

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。14日 体育の日。20日 えびす講。24日 霜降となっています。

晩秋から初冬にかけて、落葉樹の葉が赤や黄色に色付くのを「紅葉」「黄葉」、どちらも「こうよう」「もみじ」と読みます。

カエデ、ウルシ、イチヨウ、ケヤキなど色とりどりに紅葉します。

野山の雑木が紅葉したのを、雑木紅葉といいますね。

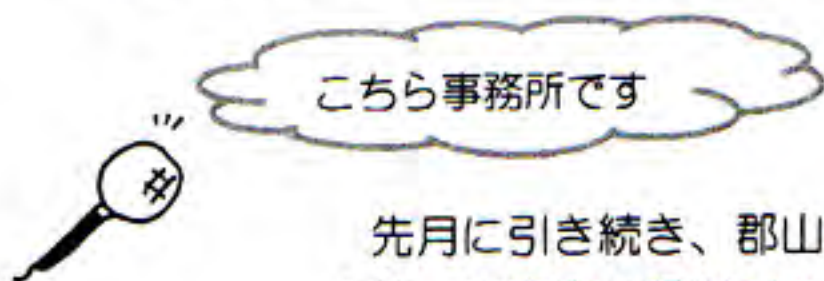
寒暖の差が激しい時期、露や時雨の冷たさにもみ出されるように色付くことから「もみじ」となった、ともいわれています。

春の桜と共に、秋の紅葉は古人も好み、多くの詩歌に詠まれました。

全国の名所は、紅葉狩りの行楽客にぎわいますね。桜以上に。

季節の変わり目です。お体を十分においとい下さい。

幸田 常一



こちら事務所です

先月に引き続き、郡山市の現場で1件、二本松市の現場で1件、本宮市の現場で2件、住宅新築工事をお世話になっております。

二本松市の現場は、つい先日完成しお引渡しをさせていただきました。本宮市の現場1件と郡山市の現場も、間もなく完成いたします。

この度の台風19号において、

被災されました皆様には、心からお見舞いを申し上げます。

…お知らせ…

先月号で、完成内覧会実施のご案内をさせていただきましたが、諸事情により中止とさせていただきます。

朝晩だいぶ寒くなってきました。

お体どうかご自愛下さい。

先日の台風により、弊社でも床上浸水の被害を受けてしまいました。そのため、電話、FAX、メールなど使えなくなり、携帯電話が繋がりにくくなるなど、皆様方には大変ご心配ご迷惑をおかけ致しました。またお便りの発行も大幅に遅れ、寄稿下さっております方々、お便りを待っていて下さっている方々にも、ご心配ご迷惑をおかけ致しました事、お詫び申し上げます。

復旧にはもうしばらくかかるかと思いますが、社員一同頑張っておりますので、今後共ご指導ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

令和元年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
本宮市糠沢字八幡1-1
電話、0243-44-3816

<後記>

4才の孫はママに「トムとジェリー」の小銭入れを買ってもらったようです。喜んでみせてくれました。まだ赤ちゃん言葉が残っているので、どうしても何度聞いても「トマトゼリー」って聞こえちゃうんです。(*_*) 事務員k

前回に続いて「植物はすごい」の不思議について書いてみたい。今の時点で、季節外れになっている植物もあるが、その点ご容赦願いたい。それにしても植物のもつ不思議の数々には脱帽する思いである。なぜそれを見につけるようになったものか、興味が湧いてくる。

まず、植物全般に関すること。植物のからだは、ご承知の通り動物のからだと同じく細胞からつくられている。そして、それぞれの細胞は葉や茎や根などをそれぞれ構成し、形や働きがそれぞれ異なる。ところが、それぞれの細胞は、どんな形や働きをしていても、一つの個体をつくる能力を潜在的にもっているのだ。その能力は「分化全能性」といわれるものである。つまり、からだをつくっていた1個の細胞から、完全な植物のからだを再びつくられるのだ（これは、1958年アメリカの植物生理学者スチュワードによって証明された）。植物のその能力を実際見たければどうすればよいか。茎や枝を切ってきて、水に入った容器に挿しておくだけでよい。日が経つと、葉や茎の切り口から新しく根が生えてくる。この能力を生かしたのが、挿し木や接ぎ木というわけである。本当に植物はすごい。

次に“緑のカーテン”について取り上げたい。日よけのために、古くから「すだれ」や「よしず」が使われていた。これらは、細いタケや細く割ったタケ、ヨシの茎を乾燥させて編んでつくったもので、これで太陽熱を遮断する。これに対して、“緑のカーテン”はゴーヤ、アサガオ、ユウガオ、ヘチマ、ヒョウタンを使ったもので、緑色の葉っぱで太陽熱を遮断し、景観的にも気持ちを癒してくれる効果がある。さらに、収穫物が期待できるし、きれいな花も楽しめる。もちろん、光合成のために二酸化炭素も大いに吸収してくれる。でも、その外に“緑のカーテン”の効果には何があるのか。実は、太陽の熱を遮断しているだけでなく、葉が汗をかいて熱を発散させてしまうのである。その結果、緑のカーテンの陰になっている所は、その周りより「2～3度涼しい」といわれる。なぜ汗をかくのか。それは、植物の葉は葉の温度が異常に高くなりそうな場合、光合成を続ける（生きる）ために必死に抵抗する。それで汗をかくのである。汗をかくとは、葉の表面にある気孔から水を盛んに蒸発させるのである。水が蒸発する時には、葉から熱を奪っていくので葉の温度が下がるというわけである。ところで、気孔（あな）の数はどの程度あるかということ、たった1mm四方の中に少ない場合でも数十個、多ければ1千個以上あり、気孔だらけといっている。そういう植物の仕組みのお蔭で涼しさが得られる次第である。

次に、“緑のカーテン”に使われる植物の不思議。一つ目はゴーヤである。なぜ、ゴーヤの果実は苦いのかである。ゴーヤの代表的な料理はご承知のとおり“ゴーヤ・チャンプルー”である。この料理を食べると、誰もがゴーヤの果実の苦みに気づく。そこで、何のためにゴーヤは苦みを身につけているのかと疑問がわく。実は我々が食べているゴーヤは成熟する前のものである。それで苦みがあり、“苦瓜”ともいわれる。この苦瓜が成熟する（種が完全に出来上がる）と苦みが消え、甘くおいしくなる。成熟するまでは、「中の種が成熟していないので、動物に食べられないように、苦みで種を守っている」というわけである。では「苦みの正体」は何か。その正体は、奇妙な名前であるが、「ククルビタミン」や「モルディシン」、「チャランチン」という物質であることが分かっている。

二つ目はアサガオである。アサガオの不思議は、どのようにしてツルは棒や紐を見つけて巻き付くのかである。実はアサガオのツルは、上から見ると、反時計回り（左回り）に円を描くように、約1時間に1回転しながら、巻き付くものを探しているとのこと。この円の範囲内に棒や紐があれば回りながらそれらに接触し、接触したことを感知して巻き付く。この巻き付くという現象は、ツルの内側（接触した側面）と外側（接触しない側面）の成長の差（接触した側面は余り伸びない）による。また、ツルはどうしてずり落ちないかで

ある。これは、ツルが上へ伸びる成長を続けながら、強く巻き付き、ずり落ちるのを防いでいるのと、ツルには細く、短い毛がいっぱい生えていてずり落ちるのを防いでいるのだ。もう一つ、アサガオの不思議に触れると、なぜ朝早く花が一斉に咲くのかである。この疑問は、ツボミはどのようにして朝の訪れを知るのかということでもある。ところが実証実験の結果は、アサガオのツボミは暗さを感じ始めてから約10時間後に開き始めることが判明したのである。夏の時期は、太陽が沈んで夕方暗くなってから約10時間後がたまたま朝だから、その時間にツボミが開くというわけである。それと気温も関係（高いと遅くなり、低いと早くなる）する。だから、秋であれば日没が早いので、ツボミが開くのは夏より2～3時間早くなる。この不思議の答えは余りにもそっけない話で終わってしまった。

次に、前号で「トマトは野菜か果物か」ということに触れたが、今回はトマトについて「なぜ、赤くなれば医者さんが青くなるのか」の不思議について紹介したい。日本では「カキが赤くなると、お医者さんが青くなる」と言われるが、ヨーロッパではトマトについて同様のことが言われる。この場合、お医者さんが青くなるのは患者の数が減るからである。つまり、トマトが赤くなると、健康が促されるからということだ。では、なぜ健康が促されるのか。実は、昔からヨーロッパでは「トマトのある家に話、胃病なし」と言われてきた。トマトの健康を守る働きが高く評価されてきているのだ。では、トマトの健康を守る働きとは何なのか。それは、トマトが紫外線対策として多く有する「カロテン」や「リコペン」という色素の働きなのである。トマトが赤くなるのはこれらの色素が多く含まれているからである。紫外線は人間にも、植物にも有害である。紫外線が人間や植物のからだに当たると、「活性酸素」という毒性を持った物質を発生させるのだ。ところが、「カロテン」や「リコペン」は「抗酸化物質」といって、活性酸素を消去する働きをするのである。そこで、赤いトマトを食べれば、健康が促されるということになるわけである。

次にイチゴの不思議に移りたい。「イチゴの日」はいつだかご存知だろうか。それは「1月15日」なのである。春ではない、冬である。イチゴの旬がいつの間にか1月になってしまったのである。ビニールハウス栽培のイチゴ園で出荷のピークを迎えるのだ。そのためにはどんな「栽培方法」が採られているのだろうか。知りたいものである。それは、単なる温室栽培ではなく、イチゴの性質を利用した独特の栽培方法が採られているということだ。イチゴは本来、春の暖かさの中で、初夏に向かって生長する。つまり、昼が長くなり夜が短くなるのに反応して、イチゴの果実は肥大していく。イチゴの肥大成長は、昼の永さに大きく影響されるというわけである。そこで、ハウス内に電灯の照明をして、昼が長く夜が短いという条件をつくる。そうすると、イチゴは春の訪れを感じて成長し、花を咲かせ、やがて実をつける。これを「電照栽培」といい、夜でもハウスに電灯が灯っている。

最後にサクラの不思議についてひと言。「サクラのツボミは花が散った後、夏にツボミができるが、なぜ秋には咲かず、冬を越して翌年の春に咲くのか」である。もし、秋に咲いたとしたら、やがてやってくる冬の寒さのために、種はつくられないことになる。そうすると、子孫を残せない。種族は滅びる。しかし、それはできない。そこで、秋には花を咲かせない仕組みが出来ているのだ。つまり、ツボミを堅い「越冬芽」で包み込んでしまうのだ。この「越冬芽」は、夜の長さを感じ取る葉っぱが、夜の長さに応じて「アブシシン酸」という物質をつくり、芽に送る。その物質の量が増えてくると、ツボミを包み込んだ「越冬芽」ができるのだ。こうして、ツボミは冬を越し、春を待つという次第である。

飯豊連峰最北の山 杵差岳

【今回登った山の概要】(◎は日本二百名山、○は日本三百名山)

杵差岳 (◎えぶりさしだけ 1636.4m、越後百山、新潟県胎内市、関川村)

「山と高原地図」の解説・「地名の由来」によると、「えぶりさし」又は「いぶりさし」と発音する。地元関川村の盆踊歌に「杵差岳人形見れば家内みな出る種まきに」とあるように、えぶり（農具の一種）を担いで腰を曲げた「いぶり爺さ」の雪形を見て田をならし種まきをしたのでこの名がある。とのこと。

福島県・新潟県・山形県の3県にまたがる飯豊連峰（*）縦走路の北の端、新潟県胎内市（旧黒川村）と関川村に位置する。自分は、いつか福島側（喜多方市山都町川入か西会津町奥川弥平四郎）から北に向けて縦走したいと思いながら、交通の不便さと時間の確保（山に2~3泊必要）を理由に御西小屋、大日岳までで引き返してきていた。今回も縦走でなく、飯豊連峰の北端の山に新潟県胎内市から初挑戦することにした。

無人の山小屋一泊なので荷は重い

（*）飯豊連峰

標高で見ると、南から3県境の三国岳 1644m、飯豊山（日本百名山 2105.1m、連峰の主峰）、北西の方向に御西岳 2012.5m、大日岳 2128m（連峰最高峰）、烏帽子岳 2017.8m、北股岳 2024.9m、門内岳 1887m、地神山 1849.6m、大石山 1587m、杵差岳 1636.4mと連なっており、杵差岳が二百名山に選定されたのは、連峰の一員でありながら北端の山で独立峰的な山としてその風格等から認められたのではないかと思う。

台風17号が接近してくるとの予報で、天気は下り坂。前回と同じように台風の接近にせかされての山行となった。

磐越道の安田ICか日本海東北道の中條ICで下りて、奥胎内ヒュッテを目指す。

9月20日（金）

4:45、妻のおにぎりを貰い自宅発。東北道から磐越道に入ったすぐのところの電光掲示板に「通行止、西会津IC~津川IC」が標示されていた。これには参った。左側の待避場所に車を止め、1620hzの交通情報を聞く。道路工事のため前日20:00~翌日6:00までの通行止めだった。それ以上の情報はなかった。

どうにかなるだろうと思い、気を取り直して出発する。

やはり5:35着、西会津ICでストップだった。迂回路はR49。6:00まで待ってしようかとも思ったが、一端ICを下りてすぐにある道の駅でおにぎりを食べ、西会津ICに戻り、6時の通行解除を待って高速に入る。

安田ICは通過し日本海東北道を目指す。7:15中條ICで下りコンビニで用を足し、標識とナビに従い、電波の通じない山奥には珍しい洋風ホテルの奥胎内ヒュッテ8:05着。駐車場には工事のトラックを含む車が10台くらい駐まっています、湘南ナンバーの乗用車が1台あった。あとは新潟だ。登山口まではここから舗装路を1時間歩く。

ザックを背負ったら重く、出発前に自宅で計ったら15kg超あった。「山と高原地図」のコースタイムは杣差岳山頂まで7:50。山の天気は曇り、そんなに汗はかかないだろう、ジュースなどもある、と思い、ペットボトル6本のうち2本をおいていくことにする。「車両進入禁止」の鎖をくぐり出発する。

緩やかな登りの舗装道路には橋が何本もかかり深い溪谷になっている。紅葉の時期はきれいだろう。まだ時期は早い。

途中から未舗装の細い道となるが週末に「乗合タクシー」が乗入れするので草は生い茂ってはいない。50分で足ノ松登山口着。登山届を出し9:30出発。登山口の標高470m、山頂まで標高差約1200m。

はじめはなだらかな「御用平」と標示された見事なブナ林だ。しばらく行くと赤松の根っこが網の目のように張りついている急登が始まる。根っこに掴まったりロープに助けられて登って行く。

赤松の根にブナの根が絡まっている展望のほとんどない尾根道をひたすら登っていく。時折両側が切れ落ちている岩場があるが樹木が茂っているのでそんなに怖い感じはしない。ロープにあまり頼らないように歩く。ロープはたわみ（ゆるみ）があり足が転けたときなど頼りすぎるとバランスを崩すと危ない。少ししたら下山してきた人がいた。話すと頼母木（たもぎ）小屋に2泊した人だった。

10:35着、姫子の峰（780m）からは右側（南側）が開けていて胎内尾根と頼母木沢が良く見える。休んでいると熟年男性が登ってきた。新潟の人で杣差岳には行かず分岐になっている大石山（1567m）から反対方向の門内岳（1887m）か北股岳（2024.9m）まで行って、戻って頼母木小屋に泊まるとのこと。自分は杣差小屋に泊まるなどの話をしたら、杣差小屋は水場まで少し下ること、頼母木小屋は水が小屋前まで引かれているなどの話だった。

杣差（避難）小屋は杣差岳の山頂直下にあり、ガイドブックなどにはいつも山頂と小屋がセットで写っていて自分は頼母木小屋のことは眼中になかった。水の確保のことを考えると検討に値すると思った。彼が先に出発する。

姫子の峰からはアップダウンを繰り返す。少しずつ標高を上げて行くと植生が変化し背丈の低いナナカマドなどが目立つようになり遮られていた空の面積が増えてきて展望も開けてくる。

「滝見場」の標柱が立つところでは山頂に向って左側の足ノ松沢を見下ろすと小さな滝が見えた。近くで見れば結構大きな滝ではないかと思った。

11:30「英三ノ峰 940m」、頼母木小屋の管理人の人が下山してきてすれ違う。今夜は無人とのこと。明日土曜日に別の人が上がるとのこと。

11:58「ヒドノ峰 1080m」、左側奥上方に目指す杵差岳の山頂を確認することができた。日差しが強くなってきた。

少し下ると12:05 樹林の中の「水場分岐」の標柱のところで先行の男性が食事を摂っていた。自分もパンを食べる。水場は結構下るとのこと。

道は樹林の中の急登となり、12:45「イチジ峰 1265m」に立つと周囲が開けてきて、振り返ると4年前の8月に登った二王子岳（○にのうじだけ 1420m）の峰々が横たわっている。

正面の大石山から左側の杵差岳につながる稜線が近くに見えてくると13:28「西ノ峰 1525m」にたどり着く。周囲は灌木から笹原になっていて見晴らしが良い。10分弱で分岐のある大石山山頂に着く。少しガス（霧）が出てきて寒くなってきた。雨具の上着を着ける。先行の彼と話す。地元の彼はこの辺の山に詳しい。

大石山分岐 14時発として、荷物を持ったままだと杵差岳まで1時間50分、杵差小屋泊とすればいい時間だ。途中出会った人たちとの話から、自分は水の便が良い頼母木小屋に泊まることに気持ちが傾いていた。

彼のアドバイスは、今日はこのまま分岐から50分の頼母木小屋まで行って泊まり明日下山時に大石山に荷物を置いて杵差岳を往復して下山すれば良いとの

しかし天気予報では台風の接近で翌21日から天気は下り坂とのこと、天候によっては杵差岳登頂ができない場合も考えられる。地図によると、現在の大石山分岐から杵差岳往復3時間30分、さらに頼母木小屋まで50分。計算上では頼母木小屋着18:20。暗くなってしまう。

結論として、分岐に荷物を置いて本日のうちに杵差岳を往復し、頼母木小屋に明るいうちに着くという楽観的な計画にする。

水と雨具とパンと念のためヘッドランプを小さなナップザックに詰め、14時前に杵差岳に向けて出発する。大石山と杵差岳の間には鉾立峰があり、大石山から150m近く下って、鉾立峰に約150m登り返して、それから70m下り杵差岳まで150m登るということになる。流れるガスと風が強くなってきた。身軽なので歩く速度は速いが転んではダメなので慎重に進む。マツムシソウが咲いてい

た。紅葉が始まっている。

30分ちょっとで着いた鉾立峰のピークでは周囲がガスに覆われて眺望は全くない。ガスが切れた「玄翁碑」のところから、正面に、流れるガスの切れ間から杵差岳山頂と避難小屋が見えてきた。ガイドブックやインターネットなどで何回も見た風景で既視感がある。小屋のところに二人の人がいて挨拶を交わし、小屋の脇を歩いて15:05 杵差岳山頂着。

大石山分岐から1時間10分で来た。流れるガスが時々切れると周囲の眺望がきく。山頂に一人いた。自分と同じ足ノ松尾根を登り避難小屋に泊まるとのこと。写真を撮って貰うのにスマホを出したら、電話とメールが何本か入っていた。山頂は電波が通じやすい。急ぎと思われるものに電話する。その間に体が冷えてしまった。

15:30 下山開始、16:37 大石山分岐着。またザックを背負い頼母木小屋(1516.7m)までは低木帯の緩やかなアップダウンの道だった。17:30 小屋着。なんとか明るいうちに着くことができた。奥胎内ヒュッテから休憩を含め9時間の道のりだった。気温は急速に下がっている。

先客は3人、一人は登りで先行し大石山分岐でアドバイスを貰った熟年登山者。20代の若者。もう一人は30代くらいの女性単独登山者だった。熟年の方は既にアルコールでできあがっていた。自分が寝る準備をしている間3人で盛り上がっていた。若者は、明日は山形県側の飯豊山荘に梶川尾根を下るため5時前には出発したいとのこと。女性は東京の人で30代か。福島県西会津町の弥平四郎登山口から登り、切合小屋にテントを張り、飯豊本山を登り御西小屋泊り、頼母木小屋で3泊目、翌日杵差岳を経由して大石ダムに下りて、米坂線の駅まで移動し(翌日土曜日は定期バスなし)帰京するとのこと。驚きだ。熟年者は太いロウソクを焚いていた。

小屋には、ゴザ、毛布、サンダルが備え付けられてあった。自分はシュラフの下に敷くマット、サンダル、も持参したので事前に情報を得ていればこの分を軽くすることができた、と少し反省する。

遅れて合流したのでなかなかペースが合わず、耳を傾けつつお湯を沸かし、シヤケ缶を切り、焼酎のお湯割りを飲みながら、普段夜は食べないご飯を明日の行動のために食べる。尾西のアルファ米の五目メシ(お湯で15分)、具だくさんのフリーズドライの味噌汁、スライス焼き豚170g(封を切ったら残せない)。かなり食べ過ぎ・・・山を下りて体重が増えてしまうことがある。

掲示に従いカードに住所などを記入し清掃協力費2000円とともに袋に入れ木の箱に投函する。シャツのまま外のトイレを使い、水を汲んだりして小屋に戻

ったら、寒気がして震えがでてきたのでフリースの上着を着、焼酎を飲んで震えを治めた。外はおそらく10度Cを切っていたのではないか。

20時頃にカッパの上着を着けて外に出たら霧も風もなく海岸線に沿った新潟市の明かりが近くに見えた。大きな街だ。

21日(土)、若者はカサコソと遠慮がちな音を立てて早くに出て行った。5時過ぎ起床。風もない薄い高曇り、青空もある。東側のモルゲンロートがきれいだ。自分だけの世界だ。杵差岳山頂は前日に踏んだので今日は下山だけなので気が楽だ。予報よりも天気良さそう。

朝食は、尾西のドライカレー(できあがり260g)、尾付きエビのチリソース和え、北海道味噌かに汁、サバ缶、・・・食べ過ぎ・・・荷物を軽くするため。

2階に寝ていた女性も出発し、地元の熟年登山者に飯豊連峰の北の端なのに連峰が見えないと話したら、頼母木小屋裏手にどっしりと構えている地神山(1849.6m)まで行けば飯豊本山や連峰も見える、と聞いたので登ることにした。

7:15 小屋発。頼母木山に登る途中にイイデリンドウがあった。イワカガミも残っていた。7:28 頼母木山、7:53 地神北峰、8:05 地神山頂。標柱は山形県のものだった。

南側に飯豊の山々の連なりがあった。遠く左側に薄青く秀麗な飯豊本山(2105.1m)と御西岳(2012.5m)に至るきれいなスカイラインが見える。ワクワクする。なんとも表現しがたい感動だ。飯豊連峰が多くの登山者を惹きつけるのが実感として理解できる。

安達太良山の牛の背や馬の背を何倍も長大にした縦走路は安定感があり、左側に下る梶川尾根など山の連なりから派生するやせ尾根とのコントラストが素晴らしい。門内岳に至る道の脇に門内小屋も見える。北股岳は雲に覆われていてその奥の大日岳は見えない。

予報とは異なり風も霧もなく前日より天気が良い。飯豊山には福島県側から何度も登っているが御西小屋、大日岳までで引き返し縦走したことがない。必ず縦走しようとの思いを強くした。

体が冷えてきた、8:50 飯豊連峰の山々にさよならする。9:45 頼母木小屋着。

下山の準備をしていたら小屋の管理の人が既に登って来ていた。50代はじめくらいの彼は地元の山岳会のメンバーで胎内市から山岳会が小屋の管理を受託しているとのこと。親切にいろいろと教えてくれた。小屋の前からは北側の眺望が開けていて、遠くの山々の連なりの奥に、かつて登った鳥海山(百名山2236m)、朝日連峰(主峰・朝日岳:百名山1870m)の奥に月山(百名山1984m)の山頂

部が頭を出していた。

杣差岳の紅葉は今年は暖かかったので遅れているとのことだった。

話は尽きないが、10:45 下山にかかる。11:07 大石山分岐、西の峰で振り返り大石山から杣差岳への稜線を見納める。11:45 イチジ峰、ヒドノ峰の少し下のところでバーベキューをしているカップルがいた。

下山中5尾の蛇を見かけた。うち2尾はカナヘビ、長さ20~25cm位。青っぽい茶色の太さ2cm以上くらいある3尾の蛇、うち1尾は登山道の真ん中にとぐろを巻いていた。笹藪に逃げていった。

13:40 姫子ノ峰、だんだん気温が上がりアブラゼミが鳴き始めた。緑の低木帯の中で沢に面したもみじの木が一本真っ赤に紅葉していた。

14:30 登山口(470m)着。土日祝日運行のワゴン車の乗合タクシーが待っていた。発車時刻は15:40と書いてあったので駐車場まで50分歩くことを覚悟したが、ドライバーが話しかけてきて、乗ってもいいよと言ってくれた。乗合料金の700円で良いことを確かめて乗り込み10分で奥胎内ヒュッテの駐車場に着く。舗装路を歩かずに済んで正直助かった。

15時帰路につく。帰りは日本海東北道を使わずに磐越道の安田ICから乗ったが、ICまで長かった。途中から小雨になった。20時半前自宅着。

日本二百名山 飯豊連峰最北の山 杣差岳の山行を無事終える。

令和元年10月 NO84 アンチ・エイジング 山旅遊人

P. S.

9月26日、新潟県奥只見の名峰、荒沢岳(◎あらさわだけ 1968.7m 新潟県魚沼市(旧湯之谷村))に登った。ねじりはちまき次号に掲載予定。