公益社団法人 日本山岳会

宮崎支部報

第81号

退任のあいさつ

荒武 八起

2017年に支部長を拝命して6年の間、皆様には多大なるご支援ご教示を賜り大過なく任を終えますことを心よりお礼申し上げます。

6年間を振り返ってみますと、後半の3年間はコロナに翻弄される日々でした。中でも2020年に第36回全国支部懇 in Miyazakiとしてご案内したところ150名を超える全国の皆様から参加希望をいただきながら中止せざるを得なかったことは誠に残念なことでした。また、この準備に奔走された都甲事務局長が早逝されたことも辛い思い出となりました。しかし、準備にご尽力いただきました支部会員の情熱、全国会員からの激励など山仲間の素晴らしさを実感できた貴重な時間でもありました。支部としての他の活動にも制限はありましたが、皆様のご支援により乗り越えることができましたこと重ね重ねお礼申し上げます。

我が宮崎支部は小世帯ではありますが、多士済々の素晴らしい方々の集まりであり、限りなき郷土愛と人を愛し山を愛し山を尊ぶ支部会員の熱い思いによって支えられています。今年度からは若手中心の新執行部により、宮崎支部が活性化することになりますので、皆様のなお一層のご支援を何卒宜しくお願い申し上げます。

新任のあいさつ

日高 研二

令和5年度通常総会において、新役員・委員会委員長等の承認をいただきありがとうございました。

これから、この新メンバー・新体制で会員の皆様のご期待に応えられるように精一杯取り組んで参りたいと思います。ただ組織の運営につきましては不馴れなところがあり、会員の皆様に多々ご迷惑をお掛けすることがあるかもしれませんが、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

支部の抱える課題としましては、会員の増強、活性化、高齢化への対応などのほか、本部創立120周年プロジェクト事業山岳古道調査等への対応もあります。これらに対して、会員の皆様と一体となって、より良い成果が残せるように活動して行ければと思いますので、どうぞご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

なお、山行活動につきましては、「安全」をモットーに楽しい山登りができればと思います。また、山行だけでなく、その他諸活動につきましても、会員の皆様の多くの参加をいただければ幸いです。

この支部活動を通して、会員全員でより活気のある支部に盛り上げていきましょう！！

どうぞよろしくお願いいたします。

総会報告

会員数43名、出席者22名、委任状16名により総会は成立した。第一号議案 ①令和4年度事業報告 ②令和4年度支部収支決算報告 ③令和4年度会計監査報告、第二号議案 ①令和5年度事業計画案 ②令和5年度山行計画案 ③令和5年度収支予算案、第三号議案 ①支部役員改正案、第四号議案 ①各委員会の編成案について審議した結果、全てについて賛成多数で可決された。

宮崎支部 新役員

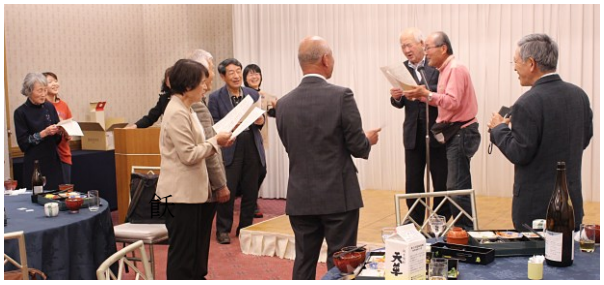
役職名	氏名	備考
支部長	日高 研二	新任
副支部長	橋口 三枝子	留任
副支部長	吉田 直人	新任
事務局長	橋口 三枝子	新任
支部会計	多田 周廣	留任
監事	酒井 保男	留任
監事	栗林 淳子	留任

盛り上がった懇親会

橋口 三枝子

総会後の懇親会は場所を移してホテルニューウエルシティ宮崎で行われた。今回はコロナも終息しつつ、とはいえまだ日常が戻って来たとは言えないが、マスクの制限も緩和され皆さんの笑顔を見る事は嬉しい。竹田裕見子会員のユーモアあふれる進行のもと多田会員の乾杯、日高新支部長の挨拶で和やかな雰囲気のなか、しばらくは目の前の料理、たくさんの差し入れして頂いたワインやお酒を頂きおしゃべりにも花が咲く。宴もたけなわとなり、今回、初参加の若い会員が歌を披露したのを皮切りにのど自慢となる。中には文明の機器スマホ片手に歌う姿も見られた。川越政則会員提供のビンゴゲームも場を盛り上げた。

これまで長い間支部長としてご尽力された荒武会員も今日のお酒は特別ではなかったろうか。労をねぎらう場でもあった。楽しい時間はあっという間で、最後に皆で思い出のスカイラインを歌い、平田会員がこれからの山岳会の発展を祈念して万歳三唱でお開きとなった。



ただ今 古道調査中

古 道 調 査 実 績

2023.5.10現在

薩摩街道　多田周廣会員報告

回数	調査日	調査地点	参加者
	2021年		
1	1月11日	浜子～有水	2名
2	2月12日	和石～去川	8名
3	3月9日	高岡集落～高岡支所	2名
4	4月21日	和石途中～去川	5名
5	5月14日	山下集落～発電所上	5名
6	5月25日	有水～岩屋野	2名
7	6月15日	薩摩峠～赤坂・有水	6名
8	7月14日	浦之名～発電所上	6名
9	9月23日	高岡浜子近辺	4名
10	10月19日	赤谷交差点～浦之名	5名
11	11月11日	赤谷近辺	2名
12	12月13日	都城教育委員会	2名
13	12月16日	宮崎市教育委員会	2名
	2022年		
14	5月31日	高岡～赤谷	4名
15	6月17日	岩屋野～和石	5名
16	7月1日	高岡～赤谷交差点	8名

霧立越　谷口敏子会員報告

回数	調査日	調査地点	参加者
	2021年		
1	11月2-3日	ゴボウ畑～向坂山～白岩山	19名
	2022年		
2	8月19-20日	松木側、ゴボウ畑～白岩山	10名

飫肥街道　川越政則会員報告

回数	調査日	調査地点	参加者
	2021年		
1	9月11日	勢田峠～丸野城跡	13名
2	11月6日	花立～山仮屋	11名
3	11月20日	椿山～黒坂～東新町	13名
4	12月18日	小峰入口～姥ヶ嶽神社～	6名
	2022年		
5	10月29日	飫肥城～郷之原	11名
6	11月20日	清武中野神社～佐土原、他	6名
	2023年		
7	1月28日	花立ゴルフ場上～山仮屋	8名
8	2月5日	花立山近辺～桜公園広場	5名
9	3月2日	花立山頂コース	5名
10	3月28日	飛が峯～水垂観音	3名
11	4月11日	山仮屋～隧道附近	5名
12	4月18日	山仮屋～家一郷谷(キャンプ場)	3名
13	4月27日	山仮屋中央付近	4名

日本山岳会は、創立120周年記念事業の一つとして全国山岳古道調査実施中である。宮崎支部の担当は薩摩街道・飫肥街道・霧立越の3ルート。薩摩街道は調査を完了し本部PJに報告を済ませた。飫肥街道は調査を8割完了し纏めに取り組んでいる。霧立越は熊本支部の向霧立越と併せて椎葉の山岳古道として報告予定である。宮崎支部における古道調査には、これまで延べ190名の多くの会員が参加している(荒武)。

［総会記念講演要旨］　健康に長生きしよう

栗林 忠信 先生

日本人の平均寿命は男性が81歳、女性が87歳で、男女とも世界でトップクラスである。しかし、医学的に制限なく自立した生活ができる健康寿命と平均寿命との間には男性で約9年、女性で12年の乖離がある。健康寿命の延伸と平均寿命の差を縮小させることが重要な課題となっている。

健康寿命の延伸のためには、フレイル、サルコペニアにならないようにすることが大切である。フレイルとは「加齢により体力や気力が弱まっている状態」で、一方、サルコペニアとは「筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態」を示す言葉で、特に高齢者の身体機能障害や転倒のリスク因子になり得る。

フレイル対策の3つの柱は、「栄養（食・口腔）」、「運動」と「社会参加」である。3つとも重要であるが、「社会との繋がり」を失うことがフレイルの最初の入り口であり、積極的に社会参加（ボランティア、趣味活動、あるいは地域での活動など）を増やし、家族以外とのおしゃべりをするように心掛けたい。

「栄養」に関しては、規則正しく、主食（米）・主菜・副菜が揃ったバランスのよい食事を心掛け、タンパク質（肉・魚・卵・大豆製品など）と水分をしっかり摂り、「咬む力」維持のために定期的に歯科受診することが大切である。

「運動」は有酸素運動と無酸素運動（レジスタンス運動）に分類される。有酸素運動は酸素をエネルギー源として体脂肪を燃焼させる運動で、長時間無理なく続けられるウオーキング、ジョギング、サイクリング、水泳などの全身運動が該当する。一方の無酸素運動は筋肉内に蓄積された糖質を燃焼させる運動で、腹筋、腕立て伏せ、ダンベル、スクワットなどがある。高齢者ではバランス能力を向上させるバランス運動も生活機能の維持・向上に有用である。

手頃な有酸素運動としてはウオーキングがあり、糖質と脂肪の効率の良い燃焼のために20分以上の持続が望ましく、時間帯は夕食後2時間置いてからがベストで、運動の強度としては、中程度で1分間の心拍数が、50歳未満では100～120拍、50歳以上では100拍未満が目安となる。フレイル予防には1日5000歩、うち7.5分を速歩とすると良い。

亭主を早死にさせる10ヶ条はハーバード大学マイヤー教授が1974年日本糖尿病学会の講演の中で、健康に悪い生活習慣のリストとして、①夫をうんと太らせましょう、②夫を座りっぱなしにさせましょう、③夫には、動物脂肪がたっぷりの食事を与えましょう、④夫には、塩分をたっぷり与えましょう、⑤夫には、コーヒーをたくさん飲ませましょう、⑥夫には、お酒をたくさん飲ませましょう、⑦夫が、タバコを切らせないようにしましょう、⑧夫には休暇を与えてはいけません、⑨夫を夜更かしさせましょう、⑩口やかましく文句を言って、ストレスを与え続けましょう、を挙げ、最後に、夫が大切な人は、この反対を心掛けるように注意喚起したものである。

この10ヶ条の反対を維持して夫唱婦随、健康に長生きしよう！

［1月定例山行－1］ 可愛岳 1月8日(日)

服部 岩男

可愛岳は明治10年西南の役で西郷軍が延岡和田越の戦で敗戦し、圧倒的多数の官軍の包囲網を真夜中にくぐりぬけ可愛岳を越えて上祝子、高千穂を経て鹿児島に帰還することができた有名な山である。ヤマダ電機を7:05に出発して西郷記念館に9:15に着いて、9:45に登山を開始した。ゆるやかな坂を15分ぐらい過ぎると杉林を伐採したあとにセンリョウやマンリョウが数本ずつあり、特にセンリョウは大株で実がたくさん残っており可愛かった。南尾根を過ぎるとザレの頭だ。これからは急登になる。10分ぐらいで水の無い谷で、ガレ場や岩場でロープ場もある。難所だが登りが得意な私は難なく登ることができた。さらに登ると北尾根コースとの合流点に12:00に着く。すぐに前屋敷で急な登りになる。尾根まで20分ぐらいかかった。尾根はほぼ水平で石や岩も少なく歩きやすい。ノゾキ展望所は見晴らしも良く、昔はロープで逆さにぶら下がり、肝だめしの修行をした場所らしい。20分ほどで鉾岩につく。鉾岩は陵墓であるとの言い伝えもある。言われて見ればそんな気もする。10分ほどで可愛岳山頂に13:00に着く。日向灘や行縢山が見え北の方には大崩山も見えた。山頂は平らで弁当を食べるには適している。晴天に恵まれ、風もなく暖かく弁当をおいしくいただけた。13:30に下山を開始する。合流点前の20分間ほどは急な下りで少し緊張して下った。合流点からは、烏帽子岳までほぼ水平なので歩きやすく、直前に少しだけ登りがあった。烏帽子岳の見はらし台からも北川の平野部や河口、海もよく見えた。さらに林道出合いまでも楽に下れた。そこから登山口までは普通の下りだが、途中で足がつった人がいて予定より少し時間がかかり、西郷記念館に16:15に着いた。今回の山旅は天候に恵まれたこととケガもなかったことが何より良かったと思う。

＜参加者10名＞服部澄子・栗林淳子・橋口三枝子・荒武八起・日高研二・武田芳雄・服部岩男・四宮林三・平田五男・会員外(政野睦子)

<コースタイム>　ヤマダ電機7:05～西郷記念館着9:15、西郷記念館9:45～山頂13:00(昼食30分)/13:30～西郷記念館16:15/16:45～ヤマダ電機18:40

〔1月定例山行-2〕津の峯・南郷城址散策　1月22日(日)

清家 順子

一月の極寒の中その日は穏やかな登山日和。清武クロスモールナフコ駐車場に8時集合、13名参加。この春、小学校の先生になられる新会員さんも参加され、会話が若返る。3台の車に分乗し8時15分出発。日南海岸経由、堀切峠から油津までの冬の海は穏やかに光り輝きすべてを癒してくれる。油津漁港に駐車、そこから堀川運河、レンガ倉庫を通過し津の峯登山口へ。頂上までの時間は15分とある。しかし、この急坂は十分にきつかったが、いきなり展望が開け頂上に。その景色360度、太平洋が眼下に望め島々は美しく居並びライオンにも似た島もあり、向きを変えると遥かに北郷の山々、流れ来る酒谷川・広渡川が海へ続く。又向きを変えると春にはプロ野球のキャンプでにぎわう野球練習場も見え、頂上には野口雨情の「日向油津　あの津の峯は　船のたよりか　目じるしか」の歌碑もある。下山後、港まで散策する。寅さんの「男はつらいよ寅次郎の青春」の映画舞台となった堀川運河、乙姫神社、栄華の面影を残す服部邸・河宗邸。そしてレンガ倉庫やマグロ漁港などかっての繁栄をしのばせる街である。油津名物のらくがん菓子をゲットし港に戻り大堂津から二つ目の目的地南郷城址へ。小高い城址からの展望は素晴らしく、以前に皆さんと船で渡った無人島大島を眼下に見ながら昼食。ここは昔、島津氏と伊東氏が戦った跡、太平洋戦争では高射砲陣地になったとされるが、今はスイセンが咲く美しい所だった。途中猪崎鼻公園に寄り蘇鉄林から見る冬の海は春近しを感じたが、帰路の海は暗く清武は小雨になっていた。冬一日心安らぐ山行に元気を頂いた。

＜参加者13名＞清家順子・谷口敏子・多田登美子・服部澄子・蔵屋とよ・日高研二・谷口菊美・武田芳雄・多田周廣・服部岩男・四宮林三・福島龍好・会員外1名

<コースタイム>　清武ナフコ店駐車場8:15～日南油津港駐車場9:30～堀川運河街散策～津の峯登山口10:10～津の峯山頂10:40/11:00～登山口11:20～堀川運河街散策～油津港駐車場発11:45～南郷城跡12:20/(昼食)13:00～猪崎鼻展望台経由～清武ナフコ店駐車場14:55

[2月定例山行-1] 福寿草 2月11日(土)

服部 澄子

ヤマダ電機駐車場に7:00に集合し、三台の車で楽しみにしていた福寿草鑑賞に出発した。日向から高速に乗り、「よっちみろ屋」の駐車場で日向の会員、友達6名と合流する。県北の登山の時は日之影バイパスを利用することが多いので、いつもは眺めるだけで一度渡ってみたかった橋を今日通る事になる。その橋は「天翔大橋」。コンクリートのアーチ橋としては日本一の長さがあり、車窓からの風景は最高だった。橋を渡るとすぐ道幅が狭くなる。この道は諸塚高千穂線の道路になり、車の離合が大変になってくる。集落の人は買い物、運転も大変と思うが住めば都なのだろう。

10:30秋元神社下の駐車場に着く。ここから神社まで歩く途中、集落の人が植えたのかとてもきれいに咲いた福寿草を見る事ができた。山中ではあまり見る事がない大きな株だ。15分程で秋元神社に着く。村人の氏神様として祭られ、明治6年(1873年)に秋元神社と改称された。村人をはじめ県内外より多くの方々により信仰され、春は野の花、秋には御神木の銀杏が境内を彩る。拝殿横のお手水は諸塚山中より長い年月をかけて湧き出る山水で昔から御神水として多くの方々に重宝されている。銀杏の大木の横を通り登る。福寿草の時期以外には来る人は少ないのか獣道を歩いているようだ。

＜参加者18名＞　清家順子・多田登美子・服部澄子・栗林淳子・橋口三枝子・竹田裕見子・蔵屋とよ・荒武八起・日高研二・武田芳雄・多田周廣・服部岩男・平田五男・栗林忠信・会員外4名

＜コースタイム＞　ヤマダ電機7:00～よっちみろ屋9:40～駐車場10:30～秋元神社11:00～福寿草自生地12:00/12:30～カカシ広場13:35(昼食)～駐車場14:20～よっちみろ屋15:30～ヤマダ電機17:30

かなりの急斜面のガレ場に倒木や小石が多く落葉の中に花をさがす。急斜面に福寿草を見つけたが、一歩一歩注意して花の側まで歩くのは大変だった。

「福寿草自生地」の標柱がある目的地に12:00に着く。この場所は小株の花が咲いているがつぼみの方が多くこれから一面花を見る事ができるだろう。太陽光が乏しい山の中で福寿草が消えない事を願っている。12:30下山を開始し駐車場に13:45着き、昼食。集落の手作りのカカシを見てびっくり。村人の作ったものだろうか。形・動作が見事に表現されていた。今日は晴れていたので満開の花を見る事ができ、楽しい山行になった。

[2月定例山行-2] 比叡山 2月25日(土)

竹田 裕見子

素敵な色と音を奏でる山

前日まで雨が降り、またもや登れないかとの心配をよそに、夜半から晴れ間が出て朝になると絶好の登山日和となった。宮崎から11名、日向から4名の15名で登山開始。今回の定例山行は、県北延岡市に流れる美しい清流、綱の瀬川沿いにそそり立ち岩峰が圧倒的な存在感を持つ標高760mの比叡山。古くからクライミングの名所として知られており、歴史ある多くのルートが開拓されている。比叡山の素晴らしい展望は、国の名勝として知られていて、登山口からすぐの千畳敷の展望所から眺める綱の瀬川対岸の矢筈岳・丹助岳は、まるで中国の墨絵を思わせるような美しい山容である。

比叡山には無数のロッククライミングコースがあり、運が良いと登攀中のクライマーを見かけることがあるが、残念なことに本日は一人も見かけない。分岐まで1時間ほどだが、なかなかの急登で、あっちこっちにある岩を掴んで休み休み足を進める。楽しくおしゃべりしながら登る途中、不安げな女性二人に会う。世の中は狭いものだ。日向市からの初登山の方で、聞けば私と同じ職種の方とお隣の地区の方、すっかり意気投合して励ましながら山頂を目指す。「旅は道づれ、世は情け」私達に出合わなければ、途中で引き返す所だったとの事。

約1時間半で760mの山頂に到着する。皆でゆっくり記念撮影。しかし今日の目標は更に30分先にある864mのカランコロン岩までだ。そそり立つ狭い岩の間に痒いところに手が届くように絶妙に脚立が立てかけてある。身を細めてくぐり抜ける、「これ以上太れないなぁ」といつも思う。やっと通り抜けると待望のカランコロン岩に到着。この大岩を縦に真っ二つに裂くように幅40-50cmの割れ目がある。自宅から持ってきた小石を皆さんに配ると、早速カランコロン岩の裂け目に落とし

てみる。何メートルあるか分からない岩と岩の隙間を小石が素敵な音を奏でながら落ちていく。石の大きさや岩の割れ目の形で音色が異なる。「だからカランコロン岩なのか」とつぶやく声がする。見ただけでは分からないので、あえて小石を持って来た次第。

そして、ここは「花の山」としても知られており、標高が比較的低いためかミツバツツジやアケボノツツジが他の山よりも早く例年4月中旬ごろに開花する。各々見晴らしの良い大岩の上で360度の景色を見ながら昼食を済ませ下山する。もう少し時間が有れば更にその奥の碑ノ山まで行くと5月頃は名花として知られている「ヒカゲツツジ」の群生を見ることができる。

下山は足取りも軽く、登りのおよそ半分の70分で登山口に着いた。出発は15人だったが、下山は17人に増えた。なんだか仲間が増えると嬉しい。皆さんの優しい対応やご指導ですっかり日本山岳会が気に入ったところに、支部長が日本山岳会の素晴らしい活動や楽しいイベントを紹介すると、参加した二人が会友として加わっていただくことになった。山を愛する人が増えるという、本当に楽しい登山となった。比叡山は四季を通じて様々な色と音を奏でてくれる山だ。また春の花が咲き誇る頃に登りたい。

〈参加者　15名〉 服部澄子・栗林淳子・橋口三枝子・竹田裕見子・蔵屋とよ・荒武八起・日高研二・武田芳雄・服部岩男・平田五男・福島龍好・会員外4名

〈コースタイム〉　ヤマダ電機7:00～よっちみろ屋9:00～登山口駐車場9:30/10:00～第一峰11:10～カランコロン分岐11:36～比叡山山頂11:40/11:50～カランコロン12:40(昼食)13:20～南登山口分岐14:20～南登山口15:05

加江田渓谷散策(多目的広場往復6.3Km)コース　3月12日(日)

櫻木 勉

3年前から世界的に流行した新型コロナもようやく落ち着いてきた。今後の終息を祈るばかりである。双石山の里の暮らしの安泰、そして登山者の安全を祈る「双石山山開き・安全祈願祭」が春の訪れを告げる丸野駐車場広場で実施された。神事の後、清山市長他関係者の挨拶があり、登山コース64名と渓谷散策コース41名に分かれ9時10分に出発した。市長は散策コースに同行されリラックスされた様子だった。

加江田渓谷は天然林からなる美しい自然と双石山から湧き出る豊かで清らかな流れを集めた水量豊かな渓流であり、この一帯は昭和44年(1969年)に自然休養林に指定された。渓流に沿う遊歩道は、シダ類を含め600種類に及ぶ多彩な植物が観察できる。これらの植物はフイットンチッドの効果を発揮して、森林浴を楽しむ私たちの健康維持に役立っている。

加江田渓谷の会の方々から植物・森林(樹木)等について、ゆっくりと丁寧かつ、詳細なご案内をしていただいた。タラヨウの葉っぱは、ハガキに使用できるなど様々な話を興味深く聞きながら12時前に多目的広場に着いた。昼食後、森林の成り立ちや双石山等についても貴重なお話を伺うことができた。散策の途中には山桜が散見され癒された。丸野駐車場に15時前に到着し、甘酒の振る舞いも受け、いっぺんに疲れが回復出来た。大変有意義な1日であった。関係者の皆さんに色々とお世話になり心から感謝申し上げたい。

〈 参加者7名 〉 渓谷散策コース：清家 順子・櫻木 勉・弓削 達雄・多田 周廣・川越 政則　登山コース：服部 澄子・蔵屋 とよ

〈 コースタイム・渓谷散策 〉　丸野駐車場(安全祈願祭) 8:30～渓谷散策コース出発9:10～多目的広場12:00(昼食)～丸野駐車場到着14:50

諸塚山　日本一早い山開き　　3月12日（日）

日高 研二

コロナ禍を越えて　春告げる山登り

今年もまた「日本一早い山開き」をキャッチフレーズに第38回「諸塚山山開き」が開催された。当日朝の天気は曇りの予報であったが、古代神山として敬われてきた諸塚山、神々に参加者の祈りが通じたのだろう、山開きにふさわしい快晴に恵まれた。これまでコロナ禍で参加者数を制限するスタイルで行われてきたが、今回は一般の方への案内もなされ、規模は縮小したものの5年ぶりの通常の開催となった。400名以上の参加があったようであり、久々の賑やかな山開きとなった。

開山式が午前9時半から行われ、遥拝殿での神事、尾形浩一諸塚村観光協会長・西川健諸塚村長の主催者挨拶、諸塚中学校男女2名による初々しい爽やかで元気な「山の誓い」の朗読、森田博志朝日新聞宮崎支社長の祝辞、その後、恒例のウッドカットと続き、記念登山がスタートした。

西登山口では、諸塚中学校の生徒達が明るい声で「諸塚山のガイドブック」を参加者に配布しており、協力してイベントを成功させようという若い人たちの気持ちが感じられ良い光景を見させてもらった。

登山道はよく整備されており、きつい長い階段もあったが、周りの登山者を見ると表情もにこやかで明るい話し声が聞こえ、心地よい楽しい山登りとなった。アケボノツツジ・ミツバツツジ・ブナ・ヒメシャラなどの樹木は、遠目ではまだまだ冬眠中かと感じられたが、近づいてよく見ると小さな新芽が確認できた。あともう少しすればアケボノツツジなどの綺麗な花々や新緑が諸塚山を覆い尽くすであろう。できるならばその頃にまた登りたいものだ。山頂上空では山開きを祝すかのように朝日新聞社のヘリコプターが何度も旋回して空撮しており、これに私たちも必死に両手・タオルを振って応じた。その後、老若男女ごった返す山頂で、地元婦人加工グループお手製の弁当で昼食をとり、参加者全員で記念撮影をした後、帰路は「森林浴の森コース」経由で下山した。

緑地広場では、地元商工会婦人部の甘酒のふるまいや地元加工グループの特産品の販売などがあり、甘酒をありがたく頂き、地元活性化になればと思い、椎茸などの特産品を購入して帰途についた。

因みに、諸塚山は林業立村を目指す村のシンボル的存在であり、昭和61年(1986年)に朝日新聞森林文化賞受賞と日本山岳会宮崎支部の「宮崎百山選定」を記念して第1回が開催され、今年で38回を迎えた。諸塚村にとっても地域活性化に大変有意義なイベントとなっているようである。

ここ数年、コロナ禍で多くの市町村がイベントの中止を余儀なくされてきたが、この諸塚山の山開きは、中止という選択を取らず、従来の開催スタイルに工夫を凝らし、開山式と長期キャンペーンのハイブリッド的方式に変更して、継続開催されてきており、主催者のその取り組みに対して敬意を表したい。宮崎支部としても、引き続き、このイベントを支援していきたい。

＜参加者11名＞服部澄子・栗林淳子・橋口三枝子・荒武八起・日高研二・服部岩男・・四宮林三・平田五男・会員外3名

＜コースタイム＞ヤマダ電機駐車場5:30～国道10号経由・諸塚村飯干緑地広場9:00～開山式9:30～記念登山10:10～山頂11:20(昼食)下山12:20～飯干緑地広場13:30/14:00～(高速)～ヤマダ電機駐車場18:00

[熊本支部との交流登山] 龍ヶ岳・白嶽(天草)3月25日～26日

武田 芳雄

最近、週末になると天気が悪いので今回も心配していた。案の定、思わしくないが小雨決行ということで7名、2台に分乗して8:30出発。高速道経由で天草に向かう。霧島SA、山江SAで休憩をとり12:00に集合場所の三角駅に着き昼食を済ませる。三角駅を見学し熊本支部会員の迎えで三角西港に向かう。ここは世界遺産になっていて明治の建物がそのまま復元された洋風のロマンあふれる所で、ロケ地でも有名なところだ。浦島屋とあるその建物は、白と薄グリーンの外装で二階に上がるとピアノがあり、男性が建物とマッチした素敵な音色を奏でていた。

14時過ぎに熊本支部会員17名と合流し龍ケ岳に向かう。山頂に間近な駐車場付近には神社、天文台、キャンプ場、バンガロ―があり、展望台から見る天草の島々は見事であった。龍が岳山頂の岩の上に野口雨情の詩を刻んだ石碑がある。近くの自然が作り出した龍が岳のハート岩はパワースポットだ。桜が今を盛りに咲き、椿の花も紅い絨毯となっていた。熊本支部の方から肥後椿の説明も聞く。

その後、旅館ひのしま荘に向かい、楽しみの懇親会。熊本支部長の挨拶、そして病気を克服され再び元気に山行されている会員の音頭で乾杯。久しぶりの再会を喜び合う会員の中、初めて出会う会員もおられたが、さすが岳友、すぐに打ち解け話も弾む。今回は特別に珍しいヒトデの料理が振る舞われた。興味津々、足を裂いて中の黒い卵を食べるらしいが、何んとも表現しにくい味だ。中には知らずに足ごと口に入れ慌てて吐き出す一幕も。気の毒な話だが、どんな味だったのだろうか。楽しい時間もあっという間に過ぎる。お開きの後、1室で2次会となった。

翌26日は深夜から雨模様。しかし、10時頃には止むとの予報で朝食後9時に旅館を出る。白嶽森林公園に着く頃は小雨となり、さほど気にならない。3班に分かれての行動となり、我が支部は1班、熊本支部の戸上会員に案内していただく。出発前にここにしか自生していないというアマクサミツバツツジの説明を白嶽のガイドの方に聞くことができた。登山口からしばらくは湿地帯となっていて珍しい昆虫や植物の宝庫になっている。登山道は九州自然歩道となっていて歩き易かった。戸上会員からいろいろな植物の名前を教えていただき、それを書き留めながら歩く。その中で天草にしかない珍しい植物ヒモヅルも紹介していただいた。

次郎丸、太郎丸の山々を見ながら鋸嶽で一服する頃には雨も上がる。長い階段を登ると白嶽山頂。山頂は八代海を見渡す断崖の上、標高373mだが迫力満点であった。白嶽山頂の東屋で寒さに震えながら昼食をとる。集合写真を撮り、周辺の山々、島々の説明を聞きながら急な登山道を下り駐車場に着いた。ここで解散式となり、宮崎支部日高会員が感謝の言葉に添えて「次回は宮崎でお待ちします」と別れの挨拶を述べた後、熊本支部の人たちに見送られながら帰途についた。

〈宮崎支部参加者 7名〉 多田登美子・服部澄子・橋口三枝子・日高研二・武田芳雄・多田周廣・服部岩男

〈コースタイム〉

25日(土) ナフコ清武8:30～三角港11:50(昼食)～三角西港14:10～龍ケ岳駐車場15:30～龍ケ岳山頂15:55～駐車場16:30～ひのしま荘17:00

26日(日) ひのしま荘9:00～白嶽森林公園駐車場9:40～登山口10:00～鋸嶽11:08～白嶽山頂12:00(昼食)12:35～森林公園駐車場12:50/13:10～藍のあまくさ村14:00/14:30～ナフコ清武18:30

白嶽山頂

［4月定例山行］鰐塚山山開き　4月16日（日）

風間 恭子

鰐塚山は、日南市・三股町・田野町との境にそびえる標高1,118mの山。県南部では唯一1000mを超える山で東に日向灘、西に霧島連山を望む屈指の展望スポットだ。 山頂付近には13基もの電波塔が立ち並び、 鰐塚山を探す時はこの電波塔を探すと容易に見つけることができる。わにつか県立自然公園に位置し、以前は川沿いにキャンプ場、川遊びができ家族づれで賑わっていたが、残念ながら台風被害により現在は閉鎖中となっている。

8時30分より山開きの安全祈願の神事が行われ身体を清めていただいた。田野まちづくり協議会の方より、町の7，8割を森林で占める田野町には前平山の『前平森林公園・新ひむかの森』もあると紹介があり、この緑豊かな自然の中で潤いや癒し元気をもらってほしいと挨拶があった。その後、シャガの群生地を経由し登山道へと入る。昨日までかなりの降雨で登山道の足元のぬかるみが気になるところだったが、それが逆に功を奏して足元に生える苔や新緑の若芽を生き生きと輝かせ、流れる白い雲とすっきりとした青空が私たちを優しく迎え入れてくれた。

ここ鰐塚山は電波塔の管理道路として車で30分ほどで山頂まで登ることもできる。今回もアクシデントに備え、多田会員・櫻木会員に車で山頂に直行して待機していただいた。頂上までの登山道は木漏れ日の届く気持ちの良い森林浴ができ、マイナスイオンを浴びながら足元のふかふかの落ち葉の中からニョキニョキと顔を出すギンリョウソウ。今回は植物に詳しいメンバーが同行したことで普段は見落としてしまうヒモイボガの幼虫や蛾の抜け殻、木の幹や岩に張り付く地衣類、苔、シダなどの説明をいただき、木に絡まる蔦、長い年月をかけて絡み合った巨木を見上げ歓喜とため息。まさに鰐塚山の優しい懐に迷い込んだ気分で急登の辛さも全く感じない。

30分程登ったところに、あと2000mの案内板、森林の中は眺望がないが第4、第5、第6鉄塔と各鉄塔ごとに明るい青空を臨むことができ、あと1500m、1000mで小休憩を入れる。日差しの届く鉄塔周辺には中低木の柔らかくておいしそうな若葉、びっしりと小花を付けた白やピンクの可愛い木の花を愛でながら香りを確かめたり鳥のさえずりに耳を傾け、気分は牧野少年のようにワクワクが止まらない。後半戦第9、第10鉄塔、木の根っこの張り出す登山道とバリエーションもあり飽きさせない。9合目北側斜面に今まさに見頃を迎えたイワザクラの可憐な姿とその隙間に薄黄色のショウジョウバカマが風に揺れ、ここまで頑張って登ったメンバーへのご褒美。車で来たメンバーも山頂から20分程下ると、この可愛いく可憐なピンク色の妖精たちを愛でることができた。下山も浮石、滑りやすい、頭上注意の木の枝ありと後者に声掛けしながら絶妙なチームワークで最後まで安全登山ができた。

〈参加者22名〉 服部澄子・栗林淳子・橋口三枝子・竹田裕見子・永友友美・風間恭子・荒武八起・武田芳雄・服部岩男・四宮林三・平田五男・会員外（永友、黒木、福森、他5人）、山頂のみ（車で）散策:多田周廣・多田登美子・櫻木勉

〈コースタイム〉 鰐塚山登山口8:30（神事）8:50～一基目鉄塔9:45～鰐塚山山頂11:50昼食・散策・下山開始13:40～登山口15:30

俳句

栗巣タツ子

口笛に山雀（やまがら）つられ来たりけり

鳥声の当て比べしてみどりの日

鳥の巣に近寄らぬやう散策す

地に転げ拾ふ零余子（むかご）の忙（せわ）しかり

艶いでし夫の作りし火吹竹

[事務局だより]

支部行事予定(5月～9月)

月 日	行 事 名	備 考
5月11日(木)	第282回定例登山研究会	宮崎市中央公民館
5月13-14日(土日)	定例山行 白鳥山・時雨岳	ヤマダ電機駐車場9時出発
5月28日(日)	定例山行 高千穂の峰	大淀川ゴルフ場駐車場8時出発
6月1日(木)	第283回定例登山研究会	宮崎市中央公民館
6月10日(土)	定例山行 烏帽子岳(霧島山系)	大淀川ゴルフ場駐車場7時30分出発
6月25日(日)	定例山行 丹助岳・矢筈岳	ヤマダ電機駐車場7時30分出発
7月6日(木)	第284回定例登山研究会	宮崎市中央公民館
7月8日(土)	定例山行 大幡山	未定
7月23日(日)	定例山行 猪八重渓谷	未定
8月3日(木)	第285回定例登山研究会	宮崎市中央公民館
8月5-6日(土日)	九州5支部集会	東九州支部主催 九重山
8月11日(金)	山の日イベント	宮崎市山岳協会主催 11月23日に変更
9月7日(木)	第286回定例登山研究会	宮崎市中央公民館
9月9日(土)	定例山行 南阿蘇外輪山・俵山	未定
9月23-24日(土日)	全国支部懇談会	群馬支部主催 記念登山・谷川岳周辺

支部会務報告(1月～4月)

月 日	事業・行事	開催場所	人員	備 考
1月5日(木)	第278回定例登山研究会	宮崎市中央公民館	15	
1月8日(日)	定例山行 可愛岳	北川町	10	
1月21日(土)	定例山行 油津・津の峯散策	日南市	13	
2月2日(木)	第279回定例登山研究会	宮崎市中央公民館	15	
2月11日(土)	定例山行 福寿草観察会	高千穂町秋元	18	
2月25日(土)	定例山行 比叡山	日之影町	15	
3月2日(木)	第280回定例登山研究会	宮崎市中央公民館	16	
3月12日(日)	双石山・加江田渓谷開き	宮崎市	9	
3月12日(日)	諸塚山山開き	諸塚村	11	
3月25-26日(土日)	熊本支部交流登山	龍ケ岳・白嶽(天草)	7	
4月8日(土)	第40回支部通常総会	宮崎市中央公民館	38	
4月8日(土)	第281回定例登山研究会	宮崎市中央公民館	22	
4月16日(日)	定例山行 鰐塚山山開き	宮崎市	22	

投稿のお願い 山行に関するものはもとより、随筆・詩・短歌・俳句など何でも結構ですので皆様の積極的な投稿を何卒よろしくお願いします。また支部報に関するご意見などありましたら編集委員会へ忌憚なくお寄せください。

カラーページのご案内 配布します本支部報は、経費節減のため白黒印刷ですが、日本山岳会ホームページの宮崎支部を開きますと全ページがカラーで閲覧できますので是非ご覧下さい。

本号より編集委員会メンバーが代わりました。支部報の充実のためになお一層のご指導ご協力を何卒宜しくお願い申し上げます。

編集後記

3年余り続いた新型コロナも5類に移行となり日常を取り戻しつつあります。山々も新緑が美しく花の時期となり快適な登山の季節となりました。さて、新年度より支部報編集委員長を務めることになりました。未経験での大役、予想もしていなかったことに不安しかありません。今回初めて支部報作成に参加して、これまでの編集委員の方々の大変なご苦労を痛感しております。先輩方には及びませんが、少しでも近づけるように皆様のご指導、お知恵をいただきながら努力していきたいと思いますので何卒よろしくお願い致します(橋口)。

公益社団法人 日本山岳会宮崎支部報 第81号
発行責任者：日高 研二
編集委員： 橋口三枝子(編集委員長)、栗林淳子、
蔵屋とよ、谷口敏子、多田 登美子、荒武八起
事務局：橋口三枝子
〒880-0933 宮崎市花山手東3丁目11-6
Tel, Fax 0985-51-4179, 090-7450-6406
E-mail： 橋口三枝子 hashimie2713@gmail.com
口座: ゆうちょ銀行 記号17310 番号16269811
名義人：(社) 日本山岳会宮崎支部