

サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

<http://www.yuruuarukihaikeingu.org> 2026年2月・3月・4月号/3ヶ月に1回発行

検索方法: サロンゆる歩きハイキング サロンゆる歩き(ハイキング)事務局

◆ ホームページ <http://www.yuruuarukihaikeingu.org> ◆

是非、お友達に当クラブをご紹介ください。検索方法は「板橋ゆる歩き」
「ゆる歩きハイキング」もしくは「サロンゆる歩きハイキング」で入力します

◆新入会員のお知らせ◆

4名の新しい仲間が増えました。

- ① 2025年11月 恩田 礼子（おんだれいこ）さん
- ② 2025年12月 江口 ふみ子（えぐちふみこ）さん
- ③ 2026年 1月 西本 尚恵（にしもとなおえ）さん
- ④ 2026年 1月 内海 秀明（うつみひであき）さん

■年会費納入のお願い■

金融機関 :

口座名 : 山本敏夫 会費 : 2,500円 (2026年度のみ)

振込み期日 : 2026年2月28日 ※氏名を忘れずに振込み願います。

(猛暑になる7月・8月の計画を減らし、2026年度の会費を今回のみ下げるみます。)

【 訂正 】

前号で鈴木健二さんを偲ぶ会（昼食会）で2月15日（土）とお知らせ
いたしましたが2月14日（土）の間違いでした。お詫び訂正いたします。
参加の締切りは1月24日（土）です。会場が変更になる場合があります。

ハイキングの参加申込み先はこちらになります。※リーダー募集集中

申込先 : ■山本敏夫

変更➡Eメール : yuruuarukihaikeingu@gmail.com もしくはLINE・携帯メッセージ

行程の記号表示

J R ————— 私鉄 ++++++ バス ===

徒歩 ロープーウェイ・ケーブルカー ↑↑↑↑

【2602A】2月7日（土）は東村山と八国山緑地散策を「練馬のいちご&野菜散策」に変更します。

【2603A】3月14日（土）➡3月7日（土）「蘆花恒春園散策」に変更します。

■2月の月例ハイキング

【2602A】練馬のあまどりいちごと野菜直売所巡り第2弾

=難易度：ハイク初級=

(美味しかった加藤農園あまりんをもう一度)

とき：2月7日(土曜日) 雨天中止

集合：7時45分 西武池袋駅5番線ホーム4号車付近

出発：7時55分 5番線飯能行きに乗車、大泉学園で下車。大泉学園駅集合も大丈夫。

費用：252円 片道のみです。帰路は途中まで歩いて戻りますが、途中最寄り駅で解散できます。昼食は現地でお店を探しましょう。コンビニおむすびもあります。

定員：なし

申込先：山本 敏夫 「氏名・いちご参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

締切り：2月1日(日) 午後5時まで

行程

西武池袋駅 5番線飯能行 7:55 ————— 8:17 大泉学園 ……いちご加藤農園……

野菜直売所①…………直売所②…………直売所③…………平和台駅・上板橋駅まで歩きます。途中離脱可能。

昨年並んで買った「あまりん」もう一度食べたくなり行ってみます。少し並びますが食べる価値あり。前回は石神井公園側を散策、今回は大泉学園・保谷の北側の野菜直売所自動販売機を回って見ましょう。購入する方は小銭と袋をお持ちください。あまりんはお土産で箱の購入もできますが、持ち帰りが大変。数箱購入し参加者で割り勘して近くの公園で食べてみましょう。



【2602追加】せたがや梅まつり

=難易度：ハイク初級=

(梅の花のいっぱい楽しむコース)

と き： 2月11日(水曜日・祭日) 雨天中止

集 合： 9時20分 池袋駅埼京線3号車付近(大塚より)

出 発： 9時29分 ※遅れる場合はLINE・ショートメッセージで連絡お願いします。

費 用： 732円 ※お昼は現地のお店でいかがですか。

申込先： 山本敏夫 「氏名・せたがや参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

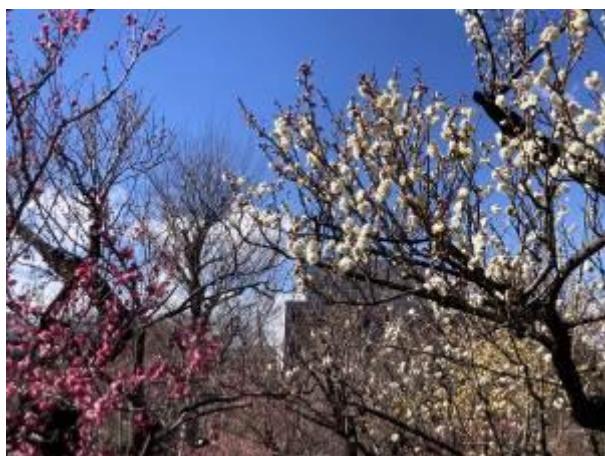
締切り： 2月 4日(水) 午後5時まで

行 程

池袋駅 09:29 → 9:34 新宿 9:44++++++ 9:58 梅が丘 羽根木公園
往復利用です。

羽根木の梅林

羽根木公園は全体が小高い丘になっており、南斜面地は笹が生い茂っていましたが、昭和42年、世田谷区議会議員に当選した55名の方々により、55本の梅の記念植樹が行われました。その後、昭和46年の東京都100周年記念や、翌昭和47年の世田谷区制40周年などの記念植樹を経て、現在は紅梅270本、白梅380本の650本を数える都内でも屈指の観梅の名所となりました。



梅林案内

梅林保護のため、ロープ網や植え込みの内側には入らないでください。
白蛇員は園内で本数が一番多く、梅林内全体で見ることができます。



今回は羽根木公園の梅の花見散策のみです。お昼過ぎの解散予定です。



【2602B】鈴木健二さんを偲ぶ昼食会(労いと感謝) ※総会はございません。

と き： 2月 14日(土曜日) 雨天決行

集 合： 11時30分 東武東上線大山駅北改札口、海鮮居酒屋「はなの舞」1F 予定。

開 始： 11時45分 ※遅れる場合はLINE連絡お願いします。

内 容： はなの舞のランチメニューの中からドリンク含めお一人2,000円以内でお願いします。

お食事をしながら鈴木健二さんとの思いでを語り合っていただければと思います。

場所が変更になる場合もあります。予めご了承願います。

費 用： 0円 ※昼食会費用は福祉協会サロン給付金とゆる歩き会積立分より充当します。

※52名×2,000円予定=104,000円 参加人数により変動。

40名で仮予約します。早めに申込みお願いします。

申込先： 山本敏夫 「氏名・昼食会参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

締切り： 1月 24日(土曜日) 午後5時まで ※締切日を過ぎた場合、ご参加できません。

参加人数により場所・食事が変わる場合があります。

予めご了承お願いいたします。

【はなの舞地図】

ここです

板橋区大山東町 19-6 YDK 大山2F2

東武東上線「大山駅北口下車1分」

☎03-5344-1405

予約名：山本敏夫

遅れる場合は山本の携帯にお知らせ
ください。



【2602C】赤塚公園の梅と名所を楽しむコース

=難易度：ハイク初級=

(梅の花の観賞と昼食に総菜と缶ビールを楽しむコース)

と き： 2月 21日(土曜日) 雨天中止 ※鈴木健二さんの計画を一部変更します。

集 合： 9時00分 東武東上線下赤塚駅改札口付近 ※池袋駅ではありません。

出 発： 9時15分 ※遅れる場合はLINE・ショートメッセージで連絡お願いします。

費 用： 0 円 ※下赤塚の普通のお店やスーパーの総菜です。各自で購入してください。
お弁当持参も問題ありません。

「とり吉」のやきとり・鶏肉総菜とビールを買って飲むのもいいですね。

申込先： 山本敏夫 「氏名・赤塚参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

締切り： 2月 15日(日) 午後5時まで

行 程

東武東上線下赤塚駅 09:15………中田出世稻荷神社………とり吉（焼き鳥・総菜）………赤塚植物園
………赤塚城二の丸跡………東京大仏乗蓮寺………不動の滝………赤塚公園………赤塚城址……
板橋区立郷土資料館（解散1）………西高島平駅（解散2）

近場の梅を観に行きましょう！地図を見ていたら気になった「中田出世稻荷神社」ちょっと遅かったけど「出世」神社。由来を確認してみませんか？下赤塚駅から赤塚公園まで歩きますが、中田出世稻荷神社へ、アド街ック天国でとり吉が出たらしく焼き鳥・総菜のとり吉へ、ビール等も買って赤塚の名所巡りをしてみましょう。植物園・東京大仏・不動の滝・赤塚公園・赤塚城址・郷土資料館に寄ってみます。



お弁当持参も問題ありません。座れるマットがあるといいですね！

【2603A】3月14日（土）石神井公園散策は3月7日（土）「蘆花恒春園公園」に変更します。

【3603B】は3月21日（土）「さやま花多来里の郷」に変更します。

■ 3月の月例ハイキング

【2603A】蘆花恒春園/小京都烏山寺町散策
(26の寺町を歩くコース)

=難易度ハイク初級=

と き： 3月 7日(土曜日) 雨天中止

集 合： 8時 50分 池袋駅埼京線3号車付近（大塚より）

出 発： 9時 00分 池袋駅発、新宿駅乗換え京王線3番線始発で千歳烏山駅下車

費 用： 752円 内訳：JR往復334円、京王線 418円

申込先： 山本敏夫 「氏名・寺町参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

締切り： 3月 1日(日) 午後5時まで

行 程

池袋駅 09:00 ----- 09:06 新宿乗換え京王線 09:20++++++ 09:32 千歳烏山駅.....
.....蘆花恒春公園.....寺町散策.....千歳烏山駅（解散）

「不如帰」「自然と人生」「みみずのたはこと」などの名作で知られる明治・大正期の文豪・徳富蘆花（健次郎）と愛子夫人が、後半生を過ごした住まいと庭、それに蘆花夫妻の墓地を中心とした旧邸地部分とその周辺を買収して作られました。

蘆花は明治40年2月まで、東京の青山高樹町に借家住まいをしていましたが、土に親しむ生活を営むため、当時まだ草深かった千歳村粕谷の地に土地と家屋を求め、「恒春園」と称し、昭和2年9月18日に逝去するまでの約20年間、晴耕雨読の生活を送りました。

※晴耕雨読（せいこううどく）とは、いわゆる「悠々自適の田舎暮らし」を指す意味で用いられる表現。自然に逆らわず、晴れた日には外で畑を耕し、雨の日は家で読書でもして過ごす、というような暮らしぶりのこと。都会暮らしにありがちな「仕事や人間関係に煩わされる窮屈な生き方」の対極に置かれる、「自然に身を任せてのんびり暮らす」という理想像。

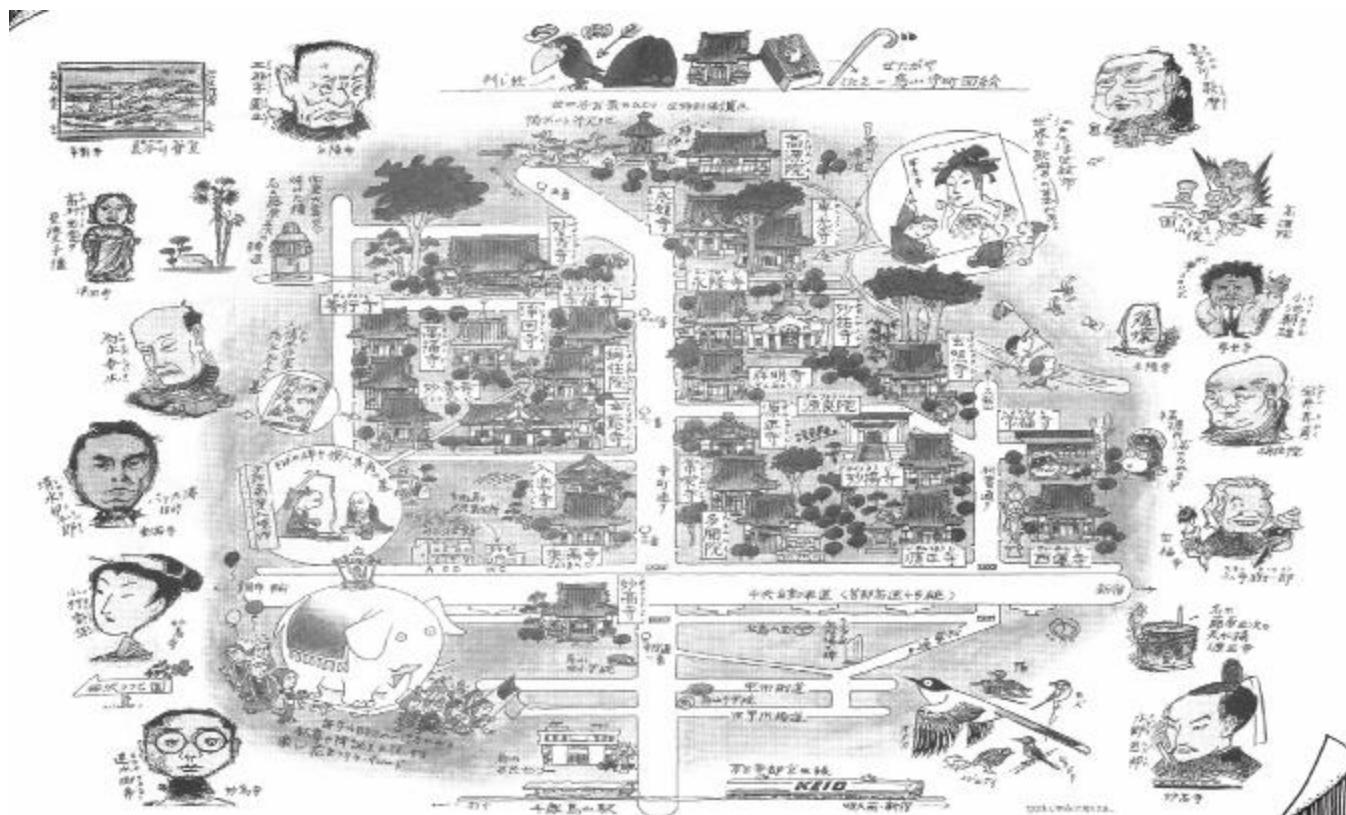
昭和 11 年の蘆花没後 10 周年忌に際し、愛子夫人から当時の家屋、耕地など旧邸地の一切が東京市に寄贈され、市では昭和 13 年、夫人の意向に沿って、武蔵野の風景を保存し、公園として公開を開始しました。これらの建物は老朽化により昭和 58 年～60 年度にかけて改修を行い、「徳富蘆花旧宅」として、昭和 61 年 3 月 10 日東京都の史跡に指定されました。

蘆花が晴耕雨読の田園生活を送った恒春園区域内では執筆活動等往時の生活の様子を伺い知ることができます。

花の丘区域では公園友の会、地域の小学生達と協働して育てあげた季節の花が咲き揃います。蘆花が好んで育てた花々も園内に彩りを添えます。



寺町は北烏山 2 丁目から 6 丁目にかけて、寺町通りを中心にみどりにつつまれた 26 もの寺院が軒を連ねる烏山寺町。小京都と呼ばれるように、ここが東京かと思うような、白壁の連なりが落ち着いた雰囲気をかもしだしています。それぞれの寺院は長い歴史がありますが、寺町のおいたちは、関東大震災（1923 年・大正 12 年）の後、浅草、築地、本所、荒川など都心部から移転してきた寺院が集まつたのが始まりです。



【2603B】さやま花多来里の郷散策 **※鈴木健二さんの計画を一部変更します。**
(カタクリの花と瑞穂町の自然を楽しむコース) **=難易度ハイク初級=**

と き： 3月 21日(土曜日) 雨天中止
集 合： 8時 50分 1番線ホーム埼京線2号車付近(注意：後方大塚よりです)
出 発： 9時 00分 池袋駅発、新宿駅乗り換え12番線青梅特快青梅行7号車乗車
費 用： 1,594円 内訳：①往路JR736円、復路JR858円
1,811円 内訳：②往路JR736円、復路JR594円+東武東上線481円

申込先： 山本敏夫 「氏名・カタクリ参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

締切り： 3月 15日(日) 午後5時まで

行 程

池袋駅 09:00 ————— 09:06 新宿駅 12番線 9:22 ————— 10:17 羽村駅23分.....
.....ヒノトントンZOO39分.....狹山池公園.....6分.....花多来里の郷.....15分.....圓福寺.....15分
.....②箱根ヶ崎駅———— 川越駅 乗換え 東武東上線++++++ 池袋(解散) 1,075円
①箱根ヶ崎駅———— 拝島駅 ————— 立川駅 ————— 新宿駅 ————— 池袋(解散) 858円



さやま花多来里の郷は約20万株のカタクリが咲き誇る都内随一の群生地です。春になると約3,000平方メートルの斜面一面に見事なカタクリが咲き誇ります。さらに数万株に1株といわれている大変珍しい「幻の白いカタクリ」も花を咲かせることができます。



小さな動物園ならではのアットホームな雰囲気が魅力の動物公園・ヒノトントンZOO（羽村市動物公園）にも立ち寄ってみます。



【2603C】茅ヶ崎里山公園歩き

=難易度ハイク初級=

(春の相模湾と富士山の眺望としらすを楽しむコース)

とき： 3月 28日(土曜日) 雨天中止

集合： 7時 20分 池袋駅 2番ホーム、湘南新宿ライン6号車付近

出発： 7時 30分 平塚行き、平塚駅下車、9:00発バス乗車

費用： 2,684円 池袋～横瀬 1,342円×2 ※お弁当・シートを持参してください。
しらす食べたいですね。

申込先： 山本敏夫 「氏名・茅ヶ崎参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

締切り： 3月 22日(日) 午後5時まで

行程

池袋駅 07:30 ————— 08:43 平塚 9:00====バス====09:23 湘南平・高麗山………
(バスもしくは歩き) …… 旧吉田茂邸 ……32分…… 大磯駅 ————— 池袋駅(解散)



湘南平からの展望は一級品です。

「湘南名物しらす」



標高約 180 メートルの泡垂山山頂を湘南平といいます。湘南平は緑に囲まれた高台ですが、テレビ塔展望台と高麗山公園レストハウス展望台の2つの大展望台があり、どちらの展望台からも相模湾や富士山をはじめとする近隣の山々（箱根連山、丹沢山塊、大山など）の眺望が楽しめます。特に高麗山公園レストハウス展望台頂上からは、空に投げ出されるような360度のパ

ノラマ景観をご覧頂くことができ、見ごたえ十分です。良く晴れた日には、江の島、三浦半島、房総半

島、伊豆半島が見え、沖に大島を見ることができます。また、令和6年3月には遊具をリニューアルし、海の絶景を見ながら遊べるブランコや景色を背景に写真撮影スポットとしてもご利用いただける複合遊具を設置しました。自然環境にも恵まれ、サクラの名所にもなっており、4月上旬には多くの方で賑わいます。また、日没後は、夜景100選に選ばれているビュースポットとして、日中とは全く違う景観を楽しむことも大きな特徴です。



■4月の月例ハイキング

【2504A】花見山と休暇村裏磐梯（泊）五色沼（毘沙門沼）散策・大内宿散策

（春の桃源郷と福島の温泉と大内宿を楽しむコース） ==難易度：ハイク初級==

とき： 4月 4日（土）～4月 5日（日） 雨天決行

集合： 6時 10分 東京駅東北新幹線 4号車付近 自由席のため東京駅から乗車します。
やまびこ201号仙台行き（自由席乗車1～5号車）

出発： 6時 20分 東京駅出発、福島駅8:09分着下車。

費用： 46,000円①（大人の休日俱楽部の方宿泊含む概算）
51,000円②（一般の方宿泊含む概算）

※切符はリーダーが一括購入可能です。ご連絡ください。

切符のお渡しに郵便を利用します。

◆【大人の休日俱楽部】往復 東京駅→福島駅

特急券2,610円+乗車券3,380円=5,990円×2=11,980円

◆【一般料金】片道 東京駅→福島駅

特急券3,740円+乗車券4,840円=8,580円×2=17,160円

◆レンタカー車両 35,410円宿泊者人数で割ります。

給油（概算） 10,000円 10名人数割り概算 4,600円

◆宿泊（概算） 23,650円

休暇村裏磐梯

福島県耶麻郡北塩原桧原字小野川1092-3 電話 0241-32-2421

■昼食・その他概算（2日分：アルコール別） 5,000円

①大人の休日俱楽部合 計45,230円

②一般の方 計50,410円

※宿泊の方、大きなリュックは駅のコインロッカーに預けましょう。

定員： 10名 ※先着申し込み順です。早めにお申し込みください。

申込先： 山本 敏夫 「氏名・花見山参加」で申し込みください。

締切日： 3月 1日（日） 午後5時まで

行程

【一日目】

東京駅発 6:20 → 8:09 福島駅 …… 1時間歩き……花見山公園（散策）
……歩き……福島駅……レンタカーで毘沙門沼へ===== 休暇村裏磐梯（泊）

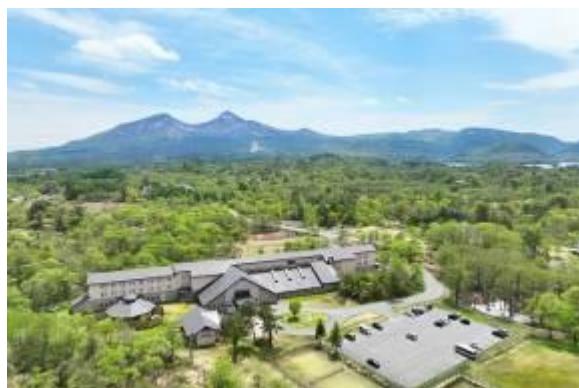
【二日目】五色沼散策と

ホテル====さざえ堂====大内宿……散策……レンタカー====酒造会社====喜多方
ラーメン ===福島駅→ 大宮駅（解散）

2025年計画しましたが参加者が少なく実施できませんでした。花見山と裏磐梯休暇村の組み合わせは今回で最後の計画にします。いかれた方も多い場所ですがまだ行ったことがない方、一緒に行きましょう！是非桃源郷のカラフルな山を観に行きませんか？



宿泊は休暇村裏磐梯です。花見山から宿泊先に行く途中で五色沼散策してみたかったのですが熊の出没が多く駐車場から近い毘沙門沼に行きます。翌日は大内宿の葱1本箸で蕎麦を食べたりさざえ堂内を回遊、喜多方ラーメンを食べて見ませんか。



夕食はすき焼き鍋とビュッフェ

部屋の中から星が見える

【2603C】羊山公園の芝桜といちご散策

(秩父の赤色とピンク色を楽しむコース)

と き： 4月 29日(水曜日・祭日) 雨天中止

集 合： 7時 25分 池袋駅 西武池袋線5番ホーム

出 発： 7時 35分 往路急行飯能行き、飯能乗換え横瀬駅下車

=難易度ハイク初級=

費用： 2,428円 池袋～横瀬 西部秩父行き 764円 ※いちご食べ放題は別料金

復路 1,664円 特急ちちぶ40号予定

申込先： 山本敏夫 「氏名・芝桜参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

締切り： 4月 22日(日) 午後5時まで ※特急の切符確保するため

行程

池袋駅 07:35 ++++++ 08:24 飯能 08:25 ++++++ 09:07 横瀬駅 10:00 いちご農園 羊山公園 芝桜の丘 見晴しの丘 花咲山公園 寺坂棚田 札所9番 明智寺 秩父神社 西部秩父駅（解散） ※帰りは特急で帰りましょう。



埼玉はいちご農園が多く今回もいちごを食べて羊山公園の芝桜観賞をしてみませんか。桜も丁度いいかも知れませんね。横瀬駅からいちご農園に寄り30分食べ放題。羊山公園の宇根口から入園し芝桜や桜を観賞し、牧水の滝、見晴しの丘、武甲山資料館へ。歩くのが辛い方はこの公園から秩父神社へ自由散

策。歩ける方は武甲山資料館から花咲山公園、寺坂の棚田、札所9番明智寺、秩父神社まで歩き秩父駅で合流します。

◆ 2月～4月・5月のハイキング計画一覧

日付	行事名	内 容	
2月	02月07日(土) 月例ハイキング	2602A いちごあまりん・大泉野菜第二弾 (美味しかったいちごをもう一度楽しむコース)	リーダー：山本敏夫
	02月11日(水) 追加ハイキング	2602B せたがや羽根木公園梅まつり散策 (世田谷の梅まつり観賞)	リーダー：山本敏夫
	02月14日(土) 昼食会	2602C 鈴木健二さんを偲ぶ会（ランチ） 申込み締切り：1月24日	リーダー：山本敏夫
	02月21日(土) 月例ハイキング	2602D 赤塚公園の梅と名所巡り (梅の花の観賞と昼食に総菜と缶ビールを楽しむコース)	リーダー：山本敏夫
3月	03月07日(土) 月例ハイキング	2603A 蘆花恒春園/小京都烏山寺町巡り (26の寺町を歩くコース)	リーダー：山本敏夫
	03月21日(土) 月例ハイキング	2603B 狭山花多来里の郷散策 (カタクリの花・瑞穂町の自然を楽しむコース)	リーダー：山本敏夫
	03月28日(土) 月例ハイキング	2603C 高麗山・湘南平公園歩き (相模湾・富士山の眺望を楽しむコース)	リーダー：山本敏夫
4月	04月04日(土) ～05日(日) 月例ハイキング	2604A 桃源郷花見山と五色沼散策（1泊） (花の桃源郷と温泉と酒蔵喜多方ラーメンを楽しむコース)	リーダー：山本敏夫
	04月29日(水) 月例ハイキング	2604B 羊山公園【芝桜といちご】 (赤とピンクの花絨毯を楽しむコース)	リーダー：山本敏夫
5月	05月03日(日) 月例ハイキング	2605A 善福寺川源流から和田堀り公園釣り堀散策 (湧水と釣堀レストランを楽しむコース)	リーダー：山本敏夫
	05月23日(土) 月例ハイキング	2605B 天空のポピー彩の国ハイキング (青空と真っ赤な花のコントラストを楽しむコース)	リーダー：山本敏夫
	05月30日(土) 月例ハイキング	2605C 富浦びわの里と久里浜海鮮ハイキング (青空と真っ赤な花のコントラストを楽しむコース)	リーダー：山本敏夫

◆筋トレ・脳トレ・お口の体操の日程表

サロン健康長寿、下記の日程で10時～12時の時間で実施します。

※1月の会場変更です。1月7日と21日は中丸集会所、1月14日と28日は熊野地域センターです。会場が変わりますのでご注意ください。

日付	行事名	場所
1月	1月07日(水) 筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
	1月14日(水) 筋トレ・脳トレ・お口の体操	※熊野地域センター
	1月21日(水) 筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
	1月28日(水) 筋トレ・脳トレ・お口の体操	※熊野地域センター

2 月	2月04日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
	2月11日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操 ※時間	中丸集会所 14時～16時
	2月18日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
	2月25日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	※熊野地域センター第二レク
3 月	3月04日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操 ※時間	中丸集会所 10時～12時確定
	3月11日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操 ※時間	中丸集会所 13時～15時確定
	3月18日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操 ※時間	中丸集会所 10時～12時確定
	3月25日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操 ※時間	中丸集会所 13時～15時確定
4 月	4月01日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	※ホームページに掲載
	4月08日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	※ホームページに掲載
	4月15日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	※ホームページに掲載
	4月22日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	※ホームページに掲載
	4月29日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	※ホームページに掲載

※月例ハイキング報告は、実施日、天候、参加者のみの報告とさせていただきます。

詳しいことを知りたい方は、リーダーへお問い合わせ願います。

◆月 例 ハ イ キ グ 報 告 (9月分)

【2509C】日向薬師と彼岸花の里ハイキング =難易度：ハイク中級=
(ヒガンバナの花を楽しむコース)

計 画：9月23日(火曜日) 中 止

【2510B】会津裏磐梯五色沼散策と酒蔵立寄り・喜多方ラーメン館
～新幹線東京駅利用1泊温泉と野地温泉立寄り～ =難易度：ハイク初級=

計 画： 10月17日(金曜日)～10月18日(土曜日) 参加者少なく中止になりました。

【2510C】軽井沢の紅葉名所めぐり (バスハイク) =難易度：ハイク初級=
(旧軽井沢銀座の散策と紅葉を堪能するコース)

実施日：10月25日(土曜日) 晴れ

参加者：山本敏夫 (L)、松澤光宏、岡 隆、長尾英子、林田史子、泉本真美、岡富貴子、
酒井三智子、西村幸子、鍬塚孝子、岩崎任江、新井亜由美、四條妙子、池田映琴、
會川こころ、正田トモ子、G 鈴木叙子、G 奥田沙織、G 恩田礼子、G 東海林典子、
G 江口ふみ子 (男性3・女性13・女性Gゲスト5・計21名)

【2511A】猿島散策と横須賀軍港巡りとポートマーケット =難易度：ハイク初級=
(東京湾に浮かぶ唯一の自然島を楽しむコース)

実施日：11月 1日(土曜日) 晴れ

参加者：山本敏夫 (L)、浦野瑞郎、小林忠明、鈴木理恵、恩田礼子、熊倉静代

(男性3・女性3・計6名)

【2511B】平林寺周辺ハイキング

=難易度：ハイク初級=

(紅葉と蕎麦料理を楽しむコース)

実施日：11月 29日(土曜日) 晴れ

参加者：山本敏夫(L)、長島弘起、小林忠明、浦野瑞郎、播磨光子、新井亜由美、岩崎任江、

諸星京子、熊倉静代、長尾英子、酒井三智子、泉本真美、小林弘子、芦谷淑子

G西本尚恵、G江口ふみ子 (男性4・女性10・女性Gゲスト2・計16名)

【2512A】生田緑地散策ハイキング

=難易度：ハイク初級=

(枯葉の上を歩いて楽しむコース)

実施日：12月 6日(土曜日) 晴れ

参加者：山本敏夫(L)、岩崎任江、芦谷淑子、江口ふみ子

(男性1・女性3・計4名)

【2512B】長嶋茂雄さん生誕の地佐倉市散策

=難易度：ハイク初級=

(長嶋茂雄さんの生誕地を巡るコース)

実施日：12月 13日(土曜日) 晴れ/曇り

参加者：山本敏夫(L)、浦野瑞郎、高内八重子、中野邦子、會川こころ、新井亜由美

(男性2・女性4・計6名)

【2512C】東京レインボーブリッジ～築地場外市場

=難易度：ハイク初級=

(東京湾の風景観賞と暮れの買い物ツアー)

計画：12月 20日(土曜日) ※次号のニュースに掲載します。

【2601A】下谷七福神巡りと新年会

=難易度：ハイク初級=

(初詣ハイキングと新年会を楽しむコース)

計画：1月 6日(火曜日) 中止になります。

【2601B】江戸東京たてもの園と野菜直売所散策

=難易度：ハイク初級=

(歴史的建造物を楽しむコース)

計画：1月 17日(土曜日) ※次号のニュースに掲載します。

【2601C】国分寺史跡・湧水散策

=難易度：ハイク初級=

(国分寺の歴史と湧水と家康の鷹狩跡地を楽しむコース)

計画：1月 24日(土曜日) ※次号のニュースに掲載します。

【 北海道知床半島羅臼岳の思い出 H. M 】

やっと朝晩涼しくなりました。でもいつもの年でしたらこの時期玄関で鳴くコオロギが出没しません。この鳴き声で初秋を感じていた私なのに。コオロギはまだ近い内暑さが戻るのではないか、もしかして初秋がなく、ずっと寒くなってしまうかと危惧しているのかも知れません。なんせ虫達は自然に敏感ですから。

第一回目平成11年6月29日、曇天：羅臼岳に向うが、雨が時々降ってくる。4時間30分掛かって羅臼岳に着くが、叩きつける雨と強風で立っていることもままならず下山することにする。

頂上はもう目の前にあると思うと残念である“共に帰りましょう”と柴田氏と知り合う彼は斜里町青年センター所長さんで、同センターに下山後宿泊し、車中泊で山歩きをしていた我々にとっては温泉つきフカフカふとんで寝る心地よさの上に色々な山の情報を得た。特に自衛隊発行の北海道地図を頂き、のち5年間続いた北海道行きに役立



った。その日びしょ濡れの私達はふもとの木下小屋へ。彼は自宅へ帰えられた。第二回平成11年6月30日、晴天：二日続きの山行きのせいかピッチが上がる。春の花も夏の花も同時に咲きそろい楽しい道である。しかも昨日の雨も強風も受け入れ、小柄な花が凜々しく咲くその姿に感服する二人である。頂上ではすでに柴田氏が岩上に座っていらした。お互に“やああ！”“やああ！”と目の前に国後島が海に浮ぶ。ラジオからロシア語放送のみ聴く。2年前皇太子と雅子さんがこの山に登られた日、柴田氏も同行した。話によるところ日本向け放送がされていたという。どんな思いをなされただろうか。その時、岩場の登りにくい所をカット（足がかりを付けたり）したり、簡易トイレなども設置したこと。皇族登山の話を聞いた。お立ち寄りなさらぬが木下小屋も新しくなったということ。たった3人の頂上の話は尽きない。かなりゆっくりして下山した。柴田氏“午後は熊のお出ましの時間になります。この山は熊が先住者で私達は入らせていただくでお邪魔せず、参りましょう”と持ち物をより遠くに響かせるよう鈴はストックに、ラジオは音量を上げ下山を始めた。森林帯に入ってすぐ柴田氏が“シーツ、熊です”“大丈夫です熊の食事中です。此處で終わるまで待ちましょう”岩上に座り私は手鏡を主人はレフ版を、柴田氏はアルミ板をチラチラと私達の存在を知らしめた。ラジオは消した。熊がイラつくという。熊は大樹の幹を行進する蟻を舐めている。ベローッベローッである。地面に至るまで舐め尽くしていた。大きな体が丸くなる様も可愛かった。私は今夜旅帳にどう書き綴るか興奮し心躍った。随分待たされた。熊はチラッとこちらを見たが姿を消した。随分時を費やしてしまった。木下小屋に着いた時は暗くなっていた。小屋の主人に“こんな遅く歩いてはイカン！熊の出る時間だぞ！”と叱られた。“しかもアンタが一緒で”と柴田氏まで叱る。しかし、その熊との遭遇で遅くなったとは内緒にした。私は小屋の薄暗いランプの灯りで緊張感がやつとほぐれた。

三回目平成12年9月、岩尾別ユース主催の羅臼から硫黄山縦走に参加するが現地にて天候不順の為中止。残念！



四回目平成13年6月25日 岩屋別ユースに集合した参加



者20名中に12名が昨年の参加者であったこと、出発前夜のパーティでは旧知の知り合の如く和やかで、胸に思い思いの名札をぶらさげた。杉さん、おと



チャン、みわチャン等々。私達はお父さん、お母さんであった。

明日から始まる二泊三日の山行が楽しいこと請け合いである。

6月26日晴天、羅臼岳登頂後、三ツ峰キャンプ場で幕営する。水が乏しく、食後の食器も紙（巻きトイレットペーパー）拭き取る。月夜の下でキャンプファイヤーも久しく若者と踊りまくる。植物を避けてのテントは小岩ゴロゴロの上で寝ることになったが疲れの為熟睡する。テント仲間の女の子達から“さすがお母さん”と言われる。熊対策は食料保管庫（鉄製・鍵付き）



が設置されており、その中へ個人持ちの菓子類まで納め男性による夜12時まで焚き火を灯す。テントの入口にスプレー設置。トイレは遠くへ行かずテント脇ですます等気を付ける。

6月27日晴天 6時出発サシリイ岳脇ガレ場を横切ると大きな湿地帯に入る。一面エゾコザクラのピンク色の中を花を傷めぬ様歩くのが大変である。右へ左へと飛び跳ねる。オガ

バケ岳のガレ場に貼りつく様チングルマ、エンコザクラ（紫色）が咲いている。幕営地予定のニツ池に着くがユースリーダーが親子連れ熊の足跡無数を発見。二つ池も涸れているので全員でわずかの水を補給し南岳を経て智円別岳の暗部に幕営。チキンラーメンのみの夕食を摂る。幕営地ではないのでキャンプファイヤーもせず、早めに寝る。床も滑らかで寝やすい。女子とおしゃべり会をし、いつの間にかスヤスヤ。



三日目、晴天 “我々はつてている”と元気よく硫黄山にトライするが岩、岩の連続で難儀する。しかし私達は岩場に群生するシレトコスマレに出会えて歓喜する。主人“いいね、いいね、ステキだよ”と連発しながらパチリ、パチリと。シレトコスマレを前に振り返ると羅臼岳からの山並みが青空に霞んで浮かんでいた。この景色は一生忘れまいぞと思った。頂上で食べたかたくなったフランスパンも終わり良く噛んだものだ。極楽山頂の下山は火山礫の連続である。深い砂礫の中を足首まで潜り一歩踏み出すとザアザアッと膝までの深さに嵌りその距離50mくらいであろうか止まる。皆黙ってザアザアを繰り返す。まるで苦行僧の行進みたいである。硫黄の臭いが呼吸を辛くする。下ること4時間30分、カムイワッカの湯に着く。川が湯壺となり、人気ないことを幸いとして女の子がまず一糸まとわざ次々と湯壺に飛び込むボチャン、次に男の子がキャアキャア騒ぐ前をボチャーン。我々は（ユースのリーダーと）三人足湯。“若いっていいですねエ”と三人の老人組の漏れ言葉。その夜のパーティーは大騒ぎ、私達までひきすりこまれた。いつ部屋に戻れたか定かではない。年齢の差40才に近いのにその事感じさせない若者達の接し方に感謝する。今でもメンバーの三人と年賀状で近況報告をしあっている。あの三日間が我々の財産であることは間違いでない。



事務局より

H・M様、いつも楽しく拝読しています。各号のそれぞれのエピソードが楽しく、面白く、時に寂しく、切なく、心配しつつ頭の中に浮かんできます。そしてこんな写真があるともっとその時の情景が分かりやすくなると思い勝手に画像を貼り付けています。お許しください。

アンケート実施結果報告

2025年10月に今後の「サロンゆる歩きの継続」「総会の取り止め」「ホームページ継続」「7月・8月の酷暑時期のハイキング取止め」について会員の皆様のアンケートを実施いたしました。その結果と2026年度の会費を減額することにした理由を事務局からお知らせいたします。

アンケート実施会員数:56名 退会予定:4名 有効:52名 (2025年10月19日集約)

1. サロンゆる歩き(ハイキング)の今後について。

2025年8月14日、運営委員会により意見集約、ハイキングを月2回程度継続します。

2. 事務局担当山本から総会(年1回)を取り止めにしたい旨要望がありました。→総会は取り止めます。
賛成:36名 一任:3名 回答なし:10名 合計:39名/42名中

3. 今後のホームページ継続について→当面ホームページは継続します。

賛成:19名 一任:3名 回答なし:12名 合計:22名/40名中

4. 7月・8月酷暑期間におけるハイキング計画・実施の有無について

酷暑期間のハイキング取り止めについて→2026年度は取り止めます。

(プライベートの計画検討はあります)

賛成 26名 一任:3名 回答なし:11名 夏山に行きたい:8名 合計:29名/41名中

5. 熊の出没被害多数のため都心近郊ハイキングでも注意が必要です。

6. 事務局より酷暑時期7月・8月2ヵ月の休止に伴い、年会費を2ヵ月×250円、500円を引き下げたいと思います。年会費2,500円に決定しました。(2026年度のみとします)

※会費の支出内訳をお知らせいたします。

◆事務局から申し込み締め切り日の変更のお知らせ。◆

通常ハイキングの申込み締め切り2日前を止め、1週間前の締切りにさせていただきます。

天候不順やリーダーの急な都合により取りやめになる場合があります。

前日までにLINEやショートメッセージで時間の変更や集合場所等の変更をご連絡する場合がありますので必ずチェックして下さい。

■事務局からのお願い■

サロンゆる歩き(ハイキング)に参加できなくなった。参加したくなくなった場合、遠慮なく退会していただいて大丈夫です。無理をしないでください。

退会する理由とお名前を事務局宛にご連絡お願いいたします。

【2026年度ハイキング計画】

計画をお知らせいたしますが、花の開花状況や宿泊予約、新幹線予約、リーダーの突発的な用事・体調不良などで変更が生じる恐れがあります。予めご了承願います。

7月・8月にプライベートでの計画を予定していますので参加のご意向ある方は事前申込願います。

コード	月 日	曜日	ハイキング・「軽(ミニ)登山」域	リーダー
2601A	1月 6日	火	下谷七福神巡りと新年会 (初詣ハイキングと新年会を楽しむコース)	中止
2601B	1月 17日	土	江戸東京たてもの園と野菜直売所散策 (歴史的建造物とコクベジを楽しむコース)	山本敏夫
2601C	1月 24日	土	国分寺史跡・湧水散策 (国分寺の街の歴史と湧水とハケを楽しむコース)	山本敏夫
2602A	2月 7日	土	いちごあまりん・大泉の野菜第二弾 (美味しかったいちごをもう一度楽しむコース)	山本敏夫
2602B	2月 11日	水	せたがや梅まつり (羽根木公園)	山本敏夫
追加	2月 14日	土	鈴木健二さんを偲ぶ会【昼食会】 申込み締め切り：1月24日	山本敏夫
2602C	2月 21日	土	赤塚公園の梅と名所散策 (梅の花の観賞と昼食に総菜と缶ビールを楽しむコース)	山本敏夫
2603A	3月 7日	土	蘆花恒春園 (ろかこうしゅんえん) /小京都烏山寺町巡り (26の寺町を歩くコース)	山本敏夫
2603B	3月 21日	土	さやま花多来里の郷散策 (カタクリの花の自然を楽しむコース)	山本敏夫
2603C	3月 28日	土	茅ヶ崎里山公園歩き (茅ヶ崎の海を低山登って楽しむコース)	山本敏夫
2604A	4/4~4/5	土日	桃源郷花見山と裏磐梯五色沼散策(1泊) (花の桃源郷と温泉と喜多方ラーメンを楽しむコース)	山本敏夫
2604B	4月 29日	水祭	羊山公園【芝桜といちご】 (赤とピンクと白の色を楽しむコース)	山本敏夫
2605A	5月 3日	日	善福寺源流から和田堀り公園釣り堀散策 (湧水と釣り堀レストランを楽しむコース)	山本敏夫
2605B	5月 23日	土	天空のポピー彩の国ハイキング (青空と真っ赤な花のコントラストを楽しむコース)	山本敏夫
2605C	5月 30日	土	富浦びわの里ハイキング (枇杷狩りとビワスイーツを楽しむコース)	山本敏夫
2606A	6月 6日	土	東村山志村けんと国宝と菖蒲散策 (紫色と白の彩を楽しむコース)	山本敏夫
2606B	6月 20日	土	大賀の蓮と千葉市内散策 (大賀バスと千葉市を楽しむコース)	山本敏夫

	7月	土	【プライベート】暑気払い（都内）	山本敏夫
	7月	土	【プライベート】徳川家康・家光絡みの日光散策 (徳川家の繋がりを探るコース)	山本敏夫
	8月30日	日	【プライベート】御宿伊勢海老まつり (伊勢海老料理を楽しむコース)	山本敏夫
2609A	9/上旬	土	「ぶどう狩り」 国立市・内藤果樹園 (都心のシャインマスカットを楽しむコース)	山本敏夫
2609B	9月中旬	土	「栗拾い」茨城（バスハイク）ハイキング (いが栗を足で剥いて楽しむコース)	山本敏夫
2610A	10/3～10/4	土日	栗駒山登山と栗駒山荘泊【宿泊が取れたら】 (紅葉の栗駒山登山と温泉を楽しむコース)	山本敏夫
2610B	10/中旬	土	落花生掘り（八街予定） (取れたての落花生を茹でて食べるコース)	山本敏夫
2611A	11月28日	土	金沢文庫から海岸線を巡る八景島散策 (北条実時が設けた日本最古の武家文庫を楽しむコース)	山本敏夫
2612A	12月5日	土	玉川上水と多摩川と酒蔵巡り【拝島石川酒造】 (玉川上水と酒造の関係を探るコース)	山本敏夫
2612B	12月12日	土	千葉青堀駅内裏塚古墳の町散策 (南関東最大級の前方後円墳を楽しむコース)	山本敏夫
2612C	12月19日	土	船橋アンデルセン公園と 忘年会	山本敏夫
2701A	1月16日	土	府中の史跡と古墳巡り (古代から中世までの府中の歴史を楽しむコース)	山本敏夫
2702A	2月27日	土	百草園うめまつり散策 (富士山やスカイツリーの眺望を楽しむコース)	山本敏夫
2703A	3月13日	土	8人の首相が居を構えた大磯散策 (歴代首相の別荘・庭園を楽しむコース)	山本敏夫
2703B	3月27日	土	野鳥と桜の溢れる葛西ハイキング (都心のバードウォッティングと公園桜を楽しむコース)	山本敏夫

2026年より7月・8月はゆる歩きの計画は行いません。しかしプライベートで事務局が計画しております。参加されたい方はニュースを読んで事務局にご連絡お願いたします。

■ 2025年 退会された方 16名 ■

一緒に歩いていただきありがとうございました！ お体に気を付けて！ 会員一同より

2025年 1月31日	鈴木邦子さん
2025年 1月31日	丸山芳江さん
2025年 1月31日	梅谷真理子さん
2025年 3月31日	斎藤誠二(死亡)さん
2025年 4月10日	加藤外志子さん
2025年 7月28日	鈴木健二(死亡)さん
2025年10月 8日	三浦洋子さん
2025年10月 9日	高橋洋子さん
2025年11月30日	苛原加代子さん
2025年11月30日	伊藤朋子さん
2025年12月31日	大野和子さん
2025年12月31日	後藤芳子さん
2025年12月31日	小林一枝さん
2025年12月31日	大塚中子さん
2025年12月31日	中村允信さん
2025年12月31日	織部トミ子さん

◆ 2025年度新入会員 14名 ◆

(2名の方は2026年度)

これからよろしくお願ひいたします。会員一同

2025年 2月	杉岡いづみ(すぎおかいづみ)さん
2025年 2月	安藤淑恵(あんどうよしえ)さん
2025年 4月	會川こころ(あいかわこころ)さん
2025年 8月	林田史子(はやしだふみこ)さん
2025年 9月	小林 弘子(こばやしひろこ)さん
2025年 9月	岡 隆(おかたかし)さん
2025年 9月	岡 富貴子(おかふきこ)さん
2025年 9月	長島 弘起(ながしまひろき)さん
2025年 9月	熊倉 静代(くまくらしずよ)さん
2025年 9月	金山 美ゆき(かなやまみゆき)さん
2025年 9月	酒井 三智子(さかいみちこ)さん
2025年10月	山口 美恵(やまぐちみえ)さん
2025年11月	恩田 礼子(おんだれいこ)さん
2025年12月	江口 ふみ子(えぐちふみこ)さん
2026年 1月	西本 尚恵(にしもとなおえ)さん
2026年 1月	内海 秀明(うつみひであき)さん