

西大和つうしん

2022年1・2月号

No.465



鈴北岳を目指して「日本庭園」を行く《2021.11.14》

奈良県勤労者山岳連盟

西大和山の会

西大和つうしん

第465号（2022年1・2月号）

【目次】

1・2月度山行計画.....	1
1・2月度カレンダー.....	3
山行・行事等参加メモ.....	4
山行報告	
・例会山行2 《10/24》 大峰山脈 釈迦ヶ岳（佐々木）.....	5
・例会山行1 《11/7》 生駒山地 飯盛山（杉森）.....	5
・例会山行2 《11/14》 鈴鹿山脈 御池岳（上田）.....	6
・例会山行2 《11/20》 宇陀山地 伊那佐山（橋本）.....	7
・例会山行1 《11/28》 県連主催 ハイカーのための応急処置講習会（野路）.....	8
・例会山行1 《12/5》 鈴鹿山脈 綿向山（藤井）.....	10

1 月 度 山 行 計 画

～古刹宝山寺を訪ね、生駒山から新春の展望を楽しみましょう！！～
新春山行

例会山行1 生駒山地 《生駒山》 642m

【日 程】1月9日（日）（L島崎）

※ 参加者はリーダーまで申込み（12月19日締切り）

【集 合】近鉄生駒線王寺駅 8:30

【交 通】王寺 8:42⇒9:07 生駒

【コース】生駒駅～宝山寺～暗峠～府民の森～枚岡駅

※ 歩行時間：約5時間（休憩含まず）

～白い息をはきながら、白銀の世界へ！！～

例会山行2 台高山脈 《三峰山》 1,235m

【日 程】1月23日（日）（L岩田）

※ 参加者はリーダーまで申込み（1月9日締切り）

【集 合】近鉄榛原駅 奈良交通直通バス「霧氷号」停留所前 8:15 発にバス乗車

【交 通】近鉄新王寺 7:04⇒7:25 西田原本/田原本 7:31⇒7:36 大和八木 7:45⇒
8:00 榛原

【コース】登山口～(35)～不動滝～(60)～避難小屋～(45)～三峰山～八丁平～(30)～
避難小屋～(40)～休憩小屋トイレ～(35)～みつえ青少年旅行村

※ 歩行時間：約4時間5分（休憩含まず） ※ 歩行距離：約10km

2 月 度 山 行 計 画

～霧氷を見に行きましょう！！～

例会山行 1 台高山脈 《高見山》 1,248.4m

【日 程】 2月6日(日) (L 杉森)

※ 参加者はリーダーまで申込み(1月23日締切り)

【集 合】 近鉄榛原駅 奈良交通直通バス「霧氷号」停留所前 8:15 発にバス乗車

【交 通】 近鉄新王寺 7:04⇒7:25 西田原本/田原本 7:31⇒7:36 大和八木 7:45⇒
8:00 榛原

往路：榛原駅 8:15⇒8:53 杉谷登山口

復路：たかすみ温泉前(15:00 or 16:00)⇒(15:43 or 16:43)榛原駅

【コース】 杉谷登山口～(60)～小峠～(30)～大峠～(50)～高見山～(30)～国見岩～

杉谷・平野分岐～(30)～高見杉～(40)～平野登山口

※ 歩行時間：約 6 時間(休憩含まず)

～堂満岳で、雪と遊ぼう！！～

例会山行 2 比良山地 《堂満岳》 1,057m

【日 程】 2月20日(日) (L 亀高)

※ 参加者はリーダーまで申込み(2月6日締切り)

【集 合】 JR 王寺駅 6:50

【交 通】 王寺 6:58⇒7:39 大阪 7:45⇒(新快速)⇒8:14 京都 8:18⇒(各停)⇒8:58 比良

【コース】 比良駅(9:10)～イン谷口(9:45)～大山口(10:15)～金糞峠(11:45/12:30 昼食)～
堂満岳(13:30)～夕刈(15:30)～比良駅(16:40)

※ 歩行時間：約 7 時間 30 分(休憩含む)

西大和山の会 カレンダー

1 月			2 月		
1	土		1	火	県連理事会
2	日		2	水	
3	月		3	木	
4	火	県連理事会	4	金	
5	水		5	土	
6	木		6	日	例会山行1《高見山》(杉森)
7	金		7	月	
8	土		8	火	
9	日	例会山行1《新春山行・生駒山》(島崎)	9	水	
10	月		10	木	
11	火		11	金	
12	水		12	土	
13	木		13	日	
14	金		14	月	
15	土		15	火	
16	日		16	水	
17	月		17	木	
18	火		18	金	
19	水		19	土	
20	木		20	日	例会山行2《堂満岳》(亀高)
21	金		21	月	西大和つうしん原稿締切
22	土		22	火	
23	日	例会山行2《三峰山》(岩田)	23	水	
24	月		24	木	
25	火		25	金	
26	水		26	土	
27	木		27	日	
28	金		28	月	
29	土				
30	日				
31	月				

山行・行事等参加メモ

No	氏名 (入会順)		1/9 例会1 新春山行	1/23 例会2	2/6 例会1	2/20 例会2			
			生駒山	三峰山	高見山	堂満岳			
1	(窪田)								
2	都築								
3	藤井								
4	島崎		LO						
5	村田								
6	勝尾								
7	杉村								
8	橋本								
9	亀高					LO			
10	野路								
11	杉森				LO				
12	上田								
13	永井								
14	岩田			LO					
15	佐々木								
16	玉野								
17	前田								
合 計									
緊急連絡先									
HP 編集者			島崎	橋本	永井	亀高			

L:リーダー、O: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

例会山行2

大峰山脈 釈迦ヶ岳 1,800m

【日 程】10月24日(日)

【参加者】L 杉森・SL 橋本・島崎・亀高・上田・永井・岩田・佐々木・玉野・(9名)

【コース】太尾登山口(8:04)～古田の森(9:30)～釈迦ヶ岳(10:35)～深仙の宿(11:45/12:07)～大日岳(12:35)～深仙の宿(13:15)～古田の森(14:40)～太尾登山口(15:45)

先週の山行が雨天のため中止となったので、今回の山行はコロナ禍の自粛明け最初の山行となった。お天気が良く、登山客もすごく多かった。

8時過ぎ、田尾登山口より出発。急な登りではないが緩やかな登りで長距離のため休憩を挟みながら進んだ。山頂辺りは石がゴロゴロしていて不安定な所が多く、足ではじいて後ろに転がさないように注意しながら慎重に登り降りした。釈迦ヶ岳山頂には、4～5mもあるお釈迦様の銅像があり、青空の中見渡す景色も久しぶりに観る素晴らしいものでした。

釈迦ヶ岳山頂より大日岳に向かう下山?の道は石ころが多く、時々急な所もあり両脇の笹を握りしめながら下って行った。そしてやっと深仙の宿に着きお昼休憩を取り、大日岳往復となったが私は自信が無かった為見合せてしまった。その後、帰路を足早に朝通過した千丈平まで登り、そこからは田尾登山口まで思ったより遠い道のりで…久々の山行だったのでかなり疲れた。だが、来年の夏山参加に向けて、もっと脚力を付ける必要をしみじみ感じた。

(記：佐々木喜代美)



公開山行／例会山行1

生駒山地 飯盛山 314.3m

【日 程】11月7日(日) 晴れ

【参加者】L 島崎・SL 野路・藤井・杉村・亀高・杉森・永井・岩田・佐々木(9名)

【コース】四条畷駅(9:30)～四条畷神社(9:49)～休憩所(展望所)(10:24/45)～飯盛山山頂(10:47)～電波送信所(11:02/35 昼食)～灌頂の滝(12:14)～野崎城址(12:29)～野崎観音(12:52/13:06)～野崎駅(13:20)

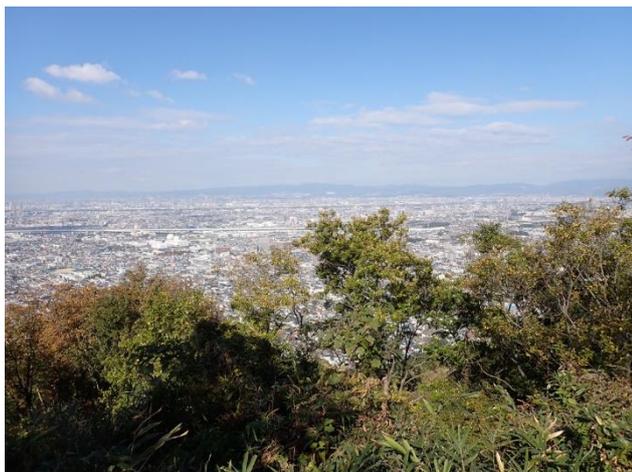
飯盛山は、2009年以降の例会山行として初めてである。公開山行の対象であったが、残念ながら一般の参加者はいなかった。

楠木正行他が祭られている四條畷神社を過ぎると登山道に入る。まもなく階段の急登が始まる。桜の紅葉を期待していたが、すべて落葉しておりガッカリ！尾根歩きになると、涼し

い風があり気持ち良くて歩きやすい。約 1 時間で山頂近くの展望スペースに着く。眼下に大阪が一望出来、しばし 270 度のパノラマを楽しんだ。しかし、霞がかかり、六甲山や明石海峡大橋などは良く見えなかった。電波送信所横のベンチで昼食。穏やかな陽だまりの中で会話も弾む。コロナ禍で山行出来ず、久しぶりの方とも話が出来て良かった。

下山開始、登りとは雰囲気が変わり急な階段と、曲がり角が続く。「七曲がりコース」を含む一帯は、「大東の社」として良く整備されている。灌頂の滝、野崎城址に立ち寄りながら、最終の野崎観音に到着。鏡野崎観音の紅葉はまだ少し早く、参拝者も少なく境内は静かだった。コロナ禍が終われば、また桜の時期などに、ボランティアガイドも復活するのだろうか。

13 時 20 分に野崎駅に到着、これは公開山行最速の記録かも知れない。好天の下、自然と歴史を堪能した一日であった。 (記：杉森英二)



例会山行2 鈴鹿山脈 御池岳 1,247m

【日 程】11月14日(日) 晴れ

【参加者】L 杉村・SL 藤井・島崎・亀高・野路・上田・岩田・佐々木・玉野・前田(10名)

【コース】コグルミ谷登山口(8:40)～コグルミ谷出合(9:55)～奥ノ平(11:10/40)～

御池岳山頂(12:05)～鈴北岳(13:00)～鞍掛峠(14:00)～トンネル東口登山口(14:22)

ひんやりとした空気の中ゆっくりとコグルミ谷を登り始める。石灰岩でできた岩肌は差し込む朝日に照らされ輝いている、苔に覆われた岩も多く、紅葉した自然林とのコントラストはこの季節ならではの色彩。

六合目(カタクリ峠)まで来るとほとんどの木が落葉し、青空がのぞいている。ひと息いれるのに気持ちのいい場所だ。八合目を少し登ったところで数組のハイカーが一方方向に向かってカメラを構えている。シマリスがいるらしい。倒木の上や岩の隙間を忙しく動き回っている。よく見るとため込んだ餌で膨らませた口元がかわいかった。冬支度を始めているのだろうか？



九合目、急な上りも終わる頃、開けた台地奥の平に出る。樹木もなくなり広々とした台地へ出た。360度の眺望。鈴鹿山系、伊吹山、霊山、琵琶湖まで見える。昼食を済ませ、断崖

絶壁のボタンブチへ。眼下には吸い込まれそうな谷底と紅葉した山々が広がっている。鈴鹿山系の最高峰御池岳は林に囲まれていて眺望はない。次々と登山者が訪れては記念写真を撮っていく。

鈴北岳目指して 10 分程歩いたろうか、SLの F さんが立ち止まる。進路がおかしい。確認したところ分岐を外れ、本来の道から西へ離れ始めていた。来た道を分岐点まで引き返す。進路にはしっかりした誘導ロープが引かれていたにもかかわらず油断していた事を反省する。本道に戻り日本庭園に出る。その名の

通り盆栽のような低木が自生し、見方によってはハート形や動物など色んな形に見えて楽しませてくれる和の道だった。鈴北岳から北方に進み徐々に樹林帯に入っていく。粘土質で滑りやすい下りとなる。鉄塔を通過すると鞍掛峠、20 分ほどでトンネル東口に下山。駐車場まで約 40 分車道歩き、心地よい疲れを脚に感じる。お疲れ様でした。

** 気候もよかったせいか？登山口近くの駐車場は一杯。道中や山頂でも多くのハイカーとすれ違った。かわいいリスちゃんにも遭遇、紅葉も楽しんだ。

広大な台地は明るく開放的で、比較的歩き易いが、ガスがかかると道迷いにつながるので注意しなければいけない。今回、地図確認を怠った事を反省し今後気を付けようと思う。

(記：上田雅子)



例会山行2 (地図読み山行) 宇陀山地 伊那佐山 636.9m

【日程】11月20日(土) 晴れ

【参加者】CL 野路・L 藤井・SL 佐々木・SL 玉野・島崎・杉村・橋本・杉森・上田・永井(10名)

【コース】榛原駅(7:45)～船尾集落登山口(8:15)～P502(9:55)～岳山 P536(10:16)～井足岳 P550(10:32)～西谷 P478.7(11:07)～伊那佐山 P636.9(12:00/40)～西谷(13:25)～谷集落下山(14:30)～丹切 P321(15:05)～榛原駅(15:20)



電子機器に頼らず地図とコンパスを使い、4つのピークを踏み伊那佐山頂上を目指す。2班に分かれて行動した。まずは一つ目のピーク P502 を目指す。自分のいる場所を地図で特定し、地形と地図と照らし合わせルートファインディングするが、なかなかルートが定まらない。スマホを見たくなくなる気持ちをぐっと抑える。現在地から尾根道を西の方に進むルートを取ることに決め、行く方向がずれないようにコンパスを使って進む。四つん這いにならないと登れないほどの急峻な尾根を進み、無事ピークを踏むことができた。その後はテ-

プヤ道標があり道は案外分かりやすくなって
いた。岳山、井足岳、西谷とピークを踏むごと
に進む方向を確認し最高峰に着く。伊那佐山
頂上は私達だけで好天の下、ゆっくり昼食時
間をとり休憩をした。

下山道は西谷 P478 の北側の登山道(現在は
ほとんど歩かれていないそうです)を下る。谷
集落へと続く道が地図には示されているが、
踏み跡は明確ではなくルートを決めるのに迷
ったところがあったが下山できた。最後は駅
近くの民家付近で 6 番目のピークを踏み行程
を終了。一日中地図とにらめっこ。持っていた
地図がよれよれになっていた。(記：橋本紀子)



例会山行1 ハイカーのための応急処置講習会

奈良県勤労者山岳連盟主催 担当：西大和山の会

【日 程】 11月28日(日) 晴れ

【会 場】 いかるがホール 2F研修室

【時 間】 9時～11時40分

【参加者】 L都築・S永井・島崎・杉村・野路・杉森・上田・岩田・佐々木・玉野
(10名)・他会11名(合計21名)

講 師 西和消防署 Y氏他2名

プログラム

9:00 ～ 9:45	講義&質疑応答
9:50 ～ 10:30	三角巾の使い方
10:35 ～ 10:50	シートを使用した担架作り
11:00 ～ 11:35	ザックを使用した担架作り

コロナ感染予防の為、搬出訓練の実技は行
わず、例年とは趣向を変えて西和消防署のY
氏をお招きして講習を受ける。最初は鼻血と
怪我の止血法・熱中症の手当てと、こむらか
えり、スズメバチの手当てなどの講義を受
け、第2部は三角巾の使い方・担架の作り方
などの実技を行った。

最後は参加者のみで、ザックを繋げての担
架作り。何度か経験をしているが、年数が経
つとおぼろげな記憶で、時々復習してみること
の大切さを再認識した。また、専門的なお
話が聞けたことは、とても有意義な時間でした。



★1 止血法

- 1) 鼻血=鼻血が出ている方の鼻の小鼻よりも上の位置を強く、長く押さえる。姿勢はやや下を向く。また鼻血が止まるまでは行動は停止して安静にする。
- 2) 怪我=直接圧迫法、ハンカチ・タオル・ガーゼなどを傷口に直接あて、その上から圧迫する。またその上から包帯を巻いても良い。止血効果を得るためには、少なくとも4分から5分以上の圧迫が必要。
もし、出血が長く続くようであれば、傷口よりも心臓に近い方の動脈を圧迫する(間接圧迫法)。

★2 熱中症とこむらかえり

- 1) 原因は色々ありますがどちらもまず、水分不足、カルシウム、マグネシウムの摂取不足が主な原因でなります。
- 2) 熱中症を疑った時には、放置すれば死に直結する緊急事態であることを認識しなければならない。涼しい場所への移動。水分補給と出来るだけ早く体を冷やす。
- 3) 意識が朦朧としているときは医療機関へ緊急搬送を行う。
- 4) マグネシウムは穀物の糠や胚芽の部分、アーモンド、ナッツ類、ごま、海藻などに多く含まれている。

★3 スズメバチ

- 1) ハチが人を刺すのは自分たちの巣を守ろうとするからで、スズメバチはゆっくりと飛ぶので、出来るだけ素早く歩いて逃げるようにする。
- 2) 刺されたときは、湿布をして冷やす。幹部を持ち上げることで腫れを少し和らげることが出来る。
(ミツバチの針は体内に残るが、スズメバチの針は残らないので何度でも刺す)
- 3) ピリピリ感・めまい・かゆみ・^{じん}蕁麻疹・唇や舌の腫れやしびれ・呼吸困難、これらの症状のいずれかがある時は直ちに救急病院を受診する。
- 4) アレルギーがある方で、アレルギー用注射器を処方して持っていて、他人に打ってはならない。各個人の体質に合わせて処方したもので、他人に打った場合は大きな事故につながる恐れもある。

★4 三角巾の使い方

- 1) 手首を痛めたときの腕のつり方。(2人1組で三角巾を2枚使用)
1枚の三角巾で腕をつるし、もう1枚の三角巾は8つ折にして、つるしている腕の方から胸の方に回して、怪我をしていない腕の脇で結び、腕を固定させる。
- 2) 足首の固定の仕方。(8つ折の三角巾1枚使用)
土踏まずから、足の後ろ側に持って行き、くるぶしより少し上の位置で交差して前に持って行き、前で交差して、先ほどの土踏まずから回している布に内側から通して、前で強く結び足首を固定させる。
- 3) 片方の目を覆う方法。(2人1組で8つ折の三角巾を2枚使用)



1枚の三角巾で、痛めてない方の目の方を頭の上から垂らして覆う。もう1枚の三角巾で両目を横に覆い、頭の後ろで結ぶ。痛めていない目を覆っている三角巾を、引っ張り上げて目が見えるようにして頭の後ろで結ぶ。



★5 シートと2本の竹を使った担架の作り方

シートを広げ、1本の竹を置き、竹を巻くようにしてシートを2重にした上に、もう1本竹を置き、シートを巻き返してシートが3重になるようにする。(山での応用は難しい)

★6 3個のザックを繋げての担架の作り方

- 1) 3個のザックは同じ方向に並べる。
- 2) 中間のザックのショルダーベルトをはずし、上下のザックのショルダーベルトに通し、縛り上げる。
- 3) 腰ベルトで足と頭を固定させるように止める。

出来た担架に乗って室内を一周したが、平坦な室内なので乗り心地は良かったが、登山道ではかなり大変な作業だと思う。(記：野路政子)



例会山行1 鈴鹿山脈 綿向山 1,110m

【日程】12月5日(日) 晴れ

【参加者】L 藤井・SL 岩田・亀高・野路・杉森・永井・佐々木・玉野(8名)

【コース】御幸橋駐車場(8:35)～五合目小屋(9:50)～綿向山(11:00/45)～五合目小屋(12:35)～御幸橋駐車場(13:45)

行きの車から見る鈴鹿の山は山頂付近が白くなっていて紅葉との対比が美しかった。霧氷の期待もあって駐車場はすでに車でいっぱい!

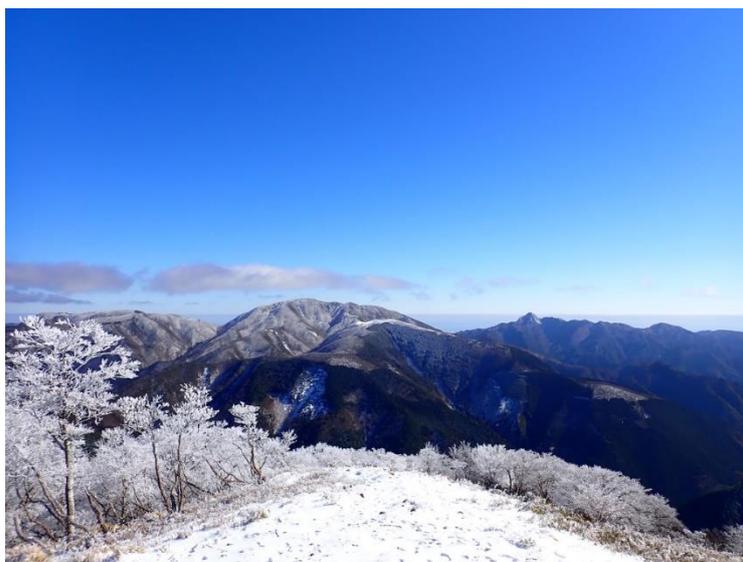
登山道は山頂にある綿向山の奥社の参道になっているので、整備されていて歩きやすい。植林の中のジグザグ道は傾斜も緩やかでそれほどきつくなかった。三合目のあざみ小舎あた

りから積雪が出てくる。七合目を過ぎ植林帯を抜けると、明るいブナ林になる。雪の量が多くなり、木の枝に氷でコーティングしたような霧氷が出てきた！滑らないように足元に気を付けながら登って行く。最後の長い階段を登ると広く開けた山頂だ。

山頂の積雪は3cm程、真っ青な空に霧氷の花盛り！！鈴鹿の山々の向こうに見えるのは南アルプス？太平洋？まだ冬は始まったばかりなのに、こんなに素晴らしい雪景色を見られて本当にラッキーだった。

下りはアイゼンを着けるが日差しで雪はすっかり緩んでしまっていて、必要なかったようだ。植林の中を下っていくと日が照っているのに、木に積もっていた雪が溶け雨のように降り注ぐ。七合目でアイゼンを外した後は、ノンストップで快調に駐車場に到着。

竜王山への縦走も検討していてちょっと心残り感もあるが、美しい霧氷を充分堪能できた山行になった。
(記：藤井益子)



西大和つうしん
第 465 号 (2022 年 1・2 月号)
2021 年 12 月 19 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>