

ねじりはちまき

暑中お見舞い申し上げます

平素は一方ならぬお引立てを賜り、厚く御礼申し上げます。
今後共、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

7月 文月（ふみつき） 小暑 大暑の月です。

7月1日、富士山の山開きです。7日小暑、16日海の日、20日
土用入りと丑の日で、23日大暑です。

今年の土用は、20日から8月7日の立秋までの18日間です。

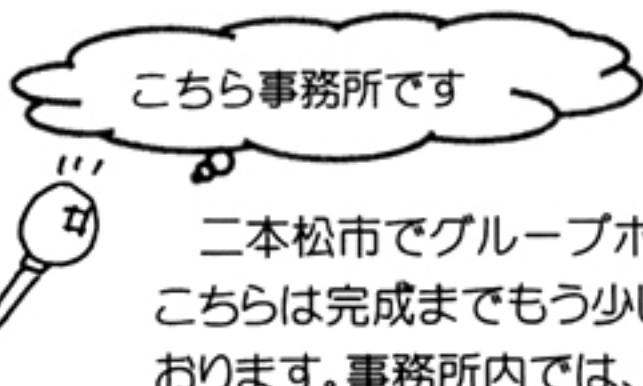
丑の日があって夏の土用は有名ですが、実は土用は春夏秋冬にあります。
夏は小暑の後の立秋まで、冬は立春まで、春は立夏まで、秋は立冬までの
18日間です。

土用三郎といって、土用3日目が晴ればその年は豊作といわれています。
天気が気になりますね。また、丑の日に鰻を食べる習慣は、夏負けしない
ようにということですね。

いよいよ暑さが厳しくなります。皆様、元気に夏を過されますことを心
よりお祈り申し上げます。

幸田 常一

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



こちら事務所です

二本松市でグループホームをお世話になっております。

こちらは完成までもう少しです。郡山市の現場も引き続きお世話になって
おります。事務所内では、図面の作成やお客様や業者様との打合せなど
させていただいております。

また、弊社では6月が新年度ですので、先月から新年度の準備や1年間の
資料の整理、ついでに片付けなどしています。

今回は「遺伝子」を取り上げてみたい。何故かという「遺伝子」という言葉からして面白そうだからだ。それが人間の体の仕組みの上でどういう働きをしているのか知りたいと思ったのである。実は遺伝子については作物の遺伝子組み換えの話聞いたことがある位で、よくわからない。そこで今回は「遺伝子」に挑戦して、「遺伝子」に対する理解を深めることでおまけがついて、遺伝子の活用の話までいければこれまた面白い。

まず、遺伝子とは何か。遺伝子とすべての生物（人間・動物・植物・微生物）に備わっている遺伝情報であり、生物の構造・形態・機能といった特性を発現する単位である。どこにあるのか。細胞内の DNA に保持されている。DNA の塩基配列にコードされる遺伝情報が遺伝子である。塩基配列の説明は後程。付け加えると、細胞内で DNA を安定的に保持するために生じた構造が染色体である。それでは、人間の場合についてみてみよう。ヒトの体は約 60 兆の細胞から出来ている。細胞の一つ一つの中には「核」が入っており、その核の中には 46 本の染色体がある。46 本の染色体の半分は父から、後の半分は母から受け継いでいる。一つ一つの染色体の中に分け入ると、ひも状の螺旋（らせん）構造をした DNA が現れる。DNA のひもの部分は「糖」と「リン酸」という物質で、ひもを橋渡しする物質は「塩基」で出来ている。塩基は「A（アデニン）」・「G（グアニン）」・「C（シトシン）」・「T（チミン）」という塩基物質で出来ていて、常に「G・C」「T・A」のペアで並んでいる。この並び順が「遺伝情報」である。つまり、「遺伝子」とは「遺伝情報」の一つの単位ということなのだ。以上の説明はネットの「バイオ学園」からいただいた。ではその遺伝情報とはどの程度の量なのか。ヒトの細胞一個に含まれる遺伝子の基本情報量は約三十億の化学の文字から成り立っている。この情報量は本にすると千ページの本が一千冊必要になる情報量だという。これは生命学者、筑波大名誉教授の村上和雄氏の説明だ。以下村上和雄氏の著書から遺伝子の役割に関する話題をいくつか取り上げてみたいと思う。

遺伝子といえば、先ず「遺伝」を思い浮かべる。遺伝子は父・母から受け継いでいるものだからだ。遺伝とは「親から子へ伝えられる特質」のこと。確かに、遺伝子は身体的な特性や性格的な特性を伝える役割を持っているが、それは遺伝子の持つ役割の半分でしかないというのである。遺伝子は実にヒトが生きている生命活動のすべて（身体的にも精神的にも）に関係しており、例えば心が何かをきめるにも遺伝子の働きが及ぶということなのだ。「ヒトゲノム」という言葉を聞いたことがあるだろうか。これはヒトの全遺伝情報を指す言葉である。この全遺伝情報（塩基対の文字で書きこまれている）というのが前に触れた「三十億」あるのだ。それも体のどの部分の細胞をとってきても、一つ一つの細胞の核に三十億の情報が納められているのである。これは驚くべきことでないだろうか。

ところで、この説明に疑問が湧かないか。身体中のどの細胞も生命活動に必要な全情報を持っているとしたら、肝臓の細胞は肝臓の役割しかせず、爪の細胞は爪の役割しかしないのはなぜか、ということだ。そのメカニズムはどうなっているのか。それは肝臓の細胞では全情報のうち肝臓の役割をする遺伝子以外の機能は封印されており、爪の細胞では爪の役割をする遺伝子以外の機能は同じく封印されていることによる。このメカニズムは遺伝子の ON/OFF 機能と呼ばれているものだ。いわば ON は目覚めている状態、OFF は眠っている状態を指す。だが、眠っている部分が永久に眠っているかということではなく、目覚めて機能している遺伝子が働き詰めかということではないとのこと。遺伝子の機能は電灯のスイッチのようにつけたり消したりすることが出来るということだ。若いのに白髪になる人は、髪を黒くする遺伝子の機能が何かの理由で十分に働かなくなった（OFF）からであり、高齢になっても肌にハリのある人は、本当ならもう眠っているいい皮膚細胞の遺伝子が元気に働いている（ON）からなのだ。こういう説明を聞くと、遺伝子のスイッチを思

い通りに ON/OFF することが出来ないものかと考えてしまう。可能としたらどうすればいいのか。意識の問題としたら、どう意識したら思い通りのスイッチ ON/OFF できるのだろうか。その辺のことは村上博士の説に耳を傾けよう。村上博士は「都合のいい遺伝子・都合の悪い遺伝子」の説明の中で次のように言う。遺伝子のスイッチ ON/OFF に関していうと、どうも全遺伝情報のうち実際に働いている (ON) のは 5 ~ 10 % 程度にすぎないと考えられているそうだ。これが正しいとすると一人の人間が持つ遺伝情報の潜在能力は、とてつもなく大きいということになる。とすれば、自分に「都合のいい遺伝子」にはどんどん働いてもらい、「都合のわるい遺伝子」には眠っていてもらうのがベストとうことになる。例えば、発ガン遺伝子は情報として誰もが持っているが、これはずっと眠っていてもらいたい。もし目覚めてしまったら、もう一度眠ってもらいたい遺伝子ということになる。要するに人生をよりよく生きるためには、良い遺伝子を ON にして、悪い遺伝子を OFF にするようにコントロールできればいいわけである。それができればいいが、どうしたら可能なのか、である。ところで遺伝子についてもう一度振り返ってみると、我々の身体は、もとはといえばたった一つの受精卵だった。この受精卵は、遺伝子に組み込まれた遺伝情報に従って、規則正しく整然と分裂を繰り返し、心身を形づくって成長させていく。つまり、遺伝情報は生き物を形づくり成長させるための超精密なレシピであり、生き物の設計図であるといえる。つまり、全遺伝情報には身体情報のみならず、心に関する情報も含まれている。そうであれば、心の営みについては遺伝子とどう関わりを持つのか、とても興味がわく。その点に関し、村上博士は次のように言う。良い遺伝子を ON にし、悪い遺伝子を OFF にすることは可能である。それが遺伝子の研究によって分かってきたというのである。それは「心構えや環境を変えることで、眠っていた良い遺伝子が目覚める」というのだ。つまり、「何かを切に求める心」が環境を変えていき、人との出会いや交流、事物とのふれ合い、出来事との遭遇を通して「よい遺伝子が目覚める」契機が与えられるのだ。例えば「免疫力」についてだが、ガン患者が高い山に登山することに挑戦したり、あるいは落語を聞いて大いに笑ったりすると免疫力が向上することが判明している。また、過酷なスポーツの練習とか厳寒期の滝行のような肉体の酷使も、ある段階を乗り越えれば遺伝子が次のステップを開くよい方向へ働く。恋をすると女性の肌が美しくなるのも、ワクワクした気分が肌を美しくするホルモンを分泌させるからだ。さらに勉強や仕事上の能力についても、個人が遺伝子として抱えてものには大きな違いはなく、現実には能力の差がでくるのは遺伝子の ON/OFF が出来るかどうかに関係しているという。

そこで「よい遺伝子を目覚めさせる」には次のことを実行するのがよいと村上博士はいう。

- ①思い切って今の環境を変えてみる ②人との出会い、機会との遭遇を大切にする
- ③どんな時にも明るく前向きに考える ④感動する ⑤感謝する
- ⑥世のため人のためを考えて生きる

環境を変えると、体も心も新たな刺激を受けて眠っていた遺伝子が目覚める。それから心構えを変えることは、意識の変化となってやはり ON/OFF に関わる。だから環境と心構えが遺伝子をコントロールする二つの大きなカギといえる。この村上博士の説は博士自身の体験にも裏付けられている。これを参考にしてもらえ人がいれば幸いである。

最後になるが、村上博士の言葉を紹介する。「遺伝子の構成と原理は、すべての生物に共通している。現在、地球上には二百万種以上の生物がいるといわれているが、あらゆる生物が同じ起源をもつということは驚異的なことではないでしょうか」。まことにそうである。

梅雨の晴れ間の山登り

【今回登った山の概要】(◎は日本二百名山、○は日本三百名山)

6/1～3

- 1 櫛形山 (◎くしがたやま、花の百名山、2052m、奥仙重、山梨県)
- 2 経ヶ岳 (◎きょうがたけ、2296m、長野県)

6/15～17

- 3 南木曾岳 (○なぎそだけ、1677m、長野県)
- 4 安平路山 (◎あんぺいじやま、2363m、長野県)

【1 櫛形山】

梅雨の時期は天気が不安定なので、山登りの計画を立てるのが難しい。

前日 5 月 31 日に帝釈山・田代山に登ったばかりだったが、まだ登っていない新しい山に登りたいと思った。

そこで 4 月に七面山と併せて登ろうとしたが林道閉鎖のため断念した櫛形山に登ることにした。ただ今回は時間に余裕があるので少し時間のかかる南アルプス市の山梨県民の森から登ることにした。

6 月 1 日 (金) 16 時本宮の自宅発、野暮用で出発が遅くなってしまった。中央道甲府南 IC で降り、山梨県民の森ウッドビレッジ伊奈ヶ湖のロッジに到着したのは 21 時になってしまった。途中で調達した缶ビールで晩酌し、妻のおにぎりを食べ就寝。

2 日 (土) 6 時過ぎに起き、天気も良く、お湯を沸かしゆったりと食事する。ロッジの標高 890m、山頂までの標高差 1160m。

中尾根登山道を 8 時前に出発。山道は広く歩きやすい。“桧ゾーン”は展示林となっていて間伐され整備されている。鹿の食害から守るためか、根本から 2m くらい網で覆われている。標高や樹木の名称を示す「巨摩 (こま) 高校自然科学部」の銘板がかけられている。

登山道は樹林帯が続くので眺望はなく、モミやカラマツの針状のこまい葉や広葉樹の落ち葉や小枝が踏み込まれて柔らかい絨毯のようで歩き心地が良い。

1700m、10 時。少し傾斜が急になり、大勢の蟬が鳴いている。1800m、初めて少し下り、老樹の根元にまつられている小さな祠があり、祠小屋が立っている標識のところで、左側の南尾根登山道から登って来た 70 才前後の地元の男性と出会う。年に何回も櫛形山に登るが山頂は眺望がないので行かず、少し先にある裸山 (はだかやま 2003m) に登るとのこと。緩やかな登り道を歩きながらいろいろと櫛形山のことを教えて貰う。花の百名山でもあり、アヤメやマツムシソウやナデシコなど様々な花が咲き誇り、多くの登山者が訪れるとのこと。ただ季節的

にはもう少し後の梅雨の時期であること、動物の食害でアヤメの群落地が危機に瀕し、激減した植物の復元のために、環境省や山梨県、南アルプス市、櫛形町など地元の自治体と民間の保護団体が連携して保護対策に取り組んでいるとのことなどなど。

10:50、山頂への分岐のあるカラマツ林の“バラボタン平”で、直進する男性と別れる。自分は左に曲がり、11:18 山頂着。誰もいない。周りは原生林の樹木に覆われ、富士山の方角だけが樹木の間から眺望がある。富士山は雲に隠れたり頭を出したり短時間で様々に変わる。山頂の標識、山梨百名山の木柱とともに自撮りする。変な顔だ。木の根っこに座り休憩とする。

若いカップルが登ってきたが見向きもされず、パンとバナナをかじる当方から話しかけられる雰囲気では全くなく、互いに独自の世界だ。

少しゆっくりしたので、分岐で別れた男性は裸山を往復し下山してしまったかも知れないなと思いながら少し急ぐ。裸山の方に進む道の両側の原生林の樹木はまっすぐ伸びている樹木もあるが、3~4 本まとまりツタが絡まったり、根元から枝分かれたり、寄生木があったり、不思議な面白い構図だ。

傾斜の緩やかなところで先程の男性と再び出会う。また山梨の山でお会いしましょう、福島山にもお出かけくださいなどと立ち話をして別れる。

12:35 裸山山頂着。裸山から見る櫛形山山頂と思われる頂は、樹木に覆われたなだらかな何の変哲もない山だ。富士山は雲の上に顔を出していたが距離は遠く、反対側の上部が雲の中の南アルプスは距離が近いめ迫力を感じる。頭体の大きい犬を連れた中年カップルが登ってきた。

少し下ると、防護柵に囲まれた区画があり、行政機関連名の説明板には、アヤメ保護のため試験的な調査を行っているとのこと。

原生林を下っていくと 20 人くらいの団体さんが登ってきた。熟年組にガイドが 3~4 人くらい付いている感じ。一人の女性が具合悪そうで、周りの人が声をかけていた。

アヤメ平には大きな説明板と防護柵があり、東屋やベンチが整備されていた。

下山に使った北尾根登山道も眺望はなく、登ってきた中尾根登山道とは様相を異にし、絨毯ではなく、結構急な下りで落ち葉の下に小石があったりして、慎重を要した。甲府盆地を見下ろす展望台には、“花の百名山”の著者田中澄江さん自筆の横長のステンレスの銘板があり金色の鐘がついていて、次のように記されている。

櫛形山の花たちは アヤメの紫 キンバイソウの黄 クガイソウのうす紫
ヤナギランは紅と咲いて 色とりどりの 豊かさは日本の誇り 東洋のほこり
櫛形山の花たちよ ひとの心優しさに護られて いついつまでも美しく
いついつまでも清らかに 花のいのちを 輝かして下さい

銘板の隣には、ハートと鍵をモチーフにしたオブジェがあり、車でも来ることができる展望台はデートスポットでもあるのだろう。

登山道はさらに樹林帯の中を下り、14:55 北尾根登山道入口の舗装路の林道に出る。ロッジまで戻る途中 10 匹以上の猿のファミリーが日なたぼっこ＝たむろしていた。猿たちは上の急な山に入って行ったがギーギーと鳴き声で威嚇された。あたりは獣の臭いがした。

15 時半前ロッジ着。売店のお姉さんと山の話をし、櫛形山登山記念バッチができたなら連絡をくれるように頼んだ。

16 時、長野県南箕輪村の経ヶ岳登山に向け移動。

【2 経ヶ岳】

中部横断道南アルプス IC～中央道双葉 JCT～伊那 IC～伊那市大泉ダム登山口着 18 時半過ぎ、約 120 km。途中で食料を調達し、道を聞き、なんとか明るいうちに着けた。7～8 台駐車可能なトイレのある駐車場には 1 台もない。ご飯を温めレトルトのカレーとサバ缶、缶ビール 1 本と焼酎をほどほどに。虫が寄ってくるので蚊取り線香を焚く。就寝

3 日（日）

朝なんとなく騒がしいので 4 時半過ぎに目覚める。薄い曇り空で晴れ間もある。車が 4 台駐まっていた。静岡、京都、石川、松本ナンバー。石川の車は中年女性 4 人のグループでそのうちの一人に見覚えがあった。去年の 10 月に越後三山の一つ中ノ岳（2085m、二百名山）を山小屋一泊で登ったときに同行した男性一人女性二人のグループの一人で金沢の人だった。御礼を述べる。4 人はてきぱきとしかも賑やかにおしゃべりながら準備、朝食、後片付けをして出発していったので話はできなかった。

自分は天気が良いのでゆっくりと食事し 6 時過ぎに出発する。

未舗装の林道を 30 分ほど歩いて山道に入りさらに行くと左側の仲仙寺登山口から登って来た 60 代中頃の男女の二人と合流点の 4 合目で出会う。話をしたら岐阜県羽島市の人で、出発してから 4 合目まで約 1 時間で自分とほぼ同じ時間だった。お二人とはこの後、前後して登下山することになった。

倒木がベンチ代わりにになっている小広い 5 合目で一緒に休憩する。2 種の小鳥の鳴き声、細いかわいい“ピーツク（チュク）・・・”と少し太い声の“ピー トーキョトキャコク・・・”？ 鳥や動物の鳴き声を文字に表すのは難しい。

パンを食べ始めた二人と別れ先行する。カラマツ林の尾根を登っていく。青空が広がり気温が上がってきて、蟬の声・・・1 匹がリードし、次第に仲間が増え大合唱となり次第に収束する、この繰り返した。グループに分かれて、掛け合いや輪唱のようにも聞こえる。

7合目の小ピークからは、東南側が開けていて南アルプスの山並み・甲斐駒ヶ岳、その右に仙丈ヶ岳、間ノ岳、塩見岳が見える。下山中のトレラン（*）と思われる身軽な若者が教えてくれた。20分休憩。

（*）トレラン＝トレイルランニング：舗装路以外の山野を走るものをさす。山岳レースとも呼ばれる。

7合目から小さく下り林の中を登り上がると開放感のある8合目の広い広場に出た。9:15。このコース中一番眺望の良いところ。

10人くらいの人が出て、ラーメンを作っていたり、これまでの山行や今後の予定について声高に話している3人組もいる。岐阜羽島の男性は仰向けに寝転んだ。

南には沢筋に雪が残る木曾駒ヶ岳、宝剣岳の突起がすぐに分かる。反対側は深い伊那谷の街並みを挟んで遠く甲斐駒ヶ岳などの南アルプスの山並みが見渡せる。正面にはすぐ近くにこれから登る経ヶ岳の樹木に覆われた凡庸な山頂が見える。その左側遠くに見える姿の良い御嶽山は、流れる雲で上部が隠れたり出たりしている。標高3067mの御嶽山はやはり膨大だ。

9:35 出発、9合目付近には雪が残っていたり溶けたばかりの水たまりがあり、虫が多くなってくる。防虫スプレーを持参しなかったことを悔やむ。山頂すぐ手前で金沢の4人の女性グループが下山してきてすれ違う。慌てている様子。

10:30 山頂着。カラマツに周囲を囲まれ見通しはきかず湿度が高くとにかく虫が多い。写真を撮るために立ち止まると一斉に虫がたかってくる。長居できずに退散する。なぜ金沢のグループが山頂から慌てて離れていったのかが分かった。岐阜の女性は涼しげに虫除けの網を帽子の上からかぶっていた。

山頂を踏んだので気が楽になり岐阜のご夫婦と一緒にいろいろ話しながら下る。9合目のところにあった直径2cmくらいの白いサンカヨウ（山荷葉）の花を教えて貰った。雨や朝露に濡れると透明になりガラス細工のように見えるという。今後の山行の話では、彼らは東北の鳥海山と蔵王山を予定していて行程を調べているとのこと。自分は岐阜県と長野県の県境の二百名山・三百名山を登ると話したら、南木曾岳や岐阜・石川県境の三方岩岳（さんぼういわだけ、1796m、三百名山）のことなどを教えて貰った。

8合目でも休憩し12時に出発。下山時もセミの合唱がすごかった。

岐阜のご夫婦と4合目の分岐点で、互いの山行の安全とどこかの山での再会を期して別れた。69才と64才のご夫婦で山行の主導権はやはり奥様だった。

14:15 駐車場着。8時間の山行を無事終える。下山してから気がついたが、タオルを巻いていた首の後ろが5~6カ所虫に刺され腫れていた。

中央道伊那 IC～長野道更埴 JCT～上信越道～北関東道経由でその日のうちに我が家に着く。

【3 南木曾岳】

岐阜県羽島市のご夫妻に話を聞いて少し土地勘ができた南木曾岳と安平路山に登ることにした。

6月15日（金）10：30 本宮の自宅発。今回は明るいうちに登山口に着くことを優先した。前回の帰宅時と逆のルートをとる。車の中で聞くラジオの天気予報では16日は雨、17日が晴れとのこと。当初は安平路山（標高2363m）を先に登り、2日目に南木曾岳（標高1677m）を予定していたが、それまで曇りだった天候が、中央道の長い恵那山トンネル（長さ8490m）を出たら雨風がひどくなってきたので予定を変更し、南木曾岳を先に登ることにした。雨に降られるのであれば少しでも短い山行の方が良い。

中央道中津川IC 16：35、名古屋まで70～80kmの位置だ。

南木曾町役場の先の、上の原登山口 17：40 着、霧雨。所要時間7時間、走行距離535km。駐車場は6、7台置けるくらいで、登山道整備協力金200円を横長の円筒に入れる。簡易トイレあり。妻のおにぎり弁当の食事、晩酌し就寝。夜中も結構雨が降っていたが、明日のことは明日にならないと分からないので気にせずに寝る。

16日（土）4時半起床。曇り、薄い青空も少しあり、天気予報よりは良さそうだ。湯煎のごはんとデミグラスソースハンバーグ、納豆、ハムでしっかりとお腹を満たし、食後のカフェオーレを楽しみ、6：30 出発。

山道に入ると笹が道の両側から被さっていてスパッツの上部のズボンまで濡れる。送電鉄塔の所に薄いピンクの百合の花が咲いていた。もう少し色が濃ければヒメサユリなのだが。ワラビは食べ頃を過ぎていた。植林の檜は日本三大美林とされるだけあってみごとで、薄いもやがかかった檜林に射し込む光が幻想的だ。

鹿と思われる鳴き声が聞こえる。ピとチとキとギが混じり合ったような少し野太い声で、仲間に不審者の侵入を伝える警戒感のある鳴き声だ。

樹林帯の中の道は登ってはなだらかになることの繰り返しで、大きな下りはない。尾根筋に出ると谷から上がってくる風が気持ち良い。濡れ落ち葉の間に10cmくらいの丈のギンリョウソウ（ユウレイタケ）が光っていた。

高度が上がると、植林の檜林から自然林のヒノキ、ブナ、ミズナラなどの大木が現れる。何本か並んでまっすぐに伸びるヒノキと太い枝が曲がりくねってヨコや斜めに張り出している広葉樹の大木が薄もやの中に混在する様は自然の長い歴史を感じて感動ものだ。だんだん傾斜が急となる。

森を抜けると木々はまばらになり笹が生い茂っている。ドウダンツツジの花が一面に落ちている尾根上の開けたところで大休止とする。雲で見通しはない。倒木に腰掛けエネルギーを補給していると、風が吹く度にパラパラと雨のよう

な音がする。周りを見るとドウダンツツジのピンク色の花が笹の葉の上に落ちる音だった。

標識に従い分岐を山頂方面に進むと山頂避難小屋とパイオトイレがあり数人の登山者が休んでいた。さらに進むと南木曾嶽山大神の大岩があり向かい側の3mくらいの御嶽山展望台の手製の木のはしごを登る。説明板によると大きな岩の上からは御嶽山や北アルプスが見えると書いてあったが一面の流れる雲で見通しはなかった。冷たい風が気持ち良い。すぐ後ろでは盛りを過ぎたドウダンツツジの大木から花を落としていた。

11:00 山頂に着くが樹林に囲まれて眺望はない。自分が登ってきた上の原登山口と反対側の蘭（あららぎ）登山口からの登山者が次々に登ってくる。聞くと所要2時間半ぐらいとのこと。当方は4時間半かかり誰にも遭わなかった。

自然石の、台座のある背丈ほどの細長い三角の標柱には「南木曾岳頂上」と達筆な字が彫られており、10数人のカラフルな服装の若い男女のグループとスマホを交換し写真を撮った。

小屋まで戻り、11:50 発、下山にかかる。檜の美林に着く頃から空高く青空がふえて風も出てきた。今回のメインは翌日の安平路山なので、雲が飛んで天気が回復に向かうことを念じる。

14:00 駐車場着、山行時間は休憩含み7時間半。山頂付近以外では誰にも会わない、ゆっくりペースの、ガイドブックに書いてあるとおりの静かな山歩きを楽しむことができた。

車で数分下った所にある、江戸時代初期の僧侶で生涯に12万体の仏像を彫ったとされる、遊行上人円空（えんくう、美濃国生れ）が作った仏像のある等覚寺に寄る。

南木曾駅前の土産物店に飲み物とアイスクリームを買いに寄ったら、60代後半のご主人は話し好きで、安平路山の登山口までの経路など地元の山歩きしている人しか分からない情報を詳しく教えてくれた。

あるガイドブックには、飯田市側登山口のある摺古木山（すりこぎやま）自然園休憩舎までの林道は悪路につき一般車の通行は困難とか、ロープで閉鎖されているため2時間半の林道歩きがあるとされている。この場合の所要時間は12時間20分。別のガイドブックには休憩舎まで車で入れるとの説明がされていて、所要時間は8時間20分。

4時間の違いは大きく、登山を断念するか、ヘッドランプ覚悟で決行するか、休憩舎に泊まることができるかなど、調べ尽くせないまま自宅を出てきたので、安平路山の登山は、場合によっては、今回は下見だけにとどまるかも知れないと思っていた。

店のご主人の話では、休憩舎まで車で行けること、手前のロープは支柱に巻

き付けてあるだけで鍵はなくはずせること、地元の人たちははずして通っていること、休憩舎にも泊まれることなどだった。

貴重な情報に感謝し、追加で野沢菜の漬け物を買った。ご主人の商売上手に感心する。

アドバイスに従って車を進め、今は廃村となった大平宿（おおだいらじゅく）まで行くと、無料駐車場に下山したばかりと思われる男性が着替えをしていた。聞くと、安平路山手前の摺古木山に登ってきたとのことで、登山口まで往復 4 時間の林道を歩いたとのこと。悪路でかつ休憩舎手前 5 km ほどの所にロープが張ってあって車は通行できないとのこと。

自分は土産物店の主人の話信じて、セダン型ではあるが四駆車なので、途中から未舗装の、緩やかだがカーブの多い林道を 10 km 前後の速度で慎重に進む。支柱に巻き付けてあったロープは簡単に解けた。木の小枝で車体が少しくらい傷つくのは覚悟する。雨で掘られているところがあったが車体の底はなんとか擦らずに済んだ（と自分では思っている）。とても新車では行けないところだ。

【4 安平路山】

16:50 摺古木山自然園休憩舎着、5~6 台位おける駐車スペースに車はない。南木曾駅からここまで 30 数 km (?) の間にコンビニがなく食料の補充はできなかったが、持参の水は十分あり、残っていた食料で我慢するしかない。

休憩舎は真ん中に土間のある板張りで、10 人くらい寝れそうな広さだが少し汚れていたのので車に寝ることにする。外は傾斜もあり、寒くなってきたので、食事は休憩舎の板張りに新聞紙を敷いて準備する。寒くても虫は寄ってくるので蚊取り線香を焚く。湯煎のごはんとカレー、サンマ缶、ハムで食事。

岐阜ナンバーの軽トラで犬を連れてきた人は休憩舎に寝るとのこと。用具が新しいので聞くと、今も働いているが第一線での仕事は終わったのを機に若いときにやっていた山登りを再開したとのこと。その間黒い柴犬は外につないでいたが、自分が食事を終わって撤収したら犬を中に入れていた。

男性一人の浜松ナンバーの車もやってきた。

向かいの山々に雲がかかり、時折風が吹き、弱い霧雨が降りてくる。早めに就寝。

17 日（日）4 時半起床。朝もやがかかっているが風が少しあるが高い空には雲がなく絶好の登山日和だ。カニ雑炊を食べ 5:30 出発する。

小屋の先から登山道となり樹林の中急坂を登ると一端なだらかな道になり、いくつかの小さな沢を渡り、6:20 摺古木山展望台との分岐に着く。展望台の方に左折せず摺古木山山頂に直登する、結構急な登りだ。胸ぐらいまでの笹の葉の濡れがひどいのでカッパのズボンをはく。

6:40 尾根筋に出ると樹木は低くなり、かつて登った恵那山（えなさん、2190m、

百名山) が遠く青空と雲海の上に黒く横たわっていた。少し行くとシャクナゲの群れが紫っぽいピンクや濃いピンクの大ぶりの花を咲かせていて思わず顔がほころぶ。

7:07 摺古木山(2169m) 山頂着。樹の間から御嶽山と乗鞍岳の山並みが見える。一端下って登るといよいよ笹の藪に突入する。道はあるのだが笹が覆い被さって見えない。赤いテープを目印に胸や背丈ほどもある笹藪をかき分け、踏み分け、踏み越えて行く。重い水を体で押し分けているような感じがする。30分以上経った頃、腰くらいまでの高さの笹原のところでテープと道を見失ってしまった。おそらく自分と同じような人が踏んで倒れた笹藪の上で10分くらい右往左往する。ようやくテープを見つけ道に復帰する。息を整える。8:15。

笹原を越え樹林帯の中のなだらかな道をたどり、8:30 シラビソ山山頂(2265m) に着く。山頂らしくない、標識がなかったら通りすぎてしまうような山頂だ。10分ほど休み、少し下り開けたところから安平路山と避難小屋が一望できた。40分ほどで開放的な鞍部に建っている避難小屋に着く。カップのズボンを脱ぐ。笹との奮闘で以前から少し破れていたところが10cmくらいに拡大していた。9:15 発、シラビソなどの樹木と腰の上まである笹の急登を登る。少し日が射し込んでいるところにイワカガミが咲いていた。

10:05 山頂着、所要時間約4時間半。シラビソに囲まれて眺望もなく笹が茂り腰を下ろすところもなくカラッとしなない山頂だ。少し斜めの倒木に腰を下ろして休む。

少ししてそれぞれ単独の男性二人が登ってきた。一人は東京の人で写真を撮り合う。笹の中を奥念丈岳の方にかすかな踏み跡をたどって数m行くと樹間から越百山(こすもやま、2614m、三百名山)と思われる山が見えた。近い時期に登ろうとしている山だ。

10:40 下山にかかる。5分ほど下った所の樹木が切れたところから薄い雲を背景に御嶽山がきれいな裾を引いて横たわっているのが見えた。

女性の多い熟年の団体さんが10人くらいで登ってきた。若いガイドさんが付いていてザックは小屋に置いてきたとのこと。摺古木山自然園休憩舎に車を停めた浜松ナンバーの男性ともすれ違う。シラビソ山を経て笹藪を越え、13時に摺古木山山頂に着く。東京の人が追いついてきた。明日月曜日は仕事という現役の人やはり速い。

13:15 発、二人前後して話ながら下る。1時間で休憩舎に着く。

東京の人はロープゲートの所においたとのことで足早に歩いて行った。

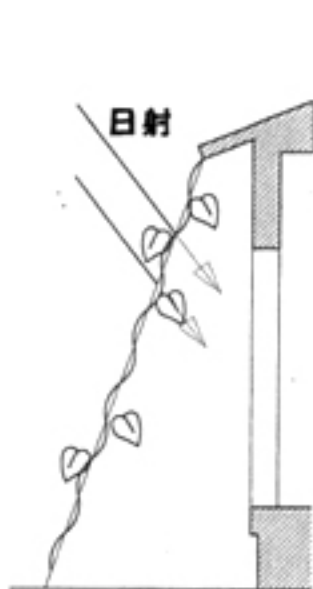
15:00 休憩舎発、中央道飯田IC 17:00、長野道更埴JCT～上信越道～北関東道経由～東北道上河内SAで食事し、自宅に着いたのは23時を過ぎていた。

平成30年7月 NO69 アンチエイジング 山旅遊人

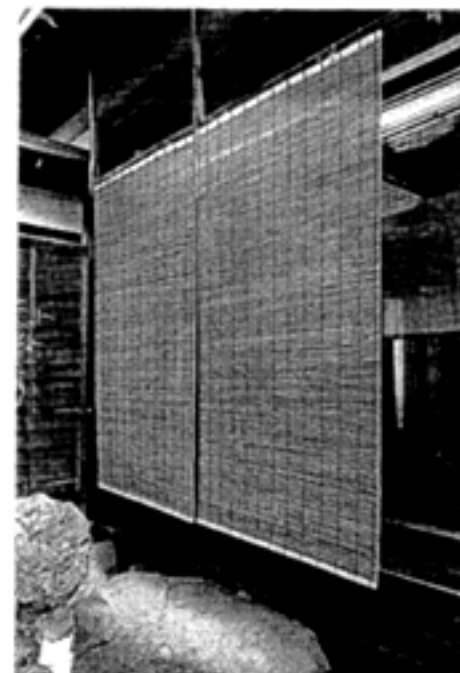
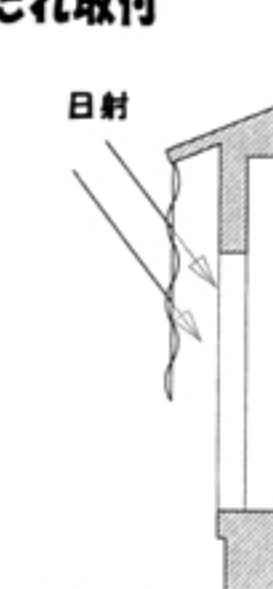
「日除けをつける」

窓には普通内側にカーテンやブラインドがついていますが、日除けは窓の外側につけた方が断然効果的です。室内日除けの場合、結局日射の熱を内部に入れてしまうので50%程度しか日差しの熱を遮れませんが、室外の日除けの場合日除け表面で熱を逃す為、日射の80%～90%程度遮ることができます。

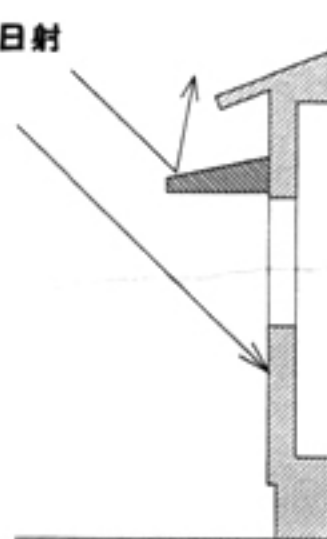
グリーンカーテン取付



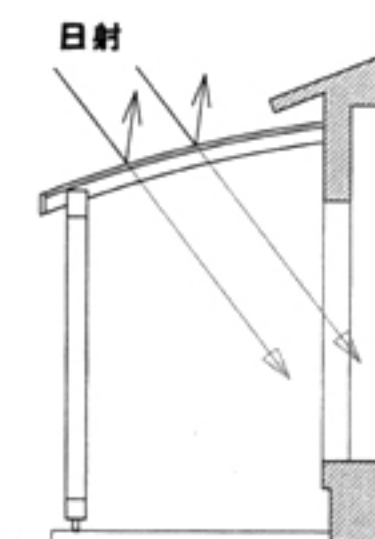
すだれ取付



ひさし取付



テラス据付



平成30年7月5日発行
有限会社 幸田建設
＜発行責任者＞幸田久美
〒969-1204
本宮市糠沢字八幡1-1
電話 0243-44-3816

＜後記＞

今年はプランターにゴーヤを植えてみました。
驚くほどツルが伸び、沢山の黄色いかわいらしい花を咲かせています。
収穫が楽しみです。(事務員k)