

山仲間の皆さん、こんにちは。

風薫る、若葉が美しい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

本号ではゴールデンウィークに、長野県の北アルプスのふもと、安曇野で仲間とともに過ごした4日間をご紹介します。(リーダー：蟹澤)

【活動記録】 2024年5月3日～6日

タイトル：♪ゴールデンウィークを遊ぼう！

新緑の風に吹かれて高原ハイキングと

青空に映える北アルプスの雄姿を眺める安曇野の旅♪

### <1日目> 松本市内観光

松本駅で集合。ロッカーに荷物を預け、身軽でGO！ まずは国宝の松本城。現存最古の五重六階の木造天守。黒と白のコントラストが美しい天守と、満々と水をたたえるお濠が、北アルプスの雪をいただいた山々と真っ青な空に映えて見事な景観です。続いて同じく国宝「旧開智学校校舎」。耐震工事中で中に入れませんでした。明治9年に建てられた和風と洋風ミックスのモダンな外観を眺めるだけで満足。そろそろおなかですいてきたので、城下町のレトロな通りで名物「山賊焼」(鶏のから揚げですが、ニンニクを聞かせたタレに漬けてあって松本の名物料理です)とお蕎麦でランチ。食後はクラシック音楽が流れる落ち着いた歴史ある喫茶店で珈琲をいただいて、優雅な気分。松本をたっぷり楽しみました。

宿は古民家をリノベーションした民泊施設です。5部屋で9人ゆったり。貸し切りなので気兼ねはありません。夕食は、外のデッキでバーベキュー。オーナーが選んだ旬の地産地消の食材に舌鼓。星空の下、時を忘れてのおしゃべりはいつものこと。

### <1日目>



テラスでバーベキュー



松本城

### <2日目>



奥裾花自然公園 水芭蕉

### <2日目> 奥裾花自然公園で水芭蕉の群生観賞

途中にある奥裾花溪谷では、太古は海の底だったことを示す断層や浸食地形など、ダイナミックな地層を見ることができました。お目当ての水芭蕉はちょうど見ごろ！園内をゆっくり散策後、鬼無里（きなさ）の町へ。資料館で見たお祭り屋台は透かし彫りなど技法が細かく素晴らしかったのですが、町をハイキングする途中に立ち寄った松巖寺という平安時代に建立された古刹の本堂の格天井に描かれた花鳥画も一見の価値あり。ご住職にお話をお聴きできたのもラッキーでした。

ランチは信州名物「おやき」とお蕎麦。今回のメンバーは男性ひとりと女性8人。やはりグルメは女性におまかせです。おすすめの「おやき」のお店はとても美味しかったです。行列ができるのもうなずける！それにしても今日も雲ひとつない快晴。ドライブの途中の展望台からの北アルプスのパノラマに感動、感動の連続。

### <3日目> 美ヶ原散策と憧れの王ヶ頭ホテルでランチ

まず、JR 東日本の吉永小百合さん出演のCMの撮影地へ。道祖神の向こうに常念岳が見えるというもの。場所がわかりにくく、苦勞しましたが、さすがCMに採用されるだけあって常念岳がきれいに見えました。

美ヶ原のお目当ては有名な「王ヶ頭ホテル」。標高 2034m にある天空のリゾートホテルです。そこでのランチが今回の目的のひとつでした。オリジナルはビーフシチューとポークカレー。ケーキやプリンもあります。抜かりなくランチとスイーツをたっぷり楽しみました。グルメに満足したあとは、360度の展望台の高ボッチ高原へ。北アルプス、乗鞍、御嶽、諏訪湖、ハヶ岳、南アルプス、富士山などが望めました。息をのむ景色です。「信州ふるさとの見える丘」は三大標高（1位 富士山、2位 北岳、3位 奥穂高岳・間ノ岳）が眺められる展望広場です。車で鉢伏山山頂へ移動。そこからは美ヶ原が見えます。美ヶ原が広大な高原台地であることが確認できました。

### <3日目>



道祖神と常念岳



美ヶ原

## <4日目> 里山プチ縦走

宿の近くにある光城山から長峰山への縦走です。距離は約10 km、時間は3時間、標高差は約380mです。光城山の山頂への登山道は桜の頃、ふもとから駆け上がるように咲き始める様子は昇り竜のように見える桜の回廊だそうです。一度見てみたいものです。ピンク色の昇り竜、きれいでしょねえ。登山口から光城山山頂までは約1時間、そこもまた、北アルプスの山並みを一望できるビュースポットです。白馬岳から乗鞍岳までが見えました。ボードに記された山名と視線の向こうにある山を指さしながら、確認するのも楽しい。

長峰山山頂までも1時間。山頂には休憩展望台とハンググライダーの発射台があります。眼下に広がる安曇野の絶景に向かって飛び出す気持ちはどうでしょう！大空に飛ぶ鳥の気分でしょう。山頂から下りも1時間。下山後お蕎麦は堪能したので久しぶりにラーメン店へ。食事の後、電車に乗るまでにはまだ時間があるので、「モンベルショップ」へ。隣接しているお土産物屋で買い物へ。とにかく、無駄のない時間の使い方！アクティブというか、疲れを知らない！

タイトルどおり、思う存分ゴールデンウィークを遊んだ安曇野の4日間でした。連日、快晴に恵まれたのも奇跡でした。皆さん、お疲れ様でした！

## <4日目>



長峰山のハンググライダー発射台



光城山からの北アルプス

## 【活動計画】

日時	企画	山域・ルート	内容・おすすめポイント
6/1	体験ハイキング	六甲山	五助ダム
6/2	例会	クリーンハイキング	お掃除ハイキング
6/8	例会	石仏を訪ねる道	歴史的風土 100 選
6/9	講習会	夏山セミナー⑥	長距離
6/11-12	例会	お伊勢さん	山行とグルメ
6/15	シリーズ企画	京都トレイル②	泉涌寺～蹴上駅
6/15	講習会	山の学校	気象と応急手当
6/16	公開ハイキング	六甲山	アイスロード
6/16	例会	六甲山	急登を登る
6/22	講習会	夏山セミナー⑦	長距離
6/23	定期総会	西宮市勤労会館	受付 12 時 30 分
6/27	平日例会	六甲山	山寺尾根～地蔵谷
6/29	例会	六甲山	岩三味
6/29-30	例会	大峯奥駆道	大普賢岳から七曜岳へ
7/6	体験ハイキング	六甲山	甲山
7/6-7	講習会	夏山セミナー⑧	テント泊
7/7	公開ハイキング	赤目四十八滝	先着 8 名

## 【新規入会、絶賛募集中!!】

個人山行やガイドツアーでは体験できない山行に行きませんか？

セミナーや例会で、更に色んな体験が出来ます。また、多くの仲間に出会うことで、日常生活では体験できない感動を味わえます。

当会では、山仲間を絶賛募集中です!!体験ハイキングや公開ハイキングで、会の雰囲気をご覧いただけます。入会をご検討中の方は、お気軽にご参加ください。

【Web】 <https://nishinomiya-sangakukai.com>

【住所】 〒662-0971 兵庫県西宮市和上町1-12

【問合せ先】 [n.sangakukai@gmail.com](mailto:n.sangakukai@gmail.com)