“山を愛し、自然を愛し、仲間を大切に”

日本勤労者山岳連盟 北摂山の会

山嶺

202*年*月号(HP 版)

HP：http://www.hokusetu.sakura.ne.jp/

会員数：66 名（男性 38 名、女性 28 名 7/1 現在）

北摂トレイル/昼ヶ岳の麓の内田池　2025.6.17

§1　山行・行事予定表　（2025 年 7 月～8 月）

と　き	行 事 内 容	地域 ・ 山名		ｸﾞﾚｰﾄﾞ
7/1(火)	個人山行	大峰	八経ヶ岳	Ba
7/2(水)	運営委員会		19:00～　東公民館	
7/4(木)	総会資料印刷･製本		宝塚ﾎﾞﾗﾝﾀﾘｰﾌﾟﾗｻﾞ	
7/5(土)	夏山登山ｾﾐﾅｰ(実技Ⅰ)	北摂	中山	Ba
	(県連)全国救助技術交流会		神戸ｾﾐﾅｰﾊｳｽ	
7/6(日)	定期総会		10:00～東公民館	
7/12(土)	5 人一組例会	北摂	箕面･六箇山ｵﾙﾀﾅの森	Aa
7/13(日)	夏山登山ｾﾐﾅｰ(実技Ⅱ)	六甲	荒地山	Ba
7/16(水)	定例集会		19:00～　東公民館	
7/17(木)	(県連)夏山連絡会		19:00～神戸市総合福祉ｾﾝﾀｰ	
7/19(土)	夏山登山ｾﾐﾅｰ(実技Ⅲ)	六甲	芦屋･地獄谷	Ba
7/20(日)	岩例会	北摂	烏帽子岩	Ac
7/26(土)～29(火)	夏山個人山行	北ｱﾙﾌﾟｽ	白馬三山縦走	Bb
7/31(木)～8/3(日)	夏山登山ｾﾐﾅｰ修了山行	北ｱﾙﾌﾟｽ	奥穂高岳	Bb
8/2(木)	専門部合同部会(8/14 を変更)		19:00～　東公民館	
8/6(水)	運営委員会		19:00～　東公民館	
8/7(木)～10(日)	夏山個人山行	南ｱﾙﾌﾟｽ	光岳～聖岳	Bb
		北ｱﾙﾌﾟｽ	槍ヶ岳･北鎌尾根	Bb
8/10(日)	岩例会		烏帽子岩	Ac
8/20(水)	定例集会		19:00～　東公民館	
8/23(土)	5 人一組例会	北摂	ゴロゴロ岳	Aa
8/25(月)～28(木)	夏山個人山行	北ｱﾙﾌﾟｽ	槍ヶ岳～北穂高岳	Bb

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（2025年7月～8月）

7月5日(土)　夏山セミナー実技Ⅰ　　中山　　Ba

・修了山行、夏山山行に向けてのトレーニングですので予定の方は参加して下さい。

集合　　9：00　阪急山本駅9時集合

コース　阪急山本駅～中山最高峰～奥の院～やすらぎ広場～清荒神駅

　　歩行時間5時間　距離14ｋｍ

　歩荷トレーニング13～15㎏　重さ加減できるペットボトルに水を入れて、がおすすめ。

　やすらぎ広場にてテント設営実技予定。

7月12日(土)　5人一組例会　　箕面・六箇山～オルタナの森　　Aa

集合　　8：30　阪急箕面駅改札出口

テーマ：暑さに負けず楽しむ?

コース：箕面駅～桜広場～望海の丘～六箇山～オルタナの森（BBQ）15時　～箕面駅

　BBQ会場は屋根付き　コンロ付予約済み

　但し食材、飲み物（ビール等）は持参の為、参加者確定後に連絡します。MAX24人コンロ2台予約。

※準備等がありますので締切を7月3日でお願いします。

7月13日(日)　夏山セミナー実技Ⅱ　　荒地山　　Ba

・夏山セミナー実技Ⅱとしてボッカトレを行います。

集合　　8：30　阪急神戸線芦屋川駅前

コース　芦屋川～高座滝～鷹尾山～荒地山～風吹岩～金鳥山～保久良神社～岡本駅

　　新七衛門の岩トンネルは迂回予定です。

　　伝助にて7月6日までに登録お願いいたします

7月19日(土)　夏山セミナー実技Ⅲ　　芦屋・地獄谷　　Ba

・夏山セミナー実技?（芦屋地獄谷）です。会員向け「岩場歩き講習会」も兼ねています。

集合　　8：30　阪急芦屋川駅

　既に教育部担当者からお知らせをし伝助に入力されているかと思いますが期日が近づいてきましたので確認したいと思います。新規希望者も参加可能です、入力をしてください。

持ち物　・簡易ハーネスを作る用具＋環付大型カラビナ

　　・6mm径130㎝長程度のロープスリング（スリングはダイニーマ製は不可）

　　・手袋（綿製軍手でも可）　　・ヘルメット　　・昼食　水分（2L程度）

　　・その他日帰り登山用具

　※芦屋地獄谷にも毛虫被害があります。肌を極力出さない工夫をしてください。

8月7日(木)～10日(日)　夏山山行　　南アルプス 光岳～聖岳　　Bb

集合　　8月7日　11：00　JR川西池田駅前出発(車)

コース　8月7日　森のコテージ宿泊、8日　光岳小屋(テント泊)、9日　聖平小屋(テント泊)

　　10日　易老渡に下山

基本はテント泊の予定なので、寝袋が必要です。また、長時間行動する日が多いので、健脚向きです。日本100名山2座に登る機会でもあるので、希望者は伝助に登録してください。

6月末を申し込み締め切りといたします。

8月25日(月)～28日(木)　夏山山行　　北アルプス　槍・穂高縦走　Bc

25日　朝、マイカーで出発、あかんだな駐車場へ。バスで上高地へ。横尾山荘泊。

　　コースタイム2時間45分、距離9.9km、登り306m

26日　槍ヶ岳山荘まで　コースタイム5時間50分、距離9.2km、登り1571m

27日　大キレットを通り、北穂高岳小屋へ。コースタイム6時間10分、距離4.8km、登り701m

28日　涸沢から上高地へ、帰宅。コースタイム7時間50分、距離16.8km、登り286m

8月23日(土)　5人一組例会　　東六甲 ゴロゴロ岳　Aa　　体験参加募集

テーマ：夏の低山を楽しむ

集合　9：00 阪急芦屋川駅

コース　芦屋川駅～柿谷登山口(稜線ルート)～ゴロゴロ岳～奥池園地(昼)～鷲林寺～阪急甲陽園駅

創立25周年記念八ヶ岳・白駒山荘集中山行

・9月14日白駒荘宿泊予約には予約金1人3,000円を振り込んでいます（山田さん立替）
　総会時の受付にてまだの方は支払いをお願いします。今川か山田がいます。
　残金は14日当日にお願いします。
　小屋への支払いは個別ではなく一括でします。
・テント泊の方：青苔荘テント場は完全予約制です。30日前よりＷＥＢで予約開始です。
　青苔荘のホームページより各自で予約して下さい
・山行コース未定の方は早い目に相談　決定をお願いします。小屋により受付が早い場合がありますので、早めに決定をして下さい。
・現在の申し込み状況　小屋泊21人。テント泊8人

＜コース案＞

1泊案

※茅野駅→ロープウェイバス1時間 or タクシー（マイカーなら諏訪IC24ｋｍロープウェイ駐車場あり。）
①　ロープウェイ山頂駅→五辻→麦草峠→白駒荘　2時間10分
②　ロープウェイ山頂駅→雨池峠→縞枯山→茶臼山→麦草峠→白駒荘　3時間10分
③　ロープウェイ山頂駅→雨池峠→雨池→麦草峠→白駒荘　　2時間30分
※茅野駅→大河原峠　タクシー80分　マイカーは諏訪IC40ｋｍ
④　大河原峠→双子池→雨池→麦草峠→白駒荘　　4時間
※茅野駅よりバス55分　マイカー諏訪IC 23ｋｍ
⑤渋の湯→高見石→白駒荘　　2時間45分

2泊案

※茅野駅　タクシー60分　マイカー　諏訪IC　33ｋｍ
⑥1日目　蓼科七合目登山口→蓼科山→大河原峠→双子山→双子池ヒュッテ泊　　6時間
　2日目　双子池ヒュッテ→亀甲池→北横岳→坪庭→五辻→麦草峠→白駒荘　　5時間

⑦1日目　蓼科七合目登山口→蓼科山→亀甲池→北横岳→北横岳ヒュッテ　泊　6時間
　　茅野駅　バス95分　マイカー諏訪IC 25ｋｍ
　　蓼科山登山口→蓼科山→亀甲池→北横岳→北横岳ヒュッテ　泊　　5時間
　2日目　北横岳ヒュッテ→坪庭→雨池峠→縞枯山→茶臼山→麦草峠→白駒荘　6時間

⑧1日目　渋の湯→黒百合ヒュッテ　泊　2時間
　2日目　黒百合ヒュッテ→天狗岳→中山峠→中山→高見石→白駒荘　5時間30分
　　黒百合ヒュッテ→ニュウ→白駒荘　　3時間

※宿泊者は夏沢鉱泉　茅野駅から送迎（定刻　定員あり）　桜平から徒歩35分
⑨1日目　夏沢鉱泉→オーレン小屋→根石岳山荘　泊　　90分
　　→夏沢峠→硫黄岳→夏沢峠→根石岳山荘　泊　90分
　2日目　根石岳山荘→天狗岳→中山峠→中山→高見石→白駒荘　　4時間
　　→ニュウ→白駒荘　　4時間

3泊案

※美濃戸口　茅野駅からバス40分
⑩1日目　美濃戸口→美濃戸→赤岳鉱泉　泊　3時間
　2日目　赤岳鉱泉→行者小屋→（文三郎尾根）赤岳→夏沢峠　泊　5時間
　3日目　夏沢峠→東天狗岳→中山峠→ニュウ→白駒荘　　泊　5時間

⑪1 日目　美濃戸　八ヶ岳山荘　泊　　移動のみ
　2 日目　美濃戸口→御小屋山→阿弥陀岳→赤岳　泊　７時間
　3 日目　赤岳（展望荘）→横岳→夏沢峠→東天狗→ニュウ→白駒荘　泊８時間

※観音平　小渕沢からタクシー２０分　CL 大杉　６名
⑫1 日目　観音平→雲海展望台→編笠山→青年小屋　泊　３時間３０分
　2 日目　青年小屋→権現岳→赤岳→横岳→硫黄岳山荘　泊　６時間３０分
　3 日目　硫黄岳山荘→夏沢峠→天狗岳→中玉峠→白駒荘　泊　５時間３０分

追加案
⑬鈴木圭案　　**秘湯巡り　本沢温泉　稲子湯２泊３日　４人限定　募集３人**
　　１日目　大阪―小海―稲子湯
　　2 日目　稲小湯―本沢温泉　　4 時間
　　3 日目　本沢温泉―夏沢峠―根石岳―東天狗―中山―高見沢小屋―白駒荘　５時間
　　問い合わせは鈴木さんに連絡して下さい。
　　集中山行ｺｰｽ別参加者(densuke.biz)

ネパール　エベレスト街道 EBC を目指す

＊安心のダワさんガイドで世界最高峰を擁するエベレスト街道にチャレンジしてみませんか？
・出発日時は未定です。大体の時期です。
・北摂山の会と親交あるガイド、ダワさんに依頼済みですが引率の条件が 4～5 人の参加者で、という条件付きです。取り急ぎ参加者を募集いたします。
団体ツアーでも人気ルートの為、航空券確保やダワさんへの依頼決定などお返事致したく、今月末までにご検討下さい。
・カトマンズ空港～ルクラ～パグディン～ナムチェバザール～タンボチェ～ディンボチェ～ロブチェ～EBC・5345m（ベースキャンプ）～ゴラクシュプーカラパタール 5545m　可能なところまで。
・比較的余裕をもってゆっくりすすむ行程です。体調や天候などによるコース変更はガイドの判断になります。
・費用 50～60 万（航空券、現地移動、ガイド、ポーター、宿泊、食事込み）ビザは別途必要です。費用は概算です。
・日本の山 3000m 以上７～8 時間歩行経験者は大丈夫かと思います。

※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こうという企画です。

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願います。

北摂山の会 体験参加申し込み －Google フォーム
スマホの方ははこちら☞

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