

サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

<http://www.yuruarukihaikingu.org> 2026年5月・6月・7月号/3ヶ月に1回発行
検索と申込方法: 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.yuruarukihaikingu.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◆

2名の新しい仲間が増えました。


- ① 2026年 3月 東海林 典子(しょうじのりこ)さん
- ② 2026年 4月 増子ゆり子(ますこゆりこ)さん

ハイキングの参加申込み先はこちらになります。※リーダー募集中

■申込先: 山本 敏夫■

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

行程の記号表示

JR  私鉄 ++++++ バス =====
徒歩 ロープウェイ・ケーブルカー ⊥ ⊥ ⊥ ⊥

■ 5 月 の 月 例 ハ イ キ ン グ

【2605A】善福寺川源流から和田掘り公園釣り堀散策 =難易度: ハイク初級=
(湧水と釣り堀レストランを楽しむコース)

と き: 5 月 3 日(日曜日) 雨天中止

集 合: 8 時 55分 池袋駅山手線内回り6番線ホーム6号車付近

出 発: 9 時 03分 新宿方面行乗車、高田馬場で西武新宿線乗換え上井草駅下車


費 用: 732円 往復です。昼食は各自持参。

定 員: な し

申込先: 山本 敏夫 「氏名・善福寺参加」とご連絡ください。

締切り: 4月 26日(日) 午後5時まで

行 程

池袋駅 山手線 9:03  高田馬場駅乗換え 9:17+++++上井草駅下車
.....井草民俗資料館.....井草八幡宮.....善福寺.....善福寺公園(源流).....
井草八幡宮.....善福寺川沿い.....和田掘り公園.....旧井口家住宅長屋門.....
杉並区立博物館.....旧篠崎家住宅主屋.....京王線新明大前駅(解散)

今回は善福寺川源流から和田掘り公園釣り堀場まで歩いて見ます。井草八幡宮に寄り井草民俗資料館を観てみます。井草八幡宮のご祭神は、第15代天皇である応神天皇（おうじんてんのう）です。八幡神と同一ともされていて、八幡大神（はちまんおおかみ）とも表記されています。創建の年代は不明ですが、縄文時代よりこの地には神が祀られていたのではないかと考えられています。江戸時代には、三代将軍の徳川家光により社殿が造営されました。



■井草民俗資料館設立経緯：建久年間(1190～1198)、源頼朝が奥州藤原氏征討の後に創建したと伝えられている古大社で、応神天皇を祀る「井草八幡」の境内にある民俗資料館。井草八幡宮が氏子や近隣の旧家の協力で収集した郷土資料や民俗資料を保存・公開するため、昭和40年に開館した。展示の中心は、江戸期から昭和初期にかけての日常生活用品である。境内にはこのほかに社宝を公開する宝物殿「文華殿」がある。

■善福寺公園・源流（湧水）



■善福寺源流

東京都杉並区にある都立公園が、善福寺公園。武蔵野三大湧水池に数えられる善福寺池（上の池）の畔にあるのが遅の井の滝（おそのいのたき）で、善福寺池の湧水のひとつ。残念ながら現在は自然湧水ではなく、地下水をポンプで汲み上げて流して復元していま

すが、23 区内に残る貴重な滝です。善福寺川の源流は、善福寺公園内にある善福寺池の上池に注ぐ「遅野井の滝」とされています。美濃山橋のたもとが善福寺池からの流出地点であり、「善福寺川の源流」とされています。

善福寺公園・遅の井の滝



■和田掘り公園釣り堀：孤独のグルメで親子丼と焼うどん釣り堀内にあるお食事処「武蔵野園」がドラマ「孤独のグルメ」に登場し話題を呼びました。松重豊さん演じる主人公の井之頭吾郎も食べていた親子丼は、家庭料理の良さが感じられ、やっぱり釣りに合うのは庶民的な味だな、としみじみ思うような一品です。他にもラーメンなどの麺類や期間限定のメニューもあり、品揃えが豊富です。



【2605B】天空のポピー彩の国ハイキング ＝難易度：ハイク初級＝
(青空と真っ赤な花のコントラストを楽しむコース)

※皆野駅からの交通手段が難しい場合、目的地が久里浜に変更になる場合があります。

計画場所により集合時間・集合場所が変わりますのでご注意ください。

参加者の方にはご連絡いたします。

と き： 5 月 23日(土曜日)

◆秩父皆野の場合【計画場所により集合時間・集合場所が変わります】

集 合： 7 時 55分 各自の乗車駅は最寄り駅です。下記の電車4号車付近に乗車してください。

出 発： 8 時 00分 東武東上線2番線池袋駅発 快速急行小川町行き4号車付近に乗車してください。小川町で乗換え、寄居で秩父鉄道に乗換え、皆野下車。

費 用： 4,024 円 乗車券(往路)1,562円+(復路)1,862円+(バス往復)600円秩父鉄道皆野駅より期間限定バスで約30分、往復600円

申込先： 山本敏夫 「氏名・ポピー参加」とご連絡ください。

行程：①秩父天空のポピー ※バス時刻が未発表の為検討中（途中駅から乗車OK）

東武東上線池袋駅 08:00（急行）++++8:12 和光++ 09:07 小川町乗換え 09:09 +++++
++ 09:25 寄居乗換え 09:31 +++++ 10:02 皆野駅 =====バス===== 彩の国散策
=====バス=====皆野駅（解散）

標高 500 メートル、面積 5.0 ヘクタールの広大な敷地に約 1,500 万本のシャーレーポピーが
植栽されています。青空を彩るかのように真っ赤な花を咲かせるシャーレーポピーは、まさ
に天空のポピーと言えるでしょう。観に行きましょう。駅からの交通手段が厳しい場合、
下記代替え場所になる予定です。



②横須賀市くりはま花の国案

◆久里浜花の国の場合【秩父皆野駅のバス時間により久里浜に変更します】

集合： 8 時 30分 池袋東京メトロ副都心線地下ホーム6号車付近

出発： 8 時 41分 横浜駅で京急乗換え

行程：②久里浜花の国&海鮮バーベキュー久里浜港

池袋 8:41 ----- 9:21 横浜駅(乗り換え)京急1番線 09:29 ++++(快速特急三崎口行)++++
10:06 京急久里浜駅…………… 花の国 …………… 京急品川駅(乗り換え)JR品川駅-----
池袋駅(解散)

費用： 2,446 円 メトロ518円+京急455円×2（往復）、
フラワートレイン500円、

締切り： 5 月 17日(日) 午後5時まで①②同じです。

場所が決まったら参加者の方に時間・集合場所をLINE・携帯のメッセージに
お知らせします。



【2605C】富浦びわの里ハイキング

＝難易度：ハイク初級＝

(枇杷狩りとピワスイーツと海鮮・とみうら遊楽散歩道を楽しむコース)

と き： 5 月 30日(土曜日) 雨天中止

集 合： 7 時 20分 池袋駅埼京線1番線3号車付近 新宿乗換え

出 発： 7 時 30分 新宿駅7番線7時52分始発特急さざなみ1号館山行き

費 用： 7,780 円 ※大人の休日倶楽部会員の方・リーダーで一括購入可能です。

申込時必ずお知らせください。ご自分で手配も可能です。

申込先： 山本敏夫 「氏名・びわ参加」とご連絡ください。

締切り： 4 月 29日(日) 午後5時まで ※1カ月前JR特急の指定席予約します。

行 程

池袋駅 07:30 ────────── 新宿駅始発 7:52 ────────── 特急新宿さざなみ1号 ──────────
10:00 富浦駅…………… 散策 …………… 富浦駅 16:08 さざなみ4号 ────────── 17:51 錦糸町駅
────────── 18:07 新宿駅(解散)

※大房岬は坂がありますが歩いても行ける。



海鮮食堂とみうら亭



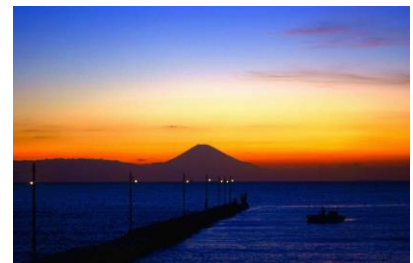
5、6月はびわ狩りのシーズン
地酒、地産の野菜などを販売。シーズンごとにいちご狩りや

【近年有名なスポット】



原岡海岸 岡本棧橋

【この夕景を観てみたいが電車が無い】



富浦の「びわ文化」を体験するなら、「道の駅とみうら枇杷倶楽部」は外せません！ここはただの休憩所ではなく、2000年に「全国道の駅グランプリ」で最優秀賞を受賞したこともある、南房総の情報発信基地。その名の通り、特産の「房州びわ」を使ったグルメやお土産がずらりと並びます。絶対に味わいたいの、1995年に日本で初めて開発されたという「びわソフトクリーム」。毎朝施設内の工場で作られるソフトクリームは、びわの上品な香りと優しい甘さが口いっぱい広がる逸品です！ほかにも、びわの果肉がゴロッと入った「びわカレー」など、ユニークなご

当地グルメも楽しめます。「富浦でとにかくおいしい魚が食べたい！」という食いしん坊さんにおすすめののが、富浦漁港のすぐそばにある「おさかな倶楽部」。岩井富浦漁協直営の食堂なので、その鮮度は折り紙付きです。お店の扉を開けると、活気あふれる雰囲気と、食欲をそそる磯の香りが迎えてくれます。ここの名物は、なんといってもそのボリューム！お皿からはみ出しそうなほどの大きな煮魚やフライ、そして舟盛りにされたピカピカのお刺身など、どの定食も「これでこの値段！？」と驚くほどのコストパフォーマンスです。メニューはその日の水揚げによって変わるため、訪れるたびに新しい味に出会えるのも楽しみの一つ。県外からもファンが訪れる超人気店なので、行列は必至。開店時間より少し早めに行って、ウェイティングボードに名前を書くのがおすすめです！入れるかどうか？

3 とみうら遊楽散歩道

枇杷の産地・富浦の海と岬、花畑を巡るハイキングコース。波静かな海岸線を通りながら、歴史と自然のワンダーランド自然公園の大房岬へ。街歩きと自然景観を楽しむ誰でもすぐに出発できる手軽なコースです。



大房岬から眺める富浦湾



富浦駅



初夏の味覚・房州びわのシーズンは、5月中旬から6月中旬

大房岬

自然・歴史・探検の3つのコースを地元ガイドがご案内するガイドツアーで楽しさ倍増！(有料)
問合せ枇杷倶楽部0470-33-4611

原岡海岸

富浦の海岸線は、空気の澄んだ冬から春にかけて、富士山が姿を現す絶景ポイント。「関東富士見百景」に選ばれている。

観光案内所

観光案内や宿の手配をしています。お気軽にご相談を！



■ 6月の月例ハイキング

【2606A】東村山志村けんと国宝と北山公園菖蒲散策

＝難易度ハイク初級＝

(歴史×静けさ×武蔵野の地形を味わう周回コース)

とき： 6月6日(土曜日) 雨天中止

集合： 8時50分 池袋駅西武池袋線5番線ホーム6号車

出発： 9時03分 池袋駅発、5番線飯能行き所沢駅下車

費用： 804円 内訳： 402円×2往復利用

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： 5月31日(日) 午後5時まで

行程

池袋駅 09:00++++++09:19 所沢駅下車……………30分……………熊野公園・伊勢神宮・久米川熊野神社
 ……………10分……………久米川古戦場跡……………30分……………八国山緑地……………北山公園(菖蒲観賞) ……………
 ……………10分……………八国山たいけんの里……………10分……………遺跡公園・武蔵野うどん……………正福寺地蔵堂
 ……………15分……………志村けんの木……………東村山駅++++++池袋駅(解散)



東村山「歴史スポットをつなぐ」おすすめ散策コースと寄り道しながら菖蒲を観賞します。廻る順番は下記の通りではありません。所沢駅スタートです。

① 国宝・正福寺地蔵堂と北山公園をめぐる歴史散策

正福寺地蔵堂(国宝)室町時代の禅宗様建築が残る貴重な建物。静かで荘厳な空気が漂う。

北山公園(旧前川の水辺)

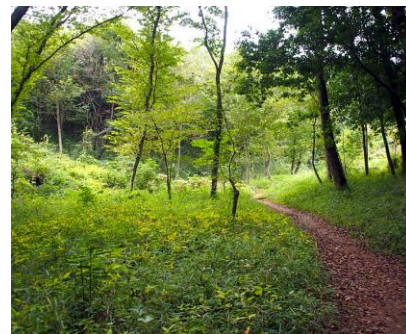
昔の農村風景が残る水辺。歴史的な地形を感じながら歩ける。八国山の麓昔からの“東西の尾根道”が残り、武蔵野の歴史を感じる。雰囲気歴史と自然がバランスよく混ざり、歩いていて気持ちが整うコース。

② 久米川古戦場と八国山“歴史尾根”コース

久米川古戦場跡



新田義貞が鎌倉幕府軍と戦った場所。説明板があり、当時の地形を想像しやすい。八国山緑地（歴史の道）八国山は標高 89.4メートルの狭山丘陵の東端にある山です。その頂きから 上野（かみつけ）・下野（しもつけ）・常陸（ひたち）・安房（あわ）・相模（さがみ）・駿河（するが）・信濃（しなの）・甲斐（かい）の八国が見渡せることから、その名が付いたとされています。新田義貞（にったよしただ）鎌倉討伐や武蔵野合戦などが行なわれた場所で、山のふもとには久米川古戦場碑があり、山頂には将軍塚が残されています。尾根道は古くからの“東西の通り道”。戦国期の軍勢も通ったと言われる。北側の静かな尾根、歴史の余韻を感じながら静かに歩ける。雰囲気“歴史の道を歩いている”感が強く、森の静けさと相性抜群。



志村けんさんの銅像が見えるかな？

【2606B】大賀の蓮と千葉市内散策

＝難易度ハイク初級＝

（大賀ハスと千葉市を散策するコース）

と き： 6 月 20日（土曜日） 雨天中止

集 合： 8 時 50分 池袋丸の内線ホーム東武デパートより2両目付近

出 発： 9 時 00分 池袋駅発、東京駅乗換え

費 用： 1,594円 内訳：①往路JR736円、復路JR+メトロ924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・ハス参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】

締切り： 6 月 14 日（日） 午後5時まで

行 程

池袋駅 09:00++++丸の内線++++09:17 東京駅総武線快速 9:24 ----- 10:05
 千葉駅 ……………千葉公園大賀ハス ↓↓↓↓モノレール↓↓↓千葉みなと……………千葉県
 立美術館 ……………千葉ポートタワー……………千葉ポートパーク…………千葉みなと駅 -----
 京葉線 ----- 東京駅++++池袋（解散）

降りたことがない千葉市内の大賀ハスと美術館、ポートタワー、港巡りを試してみます。

オオガハスとは

オオガハスは、1951年に千葉市検見川（現：花見川区朝日ヶ丘町）で、大賀一郎博士を中心としたグループによって発見された古代ハスです。年代測定の結果、少なくとも2000年以上前のハスであることがわかっています。2000年の眠りから目覚めた古代のロマン「オオガハス」。古い地層から発掘され、発芽・生育に成功した蓮として世界最古です。



千葉ポートタワー

千葉港巡り（時間があれば）

千葉市立美術館

今年度より7月・8月の猛暑・酷暑で参加者が激減するので当クラブのハイキングは取り止めます。その替わり下記の計画ですが参加できる方はお申込みください。

■7月・8月の月例ハイキングはありません。リーダーがプライベートで行こうとしている場所ですが一緒にいきたい方はご連絡ください。

【特別計画】徳川家康・家光絡みの日光植物園と大猷院と瀧尾神社パワースポット

（徳川家の繋がりよパワースポットを巡るコース）

＝難易度ハイク初級＝

と き： 7月 18日(土曜日) 雨天決行

集 合： 7時 20分 JR池袋駅埼京線 最後方新宿より

出 発： 7時 52分 4番線・赤羽駅4番線乗り換え、宇都宮駅5番線乗り換え

費 用： 7,920円 運賃のみ 全席指定席片道4,090円×2 入館料別途

昼食は湯葉料理予定ですが予約はしません。

参加者はリーダーに伝えてください。まとめて購入する場合があります。

定 員： な し

※今回もJR大人の休日倶楽部を利用予定。

申込先： 山本 敏夫 「氏名・日光参加」とご連絡ください。【連絡先は1ページ】
 締切り： 6月14日(日) 特急の予約は取れるかどうかわかりません。ご了承ください。
 行程

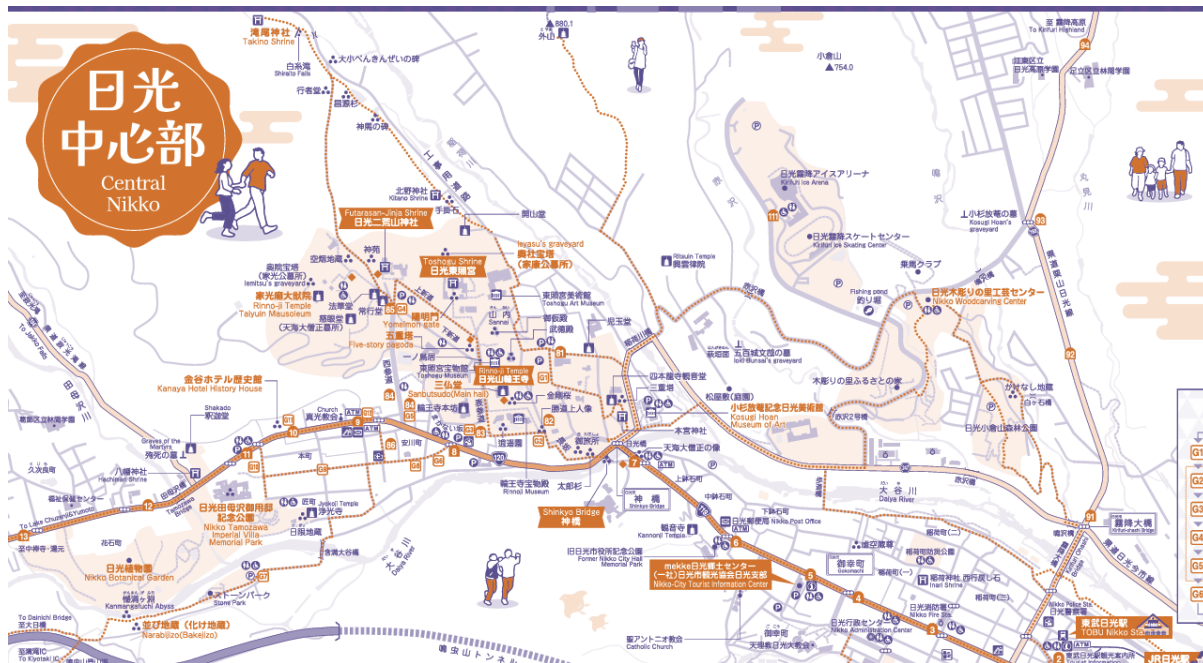
池袋駅 7:37 ————— 日光21号 ————— 9:27 東武日光駅 ……………バス……………植物園
 ……………湯葉料理昼食(予定)……………瀧尾神社 ……………輪王寺大猷院 ……………二荒山神社……………
 日光駅 16:39 ————— 池袋駅(解散)

植物園の概要

■植物園

「日光植物園」の通称で親しまれている当園は、東京大学大学院理学系研究科附属植物園(通称「小石川植物園」)の分園です。高山植物や寒冷地の植物の研究と教育を主な目的として、はじめ1902年(明治35年)に東照宮付近に開設され、1911年(明治44年)に現在地へ移転しました。その後、旧田母沢御用邸の一部や近接地が加えられ、現在の面積106,980m²(32,361坪)になりました。園内には、日本の高山ならびに温帯から亜寒帯に生育する種、およびそれらに關係の深い外国産の種が集められています。自生のものも含めると、シダ植物約130種、裸子植物約70種、被子植物約2,000種(双子葉類約1,750種、単子葉類約250種)が生育しています。木本では、特に日本の温帯に種類が多いサクラ属、ツツジ属、カエデ属の植物が多数集められています。草本は、林内や林縁に植え込まれていますが、特殊な生育環境を必要とする種は、ロックガーデン(高山植物園)、ボッグガーデン(湿原植物園)にて栽培されています。





■ 瀧尾神社

二荒山神社本社の西に約1キロ、生い茂る木々の中に立つ瀧尾神社。二荒山神社の別宮で、二荒山神社の主祭神、大己貴命(おおなむちのみこと)の妃神(きしん)・田心姫命(たごりひめのみこと)がまつられています。本殿裏には「三本杉」の巨木が立ち石鳥居や石灯笼を建てて石柵(いしさく)を巡らした一画があり、ここが田心姫命の降臨したところと伝えられており神聖な雰囲気漂います。また、鳥居の小さな穴に石を3回投げひとつでも穴を通ったら良いことがあるといわれる「運試しの鳥居」や、子宝に恵まれ安産になるといわれる「子種石」、笹に願を込めると縁が結ばれるといわれる「縁結びの笹」などのご利益スポットも人気です。バス停から瀧野神社までの道は、舗装された道路ではありません。スニーカー等の山道を歩きやすい靴、服装でお出かけください。

■ 酒の泉

「酒の泉」は、瀧尾稲荷神社の隣にある湧水で、古くから酒造りに良い水として知られています。





玉を投げて入るかどうか運勢を試してみますか？



【黒と金の彩・大猷院の魅力】

1. “控えめな豪華さ”という美学東照宮のような極彩色の派手さではなく、黒と金を基にした渋い装飾が特徴。金箔が闇に浮かぶように輝くので、派手なのに落ち着いているという絶妙なバランスが心地よいです。
2. 参道の空気がとにかく良い杉木立の中を進む参道は、自然の静けさと靈気が濃い。歩いているだけで気持ちが整うような、“奥の院へ向かう”特別な道のりを感じられます。
3. 階段を上るごとに世界が変わる構造仁王門 → 二天門 → 夜叉門 → 唐門と、門をくぐるたびに空気が変わる。特に夜叉門の四夜叉像は迫力がありながらもどこか優しさを感じる造形で見応えがあります。
4. 家光の美意識が詰まった空間大猷院は三代将軍・家光の霊廟。家光は祖父・家康を深く敬っていたため、「東照宮より派手にしてはならぬ」という意図でこの美しさが生まれました。その“敬意のデザイン”が、建物全体に静かに息づいています。
5. 観光地なのに静けさが残っている東照宮ほど混雑しないので、ゆっくり味わえる贅沢さがあります。建築の細部や空気感を落ち着いて楽しむのは大きな魅力。



こんな人に刺さる場所

- ・ 華やかさより“品のある美”が好き
- ・ 歴史や権力者の美意識に興味がある
- ・ 静かな空間で心を整えたい
- ・ 東照宮の喧騒から少し離れたたい

あなたの“静かで深い場所が好き”という感性にも、大猷院はぴったりだと思う。

● 拝殿・相の間・本殿(権現造り)

金と黒のコントラストが際立つ“金閣殿”。

内部の天井には 140 枚の龍が描かれ、狩野探幽の唐獅子も見どころ。

画像に写っている主な場所の解説

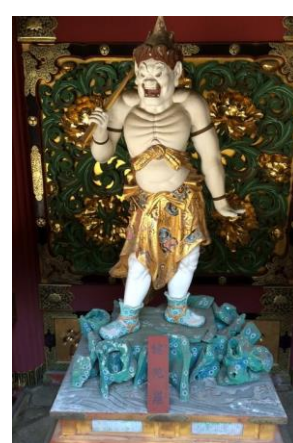
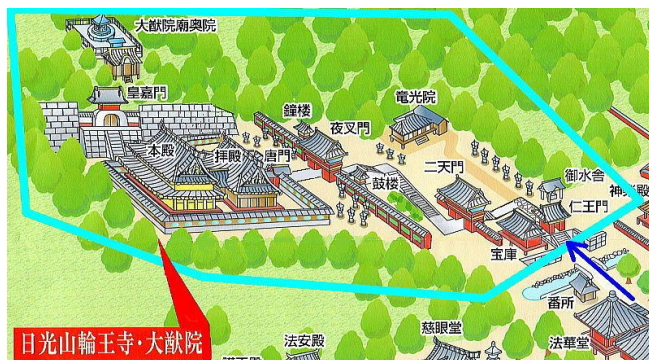
● 本殿(国宝)

黒漆と金箔の組み合わせが最も美しく現れる場所。

家光の「祖父・家康を超えてはならぬ」という意志が控めな豪華さとして形になっています。



pixta.jp - 64781162



門の表と裏には東西南北を表す色の 4 体の夜叉像が祀られています。

東の青色、烏摩勤伽 うまろきゃ

西の白色、鍵陀羅 けんだら

南の赤色、毘陀羅 びだら

北の緑色、阿跋摩羅 あばつまら

4 つの像に原色の色を使っている分ちょっと異様です。探すのも楽しい！

■ 8 月 の「特別計画」

【特別計画 1】暑気払いゆる歩き親睦会

と き： 8 月 1日(土曜日) 雨天決行

集 合： 11 時 20分 池袋近辺※参加者の方にご連絡します。

費用： 4,000円～5,000円 ※現在は未定です。

申込先： 山本敏夫 「氏名・親睦会参加」とご連絡ください。

締切り： 6月30日(日) 午後5時まで

夏場の暑い時は参加者も少ないので今年度は屋内で皆さんの親睦会を行いたいと思います。

【特別計画2】大原漁港伊勢海老まつり

(伊勢海老料理を楽しむコース)

とき： 8月30日(土曜日) 雨天決行

集合： 6時50分 池袋駅埼京線1番線3号車付近 新宿乗換え

出発： 7時00分 新宿駅7番線7時52分始発特急さざなみ1号館山行き

費用： 7,340円 ※大人の休日倶楽部会員の方・リーダーで一括購入可能です。

申込時必ずお知らせください。ご自分で手配も可能です。

申込先： 山本敏夫 「氏名・伊勢海老参加」とご連絡ください。

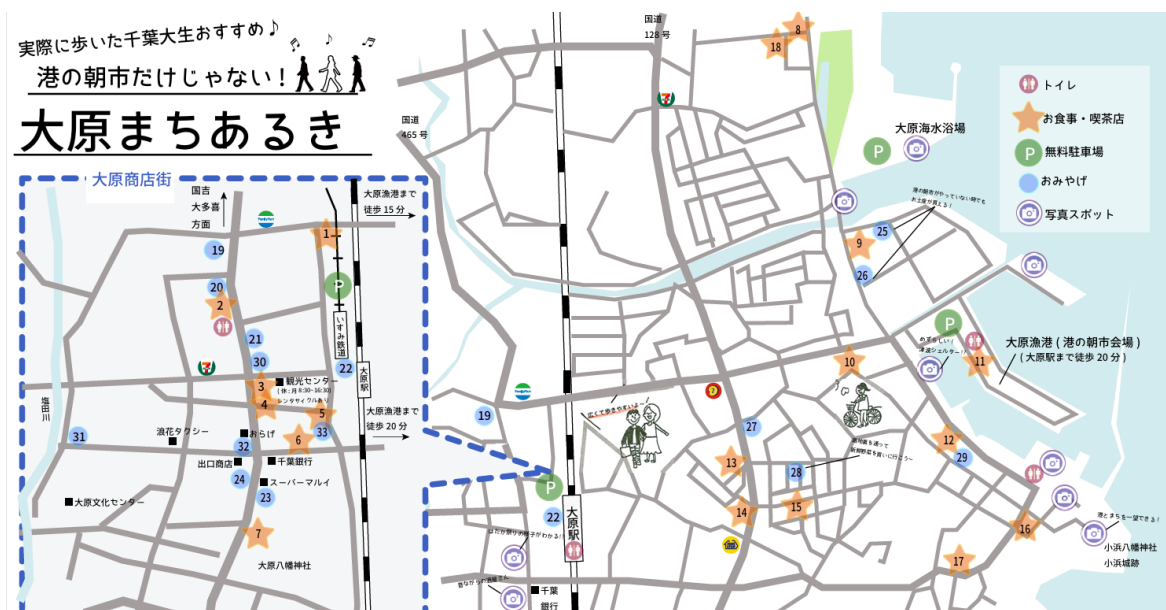
締切り： 7月26日(日) 午後5時まで ※1カ月前JR特急の指定席予約します。

行程

池袋駅 07:00 ــــــــــــــــ 新宿駅始発 7:21 ــــــــــــــــ 特急新宿わかしお1号 ــــــــــــــــ 10:00 大原駅
…… 散策 … 大原駅 14:50・16:20 わかしお ــــــــــــــــ 東京駅 +++++丸の内線++++池袋駅
(解散)

大原漁港

港の朝市では“いすみ市産”にとことんこだわった、地元産の農産物や海産物、加工品を提供しています。地場産業の活性化、いすみブランドの確立と強化、市内はもちろん、ツアーを含めた首都圏からの観光客の誘致、に繋がることを目標に地元の食材が一堂に集まる市場をつくりました。買ったものをその場で食べることができるバーベキューは非常に人気があります。港の雰囲気と潮風に吹かれながら、お買い物ができるというのも、港の朝市の魅力です。港の朝市は、バラエティに富んだ地元の出店者がたくさん！最大で40約店舗を超える出店があります。その場で食すのもよし、おみやげでお持ち帰りもできます。毎週日曜日 AM8:00～PM12:30に開催しています。



買うならここ！

いすみやげ

(休日・営業時間等は変動する場合がございます)

19. 木戸泉酒造
住所 いすみ市大原 7635-1
TEL 0470-62-0013
8:00-17:00 駐車場あり
休業日 4-9月 土日祝
10-3月 白昼

20. 心れあい市場
住所 いすみ市大原 7638
TEL 0470-63-1360
8:30-18:00
休業日 1月1日-1月5日

21. 北士舎
住所 いすみ市大原 8750
TEL: 090-6558-4898
11:00-16:00
営業日 不定期

22. 大原駅売店
住所 JR 大原駅南側 いすみ鉄道大原駅
10:00-16:00

23. 大美屋菓子舗
住所 いすみ市大原 8660
TEL 0470-62-1016
8:00-18:00
休業日: 水曜日

24. 竹之内精肉店
住所 いすみ市大原 7777
TEL 0470-62-4129
8:00-16:30
休業日: 水曜日

25. 海の直売所アルファ
住所 いすみ市深田 1885-9
TEL 080-2387-4192
9:00-17:00 駐車場あり
年中無休

26. 匠のひものがんこおやじ
住所 いすみ市深田 1885-7
TEL 0470-64-0823
9:00-17:00 駐車場あり
休業日: 火曜日(火・水連休の場合あり)

27. 酒のラッキー
住所 いすみ市大原 9005-1
TEL 0470-62-8888
9:00-20:00 駐車場あり
年中無休

28. ごじゃ箱大原店
住所 いすみ市大原9930-1
TEL 0470-63-1231
夏 8:30-17:00
冬 9:00-16:30
休業日 1月1日-1月5日

29. みどりや製菓
住所 いすみ市大原 10302
TEL 0470-62-1621
7:00-17:00

マップ上の写真スポットで思い出にのこる風景が見つかる！

■ 10月の月例ハイキング(予約の為早期お知らせ)
大人気の紅葉の山、予約が早いのでご注意願います。

【2610A】気仙沼海鮮丼散策・栗駒山名残ヶ原散策 ==難易度：ハイク初級==
紅葉と濁り湯温泉と気仙沼の海鮮丼を楽しむコース
ゆったり温泉だけ堪能したい方OK、海鮮丼と温泉を楽しみたい方OK

とき： 10月 4日(土) ~ 10月 5日(日) 雨天決行
集合： 5時 55分 東京駅東北新幹線23番線 東京駅から乗車します。
出発： 6時 04分 東京駅出発、一ノ関駅8:35分着下車。
費用： 58,000円(大人の休日倶楽部の方概算) 3/14JR 運賃改定があるので多少変わります。
68,000円(一般の方概算)

※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。
えきねっと予約ではキャンセル料が発生するのでご注意ください。

- ◆【大人の休日倶楽部】往復 東京駅⇨一ノ関駅
特急券3,530円+乗車券5,230円= 8,760円×2=17,520円
- ◆【一般料金】片道 東京駅⇨一ノ関駅
特急券6,200円+乗車券7,810円=14,010円×2=28,020円
- ◆レンタカー車両 45,000円宿泊者人数で割ります。
給油(概算) 10,000円 6名人数割り概算 10,000円

◆昼食・その他概算（2日分：アルコール含む） 10,000円

◆宿泊場所（概算）は4/1に①と②を予約します。 20,000円

①が第1希望②が第2希望としてどちらか予約が取れた方になります。

①須川温泉 栗駒山荘 泉質：強酸性みょうばん緑みょうばん泉 眺望露天風呂
秋田県雄勝郡東成瀬村椿川字仁郷山国有林（栗駒国定公園内）

②須川高原温泉 泉質：強酸性・濁り湯 大露天風呂大日湯・蒸し風呂
岩手県一関市巖美町祭時山国有林46林班ト 電話0191-23-9337

※費用は概算で高めに計算しています。行きたい場所があればご連絡ください。

①大人の休日倶楽部合 計58,000円（概算）

②一般の方 計68,000円（概算）

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・栗駒参加」で申し込みください。

締切日： 8月30日（日） 午後5時まで

行程

【一日目】気仙沼市へ昼食を食べに行きます。牡蠣小屋、海鮮丼・お土産等

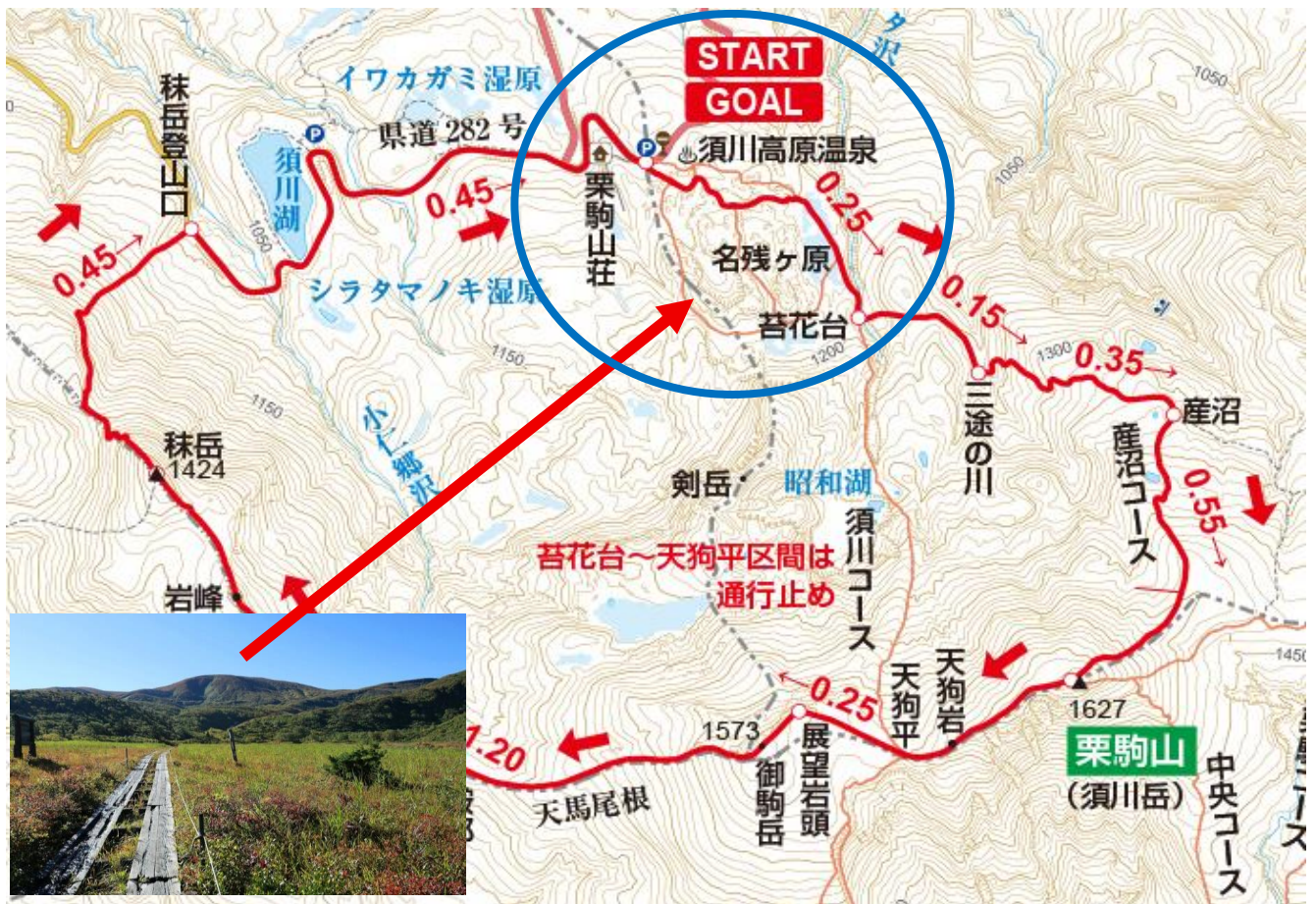
東京駅発 6:04 ————— 8:35 一ノ関駅レンタカー移動====気仙沼道の駅 大谷海岸
====一ノ関====須川温泉（泊）

【二日目】栗駒山（登山は宿で情報確認して散策しましょう。温泉入浴だけでも参加可能です。）

ホテル…………名残ヶ原散策…………入浴…………レンタカー====立ち寄り====一ノ関駅
—————仙台駅途中下車…………牛タン…………仙台駅————— 大宮駅（解散）

当初、栗駒山登山を考えました。しかし近年の熊の出没、何処に出るのか、何処で会うのか分かりません。頻繁な遭遇が危惧されています。参加者の身の安全を考え頂上までの登山は諦め、名残ヶ原周回散策を考えています。初日は一ノ関駅から車で気仙沼まで行き、気仙沼の海鮮（牡蠣小屋、道の駅、海鮮丼、フカヒレ、かつお等）を食べて見ましょう。シャーク（鮫・鱧）ミュージアムや亀山展望台から気仙沼湾を一望できる場所から眺めて観ましょう。同じ道の一ノ関市街を通り須川温泉で宿泊。夜の星空も運が良ければ見れるかもしれませんね。温泉はとても良いので散策されない方は温泉を楽しむことができます。





須川温泉からスタート。名残ヶ原 1 周約 2 時間 30 分。

眺望が最高の栗駒山荘の露天風呂、この眺望露天に浸かってみませんか？

宿がどちらに取れるか分かりませんが温泉には両方入りましょう！

レンタカーで回ります。行きたい場所があれば早めにご連絡ください。

時間を調整して回れると楽しいですね。

海の市（シャークミュージアム・お土産・海鮮・牡蠣小屋）フカヒレ関連の展示や地元食材の
 買い物楽しい。安波山（あんばさん）市街地と港を一望できる絶景スポット。
 大島（気仙沼大島）田中浜の美しい海、亀山展望台など、半日～1 日楽しめる。



■下記は事前の申込予約を行うため早めの人数把握が必要です。2ヶ月前の申し込みをお願いします。

- 【2608・特別】御宿伊勢海老まつり 8/30 (伊勢海老料理を楽しむコース)
JR特急・指定席券が必要のため
- 【2609A】ぶどう狩り 9/中旬 (都心のシャインマスカットを楽しむコース)
人数制限があるかもしれないため参加希望は早目をお願いします。
- 【2609B】栗拾い 9/中旬 (いが栗を足で剥いて楽しむコース)
人数制限があるかもしれないため参加希望は早目をお願いします。
- 【2610A】栗駒山登山と栗駒山荘泊 10/3~10/4 (紅葉と温泉を楽しむコース)
人気の栗駒山荘の宿泊が取れない場合、他のコースを検討。
- 【2610B】落花生掘り 10/中旬 (取れたての落花生を茹でて食べるコース)
人数制限があるかもしれないため参加希望は早目をお願いします。

日付	行事名	内容
5月	05月03日(日) 2605A 月例ハイキング	善福寺川源流と和田掘り公園 散策 (湧水と釣り堀レストランを楽しむコース)
	05月23日(土) 2605B 月例ハイキング	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)
	05月30日(土) 2605C 月例ハイキング	富浦びわの里ハイキング (枇杷とビワスイーツと海鮮も楽しむコース)
6月	06月06日(土) 2603A 月例ハイキング	東村山志村けんさんと国宝と菖蒲散策 (紫色と白の彩を愉しむコース)
	06月20日(土) 2603B 月例ハイキング	大賀のハスと千葉市内散策 (初めての大賀ハスと千葉市内を楽しむコース)
7月	07月18日(土) プライベート	徳川家康・家光絡みの金と黒の彩散策 (花の日光植物園と瀧尾神社と大猷院を楽しむコース)
8月	08月01日(土) プライベート	暑気払い親睦会

◆筋トレ・脳トレ・お口の体操の日程表。会場が変わりますのでご注意ください。

	日 付	行 事 名	場 所
5 月	5月06日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
	5月13日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	熊野地域センター第2レクリエーション
	5月20日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所
	5月27日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所

6 月	6月03日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	※ホームページに掲載
	6月10日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	※ホームページに掲載
	6月17日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	※ホームページに掲載
	6月24日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	※ホームページに掲載
7 月	7月01日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	※ホームページに掲載
	7月08日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	※ホームページに掲載
	7月15日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	※ホームページに掲載
	7月22日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	※ホームページに掲載
	7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(1月分)

【2601A】下谷七福神巡りと新年会

=難易度：ハイク中級=

(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

【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)

実施日： 1 月 17 日(土曜日)

参加者：山本敏夫(L)、浦野瑞郎、内海秀明、泉本真美、新井亜由美、小林弘子、四條妙子、
江口ふみ子、中山榮子、諸星京子、酒井三智子、飯島英子

(男性3・女性9・計12名)

【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り跡地を楽しむコース)

実施日： 1 月 24 日(土曜日) 晴れ

参加者：山本敏夫(L)、長島弘起、内海秀明、岩崎任江、芦谷淑子、古川禮子、正田トモ子、
會川こころ、西本尚恵、金山美ゆき、熊倉静代、西村幸子、海老澤美智世

(男性3・女性10・計13名)

【2602A】練馬のいちごと野菜直売所巡り

=難易度：ハイク初級=

(あまりんを楽しむコース)

実施日： 2 月 7 日(土曜日) ➡ 28 日(土曜日) 変更 晴れ

参加者：山本敏夫(L)、内海秀明、高内八重子、新井亜由美、中野邦子、泉本真美、小林ひろ子、
増子ゆり子(G)

【2602B】鈴木健二さんを偲ぶ会

実施日： 2 月 14 日(土曜日) 晴れ

参加者：(計38名)

【2602C】赤塚公園の梅散策

(梅の花の観賞と名所を楽しむコース)

実施日： 2 月 21 日(土曜日) 晴れ

参加者：山本敏夫(L)、松澤光宏、内海秀明、浦野瑞郎、播磨光子、酒井三智子、芦谷淑子、
長田明代 (男性4・女性4・計8名)

【2603A】蘆花恒春園・26の寺町散策

＝難易度：ハイク初級＝

(世田谷の公園と寺町を歩いて楽しむコース)

実施日： 3 月 7 日(土曜日) 晴れ

参加者：山本敏夫(L)、長島弘起、富樫雅明、内海秀明、高内八重子、泉本真美、小林弘子、
江口ふみ子、長田明代、長尾英子、東海林典子、海老澤美智世、諸星京子
(男性4・女性9・計13名)

【2603B】さやま花多来里の郷散策

＝難易度：ハイク初級＝

(カタクリの花と瑞穂町の自然を楽しむコース)

実施日： 3 月 21 日(土曜日) 晴れ 晴れ/曇り

参加者：山本敏夫(L)、長島弘起、内海秀明、播磨光子、岩崎任江、新井亜由美、四條妙子、
飯島英子、泉本真美、田中有子、會川こころ、熊倉静代、正田トモ子、中山榮子
(男性3・女性11・計15名)

【2603C】茅ヶ崎里山公園

＝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)

実施日： 3 月 28 日(土曜日) 曇り/小雨

参加者：山本敏夫(L)、 次号に掲載します。

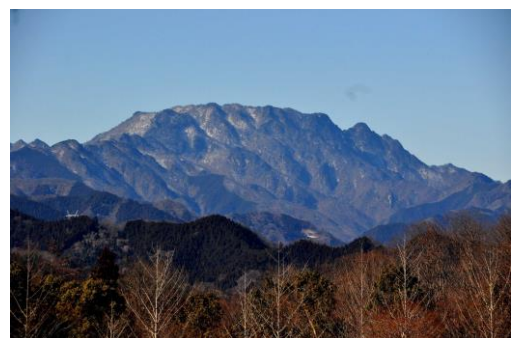
思い出登山

両神山【H・M】

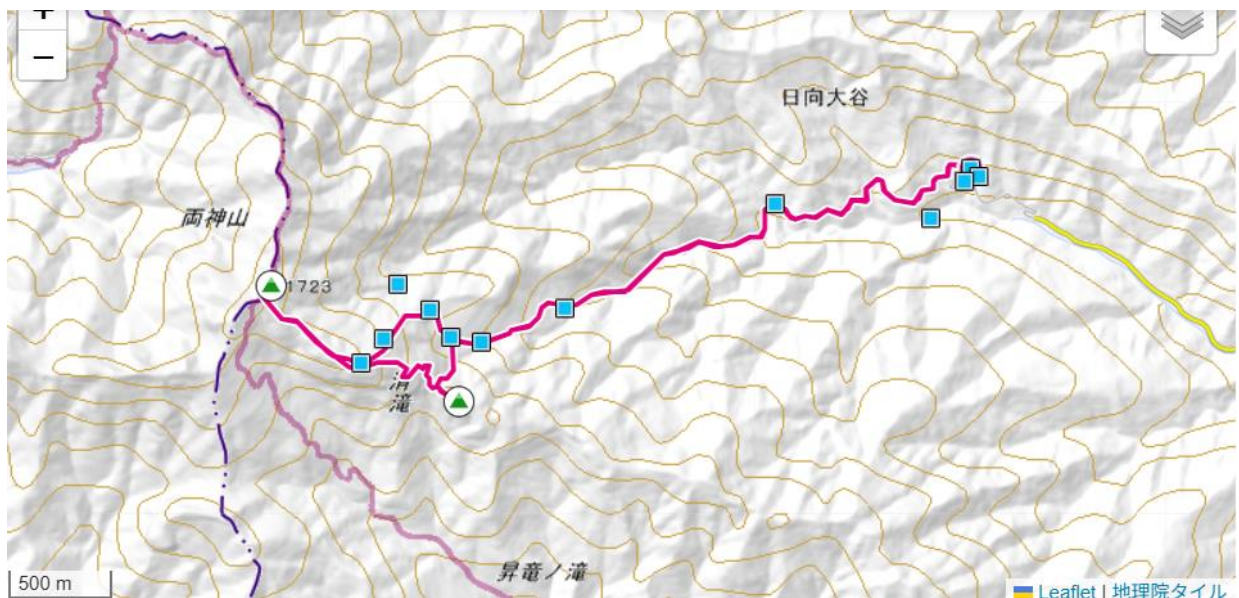
我々も若く50代の山歩き、盛んな頃の話である。

両神山の5月頃のムラサキヤシオの花が新緑との競演する魅力にひかれ日向大谷口から、志賀坂峠から。又落合から、と登った。ある時出会った人から秋に“ぶっぼうそう”という鳥の鳴く話を聞く。私達は花は好きであるが鳥には無関心であったが何か仏法僧という名に興味をもった。そして

鳴き方を聴いてみたくなった。秋も10月中旬、清滝小屋(無人)に泊まり、夜を待った。小屋には鳥に



魅了されていた5人のグループが泊まっていたが二泊目であるが小屋はかなり寒くシュラフ首まで潜り“鳴く”その時を待った。11時頃であった。急に山の奥から“ぼっぼっーほーぶーぼーふ”と聞いて来た。5人組はカメラや集音機を担いで出掛けた。静まりかえった小屋で彼等の声に耳をすます。その声は山をより静かな山にしてくれた鳥のことを図書館の鳥図鑑で見てきたから“きっとお相手探しをしているのだろうと”と勝手な想像をしながら鳴くを心ゆくまで楽しんだ。いつの間にか寝入ってしまった。翌朝5時小屋を出発する。すぐの急登にあえぎながら1時間産泰（さんたい）尾根に出る。やっとの楽しい登りを続けると両神神社にでる。古い神社であるがよい手入れのされた神社であった。地元の人々のお世話がよいことがうかがえる。うっそうと巨木に囲まれよい神社である。軒下を借りて朝食を食べることにした。朝日で段々明るくなり、のぞき岩もはっきりその姿を見せはじめた。二人とも静かさを楽しむべく会話せずフランスパンを黙々とかじる時々朴ノ木（ほうのき）の葉が地上におちてその音が“カラッ”と澄んだ空気を作った。突然、私達の真上で“ブッホーホーブッ…ホー”と鳴いてくれるではないか。「鳥図鑑では夜鳴き鳥と書かれているのに明るくても鳴くんかい！」と心で語りかけた。鳴くはずっと続く。それは朝の仏僧の勤行にも似ていた。急に静けさを破る女性グループの会話の声笑。笑い声が登ってきた。すると鳥達はピタッと鳴くのを止めた。グループが去って、又静けさが戻ってもしかりであった。私達は彼等の姿をみることは出来なかったが彼等は初老の私達をみていただろうと思う。なんか親近感が湧いた。山頂に登り白井差口へ下った。途中、一位ガタワからの樹林の紅葉真っ盛りの中、野鳥の声に耳を傾け「ハイハイあんた達のおしゃべりだねえ」と、水量少ない早龍の滝を過ぎると林道に出た。歩くとびっくりした。バツタが一斉に飛び出す。その音も愉快地感じる山旅であった。（一位ガタワとは両神山に登る分岐点）



サロンゆる歩き（ハイキング）2026年度口座・現金出納帳 1					
No	月 日	品 名	収 入	支 払	残 金
	12月累計		451,210	316,617	134,593
	2026/1/1	とりあえずHP【1か月分3,520円】毎月1日課金（個人カード支払い）		3,520	
	2026/1/13	西村幸子 ニュース送付・切手代@180		180	
	2026/1/15	ラクスルテスト出力2部		1,518	
	2026/1/17	退会者高橋洋子へ乗鞍岳8,955円寄付10/9済みを会員を通じ返金		8,955	
	2026/1/19	東海林典子入会資料送付		180	
	2026/1/31	小計	0	14,353	
	1月累計		451,210	330,970	120,240
	2026/2/1	とりあえずHP【1か月分3,520円】毎月1日課金		3,520	
	2026/2/14	昼食会鈴木健二さん偲ぶ会40名(当日38名)		98,010	
		会費田中有子（2月復帰）	2,290		
		会費東海林典子（3月から）	2,080		
		会費43名	112,370		
	2026/2/28		116,740	101,530	
	2月累計		567,950	432,500	135,450
No	月 日	品 名	収 入	支 払	残 金
	2026/3/1	とりあえずHP【1か月分3,520円】毎月1日課金		3,520	
	2026/3/3	海老澤美智世、泉本真美へお年寄りアンケート書類		860	
		八木下さん、高野さん未振込、連絡なし自動的退会			
	2026/3/5	増子ゆり子資料・お例文郵送		110	
	2026/3/12	熊倉静代郵送		110	
	2026/3/14	事務局運営1000×12ヵ月、リーダー助成24回×1000		36,000	
	2026/3/31	ニュース、カラーに変更30部のみ		8,177	
	2026/3/31	小計	0	48,777	
	月累計		567,950	481,277	86,673