

# サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

2024年2月・3月号

サロンゆる歩き(ハイキング)事務局

## 第4回定期総会とハイキング教室のお知らせ

下記の通り第4回定期総会とハイキング教室を開催致します。

当日は都合をつけてなるべくご出席願います。

第4回定期総会の議案書と出欠の返信用紙をニュース2・3月号に同封いたしました。

出欠の返事は準備の都合も有りますので、折り返し1月25日(木曜日)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：2月25日（日曜日） 開場9時30分

第4回定期総会 10時00分～11時00分

ハイキング教室 11時00分～12時00分

内容：「歩行について」

場 所：大山東集会所

## 年会費納入のお願い

1月1日より新年度になっております。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4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4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2・3月号に同封される定期総会への出欠の書面に、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、1月25日までに投函お願いします。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。

## ゆる歩きハイキング変更のお知らせ

**【2402A】伊豆河津桜ハイキングはクラブツーリズムの計画参加に変更になります。**  
**2月10日(土曜日)→2月11日(日曜日)に変更になりました。**  
**締切りが1月25日です。お早めにご連絡お願いします。**

### 2月の月例ハイキング

**【2402A】伊豆河津桜ハイキング 4時間自由散策・昼食付《クラブツーリズム企画》**

**==難易度：ハイク初級==**

と き：2月11日(日曜日) 雨天決行 ※2/10から変更になりました。

集 合：8時00分 池袋駅（参加者の方に詳細をご連絡します。途中駅から乗車可能）

出 発：8時20分

費 用：13,900円 クラブツーリズム団体列車利用（他の乗客者あり）

伊豆名物・金目鯛を使用したご昼食弁当付き

定 員：20名 ※先着申し込み順です。 予めご了承ください。

申込先：山本 敏夫 電話：

LINENも可能です。

「氏名・河津桜参加・乗車駅」をご連絡ください。

締 切：1月25日(木曜日) 午後6時

#### ■行程

大宮発・池袋・新宿・武蔵小杉・横浜・藤沢（途中乗車可）

※大宮・池袋・新宿（8:00～9:00発） 武蔵小杉・横浜・藤沢（8:40～10:30発） - 🚂 -

〈クラブツーリズム団体貸切列車〉 - 🚂 - 河津 - 🚶 - 両岸に河津桜が咲き乱れる河津川を中心に、3～5km程のコースを自由気ままに歩きます。 🚶 - 河津 - 🚂 - 〈クラブツーリズム団体貸切列車〉 - 🚂 - 藤沢・横浜・武蔵小杉・新宿・池袋（途中下車可） - 🚂 - 大宮（19:00～21:50着）

※お弁当はイメージ写真です



河津桜発祥の地、河津桜って？河津桜とは静岡県賀茂郡河津町で毎年3月上旬に満開になるピンク色の桜です。この桜は染井吉野のようにぱーっと咲いてぱーっと散るって感じの桜ではありません。伊豆の温暖な気候と早咲きの特色を生かし毎年2月上旬から開花しはじめ約1ヶ月を経て満開になります。この桜は本州でも早咲きの種類に分類され開花の過程を楽しめ更に満開を長く維持できる特徴もあります。数年前までは無名の河津桜もここ数年で全国に浸透し現在150～200万人規模のイベントになりましたただ河津桜は開花の予想がヒジョ～に立てづらく早い時にはお正月から開花する場合もあつたり遅い時は2月中旬に開花が始まったりとなかなかワガママなツアービジターや観光客泣かせの桜とも言えるでしょう。「まったく人騒がせな桜

だ！」なんて思っている方も多いかもしれませんが一度「河津の桜」をご観賞あれ。きっと貴方の心を癒し春を感じさせてくれるでしょう。ここ数年はばらつきがあり予想が立てづらくなっていますが伊豆の春と河津桜を観に行きましょう！今回はクラブツーリズムの団体貸切列車に参加します。ここ河津は自動車で行くと渋滞がひどいので電車が楽です。よろしかったらご参加ください。毎年混雑する河津桜まつりに、渋滞を気にせずお楽しみいただけます♪

## 【2402B】湯島天神～小石川後楽園

=難易度：ハイク中級=

(当初の計画、房総花摘みのバスハイクから行先変更)

と き：2月18日(日曜日) 小雨決行

集 合：東京メトロ千代田線 湯島駅 3番出口(西日暮里寄り) 9時00分

出 発：9時10分

費 用：自宅の最寄り駅から湯島駅までの運賃

小石川後楽園の最寄り駅から自宅の最寄り駅までの運賃

拝観料(湯島天神・宝物館) 300円(シルバ65才以上)・一般500円

入園料(小石川後楽園) 150円(シルバ65才以上)・一般300円

定 員：なし

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。

### コ 一 ス

湯島駅 09:10……(5分)……湯島天神(拝観・見学50分)……(30分)……文京シビックセンター展望ラウンジ(見学20分)……(15分)……小石川後楽園(見学・昼食110分)……(10分)……後楽園(解散)  
(歩行時間1時間) (見学・散策・参拝・昼食3時間) (合計時間4時間)

湯島天神は、458年の創建と伝えられる歴史ある天満宮。元禄16年(1703年)の火災で全焼したので、宝永元年(1704年)将軍綱吉公は金五百両を寄進している。明治18年に改築された社殿も老朽化が進み、平成7年12月に後世に残る総檜作りで造営された。また、学問の神さまと言われる菅原道真公とも関わりが深く、受験関係者の参拝がたえない。道真公と梅のかかわりから毎年「梅まつり」も開催されています。湯島天神は、江戸時代から「梅の名所」として多くの庶民に親しまれて来ました。

昭和33年に開催された梅まつりも、毎年回を重ねるたびに盛大さを増し、初春の東京年中行事として、今では全国の風物詩となって定着しています。また宝物館には当社本社神輿や、町内神輿をはじめ当宮所蔵の宝物類が展示されております。今回は、宝物館も見学します。

次に、前回は工事中で行けなかった「文京シビックセンター展望ラウンジ」に行きます。高さは105メートル。東側には東京スカイツリー、西側には新宿副都心と富士山、北側には筑波山等を望む大パノラマが広がります。

展望を楽しんだ後は最後の見学地「小石川後楽園」へ行きます。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取り入れ、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。この時期「梅まつり」が開催されています。日本庭園に咲く約

90本の華麗な紅梅・白梅の梅林があります。伝統文化を伝える各種イベント実施されます。どんな伝統文化に会えるかな?また、植木市、水戸の名産品・軽飲食の販売、黄門様の衣装を着ての記念撮影コーナーなどが実施されます。ここで解散しますので、お好きな方法で帰宅してください。

### 3月の月例ハイキング

【2403A】越生梅林と越生七福神巡り

=難易度:ハイク上級=

とき:3月3日(日曜日) 雨天中止

集合:東武越生線・越生駅 9時10分

集合には、下記車が便利です。

東武池袋駅 08:00++++++和光市駅 08:12+++++08:40 坂戸駅(乗換え) 08:43+++++09:05 越生駅

出発:9時15分

費用:1,900円(池袋基点)

内訳:電車賃(池袋~越生) 1,500円(往復)

入園料(越生梅林) 400円

定員:なし

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。

### コース

東武越生駅 09:15……(3分)……09:18①法恩寺(恵比寿)09:35……(12分)……09:47②正法寺(大黒天)10:10……(35分)……10:45③弘法寺(弁財天)11:05……(40分)……11:45④最勝寺(福禄寿)・昼食12:35……(5分)……12:40 宮崎農園(見学)13:00……(5分)……13:05 越生梅林(散策80分)14:25……(35分)……14:00 こだわり豆腐「藤屋」14:20……(5分)……14:25 こんぴら山公園14:30……(5分)……14:35 越辺川遊歩道……(25分)……15:00 越生駅(解散)

(歩行時間2時間50分) (参拝・散策・昼食3時間55分) (合計時間6時間45分)

今回は「梅を向いて歩こう」の企画です。変なダジャレ?。当初の計画では、七福神巡りを全部まわる予定でしたが、リーダーの体力が衰え全部回るは無理と考え一番から四番までの参拝としました。残りの五番から七番は機会を見て計画します。

最初に一番の法恩寺へ。この寺は、奈良時代に東国地方を行脚中の行基が創建したと伝えられている古刹です。現在の社殿は、明治42年に造営したもので、商売繁盛の神として信仰がある恵比寿様をお祀りする寺。二番の正法寺は、小槌と大袋を持つ福德・財宝を招くといわれている大黒天をお祀りするお寺。本堂脇の閻魔堂にある閻魔大王像の台座は、越生まつりの際に巡回する新宿町の山車にかけて載せられていた人形台座の転用であり、焰魔堂の前にある板碑は町内では最古級の板碑とされる。三番の弘法寺は、芸能上達の女神・弁財天の寺。弁財天は、琵琶を弾く天女の姿が美しく、財福の神として信仰を集めています。本尊の弘法山觀世音は安産子育てのご利益があり、乳房のぬいぐるみを奉納するめずらしい風習が残っています。四番の最勝寺は、幸福の「福」・身分をあらわす「祿」・寿命をあらわす「寿」の3文字からなる招徳人望の神である福禄寿をお祀りする寺。源頼朝が戦勝祈願の寺として創建したと伝えられる。この寺の境内で昼食を取ります。弁当は、必ず持ってきてください。ここで今回の七福神巡りは終わります。

昼食後、宮崎農園へ行きます。この農園の「しだれ梅」は越生梅林の、しだれ梅よりすばらしいとも言われています。満開ですと良いですね?。見学後次の越生梅林へ行きます。越生梅林は、「関東三大梅林」の1つとされています。ちなみに関東三大梅林の残り2つは、水戸の「偕楽園」(来年計画します)・神奈川の「曾

我梅林」（昨年行きました）です。園内は、約2ヘクタールの広さがあり、樹齢約670年を超える古木「魁雪」をはじめ、白加賀、紅梅、越生野梅など約1,000本の梅の木が植えられています。梅林周辺も含めると開花時期には、約20,000本もの梅が美しく咲き誇ります。越生の梅は1350年頃、九州の大宰府から現在の梅園神社に分祀した際、菅原道真公にちなんで梅を植えたのが起源であると伝えられています。明治時代になると観光地として注目され、多くの文人墨客を魅了するところとなり、明治34年には、歌人で国文学者の佐佐木信綱が来遊し、「入間川高麗川こえて都より来しかひありき梅園のさと」をのこしています。日曜日には、蒸氣で走るミニSLや地元のお囃子、和太鼓などの数々の催し物もあり、毎年ひと足はやい春の訪れを感じようと、多くの観梅客で賑わいます。散策・見学後に越辺川の堤防を少し歩き、その後は、一般道路を歩いて、こだわり豆腐の店「藤屋」へ行きます。おいしい豆腐の買い物と、おいしい「お豆腐スイーツ」を休憩所で食します。次は、越辺川の堤防を少し歩きこんぴら山公園へ。それから越辺川遊歩道を歩いて越生駅へここで解散します。

## 【2403A】①都心桜巡り（日中）&②屋形船（夕方から）に乗る夜景と夜桜観賞。

==難易度：ハイク中級==

と き：3月23日（土曜日） 雨天決行

コース：①朝から都心桜巡りのみ参加 ②夕方から屋形船参加 ③両方とも参加

※必ずコースを選んでください。

集 合：①都心桜巡り 9時00分 池袋駅南改札口付近

②屋形船 17時00分 品川「船清」（前回と同じ場所）不明な方はご連絡ください。

変更がある場合があります。天ぷら等の食事付き・飲み放題・カラオケ付きを予定。

費 用：11,000円 屋形船料金のみ

定 員：30名 ※屋形船は25名以上集まらない場合、貸し切りを止め一般乗船に変更予定。

申込先：山本 敏夫

LINEも可能です。

「氏名・桜巡り参加・番号①②③を記載」で申し込みください。

締 切：1月25日（木曜日）午後6時 ※屋形船のみの締切りです。日中の桜巡りは実施します。

■行程①※巡る場所は変動します。

池袋駅…………江戸川橋…………飯田橋外堀沿い…………市谷駅…………武道館・皇居周辺…………

虎ノ門…………日本橋…………隅田川沿い…………スカイツリー…………押上駅 -----

北品川駅……… 17:20集合 船清屋形船 18:00 ~~~~~~ 20:30 船清（解散）

食事・飲み放題付き※集合・乗船が早まる場合があります。

前年に屋形船からの桜観賞を行いました。

今度は屋形船から隅田川の夜景とスカイツリーライトアップ・夜桜観賞

を計画しました。これで最後の屋形船になります。是非ご参加ください。

屋形船は1艘25名～30名の借り上げのため締切りが早いです。

25名以下の場合は屋形船をキャンセルします。



## 【2403D】練馬区内ゆる歩きハイキング =難易度:ハイク中級=

(カタクリの花と練馬区の自然を訪ねるハイキング)

と き: 3月25日(月曜日) 小雨決行

集 合: 9時50分 東武東上線、下赤塚駅 南改札口

出 発: 10時00分発

費 用: 自宅から下赤塚駅迄の交通費+小泉学園駅から自宅迄の交通費

定 員: なし

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:3月23日(土曜日)午後6時

行 程:

下赤塚駅 10:00……(12分)……光が丘公園(散策30分)……(8分)……秋の陽公園(散策15分)……(40分)……土支田八幡宮(参拝10分)……(2分)……稻荷山憩いの森(散策15分)……(5分)……清水山憩いの森(散策15分)… …(25分)……大泉橋戸公園(体験15分)……(15分)……東京ワイナリー(見学15分) ……(3分)……小泉牧場(見学20分)……(20分)……牧野記念庭園(見学・散策20分)……(10分)……大泉学園駅(解散)  
(歩行時間2時間20分) (散策・体験・参拝・昼食3時間15分) (合計時間5時間35分)

最初は光が丘公園を散策します。光が丘公園は、戦後グランドハイツとして米軍の管理下にありました。昭和48年に返還が完了し、総面積の約1/3が公園として整備されました。敷地には芝生広場、バードサンクチュアリ、ディキャンプ広場、バーベキュー広場などがあり多くの樹林におおわれております。観察舎からバードウォッチングをし、次の秋の陽公園へ。

秋の陽公園も戦後グランドハイツとして米軍の管理下にありました。この周辺は、昭和48年に返還されました。この周辺は、昭和初期まで豊かな水田の広がる地域でしたが、昭和18年に成増飛行場ができて水田はつぶされました。このような歴史をしのび、かつての田園風景をしようとして造られました。水田や「ため池」、田柄上水をイメージした「せせらぎ」が整備されています。また、長屋門をイメージした門があり、区民から「田んぼのある公園」として親しまれています。

次の土支田八幡宮まではロングの歩きになります。この八幡宮は、鎌倉時代末の創祀伝えられている。新田義貞の家臣篠塚伊賀守時成が戦勝祈願して植えたと伝えられる「伊賀の松」の切り株が往時の名残を留めている。

稻荷山憩いの森は、クヌギやコナラ、エゴノキなど多くの落葉樹が自生した、練馬区内で最も面積の広い憩いの森です。春にはカタクリやサクラなどの植物が楽しめます。うまくいけば花見ができるかも。段丘陵の湧き水があり、静かな水の流れを見るため散歩客が多く集まります。

次の大泉橋戸公園には、大型複合遊具と健康遊具があります。童心に帰り挑戦してみませんか？..

次の清水の山憩いのは、今回のハイキングの目的である「カタクリの群生地」です。昭和49年に区民の方からカタクリが自生しているとの情報が寄せられました。この貴重な自然を長く保全しようと、昭和51年に「清水山憩いの森」として整備されました。23区唯一の大規模なカタクリ群生地としての貴重な自然を未来につなげるため、カタクリが自生しやすい環境を整備されています。

東京ワイナリーは、東京の農業をもっと元気にしたい！！これがワイナリーを始めようと思ったきっかけです。東京のぶどうを使って作るワインを東京の野菜と組み合わせて食す。東京の人にこそ、東京の食材を知って、食べて、楽しんでもらいたいと経営者は話す。東京ワイナリーは、ほんとに小さなスペースで醸造から販売まで行っています。ワイン作りが見えることでの安心・安全はもとより、ぶどうがワインに変わっていくその様を身近にみることが出来ます。

次の小泉牧場は、東京都区内にたった一軒残る酪農家。この牧場には、よく子供たちが訪れます。また、多くの地

域の人たちも訪れ、牛とふれあい、畜産体験などを行っています。見学して売店で疲れた体を癒してくれるアイスミルクを食べたいと思っております。

最後は、昨年の朝ドラ「らんまん」でモデルとなった植物学者牧野富太郎博士の自宅跡に、氏の業績を顕彰する牧野記念庭園と記念館を見学します。小さな庭園ですが、園内には300種近い植物があります。今回は、春の植物鑑賞となります。牧野博士が命名した「センダイヤザクラ」や仙台で発見し亡き妻の名をつけた「スエコザサ」が植えられています。見学後、少し歩いて大泉学園駅で解散します。

### ◆2月～3月の行事一覧

日付		行事名	内容
2 月	02月11日(日)	2402A 月例ハイキング	河津桜ハイキング（クラブツーリズム企画JR利用） (河津桜の花の観賞コース) リーダー:山本敏夫
	02月18日(日)	2402B 月例ハイキング	湯島天神～小石川後楽園 (梅の花を楽しむコース) リーダー:鈴木健二
	02月25日(日)	第4回定期総会 ハイキング教室	会場:大山東集会所 開場9時30分 総会開始時間:10時
3 月	03月03日(日)	2403A 月例ハイキング	越生梅林と越生七福神巡り (梅の花の観賞と七福神巡りコース) リーダー:鈴木健二
	03月23日(土)	2403B 月例ハイキング	都内桜めぐり① リーダー:山本敏夫 (桜巡り～夜桜と屋形船を楽しむコース)
	03月24日(日)	2403C 月例ハイキング	都内桜めぐり② ※日程が連続するため中止 リーダー:山本敏夫
	03月25日(月)	2403D 月例ハイキング	練馬区内ゆる歩きハイキング リーダー:鈴木健二 (カタクリの花と牧場と練馬の自然を楽しむコース)

### ◆筋トレ・脳トレ・お口の体操の日程表

日付		行事名	場所・時間
2 月	2月07日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	2月14日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	2月21日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	2月28日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
3 月	3月06日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	3月13日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	3月20日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	3月27日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～

## ◆月例ハイキング報告(11月分)

### 【2311A】伽藍山 867.4m、達磨山 981.9m、バスハイク

=難易度:ハイク中級=

実施日:11月11日(土曜日) 曇り/晴れ

参加者:山本敏夫(リーダー)、中村允信(サブ)、鈴木健二、諸星京子、四條妙子、岩崎任江、  
谷口たか子、土田浩美、新井亜由美、長田明代、芦谷淑子、播磨光子、西村幸子、  
高島智子、池田映琴、(G)林田史子、(G)鈴木叙子 (男性3名・女性14名)

行程:

グリーンホール前出発 6:00=====海老名 SA 休憩=====新東名=====長泉 JC=====月ヶ瀬道の駅  
====R411 へ=====船原峠=====土肥駐車場スタート…………伽藍山…………古稀山…………達磨山  
…………小達磨山…………戸田峠(バス乗車)=====だるま山高原レストハウス(レスト)=====長泉 JC  
====海老名 SA 休憩=====グリーンホール着(解散) (徒歩時間約4時間)

前日が雨模様のため出発を30分遅らせ6時30分にする。朝から強い風が吹く中バスが早く来てくれたとても助かる。バスの中に入り風を避けてみんなが集まるのを待つ。全員が集まり時間通り出発。当初、テレビからの情報で「駒門 PA」の運営母体が精肉業のようでステーキなどを安く提供しているようだ。直前のニュースでステーキを食べましょう!空のPETボトルを持参して湧水を飲もう!などと一人で騒いでしまった。結局調べたら営業時間が10時からの提供のため寄ることが出来なかった。まして伊豆に行くには新東名から行くようで、駒門PAは東名にあるとのこと。若干の遠回りが必要だということがあとで分かった。首都高の若干の渋滞があり海老名サービスエリアで休憩。ここで小鯵の片栗粉の素揚げを購入し食べてみた。これが旨かった。名物のメロンパンも美味しかった。バスの中でメロンパン1個を景品にしたジャンケン大会を急遽実施。単純だけど盛り上がった。伊豆の縦走路はトイレがないため峠直前の月ヶ瀬道の駅にも立ち寄る。ここでもお土産魚の干物6枚入りを購入。この干物が旨かった。土肥駐車場に到着。全員で準備体操と自己紹介を行い11時20分出発。伽藍山に向かう。風もなくなり寒さもなく登りやすい。左には駿河湾が灰色に見えている。青空なら青い海が見えるのだろう。頂上付近になると車の音が聞こえる。なんと道路脇に伽藍山山頂867.5mの標識がある。登った感じがしない。次に古稀山870mに向かう。笹の尾根道を歩く。左に戸田湾が見える。この近くに安良里漁港があり加山雄三の「光進丸」が停泊していた。2018年4月1日火災・沈没。古稀山で15分程度の昼食を摂る。古稀山から木の下りの階段が続く。眺めが良い。次に達磨山981.8mへ向かい笹尾根の道を登る。天気が良ければ景色がとても良いのだろう。右に相模湾、正面に富士山、左は駿河湾、後方は天城山。快晴の日に来たかった。残念だが富士山は見えなかった。それでも清水港の三保の松原が見えていた。達磨山を過ぎ小達磨山890mで時間が14時10分。あと金冠山、だるま山レストハウスと歩く行程が残っていたが残りの時間を考えると遅くなると判断し金冠山とレストハウスまで歩くのを止め、戸田峠までバスを回送していただきここで乗車しレストハウスへ。伊豆を後にして海老名サービスエリアまで直行し休憩を取る。下りの売店にあった小鯵の片栗粉の素揚げを見つけ再度購入した。気に入ってしまった。皆さんも海老名サービスエリアへ寄ったら小鯵の片栗粉の素揚げとメロンパン専門店「ぼるとがる」のメロンパン3種を食べてみてください。お薦めします。

(リーダー 山本敏夫)

### 【2311B】金沢散策と加能蟹

とき:11月18(土曜日) ※参加者がいないため中止になりました。 代替え企画は12/23都内

イルミネーション第2弾(東京駅・皇居・大手町に変更しました。

## 【2311C】大山寺～阿夫利神社

実施日：11月21日(火曜日) 天候：晴れ

参加者：鈴木健二(リーダー&記録)、飯島英子、飯倉保子、長岡芳子(新入会員)

(男性1名・女性3名 計4名)

### コース

小田急新宿駅 08:23+++++09:26 伊勢原駅 09:37=====10:02 大山ケーブルバス停……(こま参道)……大山ケーブル駅 10:40———(ケーブルカー)———10:42 大山寺駅……10:47 大山寺(参拝・見学)11:15……11:20 大山寺駅 11:22———(ケーブルカー)———11:26 阿夫利神社駅 11:30……11:35 阿夫利神社下社(参拝)12:05……12:10 阿夫利神社下社駅 12:20———(ケーブルカー)———12:26 大山ケーブル駅……12:45 和仲荘(昼食・豆腐料理)14:05……14:10 大山ケーブルバス停 14:15=====14:40 伊勢原駅(解散)

昨年に計画した時は、日曜日でバスもケーブルカーもトイレも混雑していて豆腐料理を食することが出来ませんでした。今回は名物の豆腐料理にリベンジしました。その為に平日に計画する。今回は、平日と大山に登らない観光コースの為か、参加者は4名と今までの最低の参加者となってしまいました。

小田急新宿駅から予定より10分遅れの電車に乗り伊勢原駅へ。今回はバスもスムーズに乗ることが出来大山ケーブルバス停に到着する。両サイドにお土産屋や豆腐料理店がならぶ「こま参道」の坂道と階段の道を歩き大山ケーブル駅へ。ケーブルカーも空いていて予定の時間に乗ることが出来た。途中の大山寺駅で下車し、ゆるやかな登り坂を歩いて大山寺へ。大山寺は、聖武天皇の勅願となった古刹。通称「大山のお不動さん」と親しまれ、関東三大不動のひとつに数えられています。本堂前の石段を覆う真っ赤なモミジのトンネルの色づきは暖冬の影響かあまり良くなかった。中には見事な色づき木もあり、我々の目を楽しませてくれた。本堂に参拝後、鯉の泳ぐ池を見学し鐘楼へ。鐘楼で今回のハイキングの安全と「ゆる歩き(ハイキング)」の発展を祈願し鐘を突く。有料300円。鐘楼の脇のベンチで休憩をして同じ道を戻り大山寺駅へ。再びケーブルカーに乗り阿夫利神社駅へ。ここから階段を上り阿夫利神社下社へ行く。参拝を済ませ菊花展を鑑賞して、豚汁(200円)を購入してベンチで休憩する。休憩後、神社の地下に湧く「神水」をいただく。持参の東京の水道水を捨ててペットボトルに神水を入れる。神水の奥にいろいろな仏像・観音様が展示してあった。自分は、「ポケ防止の観音様」にお賽銭をあげ頭をさすってお参瀬りする。地上に出て展望広場から展望を楽しむ。眺望は、ミシュラン・グリーンガイド・ジャポンにて二つ星で紹介されているが、天気が良すぎ霞んでいて遠くの眺望はみえなかった。神社の紅葉の方が色づきは良かった。阿夫利神社駅へ戻りケーブルカーで大山ケーブル駅まで下る。トイレを済ませ、登って同じ道「こま参道」を下って豆腐料理の店「和仲荘」へ。和仲荘は、大山のとうふ料理誕生の店として有名。豆腐料理5品(ご飯と香の物付)昼食を食べる。「名物に旨い物なし」のことわざもありますが、特別に旨いというよりは、可もなく不可もなくの普通の味でした。昼食後、大山ケーブルバス停から予定の時間のバスに乗り伊勢原駅へ。ここで解散する。

(リーダー 鈴木健二)

## ◆月例ハイキング報告(12月分)

### 【2312A】夜のイルミネーション散策「表参道・六本木・東京タワー」

=難易度:ハイク中級=

実施日：12月9日(土曜日) 晴れ

参加者：山本敏夫(リーダー)、丸山芳江、諸星京子、高橋洋子、泉本真美、芦谷淑子、長田明代、  
高島智子、中野邦子(ゲスト) (男性1名・女性8名)

行程:

池袋駅 16:30 ————— 原宿駅 ..... 表参道フェンディイルミネーション .....  
外苑イチョウ並木 ..... 東京ミッドタウン(六本木) ..... 六本木ヒルズ .....  
東京タワー21:15(解散) ..... 展望台 ..... 解散 22:05  
(歩行時間5時間30分)

ときわ台駅入口の掲示板に上りの時間表示がない。何かあったかな?ホームで待っているとアナウンスが次から次に流れている。当ホームで事故があったようだ。しかし大きな遅れもなく池袋駅に到着。山手線のホームに参加者が集まる。電車はラッシュのように混んでいる。原宿駅に到着。皆が一斉に降りてイルミネーションに向かうようだ。駅のトイレには長い列があり改札を出てテナントビルに入りトイレに向かうがここも同じように長い列。1991年から始まった表参道のイルミネーションはとても人気で人や車で混雑している。表参道交差点を過ぎ上り坂になると更に混み合っている。新潟県のアンテナショップを覗き、近くに信州善光寺別院を見つけたので立ち寄る。神宮外苑前に行く途中で美味しい「酢ラーメン(酸辣湯麺)」を食べに寄ることを提案する。しかし店内を覗いてみると満員。ここは諦めて神宮外苑のイチョウ並木に向かう。12/3にイチョウのイルミネーションが終わってもまだ混雑している。聖徳記念絵画館でプロジェクトマッピングが行われていたようで混雑。六本木に向かう行程を一部変更して歩いていると餃子専門店があり店内から5,6人の客が出て来たのが見えたので、急遽、休憩の提案をする。店員さんに9名、大丈夫?OK!と返って来たのでビールと餃子のみで20分の小休憩。さあここから残りの半分。まずは東京ミッドタウン六本木のイルミネーション、スモークの演出も行っていて幻想的に見せるようだ。建物に入り地下鉄への直結地下道を歩き、地上へ出ると丁度六本木交差点。そこには派手な衣装の男性(お釜の方)に声を掛けて上京記念写真と一緒に撮りたいと要請したら、快くOK。“村の情報誌に掲載してね”と言われた。面白おかしく記念撮影。六本木交差点からアマンド前を通り5分くらいで六本木ヒルズ。ここ LED イルミネーションは表参道イルミネーションと比較して輝度が違うようで明るく眩しい感じ。櫻坂を通り抜けて最後の東京タワー目指して行く、途中麻布十番を通り大通りを超えると人通りが無くなる。この地域の人は買い物が大変だとなあと思っていると、まいばすけっとのお店があった。大通りにベンツのクラシックカーが4台展示されている店があり、石原裕次郎が乗っていた同型のベンツも展示されていた。信号を渡り最後の角を曲がるとビルの壁面にオレンジ色の輝きが映り込んでいる。突然東京タワーの全景が目に飛び込んできた。圧巻だ。みんながうわ~、おお~と言っているのが聞こえたような。タワーが出来てから65周年。東京タワーのオレンジ色と白はライトアップされると綺麗で美しく浮き立つ。全員が完歩でき、一人では歩けない、歩きたくない距離。皆で歩くとあつという間に歩けるもんですね。ここで解散し4名の方と別れ、5名で展望デッキまで行き素晴らしい夜景を50分程堪能して解散。参加者の皆様お疲れ様でした。

(リーダー 山本敏夫)

**【2312B】白糸の滝～田貫湖～朝霧高原（バスハイク）＝難易度：ハイク上級＝**

実施日：12月17日(日) 天候：快晴

参加者：鈴木健二(リーダー)、山本 敏夫(サブリーダー)、中村允信、松澤光宏、

鈴木邦子、奥田よし子、鈴木理恵、高島智子、播磨光子、芦谷淑子、梅谷真理子、小泊時子、

土田浩美、西村幸子、池田映琴。飯島英子、泉本真美、久田茎子、高橋洋子、加藤外志子、

織部トミ子、諸星京子、岩崎任江、新井亜由美、小林一枝、

佐藤由紀子(ゲスト)、林田史子(ゲスト)、鈴木叙子(ゲスト)、

(男性4名・女24名 計28名)

## コース

グリーンホール前 06:40=====西池袋ランプ=====（首都高速～東名高速道路～新東名高速道路）=====新富士インター=====09:40 白糸の滝・音止の滝 10:20=====10:35 田貫湖ふれあい自然塾 10:55……11:05 富士山ビュウポイント（昼食）11:45……田貫神社……12:20 小田貫湿原 12:40……13:50 陣馬の滝 14:05……14:10 遠照寺 14:25……15:00 富士養鱒場 15:20……15:40 ドライブインもちや 15:55=====16:05 道の駅朝霧高原 16:15=====河口湖インター=====（中央自動車道～首都高速）=====西池袋ランプ=====19:25 グリーンホール前

グリーンホール前を予定より10分遅れで出発。途中、二か所で3名の方が乗車。高速道路は渋滞もなく白糸の滝に到着。観光協会駐車場（有料）にバスを留め、トイレを済まして散策へ。売店通りを通り「音止の滝」へ。この滝は、大量の水が水柱となって高さ25mの絶壁から爆音を響かせて落下していました。その昔、曾我兄弟が父の仇の工藤祐経を討つ相談をしていました際、滝の爆音で声がさいぎられたため、しばし神に念じたところ、一瞬音が止まったという伝説からこの名が残されています。

次に約100段の階段を下り「白糸の滝」へ。天下の名瀑と言われ、富士山の雪解け水が上部の水を通す地層と下部の水を通さない地層の境の絶壁から噴き出しています。高さ20m・幅150mの湾曲した絶壁から、大小数百の滝が流れ落ちていました。その姿は白糸の名にふさわしく絹糸をさらしているようです。優しく、女性的な美しさで、滝壺近くに立つと、三方が水のアーチとなって虹もかかり幻想的世界を見せてくれました。見学後、下りた分の階段を上り展望台へ。天気に恵まれ滝の背景に雪のかぶった素晴らしい富士山の絶景を見ることが出来ました。何度も富士山を見るツアーを計画したり参加しましたが、一点の雲のかからない富士山を見たことは初めての経験でした。ラッキ---

次に、「お鬚水（おびんすい）」へ。源頼朝が富士裾野の巻狩りを催した際、鏡のように美しい水面に顔を映して鬚のほつれを直したという伝説からこの名がついたと言われています。

駐車場に戻りバスに乗り「田貫湖ふれあい自然塾」へ。団体で見学するには予約が必要とのことを知らなかったが特別に入館を許可してくれた。この施設は、国設の自然学校第1号として2000年にオープンしました。「自然と人・人ととのふれあい」に重点を置き、自然解説展示、自然体験プログラム、様々な遊びと学びが体験出来ます。今の子供は余りやらない「ザニガリ釣り」「竹トンボ」「おてだま」「綱登り」等が体験できました。

ここからハイキングにスタート。南キャンプ場サイトから田貫湖の富士山ビュウポイントへ。田貫湖は、広大な朝霧高原の一角に位置し、富士山の全景を真東に仰ぎます。東西1km、南北0.5km、周囲3.3km の湖水は靈峰富士はもちろん、伝説を秘めた天子ヶ岳を映し、まさに神秘的な湖でした。雄大な富士山をバックに美しい風景画が広がっていました。富士山ビュウポイントで富士山を眺めながら昼食を取る。こんな贅沢な昼食タイムは久しぶりの体験。これも天気のお陰。天気の神様に感謝…

昼食後、田貫湖を右手に見ながら湖畔を歩き、田貫神社を遠くから参拝して「小田貫湿原」へ。田貫湖から別れて小田貫湿原へ行く分岐で道間違えをする。サブリーダーの山本さんに指摘され気が付く。山本さんありがとうございました。この時期の湿原は花は有りませんが、富士山麓に残された数少ない湿原の一つです。看板でトンボと花の名前を確認する。東屋で休憩し木道を歩き湿原を後にする。

樹林帯の道をしばらく歩くと道路上に沢の流水が出現。大雨直後は迂回しなければならないが。今回は水量も少なく無事渡ることができた。しばらく歩くと猪之頭（いのしら）の集落へ入る。集落の中に設置された公衆トイレに立ち寄り陣馬の滝へ。この滝は、源頼朝が1193年に富士の巻狩りを行った際に陣をはったことが名前の由来となり、陣馬の滝と呼ばれています。滝の規模は小さいが滝壺に行くには飛び石を渡らなければならない。何人かは滝壺まで行ったが、自分はバランス感覚が年とともに落ちているので止める。

滝を見学後、遠照寺へ。この寺は、周囲に塀がないので、開けた場所に建つ簡素な寺。境内からも富士山がながめられた。桜の咲く時期には枝垂れ桜と富士山の絶景の写真が撮れると思う。源頼朝が陣馬の滝から見つけたといいう「太鼓石」が祀られていた。また、このあたりは富士山からの湧水が豊富な土地で、お堂を囲むように川がながれて

います。前に来たときは、川を利用してワサビ田があったが今はなくなっていた。

次に最後の見学場所の富士養鱒場へ。この施設は、敷地面積54000m<sup>2</sup>のニジマス養殖を産業化するために、1933年10月に開設された国内3番目の県営養鱒場。水源10°Cで1日平均5万トンを誇る湧水を利用し、84面約1000m<sup>2</sup>の池にて、約20万尾のマス類を飼育しています。池のニジマスを観察しながら展示ホールへ。ここでニジマスの勉強をする。

見学後、坂道を登り猪之頭公園を右手に見ながら歩き猪之頭入口へ。ここを右折し国道139号線を少し歩きゴールの「ドライブインもちや」へ。この店の名物は、つきたての餅を味わえること。予定より到着が遅くなつたので、つきたての餅を食す時間がないので購入のみにしてバスの中で食べる。

バスに乗車して「道の駅朝霧高原」に立ち寄る。時間が無いので急いで買い物とトイレを済ませてバスに戻つてもらう。ここからも富士山が眺められた。河口湖インターに行く途中でも右手に富士山が見られた。富士山を見過ぎたのか、もう富士山はいいなどと言う声も聞かれた。朝から晩まで雲のかからない富士山を一日中眺めていれば、その気持ちもわかる。高速道路は多少渋滞したが、余り遅れることなくグリーンホール前に着く。  
(リーダー 鈴木健二)

## 【2312C追加】夜のイルミネーション散策「銀座」「東京駅」「皇居」「大手町」散策

(11月18日金沢散策中止代替え分)

==難易度:ハイク中級==

実施日:12月23日(土曜日) 晴れ

参加者:山本敏夫(リーダー)、諸星京子、芦谷淑子、田中有子、厨川とし江、長尾英子、

、1名体調不良で中止 (男性1名・女性5名・計6名)

東京駅からスタートするのでせっかくなら八重洲地下街で富山の「白えび亭」に寄りたくなり事前に参加者の皆さんへ確認するとOK。30分集合を早める。今回はハワイから友人の孫二人がクリスマス・正月を日本で過ごすため昨日到着。歩く話をしたら参加したいとのこと。池袋駅ホームで紹介し東京駅に向かう。雑誌で見かけた東京駅の駅弁屋で販売している「鯫みがき弁当」が美味しそうだったので購入。改札口で待ち合わせしていた会員の方と合流。すると会員の方から電話が掛かってきた。当初の池袋駅の待ち合わせ場所で待っているがどうなつたの?と言われ“アッ”と思った。連絡するのを忘れてしまった!電話で謝って済むことではないが謝る。丸の内線で東京駅まで来てくれるとのこと。八重洲地下街の「白えび亭」の入口のメニューで丼ぶりを選び券売機でチケット購入し生白えび丼を初めて食べるが気が気でなかった。遅れて来てくれた方と丸の内南口で合流し早速謝罪。ここからスタート、まず最初にKITTE丸の内(昔の中央郵便局)の屋上庭園へ。1階吹き抜けに大きな木のLED電飾が施されシンプルでいい。6階の屋上庭園で東京駅のレンジ色のライトアップと丸の内ビル群がきれいに見える。次に東京駅正面が見える新丸の内ビルへ移動する。人も大勢いる。信号が変わるとどつと渡って来る。新丸の内ビルに入つても人・人・人。7階まで上がりテラスへ出ると東京駅が正面に見える。なかなか全景が見える場所はないと思う。次は皇居のライトアップを観に行く。途中、東京駅の正面の広い歩道ではウェディングドレスを着たカップルがイルミネーションやライトアップの場所で前撮りをしていた。女性はとても寒そう。外堀へは石垣がライトアップされている。日比谷通りを少し歩き和田倉橋を渡り和田倉噴水公園へ。ここから噴水越しに観る丸の内ビル群もいい。坂下門からは真っ暗な広い場所を歩き二重橋まで行ってみることにした。二重橋近くまで行き警備しているお巡りさんに尋ねると丁寧に二重橋のことを説明してくれた。一人でいるのも寂しく、怖く、大変だ。真っ暗な皇居からビル群の明りがきれいだった。丸の内仲通りを抜け日比谷へ。仲通りも木々のイルミネーションがあり人通りが多い。日比谷の東京ミッドタウンでイルミネーションを観て、日比谷OKUROJI(オクロジ)JR有楽町~新橋駅高架下の飲食通りを歩く。沢山の店が入り沢山の人が食べて飲んでいる。焼き鳥の煙たい匂いがお店に誘導しているようだ。銀座8丁目ソニー通りから5丁目を歩く5丁目の終わり際でシャボン玉を無数に拭き出してカラフルな色の演出をしていた。遠くから見ても人が混雑しシャボン玉らしき物が動いているのが分かった。ソニー通りはちょっと静かな通り。並木通りに移りシャネルの店舗がいくつもあり資生堂ビルの横に赤くてピンクのクリスマスツリーがありとてもきれいな色合い。そして見番通りと金春通りは今回見送り、最後に中央通りを歩き和光を背景に写真を撮り解散。夜の散歩お疲れ様でした。

(リーダー 山本敏夫)

◆月例ハイキング報告(1月分)

【2401A】久能山東照宮といちご狩り(バスハイク)

実施日:1月14日(日曜日)

最低催行15名に達しませんでしたので、中止とさせていただきました。

【2401B】三島せせらぎの道ハイキング

実施日:1月21日(日曜日)

(ハイキング報告は、ニュース4・5月号に掲載します。)

■リーダー会で女性会員4名のご意見を頂戴しました!

11月19日、年1回のリーダー会を開催いたしました。今回より3名の女性会員高橋洋子さん、高島智子さん、泉本真美さんに参加して頂きとても有意義なご意見を頂戴しました。

ご意見内容は

- ・歩くことをメインにできると思い入会したので、歩くことの充実した内容・計画を望む
- ・雨の時、温泉でなく他の観光できる行程を考えて欲しい
- ・バスの出発を6時では早いので6時45分出発にして欲しい
- ・バスハイクはもっと減らしたい→年3回程度にする
- ・軽登山ハイキングは止める
- ・平地ハイキングを増やす
- ・安くて魅力的な内容で計画して欲しい(旅行会社などの計画のように)
- ・切符は各自で買っていただく(号車指定する)
- ・現地集合は止めて欲しい(リーダーの出発場所と時間は知りたい)

上記のご意見を参考にして2024年度の計画策定いたします。

今月のことば(2月・如月)

凧あげも人も逆風。逆境の中で、より高く、より早く成長してゆく。

高い壁は乗り超えると、あなたを守る岩となる。

今月のことば(3月・弥生)

続けた先にコツが見つかり、コツコツの先に自信が得られる。

しようと思った事は始めよう、始めた事は続けよう。