

芦屋やまぼうし 例会計画書<2020年10月～12月>

2020年12月22日
実績に基づいて修正

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 300m) ②歩行時間 ③交通費など	
10月	13日 (火)	<A> ① 田中克明 ② 木下文子	ロックガー デン～ 万惣相 ロックガー デン中央尾根 から万惣相 へ	阪急 芦屋川駅 北広場 9時	往路:阪急芦屋川駅北広場より徒 歩でスタート 復路:同所へ徒歩で帰着	<地獄谷行き計画を変更> 9時スタート・・・芦屋公園で体操(9:08～9:12)・・・高 座の滝(9:40)・・・ロックガーデン中央尾根の途中から険 しい道を少し下って直ぐ、万惣相(10:40～10:50)・・・ 風吹岩(11:10)・・・横池(11:20)・・・(横池・打越分岐付 近の広場で昼食 11:3512:00)・・・風吹岩(別動隊と合流 隊 12:10)下山・・・蛙岩(12:50)・・・会下山広場で小休 止(13:20～13:30)・・・会下山出口(13:40)<一端解散 >・・・開森橋・・・阪急芦屋川(14:10)	☆	☆☆	① 8km (高度差400m) ② 4時間 ③ 0円
	27日 (火)	 ① 稲垣 保夫 ② 草部 邦親	谷上から神 戸森林植物 園、そして新 神戸駅へ 六甲山を北から 南へ、木陰が多 い森林浴コース を歩く	神戸市営 地下鉄の 改札前 9時10分	往路:神戸市営地下鉄・三宮駅(9: 15発)⇒ 同、谷上駅(9:26着) 復路:新神戸駅付近で解散	谷上駅(9:30スタート)・・・弓削牧場・・・神戸 森林植物園正門(11:10着) <園内散策・昼 食>・・・東門より(12:20出発)・・・トウエンティ ークロス経由・・・(河童橋・地崩れ箇所)・・・櫻茶 屋・・・布引の滝・新神戸駅付近(14:10頃着) <解散>	☆	☆	① 8km (高度差 200m) ② 3時間30分 ③ 神戸市営地下 鉄 280円(集合 場所までと解散 後のm交通費は 別途各自で)
11月	10日 (火)	<C> ① 進 静子 ② 平野 雄造 ③ 土門 洋子	布引の滝か ら神戸布引 ハーブ園へ 紅葉初期の 神戸浦山 布引ハーブ園 散策	右記 の 通り 復路:三宮で解散	往路:新幹線新神戸駅一階 (布引への登り口側) 9時30分集合 復路:三宮で解散	新神戸駅の集合場所(9:30スタート)・・・公園 (9:45<体操>・・・布引の滝(10:00)・・・布引貯 水池(10:15)・・・桜茶屋(10:40)・・・摩耶山方 面へ・・・布引ハーブ園山頂(11:50)・・・ハーブ 園<昼食・散策>(13:00出発)・・・新神戸駅 (13:30)・・・三宮(14:00頃)<解散>	☆	☆	① 6 km (高度差350m) ② 3時間 ③ 220円×往復 ハーブ園入場料 200円

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
11月	24日	① 石濱 輝代 ② 井筒ふさ子	＜A＞ ゴロゴロ岳	阪急バス(有馬行き)水車谷バス停に集合 9時35分	往路:＜阪急バス利用の場合・芦屋ハイラン行き＞阪神芦屋バス停(9:19発)⇒JR芦屋南口(9:22発)⇒JR芦屋駅北口(9:25発)⇒阪急芦屋川(9:30)⇒水車谷(9:35着) 復路:徒歩1:30～2時間(奥池からバス利用でも可とする。便数が少ないが、12,13,14時の各34発)	バス水車谷バス停(9:35)・・・(柿谷コース)・・・ゴロゴロ岳＜565m＞(11:30)＜昼食＞(12:00出発)・・・前山コース分岐(12:25)・・・前山公園(14:00)・・・阪急芦屋川駅(14:20)	☆	☆	① 7.3km(高度差450m) ② 4時間 ③ 220円(高齢者カードで半額)
	(火)								
12月	8日	① 高橋 近子 ② 福田 由子	再度公園と再度山	右記の通り 9時30分集合	往路:新幹線新神戸駅一階(布引への登り口側) 9時30分集合 復路:諏訪山公園にて解散(元町駅まで徒歩約10分)	新神戸駅集合場所(9:30スタート)・・・布引の滝・・・市ヶ原・・・再度公園(11:40着＜昼食＞(12:20出発)・・・再度山・・・諏訪山公園(14:20着)＜解散＞	☆	☆	① 8km(高度差 420m) ② 4時間 ③ 0円(集合場所までの解散場所からの交通費は別途各自で)
	(火)								
	22日	① 田仲 和彦 ② 平野 雄造 ③ 三浦 恵	高座谷から風吹岩経由打越山	阪急芦屋川駅北広場 9時	往路:集合場所から徒歩でスタート 復路:JR住吉、または阪急御影駅から各自帰宅	阪急芦屋川駅(9:00スタート)・・・山芦屋公園・体操(9:15)・・・高座の滝(9:45)・・・ゲートロックから溪流沿いを上り風吹岩(10:45)・・・横池の雄池(10:55)・雌池を経て・・・打越山(11:45)＜昼食＞(12:10発)・・・阪急の踏切を渡ったところで解散(13:15)・・・JR住吉駅(13:30)	☆	☆	① 8km(高度差 450m) ② 4時間30分 ③ 帰路がJRの場合160円
(火)	近距離移動で裏山周遊								

R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。京都以東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、