

# 西大和つうしん

2014年 5月号

No.383



ヒカゲツツジが満開の大岩を登る

4月20日例会山行 丹波・篠見四十八滝～八ヶ尾山

奈良県勤労者山岳連盟  
西大和山の会

# 西大和つうしん

第383号(2014年5月号)

## 【目次】

5月度山行計画.....	1
5月度・6月度カレンダー.....	2
山行・行事等参加メモ.....	3
<b>山行報告</b>	
・HLS修了生訓練山行 《3月21-22日》 但馬の山 氷ノ山(藤本).....	4
・自主山行 《4月5日》 大峰の山 山上ヶ岳(的場).....	6
・HLS修了生訓練山行 《4月12日》 六甲の山 蓬萊峽(藤本).....	7
・公開山行 《4月13日》 吉野の山 蜻蛉の滝～青根ヶ峰(杉村).....	8
・例会山行1 《4月20日》 丹波の山 篠見四十八滝(田中初).....	9
定期総会だより(3/23).....	10
室内例会だより(3/23).....	11

## 5月度山行計画

～まさかの時のために、対処法を学びましょう～

◆5月11日(日) 9:00～16:30

例会山行1：◆奈良県連主催《ハイカーのための搬出技術講習会》

〔L：杉川 / 緊連：玉越〕

【集 合】各自直接会場へ

【会 場】大和郡山市少年自然の家(レクリエーションホール) 大和郡山市矢田町574 (TEL 0743-53-7290)

◆アクセス：近鉄郡山駅・JR大和小泉駅東口から奈良交通バスで「矢田東山」下車徒歩20分

◆車の場合は、県立奈良民俗博物館の駐車場が利用可

【講 師】今井 雅文 氏 元埼玉県連救助隊長 全国連盟遭対部員

【装 備】通常の日帰りハイキング装備・昼食・上履き(自然の家は土足禁止)

～ぶな林が美しい、近江の双耳峰、横山岳へ～

◆5月18日(日)：例会山行1◆湖北の山《横山岳》

〔L：島崎 / 緊連：都築〕

【集 合】上牧町役場前駐車場 6:30

【コース】白谷出合～(2:30)～横山岳西峰～(0:20)～東峰～(0:20)～西峰～(1:30)～

鳥越～(1:10)～白谷出合

【歩程】約6時間

【帰着時刻】19:30頃

◆5月25日(日)：例会山行2◆奈良県連主催クリーンハイキング

◆葛城・金剛の山《金剛山(久留野道)》〔L：林 / 緊連：島崎〕

【集 合】上牧町役場前駐車場 8:00

【乗(一般)】JR北宇智駅 9:00(王寺 8:05 発：和歌山行→北宇智 8:57 着)

【コース】JR北宇智駅～久留野林道～伏見峠～天ヶ滝新道～小和田登山口

※雨天決行。ただし荒天の場合は6月1日(日)に延期。

## 西大和山の会 カレンダー

5 月		6 月	
1 木		1 日	(ｸﾘｰﾝﾊｲｸ予備日:延期の場合)
2 金		2 月	
3 土	初級教育山行 金剛山外谷(多賀)	3 火	県連理事会(県事務所19:30)
4 日		4 水	
5 月		5 木	
6 火		6 金	
7 水		7 土	
8 木	ハイキングリーダー学校・座学第1回(県事務所19:30)	8 日	例会山行 大峰 弥山～八経ヶ岳(亀高)
9 金		9 月	
10 土		10 火	
11 日	例会山行 搬出技術講習会(郡山市立少年自然の家)(杉川)	11 水	
12 月		12 木	
13 火	県連理事会(県事務所19:30)	13 金	
14 水		14 土	
15 木		15 日	例会山行 大峰 観音峰(玉越)
16 金		16 月	
17 土		17 火	
18 日	例会山行 湖北 横山岳(島崎)	18 水	『西大和つしん』7月号原稿締切
19 月		19 木	
20 火		20 金	
21 水	『西大和つしん』6月号原稿締切	21 土	
22 木		22 日	夏山訓練山行 大峰 釈迦ヶ岳～孔雀岳(島崎)
23 金		23 月	
24 土		24 火	
25 日	例会山行 クリーンハイク 金剛山(林)	25 水	室内例会
26 月		26 木	
27 火		27 金	
28 水	室内例会	28 土	
29 木		29 日	
30 金		30 月	
31 土			

## 山行・行事等参加メモ

入会順		室内例会	例会山行1	例会山行1	例会山行2	初級教育山行	←5/3 上牧町役場前P8:00 集合			
		4/30 室内 例会	5/11 搬出 訓練	5/18 横山 岳	5/25 クリーン ハイク	5/3 金剛 山				
1	(窪田)									
2	都築	○	○	×緊	○	緊				
3	藤井	○	×	○	○					
4	(石田)									
5	多賀	○	×	○	○	○L車				
6	田中悦	○	○	○車	○車					
7	島崎	○	○	○L車	×緊	○車				
8	田中初	○	○	△	○					
9	村田	○	○	×	○					
10	林	○	○	○	○L車					
11	辻	○	×	×	×					
12	勝尾	○	×	○	○					
13	藤本	○	○	×	○					
14	杉村	○	×	×	△	○				
15	高橋	○	×	○	×					
16	玉越	○	×緊	○	○					
17	的場	○	×	○	○					
18	杉川	○	○L	×	○車					
19	阪口	○	×	○	×	○				
20	橋本	×	○			○				
21	今井	×	×			○				
22	亀高	○	○	○車	○車					
23	松浪	×	○							
24	亀井	○	×	×	×	○				
	合計	19	11+α	11+α	13+α	7				

※5/11 搬出訓練の参加者は、3/23 室内例会時のデータ⇒4/30 更新

## ハイキングリーダー学校修了生対象 自主訓練山行

但馬の山 《氷ノ山》

【日程】3月21日（金祝）曇り後雪～22日（土）晴れ時々曇り

【参加者】L杉川・藤本／中武（講師：奈良芳山）（計3名）

【コースタイム】

1日目(3/21)：氷ノ山国際スキー場(10:00)～鉢伏登山口(10:35)～主稜線  
出合(14:32)～大平頭避難小屋(16:36)2日目(3/22)：大平頭避難小屋(13:23)～主稜線分岐(13:57)～鉢伏登山口  
(15:17)～氷ノ山国際スキー場(15:30)

2015年5月の槍ヶ岳山行を目指すプログラムの訓練山行第2弾。他のメンバーの都合が悪く、西大和の2人に講師の中武氏という「贅沢な」山行となった。氷ノ山ではちょうど1箇月前に東尾根コースで雪庇からの滑落死事故が発生（以来、このコースは通行止めとなっていた。一方、今回の山行では、このコースはエスケープルートとする予定であった）、おりしも、気象予報は強い寒気の南下で吹雪に注意を呼びかけている。しかし、「訓練にはもってこい」（中武氏）の条件ということで予定通り決行となった。氏への信頼はゆるぎないものの、怖がりの私は心のどこかで「中止」を期待してたのだが・・・

昨日からの積雪で鉢伏帯は真冬に逆戻りしていた。登山口手前で除雪作業をしていた男性が声をかけてきて中止を勧める。無理はしない、装備は十分だと言ってやり過ぎすが、我々を見送る目には不信感がはっきりと表れていた。1箇月前、この男性も捜索に駆り出されたのだろうか。

メジャーとはいえない今回のルート、当然トレースはなく、いきなりラッセルが始まる。雪の下の夏道を想像しながら進路を選択するが、埋まっている障害物で思



うように進めない箇所もあり、最後は急斜面をピッケルたよりによじ登ってようやく尾根に乗る。ここからはしばらく中武氏が先頭でラッセル。そのあとを重たい2人が何度も雪を踏み抜きながらかなり遅れて続く。途中、かなり軽装備の男性がひとり、我々を追い抜いていったので、ラッセルが楽になると期待したが、ちょうど雷が鳴りだしたこともあってか、あわてて引き返していった。主稜線への登りにかかっていた我々も少し戻って雷を待避。その後雷鳴は聞えなくなったので、再び出発。さきほどからまた降り出した雪はいよいよ強くなって吹雪の様相を呈しつつあった。樹林帯を出ると一気に雪が深くなる。訓練ゆえにカンジキの使用は認められず、数歩ごとに雪を踏み抜いて腰まで埋まる。雪の下が大きな空洞になっている地帯もあって、今度は首まで埋まる・・・

地図に示された夏道は谷沿いに高度を上げて鞍部で主稜線に合流していたが、中武氏ははるか手前で急斜面を直登するコースを選択、谷筋の雪崩を警戒してのことだった。深い新雪ゆえ滑落の恐れは全くないが、かなりの斜度を一步一步腰まで沈みながら登る（というよりは「もがく」と言った方がよいだろう）その苦しさは初めての経験であった。

やっとのことで広い主稜線上に達したあと、今度も雪崩を警戒して、北側の樹林帯沿いにルートを取り、三人が交代でラッセルを続ける。ひとたび腰まで埋まってもがくと、まわりの雪が加圧されて固くなり、いよいよ脚が抜けなくなる。拳句はピックルのシュピッツェで掘り出さなければ脱出不可能となる。もうヤケクソで格闘すること数時間、ようやく大平頭避難小屋に到達。登山口から無雪期通常タイム2時間の距離を5時間以上（休憩含まず）かけてのアルバイトであった。もはや、テントを設営する気力もなく、ありがたく小屋泊となった。

雪を溶かしての水作り、そして調理は杉川氏持参のガソリンストーブで行う。ガスボンベよりはずいぶんと使い勝手がよさそうだ。その間にトイレは中武先生が作ってくれた。食事のあとは、いつもの語らいのひとつ。アルコールも手伝って至福の時間だ。山の話は尽きず、就寝となったのはいつもよりかなり遅かったと思われる。ところが・・・

寒い！シュラフに入っているのに寒い。小屋の中とは言え、調理の際の熱がわずかに残っている以外は暖房は人の体温のみ、さっき飲んだ熱いコーヒーの残りがすでに凍っている。間違いなく氷点下。その時はじめて思い出したのだ！このシュラフ、実は夏用だった、たしか「できるだけ涼しいのを下さい」といって買った覚えがある。これまでの人生で「寒い」と思った経験がほとんどないので、何も考えずにこのシュラフだけ持ってきたのだ。シュラフカバーもない（というか買ってもない）。思わず翌朝凍死している自分の姿が頭に浮かんだ。

汗で濡れていない衣服を全て着る。幸い小屋に備えつけられていた毛布（何年洗濯されていないのだろう）を全部使って身の回りを固める。目出し帽をかぶって首筋から頭を保温。これでなんとか凌げるか？体の下に敷いたものの厚みのため、首から上が空中に浮いたままの状態朝まで。疲れた！

吹雪の一夜があけて翌朝、晴れの気配。しかし、積雪はさらに50cmほど増えているためこの先へ進むことは断念、ゆっくりと朝食をとり、昨日できなかったテント設営等の演習を行う。テント場作り、防風雪壁作成のため、雪のブロック切出しと積み上げ、トイレ造り等々、いずれも途中までで、完成させる時間はなかったが、慣れない肉体労働に腕や腰や背中筋肉が攣りそうになる。最後に雪のなかから削り出す形で作ったイスとテーブルにてティータイムを楽しんだ後、下山開始。今日はカンジキの使用を許されるが、まだけっこう踏み抜きが発生、本気で体重を落とさねばと思うこと頻り。昨日とは違って新雪と青空の大展望を楽しみながら下る。昨日のあの難行が嘘のようだ。登りの行程は停止・停滞を含めて6時間半かかったのに、下りはわずか2時間で快晴の鉢伏集落に到着した。そこで昨日我々に撤退を勧めた男性に再会。「お疲れさん」と今日は笑顔を返してくれた。——ご心配いただいてありがとうございます。——自己責任と謳いながらも、常に誰かの支えの下に我々の山行があることを肝に銘じつつ駐車場へ向かった。



（藤本 武司）

## 自主山行

大峰の山 《山上ヶ岳》

【日 程】 4月5日 (土) 曇り時々雪

【参加者】 L 藤本・的場 (2名)

【コースタイム】 清浄大橋(7:41)～洞辻茶屋(9:32)～西ノ覗岩(10:28)～大峯山寺(10:50/11:31)～洞辻茶屋(12:28)～清浄大橋(14:11)

4月4日の伯母谷覗の山行が雨天のため中止となり、その代替山行で本日女性陣は全員欠席。男2人だけの山行となったので、女人禁制の山上ヶ岳となった。私は山上ヶ岳5年ぶりで、相方のFさんはこのコースは30年ぶりらしい。

吉野口駅で集合し1時間ほどで洞川の登山口に到着。清浄大橋の横の駐車場に車を止める。駐車場内では親子連れと若者2人組の2組が登山の準備をしていた。登山中もこの2組とは前後になった。女人結界門を過ぎて、一ノ瀬茶屋跡を過ぎ左手にだんだんと霧氷に覆われた大天井ヶ岳が見えてくる。陀羅尼助茶屋近くまで来ると四寸岩山も見えてくる。



標高が高くなるにつれ残雪も多くなってくる。大峯山寺の山門では、当たり一面真っ白な白銀の世界で、下界では春であるが、ここはまだ寒さ厳しい真冬であった。大峯山寺の建物の脇で風をしのぎながら昼食をとる。食後「お花畑」へ行くが、辺り一面ガスっていて、もちろん稲村ヶ岳も何も見えなかった。



柏木方面の登山道に足跡があったので、先に行った親子づれが間違っていたのではないかと、ちょっと不安がよぎったが、下山を始めたところで出会い、取り越し苦労になってよかった。彼らは、陀羅尼助茶屋から行者道を通るコースで頂上を目指したが、この季節は険しかったようで、引き返して私たちの通った平成新道を登ってきた。



下山するにしたがって天気が回復し、洞辻茶屋に来るころには少し陽がさしてきた。

この辺りから駐車場まで、山の話で盛り上がりあっという間に到着した。帰る途中、大川の売店で懐かしいたべもの等を見ながら、いつものようにソフトクリームを食べ、極寒の世界から無事帰ってきた満足感と心地よい疲れで帰路についた。

(的場 喜義)

## ハイキングリーダー学校修了生対象 自主訓練山行

六甲の山 《蓬莱峡》

【日 程】 4月12日(土) 晴れ

【参加者】 L 中武(講師:奈良労山)・藤本・杉川/松仲(奈良労山)・山田(こぶし)・中井(オヤマノケ) (計6名)

【スケジュール】

午前：蓬莱峡南側ザレ場にて、アイゼン+ピッケルトレーニング  
 午後：蓬莱峡屏風岩にて、アイゼン装着での岩登りトレーニング  
 その後歩荷トレーニング(1人あたり20kg)

ハイキングリーダー学校修了生対象の訓練山行第3弾。春山を想定してのトレーニング。岩が大嫌いで高所恐怖症の私にとって、「金毘羅山」とか「蓬莱峡」という名前は、聞いただけでぞっとするのだが、逃げていても事態は変わらない。胃が痛くなりながらも、腹をくくって参加した。

午前中、まずは蓬莱峡のザレ場にて登下降の練習。直登下降、急登下降、トラヴァースなど様々な局面でのアイゼンワークならびにピッケルの使用法を学ぶ。アイゼン装着時の足運びと足の角度、地形に応じた前爪の使い方など、詳細な説明と演習で少しは感覚がつかめたように思う。一方、ピッケルについては、手に持つ向き、ピックとシュピツェに荷重するさまざまなパターンを学んだが、さすがアルピニズムの長い伝統に培われたギアだけに、使いこなすのはまだまだ難しそうだ。



午後は北側の屏風岩下部にて、アイゼンを装着した状態での岩登りを体験。入門程度のレベルにもかかわらず、私は全く手も足も出ず。回りで身軽なクライマーたちがスイスイと数十メートルの登下降を繰り返している中、他のメンバーはともかく、私ひとり岩にはりついて上へも下へも動けず醜態をさらすはめに。中武氏もさすがにこれはどうしようもないと思われたのだろう。いつもの辛口のコメントもなかった。体重を減らした上で、一から学ぶ他ないとのことだ。

最後は一人20kgを担いでの歩荷訓練で下山。それぞれのリュックがバネバカリで計測され、不足分の重量だけ、石や砂を詰め込む。わが身には40kg位の十分な脂肪の重りがついているので、石など入れる必要はないのだが。もっとも今日のメニューの中でこの歩荷訓練だけは得意科目につき、それまで暗かった気分も晴れ晴れ。その後道迷いで難儀をさせられつつも無事に一日の訓練を終了し、奈良へ帰ってから夕食を兼ねたミーティングを行う。その場で、このプログラムの名称がTeamY<sup>2</sup>と決まった。2015年の5月に登頂を目指す「槍ヶ岳」のYと、師匠YN氏の2つのYをとって命名。私としては本気であんな怖い所へ行けるとは思っていないのだが、さてさてどうなるか？

(藤本 武司)

## 公開山行

吉野の山 《蜻蛉の滝～青根ヶ峰・吉野山》

【日 程】 4月13日 (日) 曇り

【参加者】 L 杉村・SL 田中(悦)・窪田・藤井・多賀・島崎・田中(初)・村田・藤本・的場・阪口・橋本・亀高 (以上会員 13 名、一般 9 名：合計 22 名)

【コースタイム】 上市駅(9:03)～西河(9:38/43)～蜻蛉の滝(9:55/10:05)～青根ヶ峰(12:12/20)～東屋〔昼食〕(12:30/13:00)～西行庵(13:13)～金峰神社(13:30/13:45)～高城山〔解散〕(14:00)

花曇りの空の下、上市駅は多くの人でごった返していました。案の定、超満員のバスに揺られて西河バス停へ。自己紹介を済ませ桜満開のあきつの公園を通り、迫力ある 50m の落差の蜻蛉の滝を間近でみました。

滝より青根ヶ峰登山口に戻り、ひとりしか通れない細い急な階段、山道と登り始めるが未だ体が慣れていないうちから急登するのは応えます。

青根ヶ峰までの山道は地道だったそうですが、以前とは変わって舗装予定の殺風景な道を進み、コンクリートの嫌な急登をすすむ。歩き慣れていない一般参加の人たちも頑張っていて登られていました。

一旦大峰林道に出て車道を渡り山頂への階段へ。樹林帯の急登を上り青根ヶ峰山頂に着くが展望はない。山頂は少し平らに成っているだけである。それに人が多く混んでいたのを記念写真を撮り、休憩所の東屋に下りてお弁当とした。

5 分程歩くと、今迄歩いてきた樹林の山道から突然明るく見晴らしがよく沢山の人が休憩をしている。ここは桜の古木の植え替えのため伐採されている所で「四方正面堂跡地」と刻まれた真新しい石碑があり 5 年前からと比べれば様変わりし過ぎているように聞いた。将来この場所に綺麗な桜が咲いているのを想像しながら歩く。この辺りは苗木の桜が咲き始めていた。西行庵へそして金峰神社へ少し急登するが細いこの道は人が通り過ぎるまで前に進めない状況であった。それ以上に金峰神社はお花見客で街の中の雑踏と変わりなく混んでいた。そして解散地の高城山へ一般参加者皆さん元気に到着されました。



解散後、水分神社見学組と素通り組とに自然と分かれてしまって・・・

花矢倉から吉野山の絶景、満開の桜の展望を堪能、いつもながら見応えがありました。水分神社に寄らなかった会員にて雑踏を離れ、豪華な？お花見の宴を。見学組の方には申し訳ありませんでした。が楽しかったですよ～

反省するところ：公開山行は一般の人がいますので、アクシデントがある事を想定してある程度の人数の時は 2 班に分けた方がよかったのではと思いました。

(杉村 好子)

## 例会山行1

丹波の山 《笹見四十八滝～八ヶ尾山》

【日 程】 4月20日（日）曇り一時小雨

【参加者】 L 田中(初)・SL 杉川・藤井・多賀・田中(悦)・島崎・林・村田・辻・藤本・杉村・的場・阪口・橋本・今井・亀井（16名）

【コース】 キャンプ場 P（9:00）～大滝（9:50）～八ヶ尾山分岐（10:20）～八ヶ尾山（11:48/12:30）～つまご坂登山口（13:15）～弁天池（13:22/27）～峠（13:50）～キャンプ場 P（14:30）

その昔、修験者が修行した所とあって急登あり、岩場ありと、なかなか厳しい滝巡りです。滝の岩壁に咲いているヒカゲツツジに感激。最後の一の滝を過ぎ周回コースの標識がある分岐に着く。ここで右折して行くと、芽吹き始めた美しい風景の雑木林で、気分がほっこりしました。



八ヶ尾山までの尾根道は、満開のヒカゲツツジ、ミツバツツジ、コブシたちの美しい花の競演で、私たちを歓迎してくれたように咲誇っていて、アップダウンの道も花を愛でながらだったので頑張れたと思います。



八ヶ尾山山頂から激下りして、弁天池から先で倒木が多数あり道が不明瞭だったが、頼もしいサブリーダーSさんのお陰で無事キャンプ場の駐車場に戻って来ました。心配したお天気も花曇りで、花々に癒され快適な山旅できました。

（田中 初子）



# 西大和山の会 第33回定期総会だより

【日 時】2014年3月23日(日) 13:00~15:00 事務所

【出席者】島崎、林、杉村、内田、藤本、村田、多賀、藤井、田中悦、田中初、辻、  
勝尾、高橋、玉越、的場、杉川、阪口、橋本、今井、亀高、松浪、亀井、  
都築

1. 開会 島崎
2. 議長選出 議長 高橋
3. 資格審査 24名中23名出席で総会成立
4. 第32期活動報告について  
第32期「自然保護部」活動報告について  
第32期「教育部」活動報告について  
第32期「女性部」活動報告について  
第32期「会報部」活動報告について  
活動報告については、すべて挙手をもって承認される。
5. 第32期決算報告
6. 第32期会計監査報告  
第32期決算報告及び第32期会計監査報告については挙手をもって承認される。
7. 第33期活動方針(案)について  
第33期「自然保護部」活動方針(案)について  
第33期「教育部」活動方針(案)について  
第33期「女性部」活動方針(案)について  
第33期「会報部」活動方針(案)について  
活動方針案についても、すべて挙手をもって承認される。
8. 第33期予算案について  
予算案についても挙手をもって承認される。
9. 役員選出  
(会長)島崎 隆 (副会長)林 弘文、杉村 好子 (事務局)都築 周作  
(教育部)多賀 周二 (会報部)藤本 武司 (女性部)村田 澄子  
(会計)杉村 好子(兼任) (会計監査)辻 康司  
今期で3年目の最終年度となるが全員承認される。(内田さんは退会)
10. 島崎会長挨拶
11. 閉会

(都築 周作)

# 室内例会だより

【日 時】2014年3月23日(日) 14:15~16:50 事務所

【出席者】島崎、林、杉村、内田、藤本、村田、多賀、藤井、田中悦、田中初、辻、勝尾、高橋、玉越、的場、杉川、阪口、橋本、今井、亀高、松浪、亀井、都築

## 1. 山行案内

- 4月13日(日) 公開山行 吉野の山(吉野の桜と青根ヶ峰) L 杉村
- 4月20日(日) 例会山行1 丹波の山(笹見四十八滝) L 田中初
- 4月27日(日) 例会山行1 鈴鹿の山(入道ヶ岳) L 藤本
- 5月11日(日) 例会山行1 県連搬出技術講習会(郡山市立少年自然の家) L 杉川

## 2. 山行報告

- 2月22日(土)~23日(日) ハイキングリーダー学校修了生対象 訓練山行  
比良の山(武奈ヶ岳) 西大和より杉川参加、他会より4名(講師) 中武
- 2月23日(日) 例会山行1 比良の山(大谷山) L 藤本 11名
- 3月1日(日) 自主山行 湖東の山(伊吹山) L 藤本 4名
- 3月9日(日) 例会山行1 信貴・生駒の山(平群福貴の里~枚岡神社) L 多賀 16名
- 3月15日(土) 自主山行 大峰の山(四寸岩山・大天井ヶ岳) L 藤本 4名
- 3月16日(日) 女性部山行 奈良中部の山(大和三山と甘櫨の丘) L 村田 13名

## 3. 連絡その他

- ・県連より報告
  - 4月8日(日) 県連機関誌 西大和担当(勝尾)
  - 労山新特別基金改正
- ・公開山行 4月13日吉野の山(吉野の桜と青根ヶ峰) L 杉村
- ・夏山山行①甲斐駒・仙丈岳 7月25日~27日 L 亀高 S L 多賀
  - ②北アルプス表銀座コース 8月7日~11日 L 藤井
  - ③剣岳 8月22日~25日 L 的場コースについては、それぞれ山行リーダーより説明があり参加者は①は9名、②は8名、③は4名を予定しています。

(都築 周作)

# 西大和つうしん

第383号(2014年5月号)

2014年4月30日発行

発行責任者 島崎 隆

編集責任者 藤本武司

奈良県勤労者山岳連盟 西大和山の会

<http://www.nishiyamatoyama.org/>