

サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

2023年11・12月号・2024年1月号(3か月分)

サロンゆる歩き(ハイキング)事務局

凡例 JR ————— 私鉄 ++++++ バス =====
徒歩 ロープーウェイ・リフト ↑↑↑↑

■リーダー会に女性会員4名のアドバイザー誕生!

来る11月19日、年1回のリーダー会を開催いたします。今まで、来季のハイキング計画をリーダーが出し合い計画立案を行っていました。今回より女性会員の高橋洋子さん、高島智子さん、泉本真美さん、河田すみさんにリーダー会にアドバイザーとして参加していただき計画に対するご意見を頂き、より良い、より楽しい、より面白い、ゆる歩き(ハイキング)にしていきたいと考えます。

11月の月例ハイキング

【2311A】金冠山816m、達磨山981.9m、伽藍山867.4m ※日程変更です

～富士山を眺めながら歩く伊豆の笹尾根～バスハイク

==難易度：「軽(ミニ)登山」==

お知らせ：駒門PAでステーキはいかが？ 空のPETボトルご用意ください

と き：11月11日(土曜日) 雨天決行

集 合：グリーンホール前 午前5時45分

出 発：6時00分 ※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：11,000円(15名の場合)

バス代(中型バス)	143,000円
高速道路(西池袋～函南塚本IC往復)	13,000円
有料道路(伊豆中央道・修善寺道路往復)	1,360円
寸志・振込手数料	3,165円
15名/一人当たり 10,702円	合計 160,525円

定 員：25名

申込先：山本 敏夫 電話：

携帯メール：LINEDも可能です。

「氏名・伊豆参加」とご連絡ください。ステーキ食べる方「ステーキ」追記

締 切：締切過ぎましたがまだ席はございます。早めに申し込みください。

※駒門PAでは富士山伏流水が汲める水場があります。空ボトル持参がお薦め。

ここではステーキが安く食べれます。是非食べて力をつけて歩きに行きましょう。

ネットで「駒門PAステーキ」で事前チェックしてください。朝食としていかが？

■行 程：晴れ

グリーンホール前出発 6:00=====駒門 PA 休憩=====沼津 IC=====修善寺 IC=====R411 へ
 =====船原峠=====土肥駐車場スタート…………伽藍山…………達磨山…………金冠山…………
 だるま山高原レストハウス（バス乗車）=====干物土産物店=====沼津 IC=====SA 休憩=====
 グリーンホール着（解散）
 （徒歩時間約 4 時間）
 ※靴はトレッキングシューズを履いてください。タウンシューズ、スニーカーはお薦め出来ません。

今回、伊豆の海を見ながら富士山に向かって歩く計画です。多少のアップダウンはあります。普段都心の平坦な道ばかり歩いているのでたまには緩やかな登りと下りを楽しんでみましょう！天城峠から西に向かって延びた分水嶺は伊豆山稜線歩道の西の端にあるのが達磨山（一等三角点）。達磨山は達磨火山外輪山の最高峰で山頂からは天城山・箱根山・南アルプス・丹沢山・駿河湾と 360 度の大展望が観れるのでお薦めです。船原トンネル近くの土肥駐車場から歩き始めます。最初は伽藍山、古希山そして達磨山、金冠山と富士山に向かって歩きます。バスが待機している「だるま山高原レストハウス」まで笹の道を歩きます。靴はトレッキングシューズ・登山靴が良いでしょう。



■雨天時のコース：出発時間変更になります

グリーンホール前出発 7:00=====SA 休憩=====小田原西 IC=====小田原城下車…………小田原散策…………TOTOCO 小田原漁港の駅…………神社仏閣巡り…………小田原城バス乗車=====小田原西 SA ======海老名 SA=====西池袋 IC=====グリーンホール（解散）
 ※靴はタウンシューズ、スニーカーでOKです。

（徒歩時間約 5 時間）

【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。 他の計画を追加します。

【2311C】大山寺～阿夫利神社 =難易度：ハイク初級=

（もみじの紅葉と豆腐料理を楽しむコース）

と き：11月21日（火曜日）

集 合：小田急新宿駅 4番線ホーム中央付近 午前8時00分

出 発：08時13分発（急行・小田原行に乗車）

費 用：5,520円

丹沢・大山フリーパス Aきっぷ 2,520円

(電車賃往復・バス代往復・ケーブルカー往復を含む)

※小田急線に乗る前に丹沢・大山フリーパスAきっぷを購入してください。

昼食代 3,000円(豆腐料理)

定 員: なし

申込先: リーダー: 鈴木健二 携帯電話

携帯に電話するかSMSでお申込み願います。

締切り: 11月15日(水曜日) 17時まで

※昼食の人数報告のため、締切りが早くなっています。ご注意ください。

コース

小田急新宿駅 08:13+++++09:16 伊勢原駅 09:37=====10:02 大山ケーブルバス停……(20分)……
10:22 大山ケーブル駅 10:40——(ケーブルカー) ———10:42 大山寺駅……(5分)……10:47 大山寺
(参拝・見学28分)11:15……(5分)……11:20 大山寺駅 11:22——(ケーブルカー) ———11:26 阿夫
利神社駅 11:30……(5分)……11:35 阿夫利神社下社(参拝30分)12:05……(5分)……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……(14分)……12:40 和仲荘(昼
食・豆腐料理85分)14:05……(5分)……14:10 大山ケーブルバス停 14:15=====14:40 伊勢原駅(解散)
(歩行時間 約60分) (参拝・見学・昼食約2時間23分) (合計時間約3時間23分)

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できませんでした。今回は、名物の豆腐料理にリベンジします。その為に平日に計画しました。

今回は、ケーブルカーで往復して大山寺のモミジの紅葉鑑賞と参拝、阿夫利神社の参拝と豆腐料理を食するコースです。

途中の大山寺は、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。紅葉の時期になると本堂前の石段を覆う真っ赤なモミジが多くの来山客の目を楽しませてくれます。これが今回の目的の一つです。見頃の時期に設定しましたが、見頃に当たることを祈りましょう。

阿夫利神社下社からの眺望は、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ます。阿夫利神社駅から大山ケーブル駅までもケーブルカーを利用して下ります。

大山と言えば豆腐料理が有名です。これが今回の目的の二つ目です。大山に来て食しないのはモッタイナイ・・・下山後、「こま参道」の豆腐料理店の和仲荘で昼食を食べます。昼食後、大山ケーブルバス停からバスに乗り伊勢原駅へ。ここで解散します。

12月の月例ハイキング

【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==

と き: 12月9日(土曜日) 雨天中止

集 合： 16時30分 池袋駅山手線新宿方面ホーム中央付近

出 発： 16時40分発 ※長時間都内を歩きます。途中離脱自由。

費 用： 交通費は各自負担。

定 員： なし

申込先： 山本 敏夫 携帯電話：

携帯メール： L I N E も可能です。

「氏名・表参道・参加」とご記入ください。

都内歩きです。たくさん歩くのでスニーカーがお薦め。

夕飯は各自済ませて参加お願いします。

締 切： 12月7日（木曜日）午後6時

■行 程

池袋出発 17:00 ————— 山手線 ————— 原宿 表参道

外苑前 青山墓地 東京ミッドタウン 六本木ヒルズ 東京タワー

..... 御成門駅 22:00頃 解散

※この順番に廻らない場合があります。

※喉が渇きフラットお店に寄る場合もあります。予めご了承願います。 (徒歩時間約5時間)

東京の12月は色鮮やかなクリスマスイルミネーションやショーウィンドーで街並みがライトアップされ、ビル群がきれいに見えます。都心のクリスマスライトアップしている場所を歩きます。第一弾、第二弾と2回に分けて歩きます。最初はイルミネーションの表参道を歩き、いちょうのライトアップがあれば神宮へ・六本木のクリスマスイルミネーション・東京タワーのオレンジ色のライトアップを観に行きましょう！第二弾は銀座を中心に大手町・皇居・東京駅まで歩きます。東京の夜景はとても綺麗ということを実感してみませんか。

【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=

と き： 12月17日(日) 雨天決行

集 合： グリーンホール前 6時25分

出 発： 6時30分

費 用： ①5,400円 (参加人員25名の場合)

中型バス代 117,700円、有料道路代 11,830円 (往復)

駐車料金(白糸の滝) 1,000円、バス運転手寸志3,000円、

バス代振込手数料 110円

合計金額 133,640円 ÷ 25名 = 5,346円

(54円は繰り上げて5,400円とさせていただきます)

費 用： ②9,000円 (参加人員15名の場合)

合計金額 133,640円 ÷ 15名 = 8,910円

(90円は繰り上げて9,000円とさせていただきます)

定 員：25名 ※先着順です。抽選は行いません。

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：11月15日(水曜日) 17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=====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=====白糸の滝・音止の滝（見学・散策30分）=====田貫湖ふれあい自然塾（見学20分）……（15分）……休暇村……（20分）……富士山ビュウポイント（撮影タイム10分）……（15分）……田貫神社（参拝10分）……（20分）……小田貫湿原……（65分）……遠照寺（参拝10分）……（10分）……陣馬の滝（見学10分）……（20分）……富士養鱒場（見学30分）……（15分）……
ドライブインもちや（買い物後バスに乗車）=====道の駅朝霧高原（買い物20分）=====河口湖インター=====（中央自動車道～首都高速）=====西池袋ランプ=====グリーンホール前
(歩行時間3時間) (見学・参拝・散策・買い物・昼食3時間) (合計時間6時間)

まず最初に天下の名瀑と言われる「白糸の滝」に行きます。この滝は、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す。その姿は白糸の名にふさわしく、幾筋もの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幻想的な世界を見せてくれます。白糸の滝に行く途中に「音止の滝」があります。この滝は、白糸の滝とは対象的に勇壮な滝です。高さ25mの絶壁から轟音をとどろかせています。その昔、曾我兄弟が父の仇を討つ相談をしていた際、滝の音で声がさえぎられたため、しばし神に念じたところ一瞬滝の音が止んだという伝説からこの名が残されています。

バスに乗り次の目的地田貫湖へ。「田貫湖ふれあい自然塾」で下車し館内を見学します。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・人と人とのふれあい」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。

ここからハイキングにスタート。「田貫湖」を半周して、「小田貫湿原」～「遠照寺」～「陣馬の滝」～「富士養鱒場」を見学してゴールの「ドライブインもちや」まで約3時間のハイキングになります。

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す。雄大な富士山をバックに美しい風景画が広がっています。休暇村から富士山ビュウポイントで撮影タイムを取り、田貫神社に参拝して小田貫湿原へ。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。花の咲いている時期を想像して、湿原の中央を通る木道から大小様々な池を眺めながら次の遠照寺へ。この寺は、周囲に塀がないので、開けた場所に建つ簡素な山門を通り境内へ。源頼朝が陣馬の滝から見つけたという「太鼓石」が祀られています。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。太鼓石の解説は当日確認してください。

参拝を済ませ陣馬の滝へ。この滝は、源頼朝が1193年に富士の幕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。森林に囲まれた空間は空気も美味しく癒されます。この滝から太鼓石が見つかりました。滝を見学後、富士養鱒場へ。この施設は、敷地面積54000m²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。芝の水源にもなっている。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1000m²の池にて、約20万尾のマス類を飼育。ニジマスの勉強に行きます。自然も豊かで散策にも適しています。見学後、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。他にもよもぎ入りの「草大福」も販売しています。つきたての餅を食し、買い物をしてバスに乗車して道の駅朝霧高原に立ち寄り、河口湖インターから高速道路を走り帰路に着きます。

雨天時のコース

グリーンホール前 6:30=====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=====白糸の滝・音止の滝（見学・散策30分）=====田貫湖ふれあい自然塾（見学30分）=====富士眺望の湯ゆらり（入浴・休憩・昼食3時間）=====河口湖インター=====（中央自動車道～首都高速）=====西池袋ランプ=====グリーンホール前
(見学・散策・昼食4時間) (合計時間4時間)

費用：晴天時のコースと同じ金額になります。

但し別途、富士眺望の湯ゆらりの入浴料1,700円が掛かります。(各自払い)

雨天の場合も白糸の滝は見学・散策します。階段があり傘では危険ですので、必ずカッパを持参願います。「白糸の滝」と「田貫湖ふれあい自然塾」を見学し「富士展望の湯ゆらり」で、ゆっくりと過ごし帰路に着きます。

【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日金沢散策中止分) ==難易度:ハイク中級==

とき：12月23日(土曜日) 雨天中止

集食：16時30分 丸の内線池袋西改札階段降りた付近（東武東上線中央改札出た所が近い）

出発：16時40分発 ※長時間都内を歩きます。途中離脱自由。

費用： 交通費は各自負担。

定 員：なし

申込先： 山本 敏夫 携帯電話

携帯メール・LINEも可能です。

「氏名・夜の銀座・参加」とご記入ください。

都内歩きです。たくさん歩くのでスニーカーがお薦め。夕飯は各自済ませて参加お願いします。

締切：12月21日（木曜日）午後6時

■ 行 程：

池袋出発 17:00 +++++++ 丸の内線 +++++++ 東京駅 新丸ビル.....

皇居 日比谷 銀座 一丁目・二丁目・三丁目・四丁目・五丁目・六丁目・

七丁目・八丁目 大手町 KITTE 屋上庭園 22:00頃 解散

※回る順番は変わります。

※喉が渇きお店の誘惑に負ける場合があります。予めご了承ください。

(徒歩時間約5時間)

東京駅のライトアップを皆で記念写真撮りませんか？皇居の外堀石垣もライトアップされているようです。銀座の夜は更に煌びやかで鮮やかなイルミネーション。六丁目・七丁目あたりのクラブにいる「夜の蝶」を観に行きましょう。皆で歩くとクラブの黒服から声が掛かるかもしれません。ちょっと楽しみにしたいですね。じっくり銀座のネオンを観てみましょう。

1月の月例ハイキング

【2401A】久能山東照宮 1,159段 & 富士宮浅間神社（バスハイク）

＝＝難易度：ハイク初級＝＝

と き：1月14日（日曜日） 雨天決行同じ行程です。

集 合：5時45分 グリーンホール

出 発：6時00分

費 用：11,200円（15名の場合）

バス代（中型バス）	137,500円
高速道路（西池袋～日本平久能山スマートIC）	7,930円
高速道路（八坂～新富士）	1,490円
高速道路（新富士～西池袋）	6,710円
ロープーウェイ（片道）700円×15名	10,500円
寸志	3,000円
振込手数料	165円
15名/一人当たり	11,153円
	合計 167,295円

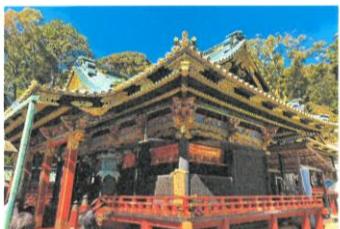
定 員：25名

申込先：山本 敏夫 電話：

LINEも可能です。

「氏名・久能山参加」で申し込みください。

締 切：12月10日（日曜日）午後6時



■行程（晴れ・雨）

グリーンホール 6:00=====海老名 SA=====日本平久能山スマート IC=====久能山下（下車）……
……階段下………階段昇り……久能山東照宮上上上上日本平ロープウェイ（バス回送）=====
国道1号=====富士山本宮浅間大社参拝=====新富士 IC=====海老名 SA=====
池袋西=====グリーンホール（解散）
※階段昇りが苦手な方はロープーウェイ（各自負担）を利用してください。

久能山東照宮は以前から行ってみたいと思っていた場所です。階段を登りますが駿河湾の青い海が見えて気持ちが良い場所。ここには極彩色の御社殿（国宝）が見事です。久能山東照宮の御社殿は、徳川家康公を祀る靈廟として元和3年（1617）に創建されました。二代将軍秀忠公の命により宰相頼将卿（後の紀州家の祖頼宣卿）が総奉行となり中井大和守正清を大工棟梁として元和2年5月着工、同3年12月に至る僅か1年7ヶ月と云う短期間に造営されました。権現造、総漆塗、極彩色の御社殿は日光東照宮より19年前に造られ、彫刻、模様、組物等に桃山時代の技法をも取り入れられた江戸初期の代表的建造物として国宝に指定されています。因みに日光東照宮を造ったのが二代将軍秀忠。秀忠死後三代徳川家光が家康を慕っていた家光が絢爛豪華な東照宮を造ったという。リーダーのお薦めは二荒山神社の隣にある大猷院。ここは徳川三代将軍「家光公」の廟所（びょうしょ）（廟所=墓所）で、世界遺産にある境内では、登録された22件の国宝・重要文化財が建ており、315基の灯籠（とうろう）も印象的です。祖父である「家康公」（東照宮）を凌いではならないという遺言により、金と黒を使用し重厚で落ち着いた造りになっています。日光東照宮は何度でも訪れたくなる世界遺産です。

【2401B】三島・せせらぎの道ハイキング =難易度：ハイク上級=

（当初の計画バスハイクから電車に変更。その為、三島スカイウォークは中止）

と き：1月21日（日曜日） 雨天中止

集 合：三島駅 南口改札口 10時35分

集合には下記の電車が便利です。

浦和駅 07:33---(湘南新宿ライン)---赤羽駅 07:42---池袋駅 07:53---新宿駅
08:00---09:27 小田原駅(乗換) 09:30---09:59 熱海駅(乗換) 10:16---10:29 三島駅

出 発：10時40分

費 用：4,920円（池袋基点）

内訳：JR運賃（池袋～三島） 4,620円（往復）

拝観料（楽寿園） 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。

締切り：1月19日（金曜日） 17時まで

コ 一 ス

三島駅 10:40……(5分)……樂壽園(見学・散策 30分)……(10分)……源兵衛川……(10分)……蓮馨寺(参拝 10分)……(5分)……三石神社・時の鐘(見学 5分)……(13分)……雷井戸(見学 5分)……(7分)……12:20 水の苑緑地(見学・昼食 40分)……(7分)……三島梅花藻の里(見学 5分)……(15分)……隆泉苑(見学 10分)……(20分)……三嶋大社(参拝 25分)……(10分)……水辺の文学碑(見学 5分)……(6分)……めぐみの子・水の仕掛け(見学 5分)……(3分)……白滝公園(見学・散策 10分)……(9分)……菰池公園(散策 5分)……(10分)……15:05 三島駅(解散)

(歩行時間 2時間 10分) (見学・参拝・散策・昼食 2時間 35分) (合計時間 4時間 45分)

(復 路 案 内)

- ① 三島駅——(東海道線)——熱海駅(乗換え)——(湘南新宿ライン)——池袋駅
- ② 三島駅——熱海駅(乗換え)——小田原駅(乗換え)++++(小田急線)++++++小田急新宿駅
- ③ 三島駅——(東海道新幹線)——品川駅(乗換え)——(山手線)——池袋駅

在来線を乗り継いで三島駅へ。最初は、三島駅近くの「樂壽園(旧小松宮別邸)」へ。この園は自然豊かな公園で、近年湧水は減少傾向にあります。小浜池やせりの瀬などの天然池泉と、周囲の自然林からなる庭園は、国の天然記念物及び名勝に指定されています。園内では、約1万年前の富士山の噴火の際流れ出た溶岩(三島溶岩流)の上に実生した樹木や、野鳥を観察することができます。このほか、レッサーパンダ、アルパカ、カピバラ、ポニーなどがいる、どうぶつ広場、郷土資料館、県・市指定の文化財「樂壽館」、などがあります。

見学・散策後、南出口から出て、三島市が勧めるハイキングコース「せせらぎコース」を歩きます。最初に川の中を歩ける「源兵衛川」へ。次に、大きなコイがいる「蓮沼川(宮さんの川)」経由で芭蕉の句碑がある「蓮馨寺」へ。参拝後、江戸時代三島の宿場に時を告げていた「三石神社・時の鐘」へ。見学後、「雷井戸」を見学して水の苑緑地へ。散策の休憩所ここで昼食を取ります。その後、「三島梅花藻の里」へ。残念ながらこの時期は花は咲いません。次の「隆泉苑」は、手入れの行き届いた本格的日本庭園です。「つるべっ子」を見学して「三嶋大社」へ。三嶋大社は、創建の時期は不明だが古くより三島の地に鎮座し、古来より信仰され、奈良・平安時代の古書にも記録が残る伊豆国の一宮。参拝後、三島ゆかりの文学者 10名句碑が並ぶ「水辺の文学碑」を見学し、「ヨイショ!」のかけ声と共に勢いよく水を汲み上げてくれる「めぐみの子・水の仕掛け」見学。次に「白滝公園」を散策し、「菰池公園」を散策してゴールの三島駅へ。ここで解散します。

2月の月例ハイキング

【2402A】伊豆河津桜散策 (JR利用)

==難易度:ハイク初級==

と き: 2月 10日(土曜日) 雨天決行同じ場所 ※2/10 予定を早めました

集 合: 6時 15分 東京駅東海道本線 10番線

出 発: 6時 30分 東海道本線普通列車

費 用: 9,670円 ※大人の休日俱楽部(3割引き)をご利用ください。切符は各自購入。

1ヵ月前から予約して往復で購入してください。帰りは踊り子号14号です。

東京駅 ⇄ 河津駅（往路）普通 3,745円

河津駅 ⇄ 東京駅（復路）踊り子号 5,925円

定 員：なし

申込先：山本 敏夫 電話：

LINENも可能です。

「氏名・河津桜参加」で申し込みください。

締 切：1月8日（木曜日）午後6時

■行程

東京駅 6:30 ————— 8:19 热海駅 8:26 1番線 ————— 9:43 河津駅 …… 散策 ……

河津駅 14:25 (踊り子14号) ————— 17:19 東京駅 (解散)

※帰路は座席指定で乗り換えなしで帰京します

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一咲いて一咲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ーに立てづらく早い時にはお正月から開花する場合もあったり遅い時は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ュー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。一度ご鑑賞あれ。きっと貴方の心を癒し春を感じさせてくれるでしょう。碎けた前説になりましたがこんな感じの桜？！なんですかここ数年はばらつきがあり予想が立てづらくなっているようです。そんな河津桜を観に行きましょう！

◆11月～1月の行事一覧

日 付		行 事 名	内 容
11 月	11月11日(土)	2311A 月例ハイキング	伊豆伽藍山・達磨山・金冠山 「軽(ミニ)登山」 (バスハイク) リーダー：山本敏夫
	11月18日(土) 【中止】	2311B 月例ハイキング	金沢散策と蟹会席 (大人の休日俱楽部利用) ※参加者なしのため中止 リーダー：山本敏夫
	11月21日(火)	2311C 月例ハイキング	大山寺の紅葉と阿夫利神社 (紅葉と豆腐料理を楽しむコース) リーダー：鈴木健二
12 月	12月09日(土)	2312A 月例ハイキング	都内のイルミネーション巡り (六本木・原宿・東京タワー) (イルミネーションを楽しむコース) リーダー：山本敏夫

12 月	12月17日(日)	2312B 月例ハイキング	白糸の滝～田貫湖～朝霧高原 (バスハイク) (滝と富士山の眺望を楽しむコース) リーダー: 鈴木健二
	12月23日(土) 【追加】	2312C 月例ハイキング	都内のイルミネーション巡り (銀座・東京駅・大手町) (銀座の恋の物語・夜の銀狐コース) リーダー: 山本敏夫
1 月	01月14日(日)	2401A 月例ハイキング	久能山東照宮と富士山本宮浅間大社 (バスハイク) (歴史といちご狩りを楽しむコース) リーダー: 山本敏夫
	01月21日(日)	2401B 月例ハイキング	三島・せせらぎの道ハイキング (富士山の眺望とせせらぎの散策) 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
11 月	11月01日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操
	11月08日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操
	11月15日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操
	11月22日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操
	11月29日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操
12 月	12月06日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操
	12月13日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操
	12月20日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操
	12月27日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操
1 月	01月10日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操
	01月17日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操
	01月24日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操
	01月31日(水)	筋トレ・脳トレ・お口の体操

第4回定期総会とハイキング教室・懇親会のお知らせ

下記の通り第4回定期総会とハイキング教室・懇親会を開催致します。当日は都合をつけてなるべくご出席お願い致します。

議案書と総会・ハイキング教室・懇親会の出欠のハガキはニュース2・3月号に同封いたします。

記

日 時: 2月18日(日曜日) 10時00分～15時00分(9時30分開場)

場 所: 大山東集会所

◆月例ハイキング報告(8月分)

【2308C】ハケ岳山麓・白駒の池 ==難易度:「軽(ミニ)登山」==

実施日: 8月27日(日曜日) 天候: 晴れ

参加者: 鈴木健二(リーダー&記録)、高橋洋子、小泊時子、高島智子、泉本真美、厨川とし江、

山本敏夫、富樫雅明、織部トミ子、新井亜由美、鈴木理恵、中村允信、四條妙子、諸星京子、新井純子(ゲスト)、林田史子(ゲスト)、

(男性4名・女性12名 計16名)

コース

グリーンホール前 5:57====西池袋ランプ====(首都高速~中央自動車道)====諏訪南インター====09:50 白駒の池入口駐車場 10:00……(苔の森散策120分)……12:00 青苔荘(昼食)12:50………白駒荘……13:25 白駒の池入口駐車場 13:35=====信州酒ミュージアム(試飲・買い物)=====たてしな自由農園(買い物)=====諏訪南インター====(中央自動車~首都高速)=====西池袋ランプ====20:40 グリーンホール前

出発予定時間より3分早く出発。高速道路は渋滞もなく諏訪南インターで降り予定時間より早く白駒の池入口駐車場に到着する。トイレを済ませ自己紹介してガイドを待つ。ガイドと合流して苔の森ハイキングへ出発する。入口で吉永小百合をモデルに撮影した「白駒の池の看板」の前で、サユリストの気分で集合写真を撮る。早速、木道の緩やかな登り。「本日一番の登りの難所」とガイドが皆を笑わせる。シラビソ、トウヒ、コメツガ、ダケカンバの原生林の林内の苔の森「白駒の森」をガイドの説明を聞きながら観察しながら白駒の池に向かう。苔の森「白駒の森」は苔の森の一つ。他にも「黒曜の森」、「白駒の奥庭」、「ヤマネの森」、「もののけの森」、「にゅうの森」、「高見の森」、「オコジョの森」、「カモシカの森」、「丸山の森」など九つの苔の森がある。

自分は、全部の苔の森を巡る体力的な自信が無いが、山本リーダーにお願いして近い内に挑戦してみてはいかがですか。麦草峠を出発し麦草峠に戻る全コースタイムは、約6時間。ゆる歩きの会では無理かな?秋の紅葉の時期に全部は回れなくても一部の苔の森を歩くことでも価値があると思います。

ガイドさんから聞いた苔の話を全部報告することは不可能なので抜粋して報告します。

日本には世界の約10分1にあたる約1,800種のコケが知られており、世界でも多様なコケが見られる地域の一つである。ハケ岳は519種類のコケが確認されています。その中でも群生して目立つ20種類2種類の地衣類は下記の通りです。

カギカモジゴケ(セン類)・タカネカモジゴケ(セン類)・タマゴバムチゴケ(タイ類)・ミヤマクサゴケ(セン類)・エゾチョウチンゴケ(セン類)・イボカタウロコゴケ(タイ類)・フウリンゴケ(セン類)・ヒカリゴケ(セン類)・ダチョウゴケ(セン類)・ムツデチョウチンゴケ(セン類)・コセイタカスギゴケ(セン類)・セイタカスギゴケ(セン類)・イワダレゴケ(セン類)・タチハイゴケ(セン類)・クロゴケ(セン類)・ホンバミズゴケ(セン類)・フジノマンネンゴケ(セン類)・チシマシッポゴケ(セン類)・ヨシナガムチゴケ(タイ類)・ミヤマチリメンゴケ(セン類)・ヒロハセンニンゴケ(地衣類)・ウグイスゴケ(地衣類)

※コケの仲間わけ コケの仲間は、セン類、タイ類、ツノゴケ類にわけられる。

※コケの特徴

コケは、よく言われるのが、陸上植物の中では一番原始的な植物で、その理由の一つは、根と維管束

を持たないことがある。根がないので(仮根という体を固定する器官がある)生育するのに土壤が必要ないので、いろいろなもの上に生えている。ここでは地面、岩、倒木、木の幹や枝などに生えている。水分や栄養は主に雨や露などから、体全体で吸収している。しかし乾燥を防ぐ仕組みはない。シダ植物と種子植物が持つ維管束は、水や養分の通り道になるだけでなく、植物体を支えるという大きな役割をもつ。維管束をもたないコケの仲間は、群落を作る事で体を支え合い、茎と茎の間に空気の層が作られ、そこに雨露をためたりして乾燥しないようにしている。又、細かい砂やほこりを捕らえて土壤を作ることができる。

コケの特徴をまとめると・胞子で増える・維管束をもたない・光合成を行う・根を持たない・海水の中には生えない

以上の事は、ガイドさんから聞いて覚えているのではありません。そんな記憶力は凡人の鈴木にはありません。ガイドからいただいたパンフレットを参考に報告書を書きました。全部のコケを拡大鏡で観察したり触ってみたわけではありません。参加者の皆さんには、いくつ見つけられたかな?

ガイドのコケの説明を聞きながら苔の森を抜け白駒の池に到着。東屋で休憩しながら白駒の池の説明を聞く。白駒の池は、標高2,115m、水深8,6m、周囲1,8km、池一周45分。冬には全面氷結し、氷の厚さは5m、歩いて渡る事もでき、ヘリコプターも着陸できるとのこと、ビックリギョウテン。

東屋から湖畔の木道を歩き、昼食を予約してある青苔荘へ。途中、ミヤマアキノキリンソウと水草のホソバウキミクリの説明を聞く。昼食は、天ぷらそば。冷たい天ざるそばのほうが良かったとの声が一部から聞こえた。標高が高く涼しいので温かいソバにしましたが、冷たいソバが良いとは、これも温暖化のせいでどうか?。

昼食とトイレを済ませ白駒の池を右手に見て木道を白駒荘まで歩き、午前中に休憩した東屋から白駒の森を経由して出発地点の白駒の池入口駐車場に戻る。東屋から青苔荘までの木道歩きで、リーダーの自分が苦戦する。年とともにバランス感覚が低下していることを痛感する。リーダーが転倒してケガをしたのでは様になりないので、青苔荘からリーダーを山本さんへ、サブリーダーを富樫さんにお願いして交代する。山本さん、富樫さんありがとうございました。感謝!!感謝!!。

帰りは、来る時に見つけた「信州酒ミュージアム」と「たてしな自由農園」にドライバーに無理をお願いして立ち寄る。信州酒ミュージアムの入口付近には県内の地酒のラベルが張られた一升瓶1800本を高さ約10メートルの天井に向かって整然と並べた“地酒オブジェ”がある。試飲をする人が何人かいた。たてしな自由農園には、この地で生産者が丹精こめ手塩にかけて育てた瑞々しい農産物が販売されていました。それぞれ思い思いの品物を購入してトイレを済ませてバスに戻ってきました。

帰路は、往路と同じ道を諏訪南インターから高速に乗り帰路に着く。いつもの通り大渋滞にはまり到着が遅くなりました。お疲れ様でした。

(記:リーダー 鈴木健二)

◆月例ハイキング報告(9月分)

【2309A】シャインマスカット45分食べ放題ミステリー【クラブツーリズム企画】

==難易度:なし==

実施日:9月3日(日曜日) 天候晴れ

参加者:山本敏夫(リーダー)、鳴田米子、高島智子、山崎晶子、土田浩美、山口美恵(G)

(男性1名・女性5名・他乗客24名)

■行 程

板橋区役所出発====<高速道>==== 談合坂 S A ==== 笹子トンネル==== 勝沼 IC==== 見晴園
【シャインマスカット食べ放題】==== 【桔梗屋信玄餅工場】==== 【モンデワインワイナリー】
==== 【昼食】==== 【鳴沢氷穴】==== 河口湖 I C ==== 石川 P A ==== 板橋区役所(解散)

今回は旅行会社クラブツーリズムのくだもの狩り第2弾としてシャインマスカット狩り、3段玉手箱ご当地グルメの昼食付！ひんやりスポットへもご案内！の企画に参加してみた。2週連続の中央自動車道利用ということで渋滞が心配だ。朝、7時10分に板橋区役所正面に集合の予定。5時54分の電車に乗って気が付いた。1時間早い！いつものゆる歩きバスハイク時間と同じ時間に家を出てしまった。ボケが始まった。区役所の噴水前で準備体操で1時間汗を搔く。一人で待つ1時間は長かった。徐々に人が集まってくる。当会メンバーでなく一般の参加者だ。前日から用意した当会の案内チラシを一般参加者に内緒で配る。当会の6名が揃い出発。今度はサンシャインバスステーションから数名の乗車があり停車。しかし出発時間になんて来ない。20分程待たされてやっと到着。添乗員に何か苦情を言っている。やっと出発しサンシャインから首都高速に入り飯田橋方面に向かう。どこに向かうかわからないミステリーツアーの演出か？飯田橋分岐から新宿へ中央高速だ、山梨だ。新宿からも車も多くノロノロ。八王子を過ぎ談合坂 S A へ入口から渋滞だ。駐車場に入っても車だらけバスだらけ。朝から満車だ。ドライバーもこんなに朝から混雑しているのは初めてと言っていた。帰りが心配。笹子トンネルを抜けて勝沼インターで降りる。一番目にシャインマスカット食べ放題に向かう。桃狩りで行った場所に近い。見晴らし園という場所に到着するや否やマイクロバスで山の方へ連れていかれる。先客達が30名程バスの到着を待っている。大粒のシャインマスカットは食べられているのだろう。園内にも15名が食べ放題中。早速園内に入り45分の食べ放題かと思いきや35分程度しかない。到着した時間から45分を計られているようだ。それでも食べ残しはしっかりとグラム計算で支払いがあるようだ。皆で話し合い6人で一房づつ食べることにして食べ残しを避けた。6人で一房、二房目、三房目が終わり間近になると皆の粒を取る手が遅くなってきた。うむ？もう満腹か？四房目が全員で食べれる自信がなく三房で終了にした。気持ちはもっと食べれると思った。全員に朝食は軽めにして下さいと事前連絡をしておいたがそれでも食べられなかった。残念！次に向かったのは「桔梗屋信玄餅工場」。着いたら車が一杯。今日はどこもかしこも凄い人。バスを降り工場売店に行くと店内が人で一杯。レジ待ちが凄い。全員で別棟の売店に入ると袋詰め放題をやっている。さらに別棟でようやく信玄餅はなかったが数種の味のカステラを購入した。次はモンデワインワイナリーで試飲。5種類位の試飲をして美味しいと思ったロゼワインを購入。良く考えてみたら長野の西之門の梅酒に似ている。酸味があり飲みやすい。次は昼食。3段玉手箱ご当地グルメの昼食付だ。大きな流通基地に到着。大型バスが沢山止まっている。基地の中に入ると土産物が沢山。エスカレーターで2階に上がるとテーブルの上に3段玉手箱料理が無数にある。凄すぎる。ここの経営者はやり手だ。都内全域のバス会社と契約して連れてこられる仕組み。1階に降りてお土産類も凄。この地域でのミステリーツアーは終わりバスで1時間程走ると今度は河口湖まで来た。河口湖を通り過ぎ西湖のほうまで来ると「鳴沢氷穴」の散策だ。ここで見事な大粒のシャインマスカットが軽自動車で移動販売していた。1カップ500円で購入し試食。美味しい。3,000円購入を迷っている会員もいた。来週

も茨城のぶどう園に行くので購入は止めたほうがいいと伝える。9月下旬に振り返って思ったこと「鳴沢氷穴のシャインマスカット、粒がデカかった」。帰路の中央道はいつものように大渋滞。大変お疲れ様でした。
(リーダー：山本敏夫)

【2309B】あゆ築場・竜神大吊り橋 バスハイク

実施日：9月10日(日曜日) 天候快晴

参加者：山本敏夫(リーダー)、鈴木健二、松澤光宏、高島智子、諸星京子、鈴木邦子、小泊時子、

厨川とし江、岩崎任江、田中有子、中山栄子、芦谷淑子、谷口たか子、鈴木理恵、新井亜由美、

四條妙子、土田浩美、(G) 田中正徳、(G) 長谷川理子 (男性4名・女性15名)

費用：12,500円 ※今回は運転手の食事・ぶどう園の負担あり

中型バス代	138,600円
有料道路代 王子北～那珂、真岡～東領家	11,410円
本多ぶどう園 20名×1,000円	20,000円
竜神大吊橋 18名×320円	5,760円
あゆ食事代 20名×2,600円	52,000円
バス運転手寸志	3,000円
振込手数料	165円
合計	230,935円

12,500円×18名=225,000円+12,180円=237,180円

(渡橋できない方 12,180円×1名=12,180円)

237,180円-230,935円=6,245円+500円

6,745円 積立とさせていただきます。

■行程

グリーンホール出発 6:25==== 王子北 === SA 友部 === 那珂 IC === 8:40 本多ぶどう園
9:20====9:46 竜神大吊橋 10:36====11:25 道の駅から 11:55====12:22 大瀬観光やな(昼食)
13:50====源太樓(源太饅頭) ===道の駅もてぎ ===道の駅ましこ====真岡 IC====羽生 PA
====グリーンホール 18:02(解散)

朝晩の空気が涼しくなった。今日は茨城方面なので出発は6時30分。天気は快晴。王子北から首都高速に入り常磐道を走る。高速の混雑もなく順調に友部SAへ。休憩を少し長めに取り本多ぶどう園への到着時間調整を行う。那珂ICを降り30分程で本多ぶどう園に到着。神社横にバスを停め全員で園内に入る。シャインマスカットの棚下にベンチをご用意いただいた。3テーブルに分かれて紙皿に大盛に盛られた2種類のぶどうを皆で試食。最初は「スカーレットとアリサ」、2皿目は「シャインマスカットとマニュキアフィンガー」このマニュキアフィンガーのぶどうを楽しみにしていた。指のような形、どんな味がするのかな?食べてみたらちょっと固めの果肉。味は微妙。3つ目の皿は「富士の輝き」と「常陸青龍」常陸青龍は東京の市場には出ない地場だけで流通する茨城の主力ぶどうだ。店主の計らいで沢山の盛り付けをして試食用に提供していただいた。試食後多種のぶどうがお店に並んでいる。店内には摘み取った多

種のぶどうを選別袋詰めしている。めいめいお土産用のぶどうを購入。店主にお礼を述べると「少し多めに出しました」とボソッと伝えてくれた。感謝！そして多種のぶどうをバスの中で食べてくださいとお土産までいただきました。さらにバスが出る際、全員でお見送りまでしてくれた。皆さん近くに来たら寄つてあげてください。バスの中でどのぶどうが良かったか簡単なアンケートを取ってみたら「富士の輝き」と「アリサ」が美味しかったようだ。次に竜神大吊橋へ向かう。数名の方が以前訪れているようだ。橋に到着するとバンジージャンプをする数名がスタッフと橋の中央に向かっている。1名の方を残し橋の中央へ向かってが人が見えない。所どころ下が見えるようにアクリルの透明板の場所から各自覗いてみる。対岸まで渡りバンジージャンプが見える展望台まで行くとこれから飛び出す人がいる。一人目の男性はきれいに落ちて行った。二人目は女性だ。しばらく見ていたが残念ながら止めてしまったようだ。バンジージャンプ料金を調べてみたら1回19,000円だ。とても高い。次は道の駅常陸大宮へ。走っていると意外と時間が掛かっているのでドライバーに聞いてみたら違う道の駅に向かっている。どうもカーナビへの入力ミスのようで1つ飛ばしてしまった。仕方なく川の近くの道の駅かつらに到着。カヌーなどのイベントをやっている。次に大瀬観光やなへ到着すると橋の上から子供たちが築で遊んでいるのが見える。車もたくさん停まっている。1階は炉端焼き。2階に案内されると注文する客が並んで待っている。店員に20名の予約を伝え店内の予約席に座り食事が運ばれてくるのを待つ。今回は全員アユの松定食。まず最初に塩焼き(2匹)→甘露煮(1匹)→フライ(3匹小ぶり)、ご飯と味噌汁。あれ？7匹あったような？何か抜けてしまったかな？あゆの塩焼きは身がホワホワして柔らかくて美味しかった。フライもソースや醤油をかけて味変。ビールも飲んだのでお腹がいっぱい。築場の方に行き子供たちがいる所で見ていると次から次に鮎が仕掛けに飛び込んでくる。子供たちが足元を見ながら鮎が来るの待ち構えていて楽しそうだ。3つの生簀には川蟹やナマズ、すっぽん、小ぶりな鮎が沢山いる。川の涼風が気持ちよくずっと見ていたい気がした。大瀬観光やなを後にして次に向かったのはこの地区で有名な源太楼の源太饅頭。黒糖で練った皮とこし餡の甘すぎない味。とても美味しかった。今回の本多ぶどう園と源太饅頭は茨城県に詳しい女性会員の方からの情報で追加計画させていただきました。こういうご提案は大歓迎です。こちらでも奥様がお見送りしていただきました。次に道の駅もてぎ、ここではバスが到着すると蒸気機関車が走り去るのが見えた。もっとじっくり見たかった。そして最後は道の駅ましこ。ここは広い田園の中にポツンと広い駐車場を完備して止めやすく、農産物や果物が沢山あった。ここは次回も寄ってみたい道の駅。

(リーダー：山本敏夫)

【2309C】日和田山～巾着田

実施日：9月24日(木曜日)

リーダーの都合で中止となりました。

◆月例ハイキング報告(10月分)

【2310A】笠間の栗祭り

＝＝難易度：ハイク初級＝＝

実施日：10月1日(日曜日)か8日(日) 天候：くもり/晴れ/雨

出発：7時48分 ※赤羽駅から合流

費用：3,640円 JRホリデーパス 2,620円+下館⇒笠間510円×2

参加者：山本敏夫(L)、高島智子、飯島英子、芦谷淑子、鈴木邦子、岩崎任江、中山榮子 (7名)

■行 程

赤羽駅合流出発 7:48 ————— 小山駅 ————— 笠間駅 …………… 笠間芸術の森公園・
工芸の丘（栗祭り会場）…………陶の小道（二手に分かれて）散策…………笠間駅 —————
小山駅 ————— 赤羽駅（解散） (歩行時間1時間30分)

今回は参加人数が少なくバスハイクは出来ませんでした。赤羽駅で同じ電車に乗り小山駅へ。ここから水戸線に乗り換えて笠間駅へ。駅を出ると同時にシャトルバスが出発してしまった。次の時刻表を見ると40分後。全員でのんびり歩くことにした。道路沿いの道だが人も車も少ない。丘を回り込んで歩くと陶芸窯元が次々と目に飛び込んでくる。先に栗会場へ向かうと前方に守衛らしき人が居たのでここを昇れば栗会場に行けるかどうか聞いてみた。ここは陶芸大学校で会場には行けないからもう少し先に行ってくださいとのこと。途中に「陶の小道」の標識があり歩いてみたくなるが、まずは栗会場だ。丘を登って下ってやっと会場に到着。人、人、人だ。入口から並んでいる。並んでいるオヤジに聞いてみたら「モンブラン」で有名なお店だそうだ。入口から1周1kmくらいの様々な出店があるようで、ほとんどの店に人が並んでいる。覗いて何を販売しているのか探りながら歩いてみる。意外と楽しい。列を作っている店は「モンブラン」「焼き栗」「栗おこわ・栗赤飯」だ。特に並んでいたのは「焼き栗」だ。半周廻るとお腹が空いてきたので栗おこわを栗が多く入っていて安い店で皆が購入。休憩出来る場所を見つけ休憩と食事を取る。ベンチがあり皆で栗おこわ・ビールを楽しんだ。美味しい。笠間に来ただからモンブランを食べようと言ことになり二人で並んで購入する覚悟を決めて買いに行く。1軒列が少ないところがあり購入。戻る途中に栗1個入り豆大福を全員分も購入。モンブランは甘すぎず栗もしっかり入っていて美味しかった。食べ終えるとちょっとしょっぱいものも食べたくなり入口付近で覗た「栗入りまん丸コロッケ」を3名で購入。それなりにボリューミーで美味しい。あと生栗も買い求めこの会場を後にした。戻る途中に陶芸の丘があり店内で少し涼をとるため店内を散策。陶芸品が沢山ありお土産も沢山、目を楽しませてもらった。この後二グループに分かれて散策。陶の小道を通ってみる。4～5軒しかなくこじんまりとした店で数名で入ってしまうと購入しないといけなくなりそうで入れない。それでも2・3軒の陶芸店に寄ってみた。帰りも駅まで来るとき通らなかった道を歩いて駅へ。帰りも小山駅で電車に乗り換える。小山で突然の雷雨だ。20分ほど待ち電車が到着。空いている。皆で別のグループの雨を心配している。赤羽駅で解散、行ってみて分かったことはバスでは駐車が難しい、人出が多い、出店が多い、購入するのに並ぶ、モンブランの販売価格1個500円から1,800円、さすが栗の名産地笠間。ほとんどの来場者は「モンブラン」「焼き栗」「栗おこわ・栗赤飯」「多種の料理に栗を入れた物」を購入し家に持ち帰っている。椅子やテーブルも用意されていたがほとんどが満席、空きがない。だから持ち帰る。並んでは購入、並んでは購入の繰り返しをしている。満腹になる笠間の栗祭りでした。

(リーダー：山本敏夫)

230B】霧ヶ峰高原・八島ヶ原湿原・車山1,925m バスハイク

==ハイク中級==

実施日：10月15日（日曜日） 天候：雨/晴れ 雨のためみたまの湯に変更

出発：6時30分

費用：6,400円 29名（27名+キャンセル2名分含む）

中型バス→大型バス変更 141,900円 高速代往復：西池袋～勝沼 8,010円

高速代往復：甲府南～西池袋 9,160円 みたまの湯入浴料 19,500円

（回数券11枚/冊 2冊×7,800円 一般5名×780円）

寸志 3,000円 手数料165円 合計 181,735円

※残金は会へ積立 ゲスト2名×250円+残金3,865円=4,365円

参加者：山本敏夫（L）、中村允信（SL）、鈴木健二、松澤光宏、富堅雅明、河田すみ、四條妙子、
新井亜由美、小泊時子、岩崎任江、山崎晶子、高島智子、土田浩美、
鈴木邦子、鍬塚孝子、西村幸子、長田明代、厨川とし江、池田映琴、
高橋洋子、谷口たか子、泉本真美、大塚中子、伊藤朋子、久田茎子、
佐藤由美子（G）、福島佳代子（G）

【男性5名、女性22名、ゲスト2名、キャンセル2名】

■行程：雨 ぶどうの丘→山梨みはらしの丘みたまの湯

グリーンホール前出発 6:30=====談合坂 SA=====勝沼 IC=====ぶどうの丘=====みたまの湯（日帰り湯）昼食休憩=====甲府南 IC=====談合坂 SA=====八王子 IC=====グリーンホール解散 17:00

（徒歩時間約0時間0分）

霧ヶ峰、秋晴れを楽しみに計画した10月15日、一週間前の天気予報が週末に雨。雨の行程を見直してぶどうの丘とみはらしの丘みたまの湯に決めた。当日は雨。出発も30分遅らせる。バスも早めに来てくれて一安心。首都高速も中央高速も雨の影響で交通量も少ない。あっという間に談合坂サービスエリア。ぶどうの丘の開園時間との調整の為、いつもより長めの休憩。ぶどうの丘に到着すると入口近くにぶどう園の売店がオープンしている。全員で覗いて見ると色々な種類のぶどうがありどれも美味しそう。量り売りで市場価格より安いようだ。透明カップに入った大粒なぶどうがあり購入し食べると美味しい！傘を差し目的地のぶどうの丘の園内の売店に入りワインの試飲をされる方、お土産のワインやお菓子を購入される方、各々短い時間でしたがぶどうの丘がどういう場所か理解ができた。ワイナリーではなく山梨県の甲州産ワインの地下貯蔵庫と甲州産ワインのアンテナショップのようだ。次にみたまの湯に到着し、農協運営の農産物販売所で先に野菜などを購入してもらう。まだ雨は降っているがワイン色の露天風呂にゆっくり入浴を楽しむ。“みはらしの丘温泉”「みたまの湯」ここの温泉は、太古の植物が分解した天然有機物を含むモール温泉（植物性温泉）であり、副作用の少ないマイルドで良質なアルカリ性単純温泉として、温浴効果による免疫力の向上、血流の改善による体調の正常化、ガン化を防ぐ生体防御作用等も期待できる名湯のようです。約3時間入浴や食事を各グループで楽しみ、食事場所で会話を楽しむ予定でしたが食事を待機している方がいるため店側から終わったら退席するよう求められた。残念ながら居場所を無くなつたため少し早めにバスに乗つてもらうことにする。外に出ると晴れていたので甲府市の街並みを高台から観たり全員で写真を撮つてバスに乗り出発。次に近くにある道の駅に立ち寄りまたまた農産物やお土産を購入。帰路はいつもより少ない渋滞があつたが初めての5時にグリーンホールに到着し解散。やはりハイキングは晴れの日に行きたいですね。お疲れ様でした。

（リーダー：山本敏夫）

【2310C】箱根仙石原ハイキング

実施日：10月19日（木曜日）

申し込みが4名で、最低催行人員15名に達しませんでしたので中止になりました。

今月のことば（11月・霜月）

お転婆も 今日はおすまし 七五三。

美しい 言葉を選べば 美しい 生き方に向かう。

今月のことば（12月・師走）

寒い夜 幸せ満たす 鍋の湯気。

「ありがとう」「おかげさま」と素直に言える人は 幸福になる。

今月のことば（1月・睦月）。

ほほえみは 自分から ありがとうとごめんなさいも 自分から。

ありがとう 言った人も 言われた人も 幸せになる 魔法の言葉。

新入会員のご紹介

2023年12月1日より

長岡芳子 様