

ねじりはちまき

、今月はメンテナンスの季節になりそうですね。今までの酷暑の疲労がありますし、人も、動物も、建物も涼しくなったこの時期だからこそ、ゆっくりと疲れをメンテナンスする良い時期かもしれませんね。

今年は熊出没の報道が多く、畑や人がいる市街地でも出没するようになり建物のあり方も少し変わりそうな気がしました。人と動物が共存できる自然な境界線は明確に引けないのも事実です。自然災害だけでなく、熊や害獣に強い建物のアイデア商品があればいいなあと個人的には思います。熊は冬眠前の準備で今がまさに活発な行動をしているようですので、庭先の果物やゴミ袋などにも気をつけたいですね。

(有)幸田建設

<会社近況>

ただいま、郡山市と本宮市の現場をお世話になっております。郡山市の現場では、改修工事を作業しています。本宮市の現場は、住宅修繕工事をお世話になっております。

<10月 旬のもの> 紅葉狩り

10月から11月にかけて朝夕の寒暖差により紅葉が進み、赤や黄色に色づきます。気温も涼しくなるため、ピクニックや登山、温泉などに出向く方が多い印象です。屋外でのイベントも人気がありますね。紅葉狩りですと、車でドライブをしながら山を眺められるスカイラインなども人気で、休日になると多くの車やバイカーの方々がいらっしゃいます。山に行かずとも、街並みの紅葉を楽しむことが出来るので、外出の際には目線を少しあげて、木々や澄んだ秋の空を鑑賞するのもいいかもしれません。ぜひ、この機会に散策してみてはいかがでしょうか。

<秋の体調管理>

適度な運動、バランスの良い食事はもちろんのこと、リラックスする時間を設ける、深呼吸をする、ぬるめのお風呂に浸かることが体調の調整に効果的なようです。楽しい会話をしたり、笑う事、人との交流も精神面に良いらしいので是非この時期はゆったりリラックスして、お過ごしください。



令和7年10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>去年の今頃は、スーパーや店舗に

お米が全く無く、令和の米騒動などと報道

されていたように記憶しています。その分

パンや麺が売り場に豊富だった時期ですね。

農家さんの有難さを痛感した1年です。

(ほしの)

湿原の果たす役割について

今回は、何について書こうかと考えていたら、「水と炭素の巨大貯蔵庫・湿原が世界を救う」というテーマのお話を聞く機会に恵まれた。話し手は北海道大学大学院教授の露崎史朗先生である。先生のご専門は、植物生態学及び環境保全学で、中国、米国、カナダ、西オーストラリア、ロシア、ニュージーランド、インドネシア、フィリピンで火山や湿原の調査を行っている。湿原の果たしている役割について、要点を絞って紹介できればと思う。本県には代表的湿原の尾瀬ヶ原があるので関心を持って取り上げた次第である。

1. 湿原の定義について

湿原の定義は、国や研究者によって違うが、広い意味では「一時的に水が溜まる場所」と言っていると思う。私個人としては、沿岸域の干潟やマングローブなども湿原に含めたいと考える。日本は古事記で「豊葦原の瑞穂の国」と称されているように、水に恵まれた国であった。「葦」(アシまたはヨシ)は水辺の植物で、湿原によくみられるものであり、「瑞穂」は「みずみずしい稲穂」を意味し、ヨシの生い茂る湿原は日本の代表的な景観だったのである。

2. 湿原はどうやってできるのか

湿原は、主に気温と水温の低い地域、例えば高地で湧水地、山間部など、水が滞留しやすい環境で形成される。特に大規模な湿原は、かつて大きな湖や沼だった場所に発達することが多い。湿原形成のメカニズムは、湖沼周辺に生息するヨシやスゲなどの植物が、成長と枯死を繰り返しながら堆積する。これらの植物遺体は、通常的环境中では分解されて土に還るものだが、湿原の特殊な環境下では分解が進まず、水底に蓄積されていく。この植物遺体が時間が経つと泥炭という炭素を多く含む物質に変化し、徐々に湖沼を埋め尽くしていくことによって湿原が形成される。

3. 湿原では植物遺体の分解がなかなか進まない

植物遺体の分解は、土壌中の働きによるが、湿原は低温で水浸し、さらに酸素が少ないという特殊な環境なので、微生物の活動が抑制される。そのため、植物遺体がなかなか分解されずに残り、泥炭として蓄積される。泥炭が積み重なる速度は非常に遅く、1年に暑さにして1ミリから3ミリ程度だから、湿原が形成されるには数千年という歳月が必要となる。

(注)北海道最古の歌才湿原では、1万2千年前の泥炭が確認されている。

4. 湿原の「生態系サービス」にはどんなものがあるか

(注)生態系サービス：生態系を構成する種の高い多様性を維持することで人間が得られる利益のこと

湿原の最も重要な生態系サービスは、泥炭による炭素の固定・蓄積である。泥炭地は地球の陸地面積の3%を占めるにすぎないが、陸上にある炭素の30%を蓄えている。小さな存在のようにみえている湿原だが、実は地球温暖化緩和に大きく貢献する巨大な炭素貯蔵庫ということができる。

さらに湿原は物理的、化学的、生物学的な機能を有している。物理的機能として最も重要なのは、膨大な保水能力による防災・減災の機能をもっている。具体的には、貯水による水量調節と洪水調節機能が挙げられる。例えば、2016年8月に起きた台風11号による大雨の際には、釧路湿原が貯水池として機能し、釧路川の水位上昇を抑制して被害を軽減したという事例がある。また、干ばつ時には、水を供給し、津波の威力を吸収する機能も期待される。さらに、湿原の水面は大気に影響を与えるので、ヒートアイランド現象の緩和などの気候調節機能も発揮する。

次に化学的機能としては、代表的なのが水質浄化で、植物の根や微生物による汚濁物質の吸収、濾過（ろか）作用、水草の光合成による酸素供給などが挙げられる。植物や微生物の働きを利用し、汚染物質を分解して水質を浄化するバイオレメディエーションという技術があるが、湿原はまさにこの機能を有している。ビオトープを造る場合でも、化学的な浄化と比較すると遥かに低コストであり、景観的にも優れているといえる。

（注）ビオトープ：野生の動植物が生態系を保って生息する環境。

そして、生物学的な機能としては、水循環の調整、生物多様性の維持、炭素吸収などがあり、湿原は生態系全体にとって不可欠な役割を担っている。

4. 湿原の現状と将来に向けて

- （1）湿原の現状：世界の湿原面積は、約1210万平方キロメートルと推定されており、これはアメリカの国土面積を上回る広さだが、この30～40％すでに消失しているといわれ、特に過去50年間の減少率が顕著である。

日本の湿原も、人間活動による開発によって大きく減少している現状であり、北海道石狩地方の泥炭湿原では顕著にみられるところである。

- （2）将来に向けてであるが、人と湿原が共存・共生する社会を目指すべきだが、保全や再生の実践はまだ試行錯誤の段階である。釧路湿原では、乾燥化や水質の悪化が認められたが、水文調査に基づく水辺林や緩衝地帯の設置、調整池による土砂流入抑制などの対策により徐々に回復し、湿原由来の動植物も見られるようになってきたのである。
- （3）太古の時代から人々の生活と密接に関わってきた湿原の保全は、現代を生きる私たちの責務である。保全活動を通じて、湿原の豊かな自然環境を未来へ引き継いでいかなければならないと思う。そのためには、まず皆さんに湿原に関心を持っていただき、湿原に足を運んでいただきたい湿原では、五感を研ぎ澄まして楽しんでいただきたい。体で感じたことは、頭で覚えたことよりずっと深く記憶に刻まれます。

今回は以上で終わります。分かりにくいところがあり、すみません。

日本三百名山 全山踏破 北海道 狩場山、余市

【今回登った山の概要】(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。上、2 段目、下、左、右などは写真の位置。「日本三百名山」には百名山、二百名山、三百名山が含まれる。)

・狩場山 (○ かりばやま 1520m)

北海道道南、渡島半島最高峰。2020 年 7 月に登ったが、山頂近くでこちらに歩いてくる赤毛色のヒグマを見かけ、標高差 50m、山頂までの距離 500m だったが、引き返してきた。「登ったことにしていた」が「山頂を踏んでいなかったことは事実」。日本三百名山踏破の最後に再度挑戦することにした。今回は標高 1520m (標高差約 800m) と比較的低い山なので妻を伴った。クマ対策の一つでもある。

7 月 22 日 (金)

新日本海フェリー、新潟港 12:00 発 (翌日 4:30 小樽港着)。運転手と同行者は



別々に乗り込む。妻よりも自分の方が早かったので、まずはラウンジのテーブルを確保し(上)、A寝台(2段ベッド)に荷物を置き、持参の昼食を持ってテーブルに落ち着く。ファミリーなどのグループがリラックスしている。まずは、冷えたビールでのどを潤す。



飲みながら、寝ながら目的地に近づいていく。フェリー移動の良いところだ。日本海の波は穏やかでどらと汽笛の音とともに定刻に出航する(2段目)。新潟から小樽は 2020 年以來だ。

出航から 1 時間半、島影が見えてきた。新潟県村上市沖の栗島(あわしま)のよう

だ(下)。

いったん部屋に戻り休んだ後、夕食はレストランで海を眺めながらまた飲みなおす。優雅な時間だ。

7 月 23 日 (土)

3 時過ぎに目覚め準備する。日本三百



名山最後の山行。天気はあまり良くないらしい。ナビでは道の駅「よってけ！島牧」まで133 km、約2時間40分。さらに登山口までは15 km位ある。

5年前は4:30に下船できたが今回は5時近くになった。小樽港は小雨が降っていた。海に迫る山にも黒い雲がかかっていた。

ようやく見つけたコンビニでおにぎりなどを仕入れる。トンネルと海岸端の道を抜け余市町で積丹半島の付け根から南方向の山間部に入っていく。

余市町は福島県（旧会津藩土の入植地の一つ）と所縁があり何度か来ている。旧知の方がいるのでその消息を訪ね、今回も狩場山登山後立ち寄りたいと思っているがまだアポイントは取っていない。まずは先を急ぐ。山間部に入ったら激しい雨になって来た。数少ない対向車に注意する。

共和町から日本海に向かい岩内町から南下し寿都（すっつ）町に至る。寿都町は「核のごみ」の最終処分に向けた文献調査を全国で初めて受け入れた町だ。海岸端に風力発電の風車が何基も日本海に向かって寒々と立っている。

弁慶岬の突端には灯台があり、トイレのある公園になっていて弁慶像（上左）が立っている。「狩場茂津田道立自然公園」の看板がある。雨は止んでいる。

ここから海に沿って島牧村（※）まで南下する。8時、道の駅「よってけ！島牧」に着く。開店前だがトイレが使える。5年前はここで車中泊した。



（※）面積：437 平方キロメートル、人口：1235 人（20250831 住基人口）

ここから国道を離れ登山口を目指す。賀老高原キャンプ場を過ぎて林道を5 km 程行く。8:40 過ぎ「千走（ちはせ）新道コース」登山口着。駐車場には先着の車はなく、入山者はいない。雨は止んだばかりで木々の葉には雨粒が滴っている。

自分一人であれば登ったかも知れないが今回はブレーキ役がいる。登山は断念し、翌日の天候に期待する。

キャンプ場まで戻り車をゆっくり走らせていると、トイレ掃除をしていた軽トラのドライバーが話しかけてきた。その人は60代位の人で、山形県の米沢出身とのこと、車の福島ナンバーを見て懐かしかったという。

その人の話では、キャンプ場で10日ほど前にクマの親子が木登りをしていて、クマの目撃情報も多くなっているとのこと。狩場山は山頂部がなだらかな笹の斜面で水場もあり子育て環境に良い、クマも多くなっているらしいとのこと。

とだった。明日は天気が良いので狩場山に登る人がいるので大丈夫と太鼓判を押してくれた。

現地を知る人の情報は貴重だ。隣県出身ということで親身になっていろいろ教えてくれた。感謝を伝えてキャンプ場を後にする。

米沢からどのような人生を経て島牧村までやってきたのか興味は尽きない。「よってけ！島牧」に戻り、店の人から狩場山のことを聞くが若い女性は山とは無縁だった。

宿泊予定の、民宿に寄ってみたが玄関の戸は開いてるのに何回声掛けしても反応はなかった。

天候はしだいに回復して青空も出てきた。この山行が終われば、もう二度とこの地を訪れることはないと思ったので、島牧村南側のせたな町まで（約 50 km）足を延ばしてみた。北海道の日本海沿岸部の景観を堪能する（上、2 段目）。後で



分かったがせたな町も会津地方出身者が開拓に従事した事跡があるらしい。（昨年 7 月に会津若松の室井市長が訪問している。）

宿泊の民宿に着く。経営者のおばさんがいて、先ほどは買い物に行っていたという。海に面した 2 階の部屋に通



される。茶色の民宿の前には道路と駐車場をはさんで小さな漁港が

あった（下 2 枚）。

部屋に落ち着き、翌 24 日狩場山登山を終えたあと、最終日の 25 日のことを相談した結果、20 数年前に行ったことのある余市町に行くことにした。旧知（と

いっても 20 数年前の旧知) の Y さんは祖父が猪苗代町出身で、個人名で登録されている番号に電話してみた。電話はつながったが「よいち観光温泉です」との対応だった。20 数年前のことを話したら分かってくれた。Y さんは 5 年位前に亡くなり、息子さん H さんの代になっていた。宿泊場所の紹介はできないが町の案内は快く引き受けてくれた。25 日 10 時にアポイントを取ることができた。

17 時過ぎ、夕食はすごいボリュームだったが翌日の山行のため無理をして食べる (上左)。日本海に沈む夕日 (上右)。



7 月 24 日 (日)

天気は良い。日本海に向かい、日本 300 名山達成を願う。クマに遭わずに！ (2 段目)。

ゆっくり 7 時前宿を出発。予想通り、登山口駐車場には先行の車がいて既に入山者がいることに胸を撫でおろす、しかも地元札幌ナンバーだった。準備する。



熊鈴はザックに既に付いている、クマスプレーを腰の右に装着する、西部劇のガンマンスタイルだ。携帯ラジオも持つ。

樹間から山頂方向を望む、見えている岩場は南狩場山 (1464m) の一角で狩場山本峰は見えていない (次頁上)。



登山届には既に3グループの記載があった(2段目)。

東京ナンバーのバイクの若者に先に行ってもらおう。

8時前出発。

樹林の中の登山道は前日の雨で濡れていて滑る。葉や草の朝露は先行者のおかげで少なくなっているが結構残っている。



「1合目」、標識があるのは助かる(3段目左)。

「2合目」、尾根筋に近くなると眩しい(3段目右)。



なんの花だろう(下左)。妻の足取りは大丈夫のようだ。3合目(下右)。



4合目は休み台となっていて倒木に腰掛けて休む(次頁上左)。5合目(次頁上右)。後続のソロの中年男性が追い越していく。



背丈を越える笹の間から南狩場山上部を望む（2段目左）。笹藪の中にクマが潜んでいるような気がする。6 合目（2段目右）。妻が遅れるようになってきた。



7 合目の標識は見つからなかった。振り返るとかなり登ってきている（3段目）。



10 時半、登山口から 2 時間半、妻がギブアップする。妻はここで待っていると言う。待つと言ってもここはクマの巣（生息地）のど真ん中だ。

今回はまだクマを見てはいなかったこと、入山者が 5～6 人位いること、300 名山達成を放棄する（引き返す）

わけにはいかない、最後の山だ。



妻に携帯ラジオを預けて自分は山頂を目指すことにする。（結果オーライだったから良かった。）

すぐに低灌木帯を抜け出し（下）、8 合目着（次頁上左）。ここは自分たちが歩いて来た千走（ちはせ）新道コースと真駒内コースの合流地点だ。下界の見晴らしが良い（次頁上右）。



ここから急登になる (2 段目)。



南狩場山頂直下、9 合目の眺望ポイントからの狩場山山頂の眺め (3 段目)、写真左側の山。手前の南狩場山塊を越え、稜線の右側を、緩やかに山頂にせりあがる笹の原に行く。5 年前はこの山塊を越えて笹原になったところでヒグマを見かけた。



まずは山塊越え。結構急な樹林の中の岩場を登下降しながら登って行く。

南狩場山山頂は樹林の中だ (下左)。

樹林帯を抜けると 9 合目半、一気に眺望が広がる (下右、次頁上)。下山してくる先行者とすれ違うたびに、7 合



目近辺に待つ妻への声掛けを依頼する。





狩場山頂は左手奥。



5年前、引き返したあたり。
前方に赤い大きなヒグマが
こちらに向かって歩いてく
るのを発見し岩陰に隠れた
ことを思い出す（2段目）。



親沼（3段目）。標高 1500m 近
くの水場はクマの生育、子
育てにはとても良い環境な
のだろう。



山頂の手前で振り返る。
黒々とした台形状の山は乗
り越えてきた南狩場山塊
（下）。

山頂への最後の登り（上左）。山頂の赤い鳥居のような社（上右）。お参りする。
12：30、日本三百名山最後の山、狩場山登頂。



友人に作って貰った記念横断幕を掲げ自撮りする（2段目左）。「8. 23」となっている日付は後で直す。山頂から、おにぎりを食べながら眺望を楽しむ。東方向（2段目右）。写真の左奥に形の良い蝦夷富士・後方（しりべし）羊蹄山（百1898m）を確認することができた。写真では分かりにくい。



北東方向のスカイライン、中央の山はフモンナイ岳（1337m）か、奥には日本海が見えている（下左）。子沼（小さな池）のある湿原地帯（下右）。花の季節は終わったのか？ 名残惜しいが妻が7合目で待っている。



13：10 下山開始。山頂部に幾種類か花が咲いていた（次頁上2枚）が心のゆとりがなく素通りする。



南狩場山塊を無事通過し、14:30、7合目着。妻は無事だった。4時間弱クマの生息地のまっただ中にラジオをかけ、一人でいたことになる。下山者に声をかけられても心細かったに違いない。



体力も回復したようで、すぐに下山にかかる。明るいうちに下山したい。

5合目を過ぎたところの東方向に少し大きくなった羊蹄山が確認できた(2段目)。写真中央黒い山の左奥(重なっている山の奥の方)。

16:40 登山口着。8時間半以上かかって、何とか日本三百名山最後の山、狩場山をクマにもあわずに無事に登・下山できた(下)。自分にとって山頂の登頂写真よりもこの下山後の写真の方に価値がある。

下山してホットしたら強い空腹感を覚えた。

島牧まで戻って、食堂らしいところに入ってみた。外観からは営業しているかどうか分からないような店だった。

これが正解だった。店の名はプチレストラン「かりんぱ」(※)。先客は札幌のファミリーだった。

ここで「ウニラーメン」1500円を奮発した。焼きウニの香ばしさとスープのうま味が絡まったラーメンは登山で消耗した体内に心地よく吸い込まれていった。ささやかで滋養のあるご褒美だ。ソフトクリームも頂いた。



(※) かりんば：狩場山の語源、アイヌ語の「Karinpa (桜皮) us (が群生する) nupuri (山)」に由来し、「桜の皮が多い山」という意味。この言葉が変化して「狩場」となり、狩場山と呼ばれるようになったとされている。

さて次は当日の宿泊場所。翌25日はフェリーの出発は17時。既に19時、これから宿を探すのも億劫だ。余市までは100 km以上ある。もう少し近くで25日を迎えたい。

妻と話した結果、どこかの道の駅で車中泊することにした。車中泊はいつも自分一人で要領にも慣れていたが、二人の場合十分に眠れないかも知れないが、事ここに至っては仕方がない。

弁慶岬を越えて寿都町の市街地に入ったら道の駅の標識があったのでそこに寄ってみる。そこは寿都漁港の一角で既にキャンピングカーなどが数台停まっていた。トイレもきれいなのでここで車中泊することにした。ビールを飲みながら過ごし眠りに就く。

7月25日(月)

4時半過ぎ目覚める、若干睡眠不足だ。道の駅「みなとま〜れ寿都」(上左)。漁港は動きもなく静かだ(上右、下左)。季節的に漁がないのだろう。キャンピン



グカーなど数台が停まっている(下右)。



5時前、余市に向け出発。途中、羊蹄山が朝もやの中にどっしりとした重量感で鎮座していた(次頁上)。



余市町に入りコンビニ駐車場で朝食を済ませた。時間は早かったので 10 時待ち合わせの「よいち観光温泉」を確認した後、道の駅スペース・アップルをベースにニッカウキスキーの工場や余市駅の周辺を車で流した。Y さんの墓前にとっても花屋を探し、



菊の花などを求めた。

8 時半に温泉まで戻り、9 時から営業と書いてあったが既にオープンしていた。Y さんの息子さんはその経営者だった。Y さんとは 2 度お会いしているが息子さんの H さんとは初対面だった。当方からは Y さんとの出会い・いきさつなどを話し、H さんからは祖先は猪苗代町出身で会津出身の士族に養子に入ったこと、宗教も神道ではなく仏教とのこと。H さんで 4 代目とのこと。10 時の約束を確認して、まずは入浴をさせてもらった。

H さんは A4 版カラー 44 ページにもなる「余市町における、会津藩士の足跡」(下) と近年の新聞記事を準備して説明してくれた。

ひと渡りの説明の後、まずは 5ha ある敷地内の農園で「りんごの発祥の地」の碑(次頁上左)、樹齢 100 年を超える「緋の衣」の原木に案内してくれた(次頁上右)。色づきはこれからの感じ。原木は 20 数年前に先代の Y さんに案内してもらった当時と変わらず元気な姿だった。

記念の写真を撮ってくれた(次



頁2段目)。



その後は、Hさんのワゴン車で町内の会津関係の史跡を案内してくれた。

紙幅の関係もあり以下列举する。

- ・開村記念碑（入植 50 年記念、大正 10 年除幕）（黒川村、山田村）
- ・福島県知事松平勇雄のオンコ（イチイの別名アイヌ語の神の木）記念植樹（1984（昭和 59）年）
- ・日進館（本国の藩校日新館とは一字変えた）
- ・殉節碑（茅野権兵衛切腹 60 周年）
- ・役場前のオンコ記念樹由来碑、樹齢 160 年超。
- ・会津藩士が自宅敷地内に植えたアカマツや杉の記念樹（北海道には自生していない）。
- ・この他入植時やその後の開発を伝える事跡もたくさん案内頂いたが、最後に美園墓地に連れて行って



てってくれた。

- ・町中心部を海に向かって流れる余市川左岸の小高い丘にある美園墓地は、初めは会津藩士の墓地として作られたが、明治 35 年頃に町の共同墓地になったとのこと。中央奥に「会津藩士の墓」があった（下）。墓は

旧黒川村の方向を向いているとのこと。お参りする。

ここから余市湾方向が見える。Hさんは、会津藩初代藩主保科正之公を祀る猪苗代町の土津（はにつ）神社から見える猪苗代湖を想定したものではないかと持論を述べた。

少し離れたところに、NHKの連続テレビ小説「マッサン」のモデルとなったニッカウキスキーの創業者である竹鶴正孝とその妻リタの墓があった。そこからニッカウキスキー余市蒸留所（工場）が望まれた。

2時間半以上にわたって、「余市町における、会津藩士の足跡」を、持論を交えながら、熱く語ってくれたHさんには頭が下がる。ガイド料は受け取らず、資料代として千円を渡しただけだった。

よいち観光温泉に戻り、先代Yさんの墓前にあげてくださいと言って朝用意したお花を差し上げた。妻は吉田農園のリンゴジュースを1ダース買って車に積み込んだ。「緋の衣」のジュースは売り切れとのこと。

自分達はもう年齢的に余市を来訪する機会はないけれども、周囲の人達に余市のこと、会津との縁、吉田農園のこと、よいち観光温泉のことをPRしますと言ってお別れした。

昼食はHさんから教えて貰った食事処「たけや」で「寿司・ソバセット」をいただき余市を後にした。

山も余市も満足し、どこにも寄らずに小樽港に直行した。フェリーターミナルでワインやジャガポックルのお土産を買い、乗用車の最前列に早々と並び乗船を待った。乗船後はまず風呂に入り、往路と同じくラウンジでの飲食、お土産に買った赤ワインを一本空けてしまった。レストランでの300名山達成のお祝いも妻を相手に一人盛り上がった。

眠くなって、20時前には寝室に戻り爆睡。

7月26日（火）

9:15 予定通り新潟港着。自宅直帰。猫さんのお守と留守番を頼んだ娘と一緒に昼ご飯を食べて、日本三百名山最後の山、北海道狩場山山行を無事終える。

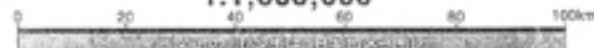
三百名山を終えて、この後どうするか？

これまでアンチ・エイジングを標榜して三百名山に登ることを最優先事項として生活してきたが、古稀を越えた心身に無理がかかっていたようで、主治医（高校同級生）と相談しながら、以前よりは言うことを聞いて生活したい。これからはウィズ・エイジングで山と付き合っていくことになるだろう。

2025年10月 NO143 アンチ・エイジング 山旅遊人

北海道全図

1:1,800,000



＜4走新道コース概念図＞

