

2022年4月・5月 例会行事案内

● ハイキング用品一覧表

登山靴・雨具・水筒・ザック・弁当・帽子・手袋・地図・時計・筆記具・保険証・タオル・携帯電話・ゴミ袋・ティッシュペーパー・救急医薬品セット・ヘッドライト・非常食・ザックカバー・磁石・ライター・新聞紙

日帰り山行は、2日前までにリーダーまたは、サブリーダーに連絡をお願いします。リーダーは、前日までに計画書を連絡先に FAX または、メールでお願いします 山行指導部より

例会、山行ランク

☆	歩行が3～4時間前後、登山道も整備されている。
☆☆	一般向き歩行が4～6時間前後、登山道も整備されている。
☆☆☆	中級向き歩行が5時間以上、急な登下降がある。
★	健脚向きで急な登下降や岩稜、沢歩きあり。岩登り

◇ 初心者向きの岩登り例会は、別途表示します。◇ 会員はどの例会にも参加できます。直接リーダーに申し込んで下さい。
(但し中級向き、健脚向きの例会についてはリーダーと相談して下さい)

例会山行のリーダーの方へ

例會計画書と下山報告を下記「連絡先」に提出願います。

下山報告は TEL 又はメールで願います。例会中止の場合も必ず連絡を！

4月の連絡先	平野
5月の連絡先	栄
6月の連絡先	山田(修)



コロナ対策のため下記の事項を守ってください

- ◆ 集合時はソーシャルディスタンスを守り、必ずマスクを着用して下さい。
- ◆ 例会参加は、実施日の2日前までに CL、又は SL に連絡ください
- ◆ 参加者が10人以上の場合は、グループ分けを行います。
- ◆ 定員制限がある場合がありますので、ご注意ください。

平荘湖をめぐる山々を歩く

■4月3日(日)☆☆ 飯盛山

集 合：加古川駅 9:00 【距離 15.6km・歩行 5.5Hr】

C L：太田 SL：

コース：加古川駅～升田山登山口～升田山～黒岩山登山口～黒岩山～
地知行池～洞貝山～飯盛山～弁財天～升田山登山口～加古川駅

装 備：ハイキング用品・マスク

■4月10日(日)☆ クリーンハイク&お花見

集 合：山陽塩屋駅 9:30 【距離 8 km・歩行 4.5Hr】

C L：山田(恒) SL：栄

コース：塩屋駅～須磨浦山上公園～旗振茶屋～おらが山～須磨寺～
妙法寺川公園～板宿

装 備：ハイキング用品・マスク・金バサミ・ビニール袋



ヒカゲツツジのトンネルを歩こう (車利用)

■4月13日(水) ☆☆ 向山連山&桜の街道を満喫

集 合：板宿・名谷 8:30 又は現地登山口10:00 【距離8km・5 Hr】

C L：平野 SL：小谷(修)

コース①観音堂登山口～二の山～三の山～四の山～向山山頂～
五の山～珪石山～水別れ公園～登山口

コース②観音堂登山口～(車移動)～高源寺枝垂れ桜～倉野川両岸の一目千本
桜花見～水別れ公園～登山口にてコース①と合流

装 備：ハイキング用品一式・弁当・マスク

花の咲き具合によっては日程変更の可能性あり。車利用の為人数制限あり
申し込みはメールでお願いします

コース①は向山登山してヒカゲツツジの群落を鑑賞

コース②は氷上町周辺の桜街道花見

散策希望の方はコース②に申し込んで下さい

☆マスタートレーナーに基礎から習ってみよう☆

■4月16日(土)初めてのノルディックウォーキング②

集 合：奥須磨公園 (多井畑厄神駐車場) 13:15 『13:30～15:30』

担 当：山田(富)

講 師：エヌウォーカー倶楽部 藤川真司 全国でも珍しい“プロの指導者”
(ノルディックウォーキング マスタートレーナー)

参加費：2,000 円(専用ポールがある方は 1,500 円)

装 備：ザック、専用ポール、ドリンク、帽子、クールマスク(布マスク)、
薄手の手袋、服装は薄手のものを重ねて体温調整しやすいように。
あればヒモ靴(トレッキング用ではない)でお越しく下さい。

※小雨決行・荒天中止

アクセス：地下鉄妙法寺駅、バス75系統 12:28 発須磨一の谷行に乗車。
高倉台6丁目バス停で下車。

ここで山田がお待ちしていますので歩いて多井畑厄神さんまで行きます。

申し込み時にショートメールでバスか現地集合かお知らせください

旧全縦路、及びより高き尾根の踏み跡を辿る

■ 4月17日(日) ☆☆ 塩屋～高取山～板宿

集 合：山電、塩屋駅改口 9:00 【距離 15km・歩行 6Hr】

C L：折登

コース：塩屋～旗振山～鉄柎山～高倉台～（文太郎尾根）～梅尾山～十時会
広場～禅昌寺～萩の寺～荒熊神社～高取山最高点～板宿

下山予定時刻：16:00

装 備：ハイキング用品、マスク

神戸で唯一の国宝である太山寺と神戸一の太山寺原生林を訪ねて！

■ 4月23日(土) ☆ 太山寺原生林（観音山 172m）

集 合：地下鉄伊川谷駅改札口付近 9:00 【距離 ・歩行 4Hr】

C L：金岡 SL：木下

コース：伊川谷駅～石戸神社～なでしこの湯～観音山～磨崖仏～太山寺～
総合運動公園駅

装 備：ハイキング用品・マスク

※ 太山寺拝観料 300円必要です。

※ 申し込みはショートメールでお願いします。

■ 4月24日(日) ☆☆☆ 摩耶山の隠れた尾根を歩く

集 合：王子公園駅・西口 9:00 【距離 12 km・歩行 5Hr】

C L：勝 SL：金増(和)

コース：王子公園駅・西口～馬頭観音～東山東尾根～東山～岩屋尾根～掬星
台～山寺西尾根～行者小屋～摩耶東谷～長峰堰堤～バス停・五毛

装 備：ハイキング用品・マスク

参加者10名とします

海浜植物に会いに砂浜散歩 てくてく歩き

■5月8日(日) ☆☆ 潮音寺・須磨海岸

集 合：山陽電鉄須磨駅 10:00 【距離6km・歩行5Hr】

C L：横山(幸) SL：鳥居

コース：山陽電鉄須磨駅～一の谷不動尊・潮音寺～須磨海岸～須磨ノ浦海浜
植物群落～天井川公園～板宿

装 備：ハイキング用品・マスク

一目百万本と言われ、赤く染まるツツジの山へ

■5月9日(月) ☆☆ 大和葛城山 【距離7km・歩行6Hr】

集 合：JR三ノ宮駅 中央改札口前 7:40 (7:49 発新快速に乗車予定)

C L：山田(富) SL：木下

コース：近鉄御所駅ーバスー葛城ロープウェイ駅～深谷道～山頂～ツツジ
観賞路～ロープウェイにて下山 下山16:00頃

装 備：ハイキング用品、マスク

※ 三ノ宮から近鉄御所駅まで約2時間 バス15分乗車 @300

概算約4,300円 交通系ICカードご用意ください

ロープウェイの混雑状態によっては深谷道で下山変更と、花の咲き具合に
より、日程変更の場合もあります ※申し込みはショートメールで

裏六甲の秘境の谷

■5月14日(土) ★ 白石谷沢登り

集 合：神鉄有馬温泉駅 9:00 【距離6km・歩行4Hr】

C L：山田(修)

S L：金増(和) SL：勝

コース：有馬温泉駅～白石滝～白龍滝～大安相滝～魚屋道～有馬温泉駅

装 備：ハイキング用品・沢登シューズ・ヘルメット・ハーネス・カラビナ
3枚・ロープスリング2本～3本 ※定員10名とします

■5月22日(日)～23日(月) ☆☆

駒の尾山のヤマシャクヤク&ちぐさ湿原のクリンソウ

原リンゴ園コテージ泊(車利用)

集 合：板宿・名谷駅ロータリー 10:00 【距離8km・歩行5Hr】

C L：平野 S L：山田(恒)

1日目 板宿・名谷～中国道～29号線～穴粟市原りんご園コテージ(泊)

2日目 原りんご園～ちぐさ高原入口～駒の尾山登山口～大海里峠～

駒の尾山～大海里峠～駒の尾山登山口

装 備：ハイキング用品一式・マスク 食料は途中で購入

花の咲き具合によっては日程変更の可能性あり。車利用の為人数制限あり
申し込みはショートメールでお願いします