

芦屋やまぼうし 例会計画書<2015年7月～9月>

2015年6月12日

①朝6時55分のNHK総合テレビ天気予報で行動時間中に傘マークがあれば原則として中止とする。天候が紛らわしい場合に限り、決行の可否を前日に当該企画担当グループより連絡する(就寝前、又は早朝にメールを確認して下さい)。又、担当グループの判断で翌週などに順延する場合に限りその内容を連絡する(連絡がなければ順延は無い)。②集合場所と集合時間が変更される場合に限り担当グループより連絡する(コースや所要時間などの若干の変更は原則として連絡しない)。③難易度の☆の数はコースの難しさ、体力度の☆の数は歩行距離等を勘案し、それぞれ☆一つから三つまでの幅で付けてあり、ご自身の体力に合わせて各自でご判断下さい。④コース地図は下記に記載なき場合は原則として配布しない。必要があれば各自で国土地理院の地図をインターネットでの検索や山と高原地図などで調べておくこと。⑤お弁当、飲み物、雨具、手袋、必要であればストックや自分用お薬なども忘れなく。※尚、不明な点などのお問い合わせは所属するグループのグループ長宛に願います。

実施日	担当グループ ① リーダー ② 副リーダー	行き先 ・ テーマ	集合場所 ・ 集合時間	アクセス・<特記事項>	コースの概要 及び 距離・歩行時間など	難易度	体力度	① 歩行距離 ② 歩行時間 ③ 概算費用	参考地図
7月7日 雨天中止 (火)	Dグループ ①前田 律子 ②福原智恵子	梅尾・高雄 から 清滝	阪急芦屋川 8時	往路: 阪急芦屋川(8:14発)～四条大宮(9:24着)・・・JRバス(9:42発)～梅尾「(10:19着) 復路: 清滝バス停(京都バス14:34)～阪急嵐山(15:14)～桂～十三～芦屋川(16:20)	梅尾バス停(0)・・・高山寺・・・西明寺(10:50着)・・・神護寺参道口(11:30)・・・神護寺山門・・・参道口・・・金錦溪(12:00、昼食、13:00スタート)・・・愛宕道分岐・・・清滝バス停(14:20)	☆	☆	①5km ② 3時間 ③ 1650円(往路バス 520円+復路バス 230円+阪急全線切符 450円×2の試算)	
7月21日 (火)	Aグループ ① 進 静子 ② 磯部 輝久	大鳴山 溪谷 48滝の溪谷と 日本最古の修 験道	芦屋市役所北側 植栽された公園 内の 北端広場 7時20分	往路: 阪神芦屋駅(7:28発 奈良線)～難波(7:55着)・・・南海線難波(8:18発)～泉佐野駅(8:55着)・・・バス(9:08発)～大鳴山(9:41着) 復路: 大鳴山バス停(15:04発)～泉佐野駅(15:37着・15:58発)～難波(16:27着・16:36発)～阪神芦屋(17:16着)	大鳴山バス停(9:50スタート)・・・(30分)・・・七宝滝寺(休憩)・・・(10分)・・・犬鳴隧道・・・(不動谷)・・・(80分)・・・五本松・ハイランドパーク粉河(昼食・トイレ)・・・(不動谷)・・・(60分)・・・休憩広場・行者の滝(休憩・トイレ)・・・(35分)・・・大鳴山バス停	☆	☆	① 8km ② 3時間45分 ③ 2,460円(南海難波～大鳴山間往復割引切符1,720円を難波駅で購入)	
8月4日 (火)	特別プロジェクト ①稲垣保夫 ② 福田由子	木曾 駒ヶ岳	MKジャンボタク シーで最寄り地 にてピックアップ 7時頃	<稲垣車と田仲車に分乗> 名神高速芦屋ゲート・・・中央高速・・・(駒ヶ根IC)菅の台(11:00、標高850m)・・・地元のシャトルバスに乗り換え・・・(約40分)・・・しらび平(11:40、標高1,662m)・・・駒ヶ岳ロープウェイ(12:00乗車予定)・・・千畳敷駅(12:10、標高2,612m)	千畳敷駅(昼食と高度順応、体操後1:00を目途にスタート)・・・千畳敷カール・・・稜線の浄土乗越(14:20)・・・宝剣山荘(14:30・休憩)・・・中岳(1,510m、15:10着・15:20発)・・・駒ヶ岳頂上山荘2,929m(15:35)・・・(荷物を置いて)・・・駒ヶ岳山頂(16:05着・16:15発)・・・頂上山荘(16:35・宿泊)※時間などとの関係で駒ヶ岳山頂往復は中止もある。※歩行時間はコースタイムの130%で計算・途中休憩45分	☆	☆	歩行距離:約3.5km(標高が高いのでゆっくり歩く) 歩行時間:3.5時間 ※頂上山荘から駒ヶ岳往復を含む	
8月5日 (水)		中央アルプスの最 高峰・日本百名山	同、最寄り地 で降車 18時頃	千畳敷駅(11:00発予定)・・・しらび平・・・(地元シャトルバス)・・・菅の台・・・(稲垣車・田仲車)・・・こまくさの湯(入浴と昼食)・・・駒ヶ根IC・・・中央高速・・・名神高速・・・西宮IC・・・芦屋ゲート	ご来光(4:59)に頂上山荘(4:10スタート)・・・駒ヶ岳山頂(4:40着・5:00発)・・・(馬の背経由)・・・頂上山荘(6:00)・・・朝食(7:30)・・・体操(8:30・8:40スタート)・・・浄土乗越・・・千畳敷カールのお花畑散策・・・千畳敷駅(10:40着予定)※歩行時間は上記通り。途中休憩30分	☆	☆	歩行距離:約3.5km 歩行時間:3時間(ご来光での木曾駒ヶ岳往復を含む)	
8月25日 (火) 雨天中止	Bグループ ①久保田美和 ②稲垣 保夫	賤ヶ岳 余呉湖	JR芦屋駅 7時50分	往路: JR芦屋(8:04発新快速)～長浜(9:59着・10:12発)～木ノ本(10:26着)・・・(バス)木ノ本バス停(10:30発)～大音くおと(10:38着) 復路: JR余呉駅(15:29or16:10発)～芦屋駅(17:43or18:28着)※15:26発は近江塩津経由(15:34着・15:40発)、16:10発は米原経由で乗換なし	大音(おおと)・・・賤ヶ岳山頂(12:00・昼食・12:40発)・・・大岩山(13:40)・・・進休養村管理センター(14:40)・・・余呉駅(15:10着)※大音～賤ヶ岳山頂間はリフト利用も良いこととする。	☆	☆	① 約9km ② 3時間 ③ 2,510円(青春18きっぷ利用で往復 2,300円+バス 210円、リフト利用者は420円加算)	
9月15日 (火)	Cグループ ① 初瀬 佳子 ②久保田武利	松が崎 東山	阪急芦屋川駅 北広場 8時	往路: 阪急芦屋川(8:06発)～夙川駅乗換(8:13発)～梅田「(8:33着・8:43発)～鳥丸」(9:30着)・・・四条(京都市営地下鉄9:36発)～国際会館(9:55着) 復路: 地下鉄今出川(14:54)四条～阪急鳥丸～十三～阪急芦屋川(16:10)	京都国際会館前・・・(10分)・・・蛸が池公園(体操)・・・(20分)・・・東山・・・(20分)・・・蛸が池・・・(30分)・・・深泥池・・・(45分)・・・上賀茂神社・・・(50分)・・・(4名帰芦)京都植物園(2名帰芦)・・・7名(50分)下賀茂神社・・・(30分)・・・地下鉄今出川	☆	☆	① 10km ② 3時間25分 ③1,450円<阪急全線切符が450円での試算)	
9月29日 (火)	D[グループ ① 福原智恵 ② 田仲和彦	千刈 から 大岩岳	阪急芦屋川駅 北広場 8時35分	往路: 阪急芦屋川(8:46発)～(西宮北口乗換)宝塚(9:13着)・・・JR宝塚(9:20発)～道場駅(9:33) 復路: JR道場(14:26)～JR宝塚・・・阪急宝塚～西宮北口～阪急芦屋川(15:10)	道場駅(9:40)・・・千苺貯水池(10:15)・・・大岩岳(11:30、昼食)・・・東大岩岳(12:30)・・・東山橋(13:40)・・・JR道場駅(14:20)	☆	☆	① 8km ② 4時間 ③ 920円	

※注: 阪急の全線切符は芦屋で買うと450円、大阪のチケットショップなどで買うと400円など幅があり、JRも区間により昼得チケット(乗車時刻 10時～17時限定)や回数券(利用時間フリー)の利用など各自で工夫して下さい。