


例会案内 2025年5月～6月

- ◇ 会員はどの例会にも自由に参加できますが、【要申込】の例会は、締切日までに直接リーダーに申し込んでください。
- ◇ 会員は家族や友人を同伴して例会に参加することができます。会員は事前にリーダーの了解を得たうえで、同伴者の服装や装備、マナーを指導してください。
- ◇ 大雨・洪水・大雪・暴風雪などの警報・特別警報が出ているとき中止します。「当日6時前のNHK テレビ天気予報」で判断します。
【雨天中止】例会は「前日午後7時前の NHK テレビ天気予報」で当日降水確率が 60%以上のときは中止です。
- ◇ ランク ☆ ゆったりハイク ★一つよりも距離が短く、登下りもやさしい山行
(難度) ★ ファミリー向き歩行3～4時間、登山道も整備されている(クリーンハイク程度)
★★ 一般向き歩行4～6時間、登山道も整備されている
★★★ 中級向き歩行5時間以上、急な登下りがある
★★★★ 健脚向き歩行5時間以上で急な登下りや岩稜・沢歩きあり
★★★★★ 上級向き岩登りの基礎技術が必要
- ◇ 凡 例 CL:リーダー、SL/サブL:サブリーダー、～:歩行、→:バス・自動車、⇒:電車

一般参加可	<h2>丹上山系・天下辻</h2> <p style="text-align: right;">★★</p>
	【雨天中止】
	◇企画 ハイキング部A班
	◇C L KJ
5	◇集合 神戸電鉄 大池駅 9:00
/	◇歩行 8.5km ◇地図 神鉄ハイキングマップ
3	◇コース 大池駅～天下辻～黒甲越道分岐～屏風谷出合～大日如来～四辻小橋～五社駅
(土)	<解散> 15時30分頃
祝日	・ 丹上山系は、花の名所らしい ・ 5月には、小さな花々を見ることができると思います。

	<h2>～泊山行～ 八甲田山・大岳</h2> <p style="text-align: right;">★★★★</p>
5	◇企画 登山部
/	◇C L NY
4	◇申込 締切りました
(日)	◇集合 5月4日(日)神戸空港 2階出入り口付近 11:00
	◇地図



<p>祝日 5 (月) 祝日</p>	<p>◇コース 5/4 ①飛行機 ②新幹線利用し青森入りし、Jtaxiにて酸ヶ湯温泉に移動 宿泊 酸ヶ湯温泉旅館 5/5 酸ヶ湯温泉旅館～八甲田清水～大岳～避難小屋～毛無岱～ 5:30 酸ヶ湯温泉旅館 13:00 頃下山予定、Jtaxiにて JR 青森駅よ 8.6km り新幹線にて東京経由し新大阪 22:00 頃解散</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リクエストの多かった八甲田山、やっと登ることが出来そうです。主峰の大岳を周回します。深い谷に強い傾斜、広大な湿原と雪上のためロストしやすく難度が高くなります。欠かさずルーファイしながら歩きます。残雪期ですが熊出没注意です。 ・4月のクリーンハイクでミーティングを実施いたします。 	<p>歩 行</p>
<p>一般参加可 5 / 5 (月) 祝日</p>	<p style="text-align: center;">～能勢の田園地帯～ 北摂・三草山と長谷の棚田</p> <p>◇企画 ハイキング部B班 ◇C L SK ◇集合 阪急 川西能勢口改札内 9:35 ◇歩 行 4時間 10.6km ◇地図 ヤマップ ◇コース 川西能勢口(能勢電鉄妙見線日生中央行)9:44⇒10:00 山下駅 阪急バス 77系豊中センター前行 10:05→10:23 森上(バス停)～慈眼寺～ゼフィルスの森入口～三草山～オノ神峠～滝王山～滝王山登り口～森上(バス停)15:40 帰りのバス:15:55→16:17 山下駅 <解散> 森上バス停 15時40分頃</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大阪府と兵庫県の県境にある三草山(564m)と山麓に広がる田園風景が見どころです。日本の棚田百選の長谷の棚田は、田植えを前に一面に水が張られた水鏡の光景を見ることができるかも…期待しましょう。 ・バスの便数が限られているため、バスの時間に合わせた計画にしています。 	<p style="text-align: right;">★★</p> <p style="text-align: right;">【小雨決行】</p> 
<p>一般参加可 5 / 11 (日)</p>	<p style="text-align: center;">～ゆったりハイク～ 滋賀・膳所旧東海道と城跡公園</p> <p>◇企画 ハイキング部 ◇C L OR SL AC・YS ◇集合 JR 尼崎駅西口改札前 9:00 ◇歩 行 2時間 4.5km ◇地図 膳所 ウォーキングコースマップ ◇コース JR 尼崎駅 9:15⇒JR 膳所駅 10:18～旧東海道～義仲寺～膳所城北総門跡碑～石坐神社～緑心寺～膳所城跡公園～膳所神社～JR 膳所駅 <解散> 14時頃</p>	<p style="text-align: right;">☆</p> <p style="text-align: right;">【小雨決行】</p>

- ・芭蕉が眠る義仲寺から城下町へ旧東海道を歩く
- ・膳所神社表門は明治維新と共に廃城になった膳所城から移築したもので、国指定の重要文化財です
- ・徳川家康が関ヶ原の合戦後に大津城を廃し膳所に築かせた城など、歴史に名を遺す偉人ゆかりの地を歩きます。

一般参加可

～京都一周トレイル⑥～

北山東部コース2 戸寺バス停～鞍馬駅

★

- ◇企画 ハイキング部C班 【雨天中止】
- ◇C L YH
- ◇集合 京阪 出町柳駅改札口 9:40
- ◇歩行 3時間 6km ◇地図 京都一周トレイル・北山東部コース
- ◇コース 京阪出町柳駅前バス停 9:50→戸寺バス停 10:18(標識 No.24)～江文峠(No.31)～静原神社(No.35-2)～薬王坂峠(No.40)～鞍馬駅(余力があれば、鞍馬寺本殿まで往復)
- <解散> 叡山電鉄鞍馬駅 13時30分頃

5
/
11
(日)

- ・京都一周トレイルの6番目として、北山東部コースの2つ目のコースを歩きます。
- ・累積標高は、登りが301m、下りが286mです。
- ・ヒルが出るようですので、注意して歩きたいと思います。ヒルよけスプレーは持参します。
- ・鞍馬駅に早く着くと思いますので、余力があれば、鞍馬寺本殿まで往復します(往復1時間、標高差181m)。愛山費(入山料)500円が必要です。急坂がありますが、余力がなければケーブル(片道200円)の利用もできます。
- ・※列車状況 京阪電鉄特急 淀屋橋8:37⇒京橋8:44⇒祇園四条9:27⇒出町柳9:32

一般参加可

～5月のお花めぐり～

金剛山(カトラ谷から寺谷)

★★

- ◇企画 ハイキング部
- ◇C L NY
- ◇集合 南海 なんば駅北口③ホーム前 8:00
- ◇歩行 4時間15分 8.2km ◇地図 山と高原地図 金剛・葛城
- ◇コース 南海なんば③急行橋本行 8:09⇒8:42 河内長野駅 西口③のりば南海バス金剛山ロープウェイ前行 8:55→金剛山登山口 9:30～カトラ谷取付～山頂広場～葛木神社～ちはや園地～遊歩道～寺谷～百が辻ロープウェイ前バス停→河内長野駅
- <解散> 15時30分頃



5
/
14
(水)

	<p>※河内長野駅から金剛山 RW 行きバスへの乗継ぎがタイトなため、ご心配な方は 7:59 発の急行三日市町行きにご乗車ください。8:35 に河内長野駅に到着です。金剛山行きバス停で合流いたしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今回はゆっくりとカトラ谷のお花(カワジシャ、クリンソウ、ニリンソウ、ロクショウクサレキンモドキ、ヤマトグサ、サイゴクサバノオ、ユキザサ、サイゴクサバノオ、チャルメルソウなど)を探します。転法輪寺寺務所の大山レンゲやクリンソウ、サラサドウタン、チチブドウタン見逃さないようにしましょう。 <p>※カトラ谷は岩場、コケの沢、ロープ場、梯子、ザレ、薄い巻き道など注意が必要な箇所があります。</p>
<p>一般参加可</p> <p>5 / 18 (日)</p>	<h2 style="text-align: center;">淡路・諭鶴羽山(諭鶴羽古道・表～裏参道) ★★</h2> <p>◇企画 ハイキング部A班 【小雨決行】</p> <p>◇C L NY</p> <p>◇集合 ミント神戸三宮バスターミナル 1F 待合所 7:30</p> <p>◇歩行 4時間10分 9km ◇地図 地理院地図 諭鶴羽山</p> <p>◇コース 三宮バスターミナル⑤洲本 BC 行 7:40→9:14 洲本 BC 乗換 沼島汽船場行 9:20→黒岩 10:17～表参道登り口～諭鶴羽神社～諭鶴羽山～分岐～諭鶴羽ダム～バス停きららウインズ 南あわじ役所行 14:59→15:04 神代 30m 先 らんらんバス陸の港西淡行 15:06→15:18 陸の港西淡(道の駅) 乗換三宮行 15:53→神姫バス三宮 BT17:13 <解散> 17 時頃</p> <ul style="list-style-type: none"> ・諭鶴羽山は淡路島の最高峰。柏原山、先山とともに「淡路三山」の一峰。諭鶴羽神社は、二千年前に国生みの伊弉諾(いぎなぎ)伊弉冊(いぎなみ)お二柱の神様が、鶴の羽に乗られて、この山で舞い遊んだ神聖な山の神社とされている。 ・表参道の急登、落ち葉道、ゴロゴロ道を越えると巨木群、樹齢 1000 年を超える親子杉が見られ神聖な空間が広がります。諭鶴羽山頂上からはキラキラと海原が、沼島や大鳴門橋が見え眺望良しです。下りの裏参道には歴史を感じるケルンが続きます。
<p>一般参加可</p> <p>5 / 23 (金)</p>	<h2 style="text-align: center;">～西国シリーズ・花の寺～ 京都西山・西国二十番善峯寺 ★</h2> <p>◇企画 ハイキング部 【小雨決行】</p> <p>◇C L NM</p> <p>◇集合 阪急 大阪梅田駅京都線①ホーム前 10:00</p> <p>◇歩行 2時間 3km ◇地図 西国三十三所巡礼の旅</p> <p>◇コース 梅田 10:16⇒東向日 10:59～バス停東向日 11:25→善峯寺 11:56～西国二十番善峯寺[参拝・昼食]～小塩 14:10→東向日 14:40～阪急東向日駅 <解散> 14 時 45 分頃</p>

- ・遊龍の松は樹齢 600 年以上、全長 37mの五葉松で、国の天然記念物です。
- ・新緑、ヒラドツツジがよい季節ですね。

一般
参加
可

和泉葛城山

★★

5
/
25
(日)

- ◇企画 ハイキング部C班 【小雨決行】
- ◇C L YT
- ◇集合 南海 なんば駅6番線ホーム 9:20
- ◇歩行 4時間 30分 7.6km ◇地図 山と高原地図 金剛・葛城
- ◇コース 南海なんば駅 9:25⇒岸和田 9:51/10:00→塔原 10:50～和泉葛城山
13:00～二十一石地藏～錦流ノ滝～牛滝山バス停 15:30→岸和田
16:21
<解散>
- ・大阪府南限の国指定天然記念物のブナ自然林を歩きます。

六甲・菊水山(旧菊水道)～妙号岩南峰

★★

5
/
28
(水)

- ◇企画 ハイキング部
- ◇C L NY
- ◇集合 神戸電鉄 鶴越駅 9:00
- ◇歩行 5時間 8.2km ◇地図 山と高原地図 六甲・摩耶
- ◇コース 神鉄鶴越駅 9:00～菊水山登山口～菊水山～旧菊水道～石井ダム～妙号
岩南峰～君影ロックガーデン～西尾根～神鉄鈴蘭台駅
<解散> 15時頃
- ・菊水山からの眺望を満喫した後は旧菊水道(激下りです)を下ります。登り返して石
井ダムの 330 段の階段を上り一休み、更に妙号岩への厳しい登りにチャレンジしま
す。妙号岩南峰からの眺めもよいですよ。
- ※旧菊水道は長い激下りのロープ場が続きます。妙号岩南峰への登りはきつい斜度
のロープ場と薄いトラバースがあります。きついロープ場や薄いトラバースがご心配
な方はご参加をお見合わせ下さい。
- ※夏山トレーニングも兼ねています。



【小雨決行】



一般
参加
可

全国一斉クリーンハイキング

★

- ◇企画 自然保護部 【小雨決行】
◇リーダー KY サブL MS
◇集合 JR 新神戸駅 9:00
◇歩行 2時間30分 4km ◇地図 山と高原地図 六甲・摩耶
◇コース 新神戸駅～市ヶ原～大龍寺～再度公園
集会参加後<解散>

6
/
1
(日)

- 集合場所:再度公園内の広場「森の広場」
■ 受付時間:12:00～50
(注)各労山会、それぞれのコースにてゴミを拾って現地に集合。
■ 統一集会:13:00～14:00 頃
1、開会挨拶:兵庫労山(岩佐会長)
2、来賓挨拶:環境省 自然保護管 中村様
3、報告事項:自然保護委員会より
1)当日の参加者数と収集ゴミの量
2)今日までの①清掃回数、②参加者数、③収集ゴミの量
4、「全国一斉クリーンハイクアピール文」の採択(読み上げ)
5、各労山会よりの報告
6、閉会挨拶
・参加者はゴミバサミ、ゴミ袋をご持参ください。




6
/
4
(水)

六甲・摩耶山(行者尾根から黒岩第二西尾根)

★★


- ◇企画 ハイキング部 【小雨決行】
◇リーダー NY
◇集合 JR 新神戸駅 1F トイレステーション神戸前 8:30
◇歩行 6時間 11.5km ◇地図 山と高原地図 六甲・摩耶
◇コース JR 新神戸 8:30～雷声寺旧摩耶道入口～学校林道分岐～行者堂跡～行者尾根取付～天狗道合流部～アドベンチャールート～黒岩第二西尾根入口～森林植物園東門口～分水嶺～再度公園～高雄山～市ヶ原～布引貯水池～新神戸駅 15:30 頃 <解散>
・若干のバリルートを加えたコースです。岩場、激下り、荒れた登山道があります。丁寧に歩きます。厳しい暑さとの闘いともなります。

<p>一般参加可</p> <p>6 / 8 (日)</p>	<p style="text-align: center;">京都一周トレイル⑦ 京都北山・鞍馬駅～市原駅 ★</p> <p>◇企画 ハイキング部C班 【小雨決行】</p> <p>◇リーダー OY</p> <p>◇集合 京阪 出町柳駅 改札前 9:00</p> <p>◇歩行 4時間 8km ◇地図 ヤママップ</p> <p>◇コース 叡電 出町柳駅 9:15⇒鞍馬駅 9:46 鞍馬駅 10:00～貴船口～二ノ瀬～夜泣峠～向山 12:00～山幸橋氷室口～叡電市原駅 14:00 <解散></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 京都一周トレイル⑦では、北山東部～西部コースのうち鞍馬(北山 43)から山幸橋氷室口(北山 56)まで歩きます。 ・ 途中トイレがありませんので、二ノ瀬駅に寄り道してトイレ休憩をとりたいと思います。 ・ 向山は標高 424m です。 ・ 山幸橋氷室口から市原駅までは徒歩2キロ。
<p>一般参加可</p> <p>6 / 11 (水)</p>	<p style="text-align: center;">～国宝朝光寺とササユリ～ 播磨・三草山 ★★</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 60%;"> <p>◇企画 ハイキング部</p> <p>◇リーダー NY</p> <p>◇集合 神姫バス神戸三宮バスターミナル 7:10</p> <p>◇歩行 5時間 25分 15.2km ◇地図 地理院地図 比延</p> <p>◇コース 神姫バス神戸三宮 BT7:20→高速社 PA バス停 8:13～上三草～朝光寺～権現山登山口～三草山登山道合流部～三草山～三草コース～昭和池～鹿野登山口～高速社 PA バス停 14:40/15:40→三宮 BT15:40/16:40頃 <解散></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 目を凝らせ探さなければササユリに会うことが難しくなってきました。うっすらピンクのササユリ見たいですね。麓の国宝朝光寺は立派な本堂、柱、これぞ国宝の存在感が見事です。下りの三草コースはゴツゴツと岩道です。丁寧に下りましょう。 </div> <div style="width: 30%; text-align: center;">  <p>【小雨決行】</p> </div> </div>
<p>6 / 15</p>	<p style="text-align: center;">～雨を歩こう～ 六甲・石切道からアイスロード ★★</p> <p>◇企画 ハイキング部A班 【雨天決行】</p> <p>◇リーダー KM</p> <p>◇集合 JR 住吉駅改札 8時 50分</p> <p>◇歩行 5時間 9.2km ◇地図 山と高原地図 六甲・摩耶</p>

(日)	<p>◇コース JR 住吉駅前(くるくるバス)→エクセル東～石切道登山口～縦走路石切道分岐～ゴルフ場クラブハウス～記念碑台～アイスロード分岐～新六甲大橋下～六甲ケーブル下</p> <p><解散> 15 時頃</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 例会ではあまり計画されていない石切道を登り、アイスロードを下るコースです。 ・ 梅雨時なので”雨天決行”としましたが、ひどい豪雨の時は山上で考えます。 ・ くるくるバスの運賃は 230 円。現金かクレジットカードのタッチ決済です。交通系 IC カードは使えません。
-----	--

一般参加可	<p>～西国シリーズ～</p> <h2 style="margin: 0;">京都・清水寺と今熊野観音</h2> <p style="text-align: right;">★</p>
6 / 20 (金)	<p>◇企画 ハイキング部 【小雨決行】</p> <p>◇リーダー NM</p> <p>◇集合 阪急大阪梅田駅 1 号線乗り場 9:00</p> <p>◇歩行 4 時間 8km ◇地図 西国三十三所巡礼の旅</p> <p>◇コース 阪急大阪梅田駅⇒京都河原町駅～東大路～清水坂～16 番清水寺～東山トレイル～15 番今熊野観音～泉涌寺道(即成院)～京阪東福寺駅</p> <p><解散> 15時30分ごろ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 人出の少ない時期、音羽の滝で長寿祈願、静かな錦雲溪と子安の塔で祈りましょう。 ・ 今熊野観音は昔熊野詣に行けない京都人がこの寺で祈り。またボケ封じ 1 番札所で、五智水も有名です。 ・ 新緑を楽しみ見晴台まで足を延ばして、帰り道に那須与一の墓のある即成院でトイレを借りると死ぬまで下の世話にならないといわれます。 ・ 忘れ物ないように。阪急全線切符がお得です。

6 / 22 (日)	<h2 style="margin: 0;">京都北山・瓢箪崩山～金比羅山</h2> <p style="text-align: right;">★★</p>
	<p>◇企画 ハイキング部B班 【小雨決行】</p> <p>◇リーダー TC</p> <p>◇集合 叡山電鉄 出町柳駅 8:30</p> <p>◇歩行 5 時間 11km ◇地図 関西日帰りの山ベスト100</p> <p>◇コース 叡電出町柳駅 8:45⇒岩倉駅 9:00～林道出会 9:30～瓢箪崩山(532m)10:40～寒谷峠 11:00～江分峠 12:20 昼食から金比羅山(573m)13:30～江分神社 14:30～戸寺バス停 15:00</p> <p><解散> 戸寺バス停 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 京都北山の瓢箪崩山から金比羅山に上り、江分神社を経て戸寺バス停に下ります、林道出会からの急な登りと江分峠からの急な石段があります、大原には下山せず、江分峠から戸寺バス停に下ります。

<p>一般参加可</p> <p>6 / 22 (日)</p>	<h2 style="text-align: center;">金剛山地・葛城山～金剛山</h2> <p style="text-align: right;">★★★</p> <p>◇企画 登山部 【小雨決行】</p> <p>◇リーダー YT</p> <p>◇集合 近鉄御所駅 8:35</p> <p>◇歩行 7時間 30分 ◇地図 山と高原地図 金剛・葛城</p> <p>◇コース 近鉄御所駅前8:40→葛城ロープウェイ前バス停 8:55～北尾根～大和葛城山～ダイトレ～狼谷～金剛山～文珠尾～金剛山ロープウェイ前バス停→河内長野駅 <解散>16時頃</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 金剛バスが無くなったため、水越峠から金剛山へのコースが難しくなったので大和葛城山から金剛山で計画しました。 ・ 水越峠からのコースはマイナーですが狼谷コースにしました。
<p>一般参加可</p> <p>6 / 25 (水)</p>	<h2 style="text-align: center;">～歩荷トレ～ 六甲・摩耶山(天狗道)からトゥエンティクロス</h2> <p style="text-align: right;">★★★</p> <p>◇企画 ハイキング部 【小雨決行】</p> <p>◇リーダー NY</p> <p>◇集合 JR 新神戸駅 1F フロア 8:30</p> <p>◇歩行 6時間 12.2km ◇地図 山と高原地図 六甲・摩耶</p> <p>◇コース JR 新神戸駅 8:30～天狗道登り口～摩耶山～桜谷道分岐～森林公園分岐～桜茶屋～新神戸駅 <解散>15:30 頃</p> <p style="text-align: center;"></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 夏山トレーニングを兼ねて新緑の摩耶山に登ります。 ・ 夏山は、高くて、険しくて、太陽に焼かれ、汗がしたたり、風に吹かれ…でも、気持ちいいんです。遙か山嶺を眺めていると、大らかな自分になろう…と心に刻みます。そんな夏山に行きたくて、自分の体力を知り、様々なリスクを想定した歩荷トレーニングを実施いたします。2泊3日山小屋泊のザック(8～10kg 程度)を準備しましょう。
<p>6 / 29 (日)</p>	<h2 style="text-align: center;">山の会かじか「第 54 回定期総会」</h2> <p>◇企画 運営委員会</p> <p>◇時間 13時 30分～</p> <p>◇場所 灘区文化センター 5階 E 会議室</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 年に一度の定期総会です。会員の皆様はぜひご出席下さい。 ・ 詳細は別途ご案内します。