

芦屋やまぼうし 例会計画書<2018年4月～6月>

成30年6月16日再修正

①例会決行の可否は朝6時55分のNHK総合テレビ天気予報で行先での行動時間中に傘マークがあれば原則としては中止とするが、紛らわしい場合に限り前日に当該例会担当グループより何らかの連絡がされるので前日のメールをチェックして下さい。②中止になった例会を順延する場合に限り例会担当グループより連絡をする。③集合の場所・時間に変更がある場合に限り例会担当グループより連絡する。④<体力度>と<難易度>が以下の基準で、☆マーク1つから3つまでの3段階に設定されているので参加の可否判断の参考にして下さい。<体力度の基準⇒【☆ = 標高差:500m程度まで、歩行時間:3～5時間程度まで、歩行距離10kmまで。☆☆ = 標高差:500m～1000m程度、歩行時間:5～6時間、歩行距離:10～15km。☆☆☆ = 標高差1000m以上、歩行時間:6時間以上、歩行距離:15km以上】但し、標高差と歩行時間と歩行距離のバランス、登りが急か緩やか、登り下りの回数が多いか少ないか等により担当グループの判断で流動的になる場合がある> <難易度の基準⇒個別の事例毎に判断して設定する> ⑤コース地図は基本的には用意しませんので必要があれば各自でインターネット検索や関連書籍などでご準備下さい。⑥交通費は原則として通常料金で表示されているので下記ヒントを参考に割安になるように各自で工夫して下さい。⑦余計なことながら、弁当・飲み物・帽子、必要があれば雨具・手袋・ストック・自分用のお薬などは各自でご準備下さい。また必要に応じて高齢者を示す証明書をご持参下さい。

実施日		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歩行距離と標高差 ②歩行時間 ③交通費等
月	日								
4月	3日 <火>	<事務局>	総 会	13時30分	会場:リード芦屋(あしや市民活動センター・公光町5-8: ☎0797-26-6452・公光郵便局の向かい)。議題:29年度の活動報告と30年度の活動方針。後半はグループ会議(互選でグループ長と企画担当メンバーも決めます)。総会が本会の最高意思決定機関です。是非、ご出席下さい。				
	10日 <火>	 ① 草部 邦親 ② 棚原 博子	泉南飯森山 (いもりやま) 紀州アルプスの秀峰飯森山からの展望を楽しむ	JR芦屋駅 改札前 7時50分	往路:JR芦屋駅(7:55発 新快速)⇒大阪駅(8:10着)・・・地下鉄御堂筋線・梅田駅(8:15前後発)⇒(9分)⇒ 難波(8:25前後着)・・・南海電鉄 難波駅(8:43発)⇒みさき公園(9:32着)※阪神線・阪急線利用の方はその旨をご連絡の上、南海・難波駅改札付近に8:35頃迄にご集合下さい。 復路:南海電鉄 孝子駅(15:19発)⇒(解散)以降は難波or新今宮(16:21着)で任意の経路で帰芦	南海みさき公園駅(9:40スタート)・・・堤灯講山(10:40)・・・泉南飯森山<標高:385m>(12:00・昼食後12:40出発)・・・孝子(こうし)札立分岐(13:00)・・・上孝子高仙寺(14:40)・・・南海孝子駅(15:00着予定)	☆	☆	① 8km (高度差:380m) ② 4時間40分 ③ 2,680円
	24日 <火>	<C> ① 前田 律子 ② 福原 智恵	塩屋から旗振山を経て須磨離宮公園へ 明石海峡の展望を楽しむ人気コース<雨天中止>	JR芦屋駅 改札前 8時55分	往路:JR芦屋駅(9:02発快速網干行)⇒須磨駅(9:27着・西明石普通車 9:30発に乗換え)⇒ JR塩屋駅(9:32着) 復路:JR須磨駅 ⇒ 芦屋(15時位着予定)	JR塩屋駅(9:35スタート)・・・西部展望台(10:30)・・・旗振山(10:40)⇒ おらが茶屋(11:10着・昼食後 11:40スタート ⇒ (高倉台を経て)須磨離宮公園(12:15着・13:00出発)・・・須磨寺(13:15着・13:30発)・・・旧和田岬灯台(14:00)・・・JR須磨駅(14:30頃)	☆	☆	① 10km (高度差:250m) ② 3時間30分 ③ 780円(割安チケットは各自で)
5月	15日 <火>	<A> ① 田中 克明 ② 宇賀 弘	(みかみやま) 三上山 (近江富士) 頂上直下より近江平野や湖東の山々が望める人気コース	JR芦屋駅 改札前 8時20分	往路:JR芦屋駅(8:30発新快速)⇒野洲(9:48着)・・・滋賀交通バス(10:00発)⇒御上神社バス停(10:06着) 復路:近江鉄道バス・希望が丘西ゲートバス停(14:29発)⇒JR野洲駅バス停(14:43発)・・・野洲駅(14:45発新快速)⇒ JR芦屋駅(15:58着) ※割安チケット情報:<往路の回数チケット>コープ地下のチケットショップで芦屋～野洲⇒1310円、駅南側券売機で芦屋～京都⇒800円、京都～野洲は野洲で精算して500円、計1300円<復路の昼得チケット>同チケットショップで芦屋～野洲⇒1,130円、駅南券売機で芦屋～京都⇒630円。従って芦屋～京都間だけ買えば大丈夫。	御上神社(トイレと散策、体操後10:30スタート)・・・表登山口<標高110m、11:05>・・・魚釣岩・・・妙見寺跡の広場(休憩)・・・割岩(全員クリアー)・・・(手すりのある岩盤)・・・丸太階段・・・ヒノキ林・・・岩場・・・展望台(1200)・・・三上山(近江富士<標高:432m>12:05・昼食と休憩後12:35スタート)・・・中腹道分岐<標高:210m> 東屋で小休止・・・近江富士花緑公園ふるさとか館(13:30・トイレ・休憩後13:50スタート)・・・希望が丘西ゲート(14:20着)※登りは結構急登です。	☆	☆	① 10km (高度差:320m) ② 4時間40分 ③ 3360円(割安チケットで約2440円、詳細は左記アクセス欄の「割安チケット情報」を参照。バス:往路230円、復路310円)

実施日		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歩行距離と標高差 ②歩行時間 ③交通費等
月	日								
5月	22日	 ① 高橋 近子 <火> ② 福田 由子	白髪岳 (しらがだけ) 荒々しい岩場から 360度の大パノラマ に遊ぶ	阪急 芦屋川駅 北広場 8時25分	往路: 阪急芦屋川駅(8:31発) ⇒ 西宮北 口(8:38着・今津線8:45発) ⇒ 宝塚(8: 59着)・・・JR宝塚(9:06発) ⇒JR古市駅 (9:40着) 復路: JR篠山口駅(15:12発) ⇒ 宝塚 (15:54着) 任意のコースで帰芦	古市駅(9:50スタート)・・・登り側の松尾山分岐(10: 40)・・・登山口 (11:00)・・・白髪岳<標高:722m> (12:00・昼食後12:40スタート)・・・下り側の松尾山分岐 (13:30)・・・松尾山<標高:682m>(13:45)・・・文保寺 観音堂 (13:45)・・・JR篠山口駅(15:05着予定～	☆	☆☆	① 8km (高度差520m) ② 4時間15分 ③ 1,780円
	29日	<C> ① 田仲 和彦 <火> ②(調整中)	交野山 (こうのさん) 自然林の中、 展望を楽しむ 人気コース	JR芦屋駅 改札前 8時45分	JR芦屋駅(8:52発新快速)⇒大阪駅(9:08 着、環状線乗換9:12発)⇒京橋(9:19着) ⇒京阪京橋(9:27発特急)⇒枚方市駅 (9:42着)⇒交野線(9:45発)⇒私市駅 (9:58着) JR津田駅(15:00発) ⇒ JR芦屋駅(16:00 頃)	私市駅(10:00)・・・くろんど園地休憩所(10:50)・・・くろ んど荘(11:10)・・・くろんど池を一周(11:30)・・・バーベ キュー広場(12:39)<昼食>(12:30スタート)菅原神 社:交野山山頂(14:00)・・・白旗池いきものふれあいセ ンター・・・JR津田駅	☆	☆☆	①11km (高度差:300m) ② 4時間 ③ 1540円(往路は JR+京阪、復路はJR)
6月	19日	<A> ① 井筒ふさ子 <火> ② 久保田美和	京都・洛北 ～ 沢ノ池 ～ 高雄 北大阪地震の 影響による交 通事情の不安 定化などの事 由で中止	阪急 芦屋川駅 北広場 8時00分	往路: 阪急芦屋川(8:07発) ⇒ 西宮北口 (8:14)着、8:17発特急) ⇒ 十三(8:29着、 8:38発京都行き特急に乗り換え) ⇒ 四条 大宮(9:19着)・・・京都市バス(玄塚=げん たく行き9:25発) ⇒ 鷹峯源光庵バス停 (10:02着) 復路: 京都市営バス・山城バス停(14:40 発)or高雄バス停 ⇒ 四条大宮(15:18 着)・・・四条大宮(15:28発)⇒芦屋(16:40 着)	鷹峯源光庵バス停(10:15スタート)・・・(50分)・・・北山工 房(11:05)・・・(25分)・・・上ノ水峠(11:30)・・・(25分)・・・沢 ノ池(12:00・昼食・12:40位にスタート)・・・(40分)・・・仏栗 (ほぐり)峠(標高:400m)・・・(40分)・・・福ヶ谷林道出合 (13:20)・・・(30分)・・・周山街道出合(13:50)・・・(20分)・・・ 山城高雄JRバス停(14:10着予定)	☆	☆☆	① 8.5km (高度差:250m) ② 3時間15分 ③ 1,810円 ※阪急全線チケット利 用で割安
	26日	 ① 草部 邦親 <火> ② 棚原 博子	座頭谷(ざとうだ に)＜廻行＞・大 平山(おおひらや ま)～宝塚 針峰・岩骨、奇岩 の景観と東六甲 の展望を楽しむ	阪急 芦屋川駅 北広場 9時30分	往路: 阪急芦屋川(9:36発) ⇒ 西宮北口 (9:41着・今津線 9:48発) ⇒ 宝塚(10:02 着)・・・阪急バス<95系統>(10:20発) ⇒ 知るべ岩バス停(10:32着) 復路: 阪急宝塚駅で解散	知るべ岩バス停(10:40スタート)・・・(座頭谷経由) ・・・登り口(11:35)・・・ハニー農園(12:05・昼食後 12: 40出発)・・・六甲縦走路出合・・・大平山<標高:681 m>(13:40)・・・(大谷乗越経由)・・・岩倉山鉄塔(14: 40)・・・阪急宝塚駅(15:40)	☆	☆☆	① 11.6km (高度差531m) ② 4時間25分 ③ 670円

<割安チケット購入のヒント> 阪急全線切符は三宮と河原町間全線で終日利用可。JRは区間によるが昼得切符(平日は乗車時刻 10時～17時限定、土日祝日は終日利用可)など有り。尚、どれも芦屋のチケットショップでよりも大阪や三宮・元町などのチケットショップで買うと更に割安。また芦屋から姫路・加古川・明石などへ行く場合、または昼得利用可能時間帯外での各駅へは芦屋駅前南口(甲南)、北側(コープ地下チケットショップ)の自動券売機で普通回数券(終日利用可)を購入すると割安。70歳以上の方は阪急バス高齢者カードで芦屋市内発着バスで半額、JRでの遠隔地へはジバングで割安等。