

## MRC ニュース ( 2023-3 ) 176 号

6月21日の夏至も過ぎ暑くなってきました。皆様にはお変わりありませんか？

警察庁がまとめた昨年の全国の山岳遭難は3015件で統計が残る1961年以降で最多だったそうです。遭難件数、遭難者数、死者、行方不明者、けが人も前年を大きく上回りました。これはコロナ禍の外出自粛が緩和された影響があるとみられています。

特に都市部に近い山での遭難が目立つようです。また最近の若者は、会やグループに属しての活動が苦手なことも影響しているようです。警察庁は「事前に天候を調べ、適切な装備品を身につけるなど、準備を整えて登って欲しい」と話しています。

大山の山開きも終わり、7月1日には立山の夏山開きが予定されています。

いよいよ夏山シーズンが始まります。懸念されるのは温暖化による気温の上昇に伴う熱中症です。もともと登山は重い荷物を持ち炎天下の山道を上り下りするので熱中症が心配されるスポーツです。私自身過去二度ほど登山中に急激なだるさを感じ熱中症になりかかった!?ことがあるので注意点をまとめてみました。釈迦に説法だと思えますが！

1. 晴れた日だけでなく風通しが悪く湿度が高い曇り日も注意が必要。汗が気化しないので体温が上昇。今までよりも気温が上昇している事にも注意。
2. 一般的には 脱水量＝行動時間 h×体重 kg×5ml とされています。  
60kgの人は1時間当たり300ml、50kgの人は1時間当たり250mlの水分を脱水します  
この脱水量を時間単位で補うことが給水のポイント。
3. 「喉が渇く前に」、「こまめに少しづつ」と言われますが私にはこれが難しい。過去には何時でも給水できるハイドレーションを使ったことがありますが残量を確認できないということは、自分が飲んだ水の量が把握できない。  
先輩からの忠告もあって今はペットボトルをホルダーに入れてぶら下げています。  
コロナも少しづつ増えていると聞いています。体調に注意を払い安全で楽しい夏をお過ごしください。

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。

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

実施日 2023年7月15日(土)  
集合 JR高槻駅 改札口付近 9:15

実施内容に変更はありません。詳細については5月号をご覧ください。

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

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

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

7/4時点で登山組7名／ハイキング組7名の申し込み状況です。  
まだ定員に余裕があるので7/16まで締切を延長します。

石川さんの連絡先：携帯 090-5094-5064 メール [ishikawa.ti1234ti@outlook.com](mailto:ishikawa.ti1234ti@outlook.com)

実施内容に変更はありません。詳細については5月号をご覧ください。

8月北海道／東北例会(登山) 鳥海山／月山 担当：石川 保

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

宿泊予約の関係で、12名で締切ります。

7/4時点で8名の申し込み状況です。  
まだ定員に余裕がありますので、7/末まで締切を延長します。

石川さんの連絡先：携帯 090-5094-5064 メール [ishikawa.ti1234ti@outlook.com](mailto:ishikawa.ti1234ti@outlook.com)



実施内容に変更はありません。詳細については5月号をご覧ください。

**9月 百名山例会(登山) 乾徳山、大菩薩嶺 担当：森家 制**

山梨の日本百名山の**大菩薩嶺**(2057m)と**二百名山の乾徳山**(2031m)に登ります  
天気が良ければ両方の頂上付近からは、富士山、南アルプスが望める。  
乾徳山の頂上付近は、岩場の続く難コースになります。  
初日、甲府駅に集合し、石和温泉宿舎へ(移動は全てレンタカー)  
2日目：乾徳山登山、3日目：大菩薩嶺登山 甲府駅で解散



**実施日** 2023年9月15日(金曜日)～17日(日曜日) 小雨決行します

**集合** 甲府駅前 16:20

<歩行 2日目; 5.時間、3日目; 4.時間>

<2日目標高差 ±700m、3日目標高差±500m>

**コース**

- 1日目 集合は、甲府駅南 武田信玄公像付近  
高速バス、JRは、名古屋-塩尻経由、新横浜-八王子経由、静岡経由など  
レンタカーでホテルへ(石和温泉)
- 2日目 宿舎8:00(レンタカー) 大平高原登山口9:30・・・月見岩・・・  
乾徳山山頂・・・大平高原登山口15:00(レンタカー) 石和温泉
- 3日目 宿舎8:00(レンタカー) 上日川峠9:30・・・大菩薩嶺山頂・・・大菩薩峠  
・・・福ちゃん荘・・・上日川峠 13:30(レンタカー) 15:00甲府駅(解散)

**費用** 例会費 30,000円(宿泊費、保険料、例会費)  
交通費(レンタカーは人数で変わります¥5,000程度6人)  
\*例会費、交通費は人数で、変動する可能性があります

**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  
キャンセル待ちになります。(男女各5名まで)

**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)  
(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 メールは omoriya@kcn.jp

**申込先** 8月11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

**9月 初秋の山例会(ハイキング)星田60座を巡る(低山なれども侮れない) 担当：中尾 敏郎**

交野市にわずか3km四方もない低山に60ものピークがある。このピークは他の山域ではピークとか山頂とかにはならないものが多いが、チェックポイントとみると山の登り方も楽しいものになると思われる。低山といえども、アップダウンが多くあり侮ることはできない。

今回は私市駅をスタートとし、妙見神社から妙見山、石橋山、北山師岳、星田山、池之内山を往復し、やまびこ広場でトイレ休憩、名物のハンバーグ岩から大谷山、飯盛小山を往復し、ほしだ園地のブランコの周辺の哮ヶ峰(たけるが峰)他、残る6座を周りピトンの小屋から私市駅が最終ゴールです。

今回は60座の内、約30座を計画しました。



**実施日** 2023年9月23日(土曜日)

**集合** 京阪私市駅改札口 8時30分 (枚方市8:12・・・私市8:25)

**コース** 私市駅～妙見神社・妙見山～石橋山～北山師岳～星田山、皿谷山～池之内山を往復し、ほしだ園地のやまびこ広場でトイレ休憩、まつかぜの道をハンバーグ岩(カエル岩)から大谷山、羽伏山、飯盛小山を往復し、ほしだ園地「星のブランコ」の周辺の6座を周りピトンの小屋でトイレ休憩して、そこから私市駅に戻り解散とする。16時頃の予定。  
昼食は11時30分から12時頃に行程の進行状況で決めたい。  
しんどい場合は、ほしだ園地にエスケープできます。

**歩行距離** 約12km位 但し、アップダウンが多くあります。

**費用** 例会費 500円

**携行品** 日帰りハイキング程度 弁当、帽子、手袋、ストック、但し飲用水は多めに持参してください。

**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** 9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」を御覧ください。

### ★5月 青葉例会 大和葛城山 2023年5月10日(水) 担当: 森家 制

大和葛城山への青葉例会実施  
近鉄富田林駅で集合、バスで、弘川寺近くのバス停までバスで移動。  
天候は、晴れで、少し暑いくらいのだった。  
歌人の西行由来の弘川寺まで移動してトイレと記念撮影して登山開始、ほどなく西行の墓を参って一般登山地図にはない弘川寺の遊歩道で葛城山に向った。  
途中からは林道になったが、標高差700mもあり、きつい登りが続いた。  
ダイトレ道に近づいたところからツツジの花を見られるようになってきた。  
頂上で記念撮影後、ツツジ園で満開のツツジを鑑賞、最盛期より少し遅かったようだが、十分に楽しめた。  
下山は、予定のコースは長すぎるため、相談の上、最短のくじら滝コースを選択。  
2名は予定通りロープウェイで下山した。  
登りは、マイナーな道だったので登山者は少なかったが、ツツジ満開時期のためツツジ園や下山道は平日にもかかわらず非常に多くの登山者が訪れていた。  
全体的には、ほぼ予定通り山行となり、ツツジも楽しめた。

#### 行動の記録

かなん桜小学校前	9:15	
弘川寺	9:30	(トイレ、参拝)
西行墳	9:45	
頂上トイレ	12:30	
大和葛城山頂上	12:45 - 13:45	(ツツジ園、昼食)
ロープウェイ頂上駅付近	14:00	1次解散
くじらの滝	15:10	
ロープウェイ登山口	15:25	
御所駅	15:45	
御所駅で、解散		

**参加者**: CL 森家、溝口正、溝口威<sup>o</sup>、大友<sup>o</sup>、廣瀬秀、廣瀬節<sup>o</sup>、足立、中尾、大木俊、小西智<sup>o</sup>  
: <sup>o</sup> 女性 計10名

### ★5月そよ風例会 蓬萊山 (平バス停から) 2023年5月27日(土) 担当: 松田美代

**参加者**: 松田<sup>o</sup>、溝口<sup>o</sup>、大友<sup>o</sup>  
足立、石川、岡田<sup>o</sup>、金久<sup>o</sup>、小西<sup>o</sup>、中尾、早川<sup>o</sup>、廣瀬、廣瀬<sup>o</sup> 松田、溝口  
: <sup>o</sup> 女性 計14名

## コースタイム

7:45	京都バス 朽木学校前行き	乗車
8:31	平バス停着 (472m)	体操
8:55	花折峠道入口	
9:47	アラキ峠 (795m)	7分休憩
10:34	権現山 (969m)	11分休憩
11:20	ホッケ山	5分休憩
11:57	小女郎ヶ池 (1060m)	昼食休憩
12:28	小女郎ヶ池 発	
13:05	蓬莱山 (1174m)	10分休憩
	ホーライリフト → 打見リフト	
13:40	打見山 琵琶湖バレイ山頂駅 (1108m)	ティータイム 徒歩下山の3名と解散
14:45	びわ湖アルプスゴンドラ	
14:50	山麓駅	
15:02	江若交通バス乗車	
15:14	JR 志賀駅着	
15:30	JR 乗車	
16:10	JR 京都着	解散 後京都駅千房にて反省会

お天気の心配もなく全員が「朽木学校前行き」バスに乗車。バスは臨時便が出て2台に分かれるもすぐに後続便も到着。体操の後バス道を少し戻り花折峠道入り口より登山開始。湿気の多い道を2時間くらいの登りです。同じバスできた先行者を途中で追い越し、蛭の情報を得る。なぜか中尾さんに蛭がポタっと！そうこうするうちにアラキ峠に到着。蛭除けのスプレーを使用。ずっと登りで水分・糖分補給。稜線を目指し権現山まで登りが続きます。

予定時間より少し早く権現山に到着。少し手前では京都市街が良く見え頂上ではびわ湖も見えます。比叡山や来たバス道も良く見えています。天気はすっかり晴れています。しばしの休憩の後稜線歩きが始まりです。時折涼しい風も吹き楽しい道です。ホッケ山あたりまで来ると打見山から飛び出したパラグライダーが1つ2つ横を飛ぶトンビも・・・。

ホッケ山から下り左に折れれば小女郎ヶ池、湖畔で昼食です。1人静かに食事されていた方は早々に立ち去られました。ごめんなさい。ゆっくり休憩ののち出発。本日の最高地点蓬莱山に向かいます。最後の登りです。横でパラグライダーが6艇、空の散歩を楽しんでおられます。記念写真の後無料のホーライリフトでゲレンデを下ります。念願のトイレが待っています。打見リフトで打見山に登ります。こちらもグリーンシーズンは無料です。ゲレンデを工夫されいろんな遊びを楽しめる所にされています。子供連れも楽しそうです。

打見山に着いたところで歩いて降りる金久さん・小西さん・中尾さんとはここで解散としました。また残りは下りの切符を買い求めた後自由休憩です。憧れのびわ湖テラスでのんびりビールやジェラードを楽しみました。美味しかったです。下りはびわ湖アルプスゴンドラで5分。バス15分で志賀駅。JRで京都まで帰ります。少し遅れての発車でしたが無事京都駅着。五月晴れの下、楽しいさわやかな例会でした。参加の皆様ご協力ありがとうございました。歩いて下山の3名もほぼ同時刻の到着でした。

## ★6月 花と新緑例会(トレッキング) 青山高原 2023年6月3日(土) 担当:石川保

前日からの雨で渡渉個所の増水などが予想されるため中止としました。

## ★6月 あじさい例会・矢田丘陵 令和5年6月17日(土) 担当:中尾 敏郎

毎年この時期は梅雨で天候が心配であったが、当日は晴れてほぼ快晴の暑い例会となりました。9時に近鉄郡山駅に参集し、9時25分発の矢田寺行きのバスに全員座って行くことが出来た。当初、集合を9時10分に考えていたが、下見の時にバスが9時頃にすでに待機していたので本番はあじさい見物の観光客が多いと予想されたので9時に集合し順次バス停で並んでもらったのが正解だった。

矢田寺はあじさい祭りの期間で入山料700円、多くの観光客であじさい遊歩道は渋滞状態であったが、あじさいは真っ盛りで色とりどりのあじさいが楽しめた。ここで集合写真を撮り、10時35分に矢田山に向けて出発。

やや急登もあるが、米田さんをはじめ、皆さんもほぼ定刻通りに矢田山展望台に到着、展望台やぐらから生駒山が正面に見える。そこから数分で屋根付きの「まほろば休憩所」にて約30分の昼食休憩、ここで米田さんは矢田寺に下山しバスで帰られるので、集合写真を撮り、お見送りする。

ここからは矢田丘陵の尾根道歩き、木陰の尾根歩きで直射日光が遮られた道を歩き、大和盆地が一望できる「国見台」に到着。小休止の後、次の松尾山315mへ、有志数名が松尾山を往復。山頂は二等三角点があるが、眺望はない。そこから下り13時30分に松尾寺到着、長い石段を登り本堂へ。石段で3回目の集合写真を撮り約30分の拝観休憩とする。松尾寺は厄払いの寺として有名。境内には三重の塔や厄払いの鐘楼があり、この鐘は誰でも衝くことができる。

松尾寺を14時05分に出発、ここからバス停の松尾寺口までが、今日の一番の辛い道、約2.5kmの車道(歩道あり)歩きだが、30℃を越す炎天下であり、ひとりの方が足りずでゆっくりと歩き、14時35分に全員、バス停に着く、15時07分発のバスで近鉄郡山駅に15時45分到着し、一次解散とする。

(16時に米田さんから無事帰宅のメールあり、安心する)

有志18名(ほぼ全員)は鶴橋の韓国レストラン・カナアンで懇親会をする。暑い例会で生ビールがうまい。結構食べて飲んだが比較的安かついた。

梅雨の時期で雨を心配したが、無事に例会を実施できたことに感謝。

コースタイム実績	計画	実績	
近鉄郡山駅集合	9:00	9:00	
バス発	9:25	9:25	
矢田寺着	9:50	9:50	拝観、あじさい鑑賞40分間休憩
矢田寺発	10:30	10:35	
矢田山展望台	11:25	11:30	
まほろば休憩所	11:30	11:35	昼食休憩30分
休憩所発	12:00	12:05	米田さん見送り
国見台	12:45	12:50	10分間休憩
松尾山	13:20	13:15	
松尾寺	13:40	13:30	拝観休憩30分
松尾寺発	14:00	14:05	
松尾寺口バス停	14:50	14:35	
バス発	15:07	15:07	
近鉄郡山駅着	15:41	15:48	一次解散

参加者：CL 中尾、SL 櫻井、石川、足立、大木、川端、廣瀬、松田勇、溝口、山野、米田、村田  
(12名男性)

大友、岡田、里見、早川、廣瀬、松元、溝口、山田(8名女性) 計20名

★7月 岳修例会 六甲山系 荒地山 2023年7月1日(土) 担当：森家 収

降水確率が高いため、中止としました。

### (3) 会員動静

会員数は、12月29日現在 72名 (内準会員10名、特別会員8名)

- ★新入会員 : なし
- ★退会会員 : 松田 美代さん
- ★会員情報変更 : なし

**(4) 大阪府岳連便り 7月～9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。
- 気象講習会（セルロイド会館・今里）： 8/26（土）
- ハイキング： 7/22（土）六甲山系西山谷（沢登、中級）  
9/2（土）9/3（日） 徳島・剣山（バスツアー）  
8/26（土）8/27（日）乗鞍岳、焼岳は中止

**(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。

・雨飾山	2023年6月.26日-28日	高橋さん
・トムラウシ山・大雪山	2023年7月20日-25日	古賀さん・森家さん
・五竜岳・鹿島槍ヶ岳	2023年8月3日-7日	古賀さん・桑名さん他2名
・鳥海山・出羽三山	2023年8月21日-26日	古賀さん他1名

**(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)

5月 青葉例会 大和葛城山



★5月 そよ風例会 蓬萊山



★6月 あじさい例会 矢田丘陵

