

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・ウォーキング(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 ○(+)
 ○ 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

《岩登り区分》

- 岩登りA 初心者対象
 岩登りB 経験者対象
 岩登りC CL、SL 対象

《技術度》(計画書で指示された荷物を持って)

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

《例会参加のための必要労山基金口数》

- ハイキング : 3口相当以上
 岩A・沢入門 : 5口相当以上
 アルパイン・雪山・岩BC・沢 : 10口相当以上

例会参加にあたっての注意事項

- コロナウイルス感染予防対策としての参加人数の制限は、リーダー判断とします
- 参加当日は検温し、体調が悪い時は参加ご遠慮ください

＜雪山ハイキング参加資格＞

初級雪山ハイキング：雪山ハイキング講座修了済、保険5口相当
 中級雪山ハイキング：昨シーズン以前に雪山ハイキング講座修了済、保険10口相当、
 山行部アイゼントレ又は中級雪山アイゼントレに参加必須

<p>【71】 3/1 (水)</p>	<p>六甲縦走平日3分割トレーニング③ 六甲ケーブル下～宝塚</p>	<p>【グレード○○】</p>
	<p>◇担当 宇都宮孝美 ◇集合 六甲ケーブル下駅 8:30am ◇コース 六甲ケーブル下駅→油コブシ→ガーデンテラス→軒茶屋→塩尾寺→宝塚駅 ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※小雨決行 ※軽アイゼン・ヘッドランプ必携</p>	<p>申込期限 2/23 (木) 17km 6h ※ビジターさんお試しハイク</p>
<p>【72】 3/1 (水)</p>	<p>森守ボランティア 植樹の準備</p>	<p>【グレード○】</p>
	<p>◇担当 川井三子 ◇集合 JR新神戸駅1階 9:00am ◇コース 新神戸駅→あじさい広場→トゥエンティクロス→新神戸駅(解散) ※雨天中止 ※お昼にスूप用意します、食器ご持参下さい</p>	<p>申込期限 2/24 (金)</p>
<p>【73】 3/3 (金・夜) 3/4 (土)</p>	<p>中級雪山ハイキング 岐阜県両白山地・野伏ヶ岳 1674m</p>	<p>【グレード○○☆☆】</p>
	<p>◇担当 南山房啓 ◇集合 JR三ノ宮駅 15:00 (参加者により調整) ◇コース 3/3 三ノ宮→道の駅清流の里しろとり(泊) 3/4 道の駅→白山中居神社→野伏ヶ岳→和田山牧場跡→白山中居神社 12km 8h 入浴、帰神 19時頃 ◇地図 地形図 1/25000「願教寺山」※マイカー利用 min4人、車あれば max8人 ※道の駅でテン泊 ※12本アイゼン、ピッケル、ワカン又はスノーシュー必須 ※悪天中止 ※中級雪山ハイキング参加資格参照</p>	<p>申込期限 2/3 (金)</p>
<p>【74】 3/3 (金・夜) 3/5 (日)</p>	<p>初級雪山スノーシューハイク 北八ヶ岳(白駒池、茶臼山、縞枯山)</p>	<p>【グレード○☆☆】</p>
	<p>◇担当 小嶋美子 ◇集合 会事務所 3/3 21:30 仮眠 ◇コース 3/4 3:30 出発→9:30 北八ロープウェイ山頂駅→五辻→大石峠→麦草峠→白駒荘(泊) 7km 4h 3/5 白駒荘→麦草峠→茶臼山→縞枯山→雨池峠→山頂駅 帰神 20時頃 7km 5h ◇地図 昭文社「八ヶ岳」 ※雪山ハイキング装備、アイゼン、スノーシューもしくはワカン ※交通費約1万円、ロープウェイ往復2,100円、白駒荘1泊2食12,000円、 ※定員5名 レンタカー使用、運転の協力をお願いします ※参加資格：初級雪山ハイキング参加資格参照</p>	<p>申込期限 2/19 (日)</p>
<p>【75】 3/4 (土)</p>	<p>西宮の山 六甲山系・甲山 309m</p>	<p>【グレード○】</p>
	<p>◇担当 中津恵美子 ◇集合 阪急仁川駅 9:00am ◇コース 仁川駅→神呪寺→甲山→北山貯水池→銀水橋→苦楽園駅 ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止</p>	<p>申込期限 2/24 (金) 10km 6h</p>
<p>【76】 3/4 (土)</p>	<p>講習付きハイキング 岩場の歩き方 播磨アルプス・高御位山 304m</p>	<p>【グレード○+】</p>
	<p>◇担当 原田勝次 ◇集合 JR曾根駅 9:00am ◇コース JR曾根駅→中所登山口→百閑岩→鷹ノ巣山→桶居山分岐→高御位山→小高御位山→長尾→JR曾根駅 ◇地図 地形図 1/25000「加古川」 ※コース状況：岩場あり ※雨天中止</p>	<p>申込期限 2/20 (月) 10km 6h ※ビジターさんお試しハイク</p>

【77】 3/4 (土)	ヨガハイク 身体をリラックスする事で心が穏やか~になります [グレードO] 六甲山系・摩耶山 702m ◇担当 大坪 豊 ◇集合 JR 新神戸駅 9:00am 申込期限 2/25 (土) ◇コース 新神戸駅→旧摩耶道→摩耶山→掬星台→市ヶ原(ヨガ)→新神戸駅 9km 6h ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止 ※銀マット等(例 180×80cm等)を用意お願いします
【78】 3/4 (土)	岩登りを楽しもう! 岩登りA・山神社 [グレードO☆☆] ◇担当 森本友美 ◇集合 JR ひめじ別所駅 9:00am 申込期限 2/22 (水) ◇地図 トポ ※登攀具一式 ※労山基金5口相当 ※岩A座学受講済み ※雨天中止
【79】 3/4 (土)	HLワンポイントレッスン応急手当、お助けロープの使い方 [グレードO☆] 六甲山系・地獄谷 ◇担当 逢坂亜紀 ◇集合 阪急芦屋川駅 9:00am 申込期限 2/23 (木) ◇コース 阪急芦屋川駅→高座の滝→地獄谷→風吹岩→芦屋川駅 6km 6h ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止 ※参加資格 ステップアップ修了者 CL 担当者
【80】 3/4 (土) 3/5 (日)	中山道を歩こう 木曾路・馬籠宿~妻籠宿 [グレードO] ◇担当 向井通孝 ◇集合 JR 中津川駅 12:00 申込期限 2/4 (土) ◇コース 3/4 中津川駅→馬籠宿→宿 8 km 4h 3/5 宿→妻籠宿→南木曾駅→大阪駅 10 km 4h ◇地図 Google Map 等 ※コース状況: 山道と車道 ※雨天でも決行 ※青春18切符を利用される方は三ノ宮駅発6:39に乗車して一緒に行きましょう 大阪駅発7:15の新快速に乗車
【81】 3/5 (日)	六甲山からゴミをなくそう! クリーンハイク&植樹 [グレードO] ◇担当 中津恵美子、小石原修一 ◇集合 JR 新神戸駅1階 8:50am 出発9:00am ◇コース A 新神戸駅→市ヶ原→あじさい広場→森林植物園東門→桜谷分岐→摩耶山→上野道→神戸高校上(解散) B 新神戸駅→市ヶ原→あじさい広場→修法ヶ原→大師道→諏訪山公園上(解散) ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※ゴミはさみ、ゴミ袋を持参してください ※ワンポイントレッスン 担架搬出 ※ナツツバキ、ヤマモミジ、ヤマボウシの植樹をしますので、ご協力ください ※ビジターさんお試しハイク
【82】 3/8 (水)	遅咲きの梅を見に行こう 六甲山系・城山~荒地山 549m [グレードO] ◇担当 永末康史 ◇集合 阪急芦屋川駅 9:00am 申込期限 2/28 (火) ◇コース 阪急芦屋川駅→鷹尾山→岩梯子→荒地山→風吹岩→魚屋道分岐→保久良梅林→阪急岡本駅 9km 5h ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※コース状況: 岩梯子は3点支持で登る ※雨天中止
【83】 3/8 (水)	岩登りを楽しもう 岩登りB・御着の岩場 [グレードO☆☆] ◇担当 祝 良治 ◇集合 JR ひめじ別所 9:00am ※リードビレイができる方 申込期限 3/1 (水)
【84】 3/11 (土)	のんびり歩こう 六甲山系・七兵衛山 462m [グレードO] ◇担当 野々脇千紗 ◇集合 阪急芦屋川駅北側公園 9:00am 申込期限 3/1 (水) ◇コース 阪急芦屋川→高座の滝→ピラーロック(一般道から外れて寄り道)→風吹岩→横池→七兵衛山→岡本 ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 7km 4h ※悪天中止 ※ビジターさんお試しハイク
【85】 3/11 (土)	城シリーズ第28回 赤松則祐が尊氏から感謝状を貰った城 [グレードO] 西播磨・感状山城 ◇担当 内村忠博 ◇集合 JR 相生駅 10:00am 申込期限 3/4 (土) ◇コース 相生駅→瓜生バス停→羅漢の里→感状山城→瓜生バス停→相生駅 4km 2h ◇地図 地形図 1/25000「二木」 ※雨天中止 ※ビジターさんお試しハイク
【86】 3/12 (日)	3年ぶりの労山全縦大会 六甲全山縦走大会 2023 [グレードOOO] ◇担当 毛戸伸悟 ◇集合 全縦: 山電須磨浦公園駅西側 5:30~7:00am 申込期限 1/31 (火) 西半縦: 山電須磨浦公園駅西側 7:30~8:00am 東半縦: 新神戸駅1階東ガード下登山口 7:30~8:00am ◇コース ()内の時間に通過する必要があります 全縦: 須磨浦公園(5:30~7:00)→菊水山山頂(9:00~12:15)→太竜寺前(10:00~13:30) →六甲最高峰下(13:00~18:15)→塩平寺下(15:00~21:30)

【86】 つづき	西半縦：須磨浦公園 (7:30~8:00) → 菊水山山頂 (11:30~14:30) → 太竜寺前 (12:00~16:30) 東半縦：須磨浦公園 (7:30~8:00) → 六甲最高峰下 (12:00~14:30) → 塩平寺下 (14:00~18:00) ◇地 図 昭文社「六甲・摩耶」「六甲全縦マップ」神戸市観光局 ※軽アイゼン、ヘッドン必携 ※雨天決行 ※申込は、兵庫労山六甲全縦大会の申込フォームから「 https://rokkozenjyu.official.jp/?page_id=347 」
【87】 3/14 (火)	花シリーズ 観梅 大峰山～中山 [グレードO] ◇担 当 西川紀子 ◇集 合 JR 武田尾駅 9:00am 申込期限 3/9 (木) ◇コース 武田尾駅→桜の園→大峰山→道路→中山最高峰→中山寺梅林 17km 6h ◇地 図 昭文社「北摂・京都西山」 ※雨天中止
【88】 3/17 (金・夜) 3/20 (月)	積雪期 バリエーションルート 涸沢岳西尾根・奥穂高岳 [グレードOOO☆☆☆] ◇担 当 西田有希 ◇集 合 参加者の都合により決定 PM8:00頃 三ノ宮 申込期限 2/17 (金) ◇コース 3/17 神戸⇒新穂高温泉 (仮眠) 3/18 新穂高温泉→白出沢出合→西尾根取付き→2400m (幕営) 10h 3/19 2400m→涸沢岳→奥穂高岳→涸沢岳→2400m (幕営) 10h 3/20 2400m→白出沢出合→新穂高温泉→帰神 ◇地 図 昭文社「槍ヶ岳・穂高岳」、カシミール地図 ※雪山装備、登攀用具が必要 ※参加資格：山行部アイゼントレ経験者&山行部雪山例会経験者 ※マイカー使用です ご協力お願いします
【89】 3/17 (金・夜) 3/20 (月)	厳冬の北アルプスバリエーション 槍ヶ岳(大喰岳西尾根コース)3178m [グレードOOO☆☆☆] ◇担 当 原田勝次 ◇集 合 3/17 JR 尼崎駅 21:00 ⇒新穂高温泉 申込期限 3/4 (土) ◇コース 3/18 新穂高温泉→槍平 (泊) 3/19 槍平→大喰岳西尾根→槍ヶ岳→槍平 (泊) 3/20 槍平→帰神 ◇地 図 昭文社「鹿島槍・五竜岳」 カシミール地図 ※参加資格：山行部アイゼントレ参加&山行部雪山経験者&リーダー判断 ※マイカー利用
【90】 3/18 (土)	道を探しゆっくり歩こう 丹生山系・キスラシ山478m [グレードO☆] ◇担 当 祝 良治 ◇集 合 神戸電鉄大池駅 9:00am 申込期限 3/8 (水) ◇コース 大池駅→北へ川沿いに→稜線を東へ→キスラシ山→中尾神社→五社駅 5km 4h ◇地 図 昭文社「六甲・摩耶」 地形図 1/25000「有馬」 ※コース状況：地形図に道はありませんが道はあります ※雨天中止
【91】 3/18 (土)	歩いたあとに弓削牧場でお茶しませんか？ 新神戸駅～森林植物園～弓削牧場 [グレードO] ◇担 当 池脇礼子 ◇集 合 JR 新神戸駅 9:00am 申込期限 3/11 (土) ◇コース 新神戸駅→森林植物園東門→弓削牧場→谷上駅 12km 6h ◇地 図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止 森林植物園入場料 300円
【92】 3/18 (土)	岩登りを楽しもう！ 岩登りA・山神社 [グレードO☆☆] ◇担 当 宮本和美 ◇集 合 JR ひめじ別所駅 9:00am 申込期限 3/11 (土) ◇地 図 トポ ※岩登攀具一式 ※労山基金5口相当 ※岩A座学受講済み ※雨天中止
【93】 3/18 (土) 3/19 (日)	キャンプ&岩登りを楽しもう！ 岩登りA・小豆島 吉田の岩場 [グレードO☆☆] ◇担 当 宇野一重 ◇集 合 小豆島フェリー、姫路港ターミナル 6:45am、7:15 発フェリー乗船 申込期限 3/1 (水) ◇コース 3/18 姫路港⇒福田港・マイカー送迎⇒オートビレッジキャンプ場⇒クライミング・キャンプ場泊 3/19 クライミング 14:00 終了・マイカー送迎⇒福田港 17:15 発フェリー乗船⇒姫路港 ◇地 図 トポ ※テント泊 ※温泉あり ※コース状況：ルート数 150 ほど、キャンプ場から岩場歩き 10~30 分で各岩場 ※定員：リーダー含み 7 名 ※登攀具一式 ※労山基金 5 口相当 ※岩 A 座学受講済み ※参加レベル：トップロープビレイが確実に出来ること
【94】 3/19 (日)	幻のジングスカンハイクは実現するか！！ 六甲山系・ガーデンテラス [グレードO] ◇担 当 岡部久高 ◇集 合 JR 住吉駅 8:30am 申込期限 3/14 (火) ◇コース 住吉駅⇒渦森橋バス停⇒寒天橋⇒天狗岩南尾根⇒天狗岩⇒ガーデンテラス (一旦解散) 4.5km 2.5h ※解散後、ジングスカンパレスで昼食 ※食べ放題 3,000円 (税込・アルコール別) ※雨天中止 ※帰りは、バス、ケーブルで下山する事 ※神戸市バス 210円 ※10人程度まで

【95】 3/19 (日)	春の中山連峰を歩きましょう 中山～大峰山 552m [グレードO] ◇担当 古川 勲 ◇集合 阪急中山観音駅 8:30am 申込期限 3/12 (日) ◇コース 中山観音駅→夫婦岩→中山寺奥之院→中山→大峰山→廃線跡→JR 武田尾駅 10km 6h ◇地図 地形図 1/25000「宝塚・武田尾」 ※コース状況: 短区間の急登があります ※雨天中止
【96】 3/21 (火・祝)	ゆっくり登りましょう 六甲山系・黒岩尾根 690m [グレードO] ◇担当 新本佳子 ◇集合 JR 新神戸駅 9:00am 申込期限 3/16 (木) ◇コース 新神戸駅→市ヶ原→摩耶山→天狗道→稲妻坂入→新神戸駅 12 km 6h ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※コロナ感染対策 ※雨天中止
【97】 3/21 (火・祝)	ミツマタを見に行こう! [グレードO] 笠ノ丸 882m・笠形山 935m ◇担当 小石原修一 ◇集合 JR 加古川北側ロータリー 8:00am 申込期限 3/11 (土) ◇コース JR 加古川北側ロータリー→瀬加→仙人滝→笠ノ丸→神河分岐→笠形山→神河分岐→笠ノ丸→笠形神社 ◇地図 昭文社「氷ノ山」 →笠形寺→瀬加 9km 5h ※雨天中止 ※マイカー使用 (4名まで)、マイカー協力があれば8名まで
【98】 3/21 (火・祝)	表六甲の隠れた名山へ 岩峰で海を眺める [グレードO] 六甲山系・ダイヤモンドポイント～長峰山 688m ◇担当 柳 仁鉉 ◇集合 神鉄大池駅前 9:00am 申込期限 3/14 (火) ◇コース 神鉄大池駅～西尾根分岐～ダイヤモンドポイント～杣谷峠～長峰山～伯母野山～阪急六甲駅 11.5km 5h ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止 ※ビジターさんお試しハイク
【99】 3/22 (水)	花シリーズ ミツマタ [グレードO] 滋賀・高室山 818m～高畑山 ◇担当 菅 千景 ◇集合 JR 三ノ宮駅 6:30am 参加者により調整有り 申込期限 3/15 (水) ◇コース 佐目自然公園駐車場→南後谷登山口→高室山→佐目自然公園駐車場→高畑山ミツマタ群生地 8 km 5h ◇地図 昭文社「御在所・霊仙・伊吹」 ※高室山登山の後、高畑山麓のミツマタ群生地を見学します 高畑山山頂には行きません ※時間があれば帰りにラコリーナ近江八幡に寄ります ※雨天中止 ※マイカー利用
【100】 3/24 (金・夜) 3/26 (日)	初級雪山ハイキング 上高地・山のひだや [グレードO] ◇担当 野々脇千紗 ◇集合 JR 三ノ宮駅 21:00 申込期限 3/1 (水) ◇コース 3/24 三ノ宮⇒道の駅ななもり清見 (前泊) 3/25 ななもり清見⇒さわんど駐車場⇒釜トンネル入口 (タクシー移動) ⇒大正池⇒上高地 ⇒明神池⇒山のひだや (小屋泊) 7km 3h 3/26 山のひだや⇒上高地⇒大正池⇒釜トンネル入口⇒さわんど駐車場 (タクシー) ⇒帰神 7km 3h ◇地図 昭文社「槍・穂高」 ※ワカン・またはスノーシュー必須、他雪山ハイキング装備 ※マイカー提供お願いします ※山のひだや宿泊料は15,000円～20,000円程度と思われる
【101】 3/25 (土)	岩登りを楽しもう 岩登りA・小赤壁 [グレードO☆☆] ◇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 (目安は山電八家駅 9:00 am.) 申込期限 3/10 (金) ※登攀具一式 ※労山基金5口相当 ※岩A座学受講済み
【102】 3/25 (土) 3/26 (日)	中級雪山ハイキング 越美・荒島岳 1523m [グレードOO☆☆] ◇担当 原田勝次 ◇集合 JR 尼崎駅 19:00 (参加者により調整) 申込期限 3/1 (水) ◇コース 3/25 JR 尼崎駅→大野 (モンベル店) テント泊 3/26 大野→勝原スキー場跡→シャクナゲ平→荒島岳→勝原スキー場跡→神戸 9km 6.5h ◇地図 昭文社「白山・荒島岳」 ※中級雪山ハイキング参加資格参照 ※12本アイゼン、ピッケル、ワカン必須 ※マイカー利用
【103】 3/25 (土)	京都ブラブラ 35 どうする家康 関西家康の軌跡3 [グレード(^)] 夏の陣・家康討ち死伝説 堺 ◇担当 白川英夫 ◇集合 JR 阪和線三国ヶ丘駅 10:00am 申込期限 3/20 (月) ◇コース 三国ヶ丘→南宗寺→一心寺→千利休生家→竹内街道→中百舌鳥古墳群→大仙古墳 10km 6h ◇地図 ゲーグルマップ等 ※雨天中止 ※拝観料等 ≒600円 拝観散策 2.0時間 ※ビジターさんお試しハイク

【104】 3/26 (日)	石切道を行く 六甲山系・六甲ガーデンテラス 893m	【グレードO】
	◇担当 都司元晴 ◇集合 阪急御影駅 9:00am ◇コース 阪急御影駅→石切道→六甲ガーデンテラス→番匠屋畑尾根→有馬温泉駅 ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止	申込期限 3/19 (日) 12km 6.5h
【105】 3/26 (日)	フクジュッてるかな？ 鈴鹿山脈・藤原岳 1140m	【グレードO】
	◇担当 三浦寛治 ◇集合 JR三ノ宮駅北なか卯前 6:30am ◇コース 観光駐車場→(聖宝寺道)→藤原山荘→藤原岳→藤原山荘→(大貝戸道)→観光駐車場 ◇地図 昭文社「御在所・霊仙・伊吹」 ※コース状況：雨があると登山道がぬかるみやすい 聖宝寺付近で長命水が汲めます ※雨天中止 ※車の提供をお願いします	申込期限 3/18 (土) 8km 5h
【106】 3/26 (日)	のどかな里山の風景を楽しもう 裏六甲・丹生山 515m～帝釈山 586m	【グレードO】
	◇担当 下垣内福世 ◇集合 神戸電鉄 箕谷駅 9:20am ◇コース バス停 箕谷駅前→(9:38 発 市バス 111 系統 衝原行きに乗車@360円)⇒バス停 衝原 →サイクリングターミナル(義経道登山口)→表参道出合→丹生山→峠→帝釈山→峠→(裏参道) →延命地藏→バス停 丹生神社前→(市バス 111 系統@290円)⇒バス停 箕谷駅前 ◇地図 地形図 1/25000「淡河」 ※コースは自然歩道「太陽と緑の道」N017, 18の一部 ※裏参道に一部、荒れた激下りの箇所あり ※義経道は源義経が鶴越の際に使ったという伝承の登山道 ※雨天中止	申込期限 3/15 (水) 9km 4h
【107】 3/29 (水)	春の山歩きを楽しもう 六甲山系・檜ヶ峰 457m	【グレードO】
	◇担当 山本 潔 ◇集合 阪急夙川駅南側 9:00am ◇コース 夙川駅→北山→北山緑化植物園→北山貯水池→社家郷山キャンプ場→キレット峰→キレット展望台 →東三ツ辻出合→馬の背→エデンの園→阪急逆瀬川駅 ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 吉備人出版「六甲山系登山詳細図(東編)」 ※急な下りあり ※雨天中止	申込期限 3/22 (水) 11km 6h
【108】 3/29 (水)	森守ボランティア 植樹の手入れ	【グレードO】
	◇担当 川井三子 ◇集合 JR新神戸駅1階 9:00am ◇コース 新神戸駅→あじさい広場→トゥエンティクロス→新神戸駅(解散) ※雨天中止 ※お昼にスープ用意します、食器ご持参下さい	申込期限 3/24 (金)
【109】 3/30 (木)	平野谷を下って湊山温泉に行こう！ 六甲山系・鍋蓋山 486m	【グレードO】
	◇担当 田中菜穂子 ◇集合 JR新神戸駅 9:00am ◇コース 新神戸駅→北野道→堂徳山分岐→二本松→太龍寺→修法ヶ原池→鍋蓋北尾根分岐→鍋蓋山→七三峠 →平野谷西尾根→平野谷→五宮町 ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※五宮町→三宮 市バス7系統 ※下山路は笹が茂っています ※雨天中止 ※下山後希望者は湊山温泉(750円)、NATURE STUDIOへ行きます	申込期限 3/22 (水) 10km 6h
【110】 4/1 (土)	HLスタッフ錬成 実践練習 六甲山系・菊水ルンゼ 459m	【グレードO☆】
	◇担当 中村博幸 ◇集合 神戸電鉄 鈴蘭台駅 9:00am ◇コース 鈴蘭台駅→登山口→菊水ルンゼ(練習)→菊水山→鍋蓋山→元町駅 ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※ロープワーク練習 ※雨天中止 ※ヘルメット必須、スリング・カラビナ等ハイキング基本装備必須 ※参加はHLスタッフ錬成メンバーに限る ※下見を実施予定、変更があれば次号でお知らせします	申込期限 3/23 (木) 8km 6h
【111】 4/1 (土)	(中級雪山ハイキング) 西穂独標トレーニング 六甲山系・菊水ルンゼ 459m	【グレードO☆☆】
	◇担当 南山房啓 ◇集合 神戸電鉄 鶴越駅 8:30am ◇コース 鶴越駅→菊水ルンゼ→菊水山→鍋蓋山→市ヶ原→摩耶山→青谷道→王子公園駅 ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※西穂独標に向けたアイゼントレーニング 独標非参加者でも参加可※12本アイゼン、ピッケル必須 ※悪天中止	申込期限 3/18 (土) 15km 7h

【112】 4/1 (土)	5.11 を登りましょう！ 岩登りC・駒形岩 [グレードO☆☆☆] ◇担当 宇野一重 ◇集合 JR道場駅 8:10am 申込期限 3/25 (土) ※参加対象：烏帽子 5.10a, 不動 5.9 以上がリード出来ること・5.10 後半～5.11 が登りたい人
【113】 4/2 (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 新本桂子 逢坂亜紀 ◇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→修法ヶ原(昼食)→市ヶ原(ゴミ計量)→新神戸駅(解散) ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※ゴミはさみ、ゴミ袋を持参してください ※ワンポイントレッスン「簡易ハーネスの作り方」 ※下山後、市ヶ原にて新入会員歓迎会があります 14:00～16:00 (予定) ※ビジターさんお試しハイク
【114】 4/5 (水)	ツツジの播磨アルプスを歩く 播磨・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 3/31 (金) ◇コース JR曾根駅→中所登山口→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」 ※コース状況：岩場があります ※雨天中止 ※ビジターさんお試しハイク
【115】 4/5 (水)	岩登りを楽しもう 岩登りB・小赤壁 [グレードO☆☆] ◇担当 祝良治 ◇集合 山電八家駅 9:00am 申込期限 3/29 (水) ※リードビレイができる方 ※海岸の岩場を登ります
【座学】 4/5 (水)	ステップアップ講座【座学】 CLの心得・計画書作成 ◇担当 CLの心得：田崎聡哲 計画書作成：坂本千代子 ◇集合 会事務所 19:00～20:30 申込期限 3/24 (金) ◇申込 ステップアップ講座申込時に参加可否を記入「https://forms.gle/s9EHAohCCXdQMsFo8」 ◇問い合わせ 中村依理子 Tel:メールでお願いします E-Mail:eriko_nakamura@ymail.ne.jp ※2022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
【116】 4/6 (木)	ヤマザクラを楽しんだ後はランチ&ビール工場見学 JR福知山線廃線敷ハイクと麒麟ビール工場見学 [グレードO] ◇担当 下垣内福世 ◇集合 JR西宮名塩駅 改札前 8:00am 申込期限 3/24 (金) ◇コース JR西宮名塩駅→廃線敷入口→桜の園(周回)→廃線敷出口→JR武田尾駅 7km 3h JR武田尾駅 11:12 発 新三田行 乗車⇒JR三田駅 11:20 着 @200円 JR三田駅 11:40 発 ラガーバス乗車(無料)⇒12:00 麒麟ビール神戸工場(工場内のビアレストラ ンでランチ@1,518円～、13:50 工場見学開始(70分予定：テイスティング含む 参加費500円)) ◇地図 昭文社「北摂・京都西山」 ※廃線敷にはトンネル6か所あり(ヘッドランプ必携)、暗いので足元の砂利、枕木に注意 ※ビアレストラのランチは地産地消の新鮮野菜とごはん・自家製パンがお替わり自由 ※雨天中止
【117】 4/7 (金)	2時間で結願？手軽なお遍路さんへ！ 六甲山系・甲山 八十八ヶ所巡り [グレードO] ◇担当 新井公子 ◇集合 JR西宮駅 改札口 9:00am 申込期限 3/31 (金) ◇コース JR西宮(阪神バス 9:17 発に乗車)⇒県立甲山森林公園前バス停→八十八ヶ所巡り→神呪寺→ 北山ダム→阪急夙川駅 4km 4h ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止 ※バス停は改札口出て北側 1時間に1本しかありません
【118】 4/8 (土)	岩場を登ろう 播磨・高御位山 304m [グレードO+] ◇担当 西田有希 申込期限 3/31 (金) ◇集合 JR曾根駅 9:00am 10km 6h ◇コース JR曾根駅→中所登山口→百間岩→鷹ノ巣山→桶位山分岐→高御位山→西神吉町辻登山口→JR宝殿駅 ◇地図 地形図1/25000「加古川」 ※コース状況：岩場あり ※雨天中止 ※ビジターさんお試しハイク
【119】 4/8 (土)	人工登攀アブミを習得しよう 岩登りB・駒形岩 [グレードO☆☆☆] ◇担当 佐々木枝理子 ◇集合 JR道場駅 9:00am 申込期限 3/31 (金) ※参加資格：労山基金10口相当 ※リードビレイができること ※雨天中止
【120】 4/8 (土)	ダイヤモンドトレール繋ぎ3/3 紀見峠～槇尾山 897m [グレードOO] ◇担当 川井三子 ◇集合 南海電鉄 紀見峠駅 8:10am 申込期限 3/31 (金) ◇コース 紀見峠駅→紀見峠→岩湧山→滝畑キャンプ場→施福寺→槇尾山口⇒和泉中央駅 16km 8h ◇地図 昭文社「金剛・葛城・紀泉高原」 ※コース状況：階段が多い ※雨天中止 (4/15から日程変更)

<p>【121】 4/8 (土) 4/9 (日)</p>	<p>(中級雪山ハイキング) 北アルプス雪山入門 【グレード〇〇☆☆】 西穂独標 2701m</p> <p>◇担当 南山房啓 ◇集合 JR三ノ宮駅付近 6:30am (参加者により調整) 申込期限 3/8 (水) ◇コース 4/8 三宮⇒新穂高⇒ロープウェイ西穂高口駅⇒西穂高山荘(泊) 2km 1.5h 4/9 西穂高山荘⇒西穂独標⇒雪上トレ⇒西穂高山荘⇒ロープウェイ西穂高口駅⇒新穂高 4.5km 5h ◇地図 地形図 1/25000「笠ヶ岳」 入浴、帰神 19時頃 ※マイカー利用 min4人、車あれば max8人 ※山荘2食 ※独標直下初級程度の岩場あり ※中級雪山ハイキング参加資格参照 ※12本アイゼン、ピッケル、必須 ※悪天中止</p>
<p>【122】 4/9 (日)</p>	<p>安全に山登りを楽しむために 【グレード〇】 初心者のための一日登山教室</p> <p>◇担当 逢坂亜紀 ◇集合 阪急芦屋川駅 8:50am 申込期限 4/2 (日) ◇コース 阪急芦屋川駅⇒高座の滝⇒風吹き岩⇒金鳥山⇒保久良神社⇒阪急岡本駅 6km 6h ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※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 ※雨天中止 ※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) ※ビジターさんお試しハイク</p>
<p>【123】 4/10 (月・夜) 4/12 (水)</p>	<p>城シリーズ第29回 桜の松本城と川中島の古戦場 【グレード(^^)】 松本城</p> <p>◇担当 内村忠博 ◇集合 阪急高速バス大阪梅田ターミナル (阪急三番街) 20:00 申込期限 3/5 (日) ◇コース 4/10 大阪梅田 21:40 発の松本行き高速バスに乗車 4/11 松本バスターミナル⇒松本城⇒松本駅⇒長野駅 (長野市内に宿泊) 3km 散策 4h 4/12 長野駅⇒川中島古戦場史跡公園⇒長野駅⇒帰神 2km 散策 3h ◇地図 ゲーグルマップ等 ※雨天決行 ※宿とバスの予約のため締切日が早くなります ※往路: 夜行バス (大阪⇒松本) 復路: JR (長野⇒神戸)</p>
<p>【124】 4/12 (水)</p>	<p>早春の岩稜歩きと花探し 岩湧山周辺 【グレード〇〇☆☆】</p> <p>◇担当 原田勝次 ◇集合 参加者の都合により決定 阪急三宮駅 6:10am 河内長野駅 8:00am 岩湧寺 8:30am 申込期限 4/1 (土) ◇コース 神戸⇒岩湧寺⇒岩湧山⇒布引の滝⇒タツガ岩⇒岩湧寺⇒神戸 10k 7h ◇地図 昭文社「金剛・葛城」 カシ米尔地区 ※参加資格: 岩A経験者 ※一部、地図にルートのない所を歩きます ※岩稜歩きがあります ヘルメット、ハイキング基本装備が必要 ※交通機関は電車又は自家用車</p>
<p>【125】 4/12 (水)</p>	<p>神戸のランドマークに登ろう! 【グレード〇】 六甲山系・錨山~市章山 275m</p> <p>◇担当 田中菜穂子 ◇集合 JR元町駅東口 9:00am 申込期限 4/5 (水) ◇コース 元町駅⇒太子の森⇒市章山⇒城山⇒布引ダム⇒市ヶ原⇒再度公園⇒修法ヶ原⇒諏訪山⇒諏訪山神社 11km 6h ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止 ※コロナ感染症対策必須</p>
<p>【座学】 4/13 (木)</p>	<p>ステップアップ講座【座学】 応急手当</p> <p>◇担当 宮本和美 ◇集合 会事務所 19:00~20:30 申込期限 3/24 (金) ◇申込 ステップアップ講座申込時に参加可否を記入「https://forms.gle/s9EHAohCCXdQMsFo8」 ◇問い合わせ 中村依理子 TEL:メールでお願いします E-Mail:eriko_nakamura@ymail.ne.jp ※2022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</p>
<p>【126】 4/15 (土)</p>	<p>ちょこっと六甲全山縦走路を外れます 【グレード〇】 六甲山系・菊水山・鍋蓋山 486m</p> <p>◇担当 藤戸里香 ◇集合 神戸電鉄 鈴蘭台駅 改札前 9:00am 申込期限 4/7 (金) ◇コース 鈴蘭台駅⇒イガヤ谷東尾根⇒菊水山⇒鍋蓋山⇒修法ヶ原池⇒城山⇒新神戸駅 12km 6h ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※君影ロックガーデンに寄り道あるかも ※雨天中止</p>
<p>【127】 4/15 (土)</p>	<p>楠木正成の歴史を勉強して登ってみよう 【グレード〇】 河内・飯盛山 314m</p> <p>◇担当 相原泰夫 ◇集合 JR片町線 野崎駅 10:00am 申込期限 4/10 (月) ◇コース 野崎駅⇒慈眼寺(野崎観音)⇒飯盛山⇒権現の滝⇒府民の森・むろいけ園地⇒御机神社⇒四條畷神社⇒四條畷駅 10km 5h ◇地図 地形図 1/25000「生駒山」 ※三ノ宮 9:06 (新快速) 大阪 9:33 (環状線外回り) 京橋 9:43 (片町線快速) 9:52 住道 9:54 (各停) 9:57 野崎 ※ビジターさんお試しハイク</p>

【128】 4/15 (土)	岩登りを楽しもう 岩登りA・蓬莱峡 ◇担当 西田有希 ◇集合 阪急宝塚駅側 宝塚バス停 9:00am ※登攀具一式 ※労山基金5口相当 ※岩A座学受講済み	[グレードO☆☆] 申込期限 4/7 (金)
【129】 4/16 (日)	天ぷらハイク 衣の中身はもうご期待 市ヶ原 ◇担当 田中清隆 ◇集合 JR 新神戸駅 10:00am ◇コース 新神戸駅→市ヶ原→新神戸駅 6km 2h ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止 ※ビジター参加不可、会員の家族・友人・友の会会員は参加可	[グレード(^~)] 申込期限 4/10 (月)
【130】 4/16 (日)	隠れトゥエンティクロスヌケ谷から新緑の森林植物園へ 六甲山系・神戸市立森林植物園 ◇担当 坂東美碧 ◇集合 JR 新神戸駅 9:00am ◇コース JR 新神戸駅→トゥエンティクロス→あじさい広場→森林植物園東門→山田道→ヌケ谷→西六甲ドライブウェイ→森林植物園正門→園内長谷池→西門→学習の森→修法ヶ原→大龍寺→大師道→諏訪山公園→JR 元町駅 15km 6h ◇地図 吉備人出版「六甲山系登山詳細図(西編)」 ※コース状況：トゥエンティクロスからヌケ谷は渡渉が続きます ※雨天中止 ※コロナ感染対策	[グレードO] 申込期限 4/9 (日)
【131】 4/16 (日)	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 大岩岳 384m ◇担当 都司元晴 ◇集合 JR 道場駅 9:00am ◇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→ゴール 11km 5.5h ◇地図 事前配布します ※参加人数により班分けし実技演習を行います ※雨天中止 ※参加資格：ステップアップ講座受講生、並びにその修了者 ※先輩方の応援参加をお願いします	[グレードO] 申込期限 4/7 (金)
【132】 4/16 (日)	河内長野の岩場 岩登りB・奥立岩 ◇担当 原田勝次 ◇集合 参加者の都合による 阪急三宮駅6:10 河内長野駅8:00 滝畑ダム8:30 ◇コース 神戸⇒滝畑ダム⇒奥立岩⇒滝畑ダム⇒神戸 ※リードビレイが出来る方 ※電車又はマイカー利用です	[グレードO☆☆] 申込期限 4/5(水)
【133】 4/18 (火)	花シリーズ 六甲前山で花を探そう 六甲山系・土樋割峠～雨ヶ峠～打越峠 ◇担当 西川紀子 ◇集合 阪急芦屋川駅 9:20am (9:30 発の芦屋ハイランド行きバスに乗車) ◇コース 芦屋川駅⇒東おたふく山登山口バス停⇒土樋割峠⇒雨ヶ峠⇒黒五谷⇒打越峠⇒岡本駅 11km 5h ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止	[グレードO] 申込期限 4/13 (木)
【134】 4/21 (金・夜) 4/22 (土)	スリリングな修験道を歩いてみましょう 大峰山系・大普賢岳 1780m ◇担当 三浦寛治 ◇集合 JR 三ノ宮駅北なか卯前 20:00 ◇コース 和佐又ヒュッテ→笹の窟→大普賢岳→七曜岳→無双洞→和佐又ヒュッテ ◇地図 昭文社「大峰山脈」 ※コース状況：ハシゴや鎖場が連続する ※前泊は途中の道の駅で車中もしくは個人テント ※参加資格：中級登山教室受講済、又はそれに準ずる方 ※雨天中止	[グレードOO☆] 申込期限 4/14 (金) 11km 7h
【135】 4/21 (金・夜) 4/23 (日)	(中級雪山ハイキング) 春の北アルプス 乗鞍岳 2975m ◇担当 野々脇千紗 ◇集合 JR 三ノ宮駅南側ロータリー 21:00 ◇コース 4/21 三ノ宮⇒道の駅 ななもり清見(仮眠) 4/22 ななもり清見⇒乗鞍高原スキー場→位ヶ原→朝日岳→剣ヶ峰→位ヶ原→朝日岳→乗鞍高原スキー場 10km 8h 下山後、ななもり清見で後泊 4/23 ななもり清見⇒帰神 ◇地図 昭文社「乗鞍高原」 ※中級雪山ハイキング参加資格参照 ※12本爪アイゼン、ピッケル必須、雪山装備、登攀用具が必要 ※マイカー利用	[グレードOO☆☆] 申込期限 4/7 (金)

<p>【136】 4/22 (土)</p>	<p>京都ブラブラ 36 どうする家康 関西家康の軌跡4 [グレードO] 逃げろ家康 伊賀越え道 (田原道)</p> <p>◇担当 白川英夫 ◇集合 JR 京田辺駅 10:00am 申込期限 4/17 (月) ◇コース JR 京田辺駅→尊延寺バス停→甘南備山展望台→酬恩庵一休寺→穴山梅雪の墓→飯岡の茶畑→ 草内の渡し場跡→JR 京田辺駅 16km 5h 拝観散策 1h ◇地図 ゲーグルマップ等 ※雨天中止 ※拝観料等 ㊦600円 ※ビジターさんお試しハイク</p>
<p>【座学】 4/23 (日)</p>	<p>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 久貝壽祈 ◇集合 会事務所 15:00~17:30 申込期限 4/9 (日) ※岩登りA実技参加には、事前に座学の受講が必須です (労山基金5口相当加入必須) ※受講者対象・岩A実技予定日 5/28 蓬萊峡</p>
<p>【137】 4/23 (日)</p>	<p>裏六甲の隠れた名山へ 六甲山系・石楠花山 652m [グレードO] ◇担当 柳 仁鉉 ◇集合 神戸電鉄 谷上駅 9:00am 申込期限 4/16 (日) ◇コース 谷上駅→炭ヶ谷→瀬池分岐→石楠花山→黄蓮谷出合→植物園東口→市ヶ原→新神戸駅 11km 5h ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止 ※北神急行 三宮→神鉄谷上駅 280円 ※ビジターさんお試しハイク</p>
<p>【138】 4/26 (水)</p>	<p>森守ボランティア 草刈り [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 4/21 (金) ◇コース 新神戸駅→あじさい広場→トゥエンティクロス→新神戸駅 (解散) ※雨天中止</p>
<p>【139】 4/28 (金・夜) 5/1 (月)</p>	<p>春山バリエーション 白馬岳主稜 2932.3m [グレードOOO☆☆☆] ◇担当 川口 悟 ◇集合 阪急西宮北口駅 20:30 申込期限 4/9 (日) ◇コース 4/29 猿倉荘→白馬尻荘→2237m付近 (幕営) 4/30 泊地→白馬岳→白馬山荘→大雪溪→白馬尻荘→猿倉荘→八方駐車場 (幕営) 5/1 八方駐車場→神戸 ◇地図 昭文社「白馬岳」 ※今季山行部アイゼントレ修了者、雪山経験者 (確保支点構築技術、滑落停止、山中泊等) ※荒天中止</p>
<p>【140】 4/29 (土)</p>	<p>馬の背を反対側から歩きたい 高取山・須磨アルプス 312m [グレードO] ◇担当 逢坂亜紀 ◇集合 山電板宿駅 9:30am 申込期限 4/21 (金) ◇コース 板宿駅→育英高校→安井茶屋→高取山→妙法寺→東山→馬の背→梶尾山→鉄拐山→旗振山→鉢伏山→ ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 須磨浦公園駅 11km 5h ※雨天中止 ※ビジターさんお試しハイク</p>
<p>【141】 4/29 (土)</p>	<p>花シリーズ 石楠花の女人高野と大使の道を歩こう [グレードO] 奈良・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 4/23 (日) ◇コース 室生口大野駅→大野寺→(東海自然歩道)→角森峠→室生寺→(大師道)→滝谷菖蒲園→室生橋→ ◇地図 地形図 1/25000「大和大野」 三本松駅 14km 6h ※自然歩道は滑りやすく注意 ※雨天中止 ※帰りはバス利用も可能</p>
<p>【142】 4/30 (日)</p>	<p>巨岩がそびえる山頂から大パノラマの絶景を楽しもう! [グレードO] 生駒山系・国見山 284m~交野山 341m</p> <p>◇担当 山口優子 ◇集合 JR 学研都市線 津田駅 9:30am 申込期限 4/23 (日) ◇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 モチツツジの群生が見頃です ※雨天中止</p>
<p>【143】 5/2 (火) 5/5 (金)</p>	<p>春山・北アルプスバリエーション [グレードOOO☆☆☆] 後立山・鹿島槍ヶ岳東尾根</p> <p>◇担当 原田勝次 ◇集合 5/2 JR 尼崎駅 21:00 申込期限 4/5 (水) ◇コース 5/3 大谷原→ノ沢の頭→第一岩峰基部 (泊) 5/4 第一岩峰基部→第二岩峰→北峰→南峰→鎌尾根 JP→鎌尾根下降→大谷原→神戸 5/5 予備日 ◇地図 昭文社「鹿島槍・五竜岳」 カシミール地図 ※参加資格：山行部アイゼントレ参加&山行部雪山経験者&リーダー判断 ※マイカー利用</p>

<p>[144] 5/3 (水・夜) 5/6 (土)</p>	<p>北アルプスの春山 【グレードOO☆☆】 立山 3015m～奥大日岳 2606m</p> <p>◇担当 南山房啓 ◇集合 JR三ノ宮駅 20:00 調整あり 申込期限 4/3 (月) ◇コース 5/3 三宮駅→立山アルペン村 テント泊 5/4 立山駅→室堂→雷鳥沢BC 雪上訓練 2km 1.5h 5/5 雷鳥沢BC→雄山→大汝山→富士ノ折立→大走り→雷鳥沢BC 7km 7h 5/6 雷鳥沢BC→奥大日岳→雷鳥沢BC→室堂 9km 6h 入浴、帰村 22時頃</p> <p>◇地図 昭文社「剣・立山」※マイカー利用 min4人、車あれば max8人 ※中級程度の岩と雪のミックスあり ※悪天中止 ※今冬「中級雪山ハイキング」に参加した方限定</p>
<p>[145] 5/3 (水・夜) 5/6 (土)</p>	<p>積雪期バリエーションルート 【グレードOOO☆☆☆】 明神岳東稜 2931m</p> <p>◇担当 西田有希 ◇集合 参加者の都合により決定 PM8:00頃 三ノ宮 申込期限 4/7 (金) ◇コース 5/3 神戸→道の駅 ななもり清見 (仮眠) 5/4 道の駅 ななもり清見→平湯→上高地→明神→ひょうたん池 (幕営) 10H 5/5 ひょうたん池→東稜パトレス→明神岳→岳沢小屋 (幕営) 7H 5/6 岳沢小屋→上高地→平湯→帰村 2H</p> <p>◇地図 昭文社「槍ヶ岳・穂高岳」、カシミール地図 ※参加資格：山行部アイゼントレ経験者&山行部雪山例会経験者 ※雪山装備、登攀用具が必要 ※マイカー使用です ご協力をお願いします</p>
<p>[146] 5/3 (水) 5/7 (日)</p>	<p>どっぷり大峰 【グレードOOO☆】 大峰奥駆道・弥山 1895m～熊野本宮</p> <p>◇担当 村田左千代 ◇集合 近鉄大阪阿部野橋 7:30am 申込期限 4/15 (土) ◇コース 5/3 大阪阿部野橋 7:40→下市口 8:41→8:47 奈良交通バス→天川川合 10:00→狼平避難小屋→弥山 10km 6h 5/4 弥山小屋→八経ヶ岳→楊枝ノ宿小屋→孔雀岳→釈迦ヶ岳→深仙宿 10km 7h 5/5 深仙宿→大日岳→涅槃岳→時経ノ宿→行仙宿 15km 11h 5/6 行仙宿→笠捨山→地蔵岳→蜘蛛ノ口→玉置神社 15km 9h 5/7 玉置神社→五大尊岳→熊野本宮大社 入浴 18km 8h</p> <p>◇地図 昭文社「大峰山脈」 ※エスケープ：引き返す又は玉置神社 ※4～5人程度 ※テント又はツェルト泊 ※参加資格：2023年六甲全山縦走完走者又は同等者</p>
<p>[147] 5/4 (木・祝)</p>	<p>(地図読みハイク) 読図と岩場歩きを楽しみましょう 【グレードO】 播磨・桶居山 247m</p> <p>◇担当 宇野康子 ◇集合 JRひめじ別所駅 9:00am 申込期限 4/27 (木) ◇コース ひめじ別所駅→山神社→桶居山→日吉神社→ひめじ別所駅 10km 5h ◇地図 カシミール3D等 ※コース状況：岩場の登り下りが有ります ※地図、コンパス必携 ※雨天中止</p>
<p>[148] 5/5 (金・祝)</p>	<p>岩登りを楽しもう！ 岩登りA・烏帽子岩 【グレードO☆☆】</p> <p>◇担当 宇野一重 ◇集合 JR道場駅 8:10am 申込期限 4/28 (金) ◇コース 道場駅→烏帽子岩→道場駅 ◇地図 トポ ※岩登攀具一式 ※労山基金5口相当 ※岩A座学受講済み ※定員リーダー含み5名</p>
<p>[149] 5/7 (日)</p>	<p>六甲山からゴミをなくそう！ クリーンハイク 【グレードO】</p> <p>◇担当 奥村奈美 藤原久美子 ◇集合 JR新神戸駅1階 8:50am 出発 9:00am ◇コース A 新神戸駅→市ヶ原→あじさい広場→森林植物園東門→桜谷分岐→摩耶山→上野道→神戸高校上 (解散) B 新神戸駅→市ヶ原→あじさい広場→修法ヶ原→大師道→諏訪山公園上 (解散)</p> <p>◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※ゴミはさみ、ゴミ袋を持参してください ※ビジターさんお試しハイク</p>
<p>[150] 5/9 (火・夜) 5/10 (水)</p>	<p>花シリーズ 花巡り 霊仙山 1094m 【グレードO+】</p> <p>◇担当 小嶋美子 ◇集合 5/9 22:00 事務所 (仮眠) もしくは 5/10 3:30am 事務所前 申込期限 4/21 (金) ◇コース 5/10 3:30 出発→6:30 落合神社駐車場→今畑→笹峠→近江展望台→山頂→汗ふき峠→落合神社 9km 6h ◇地図 昭文社「御在所・霊仙・伊吹」 ※マイカー使用予定 定員4名 (運転の協力をお願いします 定員増は車の提供・運転協力次第) ※雨天中止</p>

【151】 5/10 (水)	新緑の須磨アルプスを楽しもう 六甲山系・高取山 328m ◇担当 野俣智子 ◇集合 山電須磨浦公園駅 9:00am ◇コース 須磨浦公園駅→旗振山→須磨アルプス→妙法寺→高取山→板宿駅 11km 6h ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止	【グレードO】 申込期限 5/1 (月)
【152】 5/13 (土)	新緑と奇岩と絶景を楽しもう！ 湖南・金勝アルプス ◇担当 塩川定子 ◇集合 JR 草津駅東口 8:52am (9:00 発の上桐生行きバスに乘車) ◇コース 草津駅→上桐生バス停→落ヶ滝→天狗岩→白石峰→竜天山→逆さ観音→オランダ堰堤→上桐生バス停→草津駅 9.5km 6h ◇地図 地形図 1/25000 「瀬田」「三雲」 ※コース状況：渡渉、岩場あり ※雨天中止 ※JR 三ノ宮駅 7:35 発→草津駅 8:52 着 ※上桐生発→草津駅行 (バス時刻) 14:35 15:00 15:30	【グレードO】 申込期限 5/6 (土)
【153】 5/13 (土)	岩登り B 検定 or 岩登り A リーダーを目指す方へ 岩登り A・蓬萊峽 ◇担当 西田有希 ◇集合 宝塚バス停 9:00am ◇内容 リードビレーの練習 (岩登り B 検定項目)、トップロープ支点構築の練習 ※登攀具一式 ※労山基金 5 口相当 ※岩 A 例会参加 3 回以上	【グレードO☆☆】 申込期限 4/28 (金)
【154】 5/13 (土・夜) 5/14 (日)	新緑のブナ林と春花を楽しむ 両白山地・荒島岳 1523m ◇担当 小石原修一 ◇集合 JR 三ノ宮駅北なか卯前 13:00 ◇コース 5/13 三ノ宮→勝原園地キャンプ場(前泊) 5/14 道の駅→勝原スキー場跡→シャクナゲ平→荒島岳→シャクナゲ平→勝原スキー場跡→神戸 ◇地図 昭文社「白山・荒島岳」 ※雨天中止 ※コース状況：鎖・梯子・岩場・急登多数あり ※マイカー使用(4名まで)、マイカー協力あれば8名まで	【グレードOO☆】 申込期限 4/28 (金) 9km 8h
【155】 5/14 (日)	春の森林植物園で一休みしては？ 六甲山系・森林植物園～鍋蓋山 486.1m ◇担当 柳 仁鉦 ◇集合 神鉄谷上駅 9:00am ◇コース 神鉄谷上駅→山田道→森林植物園→鍋蓋山→平野谷西尾根→平野谷コース→五宮町バス停 12km 4h ◇地図 吉備人出版「六甲山系登山詳細図(西編)」 ※雨天中止	【グレードO】 申込期限 5/7 (日) ※ビジターさんお試しハイク
【156】 5/14 (日)	マルチで登ろう東稜 岩登り B・百丈岩 ◇担当 祝 良治 ◇集合 百丈岩やまびこ商店 9:30am ※リードビレイができる方 ※終了支点セット1、クイックドロウ4	【グレードO☆☆】 申込期限 4/30 (日)
【157】 5/16 (火) 5/17 (水)	台高のプチ花原登 飯盛山～迷岳～口迷岳 ◇担当 原田勝次 ◇集合 5/16 JR 尼崎駅 21:00 ◇コース 5/16 尼崎→蓮ダムサイト(テント泊)トイレ有り 5/17 ダムサイト→登山口→飯盛山→迷岳→口迷岳→スメール→神戸 ◇地図 昭文社「大台ヶ原」 カシミール地図 ※地図にないルート歩きます シャクナゲ&シロヤシオ狙いです ※マイカー利用	【グレードOO☆☆】 申込期限 5/3 (水)
【158】 5/17 (水)	イワカガミとブナ林の新緑 赤坂山 823m～大谷山 814m ◇担当 中村依理子 ◇集合 JR マキノ駅 9:00am (JR 三ノ宮駅 6:25am→JR マキノ駅 8:40am 着) ◇コース マキノ駅→マキノ高原温泉さらさ→栗柄越→寒風→大谷山→マキノピックランド→マキノ駅 11km 7h ◇地図 昭文社「比良山系」 ※寒風 13:00 を過ぎた場合は、マキノ高原温泉さらさに下山します ※雨天中止 ※マイカー協力あれば、事務所仮眠で早めに出発 ※マキノピックランドはメタセコイヤ並木やカフェ、果物など	【グレードOO】 申込期限 5/8 (月)
【159】 5/17 (水)	花シリーズ シロヤシオ 鈴鹿・竜ヶ岳 1099m ◇担当 菅 千景 ◇集合 会事務所 3:30am ◇コース 宇賀溪キャンプ場→遠足尾根→竜ヶ岳→石樽峠→小峠→宇賀溪キャンプ場 ◇地図 昭文社「御在所・霊仙・伊吹」 ※「白い羊」時期の駐車場事情を考慮し会事務所に前泊 ※コース状況：渡渉があるので増水時はコース変更あり ※雨天中止 ※マイカー利用	【グレードO】 申込期限 5/1 (月) 12km 5.5h

【座学】 5/18 (木)	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:夏山の心得(担当未定)、装備(担当未定) 申込期限:夏山登山教室に準ずる
【160】 5/19 (金)	花シリーズ ヤマツツジ 六甲縦走路 [グレードO] ◇担当 西川紀子 ◇集合 阪急芦屋川駅 9:20am (9:30 発ハイランド行きに乗車東おたふく登山口下車) 申込期限 5/14 (日) ◇コース 東おたふく登山口→土樋割→軒茶屋→凌雲台→石切道→五助ダム→御影 11km 6h ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止
【161】 5/19 (金・夜) 5/21 (日)	四国の屋根を歩く② 四国・剣山 1955m~三嶺 1894m [グレードOO☆] ◇担当 三浦寛治 ◇集合 JR三ノ宮駅北なか卯前 20:00 申込期限 5/12 (金) ◇コース 5/19 三ノ宮⇒(自家用車)⇒見ノ越 24:30 (前泊:テント/車中) 5/20 見ノ越 6:00→剣山 7:40→次郎笈 8:50→丸石避難小屋 10:30→白髪避難小屋 14:00 13km 7.0h 5/21 白髪避 5:00→三嶺 7:30→名頃バス停 10:33→見ノ越バス停 10:58→三ノ宮 16:00 7km 4.5h ◇地図 昭文社「石鎚・四国剣山」 ※コース状況:一部岩場鎖場あり ※避難小屋泊予定 個食 要テント/ツェルト・シュラフ/食糧/水等 ※雨天中止 ※コミバス 1250円(時刻等は1/20現在) ※5名まで
【162】 5/20 (土)	ヨガハイク 2回目 摩耶山 702m [グレードO] ◇担当 大坪 豊 ◇集合 JR新神戸駅 9:00am 申込期限 5/13 (土) ◇コース JR新神戸駅→旧摩耶道→摩耶山→掬星台→市ヶ原(ヨガ)→JR新神戸駅 9.5km 7h ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天中止 ※銀マット等(例180×80cm等)を用意お願いします
【163】 5/20 (土・夜) 5/21 (日)	新緑の氷ノ山に登ろう! 氷ノ山 1510m [グレードO] ◇担当 藤原久美子 ◇集合 JR三ノ宮駅 20:00 (参加者により調整あり) 申込期限 5/12 (金) ◇コース 5/20 JR三ノ宮駅→道の駅 若桜 10km 6h 5/21 わかさ氷ノ山スキー場→三の丸→山頂避難小屋・氷ノ山(ピストン) ◇地図 昭文社「氷ノ山」 ※雨天中止 ※車の提供あれば8人
【164】 5/20 (土)	京都ブラブラ 37 どうする家康 関西家康の軌跡 5 逃げろ家康 伊賀越え道(田原道) [グレードO] ◇担当 白川英夫 ◇集合 JR奈良線 山城青谷駅 10:00am 申込期限 5/15 (月) ◇コース 山城青谷駅→松井蔵人館旧跡の道標→親水公園→R307→湯屋谷街並→永谷宗円生家→茶宗明神社 →松峠→正寿院→茶屋村バス停 16km 5h 拝観散策 1h ◇地図 グーグルマップ等 ※雨天中止 ※拝観料等≒600円 ※ビジターさんお試しハイク
【165】 5/21 (日)	新緑の京都府と大阪府の境にある山を歩く 北摂・ポンポン山 679m [グレードO] ◇担当 古川 勲 ◇集合 JR高槻駅 9:10am 申込期限 5/14 (日) ◇コース 高槻駅⇒(バス移動)⇒出灰→ポンポン山→本山寺→神峰山寺→上ノロバス停→高槻駅 12km 5.5h ◇地図 地形図1/25000「法貴」「京都西南部」 ※雨天中止 ※コロナ感染対策 ※ハイキング用具一式
【166】 5/24 (水)	箕面の山から大阪平野を眺めよう 箕面・箕面山 355m~六個山 395m [グレードO] ◇担当 岡部久高 ◇集合 阪急箕面駅 9:00am 申込期限 5/19 (金) ◇コース 箕面駅→箕面公園→箕面山→六個山→五月山→阪急池田駅 14km 6h ◇地図 地形図1/25000「広根」「伊丹」 ※状況によりコースの変更あり ※雨天中止 ※ビジターさんお試しハイク
【167】 5/24 (水)	山登りの後は植物園へ 須磨アルプス~須磨離宮公園 [グレードO] ◇担当 堀井正博 ◇集合 山電板宿駅改札前 9:00am 申込期限 5/18 (木) ◇コース 板宿駅→板宿八幡神社→東山→馬の背→横尾山→桐尾山→須磨離宮公園 5km 3h ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※離宮公園の入園料:400円(兵庫県内在住で65歳以上の方は、運転免許証や健康保険証の提示で入園料が無料となります) ※園内で昼食取ります ※雨天中止 ※ビジターさんお試しハイク

<p>【168】 5/26 (金・夜) 5/28 (日)</p>	<p>マルチクライミング を楽しもう 〔グレードO☆☆☆〕 御在所岳前尾根・一の壁</p> <p>◇担当 佐々木枝理子 Tel: 090-8403-2777 E-Mail: fumoto1469@gmail.com ◇集合 阪急西宮北口駅 9:00am 申込期限 5/1 (月) ◇コース 26日 西宮北口駅→裏道登山道付近道の駅→(仮眠) 27日 裏道登山道→藤内小屋→前尾根取り付き→ヤグラ→藤内小屋(宿泊) 28日 藤内小屋→一の壁→裏道登山道→帰神 ◇地図 御在所前尾根トポ・一の壁トポ ※雨天中止 ※参加資格・マルチクライミング経験者 ※労山保険10口相当 ※定員6名リーダーを含む</p>
<p>【169】 5/27 (土) 5/28 (日)</p>	<p>伯耆大山 東大山縦走 〔グレードOO☆〕</p> <p>◇担当 南山房啓 ◇集合 JR明石駅 6:30am 調整あり 申込期限 5/13 (土) ◇コース 5/27 明石駅⇒大山寺(タクシー)→東坂登山口→船上山避難小屋→船上神社→勝田ヶ山→甲ヶ山→ 矢筈ヶ山→大休峠避難小屋(泊) 8km 6h 5/28 大休峠→野田ヶ山→振子山→ユートピア避難小屋→三鉢峰→上宝珠越→下宝珠越→ 大山ビューハイツ前 入浴、帰神 19時頃 6km 4.5h ◇地図 昭文社「大山・蒜山高原」※マイカー利用 min4人、車あれば max8人 ※初級程度の岩場あり ※ヘルメット必須 ※悪天中止</p>
<p>【170】 5/27 (土)</p>	<p>播磨の岩場を楽しもう 播磨・高御位山 304m 〔グレードO〕</p> <p>◇担当 小川 寛 ◇集合 JR曾根駅 9:00am 申込期限 5/20 (土) ◇コース JR曾根駅 9:00→中所登山口→百間岩→鷹ノ巣山→桶居山分岐→高御位山 13:00→西神吉町辻登山口 ◇地図 地形図 1/25000 「加古川」 →JR宝殿駅 15:00 10km 6h ※コース状況: 岩場があります ※ハイキング基本装備、ヘッドランプ、マスク ※雨天中止</p>
<p>【171】 5/27 (土)</p>	<p>岩登りを楽しもう 岩登りB・蓬莱峡 〔グレードO☆☆〕</p> <p>◇担当 西田有希 p ◇集合 阪急宝塚駅側 宝塚バス停 9:00am 申込期限 5/12 (金) ※登攀具一式 ※岩B例会参加資格者</p>
<p>【172】 5/28 (日)</p>	<p>夏山登山教室トレーニング パート① 〔グレードO〕 芦屋川駅～六甲最高峰 931m</p> <p>◇担当 池脇礼子 ◇集合 阪急芦屋川駅 8:30am 申込期限 5/14 (日) ◇コース 阪急芦屋川→高座の滝→風吹岩→六甲最高峰→風吹岩→阪急芦屋川 12km 6h ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※雨天決行</p>
<p>【173】 5/28 (日)</p>	<p>岩場歩きと 妙号岩からの眺望景観 〔グレードO〕 高取山 328m～イヤガ谷東尾根</p> <p>◇担当 田中清隆 ◇集合 山電板宿駅 9:00am 申込期限 5/21 (日) ◇コース 山電板宿駅→禅昌寺コース→高取山→鶴越駅→イヤガ谷東尾根→鈴蘭台駅 10km 5h ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※コース状況: 20分岩場歩きます 妙号岩に行きます ※雨天中止 ※ビジターさんお試しハイク</p>
<p>【174】 5/28 (日)</p>	<p>岩登りを楽しもう 岩登りA・蓬莱峡 〔グレードO☆☆〕</p> <p>◇担当 久貝壽祈 ◇集合 阪急宝塚駅側 宝塚バス停 9:00am 申込期 5/19 (金) ◇コース 宝塚駅(バス)→座頭谷バス停→蓬莱峡→座頭谷バス停 (バス)→宝塚駅 ◇地図 地形図 1/25000 「宝塚」 ※登攀具一式 ※労山基金5口相当 ※雨天中止 ※岩A座学受講済 定員約4人 その他枠 4/23 受講生</p>
<p>【175】 5/31 (水)</p>	<p>笹ユリは咲いているかな? 〔グレードO〕 六甲山系・観音山 526m</p> <p>◇担当 山本 潔 ◇集合 阪急夙川駅前 9:00am 申込期限 5/24 (水) ◇コース 夙川駅→銀水橋→北山→北山貯水池→鷲林寺→せせらぎコース→観音山→ガベノ城→北山緑化植物園 →北山→銀水橋→苔楽園 11km 5h ◇地図 昭文社「六甲・摩耶」 ※コース状況: 急な下りあり ※雨天中止 ※ハイキング装備、マスク必携</p>



冬期は安全のため、近郊の低山でも

軽アイゼンを持参しましょう