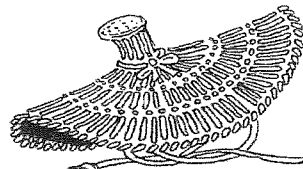


いせはら観光ボランティア ガイド&ウォーク協会ニュース



NO299 2023年9月27日 発行
事務所・〒259-1126 伊勢原市沼目 5-28-6 鳥海方
電話&FAX. ((0463) 94-6188 は 17:00 以降にお願い致します)

◎観光ボラホームページ <https://kankobora.amebaownd.com/>



大山滝巡り

9月12日

参加者48名

「秋は山からやってくる」と言いますが、この日の大山はまだ暑かった。大汗かいて362段のこま参道を上りました。寒川浄水場の職員さんの立ち合いの下、八段の滝を見学することができました。白い水しぶきを上げながら流れ落ちる滝に、しばし暑さを忘れしました。

この日は大山を代表する六滝のうち五滝を巡りました。

元滝は水流がなく場所だけ確認。かつて大山詣りの人々で賑わったとうふ坂を下り、良弁(ろうべん)滝へ。

大山寺開祖の良弁僧正が最初に水行をした滝で、沢山の講中の人たちが身を清めた大山を代表する禊の滝です。

葛飾北斎や安藤広重の浮世絵にも描かれました。

愛宕滝を巡り、最後の滝は道路から300m程山中にある禊の大滝。今ではこの小田原道を通る人もなく、とても一人では来たくない鬱蒼とした森林の中に滝が流れています。しかし、立て看板の浮世絵には、滝壺が広く大勢の人々が生き生きと禊をしている様子が描かれています。今は昔、ここには大山詣りにかせない禊の滝が確かにあったのです。



阿夫利神社社務局にて「詳細はQRコードから」

平節子 記

写真 前田 秀資



1日8000歩
のウォーキングを
週1〜2回続ければ、

10年後の死亡リスクが大きく低下するという研究結果を、京都大と米カリフォルニア大ロサンゼルス校のチームがまとめた。歩く頻度や歩数を増やしても効果はほぼ同じだといいい、時間や体力に余裕のある日に歩くだけで健康への好影響が期待できるとしている論文が国際医学誌に掲載された。

京大などチーム研究チームの井上浩輔・京大らは米国の健康調査データを基に20歳以上の男女3101人(平均50.5歳)の歩数や年齢、性別、病歴などと、10年後に心筋梗塞や脳梗塞などで死亡リスクを解析した。

その結果、1日8000歩以上を週1日も歩かない人に比べ、週1〜2日歩く人の10年後の死亡リスクは14.9%低く、週3〜7日歩く人で低下した死しリスク(16.5%)と、ほぼ同じだった。

歩数などの条件を変えて比べても「週1〜2日、1日8000歩

歩数などの条件を変えて比べても「週1〜2日、1日8000歩」の健康への効果は「週3〜7日1万歩」と同等で、逆に6000歩を超える日が全くないと死亡リスクは大きく上昇した。

北岡裕章・高知大教授(老年病・循環器内科学)の話「歩数と健康の関係、科学的な根拠を与え、少しでも歩くほうが良いことを解りやすく示した成果だ。歩行に加えて生活習慣、持病、年齢やフレイルなど個人差も考慮し、バランスや筋肉を保つ運動を組み合わせなど、より効果的な方法を考えるきっかけになるものではないか」とのお話です。

【読売新聞2023年

4月23日掲載】



スマホをQRコードにかざすだけであなたのスマホは野鳥図鑑に早変わり。鳴き声を聞くこともできます。

日本野鳥の会
おさんぽ鳥図鑑
より。



「伊勢原に博物館を作ろう」の署名開始へ 江戸城を回いた太田道灌像もつくろうと

9月20日午後から伊勢原市中央公民館で「伊勢原市内に歴史資料館を・博物館を大山IC地区内公園に道灌像をつくる集い」が開催されました。挨拶に立った三上利栄推進委員長は「大山IC地区内の都市計画に対して7月11日に市長に意見を提出するともにまちづくりとしての要望書を出した。博物館がないのは県下で座間市と伊勢原市。座間市は計画あり、全くないのが伊勢原市なのでぜひ実現したいとも。また、大河ドラマが約30万筆目前なのに、この受け入れの準備がないのを改善したい。何より、観ボラは過去、堀江市長さん、長塚市長さんのときに歴史博物館をつくるように2回陳情しているが、署名運動をしなかったのが反省点であるので今期署名で要請することとしたと述べ、署名の協力を訴え拍手を受けていました。



9月20日「伊勢原市内に博物館を・道灌像をつくる」の集い

9月16日市民大学の講座担当しました 相模の式内社・高部屋神社と丸山城を

9月16日午前10時より伊勢原市中央公民館3階会議室Aで講座が実施され26人が参加しました。

観ボラ会長の鳥海増雄さんが「市役所前の太田道灌像から道灌のこと、大慈寺の墓のこと、普濟寺国泰寺の多宝塔」等について話されました。つづいて、前会長の山口靖之さんが、相模の国に式内社が13ある、その中伊勢原に3つもあること、その一つが高部屋神社と本格的な城の形状の丸山城などについて話されて質問も受けました。なお、この講座は郊外講座でしたが、猛暑のために予防的に変更されたものです。

観光ガイド講座は順調に

一般観光ガイド

9月22日 田向薬師と彼岸花コース

伊勢原駅北口集合9時

10月18日 大山、下社コース

伊勢原駅北口集合9時

英語ガイド講座

9月24日 大山コース①講師石井久恵さん

伊勢原駅北口集合9時30分

10月15日 中央公民館 講師 菅原さん

9時〜12時30分

10月22日 大山コース②講師 菅原さん

伊勢原駅北口集合9時30分

観光協会より依頼・彼岸花の案内

9月16、17、18、23、24日実施

彼岸花の季節になりました。観ボラでは、

観光協会の依頼で標記の4日間を日向薬師

バス停にて毎日3人で案内しました。

お下り行列に参加

8月27日、阿夫利神社の秋季例大祭の

行列に睦会の要請で4人参加しました。

11月26日第22回太田道灌の集い

伊勢原市中央公民館展示室で

観ボラと太田道灌顕彰会が共同して道灌の集いを実施して22回目になります。大河ドラマの署名が30万筆目前、これを早く達成してNHKに陳情したいと思えます。今企画は検討中ですが市民の力で成功させたいものです。

(三上 記)

道灌まつりは9月30日と10月1日

30万筆到達してNHK陳情へ

大河ドラマの署名を30万筆めざしてお

祭り広場で行います。ご協力ください。

* 9月30日は12時から19時30分迄

* 10月1日は9時30分から17時30分迄

お祭り広場と北口案内所で道灌まつりの

ご案内をします。

お祭り広場の観ボラテントでは署名活

動に取り組みます。

大河ドラマの署名茅野市長さんより

29万6158筆に前進、30万筆へ

*この間の主な報告をします。

◆長野・茅野市長さんより賛同署名

茅野市長今井敦さん、副市長柳沢圭一

さん、産業経済部長柳沢正広さん、市民

環境部長小平雅文さん、有賀淳一総務

部長さんが署名され送られてきました。

感謝です！賛同自治体が増えまし

た。

◆愛川町職員親睦会より署名164筆

が送られてきました。愛川町長さんは

既に賛同署名をいただいています。(愛

川町には小沢合戦跡があり)

◆埼玉・越生町より戸口さんより2

60筆。越生町は8月10日より9月

10日まで道灌銅像パネル展を開催し

ました。

◆向上高校より署名道灌について特

別講座に鳥海会長が出席して、話のあ

と署名をお願いしました。

伊勢原市に歴史資料館と道灌像を!!

観ボラ 副会長 前田秀資

伊勢原市に歴史資料館と道灌像を大山・C地区計画内につくる集い」が9月20日(水)午後、市中央公民館で催されました。呼びかけたのは「大田道灌の集い実行委員会」の、三上利栄委員長です。伊勢原市には国・県・市指定文化財が65件、国・市登録文化財14件が所在しています。それ以外にも多くの文化財があることが把握されており、多くの文化財を有することは共通認識となっています。

しかし、現状では歴史や文化遺産また芸術等を展示発信する公共の博物館・資料館がありません。

市域に有する文化財は、地域の歴史・文化などを理解するために欠くことができないものであると同時に、将来の文化・芸術の向上発展の基本となるものです。

常設の博物館・資料館(デジタル・C技術によるアーカイブスも含む)は、一般市民が歴史・文化と接する重要な場であり、その存在には大きな意義があるのです。伊勢原の新たなまちづくりが進められようとしている今、市民の声を結集する時期だと思っています。

伊勢原川柳会(ひね朗会) 8月期
いせはら市民大学サークル

テーマ「大山・大山詣り」

何処へ行く帰りの不動行く宿は
四年ぶり秋例祭の行列だ
お花講江戸の昔は門開く

このみまず

夏山は六根清浄お花講
大山のかみなりさまがお出ました
右不動左大山道しるべ

康雄

朝な夕な山の雄姿に安らぐ心
お出掛けは大山に挨拶今日も晴れ
家族連れ子供が担いで納め太刀

青空さわやか

今出番猛暑熱波雨降山
大山は神と仏と雨豆腐
死んだ人会ってみたい茶湯寺

栄泉

「自由句」

はだしのげんああ許すまじ放射能
地蔵さん直射日光お気の毒
汗の出るアマダの坂の秋あかね

康雄

年金者エアコン壊れたもうダメだ
税金は庶民が払い誰使う
冬野菜種まき何時からやるんかい

このみまず

終戦時神風吹くと洗脳され
暑さ尻の河童汗と涙の甲子園
卒寿来てやっと墓参り彼岸の日

栄泉

恐いもの地震台風特殊サギ
値上げ値上げ私のサイフは首を上げる
鉢の花水が欲しいとおじぎする

青空さわやか

◆大山登山募集

【募集人数 6名 ・ 最小開催人数 2名】

10月18日(水) 大山登山の参加者を、会員を対象に募集します。
参加人数の把握及び、登山届作成のため、事前申込み制といたします。

【申込方法】 ハガキに次の項目を明記して、郵送ください。

①氏名 ②年齢 ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤会員番号

⑥緊急連絡先(電話・続柄)。

※緊急連絡先は、事前に登山届を、伊勢原警察署宛に提出する為です。

万一、事故など発生した場合のみ、活用されます。 《携帯》

(宛先) 〒259-1141 伊勢原市 上粕屋 1275-12 倉持好男 (090-8867-1330)

【申込締切】 9月30日(土) 必着です。

申込ハガキが届き次第、計画の詳細(ルート・地図)・装備・注意事項などを郵送致します。それをもって申込受付済としてください。

観ボラニュースが次号300号に・雑感

観ボラ 幹事 三上利栄

1998年11月8日に観ボラは結成された。当時の堀江市長がメッセージ、いま顧問の端山清さんが祝辞、県観ボラ会長、鎌倉ガイド会長が挨拶、小田原ガイド会長が講演してくれた。初代会長に石井四郎さん。参加した33人は県下で8番目の結成に熱気ムンムン。

この模様は神奈川新聞11月10日に報道され反響が大きかった。当時の「いせはら観光ボランティアニュース」第1号は1998年11月25日付で発行され、三上が原稿書き、編集長の故小堀隆三さんが、ワープロでたたき、題字は毛筆で小堀夫人が書いてくれた。

特筆は総会のあと、すぐに行動日を決めて11月21日「大山の紅葉を」と伊勢原駅前で大勢でチラシの配布宣伝を行ったことだ。実はこの総会前の9月、10月も駅前宣伝を大勢で行っている。(例、9月は「彼岸花がきれいです」とか)。駅宣伝には15人程が参加して観光客に呼びかけていた。まさに、意気に燃え、熱気のある行動する観ボラだった。

会長は、石井四郎、荻野康雄、篠原啓介、宮崎武雄、酒井三雄、三上利栄、山口靖之、鳥海増雄氏と引き継がれて現在8代目。この間、伊勢原市の協力と支援は大きい。また、市内の各団体の協力で、いま、グリーンの帽子がよく似合い、市民に溶け込み、学ボラ、甲冑隊などともに市内では存在意義は高い。一層、「住んで良かったら」と伊勢原のために、少しでも役立てれば、この上ない喜びである。先達の故人たちも喜んでいてのことだろう。観ボラ立ち上げてよかったの感いっぱい。

2023年10月～11月 スケジュール

行事	実施日・時刻	難易度	距離	参加費	主なコース
・江戸城企画 皇居東御苑をめぐる 皇居東御苑は天皇皇后両陛下のお住まいになっている皇居の一角にある皇居付属庭園です。	十月十二日(木) 集合 東京駅丸の内中央口 九時三十分 解散 大手門 十二時頃	★★	約4km		東京駅丸の内中央口～大手門～百人番所～富士見櫓～本丸入口～松の廊下跡～富士見多聞～旧本丸～天守台～梅林坂～大手門(解散) ※昼食、休憩はありません。
・大山登山(観ボラ会員対象・予約制) 大山山頂を目指そう！ 登山に適した服装・靴・防寒着・雨具・ストックをご用意ください。 *申し込み詳細は三面に掲載しています	十月十八日(水) 集合 伊勢原駅北口八時十五分 解散 阿夫利神社下社 十五時三十分頃	★★★★★	約7.5km		伊勢原駅北口バスリ大山ケーブルバス停～こま参道～大山ケーブル駅～ケーブルカー阿夫利神社下社駅(登山口)～大山登山山頂(昼食)～見晴台～下社(解散) *解散後は各自でケーブル利用してください
・青山道⑦ 厚木から愛甲石田へ 厚木の万年屋跡地から南に相模川沿いの神社・寺を巡り、進路を西へ、石造物・碑を見て愛甲石田駅まで歩きます。	十月三十一日(火) 集合 本厚木駅北口 九時 解散 愛甲石田駅 十二時三十分頃	★★	約6km		本厚木駅～最勝寺～熊野神社～馬頭観音～三嶋神社～長徳寺～石造物～大山道標～玉川改修記念碑～円光寺～不動尊の道標～愛甲石田駅(解散) ※昼食、休憩はありません
・座間 谷戸山公園の秋を楽しむ 田んぼ、色づいた雑木林、水辺、野鳥のさえずり、かつてのなつかしい里山の自然がみられる園内をウォークしましょう。	十一月七日(火) 集合 座間駅東口 九時三十分 解散 座間駅東口 十三時頃	★★	約6km		座間駅～星の谷観音～谷戸山公園(西入口)～湿性生態園～水鳥の池～スギヒノキの観察林～森の学校～パークセンター(昼食)～湧き水の谷～炭焼き小屋～伝説の丘～里山体験館(西入口)～座間駅(解散)
・大山 紅葉ウォーク 恒例の大山紅葉ウォークです。 今年も元気で紅葉狩りを楽しみましょう。	十一月二十四日(金) 集合 伊勢原駅北口八時四十五分 解散 阿夫利神社下社十二時三十分	★★★	約4km		伊勢原駅北口バスリ大山ケーブルバス停～大山ケーブル駅～女坂～大山寺～下社(解散) *ケーブル駅でケーブル組と徒歩組に分かれます。昼食休憩はありません。

*コースは変更になる場合があります。ご了承ください。降雨率40%以上は中止です。

★ 初心者向けコース ★★ 一般向けコース ★★★ 健脚コース
★★★★ 長距離・健脚コース ★★★★★ 同左(大山山頂クラス 杖必要)

いせはら観光ボランティア&ウォーク協会 事務局電話 (0463) 94-6188・島海
雨天の場合などの確認先：同じ電話へ 当日朝：6時30分～7時30分

★事務局からのお知らせ

※コロナ対策のお願い

- ①ご参加の朝ご自宅にて体温を測り、三七・五度C以上や体調が悪い場合はご参加をご遠慮下さい。
- ②マスクの着用は、ご自分の判断でお願いします。

*掲載行事は予約なしでどなたでも参加できます。(大山登山を除く) 参加当日、集合場所にて受付けます。(緑の帽子が目印) 行程中の交通費は各自負担となります。

*持ち物と服装

持ち物：弁当(昼食休憩の記載があるコース)、雨具、飲料水、タオル等。健康保険証、レジャーシート、

*会員募集中！ 入会金無料、

年会費一、二〇〇円

*会員の方は会員証をご持参ください。