

# 2023年9・10月例会案内

## ● 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

例会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！

9月の連絡先 山田

10月の連絡先 平野

11月の連絡先 栄



- ◆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。

## ■9月3日(日) ☆☆ クリーンハイク

集 合：山陽塩屋駅 8：30 【距離 10km・歩時間5Hr】

C L：栄 SL：堀

コース：山陽塩屋～須磨浦山上公園～旗振茶屋～おらが山～文太郎尾根  
～柵尾山～離宮公園～板宿

装 備：ハイキング用品、マスク、金ハサミ、ゴミ袋

集合時間が変更になっています。ご注意下さい。

※熱中症警戒アラート発令や気温が高い時は中止やコース変更をすることがありますのでご了承下さい

登山に必要な筋肉を鍛えましょう

## ■9月6日(水) 山筋ゴーゴー体操

県連女性委員会の講師をお迎えして

場 所 長田区文化センター 3階 会議室3

市営地下鉄/新長田駅南側すぐ

時 間 14：00～16：00

担 当 木下 山田(富)

※ 膝をつくので携帯座布団があればご用意ください。

動きやすい服装でお越しください

男性会員もご参加出来ます

申し込みは木下、山田までショートメールでお願いします



裏六甲 秘境の谷

■9月9日(土) ★ 逢山峡 沢登り

行先が変更になっています。ご注意ください

集 合：神鉄有馬口 9:00 【距離 6 km・歩行 4 Hr】

C L：金増(和) SL：勝

コース：有馬口～東山橋から入渓～不動滝～ゴルジュの滝～猪鼻滝  
(ピストン)～有馬口

装 備：ハイキング用品・沢靴・ハーネス・ヘルメット

※定員10名とします

バーベキューとソーメンで残暑を乗り切りましょう

■9月10日(日) ☆「しあわせの村で納涼会」

集 合：地下鉄名谷駅 15:00 15:10 発のバスに乗車予定

集合時間が変更になっています。ご注意ください

又は現地(しあわせの村ディキャンプ場)

『バーベキューは16時頃～18時の予定』

◆参加費用 1,000円～1,500円程度

C L：平野 SL：木下

担 当：運営委員会・女性部

装 備：ハイキング用品、マスク、箸、マイカップ、水筒

ビール等飲み物は各自ご用意ください(現地売店あり)

食材等は名谷で調達予定

※ 申し込みは平野、木下までショートメールでお願いします

※ 名谷駅か現地合流か申し込み時にお知らせください

サワギキョウが咲く季節、涼風求めて沢歩き&森林浴

■9月16日(土) ☆☆ 屏風谷上流から黒甲越

集 合：神鉄大池駅 9:30 集合 【距離：7km・5時間】

C L：横山(幸) SL：鳥居

コース：神鉄大池駅～天下辻～黒甲越～柏尾谷池～鰻の手池～谷上駅

装 備：ハイキング用品

桂川右岸から左岸、そして鴨川左岸を歩き、合流点を見る

■ 9月26日(火) ☆京都一周トレイル完結(上桂～伏見桃山)

【歩行距離：13km・歩行時間：4.0Hr】下山予定時刻；15：30

集 合：阪急三宮東改札口 8：50（9：00 発通勤特急に乗車）

C L：折登

コース：三宮駅→上桂駅…久世橋…京川橋…羽束師橋…伏見桃山駅→  
祇園四条駅…河原町駅→三宮駅（17:30 予定）

装 備：ハイキング用品、マスク

1,460 円（阪急区間は割安キップ有り）

天上寺にアサギマダラを見に行こう！

ジョウロウホトトギスにも会えるかも

■ 10月4日(水) ☆☆

『学校林道～天狗道～天上寺～カスケードバレー』

【距離：9 km・所要時間：5Hr】

集 合：新幹線新神戸駅一階 9：00

C L：小谷(修) SL：横山(幸)

コース：新神戸ー雷声寺ー学校林道ー天狗道ー掬星台ー天上寺ー  
カスケードバレー五毛バス停

装 備：ハイキング用品一式・マスク

※ 現地集合可 申し込み時にお伝えください。

車同乗も可能です（板宿・平野車）

沢登り

■ 10月14日(土) ★ 裏六甲・三ツ下谷右俣

集 合：神鉄谷上駅 9：00

C L：金増(和) SL：山田(修)

コース 谷上駅～山田道～三ツ下谷・右俣～天狗岩～石楠花山～炭ヶ谷  
～谷上駅

装 備 ハイキング用具、沢靴、ハーネス、ヘルメット

定 員 10名とします。＜経験者向き＞

紅葉に色づく山稜を歩く&撮る 2泊3日

■ 11月6日(月)～8日(水) ☆☆ 四国『三嶺とその周辺』

集合：板宿・名谷 9:00 宿泊：祖谷八景

C L：平野

車利用 定員 10名予定 散策コースあり

コース 1日目 神戸(板宿) 9:00＝徳島道＝祖谷八景(泊)

2日目 祖谷八景＝三嶺登山口～ダケモミの丘～三嶺(1894m)  
～ダケモミの丘～三嶺登山口～祖谷八景(泊) 歩行約7時間

3日目 祖谷八景～かかしの里～二重かずら橋～徳島道＝神戸

装備：ハイキング用品・防寒具 テルモス 非常食 温泉グッズ 着替

◆ 参加希望の方は、早めに連絡下さい ミーティングあり

西神戸山の会 創立50周年記念行事

秋のバスハイク (鳥取県八頭郡智頭町芦津)

■ 11月13日(月) 芦津溪谷&みたき園 ※雨天決行

集合・時間：JR新長田 国道2号線北側吉野家付近

7時45分集合・8時出発

コース：新長田＝北神戸線＝芦津溪谷 11:00着～昼食後自然歩道・

三滝ダム 昼食 11:30 みたき園(山菜料理 4,730円)

帰路：芦津溪谷＝16:00発＝智頭南IC＝JR新長田駅 19:00頃着予定

参加費：10,000円 (山菜料理 4,730円含む)

募集人数：27名 (定員になり次第締め切ります)

8月8日現在 残席あります

装備：ハイキング用品(テルモス 非常食 保険書 雨具)

◆ 申込書は運営委員又は平野に渡して下さい

会事務所又は平野あてに FaxでもOKです