

MRC ニュース (2023-4) 177 号

連日猛暑が続いていますがお変わりありませんか！NHK 朝ドラの「らんまん」の主人公「牧野富太郎博士」の足跡をたどる六甲山上での「六甲山ポタニカルフェア」を見るために「六甲高山植物園」と「山の音ミュージアム」を尋ねました。劇中で田邊教授と万太郎が見つけた新種の花「キレンジョウマ」などを実際に見て楽しみました。

ご存じのように六甲山は最高峰でも標高 931m しかない日帰りで楽しめる低い山ですがここ最近では年間 100 件近い遭難があるそうです。神戸市消防局が保有するデータを分析すると注意点ができてきたようです。遭難多発地点は神戸市東灘区と芦屋市との境にある「地獄谷付近」や灘区の「摩耶山山頂付近」有馬温泉近くにある「七曲り滝付近」だそうです。わかるような気がします。

それも下山中がほとんど！

登っている時はほとんど目に留まらない「踏み跡」が下山時にはよく見えて「道」のように見えるようです。踏み跡は中上級者向けとしての谷を下るコースですが道は険しい。

初心者が迷い込み、元の道に戻れなかったのだらうと思います。MRC 会員のみなさんはそんな心配はないと思いますが、里山の下りは昔の生活道が多いので頭の隅においてください。六甲山系は有馬温泉へ鮮魚や菜種油などの生活物資を運んだ「ととや道」「油こぶし」の脇道が多いので注意が必要です。

お盆も終わって「コロナ」の拡大が心配されています。感染状況が正確に把握しにくくなり、予測も難しくなっているようです。どうか混雑する場所ではマスク着用、こまめな手洗い、消毒でウィルス感染を防いでください。

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) 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。

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

10月 白秋例会： 六甲 菊水山から鍋蓋山 担当：大友典子・溝口威津子

六甲山系の中でアップダウン、展望の良さから人気の『菊水山から鍋蓋山』に登り帰りは大師道を下ります。今回は鶴越からの登りではなく、神戸電鉄鈴蘭台駅から登ります。創建約1250年の再度山大龍寺は中風封じ・病氣平癒のお寺です。皆さんでお参りいたしましょう。菊水山から鍋蓋山は急な下り登りの為前日の雨や当日の小雨時は菊水山往復のエスケープルートでの実施とします。



実施日 令和5年10月14日(土曜日)

集合 神戸電鉄 鈴蘭台駅中央口改札前 9時20分

コース 鈴蘭台駅～登山口～管理道(トイレ)～菊水山～天王吊橋～
鍋蓋山(昼食)～再度山大龍寺(トイレ)～大師道～元町⇒大阪駅 解散
距離 約10km (登り625m・下り800m)

費用 例会費 500円
携行品 日帰りハイキング程度
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
申込先 10月 7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 秋山例会 (ハイキング) 曾爾高原 曾爾高原～倶留尊山 担当：中尾 敏郎

当初計画はマキノ高原から赤坂山を計画しましたが、交通の便から帰りが遅くなるので、曾爾高原に変更しました。

曾爾高原は季節によって景観の変化に富んでいて、秋はお亀池を中心にススキの草原となる。周辺は亀山 (849m) 倶留尊山 (1037m) や後古光山 (892m) 古光山 (952m) の山が連なる。尚、倶留尊山は入山料¥500が必要ですが、日本3百名山の倶留尊山に登りたいと思います。時間的に余裕があれば、曾爾高原「お亀の湯」の入浴も可能だが、バスの便が限られているので今回は計画しない。但し登山しないで散策する方は入浴も可能です。(入浴料¥800)
(帰りのバス時刻 15:27発が最終ですので、二本ボソ山の到着時刻に寄り倶留尊山を断念し、二本ボソ山から下山することもあります。)



実施日 2023年10月21日 (土) 雨天中止
集合 近鉄鶴橋駅 改札付近 7:40 (7時54分発 名張行き急行に乗車)
コース 鶴橋7:54 = 名張9:08 名張駅西口発9:35 (三重交通バス) = 曾爾高原着10:22
曾爾高原10:30 ~ 亀山峠 ~ 二本ボソ山 (昼食) (入山料¥500) ~ 倶留尊山
~ 二本ボソ山 ~ 亀山峠 ~ 亀山 ~ 曾爾高原 (14:50下山予定)

曾爾高原発15:27 (三重交通バス) 名張着16:14
名張発16:41・・・鶴橋着17:47
参考：交通費 鶴橋～名張¥1,210 名張～曾爾高原バス¥950

*近鉄より曾爾高原すすき散策切符が発売されています。
鶴橋から往復¥4,320が¥3,580になりますので詳細は下記を見てください。
[曾爾高原すすき散策きっぷ | その他のお得なきっぷ | 近畿日本鉄道 \(kintetsu.co.jp\)](#)

費用 例会費 500円+入山料¥500
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 10月14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

11月 ハイキング例会 東海自然歩道 No.10 担当：溝口 正彦

全体的には比叡山から琵琶湖までの下りですが、何ヶ所か登りの部分もあるコースです。比叡山まではケーブルで上がり、それ以降は下りと登りが表れます。コースの一部が荒れて滑りやすい箇所がありますので、登山靴とストックをお薦めします。市街地まで下りて来たら、街中を近江神宮まで歩きます。



実施日 令和5年(2023年)11月8日 (水)
集合 京阪 坂本比叡山口駅 9時00分 (JR 湖西線 比叡山坂本駅から徒歩10分)

コース 坂本比叡山駅前 ⇒ ケーブル坂本駅 = (ケーブル) = ケーブル延暦寺駅 ⇒ 明王堂 ⇒ 弁天堂 ⇒ 路傍休憩地 ⇒ 林道出合い ⇒ 夢見が丘 ⇒ 崇福寺跡 ⇒ 志賀の大仏 ⇒ 百穴古墳群 ⇒ 近江神宮 ⇒ 京阪 近江神宮前駅 (JR 湖西線 大津京駅まで徒歩10分)
*歩行距離: 約11km *歩行時間: 6時間

費用 例会費 500円 ケーブル代 870円
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1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

11月 紅葉例会 (トレッキング) 金勝アルプス 竜王山 605m 担当: 廣瀬 秀雄

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。最高点は、竜王山で標高605m、四等三角点がある。
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(12:15~35昼食) 竜王山605m(13:30) ~ 狛坂磨崖仏(14:25) ~ さかさ観音 ~ オランダ堰堤 ~ 上桐生バス停到着(16:15)、同バス停発(16:35) ⇒ 草津駅東口着(16:54)
(草津発17:06 ⇒ 京都着17:27)
*歩行距離: 約10km *歩行時間: 約5時間 *標高差: 約440m
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

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解散しそのあと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 10:55着 11:00発 11:30着 12:00昼食
上の口バス停 ⇒ JR高槻駅 → 懇親会(轟真屋高槻店)
14:00着 14:35着 15:00~17:00

費用 : 例会費 500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 メール : 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

(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。

★7月 納涼例会 「太閤道～若山神社」 2023年7月15日(土) 担当: 川村 益男

JR高槻駅に13名が集合して例会費徴収後、バスで出発です。
とにかく暑いのでバス利用は正解。磐手橋登山口でストレッチ後、太閤道を歩きます。
木陰の山道をゆっくり小川のせせらぎを聴きながら歩きますが、金龍寺跡への登りに差し掛かると濡れた急坂で滑ります。慎重にゆっくり歩き、休憩も多めの熱中症対策歩きです。
金龍寺跡に着くと冷たい風が吹いて爽やかな気分です。ここはとても古い歴史のある寺とのことでしたが昭和58年ハイカーによる失火で全焼してしまい、今は石垣や池、石塔が残るのみで残念です。
MRC旗を出して集合写真撮影の後、出発です。少し歩いて悠久ヶ丘への分岐点に向かいます。
見晴し台に到着しここで米田さんとお別れです。川端さんに同行していただこうと伝えますと「大丈夫です。ありがたいがお断りします。次から例会に参加できなくなるので自分で下りますよ」とのことでしたので、一人で下りてもらいましたが、下山途中・帰宅後と電話をもらい安心しました。米田さんお疲れ様でした。我々が元気になりました。ありがとうございました。
その後も数回見晴し台に寄り道しながら、12時前に山頂到着。三角点の前で集合写真撮影です。山頂見晴し台で昼食です。今回も【MRC山娘様】に美味しい差し入れを頂きありがとうございました。冷たいゼリーを何種類も、おかき、冷たい塩もみきゅうり、乾燥トマト等々ありがとうございました。米田さんからのチョコボールもありがとうございました。おかげさまで熱中症対策万全でした。

昼食後若山神社に向けて出発です。ゴルフ場脇の急坂を歩くとゴルフボールが何個も見つかりました。こんな滑りやすい道を秀吉が光秀を討ちに進んだとのことちょっと信じられないとの意見も。何回も休憩しながら急坂を下るとやっと若山神社に到着。

神社境内の太閤道ハイキングコース案内板にビックリ。今日のコース時間は2時間とのこと。今回の例会は休憩・寄り道・昼食込みで5時間。結構歩きごたえのあるコースでした。帰路もバス利用で快適でした。バスの中で解散、皆さまお疲れ様でした。

| コースタイム | 計画 | 実績 |
|-----------------------|-------------|-------------|
| JR高槻駅集合 | 9:00 | 8:50 |
| 出発(バス利用) | 9:26 | 9:12 |
| 磐手橋登山口発 | 9:50 | 9:40 |
| 金龍寺跡 | 10:40 | 10:30 |
| 悠久ヶ丘下り口見晴台 | 11:20 | 11:20 |
| 若山山頂(昼食) | 12:00~12:40 | 11:55~12:30 |
| 若山神社 | 14:30 | 14:05 |
| 若山台バスセンター (バス利用)解散 | 15:10 | 14:40 |
| JR島本駅 | 15:20 | 14:50 |
| 阪急水無瀬駅 | 15:30 | 15:00 |

参加者: 大友典子、岡田加代子、里見スズ子、早川澄子、松元庸子、川端治夫、石川 保
松元隆平、村田 恒、米田 彬、溝口正彦、山野義一、川村益男 計13名

★8月 アルプス例会 室堂～立山縦走～奥大日岳～称名の滝

2023年8月2日(水)～5日(土)

担当：石川 保、 中尾 敏郎

この時期の夏山らしく、午前中は快晴／午後にガス～雨という天候で各所で北アルプス北部の絶景を見ながら、楽しく3000m稜線を歩けた。今回は3000m稜線の縦走のため、コロナ禍で有名になったパルスオキシメータを持参しメンバーの体調チェックをしたが、有効だった。

- 1日目；富山駅に集合し、アルペンルートで室堂まで。徒歩10分のみくりが池温泉に宿泊。到着後20分くらいで雨になったのでタイミングよし。
- 2日目；朝、みくりが池でオコジョと遭遇。剣岳をバックに写真を撮り、登山組／ハイキング組に分かれ活動開始。今年は積雪が少なく一の越までの雪渓は1か所のみ。
ハイキング組；一の越～浄土山まで上がり室堂に引き返し、下山。立山温泉に宿泊し翌日に称名の滝を見学し帰宅。雪渓横断や立山連峰のきれいな景色も見られて楽しい山旅だった。また立山自然保護センターではオコジョや雷鳥観察報告には記念シールがもらえて子供たちも喜んでた。
登山組；一の越から頂上の登りはゆっくりペースで。雄山が初めての方は頂上で参拝。その後の縦走中からガスが出てきたが、黒部ダムはきれいに見下ろせた。映画舞台の大汝休憩所で昼食。剣御前小屋手前で雷鳥親子に遭遇。小屋では剣岳に登っていたメンバーと合流。
- 3日目；きれいな花が多い稜線を室堂乗越まで下りた後、奥大日岳までの登りをゆっくり進み、頂上で昼食。そこから急な下りが岩場と一緒に続くので慎重に降り、大日小屋までコースタイム+1時間で到着。
- 4日目；朝食前に大日岳を往復、正面に剣岳／眼下に富山湾／後立山～裏銀座の山々を遠くに見て、朝食後に下山開始。バテ気味の方もいたので大日平山荘まで+1.5時間をかけて慎重に下る。その後のジグザグ下りはコースタイム通り。称名の滝を往復し、帰路について。

<行程>

- 8/2(水) 富山駅 1250～室堂 1530～みくりが池温泉 1600 着
8/3(木) みくりが池温泉 715～一の越 830 850～雄山頂上 1020 1050～真砂岳 1300～別山 1440
1450～剣御前小屋 1520
8/4(金) 小屋 610～室堂乗越 730 740～奥大日岳 1030(昼食) 1100～大日小屋 1420
8/5(土) 小屋(大日岳往復) 615～大日平山荘 935 1000～牛首 1100～下山口 1300～称名の滝 1320
1340～バス停 1400 1440～立山駅 1455～帰阪

参加者：CL石川、SL中尾、

登山組；(男性) 溝口、廣瀬、森家(剣御前から合流) (女性) 溝口 計6名
ハイキング組；大友ご夫妻、大友さんのお子さん／お孫さん5名、計7名

★8月 東北例会 鳥海山～月山～蔵王

2023年8月22日(火)～26日(土)

担当：石川 保

この週は東北日本海側は連日37度前後と酷暑に見舞われ、熱中症に注意しながらの山行になったが、天候は素晴らしく、有名な「影鳥海」も小屋スタッフによるとシーズンベストの状態で見ることができた。月山～蔵王御釜は多少のガスが出てくれたので、体調維持には良かった。

- 1日目；山形駅に集合しレンタカーで鳥海山5合目の大平山荘まで。お風呂故障との事前連絡があり、麓の提携立寄り湯にゆっくり入ってから山荘着。当然ながらエアコンがなく、1000mでも気温が高い寝苦しい夜を過ごす。
- 2日目；頂上小屋宿泊のため、鉾立登山口を8時発とゆっくりしたスケジュールで出発。賽の河原～小浜小屋まで風もない中での登りだったため、2名の方がギブアップし、鉾立に戻った。残り7名で外輪山コースから頂上を目指す。七高山頂上に着くころには飲料水も底をつく人もいたが、無事に頂上小屋に到着し、美味しい生ビールorコーヒーで乾杯。夕方には何ときれいなブロッケン現象も見れた。
- 3日目；日の出4；50を待ち、待望の影鳥海を待つこと15分、シーズンベストの日本海上の影鳥海を見ることができた。その後の新山頂上では東北一円の山々を全て見ることができた。千蛇谷コースで下山し、月山裏側の志津温泉の宿へ。
- 4日目；朝一番は晴天だったが、月山リフトを降りた頃からガスが出てきた(熱中症対応ではベスト状態に)。前日の下りで足をひねった方は大事をとって待機。残り8名で順調に月山頂上の神社に。頂上小屋の美しい蕎麦は小屋営業停止のため、お預け。この日に帰るメンバーがいるので足早に下山。

残り5名は蔵王温泉の宿に入り、蔵王温泉巡りを楽しむ。
5日目；熱中症を警戒し、ロープウェイを往復使用でお釜を目指す。前日同様に早めにガスってきたが、お釜はきれいに見えた。蔵王温泉で汗を流して、帰阪の途に着いた。

<行程>

8/22 (火) 山形駅 1310 (新幹線が20分遅れ) ~鳥海山麓の立寄り湯 1520 1600~山荘 1630 着
8/23 (水) 山荘 745~鉾立登山口 800 815~賽の河原 930 950~小浜小屋 1045 1100~外輪山分岐
1200
(昼食) 1220~(外輪山経由)~七高山 1515 1530~頂上小屋 1600 <行動時間8時間>
8/24 (木) 小屋 630~新山頂上 650 710~小屋 720~七五三掛 930~小浜小屋 1015 1030~鉾立 1210
(昼食) 1240~道の駅 1300 1320~志津温泉 1500 <行動時間5時間40分>
8/25 (金) 旅館 745~リフト下 800 820~リフト上 840~月山頂上 1115 (昼食) 1210~リフト上 1400
~
リフト下 1415 1430~蔵王温泉 1545<行動時間6時間>
8/26 (土) 旅館 810~ロープウェイ下 830~ロープウェイ上 900 915~蔵王御釜 955 1015~熊野岳
1025 1040~ロープウェイ上 1120~ロープウェイ下 1210~蔵王温泉 1210
(立寄り湯) 1245~山形駅 1400 <行動時間3時間>

参加者：CL石川、SL中尾、
(男性) 松元、廣瀬、森家、工藤 (女性) 大友、松元、小西 : 合計7名

(3) 会員動静

会員数は、9月10日現在 71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 勇さん
- ★会員情報変更 : なし

(4) 大阪府岳連便り 9月~11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 : 10/22 (日) 北摂 中山連山から武田尾廃線跡へ
11/19 (日) 六甲、表から裏へ (読図)
- 生駒チャレンジ登山 : 今年も中止です。

(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。

- ・北穂高岳 2023年8月28日-31日 高橋さん
- ・栗駒山 2023年10月2日-5日 古賀さん

(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

7月 納涼例会 太閤道～若山神社



8月 アルプス例会 立山～大日岳～称名滝



8月 東北例会 鳥海山～月山～蔵王

