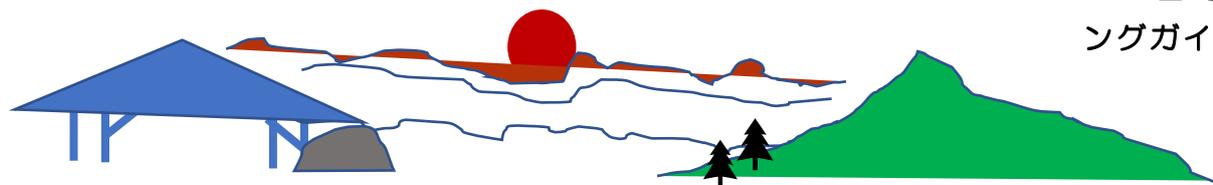


日のハイ通信

日の出山 第13号

令和8(2026)年
1月10日発行
日の出町ハイキ
ングガイドの会



さと山は光と風のハ～モニ～



R7(2025).12.26

日の出山から奥多摩山岳展望 2017.2.12

9年前、日の出山山頂から北西280度方向の奥多摩の山並み（石尾根）を撮ったもので、奥多摩の山が急俊であることがよくわかります。この日朝6時の気温は-4.1℃。冬特有の青く澄んだ空に綿雲が浮かんでいます。画像の左下部分に屋根がいくつも見えますが、その中で一際目立つ大きな屋根の建物が御嶽ビジターセンターです。かつて青梅第六小学校御嶽分校があり、昭和の終わりまで児童が学んでいました。

山座を確認しましょう。ビジターセンターから目を真っすぐ上に向けていくと三角形の形をした山頂の左にわずかに雪がある山が鷹ノ巣山（1736m）です。その左奥に東京都最高峰の雲取山（2017m）から伸びた石尾根の山々が見えています。この年は雲取イヤー（西暦2017年）で多くの登山者が雲取山山頂を目指しました。谷を挟んで右側に一段低く見えている山は東京都第二の高峰（1946m）芋の木ドッケです。

冬は山座を同定するのに絶好の季節です。コンパスと地図を持って出かけましょう。

雲取山宿泊登山 R.07.10.09~10

高梨 まき

子育てがひと段落して『これから自由になる時間をどう過ごそう』と考えた。雨の日は読書、編み物があるが晴れた日は何もない。そんな時知人からハイキングの会に誘われて参加。数年経つと月1回参加では物足りなくなっていた所秋山さんから日の出ハイクの会に誘っていただきました。初めの頃はハイキングの域を越える歩き、ハードな登山について行くのがやっとでしたが行ったことのない山、皆さんのお話に魅了されて続けて来られました。

自分なりに体力が付いてきたと思った時『雲取』に登ってみたいと石川会長に企画をお願いしました。去年は職場で出発前にコロナ感染者がでてキャンセル。今年、二年越しの夢が叶いました。直前に台風が来て、天候が不安の中決行。富士さんはじめガイドの方と6人で鴨沢ルートからの登山。経験豊富なガイド先導のもとゆっくり、確実に一步一步登りました。2017mと東京で一番高い山。急登が続くのを覚悟していましたが天候・参加者の事を考えて、巻道を歩いたこともあり、体力消耗を抑える事ができました。ペースも一定で高山で酸素が薄いと感じることなく登る事ができました。巻道ではエメラルド色に輝くヒカリゴケを見ることができました。貴重な経験です。



翌日山頂に立つことができましたが、霧でご来光を拝むことは叶いませんでした。山頂は紅葉が始まっていました。山荘に泊まるのは初めてでしたが、清水さんから事前にアドバイスを頂き不安はありませんでした。暖かい炬燵が冷えた身体を優しく包んでくれたこと・食事に新鮮な野菜・生卵が出されたこと・PM8時半にきっちり消灯することなど驚きました。



夜のミーティングでは皆さんの山の経験談・体力維持の努力などのお話が聞けて参考になりました。日帰りのハイキング・登山も楽しいですが泊まりもとても良い思い出になりました。是非また企画していただくと嬉しいです。

次の目標は違うルートから雲取山に登りたいです。ガイドの方一緒に登ってくださった方ありがとうございました。お疲れ様でした。



紅葉の奥多摩路 11月20日

清水弘子

「奥多摩むかし道」を歩きたいという思いが先走り申し込みをした後で、集合時間(8時)に間に合わない事がわかりキャンセルをしました。すぐに石川会長、当日担当の富士さんから8時5分着の電車なら7分のバスに間に合うとご連絡をいただき参加させていただく事に…。駅の改札口では原島さんがボードを持って出迎え誘導してくださったので、無事にバスに乗り込む事ができました。

この日は、奥多摩湖までバスで移動し、歩いて駅へ戻るというコースでした。湖畔で準備体操をし、二班に分かれて出発。最初に立ち寄った「むかし道休憩所」から先はだんだん下界とは離れ山道という感じになり、時々ダムを見下ろしながら浅間神社へ。そこを下ってからテーブルとベンチを利用し、紅葉を眺めながらのランチタイム。自作のおにぎりがいつもよりおいしく、剥いてきて下さった柿を頂いたおかげでデザート付の昼食にグレードアップしました。

その後はお地藏様や観音様が並ぶなだらかな道が続き、昔の街道を歩いている気分になりました。歯痛の時に祈った虫歯地藏、耳痛の時の耳神様。そして縁結び地藏も…。狭い旧道から谷へ落ちた馬の供養の馬頭様や無事を祈った牛頭観音。富士さんをはじめ、ガイドの方々から詳細に説明を受け人間の営みや本質は変わらないのだなと思いました。その反対に思いやりや感謝の念が希薄になっているとも感じ、反省の気持ちも生まれました。

「しだら吊橋」では安全配慮のため、一度に渡る人数が2名と制限されていました。臆病者なので躊躇しましたが、相手とは別の足から踏み出して進むとバランスが取れて揺れが少ないと教えていただき挑戦。中央で左右の渓谷の変化を観察。上流に比べ下流の方が白っぽいのは、大水で流され堆積した石の影響だと目で確かめる事ができました。

ハイキングコースには何箇所かアップダウン

がありましたが、駅まで1^{キロ}程手前の急坂が一番堪えました。歩いてきた疲れもありますが、もう平坦な道だろうという勝手な思い込みが…。最後まで油断してはいけないと学びました。

この日の私の一押しは「いろは楓の巨樹」です。青空に映える姿は、美しく力強く圧巻でした。その次は“奥多摩ピカピカトイレ”町中のトイレがきれいに整備され、登山靴で入るのが申し訳ないくらいでした。

電車の待ち時間があったので、皆さんお薦めの「山城屋」さんでわさび漬を購入(お酒の友)。また、むかし道の途中で買った柚子は翌日ジャムに(お茶の友)美味しいお土産もでき大満足です。

ほど良い距離を保ちつつ、皆さんが声を掛けて下さり居心地の良い空間を作ってくれたので、とても楽しいハイキングでした。ありがとうございました。



『友の会』 関連行事の紹介

ここでは、令和8年1月から5月にかけて『日の出町ハイキングガイドの会』が主催するハイキングと登山について紹介致します。

ハイキングは概ね半日程度の里山歩きを平日に、また、登山については標高差や距離がやや長めで休日(土曜日を含む)に設定してあります。

(歩程時間：休憩を除くおおよその目安です。)
どちらも『日の出の会』会員の皆様から、先着順で受付け、定員に達し次第締切ります。早めにお申込みください。

申込み締め切り後、催行予定の概ね一週間前迄には、参加の可否についてお知らせ致します。申込み後、何らかの理由で止むを得ず参加出来なくなった場合には、その旨速やかに連絡願います。交通機関のダイヤ改正等により集合時刻の変更があれば、申込者に連絡します。

令和8年6月以降の計画は『日のハイ通信』14号(令和8年4月発行)に掲載予定です。

I. ハイキング(事前申し込み制)

◎ 1/15(木) 文化と自然あふれるお鷹の道

JR 国分寺駅(南口)前 8:00 集合(歩程約 4 時間)
コース 国分寺駅…電車開通記念碑…殿ヶ谷庭園…お鷹の道…国分寺跡…西国分寺駅
(国分寺産線に沿った『はけの道』は湧水群も見どころ)

◎ 2/19(木) 早春の花(蠟梅水仙梅)咲く百草園

京王線百草園駅前 8:00 集合(歩程約 4 時間)
コース 百草園…百草台…自然公園…多摩動物園前…平山城址公園…平山城址公園駅
(七生丘陵ハイキングコースを歩く)

◎ 3/12(木) ※ 震生湖と弘法山公園を訪ねる

小田急線渋沢駅前 8:10 集合(歩程約 5.0 時間)
コース 渋沢駅…震生湖…今泉名水桜公園…秦野駅…権現山…弘法山…鶴巻温泉駅
(渋沢丘陵震生湖と弘法山公園を歩く)

◎ 4/23(木) 霞丘陵の峠道と春の古刹を訪ねる

JR 青梅駅前 8:00 集合(歩程約 4 時間)
コース 青梅駅(都バス) 岩倉温泉…七国峠…(薬王寺)…笹仁田峠…塩船観音寺…吹上菖蒲園…東青梅駅 (塩船観音寺入園料¥300.-)
(霞丘陵に戦国の峠道と花の古刹を訪ねる)

◎ 5/7(木) 大多摩トレイルを歩く

JR 古里駅 8:45 集合(歩程約 5.0 時間)
コース 古里駅…寸庭橋…松ノ木尾根…鳩ノ巣溪谷…白丸ダム…数馬峠…海沢…奥多摩駅

(多摩川右岸沿いにある変化に富む遊歩道を歩く)

II. 登山(事前申し込み制)

◎ 1/4(日) 午年の山登りは馬頭刈山から

JR 武蔵五日市駅前 8:20 集合(歩程約 6 時間)
コース 五日市駅=千足…つづら岩…鶴脚山…馬頭刈山…和田向=五日市駅
(午年の山歩きは馬頭刈山から)

◎ 2/28(日) 勝峰山から麻生山を経て五日市

JR 武蔵五日市駅前 8:00 集合(歩程約 6 時間)
コース 五日市駅…グミノ木峠…勝峰山…白岩山…麻生山…金比羅尾根…五日市駅
(ロンデン尾根を登り金毘羅尾根を下る)

◎ 3/29(日) 大垂水から南高尾7サミッツを歩く

JR 相模湖駅前 8:20 集合(歩程約 6 時間)
コース 相模湖駅=大垂水…大洞山…中沢山…西山峠…草戸山…四辻…高尾山口駅
(南高尾から東高尾の稜線を歩く)

◎ 4/12(日) ※ ヤビツ峠から大山

小田急線秦野駅前 8:10 集合(歩程約 5.5 時間)
コース 秦野駅=ヤビツ峠…大山山頂…阿夫利神社…大山ケーブル下=伊勢原駅
(春の丹沢大山山頂奥の院を訪ねる)

◎ 5/17(日) 健脚山歩き熊倉山から生藤山

JR 武蔵五日市駅前 8:00 集合(歩程約 6.5 時間)
コース 武蔵五日市駅=上川乗…浅間峠…熊倉山…三国山…生藤山…連行峰…柏木野=五日市駅
(関東ふれあいの道(富士見の道)を歩く)

III. 参加費の一部変更について

※印の企画については、遠隔地における催行につき、¥2,000.-とさせていただきます。諸般の事情ご賢察の上ご了承賜りたく、お願い申し上げます。

IV. 『日のハイ通信』について

◎ バックナンバー

右の二次元コードからこの 13 号をはじめ、創刊号から今まで発行済みの『日のハイ通信』をカラー版で閲覧可能です。



◎ 日のハイ通信に関するご意見等は下記へ

日の出町ハイキングガイドの会
会長 石川 剛 宛
Email: mk.3193@outlook.jp