エコしよう ヨコキ
eco（エコドゥ）ーdo！
2019. 7. 20号

マイボトルでこまめに水分補給！

暑い夏はもちろん、いつの季節でも水分補給は大切です。自動販売機やコンビニなど、いつでも気軽に好きな飲み物を買えるのはいいことですが、毎日数本購入していると、お小遣いも減っていってしまいますね。

最近ではかわいらしいデザインのマイボトルがいろいろと販売されていますので、職場に持参している方も多いことでしょう。

環境省「リユース可能な飲料容器およびマイカップ・マイボトルの使用に係る環境負荷分析について（平成23年４月）」のデータによりますと、「水筒は少なくとも12回以上使えばPETボトルよりCO２排出量が低い」という結果がでています。

自宅で、麦茶やルイボスティーなどを煮出して、冷蔵庫で冷やしてから、マイボトルに入れて、翌日楽しんでみてはいかがでしょうか。お財布にも、からだにも、環境にもやさしく夏を過ごせますね。

「Ｅｃｏ列車でいこう！」～第１２１回～　守門岳で尾根歩き！

（ＣＯ２排出量の少ない交通機関での旅行を応援していくコーナーです！）

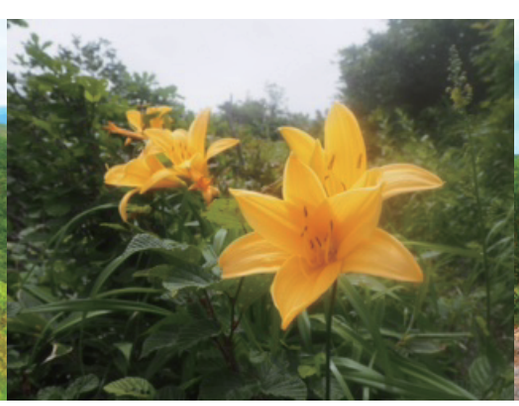
１０連休にアメリカ旅行なんぞをして、エコでないレンタカーの旅をしてきたので、足がなまっている・・・

７月６日（土）６時３０分に新潟を出て、守門岳に向かった。守門岳は「大岳」「青雲岳」「袴岳」の三連山からなり、「日本２００名山」に選ばれている。

新津バイパス経由で加茂市内に入り、蒲原鉄道の廃線跡を加茂川の対岸に見ながら、国道２９０号線に入る。三条市（旧下田村）を経由して約１時間３０分で、道の駅「とちお」に到着。まだ朝８時なので、名物「あぶらげ」は食べられない。刈谷田ダムを過ぎ、悪路を１０キロ以上進んで「保久礼（ほっきゅれ）登山口」（標高約７５０ｍ）に到着。２０台収容の駐車場は、ほぼ満車だったが、空いているスペースにクルマを止めた。

どんよりとした曇り空。気温は２５度くらいだろうか。Ｔシャツにスポーツ用タイツ＆半ズボン、登山靴のいでたちで８時３０分、登山開始。

登山口からすぐのところに避難小屋がありトイレも併設されている。最初のうちは階段だが、足元はあまり良くない。粘土質で水たまりも多い。前半戦は眺望の利かない道を我慢して歩く。いろいろと飲み物を持参してきたので、水分を少しずつ補給していく。１時間くらい登ると、ブナの森に入り、きれいな緑に癒される。

約２時間で１つ目のピーク「守門大岳」（標高１４３２ｍ）に到着。眺望が広がり残雪と緑のコントラストがきれいだ。ここからの「尾根歩き」を楽しみにしてきたが、意外とアップダウンがある。まず大岳から１５０ｍ下り、笹を掻き分けて進む。直後に２００ｍ登ると、２つ目のピーク「青雲岳（１４８７ｍ）」に到着した。ふくらはぎが悲鳴を上げてきたので、ここでお昼休憩とする。魚沼三山や尾瀬方面の山々を眺めながら、コンビニの「おにぎり弁当」を食べ、スポーツドリンクを一気飲みして、体力復活だ。さらに１５分、５０ｍほど登り、最高峰の「袴岳」（１５３７ｍ）に到着した。時刻は１１時３０分。休憩を入れて約３時間かかった。

しばし山頂に佇んだ後、下山開始。下山と言っても、来た道を帰るので、同じアップダウンが待っていた。登山口に戻る頃には、足が棒のようだ。明日は早起き野球の試合があるが、「盗塁はできないな」と思った（笑）