

ねじりはちまき

2025 年もあと 2 か月をきりました。今年はニュースで 2025 年問題というワードを何度もニュースで耳にした気がします。運輸系のお仕事では、置き配事情や、人材不足、エネルギー資材の高騰などの課題があげられています。建築業界でも、建築基準法が 2025 年に改正され省エネ基準の義務化、環境負荷への低減が求められるようになりました。身の回りでも、サステナビリティを意識して技術革新に取り組まれているなあと感じます。未来の地球やこれからを生き抜く子供たちの為にも、大切な資源は循環させていきたいですね。

また今年も季節性の風邪が流行っていますので、どうかお体ご自愛ください。

(有)幸田建設

<会社近況>

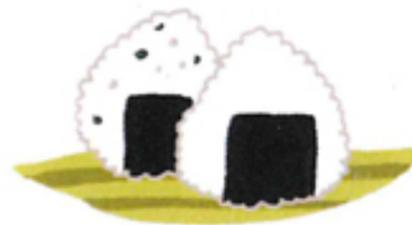
朝夕の冷え込みが 10 度以下の日が増えましたね。昼との寒暖差がありますので、そろそろ冬タイヤに履き替える時期に入りました。予定を立てておくと安心かと思います。

ただいま、本宮市と郡山市の現場をお世話になっております。

郡山市の現場は、近々、作業も終盤になってまいりました。

<11月の旬> のり

海苔は一年中、出回っておりますが11月から摘み取りが始まり、新海苔と呼ばれるそうです。やわらかく、香り高い風味が特徴のようです。毎日の食卓に並ぶ頻度が多い食材でもあります。朝食のお供や、おにぎり、晩酌のおつまみにも最高ですね。スーパーなどに並んでいる海苔の種類をたくさん見かけることがあります。時間をかけてじっくり選ぶとお気に入りの海苔に出会えるかもしれませんね。



<おうちの冬支度> 🏠 本格的な冬がくる前に 🏠

暖房器具の準備：ストーブや、エアコン、ヒーターのフィルター掃除、カビ、異音などしないかの確認を。

結露すきま風対策：窓に断熱シート、結露防止シート、テープなどを貼る。
断熱性の高い窓にリフォームする。

給排水管の凍結対策：保温材や毛布などで水道管に巻き付ける。水抜き。

これらの準備をしておきますと、冬将軍が来た時に安心して過ごせるかと思えます。

令和7年11月5日発行

<発行責任者>幸田久美

有限会社 幸田建設

969-1204 本宮市糠沢字八幡 1-1

電話 0243-44-3816

<後記>つい最近まで半袖を着ていたのに、寒さが一気に増して体温調節が追いつきません。地球温暖化の影響なのか、ただ年を取ったからなのか、困ったもんです。 (ほしの)

自給知足の生き方

今回は、虫好きがこうじて約30年前に横浜から八ヶ岳山麓（山梨県）に移住され、「虫草農園」を営み、「自給知足な暮らし」をモットーにしておられる

「わたなべあきひこ」さんの「里山だより」からその暮らしぶり（家族4人）の一端をご紹介したいと思う。小生は、わたなべさんの「自給自足」ではなく、「自給知足」とされているところに興味をいだいたのである。

わたなべさんの営農規模は、過疎化と高齢化が進んでいるということもあり、借りている畑は年とともに広がり、田んぼや果樹園、それにキノコを育てている雑木林を入れると一町歩（一ha）になっている。では、どんな営農をしているのだろうか。

1. 自給の暮らし

先ず米については、南アルプスから湧き出る川の最上流部にある棚田二枚（10アール）を地元の方から借りて、稲作をしている。田植えは当初手植えであったが、それを見かねた人から格安で歩行型の田植え機を譲ってもらい、現在それを使って田植えをしている。虫好きのわたなべさんは、殺虫剤や除草剤などは使わず、無農薬でやっている。さらに、水がなくなると、水中昆虫が避難できるようにピオトープを兼ねた「ぬるみ」を作ったのである。そのお陰でミジンコ、虫、蛙、水鳥が年々増え、多様性に満ちた田んぼになっている。田んぼを始めてから十年以上になるが、米や味噌（手作り）は買ったことがないということである。わたなべさんが言うには、「多様な生物がいる田んぼでの米づくりは面白い、自給用のコメ作りは実は最高のレクリエーションなのではないか」ということである。

2. 自然の恵みに助けてもらう生き方

八ヶ岳山麓で農的な暮らしをする場合、冬もそれなりにピンチであるが、春は待ちに待った季節だが、同時に一番ピンチだったりする。冬は、秋の終わりに冬に備え作物を貯蔵する。大根やじゃが芋は穴を掘り、土の中にネギや小松菜、野良坊などは藁や板で冬囲いするのである。これら貯蔵した野菜の在庫がなくなってくるのが春。また、気温が高くなるので貯蔵していた根菜も傷みやすくなる。そんな中で、田畑の種まきが忙しくなる春を迎える。そんな状況下で春を迎えるわけだが、自然は偉大、いたい

けな農民に救いの手を差し伸べる。森の恵み、山菜である。特に有難いのがタラノメである。最近競争が激しいので圃場に植えている。最近木を傷めずに収穫するためのノウハウも分かってきたので、春は一カ月くらい手を変え品を変え、毎日タラノメを食べて過ごしている。

また、春はソメイヨシノが咲き始めるまでに行わなければならない仕事に「味噌の仕込み」と「キノコの植菌」がある。いずれも「菌仕事」で、この時期になると冬眠していた多くの菌類に目覚めのスイッチが入る。水揚げの少ない新月前に伐採しておいた丸太を玉切にし、ドリルで穴をあけ、そこにナメコやヒラタケ、タモギタケ、それにシイタケ、キクラゲなどの菌を打ち込むのである。忙しい日々となる。

3. 農園のスタッフ紹介と草の存在

農園の名を虫草農園と称しているように、農園は虫や草、微生物にスタッフとして手伝ってもらっている。例えば、カマキリは優秀なハンターなので、犬の散歩の途中、カマキリの卵を見つけると持ち帰り、強引に持ち帰り農園のスタッフになってもらっている。テントウムシはアリマキを食べてくれるので、冬の越冬場所を提供する代わりに農園で働いてもらう。アオムシのハンターとして一番貢献してくれているのはスズメバチである。特に偉大なのはキロスズメバチで、毎年家の軒先に巣を作ってくれる。キロスズメバチの場合、最盛期には一つの巣に千匹位の働きバチがいる。それが一日3匹のアオムシを取ったとすると、10日で3万匹、人の手では到底及びつかない数である。

雑草と呼ばれる草たちも、大切な助っ人である。農園ではビニールマルチを使っていないので、生えてきた雑草たちを刈り取り、それらを作物の株元に敷いてマルチ

の代わりにしている。抑草や保温だけではなく、草マルチに米ぬかを振ることで、草マルチとしての役割を終える頃には微生物たちの働きで肥料にもなってくれる。

草についてもう一言。草たちの凄いところは「光合成」ができることである。ヒトにはまだこの技術を習得できていない。植物は太陽光を使って二酸化炭素と水から有機物を作り出すことができる。ヒトはその恩恵を受けているのである。農園では

驚くべきスピードで成長する夏の雑草たちが刈り取られ、土の上に有機物

が堆積し、微生物のエサになり、分解されことにより年々土は肥えていくのである。

4. 太陽光発電と薪ストーブのこと～エネルギーの自給

わたなべさんは、はじめの頃自給の中心は食べ物や家づくりだったが、そのうち「エネルギーの自給」にも手を出すようになる。エネルギーをある程度自給できるようになると、暮らしの質が少し向上したように感じられたという。一番大きく変わったのは、中古のソーラーパネルを車庫の屋根に貼り、それで中古の電気自動車を動かすことができるようになったことだ。しかも、電気自動車を動かす太陽光発電システム、つまり充電可能なシステムを中古品など調達し、自分で作ってしまったのである（詳細は省略）。「なるべく化石燃料を使いたくない」という思いが、太陽の恵みを受けやすい田舎暮らしの中で実現したのであった。

もう一つのエネルギー自給は薪ストーブである。「薪ストーブはヒトを3回暖める」と言われるが、わたなべさんは「我が家では4回だ」という。通常言われるのは、1回目が「薪割りのとき（体がポカポカ）」、2回目は「実際に薪をストーブで焚いたとき」、3回目は「薪ストーブはその周囲に人を集めるので会話がはずみ、人の心を温める」というもの。では4回目はどういうことか。それは、何とか薪を購入せずに済んでいること。しかも、薪ストーブの上でいつもお湯が湧いているので給湯の費用も節減できるし、ストーブを使った料理を楽しむこともできる。薪ストーブは経済的メリットさることながら、これまた化石燃料を使わずに済む自給生活の実践であり、頭の下がる想いである。

今回はこれで終わります・いかがだったでしょうか。何かやれることはないかな。

住まいのかかわら版

2025年12月号

＜発行＞
 有限会社 幸田建設
 本宮市糠沢字八幡1-1
 TEL.0243-44-3816
 FAX.0243-44-3962

浮かせる収納で暮らしを快適に♪

今や収納の定番ともいえる浮かせる収納。出し入れしやすい、モノの居場所が定まるなど、良いことがたくさん！



皆様に暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「浮かせる収納」です。モノを浮かせて収納すると、床や棚などにモノを置かず済むので、掃除がしやすいなどのメリットがあります。

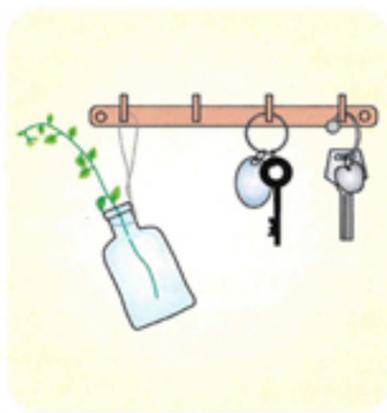
浮かせる収納で活躍するのがマグネット。マグネット付きの収納アイテムなら、手軽に浮かせる収納が実現します。マグネットがつかないところに使いたいときは、補助プレートや貼って使えるマグネットシートがおすすめてです。

玄関や水まわりの浮かせる収納のアイデア

●玄関

鍵は強力なマグネットフックを玄関扉に設置し引っかければ、取り出すときもスムーズにラクチンです。

マスクを出かけるとき、玄関にあると便利。そこで、玄関扉にマグネットフックで設置できるマスクケースなら、すぐに取り出せます。※電気錠の場合は動

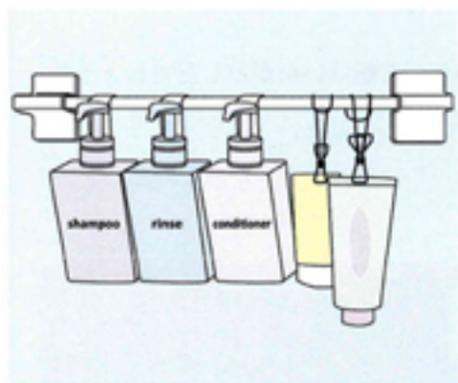


鍵は、玄関の壁にフックを設置して引っかけるのも良いですね。

●洗面室&浴室

小さいゴミ箱を使っている場合、洗濯機にマグネットフックを設置して引っかけるのはいかが？床より高い位置にあるのでモノが捨てやすく、かがまずにゴミを回収できます。

普段使いのシャンプーやコンディショナー、石けんなどを浮かせて収納したい場合は、さびにくいステンレスのカゴに入れ、S字フックでタオル掛け



浴室でモノを浮かせて収納すると、モノを直置きすることによる床や棚のヌメリ防止にもつながります。

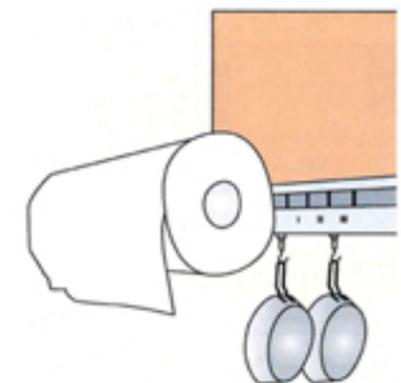
に掛ければ気軽にできます。また、シャンプーボトルに装着してタオル掛けに吊り下げられるフックを使うのもおすすめです。

マグネットが使える壁にくっつけて浮かせるディスプレイを使うのも手です。ワンタッチでシャンプーなどを出すことができ、最後まで使いきれぬのも魅力です。「シャンプーディスプレイ」で検索してみてください。

●リビングなど
 リビングのサイドテーブルやダイニングのテーブルなど、手の届きやすいところに鴨居フックを使ってティッシュケースを吊るせます。

普段使いのカバン、つい床やソファなどに置いていませんか？そこで、ドア枠に鴨居フックを横向きで設置すれば、カバンを掛けられます。耐荷重を確認して使用しましょう。

粘着シール付きのマジックテープを使えば、電源タップを棚の裏側やテーブルの脚など、手軽に浮かせることができます。



キッチンアイテムを浮かせて収納すると、使い勝手もぐんとアップします！

●キッチン
 マグネットフックを、レンジフードに設置すれば、キッチンアイテムを吊り下げられます。今はマグネットタイプの収納グッズが豊富にあるので、調味料などを手に取りやすい場所に設置するのも良いですね！

100円ショップにある粘着シールがついたフックや、貼ったりはがしたりが簡単にできるフィルムフックでキッチンアイテムを吊り下げられるのもおすすめです。

裏面にも役立つ情報が満載！

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



答えは裏面をみてね！

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

はちみつの良いところ

甘くておいしいはちみつ。体に良いのは広く知られていますが、どんな良さがあるのか、ちょっと深掘りしてみます。はちみつは約80%はブドウ糖と果糖で、ビタミンやミネラル、アミノ酸などが含まれ、栄養豊富です。はちみつに含まれるブドウ糖や果糖は体内ですぐにエネルギー源となり、朝摂ると1日の活動のスイッチが入りやすいので、ヨーグルトといっしょに食べるのも良いですね。消化吸収が早いので、胃腸の負担になりにくく、疲労回復にも役立つのだそうです。また、強い殺菌効果が期待できるのも知られていますね。のどに違和感を覚えたら、はちみつをなめて、のどにとどめるようにすると効果的だとか。ほかに、レモンのはちみつ漬けや砂糖の代わりに使うのも良いですね。その本来の良さを味わえる純粋はちみつがおすすめです。



丁寧な床掃除でキレイに！

お部屋をキレイに保つために床掃除は欠かせませんね。そんな床掃除をいつもよりちょっと丁寧に見ませんか？いきなり掃除機をかけると、掃除機の排気風でホコリが舞い上がってしまう可能性があるため、まずはドライシートをフロアワイパーにセットして床のホコリをある程度取り除きます。ドライシートを装着する際に、本体との間にタオルを挟むと、ドライシートが床により密着してホコリを効率良く取ることができます。ある程度取り除いたら、取り切れなかったホコリを掃除機で吸います。床には皮脂汚れもあるので、バケツなどにぬるま湯と中性洗剤を小さじ1程度入れ、ぞうきんを浸し、固く絞って丁寧に拭きましょう。床に落ちた水滴が乾いてホコリが固まって残った汚れにも有効です。水かぬるま湯で2度拭きしたら、乾いたぞうきんなどで仕上げに拭けばさっぱり！大掃除やちょっと時間がある時にでもやってみてくださいね。
※無垢の床材の場合は水拭きは避けましょう。

スマホのバッテリーを節約する方法

気が付くと、スマホのバッテリー残量が少ない！と焦ることはありませんか？そこで、節約の知恵を紹介します。画面の明るさがバッテリー消費を大きく左右するそうなので、設定から画面の明るさ自動調節をオンにすることをおすすめします。また、バッテリー残量が少ないとき、低電力モードやバッテリーセーバーといった機能をオンにすると節約につながります。ほかに、スマホを使わないときに画面がオフ状態になる画面の自動ロック機能が作動する時間を短くするのも手です。位置情報サービスはバッテリーを多く消費するので、位置情報を必要としないアプリはオフにするか、よく使うアプリは使用中のみ許可といった設定にする、使わないアプリを削除するといったこともおすすめです。ぜひ参考にしてみてくださいね！



こんにちは！

お施主様の笑顔が
私どもの一番の喜びです。

あなたの街の幸田建設です。

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回お届けしました住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思本紙をお届けいたしました。お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。

快適！便利！おすすめリフォーム商品情報

洗練されたデザインで、機能性も充実のおすすめリフォーム商品をご案内いたします。

システムバスルーム **Lidea**

私らしさが見つかる、バスルーム。ライフスタイルも、くつろぎも、十人十色。リデアなら、あなたのライフスタイルにぴったりのバスルームが見つかります。

戸建用

LIXIL



リデアなら、多彩なコーディネートが楽しめます。

詳しくは
LIXILウェブサイトへ



リデアのイチ押しアイテム

■マグネットアイテム



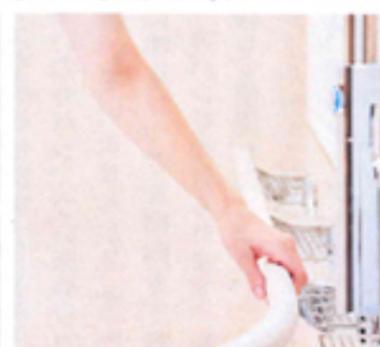
収納棚・シャワーフック・ミラー等を好きな位置に、ライフスタイルに合わせて使えます。

■まる洗いカウンター



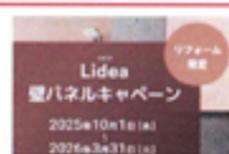
外して洗って、裏までキレイ。折りたたんで洗い場ひろびろ。

■スマートエスコートバー



洗い場での立ち座りや洗い場から浴槽への移動をエスコートして、安心入浴をサポート。

Lidea壁パネル キャンペーン<リフォーム限定>



壁パネルのグレードアップがお得
2025年10月1日(水)~2026年3月31日(火)

キャンペーンについて詳しくはこちら▶



写真・記事：株式会社LIXIL

関連いきがし答え：①女の子のリボン ②男の子の靴 ③お父さんの服 ④お母さんの羽織(シャトル) ⑤ベンチ

ご相談・お問い合わせはこちらまで

有限会社 幸田建設

〒969-1204 福島県本宮市糠沢字八幡1-1
TEL 0243-44-3816 FAX0243-44-3962
✉ kouda@alpha.ocn.ne.jp

「日本三百名山 全山踏破」を振り返って

(百：日本百名山、◎：日本二百名山、○：日本三百名山、カッコ内の数字は標高)

これまでの歩み

現在につながる山登りを始めたのは、40歳を過ぎてからだ。それまでも安達太良山や磐梯山には登っていたが、日本百名山踏破に至る山登りのスタートは実に恥ずかしいことがきっかけであった。

初老の歳なおしを終えた頃、酒に酔って帰宅途中、最寄りの駅に降りて、あと5～6分で我が家に着くというときに、道の窪地に足をとられ左足首を捻挫してしまった。

しばらく片足を引きずるようにして歩いていた。このままではだめだと思い、リハビリとして朝出勤前に自宅の周りを散歩するようになった。

出勤前の散歩は実に気持ちよく、トイレを終えてから電車に乗り出かけると、仕事もスムーズにいくような気分になった。しだいに距離と時間をのばしていくと平地ではだんだん飽きてきた。そこで近くの大倉山(576m)に登ってみた。山頂からの安達太良山や阿武隈の山々の景色に感動してしまった。……

ご近所の皆さんに声をかけて、自分がプランを立て、自分が運転し、山に登り、帰宅してからは「山おろし」(反省会=飲み会)のサイクルにハマってしまって、気が付いたら10数年の間に県内の山から東北、北関東の山にまで足を延ばすようになった。(当時は三百名山どころか百名山踏破を目指すなど考えたこともなかった。)皆での山登りは楽しかった。

遠くは、北陸の白山(2006年8月)や北海道東部・知床半島の羅臼岳、斜里岳、雌阿寒岳(2008年7月)などには郡山で10人乗りレンタカーを借りて行ったこともある。北アルプスの槍ヶ岳は4人だった。尾瀬周辺の山々、燧ヶ岳、平ヶ岳、至仏山などにもみんなで登った。ある時、これまでに自分が登った日本百名山を数えてみたら30いくつか登っていた。

日本百名山踏破を意識し始めたのはその頃で、50代半ば頃か。北アルプスの山の地図を眺めてはため息をついていた。鷲羽岳や黒部五郎岳、水晶岳など北アルプス中心部の山は最低でも前後泊の他山小屋2泊しないと登れない。

自分の都合で山に行くので、山の会には入らなかった。ツアーに参加したのは富士山だけ(農協観光主催。プロのガイドはいなかった。)若い同行者を育てようと試みたこともあったが、うまくいかなかった。その間に近所の先輩たちも年を重ねてきて、しだいに妻と二人になり、妻も百名山は56まで登ったが、いつしか自分の単独行が多くなっていった。

本誌「ねじりはちまき」への寄稿の開始は2009年の2月号からで自分は57歳だった。この時までには百名山は76座登っていた。

寄稿開始以来60回、2014年、丸5年を経過したので、自分の中でマンネリ化もあり62回の連載で一休みし、その年に百名山で残っていた3座を登った。4月に宮之浦岳(屋久島)、7月に後方羊蹄山(北海道)、9月に白馬岳(北アルプス)を登り、百名山を達成した。自分は63歳になっていた。これを機にねじりはちまきへの寄稿は休んだ。

それから3年半の間、2017年中に27座を登るなど、山行文作成のエネルギーを東北や関東甲信越の二百名山、三百名山を登るのに費やした。

その結果、2017年末には二百名山、三百名山合わせて約百座を残すところとなった。寄稿再開は2018年4月。3月に十分な調査を行って取り組んだ「九州11山一人旅」の報告で寄稿を再開した。66歳だった。これは自分にとって日本三百名山踏破への挑戦を宣言するもので、「達成できるか、あと何年かかるか、自分の健康との戦いでもあります」と書き込んだ。

それからつい先日、2025年8月末の北海道狩場山登頂で三百名山踏破を達成するまで、ねじりはちまき寄稿開始から約16年半、寄稿再開から7年半。百名山達成から丸々11年経過していた。

これからどうするか、まもなく満74歳を迎える。主治医からは無理をしてはダメ! 筋肉を鍛えることはできるが心肺機能の低下は避けられないと言われている。確かに70歳を越えてからの高山は身体にゆえ、また判断力の低下も自覚せざるを得ない。疲労の回復は自分の考え以上に時間がかかっているようだ。

これからはアンチ・エイジングを基本としながらも、sometimes(時々) ウイズ・エイジングで暮らしていくことになるだろう。

具体的にはこれから、少し時間をかけて検討したい。候補はいろいろある。地元の山をもう一度登る(候補1)、熊野古道(候補2)、四国のお遍路(候補3)、などなど。とにかく歩くことが大事と思っている。

【候補1】地元の山を登る

文字通り。初心に帰って。

【候補2】熊野古道

紀伊半島南部にある熊野三社(熊野本宮大社、熊野速玉大社、熊野那智大社)へ続く参詣道の総称。小辺路(こへち、高野山から本宮(ほんぐう)70km)。中辺路(なかへち、紀伊田辺から本宮。滝尻王子から本宮まで40km)。大峯奥駈路(おおみねおくがけみ

ち、吉野と熊野を結ぶ修験の道。紀伊山地の最深部を80 km以上に渡って縦走する最も険しい道)。伊勢路(いせじ、伊勢神宮から熊野を目指す道)。大辺路(おおへち、紀伊田辺で中辺路と分かれ、海沿いに那智、新宮を目指すルート)

このうち大峯奥駈路はその一部を、三百名山登山として歩いている。北(吉野)から山上ヶ岳(○2020年10月大峰山寺)、八経ヶ岳(百2010年6月)、釈迦ヶ岳(◎2020年10月)。古道の一部が登山道になっていて、往古の人達の息吹が感じられ雰囲気がとても良かった。大峯奥駈道は吉野から熊野まで縦走すると無人小屋とテント泊で3泊4日以上となる。一回での縦走は今の自分には無理かもしれない。小分けにすれば可能か?

小辺路の一部を通る伯母子岳登山(○2020年10月)では、山頂近くで高野山から歩いて来た白装束の参詣者と出会い、立ち話をした。当日は山頂下伯母子峠の避難小屋に泊まるとのことだった。



(新宮市観光協会ホームページより)

【候補3】四国八十八ヶ所お遍路…空海が始めたと言われる巡礼。徳島から香川まで約1400 kmの道のりを巡る旅。

四国には百名山で1回、二百と三百名山で2回の計3回出かけている。このうち2018年11月の時は愛媛・高知・徳島と四国を一周する感じで動いた。移動の途中、「60日間で八十八ヶ寺を歩いて回る」という山形県の熟年夫婦を始め個

人、複数の10組くらいのお遍路さんを見かけた。何を思って八十八ヶ寺巡りをするのか。自分もいつか歩いてお寺巡りをしてみたいと思うようになった。



(tokushimagosyuin より)

忘れえぬ思い出、ハプニング

これまでの山行の中でいろいろな失敗とかハプニングがある。まずは、忘れ物。携帯、手袋、地図、帽子、お金など。登山靴そのもの、登山靴の中敷きなどなど。登山を断念したこともあれば、工夫して何とかしのいだこともある。

《1》直近では前号NO143の北海道狩場山で、実はクマスプレーを自宅に忘れていった。それまで北海道に行くたびに携行していたのに、前号ではあまりに生々しくて書くことができなかった。新潟港でフェリーに乗る直前に気が付いた。クマの出没が多く、騒がれている中で、自分も意識してはいたのに忘れてしまった。クマスプレーを準備することは北海道の山に登ろうとしたときのクマに対する最低限の礼儀と思っていたのだが。

北海道に着いてから調達することができるかどうか？ 小樽位の大きな町なら山道具を売るお店で扱っているかも知れないが、フェリーの小樽着が朝の4:30。登山口のある島牧村着は8時。スプレーなしで登山口に着く。雨が止んだばかりで、スプレーのこともあり登山を断念し、翌日に登ることにした。賀老高原

キャンプ場で話した管理の人が米沢市出身の人だったので、恥を忍んで聞いてみたら、隣町の釣り道具屋にあるかもしれないと教えてくれた。電話したらあったので、ホッとした。

北海道は広い、隣町の中心部といっても 40 km 離れている。日本海の景観を眺めながら《せたな町》に行った。釣り具屋ではスプレーはあったがケースがなかった。ザックに入れたのでは役に立たない。ガンベルトが必要。教えて貰ったホームセンターで代用のケースとベルトを買い、しのぐことにした。店の若い男性店員が付き合ってくれた。日本製で 1 万円、既に持っているものはアメリカ製で値段的には同じくらいだった。

こうして登山前段の準備は事なきを得た。それ以降はクマまかせである。

《2》登った山のことよりも鮮明に覚えているハプニング (NO 21)

2010 年 9 月に長野と静岡県境の塩見岳 (百 3052m) に登ったときのこと!

初日は駐車場から 3 時間歩いた所の山小屋に宿泊した。愛媛県の I さん、本県泉崎村の N さんなど 5 人、そのうち 3 人が自分と同じ百名山 88 座目ということもあり大いに盛り上がった。翌日山頂往復し下山も同行した。11 時間半の山行の後駐車場に 16:30 に着き、お別れと再会のあいさつを交わし、N さん達はすぐに帰って行った。I さんが残っていた。そこでハプニング!!

以下は NO 21 から抜粋。

【そこでハプニング! エンジンをかけたらクークーと鳴るばかり。車検を受けたばかりなのだが・・・真っ青①。I さんがガソリン車 3200cc のランドクルーザーのバッテリーとケーブルで繋いでくれたが、ディーゼル 2200cc のカローラのバッテリーの容量の方が大きく、20 分ほど充電してもエンジンはかからない。真っ青②。

何しろガソリンスタンドがあるかないか分からないような麓の村まで 17 km、車の整備工場があると思われる松川町までは更に 17 km 以上もある・・・・・・。間もなく暗くなるのでその日はあきらめ、麓の村で宿泊し、翌日に対処することに決め、愛媛の I さんに付き合ってもらうことにした。

大鹿村の中心街(?)で唯一(?)の食料品店の親父さんに教えて貰った旅館 2 軒(うち一軒は山道 10 km 弱も離れていた)を訪ねたら 3 連休で混んでて空き部屋がないとのこと。鹿塩温泉の 2 軒に電話で問い合わせたが満杯だった。真っ青③。

再度店に戻って親父さんに聞いたら、松川町まで行くしかないとのこと。真っ青④。暗くなった道を IC のある松川町目指して下る。I さんがいろいろと対処方法を教えてくれる。最後は会員になっていない JAF に頼むしかない。“アー”多大なる出費を覚悟する。真っ青⑤。

19時過ぎ松川町に着き、道路沿いの靴屋さんに飛び込み、60代の女将さんに「近くに旅館やビジネスホテルがありませんか」と聞くと、親切に伊那大島駅近くの民宿に電話してくれて地図まで書いてくれた。ホッとする①。

Iさんの車のナビで、民宿に到着する。Iさんとランクルには3時間近く付き合わせてしまい大変申し訳ない気持ち。携帯の番号を聞き別れる。

民宿の40代の女将さんに事情を話すと、知り合いの自動車屋の社長さんにすぐ電話してくれるとのこと。ホッとする②。最初は夕飯無しとのことだったが、あり合わせので良かったらということで食事を出して貰えることになった。ホッとする③。

こんな危機的状況でも食事の前はやはりビール！ 出てきたのはなんと“ドライ”、ホッとする④。食事の途中で社長さんから電話あり、状況を話したら、明朝8時半にキャリアカーで迎えに行くとのこと。大げさにとは思ったが、ホッとする⑤。

風呂をもらい、新しくきれいな部屋で塩見岳1泊山行とハプニングの疲れを癒す。

翌日、来てくれたのは、キャリアカーでなくて40才前後の男性が運転するライトバンで、35km先の登山口駐車場を目指す。車検を終えたばかりだと話したことから、原因はバッテリーだと絞ったみたいである。話すうちに、休日だったけど社長からの命令で出勤してきたとのこと。申し訳ない気持ちで一杯。

駐車場に着きバッテリーを交換したら、一発でブルンブルンブルとディーゼルエンジンが勢いよく動き出し感動する。ホッとする⑥。

帰途、お世話になった麓の村の食料品店の親父さんの店で、地酒と「山塩最中」を二つ買う。お世話になった松川町の靴屋さんでサンダルを買い、民宿の女将さんに「山塩最中」を差し上げ、御礼の挨拶をし帰途に就く。ホッとする⑦。

松川 IC14時半発、新バッテリーでエンジンも快調。新潟と福島の間境で、ラジオから“思い出の昭和歌謡”が流れ、最後は黒沢明とロスプリモスの“ラブユー東京”を聴きながら、20時過ぎ自宅着。ホッとする⑧。走行距離1150km。】

山のことよりもハプニングのことを良く覚えている。

《3》「528」という表題の寄稿文がある。(2011年4月発行NO27)

当時自分は南相馬市原町区の県の出先機関が職場だった。山に行かないで寄稿文を書いたのはこの時だけだ。以下はNO27から抜粋。

【528・・・山の高さではない。県の災害対策本部が取りまとめた、今回の地震による3月18日18:00現在の死者の数である。他に行方不明者が913人。3.11から1週間。

私の職場は福島第一原子力発電所から25kmに位置する。20km以内は避難指示、20km～30kmは屋内退避により、津波被害地区に立入りできないことから、捜索が行われなかったため、死者・不明者の数はもともと多いと思われる。30kmを越える南相馬市の鹿島地区に本日から警察が400人体制で捜索に入るとのこと、今後、死者の数が増えていくのは必至である。言葉もない。職場にも自宅が流された人、家族が不明の人がいる。

幸い自分自身のアパートは無事で、数時間の休息を取りながら、職場に泊まり込む日々が8日間を経過した。職場の建物も地震被害により一部立入禁止となった。

余震は少しずつ減っているが、まだ続いている。テレビで何度も報道された職場から数kmの老人保健施設ヨッシーランドの現場を見たが無残である。まだ不明者がいるとのこと。

今回の災害は巨大地震を引き金に、津波、原発事故が複合・増幅されて被害を拡大させている。原町地区は屋内退避地区だが、自主的に避難する人が多く、また南相馬市当局が避難用のバスを用意し、新潟県などに避難することを支援している。夜は車も通らず、民家の灯りもまばらでひっそりとしている。電気・ガス・水道は確保されているものの、スーパー、コンビニ、会社、工場、食堂などが既に閉鎖されガソリンスタンドも閉まっている。郵便、新聞も来ない。

東京の野菜市場では早くも「福島の野菜」は値がつかないからと、出荷を断られた事例が出てきたと聞く。事は双葉郡の原発地区、浜通り地区に止まらないのである。

この後、原発事故がどのような経緯をたどるのか？ 自分の職場を離れなくてはならない時がくるのか？

遺体の捜索がままならない現時点で、復興を語ることはできないが、なるべく早い時期に双葉、相馬地区、浜通りに再び人々が戻り、過疎や不景気と言われながらも、穏やかでそこそこ賑わいのある町・村に戻ることを祈るばかりである。

“やま”の事を書ける日が1日でも早く来ることを念じて筆を置く。】

次の号の表題は「1424」とした。これも4/30現在の死者数であるが、出勤前に新地町の鹿狼山に登った（NO28）。

感謝と御礼

これまでの山行を支えてくれた皆さんに感謝したい。

特に家族（妻や子供たち）、お付き合いしてくれたご近所の皆さんに感謝したい。そして何よりも「ねじりはちまき」という山行記録の発表の場があったことが大きい。書くためには山に登らなければならない、毎月月末の原稿締め切りがある。締め切りに間に合わなかった時も多く幸田建設の社長さんをはじめスタッ

フの皆さんにはだいぶご迷惑をおかけした。この場でお詫びと深甚なる感謝の意を表したい。

ここで「ねじりはちまき」への寄稿はNO144をもって再びお休みします。いつか再開できることを願っております。読者の皆さんのご健勝とご多幸、「ねじりはちまき」のご発展を「山の神様」にお祈りして筆を置きます。皆様元気にお過ごしください。自分も健康に留意して頑張ります。

アンチ・エイジング sometimes ウイズ・エイジング

2025年11月 NO144 アンチ・エイジング 山旅遊人