



■千町小屋宿泊・宍粟50山に登る

- 日 程：5月14日(月)～16日(水)
- 参加者：L上田 SL大谷 香川 木村 村上 和田(14日～15日)

● 行動記録：

- (14日) 高峰前川登山口 9:50 発～NHKアンテナ(10:55 着)～展望地(11:45 着)～高峰山頂(12:00 着)12:25 発～NHKアンテナ(13:05 着)13:15 発～前川登山口(13:50 着)
- (15日) 千町小屋 7:30 発～くじら石(8:20 着)～国境尾根(8:40 着)8:50 発～杉山(9:25 着)9:40 発～段ヶ峰(10:15 着)11:00 発～杉山分岐(11:30 着)11:40 発～国境尾根(12:05 着)～大峠地藏(12:30 着)～千町小屋(13:00 着)
- (16日) 上千町公民館 8:10 発～登山口(8:20 着)～大段山(9:20 着)9:30 発～標識(9:50 着)～くちばし岩(10:05 着)～登山口(10:30 着)～こぶしの里(10:35 着)10:50 発～六地藏(11:10 着)～上千町公民館(11:20 着)11:25 発～千町小屋(11:35 着)

◆◆〈1日目〉高峰に登り新緑のコナラ林にかこまれた千町小屋へ 上田

道の駅「播磨いちのみや」で集合して高峰の登山口にある「JAサンパティオみかた」の駐車場に車を止める。ここで食糧などを購入する予定だったが、様子がおかしい、「サンパティオみかたは去年の内に閉店した」と聞いてエエエ・・・。近くに店があるらしいので下山してから考えることにして高峰をめざす。1時間あまり林道を歩いてNHKアンテナから山道になる。

登山道からはあまり展望は得られないのだが、アンテナから50分ほど進むと尾根の右側に展望が広がる。この日は雨で登れないのではないかと思っていたので、この好天はうれしかった。

山頂に12時に着いた。

山頂も木にかこまれていて展望がないかわりに木が美しい。この時期の山の緑は体まで染まりそうな気がする。ところどころに彩りをそえる山藤も美しい。

登ってきた道を引返して14時前にサンパティオの駐車場に下山。土地の人に聞いた「なまりや」という商店を探す。周辺の人にはなくてはならない商店であろう「なまりや」は一家4人ほどでやっていて必要なものはみんな揃った。段ボール箱や発泡スチロールの箱は出してくれるし氷のサービスやおまけもあった。

上千町の横畑さんで鍵をうけとり、コナラ林の緑・緑の中に建つ千町小屋に着いた。「拠点エリア総合作業施設」が正式名で俗に「千町やけの小屋」らしい。水力発電で点燈せず、エンジン発電機を動かして小屋開けもできた。この夜はやさしい明るさと薪ストーブのあたたかさのなかで鍋をかこんだ。



♣♣ 〈2日目〉岩塊流・山上庭園から杉山・段ヶ峰へ 大谷

千町小屋に来て2日目、さわやかな良いお天気に恵まれ新緑の間からの木漏れ日の中、段ヶ峰登山口に向かった。

しかし、森林事業の伐採等のため、林道がたくさん出来ていて登山道がわかりにくい。

ピンクのテープを目印にしていると、伐採用の木のテープだったりして……。ようやく、段ヶ峰登山口をみつけて、雑木林の中をロープ伝いに歩く。くじらの形をしたクジラ石に出会い、少し行くと岩塊流の展望台に、まさに岩の塊が川の流れのように続いている所だ。

落ち葉を踏みしめながら、少しゆるやかな坂を上って行くと国境尾根に出た。なだらかな尾根を歩いて行くと、長くて広い山上庭園にアセビの木がたくさんあり涼しい風が心地よく吹いていた。途中、竹田城に行く道標があったが竹田城は見えなかった。庭園の中、縦走路をたどって行くと、段ヶ峰分岐から杉山頂上に着く。

杉山から段ヶ峰分岐に出て縦走路を下って、雑木林の中を登り返し千町峠から登ってくる道と出会う。だだっ広い草原状の道を行くと段ヶ峰頂上に着いた。

山頂は南北に長く、目前に千町ヶ峰、播磨の山々が見渡せる。頂上でぜんざいを作って食べたが、とても美味しかった。

下山は来た道に戻るが、山上庭園を経て、国境尾根からは大虬地藏まで行き、段ヶ峰登山口まで下る。散策をしながら、千町小屋に13時に着いた。早く帰れたので、お昼寝タイムがとれ、一番良い気候の中、ゆったりとした山旅が出来てよかったです。

♣♣ 〈3日目〉赤松林の広がる大段山へ 村上

今日も晴天、窓からは緑の森が美しい。朝食後車で千町公民館へ、山間の公民館の庭には紅葉の大木があり、その日陰でストレッチをする。

若一神社に参拝し、杉木立の中ひたすらの登り、しばらくすると登山道の左側は植林の杉、右側は落葉広葉樹の明るい森になり稜線にでると心地いい風に心も和む。なだらかな赤松の森は秋になっても入れるのかな……。シンボルツリーのような大きな朴の木に目を奪われていると、意外にも大段山の頂上は稜線から見える近さだった。

宍粟50山の頂上碑はシンプルだけど存在感がある。標識まで稜線歩きの後は谷に沿ってひたすらの下り、「グゥ」と言う音に谷の方を見ると猪が群れを成して谷の対岸の稜線を走り去った。後にちいさな瓜坊が数匹続く初めて見る光景に啞然、山深さを実感する。くちばし岩を過ぎ杉や檜の中、細い山道を下ると明るい登山口に出る。眼前には美しい藤の花が満開でした。

こぶしの里に立ち寄り市道を千町公民館に向かって歩く。

晴天の中、高峰、杉山～段ヶ峰、そして大段山と気持ちの良い山行でした。初めての千町小屋も山の奥深くに在りながら設備の整った小屋でした。薪ストーブの温もりも心地よかったです。小屋にて昼食後、後片付けをして13時には山を後にし、まほろばの湯に向かいました。



■最勝ヶ峰540m(箕面市) 女性委員会山行 勝尾寺参道から箕面滝への尾根歩きを楽しむ

- 日 程：5月20日(日)
- 参加者：La 尾内 SLa 藤原(千) 尾越 小田 乙坂 河合 田中(美)
Lb 待場 SLb 澤田(律) 土井 苦瓜 西口 西山(順) 西山(由) 矢根
- 行動記録：外院バス停(9:17着)～登山口(9:25着)9:35発～古参道旧参道分岐P2(10:10着)10:15発～勝尾寺(10:40着)11:20発～最勝ヶ峰(11:55着)12:30発～ぎふちよう橋(13:00着)～政の茶屋園地(13:05着・箕面ビジターS見学)13:40発～箕面の大滝(14:05着)14:20発～阪急箕面駅(15:05着)

♣♣最勝ヶ峰、お寺と滝と

土井

千里中央駅からバスに乗って外院で降り、少し歩くと新緑と青空ののどかな景色が広がり、なんだかとても心地よかった。そこからまず勝尾寺へと歩いた。1時間ほどの道は傾斜も緩く登山道というよりお散歩道という感じだった。また、何本もの高い木が木陰を作っていて涼しく汗もあまりかかずに済んだ。

勝尾寺はダルマ寺というだけあって、奉納棚にはたくさんの大きなダルマが並んでいた。石塔や建物のいたる所、手の届かない様な所にまでに小さなダルマが置かれていた。どうやら小さいダルマはおみくじらしかった。「勝運の寺」ということなので祈った。「人生勝ち組になりますように！」

奥に進んで二階堂の左側に最勝ヶ峰への登山口があったが、右か左かどちらに行けばいいのかわかりにくいと思った。登山口からは急登だったが、すぐ歩きやすい道になった。登って行くと、光仁天皇の子、開成皇子の墓所があり、そこが最勝ヶ峰の頂上だった。墓所は柵の中にあり立ち入り禁止だった。すぐそばに木を組んだ道があったが、通行止めになっていて迂回路を下りた。しばらく行くと、方位盤のある開けた所に出てそこでお昼休憩となった。

休憩後、次は箕面の滝へ向かった。途中ぎふちよう橋を渡った。下に国道423号線が通っており、右側にはダム斜面が見えた。ほどなくして、政の茶屋園地に着き、その中にあるビジターセンターに寄った。昆虫採集したものや、鹿などの動物のはく製などが展示してあり、それなりに楽しめた。

ビジターセンターを出た後は、しばらくアスファルトの歩道のない道を歩いた。山道より、舗装された道の方が足が疲れると思った。ところどころ、土砂崩れで木が何本も倒れていたり、通行止めになっている場所があった。3、4年前の台風の被害と教えてもらった。

元通りに修復するには労力も時間もかなりかかるだろうと思われ、自然の破壊力のすごさを改めて感じた。

箕面の滝は観光客でいっぱいだった。近くで見ると大



きな滝だった。前の方に近づくと空気がひんやりしていてマイナスイオンをたっぷり浴びた。

帰りはお土産屋さんが並んでいる観光地らしい道を通って阪急箕面駅まで歩き解散となった。

尾内リーダーをはじめ、ご一緒した皆様、新緑の中、お寺に寄ったり、滝を見たりと気持ちのいい山行となりとても楽しかったです。ありがとうございました。



■氷ノ山 筍狩り

● 日 程：5月25日(金)～26日(土)

● 参加者：L 砂川 SL 佐々木 大谷 村上 吉村

● 行動記録：

(25日) 山電高砂駅 8:10 発—朝来SA (9:10 着) 9:15 発—ようか道の駅 (9:40 着) 9:50 発—スキー場下 (10:55 着)～慰霊碑 (12:00 着)～スキー場下 (12:30 着) 13:05 発—大段ヶ平駐車場 (13:30 着) 13:40 発～神大ヒュッテ (14:50 着)

(26日) 神大ヒュッテ 5:35 発～氷ノ山頂上 (6:05 着) 6:15 発～神大ヒュッテ (6:45 着) 9:00 発～大段ヶ平駐車場 (9:40 着) 9:50 発—天女の湯 (10:40 着)

◆◆氷ノ山へ 旬の「スズコ」狩り山行

吉村

山電高砂駅を砂川車で出発し、途中で食糧等を調達の上、氷ノ山国際スキー場へ11時到着する。

慰霊碑参拝のため、スキー場の急勾配な登りをしばらく進み、途中より谷へ下り、杉の木立、草木の湿地帯を歩き急峻な谷を登ると、大きな岩の根元に「大谷慰霊碑」が、ひっそりと建立されていた。1997年初春、40代、50代の5名が大谷で雪崩に遭遇し、尊い命が奪われた。

残雪が残る急峻な溪谷を見て雪崩の恐ろしさを垣間見る思いがした。お花を捧げ合掌、スキー場へ戻る。

昼食後、大段ヶ平駐車場(1100m)へ山腹の神大ヒュッテを眺めながらストレッチ後、なだらかな登り、頭上にはブナの新緑、足元は笹が一面に茂るファミリーコースを進み、神大ヒュッテ(1320m)に15時頃到着。

2年前の東尾根コースより随分楽である。

小屋では夕食に必要な水が断水していたため、沢まで導入管を、チェックするも不明なため沢まで水を汲みに出る。夕食は山小屋では贅沢な(ステーキ・肉料理・スズコ・漬物)等を、おいしく戴くと同時に「ハエ」の多さになぜか昔の懐かしさを感じながらも、満足な時を過ごし、少人数のためスペースも広くぐっすり眠る。

翌日、早朝も天気良好で氷ノ山山頂(1510m)へ30分程度で到着、記念写真の後、山小屋へ戻る。

朝食後、スズコ(チシマザサの竹の子)狩りに付近の背丈程の笹に分け入り、20分程でザック一杯になり、小屋へ戻る。帰宅後、皮むき、塩茹での上、山椒の葉と味噌を和えれば大変美味でした。





小屋の後片付け、火の始末、戸締りの上、神大ヒュッテ(昭和40年代の面影を残す)に感謝し、大段ヶ平駐車場へ全員無事に下山する。

帰路の途中「天女湯」(養父市)で入湯し汗を流す。その後「悠悠山荘」(神河町)、福知溪谷(一宮町)経由して、それぞれの自宅付近まで送り届けていただく。同行の皆さんには感謝々々の山行でした。

ビストロ氷ノ山のお品書き 佐々木亭

- ◎採りたてのすずこ竹を食す。
- ①とりあえず：さきイカの即席漬け
- ②飲みながら：タコのアヒージョ
- ③面倒なので：エノキのホタテ風(飲むのに忙しくて省略)
- ④次も省略：すずこ竹の天ぷら(飯も炊かねばならないので省略)
- ⑤やっと出た：すずこ竹の牛肉巻(塩、胡椒)
- ⑥味を変えて：すずこ竹の牛肉巻(照焼き風)
- ⑦メインディッシュ：ステーキ(厚み1cm、赤ワインソース)
- ⑧ごはん：すずこ竹の炊き込みご飯
- ⑨これも面倒：すずこ竹のお吸い物(腹いっぱい省略)
- ⑩朝食に：鯖缶とすずこ竹の味噌汁



- ★水の出ない小屋で、7品を優秀な助手の手助けで料理いたしました。
- ★タケノコばかりとの声もありましたが、完食でした。
- ★結果：腹痛=0、下痢=0で、無事閉店致しました。
- ★来年のすずこ竹の時期に、新装開店の予定です。



■六甲山(ジンギスカン)

- 日 程：5月27日(日)
- 参加者：La 藤本 SLa 田中(重) 橋本(万) 平石 松本 森下
Lb 森本 SLb 乙坂 土井 橋本(健) 開 福田 安田 矢根

- 行動記録：J R住吉駅 8:55 発～J R住吉駅前(9:00 着)9:05 発ーエクセル東(9:20 着)～石切道 登山口(9:35 着)9:45 発～縦走路分岐点(11:25 着)～ガーデンテラス(11:35 着)11:40 発～ジンギスカンパレス(11:45 着)13:05 発ーバス 13:15 発ーケーブル(13:30 着)13:40 発ーケーブル下車 13:50

♣♣六甲山でジンギスカンを食べる

安田

今日の天気予報では、真夏日になるとか…。でも雨で無いので、ましかと思家を出た。今日の山行は、山登りより、メインはジンギスカンの食べ放題に重きがあると自分では思っているのであるが、口には出さず集合場所へ向う。

J R住吉駅を出てバスに乗り換え登山口へと向かう。急な坂道をバスが登る。マンションや住宅が高台に沢山建っており、「景色はいいけど高齢者には住みにくい土地だな～」と色々感じながら眺めていると終点に着く。

登山口で準備体操をして、さあ出発！山頂までは約600m程登るらしい。私も何度か六甲山に参加させてもらっているが、今回のコースは初めてである。

なだらかな石段がずっと続く坂道を延々と登って行く。日差しがきついのだが、ほぼ森の中だったので助かった。でも風がほとんど無い。コースは「神戸の有名な御影石」生産地であるとのこと。所々に大きな石が転がっている、山道の名前も「石切道」。

ゆるやかな傾斜を登るので、割と歩きやすく、初めから「ゆっくり登ります」とのリーダーの言葉で気分的に楽であった。花が咲いていれば立ち止まり、眺めたり写真を撮ったりして進んでいく。さすがに疲れてきたかなと思ったころ、はるか向こうに山頂のレストランの屋根が見えてきた。まだまだ、あと半分登りがある。「ジンギスカンのおいがするよ～」「そんなアホな～」と言いながら、進むと途中から、また違った風景が現れる。苔むした岩場の景色になり急登が続く。暫く頑張った所で、やっと目的地近くの分岐点。さすがに沢山の登山客と出会う。今回、上がってきたコースは人がとても少なかったように思った。目的地到着時間は予定通り2時間で済んだ。

レストランは予約しているので、12時に入るとすでに沢山の人が待ちで並んでいた。私達はそのまま席にすわり、ビールで乾杯！この為に頑張ってきたのだ。私だけでは無かった。皆さん、去年参加組が数人いて、美味しかったので再度、参加していたのだ。数回おかわりして、満腹満腹！！帰りはバス、ケーブルを乗り継いで帰宅となった。

余談であるが、J R六甲道駅解散で、私1人、トイレで用を足して出ようとする、女性(50代?)に声を掛けられ「ワンピースのファスナ



ーを上げて！」と頼まれた。背中ファスナーを上げようとするのだが、凄くきつくて途中で上がらない。いくら頑張っても上がらない。

時間がドンドン過ぎて、同じ電車で帰る仲間とは乗れなかったなと思いつつ頑張ってみる。

ワンピースが小さすぎて上がらないのである。やっと人が入って来て手伝ってもらったら、直ぐ上がった。あの人、町中でワンピースの脇がバリッと炸裂しないかと心配したりして…。



■隠岐の島(大満寺山)

少し登っていっぱい食べて

● 日 程：5月28日(月)～31日(木)

● 参加者：L佐々木 SL垣内 大谷 笹木 田中(重) 田中(由) 西口 村上

● 行動記録：

(29日) 国賀海岸・駐車場 8:10 発～登山口(8:20 着)～展望所(8:40 着)8:45 発～摩天崖(9:00 着)9:15 発～登山口(9:45 着)9:55 発～国賀海岸・駐車場(10:00 着)

焼火山登山口・駐車場(10:25 着)10:45 発～展望所(11:20 着)11:30 発～焼火山山頂(11:40 着)11:45 発～焼火山登山口・駐車場(12:10 着)

来居港 18:30 発～赤壁(遊覧船で観光)～来居港(19:30 着)

(30日) 福浦港 17:50 発～ローソク島(遊覧船で観光)～福浦港(19:00 着)

(31日) 中谷駐車場(7:45 着)8:05 発～神原高原(8:30 着)8:35 発～鷲ヶ峰屏風岩展望所(8:55 着)9:00 発～南谷林道(9:20 着)～大満寺山(9:50 着)10:00 発～分岐(10:15 着)～岩倉の乳房杉(10:30 着)10:35 発～南谷林道(10:45 着)10:55 発～神原高原(11:15 着)11:20 発～中谷駐車場(11:55 着)

♣♣隠されていたものは優雅な時間でした

笹木

島根県の離島、隠岐の島と言えば、いにしえに後鳥羽上皇、後醍醐天皇が配流された地でローソク島がある島くらいの認識だった。登山するような山があるのだろうか？山行というよりも4島それぞれの島から夕陽を眺めるという目的に魅かれて参加させてもらった。

姫路から新幹線、列車、フェリーを乗り継いで15時に西ノ島別府港に着いた。隠岐の島諸島は火山活動によって出来た島で、島前3、島後1の4島から成る。島前(中ノ島、西ノ島、知夫里)は、全体がカルデラ地形をしており、外輪山としての島々、カルデラとしての内海、中央火口丘としての焼火山が西ノ島にある。島後(隠岐の島町)は最も大きく500m級の山々が連なり平地へいくつもの川が流れている。島の北西約158kmの沖合に竹島があるが、4日間何処からもその姿を見ることはできなかった。

今回の山行は4日間で全ての島に渡り、それぞれの島の特性を感じながら、名所、景勝地を訪ね、山行も兼ねて大らかな景色とゆったりとした時間を満喫した。

全てが思い出深く書ききれないが、印象に残っている所を順に書いていこうと思う。

「絶景かな！摩天崖」

海岸は波の浸食によって形成された地形と火山活動の痕を至る所に観ることが出来る。鮮やかな色をした岸壁、洞窟、奇岩が多く、景勝地が満載だった。最初に訪れたのは隠岐随一の景勝地と言われる国賀海岸。レンタカーで山間の1本道を抜けて行く。辺りはのどかな放牧地帯で道路の真ん中を牛が横行し、そこかしこにあるウンチをよけながら海岸に辿り着いた。天上

界展望台から観音岩を始めとするいくつかの奇岩、海食により洞窟の天井部分が残って橋となった通天橋を望み、そこから切り立った崖、海拔257mの高さに大絶壁、摩天崖があった。

崖の上一帯は青々とした牧草に覆われ、そのてっぺんで悠々と草を食んでいる牛がいる。

まずは崖下まで遊歩道を降りて下から絶壁を見上げ、次は車で崖の上を周って摩天崖から見おろす絶景を楽しんだ。再び天上界に戻り、ここで初日のサンセットを待つ。海の中に観音様に似た岩があり、その頭上に夕陽が重なると後光が差して見えると言う。その瞬間を期待しながら、思い思いにカメラを構えて19時頃までゆっくりと海の彼方に沈む夕陽を見つめ至福の時をすごした。その晩、民宿の主人に摩天涯は車で行くよりも下から歩いて登ってこそ堪能できると勧められ、翌日再び訪れた。

天上界から歩いて登る。約2キロ、すぐそこに見える岸壁も歩いて上がると登山している気分になるほどで、道端の草花も海岸線の景色も刻々と変化し、摩天崖についての眺望はさらに素晴らしく、崖下から歩いて登ってこそその達成感だった。

続いて西ノ島の南側、中央火口丘とされる焼火山(タクヒヤマ452m)に向かった。焼火神社への参道でもある道は地図では遊歩道となっていたが、山草が生い茂り結構な登山道だった。

海上の守護神として祭られていると聞くが「こんな道、村の人がお参りするのは大変よね」と言いながら、道端に生い茂る蓴やミズという山菜の食べ方を垣内さんから教わったり、私は子供の頃よく食べていたモミジイチゴを見つけ感激し、食べ頃のを探しながらワイワイ歩いた。

ここで再びあやつに出くわしたが怯むことなく奥に進み焼火神社に辿り着いた。社殿は1732年に改築され、隠岐最古の木造建築で国指定重要文化財になっている。大きな岩穴の中に本殿が建てられ、拝殿、大杉が勇壮と立ち、大岩と一体となって厳かな雰囲気だった。続いて展望台、焼火山に登った。

▣「隠岐の玄関口、知夫里島」

島を横行する定期船で向かう。島前の島は何処へ渡っても一律300円。

知夫里島は一番小さな島で、人口600人、牛600頭、馬10頭、たぬき2000匹。

最高峰赤ハゲ山(324.5m)へ高原をドライブ。期待の大根草は時期を過ぎ、辛うじて数本痕跡が見られた。展望場所からカルデラの地形と内海の眺望を楽しみ、次の名所赤壁に向かった。下を覗くと目がくらむような絶壁の上から海に延びた赤い岩肌を覗き見た後、夕方には遊覧船で回り海から見上げた。マグマのしぶきが酸化して出来たという赤茶色の岩帯が眼前にそそり立って圧巻だった。どこに行っても島の人にはほとんど出会う。船を操縦してくれた若者に聞くと、「島の人には山へなんか行かない、月に2回程度松江に遊びに行くのが楽しみ、数年前から島に飲み屋ができて、お金のある人はそこへ行っている。」と、話してくれた。



この船で帰路に、早朝5時に岩場に渡した釣り人を連れ帰る。石鯛が釣れたとほくほく顔で乗り込んできた。暗くなって辿り着いた宿では狸が餌を食べに山から下りて出迎えてくれた。

「史跡巡り」

知夫里来居港を出て中ノ島に渡る。4島で標高が最も低く、西ノ島の摩天涯より低いとのこと。

人口2400人、鹿、猿、猪、狸は全くいない。観光タクシーで2時間史跡を巡る。後鳥羽上皇(19年間行在)の遺跡、隠岐神社、村上家、御火葬塚、等々。宮内庁の管理下にあり天皇家の参拝があり、歴代皇太子の植樹の地に上皇の歌碑も多くあった。道中道端に咲く紫のクサ

フジが綺麗だったが牛の肥料になるそう。金光寺山(164m)、平安の初期に配流になった小野篁(小野小町のおじいさん)の遺跡がある。百人一首にある「わたの原、八十島かけて漕ぎ出でぬと～」の歌は島に流されるときに歌ったものとか。ここから島で一番高い家督山(246m)や内海の景色を楽しんだ後、明屋海岸に行き海岸を散策。タクシーを降りて菱裏港レストランで寒シマメ肝醤油かけ丼と生岩ガキを食べた。シマメとはスルメイカのことらしい。

12:40「くにが」フェリーで島後、隠岐の島町へ。レンタカーで壇鏡の滝へ回る。屏風のような岩壁の中央に建てられた壇鏡神社の両側高さ40mの岩壁から水が流れ落ちていた。日本の滝百選に選ばれているようで中々のスケールだが水が少なくて残念。

「待望のローソク島に沈む夕日」

泊まる宿の主人が出してくれた観測船でローソク島に向かう。海原にポツンと高さ20mの巨大なローソクが立っていた。撮影ポイントに船を寄せ、陽が傾いてローソクに火が灯る瞬間を待つが、水平線の雲が厚くなり太陽は雲に見え隠れしなかなか望む状況にならず。陽が沈むにつれローソクの天辺にあたる光の位置もずれてくるので、数回船を寄せ直してチャンスを狙うが、なかなか雲が去ってくれない。他の観測船も帰り始め、あきらめて帰ろうとすると少し空が明るくなった。再びポイントへ船を回してくださったおじいさんに感謝しつつ祈る思いで皆が一点を見つめる。それも束の間、どんどん雲が厚くなりこれ以上は望めそうもなく、後ろ髪を引かれる思いでローソク島に別れを告げた。どうにか撮れた写真にはローソクに火をともしマッチの火が灯っていた。宿に戻るとおかみさんが「どーやった？今日はダメやったやろ、でも幸運やったなー」「えっ？」途端に雨の降る音が大きく聞こえた。

「山行の本番、大満寺山(607.7m)」

雨が上がり薄曇りの中7:10に出発したが、登山口に着く頃には薄陽がさしていた。下草が濡れているのでスパッツをつけ山に入っていく。綺麗に枝打ちされた杉林を抜けるとトカゲ岩展望台があった。実際には帰路に見たのだが、遠くの高い岩にほぼ垂直に張り付いているトカゲ岩を見る。全長約26m、珍しい岩質で日本三大奇岩の一つだそう。登山道は急な岩場もあったが、はしごや鎖をかけよく整備されていた。しかし、ほかの登山者には全く出会わず。

空木やピンクのシャクナゲが綺麗に咲いていた。鷲ヶ峰展望台に寄り屏風岩を眺め、小1時



間で大満寺山に登頂。そこから一旦車道に下りて周り登って岩倉の乳房杉をみる。樹齢約800年、樹高30m、幹囲約11m、主幹は15本に分岐し、そこから大小24個の乳房状の根が垂れ下がっている。森林を懐に抱いてどっしりと立つ母の姿のようだった。そこから大満寺山に登り返し12時に下山した。

ゆったりとした隠岐の島でポスターどおり、贅沢で優雅な時を過ごした。

お天気に恵まれ、メンバーに恵まれ、美味しいものを食べ、大満足の山行でした。レンタカーを運転して下さったリーダーの佐々木さん、西口さんを始め同行下さいました皆様、大変お世話になりました。有難うございました。

隠岐の島、私的トピックス (ここからは苦手な人は読まないでください)

そのI「2度あることは4度ある」

最初に出会ったのは西ノ島、天上界から摩天崖へ続く遊歩道。岸壁の上は一面緑の草に覆われ牛が放牧されていた。牛の糞をよけながら歩いているうちは良かったが、草丈が高くなり登

山道っぽくなった頃、先頭を歩いていたリーダーが突然立ち止まり何やら棒でつついている。その時私は4番目を歩いていたが、「きゃー 蛇やー マムシやー」の声に覗き込むと草むらに逃げていくマムシのしっぽが見えた。「マムシですよー」「いやー 蛇でしょー」いやいや私は確かに見た。銭型模様と短いしっぽ、間違いない、マムシですよー。みんなこわごとそこを通り過ぎる。リーダーが平然と「3番目の人が危ないですよー」「なんで?」「1人目で気づき、2人目で身構え、3人目でガブリと」3番目は私やん(^^;)。マムシを見たことがないと言う後ろの人に「代わりましょうかー」と言うが皆後ずさりするばかり。

2回目は焼火神社への参拝道、遊歩道となっているが登り始めから「マムシに注意」の看板があった。杉木立を抜けると道サイドは蔦やミズなどの山菜が生い茂る登山道に入り、食べごろのモミジイチゴを摘みながらワイワイ歩いていた時、「きゃあー おるやん!おるやんっ!」と2番目を歩いていた西口さんが跳び退き、後ろの私に抱きついてきた。見ると、道の真ん中にトグロを巻いていたのが悠々と逃げるところ。写真を撮ろうとしたが間に合わず。しかし? 道の真ん中にいたと思えるのに、前を歩いていたリーダーは?? 焼火山への標識を見ていて足元を見ていなかったという。ということは跨いで通ったということ? ひゃあー(^^;) **3回目**は大満寺山、「ここはマムシ注意の看板もないし大丈夫よねー」と、皆安心している様子。「いやいや雨でじっとり濡れた下草に陽がさして地面が温かくなると日光浴に出てくるから気を付けてー」と言った矢先、草むらがゴソゴソ、逃げる姿を見た。なぜか私より後ろの人は見ていないし見ようとしめない。

4回目は下山の後半、珍しいギボウシに似た花に吸い寄せられ、後ろの人達が囲んで茂みに入ろうとしていた。「入らない方がいいですよー」と声をかけ進んでいると、「出たー!」または西口さんの声に気づき見ると、草むらが動いた。今度は少しグレーがかった丸々と太ったマムシだった。「もおー 嫌やわー。下りたら市役所に言わんとあかんわー」と西口さん。

西口さん、貴女が私の前を歩いてくれて本当に助かりました。有難うございました。(*^-^*)

その2「一番早起きはホトトギス」

海辺の民宿1泊目、朝4時46分「テッペンカケタカー」の鳴き声で眼が覚めた。続いて「ホー ホケキョ!」ホトトギスと鶯の鳴きあいから始まって次第に他の鳥が加わり賑やかになっていく。2泊目は海岸から離れていたが同様にホトトギスの鳴き声から始まった。3泊目、海は目の前。この島で初めて「チョットコイー」のコジュケイが参加してホトトギス、鶯との三重奏となった。私はこれだけしかわからないが3日とおして、一番の早起きはホトトギスとわかった。でももしかして一晩中鳴いているのかも、ね?





■銀の馬車道 2回目

銀の馬車道

GIN NO BASHAMICHI

- 日 程：5月29日(火)
- 参加者：L上田 SL三木(悦) 小田 狩集 田中(美) 苦瓜 橋本(健)
橋本(万) 藤原(千) 待場 森本

- 行動記録：新野駅 8:30 発～新野の水車(8:40 着)～貝野橋東交差点(9:30 着)～鶴居駅(10:25 着)10:45 発～甘地駅(11:50 着)12:30 発～福崎町辻川(13:25 着)～三木家住宅(13:45 着)～辻川公園 (もちむぎの館) (13:50 着)14:50 発～福崎駅(15:20 着)

♣♣2回目の銀の馬車道・鉱石の道を歩く

田中(美)

少しどんより曇ったお天気です。1日こんなお天気であってほしいと思いながら無人駅新野駅に下車。駅でストレッチを終え出発、踏切を渡るとすぐの用水路に水車が4基回っていました。

何年か前までは田んぼに水を入れる役目を果たしていただろうに、今は観光用として回り続けているようです。

ちょっと上流に行くと清流でしか育たない梅花藻が溝いっばいに咲いていました。もう終わりのようで花も小さくなっていました。水車小屋を見たり、共同作業をされている方に何を収穫されているのか聞いたりして野道を歩く。両脇には収穫まじかの麦畑が続く。

遂に銀の馬車道R312に出ました。屋根の入口付近で「馬車道標識」を見ると銀の馬車道を歩いているのだと実感しました。昭和8年に最新技術を用いて作られたコンクリート製の屋根橋を渡り鶴居駅で休憩。屋根町並の中を歩き元のR312に出て、ひたすら南に進み甘地駅へ、甘地駅前公園で昼食。

目の前に版画家岩田健三郎さんの播但線姫路駅から寺前駅までの、各駅舎の特徴を捉えた版画が描かれていた。又、R312に戻り福崎町へ、大庄屋三木家は閉まっていた外観だけを見る。もちむぎの館の所で1時間の自由行動、柳田国男の生家、河童が毎時15分ごとに池の中から飛び出してくる操作仕掛け。いろいろの妖怪も見事に迫力がある。もちむぎの館でよく歩いたご褒美に美味しいスイーツを頂きました。最後に福崎駅までもうひと頑張り、少し小雨が降ってきましたが何とか駅まではセーフでした。無事15km完歩できました。リーダー様、参加者の皆さん有難うございました。





■熊山 (山歩いてビール飲んで)

- 日 程：6月6日(水)
- 参加者：La 和田 SLa 待場 澤田(律) 大谷 松下 村上
Lb 砂川(延) SLb 佐々木 香川 木村 廣岡

- 行動記録：JR姫路駅8:01-JR熊山駅9:01~熊山登山口9:30~東屋(展望台)10:35~熊山神社11:30~東屋・休憩所(11:40着)12:05発~弓削下山口13:20~弓削(フットライト)13:35~JR万富駅(14:00着)14:15発~麒麟ビール岡山工場(14:20着)15:55発~JR万富駅(16:00着)16:05発~JR姫路駅17:08

♣♣麒麟に引かれて熊山へ

松下

数日前の天気予報から6日に近畿地方も梅雨入りの見込みという。熊山は中止かもしれないなど思いながら、プリントアウトしておいた計画書を確認すると、雨天について記載なく荒天時についてのみ書いてあった。明日は1日を通して雨という予報だが、熊山は雨天決行ありなんだ！なんと！雨にも負けないリーダーだったのです。そして前日、マテドモマテドモ中止連絡はなくて、あったのは決行連絡でした。

梅雨入り日にも拘らず集まった熊山&ビール工場見学パーティは11名。こんな状況でも参加するのは山好き？下山後のビール好き？

当日はしとしと小雨降る中、熊山駅近くの広場でストレッチをした後、10分ほど歩いて登



山口へ行き、A班とB班の2パーティに分かれて登った。10時頃に1回目の休憩、この時に大方のメンバーはカッパの上着を脱いでいました。カッパを着ていても蒸し暑さと汗で濡れるので、いっそ脱いでしまった方が涼しいという・・・。木々の枝葉がいくらか雨を避けてくれる。

そんな谷筋の道を鳥の囀りに癒されながら登って行くと、展望台で2度目の休憩。わき立つガスの中からぼんやりと町の様子が見えました。雨

も小休止みになって神社手前の二つ井戸と熊山神社に寄ってから、熊山遺跡近くの休憩所をお借りしてお昼休憩しました。帰路はビール工場見学をめざして、万富コースを下りました。雨は小止みでしたが、谷筋歩きは昨夜からの雨で水量が多かった。1足ごとに浮石やスリッパに気を付けて足を置いて行く。1時間ほど下ると、展望の開けた場所に出ました。吉井川下流域の蛇行がきれいに見渡せるおすすめスポットです。そして、下山口の弓削には某メンバー御用達の足と靴の店があって、ここが山行目的のメンバーもいた？下山口近くになってから再び降りだした雨の中、次なるお目当て？のビール工場をめざして万富駅へ向かいます。

ビール工場見学は雨中の平日でも、老若男女問わずに盛況でした。私個人は熊山はこれで3回目だけど、以前のアワの方が甘くて味わい深かったような気がするのなんでだろう？とにかくにも雨にもマケナイ楽しみがあるのは熊山の醍醐味やね〜♪

※熊山散策のしおり(抜粋)

「熊山」もとは吉備の国の中心から離れた、かくれたところ、吉備地方の東南の隈(=すみ)の霊山というところから、「くまやま」と呼ばれていた。

高御位山を歩こう教室

ユーアイ帆っとセンター
☎441・8948

初心者向けの体験講座です。山歩きを楽しみながら健康年齢を伸ばしましょう
とき・ところ

◇講義

5月19日(土) 9時～11時
ユーアイ帆っとセンター

◇山歩き

6月3日(日) 9時～15時
高御位山

講師 高御位山遊会

定員 20人

参加費 500円

申込方法 直接ユーアイ帆
っとセンターまで

■高御位山を歩こう教室

報告者：森本 勲

1. 主催：ユーアイ帆っとセンター、高砂市広報3月号にて募集
2. 説明会

- ・日時：2018年5月19日(土) 9時～11時
- ・講師：砂川(延) 司会：森本
- ・参加者：16名・男性：3名(74歳) 女性：13名(54歳～74歳)
- ・野口センター長による趣旨説明
- ・講師、司会、センター長及び参加者の自己紹介
- ・講師による高御位山遊会及び講師自身の経歴説明
- ・「山にどんなものを持って行けばよいのか」：下記の現物を見せながら詳細説明
登山靴、ザック、服装(帽子、雨具、上半身の服装、防寒上着、下半身の服装、肌着、靴下、手袋)、ストック、軽アイゼン、ヘッドランプ、その他小物、医薬品、装備表
- ・6月3日(日)山歩き「高御位山」についての説明と質疑
*集合場所：高砂市公園墓地についての質問があった。



■ユーアイ帆っとセンター山歩き教室 高御位山

- 日 程：6月3日(日)
 - 受 講 生：11名(男性3名・女性8名)
 - サポート：La 砂川(延) SLa 澤田(律) 黒本 須増 土井
Lb 森本 SLb 待場 西口 松浦 安田
- 行 動 記 録：公園墓地(9:00 集合・ストレッチ・自己紹介)9:35 発～市ノ池公園出合い(10:00 着)
10:15 発～縦走路出合い(10:35 着) 10:45 発～高御位山(11:50 着) 12:00 発～小高御位山
(12:45 着・昼食) 13:15 発～中塚山(14:10 着) 14:20 発～北山・鹿島神社(15:00 着・
ストレッチ)～公園墓地

♣♣「ユーアイ帆っと教室サポート」高御位山登山に参加して

安田

午前9時の集合であるが、皆さん、早めに集合場所である公園墓地に集まっておられる。

16人の予定が11人と参加者が減少していたが、それでも沢山の方が参加されたなど感じる。やはり中高年がほとんどで、若者(?)は皆無だった…。

まずは自己紹介を済ませ、登山前のストレッチを入念にする。Mさんの説明入りのストレッチはストレッチをする事の意味を理解するのに初心者の方には、とても有効だと思われた。

公園墓地から、登山道に入って行く。今日も快晴で日差しがきつい。暫くは日陰を歩くが、いつもの清掃登山で登って来る道と合流すると、もう岩場が始まり暑くなってきた。登り始めて約15分位経った頃、リーダーの後ろに歩いていた方が「気分が悪い」と言われ、そこで一旦、小休止。日陰が無いので、その方に1人がタオルで日陰を作り、1人が団扇であおいだりして、水分を摂って休んでもらう。その方の荷物を全員で分担して担ぎ、再び出発。約40分位でやっと尾根に着く。今日は、さすが日曜日とあって登山者の多い事。

高御位山頂上で小休止。今日は笹ゆりを沢山見ることができた。薄ピンクの可憐な花である。

初心者の方々も楽しそうに写真を

撮っておられた。そこから小高御位山まで進む。ペースはとてもゆっくり、安全に。小高御位山で昼食となる。初めに「気分が悪い」と言われた方は、なんとかここまで来ることが出来たと喜んでおられたが、また、別の方が「こむら返りで足が痛い」とおっしゃる。

リーダーから貰った塩と、また私が持っていた「こむら返りに効くという漢方薬」を飲んでもらって様子を見てもらう。最後の中塚山鉄塔で休憩をするが、こむら返りが収まらないとのこと。他の初心者の方々も大変疲れた様子だった。最後の下りをゆっくり降りて北山鹿島神社に到着！

今日の登山は初心者の方々にはきつかったかな？時間が9:30~15:00…。予定より2時間以上遅れることになった。1人は神社から歩けないのでKさんが車を回して乗せて帰った。

本当に皆様お疲れ様でした！



オカトラノオ

【総括】

ストレッチは、転倒防止の筋トレを取り入れ、解説を入れながら入念にストレッチを行った。

初めて高御位山に登る人が数名参加しており、市ノ池公園出会いから縦走路出会いの間に気分が悪くなり度々休憩を取りながらの登山となった。昼食後、足がつり歩行スピードが大幅にダウンした結果、予定の2倍の6時間掛かって山歩きを終えた。



■救急救命講習会

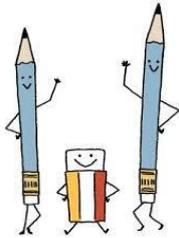
報告者：赤木

5月13日、高御位山遊会恒例の救急救命講習会が、加古川市防災センターで実施され、この日は朝から雨にもかかわらず、22名の会員が参加されました。

担当の指導員の説明では、加古川市内での救急車の出動は年間16000件以上になっているということです。このようななかで緊急事態が発生して救急車が到着するのが、平均9分かかるそうです。そのような中で人命蘇生、また脳内の酸素不足による血管の死滅、それによる後遺症、それらを防ぐため救命処置がいかに大切かということがよく分かりました。

DVDによる、工程ごとの説明そして実践、最後には4分間の実技のテスト、みな真剣に受講し全員合格しました。

また、この救急救命のやり方は毎年、進化しているそうです、会員の皆さん積極的に受講するようにしてください。



高森ボランティア活動報告

報告者：砂川(延)

- ◆ 日 程：6月10日(日)
- ◆ 場 所：豆崎登山口周辺
- ◆ 参 加 者：貝塚(文) 内海 島本 高島

国道2号線の「豆崎登山口案内板」周辺と、それに続く登山道の腰高に伸びた雑草の草取りと整備をしました。

※6月16日の土曜トレの際に講習実施予定の山「嶽山」への「嶽山登山口」案内板(内海さん製作)を設置しました。

「嶽山」は平荘湖の第1堤防の東にある山で、頂上付近の崖に鉄格子がある所です。

16日は、この鉄梯子を利用したシュリングセットで自己確保のトレーニングをしました。

この嶽山に第1堤防から直接取り付ける登山道がありましたが、灌木や草で覆われ歩けない状態でした。4月14日(土)の高森ボランティアで整備を行った登山道です。