



パナソニック山岳会

2024. 1.10 発行

実行委員会



MRC ニュース (2024-1) 179 号

新年あけましておめでとうございます。ご家族お揃いで、すがすがしい新年を迎えられた事と存じます。昨年度は実行委員のリーダーの皆さんの努力と出席頂いた会員の皆様のご協力ですぐ事故もなく安全な例会を実施することが出来ました。

ありがとうございます！今年も 25 例会を企画して会員のご期待にお答え出来るものと思っております。

今年は干支の中で唯一の空想上の生き物「辰」です。力強さと粘り強さのシンボルです。

新春例会では今年の干支に因んだ「鞍馬～貴船神社」です。鞍馬寺では「転法輪堂」前の龍の手水舎で清めて頂いて最強のパワースポット「金剛床」でパワーを浴びます。

また貴船神社の奥宮では水を司る龍神の「日本三大龍穴」にお参りします。

またパナソニック山岳会の最大のイベントである「総会」が千里パナソニックリゾート大阪で開かれます。ぜひ年初から参加いただいて輝かしい今年のスタートにして頂きたく存じます。

よく年齢を重ねると「1年が早い！」と聞きます。

それは子供に比べて一日が短いからだそうです。子供は朝起きてから学校へ行って、勉強して、先生や友達から学んで、クラブ活動や友達と遊んで話せない程いろいろ活動していますが大人はどうでしょうか？昨日と同じ一日を過ごさないようにしたいものです。

笹川スポーツ財団の調べによりますと週に 1 回以上の散歩やウォーキングを行っている人は 60～70 歳台で 55.8%、40～50 歳台で 47.6%、20～30 歳台で 28% だそうです。

皆さんの周りに歩きたくてうずうずしている方はいらっしゃいませんか？

是非お声がけを頂き、その方の 1 日を長くする「提案」をしてあげてください。

パナソニック山岳会には「体験参加の制度」も用意しております。

パナソニック山岳会会長 川端 治夫

皆様、新年明けましておめでとうございます。

永く続く行動制限に苦しめられた新型コロナウイルスでしたが、5 類感染症に引き下げられていろんな制限が解除され、自由な生活が取り戻されつつあり、山に行く楽しみも復活して来ました。

MRC は会員皆様のご協力のお陰で、若干平均年齢を下げる事が出来ましたことお礼申し上げます。

しかし依然として高齢化が進んでいますので、ご友人などで山に興味をお持ちの方がおられたらお誘い下さい。今年度の総会も昨年に引き続いて、パナソニックリゾート大阪（旧千里ヶ丘保健センター）に集まって開催致しますのでご参集願います。

5 類になったと言えウイルスが消えて無くなった訳ではないので、各自で感染防止に努めて頂き、皆で楽しい例会が実施できるようご協力のほど、よろしくお願い致します。

令和 6 年(2024 年) 1 月 1 日

実行委員長 溝口 正彦

[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、川村さん (kawausagi03@ares.eonet.ne.jp) に問い合わせして下さい。
6. 2024年年会費納入のお願い
今年の年会費も @ 3,000円 (郵送会員の方は5,000円) でお申し込みします。
3月末までに下記郵貯口座に振り込みをお願いします。
総会および1月例会に参加の方はその際に会計の石川さんまでお渡し頂いても結構です。
振込先：ゆうちょ銀行 普通預金口座 店番 四四八、記号 14460、番号 50810691
名前 石川 保 (イシカワ タモツ)

(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とインフルエンザ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。

1月 2023年度 総会・懇親会 担当：実行委員会

2022年度は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

 オンライン申込

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

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

パナソニックリゾート大阪へのアクセスマップを最後のページに添付しますのでご参照ください。

※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月 樹氷例会(登山) 霧氷登山例会 明神平 (1400m程度) 担当：森家 制

奈良と三重県境 高見山の南に位置する明神平への登山です。約1,400mの標高があり、霧氷を楽しめます。ヒップそり持参すれば雪遊びも楽しめます。余裕があれば明神岳へ。

アクセスは、バスの便が悪いので自家用車になります。

実施日 2024年2月3日(土)



集合 近鉄大和八木駅南側ロータリー AM8:00
学研都市線、京阪沿線の方は、別途設定します

コース 8:00 近鉄大和八木駅 南側ロータリー⇒8:45 道の駅 大宇陀(トイレ)～
9:30 登山口… 明神平 (昼食)… 明神平で雪遊び又は明神岳往復…
登山口 15:30 ころ ⇒ 近鉄大和八木駅 17:00 ころ解散

標高差・歩行距離 約8.5km～(標高差 約700m) 歩行時間 約5時間
*自家用車の都合で、参加者は8名まで

費用 参加費 500円 交通費は、別途計算
携行品 日帰り登山一式(昼食)、防寒着、アイゼン(6本爪以上)ストック、スパッツ、ヒップそり等
問合せ 森家(E-mail: omoriya@kcn.jp、携帯: 080-5709-3536)まで
申込先 1月28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 TEL 0269-34-2534

2月 雪なし例会(ハイキング): 和泉葛城山と犬鳴山 担当: 大友、溝口威津子

和泉葛城山は、大阪府と和歌山県の県境に横たわる和泉山脈の山で、山頂付近に広がるブナ林は、国の天然記念物に指定されています。犬鳴山は、約1300年前に役行者によって開祖された日本最古の修験道の霊場です。今回は、犬鳴山から和泉葛城山への縦走と展望を楽しみながら、塔原へと下山します。

実施日 令和6年2月17日(土曜日)



集合 JR熊取駅 8:50

コース 和歌山バス 犬鳴山經由粉河駅前行き乗車 9:05 発 ⇒ 犬鳴山バス停 9:20 着
犬鳴山七宝龍寺 ～ 五本松 ～ 和泉葛城山山頂 ～ 塔原バス停
南海バス乗車 塔原バス停 17:06 発 ⇒ JR東岸和田駅 ⇒ 南海岸和田駅 17:50 頃着
距離 約11.7km (上り 968m 下り 870m)
*塔原発のバス時刻: 17:06の前は15:01

費用 例会費 500円
交通費 和歌山バス 熊取 - 犬鳴山 ¥430
南海バス 塔原 - 岸和田 ¥600

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 または [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 2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

3月 初春例会(ハイキング) 中山連山 担当: 溝口 正彦

中山連山は宝塚市街の北に位置し、山本駅から中山寺または清荒神まで広がる連山で、宝塚ロックガーデンと呼ばれる高御位山似た岩場があり、手足を使って30～40分ほど楽しめるルートがあります。そして頑張ったその先には瀬戸内海の眺望が開けています。478mの中山最高峰まではアップダウンの縦走路で、中山寺奥の院からは参道を下り、夫婦岩、中山寺、中山観音駅まで下ります。季節的に中山寺梅林が楽しめそうです。

実施日 令和6年(2024年) 3月2日(土)



集合 阪急電車(宝塚線)山本駅 北出口バス停付近 8時40分

コース 阪急山本駅 ⇒ 最明寺滝 ⇒ 宝塚ロックガーデン ⇒ 満願寺西山 ⇒ 砂の尾根 ⇒
中山最高峰(478m) ⇒ 中山寺奥の院(WC) ⇒ 夫婦岩 ⇒ 中山寺梅林 ⇒ 中山寺(WC) ⇒
阪急中山観音駅 解散
*歩行距離: 約11km *歩行時間: 6時間

費用 例会費 500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 2月24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

3月例会 縦走例会(トレッキング) 生駒山系 (私市駅～生駒山～高安山) 担当: 櫻井 洋一

今年も恒例となりました早春の生駒山系の縦走例会を行います。
高安山をスタートとする逆コースのご要望を頂きまして昨年実施しましたが、信貴山口発のケーブルの始発時刻が9:30で遅い為、私市ゴールの時刻が19時になりました。
今年は従来通り私市スタートで実施します。
自分の脚力を確認してこれからの例会参加の参考にして下さい。
特にアルプス例会に参加希望の方は本例会に参加されることをお願いします。



なお、むろ池堰堤前のひょうたん橋が老朽化の為撤去されており、迂回路が設定されていますが約30分のロスになります。
従いまして、生駒山山頂直下の迂回と合わせますと約1時間のロスになりますので、時間経過によりましては生駒山山頂に寄らずに山頂直下から暗峠に下りる岳連のチャレンジ登山のコースを取るかも知れませんのでご承知おきください。
生駒山山頂までの**中級コース**も設定しますので、皆さん奮ってご参加ください。

実施日 2024年3月23日 (土) **雨天の場合は中止します。**
集合 京阪線 私市駅 8:00
コース 私市駅 ⇒ ピトンの小屋 ⇒ やまびこ広場 ⇒ 飯盛霊園 ⇒ むろ池堰堤 ⇒ 竜王神 ⇒ 灯籠ゲート前広場 ⇒ 生駒山頂下 ⇒ 暗峠 ⇒ 鳴川峠 ⇒ 鐘の鳴る丘展望台 ⇒ 十三峠 ⇒ 高安山 解散
歩行距離 約28km 歩行時間 約9時間 (休憩時間を含む)

費用 例会費 500円
携行品 日帰りハイキング・ヘッドランプを忘れずに
問合せ 櫻井洋一 TEL 072-851-5379 携帯 090-5043-0686
申込先 3月13日 (水) 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
認定証準備の為締め切りを早めています。締め切りを過ぎると認定証が準備できません。

(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。

★11月 ハイキング例会 東海自然歩道 No.10 2023年11月8日(水) 担当: 溝口 正彦

爽やかな秋晴れの行楽シーズンなので、平日でも比叡山延暦寺へ登るケーブルは超満員。しかし、ほとんどはケーブル駅から右へ行く延暦寺方面への人々で、左の道を行くハイカーは我々以外には極わずか。

鳥居からは無動寺明王堂への下り道だが、砂が綺麗に掃かれているので、返って滑り易いため登山靴を履いてきてもらって正解だった。明王堂で最初の記念撮影後弁天堂へと向かうが、この二つのお堂は回峰行者が立ち寄る所で、祀られている不動明王に仕えるのは回峰行者の阿闍梨になっている。

ここを越えて自然歩道の看板を過ぎると一気に登山道となり、ここまでの下りから登りの道となる。この先に「熊注意!」の標識があるので、トップとラストの者が熊除けの鈴をザックにぶら下げる。東海自然歩道は管理する都道府県によって、整備されている所と荒れたままの道があり、この辺りは後者に該当するようだ。路傍休憩地へは予定より早く着いたが、広い平らな場所なので早めの昼食とした。

比叡山ドライブウェイの側を通り、北アルプスの登山道かと思えるほどの急なアップダウンを頑張って夢見が丘に到着。ここでもドライブウェイが直ぐ側を走っており、バス停と琵琶湖が見渡せる展望台がある。この先の崇福寺跡までが一段と荒れた道で、修復中の崩れた道を迂回するため、安全を考えてロープを出したが、これを全く必要とせずスイスイと通り過ぎる猛者もいた。崇福寺跡を過ぎると工乗用の車が走る車道となり、花崗岩に阿弥陀如来座像が彫られた「志賀の大仏(おぼとけ)」で休憩。

滋賀里の集落が見えだすと、琵琶湖の風景が直ぐ近くに広がる。ここからは民家の中を縫うように進むが、東海自然歩道の道標が非常に少ないため一部正規ルートから外れたが、南滋賀町廃寺跡を通って近江神宮に到着。小倉百人一首巻頭歌ゆかりの神社で、かるた大会で有名な場所でもある。記念撮影後各自でお参りを済ませ、終点の京阪 近江神宮前駅へと向かい、途中でJRに乗るメンバーと別れ、近江神宮前駅に無事到着。今回のコースは斜度のキツイ道や荒れた箇所があったが、誰もバテルことや怪我がなかったので良かった。

コースタイム

京阪坂本比叡山口駅発	9:00	夢見が丘	12:50
ケーブル坂本駅	9:19	崇福寺跡	13:55
ケーブル延暦寺駅	9:52	志賀の大仏	14:10
明王堂	10:20	南滋賀町廃寺跡	14:40
路傍休憩地	11:25	近江神宮	15:00
昼食後発	11:55	近江神宮前駅	15:20
			解散

参加者：CL 溝口、SL 溝口(威)°、足立、石川、大友°、岡田°、川端、小西°、里見°、西澤°、廣瀬、廣瀬(節)°、山田°、村田、山野、吉田°：女性° 計16名

★11月 紅葉例会 金勝アルプス 2023年11月25日(土) 担当：廣瀬 秀雄

心配された雨もパラパラ程度で済み、寒さもそれ程厳しくなく、14名の参加で紅葉例会を実施。当日、草津駅に8時50分集合、バスで登山口のある上桐生バス停へ、ここで杉本さんが合流し、14名全員がそろった。トイレ休憩、ストレッチ体操を済ませて、予定より5分早く9時45分に出発する。

溪流沿いの道を進むと黄色やオレンジ色の紅葉が現れる。何度か渡渉しながら登り、落ヶ滝へ。今秋の少雨の影響で水量が僅かだったが、高さ20mの岩盤上を流れ落ちる滝をバックに集合写真を撮影する。

ここから溪流の内を歩いたり、花崗岩の削れた細い溝を通ったり、大岩の急斜面をロープで登る所など、変化に富んだコースが続く。北峰縦走線に合流し尾根道を進むと、琵琶湖が見渡せる展望ポイントがあり、天狗岩と奇岩群が見えてくる。急な岩場を何箇所か登り、10分遅れで12時25分に天狗岩(509m)に到着する。

天狗岩では、まず集合写真を撮影し、昼食と天狗岩の岩登りと展望を各自で楽しんでもらう。天狗岩頂上からは、周辺の紅葉や三上山(近江富士)、琵琶湖、対岸には比叡山が良く見えた。予定通り45分間ゆっくり過ごし、10分遅れで13時10分に出発する。

この先の耳岩では3名が岩の上まで登り手を振って楽しむ。最高地点の白石峰(577m)に20分遅れで13時45分に着く。この時点で帰りのバスを30分遅い16時00分発目標に変更する。

ここから下りになる。道は金勝寺の参道で整備されているが、急な石段が続く所や一部急な登りがあり、足がつる人が1名出る。投薬とサロンパスで手当し溝口さんが荷物を持ってサポートし出発する。間もなく9世紀に花崗岩の大岩に彫られた高さ6m×幅3.6mの狛坂磨崖仏に到着、集合写真を撮影する。下山を続けて、逆さ観音、オランダ堰堤を眺め、キャンプ場でトイレ休憩、ゴールの上桐生のバス停には25分遅れで15時45分に到着、全員無事下山する。

ここで杉本さんと分かれ、13人は16時00分発のバスに乗り、草津駅で一時的解散する。

反省会は、京都駅前の予約が取れず変更、草津駅前のミライザカにて12名が参加。

初めて例会リーダーになり、時間を気にしながら緊張して先頭を歩きましたが、無事終わることが出来て安堵しております。皆様のご協力、先輩からのアドバイスに感謝します。

日没が早い季節なので、当初の計画から竜王山往復を省略し時間短縮を図ったのですが、それでもコースタイムに十分な余裕を取る事が出来ず、後半の疲れが出るところでゆっくり歩けなかった事を反省しております。今後活かして参ります。

コースタイム実績

	計画	実績	
草津駅集合	8:50	8:50	
草津駅東口バス停発	9:05	9:05	
上桐生バス停着	9:31	9:33	杉本さんと合流
駐車場	9:35-50	9:35-45	トイレ休憩・ストレッチ体操
落ヶ滝	10:25-35	10:25-35	集合写真
北峰縦走線合流	11:15-20	11:25-30	休憩
天狗岩着(509m)	12:15	12:25	集合写真、昼食、天狗岩登り【45分間自由行動】
天狗岩発	13:00	13:10	
耳岩	13:15	13:25-35	休憩、岩登り
白石峰(577m)	13:25-30	13:45-50	休憩
狛坂磨崖仏	13:55-14:00	14:20-30	集合写真
桐生分岐	14:20	14:45	
新名神高速道路	14:40	15:15	
逆さ観音	14:55	15:25	
オランダ堰堤	15:00	15:30	
キャンプ場	15:05-15	15:35-40	トイレ休憩
上桐生バス停着	15:20	15:45	杉本さんと分かれる
上桐生バス停発	15:30	16:00	
草津駅東口バス停着	15:49	16:30	一次解散

参加者：CL廣瀬秀、SL石川、足立、大友^o、大木、岡田^o、川端、櫻井、里見^o、杉本、廣瀬節^o、溝口、山田^o、山野^o：^o女性 計14名

★12月 納山例会 「摂津峡」散策 2023年12月9日 担当：久保田 良治

概要

西の口バス停そばの駐車場でコース説明後体操を済ませ出発。天候は快晴で気温18度絶好のハイク日和になり晩秋の紅葉道をゆっくりピッチで桜公園に到着。予定の昼食には早過ぎたので摂津峡の河原まで降り、そこで、昼食&記念写真後摂津溪谷沿いに進み、途中将棋八冠王「藤井聡太」が無冠の時何回戦か戦った事で有名な山川旅館横を通り抜け再び溪谷沿いの緩やかな登り道を山口誓子の句碑を見てまだ紅葉の残る河原道を進む。白滝との分岐を後にして10分ほどで白滝に着き時間をかけて休憩をとり記念撮影。分岐点まで戻りアユ釣りの場所として有名な摂津耶馬溪まで歩を進めた。途中近くの三好山登り口を偵察しながら5分で下条橋からバス道にでた。皆さん余力があり速足で上の口バス停に到着、約40分早いバスに乗りJR高槻駅着。米田さんも無事合流し懇親会会場の「安兵衛」に時間の繰り上げをしてもらい乾杯が始まり、本年最後の例会でもありコロナの事などすっかり忘れ打ち上げに興じた。あれやこれやで大いに盛り上がり乾杯で終了。

コースタイム

JR高槻駅北口	10:40 発	バス発
市営バス西の口	10:55 着	
桜公園	11:30 着	
摂津峡	13:00	昼食
白滝	12:00	
下条橋	13:00	
上の口バス停	14:00 発	
JR高槻駅	14:15 着	
懇親会	14:30~16:30	

★参加者：久保田(CL)飯田 石川 大木 川端 川村 櫻井 杉本 高橋 東脇 廣瀬 溝口 米田 大友^o 岡田^o 里見^o 平井^o 廣瀬^o 溝口^o 山田^o 西澤^o 女性^o 計21名

(3) 会員動静

会員数は、9月10日現在 69名 (内準会員 9名、特別会員 10名)

- ★新入会員 : なし
- ★退会会員 : 西小野 正弘さん
11/4 中谷貞三さんがご逝去されました。ご冥福をお祈り致します。
- ★会員情報変更: なし

(4) 大阪府岳連便り 1月～2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。
 - ・ 積雪期レスキュー講習会 (グランスノー奥伊吹) 2/3 (土) - 2/4 (日)
- 新春交歓会 1/20 (土)
関係者には別途連絡します

(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。

- ・ 特にありません。

(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。
3. ホームページ上で「サインイン」を求める画面が出た場合は下記を入力して下さい。

ユーザー名: MRC0000 パスワード: 87829

例会申し込み窓口

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

Eメール : pin3440769@maia.eonet.ne.jp
携帯電話 : 090-5043-0686

11月 東海自然歩道例会 No.10



11月 紅葉例会 金勝アルプス

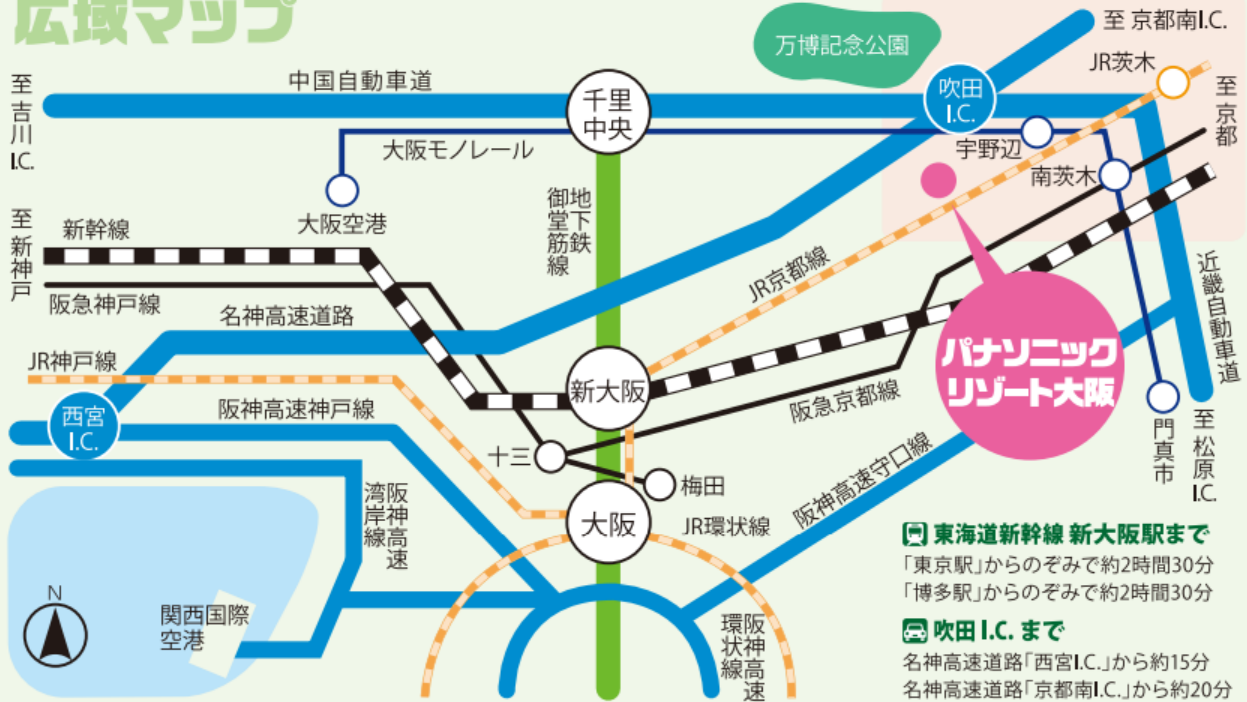


12月 納山例会 摂津峡





広域マップ



周辺マップ



大阪モノレール 宇野辺駅まで

阪急電車「南茨木駅」から約3分
京阪電車「門真市駅」から約20分
地下鉄御堂筋線「千里中央駅」から約10分
「大阪空港駅」から約25分

大阪モノレール 宇野辺駅から徒歩で

パナソニックリゾート大阪まで約10分

JR 茨木駅からタクシーで

パナソニックリゾート大阪まで約10分

大阪モノレール 宇野辺駅からタクシーで

千里丘タクシーでご予約ください
TEL:0570-008-419