

サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

2023年5・6月号
サロンゆる歩き(ハイキング)事務局

第3回定期総会のお知らせ

下記の通り第3回定期総会を開催致します。当日は都合をつけてなるべくご出席願います。
議案書と出欠のハガキはニュース5・6月号に同封いたしました。

出欠の返事は準備の都合も有りますので、**折り返し5月8日(月曜日)必着でお願いします。**
まだ年会費を納めて無い方は、総会出席の際に年会費2,250円を忘れずにお持ち願います。
会計年度の改正で年会費の金額が変わっています。ご注意願います。
つり銭の無いようお願いいたします。

記

日 時：5月14日(日曜日) 10時00分～11時30分(9時30分開場)
場 所：大山東集会所

年会費納入のお願い

4月1日より新年度になっております。年会費は会則の第13項2号に記載の通り年度初めに納める事になっております。第3回定期総会に出席されない方は、年会費2,250円を下記口座に振込み願います。会計年度の改正で年会費の金額が変わっています。ご注意願います。

第回定期総会に出席される方は、当日持参ください。振込手数料と手間が掛かりません。

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

ニュース5・6月号に同封される定期総会への出欠の書面に、行きたいハイキングと「軽(ミニ)登山」のアンケートを記入する欄があります。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、お送り願います。希望ない場合は、「希望なし」と記入願います。

なお、退会する方は記入欄に退会する旨を記入願います。

【2305A】多摩川～等々力溪谷 難易度ハイク上級＝

と き：5月21日(日曜日) 雨天中止

集 合：東急多摩川駅 改札口(改札は一つ) 9時10分

出 発：9時20分発

交通費：760円(池袋駅基点)

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。

Eメール

締切り：5月19日(金曜日) 17時まで

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

多摩川駅 09:20……(2分)……多摩川台公園(散策30分)……(3分)……多摩川入口(多摩川の河川敷をハイキング60分)……玉堤小バス停……(10分)……等々力溪谷入口……(20分)……等々力不動尊(参拝・見学10分)……(5分)……休憩所(昼食休憩40分)……(5分)……日本庭園(見学10分)……(10分)……3号横穴(見学5分)……(15分)……等々力溪谷出口……(15分)……満願寺(参拝・見学20分)……(25分)……九品仏浄真寺(参拝・見学30分)……(15分)……自由ヶ丘駅(解散)
(歩行時間 約3時間5分) (拝観見学・昼食休憩 約1時間55分) (合計時間・約5時間)

***最後まで歩くのが大変な方は、等々力溪谷まで歩き東急大井町線の等々力駅で解散可能です。**

※集合には下記の電車が便利です)

- ① 副都心線・池袋駅 08:30+++++++09:02 東急多摩川駅
- ② 三田線・西高島平駅 08:05+++++++09:09 東急多摩川駅

副都心線池袋駅から電車に乗り多摩川駅に行きます。最初は、駅からすぐの多摩川台公園を散策します。この公園は、多摩川沿いの丘陵地に約750メートルにわたって展開しており、晴れていれば遠く丹沢の山並みや富士山を見ることができます。自然林の道、古墳、展望広場、水生植物園、四季の野草園など見所が豊富です。

次は、多摩川の河川敷をハイキングして玉堤小バス停を目指します。途中には、多摩川緑地広場、東京都大運動場、多摩川緑地公園などがあります。

玉堤小バス停から等々力溪谷入口までは10分位です。等々力溪谷は谷沢川で構成された溪谷で、東京23区唯一の溪谷です。溪谷には30カ所以上の湧水が発生し、湿地を形成しています。溪谷には木々が生い茂っていて、外の様子は見えません。そのため、「都会のオアシス」とも呼ばれています。溪谷に入り利剣の橋を渡り展望台に行きます。次に階段を登り等々力不動尊へ。参拝・見학을済ませて休憩所(雪月花)で早い昼食を取ります。弁当を持って来ない方は、次のメニューがありますので、それで済ます手もあります。

くずもち(500円)、おやき(500円)、あんみつ(500円)、不動まんじゅう(100円)、ソフトクリーム(300円)、アイスコーヒー(100円)、ホットコーヒー(100円)、ゆず茶(200円)、かき氷(いちご、レモン、あずき、500円)、かき氷(宇治金時、黒みつきなこ、700円)

昼食後、不動滝、日本庭園、稚児大師堂、等々力溪谷3号横穴などを見学してゴルフ橋で等々力溪谷の散策を終了します。

次の満願寺は、1,200年もの年月を歩んできた真言宗智山派の格式の高い寺院です。開創は平安時代末です。見所は、数寄屋造りの本堂、江戸時代の万能の天才、細井廣澤先生の墓所、山門の扁額、本堂の扁額、桧皮造りの大塔などです。

参拝・見学後、最後の寺院、九品仏浄真寺に向います。この寺は、「九品仏」の名で親しまれている浄土宗の寺院です。開山は江戸時代初期で四代将軍徳川家綱公より奥沢城跡であったこの地を賜り創建されました。境内には古木が多く、カヤの太木は樹齢700年以上、イチヨウは樹齢300年ともいわれております。また周囲の土手はこの地がかつて奥沢城であった名残で、鎌倉期における築城学上「土塁」の形態を示すのとして貴重な資料であります。参道・総門・閻魔堂・山門(仁王門)・鐘楼・開山堂・観音堂・龍護殿(本堂)・三仏堂・書院・食堂等いわゆる七堂伽藍の完備した僧房として数少ない寺院であります。また、「さぎ草物語」の寺としても知られています。さぎ草物語とは、側室同士の争いの物語りですが、詳しい内容は当日確認しましょう。楽しみにお待ちください。白鷺が絡んだ物語りで射ち落さ

れた白鷺を埋めて供養した所から草が生え、白鷺に似た花が咲きました。この花が「さぎ草」であります。現在さぎ草は世田谷区の花とされており、境内の「さぎ草園」では毎年8月上旬多くの花を咲かせております。今回は、残念ながらさぎ草の季節ではありません。

最寄り駅は東急大井町線の九品仏駅ですが、一駅歩いて池袋に乗り換えなしで帰れる自由ヶ丘駅まで歩いて解散します。時間に余裕のある方は、「住みたい街」「スイーツ激戦区」「女性に人気のある街」と言われる自由ヶ丘の散策とショッピングを楽しんで帰るのも良いかと思います。

5 月 の 月 例 ハ イ キ ン グ

【2305B】尾瀬ヶ原（バスハイク）

「軽(ミニ)登山」

(水芭蕉の鑑賞コース・水芭蕉と新緑を楽しみませんか・・・)

と き：5月27日(土) 雨天決行(雨の場合は宝川温泉に変更)

集 合：5時45分 グリーンホール前

出 発：6時00分 ※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：①9,400円(現在の参加人員21名)

中型バス代 136,400円、有料道路代 11,660円(往復)

駐車料金 4,000円、尾瀬戸倉～鳩待峠 路線バス2,000円×21名

42,000円、バス運転手寸志3,000円、バス代振込手数料220円

合計金額 197,280円÷21名＝ 9,395円

定 員：25名 ※先着順です。抽選は行いません。

申 込 先：山本 敏夫 電話：

LINEも可能です。

ショートメッセージの場合は70文字以内でお願いします。

「氏名・尾瀬参加」とご記入ください。

服 装：レインジャケット、パンツ、帽子、折り畳み傘、ストック、防水登山靴等が必要です。

保 険：怪我の保険に入っていない方、コンビニセブンイレブンの1DAY保険レジャー・ハイキングの加入がおすすめです。岩場の階段や木道歩きのため濡れると滑りやすく転倒します。

行 程

グリーンホール前 6:00=====練馬インター=====関越自動車道=====沼田インター8:00=====
(国道120号経由)=====尾瀬戸倉 8:50=====鳩待峠 9:30……(75分)……10:45 山ノ鼻 11:00………(65分)……12:05 牛首分岐……(30分)……12:35 中田代下ノ大堀川 12:45……(30分)……13:15 牛首分岐……(65分)……14:20 山ノ鼻 14:40……(120分)……16:40 鳩待峠=====尾瀬戸倉 15:00 =====沼田インター=====関越自動車道=====志村坂上駅一部下車
=====グリーンホール前(解散)

※このコースは、中田代下大堀川を往復した場合のコース時間です。時間の許す範囲になります。
(歩行時間：4時間30分)

本来なら下ノ大堀川の水芭蕉を至仏山を背景に見たいが鳩待峠から山の鼻までの下りの状況を見て判断します。植物研究見本園の散策も一周僅か20分8の時に大回りしても30分ほどの園内に尾瀬の様々な植生が凝縮。湿原を周回するように作られたコースはほとんど平坦。整備された木道を進むと湿原の起伏や池塘、浮島もあり尾瀬の自然を十分に味わうことができます。花の宝庫と呼ばれる至仏山への登山口にある研究見本園は、長時間の歩行に自信の無い方、尾瀬滞在が短時間になる方にピッタリです。水芭蕉やニッコウキスゲの季節でもここは混雑知らず。以外と雰囲気も良く、鳩待峠から総計3時間程度のお気軽ハイクでもたつぷり尾瀬の雰囲気を満喫できます。

雨の場合のコース

グリーンホール前 06:60====練馬インター====(関越自動車道)====水上インター====宝川温泉(入浴・休憩3時間)====水上インター====(関越自動車道)====練馬インター====志村坂上駅(一部下車)====グリーンホール前(解散)

雨天時は、尾瀬の鳩待峠から山の鼻に下る道が階段にも水たまりができ、相当な時間が掛かるため無理はしないで宝川温泉汪泉閣日帰り入浴になります。谷川の溪流沿いにあるとても広い露天風呂です。男女、湯浴み着滞在3時間程度。※宝川温泉専用湯浴み着付きでの料金となります。※ご自身でお持ちになった湯浴み着はご利用いただけませんのでご注意ください。

費用：8,600円(バス参加人員21名の場合)

中型バス代 133100円、
有料道路代12,660円(往復)
バス運転手寸志3,000円、
バス代振込手数料220円
宝川温泉・入浴料

21人×1,500円=31,500円

合計金額(21名)180,480円÷21名=8,595円



6月の月例ハイキング

【2306A】浅草山麓エコ・ミュージアムとワラビ狩り(バスハイク)「軽(ミニ)登山」
(ワラビ狩りとブナ林の新緑を楽しみなせんか・・・)

とき：6月4日(日曜日)～6月5日(月曜日) 一泊二日 雨天決行

最低催行人員15名に達しませんでしたので、新幹線で行くコースに変更します。参加申し込みの方には、新しいコースを後日郵送でご連絡いたします。

【2306B】湯ノ丸山2,101m登山/湯ノ丸高原つつじ/池の平湿原歩き【バスハイク】

==難易度：「軽(ミニ)登山」==

とき：6月11日(日曜日) 雨天決行

集合：5時45分 グリーンホール前

出発：6時00分 ※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：11,600円(参加人員15名の場合、20名の場合は8,600円)

中型バス代140,800円、有料道路代13,960円(往復)

バス駐車料金大型 3,500円×2回=7,000円(湯ノ丸・池の平駐車場)

リフト片道 500円×15人=7,500円

バス運転手寸志 3,000円、バス代振込手数料 440円、

合計金額 172,700円÷15名= 11,514円

定員：25名

申込先：山本 敏夫 電話：

LINEも可能です。

ショートメッセージの場合は70文字以内をお願いします。

「氏名・湯ノ丸参加」とご記入ください。

締 切：5月7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います。ご注意ください。

行 程

グリーンホール出発 6:00 === 練馬 IC 6:30 === 横川 SA === 小諸 IC === 雷電くるみの里道の駅立寄り === 湯ノ丸高原駐車場 …… 散策 …… 湯ノ丸高原駐車場乗車 === 池の平駐車場下車 …… 湿原散策 …… 池の平駐車場乗車 === 東部湯の丸 IC === 藤岡 SA 道の駅 === 三芳 SA === グリーンホール

(歩行時間 3時間35分)



上りが辛い方はリフトで上がり湯ノ丸牧場付近のレンゲツツジ大群落で散策してください。湯ノ丸山頂上から降りたらバスで池の平湿原を散策します。



■湯ノ丸山は群馬県嬬恋村の西端、長野県との県境にある山です。今回はリフトを使い楽に登ります。最後の1時間程上れば頂上。大眺望が魅力です。特に白馬三山から鹿島槍ヶ岳・槍ヶ岳・穂高連峰までの北アルプス全貌は圧巻です。有名なつつじ平のレンゲツツジ大群落は、国の天然記念物にも指定され、初夏6月下旬には湯ノ丸山の山肌を鮮やかな朱色の絨毯のように染め上げます。初心者も安心して登れるコースとして人気があります。■池の平湿原は標高2000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原です。本来ならば3000m級山岳地帯に見られる高山性の動植物までが、この狭い一帯に混在しているのです。6月はイワカガミ、ハクサンシャクナゲなどの草花が咲きほこります。多少の上りがありますがあっという間に到着します。是非頂上から北アルプスを眺めよう。

【雨天時】小諸ワイナリーと小諸あぐりの湯日帰り入浴です。

費用：10,700円（参加人員15名の場合、20名の場合は8,000円）

中型バス代 134,200円、有料道路代 13,960円（往復）

入浴料 500円×15人＝7,500円、バス運転手寸志 3,000円

バス代振込手数料 440円

合計金額 159,100円÷15名＝10,607円

定員：25名

行程：雨天時

グリーンホール出発 6:00＝＝＝ 練馬 IC6:30 ＝＝＝ 横川 SA ＝＝＝ 小諸 IC ＝＝＝ 雷電くるみの里道の駅立寄り ＝＝＝ マンズワイン小諸ワイナリー見学＝＝＝あぐりの湯日帰り入浴（2～3時間程度）＝＝＝ 東部湯の丸 IC＝＝＝藤岡 SA 道の駅 ＝＝＝ 三芳 SA ＝＝＝ グリーンホール
(歩行時間0時間35分)

【2306C】鎌倉ハイキング 難易度：ハイク上級
(アジサイの花と仏都鎌倉の神社仏閣巡るコース)

とき：6月18日(日曜日) 小雨決行

集合：JR池袋駅 2番線ホーム中央付近 7時55分

※池袋駅以外から乗車希望の方、または北鎌倉駅に直接行かれる方は、申し込み時点で申し出てください。

出発：8時07分発（逗子行きに乗車）

費用：3,766円

内訳：JR運賃1,616円(往復)・江ノ島電鉄運賃200円、拝観料(浄智寺)200円

拝観料(明月院)500円・拝観料(鶴岡八幡宮宝物館)200円

拝観料(長谷寺)400円・観音ミュージアム300円・拝観料(鎌倉大仏)350円

申込先：リーダー：八木下和行

携帯に電話するかSMSでお申込み願います。

締切り：6月16日(金曜日) 午後5時まで。

コース

JR池袋駅 08:07――(湘南新宿ライン)――新宿駅 08:13――渋谷駅 08:18――大崎駅 08:26――09:11 北鎌倉駅 09:20……(6分)……09:26 東慶寺(参拝・見学25分)09:51……(9分)……10:00 浄智寺(参拝・見学25分)10:25……(16分)……10:41 明月院(参拝・見学30分)11:11……(35分)……11:46 鶴岡八幡宮(参拝・見学40分)12:26……(4分)……12:30 小町通り入口……(昼食・ショッピング自由行動1時間30分)……14:00 鎌倉郵便局(集合)……(10分)……14:10 妙本寺(参拝・見学25分)14:35……(45分)……15:15 長谷寺(参拝・見学40分)15:55……(10分)……16:05 鎌倉大仏(参拝・見学25分)16:30……(10分)……16:40 江ノ島電鉄・長谷駅++++++江ノ島電鉄・長谷駅……(2分)……JR鎌倉駅(解散)

(歩行時間2時間27分) (拝観・昼食・ショッピング5時間) (合計時間7時間27分)

◆◆◆全行程歩くのが大変な人は、鎌倉郵便局までのハイキングも可能です。◆◆◆

(復路案内)

J 鎌倉駅――(湘南新宿ライン)――池袋駅

今回のハイキングは、山に囲まれ多くの神社仏閣を中世から引き継ぐ古都鎌倉をアジサイの花やその他の花々を鑑賞しながら歩きます。池袋駅から湘南新宿ラインの電車に乗り北鎌倉駅へ。鎌倉ハイキングの最初の見学場所は東慶寺です。

東慶寺は鎌倉時代の弘安8年(1285年)に開創された臨済宗円覚派の寺院です。女性から離婚できなかった封建時代に、当寺に駆け込めば離縁ができる女人救済の寺として明治に至るまで600年間、縁切り寺法を引き継いできました。かつては男子禁制の寺として、寺への出入りが厳しく取りしまわれていましたが、戦後は花の寺として境内を整備し、現在では男子も受け入れ多くの参拝客を迎え入れています。アジサイの花が咲いているかも。

次は浄智寺へ。浄智寺は、鎌倉幕府第5代執権北条時頼の三男である北条宗政が亡くなった折、その菩提を弔うために1281年頃に創建されました。境内奥の洞窟には彌勒菩薩の化身と言われている、鎌倉江ノ島七福人のひとつである布袋尊の石像がまつられています。ここでもアジサイが鑑賞できるかも。

次はあじさい寺として有名な明月院へいきます。境内を埋める数千本のアジサイは、明月院ブルーといわれています。今回のハイキングの目的の一つです。境内には、鎌倉最大のやぐらといわれる「明月院やぐら」があります。

次は少し歩いて鶴岡八幡宮へ行きます。「武士の都・鎌倉の文化の起点」ともいえる鶴岡八幡宮から多くの歴史の物語や、今に受け継がれる伝統文化が生まれました。宝物館で歴史と文化を体験したいと思います。

参拝後、多くの観光の人々が足を運ぶ小町通りを散策します。

昼食、ショッピングは小町通りで自由行動とします。昼食弁当は持ってこないでも大丈夫です。

事前に行きたい食事場所、買いたい物の店を事前に調べて参加することをお勧めします。

自由行動後は鎌倉郵便局前に集合願います。皆がそろったら妙本寺へ。このお寺は、日蓮聖人を開山この寺もアジサイの自然に囲まれた自然いっぱいのお寺です。ここでもアジサイの花が楽しめます。

次はロング歩きで長谷寺に行きます。長谷寺は、往古より「長谷観音」の名で親しまれています。開創は奈良時代の天平八年(736年)と伝え、聖武天皇の治世下勅願所と定められた鎌倉有数の古刹です。本尊は十一面観世音菩薩像。木彫仏としては日本最大級(高さ9.18m)の尊像で、坂東三十三所観音霊場の第四番に数えられ、東国を代表する観音霊場の象徴としてその法灯を今の世に伝えています。諸堂のほか鎌倉の海や街並みが一望できる見晴台もあります。この寺もアジサイやいろいろな花が楽しめる花の寺です。

最後は鎌倉大仏へ行きます。鎌倉大仏は、「露座の大仏」として名高い高德院の本尊。像高11.3m、重量約121t。規模こそ奈良東大寺の大仏には及ばぬものの、ほぼ造立当初の像容を保ち、我が国の仏教芸術史上ひととき重要な価値を有しています。

JR鎌倉駅まで歩きたいがさすがに歩きすぎ。江ノ島電鉄の長谷駅から電車に乗り江ノ電鎌倉駅へ。乗換え駅のJR鎌倉駅まで少し歩きここで解散します。

◆最後まで歩けなくなったらリーダーに申して出てください。途中でエスケープする方法はいくらでもあります。

【2306D】東北歩き旅(2泊3日) JR大人の休日倶楽部パス利用

『温泉好き集まれ!』

＝難易度：ハイク初級＝

と き：6月22日(木曜日)～6月24日(土曜日)

行 先：乳頭温泉(泊)・蔵王温泉(泊)・立石寺

集 合：6時15分 東京駅東北新幹線ホーム

出 発：6時32分 秋田新幹線こまち1号

費用：56,841円	(内訳) JR大人の休日倶楽部4日間乗り放題パス	15,270円
	休暇村乳頭温泉泊(1日目)	14,650円
	蔵王国際ホテル泊(2日目)	19,621円
	田沢湖～乳頭温泉バス/タクシー往復	5,000円
	乳頭温泉内湯めぐり帳パス	2,000円
	山寺立石寺拝観料	300円
	合計	56,841円

※参考 大人休日倶楽部パスを使わない場合の交通費のみ 40,780円

※JR 乗り放題パスの期間は確定しました。

条件：JR大人の休日倶楽部会員の方限定です。大人の休日倶楽部パスは発売枚数が限られています。

発売時期は1ヶ月前の5月22日から6月30日。各自で購入していただきます。不明の場合はご連絡ください。未入会の方・温泉へ行きたい方も参加可能ですが高くなります。

定員：12名(男性3名・女性8名・4名～5名で1室)現在11名です。残り1名～2名対応可能。

締切り：4月30日 18時



申込先：山本 敏夫 携帯電話：

携帯メール：LINEも可能です。




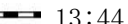
「氏名・東北参加」とご記入ください。

行程







【一日目】休暇村乳頭温泉泊

JR東京駅 6:32  (秋田新幹線こまち1号)  9:21 田沢湖 === (バスかタクシー) === 休暇村 === 乳頭温泉巡り === 休暇村 (泊)
温泉(泊) ※湯めぐり帳有料で「鶴の湯」「妙乃湯」「黒湯」「蟹場」「孫六」「大釜」入浴可。バス無料
※乳頭温泉郷に到着して温泉巡り！

【二日目】蔵王国際ホテル泊

乳頭温泉 === バス === 田沢湖 10:14  (新幹線こまち)  11:29 仙台 12:01  12:22 福島 12:35  13:44 山形 === (送迎バス) === 蔵王国際ホテル (泊)
※蔵王大露天風呂入浴 17:00 まで

【三日目】

蔵王国際ホテル 9:00  山形 9:45  10:01 山寺 …………… 9:30 立石寺 12:00  山寺 12:17  (仙山線快速)  13:15 仙台 (昼食) 16:31 
17:39 大宮 (解散)

JR大人の休日倶楽部パスを利用して東北の温泉巡りをしたいと思います。秋田の乳頭温泉郷と山形の蔵王温泉の2泊3日で東北歩きを計画しました。泊まる温泉宿はお風呂に拘り、広くて露天風呂があり、いくつもお風呂がある場所で宿泊料金も高すぎない宿を選びました。新幹線乗り放題を利用し、一日目は田沢湖駅へ行きバスかタクシーで乳頭温泉郷の宿泊先の休暇村へ。荷物を預け、湯めぐり帳を購入し「鶴の湯」「妙乃湯」「黒湯」「蟹場」「孫六」「大釜」へ無料バスで時間が許す限り入浴を堪能します。料理も「山芋の煮物」も楽しみに。二日目は蔵王温泉へ向かいます。蔵王温泉の宿は蔵王国際ホテルです。近くには蔵王大露天風呂がありこの大露天風呂にも入りたく蔵王を選びました。また蔵王国際ホテルもぜひ泊まって温泉に入りたくなりました。三日目はJRで山寺駅へ向かいます。ここは立石寺です。1,015段の階を昇って景色を觀みましょう！(御朱印帳必須)下山後はJRで仙台駅へ行きランチでもい

かがでしょうか。仙台からは大宮へ向かい大宮駅で解散となります。是非、日頃の疲れを東北の温泉地で癒しましょう！一緒に温泉巡りに行きませんか！

**【2306E】ハヶ岳山麓・白駒の池 ==難易度：「軽（ミニ）登山」==
（苔と新緑を楽しむコース）**

と き：6月25日（日曜日） 雨天決行

梅雨の時期で雨の可能性が高いのと茅野駅からの路線バスが運行しないため、バスハイクに変更して8月13日（日曜日）に実施します。

7 月 の 月 例 ハ イ キ ン グ

**【2307A】林芙美子記念館～トキワ荘～大山駅までのハイキング
＝難易度：ハイク中級＝
（風の吹き抜ける家とマンガの聖地、板橋区南部を散策するコース）**

と き：7月2日（日曜日） 小雨決行

集 合：西武新宿線、中井駅、北口改札前 9時50分

出 発：10時00分

費 用：交通費：往路、自宅の最寄り駅から中井駅まで
復路、大山駅から自宅の最寄り駅まで

入館料：林芙美子記念館 150円

申込先：リーダー：鈴木健二

締切り：6月30日（金曜日）午後5時まで

コ ー ス

中井駅……（7分）……林芙美子記念館（見学30分）……（25分）……佐伯祐三アトリエ記念館（見学30分）……（20分）……トキワ荘マンガミュージアム（見学20分）……（15分）……金剛院（見学・参拝30分）……（25分）……西光院（見学・参拝15分）……（15分）……板橋区交通公園（見学15分）……（13分）……大山駅（解散）

（徒歩時間2時間）（見学・拝観・昼食時間3時間）（合計時間5時間）

林芙美子記念館は、閑静な住宅街ある日本家屋だが、知人の家のような落ち着いた、おおらかな雰囲気漂う。「放浪記」で知られる作家、林芙美子（1903～51年）が1941年8月から亡くなるまで家族と暮らした家と庭が公開されている。建物と自然が共生しているところが魅力の家と「ふみこの庭」を散策します。

次に佐伯祐三アトリエ記念館を見学します。佐伯祐三は、大正10年に現在の新宿区中落合にアトリエ付き住宅を新築した。この地で佐伯が生活し、創作活動をしたのは、米子夫人と長女と共に、フランスに向かう大正12年までと、大正15年に帰国し、再びフランスに渡る昭和2年までの合わせて4年余りにすぎません。しかしこの地、佐伯がアトリエを構、創作活動拠点とした日本で唯一の場所であり、現在も、当時のままの敷地に、大正期のアトリエ建築を今に伝える建物が残されている貴重な場所です。

次は、マンガの聖地と言われるトキワ荘跡地モニュメント、トキワ荘のヒーローたちの記念碑などトキワ荘周辺を散策します。

次は、マンガ地蔵がある金剛院へ。参拝見学後、住宅街にひっそりと史跡が生きている豊島区長崎を散策して板橋区へ。板橋区では、西光院を見学・参拝して板橋区交通公園に行きます。交通公園で童心に帰り遊んだのちに大山駅へ。ここで解散します。

【2307B】山梨甲府「桃狩り」「桃2箱付き」「昼食付」(読売旅行番号 155-0395)

バスハイク==難易度：ハイク初級==

と き：7月16日(日曜日) 雨天決行

集 合：6時45分 ※板橋区役所予定ですが人数が少ない場合高島平付近になります。

出 発：7時00分予定 ※お知らせします。

費 用：12,900円 是非1回は参加してみよう！

定 員：20名 ※申し込み先着順。ワクチン3回接種済証明書持参もしくは画像

締 切：5月30日

申込先：山本 敏夫

電話：

LINEも可能です。

「氏名・桃狩り参加」とご記入ください。

行 程

各地--<高速道>--【勝沼】(老舗ワイナリーへご案内)--<4km>--【ハーブ庭園旅日記勝沼庭園】
(お花畑の見学)--<7km>--【信玄館】(二段せいろ(山菜おこわと富士桜ポーク)御膳の昼食)--
<15km>--【甲州わさび漬センター】--<10km>--【山梨】(白桃狩り園内30分食べ放題)--
<高速道又は一般道>--各地(16時30分~19時00分着予定)

【新型コロナウイルス感染防止に関する読売旅行の取り組み】

■桃農園では、ご利用いただきますナイフは洗浄済みのものをお配りします

■新型コロナ感染症対策として、利用施設については安全面の調査を独自で実施し、ツアー企画を行なっております

【暑い夏も吹き飛ばす6大ポイント】

(1) 桃の生産全国 No.1 の山梨県にて桃狩り園内30分食べ放題！

(2) 1玉約200~300グラム、さらに糖度10度以上のものをご用意！参加者全員に白桃2箱(1箱4~5個入)付き！

(3) 例年ひまわりが見頃を迎える勝沼庭園へご案内

(4) ミニボトルワイン(180ml)1本付

(5) 甲州ワインの試飲(白ワインは冷たいものを！赤ワインは室温でお出しします※一部冷たい赤ワインもございます)

(6) 富士清水(ナチュラルミネラルウォーター)1本付

(7) 信玄勝くり万頭2個付

※全て旅行代金に含まれます。

※雨天時等は、傘をさしながらの桃狩りかお土産(2個予定)対応かお選びいただきます。

【車内にてジャンケン大会を開催！】

なんとバス1台ごとに2名様は、松阪牛切り落とし200グラム(もちろん保冷パック入りで用意)付

【2307C】安曇野・白馬散策（参加者8名以下）/安曇野・松本散策（9名以上）

【JR新幹線/あずさ利用】==難易度：ハイク初級==

と き：7月22日(土曜日) 雨天決行

8名以下の場合と9名以上の場合で集合場所・出発駅・利用電車が異なります。

定 員：なし

申込先：山本 敏夫 電話：

LINEも可能です。

「氏名・安曇野参加」で申し込みください。

締 切：5月31日(水曜日)午後6時

行 程：人数が決まったら大宮出発か新宿出発か行程をお知らせします。

切 符：リーダーから行程の知らせが来たら各自で切符手配をお願いします。

リーダーの座席付近で購入してください。ネット事前予約は6/15から、みどりの窓口は6/22から。不明の場合はご連絡ください。

【8名以下の場合】大宮から新幹線で長野へ行きレンタカーで安曇野・穂高・大町・白馬を巡ります。

集 合：7時10分 大宮駅北陸新幹線18番線ホーム8号車付近※朝は携帯の連絡が取れるように！

出 発：7時17分 往路：あさま601号・8号車 復路：21時17分かがやき538号・8号車

費 用：18,625円 概算になります。8名以下の場合、長野からレンタカーを利用します。

① 一般JR料金の場合（大人休日倶楽部利用はJRのみ約0.7掛け）

② 往復乗車券 南浦和⇄長野 3,410円×2=6,820円

池袋⇄南浦和、南浦和⇄池袋 220円×2=440円

指定席特急券 大宮⇄長野あさま601号8号車12番Eリーダー購入予定 3,170円

長野⇄大宮かがやき538号8号車12番Eリーダー購入予定 3,170円

※座席指定は12番E以外で近くをお求めください。隣もOK。

白馬みずばしょう温泉 1,000円

安曇野いわさきちひろ入館料 900円

長野駅からレンタカー利用 概算 25,000円 一人当たり 3,125円

（レンタカー8人乗り利用1台概算18,000円+その他諸経費概算7,000円）

【大人の休日倶楽部会員の方は会員手帳を有効に使ってください】

大人の休日倶楽部は入会から3回まで2割引です。ご注意ください。

往復乗車券は池袋から長野の往復を購入すると割高になります。南浦和から長野の往復を購入し

池袋⇄南浦和の切符を別に購入し利用すれば860円割安になります。

最寄駅からICカードで入ると無駄になるので注意願います。切符を買って入場してください。

■行程【8名以下の場合】

池袋駅 6:16 ——— 6:47 大宮新幹線 7:17 あさま 601 号 ——— 8:37 長野駅 9:00 ==
= レンタカー移動 == = 大王わさび農場（本わさび飯） == = 安曇野いわさきちひろ美術館 == = 白馬
村みずばしょう温泉（入浴） == = 美麻村蕎麦山品 == = 長野駅発新幹線 21:17 あさま 632 号 ———
大宮駅 20:26 着【解散】※長野発を遅くしていますが到着時間で長野発を早めに変更します。



今回は夏の時期に涼しいイメージがある信州安曇野に出かけてみよう。本来なら夏場でも歩いて汗を掻きたいところ。しかし7月の蒸し暑さは信州安曇野も同じ。だから参加人数で散策地域を変えてみます。8名以下の時は北陸新幹線で長野へ行き駅からレンタカーを使い安曇野常念岳の麓北アルプスの雪解け湧き水で育つ大王わさび農場で水車がある小川や名物の本わさび飯を食べてみよう。安曇野いわさきちひろ美術館（絵本）を観たり、白馬へ行きオリンピックジャンプ台（時間に余裕があれば）や白馬みずばしょう温泉入浴も考えています。長野に戻る際に美麻村山品に立ち寄り蕎麦を食べましょう。

【9名以上の場合】新宿からあずさ利用で穂高まで行き一部タクシー利用で安曇野散策と松本城を散策。

集 合：6時20分 池袋駅1番線ホーム中央付近、他の場所で待ち合わせ希望は連絡願います。

出 発：7時00分 新宿始発あずさ1号・6号車 朝は携帯の連絡が取れるように！

費 用：16,745円

① 一般JR料金の場合（大人休日倶楽部利用はJRのみ約0.7掛け）

往復乗車券 池袋⇄穂高 4,510円×2=9,020円

指定席特急券 新宿7:00⇒松本あずさ1号6号車10番Dリーダー購入予定 2,550円

松本⇒新宿あずさ50号6号車10番Aリーダー購入予定 2,550円

タクシー移動概算12名の場合（3台×7,700円） 1,925円

松本城見学 700円

※往路の座席指定はあずさ1号の6号車10番D以外で近くをお求めください。隣のEはOK。

復路の座席指定はあずさ50号の6号車10番A以外で近くをお求めください。隣のBはOK。

※参加申し込みを行い人数が決まったら大宮出発か新宿出発か行程をお知らせします。

6月22日切符を各自で往復乗車券と往復の指定席券をお買い求めください。購入されたらリーダーまで

座席番号をお知らせください。6月15日からえきネットで事前予約ができます。

【大人の休日倶楽部会員の方は会員手帳を有効に使ってください】

大人の休日倶楽部は入会から3回まで2割引です。ご注意ください。

往復乗車券は池袋から穂高（大糸線）を買うのと赤羽・川口・蕨から穂高を買うのも同じ料金です。

最寄駅からは往復乗車券の往路と行きの座席指定券で入場してください。

■行程【9名以上の場合】

池袋駅 6:16 ───────── 6:47 新宿駅あずさ1号 7:00 ───────── 9:38 松本駅 10:09 ─────────
 10:38 穂高駅 ===== タクシー移動安曇野いわさきちひろ美術館 ===== タクシー移動大王
 わさび農場（本わさび飯）===== 穂高神社………… 穂高駅 ───────── 北松本駅………… 松本城………… 松本
 駅
 17:20 あずさ50号千葉行 ───────── 新宿駅 20:08 着【解散】

9名以上の場合は新宿からあずさで松本へ行き、大糸線に乗換え穂高駅へ行きます。タクシーで世界初の絵本美術館「いわさきちひろ美術館」へ。その後タクシーで「大王わさび農場」へ行き昼食タイム。次に穂高神社へ参拝し、穂高駅から北松本駅へ電車で行き徒歩で松本城へ。天守閣へ登り松本の街並みや北アルプスや美ヶ原を観てみましょう。帰りは松本駅まで歩きあずさで新宿まで戻り解散になります。

◆5月～6月の行事一覧

日 付		行 事 名	内 容
5月	5月14日(日)	ゆる歩き第3回 定期総会	場所：大山東集会所 開会：10時00分(開場9時30分)
	5月21日(日)	2305A 月例ハイキング	多摩川～等々力溪谷 リーダー：鈴木 健二 (新緑とせせらぎを楽しむコース)
	5月27日(土)	2305B 月例ハイキング	鳩待ち峠から行く尾瀬ヶ原 リーダー：山本 敏夫 (水芭蕉の鑑賞コース)
6月	6月4日(日)～ 6月5日(月)	2306A 月例ハイキング	浅草山麓エコ・ミュージアムとワラビ狩り 新幹線利用 (ブナの新緑とワラビ狩り) リーダー：鈴木 健二
	6月11日(日)	2306B 月例ハイキング	湯ノ丸高原と池の平湿原 (バスハイク) (ツツジの花の鑑賞コース) リーダー：山本 敏夫
	6月18日(日)	2306C 月例ハイキング	鎌倉ハイキング リーダー：八木下 和行 (アジサイの花の鑑賞コース)
	6月22日(木)～ 6月24日(土)	2306D 月例ハイキング	東北歩き旅(温泉巡り乳頭温泉・蔵王温泉)リーダー：山本敏夫 (大人の休日倶楽部パス利用・温泉好き集まれ!!)

◆筋トレ・脳トレ・お口の体操の日程表

日 付		行 事 名	場 所・時 間
5月	5月02日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	5月09日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	5月16日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	5月23日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	5月30日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
6月	6月06日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	6月13日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	6月20日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	6月27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（7名の新しい仲間が増えました。名簿に追加願います。）

- ① 大友 ひろ子(オオトモ・ヒロコ)さん ② 加藤 外志子(カトウ・トシコ)さん
 ③ 比留間 重博(ヒルマ・シゲヒロ)さん ④ 伊藤 朋子(イトウ・トモコ)さん
 ⑤ 寺崎 誠(テラサキ・マコト)さん ⑥ 梅谷 真理子(ウメタニ・マリコ)さん
 ⑦ 林 茂徳(ハヤシ・シゲノリ)さん

本年度から個人情報保護のため、住所、電話番号は掲載しません。知りたい方は事務局へお問い合わせください。

◆月 例 ハ イ キ ン グ 報 告 (3月分)

【2303A】神楽坂・四谷散策 21,866歩 14km =難易度：ハイク上級=



実施日：3月4日(日曜日) 天候：晴れ

参加者：山本敏夫(リーダー&記録)、八木下和行(サブリーダー)、大網輝雄、松尾彰夫、青山紀美子、
篠原美佐子、小泊時子、鈴木理恵、佐藤文子、古川禮子、諸星京子、

(男性4名・女性7名 計11名)

費用：336円 地下鉄168円×2(池袋駅基点)

行 程

池袋出発9:03  有楽町線  9:13 飯田橋下車……神楽坂石畳みちくさ横丁
……芸者新路……兵庫横丁……毘沙門天善國寺……毘沙門横丁……から傘横丁/かくれん
ぼ横丁(回遊)……飯田橋駅前牛込見附……市ヶ谷駅……11:23 四ツ谷駅……聖イグナチオ
教会……昼食 12:50……たいやきわかば……西念寺……於岩稲荷田宮神社……於岩稲荷陽
運寺……須賀神社……西念寺 14:25……新宿歴史博物館 15:20……荒木町・策の池(むち
のいけ)……解散 15:38

(徒歩時間約5時間)

朝、最寄り駅に着くとホームに人が大勢いる。東武東上線電車内で急患が出たため遅れているようだ。到着した電車には珍しく乗客で混雑している。池袋駅で有楽町線に乗り換えホームで待合せ。ホームに以前、売店があった場所に焼き芋菓子の売店があるのを初めて知った。今度買ってみたい。今日は初めてお会いする3名の方に分かるようにオレンジ色のバンダナを手にもって中央付近に立って待っていると声を掛けられ9名で時間通り出発、2名の方は飯田橋駅西口付近で待ち合わせ。顔合わせの自己紹介を終えスタート。まずは神楽坂の石畳を順番に廻っていくことにする。神楽小路からみちくさ横丁(飲み屋街)を見ながら早稲田通り、置屋のある芸者新路を通り抜け、兵庫横丁はTVニュースや雑誌で良く見る両側が黒屏の石畳を通り抜ける。雰囲気の良い場所だ。毘沙門天善國寺を参拝し毘沙門横丁から三つ又横丁を通りから傘横丁からかくれんぼ横丁を一周し飯田橋駅西口に到着。江戸城の牛込見附だった場所で見事な城壁の一部が道路の両側に残っている。ここからお堀の内側の少し高台にある土手を歩く。土手には沢山の大きな桜の木がありお花見の時期は大変混むようだ。お堀の反対側にも桜があり桜の時期に歩いてみたい場所。先の方に釣り堀が見えて来る。市ヶ谷駅だ。駅構内を通るとここにも焼き芋菓子売店とパン屋が出店している。美味しそう。四谷に向かい公園内の土手を歩く。この市谷駅から四ツ谷駅間は土の上を歩くので都心では珍しい。駅前にある上智大学、その手前に聖イグナチオ教会があるのでステンドグラスを見たいと計画し、向かうと何かミサでもあるのか何人も入っていくので後についていき入ると係員がいたので入館したいと伝えると快くOK。場内は円形で長椅子は扇状になっている。とても広い空間。ステンドグラスは10か所ほど採光用として等間隔にありきれいだ。別棟には2階の踊り場からはウェディングドレスを着た方が見える。四ツ谷駅前で昼食。11人一緒に食べることが難しいので4人は通常720円が今日だけ500円で食べれる横浜家系ラーメン、7名は同じビルの8階の中華へ。ラーメン組は食べ終わり外で待機。中華組は恐らくビールと老酒で少し遅くなるだろうと思っていたが15分待っても30分待っても降りてこない。呼びに行くしかない上に上がり中に入るとお店に怒っている様子。男性陣はまだ食べている人もいた。どうもコックが一人だけで一品ずつ作るから手間が掛かり遅い、温い(冷めた)と女性陣も怒っていた。昼食後お二人が離脱。次に「たい焼きわかば」に向かう。角を曲がると人だかりがある。店の前には30人くらい列が続く。残念ながらたい焼きは諦める。西念寺に到着。ここは徳川家康との繋がりがあり忍者として有名な服部半蔵正成(まさなり)公(父親が忍者であり半蔵は忍者でない)の

墓がある。服部半蔵が仏門に入り松平信康公（徳川家康公嫡男）の供養の為に開創された寺。岡崎三郎信康供養塔があり、家康から拝領した「槍」もある。御朱印には「鬼半蔵」が書かれている。半蔵は槍の使い手。槍を見たいと思い駄目で元々で住職の奥様に聞いてみた。大丈夫ですが今法事の最中なので40分後ならと言ってくれたので他を散策してからまた来る旨伝え西念寺を後にした。四谷は谷があるので坂の上り下りが多い場所。寺町でもありお寺が多い。次に昔から聞いている「四谷怪談」この話に登場するのが「お岩さん」、気になっていた場所。四谷左門町の於岩稲荷田宮神社の向かい側には、於岩稲荷陽運寺がある。両者とも【於岩稲荷】と名乗っており、いわゆる本家争いを繰り広げている（現在はお互いの存在を無視しあう形で並存しているらしい）。お岩様ゆかりの地として探訪する者も多いが、この睨みあうようにして並び立つ2つの寺社には必ずと言っていいほど面食らわされるのである。結論から言ってしまうと、歴史的な背景を辿っていけば、田宮神社の方が本家である。元々この地が田宮家の旧宅跡であり、既に江戸時代には存在していたことが記録されている。陽運寺は戦後にこの四谷に移転してきた日蓮宗の寺院である（陽運寺そのものが昭和になって創建された寺院である）。二つの寺のあとには須賀神社。この神社は2016年に公開され、大ヒットを記録したアニメ映画「君の名は」では、都内をはじめ現実の場所が舞台になっていることでも有名です。映画では四ツ谷界隈の街並みも多く描かれキービジュアルやラストシーンなどでは須賀神社の階段も描かれています。有名な須賀神社の階段坂（男坂）では若い男女のグループが階段の場所で写真や動画を撮っていた。そして西念寺を再訪しご住職が出てきたので「槍」を見せていただきたと話す。承諾してくれた。本来は本堂前のガラス戸から覗いてもらうようだ。するとジェスチャーで上がって良いとサイン。皆で上がり本堂へ。本堂脇の床の間に「槍」がある。全員で浄土宗の「南無阿弥陀仏十念」唱える。そして服部半蔵と家康・康信にまつわる話を聞いて「槍」をじっくり拝見。現在の全体の長さは約258cm、太さは約5cm、重さは約7.5kg。槍先は一部欠けてしまっていた。次に新宿歴史博物館（300円）に入館して常設展示・新宿の歴史（昭和の暮らし）と戦前の新宿のパネル・ジオラマなどで懐かしさを感じる。最後に「策の池」難読でもあり、変わった名の池である。むちの池。ピシッと打撃するあのムチであるが対人用ではない。その昔、徳川家康が鷹狩りの際に乗馬用の笞（むち）をこのあたりの井戸で洗ったという言い伝え。江戸時代の大名家敷だったころは立派な滝も流れ込んでいたずっと大きな池で、現在の池は昔の滝壺の部分だけが残ったものだという。実際は谷底のひっそりした場所、住宅・アパートで密集している場所でした。都内の歴史ある場所巡りも面白いと思った。そしてここで解散。お疲れ様でした。（リーダー：山本敏夫）

【2303B】東京ゲートブリッジ(往復歩き) =難易度：ハイク初級=

実施日：3月19日(日曜日) 天候：快晴

参加者：山本敏夫(リーダー&記録)、松澤光宏、富堅雅明、高橋洋子、谷口たか子、泉本真美、青山紀美子、簾内敦子、長田明代、丸山芳江、諸星京子、篠原美佐子、池田映琴、飯島英子、河田すみ、久田茎子、岩崎任江、小泊時子、(体験)加藤外志子、

(男性3名・女性16名 計19名)

費用：1,028円 地下鉄:池袋→新木場 252円、新木場→月島 178円、月島→銀座一丁目 178円

バス：新木場→若洲ゴルフリンクス 210円

バス：若洲キャンプ場→新木場駅 210円

行程

池袋出発 7:50++++(有楽町線)++++++8:33 新木場 9:11=====(バス)=====9:19 若洲ゴルフリンクス………
…10:45 東京ゲートブリッジ ……(往復です)……若洲キャンプ場 12:21=====新木場 12:39++++++
月島……(40分)……銀座一丁目………昼食 13:30 (昼食後解散)

(徒歩時間約2.5時間)

3名の方と新木場で待合せをしている。スムーズに予定より早く集合できたので少し早い電車に乗り新木場へ向かう。有楽町線の電車内は若い人・カップルが多い。この電車は東京ディズニーランドやディズニーシーに行けるので乗客が多い。新木場駅で3名の方と合流しバスで若洲ゴルフリンクス前で全員下車。

若洲ヨット訓練所入口で全員の自己紹介。スタートしゴルフ場の周りを歩く感じで堤防沿いの長い直線の舗装路を歩く。対岸にはディズニーランドやホテル群、練習用ヨットや大型ヨットが頻繁に行き交っている。ヘリコプターや羽田が近いので航空機の発着が多い。晴れの日の堤防沿い歩きはとても気持ちが良い。先日の横須賀から観音崎まで歩いた道もとても良かった。海沿いを歩くのは気持ちがいいものだ。ゴルフ場の直線の道が終わる頃、大きな骨格の橋が見えてきた。やはりデカイ橋だ。2匹の恐竜が向かい合っている形状。若洲海浜公園側の若洲海浜公園キャンプ場南側にある若洲昇降タワーのエレベータを使って橋上に上がり、若洲昇降タワーは9階建てで、8階が東京ゲートブリッジ歩道の入口、9階が展望ホール、展望テラスになっています。歩道の高さは橋梁中央地点で61m。海拔61mということは、東京港の入口に17階建ての展望台がある感じになる。若洲昇降タワー（若洲側昇降施設）から橋梁中央地点まで880m、橋梁中央地点から中央防波堤側昇降口まで720mで片道1.6kmあります。往路は写真を撮ったりして意外と時間を要したのでバス混み具合を心配し、早めのUターン。復路は時間も掛からず昇降タワーまで戻り1階まで降りる。公園キャンプ地の周りを通り入り口を見ると「有料」の表示がある。無料でキャンプができていたなら「有料」だったので驚いた。バスに乗り新木場駅まで戻り、時間が少しあるので「月島」で降りて月島の船止め区域とマンション群の景観を橋の上から見ることにした。15分程度の月島の散策を終え銀座一丁目に電車に向かう。予約した寿司アカデミーでの食べ放題。店に入り直接オーダーするかと思っていたら注文はスマホからすべて行うようだ。最近は何でもスマホだ。少々戸惑いがあったが各テーブルで上手くオーダーが出来ている。スマホにオーダーした分の通常合計金額が表示確認できる。元は取れているようだ。寿司は小ぶりで食べやすくネタもまずまず。前日に友人と「くら寿司」に行ったばかり。ネタの比較ができた。お腹は満腹になり苦しい。ここで解散をする。何名か少し歩きたいという意見があったので王子の飛鳥山公園の桜と石神井川の桜を観に行くことにする。飛鳥山公園の桜は満開ではないが花見客で賑わっている。石神井川も板橋に向かってちょっと早い桜を観ながら2時間歩いて帰宅。大変お疲れさまでした。（記：リーダー山本敏夫）

【2303C】光が丘公園～清水山の森～小泉牧場 =難易度：ハイク上級=

実施日：3月26日(日曜日)

リーダー鈴木都の都合で来年の三月に延期

◆月例ハイキング報告(4月分)

【2304A】見沼田んぼハイキングNo.2 =難易度：ハイク中級=

実施日：4月2日(日曜日) 天候：晴れ

参加者：鈴木健二(リーダー&記録)、中村允信(サブリーダー)、佐藤文子、高橋洋子、苛原加代子、小林一枝、富樫雅明、大塚中子、長尾英子、八木下和行、三浦洋子、川村光三、寺崎誠、伊藤朋子、梅谷真理子、飯倉保子、船橋しづ子(ゲスト)、

(男性6名・女11名 計17名)

大宮公園駅 09:14……09:25 漫画会館(見学)09:45……09:56 大宮盆栽美術館(見学)10:30……10:40 盆栽四季の家(見学・休憩)10:55……11:00 清香園(盆栽見学・購入)11:15……11:40 見晴公園(昼食)12:40……12:50 見沼グリーンセンター(見学・散策)13:30……14:00 大宮公園駅(一部解散)……14:10 大宮公園・氷川神社(参拝・見学)14:30……14:50 大宮駅

今回のコースは「見沼田んぼの桜回廊」の中の盆栽と漫画、見沼グリーンセンターなど、さいたま市の縁の深い文化に触れることのできるコースを歩きました。桜の開花が例年より早く満開とはいきませんでしたが、何とか散り際の桜を楽しめることができました。ラッキー!!

時間の関係とコース変更で予定の水田風景、高林寺、東大宮操車場、八雲神社、畑の風景、鷺神社はカットしましたが、その代わり大宮公園と氷川神社を追加して歩きました。

新型コロナの関係で現地集合にする。大宮公園駅を予定通り出発して漫画会館へ。日本近代漫画の「北澤楽天」の偉業を記念し、北澤楽天の旧宅を改築した会館。政治風刺から家庭漫画まで多彩な楽天の資料を始め、広く漫画文化普及を目指した全国でもめずらしい公立の漫画専門館。漫画の世界と庭園を体験して次の大宮盆栽美術館へ。

大宮盆栽美術館は、旧高木盆栽美術館のコレクションをひとつの核とした盆栽の名品、優品をはじめ、盆栽用の植木鉢である盆器や、一般には水石と呼ばれる鑑賞石、盆栽が画面に登場する浮世絵などの絵画作品、それに盆栽に関わる各種の歴史・民族資料等を系統的に収集、公開されていた。平安時代から受け継がれた1000年の盆栽も展示されていた。ほとんどが300年以上の盆栽。自分の年齢の何倍も生き続けていることに驚く。人生100年なんかは盆栽の自然にとっても叶わないことを痛感する。自然の世界に比べて人間の世界はたいしたことのないことを思いしらされる。盆栽の種類は約30種類ほど展示されている。特に多いのは五葉松の盆栽でした。又、個人的に行ってみたい美術館でした。

次の盆栽四季の家は、周囲を多くの盆栽園に囲まれ、四季の道の散策や盆栽園を訪れた市民のくつろぎの場として、また休憩室として利用されています。ここでしばらく休憩を取る。盆栽四季の家の一角にわけのわからない石のオブジェがあった。「T型の集積」と標記されていた。パンフレットの説明文を詠んだが、なかなか理解できないには、石のオブジェであった。休憩後、見沼代用水西縁の桜並木の桜回廊を見晴公園へ向かって歩く。桜は散り始めいたが何とか待っていてくれた。見晴公園で風車と桜を見ながら昼食を取る。次は市民の森・見沼グリーンセンターへ。は、面積約14万平方メートルの緑豊かな施設です。ここには、市民の森、芝生広場、リスの家、盆栽展示場などの施設がありました。農産物直売所で買い物をしてリスの家に入場し愛くるしいリスと遊ぶ。桜の花も咲いてので花見をしながら散策。次は予定のコースを変更して大宮公園駅へ。ここで一部解散する。歩き足らない方は、大宮公園を散策し、氷川神社を参拝・見学して大宮駅へ。ここで解散する。(記：リーダー鈴木健二)

**【2304B】銚子・犬吠埼ウォーキング 22,390歩 14.3km バスハイク
==難易度：ハイク初級==**

と き：4月9日(日曜日) 天候：晴れ

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、佐藤文子、長田明代、泉本真美、高橋洋子、谷口たか子、飯島英子、高島智子、河田すみ、厨川とし江、諸星京子、新井亜由美、四條妙子、池田映琴、久田茎子、織部トミコ、岩崎任江、小泊時子、林田史子(ゲスト)、鈴木叙子(ゲスト)、奥田沙織(ゲスト)、奥田夏矢(ゲスト)

(男性4名・女性21名・合計25名)

行 程(高速往復利用を佐原香取から潮来インターに変更)

グリーンホール前出発6:30 ===== 中丸集会所・北池袋入口 ===== 酒々井PA休憩 ===== 潮来 IC 下車=====09:00 銚子駅 9:16+++++(銚子電鉄に応援乗車)+++++犬吠駅……地球の丸く見える 丘……犬吠埼灯台・テラステラス(休憩)……君ヶ浜しおさい公園………ポートタワー/ウォッセ21休 憩(食事) =====潮来 IC=====幕張PA休憩=====北池袋出口=====18:30 グリーンホール着(解散) (徒歩14.3km、時間約3時間)

朝起きたら意外と寒い今日は快晴のはず。駅に行くのにダウンを引っ張り出し着て行く。それだけ肌寒さを感じる。出発時間を初めて6時30分にしてみた。集合はいつものように皆さんの集まりがとてもスムーズ。バスで中丸集会所に廻り全員集合・出発。北池袋から首都高速に乗り、京葉道路を走り渋滞もなく酒々井パーキングで休憩。いつもならここで千葉のピーナツを買い求めるが今日は銚子まで行くので止めた。ドライバーから潮来 IC まで行かせて欲しいと要望があり承諾する。潮来 IC で下車し一般道を銚子駅に向けて進む。長い直線道路が続く50分近く走る。銚子大橋を渡り銚子駅まであと少し。この銚子駅から銚子電鉄応援乗車を考えており、今度の発車時間は9時16分。次は10時20分だ。橋を渡るときは8時56分。間に合うかそれとも乗れないか微妙だ。駅に着きトイレを済ませ何とか全員間に合い初めての銚子電鉄レトロ車両を写真に収める。車内にはバルーンとLEDライトの照明を使い社員全員で車内を着飾っていて面白く車両を演出。2両編成でお客さんも結構乗車している。途中の駅の駅名も面白く「かさがみくろはえ」を「髪毛黒生=かみのけくろはえ」駅名で表示している。ユニークだ。この駅に犬が看板犬としてホームでお客を出迎えている。犬吠駅で全員下車。この売店でぬれ煎餅などのお土産をほぼ全員が買い求めている。駅舎を離れ駅前で全員の自己紹介を行っている。と先程の売店の方が全員分のぬれ煎餅の試食を25枚もサービスしていただいた。そして幹事役にも特別なぬれ煎餅を頂く。ありがとうございます。これからは頑張ってください。地球の丸く見える丘を目指して行く。途中で満願寺があり立ち寄る。ちょっと異様に感じたお寺だ。15分程坂道を上ると丸く見える丘だ。入館料を払い最上階の展望台へ。360度見渡せる。確かに水平線が丸く見える。とても気持ち良くこの丘は本当にいい場所だ。銚子の先端に居るのが分かる。次に30分程歩いて犬吠埼灯台へ向かう。灯台の下海の磯に触れてみた。下に降りてみる。ヤドカリは見つけたが小魚はもっと岩場の方に行かないと見つけられない。ひじきのような海藻が岩に貼り付いている。地元の漁師らしい男性がその海藻をむしり取り海水でちゃちゃっと洗い食べてみなという感じで誰かに手渡ししていた。“美味しい”という声が聞こえた。ここ犬吠埼は東映の映画の冒頭で大波がザブーンと岩に砕けるシーン「荒磯に波」が通称とされる。これは犬吠埼灯台近くの正門間反対の磯辺で撮影されたようだ。東映株式会社は東京映画配給が昭和26年東横映画と太泉映画を吸収合併して出来た会社。荒磯に波は3つの岩を3つの会社、押し寄せる文化の波にも負けないという姿勢を表したもののようだ。このオープニングが初めて使われたのは昭和30年に公開された「血槍富士」で、以降東映の映画にはほぼ全てで使用された。制作当初は白黒映像だったが、映像技術の発達と共に何度か作り直され、2014年からは5代目のざっぱんが使われている。そして上に上がり犬吠埼灯台だ。灯台入口で全員写真を撮る。折角なので入館料を払い灯台に昇る。海が目前にあるので気持ちが良い。犬吠テラステラスで昼食休憩を摂る。休憩後、銚子ポートタワーに向かって海岸べりを歩く、歩く。やっと銚子ポートタワーに到着。高さ57.7メートルの展望室に上がり雄大な太平洋の大海原やその太平洋に利根川が流れ込む様子など、大自然のゆったりとした眺望が楽しめた。隣のウォッセ21に行き、レストランに入り各自ビールや海鮮丼を楽しんだ。帰りは中央道や関越道のような渋滞がなく無事にグリーンホールに到着し楽しいバスハイクが終了。ちなみに犬吠駅でいただいたぬれ煎餅はドライバーさんに差し上げました。皆様お疲れさまでした。

(リーダー山本敏夫)

**【2304C】信州武石村「余里一里花桃の里」19,253歩 約11km バスハイク
==難易度：ハイク初級==**

と き：4月23日(日曜日) 快晴

参 加：L 山本敏夫 SL 八木下和行、鈴木健二、谷口たか子、奥田よし子、小林一枝、中山榮子、
田中有子、諸星京子、長田明代、長尾英子、池田映琴、久田茎子、飯島英子、小泊時子、
播磨光子、厨川とし江、岩崎任江、河田すみ、山口美恵(ゲスト)

費 用：7,300円 (参加人員20名)

行 程

グリーンホール出発 6:00=== 練馬=== 上里 SA === 小諸 IC === 雷電くるみの里
道の駅立寄り === 武石体育館下車 ……… 散策 (3.5 h) ……… 体育館バス乗車 ===
マンズワイン小諸ワイナリー===小諸 IC===横川 PA===高坂 SA===藤岡 SA 道の駅 ===
グリーンホール 18:37 解散 (徒歩約 8 km)

朝はまだ肌寒く風が少しある。遠方からの参加者もスムーズに集まり時間通りに出発。練馬までスムーズに走る。高速の混雑もなく上里 P A で休憩を取り小諸へ向かう。碓氷峠のトンネルを抜けると長野県側も快晴で気持ちが良い。右手に浅間山、左手には八ヶ岳。そしてバスの正面に北アルプスの主峰がすべて整列して観えてくる。右手に白馬から左手には穂高連峰までまだ真っ白。圧巻でした。小諸 IC で高速を降り、雷電くるみの里道の駅で休憩。各自山菜や野菜・お土産を購入。下道の途中にはハナミズキがきれいに咲いている。武石余里の体育館に到着すると他の観光客らしき車がなく「????」少し不安になる。全員で自己紹介を行い出発。歩いて“一里花桃の里”の入り口へ、農道のような脇道を通る。片側に花桃の木がある。この地区の花桃は残念ながら最盛期を過ぎていた。それでも農道の先には白や赤の終わりかけの花桃が列をなしている。そして菜の花の黄色や新緑の緑と青空が田舎の風景に合っている。きれいな村だ。なるべく一般車道から外れ脇道を歩き余里の村を散策する。各家で芝桜や水仙・ツツジなどを植えて村全体をきれいに見せている。少し山の上の方まで行くと村が見渡せる。浅間山や四阿山なども見える。小川の脇で昼食を取る。サブリーダーと事前にバーナー持参するのでカップ麺とお湯の持参をお願いした。

早速、重いリュックから沸かす道具や小型テーブルを出して準備。あっという間に持参したお湯から沸かしたので早い。カップ麺を食す。終わったらコーヒーを飲む予定だったが止める。たったこれだけを楽しむために器具をリュックに入れ歩くのもやはり疲れる。しかしこれをやっておかないと泊りの山に行けなくなりそうなので頑張ってみた。昼食後、村にコーヒー豆を売っている店が地図に載っていたので立寄る。

何人かでコーヒーを頼み休憩。おいしいコーヒーでした。恐らくこの村のキャッチコピーが「世界中で一番きれいな二週間」の村の景色に感銘されて移住されて来たのではないかと思った。きれいな花桃を見てみたかった。花の開花に合わせて計画することは難しいと痛感。追加で行程を変え「マンズワイン小諸ワイナリー」に立ち寄る。山梨のワイナリーと小諸で作っている商品で小諸の方が高級ワインの部類になるようだ。試飲があったがもっと安価に試飲を楽しめるところ 30 ml で 500 円～2,000 円もメニューに記載されていたので“ビックリ！”こんなにするのって内心想った。飲めないのに桜色こころとは門よしのや」の梅酒が最高です。以前戸隠にいった際、会員の方が連れて行っていただき試飲した時のおいしかったこと。甘過ぎず酸味がありとても美味しい梅酒。池袋東武デパートで年数回販売会があるようです。余談でした。帰りに名物の釜めし購入の要望があり横川 PA に寄る。そして本庄付近から嵐山、東松山から所沢と渋滞がいつものようにあり、無事にグリーンホールに到着。これに懲りずにまたご参加ください。

(リーダー山本敏夫)

今月のことば (5 月・皐 月)

しょうぶ湯で 健康願う 祖母の愛。 心が動くと 体が動く さあーハイキングへ行こう。

今月のことば (6 月・水 無 月)

こころとは アジサイの花の 七変化。 花は香り 人は人柄 食は命。