

# サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

2024年10月・11月号

サロンゆる歩き(ハイキング)事務局

10月1日から郵便料金が改正になります。はがきアンケートを行います。  
歩きたい場所・行きたいハイキング・軽めの登山・行ってみたい場所、入浴したい温泉など  
ご希望を記入し9月10日までに投函してください。2025年の計画に反映していきたいと  
思います。

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。)  
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 

## 10月の月例ハイキング

【2411A】11月9日の龍王峡歩きを笠間の栗まつりに変更になります

【2410A】笠間の栗まつり(電車利用) ==難易度：ハイク初級==  
美味しい栗・モンブランを食べに行こう！

と き： 10月 5日(土曜日) 雨天中止

集 合： 6時 30分 赤羽駅4番線ホーム 6号車付近

出 発： 6時 46分 赤羽出発

池袋駅から来られる方は埼京線6:22発赤羽駅6:30着で4番線に乗り  
換えです。6号車が分からない場合、近い車両に乗車して小山駅で乗換  
えしてください。

費 用：3,840円 ①大人の休日倶楽部会員でない場合

※休日おでかけパス 2,720円を買ってください。下館まで往復使えます。  
下館～笠間は510円(片道)を別途掛かります。

下館⇄笠間510円×2枚=1,020円、循環バス片道100円合計 3,840円

2,872円 ②大人の休日倶楽部会員の方※概算です

池袋 → 笠間 → 池袋 1,386円×2(往復)、循環バス片道100円

※今回は笠間駅到着後、すぐにバスに乗り移動します。ご注意ください。

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 「氏名・くり参加」とご記入ください。必ず返信いたします。

締 切： 10月 3日(木曜日)午後6時

行 程：

池袋 7:33 埼京線  $\xrightarrow{\hspace{1cm}}$  7:41 赤羽駅合流出発 7:48  $\xrightarrow{\hspace{1cm}}$  8:54 小山駅 9:08 +++++  
 JR 水戸線+++++ 9:59 笠間駅 ……………笠間芸術の森公園・工芸の丘（栗祭り会場）……………散策・  
 昼食……………笠間駅 ++++++ 小山駅  $\xrightarrow{\hspace{1cm}}$  赤羽駅（解散） （歩行時間 1 時間 30 分）  
 ※笠間駅到着したらすぐバスに乗車します。



是非、一度は笠間の栗まつりに行って見て、食べてください。美味しいよ！

**【2410B】鋸山（東京湾フェリー往復）**                      ==難易度：ハイク初級==  
**フェリー船上から観る東京湾とバイキング好評につき第2弾！**  
**（海鮮バイキングと生ビールで乾杯コース）**

と き： 10月 19日（土曜日）                      雨天中止

集 合： 6時20分      池袋南口改札付近

出 発： 6時25分      山手線新宿方面行6：32分乗車

品川駅で京浜急行久里浜線特急三崎口行7：23分乗車予定

交通費：5,068円      ■JR 274円+京急往復1,540円+東京湾フェリー往復切符1,780円  
 +ロープウェイ往復1,200円+JR 274円=5,068円

**海鮮食べ放題90分 3,500円+生ビール別途費用が必要です。**

**お願い！参加される場合、バイキング参加の有無を伝えてください。**

定 員：①なし                      ①鋸山とフェリーのみ参加  
           ②あり                      ②バイキングにも参加                      ※申し込み順になります

申込先：山本 敏夫      「氏名・鋸山参加」とご記入ください。必ず返信いたします。

締 切：10月 6日（日曜日）午後6時      ※海鮮バイキング人数把握のため

**行 程**

池袋 6:32  $\xrightarrow{\hspace{1cm}}$  7:00 品川駅（乗り換え）……………京急品川駅 7:23++++（特急久里浜行）++++8:22 京急久  
 里浜駅……………久里浜港～～～（東京湾フェリー）～～～金谷港……………鋸山ロープウェイ山麓駅TTTTTTTT山頂  
 駅……………鋸山山頂……………山頂駅TTTTTTTT鋸山ロープウェイ山麓駅……………金谷港～～～（東京湾フェリー）～～  
 ～久里浜港……………京急久里浜駅+++++京急品川駅（乗り換え）JR品川駅  $\xrightarrow{\hspace{1cm}}$  池袋駅（解散）  
 （徒歩時間約2時間）



ここ千葉の鋸山は久里浜港から金谷港までのフェリーはとても気持ちが良いですよ。カモメが並走してエサを目掛けて間近に寄ってくる。手を挙げると指を噛まれるのでくれぐれも注意。ロープウェイで山頂駅までは行きます。日本寺は行かない予定です。フェリーの甲板から富士山が観れたら最高。是非ご参加ください。海鮮食べない方はフェリー下船後、解散になります。



**【2410C】箱根・仙石原ハイキング =難易度：ハイク上級=  
(ススキの群落と高原の自然を楽しむコース)**

と き：10月22日(火曜日) 雨天中止  
集 合：小田急新宿駅 5番線中央付近 7時25分  
出 発：7時34分発(急行小田原行きに乗車)  
費 用：5,142円

内訳：小田急線運賃(新宿～小田原)901円、路線バス代(小田原～桃源台)1,440円  
路線バス代(仙石案内所～箱根湯本)840円、箱根登山鉄道運賃(箱根湯本～小田原)360円  
小田急線運賃(小田原～新宿)901円、拝観料(湿性花園)700円

申込先：リーダー：鈴木健二  
定 員：なし  
締切り：10月20日(日曜日) 午後5時まで

コ ー ス

小田急新宿駅 07:34+++++09:13 小田原駅 09:35===(路線バス)====10:45 桃源台 10:50……(15分)……  
11:05 湖尻水門(昼食35分)11:40……(50分)……12:30 耕牧舎跡(休憩10分)12:40……(50分)……  
13:30 温湯(休憩10分)13:40……(20分)……14:05 コース出口……(20分)……14:25 仙石原ススキ  
草原(散策30分)14:55……(20分)……15:15 湿性花園(見学45分)16:00……(10分)……16:10 仙石  
案内所バス停 16:26===== (路線バス) =====16:51 箱根湯本駅(解散)  
(歩行時間3時間5分) (見学・昼食2時間10分) (合計時間5時間15分)

※復路案内  
①箱根湯本駅++++(箱根登山鉄道)++++小田原(乗換え)+++ (小田急線)++++小田急新宿駅  
②箱根湯本駅++++++(特急・ロマンスカー)++++++小田急新宿駅

電車と路線バスを乗り継いで桃源台へ。ここから仙石原自然探勝歩道を歩き湖尻水門へ。ここで昼食を取ります。昼食後、耕牧舎跡へ。ここは、渋沢栄一ゆかりの地の一つ。渋沢栄一は1880年(明治13年)にこの地で牧場開拓を始める。運営を任されたのは栄一の従弟、須永伝蔵。牛乳、バター販売を主に箱根だけでなく東京にも販路を広げましたがそれでも牧場経営は必ずしも順調でなく、1904年(明治37年)に須永が他界したのを機に廃業する。

休憩後、ヒノキ林の中の石畳の坂道を登り、神山や大涌谷の眺めのいい道を歩き、箱根外輪山の浸食崩壊によって転がってきた岩石「ダルマ石」を見ながら、背の高いハコネダケの道から石畳の坂道を下り温湯(ぬくゆ)へ。ここは、年間を通じて水温が22℃～24℃の湧水池があります。

休憩後、石畳の坂道を下り上り、仙石原自然探勝歩道のコース出口へ。ここから「つつじ通り」、「湿性花園通り」を歩き、かながわ景勝50選の仙石原ススキ草原へ。ただの、すすきの原っぱですが、黄金色に波打つ草原からは、金時山などの外輪山と調和した風景を見ることができます。

同じ道を途中まで戻り湿性花園へ。ここは、湿原をはじめとして川や湖沼などの水湿地生育している植物を中心にした植物園です。この時期に見られる植物は、数は少ないですが、ミズトラノオ、イワシヤジン、エンショウハグマ、ヤマラッキョウ、リンドウなどが見られるかも？残っていれば九月の花、ホトトギス、アキチヨウジ、ワレモコウ、オミナエシ、エゾリンドウ、アサマフウロ、サクラタデ見られるかも。見られればラッキー・・・

見学後、ハイキングのゴール仙石案内所バス停へ。ここから路線バスに乗り箱根湯本駅へ。ここで解散します。



## 【2410D】茶臼岳(那須連峰)登山 紅葉を観に行こう！ (バスハイク)

(百名山の山岳風景を眺めるコース) =難易度：軽(ミニ)登山=

と き：10月26日(土曜日) バス雨天決行/新幹線雨天中止

集 合：グリーンホール前 午前5時45分

出 発：6時10分発

費 用：13,000円(参加人員15名の場合)・ロープウェイ代を含む

バス代	174,900円
高速道路 鹿浜橋 → 那須塩原IC	7,380円
高速道路 那須塩原IC → 鹿浜橋	7,290円
ロープウェイ(15人以上から割引)	1,530円
寸志	3,000円
振込費用	165円
合 計	194,265円

参加人員によって費用が変わります。

格安費用で行けるよう多数のご参加お待ちしております。

### 【新幹線の場合】15人未満の場合は新幹線利用に変更します。

集 合：6時10分 東京駅東北新幹線ホーム23番線 自由席4号車(自由席に並んで乗車です)

出 発：6時20分発 やまびこ201号仙台行 4号車(満席の場合、空いてる号車へ)

費 用：15,850円 新幹線・バス・ロープウェイ代を含みます。

新幹線自由席往路一般 東京 → 那須塩原	5,490円
復路一般 那須塩原 → 大宮 → 池袋	5,280円

バス 1, 640円×2

往復 3, 280円

ロープウェイ

往復 1, 800円

合計 15, 850円

※大人の休日倶楽部会員の方はJRが安くなります。

※那須高原フリーパスの販売があればもう少し割引があります。

新幹線になる場合はバスハイク申込者のみご連絡いたします。

定員：なし

申込先：山本 敏夫 「氏名・茶臼岳参加」とご記入ください。必ず返信いたします。

※保険未加入の方は確定後必ず1日保険（コンビニ）にご加入ください。

※登山靴・トレッキングシューズ・ストック・レインウェア必須です。スニーカーはNGです。

締切り：9月21日（土曜日） 18時まで（定員になり次第締切り、お早目にお申込みください）

行程：晴れ・曇りバスの場合

グリーンホール前 06:10====鹿浜橋====(首都高速)====川口 JCT====(東北自動車道)====  
那須インター====09:30 那須岳山麓駅 10:00TTTT(ロープウェイ)TTTT 那須岳山頂駅  
……牛ヶ首……茶臼岳……山頂駅TTTT(ロープウェイ)TTTT 山麓駅====南ヶ丘牧場  
====那須インター====(東北自動車道)====川口 JCT====東領家====グリーンホール前(解散)  
(歩行時間約3時間+休憩)

行程：雨バスの場合 南ヶ丘牧場と休暇村温泉入浴

グリーンホール前 06:10====鹿浜橋====(首都高速)====川口 JCT====(東北自動車道)  
====那須インター====南ヶ丘牧場(釣り堀・ジンギスカン昼食)====休暇村(入浴)  
====那須インター====(東北自動車道)====川口 JCT====東領家====グリーンホール前(解散)  
※昼食ジンギスカンは別途3,000円ほど掛かります。釣り堀も別途さお・えさ300円、1匹600円

栃木県的那須連山「那須岳」（特に茶臼岳・朝日岳・三本槍岳の三山の総称）。中でも那須連山の主峰・茶臼岳（標高1,915m）を指しており、日本百名山のひとつとして四季折々、大自然のパノラマを楽しむことができます。岩場・ガレ場多いけど楽しめる場所です。山頂駅から那須岳を1周回ります。山頂の茶臼岳に昇り山頂駅へ戻ります。

新幹線の場合は「那須塩原駅」からバスとロープウェイを使って茶臼岳9合目の「山麓駅」へ向かいます。



行程：新幹線の場合

東京駅 06:20 → 7:31 那須塩原駅 = = = 那須岳山麓駅 (ロープウェイ) →  
那須岳山頂駅 …… 茶臼岳 …… 山頂駅 (ロープウェイ) → 山麓駅 = = =  
那須塩原駅 → 大宮 (解散)

(歩行時間約3時間+休憩)

※茶臼岳からの下りはガレ場なのでゴロゴロした石の上に乗ってしまうと転びやすいので注意。  
岩場がありますがゆっくり登れば大丈夫。登りやすい百名山です。思い切って参加してみよう！



当初計画「2411A 龍王峡溪谷ウォーキング」は木曾路ハイキングと連続になるため日程10月9日・笠間の栗まつりに変更になります。

【2411B】木曾路ハイキング(奈良井宿～妻籠宿～馬籠宿) =難易度：ハイク中級=  
(紅葉の三大宿場を訪ねるコース)

と き：11月10日(日曜日)～11月11日(月) 雨天決行

集 合：JR新宿駅 あずさ5号 7号車の乗車口前 7時50分

出 発：8時00分発 あずさ5号に乗車

費 用：14,950円(JR運賃・特急料は別・各自で購入願います)

内訳：宿泊代(いかりや町田民宿) 一泊二食 13,750円(税込み)

奈良井宿ガイド代 @6,000円÷10名=600円

妻籠宿ガイド代 @2,000円÷10名=200円

馬籠宿ガイド代 @4,000円÷10名=400円

※あずさ5号の車内で集金致します。つり銭のないようにご用意願います。

※上記以外に下記の費用が掛かります。現地払いをお願いします。

バス代(南木曾駅～妻籠)300円、バス代(妻籠～馬籠)600円、バス代(馬籠～中津川駅)570円、

入館料(奈良井宿の上間屋資料館) 300円、入館料(奈良井宿の中村邸)、300円  
 入館料(奈良井宿の櫛川歴史民俗資料館) 300円、  
 入館料(妻籠宿の妻籠宿本陣、脇本陣、歴史資料館の3館共通券) 560円、  
 入館料(馬籠宿の脇本陣資料館) 300円、入館料(馬籠宿の藤村記念館) 500円、  
 入館料(馬籠宿の清水屋資料館) 300円、  
 昼食代(奈良井宿の楽々亭と馬籠宿の恵盛庵) 〇〇〇〇円(各自注文した品代)、  
 定員：10名(先着順・抽選は行いません)  
 申込先：リーダー：鈴木健二

締切り：10月9日(日) 17時まで

切符の購入、宿への人員連絡のため締め切りが早くなっております。ご注意ください。



.....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。帰りの切符特は、選んだ列車で購入してください。

## コ ー ス

(一日目) 11月10日(日曜日)

JR新宿駅 08:00 → (あずさ5号) → 10:27 塩尻駅(乗換え) 10:49 → 11:12 奈良井  
 駅: 11:14 ..... (1分) ..... 11:15 そば処楽々亭(昼食49分) 12:05 ..... 奈良井宿散策(3時間) ..... 15:05  
 奈  
 良井宿(いかりや町田民宿)  
 (歩行時間3時間1分) (昼食50分) (合計時間3時間51分)

(二日目) 11月11日(月曜日)

奈良井宿(いかりや町田民宿) 07:00 ..... 07:10 奈良井駅 07:14 → 08:25 南木曾駅 08:40 == (路線  
 線) ===== 08:47 妻籠バス停 08:55 ..... 妻籠宿散策(1時間15分) ..... 10:10 妻籠バス停 10:17 ===== (路線  
 バス) ===== 10:45 陣馬バス停 ..... (2分) ..... 10:46 恵盛庵(昼食) 12:00 ..... 馬籠宿散策(3時間40分)  
 ..... 15:40 馬籠バス停発 15時50分 == (路線バス) == 16:15 中津川駅 16:49 → (しのの19号)  
 → 17:54 塩尻駅(乗換え) 18:49 → (あずさ54号) → 21:15 新宿駅  
 (散策・歩行時間5時間7分) (昼食60分) (合計時間6時間7分)

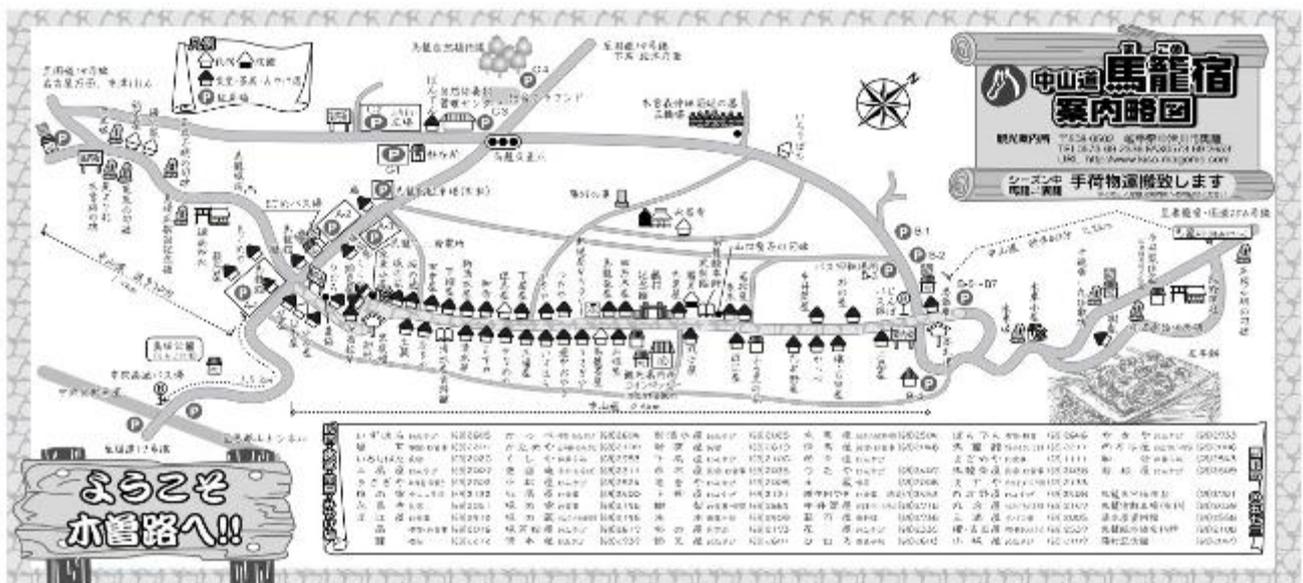
(一日目)

JR新宿駅よりあずさ5号に乗り塩尻駅で乗換え奈良井駅へ。駅からすぐの「そば処楽々亭」で昼食を取ります。弁当は持ってこないでください。昼食後、ガイドの案内で奈良井宿を散策します。奈良井宿は、中山道六二十九次の中で、東海道と共有する草津・大津宿を抜いた純粋な中山道六十七宿中(板橋から守山まで)、奈良井宿は江戸側の板橋宿から数えても京側の守山宿から数えても34番目に位置する。中山道の丁度真ん中の宿場町です。木曾11宿のうち、北から2番目の難所。最も標高が高く、難所の鳥居峠を控え、多くの旅人で栄えた宿場町は「奈良井千軒」と謂われました。約1kmにわたって町並みを形成する、日本最長の宿場町です。町並みは国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されており、往時の面影を色濃く残しています。ガイドの案内で中村邸、上問屋資料館、えちごや旅館、本陣跡、脇本陣などを観光します。観光後、今宵の宿、奈良井宿の「いかりや町田民宿」へ。小さな民宿で貸し切りになります。他のお客さんは居りません。浴衣、バスタオル、歯ブラシは付いております。

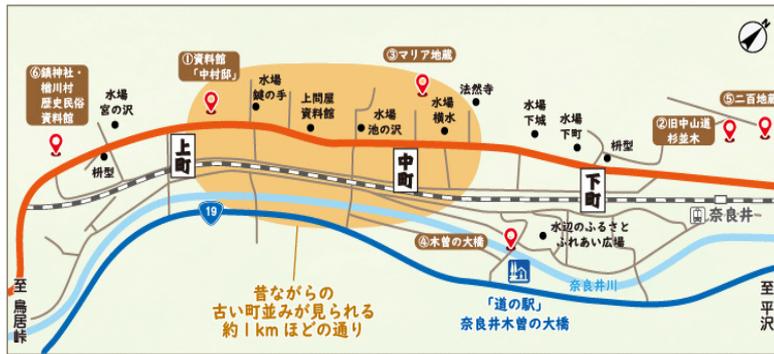


(二日目)

いかりや町田民宿をから徒歩で奈良井駅へ。そこから列車に乗り南木曾駅へ。南木曾駅から路線バスに乗り妻籠バス停へ。ガイドの案内で、時間のゆるす範囲で妻籠宿散策します。妻籠宿は、江戸から数えて42番目の宿場。中山道と伊那街道が交叉する交通の要衝として古くから賑わいをみせていました。昭和51年に「重要伝統的建造物群保存地区」に選定された町並みは、以降、自然と街道とともに、山深い木曾谷の中の集落として宿場景観を保存されています。脇本陣奥谷、歴史資料館、妻籠宿本陣などの町並みを散策します。



な ら い  
奈良井宿



妻籠バス停から路線バスに乗り、馬籠宿の入口の陣馬バス停へ。ここからすぐ近くの恵盛庵で昼食を取ります。馬籠宿の人気のそば店ですが、予約は取っていないので11時の开店前に並びます。混んでない事を祈りましょう!! 弁当は持ってこないでください。昼食後、ガイドの案内で馬籠宿を散策します。馬籠宿は、タイムスリップしたかのような、ノスタルジックな世界です。石畳が敷かれた坂に沿う宿場町、道の両脇には、焼きたての煎餅や、おやき、五平餅やお土産屋さん、昔ながらのカフェが並び、食べ歩きや散策が楽しめるスポットです。日常から離れ、心地よい風を感じながら都会にはないのんびりとしたひとときがすごせます。石畳の坂の街道は、今も江戸時代の面影が残り、島崎藤村のゆかりの地としても有名です。島崎藤村の生家で、馬籠宿本陣跡である藤村記念館も残っています。歴史を感じる散策を楽しんでみませんか。

馬籠宿散策後、馬籠バス停か路線バスに乗り中津川駅へ。ここで解散します。ここから特急しなの19号に乗り塩尻駅へ。ここで、あずさ54号に乗り替え新宿駅へ。

リーダー(鈴木)は、中津川駅で皆様と別れてもう一泊して大学時代の友人の墓参りに岐阜市へ行きます。申し訳ありませんが、帰りは各自の判断で行動願います。

【2411C】大雄山最乗寺(曹洞宗)パワースポット巡り =難易度:ハイク初級=  
(最乗寺の天狗に会いに行くコース)

と き: 11月30日(土) 雨天中止  
 集 合: 7時40分 池袋駅2番線ホーム湘南新宿ライン 6号車付近  
 出 発: 7時49分 池袋出発、小田原行きに乗り。小田原で伊豆鉄道大雄山線に乗り換え  
 費 用: 3,920円 休日おでかけパス2,720円  
 小田原⇒大雄山300円×2 バス300円×2 昼食別料金

定 員: なし

申込先: 山本 敏夫 「氏名・大雄山参加」とご記入ください。必ず返信いたします。

行程

池袋駅 2番線湘南新宿ライン 7:49 ———— 9:19 小田原 9:36 伊豆箱根鉄道大雄山線  
 ———— 9:36 大雄山====道了尊(どうりょうそん)(バス10分)仁王門途中下車  
 早目のランチ…………天狗の小道…………最乗寺散策 バス====大雄山・小田原解散

ランチを食べて最乗寺のパワースポット巡りをします。

※ランチメニューは一種類のみ、天んぐ御膳 2,420円(税込)です。事前予約・希望者のみ。

先付けにトロトロのさしみゆば、そして、おこわ、茶碗蒸し、温野菜ともち豚のしゃぶしゃぶ、小田原の十郎梅、汁物、煮物、お漬物が御膳になっています。

デザートに和菓子と珈琲が付いて、満腹になります。ランチ食べない方は各自食事・休憩です。



「天狗の小径」の歩道を歩きます。



260331日



# 休日おでかけパス

画面右下の  
QRコードの  
ボタンをタッチ！！



ピピッと  
かざすだけ！

QRコードを指定席券売機にかざすだけで簡単購入！

※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

- このQRコードはJR東日本の指定席券売機でのみご利用いただけます。（2026年3月31日まで有効）
- 本商品の発売箇所に設置している指定席券売機でのみご利用いただけます。

※券売機付近にあります。ない場合スマホから「休日おでかけパス」JR東日本で検索

## ◆10月～11月の行事一覧

日付	行事名	内容
10月	10月05日(土) 【11/9 変更】 月例ハイキング	笠間の栗まつり（電車利用） （美味しい栗/モンブランを味わうコース） リーダー：山本敏夫
	10月19日(土) 2410A 月例ハイキング	鋸山（東京湾フェリー往復） （船上から観る東京湾とバイキングを楽しむコース） リーダー：山本敏夫
	10月22日(火) 2410B 月例ハイキング	箱根・仙石原ハイキング （ススキの群落と高原の自然を楽しむコース） リーダー：鈴木健二
	10月26日(土) 2410C 月例ハイキング	茶臼岳（那須連峰）軽登山と牧場体験 （百名山の山岳風景楽しむコース） リーダー：山本敏夫
11月	11月09日(土) 2411A 月例ハイキング	龍王峡溪谷ウォーキングは連続するため日程・場所を 10月5日笠間の栗まつりに変更します リーダー：山本敏夫
	11月10日(日) ～11日(月) 2411B 月例ハイキング	木曾路ハイキング（奈良井宿～妻籠宿～馬籠宿） （紅葉の三大宿場を訪ねるコース） リーダー：鈴木健二
	11月30日(土) 2411C 月例ハイキング	【変更】大雄山散策 （最乗寺の天狗に会いに行くコース） リーダー：山本敏夫

## ◆筋トレ・脳トレ・お口の体操の日程表

日付	行事名	場所・時間
10月	10月02日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操 中丸集会所 10時00分～
	10月09日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操 中丸集会所 10時00分～
	10月16日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操 中丸集会所 10時00分～
	10月23日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操 中丸集会所 10時00分～
	10月30日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操 中丸集会所 10時00分～
11月	11月06日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操 中丸集会所 10時00分～
	11月13日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操 中丸集会所 10時00分～
	11月20日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操 中丸集会所 10時00分～
	11月27日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操 中丸集会所 10時00分～

以前に筋トレ・脳トレ・お口の体操にいられていた方々で最近来られない方がおられます。  
健康維持とハイキングを続けるためにご参加をお待ちしております。

## ◆月例ハイキング報告(7月分)

【2407A】三浦半島・小網代の森と油壺(21,747歩・13.9km)

==難易度：ハイク初級==

実施日：7月6日(土曜日) 晴れ

参加者：山本敏夫(L)、

(男性1名・女性9名、合計10名)

池袋駅からスタート、品川駅で「三浦半島1DAY切符」を購入。マグロ切符は高いので止めた。約1時間で三崎口駅に到着。バス停に早めに並ぶ。城ヶ島まで行き終点手前で下車。城ヶ島を端から端まで歩く予定。公園から海へ50m降りると岩場だ。岩場を歩ける方と岩場が苦手な方と分かれて進む。岩場の方は一度上の公園まで戻り皆んなと合流。少し休憩を取り出発。また二手に分かれてバスに乗り終点を目指す方と歩いて行きたい方に分かれた。歩く方は50m下るのが嫌がる方が多く、地図にある上の道に行く。余り人が通らない道だった。城ヶ島灯台に到着しバス組に連絡すると向かっているとのこと。10分程度バス停で待ったが来ないので電話をしたら逆の行き先に乗ってしまったようだ。仕方がないので別々の昼食を摂る事になった。昼食後、城ヶ島灯台を散策。バスで三崎港道の駅へ行き皆んなと合流。次に目的地の小網代の森へバスで向かう。近くのバス停で降り油壺へ。白髭神社にリーダーだけ立寄る。神社から小網代の森に入っていくと左右の草むらからガサガサと動く赤黒い物が見える。誰かが“カニだ、カニだ”と言ったので観に行くと赤いカニ。草むらの小道にあちらこちらで見かけられるようだ。森に入っていく。すべて木道が整備されておりとても歩きやすい。自然が豊かな森で見ごたえ充分。本来は上から降りの方が一般的。今回は暑さの関係で駅から城ヶ島まで行き、海沿いの岩場を歩き、昼食にマグロ丼を食べ、小網代の森を歩き、三崎口駅へ。

【2407B】白馬八方池ハイキング 7/12(金)～13(土)

(初日21,613歩 14.0km、二日目15,162歩 8.9km)

==難易度：ハイク初・中級・軽登山==

実施日：7月12日(金)～7月13日(土曜日) 1日目：雨・曇り 2日目：晴れ

参加者：山本敏夫(L)、

(男性3名・女性7名、合計10名)

三日前から白馬は雨マーク。梅雨時期だから仕方がないと諦める。出発当日の朝、まだ雨は降っていない。地下鉄で大手町に向かっているとLINEが鳴る。誰かどうかしたのかな？とチェックすると「切符を忘れた！」とのこと。今から家に戻ったら間に合わない。東京駅で合流してみどりの窓口に行き何とか切符紛失処理をしてもらい切符を再購入できた。切符は新しく購入するが90日以内にJR東のみどりの窓口で紛失した切符と代替えた切符を持参すれば返金できるとのこと。代替えた切符は改札機を通過してはいけない。有人改札で証明をもらうようだ。たまたま出発30分前、みどりの窓口が空いていたからスムーズに紛失処理ができたから良かったが時間が無ければどうなっていたことやら。くれぐ

れも前日には再確認と早目の集合をしたいもの。あと早朝の新幹線で大宮から乗車希望される場合、在来線を使って都心から大宮へ行きますが、在来線は色々な事故が多発します。まして湘南新宿ライン・上野東京ライン・京浜東北は踏切事故等が多く電車が止まることが多いので、早朝出発はなるべく東京駅での集合・出発が良いでしょう。無事新幹線に乗車、大宮からの乗車組と合流し長野駅まで1時間20分。早い、楽だなとつくづく思う。長野駅から今回はレンタカー2台を借り小雨模様のなか出発。休憩を取りながら白馬の町に入る。山は雲で観えない。柵池ロープウェイ発着場に到着。少しの雨なら自然園まで行き展望台まで行かないで園内を回遊する考えでレインウェア着用しロープウェイに乗り込む。下からゴンドラ約20分+徒歩200m+ロープウェイ約7分+徒歩500mで柵池自然園入口に。レインウェアで歩く、たいした雨ではない。自然園の木道と緑と高山植物の花々が目に飛び込んでくる。気持ちが良い。ミズバショウ湿原の水芭蕉は大きな葉ぱと白い苞(ほう)と呼ばれ葉が変形したもの。苞の中央の円柱状の部分にある小さな穂が花。花が大きく見えている。ワタスゲ湿原の花は雨で濡れそぼっている。楠川(くすかわ)を渡り坂道を登る。雨がやみ空が明るくなってきた。展望台まで行くことにした。展望台まで歩く組と浮島湿原から回遊しながら戻る組と分かれる。モウセン池を過ぎもう一つの坂を登り展望湿原を通り展望台まで到着。広々とした展望休憩場所。右手の白馬岳は頂上に雲が少し被り、杓子岳と白馬大雪渓は良く見えていた。とても良いタイミングで展望台まで来れて良かった。やせ尾根には行かないで来た道に戻る。浮島湿原を通り楠川を渡りワタスゲ湿原を右側に廻り風穴で冷風を浴び入口まで戻る。3時間11分の散策。車でホテルへ行き楽しみな後立山連峰が一望できる露天風呂に入浴。気持ちが良い露天風呂だ。夕食も当方のグループだけの部屋を用意してくれてあり、ゆっくりとバイキングを楽しんだ。夜は星空テラスから星を眺めるため全員で屋上へ。雲が多いが段々と月が見え、星も見えたり、隠れたりしている。翌早朝5時30分から露天風呂に入り目が覚める。後立山連峰が良く見えている。今日は晴れになるだろう。二日間雨だと諦めて色々な雨用の行程を考えていたが不要になった。ホテルを8時に出発。八方ゴンドラ駐車場に到着。無料駐車場は満車、少し手前の有料駐車場へ。アダムとリフト2回で黒菱平へ。ここから登山の開始。皆さん久しぶりの登山。ここは高くとても見晴らしが良く気持ちが良い。尾根沿いに登り2時間で八方池へ到着。雲があるが白馬鑓ヶ岳が見えている。池の近くで昼食を摂ることにした。池の淵で昼食を摂ることが最後尾の方に伝わっていなかった。後ろからついてきてもらっていると勝手に思っていた。池の淵に到着したので昼食を摂ろうとしたら3名がいない。周りを見渡しても見えない。LINEが届き分からなくなったので第二ケルンまで降りるとのこと。どうにか合流ができた。下りは木道の階段を降りることにした。約2時間。眺めがとても良い。全員が八方池まで行けて良かった。天気も雨予報が晴れてくれた。とても良い白馬柵池・八方池登山となった。また是非行きたい場所。(リーダー：山本敏夫)

## 【2407C】古代蓮の里ハイキング ==難易度：ハイク上級==

実施日：7月30日(火曜日) 天候：晴れ

参加者：鈴木健二、

(男性1名・女11名 計12名)

コース

池袋駅 07:45 → (湘南新宿ライン) → 赤羽駅 07:55 → 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) 12:49 ===== (路線バス) ===== 12:54 前玉神社  
 (参拝) 13:10 …… 13:20 さきたま古墳公園(見学) 13:55 ===== (路線バス) ===== 14:01 忍城バスターミナル  
 14:10 …… 14:20 かねつき堂(飲食) 14:45 …… 14:55 忍城バスターミナル 15:01 ===== (路線バス) ===== 15:14  
 J R 行田駅(解散)

当初の計画では、古代蓮の里からハイキングの予定でした。熱中症警戒アラートが発令されているため、歩くのは止めて路線バスで移動することに変更する。ハスの花は見頃は終わっていたがいろいろな蓮の花を見ることができた。食堂の隣の売店で行田名物の「ゼリーフライ」を買って食堂で、うどんのお昼を食べる予定だったが売店は臨時休業で買うことが出来なかった。忍城バスターミナルの観光案内所で、近くにあるゼリーフライの店を聞き、忍城は外観だけ眺めてゼリーフライの店「かねつき堂」へ行くことに変更する。ここから観光物産館・ぶらっと♪ぎょうだへ行き買い物をして秩父鉄道・行田市駅へ行き、秩父鉄道に乗りJR熊谷駅へ行く計画でしたが、暑さには勝てず、またまた変更して路線バスでJR行田駅へ行き解散する。

古代蓮の里の敷地内にある古代蓮会館の展望室から水田をキャンパスとして文字や絵柄などを表現する世界最大の「田んぼアート」を楽しむ。今年のデザインは、能登復興応援でした。文字も絵柄もくっきりと浮かび上がって、素晴らしい景観でした。展望室からは、行田の自然環境や関東平野を取り囲む山並みなどのパノラマを楽しむことができました。会館内の展示室で行田の自然ジオラマ、蓮の観察コーナー、古代蓮のレプリカ、蓮の文化誌、大画面映像などで蓮の勉強をしてきました。冷房が効いていて涼しかった。極楽・極楽!!文明の利器に感謝・・・・・・・・

(記：リーダー鈴木健二)

## ◆月例ハイキング報告(8月分)

【2408A】軽井沢散策No.2 ==難易度：ハイク中級==

実施日：8月18日(日曜日) 天候：晴れ

参加者：鈴木健二、

(男性4名・女15名 計19名)

### コース

グリーンホール前 6:30====南町庚申通りバス停====要町バス停====(新目白道路)====練馬インター====(関越自動車道～上信越自動車道)====09:05 碓氷軽井沢インター====09:40 小瀬温泉バス停  
09:45……10:50 野鳥の森北側入口(散策)12:15……12:40 千ヶ滝温泉(入浴・休憩)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====18:30 グリーンホール前

(温泉に入らないコース)

野鳥の森 12:15……12:30 ハルニレテラス(昼食とショッピング)14:15……14:30 湯川バス停(本体へ合流)

昨年時間の関係で行けなかったコースにリベンジ。リベンジ成功。予定時間より10分遅れで小瀬温泉バス停に到着。体験の人とゲスト参加がいたので自己紹介して出発。小瀬林道をたんと下り野鳥の森北側入口へ。歩く速度が遅く野鳥の森は全部散策することを変更して一部散策とする。夏は野鳥も涼しい高地に避難しているのか？又は昼間は野鳥はいないのか？余り野鳥を見かけなかった。双眼鏡を持って来るようお願いしたが、ほとんど使用しなかった。

野鳥の森から温泉組とハルニレテラス組に別れる。温泉組は途中の「村民食堂」で昼食を食べて温泉に行く予定だったが1時間待ちとの事、風呂に入る時間が無くなるので、温泉施設の売店でパンアイスとポッキーを買って済ます人、行動食で済ます人、自分は缶ビールと持参したつまみで昼食をとる。ハルニレテラス組も食堂は混んでいてパンで済ませた人もいたようだ。夏の軽井沢は何でこんなに人気があり混んでいるのか分からない……。ハルニレテラス組も星野温泉バス停が近いのだが、貸切バスの乗り入れは禁止との事なので一つ先の湯川バス停まで歩いてもらう。軽井沢の今日の最高気温は28度。降りたときは涼しく感じたが歩きだすと汗がでて下半身のパンツもズボンもびしょ濡れ。着替えのズボンを持って行かなかったこと反省する。

(記：リーダー鈴木健二)

**【2408B】西沢溪谷ウォーキングと大菩薩の湯**

==難易度：ハイク初級==

実施日：8月24日(土曜日)

天候が不安定（雷雨）のため中止になりました。

**【2409A】奥多摩溪谷ウォーキングともえぎの湯**

==難易度：ハイク中級==

実施日：9月7日(土曜日)

実施報告は12月号で掲載いたします

**12月の月例ハイキング(事前ご紹介)****【2412追加】北陸福井温泉旅(1泊2日)**

==難易度：ハイク初級==

(恐竜と坊さんに会いに行くコース)

※締め切り日にご注意ください。

と き：12月13日(金)～14日(土)(1泊2日) 雨天決行

交 通：北陸新幹線(割引切符利用)

集 合：6時00分 東京駅北陸新幹線22番線ホーム指定席付近

出 発：6時16分 かがやき501号

宿 泊：休暇村越前三国 〒913-0065 福井県坂井市三国町崎15-45 Tel.0776-82-7400

費 用：【一般の場合】

## ■1日目

東京—福井 16,010円

レンタカー利用(6時間)9人人数割り 3,500円

休暇村越前三国宿泊(蟹会席含む) 55,000円

永平寺拝観料 700円

永平寺町営駐車場 400円

県立恐竜博物館入館料 1,000円

## ■2日目

福井—金沢—(途中下車散策)—大宮—池袋 15,470円

合計 92,080円

## 【大人の休日倶楽部の場合】

## ■1日目

東京—福井 11,207円(概算)

レンタカー利用(6時間)9人で人数割り 3,500円

休暇村越前三国宿泊(蟹会席含む) 55,000円

永平寺拝観料 700円

永平寺町営駐車場 400円

県立恐竜博物館入館料 1,000円

## ■2日目

福井—金沢—(途中下車散策)—大宮—池袋 10,829円(概算)

合計 82,636円

締切り：11月 10日(日) 18時締切り

定員：9名限定【申込み先着順】



費用：4,250円(忘年会に参加する方)、1,350円(「軽(ミニ)登山」のみの方)

内訳：京王線運賃(新宿駅～高尾山駅・往復)	860円
ケーブルカー運賃(清滝駅～高尾山駅)	490円
入浴料(京王高尾山温泉・極楽湯)	1,100円(自由参加)
忘年会費(麦とろ竹御前)	1,700円(自由参加)

申込先：リーダー：鈴木健二

申し込みの際に京王高尾山温泉・極楽湯で行う忘年会に参加するかどうか連絡願います。

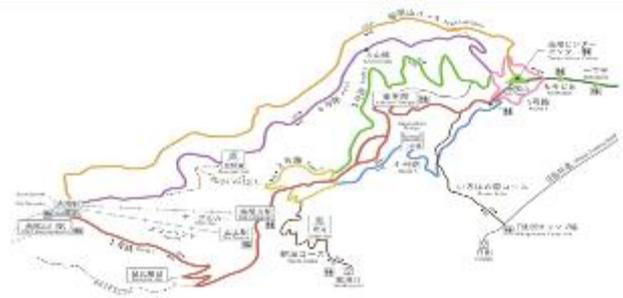
締切り：12月6日(金) 17時まで

忘年会の人員報告のため締め切りが早くなっております。ご注意ください。

### コース

京王線新宿駅 08:10+++++09:11 高尾山口駅 09:15……(10分)……09:25 清滝駅 09:30+++ (ケーブルカー)+++09:36 高尾山駅 09:40……(35分)……10:15 薬王院(参拝15分)10:30……(30分)……11:00 高尾山頂上(休憩20分)11:20……(6号路25分)……11:45 びわ滝(見学10分)11:55……(25分)……12:20 清滝(一次解散)……(10分)……12:30 京王高尾山温泉・極楽湯(入浴・忘年会時間2時間30分)15:00……(2分)……15:02 高尾山口駅(二次解散)  
(歩行時間2時間) (散策・参拝40分) (合計時間2時間40分)

今年最後の計画は忘年(ミニ)登山を高尾山で実施します。高尾山は、関東山地の東南、都心から50キロメートルに位置し、海拔599mの山です。都心から交通の便にも恵まれ、交通費も安く、日帰りでもゆっくりと山歩きが楽しめる山です。リーダーも年と共に山に登れなくなりましたので、文明の利器を最大限に利用し、山麓からケーブルカーを利用し、中腹の海拔472m付近まで登ります。標高差は127m位になります。最初に展望台へ。展望台からの眺望は、都心の超高層ビルを中心として関東平野を見渡す絶景の一大パノラマです。



北側には奥秩父連山・日光連山・北東には関東平野の向こうに筑波山の頂、また、八王子・立川の市街地・高層ビル群・横浜ランドタワーや東京タワーまで一望できます。さらに、南南東には相模湾・江ノ島も望むことができます。

ここから登山開始、薬王院の参道を登り薬王院に行きます。薬王院は、今から1200年前に開山された真言宗の寺院で、正式には「高尾山薬王院有喜寺」といいます。御本尊は、「飯縄大権現」。不動明王の化身で、五つの相を併せ持ったお姿が特徴です。また、天狗の寺としても有名です。

薬王院に参拝後、高尾山の頂上を目指します。山頂からは、南に丹沢山塊、天候の良い日には富士山も見ることが出来ます。山頂で景色を楽しんだ後は6号路を下ります。途中、びわ滝を見学し清滝へ。忘年会に参加されない方は、ここで一次解散します。

忘年会に参加する方は、京王高尾山温泉・極楽湯へ。入浴して忘年会を行います。食事をしながら

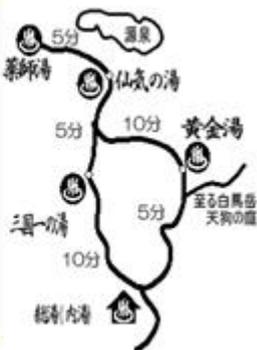
時間のゆるす限り今年のをあれこれを振り返り、来年の抱負などを語りあいたいと思います。忘年会終了後隣の高尾山口駅で解散します。



## ■会員の方からのご紹介

【思い出の山歩き H・Mさん】 蓮華温泉

2024年7月26日～28日



蓮華温泉は30年位昔のこと。主人と白馬岳を降りてこの山小屋温泉で疲れをとった思い出の地である。再度訪れたく友人を誘った。新



宿より松本経由、大糸線南小谷下車、バスは1時間。宿にたどり着く。乗り継ぎも多く取られたせいか到着は3時であった。今、名称も「白馬蓮華温泉ロッジ」となり、自家発電ではあるが電気もつき、こぎれいなロッジで水洗トイレであった。早速、友人の尻を叩き山の野天風呂。登ること30分。登山靴を履いて風呂行きである。“内風呂でよかったのに…”と言う彼女を、咲いてくれている高山植物に興味を持たせて、いざ天国の風呂へと汗を流す。野天風呂は4つばかりあるが一番天に近い風呂はめったに人も行かず良いところ。独り占め出来るよと期待させた。木造りのかけ流しの美人の湯にたどり着いた。汗もびっしょりかいた。私は風呂わきに敷かれている一枚の板の上で裸になりドボン。友人は足湯。私は大空を見上げ大声で“ヤッホー”そして歌い出す。彼女つられて衣装を脱ぐ。“気持ちいい〜”二人して湯つげ。またしても「幸せだなあ。君といつまでも」、彼女、「何のたまわっているのよ」でも嬉しそう。よかったと思う。



ところが下山に又大汗をかく。彼女「なんにもならない！又汗びっしょりで」  
と文句言う。帰って少し寝る。夕食後内風呂へ。彼女「やっぱり、この風呂の方が  
いいわよ。トシなんだからさ」そうかなあ？

7/27、朝4時頃から白馬岳へ登る人達の音で目がさめる。我々ババ組は7時  
出発で右、雪倉岳と左白馬岳の見える神の田圃(1,941m)へ行く。かなり危ない  
ガレ場を横切り、6月～10月までしか渡れない鉄パイプの橋(11月～5月撤去)。



瀬戸川溪谷にかかる一人づつしか渡れない橋ゆえ、こわごわスリル満点で渡り  
溪谷の凄まじい水音を眺めながら歩く。彼女が「奥入瀬溪谷の修羅の滝より凄いね！」と言う。「そうだよ、  
何しろ落差が半端でないからね」と答えるが聞こえていないらしく足許も危うくなる。やっと4時間かけ神の  
田圃へたどり着く。そこは平地で穏やかな園である。まわりは2,000mを超える山々。高山植物は競い合い  
咲き、首を風の吹くまま揺らし、また正しく“極楽浄土”へ来られた。そう言ったら彼女“ふん！こんなに苦し  
い思いをしながら「私しゃ、来たくないね」と。雲行きが危なくなって来たのと帰路の足取りが心配なので余  
りゆっくり出来ず下山することにした。とにかく下山に5時間以上掛かってしまった。今後の反省としよう。宿  
へ着きまず内風呂へドポーンする。はじめて彼女「あ～あ～！気持よかこと。今日はよく歩けたわ。あんた  
のお陰よ」と、あんなにブツブツ文句言ってたのに。でも良かった。本当に。就寝8時。

今日は平袋一時発のバスに乗る平前中、蓮華の森自然歩道をゆっくりと4時間かけて歩く、湿帯が多く、  
木道が朽ちていてすべりやすく、彼女は3度も滑った。疲れているのだろう。靴も古く滑り易くなっているの  
だろう、と思いつるうち靴底が剥がれてしまった。「難儀なことよのお」と持ち歩いていた古ストッキングでパ  
カパカを括り付けて歩いてもらった。彼女「他人に見られたら恥ずかしい」を連発。こんな山奥まで歩きに来  
る人は居ないのか誰にも会うことはなかった。「今日は日曜日なのにね」彼女「こんな所来るの変人よ」でも  
良いところ。いつか水芭蕉の季節か石楠花の季節に訪れたいところだ。

帰路、小高い丘(岩)からニホンカモシカが1頭。ジーっと私達を眺めていた。こちらもじっと見つめて  
いたら“なあ～んだ人間か”という顔して去っていった。またしても語らうことは出来なかった。  
しかし、見つめ合う数分間はお互いに意識していたのである。お互いに安全である動物であったに違いな  
い。



## ■会員の方からのご紹介

### 【思い出の町歩き H・Mさん】

2024年8月1日～28日 八戸三社大祭



今は交通機関の発達で嬉しいことである。東京→八戸間を日帰り出来るのであるから。東京6:06発、新幹線八戸着9:40三社大祭、午後三時始まりまで三社を歩き各神社のこれから祭事をする緊張感に触れ、賑やかな八戸市内を歩くスタート地点(市役所)に集合する山車の大きさに驚き、その準備の緊張する男衆の側にいるのが恐いくらいだ。街なかのカバン店で(一年掛かりで搜していた手頃な)街歩き用のザックを買い求めたり、お祭り見物の良き場所を陣を取るところを捜し歩いた。運良くカメラ店で歩道に椅子を5脚並べている人に声掛けしたら「お祭りのパンフレット(本)を千円で買ってくれたら座って良いです」ということ。早々に席は確保できた。そこは山車お通りの出発点。市役所から大通りに向かう角から100m入ったところで各山車が花ひらくというか、山車が縦に横にと出し物を広げ道路幅いっぱいになる。いわゆる見せ場であった。昼前に陣取りも出来たので街歩きをさらに続ける。店舗さくら野ビルの文房具はスペースも広く、品揃えも豊富である。東京の最近では文房具店乏しくなかなか買えずなか、ゆっくりと店内を見学し三点の文房具を買った。手作りの線香花火の種類の多さに喜び、選び抜いて買った。パチツパチパチと誰と楽しもう！はっちというビルは物づくりのコーナーなど多種あり。ここで八戸南部烈織の体験を1時間ばかりさせてもらい、ポーチを作ろうと布地(コースター二枚)を買う。屋台で焼き鳥三本と焼きそばとお好み焼きを買い、皿を5枚もらう。早目に席に着く。すでに70才代の御婦人が着席済み。その隣に座る。まず自己紹介し、お馴染みさんになる。(言葉が通じたので嬉しくなる。つまり標準語で話してくれた。)焼き鳥をバラして焼きそばに乗せ、お好み焼きも乗せた皿もりを配る。冷えたお茶を頂く。後にお通りになるお祭り行列の説明をしてくれて大助かりの友となる。4名は行列と山車の豪華さに手をたたき大声で声援を送り意気投合する。山車が目の前で幅開きビルよりも高く伸びる。しかも手動なのである。この祭りを紹介をしてくださったご婦人の住まわれる内丸町の山車の出し物、「滝夜叉姫」に大拍手した。お仕事の都合でお会いできなかったがこんな充実した一日を送らせて下さったことに感謝する。そして三人のお仲間にも駅まで見送って下さった。感謝する。帰宅22時30分。入浴後興奮治まらず旅日記を書き就寝。8月2日になっていた。

### 【2409B】ヒガンバナ巡りハイキング

==難易度：ハイク中級==

実施日：9月24日(日曜日)

ハイキング報告は、ニュース12月・1月号に掲載します。

#### 今月のことば(10月・神無月)

老いは皆に訪れるけど、成長は望む人のみ訪れる。

ぬくもりは心を安定させ、まなざしは心に火をつける。 ついでに・運がいいは、魔法の言葉

#### 今月のことば(11月・霜月)

苦勞は力になる、悩みは智慧になる、悲しみは優しさになる、続けるから本物になる。

わかるをできるに変え、できるを伝えるに変えてゆけば、人生は楽しく豊かになってゆく。

この号のニュースから「明日へのひとこと」を掲載いたします。参考にしてください。

====火と水は天からの恵み====

人が生きる上で大切なものの一つが水です。災害で断水が続くと命にかかわり、水の大切さを痛感します。ところで、蛇口から飲める水が出る国は、この地球上で何カ国あると思いますか？ 実は10カ国ほど、日本は恵まれた国なのです。天然自然の恵みである水のおかげで地上の動植物は育ち、人も命を繋いでいます。飲み水が蛇口から出るのが当たり前すぎて、また湯水のように・・・という慣用句があるように、つい ふんだんに使ってしまう、水に感謝することを忘れがちです。水は天からの一番の恵み。天の恵みに対し、感謝と慎みを意識すると何でも大切に使う習慣が身に付きます。

東京にも近いうちに災害がおきると言われております。災害にそなえて水と食料を備蓄しましょう・・・