

西大和つうしん

2025年7・8月号

No.486



奈良県勤労者山岳連盟

西大和山の会

西大和つうしん

第486号（2025年7・8号）

【目次】

7月度山行計画	2
7・8月度カレンダー	3
山行・行事等参加メモ	4
山行報告	
・自主山行 《4/20-23》 三国山稜 愛鷹山・大洞山～三国山（野路・橋本）	5
・例会山行2 《4/27》 笠置山地 笠置山（上田）	6
・自主山行 《5/3》 播磨の山 和気アルプス（橋本）	7
・自主山行 《5/7-9》 四国の山 笹ヶ峰・石鎚山（玉野・岩崎）	8
・例会山行1 《5/11》 中部大和の山 高取山（藤井）	10
・例会山行2 《5/18》 六甲山地 地獄谷～キャッスルウォール（野路）	11
・例会山行1 《6/1》 金剛山地 葛城山（杉森英）	12
・自主山行 《6/1-7》 九州の山 由布岳・平治岳・阿蘇中岳（岡嶋吉・玉野・佐々木）	14
・例会山行2 《6/7》 北摂の山 百丈岩（橋本）	16

7 月 度 山 行 計 画

～岩場の明るい尾根を登った山頂は 360 度の大展望、
コンパクトに山を楽しみましょう！～

体験山行対象

例会山行1 鈴鹿山脈 《亀山七座・高畑山 773m ～溝干山 770m》

【日 程】7月6日（日）（L 岡嶋吉）

※ 参加者はリーダーまで申込み（6月22日締切り）

【集 合】上牧町役場前駐車場 7:30 または JR 王寺駅北側（西友側）ロータリー 7:00

※ 王寺駅集合希望の方は、応募時に明記をお願い致します

【コース】万人講常夜灯(9:20)～高畑山(11:00/30)～溝干山(11:55)～高畑山(12:25)～万人講常夜灯(13:45)

※ 歩行時間：約 4 時間 30 分（休憩含む）

※ 本山行は、体験山行の対象です。

※ 一般の体験山行者の参加は、先着 5 名までとします。

※ お知り合いや友人で山行に興味をお持ちの方がいらっしゃいましたら、お早めにお誘いください。

～台高山脈中央の難関・急登の尾根コース!!～

例会山行2 台高山脈 《池小屋山 1,396m》

【日 程】7月13日（日）（L 永井）

※ 参加者はリーダーまで申込み（6月29日締切り）

【集 合】上牧町役場前駐車場 5:00

【コース】宮ノ谷駐車場～池小屋山登山口～霧降山～池小屋山～霧降山～宮ノ谷駐車場

※ 歩行時間：約 8 時間

※ 歩行距離：約 11km

西大和山の会 カレンダー

7 月			8 月		
1	火	県連理事会	1	金	
2	水		2	土	
3	木		3	日	
4	金		4	月	
5	土		5	火	県連理事会
6	日	例会山行 1《高畑山～溝千山》(岡嶋吉)	6	水	
7	月		7	木	
8	火		8	金	
9	水		9	土	
10	木		10	日	
11	金		11	月	
12	土		12	火	
13	日	例会山行 2《池小屋山》(永井)	13	水	
14	月		14	木	
15	火		15	金	
16	水		16	土	
17	木		17	日	
18	金		18	月	
19	土		19	火	
20	日		20	水	
21	月		21	木	
22	火		22	金	
23	水		23	土	
24	木		24	日	西大和つうしん原稿締切
25	金		25	月	
26	土		26	火	
27	日		27	水	
28	月		28	木	
29	火		29	金	
30	水		30	土	
31	木		31	日	

山行・行事等参加メモ

No	氏名 (入会順)		7/6 例会1	7/13 例会2				
			高畑山～溝千山	池小屋山				
1	都築周作							
2	藤井益子							
3	島崎 隆							
4	村田澄子							
5	橋本紀子							
6	亀高 茂							
7	野路政子							
8	杉森英二							
9	上田雅子							
10	永井章夫			LO				
11	岩田礼子							
12	佐々木喜代美							
13	玉野和恵							
14	前田昌信							
15	岩崎美都里							
16	岡嶋吉男		LO					
17	岡嶋八重子							
18	中尾昌史							
19	杉森純子							
20	佐伯博子							
21	中野雅美							
22	鈴木貴子							
23	前田良作							
24	田中美恵子							
25	本田さつき							
26	宮崎周郎							
27	荒木栄子							
	一般参加者							
合 計								
緊急連絡先								
HP 編集者			橋本	永井				

L:リーダー、○:参加、◎:車

※山行参加の回答は、リーダーに山行 2 週間前までにお知らせください。

※HP の会員の広場に掲載している「山行リーダーのための例会山行までの流れ」を参照して下さい。

山行報告

自主山行 三国山稜 愛鷹山・大洞山～三国山

1,504m

1,383m

1,280m

【日 程】4月20日(日)～4月23日(水)

【参加者】L 島崎・藤井・橋本・野路(4名)

4月21日(月) 晴れ 越前岳(1,504m)

【コース】十里木高原登山口(8:10)～馬の背見晴台(8:50)～平坦地(9:50)～越前岳(10:20)～富士見台(10:55/11:30)～越前岳(11:25/12:10)～平坦地(12:40)～馬の背展望台(13:30/14:00)～十里木高原登山口(14:30)

爽やかに晴れ、絶好の登山日和。十里名豆桜、木高原登山口から階段道を登り、展望台を過ぎると富士桜(別ソメイヨシノの半分ぐらいの大きさで、濃いピンク色の、可憐な花が満開の道を行くと、3合目辺りにある馬の背展望台に着く。雄大な裾野の向こうに、塩見岳を初め南アルプスの白い山並みが望めたが、富士の山は雲の上に山頂を少し覗かせているだけで、全容は見えなかった。地元の方かなあ・・・と思う方が「今日は雲が切れないのでは・・・」と言われた。途中平坦地を除いては休める場所もなく、登山道の他に細い道が何本もあり、迷いやすい箇所もある。人一人がやっと登れる登山道は山頂まではかなりの急登であった。

山頂で休憩したのち、富士見台へ向かうが、かなり下り、帰りはこれを登るのかと思うと足取りも気も重い。富士見台は昭和13年に発行された「50 銭紙幣」の、図案の写真はこの富士見台から撮られた富士山だそうだが、残念なことに、素晴らしい富士山を望むことはできなかった。

越前岳にもどり昼食後は、登った道を下って行く。馬の背展望台で長い休憩をとり、雲が切れてくれるのを待ったが、今日は顔をみせてくれないようだ。自衛隊の基地があり、大砲の演習の音が朝から切れ間なく続いていた。(記：野路政子)



4月22日(火) 晴れ、山中は曇り 三国山ハイキングコース：大洞山～三国山・明神山

【コース】籠坂峠(8:55)～須走立山展望台(10:00)～アザミ平(10:37)～大洞山(11:22/12:00)～三国山(13:00)～明神山/鉄砲木の頭(13:50)～下山口(15:12)

富士見山行の3日目は、部屋の窓から富士山を正面に見ることができる。早朝、朝靄に隠れる富士山がだんだん姿を現し、湖面には「逆さ富士」が映り最高のシュチュエーション。今日は景色を堪能しながら山歩きができると思いきや山に入ると次第に曇りだ

し、絶景であろう場所に着いても景色が見えず残念!! ハイキングコースはブナ林等、原生林に覆われたアップダウンの少ない歩きやすい道だったが、最後に登った明神山(鉄砲木の頭)は、野焼きをした後なのか地図に書かれている道が見当たらず違うルートをとって下山。途中のパノラマ台では、優美な富士山と山中湖を眺めることができた。やっぱり富士山は「日本一の山」ですね。
(記：橋本紀子)



例会山行2 (地図読み訓練山行) 笠置山地 笠置山 324m

【日 程】4月27日(日) 晴れ

【参加者】L 上田・SL 野路・橋本・亀高・岩田・佐々木・玉野・岩崎・岡嶋吉・佐伯・中野・前田良・本田・宮崎(14名)

【コースタイム】大河原駅(8:31)～P73(9:40)～P258(11:00)～(11:50/12:23 昼食)～布目川(13:53)～笠置駅(14:46)

今日のテーマの一つはスマホに頼らず、地図とコンパスで歩く地図読み訓練と簡易ハーネスとロープを使っの歩行練習。

大河原駅で今日の行程とコンパスの使い方を練習し出発。前方には木津川がゆったりと流れている。山を彩る新緑、初夏の日差しが眩しい。車が一台通れる幅の沈下橋を渡る。静かな集落を抜けて、名もない未踏の山へ向かう。最初の目標地点 P73 は車道上にあるらしいが目視できない。ポイントに来ているかどうか確認するため、出発早々スマホを取り出すことになった。

登山口も P73 近くにある筈だが、探し出せない。メンバーが数人のグループに分かれて登山口を探す事およそ 40 分。なかなか山に入れない状態が続いているので、又スマホで確認をする。指示通り進路方向に入っていくと、踏み跡も無い、倒木の多い荒れた山。地図上には登山道の破線が確かにある。現在地かどうか定まらない中、地図を頼りに周りの植生、空に架かる送電線を手掛かりに歩いたが、又々スマホで進路を確認する事になった。これは地図読みと言うよりルートファインディングだ。しばらく進むと歩きやすくなり林道となってきた登山口から約 1 時間 30 分、目標地点 P258 近らしい分岐点についた。しかし、P258 まではシダ、イバラ



林道から離れ、東海自然歩道に合流。整備された木津川沿いを歩くのは爽やかで気持ちよかった。笠置山三角点を目指して歩いていたのだが、既に 13 時 30 分、目指す三角点は標高 323.9m、途中急登あり、登山道でされる事から、笠置山三角点確認は諦め、笠置駅に向かい、JR 関西線の車両がとても可愛かったの

(記：上田雅子)



【日 程】5月3日(土) 晴れ

【参加者】 L 中尾・橋本・亀高・岩崎（会員4名・会員外1名 合計5名）

【コースA】 駐車場(11:07)～登山口(11:17)～和気富士(11:40)～烏帽子岩(12:00)～岩山(12:27/51)～前ノ峰(13:00)～穂高山(13:17)～湊沢峰(13:25)～竜王山(13:37)～湊沢峰(13:55/14:08)～ジャンダルム(14:20)～奥の峰(14:20)～神ノ上山(15:12)～白山様(15:33)～登山口ゲート(16:11)～駐車場(16:47)

昨年から自主山行で計画されていたが、天候不良で 3 回中止になりやっと今回実行されました。晴天とはなったがゴールデンウィークの初日、高速道路は渋滞するであろうと、想像し

ていた通り登山口の到着が大幅に遅れた。20 分程歩くと和気富士の頂上。その後 12 個のピークを踏み今回最高峰の神ノ上山(370m)まで登り下山する周遊コースを歩く。いくつかのピークには前ノ峰、穂高山、涸沢峰、奥ノ峰、ジャンダルム等日本アルプス名峰を彷彿とさせる名称がつけられている。標高は高くないけれどアップダウンの連続、岩場歩きに気を抜けないが、のどかな和気町の景観も楽しめる面白い縦走コースだった。下山後に「和気町藤公園藤まつり」に寄り紫やピンク、白の房を垂らした藤棚鑑賞を楽しんだ。 (記：橋本紀子)



自主山行 四国の山 笹ヶ峰 1,859.6m・石鎚山 1,972m

【日 程】 5月7日(水)～5月9日(金)

【参加者】 L 野路・永井・佐々木・玉野・岩崎 (5名)

5月7日(水) 晴れ時々曇り 笹ヶ峰

【コース】 奈良(4:00)⇒笹ヶ峰登山口駐車場(9:20)～丸山荘(11:00)～笹ヶ峰(12:25/13:00)～丸山荘(14:00)～笹ヶ峰登山口(15:25)

早朝奈良からの車移動だったので遅めのスタート。最初は急登だったが、細かいアップダウンや緩やかな上りで歩きやすくなる。途中、ヤマシャクやショウジョウバカマ、滝に癒される。気温が低いせいかお腹が空くので小休憩毎に少し食べる。アケボノツツジも咲いていた。鳥の鳴き声が絶えず聞こえ、ホシガラスやコガラもいて、やっぱり山はいい！！

山頂が、近づくにつれ風も出て来て寒い。山頂に着くとガスで景色が見えなかったが、昼休憩が終わった頃には雲が切れて、北には瀬戸内海や浮かぶ島々が見えた。 ゆっくり下山し、UFO ラインを通過して国民宿舎に向かう。運転は大変だったろうが、景色は素晴らしかった。
(記：玉野和恵)



5月8日(木) 快晴 石鎚山

【コースタイム】 国民宿舎登山口(8:07)～第2ベンチ(10:30)～二ノ鎖元小屋(11:16)～三の鎖(11:37)～弥山、石鎚神社(11:59)～昼食・休憩(11:59/13:05)～天狗岳(13:25)～弥山、石鎚神社(13:40)～鎖元小屋(14:16/40)～国民宿舎登山口(16:42)

五月晴れの中、国民宿舎登山口から土小屋ルートに登る。イブキササのブナ林道を通り約1kmで残雪があり慎重に進む。第1ベンチ～第4ベンチまでの間で休憩を取り、アボノツツジやオオカメノキを愛で、鳥のさえずりを聴きながら進む。二ノ鎖元小屋でヘルツを装着し、鎖場と迂回路に分かれるところの二ノ鎖(65m)。垂直に近い岩場を腕と脚力で登る。

次は大きな三ノ鎖(68m)。こちらも垂直に近い岩場だが、二の鎖よりは少し登り易かった。登りきった所が弥山、石鎚神社になる。長めの昼食と休憩をした後、ザックを置いて天狗岳を目指す。鎖の無い岩場なので慎重に進む。弥山石鎚神社から迂回路を通り下山。

岩場の経験があまり無かったのでとても良い体験ができ、アケボノツツジが良いタイミングで咲き誇っていて素敵な山行でした。
(記：岩崎美都里)



例会山行1 中部大和の山 高取山 583m

【日 程】5月11日(日) 晴れ時々曇り

【参加者】L 藤井・SL 島崎・亀高・杉森英・上田・岩田・岡嶋吉・岡嶋八・杉森純・田中・本田・宮崎(会員12名・一般3名 合計15名)

【コース】壺阪山駅(8:45)～壺阪寺(9:48)～五百羅漢(10:15)～高取山(11:15/12:00 昼食)～猿石(12:26)～壺阪山駅(13:33)

一般参加3名をお迎えして壺阪山駅からスタート。古い家並みが残る土佐街道を抜け、壺阪寺まで登る。名物の桜の時期が過ぎて、ひっそりしていた。拝観はしなかったが、登山道から境内や立派な仏様が望めて、得した気分。少し車道を歩き、山道に入ると斜面の岩肌に刻まれた石仏群が現れる。五百羅漢といわれ、長い年月で風化しているがその数の多さに圧倒される。他にも菩薩像、明神像などがあって、見入ってしまった。

高取山山頂にある高取城址は日本三大山城の一つで、広大な広さを誇っている。建造物は残っていないが苔むした石垣が点在していて、展望もすばらしい。新緑に囲まれ、歴史に思いを馳せながら昼食をとる。

下りは石垣が崩れているところもあり、長い長い階段が続く。昔の人はこの階段を、石を担いで登ったのだろう。途中ユーモラスな顔の猿石を見て、壺阪山駅までのんびり歩いた。帰りの土佐街道では、朝は出ていなかったタケノコや蕨の無人販売所があって、安くて新鮮な山菜をゲット。天気を心配したが、すがすがしい新緑の中、爽快に歩いた。(記：藤井益子)



【日 程】5月18日（日）晴れ

【参加者】L 野路・SL 島崎・亀高・杉森英・上田・岩田・佐々木・玉野・岩崎・岡嶋吉・佐伯・中野・鈴木・前田良（14名）

【コースタイム】芦屋川駅(8:24)～高座ノ滝(8:54)～地獄谷入口(9:00/30)～小便滝(10:25)～万物相ピラーロック(11:50/12:24)～キャスルウォールへの分岐(12:32)～高尾山登山道への分岐(13:30)～鷹尾山(14:07)～城山(14:13)～芦屋川駅(15:04)

夏山に向けての岩稜訓練。地獄谷から万物相ピラーロック、そこからキャスルウォールへの岩稜地帯、そして荒地山からロックガーデンへの下りのコース。

心配していた前日の凄い雨も上がり、朝から晴れていた。芦屋川駅から30分足らずで高座ノ滝に着き、いよいよ岩稜訓練の説明に入ろうとしたその時、ロックガーデンと地獄谷の分岐の所から、「来て!!」と叫ぶ声に、島崎さん、岡嶋さんが様子を見に行き、なかなか戻ってこない。私と上田さん、岩崎さんも様子を見に行くと、女性が滑落して岩で頭を打ったらしく、頭から凄い血を流していた。タオルで止血していたが、水で洗い、当会の救急箱で、岩崎さんが応急処置をして離れました。また岡嶋さんが、かなり登って仲間の所へ連絡し、島崎さんが救急車や仲間に連絡してくれました。

全員が少し動揺したなか、これから始まる訓練を慎重に行う旨を誓って地獄谷に入って行った。前日の雨にも関わらず、想像をしていたほど水量も多くないが、前回よりも濡れている箇所が多く滑りやすかった。何度か来たこのコースで「小便滝」に水が流れているのを初めて見たようなぁ・・・。全員無事に通過して、B 懸垂岩、B 懸尾根から C 懸垂岩を経て万物相ピラーロックへ着く。昼食後、分岐からキャスルウォールへの登山道を下り、いよいよキャスルウォールへの挑戦。無事に通過したが、1名が体調不良になったため下山をすることにした。

ちょっと進んだところで、鷹尾山登山道と合流し鷹尾山から城山を経て下山した。初めて歩いた鷹尾山ルートだが、道は整備されていて、岩場もなく歩き易い道であった。朝一に事故を見ただけに、無事下山できたことにホッと感謝しました。（記：野路政子）





例会山行1（グリーンハイク） 金剛山地 葛城山 959.2m

【日 程】 6月1日（日）曇り

【参加者】 L 杉森英・SL 藤井・亀高・野路・杉森純・中野・鈴木・田中・本田・宮崎
（会員10名・一般5名 合計15名）

【コース】 葛城山駐車場(9:50)～(北尾根コース)～ダイトレ分岐(11:26)～自然研究路分岐(11:33)～葛城山山頂(12:12)～ツツジ園(12:22/13:00 昼食)～(櫛羅の滝コース)～葛城山駐車場(14:56)

一般会員 10 名一般参加 5 名、計 15 名でグリーンハイクを実施。曇り空の中、軍手を着け、トングとビニール袋を持って出発。ツツジの季節が過ぎているのに、今年は例年になく登山者が多い。団体も数組あった。北尾根コースは年々荒れていて登り辛い。登山者が捨てたと思われる大きなゴミは見当たらない。自然研究路で、より多くのゴミ回収目的で 2 班に分かれ、その後ダイトレ分岐で合流。葛城山頂に到着。ゴミ袋が重そうな人も何人かいる。ツツジ園のテラスで、金剛山を眺めながら昼食。下山は櫛羅の滝コース。ところどころに階段、手す

りが付き昨年より歩きやすかった。下りも最後まで精力的にゴミを回収した。特に、若い一般参加者は登山道からかなり下った所のゴミを回収している。本当に頭が下がる。

駐車場でゴミの分別を行う。今回もゴミはゼロではなく、ペットボトル、缶、落とし物（タオル、手袋、下着など）、燃えないゴミ（金属）など相当あった。私達ハイカーはモラルに欠けないよう山登りするよう心がけたい。

（記：杉森英二）

※ゴミの量：燃えるゴミ 12.0 kg 燃えないゴミ 3.2 kg
ペットボトル 0.6 kg 合計：15.8kg



【日 程】 6月1日(日)～6月7日(土)

【参加者】 L 島崎・佐々木・玉野・岡嶋吉(4名)

6月2日(月) 曇り後雨 由布岳

【コースタイム】 由布岳登山口(8:15)～合野越(8:54)～マタエ分岐(10:41)～東峰(11:30/50)～由布岳登山口(14:00)

九州遠征の初日は豊後富士の由布岳登山。
 双耳峰の由布岳であるが、正面登山口からはきれいな三角錐の形の山として見える。テンクラによると、今日の登山指数はCランク。曇で風が強いとの事。登り始めは草原地帯。合野越から先は九十九折の登りとなって、樹林帯を越えると眼下に湯布院温泉の展望が広がり、そしてミヤマキリシマもそこかしこに咲いている。マタエ(西峰・東峰の分岐)にザックをおいて、



西峰への岩場に取りつくが、風が強く、おまけに小雨も降ってきた。危険と判断して途中撤退、東峰に向かう。

東峰山頂からは由布岳のお鉢と稜線で咲きほこるミヤマキリシマ群落、お鉢を回る登山者などが良く見えた。下山終盤、あと少しで登山口という所で雨が本格的に降り始めたが、まずは何とか天気がもってくれた事に感謝し、初日の山行は終了。九重長者原へと移動する。

(記：岡嶋吉男)

6月4日(水) 晴れ 平治岳

【コースタイム】 長者原ビジターセンター(6:07)～雨ヶ池(7:38/50)～坊ガツル(8:40)～大戸越(10:00)～平治岳(11:00/20)～大戸越(11:44/52)～坊ガツル(12:45)～雨ヶ池(13:36)～長者原ビジターセンター(15:00)

長者原ビジターセンターを出発し、九州自然歩道を歩く。なだらかな上りだが、前日の雨のせいでグチャグチャ、又チャ又チャと音がする程の道が延々と続く。雨ヶ池辺りからミヤマキリシマがお出迎え。景色は素晴らしく、足を止めて写真を撮る。

カッコウがずっと鳴いていた。坊ガツルではテントが20張くらいあった。そこからも道はぬかるんでいたが、大戸越から見る平治岳は歓声が出る程の絶景だった。山がピンク色に染まり、緑の葉っぱ、真っ青な空、全ての色がクリアで濁っていない。白いミヤマキリシマも見れてこれもまた美しい。

積標高千メートル以上、全長15メートル以上、3歩を越えハードな山行だったが、それを上回る素晴らしい景色を堪能出来た一日でした。

(記：玉野和恵)



6月5日（木）晴れ 阿蘇（お鉢巡り）中岳

【J-ｽﾀｲﾙ】 仙酔峡登山口(9:00)～中間点(10:00)～高岳分岐(11:25)～天狗の舞台(12:06/23 昼食)～月見小屋(12:37)～中岳(13:06)～火口東展望所(13:45)～仙酔峡登山口(14:50)

朝、宿をゆっくり目に出発し、9時前に仙酔峡登山口に着いた。標高 700m の尾根を登るのは自分の体力を少し心配したが、登り始めると火成岩(マグマが冷えて出来た岩石)だと思われる岩が表面にボコボコ穴が空いていて、しっかり固まっている状態で非常に登りやすく、ゆっくり登っても2時間半も要しなかった。

仙酔峡尾根分岐に着くと視界が開け、ミヤマキリシマがまるで絨毯の様に山肌を覆い、絶景だった。天狗の舞台で昼食を取ったあと、お鉢巡りをして中岳へと進んだ。その途中、崩れ落ちた山肌や火



口付近の景色等が方角にもよるがどんどん変わっていくのが他の山には無い景色だった。今回は噴煙が出ていないため、少しルートを変更し、火口東展望所を通るルートで下山した。火口東展望所では少し噴煙を確認する事が出来た。

（記：佐々木喜代美）

例会山行2 北摂の山 百丈岩 292m

【日 程】6月7日（土）晴れ

【参加者】L 橋本・杉森英・本田（3名）

【コース】百丈岩登山口(9:30)～岩場訓練～百丈岩登山口(15:00)

当初 5 月に計画されていたが、天候不良のため日程変更及び、訓練場所を変更して行われた。初めて岩訓練に参加する会員、初心に戻り又学びたい会員それぞれの思いを胸に緊張した一日。岩の登りの基本をしっかりと教えていただく。まずはロープワーク、ダブルフィッシュマンズノット、プルーシーク、エイトノットの結び方。どれをとっても自分の身を守る大事なロープワーク。実際にロープで身を確認して岩場の昇り降り。高度があり足の置き場が少ししか無く、又手の確保も大変のところも。厳しい岩場のトラバース道、整備された登山道ではないとっても滑りやすい道、シュリングを使って確実に登る。盛りだくさんの体験をした。講師お二人から山歩きにおける注意事項、体験談のお話もあり興味深い内容だった。

講師を快く引き受けてくださった奈良労山の S 様、M 様。そして訓練の場を設けてくださった会に感謝いたします。学びが多く又とっても有意義な訓練でした。（記：橋本紀子）



西大和つつしん

第486号（2025年7・8月号）

2025年6月30日発行

発行責任者 永井章夫

編集責任者 杉森英二

奈良県勤労者山岳連盟 西大和山の会

<https://nishiyamatoyama.sakura.ne.jp>