

# サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

2022年11・12月号

サロンゆる歩き(ハイキング)事務局

## 11月の月例ハイキング

【2211A】山中湖一周ハイキング(バスハイク) ==難易度:ハイク中級==

と き:11月06日(日曜日)

10月30日現在22名の参加申し込みをいただいております。中型バスの定員は26名です。あと4名の空きがあります。ご参加お待ちしております。参加したい人は、リーダーへお申し込みください。申し込みは、11月4日(金曜日)まで受付けます。詳細はニュース9・10号を参照してください

【2211B】丹沢・大山 ==難易度:「軽(ミニ)登山」&ハイキング上級==  
(紅葉と豆腐料理を楽しむコース)

と き:11月27日(日曜日) 雨天決行

集 合:小田急新宿駅 4番線ホーム中央付近 午前6時40分

出 発:6時50分発(急行・小田原行に乗車)

費 用:5,470円

電車賃 1,200円(新宿基点)

バス代 630円(往復)

ケーブル代 640円

昼食代 3,000円(豆腐料理)

定 員:なし

申込先:リーダー:鈴木健二

携帯に電話するかSMSでお申し込み願います。

凡例	J R	———
	私鉄	+++++++
	バス	=====
	徒歩	……………

締切り:11月15日(火曜日) 17時まで

※昼食の人数報告のため、締切りが早くなっています。ご注意ください。

軽(ミニ)登山・コース

小田急新宿駅 06:50++++++07:51 伊勢原駅 08:05=====08:32 大山ケーブルバス停……(20分)……大山ケーブル駅 09:00———(ケーブルカー)———09:06 阿夫利神社駅 09:10……(5分)……09:15 阿夫利神社下社(参拝5分)09:20……(1時間50分)……11:10 大山山頂 11:20……(1時間10分)……12:30 見晴台 12:40……(20分)……13:00 二重滝 13:10……(10分)……13:20 阿夫利神社下社……(女坂15分)……13:35 大山寺 13:45……(15分)……14:00 大山ケーブル駅……(15分)……14:15 和仲荘(昼食・豆腐料理)15:15……(3分)……15:18 大山ケーブルバス停 15:22=====15:50 伊勢原駅(解散)  
(歩行時間 約4時間45分)

(注意) 昼食時間が遅くなりますので、行動食を持参し休憩時にこまめに食べてください。

※復路案内

伊勢原駅+++ (小田急線) +++新宿駅(乗換え)———(山手線)———池袋駅

## ハイキング上級・コース

小田急新宿駅 06:50++++++07:51 伊勢原駅 08:05=====08:32 大山ケーブルバス停……(20分)……大山ケーブル駅 09:00——(ケーブルカー)——09:06 阿夫利神社駅 09:10……(15分)……09:25 二重滝(見学10分)09:35……(15分)……09:50 阿夫利神社下社(参拝・見学20分)10:10……(女坂20分)……10:30 大山寺(参拝・見学20分)10:50……(20分)……11:10 大山ケーブル駅……(こま参道買い物・散策40分)……11:40 和仲荘(昼食・豆腐料理)12:40……(3分)……12:43 大山ケーブルバス停(解散)13:05=====13:33 伊勢原駅

(歩行時間 約2時間15分)

### ※復路案内

伊勢原駅+++ (小田急線) +++新宿駅(乗換え)——(山手線)——池袋駅

大山は、標高1252mのピラミッド型の美しい山容を誇ります。また、大山は関八州の展望台とも言われ、山頂からの眺めはすばらしく、空気の澄んでいるときは相模平野から江ノ島、三浦半島、房総半島、東京都心の高層ビル群も展望できます。振り返れば丹沢表尾根から富士、箱根の連山、秩父多摩の山並みがつつき、東京近郊の山で随一の眺望を誇っています。

中腹の景勝地、阿夫利神社下社からの眺望は、ミシュラン・グリーンガイド・ジャポンにて二つ星で紹介されています。阿夫利神社駅から大山ケーブル駅までの復路はケーブルカーを使わず徒歩で下ります。途中の大山寺は、聖武天皇の勅願となった古刹。通称「大山のお不動さん」と親しまれ、関東三大不動のひとつに数えられています。紅葉の時期になると本堂前の石段を覆う真っ赤なモミジが多く、来山客の目を楽しませてくれます。これが今回の目的です。見頃の時期に設定しましたが、見頃に当たることを祈りましょう。

大山と言えば豆腐料理が有名です。大山に来て食しないのはモッタイナイ・・・下山後、「こま参道」の豆腐料理店の和仲荘で遅い昼食を食べます。昼食後、大山ケーブルバス停からバスに乗り伊勢原駅へ。ここで解散します。

### ハイキング上級コースを新しく設定しました。ご参加お待ちしております。

登山が無理な方のコースです。本隊と同じケーブルで行き、そこから別れて平坦な道と下りのハイキングコースです。ケーブルの阿夫利神社駅から多少のアップダウンはありますが、二重滝を見学して同じ道に戻り阿夫利神社下社に行きます。阿夫利神社下社を参拝・見学後、女坂七不思議？を体験しながら女坂を下り大山寺へ。大山寺は、「大山のお不動さん」と親しまれ、関東三大不動のひとつに数えられています。参拝・見学後、こま参道を買い物をしながら散策し和仲荘へ。名物の豆腐料理を食し、大山ケーブルバス停で解散し伊勢原駅へ行きます。

### お 願 い

申し込み時に、軽(ミニ)登山・コースかハイキング上級コースか申告してください。

軽(ミニ)登山・コースに参加の方は、豆腐料理を食べるか、食べないか申告願います。

豆腐料理を食べない方は弁当を持ってくるください。

### お 詫 び

9・10月号に掲載したコースタイムに間違いがありました。今月号が正しいコースタイムです。今月号を参照してご参加願います。

## 12月の月例ハイキング

### 【2212A】明治神宮外苑～国立競技場～新宿御苑 ==難易度：ハイク中級== (イチョウの紅葉の観賞コース)

と き：12月4日(日曜日) 雨天中止

集 合：地下鉄銀座線、外苑前駅、 4a出口 午前9時00分

出 発：9時10分

費 用：費用：2,020円(65歳以上)

交通費 370円(池袋基点)

新国立競技場見学ツアー料 1,400円

入園料(新宿御苑) 250円(65歳以上)

申込先：リーダー：鈴木健二

携帯に電話するかSMSでお申込み願います。

一次締切り：11月8日(火曜日) 17時まで

新国立競技場の見学ツアーの予約の関係で締切りが早くなっております。ご注意ください。

予約が取れなかった場合は新国立競技場の外周一周コースになります。

二次締切り：12月2日(金曜日) 17時まで

新国立競技場の外周一周コースで良い方の締切日です。

#### コ ー ス

外苑前駅 09:10……(5分)……明治神宮外苑イチョウ並(見学30分)……(10分)……国立競技場(見学1時間)……(10分)……新宿御苑(見学・昼食2時間)……(5分)……新宿三丁目駅(解散)

(徒歩時間約30分) (見学・昼食時間3時間30分) (合計時間4時間)

※復路案内

① 新宿三丁目駅+++++(地下鉄・副都心線)+++++池袋駅

地下鉄・外苑前駅を降りてすぐの「神宮外苑いちょう祭り」をまずは散策。青山通りから絵画館に向かって四列に木々が連なるその景観は、東京を代表する風景のひとつとなっています。毎年木々の色づきとともに多くの方が散策に訪れます。

次の国立競技場は予約が取れば場内を見学します。オリンピック選手、パラオリンピック選手が活躍した舞台を体験します。

最後に、新宿御苑を散策します。紅葉が見頃のことを祈っております。

### 【2212B】年間計画の越前海岸から下記の計画に変更

横浜満喫ウォーキング ～ゴンドラと船(事前予約必要)に乗ります～

==難易度：ハイク中級==

と き：12月10日(土曜日) 雨天決行

集 合：7時30分 池袋駅2番線ホーム 新宿寄り先頭付近

出 発：7時43分 湘南新宿ライン大船行きに乗車、横浜駅で京浜東北根岸線3番線に乗換え

**費用：5,575円** ビニール袋に入れてリーダーへ。釣銭がないようにお願いします。

【費用の中に含まれるもの】

入園料(三溪園)	600円(団体割)
昼食中華「セツエン」12:00～	2,475円(食事のみ)
YOKOHAMA AIR CABIN セット券	1,500円
(エアキャビン+大観覧車「コスモクロック 21」のセット)	
さるびわ丸(片道) 大さん橋～竹下栈橋	1,000円(2等立ち席)

【各自お支払い】990円(池袋～根岸 726円、浜松町～池袋 264円(IC))

※昼食は中華街「セツエン」でフルオーダー式食べ放題時間制限なし 2,475円、酒類は各自支払

※今回横浜から大型船で夕景/夜景を見ながら立ち席で竹芝栈橋まで乗船予定です。

※エアキャビンと大観覧車に乗車します。

※今回は歩く距離・時間が長いです。帰りも遅くなりますので予めご了承ください。

定員：※参加希望の方は船の乗船枠があれば参加可能です。(10/25 現在 24名)

申込先：山本 敏夫

携帯メール：LINEも可能です。Cメール・SMSの場合

は70文字以内でお願いします。「氏名」「横浜」とご記入ください。

電話のご連絡でも大丈夫ですが折り返しのご連絡になります。必ず返信いたします。

返信がない場合は申し込みが届いておりません。ご注意ください。

**締切り：11月30日(水)**

締切りは10月8日に終わっておりますが、さるびわ丸の乗船チケットが追加で取れば参加できます。また、船に乗らなければ大観覧車後、自由解散ですので参加できます。リーダーに問い合わせで申し込みください。

#### 行 程

池袋駅南改札集合 7:10 湘南新宿ライン———横浜駅(乗換え：京浜東北)———根岸駅下車 ……三溪園入園(入園)…… 本牧山頂公園……港の見える丘公園 ……元町商店街 ……中華街(昼食・セツエン)…… 山下公園……桜木町駅(エアキャビン)↓↓↓↓運河パーク……コスモワールド大観覧車 ……赤レンガ……大さん橋 18:10～～～さるびわ丸 ～～～19:45 竹芝栈橋 ……浜松町駅(解散)

横浜はいつ出かけても楽しめる街。海があり公園があり丘があり中華街がありエアキャビンがあり大観覧車があり横浜ランドマークタワーがあり赤レンガ倉庫があり外人墓地があり横浜ベイブリッジがある。見どころ沢山。そんな横浜を歩き回って見ようと計画しました。そしてメインが桜木町駅から運河パークまで乗るエアキャビン、次に大観覧車。最後に夕方18:10分横浜大栈橋から乗船する「さるびわ丸2等席無し」横浜ベイブリッジを通り抜け、京浜工業地帯の工場夜景は見えない?、レインボーブリッジを通り抜け、竹下栈橋へ。是非あまり乗る機会がない横浜から竹下栈橋まで乗船してみませんか。

## 1 月 の 月 例 ハ イ キ ン グ

【2301A】年間計画から行先変更

六義園～東京大学～小石川後樂園と新年会

==難易度：ハイク中級==

(冬の庭園めぐりコース)

と き：1月8日(日曜日) 小雨決行

集 合：JR駒込駅、南口 午前9時00分

出 発：9時10分

費用：300円(65歳以上)＋交通費

交通費（自宅から駒込駅までと後楽園駅から自宅まで）

入園料(六義園) 150円(65歳以上) 一般300円

入園料(小石川後楽園) 150円(65歳以上) 一般300円

申込先：リーダー：鈴木健二

携帯に電話するかSMSでお申込み願います。

## コース

駒込駅 09:10……(10分)……09:20 六義園(散策・1時間)10:20……(50分)……11:10 東京大学(散策・昼食1時間30分)12:40……(35分)……13:15 小石川後楽園(散策・1時間)14:15……(10分)……14:25 後楽園駅+++ (地下鉄・丸ノ内線)++++池袋駅……(5分)……新年会会場（会場は当日決めます。）

六義園は、1702年 五代将軍 徳川綱吉の側用人「柳沢吉保」が築園した回遊式築山泉水庭園で、小高い築山と広い池を持つ明るい庭園です。緑と水のスポットとして親しまれています。「松の雪吊り」など冬の庭園を散策します。

次の東京大学では学園紛争の舞台となった安田講堂や三四郎池、赤門などを見学し、三四郎池のほとりで昼食を取ります。

最後の小石川後楽園は、江戸時代初期1629年に水戸徳川家の祖である頼房が、江戸の中屋敷（後に上屋敷となる。）の庭として造ったもので、二代藩主の光圀の代に完成した庭園です。光圀は作庭に際し、明の儒学者である朱舜水の意見をとり入れ、中国の教え「(士はまさに)天下の憂いに先だつて憂い、天下の楽しみに後れて楽しむ」から「後楽園」と名づけられました。庭園は池を中心にした「回遊式築山泉水庭園」になっており、随所に中国の名所の名前をつけた景観を配し、中国趣味豊かなものになっています。また、当園の特徴として各地の景観を模した湖・山・川・田園などの景観が巧みに表現されています。冬のたたずまいを堪能したいと思います。

散策後、近くの後楽園駅から電車に乗り池袋駅へ。池袋でどこか美味しい店を探して新年会を行います。新年会は強制ではありません。参加したい方のみで行います。

## 【2301B】大室山ウォーキング・赤沢温泉入浴

バスハイク

==難易度：ハイク初級==

と き：1月22日(日曜日) 雨天決行

集 合：5時40分 グリーンホール前

出 発：6時00分発 ※集合時間が間に合わない方は事前にご相談ください。

費 用： 7,500円（参加人員25の場合）

10,900円（参加人員15の場合）

内訳：バス代111,700円、高速有料道路代往復8,500円、

真鶴有料道路往復600円、熱海ビーチライン往復3,600円

大室山リフト往復17,500円（700円×25人）

赤沢温泉入浴40,000円（1,600円×25人）

バス運転手寸志3,000円、バス代振込手数料220円

合計金額 185,120円÷25人＝7,405円

※昼食は赤沢温泉レストランでの飲食で各自お支払いになります。

※城ヶ崎散策は時間が足りないため今回は行いません。

定 員：25名 ※申し込み先着順、抽選は行いません。お早めにお申し込みください。

申込先： 山本 敏夫

携帯メール：LINEも可能です。Cメール・SMSの場合

は70文字以内でお願いします。「氏名」「赤沢温泉」「参加」とご記入ください。

電話のご連絡でも大丈夫ですが折り返しのご連絡になります。必ず返信いたします。

返信がない場合は申し込みが届いておりません。ご注意ください。

**締 切：12月18日（日曜日）午後6時**

**最低催行人員15名に達しない場合は、バスの取消料が掛からない前にバスをキャンセルします。  
その関係で締切りが早くなっております。ご注意願います。**

## 行 程

グリーンホール前 06:00 =====(SA 休憩)=====小田原西インター===== T O T O C O 漁港の駅  
=====大室山リフト山頂ウォーキング=====赤沢温泉(入浴・休憩)=====T O T O C O 漁港の駅(買い物)  
=====小田原西インター===== (SA 休憩)===== グリーンホール着  
(徒歩時間約1時間・温泉入浴3時間)

■大室山は標高580メートルの、国の天然記念物に認定されており、約4000年も前に噴火した火山です。大きな噴火口の直径は300メートル、周囲1000メートル、頂上が深さ70メートル窪んでいます。残念ながら大室山は登山での観光は禁止とされているので、往復リフトに乗って山頂まで登り、頂上の噴火口でお鉢巡りの絶景ハイキングを行います。1周30分の距離となっており、伊豆七島や南アルプス、房総半島に富士山など、360度の絶景スポットを堪能することができます。

### ■赤沢温泉

太平洋を一望できる大パノラマと、極上の開放感。空と海と湯舟が一体に見える眺望抜群の大露天風呂をはじめ、水平線までさえぎるものなく、かつてないスケールで海と空の大パノラマが広がる大露天風呂。滞在予定時間は3時間程度を考えていますが道路混雑状況に寄り変わりますのでご了承ください。

### ■温泉情報

・温泉名 対島温泉(対島67号) ・泉温 54.3℃

・泉質 カルシウム・ナトリウム・塩化物・硫酸塩温泉

**(雨天時は赤沢温泉のみを予定します。)**

## ◆11月～12月の行事一覧

日 付		行 事 名	内 容
11月	11月06日(日)	2211A 月例ハイキング	山中湖一周ハイキング(バスハイク) リーダー：山本 敏夫 (紅葉と富士山を楽しむコース)
	11月27日(日)	2211B 月例ハイキング	丹沢・大山 「軽(ミニ)登山」 リーダー：鈴木健二 (紅葉と豆腐料理を楽しむコース)
12月	12月04日(日)	2212A 月例ハイキング	明治神宮外苑～新国立競技場～新宿御苑 リーダー：鈴木健二 (ダリアの花の観賞コース)
	12月10日(土)	2210B 月例ハイキング	横浜満喫ウォーキング～ゴンドラと船 リーダー：山本 敏夫 (横浜満喫と横浜中華街から船旅を楽しむコース)

# ◆筋トレ・脳トレ・お口の体操の日程表

今まで金曜日に実施していましたが、金曜日は入会者が増え「サロンゆる歩き(ハイキング)」の会員は、火曜日に新設した「サロン健康長寿」にご参加願います。

日 付		行 事 名	場 所・時 間
11月	11月01日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	11月08日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	11月15日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	11月22日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	11月29日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
12月	12月06日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	12月13日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～

## 新入会員のお知らせ（6名の新しい仲間が増えました。名簿に追加願います。）

- ① 大網 輝雄さん
- ② 田中 有子さん
- ③ 中山 榮子さん
- ④ 荒井 伊津子さん
- ⑤ 諸星 京子さん
- ⑥ 苛原(いはら) 加代子さん

## 行きたいハイキングと「軽(ミニ)登山」のアンケート記入のお願い

来年度のハイキング年間計画を検討するにあたり、会員の行きたい場所を反映したいと思います。ニュースに行きたいハイキングと「軽(ミニ)登山」のアンケート用紙を同封させていただきました。

行きたい場所、行きたい時期、行きたい目的を必ず記入して返送願います。希望ない場合は、「希望なし」と記入願います。

返送用封筒を同封させていただきましたのでご利用ください。返送は11月10日必着でお願いいたします。

**山本リーダーから下記のような提案がありました。**  
**LINE グループに参加希望の方は、山本リーダーにご連絡願います。**

## 募集 第2弾「旅行会社ツアー参加」

前月号でご提案内容をご紹介いたしました。今回は募集を行います。

「はとバス」「クラブツーリズム」「H I S」「四季の旅」「阪急交通社」の季節の色々な果物狩り、お土産付きのバスツアー。知っている仲間がいれば楽しい。そこでこの企画に参加してみたいと考えます。ツアーは土日から埋まってしまいますので皆さんに参加伺いをしている時間はございません。

事前に参加意思を確認してから申し込みします。

### ■旅行会社の〇〇狩りバスツアーに参加する場合の方法

- ① 1回目「桃狩り 6月か7月」 ツアー会社・場所・料金未定
- ② 2回目「葡萄狩り 8月か9月」 ツアー会社・場所・料金未定
- ③ 3回目「栗拾い 9月か10月」 ツアー会社・場所・料金未定

各該当月の3ヵ月前からLINE・メール・SMSで参加したい方は事前に

リーダーに連絡。リーダーがツアーを選定し参加予定者へ連絡。参加の方は意志決定しツアーに申込決定します。※申込み後キャンセルする場合はキャンセル費用が発生します。

山本敏夫

## ご提案 第3弾「大人の休日倶楽部パス」利用で他県への散策

J R東日本やJ R北海道のフリーエリアで乗り降り自由のおトクなきっぷ「大人の休日倶楽部パス」を2022年度も発売されました。2023年はこのお得なパスを使って、もっと遠くの場所を歩いて・観て・食べて・温泉等を計画したいと思います。ご賛同いただける方は参加のご意思をご連絡ください。

### ■2022年度 大人の休日倶楽部パスの概要

大人の休日倶楽部パス	東日本	乗り放題	15,270円
大人の休日倶楽部パス	東日本・北海道	乗り放題	26,620円
大人の休日倶楽部パス	北海道	乗り放題	17,400円

### ■利用期間【2023年は、まだ未定ですが大体同じ時期だと想定してます】

第1回 2022年6月23日（木）～7月5日（火）

第2回 2022年11月24日（木）～12月6日（火）

第3回 2023年1月12日（木）～1月24日（火）

### ■切符発売期間

第1回 2022年5月23日（月）～6月30日（木）

第2回 2022年10月24日（月）～12月1日（木）

第3回 2022年12月12日（月）～2023年1月19日（木）

「大人の休日倶楽部カード」（クレジットカード）で決済する場合に限り発売します。

※手帳だけのジパングでは利用ができないようです。



## ■有効期間

連続する4日間

連続する5日間

■この企画は参加者同士で、行きたい場所・歩きたい場所・食べたい名物・泊まりたい温泉宿等を連絡し合って決めて作り上げたいと思います。基本的には宿泊は温泉宿、大きな露天風呂を有する旅館・ホテルに限ります。(拘りがあります) ※駅近ホテルはNGと考えてください。発売時期に合わせ6か月前から計画したいと思います。まずは参加したい方は必ず事前に参加のご意思を連絡してください。

1泊でも2泊でも可能ですがこのパスを利用するなら2泊で計画を皆さんと作りしたいと思います。

初回の計画は

第1回目 2023年6月30日(金)～7月2日(日) 2泊3日 ※JR東エリア

利用期間が分かってから計画を立てると切符の入手が難しくなるため、予め計画を確定して発売を待ちたいと思います。

参加ご希望の場合は早目にお申し込みください。

■申込先	山本敏夫
■締め切り	2022年11月30日
■人数	制限なし
■条件	大人休日倶楽部ジパング・カード会員の方
■切符	各自購入

昔の番組で「遠くに行きたい」この番組が好きでした。知らない町を歩いてみたい。  
是非ご参加ください。

リーダー 山本敏

## ◆月例ハイキング報告(9月分)

【2209A】戸隠古道ハイキングと戸隠蕎麦と善光寺御開帳

～神秘的な神社巡り～ ==難易度：ハイク初級==

実施日：9月11日(日曜日) 天候：快晴

参加者：山本敏夫(リーダー&記録)、小林忠明、長田明代、高島智子、厨川とし江、  
田中有子(ゲスト)、中山栄子(ゲスト)、 (男性2名、女性5名 合計7名)

※1名の方が当日具合が悪くなり取止め

費用：12,605円 【大人の休日倶楽部ジパング往復利用】

往復乗車券 南浦和 ⇄ 長野 4,760円

指定席特急券 大宮 → 長野、長野 → 大宮 2,210円 × 2 = 4,420円


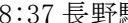

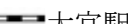
長野駅 ⇄ 奥社・中社(ジャンボタクシーで往復) 3,425円

(ジャンボタクシー8人 × 往復 1台 14,300 + 13,500円 = 27,800 ÷ 8 = 3,475円)

※取止めた方のジャンボタクシー代負担分はご本人のご了解を得て使わせていただきました。

## ■ JR+現地ジャンボタクシー行程

【時間的に3社巡りになりました：九頭龍社～奥社～鏡池～中社～神告げの湯～善光寺】

大宮駅 7:17  新幹線  8:37 長野駅 9:00====ジャンボタクシー====奥社入口  
.....随神門.....九頭龍社・奥社.....随神門.....鏡池（昼食）.....小鳥が池  
.....戸隠蕎麦.....中社.....神告げの湯（入浴）15:00 ジャンボタクシー迎車====  
====善光寺参拝.....長野駅 17:09 発  新幹線  大宮駅 18:27 着【解散】

（徒歩時間約4時間）

朝は涼しさも感じ秋の気配が。テレビの天気予報で長野市は晴れ、日中は31度の予想のため暑くなると  
思い半袖を着て家を出る。板橋駅に向かう電車内で電話が鳴る。参加者の方から体調不良のため急遽取  
止めたいと連絡を受ける。とても残念。板橋駅から埼京線に乗り換え大宮駅へ。全員が集合し予定通り  
にあさま601号に乗車。席はガラ空きの様子。大宮からは1時間30分程度であつという間に長野駅。  
ジャンボタクシーの予約も会社により料金が違う。最初アルピコに仮予約、行き帰りとも17,000円との  
こと。長野タクシーは14,100円+迎車200円、帰り13,300円+迎車200円と安かったため長野タクシ  
ーを確保。予定通り長野駅を出発。奥社入口で下車。入口の鳥居から長い参道を随神門まで真っすぐな  
道。約30分で中間の随神門に到着。ここから太い大きな杉が両側にびっしり。かなり神秘的な雰囲気  
を感じる。観光客の往来も多い。少し上りや階段になり約30分で九頭龍社に到着。参拝後50m程奥まった  
所に奥社があり参拝。御朱印を集めている方、2社の御朱印をもらったのだろうか？ここから下りで随神  
門まで戻り右に折れて鏡池を目指す。この道は熊の出没があるようで鐘を打ち鳴らしてから歩き始める。  
鏡池までは日光の戦場ヶ原で通った道と同じような木道。所どころ泥濘があるが歩きやすい道。40分程  
歩いて鏡池に到着。この鏡池からは戸隠山全景が池に反射して逆さ戸隠山を見渡せるととても気持ち  
が良い場所。ここで木陰で軽めの昼食。このあと中社に向けて山道に入る、緩やかな上り下りがある道。人  
の往来も少ない。硯石を通り小鳥が池を覗て中社近くまで来ると蕎麦屋がある。皆が楽しみにしていた  
戸隠蕎麦屋に入る。うずら屋が有名なようで恐らく混み合っているだろう。混んでいない蕎麦屋に入  
ると出川哲郎の「充電させてもらえませんか」のサイン色紙がある。出川達も混んでいないこちらの蕎  
麦屋に入って食事をしたようだ。それなりに美味しかった。お店側のサービスで蕎麦饅頭を出してく  
れた。これまた美味しい。このあと中社に立ち寄る。ここには樹齢700年の三本杉の御神木があり手  
で触れてパワーをもらう。中社の隣には蕎麦屋のうずら屋があり店の前は観光客がまだ並んでい  
る。ここに並んでいたらまだ戸隠蕎麦を食べれなかったと思う。うずら屋の前を通り過ぎ15分程歩  
き神告げの湯に到着。ここで湯に浸かり風呂上がりの生ビールが旨いことだろう。15時にジャンボ  
タクシーで善光寺へ参拝。参拝後近くに美味しい酒屋があるということで連れて行ってもら  
う。酒に弱い私も試飲させてもらう。なんと最初のお酒が“旨い”。とてもフルーティだった  
ので即購入。次に梅酒を試飲したら甘ったるくなく酸味を感じる梅酒、これも即購入。初め  
て自分用に日本酒大吟醸を買った。宅配便で到着するのが楽しみだ。次に竹風堂の栗おこ  
わも購入。漬物も購入。善光寺付近には沢山の土産物屋があり時間が足りない。長野駅ま  
で歩き何とか新幹線に間に合い無事に帰京。ご参加いただいた皆様、大変お疲れさまで  
した。

（記：リーダー 山本敏夫）

## 【2209B】大宮花の丘農林公苑～秋葉の森総合公園

実施日：9月18日(日曜日) 天候：曇りのち雨

参加者：鈴木健二(リーダー&記録)、谷口たか子、泉本真美、高橋洋子、河田すみ、飯倉保子、  
大塚中子、水谷進一、岩崎任江、佐藤文子、川村光三、篠原美佐子、三浦洋子、大網輝郎、  
古川禮子、富樫雅明、高橋伸子(飯倉さんのゲスト)、伊藤(大塚さんのゲスト)、

(男性5名、女性13名 合計18名)

コース

宮原駅 09:20………10:07 大宮花の丘農林公苑(散策・見学・昼食2時間) 12:07………12:55 宮原駅(解散)

台風も来ていたが、1ミリの小雨の予報なので実施する。宮原駅改札口に皆さん時間通り集合する。まだ雨は降っていないので駅前の少し広い所で自己紹介をして大宮花の丘農林公苑へ向かう。鴻沼川の橋を渡り、横断歩道が無いので新大宮バイパスの歩道橋を渡る。この頃から小雨が降り出し傘をさす。国道17号の手前の内野本郷の信号を右折する。途中、公園の花壇に約10種類の色とりどりの草花が咲いていた。雨の嫌な気分を和ましてくれた。

大宮花の丘農林公苑に到着後、公苑の入口近くの「緑のふるさとセンター」を見学する。パネルで公苑に咲く四季の花々を説明していた。また、大小の鉢を利用した土偶らしき物も提示してあった。この土偶らしき物は公苑のいたる所で見かけた。アクセントとしての置物、なかなかのアイデアと感心する。花の丘という名前の通り、こちらはお花畑の公園。全体が11.3haという広大な敷地内のうち、6.5haが花畑で、四季折々に美しい花々を咲かせています。雨の中傘をさして「緑のふるさとセンター」を出発。バラ園、お花畑、花の丘、花の食品館、和風園地の順で散策する。今回の目的は真っ赤に染まるサルビア。満開で赤いジュウタンの素晴らしい景観でした。約3万5千本ほど植えられているそうです。サルビアと言えば赤色と思っていたが、青紫色のサルビアがあることを始めて知る。家に帰ってパソコンで調べたら、サルビアの種類は何十種類もあることを知る。勉強不足を痛感する。他にもベコニア、マリゴールド、ムクゲ、アメリカフヨウ、サルスベリ、バラなどが咲いていた。「花の丘」の東屋で一休みする。頂上から公園全体が一望できた。「花の食品館」で農産物を購入して、「和風園地」の川の流れ、池、サルビア、マリゴールドを鑑賞してふたたび「緑のふるさとセンター」へ。飲食禁止の張り紙があったが、雨なので外で昼食を取るのは困難なので、特別に許可をいただいてここで昼食を取る。お陰で雨の中でのんびり、ゆっくり昼食を取る事ができた。職員の方に感謝！！

次に行く予定の「秋葉の森総合公園」は、雨が強くなりそうなのでカットして来た道に戻って宮原駅に向かう。予想以上の天気急変。雷は鳴るしバケツをひっくり返したような大雨、傘をさしていても下半身はずぶ濡れ、やっとの思いで宮原駅へ着く。ここで解散する。雨の中のハイキングになってしまいました。参加者の皆様お疲れ様でした。天気には勝てませんでした。(記：リーダー 鈴木健二)

## 【2209C】信州上田松茸会席&別所温泉ツアー =ちょこっと拘り1回目=



と き：9月23日(金曜日・祝日) 天候：曇りのち小雨

参加者：山本敏夫(リーダー&記録)、播磨光子、高島智子、厨川とし江、山崎晶子

【ゲスト】新井亜由美、四條妙子、中山栄子、田中有子、池谷よすみ

(男性1名、女性9名 合計10名)

## 行 程

大宮駅 7:17  新幹線  8:25 上田駅 8:41++++(上田電鉄別所線)++++9:10 別所温泉駅……常楽寺……安楽寺(国宝八角三重塔)……石湯・大師湯(入浴)……北向観音……別所温泉駅 11:11++++(上田電鉄別所線)++++下之郷駅====(送迎バス)=====鈴子山荘松茸山本店====(送迎バス)=====上田駅(解散)  
(徒歩時間約1時間50分)

費用：26,370円      松茸フルコース 16,500円(飲み物含む)  
JR                      9,000円(ジパング利用の場合)  
上田電鉄              870円(590円団体1割引き)

### 【交通機関内訳】

新幹線指定席 大宮駅～上田駅(往復) 2,350円×2=4,700円  
往復乗車券 十条～上田(往復です) 4,300円  
上田駅～別所温泉駅～下之郷 540円+330円=870円

三連休初日は近寄る台風15号の影響で曇り雨の予報。長野県上田に行くため大宮駅18番線ホームに集合し、あさま601号に乗車。連休のため雨模様でも新幹線の乗車率が高い。高崎を過ぎ軽井沢で半数近くの人下車、さすがに軽井沢は観光地だ。新幹線車内から上田電鉄へこれから上田駅に向かっている旨、人数を連絡する。8人以上で一般の団体割引10%が適用できることが分かり当日の確定人数を連絡。上田からは2両編成の電車で約30分で別所温泉駅に到着。駅前の観光案内で外湯の情報を確認しておく。安楽寺と北向観音を目指して歩いていると常楽寺の道標、ちょっと立ち寄ることにする。歩いて行くと萱葺き屋根が見える。なかなか雰囲気の良い古寺だ。階段を上がって最初に目に飛び込んでくるのは茅葺の本堂。とても見事だ。江戸時代後期の建造物で修復はされているようだ。本堂の前にある御舟(みふね)の松。樹齢350年少し離れて眺めると宝船の形に見えるというが見えない。次は国宝八角三重塔がある安楽寺。大きな蓮があり階段を昇り山門をくぐると本堂。本堂横から拝観料300円を払い階段を昇ると国宝八角三重塔がある。八角の形状はとても素晴らしい。この後は電車の時間があるため温泉の入浴時間を取る。入浴後、北向観音へ参拝し別所温泉駅に戻る。雨が降らない予報なら別所温泉駅から松茸山鈴子山荘まで約1時間30分を歩く予定だったが雨のため下之郷駅へ戻り送迎を依頼。山荘では松茸料理を堪能。上田駅まで送っていただき、軽井沢の旧軽銀座へ行く方、上田の街を散策する方で分かれて解散。

## 10月の月例ハイキング

### 【2110A】ダリア園～薬師池公園～まちだリス園

(ダリアの花の観賞コース)      ==難易度：ハイク中級==

と き：10月02日(日曜日)      天候：晴れ

参加者：鈴木健二(リーダー&記録)、小林一枝、奥田よし子、織部トミ子、荒井伊津子、泉本真美、飯島英子、岩崎任江、水谷進一、篠原美佐子、大沢万寿巳、三浦洋子、川村光三、大網輝郎、河田すみ、小柳しづ子、古川禮子、飯倉保子、富樫雅明、福田れいこ(小林さんのゲスト)、苛原加代子(小林さんのゲスト)、塩幡かずえ(小林さんのゲスト)、黒岡和恵(小林さんのゲスト)、

(男性5名、女性18名 合計23名)

### コ ー ス

玉川学園前駅 09:25……10:40 町田ダリア園(散策・見学・昼食) 12:10……12:25 薬師池公園(散策) 14:05……14:20 まちだリス園(見学) 14:50……薬師池バス停=====町田駅

玉川学園前駅の現地集合。ニュースに掲載してある電車に乗り遅れ何人かが集合時間に遅れる。集合時間より早目に来た人には長いあいだ出発を待たせてしまった。申し訳ございません。

入会后、初参加の人とゲストの人がいたので、駅構内の少し広い所で自己紹介をして出発する。途中、「ゆうき山公園」で小休止。「団地いちょう通」を歩き町田ダリア園を目指す。計画段階で距離を間違えたか、また登りの坂道の多いせいか計画していたコースタイムを30分遅れで町田ダリア園に到着する。町田ダリア園は小高い丘にあり集合時間を決めて自由見学とする。赤、白、黄色など約500品種、4000株の大・中・小。小輪の様々なダリアが満開で咲き乱れていました。ダリア独特の花色である二色咲き、絞り咲き、ブレンド(ぼかし)など美しさを楽しむ品種や、花径30センチを超える巨大輪から3センチ程のポンポン咲きなどいろいろな品種があり素晴らしいダリアを鑑賞することができた。次の薬師池公園で昼食の予定でしたが、おなかの空いたという意見もあり、休憩所もあったのでここで昼食とする。

次の薬師池公園は、1982年に「新東京百景」、1998年には「東京都指定名勝」に指定。さらに、2007年に「日本の歴史公園」100選に指定された町田市を代表する公園。園内中心部には薬師池があるあり、四季折々の彩りが訪れる人々を楽しませてくれます。まず、西園のウエルカムゲートから体温測定と手指のアルコール消毒をして入園する。インフォメーション/直売所では公園の案内図だけもらい農産物・名産品は買わずに園内へ。いきなりの階段登り。カフェ・レストランを左手に見て、素通ら登る。展望広場はバーベキューをしているグループがいた。展望広場からはジグザグの階段の下り。降りたところが果樹園と農園。途中の散策路と農園・果樹園附近には初秋を感じられるススキ、メドハギ、ヤブラン、センニンソウ、ツルボ、イタドリ、ツリガネニンジンなどの草花が見られた。農園の近くのコスモス畑はまだ時期が早いのでほとんど咲いていなかった。10本位のコスモスがわずかに咲いていた。

この公園全体は丘陵地帯にあるため、農園から薬師池公園への道は、またも階段登り。登りきった所で小休止を取る。西園と薬師池はつながってなくいったん道路に出る。薬師池に行く道の案内板がはっきりせず曲がり角で考えこんでしまう。地図で見ると薬師堂の下が薬師池なので薬師如来の旗を目印に薬師堂を目指す。薬師堂は天井絵とすかし彫り彫刻はすばらしいらしいが、天井絵は神主が不在で拝見することは出来なかった。獅子と龍のすかし彫り彫刻は拝見できた。参拝を済ませ薬師池を目指して下る。下る途中に梅園があった。梅の季節には、白梅175本、紅梅75本が咲くそう。機会があれば来てみたいと思う。池のほとりの「やくし茶屋」で休憩する。暑い日だったので、かき氷を食べる人、アイス最中を食べる人などそれぞれに涼を取る。そばには藤棚もあった。パンフレットを見ると藤の季節には素晴らしい景観らしい。休憩後、江戸時代の古民家旧萩野家住宅と水車小屋を見学する。当時の暮らしなどを感じることができた。見学後、花しょうぶ園(約2200株)の木道を歩き池のほとりへ。池の周り散策し「タイコ橋」を渡り出口に。薬師池公園を後にし、最後の見学場所「まちだリス園」へ向かう。

帰日も健康維持のため歩いて玉川学園前駅に戻る予定でしたが、道路も公園も坂道が多く予定より時間がかかり疲れた方もいたので、ここで解散しバスで帰ることに変更する。時間と体力に余裕のある方は「まちだリス園」を見学する。まちだリス園は、障がいのある子たちに働く場を・・・という親御さん達の切実な願いに町田市が「これまでにない動物園の仕事を・・・」と発案され伊豆大島「りす村」の全面協力のもと授産施設として1988年12月にスタートしました。来園者からは「癒しの動物園」として語られています。「放し飼い広場」では、ひまわりの種をリスに与えることができます!! 自分もリスの餌を買って、リス放し飼い広場のリスに餌をやる。ヒマワリの種の殻を器用にむき食べる姿は愛くるしかった。「放し飼い広場」のいたるところに名前前の書いた巣箱みたいな箱が設置されていた。職員に聞くとリスの寝床で、自分の名前前の書かれた寝床で寝るそうです。自分の寝床は臭いをマーキングして認識しているそうです。見学後、残った組もバスに乗り町田駅に行き帰路に着く。

## 【2210B】四阿山（あずまやさん）2,354m百名山（バスハイク）

### ～紅葉と山岳風景を楽しむ～ゴンドラ利用で楽に登る

と き：10月16日(日曜日) 曇り

参加者：山本敏夫(リーダー&記録)、八木下和行(サブリーダー)、鈴木健二、松澤光宏、富堅雅明、  
芦谷淑子、高島智子、小林一枝、奥田よし子、藤村和子、長田明代、長尾英子、高橋洋子、  
谷口たか子、飯島英子、播磨光子、鈴木邦子、簾内敦子、田中有子、中山榮子、諸星京子、  
四條妙子、小宮泰子、厨川とし江、池谷よすみ(ゲスト)、山口美恵(ゲスト)、

(男性5名、女性21名 合計26名)

費用：参加人員 26名 9,600円(249,600円)

#### 【内訳】

バス費用	170,500円
高速料金(往路) 練馬 ➡ 碓氷軽井沢	9,890円
高速料金(復路) 碓氷軽井沢 ➡ 練馬	9,890円
一般道有料鬼押しハイウェイ2ヵ所往復	5,040円
ゴンドラリフト(往復・団割り) @1,900円×26人	49,400円
運転手寸志	3,000円
振込手数料	220円
合 計	247,940円
会への積立	1,660円
総合計	249,600円

#### 晴 天 時 コ ー ス

グリーンホール前6:00====6:27 練馬インター====(関越・長野自動車道)====8:04 碓氷  
軽井沢IC====9:15 パルコール婦恋ゴンドラリフト山麓駅TTTTTTTT 9:57 山頂駅……………  
……四阿山山頂……………山頂駅 TTTTTTTTTT 14:26 ゴンドラリフト山麓駅 15:11=====  
16:32 碓氷軽井沢IC====(関越自動車道)====17:13 藤岡PA====練馬インター=====  
19:45 グリーンホール到着(解散)

【往復未定km 歩行時間約5時間】

いつもならグリーンホールの駐輪場に自転車を止められるが、今日は板橋区民際の最終日。自転車で来られた会員の方が駐輪場を探すのに困難の様子。いつものように6時にグリーンホールを出発。関越道に入ると車が多く感じる。帰りはいつもの渋滞かな・・・と心配。上里SAで休憩を取り軽井沢に向かう。碓氷軽井沢で高速を降り軽井沢駅方面に向かうと両側にはゴルフ場。ここは丁度紅葉の真っ盛り。楓がきれいだ。中軽井沢の駅前を右折し暫く進むと星のやリゾートがある。この境界も星野温泉トンボの湯、千ヶ滝温泉等がある。いつか日帰り入浴してみたい。鬼押し出し園が近くなると一般道が有料道路になる。てっきり有料道路は無く無料化されていると思っていたらまだしっかり片道2回も取られてしまう。もう60年以上の有料道路、西武系の開発だから仕方ないか。楽しみにしていた高原野菜販売所は廃墟だった！残念。パルコール婦恋に3時間15分で到着し準備をし山麓駅から長さ3,193mのゴンドラで山頂駅に3名づつ乗車する。MTB(マウンテンバイク)が主体になる関係でゴンドラの対座シートは片側のみ。ゴンドラからは山頂駅に向かい徐々に霧が深くなる。だが山頂駅に降りると雲の間から青い空が見え徐々に広がってくる。いいぞ！小さくガッツ！出発前に各自名前だけの自己紹介を行い。山頂駅から最終のゴンドラは15:30分、余裕だ。降りてきたら「四阿山の湯」に浸かりましょう。と皆さんに伝え9:57分出発。スキー場のコースを昇りながら歩く気持ちがいい。リフト乗り場から右に行くと展望台があるようだ。だが上り下りがあるので近道とある道に行く。3分ほどで先ほどの分

かれた道と合流。ここからは1本道で尾根道を歩く感じ。しばらく歩くと泥濘の道だ。また泥濘、またまた泥濘の道。次から次と泥濘の道。どうしてこんなに道が悪いのか。冬に雪が多いからなのか長野県と群馬県の県境で山が壁となり雨が多いのか？ともかく足元が泥濘と丸太の崩れた階段で進むのに時間を要してしまいあまり進めていない。12:50分位ヤマレコで位置確認を見るとまだ3分の2辺りだ。ちょっと険しい高さの道を登ったばかりだが、皆さんに話をして先を目指しても時間が掛かりすぎることを説明し、ここで断念し戻ることにする。残念だ！戻りもやはり時間を要し何とかゴンドラ山頂駅へ到着。お昼はまだ食べられない、山麓駅まで降りてから食べることにする14:26分下山。各自昼食をとってもら。残念ながら温泉入浴の時間がない。今回、Sさんは腰痛のためゴンドラで山頂まで行き暫く散策し下山。四阿山の湯に浸かり美味しいビールを飲んだと聞いた。温泉に入りたいかった～。

この四阿山は群馬県出身の私にとって登ったことがなくネットなどの紹介で「群馬県嬭恋村パルコールつま恋リゾートからゴンドラリフトに乗ることができるため、比較的歩きやすいルートになっています。ゴンドラはスキー場の上を標高2,050mまで上がります。山頂駅から登山道を歩き、山頂近くの急坂を登れば四阿山の山頂です。コースタイムは登り約1時間40分、下り約1時間20分、計3時間のルートです。高度差は300mほどで難易度が低く、若干の上り下りがあります。体力がない方でもまず大丈夫でしょう。ところどころ開けた笹原や、展望のよい斜面があり、心地よいトレッキングルートです。」まるまる記事の紹介を鵜呑みにしてしまった。大変に気難しい厄介な登山道でした。ハイク初級などと記載してしまい申し訳ありませんでした。深くお詫び致します。これに懲りずにどしどしご参加ください。

お友達にも声掛けお誘いください。まずは健康のため歩きましょう！（記：リーダー：山本敏夫）

#### 今月のことば（11月・霜 月）

この煮物舌が知ってる母の味

ありがとうは何度言ってもいい。

ありがとうの数だけ人生は豊かになって行く

#### 今月のことば（12月・師 走）

生かされて今日の元気にありがとう

今日に最善を尽くす人こそ最高の明日がやってくる

#### 【編集後記】

今年最後のニースを発行することが出来ました。今年一年はコロナとの戦いの一年でした。コロナに負けた時もありましたが、大半は打ち勝ち何とかハイキングと軽登山を実施できました。コロナ対策にご協力いただき、ありがとうございました。コロナの第八派が来ないことを祈ります。

ある会合に出席した際こんな話を聞きました。参考にいただければと思います。

老いの輝かせ方

5つの健康習慣

内科医 大学名誉教授

1 読——1回はまとまった文章を読む

十笑——10回位笑う

百吸——100回くらい深呼吸する

千字——1000字くらい書く

万歩——1万歩目指して歩く

これだけの事を毎日実行するのは大変と思いますが、健康に百歳までハイキングできるよう

少し頑張ってみませんか？

頑張ってハイキングに参加しよう・・・