

2021年1月山歩案内

芦屋の総合山岳会

るさん
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 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）。

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	8時40分（阪急芦屋川北側広場）／11時00分（阪急芦屋川⑥番バス乗り場）		
集合場所	阪急芦屋川北側広場		
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」 https://densuke.biz/list?cd=TQuU4bCtKbpvEv7m		
持ち物	雨具、防寒具、飲み物、弁当、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

- 芦屋川駅～ロックガーデン～土樋割峠（バス組と合流）
- 芦屋川駅など＝バスにて東おたふく山登山口～土樋割峠（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、バス利用で3時間程度歩きます。(阪急芦屋川駅 11:10→東おたふく山登山口 11:21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みましょう！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でとって頂くか、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：雪山入門 赤坂山 実施日：1 月 16 日（土）（予備日：1 月 17 日）

対象	会員のみ	集合時間	7 時 30 分（7:45 発の新快速に乗車）
グレード	体力：山行初級 / 技術：雪山基礎	集合場所	JR 大阪駅 8 番ホーム
参加費	なし	リーダー	神田
雨天時	荒天時中止（予備日 1 月 17 日）	サブリーダー	参加者から選任
申込先	神田までショートメール	申込締切日	1 月 8 日
持ち物	近郊雪山の日帰り装備（相談に応じます）、アイゼンは 6 本爪以上、ワカン（必要に応じて）、マスク（必携）		

コース

大阪駅 (7:45) = マキノ駅 (9:26) ~ (バスまたはタクシー) ~ さらさバス停 ~ 赤坂山登山口 ~ 武奈ノ木平 ~ 栗柄峠 ~ 赤坂山 ~ (ピストン) ~ マキノ駅
(参加人数に応じて公共交通機関から自家用車に変更の可能性があります。)

概況

赤坂山は湖北、滋賀県と福井県の県境に位置し、雪山の入門コースとして訪れる人も多い人気の山で、頂上付近は樹木が無く明るく開けて琵琶湖や若狭湾、伊吹山など 360 度の大パノラマが楽しめます。マキノスキー場跡 (標高約 200m) から 山頂 (標高 824m) までを 5 時間程度で往復しますが、概ね尾根伝いで気持ち良く歩けるので、雪山の基礎を学ぶには格好のコースです。

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	体力ハイキング初級/技術初級	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	矢口
申込締切日	1 月 13 日 (水)	雨天時	中止
申込先	辻本または「伝助」 https://densuke.biz/list?cd=YnTsu9z3NKTWHaD2		

コース

御着駅～四郷学院横登山口～華厳寺～小富士山 (173m) ～仁寿山 (174m) ～御旅山 (139m) ～松原八幡神社～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。ただし急坂あり。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 5 時間。ゆっくり歩きます。2.5 万図「姫路南部」

山行名：らく楽ハイク 通天閣周辺を歩く 実施日：1月23日（土）

対象	会員と家族、友人
グレード	ハイキングゆっくり級/技術基礎
参加費	会員以外 400 円
集合時間	午前 10 時
集合場所	JR 新今宮天王寺側改札口
リーダー	鬼塚
申込	不要
持ち物	飲み物、マスク (必携)

コース

JR 新今宮～通天閣周辺～どこかで食事～大衆演劇観劇 (参加任意)

概況

通天閣周辺をゆっくりのんびり歩き、どこかで食事。希望者は大衆演劇をみます



山行名：岩例会 御着

実施日：1月24日（日）

対象	会員とセミナー受講生	集合時間	9：20
グレード	なし	集合場所	JR ひめじ別所
リーダー	上田	サブリーダー	安藤
申込先	安藤までショートメール	申込締切日	1月17日
雨天時	中止		
参加費	全員 200 円（会ロープ使用料）セミナー受講生は+2000 円		
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

JR ひめじ別所～御着～JR ひめじ別所

概況

日当たりの良い御着の岩場。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：雪の金剛山

実施日：1月25日（月）

対象	会員と一般	集合時間	08:45
グレード	体力：初級／技術：雪山ハイク	集合場所	南海電車河内長野駅

参加費	一般：400円	リーダー	バス乗場（金剛山ロープウェイ前方面）
雨天時	中止	サブリーダー	辻本
申込先	辻本	申込締切日	1月23日（土）
持ち物	雨具、防寒具、飲み物、昼食、（軽）アイゼン、ストック、マスク（必携）		

コース 河内長野駅＝バスにて金剛登山口バス停（510m）～タカハタ道～金剛山頂（1125m）金剛山遊歩道～岩屋文殊～文殊尾～ロープウェイ前バス停（640m）＝バスにて河内長野駅（解散）14時過ぎ解散予定

概況 雪があること、人が少ないことを期待して、平日に雪山ハイキングの例会を組みました。08:55バスに乗車。電車は、難波08:08～河内長野08:40（南海高野線急行・三日市町行）があります。南海電鉄乗車駅からの「金剛山ハイキングきっぷ」（電車とバスの往復乗車券がセット）がお勧め。歩行約3時間半、15時半ごろ解散予定。

山行名：雪山初級 武奈ヶ岳 実施日：1月30日（土）（予備日：1月31日）

対象	会員のみ	集合時間	7時30分（7:45発の新快速に乗車）
グレード	体力：山行初級／技術：雪山基礎	集合場所	JR大阪駅8番ホーム
参加費	なし	リーダー	橋本
雨天時	荒天時中止（予備日1月31日）	サブリーダー	神田
申込先	橋本までショートメール	申込締切日	1月22日
持ち物	近郊雪山の日帰り装備（10本爪以上のアイゼンおよびワカンまたはスノーシューを持参できること。会の共用装備の利用など相談に応じます。）、マスク（必携）		

コース 大阪駅（7:45）＝堅田駅（8:35）～（バス8:50発）～坊村登山口（9:35）～御殿山～武奈ヶ岳～御殿山～坊村登山口～（バス15:46発）～堅田駅＝大阪駅
（参加人数に応じて公共交通機関から自家用車に変更の可能性があります。）

概況 近郊の雪山の人気ルートである武奈ヶ岳（標高1214m）の「坊村（標高290m）～御殿山ルート」の往復になります。西南稜の雪景色や山頂からのパノラマを楽しみます。ワカンを履いてのラッセルや5月の雪山例会に向けてアイゼン歩行の感触をつかむなどの訓練も織り交ぜながらの登山を行う予定です。降雪や山頂付近の西南稜の強風などの気象条件も想定しつつ安全に心がけます（歩行時間は4～5時間を想定。夏のコースタイム4時間25分）。

山行名：マニアック六甲山巡り⑰ “続・鉄塔巡り” 実施日：1月31日（日）

対象	会員	参加費	なし
集合時間	午前9:00	リーダー	尾村

集合場所	阪急芦屋川駅北側広場	サブリーダー	参加者から選任
グレード	体力：ハイキング中級 / 技術：初級	雨天時	中止
申込締切日	1月24日		
申込先	「伝助」 https://densuke.biz/list?cd=pe5D5dkcRXVCMQmh 伝助が使えない場合は、尾村へ PC メール		
持ち物	弁当、飲み物、雨具、マスク（必携）		

コース 芦屋川駅～関電新神戸線鉄塔 No.45～51～エクセル東バス停（解散）

概況 2019.01.27 に実施した例会、マニアック六甲山巡り⑮の続編です。訪れた関電新神戸線鉄塔 No.45～51（新 No.17～11）は、その後鉄塔の建替えや架線の張替えが行われ、昨年 11 月に終了しました。周辺環境は大きく変化しています。伐採跡は植林されたが、ショウジョウバカマの群生を含め、どのように回復するのか気になるところです。基本的に前回と同じコースを歩きます。

山行名：「三峰山」霧氷ハイキング ～ 高見山地（三重県・奈良県）

実施日：2月6日（土）

対象	会員限定	リーダー	江澤（紳）
参加費	なし	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	2021年2月2日
集合時間	午前9時（予定） （バスの時刻確定後確定させます）	集合場所	近鉄榛原駅南口 霧氷バスのりば付近
グレード	体力 ハイキング初級～中級 / 技術 雪山ハイク		
雨天時	中止：前日 18:55 の NHK 天気予報で、当日の奈良県の降水確率が 60%以上の場合		
持ち物	アイゼン(必携)、防寒具、雨具、弁当、飲み物、マスク（必携）、		

コース 榛原駅前(霧氷バス:9:15 発)... (10:27 着)みつえ青少年旅行村～三峰山登山口～不動滝～避難小屋～三峰山山頂～避難小屋～休憩小屋～みつえ青少年旅行村...(霧氷バス:15:00 発～榛原駅 16:12 着)... 榛原駅前(解散) *バスの時刻は 2020 年の実績。2021 年分は 12 月に確定、2 月の山歩案内にて確定版を案内します。

概況 三峰山(標高 1235m)では 1～3 月の厳冬期に関西では珍しい霧氷（エビの尻尾）を見ることができます。1 月～2 月の土日祝に期間限定で運行される霧氷バスに乗ります。時間厳守でお願いします。(片道：1,380 円) 歩行約 7.7 キロ、約 4 時間、高低差 700m 程度



写真出典：御杖村観光協会ウェブサイト

山行名：地獄谷清掃ハイクと山ごはん（六甲 ロックガーデン）

実施日：2月7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	阪急芦屋川駅北側広場
リーダー	戸田	サブリーダー	江澤（恭）
申込先	戸田まで	参加費	500円（山ごはんの材料費）
申込締切日	1月27日（水）		
雨天時	雨の場合はハイキングは中止しますが、会事務所または国道2号線の橋下に移動してペミカンを食べます。		
持ち物	雨具、飲み物、マスク（必携）、食器、箸とスプーン、おやつ、ヘルメット、軍手、その他の指定するシュリングなど。		

コース

芦屋川駅～高座の滝～万物相～中央稜～地獄谷堰堤（山ごはん）～高座の滝（解散）

概況

清掃ハイクの後、ペミカンの試食を兼ねて昼食を食べます。ペミカンは現在のようにフリーズドライの登山用食材が発展するまでは、山へ持参する食材としてひろく使われてきました。作り方は野菜や細切れ肉をラードで炒めて水分を飛ばして軽くし、かつ表面を油でコーティングすることで日持ちを良くしたものです。お湯の中に入れて溶かし、スープの素などを加えると短時間で調理ができ、燃料も少なく済むという便利なものです。手作りの良さがある最近見直されてきたようです。当日の時間もあるので、事前にSLが自宅で作って持参します。現地ではお湯を沸かすところから始めます。トマトスープ味のリゾットとカレーを作る予定です。お米のご飯も含めてリーダーで用意しますが、食材費として一人500円を頂きます。なおペミカンの作り方のレシピは配布します。せっかく作ったペミカンの処分に困りますから、雨の場合にはハイキングは取りやめで、会事務所か国道の橋の下でペミカンを食べます。雨でも是非参加してください。

山行名：古市古墳群をあるく

実施日：2月11日（木/祝）

対象	会員・一般	集合時間	9時30分
グレード	体力：ハイキングゆっくり／技術：基礎	集合場所	近鉄南大阪線藤井寺駅改札前
参加費	400円	リーダー	寺田
雨天時	中止	サブリーダー	村井
申込先	寺田（メール・SMS）	申込締切日	2月8日（月）
持ち物	弁当、飲み物、雨具、歩きやすい靴、マスク（必携）		

コース

葛井寺～辛国神社～仲哀天皇陵古墳～アイルシュホル～応神天皇陵古墳～誉田丸山古墳～小室山古墳～仲姫命陵古墳～鍋塚古墳～道明寺～道明寺天満宮～

近鉄南大阪線道明寺駅（解散）約 8 km

概況

藤井寺市、羽曳野市に東西・南北各 4 ㎞の範囲に広がっています。墳丘長 400m を超える巨大な前方後円墳の応神天皇陵古墳（第 2 位）まで、バラエティに富む群構成をとっています。道明寺天満宮では梅まつり、ビューポイント巡り。

大阪阿部野橋駅 9:04 発 準急 河内長野行 藤井寺駅 9:17 着
9:14 発 準急 河内長野行 藤井寺駅 9:27 着

…★ 会員以外の一般参加ご希望の方は 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があります。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。