

# サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

2023年1・2月号

サロンゆる歩き(ハイキング)事務局

## 1月の月例ハイキング

### 【2301A】 年間計画から行先変更

#### 六義園～東京大学～小石川後楽園と新年会

#### ＝＝難易度：ハイク中級＝＝

とき：1月8日(日曜日) 小雨決行

集合：JR駒込駅、南口 午前9時00分

出発：9時10分

費用：300円(65歳以上)+交通費

交通費（自宅から駒込駅までと後楽園駅から自宅まで）

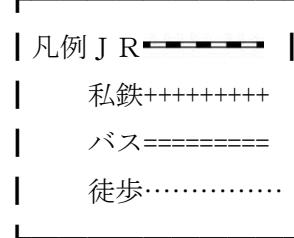
入園料(六義園) 150円(65歳以上) 一般300円

入園料(小石川後楽園) 150円(65歳以上) 一般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：1月6日(金曜日)午後5時まで。



#### コース

駒込駅 09:10～(10分)～09:20 六義園(散策・1時間)10:20～(50分)～11:10 東京大学(散策・昼食1時間30分)12:40～(35分)～13:15 小石川後楽園(散策・1時間)14:15～(10分)～14:25 後楽園駅+++地下鉄・丸ノ内線)++++池袋駅～(5分)～新年会会場(会場は当日決めます。)

六義園は、1702年 五代将軍 徳川綱吉の側用人「柳沢吉保」が築園した回遊式築山泉水庭園で、小高い築山と広い池を持つ明るい庭園です。緑と水のスポットとして親しまれています。「松の雪吊り」など冬の庭園を散策します。

次の東京大学では学園紛争の舞台となった安田講堂や三四郎池、赤門などを見学し、三四郎池のほどりで昼食を取ります。

最後の小石川後楽園は、江戸時代初期1629年に水戸徳川家の祖である頼房が、江戸の中屋敷（後に上屋敷となる。）の庭として造ったもので、二代藩主の光圀の代に完成した庭園です。光圀は作庭に際し、明の儒学者である朱舜水の意見をとり入れ、中国の教え「(士はまさに)天下の憂いに先だって憂い、天下の楽しみに後れて楽しむ」から「後楽園」と名づけられました。庭園は池を中心とした「回遊式築山泉水庭園」になっており、随所に中国の名所の名前をつけた景観を配し、中国趣味豊かなものになっています。また、当園の特徴として各地の景観を模した湖・山・川・田園などの景観が巧みに表現されています。冬のたたずまいを堪能したいと思います。

散策後、近くの後楽園駅から電車に乗り池袋駅へ。池袋でどこか美味しい店を探して新年会を行います。新年会は強制ではありません。参加したい方のみで行います。

## 【2301B】大室山ウォーキング～赤沢温泉入浴

(バスハイク)

==難易度：ハイク初級==

と き：1月22日(日曜日) 雨天決行

締 切：1月19日(木曜日) 午後6時

最低催行人員15名に達しましたので、バスハイクは実施します。現在24名の申し込みをいただいております。人員が増えた場合は大型バスに変更します。大室山はリストで登りリスト降りてきます。多少のアップダウンはありますが、ほぼ平坦なお釜めぐりの散策です。どなたでも楽に歩けます。

皆様の御参加をお待ちしております。詳細は、ニュース11・12月号を参照願います。

## 【2301C】深大寺から板橋歩き【19km】～いっぱい歩きます！～

==難易度：ハイク上級==

と き：1月28日(土曜日) 雨天中止

集 合：7時15分 池袋駅山手線内回り新宿行きホーム先頭車両付近

出 発：7時22分 山手線乗車、新宿駅乗換え京王線へ

費 用：407円 【各自お支払い】池袋～新宿(IC) 157円、京王線新宿～調布250円 (IC)

定 員：なし

申込先：山本 敏夫

携帯メール：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」「深大寺参加」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。

締 切：1月26日(木曜日)

### 行 程

J R 池袋駅 07:22—————07:31 J R 新宿駅(乗換え)……京王線新宿駅(3番線)07:49+++++(特急八王子行き)+++++08:08 調布駅………深大寺……井之頭公園……石神井公園……大山(解散)

※途中離脱OKです

今回は只々歩きます。調布駅から深大寺、吉祥寺、石神井公園などに経由して大山までぶらり散策しながら街歩きをします。町の商店街や野菜直売所や甘味処など気になるお店に立ち寄るのも歩きの楽しみ。時間も6時間～7時間を予定。山中湖を一周できた方は大丈夫。楽しみながら歩きたいと思います。

## 2月の月例ハイキング

年間計画、箱根湯本温泉から行先・日程変更

## 【2302A】池上本門寺から板橋歩き【22km】～いっぱい歩きます！～

※途中離脱OKです

==難易度：ハイク上級==

と き：2月11日(土曜日) 雨天中止

集 合：7時15分 池袋駅山手線内回り新宿行きホーム先頭車両付近

出 発：7時22分 山手線乗車、新宿駅乗換え京王線へ

費 用：397円 【各自お支払い】池袋～五反田 198円(IC)、東急池上線池上199円 (IC)

定 員：なし

申込先： 山本 敏夫

L I N E 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」「池上本門寺参加」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。

締 切：2月9日（木曜日）

### 行 程

JR 池袋駅 07:22—————07:45 五反田（乗換え）……東急五反田駅 07:54++++++（池上線蒲田行き）+++++ 08:13 池上 駅………池上本門寺……自由が丘……駒沢オリンピック公園……和田堀り公園……新井薬師……哲学堂公園……板橋（解散）

※途中離脱OKです

今回も歩きます。東急池上線池上駅から池上本門寺、自由が丘、駒沢オリンピック公園などを経由して大山までぶらり散策しながら歩きます。街の商店街や精肉店のコロッケ立ち食いやおでんなど気になるお店に立ち寄るのも歩きの楽しみ。時間も6時間～7時間を予定。楽しみながら歩きたいと思います。

## 【2302B】横須賀・観音崎散策（潜水艦を見る） ~電車利用~

### ==難易度：ハイク初級==

と き：2月19日（日曜日） 雨天中止

集 合：7時20分 池袋駅2番線ホーム先頭付近新宿寄り

乗 車：7時30分 湘南新宿ライン快速 平塚行乗車、戸塚乗換え

費 用：2,325円（JR各自お支払い） 往路：1,265円

復路：1,060円

定 員：なし

申込先：山本 敏夫

L I N E・メッセージの場合は70文字以内でお願いします。「氏名・横須賀・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。

締 切：2月16日（木曜日）午後6時

### 行 程

池袋 07:30—————08:21 戸塚（乗り換え）08:25—————（JR横須賀線久里浜行）—————  
09:03 横須賀駅………ヴェルニー公園（潜水艦・軍艦）………三笠公園………うみ風公園………馬堀海岸公園………  
…観音崎灯台………西徳寺………浦賀駅（解散）

（15km 徒歩時間 約4時間）

横須賀駅からスタート、海岸沿いを歩き浦賀駅まで歩きましょう。ヴェルニー公園で艦船、潜水艦を觀ます。三笠公園、うみかぜ公園、馬堀海岸公園、観音崎灯台手前にあるドライブインで「厚みのある鰯フライ定食」が食べれると嬉しいが、やっているかどうか。観音崎灯台に昇り、西徳寺、叶神社、そしてポンポン船の愛称で親しまれ、浦賀のシンボルになっている渡船。時刻表は無く、渡船が対岸にいるときは、呼び出しボタンを押すと、すぐに来てくれます。約3分ほどの船旅ですが、浦賀造船所跡地に建つクレーンやドックを海から眺めることができます。是非乗船してみたい船です。

**【2202C】曾我梅林～松田山の河津桜 小雨決行 =難易度：ハイク上級=**  
**(梅の花と河津桜と菜の花の観賞コース)**

と き：2月26日(日曜日)

集 合：JR池袋駅 2番線 中央付近 7時45分

出 発：7時53分発 (湘南新宿ラインに乗車)

費 用：3,319円 (内訳) 交通費2,819(池袋基点)

入場料(曾我梅林中河原会場) 200円

入場料(松田山) 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：2月24日(金曜日) 午後5時まで。

**行 程**

JR池袋駅 07:53 (湘南新宿ライン) 09:19 国府津駅 09:50 (御殿場線・普通列車)  
09:54 下曾我駅 10:00 ……(20分) ……10:20 曾我梅林・中河原会場……(グットビューポイントを巡りながら中河原梅林を散策・昼食3時間10分) 13:30 ……(20分) ……13:50 下曾我駅  
13:55 (御殿場線・普通列車) 14:06 松田駅……(20分) ……松田山・西平畠公園(散策40分) ……(30分) ……小田急・新松田駅(解散)  
(歩行時間 約1時間30分) (見学・昼食 約3時間50分) (合計時間・約5時間20分)

※復路案内

小田急・新松田駅++++(小田急線)++++小田急・新宿駅(乗換え)…(5分)…JR新宿駅——JR池袋駅

JR池袋駅より湘南新宿ラインに乗り国府津駅へ。そこから御殿場線に乗り下曾我駅へ行きます。曾我梅林の別所会場は混雑でコロナ感染が心配なので、今回は曾我梅林・中河原会場に行きます。ゲートで入場料を支払いグットビューポイントを巡りながら中河原梅林を散策します。山肌を覆いつくす白梅・紅梅は約30種類4000本。梅林最高地点は、遠くに相模灘、眼下に梅の絨毯が広がります。また、池付近では、鴨と水面に映える梅が同時に取れるフォトスポット。梅と富士山のフォトスポットもあります。梅林で昼食を取り下曾我駅へ。ここから御殿場線に乗り松田駅へ。

松田駅から歩いて松田山・西平畠公園を目指します。松田山の山麓に広がる360本の河津桜と木の下に植えられた菜の花を楽しむことができます。眼前には松田の町並みや箱根の山々、天気が良ければ富士山を望むことが出来ます。シャッターポイントは盛りたくさん。たくさんの斜面を昇り降りするので、動きやすい服装がおすすめです。「まつだ桜まつり」期間中は松田町のみかんや地元の野菜販売の出店、展示ブースが開設されます。復路も歩いて小田急・新松田駅へ。ここで解散します。

**3月の月例ハイキング**

**【2303A】四谷・荒木町・神楽坂散策(松田山からの変更です)**

**=難易度：ハイク中級=**

と き：3月5日(日曜日) 雨天中止

集 合：8時50分 池袋有楽町線ホーム後方(要町より)付近

出 発：9時00分頃

費 用：●●●●円 地下鉄168円+168円 ※昼食場所を検討中です。

定 員：なし

申込先： 山本 敏夫

L I N E ・ メッセージの場合は 7 0 文字以内でお願いします。「氏名・四谷・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。

締 切：3月 2 日（木曜日）午後 6 時

## 行 程

池袋出発 09：04+++++(有楽町線)+++++飯田橋下車 順不同で回ります  
飯田橋から四谷へ、鳩森八幡神社富士塚登山、於岩稲荷田宮神社、長照山陽運寺、たいやきわかば、須賀神社、荒木町（すり鉢）、策の池（むちのいけ）のすっぽん、神楽坂、毘沙門天等  
(徒歩時間約 4 時間)

まず最初に飯田橋から四谷へ外堀を見下ろす遊歩道を歩きます。散策順はこれから計画しますが回りたい場所は記載します。昼食はズレるかもしれません、寿司の

■鳩森八幡神社富士塚登山、

■於岩稲荷田宮神社、四谷怪談のお岩さんを祀ったふたつの「於岩稲荷」（おいわいなり）の話【閑話】  
「東海道四谷怪談」の主人公であるお岩さんを祀った神社が四谷にある。そこには道路を挟んでふたつの「於岩稲荷」（おいわいなり）が!?

■長照山陽運寺 由来の事

江戸時代、文政八年七月、歌舞伎作者 四世鶴屋南北作「東海道四谷怪談」が世に広まり、お岩様が庶民の畏敬を集めました。この地にあったお岩様の靈堂が戦災にあったため栃木県沼和田から薬師堂を移築再建し当寺が開山されました。境内にある泰山木の下にお岩様縁の祠があったと伝えられ陽運寺の起源とされています。薬師堂の棟札には宝暦七年と記されており二五〇年以上の歴史ある建物です。当堂内にはお岩様の立像が奉祀され、厄除け、ご縁事、芸能事に靈験があると多くの参拝者の信仰を集めています。境内にはお岩様由縁の井戸、再建記念碑等があります。

■浄土宗西念寺には服部正成（はっとりまさしげ）、通称服部半蔵のお墓があります。服部正成は徳川家の重臣で、特に活躍した家来として十六神将に数えられるほどの名将。さらに、徳川家康の長男、松平信康（のぶやす）の供養塔もあり徳川家にゆかりあるスポット

■須賀神社

■たいやき わかば

■東京都新宿区の荒木町には、なぜか不思議な坂がたくさんあり、みごとな「スリ鉢状地形」になっている。かつて花街だった風情も残しており、じっくりと路地裏を散策すると実に味わい深い歴史の痕跡を発見できます。（1：つぎはぎ坂 2：街灯坂 3：仲坂 4：スッポン坂 5：金丸稻荷神社 6：津の森弁財天）

■家康ゆかりの池

鷹狩りの際、徳川家康が馬に用いるムチ（策）をこの地で洗ったとされることから、池は「策の池」と呼ばれるようになったとされています。

■神楽坂は路地歩きが懐かしく楽しい。

兵庫横丁、芸者小道、かくれんぼ横丁この3つの路地を歩いてみたい。そして毘沙門天「善国寺」に行きましょう。

## 【2303B】東京ゲートブリッジ 2,618m往復歩き(雨天はレインボーブリッジ)

### ==難易度:ハイク初級==

と き： 3月19日(日曜日) 雨天決行(雨天時は計画変更があります)

集 合： 7時50分 池袋有楽町線ホーム中央付近

出 発： 8時00分発 ※雨の場合は集合時間が変わります。ご注意ください。

費 用： 4,378円 昼食代です。昼食は銀座寿司アカデミーで予定しています。交通費は各自負担。

定 員： 20名 ※先着順です。今回ののみ人数制限があります。

申込先： 山本 敏夫

L I N E も可能です。メッセージの場合は70文字以内で

お願いします。「氏名・ブリッジ・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。

締 切： 2月18日(土曜日) 午後6時 昼食の予約のため締切りが早いです。

行 程：

#### 【晴れの場合】

池袋出発 8:00 有楽町線 8:52 新木場下車 9:11 発バス

=====9:20 若洲キャンプ場 .....10:00 東京ゲートブリッジ .....往復です.....

11:36 か 12:21 若洲キャンプ場発=====新木場駅 銀座一丁目.....

.....昼食 13:30 予約(昼食後解散)

(歩歩時間約1時間)

※2つのブリッジを歩くのには時間が足りません。

#### 【雨の場合】

池袋出発 9:00 J R線 田町下車 ..... レインボーブリッジ 往復です.....

田町駅 有楽町駅 ..... 昼食 13:30 予約(昼食後解散)

(歩歩時間約1時間)

以前から気になっていた東京湾に架かる2つの橋。暖かくなる春に歩いて渡ってみたいと思い計画しました。新木場駅から歩くと距離があるのでバスを使います。東京湾の入口、東京港臨海道路の中央防波堤外側埋立地と江東区若洲を結ぶ海上橋が東京ゲートブリッジ。その都心側(東京港内側)のは歩道が付けられ、若洲海浜公園側の若洲海浜公園キャンプ場南側にある若洲昇降タワー(若洲側昇降施設)を使って橋上に上がり、歩道を往復して歩くことができます。歩道の高さは橋梁中央地点で61m。ゲートブリッジの海面からトラス最上部までの高さは87.8mで、25階建てビルの高さと同じ。つまり海拔61mということは、東京港の入口に17階建ての展望台がある感じになるのです。若洲昇降タワー(若洲側昇降施設)から橋梁中央地点まで880m、橋梁中央地点から中央防波堤側昇降口まで720mで片道1.6kmあります。途中には、休憩用のベンチや非常通報装置も用意されています。東京ゲートブリッジ歩道は往復するしかないのですが、東京港を代表する展望プロムナードと考えれば、無料で体験できるのでおすすめです。新木場駅まで戻ったら電車で銀座一丁目まで行きます。そして昼食に鮓アカデミーに寄りたいと計画しました。握りたてお寿司が食べ放題「寿司は握りたてが一番うまい!」創業からの思いを守り続けて…本格江戸前寿司で経験を積んだベテラン職人、東京すしアカデミーで学んだ寿司職人の卵たちが腕を振ります。ネタを厳選した65種類以上のお寿司、おつまみなどの一品料理、お店で手作り和スイーツなど素材にこだわった料理が全品食べ放題です。歩いた疲れを職人の金の卵たちが握ってくれます。

【雨の場合】当日が雨模様の場合も違う橋、レインボーブリッジを渡ります。雨でも中止ではありません。ご注意ください。

## 4月の月例ハイキング

【2304B】銚子・犬吠埼ウォーキング 8km (バスハイク)

==難易度：ハイク中級==

と き：4月9日(日曜日) 雨天決行

集 合：5時40分 グリーンホール前

出 発：6時00分発 ※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：①5,500円 (参加人員25名の場合)

内訳：貸切バス代113,300円、有料道路代9,320円、

バス運転手寸志3,000円、バス代振込手数料220円、

銚子タワー&地球が丸く見える丘展望館セット

団体割引370円×25名=9,250円

合計金額 135,090円÷25名=5,404円

※昼食は各自払いでウォッセ21レストランで食べましょう。

事前にウォッセ21見てください。

費 用：②8,800円 (参加人員15名の場合)

内訳：貸切バス代113,300円、有料道路代9,320円、

バス運転手寸志3,000円、バス代振込手数料220円、

銚子タワー&地球が丸く見える丘展望館セット

団体割引370円×15名=5,550円

合計金額 131,390円÷15名=8,760円

※昼食は各自払いでウォッセ21レストランで食べましょう。

事前にウォッセ21見てください。

定 員：25名 ※申し込み先着順、抽選は行いません。

申込先：山本 敏夫

※FAXはございません。

携帯メール：LINEも可能です。ショートメッセージの場合

は70文字以内でお願いします。「氏名・銚子・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。

締 切：3月7日（火曜日）午後6時

最低催行人員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

グリーンホール前出発 6:00=====王子北ランプ ===== (首都高速～東関東自動車道)====酒々井 PA(休憩)=====佐原香取インター=====銚子駅近くで下車……銚子駅+++++(銚子電鉄に応援乗車)+++++犬吠駆 ……地球の丸く見える丘……犬吠埼灯台……君ヶ浜しおさい公園……ウォッセ21(昼食)… ……銚子ポートタワー(バスに乗車)===== 佐原香取インター===== (東関東自動車道～首都高速)=====王子南ランプ=====グリーンホール着 (徒歩8km、時間約2時間20分)

### ■銚子市（ちょうしし）について

東西161.2km、南北12.8kmの大きさで、関東地方の東部、千葉県の北東部にある市。漁獲量6年連

続日本一の全国屈指の漁港の町です。市の北部には利根川が流れしており、銚子市で太平洋に注いでいて、市全域で銚子ジオパークをなしています。江戸時代に利根川水運が開発され、醤油醸造業(主にヤマサ醤油、ヒゲタ醤油)と漁業で発展。農業は露地野菜を中心に発展した観光都市で、周囲が海に囲まれているため海洋性気候となっています。すなわち、湿度は高めであり、気温は年間平均気温が約15°Cで夏涼しく冬暖かいといわれます。夏場は、関東平野部の都市では珍しく日中でも30°Cを超えることは少なく、35°Cを超えることはめったにありません。熱帯夜になることもあまり無く関東屈指の避暑地と言え、一方、冬場は南九州並みに温暖で気温が氷点下になることはほとんどなく、雪が降ることはまずありません。

### ■銚子ポートタワー

高さ57.7メートルのタワー構造で、4階の展望室からは、雄大な太平洋の大平原やその太平洋に利根川が流れ込む様子など、大自然のゆったりとした眺望が楽しめます。眼下には、日本有数の水揚げ量を誇る銚子漁港...総ガラス張りでツインタワー構造の展望施設です。

### ■ウォッセ21

地元の鮮魚商などが軒を連ねる水産物即売センターで、銚子の土産がすべてそろう。銚子漁港で水揚げされた新鮮な魚介に加えて、国内外から集められた豊富な海の幸が並ぶほか、鮮度そのままの宅配サービスも用意されている。シーフードレストラン「うおっせ」では、荒磯の香りをそのままに、趣向をこらしたシーフードが楽しめる。

### ■地球の丸く見える丘展望館

銚子の最高峰 73.6mの愛宕山頂上に建つ地球の丸く見える丘展望館の屋上からは見渡す限りの水平線(約330°)で文字通り地球の丸さを実感できます。

### ■犬吠埼灯台

灯台と併設されている資料館もお勧めです。

犬吠埼灯台が建っている岬は、恐竜が生きていた時代(約1億2000万年前)の地層で、国指定天然記念物や日本の地質100選にもなっています。ここで大きなアンモナイトの化石(千葉県指定天然記念物で市内八木町の銚子ジオパークミュージアムに展示中)が発見されています。

元日の前後10日間だけは地球の地軸の傾きにより犬吠埼が最も早く日の出を迎えます。運が良ければ水平線から初日の出が拝めます。

映画の冒頭で大波がザブーンと岩に碎けるシーンを覚えていますか?なんとあの場所は犬吠埼なんですね!灯台を正面に見て右側の崖下をのぞいてみてください。現在、東映ではデジタル化に対応してCGで制作されたものが採用されているそうです。その作品名が「荒磯に波」なんです。

三越百貨店の包装紙「華ひらく」は、画家の猪熊弦一郎氏が銚子の海岸(犬吠埼周辺)を散歩中に海辺の丸みをおびた石をイメージしてデザインし、後に漫画家のやなせたかし氏が「Mitsukoshi」の文字を追加したもので、70年近く愛されて続けています。

先日行きたい場所のアンケートを取ったところ尾瀬の水芭蕉という方がおりました。「水芭蕉を観に行く」検討中ですが、山本リーダーから尾瀬は何度も行っているので他の場所で考えたいとの提案がありました。水芭蕉を観に行きたい方は、数か所の場所の中から行きたい場所を番号で選んでください。

「氏名・番号」でお知らせください。締め切り2023年1月15日、18時リーダー山本敏夫まで  
時期2023年4月下旬~6月中旬予定です。既存の計画が変わる場合があります。

- ① 尾瀬(鳩待ち峠) 新幹線日帰り予定
- ② 乗鞍高原 オソメジッケ水芭蕉群生地 土曜日休暇村宿泊予定
- ③ 梅池自然園 土曜日宿泊予定
- ④ 戸隠牟礼水芭蕉園 新幹線日帰り予定

## ◆1月～2月の行事一覧

日付		行事名	内容
1月	1月08日(日)	2301A 月例ハイキング	六義園～東京大学～小石川後楽園と新年会 (冬の庭園の観賞コース) リーダー：鈴木 健二
	1月22日(日)	2301B 月例ハイキング	大室山～赤沢温泉 (バスハイク) (富士山と日帰り温泉を楽しむコース) リーダー：山本 敏夫
	1月28日(土)	2301C 月例ハイキング	深大寺～板橋歩き (街の商店街や気になるお店に立ち寄るコース) リーダー：山本 敏夫
2月	2月11日(日)	2302A 月例ハイキング	池上本門寺～板橋歩き (ひたすら歩くコース) リーダー：山本 敏夫
	2月19日(日)	2302B 月例ハイキング	横須賀・観音崎散策 (潜水艦を見るコース) リーダー：山本 敏夫
	2月26日(日)	2302C 月例ハイキング	曾我梅林～松田山 (梅の花と河津桜、菜の花の観賞コース) 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
1月	1月17日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	1月24日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	1月31日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
2月	2月07日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	2月14日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	2月21日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	2月28日(火)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～

## 新入会員のお知らせ（4名の新しい仲間が増えました。名簿に追加願います。）

① 新井 亜由美さん

② 四條 好子 さん

③ 佐藤 美智子さん

④ 中 真理子さん

## ◆月例ハイキング報告(11月分)

【2211A】山中湖一周ウォーキング《13.5Km》～紅葉と富士山～  
==難易度：ハイク中級==

とき：11月6日(日曜日) 快晴

参加者：山本敏夫(リーダー&記録)、八木下和行(サブリーダー)、鈴木健二、松澤光宏、高島智子、

芦谷淑子、長尾英子、高橋洋子、飯島英子、鈴木邦子、河田すみ、田中有子、中山榮子、  
厨川とし江、古川禮子、諸星京子、林田史子(ゲスト)、鈴木叙子(ゲスト)、伊倉春江(ゲスト)  
(男性4名・女性15名・合計19名)

費用：6,800円	内訳：大型バス代（27人乗り）	112,200円
	高速料金（往復）	11,860円
	運転手寸志	3,000円
	振込手数料	440円
	合計金額	127,500円÷19名=6,711円
	残金	1,700円 会への積み立てとさせていただきます。

### 行程

グリーンホール前出発 6:00=====6:38 八王子料金所=====7:02 談合坂 SA 7:19=====7:53 山中湖 IC  
=====7:57 無料駐車場下車 8:05 スタート………10:28 山中湖交流プラザきらら（昼食）11:15  
………13:38 無料駐車場 13:58=====14:07 山中湖 IC=====14:47 談合坂 SA 15:08=====  
16:52 八王子料金所=====17:02 石川 PA 17:18=====18:07 永福料金所=====18:28 グリーンホール着  
(徒歩時間 4時間30分)

当日は快晴。一日良い天気が続くようだ。首都高速・中央道も朝の混雑もなく空いている感じ。いつもの談合坂SAで休憩し大月JCで山中湖方面へ向かう。大月からトンネルを抜け都留市あたりから正面に富士山がすっきりくっきり見えている。良かったと安堵する。やはり富士山が見えるのと見えないとでは気持ち的に違う。しかし河口湖インター付近手前から湖がある特有の霧。富士山も見えなくなっている。山中湖の公営無料駐車場到着し無事に停められた。ここでの駐車場が埋まっていると花の公園まで行きバスを有料で停めないと行けなかった。取り敢えずホッとすると。全員で顔合わせを行ったのち霧の湖を見ながら時計と反対周りでスタート。霧で湖全体は見えないがここはボート乗り場などで賑わう湖岸。もみじが見事に紅葉している。湖岸を歩く人、もみじの小道を歩く人とそれぞれ別れて進む。場所によって歩道がなく車の通る側道を歩く。旭日丘緑地公園では見事なもみじの前で全員で写真をパシャリ。さらに歩くとキャンプ村近くに白い巨大な卵型のオブジェが沢山ある。一人用のテンとか？ワカサギ釣りの風よけか？チケット販売テントもある。なんだ？Tさんからチームラボだと言われたがピンと来なかった。あとで調べたらチームラボとは「デジタルアート」で世界から評価される制作会社、プロジェクトマッピングを多用した「デジタルアート」で有名な会社（東京・千代田）でした。湖の半分近くまで歩くと山中湖交流プラザに到着。サッカー場が2面がありサッカーの試合が行われていた。通路を歩いているとネットを飛び越えてボールが転がってきた。1つは小学生の男の子に託し、もう一つは蹴って返そうと思ったが1回目は角度が悪くネット。再度蹴り高く上がったが真上に上がりネットは超えられなかった。情けない。サッカーボールは本当に硬い。自分では簡単に返せると思っていたが気持ちと身体が反比例。寂しいな～。この交流広場で40分ほどの昼食タイム。湖岸近くに座って食べるが富士山が雲に覆われている。残念だ。湖面には白鳥や鴨やカワウ等が集まっている場所がある。カワウが潜って小さな小魚を捕っている。恐らくワカサギの稚魚だろう。昼食後、今度はサイクリングロードが整備されている道、自転車に注意しながら歩く。富士山に向かって歩ける。車が来ないので安心して歩ける。富士山は残念ながら雲に覆われていて時たま頂上が見え隠れしている。チャイムで「富士の山」が流れているのが聞こえる。12時のチャイムのようだ。後ろの方から富士の山のコーラスが聞こえる気がした。途中の給水タイムでSさんが「富士の山」のメロディーを口ずさむと数名の方がコーラスで加わる。意外とうまい。次の休憩時にカメラの三脚が10脚程立てられている。Sさんがカメラマンに聞いている。富士山の頂上に日が落ちるダイヤモンド富士を撮るようだ。湖岸を移動しながら追

つかけているとのこと。あと1時間程度の場所まで来ると反対側に出発した場所が見える。そして振り返ると大きな湖面が見える。ず~っと歩いて来んだと思うと凄いな~と感じる。一人では歩けない。歩きたくない。と思っているうちにスタート地点に到着。でも山中湖を歩いて一周できたという達成感がある。

帰りはいつもの通り談合坂SA手前から渋滞。今日の渋滞はちょっと違う、動きが悪い。全国旅行支援の関係で普通車が多いようだ。14時に出発して18時30分にグリーンホールへ到着。4時間半。

ご参加いただいた皆様、大変お疲れさまでした。

## 【2211B】丹沢・大山 「軽(ミニ)登山」

実施日：11月27日(日曜日) 天候：晴れ

参加者：【軽登山コース】

富樫雅明(サブリーダー)、谷口たか子、高橋洋子、中山榮子、河田すみ、芦谷淑子、篠原美佐子、諸星京子、長尾英子、簾内敦子、池田映琴、

### 【ハイキング上級コース】

鈴木健二(リーダー&記録)、水谷進一、鈴木理恵、飯倉保子、

(男性3名、女性12名 合計15名)

### 軽(ミニ)登山・コース

小田急新宿駅 06:50++++++07:51 伊勢原駅 08:25=====08:52 大山ケーブルバス停 09:00.....09:25 大山ケーブル駅 09:45----(ケーブルカー)----09:51 阿夫利神社駅.....10:05 阿夫利神社下社(参拝)10:20.....大山山頂.....見晴台.....二重滝.....15:40 阿夫利神社下社 15:50.....大山寺.....16:30 大山ケーブル駅(解散)

(リタイヤの人のコース)

阿夫利神社下社 15:50.....15:55 阿夫利神社駅 16:49----(ケーブルカー)----16:55 大山ケーブル駅 17:10 大山ケーブルバス停 17:15=====17:46 伊勢原駅(解散)

### ハイキング上級・コース

(ここまで軽登山コースと同じ)10:05 阿夫利神社下社(参拝)10:35.....11:25 大山寺(参拝・見学)11:50....12:00 大山寺駅 12:07----(ケーブルカー)----12:10 大山ケーブル駅(解散)、

小田急新宿駅を予定の電車に乗り伊勢原駅へ。ここまで順調。ところがここから「待ちぼうけ」の旅がはじまる。まずバス停に行ってビックリする。バスに乗るのに長蛇の列。臨時バスが次から次と来るが、バスに乗るのに約30分待ち。分散して乗り、やつとの思いで大山ケーブルバス停に着く。バラバラになったのでここで点呼を取り大山ケーブル駅へ向かう。両サイドにお土産屋や豆腐料理店が並ぶ「こま参道」の石段を登り大山ケーブル駅へ。ここでもまたもや「待ちぼうけ」。20分待ちでケーブルカーに乗り阿夫利神社駅へ。石段を登り阿夫利神社下社へ。参拝を済ませ社殿の左側の大山登山口から登山開始。ここからは、サブリーダーの富樫君に軽登山を案内してもらう。私(鈴木)はハイキング上級コースを案内するためここで別れる。大山登山の報告を富樫君に下山後に聞く。話によると登山道は意外と厳しく軽登山でなく、登山で計画すべきとの意見でした。計画を反省・・・

途中の16丁目付近で一人の人が足が痛くなりリタイヤする。ここで、みんなが下山して来るまで待ちたいとリーダーの私の携帯に連絡が入る。しかし下山ルートは別なので待っていても会えないと伝える。リーダーの私はハイキング上級コースを案内中で迎えに行けない。一人で登山口の阿夫利神社下社まで降りられないなら消防の救援隊を手配する旨を伝える。なんとか頑張って一人で下山するという。頑張ってもダメな時は連絡くれるようにお願いして、頑張りにまかせることにする。冷たいリーダーでもう分けありません。結果は私より早く阿夫利神社下社に着き、ハイキング上級コースの案内を終り再度ケーブルカーで登った私と合流する。

登山コースの富樫君には、予定通りのコースで大山を目指すように連絡を入れる。本隊は予定のコースタイムより遅れて大山山頂に着いたと携帯に連絡が入る。紅葉は終わっていて富士山も見えないとのこと残念。しかしここでも「待ちぼうけ」。なんの待ちぼうけかな。正解はトイレ。女子トイレは全員が終わるまで45分掛かったとのこと。ハイキング上級コースのトイレも女子は待ちぼうけ。こんな体験は初めて。登山コース組はトイレで苦戦して下山に入る。見晴台から二重滝を見学して阿夫利神社下社へ着く。下山道も厳しい道で予定のコースタイムより大幅に遅れて着く。ここで本隊と合流する。時間も遅くなりケーブルカーで降りることも考えたが、ケーブルカーは乗るのに80分待ちの表示。歩いたほうが早いので予定通り女坂を下り大山寺でモミジ紅葉を見てもらい大山ケーブル駅へ行ってもらう。サブリーダーの判断によりここで解散する。それぞれグループ毎にこま参道から大山ケーブルバス停に行きバスに乗り伊勢原駅へ行き無事に帰路に着いたと思う。確認しなくて御免なさい。

私(鈴木)は足を痛めた人と二人でケーブルカーを待ち大山寺で降りモミジの紅葉を見て女坂を歩いて下る予定でしたが、ケーブルカーを待っている間に暗くなつたので、そのままケーブルカーで大山ケーブル駅へ。途中の「こま参道」でサブリーダーの富樫君が待っていてくれたので3人で帰路に着く。

豆腐料理店は、ほとんどどの店が午後の2時頃に終わっていて食べられなかつたと思う。来年、大山には登らず平日に大山寺のモミジの紅葉と豆腐料理を食べるコースで計画いたします。

ハイキング上級コース組は、登山組と別れた後、阿夫利神社下社でしばらく休憩して女坂を下り大山寺へ。女坂はハイキング上級コースどころか登山コース。段差がまちまちな階段と悪路のため苦戦する。予定のコースタイムより大幅に遅れたので、大山ケーブル駅まで歩くのは止めて大山寺駅からケーブルカーに乗り大山ケーブル駅へ。ここで解散する。後で確認すると女性二人組はこま参道で買い物をして豆腐料理を食べて帰路に着いたようです。男性は、買い物に興味ないので豆腐料理も食べず、帰路に着いたようです。自分はで別れて再度ケーブルカーに乗り阿夫利神社駅から阿夫利神社下社に行きリタイヤした人と二人で登山コース組の下山を待つ。

## ◆月例ハイキング報告(12月分)

### 【2212A】明治神宮外苑～国立競技場～新宿御苑

実施日：12月4日(日曜日) 天候：晴れ

参加者：鈴木健二(リーダー&記録)、織部トミ子、長田明代、鍬塚孝子、西村幸子、高橋洋子、三浦洋子、河田すみ、古川禮子、大網輝雄、荒井伊津子、大沢万寿巳、松澤光宏、長尾英子、谷口たか子、泉本真美、(男性3名、女性13名 合計16名)

#### コース

外苑前駅 09:10～09:15 明治神宮外苑イチョウ並木(見学)～09:55 国立競技場(一週)10:30～10:45 仙寿寺(参拝)10:55～11:10 鳩森神社(参拝・見学)11:35～11:50 新宿御苑・千駄ヶ谷門(入り口で解散、自由散策、昼食はグループ毎に食べ好きな時間に帰路に着く)

外苑前駅で自己紹介し出発。最初の明治神宮外苑イチョウ並木は大半の木が落葉していた。残念でし

た。落ち葉の絨毯も踏み固められていてきれいではない。日当たりの悪い列のイチョウ並木のみが黄葉していた。花と紅葉の最盛期に会うタイミングは難しい。次の国立競技場は販売日にこの日は見学ツアーを実施していなかったので、中には入れず一週コースになる。この日は明治大学と早稲田大学の対戦の大学ラグビーが14時から行われること。散策後に試合を観戦して中に入ることもできるが、一番安い席で4,000円と聞いて諦める。外周にはいろいろな施設があり、中には入れませんでしたが新国立競技場の一端を体験出来ました。周囲は、大樹の里庭、深緑の杜、水辺の里庭などに囲まれていて都会の真ん中に緑の空間がありハイキングするには気持ちの良い一周でした。ランニングコースにもなっていてランニングしている人も見かけました。入場ゲートA～入場ゲートHの順に右回りで一周する。最初に出迎えてくれたのは、健康美の像と青年像。その他順に出陣学徒の碑、無題の像、せせらぎ、より高くなる壁画、空の森(外から階段とエレベーターで上がるか、残念ながらこの日は立ち入り禁止)、オリンピック競技の像(やり投げと円盤投げ)、秩父宮記念前ギャラリー(今回は入場しませんでした)、スダジイの大木(樹齢350年前後)、風雷雷神の像、東京オリンピック(1964年・昭和39年)の聖火台(名前は炬火台と記載されていた)、今回の聖火台、ギリシャの女神像、オフシャルショップ。今回は国のトイレにも入りました(国立競技場の外周にあるトイレ)。

外周を一周して仙寿寺に向かう。約30年前の古い地図を頼りに散策したので道に迷う。古い地図では日本青年館の先を右折するようになっているが右折する道がない。前の日本青年館は日本オリンピックミュージアムになり日本青年館はその前に移転し右折道はなくなっていた。来た道を少し戻り仙寿寺へ行く。参加者の皆さんに迷惑をかけ申し訳ございません。日本オリンピックミュージアムには入口の前に「レガシーを継承する広場」があり、オリンピックシンボル(五輪マーク)、クーベルタンの像、1964年東京大会の聖火台(縮尺3/4)、1972年札幌大会の聖火台(縮尺2/3)、1998年長野大会の聖火台(縮尺1/2)、嘉納治五郎像が展示されていた。仙寿寺は紀伊の大守徳川頼宜の生母お萬の方の発願のお寺。

参拝を済ませ次の鳩森神社へ。参拝後、何人かは富士塚に登る。また戦火を逃れ生き抜いたご神木の大銀杏は黄葉が見頃で素晴らしい景観でした。鳩森神社を見学後、東京体育館を右手に見ながら街路樹のトウカエデの紅葉を見ながら千駄ヶ谷駅へ。線路下のガードをくぐり新宿御苑・千駄ヶ谷門へ。入り口で解散。自由散策にする。昼食はグループ毎に食べ好きな時間に帰路に着く。

## 【2212B】横浜満喫ウォーキング～ゴンドラ～船旅(サルビア丸)

＝＝難易度：ハイク中級＝＝

とき：12月10日(土曜日) 天候：晴れ

参加者：山本敏夫(リーダー)、八木下和行(サブリーダー)、松澤光宏、佐藤文子、長田明代、長尾英子、高橋洋子、谷口たか子、飯島英子、高島智子、芦谷淑子、河田すみ、田中有子、中山榮子、厨川とし江、小柳しづ子、諸星京子、簾内敦子、新井亜由美、四條妙子、池田映琴、山崎晶子、林みち江(ゲスト) (男性3名・女性20名・合計23名)

費用：4,975円 JRは各自負担

### 【費用の中に含まれるもの】

入園料(三溪園)	600円(団体割)
昼食中華「セツエン」12:00～	2,475円(食事のみ)
YOKOHAMA AIR CABIN	900円
大観覧車	900円【中止】
さるびわ丸(片道) 大さん橋～竹下桟橋	1,000円
合計	5,875円

大観覧車は混雑のため中止、後日900円お返し予定。

## 行 程

池袋駅南改札集合 07:15 湘南新宿ライン 07:30—————08:08 横浜駅（乗換え：京浜東北）8:10  
—————08:21 根岸駅 08:30……(40分)……09:10 三渓園入園(入園・見学)……(30分)……  
本牧山頂公園……元町商店街……11:55 中華街(昼食)…… 桜木町駅上上上(エアキャビン)上上上  
運河パーク……ハンマーヘッド(休憩散策)……赤レンガ……17:30 大さん橋 18:18～～(さるびあ丸)  
～～～竹芝桟橋…… 浜松町駅(解散)

※港の見える丘公園、山下公園、は時間の都合で中止

※コスモワールド大観覧車は混雑状況で中止

池袋駅ホームへの集合もスムーズ、1本早い電車で横浜へ向かう。根岸線に乗り換えて根岸駅に到着。お二人の方と合流し歩きスタート。快晴で風も無く気持ちが良い。三渓園入口付近に到着後、全員で自己紹介。そして入口を探すが分かりづらいので作業員の方に入口を尋ね南口から入場。園内の広さは約175000平方メートルもの敷地を持つ広大な日本庭園。その広さは東京ドーム4個分。自然豊かな園内には、国の重要文化財建造物10件12棟と横浜市指定有形文化財建造物3棟を含む、17棟の歴史的建築物が巧みに配置されている。全部見ることが出来ないのでまずは展望台に登ると東にはコンビナートと東京湾。南にもコンビナートと富士山が見える。三重塔へ寄り、大池へ。花嫁花婿が写真撮影している。休憩しここから本牧山頂公園に向かい住宅地を歩く。カラフルでデザインや形状にも凝っている住宅街だ。庭木に獅子ゆずらしき植物が数件。横浜郊外も公園が多くてウォーキングにはとても良い。次に向かったのは本牧山頂公園。名前の通り小高い丘の上、階段だ。そして展望台は螺旋の道を登ったところ。横浜ベイブリッジや富士山も良く見える。山頂から階段を降りるとまた住宅街を通り抜ける。予定では港の見える丘公園に寄り山下公園に行く予定であったが昼食の時間に間に合わなくなるため元町に向かう。お土産を買っていよいよ本日のメイン、食べ放題の中華だ。セツエンという店の場所が分からぬためうろついてしまう。道には若い人たちでぎっしり。店を見つけ2階へ案内される。1階も2階も混んでいる。予約しておいて良かったと思う。3テーブルに分かれ各々食べたいものを注文。料理もすぐに出てくる。食べ放題の2時間は充分過ぎる。お腹一杯になって苦しい。月餅のお土産を買ひ次は桜木町駅へ向かう。人気のエアキャビン（ゴンドラ）を目指す。駅に近づくとエアキャビンの建物周辺に大勢の人がいるようだ。うわっ、混んでいるのか！とよく見たら大道芸を観るために人だかりであった。ホッとする。切符を求め売り場に向かう。ここでエアキャビンと大観覧車のセット券を購入予定だったが、エアキャビンの待ち時間と大観覧車の待ち時間、そしてこの地区からさるびあ丸に乗車する大桟橋まで歩きの時間を考えたら時間が足りない。大観覧車はパスすることに決めた。残念だ！エアキャビンに20分くらいで乗車できた。運河の上、とても快適で眺めがよく横浜ランドマークタワーや三日月形のインターモンチネンタルホテル、大観覧車が良く見える。夕方からの夜景でさらに混み合うようだ。全長630m、片道約5分、あっという間の乗車時間。もっと長く乗っていたい。運河パークまで乗車しハンマーヘッドに向かう。疲れた際にお茶の時間で予定していたバニラビーンズ店のチョコレートジャーニーという世界のカカオで作った13種類のチョコレート食べ比べセットを求め向かつたが、ここでも店の入口で順番待ちの列。ここも諦めて30分程度の自由時間とした。ともかく人や車が多い。17時30分には大桟橋で切符を購入したいので早めにハンマーヘッドを出発。赤レンガに向かう道なので人通りが多く歩きづらい。大桟橋に到着後切符を受け取り早めにゲートに並ぶ。夜景が1,000円で見れるのでとても人気があるようだ。あっという間に長い列ができる。さるびあ丸が少し遅

れて到着。乗船し最後尾の眺めの良いデッキを確保する。出航し大桟橋を離れると海上から観たかった横浜の夜景。ランドマークタワーを中心に右にクイーンズタワー2棟、その前に大観覧車、右端にインター・コンチネンタル三日月型ホテル、左にはアパホテル等高層ビル、一番手前に赤レンガ倉庫を照らす照明で凄い夜景だ。乗船できて良かった。船の乗船時間は約1時間45分。やはり風が冷たくて寒い。それでも1度きりの夜の東京湾を我慢して眺める。横浜ベイブリッジを通り抜ける時は上を見上げてしまう。京浜工業地帯の工場夜景やコンビナートの煙突から出る炎も夜景にマッチ。反対側には海ほたるの明かりや、黒くてでかい風の塔が月明かりに見える。袖ヶ浦のコンビナートの明かりも良く見る。羽田に近づくと飛行機の点滅灯が連なっている。着陸態勢で船の真上すぐ近くをかすめていく。そして東京タワー、レインボーブリッジ、東京スカイツリーの都心三大建造物が見えてくる。お台場フジテレビの前の湾には屋形船が沢山停泊している。ようやく竹芝桟橋に到着。早めに出口に並ぶが出口が分からずうろついてしまう。無事全員下船し浜松町駅まで歩き解散。乗船してみて分かったことは横浜の港の景観はとても素晴らしい。当然夜景も見事だった。東京港の夜景より素晴らしいと思った。満足した。ご参加いただいた皆様、お疲れさまでした。今回は約13kmの歩きでした。(リーダー山本敏夫)

### 今月のことば（1月・睦月）

おふくろの味を求めて里帰り

自分のことのように喜んでくれる人がいる。自分のことのように泣いてくれる人がいる。

### 今月のことば（2月・如月）

鬼の面 はずせば 優しい パパの顔

誰かに守られて あなたは ここにいる。誰かを守るために あなたは 生まれた。

#### 【編集後記】

#### 明けましておめでとうございます。

皆様、新型コロナに打ち勝って、健康で新しい年を迎えたことだと思います。今年最初のニュースを無事発行する事が出来ました。本年も頑張って発行したいと思っております。

昨年は、新型コロナの感染拡大も3年目へ入り収まる気配なし。2月には、ロシヤがウクライナに侵攻し、泥沼化した事態は世界のエネルギー・食料供給などにも深刻な影響を及ぼしています。7月には、安倍晋三元首相が銃撃を受けて死去し、それを機に世界平和統一家庭連合(旧統一教会)と政治の深いかかわりが露呈。一方、北京冬季オリンピックやサッカー・ワールドカップでの日本選手の活躍、プロ野球での本塁打記録更新、サロンゆる歩き(ハイキング)の無事な活動など明るいニュースもありました。

本年も、新型コロナに負けずに健康でハイキング出来るよう今までの生活をキープしましょう。そして、微力でもできることを、しぶとくやりましょう。

毎日新聞に掲載された川柳で一年を振り返ってみました。

※今年こそ消えてくださいコロナネタ

※「費用対費用」だったねアベノマスク

※10年後エア年金になってそう

※旅行支援電力支援もオレのカネ

※小麦の値貧乏人は米を喰え

※物価上げ年金減らす新資本

※日本は今や後退途上国

※お一人で飛車角桂馬オオタニソン

※サッカーを知らぬ祖母ちゃんまで熱狂

※岸田さん「検討中のおじさん」か

※どさくさにまぎれて本音核共有

※国葬でまとまる国と割れる国

※ワクチンを打てば終わりじゃないんだが

※笑いが一番楽しく陽気に生きましょう(鈴木作)