

西大和つうしん

2025年9・10月号

No.487



奈良県勤労者山岳連盟

西大和山の会

西大和つうしん

第487号（2025年9・10月号）

【目 次】

9月度山行計画.....	2
10月度山行計画.....	3
9・10月度カレンダー.....	4
山行・行事等参加メモ.....	5
山行報告	
・例会山行2 《6/22》 京都西山 愛宕山（玉野）.....	6
・例会山行1 《7/6》 鈴鹿山脈 亀山七座・高畑山～溝干山（岡嶋吉）.....	7
・例会山行2 《7/13》 台高山脈 池木屋山（岩崎）.....	8
・自主山行 《7/24-27》 ハヶ岳連峰 美ヶ原・霧ヶ峰・蓼科山・入笠山（藤井・玉野・佐々木・岩田）.....	9
・自主山行 《8/8-9》 北アルプス 樽池自然園（田中）.....	12
2025年度第1回運営委員会議事録.....	14
室内例会だより（6/29）.....	15

9 月 度 山 行 計 画

～秋の京都北山を楽しもう！～

例会山行1 京都北山 《天ヶ岳 788m》

【日 程】9月7日(日) (L 前田昌)

※ 参加者はリーダーまで申込み(8月24日締切り)

【集 合】叡山電鉄鞍馬駅 8:50

【交 通】JR 王寺 6:15⇒6:37 新今宮 6:44⇒7:07 京橋/京阪電車京橋 7:19⇒8:06 出町柳/叡山電鉄出町柳 8:15⇒8:46 鞍馬

【コース】鞍馬駅(9:00)～薬王坂(9:30)～三又岳(10:50)～天ヶ岳(12:00/30)～寂光院道分岐(13:10)～焼杉山分岐(14:00)～寂光院(14:30)～大原バス停(14:45)

※ 歩行時間：約 6 時間(休憩含む)

※ 歩行距離：約 10.5 km

～曾爾の鋭鋒に登ってみませんか！～

例会山行2 室生山地 《鎧岳 894m～兜岳 920m》

【日 程】9月21日(日) (L 岩田)

※ 参加者はリーダーまで申込み(9月7日締切り)

【集 合】上牧町役場前駐車場 7:30

王寺駅まで来られる方は、申し込みの際にお知らせください。

【コース】P(サンビレッジ曾爾手前)～済浄坊の滝～鎧岳, 兜岳登山口～兜岳～峰坂峠～鎧岳～金強神社～P

※ 歩行時間：約 4 時間 30 分(休憩含まず)

※ 歩行距離：約 8 km

～絵馬発祥の地、貴船へ！！～

例会山行2 京都北山 《貴船山 699m》

【日 程】9月28日(日) (L 佐々木)

※ 参加者はリーダーまで申込み(9月14日締切り)

【集 合】JR 王寺駅 6:10 または ニノ瀬 8:30

※ 王寺かニノ瀬のどちらに集合するかを、申込み時にリーダーに連絡のこと。

【交 通】JR 王寺 6:15⇒6:27 久宝寺 6:33⇒6:55 京橋/京阪電車京橋 7:07⇒7:54 出町柳/叡山電鉄出町柳 8:00⇒8:25 ニノ瀬

【コース】ニノ瀬駅～夜泣峠～桶ノ水峠～貴船山～貴船ピーク～滝谷峠～奥宮～貴船神社～貴船バス停～貴船口

※ 歩行時間：約 5 時間(休憩含まず)

※ 歩行距離：約 12 km

10 月 度 山 行 計 画

～大和富士の愛称と万葉歌人伝説で知られる山
のどかな秋の里山を楽しみましょう！！～

体験山行対象 例会山行1 室生山地 《額井岳 821.6m》

- 【日 程】10月5日（日）（L 橋本）
※ 参加者はリーダーまで申込み（9月21日締切り）
【集 合】上牧町役場前駐車場 8:00
十八神社付近に3台ほど駐車できます。
※ 電車利用の場合、近鉄榛原駅集合 8:20
榛原駅バス乗車 榛原ネオポリス線 8:29
天満台東2丁目バス停下車⇒十八神社（約30分）
【コース】十八神社～額井岳～戒場峠～戒場山～戒長寺～十八神社
※ 歩行時間：約4時間（休憩含まず）
※ 歩行距離：約8.5km

～武庫川の溪谷美を楽しみましょう！！～

例会山行2 北摂の山 《福知山線 廃線ウォーク》

- 【日 程】10月25日（土）（L 玉野）
※ 参加者はリーダーまで申込み（10月11日締切り）
【集 合】JR 王寺駅 7:50 または 西宮名塩 9:30
【交 通】往路：王寺 8:01⇒(大和路快速)⇒8:38 大阪 8:45⇒(新三田行)⇒9:25 西宮名塩
復路：①武田尾 14:32⇒15:06 大阪 15:13⇒15:48 王寺
②武田尾 15:02⇒15:36 大阪 15:43⇒16:18 王寺
【コース】西宮名塩～生瀬道合流地点第一トンネル～鉄橋～親水公園～あかまつ休憩所～
つつじが丘展望所～東屋～武田尾駅
※ 歩行時間：約4時間（休憩含まず）
※ 歩行距離：約6km
※ トンネル内を通りますので、**ヘッドランプ**必携でお願いします。

西大和山の会 カレンダー

9月			10月		
1	月		1	水	
2	火	県連理事会	2	木	
3	水		3	金	
4	木		4	土	
5	金		5	日	体験山行・例会山行1《額井岳》(橋本)
6	土		6	月	
7	日	例会山行1《天ヶ岳》(前田昌)	7	火	県連理事会
8	月		8	水	
9	火		9	木	
10	水		10	金	
11	木		11	土	
12	金		12	日	
13	土		13	月	
14	日		14	火	
15	月	運営委員会・室内例会・暑気払い	15	水	
16	火		16	木	
17	水		17	金	
18	木		18	土	
19	金		19	日	県連交流山行・例会山行1《大台ヶ原》(永井)
20	土		20	月	
21	日	例会山行2《鑑岳～兜岳》(岩田)	21	火	
22	月		22	水	
23	火		23	木	
24	水		24	金	西大和つうしん原稿締切
25	木		25	土	例会山行2《福知山線廃線ウォーク》(玉野)
26	金		26	日	
27	土		27	月	
28	日	例会山行2《貴船山》(佐々木)	28	火	
29	月		29	水	
30	火		30	木	
			31	金	

山行・行事等参加メモ

No	氏名 (入会順)	9/15 運営委員会 室内例会 暑気払い	9/7 例会1	9/21 例会2	9/28 例会2	10/5 例会1	10/25 例会2	
			天ヶ岳	鎧岳～兜岳	貴船山	額井岳	福知山線廃 線ウォーク	
1	都築周作							
2	藤井益子							
3	島崎 隆							
4	村田澄子							
5	橋本紀子					LO		
6	亀高 茂							
7	野路政子							
8	杉森英二							
9	上田雅子							
10	永井章夫							
11	岩田礼子			LO				
12	佐々木喜代美				LO			
13	玉野和恵						LO	
14	前田昌信		LO					
15	岩崎美都里							
16	岡嶋吉男							
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							
28	北野貴久							
	一般参加者							
合 計								
緊急連絡先								
HP 編集者			亀高	橋本	永井	橋本	永井	

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。

例会山行2 京都西山 **愛宕山** 924m

愛宕神社参詣表登山口から出発。しばらくして M さんの足取りが重い。30 分毎に休憩をとるが、足取りは重いまま。3 分の 2 ぐらい過ぎた頃だったろうか、足を滑らせた時に足がつってしまったようだ。相談した結果、2 班に分かれる事になった。M さん含めた 4 人は、ここで昼休憩をとってから水尾まで降りてコミュニティバスに乗る事に。それ以外の 12 名は最初の予定通り行動する。

目の前に駅が見えた時、電車が発車した。後で聞くと、あの電車に4人が乗っていたようだ。私がもう少し早く歩けば同じ電車で帰る事になったのに。道中どうだったか話が聞けたのにと残念に思った。

（記：玉野和恵）



例会山行1（体験山行） 鈴鹿山脈 亀山七座 高畑山～溝干山

773m

770m

【日程】7月6日（日）曇り時々晴れ

【参加者】L 岡嶋吉・SL 前田昌・藤井・島崎・橋本・亀高・野路・杉森英・佐々木・玉野・岩崎・岡嶋八・杉森純・田中・本田・荒木（会員16名・一般1名 合計17名）

【コース】 鈴鹿峠 万人講常夜燈(9:19)～ナイフエッジ(10:30)～高畑山(11:02/38 昼食)～溝干山(12:02/14)～高畑山(12:38/45)～ナイフエッジ(13:10)～鈴鹿峠 万人講常夜燈(14:20)

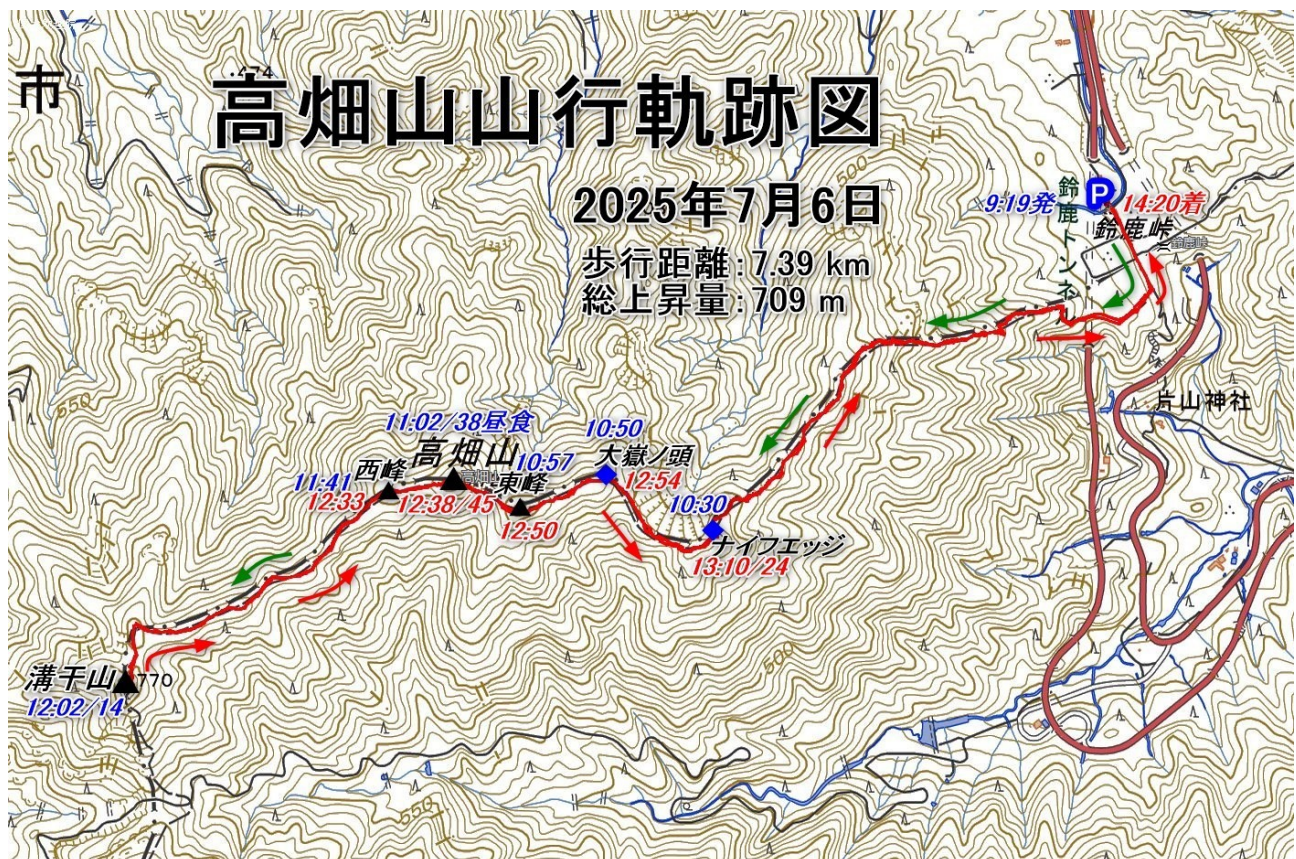
早くも梅雨が明け連日猛暑が続く毎日だが、幸いにも太陽は雲の陰に隠れて強い日差しがなく、また心地よい風も吹き、汗はたっぷりかいたが、酷暑に苦しむことはない山行であった。期待の山頂の大展望は、曇りのため、残念ながら遠くまでの展望はきかず、琵琶湖も伊勢湾も霞（PM2.5?）の中であった。そしてさすがは鈴鹿である。尾根筋を歩くコースで沢などは近くなかったが、ナイフエッジまでの樹林帯の日陰では、ヒルの歓迎を受けてしまった。

行く時期、山域などにより、それぞれ特徴（危険など）があり、それを予測しての準備が必要となる。

今回、各メンバーが準備したもの

- ① 熱中症対策～水分、塩分
 - ② 筋肉疲労対策～薬、スプレー
 - ③ ヒル対策～自作の忌避スプレー
- など

（記：岡嶋吉男）





例会山行2 台高山脈 池木屋山 1,396m

【日 程】 7月13日（日）曇り

【参加者】 L 永井・藤井・島崎・橋本・亀高・野路・佐々木・岩崎・岡嶋吉・佐伯・鈴木・前田良（12名）

【コースタイム】 宮ノ谷駐車場(7:12)～レール柵(7:48)～レール柵頂上(8:05)～P866(8:31)～P981
コブシ平(9:11)～P1222(10:06)～霧降山(10:52/11:22 昼食)～池木屋山(12:08/21)
～霧降山(13:02)～P1222(13:50)～P981 コブシ平(14:31/40)～P866(15:08)～レ
ール柵頂上(15:28)～レール柵(15:48)～宮ノ谷駐車場(16:13)

上牧町役場を早朝 5 時スタートし、宮ノ谷駐車場に車で移動。曇り空の中、水分 2L 以上のリュックを背負い、池木屋山を目指し出発。登り始めから超急登がレール柵頂上まで続き、その後もアップダウンあり、稜線ありのロングコース。霧降山辺りで霧雨が降るがすぐ止む。登山道にヒメシヤラの木が多く、道にはヒメシヤラの白い花が沢山落ちていた。それも楽しみながら登った。霧降



山で昼食を取る。霧降

山から池木屋山まであと標高 36m、ゴヨウツツジ（シロヤシオ）が群生していた。咲くと見事な白い花が見れるであろうと想像する。霧降山や池木屋山でも展望はなかった。池木屋山からピストンで宮ノ谷駐車場まで休憩を取りながら下山。Sさんがストレッチ体操をしてくださり体が少しほぐれた。歩行距離約 13km、夏山に向け良い訓練ができた。
(記：岩崎美都里)



自主山行 ハヶ岳連峰 美ヶ原・霧ヶ峰・蓼科山・入笠山

【日 程】 7月24日 (木) ～ 7月27日 (日)

【参加者】 L 野路・藤井・島崎・永井・岩田・佐々木・玉野 (7名)

【マイカー山行】 奈良佐味田川(4:30)⇒(11:05)ピーナスライン山本小屋ふる里館 P

7月24日 (木) 晴れ後曇り後雨 美ヶ原 (2,034.3m)

【コース】 山本小屋駐車場(11:40)～美しノ塔(12:10)～王ヶ頭(13:00)～王ヶ鼻(13:40)～(アルプス展望コース)～山本小屋駐車場(15:25)

陽が昇る前に奈良を出発し、渋滞に遭いながらも標高 2,000m 弱の日本一の高さと広さを誇る、美ヶ原高原に昼前に到着。この涼しさ、まさに別天地だ。

山本小屋から壮大な草原を木の柵にはさまれた道を行く。両側の牧場では牛がのんびりと草を食べていた。道は水平で歩きやすいが、雲が空を覆い展望は全くなく、おまけに雷がゴロゴロと不気味な音を立て続けている。シンボルの美しノ塔やたくさんの牛が寝そべっている塩クレ場を過ぎ、少し登るとアンテナに囲まれるようにホテルの立つ最高峰の王ヶ頭に着いた。ホテルの前で一休みし、少し下ると石仏が祀られている王ヶ鼻に着く。ここは美ヶ原地から西に出っ張っているので付いた名だそう。ポツポツだった雨が本格的に降り出したが、アルプス展望コースを回る。展望はないものの、幾重にも続く緑の草原を眺めながらの下りを楽しんだ。

(記：藤井益子)



7月25日（金）晴れ 霧ヶ峰（1,924.7m）

【コース】 ビーナスの丘(8:00)～車山(8:35)～蝶々深山(9:40)～物見岩(10:15)～八島ヶ原湿原(11:30)～ビーナスの丘(13:40)

登山口に向かう途中、素晴らしい雲海、北アルプス、中央アルプス、南アルプスの山々も一望できた。ビーナスの丘を 8 時に出発し、エアコンの名称になっている通り涼しく快適な山行になり、八島ヶ原湿原ではたくさんの高山植物をゆっくりと見ることが出来た。ちょうど登山口に戻って来た時に大粒の雨が降り出した。今年は特に午後から山の天気が崩れやすいようだ。

(記：玉野和恵)



7月26日(土) 晴れ後曇り後雨 蓼科山(2,530.7m)

【コースタイム】 蓼科山登山口(5:30)～朝食(6:10/30)～幸徳平(7:23)～蓼科山(9:05/30 昼食)～蓼科神社(9:40)～蓼科ヒュッテ(9:51/10:16)～幸徳平(11:38)～登山口(13:05)

連日天候が不安定でお昼過ぎには遠くで雷が聞こえ、雨が降るようだった。機転の効く N リーダーさんの提案で当日は出発時間を 5 時として、登山口を 5 時半に出発する事が出来た。

登り初めは両脇に熊笹が生い茂る山道を緩やかに登った。それから 40 分ほど登った平らな所で、宿で作ってもらった朝食を取った。それから幸徳平以外は急な登りが多く、大きなゴロゴロした石をひたすら登った。途中、これがシマガレ現象なのかなあとと思われる枯れた木があったが、縋になっているのを見るのには近過ぎたようだ。

最後までゴロゴロした石を登り詰め頂上に着くと、そこは頂上と言うにはかなり広く、全体が大きな石ばかりの広場だった。ガスが上がって来ていたので、景観もあまり無く蓼科神社だけ参拝参して下山となった。途中、11 時ごろより急に雨が降り出し、レインコートの上着だけ着て急いで下山したが大きな石はさほど滑らないが、所々にあるぬかるみに注意しなければならなかった。雨は途中、少し小降りになったがやむことは無く降り続いた為、休憩を取りながら 1 時には下山する事が出来た。やはり、N リーダーさんの朝早く出発の判断には感謝の一言だった。

(記：佐々木喜代美)



7月27日(日) 晴れ時々曇り 入笠山(1,955.3m)

【コースタイム】 ゴンドラ駅(8:50)～入笠湿原(9:09)～入笠山(10:05)～仏平峠(10:38)～ティ沢(11:15)～大河原湿原(12:13)～ビューポイント(12:54)～仏平峠(12:45)～ゴンドラ駅(13:47)

4 日目、天気はますます、麓ではマウンテンバイクの大会が行われておりにぎやかだった。ゴンドラで湿原入口まで行く。色とりどりの湿原の花々が咲き、ハンドブックを片手に名前を探しながら行くのでなかなか前に進まなかった。花好きの私にはたまらなかった。入笠山の山頂では雲がかかっていて展望が望めず残念だったが、のんびりと気持ちのいい湿原歩きを楽しむ。ティ沢というところまで足を延ばし、大河原湿原も一周する。日陰もあり気持ちが良い。下ってきてハヶ岳の大展望を目の前にした時は感動した。ハヶ岳に登りたいなと思った。

4 日間、天候は前半少し雨に降られたが、牧場、湿原歩きなど楽しみながら三つも百名山がゲットできたこと、同じ宿に連泊でき大きな温泉施設にも入り、とてもおのんびりできたことリーダーに感謝します。こんな山行もいいなと思った。

(記：岩田礼子)





自主山行 北アルプス 柵池自然園 1,900m

【日 程】 8月8日（金）／8月9日（土） 晴れ時々曇り

【参加者】 上島崎・亀高・永井・佐々木・玉野・田中（6名）

【コースタイム】 柵池ヒュッテ(6:26)～自然園入口(6:30)～ミズバショウ湿原～ワタスゲ湿原(6:48)～山道のり坂(7:14)～コース案内板(7:44)～モウセン池(8:21)～湿原展望ポイント(8:48/9:00)～浮島湿原(9:42/10:08 昼食)～ワタスゲ湿原(10:31)～ミズバショウ湿原(10:44)～自然園入口(10:50)

悪天候のため、乗鞍岳・小蓮華山・白馬岳の登頂を断念し、日程を3泊から1泊に短縮して柵池自然園から山々の雄姿、湿原の豊かな自然を堪能しました。

早朝の優しい光の中、湿原へ向けて出発しました。ミズバショウ湿原に入ると木道の脇には、とうに花を終えたミズバショウの大きなみずみずしい葉を広げた姿が、其処ここに見られ、これまた大きな葉のサンカヨウが、朝露に濡れた紫の美しい実をつけ迎えてくれました。

ワタスゲ湿原に着くと終わりかけか、少し小さくなったワタスゲの白い毛玉が並んでいました。時折ニッコウキスゲやクルマユリの可愛い花に出会いながら木道を進むと、谷川沿いの山道が登りにかかり、振り返ればヒュッテが見え見下ろす形の絶景がありました。

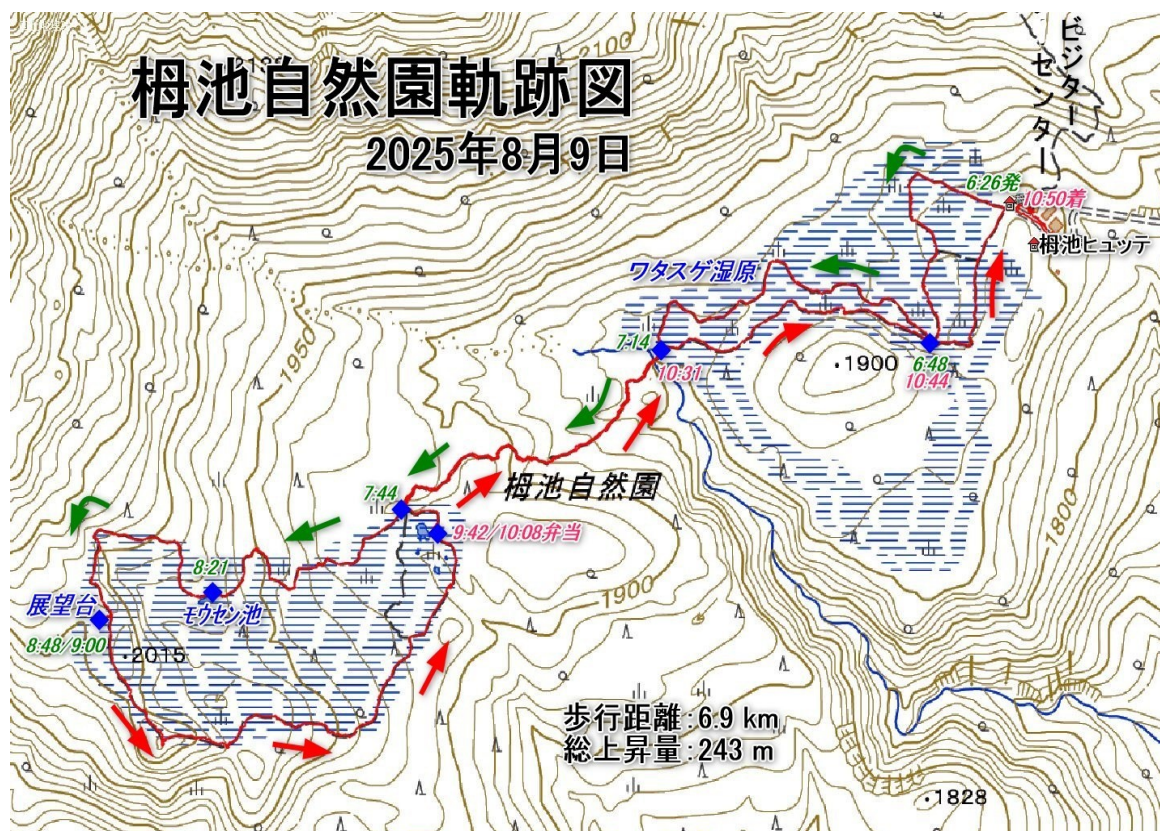
モウセン池を見ながらゆっくりと抜け、ナナカマドや樺の中を歩けば前が大きく開け、草に覆われた広い湿原の上には白馬の峰々が揃い踏み、言葉も無く見上げます。雲はあるものの、美しい自然の造形美は何にも代え難く、眺めたり撮影したりと、暫しこの光景に浸りました。

名残を惜しみつつ腰を上げて最高地点へと上り、ヤセ尾根に作られた木階段を降り、山道から浮島湿原の木道へと出ました。小さな池がいくつか見え中に可愛い島があるのがあります。これが浮島でしょう。ワタスゲが此処ではまだまんまるワタゲの姿で咲いていました。朝が早かったので、ここのベンチでランチタイムにしました。此の頃には日差しは高く、飛び交う赤とんぼの羽も光っていました。ゆっくり休憩していると見たことも無い蝶が、ひらひらと舞っています。もっと間近でみたいですが、此方には寄って来ず、見せびらかすよう



に遠目に飛んで行きます。名前はキベリタテハと言う蝶だと教えて頂き、写真には撮れませんでした。が、何だか得した気分。その代わりと言えば変ですが、美しいクジャクチョウ（此れも教えて頂きました）が、見て見てと言わんばかりに周りをゆっくり飛んでくれました。

また、前の山道に合流し、別の木道にはニッコウキスゲが群生を見せ、その前にはカラマツソウが咲きお花畑躍如。さらにキヌガサソウ迄。私は初めてキヌガサソウを目にしてその大きさにびっくり。見る事ができ、とても良かったです。他にも色々な花や虫等に出会いながら、戻って来ました。こうして夏の楽しい時間が過ぎて行きました。（記：田中美恵子）



2025年度 第1回運営委員会議事録

【日 時】2025年6月29日（日）14:30～15:20

【場 所】リーベル王寺東館5階フリールーム1

【出席者】永井・亀高・野路・都築（記録）

運営委員会案件

1. 山行管理者の上田雅子さんの活動休止について

- ・一身上の都合により来年3月まで活動を休止し、それ以後については、休会にするかどうかを検討する。
- ・運営委員については、副会長の岡嶋吉男さんが山行管理者を兼任する。

2. 山行報告及び記録担当者について

- ・前回の室内例会において、室内例会時の山行報告はリーダーがした方が良いという意見が出て、室内例会の報告は山行リーダーが行うようになった。
- ・一方、山行の記録係が入会年次の浅い者に集中しがちであることから、山行の記録係もリーダーが行うのが公平ではないかという意見もあって、山行の各担当を決めるときに自ら記録係を指名し、HP 及び会報の、記録を行うリーダーが増えている。
- ・しかし、この件は運営委員会に諮って決まったわけではない。入会年度が浅ければリーダーにはならないので、記録係もしないことになる。また、リーダーは種々の責任も負っており、記録係も兼務するべきかどうかは運営委員会に諮って種々検討して決めた方が良い。
- ・奈良ハイキングクラブでは、入会して2年目はサブリーダー、3年目からリーダーをすることになっているとのこと。当会でもリーダーを含め、各担当者の決め方についても検討した方が良いという意見があった。

以上

室内例会だより

【日 時】2025 年 6 月 29 日（日）15:30～16:30 リーベル王寺東館 5 階フリールーム 1

【出席者】永井、亀高、野路、藤井、島崎、橋本、岩田、佐々木、前田(昌)、岩崎、中尾、杉森(純)、佐伯、鈴木、前田(良)、本田、宮崎、荒木、都築（記録）

1. 山行計画

7 月 6 日(日) 例会山行 1 鈴鹿山脈《高畑山 773m～溝干山 770m》……………L 岡嶋吉

7 月 13 日(日)例会山行 2 台高山脈《池木屋山 1,396m》……………L 永井

上記山行計画について各リーダーが紹介し、参加者の確認を行った（次ページ参照）

2. 山行報告

4 月 20(日)～23(水)自主山行 三国山稜《愛鷹山 1,504m／大洞山 1,383m～三国山 1,280m
L 島崎……………4 名

4 月 27 日(日)例会山行 2（地図読み訓練山行）笠置山地《笠置山 324m》L 上田……………14 名

5 月 3 日(土)自主山行 備前の山《和気アルプス》L 中尾……………4 名（+会員外 1）

5 月 7(水)～9(金)自主山行 四国の山《笹ヶ峰 1,859.6m・石鎚山 1,972m》L 野路……………5 名

5 月 11 日(日)例会山行 1 中大和の山《高取山 583m》L 藤井……………12 名（+一般 3）

5 月 18 日(日)例会山行 2 六甲山地《地獄谷～キャッスルウォール》L 野路……………14 名

6 月 1 日(日)例会山行 1(グリーンハイク) 金剛山地《葛城山 959m》L 杉森英……………10 名（+一般 5）

6 月 1(日)～7(土)自主山行 九州の山《由布岳 1,583m・平治岳 1,643m～阿蘇中岳 1,506m》
L 島崎……………4 名

6 月 7 日(土)例会山行 2 北摂の山《百丈岩 292m》L 橋本……………3 名

3. 報告・連絡事項等

○山行管理者の上田雅子さんが一身上の都合により 3 月まで会活動を休止されることになりました。なお、山行管理者は、副会長の岡嶋吉男さんが兼務されます。

○今回は「ハイキング セカンドステップ」を順番で朗読した。

○登山届システム「コンパス」を利用するかどうかを運営委員会で検討する。

○島崎さんより、PC 買換え後ホームページ作成ソフトがインストールできないので HP 作成担当を替わりにやっていただきたい言う報告があった。

○個人山行に会員外の人に参加した場合に労山基金の対象になるかという質問については労山の規定により、見舞金制度は会の主催する公開山行であり軽登山であることなど安全対策を充分講じた山行計画書を作成した会について全国連盟の委員会が支給を決定することを報告した。

○懇親会

2025 年 6 月 29 日（日）17:00～19:30「や台すし」王寺駅北近く 参加者 16 名

（担当 都築）

（次回の懇親会《暑気払い》は、9 月 15 日（祝・月）担当 岡嶋吉男さん）

西大和つうしん

第487号（2025年9・10月号）

2025年8月31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>