

例会案内

【グレード】《体力度》（計画書で指示された荷物を持って）

- (〇〇) 人里歩き・ウオーキング（クリーンハイク、新神戸から桜茶屋まで）
 ○(一) ○より難度が軽い ○(+) ○より難度が重い
 ○ 一日の歩行時間3～6時間（六甲縦走路 須磨から高取まで）
 ○○ 一日の歩行時間6～8時間（六甲縦走路 須磨から市ヶ原まで）
 ○○○ 一日の歩行時間8時間以上（六甲縦走路 須磨から宝塚までを完歩）
 ○○○○ 日程全般にわたり高所で、行動が長く、総合的な体力と登高スピードが必要

《技術度》（計画書で指示された荷物を持って）

《岩登り区分》

- ☆ (夏) 三点確保で岩場の登降が確実にできる 岩登り A 初心者対象
 ☆☆ (夏) 会の初級程度の岩登り経験者 岩登り B 経験者対象
 ☆☆☆ 別途、参加資格条件を例会案内に記載 岩登り C CL、SL 対象

【180】
9/1
(日)

六甲山からゴミをなくそう

【グレード○】

クリーンハイク

- ◇担 当 1 班 担当者 石田定徳
 ◇集 合 JR 新神戸駅 1 階 8:50am 出発 9:20am
 ◇コース 新神戸駅→市ヶ原→蛇ヶ谷→あじさい広場→トウェンティクロス→森林植物園東門（昼食）→桜谷→摩耶山掬星台（ゴミ計量）→上野道→神戸高校上（解散）
 ※都合によりあじさい広場を通らないこともあります。森林植物園東門から下山も可。
 ◇地 図 昭文社「六甲・摩耶」 ※ゴミばさみ・ゴミ袋を持参してください。
 ※ワンポイントレッスン「山筋ゴーゴー体操」（出発前） ※ビジター参加可

【189】
9/15
(日)

ゆっくり登ろう柿谷コース

【グレード○】

東六甲・ゴロゴロ岳 565m

- ◇担 当 相原泰夫
 ◇集 合 阪急芦屋川駅 8:45am 阪急バス（芦屋ハイランド行）9:03 発に乗車 申込期限 9/9（月）
 （阪神芦屋④乗場 8:55 発→JR 芦屋⑥9:00 発→阪急芦屋川⑥9:03 発→水車小屋下車）
 ◇コース 芦屋川駅→バス停水車小屋下車→柿谷コース→ゴロゴロ岳→観音山→北山ダム→緑化植物園→夙川駅
 ◇地 図 昭文社「六甲・摩耶」
 ※雨天中止 ※ビジター参加可

【215】
10/19
(土)

武庫川渓谷廃線跡を歩く

【グレード○】

大峰山 5 5 2 m

- ◇担 当 山本 潔
 ◇集 合 JR 宝塚駅 改札口前 9:30am 申込期限 10/13（日）
 ◇コース JR 宝塚駅→西宮名塩駅→廃線跡入口→桜の園→大峰山→桜の園→JR 武田尾駅 7km 5.5h
 ◇地 図 昭文社「北摂・京都西山」
 ※雨天中止 懐中電灯必携 ※ビジター参加可

【193】
9/21
(土)

暑いかな・涼しいかな

【グレード○】

六甲山系・西お多福山 867m

- ◇担 当 宇都宮孝美
 ◇集 合 阪急御影駅山側 9:00am 申込期限 9/16（月）
 ◇コース 御影駅→住吉道→分岐→西お多福山→ガーデンテラス→油こぶし→ケーブル下 11km 6h
 ◇地 図 昭文社「六甲・摩耶」
 ※雨天中止 ※ビジター参加可

【194】
9/22
(日)

日本一低いアルプスに挑戦しよう

【グレード○】

播磨・小野アルプス

- ◇担 当 岡部久高
 ◇集 合 JR 加古川線粟生駅・神鉄粟生駅 東側改札口前 9:00am 申込期限 9/15（日）
 ◇コース 粟生駅→紅山登山口→紅山→惣山→アンテナ山→アザメ峠→安場山→愛宕山→高山→白雲谷温泉ゆびか
 →JR 市場駅 10km 6h
 ◇地 図 地形図 1/25000「三木」
 ※雨天中止 ※紅山は急勾配の岩山です ※温泉ゆびかに入浴希望の方はお風呂グッズ ※ビジター参加可

【196】 9/23 (月・祝)	城跡シリーズ第1回 太平記を訪ねて 六甲山系・摩耶山城跡 ◇担 当 内村忠博 ◇集 合 新神戸駅 9:00am ◇コース 新神戸駅→天狗道→掬星台→ロープウェイ虹の駅→摩耶山城跡→神戸高校 8km 5h ◇地 図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止	〔グレードO〕 申込期限 9/18 (水) ※ビジター参加可
【200】 9/29 (日)	「能勢の妙見さん」 能勢・妙見山 660m ◇担 当 逢坂亜紀 ◇集 合 能勢電鉄妙見口駅 10:00am ◇コース 妙見口駅→初谷川溪流コース→妙見山→上杉尾根コース→妙見口駅 10km 3.5h ◇地 図 昭文社「北摂・京都西山 箕面・妙見山」地形図 1/25,000「妙見山」 ※雨天中止	〔グレードO〕 申込期限 9/22 (日) ※ビジター参加可
【201】 10/2 (水)	ゆっくり歩こう水曜ハイク 須磨アルプス 321m ◇担 当 宇野康子 ◇集 合 JR 塩屋駅 9:00am ◇コース JR 塩屋駅→旗振山→横尾山→東山→板宿駅 8km 4h ◇地 図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止	〔グレードO〕 申込期限 9/27 (金) ※ビジター参加可
【203】 10/6 (日)	六甲山からゴミをなくそう クリーンハイク ◇担 当 1班 担当者 居相幸恵 ◇集 合 JR 新神戸駅1階 8:50am 出発 9:00am ◇コース 新神戸駅→市ヶ原→蛇ヶ谷→あじさい広場→トウェンティクロス→森林植物園東門(昼食)→桜谷→摩耶山掬星台(ゴミ計量)→上野道→神戸高校上(解散) ※都合によりあじさい広場を通らないこともあります。森林植物園東門から下山も可。 ◇地 図 昭文社「六甲・摩耶」 ※ゴミばさみ・ゴミ袋を持参してください ※ワンポイントレッスン「松葉杖の作り方」(昼食後)	〔グレードO〕 ※ビジター参加可
【206】 10/12 (土)	京都ブラブラ 12 京都へ続く古代の足跡を歩く 飛鳥の里・謎の石造物を巡る ◇担 当 白川英夫 ◇集 合 近鉄南大阪線 飛鳥駅 10:00am ◇コース 高松塚古墳→鬼のせっちん→天武・持統天皇陵→亀石→二面石→石舞台古墳→マラ石→酒船石→飛鳥寺→甘樫丘展望台→吉備姫王墓(猿石)→飛鳥駅 歩行 5h 拝観 1h ◇地 図 ゲーグルマップ等 ※雨天中止 ※拝観料等≒1,800円	〔グレード(^)〕 申込期限 10/17 (月) ※ビジター参加可
【208】 10/13 (日)	山歩きの後、ジンギスカン鍋といこう！ 天狗岩南尾根からガーデンテラスへ ◇担 当 岡部久高 ◇集 合 JR 住吉駅改札口前 9:00am ◇コース JR 住吉駅前→渦森橋バス停→寒天橋→天狗岩→ガーデンテラス(解散) 解散後、ジンギスカンパレスにて昼食 帰りは、バス、ケーブルを利用 ◇地 図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止 ※市バス片道 210円 ケーブル 590円 焼き肉食べ放題 3000円など	〔グレードO〕 申込期限 10/6 (日) ※ビジター参加可

【209】 10/14 (月・祝)	秋の須磨をポールを使って楽しく歩こう ノルディックウォーク体験 part2 〔グレード(^)〕 ◇担 当 和気佐恵子 ◇集 合 須磨浦公園駅 10:00am 申込期限 10/6 (日) ◇コース 須磨浦公園駅 10:00→基本講習→旗振山→鉄拐山→おらが茶屋(昼食・質疑応答) →須磨寺→須磨駅 15:00 7km 5h ◇地 図 昭文社「六甲・摩耶」 ◇参加費は別途 500 円(講師料)必要 ※雨天中止 ※ダブルストック必須(レンタル有 500 円) ※軽装・ウォーキングシューズでも O.K ※インストラクターをお招きして、歩き方の基礎から教わります。 ※ノルディックウォーキングとは年齢や体力に関係なく、無理なく全身運動ができます。 参考 http://www.jnwa.org/about ※最大 15 名まで 元会員の方、会員同行のビジター参加可
【215】 10/20 (日)	低山をゆっくり歩きましょう 六甲山系・城山～再度山 470m 〔グレードO〕 ◇担 当 田中清隆 ◇集 合 JR 新神戸駅 1 階 9:30am 申込期限 10/15 (火) ◇コース 新神戸駅→猿の架け橋→城山→大龍寺→再度山→再度公園→七三峠→平野谷西尾根→五宮神社 8km 4h ◇地 図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止 ※昼食は公園でラーメンを計画しています。 ※ビジター参加可
【217】 10/22 (火・祝)	すすきと紅葉を見に行こう 甲陽園～東お多福山 697m～岡本 〔グレードO〕 ◇担 当 田崎哲聡 ◇集 合 阪急甲陽園駅 9:00am 申込期限 10/14 (月・祝) ◇コース 阪急甲陽園駅→鷲林寺→観音山→奥池→東お多福山→風吹岩→阪急岡本駅 11km 6h ◇地 図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止 ※ビジター参加可
【219】 10/30 (水)	秋を探して摩耶山から北へ 摩耶山 702m～灰ヶ谷 〔グレードO〕 ◇担 当 石津慶子 ◇集 合 阪急王子公園駅 9:00am 申込期限 10/23 (水) ◇コース 王子公園駅→上野道→摩耶山→シェール槍→灰ヶ谷→神鉄谷上駅 11km 6h ◇地 図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止 ※ビジター参加可
【225】 11/3 (日)	六甲山からゴミをなくそう。埋蔵金回収！ クリーンハイク 〔グレードO〕 ◇担 当 2 班 担当者 内村忠博 ◇集 合 JR 新神戸駅 1 階 8:50am 出発 9:00am ◇コース 新神戸駅→市ヶ原→蛇ヶ谷→あじさい広場→トウェンティクロス→森林植物園東門(昼食)→桜谷→摩耶山掬星台(ゴミ計量)→上野道→神戸高校上(解散) ※森林植物園東門から下山も可。 ※コース途中で埋蔵金を回収(30 周年記念で埋めたタイムカプセル)。何が出てくるか、乞うご期待！。 ◇地 図 昭文社「六甲・摩耶」 ※ゴミばさみ・ゴミ袋を持参してください。 ※ワンポイントレッスン「簡易ハーネスと危険個所の通過」(昼食後) ※ビジター参加可
【232】 11/10 (日)	北区・湊川歩き 年に一度の湊川隧道通り抜け 〔グレードO〕 ◇担 当 宇津原学 ◇集 合 神戸電鉄 鈴蘭台駅前 9:00am 申込期限 11/4 (月) ◇コース 鈴蘭台駅→石井ダム→島原貯水池→湊川隧道 7km 5h ◇地 図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止 ※ビジター参加可

【234】 11/13 (水)	ゆっくり秋を楽しもう 六甲山・森林植物園 〔グレードO〕 ◇担 当 川井三子 ◇集 合 JR 新神戸駅1階 9:00am 申込期限 11/9 (土) ◇コース 新神戸駅→市ヶ原→森林植物園→修法ヶ原→大師道→元町 11km 6h ◇地 図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止 ※森林植物園入園料¥300 兵庫県民 65 才以上無料(身分証明必要) ※ビジター参加可
【235】 11/16 (土)	京都ブラブラ 13 京都へ続く古代の足跡を歩く 平城京・佐紀盾列 古墳 群 (さきたたなみこふんぐん) 〔グレード(^)〕 ◇担 当 白川英夫 ◇集 合 近鉄奈良線 大和西大寺駅 10:00am 申込期限 11/ 11(月) ◇コース 平城京跡→平城京資料館→遣唐使船→朱雀門→東院庭園→大極殿→遺稿展示館→平成天皇陵→ 称徳天皇陵→垂仁天皇陵→神功皇后陵→秋篠寺→大和西大寺駅 ◇地 図 グーグルマップ等 歩行時間 3h 拝観散策 3h ※雨天中止 拝観料等 ≒1,000 円 ビジター参加可
【238】 11/17 (日)	箕面・勝尾寺の紅葉を楽しもう 北摂・箕面 勝尾寺 〔グレードO〕 ◇担 当 相原 泰夫 ◇集 合 阪急・箕面駅 9:00am 申込期限 11/13 (水) ◇コース 阪急・箕面駅→箕面大滝→雲隣展望台→こもれび展望所→箕面ビジターセンター→東海自然道 →開成皇子墓→勝尾寺→自然研究道 5 号線、4 号線→箕面ビジターセンター→ 自然研究道 3 号線、2 号 線 →百年橋→箕面大滝→箕面駅 10km 5h ◇地 図 昭文社「北摂・京都西山」 ※雨天中止 ※ビジター参加可
【240】 11/21 (木)	野路菊を見ながらランチを 野路菊公園～須磨アルプス 〔グレードO〕 ◇担 当 石田定徳 ◇集 合 JR 塩屋駅南 9:30am 申込期限 11/18 (日) ◇コース 塩屋駅→旗振山→鉄拐山→高倉台→横尾道→野路菊公園(昼食)→板宿 8km 5h ◇地 図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止 ※ビジター参加可
【243】 11/24 (日)	城跡シリーズ 2 紅葉の日本三大山城へ 吉野・高取城跡 (高取山) 584m 〔グレードO〕 ◇担 当 山口優子 ◇集 合 近鉄吉野線 壱阪山駅 9:10am 申込期限 11/17 (日) ◇コース 壱阪山駅→上子島砂防公園→国見櫓→高取城跡 (高取山) →五百羅漢→壱阪寺→壱阪山駅 11km 4h ◇地 図 地形図 1/25000 「畝傍山」 ※雨天中止 ※ビジター参加可
【245】 11/30 (土)	安全に山登りを楽しむために 初心者のための一日登山教室 〔グレードO〕 ◇担 当 田崎哲聡 ◇集 合 阪急芦屋川駅 8:50am 申込期限 11/23 (土) ◇コース 阪急芦屋川駅→高座の滝→風吹岩→金鳥山→保久良神社→阪急岡本駅 6km 6h ◇地 図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止 ※ハイキング経験の少ない会員の方は是非受講してください。 ※受講料: ビジター600 円 (保険代込: 住所、氏名、電話番号をご連絡ください) ※ビジター参加可