

# サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

2024年8月・9月号

サロンゆる歩き(ハイキング)事務局

「ゆる歩きニュース」は印刷物よりメールがお薦め。(パソコンにWord 必要)

- ・カラーで観れる(印刷では写真のカスレばかりではっきりしない、読みづらい)
- ・保存が楽、簡単、いつでも読める
- ・知人にも送れるので紹介しやすい
- ・登録された方は紙のニュース配信はなくなります(今年度末の郵便料金値上げのため)  
電子メール配信にご協力いただける会員は、上記事務局の山本のメールアドレスに『ニュースメール配信OK』の文章を打ち込んで、氏名を記載のうえ送信願います。

新入会員のお知らせ(2名の新しい仲間が増えました。名簿に追加願います。)

① 高内八重子(タカウチヤエコ)さん 2024年6月

② 大野和子(オオノカズコ)さん 2024年7月

個人情報保護のため、住所、電話番号は掲載しません。

## 行程の記号表示

JR ————— 私鉄 ++++++ バス =====

徒歩 ..... ロープーウェイ・リフト↑↑↑↑

## 7月の月例ハイキング

【2407C】古代蓮の里ハイキング =難易度：ハイク上級=

(バスの花と行田市の自然と歴史を訪ねるコース)

とき：7月30日(火曜日) 小雨決行

集合：① JR池袋駅 3番線ホーム・中央付近 7時35分

② JR行田駅 改札口(一か所のみ) 8時50分

※JR池袋駅以外の駅から乗車の方、または行田駅に集合希望の方は、申し込み時にご連絡願います。

行田駅集合には下記の電車が便利です。

新宿駅 07:39—(湘南新宿ライン)—池袋駅 07:45—赤羽駅 07:55—浦和駅  
08:04—大宮駅 08:11—08:44 行田駅

出発：7時45分発(湘南新宿ライン籠原駅に乗車)

費用：3,240円

内訳：JR運賃(池袋～行田) 990円・秩父鉄道運賃(行田市～熊谷) 310円  
JR運賃(熊谷～池袋) 990円・路線バス代(行田駅～古代蓮の里) 150円  
入館料(古代蓮会館) 400円・入館料(さきたま古墳公園) 200円  
入館料(行田市郷土博物館) 200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。

定員：なし

締切り：7月28日(日曜日)午後5時まで

### コース

池袋駅 07:45——(湘南新宿ライン)——赤羽駅 07:55——浦和駅 08:04——大宮駅  
08:11——08:44 JR行田駅 09:05——(路線バス)——09:24 古代蓮の里(見学・散策・昼食160分)  
12:04……(40分)……12:44 前玉神社(参拝16分)13:00……(10分)……13:10 さきたま古墳公園  
(見学30分)13:40……(40分)……14:20 水城公園……(20分)……14:40 忍城(見学30分)15:10……  
(15分)……15:25 観光物産館・ぶらっと♪ぎょうだ(買い物・20分)15:45……(15分)……16:00 秩  
父鉄道・行田市駅++++秩父鉄道・熊谷駅(乗換え)……(2分)……JR熊谷駅(解散)  
(歩行時間2時間20分) (見学・散策・参拝・昼食・買物4時間15分) (合計時間6時間5分)



行田のB級グルメと言えばフライ&ゼリーフライです。行田の自慢の伝統の味として親しまれています。フライとは、小麦粉を水でやわらかく溶き、鉄板の上で薄く焼きながら、ねぎ、肉、卵などの具をいれ、好みでソースまたは醤油だれをつけて食べるものです。クレープのようにふわりとした舌ざわりのお好み焼きのようです。ゼリーフライとは、フライと名前は似ていますが、「ゼリーフライ」は全く違う食べ物。お菓子のゼリーとも全く別物。衣のついていないコロッケといった風情のもので、そのルーツは、日露戦争の時、中国から伝わった「野菜饅頭」ということです。ジャガイモやネギ、ニンジン、さらにたくさんの「おから」が入っているのも特徴で、食物繊維が豊富でヘルシー。おいしくダイエットできることうけあい。その名の由来は、小判形であることから「銭フライ」だったらしい。「銭」がなまって「ゼリーフライ」になったとか。古代蓮の里の売店で販売していますので、購入して休憩場で食べます。弁当は持ってこなくて良いかと思います。フライ&ゼリーフライが嫌な人は、弁当やお稲荷さんも売っています。

次に、前玉神社(さきたまじんじゃ)へ。この神社は、千数百年の歴史を持つ、莊厳で落ち着いた雰囲気の古社であり、埼玉県名発祥の神社です。社殿は高さ8.7m、周囲9.2m程の浅間塚と呼ばれる古墳上に建てられています。御祭神は二柱で人の身を守り。幸福をもたらす神様であり、縁結びの神様でもあります。近年は、境内に暮らしている4匹の猫も人気です。

次は、さきたま古墳公園へ行きます。この古墳は、埼玉県名発祥の地、行田市大朝餉埼玉にあり、5

世紀後半から7世紀はじめころまでにつくられた9基の大型古墳が群集している公園です。令和2年に国の特別史跡に指定されました。園内には、国宝「金錯銘鉄剣」などが展示されている「県立さきたま史跡の博物館」などがあります。次に、水城公園へ。

最後は、忍城へ。関東七名城のひとつである忍城は、室町時代にあたる15世紀後半に成田氏により築城されました。戦国時代の終わりに、豊臣秀吉の関東平定に際し、石田三成らによる水攻めを受けたストーリーは、小説の「のぼうの城」で描かれ、映画でも注目されました。忍城御三階櫓の内部は郷土博物館の展示室の一部になっていて、最上階からは市内が一望できます。

散策・見学後に「観光物産館・ぶらっと♪ぎょうだ」に立ち寄り買い物をします。行田ならではの素材を生かした特産品や、行田足袋、南河原スリッパ、地酒などを揃えている観光物産館です。

買物を済ませ、秩父鉄道の行田市駅へ。ここで解散します。

## 8月の月例ハイキング

【2408A】軽井沢散策No.2 (バスハイク) =難易度：ハイク中級=

(涼しい避暑地さわやかな高原散策コース)

バスハイクは最低催行に達せず2回中止となりました。今回も中止ですとバス会社から嫌われてしまします。今回は何としても最低催行人員の15名の参加をお願いします。  
25名以上になった場合は大型バスに変更します。皆様のご参加をお待ちしております。

とき：8月 18日(日曜日) 雨天決行

集合：①グリーンホール前 6時20分

②南町庚申塚通りバス停 6時35分

③要町バス停 6時40分

※グリーンホール前以外の場所で集合希望の方は、申し込み時にご連絡願います。

出発：6時30分

費用：①7,000円 (参加人員25名の場合)

中型バス代 159,500円、有料道路代 12,000円 (往復)

バス運転手寸志3,000円、バス代振込手数料110円

合計金額 174,610円 ÷ 25名 = 6,985円

(15円は繰り上げて7,000円とさせていただきます)

②11,700円 (参加人員15名の場合)

合計金額 174,610円 ÷ 15名 = 11,641円

(59円は繰り上げて11,700円とさせていただきます)

※上記の費用の他、下記の費用が掛かります。各自払いでお願いします。

千ヶ滝温泉の入浴料1,550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。

定員：25名 ※先着順です。抽選は行いません。

締切り：7月 15日(月曜日) 午後5時まで

## コース

グリーンホール前 6:30=====南町庚申通りバス停 6:35=====要町バス停 6:40=====（新目白道路）=====練馬インター=====（関越自動車道～上信越自動車道）=====碓氷軽井沢インター=====09:30 小瀬温泉バス停 09:35……（70分）……10:45 野鳥の森（散策40分）11:25……（10分）……11:35 ハルニレテラス（昼食とショッピング1時間25分）13:00……（20分）……13:20 千ヶ滝温泉（入浴・休憩1時間10分）14:30=====碓氷軽井沢インター=====（上信越自動車道～関越自動車道）=====練馬インター=====（新目白道路）=====要町バス停=====南町庚申通りバス停=====グリーンホール前  
(歩行時間4時間35分) (見学・散策・昼食1時間45分) (合計時間 6時間20分)

昨年時間の関係で行けなかったコースにリベンジします。小瀬温泉から迷うところのない小瀬林道をたんたんと下り野鳥の森へ。野鳥の森は、1974年に指定された全国初の国設の野鳥の森です。東京ドームの20倍以上ある敷地に観察路や観察小屋が設けられ、動植物ウォッチングや森林浴を楽しめます。

野鳥観察のため双眼鏡を持っている方は持参してください。



散策後、星野温泉地区の「ハナニレテラス」で昼食とショッピングの時間を取ります。ハレニレテラスは、自生していた100本を超えるハナニレ（春榆）の間を縫うように、清流に添って連なる9棟の建物をウッドデッキでつなぎ、「小さな街」。「軽井沢の日常」をコンセプトにした、16の個性的なショップ・レストランが、軽井沢ライフを豊かに彩ります。

レストランは、  
イタリアンの「イル・ソーニョ」、そば・美酒・一品料理の「せきれい橋 川上庵」、中国家庭料理の「希須林」、ベーカリー&レストランの「沢村」、レストラン&デリ・ワインの「C E R C L E」、カフェ・スパイス・雑貨の「サジロカフェリンデン」などがあります。

カフェ&スイーツは、  
菓子処の「和泉屋 傳兵衛」、ジェラードの「HARVEST NAGAI FARM」、カフェ&ブックスの「丸山珈琲」などがあります。

「ハナニレテラス」では、いろいろな施設がありますので時間が足らないかと思います。各施設の詳細

は、事前にインターネットで調べておいてください。調べた結果行きたい施設を絞りこんで効率よく散策してください。ハナニレテラスで昼食とショッピングを楽しんだ後は千ヶ滝温泉で入浴・休憩をして帰路に着きます。千ヶ滝温泉は、宿泊施設はなく本当の日帰り温泉です。食堂もありません。缶ビール・ソフトドリンクは自販機で販売しています。



### 雨 天 時 の コ ー ス

グリーンホール前 6:30=====南町庚申通りバス停 6:35=====要町バス停 6:40=====（新目白道路）=====  
練馬インター=====練馬インター====（関越自動車道～上信越自動車道）=====碓氷軽井沢小諸インター  
=====09:30 歴史民俗資料館（見学30分）10:00=====10:10 軽井沢植物園（見学40分）10:50=====10:55 深沢紅子野の花美術館（見学35分）11:30=====12:00 千ヶ滝温泉（入浴休憩・昼食2時間）14:00=====碓氷軽井沢インター====（上信越自動車道～関越自動車道）=====練馬インター  
=====（新目白道路）=====要町バス停=====南町庚申通りバス停=====グリーンホール前  
（見学・散策・昼食・入浴3時間20分） （合計時間 3時間20分）

費 用 : ① 7,000円（参加人員25名の場合）

中型バス代 159,500円、有料道路代 12,000円（往復）

バス運転手寸志 3,000円、バス代振込手数料 110円

合計金額 174,610円 ÷ 25名 = 6,985円

（15円は繰り上げて7,000円とさせていただきます）

② 11,700円（参加人員15名の場合）

合計金額 174,610円 ÷ 15名 = 11,641円

（59円は繰り上げて11,700円とさせていただきます）

※上記の費用の他、下記の費用が掛かります。各自払いでお願いします。

千ヶ滝温泉の入浴料 1,550円、歴史民俗資料館 400円、軽井沢植物園 100円、

深沢紅子野の花美術館 700円（20名以上の断定 630円）、

雨の場合は、屋内施設と雨でも傘をさして歩けるコースに行きます。

#### ※ 歴史民俗資料館

縄文時代の土器や、中山道の宿場の歴史など、道の文化史に関する資料と、明治以後の別荘地としての発展を紹介する資料、高冷地の暮らしを支えた生活道具などの資料を保存・公開している施設です。また、故吉沢三郎氏コレクションによる中国陶磁器も展示しており、入口脇の館庭には中軽井沢山荘あとから移築された杉浦翠子の歌碑があります。

#### ※ 軽井沢植物園

軽井沢高原に自生する植物を中心とした植物園です。20,000平方メートルの敷地には、約145科、1,600種類余りの樹木や草花が集められています。園内には湧水や、湿地、傾斜地などがあり、これを理由として様々な植物が植栽されています。観察通路は園内すみずみまで見学できるよう設けられています。来援者休憩所を備えた管理棟と、そして主に軽井沢の植物について紹介する施設として展示棟もあります。園入口には、その時々に見られる花や果実の写真を展示しています

ので、パンフレットをご覧になりながら散策できます。

※ 深沢紅子野の花美術館

深沢紅子(ふかざわこうこ)が軽井沢のアトリエで描いた野に咲く草花の水彩画が展示されています。昭和39年ころから旧軽井沢の堀辰雄の山荘をアトリエとして使い、アサマキスゲ、マツムシソウ、サクラソウなど多くの野の花の水彩画を描きました。水彩画の他、油彩、リトグラフ、墨絵や、紅子の愛蔵品を展示。ほかに紅子のアトリエの再現や、紅子の夫である深沢省三の水彩画などの作品も展示しています。建物は明治44年に建築された旧軽井沢郵便局舎を移築復元したもの。

当初計画「2408B 木曽駒ヶ岳登山」8/24~25 は 7/12~7/13「白馬根池・八方池登山」に  
変更させていただきました。替わりに8月の暑い時期ですが下記の計画を追加します。

【2408B】西沢渓谷ウォーキング & 大菩薩の湯

==難易度:ハイク中級==

(渓谷の自然と涼を楽しむコース)

と き: 8月 24日(土曜日) 雨天中止、前日が大雨の場合も中止になります。  
集 合: 6時 30分 池袋駅 埼京線1番線 5号車付近(車両10両編成) 真ん中付近  
出 発: 6時 40分発 新宿乗換え あずさ75号 10番線指定席5号車  
費 用: 11,640円 【一般料金の場合】

9,480円 【JR大人の休日俱楽部会員の場合】※オトQ

往復: 池袋 → 塩山 → 池袋 7,120円【一般的の場合】

往復: 池袋 → 塩山 → 池袋 4,960円【オトQの場合】

塩山駅 → タクシー → 西沢渓谷入口 1,900円/1人当たり概算

帰路 西沢渓谷入口 → バス → 大菩薩の湯 300円/1人当たり概算

大菩薩の湯 620円【入浴できる方】

大菩薩の湯 → タクシー → 塩山駅 1,700円/1人当たり概算

※各自で1ヶ月前から切符を購入してください。購入できた方はご連絡お願い致します。

特急「あずさ」には自由席がありません。松本行はすぐに満席になります。

大人の休日俱楽部加入の方は一緒に購入が可能ですが切符の郵送料が別途掛かります。

一緒に切符を購入したい方はご連絡お願い致します。

※雨天時キャンセルの場合各自で手続きお願いします。キャンセル料は掛かります。

えきねっとからキャンセルできます。タクシー料金は概算です。

定 員: なし お友達をお誘いください。

締切り : 7月 21日 参加予定の方は事前申し込みをお願いします。

申込先: 山本 敏夫

LINEも可能です。

「氏名・大菩薩参加」とご記入ください。必ず返信いたします。

※スニーカーは滑るので不可、登山靴・トレッキングシューズは可とします。

ストックはご持参ください。

行 程

池袋駅 6:40 ————— 6:46 新宿乗換え 7:15 ————— 8:44 塩山駅 7:39 ======  
西沢渓谷入口 ..... 渓谷散策 ..... 西沢渓谷入口 ===== 大菩薩の湯 ===== 塩山駅

西沢渓谷は、秩父多摩甲斐国立公園内に位置し国内屈指の渓谷美を誇る景勝地です。

巨大な花崗岩(かこうがん)を清流が浸食してきた渓谷は、天然の芸術のごとく、原生林を流れる渓流がいくつもの滝を作り、神秘的な魅力に満ちあふれています。「日本の滝百選」にも選ばれた名瀑・七ツ釜五段の滝を筆頭に、三重の滝、竜神の滝、恋糸の滝、貞泉の滝などさまざまな滝が織りなす渓谷美は、まさに圧巻です。

渓谷内は遊歩道が設けられ、渓谷ならではの涼が楽しめます。滑りやすいので注意してください。



1周約3時間30分



## 9月の月例ハイキング

【2409A】奥多摩渓谷ウォーキング&もえぎの湯

==難易度:ハイク中級==

(渓谷の自然と涼を楽しむコース)

と き: 9月 7日(土曜日) 雨天中止

集 合: 7時 00分 池袋駅 埼京線1番線 6号車付近

出 発: 7時 15分発、埼京線新宿乗換ホリデー快速おくたま3号青梅行 7時44分発 青梅乗換え

費 用: 3,070円 池袋 → 古里 1,110円

奥多摩 → 池袋 1,110円

もえぎの湯 入浴料 850円

(※休日おでかけバス 2,720円 今回は割高のため普通に乗車します)

定員：なし ※ 知り合いの方ゲスト大歓迎です。

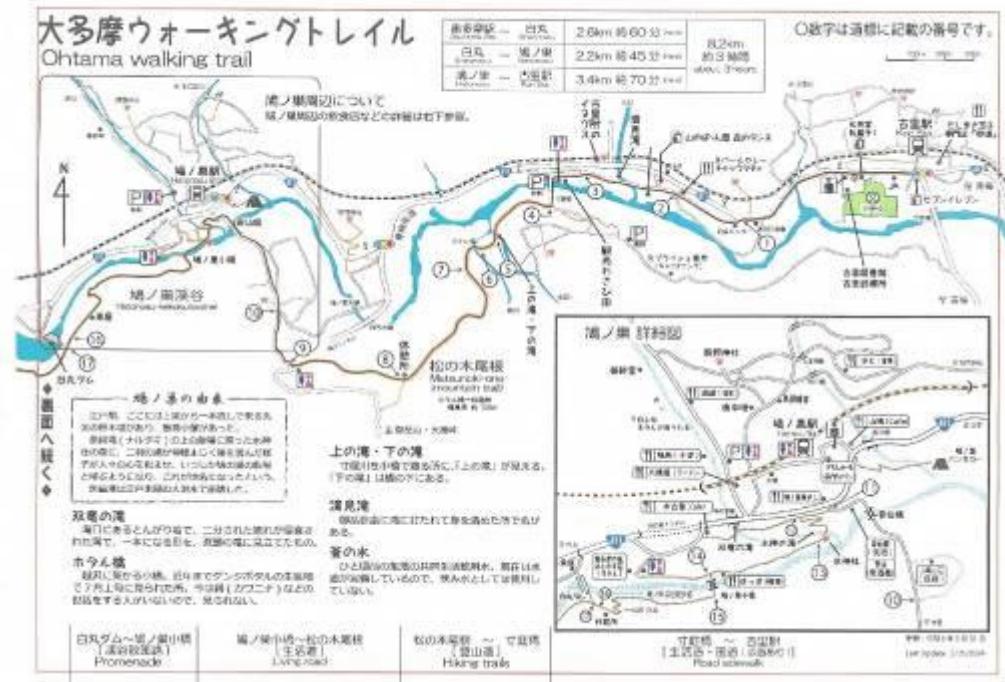
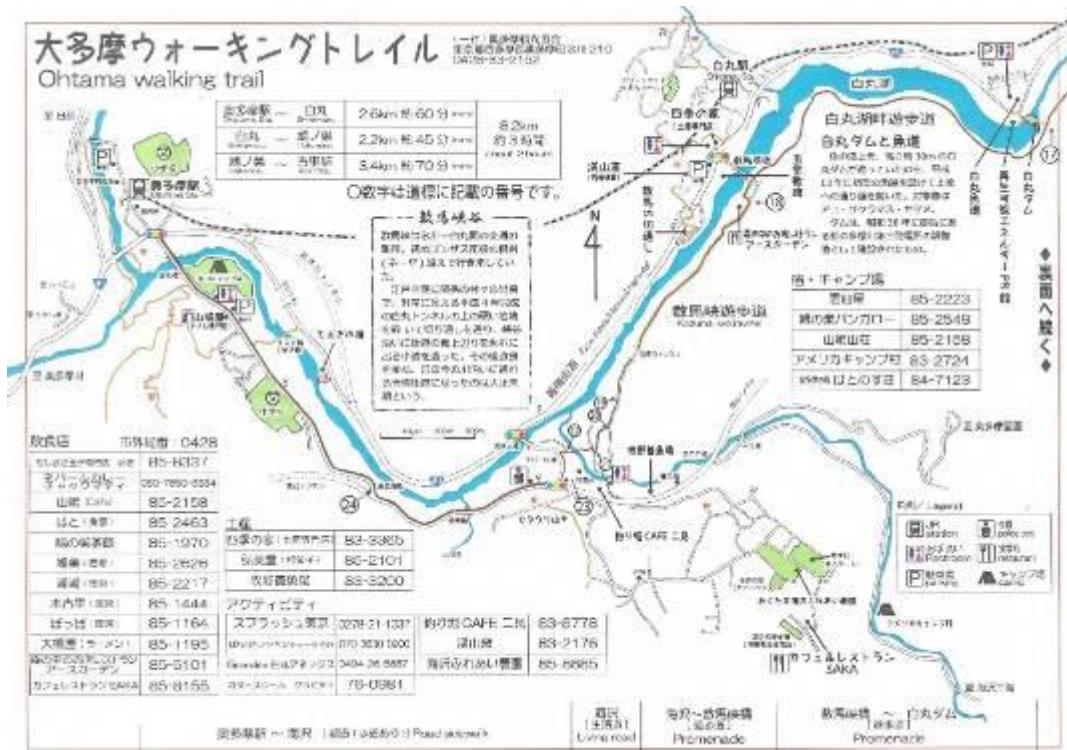
申込先：山本 敏夫

LINEも可能です。

「氏名・奥多摩参加」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：7月 21日



## 9月の月例ハイキング

【2409B】ヒガンバナ巡りハイキング

=難易度:ハイク中級=

(彼岸花の花の観賞コース)

とき: 9月 24日(火曜日) 小雨決行

集合:①JR池袋駅 6番線中央付近 7時40分

(7時48分発、山手線に乗車)

②小田急江ノ島線・高座渋谷駅 西口改札口 9時05分

※高座渋谷駅に集合の方は、申し込み時に連絡ください。

出発: 7時 48 分

費用: 2,449円

内訳:JR運賃(池袋～新宿・往復)	334円
小田急線運賃(新宿駅～高座渋谷駅)	513円
小田急線運賃(高座渋谷駅～湘南台駅)	167円
小田急線運賃(湘南台駅～新宿駅)	555円
バス代(湘南台駅～慶應大学)	260円
バス代(芹沢入口～湘南台駅)	320円
拝観料(常泉寺)	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。

締切り:9月22日(日) 17時まで

### コース

JR池袋駅 07:48 → 07:57 JR新宿駅 ……(5分) …… 小田急新宿駅 08:07+……+08:53 大和駅(乗換) 08:56+……+09:00 高座渋谷駅 09:10 ……(10分) …… 09:20 常泉寺(参拝・見学30分) 09:50 ……(10分) …… 10:00 高座渋谷駅 10:06+……+10:12 湘南台駅 10:30=(路線バス)=10:39 慶應大学 10:40 ……(10分) …… 10:50 大黒橋 ……(小出川ヒガンバナ散策60分) …… 11:50 追出橋 ……(25分) …… 12:15 県立茅ヶ崎里山公園(昼食・散策120分) 14:15 ……(8分) …… 14:23 芹沢入口バス停 14:36=(路線バス)=14:55 湘南台駅(解散)(歩行時間1時間43分) (散策・参拝・昼食2時間30分) (合計時間4時間13分)



高座渋谷駅から歩いて常泉寺へ。この寺の彼岸花は赤花と白花が境内のあちらこちらに咲きます。白色は繁殖力が弱く大変珍しいとされており、赤色より少し早く咲きます。彼岸花の関東三大名所の一つと言われています。この時期は秋の花「萩」「おみなえし」「われもこう」「すすき」「しゅうかいどう」も咲きます。常泉寺の宗旨は、禅宗の中の曹洞宗。創建は1588年(天正16年)と言われています。現在の住職は24代になります。「花のお

寺」「河童のお寺」として親しまれています。山内には数多の河童さまが置かれ、ご来寺された方々が花々と共に楽しんで頂けるよう、あちらこちらに配置されています。なかなか来寺の方一人一人と接することが出来ない住職が、自分に代わり心を和ませてもらいたいと願い、置かれたもりです。他にもいろいろ見どころがあります。当時の楽しみ…

参拝・見学後、同じ道を戻り高座渋谷駅へ。ここから電車に乗り湘南台駅へ。路線バスで慶應大学へ行きます。バスを降りて大黒橋へ。ここから小出川ヒガンバナ散策の始まり、始まり！！。大黒橋から追出橋(おんだしばし)までの約3kmほどの区間、小出川の河岸には彼岸花が群生し、見事な景観を見せる。道脇の畠地の隅にはコスモスが咲いているところもあり、初秋の景観にさらに彩りを添える。しばらく歩くと河畔が開け、水田がん広がるようになる。水田には稲穂が黄金に実って刈り取りを待っている。秋空の下、日差しを浴びる稲穂と彼岸花が美しい初秋の風景を描く。美しく広がる田園風景の向こう、西には遠く大山のシルエットが見えます。

彼岸花の散策後、県立茅ヶ崎里山公園へ。最初に遅い昼食を取ります。お腹の空きそうな方は行動食をお持ちください。昼食後、散策・見学へスタート。県立茅ヶ崎里山公園は、36.8haの広域公園です。たくさんの谷戸があり、田や畑、雑木林からなる里山の風景が広がっています。パークセンター、谷戸の家、里の家、丘の村、森の村、芹沢の池、平成の森、記念ガーデン、風の広場、山頂の村などが点在しています。散策後、芹沢入口バス停から路線バスに乗り湘南台駅へ。ここで解散します。

当初計画「2409C 笠間の栗まつり」は  
「黒部渓谷トロッコ電車・立山黒部アルペンルート」に変更させていただきました。  
しかし 10月5日(土)に栗まつりがある場合、笠間の栗まつりは 10/5に行きます。  
まつり会場で売っている栗は甘いです。お薦めです。

## 【2409C】「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) 雨天決行

定 員： ※要問合せ 行きたい方はご連絡ください。空席状況を確認いたします。

費 用： 62,000円

申込先： 山本 敏夫

LINEも可能です。

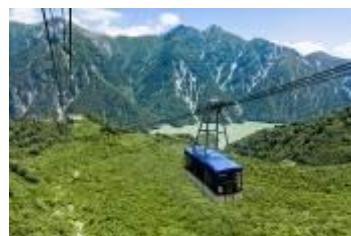
### 行程

#### 【一日目】

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 - 列車 - <黒部峡谷トロッコ電車> - 列車 - 櫻平(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】) - 列車 - 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りと観光！トロッコ電車に乗りたくて、渓谷を見てみたくて、立山連峰を観たくて、湧水を飲んでみたくて、柱のないロープーウェイに乗ってみたくて、そして黒四ダム放水を観たくて計画をしてみました。紅葉時期より早いですが混まない時にゆっくり観たいと思います。室堂では立山湧水を飲んでみましょう。

## 【2410A】笠間の栗まつり（電車利用）

==難易度：ハイク初級==

### 美味しいモンブランを食べに行こう！

と き： 10月 5日(土曜日) 雨天中止

集 合： 6時 30分 赤羽駅4番線ホーム 6号車付近

出 発： 6時 46分 赤羽出発

池袋駅から来られる方は埼京線 6:22 発赤羽駅 6:30 着で 4番線に乗り換えです。

6号車が分からない場合、近い車両に乗車して小山駅で乗換えです。

費 用： 3, 840円 ①大人の休日俱楽部会員でない場合

※休日おでかけバス 2,720円を買ってください。下館まで往復使えます。

下館～笠間は 510円(片道)を別途掛かります。

下館 ⇄ 笠間 510円 × 2枚 = 1,020円、循環バス片道 100円 合計 3, 840円

2, 872円 ②大人の休日俱楽部会員の方※概算です

池袋 → 笠間 → 池袋 1,386円 × 2(往復)、循環バス片道 100円

※今回は笠間駅到着後、すぐにバスに乗り移動します。ご注意ください。

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

LINEも可能です。

「氏名・くり参加」とご記入ください。必ず返信いたします。

締 切： 10月 3日 (木曜日) 午後6時

行 程：

赤羽駅合流出発 7:48 ————— 8:54 小山駅 9:08++++++ 9:59 笠間駅 ..... 笠間  
芸術の森公園・工芸の丘（栗祭り会場） ..... 散策・昼食 ..... 笠間駅 ++++++ 小山駅  
————— 赤羽駅（解散） (歩行時間 1時間30分)

※笠間駅到着したらすぐバスに乗車します。



## ◆8月～9月の行事一覧

日付		行事名	内 容	
8 月	08月18日(日)	2408A 月例ハイキング	軽井沢散策NO2 (バスハイク) (高原散策と千ヶ滝見学と千ヶ滝温泉を楽しむコース)	リーダー：山本敏夫
	08月24日(土)	2408B 月例ハイキング	西沢渓谷ウォーキング & 大菩薩の湯 (渓谷の涼と自然を楽しむコース)	リーダー：山本敏夫
9 月	09月07日(土)	2409A 月例ハイキング	奥多摩鳩ノ巣渓谷ウォーキング & もえぎの湯 (渓谷の自然と涼を楽しむコース)	リーダー：山本敏夫
	09月24日(火)	2409B 月例ハイキング	ヒガンバナ巡りハイキング (彼岸花の花の観賞コース)	リーダー：鈴木健二
	09月27日(金) ～28日(土)	2409C 月例ハイキング	「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」	リーダー：山本敏夫

## ◆筋トレ・脳トレ・お口の体操の日程表

日付		行事名	場所・時間
8 月	08月07日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	08月14日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	08月21日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	08月28日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
9 月	09月04日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	09月11日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	09月18日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	09月25日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～

以前に筋トレ・脳トレ・お口の体操に来られていた方々で最近来られない方がおられます。  
健康維持とハイキングを続けるために、またのご参加をお待ちしております。

### 【2407A】三浦半島・小網代の森と油壺（関東湧水巡り②から変更）

＝＝難易度：ハイク初級＝＝

実施日：7月 6日(土曜日)

ハイキング報告は、ニュース10月・11月号に掲載させていただきます。

### 【2407B】古代蓮の里ハイキング

＝＝難易度：ハイク上級＝＝

実施日：7月 30日(火曜日)

ハイキング報告は、ニュース10月・11月号に掲載させていただきます。

今月のことば（8月・葉月）

してあげた事は半分 してもらった事は倍に その位で丁度良い。 熱意こそ成功の秘訣。

いただきますと ごちそうさま 感謝の言葉は 心を込めて 手を合わせて。

今月のことば（9月・長月）

寝てみる夢は夢で終わるが 起きてみる夢は希望へつながる。 甘いものを食べて一休み。

「会いたいね」 そう思った時は即行動 元気な笑顔を届けに行こう。

◆月例ハイキング報告（5月分）

【2405A】吾妻山公園のつつじと里山歩き（21,120歩・12.4Km）

＝＝難易度：ハイク初級＝＝

実施日：5月 3日(金曜日・祭日) 快晴

参加者：山本敏夫(L)、田中有子、中山栄子、新井亜由美、岩崎任江、正田トモ子、高島智子、  
播磨光子、比留間重博、四條妙子、三浦洋子、高橋洋子、飯島英子、  
富堅雅明、富堅聖子(奥様ゲスト) (男性 3名・女性 11名)

行程

池袋駅 8:13 ————— 二宮駅 9:40 …… 吾妻山公園 …… 野菜畠  
…… せせらぎ公園 …… ふるさとの家 …… 淨源寺 …… 厳島湿性公園 ==  
== バス移動 ===== 二宮駅 16:00(解散)

切符「休日おでかけバス」を皆で一緒に購入するため早めに集合。連休のため朝の池袋駅は通行人が多い。この切符は馴染みがないため券売機での買方が良く分からない。ちょっと戸惑いながらも全員購入。早速ホームへ上がり電車を待つ。全員が揃い来た電車、湘南新宿ラインに乗車してもらう。何とか全員が途中駅から座ることができた。しかし甘かった。湘南新宿ラインの逗子行きに乗ってしまった。本来、「国府津行き」に乗る予定だった。仕方がなく大船駅で乗り換えて二宮駅で下車。全員で簡単な自己紹介を行ってスタート。駅近くに吾妻山公園入口があり約300段の階段を登る。風が爽やかで新緑がとてもきれい。メインのツツジを観に来たが階段の上の方では花が萎んだ木々が目に飛び込んできた。公園の手入れ作業をしている方に聞いたら、約2週間早かったようだ。とても残念。更に頂上に向かった。頂上は360度見渡すことができ。富士山も良く見えた。風が爽やかでとても気持ちが良い場所。少し休憩し次の「せせらぎ公園」に向かう。降りる途中、野菜畠に札があり「野菜あります。声を掛けてください」と作業していたので聞いたら「スナックエンドウとフキ」があるとのこと。7名が購入された。こういう野菜直売はとても良いと思う。次に「せせらぎ公園」に向かい整備されている木道の両側には植物が植えられており近日にはほたる祭りが始まるようだ。次は「ふるさとの家」閉まっていたが古民家を修復された古民家だ。休憩後、行程の途中にある「淨源寺」に興味ある人のみ立寄る。ここから40分歩いて「厳島湿性公園」に到着。この湿性公園は下から湧いてくる水場のようだ。秦野の湧水と同じだ。真ん中に厳島神社が鎮座し、周りに木道が整備され親子でザリガニ釣りを楽しんでいた。ここからバスで二宮駅へ戻り解散した。

(リーダー：山本敏夫)

## 【2405B】町田のフットパス（21,559歩・13.8Km）

=難易度：ハイク上級=

と き：5月 11日(土曜日) 快晴

参加者：山本敏夫(L)、芦谷淑子、長岡芳子、飛田ふじ子、長尾英子、高橋洋子、富樫雅明、  
高内八重子(G)、東海林典子(G) (男性2名・女性7名)

### 行程

池袋駅 8:25 発 ————— 小田急線新宿駅 8:53 + + + (唐木田行) + + + 9:35 唐木田駅……  
大泉寺……小山田緑地本園……小山田の谷……奈良ばい谷戸……六地蔵……小野神社……小野路宿  
里山交流館(昼食)……バラ園……バス==小田急多摩センター駅+ + + 新宿駅(解散)

町田フットパスという里山歩きをしたいという声を聞き早速計画しました。町田の丘陵地や谷間谷間の畠地を歩く道。林や田んぼ、竹やぶなどが色々あり楽しめる道。地図の読み違いがあり予定と違う道を歩いてしまうこともありました。それでも里山歩きは足にやさしく、しっかり歩ける楽しい道。まだまだ町田フットパスには色々なコースがあるので歩いてみましょう。参加されなかった方も是非一度はフットパスを歩いてみてください。他の地域も里山歩きが色々とあるようです。(リーダー 山本敏夫)

## 【2405C】上高地散策 =難易度：ハイク上級=

実施日：5月 19日(日曜日)～ 5月 20日(月曜日)

天候：一日目：曇りのち小雨 二日目：晴れのち小雨

参加者：鈴木健二(リーダー&記録)、比留間重博、鈴木理恵、播磨光子、

田邊俊一(ゲスト)、河合東(ゲスト)、河合夫人(ゲスト)、間庭敏子(ゲスト)、

(男性4名・女4名 計8名)

### コース

#### 一日目(5月19日・日曜日)

J R新宿駅 07:00——(あづさ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…… 12:05 田代橋…… 12:15 ウエ斯顿碑(見学) 12:20…… 12:40 河童橋(見学) 12:50……(自然探勝路)…… 13:30 岳沢湿原(休憩) 13:40…… 15:30 明神分岐(休憩) 15:40……  
(奥上高地自然探勝路)…… 17:05 德澤園(宿泊)

#### 二日目(5月20日・月曜日)

徳澤園 08:30……(奥上高地自然探勝路)…… 10:10 明神分岐(休憩) 10:20…… 10:35 明神池(散策・見学) 10:45…… 10:50 嘉門次小屋(昼食) 11:30…… 11:45 明神分岐(休憩) 12:00…… 13:30 ビジターセンター(見学) 13:50…… 13:55 河童橋(見学・休憩) 14:30…… 14:40 上高地バスターミナル 15:00===(ジャンボタクシー)== 16:10 松本駅 17:20——(あづさ50号)—— 20:08 J R新宿駅

今回の目的は二年前に諸般の事情で実現できなかった「ニリンソウ」の花を見ることでした。リベンジ成功!! 丁度見頃で満開のニリンソウを堪能できました。その景観は素晴らしいものでした。参加しなかった方にも見てほしかったなあとと思いました。ニリンソウは白色の花ですが、見た方は幸せになると

言われている「青いニリンソウ」も見ることが出来ました。参加者全員幸せになると良いですね・・・。

(一日目)

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。値段はチョット高いが昼食を食べて雰囲気を感じる。2名は高いのでパス。昼食後、河童橋へ。曇っていたが、穂高連峰～明神岳の絶景が良く見えた。河童橋から上高地自然探勝路を歩き明神池へ。歩くスピードが思ったほど遅い。その為、明神池の見学はカットし奥上高地自然探勝路を歩き今宵の宿「徳澤園」へ。宿の手前30分前から小雨が降りだすが、たいして濡れることなくチェックイン出来た。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。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が確保してあり、カーテンを閉めれば個室。プライベートも保たれていて快適に泊まることができました。夕食の料理も味・質・量も満足いく内容でした。

(二日目)

前日の歩くペースでは、予定のコースを歩くのは無理と考え、ナイロンザイル事件の慰靈碑に行くのは取り止める。前日の夜から雨が降り続いているが、出発前には青空も見えた。前日と同じ奥上高地自然探勝路を歩き明神分岐から前日カットした明神池へ。何度行っても素晴らしい景観を楽しんで嘉門次小屋へ。ここで昼食を取る。前日に宿で岩魚の塩焼きが出たので、岩魚定食でなく全員ソバを注文していた。昼食後は、同じ道を戻り明神分岐へ。ここからニリンソウやいろいろな花々を観賞しながらビジターセンターへ。途中、猿に何度も会う。前日も徳澤園で猿の群れを見かけた。以前にはこんなに猿はないなかったのに。五倍くらい増えている感じがする。その他、前々日と前日に熊の目撃情報の看板もあり、熊除の鐘もいたるところに設置されていた。ビジターセンターで上高地のいろいろな事を勉強する。ジャンボタクシーの予約時間まで少し時間があるので河童橋で自由行動を取る。河童橋で時間を取る人3名、上高地バスターミナルへ行って自由行動とする人5名に別れる。早めにジャンボタクシーが来ていたので早めに乗り松本駅へ。ここで解散する。時間があるので、ここでも自由行動として、予定のあずさ50号に乗り新宿駅へ。

(リーダー：山本敏夫)

◆月例ハイキング報告(6月分)

【2406A】小岩菖蒲園、柴又帝釈天、亀戸餃子(花より団子)

【21,083歩・14.3km】==難易度：ハイク初級==

実施日：6月8日(土曜日) 快晴

参加者：山本敏夫(L)、泉本真美、奥山貞子、田中有子、佐藤文子、松澤光宏、播磨光子、正田トモ子、

田中ミツ子、高橋洋子、長岡芳子、岩崎任江、西村幸子、鈴木邦子、四條妙子、芦谷淑子、

田中和子(G)、宍戸裕太(G)、宍戸佳恵(G) (男性 3名、女性 16名)

行程

池袋駅8:25発 ————— 日暮里駅8:53 + + + (京成線) + + + 9:35 江戸川駅……小岩菖蒲園  
……江戸川土手……ネパール料理(昼食) ……寅さん記念館・山田洋二ミュージアム・山本庭園……  
……矢切の渡し……柴又帝釈天(題経寺) ……柴又駅(解散) + + + 亀戸駅……亀戸餃子(解散)

今日も快晴、現地集合3名を除き池袋駅を出発。日暮里で乗換え江戸川駅に到着。3名の参加者と合流し駅から3分で江戸川の土手。階段を上がると広々とした場所と緑が見える。菖蒲のカラフルな色の花が満開。やっと花のタイミングがハイキングとマッチしたと心中で安堵。木陰で全員の自己紹介を行い菖蒲の観賞。様々な品種・形・色で満開だ。次は寅さん記念館を目指して江戸川の土手歩き。野球や

フリスビーを使ったサッカーの組合せの新種のスポーツを男女別々にやっていた。あとで調べると「アルティメット」という7人制のフリスビーを使ったフライングディスク競技。アメフトのボールがフリスビーに代わったスポーツ。しばらく江戸川の土手を歩く。お腹が空いてきたのでランチ予約のネパール料理クーシに電話をしランチを早めることができるとOK。行程を変更しカレーとナンのランチに向かう。ビールと2種類のカレーセットを注文。ナンのおいしさにびっくり。説明はできないがともかく美味しいナンだ。当然お替り。カレー2種も美味しい。ナンは食べ放題。ランチを終え少し食後の運動で歩く。寅さん記念館・山田洋二ミュージアム・山本庭園に立ち寄る。次に土手を超えて矢切の渡しへ。桟橋だけ見て戻り柴又帝釈天へ。境内は観光客が多く賑わっている。柴又帝釈天参道を通り高木屋で草団子を食べる予定でしたが昼食のナンとカレーの影響でお腹が満腹状態だったので諦める。柴又駅前で「寅さん」「さくら」の銅像の前で写真を撮り解散。この後、亀戸餃子へと続く……。

(リーダー 山本敏夫)

### 【2406B】鎌倉ハイキング

実施日：6月18日(火曜日)

リーダーの都合で20日から18日に変更しましたが、大雨のため残念ですが中止となりました。  
来年の6月にリベンジします。

### 【2406C】東北温泉巡り 第2弾

=難易度：ハイク初級=

実施日：6月27日(木曜日)～6月29日(土曜日) 天候：3日間・快晴

参加者：山本敏夫(L)、播磨光子、田中有子、田中正徳(G)、飯島八重子(G)

#### 行程

##### 【一日目】

JR東京駅 6:32 → (東北新幹線はやぶさ) → 9:49 新青森駅 9:57 →  
10:03 青森駅………ねぶたの家ワラッセ・物産館アスパム・青森魚菜センター・昼食………送迎  
バス発着場所 14:00====送迎バス=====14:50 酸ヶ湯温泉旅館(泊)

##### 【二日目】

酸ヶ湯温泉旅館 8:00====送迎タクシー=====8:50 十和田湖子ノロ 9:09 奥入瀬渓流歩き  
スタート………10.2km・4時間15分………13:24 石ヶ戸休憩所====送迎タクシー=====八戸駅  
15:42→ 16:11 盛岡駅 =====送迎バス 16:45===== 休暇村網張温泉(泊)

##### 【三日目】

休暇村網張温泉 8:30==== 送迎===== 盛岡駅 10:08→ 10:27 北上駅 10:39→ 11:09  
平泉駅………毛越寺====タクシー=====中尊寺====14:06 平泉→ 14:14 一ノ関(解散)

大人の休日俱楽部バスを使い新青森へ。青森まで3時間30分、とても早い！青森駅に到着。晴れだ。5名中3名が初青森。大きな橋、ラブリッジが見える。ねぶたの家ワ・ラッセで常設展示のねぶたを観る。ねぶたの山車が4台、とても大きく色鮮やかできれいだ。大勢の子供たちがねぶた指導員から踊り方を教わっている。毎年8/2~8/7が開催のようだ。小さなビーチに大きな「AOOMORI」の飾り文字が置いてある。頭上にはラブリッジ（橋）があり登って景色を観ることにした。階段でビルの6階程度で歩道に出る。やはり眺めがよく青函連絡船だった八甲田丸や岩木山、八甲田が良く見える。海の向こうに陸が見えるが残念ながら北海道ではないようだ。青函連絡船には寄らず、海の上に架かる桟橋を渡り透き通つてきれいな海中にギラギラ光る大群を見つける。鰯のような小さい魚の大きな塊が見えた。近くに大きな白いテントが連なってある。中が見え“ねぶたの山車”。まさに製作中。テントの中はすべてねぶたの針金形状だった。ねぶた祭はあと1ヶ月。三角形の大きなビルアスパム、青森県観光物産館。展望台に登り青森全体を見渡せる。高いビルがなく遠くまで良く見える。次に青森の目的の一つ“のっけ丼”を食べに魚菜センターに到着。取り敢えずチケットを2,000円分購入し、ごはん・味噌汁をチケットで払い、店内のお店から好きな刺身や名物の帆立を乗せてもらい食べる。チケット1枚で刺身2切れ、高い刺身はチケット2枚等様々。とても美味しかった。特にご飯が美味しく感じた。送迎バス発車時間まで別の魚センターを覗いてみる。色々と購入したい海産物・魚がいっぱいある。バスの送迎場所には大型バス2台、マイクロバス2台が待機、この4台が酸ヶ湯温泉に行くのかな？100人以上が一緒に運ばれて行くのがちょっと不安だった。到着して受付には長い列。15分程掛かりやっと部屋へ。木造の長い歴史を感じる作り。廊下を歩くとミシミシと鳴る。部屋までの道順が迷いそう。早速有名な混浴に入る。男女約30名程度。混雑はしていない。柱のない大きな空間に硫黄の匂いと濁り湯の風呂が2つ。下から湧き出る湯と源泉から引いている湯、24時間入浴できる。夕食も豊富な料理。酸ヶ湯温泉で5回の入浴。この温泉は良い。夜はとても涼しかった。翌朝、ジャンボタクシーで十和田湖子ノ口まで行く。ここから奥入瀬溪流を歩く。十和田湖は湧水と雪解け水が集まり奥入瀬溪流となるようだ。様々な滝が14カ所あり川の流れが静と動。動の激しい流れの方が奥入瀬溪流だと感じる。下流から川を上る人が多い。上流から下る方が楽だと思う。紅葉時期もいいだろう。石ケ戸休憩所まで約10km、4時間半、とても気持ちが良い奥入瀬溪流歩きが出来た。ジャンボタクシーに乗り八戸駅へ向かう。途中道の駅で休憩。新幹線で盛岡駅へ行き、盛岡駅改札口近くに冷麺がありみんなでミニ冷麺を食べる。皆さん初めての様子。冷麺はとても美味しかった。送迎バスで約45分、岩手山近くの網張温泉休暇村へ。標高が高く眺めが良い。秋田の山が見え勝手に秋田駒ヶ岳だと呼んでいたら乳頭山だった。この温泉は湯の華があり良い感じ。網張温泉では4回しか入れなかった。歩いて数分の所に温泉の滝、天女の湯があるが時間の都合で入れなかった。次回は入浴してみたい。夜は星を観に展望台へ。明け方4時頃外の展望台から雲海を観る。6時30分からミニハイキングに全員で参加。リフトで上がり、さらに高い場所から雲海・山々を眺める。今日は平泉に行き毛越寺・中尊寺の世界遺産ツアーガイドを付けて聞いて回る。中尊寺、思っていたのは金ぴかをイメージしていたが違った。ツアーやは2時間30分、あつという間の3日間。参加者の皆さんはそれぞれ別々の場所へ向かうため、一ノ関駅で解散。大人の休日俱楽部バスがまだ使えるので有効に乗り放題を利用。大変お疲れさまでした。冬シーズンに北陸温泉旅休暇村越前三国を追加計画してみたい。

（リーダー：山本敏夫）

## 10月の月例ハイキング

【2410C】茶臼岳(那須連峰)登山 紅葉を観に行こう！（バスハイク）

（百名山の山岳風景を眺めるコース） =難易度：軽（ミニ）登山=

## 【バスの場合】

と き：10月26日(土曜日) 雨天決行  
集 合：グリーンホール前 午前5時45分  
出 発：6時10分発  
費 用：13,000円(参加人員15名の場合)・ロープウェイ代を含む

バス代	174,900円
高速道路 鹿浜橋 → 那須塩原IC	7,380円
高速道路 那須塩原IC → 鹿浜橋	7,290円
ロープウェイ(15人以上から割引)	1,530円
寸志	3,000円
振込費用	165円
合 計	194,265円

参加人員によって費用が変わります。  
格安費用で行けるよう多数のご参加お待ちしております。  
15人未満の場合は新幹線利用に変更します。

## 【新幹線の場合】

と き：10月26日(土曜日) 雨天決行  
集 合：6時10分 東京駅東北新幹線ホーム23番線 自由席4号車(自由席に並んで乗車です)  
出 発：6時20分発  
費 用：15,850円 新幹線・バス・ロープウェイ代を含みます。

新幹線自由席往路一般 東京 → 那須塩原	5,490円
復路一般 那須塩原 → 大宮 → 池袋	5,280円
バス 1,640円×2	往復 3,280円
ロープウェイ	往復 1,800円
合計	15,850円

※大人の休日俱楽部会員の方はJRが安くなります。  
※那須高原フリーパスの販売があればもう少し割引があります。  
新幹線になる場合はバスハイク申込者のみご連絡いたします。

定 員：なし

申込先：山本 敏夫

LINEも可能です。  
「氏名・茶臼岳参加」とご記入ください。必ず返信いたします。  
※保険未加入の方は確定後必ず1日保険にご加入ください。

※登山靴・トレッキングシューズ・トレッキングポール・レインウェア必須です。

締切り：9月21日(土曜日) 18時まで(定員になり次第締切り、お早めにお申込みください)

行 程：晴れ・曇りバスの場合

グリーンホール前 06:10=====鹿浜橋=====(首都高速)=====川口JCT=====(東北自動車道)=====  
那須インター=====09:30 那須岳山麓駅 10:00====(ロープウェイ)====那須岳山頂駅  
……牛ヶ首…………茶臼岳……山頂駅====(ロープウェイ)====山麓駅=====南ヶ丘牧場  
=====那須インター===== (東北自動車道)====川口JCT====東領家====グリーンホール前(解散)  
(歩行時間約3時間+休憩)

行程：雨の場合 南ヶ丘牧場と休暇村温泉入浴

グリーンホール前 06:10 ===== 鹿浜橋 ===== (首都高速) ===== 川口 JCT ===== (東北自動車道)  
===== 那須インター ===== 南ヶ丘牧場 (釣り堀・ジンギスカン昼食) ===== 休暇村 (入浴)  
===== 那須インター ===== (東北自動車道) ===== 川口 JCT ===== 東領家 ===== グリーンホール前 (解散)

栃木県の那須連山「那須岳」（特に茶臼岳・朝日岳・三本槍岳の三山の総称）。

中でも那須連山の主峰・茶臼岳（標高 1,915m）を指しており、日本百名山の一つとして四季折々、大自然のパノラマを楽しむことができます。岩場・ガレ場多いけど楽しめる場所です。山頂駅から那須岳を1周回ります。山頂の茶臼岳に昇り山頂駅へ戻ります。

新幹線の場合は「那須塩原駅」からバスとロープーウェイを使って茶臼岳 9 合目の「山麓駅」へ向かいます。



行程：新幹線の場合

東京駅 06:20 ----- 那須塩原駅 ===== 那須岳山麓駅 ↑↑↑ (ロープウェイ) ↑↑↑ 那須岳  
山頂駅 ..... 茶臼岳 ..... 山頂駅 ↑↑↑ (ロープウェイ) ↑↑↑ 山麓駅 ===== 那須塩原駅  
----- 大宮 (解散)

(歩行時間約 3 時間+休憩)

※茶臼岳からの下りはガレ場なのでゴロゴロした石の上に乗ってしまうと転びやすいので注意。

