みやびの丘

息っは自らの心
森の中で呼吸をする。空気がうまいと感じる。
いい空気を思いお吸って吐いて息をする。
息という字は自らの心と書く。
心が汚れた時に吐く息はもっと汚れていることだろう。
森を歩いて心がきれいな時はもっときれいないい息だ。

歩道の刈払い
中山亮さん
ありがとうございます。

白髪山へ

伊予府方面
剣山が見える

白髪峠

登山口

WC

P

大ミズナラ

いい空気を吸ったら
いい心の息を外に
出すことができる。
心をきれいにするには
山を歩くことがいちばんだ。

春ツツジ
7月はトリカブト
必ず閉める ゲート

三大有毒植物
トリカブト
ドクウツギ
ドクゼリ

ヒカリ石
西熊方面

ススキヤ
クマザサ
深い

1.558m
みやびの丘
360度のパノラマ

ブナの倒木
常石さんありがとうございます。

この一帯はブナやミズナラが生育している。
ブナはナラと比べて役いものにならないから「ブナラ」であるとか、伐り倒したらすぐに朽ちて無くなるから「橅」という字を書いたりしている。
一方ブナ科の落葉広葉樹は「ほほそ」「柞」(木へんに作る)とも呼ばれることもある。
落ち葉が土を作り、水をたくわえ、果実は生きものたちを育むことから、「母なる木」「森を作る木」ということを、先人たちは知っていて、こう呼ぶのだろう。
この森の天然林の奥深さは、人の世を越えて、時に神々しくさえ感じられる。

白髪山がかっこよく見える。

石立山

ゲート必ず閉める

みやび出会い

ミツバツツジの保護
大栃中学生がうえを巻いて保護活動をつづけている。

令和天皇が皇太子時代に雅子様とのご成婚を祝福し、雅子様の雅(みやび)に由来する。

2026.10.10

山では春は少し遅く秋は少し早い

NO.173

絵になる白髪樹。

天狗塚などよく見える

土砂の流出がじわじわ広がっている

防護ネットの内と外ではっきりと植生の差が見られる。

三嶺周辺では2003年頃よりニホンジカによる食害が深刻になり、ササなど下層植生の衰退による裸地化や樹木の立ち枯れにより自然環境が悪化している。高知中部森林管理署と三嶺の森を守るみんなの会が主催して、たくさんのボランティアの皆様の協力のもと鹿防護柵やラス巻きを設置して、森林環境の保全と緑の回復を図る取り組みを続けている。
この自然を次の世代に!!

急坂を迂回するコース

大ブナ

ブナ・シロヤシオ・ミツバツツジ
このあたりの尾根道が大好きだ。

上韮生川の流れが2保の里を流れ物部川になり、海まで続いている風景が見える。
森は海の恋人という有名な言葉がある。まるで遠距離恋愛みたいな関係だが森と海は川を通じてしっかりと結ばれていることを実感できる場所だ。

愛という字は真心で
恋という字は下心♪

このあたりから西には空が広がる。
腰をすえてじっと見上げてみる。
雲の動きは表情豊かでおもしろく見あきることがない。
気持ちのいい森の風が吹く場所だ。

大イノシシの下ろゴを持って帰りタタリをもらってしまった(2025.4)

山のもの。全身がそろっているものの一部、左右、上下など対になっている一部うかつに軽い気持ちで持ち帰ってはいけないことを思い知った。

スカイゲートさん
資材運搬
ありがとうございます!!

アオベソケラ

このあたりからとてもなだらか。どこでも歩ける。

春から秋はイワヒメワラビが群っている。

令和8年10月8日102名で設置

古敷谷山(みやびの森)
1468m

深くひびわれたような樹皮のミズナラ。
幹を目で追っていくと空にまで続いているようだ。

高知県は森林率84%で日本一の森林県。
香美市はさらに高く88%を森林が占める。
数字にするとピンとこないが、人間の身体に例えたら眉もから下が全て森林という、おどいとこに私たちは暮らしている。
しかし、この森のような原生的天然林はごく僅かしかない。
この貴重な原生的な天然林がいつまでも世代を重ねながら絶えることなく循環していくことを強く願う。

大トチ
大ブナ
R9建

みやびの森
最高ー♪

峠

日西山へ

2025年からこの森には何度となく足を運んでいる。
歩くたびに新しい発見、新しい風景に出会う。
ブナの天然林は季節ごとに奥深さと広がりを感じることができる。
歩くたび、足元の地下足袋を介して、この森の土とふれあっている。
みやびの森に通じるこの尾根道はどことなく土に湿り気がある。きっと樹木が元気で水を吸い上げることができていて、土も元気だということだろう。
だから歩いていて、気持ち良さを感じるのだろう。
足の裏の感覚を大切にして歩き続けたいものだ。