

# 2020年12月山歩案内

芦屋の総合山岳会

ろさん  
アルペン芦山

TEL&FAX 0797-31-6311  
〒659-0072 芦屋市川西町 2-37  
アシヤサウザンドビル 205

- 山行中の事故は、参加者個人の責任です。当会及びリーダーは、責任は負いません。
- 会員はハイキングなど山行の際、長さ120~150cm、幅20mm程度のテープシュリング、安全環付きカラビナ、ヘッドランプ、コンパス、および、笛を携帯してください。いざというときの備えです。

<https://alpenrosan-ashiya.jimdofree.com/>  
<https://www.facebook.com/alpenrosan/>

★ 一般の方（会員以外）にご参加いただける山行例会も企画しています。参加ご希望の方は [alpenrosan@gmail.com](mailto:alpenrosan@gmail.com) までメールでお申し込みください。

## ★ 山行参加時、山行中は以下の点に注意して下さい。

- 移動の車内では大声で会話しない。マスクを着用する。
- ほかの乗客と間隔を空けて座る。
- 例会の参加者名簿は自筆でなくリーダーが記入する。
- おやつのやり取りはやめる。
- 使ったティッシュペーパー、割り箸などはポリ袋に入れ、自宅に持ち帰る。
- 本人や家族が微熱、倦怠感など新型コロナウイルス感染の症状を疑ったら参加しない。回復しても2週間は参加しない。
- 適度に間隔を空けて歩く。参加人数によってはグループ分けを行う。
- 終了後の懇親会はしない。
- マスク（必携）とします（集合時、ミーティング時、混雑時、休憩時など、状況に応じ適宜着用）。



コロナの状況によっては、変更があるかもしれません。アルペン芦山のホームページの掲示板、フェイスブックでお知らせします。

山行名：アイゼントレーニング 蓬莱峡 実施日：12月5日（土）

対象	会員（雪山例会参加希望者）	集合時間	午前 8:10（タクシーで移動）
グレード	なし	集合場所	阪急バス宝塚駅2番のりば
申込先	神田までショートメール	リーダー	神田
申込締切日	11月30日（月）	サブリーダー	参加者から選任
雨天時	中止		
参加費	200円（会ロープ使用料）+タクシー代（参加者で分担）		
持ち物	アイゼン（10本爪以上）、冬靴、ピッケル、ヘルメット、手袋、ロングスパッツ、幅広テープシュリング（簡易ハーネス用、体格に合った長さ）1本、テープシュリング（セルフビレー用120cm程度）1本、ロープシュリング（プルージック用）1本、安全環付きカラビナ2-3枚、昼食、水分、マスク（必携）		

コース 宝塚駅～座頭谷バス停～蓬莱峡(各ルート)～宝塚駅

概況 基本的なアイゼン歩行の練習を行います。午前中：砂の塔での歩行訓練。午後：下降路での岩稜歩行訓練。



山行名：近代登山発祥の地ハイキング兼清掃（納山ハイキング）

実施日：12月13日（日）

対象	会員	集合時間	午前9時
グレード	体力ハイキング初級/技術中級	集合場所	阪急芦屋川北側広場
参加費	なし	リーダー	辻本
雨天時	中止	サブリーダー	江澤（紳）
申込先	辻本まで。または「伝助」 <a href="https://densuke.biz/list?cd=eXFQnaWPUmysCEEV">https://densuke.biz/list?cd=eXFQnaWPUmysCEEV</a>		
申込締切日	ハイキングのみの方は12月10日		
持ち物	飲み物、雨具、マスク、ヘルメット、マスク（必携）		

**コース** 阪急芦屋川～高座の滝～地獄谷～風吹岩～高座谷～高座の滝～芦屋市民センター

**概況** 恒例の清掃ハイキングです。地獄谷が難しい方は中央稜を登ることも可能です。午後は芦屋市民センターで納山祭（最終ページ参照）があります。間に合うよう下山予定。

## 2020年納山祭と新入会員歓迎会

### 中止のお知らせ

12月13日（日）午後に予定していた納山祭と新入会員歓迎会は、昨今のコロナの感染状況を考慮して、自粛することとなりました。

## 感染リスクが高まる「5つの場面」

### 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



### 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



### 場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の中車でも注意が必要。



### 場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



### 場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



山行名：らく楽ハイク  
 年末は餅つきを楽しむ 実施日：12月26日（土）

対象	会員、会員の家族、友人
場所	川島ログハウス（丹波篠山市）
集合時間	午前10時
集合場所	JR古市駅
雨天時	小雨決行
リーダー	鬼塚
申込先	鬼塚まで SM（080-4245-6302）
申込締切日	12月17日
参加費	A：1500円、会員以外は+400円 B：3000円、会員以外は+400円
持ち物	水2リットル、食器、箸、自分の飲み物（アルコール含む）、マスク（必携）



**コース** JR古市駅＝車で川島宅へ。帰りはタクシー。

**概況** 昔を思い出して川島ログハウスで餅つきをしてみませんか。  
 自作料理の持ち込み歓迎♪  
 A：日帰り 餅つき+ピザ  
 B：宿泊 餅つき+ピザ + 夕食BBQ、朝食（宿泊費は無料）  
 宿泊はシュラフ持参。ないときは相談してください。

山行名：岩例会 キャッスルウォール 実施日：2020年12月27日（日）

対象	会員とセミナー受講生	グレード	なし
集合時間	午前 9:00	リーダー	安藤
集合場所	阪急芦屋川北側広場	サブリーダー	上田
申込先	会員は安藤までショートメール	申込締切日	12月20日
参加費	全員200円（会ロープ使用料） セミナー受講生は+2000円	雨天時	中止
持ち物	岩登り用具一式（ヘルメット、ハーネス、クライミングシューズ、セルフビレイコードなど）、一般登山用具、行動食、水分、マスク（必携）		

**コース** 阪急芦屋川～キャッスルウォール～芦屋川

**概況** トップロープをメインに多くの方に岩登りを楽しんで頂きます。

山行名：六甲最高峰耐寒ハイキング 実施日：1月3日（日）

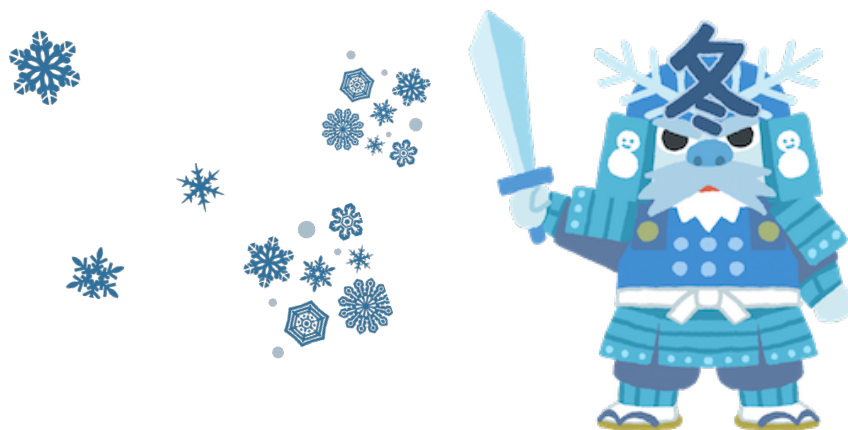
対象	会員	申込締切日	2020年12月30日
参加費	なし	雨天時	中止
リーダー	村井	サブリーダー	辻本+1人参加予定者から選任
集合時間	9時（阪急芦屋川北側広場）または10時51分（東おたふく山登山口）		
集合場所	阪急芦屋川北側広場、または東おたふく山登山口		
グレード	体力ハイキング中級/技術初級（徒歩） 体力ハイキング初級/技術初級（バス利用） 雪があれば技術グレードは「雪山ハイキング」		
申込先	村井、または「伝助」 <a href="https://densuke.biz/list?cd=TQuU4bCtKbpvEv7m">https://densuke.biz/list?cd=TQuU4bCtKbpvEv7m</a>		
持ち物	雨具、防寒具、飲み物、弁当、有馬への下りは軽アイゼン、ストック。入浴なら着替えなど、マスク（必携）		

コース

- A. 芦屋川駅～ロックガーデン～土樋割峠～一軒茶屋（バス組と合流）
- B. 芦屋川駅など＝バスにて東おたふく山登山口～土樋割峠～一軒茶屋（徒歩組と合流）
- A.B とも～蛇谷北山～一軒茶屋～六甲最高峰～魚屋道～有馬温泉(解散)～希望者は入浴

概況

新春に六甲最高峰に登り、有馬温泉で初湯に入りましょう。バス利用も可能。全行程徒歩で5時間半、登りバス利用なら4時間程度、往復バスなら3時間程度歩きます。（阪急芦屋川駅 10:40分→東おたふく山登山口 10:51着のバスに乗車）



山行名：芦屋六社めぐり『芦屋睦の宮詣で』＝六つのお宮で仲睦まじく＝  
実施日：1月9日（土）

対象	会員、会員家族	集合時間	午前9時
グレード	ゆっくり 基礎	集合場所	阪急芦屋川駅北側広場
参加費	（非会員）400円	リーダー	江澤（紳）
雨天時	小雨決行	サブリーダー	メンバーから選定
申込先	江澤（紳）	申込締切日	1月7日
持ち物	歩きやすい靴・スタイル、マスク（必携）		

**コース** 阪急芦屋川⇒三条八幡神社⇒津知日吉神社⇒阿保天神社⇒打出天神社⇒岩園天神社⇒芦屋神社⇒阪急芦屋川

**概況** 新年の「芦屋睦の宮詣で」で、2021年もアルペン芦山は仲睦まじくやっていきたいと思います。スタンプラリーに参加し、最後芦屋神社で有難い『御守』（六社特製）をいただきます。一般道路を3時間程度のウォーキングです。後半、打出天神社から岩園天神社、芦屋神社が上りとなる程度であとは平坦か下りです。



コース上にはお弁当を食べる適当な場所がありませんので、各自阪急芦屋川解散後適当なところとって頂くか、阪急芦屋川駅周辺で、中華の『三十番』などでランチするなど楽しんでください。（スタンプラリーの台紙に割引のあるお店などの案内もあります）



山行名：丹波篠山の名峰“東多紀アルプス” 実施日：1月11日（月/祝）

対象	会員、一般	リーダー	北河
グレード	体力ハイキング初級/技術中級	サブリーダー	辻本
申込先	北河	申込締切日	1月4日（月）
集合場所	JR 篠山口駅改札前	雨天時	雨天中止（予報があれば中止）
集合時間	午前9時07分（0910のバスに乗車、またはタクシー）		
参加費	会員以外は400円（別途バス/タクシー代要）		
持ち物	弁当、飲み物、雨具、マスク（必携）		

**コース** JR 篠山口～火打岩～大タワ～三岳（往復）～大タワ～小金ヶ岳（往復）～大タワ～火打岩～篠山口

**概況** 火打岩（ひうちわん）から自衛隊が開いた車道を北上、広場のある大タワから西に、ゴツゴツした山頂の三岳にピストン、次は東の小金ヶ岳（725m）をピストン。小金ヶ岳は林を抜けると岩場や鎖場があり、眺望のよい頂上です。歩行15km、5～6時間。国土地理院2.5万図「細工所」 尼崎0801→0903 篠山口の丹波路快速が便利。

山行名：アルペン芦山第 63 回歴史ハイキング  
**龍田古道** 実施日：1 月 12 日（火）

対象	会員と一般（事前申込要）	集合時間	午前 9 時 15 分
雨天時	小雨決行	集合場所	大和路線高井田駅改札口前
リーダー	東郷	サブリーダー	瀬
参加費	一般 400 円、別に資料（先着 20 名限り）代 600 円		
申込先	東郷 072-692-7441 / PC : togo863@neko.zaq.jp （携帯：090-3990-7441 / メール：togo863@ezweb.ne.jp）		
持ち物	弁当、水筒、雨具、防寒具、履き慣れた靴、マスク（必携）、他		

**コース** 高井田駅 9:15～9:30 柏原市立歴史資料館（史跡高井田横穴古墳ガイド付き見学）10:30～高井田駅 10:50 発～電車～10:56 着・三郷駅～神奈備神社～安村坂～龍田大社～磐瀬の杜～関の地蔵～12:30 峠八幡神社（昼食）13:00～14:00 亀の瀬地すべり歴史資料室（旧大阪鉄道亀の瀬隧道ガイド付き見学）15:30～16:00 河内堅上駅解散（歩く距離：約 6 km）

**概況** 概況：龍田古道は飛鳥時代以降、河内（大阪）と大和（奈良）を結ぶ山越えの道として利用されてきた歴史街道であり、推古天皇により置かれた我が国最初の官道とも言われています。大和川の亀の瀬地すべり歴史資料室は必見です。  
 天王寺発 8:42 大和路線～9:07 着・高井田駅



土佐光芳画『推古天皇像』叡福寺蔵（出典:Wikipedia）

山行名：小富士山～仁寿山～御旅山（姫路） 実施日：1 月 17 日（日）

対象	会員と一般	集合時間	午前 9 時
グレード	体力ハイキングゆっくり級/技術基礎	集合場所	JR 山陽線御着駅改札前
参加費	非会員 400 円	リーダー	辻本
持ち物	弁当、飲み物、雨具、マスク（必携）	サブリーダー	参加者から選任
申込締切日	1 月 13 日（水）	雨天時	小雨決行
申込先	辻本または「伝助」 <a href="https://densuke.biz/list?cd=YnTsu9z3NKTWHaD2">https://densuke.biz/list?cd=YnTsu9z3NKTWHaD2</a>		

**コース** 御着駅～四郷小学校横登山口～華厳寺～小富士山（173m）～仁寿山（174m）～御旅山（139m）～山陽電車白浜の宮（解散）

**概況** 低山ながら播磨灘、姫路の平野が見渡せる展望のよい山です。仁寿山頂には見つけにくい三角点あり。御旅山は 360° の展望です。歩行 3 時間半。ゆっくり歩きます。  
 2.5 万圓「姫路南部」



## その他の予定



山行名：赤坂山

実施日：1月16日(土)

山行名：らく楽ハイク 通天閣周りを散歩

実施日：1月23日(土)

対象：会員と会員の家族や友人

リーダー：鬼塚

山行名：雪の金剛山

実施日：1月25日(月)

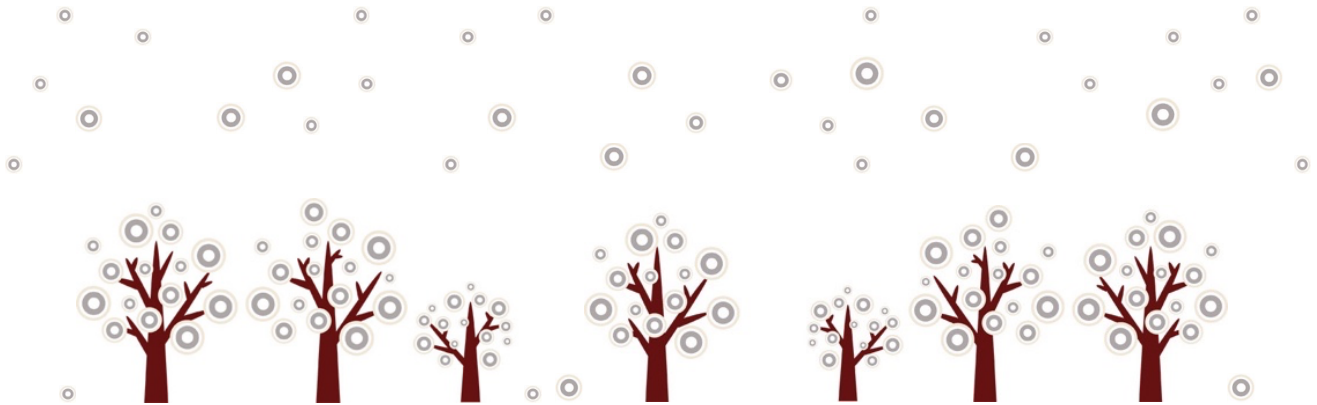
対象：会員と一般

リーダー：辻本

サブリーダー：渡辺

山行名：武奈ヶ岳

実施日：1月30日(土)



…★ 会員以外の一般参加ご希望の方は [alpenrosan@gmail.com](mailto:alpenrosan@gmail.com) までメールでお申し込みください ★…

### 重要事項の説明 アルペン芦山の山行（アルペン芦山主催の行事全てを含む）参加についてのご注意

アルペン芦山の山行は営業(商売)として行うものではありません。山行については当会ならびに当山行リーダーの都合、判断によって変更や中止の場合もあります。また当山歩案内に記載通りのコース、目的地を歩行するとは限りません。会員及び一般参加者は協力して安全な楽しい山行をしましょう。山行中の事故（アルペン芦山主催の行事全てを含む）については、いかなる事態においても当会及び当山行リーダー、担当者は責任を負いません。山行中の事故は参加者自身の自己責任とします。状況により参加をお断りする場合もあります。参加にあたっては、次の事項の同意が必要です。

#### <確認・同意書>

私はアルペン芦山主催の山行（アルペン芦山主催の行事全てを含む）に参加するにあたり、万一、山行中の事故によって、怪我、死亡、障害等が発生した場合は、いかなる場合も、私の自己責任とします。従って、私、私の家族、私の関係者、私の関係する団体が当該山行の主催者及びリーダーならびに山行関係者に対し、責任の追及及び賠償を求めることは一切いたしません。またリーダーの判断による歩行ルートを承諾します。以上、同意のうえ、当山行に参加を申し込みます。

★ アルペン芦山では新会員を募集しています。詳細はいつでも会員にお尋ねください。

★ アルペン芦山の活動報告や毎月のハイキング案内また新入会員手続きなどは「アルペン芦山 芦屋の山の会 (<https://alpenrosan-ashiya.jimdofree.com/>)」や「トミおじさんのホームページ (<http://tomiojisan.web.fc2.com/>)」でご覧いただくことができます。ご利用ください。