

# 芦屋やまぼうし 例会計画書<2019年10月～12月>

2019年11月4日  
再々修正発行

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<br>②サポート                       | 行き先<br>テーマ                                       | 集合場所<br>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<br>(高低差300m)<br>②歩行時間<br>③交通費など  |
|---------------|--------------------------------------|--|--------------------------------|---|---|-----|-----|--|
| 10月8日<br>(火)  | <C><br>雨天中止<br><br>① 田仲和彦<br>② (調整中) | (京都)<br>音羽山<br><br>逢阪関跡から東海自然歩道辿り琵琶湖と京都との眺望を楽しむ  | JR芦屋駅<br>改札前<br><br>8時20分      | 往路:JR芦屋駅(8:30発新快速)⇒山科駅(9:24着)⇒京阪京津(けいしん)線(9:37発)⇒大谷駅(9:43着)<br><br>復路:京阪京津線追分駅⇒四条烏丸駅⇒阪急 or JRで自由に帰芦で芦屋芦(16時頃)   | 大谷駅前(10:00 スタート:00)・・・蟬丸神社(10:10・体操)・・・音羽山<標高 593m>(11:30<昼食>12:00出発)・・・牛尾観(12:45)・・・(音羽川沿いに下る)・・・京阪京津線追分駅(14:30頃)  | ☆   | ☆   | ① 10km<br>(高低差):500m<br>② 4時間<br>③ 往路:芦屋・京都間の回数券850円+山科での精190円)、復路:地下鉄320円+阪急全線切符450円) |
| 10月22日<br>(火) | <A><br><br>① 宇賀 弘<br>② 木下文子          | (万葉の道)<br>山辺の道<br><br>農家の出店100円ショップでの買い物も楽しみましょう | 阪神<br>芦屋駅<br>東改札前<br><br>7時50分 | 往路:(阪神芦屋駅(7:55 発奈良行快速急行)⇒近鉄上本町(8:35着・同地上駅3番線より8:47発・大阪線名張行き急行)⇒桜井駅(9:35着)・奈良交通バス10:05発)⇒三輪明神第二の鳥居<br><br>復路:①近鉄天理(15:45発)⇒西大寺(16:18着・16:23発)⇒阪神芦屋(17:4着)②天理(17:27発)⇒平端(16:33着・16:36発)⇒大和西大寺(16:50着・16:53発)⇒阪神芦屋(18:01着) | 三輪明神第二の鳥居前バス停(10:14着・10:20スタート)・・・大神神社(10:25)・・・桧原神社(11:20 休憩・11:30 出発)・・・トレイル青垣(12:30<昼食>13:00出発)・・・念仏寺(14:10)・・・石上神社(15:10)・・・(天理教内を横切って)・・・天理駅(15:40頃) <歩行距離が長いので☆☆にしましたが長い楽しい道です> | ☆   | ☆☆  | ① 16km<br>(高低差:50m)<br>② 5時間<br>③ 阪神芦屋～桜井1080円、天理から阪神芦屋1080円(合計2,160円)                 |
| 11月5日<br>(火)  | <B><br><br>① 棚原博子<br>② 調整中           | 宝塚<br>西谷の森<br><br>宝塚北部に残る豊かな里山の自然を楽しむ            | 阪急<br>芦屋川駅<br>北広場<br><br>9時00分 | 往路:阪急芦屋川(9:16発)⇒西宮北口(9:21着・今津線 9:28発)⇒宝塚(9:42着)・・・阪急バス(宝塚駅前10:00発)⇒西谷の森公園口バス停(10:31着)<br><br>復路:西谷の森公園口バス停(14:57発)⇒武田尾駅前(15:07)・・・JR武田尾(15:15発)⇒宝塚(15:22着)解散  | 西谷の森公園口バス停(10:40 スタート)・・・東の谷管理棟・・・東の尾根・・・展望台<標高 350m>・・・馬の背・・・峠の東尾・・・農舎(12:00<昼食>13:00出発)・・・西の谷コース・東の谷分岐・・・東の谷コース・・・東の谷管理・・・西谷の森公園口バス停(14:40着)  | ☆   | ☆☆  | ①5.5km<br>(高低差:150m)<br>② 2時間30分<br>③ 1,500円   |

| 実施日     |                                       | ①リーダー<br>②サポート                | 行き先<br>テーマ   | 集合場所<br>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<br>易<br>度   | 体<br>力<br>度 | ①歩行距離<br>(高低差)<br>②歩行時間<br>③交通費など   |
|---------|---------------------------------------|-------------------------------|--|---|--|--|---|-------------|---|
| 11<br>月 | 19<br>日                               | <C><br><br>① 土門洋子<br>② 田仲和彦   | 奈良 音羽<br>山観音寺<br>から談山神<br>社・飛鳥石<br>舞台へ   | 阪神<br>芦屋駅<br>東改札口<br>前  | 往路:阪神芦屋駅(7:53 発奈良行快速急<br>行)⇒大阪上本町(8:25着)・地上階ホー<br>ムより近鉄 大阪線(8:31発 五十鈴川行)<br>⇒ 桜井駅(9:18着)・桜井駅南口バス<br>停(9:45発)⇒下居(おりい)バス停<br>(10:00着)<br><br>復路:飛鳥石舞台前バス停(14:29発榎原<br>神宮行き)⇒榎原神宮駅(15:02発の場<br>合)⇒大和八木(乗り換え)⇒鶴橋<br>(乗り換え)⇒阪神芦屋(16:29着) ※復<br>路のバス代は1dayチケットに含まれる。 | 下居(おりい)バス停(10:00スタート)・・・<br>音羽観音寺(11:00着、11:10出発)・・・不<br>動滝(11:40)・・・談山神社東大門<br>(12:00)・・・談山神社(12:30<昼食><br>13:00出発)・・・気都和既(きつわき)神社を<br>経て飛鳥石舞台(14:15)   | ☆   | ☆           | ① 10km<br>(高低差:330)<br>② 4時間<br>③「飛鳥1dayチ<br>ケット(1850円)」<br>+桜井からのバス<br>代340。 ※<br>1[dayチケットは<br>各自で集合時間<br>までに阪神駅改<br>札口で購入願<br>います。 |
|         | (火)                                   |                               | 多武峰街道<br>から飛鳥へ。<br>古刹と紅葉を<br>楽しむ   | 7時45分   | 往路:JR芦屋(8:30発 新快速)⇒JR高<br>槻駅(9:03着)・・・市バス(関西大学行き<br>北5番乗り場9:15発)⇒関西学院バス停<br>(9:41着)<br><br>復路:JR摂津富田(15:41発)⇒JR茨木<br>駅(15:36着・15:52発新快速)⇒芦屋駅<br>(16:23着)   | 関西大学バス停(9:50スタート)・・・阿武山<br>山頂(10:50)・・・阿武山古墳(11:10)・・・上ノ<br>池公園(12:10<昼食>12:45スタート)・・・<br>埴輪工場公園(13:25)・・・今城塚古墳<br>(14:05・・・見学・14:40出発)・・・JR摂津富田<br>駅(15:30着予定)※JR]摂津富田駅と阪急<br>富田駅は近いので阪急で帰芦する方が割<br>安 | ☆   | ☆           | ① 10.5km<br>(高低差:230m)<br>② 4時間<br>③ 往復JRの場<br>合:710円×往復<br>+バス280円、復<br>路を阪急にする<br>場合:710円+バス<br>代280円+370<br>円                      |
| 12<br>月 | 3<br>日                                | <A><br><br>① 石濱 輝代<br>② 久保田美和 | 阿武山<br>と<br>今城塚古墳  | JR芦屋駅<br>改札前  | 往路:阪急芦屋川(8:33発)⇒王子公<br>園駅(8:47着)<br><br>復路:市バス②系統 青谷橋バス停(14:<br>40発)⇒三宮センター街東口(15:00<br>着)・・・ニューミュンヘン神戸大使館(15:<br>30頃)<グイッと歩き納め打上げ会>   | 王子公園駅(8:50スタート)・・・上野道登<br>山口(9:35)・・・ケーブル分岐(10:40)・・・<br>青谷道分岐・・・掬星台(11:45<昼食><br>12:30出発)・・・摩耶山<標高702m>・・・<br>青谷道分岐(13:15)・・・行者茶屋跡(13:<br>55)・・・青谷橋バス停(14:30着)  | ☆   | ☆           | ① 7.9km<br>(高低差:661m)<br>② 4時間20分<br>③ 400円(往路<br>の電車と市営バス<br>代(復路の運<br>賃は含まず)  |
|         | 17<br>日                               |                               | <B><br><br>①福田 由子<br>② (調整中)   | 摩耶山<br>と<br>歩き納め会   | 阪急<br>芦屋川駅<br>北広場  | 往路:阪急芦屋川(8:33発)⇒王子公<br>園駅(8:47着)<br><br>復路:市バス②系統 青谷橋バス停(14:<br>40発)⇒三宮センター街東口(15:00<br>着)・・・ニューミュンヘン神戸大使館(15:<br>30頃)<グイッと歩き納め打上げ会>   | 王子公園駅(8:50スタート)・・・上野道登<br>山口(9:35)・・・ケーブル分岐(10:40)・・・<br>青谷道分岐・・・掬星台(11:45<昼食><br>12:30出発)・・・摩耶山<標高702m>・・・<br>青谷道分岐(13:15)・・・行者茶屋跡(13:<br>55)・・・青谷橋バス停(14:30着) | ☆           | ☆   |
| (火)     | 大パノラマと行<br>者信仰の山歩<br>きの後、「ミュ<br>ンヘン」へ | 8時25分                         | 往路:阪急芦屋川(8:33発)⇒王子公<br>園駅(8:47着)<br><br>復路:市バス②系統 青谷橋バス停(14:<br>40発)⇒三宮センター街東口(15:00<br>着)・・・ニューミュンヘン神戸大使館(15:<br>30頃)<グイッと歩き納め打上げ会> | 王子公園駅(8:50スタート)・・・上野道登<br>山口(9:35)・・・ケーブル分岐(10:40)・・・<br>青谷道分岐・・・掬星台(11:45<昼食><br>12:30出発)・・・摩耶山<標高702m>・・・<br>青谷道分岐(13:15)・・・行者茶屋跡(13:<br>55)・・・青谷橋バス停(14:30着) | ☆  | ☆  | ① 7.9km<br>(高低差:661m)<br>② 4時間20分<br>③ 400円(往路<br>の電車と市営バス<br>代(復路の運<br>賃は含まず)  |             |   |

JRの昼特チケットは全ての販売が終了したが回数券は従来通り利用可。例えば芦屋～京都間は芦屋駅南と北格安自動販売機で830円(※京都までの場合、芦屋～大阪間の回数券を用意し京都で精算しても余り変わらない。京都以东に行くときは京都までの回数券購入が必要)。JR青春18切符は従来通りで、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。発売開始は利用開始日の10日前から。料金は各駅の案内所で買うと5枚セットで11,500円。阪急の全線切符(株主用)も従来通りで、格安チケット自動販売機で450円 <各料金は消費税Up前>、