

# 芦屋やまぼうし 例会計画書<2018年7月～9月>

2018年8月30日(9月18日企画の修正)

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、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							
7月	10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  コースが豪雨に依る被災地近辺である事への配慮と安全性の観点からCグループの判断で中止した。	JR芦屋駅改札前  8時50分	往路:JR芦屋駅(9:02発・快速網干行)⇒須磨駅(9:27着・西明石行き普通車9:30発に乗換え)⇒JR塩屋駅(9:32着)  復路:JR須磨駅から芦屋へ(15時頃到着予定)		☆☆	① 10km 高度差:250m ② 3.5時間 ③ 780円(復路で芦屋～元町間の昼得活用で若割引)
	24日 <火>	<A> ① 石濱 輝代 ② 田中 克彦	五助ダム～七兵衛山～岡本  夏場なので軽く	JR芦屋駅改札前  8時50分	JR芦屋駅(9:02発)⇒JR住吉駅(9:05着)・・・コミュニティバス・くるくるバス住吉駅前バス停(9:16発)⇒エクセル東バス停(9:30着) ※熱中症対策でバス利用  復路:阪急岡本orJR摂津本山各駅より各自由帰芦	<豪雨後に山道が相当荒れておりコースを変更>エクセル東バス停(9:30スタート)・・・五助堰堤(10:00頃)・・・(木橋が壊れており靴を脱いで小川を徒渉・休憩)・・・(黒五谷)～打越峠・七兵衛山(11:40頃着予定・昼食後12:20スタート)・・・(八幡谷)・・・岡本(13:30着) <有志で暑気払い>	☆☆	① 7km 高度差:4500m ② 3時間 ③ 370円
8月	7日 <火>	<D> (特別プロジェクト)	八ヶ岳 初級コース	芦屋駅⇒大阪駅・・・近鉄バス(大阪駅前8:10発)⇒小淵沢バス停(14:50着)・・・JR小海線の小淵沢駅(15:06発)⇒甲斐大泉駅(15:21着)・・・田中車で田中山荘へ(16時着)	近所の温泉に入浴後、18時頃より鉄板焼きパーティ<就寝:22時>			

実施日		①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、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	②副リーダー							
8月	8日 <水>	① 田仲 和彦	稲子湯～本沢温泉、硫黄岳を経て美濃戸口、又は桜平へゆとりをもって歩く	<起床>(5:00) <朝食>(6:00) <山荘出発>(7:30)・・・(徒歩・途中のコンビニで昼食を調達)・・・小海線甲斐大泉駅(8:05発)⇒小海駅(9:00着)・・・小海町営バス(9:23発)⇒稲子湯(10:07着)  ※A. B両案の帰路アクセス <A案の場合>美濃戸口バス停(13:20発 ※下山が遅れた場合は14:45発となり、以下順次後の列車になる)⇒JR茅野駅(13:57着)・・・JR茅野駅(14:31発普通車)⇒塩尻で特急に乗換え)⇒名古屋・・・新幹線と新快速で芦屋駅(18;28着)  <B案の場合><桜平駐車場よりタクシー分乗し)⇒JR茅野駅・JR茅野駅(14:31発普通車)⇒塩尻で特急に乗換え)⇒名古屋・・・新幹線と新快速で芦屋駅(18;28着) ※A案よりタクシー分代として約3,000円が増える	稲子湯<標高1,500m>(10:20スタート)・・・しらびそ小屋<標高2,000m>(12:00着・昼食・12:30スタート)・・・本沢温泉<標高2,200m>(14:00着) ※歩行距離:5.7km、標高差:700m  ※A・B両案を参加者で別途検討して決定する <A案>本沢温泉(6:30発)・・・夏沢峠<標高:2,500m>(7:30)・・・硫黄岳<標高:2,760m>(8:30)・・・赤岩の頭(9:00)・・・赤岳鉱泉(10:00)・・・北沢コースを経て美濃戸<標高:1,500m>(11:30)・・・美濃戸口(12:20)、美濃戸口にある八ヶ岳山荘(入浴・昼食)※行距離10.8km、標高差:登り500m・下り1200m <B案>本沢温泉(6:30発)・・・夏沢峠<標高:2,500m>(7:30)・・・硫黄岳<標高:2,760m>(8:30)・・・赤岩の頭(9:00)<※ここ迄はA案と同じ>・・・オーレン小屋(10:00)・・・夏沢鉱泉(10:30入浴可)・・・桜平(12:00)・・・(タクシー)・・・茅野駅※歩行距離6km、標高差:登り500m、下り700m	☆	☆	①歩行距離と標高差 ②歩行時間 ③交通費等  費用:約40,000円  内訳の概算:往復の交通費:約20,000円、宿泊費:約13,000円、他にタクシー分乗代・昼食代・温泉入浴料など  参加予定者: 男性3名、女性5名 ※本沢温泉では10人用の個室に同宿	
	9日 <木>								現地での降水確率が高かったことと台風13号の接近うい危惧して実施を見送った。
	28日 <火>	<B>	① 須藤 慎 ② 棚原 博子	音羽山 音羽溪谷と山頂からの展望を楽しむ	JR芦屋駅改札前 8時00分	往路:JR芦屋(8:12発・新快速)⇒山科(9:05着・トイレ)・・・京阪山科(9:23発)⇒京阪・追分駅(9:27着)  復路:京阪大谷駅(14:37発)⇒京阪山科(14:43着)・・・JR山科駅(14:53発)⇒JR芦屋駅(15:43着)	追分駅(9:30スタート)・・・鎌研ぎ橋(10:15)・・・桜の馬場(11:10)・・・牛尾観音(11:25)・・・音羽山<標高:593m>(12:30着・昼食・13:10出発)・・・大谷駅(14:30着予定)	☆	☆
9月	18日 <火>	① 田仲 和彦 ② (調整中)	葛城古道 彼岸花満開の時期、葛城山麓の神話の里を歩く	JR芦屋駅改札前 7時50分	往路:JR芦屋駅(7:55発・新快速)⇒JR大阪駅(8:10着)・・・環状線内回り(8:14発)⇒天王寺駅(8:36着)⇒近鉄・阿倍野橋駅(8:50発・吉野行き急行 ⇒尺度(9:21着・乗換え 9:27発)⇒御所駅(9:35着)・・・奈良交通の新宮行きバス(9:47発)⇒船路バス停(10:00着)  復路:近鉄・御所駅 ⇒ 阿部野橋駅・・・JR天王寺駅 ⇒ 大阪駅 ⇒ 芦屋(17時頃到着の見込み)	舟路バス停(体操後10:10スタート)・・・高天彦(たかまひこ)神社(11:00)・・・橋本院(11:15・昼食とトイレ後11:45スタート)・・・(極楽寺・住吉大社を経て)・・・名柄地区(12:45) 橋本とうふ店に立ち寄り(13:30)・・・葛城一言主(ひとことぬし)神社(14:00)・・・九品寺(くほんじ)を経て、猿目橋バス停(14:45・14:56発)⇒近鉄御所駅(15:05着予定)	☆	☆	① 10km (高度差:200m) ② 4時間 ③ 2,750円(往路:1080円(JRと近鉄:2,160円+バス590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。