

## MRC ニュース ( 2023-3 ) 176 号

1年ほど前から両トレッキングポールを使い始めました。10年ほど前にバーゲンセールでカーボン材質のポールを買いました。いつか使うだろうという軽い気持ちで購入したのです。しかし「トレッキングポールは年寄りを使うもの」との気持ちから使っていませんでした。

不注意から歩行中に転倒して頭部を強打し40日ほど入院して久方ぶりに例会に参加してみると筋力の衰えから膝が痛み、やむなく手持ちのポールに助けを求めました。一時は駅の階段でも「ギクッ」とするほど痛かったのですが例会で使い続けると見事に膝の痛みが消えたのです。

トレッキングポールは登りは推進力を増して膝を助け、下りは体のバランスを取り衝撃から膝を守ってくれているように感じています。又スポーツジムで筋トレも始めましたがポールは使い続けるつもりです。

山歩きの良いところは年齢を重ねても行き先、ルート、仲間を選び続けられるところだと思います。

その為には体力も大事ですが足首や膝も大事になさってください。

山歩きという季節や仲間を感じる事が出来るあなたの素晴らしい趣味を、長く続けるために御参考になればと思います。

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。
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。

5月例会 そよ風例会(トレッキング): 蓬 萊 山 担当: 松田 美代

3月号から下記内容変更になりましたので、ご連絡致します。

費用欄 びわ湖アルプスロープウェイのところ¥1500 → ¥1900



6月例会 花と新緑例会(トレッキング) 青山高原 担当: 石川 保

青山高原は、伊賀盆地と伊勢地方との間にある標高750m程度の高原で伊勢湾の展望地として有名です。冬の澄んだ空気の日には富士山が見えますし、中部空港からの飛行機発着は晴れていれば良く見えます。近鉄東青山駅を起点に登り、溪谷沿いの道を歩き、風力発電の風車がたくさんある青山高原に上がって見晴らしの良い尾根歩きの後に自然林の緩やかな道を下り、駅に戻ります。途中、川を渡るところがありますので、雨天(前日含む)の場合は中止します。



実施日 2023年6月3日(土曜日)

集 合 近鉄東青山駅改札付近 9:15 (鶴橋 7:33 急行~名張乗換~東青山 9:11)

コース 東青山駅 9:30~トンネル前広場 10:15~林道出合 11:00~(布引の滝)~休憩広場 12:00~青山高原三角点 12:50(昼食) 13:20~丸山高原 13:50~林道出合 14:40~(メモリアルパーク)~東青山駅 15:30頃着  
近鉄電車 15:55 発で鶴橋駅 17時半ごろ到着予定  
\*歩行距離: 約12km \*高低差: 約600m

費用 例会費 500円 交通費 近鉄鶴橋 - 東青山 ¥1350

携行品 日帰りハイキング程度、防寒具

問合せ 石川 保 携帯 090-5094-5064 メール ishikawa.ti1234ti@outlook.com

申込先 5月27日(土曜日)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。

6月 あじさい例会(ハイキング): 矢田丘陵 (矢田寺~松尾寺) 担当: 中尾 敏郎

矢田丘陵は生駒山系の東、大和盆地北部との間に横たわる標高300mあまりの低い丘陵地帯で、西側には古くより歌に詠まれた竜田川が流れ、丘陵南端は法隆寺の斑鳩の里に続く。

今回はあじさいで有名な矢田寺を訪ね、あじさい鑑賞します。

矢田寺は正しくは金剛山寺といい、天武2年(673年)建立と伝わる古寺で境内には多くの石仏があり境内からの展望は東大寺大仏殿まで見える。

矢田寺からは丘陵地帯を歩き、松尾山の少し手前の展望所で大和平野を眼下に昼食としたい。そこから少し登ると最高峰の松尾山(315m)を経由して、少し下ったところに松尾寺がある。松尾寺は「日本書紀」の編纂で知られる舎人親王が養老2年(718年)に建立したと伝わる。本尊の千手観音は厄除け観音として名高い。そこから杵築神社を経由し、慈光院のバス停がゴールです。慈光院バス停からバスで近鉄郡山に帰る予定です。歩行約7.5km位です。



実施日 2023年6月17日(土) 雨天中止

集 合 近鉄郡山駅 改札付近 9:00 (9時25分発 矢田寺行きバス)

**コース** 近鉄郡山＝（バス）＝矢田寺バス停～矢田寺（拝観料¥500 あじさい鑑賞30分）～乙田分岐～松尾山（315m）（昼食20分）～松尾寺～松尾寺駐車場～杵築神社～慈光院～慈光院バス停＝（バス）＝近鉄郡山駅（バスは30分間隔で便あり）  
参考：交通費鶴橋～近鉄郡山¥570 近鉄郡山～矢田寺¥380  
慈光院バス停～近鉄郡山¥350

**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** 6月10日（土）までにオンラインで申込み。もしくは例会窓口 久保田さんまで

## 7月 岳修例会(ハイキング) 六甲山系 担当：森家 制・櫻井 洋一

六甲山系にて地図読みの岳修例会を行います。  
今年は、近郊の低山ですが道迷いの多い六甲山系の荒地山、風吹岩に登り JR 甲南山手駅又は阪神深江駅まで歩きます。  
荒地山には軽い岩登りの岩梯子から登る予定です。

**実施日** 2023年7月1日（土曜日） 雨天中止   
**集合** 阪急神戸線 芦屋川駅 9：30  
**コース** 芦屋川駅（9：45）～城山～荒地山～風吹岩～甲南山手駅（阪神深江駅）  
\*歩行距離：約8km \*歩行時間：約4時間 \*高低差：約500m

**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**  
**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24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

## 7月例会 納涼例会(ゆっくりハイク) 「太閤道～若山神社」 担当：川村 益男

黒田官兵衛の「殿！ご運が開けましたな」この言葉がきっかけで秀吉が明智光秀討伐のため通ったと言われる「中国返し」の太閤道から若山神社（諸説あり）が今回のコースです。  
展望ポイントからは淀川、男山、樟葉丘陵のパノラマと遠くに生駒山が見えます。  
・山頂三角点 若山（太閤山）：315,5m

**実施日** 2023年7月15日（土）   
**集合** JR高槻駅 改札口付近 9：15  
**コース** 高槻駅（9：30出発）～磐手橋（10：00）～金龍寺跡（11：10）～展望ポイント（12：00）～若山（12：10、12：50 昼食）～若山神社（14：40）～JR島本駅（15：30）  
\*歩行距離：約10km \*歩行時間：約5時間 \*高低差：約300m  
\*トイレ：高槻駅、若山神社、島本駅

**費用** 参加費 500円  
**携行品** 日帰り登山一式（昼食）、（ストックがあれば安心です）  
**問合せ** 川村益男 TEL&FAX 0774-65-0164 携帯080-3032-5395  
**申込先** 7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

アルプス例会と北海道・東北例会は宿泊の関係で申し込み締め切りが早いので今月号に記載します。  
参加予定の方は早めに申し込みをお願いします。

## 8月アルプス例会(登山/ハイキング) 立山～奥大日岳 担当：石川 保/中尾敏郎

3年前に企画し室堂での大雨で断念した内容のリベンジ例会です。

1日目は富山駅に集合し、アルペンルートで室堂に上がり、みくりが池温泉に宿泊します。

2日目、ハイキング組は室堂近辺をハイキング後に帰阪。登山組は一の越～立山頂上を縦走して、剣御前小屋に宿泊します。3日目は室堂乗越から奥大日岳に登り、ランプの宿 大日小屋に宿泊し、4日目に急坂を降りて称名の滝に降ります。立山縦走なし or 大日岳縦走なし などのコースも可能ですので、参加される方のご希望で調整します。

**実施日** 令和2年8月2日(水曜日)～5日(土曜日) 小雨決行します

**集合** 富山駅改札付近 12:00

<歩行 1日目; 15分、2日目; 2～4時間(ハイキング組)、6時間(登山組)、3日目; 6時間、4日目; 5時間半>

<2日目標高差600m雄山までの登り、4日目700m称名の滝までの下り>

### コース

- 1日目 大阪9:06～京都9:19～富山11:53 富山12:10～立山13:23 13:40～美女平13:47 14:00～室堂15:15  
みくりが池温泉 宿泊(個室 @12,000)
- 2日目<ハイキング組> 小屋7:30～室堂展望台8:45～室堂9:30～天狗平12:30(昼食)～バスで美女平～帰阪(他にも各種コースが組めます)
- <山登り組> 小屋7:30～一の越8:45 9:00～雄山頂上10:15 10:30～真砂岳12:00(昼食30分)～別山14:00～剣御前小屋15:00
- 3日目 小屋7:00～室堂乗越8:00～奥大日岳10:30～大日小屋12:00(昼食)～大日岳往復1時間
- 4日目 小屋7:00～大日平小屋8:30～牛首10:00～称名滝12:30(昼食) 13:00～立山駅13:30～富山駅14:45頃

**費用** 例会費 500円 + 宿泊代13000円(1泊目) + 宿泊代12000円(2泊目) + 宿泊代12000円(3泊目)  
38000円を富山駅で集金します

・交通費(自宅～富山駅とアルペンルート往復)は各自負担、23000円前後です

### 携行品

小屋泊まり2泊の稜線山歩き

- ・3日目昼食は小屋弁当手配、2日目は各自用意下さい/4日目は降りてから昼食予定ですが、行動食はお忘れなく)
- ・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30日(金)までにオンラインで申込み、もしくは例会窓口 久保田まで

**宿泊の関係で1日目21名、2日目以降12名で締切ます**

登山組 or ハイキング組か、希望を備考欄に記入して下さい

## 8月北海道/東北例会(登山) 鳥海山/月山 担当：石川 保

昨年、雨のために中止した例会内容を再度行います。昨年は8名定員でキャンセル待ちでしたので今回は12名定員にしました。また、希望者にはもう1日追加し、蔵王お釜に行きます。

- ・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、銚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、途中、羽黒山に寄ってから月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。
- ・オプション(5日目; さらに蔵王温泉宿泊し、翌日熊野岳～蔵王お釜を歩いてから帰阪)

**実施日** 令和5年8月22日(火)～25日(金)(オプション;～26日(土)) 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 銚立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)銚立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

(オプション;4日目蔵王温泉16;00着、

5日目;9:00～ロープウェイを使って熊野岳 10:30～お釜往復 11:30～ザンゲ坂経由～鳥兜山 13:30

～別のロープウェイで下山 14:00、 山形駅 15:30 到着予定 )

### 費用

例会費 500円 + 宿泊代 (1泊10000円前後×2泊、23000円×1泊)

+ 弁当代1000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)

・頂上小屋泊まりにはシュラフとマットレスが必要です。(寝具は有りません)

### 問合せ

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

### 申込先

6月30日(金)までにオンラインで申込み、もしくは例会窓口 久保田まで

**宿泊予約の関係で12名で締切ります。**

## (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。

★3月 縦走例会 生駒山系 2023年3月29日(土) 担当: 櫻井 洋一

参加者からの希望があり、例年とは逆コースの高安山ケーブル駅を出発点として私市迄のコースで実施。当日は朝まで雨で、遅くなってからも雨との予報でしたが、朝起きたら結構な雨で実施決定が誤ったかと反省。問合せの電話が1件のみで、前日に実施の連絡をしていたので意を決して鶴橋に行くと、6人ほどが集まっていたので安心しました。

9:22分には信貴山口駅に参加者全員16名が顔をそろえてくれた。いつもとは逆にケーブルを登りに使用して9:30の始発に載って高安山駅に。

各自体操とトイレと記念撮影を済ませて、予定通り9:45に出発。

十三峠までは桜の開花が例年に比べて早く、いつもは見るのでできなかった桜とこぶしの花を見ることが出来ました。

鐘の鳴る丘展望台では桜まつりか?桜の下に提灯が沢山つるしてありました。

鳴川峠を過ぎてぼくらの広場までの登りは足元が悪いことも有って、疲れしました。

ぼくらの広場着で10分遅れの良いペースでした。

昼食後にいよいよメインの生駒山への登りです。一旦暗峠に降りて、そこから約200mを一気に登ります。足元が悪い中、途中のパノラマ展望台で一息入れて山頂へ。山頂の到着では予定より約15分早くなりました。遊園地内の一等三角点で記念写真を撮った後で、途中下山の一名と別れて残り15名で公園内を下ってガードレールを超えて以前は通行禁止とされていたコースを下りました。

これで約 30 分間の時間短縮になりました。

くさか園地の灯籠広場で休憩後、竜王神・阪奈道路歩道橋を過ぎてむろ池中堤にて長めの休憩を取り、水生植物園を経てむろ池園地の管理事務所へ。ここで咲いていた水芭蕉に元気を貰いました。堂尾池を経て、飯盛霊園の休憩所に着いたのが 17:03。ここでバスに乗るつもりの方が時刻表を見たら、最終便が 16:00 発で乗ることが出来ずにゴールまで歩くことになりました。

最後の急階段の登りが過ぎればせせらぎの道を下って、緩い登りでやまびこ広場まで到着。ピトンの小屋に着くころには暗くなり始めて、私市駅まではヘッドランプを頼りに歩きました。

私市駅着は 19:10 で、予定より 20 分遅れでした。

スタート時刻が遅い為ランプは必携と注意したにもかかわらず、不携帯のメンバーもいました。近隣のコースで歩きなれているとはいえ、少し油断だったと思われます。

リーダーは腰を痛めていまして、途中で降りるつもりでしたが、皆さんの熱意の後押しが有って、無事にゴールまでたどり着くことが出来ました。

今回の例会で一番感心したことは女性の強さでした。体力的にもメンタリティーでも男性は負けていた様に思います。

コースタイム実績	計画	実績
ケーブル高安山駅	9:45	9:45
十三峠	10:30	10:39
鐘の鳴る丘展望台	11:00	11:06
鳴川峠	11:30	11:42
ぼくらの広場	12:00	12:10
暗峠	12:35	12:38
パノラマ展望台	13:05	13:02
生駒山頂	13:40	13:24
くさか園地	14:15	14:40
竜王神	14:35	14:52
歩道橋	15:00	15:18
むろ池中堤	15:20	15:40
堂尾池	16:20	16:35
飯盛霊園	17:03	17:15
やまびこ広場	17:45	18:00
ピトンの小屋	18:10	18:25
京阪私市駅	18:50	19:07

参加者：CL 櫻井、SL 石川、大友<sup>o</sup>、大木、古賀、高橋、中尾、西野<sup>o</sup>、廣瀬、松田(勇) 溝口、溝口(威)<sup>o</sup>、森家、梁<sup>o</sup>、小西<sup>o</sup>、金久<sup>o</sup>：<sup>o</sup> 女性 計 16 名

★ 4 月 花見例会 「武田尾廃線跡ウオーク」 2023 年 4 月 1 日(土) 担当：川村 益男

JR 生瀬駅に 18 名が集合し例会費徴収後、花見の飲み物を皆さんに小分けし担いでもらいました。全員で自己紹介後、10 時出発です。廃線跡入口までは国道工事中の為、狭い仮設歩道を歩きます。国道横断後、廃線跡入口に向かいましたが、ここで山田賀子さんがアスファルト舗装の側面に躓き転倒されました。額に擦り傷と両膝を強打されましたが、大丈夫とのことで歩き始めました。(後日レントゲン検査を受けられ骨折等なかったとのことですが、パナソニック保険に事故報告し申請中です) 廃線跡入口を 10:25 出発し、武庫川溪谷沿いに歩き始めました。巨岩・奇石を見ながら歩くと第一トンネルです。各自懐中電灯を手にして真っ暗トンネルを進みます。子供たちの声がトンネル内に響き楽しいハイキングとなりました。トンネルを三つ過ぎると赤い鉄橋に到着。ここで MRC 旗を出して集合写真撮影。今回も中尾カメラマンありがとうございました。四つ目のトンネルを出ると親水広場に到着。12 時になりましたので昼食です。皆さんに担いでもらった日本酒(大吟醸)、焼酎、ワイン、ジュース、ウーロン茶、そしてピーナッツ・おかき・裂きイカ等のおつまみと各自おにぎり・お弁当を広げて昼食兼楽しいお花見となりました。花見の後桜の園に登る予定でしたが、アルコールが入った事と早くトイレに行きたいとの要望もあり桜の園には登りませんでした。よって今例会は全く登り無しのハイキングとなりましたので、少しもの足りないとの声もありました。申し訳ありませんでした。

昼食兼花見の後、残るトンネル二つ（合計六個のトンネルでした）通ると廃線跡出口です。トイレ休憩後14時前に武田尾駅に到着しました。スタート直後転倒された山田さんも無事武田尾駅まで歩かれました。お疲れ様でした。ここで一旦解散。足湯に行く人と直接帰る人に分かれ、足湯組6名はのんびりと足湯を楽しみました。

コースタイム	計画	実績	
生瀬駅集合	10:00	9:50	
出発	10:10	10:00	
廃線跡入口	10:30	10:25	
親水広場	12:00	12:00	(昼食、花見)
広場出発	13:50	13:10	
武田尾駅着・解散	14:30	13:45	

参加者：石川 保、大友典子、岡田加代子、吉田芳子、中尾敏郎、平井しのぶ、廣瀬秀雄、廣瀬節子、松田 勇、森家 制、山田賀子、山野義一、川村益男  
(体験会員) 谿口征雅、谿口杏奈、ソコロワ エカテリナ、北風咲穂、北風穂乃佳  
計18名

#### ★4月 第48 ダイトレチャレンジ支援 2023年4月8日(土)～9日(日) 担当：森家 制

今年は例年通り春にダイトレチャレンジが実施された。  
ダイトレチャレンジ前日(4/8)の午後1時に集合し、例年通りスタート会場設営を行った。昨年と同じ会場でのテント、机など設営と駅から会場まで案内を設置した。  
当日(4/9)：今年はウオークのみ当日受付になったが、当会は、当日受付は行わず、昨年同様駅からの道案内と受付チェックを行った。集金などなかったため、比較的楽だった。宿泊場所が、今回は選挙の関係で昨年と違う公民館に変更となり、少し狭かった。スタート会場、駅へのアクセスは変わらなかった。来年以降選挙のない年は、當麻寺内の公民館を利用する予定。  
運営に関しては、駅から会場間で参加者の列のため自転車、車の通行に支障が出る場面があった。来年以降参加者に注意勧告するように岳連には報告した。  
ご支援いただいた皆様ご苦労様でした。

参加人数：約1800名で昨年(約1200名)より多かったが、大きな混雑はなかった。  
当日申し込み者は369名

参加者：川端、溝口、石川、櫻井、中尾、金久、小西、森家：計8名

#### ★4月 ツツジ例会 なるかわ園地 2023年4月29日(土) 担当：櫻井 洋一

昨年は実施時期が早く、花がほとんど咲いていない例会でしたので今年はゴールデンウィークに掛かりましたが、1週間遅く例会を設定しました。  
当日の天気予報は午前中は曇りで午後2時くらいから雨が降る予定でしたので、集合時間を15分早める様に前日メールで連絡したが、実施連絡以外を見落とししたメンバーがいて、結局は予定通り9時半に瓢箪山駅を出発。  
結構急こう配の住宅街を抜けて、らくらくセンターハウスに予定通り到着して休憩後にスタートしたが、メンバーの一人から少し先の赤トンネルで下山する旨の申し出で有り、記念撮影後に下山して頂きました。赤トンネルから水車小屋跡までは山道を登り、ほぼ予定通り到着。  
この先は昨年と違うややぬかるみや階段などの有るインダタミの道を、すでにツツジを見て駅に戻られる観光の方々とすれ違いながら登って、管理道に出る。

ここからツツジ園まではすぐということで気が焦る。

昨年はちらほら咲きだったツツジは今年はほぼ満開。メンバーそれぞれがスマホで撮影しながらゆっくりとツツジの間を登って行き、撮影スポットを見つけて集合写真を撮り、一番きれいに咲いていたツツジの下の草原にて昼食を摂った。

ツツジ園からは雨の降らない内に下山するべく少しピッチを上げて歩く。

なるかわ園地休憩所でトイレ休憩のあと、神津嶽ふれあい広場で休憩中についにぽつぽつと雨が。

予定では修理の終わった、みはらし休憩所に寄る予定だったが、パスして下山を優先した。

神津嶽は省略してその下をトラバースしながらここでいったん傘を出して少し歩いたが、歩いている内に雨が止んで、枚岡山展望台では少し煙った中に高層ビル群が良く見えた。

ここからは枚岡神社まで最後の下りで、横に長くて段差が歩行者の歩幅と微妙に異なる長い階段を延々と降りたが、ペースが速すぎたのかメンバーの一人に足が攣る前兆出たとかで服薬休憩をとる。

河内一之宮の枚岡神社で本日の登山の無事に感謝して、枚岡駅に到着。

ここで解散して、有志は鶴橋駅で反省会を実施した由。

心配していた天気も下山までほとんど雨に降られず、ツツジも満開で記憶に残る例会となりました。

コースタイム実績	計画	実績
瓢箪山駅出発	9:30	9:30
らくらくセンターハウス	10:20	10:22-30
赤トンネル	10:35	10:40-47
水車小屋跡	10:55	11:00-05
ツツジ園	11:35	11:40-12:15
なるかわ休憩所	12:30	12:37-45
神津嶽ふれあい広場	13:10	13:02-07
みはらし休憩所	13:10	パス
枚岡山展望台	14:15	13:18-23
枚岡神社	14:45	13:50
枚岡駅・解散	14:35	14:00

参加者：CL 櫻井、SL 中尾、岡田<sup>o</sup>、川村、高橋、早川<sup>o</sup>、石川、廣瀬、廣瀬（節）  
山田<sup>o</sup>、山野、米田<sup>o</sup>：<sup>o</sup>女性 計12名

### (3) 会員動静

会員数は、12月29日現在 74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 5月～6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。  
救急法講習会（セルロイド会館・今里） 6/10（土）-6/11（日）
- ハイキング： 5/21（日） ダイトレ（槇尾山・施福寺-紀見峠）  
6/3（土）タ-6/6（火）朝 くじゅう連山（南港-別府フェリー）
- 自然環境： 5/28（日） クリーンハイキング 再度山

## (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。

- ・丹沢山・大山 2023年4月2日-4日 古賀さん・梁さん・小西さん
- ・宮之浦岳 2023年4月17日-22日 古賀さん
- ・万二郎岳・万三郎岳 2023年4月23日-25日 石川さん・中尾さん・松田さん
- ・貫山・祖母山・中山仙境 2023年5月15日-19日 古賀さん・桑名さん
- ・鳳凰三山・雲取山 2023年5月27日-31日 古賀さん
- ・会津駒ヶ岳・燧ヶ岳 2023年6月7日-10日 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) 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

### ★3月 縦走例会 生駒山系



★4月 花見例会 「武田尾廃線跡ウオーク」



★4月 ダイトレ支援



★4月 ツツジ例会 なるかわ園地

