

“山を愛し、自然を愛し、仲間を大切に”



赤目四十八滝 荷担瀧 2024. 10. 5

日本勤労者山岳連盟 北摂山の会



山嶺

2024年11月号(HP版)

HP: <http://www.hokusetu.sakura.ne.jp/>
 会員数: 60名 (男性 37名、女性 23名 11/1 現在)

§1 山行・行事予定表 (2024年11月~12月)

と き	行 事 内 容	地 域 ・ 山 名		グレート	CL
11/2(土)	北摂トレイル踏破山行	北摂	大船山~羽東山	Ba	大杉
11/6(水)	運営委員会		19:00~ 東公民館		
11/8(金)~9(土)	秋山山行	三重	大杉谷溪谷~大台ヶ原	Bb	今川
11/10(日)	岩例会	北摂	蓬莱峡	Ac	新宮原
11/14(木)	県連・加盟団体懇談会		19:00~ 県連事務所		藤原(稔)
11/16(土)	冬山トレーニング	北摂	百丈岩	Ab	中西
	ゆるやま山行	京都北山	嵐山~清滝	Aa	堀江
11/17(日)	5人一組例会	奈良	山辺の道	Aa	岡田
11/18(月)	平日山行	和歌山	高野山町石道	Ca	木村
11/20(水)	定例集会		19:00~ 東公民館		
11/22(金)~23(土)	冬山個人山行	中央アルプス	宝剣岳(テント泊)	Bc	中西
11/23(土)	古道・街道歩き	京都北山	鞍馬・木の根道	Aa	橋本
11/24(日)	新入会員を囲む会		13:30~ 東公民館(~懇親会)		藤原(稔)
11/30(土)	例会山行	六甲	芦屋川~最高峰(タイムトライアル)	Ba	今川
12/1(日)	クリーンハイク	北摂	石切山・満願寺	Aa	八木
12/4(水)	運営委員会		19:00~ 東公民館		
12/7(土)	ゆるやま山行	京都北山	京都トレイル・大文字山	Aa	堀江
	岩例会	北摂	百丈岩(12/18 打ち上げ)	Ac	中西
12/12(木)	専門部合同部会		19:00~ 東公民館		
12/14(土)	5人一組例会/納山会	六甲	摩耶山/市章山	Aa	安井
12/18(水)	定例集会		19:00~ 東公民館		
12/21(土)	(雪山セミナー)トレーニング	北摂	蓬莱峡	Ac	中西
12/22(日)	兵庫アルプスを巡る(3)	播磨	平荘湖アルプス	Aa	大杉

山行グレード表示

<体力度>

- A : 10km未満あるいは歩行 4 時間未満の歩行ができる体力
- B : 10~20km 程度あるいは 4~8 時間程度の歩行ができる体力
- C : 20km以上あるいは 8 時間以上の歩行ができる体力

<技術度>

- a : 一般コースで、難しい技術力を要しないコース
- b : 三点指示や歩行にバランスが要求されるようなコース
- c : ロープ確保やルートファインディング等総合的な技術力が要求されるコース

§2 山行・行事案内 (2023年*月*5月)

11月2日(土) 例会山行(北摂トレイル再踏査) 大船山～羽東山 Ba

会で企画、作成しました北摂トレイルの再踏査山行を再開します。春はスタート地点から川尻バス停まで3つのコースを歩きました。続きの川尻バス停からのコースがバス路線廃止で変更必要で未確定の為、今回は後半の一部の大船山、羽東山を歩きます。

集合 7:40 JR三田駅北口バス停 (7時51分の神姫バスに乗車)

コース 高平小学校前～十倉～大船山～天柏神社～羽東山～木器バス停まで。

(岡村酒造場にも寄ります。)

11月10日(日) 岩例会 蓬萊峡 Ca

集合 8:15 宝塚駅2番バス乗り場(有馬方面)

内容 トップロープクライミング、懸垂下降、リード&フォロー など

携行品 昼食、水分2リットル ヘルメット、ハーネス、ビレイデバイス、PAS, など

締め切りは11月6日までとします。

11月16日(土) ゆるやま山行 清滝～嵐山 Aa

体験参加募集

色づき始めた紅葉と、清らかな空気に深呼吸しませんか

集合 9:50 阪急嵐山駅 駅前広場

駅前ターミナルより京都バス94系統(9:55発)にて清滝へ向います。

コース 清滝～試峠～愛宕念仏寺～鳥居本～あだし野念仏寺～二尊院～亀山公園～渡月橋～嵐山駅

コースタイム 3時間 距離約5km

(参考)阪急京都線 大阪梅田駅 8:25発(準特急) 桂駅乗換 嵐山駅 9:22着

8:48発(準特急) 桂駅乗換 嵐山駅 9:37着

9:00発(特急) 桂駅乗換 嵐山駅 9:49着 です。

11月17日(日) 5人一組例会 山の辺の道(2) Aa

今回は南ルートの北半分です。見所は、天理教本殿、石上神宮、長岳寺などになります。天理駅に集合して頂き、南に向けて進みます。天理トレールセンターでランチをして解散します。約3時間ぐらいの歩きとなります。洋食勝井はランチタイムにはかなり込み合うと思われまますので、時間は1時から2時頃に入ろうとしています。

集合 10:00 近鉄天理駅前

コース 天理駅前～天理教本殿～長岳寺～天理トレールセンター洋食勝井～JR柳本駅 解散

体験参加募集

11月18日(月) 平日山行 高野山町石道 Ca

世界遺産でもある高野山の参詣道「町石道(ちょういしみち)」を歩きます。

集合 7:40 南海高野線 九度山駅(南海なんば発橋本行急行6:29発乗車)

コースタイム 約7時間 歩行距離 約22km

11月23日(土) 古道・街道歩き 鞍馬・木の根道 Aa

集合 10:00 京阪出町柳駅 解散:叡山電鉄貴船口駅 15時頃

コース 叡山電鉄鞍馬駅～匠斎庵～由岐神社～鞍馬寺～木の根道～貴船神社～貴船口

コースタイム 約2時間30分 距離:8km 名物:木の芽煮、牛若餅、など。

「鞍馬寺の門前町鞍馬は、どこか雅な民家の佇まいが続く街道の宿場町でもあった。そんな街並みを抜けると、街道は杉木立の中を登り、幾つもの曲折を重ね花脊峠へと至る。峠からは遥か丹波の山並みを仰ぎ、道は若狭へと続く「街道・古道を歩く」より。

11月28日(木)「高低差」地形ウォーク 第22回 千里丘陵

千里丘陵の地形は樹枝状浸食谷が多くみられ、谷地形を利用して水田や溜池が造られた。今回はスリバチ地形と湧水の丘、千里丘陵の南側のエリアを巡ります。

集合 10:00 阪急千里線豊津駅改札口

[ポイント]1. 垂水神社の湧き水、2. 千里丘陵の崖、3. 千里山にあった遊園地、4. 佐井寺のスリバチ地形等

11月30日(土) 例会山行 六甲最高峰タイムトライアル

50歳を超えれば年々体力筋力は落ちてきます。

今の登山体力を確認し維持増強をして楽しい山行をしたいです。

まずは六甲タイムトライアルで現状認識しましょう

集合 8:00 山芦屋公園 (駅から高座の滝へ5分歩く)

※スタッフ: スタート2名、ゴール(最高峰)2名、アンカー2名 募集

12月1日(日) クリーンハイク 石切山～満願寺 Aa

体験参加募集

集合 10:00 能勢電鉄 滝山駅

コース 滝山駅～八坂神社～北雲雀さずきの森・みはらし広場～石切山展望所～満願寺～辰巳橋
～阪急山本駅 コースタイム4時間 距離9km

12月7日(土) 岩例会 百丈岩 Ca

百丈やぐらで自己脱出や登り返しの練習を行います。またその夜は河原でテントを張り納会を行います。

集合 13:00 百丈やぐら (やまびこ山荘前)

必要装備 クライミング用具(7mm径程度・30～60cm長程度のスリング2本、60cmスリング1本、120cmスリング1本、環付カラビナ3枚含む)

【宿泊される方】: テント泊装備一式、コンロ等の炊事用具、食料、飲み物各自準備

12月7日(土) ゆるやま山行 大文字山 Aa

体験参加募集

集合 9:30 京都地下鉄 蹴上駅出入口

コース 蹴上駅～日向大神宮～七福思案処～大文字山～大文字火床～銀閣寺～熊野若王子神社
～阪急河原町駅 コースタイム5時間 距離10Km

12月14日(土) 5人一組例会&納山会 摩耶山縦走 / 錨山・市章山

今回の例会山行は摩耶山縦走コースとゆるやまコース(錨山、市章山コース)の2コースで実施し、終了後、年末恒例の納山会を神戸で開催します。雨天決行。

<摩耶山縦走コース> Ba

CL 安井/SL 柿原

集合 10:00 阪急王子公園駅東改札口

コース 王子公園駅～上野登山口～五鬼城展望公園～青谷道出合～摩耶山頂上(掬星台)～天狗道～学校
林道出合～東山分岐～雷声寺～新神戸駅～JR三宮駅東改札口 コースタイム: 約4時間

<錨山・市章山コース> Aa

CL: 藤原(稔)/SL 堀江

集合 11:00 JR元町駅西改札口

コース 元町駅～県庁前～諏訪山公園下～錨山～市章山～堂徳山～城山～新神戸駅～JR三宮駅東改札口
コースタイム: 約3時間

<納山会>

集合 15:45 JR三宮駅東改札口(会場迄約5分) 会場: 二宮商店街内・居酒屋「しょうちゃん」

会費 お酒飲む方4,000円、飲まない方3,000円

12月21日(土) アイゼントレーニング 蓬萊峽(ナガモッコク尾根) CL: 中西

※1月赤岳メンバーは必ず参加をお願いします。

基本的なアイゼン歩行の練習後、ナガモッコク尾根を辿り岩原山～エデンの園へアイゼン歩行を行います。

集合 8:00 JR生瀬駅

持物 アイゼン ピッケル ヘルメット 手袋(軍手可) その他日帰り登山装備(ヘッドランプ、
カップ、地図及びコンパス、医薬品、若干の非常食は必携装備です)
120CMスリング+環付カラビナ1枚。行動食及び水分1.5L程(昼食の時間は取りません)

※ ボッカは各自の目標に照らして準備して下さい。ただしパーティーから遅れそうな場合は解除をお願いします。

12月22日(日) 例会山行

兵庫県のアルプスを登るシリーズ(2) 平荘湖アルプス Aa

体験参加募集

平荘湖アルプスは、平荘湖の周りの12座を周回する山々で、宝塚市山本北の宝塚ロックガーデンの様な岩場が多くあります。何度か車道に出たり、登山道に入ったりします。

集合 8:00 JR川西池田駅 マイカー利用

コース 平荘湖北の駐車場から、一ツ山、相ノ山、愛宕山、飯盛山、洞貝山、神吉山、行者山、小山(前山)、黒岩山、鍋山、升田山、嶽山の登ります。最高標高は216mです。

コースタイム5時間20分、距離11.6km、登り825m

<秋・冬山山行>

11月8日(金)~9日(土) 紅葉の大杉谷溪谷~大台ヶ原 Bb

日本三大溪谷 秘境百選に選ばれ西の黒部と呼ばれている大杉谷・大台ヶ原の紅葉ツアー。

宿泊 桃ノ木小屋 人数により三瀬谷駅からバスかタクシー利用

11月22日(金)~23日(土) 宝剣岳 Bc

初冬の宝剣岳に登頂するとともに雪山技術のスキルアップを狙います。

*参加者は概ね次の条件を満たす方。 ・岩登りを継続的に練習されている方 ・雪山経験者・アイゼン登下降の基本的技能を理解されている方。 ・雪山用具、幕営用具所持の方。

・二回のアイゼントレーニングに参加可能な方。(10/26 蓬莱峡 11/16 百丈岩)

1月10日(金)~13日(月) 八ヶ岳合宿 Bb

赤岳鉱泉をベースとして雪山の基本技能を練習し赤岳にも登頂する計画です。

テント、鉱泉小屋どちらでも可。

10日夕方 宝塚から八ヶ岳山荘泊

11日アイスクャンデー練習(施設・用具使用料要) アイゼン・ピッケルワーク練習

12日赤岳登頂 13日滑落停止訓練~帰阪

参加条件 *雪山技術の習熟は問いませんが比良山、氷ノ山程度の雪山経験者

*岩登り経験者(エイトノット・フリクションヒッチ要)

1月11日(土)~13日(月) 北八ヶ岳 Bb

1月11日 ロープウェイ山上駅~雨池峠~双子池ヒュッテ

1月12日 双子池ヒュッテ~雨池~八柱山~麦草峠~白駒荘

1月13日 白駒荘~ロープウェイ山上駅

※公共交通機関利用

※ 雪山セミナー終了者で、アイゼントレ2回以上参加必須です。

※体験参加について

体験参加は、山の会に入って山登りやハイキングはしたいけどちょっと敷居が高いかなあとか 迷っている皆さんが、実際に当会のメンバーと一緒に山登りやハイキングを体験して会の雰囲気に触れることで入会の弾みにしていただくという企画です。

上記山行案内のうち、**体験参加募集** とあるハイキングが対象となります。

参加ご希望の方は下記の体験参加申し込みをクリックまたはQRコードを読み込み必要事項を記入の上送信ボタンを押してお申し込み下さい。応募期限は山行日の1週間前までです。

尚、応募多数の場合ご期待に添えない場合もございますので予めご了承ください。

[北摂山の会 体験参加申し込み - Google フォーム](#)

スマホの方は[こちら](#)



担当：北摂山の会事務局 坂田 090-5347-5914 ta.sakata1109@gmail.com