

新緑の中で気持ちよさそうにヨガを楽しむ人々＝神戸市北区山田町上谷上、市立森林植物園(撮影・後藤亮平)



六甲山大学

ROKKO-SAN DAIGAKU

六甲山にまつわる自然、環境、文学、食などの多彩な催しを、大学のカリキュラムに見立てて情報発信する「六甲山大学」。そのプログラムの紹介を通して、六甲山の魅力に迫ります。(毎月第2木曜日に掲載)

青空主義

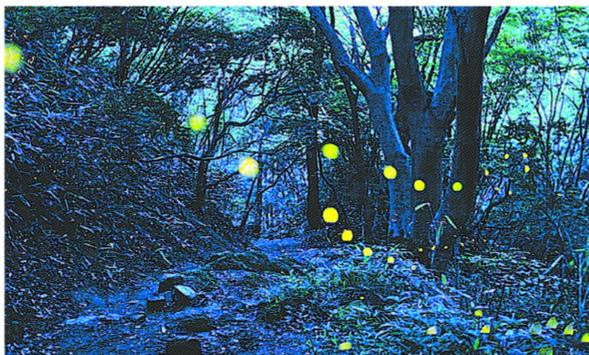
兵庫おでかけ情報

新緑に囲まれた自然の中でヨガを楽しむ「森林浴ヨガ」が5月18日、神戸市北区の市立森林植物園で開かれた。昨年から始まった人気のイベント。今年は10月まで月1回開催される。

「森林浴ヨガ」に28人 神戸市立森林植物園

初夏を感じる青空の下、緑豊かな同植物園の「シアトルの森」に男女28人が集まった。若者から高齢者まで年齢も幅広い。柔らかい芝生の広場で、参加者は思い思いの場所を選んでマットを広げる。

インストラクターの小倉千紗さん(31)の指導でまず呼吸を整える。ゆっくりと身体を伸ばし、少しずつリラックスしていく。だが、全身を使った難度の高いポーズへ移ると、険しい表情を見せる人も。例えば、片足でバランスを取るポーズ。つい力が入り過ぎる参加者に、小倉さんが「無理をせず、気持ちがいいと感じるポイントを探して。力を抜いて、笑顔も忘れずにね」とアドバイスを。



六甲山中に生息する「ヒメボタル」

MIDORI塾 塾長の高畑正さん

環境学部



MIDORI塾塾長の高畑正さん＝神戸市北区山田町下谷上字中一里山、しあわせの村

山の多彩な魅力 専門家が紹介

六甲山の歴史にも「神戸っ子」の気質、感慨を感じてきた。中世以降の戦乱や過剰な伐採で荒れ果てていたが、1902年に緑化がスタート。「人の営みで荒れた山が人の手で再生され、その活動が詳細に記録されている。森林再生の先駆事例といえる」。かつて日本の山林は薪や肥料を求めるための場所。山行は生活のためだった。しかし明治以降、六甲山でハイキングを楽しむ外国人を見て、地元の人々も登山の魅力を知った。「毎日登山」の愛好者は約5千人。六甲で技を磨き、国内外の名峰を目指した登山家も大勢います」と誇らしげだ。

六甲山の歴史にも「神戸っ子」の気質、感慨を感じてきた。中世以降の戦乱や過剰な伐採で荒れ果てていたが、1902年に緑化がスタート。「人の営みで荒れた山が人の手で再生され、その活動が詳細に記録されている。森林再生の先駆事例といえる」。かつて日本の山林は薪や肥料を求めるための場所。山行は生活のためだった。しかし明治以降、六甲山でハイキングを楽しむ外国人を見て、地元の人々も登山の魅力を知った。「毎日登山」の愛好者は約5千人。六甲で技を磨き、国内外の名峰を目指した登山家も大勢います」と誇らしげだ。



六甲山系など兵庫県が主な生息地といわれるキペリハムシ

MIDORI塾の日程

開講日	テーマ	担当講師
6月27日	「六甲山のキラキラした生きもの」	兵庫県立人と自然の博物館主任研究員 八木剛さん
7月25日	「六甲山で働く女性から見た六甲山の魅力」	神戸市立森林植物園スタッフほか
9月26日	「六甲山のキノコを楽しもう」	神戸キノコ観察会 植田省吾さん
10月24日	「六甲山とハーブ」	塾長・ひょうごハーブネットワーク代表 高畑正さん 神戸布引ハーブ園長 本位田有恒さん



◆植物観察会 6月15日、7月6日9～12時、県立甲山森林公園、同公園管理事務所前(雨天時は管理事務所2階会議室)集合(阪神西宮駅から阪神バス鷺林寺循環線「県立甲山森林公園前」すぐ)。テーマは6月が「この時期観られる草花を中心に」、7月が「葉による樹木検査 演習」で、園内の植物を観察＝写真。雨天時はこの季節の植物について学習する。内容は中級向き。定員約30人。筆記具、あればルーペ持参。同公園管理事務所 ☎0798・73・4600

「再度公園」すぐ)。森の手入れ班、自然観察班、木工班に分かれ、興味のある活動に取り組み。小学4年生以上対象(保護者同伴)。市森林整備事務所 ☎078・371・5937



◆虫めがねで探検! 植物の世界 7月20日～9月1日10～17時(受け付けは16時半まで)。六甲高山植物園(「六甲ケーブル山上駅」から六甲山上バス「高山植物園」すぐ)。園内の六つのポイントで、虫めがねを使って植物の細かな特徴を観察する＝写真。入園料600円、4歳～小学生300円、65歳以上500円(要証明書)。同園 ☎078・891・1247



◆東洋医学を学びませんか? 7月13日10～15時、神戸六甲山保養所・内外同治館。9時半に「六甲ケーブル山上駅」集合。東洋医学プチ勉強会と気功練習、薬膳ランチ、薬草風呂、フリータイムを通して、東洋医学の基礎知識を学ぶ。先着10人。5000円。6月30日までに要予約。同館やくぜん倶楽部 ☎078・891・1277

水池一神鉄滝川駅。約8キロ。一般向き。神鉄コミュニケーションズ ☎078・521・0321(平日9～18時)、神鉄グループ総合案内所 ☎078・592・4611(月～土曜7～20時、日曜・祝日9～18時)

山立自然の家前)すぐ)。炊さん場の斜面で、家族やグループでそらめん流しを楽しむ＝写真。午後はフィールドアスレチックや裸足の里でスライダーができる。先着30人。参加費1200円、3歳～小学6年生800円、3歳未満400円(おにぎり代など)。要予約。同自然の家 ☎078・891・0001

催しの日程、内容などは変更される場合があります。お出かけ前に主催者にご確認ください。ホームページhttp://653daigaku.com/ 「単位取得対象授業」の参加者には、六甲山大学のキャラクター「トト」のシールを配布。5枚、10枚集まるごとに「トト」のピンバッジをプレゼント。今年9月末までの授業が対象。

六甲山大学

ROKKO-SAN DAIGAKU



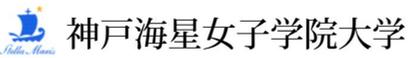
六甲山大学・情報凝縮サイト
653daigaku.com



わたしたちは 六甲山大学 の活動を応援しています

日本臓器製薬

Q・B・B



●賛助団体:郷土振興調査会(兵庫県、神戸市、神戸商工会議所、神戸新聞社)