

# 皿ヶ嶺に登ろう。

山の上で食べるご飯が最高に美味しいから。

日頃の運動不足を解消したいから。

頭を空っぽにして、自然を楽しみたいから。

山頂でしか見られない景色を見たいから。

巨木の葉からこぼれる太陽の光や、土や草のにおい。

葉っぱの擦れる音や、鳥のさえずり。

東温市に登山口のある皿ヶ嶺には、

ここでしか味わえない、最高の体験が広がっています。

山に登ると、日々のプレッシャーから解放され、

自然が普遍的なものであると再認識します。

慌ただしい日常から離れ、

想像力を活性化させ、

エネルギーをチャージする。

自然は、私たちが本来持っている

生きる力を呼び起こしてくれます。

まだ皿ヶ嶺を味わっていないすべての人に—

特集「皿ヶ嶺に登ろう」。

東温市にしかない景色を探してみませんか。

特集 皿ヶ嶺に登ろう。



## 皿ヶ嶺の魅力

現時点でもっとも新しい国民の祝日となった「山の日」は、8月11日です。2016年から施行され、祝日法第2条によれば「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日」とされています。

皿ヶ嶺は、東温市と久万高原町にまたがる皿ヶ嶺連峰県立自然公園を擁する山です。標高1,271mで、東温市からの登山口はいくつもありますが、上林地区の風穴までは車で簡単に上がれるようになっており、ファミリー向けのハイキングコースとしても人気です。

皿ヶ嶺は山野草の宝庫で、四季折々の植物を觀賞しながら登山できるのも、魅力の一つです。

コースによっては、中腹までは急傾斜が続きますが、山頂付近はなだらかな竜神平が広がります。皿を伏したような山容が名前の由来です。

## もっと楽しくなる！

### 皿ヶ嶺山歩き講座

#### 【靴】

靴は履き慣れたスニーカーで十分ですが、靴底が凸凹したものが滑りにくくて歩きやすいです。

#### 【歩き方】

歩く前には簡単なストレッチを。お子様と一緒に登るときは、最初は大人が先を歩いてペースを作ってあげましょう。体調や気分に合わせて休憩をとり、植物や虫を探したり、鳥の声を聞き分けたりして、遊びながら歩くと飽きることなく楽しめるでしょう。

#### 【マナー】

なるべく山側を歩く、すれ違いでは登る人優先、行き会った人とあいさつするといった最低限のマナーは守りましょう。

#### 【その他】

山の気候は変わりやすいです。熱中症対策として水分を多めに常備しましょう。体力や天候に不安があれば無理をせず、予定を変えるなど柔軟に行動しましょう。



①多くの登山家が皿ヶ嶺を楽しむ  
②山頂から見える街並み ③途中のベンチで休憩もできる ④花の開花を確認する皆さん ⑤山頂標識 ⑥緑の映える山道 ⑦迫力ある木の根 ⑧真っ直ぐに伸びる木々からの木漏れ日 ⑨竜神平には湿地帯が広がる



広い世代から愛される皿ヶ嶺  
皿ヶ嶺登山コースは、フラットな稜線が特徴の、初心者でも楽しめる登山コースです。緑豊かな登山道、四季折々を彩る花々はもちろん、さまざまな景色が見られることで人気の皿ヶ嶺登山道。中でも登山の中腹で目の前に広がる

竜神平は必見。なだらかな大きな湿地帯が目前に広がります。  
レベルに合わせたコース  
竜神平からブナの原生林を抜けて山頂まで登れば、久万高原町の景色が一望できます。皿ヶ嶺の登山コ

スは複数ルートが存在し、「風穴ルート」がポピュラーで親しまれています。「風穴ルート」とは、四季を通して涼しい風が吹き出す不思議な岩穴として有名な風穴付近まで車で上がり、竜神平を通じて山頂を目指す、子ども連れのハイキング



コース。往復約3時間、ご飯休憩などを挟んで半日かかる、森林ハイキングに最適なコースです。  
東温アルプスを楽しむ  
東温市観光物産協会では、東温アルプスガイドを作成して、14のコースをレベルに合わせて設定しています。白猪の滝など、周辺にある滝も合わせて楽しめるコース設定なので、ガイドマップを手に、東温アルプスを満喫してみたいかがでしようか？

春の山野草が芽吹く時期や秋の紅葉シーズンがおすすめです

観光物産協会では、登山ガイドも行っています。皿ヶ嶺連峰県立自然公園内にある東は石墨山、西は引地山までの皿ヶ嶺を代表とする山並みを、「東温アルプス」と呼び、初心者から中級・上級者まで登山を楽しめる多種多様なコース設定が可能ですので、是非一緒に楽しみましょう。  
市観光物産協会 (☎ 993-8054)

東温市観光物産協会  
吉岡 智美さん



TAKE foot works

山上 武則さん (松山市)

皿ヶ嶺の楽しみは無敵大にある。松山に住む私ですが、東温市の山にはいつも登りに行きます。東温市は街並みも山の雰囲気も良く、アクセスの良さが魅力ですね。皿ヶ嶺をはじめ、東温アルプスのルートは、初心者から上級者まで幅広く楽しめますし、東温市にしか

ない自然の良さを感じる事ができます。竜神平まで登って宿泊したり、ご飯を食べたり、時にはルートから外れて新しい発見をしてみたり。里山フィールドの楽しみ方は無限にありますので、近くの方はぜひ山に足を運んでほしいです。

### 上林の景色は最高のご褒美

下林から上林の道は、サイクリストにとっては緩急があつてちょうどよい車道です。棚田と松山平野、天気が良ければ海まで一望できる景色は、上まで登った人だけのご褒美ですね。上林地区だけにある最高の景色です。今の時期、夕方の

時間だと、水を張った田んぼに映る夕焼けが綺麗でおススメです。東温市は、河川敷にサイクリングロードが整備されているので、安全に山にも海にもアプローチできる場所なので、僕は最高の立地だと思います。



サイクリスト

中川 康宏さん (北野田)

緑を育て、  
緑に親しみ、  
緑から学ぶ。  
上林の自然は  
人を育て、人を呼ぶ。

皿ヶ嶺登山口を訪れると、美しい棚田景観が広がります。上林地区です。地域をそれぞれの楽しみ方で満喫する人たちに、まちの良さを尋ねました。聞かえてきたのは、「豊かな自然」はどこにでもあるけれど、「豊かな上林」はここにしかない、そんな地域への愛着でした。そんな皿ヶ嶺、上林へ是非足をお運びください。

### 自然いっぱいの上林が大好き

上林小学校では、3年生から「ささゆり緑の少年団」に入って活動が始まります。地域の田んぼで地元の人たちが田植えを教えられたり、通学路の清掃活動も行います。上林は自然がいっぱいで、いつでも虫や動物と触れ合えるところが

魅力です。年1回はキャンプで風穴や皿ヶ嶺に登ります。その時、環境ポスターを貼って、上林に来る人たちに自然の大事さを呼びかけています。私が大きくなった時、自分の子どもも大好きな上林小に通わせたいです。



ささゆり緑の少年団

菅能 彩さん (上林)

### 人が歩けば、道できる

重信町と川内町が合併した時に「さくら山行会」が結成されました。皿ヶ嶺から石墨山までのルートの草刈りなどを年1回行っています。皿ヶ嶺は、季節ごとに違った表情を見せてくれます。山野草や紅葉を楽しめ

ますし、子どもからお年寄りまで体力に応じて選べるコースが魅力です。人が歩くところに道ができる。皆さんが山登りを楽しんでくれば、いつも歩きやすい山道になるので、自然を大事に思つて、一緒に皿ヶ嶺を楽しみましょう。

### 地域で受け継がれる思いやり

一人だけでは生きていけない。その考えが、上林小学校の児童には不思議と身についています。自然が豊かな地域で育つことで、心も豊かになっているのでしょうか。いつも学校教育にご協力いただいている上林

地区の皆さんは、児童全員を我が子のように接してくれます。そんな環境で育った子どもたちは、自然と下級生を見守る行動をとっています。これまで受け継がれてきた地域の思いやりの精神に誇りに思います。



上林小学校

こずえ 鼓季 校長