

# 2022年1月山歩案内 12月13日版

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。

一般の方の参加可

条件付き一般の方の参加可

健康保険証をご持参ください。

- ★ 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。
- ・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。
- ・山行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）。

明けましておめでとうございます。  
本年もよろしくお願いいたします。

予定は、コロナの状況によって変更する  
可能性があります。ご確認ください。  
ホームページでもお知らせします。



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8日（土）

対象	会員、会員家族	リーダー	江澤（紳）
グレード	体力：ゆっくり / 技術：基礎	サブリーダー	参加者から選定
集合時間	午前9時	参加費	400円（会員以外）
集合場所	阪急芦屋川駅北側広場	雨天時	小雨決行
申込先	江澤（紳）までショートメール	申込締切日	1月6日
持ち物	歩きやすい靴・スタイル、マスク必携 または「伝助」 <a href="https://densuke.biz/list?cd=G5ZUKCzUmRmyfQXg">https://densuke.biz/list?cd=G5ZUKCzUmRmyfQXg</a>		

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（解散）

概況 新年の「芦屋睦の宮詣で」で、2022年もアルペン芦山は仲睦まじくやっていきましょう！スタンプラリーに参加し、最後に芦屋神社で有難い『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、芦屋神社に登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、3密回避など適切なコロナ対策実行の上、各自で解散後、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』のランチ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：第 74 回 歴史ハイキング「恭仁京（くにきょう）」 実施日：1 月 10 日（月/祝）

対象	会員と一般
集合時間	午前 9 時 05 分
集合場所	JR 加茂駅改札口前
リーダー	東郷
サブリーダー	前田
雨天時	小雨決行
参加費	一般 400 円（拝観料・バス料金別） 別に資料（先着 20 名限り）代 600 円
申込締切日	1 月 4 日
申込先	東郷まで： 072-692-7441 携帯 090-3990-7441 PC: togo863@neko.zaq.jp 携帯メール togo.s863@softbank.ne.jp
持ち物	弁当、マスク着用、水筒、雨具、ハイキングシューズ、防寒具、他



史跡恭仁宮跡（山城国分寺跡）

**コース** 加茂駅 9:10 発～バス（¥190）～9:13 バス停・岡崎～大井手用水路～急で長い登坂～海住山寺（境内¥100. 本堂¥400）～山中のけものみち～加茂神社～デ・レーケ堰堤～大井手用水千木杭～恭仁宮大極殿跡～恭仁小学校～国史跡恭仁宮跡（山城国分寺跡）・昼食～くにのみや学習館～恭仁大橋北詰・万葉歌碑～恭仁大橋（木津川）～恭仁大橋南詰・万葉歌碑～江戸時代の旧家～船屋通り～小間安老舗（和菓子）～15:00JR 加茂駅解散（歩く距離：約 6km）

**概況** 国史跡恭仁宮跡（山城国分寺跡）や、海住山寺などのいにしへの都を巡る道を訪ねます。  
参考：大阪駅 環状線内回り大和路快速加茂行 7:46 発～加茂駅 9:05 着。  
**注意**：加茂駅でバスに乗り換える時間は 5 分しかありません。トイレなどは、奈良駅（待ち時間 12 分）等で済ませておいてください。

山行名：雪山入門 赤坂山 実施日：1 月 15 日（土） 予備日：16 日（日）

対象	会員	集合時間	9:40
グレード	体力：山行初級 / 技術：雪山基礎	集合場所	マキノ駅前バス停
雨天時	荒天時中止（予備日 1 月 16 日）	リーダー	神田
申込先	神田までショートメール、または伝助	サブリーダー	参加者から選任
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、マスク（必携）		

**コース** 大阪駅（7:45）＝マキノ駅（9:26）～（10 時発のバスまたはタクシー）～さらさバス停（バス 10:13 着）～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く人気の山で、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。JR 大阪駅 7 時 45 分発の新快速に乗車。



山行名：雪山ハイク愛宕山 実施日：1月23日（日）

対象	会員	集合時間	午前9時30分
グレード	体力：ハイキング中級／技術：初級	集合場所	JR 保津峡駅 改札口 WC あり
申込締切日	1月16日（日）	リーダー	藤原
申込先	藤原まで、ショートメール	サブリーダー	参加者から選任
雨天時	中止。前日18:55のNHK天気予報で、当日の京都市降水確率が50%以上の場合中止		
持ち物	マスク着用 軽アイゼン・スパッツ・昼食・飲料水・日帰り装備		

**コース** 保津峡駅～つつじ尾根～表参道～黒門～愛宕神社～月輪寺～清滝バス停（94系統）～阪急嵐山駅。清滝バス停にて解散。

愛宕神社 写真出典 YAMAP

**概況** 総本山愛宕神社（防火・火伏せの神）のある信仰の山、愛宕山の雪山ハイクです。道中凍っているかもしれないので軽アイゼンは必携です。各自、当日までに装着して不具合のない事の確認をお願いします。



山行名：烏帽子岩クライミング 実施日：1月23日（日）

対象	会員	集合時間	9:00
グレード	なし	集合場所	道場
参加費	全員200円（会ロープ使用料）	リーダー	上田
雨天時	中止	サブリーダー	橋本
申込先	alpenrosan@gmail.com	申込締切日	1月16日
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 道場駅～徒歩約30分～烏帽子岩

**概況** 蓬莱峡のルートよりややひねりがありますが、バリエーションに富んだルートは楽しいですよ。人気のグレンデなので日曜日は混みます。

山行名：定例ハイキング 市章山 実施日：1月30日（日）

対象	会員と一般	リーダー	大石
グレード	体力：ハイキング初級／技術：初級	サブリーダー	渡辺
集合時間	午前9時	集合場所	JR 元町駅東口改札口前
申込締切日	1月28日（金）	参加費	一般400円
申込先	大石までショートメール 090-4272-4756	雨天時	中止
持ち物	弁当、飲み物、雨具、防寒具、マスク必携		

**コース** JR 元町駅東口～太子の森～錨山～市章山～修法ヶ原池（昼食）～鍋蓋山～七三峠～猩々池～大師道～諏訪山公園下（解散）

**概況** 今回はあまりハイカーが通らない道を選び、再度山ドライブウェイ入口トンネル上の太子の森から錨山・市章山へ登っていきます。展望台から眺める180度パノラマの景色は素晴らしく、また隠れた夜景として人気のスポットです。再度越を過ぎて修法ヶ原池で昼食後は、以前より眺望がよくなった鍋蓋山から七三峠を下り、猩々池までの林道を抜け大師道を下って諏訪山公園下で解散。歩行：距離約8キロ、約5時間。



山行名：地獄谷清掃ハイクと山ごはん 実施日：2月6日（日）

対象	会員	リーダー	戸田
グレード	体力：ハイキング初級、技術：中級	サブリーダー	江澤（恭）
集合時間	午前9時	参加費	500円（山ごはん材料費）
集合場所	阪急芦屋川駅北側広場	雨天時	中止 2月4日夜連絡
申込先	戸田まで	申込締切日	1月30日（日）
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		

**コース** 芦屋川駅～高座の滝～地獄谷～万物相～中央凌～地獄谷堰堤（山ごはん）～高座の滝で解散。

**概況** 清掃ハイクのあと、ペミカンの試食を兼ねて昼食を食べます。最大16人分を用意します。人数がそれ以上になったときは分け合ってください。ペミカンはフリーズドライの登山用食材が発展するまでは、山に持参する食材として広く使われました。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、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。お湯の中で溶かしてスープの素などを加えると簡単に調理でき、燃料も少なく済む便利なものです。手作りの良さがあって最近見直されてきました。カレーとスープスパゲティを作る予定です。ご飯はアルファ米で作ります。材料などは全てS/L/C/Lで用意し、作り方・レシピはコピーを配布します。2月4日にS/Lが自宅でペミカンを作りますので、天候の判断を4日の朝に行います。雨予報なら山行もペミカン作成も中止とし、参加者には4日中に中止連絡をします。

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11日（祝）

対象	会員限定	グレード	体力：ハイキング初級～中級
集合時間	午前8時5分（予定）		技術：雪山ハイク
集合場所	近鉄榛原駅南口 霧氷バスのりば付近	リーダー	江澤（紳）
申込先	江澤（紳）まで。下記「伝助」登録も可	サブリーダー	メンバーから選定
	<a href="https://densuke.biz/list?cd=7Pt63pqNJ3TtyYzs">https://densuke.biz/list?cd=7Pt63pqNJ3TtyYzs</a>	申込締切日	2月7日（月）
雨天時	雨天中止：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	軽アイゼン（必携）、防寒具、雨具、弁当、飲み物、マスク		

**コース** 榛原駅前（霧氷バス 8:15 発）～（9:27 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：16:00 発）～（17:12 着）榛原駅前（解散）

<往路> 近鉄・上本町発、急行 7:06⇒8:00 榛原、急行 6:35⇒7:32 榛原、または特急 7:08⇒7:49 榛原（特急料金要）を利用ください。

<復路> 榛原発急行 17:45⇒18:40 上本町着。

\*バス・列車の時刻と集合時間は2021年の実績。2022年分は12月中旬に確定見込、2月山歩案内にて確定版を案内します。



三峰山の霧氷 写真出典：YAMAP

**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【前年】） 歩行約7.7キロ、約4時間、高低差700m程度。

山行名：藍那古道～丹生山系を歩く 実施日：2月13日（日）

対象	会員	集合時間	午前8時50分
グレード	ハイキング中級、技術初級	集合場所	神鉄藍那駅
申込締切日	2月10日(木)	リーダー	矢口
申込先	矢口までショートメール 090-8389-9769	サブリーダー	兼子
持ち物	弁当、飲み物、雨具、マスク必携	雨天時	中止

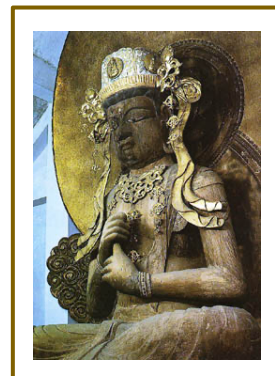
コース

藍那駅→藍那古道→丹生山→帝釈山→無動寺→箕谷駅

概況

六甲山の北方にたたずむ歴史の山系です。ルートほとんどが自然のままの山道であり、そして何より義経や清盛、秀吉などがたどった歴史の道でもある。最後に無動寺に寄って丈六の大日如来と諸仏(いずれも重要文化財)を拝ませてもらいましょう。5～6時間。

大日如来座像 写真出典：無動寺 HP



．．． その他の近々の予定 ．．．

2月5日（土） 伊吹山（雪山）

2月19日（土） 健康長寿コース 甲山一周

2月20日（日） 定例コース 横ノ池から黒五谷

2月23日（水/祝） 歴史ハイキング 鳥羽作道

2月26日（土） 雪上訓練

2月27日（日） マニアック六甲（中級）

2月27日（日） ロッククライミング 烏帽子岩



## 初級ロッククライミングスクール 2022

- 日程：2022年2月6日（日）開講式 9:00 県連事務所。午前中は座学、午後から神戸登山研修所（王子公園）で実技。2月27日 3月6日 3月27日 予備日4月3日。
- 募集人員：一般5名 労山会員5名 ■受講料：一般1万円 労山会員5千円（原則返金なし）
- 受講条件：55歳以下 労山基金5口以上加入 一般は保険加入要（短期）※3名以上で開講。
- 申込・問合せ先：奥田貴弘 kenren.okuda@gmail.com ■締切：2022年1月9日
- 詳しくはこちら：<http://www.hyogorosan.sakura.ne.jp/front-page/RCS2022.pdf>

## 2022 スノーシューバスハイク講座

- 安全で楽しいハイキングをめざし、「美方高原と鉢伏高原」の雪原と山を歩きませんか。
- 2月上旬平日夜：打ち合わせ会（西宮勤労会館）山行の詳細と装備の使い方などの説明
  - 2月19日（土）～20日（日） 美方高原／宿泊：とちのき村 歩行練習&高丸山（1070m）往復
  - 募集対象：労山会員 募集期間：1月31日又は定員10名にになり次第（詳細は募集ビラ参照）
  - 申込先：ハイキング教育部事務局 藤井 勉 jr3cpe928@nifty.com 参加費：18,000円
  - 詳しくはこちら：<http://www.hyogorosan.sakura.ne.jp/front-page/2022-snowshoebus.pdf>



…★ 会員以外的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。山行の実施、およびコースや目的地については、当会ならびに当山行リーダーの都合や判断によって変更、中止することがあります。参加者は安全で楽しい山行のためにご協力ください。アルペン芦山主催の山行およびその他のすべての行事における事故については、いかなる事態においても当会及び当山行リーダー、担当者は責任を負わず、各参加者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などの行事に参加するにあたり、万一事故によって怪我、死亡、障害等が発生した場合は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ありません。またリーダーの判断による変更や中止を承諾します。以上、同意のうえ、当山行に参加を申し込みます。

★新会員募集中。詳細は会員にお訊ねいただくか、メールで [alpenrosan@gmail.com](mailto:alpenrosan@gmail.com) までお問い合わせください。

★アルペン芦山の活動の様子や、企画をご案内する毎月の「山歩案内」、また入会案内などは、「アルペン芦山のホームページ <https://alpenrosan-ashiya.jimdofree.com/>」や、「トミおじさんのホームページ <http://tomiojisan.web.fc2.com>」で閲覧いただくことができます。ご利用ください。