

◎7月30日(日)～8月1日(火)開催
ヒヨコ登山会創立95周年記念行事・Ⅳ
第2990回例会/ヒヨコ夏山 特別単独例会
「高峰高原ハイクと信州上田・別所温泉へ」

布引支部 C.K

写真提供 吉野・渡田

早朝4時ごろ激しい雨の音と雷の轟にびっくりしました。夏山登山のしおりを参考に、準備は万全を期したつもりですが、自然の恐ろしさを出発前の家中で体感し、一瞬たじろぎました。しかし、雨合羽や傘など雨対策に抜かりはないと納得して自宅を出ました。

集合場所へは早めに着こうと出たつもりでしたが、すでに多くの方々が来ておられました。ところが一部の人の話によると、県庁前駅のあたりで事故？があったようで地下鉄が不通になっており大変困られたとのこと。いつ何処で何が起こっても十分に対応できる判断を持ち合わせた方々には頭が下がる思いがしました。さて、私達のバスはこの事故の関係で遅れた方を待ち、予定より30分遅れで新神戸を出発しました。



会長が作成された「夏山登山のしおり」

川崎例会委員長のあいさつの後、吉野会長よりお話がありました。「今年の夏山は皆さんからご要望が多かった「ゆっくり・ゆったり・楽しむ夏山」を实践しようと企画したもので、花の100名山に選ばれている上信越国立公園の高峰山を中心に、花と温泉と食事を楽しむことにしました。今までにない楽なコースですが、いつもはこんなに楽ではないですよ！」と初めて参加された方達に冗談交じりで話されていまし

た。又、多くの方々から頂いた差し入の紹介や、過去の夏山の話でバスの中は盛り上がりました。阪神高速、名神、中央道と乗り継ぎ、10時40分頃中央道の恵那峡SAに到着。新幹線に乗車するお客の中で、女性に人気ナンバーワン！と言われているお弁当を受け取り、早目の昼食タイムに入りました。



新幹線の女性客に人気ナンバーワンのお弁当！

バスを降りた時には先ほど迄の雨模様もぴたりと止み、ゆっくりと味わいながらいただくことができました。食後にはどなたが持参されたのか、スイカやトマトまで出てきて、いつもの楽しい素敵なヒヨコの昼食風景となりました。そして11時30分頃恵那峡を出発、一路、高峰高原ホテルへと向かいました。

高速道路を降りて高原の道路に入って最初に見えた、すらっと背の高い透明感のあるピンクの花！あれは何？・・・と思っているうちに15時30分、高峰高原ホテルに到着しました。すでに各人の部屋割りがされていたのでスムーズに部屋へ分かれて入ることが出来ました。しかし部屋でゆっくりする間も惜しく、外へ飛び出しました。ホテルの回りはまるで花園です。しおり



ピンク色の美しいヤマギラン

の表紙に載せて頂いている高山植物の写真のほとんどの現物を見ることができました。



青空に映えるニッコウキスゲ

携帯カメラで、アップしたり引いたりしながら多くの花を写しました。車窓で見た花はヤナギランでした。他にもアサマフウロ、シモツケ、ニッコウキスゲ、ワレモコウ、クルマユリ、クガイソウ、マツムシソウ、ヤマオダマキ、シャジクソウ、アヤメ、ツリガネニンジン・・・など、書けば限りありません。どの花もみんな生き生きとして心が和みました。

さて、18時から楽しみにしていたホテルの夕食です。献立は洋食で、コースメニューを紹介しますと、まずは Amuse (楽しい付きだし) に 温製白ゴマ豆腐 小布施の栗添え。Hors d'oeuvre (前菜) は 信州サーモンと小諸産花豆入りのテリーヌ に 人参とジャガ芋のムース添え。



特選牛ロース肉のローストビーフ

次に Soupe は、オニオンスープと続き、お待ちかね Viande (肉のメイン料理) は 特選牛ロース肉のローストビーフ・レホールバターと温野菜添え。そして、Dessert は 本日の特製デザート (何だったか? 食べるのに夢中でよく覚えていません!)・・・ざっとこんな具合で、登山に来たの? と錯覚するほど何もかも美味しくいただき、大満足のデナーでした!

露天風呂付きの温泉は男女日替わりで、今夜は女性が独占。少し熱めの湯でしたがすぐに慣れ、ゆっくりと入浴出来ました。さあ、後は眠るだけ! 20時30分、早目の就寝となりました。翌朝、5時30分頃に雲海を見ようと散歩に出かけました。付近は一晩でまた違った花が咲いたのかと思う程、多くの花が目に入りました。山には朝靄がかかり、これが雲海?・・・(いやいや雲海は、眼下に見えるのですよね!)・・・松の葉先についた水滴がキラキラ光っていてとても美しく、太陽が東の山から顔を出した時はみんな一斉に写真を撮りました。



ホテルの玄関前に全員集合。さあ、出発です!

7時30分からの朝食は、ハーフバイキング方式。和食と洋食の種類の多さに大満足! 今日の歩きの為にしっかりと頂きました。席を立つ時、昼の弁当としておにぎり2個入りを手渡されたのですが、夜まで食べなくても大丈夫!・・・と思うほどでした。

8時30分玄関前に集合。今日は 高峰山 (2,092M~2,106M) 登山と広大な池の平湿原の散策です。会長より「登山と言ってもすでに 2,000 メートル近くの高さまで来ているの

で高低差は 100 メートルそこそこ。しかしバスで一気に 2,000 メートルまで登っているので心肺機能が慣れておらず、高山病にならないためにも早く歩いたり、激しく動くことのないように！」と注意を受け、ゆっくりとしたネパール風準備体操？をしたのち登り始めました。



クルマユリ



ウスユキソウ

ここも一面お花の山。これはマルハタケブキ、ピンクはシモツケソウ、キンレンカは黄色、シヨウマはしろのもやもや、イチヤクソウはかわいいとか好きなように色々と話しながら何度聞いても覚えられない花の名を口ずさみながら幻想的な朝霧の中を登りました。9時30分、頂上直下に祀られている**高峰神社の祠**（2,092M地点）に着きました。**最高点（2,106M）**はすぐ上の岩場でした。



高峰山山頂にて

記念写真を撮り下山開始。10時30分、下った場所でバスが迎えてくれ、次の**池の平湿原**へと送ってくれました。湿原にはこの時期 104 種類もの花が咲いているとの事。監視小屋で頂いた花のパンフレットに、見た花は○印をつけていきました。花の名前が覚えられないので大変助かりました。

11時45分頃、昼食のおにぎり（食べられないのでは？と思っていたのに！）を食べ終わり、「**三方ヶ峰**へも登りたい」と会長にお願いしてみんな連れて登って頂きました。お願いしてよかったです。



三方ヶ峰山頂



見晴岳山頂

山頂では高山植物の女王コマクサが咲いていました。大きなシシウドの花等を左右に見ながら**見晴岳**へ。そこにもコマクサがあり、足元には山イチゴなどもありました。休息後、見晴岳を出発し、池の平湿原に13時に降りてきました。



見晴岳山頂にて

13時30分バスで信州上田の別所温泉へ向け出発しました。15時10分頃別所温泉朝日館に到着。部屋割りが決まっているので真っすぐ部屋へ行き待っていると川崎例会委員長がホテルの説明に来られ、夕食の時間等の説明の後、外湯も3か所行けるとの事。夕食までは充分時間があるので、あの有名な真田信繁（幸村）も入ったと言う「石湯」に行きました。小さな湯ぶねでしたが、それなりに趣のあるものでした。



別所温泉・朝日館大広間にて/さあ～夕食です！

18時、今日の夕食は昨夜とは打って変わり、和食です。色々と工夫されたお料理は美味しく、おしゃべりをしながら楽しく頂きました。明朝は11時前まで別所温泉近辺の自由散策ですのでゆっくりできます。夕食後、恒例の楽しい宴会が始まりました。差し入れられた飲み物に加え、アナゴや天ぷら、キュウリと、肴も十分！普段見れない隠し芸を披露してくれる人あり、歌う人ありと、和やかに楽しい時を過ごしました。就寝前に又温泉に浸かり、ゆっくり休みました。翌早朝、散歩に出た人が立派な蓮の花の写真を撮って来られたので「行きたい」と言うので近い朝食前に行こうと連れて行ってくれました。



早朝だった為、これから開く蓮の花

朝食後8時半頃から自由散策へ。なるほど別所温泉は信州の鎌倉と言われているように道は隅々まで石畳で整備され、北向観音、常楽寺、安楽寺等国文、重文等文化財が多く、近くにまとまっていたので見学しやすかったです。

11時、全ての観光を終えバスで帰路へつきました。上信越自動車道、長野道、中央道、名神高速等乗り継ぎ神戸へ帰ってきました。往路（7：30～15：30 8時間）復路（10：45～18：00 7時間15分）個人では到底来れない「上信越高原国立公園」。そして、信州の名湯「上田・別所温泉」。楽しい思い出作りが出来た2017年ヒヨコ夏山の3日間に感謝感激です！

ありがとうございました！！



天候 晴れ&曇り

担当 例会・自然保護合同委員会

参加者 27名（男性5名・女性22名）