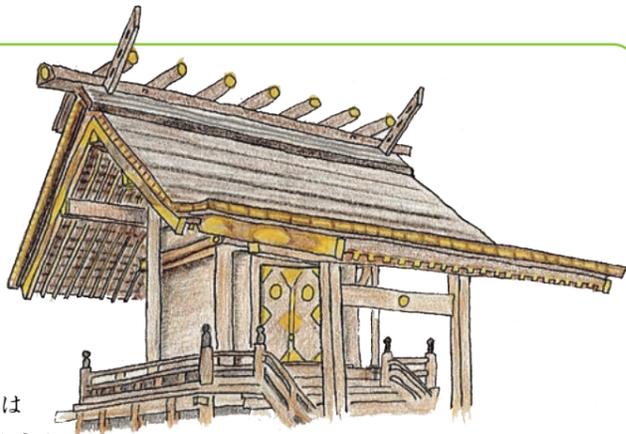


御岳百景

しきねん たいさい 第6号 “式年大祭” 認定



式年大祭とは、決められた期間ごとに行われる祭のことで、神社によって開催される年は異なる。伊勢神宮では20年に1度、諏訪大社では7年に1度と決まっている。武蔵御嶽神社の式年大祭は12年に1度の酉年に行われる。酉年となった云われは幾つかあるそうだ。やまとみけのふもと日本武尊が亡くなった際に白鳥になって飛んでいったからという説や、徳川家康の時代に江戸城の酉の方角に当たることからという話もある。はたしてどちらが正しいのだろうか。

【蔵王権現公開日時】

平成29年4月1日から5月31日まで毎日
7時、11時、13時、15時の1日4回

2017年の式年大祭では、普段は見ることのできない蔵王権現像が公開される。蔵王権現とは修験道の神様であり、武蔵御嶽神社では奈良時代に行基が安置したと伝えられている。現在の像は、鎌倉時代に銅で作られた鑄物だそうだ。像は、本殿の奥の内陣に納められていて、像の前にはお前立ちと言われる身代わり像が置かれている。内陣は本来、年に3回のお祭りではしか開けることがない場所であり、一般公開していない。

公開の時には、潔斎（身を清めること）した神主が蔵王権現像をお披露目することとなる。

貴重な機会である蔵王権現の公開と、この式年大祭に合わせて美しく塗り直された漆塗りに見に、神社を訪れてみてはいかがだろうか。

御岳山でちょい



山のぼりのおやつ♪

～あした、何もっていく？～



登山では多くのエネルギーを消費する。8時間山を歩くと4000キロカロリー以上を消費し、朝昼晩の3食では必要とするカロリーが不足する場合がある。エネルギーが不足すると、場合によってはシャリバテ（血糖値が下がり力が入らなくなる状態）に陥る。そこで不足するカロリーを補うために行動食が重要となる。

エネルギー源となる主な栄養素は糖質と脂質である。でも糖質や脂質ばかり摂取してもダメ。エネルギーを効率的に摂取するには、糖質や脂質などのエネルギー源を燃やす助けとなるビタミンやミネラル（鉄分やカルシウムなど）を一緒に摂る必要がある。

一昨年の12月、雲取山に登った時、カラフルなボトルから口の中にザーッと何かを流し込みカリカリ食べている若者がいた。「何を食べているの？」と尋ねると、「雑穀類にナッツやドライフルーツを混ぜたものです」と答えが返ってきた。雑穀類には鉄分やカルシウム、ナッツ類はビタミン、そしてドライフルーツには糖質が含まれている。これならば必要な栄養素が一気に摂れ、しかも重量が軽い。行動食として利にかなっている。登山シーンがどんどん進化していることを感じた出来事であった。

後日、1969年出版の新田次郎著「孤高の人 上巻」を読んでいると、「両方のポケットから、油揚げの干し小魚と甘納豆を交互に出してぼりぼり食べた」という一節が目に入ってきた。さすが登山家 故・加藤文太郎、すでに知っていたとは。



今号から
カラーに
なったよ!

御岳ビジターセンター公式キャラクター
ムサくん

御岳ビジターセンター

〒198-0175 東京都青梅市御岳山38-5

制作・発行

開館 (9:00~16:30) 休館 (月曜日 ※祝日の場合は翌日)

TEL 0428-78-9363 FAX 0428-78-9445

HP <http://mitakevc929.ec-net.jp/> 2017年4月1日 第6号

御岳ビジターセンターが照らす……



天狗岩

沢を見渡す 枯木のでっぺんで囀る青い鳥

心地よい囀りは 聞く人の心を虜にし

深い青色は 見る人の心を魅了する

山笑う新緑

この鳥に逢える季節がやってくる



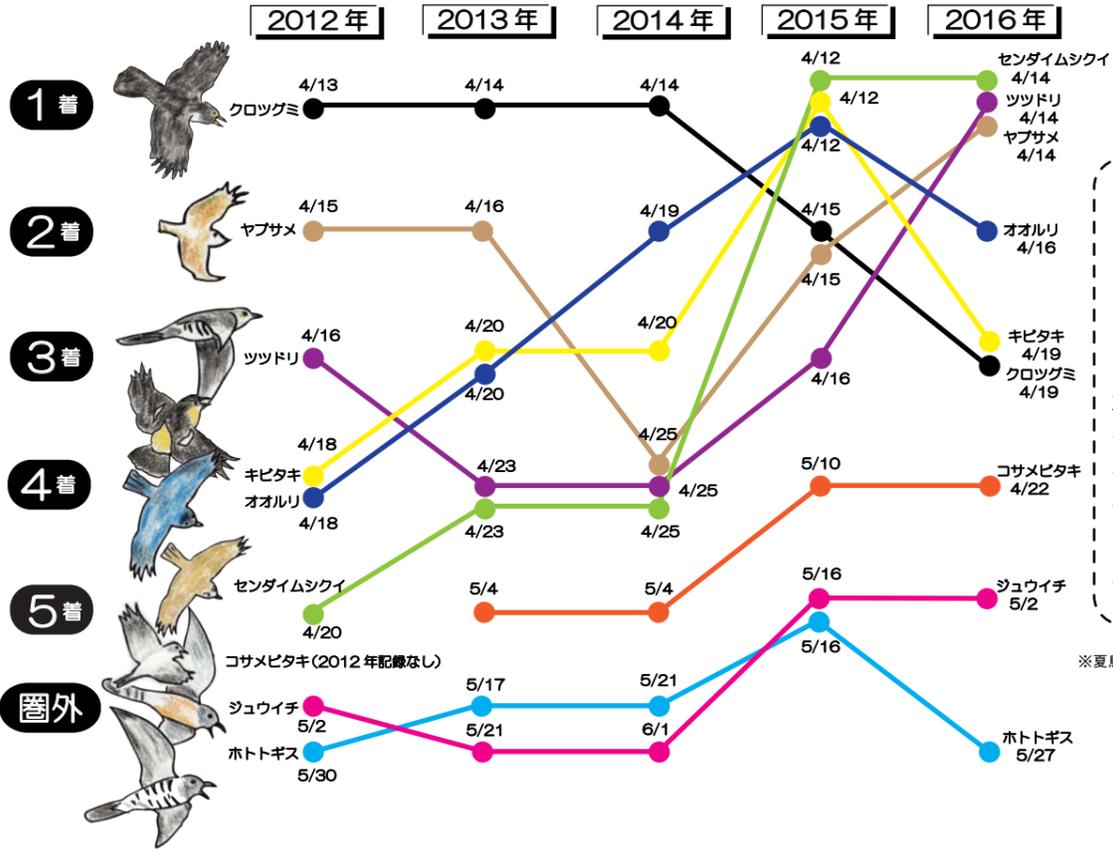
Bird Song ~小鳥たちのさえずり~

春 子育てのため御岳山にやってくる渡り鳥 森は小鳥たちの鳴き声で一気に賑やかに
でも あの声は誰だろう? どうして鳴くのかな? いつから鳴いてるの?
ふと疑問に思ったことはありませんか? 今回のテーマは「小鳥たちのさえずり」
鳴き声を知れば、鳥のことがグッと身近に感じられますよ
これを知れば 鳥の“とりこ”になること間違いなし♪



夏鳥ダービー 御岳杯

夏鳥ダービー 過去5年のレース結果は大混戦! さあ 今年の御岳杯を制するのは…?



2017年 夏鳥ダービー大予想

◎ 本命…センダイムシクイ
○ 対抗…ヤブサメ、ツツドリ

2015年から2連覇のセンダイムシクイが大本命か
センダイムシクイと同着のヤブサメ、ツツドリがそれを追う
はたまた、クロツグミが王者奪還か
あなたの予想は…?

※夏鳥飛来記録: 御岳ビジターセンター解説員調べ

空耳 Bird Song みだけ編

確かに聞こえる! 御岳の解説員が聞いた御岳流の「さえずり」
これで小鳥の鳴き声はばっちり覚えられるはず?
ほんとに聞こえるか あなたの耳で確かめて♪

- ウグイス**: かなり嫉妬深い?
- シジウカラ**: スキ スキ スキ スキ
- キビタキ**: 謎のURLのつぶやき
- ヒガラ**: 二人三脚なら任せてよ
- コルリ**: 貧血気味?
- アオバト**: I Love あお色
- ガビチョウ**: ニホンゴ シャベレマセン
- トラツグミ**: 真夜中に響く音 これはもうホラーです

“さえずり”と“地鳴き”

鳥の鳴き方には、大きく2つあります。

- ①さえずり = プロポーズやなわばりの主張
- ②地鳴き = 様々なコミュニケーション

ウグイスの場合…

さえずりは、春~夏の恋の季節限定
さえずっているのはオスなのです
鳴き声を聞いたら「がんばれオス」と応援したくなりますね!
※メスがさえずる種類もあります。

Bird コンサート in 御岳山

緑美しい御岳山 その景色と共に 小鳥の奏でるメロディーを
お楽しみあれ! よりどりみどりのコンサート会場
今日はどこで聴く?



さえずりコラム

トリを務めるは さえずりにまつわるエピソード

15回

5月のある日、ビジターセンターから見える宿坊の屋根にキセキレイのオスが止まった。ひとしきりさえずっては、別の場所に行き、また同じ場所へ戻ってくる。2時間で実に15回も。「男はツライよー」と聞こえたのは気のせいだろうか?

いつ寝ているの?

これは5月、とある日の出来事。薄暗い早朝、ホトトギスの声がある。昼間、元気に鳴いている。そして深夜も、まだまだ鳴いている。熱烈なラブボール? それとも、よほどモチない? どちらなのだろう…。