



## GREENable ACT

土壌の浸食を防ぎ、植生回復を促すための登山道整備に取り組みます（ミニガイド付き）

### 【概要】

□参加費 各回：2,000円（※4回目以降のリピーターの方 1,000円）

□実施日・各回の実施場所

- |          |          |           |
|----------|----------|-----------|
| ●三平山登山道  | ●下蒜山登山道  | ●穴ヶ峠登山道   |
| ①5/9(土)  | ②5/17(日) | ③6/6(土)   |
| ④6/21(日) | ⑤7/4(土)  | ⑥7/12(日)  |
| ⑦8/1(土)  | ⑧8/30(日) | ⑨9/6(日)   |
| ⑩9/26(土) | ⑪10/3(土) | ⑫10/18(日) |

□実施時間 各回 9:00～15:00

□集合場所 各登山口駐車スペースまで各自ご集合願います

※QRコードをタップをするとリンクが開きます



三平山登山口



下蒜山登山口



穴ヶ峠登山口

### 【作業内容】

現地の自然観察ののち、作業説明、実際の作業となります。

※作業には丸太や機材の運搬、登山道上への固定作業などが伴います  
赤(リピーター向け) > 青(標準) > 緑(初心者向け)の内容となっています

～おおまかな流れ～

- ・登山道周辺の植生や登山道の現状などについて確認する
- ・修復場所まで必要な機材や丸太等の材料を運ぶ
- ・どのように修復作業を行うのか、大まかな流れや注意事項について、ガイドから一通りの説明を受ける
- ・班ごとに丸太や機材をもって、修復箇所へ移動、作業を開始。

### 【その他】

点検・作業した結果は、後日HP等で公開します。実施中、警報や雷などで屋外作業が不可になった場合は、時間を短縮するなどの対応を取らせていただきます。なお、荒天中止の連絡は前日に行います。

### 【行程】

- ・8:45 登山口駐車場で受付開始、装備品配布
- ・9:00 開会、ブリーフィング、アイスブレイク、トイレ
- ・9:10 活動開始。今回の修復場所や植生等を解説・現状確認。
- ・10:30 作業地点まで戻り小休止
- ・10:40 ガイドにより修復方法を解説
- ・10:50 植生に配慮した登山道整備作業開始
- ・12:00 昼食（各自ご持参願います）
- ・13:00 引き続き、午後の作業開始
- ・14:30 作業終了、登山口に下山開始
- ・15:00 道具回収、現地解散

### 【注意事項・服装について】

作業では、刃物や鈍器など危険な道具を多く取り扱います。

そのため、夏場のトレイルランのように、肌の露出の多い状態やタイツなどの薄い服では作業に適しません。

**必ず「長袖・長ズボン・長い靴下・首にタオル・軍手（手袋）」**を着用のうえ、お越してください。靴は長靴より**「登山靴+レインスパッツ」**か**「スパイク付きの長靴や地下足袋」**をお勧めします。黒の多い服装やヘアスプレー、香水などはスズメバチを誘引するため、作業当日は付けないでください。

### 【持ち物】

- ・飲み物・昼食（各自でご持参ください）  
夏場は1.5L以上のお水を持参することをお勧めします  
秋は休憩時に寒いので、暖かい飲み物をご持参下さい
- ・雨具（レインウェア上下）
- ・防寒着（秋は休憩時に寒いので、ダウンなど）
- ・タオル・軍手
- ・虫よけスプレー
- ・帽子
- ・各自で必要な準備物

# ～服装・持ち物について～

※黒や濃紺などの色はスズメバチを誘引しやすいため避けましょう



## 【その他持ち物】

- ・飲み物：夏場は1.5L以上、冬場は暖かい飲み物も併せてお持ち下さい
  - ・タオル・軍手
  - ・虫よけスプレー
  - ・帽子
  - ・常備薬など各自で必要なもの
  - ・ザック
  - ・レインウェア上下
- カップやその他持ち物はザックなどに入れて、両手が空くようにしましょう！

**【撮影へのご了解をお願いいたします】**  
撮影した写真や動画は活動報告や今後の告知活動などに使わせていただきます。ご自身の映り込みに抵抗がある方は、マスクやフェースカバーなどをご用意をお願いいたします。

## ポイント

- ①虫刺されやケガの軽減のため、肌の露出は少なく
- ②ヘアスプレーや香水はハチを誘引してしまうため、付けない
- ③ハチは黒色に興奮しやすいので、黒っぽい服の着用を減らす

## ◎整備箇所（三平山）



3つの整備地の中で最も初心者向けの場所です。浸食の原因となる登山道上に流れる流水を道外へ促す「導流れ工」や、深掘れしてしまった場所に階段をつくり、土壌を溜まりやすくする「階段工」などがメインになります。状況に応じ、これらを組み合わせて施工することもあります。登山口付近から始まり、徐々に山頂方面へと作業地を進めています。



## ◎整備箇所（下蒜山）



3つの整備地の中で中間的な作業量の場所です。他の2地点に比べ土壌が柔らかく、深掘れしてしまっている箇所が多くあります。こうした場所では大径木が無くても施工できる場所も多くある点や、ナラ枯れによる枯木などの材料調達がしやすい点など、施工自体の自由度が高い点も特徴です。一方で、ぬかるみが多く、作業での疲労度はやや高めな場所です。今後は急斜面の階段工なども実施していく予定です。



## ◎整備箇所（下蒜山）



3つの整備地の中で最も作業難度の高い場所です。急斜面地に大木を運搬し固定した上で階段工を行う必要があり、最も人手と技術が必要となります。一方で作業の必要性や需要性が高く、最もやりがいがある作業地です。大木をロープやウィンチで引き上げ、手分けして運搬するなど安全管理も難しく、チームワークが肝になります。その分、実施時にはチームの連帯感が生まれ、達成感に満たされることも。

# ◎危険生物その1：ハチ類

種名	対応
<p data-bbox="305 268 479 311">&lt;ハチ類&gt;</p>     <p data-bbox="285 1172 566 1300">↑アブは似ているが毒はない 口で噛むことは有る</p>	<p data-bbox="627 258 1033 294">▼近くを飛んでいる場合</p> <ul data-bbox="627 297 1671 429" style="list-style-type: none"> <li>・1・2匹程度であれば、<u>手で払わず、飛び去るのを待つ。</u></li> <li>・たくさん飛んでいる場合は巣がある可能性があり、すぐにその場から離れる。</li> </ul> <p data-bbox="627 479 898 515">▼刺された場合</p> <ol data-bbox="627 518 1702 872" style="list-style-type: none"> <li>1. 他のハチが襲ってくる可能性があるため、その場から離れる</li> <li>2. もし、針が残っていたら、指で弾くか、クレジットカードで優しくこすってこそぎ取る等して、取り除く(指でつまんだり、ピンセットでつまんで毒袋を押しつぶさないよう注意)</li> <li>3. 刺された場所を流水で洗い流す(毒を薄める効果)</li> <li>4. 虫刺され軟膏を塗る</li> <li>5. 冷却シートを貼って、患部を冷やす</li> <li>6. アナフィラキシー症状の出現の有無を観察</li> </ol> <p data-bbox="627 922 1103 958">▼主なアナフィラキシー症状</p> <ul data-bbox="627 961 1580 1279" style="list-style-type: none"> <li>・繰り返して吐き続ける</li> <li>・意識がもうろうとしている</li> <li>・持続する強い(我慢できない)おなかの痛み</li> <li>・のどや胸が締め付けられる</li> <li>・声がかすれる</li> <li>・犬が吠えるような咳</li> <li>・持続する強い咳き込み</li> <li>・ゼーゼーする呼吸</li> <li>・息がしにくい</li> <li>・唇や爪が青白い</li> <li>・脈を触れにくい、不規則</li> <li>・ぐったりしている</li> <li>・尿や便をもらす</li> </ul>

## ◎危険生物その2：ウルシ類

種名・特徴		
<p>＜ウルシ類＞ ツタウルシ 3枚セットの葉 葉の軸(葉柄) が赤い</p>	 <p>小さい頃は葉の縁がギザギザ</p>	 <p>大きくなると縁のギザギザは 無くなる</p>
	<p>参照: 松江の花 ツタウルシ(蔦漆) <a href="https://matsue-hana.com/hana/tutaaurusi.html#google_vignette">https://matsue-hana.com/hana/tutaaurusi.html#google_vignette</a></p>	
<p>ヤマウルシ 羽根状の葉の 集まりが、車 輪状につく 葉の軸(葉柄) が赤い</p>	 <p>車輪状につく</p>	 <p>羽根状の葉(羽状複葉)</p>

# ◎危険生物その3：へび類



## へびの見分け方



ツク之助さんの絵を利用しました  
<https://twitter.com/tukunosuke>

### あおだいしょう



**毒なし**

角ばった顔つき  
オリーブ色の目  
青みがかった色

木登りが得意  
家の屋根裏にいたりする  
100~200cm

こどもはマムシのような模様

### しまへび



**毒なし**

いりしい顔つき  
目の上にウロコがでっぱる  
体に4本のシマシマがある

開けたところが好き  
草原にすることが多い  
80~200cm



頭を上げて遠くを見る  
かわいしくさをする

### やまかがし



**毒あり**



まるっこい顔つき  
体に赤と黒のはんてんあり

森や水辺によくいる  
70~150cm

口の奥に、キバが2本ずつ

くびから苦い毒を出して  
敵を追い払う

### にほんまむし



**毒あり**



いかめしい顔つき  
三角形の頭  
くびが細くずんぐりむっくり  
体に銭形のもようあり

自然の豊かな場所にすむ  
40~60cm

口の手前に、キバが2本ずつ

赤外線が見える  
夜でもエサがとれる

1. 流水で傷口を洗う
2. 縛る・吸い出すは無効(速攻で血中に入るから)
3. すぐ受診



ジャパンスネークセンター「へび毒110番」.. 蛇咬傷の情報アリ!  
<https://www.snake-center.com/>  
まむしの場合は抗毒薬血清があるので病院受診を!



◎緊急連絡体制

事故発生！

STEP1

千布が中心となり、スタッフが救急救助体制を取り  
事故者の救助および参加者の安全を確保

事故者の状態を確認

①重体・重症の場合

消防119・警察110へ通報  
緊密に連絡を取り応急救護  
を継続しつつ、搬送準備

担当：企画・チーフガイド

氏名	千布 拓生
電話	090-4473-7099

②かすり傷程度の軽傷の場合

スタッフがその場で手当て

必要に応じて最寄りの病院への  
搬送を実施

事故現場や事故者の  
怪我等の状況を  
撮影しておく

担当：別スタッフ

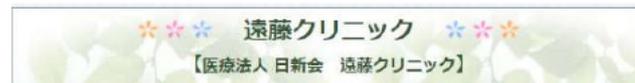
STEP2

蒜山自然再生協議会会長に状況報告

担当:現場責任者		会長	
氏名	千布 拓生	氏名	日置 佳之
電話	090-4473-7099	電話	090-8065-2324

STEP3

傷害保険会社へ連絡 担当：千布



院長	遠藤 英利						
住所	〒717-0602 真庭市蒜山上福田694						
Tel	0867-66-3002						
Fax	0867-66-3366						
診療科目	消化器外科・消化器内科・呼吸器外科・呼吸器内科・循環器内科						
診療時間	診療受付時間	月	火	水	木	金	土
	8:30~11:30	○	○	○	○	○	○
診療時間	13:30~17:30	○	○	/	○	○	/
	○：診察あり /：休診						
休診日	日曜日・祝日・年末年始・お盆休み						