

2021年12月・2022年1月 例会行事案内

● ハイキング用品一覧表

登山靴・雨具・水筒・ザック・弁当・帽子・手袋・地図・時計・筆記具・保険証・タオル・携帯電話・ゴミ袋・ティッシュペーパー・救急医薬品セット・ヘッドライト・非常食・ザックカバー・磁石・ライター・新聞紙

日帰り山行は、2日前までにリーダーまたは、サブリーダーに連絡をお願いします。リーダーは、前日までに計画書を連絡先にFAXまたは、メールでお願いします 山行指導部より

例会、山行ランク

☆	歩行が3～4時間前後、登山道も整備されている。
☆☆	一般向き歩行が4～6時間前後、登山道も整備されている。
☆☆☆	中級向き歩行が5時間以上、急な登下降がある。
★	健脚向きで急な登下降や岩稜、沢歩きあり。岩登り

◇ 初心者向きの岩登り例会は、別途表示します。◇ 会員はどの例会にも参加できます。直接リーダーに申し込んで下さい。
(但し中級向き、健脚向きの例会についてはリーダーと相談して下さい)

例会山行のリーダーの方へ

例會計画書と下山報告を下記「連絡先」に提出願います。

下山報告はTEL又はメールで願います。例会中止の場合も必ず連絡を！

12月の連絡先 山田

1月の連絡先 平野

2月の連絡先 栄



※ 定員制限のある例会がありますのでご注意ください
コロナ対策のため下記の事項を守ってください

- ◆ 集合時はソーシャルディスタンスを守り、必ずマスクを着用して下さい。
- ◆ 例会参加は、実施日の2日前までに CL、又は SL に連絡ください
- ◆ 参加者が10人以上の場合は、グループ分けを行います。

クリーンハイク・納山祭

■12月5日(日) ☆ 納山祭(烏原貯水池にて)

集 合：神戸電鉄鶴越駅 10:40 又は 現地 11:00

C L：平野

コース：現地集合場所～水源池周遊(クリーンハイク)

装 備：ハイキング用品・マスク・金バサミ・軍手・ゴミ袋 弁当

今回は、現地でおでん等炊き出しは行いません。弁当用意下さい

※ インスタントコーヒー、スープ等予定しています

※ コンロなど使用しないので、各自、自分の分とは別にテルモスにお湯を入れてご持参ください。 アルコール類は各自
ビンゴゲーム等を企画しています。ご期待ください

※ 連絡網の運営委員に参加申し込み下さい

ワード入門から中級

■12月11日(土) 第5回パソコン教室のご案内

時 間：10:00～12:00

会 場：板宿自治会館 板宿ダイエーの北側を西に進む
(板宿小学校方向、滝川高校グラウンド南側道路沿い)

主 催：機関誌部 担当 金増(和)

ノートパソコンご持参ください

※ 参加希望者は金増(和)までお申し込みください。

※ レベルに応じて対応しますので途中参加歓迎です。

※ 会場は広い場所に変更しましたので気軽にご参加ください

三田のシンボル山を花山院より見下ろす

■12月12日(日) ☆☆ 有馬富士

【距離 9 km・歩行時間 4Hr】

集 合：三田駅(北口) 11番バス停 9:45 (9:55 母子行に乘車)

C L：折登 SL：太田

コース：三田駅北口 BS=<バス>=花山院 BS~花山院~十二妃の墓~有馬
富士北公園~山頂~福島大池~新三田駅

装 備：ハイキング用品・マスク

備 考：地下鉄・神戸電鉄利用の場合

西神中央駅 8:24~9:05 谷上駅 9:06~9:40 三田駅

JR 利用の場合 尼崎 8:52~9:37 三田駅

初冬の菊水山・鍋蓋山を歩く

■12月19日(日) ☆☆ 菊水山・鍋蓋山

【距離 12 km・歩行時間 5Hr】

集 合：神鉄鈴蘭台駅 1階バス停前 9:00

C L：勝 SL：参加者より

コース：鈴蘭台駅~石井ダム~菊水山~鍋蓋山~修法ヶ原~大龍寺~
市ヶ原~新神戸駅

装 備：ハイキング用品・マスク

2022年 新年のご挨拶を兼ねて、楽しく足慣らし

■1月3日(月) ☆ 『初詣・高取山三社詣り』

集 合：高速長田駅鳥居前 10:00

C L：横山(幸) SL:太田

コース：長田神社~高取神社~妙法寺~十時会広場~板宿八幡~板宿

装 備：ハイキング用品・防寒具・マスク



中山寺から中山山頂へ、清荒神さんのお参りもしよう！

■1月10日(月) ☆☆ 『中山寺～奥の院～清荒神』

集 合：阪急中山観音駅 10：00 【距離 12km・歩行時間 4Hr】

C L：木下 SL：藪下

コース：阪急中山観音駅～中山寺～夫婦岩コース～中山山頂上～奥の院～
清荒神～阪急清荒神駅 下山予定時刻： 15：00

装 備：ハイキング用品・防寒具・マスク

◆前年、清荒神で5円玉をいただいた方はご持参下さい

※阪急三宮駅の集合はありません

岩溝登りでロープワークを学ぼう【岩稜登攀】

■1月15日(土) ★ 新春の初岩登り 菊水ルンゼ

集 合：神鉄鈴蘭台駅改札口 9：00 【距離 5 km・歩行時間 3Hr】

C L：金増(和) SL：山田(修)

コース：鈴蘭台駅～菊水ルンゼ～菊水山西尾根～石井ダム～神鉄鶴越駅

装 備：ハイキング用品・お湯・食器・ヘルメット・簡易ハーネス

例会新年会一豚汁を準備します。昼食はおにぎり程度、飲み物は各自

※ 募集人数は10名とします

冬山登山体験

■1月17日(月)～1月18日(火)☆☆岡山県 那岐山

集 合：名谷・板宿集合 詳細は次号にて【距離5km・歩行時間5Hr】

C L：山田(恒) SL：

コース：17日 板宿=中国自動車道～那岐山麓 山の駅コテージ(泊)

18日 コテージ～Cコース那岐山往復～コテージ

装 備：ハイキング用品・防寒具・ワカン・アイゼン

(6本爪・チェンスパイク可) スキーストック・サングラス等

※ ワカン・アイゼンについてはご相談ください

※ 車利用のため、募集10名以内とします

雪山でアイゼンワークと樹氷を楽しむ

■ 1月22日(土) ☆☆ 金剛山

【距離5km・歩行時間5Hr】

集 合：阪神三宮駅 ホーム内先頭車両前 7：25

C L：太田 SL：勝

コース：阪神三宮駅～尼崎～大阪難波～南海河内長野駅～バス～金剛山登
山口～山頂広場～千早本道往復

装 備：ハイキング用品・防寒具・アイゼン(4本爪・チェーンスパイク可)
ストック・サングラス等・テルモスにお湯をご用意ください
山頂は寒いので暖かい食べ物をご用意ください(カップ麺など)

※ 交通費 約3,000円程度

※ 集合場所は阪神三宮駅、構内ホーム内先頭車両前です。7：30に乗車
予備日 1月23日(日)