

愛宕山

周りを山に囲まれ自然に恵まれた京都。古くから山城の国と呼ばれているとおり、京都には多くの山々があります。京都一周トレイル、比叡山、愛宕山など京都近郊の山道を歩くと、遠くからわざわざ京都の山を歩きに来る観光客で賑わっており、近頃は外国人も珍しくありません。

「山城国」と名づけたのは平安京を作った桓武天皇ですが、それ以前は「山代国」「山背国」と呼ばれていました。このように山のイメージが濃い京都ですが、実は高い山がありません。全国の都道府県で標高1000m以上の山がないのは、京都府と千葉県、沖縄県の3つだけだそうです。

ちなみに千葉県の最高峰は**南房総市**にある**愛宕山**（あたごやま、標高408.2m）、沖縄県の最高峰はやんばる国立公園内にある**与那覇岳**（よなはだけ、標高503m）です。千葉県の最高峰が愛宕山というのに、なんとなく親しみがわきますね。調べたかぎり愛宕山という名前の山は、東北地方に32峰、関東地方に27峰、中部地方に13峰、近畿地方に24峰、中国四国地方に13峰、九州地方に18峰、合計すると日本中に127もの愛宕山があります。このうち本家本元は愛宕神社の総本山がある京都の愛宕山（標高924m）だと信じていますが、悔しいことに標高では長野県**軽井沢町**にある**愛宕山**（あたごやま、標高1174m）がナンバーワンです。もっとも軽井沢の愛宕山は、町の標高が1000m前後もあるため山としては目立たず、浅間山や八ヶ岳などに見下ろされている小高い丘に過ぎませんので、存在感では京都の愛宕山が圧勝です！

京都府の最高峰

さて、「京都府で一番高い山は？」と聞かれたら、比叡山か愛宕山と答える方が多いでしょう。比叡山の標高は848mですから、924mの愛宕山のほうがだいぶ高いのですが、実は愛宕山より高い971.5mの山が京都と滋賀の境にあります。名前は**皆子山（みなごやま）**、山好きの人には良く知られた人気の山ですが、京都市内からは殆ど見えず、わずかに見えたとしても特徴のない茫洋とした山容ではそれと気づきようがないので、ほとんどの人が知らないのも当然でしょう。

この山が京都の北山で最も高いと分かったのは1923年のことで、その年の5月には**今西錦司**（1902～1992、後に理学博士、京大名誉教授）ら、当時の三高登山部員が登りました。今西博士は地元の呼び名をもとにして、この山を皆子山と命名し、自分の娘にも皆子と名付けたそうです。しかし何故かこの山の名前はその後長らく国土地理院の地形図に記載され



ず、冷遇されてきました。2008年に発行された「京都北山から」(京都府山岳連盟編著、ナカニシヤ出版)には次のように記載されています。

国土地理院の地形図「京都東北部」(1/5万)・「花脊」(1/2.5万)には△971.5に山名がない。旧三高生今西錦司らが、1923年初登山して「皆子山」と名づけて以来85年が過ぎるのに、いまだに山名は記入されていない。しかし、京都の岳人が認めている京都府最高峰である。

もちろん登山ガイドブックや各種の登山地図には「皆子山」と記載されており、登山者にとって困ることはないのですが、国土地理院の地形図に名前が載っていないということは、人に例えると戸籍がないようなもので、正式には名無しの権兵衛ということになります。京都府の最高峰が名無しの権兵衛で良いはずがないと、多くの関係者が働きかけたおかげでしょうか、最近の国土地理院地図(電子国土Web)にはちゃんと皆子山と記載されています。

大原の里10名山の不遇

皆子山の南に**ナッチョ(天ヶ森)**という山があります。その面白い名前のせいもあって、京都の山好きにはよく知られた山ですが、この山はまだ国土地理院地図に名前がありません。皆子山やナッチョを含む大原周辺の10の山を選んで「大原の里10名山」が制定されており、ナッチョは其中で3番目に高い山なのですが、地理院地形図に名前がない名無しの権兵衛はナッチョだけです。ちょっとかわいそうですね。

大原三千院から山に入って音無しの谷を通り過ぎ、どんどん登りつめると大原の里10名山のひとつ、**梶山(かじやま)**に辿り着きます。この山の名前も、気の毒な歴史があります。昔、この山は滋賀県側では梶山と呼ばれていたが、京都側の人からは特に名前も付けられていなかったそうです。登山者にとって名前がないのは不便だったのか、昭和初期に**森本次男(1899~1965)**、**梅棹忠夫(1920~2010)**らが地元の木こりの呼び名にならって**童髯山(どうぜんやま)**と名づけたという記録が残っています。その後登山者の間では童髯山(どうぜんやま)と呼ばれていたようですが、昭和40年頃の国土地理院地形図に唐突に「**大尾山**」と記載されました。これについて今西錦司博士らが当時の書物に、以下のようなコメントを残しています。

新たに大尾山という名前が藪から棒に出てきて、その名前が今や拡がろうとしている。

昭文社の山と高原地図でこの山の名前は、昭和42年の初版では「童髯山(木尾山)」、昭和47年版では「童髯山(木尾山)」、昭和62年版では「大尾山(南庄越)」、平成8年版では「大尾山(童髯山・南庄越)」と変遷し、平成22年版以降は「梶山(大尾山)」となっています。なぜこのようなことになったのか、「近江百山」(平成11年、近江百山之会編著、ナカニシヤ出版)には次のように明解に記されています。

大尾山は地元では梶山と呼ばれている。何かのミスで「梶」が「木」と「尾」に分解され、「木」が「大」に読み間違えられ、国土地理院発行の地形図には「大尾山」と記載された。地元では訂正を望んでいる。



昭文社「山と高原地図」2002年(平成14年)



昭文社「山と高原地図」2010年(平成22)版

どうやら誰かのうっかりミスで山の名前が変えられてしまったという、お粗末なオチでした。なお、最近の国土地理院地図(電子国土Web)でも梶山に訂正されています。

お魚を食べていますか？

魚にはお肉に負けないくらい
たくさんの栄養素が含まれています。

タウリン . . . 目  を健康にする

ビタミン . . . お肌を美しく保つ

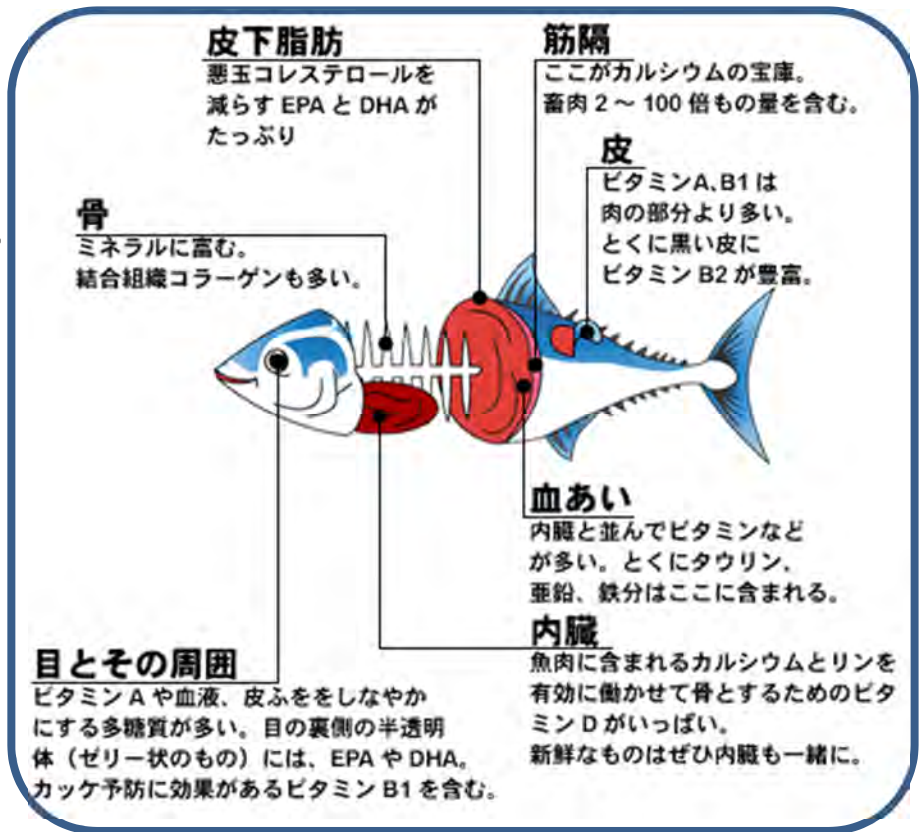
EPA . . . 血管を強くする
(エイコサペンタエン酸)

DHA . . . 脳の働きを良くする
(ドコサヘキサエン酸) 認知症予防

カルシウム . . . 骨を丈夫にする

おすすめ！

缶詰は手軽に調理でき、しかも骨まで丸ごと食べられるのでカルシウムがたっぷり摂れます！
さば缶を使った夏にぴったりのレシピを紹介します。



さば缶のさっぱり南蛮

※レシピ参照：「みんなのきょうの料理」より

材料 (2人分)

- ・ さばの水煮缶 1缶
- ・ 青じそ 10枚
- ・ みょうが 3コ
- ・ 厚揚げ 1コ
- ・ 赤とうがらし 1本 (種とヘタをとる)

【A】

- ・ 水 カップ1/2
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ みりん 大さじ1
- ・ しょうゆ 大さじ1
- ・ 酢 大さじ1

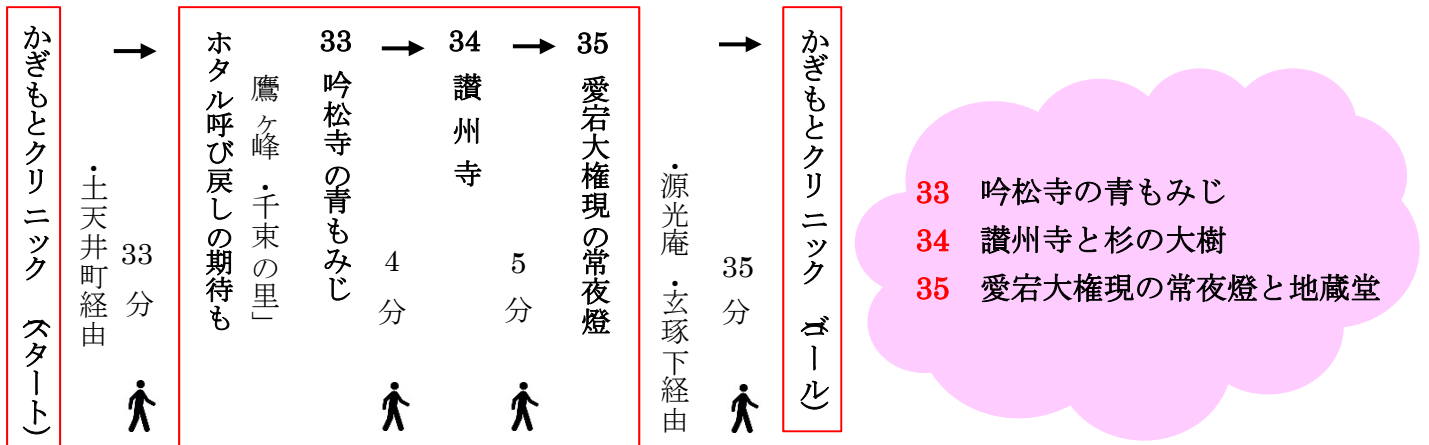


作り方

- ① 青じそは重ねて丸め、2～3mm幅の細切りにする。みょうがは縦半分に分けてから、斜め半分に切る。厚揚げは6等分に切る。
- ② 鍋に缶汁ごとさばを入れ、【A】と半分にちぎった赤とうがらしを加えて中火にかける。煮立ったら①の厚揚げを加える。落としぶたをし、弱めの中火で3分煮る。
- ③ ②にみょうがを加えてさらに2分煮る。器に盛り付け、青じそを飾って完成。

☆キャベツや玉ねぎなど、野菜を足しても美味しく作れます。

千年の歴史を秘めた紫竹の大廻り御土居跡「うち、そと」を巡る (その8)



- 33 吟松寺の青もみじ
- 34 讚州寺と杉の大樹
- 35 愛宕大権現の常夜燈と地藏堂



33. 吟松寺の青もみじ

山あいの静かな浄土宗のお寺で、山内を流れる溪流、紙屋川から立ち昇る川霧や背後の鷹峰三山にかかる薄雲等、水墨画の光景です。今の時期は青もみじや路傍で花咲かす紫陽花、秋は全山の紅葉、冬は雪の北山杉、一年を通じ心の休まる場所です。



34. 讚州寺と杉の大樹



かつて洛中において京の六地蔵の一つにも数えられた由緒深いお寺で、臨済宗大徳寺派です。ご本尊は地蔵菩薩で育ち盛りの子供達や親御さんのお詣りも多いようです。本堂前には見事な杉の大樹が天空に伸び(樹齢350年とも、樹高40m、幹廻り6m34cm)、しめ縄を張ったご神木です。

3.5. 愛宕大権現の常夜燈と地蔵堂

この常夜燈は大権現と彫られていますので神仏習合の古い時代のものでないかと思えます。また古愛宕山（オリーブ次号47号で紹介予定）の地元の石碑ですから、村人が一致団結をして、絶対に火を出さないとする強い思いの愛宕信仰の一つで、毎夜神火を灯し、防火を願った先人の努力を思います。



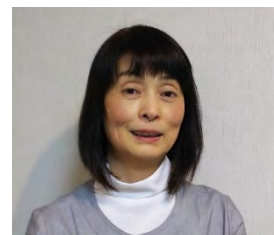
スタッフです！

管理栄養士の細井佳代子と申します。勤務日は火曜日と木曜日です。

趣味はトールペイントや料理など。庭のハーブの世話をするのも楽しみのひとつです。好きなスポーツは、水泳とバドミントン（今は腰痛にて少しお休み中）。幸せを感じる時は、週末の家族散歩や、庭でいただく食事。木々に囲まれながらいただく食事は最高です！！

皆様のお役にたてますよう努めさせていただきます。お気軽にご相談ください。どうぞよろしくお願い致します。

（管理栄養士 細井佳代子）



1月から入職しました管理栄養士の高瀬夏子です。

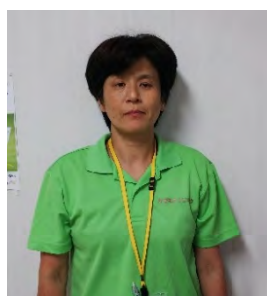
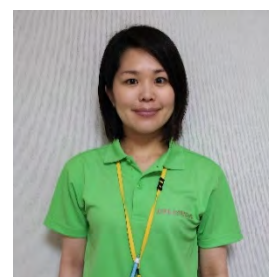
これまで保育園や病院で調理や栄養指導をしてきました。運動は苦手分野なので、これから皆様と一緒に筋力アップ、身体づくりを少しずつ頑張っていきたいです。主に土曜日を担当させて頂いていますが、食事面で気になること等あればお気軽にお声がけください。よろしくお願い致します。

（管理栄養士 高瀬夏子）

初めまして。理学療法士の小西智子と申します。本年1月より週に1度、水曜日午前にフィットネスに勤務しております。

かぎもとクリニック以外では、整形外科クリニックや病院にて主に整形外科疾患のリハビリに携わっております。肩の痛みや腰の痛みなど、日常生活でお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。お役に立てると幸いです。よろしくお願い致します。

（理学療法士 小西智子）



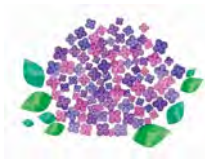
1月から勤務させて頂いている杉本寛恵です。皆様の健康、体力作りと一緒にサポートしたいと思っています。趣味は卓球と食べることです。これからもどうかよろしくお願い致します。

（健康運動指導士 杉本寛恵）

俳句

背くらべや活力の満つ今年竹
 悲喜揺らす追憶のかぜ麦の秋
 あじさいや広きおでこの手話の女
 離合する登山電車やかたつむり
 米寿への言祝ぐ声やすみれ咲く

↑
様



川柳

ふりむけばつまづく要素は何もなし
 ゴキブリだママを呼べと云うパパの声
 このあいだテレビに出てたあの人が
 ナツメロがサプリメントだ老いの身に
 強いのか弱いのかわからぬタイガース

紫竹 虎さち

様



フットケアワンポイントアドバイス



今年も、暑い夏がやってきました。
 夏は、海や川遊び、プールなど
 水に親しむ機会も増えますが、その
 あとの足のお手入れは、どうされていますか？

簡単に、ぱぱっと拭いて終了!! といきたいのですが、皆さん思い出してください。

夏は、水虫が繁殖する時期でもあります。
 洗った足は、タオルでやさしく包み込んで、
 足の指の間の水気も、やさしくふき取るようにしましょう。くれぐれも、ゴシゴシこすらないでくださいね。



(看護師 山本ゆかり、田中眞岐)



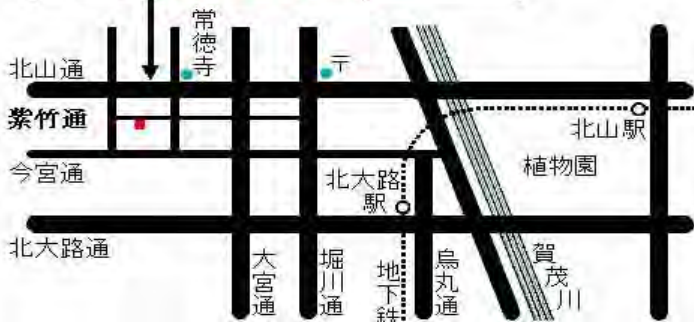
Information

牛若はつらつ教室

8月 夏休み
 9月14日(金) すわりずむ体操 第44弾
 10月12日(金) すわりずむ体操 第45弾

牛若いいき教室

8月 夏休み
 9月28日(金) 胃腸の働きと生活習慣病
 10月26日(金) 楽しく元気脳をつくろう



かぎもとクリニック

糖尿病代謝内科・循環器内科・内科一般・メディカル
 フィットネス

〒603-8207 京都市北区紫竹牛若町 31-3
 TEL:075-494-3930 FAX:075-494-3931

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
午後 5:00-8:00	●	●	●	—	●	—

休診日 木曜午後・土曜午後 日曜日・祝日

編集後記

日本各地に愛宕山は120以上、愛宕神社は900以上もあるそうです。この数の多さは人々の火防の願いの表れでしょう。火災だけでなく地震、豪雨、水害と災害のニュースが多い昨今、あらためて「備えよ、常に！」を肝に銘じます (次回発行は10月1日です)