

- 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。
- 例会参加時には、**健康保険証**をご持参ください。
- 会員は、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、笛を携帯してください。

2023年1月山歩案内 12月28日版

芦屋の総合山岳会

アルペン芦山

TEL & FAX : 0797-31-6311

Email : alpenrosan@gmail.com

〒659-0072 芦屋市川西町 2-37

アシヤサウザンドビル 205

<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。

★ 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。ホームページでもお知らせします。ご確認ください。

★ 山行中に撮った写真はブログやチラシに使うことがあります。不都合な場合はリーダーにお知らせいただき、写りこまないようにご協力ください。

★ 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症の症状を疑ったら参加しない。
- 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。
- 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：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7日(土)	
山名/山域	(芦屋市内)		
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	副リーダー	江澤 恭
申込締切日	2023年1月4日		
申込先	江澤(紳) 以下伝助かメール https://densuke.biz/list?cd=N5anArxLDuUDrKM5		
持ち物	歩きやすい靴・スタイル、		
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、2023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、各自阪急芦屋川解散後適当なところで頂くか、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：L企画 初湯ハイクシェール槍		実施日：1月9日(月)	
山名/山域	六甲山		
対象	会員と一般	リーダー	辻本
グレード	体力ハイキング初級/技術初級	サブリーダー	参加者から選任
集合時間	午前9時	参加費	会員以外400円 (交通費別)
集合場所	「六甲ケーブル下」バス停	雨天時	中止
申込締切日	1月5日(木)		
申込先	「伝助」 https://densuke.biz/list?cd=nBq9cnrpt9uc72De 一般参加ご希望の方は alpenrosan@gmail.com までメールでご連絡ください		
持ち物	弁当、飲み物、雨具、マスク		
コース	六甲ケーブル下～長峰山(天狗塚)～杣谷峠～穂高湖～シェール槍～アゴニー坂～掬星台＝摩耶ビューライン＝摩耶ケーブル下(解散)～希望者は水道筋商店街にある灘温泉で入浴		
概況	<p>長峰山で360°の絶景を楽しみ、静かな穂高湖を経て、ちょっとした岩場をよじ登ればここも展望ポイント！下りは摩耶ビューライン(900円)で楽々。摩耶ケーブル下から徒歩約20分の水道筋灘温泉は炭酸泉かけ流し(450円)。シャンプー、ボディソープ備え付け。</p> <p>長峰山の登り口は、従来の篠原伯母山町から入るルートは通行止めで、篠原台から取り付きます。</p> <p>六甲ケーブル下へは神戸市バス16系統(阪神御影＝JR六甲道＝阪急六甲経由)が便利です。</p>		

山行名：L企画 スノーシュー体験 (関西の秘境・芦生 & 三国峠登頂)		実施日：1月14日(土)	
山名/山域	比良山系 芦生 & 三国峠		
対象	会員 10名以上15名まで 定員到達につきキャンセル待ち受付	リーダー	江澤紳
グレード	体力：初級 技術：初級	サブリーダー	参加者から選定
集合時間	9:00 *JR芦屋7:29発新快速・敦賀行に乗車下さい。8:54近江高島着	参加費	11,880円(団体割引適用) 料金に含まれるもの ・ガイド料金 ・主要レンタル装備料金(スノーシュー & ストック セット) ・暖かランチ ・ツアー写真料金(そとあそび特典)、消費税
集合場所	JR湖西線近江高島駅改札 改札出口にて集合後、滋賀県高島市勝野1400 たかしまびれっじ7号館 ゼログラビティー 滋賀事務所へ全員で向かいます。		
雨天時	天候不良時等主催者が判断し中止の場合あり	申込締切日	1月4日(水)
申込先	下記伝助または江澤紳二郎まで https://densuke.biz/list?cd=x95FvJN2T4VY3MQR		

持ち物	持ち物・服装 *ランチ付につき弁当不要 ●【持ち物】 ◆防水防寒ウェア 上下（ボードウェアでOK、レインウェア上下でもOK） ◆防寒帽子&手袋 （出来たら予備も） ◆ハイカットのトレッキングシューズ or スノーシューズ （登山靴、スノボブーツでOK） ◆サングラス or ゴーグル ◆飲み物 ◆嗜好品 ◆常備薬、マスク （あると便利なもの） ◇ロングスパッツ ◇ホッカイロ
コース	生杉－三国峠分岐－クチクボ峠－三国峠－生杉 （当日の積雪コンディション状況で変更あり）
概況	ゼログラビティー社の主催するスノーシュー日帰りツアーに参加します。 「スノーシューマウンテニアリング」に初挑戦の方にピッタリのコース！（※スノーシュー初心者OK） 芦生原生林トレッキングだけでなく、山頂からの景観も楽しめる変化に富んだガイドおすすめコースです。 芦生原生林の福井-京都-滋賀の三県境のピークを目指します。 高低差 200m 位のアップダウンですので少しの頑張りでも OK！ブナの爽快な稜線を登り、雪山の山頂からのスペシャルな景色をゲット！

山行名：山麓リボンの道 ①		実施日：1月18日（水）	
山名/山域	六甲山系 南側 山麓の道		
対象	会員・元会員・家族・友人 （あけびの会と共催）	リーダー	合田
グレード	ゆっくり	サブリーダー	矢口
集合時間	午前10:00分	参加費	一般 400円
集合場所	JR 甲南山手駅 北側広場	雨天時	中止
申込締切日	開催日前日まで		
申込先	伝助又は合田迄ショートメール https://densuke.biz/list?cd=RgRqtckNdmUhmLKS		
持ち物	飲み物、昼食、雨具、マスク ハイキイグシューズ 必要な方はストック		
コース	JR 甲南山手駅 北側広場～森の稻荷神社～少路八幡神社～岡本八幡神社（天井川）～甲南大学～住吉川～白鶴美術館～灘目の水車～深田池～阪急御影駅		
概況	坂の多い路をゆっくり歩きます。階段はありません。皆様のご参加をお待ちして居ります。		

山行名：六甲全山縦走トレーニング 西半縦		実施日：1月21日（土）	
山名/山域	六甲山		
対象	会員、一般	リーダー	萩原
グレード	体力ハイキング中級/技術初級	サブリーダー	香西
集合時間	午前8時	参加費	会員以外は400円
集合場所	山陽電鉄須磨浦公園駅前	雨天時	中止
申込締切日	1月15日(日)		

申込先	「伝助」 https://densuke.biz/list?cd=zEVZXvKRgdceW4UN または萩原まで 会員以外は alpenrosan@gmail.com までメールで連絡ください
持ち物	行動食（座らないで食べられるもの）、飲み物、雨具、ヘッドランプ（必携）
コース	須磨浦公園～鉢伏山～高倉台～梶尾山～須磨アルプス～高取山～神鉄鶴越駅～菊水山～鍋蓋山～大竜寺～市ヶ原～新神戸駅(解散)
概況	3月12日(日)に行われる兵庫労山六甲全縦大会のためのトレーニングです。「西半縦コース」を歩きます。 「荒々しい岩場をプチ冒険、六甲のミニアルプス」。僕（萩原）の持っている『はじめての絶景山ハイク』に載っていた須磨アルプスの紹介文です。当日は須磨浦公園から見どころいっぱい須磨アルプスを抜けてずんずん行って、映画「すずめの戸締り」でも話題の新神戸駅までの22kmを10時間ほどかけて歩く予定です。年末年始に食べ過ぎたなと思ったあなたはぜひご参加を！

山行名：第89回歴史ハイキング「姫路」			実施日：1月21日（土）
山名/山域	姫路		
対象	会員と一般	リーダー	東郷
集合時間	午前9時45分	サブリーダー	前田
集合場所	JR 姫路駅中央改札前	雨天時	小雨決行
参加費	一般¥400（但し拝観料別）、別に資料（先着20名限り）代¥600		
申込締切日	1月14日まで		
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、履き慣れた靴、シート、防寒具他		
コース	姫路駅 9:45～世界文化遺産姫路城正面登閣口（姫路城+好古園共通券¥1050）～菱の門～西の丸～はの門～二の丸～にの門～油壁ほの門～乾小天守～東小天守～への門～との門～ちの門～備前丸～大天守～備前門～りの門～二の丸・お菊井戸～ぬの門～埋門～菱の門～正面登閣口～姫路市立美術館～12:15 シロトピア記念公園（昼食）13:00～千姫の小径～好古園（入園）～15:00JR 姫路駅解散（歩く距離；約6km）		
概況	黒田官兵衛や豊臣秀吉など歴戦の猛者が入城した姫路城は平成の大修理で美しく生まれ変わった。江戸時代には播磨国52万石を持って池田輝政が城下町を築き上げた。城内及び周辺と姫路城西御屋敷跡庭園「好古園」を散策します。		

山行名：雪山初級 比良			実施日：1月21日（土）
山名/山域	比良		
対象	会員	リーダー	神田
グレード	体力：山行初級 技術：雪山基礎	サブリーダー	橋本
集合時間	9:00（大阪駅7:45発の新快速に乗車、京都乗り換え）	参加費	
集合場所	JR 比良駅改札前	雨天時	荒天時中止
申込締切日	1月9日（月）		

申込先	「伝助」 https://densuke.biz/list?cd=HV3pvZXgzaLGRHLz 又は神田までショートメール
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
コース	JR 大阪駅（7:45 発の新快速）～JR 京都駅（8:18 発普通に乗換え）～JR 比良駅（8:58 着）～イン谷口～大山口～青ガレ～金糞峠～北比良峠～大山口～イン谷口～JR 比良駅～JR 大阪駅
概況	琵琶湖側から大山口～北比良峠の周回です。ワカンを履いてのラッセルや5月のアルプス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。（歩行時間は約6時間30分を想定。夏のコースタイム5時45分）。参加メンバーにより、自家用車に変更の場合があります。

山行名：石楠花山～トエンテイクロス		実施日：1月22日（日）	
山名/山域	裏六甲		
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	当日選任
集合時間	午前9時20分	参加費	一般400円
集合場所	神戸電鉄谷上駅改札口前（注：神戸市営地下鉄西神・山手線谷上行「三宮駅～谷上駅」を利用すると10分で到着。運賃：280円）	雨天時	中止
申込締切日	1月20日		
申込先	大石までショートメール 090-4272-4756 または LINE		
持ち物	弁当、飲み物、雨具、マスク必携		
コース	神戸電鉄谷上駅～炭ヶ谷～烏帽子岩～石楠花山～展望台～黄蓮谷～トエンテイクロス～神戸森林植物園で解散		
概況	炭ヶ谷道は緩やかで静かな谷筋です。三角形の烏帽子岩から木々にはばまれた石楠花山山頂の三角点を通って、明石海峡大橋・淡路島が一望できる展望台で昼食。後は急勾配の黄蓮谷を下ってトエンテイクロスを抜け神戸森林植物園で解散。余裕があれば山田道を経由して谷上駅まで歩きます。		

山行名：京都一周トレイル 1		実施日：1月28日（土）	
山名/山域	京都東山		
対象	会員、一般	リーダー	辻本
グレード	体力ハイキング初級/技術初級	サブリーダー	加羅
集合時間	午前9時30分	参加費	会員以外は400円
集合場所	近鉄桃山御陵前駅	雨天時	雨天中止
申込締切日	01/25（水）		
申込先	「伝助」 https://densuke.biz/list?cd=DK4M6wCW9GCWqtFA 会員以外は alpenrosan@gmail.com にメールで申し込んでください		
持ち物	弁当、飲み物、雨具、マスク		

コース	近鉄桃山御陵前～伏見桃山城～東古御幸公園～仏国寺～大岩山展望所～深草～伏見稲荷大社～稲荷山～荒神ヶ峰～泉涌寺～今熊野～東福寺駅（解散）
概況	京都市街を取り囲む山々を歩く「京都一周トレイル」のシリーズ初回です。伏見桃山城から伏見稲荷大社を経て泉涌寺、東福寺と、東山の名所をたどります。今回は街中の歩行が4分の1ほどあります。約12km、5時間（休憩含まず）。 桃山御陵近くには鉄道駅が近鉄、京阪（伏見桃山）、JR（桃山）と3つあり、近鉄駅集合（JR京都で乗り換え）としていますが、JRから途中合流でもかまいません。 阪神間から乗り換えなどで時間がかかるため、集合を9時半とします。

山行名：L企画 有馬氷瀑めぐり		実施日：2月4日（土）	
山名/山域	裏六甲		
対象	会員と家族、友人	リーダー	辻本
グレード	体力ハイキング中級/技術雪山ハイク ただし無雪期なら技術中級レベルです	サブリーダー	参加者から選任
集合時間	午前9時	参加費	会員以外400円
集合場所	神鉄有馬温泉駅前	雨天時	雨天中止/凍結していなければ中止
申込締切日	2月1日（水）		
申込先	「伝助」 https://densuke.biz/list?cd=YLbdCKVGEAshZ7H5 または辻本まで 会員以外は alpenrosan@gmail.com にメールで連絡ください		
持ち物	弁当、飲み物、雨具、マスク、軽アイゼン		
コース	有馬温泉駅～ロープウェイ駅～白石滝～白竜滝～七曲滝～有馬温泉		
概況	しばらくぶりの有馬氷瀑めぐりです。 道の崩壊があり、交差しにくい難路があるため、4時間半～5時間のコースです。急坂、徒渉もあます。滝が凍結していればいいですね。アイゼンは着脱を練習してきてください。		

山行名：芦屋 地獄谷清掃ハイキング&城山ピストン+ おいしい豚汁		実施日：2月5日（日）	
山名/山域	芦屋地獄谷		
対象	会員	リーダー	山崎 城山コース寺田
グレード	体力ハイキング初級/技術中級	サブリーダー	参加者から選任
集合時間	地獄谷清掃は午前9時 城山ピストンは午前10時	参加費	材料代300円程度
集合場所	阪急芦屋川駅北側広場	雨天時	中止
申込締切日	1月29日（日）		
申込先	地獄谷伝助 https://densuke.biz/list?cd=dUFuBncvcEnrtsvM 城山伝助 https://densuke.biz/list?cd=vLde6vr23Afp7cY9		
持ち物	飲み物、雨具、ヘルメット（城山コースは不要）、マスク、ごはん、箸、お椀		
コース	芦屋川駅～高座の滝～芦屋地獄谷（清掃）～地獄谷堰堤		
概況	<ul style="list-style-type: none"> 恒例の芦屋地獄谷清掃ハイキングです。滝や岩場のある流れに沿ったコースを清掃しながら廻ります。清掃終了後に豚汁を食べる予定です。 城山ピストンコースは城山登山口から頂上往復後、豚汁に合流予定です。 		

山行名：桜の宮島 弥山(535m)ハイキングと巖島神社			実施日：3月29日(水) ～30日(木)
山名/山域	宮島 弥山		
対象	会員と一般	リーダー	松田
グレード	ハイキング初級/技術初級	サブリーダー	濱中
集合時間	姫路着 7:55 の新快速に乗車	参加費	一般 ¥1,000 (諸費用は別途) ¥36,000 前後+食事代等
集合場所		雨天時	両日とも雨の場合は中止 (小雨決行)
申込締切日	3月15日		
申込先	メールで松田まで 会員以外はメールで alpenrosan@gmail.com まで		
持ち物	行動食、弁当、飲み物、雨具、マスク、お泊りセット、(ストック)		
コース	<p>①3/29(水)</p> <p>(大阪 6:50-尼崎 6:56-芦屋 7:04-三ノ宮 7:13) - [新快速] - 7:55 姫路 8:04 - [新幹線ひかり号] - 9:04 広島 9:15-9:41 宮島口～フェリー乗り場 9:55 - [フェリー] - 10:05 宮島</p> <p>ハイキング：宮島棧橋～巖島神社～大元コース～弥山山頂～弥山本堂・霊火堂～獅子岩展望台～ロープウェイ獅子岩駅(コースタイム 3:10、行動時間 4:50)</p> <p>ロープウェイ獅子岩駅～榎谷駅～紅葉谷駅～紅葉谷公園～巖島神社～大元公園・国民宿舎みやじま杜の宿(1泊2食付)泊</p> <p>②3/30(木)</p> <p>午前：巖島神社他 午後：解散自由行動可 (但し1日目雨天の場合、2日目にハイキング)</p>		
概況	大元コースを登って奇岩の山上から多島美の瀬戸内海の絶景を眺め、ロープウェイで下山します。大改修を終えた大鳥居が美しい姿を見せてくれる事でしょう。詳細は次号で。宮島の二大グルメ、牡蠣とあなごめしも楽しめます。		



- ★お問い合わせ、お申し込みなどは、メールでこちらまで：alpenrosan@gmail.com
- ★新会員募集中。詳細は会員にお訊ねいただくか、メールでお問い合わせください。
- ★アルペン芦山の活動の様子や、案内下記ホームページをご覧ください
アルペン芦山のホームページ：<https://alpenrosan-ashiya.jimdoofree.com>
トミおじさんのホームページ：<http://tomiojisan.web.fc2.com>

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。

