

# サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

2024年4月・5月号

サロンゆる歩き(ハイキング)事務局

## ■第4回定期総会の報告

定刻通り10時に事務局の司会で開会しました。冒頭、会長より挨拶がありました。

続いて事務局より会則の第10条3項の過半数の定足数(会員数54名、出席25名、委任状25名)を充たしている旨の報告がありました。会長が議長席に着き議案審理に入りました。

第1号議案『2023年度事業報告』は、事務局より説明がありました。質疑応答の結果、挙手多数で承認されました。

第2号議案『2023年度決算報告』は、会計担当から説明がありました。第3号議案『監査報告』は、監事から監査報告がありました。第2号議案『2023年度決算報告』、第3号議案『監査報告』は、一括で上程され質疑応答の結果、挙手多数で承認されました。

第4号議案『2024年度事業計画について』は、事務局から、第5号議案『2024年度予算について』は、会計担当より説明がありました。第4号議案『2024年度事業計画について』、第5号議案『2024年度予算について』も一括上程され質疑応答の結果、挙手多数で承認されました。

上程された議案は、質疑応答の結果すべて挙手多数で承認されました。

## ニュース送付の電子メール化について

拝啓

日頃より会の運営につきましては、ご協力を賜りありがとうございます。

この秋には、大幅な郵便料金の値上げが予定されております。これが実施されますと通信費が倍近くかかる事になります。そのような事態になれば会の運営に支障をきたす恐れがあります。その対策として今後ニュース及び会員名簿は、できる限りパソコンの電子メールで配信したいと思っております。パソコンをお持ちでない方やパソコンが苦手な方は、子供や孫のパソコンを利用いただければと思います。皆様のご協力をお願い致します。

電子メール配信にご協力いただける会員は、事務局のメールアドレスに『ニュースのメール配信OK』の文章を打ち込んで、氏名を記載のうえ送信願います。

敬具

## 年会費振込人の確認のお願い

2月1日に会の銀行口座に、サロンユルアルキハイキングの名前で年会費を振り込まれた方がおられます。これでは、誰から年会費が振り込まれたか分かりません。心当たりのかたは、会計担当まで電話をお願いします。

下記内容は会員の皆様からの行きたい場所アンケート結果の内容です。

頂いたアンケートをもとに一部の計画を変更する予定です。出されなかった方は次回、是非とも行きた

い場所をお知らせください。極力反映いたします。次回は11月頃を予定しております。

### ■行きたいハイキング・軽登山アンケート集約内容【2024年1月実施】

東秩父白石地区あじさい or 桜の時期、花の里山散歩秩父市荒川、蕎麦の花の時期、町田 & 小野路宿、町田フットパスを歩きたい、花の里山歩き、鋸山（千葉）、水戸借楽園梅まつり、豊洲千客万来「HANA・BIYORI」「花景の湯」、軽登山中心ですが登山企画を望む（紅葉時期だけでも）、妙義山春山麓に咲く桜、上高地秋紅葉、江戸東京たても園移築保存建物移築保存した建物、小金井公園の花見、もえぎの湯、奥多摩湖いこいの路むかし道、秋川渓谷ウォーキング瀬音の湯・もえぎの湯、越生梅林、日和田山・巾着田、低山希望、夏や冬は昼食をお店で撮りたい、自然の美しい場所、足腰を鍛える、美しい景色を楽しむ、林や山道を沢山歩きたい、川越・霞が関公園桜の満開時期、佐久間ダム、水仙の花、大高取山つつじ4月～5月、手軽に登れる、物見山紅葉、3時間程度里山歩き、関八州見晴台春か秋眺望を楽しむ、平地歩きより低山でも良いので電車利用で計画希望、物見山と三春の滝桜4月桜の観賞、佐渡ヶ島6月高山植物とカンゾウの花、軽井沢10月紅葉、筑波山眺望を楽しむ、上高地、利尻山夏、屋久島夏屋久杉を見たい、湊沢カール夏山頂からの景色が素晴らしい、美ヶ原6月～8月高山植物散策、江の島3月～5月江ノ電乗車・江の島神社、あきる野市11月紅葉広徳寺いちょう、秋川渓谷黒茶屋食事、伊豆市筏場のわさび田2月頃ワサビ田、三浦半島春まぐろ切符を使いたい、黒部渓谷トロッコ列車に乗りたい冬以外、変化に富んだ山々を味わう、鎌倉ハイキング秋の紅葉、大山寺阿夫利神社、川崎の工場夜景、海と寺と紅葉、工業地帯見学、高尾山、昭和公園花を観たい都立玉川上水緑道新緑時期、盛り沢山の企画で参加するのですが企画倒れで時間配分とか予定変更されたり参加者の一部の方の意見聞いて動いたりして、企画大変とは思いますが時間配分等よろしくお願ひします。千葉方面暖かい春・初夏、ハイク中級を希望、白馬八方池、7月景色が観たいお薦め宿あり、四尾連湖～蛭ヶ岳春四尾連湖の紅葉・秋紅葉山頂より富士山見える、伊豆山春帰路の温泉の楽しみ、富士山・富士山のふもと、丹沢5～6月・緑、那須6～7月・登山、尾瀬6月水芭蕉・景色がきれい、海・春夏、上高地散策夏、森林公園秋、水元公園春、木曾駒ヶ岳、那須岳、東北温泉

アンケート結果により2024年一部の計画は見直しを行う予定です。  
必ずニュースで変更のお知らせいたしますのでお見逃しなく。

新入会員のお知らせ（2名の新しい仲間が増えました。名簿に追加願ひます。）  
会員名簿は3月末頃お届けいたします。

凡例 JR  私鉄 ++++++ バス =====  
徒歩 ..... ロープウェイ・リフト↓↓↓↓

# 4月の月例ハイキング

## 【2404A】山梨桃の花・上条集落の里ウォーキング

==難易度:ハイク初級==

### ～～桃色の花と福助の屋根の観賞～～

と き: 4月6日(土曜日) 雨天中止 ※3月下旬の開花状況により1週間早める場合があります。予めご了承ください。その場合は3月30日になります。参加者のみ通知します。

集 合: 7時00分 池袋駅山手線ホーム渋谷方面新宿寄り先頭から2両面付近

出 発: 7時11分 池袋駅発、京王線特急「京王八王子行き」に「北野」で同じホーム「高尾山口」行き乗換え※オトQの方は中央線で高尾まで、高尾で合流。

費 用: 3,072円 ①JR大人休日倶楽部会員の方(略称おとQ)で池袋⇒塩山は片道111.4kmなので往復切符でお買い求めください。往復で購入しないとおとQが使えません。

普通電車で片道1,980円×2=3,960円×0.7=2,772円(概算)

バス 300円(塩山駅⇒小田原橋)

3,784円

②おとQ会員でない方 新宿京王線を利用してください。

池袋⇒新宿 167円 新宿京王線⇒北野乗換え⇒高尾409円

※JR乗換え 高尾⇒塩山 1,166円 片道1,742円 往復合計3,484円

高尾で8:46甲府行に乗車してください。乗り換え時間6分です。

バス300円(塩山駅⇒小田原橋)

定 員: な し ※ 知り合いの方ゲスト大歓迎です。

申込先: 山本 敏夫 携帯電話・メール・LINEも可能です。

「氏名・桃の花参加」・利用交通」とご記入ください。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: 3月24日(日) 18時 ※締切日にご注意ください。

### 行 程

#### 【JR おとQ 利用の方】山手線、前方2両目に乗り新宿下車

池袋駅 7:11 ─────────── 7:20 新宿駅 7:32 ─────────── 中央線快速 8:26 高尾駅 8:46  
────────── 9:50 塩山駅 11:20 バスで小田原橋へ ..... 上条集落 ..... 紫雲寺 .....  
日向薬師 ..... 滝本院 ..... 塩山駅

#### 【おとQをお持ちでない方】

池袋駅 7:11 ─────────── 7:20 新宿駅乗換え(京王線新宿駅) 7:37 ++++++ 8:19 北野乗換え 8:20  
+++++ 8:30 高尾 乗換え 8:46 (JR 中央線甲府行乗車) 9:50 塩山駅 (同上)

#### ■塩山桃源郷の桃の花

塩山駅の北、中萩原地区にある慈雲寺・日向薬師・滝本院周辺は「桃源郷」と例えられ、県下有数の桃の生産地であり、4月中旬頃には鮮やかなピンクの桃の花が一斉に咲き誇るようです。



今回は【甘草屋敷】【上条集落】【紫雲寺】【日向薬師や滝本院】からの四季折々の眺望と桃の花の満喫。甲府盆地や南アルプスを望む大パノラマを観に行きます！

#### ■甘草屋敷(かんぞうやしき)

高野家は、江戸時代に薬用植物である甘草の栽培をして幕府に納めていた家で、古くから「甘草屋





■上条集落の特徴は「ふくすけ型」の突き上げ屋根よくみると一棟一棟少しずつ違うのですが、地域の特徴がよく現れている例として、「もしもしの家」を見てみましょう。中央の部分が突き上がっているのがよくわかります。中央に突き上げている屋根を顔に見立てると、カミシモを来た福助のように見えるので、この突き上げ式屋根をもつ民家に親しみをこめて「ふくすけ型民家」と呼んでいます。



#### ■慈雲寺

暦応年間(1338～1341)に、夢窓国師によって開かれたと伝えられている禅寺。この寺の私塾に通う一葉の父 樋口則義(のりよし)と母 多喜(たき)が出会い、安政4年(1857)に2人で江戸に出た15年後、一葉が誕生しました。境内のイトザクラ(シダレザクラ)は、その樹形の美しさで県内屈指とされる名木。樹齢300年で、県の天然記念物に指定されています。根回り5.9メートル、樹高14.4メートルの大樹で、四方に優雅に垂れた枝に淡紅色の美しい花が咲く様は幻想的！

#### ■向久保日向薬師

向久保日向薬師は高台に位置し、4月上旬から見ごろを迎える桃の花の季節になると、塩山桃源郷の眺めが素晴らしいことで知られています。勝沼エリアの大善寺は「日陰の薬師」、こちらは「日向の薬師」と呼ばれ、その昔、病み悩む人々が祈禱のために列をなしたと伝えられています。



#### ■滝本院

武田信玄公の祖父 武田信春公が、千野地区に館をかまえていた頃、館の辰巳(東南)にあたるこの院に祀られていた不動明王を厚く敬い、祈願所としました。信玄公の時代には黒川金山の街道筋とされ、信玄公が休憩し腰かけたと言われる大岩が残っています。鐘つき堂からは甲府盆地と南アルプスと市内を見渡せ、絶景ポイントとなっています。

山梨県・甲州市

# 桃の花

お花見マップ



## 【2404B】多摩森林科学園～武蔵陵墓地 =難易度ハイク中級= (桜の花の鑑賞と多摩の自然を楽しむコース)

と き：4月9日(火曜日) 小雨決行  
 集 合：京王線新宿駅 3番線中央付近 8時00分  
 出 発：8時10分(特急、高尾山口行きに乗車)  
 費 用：1,450円

内訳：交通費(京王新宿駅～京王高尾駅) 410円  
 交通費(西八王子駅～池袋駅) 740円  
 入園料(多摩森林科学園) 300円

申込先：リーダー：鈴木健二 携帯電話・メール可能です。

締切り：4月7日(日) 17時まで

### コ ー ス

京王線新宿駅 08:10+++++++09:08 京王高尾駅 09:15……(12分)……09:27 多摩森林科学園(散策・昼食2時間40分)12:07……(20分)……12:27 武蔵陵墓地(参拝60分)13:27……(5分)……13:32 陵南公園(散策30分)14:02……(25分)……14:27 横山橋……(25分)……14:52 西八王子駅(解散)(歩行時間1時間27分) (散策・参拝・昼食4時間10分) (合計時間5時間37分)

多摩森林科学園は1921年(大正10年)2月に宮内庁帝室林野管理局林業試験場として発足し、2021年で100周年となりました。1988年(昭和63年)に「多摩森林科学園」となりました。いまのような形で一般公開を始めたのは、1992年(平成4年)です。現在は我が国最大の森林・林業・木材産業に係る研究機関である国立研究開発法人森林研究・整備機構森林研究所の支所の一つとして、都市近郊林が有する多面的機能を発揮させるための管理・利用技術の開発や動植物の多様性保全・生態系の役割解明、サクラの遺伝資源に関する研究などを行っています。また、園内の樹木園・試験林・サ

クラ保存林などを活用して、研究資料の提供や研鑽の場としても大きな役割を果たしています。今回の目的は「サクラ保存林」の桜を見に行くことです。まず最初に森林に関わる研究成果を皆さんに知っていただくための施設「森の科学館」を見学します。その後、ガイドツアーに参加しガイドの案内で園内を散策します。樹木以外にも多くの春の植物(約40種類)に会えると思います。見学・散策を終えた後に園内のベンチで昼食を取り次に向かいます。園内には売店はありません。必ず弁当を持ってきてください。

次の武蔵陵墓地は、多摩陵(大正天皇の御陵)、多摩東陵(貞明皇后の御陵)、武蔵野陵(昭和天皇の御陵)、武蔵野東陵(香淳皇后の御陵)の四つの御陵があります。甲州街道からの参道には、ケヤキ並木が続いています。また、陵墓地内には北山杉が植えられ、荘厳な雰囲気を感じられます。全部の御陵を参拝して次に向かいます。

少し歩くと陵南公園に着きます。この公園は、自然が豊かで明るく開放感いっぱいの公園です。また公園に沿って流れる南浅川の自然環境や遠方に見える高尾・陣馬の山並みなど風光明媚な景観にも恵まれています。園内には、「さくら広場」、「さくら並木」、「ヒマラヤスギ広場」「展望広場」などがあります。桜が満開で花見ができることを祈りましょう・・・

散策後、南浅川の堤防を歩き横山橋を渡り西八王子駅へ。ここで解散します。

## 【2404C】秦野湧水里山巡り・頭高山(低山303m)

(湧水飲み比べを楽しむコース)

==難易度：ハイク初級==

と き：4月20日(土曜日) 雨天中止

集 合：8時15分池袋駅 池袋駅山手線ホーム渋谷方面新宿寄り先頭から2両面付近

出 発：8時25分池袋発、新宿乗換え、小田急線快速急行「小田原行き」新宿発8時40分

費 用：1,384円 新宿 ⇄ 秦野 692円×2

定 員： な し ※ 知り合いの方ゲスト大歓迎です。

申込先： 山本 敏夫 携帯電話・メール・LINEも可能です。

「氏名・秦野参加」とご記入ください。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：4月14日(日) 18時

行 程

池袋駅 8:25 発 ----- 小田急線新宿駅 8:40 + + + 9:49 秦野駅 (散策・昼食)  
.....散策 (頭高山・湧水・出雲大社) .....秦野駅 + + + 新宿駅 (解散)  
※帰りの時間は決めていません

秦野盆地の湧水巡りと頭高山(低山)巡り

- ① まほろばの泉 秦野駅北口広場 小田急線秦野駅北口広場にあり
- ② 弘法の清水 秦野市大秦町1-31
- ③ まいまいの泉 秦野市今泉598
- ④ 今泉あらい湧水公園 秦野市今泉335-7
- ⑤ どうめいの泉 秦野市平沢1116-3 (どうめい北児童遊園地の敷地内)

- ⑥ ゆずりの水 秦野市平沢 1221 (出雲大社相模分祠の敷地内)
- ⑦ 出雲大社相模分祠
- ⑧ 頭高山 (低山)

神奈川の水瓶こと丹沢山地の麓に位置する秦野(はだの)市は、地下水が極めて豊富であちらこちらから水が湧き出ており、環境庁の名水百選にも「秦野盆地湧水群」として選ばれている。

秦野市の中心部には水無川が流れている。水無川(みずなしがわ)はその名の通り、水が地中に染み込み伏流水となるため地表を流れる水が少ない川である。現在は市街地化の影響で流入する水量が増えたものの、それでも時期によっては水がほとんどなくなることもあるようだ。要するに秦野は地表を流れる水の量よりも、地下を流れる水の量が圧倒的に多いのだ。なんでも秦野盆地の地下水は、芦ノ湖の水量の1.5倍にもおよぶという。その豊富な地下水を体感すべく、秦野の町と頭高山を歩いてみよう。

## 5 月 の 月 例 ハ イ キ ン グ

### 【2405A】吾妻山(つつじ)公園と山歩き

==難易度:ハイク中級==

と き: 5月3日(金曜日) 雨天中止

集 合: 8時00分 池袋駅 2番線ホーム中央付近(新宿方面行)

出 発: 8時13分発 湘南新宿ライン快速 国府津行き乗車

費 用: 3,036円 池袋駅~二宮駅 84.6km 往復

※大人の休日倶楽部会員の方は

池袋~根府川 101.9km往復切符がお得 往復3,388円×0.7=2,372円

定 員: な し ※ 知り合いの方ゲスト大歓迎です。

申込先: 山本 敏夫 携帯電話・メール・LINEも可能です。

「氏名・吾妻山参加」とご記入ください。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:4月 28日(日) 18時

行 程

池袋駅 8:13  二宮駅 9:40



神奈川県二宮町の「吾妻山公園(あづまやまこうえん)」は、標高 136.2m の吾妻山の山頂にある公園です。360 度で見渡すことのできる展望台があり、富士山や箱根、丹沢の眺望を楽しむことができます。「関東の富士見百景」に選定。南には相模湾が広がり、天気の良い日には初島や大島を見ることができます。二宮町の吾妻山公園で、色とりどりのツツジを観に行きます。山の中腹にあるツツジ園には約6000株が植栽されており、例年4月下旬から5月上旬にかけてピークになります。今回はこの公園だけではなく近隣地区の里山を歩きます。

### 【2405B】草津白根の石楠花と草津温泉入浴 (バスハイク)

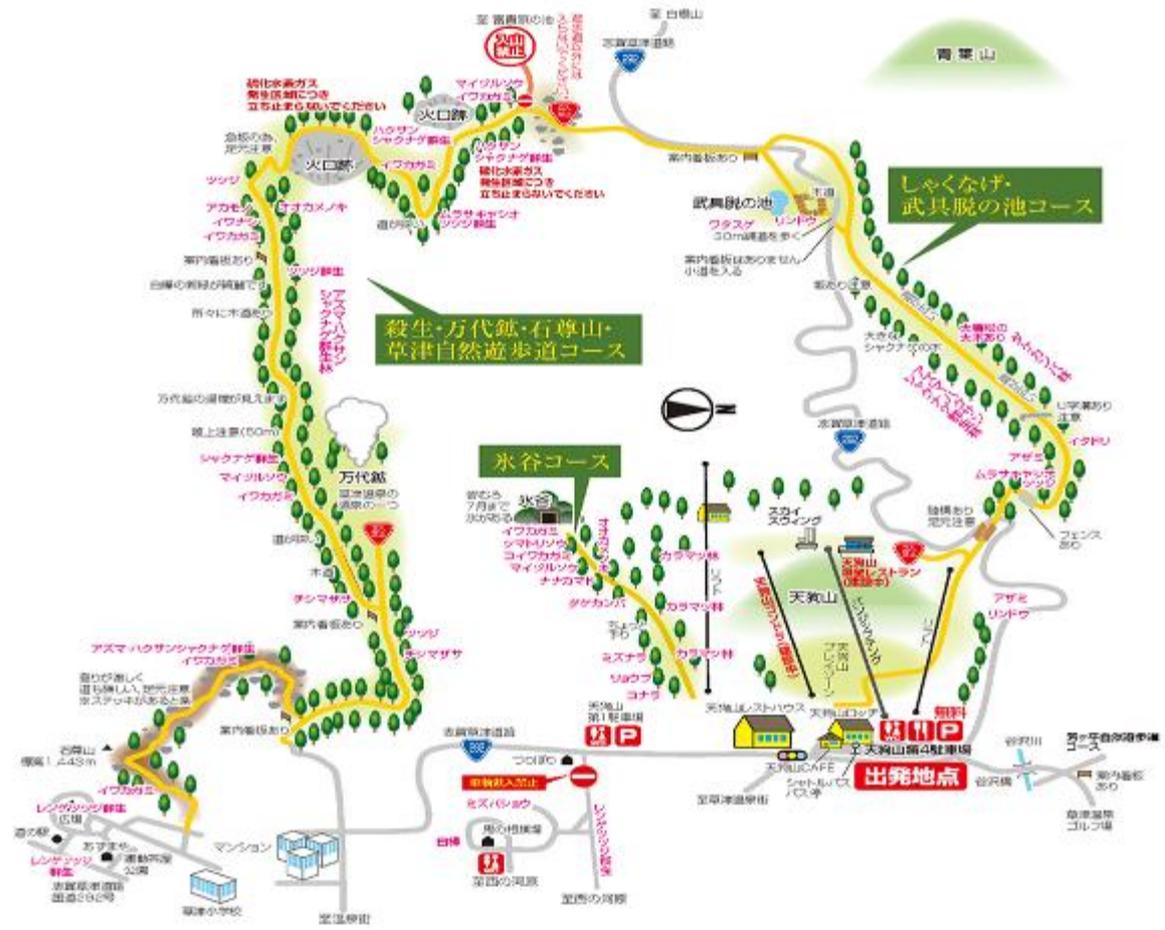
と き: 5月11日(土曜日) 雨天決行  
 集 合: 午前6時15分 グリーンホール前  
 出 発: 6時30分発  
 費 用: 13,000円概算(西の河原露天風呂600円入浴は各自)  
 定 員: 15名以上(サブリーダー1名含みます。※先着申し込み順になります)  
 申込先: 山本 敏夫 携帯電話・メール・LINEも可能です。

「氏名」「草津参加」とご記入ください。

締切り: 4月7日(日) 18時までにお申し込みください。

行 程

グリーンホール前 6:30 ===== 練馬インター ===== (関越自動車道) ===== 渋川インター ===== 草津  
 ……温泉巡り……………西の河原露天風呂～湯畑～大滝乃湯～湯畑～御座乃湯===== 渋川  
 インター ===== (関越自動車道) ===== 練馬インター ===== グリーンホール前



※クマよけの鈴をお持ちください。



西の河原露天風呂の入浴しませんか。

【2405C】上高地散策 =難易度：ハイク上級=

(初夏の高山植物の花々を楽しむコース)

と き：5月19日(日曜日)～5月20日(月曜日) 雨天決行

集 合：JR新宿駅 あずさ1号7号車前 6時50分

出 発：7時00分発(あずさ1号に乘車)

費 用：23,200円「JR代と昼食代は別途料金」 JR代はジパング利用の方は安くなります。

(参加者9名の場合・端数24円は会に寄付させていただきます。)

内訳：ジャンボタクシー代(往復) @63,500円÷9名=7,056円

宿泊代(徳沢園)・相部屋 15,620円

拝観料(明神池) 500円

合計23,176円

※費用はあずさ1号の車内で集金させていただきます。つり銭のないようにご用意願います。

※費用は9名以下の参加の場合は、ジャンボタクシー代の一人当たりの費用が変わります。

定 員：9名(申し込み順・抽選無し)

一応ジャンボタクシーの定員で計画しましたが、参加者が増えればマイクロバスに変更します。

但し、宿の追加宿泊、マイクロバスに変更できない場合は、9名定員で催行します。

申込先：リーダー：鈴木健二

締切り：4月18日(木曜日)午後5時まで。

(宿の取消料の関係で締切りが早くなっております。ご注意ねがいます。)

・・・・・・・・切符の手配について・・・・・・・・

乗車券と指定席特急券はリーダーが手配いたしません。参加者の皆様ご自身で購入願います。

理由はリーダーが発売日にみどりの窓口に行って購入したり、事前にジパング手帳をあずかったり、切符代金を集金するのは大変なので申し訳ございませんが各自で購入願います。

各自購入になると集合時に人員確認するのが大変になります。そこをお願いです。往路・復路の指定席を購入する時に7号車指定で購入願います。7号車で購入出来なかった方は事前にリーダーに連絡願います。

コ ー ス

一日目(5月19日・日曜日)

JR新宿駅 07:00————(あずさ1号)————09:38 松本駅 09:45====(ジャンボタクシー)=====11:10  
上高地帝国ホテル(昼食50分)12:00……(5分)……12:05 田代橋……(10分)……12:15 ウェストン碑  
(見学5分)12:20……(15分)……12:35 河童橋(見学10分)12:45……(自然探勝路90分)……14:15 明  
神池(参拝・散策30分)14:35……(20分)……14:55 明神分岐(休憩10分)15:05……(奥上高地自然探  
勝路80分)……16:25 徳沢園(宿泊)

(歩行時間3時間10分)(見学・散策・花摘み・昼食2時間50分)(合計時間5時間50分)

二日目(5月20日・月曜日)

徳沢園 08:00……(25分)……08:25 新村橋(休憩5分)08:30……(40分)……09:10 氷壁慰霊碑(休憩1  
0分)09:20……(35分)……09:55 新村橋……(25分)……10:20 徳沢園(休憩10分)10:30……(奥上  
高地自然探勝路70分)……11:40 明神分岐……(15分)……11:55 嘉門次小屋(昼食50分)12:45 ……  
(15分)……13:00 明神分岐……(70分)……14:10 ビジターセンター(見学20分)14:30……(5分)…  
…14:35 河童橋(見学10分)14:45……(15分)……15:00 上高地バスターミナル 15:30===== (ジャンボ

タクシー)=====17:00 松本駅 17:20—————(あずさ50号)—————20:08 JR新宿駅

(歩行時間7時間40分)(見学・散策・花摘み・昼食2時間50分) (合計時間5時間50分)

一日目は、松本駅からジャンボタクシーに乗り上高地帝国ホテルへ。一度は泊まってみたい宿だが料金が高いので諦める。それでも雰囲気は楽しみたいので、値段はチョット高いですが昼食を食べて雰囲気を感じたいと思います。

昼食後、田代橋へ。梓川を渡り右岸を少し歩くと日本アルプスの父とも呼ばれるウエストーン碑に着きます。見学後、さらに梓川の清流を右手に見ながら河童橋へ。途中で河原に降りて河童橋と穂高連峰の絶景を楽しみます。河童橋からは、高低差が少なく老若男女を問わず上高地の自然を楽しめるトレッキングコースの上高地自然探勝路を歩きます。流れが美しい梓川の清流沿いに新緑と春の高山植物、カタバミ、シロバナエンレンソウ、キジムシロ、ヤマエンゴサク等を愛でながら明神池を目指します。途中には、六百山が正面に望める岳沢園地があります。ここで小休憩。樹間の散策路を進み明神橋の手前を左に折れ、嘉門次小屋を過ぎると穂高神社の奥宮がある明神池。穂高神社奥宮に旅の安全を祈願したのち拝観料を支払い明神池を散策します。ふたつに分かれている池は穂高神社の神域で、穏やかな湖水とせり上がる明神岳を望む景色は一度見てみたい風景です。その後、明神橋を渡り明神分岐から奥上高地自然探勝路を歩き「徳澤園」を目指します。徳澤園は井上靖の「切れるはずのないナイロンザイルが切れたために登山中に死亡した友人の死を、同行した主人公が追う長編小説」の「氷壁」で徳沢小屋として登場する小屋が今の徳澤園です。そのため「氷壁の宿」とも言われています。宿にチェックインして、今回のハイキングの目的である白いジュウタンを思わせる「ニリンソウ」の群生地を觀賞します。広がるニリンソウ。季節違えばここにニリンソウがあったことが全くわかりません。この時期だけの眺めです。

宿の部屋は和室、洋室は価格が高いため相部屋としました。相部屋といっても山小屋の相部屋とは違います。徳澤園の相部屋は定員制ですので、お一人お布団一枚分のスペースは確保しています。相部屋の必需品「耳栓」は無料です。1人ボックスと2人ボックスがありますが、2人ボックスに他のグループの方と一緒にすることはありません。歯ブラシとタオルはつきますが、バスタオルが必要な方は持参してください。

二日目は、徳澤園から新村橋までは梓川左岸のなだらかな道、通称上高地街道を歩きます。高低差の少ない快適な道は、ほとんどが深い樹林に囲まれています。時折姿を現す明神岳の迫力はすばらしい景観です。新村橋を渡り樹林帯の登り坂を登り氷壁慰霊碑へ。昭和30年1月2日厳冬期の前穂東稜を登攀中、絶対切れないと言われたナイロンザイルが切れ、当時大学生だった若山五郎さんが遭難死した。その年の7月に遺体が発見され、若山五郎さんは、ここで荼毘に付された。そのナイロンザイル事件から1年後の昭和31年7月に火葬した地点に、ご遺族や沢山の友人の手で慰霊碑が造られた。今から69年前の話である。慰霊碑に頭をたれた後は、復路は同じ道を引き返し前日に宿泊した徳澤園へ。休憩後は、前日と同じ奥上高地自然探勝路を歩き明神分岐へ。行きと帰りでは見る方向が違いますので、風景も変わります。明神分岐を右折し、ウエストーンを案内した嘉門次ゆかりの宿、嘉門次小屋へ。ここで昼食を取ります。

両日とも弁当は、もってこなくて良いかと思えます。上高地帝国ホテルのランチは価格が高いです。経費を節約したい方は、弁当を持参ください。弁当のかたは、外での食事となります。

上高地帝国ホテルのランチメニュー

帝国ホテル伝統のビーフカレー・オムライスとハッシュドビーフ・窯焼きピザ・シェフ特製パスタ・ケーキと飲み物セットなどいろいろなメニューがあります。

嘉門次小屋の昼食メニュー

岩魚の塩焼き定食・おそば各種(山菜・きのこ・山かけ)・おでん・おしるこ等

二日間とも、ふところ具合と相談してご注文ください。

昼食後は、同じ道に戻り明神分岐へ。行きと帰りでは見る方向が違いますので、風景も変わります。明神分岐から小梨平キャンプ場の中の自然豊かな道を歩きビジターセンターへ。ここで北アルプスの事を勉強します。少し歩いて河童橋へ。時間があれば橋の真ん中からもう一度、穂高連峰の雄大な風景を堪能して上高地バスターミナルへ。ここからジャンボタクシーに乗り松本駅へ。あずさ50号に乗り新宿駅へ。ここで解散します。

当初計画「宝登山神社・秩父神社・三峯神社」から  
「美ヶ原雲上の台地歩きバスハイク」に変更です。※アンケートに基づいて対応

【2406A】美ヶ原（雲上の台地歩き） バスハイク

～～ほぼ平らな台地往復～～

==難易度:ハイク初級==

と き: 6月8日(土曜日) 雨天決行

集 合: 6時15分 グリーンホール

出 発: 6時30分出発、

費 用: 13,000円 概算

定 員: 15名以上 ※ 知り合いの方ゲスト大歓迎です。人数が満たない場合中止になります。

申込先: 山本 敏夫 「氏名・美ヶ原参加」とご記入ください。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: 5月5日(日) 18時

行 程

グリーンホール出発 6:30===練馬 IC7:00===上里 SA===横川 SA===佐久南 IC8:15===  
R142===9:30 美ヶ原高原美術館 10:00……牛伏山 10:15……美しの塔 10:35……アルプス展望コース……  
……王ヶ頭 12:00……王ヶ鼻(昼食) 13:15……天狗の露路……美ヶ原高原美術館===佐久南 IC===  
藤岡 SA(休憩)JCT(関越道)===練馬 IC19:00===グリーンホール 20:00 解散

美ヶ原高原の最高地点である王ヶ頭から20分ほど北へ向かうと、美ヶ原高原の先端の部分。この場所が王ヶ鼻で標高は 2,008m あります。高原の北側のへりに位置しているので、眼下には松本の市街地が、そしてその後に雪を頂いた北アルプスや乗鞍岳が一望できます。素晴らしい眺めは、感動ものです！



**【2406ABC】東北歩き旅（2泊3日）『温泉好き集まれ！第2弾』**

**【JR大人の休日倶楽部パス利用がお得】 =難易度：ハイク初級=**

と き：6月27日(木曜日)～6月29日(土曜日)

行 先：青森魚菜センター・ねぶたの家ワラッセ・物産館・蔦温泉旅館（泊）・盛岡市内散策か世界遺産  
中尊寺（国宝仏像）毛越寺、休暇村網張温泉（泊）・瑞巖寺（国宝）・五大堂・福浦橋等

集 合：6時15分予定 東京駅東北新幹線ホーム

出 発：6時32分予定 新幹線 号

費 用：59,400円（概算）大人の休日倶楽部会員の方、（昼食は含んでおりません）

※乗り放題パスは指定席6回まで使えます。

【一日目】

JR大人の休日倶楽部4日間乗り放題パス	18,800円
青森魚菜センター（昼食）	別途
ねぶたの家ワ・ラッセ入館料	600円
蔦温泉（1泊目）七戸十和田駅まで送迎あり 15:00 発	20,000円

【二日目】

七戸十和田駅⇒盛岡	
盛岡市内散策（昼食）	別途
盛岡駅西口バスロータリー 送迎⇒休暇村	
盛岡駅発 9:30、11:30、14:45、16:45	
休暇村網張温泉（2泊目）	20,000円
網張温泉発 8:30、10:30、13:45、15:45	

【三日目】

盛岡散策（昼食・他）	別途
合計（概算です）	59,400円

※休日倶楽部未加入の方

【一日目】

東京駅⇒青森駅	17,470円
青森魚菜センター（昼食）	別途
ねぶたの家ワ・ラッセ入館料	600円
青森駅⇒七戸十和田駅 15:00 発	3,060円
蔦温泉（1泊目）七戸十和田駅まで送迎あり	20,000円

【二日目】

七戸十和田駅⇒盛岡駅	5,480円
昼食	別途
送迎⇒休暇村 西口バスロータリー	
盛岡駅発 9:30、11:30、14:45、16:45	
中尊寺	
休暇村網張温泉（2泊目）	20,000円
網張温泉発 8:30、10:30、13:45、15:45	

【三日目】

盛岡散策（昼食・他）	別途
盛岡駅⇒大宮⇒池袋	14,470円
合計（概算です）	81,080円

JR大人の休日倶楽部会員の方は大変お得です。まだ入会は間に合います。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。まとめて購入する予定です。不明の場合はご連絡ください。大人の休日倶楽部未入会の方、温泉へ行きたい方も参加可能です。ゆる歩き会員でない方は参加費250円。

定員：10名程度 (男性2～4名・女性6～8名/3～4名で1室)  
 申込先：山本 敏夫 「氏名・東北参加」とご記入ください。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：4月20日(土曜日) ※なるべくお早めにお申し込みください。  
 宿泊先確保のため締め切りを早くしています。

行程

<p>【一日目】 蔦温泉旅館(泊)          JR東京駅 7:08 (東北新幹線はやぶさ) 10:17 新青森駅 青森駅          …… 青森魚菜センター昼食・ねぶたの家ワラッセ・物産館 …… 青森駅 新青森駅          七戸十和田駅==送迎 15:00==蔦温泉旅館(泊)【足元から源泉湧出自噴温泉】</p> <p>【二日目】 休暇村網張温泉泊          蔦温泉 ==送迎== 盛岡七戸十和田駅 15:29 16:06 盛岡駅 ==盛岡市内散策          ==送迎== 休暇村網張温泉(泊)</p> <p>【三日目】          休暇村網張温泉 ==送迎== 盛岡駅 松島海岸駅==松島散策==松島          海岸駅 帰京</p>
---

今回も6回まで指定席を使えるので思い切って青森駅まで行き青森魚菜センターで“のっけ丼”を食べてみたい。そしてワラッセ・ねぶたで常設のねぶたを観ます。七戸十和田に戻り送迎バスで蔦温泉旅館へ。ただ蔦温泉旅館の営業がまだ未定のため後生掛温泉・蒸けの湯温泉に変更になる場合があります。二日目は盛岡市内散策もしくは中尊寺参拝。盛岡駅から送迎バスで休暇村網張温泉へ。夜は星観察も楽しめます。三日目は仙台経由で松島海岸へ。瑞巖寺・松島離宮・五大堂・福浦橋・お刺身水族館など散策し帰京予定。

◆4月～5月の行事一覧

日付	行事名	内容
4月	04月06日(土) 2404A 月例ハイキング	山梨桃の花巡り 甲州市歩き (桃の花ピンクを色を楽しむコース) リーダー：山本敏夫
	04月09日(火) 2404B 月例ハイキング	多摩森林科学園～武蔵陵墓地 (桜の花と多摩の自然を楽しむコース) リーダー：鈴木健二
	04月20日(土) 2404C 月例ハイキング	関東湧水巡り① 厚木・海老名 (湧水の飲み比べを楽しむコース) リーダー：山本敏夫

5月	05月03日(金)	2405A 月例ハイキング	青梅塩船観音寺～神奈川県 <small>の</small> 吾妻山つつじ巡り (凸凹地形のつつじ鑑賞コース) リーダー：山本敏夫
	05月11日(土)	2405B 月例ハイキング	草津白根のシャクナゲと草津温泉入浴 (バスハイク) (石楠花の花の鑑賞と温泉コース) リーダー：山本敏夫
	5月19日(日)～ 5月20日(月)	2405C 月例ハイキング	上高地散策(徳沢のニリンソウを見るリベンジ散策) (初夏の高山植物の花を楽しむコース) リーダー：鈴木健二

### ◆筋トレ・脳トレ・お口の体操の日程表

	日 付	行 事 名	場 所・時 間
4月	04月03日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	04月10日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	04月17日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	04月24日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
5月	05月01日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	05月08日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	05月15日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	05月22日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	05月29日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～

#### ハイキング報告の簡素化の件

今年度からニュースのページ数を削減するため、報告は今までのような詳しい報告は取りやめる事にしました。この事で少しでも秋に値上げ予定の郵便料金による通信費の増加に対処したいと思います。皆様のご理解とご了承をお願い申し上げます。

### 1 月 の 月 例 ハイ キ ン グ

【2401A】久能山と富士宮浅間大社バスハイク =難易度：ハイク上級=  
(参加人数が15名に満たなかったため中止になりました)

【2401B】三島・せせらぎの道ハイキング =難易度：ハイク上級=  
(当初の計画バスハイクから電車に変更。その為、三島スカイウォークは中止)

雨天のため中止とさせていただきます。

### 2 月 の 月 例 ハイ キ ン グ

【2402A】伊豆河津桜ハイキング 《クラブツーリズム企画》

18,899歩/12.9km =難易度：ハイク初級==

と き：2月11日(日曜日) 雨天決行 ※2/10から変更になりました。

参加者：リーダー山本敏夫、(男性2名、女性12名、合計14名)

費 用：13,900円 クラブツーリズム団体列車利用

伊豆名物・金目鯛を使用したご昼食弁当付き

## ■行程

池袋 8:54  武蔵小杉・横浜・藤沢  12:47 河津駅 12:58 ……  
…… 13:28 浜辺（昼食）13:45 ……海から川を遡り河津桜を観賞……… 16:50 河津駅  
17:21  藤沢・横浜・武蔵小杉・新宿・池袋 21:20 到着（解散）

8分咲きでしたが河津桜を堪能できました。花を観る計画はとても難しいと毎回思う。

（リーダー山本敏夫）

### 【2402B】湯島天神～小石川後樂園 ＝難易度：ハイク中級＝

実施日：2月18日（日曜日） 天候：晴れ

参加者：鈴木健二、（男性3名、女性5名、合計7名）

コース

湯島駅 09:10……09:15 湯島天神（拝観・見学）09:45……10:35 文京シビックセンター展望ラウンジ（見学）10:50……11:05 小石川後樂園（見学）・見学散策後12時15分に解散

湯島天神と小石川後樂園の梅も見頃で、楽しく梅の観賞ができました。また、天候に恵まれ文京シビックセンター展望ラウンジからの展望も堪能できましたが、残念ながら富士山は見えませんでした。

（記：リーダー鈴木健二）

## ◆月例ハイキング報告（3月分）

### 【2403A】越生梅林ハイキング

実施日3月3日（日曜日） 天候：快晴

参加者：鈴木健二、（男性2名、女性11名、合計13名）

コース

東武越生駅 09:20……09:24①法恩寺（恵比寿）09:35……09:45②正法寺（大黒天）09:55……11:00③弘法寺（弁財天）・昼食 11:50……13:00④最勝寺（福祿寿）13:10……13:25 宮崎農園（見学）13:45……14:00 越生梅林（見学パス）……14:50 こだわり豆腐「藤屋」 15:10====（タクシー）====15:20 越生駅（解散）

「梅を向いて歩こう」の企画でした。変なダジャレ？ 梅と豆腐料理を楽しんできました。天候に恵まれ快適なハイキング日和でした。梅も満開でした。梅農家の梅と宮崎農園の「しだれ梅」を堪能し、梅の花は見飽きたとの意見が多くあり「越生梅林」の見学は、パスしました。こだわり豆腐「藤屋」からはリーダー（鈴木）が腰痛のため、当初計画の越生駅まで歩くのは取り止め、タクシーを利用しました。

（記：リーダー鈴木健二）

### 【2403B】都内桜めぐり

＝難易度：ハイク初級＝

実施日：3月23日（土曜日）

屋形船は参加者が少なく中止にしました。日中の桜巡りは実施します。

ハイキング報告は、ニュース6・7月号に掲載します。

## 【2403C】練馬区内ゆる歩きハイキング

実施日：3月25日(月曜日)

ハイキング報告は、ニュース6・7月号に掲載します。

今月のことば（4月・卯月）

知恵と工夫をすれば、不要なものが必要なものに変化してゆく。

勝つ事にこだわりをもつものではなく、大切なのは「負けない心」をもつ事。

今月のことば（5月・皐月）

柳のようにしなやかに、柔らかい粘り強い人になりたい。

人と過去は変えられないが、自分と未来は変えられる。

## 【宿泊ハイキング・登山・観光のお知らせ】

当初計画「木曾駒ヶ岳登山」は「白馬八方池登山」に変更します。

※アンケートに基づいて対応

締切りにご注意ください。

## 【2403D】白馬八方池登山・ハイキング

＝難易度：ハイク初・中級＝

（散策場所を選べるハイキング）

と き：7月26日(金)～7月27日(土) 雨天決行

定 員：12名程度 ※宿の確保があります。

費 用：50,000円（概算交通費・宿泊）大人の休日倶楽部がお薦め

締切り：4月20日(土)



長野県・白馬エリアでハイキングを楽しむなら、ぜひ一度は味わってほしい、標高 2,060m の絶景スポット「八方池」。ゴンドラ&リフトで高度を楽に稼げるので、景色を楽しみながらゆっくり歩いて、片道 2km・所要 3 時間程度の、ビギナー向けの山歩きで到達できます。天候に恵まれれば、鏡のようになった水面に、3,000m 近い白馬三山が、綺麗に映り込みます。登りはありますが絶景を観に行きましょう！

ゴンドラとリフトで景色を楽しみたい方も OK です。

希望者はどちらかを選んでください。

- ①八方池まで行ける方
- ②ウサギ平テラス・鏡池散策される方

当初計画「笠間の栗祭り」は変更になります。

「秘境・黒部峡谷トロッコ電車と絶景の立山黒部アルペンルート2日間」観光です。

締切りにご注意ください。※アンケートに基づいて対応

締切りが早いです。

【2409B】「秘境・黒部峡谷トロッコ電車と絶景の立山黒部アルペンルート2日間  
観光<<クラブツーリズム企画>> =難易度：ハイク初級=

と き： 9月27日(金)～9月28日(土)

定 員： 12名 程度

費 用： 65,000円 (概算)

締切り： 4月28日(日) ※参加者が少ない場合は中止になります。

東京(7:24～9:04 発)  -上野(途中乗車可)  -大宮(途中乗車可)  -高崎(途中乗車可)  -新幹線あさま号・禁煙席  -長野  -【移動約 150 分】宇奈月(昼食)  -【移動約 10 分】宇奈月温泉(宇奈月ガイドの案内を聞きながらトロッコ旧道トンネルなどを散策)  -宇奈月  -<黒部峡谷トロッコ電車>  -樺平(トロッコ終点の秘境駅【注1:出発日により乗車区間が異なります】)  -宇奈月  -(4月出発は入善フラワーロードにご案内)  -【移動約 10 分】宇奈月温泉(泊) ※富山名物・白えびかき揚げ付き和会席

【二日目】

宇奈月温泉  -【移動約 70 分】立山  -美女平  -室堂(自然ガイド同行でご案内/120 分滞在/歩行時間約 30 分)  -大観峰  -黒部平  -黒部湖  -黒部ダム  -扇沢  -【移動約 110 分】上田  -新幹線あさま号・禁煙席  -高崎(途中下車可)  -大宮(途中下車可)  -上野(途中下車可)  -東京(18:52～20:52 着)



魅力ある立山連峰ぐると観光！トロッコ電車に乗りたくて、渓谷を見てみたくて、立山連峰を眺たくて、湧水を飲んでみたくて、柱のないロープウェイに乗って見たくて、そして黒四ダム放水を観たくて計画をしてみました。今年から新しいルート「黒部・宇奈月キャニオンルート」を楽しみにしていましたが1月の能登半島地震の影響とみられる落石で延期になっています。今回は通常ルート、行ける人がいれば一緒に行きましょう。