



あだたら山の会 8 PAGE 1

利尻島利尻山 山行報告 1

あだたら年金山の会員
道北のマッタンホルーンを楽しむ
報告者：

昨年の忘年会で「来年は利尻・礼文に行くぞ！」の声に「私も行きたい」と手を上げたのが始まり。

利尻岳を調べると、標高1,721m、日本百名山山歩きガイドによると走行時間9時間25分とあるが、私の場合、休憩時間を含め12時間30分はかかる。解説によると「九合目から右側は火山灰と岩礫の急な斜面になって落ち込み、山頂に近づくにつれ傾斜は増す」とある。私の登山技術と体力では難しいと判断し、目標は利尻避難小屋まで。体力と天候によっては九合目までとした。

7月13日、午前8時前に二本松を出発。車とフェリーを使って利尻島鴛泊港に着いたのが翌日午後6時半頃。約34時間半の長旅。



菅原さんが「利尻岳はマッタンホルーンと言われているのよ」の声を聞きながら、港近くに聳え立つ、ペシ岬に圧倒され「マッタンホルーンあり得る」とぼんやり思ってしまう。

7月15日、5時半頃、利尻北麓野営場登山口到着。

天候は霧雨。心配していた台風5号は北海道上陸後、温帯低気圧へと変わる見込み。

靴の底を洗う水場を通過して登山開始。



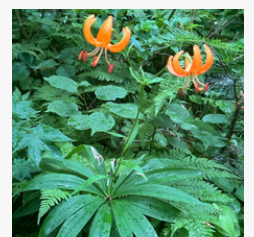
鴛泊登山コースは甘露泉水近くの分岐を過ぎると山頂まで一本道で、トドマツなどの針葉樹林帯を過ぎ、背丈の低いダケカンバやハンノキの樹林帯が続く。小雨が降ったりやんだり。

六合目から傾斜が増し、七合目からは岩が露出してくる。濡れた岩でも滑らず、靴底に着いた砂が滑り止めになって歩きやすい。七合目手前からの胸突き八丁をこなし、長官山を越えて避難小屋到着。避難小屋まで来た人数は8名。登頂組6名を見送り、さんとが残る。汗と雨で濡れたベースレイヤーを乾いた衣類に着替え、携帯トイレを初体験し、この時の為に用意したコーヒーを淹れる。「私の頂上はここ」

おにぎりと行動食でエネルギー補給しながら、小屋に立ち寄る人達と軽く談笑。いや！おばちゃん丸出しで「どこからきたの？」「山頂に登ったの？」と積極的にトーク開始。和歌山から来た男性は「20代に礼文島でアルバイトしていて、還暦を迎える年に利尻岳に登れる様、日々過ごしていた。」と話してくれた。切りがないので3組でトーク終了。

下山中は登山道脇に咲く高山植物の写真撮影とスマホで名前の確認。見つけた植物の一部をご紹介します。

- ・マイズルソウ
- ・エゾカンゾウ
- ・イブキトラノオ
- ・エゾカワラナデシコ
- ・オトギリソウ
- ・チシマアザミ
- ・ツリガネニンジン



この他にも沢山の花が咲いていましたが、私のお気に入り、花の咲き終わったツバメオモト。緑色の丸い実をつけている姿はどれも絵になる。

下山中の特筆は、利尻にバードウォッチングに来た青年と遭遇し、松に留まるオオマシコを教えて貰った事。見たのは雌の様だが、雄のオオマシコは赤ピンク色で首に白いフリルの有る美しい鳥だそう。11月にシベリアからやって来き、飛来数が少なく、バードウォッチャーには人気の高い憧れの鳥だそう。青年の興奮度が伝わり、こちらまで興奮する。

次頁に続く



利尻島利尻山 山行記1の続き

登りは楽に登ったつもりだったが、帰路はいつまでも続く下り坂が飽きる程長かった。

その途中で一時的に雲が切れ、杳形の街が見える。緑豊かな丘陵が海まで続く。谷間から牛の鳴き声やカウベルの音が聞こえれば別だが、これがマッタンホルーン？

気になって登山口に迎えに来てくれたホテルの運転手さんに聴いたが「利尻岳の半分が欠けているんです。」利尻岳は利尻富士と言われているほど左右対称。「?」「?」「?」

疑問を解決してくれたのが観光ガイドブック。白い恋人の丘（鴛泊の真裏）から見た利尻岳山頂の左片面が僅かに欠けている写真。

本物のマッタンホルーンの山頂はもっと鋭角ですけど・・・そこは年金山の会メンバー、「まっ！いいか」しかし、「若い頃から、スイス

の山の絵と思って大事に使っていた白い恋人の缶は利尻岳だったとは・・・」笑



あだたら山の会に入って9カ月

今回利尻岳に登って感じた事は、登山道に浸食してくる植物を丁寧に刈り込まれている所です。夕食時に善雄さんに話したところ、「不要な枝は必ず枝元、又は付け根で切る。途中で切ると新たな枝が出る。」

「ササは地際で刈り込む」が基本だそうです。

もう一つ良かった点は、岩など段差のある登山道には手頃な石を集め、階段を作った所かな。雨が降っても水を逃がす個所を設け、作った登山道の被害を少なくしている様にも見えます。

残念な点は、メンバーの一人が脚に裂傷を負った事。この原因は、剪定した古木が草むらに隠れていた為で、誰しも有り得る事です。私達、登山道整備をする上で、登山者が安全・無事に帰って貰う事が大前提。

「登山者の身になって整備を心がけなければ」と一年前には想ってはいなかった事を考えた、利尻の旅でした。

皆様、お世話になりました。楽しかったです

利尻島 利尻山 山行記2

令和7年（2025年）7月

月例山行 利尻山

（1721m）

報告者



◎実施年月日

令和7年7月13日（日）～ 18日（金）

5泊6日

◎目的 最果ての火山島・利尻島と礼文島の自然景観を集団登山行動を通じて楽しむ。

◎参加者 女性 5人 男性 7人 計 12人

◎行動状況報告

7月13日（日）

7時30分岳下住民センター駐車場に12名全員が集合する。この山行の企画者である青木幹夫氏から日程等の説明を受け と の2台の車に荷物を積み込み、7時47分に出発した。8時に本宮ジャンクションを通過し、9時45分に新潟の高速出口を出た。その後、新潟市内のイオンで買い出しをし、10時35分に車に戻り新潟港に向かう。10時47分に新潟港に着く。フェリーに乗り込む際は、運転手のみ車とともに乗船し、他の人は徒歩で乗船することになる。12時いよいよ新潟港を出港する。12時21分デッキに集まり 全員で昼食をとる。その後は、夕食前まで各自自由に過ごす。17時50分デッキに集合し、全員で夕食をとる。18時50分に記念撮影、19時解散となる。

7月14日（月）

3時30分起床、洗面、下船準備。4時に青木氏から本日の注意事項等の説明あり。4時30分に北海道の小樽港に到着する。フェリーからは全員車に乗ったまま下船する。（乗船するときとは異なります。）5時にコンビニでの買い出しを完了し、5時15分に高速に入る。6時28分砂川パーキングエリアで朝食休憩をとり7時3分に出発する。7時15分深川ジャンクション通過、

次頁に続く



利尻島利尻山 山行記2の続き

7時50分に留萌に入り、ガソリンを給油し、8時10分に再出発する。8時23分思いやり駐車場（旧花田邸、にしん街道等の表示有り）にて休憩し、8時34分に出発。途中、9時40分道の駅（えんべつ富士見）にて休憩し9時56分に出発。11時30分日本最北の地宗谷岬に到着。記念撮影をし、11時57分出発。12時10分「白い道」に到着。歩くと石灰のような白い粉がつかます。15分ほど散策し12時26分に出発。12時45分稚内市街に入る。稚内市街の道の駅で昼食をとる。（13時15～14時）昼食後、北門神社参拝。（14時12分～14時45分）稚内ハートランドフェリー乗船所に15時到着。車から荷物を下ろし、乗船準備。さんとさんは無料駐車場まで車を置きに行く。16時30分乗船、16時40分出港。

18時20分鵜泊港到着。ホテルの迎えの車でホテルに向かう。19時北国グランドホテルに到着。19時30分から夕食となり、明日の山行のため早めに就寝。

7月15日（火）

4時起床、洗面、登山準備。4時55分ホテルの車で男子7名出発。登山口で女性5名の到着を待つ。女性も合流し、全員で朝食をとる。

5時33分：登山口

5時43分：甘露泉水 5時48分発

6時10分：休憩 6時13分発

6時21分：4合目

6時55分：5合目（雷鳥の道標） 7時3分発

7時25分：6合目（第一見晴台） 7時56分発



7時30分 雨がひどくなったため3名下山

時刻未記録：7合目通過

8時40分：第二見晴台 8時55分発

9時15分：8合目（長官山）

9時40分：避難小屋 9時50分：山頂組6名で出発

※ 2名は避難小屋で山頂組の下山を待つ

10時35分：9合目 22℃ 晴れ間見えてくる

12時00分：利尻山頂到着（6名） 晴れ 風なし 写真撮影 昼食 12時50分下山開始

※ 避難小屋で待機していた2名は山頂組がなかなか戻らないため、やむなく下山開始

14時50分：避難小屋

15時10分：8合目

15時20分：第二見晴台

16時20分：7合目

16時55分：6合目

17時23分：5合目

18時07分：4合目

19時：登山口到着（無事下山）



7月16日（水）

7時起床 洗面 朝食 撤収準備。9時ホテルの送迎車で鵜泊港へ移動。9時25分鵜泊港出港。10時15分礼文島の香深港到着。フェリー乗り場のコインロッカーに荷物を預けてトレイルに向かおうとしたが、雨が強いので途中まで散歩して解散。午後の観光バスツアーまで、各自昼食をとり自由に近くを散策することになった。11時から傘を差して散歩開始。途中で記念撮影をして11時35分散散。午後の観光バスツアーは2階建てバスの2階前方の特等席を確保して、14時15分スタート。14時48分スカイ岬到着。15時25分出発。15時35分スコトン岬到着。記念撮影をして16時出発。16時35分香深港到着。コインロッカーの荷物を取り出し、フェリー乗船の準備をする。17時10分香深港を出港。19時5分稚内港到着。本日の宿泊場所「THE STAY WAKKANAI」にチェックイン。その後、外に出て「北の味心竹ちゃん」で夕食。



次頁に続く



利尻島利尻山 山行記2の続き

7月17日(木)

6時15分起床 洗面 チェックアウト。6時47分「THE STAY WAKKANAI」発。6時48分コンビニ「セイコーマート」で朝食等買い出し。7時8分コンビニ発。7時20分～28分ガソリン給油。8時30分～9時パーキングエリアで朝食。10時15分～10時30分休憩、買い物。12時5分～12時40分砂川サービスエリアで昼食休憩。13時30分札幌ジャンクション通過。14時10分小樽着。小樽運河で記念撮影後、自由行動。15時～15時10分車でイオンまで移動。15時10分～15時58分イオンで買い出し。15時58分～16時1分フェリーターミナルまで移動。16時20分乗船。17時小樽港出港。18時30分デッキで盛大に夕食宴会。

7月18日(金)

みなさん早起きです。7時頃朝食をとる。9時乗車完了。9時10分「新日本海フェリー」下船完了。9時20分～9時30分ガソリン給油。10時高速道路に入る。10時2分磐越道に入る。10時14分～10時19分新潟パーキングで休憩。11時35分～11時42分磐梯山サービスエリアで休憩。12時15分二本松インター着。ガソリン給油後、12時23分岳下住民センター到着。反省会後、解散。



利尻島利尻山 山行記3

7月会山行 利尻山
(7月13日～7月18日)

報告者・

今月の山行利尻山に男7名(一人会員外)、女5名参加。さん、さんの厳密な計画書。3回もの打ち合わせ。

7月13日

7時30分岳下住民センター駐車場集合出発。さん、さんの2台の車。荷物が多く、荷物の中に人がいるようだ。



新潟市内で昼食、夕食の買い出し。新潟港12時出航。船から見る海に沈む太陽を見たり、思い思いに時間を過ごす。

7月14日

小樽港4時30分。青木さん、安部さんの車で高速道。深川JCTより留萌に向かう国道232号を北上。朝食、トイレ休憩。稚内市までのドライブで最北端の宗谷岬へ。11時半ごろ思い思いに記念写真。私達観光客を迎えてくれたのが野生のシカだった。

宗谷岬高原、白い道などドライブ、稚内市北門神社等観光。昼食、16時40分出港の船で利尻島へ。

北国グランドホテルの車でホテルへ。

7月15日

朝、ホテルの車で登山口へ。5時出発。小雨が。カッパ着るほどでもない。私は皆についていくことが無理なのでマイペースで登ることをリーダーに話し、了解をもらい一人旅。

4合目、5合目と無線で連絡し登る。第1見晴台までカッパを着る。皆が下山して来るまでは第2見晴台くらいまでは行けるのではないかと登る。

次頁に続く



利尻島利尻山 山行記3の続き

トイレブースの少し上まで行くと、さん、さん、さん達と会う。雨風が強くなってきたので下山する。私も一緒に下ることにする。下山途中から雨も上がる。11時頃、無事登山口に下山。早い昼食後タクシーでホテルへ。

午後2時より富士タクシー観光で約3時間の島一周の旅に。姫沼や海岸の名所旧跡など案内。利尻島に会津武士の墓がある事にオドロク。今から約二百年前ロシアからの攻めに対抗するために幕府の命により会津藩が利尻の警護に当たったとの事。病気や海難事故で亡くなった8名の藩士の墓碑が島の3カ所に建てられているようだ。

利尻富士町には鴛泊（おしどまり）と鬼脇（おにわき）の大きな集落があり、鬼脇から見る利尻富士は男性的。オタトマリ沼、メヌウショロ沼などには記念に撮る写真場などもある。



利尻島には2町があり、利尻町には仙法志（せんぼうし）と杓形（くつがた）。大きな2つの集落がある。2町合わせて約2千人の人口との事。

名所となっている湧水、寝熊の岩、人面岩など。ウニ種苗生産センターやとろろ昆布の工場など案内していただく。

利尻島1周というよりは利尻山1周の方がよいようだ。

ホテル5時。タクシー旅は終わる。観光タクシー代、3時間で2万4千円だった。



7月16日

利尻島9時30分の船で礼文島へ約45分の船旅。

午後桃岩展望台コースのトレイルを予定していたのが雨のため中止。自由時間とする。

午後の定期観光バスにて礼文島の最北端の地、スコトン岬まで観光を楽しむ。

礼文島17時15分の船で稚内市ホテルに直行。夕食は外食。



7月17日

稚内市7時出発。行き帰り同じ道。広い牧草畑。内陸というか旭川、札幌の間の田畑の広さにオドロク。

小樽で昼食。朝食の買い出し。17時出港の船で新潟港へ。

7月18日

新潟港。予定時間の9時40分着。下船後高速に乗りトイレ休憩を12時半。岳下住民センターへ。

さんの挨拶で利尻山山行は終わった。

計画書を作ってくれたさん、さん、そして車を出し運転してくれたさん、さん、お疲れ様でした。ありがとうございました。





7月6日 籠山下登山道整備

報告者

7月6日籠山下登山道整備を行いました。参加者は さん、 さん、 さん、 さん、 さん、 さん、 さんの9名。

8時に奥岳登山口集合、ひと足先に出発したさんに続き8:15出発、旧道を登っていきました。暑い日でしたが時折吹き抜ける風が心地よく感じられました。ハノ字頭分岐にて さんと合流、勢至平を整備する さん、 さん、 さん以外の6名はさらに峰の辻方面に進みました。

「水分不足になってしまうと帰ってからいくら水を飲んでも復活しない」という さんの経験談より、行動中から体に充分保水することが大事ではないかという さんの考察をもとに作業開始前には500mlを飲み切りました。

休み場にザックを置き、身軽になって10:30作業開始。階段の傷み具合、補修の必要性など確認しつつ、登山道まで張り出した枝や竹などを切る作業を1時間ほど行いました。



石楠花の花がとてもきれいでした。頂上を見ると薄黒い雲が。



昼休憩をとり、ひと雨来るかもしれないとのことで12:30下山開始しました。勢至平チームと合流、うっそうと草木が茂っていた場所がきれいになっていて、3名だけで行ったとは思えない仕事量でした。



利尻や富士山への期待、下山後の一杯の話など楽しい時間を過ごしながら馬車道を下りました。途中、名前を付ければビューポイントになりそうな大きな岩や首無し地蔵を教えてもらい、登山者の香しい焼肉のかおりだけいただきながら14:30無事下山しました。

今回、私は初めての登山道整備参加でした。暑い時期の活動経験が少なく不安もありましたが、参考になるお話を聞くことができバテずに行ってくることができました。まだまだお役に立てることは少ないですが経験を重ねていきたいと思います。

広報部より①

主に会長が作成している山の会のホームページを改めてご紹介いたします。アクセス数が多ければ多いほど検索にかかりやすくなります。ぜひたくさんの方のアクセスをお願いします。

また、山の会の主な山行や登山道整備の様子を投稿しているインスタアカウント（運営は広報部）もあります。山行や登山道整備の投稿やストーリーズ投稿をした際は、ぜひこちらのアカウントをタグ付けしてください。

あだたら山の会HP



山の会関連インスタ



@ADATARA_YAMANOTOMO



遙かな尾瀬一周山行

報告者・

7/20.21と、尾瀬ヶ原・燧ヶ岳の予定で、7名の参加で、温泉小屋🔥一泊で、行ってきました。

20日、二本松市役所4時半

出発、御池8時半山行スタート！

初めてのコース、なだらかな道をワタスゲをみながら、いざ三条ノ滝との



分岐まで、4人は、段吉新道で温泉小屋へ、私を含め3人で、初・三条ノ滝へ！かなり下りでしたが、三条ノ滝は、人生で初めてぐらいの水量と迫力でした！

下りた分、上りもかなり体力を持っていけました。

（段吉新道は、三条ノ滝に降りなくていいように、段吉さん一家で、切り拓いた道だそうです！くん調べ。）

温泉小屋に荷物を置かせてもらって、尾瀬ヶ原を散策、東電小屋方面をサクッと！

小屋の風呂とビールは、かくべつに最高でした！



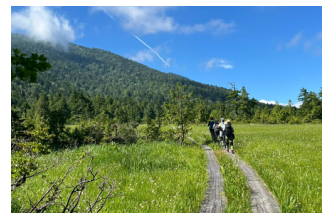
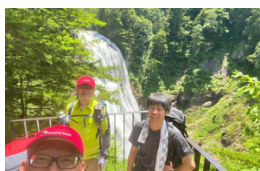
21日・二日目、燧ヶ岳に登るか？お昼から、雷雨🌩だよ！とのことでしたが…

4時から、とりあえず出発、尾瀬ヶ原の早朝の絶景を楽しみながら、見晴新道分岐で、燧ヶ岳は、雷雨は、避けましょう！とのことで、尾瀬沼コースに変更。

夜に雨が降ったようで、滑り易くなった木道を、国蔵さんに声をかけてもらいながら、ひたすら歩いて…

am7時沼尻休憩所で、長めの朝食タイム（温泉小屋でもらった朝食用おにぎり）尾瀬沼を眺めながら、いただきました。

休憩後は、いざビジターセンター目指して…



三本から松に8時40分、登る予定だった、燧ヶ岳が、きれいに見えてきました。

ビジターセンター9時着

6キロしかないけど、歩荷体験を、みんなでさせていただきました。

いざ沼山峠を目指して出発！

大江湿原は、ニッコウキスゲが、花盛りで、大満足でした。

写真を撮りながらゆっくりと…



沼山峠11時30分発のシャトルバス🚌に乗り込み、いざ御池のPへ

11時50分、全員無事、全工程終了！



帰りは、檜枝岐村で、美味しい蕎麦を食べ、燧ヶ湯🔥に入ってサッパリして、檜枝岐歌舞伎の会場を散策。

二本松市役所18時30分着

※往復のクルマ、運転してくれた、さん、さん、ありがとうございました！

リベンジ燧ヶ岳は、秋に！

広報部より②

新規加入会員 さん
令和7年度退会者 さん

.....
さんにご協力いただき、あだたら山の会のロゴを復活させました。お気づきでしょうか？可愛いロゴマーク！今後、誰かロゴの入ったグッズを作ってくれないかなあ。