ねじりはちまき

10 月　神無月　寒露　霜降の月になりました。

10 月 1 日衣替えです。8 日寒露、10 日スポーツの日、23 日霜降です。

人間の身体尺と言いますか、親指と人差し指を直角に広げた時の長さは

15 センチ前後と言われています。その 15 という数字が、我々の暮らしの中に溶け込んでいます。日本の伝統的な行事に子供の成長を願う「753」や結婚式の「339 度」儀式など 3 つの数字を足すと 15 になります。また相撲の公表の直径は 15 尺です。そして取り組みは 15 日になっています。そんな隠れた存在に思いをはせながら十五夜の秋の夜を楽しんでみませんか。日本中を食い荒らす新型コロナウイルスも少しづつ静かにはなっていますがまだまだ警戒して用心を深くしてください。

幸田常一

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

<会社近況>

酷暑も過ぎ、実りの季節になりました。澄み切った空のもと、稲刈りをしている光景を見かけます。

ただいま現場では、本宮市の住宅修繕工事をお世話になっております。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

<10月　花>　金木犀（きんもくせい）

　秋になると、どこからともなく甘い香りがふんわりとしてきます。

金木犀の香りです。リナロールというリラックス成分が含まれているそうで、香水や美容商品に使われることもありますね。庭木に植えているご家庭も多いのではないでしょうか。金木犀の香りにはイライラを緩和したり、気持ちを落ち着ける効果もあるようです。季節の変わり目に、優しい香りで気持ちをリラックスさせることができると良いですね。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

<秋の住まい点検>

　暖かい気温のうちに家の周りの点検をしておくと冬、安心して過ごせます。

☆ドア、障子の調整(隙間風などの対策)

☆窓の冊子にあるホコリやゴミ、落ち葉の清掃

☆外にある排水溝の詰まり

雪が降り凍ってしまうと、作業が難しくなる可能性もあるので、寒くなる前に点検することをオススメします。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

令和4年10月5日発行
有限会社　幸田建設
＜発行責任者＞幸田久美
〒969-1204
本宮市糠沢八幡1-1
電話　0243-44-3816

先日、台風が来る前に備蓄食品などを改めて準備しました。家族分の食事量を計算しつつ、同じものばかりも飽きてしまうので、それぞれの好みも考慮しながら買い足していくのが難しかったです。　（ほしの）

夢を見続ける男　NO１０２

微生物（菌類）の働きについて

菌についてはこれまでいくつか書いてきたが、今回も取り上げてみたい。菌類の働きについて、身近に関することで意外と知らないでいることはないか、という観点からアプローチしてみようと思う。勿論ご存知の方もいらっしゃると思いますが、お付き合いの程を。

先ず、地球（４６億年前に誕生）に最初に出現した生物は何であるかというと、単細胞の原核生物といわれる細菌（バクテリア）である。それは３８億年まえのことである。そしてそれから１３億年後（２５億年前)、シアノバクテリアという細菌が海に出現して生命環境が劇的に変わっていくのである。その当時の大気には酸素がほとんどなく、危険な宇宙線や紫外線が降り注ぎ、地表では生物が生きられなかった。それがシアノバクテリアの出現により、光合成が行われたことで大気中の酸素が徐々に増え、その酸素をもとに、１０億年後に紫外線などをカットするオゾン層ができるのである。これにより生物の海から陸上進出が可能となり、海に加え陸でも生命繁栄への道筋が開かれていくのである（それでも、本格化するのは５億年前)。こういう地球の歴史の話はどうしても億年単位になってしまうが、永い歳月を掛けた微生物(菌類)の働きがあって今日がある。いずれにしても、シアノバクテリアは大気改造をなし遂げた大恩人ともいうべき存在である。しかもシアノバクテリアは現存して活動しているのである。想像を絶するすごい生命力の持ち主である。

次に話を現代に戻したい。菌類はどこにどの位の数が棲んでいるのだろうか。考えてみたことがありますか。それでは例を二つほど挙げてみたい。一つは土壌の中である。かっては、土壌１ｇ の中に１億個といわれていたが、現在ではとんでもない数であることが判明している。それは、１９８０年代頃から発達した蛍光顕微鏡が使えるようになったからである。判明した数はたった１ｇ 中に百億個棲んでいるというのだ。想像を超える驚くべき数字である。でも、これくらいで驚いてはいけない。もっとすごいのが二つ目の例である。それは、人間の腸内菌である。ご存知の方もいるかも知れませんが、腸内菌は、種類は１０００種類ほどで、数としては１００兆個に及ぶというのである。本当かと疑いたくなるくらいの数字である。ネットでいくつか確認したら間違いないようである。

このように、肉眼には見えないところで、多くの微生物（菌類）が働いてくれているのだなと改めて感じた次第である。また、菌類の働きについてももっと知りたいものと思った。

そこで体内の腸内細菌から見てみていきたい。１０００種類・１００兆個の細菌は重量にすると１～２ｋｇ になるという。腸内細菌は大別すると、ビフィズス菌や乳酸菌など有益な善玉菌、ウェルシュ菌や大腸菌など有害な悪玉菌、これら二つの中間の日和見菌に分けられる（どちらにも転じ得る)。腸内細菌は、多様性とそのバランスが重要で、善玉菌が２０％、悪玉菌が１０％、日和見菌が７０％という構成が理想とされる。善玉菌は腸内を弱酸性にし、悪玉菌が増殖しにくい環境を作ってくれる。ところが、高齢になると、善玉菌のビフィズス菌が減り、悪玉菌が増えて便秘になる人が多くなるという。では、善玉菌を減らさず、増やすにはどうすれば良いか。毎日一定量の乳酸菌を摂取する（乳酸菌は便とともに排出されるので）よう努めること。ヨーグルト・乳酸飲料・納豆・漬物・味噌などである。また、善玉菌の増殖を助けるものとしては、食物繊維やオリゴ糖（タマネギ・キャベツ）の食材の摂取に努めることが望ましいとされている。もう一つ紹介したいことがある。それは、幸福ホルモンと言われるセロトニンのことである。これは精神を安定させる働きをする。このセロトニンは善玉菌が関わって腸内で作られるもので、善玉菌が減ってしまうと、合成されるセロトニンの量が減り、その結果として精神状態に影響を与え、うつ病を発するといわれている。つまり、腸と脳とは相関している。密接な関係にあるのだ。最近腸は「第２の脳」といわれるのを聞く。そういえば、日本では古来からそのことを言い当てている言葉がある（この場合、「腸」ではなく「腹」という言い方)。「腹が立つ」

「太っ腹」「腹をくくる」「腹の虫が治まらない」「腹黒い」「腹を割って話す」などの表現である。「腹」をもってこれだけ人の気持ちを表わす言い方があるとは、驚いてしまう。

次は土壌菌の話に移りたい。二つ程紹介したい。一つは菌根菌（菌類＝キノコ）のことである。この菌は植物と共生している。どのようにして共生しているのか。菌根菌は、植物の根の細胞の中やその周辺に菌糸の先端を絡みつかせ、根の周囲にもさらに菌糸を張り巡らして、菌根と呼ばれるものを作る。菌糸を土壌中に広く伸ばし、土壌中に乏しいリン酸や微量養分、水分をかき集めて植物に与える。その見返りとして、植物から光合成産物（炭水化物）をもらうのである。つまり、樹木の根は菌根菌と共生することで初めて、給水でき、成長ができるということが分かってきたということである。また、最近カナダのシマード博士の２０年に及ぶ実証実験により、樹木間でも菌糸ネットワークが張り巡らされ、菌糸を通して栄養素や情報の交換がなされていることが実証されたということである。もう一つ。水田の話である。通常は同じ農地で同じ作物を何年も繰り返し栽培していると、必ず連作障害が起きる。ところが、弥生時代から２千年以上も単一作物(稲作)を連作しているのに、その障害がでない。なぜなのか。その理由は以下の通り。水田には秋から冬にかけて落水されて水はないが、春の代掻きから盛夏まで水が入る。この湛水期には、大気と水田土壌が田面水によって遮断されるため、土壌へ酸素の供給が抑えられる一方、土壌中の微生物（菌類）は呼吸をして酸素を消費する。その結果、水田土壌は酸欠になって嫌気的状態になる。ところが、植物病原菌の多くは糸状菌(カビ)で、そのほとんどは好気性菌といって酸素がないと生きられない。そのため、嫌気的になった水田土壌では死滅してしまう。つまり、水田で持続的な稲作が可能な理由は、微生物（土壌菌）の働きにあったということである。このことは、小生は初めて知った。でも、農業者は知っていたんですよね。最後に、発酵菌について取り上げたい。これも間口が広いので絞って触れたい。日本は発酵大国と言われる。つまり、日本は温かくて湿気が多い、発酵菌の生育に適した気候風土であり、人間の役に立つ発酵菌の宝庫といえる。発酵菌は、大きくカビ（麹菌）、酵母、細菌（乳酸菌・納豆菌・酢酸菌）の三つに分けられる。この中でカビ（麹菌）が大きな役割を果たしている（日本酒・焼酎・甘酒・醤油・味噌）。カビは腐敗菌だが、日本の先人はそれを純粋培養して有効活用するようにしてしまったのである。そして保存食を始め、食文化を豊かにしてきている。また、味噌蔵、酒蔵など発酵食品を永く造っている蔵には、その蔵固有の発酵菌が棲みつき、育っているという。つまり、発酵食品は菌と人間との協働作業の成果というべきであろう。そして、その協働作業の展開は、発酵菌の働き具合に合わせるのが基本である。そこが工場生産とは異なる。ゆっくりした自然のリズムに委ねるのだ。効率性とは程遠い。現代文明の真逆である。でも、そういうことが失われたらどうなるだろうか。失ってはいけないと思う。菌の存在を通して、肉眼では見えない世界が人間にとっていかに大切か、生存を支えているかを改めて考えて見たいと思う。

カムエク登頂　北海道山行２週間　（その２　最終稿）

日本三百名山で北海道に残っている次の７山のうち、８月 28 日（日）から９月 10 日（土）の期間に、**②のカムエク**を主目標に丸印の４山を登った。

（百：日本百名山。◎：日本二百名山。○：日本三百名山）

① 8/30 夕張岳（ゆうばりだけ◎1668m）
② 9/2～4 **カムイエクウチカウシ山** 通称 **カムエク**（◎1980m）
③ 9/6 雄阿寒岳（おあかんだけ日本山岳会百 1371m。深田久弥百雌阿寒岳めあかんだけ 1499m は既登）
④ 9/8 石狩岳（いしかりだけ◎1967m）
5 ニペソツ山（◎2013m）
6 ペテガリ岳（◎1736m）
7 神威岳（○1600m）

28 日（日）

14 時自宅発、仙台港近くに住む娘宅に寄り野菜を届け、小学生の二人の女孫に会う、お盆以来だ。

18 時過ぎ太平洋フェリー「きたかみ」乗船。B 寝台に落ち着く。コロナ対策のため 2 段ベッドの片方しか使わないので個室みたいなものだ。パブリックスペースの海の見えるカウンターの端に席を取り、妻の作ってくれたおにぎり弁当を広げる。３つの丸テーブルは家族連れと熟年グループ（ライダー？）でにぎやかだ。時間通り 19：40 出航。港の灯りがだんだん少なくなり外海に出ることがわかる。海は穏やかで揺れも気にならずに就寝。

29 日（月）

7 時前、展望風呂入浴。晴れていて気持ちいい、揺れも感じない。昨夜と同じカウンターでおにぎりを食べる。船の進行方向左側に貨物船が並走し、陸地の山が見えている。通りがかりのスタッフに聞くと、まだ青森県沖とのこと。津軽海峡はこれから。双耳峰の格好の良い山は下北半島の山か。

苫小牧港 11 時着。青空もあるが雲が多く、北方の山並みの空は黒っぽい。移動。沼ノ端西 IC から日高道、道央道を通り道東道夕張 IC で降りる。夕張市は夕張炭鉱最盛期には人口 12 万人だったが、現在は 7 千人をきっているとのこと。食堂でラーメンを食べ、コンビニで翌日のパンを購入。

R452 から白銀橋を渡り、市道と滝ノ沢林道（空知森林管理署に電話でゲート開放確認済）を 15 km程走ったところが登山口だ。白銀橋から見た夕張岳方面の

景観に感動した。痩せたキタキツネが車に寄ってくる。エサはあげない。

15時過ぎ登山口駐車場着、車が4台あった。歩いて10分くらいの冷水コースと馬の背コースの分岐、夕張岳ヒュッテを確認する。夕食はサトウのごはんとカレーを湯煎し、缶詰で済ます。下山者と話す。天候に恵まれて良かった、所要時間は8時間から9時間とのこと。車中泊。

30日（火）

4時起床。今回の北海道山行のために用意したクマスプレーを装着し、5：10出発、右手の冷水コースを行く。樹林帯のゆるい傾斜の登りで歩き易い。途中に冷水の沢が流れている。手を洗うが飲まない、エキノコックス症（※）が心配だ。（6：20～6：35）

（※）エキノコックス属条虫の幼虫に起因する疾患で、ヒトには成虫に感染しているキツネ、イヌなどの糞便内の虫卵を経口摂取することで感染する。

馬の背コースとの合流点で休憩しパンをかじる（6：55～7：15）。ロープで保護されたシラネアオイ群生地の「石原平」（今は咲いていない）を経て望岳台に8時過ぎ着。北側の滝ノ沢岳（姫岳1350m）の眺めが素晴らしい。

「頂上まで3.6 km、登山道入口まで3.5 km」の標識があった。ガスが出てきた。高層湿原の前岳湿原の蛇紋岩崩壊地を通っていく。

ところどころ木道になっている。

後で夕張岳ヒュッテの管理の人に聞いたら、今は花があまり咲いていないが6月中下旬から7月いっぱいの最盛期は素晴らしく登山客も多いとのこと。リンドウが咲いていた。

1400m 湿原の黄葉がきれいだ。

山頂直下の祠と鳥居。

10：15 山頂着。5 時間かかった。ガスで山頂からの眺望はない。軽く食事し 10:40 下山開始。

13 時、冷水コースとの分岐を右手の馬の背コースを下る。冷水コースと比べて距離は短いが、急傾斜のアップダウンのコースで若干厳しい。

夕張岳ヒュッテに 14 時過ぎに着く。約 9 時間の山行だった。管理の人と話す。

廃校校舎の材木を利用して建てたヒュッテは市の所有で地元の山の会が管理を受託しているとのこと。市からの委託料はなく、素泊まり一人 1,500 円の協力金で賄っているが経営は厳しいなどの話を聞いた。自分はマイカー車中泊で宿泊の協力ができなかったので、登

山記念のバッチを購入した。

15時過ぎ夕張岳に別れを告げ、携帯の電波が通じるところまで移動して一休みする。天気予報では夜から明日にかけて雨になる予報だ。カムエク登山のための臨時の登山隊（3人）の現地集合は、翌日31日、中札内村の道の駅。雨の道の駅で一人車中泊はいやだなと思った。

親戚の若者K君が今年の4月に帯広に転勤になり、8月初めに帰省した時に会い、実家から住所と電話番号を聞いていたのでダメ元で連絡してみた。

寝具はないが宿泊okとのことだったので、遠慮なくお世話になることにした。夕張ICから道東道に乗り日高山脈に差し掛かると霧雨になってきた。芽室帯広ICで降りて帯広市中心部の10階建てマンションに19時過ぎに着き、寝袋を持参してK君の部屋を訪ねる。

十勝地方は畜産が盛んで焼き肉がおいしいとのことで、焼き肉店に案内されたが2軒は満杯で入れなかった。3軒目の店でいろんな種類の焼き肉をおいしくいただきビールを飲んだ。登山と運転の疲れで酔いのまわるのが早い。

部屋に戻って持参の焼酎で仕上げを行い就寝する。

31日（水）前日から引き続く雨

お昼12時過ぎに帯広市の南に位置する中札内村にある道の駅「なかさつない」にてY（横浜市在住女性）さん、A（新潟県在住男性）さんと合流。テナントの店でテイクアウトの豚丼を買い道の駅内の丸テーブルで会食する。自分もYさんAさんも古稀を越えた人、自分が一番若い。二人は30日に新潟港からフェリーで31日小樽港4：30着。3人それぞれマイカーでカムエク登山のために集合。Yさんは4月末の笈ヶ岳（◎おいずるがたけ1841m）に自分と一緒に登った人。自分はAさんとは初対面。AさんとYさんは数年前に北海道の天塩岳（てしおだけ◎1558m）で知り合ったとのこと。カムエク古稀登山隊3人組だ。Aさんはカムエクは4年越しの目標で、昨年はガイド付きで登ろうとして現地まで来たが天気が悪く中止になったとのこと。(現地集合で3人の登山客で一人10万円、ポーターは一日1万円とのこと)

午後、カムエク登山口10km以上手前の「日高山岳センター」で最近の天候、降雨の状況、渡渉する札内川の水量等について聞く。

降雨のため登山口へ向かう道路のゲートが山岳センター前で17時から閉鎖されると道路管理者から連絡が入ったとのこと。道の駅車中泊。

9月1日（木）曇り

センターから10時にゲートが開放されるとの電話連絡あり、登山口の札内川

七ノ沢出合（しちのさわであい）の下見に行くことにした。最終の幌尻ゲートから 6.4 km先の登山口に向けて歩き始めたら、途中で左手の山からの水で広い水たまりができていて長靴などの準備不足で下見を断念。

登山口の水量の確認はできなかったが、水量の多さが想定されたので帯広市内で渡渉の際使用する、3 人をつなぐロープを購入する。Y さんは体重が 40 kg 弱で流されやすいと考えた。道の駅車中泊。

2 日（金）曇りのち晴れ

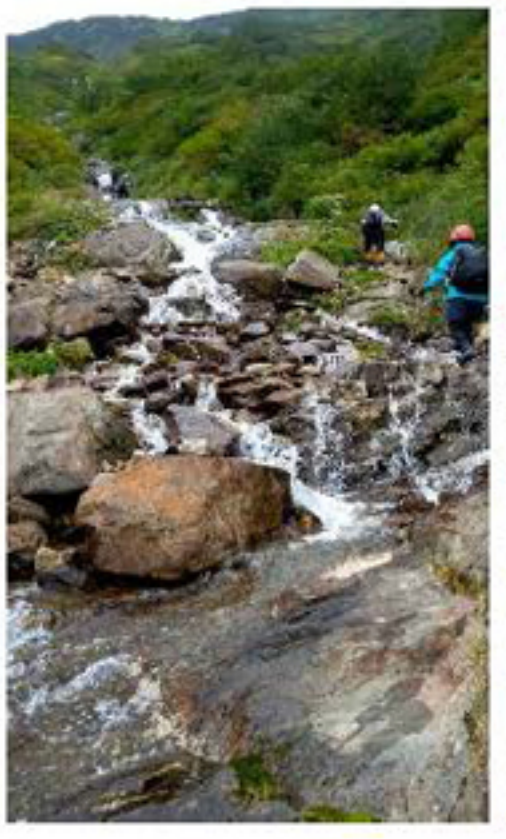
朝食後準備。いよいよ本番、水量が多く渡渉が困難だったら途中で断念し引き返すことも想定したうえで、20 kg超のザックとヘルメットとクマスプレーを身に着け出発。最終の幌尻ゲートから自分とAさんは長靴で、Aさんは濡れるのを覚悟で登山靴で。七ノ沢出合で沢靴に履き替え準備していると、歩き慣れた感じの 6 人のグループが先行して渡渉を始めた。入山者がいることに安心して、自分たちも出発したが 6 人はすぐに見えなくなった。写真は七ノ沢出合の渡渉開始地点の 6 人。

Y さんを真ん中にAさんが先頭を行く。対岸のピンクテープ（→ピンテ）が見つからないところもあったが 3 人で探した。水量が多く、流れが急のところではAさんのハーネス（両太ももと腰を固定する安全ベルト）をYさんが着けて 3 人ともロープをつないで渡った。何回も渡渉を繰り返し、夕方八ノ沢出合のテント場（→テン場）に着く。すでに 6 人のグループはテントを張り終えて焚火をして盛り上がっていた。地元十勝地方の山岳連盟の人達で、道を作りに（目印のピンテを張ったり危険個所の表示をしたり）来たとのこと。テン場は 7 月と 8 月の大雨で流され、平場が少なく、石や木の枝が埋まっていたりしてそのままではテントの張れる状態ではなかった。十岳連の人達が整地やテント張を手伝ってくれた。

3 日（土）曇り、青空あり

5 時過ぎ、岳連の人達が作業のため出発した後、テントに余分な荷物を置いて、出発。大きな石や岩、流木が散乱する川を渡渉したり大きな岩を避けたり大木をくぐったり乗り越えたりして遡上する。結構時間がかかった。

3 張ほど張れるテン場のある
三ツ股に着いたのは 9 時頃に
なってしまった。
さらに遡上する。



八ノ沢カールに着いたのは 11 時。

岳連の人たちはほぼ作業を終えて、若い 4 人が山頂を目指し、十岳連の会長さん副会長さんは登頂せずカールで休憩とのこと。八ノ沢カールを背にした齊藤会長さん 71 歳。自分たちは急いで沢靴を登山靴に履き替える。濡れた沢靴と靴下は岩の上に干していく。

カール斜面の紅葉。山頂は近くに見えていて遠い。稜線は両側が切れ落ちていて岩稜もある。

あこがれのカムエク山頂

下山する岳連の若い人たちとすれ違い励まされる。

山頂着 13 時。八ノ沢出合のテン場から 8 時間かかった。30 分休憩する。明るいうちにテン場に戻れるのかどうか不安が頭を過るが、カムエク登頂の達成感・高揚感の方が勝ってしまう。

稜線から八ノ沢カールを下るが、このあと道を誤って獣道のような沢を下ってしまう。

ルートに復し、カール下部の岩場で登山靴から再び沢靴に履き替える。

1970（昭和 45）年 7 月福岡大学生 3 名がヒグマの犠牲になった事故の慰霊碑に手を合わせる。

少し休んで下るが、また下り口を誤ってしまいルートに復するのに時間がかかってしまう。気持ちだけ焦ってよく確かめないで安易に踏み跡と思われるところを下ってしまう。要するに疲れていて注意散漫に、3 人ともなっていたのだろう。以降は岳連の人たちが着けた真新しいピンテを忠実にたどる。三ツ股のテン場に着いた時には 17 時になってしまった。若者が二人それぞれテントを張っていたが、八ノ沢のテン場には迷わず行けたとしても 3 時間はかかるので気を付けてと言われた。焦った。

途中で暗くなってきたのでヘッドランプを点けることにした。A さんはテントにおいてきてしまい、Y さんのは照度が弱く山小屋やテント周辺で使うものだった。自分はかつて何度も危ない思いをしたので 500m 先まで照射可能なランプで、Y さんと同行した笈ヶ岳でも役に立った。ハーネスとロープもテントにおいてきてしまった。

自分が先行して小柄なY さんが渡れる渡渉地点を探し、二人の近くまで戻り、足元を照らして誘導し、渡渉してサポートをする。3 人とも流れに足を取られ何度か転んだ。明るいうちにテン場にたどり着けなかったのは当然で、岳連の人たちが心配していると思った。できるだけ早くテン場に戻りたいと思い夜中の 1:30 まで行動しても八ノ沢のテン場には到達できなかった。時々Y さんの携帯

の YAMAP で現在位置を確認しテン場に近づいていることは分かっていた。しかし、水量が多く流れが速いところで渡渉不可と判断し、ケガのリスクを避けるため二人と相談し、「万事休す」とし行動を止め、風のある沢筋から離れ林の中でビバーク（※）することにした。Ａさんも Ｙさんもツエルト（緊急用簡易テント）を持参していなかった。自分のザックの内側に使っていたビニールの袋を取り出し濡れた地面に敷く。濡れている沢靴を乾いている靴下と登山靴に履き替える。Ｙさんには自分のフリースの中間着を着てもらった。自分はカッパの上下を着て寒さをしのいだ。きちんと夕食を取っていなかったのでパンをお茶で流し込んだ。Ａさんは腰を下ろしたらすぐにコクリコクリし始めた。自分はツエルトを被ってウトウトしたが眠れるものでもない。

（※）しっかりしたテントを用いず露営すること（なかば外気にさらされるような状態で休息をとり、泊ること）を指す用語。（ウィキペディア）

4 日（日）早朝、曇り、青空あり、しだいに快晴

明るくなり、焚火をして自分たちの居場所をテン場の岳連の人たちに知らせようと思ったが、落ち葉や細い木の枝は湿っていてライターの火力では燃え上がらなかった。周辺を探索していたら、対岸の林に焚火の煙を発見し、八ノ沢出合のテン場が近いことを知る。岳連の人達の焚火だ。対岸に渡渉地点を示す真新しいピンテも見つかった。ビバーク地点まで戻り、二人に促し沢靴に履き替えて、少し深かったが最後だと思い渡渉し、3 人そろって 7 時前にテン場に着いた。岳連の人達が大変心配してくれていて、食事を終えたら自分たちを探しに沢を遡上することにしていたとのこと。また目印にヘッドランプを一晩点けておいてくれたとのこと。

大変な心配をかけてしまった。Ａさんは夜中の 1：30 まで行動したなどと言えずに、20 時頃で動きを止めたなどと言っていた。焚火で作ってくれた煮込みうどんは身に染みておいしくありがたかった。岳連の人達はテントの撤収作業も手伝ってくれて、私達古稀 3 人組をこのまま放っておけないと思ったのか同行を申し出てくれて、8 時過ぎ登山口の七ノ沢出合に向けて出発。

出発前に齊藤会長さんが写真を撮ってくれた（写真左から筆者Ｓ、Ｙさん、Ａさん、右側 5 人は十岳連の人達（齊藤会長さんの写真は 7 ページに掲載）若い人がＹさんのザックを担いでくれ、渡渉時には別の人がＹさんをサポートして渡ってくれた。

往路の自分たち３人の所要時間の半分くらいで七ノ沢出合の登山口に着き、写真を撮ってくれたりデポした長靴を持ってくれたりした。

幌尻ゲート内のかなり手前に置いていた車に乗せてもらい２時間の林道歩きをしないで済んだ。

岳連の役員の一人に、先祖が猪苗代町出身の人Ｗさんがいた。Ｗさんの車に乗せてもらった。車の乗り換えなどできちんと御礼のあいさつをしないで別れてしまい心残りだった。

午後、中札内村内の日帰り温泉で入浴し、道の駅向かいのマックスバリュで買い物し、道の駅のテーブルに陣取り３人で会食。日本二百名山で最も難易度の高いといわれるカムエク登頂を祝い、無事の下山に感謝して乾杯した。Ｙさんは飲めない体質とのこと。自分とＡさんは夜遅くまで痛飲する。他の滞在者に迷惑だったに違いない。反省。道の駅車中泊。

５日（月）快晴

午前中、ゆっくりと朝食を楽しみ、物産販売所でＹさんは立派な大根やジャガイモを買っていた。Ｙさんは北海道に２山、ペテガリ岳と神威岳。Ａさんは神威岳のみを残しているとのこと。ペテガリ岳と神威岳は7，８月の大雨により林道が通行止めになっていて今季は登れない。来年７月下旬頃３人で神威岳を一緒に登ることにした。それまで元気に過ごしましょうと約束しカムエク古稀登山隊を解散した。

8／31 から 9／5 まで 6 日間行動を共にし、食事も一緒に過ごした山友二人とは別れがたかった。自分は翌日雄阿寒岳に登るため阿寒湖温泉を目指して出発する。Ａさんが別れ際に車に近寄って来て、ニコニコしながら「Ｓさん、あまり無理しないでね！」と言われた。前夜張り切りすぎたか。Ｙさんは荷物整理の車中から両手を大きく振ってくれた。

今回の北海道山行の目的を達成した二人は台風が北上しないうちに早めに帰ると話していた。

移動。夕方、阿寒湖温泉着。雄阿寒岳登山口を確認後、車でゆっくり阿寒湖畔のホテルやアイヌ民芸品の店の並ぶ通りを散策し、阿寒湖アイヌコタン（※）の一角にある「北国の味　ばんや」でトウモロコシがたくさん入った味噌ラーメンを食べる。コンビニのすぐ隣にある自然公園財団の駐車場にて車中泊。霧雨が降ってきた。

（※）アイヌの伝統文化を受け継ぐ、約 120 人のアイヌの人々が実際の生活を営んでいる。道内最大級のアイヌコタン（集落）（北海道公式観光サイト）

6 日（火）霧雨

7 時前、雄阿寒岳の滝口登山口で準備していたら 50 台の会社員Ｉさん（東京北区在住）がやって来て一緒に登ることにした。Ｉさんは羽田空港から女満別空港、レンタカーで阿寒湖温泉の旅館に 2 泊の予定とのこと。写真左は登山口からの阿寒湖。霧から雨、樹林を抜けだしたら風が強まり山頂に10時半過ぎ着。

阿寒湖は無論かつて登った雌阿寒岳（百 1499m）などの眺望も全くなく、山頂で互いに写真を撮っただけで下山する。

13 時前駐車場着。6 時間の山行だった。翌日は雌阿寒岳に登るというＩさんとどこかの山での再会を約し別れる。体が冷えてしまったので温泉に入りたいと思った。前夜に「ばんや」で聞いていた日帰り温泉入浴可能なバスセンターに行ったら、素泊まりもできるとのこと（4,000 円）なので、急きょ泊めてもらうことにした。バスのドライバーさんなどが利用するところらしい。2m×4m くらいの湯船に一人、ゆっくりと温泉に浸かる。センター内にあるコンビニの缶ビールで乾杯。

夕食は前夜ラーメンを食べた「北国の味　ばんや」に行った。貸し切りになっていたらしいが知らずに入ったら、前夜も来た客と分かって断られなかった。店主や従業員の夕食と仲間たちのために貸し切りにしていたとのこと。自分を常連扱いしてくれた。豚丼を食べながら根室の地酒「北の勝」をいただく。店主は阿寒アイヌ民族文化保存会のＭさんで、自分は神楽の小鼓をやっていると話したら、伝統文化の保存について飲みながらいろいろと話をしてくれた。アイヌ舞踊の公演で福島県にも行ったことがあるとのこと。外に出たら雨で、傘を借りる。坂になっているアイヌコタンの上方にある阿寒湖アイヌシアター　イコロ（宝という意味）の公演が 21 時からだったので観た（観覧料 2,200 円）。どこか懐かしさを感じた。観客は座席数 300 以上ある円形の舞台で半分くらいの入りで若い人や幼子連れのカップルなど女性が 8 割くらいだった。

雨に加え風も出てきた。台風 11 号の影響か。

7 日（水）快晴

台風は日本海で温帯低気圧に変わり、遠く離れた阿寒湖温泉でも前日と打って変わって快晴。

朝風呂の温泉に入りコンビニの弁当でゆっくり朝食をとる。傘を返しがてらアイヌコタンに寄り、遊覧船の発着場に行ってみた。阿寒湖畔から見た雄阿寒岳は素晴らしい。ようやく雄阿寒岳登山の達成感を感じる。

きょうは石狩岳登山口までの移動だ。足寄（あしょろ）国道（R241）沿いに、赤や黄色の旗がたなびいているところがあり、トウモロコシを食べたいと思い立ち寄った。女主人が「お客さん」でなく「おじさん福島から来たの？」と話しかけてきた。いきなりという感じだった。車のナンバーを見てすぐの反応だった。やり取りをしたら祖母とひいばあさんが福島県の出身で自分も昨年福島に行ったとのこと。白河の西郷村らしかった。ソフトクリームと黄色のトウモロコシを買った。まったくの偶然で、宣伝してあげると言って名刺をもらった（※）。トウモロコシを食べながら偶然とはいえ出会いの不思議さを思った。

（※）みどりちゃんのＯＭＩＳＥ　足寄町螺湾　新妻さん

足寄町からはナビの案内で舗装路の山道（R468）を通り南の上士幌町に寄らずに糠平国道（R273）に出て北上した。前日買ったパンしかなかったのでコンビニに寄りたかったが、糠平温泉にもコンビニはなかった。

石狩岳登山口へ至る林道の進入路を探したが見つからなかった。2 年前に来ているが忘れてしまった。R273 沿い右側にポツンと山小屋風の建物があり、よく見ると三股（みつまた）山荘「営業中」と張り出されていた。

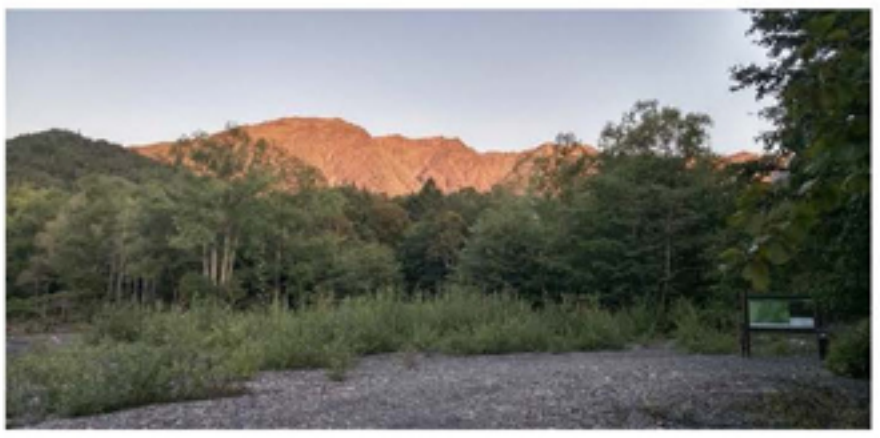
薄暗い店の中には男性のお客が二人、若い女性と中年の女性の従業員（オーナー？）がいた。レストランとなっているが今は軽食のみとのこと。おいしいコーヒーを頂いて進入路のことを聞いたら親切に教えてくれた。コンビニの所在を聞いたら北の層雲峡と南の上士幌まで行かないと無く、いずれも 40ｋｍの距離があるとのこと。コンビニはあきらめ、

翌日の石狩岳は賞味期限の切れたパンで我慢するしかない。

三股山荘からR273を6㎞程北上して左の未舗装の林道に入り14㎞を1時間くらいかかって15時頃登山口に着く。駐車場の前を流れる沢は3m程下なので万が一雨が降っても大丈夫だろう。車が1台あった。天気が良く、雄阿寒岳で濡れた靴や衣類を干す。穏やかな夕暮れを楽しみながらサトウのご飯とカレーを湯煎し、缶詰で夕食とする。アルコールが欲しかったが往復80㎞のコンビニに行く気はしなかった。

8日（木）快晴

前夜のうちに1台、朝方4台の車がやってきた。登山口から見上げた石狩連峰のモルゲンロート（朝焼け）が素晴らしかった。石狩岳本峰は写真左で映ってはいない。



5時過ぎ出発。10分くらい歩いたところで幅2～5mの沢を渡る。カムエクの渡渉を思えばらくちんだ。1時間弱ぐらいのところでシュナイダーコースの取り付き点に着く。ここから急登の連続、「かくれんぼ岩」の標示板から上では痩せた岩場の急登が続く。岩や木の根、枝をつかんで、時には四つん這いになってよじ登る。9時過ぎ音更山（おとふけやま1932m）とシュナイダーコースの分岐に出る。左側写真正面奥の表大雪の旭岳（百2291m）などの山々の景観が素晴らしい。すぐ右手の音更山はどっしりとして大きい（写真右）。

10時過ぎ、標識のある石狩岳山頂（1966m、写真次ページ左）。その先の最高点（1967m、写真次ページ右）での360度の眺望を楽しむ。旭岳から忠別岳（1963m、写真中央右、右肩下がりの特徴のある山容）を経てトムラウシに至る縦走コースの山々が見える。いつか縦走したいと思っているができるかどうか。

かつて苦労して登ったトムラウシ山（百 2141m）が近くに見える。次の写真中央右の黒い山。

トムラウシの左手後方に十勝連峰の山々が見えている。

南には未登の鋭鋒ニペソツ山（◎2013m）が登高意欲をかきたてる。

若者が二人登って来て話す。周りの山を同定し教えてくれた。自分がかつて登った山々だ。

復路も同じシュナイダーコースを下山する。15 時過ぎ登山口着、10 時間の山行を無事終える、足がパンパン。余裕があればニペソツ山に登ることも考えていたが、若者の話でニペソツは石狩岳よりも時間がかかるとのことなので肉体的にも無理で、今回はニペソツ山はやらないことにする。来年の 7 月、日照の長い時期にチャレンジしよう。

10 日の仙台港行きのフェリーを予約していたが、1 日早く帰ることにする。

コンビニのある上士幌町まで下り買い物をして、士幌町の道の駅「ピア２１しほろ」で車中泊。夕焼けがきれいだった。

9 日（金）快晴。
士幌町のコンビニの裏手に車を停めて、弁当を食べ山の記録を整理するが根気が続かない。お昼過ぎ苫小牧港に向けて出発。道東道音更帯広 IC～道央道～日高道沼ノ端西 IC 経由苫小牧港太平洋フェリーターミナルに 16 時頃着く。

19 時発「きそ」に乗り、夜、朝と 2 回の展望風呂を楽しみ、10 日朝の朝食バイキング 1100 円はお得感たっぷりの栄養補給だった。

10 日（土）10 時仙台港着。
仙台港近くに住む娘と小学生の二人の女孫たちとお昼を食べて仙台を後にする。

自宅を出てから帰宅するまでの 2 週間の山旅となった。難易度の高い念願のカムエク登頂を何とか果たし、夕張岳、雄阿寒岳、石狩岳の計 4 つの山を登ることができた。カムエクでは初めてのビバークを体験し、遭難一歩手前の状態で、擦り傷と打ち身くらいで済んで幸運だった。

日本三百名山残り２４山。少しずつ登っていきたいが、古稀を越えた自分に与えられた年限はそんなに多くはない。加齢による肉体の衰えを再認識した山行でもあった。

令和４年１０月　ＮＯ１１１　　アンチ・エイジング　山旅遊人