第２６２号

ねじりはちまき

８月　葉月　立秋　処暑の月になりました。
８月６日広島原爆の日、７日立秋です。
９日長崎原爆の日、１５日終戦記念日、２３日処暑です。

立秋とは、立春立夏と同様に「秋が立つ」の意味で、暦の上では秋が始まります。実際には残暑が厳しく、夏真っ盛りの感があります。
８月ですが、１年で最も暑いとされる土用が明け、この日を境に気温が下がっていくとされています。
立秋が過ぎる頃になると、夏の蝉が減り始め代わって秋の蝉が鳴くようになり、夕刻ひぐらしがカナカナカナ…と涼しげに鳴く声は、夏の終わりを感じさせます。

涼しくなったからといって、油断は禁物です。
夏バテとコロナには十分ご留意下さるよう、お願いします。

幸田　常一

＜会社近況＞

お世話になっております。
８月に入ったかと思ったら、間もなくお盆がやって来ます。
コロナ渦で迎える２度目のお盆ですが、まだまだ自由に帰省したり、旅行に行ったりすることは難しいようですね。
ですが、そんな中でも何か小さなことでも楽しみを見つけ、明るい気持ちで日々を過ごして行きたいと思います。

現在は、郡山市の住宅新築工事の現場をお世話になっております。
まだまだ暑さは続きますので、暑さ対策を取り入れながら作業にあたりたいと思います。

☆夏季休業のお知らせ☆

８／１３(金)　～　８／１６(月)まで、お休みさせていただきます。
尚、１７日（火）は平常通りです。
ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いします。

☆☆☆

夢見続ける男　NO88

微生物の世界

新型コロナウイルスの感染で、微生物に関する関心が高まったが、そもそも微生物は人間にとってどういう存在なのか。ウィルスやばい菌というと人間にとって有害或は敵対する存在のように映るが、一方発酵食品に欠かせない麹菌などは人間にとって有益と受け止められるが、そんな二分法で済ましていいのだろうか。こんな疑問を抱きつつ、今回は微生物について理解を深める挑戦をしてみたいと思う。どこまでいけるものか。日本微生物生態学会のホームページからその知識をお借りして進めていくことにする。

先ず、微生物の定義から始めたい。微生物とは、肉眼ではその存在の判別ができず、光学顕微鏡によって観察できる程度以下の大きさの生物を指す、という。これは大きさの面を指しているだけだが、では、生物としての存在はどうなのか。細胞の特徴からいうと、原核細胞で、核がなく、従って染色体が核に覆われていない細胞を持つ。そして、これら原核細胞を持つ生物は、すべて単細胞の生物で、原核生物といわれる。それでは、微生物にはどんなものがあるのか。分類すると、細菌類・菌類（酵母・カビ・キノコなど）・ウィルス類・微細藻類・原生動物（アメーバやゾウリムシ）がある。微生物は単細胞だが、細胞分裂によって増殖し、常に進化している。ウィルスの話だが、ウィルスは他生物の細胞を利用（寄生）して、自己を複製させるので、生物かどうか疑問ありとして半生物という説もある。また、微生物は地球の生物史の中で最も古い存在であると言われる。

では、微生物はどんなところに生息しているのだろうか。実は、微生物はどこにでもいるのだ。例えば、空気、川、湖沼、水田、畑、海、動物や植物の身体などにおり、この外熱い温泉や冷たい雪の中で生息しているものもいる。これらの中に棲みついているかと思うと、微生物は風に乗って地球のどこまでも飛んでいく。また、多くの微生物は水の中では流れに身を委ね、漂う。こうして辿り着いた、その場所が微生物にとって適した場所ならば、増殖を開始するのである。このように微生物は地球のいたるところに分布を拡大する機会がある。しかし、辿り着いた場所がその微生物の生きる条件に合わないときは、そのまま死んでしまうことになる。いずれにしても、微生物の逞しさが感じられる。微生物の逞しさを数字的にみたらどうなるか。驚くことなかれ、である。何と、水田土壌１グラムに数十億もの、河川水１ミリリットルに数百万もの、沿岸海水１ミリリットルに数十万もの微生物がいるのである。でも、なかなかイメージが湧きにくいと思う。例えていうと、耳かき一杯の泥に１０００万個、一滴の海水に１万個の微生物が生きていることになる。

では、微生物の果たしている役割はどうなのだろうか。ひとことでいうと、「微生物は地球の掃除屋さん」といえる。地球の様々な場所で、微生物はゴミを分解し、他の生物が生きていくのに必要な環境を整えてくれる。そのゴミとは、例えば動物の糞や死骸である。地球上の動物の糞や死骸が残らないのは、微生物が分解してくれるからである。生物はそれぞれの生態系の中で役割を担っているが、微生物は「分解者」として大きな役割を果たしている。実は、動物の糞や死骸はそれ自体価値がないように見えるが、微生物にとっては栄養豊富な食べ物なのだ。食べる中で分解して生じる窒素やリンは土中に還って植物の栄養素になる。こうして循環して、回り続けているというのが自然界である。また、分解する微生物の力は、我々の生活の場面でも生かされている。それは、生活排水などの排水処理に使われているのだ。排水浄化には、活性汚泥法と呼ばれるシステムが用いられている。このシステムでは、排水中の物質が活性汚泥中の微生物に分解されることにより除去されるというわけである。これは小生も初耳であった。

では次に、食べ物と微生物の関係を見てみよう。食べ物は微生物によっておいしくもまずくもなる。まずくなるのは腐敗、つまり微生物により腐ってしまうことで食べられなくなるのだ。一方おいしくなるのは、発酵である。発酵は、微生物の働きで食べ物の栄養分を保存したり、栄養価を増したり、食べ物のおいしさを引き出してくれている。それから、

食べ物のおいしくする微生物は、腐敗を起こす微生物から食べ物を守り、食べ物を保存する働きもしてくれている。この発酵食品は、我々の身の周りにあって食生活を支えてくれている。例えば、パン・ヨーグルト・チーズ・発酵バター・酒・ビール・ワイン・味噌・醤油・みりん・酢・漬物・豆腐・鰹節・くさや・塩辛・発酵茶（紅茶・ウーロン茶）などである。これらは、１種類の微生物の働きによるものもあれば、酵母や細菌の共同作業による働きによるものもある。いずれにしても、微生物の働きの偉大さ、有難さを感ずる。

それでは、我々の体と微生物の関係はどうなっているのか。実は健康な体にもたくさんの微生物が存在する。有害な微生物はほんの一握りで、多くの微生物は我々の健康に役立っている。体には、皮膚の表面、口やおなかの中にもたくさんの微生物が存在する。これらの微生物は有害なものが体の中に入ったり、体の中で増えたりするを防いでいる。健康を守ってくれているのだ。ヒトの腸内には１００兆個以上の細菌が存在し、その種類は１００種以上といわれる。これらはやがて、糞便となって体外に排出される。糞便の約半分は腸内細菌あるいは死骸であるという。また、腸内細菌が腸内でつくるビタミン類やタンパク質はヒトの食物の消化、吸収に役立っている。一方、ヒトの体に害を及ぼす微生物の話だが、身近な病気の一つである風邪（感冒）の８～９割はウィルスが原因である(感染症という)。食中毒を起こすのも微生物だが、その微生物はウィルス、細菌、カビであり、中でもノロウイルス、サルモネラ菌などが有名である。

もう一つ、微生物から薬がつくられることをご存知だろうか。それは抗生物質である。感染症にかかったとき、薬として抗生物質が用いられるわけだが、抗生物質とは「ある微生物によって作られ、他の微生物が増えるのを抑える物質」のこと。微生物が作る物質を微生物を抑えるために利用しているわけである。抗生物質を作る微生物は、土の中の細菌、特に放射菌という種類に多いとのことである。

それと、地球における微生物の歩みを簡単に触れたい。地球誕生して４６億年だが、４０億年前に生命が誕生した。それが、１００度以上の熱い原始地球から出てくる水素や硫化水素を使って生育する微生物だった。その後、永い年月をかけて進化し、２７億年前地球環境を一変させる微生物が誕生する。それは光合成を行う微生物である。その痕跡がオーストラリアのストロマトライト化石として残っている。この微生物が酸素をつくり続け、同時に二酸化炭素を取り込むことによって、地球の大気と気候を大きく変化させた。そしておおよそ１０億年前に動物や植物の祖先となる多細胞生物が生まれるのだ。それまでの間、３０億年もの永い間、地球の主役は微生物だったというわけである。このことを知って、これまた、驚きであり、微生物に対して敬意を表したい気持ちが湧いてきた。

最後に、先だって福島民報のサロンで白河市の麹店の方が述べておられたのが印象に残っているので一部紹介したい。彼が言うには、「日本の発酵文化において最も重要なのが麹である。」という。そして、「性質の異なる多様な種類の麹菌があることから、発酵食品に合わせた膨大な組み合わせの中から麹造りを行う必要がある。」さらに「麹はとても奥の深い世界であり、大いなる可能性を秘めている。・・・可能性が無限だからこそ、微生物の世界は面白い。」として新たな挑戦意欲に燃えているのである。こういう人がいて大変頼もしく思った次第である。　　今回はこれで終わりとする。

中国山地の秀峰　６山

九州と四国、紀伊半島の二百名山・三百名山を登り終えて、関西以西（滋賀県・三重県から西）で、中国山地の６山が残っていた。標高としては高山ではないので季節的には春に登りたいと思っていた。しかし新型コロナウィルスの感染拡大が収まらず、遠出は控えていた。

いよいよ我慢できなくなったので、山行計画を立て、飛行機の予約を取って準備を始めた。

【山の概要】（百は日本百名山、◎は日本二百名山、○は日本三百名山）

1　三瓶山（◎さんべさん、　1126m、　島根県）　　グレード　★★
2　吾妻山（○あづまやま、　1239m、　広島県・島根県境）　★
3　道後山（○どうごやま、　1268m、　広島県・鳥取県境）　★
4　那岐山（○なぎさん、　1255m、　岡山県・鳥取県境）　★★
5　氷ノ山（◎ひょうのせん、1510m、　兵庫県・鳥取県境）　★★
6　扇ノ山（○おおぎのせん、1310m、　兵庫県・鳥取県境）　★

グレードは日本山岳会編「日本三百名山登山ガイド」による

【日程概要】7 月 20 日（火）から 7 月 26 日（月）までの 7 日間

①20 日（火）五百川駅(8:52)→福島駅→白石駅→名取駅→仙台空港（12：00）→島根県出雲空港(13:35) レンタカー→島根県大田市(おおだし)　国民宿舎さんべ荘 泊
②21 日（水）三瓶山登山、移動、広島県庄原市比和町 庄原市自然と安らぎの里宿泊研修施設「かさべるで」　泊
③22 日（木）吾妻山登山、移動、広島県庄原市新庄町　かんぽの郷庄原 泊
④23 日（金）道後山登山、移動、岡山県奈義町　那岐山荘 泊
⑤24 日（土）那岐山登山、移動、鳥取県若桜町　わかさ氷ノ山自然ふれあいの里宿泊施設「氷太くん」　泊
⑥25 日（日）氷ノ山登山、移動、鳥取県八頭町八東ふる里の森キャンプ場 泊
⑦26 日（月）扇ノ山登山、移動、
鳥取空港（18：40）→羽田空港（20：05）→東京駅（20：44）→郡山駅（22：22）→五百川駅 22：31

①20 日（火）移動

中国山地は遠い、列車の乗り継ぎでは 10 時間もかかる。身体への負担を考えて飛行機を利用することにした。早めに予約すれば飛行機の方が安いことがあ

る。

列車を乗り継ぎ仙台空港着。飛行機は 25 分遅れて出発。84 人乗りに 15 人ぐらいしか乗っていなかった。時速 870ｋｍ、高度 11,000m。30 分ほどで北アルプスの上空を通過、谷筋に雪を残す山々の連なりが見て取れたが山々の同定はできなかった。能登半島や日本海上空を飛び鳥取砂丘も見えていた。出雲縁結び空港に予定より少し遅れて到着。レンタカーで 14 時過ぎスタート。車は人気のトヨタヤリス 1000 cc。

宿に明るいうちに着き、登山口を下見する必要があるので観光は出雲大社だけにする。縁結びの神様が宿る出雲大社にお参りしお札(ふだ)を求める。

国民宿舎さんべ荘に着き、2 日前に送っておいた山靴や着替えの入った大型のザックを受け取る。

車で 15 分ほどの登山口を確認する。食事は宴会料理だった。早めに就寝。

②21 日（水）三瓶山登山、移動

チエックアウト時に「島根県から宿泊者の方に贈り物です」と島根県産米の「きぬむすめ」４合と奥出雲町産のお酒「七冠馬」４合瓶をいただいた。
７時からの朝食を摂り頼んでおいたおにぎりをもらい、国立三瓶青少年交流の家脇の名合（みょうごう）登山口を８時半にスタートする。まずは女三瓶山（めさんべさん 953m）、次に孫三瓶山（まごさんべさん 903m）、子三瓶山（こさんべさん 961 m）、最後に最高峰男三瓶山（おさんべさん 1126m）に登り返して下山する。

4 山すべてを縦走する人は少ないという。しかし遠くから出かけた自分としては男三瓶だけに登るという選択肢はなかった。子三瓶から男三瓶への最後の登り返しが急登で大変だった。おまけに疲労困憊している身体に追い打ちをかけるように、男三瓶からの下山中に激しい雷雨に見舞われ、1 時間くらい雨にたたられカッパは着てても下着までびしょ濡れだった。休憩も含めて７時間の山行だった。下山したら晴れてきて、青空も出て来た。恨めしかった。

「かさべるで」には明るいうちに着いたが、風呂が故障中で近くの温泉を紹介された。土地勘はなく、迷ってしまって結局食事にありついたのは 20 時近かった。焼き魚、とんかつ、普段は食べない米のご飯も全て平らげた。食堂の経営は宿とは別個で宿泊以外のお客も利用できるようになっている。

ふくらはぎに湿布を貼り、大腿や肩に塗り薬を塗って養生して就寝。

③22 日（木）吾妻山登山、移動

朝食はパンとカップラーメンとバナナで済ませ、食事代は別にして宿泊料は 3,660 円だった。足がぱんぱんに張っていたので手当てする。

7：45 かさべるで発。所要時間 15 分くらいの、教えてもらった近道の林道に

向かうがそこは災害復旧工事のため通行止めだった。宿に戻ったら朝までいた管理の男性は交代していた。結局ガイドブック記載の、当初予定した遠回りの道を行く。

登山口には立派な休暇村吾妻ロッジがあり、外来駐車場にはすでに車が 10 台くらい停まっていた。宿泊したかったが、満杯で泊まれなかったところだ。

9：20 発、気持ちの良いシバの草原を、山頂を見上げながら登る。右手の池には蓮の花が咲いていた。小坊主という小高い峰を経て、急坂の登山道を登っていくと、ベンチの置かれた見晴らしの良いところがあり、赤い屋根のロッジや池が見渡せた。

山頂に 10：10 着。もの足りない感じだ。小さな犬と一緒に登ってきた 70 代と思われる熟年夫妻とそれぞれ単独の若者が二人休んでいた。天気も良く展望は 360 度だ。すぐ近くには比婆山連峰、遠くどっしりした伯耆大山（百、1709m）も望むことができた。

当初、大膳原（だいぜんばら）を越えて比婆山連峰の烏帽子山(1225m）や比婆山（御陵、1264m）まで行ってみようと思っていたが、前日の三瓶山登山の身体へのダメージが大きく、濡れた衣類の洗濯と乾燥が気になったので断念することにした。しかし広々とした大膳原までは行ってみることにした。大膳原まで下りて振り返ると吾妻山は優美なおだやかな山容だった。途中渡り鳥ならぬ渡り蝶ともいうべきアサギマダラを２匹見かけたが、カメラを構えた時には間に合わなかった。大きいクロアゲハも飛んでいた。標識のところで休憩し、そこから引き返し、道後山と反対方向に進み、広葉樹林帯ではアブラゼミとカンナゼミの合唱を聞きながらのアップダウンの少ない山行を楽しむことができた。13 時前、南の原に出て舗装路を少し登り返し、登山口に戻った。

移動し、15 時かんぽの郷庄原にチエックインした。庄原市の中心地は結構大きな街で、かんぽの郷は７階建ての大きな施設だった。コロナの関係で休業していたらしく７月に再開したとのこと。コインランドリーとａｕショップを教えてもらう。スマホの調子が悪く、山間地の電波の影響だけでなさそうだ。翌日の食料も調達する。

宿所に６時過ぎに戻る。夕食は密を避けるためレストランの空席待ちだったが席は空かず、テイクアウトのカツ重弁当（1,000 円）を頼み部屋でオリンピック中継を見ながら食べた。足の養生をして就寝。

④23 日（金）道後山登山、移動

部屋で食事し、宿舎を８時に出発。道路地図とナビを参照に、最後は舗装されているが細いカーブの連続する道をたどり、9：05、閉鎖されている道後山荘食堂のある駐車場（月見ヶ丘、1000m台地にある）に着く。すでに 20 台以上が駐

まっていた。小さな山の割には車が多いと思った。後で分かったが、トレランのイベントが行われていたとのこと。

9：37 発、樹林帯の中を通り、まずは道後山塊で一番高い岩樋山（いわひやま、1271m）を目指す。30 分ほどで着いた山頂は広く、芝地に小さな岩が点在している。見晴らしが良く、伯耆大山や比婆山連峰など前日に吾妻山から眺めた山々が方角と距離を異にし、姿を変えて連なっている。トレラン参加の若者などいくつかのグループが休んでいた。

岩樋山から緩やかに下り、気持ちの良い笹原の稜線をたどり少し登ると道後山だ。海はかすんでいるが海岸線の輪郭がわかる。パンを食べゆっくりする。数グループがめいめいに休んでいる。

遠く伯耆大山が雲の上に顔を出し、この方角からはボリュームのある山体が丸く見える。

11 時半下山を開始し、道後山と岩樋山の最低鞍部から岩樋山の南面を横切るようにして月見ヶ丘駐車場に下る。アブラゼミとヒグラシの鳴き声を聞きながらの樹林帯の中の歩きは気持ちがいい。

ナビに従い山間の比婆いざなみ街道を経由し、東城ＩＣから中国自動車道に乗り岡山県の津山ＩＣで降り、翌日の買い物をして那岐山登山口の那岐山荘に 17 時前に着く。登山口までは２ｋｍくらいで便の良い宿だった。

登山口を確認する。登山口に駐車場が３つあり、一番近い 15 台くらいおける第三駐車場へは 7 時前くらいに着かないと満杯になってしまうとのことで、ちょうど下山してきた登山者が教えてくれた。

宿の客は自分一人らしく、食事は部屋で一人、ビールを一杯所望し、翌日の朝食と昼用のおにぎり弁当を頼む。足はだいぶ良くなってきた。

⑤24 日（土）那岐山登山、移動

5 時起床。6 時前から宿の食堂で一人食事。

那岐山は鳥取県と岡山県の県境に位置し、ガイドブックには鳥取県智頭町側からのルートが紹介されていて、以前集めた資料も鳥取県側からのものだった。今回最終的に「６山」全体の行程を検討した際に岡山県奈義町の資料も取り寄せて宿泊施設などを決めた。

第三駐車場はすでに半分くらい埋まっていて登山者が次々と出発して行く。6：40 スタート。登山道は普通に石ころや木の根の道だが、山中には「伊邪那岐命（いざなぎのみこと）」や「伊邪那美命（いざなみのみこと）」にまつわる伝説などの「神仏ポイント」や滝などの見所がたくさんあり、標識などがしっかりしていて、山全体でよくコントロールされている感じだ。昔から多くの人に登られている山なのだろう。

時計回りに大神岩Ｃコースを進み、樹林帯の登りを抜け出し、稜線の道を行くと左手下方から時々パーン、間をおいてパーンと乾いた音が聞こえた。何の音だろうと不思議に思ったが、那岐山の西南部一帯は陸上自衛隊日本原演習場（※）だった。その日は土曜日だったが・・・・。

（※）岡山県奈義町と津山市にまたがる東西６㎞、南北５ｋｍ、面積1,450万㎡。中国地方、四国地方地区最大の自衛隊演習場

山頂手前の道から少し入り込んだところの岩（奇岩）に「天照大御神、奈義神、伊邪那岐命、伊邪那美命」などと刻まれた神仏ポイントと説明板があった。

9：15 山頂着。山頂には鳥取県智頭町と岡山県奈義町観光協会連名の二つの石碑の標識があり、古い方には海抜 1240m（昭和 57 年７月）、新しい方には海抜 1255m（平成 14 年３月）と刻まれていた。

山頂からの眺めは良く、鳥取県と岡山県境の山々の連なりがよく見える。ベンチに座り水分とエネルギーを補給する。ファミリーや熟年単独行、若者男女グループなどが休んだりしている。天気も良く程よい暑さで、いつまでも休んでいたい気分だ。

9：40 下山開始、稜線を先に進み、往路とは異なる蛇淵Ｂコースを下る。小学3、4年生くらいの男の子が親御さんたちを後ろに従えるようにして登ってくる。うっそうとした杉林の中に「黒滝→200m」の標識があったのでコースを外れて下っていくと、黒っぽい斜めの柱状節理のような板状の岩に結構な水量の水が流れ落ちる高さ 15mくらいの滝と滝つぼがあり休憩する。涼しい。

12 時前駐車場着。車道を少し下ったところに「演習場立入禁止　陸上自衛隊」の看板が立っていた。

奈義町からのパンフレットに挟まれていた、ソフトクリーム 100 円引きの券につられて「標高 400mの星降る雲上のコテージで心安らぐひと時を」の「那岐山麓 山の駅」に寄るが、混んでいた。

翌日の鳥取県・兵庫県境の氷ノ山登山口に向け車を駆ける。いよいよ今回の山行の終盤に入った。

さすがに国道 53 号線、鳥取自動車道の岡山・鳥取の県境の峠道は険しく、因幡、但馬、播磨３国の国境であることを実感する。

若桜（わかさ）街道に入り途中のコンビニで食料を調達し、道の駅 若桜「桜ん坊」で鹿の缶詰と「氷ノ山羊羹」を買う。

16 時過ぎ若桜町営の宿泊施設「氷ノ山高原の宿　氷太くん」に着く。チエックインしてから氷ノ山キャンプ場にある登山口を確認しに行く。車では５分くらいだが歩くと 20 分はかかるだろう。上りの舗装路を歩いている人達がいる。立派に整備されているキャンプ場には結構人が入っていた。先程道路を歩いていた登山者（下山してきた登山者）に話を聞く。

氷ノ越（ひょうのごえ）コースを登り、三ノ丸コースを下山してきたとのこと。で同じコースを戻るのではなく時計回りに周回、縦走してきた事になる。自分の計画と同じなので話は役にたった。ただし所要時間はピストンより 1 時間くらい多くかかるとのこと。

氷太くんに戻り、風呂で一緒になった中年男性と話したら、四国、愛媛県の人で、昨年車で青森まで行き、東北の日本百名山を南下しながら登ったこととか、福島市に宿泊し安達太良山に登った話とか北海道の山のことなどの話をした。

朝早く 6 時に出発したいので、朝食はおにぎり弁当（前日に作り冷蔵庫で保管）を頼む。

夕食は鳥取県の地元の食材を使ったもので、レストランは密を避けるというよりも少ない客をバラした感じで自分を含め 4 組の客がいた。リゾート地のホテルの賑わいはない。新型コロナの影響なのだろう。愛媛県の人はきれいな女性と一緒だった。食事中にかなり激しい雨が降ってきたが夕立と思い、心配はしなかった。

部屋は 8～10 人も入る大きな部屋で窓が大きく景色が良かったが、エアコンの効きが悪く、暑くなければ OFF にしたいような大きな音をたてていた。寝不足を心配する。足は回復しつつある。

氷ノ山は鳥取県と兵庫県の県境に位置し、兵庫県最高峰で中国山地では伯耆大山に継ぐ高峰で今回の山行のハイライトでもあり、翌日の山行に期待しながら就寝。

⑥25 日（日）氷ノ山登山、移動

5 時起床。バナナを食べ、6 時に弁当をもらい、曇り空の下、車は置いて出発。キャンプ場登山口を 6：40 スタート。杉林の中は薄暗く湿っぽく、1.5m くらいの黒っぽい緑色の蛇が道を横切っていった。ドキッとする、青大将か。

日曜日なのでもっと登山者がいるかと思ったが誰もいない。説明板によるとこの道は昔伊勢参り道として因幡と但馬を結ぶ交通路だったとのことで、道幅 3m 以上のところもあり、石畳などところどころに往時を偲ぶことができる。

7：45、三角屋根の小さな避難小屋のある氷ノ越に着く。ベンチでおにぎりを食べている 30 分弱の間に、東側の兵庫県養父（やぶ）市福定親水公園から登って来た中年のペア、北側の鉢伏山縦走コースを来たという若者単独者、自分と同じコースを来た中年単独女性が登って来た。氷ノ越が交通の要衝であることを実感する。

稜線上の幅広の道をブナ林の巨木を見ながら登って行く。「コシキイワ」という名の大きな岩があったので登っていったら行き止まりになっていた。山頂へは「コシキイワ」の左側を巻いていくことが分かった。

木製の階段を登り 9：30 山頂に着く。山頂は結構広く、赤い三角屋根の避難小屋がある。無線で早口でしゃべっている人や氷ノ越で一緒になった人達や、前日に小屋に泊まった人達など、好天の下皆くつろいでいる。氷太くんで一緒になった愛媛のペアも後から登って来て言葉を交わし、翌日登る扇ノ山を教えてもらった。扇ノ山はなだらかに横たわっていた。遠く伯耆大山が見えたが山頂が尖ったアルペン的な山容で道後山などから見た山容とずいぶん違う。

10：20 下山開始、三ノ丸コースを行く。尾根道を緩やかに下り少し登ると三ノ丸山頂（1464m）。展望台から見ると氷ノ山の穏やかな山頂部分が見渡せる。マウンテンバイクの中年ペアがいた。すごいと思う。背丈の低い笹からブナの自然林や杉と広葉樹の混交林になると急な下りとなり薄暗くなってくる。宿所の氷太くんに戻るには三ノ丸コース登山口まで下ると下りすぎになるのでトラバース気味に歩こうとしたが、道を誤りスキー場に降りてしまい、結局氷太くんまで 30 分弱の車道の登り歩きとなった。手前左側下方に棚田が見えた。「つくよね」棚田で日本の棚田百選に選ばれているとのこと。氷太くんに着いたのは 14 時前で、7 時間の山行となった。

準備し、扇ノ山登山口まで移動する。

前日も立ち寄った道の駅若桜「桜ん坊」とコンビニで買い物し、鳥取県八頭町（やずちょう）八東（はっとう）ふる里の森に着いたのは 16 時前だった。そこから先は車通行止めの標識があった。

受付けに行ったら宿泊の予約がされていないとのこと。自分では予約したつもりでいたが確認の電話は入れていなかった。4.5 畳のバンガローが空いているので宿泊できることになった。夕食も可能ということで頼んだら、鹿肉のカツカレーでおいしかった。職員の人から暗くなった 19：30 くらいから夜の野鳥観察会をやるので参加の要請があったが、夕立の雨が降ってきたこともあり、温水シャワー(200 円)を浴びて斜面に立つバンガローで横になったら、そのまま寝込んでしまって観察会には行かなかった。八頭町から指定管理でふる里の森の運営を受託している会社のオーナーが野鳥の保護活動に熱心でライトの電気代など採算を度外視してやっていると職員の人から聞いた。

⑦26 日（月）扇ノ山登山、移動

5 時起床。パンとバナナとソーセージを食べ出発。管理棟の前で熟年男性(オーナー)が小鳥の世話をしていた。「山に行ってきます」と挨拶をして通り過ぎようとしたら、「○○○・・・」と 2 度呼び止められた。男性の所に戻って手元を見たら鳩よりは小さくてずんぐりし羽根の色が数種の鮮やかな色の鳥に餌をやっているところだった。「トラツグミ」と教えてくれた。すずめなどより身体は大きいがまだ幼鳥で自分で飛ぶことも餌をとることもできないとのこと。優し

くなでて、スプーンで水を飲ませていた。小鳥は逃げもせずに大人しくしている。
6：18、車は駐車場に置いて車通行禁止の緩やかな登りの舗装路を歩いて行く。確かに落石も多く、対向車が来たらすれ違うことが難しい道路だ。左手は川が流れていて小さな滝もある。50 分ほど歩いてようやくコースの案内板のある登山口に着き、7：15 登山開始。1／10～9／10 と山頂まで標識があり助かる。湿っぽい杉や桧の植林地を抜けると背の低い明るい広葉樹林の中にブナの大木が多くなってきた。
8：35 山頂着。山頂に避難小屋があり土足禁止だった。2 階からは氷ノ山山頂の三角屋根の避難小屋が目印となって直ぐに同定できた。日本海が霞んではいるが見えた。いくつもの種類の鳥の鳴き声が賑やかだ。
9：10 下山開始、10：00 登山口着。10：40 ふる里の森着。誰にも会わなかった。4 時間ちょっとの山行を無事終える。
さぁーて！今度は帰宅の準備だ。1 時間かけて荷物を整理する。
12 時、鳥取市内に向け山間の山道を下っていく。時間があるので鳥取砂丘に行くことにした。
自然公園財団が管理する山陰海岸国立公園鳥取砂丘駐車場に 500 円の駐車料金を支払い車を駐める。
砂丘はイメージよりも小さいと感じた。中学生の団体さん、ファミリー、若者のグループ、若い男女のカップルなどがいたが、いつもはどうなのだろう。砂は熱く裸足では歩けないほどだった。丘に登るとコバルトブルーの、打ち寄せる波もない穏やかな日本海を水平線まで見渡すことができた。海岸線左手奥に見えるのは伯耆大山だろう。
ビジターセンター向かい側の砂丘会館で海浜丼を食べ、これまた 100 円サービスの梨のソフトクリームを食べて中国山地 6 山登山の打ち上げとする。

鳥取砂丘コナン空港店に車を返し、自宅に着地払いで荷物を送り、女性スタッフにワゴン車で空港まで送って貰った。空港での機内持込み荷物のチェックは仙台→出雲より厳しいと感じた。・・・そういえば東京オリンピック開催中だった。18：40 発の羽田行は少し早く出発し、羽田にも早く着いた。20 時を過ぎていたが京浜東北線の混み具合もコロナ前と変わらないように感じた。
郡山は翌日の台風接近で小雨が降っていた。駅に妻が迎えに来てくれた。
自宅には当初の計画より一列車約 50 分早く着いた。ビールで一人乾杯し就寝。

日本二百名山、三百名山、残すところ 34 山。今年中にあと 4 山に登りたい。

令和３年８月　ＮＯ１０１　　アンチ・エイジング　山旅遊人