

# サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

2022年4月号

サロンゆる歩き(ハイキング)事務局

## 4月の月例ハイキング

【2204B】河口湖ウォーキング (バスハイク) ==難易度:ハイク中級==  
~~富士山と桜の花の鑑賞コース~~

と き: 4月10日(日曜日)

3月31日現在28名の参加申し込みをいただいております。最低催行人員は確保できました。  
コロナ感染防止対策の一つとして三密を避けるため、費用は高くなりますが大型バスに変更しました。  
少しでも安い費用で行けるよう皆様のご参加をお待ちしております。ご協力をお願い申し上げます。  
申込み先、コース等の詳細はニュース2・3月号を参照願います。

費用: 5,400円(晴天の場合・参加人員28の場合)

内訳: 貸切バス代132,000円、有料道路代16,580円、  
バス運転手寸志2,000円、バス代振込手数料110円、  
合計金額150,690円÷28名=5,382円  
(端数18円は会に寄付し5,400円とさせていただきます。)

費用: 6,100円(雨天の場合・参加人員28の場合)

内訳: 貸切バス代149,600円、有料道路代17,100円、  
バス運転手寸志2,000円、バス代振込手数料110円、  
合計金額168,810円÷28名=6,029円  
(端数71円は会に寄付し6,100円とさせていただきます。)

## 5月の月例ハイキング

【2105A】岳沢と上高地散策 「軽(ミニ)登山」

と き: 5月22日(日曜日)~5月23日(月曜日)

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号に乗車)

費用: 19,900円「JR代別」

(参加者9名の場合・端数55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 @58,000円÷9名=6,445円

宿泊代(岳沢小屋) 13,000円

拝観料(明神池) 400円

合計19,845円

凡例JR	———
私鉄	+++++++
バス	=====
徒歩	……………

定 員: 9名(リーダー1名を含む。定員オーバーの場合は抽選になります。)

抽選は4月15日(金曜日)の筋トレ・能トレの会場で参加者立ち合いのもと行います。

抽選結果は、リーダーより連絡します。

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：4月10日(日曜日) 午後5時まで。



・・・・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。そこをお願いします。往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。帰りの特急券は、始発で平日ですので自由席で大丈夫と思います。

コース

一日目(5月22日・日曜日)

J R 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) ===== 11:15 上高地バスターミナル..... (10分) ..... 11:25 河童橋(昼食) 12:00..... (15分) ..... 12:15 岳沢登山口..... (165分) ..... 15:00 岳沢小屋 (昼食は、持参してください)  
(標高差665m・歩行時間3時間10分)

二日目(5月23日・月曜日)

岳沢小屋 06:00..... (120分) ..... 08:00 岳沢登山口..... (自然探勝路60分) ..... 09:00 明神池(参拝・散策) 09:30..... (15分) ..... 09:45 明神分岐..... (奥上高地自然探勝路75分) ..... 11:00 徳澤園(散策・昼食) 12:00..... (130分) ..... 14:10 河童橋..... (60分) ..... 15:10 大正池 15:30 ===== (ジャンボタクシー) ===== 17:00 松本駅 17:20  (あずさ50号)  20:08 J R 新宿駅  
(昼食は、徳澤園の食堂で取ります。経費節減で持参した方は、外の芝生で昼食)  
「標高差670m(岳沢登山口まで下りその後はほとんど平坦路)・歩行時間7時間40分」

一日目は、もうひとつの上高地と言われる初心者にも最適な岳沢に軽登山します。岳沢小屋は穂高のオアシスと言われ、テラスから眺める景色は圧巻です。河童橋から見上げる穂高連峰より近くから穂高連峰を眺めることが出来ます。右から目をやれば残雪の明神岳に前穂高岳、吊尾根をたどると奥穂高岳、そしてロバの耳・ジャンダルム、天狗岩の左には間ノ岳・西穂高岳へと続くダイナミックな壮大な連山を満喫できます。そして眼下には上高地、又遠くには乗鞍も見渡せます。

涸沢カール側からは何度も穂高連峰を眺めているが、岳沢カール側から眺める穂高連峰は初めてです。以前から一度行ってみたいと思っていましたが、81歳今年行かなければ体力的に無理と思い計画しました。また、夏と秋の北アルプスは訪れていますが、新緑と残雪の多い春に登るのは初めてです。今から楽しみにしております。私と楽しみを共にしませんか。

河童橋から岳沢園地を過ぎれば岳沢への登山口。いよいよ軽登山開始。岳沢小屋までは登山口を10番として0番まで標識があります。30分ほどの7番には天然クーラーの「風穴」があります。一服の涼を楽しめます。その後15分ほどで、背の高い針葉樹林から離れ、この道の最初の絶景、6番「見晴し台」です。西穂高の山々が目の前にどーんと。ここからガレ場の登りになります。5番が中間点。1900mの西穂高展望所(4番)や胸突き八丁(2番)など高度を稼げば岳沢小屋に到着。ゆっくりゆっくり登りますのでリーダーを追い越さない様に・・・

二日目は、昨日登った登山道を登山口まで下ります。ここから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プチ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。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。昼食前に今回の山行のもうひとつのメインである白いジュウタンを思わせる「ニリンソウ」の群生地を観賞します。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。散策後に徳澤園で昼食を取ります。野沢菜チャーハンが美味しいらしい。他のメニューもあります。徳澤園から明神分岐までは同じ道に戻ります。明神から梓川を右手に見ながら河童橋へ。前日に泊まった岳沢小屋から穂高連峰を再度眺めてゴールの大正池へ。ここからジャンボタクシーで松本駅へ、そして特急あずさ50号で帰路に着きます。

## 【2205B】逗子～材木座海岸～稲村ケ崎～江ノ島ウォーキング

～海の風景を楽しむコース～

==難易度：ハイク中級==

と き：5月29日(日曜日) 雨天中止

集 合：JR池袋駅 南口改札付近(※集合場所不明の方はご連絡ください) 6時20分

出 発：湘南新宿ライン快速6時34分発に乗車します。

費 用：3,158円

(内訳)

行きJR 1,100円、帰り小田急線796円+船400円(江ノ島～栈橋)

江ノ島エスカレーター 360円別途【階段もあり】

江ノ島展望灯台 500円別途【各自の判断】

☞階段利用の方、灯台に登らない方は860円安くなります。

定 員：ありません

申込先：山本 敏夫

LINEも可能です。Cメール・SMSの場合

は70文字以内でお願いします。「氏名」「参加」とご記入ください。

電話のご連絡でも大丈夫ですが折り返しのご連絡になります。必ず返信いたします。

返信がない場合は申し込みが完了しておりません。ご注意ください。

締 切：5月26日(木曜日)午後6時

ご連絡：海寄りの道を歩きますのでスニーカーか歩きやすい靴がおすすめ。材木座海岸と七里ヶ浜は砂浜歩きで水際を歩いてみませんか。ビーチサンダル(100円ショップ)をご持参いただくと気持ちのよい砂浜歩きを楽しめます。また紫外線が強いので帽子・サングラスがある方は忘れないようをお願いいたします。

### 行 程

池袋06:34――07:20戸塚駅(乗り換え)07:31JR横須賀線久里浜行――07:49逗子駅……………逗子海岸……………大崎公園……………逗子マリーナ……………材木座海岸……………稲村ケ崎……………江ノ島(昼食・散策)……………栈橋……～(弁天丸船利用)……～栈橋……………片瀬江ノ島+++++新宿駅――池袋駅(解散)

※※

(徒歩時間約4時間・13km)

5月のさわやかな季節に海を眺めながら歩きたいと思い計画しました。江ノ島で名物のしらす丼が食べると最高。江ノ島シーキャンドルに昇り3603度の景色も眺めてみたい。江ノ島の先端から船に乗船し栈橋まで乗るのはいかがでしょうか。是非ご参加ください。

## 6 月 の 月 例 ハ イ キ ン グ

【2206A】日光中禅寺湖千手ヶ浜～日光湯元温泉      =難易度：ハイク初級=  
～～～クリンソウ鑑賞と湯元温泉(日帰り温泉)～～～

と き：6月5日(日曜日)      雨天決行

集 合：5時40分      グリーンホール前      ※集合時間が間に合わない方は事前にご相談ください。

出 発：6時00分発

費 用：①9,800円(参加人員・催行人員の15人の場合)

内訳：貸切バス代123,200円、高速道路代13,080円、

バス運転手寸志2,000円、バス代振込手数料110円、

低公害バス7,500円(500円×15名)

合計金額145,890円÷15名=9,726円

(端数74円は会に寄付し9,800円とさせていただきます。)

②5,700円(参加人員27人の場合)

内訳：貸切バス代123,200円、高速道路代13,080円、

バス運転手寸志2,000円、バス代振込手数料110円、

低公害バス13,500円(500円×27名)

合計金額151,890円÷27名=5,626円

(端数74円は会に寄付し5,700円とさせていただきます。)

定 員：27名      ※先着申し込み順にさせていただきます。

締切り：4月28日(木曜日)午後6時。申し込みが定員を超えた場合は大型バスを検討します。

催行出来るよう皆様の多数のご参加をお待ちしております。知り合いの方ゲスト大歓迎です。

催行人員：15名(15人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。よろしくお願いいたします。

申込先：山本 敏夫

LINEも可能です。Cメール・SMSの場合は70文字以内でお願いします。

「氏名」「参加」とご記入ください。

電話のご連絡でも大丈夫ですが折り返しのご連絡になります。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。

コ ー ス (晴れのコース)

グリーンホール前 06:00=====王子北====(首都高速)=====川口 J C T===== (東北自動車道～日光宇道路)=====清滝インター=====赤沼・自然情報センター(バス乗換え)===== (低公害バス)=====西ノ湖入口……(35分)……西ノ湖……(45分)……千手ヶ浜……(25分)……熊窪……(35分)……赤岩……(40分)……竜頭の滝……(25分)……赤沼・自然情報センター(バス乗換え)=====湯元温泉・休暇村日光湯元(入浴休憩)=====清滝インター===== (日光宇都宮道路～東北自動車道)===== 川口 J C T===== (首都高速)=====王子北=====グリーンホール前

※雨具(合羽・傘)を忘れないようにしてください。ストック一本あると歩くのに楽でしょう！

※各自温泉入浴の準備をお薦めします。(時間の都合や混雑状況で変わります)

※登山靴をお薦めします。

中禅寺湖千手ヶ浜(せんじゅがはま)。可憐に咲くクリンソウが人気！今回のハイキングはクリンソウを観に行きましょう！

クリンソウは、サクラソウ科の多年草で、ピンクや白、赤の花を咲かせます。50センチほどの茎に、小さな花が数段にわたって輪生します。その様子がちょうど仏塔の先の「九輪」に似ていることから、クリンソウと呼ばれているのです。湿地など水気のある場所を好んで咲くので、群生地にはこの様に水辺を伴っていることが多い。

中禅寺湖の西の端にある南北2キロにわたる浜で、周辺には樹齢200年以上のミズナラやハルニレなどが林をつくる他、6月にはクリンソウが咲き誇る自然豊かな環境です。

また、日光開山の祖である勝道上人が、かつてそこで千手観音を見て建てたといわれる千手観音堂があった場所でもあります。千手ヶ浜には一般車の乗り入れはできず低公害バスで訪れます。

#### コース（雨天時のコース）

グリーンホール前 06:00====王子北====(首都高速)====川口JCT====(東北自動車道～日光宇都宮道路)====清滝インター====竜頭の滝(見学)====湯元温泉……(湯ノ湖一周約3km)……湯元温泉・休暇村日光湯元(入浴休憩)====清滝インター====(日光宇都宮道路～東北自動車道)====川口JCT====(首都高速)====王子北====グリーンホール前

たまには雨の中を歩いてみましょう。雨のため水量が増え迫力満点の竜頭の滝を見学して湯元温泉へ。湯ノ湖を一周ハイキングします。途中、湯滝を見学して休暇村日光湯元へ。雨で濡れた体を入浴休憩して温めて帰路に着きます。

費用：①8,500円(参加人員・催行人員の15人の場合)

内訳：貸切バス代112,200円、高速道路代13,080円、  
バス運転手寸志2,000円、バス代振込手数料110円、  
合計金額127,390円÷15名＝8,493円

(端数7円は会に寄付し8,500円とさせていただきます。)

②4,800円(参加人員27人の場合)

内訳：貸切バス代112,200円、高速道路代13,080円、  
バス運転手寸志2,000円、バス代振込手数料110円、  
合計金額127,390円÷27名＝4,719円

(端数81円は会に寄付し4,800円とさせていただきます。)

#### ◆4月5月の行事一覧

日 付		行 事 名	内 容
4月	4月03日(日)	2204A 月例ハイキング	見沼田んぼハイキングNo.1 (桜の花の観賞コース) リーダー：鈴木 健二
	4月10日(日)	2204B 月例ハイキング	河口湖一周ウォーキング (バスハイク) (富士山と桜の花の観賞コース) リーダー：山本 敏夫
5月	5月22日(日)～ 5月23日(日)	2205A 月例ハイキング	岳沢～上高地散策 「軽(ミニ)登山」 (ニリンソウの花の観賞と新緑と残雪) リーダー：鈴木 健二
	5月29日(日)	2205B 月例ハイキング	逗子～材木座海岸～稲村ヶ崎～江ノ島ウォーキング (海の風景を楽しむコース) リーダー：山本 敏夫

## 第2回定期総会のお知らせ

下記の通り第2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月号を同封いたしました。

出欠の返事は準備の都合も有りますので、**折り返し5月10日(火曜日)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3,000円を忘れずにお持ち願います。

記

日 時：5月15日（日曜日） 14時00分～15時00分（13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日より新年度になりました。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2回定期総会に出席されない方は、年会費3,000円を下記口座に振込み願います。  
第2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月号に同封される定期総会への出欠のハガキに、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。**

## 新入会員のお知らせ（6名の新しい仲間が増えました。名簿に追加願います。）

① 鈴木 理恵さん

② 山崎 晶子さん

③ 三浦 洋子さん

④ 和田 泰之さん

⑤ 松澤 光宏さん

⑥ 川村 光三さん

一部の方はニュース2・3号で掲載すべきでしたが掲載を失念して遅れてしまいました。申し訳ございません。お詫び申し上げます。

### ◆筋トレ・脳トレ・お口の体操の日程表

日 付		行 事 名	内 容
4月	4月01日(金)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操	熊野地域センター 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のためご参加ください。
	4月08日(金)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操	熊野地域センター 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のためご参加ください。
	4月15日(金)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操	熊野地域センター 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のためご参加ください。
	4月22日(金)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操	熊野地域センター 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のためご参加ください。
	4月29日(金・祝)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操	熊野地域センター 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のためご参加ください。
5月	5月06日(金)	筋トレーニング 能トレーニング お口の体操	熊野地域センター 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のためご参加ください。
	5月13日(金)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操	熊野地域センター 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のためご参加ください。
	5月20日(金)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操	熊野地域センター 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のためご参加ください。
	5月27日(金)	筋トレーニング 脳トレーニング お口の体操	熊野地域センター 13時30分～ 【会場確保済み】 ハイキング続けるため、認知症予防、誤嚥性肺炎予防のためご参加ください。

### ◆月 例 ハ イ キ ン グ 報 告 (2月分)

#### 【2202A】松陰神社～豪徳寺～世田谷八幡宮～常德寺～羽根木公園

実施日：2月27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)、奥積清美、河田すみ、長田明代、  
和田泰之、織部トミ子、古川禮子、川村光三、播磨光子、高橋洋子、佐藤文子、富樫雅明、  
泉本真美、小林一枝、丸山芳江、藤村和子、水谷進一、三浦洋子、長尾英子、飯倉保子、  
村上町子(ゲスト)、後藤芳子(ゲスト)、

(女性17名・男性6名・合計23名)(申込み順、敬称略)、

J R池袋駅08:10→08:25 渋谷駅(乗換え)08:34++++++08:38 三軒茶屋駅(乗換え)08:47++++++  
++++08:53 松陰神社前駅 09:05……09:15 松陰神社(参拝30分)09:45……10:12 豪徳寺(参拝30  
分)10:42……11:02 世田谷八幡宮(参拝10分)11:12……11:30 常德寺(参拝・昼食40分)12:10……12:45  
羽根木公園(散策43分)13:28……13:38 梅ヶ丘駅(解散)

※今回のリーダーの歩数データー等は下記の通りでした。

歩数17,116歩、 距離11km、活動量7,1EX、消費カロリー376カロリー、  
脂肪燃焼26グラム、

新型コロナの感染拡大が収まりませんので、下北沢での散策、買い物、飲食は中止し梅ヶ丘駅解散に  
コースを変更する。

池袋駅で全員がそろったので予定時間より早い電車に乗る。渋谷駅は改装中で迷路みたいで田園都市  
線のホームに行くのに苦戦する。事前に下見すれば良かったと反省する。渋谷で合流する予定の方とは  
会えずメールを打ち松陰神社前駅で待つことにする。しかし渋谷まで来たが迷子になったのか理由は良  
く分からないが、今回は参加取り消して家に戻るとのメールが来る。

松陰神社前駅は広い所が無いので、自己紹介は松陰神社で行う事にして出発。初参加の人とゲストの  
人もいたので自己紹介してから参拝・見学する。松陰神社は、明治15年11月21日松陰先生門下の  
人々が相謀り、墓畔に社を築いて先生の御霊を祀り忠魂の鎮座する神社。今日の社殿は昭和二年から三  
年にかけて造営されたものです。近年は学問の神として崇敬を集め参拝者は全国各地に及んでいます。  
吉田松陰先生を偲んで参拝しました。神社の鳥居は赤色が多いが、ここの鳥居はめずらしい黒色(濃紺か  
も)。鳥居には吉田家の家紋が有るのもめずらしい。社殿、神楽殿、松下村塾(模型)、吉田松陰の墓所、  
著名人の墓所、石灯ろう(26基)等を見学して次の豪徳寺へ向かう。

豪徳寺は、彦根藩主井伊家の江戸の菩提寺です。国指定史跡の豪徳寺井伊家墓所などに加えて、仏殿、  
梵鐘をはじめとした井伊家ゆかりの文化遺産が多くありました。招き猫の発祥の地という一説もあり、  
仏殿横の招福殿では招き猫が右手をあげて福を呼んでいました。1000体以上の招き猫がずらりと並  
ぶ光景は、びっくりの光景です。訪れるだけで福をもらえた気持ちになれる豪徳寺でした。山門、地藏  
堂、鐘楼、三重塔、仏殿、招福殿(招き猫)、赤門、法堂(本堂)、開祖堂などを見学して、山門から石門  
に至る山道の松並木を通り、世田谷線の踏切を渡り世田谷八幡宮へ。

世田谷八幡宮は、寛治5年(1091年)、後三年の役の戦勝を祝して源義家が勧請、その後、吉良頼  
康が修復したと伝えられている。境内には土俵と観覧席があり、毎年9月の秋季大祭に行われる奉納相  
撲は「江戸三相撲」の一つとして知られている。土俵で親子が相撲を取っていた。

次の常德寺は、創建年代はわからないものの、延徳明応年間(1489年ー1501年)に浄徳院と称  
して世田谷区船橋に開創、世田谷城の守護とするために寺名を常德寺と改めて宮坂に移転したと言われ  
ています。山門、鐘楼、本堂を見学する。羽根木公園は飲食はお控えくださいと言う事なので、住職さ  
んに断って境内をお借りして昼食タイムを取る。

羽根木公園の梅林は、昭和42年(1967年)区議会議員選出記念として、55本の梅を植樹したの  
が始まり。その後10回ほどの記念植樹により、現在では約650本・60品種の見事な梅林となりました。  
2月上旬から3月上旬には「せたがや梅まつり」が開催されます。「せたがや梅まつり」新型コロナ  
の感染拡大のため中止。それでも結構な人出でした。約370本の紅白の梅が満開。梅林の遊歩道を  
梅の花々を觀賞しながら坂道を頂上に向かって歩く。公園の奥に野球場が有るので足を延ばす。わざ  
わざ野球場に行ったのは、私事です思い出の野球場。大学時代に「東都大学軟式野球連盟」の試合でこ  
こでプレーしました。公園を後にて下北沢まで約2km歩く予定でしたが、冒頭に記載したように新型コ  
ロナの感染拡大が収まりませんので、下北沢での散策、買い物、飲食は中止し梅ヶ丘駅へ。ここで解散  
する。

(記：リーダー 鈴木健二)

## ◆月例ハイキング報告(3月分)

### 【2203A】港区立芝公園～増上寺～愛宕神社～日比谷公園

実施日：3月27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、長尾英子、丸山芳江、  
播磨光子、高橋洋子、大沢万寿美、長田明代、富樫雅明、松澤光宏、八木下和行、三浦洋子、  
水谷進一、大塚中子、飯倉保子、小林一枝、川村光三、織部トミ子、村端邦子(ゲスト)、  
後藤芳子(ゲスト)、 (女性14名・男性7名・合計21名)(申込み順、敬称略)、

#### コース

新橋駅 09:05……09:35 港区立芝公園・芝東照宮(散策65分)10:40……10:45 増上寺(参拝・見学80分)12:05……12:18 芝公園(昼食)12:55……13:10 愛宕神社・NHK放送博物館(参拝・見学55分)14:05……14:30 日比谷公園(散策40分)15:10……15:2 桜田門駅(解散)

**今回も新型コロナウイルスの感染拡大が収まらないため、浜離宮恩賜庭園と旧芝離宮恩賜庭園は休園となっていました。その為、上記のコースに変更して実施しました。**

新橋駅から日比谷通りを歩き港区立芝公園へ。テレビドラマのロケをやっていた。ロケ風景を見学して散策に入る。まだバラは咲いていないがバラ花壇の横を通り都立芝公園へ行く。ミツマタとミモザの黄色い花が出迎えてくれた。梅林の梅の花を觀賞して稲荷神社へ。稲荷神社に参拝して脇の階段を登り前方後円墳の「丸山古墳」へ。頂上には伊能忠敬の顕彰碑があった。東京地学協会が伊能忠敬の功績をたたえて設置したと記してあった。その奥に「虎の石像」があった。説明板が無いので何の石像か分からない。文字らしいものを書いてあるがか汚れていて判読しづらい。裏面を何とか読むと政治家で俳人の「大野伴睦の句碑」と分る。インターネットで調べたところ日本調理師会が昭和38年6月に調理師法施行5周年の記念事業として長年調理師会の名誉会長として尽力した労に謝するために施工されたものと分る。句碑には「鐘が鳴なる 春のあけぼの 増上寺」と記してあった。文の揮毫は鳩山一郎の奥様で共立女子大学の創設にかかわった鳩山薫さん。句碑の上に虎の石像がある。何で虎が句碑の上にあるのかも分からない?これも家に帰ってから調べる。分かったことは、大野伴睦が寅年であったのと、虎の置物、掛け軸、その他虎に関する物の収集家であったので日本調理師会が句碑の上に虎の石像を設置したらしい。

丸山古墳を散策後、芝東照宮に向かう。別な道を下ろうと思ったが以外に急で荒れているので登った坂を下る。芝東照宮は四大東照宮の一つ。後の三つは、日光東照宮、久能山東照宮、上野東照宮です。本殿に参拝し境内を散策する。御神木のイチョウの木(公孫樹)へ。説明板によれば、推定樹齢400余年。このイチョウの木はなんと!かの徳川3代将軍・徳川家光公が1641年(寛永18年)に東照宮の前身となる増上寺・安国殿再建を記念して手植えしたとつたえられています。後に公孫樹と呼ばれるようになっていますが、公孫とは、身分のある貴人の孫という意味で、すなわち家康公の孫=家光公を意味するものです。うぎゃ。次に武田竹塘(たけだちくとう)先生紀功碑へ。難しい漢字で書いてあり額のない自分にはどういう意味なのかさっぱり分からない。ただ武田竹塘という人物は五稜郭の設計・建設に関わった人らしい。最後に星野高士句碑、星野高士句碑建立記念俳句と献句の碑を見学する。星野高士は、星野椿の息子、星野立子の孫、高浜虚子・星野天知の曾孫。句碑には「人にまだ 触れざる風や朝桜」「長編の 虚子の一書を 読始」「法師蟬 鳴いてゐる木と すぐわかる」の3句が刻まれていた。また、星野高士句碑建立記念俳句には、発起人17名の俳句が刻まれていました。献句の碑には22句が刻まれていました。その中の一つ「港区に 生まれ傘寿や 花水木」の句は「板橋に 生まれ傘寿や 花水木」と変句してみました。

港区立芝公園に戻り満開の寒桜を觀賞しトイレタイムを取る。次に浄土宗の七大本山の一つ増上寺へ、苦難の明治期と戦災を乗り越えた増上寺は、昭和49年に悲願の大殿再建を果たしました。それ以後も、次々と諸堂宇を完成させ今日の大伽藍を完成させました。敷地にはいろいろな建物、門、堂宇がありま

す。最初に黒門から境内へ入り、慈雲閣(開山堂)、経蔵、増上寺会館、光摂殿などの建物を見学し、茶室の貞恭庵へ。次に園光大師堂、大納骨堂と拝観し徳川将軍家墓所へ。徳川将軍家墓所へは入館料を払い見学する。徳川将軍家墓所は、かつて、厳粛かつ壮麗な徳川将軍家の霊廟群が増上寺大殿の南北に建ち並んでいました。しかし、昭和20年(1945年)の空襲で大半が焼失し、その後現在地に改葬されました。六人の将軍と各公の正室、側室、子女多数が埋葬されていました。次に「千躰子育地蔵尊」を参拝する。子育安産を願い約1,300体が安置されている。このお地蔵様は、お子様の「無事成長」「身体健全」或いは「水子さま」のご供養のためにと願いを込めて建てられたものです。安国殿を見ながら宝物展示室へ。展示の中心となるのは、かつて増上寺境内に造営されていた、徳川二代将軍秀忠公の御霊屋(みたまや)の十分の一スケール模型。その精巧さと金色の色彩に圧倒される。他に「何でも鑑定団」に出展したら、どれくらいの値がつくのか分からないと思った。本当なら大殿(本堂)を最初に参拝してから境内の散策をすべきと思うが、最後に大殿(本堂)の参拝になってしまった。これでは御利益(ごりやく)は無いかな?。大殿(本堂)では、赤ちゃん「お初参り」が行われていた。普通多いのは神社の「お宮参り」かな。お寺に行く人もいるのは珍しいかな?。赤ちゃん初参りにお寺に行くのを「お初参り」という事を勉強する。鐘楼堂を見学して三解脱門(三門)から出て増上寺を後に愛宕神社に向かう。愛宕神社で昼食を取る予定だったが、港区立芝公園、都立芝公園、丸山古墳、芝東照宮で時間を取りすぎたので途中の芝公園で昼食タイムを取る。昼食を済ませ愛宕神社とNHK放送博物館へ向かう。

愛宕神社は、23区内で一番高い山、愛宕山(25,7m)にある。ちなみに一番高い山というのは、自然地形でなくかつ“山”と言われるもの。新宿区の箱根山は44,6mですが、こちらは人造のため、自然地形でないので愛宕山が一番ということになります。愛宕神社に上がる急な石段(86段)・男坂は「出世の石段」と呼ばれています。その由来は講談で有名な「寛永三馬術」の中の曲垣平九郎(まがき・へいくろう)の故事によります。故事の詳しい内容は省きますが、家光公に命ぜられ馬に乗り石段を登り降り、梅の花を手折り家光公に献上し、その後とりたてられ出世したというのが概略です。「出世の石段」・男坂を降りると出世から降りる事になるので下りは女坂を降りるのが良い様です。また、白い猫を見ましたがこの猫を見た方は金運に恵まれるとも言われています?。参拝後、NHK放送博物館へ行く。

NHK放送博物館では、入口で手の消毒、体温測定を受け、三密にならないよう4人～5人位のグループに別れて見学してくださいとの注意を受けて見学する。1階は放送歴史絵図。2階はテーマ展示ゾーン、放送体験スタジオ、愛宕山8Kスタジオ、放送文化賞コーナー。3階はヒストリーゾーンになっており、放送の歴史を再整理して説明していました。時間が無いので各自自由見学として、興味のあるコーナーを見ていただく。懐かしい番組を思い出し、ラジオからテレビ放送の歴史を勉強させていただきました。愛宕神社に戻り眠りから覚めない「白い猫」を再び見て女坂を下りゴールの日比谷公園を目指す。日比谷公園は、いままで何回も行ったがこの季節に行くのは初めて。残念ながらチューリップの花壇も桜の花もまだ咲いていなかった。咲けば素晴らしい景色なのですが・・・新型コロナの感染拡大のためのコース変更で組入れた入れた場所、仕方ないですね。園内に入ると芝生広場に多数の「白い旗」がたなびいていた。何のための旗かと思いながら係員に聞いた所、東日本大震災11年目の鎮魂行事で立てたということでした。震災語り部の話を聞きながら震災各県のブースを見てまわる。自分は福島県出身なので「相馬あられ」を買いお釣りを義援箱に入れる。私事です。満洲から引き揚げてきて、相馬市の中村第一小学校に入学し3年生の夏までいた。相馬あられを買った係員は中村第一小学校の後輩でした。相馬の子供時代の思い出を係員としばらく話し合う。ここで帰り路がいろいろなので解散する。

(記：リーダー 鈴木健二)

#### 今月のことば(4月・卯月)

#### 入学式身体半分ランドセル

すべてはここから始まる すべては今から始まる すべては自分から始まる

山本リーダーから下記の提案がありました。良い提案かとおもいます。ご検討願います。

## 【募集のご案内】

### 休暇村（宿泊施設）を使って巡るゆる歩きハイキング 事前募集のお知らせ

いつも同じような場所巡りになってしまうハイキング。新たに休暇村施設の会員になって、温泉地巡りや旬の食べ歩き全国の名勝・景勝地巡りにリーズナブルな宿泊利用で各地のハイキング・ウォーキングの計画を立てたいと思います。

つきましては、ご賛同いただける方は事前に会員登録をお願い致します。

#### ■休暇村とは

国立公園、国定公園等の利用及び保健休養のための宿泊施設を核とした休暇村を、良質なサービスと適正な料金で一般の利用に供するとともに、自然とのふれあい及び保健休養に資するその他の事業を行うことにより、人と自然が共生する地域の振興及び健康で文化的な生活の増進に寄与することを目的とする。

#### ■会費

入会金・年会費は無料です。

#### ■ご登録方法入会方法

Yahoo・gogle より「会員登録休暇村 公式ホームページ」より、登録をするだけ。

#### ■なぜ休暇村なのか？

各地様々な宿泊施設がありますが、「高い」と思っています。そこで休暇村が高いホテル・旅館より安く宿泊ができ、食事・お風呂が良いことを知りました。この休暇村を利用してもう少し各地の温泉地巡りや旬の食べ歩き全国の名勝・景勝地巡りをしたい。

#### ■施設数

全国35か所あります。

一緒に行ける会員を募りたいと思います。参加されたい方は各自で新規登録を行ってください。不明な場合、山本までご連絡ください。登録すると1か月以内に「Qカード」が届きます。カードが届いたら番号をお知らせください。計画利用する際、半年前より宿泊申し込みを行います。現在、私が計画したい場所は「越前三国」です。ここは越前ガニの料理が凄い！お勧めです。他には「秋田県乳頭温泉郷休暇村」です温泉巡りを堪能しませんか。是非、ご検討宜しくお願い致します。

#### 【編集後記】

会員の皆様におかれましては、新型コロナに負けず健康で楽しい生活を続けられている事と存じます。3月21日にまん延防止は解除されましたが、感染者はあまり減っておりません。今までよりは少しは安心して参加できるかと思えます。春になりハイキングの季節となりました。フレイル(虚弱)にならないようハイキングにおおいに参加しましょう。特にバスハイクは最低催行人員をクリアして催行中止にならないようご協力をお願いします。しかし、コロナ対策はしっかりしなければなりません。バスハイクは三密にならないよう27名以上の申込みがあった場合は大型バスに変更します。今後も今まで通りの感染対策を取りハイキングは中止なしで実施したいと思います。ハイキングを続けるため、筋トレ・脳トレ・お口の体操にも参加して認知症をなることを予防しましょう・・・・