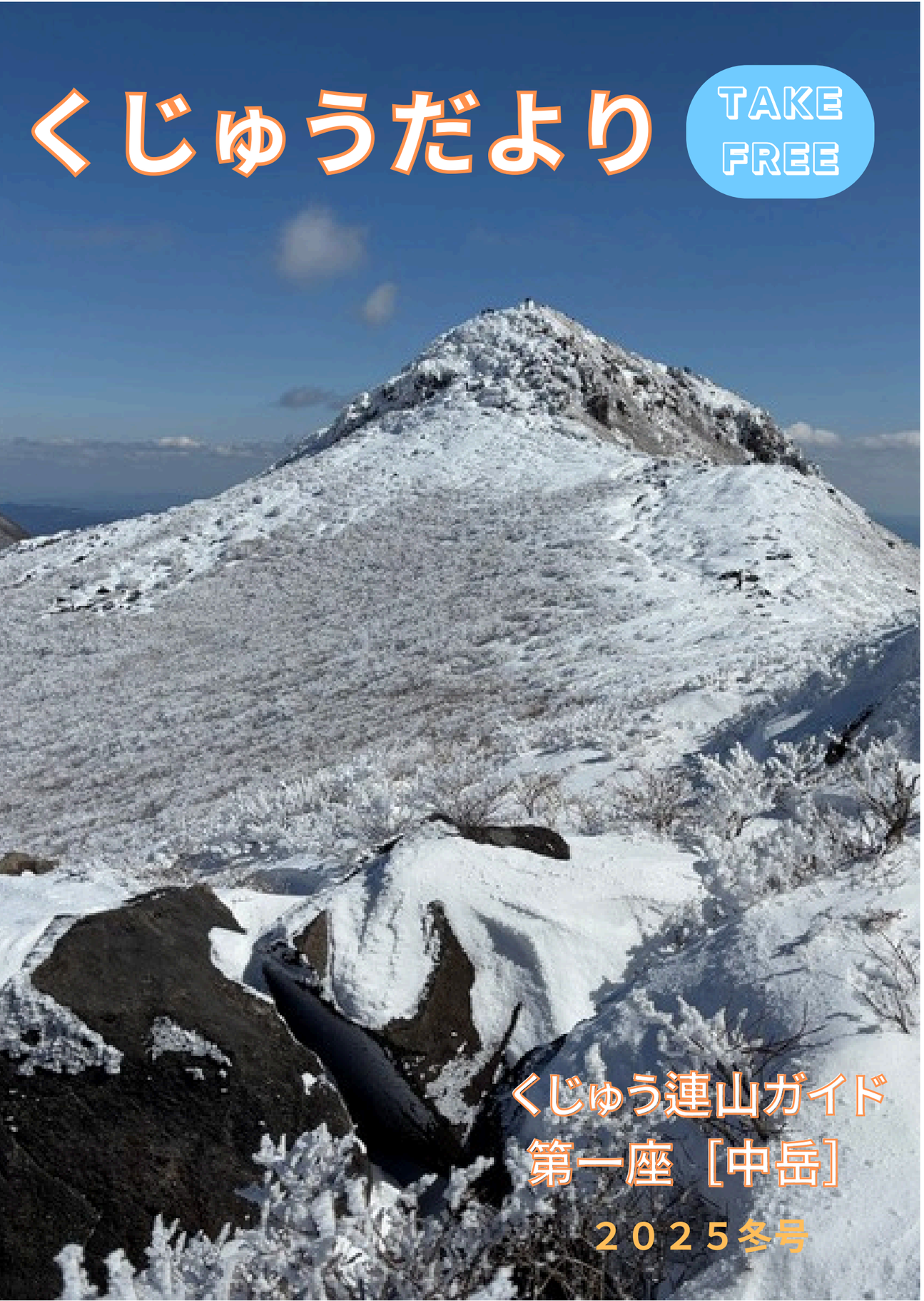
くじゅうだより

TAKE FREE



くじゅう連山ガイド 第一座［中岳］

２０２５冬号

くじゅうファンクラブ活動情報

＊「くじゅうファンクラブ」は、「くじゅう地区管理運営協議会」の通称名称です。

皆さまのご支援でこんな活動しています

教育・普及啓発　自然環境保全・調査　登山道等整備活動

オオハンゴンソウ駆除活動

11月～12月に、ボランティア団体「九重の自然を守る会」による特定外来種・オオハンゴンソウ駆除活動が行われました。

オオハンゴウソウは、北アメリカ原産のキク科の花で、夏の時期に黄色いヒマワリのような花を咲かせます。種子と地下茎で生育範囲を拡げる、とても繁殖力の強い植物で、地中に2gほどの根が残っても再生するため、根ごと掘り起こし、しっかり駆除しなければなりません。

10年以上続いている駆除活動ですが、根絶に向けてはまだまだ長い時間がかかります。くじゅうの生き物たちの多様性を守っていくためにも、根絶に向けて地道に作業を積み重ねていくことが大切です。

玖珠美山高校登山道整備

11月4日、玖珠美山高校3年生20名による登山道整備が行われました。これは卒業記念としてくじゅう連山の登山道を整備する活動で今年で13回目を迎えます。昨年に続き牧ノ戸峠展望台から沓掛山までの登山道に設置されている植生保護の杭とロープの架け替えを行いました。古い杭の掘り起こしなど大変な作業も多くありましたが、若い力を中心に、一人一人がそれぞれの役割を担い協力しながら進めました。

今回も環境省、大分西部森林管理署、大分県、竹田市、九重町、大分県警、くじゅうの自然を守る会、くじゅうネイチャーガイドクラブなどの行政や地元団体など多くの方の協力のもと無事終了しました。

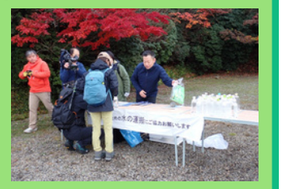
チームタデ原　草こづみづくり

10月11日に、「チームタデ原」の活動で、地域の農家さんを講師に招き、草こづみづくりを行いました。草こづみは刈った草を冬場の牛の飼料として貯蔵するために積み上げたものです。

刈った草を束ねる縄を作ったり、両手いっぱいで抱えられる量の草を束ねたりと、工程が難しいものもありましたが、メンバーみんなで協力して、今年も立派な草こづみを作ることができました！草こづみがあまり見られなくなった今、草原の活用や歴史、草原と人々の暮らしのつながりを学ぶ大切な活動として続けられています。作った草こづみは冬に解体し、地域の農家さんや乗馬施設へ運び、牛・馬たちの餌などになる予定です。

山のトイレをきれいに使い隊運動が行われました！

11月10日、牧ノ戸峠及び久住分れのトイレにて「山のトイレをきれいに使い隊運動」が行われました。この運動では牧ノ戸峠から歩いて2時間の久住分れトイレの清掃と利用の普及啓発を行うことを目的として牧ノ戸登山口にて登山者の皆さんに清掃用の水を配布して、運搬していただいた水で久住分れのトイレの清掃を行うものです。たくさんの方のご協力をいただき、久住分れのトイレを無事清掃することができました。このトイレは冬季期間（１２月～４月はじめ）は凍結防止のため閉鎖されますが、隣接する携帯トイレブースのご利用は可能です。携帯トイレブースのご利用にご協力をお願いいたします。



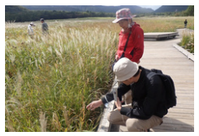
阿蘇くじゅう国立公園・タデ原レクチャー（団体）

学校などの団体向けプログラム。国立公園の概要やタデ原湿原についてなどのレクチャーを15～30分程度で行います。お気軽にご相談ください。

■参加費…無料　■予約…要

タデ原自然観察会（個人・団体）

九重の自然を守る会のボランティアガイドによる人気の観察会。タデ原の植物・生きものを楽しく観察してみませんか？団体でのお申込みは事前にご相談ください。



■参加費：無料　■予約…個人：不要／団体：要

■開催：毎週日曜・祝日10：00～12：00（12～2月は隔週）

※当日朝10時までにビジターセンター受付で申し込み

賛助会費・寄付金について

くじゅうファンクラブでは、上記のような教育・普及啓発活動、自然環境保全・調査活動、登山道等整備活動を実施しています。

活動に賛同してくださる賛助会員や寄付のご協力をお願いしています。皆さまの温かいご支援お待ちしています！

● 賛助会員

<個人>　3,000円／1口・年間

<団体> 10,000円／1口・年間

特典：会員証、缶バッチ、自然情報配信など

お支払方法：クレジットカード、郵便振替、銀行振込

賛助会員　ご寄付

くじゅうだより2025-2026冬号

発行：くじゅうファンクラブ
（くじゅう地区管理運営協議会）

〒879-4911
大分県玖珠郡九重町大字田野255-33
長者原ビジターセンター
TEL・FAX 0973-79-2154

活動報告やくじゅう連山登山道などの情報はくじゅうファンクラブHPから！

くじゅうのリアルタイム自然情報はFacebook・Instagram・Xで配信中！

くじゅうファンクラブ

職員からのひとことリレー

待ちに待った冬の季節が今年もやってまいりました！

銀世界に包まれた冬のくじゅうは、他の季節とはまた違った魅力があります。冬のキーンとした空気を感じながら登山道を歩いたり、山の中でしんしんと降る雪を眺めながら静かな時間を過ごしたり…くじゅうの冬を思い切り楽しみたいですね♪

（柳井）

長者原ビジターセンターへのアクセス

シリーズくじゅう連山ガイド 第一座【中岳】

くじゅう連山には、1600m以上の山がなんと13座も※あります。最高峰・主峰だけを目指すのではなく好きな山を自由にチョイスできるのが、くじゅう連山の大きな魅力ですね。

「くじゅうだより」の冬号では、今号からくじゅうの山々を一つずつご紹介していきます！

「新しい年はどの山に登ろうか」と、次に登る山を選ぶときの参考にご利用ください。

記念すべき第一座は、くじゅう連山の最高峰、中岳をお届けします！

※登山道がない山も含みます

牧ノ戸峠
登山口

①

WC

牧ノ戸峠～沓掛山
約30分

沓掛山

沓掛山～星生山分岐
約60分

星生山

扇ヶ鼻

②
星生山分岐

西千里ヶ浜

約30分
星生山分岐～久住分れ

③
久住分れ

WC

天狗ヶ城

中岳

久住分れ～中岳
約30分

久住山

稲星山

① 牧ノ戸峠登山口

② 星生山分岐

中岳 おすすめルート

歩行時間 往復：約5時間（積雪時は6時間）

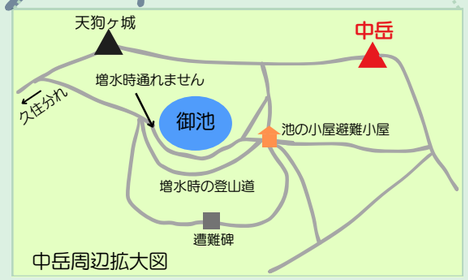
難易度 初級～中級レベル

アクセス 熊本空港から車で牧ノ戸峠まで1時間30分
大分空港から車で牧ノ戸峠まで1時間20分
九重インターチェンジから牧ノ戸峠まで30分

九州本土最高峰の中岳を目指すおすすめルートの出発は、牧ノ戸峠の登山口から。登山届を書くと約30分ほど舗装された道が続き、これを登りきると沓掛山に到着です。沓掛山からは三俣山、星生山や扇ヶ鼻を望むことができます。ゆっくり展望を楽しみましょう。沓掛山を下りるとなだらかな稜線を進みます。

星生山の前に広がる西千里ヶ浜にさしかかると、右手に久住山が見えます。星生崎直下のゴツゴツした岩が重なる道を過ぎ、アップダウンのあと少し開けた久住分れに到着です。

久住分れからは眼前に久住山がそびえていますが、標識にしたがい左の中岳方面へ。水のない空池（からいけ）、次いで水をたたえた御池（みいけ）のほとりを通った後に、岩場のルートを登り山頂へ到達です。



中岳周辺拡大図

③ 久住分れトイレ

有料のバイオトイレ（冬季閉鎖）、携帯トイレブース（各自で携帯トイレ持参）、避難小屋があります。

③ 久住分れ分岐

久住分れのトイレから久住山、中岳方面へ少し進んだ場所に久住分れ分岐の標識があります。

★注意ポイント
中岳と久住山との分岐

久住分れの分岐から久住山方面に少し歩いたところに中岳への分岐があります。登山道が広いため、分岐や道標がわかりにくいので注意が必要です。

中岳 information

中岳は、くじゅう連山のほぼ中央に位置しています。標高1,791mは、くじゅう連山のみならず九州本土の最高峰です。山頂付近は岩が重なるようになっていて、頂上は広くはありません。西隣の天狗ヶ城とは尾根続きになっています。

よろず豆知識

かつては久住山や大船山がくじゅう連山の最高峰とされていた時期がありました。中岳には三角点がなく、国土地理院の地形図には、かつては山名も標高も示されていなかったのです。1982年に発行された地形図から、「1791m」の標高点と「中岳」の山名が記されるようになりました。

雪山登山の注意

・アイゼン（クランポン）など
雪の積もる山に登るときは必要です。チェーンスパイクや6本爪の軽アイゼンを用意しましょう。

・防寒着
山の上はときに－10℃以下になります。歩いているときは暖かくても、休憩で立ち止まると、とたんに寒くなります。着脱のしやすい防寒着を忘れないようにしましょう。

中岳と山岳信仰

くじゅう連山では、平安時代から修験道が盛んになり、その信仰対象としての中心は、中岳直下の御池でした。高い山の上に、年中水をたたえた池があることが神秘的だったのでしょう。南麓にある猪鹿狼寺の旧記には「久住山は九州第一の高山で霊水や石七か所がある」「山を上宮と崇め」たことなどが記されています。戦前までは毎年春のお彼岸に御池の水を汲んで帰り、田の水口にまいて豊作を祈願したという風習があり、現在も山岳信仰の名残である祠や石碑、仏像などが点在しています。
風景や自然だけでなく、くじゅう連山の歴史を訪ねて登るのも、おもしろいかもしれません。

中岳 ギャラリー

春：中岳とミヤマキリシマ
山肌がミヤマキリシマで染まります

夏：緑の中岳、御池
御池の水面に映る夏の空が爽やかです

秋：中岳から天狗ヶ城、久住山
緑がなくなり落ち着いた秋色へ衣替え

冬：全面凍結した御池
冬の中岳の楽しみは凍結した御池です