

第 4633 回			例 会 案 内		大阪青雲会
予定日	2025 年 9 月 14 日（日）～15 日（月）				
目的地	三上山（さんじょうさん） ・山城町森林公園（かいがけの道コース）		締切日・定員	9 月 5 日 25 名 (2 コース合計)	
形 式	コテージ泊・集中登山		グレード	体力：3 技術：初級	
地形図	三上山（京都府）（YAMAP）、田辺 (1/2.5)				
集 合	JR 棚倉駅 10:45				
コース	9/14 JR 奈良線棚倉駅→かいがけの道経由 (2:30)→三上山〔472m〕→長寿の道経由 (50) →山城町森林公園（15 時頃到着予定） 【コースタイム 3 時間 20 分 標高差約 440m】 往路電車 大阪発 9:26 棚倉着 10:38 9/15 山城町森林公園→(1:20) JR 奈良線棚倉駅[解散] 【コースタイム 1 時間 20 分 標高差約 130m】 復路電車 奈良天王寺方面 毎時 26 分 56 分				
装 備	個人：ザック・ザックカバー・傘（日傘）・カッパ・弁当・水筒・食器・箸・コップ・ タオル・ティッシュ・帽子・手袋(軍手)・ビニル袋(大・小)・保険証・防寒具・ 時計・地図・磁石・筆記具・ヘッドランプ(懐中電灯)・着替え・温泉セット 共同：救急セット・非常水・熊鈴・熊撃退スプレー・共同食材・ガスカートリッジ・ コッヘル・緊急時対応マニュアル・共同食料などについては参加者確定後調整				
費 用	電車代：約 2,000 円 参加費：約 3,000 円				
担当者	坂原				
今年の集中登山は山城町森林公園の東側にそびえる三上山。 暑い時期の低山なので、ゆっくりのんびり登ります。冒険の道コース班とは午後 3 時頃に宿泊施設で合流します。その前に山頂で会えたらいいですね。 宿泊施設の詳細は下記 URL、行程等は冒険の道コースの例会案内も併せてご覧ください。 http://www.rest-village.com/facility/rest.php 到着して少しゆっくりしたら夕食の準備です。たっぷりと汗をかいた後はビールがうまい事でしょう。売店には冷えたビールの販売もあります（1 本 300 円）。そして暑いのはここまで、エアコンを効かせて翌朝までしっかり休みましょう。 夕・朝は共同食料を用いての共食です。1 日目の昼弁当は忘れずに。 当日の食料や飲み物の歩荷につきましては、参加者確定後に調整します。					
※この例会は山岳共済会「登山コース」加入者が対象です。					
山行計画担当記入欄：確認済（25/7/19）					
大阪青雲会					