

サロンゆる歩き(ハイキング)ニュース

2022年9・10月号
サロンゆる歩き(ハイキング)事務局

【2209A】戸隠古道ハイキングと戸隠蕎麦と善光寺御開帳

～神秘的な神社巡り～

==難易度：ハイク初級==

【利用する新幹線変更のお知らせ】

と き：9月11日(日曜日) 雨天決行

集 合：6時50分前後 大宮駅新幹線18線ホーム6号車

※集合時間が厳しい方ご連絡ください

出 発：7時17分 大宮駅発 新幹線「あさま601号」

【切符のお渡し】大宮新幹線改札前(池袋寄り改札)にて山本からお渡しします。

乗車駅からは券売機で南浦和駅まで切符を買って乗車してください。Suica、PASMOは清算に時間が取られます。

復 路：長野発 17:09 ➡ 大宮 18:27 あさま628号 7号車

定 員： 8名(確定)

交通費： 12,605円 【大人の休日倶楽部ジパング往復利用】

往復乗車券 南浦和⇄長野 4,760円

指定席特急券 大宮➡長野、長野➡大宮 2,210円×2= 4,420円

長野駅 ⇄ 戸隠中社(ジャンボタクシーで往復) 3,425円

(ジャンボタクシー8人×往復 1台 14,100+13,300円=27,400÷8= 3,425円)

※切符は立替えて購入しています。リーダーへ釣銭なきよう小袋に入れてお渡しください。

JR切符をご自分で買われた方はジャンボタクシー代のみ小袋に入れて渡してください。

■JR+現地ジャンボタクシー行程

【時間的に厳しい場合：中社・鏡池・九頭龍社・奥社・善光寺】

大宮駅 7:17 =====新幹線=====8:37 長野駅 9:00=====ジャンボタクシー=====10:00 奥社・九頭龍社……………随神門……………鏡池……………中社(昼食) 15:00 ジャンボタクシー迎車……………

=====善光寺参拝=====長野駅 17:09 発=====新幹線=====18:27 大宮駅【解散】

(徒歩時間約5時間)

※善光寺から長野駅までは歩きになります。

【大宮駅から出発：各地からの出発時間】

集合6時50分前後 新幹線18番ホーム 指定席6号車

大宮駅発 7時17分 新幹線「あさま601号」に乗車します。

※JR乗車駅から大宮まで券売機で紙切符を購入されると新幹線乗換えがスムーズだと思います。

■東武東上線「下赤塚駅」、地下鉄「赤塚」、JR「池袋」乗車の方

東武東上線 下赤塚 5:44 ➡ 6:01 池袋着 池袋発 JR 埼京線乗車 6:16 ➡ 大宮駅 6:47 着
地下鉄 赤塚 5:42 ➡ 5:58 池袋着 池袋発 JR 埼京線乗車 6:04 ➡ 大宮駅 6:38 着

■三田線「西高島平」沿線の方

三田線 西高島平 5:32 ➡ 5:50 新板橋 徒歩 8 分 ➡ 5:58 埼京線 板橋 6:06 ➡ 大宮駅 6:38 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～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。

凡例	J R	-----
	私鉄	+++++++++
	バス	=====
	徒歩

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 JR 新宿駅(4番線) 08:25 ----- (湘南新宿ライン・籠原行き) ----- 池袋駅(3) 08:31 -----
赤羽駅 08:42 ----- 09:02 宮原駅
- ② 東京駅(7番線) 08:11 ----- (上野東京ライン・籠原行き) ----- 上野駅(5番線) 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、こちらはお花畑の公園です。全体が11.3haという広大な敷地内のうち、6.5haが花畑で、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。他にもペコニア、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が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

===ちょこっと拘り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50分前後 大宮駅新幹線18線ホーム7号車付近
※集合時間が厳しい方ご連絡ください

出 発：7時17分 大宮駅発 新幹線「あさま601号」に乗車 7号車

費 用：26,090円 松茸フルコース 16,500円
JR 9,000円(ジパング利用の場合)
上田電鉄 590円

【内 訳】

新幹線大宮駅～上田駅(往復)2,350円×2 指定席4,700円

往復乗車券購入区間 十条～上田(往復です)4,300円

上田駅～別所温泉駅 590円

下之郷駅～上田駅 上田駅までの送りを依頼中

上田駅で自由解散します。アウトレットにいかれる方は

上田駅～軽井沢駅 新幹線が追加になります

軽井沢駅(解散)～大宮駅 新幹線往復乗車券途中下車利用で大宮へ

参拝入館料・食事の飲み物は各自負担

交 通：【帰りの時間】新幹線あさま628号です。

【帰り】上田駅発17時22分

軽井沢発17時41分 ➡ 大宮 18:27着

十条までの往復切符です。清算に注意してください。

■大人の休日倶楽部ジパングでの切符購入はリーダーが一括購入します。小袋に入れて下さい。

■ご自分でJR切符買われた方は、松茸コースと上田電鉄分を小袋に入れてリーダーへ。

昼 食：12時00分より

「松茸山鈴子山荘」料理内容「松茸フルコース」

長野県上田市古安曾 977-1 電話 0268-38-4934

行 動：別所温泉駅から徒歩で約1時間30分で鈴子山荘へ

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よし、温泉入浴もよし。散策後、鈴子山荘へ歩いて行きます。

昼食後、上田駅から軽井沢アウトレットに立ち寄ります。入浴の有無をお知らせください。


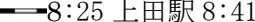






■入浴希望の方：到着後～午前中 ①慈覚大師ゆかりの湯「大師湯(だいしゆ)」

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 北向観音=きたむきかんのん(天台宗)、安楽寺(曹洞宗)、
国宝 八角三重塔(安楽寺/日本最古の禅宗様建築)、
常楽寺(天台宗)

定 員：現在9名で確定しました。

行 程 (JR+現地ジャンボタクシー)

大宮駅 7:17  新幹線  8:25 上田駅 8:41  上田電鉄別所線 
9:10 別所温泉……………神社仏閣巡り・温泉入浴……………12:00 鈴子山荘松茸山本店 13:30 
(送迎依頼) 上田駅 (解散)  新幹線  軽井沢 17:41  大宮駅
18:27 着【解散】

(徒歩時間約1.5時間)

※別所温泉駅から鈴子山荘松茸山までは歩きます。スニーカーなどがお薦め。

【大宮駅までのご乗車していただきたい電車】

集合 6時50分前後 新幹線 18番ホーム 指定席 7号車

大宮駅発 7時17分 新幹線「あさま601号」に乗車します。

※JR乗車駅から十条まで券売機で紙切符を購入されると新幹線乗換えがスムーズだと思います。赤羽から乗る方は往復乗車券で乗れます。

■東武東上線「下赤塚駅」、地下鉄「赤塚」、JR「池袋」乗車の方

東武東上線 下赤塚 5:53 ➡ 6:11 池袋着 池袋発 JR埼京線乗車 6:16 ➡ 大宮駅 6:47 着

■三田線「西高島平」沿線の方

三田線 西高島平 5:50 ➡ 6:08 新板橋 徒歩8分 ➡ 6:16 埼京線 板橋 6:19 ➡ 大宮駅 6:47 着

※その他の駅から乗車される方連絡ください。当日の朝は余裕をもって出発してください。

10月の月例ハイキング

【2110A】ダリア園～薬師池公園～まちだリス園

(ダリアの花の観賞コース) ==難易度：ハイク中級==

と き：10月02日(日曜日) 小雨決行

集 合：小田急線 玉川学園前駅 改札口 午前9時00分

下記の電車が便利です。

小田急新宿駅 08:11+++ (急行・唐木田行)+++08:41 新百合ヶ丘駅(乗換え)08:46+++08:53 玉川学園前駅

小田急新宿駅 08:21++ (快速急行小田原行)++08:43 新百合ヶ丘駅(乗換え)08:46+++08:53 玉川学園前駅

費 用：2,020円(65歳以上)

交通費 1,020円(池袋基点)

入園料(ダリア園) 500円(団体10名以上)

入館料(まちだリス園) 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：9月30日(金曜日) 17時まで

コ ー ス

玉川学園前駅 08:50…………(45分)…………町田ダリア園(散策・見学40分)…………(分)…………薬師池公園(散策1時間50分)…………(5分)…………まちだリス園(見学30分)…………(40分)…………玉川学園前駅(解散)

(歩行時間 約3.5km・約1時間)(散策・公演時間・約2時間40分)(合計時間・約3時間40分)

※復路案内

玉川学園前駅+++++(小田急線)+++++小田急新宿駅(乗換え)…(2分)…JR新宿駅 (山手線)

 池袋駅

ダリア園は、小高い丘にあり、赤、白、黄色など約500品種、4000株の大・中・小輪の様々なダリアが咲き競います。ダリア独特の花色である二色咲き、絞り咲き、ブレンド(ぼかし)など美しさを楽しむ品種や、花径30センチを超える巨大輪から3センチ程のポンポン咲き品種までを一堂に集めています。美しいダリアや様々な花を楽しめます。また、ダリア園では、障がいがある方が四季折々の花を栽培しています。

薬師池公園、1982年に「新東京百景」、1998年には「東京都指定名勝」に指定。さらに、2007年に「日本の歴史公園」100選に指定された町田市を代表する公園です。園内中心部には薬師池があるあり、四季折々の彩りが訪れる人々を楽しませてくれます。今回はハスの花が楽しめると思います。

また、江戸時代の古民家2棟(旧永井家住宅と旧萩野家住宅)が移築されていて、当時の暮らしなどを感じることができます。池のほとりの「やくし茶屋」では甘酒、抹茶等をお楽しみいただけます。ひと休みする予定です。

最後のまちだリス園は、障がいのある子供たちに働く場を・・・という親御さん達の切実な願いに町田市が「これまでにない動物園の仕事を・・・」と発案され伊豆大島「りす村」の全面協力のもと授産施設として1988年12月にスタートしました。毎年、海外からの来園者も増えています。海外からの旅行者のあいだでは、「癒しの動物園」として語られています。「放し飼い広場」では、ひまわりの種をリスに与えることができます!! 帰りも健康維持のため歩いて玉川学園前駅に戻ります。

【2210B】四阿山(あずまやさん) 2,354m百名山 (バスハイク)

～紅葉と山岳風景を楽しむ～ゴンドラ利用で楽に登る =難易度: 軽(ミニ)登山=

と き: 10月16日(日曜日) 雨天決行

※雨の場合は「万座温泉」日帰り入浴予定

集 合: グリーンホール前 午前5時45分

出 発: 6時00分発 ※集合時間が厳しい方、調整しますのでご連絡ください。

費 用: 8,100円(25名の場合)、9,500円(20名の場合)、11,900円(15名の場合)、

バス費用	129,800円
高速料金(往路) 練馬 ➡ 碓氷軽井沢	6,000円
高速料金(復路) 碓氷軽井沢 ➡ 練馬	6,000円
ゴンドラリフト(往復) @2,200円×25人	55,000円
運転手寸志	3,000円
<u>振込手数料</u>	<u>440円</u>

合 計 200,240円÷25名=8,010円

定 員: 27名 ※先着申し込み順にさせていただきます。

締切り: 9月10日(土) 午後6時。申し込みが定員を超えた場合は大型バスを検討します。

催行出来るよう皆様の多数のご参加をお待ちしております。知り合いの方ゲスト大歓迎です。

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きます。ご注意ください。

申込先: 山本 敏夫

LINE・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。

晴天時コース

グリーンホール前 6:00=====練馬インター=====（関越自動車道～上信越自動車道）=====碓氷軽井沢インター=====パルコール嬬恋ゴンドラリフト山麓駅↓↓↓↓↓↓山頂駅……四阿山山頂……山頂駅 ↓↓↓↓↓↓↓ゴンドラリフト山麓駅=====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=====志村坂上駅=====グリーンホール前

【往復 6.92km 歩行時間約 4 時間】

四阿山 2,354m は群馬県と長野県の県境に位置する山で、日本百名山に選定されています。大きな山体はどこから見ても山の形が建物の屋根のように見えることから、「あずまやさん」と名づけられています。登山開始は群馬県嬬恋村パルコールつま恋リゾートからゴンドラリフトに乗ることができるため、比較的歩きやすいルートになっています。ゴンドラはスキー場の上標高 2,050m まで上がります。山頂駅から登山道を歩き、山頂近くの急坂を登れば四阿山の山頂です。コースタイムは登り約 1 時間 40 分、下り約 1 時間 20 分、計 3 時間のルートです。高度差は 300m ほどで難易度が低く、若干の上り下りがあります。体力がない方でもまず大丈夫でしょう。ところどころ開けた笹原や、展望のよい斜面があり、心地よいトレッキングルートです。四阿山の山頂は北峰と南峰の 2 つのピークがあります。どちらも 360 度の大展望が広がる山頂で、目の前の浅間山を始め、東に草津白根山、西に北アルプスの峰々、北に頸城山地、南に八ヶ岳を見渡せます。景色を眺めながら休憩します。北西に見える笹に覆われたピークは根子岳で、花の百名山に選ばれている山です。初夏から夏にかけて、ヤマギランを始め、さまざまな高山植物が見られる山で、四阿山とセットで登る人も多い。四阿山の山頂付近も、※ 6 月中旬にはシャクナゲが咲き乱れ、稜線を彩りますので、季節を変えて登るといろいろな表情を楽しめます。

雨天時コース

グリーンホール前 6:00=====練馬インター=====（関越自動車道～上信越自動車道）=====碓氷軽井沢インター=====万座温泉（入浴・休憩）=====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=====志村坂上駅=====グリーンホール前

※万座温泉の日帰り入浴料は各自払い。

費用：5,900 円（25 名の場合）、7,300 円（20 名の場合）、9,700 円（15 名の場合）、

バス費用	129,800 円
高速料金（往路） 練馬 ➡ 碓氷軽井沢	6,000 円
高速料金（復路） 碓氷軽井沢 ➡ 練馬	6,000 円
運転手寸志	3,000 円
振込手数料	440 円

合 計 145,240 円 ÷ 25 名 = 5,810 円

※晴れの時の山登り、雨の時の温泉とてもお勧めです。是非ご参加ください。

11 月の月例ハイキング

【2111A】山中湖一周ハイキング 14.3km （バスハイク）

（紅葉と富士山を楽しむコース） ==難易度：ハイク中級==

と き：11 月 06 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連絡ください。

費用：5,100円(25名の場合)、6,400円(20名の場合)、8,500円(人員15名の場合)

内訳：貸切バス代 112,200円

高速料金(往復) 11,860円

運転手寸志 3,000円

振込手数料 440円

合計金額 127,500円÷25名=5,100円

定員：25名 ※申し込み先着順、抽選は行いません。

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

以内をお願いします。「氏名」「山中湖」「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。

締切り：10月02日(日曜日)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。**

行程【曇り・晴れの場合】

グリーンホール前 6:00=====西池袋ランプ===== (首都高速～中央高速道路)=====談合坂 SA=====山中湖インター=====明神前右折=====セブンイレブン前無料駐車場……長池親水公園……みさきキャンプ場……山中湖交流プラザきらら(昼食予定)……村営山中湖キャンプ場……セブンイレブン前無料駐車場(バスに乗車)=====山中湖インター===== (東富士五湖道路～中央自動車道～首都高速)===== 西池袋ランプ=====グリーンホール前(解散)

※無理のない範囲で歩きます(1周できない場合もあるので予めご了承ください)

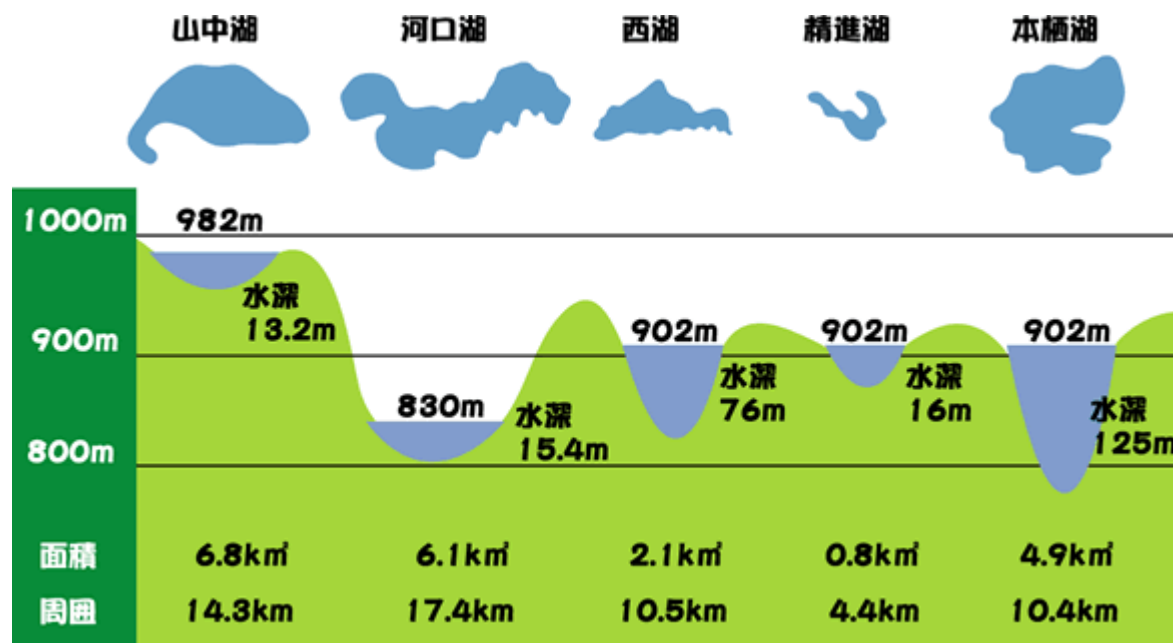
※一部車道を歩くことがあります各自注意が必要です! (徒歩時間約3時間30分)

(昼食は各自ご持参ください)

山中湖は河口湖同様に紅葉が有名でこの時期を選んで歩く計画をしました。

【ちょこっと知識】

富士五湖とは、富士山の山梨県側にある5つの湖の総称で、富士山の噴火によってできた堰止湖です。最も面積が大きいのは山中湖、最小は精進湖。周囲が最も長いのは河口湖、最短は精進湖。容量が最も多いのは本栖湖で、面積が最大の山中湖に比べ約5倍となっており、最大深度は本栖湖が断然深い。透明度は本栖湖、西湖などの順である。水面標高は西湖、精進湖、本栖湖の3つが902mと同じです。これは西湖・精進湖・本栖湖が同じ海拔なのは昔は同じ湖だったから。



コース【雨天時の行程】

グリーンホール前6:00=====西池袋ランプ=====（首都高速～東名高速道路）=====（海老名 SA）=====御殿場インター=====秩父宮記念公園・秩父宮記念館（見学）=====御殿場アウトレット（買い物散策と日帰り温泉施設「木の花の湯」）=====御殿場インター=====（海老名 SA）=====（東名高速道路～首都高速）=====西池袋ランプ=====グリーンホール（到着・解散）

※温泉は HOTEL クラッド内にあります（入浴料1,900円と昼食は各自負担）

※入浴希望のある方のみ。

※秩父宮記念公園の入園料300円は各自負担

費用：5,000円（25名の場合）、6,200円（20名の場合）、8,300円（人員15名の場合）、

内訳：貸切バス代 108,900円

高速料金（往復） 10,520円

駐車料金（秩父宮記念公園） 1,000円

運転手寸志 3,000円

振込手数料 440円

合計金額 123,860円÷25名＝4,954円

【余談：個室露天風呂利用】6人利用/7,000円/1h、一人当たり1,167円←6人で個室露天風呂を借りるとお得。露天風呂を3時間借りると21,000円、参加人数によりますが男性・女性で1.5時間ずつ利用してもお得。普通の入浴施設は別途1,000円掛かります。休憩できる部屋もあります。いかがでしょうか？

【2211B】丹沢・大山 ==難易度：「軽(ミニ)登山」== (紅葉と豆腐料理を楽しむコース)

と き：11月27日(日曜日) 雨天決行

集 合：小田急新宿駅 4番線ホーム中央付近 午前6時40分

出 発：6時50分発（急行・小田原行に乗車）

費用：5,470円

電車賃 1,200円(新宿基点)

バス代 630円(往復)

ケーブル代 640円

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

携帯に電話するかSMSでお申込み願います。

締切り：11月15日(火曜日) 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 06:50++++++07:51 伊勢原駅 08:05=====08:32 大山ケーブルバス停……(20分)……大山ケーブル駅 08:05――(ケーブルカー)――08:11 阿夫利神社駅 08:15……(5分)……08:20 阿夫利神社下社(参拝5分) 08:25……(1時間50分)……10:15 大山山頂 10:25……(1時間10分)……11:35 見晴台 11:40……(20分)……12:00 二重滝 12:10……(10分)……12:20 阿夫利神社下社……(女坂15分)……12:35 大山寺 12:45……(15分)……13:00 大山ケーブル駅……(15分)……13:15 和仲荘(昼食・豆腐料理) 14:15……(3分)……14:18 大山ケーブルバス停 14:22=====14:50 伊勢原駅(解散)
(歩行時間 約4時間45分)

※復路案内

伊勢原駅+++ (小田急線) +++新宿駅(乗換え)――(山手線)――池袋駅

大山は、標高1252mのピラミッド型の美しい山容を誇ります。また、大山は関八州の展望台とも言われ、山頂からの眺めはすばらしく、空気の澄んでいるときは相模平野から江ノ島、三浦半島、房総半島、東京都心の高層ビル群も展望できます。振り返れば丹沢表尾根から富士、箱根の連山、秩父多摩の山並みがつつき、東京近郊の山で随一の眺望を誇っています。

中腹の景勝地、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の復路はケーブルカーを使わず徒歩で下ります。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、来山客の目を楽しませてくれます。これが今回の目的です。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。

大山と言えば豆腐料理が有名です。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遅い昼食を食べます。

申し込み時に豆腐料理を食べるか、食べないか申告願います。

豆腐料理を食べない方は弁当を持ってきてください。

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

年間計画の越前海岸から下記の計画に変更

【2212B】横浜満喫ウォーキング ～ゴンドラと船(事前予約必要)に乗ります～

==難易度：ハイク中級==

と き：12月10日(土曜日) 雨天決行

集 合：7時30分 池袋駅2番線ホーム 新宿寄り先頭付近

出 発：7時43分 湘南新宿ライン大船行きに乗車、横浜駅で京浜東北根岸線3番線に乗換え

費 用：4,636円(池袋起点ICカード、残額注意)

池袋～根岸、浜松町～池袋 726円(IC)

入園料(三溪園) 600円(団体割)

YOKOHAMA AIR CABINセット券 1,500円

(ゴンドラ+大観覧車「コスモクロック21」)

さるびわ丸(片道)大さん橋～竹下栈橋 1,810円(希望者)

※今回横浜から大型船で夕景/夜景を見ながら竹芝栈橋まで乗船予定です。

※早めの乗船予約が必要です。(キャンセル不可ご了承の上お申し込みください)

※船に乗りたくない方は大観覧車後、自由解散です。

※大観覧車が苦手だけど船に乗りたい方は言ってください。

※今回は歩く距離・時間が長いです。帰りも遅くなりますので予めご了承ください。

定 員： な し ※船の予約が必要のため早めの申し込みをお願いします。

申込先： 山本 敏夫

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」「横浜・船乗船する・船乗船しない」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：10月8日(土曜日)午後6時

さるびわ丸の乗船チケットを取るため締め切りが早くなっております。ご注意願います。

行 程

JR池袋駅7:43――(湘南新宿ライン)――横浜駅(乗換え)――(京浜東北根岸線)――根岸駅……三溪園入園(入園・見学)……本牧山頂公園……港の見える丘公園……元町商店街……中華街(昼食)……山下公園……桜木町駅↓↓↓(エアキャビン)↓↓↓運河パーク……コスモワールド大観覧車……赤レンガ……大さん橋 18:10～～(さるびわ丸)～～19:45 竹芝栈……浜松町駅(解散)
※船に乗らない方は好きな所で解散

横浜はいつ出かけても楽しめる街。海があり公園があり丘があり中華街がありエアキャビンがあり大観覧車があり横浜ランドマークタワーがあり赤レンガ倉庫があり外人墓地があり横浜ベイブリッジがある。見どころ沢山。そんな横浜を歩き回って見ようと計画しました。そしてメインが桜木町駅から運河パークまで乗るエアキャビン、次に大観覧車。最後に夕方18:10分横浜大栈橋から乗船する「さるびわ丸2等」横浜ベイブリッジを通り抜け、京浜工業地帯の工場夜景群、レインボーブリッジを通り抜け、竹下栈橋へ。是非あまり乗る機会がない横浜から竹下栈橋まで乗船してみませんか。締め切りが早いです。

◆9月～10月の行事一覧

日 付		行 事 名	内 容
9月	9月11日(日)	2209A 月例ハイキング	戸隠古道ハイキング リーダー：山本 敏夫 (いにしえの人も歩いた巡礼コース)
	9月18日(日)	2209B 月例ハイキング	大宮花の丘農林公園～秋葉の森総合公園 リーダー：鈴木健二 (サルビヤ・ベコニアの花の観賞コース)
	9月23日(金・祝)	2209C 月例ハイキング	信州上田松茸小屋 リーダー：山本 敏夫 (松茸会食と日帰り温泉の観賞コース)
10月	10月02日(日)	2210A 月例ハイキング	ダリア園～薬師池公園～まちだリス園 リーダー：鈴木健二 (ダリアの花の観賞コース)
	10月16日(日)	2210B 月例ハイキング	四阿山「軽(ミニ)登山」 リーダー：山本 敏夫 (紅葉と山岳風景を楽しむコース)

◆筋トレ・脳トレ・お口の体操の日程表

日 付		行 事 名	場 所・時 間
9月	9月02日(金)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	9月09日(金)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	9月16日(金)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	9月23日(金)	休 み	休 み
	9月30日(金)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
10月	10月07日(金)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	10月14日(金)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	10月21日(金)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～
	10月28日(金)	筋トレ・脳トレ・お口の体操	中丸集会所 13時30分～

新入会員のお知らせ（1名の新しい仲間が増えました。名簿に追加願います。）

① 厨川(くりやがわ) とし江さん

会員名簿に掲載追加のお願い

鈴木 邦子さん

山本リーダーから下記のような提案がありました。

LINE グループに参加希望の方は、山本リーダーにご連絡願います。

ご提案 第2弾「旅行会社ツアーに参加」

皆様ご存じの旅行会社「はとバス」「クラブツーリズム」「HIS」「四季の旅」「阪急交通社」各社日帰りバスツアーで参加者を募集しています。季節の色々な果物狩り、お土産付きと非常に魅力的に見えるバスツアー。毎年気になってしまう「桃狩り」「葡萄狩り」「梨狩り」「栗拾い」「苺狩り」「海鮮浜焼き」「筍掘り」「温泉」等、すべて参加してみたいと思いました。意外とお得な企画に「ゆる歩き」の皆さんと行けないものか。しかしなぜ一般のバスツアーなのか。ゆる歩きでのバスハイクでは行く場所を考えるのが頭打ち。マンネリの恐れがあります。そこで豊富なツアーから仲間と一緒に行けたら楽しいだろうと考えました。

ツアーは土日から埋まってしまう。皆さんに参加伺いをしている間に満席になる可能性があり今まで躊躇していました。そこで今回皆さんにこういった企画への参加のご意思を伺い、参加者が多ければ実行に移りたいと思います。

■この旅行会社のバスツアーに参加する場合の方法

- ① 3ヵ月前から各自が行きたい場所や食べに行きたいツアーを「はとバス」「クラブツーリズム」「HIS」「四季の旅」「阪急交通社」各社日帰りバスツアーから選んで山本へ連絡。

■申し込み方法

- ①最初は企画に参加したい方は参加意思を山本宛 LINE・メール・電話連絡。
② 参加意思のある方のみ LINE グループを作り山本から一斉に配信。メール・電話の方は山本から都度お知らせします。
③ 各自行きたい会社のバスツアーを山本に連絡。
④ 内容確認して詳細内容をグループ LINE・メール・電話で連絡。
⑤ 参加希望者を募ります。(3ヵ月前)
⑥ 希望者が5名以上の場合決定、5名以下は行きたい方同士で連絡を取り合って各自で申し込み。予約と同時に代金振り込みが必要です。山本が一括申込手続きを行い立替で振り込みを行う(振込手数料が440円掛かります。手数料は人数割り)当日山本に代金を支払。
⑦ 旅行代金は旅行会社で決定した料金に10円振込手数料加算です。
⑧ 山本が不参加の場合は別途。
⑨ 取消しは各社違うので注意。キャンセルは個人で連絡。
⑩ 原則としてゆる歩きの日程と重複する場合は計画できません。
⑪ 申込方法は随時変わります。

※必ず事前に参加のご意思を連絡してください。 山本敏夫

◆月 例 ハ イ キ ン グ 報 告 (7月分)

【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：ハイク上級==

実施日：7月10日(日曜日) 天候：晴れ・曇り・一時小雨

参加者：山本敏夫(リーダー&記録)、八木下和行(サブリーダー)、鈴木健二、和田泰之、富堅雅明、鈴木邦子、河田すみ、泉本真美、長尾英子、長田明代、高島智子、芦谷淑子、簾内敦子、播磨光子、大塚中子、小林一枝、奥田よし子、池田映琴、久田茎子、佐藤文子、谷口たか子、古川禮子

【ゲスト】

新井亜由美、四條妙子、大友和男、池谷よすみ、東海林典子、井上ヨシ子、田中有子、林田史子、山口美恵、鈴木叙子、厨川とし江、諸星京子、伊藤朋子

(男性6名、女性29名 合計35名)

■費用：4,500円／36名(前日キャンセル1名4,500円含む) 162,000円

【支 払】

大型バス 141,900円

練馬～前橋 高速道路往復 15,220円

運転手寸志・振込手数料 3,220円

合 計 160,340円÷36名=4,454円

残金1,660円は会へ寄付し積立にさせていただきます。

行 程

グリーンホール前 05:55 =====07:09 上里 SA(休憩)7:26=====07:38 前橋インター=====08:42 大沼駐車場(下車)……大沼一周(赤城神社立寄り)……小沼一周(昼食)……小沼駐車場 13:17=====13:55 道の駅ふじみ(入浴・休憩) 15:18=====前橋インター=====17:05 高坂 SA(休憩) 17:27=====環八=====志村坂上(一部下車)=====18:41 グリーンホール(解散)

(徒歩時間約 4 時間)

1 週間前の天気予報では晴れマークで安心していただけなのに前日の天気予報では曇り・雨。あてにならない天気予報。雨の場合は草津温泉に変更することも考えていた。今回はゲストの方も大勢のため大型バスに変更、スムーズに集合できたので早目の出発。毎回心配する関越道の渋滞もなく上里 SA へ。上里 SA では晴れ。赤城山に行くことにした。板橋区から 2 時間 30 分で赤城山の大沼に到着。運転手が大沼駐車場に行かないで小沼方面に向かっている。不審に思い尋ねるとスタート地点が小沼と会社側から聞いているとのこと。最終計画はスタートを大沼にしたため急遽変更し戻ってもらう。大沼無料駐車場に行くと登山客の車で一杯。準備を整え全員で簡単に自己紹介を行い出発、湖面の近くで記念の集合写真を撮る。最初は赤城神社に参拝。歩いていても暑くない、涼しく感じる。気温 21 度のような。やはり標高 1,300m は気温が違う。車の通行がある道で湖の水辺の近くを歩けるのは気持ちが良い。半周が過ぎた所で右手 200m 離れた草の斜面に鹿らしき形が 3 頭。「おっ！鹿だ！」と思わず思った。鹿は意外とじっと見つめるので本物と思った。よくよく見ると石膏のような。ちょっとがっかり。間もなく 1 周になる頃、雨が降り始めた。傘を差したりレインウェアを着たりしてもらいこのまま小沼に向かうか、覚満淵に変更するか、バスに戻るか悩む。雲の流れや雷雲の有無などを確認し鈴木健二さんと相談して小沼に向かうことにする。赤城山大洞スキー場から小沼に向かうショートカットの登山道の緩やかな登りを進みしばらくして後ろを振り向くと皆さん苦痛の表情。ちょとまずい道を選んでしまったかなと心の中で思いつつ給水と小休止を取りながら進む。途中車道が近づいたので登山道から車道に移り 300m 程で小沼に到着。この時点で運転手に連絡を取り小沼駐車場まで回送をお願いする。小沼で昼食を取り湖面の水に触れてみると温い。冷たい湖水と思っていたがちょっと残念。昼食後、何人かの人が半周して見ると言って出発。誘われるように行ってみようと追随。半周してみると標識にこのまま進んだ方が距離が近いことが分かり 1 周する。

あっという間に回れた。小沼駐車場からバスに乗り覚満淵に寄って欲しいと運転手に伝える。数分で覚満淵の近くになり、バスが駐車できる場所を走りながら確認するが駐車スペースがない。仕方なく今回は諦め道の駅富士見温泉に向かう。ここでは残り少ない野菜を購入し沢山袋に入れてバス戻ってくる皆さん。野菜はバスに置いて温泉へ。1 時間という短い時間であるがやはり体を動かした後の温泉入浴は気持ちがいいですね。ここの温泉はアルカリ泉質のようでヌルヌル感がありました。帰りはいつもの渋滞はあったが無事に到着。皆様お疲れさまでした。

鈴木健二さんから小沼をスタートにした方が良かった。最初の計画では小沼がスタートになっていた。大沼から小沼に向かうスキー場横の登山道の登りが皆さんの疲れ度合いが増えたようだ。言い訳ではないが到着後の元気なうち大きな大沼から周り小沼、覚満淵を周るか、最初に小沼から周り覚満淵を周り、大沼の飲食店付近で昼食。昼食後に大きな大沼を周るか迷い、結果は当日のコース設定しました。昼食後にあの大きな大沼を皆さんを引っ張って周るには自信がなかったというのが実感です。コース設定の不備、覚満淵を周れなかったことをお詫びいたします。

(記：リーダー山本敏夫)

【2207B】鎌倉ハイキング

==難易度：ハイク上級==

実施日：7 月 31 日(日曜日)

新型コロナ感染拡大の為か 2 名の方しか参加申し込みがありませんでした。政府も東京都も行動制限は

要請しませんが、専門家はなるべく高齢者は人との接触を避けてほしいと言っております。そのせいか参加申し込みが少ないので中止とさせていただきました。申し込みいただいた方にはお詫び申し上げます。早く終息し普通にハイキング出来ることを祈るのみです。 リーダー 鈴木健二

◆月 例 ハ イ キ ン グ 報 告 (8月分)

【2208A】上野公園～浅草ウォーキング ==難易度：ハイク上級==

実施日：8月7日(日曜日) 天候：曇り

参加者：鈴木健二(リーダー&記録)、飯島英子、川村光三、八木下和行、富堅雅明、
(男性4名、女性1名 合計5名)

コ ー ス

J R 上野駅 08:00……08:07 不忍池・弁天堂(散策・見学) 08:55……09:00 花園稲荷神社・五條天神社(参拝・見学) 09:10……09:15 上野東照宮(参拝・見学) 10:00……10:10 上野大仏(見学) 10:20……10:30 清水観音堂(参拝・見学) 10:45……10:50 西郷隆盛像(見学) 10:55……11:05 下町風俗資料館 11:35……11:40 中央通りと不忍通りの交差点(解散)

新型コロナ感染拡大と暑さのためか参加者は5名のみ。中止も考えたが二回連続の中止は嫌なので人込みと三蜜を避ける意味で浅草散策とオプションツアーの水上バスはカットして上野公園付近だけのウォーキングに変更して実施する。

J R 上野駅から歩きだしてまず不忍池に行く。湖面に咲くハスの花をウッドデッキの「蓮観察ゾーン」から鑑賞する。咲いているハスの種類は全部で5種類。まず最初に蜀紅蓮(しょくこうれん)、次は、明鏡蓮(めいきょうれん)、三番目は、大賀蓮(おおがはす)、四番目は、不忍池斑蓮(しのばすいけまだらはす)、五番目に、浄台蓮(じょうだいれん)を鑑賞する。湖畔を左回りで池を右手に見て弁天堂に向かう。途中で足音を聞き餌をもらえるかと思って寄ってくるのか、鯉の大群に遭遇する。中に一匹スッポンがいた。スッポンハもつといわれる。

弁天堂にお参りして境内を散策する。碑と塚と歌碑の多さにビックリする。「中根半僊碑」(江戸時代の医師・書家)。「不忍池由来碑」(碑の裏に不忍池の由来が記されている)。「めがねの碑」(徳川家康が所持していた、めがねがデザインされています)。「長谷川利行歌碑/利行碑」(日本のゴッホとうたわれた長谷川利行の碑)。「琵琶の碑」(青銅の琵琶碑)。「芭蕉翁」(句が刻まれていないので、芭蕉塚でしょうか)。「ふぐ供養碑」(ふぐ名物山口県出身の岸信介謹書)。「長唄碑」(長唄中興の祖である枡屋六三郎を賛辞する碑)。「八橋検校顕彰碑」(江戸時代の箏曲の名手八橋検校の碑)。「扇塚」(日本舞踊の名手と言われた初代花柳家の花柳寿美の舞扇が納めた塚)。「スッポン感謝之碑」(徳富蘇峰氏 92歳の時の揮毫、裏にスッポンへの感謝が書かれている)。「いと塚」(三味線の糸の供養塚)。「東京自動車三十年記念碑」(わが国の自動車業界の聡明期を支えた先達を顕彰する記念碑)。その他にも「真友の碑」、「暦塚」、「筆塚」、「包丁塚」、「蓮華の歌碑」、「鳥塚」、「幕末之剣豪、櫛淵虚仲軒之碑」、「魚塚」、「役の行者石像(髪地藏)」、「御嶽山碑」、「かなりやの歌碑」(昭和35年に西條八十会によって建立。かなりやの4番の歌詞が自筆で刻まれている)。「駅伝の碑(駅伝発祥の地)」(駅伝の歴史ここに始まる)。

以上の碑と塚と歌碑は当日全部確認できたわけではない。家に帰ってから謂れ由来を調べるためインターネットで検索した結果である。実に25個の碑と塚と歌碑がある。何個かは見学できたが全部を見て回るのには相当な時間を要する。それでも予定の時間を大幅にオーバーする。

次に花園稲荷神社と五條天神社に参拝する。花園稲荷神社は、衣・食・住を司り縁結びの参拝者が多い。五條天神社は、無病、健康へ導く医薬祖神が祀られている。

次に、上野精養軒の前を通り上野東照宮へ。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。国指定重要文化財の御影石の鳥居

をくぐり抜けて唐門に向かう。参道の両サイドには、全国の諸大名から奉納された、これも国指定重要文化財の48基の銅灯籠が唐門まで続く。特に唐門両側の6基は、紀伊・水戸・尾張の徳川御三家から寄進されたもの。境内には全国の大名から競うように奉納された合計で約250基の灯籠があるそうです。唐門上部の錦鶏鳥、銀鶏鳥の透彫は精巧で美しく技術の高さに感服する。少し待って入館料(500円)を支払い社殿へ。入口を入り、街の喧騒から離れ参拝に向かう心を落ち着かせる「静心所」で座って御神木の大楠を拝見する。樹齢600年以上といわれ幹の太さは8m、上野公園一の楠の木。次に「透塀」を拝見。菱格子の向こう側が見えることから「透塀」と呼ばれる。野山や海川の動物、植物の彫刻が200枚以上描かれている。最後に社殿へ。1651年(慶安4年)の造営。金色堂と呼ばれており、参道側から拝殿、幣殿、本殿の三つの部屋から構成される権現作り。社殿外壁には豪華な彫刻が施されている。残念ながら社殿内部は非公開。

上野東照宮を参拝後、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。多くの災難を乗り越え、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。

見学後、人のあまり通らない道を遠回りして次の清水観音堂へ行く。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」で描かれた松の枝を丸くした「月の松」も復活。丸の間から弁天堂が望まれた。次に上野公園シンボル西郷隆盛像を見学。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」。

最後に入館券(300円)を購入し「下町風俗資料館」を見学する。この資料館は、庶民の歴史である下町の大切な記憶を次の世代へ伝える施設。一階の展示室には、実際に触れて体感する四季折々の下町の街並みが再現されていました。花緒(鼻緒)の製造卸問屋の商家、長屋、駄菓子屋が再現され、ちゃぶ台、長火鉢、柱時計、井戸、洗濯桶、洗濯板、人力車、荷車、箆笥などが展示されていました。二階の展示室には、下町の歴史と文化を物語る資料が展示されていました。生活道具や玩具、年中行事に関連する資料、銭湯の番台など多くの資料がありました。下町風俗資料館を出て京成上野駅前解散する。

(記：リーダー鈴木健二)

【2208B】大菩薩峠(百名山) ハイキング ～～登山道でない林道歩き～～

==難易度：ハイク初中級==

と き：8月21日(日曜日)

天候が不安定のため中止とさせていただきました。

今月のことば(9月・長月)

ウォーキング帰りのコース喫茶店

がんばるねの一言で、心に灯がともり、歩いてゆく勇気が湧いてくる。

今月のことば(10月・神無月)

古希祝い孫から届き代引きで。大事にするから大事にされる。