

モットー「楽しき中にも規律あり」 トップより先に歩かない。アンカーより後にならない。

会員各位

2005年1月10日  
松愛会 兵庫歩こう会

## 健脚コース

### 第106回「白髪岳から篠山盆地を望む」ご案内 記

集合日時： 2005年 2月22日（火） 9時40分 受付開始 9時35分

今月は第4週になっています(第3週は狩猟期間のため)

集合場所：JR福知山線「JR古市駅」出口

雨天対応：NHK大阪の前日午後6時50分(かんさいニュース1番)(KOBE発は×)または午後8時55分の  
天気予報で兵庫県南部の午前、午後いずれかの降水確率が50%以上の時は中止します。

コース：古市駅(210m)～住山登山口(260m)～白髪岳登山口(400m)～岩場～白髪岳(721.8m)～鞍部～松  
尾山(687m)～卵塔群～本堂跡(530m)～古市駅

歩行距離：14km 所要時間：5時間50分 標高差：510m 難易度：★★★★

ワンポイント：白髪岳の登りには急登、岩場(ロープ場)があり、降りも白髪岳、松尾山ともに急勾配の  
降りがあります。アイゼンは積雪の有無に関係なく**必携**としますので必ず持参ください。(新  
規購入場合は6本爪を推奨します)。

費用：500円(参加費)

電車案内：JR福知山線 ○印内の数字：ホーム番号

行き先	大阪	尼崎着	行き先	尼崎発	川西池田	宝塚	三田	古市
姫路(新快)	8:27 ③	8:33	篠山口(快速)	8:39②	8:51	8:58	9:11	9:32

この電車を利用してください(世話役もこの電車に乗ります)。

[緊急連絡先] 甲斐=090-3272-1102、久保=090-7348-0815

## 一般コース

### 第106回「保久良神社・金鳥山から岡本梅林へ」ご案内 記

集合日時： 2005年 2月17日（木） 10時00分 受付開始 9時30分

集合場所：阪急電車「岡本駅」南出口

雨天対応：NHK大阪の前日午後6時50分(かんさいニュース1番)(KOBE発は×)または午後8時55分の  
天気予報で兵庫県南部の午前、午後いずれかの降水確率が50%以上の時は中止します。

コース：岡本駅(30m)～保久良神社(180m)～金鳥山(338m)～水平道(340m)～八幡谷～岡本梅林(70m)～  
岡本駅(30m)：前日の天候によりコースを変える場合があります。

歩行距離 8km、所要時間 4時間55分、標高差 308m、難易度 ★★★☆

ワンポイント：登り、降りにきつところがあり、脚の丈夫な方向きです。

費用：500円(参加費)

電車案内：阪急電車

行き先	宝塚	西宮北口	行き先	梅田	十三	西宮北口	岡本	三宮	岡本
西宮北口	9:10	9:24	新開地特急	9:19	9:22	9:31	9:39	9:31	9:43
西宮北口	9:17	9:31	新開地特急	9:29	9:32	9:41	9:49	9:41	9:53

[緊急連絡先] 甲斐=090-3272-1102、本田(自宅)=0798-47-6368

2月14日(月)までに必ず参加・不参加の連絡を下記宛にお願いします。

支部	Tel&Fax	担当	e-mail
兵庫東支部	072-799-0939	甲斐 實	<a href="mailto:m-kai@amy.hi-ho.ne.jp">m-kai@amy.hi-ho.ne.jp</a>
兵庫西支部	0798-47-6368	本田 俊行	