

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)

- (^^) 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)
 ○(ー) ○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

4/1 (水)	桜咲く岸和田城と紀州街道を歩く 中止になりました
【72】 4/4 (土)	城シリーズ第9回 青春18切符使用 【グレード○】 難攻不落の小谷城 ◇担当 内村忠博 ◇集合 JR三ノ宮駅 7:35am 又は 8:05am 現地のボランティアの都合による 申込期限 3/30(月) ◇コース 河毛駅→小谷城駐車場→金吾丸赤尾曲輪→山王丸→大嶽砦→小谷城駐車場 3.5h ※雨天中止 ※ボランティアの援助が受けられる場合は三ノ宮 7:35 発に乗車、その場合は下山 16:00 ※ボランティアのない時河毛駅でレンタサイクル ※ビクター参加可
【73】 4/4 (土)	マイナーな須磨周辺探索 【グレード○】 六甲山系・旗振山他 253m ◇担当 中山 樹 ◇集合 JR須磨駅 9:30am 申込期限 3/28(土) ◇コース JR須磨駅→高倉山→鉄拐山→須磨浦公園→鉢伏山→塩屋駅 8km 4h ◇地図 昭文社「六甲山・須磨」 ※雨天中止 ※ビクター参加可
【74】 4/4 (土)	岩登りを楽しもう 岩登りB・小赤壁 【グレード○☆☆】 ◇担当 河尻重和 ◇集合 山電八家駅 9:00 ※リードビレイができる方 申込期限 3/28(土)
【75】 4/5 (日)	六甲山からゴミをなくそう 【グレード○】 クリーンハイクと新入会員歓迎会 ◇担当 4班 担当者 田中武雄 ◇集合 JR新神戸駅1階 8:50am 出発 9:00am 事前申込不要 ◇コース 新神戸駅→市ヶ原→蛇ヶ谷→あじさい広場(昼食)→(ピストン)→市ヶ原→新神戸駅 ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※ワンポイントレッスン「山の歩き方」(昼食後) ※ゴミばさみ・ゴミ袋を持参してください ※下山後、王子公園にて新入会員歓迎会があります 14:00～16:00 ※ビクター参加可
【76】 4/8 (水)	岩登りを楽しもう 岩登りA・御着の岩場 【グレード○☆☆】 ◇担当 宇野康子 ◇集合 JRひめじ別所駅 9:00am ※岩登攀具一式 ※労山基金5口以上・岩座学受講者 申込期限 4/1(水)
【77】 4/8 (水)	桜見ながら 水路をたどって 【グレード(^^)] 琵琶湖疎水 大津～蹴上 ◇担当 宇津原 学 ◇集合 JR大津駅改札口 9:00am 申込期限 4/1(水) CLに連絡の上、びわ湖浜大津駅での合流も可 ◇コース JR大津駅→びわ湖浜大津駅→三保ヶ崎→大津閘門→第一京津線上栄町→御陵→ 栗原邸→第二トンネル→第11号橋→第三トンネル東口→蹴上駅→蹴上インクライン→ 九条山ポンプ室→南禅寺水路閣→琵琶湖疎水記念館 8km 6h ◇地図 地形図1/25000「京都東北部」 ※雨天中止 ※電車使用あり ※ビクター参加可

【78】 4/11 (土)	湖北の岬を縦走&満開の海津大崎の桜 湖北東山 595m [グレードO☆] ◇担当 西村和也 ◇集合 JR 湖西線永原駅改札口 9:31am 申込期限 4/5 (日) ◇コース JR 永原駅(9:50 出発)→万路越峠→反射板(昼食)→東山→海津大崎→JR マキノ駅 12km 6h ◇地図 別途送付 ※雨天中止 ※関西ワンデイパス(前日までに購入が必要)利用可能 ※コース状況:東山から海津大崎への下りは木につかまりながらの激下りです
【79】 4/11 (土)	岩登りを楽しみましょう! 岩登り A・蓬莱峡 [グレードO☆☆] ◇担当 河尻重和 ◇集合 阪急宝塚駅バス停 9:00am 9時20分発乗車 申込期限 4/4(土) ※登攀具一式 ※労基基金5口加入 岩座学受講済み 下山後、花見を予定しています
【80】 4/11 (土)	信貴山から眺める満開の桜と葛城山の威容 第11回生駒山 642m~信貴山全山縦走 [グレードOO] ◇担当 立花 博 ◇集合 JR 三ノ宮駅 7:00am 上りホーム先頭車両2両目 申込期限 4/4(土) 担当者に連絡の上、四条駅8:20am 待ち合わせも可 ◇コース 四条駅(8:20)→四条駅神社→飯盛山→室池→生駒山頂→暗峠→鳴川峠→十三峠→高安山→信貴山→朝護孫子寺/空鉢御坊→信貴山下バス亭→JR 王子駅 25km 8h ◇地図 地形図 1/25000「生駒山・信貴山」 ※交通費 往路 JR 三ノ宮~JR 四条駅、復路 JR 王子~三ノ宮、最寄り駅、信貴山下~王子駅(バス代) ※コース状況:生駒山からの下りが急登・足場が悪い泥濘あり(ストック、軍手要) ※雨天中止
【81】 4/12 (日)	マルチピッチクライミング 雪彦山・地藏岳東稜 [グレードO☆☆] ◇担当 毛戸伸悟 ◇集合 会事務所 6:00am (会事務所にて前夜泊可) 申込期限 4/3(金) ◇コース 賀野神社~取付き~地藏岳~賀野神社 6ピッチ ※岩B経験者 ※マイカーの提供をお願いします
【82】 4/12 (日)	地図読みハイク 播磨・伊勢山 353m [グレードO] ◇担当 アナロサ ◇集合 JR 姫路駅 9:00am 姫路駅から神姫バス乗車、緑台下車 申込期限 4/5(日) ◇コース ヤマザクラ広場→展望台→神座の窟→空木城跡→伊勢山→298m峰→奥山(280m)→ヤマザクラ広場 ◇地図 地形図 1/25000「姫路北部」 8km 5h ※雨天中止 ※コース状況:滑りやすい箇所があります ※地図、コンパス必携
【83】 4/12 (日)	有馬 善福寺の樹齢200年のしだれ桜、見れたらいいな! 六甲山・芦屋川~有馬温泉 [グレードO] ◇担当 藤戸里香 ◇集合 阪急芦屋川駅 8:00am 申込期限 4/4(土) ◇コース 阪急芦屋川上公園→風吹岩→雨ヶ峠→軒茶屋→有馬→善福寺→有馬温泉駅 13km 6h ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止 ※希望者は温泉に入ります
【座学】 4/12 (日)	岩登りの心得・装備・ロープワーク 岩登り A座学 [グレード☆] ◇担当 宇野一重 ◇集合 会事務所 18:00(20:30終了) ※岩登り A例会参加には事前受講が必須です 申込期限 4/7(火)
【84】 4/15 (水)	岩登り C・不動岩正面壁 [グレードO☆☆☆] ◇担当 宇野一重 ◇集合 JR 道場駅 9:00am ※クライミングリーダーを目指す方(5.10a~11a) ※定員4名 申込期限 4/8(水)
【85】 4/15 (水)	あじさい広場でお花見 六甲山・あじさい広場 [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 4/10(金) ◇コース 新神戸駅→市ヶ原→あじさい広場→修法ヶ原→大師道→元町 8km 5h ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止

【86】 4/17 (金・夜) 4/19 (日)	雪稜登攀 五竜 G0 稜 ◇担当 源田定之 ◇集合 JR 三宮駅北側 なか卯前 20:00 ◇コース 4/17 三宮 20:00⇒白馬五竜スキー場 (仮眠) 4/18 スキー場⇒地蔵の頭⇒遠見尾根⇒小遠見⇒中遠見⇒BC 幕営設営、偵察 4/19 幕営地⇒取付⇒2658ピーク⇒(五竜山荘)⇒BC 撤収⇒テレキャビン⇒神戸 ◇地図 五竜岳、ジオグラフィカ ※参加資格：山行部アイゼントレ、テント泊、雪訓経験者、保険 10 口相当 ※事前トレ予定 ※テント泊装備、登攀具、ヘルメット、アイゼン(12本)、ピッケル ※マイカー利用	【グレード〇〇☆☆☆】 申込期限 3/20(金)
【87】 4/18 (土)	岩登りを楽しもう 岩登り B・駒形岩 ◇担当 河尻重和 ◇集合 JR 道場駅 9:00 ※リードビレイができる方 ※アプミを使って登ります	【グレード〇☆☆】 申込期限 4/11 (土)
【88】 4/18 (土)	京都ブラブラ 18 平安の栄華の地と桜散策 院政の地「白河」をたどり、岡崎地区観光地を歩く ◇担当 白川英夫 ◇集合 京阪三条駅 10:00am ◇コース 三条通り⇒六勝時跡⇒白河北殿跡⇒平安神宮⇒京都大学⇒金戒光明寺⇒岡崎神社⇒白川院跡⇒ 琵琶湖疎水記念館⇒インクライン⇒蹴上 歩行時間 3h 拝観散策 3h ◇地図 ゲーグルマップ等 ※雨天中止 ※拝観料等 ≒1,000円	【グレード(^)^】 申込期限 4/13(月) ※ビジター参加可
【89】 4/18 (土)	兵庫の中央分水嶺を縦走しよう 10 丹波・五台山 655m ◇担当 羽瀧秀樹 ◇集合 三宮 7:00am (マイカー利用) ◇コース 丹波市・永郷池⇒五大山⇒愛宕山⇒美和峠⇒鷹取山⇒五台山⇒鴨内峠⇒狸穴命水 ◇地図 地形図 1/25000「黒井」 ※日程が変更になりました ご注意ください	【グレード〇+】 申込期限 4/12 (日) 8km 6h
【90】 4/19 (日)	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 ◇担当 佐々木枝理子 ◇集合 阪急芦屋川駅 8:50am ◇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 ◇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が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)	【グレード〇】 申込期限 4/12(日) 6km 6h ※ビジター参加可
【91】 4/19 (日)	低山ハイイクで春を楽しむ 日笠山縦走・一本松山 136m ◇担当 中井香子 ◇集合 山陽曾根駅 9:30am ◇コース 山陽曾根駅⇒曾根松原公園⇒日笠山⇒夫婦岩⇒馬坂峠⇒一本松山⇒亀岩⇒大谷登山口⇒JR ひめじ別所駅 ◇地図 ゲーグルマップ等 ※雨天中止	【グレード〇】 申込期限 4/12 (日) 8km 5h ※ビジター参加可
【92】 4/19 (日)	岩登りを楽しみましょう！ 岩登り A・御着の岩場 ◇担当 黒川登成 ◇集合 JR ひめじ別所駅 9:00am ※登攀具一式、※労山基金 5 口加入 ※岩座学受講済み	【グレード〇☆☆】 申込期限 4月12日 (日)
【93】 4/25 (土)	明石海峡を眺めながら岩尾根を登る 高御位山 304m ◇担当 川井三子 ◇集合 JR 曾根駅 9:00am ◇コース 中庄登山口⇒百閒岩⇒鷹ノ巣山⇒桶居山分岐⇒高御位山⇒辻登山口⇒JR 宝殿駅 ◇地図 地形図 1/25000「加古川」 ※雨天中止	【グレード〇】 申込期限 4/20(月) 10km 6h ※ビジター参加可

【94】 4/26 (日)	終了支点の結び替え練習 岩登りB・堡壘岩 ◇担当 祝 良治 ◇集合 六甲ケーブル山上駅 9:30am ※参加条件：リードビレイができ、継続してクライミングをしている方 ※終了支点の結び替えは簡単ですが、繰り返し岩場で練習して下さい	【グレードO☆☆】 申込期限 4/19(日) 定員 6名
【95】 4/26 (日)	天ぷらハイク 六甲山系・修法ヶ原 ◇担当 田中清隆 ◇集合 JR新神戸駅 9:30 ◇コース 新神戸駅→修法ヶ原 5k 1.5h ※雨天中止 ※タラの芽、コシアブラ、その他持ち込み歓迎します ※下山は必ずバスを利用してください	【グレードO】 申込期限4/21(火) ※飲み物、器・箸ご持参ください ※参加資格：会員およびその家族・会員およびその友人
【96】 4/28 (火) 5/2 (土)	新緑の山々を大縦走 高島トレイル ◇担当 野々脇千紗 ◇集合 08:30 JR マキノ駅 ◇コース 4/28 JR マキノ駅 8:46⇒国境 9:06 国境 9:30→乗鞍岳 12:00→三国山 15:20→粟柄越 17:00 4/29 粟柄越 6:00→大谷山 8:20→大御影山 11:00→三重獄 13:40→水谷分れ 15:00 4/30 水谷分れ 5:30→武奈ヶ嶽 6:50→水坂峠 9:00→行者山 14:00→池原山分岐 16:30 5/1 池原山分岐 5:30→駒ヶ岳 7:00→桜谷山 9:15→おにゅう峠 12:30→ナベクボ峠 15:20 5/2 ナベクボ峠 4:30→地藏峠 6:30→三国岳 10:00→桑原橋 12:30 桑原橋 12:49⇒朽木学校前 13:28 10km くつき温泉てんくうで入浴 朽木学校前 15:37⇒安曇川駅 16:12 JRで帰神 ◇地図 高島トレイル詳細マップ ※参加条件 テント装備で5日間、昭文社のコースタイムで歩き通せる自信のある方	【グレードOOO】 申込期限 4/10 (金) 16km 8.5h 18km 9h 20km 11h 20km 12h
【97】 4/29 (水・祝)	岩登りを楽しもう 岩登りB・堡壘岩 ◇担当 河尻重和 ◇集合 六甲ケーブル下駅 8:50 ※リードビレイができる方 ※9:00 発のケーブルに乗車します	【グレードO☆☆】 申込期限 4/22(水)
【98】 4/29 (水・祝)	譲葉山5峰制覇 六甲山系・赤子谷～譲葉山(譲葉五峰) ◇担当 柳 仁鉉 ◇集合 JR宝塚駅 9:00am ⇒ JR生瀬駅 ◇コース JR生瀬駅→生瀬水路→西宝橋→赤子谷右俣→譲葉山(譲葉五峰探索)→岩倉山→岩倉山東尾根→宝塚駅 ◇地図 地形図1/25000「六甲・摩耶」 ※雨天中止	【グレードO】 申込期限 4/22(水) 10km 5h ※ビジター参加可
【99】 5/2 (土)	巨岩がそびえる山頂から大パノラマの絶景を楽しもう！ 生駒山系・国見山 284m～交野山 341m ◇担当 山口優子 ◇集合 JR学研都市線・津田駅 9:30am ◇コース 津田駅→国見山→サンドイッチ山→いきものふれあいセンター(白旗池)→交野山(観音岩)→機物神社→津田駅 8.5km 3.5h ◇地図 地形図1/25000「枚方」 ※コース状況：整備された歩きやすい登山道です ※雨天中止	【グレードO】 申込期限 4/26(日)
【100】 5/2 (土・夜) 5/5 (火・祝)	雪壁・雪稜の春山パリエーションルート 杓子岳(双子尾根) ◇担当 佐藤拓也 ◇集合 5/2 場所・時間は参加者で調整(目安は三宮 20:00) ⇒猿倉(幕営) ◇コース 5/3 猿倉→小日向のコレ→樺平 1750m台地(幕営) 5/4 樺平→双子・杓子尾根 JP→杓子岳→双子・杓子尾根 JP→樺平(幕営) 5/5 樺平→小日向のコレ→猿倉⇒神戸 ◇地図 昭文社「白馬岳」 ※山行部登山教室受講生+若干名 ※参加資格 雪山&テント泊&岩A&山行部アイゼントレ経験者	【グレードOOO☆☆☆】 申込期限 4/13(月) 7km 歩行時間6~8時間 12km 歩行時間10時間 7km 歩行時間6時間

<p>【101】 5/2 (土・夜) 5/6 (水・祝)</p>	<p>積雪期劔岳バリエーション [グレード〇〇〇〇☆☆☆] 小窓尾根・北方稜線・劔岳 2,999m</p> <p>◇担当 西田有希 ◇集合 メンバーの都合により場所、時間は調整(目安は三宮 20:00、尼崎 20:30) 申込期限 3/6 (金) ◇コース 5/2 神戸出発⇒馬場島荘(幕営) 5/3 馬場島荘⇒雷岩⇒小窓尾根⇒2,100m地点(幕営) 5/4 2,100m地点⇒小窓ノ頭⇒小窓ノ王⇒北方稜線⇒三ノ窓(幕営) 5/5 三ノ窓⇒池ノ谷ガリ⇒長次郎ノ頭⇒劔岳⇒早月小屋⇒馬場島荘⇒帰神 5/6 予備日 ◇地図 昭文社「劔・立山」、カシミール地図 ※参加資格: 雪山ハイキング講座修了者&保険10口&山行部アイゼントレ経験者&劔岳バリエーション経験者 ※参加人数: CL含んで5人まで ※雪山装備、登攀具が必要 ※マイカー使用です ご協力お願いします</p>
<p>【102】 5/3 (日)</p>	<p>六甲山からゴミをなくそう [グレード〇] クリーンハイク</p> <p>◇担当 5班 担当者 田中清隆 ◇集合 JR新神戸駅1階 8:50am 出発9:00am 事前申込不要 ◇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⇒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「青空トイレ」(昼食後) ※ビジター参加可</p>
<p>【103】 5/3 (日・祝) 5/6 (水・祝)</p>	<p>岳沢ベースでピークハント [グレード〇〇☆☆☆] 奥穂南稜・明神主稜</p> <p>◇担当 源田定之 ◇集合 JR三宮駅北側 なか卯前 9:00am 申込期限 4/1(水) ◇コース 5/3 三宮9:00⇒平湯⇒上高地⇒岳沢(幕営) 5/4 (幕営)⇒右ルンゼ⇒モノリス岩⇒トリコニー I II峰⇒南稜の頭⇒奥穂⇒重太郎新道⇒岳沢(幕営) 5/5 (幕営)⇒7番標識⇒5峰⇒2峰⇒明神岳⇒奥明神沢⇒(幕営) 5/6 (幕営撤収)⇒上高地⇒平湯⇒帰神 ◇地図 カシミール参照 ※参加資格: 山行部アイゼントレ受講者、保険10口相当 ※テント泊装備、登攀具、ヘルメット、アイゼン(12本)、ピッケル ※マイカー利用</p>
<p>【104】 5/5 (火・祝)</p>	<p>のせでん妙見さん [グレード〇] 妙見山 660m</p> <p>◇担当 逢坂亜紀 ◇集合 能勢電鉄 妙見口駅 10:00am 申込期限 4/28 (火) ◇コース 妙見口駅⇒初谷⇒天台山⇒初谷出合⇒妙見山⇒大堂越⇒妙見口駅 12.2km 5h ◇地図 昭文社「北摂・京都西山 箕面・妙見山」 ※雨天中止 ※当初5/4の予定でしたが日程を変更しました</p>
<p>【105】 5/5 (火・祝)</p>	<p>第5回 HLT 何度も復習しよう 忘れないように [グレード〇] 丸山公園周辺でハイキングリーダー講習</p> <p>◇担当 田中 武雄 ◇集合 阪急六甲駅 9:00am 申込期限 4/28 (火) ◇コース 丸山公園周辺 ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止</p>
<p>【106】 5/6 (水・休)</p>	<p>女人高野へシャクナゲを観に行こう [グレード〇] 室生寺</p> <p>◇担当 岡部久高 ◇集合 近鉄大阪線室生口大野駅 9:30am 申込期限 4/29 (水) ◇コース 室生口大野駅⇒大野寺⇒(東海自然歩道)⇒門森峠⇒室生寺⇒(室生川遊歩道)⇒室生口大野駅 14km 6h ◇地図 地形図1/25000「奈良県宇陀市」 ※自然歩道は滑り易く注意 ※帰りはバス利用もあり(¥440) ※雨天中止 ※ビジター参加可</p>

【107】 5/9 (土)	岩登りを楽しみましょう！ 岩登りA・妙号岩 ◇担当 河尻重和 ◇集合 神戸電鉄鈴蘭台駅 9:00 ※登攀具一式、 ※労山基金5口加入 岩座学受講済み 定員8名	【グレードO☆☆】 申込期限 5/2 (土)
【108】 5/9 (土) 5/10 (日)	白川郷散策と白山を望む山へ 三方岩山・野谷荘司山 ◇担当 野々脇千紗 ◇集合 JR三ノ宮駅 なか卯前 7:00am ◇コース 5/9 三ノ宮⇒白川郷(散策) バンガロー泊(予約できたら合掌造りの1棟貸しコテージに宿泊) 5/10 宿泊地⇒トヨタ白川郷自然学校 7:00⇒野谷荘司山 10:30⇒三方岩山 11:40⇒トヨタ白川郷自然学 校 15:00 トヨタ白川郷自然学校⇒帰神 ◇地図 昭文社「白山」 ※マイカー提供お願いします	【グレードO+】 申込期限 4/17 (金)
【109】 5/10 (日)	城シリーズ第10回 吉備・桃太郎伝説の鬼の山へ 鬼ノ城バスハイク 448m ◇担当 白川英夫 ◇集合 湊川神社前 7:00am バス予定 ◇コース 砂川公園⇒鬼ノ城ビジターセンター⇒犬墓山⇒馬頭観音⇒岩屋寺⇒温羅遺跡⇒鬼ノ城ビジターセンター 10km 6h ◇地図 昭文社「氷ノ山・岡山」 ※雨天中止	【グレードO】 申込期限 5/3 (日)
【110】 5/10 (日)	リードクライミングを楽しもう 岩登りB・山神社 ◇担当 佐々木枝理子 ◇集合 JRひめじ別所 9:00 p.m. ※リードクライミング経験者	【グレードO☆☆】 申込期限 5/1 (金)
【座学】 5/11 (月)	ステップアップ講座【座学】 CLの心得・計画書作成 ◇担当 野々脇千紗 ◇集合 会事務所 19:00-20:30 ◇担当講師: CLの心得: 野々脇、計画書作成: 山口優子 ※2019年度夏山登山教室受講済みの方は必ず受講をお願いします ※夏山登山教室は未受講だが、先にステップアップ講座の受講を希望される方もお申込みいただいて構いません	申込期限: ステップアップ講座申込期限に準ずる
【111】 5/15 (金・夜) 5/17 (日・朝)	フラワートレッキング 佐渡島 ◇担当 小嶋美子 ◇集合 梅田駅 21:00 (夜行バス) ◇コース 5/15 新潟⇒佐渡島両津港⇒大野亀 散策⇒両津港 民宿泊 (2h, 2km) 5/16 アオネバ登山口⇒ドンデン山⇒和木 (8h, 13km) ⇒両津港⇒新潟 (夜行バス) 5/17 大阪 (7:23着) ◇地図 地形図 1/25000「佐渡島」 ※コースは検討中のため、変更の可能性あり ※費用約4万円 ※定員あり	【グレードOO】 申込期限 4/5 (日)
【112】 5/15 (金・夜) 5/18 (月)	残雪期の北アルプスに挑戦 槍ヶ岳 3180m ◇担当 野々脇千紗 ◇集合 20:30 JR三ノ宮駅 なか卯前 ◇コース 5/15 三ノ宮⇒平湯温泉(仮眠) 5/16 平湯温泉⇒上高地 上高地 09:00⇒横尾 12:00⇒槍沢キャンプ場 14:00 14km 5h 5/17 槍沢キャンプ場 05:00⇒殺生ヒュッテ 10:00⇒槍ヶ岳山荘 11:00⇒槍ヶ岳 12:00⇒ 槍ヶ岳山荘 12:40⇒ 殺生ヒュッテ 13:10⇒槍沢キャンプ場 16:00 18km 11h 5/18 槍沢キャンプ場 05:00⇒横尾 06:30⇒上高地 09:30 上高地⇒平湯温泉 入浴後、帰神 ◇地図 昭文社「槍・穂高」 ※参加条件 山行部アイゼントレ参加済みで、2020年度山行部の雪山山行に参加している方	【グレードOO☆☆】 申込期限 4/10 (金)

【113】 5/16 (土)	京都ブラブラ 19 刀剣乱舞聖地巡礼 [グレード(^)] 粟田神社から豊国神社へ
【114】 5/16 (土)	宍粟 50 名山 新緑の原生林探訪 [グレードO☆] 三久安山 1123m・阿舎利山 1087m
【115】 5/16 (土)	岩登りを楽しもう 岩登り B・不動岩東壁 [グレードO☆☆]
【116】 5/17 (日)	赤紫のツツジが山頂を覆う 日本 300 名山 [グレードO] 大和葛城山 959.7m
【117】 5/17 (日)	奥琵琶湖の展望と高山植物の山 [グレードO] マキノの山 三国山 876m・赤坂山 824m
【座学】 5/20 (水)	ステップアップ講座【座学】 応急手当
【118】 5/20 (水)	山歩きの後はジンギスカン鍋！ (リベンジ 2) [グレードO] 六甲山・天狗岩南尾根～ガーデンテラス
【119】 5/23 (土)	安全対策部主催 セルフレスキュー講習会 [グレード☆☆]

	5/23 (土) - 5/24 (日) 高野山 815m 中止になりました	
【120】 5/23 (土) 5/24 (日)	バンガローでBBQと初夏の花 伊吹山 1377m ◇担 当 宇野康子 ◇集 合 JR三ノ宮駅 9:00am (電車又はマイカー) ◇コース 5/23 三ノ宮駅出発⇒グリーンパーク山東でBBQ バンガロー泊 5/24 グリーンパーク山東⇒伊吹山登山口(上野コース)⇒伊吹山山頂⇒伊吹山登山口⇒帰神 ◇地 図 昭文社「御在所・霊仙・伊吹」	[グレードO] 申込期限 5/9 (土) 12km 6.5h
【121】 5/23 (土) 5/24 (日)	原登入門 台高・木梶山・梅尾 ◇担 当 原田勝次 ◇集 合 JR三ノ宮駅北側 なか卯前 20:00頃(調整します) ◇コース 5/23 三宮 20:00⇒高見トンネル駐車場(テント泊) 5/24 駐車場⇒上木梶⇒木梶山⇒梅尾⇒上木梶⇒高見山トンネル⇒帰神 ◇地 図 昭文社「大台ヶ原」カシミール地図 ※参加資格: 岩A経験者、保険5口、リーダー判断あり ※寝袋、ハイキング装備 ※マイカー利用	[グレードOO☆☆] 申込期限 5/12 (火) 8h
【座学】 5/25 (月)	夏山登山教室【座学】 夏山の心得・装備 ◇担 当 野々脇千紗 ◇集 合 会事務所 19:00-20:30 ◇担当講師: 野々脇・村田美和	申込期限: 夏山登山教室に準ずる
【122】 5/29 (金・夜) 5/31 (日)	花を愛でに行こう! & 笹藪を漕ぎに行こう! 大山・烏ヶ山 1252m ◇担 当 森本友美 ◇集 合 JR三ノ宮駅北側 21:00(参加者の都合により調整します) ◇コース 5/29 神戸⇒鍵掛峠P 5/30 鍵掛峠P⇒新小屋峠登山口⇒烏ヶ山⇒鳥越峠⇒キリン峠⇒槍ヶ峰⇒三の沢⇒文殊堂(11km 8h) 5/31 大山駐車場⇒ノ沢出合⇒右岩稜取付き⇒弥山⇒大ノ沢下降⇒榎水高原(6km 5h) ◇地 図 昭文社「大山」カシミール地図 ※雨天中止 ※参加資格 岩A経験者 保険10口相当 ※テント泊装備、登攀具一式、ヘルメット ※車の提供をお願いします	[グレードOOO☆☆] 申込期限 5/19 (火)
【123】 5/30 (土) 5/31 (日)	こぶし咲く里から播磨灘を望む山頂へ こぶしの村~千町ヶ峰 1141.3m ◇担 当 柳 仁鉉 ◇集 合 三ノ宮駅南側ロータリー 9:00am ◇コース 1日 こぶしの村⇒大谷出合⇒大段山⇒こぶしの村 食事の準備 こぶしの村 泊り 2日 こぶしの村⇒千町ヶ峰⇒登山口⇒千町峠⇒大谷出合⇒こぶしの村⇒帰神 ◇地 図 地形図1/25000「神子畑」 ※レンタカー使用 若しくはマイカー利用 ※食事の準備はショーピングセンターで買い物	[グレードO] 申込期限 5/20 (水) 6.0k 2h 11.0k 5h
【124】 5/31 (日)	夏山登山教室トレーニング パート① 芦屋~六甲最高峰 ◇担 当 野々脇千紗 ◇集 合 阪急芦屋川駅 北側公園 8:30am ◇コース 阪急芦屋川駅⇒高座の滝⇒風吹岩⇒六甲最高峰⇒風吹岩⇒阪急芦屋川駅 ◇地 図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天決行	[グレードO] 申込期限 5/22 (金) 12km 6h
【125】 5/31 (日)	シニアトレーニング 六甲山系・打越山探索 ◇担 当 宇都宮孝美 ◇集 合 阪急御影駅北側 9:30am ◇コース 阪急御影駅⇒住吉道⇒打越山⇒横池⇒八幡谷⇒岡本八幡神社 ◇地 図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止	[グレードO] 申込期限 5/27 (水) 9km 5h ※ビジター参加可

【126】 5/31 (日)	岩登りB・烏帽子岩 [グレードO☆☆] ◇担当 祝 良治 ◇集合 JR 道場駅 9:00am ※終了支点の結び替えができる方 申込期限 5/24 (日)
【127】 6/2 (火・夜) 6/4 (木・朝)	弾丸フェリーでミヤマキリシマ ひいじだけ 平治岳 1643m [グレードO] ◇担当 菅 千景 ◇集合 神戸港 (六甲アイランド) 18:00 申込期限 4/10 (金) ◇コース 6/2 神戸港 19:00 発 (船中泊) 6/3 大分港 6:20 着⇒男池→ソババツケ→大戸越→平治岳→大戸越→ソババツケ→男池 ⇒大分港 19:15 発 (船中泊) 8km 6h 6/4 神戸港 6:35 着 ◇地図 昭文社「阿蘇・九重」 ※雨天中止 ※定員あり フェリーの予約は2ヶ月前からなのでなるべく早めに申し込んでください ※費用: フェリー往復1万円+レンタカー代
【128】 6/6 (土)	兵庫の中央分水嶺を縦走しよう 11 丹波・クロイシ山 556m [グレードO+] ◇担当 羽瀨秀樹 ◇集合 三宮 7:00am (マイカー利用) 申込期限 5/30 (土) ◇コース 氷上町鴨内→鴨内峠→クロイシ山→穴裏峠→蓮根峠→青垣町東芦田 10km 5h ◇地図 地形図 1/25000 「黒井」「福知山西部」 ※雨天中止
【129】 6/6 (土)	ステップアップ講座実技・読図 低山でナビゲーション力を高めよう [グレードO] 大岩岳 384m ◇担当 石津慶子 ◇集合 JR 道場駅 9:00am 申込期限 5/28 (木) ◇コース 道場駅→不動岩下の駐車場→大岩岳→東大岩岳→丸山湿原→四等三角点→東山橋→道場駅 11km 5.5h ◇地図 事前配布します ※参加資格: ステップアップ講座受講生、並びにその修了者 夏山登山教室前の先行受講も可とします ※参加人数により班分けし実技演習を行います ※雨天中止
【130】 6/7 (日)	六甲山からゴミをなくそう クリーンハイク [グレードO] ◇担当 5班 担当者 宇賀田昭子 ◇集合 JR 新神戸駅1階 8:50am 出発 9:00am 事前申込不要 ◇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→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「ヒヤリハットと事故一報」(昼食後) ※ビジター参加可
【座学】 6/7 (日)	沢登り講座 座学 沢登り ◇担当 祝 良治 ◇集合 会事務所 14:30 申込期限 5/31 (日) ※沢登り例会に初めて参加される方は必ず受講して下さい 当日、持参していただく装備はありません
【座学】 6/11 (木)	夏山登山教室【座学】 地図・計画書 ◇担当 野々脇千紗 ◇集合 会事務所 19:00-20:30 申込期限: 夏山登山教室に準ずる ◇担当講師: 逢坂、有馬
【131】 6/13 (土)	城シリーズ第11回 光秀に勝った男・悪右衛門直正 黒井城 356m [グレードO] ◇担当 内村忠博 ◇集合 JR 福知山線 黒井駅 11:15am 申込期限 6/8 (月) ◇コース 黒井駅→黒井城→黒井駅 ◇地図 「カシミール3D」等 ※JR 宝塚 9:47⇒10:28 篠山口 10:31⇒11:09 JR 黒井 前から2両目に乗車 ※雨天中止 ※交通費三ノ宮~黒井駅¥1450×2 ※ビジター参加可

【132】 6/13 (土)	岩登りを楽しもう 岩登りB・不動岩東壁 ◇担当 河尻重和 ◇集合 JR道場駅 9:00am ※リードビレイができる方 マルチピッチ経験者 Wロープ必携 定員6名	[グレードO☆☆] 申込期限 6/6 (土)
【133】 6/13 (土)	マイナーな駒の尾山探索 駒の尾山 1281m ◇担当 中山 樹 ◇集合 JR西明石駅 8:00am ◇コース JR西明石駅→駒ノ旺山荘→駒の尾山→駒ノ旺山荘→西明石駅 6km 4h ◇地図 昭文社「後山」 ※雨天中止 ※西明石駅から駒ノ旺山荘まで車で1.5h ※マイカー協力をお願いします	[グレードO] 申込期限 3/28(土)
【134】 6/14 (日)	夏山登山教室トレーニング パート②(歩荷) 有馬三山から油コブシ ◇担当 久具壽祈 ◇集合 阪急バス 有馬温泉バスターミナル 9:00am ◇コース 有馬温泉B T→有馬三山→湯槽谷山→極楽茶屋→ガーデンテラス→油コブシ→六甲ケーブル下駅 ◇地図 国土地理院 地形図1/25000「神戸首部・有馬」 11km 7h ※夏山登山教室受講生とスタッフのみ参加可 ※少雨決行 ※男子13kg 女子10kg以上 ※地図・コンパス必携	[グレードO+] 申込期限 6/7(日)
【135】 6/14 (日)	夏山ポッカトレ 六甲山・黒岩尾根 ◇担当 稲積 牧 ◇集合 JR新神戸駅 8:30am ◇コース 新神戸駅→布引貯水池→天狗道分岐→黒岩尾根→掬星台(昼食)→旧摩耶道→行者茶屋跡分岐→青谷道→青谷登山口 11km 6h ◇地図 昭文社「摩耶・六甲」 ※一般会員対象 ※雨天決行	[グレードO+] 申込期限 6/7(日)
【136】 6/14 (日)	少し楽をして最高峰から有馬温泉へ 六甲最高峰～有馬温泉 ◇担当 菅 一彦 ◇集合 JR住吉駅改札口前 9:30am ◇コース 住吉駅→渦が森→寒天山道→ガーデンテラス→最高峰→魚屋道→有馬温泉 12km 5.5h ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止 ※コース状況:バスで標高300mまで上がります 好展望を眺めた後は温泉でゆったり! ※ビジター参加可	[グレードO] 申込期限 6/7(日)
【137】 6/14 (日)	山行部 登山教室 沢実技 蓬山峡(沢入門) ◇担当 黒川登成 ◇集合 神鉄 有馬口駅 9:10am ◇コース 有馬口駅→東山橋→蓬山峡沢歩き→猪鼻滝上流の橋→林道下山→神鉄唐櫃台駅 ◇地図 地形図1/25000「有馬」 ※山行部登山教室受講生とスタッフ希望者のみ参加可	[グレードO☆] 申込期限 6/7(日)
【138】 6/14 (日)	夏の暑さを六甲のゴルジュで涼もう 蓬山峡(沢入門) ◇担当 源田 定之 ◇集合 神鉄 有馬口駅 9:10am ◇コース 有馬口駅→東山橋→蓬山峡沢歩き→猪鼻滝上流の橋→林道下山→神鉄唐櫃台駅 ◇地図 地形図1/25000「有馬」 ※参加資格 沢座学受講者	[グレードO☆] 申込期限 6/7(日)
【139】 6/17 (水)	ゆっくりハイク 修法ヶ原～鍋蓋山～錨山 ◇担当 田中清隆 ◇集合 JR新神戸駅 9:00am ◇コース 新神戸駅→山腹道→東谷尾根→修法ヶ原→鍋蓋山→林道→錨山→元町 11km 5h ◇地図 昭文社「摩耶・六甲」 ※雨天中止 ※ビジター参加可	[グレードO] 申込期限 6/12(金)
【140】 6/20 (土)	岩登りを楽しみましょう! 岩登りA・御着の岩場 ◇担当 河尻重和 ◇集合 JRひめじ別所駅 9:00am ※登攀具一式、 ※労山基金5口加入 岩座学受講済み	[グレードO☆☆] 申込期限 6/13(土)

<p>【141】 6/20 (土)</p>	<p>京都ブラブラ 20 平安の栄華に思いを馳せて 平安京貴族邸跡を歩く [グレード(^)]</p> <p>◇担当 白川英夫 ◇集合 JR 二条駅 10:00am 申込期限 6/15(月) ◇コース JR 二条駅→西三条第跡→武信稻荷神社→神泉苑→橘逸勢邸址→堀川院跡→高陽院跡→東三条院址→高松殿址→三条西院址→地下鉄烏丸御池駅 ◇地図 グーグルマップ等 歩行距離 6km 歩行時間 4h 拝観散策 2h ※雨天中止 ※拝観料等 ≒1,000円 ※ビジター参加可</p>
<p>【142】 6/24 (水)</p>	<p>この季節、少しハードかも 摩耶山・シェール槍・石楠花山 [グレードO+]</p> <p>◇担当 久貝壽祈 ◇集合 JR 新神戸駅 9:00am 申込期限 6/19(金) ◇コース 新神戸駅→稲妻坂→摩耶山→アゴニー坂→穂高湖→シェール槍→マムシ谷→石楠花山→炭ヶ谷→谷上駅 13km 6h ◇地図 地形図 1/25000「神戸首部・有馬」 ※コース状況：歩行距離・時間が長いです 熱中症対策をして参加してください ※雨天中止 ※ビジター参加可</p>
<p>【座学】 6/24 (水)</p>	<p>夏山登山教室【座学】 山の食料・応急手当・山の歩き方／簡易ハーネス</p> <p>◇担当 野々脇千紗 ◇集合 会事務所 19:00-20:30 申込期限：夏山登山教室に準ずる ◇担当講師：新井・森本・宇野康子</p>
<p>【143】 6/27 (土)</p>	<p>夏山登山教室トレーニング パート③ (歩荷) 六甲山・行者尾根 [グレードO+]</p> <p>◇担当 毛戸伸悟 ◇集合 JR 新神戸駅東口 8:45am 申込期限 6/19(金) ◇コース 新神戸駅東口(クリーンハイク集合場所)→雷声寺(ミーティング・体操)→旧摩耶道→学校林道分岐→行者小屋跡→老婆谷分岐→行者尾根→摩耶山→掬星台 13:00 食事→アゴニー坂→袖谷峠→徳川道(カスケードバレー)→長峰堰堤～護国神社 11.5km 6h ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※夏山登山教室受講生とスタッフのみ参加可 ※雨天決行 ※男子13kg 女子10kg 以上 ※地図・コンパス必携</p>
<p>【144】 6/28 (日)</p>	<p>鉄の道で岩遊び 御在所岳・ヴィアフェラータ [グレードOO☆]</p> <p>◇担当 丸山俊二 ◇集合 JR 大阪駅アルビ前 7:00am 申込期限 6/23(火) ◇コース 大阪駅→蒼滝駐車場→藤内小屋→うさぎの耳→ヴィアフェラータ取り付き→中道合流→蒼滝駐車場 5km 5.5h ◇地図 昭文社「御在所・霊仙・伊吹」 ※マイカー協力お願いします ※雨天中止 ※ハーネス・ヘルメット・スリング 60cm×1・カラビナ×1・環付カラビナ×1 必携 ※岩A例会に3回以上参加した方 ※下山後、入浴・食事(亀八食堂)を予定しています</p>
<p>【145】 6/28 (日)</p>	<p>《沢登り》沢入門 No. 2 心癒される佳溪 鈴鹿・白滝谷 [グレードO☆☆]</p> <p>◇担当 佐藤拓也 ◇集合 JR 三ノ宮駅 6:30am(参加メンバーにより調整) 申込期限 6/20(土) ◇コース 神戸→新名神→菟野→朝明P→ハト峰峠→白滝谷出合→白滝谷遡行→ハト峰峠→朝明P→温泉→神戸 ◇地図 昭文社「御在所・霊仙・伊吹」 ※参加資格：沢座学受講者、岩A経験者、保険(労山基金5口以上もしくはそれと同等) ※沢装備一式、下山用登山靴 ※マイカー利用、ご協力お願いします</p>
<p>【146】 6/28 (日)</p>	<p>岩登りを楽しもう 岩登りB・御着の岩場 [グレードO☆☆]</p> <p>◇担当 祝 良治 ◇集合 JR ひめじ別所駅 9:00am ※リードビレイができる方 申込期限 6/14(日) ※定員 12名 ※リードビレイができる方 ※個人ロープを提供を希望します 個人ロープ使用料として参加者一人 100~200円を徴収します</p>