

初めての山歩きは、仲間と楽しく、安全に!

足立山(小倉北区)、福智山(小倉南区)、高塔山(若松区)など、山歩きを楽しむことができる山が市内には他にもあります。“山好き”が集まる日本山岳会北九州支部の皆さんに、山歩きの魅力や、初心者が注意することをうかがいました。

北九州市は街でありながら山や海が身近にある

風師山は初心者でも登ることができる山です。遠足登山がきっかけで山好きになる子もいて「また来たよ!」と元気に挨拶してくれると本当にうれしくなります。

また何気ない事ですが、山での朝のラジオ体操は、その時間がぐっと特別なものに。待っていたら美しい朝焼けと日の出が拝めるんです。

山はとにかく空気が澄んでいておいしいんです。歩く時は、何も考えずのんびりでいい。ストレス発散に持って来いですよ。そんな山が北九州市には身近にある、それがとても魅力的なんです。

覚えておきたい山のマナー

山のマナーを知っておくと気持ちがいいものです。すれ違う時はあいさつをする。登りの人を優先する。ゴミは持ち帰り、草花・昆虫・石などは採らない。

また山歩きで大切なことは、事前に、体調や天候を確認すること。少しでも不安があれば「登らない」と決めておきましょう。

季節や天候に合わせた服装も大事。黒い色はハチに攻撃されやすいので、明るい色がお勧めです。明るい服はあいさつを交わしたときに覚えてもらいやすく、もし遭難したとしても見つけられやすくなります。水分補給も忘れずに。半分に薄めたスポーツドリンクや麦茶がお勧めです。



▲竹本 正幸さん(左)、丹下 洽さん(右)・香代子さん(中央)ご夫妻。三人とも登山歴50年以上のベテランクライマーです。

初心者は一人では登らない

初心者は、経験者と一緒に登るといいですね。「低山の道迷い」と言って、気軽に登れる山ほど、脇道にそれてしまうことがあるんです。もし周りに経験者がいなければ、施設が募集している山歩きイベントなどに参加してみるのもお勧めです。

山のイベントのご案内

① 初秋の野草観察会

9月11日(日)9時、平尾台自然観察センターに集合。12時30分、同所で解散。対小学生以上(小・中学生は保護者の参加が必要)。定30人

② 貫山展望登山(中級)

9月25日(日)8時30分、平尾台自然観察センターに集合。15時30分、同所で解散。対小学生以上(小・中学生は保護者の参加が必要)。定30人

申①、②は往復はがき(4人まで)に基本事項を書いて①は9月1日、②は15日までに平尾台自然観察センター(〒803-0180小倉南区平尾台1丁目4-40、☎453-3737)へ。

③ 皿倉山・権現山付近でキノコ観察会

9月4日(日)9時30分、皿倉山ケーブル山麓駅に集合。15時、皿倉山ビジターセンター(皿倉山ケーブルカー山上駅付近)で解散。対山歩きのできる人。定先着30人。料500円。

④ 森のカルチャー教室「かずらのかご作り」

9月8日(木)10時30分~15時、皿倉山ビジターセンターで。定先着15人。料2000円。

申③、④は8月17日から皿倉山ビジターセンター☎681-5539へ。

ガイドマップのご案内

市内の山の魅力を分かりやすくご案内しています。

門司区「山あるきガイドマップ」

門司区役所総務企画課、松ヶ江出張所、大里出張所などで配布



▲「山あるきガイドマップ」はコチラからも

問 門司区役所総務企画課 ☎331-2252

「平尾台観光マップ」

小倉南区役所総務企画課、平尾台自然の郷、平尾台自然観察センター、東谷出張所などで配布



▲「平尾台観光マップ」はコチラからも

問 小倉南区役所総務企画課 ☎951-1037

「皿倉山ミドコロBOOK」

八幡東区役所総務企画課、皿倉山ビジターセンター、皿倉山ケーブルカー山麓駅などで配布



▲「皿倉山ミドコロ BOOK」はコチラからも

問 八幡東区役所総務企画課 ☎681-0387

楽しく健康づくり



健康づくりアプリ「GO!GO!あるくっちゃKITA Q」

問 保健福祉局健康推進課 ☎582-2018

厚生労働省は、日常生活での身体活動量を増やす手段として、「歩く」活動を推進しています。一日の目標歩数は成人の場合、男性9200歩、女性8300歩、高齢者の場合で、男性6700歩、女性5900歩。

市では、楽しみながら健康づくりに取り組み、生活習慣を改善し、健康寿命の延伸に繋がるように、健康づくりアプリ「GO!GO!あるくっちゃKITA Q」を活用した事業を進めています。アプリの主な特徴として、歩数グラフや消費カロリーの表示、市内ウォーキングコースの経路案内機能などがあり、ポイントを貯めると電子マネーが当たる抽選にも参加することができます。

詳しくは問を。市ホームページでもご覧いただけます。

北九州市 あるくっちゃ