

サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

2022年7・8月号

サロンゆる歩き(ハイキング)事務局

□第二回定期総会の報告

定刻より少し遅れ10時5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52名、出席22名、委任状22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『2021年度事業報告』、第2号議案『2021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『2021年度事業報告』、第2号議案『2021年度決算報告』は、一括で上程され質疑応答の結果、挙手多数で承認されました。

第4号議案『会則の改正について』は、事務局の鈴木より説明があり質疑応答の結果、挙手多数で承認されました。

第5号議案『2022年度事業計画について』、第6号議案『2022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『2022年度事業計画について』、第6号議案『2022年度予算について』も一括上程され質疑応答の結果、挙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挙手多数で承認されました。

【2212B】越前ガニ&温泉宿泊・永平寺（1泊2日） 中止のお知らせ

12月10日(土曜日)～12月11日(月)(1泊2日)で計画していた越前ガニ・温泉地宿泊・永平寺ですが近年の蟹の不漁で価格の高騰と宿泊予定先への蟹の供給枠が減少してしまいました。11月末までの宿泊される方まで提供可能と決まってしまい今回の日程では当初の目的達成が出来なくなってしまいました。代替案として他の地域への温泉地宿泊・ご当地特産物食べ歩きとウォーキング・ハイキングの組合せを色々と検討してみましたが、季節的にハイキング・ウォーキング&温泉地宿泊の組合せで良さそうな場所が見つかりませんでした。できれば花の開花時期に合わせたハイキングと温泉地宿泊、海産物の解禁時期に合わせたウォーキングと温泉地宿泊などで計画したいと思います。今年度は見送りとさせていただきます。来年度にご期待ください。11月に代替え計画をお知らせいたします。

(山本 敏夫)

7月の月例ハイキング

【2207A】赤城山大沼・覚満淵・小沼一周ウォーキング (バスハイク)

＝＝難易度：ハイク中級＝＝　～彩とりどりの高山植物の鑑賞コース～

とき：7月10日(日曜日)

現在37名の参加申し込みをいただいております。大型バスに変更しました。少しでも費用が安くなりますようご参加お待ちします。申し込みは、7月8日(金曜日)まで受付けます。詳細を下記に再掲載しました。大型バスに変更したため四万温泉で大型バスで行ける日帰り温泉施設はなくなりました。仕方ないので雨天時の日帰り温泉は草津温泉に変更します。ご了承ください。

とき：7月10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：4,400円（参加人員37名の場合）

内訳：貸切バス代	141,900円
有料道路代 練馬～前橋（往復）	15,220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	160,340円 ÷ 37名 = 4,334円

定 員：47名 ※申し込み先着順、抽選は行いません。大型バスに変更しました。

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。Cメール・SMSの場合

は70文字以内でお願いします。「氏名」「赤城山」「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。

ご連絡：今回の目的は赤城山の三湖ですが雨天時は温泉入浴です。タオルをご持参ください。

行程【赤城山】

グリーンホール前 06:00 ===== 練馬インター ===== (関越自動車道) ===== 途中 SA で休憩 ===== 前橋インター ===== 大沼駐車場(下車) …… 大沼一周(赤城神社立寄り) …… 小沼一周 …… 覚満渕一周 …… 大沼駐車場 ===== 道の駅ふじみ・富士見温泉見晴らしの湯(入浴・休憩 1 時間 30 分) ===== 前橋インター ===== (関越自動車道) ===== 練馬インター ===== 志村坂上駅(一部下車) ===== グリーンホール着
(徒歩時間約 4 時間)

赤城山は群馬県のほぼ中央に位置し、榛名山、妙義山と共に、上毛三山のひとつで日本百名山にも選ばれている上州の名山です。赤城山は最高峰の黒檜山（くろびやま）や地蔵岳など複数の山の総称です。カルデラ湖を伴うカルデラ（火山の活動によってできた大きなくぼ地）を持つ関東有数の複成火山で、カルデラ湖には大沼、小沼などの湖や湿原があり、その周囲をミズナラやダケカンバの樹林が覆い、豊かな自然環境を形成しています。

■大沼・小沼（現地名おの・この）（通常おおぬま・こぬま）

群馬県中央部にある赤城山（あかぎ）の火口原湖・火口湖。大沼は火口原湖で、標高 1320 メートル、周囲約 4 キロメートル、最大水深 16.5 メートル。南東は覚満淵（かくまんぶち）の湿原に続き、西の火口瀬沼尾川は利根（とね）川に注ぐ。外輪山の黒檜（くろび）山（1828 メートル）や中央火口丘の地蔵（じぞう）岳（1674 メートル）に囲まれて風景がよく、周辺のシラカンバの林相もみごとである。前橋、東京に近いので、第二次世界大戦後観光地として急激に発達し、湖岸の大洞（だいどう）には旅館や各種保養施設が整っている。冬は全面結氷するので、昭和初期には天然氷を採取したが、いまはスケートとワカサギの穴釣りが有名。東岸の小鳥ヶ島には赤城神社と志賀直哉（しがなおや）文学碑がある。

小沼は火口湖で、大沼の南々東にあって、大沼より 150 メートル高く、周囲約 1 キロメートル、南部に銚子伽藍（ちょうしがらん）という峡谷があり、粕（かす）川となって流出する。湖岸には土産（みやげ）店もない静けさで、県花レンゲツツジが美しい。冬は結氷し、スケート場となる。

■覚満淵（かくまんぶち）

かつて大沼の一部であった小池で、北側は高層湿原になっています。湿原内でニッコウキスゲ、モウセンゴケをはじめとする湿原特有の様々な植物、低木林である周囲のススキなどへと続く植生のグラデーション、高木のズミやマユミが楽しめます。水芭蕉の咲く頃、5月の新緑、6月のレンゲツツジ、10月

中旬の草紅葉の黄色い紅葉が人気です。覚満淵入り口向いには県立赤城公園ビジターセンターがあり、駐車場とトイレが利用可能。木道が整備されており、1周約40分ほど。高低差がほとんどないので、家族そろっての自然観察にも最適です。県道70号線をビジターセンターからさらに進んだ鳥居峠は、覚満淵とその向こうに大沼を見渡せる絶景ビューポイントとなっており、覚満淵から山道を登り、立ち寄ることもできます。

※覚満淵の名前は、平安時代、この地で比叡山延暦寺の高僧・覚満が法会を行ったという、南北朝時代に編まれた「神道集」の記載に由来しています。

【雨の場合】

四万温泉から草津温泉に変更になります。四万温泉の大型バスの駐車問題・各旅館のコロナ渦の関係で日帰り入浴、団体受入れを制限していることが分かりました。

草津温泉はいい温泉地です。リーダーのお薦め「西の河原露天風呂」、とても大きな露天風呂。山に囲まれて気持ちが良い場所です。

費用：4,600円（参加人員37名の場合）

内訳：貸切バス代	149,600円
有料道路代 練馬～渋川伊香保（往復）	16,760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	169,580円 ÷ 37名 = 4,583円

温泉好きな方は「三湯めぐり手形」を購入されると割引され温泉を堪能できます。

お薦めは何といつても「西の河原露天風呂」です。三湯巡り手形代（割引）1,600円

通常料金「西の河原露天風呂 600円・大滝乃湯 900円・御座乃湯 600円」

ご連絡：今回の目的は赤城山の三湖ですが雨天時は温泉巡りです。タオルをご持参ください。

お風呂上がりのビールもOK。

行程【雨天時のコース】

グリーンホール前 6:00 ===== 練馬インター ===== (関越自動車道) ===== 渋川インター ===== 草津温泉
…… 西の河原露天風呂 …… 湯畑 …… 御座乃湯 …… 大滝乃湯 ===== 渋川インター ===== (関越自動車道) ===== 練馬インター ===== 志村坂上駅(一部下車) ===== グリーンホール前

上毛かるたの「草津よいとこ薬の温泉（いでゆ）」で知られている草津温泉。兵庫県の有馬温泉、岐阜県の下呂温泉に並ぶ日本三名湯の一つにあげられ、毎年数多くの観光客が訪れています。自然湧出量は日本一を誇り毎分32,300リットル以上、1日にドラム缶約23万本分もの温泉が湧き出しています！

草津温泉は白根山のふもと海拔1,400mの高所にある風景美しい別天地であり、昔から特殊の泉質で有名です。草津温泉の湯畑から徒歩5分くらいの位置にある「西の河原公園」の中にある日帰り温泉施設「西の河原露天風呂」です。内湯はなく露天風呂のみ、その広さが半端ない。男女合わせると500m²と日本でも有数の広さ。そして、景色もイイ。季節によって、新緑、紅葉、雪見風呂と移り変わるので、それぞれの季節に来るとまた印象も変わります。天然温泉は、PH1.5の「万代源泉」を使用。強酸性のため殺菌・抗炎症作用に優れています。場所によって温度が変わるので、調整しながら入浴すれば長湯も出来ます。本来は白根山散策したかったのですが近年の噴火活動により山頂・湯釜は立入が規制されています。

●草津温泉の特色

全て自然に湧出している自噴泉で泉質は強酸性の温泉です。温泉の湧出ヶ所は数10カ所といわれていますが、個人で所有している源泉も数カ所あり、主に町で所有又は管理している源泉がほとんどで、万代源泉・湯畑源泉・白旗源泉・地蔵源泉・西の河原源泉・煮川源泉・熱の湯源泉の7源泉が代表的です。

●泉質

源泉の泉質は各源泉で若干異なりますが、主たる泉質は「酸性低張性高温泉」でpH2.0前後の強酸性であり、五寸釘を湯川の中に入れて置くと10日ほどで融けて無くなってしまいます。湧出源泉の中でも万代源泉は約94.5°Cと高温のため、プレート式熱交換器を使用し水道水と熱交換して温度を約54°Cに下げたものを浴場に利用し、万代源泉以外の源泉は温度50°C前後で湧出しているため古来よりそのまま浴用として利用されてきました。代表的な源泉では湯畠源泉で町の中心部の広場よりこんこんと湧き出て、訪れる観光客の目を楽しませています。その他、温泉を利用し道路融雪や公共施設の室内暖房などを行なう温泉熱の有効利用を図っています。

●温泉データ源泉かけ流し

[泉質] 酸性 - 塩化物・硫酸塩温泉

[PH値] 1.5 [源泉温度] 96.5°C

[効能] 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔症、冷え症、病後回復期、疲労回復、健康増進

●共同浴場

町内の適所に19カ所の共同浴場を設置して、無料にて開放。三湯では足りない方はお声掛けください。

【2207B】鎌倉ハイキング ==難易度:ハイク上級== (仏都鎌倉の神社仏閣巡りと夏の花々の鑑賞コース)

とき: 7月31日(日曜日) 小雨決行

集合: JR池袋駅 2番線ホーム中央付近 7時55分

※池袋駅以外から乗車希望の方は、申し込み時点で申し出てください。

出発: 8時07分発(逗子行きに乗車)

費用: 3,096円

内訳

JR運賃1,596円(往復)・江ノ島電鉄運賃200円

拝観料(淨智寺)200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(光則寺)100円・拝観料(海蔵寺)100円

凡例	J R	———
		私鉄++++++
		バス=====
		徒歩.....

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29日(金曜日)午後5時まで。

コース

J R 池袋駅 08:07———(湘南新宿ライン)———新宿駅 08:13———渋谷駅 08:19———大崎駅 08:26———09:12 北鎌倉駅 09:20……(6分)……東慶寺(参拝・見学25分)……(9分)……淨智寺(参拝・見学25分)……(16分)……海蔵寺(参拝・見学20分)……(20分)……鶴岡八幡宮(参拝・見学40分)……(4分)……小町通り入口……(昼食・ショッピング自由行動1時間30分)……鎌倉郵便局……(2分)……本覚寺(参拝・見学20分)……(6分)……妙本寺(参拝・見学30分)……(30分)……材木座海岸……(20分)……由比ガ浜海岸・稻瀬川……(14分)……長谷寺(参拝・見学40分)……(7分)……光則寺(参拝・見学25分)……(9分)……長谷駅++++(江ノ島電鉄)++++江ノ電鎌倉駅(乗り換え)……(2分)……J R 鎌倉駅(解散)
(歩行時間2時間25分) (拝観・昼食・ショッピング5時間15分) (合計時間7時間40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、目の前に広がる湘南の海、相模湾。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歩きます。池袋駅から湘南新宿ラインの電車に乗り北鎌倉駅へ。鎌倉ハイキングの最初の見学場所は東慶寺です。東慶寺は鎌倉時代の弘安8年(1285年)に開創された臨済宗円覚派の寺院です。女性から離婚できなかった封建時代に、当寺に駆け込めば離縁ができる女人救済の寺として明治に至るまで600年間、縁切り寺法を引き継いできました。かつては男子禁制の寺として、寺への出入りが厳しく取りしまわっていましたが、戦後は花の寺として境内を整備し、現在では男子も受け入れ多くの参拝客を迎えております。キキョウの花が咲いているかも。

次は淨智寺へ。淨智寺は、鎌倉幕府第5代執権北条時頼の三男である北条宗政が亡くなった折、その菩提を弔うために1281年頃に創建されました。境内奥の洞窟には彌勒菩薩の化身と言われている、鎌倉江ノ島七福人のひとつである布袋尊の石像がまつられています。キキョウ・ハス・オミナエシの花が咲いているかも。葛原ヶ岡ハイキングコースを歩いて海蔵寺へ。この寺は、鎌倉扇ヶ谷の奥深くにあり「水の寺」、「花の寺」と呼ばれています。底抜けの井、十六の井など水に関わる伝説も多くあります。キキョウ、ノウゼンカツラ、フヨウの花が見られるかも。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。ハスの花が見られるかな。

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。皆がそろったら本覚寺へ。本覚寺は、一乗日出を開山として1436年(永亨8年)に創建されました。足利持氏が鎌倉の夷堂があった場所に寺を建てて日出に寄進したそうです。眼を治す寺としてしられています。ノウゼンカツラの花がみられるかも。

次のお寺は妙本寺。このお寺は、日蓮聖人を開山に仰ぐ、日蓮宗最古の寺院です。開基は、比企能員の末子で、順徳天皇に仕えた儒学者、比企大学三郎能本です。この地は谷戸(やと)であったところから「比企谷(ひきがやつ)」と呼ばれています。谷戸の自然に囲まれた自然いっぱいのお寺です。

約30分ほど歩いて材木座海岸へ。湘南の海辺を歩いて次は由比ガ浜海岸へ。稲瀬川で海と別れて長谷寺に行きます。長谷寺は、往古より「長谷觀音」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。本尊は十一面觀世音菩薩像。木彫仏としては日本最大級(高さ9.18m)の尊像で、坂東三十三所觀音靈場の第四番に数えられ、東国を代表する觀音靈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。オミナエシ、サルスベリの花がみられるかも。

最後のお寺は光則寺です。この寺は、日蓮上人が佐渡に流された時、高弟・日朗が捕らえられて鎌倉幕府五代執権・北条時頼の重臣・宿屋左衛門尉光則の邸内の土牢に監禁された。しかし光則は日蓮上人が自らの不運を嘆くことなく、弟子の身の上を案じる心に打たれ、次第に日蓮宗に心を寄せるようになり、日蓮上人放免後は邸を寺として日朗を開山と仰ぎ文永十一年(1274年)に創建された。花寺とされているがこの時期はノウゼンカツラしか見られないかも。ほかの花の時期に来たい寺の一つです。

J R 鎌倉駅まで歩きたいがさすがに歩きすぎ。江ノ島電鉄の長谷駅から電車に乗り江ノ電鎌倉駅へ。乗換駅のJ R 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て出てください。途中でエスケープする方法はいくらでもあります。

8月の月例ハイキング

【2208A】上野公園～浅草ウォーキング

==難易度：ハイク中級==

(バスの花の観賞と上野公園・浅草散策コース)

とき：8月7日(日曜日) 小雨決行

集合：JR上野駅 不忍改札口 午前7時55分

出発：8時00分

費用：1,010円

交通費510円(池袋基点)

拝観料(上野東照宮)500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：8月5日(金曜日) 17時まで

コース

JR上野駅 08:00……(10分)……不忍池(見学20分)……(8分)……上野東照宮(参拝・見学15分)
……(5分)……上野大仏(見学5分)……(4分)……清水観音堂(参拝・見学5分)……(4分)……西郷隆盛像(見学5分)……(35分)……浅草雷門(見学5分)……(8分)……スターの手形(見学10分)……(8分)……浅草寺(参拝・見学10分)……(2分)……浅草神社(参拝・見学10分)……(10分)……江戸下町伝統工芸館(見学20分)……(20分)……今戸神社(参拝・見学15分)……(20分)……言問橋……(10分)……隅田公園オープンカフェ(昼食)……(5分)……浅草駅(解散)
(歩行時間・約2時間30分) (参拝・見学・昼食時間・約3時間) (合計時間・約5時間30分)

※復路案内

浅草駅++++(地下鉄)++++上野駅(乗換え)…(2分)…JR上野駅——(山手線)——池袋駅

※解散後に時間のある方は、オプショナルツアーご参加ください。リーダー鈴木がご案内します。

水上バス浅草乗り場 14:20→→(水上バス)→→15:05浜離宮庭園(散策70分)……(15分)……新橋駅

JR上野駅から歩きだしてまず不忍池に行きます。湖面に咲くハスの花を観賞して辯天堂にお参りします。次に上野東照宮へ。上野東照宮は、徳川家康の大名藤堂高虎により、寛永4年(1627年)創建。その後戊辰戦争や関東大震災でも焼失せず、第二次世界大戦にも不発弾を被っただけで社殿の倒壊は免れた。江戸の面影を現在に残す貴重な文化財です。

参拝後、上野大仏へ。この大仏はインパクト大。度重なる地震や火災で倒壊し、顔面部以外は戦争の軍需資源として供出され消滅。多くの災難を乗りこえ、これ以上落ちることないことから「合格大仏」といわれている。次の清水観音堂は、寛永8年(1631年)天海僧正が京都の清水寺をモデルに建立。上野戦争で大半が焼失した寛永寺の堂社の中で難を免れ、現在も江戸時代からの面影を残した数少ない建物。歌川広重の代表作の一つ「名所江戸百景」で描かれた「月の松」も復活。次に行くのは上野公園シンボル西郷隆盛像。隆盛の旧友らにより明治31年(1898年)に建立。作者は高村光雲(詩人高村光太郎の父)。高さ3,7m、胸囲約2,6m、重さ9t。連れている犬は後藤貞行作で、名前は「ツン」。

上野におさらばして浅草通りを少し歩き駒形橋の手前を左折して浅草雷門へ。高さ3,9m、直径3,3m、重さ約700kgの大提灯。雷門は浅草寺の総門。正式名称は風雷神門。門の右側に風神像、左側に雷神像を安置。浅草に来たらまずここで写真撮影「はい、チーズ」。雷門通りからオレンジ通りを歩き浅草公会堂の正面入り口前にあるスターの手形へ。大衆芸能の発展に貢献した浅草ゆかりの俳優、落語家、歌手、芸能人の手形が並びます。皆様の知っている人の手形に会えるかも?。次に仲見世を歩き浅草寺へ。言わずと知れた浅草の定番観光スポット。東京最古の庶民信仰の寺。「浅草の観音さま」の呼び

名で親しまれている。参拝後、浅草神社へ。「三社様」として親しまれている。浅草の三社祭りの神輿の蔵出しは有名。正確な創建年代は不明だが平安末期から鎌倉初期と推察されている。参拝後、下町のゆうえんち「浅草花やしき」の前を通り「ひさご通り」にある江戸下町伝統工芸館へ。展示や職人の実演を通して、伝統工芸品に対する関心を深め、その素晴らしさを実感できる施設。日曜日には職人による「制作実演」が行われ長年培われてきた伝統の技を生で見られます。

次に言問通りから橋場通りを歩き今戸神社へ。この神社は、浅草七福神の一神・福禄寿が祀られている。また招き猫の神社としても有名。最後の「隅田公園オープンカフェ」には隅田川の隅田公園の中を歩いて行きます。河川空間を利用した、都内初のオープンカフェ。東京スカイツリーを臨むビューポイント。ここでお茶をしながら昼食・休憩を取ります。昼食後、隅田川の河川空間を歩いてゴールの東京メトロ浅草駅へ。ここで解散します。

※解散後に時間のある方はオプショナルツアーご参加ください。リーダー鈴木がご案内します。

コース

水上バス浅草乗り場 14:20→→→(水上バス) →→→14:55 浜離宮恩賜庭園(散策70分)……(15分)
…… J R 新橋駅
※水上バス料金1,040円(浜離宮恩賜庭園の入園料込み)

水上バスに乗り隅田川にかかる十二の橋をくぐり浜離宮恩賜庭園へ向かいます。いろいろな橋の形状を楽しみながら、東京スカイツリー、東京タワー、レインボーブリッジをはじめ変わりゆく東京の街並みを眺めることができます。なんといっても水上から見る東京の景色は格別！！船旅が楽しめます。

浜離宮恩賜庭園で降りて庭園を散策します。浜離宮恩賜庭園は、潮入の池と二つの鴨場をもつ江戸時代の代表的な大名庭園です。海水を導き潮の満ち干によって池の趣を変えるもので、海辺の庭園で通常用いられている様式です。清澄庭園なども昔は潮入の池でした。しかし現在、実際に海水が入りしているのは、ここだけです。昭和27年11月に国の特別名勝及び特別史跡に指定されました。花は、ノウゼンカズラ、サルスベリ、ヤブカンゾウが見られるかな。散策後、歩いて新橋駅へ行き二度目の解散をします。

【2208B】大菩薩峠(百名山)ハイキング (富士山と南アルプスの展望コース)

～登山道でない林道歩き～ =難易度ハイク上級=

とき：8月21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

費用：6,857円 新宿京王線→高尾367円

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×1回現金のみ(行きのみ)

上日川峠→甲斐大和【帰りはタクシ一代約2,500円×4人乗車想定】

※峠からのバスは混雑するためタクシーを手配したいと思います。

甲斐大和→高尾 JR→新宿1,980円 (高尾京王線→新宿367円)

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

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」「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。

締切り：8月19日(金曜日) 17時まで

行 程

京王線新宿駅 06:30 ++++++07:08 北野(乗換)07:09++++++07:20 高尾(乗換)7:39 —————(中央線小淵沢行に乗車)—————08:42 甲斐大和駅 09:20====(栄和交通バス、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)====(タクシー)====甲斐大和駅【解散】

【バスの場合】

上日川峠 15:00 発===== (栄和交通バス、甲斐大和駅行)===== 15:45 甲斐大和駅 16:04…………17:14 高尾 17:30……JR 中央特快……18:14 新宿【解散】

※高尾で小淵沢行に乗車する場合、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、まずはバスの乗り場に並んで荷物を置いてから各自行動してください

今回は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。通常は別ルートの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っくりと歩きます。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。

■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。)

9月の月例ハイキング

【2209A】戸隠古道ハイキングと戸隠蕎麦～善光寺

(いにしえの人も歩いた巡礼コースと神秘的な神社巡り) ==難易度:ハイク上級==

計画ではバスで往復利用したいと思いましたが、往復 500kmを超えるためドライバーが二人になるため費用が嵩むこと。朝 6 時に出発しても片道 4 時間が掛かるので滞在時間が少なくなってしまうこと。今回は新幹線で行きたいと思います。時間的に 5 社巡りが難しく 3 社巡りになるかもしれません。昼食には戸隠蕎麦を食べましょう。そして、今年は七年に一度の善光寺御開帳の年でもあるので是非立ち寄りしてみたいですね。と思っていたら 6 月 29 日で御開帳期間が終わりました。それでもよろしかったらご参加ください。

と き: 9月 11日(日曜日) 雨天決行

集 合: 6時30分前後 大宮駅新幹線 18 線ホーム●●号車付近 (切符が取れたらお知らせ)

※集合時間が厳しい方ご連絡ください

出 発: 6時41分 大宮出駅発 新幹線「かがやき 501 号」

定 員: ありません

交通費: 【新幹線トクだ値利用】 13,400円 (割引がない場合 17,710円)

大宮 ⇄ 長野 (トクだ値 30% 割引 片道 4,450 円) 往復 8,900 円

長野駅 ⇄ 戸隠中社（ジャンボタクシーで往復） 4,000円
(ジャンボタクシー8人×往復 1台 13,000円×2= @3,250円)
神社間シャトルバス 500円
トクだ値30%割引があれば利用し、トクだ値割引がない場合は一般料金になるので
大人の休日俱楽部ジパングを利用します。ジパング加入されていない方は通常料金での手配に
なります。大人の休日俱楽部ジパング会員の方は申込時教えてください。
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」「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：7月31日（日曜日）午後6時 ※JR割引切符のためお早めにお申し込みください。

■ JR + 現地ジャンボタクシー+シャトルバス行程

【時間的に厳しい場合：中社・鏡池・九頭龍社・奥社・善光寺御開帳】

大宮駅 6:41———(新幹線) ———7:37 長野駅 8:00===== (ジャンボタクシー) ===== 9:00 中社……
…11:00 鏡池……………12:00 隋神門……………12:30 九頭龍社……………奥社 13:15……………14:00 奥社参道入口
(昼食)=====善光寺参拝=====18:00 長野駅———(新幹線) ———大宮駅 【解散】
(徒歩時間約5時間)

戸隠神社について

◆奥社 ◆中社 ◆宝光社 ◆九頭龍社 ◆火之御子社

戸隠神社は霊山・戸隠山の麓に、奥社（おくしゃ）、中社（ちゅうしゃ）、宝光社（ほうこうしゃ）、九頭龍社（くずりゅうしゃ）、火之御子社（ひのみこしゃ）の五社から構成される創建以来二千年余りに及ぶ歴史を刻む神社です。戸隠神社のはじまりは、昔、天照大神（あまたらすおおみかみ）が弟の素戔鳴尊（すさのおのみこと）の乱暴を怒って天の岩屋へお隠れになったとき、閉じられていた岩戸を開けたと言われている神様です。その天岩戸が戸隠に飛来し、戸隠山の姿になったと言い伝えられており、その麓に戸隠神社を構え、天手力雄命（あめのたちからおのみこと）をはじめとする神様を祭るようになったのが戸隠神社のはじまりです。平安時代末は修験道の道場として都にまで知られた靈場でした。神仏習合のころは戸隠山顕光寺と称し、当時は「戸隠十三谷三千坊」と呼ばれ、比叡山、高野山と共に「三千坊三山」と言われるほどに栄えました。江戸時代には徳川家康の手厚い保護を受け、一千石の朱印状を賜り、東叡山寛永寺の末寺となり、農業、水の神としての性格が強まってきました。山中は門前町として整備され、奥社参道に現在もその威厳を伝える杉並木も植えられ、広く信仰を集めました。明治になって戸隠は神仏分離の対象になり、寺は切り離され、宗僧は還俗して神官となり、戸隠神社と名前を変えて現在に至ります。今回は時間的にこの戸隠神社3社巡り歩き、戸隠蕎麦を食べ、善光寺御開帳参拝できればと考えています。神告げ温泉の入浴をしたかったのですが時間が足りません。是非ご参加ください。健康のため歩きましょう！

【大宮駅から出発：各地からの出発時間】

■ 東武東上線「下赤塚駅」

東武東上線 下赤塚 5:09 → 5:24 池袋着 JR埼京線乗車 5:30 → 大宮駅 6:05 着
東武東上線 下赤塚 5:23 → 5:38 池袋着 JR埼京線乗車 5:52 → 大宮駅 6:28 着
地下鉄 赤塚 5:20 → 5:33 池袋着 JR埼京線乗車 5:43 → 大宮駅 6:16 着

■ 三田線「西高島平」

三田線 西高島平 5:10 → 5:29 新板橋 徒歩8分 → 5:37 埼京線 板橋5:43 → 大宮駅 6:16 着
三田線 西高島平 5:21 → 5:40 新板橋 徒歩8分 → 5:48 埼京線 板橋5:54 → 大宮駅 6:28 着
※その他の駅から乗車される方連絡ください。

【2209B】大宮花の丘農林公苑～緑のふるさとセンター～秋葉の森総合公園 (サルビアの花の観賞コース) ==難易度：ハイク中級==

と き：9月18(日曜日) 小雨決行

集 合：JR宮原駅 改札口(改札口は一か所) 9時10分

出 発：9時15分

費 用：1,100円(交通費のみ・池袋基点)

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：9月16日(金曜日) 17時まで

宮原駅 09:15……(35分)……大宮花の丘農林公苑(散策・見学1時間10分)……(50分)……秋葉の森総合公園(散策・昼食1時間50分)……(45分)……指扇駅(解散)

(歩行時間約2時間10分) (散策・昼食約3時間) (合計時間・約5時間10分)

※往路案内(集合場所、集合時間には下記の電車が便利です。)

①新宿駅 08:25——(湘南新宿ライン)——池袋駅 08:31——赤羽駅 08:42——09:02

宮原駅

②東京駅 08:11——(上野東京ライン)——上野駅 08:19——08:50 宮原駅

※復路案内

① 指扇駅——(川越・埼京線)——赤羽駅——池袋駅

② 指扇駅——(川越線)——川越駅(乗換え)+++++(東武東上線)+++++池袋駅

宮原駅改札口に集合してまず最初は大宮花の丘農林公苑へ行きます。花の丘という名前の通り、こちらはお花畠の公園です。全体が11.3haという広大な敷地内のうち、6.5haが花畠で、四季折々に美しい花々を咲かせています。今回は、真っ赤に染まるサルビアを観賞しに行きます。他にもベコニア、マリゴールド、ムクゲ、アメリカフヨウなどが見られるかも。「花の丘」とは親水広場の近くにある小高い丘のこと。その頂上に登れば公園全体を一望できます。中央部分にはビオトープと呼ばれる池があります。細長いその池にはヨーロッパ風のハネ橋と石橋がかかっています。「花の食品館」では農産物の販売もおこなっているかな?。散策後、少し長めに歩いて秋葉の森総合公園へ行きます。

秋葉の森総合公園は、2004年(平成16年)5月にオープンした新しい公園です。2009年には「自然観察ゾーン」がオープンして、敷地面積は7.5haになりました。計画されている総敷地面積は20haだそうなので、まだまだ工事が続くはずなのですが、2015年12月現在拡張工事は行われていません。イメージとしては、大自然にスポーツ施設が加味されたような感じでしょうか。キャッチフレーズは「ネイチャースポーツパーク」だそうです。公園の端に池というか川あってそこに沿って作られているので、すごく歪な地形をしています。「自然観察ゾーン」は、起伏のある森に遊歩道が設けられていて、散歩・散策にはもってこいです。落ち葉などが堆積した脇道はクッションのようです。地面に足をつける度に一度沈んだ足下が浮き上がってきます。自然の力はすごい。散策・見学後、45分位歩いて川越線の指扇駅へ。ここで解散します。

【2209C】信州上田松茸会席&別所温泉ツアーネットとちょっと贅沢1回目=

と き：9月23日(金曜日・祝日)日帰り 雨天決行

集 合：6時30分前後 大宮駅新幹線18番ホーム●●号車付近(切符が取れたらお知らせ)

※集合時間が厳しい方ご連絡ください

出 発：6時53分 大宮出駅発 新幹線「はくたか551号」

交 通：【大宮駅から出発：各地からの出発時間】

集合6時40分前後 新幹線18番ホーム 指定席●●号車付近

大宮駅発 6時53分 新幹線「はくたか551号」に乗車します。

JR長野新幹線「トクだ値」か「大人の休日俱楽部」を使って割引切符を利用します。

※発売時期・割引15%・30%・35%・区間等は不明で発売されない場合もあります。

■JR東のお先にトクだ値切符の発売があればリーダーが一括切符手配しますが、トクだ値切符は融通が利きません。全員大宮駅からの乗車になります。

■トクだ値キップの発売がない場合、大人の休日俱楽部での切符購入が安くなります。大人の休日俱楽部ジパング会員の方は各自で購入していただきます。ジパング会員でない方はリーダーが一括購入しますが通常料金になります。

■大人の休日俱楽部ジパングは使い始めから3回まで20%、3回目以降から30%になりますのでご注意ください。

昼 食：松茸会席料理 信州上田松茸小屋(別所温泉付近) 12時～13時前後予定

行 動：別所温泉付近には2つの外湯巡りができます。仏閣巡りだけをしたい方も大丈夫。

駅到着後から自由散策も良し、温泉入浴も良し。食後も現地解散も可能です。近くには軽井沢アウトレット等があります。

■入浴希望の方：到着後～午前中 ①慈覚大師ゆかりの湯「大師湯(だいしゆ)」
②木曾義仲ゆかり葵の湯～北条氏ゆかりの湯「大湯」

■参拝希望の方：到着後～午前中 北向觀音=きたむきかんのん(天台宗)、安樂寺(曹洞宗)、
国宝 八角三重塔(安樂寺／日本最古の禅宗様建築)、
常樂寺(天台宗)

費 用：■ 25,500円 【現在は概算となります】※大人の休日俱楽部も同額

松茸会席 16,500円+トクだ値30% 7,820円(往復)

大宮駅～上田駅(片道) 乗車券1,840円+指定席2,070円

上田駅～別所温泉 590円×2回

入浴費用、参拝入館料は各自負担

定 員：ご希望者 ご家族・ゲストとして友人の方大歓迎です。

締 切：7月15日(金) 松茸小屋がまだ受付しないので申込み期間を延長します。

申込先：山本 敏夫

LINEも可能ですが。Cメール・SMSの場合

は70文字以内でお願いします。「氏名」「参加」「会員有無・回数」とご記入ください。

JR大人の休日俱楽部ジパング会員の方は申込時に教えてください。

【大宮駅から出発：各地からの出発時間】

大宮駅までのご乗車していただきたい電車

■東武東上線「下赤塚駅」

東武東上線 下赤塚 5:23 → 5:38 池袋着 JR埼京線乗車5:52 → 大宮駅6:28着

■三田線「西高島平」

三田線 西高島平 5:21 → 5:40 新板橋 徒歩8分 → 5:48 埼京線 板橋5:54 → 大宮駅6:28着

※その他の駅から乗車される方連絡ください。

◆7月～8月の行事一覧

日付		行事名	内容
7 月	7月10日(日)	2207A 月例ハイキング	赤城小沼～覚満淵～大沼一周ハイキング (バスハイク) (高山植物の観賞コース) リーダー：山本 敏夫
	7月31日(日)	2207B 月例ハイキング	鎌倉ハイキング (神社仏閣巡りと夏の花の観賞コース) リーダー：鈴木 健二
8 月	8月07日(日)	2208A 月例ハイキング	上野公園～浅草ウォーキング (ハスの花と歴史を巡るコース) リーダー：鈴木 健二
	8月21日(日)	2208B 月例ハイキング	大菩薩峠ハイキング (富士山と南アルプスの展望コース) 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
7 月	7月01日(金)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	7月08日(金)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	7月15日(金)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	7月22日(金)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	7月29日(金)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
8 月	8月05日(金)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	8月12日(金)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	8月19日(金)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	8月26日(金)	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)

【2205A】岳沢と上高地散策 「軽(ミニ)登山」

実施日：5月22日(日曜日)～5月23日(月曜日) 天候：一日目、曇りのち晴れ・二日目、晴れ

参加者：鈴木健二(リーダー)、中村允信(サブリーダー)、富樫雅明、和田泰之、高橋洋子、播磨光子、高島智子、田邊俊一(ゲスト)、池谷よすみ(ゲスト)、(男性5名、女性4名 合計9名)

コース

一日目(5月22日・日曜日)

J R新宿駅 07:00——(あずさ1号)——09:38 松本駅 09:50===(ジャンボタクシー)==11:15
上高地バスターミナル 11:20……11:25 河童橋(昼食)12:00……12:15 岳沢登山口……17:00 岳沢小屋
(標高差約650m・歩行時間5時間05分)

二日目(5月23日・月曜日)

岳沢小屋 06:25……10:20 岳沢登山口 10:35……(自然探勝路)……12:05 明神分岐(昼食)13:00……14:10
河童橋(自由行動)15:00……15:10 上高地バスターミナル 15:20====(ジャンボタクシー)=====16:40 松
本駅 17:20——(あずさ50号)——20:08 J R新宿駅
(標高差約650m・歩行時間6時間50分)

お詫びとお礼

この度の「軽(ミニ)登山」では、パンフレットの岳沢小屋は上高地のオアシスと言う宣伝広告を信じよく登山道の状況を調べず計画してしまいました。軽登山どころか本格的な登山道でした。おまけに小屋の手前の急斜面は残雪で悪戦苦闘。コースタイムの倍の5時間もかかり参加者の皆様に不安と恐怖感を抱かせてしまい申し訳ありません。深くお詫び申し上げます。それにも関わらず参加者の頑張りで事故も無く上高地の登山口に無事に下山することができました。参加者の皆様に感謝、感謝！！です。ありがとうございました。お礼申し上げます。リーダーとして深く反省しております。今後は良く調べて計画を立てます。天候に恵まれ素晴らしい山岳風景を見られたことでお許し願います。

参加者の皆様お疲れさまでした。これに懲りずまた「軽(ミニ)登山」に挑戦してください。

(一日目)

新宿から特急列車で松本駅へ。マイクロバスに乗換え予定時間に上高地バスターミナルに到着。トイレと自己紹介をして河童橋を目指す。河童橋は密になるので手前の梓川沿いのベンチで昼食を取る。昼食後、河童橋を渡り右折して梓川を右手見て岳沢登山口へ。河童橋からの穂高連峰は頂上に雲がかかって見えない。残念、明日に期待する。途中、岳沢湿原で梓川の清流を見ながら小休憩。登山口(標高1520m)から標高差650mの岳沢小屋(2170m)を目指して登山開始。案内では、ここから小屋まで登山道を10区間に分け標識を掲示してあるとあるが、下ばかり見て登ったためか登りで8番の標識、下りで7番の標識を見つけただけでした。最初は針葉樹の樹林の中を木道と木橋を何か所か渡り登る。展望の開ける見晴台付近で背の高い針葉樹林から離れ、灌木帯やガレ場の登りとなる。見晴台からの展望もイマイチ穂高連峰の頂上は雲の中。でも右側に目をやれば残雪の明神岳の尖峰が見られた。この明神岳は登山道は無く一部のクライマーしか登頂することは出来ない山です。また眼下には上高地の展望を楽しむことができた。ガレ場を右手見て小屋見峠を目指す。少し上ると雪道となる。雪は凍っていないのでアイゼンなしで登る。ただ雪道のため足元に気を付けて歩く。なかなか前に進まない。苦戦しながらやっと小屋見峠へ到着。ここから今日のゴールの岳沢小屋を初めて確認できた。少し元氣がでる。しかし雪道はところどころで足首まで潜る所もあり苦戦する。最後の急斜面の雪道を登り切りやっとの思いでコースタイムの倍の5時間もかかり小屋に到着する。

小屋の夕食は通常5時、特別に5時30分に変更していただく。部屋に入り休む暇もなく食堂に向かう。残念ながら生ビールは売れ切れとのこと缶ビール(600円)で無事到着とお疲れ様の乾杯をする。部屋に戻り疲れたのかすぐに寝る人もいた。私もゲストの私の山の師匠田邊俊一さんと缶ビールをもう一缶飲んで消灯前に寝床に入る。小屋は貸し切り1畳に一人でした。

(二日目)

昨日の夜中は雷とトタン屋根を打つすごい雨で今日の天気が心配された。しかし朝方には雨もやみ晴れ間も見えてきた。晴天になることを期待して5時30分に朝食を食べる。出発時には晴れ間も広がり晴天が期待される空模様となる。アイゼンを付けるのに手間どり予定より遅れて6時25分に出発。最初から雪道の下り。雪は一部凍っているところもあり、一歩一歩確かめながら昨日登った登山道を慎重に下る。途中のガレ場の展望の開ける見晴台で一休み。振り向けば期待通りの展望。撮影タイムを取る。左から西穂高岳・天狗のコル・ジャンダルム・奥穂高岳・吊り尾根・前穂高岳の穂高連峰が青空をバックにあざやかに輝く姿は、すばらしい一言に尽きる。これが今回の登山の目的の一つ。目的の一つは達成出来た。昨日からの苦労が報われ山の神様に感謝する。この景色をもっと見ていたかったが先もあるので後ろ髪を引かれる思いで後にする。ここから少し先でアイゼンを外す。下りも予定のタイムコースの倍の約4時間かかる登山口に到着。シルバー組にはハードな往復でした。年には勝てないことを痛感する。ここから高低差が少なく上高地の自然を楽しめるプチトレッキングコースの上高地自然探勝路を明神を目指して歩きだす。下りで体力を使い果たしたのか足がなかなかにか前に進まない。超スローペースため予定していた、明神池の散策と穂高神社奥宮の参拝は省略して梓川にかかる明神橋を渡り明神分

岐へ。途中、美しい梓川の清流沿いに新緑と春の高山植物、カタバミ、シロバナエンレンソウ、キジムシロ、ヤマエンゴサク等を愛でながらの散策を楽しむ。

明神分岐で時間を見ると予定より大幅遅れの12時05分、これでは今回のもう一つの目的「徳沢のニリンソウの群落」、「徳澤園の昼食」は時間的に無理と判断して申し訳ないが「徳沢のニリンソウの群落」、「徳澤園の昼食」は、又の機会に計画することとして大幅にコースを変更する。明神分岐で昼食を取り上高地の河童橋を目指して歩く。予定の大正池まで歩くコースも時間的に無理と判断してマイクロバスの配車場所を上高地バスターミナルに変更する。昼食後、上高地の河童橋を目指して歩く。途中、規模は徳沢より小さいが「ニリンソウの群落」を見る事ができた。梓川の清流を右手に見て新緑の木々のなか森林浴を楽しみながら小梨平のキャンプ場の中を歩き河童橋へ。ここでマイクロバスの乗車時間まで余裕が出来たので自由行動タイムを取る。五千尺ホテルでコーヒーとケイキのお茶タイム、売店でお土産を購入する人、河童橋付近を再度散策する人と思いついに時を過ごす。自分は売店前のテーブルで穂高連峰を眺めながら今回の山行を振り返り皆様の頑張りに感謝しながら牛乳を飲む。上高地バスターミナルからジャンボタクシーで松本駅へ、そして特急あづさ50号で帰路に着きました。

(記：リーダー 鈴木健二)

◆月例ハイキング報告(5月分)

【2205B】逗子～材木座海岸～稲村ヶ崎～江ノ島ウォーキング

～海の風景を楽しむコース～ =難易度：ハイク初中級=

実施日：5月29日(日曜日) 天候：快晴

参加者：山本敏夫(リーダー)、富樫雅明(サブリーダー)、松澤光宏、飯島英子、鈴木邦子、河田すみ、

泉本真美、高橋洋子、長尾英子、小柳(おなぎ)シズ子、大塚中子、長田明代、簾内敦子、

大沢万寿巳(逗子駅合流)、簾内敦子、寺崎誠(ゲスト)、(男性4名、女性12名 合計16名)

費用：2,296円 行きJR 1,100円、帰り小田急線796円+船400円(桟橋～江の島)

江ノ島展望灯台【希望者】700円別途

行程

池袋 6:34 ━━━━ 7:20 戸塚駅（乗り換え）7:31 JR 横須賀線久里浜行 ━━━━ 7:49 逗子駅

.....逗子海岸.....大崎公園.....逗子マリーナ.....材木座海岸・由比ヶ浜.....

稻村ヶ崎.....七里ヶ浜++++++江ノ島.....弁天橋（弁天丸船利用）～～～稚児ヶ淵.....

.....江ノ島散策（昼食）.....シーキャンドル（希望者）.....片瀬江ノ島（解散）

(歩歩時間約7時間・11km)

5月のさわやかな季節、快晴に恵まれ池袋駅南改札口にて集合。1名の方とは集合場所ですれ違いが生じましたがギリギリで間に合いました。逗子駅で1名の方と合流し披露山公園に向かってスタート。駅近くの亀岡八幡宮でガラクタ市が店開きしていたので立寄る。公園に向かって細い路地を何本も通り抜ける。庭に何本ものサーフボードやロングボード、小型ヨットなどがあるので、何となく海が近い羨ましさを感じる。住宅地を抜け公園の麓に到着、急な坂が目の前に。「え～この坂を上がるの？」と声が聞こえる。迂回路よりショートカットを選んでしまいましたこと参加者の方にお詫びします。披露山公園に到着、鳥小屋や猿を飼育展示している。ここは逗子マリーナ、江ノ島、富士山の眺望が良い。皆で自己紹介を行い、写真を撮る。次に大崎公園へ移動。途中には別荘のような大きな家がたくさんある。大崎公園は犬を連れて散歩する人、所どころ眺めが良いところで談笑している人。公園を後に逗子マリーナに向かう。小高い場所からマリーナに向かう際、海の方へと曲がってしまう。これが行き止まりだったり遠回りだったりして抜け出せない。最初からナビ通り歩く方が近いと思った。逗子マリーナでは高い椰子の木があり、ここはワイキキかと一瞬思う。ようやく材木座海岸に到着。子供たちが網を持って干潮の岩

場で魚やカニを取っている。遠くには水上バイク、ウインドサーフィン、サーフィン、サップ、ヨット等が見える。

「SUP(サップ)とは、スタンドアップパドルボードの略称で、専用のボードに立って乗りパドルで漕ぎ進むウォータースポーツ」

ここからビーチサンダルに履き替え海水に浸かりながら砂浜を由比ヶ浜まで歩く。大勢の家族連れやペアが遠浅の鎌倉の海を楽しんでいる。いいなあ！泳ぎたいなあ！あれに乗ってみたいなあ！と独り言です。海岸を端から端歩いてみて材木座海岸の海水と由比ヶ浜の海水の温度が違うことが分かった。材木座海岸の方が温く、由比ヶ浜の方が少し冷たい。鎌倉の二つの浜をしつかり堪能。稻村ヶ崎に到着。この岬も歌や映画などで有名な場所で江ノ島と富士山の景色が映える場所。ここから道路も渋滞している。お腹が空いたと声が聞こえる。この先の腰越漁港でシラス丼を計画していたがまだまだ先。この海沿いにシラス料理の旗が見えるレストランを覗いてみる。

「1時間は掛かりますよ」と店主から言われ、諦めて歩く。皆さんの顔色が疲れ果てている。七里ヶ浜から江ノ電に急遽乗り込んで江ノ島まで乗車。そして遅い昼食シラス丼を求め通りの店の混雑状況を見ながら歩く。どこも遅いランチで混雑。江ノ島大橋から船で江の島の裏側から入ることにした。40人乗りくらいのボートで稚児ヶ淵へ。4台のボートでピストンで大忙しだ。島の裏側からは階段の連続。やっと食堂が見つかり7名・7名で分かれて生ビールとシラス丼の釜揚げと生のハーフ丼を注文。とても美味しかった。店を出て歩くと誰かがソフトクリームが食べたいと言うので全員でバニラを注文。「壳り切れです」と店主から。仕方なく巨峰にする。これが酸味があり美味しかった。このあと、江ノ島のシンボルのシーキャンドル(展望台)に昇りたい人だけで昇り360度の眺望を楽しむ。夕景はきれいだろうと思う。下りは外側にある螺旋階段で降りる。とても気持ちが良かった人ととても怖かった人、それぞれ。あとは土産屋の通りを通り抜け、江ノ島大橋を歩く。まだまだ大勢の人が向かってくる。車が橋の上で渋滞。江ノ島はやはり凄い観光地だと思った。ご参加いただいた方、大変お疲れさまでした。

鎌倉の海沿いを歩いて嬉しかったです。ありがとうございました。(山本)

「江ノ島展望塔今昔物語」

江の島の植物園の中に展望塔が作られたのは昭和25年(1950)。昭和24年(1949)に江の島弁天橋が掛けられたのに続いて翌25年戦時中二子玉川にあったパラシュート練習塔を江の島の灯台53.7mとして移設したものです。現在の江の島シーキャンドル(展望灯台)は2003年(平成15年)に建てられた観光用の民間灯台。高さ59.8m、海拔119.6mの展望灯台からは西には富士山、東に三浦半島、南には大島を望み360度の大パノラマを楽しむことができます。「湘南のシンボル」として親しまれている。

(記：リーダー 山本敏夫)

◆月例ハイキング報告(6月分)

【2206A】日光中禅寺千手ヶ浜クリンソウ鑑賞～湯滝 =難易度：ハイク中級=

実施日：6月05日(日曜日) 天候：薄曇り

参加者：山本敏夫(リーダー&記録)、八木下和幸(サブリーダー)、鈴木健二、松澤光宏、芦谷淑子、長田明代、播磨光子、谷口たか子、泉本真美、高橋洋子、後藤芳子、長尾英子、藤村和子、簾内敦子、池田映琴、佐藤文子、小林一枝、奥田よし子(ゲスト)、池谷よすみ(ゲスト)、東海林典子(ゲスト)、

(男性4名、女性16名 合計20名)

費用：8,000円

貸切バス代 123,200円、高速道路代 12,630円、

赤沼車庫⇒千手ヶ浜バス(往復) 1,000円×20人=20,000円

バス運転手寸志 2,000円、バス代振込手数料 220円、

湯滝駐車場 2,000円

合計金額 160,050円 ÷ 20名 = 8,003円 ▲不足金 50円

不足金 50円は会のゆる歩き積立金より補填。

コース

グリーンホール前 05:50 ===== 鹿浜 ===== (首都高速) ===== 川口 J C T ===== (東北自動車道) ===== 07:05 都賀西方 PA(休憩) 07:20 ===== (日光宇都宮道路) ===== 清滝インター 07:56 ===== 08:24 龍頭の滝 08:40 ===== 08:47 赤沼・自然情報センター(バス乗換) 09:25 ===== (低公害バス) ===== 09:55 千手ヶ浜(散策) 10:40 ===== (低公害バス) ===== 10:57 小田代原バス停(昼食) 11:30 12:19 泉門池(イズミヤドイケ) 12:58 湯滝下の段 13:31 ===== 14:13 やしおの湯【温泉入浴】 15:30 ===== (日光宇都宮道路~東北自動車道) ===== 16:52 羽生 PA(休憩) 17:10 ===== 17:39 浦和料金所 ===== (首都高速) ===== 17:50 東領家 ===== 18:10 グリーンホール前 (徒歩時間約 2 時間 9 分)

中禅寺湖の予報では曇りから雨模様、前日は快晴だったのにちょっと残念。皆さんの集まりもスムーズ、予定より 10 分早く出発。佐野サービスエリアに立ち寄るが工事中のため都賀西方パーキングへ。途中バスのフロントに雨粒が当たる。中禅寺湖へ向かう車が少なく感じる。やはり雨予報が影響しているのかもしれない。日光市にはいると薄曇り。右手には那須連山が見える。清滝 I C を出でいろは坂へ。途中那智平に寄ろうとしたが入れない。ここ「明智平の由来 昔、山崎の合戦で比叡山に逃げ「天海僧正」を名乗るようになった明智光秀が、自分の名前をどこかに残しておきたくて、日光で一番眺めがよいこの地に「明智平」と命名したと伝えられているそうです。」寄ったとしてもガスが掛かり景観はない。トンネルを抜けいろは坂が終わると一気にガスが無くなり、男体山が裾野から頂上まで見える。中禅寺湖も鮮明に見渡せる。明るい！これは歩けると思った。湖畔の交通量が少ないので「龍頭の滝」男体山の噴火によってできた溶岩の上を 210 メートルにわたって流れ落ち、幅 10m ほどの階段状の岩場を勢いよく流れる渓流瀑です。滝壺近くが大きな岩によって二分され、その様子が竜の頭に似ていることからこの名がついたといわれています。赤沼自然情報センターに到着すると 1 台のバスとそれ違う、若干空席があるバスだ。到着しバス停に並んでもらいバスの時間を見たら約 35 分待ち。クマの出没情報などを聞く。大勢で歩くから心配ないと言われた。全員が 9 時 25 分発の低公害バスに乗車できた。車内は混雑し満杯。最後に二人乗ってくる。体が不自由二人ですと声が聞こえた。満員のため自分の席に来たので代わってあげる。出発するが運転手の後ろの両側のシートにロープが張られている。コロナ禍の関係で運転手を保護する関係で 4 人分空けてある。ギュウギュウに詰め込まれて朝の満員電車より酷い。心の中で憤慨した。決まった規則より臨機応変な対応を考えろと言いたかった。どこかのクラブも同じだと呟いてしまった。途中のバス停からの若干名乗車する。さらに奥に詰めてもらう。途中、猿の親子が道路を往来している、自転車に乗っている人も複数いる。終点近くになると車窓からクリンソウが見える。約 30 分の乗車で千手ヶ浜に到着。全員で名前だけの自己紹介を行いまとまって散策する。近くの渓流に早速クリンソウが咲いていた。白いクリンソウや薄いピンク色もある。湖畔まで行き、全員で記念写真。さらに奥まで進み橋を二つ渡ると見事な赤い空間が見える。一面クリンソウだ。思い思い写真を撮る。ここから今度は帰りのバスの時間 10 時 40 分発にどうしても乗り込みたい。皆で急ぎ歩きでバス停に向かってもらう。何とかバスの時間に間に合った。本当ならあと 30 分は散策したいところ。しかし 30 分遅らせると 11 時 20 分のバスになってしまい、後の行程が厳しくなってしまう。クリンソウ鑑賞を急がしてしつことお詫びします。帰りのバスも満員。約 20 分で小田代原バス停、ここで下車。ここから鹿避けのゲートを入りベンチでお昼にする。このベンチから「小田代ヶ原の貴婦人」と呼ばれる白樺が遠くに見える。※湿原のそばにそびえる勇壮な男体山の南麓から太陽が顔を出すさまはもちろん、湿原に佇む“貴婦人”が輝きはじめる瞬間は、まさに“貴婦人”の呼び名にふさわしく、何ともいえないほどに幻想的。(※ネット記事より) 小田代原の湿原地帯から歩く。新緑の葉っぱが一部の青空と重なるととてもきれいだ。雪の重みで幹が曲がった大木、まだ雪で押しつぶされた笹藪と広葉樹

林帯中を歩く。整備された木道や土の上を歩けるので歩きやすい道だ。バス停から55分程で泉門池（イズミヤドイケ）。ここは湧水池のようだ。そして迂回路を通り湯滝の下の段に到着。ここ湯滝は水量が多く見ごたえがある。傾斜角45度ある上から流れ落ちる水、すごい！本来の計画であれば。滝の横に階段があり昇って湯ノ湖を半周して湯元まで歩き、湯元の旅館の日帰り入浴を楽しむ計画であったが、事前の旅館への問い合わせで、団体客はお断りをしているところが大半だった。急遽、いろは坂を下った近くに「やしおの湯」に立ち寄る計画に変更。湯滝の頂上までバスの回送に変更はしたものの滝の下から頂上まで登るのは辛いようだ。ドライバーに連絡を取ったら下の駐車場への回送に間に合った。そして日帰り入浴「やしおの湯」でつるつるの温泉に浸かり、給油され満喫できたと思います。高速も極端な渋滞もなくグリーンホールに到着。皆様大変お疲れさまでした。

(記：リーダー 山本敏夫)

【2206B】北山公園～八国山緑地～狹山公園

実施日：6月12日(日曜日) 天候：曇りのち晴れ一時雷雨

参加者：鈴木健二(リーダー&記録)、播磨光子、織部トミ子、泉本真美、岩崎任江、河田すみ、

古川禮子、三浦洋子、飯倉保子、水谷進一、鈴木理恵、富樫雅明、中村允信、荒井伊津子(ゲスト)

(男性4名、女性10名 合計14名)

コース

J R 池袋駅 08:13——(山手線)———08:17 J R 高田馬場駅(乗換え)……西武高田馬場駅
08:36++++++09:05 東村山駅 09:15……09:40 北山公園(散策)10:25……10:30 八国山緑地(散策・昼食)11:50……12:20 狹山公園(散策)13:50……14:05 西武園駅(解散)

(歩行時間1時間18分) (散策・昼食3時間35分) (合計時間・4時間53分)

※リーダーの歩行記録(自宅～自宅)

歩数17045歩、距離112km、消費カロリー558キロカロリー、脂肪燃焼量39g、

全員集合したので二本前の電車に乗り高田馬場駅へ。ここでリーダーのミスでちょっと待つことになる。予定の8時33分の電車は特急で指定券がいるのを失念していた。次の急行に乗ることになってしまった。申し訳ございません。東村山駅に予定より6分遅れて到着。駅を出た広い所で自己紹介して北山公園へ向かう。北山公園をゆっくり花を観賞しながら散策する。300種類8千株10万本の花菖蒲がちょうど見頃で咲き乱れていた。またスイレンも咲いていた。散策後、西武園線の踏切を渡って八国山緑地へ。ここは、なだらかに広がる狭山丘陵の東端に位置していて、園内全体がコナラ、クヌギ等の雑木林で構成されていた。森林浴を楽しみながら野鳥の鳴き声とウグイスの鳴き声を聞きながら「ふたつ池」へ。その先の「ひだまり広場」はカットして「ほっこり広場」に向かう。ところが手前の道を上って尾根道に出てしまう。右に行けば「ほっこり広場」に行けるがカットして左に道を取り尾根道を歩き、初夏の野草が楽しみながら西入口に向かう。手前のトイレのある広場で昼食タイムを取る。あいにく二つあるベンチは先客がいたので草むらにシートを敷いて昼食を取る。昼食後、最後の散策場所である狹山公園へ。都民の水がめである多摩湖(村山貯水池)の堰堤を歩く。途中、多摩湖越しに見える山々の名前を書いたプレートがあった。山は霞んでいて良く見えなかったが、この山は登った、この山は登っていないなどと会話が弾む。堰堤が終わるところから降りて公園を散策する予定だったが、どうも空模様がおかしい。空は真っ黒な雲に覆われてきた。涼しい風も吹き始める。雷雨の予感があるので途中から降りて「パークセンター管理所」へ急ぐ。予想は的中「パークセンター管理所」についてしばらくしてカミナリとバケツをひっくり返したような雷雨。約40分間雨宿りする。雷雨のおかげで、雑木林の中にある宅部(たっちゃん)池や太陽広場、野鳥の森は行けなかった。残念・・・？散策後、少し歩いて西武園線・西武園駅に向かいここで解散する。

(記：リーダー 鈴木健二)

今月のことば（7月・文月）
ハイキング仲間は一緒にいて楽しい人。
親友は離れていてもいつも心の中に。

今月のことば（8月・葉月）
その人の原点は家庭や環境にあるのかも。

こんな新聞記事を見つけました。参考になればと思います。

「はじめてはいけない」

〈戦争だけは絶対にはじめてはいけない〉。絵本の中の真っ青なページと白く力強い文字が目に飛び込んでいた瞬間、この言葉が、もう二度と聞けないあの人の懐かしい声で、私の心に鳴り響いた。昨年1月、90歳で亡くなった作家、半藤一利さん。

6日、「半藤一利さんの思い出を語り合う会」が東京都内で開かれた。知人もおらず「語り合う」相手もいなかった私は、会場に並ぶ半藤さんの著書とひつそりと対話することにした。そして何冊か目から手に取ったのが、彼の初の絵本「焼けあとちかい」だ。何度も読んで知っているつもりだったのに、〈戦争だけは絶対にはじめてはいけない〉という場面を開いて、改めてはっとさせられた。

「絶対」という言葉は生涯使わない——。2014年の取材で、半藤さんは私にそう言った。東京大空襲の焼け跡で14歳の時、そう誓った、と。「絶対に日本の国は正しいとか、絶対に神風は吹くだとか、絶対に俺は人を殺さないとか。すべてうそだと思った」と。

「焼けあとちかい」はその5年後、出版された。私はすぐに入手し、読んだ。「絶対」という言葉を使わないと誓った作家が、絵本で、〈あえて『絶対』という言葉をつかってどうしても伝えたいたったひとつ思いがあります〉と書いていた。その「思い」が〈戦争だけは絶対にはじめてはいけない〉だった。

半藤さんが「絶対」を使った！

その衝撃が大き過ぎて、私はある時、もう一つ大切なことをうっかり見落としていたのだと思う。

今、ロシアとウクライナの戦争が長期化し、出口すら見えない中、久しぶりにこの絵本を読み返し、「絶対」という言葉よりもむしろ「はじめてはいけない」という言葉の方に胸をえぐられた。

彼はなぜ「してはいけない」ではなく、「はじめてはいけない」と書いたのか？ 「歴史探偵」を名乗り、「日本のいちばん長い日」を書き、ひとたび始まった戦争を終えるのがどれほど困難か、終戦が1日遅れるだけでどれほどの多くの命が失われるかを知り尽くした人だったからではないのか。

6日の会では多くの人がいさつの中でウクライナに触れ、「今、半藤さんが生きておられたら」と語った。今も私の頭の中では、「はじめてはいけない」という言葉がぐるぐると回り続けている。

この記事を読んで私(鈴木)が一番感じたことは、「終戦が1日遅れるだけでどれほどの多くの命が失われるか」かと言う部分です。いつも思っているのは、1945年(昭和20年)3月10日の東京大空襲(死者10万人以上)を受けた時点で、政府も軍部も昭和天皇もなぜ戦争を終わらせることが出来なかつたのかということです。終わらせていればその後の3月26日から始まり6月23日まで続いた沖縄本土決戦(両軍および民間人併せて死者20万人以上、そのうち民間人9万4000人)。8月6日の広島の原爆投下(死者14万人)。8月9日の長崎の原爆投下(死者7万人)など多くの死者を出さずに済んだと思うと非常に残念に思います。いったん戦争を始めると終わらせるることは非常に難しいということです。だから〈戦争だけは絶対にはじめてはいけない〉のです。一説には人は100年経つと戦争を始めるとも言われています。政府も国民も軍備拡張に進んでいるように思います。チョット心配です・・・・