

2022年3月・4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！

3月の連絡先	山田(修)
4月の連絡先	平野
5月の連絡先	栄



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。
- ◇定員制限がある場合がありますので、ご注意ください。

梅の香に誘われて里山を歩く

■3月5日(土) ☆ 雄岡山・雌岡山

集 合：西神中央駅改札口付近 9:00 【距離7km・歩行時間5Hr】

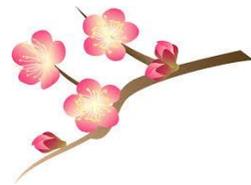
C L：水取 SL：木下

コース：西神中央駅（神姫バス81、10番のりば）9:25 発⇒

神鉄緑が丘駅9:51 着、神鉄緑が丘駅 10:00 発～雄岡山～

雌岡山梅林～雌岡山神社～神鉄緑が丘駅⇒西神中央駅 15:00 頃着

装 備：ハイキング用品一式・マスク・防寒着



ワード入門から中級

■3月12日(土) 第8回『パソコン教室』

時 間：10:00～12:00

会 場：板宿自治会館

参加費：講師料500円＋会場費200円

テーマ：これまでの復習・地図にコースを書き込む練習

主 催：機関誌部 金増(和)

※参加希望者は事前申し込み。ノートパソコン持参・マスク着用お願いします
昨年8月より8回開催し、延べ60名が参加されました。

今後継続するかどうかを参加者で検討します。

太子伝説の山での眺望と周辺の史跡を訪ねる

■3月13日(日) ☆ 壇特山 (165m)

【距離 11km・歩行時間 3.5Hr】

集 合：JR 姫路駅山陽本線下りホーム 10:00 10:09 発に乗車

C L：折登 SL：濱崎

コース：JR 網干駅～和久山～火揚げ場～瓢塚～古墳公園～下太田廃寺～
壇特山～斑鳩寺＝(バス) 姫路駅 下山予定 15:00

装 備：ハイキング用品・マスク

※ 横山晴朗著「はりま歴史の山ハイキング」のコースに準ずる

☆マスタートレーナーに基礎から習ってみよう☆

■3月14日(月)初めてのノルディックウォーキング①

集 合：奥須磨公園 (多井畑厄神駐車場) 9:45 『10:00～12:00』

担 当：山田(富)

講 師：エヌウォーカー倶楽部 藤川真司 全国でも珍しい“プロの指導者”
(ノルディックウォーキング マスタートレーナー)

参加費：2,000 円(専用ポールレンタル含む)

装 備：ザック、専用ポール、ドリンク、帽子、クールマスク(布マスク)、
薄手の手袋、服装は薄手のものを重ねて体温調整しやすいように。
あればヒモ靴(トレッキング用ではない)でお越してください。

※小雨決行・荒天中止

アクセス：地下鉄妙法寺駅、バス75系統 8:53 発須磨一の谷行に乗車。
高倉台6丁目バス停で下車。ここで山田がお待ちしていますので歩いて多井
畑厄神さんまで行きます。

※ 申し込み時にショートメールでバスか現地集合かお知らせください。
次回は4月16日(土) 13:30 から予定しています。

岩登り技術を身につけよう

■ 3月19日(土) ★ 初心者のための岩登り基礎講習会

集 合：阪急芦屋川駅 9:00

C L：山田(修) SL:金増(和)

コース：芦屋川駅～ロックガーデン中央稜～A 懸垂岩～中央稜～芦屋川駅

装 備：ハイキング用品・ヘルメット・ハーネス(ない人は会で用意します)

定 員 5名とします

■ 3月20日(日) 西神戸の集い

コロナウィルス蔓延の為、残念ながら中止とします。
ご了承ください



イラスト 塚田ばれっと

太陽と緑の道・歴史の山

■ 3月26日(土) ☆☆ 丹生山縦走

集 合：神鉄箕谷駅 8:30 【距離 10 km・歩行時間 4.5Hr】

C L：太田 SL：横山(幸)

コース：箕谷駅＝丹生神社前～丹生山～帝釈山～稚児ヶ墓山～愛宕山～箕谷

装 備：ハイキング用品・マスク・防寒具

※ みのたにグリーンスポーツホテルでは、温泉も利用できます

バス乗車のため時間厳守でお願いします。

鶉野飛行場跡の歴史を知り平和を願う

■3月28日(月) ☆ ^{うずらの}鶉野飛行場跡平和歩き

集 合：名谷駅ロータリー8:50 9:00 出発【距離：3km・歩行3Hr】

C L：島村 SL：山田(富)

コース：名谷駅＝門柱・衛兵詰所跡 P (防空壕～素掘防空壕～爆弾庫跡～
対空機銃座跡～巨大防空壕跡) ～門柱 P＝旧平和祈念の碑跡ランチ
＝備蓄倉庫 P (局地戦闘機「紫電改」・平和祈念の碑見学) ～
機銃座跡～備蓄倉庫 P＝名谷 15:20

装 備：ハイキング用品・マスク

※ 地下指揮所跡が見学出来れば+30～40分

現地ボランティアガイド申し込みました。車使用のため定員 15名とします

春の自然にふれながら・てくてく植物観察

■3月31日(木) ☆☆ 山田道から森林植物園

集 合：谷上駅 9:30 【距離 8:km・歩行時間6Hr】

C L：横山(幸) SL：栄

コース：谷上駅～山田道～森林植物園～散策～山田道～谷上駅

装 備：ハイキング用品・マスク

平荘湖をめぐる山々を歩く

■4月3日(日) ☆☆ 飯盛山

集 合：加古川駅 9:00 【距離 15.6km・歩行時間 5.5Hr】

C L：太田 SL：

コース：加古川駅～升田山登山口～升田山～黒岩山登山口～黒岩山～
地知行池～洞貝山～飯盛山～弁財天～升田山登山口～加古川駅

装 備：ハイキング用品・マスク

※ 日程変更があるかもしれません。リーダーにお問合せ下さい

■4月10日(日) ☆ クリーンハイク&お花見

集 合：山陽塩屋駅 9:30 【距離 8 km・歩行 4.5Hr】

C L：山田(恒) SL：栄

コース；塩屋駅～須磨浦山上公園～旗振茶屋～おらが山～須磨寺～
妙法寺川公園～板宿

装 備：ハイキング用品・マスク・金バサミ・ビニール袋



機関誌読者の橋本淑子さんから、紙皿や紙コップを頂き、例会などで使わせて頂いています。ありがとうございます。

事務所の個人メールボックスの下段・紙袋に入っています。ご利用ください！