

サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

2023年7・8月号
サロンゆる歩き(ハイキング)事務局

□第三回定期総会の報告

定刻より少し遅れ10時10分に鈴木健二の司会で開会しました。冒頭、鈴木健二より挨拶がありました。続いて鈴木より会則の第10条3項の過半数の定足数(会員数66名、出席25名、委任状29名)を充たしているむねの報告がありました。

会長の平馬さんが体調不良で欠席のため、代わりに鈴木が議長席に着き議案審理に入りました。

第1号議案『2022年度事業報告』、第2号議案『2022年度決算報告』は、事務局の鈴木より説明がありました。第3号議案『監査報告』は、監事の山本さんから監査報告がありました。

第1号議案『2022年度事業報告』、第2号議案『2022年度決算報告』は、一括で上程され質疑応答の結果、拍手多数で承認されました。

第3号議案『監査報告について』は、監事の山本より報告があり拍手多数で承認されました。

第4号議案『役員改選について』は、事務局の鈴木より説明があり質疑応答の結果、拍手多数で承認されました。

第5号議案『2023年度事業計画について』、第6号議案『2023年度予算について』も事務局の鈴木より説明がありました。第5号議案『2023年度事業計画について』は、説明に入る前にリーダーの山本、リーダーの鈴木より計画の変更が下記の通りありました。

2306E	06/25	日	八ヶ岳山麓・白駒池 「軽(ミニ)登山」 (コケと新緑の観賞コース)
上記の計画は、下記の日程とバスハイクに切り替えて実施します。			
2308C	08/27	日	八ヶ岳山麓・白駒池 「軽(ミニ)登山」 (バスハイク) (コケの観賞コース)
2308C	08/27	日	千葉外房ハイキング (バスハイク) (伊勢エビ料理と道の駅を楽しむコース)
上記コースは中止とします。			
2307D	07/30～ 07/31	日～月	富士山お中道と富士山下山ツアー (お中道と五合目～一合目まで歩くコース)
上記コースは、日帰りとして富士山下山ツアーは取りやめ下記のコースに変更。			
2307D	07/30	日	富士山お中道巡り (お中道を歩くコース)
2309A	09/03	日	栃木築場あゆ料理と歩き (バスハイク) (あゆ料理と栃木の自然を楽しむコース)
上記コースは、9月10日(日)に変更して2309Bとして実施する。			
2309B	09/未定		ぶどう狩り (バスハイク)
上記コースは、9月3日(日)に2309Aとして実施する。			

第5号議案『2023年度事業計画について』、第6号議案『2023年度予算について』も一括上程され質疑応答の結果、拍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拍手多数で承認されました。

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

携帯に電話するかSMSでお申込み願います。

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、おおらかな雰囲気が漂う。「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：7時00分 ※板橋区役所正面玄関前付近です。

出 発：7時15分頃出発予定

費 用：12,900円 【リーダー立替え済み】

人 数：12名で確定しました。

連絡先：山本 敏夫 電話：

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)

【2307C】安曇野・白馬散策【JR新幹線/レンタカー利用】

==難易度：ハイク初級==

と き：7月22日(土曜日) 雨天決行

人 数：6名で確定しました。

連絡先：山本 敏夫 電話：

切 符：リーダーがネットで代理購入します。(1名の方は代理購入できません)

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：18,420円 概算になります。大人休日倶楽部利用。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るので乗車券は「南浦和⇄長野」の往復を購入します。「池袋もしくは最寄り駅⇄南浦和」の必ず券売機切符を各自で購入してください。大宮新幹線改札口で切符をお渡しします。その方が860円割安になります。

往復乗車券 南浦和⇄長野 3,410円×2=6,820円

(各自購入 池袋➡南浦和、南浦和➡池袋230円×2=460円)

指定席特急券

大宮➡長野あさま601号6号車16番 2,350円

長野➡大宮かがやき538号6号車5番 2,350円

白馬みずばしょう温泉シェラリゾート白馬 1,500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 27,000円 一人当たり 4,500円

(レンタカー8人乗り利用1台概算22,000円+その他諸経費概算5,000円)

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

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） === 安曇野ガラス工房 === 松川道の駅 ===
=== 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 22:42 着【解散】

※昼食は穂高の「くるまや」か美麻村「山品」を予定しています。

※長野発を遅くしています。何か起きた時に切符を無駄にしないため。

※長野駅の到着時間により出発時間を変更します。

【2307D】富士山お中道ハイキング

（富士山のお中道を歩き富士山の一端を知るハイキング） ＝難易度：ハイク上級＝

と き：7月30日(日曜日) 雨天中止

集 合：富士急・富士山駅 5番バスのり場 9時15分

※バスの切符売り場で五合目行の往復乗車券(2,300円)を購入して集合願います)

集合には下記の電車でお越しください。

京王新宿駅 06:10++++++07:01 京王高尾駅(乗換え) J R 高尾駅 07:24 ─── (河口湖行直通列車) ─── 大月駅++++++09:06 富士山駅

費 用：6,388円

内訳：京王線運賃(新宿～高尾) 740円(往復)

J R 運賃(高尾～大月) 1,188円(往復)

富士急行運賃(大月～富士山) 1,020円

富士急行運賃河口湖～富士山) 1,140円

バス代(富士山～五合目) 2,300円(往復)

ほかに、自宅の最寄り駅から新宿までの往復運賃がかかります。

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：7月28日(金曜日) 午後5時まで

コ ー ス

富士山駅 09:30=== (路線バス) === 10:24 御庭・奥庭(昼食) 11:00……(50分)……11:50 分岐点……(70分)……13:00 五合目……(55分)……13:55 経ヶ岳……(65分)……15:00 五合目 15:50=== (路線バス) === 16:35 河口湖駅(解散) (歩行時間：4時間)

前はお中道は大沢崩れまで行けましたが現在はいけません。御庭・奥庭でバスを降りたら昼食を済ませ出発します。分岐点から五合目までは、平坦路で、眺めのよい砂礫地と樹林帯が交互に現れます。花も多く目の保養になるかと思えます。五合目からは、水平道がわずかに下り始めると泉ヶ滝の分岐点。ここから登りになり経ヶ岳へ。富士山には登りませんので、ここから下って佐藤小屋経由で泉ヶ滝の分岐点へ。ここから来た道に戻り五合目へ。ここから路線バスに乗り河口湖駅へ。ここで解散します。

8 月 の 月 例 ハ イ キ ン グ

【2308A】大菩薩峠1,897mハイキング ～～楽に歩ける林道歩きです～～

==難易度：ハイク初級==

と き：8月6日(日曜日) 雨天中止
集 合：6時15分京王線新宿駅 3番線ホーム中央付近
出 発：6時30分発、

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
費 用：5,377円 新宿京王線⇒高尾 367円 ※帰りはタクシーを手配する場合があります。
高尾⇒甲斐大和 990円、甲斐大和駅 ICカードOK
甲斐大和⇒上日川峠バス代 1,020円×2回現金のみ(往復バス利用)
甲斐大和⇒高尾 JR⇒新宿 1,980円(高尾京王線⇒新宿 367円)
※帰りはタクシーを手配するかもしれません。プラス 3,000円程度加算予定

定 員：なし ※ 知り合いの方ゲスト大歓迎です。

申込先：リーダー山本敏夫(変更になりました)携帯電話：

Cメール・SMSの場合は「氏名・大菩薩参加」とご記入ください。

※街歩きのスニーカーはNG。トレッキングシューズOK。

締切り：7月30日 午後6時

行 程

京王線新宿駅 6:30 ++++++ 7:08 北野乗換え 7:09++++++7:20 高尾 乗換え 7:39 (JR 中央線小淵沢行乗車) 8:42 甲斐大和駅 9:20===== (バス、大菩薩上日川峠行)===== 10:01 上日川峠(トイレ休憩) 10:30……………11:00 福ちゃん荘……………12:10 大菩薩峠(昼食、休憩 40分)12:50……………
13:30 福ちゃん荘……………14:00 上日川峠(トイレ休憩)バス 15:00 発……………16:10 甲斐大和駅
16:42……………17:42 高尾 17:52……………JR 中央特快……………18:34 新宿【解散】

※高尾で松本行に乗車する場合、進行方向の先頭1両目の乗車してください

※甲斐大和駅に着いたら、バスの乗り場に並んで荷物を置いてから各自行動して下さい。

昨年8月に行けなかった大菩薩峠へ登ります。甲斐大和駅から路線バスで上日川峠へ行き、そこから福ちゃん荘に寄り富士見山荘を通り林道を歩いて介山荘がある大菩薩峠1,897mまで行きます。この林道は急な登りもない道です。峠付近で鹿の群れに会えるかもしれません。登りきると大菩薩峠です。ここで昼食にします。峠では売店もあり冷たい飲み物や食事もあります。通常は別ルートに登山道で登りますが急登があるので今回はこの林道を使いゆつくりと歩きます。もし別の登山道を登りたい方はご連絡ください。班分けして登っても良いでしょう。目的地は大菩薩嶺ではありません。大菩薩嶺は眺望はありませんが百名山です。大菩薩峠から見る富士山が素晴らしいので目的地を大菩薩峠としました。是非、気軽に参加してください。今回林道を歩く方はスニーカーでも可能。

■東武東上線「下赤塚」をご利用の方

下赤塚(東上線) 5:33⇒池袋着 5:48⇒ JR 池袋発 5:59 山手線⇒新宿着 6:08⇒京王線乗り換え

■三田線ご利用の方

西高島平発 5:21⇒新板橋 5:40 着……………徒歩 8分……………JR 板橋発 5:56⇒新宿着 6:04⇒京王線乗り換え

西高島平発 5:21(3号車付近)⇒神保町 5:53 着……………乗り換え都営新宿線……………神保町発 5:56⇒新宿着 6:06⇒京王線乗り換え※小田急線に行かないようご注意ください(以前自分が間違えて小田急線ホームで待っていたことがあります。京王線ホームだと思っていました。)

**【2308B】軽井沢散策（バスハイク）＝難易度：ハイク上級＝
（涼しい避暑地、さわやかな高原散策と滝めぐりのコース）**

と き：8月20日（日曜日） 雨天決行

集 合：グリーンホール前 6時25分

出 発：6時30分

費 用：①6,300円（参加人員25名の場合）

中型バス代 139,700円、有料道路代 12,000円（往復）

駐車料金 1,550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 156,470円÷25名＝6,259円

（41円は繰り上げて6,300円とさせていただきます）

②10,500円（参加人員15名の場合）

合計金額 156,470円÷15名＝10,432円

（68円は繰り上げて10,500円とさせていただきます）

申込先：リーダー：鈴木健二 携帯電話

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18日（金曜日）午後5時まで

**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。**

コ ー ス

グリーンホール前 6:30=====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=====峰の茶屋バス停……（70分）……白糸の滝（見学15分）……（90分）……竜返しの滝（見学10分）……（20分）……小瀬温泉……（70分）……野鳥の森（散策40分）……（25分）……千ヶ滝温泉駐車場=====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=====志村坂上駅=====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）

峰の茶屋から信濃路自然歩道の核心部を白糸の滝目指して歩きます。全体的に下りなので楽に歩けます。初めはカラマツ林、さらにはミズナラやシラカバなども見られる落葉樹林の道は、心落ち着く森林浴を満喫できる。白糸の滝は、半円を描く岸壁から湧き出した水が名前のおり無数の白糸のように流れ落ちる様が美しい。見学後、白糸の滝を水源とする湯川沿いに自然歩道を歩き竜返しの滝へ。竜返しの滝は落差10m。竜も近づけない険しい滝というのが由来。また、円形の滝壺に水が渦巻いて数珠玉蓮ねたように見えることから、別名「すずが滝」とも呼ばれています。

少し歩いて小瀬温泉へ。ここから迷うところのない小瀬林道を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、千ヶ滝駐車場まで歩き帰路に着きます。

雨天時のコース

グリーンホール前 6:30=====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=====歴史民俗資料館（見学 30 分）=====軽井沢植物園（見学 40 分）=====深沢紅子野の花美術館（見学 30 分）=====千ヶ滝温泉（入浴休憩 1 時間 40 分）=====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=====志村坂上駅=====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 6,200 円（参加人員 25 名の場合）

中型バス代 139,700 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 220 円

合計金額 154,920 円 ÷ 25 名 = 6,197 円

（3 円は繰り上げて 6,200 円とさせていただきます）

② 10,400 円（参加人員 15 名の場合）

合計金額 154,920 円 ÷ 15 名 = 10,328 円

（72 円は繰り上げて 10,400 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。各自払いをお願いします。

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にした植物園です。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、これを理由とは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の。

**【2308C】ハヶ岳山麓・白駒の池 （バスハイク） ==軽(ミニ)登山==
 （原生林の中のいろいろなコケを探索するコース）**

と き：8 月 27 日（日曜日） 雨天決行

集 合：グリーンホール前 5 時 50 分

出 発：6時00分

費 用：①7,600円（参加人員25名の場合）

中型バス代146,300円、有料道路代 16,360円（往復）駐車料金1,800円

ガイド代20,000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 187,680円÷25名＝7,508円

（98円は繰り上げて7,600円とさせていただきます）

②12,600円（参加人員15名の場合）

合計金額 187,680円÷15名＝12,512円

（88円は繰り上げて12,600円とさせていただきます）

申込先：リーダー：鈴木健二

携帯に電話するかSMSでお申し込み願います。

定 員：25名 ※先着順です。抽選は行いません。

締切り：7月25日（火曜日）午後5時まで

**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。**

コ ー ス

グリーンホール前 6:30=====西池袋ランプ=====（首都高速～中央自動車道）=====諏訪インター=====
白駒の池入口駐車場……（20分）……青苔荘……（苔の森散策120分）……青苔荘（昼食40分）……
（35分）……白駒荘……（25分）……白駒の池入口駐車場=====諏訪インター=====（中央自動車～首都
高速）=====西池袋ランプ=====グリーンホール前
（歩行時間3時間20分） （昼食40分） （合計時間4時間）

白駒の池入口駐車場20分位歩いて青苔荘へ。ここでガイドと合流して苔の森の散策へ。シラビソ、ト
ウヒ、ツガの原生林の林内の苔を観察しながら歩きます。

苔の観察には拡大鏡が必要です。拡大鏡を必ずお持ち願います

青苔荘に戻り遅い昼食を取ります。ガイドを依頼する関係でここで昼食を食べますので弁当は持ってこ
ないでください。

お腹がすくと思いますので行動食を必ずお持ち願います。

昼食後、白駒の池を巡り白駒の池入口駐車場へ。ここからバスに乗り帰路に着きます。

【2309A】シャインマスカット45分食べ放題ミステリー【クラブツーリズム企画】

==難易度：なし==

と き：9月3日（日曜日） 雨天決行

集 合：7時10分 板橋区役所正面入り口付近 ※グリーンホールではありません。

出 発：7時20分

費 用：10,900円

人 数：10名 ※先着順です





申込先：山本 敏夫 電話：

LINEで

「氏名・ぶどう狩り参加」とご連絡ください。

締 切：7月15日（土曜日）午後6時

行 程：

板橋区役所(7:20 発)--池袋(7:50 発)--＜美味しいシャインマスカットを求めて～
バスはいったいどちらへ?? 食事や観光もお楽しみ♪＞--池袋(17:40 予定)--
板橋区役所(18:10 予定) (歩行時間0時間00分)

前回の桃狩りの第2弾、今回はぶどう狩り【板橋区役所出発】午前中にご案内！シャインマスカット狩りミステリー、3段玉手箱ご当地グルメの昼食付！ひんやりスポットへもご案内！

【お楽しみツアーポイント】※お土産はなし

①皮付きのまま食べられるシャインマスカット狩り食べ放題45分。

②シャインマスカット狩りは朝一番(午前中)にご案内

③3段玉手箱&ご当地グルメの昼食

④シャインマスカットゼリーのデザート付き

⑤シャインマスカットのカップアイス

⑥ワイナリーでお買い物をお楽しみ

⑦残暑に嬉しいひんやりスポットへもご案内



シャインマスカット大好きな方、ご参加お待ちしております。

【2309B】築場鮎ランチ&竜神大吊橋&道の駅散策

バスハイク

==難易度：ハイク初級==

と き：9月10日(日曜日) 雨天決行同じコース

集 合：グリーンホール前 午前6時15分

出 発：6時30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：10,800円(20名の場合)

中型バス	138,600円
高速道路往路(王子北～那珂)	6,260円
高速道路復路(ましこ～王子北)	5,950円
吊橋渡橋料 20名×350円＝	7,000円
鮎松定食 21名×2,600円＝	54,600円
運転手寸志	3,000円
振込手数料	165円
合計	215,575円
一人当たり	10,779円

※今回日頃お世話になっている運転手の昼食を負担させていただきます。

定 員：25名

申込先：山本 敏夫 電話：

LINE

「氏名・あゆ参加」とご連絡ください。

締 切：7月31日（月曜日）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 === 王子北 IC === 友部 SA 休憩 === 那珂 IC === 竜神大吊橋 === 大瀬観光やな（昼食） === 道の駅もてぎ === 道の駅いちかい === 道の駅ましこ === 真岡 IC === グリーンホール（解散）

（歩行時間0時間45分）

鮎の築場に行って鮎料理が食べたくなり計画しました。色々調べていると近くに吊橋があるので更に調べてみると「竜神大吊り橋」が面白そうなので追加します。この橋は日本最大級の長さを誇る吊橋、竜神峡は茨城県の奥久慈県立自然公園に位置します。竜神峡にひろがるV字形の美しい溪谷の中を流れる竜神川をせき止めた竜神ダムの上に竜神大吊橋はかけられました。橋の長さは375mあり、歩行者専用の橋としては日本最大級の長さを誇ります。有料ですが渡ってみる価値はありそうです。日本最大級の高さを体験できる！楽しめるのは吊橋からの景色だけではありません。吊橋に設置されている3箇所の「のぞき窓」から、湖面を覗いてみてください。高さ最大100mのスリルを体験できます。一度に3,500人もの人が渡っても大丈夫。次に最大の目的の栃木県茂木町にある「大瀬やな」は、あゆの名所！那珂川最大のやな。やな場の面積、漁獲量全国第1位。「天然遡上全国第2位」の鮎の名産地です。やなの醍醐味は、那珂川の力強い流れを足に感じながらの鮎（あゆ）の手掴みです。特に9月下旬～10月末は、大量の鮎のやな漁の体験ができます。やってみたい方はトライしましょう！ここであゆ料理をビールを飲みながらフルコースを味わってみてはいかがでしょうか。昼食は13時松定食を予定します。定食内容は鮎の塩焼き・鮎フライ・鮎田楽・子持ち鮎甘露煮・ご飯&味噌汁です。鮎の刺身も別料金でご用意できます。二人でシェアするのもOK。鮎料理がちょっとという方もソースカツ丼やゆず味噌おでん、そば、ラーメン、うな重、蒲焼き、白焼きが時価ですが食事できます。帰路は道の駅「もてぎ」「いちかい」「ましこ」を予定しますが。時間によっては一部カットする場合がありますので予めご了承ください。是非盛り沢山なので楽しいですよ！早めにご連絡ください。



【2310A】笠間の栗祭り バスハイク

==難易度：ハイク初級==

と き：10月1日(日曜日) 雨天決行

集 合：グリーンホール 午前6時45分

出 発：7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：8,000円(20名の場合概算です)

バス代(27人乗り)	140,000円(概算)
高速道路(王子北～友部)	5,260円
高速道路(友部～水戸大洗)	980円
高速道路(水戸大洗～王子北)	5,870円
寸志	3,000円
振込手数料	165円
合計	155,275円
一人当たり	7,764円

定 員：25名 ※早めに申し込みください。

申込先：山本 敏夫 電話：LINE

「氏名・くり参加」とご連絡ください。

締 切：8月26日(土曜日)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 7:00 === 王子北 IC === 友部 IC === 笠間芸術の森公園・
工芸の丘散策 === 友部 IC === 水戸大洗 IC === 大洗海鮮市場 === 水戸大洗 IC
=== SA休憩 === 王子 IC === グリーンホール(解散)

(歩行時間0時間30分)



茨城県笠間市にある笠間芸術の森公園で、2023年9月30日(土)、10月1日(日)か10月7日(土)、8日(日)に「第17回かさま新栗まつり」が開催される予定です。このイベントは栗づくしの1日をたっぷり楽しめる内容で栗拾い体験、スイーツ作り体験など、参加型イベントもあり！イベント広場には、生栗や焼き栗を扱うお店から栗を使ったスイーツ、栗の飲食メニューのお店まで、栗自慢のお店が一堂に会します。スイーツはモンブランをはじめ、和菓子、洋菓子とパティシエのアイディアが詰まったものばかり。栗づくしが楽しめます。また、食べる栗だけではなく、栗をモチーフにしたクラフトのブースも。笠間市の伝統工芸品笠間焼や木工作品など多彩な作品が出展されます。近くには工芸の丘もあり楽しめると思います。この後は大洗海鮮市場に行き新鮮な魚を食べに行きましょう！

【ＪＲ大人の休日倶楽部会員】大変お得です。

今後もＪＲを利用して他県へ登山・ハイキング・温泉・美味しいものを食べに
利用します。会員には２種類あります。手帳のみ会員はお勧めできません。

カード会員で加入されるようお願いします。

年会費は必要ですがすぐに元が取れます。ご不明な場合ご連絡ください。 山本敏夫

◆７月～８月の行事一覧

日 付		行 事 名	内 容
7 月	7月2日(日)	2307A 月例ハイキング	林芙美子記念館～トキワ荘ハイキング（風の吹き抜ける家 とマンガの聖地を訪ねるコース） リーダー：鈴木健二
	7月16日(日)	2307B 月例ハイキング	桃狩り（バスハイク・旅行会社企画）リーダー：山本敏夫
	7月22日(土)	2307C 月例ハイキング	安曇野巡り（穂高神社・いわさきちひろ美術館・大王わさ び田・白馬）新幹線利用 リーダー：山本敏夫
	7月30日(日)	2307D 月例ハイキング	富士山お中道ハイキング （お中道の自然を楽しむコース） リーダー：鈴木健二
8 月	8月06日(日)	2308A 月例ハイキング	大菩薩峠ハイキング （ゆるやかな林道あるき） リーダー：八木下和行
	8月20日(日)	2308B 月例ハイキング	軽井沢散策 （バスハイク） （森林浴と滝と野鳥を楽しむコース） リーダー：鈴木健二
	8月27日(日)	2308C 月例ハイキング	八ヶ岳山麓・白駒の池 （バスハイク） （コケと原生林を楽しむコース） 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
7 月	7月04日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	7月11日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	7月18日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	7月25日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
8 月	8月01日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	8月08日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	休 み
	8月15日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	8月22日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	8月29日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～

◆月 例 ハ イ キ ン グ 報 告（5月分）

【2305A】多摩川～等々力溪谷 **==難易度：ハイク初級==**

実施日：5月21日(日曜日) 天候：曇り

参加者：鈴木健二(リーダー&記録)、比留間重博、織部トミ子、古川禮子、河田すみ、西村幸子、
三浦洋子、八木下和行、高島智子、 (男性3名・女6名 計9名)

多摩川駅 09:20……(2分)……09:02 多摩川台公園(散策) 10:35……10:45 多摩川入口(多摩川の河川敷をハイキング)……11:40 玉堤小バス停……11:45 等々力溪谷入口……11:55 休憩所(昼食休憩) 12:35……12:40 等々力不動尊(参拝) 12:50……13:00 日本庭園(見学) 13:15……3号横穴(見学)……13:40 等々力溪谷出口……13:55 満願寺(参拝・見学) 14:10……14:15 玉川神社(参拝・見学) 14:25……14:40 九品仏浄真寺(参拝・見学) 15:30……15:45 自由ヶ丘駅(解散)

多摩川駅に現地集合。自己紹介をし。駅からすぐの多摩川台公園へ。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ます。遠く丹沢の山並みはかすかに見えたが、富士山は見えなかった。自然林の道を登りアジサイ園へ。アジサイは満開とはいかなかったが色とりどりの花を楽しむことが出来た。次はツツジの花を鑑賞しながら階段を上り水性植物園を見学する。スイレンの花が咲いていた。子供達は、ザリガニ釣りや網で小エビ、おたまじゃくし、ヤゴなどをすくっていた。大人の方が釣りは禁止なのに釣りをしていた。釣っていた魚の名前を聞くとモツコ(関東地方では、クツボソ)ト言っていた。亀甲山古墳から宝来山古墳を眺めながら虹橋へ。この奥にも公園は続くが我々はここでUターンし、別な道を通り運動広場の隣にある古墳博物館を見学。トイレを済ませ展望広場の東屋で休憩する。展望広場からは多摩川と対岸の川崎市のビル群が良く見えた。展望広場の横の道を下り多摩川の河川敷を目指す。結構ハードな下りで、久しぶりに登山気分を下る。

河川敷には、多摩川緑地広場、東京都市大運動場、多摩川緑地公園、野球場、少年野球場、サッカー場、ラグビー場などがあり、大人の野球チーム、中学生の硬式野球チーム、軟式の少年野球チーム、少年サッカーチーム、ちびっ子サッカーチームなどが試合や練習をしていた。それらの試合や練習を見学したり、子供たちに声をかけたりしながらハイキングして玉堤小バス停へ。ここで多摩川の河川敷と別れ等々力溪谷を目指す。

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。溪谷に入り最初に休憩所(雪月花)に行き、思い思いの品を注文して昼食を取る。次に階段を登り等々力不動尊へ。展望台から多摩川と川崎方面の景色を堪能する。参拝と見学を済ませて登って来た階段を下り不動滝へ。参拝と見学を済ませ橋を渡り、またまたの階段登りで日本庭園へ。茶室で無料の冷たい水とお茶をご馳走になりトイレを済まして稚児大師堂へ。参拝を済ませ溪谷の川を右手に見て歩き橋を渡り対岸の等々力溪谷3号横穴へ。横穴を見学し元の道に戻り再び溪谷の川を右手に見て歩きゴールゴルフ橋へ。階段を上がり等々力溪谷の散策を終了する。途中で若い女性がシャボン玉を飛ばしていた。

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。残念ながら桧皮造りの大塔は特別な日しか公開していないとのことで見学できなかった。

予定には入っていなかったが、隣に立派な玉川神社があったので参拝に立ち寄る。地元の鎮守の森として親しまれているようだ。狛犬の両サイドに立派な樹木があった。拝殿に向かって右側には、クスノキ。下の方がずんぐりと太く立派でユニークな形をしている。「とっくりクス」と言われている。左側には、椎の大木がある。「椎の木の根張り」と言われ、根がどっしりと大地をふみしめる姿は、なかなかの迫力でした。参拝・見学後、最後の寺院、九品仏浄真寺に向う。

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、カヤの大本は樹齢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。本堂前に「サギのオブジェ」が二対あった。門の前に「九品佛花供養会々場」の大きな看板が立っていた。花の市場や生花業の方々と構成された、「花供養塔奉賛会」の主催のようだ。本堂の中からお坊さん達の響き渡る、お経の合唱が聞こえてきた。お経が終わり代表の方のお話が。本堂の手前から長い行列ができていた。なんで並んでいるのかと聞くとお花をもらうために並んでいるとのことでした。約300人に無料で配布するようだ。比留間さんの目算では、300人に達していないと言われ参加者の何人かが花をもらいたいと並ぶ。その為ここで一次解散する。後で聞いたら花をもらえたとの事良かったですね・・・

列に並ばない人は、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する。
(記：リーダー 鈴木健二)

**【2305B】尾瀬ヶ原ハイキング 25,999歩 16.1km バスハイク
==難易度：ハイク中級==**

と き：5月27日(土曜日) 快晴

参加者：山本敏夫(リーダー)、八木下和行(サブリーダー)、播磨光子、鈴木邦子、高橋洋子、
諸星京子、新井亜由美、四條妙子、池田映琴、小泊時子、奥田よし子、小林一枝、高島智子、
鈴木理恵、大塚中子、寺崎 誠、伊藤朋子、山崎晶子、土田浩美、G 池谷よすみ、G 山口美恵、
G 船橋しづ子 (男性3名・女性19名)

費用：9,000円×19名、9,250円×3名=198,750円

内訳：貸切中型バス代	136,400円
有料道路代 (練馬⇄沼田)	11,660円 (5,830円×2回)
現地ワゴンタクシー	44,000円 (グリーンパークスキー場駐車)
バス運転手寸志	3,000円
バス代振込手数料	165円
会への積立	3,525円
合計	198,750円

行程

グリーンホール前6:00 ===== (大型バス) ===== 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) ===== グリーンパーク尾瀬戸倉8:50
===== 鳩待峠9:56.....山ノ鼻11:15.....牛首分岐12:28.....山ノ鼻.....
鳩待峠=====尾瀬戸倉=====沼田IC===== (関越自動車道) ===== グリーンホール前 (解散)
※水芭蕉の見頃、10日間程遅かった
※下ノ大堀川には時間が足りないため牛首分岐で引き返す
※水芭蕉時期の混雑は凄かった。時間の許す範囲で歩く。 歩行時間：計り忘れ

水芭蕉で有名な尾瀬。尾瀬という文字・場所は何と良いイメージをさせてくれる場所なんだろう。計画

していてもワクワクしてたまらなかった。朝から都内は快晴。群馬も晴れ。高速は少し交通量も多く上里SAには通常より30分程遅い。混雑しているのは梅雨入り前の行楽客の移動だと思う。沼田ICから片品を通り尾瀬戸倉に到着し、駐車場に止めようとするが“予約してますか”と聞かれるが予約などしていなかった。バスの場合は事前の予約が必要になったようだ。ここは満車でバスはスキー場の方に行くように言われる。たまたま運転手は昨年も尾瀬に来ておりその時も上のスキー場に移動し理解していたので良かった。スキー場手前の駐車場にも車・車・車で満車状態だ。スキー場に到着しバスから降りチケットを購入。登山客が次から次へとバス停に並ぶ。数名づつ分かれバスやワゴンタクシーに分かれ鳩待ち峠まで移動。鳩待ち峠まで2～3分歩き到着。沢山の登山客がいる。尾瀬の看板の前で写真を撮り出発。(参加者の紹介を忘れてしまった)混雑している鳩待ち峠を観て早くいかなければと気持ちが焦っていたようだ。岩場の階段から木の階段に入ると至仏山が木々の間から良く見える。残雪がありきれいだ。外国語が時々聞こえる。鳩待ち峠からの下りが混雑して思っていた以上に時間が掛かる。途中水芭蕉がまだ見れたので少し安心。テレビでは1週間前が見頃と放送されていたので気が気でなかった。途中で黄色の花をたくさん見かける。1ヵ所囲いの策の中に紫色の花がある。あとでGoogleで調べるためスマホで撮っておく。山ノ鼻に到着したらここも混雑している。座る場所もなくトイレ休憩のみで牛首分岐に向かう。山ノ鼻付近も水芭蕉が見れる場所。しかしながら水芭蕉は枯れる寸前ようだ。今年は花の開花が10日以上早く昨年から計画しているので見頃時期が外れてしまった。花の計画は難しいものだ。牛首分岐に向かう木道を歩くと後ろには至仏山。前方に燧ヶ岳が良く見える。木道にも登山客の列が延びる。途中の池塘にはヤマモリの群れが見える。以前来た時もヤマモリを見つけた。木道で二十数名が休憩する場所がなく牛首分岐の手前で少しベンチが開いたので軽めの昼食にする。そしてここから先の下の大堀川まで行くと往復1時間はかかるのでやむなく200m先の牛首分岐まで行きそのままUターンすることにした。山ノ鼻まで戻る途中で“パンパン”と複数回音と白煙が上がった。クマが出たのか?クマを撃ったのか?また音と白煙が上がった。川を渡ると腕章した3名の方が川の上流の方を見ている。クマの注意標識を取り付けている。歩きながら遠方を見てしまう。山ノ鼻まで戻り一休み。濃厚ソフトクリームを食べる。とても美味しく感じた。続々と登山客の列が鳩待ち峠に向かっている。各自にバスチケットを先渡しして行ける人は鳩待ち峠に上がったらずにスキー場の待機しているバスまで行ってもらおう。後続組は休みながら上り坂を上がる。上り坂では直ぐに登山客が数珠のようになり休憩しても割り込むのが大変。どうにか鳩待ち峠に無事登り切り一安心。自分でも久々の登山になり脛が攣りそうになり苦労した。帰りの高速も2か所の事故渋滞がありグリーンホール到着は19時30分近くだった。やはり尾瀬ヶ原で当初の下の大堀川まで足を延ばしていたら21時位になっていたので今回は牛首分岐で正解だったと思う。ご参加いただいた方大変お疲れさまでした。数年後また尾瀬ヶ原に水芭蕉を見に行きましょう! 黄色の花は「リュウキンカ」紫の花は「シラネアオイ」です。

(リーダー山本敏夫)

◆月 例 ハ イ キ ン グ 報 告 (6月分)

【2306A】浅草山麓エコ・ミュージアムとワラビ狩り (バスハイク)

(ブナ林の新緑とワラビ狩り)

==難易度：ハイク初級==

実施日：6月4日(日曜日)～6月5日(月曜日) 天候：一日目：晴れ 二日目：晴れ

参加者：鈴木健二(リーダー&記録)、八木下和行、鈴木理恵、岩崎任江、播磨光子、

田邊俊一(ゲスト)、鳥光謙介(ゲスト)、河合東(ゲスト)、河合夫人(ゲスト)、

(男性5名・女4名 計9名)

コ ー ス

6月4日(日曜日)

東京駅 09:28(とき313号)10:47 越後湯沢駅(乗換え)11:2312:03 小出駅
(乗換え・昼食)13:1213:56 大白川駅 14:00(民宿才七の車)14:30 浅草岳公園・浅草
山荘(散策と入浴2時間)16:1016:30 民宿才七

6月5日(月曜日)

民宿才七 08:00(民宿才七の附近の山里を散策・散策)09:10 民宿才七 09:35(民宿才七の
車)09:40 大白川駅 09:5910:41 小出駅 10:50(ジャンボタクシー)11:25 道の駅
クロス10(買物)11:4511:50 小嶋屋和(なごみ)亭(昼食)12:2513:00 松之山・美人林(散
策)13:3514:45 浦佐駅 15:01(とき326号)16:03 大宮駅16:28 東京駅

当初の計画は、バスハイクで実施予定でしたが、最低催行人員15名に達しませんでしたので、新幹線に変更して実施する。バスの催行人員15名で行く費用は29,500円でした。新幹線に切り替えジパング倶楽部会員の列車賃は11,960円、その他の費用は、16,500円で合計28,460円になりました。バスで行く費用と同じ位の費用で行くことが出来ました。ジパング倶楽部会員以外の参加者は、バスで行くより高くなりましたが、時は金成りではないですが、出発は遅く帰りは早くなった事でお許し願います。

(一日目)

東京駅から上越新幹線に乗り越後湯沢駅へ。在来線の上越線に乗り換え小出駅へ。ここから只見線に乗り換え新潟県最後の駅(次の駅は福島県)大白川駅へ。当初の計画は、浅草山麓エコ・ミュージアムに行く予定でしたが、土砂崩れのため行けない。予定を変更して浅草岳公園散策と浅草山荘での日帰り入浴に切り替える。公園の散策でワラビ狩りが出来るかと期待したが、残念ながら伸びすぎていた。それでも先の柔らかさそうなところを採取する。ツツジが盛りでツツジを愛でながら散策し日帰り温泉の浅草山荘へ。入浴して今夜の宿「民宿才七」へ。夕食は、「アケビの新芽」のおしたしの他、山菜づくしの料理。山菜をつまみに一杯飲みながら参加者同士懇親を深める。

(二日目)

当初は、ワラビ狩りをする予定でしたが、民宿の奥さんに2,000円も払ってワラビ狩りをするより勝った方が安いと言われ、それも一理ありかと思いワラビ狩りを中止する。一部の参加者からワラビの生えてる所を見たいのと体験したかったのにと苦情を受ける。ワラビ狩りを楽しみにしていた方には申し訳ないことをしてしまった。お詫び申し上げます。山菜のお土産にワラビの他5種類の山菜をいただいたことに免じてお許しいただければ・・・こんなことで許していただけないかな？

その代りに民宿周辺の山里を一時間ほど散策する。いろいろな草花が咲いている中をカエルの声、オタマジャクシを見ながら散策。破間川(あぶるまがわ)の清流と浅草岳、守門岳を遠望しながら歩き民宿に戻る。民宿で冷たい飲み物をいただきながら一休みする。山菜のお土産をいただき民宿の車で大白川駅へ。再び只見線に乗り小出駅へ。ここからジャンボタクシーに乗り「道の駅クロスステン十日町」へ。民宿才七でいただいた「使っ得！にいがた旅割キャンペーン」の2,000円のクーポン券を使いクロスステン内の「越後妻有おみやげ館」でおみやげを買う。次に昼食場所の小嶋屋和亭へ。十日町地域独特のそば「100年フード」に認定された「へぎそば(天ぷら付き)」を食する。

へぎそばの大きな特徴は布海苔(ふのり)という海藻をそばのつなぎに使っていることです。このそばを、へぎ(片木)と呼ばれる木の板で作った四角い器に「手繰り」「手振り」という作業で口程度に丸めて盛ったのが「へぎそば」です。十日町地区では布海苔を使ったそばが一般的なため、へぎに入っていないなくても乾麺であっても「へぎそば」と称されています。

昼食後、最後の見場所「美人林(びじんばやし)」へ。丘陵を覆うように樹齢百年ほどの新緑のブナ林

が広がっていました。大正末期、木炭にするため、この辺りのブナは全て伐採され原野となりました。その後、一斉に育ったブナの林は、すらりとした立ち姿が美しいことから「美人林」と呼ばれるようになったそうです。野鳥も多く、野鳥の生息地として保護されているようですが、何種類かの野鳥の声は聞こえましたが、姿を確認することは出来ませんでした。「ため池」に映るブナ林はため池に水が無く見ることは出来ませんでした。散策後、ジャンボタクシーに乗り浦佐駅へ。上越新幹線に乗り帰路に着く。
(記：リーダー 鈴木健二)



**【2306B】湯ノ丸山・池の平湿原 バスハイク
(ツツジの花の鑑賞コース)**

==難易度：ハイク初級==

と き：6月11日(日曜日) 朝から終日雨

参加者：山本敏夫(リーダー)、鈴木健二、八木下和行、播磨光子、長尾英子、諸星京子、河田すみ、
高橋洋子、泉本真美、池田映琴、小泊時子、長田明代、久田茎子、厨川とし江、林田史子(G)
キャンセル4名 (男性3名・女性12名)

費 用：8,300円

中型バス代 134,200円、有料道路代 13,960円(往復)、
入浴料 7,000円(回数券利用し500円割引)、
バス運転手寸志(今回は運転手交代のため無し)振込手数料 165円
合計金額 155,325円÷19名= 8,175円
8,300円×19名=157,700円-155,325=2,375円①
ゲスト1名参加費250円+①加算 合計2,625円積立します。

※キャンセルされた方は次回参加される際、小袋にお金と名前と湯ノ丸山と記入し
山本へ連絡して直近の参加されるリーダーに渡してください。 一人8,300円

行 程：

グリーンホール出発6:00=== 練馬 IC === 7:14 上里 SA 7:30=== 小諸 IC ===8:38 雷電
くるみの里道の駅8:59 ==9:10 スタラス小諸ワイナリー10:05==10:22 あぐりの湯こもろ日帰り
入浴14:00===14:12 小諸 IC===15:15 藤岡 SA 道の駅15:45 === 16:48 三芳 SA 17:06
===グリーンホール17:53(解散)

梅雨入りした日曜日、朝から雨。いつも中型バス(27人乗り)の予定、来たバスを見ると大型バス(47人乗り)だ。一人ずつ座っても余る。バス会社の都合で中型バスは急遽他で運行するためゆる歩きに大型を回したようだ。料金も高速料金も差額はバス会社持ち、こういうのはいつでも大歓迎。集合もスムーズ、少し早めの出発。雨の影響で関越道は大きな混雑もなく、碓氷峠のトンネルを抜けると晴れ。晴れを期待したが雨だ。小諸の雷電くるみの里道の駅へ。ここから晴れなら見える湯ノ丸山が雨でまるっきり見えない。完全に登山を諦め日帰り入浴に変更する。野菜やお土産を買い次の目的地のマンズワイン小諸は4月下旬の花桃の時に寄ったばかりだったので他のワイナリーに寄ってみることにした。ネッ

トで調べるとマンズワイン小諸の近くに飯綱山公園に「スタラス小諸」というワイナリーがある。営業時間は9時からだ。道の駅に寄ってスタラス小諸で1時間見学して日帰り入浴に行く計画だ。ところがスタラス小諸に到着し、階段を昇り大きな施設に行ってみると美術館。確かに9時からオープンしている。ワイナリーの場所を聞いて階段を降りて別棟の玄関に行くとクローズ、10時からオープンとなっている。とても焦った。ネットで見た9時から美術館だったのだ。約1時間空いてしまった。近くに「長野県動物愛護センター」があり行ってみると動物（犬・猫・うさぎ）を見れるのでセンターに入らせてもらい数匹に触れることができた。バスに乗り15分程で「あぐりの湯こもろ」に到着。結構車が入っているようだ。休憩もできるので混むのだろう。昼食を食べる人、談笑する人、入浴する人、皆好き好きに行動してもらおう。入浴後、生ビールを飲む。やはり風呂上がりのビールは最高だ！排骨麺を頼んだら美味い！料理の種類が多くとても迷う。入浴施設には休憩コーナーがあるとゆっくり滞在ができて2回でも3回でも入浴ができるのでとても良い。約3時間30分滞在できた。今回は湯ノ丸山登山が出来なかったがまた次回来たい山。帰りに3つ目の道の駅ふじおかへ寄り、肉専門店の寄ったら高崎で有名な金華亭ホルモンが置いてあった。懐かしさから買おうか迷ったが今回は諦め。若干の渋滞がありいつもより早くグリーンホールに到着・解散。参加されたかにワイナリーの情報不足から無駄な時間を要してしまいましたことをお詫びします。またご参加ください。（リーダー 山本敏夫）

【2306C】鎌倉ハイキング

（アジサイの花の鑑賞コース）

==難易度：ハイク初級==

リーダー八木下和行さんから前日の下見を行った結果、鎌倉の混雑が凄いことと熱中症になる恐れがあるため急遽中止になりました。

【2306C】東北温泉巡り（2泊3日）JR大人の休日倶楽部パス利用

=難易度：ハイク初級=

と き：6月22日（木曜日）～ 6月24日（土曜日）

参加者：山本敏夫（リーダー）、八木下和行、播磨光子、新井亜由美、田中有子、高島智子、
（ゲスト4名）小林忠明、長谷川理子、飯島八重子、池谷よすみ
（男性3名・女性7名）

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）	12,309円
	蔵王国際ホテル泊（2日目）	22,491円
	田沢湖～乳頭温泉バス往復	1,630円
	乳頭温泉内湯めぐり帳パス	2,500円
	山寺立石寺拝観料	300円
	山寺➡蔵王温泉 タクシー	3,300円
	バス 山形駅まで	1,000円
	さくらんぼ狩り	1,600円
	瑞鳳殿	570円
	市内タクシー	1,250円
	合計	62,220円

行 程

【一日目】休暇村乳頭温泉泊

J R 東京駅 6:32 (秋田新幹線こまち 1 号) 9:21 田沢湖駅 == (バス) == 休暇村 == 乳頭温泉巡り (鶴の湯・黒湯) == 休暇村 (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 == 田沢湖駅 10:14 (新幹線こまち) 11:29 仙台
山寺駅 ……立石寺…山寺駅==(タクシー)==蔵王国際ホテル (泊)

【三日目】

蔵王国際ホテル 7:40==送迎==バスターミナル==路線バス==山形駅 9:08
9:26 山寺駅 ==さくらんぼ狩り==山寺駅 仙台駅 ……瑞鳳殿 (散策) ==
タクシー==青葉城・大崎八幡宮==仙台市内 19:31 大宮 (解散)

「東北の温泉巡り第一弾」集合は東京駅新幹線出発ホーム、全員無事に集合し「こまち 1 号」に乗車。秋田新幹線は結構混むイメージがある。上野駅・大宮駅から乗車があり一気に満席状態。大宮を出ると 1 時間 6 分で仙台だ。距離は 322km、とても早い。そして盛岡ではやぶさとこまちを切り離して別方向へ向かう。東京を出て 2 時間 50 分で田沢湖駅。路線バスで乳頭温泉郷休暇村を目指す。バス停から目の前に宿泊する休暇村がある。早速、荷物などを預かってもらい「湯めぐり帳」を全員分購入。七つの湯めぐりをスタート。まず最初にどうしても入浴して見たかった「鶴の湯」。男女混浴の露天風呂が有名。入口から観る建物は映画のロケ地のような、江戸時代の長屋のような佇まい。入口から奥へ入っていき受付で湯めぐり帳を出しスタンプを押印してもらい女性は女性専用露天風呂へ。男性はメインの鶴の湯露天風呂へ。お湯は乳白色匂いも硫黄だ。お湯の中からプクプクと湧いている。写真で見ている鶴の湯はもっと広く感じていたが実際、自分の目で見るとそんなには広くは無い感じがした。マレーシアから来たという男性が先に入り、暫くするとこの湯船が続いている隣の湯から若い女性が旨く体を沈めながらマレーシアの男性に近づいて来る。肩まで浸かりながらゆっくりと移動してくる。そこに我が女性陣が横を通る。おおっ！鶴の湯に入って来れるか？暫く待っていたが女性陣が横の通路を通って帰ってしまった。ここの露天風呂は勇気を持って入ってもらいたかったが難しかったようだ。残念。風呂から上がりビールを飲んでいると読売旅行の団体が 30 名近く来場。あっという間にワイワイガヤガヤ賑やかだ。次に蟹場温泉 (ガニバ) へ行く計画でしたが露天風呂は 1 つ混浴のみ。ちょっと難しかったので黒湯 (クロユ) か妙乃湯 (タエノユ) のどちらが良いか聞いて黒湯に行くことにした。バスで休暇村の前を 2 回通り黒湯へ到着。皆さん昼食がまだなのでここで何か食べれるもの飲める物を各自で注文。食堂は終わってしまっていたのでカップ麺とみそタンポを注文。みそタンポはキリタンポに甘めの味噌だれを塗って焼いたもの。まあまあの味。そして黒湯に入浴。ここは山の奥の 1 軒屋。硫黄の匂いもありいいお湯だ。風呂上がりにさくらんぼもあり 1 パックを皆で分ける。次にもう 1 軒行けるようなので妙乃湯に行くこととする。バスに乗りまた休暇村を通りもうすぐ妙乃湯という所でメンバーから入浴時間が過ぎていることを教えてもらう。先に妙乃湯に入り黒湯に行けば 3 カ所は入れたようだ。残念。仕方がないのでバスで宿泊先の休暇村乳頭温泉に戻りチェックイン。早速、露天風呂へ入りに行く。休暇村露天風呂はブナ林に囲まれて硫黄の匂いが漂いとても気持ちが良い。夕飯はバイキングで食べきれないほどある。最初から芋鍋とキリタンポ鍋を頼んでしまいこの二つでお腹を満たしてしまう。失敗した。夕食後リーダーの部屋で歓談してもらう。翌日早朝 5 時 30 分頃、露天風呂へ入る。早朝のブナ林の中のお風呂は本当に気持ちが良い。一人で入れる幸せを感じる。最高だ～！休暇村では全国旅行支援のクーポン券 2,000 円の割引券が付いていたので売店ですべて利用。二日目は行程を一部変えることにし

た。バスで田沢湖駅へ行き30分の余裕があるので安心して駅員に行程の変更を伝えると券売機の機械で行程変更を行わなければならないようだ。仕方なく駅員の指示に従い機械からオペレーターの電話を掛ける。表示されたのは9人が待機している表示がでた。若い駅員に大丈夫？間に合う？と聞いたが不安な顔で機械の表示部を覗き込み時計を見て不安そうな顔。電車が来るまであと10分でもまだ5人待機の表示。これは完全に間に合わないと思い証明書発行を要請。駅員はできませんの一点張り。上司を呼ぶよう指示。上司の対応も同じで融通が利かない。怒りモードに入ってしまう上司の写真を撮る。上司は名札を隠すように逃げる様子。少し強めに出て証明書を出すよう促す。仕方なく判子を持ってきて切符に押させる。もう一人の仲間の切符には判子も間に合わないため、仙台の窓口に行行って話をする旨伝える。ギリギリにこまちに間に合うが怒りが収まらなかった。機械任せではダメなのに。いくらでも臨機応変にアナログに切り替えて証明書発行などやらないといけないよ「JR」。みどりの窓口の混雑も行くたびに考えろと伝える。仙台に到着。改札口で証明書もらおうと伝えたが「みどりの窓口」に行くように言われる。他のメンバーにはここで昼食を摂ってもらうように伝え、切符を預かり男性陣だけでみどりの窓口に行ってみると、びっくり。予想外の大行列。あちゃ〜何時間かかるんだろうと心配になった。12時02分仙台発をキャンセルしないと男性1名のフリーパスでない切符と、一般切符の2枚の切符が無駄になってしまう。頭の中では恐らく間に合わないだろうと思った。ここ仙台のみどりの窓口は7つの窓口があり池袋より大きい。残り5分で5名の所まできた。あと2分で新幹線の出発時間だ。ついに自分達の番。担当者に状況説明をしている直後に12時02分になってしまった。ここから田沢湖駅での説明を行い3人の駅員に説明し、田沢湖駅員にも電話したりして確認をしている。1枚の切符に判子を押していたから了解を得て切符変更を認めてもらう。しかし今度は仙山線の出発時刻間際だ。結局、仙台牛たんの昼食を楽しみにしていたが3人はお昼抜きの結果。何とかしろよ「JR」。どうにか間に合って仙山線で山寺へ。途中の駅に作並駅があり作並温泉とニッカウヰスキー仙台工場宮城峡蒸溜所があるとメンバーが教えてくれた。次回温泉と試飲をしてみたいものだ。山寺駅に到着し男性陣2名を残し8名で立石寺奥の院まで1,015段登る。お堂からは眺望が良い。以前から一度はこのお堂から眺めてみたいと思っていたので念願が叶った。下山後電車で山形駅へ向かうのだが電車が30分遅れていることが分かった。駅前にタクシーが1台待機していたので仮にここから直接蔵王温泉までいくらで行ってくれるか交渉。1台11,000円で3台で行ってもらうことにメンバーの同意を得る。行く途中で蔵王公園展望広場に寄ってくれて山形の街が一望できる恋人の聖地だそう。確かに眺めがとても良い。その後、宿泊先の蔵王国際ホテルに向かう。ホテルでチェックインし夕食を少し遅くしたので入浴で寛いでもらう。ここのお風呂も八右衛門の湯も白濁した湯、露天岩風呂などあり良い湯だ。夕食は山形牛をすき焼き・陶板焼き・しゃぶしゃぶの3種から選べる。少し魅力的な夕食だ。すき焼きを選んだ。やはり美味しい。おなか一杯になり食後にまたまた歓談を楽しんだ。三日月早朝は5時から露天風呂の温泉を楽しんだ。ホテルを出発しバスターミナルへ。路線バスで山形駅まで行き電車で山寺駅へ。今度はさくらんぼ狩りで果樹園の送迎付き。お店に行くと箱に入っているはね出しのさくらんぼが箱に沢山入っている。1箱1,500円ほとんどのメンバーが購入。いよいよ45分食べ放題のさくらんぼ狩りスタート。3種類の食べ比べが可能。食べ始めると酸味・甘味が程よくあり美味しい。脚立を使い上の方の真っ赤になっているさくらんぼを取る。シャカリキになって口に放り込むと20分もたたない内に手が動かなくなってきた。飽きた。45分は食べれないと思った。さくらんぼを堪能して駅へ向かう。昨日蔵王温泉まで行ってくれたタクシーの運ちゃんが居たので礼を言う。電車に乗り仙台へ行きみどりの窓口へ行き切符の指定席変更を行う。相変わらず長い列だった。皆お腹がさくらんぼで満腹なので昼食を抜いて食後の運動で駅から国宝がある瑞鳳殿に行くことにする。40分程で瑞鳳殿。国宝と思っていたが調べたら1945年仙台空襲で瑞鳳殿・感仙殿・善応殿とも消失。現在の3つは国宝でなかった。それでも広い土地にあるこの瑞鳳殿に伊達政宗が眠っている。この小高い場所には2名の男性陣は下のローソンで休憩タイム。日光東照宮と同じような豪華な装飾を施して「瑞鳳殿」「感仙殿」「善応殿」と

3 殿が見事に並んでいる。とてもきれいな霊廟でした。次に青葉城に歩いていこうと思っていたが男性陣が無理だと判断。坂を下りながらどうしようかと迷っていると遠くにタクシーが 2 台停まっている。ドライバーにここから青葉城へ行って観光して、その後大崎八幡宮へ行き、仙台駅近くまで 5,000 円で 1 台で回ってもらえるか確認。そのドライバーは俺は大丈夫だけど後ろの車は会社が違うからどうかな？と交渉してくると言って聞いて了解を得た。2 台で青葉城を行ってもらいタクシーで 20 分程、広瀬川を 2 回も渡ったり坂を上ったり下ったりして青葉城へ到着。本当は歩く予定でしたが歩かなくてよかったと思う。もし歩いて瑞鳳殿から青葉城へ歩いていたら全員からブーイングになっていたことでしょう。伊達政宗の銅像や日露戦争時の鷲の銅像、街並みや海まで見渡せる高台だ。人も車も非常に多く賑わっている。この公園に牛タンが食べれるお店があるとは知らなかった。値段を見たらランチでも 3,000 円～5,000 円だ。牛タンはいい値段だ。次に「大崎八幡宮」に向かう。この大崎八幡宮社殿（本殿・石の間・拝殿）が国宝指定になっていたのを忘れていた。つい普通の八幡宮にお参りに来た感じで御賽銭を入れてしまった。あとでネットで国宝と記載されていたのを気が付いて後悔。だけど瑞鳳殿と大崎八幡宮に回りたいと最初から思っていたのは両方とも国宝の記載を見ていたから回りたいと思っていたのに大崎八幡宮のことをすっかり忘れてしまっていた。お参りを終えタクシーで出発すると雨が降ってきた。つくづくタクシーにしてよかったと思った。駅近くでタクシーを降り雨でなければケヤキ並木の定禅寺通りを歩いてみたかった。信号待ちしている若い人に雨に濡れずに駅まで行ける方法・地下などありますか？と尋ねると親切にパルコの中を通り抜けると濡れずに駅まで行けると教えてくれた。感謝。駅に行きみどりの窓口で 2 名の方の仙台発を変更する。男性陣が 2 名が柱の所で床に伏して寝ていた。若いカップルが面白がって覗いていた。残りの 5 名も早く東京に着ける便に変更してもらおう。この後は仙台の牛タン居酒屋を予約していたので 4 人だけ先行して行ってもらおう。新鮮なつぶ貝や牛タン・刺身などを頼み飲み放題で出発時間まで楽しんだ。※今回ご参加いただいた方に深く感謝します。念願だった温泉巡りととても楽しくおかしくそして怒りもありましたがとても良い思い出です。来年も計画しますのでご参加宜しくお願い致します。

リーダー：山本敏夫

今月のことば（7月・文月）

七夕に 願いを込める 子供達。 覚悟を 決めれば 知恵も 勇気も 湧いてくる。

今月のことば（8月・葉月）

早く来い 祭り太鼓に 盆踊り。 大事なのは どうしたいのか 今からどうするか。