

- ・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3月山歩案内 2月14日版

- ★ 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：マニアック六甲山巡り② 射場山～瑞宝寺谷～後鉢巻山			実施日：3月5日（日）
山名/山域	六甲山系		
対象	会員	リーダー	尾村
グレード	体力：ハイキング中級、技術：初級	サブリーダー	参加者から選任
集合時間	午前9：10	参加費	－
集合場所	神鉄有馬温泉駅改札前	雨天時	中止
申込締切日	2月28日		
申込先	「伝助」 https://densuke.biz/list?cd=vaf5wyE7mxeGPfxQ		
持ち物	弁当、飲み物、雨具、マスク（必携）、ヘルメット（推奨）		
コース	有馬温泉駅～射場山～瑞宝寺谷～後鉢巻山～六甲最高峰下の休憩所～魚屋道・住吉道またはその間道～エクセル東バス停（解散）		
概況	今回のマニアックは、魚屋道に沿って六甲山越えをします。射場山(690m)は余り馴染みがないためか的場山と間違われたりしていますが、その分深い山を感じさせます。ここは歩きやすいところを探しながら直登します。瑞宝寺谷は数年前にボランティアによって整備され、歩きやすくなっています。後鉢巻山(898m)は神戸市、西宮市、芦屋市の境界にある六甲山に次いで高い山で、西宮市と芦屋市の最高峰です。今回のマニアック度は高くないですが、当会の例会では初めて行くこととなります。 下りはその時の状況に応じて、魚屋道・住吉道またはその間道を選択します。歩行約11Km。参考：JR さくら夙川 8：14 → 阪急夙川 8：20 → 有馬温泉 8：58 着		

山行名：雪山初級 荒島岳			実施日：3月11日（土）
山名/山域	荒島岳		
対象	会員	リーダー	神田
グレード	体力：雪山初級 技術：雪山初級	サブリーダー	橋本
集合時間	6:00（自家用車利用、参加者に応じ集合時間と場所を考慮します）	参加費	－
集合場所	梅田ヨドバシカメラ前東側（参加者に応じ集合時間と場所を考慮します）	雨天時	荒天時中止
申込締切日	3月5日（日）		
申込先	「伝助」 https://densuke.biz/list?cd=zFgVdv9BtRasqPGD 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、ピッケル、ストック、必要に応じてワカンまたはスノーシュー、会の共用装備の利用など相談に応じます）、マスク		

コース	大阪、芦屋…（自家用車、3.5 時間）…勝原登山口駐車場（350m）～シャクナゲ平（1,204m）～山頂（1,523m）～シャクナゲ平～勝原登山口駐車場…（自家用車）…大阪、芦屋
概況	登山口から山頂のピストンで標高差は 1,173mになります。山頂手前の「もちがかべ」ではピッケル、アイゼンをうまく使った急斜面の登り下りの練習になります。天気の良いれば山頂付近から白山、御嶽山、北アルプスまで望む素晴らしい景色が楽しめます。行動時間 6-7 時間の予定（無雪期のコースタイム 5 時間 40 分）。

山行名：六甲全山縦走大会(全山、西、東)		実施日：3月12日（日）	
山名/山域	六甲山		
対象	会員、一般	リーダー	
グレード	体力ハイキング上・中級/技術初級	サブリーダー	
集合時間	午前5時～8時（コースによる）	参加費	
集合場所	西・全山：須磨浦公園 東；新神戸駅	雨天時	実施
申込締切日	締め切り済み		
申込先			
持ち物	飲み物、行動食、雨具、ヘッドランプ（必携）、マスク		
コース	西：須磨浦公園～須磨アルプス～高取山～菊水山～鍋蓋山～大竜寺 東：（新神戸）～摩耶山～記念碑台～六甲山最高峰下～東六甲縦走路～塩尾寺下広場 全山：大竜寺から市ヶ原を経て摩耶山につなげる		
概況	神戸の背山を西から東へ縦走する長大なコース。体力を試し、自信につながる大会です。励まし合って完走を目指しましょう。		

山行名：山麓リボンの道 ③		実施日：3月15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	リーダー	合田
グレード	体力ゆっくり/技術基礎	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	山陽新幹線 新神戸駅 1F 東側	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=FzTyBazaUqDXmsYk または合田まで		
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	新神戸駅～風見鶏の館～諏訪山公園～五宮神社～平野温泉～烏原貯水池南側～神鉄長田駅		
概況	山麓の道3回目です。アルペンが六甲山から下ってくる道を駅まで歩かず、今回も西へ西へ、温泉も入らず、貯水池もトイレに寄るだけです。		

山行名：登山セミナー 座学	実施日：3月18日（土）
----------------------	---------------------

山行名：ダイヤモンドトレールから杉尾の巨石と Kusati でお茶		実施日：3月19日（日）	
山名/山域	金剛山系		
対象	会員と一般	リーダー	瀬
グレード	体力・技術共初級	サブリーダー	渡辺
集合時間	午前9時18分 (南海線難波駅発8:36分橋本行急行に乗車)	参加費	会員： 800円 一般： 1,200円
集合場所	南海高野線紀見峠駅	雨天時	延期 (3月18日16時決定)
申込締切日	3月12日(日)		
申込先	瀬までメールで mamekiyo1@gmail.com (携帯：090-3710-2794)		
持ち物	雨具、飲み物、弁当、マスク、ストック(高低差がある階段が続くので)		

コース	天見峠駅～紀見峠～ダイヤモンドトレール（山の神～西の行者～行者杉）～杉尾の巨石～Kusati～橋本市民病院～(バス)～南海高野線林間田園都市
概況	3回目の企画。行者も歩いたダイヤモンドトレールを辿り、行者杉の手前で日本の音百選の不動山の巨石に下山。巨石の穴から聞こえるのは、“あの世の音”か“紀の川のせせらぎ”か？杉尾の山里に635段の階段を一気に下り、ヤギさん、猫さんがお出迎えのオーガニックファームの Kusati さんでケーキとお茶で休憩後、橋本市民病院まで約30分歩きます。

山行名：烏帽子岩クライミング		実施日：3月19日（日）	
山名/山域	烏帽子岩（道場）		
対象	会員	リーダー	安藤
グレード	体力初級/技術中級	サブリーダー	橋本
集合時間	9:30	参加費	-
集合場所	道場駅	雨天時	中止
申込締切日	3月11日		
申込先	安藤まで		
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	初心者から上級者まで多くのクライマーが集まる人気のゲレンデです。自分のレベルに応じた多くのルートがあり楽しいですよ。多くのご参加をお待ちしています。		

山行名：L 企画 妙見山・ミツマタ群生地をたずねる		実施日：3月21日（火）	
山名/山域	能勢妙見山		
対象	会員	リーダー	江澤（恭）
グレード	体力ハイキング中級/技術初級	サブリーダー	小坂
集合時間	9時00分	参加費	-
集合場所	能勢電鉄妙見口駅 改札前	雨天時	中止
申込締切日	3月16日		
申込先	江澤（恭）まで。または伝助 https://densuke.biz/list?cd=pq22FZXc5ApC4rdF		
持ち物	弁当、飲み物、雨具、防寒具、マスク必携		
コース	妙見口駅～吉川峠～イセコ谷（ミツマタ群生地）～天台山～光明山～妙見山～上杉尾根～妙見口駅		
概況	妙見山のミツマタ群生地をたずねます。ミツマタは和紙の原料となる植物で、早春に香りのよい黄色の花を咲かせます。花を楽しんだあとは、天台山、光明山を経て妙見山山頂へ。このコースは、妙見山の5つのハイキングコースの中では最も長く、健脚者向けとされています。歩行約13km、5時間半。		

山行名：歩荷訓練（アイゼン歩荷）		実施日：3月21日（火）	
山名/山域	地獄谷～万物相/六甲		
対象	会員	リーダー	橋本
グレード	体力：初級～中級（負荷に応じて異なる） 技術：雪山初級	サブリーダー	神田
集合時間	9:00	参加費	-
集合場所	阪急芦屋川駅北側広場	雨天時	中止
申込締切日	3月19日（日）		
申込先	「伝助」 https://densuke.biz/list?cd=PcSLWxGG5UGpFrT7 又は橋本までショートメール		
持ち物	10本爪以上のアイゼン、ピッケル、手袋、ヘルメット、飲み物、昼食、マスク		
コース	高座の滝～地獄谷堰堤～地獄谷～A懸垂岩前～万物相～高座谷～高座の滝		
概況	荷物を担いで負荷をかけた状態でのアイゼントレーニングを実施します。4kg-18kgの間で各自の設定でできるところから始めてください。		

山行名：第 91 回歴史ハイキング「山科」			実施日：3 月 25 日（土）
山名/山域	山科		
対象	会員と一般	リーダー	東郷
集合時間	午前 9 時 00 分	サブリーダー	前田
集合場所	京都市営地下鉄小野駅改札前（JR 大阪駅 8：00 発新快速米原行～8：35 着・山科駅・京都地下鉄乗換 8：45 発六地藏行～8：52 着・小野駅）	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	3 月 19 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、履き慣れた靴他		
コース	小野駅 9：00～佐治城碑（遥拝所）～灰色の瓦屋根と白い土塀が続く参道～勤修寺（¥400）～和菓子・京栄堂～旧奈良街道～隋心院（¥500）～醍醐天皇后山科陵～朱雀天皇醍醐陵～赤間薬師堂～長尾天満宮～醍醐寺（三宝院庭園・伽藍・霊宝館の 3 か所 ¥1500）～太田垣連月仮寓の碑～15：00 醍醐駅解散（歩く距離：約 6 km）		
概況	小野小町の隋心院から世界遺産醍醐寺へ		

山行名：地図読み中級			実施日：3 月 25 日（土）
山名/山域	白髪岳（721.8m）／丹波篠山		
対象	会員	リーダー	江澤（紳）
グレード	体力：ハイキング中級、技術：中級	サブリーダー	富田
集合時間	9：35	参加費	-
集合場所	丹波大山駅 *JR 宝塚発 8：20 乗車 篠山口で乗り換え 丹波大山 9：31 着	雨天時	中止
申込締切日	3 月 19 日（日）		
申込先	下記伝助または江澤紳あてメール https://densuke.biz/list?cd=yU47GqN7KVmThaaZ		
持ち物	コンパス、クリップボード（あれば便利）、弁当、飲み物、雨具、マスク		
コース	丹波大山駅前(9:40)～味間奥～小峠登山口～立坑跡～114 番鉄塔～6 4 4 mp～水山～縦走路合流点～白髪岳山頂（昼食）*山座同定～わんたに分岐～味間奥への分岐～117 番鉄塔～住吉川合流点～味間奥登山口～丹波大山駅前 or 篠山口（16:30 解散）*丹波大山発 15：51・16：50・17：59		
概況	①まずは登山口を探し長い距離を歩きます。登山口からは道なき急斜面を尾根道まで登ります。その後目的物・分岐をクリアし、白髪岳山頂で昼食＆山座同定にチャレンジ、その後分岐・目的物をクリアして下山します。下山後駅までまた長い距離を歩きますが、時間によっては列車の本数が多い篠山口まで歩きます。 ②コンパスが使用できる方の参加を想定。クリップボードは山座同定に使用。 ③約 13 km、6 時間、累計上り・下りとも約 700 m、地図読みしながらゆっくり歩きます。 ④地図は参加者に事前メール送信予定。国土地理院地図 1/25000「篠山・宮田」 *途中有名なお茶と和菓子の専門店 「茶遊菓楽 諏訪園 本店」でのお土産も楽しみです。（売り切れ対策で往路にて予約しておく手もあります。）		

山行名：京都一周トレイル 3			実施日：3 月 26 日（日）
山名/山域	京都東山		
対象	会員、一般	リーダー	矢口
グレード	体力ハイキング中級／技術初級	サブリーダー	尾村
集合時間	午前 9 時 30 分	参加費	会員以外は 400 円
集合場所	「銀閣寺道」バス停	雨天時	中止
申込締切日	3 月 23 日(木)		
申込先	伝助 https://densuke.biz/list?cd=XNZsDwWfKvd6unrn		

	または矢口までショートメール 090-8389-9769
持ち物	弁当、飲み物、雨具、マスク
コース	銀閣寺道バス停～日本バプテスト病院～瓜生山～弁天道の石鳥居～水飲対陣の跡碑～ケーブル比叡駅(解散) (解散後ケーブルで八瀬まで下りて、叡山電鉄で出町柳駅まで)
概況	銀閣寺道から住宅街を歩いてケーブル比叡駅まで上りばかりですが、史跡を見ながら歩きます。終点のケーブル比叡駅付近からは京都市街、大阪方面の眺望が楽しめます。(距離7.2キロ 約4時間半+休憩時間) ☆「銀閣寺道」バス停には JR 京都駅北側バスロータリーA2・京都市営バス 17 系統銀閣寺行き、京都駅前発 8:30→9:06、8:45→9:21 に乗車。阪急では、四条河原町の「G のりば」から同じ 17 系統銀閣寺行き、四条河原町発 8:44→9:06、8:59→9:21 に乗車。

山行名：桜の宮島 弥山(535m)ハイキングと叡島神社		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) ¥34,000 前後+食事代等 (一人 ¥2,000 のクーポンあり)
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) ワクチン3回接種証明(或いはPCR検査等陰性証明)+身分証明書		
コース	<p>①3/29(水) (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～叡島神社～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) ロープウェイ獅子岩駅～榎谷駅～紅葉谷駅～紅葉谷公園～叡島神社～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) 午前：叡島神社他 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。 宮島の二大グルメ、牡蠣とあなごめしも楽しめます。 (宿泊費全国旅行支援割適用)		

山行名：桜の園と福知山線廃線跡		実施日：4月1日(土)	
山名/山域	宝塚・西宮		
対象	会員、一般	リーダー	募集中(2月15日現在)
グレード	体力ゆっくり級/技術基礎	サブリーダー	募集中(2月15日現在)
集合時間	10時	参加費	会員以外 400円
集合場所	JR 武田尾	雨天時	中止
申込締切日	3月22日(水)		
申込先	「伝助」 https://densuke.biz/list?cd=LgXKbAXnwHpG49Nd または CL まで。		
持ち物	弁当、飲み物、雨具、ヘッドライト(または懐中電灯)		
コース	JR 武田尾～桜の園～親水広場～JR 名塩		
概況	旧福知山線が通っていた武庫川沿いの廃線跡は素敵なハイキングコースになっています。途中には水上勉の小説「桜守」のモデルとなった笹部新太郎さんの研究林が桜の園「亦楽山荘(えきらくさんそう)」として整備され、多種類の桜が楽しめます。武庫川渓谷も美しく、真っ暗なトンネルはちょっとスリルも。		

山行名：芦屋 地獄谷清掃ハイキング + お花見			実施日：4月2日(日)
山名/山域	芦屋地獄谷		
対象	会員	リーダー	吉川 (直)
グレード	体力ハイキング初級/技術中級	サブリーダー	吉川 (雅)
集合時間	地獄谷清掃は午前9時	参加費	-
集合場所	阪急芦屋川駅北側広場	雨天時	中止
申込締切日	3月26日(日)		
申込先	「伝助」 https://densuke.biz/list?cd=5gEfu6VJrGuZPwDZ		
持ち物	ゴミ袋 ヘルメット 飲み物 弁当 雨具 マスク		
コース	芦屋川駅～高座の滝～地獄谷(清掃)～横池(昼食)～中野谷西尾根(薬大桜道)～神戸薬科大		
概況	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。横池で昼食後に解散し、お花見を楽しみたい方は桜道を下山します。		

◆4月の山行予定◆

4/1 武田尾～桜の園・廃線跡	4/15 岩稜(神田)
4/2 清掃ハイク	4/16 中山縦走(大田)
4/8 登山セミナー 地図読み	4/19 山麓リボンの道④ (合田)
4/9 健康長寿塩田神社(福富)	4/22 雪彦山(安藤)
4/10 吉野山(松田) 中止	4/23 L企画霊仙山(富田/)
4/9 春山訓練(神田)	4/30 旧摩耶道～摩耶～青谷(大石/)
4/14 歴史ハイク 第92 当麻の里	



重要事項の説明

- ★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.jimdofree.com>
トミおじさんのホームページ：<http://tomiojisan.web.fc2.com>

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。