

- 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。

## 2024年1月山歩案内 12月15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](mailto:alpenrosan@gmail.com) までメールでお申し込みください。
- ★ 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。
- ★ コロナの感染が収まっていませんので、健康管理と密接時のマスク着用など、感染予防に注意して下さい。

山行名：六甲集中登山&芋煮会		実施日：1月7日（日）	
山名/山域	六甲山		
対象	会員	リーダー	A:香西、B:辻本、C:岸田、芋煮:富田
グレード	A: 体力ハイキング中級/技術 初級 B・C: 体力ハイキング初級/技術 初級	サブリーダー	A:三木、B・Cは参加者から選任、芋煮:江澤恭
集合時間 集合場所	Aチーム 8:00 神戸電鉄鶴越駅東側改札口 Bチーム 9:00 JR元町駅西改札口 Cチーム 9:30 新神戸駅1Fトレイルステーション前（時間変更です） 芋煮チーム 9:30 同上	参加費	芋煮材料費として 500~1000円 *当日までにMLでお知らせします
		雨天時	中止
申込締切日	12月25日（月）		
申込先	「伝助」または江澤（恭）まで A: <a href="https://densuke.biz/list?cd=CQNMVXckvYQZfhpD">https://densuke.biz/list?cd=CQNMVXckvYQZfhpD</a> B: <a href="https://densuke.biz/list?cd=hbaBR6BRMbxzLYvV">https://densuke.biz/list?cd=hbaBR6BRMbxzLYvV</a> C: <a href="https://densuke.biz/list?cd=7cyMwt3ZKxPBT3f6">https://densuke.biz/list?cd=7cyMwt3ZKxPBT3f6</a>		
持ち物	飲み物、雨具、軽食（おにぎりなど）、レジャーシート又は折り畳み椅子、食器・箸（ゴミ減量のため使い捨てではないもの）、食器を拭き取る紙など		
コース	Aチーム 鶴越駅～六甲縦走路（菊水山、鍋蓋山、大竜寺）～市ヶ原 * Aチームはコースタイム3時間50分の距離を、休憩を含めてほぼ同タイムで歩きます Bチーム 元町駅～大師道～大竜寺～市ヶ原 Cチーム/芋煮チーム 新神戸駅～市ヶ原		
概況	3チームに分かれて12:00市ヶ原到着を目指して行動します。市ヶ原では芋煮チーム（富田、濱中、矢口、岡島、藤原、江澤恭）が芋煮鍋を用意して皆さんの到着をお待ちしています。		

山行名：第101回歴史ハイキング「芦屋」		実施日：1月14日（日）	
山名/山域			
対象	会員と一般	リーダー	東郷
集合時間	午前10時00分	サブリーダー	天王寺谷
集合場所	阪急芦屋川駅北出口	雨天時	小雨決行
参加費	会員500円、一般900円（但しヨドコウ迎賓館のみ拝観料込） 別に資料（先着20名限り）代600円		
申込締切日	1月7日		
申込先	東郷まで：072-692-7441 携帯：090-3990-7441（前田090-8143-1697） PC: <a href="mailto:togo863@neko.zaq.jp">togo863@neko.zaq.jp</a> 携帯メール: <a href="mailto:togo.s863@softbank.ne.jp">togo.s863@softbank.ne.jp</a>		
持ち物	弁当、マスク着用、水筒、雨具、履き慣れた靴、シート等		
コース	芦屋川駅 10:00～初代桜橋の橋脚～猿丸翁頌徳碑～阪神大洪水芦屋川決壊之地碑～ヨドコウ迎賓館（¥500）～業平と公光の石の祠～徳川大坂城東六甲採石場の石材～官設鉄道芦屋川隧道跡～芦屋川堰堤～芦屋仏教会館～芦屋市民センター内の文化財（本館・別館）～業平橋～12:00 芦屋川沿いの公園又はアルペン芦山事務所（昼食）12:30～市制施行		

	記念国旗掲揚台～カトリック芦屋教会（見学）～芦屋警察署（改装工事中）～阪神電鉄芦屋川橋梁～旧芦屋郵便局電話事務室（芦屋モノリス）～打出橋～西国街道（西国橋）～徳本上人名号塔～打出天神社～旧松山家住宅松濤館（芦屋市立図書館打出分室）改装工事中～金津山古墳～15：00 阪神打出駅解散（歩く距離：約6km）
概況	「阪神間モダニズム」と呼ばれる地域の中で生まれた芦屋の近代建築を巡るハイキングです。

<b>山行名：六甲全山縦走トレーニング 西半縦</b>		<b>実施日：1月20日（土）</b>	
山名/山域	六甲山系		
対象	会員、一般	リーダー	寺田
グレード	体力:ハイキング中級 技術:初級	サブリーダー	吉川(雅)
集合時間	午前8時	参加費	一般400円
集合場所	山陽電車須磨浦公園駅前	雨天時	雨天中止
申込締切日	1月13日（土）		
申込先	「伝助」又は寺田まで <a href="https://densuke.biz/list?cd=NEUCcLkzMUFasPEu">https://densuke.biz/list?cd=NEUCcLkzMUFasPEu</a> 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、ストック（あれば）、ヘッドランプ（必携）		
コース	須磨浦公園～鉢伏山～旗振山～鉄拐山～柵尾山～横尾山～馬の背～高取山～鶴越駅～菊水山～鍋蓋山～大竜寺～市ヶ原～新神戸駅（解散）		
概況	兵庫労山六甲全縦走大会（3/10）のためのトレーニングです。 自己の体力の限界に挑戦し、可能性を確かめる良いチャンスです。身体はヘトヘト、心はウキウキ・・・22Km		

<b>山行名：雪山入門 蛇谷ヶ峰</b>		<b>実施日：1月28日（日）</b>	
山名/山域	蛇谷ヶ峰/比良山系		
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	参加者から選任
集合時間	8:00（安曇川駅前 8:30 発のバスに乗車します。指定の一本後の電車利用の方は事前にご連絡下さい。）	参加費	—
集合場所	JR 安曇川駅改札口 （JR 大阪駅 6:21 発の快速に乗車、京都乗り換えで 7:00 発の普通に乗車、安曇川駅 7:55 着。一本後の大阪駅 6:39 発の快速に乗車の場合は安曇川駅 8:24 着で、バスの乗り継ぎ時間がかかり短くなります。）	雨天時	中止（予備日 1/27）
申込締切日	1月7日（日）		
申込先	「伝助」又は神田までショートメール <a href="https://densuke.biz/list?cd=5Egvr6Y5tqKsqNH">https://densuke.biz/list?cd=5Egvr6Y5tqKsqNH</a>		
持ち物	日帰りの近郊雪山山行の装備（装備は事前のミーティングで確認します。ワカンやスノーシューを持っていない方は会員からの貸出し対応を考えます。）		
コース	JR 安曇川駅前（8:30 発）—<江若バス>—朽木学校前（9:05 着）—道の駅くつき新本陣—<シャトルバス>—グリーンパーク思い出の森（標高 270m）—蛇谷ヶ峰（標高 902m）—グリーンパーク思い出の森～JR 安曇川駅前		
概況	雪山での基本的な歩行訓練（ツボ足、アイゼンやワカンを装着）を行います。夏道でのコースタイムは往復5時間です。天気がよければ山頂から360°の眺望が楽しめ、「白蛇」の模様も見えるかもしれません。1/28（日）の悪天候が事前に予想される場合は前日の1/27（土）への変更を考慮します。参加者の状況により、自家用車やタクシーの利用に変更する可能性があります。		

<b>山行名：湖南アルプス・堂山</b>		<b>実施日：1月28日（日）</b>	
山名/山域	湖南アルプス		
対象	会員	リーダー	江澤（恭）
グレード	体力 ハイキング初級/技術 中級	サブリーダー	藤原
集合時間	午前9時25分	参加費	—

集合場所	JR石山駅南出口 3番乗場 アルプス登山口 行きバスの列 (9時35分発に乗車/400円 交通系カード使用不可)	雨天時	中止
申込締切日	1月24日(水)		
申込先	「伝助」または江澤(恭)まで <a href="https://densuke.biz/list?cd=K mre6nv6kpDfkMyH">https://densuke.biz/list?cd=K mre6nv6kpDfkMyH</a>		
持ち物	弁当、飲み物、雨具、ヘルメット、行動食		
コース	アルプス登山口バス停—堂山—鎧堰堤—迎不動—アルプス登山口バス停(解散) 14時55分発の石山駅行きバスに乗車予定		
概況	湖南アルプスの中でも人気の高い堂山を歩きます。400m足らずの低山ですが、稜線からの眺望は抜群。堂山からの下りは岩場が連続し、鎖場の下降や渡渉もあって、変化に富んだルートです。1800年代に造られた砂防ダム「鎧堰堤」も見どころ。登山口近くのトイレは一つしかないので、新快速車内や石山駅のトイレ利用がおすすめです。 歩行4時間程度 JR芦屋8:14発新快速—大阪8:30—JR石山9:14着		

山行名：地獄谷清掃ハイク			実施日：2月4日(日)
山名/山域	芦屋地獄谷		
対象	会員	リーダー	山本
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：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	1月28日		
申込先	「伝助」又は山本まで連絡 <a href="https://densuke.biz/list?cd=pNmgLL6Ady4FwmkP">https://densuke.biz/list?cd=pNmgLL6Ady4FwmkP</a>		
持ち物	ゴミ袋 ヘルメット 飲み物 雨具		
コース	清掃ハイク：芦屋川駅～高座の滝～芦屋地獄谷(清掃)～地獄谷堰堤		
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。		

山行名：新入会員向けオリエンテーション			実施日：2月4日(日)
対象	2023年入会者 及びオリエンテーション未受講者	リーダー	辻本 安藤
集合時間	14:00	参加費	-
集合場所	会事務所	雨天時	実施
申込先	「伝助」 <a href="https://densuke.biz/list?cd=BpE7skUM9LGncQAK">https://densuke.biz/list?cd=BpE7skUM9LGncQAK</a>		
持ち物	ハイキング基本セット、コンパス、筆記用具		
概況	新入会員向けオリエンテーション 登山ステップアップ講習		

山行名：「高見山」霧氷ハイキング			実施日：2月10日(土)
山名/山域	高見山(たかみやま、たかみさん) 関西百名山		
対象	会員(霧氷バス完全予約)	リーダー	寺田
グレード	体力：ハイキング初級 技術：雪山ハイク	サブリーダー	参加者から選任
集合時間	午前8時5分	参加費	-
集合場所	近鉄榛原駅前南口 霧氷バス乗り場 (高見山行き)	雨天時	中止
申込締切日	2月5日(月)		
申込先	「伝助」又は寺田まで連絡 <a href="https://densuke.biz/list?cd=qJHNZTv9EMAD7KWC">https://densuke.biz/list?cd=qJHNZTv9EMAD7KWC</a>		
持ち物	軽アイゼン(必携)、防寒具、雨具、行動食、飲み物、		
コース	榛原駅(霧氷バス8:15発)～高見山登山口(8:53)～高見山～たかすみ温泉前(16:00発)～榛原駅(16:43着)解散		
概況	標高1248m 奈良と三重県境にそびえ、霧氷が美しい関西のmatterホルンと言われた山容です。エビの尻尾が見られます。 天候によっては立ったままで食べられる「行動食」 「参考」		

<p>* (往路) 近鉄上本町発急行(6:44 発)⇒榛原駅 (7:37 着) *特急上本町 (7:08 発)～榛原 (7:50 着)</p> <p>* (復路) 榛原駅急行 (16:56 発) ⇒上本町(17:45 着)</p> <p>*土日祝に期間限定で運行される「霧氷バス」に乗車します。時間厳守でお願いします。会で一括予約します。(往復 2,600 円支払いは交通系 IC カード使えます。チャージできません。) 当日、三峰山行きのバスも同時刻に発車しますのでご注意ください。</p>
--

山行名：雪山入門 氷ノ山		実施日：2月11日(日)	
山名/山域	氷ノ山		
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	参加者から選任
集合時間	7:00 (車ごとに別途調整)	参加費	-
集合場所	事前の打ち合わせで、車ごとに集合場所を設定	雨天時	雨天、荒天時中止 (予備日 2/10 (土))
申込締切日	1月28日(日)		
申込先	「伝助」又は神田までショートメール <a href="https://densuke.biz/list?cd=FVhTndULDyApP3xW">https://densuke.biz/list?cd=FVhTndULDyApP3xW</a>		
持ち物	日帰りの近郊雪山山行の装備(装備は事前のミーティングで確認します。ワカンやスノーシューを持っていない方は会員からの貸出し対応を考えます。)		
コース	大阪、西宮など(7:00 発)…(自家用車、約3時間)…わかさ氷ノ山スキー場～氷ノ山越～コシキ岩～氷ノ山～三ノ丸～わかさ氷ノ山スキー場…(自家用車)…大阪、西宮など		
概況	わかさ氷ノ山スキー場を起点とする氷ノ山の周回コースで雪山での基本的な歩行訓練(ツボ足、アイゼンやワカンを装着)を行います。夏道でのコースタイムは5.5時間です。当日の悪天候が事前に予想される場合は前日の2/10(土)への変更を考慮します。		

山行名：六甲全山縦走トレーニング 東半縦		実施日：2月18日(日)	
山名/山域	六甲山		
対象	会員、一般	リーダー	三木
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400円
集合場所	新幹線新神戸駅1階トレイルステーション前	雨天時	雨天中止
申込締切日	2月11日(土)		
申込先	「伝助」又は三木まで連絡 <a href="https://densuke.biz/list?cd=E2kn4H3RrTB37eFv">https://densuke.biz/list?cd=E2kn4H3RrTB37eFv</a> 会員以外の方は 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	新神戸駅～市ヶ原～天狗道～摩耶山～記念碑台～ガーデンテラス～最高峰下～縦走路分岐～大平山～大谷乗越～塩尾寺広場(解散)～宝塚駅(約30km=神戸市の全縦マップによる)		
概況	兵庫労山六甲全縦走大会(3/10)のためのトレーニングです。本番に参加しない方もどうぞ。 摩耶山、六甲最高峰、塩尾寺(宝塚)とたどります。ヘッドランプ必携です。山頂付近は寒いので上着や帽子、手袋なども準備してください。 西コーストレーニング(1/20)と合わせるとすべてのコースがたどれます。		

山行名：京都トレイル⑧		実施日：2/23(金)祝日	
山名/山域	京都西山		
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	中村
集合時間	09:00	参加費	-一般400円
	変更の可能性あり		
集合場所	榎ノ尾バス停(京都市バス、JRバス)	雨天時	中止、凍結時も中止

申込締切日	2月19日(月)
申込先	「伝助」 <a href="https://densuke.biz/list?cd=Dv6QyYEqfWVm73yw">https://densuke.biz/list?cd=Dv6QyYEqfWVm73yw</a> または辻本まで。会員以外は <a href="mailto:alpenrosan@gmail.com">alpenrosan@gmail.com</a> までメールで
持ち物	弁当、飲み物、雨具
コース	梅尾バス停～潜没橋(小泉橋)～金鈴橋～六丁峠～鳥居本～阪急嵐山
概況	<p>・京都トレイルの8回目です。梅ノ尾から奇岩と清流の清滝川沿いをたどり、六丁峠を越えて鳥居本へ。嵐山公園から保津峡の景色を楽しんだ後、嵐山駅に向かいます</p> <p>・あまり冷え込むと川沿いの道の足元が凍るので中止します</p> <p>・梅ノ尾(とがのお)は京都市営、JRのバスが停まります。どちらも四条大宮を經由します</p> <p>・9回目を最終とし、半日コースで3月実施予定です。ランチ(オプション)を予定。</p> <p>・阪急四条大宮では東改札から2B出口に出て、進々堂の売り場に向かって横断歩道を渡り、真っ直ぐの4番乗り場から市バス⑧系統に乗車。JRバスは5出口を出て6番乗り場です</p> <p>例：神戸三宮(阪急)06:30=十三乗り換え=大宮 07:40着、市バス四条大宮 08:00=08:39梅ノ尾。またはJRバス周山行き京都駅 08:00=四条大宮 08:12=08:56梅ノ尾</p> <p>・地図：京都一周トレイル「西山」、2.5万図「京都西北部」</p>

<b>山行名：雪山入門 蓬莱山</b>		<b>実施日：2月25日(日)</b>	
山名/山域	蓬莱山/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	参加者から選任
集合時間	9:00	参加費	-
集合場所	JR志賀駅改札前 (JR大阪駅 7:30 発の快速に乗車、京都乗り換えで 8:18 発の普通に乗車、志賀駅 8:55 着。)	雨天時	雨天、荒天時中止 (予備日 2/24(土))
申込締切日	2月11日(日)		
申込先	「伝助」又は神田までショートメール <a href="https://densuke.biz/list?cd=DVKDuaJgFR7yTzJe">https://densuke.biz/list?cd=DVKDuaJgFR7yTzJe</a>		
持ち物	ピッケル、アイゼン(10本爪以上)、その他雪山装備一式、昼食。 (装備の詳細は事前のミーティングで確認します)		
コース	志賀駅…(バス、ロープウェイ)…琵琶湖バレイロープウェイ頂上駅～蓬莱山頂上付近で訓練。帰りは往路を引き返す。		
概況	フィックスロープを用いた雪の斜面の歩行訓練、雪洞作成、滑落停止訓練などを実施予定です。5月連休の春山山行の参加を希望されるかたは極力参加してください。		



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](mailto: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。