエンザや麻疹(ましん:はしかのこと)などで感染者に対する行動制限はありません。5類移行はウィルスに感染力がなくなったからではなくて、ワクチン接種で国民の免疫がある程度形成されたことや治療薬や治療法の進歩、社会経済への影響が大きいことだと思われます。当初飛沫感染、接触感染が感染経路だとされアクリル板やビニールシートが設置されましたが、飛沫よりはるかに微小で空気中を長く漂う「エアロゾル」が主要な感染経路だとされ室内の感染防止対策は「換気」がより重要だとされています。

年末にかけての気温の低下とともに、買い物や忘年会などで多くの人と接する機会が増えると思います。私も多くの人が集まる場所では気を抜かずに適切な「マスクの着用」、「こまめな手洗い」「密室空間をさける」などで乗り越えようと思っています。

どうか例会に出席して心と肉体を鍛えていただいてお健やかに過ごされることを願っております。

パナソニック山岳会会長 川端治夫

### [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、川村さん ([kawausagi03@ares.eonet.ne.jp](mailto:kawausagi03@ares.eonet.ne.jp)) に問い合わせして下さい。

**【(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。

**11月 紅葉例会 (トレッキング) 金勝アルプス**

担当：廣瀬 秀雄

内容を一部変更しました。

【日没が早い季節なので、竜王山を省略し下山を1時間早めました。

上桐生バス停着 16:15 ⇒ 15:20】



琵琶湖東南部にある金勝(こんぜ)アルプスは、溪流沿いの登山道と、岩盤上を落ちる落差20mの落ヶ滝、尾根道に出ると天狗岩を中心に風化した花崗岩の奇岩が並ぶ岩場を楽しむことが出来る。天狗岩頂上は、琵琶湖が一望できる絶景ポイント。

9世紀に彫られたという高さ6mもある狛坂磨崖仏や、さかさ観音、オランダ堰堤など、見所が多い。

**実施日** 2023年11月25日(土) **雨天中止**

**集合** JR琵琶湖線 草津駅 改札付近 8:50 (9:05発 上桐生行きバスに乗車)  
(京都発8:07 ⇒ 草津着8:30、京都発8:22 ⇒ 草津着8:45)

**コース** 帝産湖南交通バス 草津駅東口発(9:05) ⇒ 上桐生バス停着(9:31)～落ヶ滝(10:25)～北峰縦走線(11:15)～天狗岩(12:15～13:00天狗岩登頂と昼食)～狛坂磨崖仏(13:50)～さかさ観音～オランダ堰堤～上桐生バス停到着(15:20)、同バス停発(15:30)⇒草津駅東口着(15:49)  
(草津発15:57 ⇒ 京都有着16:21)

\*歩行距離:約9km \*歩行時間:約4.5時間 \*標高差:約410m

参考:交通費 京都～草津 往復840円、草津駅東口～上桐生 往復880円

**費用** 例会費 500円

**携行品** 日帰りハイキング程度

**問合せ** 廣瀬 秀雄 携帯 090-4563-2180

Eメール hideo249stoh@kjc.biglobe.ne.jp

**申込先** 11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

念のため納山例会の案内を再度掲載いたします。  
皆さんふるってご参加ください。

**12月 納山例会 京都西山 摂津峡**

担当：久保田良治

本年最後の例会 京都西山「摂津峡」(せつつきょう)は、高槻の西側に亀岡の南に位置する、アユ釣りで有名な渓谷です。約800種の植物が生息しており、特に春の桜、秋の紅葉の名所としても有名です。周辺はピクニックなどのアクティビティを楽しむことができ高低差の少ない散策コースです。

JR高槻から市バスで往復し高槻駅で一時的解散しその後有志で懇親会を行います。

実施日 : 2023年12月9日(土)

集合 : JR高槻駅北口 10:30

コース : 概略コース : 約 5km

JR高槻駅北口⇒市営バス西の口 → 摂津峡公園 → 白滝 → 下条橋  
10:40 発 11:00 着 11:40 (昼食) 12:30 13:30 着  
上の口バス停 ⇒ JR高槻駅 → 懇親会(安兵衛高槻店)  
14:00 着 14:35 着 15:00~17:00

 **オンライン申込**

費用 : 例会費 500円 (+懇親会 : 3,000円飲み放題)

携行品 : 日帰りハイキング程度

問合せ : 久保田携帯 090-9874-9643 メール : [r\\_kubota@leto.eonet.ne.jp](mailto:r_kubota@leto.eonet.ne.jp)

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 初詣例会(ゆっくりハイク) 鞍馬~貴船神社 担当: 廣瀬 秀雄

2024年初詣例会は京都北山で、牛若丸と鞍馬天狗伝説で知られる鞍馬から、鞍馬寺本殿金堂、木の根道を経て水神の貴船へ、貴船神社は本宮、奥宮をめぐる。奥宮は本殿下に龍穴があり、パワースポットと言われています。

辰年にちなんで龍にゆかりのある貴船神社で参拝し、一年の安全登山を祈願します。

実施日 2024年1月13日(土)

集合 叡山電車 出町柳駅 改札前 10:00

コース 叡電出町柳駅発(10:15) ⇒ 鞍馬寺駅(準備体操、トイレ)出発(11:00) ~ 仁王門 ~ 由岐神社 ~ 鞍馬寺本殿金堂(昼食、トイレ) ~ 大杉権現社 ~ 木の根道 ~ 奥院魔王殿 ~ 西門下山口 ~ 貴船神社本宮(安全登山祈願、トイレ) ~ 奥宮 ~ 叡電貴船口着(15:00頃) ⇒ 叡電出町柳駅着(解散)

\*有志で新年懇親会を三条周辺にて行います。

\*歩行距離:約6km \*歩行時間:約4時間(休憩、参拝を含む) \*標高差:約250m

参考: 交通費 出町柳⇒鞍馬 470円、貴船口⇒出町柳 470円

 **オンライン申込**

費用 例会費 500円 鞍馬山入山料 300円

携行品 日帰りハイキング程度(防寒着など)

問合せ 廣瀬 秀雄 携帯 090-4563-2180 / Eメール [hideo249stoh@kjc.biglobe.ne.jp](mailto:hideo249stoh@kjc.biglobe.ne.jp)

申込先 1月6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 2023年度 総会・懇親会 担当: 実行委員会

昨年は75周年を迎えることができ、皆様の御支援を感謝致します。そして今年度はコロナの状況が収まったとは言えませんが、インフルエンザ同様の5類に移行しました。そしてMRCにも新しいメンバーが加わっています。今回も昨年と同じ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ので、皆様の出席をお待ちしております。

実施日 2024年 1月27日(土)

集合 パナソニックリゾート大阪 2F受付 10時40分

内容 総会 - 11:00~12:00

懇親会 - 12:00~14:00

費用 総会・懇親会費 4,500円(総会のみ参加は無料)

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

 **オンライン申込**

申込先 1月13日までにオンライン申し込み、もしくは例会窓口 久保田まで  
※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」を御覧ください。

### ★9月 百名山例会 大菩薩嶺 三ツ峠山 2023年9月15日(金)-17日(日)担当：森家 制

山梨県の日本百名山の**大菩薩嶺**と2.百名山の**乾徳山**を予定していたが、乾徳山への登山口への道路が通行止めのため、三ツ峠山に変更して実施した。いずれの山も、富士山の眺望で有名な山である。

2日目 天気はまずまずで河口湖に向かう車中から富士山を望め期待が膨らんだ。河口湖の駐車場からタクシーで三ツ峠山登山口へ行き登山開始。コースは最短コースで頂上直下の山小屋用の林道で眺望はないが、比較的楽な道を1時間半ほどで、山小屋に到着。そこから一登りで頂上に到着。本来なら富士山が目の前に望めるはずだが、しばらく待っても見ることができなかった。下山は反対側の達磨石コースすぐにクライミングで有名な屏風岩の下を通過、何組かが、クライミングをしていた。その後、急坂を下降して達磨石へ。後は車道を三ツ峠駅に下山、列車で河口湖に戻った。連休中だったが、登山道の人が多くなかったが、河口湖はいっぱい駐車場も満車状態だった。

3日目 登山口の上日川峠は満車で第4駐車場から登山開始。この日も天気はまずまずだが雲が多かった。登山道は、連休中ということで、一杯で数珠繋ぎ状態だったが、ほぼ予定通りに頂上手前の雷岩に到着。ここから富士山、南アルプスが望める場所だが、この日も雲が多く遠望は望めなかった。百名山の**大菩薩嶺**頂上で記念撮影後、**大菩薩峠**経由で予定通りに登山口に帰着。二日とも天候は、良かったものの雲が多く目的の富士山を望めなかったのは残念でしたが、雨に合わず無事下山できました。

9/15 JR 甲府駅 16:30 レンタカー  
宿舎(石和温泉) 17:10

9/16 宿舎 7:50  
河口湖畔駐車場 8:50  
三ツ峠山登山口 9:15 約1300m  
三ツ峠山山頂 11:00-30 1785m  
達磨石 13:20  
富士急 三ツ峠駅 14:30 約600m  
富士急 河口湖 15:00  
河口湖畔駐車場 15:30  
宿舎 16:30

9/17 宿舎(石和温泉) 7:50 レンタカー  
大菩薩第4駐車場 9:00  
上日川峠(登山口) 9:20 1600m  
雷岩 10:55  
大菩薩嶺頂上 11:10 2057m  
雷岩 11:30 昼食  
大菩薩峠 12:30 1900m  
大菩薩第4駐車場 13:30  
JR 甲府駅 15:20 解散

参加者：CL森家、SL石川、中尾、西野° 計4名

★9月初秋の山 星田60座（30座を廻る） 2023年9月23日（土） 担当：中尾 敏郎

暑さ寒さも彼岸まで・・・といわれるように数日前までは熱中症も心配されたが、心配したほどの暑さもなく15名の参加で初秋の山例会を実施しました。

当日は私市駅8時30分集合、はじめに溝口さんから元MRC会員、寺本さんの計報連絡のあと、参加者全員で1分間の黙とうをする。

その後、今回は2人の体験参加者（大東敬子さん、西澤香織さん）の紹介をし、ストレッチ体操の後、8時30分に出発する。

妙見神社の下に「家康ひそみの藪」1582年本能寺の変の後、徳川家康は塚に滞在していたが、身の危険を感じ、塚から山城を越えて三河に戻る道中、交野で道案内の人をこの藪の中でひそんで待ったと伝わる。ここから長い石段を登り、七夕伝説の星田妙見神社に参拝する。

妙見神社で1回目の記念撮影、60座の1座目は妙見山143m三等三角点がある。そこから星田園地に向かう途中から2座目の石橋山に向かう。ところが登りの途中ですずめ蜂？の巣、櫻井さんが後頭部を刺されたということで大事を取り下山というアクシデントがあった。

この星田60座の登山道は管理されていないため、登り下りとも階段や補助ロープもなく、「低山ながら侮れない」コースである。石橋山、抜谷山、宗円山、南宗円山とアップダウンを繰り返し、北山師岳への分岐に10時40分着、1人が足のツリもあり北山師岳は断念し、馬木嶺を經由して大谷山に向かう。

大谷山266mに11時10分到着、飯盛小山方面往復するが、ここに戻るため数人の人はここで待機されることに。残りメンバーでアップダウンを繰り返し南大谷山、東小松山、羽伏山に11時32分着、羽伏山284mは今回の最高峰、待っている人もあることから飯盛小山を断念し、ここから大谷山に引き返すこととする。大谷山で待機の人と合流し、ハンバーグ岩（正式名カエル岩）に12時10分着、全員、岩に登り集合写真を撮る。ここから星田園地やまびこ広場へ12時25分、ここでトイレ休憩と昼食タイムとする。昼食時に体験参加のお二人に皆さんからMRC入会の勧誘していただき、お二人のMRC入会が決まった。やまびこ広場13時に出発し、展望デッキに行く、晴れて枚方、八幡男山方面、京都タワーや千里万博方面もよく見えた。次は星田園地周辺の60座、白峯、菖蒲が滝山を経て穴虫山へ、菖蒲が滝山から穴虫山への急な下りで3人の方が滑り「尻制動」も怪我がなくてほっとする。

日南山まで来たが、最後の哮峰（たけるがみね）は多少の藪漕ぎもあり、メンバーの疲労状況より園地の管理道に下山し星のプランコ（つり橋）に14時20分着、ここで3回目の集合写真を撮り、つり橋を散策後、ぼうけんの道を下り「ピトンの小屋」に14時50分着、トイレ休憩10分後、川沿いの道を私市駅に向かう。

私市駅に15時40分着、駅近くの喫茶店「がんび」でかき氷の反省会、この店の配慮で近くの酒屋で缶ビールを買い持込OKであり、今回は簡単な反省会となった。16時27分私市駅発で皆さん帰路に着いた。星田60座「低山ながら侮れない」の通り、30座めざすも16座に終わった。また、今回の成果のひとつは体験参加2名の方のMRC入会が決まったことである。

参加者：CL中尾、SL石川、溝口、櫻井、川村、廣瀬、高橋、村田、山野（男性）

岡田、里見、早川、廣瀬、（大東、西澤）（女性）（ ）体験会員 計15名

10月 白秋例会：六甲 菊水山から鍋蓋山 実施報告 担当：大友 典子・溝口 威津子

実施日：10月14日土曜日

天気：曇り時々小雨

参加者：大友°、溝口°

足立、石川、岡田°、川端、櫻井、大東°、高橋、早川°、廣瀬、廣瀬°、溝口、村田、森家、山野、米田、梁° 18名

コースタイム

鈴蘭台駅	9:20		
公園	9:33	体操・案内	9:40 発
登山口	9:45		
	10:10	立休憩	
	10:25		管理道に出てトイレ休憩5分。
菊水山	10:45	10分休憩	広場あり。写真。米田さんと別れる。

天王吊橋	11 : 45		少し上った所で休憩。
鍋蓋山	12 : 40	40分休憩	昼食休憩30分と写真。
再度山大龍寺	13 : 50	20分休憩	尾根道。トイレ休憩。お参り。写真。
	14 : 10		大師道で下山。
	14 : 55	10分立休憩	
JR元町駅	15 : 50	解散	

9:20に全員が鈴蘭台駅に集合。参加登録なく当日参加の方1名を加え、すぐに駅を出発して途中の公園に移動。朝の挨拶の後体操して出発。天気が悪い方に進み途中の雨が予想されたため天気と相談しながらの実施とする。

登山口から順調に川沿いを進む。途中休憩をしてすぐに管理道に到着。トイレタイム。再度山道に入り菊水山までは一登り。菊水山では神戸の街・海を眺めることができた。

しばしの休憩の後下山される米田さんと別れ、元来た道を少し戻り、天王吊橋に向かう。急な下りの為ゆっくりと確実に降りる。途中登ってくる方から吊橋にハチが巣を作っているためゆっくり静かに渡るようにと注意を受ける。お昼前に吊橋に到着。ゆっくり静かに間隔を開けて渡る。偵察のハチが1匹。何事もなく渡り、少し登った所で休憩。おやつで糖分補給の上今度は急な登り。登り切ったところあたりでぽつぽつと落ちてくるものあり。ザックカバーをつける人・レインコートをつける人・そのまま進む人あり。

すぐに鍋蓋山。頂上でお昼とする。このころには雨は上がっていた。ここでは明石海峡大橋もみれた。昼食後は雨を警戒しながら稜線を歩き再度山大龍寺へ。トイレをお借りして・お参りして大師道を降りる。半分舗装もありの道を下る。長い下り道の途中米田さんから頂いたおやつで休憩。鋭気を養いさらに下る。やっと街に出たところでバスを横目に元町まで歩きました。長い下りでした。元町で1次解散。大阪まで戻り14名で反省会。のち解散しました。

菊水山から鍋蓋山までの急な下り登りなんの心配もありませんでした。ハチは怖かったんですが。また雨は駅まで待ってくれました。皆さんのお陰で順調に実施できました。ありがとうございました。お疲れ様でした。

## ★10月 秋山例会 曾爾高原・倶留尊山 令和5年10月21日(土) 担当:中尾 敏郎

前日の夜半は雨で天候を心配したが、予報では晴れの見込みであり実施することにした。当日、7時40分全員集合、近鉄販売の格安切符(曾爾高原散策きっぷ)を購入し予定どおり乗車。名張駅の曾爾高原行バスは長蛇の列であったが、早く並んだのでほぼ全員座って曾爾高原に到着できた。

今回は下見をしなかったのが10年前の記憶とだいぶ違い、駐車場が広くなったり、舗装されていたりと異なっていたがススキの草原のお亀池に着いた。倶留尊山に登山せず散策の方もおられたので、二本ボソ山を背景に全員の集合写真を撮ることにする。全員亀山峠まで登ると眼下にお亀池を中心にススキの曾爾高原が一望される。ここで散策組4人と分かれ、二本ボソ山に向かう。二本ボソ山山頂に12:05到着、ここから倶留尊山往復はコースタイムでは60分だが、昼食時間を含むと75分は必要とみた。ここで溝口さんに残る人をお願いし、7人で倶留尊山に向かう。

12時47分に倶留尊山山頂(1037m)に登頂、集合写真の後、13時までせわしい昼食タイムとなった。倶留尊山山頂は木が茂り、眺望はよくない。それでも木々の隙間から大洞山方面も見える。13:00山頂発で下山する。二本ボソ山13:25、亀山峠13:45、当初の計画は亀山を経由して下山予定であったが、散策組がすでにバス停に着いている連絡もあり、青少年自然の家方向からショートカットしてバス停に向かう。バス停に14:10着、バスは待機中で散策組はすでに乗車、全員14:15に到着したので予定より一本早いバスに乗ることが出来た。ということで鶴橋に16:48到着し解散とした。有志14名で鶴橋の韓国レストランで懇親会を行い、韓国料理で乾杯し秋山例会を終える。

\*反省点は全員同一行動が出来なかった点である。会員が高齢化し、行き先の選定が難しくなってきた。という私も高齢になり、いつまでリーダーが出来るか疑問でもある。

コースタイム実績	計画	実績	
鶴橋駅集合	7:40	7:40	
名張駅バス発	9:35	9:35	
曾爾高原バス停	10:22	10:22	トイレ・ストレッチ体操・新会員・体験会員紹介
曾爾高原バス停発	10:35	10:45	
亀山峠	11:00	11:20	お亀池で集合写真 4人は散策へ
二本ボソ山	11:30	11:55	ここで倶留尊山に行く人と二本ボソから下山する人に分かれる
倶留尊山山頂	12:30	12:45	集合写真、昼食
倶留尊山発	12:45	13:00	
二本ボソ山	13:20	13:20	
亀山峠	13:50	13:45	計画は亀山経由であったが、ここから下山とする
曾爾高原バス停着	14:50	14:10	早く下山できたので14:27バスに乗ることにする。
名張駅着	16:14	15:20	一次解散

参加者：CL中尾、SL溝口、古賀、高橋、廣瀬、山野、今川（体）（男性）  
 大友、溝口（威）、廣瀬、早川、吉田、山田、北、岡田、里見、西澤、今川（体）（女性）  
 （体）体験会員 計18名

**(3) 会員動静** 会員数は、9月10日現在 72名（内準会員 10名、特別会員 10名）

- ★新入会員 : 大東 敬子さん・西澤 香織さん
- ★退会会員 : 別所 淳子さん
- ★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。  
**安全登山の集い～小川さゆり氏「御嶽山噴火の証言」**  
 (セルロイド会館・今里) 11/11(土)
- ハイキング：11/25(土) 六甲山 白水尾根～瑞宝寺谷西尾根 (読図)

**(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。

- ・栗駒山 2023年10月10日-12日 石川さん・中尾さん・梁さん・大友さん・森家さん・溝口威さん
- ・東赤石山～八巻山 2023年10月28-29日 高橋さん
- ・烏ヶ山・蒜山三山 2023年11月3-4日 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) 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

Eメール : [pin3440769@maia.eonet.ne.jp](mailto:pin3440769@maia.eonet.ne.jp)

携帯電話 : 090-5043-0686

例会写真集

9月 百名山例会 大菩薩嶺 三ツ峠山





9月 初秋の山例会 星田 30座



10月 白秋例会 菊水山～再度山



10月 秋山例会 曾爾高原・俱留尊山

