

# 芦屋やまぼうし 例会計画書<2019年4月～6月>

2019年5月26日修正

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交通費は通常料金で表示されています。各自で割安になるように工夫して下さい。⑦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サポート	行き先 テーマ	集合場所 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 (高度差) ②歩行時間 ③交通費など	
4月	2日 <火>	<事務局>	第7回 定例総会	会場:あしや市民活動センター(リード芦屋)2階C室 時間:(総会)13:30～15:00頃 (グループ会議)15:00頃から16:00頃 議題:①2018年度の活動報告と決算案の承認 ②2019年度の活動計画と予算案の審議と決定、 グループ別会議(総会后):各グループの長と企画委員の互選					
	9日 <火>	<C>	山科から 大文字 哲学の道  桜の季節、山科から京都東山を存分に楽しむ	JR芦屋駅  8時20分	往路:JR芦屋駅(8:30発・新快速野洲行) ⇒ JR山科駅(9:23着)  復路:京都市営地下鉄・蹴上駅から、阪急で帰宅希望者は四条烏丸駅、JRで帰宅希望者は京都駅で下それぞれ乗換へ帰芦	JR山科駅(9:30スタート)・・・毘沙門堂(10:00)・・・大文字山(11:30)<昼食。12:10出発>→火床(12:30)→銀閣寺(13:00)→哲学の道→南禅寺(14:00)	☆	☆	① 約10km (高低差 400m) ②4時間 ③往路:1140円 (回数券1010円) 、復路:地下鉄 260円+阪急全線 切符orJR京都～ 芦屋の回数券 代)
	23日 <火>	<A>	湖南アルプス 太神山 たなかみや ま  石仏が面白い 信仰の山	JR芦屋駅  8時00分	往路:JR芦屋駅(8:12発・新快速)⇒JR石山駅(9:13着)・・・帝産バス(9:25発)⇒アルプス登山口(9:50着)  復路:アルプス登山口(14:55発)⇒JR石山駅(15:20着)・・・JR石山駅(15:30発・新快速)⇒JR芦屋駅(16:28着)	アルプス登山口バス停(9:50スタート)・・・迎不動(10:50)<バイオトイレ有り>・・・泣き不動(11:50)・・・二尊門(12:00)・・・太神山<標高標:600m・昼食>・・・泣き不動(13:15)・・・不動橋・迎え不動(14:00)・・・アルプス登山口バス停(14:40着)	☆	☆	① 約9km (高低差 490m) ②4時間20分 ③3420円(芦屋～石山:1320円+バス390円の各往復)※JR回数券利用で割安

実施日	①リーダー ②サポート	行き先 テーマ	集合場所 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 (高度差) ②歩行時間 ③交通費など	
5月	7日	<B>	西六甲南 北横断 (森林植物園・トエンティクロス)	神戸市営地下鉄 三宮駅 改札口前	往路:神戸市営地下鉄・三ノ宮(9:15発)⇒谷上駅(9:26着) 参考:JR芦屋(8:45発)⇒三宮(8:53着)、 阪神・芦屋(8:37発)⇒三宮(8:49着)、 阪急・芦屋川(8:41発)⇒(岡本で特急に乗り換えて)m三宮8:54着)	神鉄谷上駅・・(70分)・・森林植物園正門・・植物園園内周遊(30分)・・東門・・(50分)・・トエンティクロス経由地蔵谷出合＜昼食時間30分＞・・(30分)・・市ヶ原・・(50分)・・新神戸駅・・(20分)・・三ノ宮＜解散＞	☆	☆	① 10km (高低差350m) ② 4時間10分 ③ 540円(三宮までの交通費は各自で別途加算)
	<火>	① 稲垣 保夫 ②	六甲の最も美しい横断道を北から南に楽に歩く	9時05分	復路:三ノ宮解散・・各地				
5月	21日	<C>	奈良 春日山 原生林	阪神 芦屋駅 改札口前	往路:阪神芦屋(8:41発・奈良行快速急行)⇒近鉄奈良駅(9:51着)・・奈良交通市内循環外周バス(10:01発)⇒破石町(10:10)	破石町バス停(10:10スタート)・・柳生街道・滝坂道・・寝仏(10:50)・・首切地蔵(11:20)・・地獄谷石窟仏・・峠茶屋(12:00)＜昼食＞(12:40出発)・・石仏峠・・奈良奥山ドライブウエー経由・・鶯の滝・・若草山(14:00<344m>)・・春日山遊歩道経由・・近鉄奈良駅(15:00頃)	☆	☆	① 10km (高低差300m) ② 4時間30分 ③ 奈良一日切符を使用(バス代含む) 1,850円
	<火>	① 田仲 和彦 ② 前田 律子	新緑の原生林柳生街道から若草山へ	8時30分	復路:近鉄奈良駅(15:06発or15:26発or15:46発の三宮行き快速急行)⇒阪神芦屋駅				
6月	4日	<A>	大岩岳から 丸山湿原 ～宝塚の 里山	阪急 芦屋川駅 北広場	往路:阪急芦屋川駅(9:05発)⇒西宮北口<9:11着>・・今津線に乘換(9:18発)・・阪急宝塚(9:32着)・・JR宝塚駅(9:50発)⇒道場駅(10:02着)	JR道場駅(トイレ後10:15スタート)・・東山橋(10:40)・・千刈貯水場(11:00)・・大岩岳入口分岐(11:40)・・大岩岳＜標高:384m＞(12:00着)＜昼食＞(12:40発)・・丸山湿原・・湿原出口(13:20通過)・・宝塚西谷の森園公園(13:50)＜トイレと休憩＞・・西谷の森公園口バス停(14:57発武田尾行きバス)	☆	☆	① 約9km (高低差:244m) ②4時間30分 ③1250円(芦屋～宝塚の往復が440円)、往路のJR240円、復路のバス代570円
	<火>	① 久保田美和 ② 調整中	宝塚の奥に表情豊かな里山発見	8時50分	復路:西谷の森公園口バス停(14:57発 JR武田尾行き)⇒JR武田尾(16:15発)・・阪急宝塚駅(15:36発)・・:00頃着)⇒西宮北口⇒芦屋川駅(15:58着)解散]				
6月	18日	<B>	七兵衛山 打越山 十文字山	阪急 芦屋川駅 北広場	往路:阪急芦屋川北広場(9時にスタート)	阪急芦屋川 9:00発・・20分・・会下山遺跡入口・・50分・・風吹岩分岐・・20分・・水平道分岐・・50分・・七兵衛山(昼食)・・20分・・打越山・・50分・・十文字山・仏舍利塔・・30分・・住吉川公園(解散)・・30分・・JR住吉or阪急御影(解散 15時予定)	☆	☆	① 約7.80km (高低差:480m) ②4時間30分 ③180円
	<火>	① 草部 邦親 ②	芦屋川から住吉へ裏山歩き	8時55分	復路:JR住吉⇒JR芦屋 or 阪急御影⇒阪急芦屋川(各自ご自由に帰芦)				

JRの昼特チケットは2018年12月29日で全ての販売が終了しました。回数券は従来通り利用でき、JRで遠隔地へ行く場合はご利用下さい。例えば芦屋～京都間は芦屋駅南と北の各自販売で830円です。阪急の全線券、JR青春18切符は従来通りです。青春切符の利用期間は12月10日～1月10日、3月1日～4月10日、7月20日～9月10日の3期間で、利用開始日の10日前から発売開始され、直接買うと5枚セットで11,500円です。