

## 例会案内

※例会申し込みの際は、携帯番号を記載してリーダーに申し込みいただきますようお願いいたします

※車利用例会には申込期限後に実費以外のキャンセル料がかかる例会もあります

※雪山ハイキング参加条件:初級雪山ハイキング:雪山ハイキング講座修了済、保険4口相当

※中級雪山ハイキング:初級雪山ハイキング講座修了済。保険8口相当。中級雪山アイゼントレ以上に参加必須

※12月～3月、低山でも軽アイゼンを携行しましょう

〔グレード〕《体力度》(計画書で指示された荷物を持って)

《岩登り区分》

(^^) 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)

岩登りA 初心者対象

○(−) ○より難度が軽い○(+) ○より難度が重い

岩登りB 経験者対象

○ 一日の歩行時間3～6時間(六甲縦走路 須磨から高取まで)

岩登りC CL、SL対象

○○ 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)

《例会参加のための必要労山基金口数》

☆(夏) 三点確保で岩場の登降が確実にできる

ハイキング:3 口相当以上

☆☆(夏) 会の初級程度の岩登り経験者

岩A・沢入門:4 口相当以上

☆☆☆ 別途、参加資格条件を例会案内に記載

アルパイン・雪山・岩BC・沢:8 口相当以上

### 01/01(木) 須磨 高倉山(おらが山)200m

初日の出を拝んだ後は新年会！〔グレード(^^)〕

(ハイキング部)

◇担当 宇野 康子

◇集合 1月1日 6:00am JR須磨駅

申込期限 12/27(土)

◇コース JR須磨駅→おらが山 2K 40分

※雨天中止 ※会員の家族や友人、友の会参加可

### 01/03(土) 高取山328m～石井ダム～烏原貯水池

長田神社&高取神社で初詣。がっつり歩いて正月太り解消〔グレード○〕(ハイキング部) 例会中止

◇担当 和仁 由里子

◇集合 1月3日 9:00am 神戸市営地下鉄長田駅(長田神社前)

申込期限 12/27(土)

◇コース 長田駅→長田神社→高取山(高取神社)→鶴越駅→石井ダム→烏原貯水池→立ヶ畠ダム→湊川公園駅 14km 6時間

※雨天中止 ※山登りはほぼ高取山のみですが距離はあります(街歩き約2h) ※帰りに東山商店街を通りますが正月休みです

### 01/03(土) 武奈ヶ岳1214m

中級雪山ハイキング〔グレード○○☆〕

(ハイキング部)

◇担当 大坪 豊

◇集合 1月3日 6:30am 三ノ宮北側にしむら珈琲前

申込期限 12/26(金)

◇コース 三ノ宮駅北側西村珈琲前→葛川市民センター→御殿山→武奈ヶ岳→御殿山→葛川市民センター→帰神19時頃 7h  
8.3km

アイゼン・ピッケル・ワカン必須 保険8口以上 雨天中止

### 01/04(日) クリーンハイク

六甲山からゴミをなくそう〔グレード○〕

(自然保護部)

◇担当 菅千景・福本さおり・浜平智子

◇集合 1月4日 8:50am JR新神戸駅 1階

申込期限 01/04(日)

◇コース 新神戸駅→市ヶ原→あじさい広場→森林植物園東門→桜谷→摩耶山→上野道→神戸高校(解散)必要に応じ、下山グループ編成あり。雨天時短縮コースあり  
ゴミ袋 ゴミばさみを持参ください。雨天決行

スープの提供をおこないます。サーモボトルにお湯と箸・食器をご持参ください。

### 01/07(水) 森守りボランティア

果樹の植樹(桜広場)〔グレード○〕

(自然保護部)

◇担当 原田 勝次

◇集合 01/07 09:00 AM JR新神戸駅

申込期限 12/25(木)

◇コース	1/7 新神戸駅→市ヶ原→桜広場→新神戸駅 4km 7時間	
雨天中止		
<b>01/09(金)~01/12(月) 阿弥陀岳南陵</b>		
<b>厳冬期雪山バリエーション【グレード〇〇〇☆☆☆】</b>		(山行部)
◇担当	八重垣 宏一	
◇集合	01/09 08:30 PM JR三ノ宮北にしむらコーヒー前	申込期限 12/08(月)
◇コース	1/9(金・夜)三ノ宮→舟山十字路(仮眠) 1/10(土)舟山十字路→広河原→立場岳→P1~P2間(幕営) 1/11(日)幕営地→無名峰→阿弥陀岳→不動清水→御小屋山→舟山十字路→適応場所(後泊) 1/12(月・祝)後泊場所→帰神	
*歩荷力必要*荒天中止*雪山装備・登攀用具*雪山バリエーション経験者*遭難対策保険300万円相当加入者*スタッドレスタイヤ車の提供協力お願いします*CL判断		
<b>01/09(金)~01/12(月) 赤岳・阿弥陀岳北陵 2805m</b>		
<b>厳冬期雪山バリエーション・山行部登山教室コラボ【グレード〇〇〇☆☆】</b>		(山行部)
◇担当	田崎 哲聰	
◇集合	01/19 08:30 PM JR三ノ宮駅 にしむら珈琲前	申込期限 12/28(日)
◇コース	1/9 JR三ノ宮→駒ヶ岳SA(仮眠) 1/10 美濃戸口→美濃戸山荘→行者小屋→地蔵尾根→赤岳→文三郎尾根→行者小屋(幕営) 8km 8h 1/11 行者小屋→阿弥陀岳北稜→阿弥陀岳→中岳→文三郎尾根→行者小屋(幕営) 4km 9.5h 1/12 行者小屋→美濃戸山荘→帰神 5km 3h	
※山行部アイゼントレ参加&雪山経験者&岩登りB ※労山基金8口以上 ※雪山装備・登攀具必要		
<b>01/09(金)~01/11(日) 赤岳2899M・阿弥陀岳2804M</b>		
<b>厳冬期南八が岳縦走(小屋泊)【グレード〇〇☆☆】</b>		(山行部)
◇担当	毛戸 伸悟	
◇集合	1月9日 9:30PM 梅田 高速バス乗場	申込期限 12/08(月)
◇コース	1/9 梅田から夜行バス、JR、ローカルバス 1/10 美濃戸口→行者小屋→赤岳展望荘(泊) 8km 7時間 1/11 赤岳展望荘→赤岳→阿弥陀岳→行者小屋→美濃戸口 7km 6時間 美濃戸口からローカルバス、JR	
アイゼン、ピッケルワーク必須、4名程度 夜行バス予約できない場合、交通手段再考します。		
<b>01/10(土) 六甲山系・六甲比命神社845m</b>		
<b>今年も安全登山祈願へ!【グレード〇】</b>		(ハイキング部)
◇担当	富本 登	
◇集合	1月10日 9:00am 六甲ケーブル下駅	申込期限 01/03(土)
◇コース	六甲ケーブル下駅→アイスロード→六甲比命大善神社→油コブシ→六甲ケーブル下駅 11km 6時間	
<b>01/11(日) 赤坂山 824m</b>		
<b>雪山ハイキング講座NO.1【グレード〇(+)]</b>		(教育部)
◇担当	長谷川 豊美	
◇集合	1月11日 7:00am JR 三ノ宮駅もしくはマキノ着の電車に乗車	申込期限 12/27(土)
◇コース	1/11 JRマキノ駅→バスでマキノ高原→マキノスキーフィールド→武奈の木平→栗柄越→赤坂山(ピストン)→バスでマキノ駅 8km 6時間	
※雪山ハイキング装備一式:アイゼン、ワカン、ストック必須 ※保険4口以上 ※雨天中止		
<b>01/12(月) 六甲山系 荒地山549m</b>		
<b>岩場を通過してテーブルロックに登りましょう【グレード〇☆】</b>		(ハイキング部)
◇担当	中島 和子	
◇集合	1月12日 9:00am 阪急電車芦屋川駅北側	申込期限 01/05(月)
◇コース	芦屋川駅→鷹尾山→荒地山→風吹岩→金鳥山→保久良神社→岡本駅 7.5km 5.5時間	
雨天中止 岩場を少し登ります ザックは軽めに		
<b>01/16(金)~01/17(土) 堂満岳・第一ルンゼ1057m</b>		

## 比良山系のバリエーション入門【グレード○○☆☆】

(山行部)

◇担当	大坪 豊	
◇集合	1月16日 11:00pm 会事務所	申込期限 01/05(月)
◇コース	1/16(金) 会事務所(仮眠) 1/17(土) 会事務所5:30→イン谷口7:00→堂満ルンゼ→堂満岳登山道→イン谷口→帰神19時頃 5k 7時間 中級雪山アイゼントレ・菊水ルンゼアイゼントレ参加者、又は雪山バリエーション経験者、 ピッケル・アイゼン・ハーネス・ヘルメット必須※ビーコン持参推奨 保険8口相当、マイカー利用 4人以上の場合は車提供お願いします。	

## 01/16(金)~01/17(土) 堂満岳中央稜

## 雪山アルパイン【グレード○○☆☆☆】

(山行部) CL変更

◇担当	八重垣 宏一	
◇集合	01/16 09:00 PM 会事務所	申込期限 01/03(土)
◇コース	1/16 会事務所21:00 1/17 会事務所5:00→武奈ヶ岳イン谷口駐車場→堂満岳中央稜取り付き→堂満岳→第一ルンゼ 下降→駐車場→帰神	

雨天中止・労山基金8口相当・雪山アルパイン経験者・定員5名リーダー含む  
※申し込みは山行部アイゼントレーニング後にお願いします・リーダー判断あり  
※CLが変更になりました

## 01/17(土) 六甲山系・高雄山476m

## 冬の森林植物園へ、蠟梅の香りを探しに行こう！【グレード○】

(ハイキング部)

◇担当	横田 知子	
◇集合	01/17 09:00 AM 神戸市営地下鉄・神戸電鉄 谷上駅	申込期限 01/12(月)
◇コース	谷上駅→弓削牧場分岐→森林植物園正門→(園内散策)→高雄山→市ヶ原→新神戸駅 10km 6.5時間	

雨天中止 森林植物園入園料必要

## 01/18(日) 比良山地・蓬萊山 1174m

## 雪山ハイキング講座No.2【グレード○○】

(教育部)

◇担当	永末 康史	
◇集合	1月18日 8:40am JR湖西線蓬萊駅	申込期限 12/27(土)
◇コース	蓬萊駅→薬師ノ滝→小女郎峠→蓬萊山→打見山→山頂駅⇒びわ湖バレイ前⇒志賀駅 7km 7時間	

※雪山ハイキング装備一式:アイゼン、ワカン、ストック必須※保険4口以上 ※悪天中止

## 01/21(水) 須磨浦公園～鶴越駅

## 平日六甲縦走3分割トレーニング①【グレード○】

(ハイキング部) 担当CL交代

◇担当	長谷川 豊美	お試し参加可
◇集合	1月21日 9:00am 山陽電鉄須磨浦公園駅	申込期限 01/14(水)
◇コース	須磨浦公園駅→旗振山→横尾山→須磨アルプス→高取山→鶴越駅 15km 6時間	

※雨天中止 ※軽アイゼン、ヘッドランプ必携 ※参加者過多の場合、締切日以前に締め切ることがあります

## 01/21(水) 端谷城跡～寺谷～高畠城～太山寺～地下鉄学園都市駅

## 太陽と緑の道⑨ 太山寺山城跡コース【グレード○】

(ハイキング部) 日程変更

◇担当	内村 忠博	お試し参加可
◇集合	1月21日 8:45am 神戸市営地下鉄 西神中央駅 改札口	申込期限 01/14(水)
◇コース	西神中央駅→端谷城跡→寺谷→高畠城跡・234m→太山寺→学園都市駅 14.3Km 5時間	

## 01/22(木)～01/24(土) 南八ヶ岳アイスクライミング体験2220m

## 【赤岳鉱泉名物】アイスキャンディ(人工氷瀑)をご一緒に☆【グレード○○☆☆】

(山行部)

◇担当	奥永 学	
◇集合	1月22日 8:00pm JR三ノ宮駅北側 にしむら珈琲付近	申込期限 12/31(水)
◇コース	1/22 神戸→八ヶ岳山莊 1/23 八ヶ岳山莊→(北沢)→赤岳鉱泉 7.1km 3時間 1/24 赤岳鉱泉→八ヶ岳山莊→帰神 23:00頃	

アイスキヤンディ(人工氷瀑)にてトップロープでのアイスクライミング体験  
 厳冬期登攀装備一式  
 雪山登山経験 岩A例会参加経験および労山基金8口相当以上  
 施設利用料別途 アックス・アイゼン・ヘルメット・冬山登山靴 レンタル有り(2024実績)  
 テント泊予定です 赤岳鉱泉小屋泊も可能(各自手配)  
 荒天中止

## 01/24(土) 比良山系・武奈ヶ岳 1214m

### 中級雪山ハイキング [グレード〇〇☆☆]

(ハイキング部)

◇担当 田中 武雄

◇集合 1月24日 6:10am JR 三宮駅 北側 なか卯前

申込期限 01/15(木)

◇コース 葛川坊村→御殿山→ワサビ峠→武奈が岳→ワサビ峠→御殿山→葛川坊村 8km 7時間

中級ハイキング参加資格参照 車使用 定員5名(車の提供あれば8名迄)

荒天中止 10本以上アイゼン・ピッケル・ワカン(スノーシュー)必須

## 01/24(土) 紅葉谷から百間滝を見て六甲最高峰931m

### 六甲山の氷瀑を見に行こう！ [グレード〇(+)]

(ハイキング部)

◇担当 本上博丈

◇集合 1月24日 8:30am 神戸電鉄有馬温泉駅改札口

申込期限 01/16(金)

◇コース 有馬温泉駅 08:30 - ロープウェイ有馬温泉駅 - 09:25 湯槽谷峠分岐 - 09:38 白石谷出合 - 09:54 百間滝 - 10:05 白石谷出合 - 11:35 極楽茶屋跡(昼食) - 13:10 六甲山 - 魚屋道 - 14:10 筆谷道分岐 - 14:40 瑞宝寺公園 - 15:00 有馬温泉 11km 6.5時間

軽アイゼン又はチェーンスパイク要。雨天中止。

## 01/25(日) 高清水トレール(伯州山)

### 雪山ハイキング講座No.3 [グレード〇]

(教育部)

◇担当 岡田 直子

◇集合 1月25日(日) 7:00am 三宮ヤマハ向い

申込期限 12/27(土)

◇コース 人形峠駐車場→大畠山→ブナの谷頭(1021m)→大畠山→人形峠駐車場 10km 5時間

貸し切りバス利用 ※雪山ハイキング装備一式:アイゼン・ワカン・ストック+スノーバスケット・防寒着・手袋・雪山用ロングスパッツ等必須 ※保険4口以上 ※雨天中止 ※バスキャンセル料が発生する場合:締切後のキャンセル、直前の天候不良等で中止

## 01/25(日) 平荘湖畔ポタリング

### 平荘湖畔でハイクとサイクリングを楽しむ [グレード〇]

(ハイキング部)

◇担当 向井 通孝

◇集合 1月25日 9:00am JR加古川駅 改札口前

申込期限 01/20(火)

◇コース 加古川駅→加古川河川敷を走ります⇒  
 ウエルネスパーク→黒岩山→洞貝山→飯盛山→相ノ山→ウエルネスパーク  
 ⇒加古川河川敷→加古川駅  
 サイクリング 15km 3h ハイキング 5km 3h

雨天中止

## 01/28(水) 鶴越駅～油コブシ

### 平日六甲縦走3分割トレーニング② [グレード〇〇]

(ハイキング部)

◇担当 岡本洋子

お試し参加可

◇集合 1月28日 8:00am 神戸電鉄鶴越駅

申込期限 01/23(金)

◇コース 鶴越→菊水山→市ヶ原→掬星台→記念碑台→油コブシ→六甲ケーブル下 20km 8時間

軽アイゼン、ヘッドランプ必携。雨天中止 防寒対策して下さい。参加者過多の場合、締切日以前に締め切ることがあります。

## 01/30(金)～01/31(土) 宝剣岳・サギダル尾根

### 雪山バリエーション [グレード〇〇☆☆☆]

(山行部) CL変更

◇担当 田崎 哲聰

◇集合 1月31日 8:00pm 西宮北口駅

申込期限 01/03(土)

◇コース 1/31 千畳敷駅→サギダル尾根取り付き→サギダルの頭→宝剣岳→宝剣山荘→千畳敷駅

雨天中止・労山基金8口相当・雪山バリエーション経験者・定員5名リーダーを含む

※山行部アイゼントレーニング終了後申し込みお願いします

※CLが変更になりました

## 01/31(土) 釈迦岳 1060m

### 雪山ハイキング講座 修了山行 [グレード〇〇]

(教育部)

◇担当	村川 徹		
◇集合	1月31日 9:00am JR比良駅		申込期限 12/27(土)
◇コース	比良駅→イン谷→神璽沢出合→釧迦岳→カラ岳→神璽沢出合→イン谷→比良駅 7km 7時間 保険4口以上 積雪状態によって行先変更の可能性があります。		
<b>02/01(日) 全体集会</b>			
<b>安全登山のために。認定山岳医による講演！【グレード(^^)】</b>			(事務局)
◇担当	小嶋 美子		
◇集合	2月1日 14時～ こうべまちづくり会館2Fホール		申込期限 02/01(日)
◇コース	クリーンハイクから会場に向かいます。		

◇担当	塩川定子・中島和子・菅田大介	お試し参加可
◇集合	2月1日 8:50am JR新神戸駅 1階	申込期限 02/01(日)
◇コース	新神戸駅→市ヶ原→再度公園(昼食)→大師道→諏訪山公園(解散)→(全体集会へ) ゴミ袋 ゴミばさみを持参ください。雨天決行 ・昼食時のスープの提供はありません。	
<b>02/07(土)～02/08(日) 比良山系・武奈ヶ岳1214m</b>		
<b>中級雪山テント泊第1号！【グレード〇〇】</b>		(ハイキング部)
◇担当	藤原 久美子	
◇集合	2月7日 9:00am JR比良駅	申込期限 01/30(金)
◇コース	2/7 JR比良駅→イン谷口→大山口→ダケ道→北比良峠→八雲ヶ原(テント泊)6km 6h 2/8 八雲ヶ原→武奈ヶ岳(空身でピストン)→八雲ヶ原(テント撤収)→北比良峠 →ダケ道→大山口→イン谷口→JR比良駅 11km 8h	
10本爪以上のアイゼン推奨・中級雪山アイゼントレ受講済の方・保険8口以上必要		

◇担当	國里 良太	
◇集合	2月7日 9:00am JR道場駅	申込期限 01/24(土)
◇コース	集合場所→現地→15時頃終了予定	
※登攀道具一式、雨天中止 ※労山基金4口相当 ※岩座学受講 ※CL都合により場所を変更する可能性があります。ご了承ください。		
<b>02/07(土) 六甲全山縦走コース前半</b>		(ハイキング部)

◇担当	石田 沙有里	お試し参加可
◇集合	02/07 08:00 AM 山陽電鉄須磨浦公園駅	申込期限 01/28(水)
◇コース	2/7 須磨浦公園駅→横尾山→高尾山→菊水山→鍋蓋山→市ヶ原→新神戸 25km 8h	
※小雨決行 ※ヘッドランプ・アイゼン必須 ※班行動になります ※参加者過多の場合締切日以前に締め切ることがあります		
<b>02/08(日) 御在所岳1212m 国見岳と裏道登山道</b>		

◇担当	奥永 学	
◇集合	2月8日 0:00am 会事務所	申込期限 02/01(日)
◇コース	2/8 会事務所→ゲート前→藤内小屋→国見岳→御在所岳→(裏道)→藤内小屋→ゲート前 7km 7時間 中級雪山アイゼントレーニング受講済み 労山保険8口以上 ハイキング基本装備 アイゼン10本爪 ピッケル ヘルメット ハーネス推奨 荒天中止 3名程度(裏道ピストンの場合あり)	
<b>02/11(水) 六甲山系 再度山 470m</b>		
<b>ゆるりハイキングからのスペアリブランチ！【グレード〇】</b>		(ハイキング部)

◇担当	藤戸 里香
-----	-------

◇集合	2月11日 9:00 JR新神戸駅	申込期限 02/07(土)
◇コース	新神戸駅→市ヶ原→大龍寺→再度山→大師道→再度山荘【スペアリブランチ】→元町駅 4.9km 5時間 CL含めて6名予約済 可能であれば軽アイゼンかチェーンスパイクをご持参ください。小雨決行	
<b>02/11(水) 雪山ハイキング 氷ノ山三の丸コース1510m</b>		

◇担当	大坪 豊	(ハイキング部)
-----	------	----------

◇集合	2月11日 7:00am JR明石駅北側ロータリー	申込期限 01/30(金)
◇コース	JR明石駅→響の森駐車場→氷ノ越→氷ノ山→三ノ丸→わかさ氷ノ山スキー場→響の森駐車場→JR明石駅20時頃 6.3h 10km	

雪山ハイキング講座修了済み・保険4口以上・6本爪以上アイゼン・ワカン又はスノーシュー・ストック  
※コースの大半はワカン又はスノーシューでの山行になります、4名以上の場合は車提供お願いします。

◇担当	大坪 豊	(ハイキング部)
-----	------	----------

◇集合	2月11日 9:00am JR新神戸駅	申込期限 02/01(日)
◇コース 2/11 JR新神戸駅→市ヶ原→桜広場→JR新神戸駅 8km 7時間 雨天中止		

◇担当	原田 勝次	(自然保護部)
-----	-------	---------

◇集合	2月13日(金)20:00 JR三ノ宮駅にしむら珈琲前	申込期限 01/23(金)
◇コース	2/13 三ノ宮⇒適地(仮眠) 2/14 大山駐車場→大山寺→元谷小屋 雪上訓練(滑落停止、確保技術、ビーコン、引き上げシステム) 2/15 元谷小屋→大山→六合避難小屋→元谷小屋→大山寺→大山駐車場 ※天候によって、雪上訓練とアタックの日程を入れ替える場合があります	
※山行部アイゼントレに参加必須 ※12本アイゼン、ピッケル、ロープワーク、リードブレイができるここと※遭難対策補償300万円以上(労山基金8口相当) ※スタッフクラスが2名集まれば、初めての方2名まで		

◇担当	中村 依理子	(山行部)
-----	--------	-------

◇集合	JR三ノ宮にしむら珈琲前 21:00 JR三ノ宮にしむら珈琲前	申込期限 02/01(日)
◇コース	2/13 JR三ノ宮→道の駅大山めぐみの里(幕営) 2/14 道の駅→大山駐車場→元谷小屋(雪上訓練) 3km 2時間 2/15 元谷小屋→8号尾根→夏道下山→元谷小屋→大山駐車場⇒帰神 8km 8時間	
※山行部アイゼントレ参加 ※山行部雪山経験者 ※労山基金8口以上or同等保険		

◇担当	田崎 哲聰	(山行部)
-----	-------	-------

◇集合	JR三ノ宮にしむら珈琲前 21:00 JR三ノ宮にしむら珈琲前	申込期限 02/01(日)
◇コース	2/13 JR三ノ宮→道の駅大山めぐみの里(幕営) 2/14 道の駅→大山駐車場→元谷小屋(雪上訓練) 3km 2時間 2/15 元谷小屋→8号尾根→夏道下山→元谷小屋→大山駐車場⇒帰神 8km 8時間	
※山行部アイゼントレ参加 ※山行部雪山経験者 ※労山基金8口以上or同等保険		

◇担当	三浦 寛治	(ハイキング部)
-----	-------	----------

◇集合	2月14日 2:00am 会事務所	申込期限 02/06(金)
◇コース	2/14 河口湖駐車場9:00→霜山12:15→三ツ峠山荘15:15 8km 5.5時間 2/15 三ツ峠山荘6:00→6:30御巣鷹山→開運山7:00→三峠山荘7:20→9:20母の白滝→河口局前(富士急バス)→ロープウェイ入口 6.5km 3.5時間	
雪山ハイキング修了者 自家用車使用 5名まで 三ツ峠山荘個室予約済10000円/人		

◇担当	大坪 豊	(ハイキング部)
-----	------	----------

◇集合	2月14日 7:00am 会事務所	申込期限 01/30(金)
◇コース	2/14 会事務所7:00⇒大山駐車場→大神山神社→元谷小屋周辺(テント設営)→業者谷で雪上訓練(滑落停止・急傾斜登攀・トラバース・ロープワーク)→元谷小屋 5h 3.5km 2/15 元谷小屋→行者谷分かれ→六合目避難小屋→弥山→六合目避難小屋→行者谷分かれ→元谷小屋(テント撤収)→大山駐車場⇒帰神18時頃 5.4h 6km	

中級雪山アイゼントレ又は菊水ルンゼアイゼントレ参加者、保険8口以上、チェーンスパイク・12本爪アイゼン・ピッケル・クライミングシューズ以外の登攀装備・雪山テント泊装備・ビーコン持参推奨、同日開催の山行部大山とはテント設営は同じ場所だが別行動で行います。

## 02/14(土) 蛇谷ヶ峰 902m

初級雪山ハイキング【グレードO(+)]

(ハイキング部) 追加分

◇担当 田中 武雄

◇集合 2月14日 6:15 am JR三ノ宮 なか卯前

申込期限 02/06(金)

◇コース <つき温泉てんくう→ミズナラ林→展望台→蛇谷ヶ峰→スンゴ谷→<つき温泉てんくう  
7km 6時間

雪山ハイキング講座受講済の方

アイゼン・ストック・必携 保険5口以上

\*雨天中止 マイカー利用 提供ない場合 4名

## 02/15(日) 六甲全山縦走トレーニング 東半縦走コース

六甲全山縦走コース後半【グレードOO】

(ハイキング部) CL変更

◇担当 坂東 美碧

お試し参加可

◇集合 2月15日 8:00am JR新神戸駅1階

申込期限 02/05(木)

◇コース 新神戸駅→掬星台→六甲ガーデンテラス→一軒茶屋→船坂峠→塩尾寺駐車場 26km 8h

※小雨決行

※ヘッドライト・軽アイゼン必携

※参加者過多の場合、締切日以前に締め切ることがあります

## 02/20(金)~02/22(日) 硫黄岳2760m・天狗岳2646m

中級雪山ハイキング ハケ岳を楽しもう！【グレードOO☆☆】

(ハイキング部)

◇担当 大坪 豊

◇集合 2月20日 8:00pm 三ノ宮北側にしむら珈琲前

申込期限 02/06(金)

◇コース 2/20 三ノ宮にしむら珈琲前⇒道の駅こぶちさわ(仮眠)

2/21 道の駅こぶちさわ⇒桜平→夏沢鉱泉→根石岳山荘→硫黄岳→根石岳山荘(小屋泊) 7:40h 9.5km

2/22 根石岳山荘→東天狗岳→西天狗岳→根石岳山荘→夏沢鉱泉→桜平⇒帰神20時頃 4:50h 7.4km

中級雪山アイゼントレ又は菊水ルンゼアイゼントレ参加済み、チェーンスパイク・アイゼン12本爪・ピッケル必須、保険8口以上、根石岳山荘宿泊代15,000円

## 02/20(金)~02/22(日) 大同心稜

南八が岳バリエーション【グレードOOO☆☆】

(山行部)

◇担当 毛戸 伸悟

◇集合 2月20日 9:30PM 梅田(阪急三番街)

申込期限 01/20(火)

◇コース 2/20 梅田から夜行バス

2/21 美濃戸口→赤岳鉱泉 6.5km 3.5時間

2/22 赤岳鉱泉→大同心稜→硫黄岳→赤岳鉱泉→美濃戸口 19km 9.5時間

松本から夜行バス

※ ピッケルワークができる人、岩A経験者

※ 原則、小屋泊(テントも可)

※ 車の供出が可能であればお願ひします。その場合、2/22は後泊とします。

## 02/21(土) 太陽と緑の道⑯ 再度山超えコース

弘法大師が二度訪れた再度山など歴史を感じるコース【グレードO】

(ハイキング部)

◇担当 坂東 美碧

お試し参加可

◇集合 2月21日 9:00am JR新神戸駅

申込期限 02/14(土)

◇コース 10km 4時間

JR新神戸駅～滝山城跡～大龍寺～再度山～修法ヶ原～山田道～谷上駅

## 02/21(土)~02/22(日) 荒島岳(1,523m)

中級雪山ハイキング 雪山テント泊のノウハウを学ぶ【グレードOO☆】

(ハイキング部)

◇担当 南山 房啓

◇集合 2月21日 7:00am JR三ノ宮駅北側西村コーヒ前(参加者間で調整あり)

申込期限 02/07(土)

2/21(土)三宮7:00→登山口12:00→シャクナゲ平15:00 3km 3時間

2/22(日)シャクナゲ平6:30→荒島岳8:30→9:00→シャクナゲ平10:30→登山口12:30  
8km 6時間 帰神19:00頃

中級以上のアイゼントレーニング経験者、労山基金8口相当以上、アイゼン・ピッケル・ワカン必携 定員4名

## 02/21(土) 六甲山系・荒地山549m

芦屋の岩場を楽しく歩こう！【グレードO☆】

(ハイキング部)

◇担当	長西 重和	
◇集合	2月21日 9:00am 阪急電鉄芦屋川駅北側広場	申込期限 02/15(日)
◇コース	阪急芦屋川駅→鷹尾山→荒地山→なかみ山→風吹岩→金鳥山→保久良神社→阪急岡本駅 7.5km 5.5時間 ※三点支持あり、※雨天中止	
<b>02/22(日) ごろごろ岳～芦屋森の会コース</b>		

◇担当	仁ちゃんと行くレアな六甲【グレードO(+)]	(ハイキング部)
◇担当	永末 康史	お試し参加可
◇集合	02/22 08:45 AM 阪急神戸線 尻川駅	申込期限 02/14(土)
◇コース	阪急尻川駅→柏堂町バス停→登山口石段→ごろごろ岳→芦屋森の会コース→芦屋ゲート→芦屋川左岸南道→芦屋川右岸新道→城山分岐→阪急芦屋川駅 8km 5時間 ※雨天中止	
<b>02/22(日) 播磨アルプス・高御位山304m</b>		

◇担当	ワンコ見れるかな？ワンコみくら【グレードO(+)]	(ハイキング部)
◇担当	石田 沙有里	
◇集合	2月22日 8:00am JR加古川駅北口	申込期限 02/13(金)
◇コース	JR加古川駅→市ノ池公園駐車場→鹿島神社→百枚岩→別所奥山→鷹ノ巣山→市ノ池公園→高御位山→公園墓地→市ノ池公園駐車場→JR加古川駅 12km 6時間 雨天中止、CL含め定員5名(JR加古川駅から車で移動の為)	
<b>02/22(日) 森守リボランティア『植樹祭』①</b>		

◇担当	桜広場の植樹(栗、柿、ビワ等)【グレードO(-)]	(自然保護部)
◇担当	原田 勝次	
◇集合	02/22 09:00 AM JR新神戸駅1階	申込期限 02/11(水)
◇コース	2/22 JR新神戸駅→市ヶ原→桜広場→JR新神戸駅 6km 7時間 雨天中止	
<b>02/23(月) 石井ダム～菊水山(459m)～烏原貯水池</b>		

◇担当	水辺で野鳥が見れるかな【グレードO】	(ハイキング部)
◇担当	下垣内 福世	
◇集合	2月23日 9:30am 神戸電鉄鵠越駅	申込期限 02/14(土)
◇コース	神鉄鵠越駅→石井ダム→妙号岩分岐→菊水山登山口→菊水山→烏原貯水池→(水と森の回遊路)→立ヶ畠ダム→NATURE STUDIO 11km 4.5h ①NATURE STUDIOは小学校をリノベした施設。水族館、クラフトビール醸造所などがあります。②帰路は市バス7系統で三宮駅または神戸駅、徒歩で地下鉄湊川公園駅	
<b>02/23(月)～02/25(水) 四阿山(2354m)・黒斑山(2404m)</b>		

◇担当	四阿山スノーシュー＆浅間山ガトーショコラ【グレードOO】	(ハイキング部)
◇担当	村田 左千代	
◇集合	2月23日 3:00pm(参加者と相談) JR西ノ宮 南側バスターミナル	申込期限 02/08(日)
◇コース	2/23 JR西ノ宮→小諸の宿泊施設 6時間 2/24 あずまや温泉→里宮→四阿山→里宮→あずまや温泉 11km 8時間 2/23 高峰高原ホテル→車坂峠→トーミの頭→黒斑山→車坂峠→高峰高原ホテル 7.4km 5.5時間	
※雪山ハイキング講座修了者※CL含め5人 ※素泊りホテル2泊で1万円程度 ※直前のキャンセルはキャンセル料必要の場合有り ※スノーシューかワカン必要※マイカー利用ドライバーのご協力をお願いします		

◇担当	02/23(月) 森守リボランティア『植樹祭』②	
◇担当	桜広場の植樹(山椒、柚子、スダチ)【グレードO(-)]	(自然保護部)
◇担当	原田 勝次	
◇集合	02/23 09:00 AM JR新神戸駅1階	申込期限 02/12(木)
◇コース	2/23 JR新神戸駅→市ヶ原→桜広場→JR新神戸駅 6km 7時間 雨天中止	
<b>02/24(火) 横尾山312m</b>		

◇担当	のじぎくの丘から馬の背【グレードO☆】	(ハイキング部)
◇担当	塩見 直子	

◇集 合	2月24日 10:00am JR須磨	申込期限 02/17(火)
◇コース	JR須磨→鉄拐山→のじぎくの丘→東山→板宿駅 7km 5時間	
<b>02/27(金)~02/28(土) 両白山地・野伏ヶ岳 1674m</b>		
中級雪山ハイキング(冬季限定ルート) [グレード○○☆☆]		(ハイキング部)
◇担 当	小石原 修一	
◇集 合	2月27日 7:30pm(参加者により調整有) JR三ノ宮駅北	申込期限 02/12(木)
◇コース	2/27 三ノ宮→道の駅清流の里しろとり(仮眠) 2/28 道の駅清流の里しろとり→白山中居神社→野伏ヶ岳→白山中居神社→帰神 8h 11km	
※12本アイゼン、ピッケル、ワカン又はスノーシュ必須 ※悪天候中止 ※中級アイゼントレ以上の参加。保険8口相当以上※4人以上の場合は車提供お願いします		
<b>02/28(土) 雌岡山雄岡山コース</b>		
KOBE太陽と緑の道 NO.8 [グレード(^^)]		(ハイキング部)
◇担 当	中津 恵美子	お試し参加可
◇集 合	2月28日 10:30am 神戸電鉄 緑が丘駅	申込期限 02/21(土)
◇コース	2/28 緑が丘駅10:30→11:00雄岡山→11:40雌岡山登山口→12:00雌岡山(昼食) 梅林散策12:30→13:00愛宕山→14:00緑が丘駅 6.8km 3.5H	
小雨決行		
<b>03/01(日) クリーンハイク</b>		
六甲山からゴミをなくそう! [グレード○]		(自然保護部)
◇担 当	三柳典子・福永 多江子・小寺 卓	お試し参加可
◇集 合	3月1日 8:50am JR新神戸駅 1階	申込期限 03/01(日)
◇コース	新神戸駅→市ヶ原→あじさい広場→森林植物園東門→桜谷→摩耶山→上野道→神戸高校(解散)必要に応じ、下山グループ編成あり。雨天時短縮コースあり ゴミ袋 ゴミばさみを持参ください。雨天決行	
スープの提供をおこないます。サーモボトルにお湯と箸・食器をご持参ください。		
<b>03/07(土) 六甲山系・仙谷峠620m</b>		
太陽と緑の道11 摩耶徳川道コース [グレード○]		(ハイキング部)
◇担 当	富本 登	お試し参加可
◇集 合	3月7日 9:00am 阪急六甲駅改札	申込期限 02/28(土)
◇コース	阪急六甲駅→仙谷入口→仙谷峠→徳川道→森林植物園正門 9km 4.5時間	
<b>03/07(土) 六甲山系・荒地山549m</b>		
春の山と梅をたのしむ [グレード○]		(ハイキング部)
◇担 当	山本 真紀	
◇集 合	3月7日 9:00am 阪急芦屋川駅	申込期限 03/01(日)
◇コース	阪急芦屋川→城山→荒地山→風吹岩→保久良神社→岡本梅林→岡本駅 10km 5.5 時間	
雨天中止		
<b>03/08(日) 2026年六甲全山縦走大会</b>		
兵庫労山主催 [グレード○○○○]		(事務局)
◇担 当	兵庫労山	お試し参加可
◇集 合	3月8日 5:30am~(全縦) 全縦・西半縦:須磨浦公園駅 東半縦:新神戸駅	申込期限 01/31(土)
◇コース	六甲全山縦走マップ等参照 <a href="https://hwaf.jpn.org/%e5%85%ad%e7%94%b2%e5%85%a8%e7%b8%a62026-%e9%96%8b%e5%82%ac%e6%a1%88%e5%86%85/">https://hwaf.jpn.org/%e5%85%ad%e7%94%b2%e5%85%a8%e7%b8%a62026-%e9%96%8b%e5%82%ac%e6%a1%88%e5%86%85/</a> 例年、締切日以前に定員に達して受付締め切りとなっていますので、参加希望者は早目の参加登録をお願いします。	
<b>03/13(金)~03/15(日) 北八ヶ岳 本沢温泉・夏沢峠</b>		
初級雪山ハイキング&温泉 [グレード○○]		(ハイキング部)
◇担 当	小嶋 美子	
◇集 合	3月13日9:00pmもしくは14日3:00am 会事務所	申込期限 02/15(日)

◇コース	3/13 集合＆仮眠 3/14 会事務所→登山口→しらびそ小屋→本沢温泉小屋 6km 3時間 3/15 本沢温泉小屋→夏沢峠→根石岳小屋→夏沢峠→本沢温泉→登山口 13km 6時間 帰神 21時頃予定
------	---

※雪山ハイキング講座受講済みの方  
※根石岳小屋に行くかどうかは、天気などで判断します。  
※交通費約1万円、小屋12000円  
※定員4名、車提供あれば8名まで。

## 03/13(金)～03/15(日) 西穂高岳西尾根

### 厳冬期バリエーション【グレード〇〇〇☆☆☆】

(山行部)

◇担当	田崎 哲聰
◇集合	03/13 08:00 PM JR三ノ宮駅 にしむら珈琲前
◇コース	3/13(金) JR三ノ宮→道の駅ななもり清見 3/14(土) ななもり清見→新穂高温泉→穂高平小屋→P2324(幕営) 6km 8時間 3/15(日) P2324→西穂高岳→西穂山荘→西穂高口→新穂高温泉→帰神 6km 9時間

※山行部アイゼントレ参加者

※山行部雪山経験者

※自家用車利用協力をお願いします。

## 03/14(土) 六甲山最高峰・931m

### 太陽と緑の道⑬ 住吉道魚屋道コースを歩こう【グレード〇】

(ハイキング部)

◇担当	岡部 久高
◇集合	3月14日 8:30am JR住吉駅
◇コース	JR住吉駅前バス停⇒エクセル東バス停⇒住吉道⇒七曲り道⇒六甲山最高峰・931m ⇒魚谷道⇒稻荷神社 12km 5.5時間

雨天中止 バス料金230円

## 03/14(土)～03/15(日) 兵庫県・扇ノ山(1,310m)

### 中級雪山ハイキング 地形を読む【グレード〇〇〇☆】

(ハイキング部)

◇担当	南山 房啓
◇集合	3月14日 8:00pm JR明石駅他(参加者間で調整)
◇コース	3/14 道の駅若桜 3/15 八頭町姫路集落6:00→西尾根(仮称)→10:00扇ノ山→南西尾根(仮称)P1079.4m →北西尾根(仮称)→15:00姫路集落 10.5km 9時間

保険8口相当、中級以上のアイゼントレーニング参加経験者、ピッケル、アイゼン、ワカン必須、min4名、max8名(車があれば)、トレースが期待できないコース

## 03/15(日) ラクダミクラ・高御位山304m

### 高御位山でラクダミクラにチャレンジしよう【グレード〇〇〇☆】

(ハイキング部)

◇担当	向井 通孝
◇集合	3月15日 8:30am JR曾根駅
◇コース	曾根駅→豆崎登山口→大平山→地徳山→別所奥山→北宿山→鷹ノ巣山→長尾奥山→高御位山→中塚山→北山登山口→曾根駅 20km 9h

※雨天中止 ※岩場の登り下りあり

## 03/15(日) 天狗岩～六甲ガーデンテラス～紅葉谷

### 下山後に温泉に入れるよ！【グレード〇】

(ハイキング部)

◇担当	福本さおり
◇集合	3月15日 9:00am JR住吉駅改札口 (市バス38系統へ乗ります)
◇コース	渦森橋バス停→天狗岩→みよし観音→ガーデンテラス→極楽茶屋跡→紅葉谷→ロープウェイ有馬温泉駅→池の坊駐車場 9km 5時間

雨天中止

## 03/19(木)～03/22(日) 美ヶ原・蓼科山2113m

### 中級雪山ハイキング【グレード〇〇☆】

(ハイキング部)

◇担当	毛戸 伸悟
◇集合	3月19日 9:30pm 梅田(阪急三番街)

申込期限 02/18(水)

◇コース	3/19 21:40夜行バスにて松本へ 3/20 レンタカーにて蓼科白樺ユースホステルへ 美ヶ原(王が頭周遊)11km 6時間 3/21 蓼科山(女神茶屋ピストン)6km 6時間 22:30夜行バスにて大阪へ 3/22 7:11大阪着
------	--

- ・雪山ハイキング講座受講済。アイゼン、ワカン必携。
- ・夜行バス往復(約14,600円)蓼科白樺ユースホステル(1泊2食6,930円)レンタカー(約3万円)  
車提供がある場合、日程変更有

## 03/19(木)~03/22(日) 赤岳・硫黄岳・天狗岳

(山行部)

◇担 当	大坪 豊	
◇集 合	3月19日(木) 10:00pm 会事務所	申込期限 03/06(金)
◇コース	3月19日 集合(仮眠) 3月20日 会事務所4時→美濃戸口→赤岳鉱泉(テント設営) 4h 6.4km 3月21日 赤岳鉱泉→赤岳→横岳→硫黄岳→赤岳鉱泉 7:20h 8.1km 3月22日 赤岳鉱泉(テント撤収)→美濃戸口→帰神18時頃予定 3h 6.4km	

山行部又は中級雪山アイゼントレ参加経験者・保険8口以上・滑落停止等の雪上トレーニング経験済み・ビーコン必須・4名以上の場合は車提供お願いします。

## 03/19(木)~03/21(土) 爺ヶ岳・東尾根

(山行部)

◇担 当	野々脇 千紗	
◇集 合	3月19日 20:00 参加者間で検討	申込期限 03/02(月)
◇コース	3/19 移動 3/20 鹿島山荘→ピーク3 5km 6時間 3/21 幕営地→爺ヶ岳中村峰→テント撤収→鹿島山荘 10km 10時間	

参加資格:雪山テント泊経験者、ナイフリッジを安定して歩ける事  
\*車提供お願いします。

## 03/20(金) ハーブ園 400m

### のんびりゆっくり歩きましょう [グレード〇(ー)]

(ハイキング部)

◇担 当	新本佳子	
◇集 合	3月20日 新神戸駅 9:00am 新神戸駅	申込期限 03/15(日)
◇コース	3/20 新神戸駅→布引貯水池→風の丘中間→ハーブ園→稻妻坂→市ヶ原→新神戸駅 4.5km 3時間	

昼食はどりませんのでしっかりと行動食を持参して下さい。  
雨天中止時前日18:30までメールします。

## 03/21(土) 六甲山系・横尾山312m

### 須磨寺で十三佛・七福神巡りしませんか? [グレード〇]

(ハイキング部)

◇担 当	浜平 智子	
◇集 合	3月21日 8:30am JR鷹取駅	申込期限 03/14(土)
◇コース	JR鷹取駅→妙法寺公園→東山→横尾山→梅尾山→高倉山→須磨寺 7.5km 4時間	

※雨天中止

※須磨寺で一旦解散し、希望者のみ十三佛・七福神巡り(納め札代200円:購入自由)をしたいと思います

## 03/22(日) 東お多福山(697m)コース

### KOBE 太陽と緑の道 No.12 [グレード〇]

(ハイキング部)

◇担 当	宮本 裕佳子	お試し参加可
◇集 合	3月22日 9:00am 阪急神戸線岡本駅	申込期限 03/15(日)
◇コース	阪急岡本駅→保久良神社→東お多福山→東お多福山登山口バス停 9.5km 4時間30分	

## 03/24(火) 観音山523m

### 観音山と桜かも [グレード〇]

(ハイキング部)

◇担 当	和田 明子	
◇集 合	3月24日 8:30am 阪急神戸線夙川駅	申込期限 03/17(火)
◇コース	夙川駅→北山公園→北山貯水池→観音山→ガベノ城→北山公園→甲陽園駅 12km 6時間	

雨天中止

## 03/25(水) 入道ヶ岳906m

<b>花シリーズ ミノコバイモ [グレードO]</b>		(ハイキング部)
◇担当	菅 千景	
◇集合	3月25日 6:00am JR三ノ宮駅など(参加者で相談)	申込期限 03/15(日)
◇コース	椿大神社→井戸谷コース→入道ヶ岳→北尾根コース→椿大神社 7km 5時間 花を探しながらゆっくり歩きます マイカー利用(キャンセル料あり)	
<b>03/28(土) 石切道紅葉谷コースを歩く KOBE太陽と緑の道 NO.14 [グレードO]</b>		(ハイキング部)
◇担当	田中 武雄	お試し参加可
◇集合	3月28日 8:30am 阪急 御影駅	申込期限 03/20(金)
◇コース	阪急御影→石切道→ガーデンテラス→紅葉谷→有馬温泉 12km 6時間 雨天中止	
<b>03/28(土) 奈良高取山(584m) 日本三大山城と桜の壺阪寺 [グレードO]</b>		(ハイキング部)
◇担当	塩川 定子	
◇集合	3月28日 9:00am 近鉄壺阪山駅	申込期限 03/21(土)
◇コース	壺阪駅→猿石→高取山→高取城址入口→五百羅漢像→壺阪寺→壺阪駅 10K5H 雨天中止・桜の開花状況によっては壺阪寺に立ち寄らない場合があります	
<b>03/28(土) 高御位山304m 播磨アルプスから眺める景色を楽しもう [グレードO]</b>		(ハイキング部)
◇担当	富岡 延代	
◇集合	3月28日 8:30am JR曾根駅	申込期限 03/23(月)
◇コース	曾根駅→豆崎登山口→鹿嶋神社→鷹ノ巣山→高御位山→中塚山→北山奥山→宝殿駅 11km 6時間 雨天中止 岩場あり	
<b>03/29(日) 北摂・青貝山391m のんびりミツマタを楽しもう [グレードO(ー)]</b>		(ハイキング部)
◇担当	岡田 直子	
◇集合	3月29日 10:00am 能勢電鉄妙見口駅	申込期限 03/23(月)
◇コース	3/29 妙見口駅→初谷コース分岐→天台山コース登山口→ミツマタポイント→青貝山→ミツマタポイント→天台山コース登山口→妙見口駅 8km 4時間 雨天中止	
<b>03/29(日) 大歳神社～徳川道～あいな里山公園292m～藍那駅 太陽と緑の道⑩ 白川徳川道コース [グレードO(ー)]</b>		(ハイキング部)
◇担当	岡本 洋子	お試し参加可
◇集合	3月29日 9:30am 神戸市営地下鉄 名谷駅	申込期限 03/22(日)
◇コース	名谷駅→大歳神社→徳川道→あいな里山公園→神戸電鉄 藍那駅 9.5km 4.5時間 雨天中止	
<b>05/21(木)～05/23(土) 久住山1756m中岳1791m平治岳1643m 満開のミヤマキリシマに会いに行こう [グレードO(+)]</b>		(ハイキング部)
◇担当	岡本 洋子	
◇集合	5月21日 6:00pm 神戸港(六甲アイランド)	申込期限 01/25(日)
◇コース	5/22 牧ノ戸登山口→久住山→中岳→法華院温泉山荘 9.3km 6時間 5/23 法華院温泉山荘→坊がつる避難小屋→平治岳→長者原ビジターセンター 10km 6時間 フェリーの予約は原則各自で。5/21六甲アイランド 19時発フェリー乗車。5/23大分港 19:30発5/24六甲アイランド 7:55着。2/1法華院温泉山荘(13000円)電話予約御協力お願いします。現地レンタカー使用 法華院温泉山荘が取れなかった時はルート変更あります。定員4名	