

サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

2024年6月・7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」のメール受け取りの利点 (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

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 正田 トモ子 (マサダトモコ) さん 2024年5月
 - ② 奥山 貞子 (オクヤマテイコ) さん 2024年5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 ロープウェイ・リフト↓↓↓↓

当初計画「宝登山神社・秩父神社・三峯神社」から

「美ヶ原雲上の台地歩き」に変更しましたが人数が15名以下でした。JRで上諏訪か松本まで行き、バスで行けないかを調べましたが接続が悪いため「美ヶ原」は中止にいたします。

代わりに「小岩の菖蒲園・帝釈天・亀戸餃子」に計画変更いたします。

【2406A】小岩菖蒲園と帝釈天(草団子)と亀戸餃子

~~名物食べ歩き~~ ==難易度:ハイク初級==

と き: 6月8日(土曜日) 雨天中止

集 合: 8時15分 池袋駅 山手線ホーム先頭から5両目付近(山手線は11両)

出 発: 8時30分 池袋発、田畑・上野方面行、日暮里乗換京成線「江戸川」下車

費 用: 460円片道 ※昼食は柴又とらや「柴又屋セット1,800円」を注文予定。「昼食参加」帰りは亀戸で「餃子」を食べる予定です。賛同される方のみ「餃子参加」の

申し込みもお願いします。餃子は予約なしで並ぶ覚悟が必要です。

定員：なし
申込先：山本 敏夫

※ 知り合いの方ゲスト大歓迎です。
携帯電話：090-2410-1237

メール：kumu-hula@docomo.ne.jp LINEも可能です。

「氏名・菖蒲園」「昼食」「餃子」とご記入ください。記載忘れは用意できません。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：6月1日(土) 18時 ※食事の予約の関係があります

行程：

池袋駅 8:25 発 → 日暮里駅 + + + (京成) + + + 江戸川駅 …… 小岩菖蒲園 …… 寅さん
記念館 …… とらや (昼食) …… 帝釈天拝観 …… 矢切の渡し …… 参道 …… (解散) → 亀戸餃子
※ 帰りの時間は決めていません。いつでも・どこでも離脱OK



昼食《とらや柴又屋セット 1,800円》

今回は小岩の菖蒲祭りに行きましょう！一般的には堀切菖蒲園が有名。小岩には100種類、5万本があるようです。観られると良いですね！

【2406B】鎌倉ハイキング =難易度ハイク上級= (アジサイの花の観賞と仏都鎌倉の歴史を訪ねるコース)

とき：6月20日(木曜日) 小雨決行

集合：① JR池袋駅 2番線ホーム・中央付近 8時5分

② 北鎌倉駅 東口改札口(先頭、逗子より) 9時20分

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

北鎌倉駅集合には下記の電車が便利です。

浦和駅 07:52 → (湘南新宿ライン) → 赤羽駅 08:01 → 池袋駅 08:13
→ 新宿駅 08:19 → 渋谷駅 08:24 → 横浜駅 08:54 → 09:15 北鎌倉駅

出発：8時13分発(湘南新宿ライン逗子行に乗車)

費用：4,040円

内訳：JR運賃1,890円(往復・池袋基点)・江ノ島電鉄運賃400円(往復)、

拝観料(明月院)500円・拝観料(鶴岡八幡宮宝物館)200円

拝観料(長谷寺)400円・観音ミュージアム300円・拝観料(鎌倉大仏)350円

申込先：リーダー：鈴木健二 携帯電話090-2538-6408

携帯に電話するかSMSでお申込み願います。

Eメール kenji19410412@jcom.home.ne.jp

締切り：6月18日(火曜日)午後5時まで。

コ ー ス

池袋駅 08:13 → (湘南新宿ライン) → 09:15 北鎌倉駅 09:25……(15分)……09:40
明月院(参拝・見学30分) 10:10……(35分)……10:45 鶴岡八幡宮(参拝・見学40分) 11:25…
…(5分)……11:30 小町通り入口……(昼食・ショッピング自由行動2時間)……13:30 鎌倉郵便局
(集合)……(10分)……13:40 妙本寺(参拝・見学25分) 14:05……(15分)……14:20 江ノ島電
鉄・鎌倉駅 14:28+++++++14:33 江ノ島電鉄・長谷駅……(8分)……14:41 長谷寺(参拝・見学
40分) 15:20……(10分)……15:30 鎌倉大仏(参拝・見学25分) 15:55……(15分)……16:10
江ノ島電鉄・長谷駅 16:25+++++++16:30 江ノ島電鉄・鎌倉駅……(2分)……16:32 JR鎌倉駅
(解散)

(歩行時間1時間55分) (拝観・昼食・ショッピング4時間40分) (合計時間6時間35分)

◆◆◆全行程歩くのが大変な人は、鎌倉郵便局までのハイキングも可能です。◆◆◆

(復路案内) J鎌倉駅 → (湘南新宿ライン) → 池袋駅

今回のハイキングは、山に囲まれ多くの神社仏閣を中世から引き継ぐ古都鎌倉をアジサイの花やその他の花々を觀賞しながら歩きます。鎌倉ハイキングの最初の見学場所は、あじさい寺として有名な明月院へいきます。境内を埋める数千本のアジサイは、明月院ブルーといわれています。今回のハイキングの目的の一つです。境内には、鎌倉最大のやぐらといわれる「明月院やぐら」があります。



次は少し歩いて鶴岡八幡宮へ行きます。「武士の都・鎌倉の文化の起点」ともいえる鶴岡八幡宮から多くの歴史の物語や、今に受け継がれる伝統文化が生まれました。宝物館で歴史と文化を体験したいと思います。

参拝後、多くの観光の人々が足を運ぶ小町通りを散策します。

昼食、ショッピングは小町通りで自由行動とします。昼食弁当は持ってこないでも大丈夫です。

事前に行きたい食事場所、買いたい物の店を事前に調べて参加することをお勧めします。

自由行動後は鎌倉郵便局前に集合願います。皆がそろったら妙本寺へ。このお寺は、日蓮聖人を開山この寺もアジサイの自然に囲まれた自然いっぱいのお寺です。ここでもアジサイの花が楽しめます。

次は江ノ電の鎌倉駅から電車に乗り長谷駅へ。そこから歩いて長谷寺に行きます。長谷寺は、往古より「長谷観音」の名で親しまれています。開創は奈良時代の天平八年(736年)と伝え、聖武天皇の治世下勅願所と定められた鎌倉有数の古刹です。本尊は十一面観世音菩薩像。木彫仏としては日本最大級(高さ9.18m)の尊像で、坂東三十三所観音霊場の第四番に数えられ、東国を代表す

る観音霊場の象徴としてその法灯を今の世に伝えています。諸堂のほか鎌倉の海や街並みが一望できる見晴台もあります。この寺もアジサイやいろいろな花が楽しめる花の寺です。

最後は鎌倉大仏へ行きます。鎌倉大仏は、「露座の大仏」として名高い高德院の本尊。像高11.3m、重量約121t。規模こそ奈良東大寺の大仏には及ばぬものの、ほぼ造立当初の像容を保ち、我が国の仏教芸術史上ひととき重要な価値を有しています。

鎌倉大仏から歩いて江ノ電の長谷駅へ。そこから電車に乗り江ノ電鎌倉駅へ。乗換え駅のJR鎌倉駅まで少し歩きここで解散します。

◆最後まで歩けなくなったらリーダーに申し出てください。途中でエスケープする方法はいくらでもあります。



【2406C】東北歩き旅（2泊3日）『温泉好き集まれ！第2弾』

【JR大人の休日倶楽部パス利用がお得】＝難易度：ハイク初級＝

と き：6月27日(木曜日)～6月29日(土曜日)

行 先：青森魚菜センター・ねぶたの家ワラッセ・物産館・酸ヶ湯温泉旅館（泊）・十和田湖・

奥入瀬溪流・休暇村網張温泉（泊）・世界遺産中尊寺（国宝仏像）毛越寺を予定しています

集 合：6時15分 東京駅東北新幹線ホーム

出 発：6時32分 新幹線 はやぶさ1号

費 用：大人の休日倶楽部会員の方、参加者の方には「しおり」で詳細ご説明。

切符は郵送でお送りする予定です。

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 〰〰〰 青森駅
………… 青森魚菜センター昼食・ねぶたの家ワラッセ・物産館 …………… 青森駅 〰〰〰 送迎バス
酸ヶ湯温泉旅館（泊）

【二日目】

酸ヶ湯温泉旅館 8:00 〰〰〰 定額ジャンボタクシー 〰〰〰 十和田湖子ノ口 ……奥入瀬溪流歩き
…………石ヶ戸まで 〰〰〰 定額ジャンボタクシー 〰〰〰 八戸駅 〰〰〰 16:06 盛岡駅 〰〰〰
送迎バス 〰〰〰 休暇村網張温泉（泊）

【三日目】

休暇村網張温泉 〰〰〰 送迎バス 〰〰〰 盛岡駅 〰〰〰 新幹線自由席 〰〰〰 北上 乗換え
東北本線 一ノ関行き 〰〰〰 平泉下車（散策） 〰〰〰 帰京

今回も6回まで指定席を使えるので思い切って青森駅まで行き青森魚菜センターで“のっ井”を食べ
てみたい。そしてワラッセ・ねぶたで常設のねぶたの展示を観ます。青森駅から送迎バスで酸ヶ湯温
泉旅館で待望の入浴。翌日朝からジャンボタクシーで十和田湖まで行き、湖畔子ノ口から石ヶ戸休憩
所まで溪流散策。休憩所から八戸駅までジャンボタクシーを利用します。一般のバスを利用する場合、
待ち時間などが多く、計画通りにいかないため、定額ジャンボタクシーを利用します。八戸駅から新
幹線で盛岡駅へ行き、送迎バスで休暇村網張温泉へ。夜は星観察も楽しめます。翌朝は送迎バスで盛
岡駅へ新幹線で北上駅へ行き東北本線に乗り換えます。普通電車一ノ関行に乗車し平泉で下車。タク
シーで中尊寺へ行き散策。40分歩いて毛越寺へ行きます。散策後、平泉駅で解散します。各自次の
行きたい場所へ出発。参加されたい方はご連絡をお願いします。

【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==

と き： 7月6日(土曜日) 雨天中止

集 合： 8時15分 池袋駅山手線新宿方面 ホーム中央付近

出 発： 8時30分発、

費 用： 2,148円 京急1DAY切符利用（品川➡三崎口、三崎口➡品川）

品川京急窓口で1DAYパスを各自購入します。

往復の池袋⇄品川は各自で購入してください。昼食はどこかの店で。

バス帰り：三浦漁港～三崎口駅

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 携帯電話：090-2410-1237

メール：kumu-hula@docomo.ne.jp LINEも可能です。

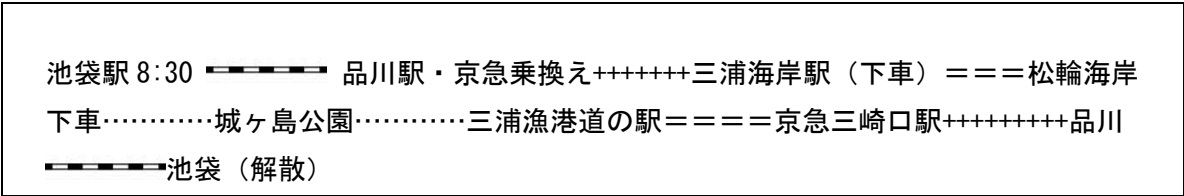
ショートメッセージの場合は70文字以内をお願いします。

「氏名・三浦半島参加」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3日(水曜日)

行 程





小網代の森（こあじろのもり）とは源流から湾まで1つの地域の中で丸ごと残る生態系、絶滅危惧種も2,000種以上生息している、生物が観れる場所です。この森のなかには、長さ1キロほどの川の源流があり、水が山あいの湿地・河口の干潟などを形成しながら海まで流れています。流域にはアカテガニをはじめ希少種を含む多様な動植物が生息しています。こうした流域の生態系が残る場所は全国でも極めて珍しく、源流から海までの生態系が自然のまま残されているのは、首都圏では小網代の森だけと言われています。ここを散策して油壺へ行きます。マリノパークは閉館してしまったが海を観に歩きます。そのあとは「みうら・みさき海の駅」で昼食。城ヶ島まで行き散策できると良いですね。マグロ切符はマグロ取扱店も少なくなってきており食べられるレストランも少なく、高くなるので購入しません。どこかの店で食べましょう。



【宿泊ハイキング・登山・観光のお知らせ】

当初計画 8/24~25「木曾駒ヶ岳登山」は7/12~7/13「白馬八方池登山」に変更いたします。※アンケートに基づいて対応。

【2407B】白馬八方池登山・ハイキング

＝難易度：ハイク初・中級＝

(白馬岳が間近に見える。散策場所を選べるハイキング)

と き： 7月12日(金) ～7月13日(土) 雨天決行

定 員： 12名 残り僅か。

費 用： 40,000円 概算です。(交通費・宿泊・ロープウェイ)大人の休日倶楽部を利用。

東京～長野 新幹線

長野～栂池高原 バス

栂池高原～栂池自然園～トレッキング

栂池高原～白馬駅 バス

白馬駅～白馬ハイランドホテル(泊) ※宿泊人数により料金変動します。

【翌日】ホテル～白馬駅 送迎もしくは歩き

白馬駅～八方ロープウェイ利用 シャトル便もしくは歩き

アルペンライン(ゴンドラ・リフト) 散策・トレッキング

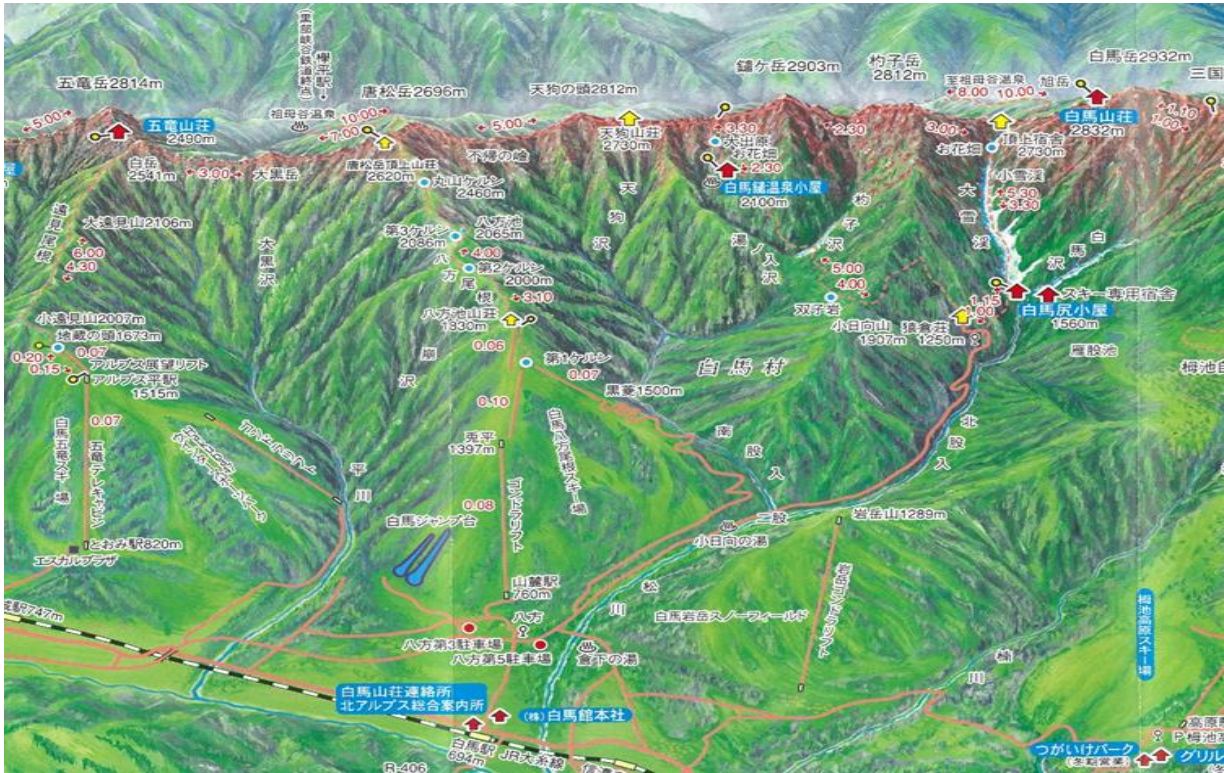
白馬バスターミナル～長野駅 バス

長野駅～大宮(解散) 新幹線



【栂池自然園】

- 1日目は長野駅から栂池高原へバスで移動。到着後、ロープウェイで上がり栂池自然園を約3時間半散策し高山植物と白馬岳を観ます。下山後バスもしくはタクシーで白馬駅へ行き、ホテル送迎バスでホテルへ。



【白馬八方池：唐松岳に向かう途中】

■ 2日目朝、天気が良ければ八方ゴンドラ駅まで45分歩いてみましょう。
 八方アルペンライン・ゴンドラとリフトを乗り継ぎ村営八方池山荘へ。休憩後八方池まで上がります。下山後、温泉に入り長野駅へ。

【2407C】古代蓮の里ハイキング =難易度：ハイク上級=
 (ハ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) 08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り)

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 携帯電話090-2538-6408
 携帯に電話するかSMSでお申込み願います。
 Eメール kenji19410412@jcom.home.ne.jp

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 J R 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)……J R 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時間あ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、好みにソースまたは醤油だれをつけて食べるもの。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なものです。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えます。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おります。

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、荘厳で落ち着いた雰囲気のある古社であり、埼玉県名発祥の神社です。社殿は高さ8.7m、周囲92m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^{さきたま}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」^{きんさくめいてつけん}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=
(高原散策と千ヶ滝見学と千ヶ滝温泉を楽しむコース)

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。各自払いをお願いします。

千ヶ滝温泉の入浴料1,550円、

申込先：リーダー：鈴木健二 携帯電話090-2538-6408

携帯に電話するかSMSでお申込み願います。

Eメール kenji19410412@jcom.home.ne.jp

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

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=====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。ハナニレテラスは、自生していた100本を超えるハナニレ（春楡）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いだ「小さな街」。「軽井沢の日常」をコンセプトにしたにした、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「CERCLE」、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りないかと思えます。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。食堂也没有せん。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：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、これを理由に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。

【町田フットパス】

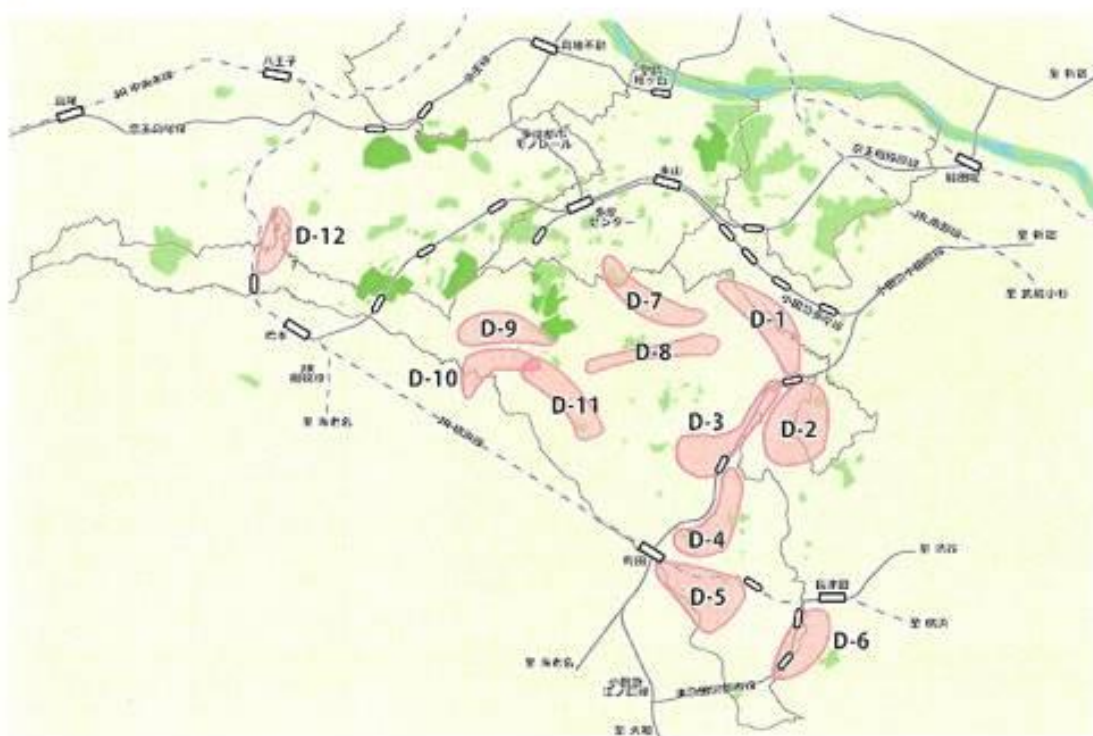
フットパスの简单介绍

イギリスを発祥とする“森林や田園地帯、古い街並みなど地域に昔からあるありのままの風景を楽しみながら歩くこと【Foot】ができる小径（こみち）【Path】”のことです。

第1弾は5月11日（土）「D-9」興味ある方はご連絡ください。

町田市域には、フットパスにふさわしい昔ながらの里山風景、雑木林、田畑、古街道、歴史の面影などが随所に残されており、これらを繋ぐことにより、魅力あるフットパスコースを数多くあります。各地域も色々あります。

● 町田市フットパス (12コース D-1からD-12)



◆6月～7月の行事一覧

日 付		行 事 名	内 容
6 月	06月08日(土)	2406A 月例ハイキング	小岩菖蒲園と帝釈天(草団子)と亀戸餃子(美ヶ原から変更) (花より団子コース) リーダー: 山本敏夫
	06月20日(木)	2406B 月例ハイキング	鎌倉ハイキング リーダー: 鈴木健二 (紫陽花の花々の観賞と歴史を訪ねるコース)
	06月27日(木) ～29日(土)	2406C 月例ハイキング	東北温泉巡り第2弾(大人の休日倶楽部利用) (東北地方の温泉と自然を楽しむ) リーダー: 山本敏夫
7 月	07月06日(土)	2407A 月例ハイキング	三浦半島・小網代の森と油壺 (源流から海までの生態系コース) リーダー: 山本敏夫
	07月12日(金) ～13日(土)	2407B 月例ハイキング	白馬柵池・八方池トレッキング(木曾駒ヶ岳登山から変更) (北アルプス高山植物観賞コース) リーダー: 山本敏夫
	07月30日(火)	2407C 月例ハイキング	古代蓮の里ハイキング リーダー: 鈴木健二 (蓮の花と行田市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
6 月	06月05日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	06月12日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	06月19日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	06月26日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
7 月	07月03日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	07月10日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	07月17日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	07月24日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～
	07月31日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 10時00分～

ハイキング報告の簡素化の件

今年度からニュースのページ数を削減するため、報告は今までのような詳しい報告は取りやめる事にしました。この事で少しでも秋に値上げ予定の郵便料金による通信費の増加に対処したいと思います。メールで受信可能な方は切り替えをお願い致します。皆様のご理解とご了承をお願い申し上げます。

◆月例ハイキング報告(3月分)

【2403B】都心桜巡り(屋形船は中止) 29,378歩 18.9km

==難易度: ハイク中級==

と き: 3月30日(土曜日) 晴れ ※3月23日から変更

参加者: リーダー山本敏夫、松澤光宏、高橋洋子、長尾英子、長田明代、岩崎任江、飯島英子、池田映琴、奥山貞子【体験】 (男性2名・女性7名)

池袋駅……………鬼子母神……………面影橋……………肥後細川庭園……………椿山荘……………蕎麦屋（昼食）
 ……………赤城神社……………神楽坂毘沙門天……………飯田橋駅……………外堀土手……………外濠公園……
 ……靖国神社……………千鳥ヶ淵……………半蔵門……………外桜田門……………皇居周辺……………和田倉門解散

桜に合わせるのは難しく1週間遅らせて実施するがまだちょっと早い。それでも江戸川橋・千鳥ヶ淵あたりに気が早い桜を探して池袋駅をスタート。新しい公園を通りお稲荷さんへ。お寺の脇を通り鬼子母神へ到着。都電雑司ヶ谷踏切を渡り神田川の面影橋を目指す。神田川沿いの桜は4分咲き、川沿いに染め物店があり物品販売もあるので立ち寄り。次に肥後細川庭園に入り回遊、きれいに手入れされている。近くの東京カテドラル聖マリア大聖堂内に入りステンドグラスを拝見したかったが無かった。次は椿山荘。ここには雲海の演出があるとネットで確認。現在庭園は有料のようだが何事もなく庭園にたどり着き園内を散策。暫く待っていたが雲海演出がないので帰ろうとした時、突然園内のあちらこちらから霧が湧きあがってきた。かなりの霧で池も人も見えなくなる。都心での面白い演出だ。お昼を神田川沿いにある蕎麦屋で食べる。

次に赤城神社へ。昔と違って建て直しされ近代的な建造物になっていた。神楽坂の善國寺（毘沙門天）へ。そして飯田橋駅から市ヶ谷駅お堀の高台を歩き市ヶ谷駅手前まで歩く。数名がここでお別れ。ここから靖国神社参拝、桜の標本木を確認。靖国神社はいつも大勢の人が参拝に来ている。千鳥ヶ淵に到着。桜は4分咲き、人は沢山。皇居を半周歩き桜田門・二重橋まで踏破。お疲れ様でした。（リーダー山本）

【2403C】練馬区内ゆる歩きハイキング

実施日：3月31日（日曜日） 天候：晴れ

参加者：鈴木健二（リーダー&記録）、小泊時子、織部トミ子、大塚中子、伊藤朋子、苛原加代子、
 芦谷淑子、播磨光子、諸星京子、船橋しづ子（ゲスト）、鈴木千恵子（ゲスト）
 （申し込み順・敬称省略） （男性1名、女性10名、合計11名）

コ ー ス

下赤塚駅 10:00……10:25 光が丘公園 11:30……11:40 秋の陽公園（昼食・散策）12:20……13:50 稲荷山憩いの森 14:20……14:30 清水山憩いの森 15:15……15:25 土支田2丁目バス停 15:37=====16:00 成増駅南口（解散）

3月としては過去最高気温の28.1度の夏日の中を歩く。暑さのためと光が丘公園で時間を取り過ぎたため予定の全行程は歩けず。行く予定だった土支田八幡宮は道路からのお辞儀で済みます。大泉橋戸公園、東京ワイナリー、小泉牧場、牧野記念庭園はカットする。前日に桜の開花宣言が出たのに翌日の光が丘公園の桜は7分咲きでした。特に秋の陽公園のオオシマザクラは満開で迫力満点。目的のカタクリも可憐な花が日の光を浴びて咲きほこっていました。カタクリの他に、キクザキイチゲ、ニリンソウ、バイモ、ヒトリシズカ、アマナ、シュンランの野草も咲いていました。清水山憩いの森では地元のガイドさんに偶然会い、カタクリの話や草花の話をたくさんしてくださり勉強になりました。暑さと疲れのためコースを変更して土支田2丁目バス停から路線バスに乗り成増駅南口へ。ここで解散する。ご参加の皆様暑さのなかご苦労さまでした。 （記：リーダー鈴木健二）

◆月例ハイキング報告(4月分)





【2404A】山梨桃の花・樋口一葉の里ウォーキング 25,267歩 16.4km
 ～～桃色の花の観賞～～

==難易度：ハイク初級==

と き： 4月6日(土曜日) 晴れ

参加者：山本敏夫(リーダー)、比留間重博、田中有子、四條妙子、新井亜由美、中山榮子、
 高島智子、正田トモ子 (男性2名・女性6名・内体験1名)

行程

池袋駅 7:11  7:20 新宿駅 7:32  中央線快速 8:26 高尾駅 8:46
 9:50 塩山駅 11:20 タクシーで小田原橋へ 上条集落
 紫雲寺 日向薬師 滝本院 塩山駅  あずさで帰京

朝は小雨、電車で笹子トンネルを抜けると空が明るく青空が見え始める。勝沼ぶどう郷駅の桜が満開。塩山駅に到着。駅近くにある甘草屋敷(かんぞうやしき)江戸時代に薬用植物である甘草の栽培をして幕府に納めていた家のひな祭りを見学。タクシーで小田原橋まで乗車。濃いピンク色があちこちから見える。上条集落への登り坂を歩いて行く。スモモやプラムの白、桜の花の薄ピンク、菜の花の黄色、竹林の緑とてもカラフルな集落。桃の花は標高が高く市内より開花したばかり。約2時間散策し昼食は「ほうとう」とビール。飲んだ後の歩きは大変そう。取り敢えず下りの歩きで慈雲寺に到着。境内のイトザクラ(シダレザクラ)を観賞。駐車場待ちが沢山。次は向久保日向薬師への上り坂。薬師は高台にあった。滝本院に向かっていく道からは塩山桃源郷と言われ眺めが素晴らしい。徐々に下っていき次は滝本院。展望コーナーがあり甲府盆地と晴れば南アルプスと市内を見渡せる場所。駅に向かう途中で富士山の山頂が見えた。とても良い桃源郷でした。(リーダー山本敏夫)

【2404B】多摩森林科学園～武蔵陵墓地 =難易度ハイク中級=

実施日：4月9日(火曜日)

雨のため中止させていただきました。来年度に実施します。

【2404C】秦野湧水巡り 23,438歩 15.1km

==難易度：ハイク初級==

と き： 4月20日(土曜日) 快晴

参加者：山本敏夫(L)、丸山芳江、鈴木邦子、芦谷淑子、諸星京子、小泊時子、飯島英子、長尾英子、
 富樫雅明、中野邦子、大野和子【体験】(11名)

行程

池袋駅 8:25 発 +++++小田急線新宿駅 8:40 +++++ 9:49 秦野駅.....駅前湧水.....今泉新井
 湧水公園.....今泉名水桜公園.....おじり公園.....今泉ほたる公園.....昼食.....震生湖...
 ...和菓子屋.....出雲大社相模分祠.....豆芳本店.....秦野駅+++++新宿駅(解散)

秦野駅からスタートし北口にある①まほろばの泉で早速一口飲んでみる。近くにいた年配の男性から“俺たちは飲まねえけど”と言ったのが聞こえた。飲んでしまった。参加者の自己紹介と体験者の紹介後、南口に移り散策スタート。秦野は住宅街に湧水が点在している。②今泉あらい湧水公園は小さな小川。③今泉名水桜公園はちょっとした池で下からポコポコと湧いている。④今泉ほたる公園、⑤震生湖は高台にあり登り切って湖が見えるかと思ったら林。人に聞いたら下に150m下らないと見えないということで止める。近くに自然薯センターがあり立ち寄ってみるが閉まっている。ここで3名の方がリタイアする。他の方は出雲大社相模分祠へ向かう。途中和菓子屋があったので甘い和菓子でお茶をと思ったらお茶は出していないとのことで止める。出雲大社に到着。雰囲気がとても良い。参拝後、敷地内の⑥竜神の泉で一口名水を含む。入口付近の店に「豆腐」の文字が見えたので秦野の名水「豆腐」＝「美味しい」と思い皆で食べてみると美味しい。杏仁豆腐も食べてみる。美味しかった。最後にもうひと歩き、秦野の名物落花生、丸芳本店へ寄り落花生を購入。国産ピーナツは高い。駅までの道を水無川沿いを歩く。川は途中で水が無くなり、川底が露出している場所もあり、また水が流れ始める場所もある。秦野は1万本の桜並木もあり、今の時期寺はつつじ・ぼたん・石楠花など色々咲いて見事な街並みでした。新宿で解散。お疲れ様でした。（リーダー山本敏夫）

◆月例ハイキング報告（5月分）

【2405A】吾妻山つつじ巡りと里山歩き

＝難易度：ハイク初・中級＝

実施日：5月3日（金曜日）

ハイキング報告は、ニュース 8・9月号に掲載します。

【2405B】町田のフットパスNo.1

＝難易度：ハイク初・中級＝

実施日：5月11日（土曜日） 天候：

ハイキング報告は、ニュース 8・9月号に掲載します。

【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：一日目晴れ、二日目晴れ

ハイキング報告は、ニュース 8・9月号に掲載します。

今月のことば（6月・水無月）

幸せを手に入れるのではなく、幸せを感じる心を手に入れよう。
お気に入りのものを身につけ、お気に入りの音楽を聴いて、いつも心に潤いを。

今月のことば（7月・文月）

思った通りにはならないが、やった通りにはなる。
好奇心若さを保ち、遊び心は老いを防ぐ。 夢を描き、夢を語ろう。