

2025年3月・4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 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 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！

3月の連絡先 山田(修)
4月の連絡先 平野
5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。

■3月1日(土) ☆ 源平合戦の地・梅香る 綱敷天満宮へ

集 合：山陽塩屋駅 9:00 【距離 6 km・時間 3Hr】

C L：金岡 SL：横山(幸)

コース：山陽塩屋駅～須磨浦山上遊園～おらが山～須磨寺～綱敷天満宮

装 備：ハイキング用品・防寒具

梅と河津桜を見に行こう

■3月8日(土) ☆☆ 塩屋から板宿

集 合：山陽塩屋駅 9:00 【距離 10 km・時間 5Hr】

C L：小谷 SL：高松

コース：塩屋～須磨浦山上公園～鉄拐山～おらが山～梶尾山～横尾山～東山
～板宿八幡神社～板宿

装 備：ハイキング用品一式・マスク・防寒具

高御位山のバリ山行

■3月16日(日) ☆☆ 高御位山

集 合：長尾駐車場 9:30 【距離 4km・時間3 Hr】

C L：川島 SL：小谷

コース：長尾登山口～高御座山神社～鉄塔～小高御位山～高御位山～
長尾奥山～長尾登山口

交通機関：曾根駅9:15発しょうとんバス(高砂市コミュニティバス)→
長尾登山口9:29着 ※または自家用車で現地集合

装 備：ハイキング用品 申込時に車か交通機関利用かお伝えください

記念シリーズ山行「六甲山系の三角点50探訪」《第15回》

■3月20日（木）☆☆ 高雄山・鍋蓋山・堂徳山

集 合：新神戸駅1F登山口 9：00 【距離 12km・時間 6Hr】

下山予定時間16：30

C L：折登 SL：未定

コース：新神戸～市ヶ原～高雄山△点～再度公園～鍋蓋山△点～大龍寺下～
堂徳山△点～市章山～県庁前駅

装 備：ハイキング用品

※コース図は準備します

京都再発見！知られざる歴史探訪

京都と大津をつなぐ琵琶湖疎水をたどり南禅寺まで歩く

■3月29日（土）☆☆ 琵琶湖疎水

集 合：JR大津駅 10：00 【距離 10km・時間 5Hr】

C L：川島 SL：田中

コース：大津駅～琵琶湖第一疎水～毘沙門道門跡～南禅寺～地下鉄東西線
蹴上駅…JR山科駅…京都駅…神戸

装 備：ハイキング用品

青春18きっぷは個人使用で3日もしくは5日の連続使用となりましたので使
えません。参加者はそれぞれ自宅から一番お得な方法でJR大津駅まで来て
ください

■3月30日（日）★★ 芦屋地獄谷～保久良神社

集 合：阪急芦屋川駅 9：00 【距離 8km・時間 6Hr】

C L：勝 SL：金増(和)

コース：阪急芦屋川駅～芦屋地獄谷～万物相～キャッスルウォール～荒地山
～風吹岩～金鳥山～保久良神社～岡本駅

装 備：ハイキング用品一式・ヘルメット・簡易ハーネス・環付カラビナ

※ 定員は10名とします

宇治川の桜とチョット歴史散歩

■3月31日（月）☆ 宇治川桜散歩

集 合：地下鉄大倉山 10：00 【距離 4 km・時間 4 Hr】

C L：島村 SL：山田(富)

コース：地下鉄大倉山駅～宇治川桜並木～諏訪山公園～神戸市立海外移住と
文化の交流会館～北野天満宮～生田川添い桜～三宮（時間により
北野天満宮から新神戸も有り）

装 備：ハイキング用品 マスク

桜めぐり

■4月2日（水）☆ おの桜つつみ回廊

集 合：神鉄湊川駅改札口 8：50(時間厳守)（三田行8：57に乗車）

桜の回廊、全長4km【距離 8km・時間 3Hr】

C L：漣 SL：植松

コース：粟生駅～粟田橋～住吉神社～逆さ桜～新大河橋～神鉄粟生駅往復

装 備：ハイキング用品

※交通機関：神鉄湊川～鈴蘭台(乗換)～粟生駅 雨天中止

こもれ日の森・伊勢山（353m）、巨大洞窟に驚嘆！

■4月6日（日）☆☆ 伊勢山

集 合：JR 姫路駅中央改札口 9：00 【距離 5 km・時間 3Hr】

C L：植松 SL：横山(幸)

コース：JR 姫路駅北バス停緑台行（9：10 発）＝ヤマザクラ広場登山口～
西尾根コース～岩場～神座の窟～伊勢山～東尾根コース～ヤマザク
ラ広場登山口＝JR 姫路駅

装 備：ハイキング用品・手袋

※明石 7：59 発:網干行＝姫路 8：45 着。トイレは駅で済ませて下さい

眺望満点・スリルを味わった後は

満開の山吹や乱舞する春の女神ギフチョウに癒される！

■4月9日（水）☆☆ 小野アルプス・紅山

集 合：名谷駅ロータリー 9：00 【距離 6km・時間 4Hr】

C L：小谷 SL：高松

コース：鴨池駐車場～岩倉峠～紅山～惣山～展望台～アンテナ山～鴨池

装 備：ハイキング用品

※車使用につき人数制限あり 現地集合歓迎（鴨池駐車場）

ちょっと違うコースで菊水山に登ってみよう

■4月13日（日）☆☆ 菊水山・鍋蓋山

集 合：神戸電鉄鶴越駅 9：00 【距離 7km・時間 6 Hr】

C L：高松 SL：横山(幸)

コース：鶴越駅～菊水山～鍋蓋山～大龍寺～新神戸

装 備：ハイキング用品・マスク

丹生山系の歴史を学びながら

■4月20日（日）☆☆☆ 丹生山系縦走

集 合：神鉄箕谷駅 8：30 8：39発のバスに乗車

【距離16 km・時間 6.5 Hr】

C L：田中 SL：横山(幸)

コース：箕谷駅＝バス＝衝原～義経道入口～丹生山～帝釈山～双坂池～
稚児ヶ墓山～肘曲～柏尾台＝バス＝谷上駅

装 備：ハイキング用品