

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)
 ○(-) ○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)	[グレード○] 城シリーズ第9回 青春18切符使用 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 ※ビジター参加可
【73】 4/4 (土)	[グレード○] マイナーな須磨周辺探索 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 ※ビジター参加可
【75】 4/5 (日)	[グレード○] 六甲山からゴミをなくそう 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 ※ビジター参加可
【77】 4/8 (水)	[グレード(^^)] 桜見ながら 水路をたどって 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1京津線上栄町→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 ※ビジター参加可

【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 [グレード(^)] ◇担当 白川英夫 ◇集合 京阪三条駅 10:00am 申込期限 4/13(月) ◇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 総1,000円 ※ビジター参加可
【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 [グレードO] ◇担当 佐々木枝理子 ◇集合 阪急芦屋川駅 8:50am 申込期限 4/12(日) ◇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) ※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 [グレードO] ◇担当 中井香子 ◇集合 山陽曾根駅 9:30am 申込期限 4/12(日) ◇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 8km 5h ◇地図 ゲーグルマップ等 ※雨天中止 ※ビジター参加可
【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 [グレードO] ◇担当 川井三子 ◇集合 JR 曾根駅 9:00am 申込期限 4/20(月) ◇コース 中庄登山口→百間岩→鷹ノ巣山→桶居山分岐→高御位山→辻登山口→JR 宝殿駅 10km 6h ◇地図 地形図 1/25000「加古川」 ※雨天中止 ※ビジター参加可
【98】 4/29 (水・祝)	讓葉山 5 峰制覇 六甲山系・赤子谷～讓葉山 (讓葉五峰) [グレードO] ◇担当 柳 仁鉉 ◇集合 JR 宝塚駅 9:00am ⇒ JR 生瀬駅 申込期限 4/22(水) ◇コース JR 生瀬駅→生瀬水路→西宝橋→赤子谷右俣→讓葉山(讓葉五峰探索)→岩倉山→岩倉山東尾根→宝塚駅 10km 5h ◇地図 地形図 1/25000「六甲・摩耶」 ※雨天中止 ※ビジター参加可
【102】 5/3 (日)	六甲山からゴミをなくそう クリーンハイイク [グレードO] ◇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
【106】 5/6 (水・休)	女人高野へシャクナゲを観に行こう 室生寺 [グレードO] ◇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>【113】 5/16 (土)</p>	<p>京都ブラブラ 19 刀剣乱舞聖地巡礼 栗田神社から豊国神社へ</p> <p>◇担当 白川英夫 ◇集合 京都市営地下鉄東西線 蹴上駅 10:00am ◇コース 蹴上駅→栗田神社→青蓮院門跡→明智光秀首塚→京都華頂大学→知恩院山門→安井金毘羅宮→六道珍皇寺→六波羅蜜寺→方広寺→豊国神社 歩行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</p>	<p>[グレード(^)]</p> <p>申込期限 5/11(月)</p> <p>※ビジター参加可</p>
<p>【118】 5/20 (水)</p>	<p>山歩きの後はジンギスカン鍋! (リベンジ2) 六甲山・天狗岩南尾根～ガーデンテラス</p> <p>◇担当 岡部久高 ◇集合 JR住吉駅 9:00am ◇コース 住吉駅→渦森橋バス停→寒天橋→天狗岩→ガーデンテラス (一旦解散) 3.5km 2.5h 解散後、ジンギスカンパレスにて昼食(焼肉食べ放題 3000円程度) 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210円、ケーブル600円</p>	<p>[グレードO]</p> <p>申込期限 5/13(水)</p> <p>※ビジター参加可</p>
<p>【125】 5/31 (日)</p>	<p>シニアトレーニング 六甲山系・打越山探索</p> <p>◇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 9km 5h ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止</p>	<p>[グレードO]</p> <p>申込期限 5/27(水)</p> <p>※ビジター参加可</p>
<p>【130】 6/7 (日)</p>	<p>六甲山からゴミをなくそう クリーンハイク</p> <p>◇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 ◇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)</p>	<p>[グレードO]</p> <p>事前申込不要</p> <p>※ビジター参加可</p>
<p>【131】 6/13 (土)</p>	<p>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</p> <p>◇担当 内村忠博 ◇集合 JR福知山線 黒井駅 11:15am ◇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 ※雨天中止 ※交通費三ノ宮～黒井駅¥1450×2</p>	<p>[グレードO]</p> <p>申込期限 6/8(月)</p> <p>前から2両目に乗車 ※ビジター参加可</p>
<p>【136】 6/14 (日)</p>	<p>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</p> <p>◇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!</p>	<p>[グレードO]</p> <p>申込期限 6/7(日)</p> <p>※ビジター参加可</p>
<p>【139】 6/17 (水)</p>	<p>ゆっくりハイク 修法ヶ原～鍋蓋山～錨山</p> <p>◇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 ◇地図 昭文社「摩耶・六甲」 ※雨天中止</p>	<p>[グレードO]</p> <p>申込期限 6/12(金)</p> <p>11km 5h ※ビジター参加可</p>

<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 ゲーグルマップ等 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→mam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>