



NPO法人 みどりのゆび

会報 2025年 春号



駆け足で変わってゆく時代にも フットパス活動の原点を見つめて

ご挨拶 理事 宮田 太郎

小さな旅、大きな旅で 地域とのつながりを楽しもう

新しい年を迎え、皆さまも日々健康管理に留意しつつ、様々な想いでお過ごしのことと存じます。本年も「NPO法人 みどりのゆび」の活動に引き続きご参加とご支援を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

さて、日本政府も米国政府もリーダーが変わり、同時に世界各国の経済の仕組みや関わり方もまた変様しつつあります。国内外の経済、社会構造、教育もAIの実践と普及を背景に、今までとは異なる進化をすると予想されます。一方、普段の私たちの暮らしでもすでに、ファミレスに行けばロボットが料理を運び、スーパーの精算も機械と客の間だけでやり取りされたり。マイカー外出や徒歩のスマホ利用でも、およそ全国の行きたい目的地まで誘導してくれる時代となりました。

あまりにも駆け足で変わってゆく時代の潮流に翻弄されながらも、やはり変わらず人の健康に大切なことは、①野外の新鮮な空気や日光の恵みに包まれること、②人の温もりや交流を感じられる時間を作ること、③多くのことに興味を持って小さな旅・大きな旅を楽しむ姿勢——などではないでしょうか。

NPO法人 みどりのゆびのイベントでは、近現代の建築探訪、歴史ある地域の古道・遺跡・ストーリーなどをテーマに、これまでも志ある講師陣が案内するフットパスを数多く実践してきました。

参加される方々がみな楽しそうでおられるのは、やはりこの3つの要素が複数含まれているからこそのことではないでしょうか。

また、私自身が担当しますフットパス講座（野外ウォーク）でも、「アヅマの国＝東国フットパスへ」シリーズを昨年からはじめ、本年はさらにエリアを拡大して、関東から少しずつ東日本各地につないでいきたいと考えています。

今年も皆さまの健康づくりに、また各地域との交流に最適なNPO法人 みどりのゆびの活動に、お友達やご家族をお誘いの上、ご参加いただきませうようよろしくお願いいたします。



フットパス専門家講座
「横浜自然観察の森」を訪ねて

[講師：日本植物友の会会長 山田 隆彦]

自然の異変を感じさせる
消えた植物たち

10月6日(日) 天気：曇り 参加者：14名

「横浜自然観察の森」は、「多摩・三浦丘陵群」の一部で、横浜市最大の緑地。1986年に日本で初めての自然公園として開園した。

この観察会で見ていただいたかった植物の内、ネナシカズラの群落とイヌセンブリに出合えなかったのは残念なことであった。

寄生植物のネナシカズラは、ピクニック広場のクズやセイタカアワダチソウにとりついて覆いかぶさっていた。2023年10月のことである。ところが今年(2024年)の10月には見られず、突然に消えてしまって1株も確認できなかったのである。理由はわからない。どこかに残っているのではと探し回ったが見つからない。ここを管理している自然観察センターの方にも尋ねたが、どこにもないという。

イヌセンブリは、センブリと違って、葉っぱを噛んでも辛くない。薬用には使われない。神奈川県では、現在、この地でしか見られない。絶滅危惧種に指定されている。これも消えてしまったのか、センターの方が探し回った足跡が残っていたが、1本も見つからなかったという。なにか自然に異変が起きているのではないかと危惧する。



ネナシカズラ 2023.10.13

スダジイ ブナ科

スダジイの実(堅果)がわんさと付いていた。10日後に訪ねたら実っていて、ドングリは今にも下に落ちそうになっていた。この実は生でも食べられる。本州から九州まで分布して、日本の暖帯林の最重要樹種の一つで、暖地の森を代表する木である。かつては薪炭林として利用していたが、今はシイタケ栽培のほだ木に利用されている。

スダジイの森では、花期になるとくすんだ薄い黄色で一帯を彩り、独特の香りを漂わせる。人によっては不快な臭いでもある。



スダジイ 2024.10.6

スダジイ 2024.10.16(10日後)

ママコノシリヌグイ タデ科

すごい名前である。漢字では、「継子の尻拭い」と書く。茎や葉には、刺がいっぱい生えている。これで継子のお尻をふくという。ひどい継母である。ピンク色に見えているのはがくで、花弁はない。



ママコノシリヌグイ 2024.10.6

ツルマメ マメ科

野原や道端にふつうに見られるつる植物で、淡紫色の花を付ける。ダイズの原種といわれ、学名(世界共通名)は、グリキネ・マックス・ソヤといい、ソヤは醤油syoyuに由来している。



ツルマメ 2024.10.6

ガマズミ ガマズミ科

ガマズミの果実が赤く実っており、一際目立った。赤い色の果実は主に鳥に食べてもらって種子を遠くに運んでもらうため、目立った色をしている。この赤い実の中に種が1個入っている。名前は、実をかむと酸っぱいので、「かむ酢実」から転化してガマズミという説や、ズミは、この果実を使って衣類をすり染めした「染め」の転化という説もある。



ガマズミ 2024.10.6

目的とした植物は見られなかったが、ススキの根元に寄生植物のナンバンギセルを見つけ、帰りのバス停近くでは、午後3時になると咲き出す熱帯アメリカ原産の帰化植物、ハゼラン(別名サンジソウ)の赤い花を見ながら観察会を終えた。



ハゼラン 2024.10.6

(文と写真：山田 隆彦)

秋の草花に親しんだ一日で、 森の歩き方を新たに発見

9月に入っても猛暑が収まらず、秋の訪れが待ち遠しくなっていたのですが、ようやく秋の気配が感じられるようになった10月最初の日曜日、山田先生のご案内により、秋の草花に親しむ一日を過ごすことができました。

「横浜自然観察の森」は、雑木林・草地・水辺など、多様な自然に恵まれ、これまでに多くの野鳥をはじめ、約3,500種類もの動植物が確認されているそうです。

山田先生を先頭に、鬱蒼とした森に整備されたネイチャートレイルを進みます。参加者の明るい声が響き、会話も弾みます。



山田先生による植物解説



自然植生豊かなトレイルを歩く

山田先生のご案内で森の小径を歩くと、次々に可憐な草花が見つかります。独りで漠然と歩いているときには、たくさんの森の宝物を見落としていたことに気づかされます。森の歩き方の新たな発見でもありました。

煎じて飲むとすぐに薬効(胃腸病)が現れるゲンノショウコ(他、ママコノシリヌグイ(継子の尻拭い)の名前の由来なども聞きながら、楽しく学ぶことができました。



シロヨメナ



ゲンノショウコ

曇天模様で、やや天候には恵まれませんでした。が、多様な自然と生きものに恵まれた横浜自然観察の森で、秋の草花を堪能することができました。四季ごとに様々な魅力がありそうです。また訪ねてみたくなるとても素敵な森でした。

(文と写真：宇佐美 均)

他の町のフットパスを見てみよう

福島市信夫山

[講師：みどりのゆび 神谷 由紀子]

信夫山150周年記念フットパスに参加してきました。

10月26日(土)~27日(日) 天気：晴 参加者：5名

今、東北地方ではフットパスを有効利用して地域活性化に勢いをつけている地域が増えています。しかも地域自治体を上手に巻き込み、資金や基盤を確立して本格的なまちづくりに貢献している傾向が顕著です。

その例の一つが10月27日に福島市のシンボルである信夫山公園開設150周年を記念して行われたフットパス事業です。

「NPO法人 ストリートふくしま」の山尾良平さんは福島市民のシンボルである「信夫山」にフットパスを作り、東日本大震災後、支援を受けるだけでなく福島市民自らの力で、ふるさと福島のまちを再生しようとしています。

信夫山はもともと観光地ではなく信仰の山であり、福島市の誕生からセットとなった地形と歴史の宝庫でもあります。信夫山の信夫という名前は、5、6世紀ごろから福島県が大和朝廷勢力の北限であった信夫国として認識されている由緒ある名前です。したがって信夫山には欽明天皇の後や皇子が都を追われ、六供という家臣たちと共に住み着いたとされる古い伝説もあるのです。太古から神聖な場所である信夫三山を有し、弘法大師伝説や山伏修験の修行場などで知られる信仰の山としてあがめられ、シンボルとされてきました。



弘法大師（空海）の座禅石



古峯神社



信夫山第三展望デッキ

このように多くの名所や景観の魅力あふれる山なのですが、それをどうやって広報して集客し、自分たちの誇りとして継承していくのかということで、山尾さんはフットパスの事業化を考えたのです。「今年は150周年なので信夫山のレガシーを作ろう」という市長の方針とも相まって、10月27日にはセレモニーが開催され、信夫山フットパス・マップの除幕式、そしてガイド20名、参加者87名のフットパス・ウォークが行われました。



木幡福島市長、浦部会長らとフットパス・マップ除幕式
(写真：山尾)



信夫山フットパスのスタッフと受付 (写真：山尾)



信夫山フットパス・ガイドウォーク (写真：山尾)

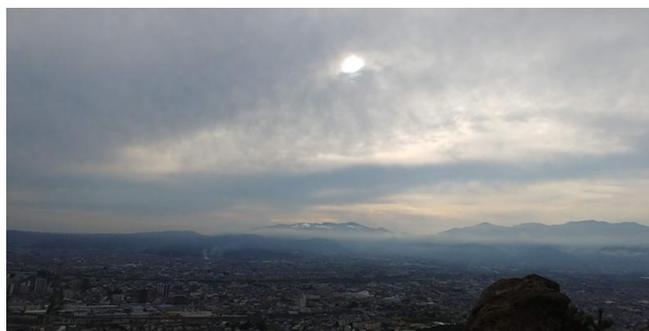
今回は井上、新納、浅野、神谷、北浦の5名がその記念イベントに参加しました。イベント前日の26日から入り、「信夫山博士」と言われる第一人者浦部博さんを独占して特別ルートをご案内いただきました。27日当日も一番展望の良い烏ヶ崎展望コースを回りました。帰りは女性3人で飯坂温泉までタクシーで行き、わざわざ飯電に乗って福島駅まで、信夫山から見た電車の実車をして大満足でした。



みどりのゆびのメンバーと（写真：山尾）



烏ヶ崎展望デッキからの眺望



安達太良連邦と吾妻連峰

今回は、山尾さんのお城・信夫山ガイドセンターで、張り出した窓から阿武隈山系、安達太良連峰、吾妻連峰に囲まれた福島市内の超絶景を見ながらのおむすびと、スタッフの方が入れてくださった美味しいコーヒーの昼食をご馳走になり、印象に残りました。改めてフットパスの良さは人との交流がなければできない特別なおもてなしにあるのだと思いました。そして地元の方に友達特別待遇で案内していただく優しさがフットパスの「魔力」なんだと、思い返したことでした。フットパスは楽しく癒しとなり、私たちの人生をサポートしてくれます。

（文と写真：神谷 由紀子）

信夫山フットパス始動！

令和5年10月、福島県西郷村で開催されたフットパス全国大会に参加し、福島県でもフットパスの火が燃えていることを実感しました。その4か月前に信夫山から街づくりを行うNPO法人を引き継いだ私は、かなりの感動と影響を受けて帰ってきました。

まずは信夫山フットパス・マップ作りに取り掛かりました。町田・みどりのゆび発行のマップを参考に、イラストレーターを選定。ルートは信夫山研究58年の「信夫山博士」に依頼して作成をスタートしました。そこに信夫山公園開園150周年の追い風が吹いて、福島市が応援してくれることになりました。

市の協力も受け、フットパス案内人を募集・育成、23名の案内人を確保。参加者募集は80名に対し福島市内外から100名の申込がありました。そして、昨年10月27日に市主催の信夫山公園150周年記念式典で信夫山フットパス・マップ4種類を発表。87名の参加者で記念ウォークを開催することができました。

記念ウォークには東京・町田から神谷さん、山形・長井から浅野さん、福島・西郷から北浦さんにも参加いただきました。ありがとうございました。こうして何とか無事に終了。思えば昨年3月にマップ作りに着手、8か月で信夫山フットパス実施に至りました。当初、私の中ではマップを10月に発表するだけの予定でしたが、神谷さんの神!?!のお導きにより、白いキャンパスに道を描くようにスイスイと事が運んだことが、ホント不思議です。というか感謝です！

今後は、案内人という強い味方もできたので、信夫山フットパスを更に発展させていきたいと考えています。応援してください。



式典で山尾さんがフットパスについて説明（写真：神谷）

（文：NPO法人 ストリートふくしま理事長
山尾 良平）

* 特定非営利活動法人 ストリートふくしま
<https://www.shinobuyama.com/>

フットパス専門家講座
阿佐ヶ谷から西永福町までを歩く
 [講師：浅黄美彦]

武蔵野に象徴される東京の郊外を探訪

11月9日(土) 天気：晴 参加者：23名

阿佐ヶ谷といえば中央線沿線の代表的な郊外住宅地であり、文士が住み名画座がありながら、北口の飲み屋街、パールセンターなど古い商店街がある様々な顔をもつまちです。今回の阿佐ヶ谷フットパスでは、そうした阿佐ヶ谷らしい場所も通りつつ、「武蔵野に象徴される東京の郊外を川・古道・神社・商店街など」をチェックポイントに、武蔵野の原風景（古層）も訪ねてみました。

JR中央線阿佐ヶ谷駅南口に集合。ざっとコースのアウトラインを説明し、まずは駅から見える「中杉通り」と「阿佐ヶ谷パールセンター」という新旧の道を眺めてみました。

戦後すぐ、青梅街道から阿佐ヶ谷駅をまっすぐに結ぶ都市計画道路と並行した古道にある阿佐ヶ谷パールセンター。東京都初の歩行者専用道指定されたアーケード商店街は、中杉道路があつてこそその人のための道として栄えたようです。新旧の道が支え合つてまちの魅力となっている稀有な事例でもあります。その古道を北へ少し歩くと、かつてのケヤキ屋敷を抜け、阿佐ヶ谷神明宮を訪ねました。村々を結ぶ古道は、集落の道と繋がり、旧家と神社のある村の構造を垣間見せてくれます。



阿佐ヶ谷パールセンター



中杉通りのケヤキ並木

阿佐ヶ谷の総鎮守から南へ歩き、古本屋のある小さなアーケード、飲み屋街の細道を抜け、名画座「ラピュタ阿佐ヶ谷」を訪ね、再び阿佐ヶ谷パールセンターへ。少し曲がった道の商店街には道祖神もあり、この道が古い道であることを教えてくださいます。



阿佐ヶ谷神明宮にて参加者のみなさまと
 (写真：田邊)

青梅街道を横切り、戦前からの郊外住宅地にある「ドーモ・アラベスカ」へ。参加者の山本さんの計らいとオーナーの富田さんのご好意により、住宅の内部を見ることができました。



ドーモ・アラベスカ 外観

富田玲子さん設計の素敵な住宅をあとに、緩やかな坂を下ると旧阿佐ヶ谷住宅跡地に出ます。現在は高級マンションが建っています。日本住宅公団のエース津端修一と前川國男事務所の大高正人らによる珠玉のテラスハウスが集合する団地で、そのありようを語りながら善福寺川に向かいました。



かつての阿佐ヶ谷団地

ここからは善福寺川沿いの気持ちのいい道を南に歩きます。この心地よい空間は、戦前の風致地区指定、昭和30年代初めの都市計画緑地・公園の決定など、都市計画の成果のひとつでもあります。その公園内にある「孤独のグルメ」でも登場した釣り堀のある食堂「武蔵野園」で昼食としました。



武蔵野園

昼食後はのんびりとさらに川沿いを下り、杉並博物館へ。ここはかつての嵯峨侯爵別邸、愛新覚羅浩はこの場所から結婚式場となる九段会館までパレードした歴史ある地でもあります。緑濃い善福寺川の周辺は、戦前富裕者の別邸が点在していた場所であったことを教えてください。



杉並博物館にて 集合写真 (写真：田邊)

いよいよ最後の目的地、大宮八幡宮へ。このあたりは、善福寺川沿いの緑地と特別緑地保全地区に指定されている神社の緑地が折り重なり、深い森のように見えます。中央線阿佐ヶ谷駅近くの阿佐ヶ谷八幡宮から、古道と川沿いを歩いていただき、井の頭線西永福町駅近くの大宮八幡宮というルートで、ちょっと変わった杉並の姿を見ていただきました。



善福寺川と緑地



大宮八幡宮

(文と写真：浅黄 美彦)

憧れのドーモ・アラベスカに感動！

私はかつて、吉祥寺と西荻窪からほど近い東京女子大学に通っていたので、杉並の中でも西荻は馴染みのあるまちでした。しかし阿佐ヶ谷は未開拓。阿佐ヶ谷でばっと思いつくのは「阿佐ヶ谷姉妹」くらいでした(笑)。とはいえ2024年はミニシアター「ポレポレ東中野」で、杉並区に岸本聡子区長が誕生するまでの映画「映画〇月〇日、区長になる女。」を観たこともあり、私にとって杉並は23区の中で胸熱なまち！・・・というわけで、「NPO法人 みどりのゆび」の案内チラシを拝見し、ぜひにと「阿佐ヶ谷フットパス」に申し込みました。

お天気にも恵まれ、充実の阿佐ヶ谷探訪に大満足でした。開催日の11月9日は七五三撮影の最盛期だったようで、阿佐ヶ谷神明宮は晴れ着を着た家族でいっぱい。みなさん一様に晴れやかな顔で、私も幸せのお裾分けをいただきました。

賑やかな商店街を抜け、住宅地に入ると細い路地の両側には「道路拡幅反対」ののぼり旗が。

「おお、この道が青梅街道から五日市街道までの事業予定区間である補助133号線なのか」と映画のロケ地を巡っているような気持ちにもなりました。その後は、内覧を楽しみにしていた象設計集団、富田玲子さんのご実家ドーモ・アラベスカ(現・高橋邸)へ。富田さんは東大の建築学科第1号の女子学生だったそうで、憧れと共に玄関をくぐりました。

1974年に建てられたという洞窟のような家には、多彩な蔵書や美術品、可愛らしいキッチン雑貨がギュギュッと詰まっています。日常と非日常が渾然一体となったインテリアに直接触れられることにも感動しました。「床暖房はとっくの昔に壊れちゃって、冬は寒くて大変ですよ」とジョーク混じりに話す、富田さんの息子さんのお家解説も楽しかったです。



ドーモ・アラベスク内部

(文と写真：宇野津 暢子)

他のまちのフットパスをみてみよう
 八王子「いちよう祭り」を歩き
 メタセコイア化石と琥珀を探す
 【講師：小林 道正】

甲州街道のイチョウ並木を歩いて 浅川の河川敷に出ると

11月17日(土) 天気：晴 参加者：11名

多摩御陵造設の記念樹として770本のイチョウの木が宮内庁から八王子市に贈呈され、甲州街道に植樹されました。お祭りは毎年11月に「いちよう祭り」と命名され開催しています。



「いちよう祭り」には多くの露店が建ち並ぶ（右端：道標）

ここ追分町は、甲州街道と陣馬街道の分岐点があることから名付けられました。江戸時代に足袋屋清八という商人が、ここに道標を立てました。追分町には「八王子千人同心」の碑があります。



甲州街道のイチョウ並木（2023年秋）

八王子同心とは、八王子地域の治安維持を主な目的として、武田氏の家臣だった千人頭と配下の同心が家康に召し抱えられ、1000人の同心が任命されました。千人頭1名に100名の同心がつく構成でした。幕府の体制が整い世の中が安定すると、

千人同心に命じられた重要な役目は、家康が祀られた東照宮の「日光火の番」で幕末まで続きました。

追分の分岐点から八王子市役所まで陣馬街道を進み、本日楽しみにしていたレストラン「六文銭」まで歩きます。



日替わりランチ「栗ご飯とハンバーグといろいろ」1,100円



レストラン「六文銭」の前で記念写真（写真：田邊）

イチョウとメタセコイアは中生代のころに栄えていましたが、現在は絶滅したと考えられていました。しかしどちらも中国に生き残っていたことから「生きている化石」と言われています。



「八王子千人同心」の碑と西八王子駅前のメタセコイア

メタセコイアの化石は、八王子市役所の北を流れる浅川の河川敷にあり、八王子市の天然記念物に指定されています。



メタセコイアの巨木の化石



年輪が確認できる

琥珀の欠片も見つかる

この河川敷にはメタセコイアの巨木の化石がたくさんあります。そして、周辺からゾウの歯や牙も発見されました。230万年前の八王子はメタセコイアの林の中をゾウの群が歩き回っていたのかも知れません。

今回のように八王子の街をイチョウとメタセコイアを関係づけながら歩いてみると、今までと違った発見があるものです。

(文と写真：小林 道正)



浅川河川敷周辺 (写真：森)

メタセコイアの化石林で

晩秋とは思えないよく晴れて暑いぐらいの朝、JR西八王子駅に集合。駅前のメタセコイアの木の前からスタートしました。メタセコイアは黄葉する針葉樹で円錐型の大木。その下で、今日のテーマの一つである「メタセコイアの化石林」に関して小林先生から学術研究の歴史の解説がありました。

すぐ近くの甲州街道沿いを歩きます。有名なイチョウ並木はまだ緑のものが多いですが、ちょうど「いちょう祭り」が開かれていました。沿道には様々な工夫を凝らした出店があり、地元の方の地域愛が感じられました。この付近は地名を「千人町」といい、徳川家が甲州方面からの防衛のために武田家の遺臣を置いた「八王子千人同心」の名残です。市役所近くのレストランで昼食。美味しく気持ちの良いところでした。

市役所の横を流れる浅川の河原が今回の目的地です。白っぽい地層がむき出しになっており、一部に黒いものが見えます。メタセコイアの巨木の根元がそのまま化石になったものです。年輪がくっきりと見えますが、炭化して真っ黒で、触ると硬く感じます。ここでは230万年前のゾウの化石も見つかっていて、それが歩き回る大森林だったそうです。

化石の表面はバラバラに碎けており、カケラが拾えます。琥珀（こはく）は太古の松ヤニの化石ですが、そこまで至っていないものをコパールといいます。先生に見せてもらって頑張って探しましたが、私はダメでした。代わりに見つけたのがネナシカズラ。葉緑素を持たず根も葉もない黄色いつる性の寄生植物で、10月の横浜自然観察の森で見つからなかったのがここで出会いました。



ネナシカズラ

(文と写真：森 正隆)

他のまちのフットパスをみてみよう
江戸下町情緒が残る「谷根千」の
“今”を歩く
[講師：田邊 博仁]

江戸の町割りを残す根津と、古民家 リノベーションの谷中の今を歩く

11月7日(土) 天気：快晴 参加者：13名

根津は、根津神社の門前町として栄え、庶民のまちとして賑わってきました。江戸時代の町割りを継承している路地、木造の建物や軒先などに溢れる緑など、むかしの古き良き佇まいを残し、懐かしさを感じさせます。歩いていてホッとする空間です。



元藍染川(区境)の路地



路地のゲストハウス



古民家の「花木屋」



三軒長屋の古民家店舗

また、根津には古民家を改築した建物が多い。大正初期の木造三階建て建物を改築した「はん亭」、明治の古いレンガ造りの蔵を改装した「うどん釜竹」、また、緑に囲まれた路地のゲストハウス、「花木屋」や三軒長屋の古民家店舗、廃業した銭湯をリニューアルした「SENTO」などを見て歩きました。



古い蔵を保存「うどん釜竹」



銭湯を再整備した「SENTO」

次に、不忍通りを渡り、大正8年に建てられ、関東大震災でも東京大空襲でも焼けなかった根津教会、根津遊郭の跡地のモニュメントを見て、根津神社へ向かいました。

根津神社の創建は1706年。当時の建物は現存して、修復作業が行われた極彩色の美しい桜門などは見事です。青空には大イチョウが鮮やかでした。



日本基督教団根津教会



極彩色の桜門



境内の鮮やかなイチョウの木



根津神社の桜門をバックに、本日の参加者のみなさま

再び不忍通りを渡り、へび道、よみせ通りをぶらぶら歩き、谷中ぎんぎ界限で昼食です。



谷中ぎんぎ (写真：宇佐美)

午後は、築約100年の日本家屋をリノベーションした建物(「鍼力屋」、「銅菊」、「小倉屋質店」、江戸時代の「観音寺築地塀」や「絵馬堂」、「のんびりや」、古書「鮫の歯」などを見ながら、谷中霊園へ。参道の明治からの老舗花屋「花重」に「花重谷中茶屋」がオープン(2023年)していました。



絵馬堂(休業中)



古書「鮫の歯」

そして、昭和13年に建てられた三軒屋を再生した「上野桜木あたり」、明治23年創業の「谷中岡埜栄仙」、「旧吉田谷酒店」を見て上野へ向かう。2025年に創建400年を迎える「寛永寺」では、創建記念として「根本中堂」の天井に初めて天井絵が奉納されます。境内の徳川歴代将軍15人のうち6人が眠る「徳川家霊廟」を外から見学しました。



寛永寺根本中堂



国際子ども図書館へ向かう

最後に、明治時代に「帝国図書館」として建てられ、2002年に「国際子ども図書館」として全面開館された建物を見学しました。明治・昭和・平成の三つの時代に造られた建物が一体となり、貴重な建築遺産を保存利用しながら、新しい機能と空間を合わせもつ図書館として再生されました。この建物は現在、東京都の「歴史的建造物」に選定されています。明治時代のシャンデリア、元貴賓室の寄せ木細工の床や天井の鍍絵(こてえ)や柱など、帝国図書館として創建された当時を知ることができました。



国際子ども図書館

(文と写真： 田邊 博仁)

昔ながらの路地や建物が残り、 中身は”今“という粋なしゃれっ気

昔ながらの雰囲気を残した谷中・根津・千駄木・上野界限を見て歩きました。特に印象に残ったのは、戦火や地震の被害を免れた通りにあるいわゆる「レトロ建物」でした。その多くが、今でもさまざまな方の努力で大切に残り、リノベーションされ、現役として生まれ変わっています。外観は昔の良き風情を残しながら、内部の雰囲気は現代風という店舗は「そこ」にマッチしていて、人気があるのもわかります。その中で気になった建物をいくつか紹介します。

最初は根津の「はん亭」です。1917年(大正6年)建築の木造三階建てを改築工事、串揚げ屋として営業しています。1999年(平成11年)有形登録文化財に登録されました。ここの面白いところは道路拡張時にセットバックした箇所を切断し、ガラス張りにしてさらにそこに鉄の矢来を施し、断面が通りから見えるようにしているところです。



串揚げや はん亭

しかし裏の路地から見ると、三階建ての木造建築がしっかりと残っており、現代と昔が外観で共存している建物になっているのがおしゃれです。

根津では他にレトロな建物として古い石蔵を利用したうどん屋、「宮の湯」という銭湯をリノベしたカフェや「束子(たわし)屋」なども、昔の面影を残しながら中は綺麗に改築されていて、粋でおしゃれな作りです。ここも路地にあり、地元で溶け込んでいました。

上野に向かう途中、上野桜木あたりの「谷中ビアホール」、パン屋や日本初の塩とオリーブオイルの専門店が、木造二階に店舗を開いておりました。外観は昔の家屋ですが、その良さがしっかりと残っていて、どの店舗も外国人観光客含め多くの人で賑わっていました。地元の人が利用している昔からの路地や建物が今でも残り、タイムスリップした錯覚すら覚えながらも、生活の中身は今の時代になっている、そんな「ここでしか見られない場所」を堪能した1日でした。



谷中ビアホール

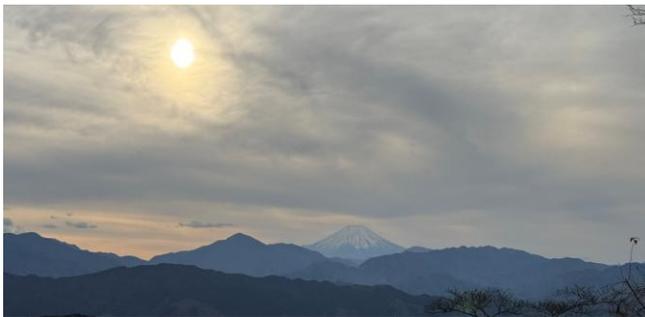
(文と写真：太田 義博)

他のまちのフットパスをみてみよう
**高尾山「ダイヤモンド富士」と
 自然とのふれあい**
 [講師：小林 道正]

年1回だけのダイヤモンド富士と、
 ムササビとの遭遇を期待して

12月20日(金) 天気：曇り 参加者：9名

高尾山からの富士山の眺めは格別です。夕日が富士山の山頂に沈むのはもっと格別です。しかし今年残念ながら雲に覆われて見ることはできませんでした。



2024年12月20日15時10分



2024年12月22日16時16分

高尾山から見る富士山に夕日が沈むのは冬至の日(12月21日)と前後1日の数日間だけです。下記の資料は東京の「日入の位置」と「日出と日入の時刻」です。日入の太陽の位置が高尾山から見て最も南寄りのところに富士山があります。そして冬至の日に最も昼が短くなりますが、日出が最も遅い日と日入の最も早い日は冬至ではなくズレているのが不思議ですね。

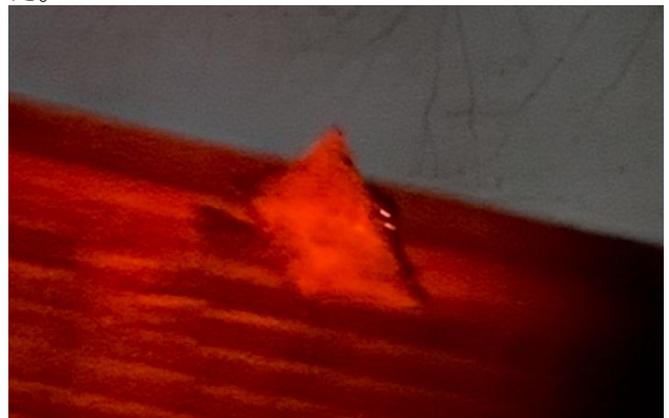


月	日	出	入	昼長
12	20	6:22	16:31	10:09
	1	6:32	16:28	9:56
	10	6:40	16:28	9:48
	20	6:46	16:31	9:45
	21	6:47	16:32	9:45
1	1	6:51	16:39	9:48
	10	6:51	16:46	9:55
1	10	6:51	16:46	9:55
	20	6:48	16:56	10:08



高尾山山頂で記念写真

「ダイヤモンド富士」は残念ながら見ることはできませんでした。それでも今回のフットパスが満足いっぱい感激いっぱいになったのはムササビの飛翔が見られたからです。巣穴の下で待ち受ける私たちの頭の上を、そして目の前を飛んで森に消えて行きました。さらに、その映像を記録できたことで何度も感動を振り返ることができました。



ムササビが頭の上を飛んだ!

高尾山にはたくさんのムササビが住み着いています。それはムササビが食事をした痕や糞を見つけられることや、多くの巣穴があることから確認できます。

高尾山には1300年の歴史のある薬王院があります。修験道の道場として神聖な山が守られ、時の権力者からも篤く保護されてきました。そのおかげで多種多様な自然が残っています。

冬の季節の人気は「シモバシラ」です。地面から氷の柱が成長する霜柱ではなく、シモバシラという植物の茎に氷の華ができるのです。



「氷の華」といわれるシモバシラ

12月になっても、真っ赤に紅葉したメグスリノキの葉が残っていました。モミジやカエデの仲間です。プロペラのような種子を見れば分かりますが、その大きさにビックリします。



左：メグスリノキの葉 右：一番上がメグスリノキ、一番下がイロハモミジの種子もありました

キジョランの実と種子もありました。ウリのような実が縦に割れて白い綿毛の種子が風になびいています。この白い綿毛が鬼の老婆が髪を振り乱している様子を連想させて鬼女蘭と命名されました。

キジョランにはもう一つの魅力的な話題があります。この葉っぱを食草としているアサギマダラは、数百kmもの渡りをするといわれています。秋に卵から孵った幼虫はキジョランの葉っぱを食べながら冬を越します。これだけでも驚きですね。

幼虫の葉っぱの食べ方に特徴があります。キジョランの葉っぱには毒があるからです。初めに円を描くように噛んで筋を付けます。すると円の内側の毒が白く染み出てきます。そうしてから内側の葉っぱを食べるのだそうです。



キジョランの実と綿毛のついた種子



アサギマダラの幼虫とキジョランの葉っぱ

高尾山内には、四国八十八カ所の札所の土と一緒に大師像が建立されています。今回は約半分の三十五カ所をお参りしました。次回は是非「八十八大師巡拝結願」していただきと思います。



弘法大師が祀られている四天王門 (写真：田邊)

(文と写真：小林 道正)

「高尾山からダイヤモンド富士を見る」に参加して

前日は初雪がちらつく寒い天気でしたが、当日はそこまで寒さを感じませんでした。今回のフットパスの見どころは、高尾山の多様な自然体系としての植物、頂上から見る雄大な景色としての富士山、そして珍しいムササビの生態です。

山頂へ向かう途中、高尾山の多様な植物について小林先生に解説してもらいましたが、ハイライトのダイヤモンド富士は雲に邪魔され今回は不発に終わりました。ただ、ムササビの飛翔する姿が見られて感激しました。

高尾山にムササビが生息していることは知っていましたが、夜行性でもあり、実際に飛翔する姿を、それも眼前を通ること一瞬でしたが、自分にぶつかるのではないかと思うほどに遭遇することができました。もともと里山の人家周辺にも棲んでいる身近な動物で、巣穴から出て採食を始めるのは日没の30分後と決まっているということです。高尾山には巣穴を作る大きな樹木と餌になる樹種も多く、さらに滑走ができる高い木も多く植生している環境がお気に入りのようです。今回の観察場所は建物の軒下という少し特別な場所でしたが、他にもムササビの巣穴を教えてくださいました。これからもムササビが観察できる高尾の山の自然環境を残していく事ができれば良いと実感いたしました。

ケーブルの頂上駅で購入した「天狗焼」は家族で好評でした。黒豆の入った味も素晴らしく、最高のお土産となりました。

(文：太田 義博)

みどりのゆび管理地周辺をもっと知ろう
鎌倉街道小野路宿緑地 再発見ツアー
[講師：伊藤 右学]

宿緑地のある小野路は、
日本のフットパス発祥の地です！

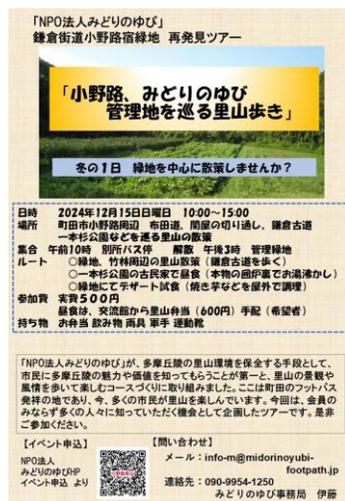
12月15日(日) 天気：晴 参加者：24名

私たちNPO法人みどりのゆびは、非営利事業として小野路で緑地、里山保全のための啓蒙実践活動を行っています。ここは、「鎌倉街道小野路宿緑地」という名称の市立公園で、2024年度4月から「町田ふるさとの森」から名称変更になりました。町田市と連携し、「公園緑地を気持ちよく利用できるように、清掃及び除草活動をする」「木が枯れている・折れている場合の連絡をする」などの活動を月1回程度行っています。

参加メンバーは、毎回5、6名で固定化されつつあります。作業が地味なのか、なかなか人が集まらない状況が続いています。そこで、まずはこの緑地の存在を会員の方々にも改めて知ってもらうためにできることは何か考えました。

このエリアは、市民に多摩丘陵の魅力や価値を知ってもらおうと、里山の景観や風情を歩いて楽しむコースづくりに取り組んだフットパス発祥の場所。その魅力を、「再発見ツアー」で改めて伝えようと決めました。

コース選択、イベント内容の検討は、皆で行いました。ただ、このイベントを計画するにあたり決めた約束事は、メンバー同士でお互いの苦労をねぎらい、お楽しみ会を兼ねることでした。そうと決まれば、アイデアは次から次に出始め、「緑地・竹林を紹介しよう」「古民家を借りてお昼ご飯を食べよう」「緑地で焚き火してデザートを食べよう」など、すぐ決まりました。そして参加者募集も会員だけでなく、興味を持っていた一般の方々も対象とすることとし告知チラシを作りました。チラシは緑地掲示板に貼るとともに、「小野路宿里山交流館」にも配架させていただきました。結果、沢山の参加者をお迎えすることが、出来ました。



告知チラシの効果は？



管理緑地に集合する参加者たち

当日は風もなく暖かい日差しに恵まれ、布田道を経由して管理緑地に集合しました。ここは管理倉庫が置かれる緑地管理の拠点です。湧き水が豊富で、春には蛙の産卵も見られます。

緑地活動の内容を紹介するとともに本日の行程を説明し、まずは裏山に入りました。手入れされた雑木林が続き、竹林が見渡せる豊かな里山の雰囲気を楽しんでいただけたようです。



まずは裏山から周辺の探訪をスタート (写真：伊藤)

みどりのゆびの竹林管理地で一休み。この竹林では、竹の混み具合に応じて一部を伐採することにより、残った竹の生長を促す作業をしています。大切に管理している竹林ですが、昨年2月5日の大雪により倒木被害を受けました。竹林の脇にあるシラカシの高木が2本倒れて広場全体を覆いつくし、活動が出来なくなりました。急ぎよ会員に呼び掛け、総出で片付けました。それでも手に負えない大きな幹は、町田市に再三お願いし、12月にやっと処理できました。自然を相手に活動していると、思いがけないことも起こる苦労でした。



竹林で。伐採された倒木を片付ける（写真：横山）

緑地から10分ほどの「一本杉公園」は、多摩市の良く管理された公園で、古民家が移設されています。この旧加藤家は18世紀後半の建物で、古民家の特徴を活かし、活動の場として開放されています。囲炉裏を囲んでお湯を沸かしたり、昼食は、小野路宿里山交流館特製の里山弁当を手配して日当たりのいい縁側でいただくなど、古民家の暮らしの一端も体験出来ました。



古民家の縁側でのんびり日向ぼっこ

昼食後は、一本杉公園の周辺を散策し、天然記念物のスダジイの大木、「川上哲治の記念樹」「江夏豊のたった一人の引退試合」のお話、一本杉公園の名の由来の碑を見て、スタートの管理緑地へ戻りました。

緑地では、焚き火のもとで、お待ち兼ねのデザートタイムです。ほっかほっかの焼きいも、焼きリンゴと暖かいコーヒーなど、秋の陽射しの下でゆっくりと寛ぎました。

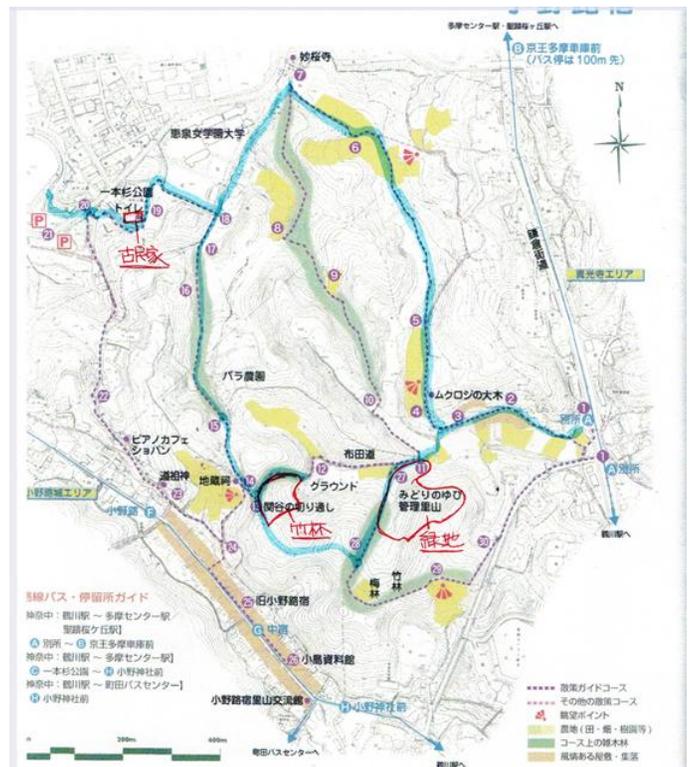
初めての参加の方々も多く、管理緑地周辺を巡る里山の一日は、「今日はありがとうございました」「また来てくださいね」と別れを惜しみながらの解散となりました。企画したメンバーにも満足感溢れるフットパスになったことは言うまでもありません。



緑地で焼きいも。焚火の始末はしっかりと



アツアツの焼きいも、美味しいね。



本日のコースマップ

(文：伊藤 右学 写真：田邊 博仁)

布田道と関谷の切通し ～火野正平さんが訪ねた～

小野路宿は、相模国府と武蔵国府の道筋にあたり、鎌倉古道、大山街道の宿場町として栄え、幕末には六軒の旅籠がありました。

小野路の「みどりのゆび管理緑地」に沿って、昔ながらの里山風景の面影をとどめて残る道は「布田道」と呼ばれ、小野路宿と布田五宿（調布）を結ぶ道です。

幕末に、近藤勇、土方歳三、沖田総司らが、江戸牛込の試衛館から小野路へ、それぞれ36回、11回、12回と剣術の出稽古に通った道でもあります。

この布田道を進むと、重厚な雰囲気包まれた「関屋の切通し」に出ます。この上の尾根道（鎌倉古道）を江戸時代に切り開いた道です。

切り通しの横の雰囲気のある道標には「此道は布田道にて、幕末に近藤勇らが通いし道に御座候是より関屋を経て二町程にて小野路宿に着き申し候」と。

ここは、NHKTV「こころ旅」の287日目、ちょうど11年前の2013年12月15日に火野正平さんが、この布田道から関屋の切通しを訪ね、道標の下に座って、町田の投稿者からのお手紙「私のこころの風景」（私の心に残したい思い出の場所 町田市小野路別所から西へ「布田道」を歩いて至る「関屋の切り通し」の風景です。）を読み上げました。



道標を読む火野正平さん



関谷の切通しと火野正平さん

ここ「関屋の切通し」をご案内する毎に、このエピソードを紹介してきました。

火野正平さんは、1ヵ月前に亡くなりました。今日（12月15日）は、11年前の彼と同じように道標の前に座り、「お手紙」を読ませていただきました。（合掌）

（文と写真：田邊 博仁）

里山の自然管理は地道に

ボランティアが育む人と自然の融合

都会近くに在りながら、緑あふれる自然にひかれて多くの人々が里山を訪れます。しかし、里山の自然は手つかずの原野原生林ではありません。

人々が長年にわたり野山を開き、田圃や畑として耕し、生きる糧を得て来た場が里山です。

里山を訪れる人は、何故かほっとした気持ちになります。そこには剥き出しの自然はなく、安心して付き合える自然があるからです。自然と人が適度なバランスを保ちながら、ある意味で共存融合している姿が里山なのです。

目には見えませんが、訪れる人々や管理に携わる私たちの心の中に育まれる、穏やかで幸せな気持ち、今の里山がもたらしてくれる実りです。

そんな心構えで、ボランティアとして里山管理に取り組んでいます。暑い時も、寒い時もあります。作業は決して楽ではありません。

しかし、四季折々に移ろいゆく自然を楽しみながら、お互いに力を合わせて作業するなか、人と人の繋がりも生まれ、心強い気持ちにもなります。

毎月1回僅か2時間の作業であり、ボランティアとして出来ることは限られています。そんな作業時間を最大限に活用し、やれることを効率良く、地道に続けていきたいと思えます。

（文：合田 英興）

緑地管理、ご一緒に楽しみませんか？

みどりのゆびの緑地活動に参加して10年経ちます。初めてフットパスで小野路を歩いた時、会員のSさんから「うちには竹林があってタケノコ掘りをするのよ」と聞いて、タケノコを掘ってみたいと思ったのが切っ掛けです。

以来、仲間の皆さんと一緒に、微力ながら草刈りや竹林整備をしています。

夏場の草刈りが出来なかった後に出現した“オオブタクサの森”、“カナムグラの綿帽子”の光景は、今も忘れられません。

すごかったのは昨年2月の雪害です。雪は、手入れを進めていた竹林で何本もの木を折ったり倒したりしてしまいました。この無惨な様子に「片付けは無理」と思ったけれど「幹はチェーンソーで、枝は鋸で切って崖下に落としてまとめる」ことになり、方針が決まってホッとしました。誰一人嫌な顔もせず作業をしていて、ついウルツとしてしまいました。

楽しいのは、小鳥の囀り・野の花・水辺の生き物、そして何よりも一休みのお茶の時間。皆さんも一度この時間を私たちと共有しませんか。

（文：鈴木 由美子）

緑地管理としての道標の整備活動

小野路宿の緑地は、鎌倉街道や布田道など地元の方だけでなく遠方の方も行き来をする、昔からの往来に面しています。そして、現在でも多くの方に楽しんでもらえる緑豊かな場所です。私たちはその美しい景観をこれからも楽しんでもらえるように、手作りの道標を設置しています。

緑あふれる里山の風景の中を散策する手助けとなる道標ですが、設置してから随分と時間が経っています。そのため今では文字がかすれて読みにくくなってしまったり、そもそも道標自体の木材が劣化しているものもあります。それではせっかくの道標も、景観を汚すばかりか役に立ちません。

道標は、「みどりのゆび」の独特の文字やシンボルマークなどで親しみある表情が好評です。まずは安全な道案内のためにも、と今ある手作りの良さを残しながら、整備を始めました。今年も少しずつ整備やリニューアルをしてまいります。
(文：太田 義博)

参加する魅力、活動する楽しさ

事務局にメンバーが増えて、昨年からは緑地管理のグループリーダーが決まりました。今、例年とは違った活気があり、「この自然を守りたい…」「この谷戸が好き…」の思いで活動しています。

道具の扱いが慣れてきた頃のこと。鎌のひと振りで、ツルが絡んだ雑草がゴッソリ抜けてきたときの気持ち良さ！

ある時は熊手で、高い木の枝に絡んだカナムグラを引き下ろそうとしました。が、古い熊手のほうが折れるのではないかと思うほどツルは頑丈で驚かされました。

活動日は日曜日で、たくさんの方が布田道を行き交います。緑地にブルーシートを広げ、皆で一休みしていると、互いに挨拶し合ったり、道標や看板を読む姿が見られます。この交流がホッとできて嬉しいです。

広い面積をたった2時間の活動です。しかし刈り払い機が加わると、草ボウボウが一気にスッキリ、サッパリ。そして青空を見上げたときのように清々しい気持ちになります。

ある時は、竹林にキンランやタマノカンアオイを発見!!! 「絶滅危惧種」だとか「多摩の固有種らしい」などと、賑やかに植物談義が弾みます。

活動する楽しさは、参加する魅力に繋がると思います。

(文：新納 清子)



ロウバイ香る1月末の緑地(2024年)



太い倒木は電動ノコギリで、枯草処理は人力で



倒木を活用した丸太の椅子で



ロウバイを背に、道標と掲示板 (写真：伊藤)

(写真：横山 禎子)

鶴川フットパス

鶴川（能ヶ谷）の四つの古民家を巡る

〔講師：浅黄美彦 神谷由紀子 田邊博仁〕

鶴川の土地や開発の歴史を顧みながら 四つの古民家を巡ります

1月26日(日) 天気：晴 参加者：31名

小野路宿がフットパス発祥の地とするならば、千都の杜のあるかつての能ヶ谷の森は、そのきっかけとなった場所でもあります。

鶴川駅周辺は空も大きく、なんだかのどかな雰囲気漂うのは、かつて多摩丘陵の自然の中に集落が点在する豊かな場所であった由縁でしょうか。そんな集落のひとつが能ヶ谷で、今でもその面影が随所に残っています。最初に訪ねる駅前の「鶴川香山園（つるかわかごやまえん）」は、池泉回遊式庭園と書院造りの建物（瑞香殿）がある名家の邸跡で、昨日開園したばかりの都市公園です。ここを起点としてみなさんにお見せしたい鶴川駅周辺のフットパスコースがいくつもできそうな予感がします。



鶴川香山園・瑞香殿をバックに参加者と（写真:田邊）



開園した池泉回遊式庭園と瑞香殿（1906建立）（写真:田邊）

津久井道を東へ少し歩き、鈴木工務店の当主が代々受け継いできた築150年の茅葺古民家「可喜庵」へ。江戸末期に造られた古民家の内部で、住まいの模型展示や古本市を眺めた後、建築家でもある現当主の鈴木さんから、古民家ながら快適な暮らしの研究の場にもなっていることや、茅葺

屋根の葺き替えのこと、先に見た香山園の瑞香殿の棟梁は先々代当主であることなど、興味深い話をお聴きすることができました。



可喜庵 古民家と当主からの説明風景

江戸の道であり谷道になっている津久井道から妙行寺の境内を上り、多摩丘陵のエッジからの眺望を楽しむ。はるか三輪の大木の樹形がくっきりと見えました。

丘の上は、かつての能ヶ谷の森を開発した大規模住宅分譲地「千都の杜」。隣接する平和台に住む神谷さんより、開発前の能ヶ谷の原風景のことや開発の経緯、反対運動のことなどを話していただきました。開発を止めることはできませんでしたが、所有者、周辺の方々、開発者などが歩み寄り、折り合いをつけながら今の千都の杜があるようで、緑道のネットワーク、尾根沿いの緑地の配置、擁壁を緑で隠す、高い緑被率などの配慮に繋がっていったようにも感じられます。



千都の杜住宅地

住宅地の緑道を進むと、能ヶ谷神社に繋がっています。「能ヶ谷神社」は、真光寺川の東側の丘の上、住宅地の一画にある小さな神社という佇まい。かつては能ヶ谷村の鎮守としてランドマークだったのでしょう。神社は区画整理地事業地内に組み込まれ、開発完成当初は禿山となっていたのが20数年を経て、立派な神社の森となっています。戦前、白洲次郎・正子夫妻は能ヶ谷に居を構えますが、近くに東照宮（合祀され大正期に能ヶ谷神社となる）があることと、造詣の深い「能」の字を冠した地名に縁を感じたからだ、と、白洲正子の『鶴川日記』に書いていました。

神社から平和台の住宅地を抜けると三番目の目的地「みんなの古民家」となります。

みんなの古民家のオーナー石川さんから、江戸末期に造られた古民家のこと、今もカマドで火が炊かれていること、1977年まで暮らしていた母屋を2014年からレンタルスペースとし、シェアキッチン、マルシェなどを開催。古民家を開放していく、まさに「みんなの古民家」利活用のお話を聴くことができました。保存でも移築でも解体でもなく、その場でありのままに古民家をたくましく利活用する優れた事例と感じました。



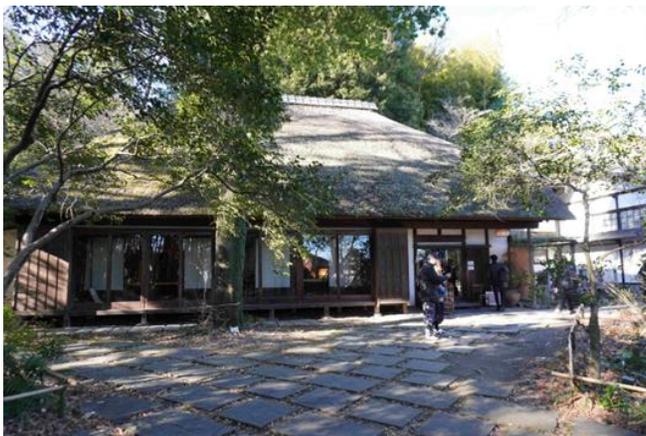
「みんなの古民家」で石川さんのお話を聞く（写真：田邊）

昼食はみんなの古民家周辺のいくつかの飲食店に分散してとり、最後の「武相荘」へ。

白洲次郎・正子夫妻が1943年に転居してきた藁葺屋根の古民家は見事にリノベーションされ、英国のカントリーハウスといった趣も感じられます。現在の旧白洲邸「武相荘」は記念館・資料館として一般公開されています。この日はちょうど骨董市が開催されており、敷地内は入場無料で入ることができました。

武相荘の骨董市を眺めて、四つの古民家を巡るフットパスを終了しました。

（文と写真：浅黄 善彦）



武相荘

「鶴川の四つの古民家を巡るフットパス」に参加して

町田市鶴川駅近くに、地域の文化的財産を再生した市立公園「鶴川香山園（つるかわかごやまえん）」が1月25日に開園した。それを近隣の古民家が祝う「鶴川OMOTENASHI祭り2025」イベントがあり、NPO法人みどりのゆびもフットパス・里山歩きツアーを企画し、浅黄さんに教えていただき参加した。理事長の高見沢邦郎先生に久しぶりにお会いできた。

出発点は、神蔵家の灸治所として親しまれていたという香山園。瑞香殿が、レストランとして整備されている。1906年に鈴木工務店の先々が建築した端正な表情の建物である。

次の「可喜庵」は鈴木工務店の茅葺建物である。江戸時代末頃に隠居用の建物として建築されたとご当主からお聞きした。15年前に行われた茅葺の葺き替え時には、市民の方々も作業に参加したという。色々な集まりが企画されて、気持ちよいスペースをつくっている。工務店事務所の建物も色彩や材料の使い方が粋で、素敵な建物だ。

蓮の絵で知られる「妙行寺」の裏手を登って、大規模住宅開発地の「千都の杜」へ。かつては能ヶ谷の森として親しまれた緑地で、開発反対運動を経て、緑の多い質の高い住環境を形成している。

三つ目の「みんなの古民家」は石川家のかつての母屋で、今も囲炉裏など、時々火が使われている。離れは民泊に使われ、ジンバブエなど海外からの宿泊者との交流が持続的になされている。また、撮影スポットとしても有名。農の営みを大切にして、近くにある有名な里地の寺家町で古代米を栽培したり、野菜を敷地内で栽培している。

最後は、有名な「武相荘」。骨董市が開かれていた。流石に茅葺屋根は凛として風格がある。

スタンプラリーで4つの古民家を訪れて、出発点の香山園に戻り、くじ引きができた。中には3等を引き当てた方もいて、幸先の良い年明けのイベントでした。

（文：若林 祥文）



スタンプラリー3等賞を祝福（写真：田邊）



NPO法人「みどりのゆび」2025年4月～2025年7月 フットパス・スケジュール



持ち物：弁当 水筒 雨具 参加費：1000円（イベントによって変更あり） 申込：みどりのゆびHPまたは下記メール
★変更などがある場合も、必ず事務局に確かめてからお出かけください。 ☎ 042-734-5678 📠 080-5405-3904（神谷）

うれしいことに、初参加の方が増えてきました。今期も、一緒にフットパスを楽しみましょう。

●必ずお申し込みください。天候によって中止の場合もありますし、昼食の予約など保証できなくなります。

●申し込んでも事務局から何も連絡がない場合には、再度ご連絡ください。

ホームページ： <http://www.midorinoyubi-footpath.jp/>

メール： info-m@midorinoyubi-footpath.jp 電話：042-734-5678 FAX：042-734-8954 携帯：080-5405-3904（神谷）

『フットパス専門家講座：山地と平野部の境目をそぞろ歩く～東国（アヅマのくに）フットパス～』

【講師：古街道研究家 宮田 太郎】

NPOみどりのゆびが企画する活動では、これまで多摩丘陵や東京・武蔵野にて数多く活動してきました。また一方で、まだまだアプローチできていない関東山地に近いエリア（高尾山・陣馬・奥多摩エリア、道志・相模湖エリア、大山山麓・宮ヶ瀬湖エリアなど）も今後の候補コースに挙げられます。しかしながら、日帰りですとアクセスに時間がかかり、なかなか計画には入れられない点もあるかとは思います。

まずは可能な範囲をもう少し拡大し、山地と平野部の境目にあたる「奥相模野」にちょっとこだわってみたいと思います。

*事務局から 昨年(12/19) 悪天候のため中止した企画を、下記 4/25へ再企画しました。

なお、(その2)は3/13(木)に実施済みです。

4月25日(金)

【集合】

JR横浜線「橋本」駅 改札口前 11:45AM

【昼食】

昼食は済ませてから集合

申込締切

4月18日(金)まで

東国（アヅマのくに）フットパスへ（その1）

『奥相模野の縄文大集落をフットパス（縄文ロードと川尻遺跡編）』

【内容】奥相模野（相模原市緑区向原・大島地区）を通る縄文時代の大街道をテーマに探索します。かつて諏訪・八ヶ岳地方から多摩ニュータウン遺跡群が見つかった地域へ、黒曜石やヒスイを運搬した可能性のある経路や沿線の遺跡群を巡ります。また古代以来の関東山地のすそ野を通る「関東山ノ辺の道（高麗人大移動の道）」や、戦国時代に武田信玄軍が三増合戦の際に通過した津久井城を巡る古街道など、川向うも含めて遠望できるダイナミックな地形景観や集落の暮らしをフットパスで楽しめます。

【コース】11時45分にJR橋本駅改札口前を出て右側デッキにある「ミウイ橋本」正面入口前付近に集合。昼食をお済ませの上でご集合下さい＝路線バスで「原宿公園西」バス停下車～相模原段丘と「関東山ノ辺の道（高麗若光ライン）」～古街道のゴールデングロス～縄文黒曜石ロード（大島地区）～川尻中村遺跡と新小倉橋～川尻石器時代遺跡～「久保沢」バス停～橋本駅。行程約4km。解散は15時45分頃

4月30日(水)

【集合】

JR「新宿」駅 3・4番ホーム 池袋方面端 8:20AM

【昼食】

あしかがフラワーパークのレストランでランチまたは各自お弁当

申込締切

4月23日(水)まで

『他のまちのフットパスをみてみよう：あしかがフラワーパークと足利学校』

【講師：小林 道正 有名な「大藤」を堪能し、足利学校と鑢阿寺（国宝）を散策】

【内容】園のシンボルである大藤は日本の女性樹木医 第一号である塚本こなみ氏によって移植されました。大藤(当時樹齢130年)の移植は前例がなく、常識を超えた移植プロジェクトが全国から注目を集め、日本で初めての成功例となりました。大藤 4本と80mにおよぶ白藤のトンネルは栃木県天然記念物に指定されています。

【コース】新宿 → JR足利フラワーパーク駅 → あしかがフラワーパーク（昼食）→ JR足利駅 → 足利学校 → 鑢阿寺 → 東武線・足利市駅 → 浅草駅

往路：JR・新宿 8:39 ～ <湘南新宿ライン> ～ 9:59 小山10:13 ～ 10:55足利フラワーパーク（1,980円）
復路：東武線・足利市駅16:37 ～ <東武伊勢崎線・りょうもう34号> ～ 17:55 浅草駅（2,045円）（解散は18時頃）



「あしかがフラワーパーク」の大藤

5月10日(土)

【集合】

神奈中バス
「野津田車庫」
10:00AM

【昼食】

「浮輪寮」にて
代金:1000円

申込締切
5月3日(土)
まで

『他のまちのフットパスをみてみよう：町田・野津田の里山にある「浮輪寮」と野津田公園フットパス』

【講師：田邊 博仁】

【内容】多摩丘陵の豊かな自然に囲まれ、新緑が美しい町田市立・野津田公園を散策します。野津田町の「農村伝道神学校」内の「浮輪寮」は、老朽化した古民家をリノベーションして、再生(2022.9)されました。手掛けたのは、自然エネルギーを活用した暮らしを実現する家づくりに取り組む建築家の丸谷博男さんです。日本の伝統的な数寄屋造りに新しい技術を加え、森と喧嘩しない、柔らかく、優しいこの建物は、里山の環境を学ぶ講座、音楽ライブ、朗読など様々な目的に利用されています。今回は、丸谷先生に建物のご説明と昼食作りもお願いしました。

午後は、野津田の里山を散策します。鎌倉古道や江戸時代の小野路一里塚など歴史遺産、GIONスタジアムやテニス、野球場などのスポーツ施設、バラ広場や雑木林内の「こもれびの道」などを散策します。途中で、人気の隠家レストラン「俊宣茶房」もご紹介いたします。

【コース】「野津田車庫」→農村伝道神学校→浮輪寮(見学、昼食、懇談(11:00~12:30))→野津田展望広場→小野路一里塚→野津田公園GIONスタジアム→野津田バラ広場→湿性植物園→野津田球場→俊宣茶房→上の原スキ草地→華嚴院坂(鎌倉古道)→「野津田車庫」解散；15時30分頃



古民家を再生した浮輪寮



野津田公園GIONスタジアム



森林の中にある俊宣茶房

5月23日(金)

【集合】

JR中央線「阿佐ヶ谷」駅
改札口
10:00AM

【昼食】

古民家あるいはAさんの庭で軽食(おにぎり、パンなど)
鷺宮のゴール後 喫茶店で歓談予定(参加自由)

申込締切
5月16日(金)
まで

『他のまちのフットパスをみてみよう：鷺宮フットパス 阿佐ヶ谷から鷺ノ宮へ 他のまち歩き団体(中野たてもの応援団)との交流』

【講師：浅黄 美彦 山本 愛子 富沢 みちこ】

【内容】昨年歩いた阿佐ヶ谷フットパスの続きです。今回は阿佐ヶ谷駅から北へ西武新宿線の鷺宮駅まで歩きます。新たな取り組みとして鷺宮在住の二人に参加いただき、地元を案内していただきます。

阿佐ヶ谷神明宮から桃園川暗渠、かつての伊勢の森(杉森中学校あたり)、「トトロの家」で知られるAさんの庭と、前回と同様に古道を歩き神社と川と微妙な地形の変化を感じていただくフットパスです。早稻田通りを越えて中野区に入ると、白鷺の旧家とケヤキ並木を経て、福蔵院・鷺宮八幡神社を訪ねます。最後は妙正寺川沿いを歩き鷺宮駅がゴールとなります。

【コース】中央線阿佐ヶ谷駅改札口→阿佐ヶ谷神明宮再訪→桃園川暗渠→トトロの家・Aさんの庭→白鷺・ケヤキ並木のある旧家(昼食)→福蔵院・鷺宮八幡神社→村井邸(外観のみ)→妙正寺川(戦前、三岸好太郎が描いた)→旧日本住宅公団によるテラスハウス→西武新宿線「鷺ノ宮」駅がゴール 解散：15時30分頃



白鷺の旧家とケヤキ並木



鷺宮八幡神社

6月8日(日)

【集合】

小田急線
「大和駅」
小田急線側の
改札口前
10:00AM

【昼食】

弁当持参

申込締切
6月1日(日)
まで

『フットパス専門家講座：泉の森観察会』

【講師：日本植物友の会会長 山田 隆彦】

【内容】「泉の森」は、自然豊かなところで、植物は約900種があるといわれています。ふつうに目につくものは350種ほどで、今回は、初夏の森にこれらの植物を訪ねます。黄色い花が舟をつり下げたように見えるキツリフネ、川面から顔を出すナガエミクリ、またナガミヒナゲシの種子を吐きだす様子、イイギリの緑色の果実などが観察できます。

【コース】大和駅 → ふれあいの森 → 泉の森 → 相模大塚駅（解散：14時30分頃）



キツリフネ



ナガエミクリ



ナガミヒナゲシ

6月22日(日)

【集合】

浅草寺
二天門前
10:00AM

【昼食】

現地にて

申込締切
6月15日(日)
まで

* 浅草寺は、
立ち寄りません
ので、集合前に
ご参拝ください。

「他のまちのフットパスをみてみよう：奥浅草から吉原への山谷堀と日本堤を歩く」

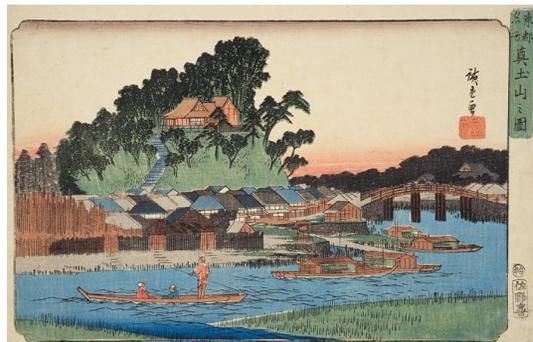
【講師：田邊 博仁、浅黄 善彦、神谷 由紀子】

【内容】NHK大河ドラマ「べらぼう」の舞台である吉原への山谷堀と日本堤の道を歩いてみようとして企画しました。柳橋から船で隅田川をさかのぼり、浅草の吾妻橋を通り過ぎて、今戸橋の付近まで到着しますと、客は船を降りなければなりません。吉原遊郭の前には山谷堀という水路が流れているのですが、川幅が狭いため、猪牙船（ちょきぶね）で行き来することができないのです。そこで日本堤という堤防に出て、徒歩か駕籠（かご）で向かうことになります。今戸橋から吉原遊郭まで約1km弱のみちのりです。吉原遊郭の入口は北側の大門（おおもん）しかあったため、どのようなルートでも、この日本堤に最終的には出なくてはなりません。

日本堤の見返り柳、大門から、吉原に入ります。吉原神社、吉原弁財天を歩き、一葉記念館を見学、そして、浄閑寺を訪ね、「三ノ輪」駅にて、解散します。

【コース】浅草寺「二天門」 → 「べらぼう 江戸たいとう 大河ドラマ館」（入場料¥800） → 隅田公園 → 待乳山聖天 → 今戸神社 → 山谷堀公園 → 土手通り（旧日本堤） → 見返り柳 → 大門 → 吉原 → 吉原神社 → 吉原弁財天 → 一葉記念館 → 浄閑寺 → 「三ノ輪」駅（解散：15時30分頃）

* オプション（都電荒川線（三ノ輪橋から早稲田、50分）、途中下車可。シルバーパス可）



「真土山（広重）」

対岸から見た真土山（まつちやま）、右の橋は隅田川に直角に合流する山谷堀に架かる今戸橋



「よし原日本堤（広重）」

山谷堀から吉原へ行く「日本堤」

出典：国立国会図書館「錦絵でたのしむ江戸の名所」

7月5日(土)

【集合】

JR「新宿」駅
7・8番線
ホーム
池袋方面端
7:30 AM

【昼食】

現地にて
弁当購入

申込締切
6月28日(日)
まで

「他のまちのフットパスをみてみよう:小湊鐵道と「チバニアン」を歩く」

【講師：小林 道正 房総半島の真ん中を流れる養老川に沿って里山を歩きます。】

【内容】房総半島の真ん中を流れる養老川に沿って小湊鐵道が走ります。小湊鐵道とえば特別車両「房総里山トロッコ」です。レトロな機関車「DB4型」が窓のない開放的な客車をガタゴト引っぱります。途中の駅で地元の名物やお弁当を購入しながら市原の里山を楽しみましょう。

今回のお目当ては、地質時代「チバニアン」という約77万年前から約12万年前の地層を見学します。5年前に初めて日本の地名が地質時代の名前になりました。

【コース】新宿駅 → 五井駅 → <小湊鐵道・観光列車> → 月崎駅 → <里山散策> → ビジターセンター <昼食> チバニアン露頭見学 → <里山散策> → 月崎駅 → <小湊鐵道・観光列車> → 五井駅 → 新宿 (解散:17時20分頃)



小湊鐵道



チバニアン (地層)

「鎌倉街道小野路宿緑地」管理スケジュール 2025年3月～9月

緑豊かで様々な生物が暮らし、植物が育つこの自然を一緒に守りませんか？
毎月1回、ここ布田道沿いの緑地や竹林で、私たちは草刈や整備をしています。
もしご興味がおありでしたら、一度是非ご参加ください。

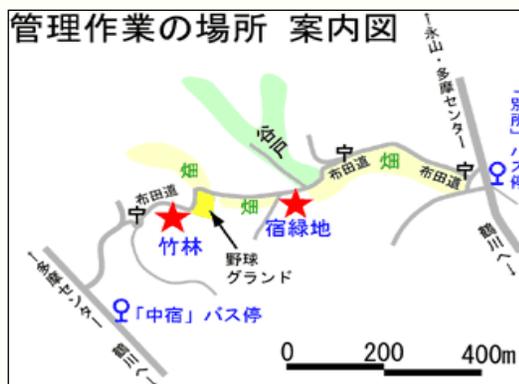
2025年9月までの活動予定

- 3/23(日) 竹林整備
- 4/13(日) タケノコ生育調査 (会員のみ)
- 4/20(日) **タケノコ祭り (会員のみ)**
- 4/27(日) 竹林整備(穂先タケノコ収穫/施肥)(会員のみ)
- 5/11(日) 竹林整備/緑地整備
- 6/1(日) 緑地整備
- 7/6(日) 緑地整備
- 8/3(日) 緑地整備
- 9/7(日) 緑地整備

* 集合時間：5/11 まで10:00, 6/1 から9:30

* 集合場所：緑地物置前

* **雨天の場合は翌週に順延、事務局に実施の確認をお願いします。**



「NPO法人みどりのゆび」

鎌倉街道小野路宿緑地 再発見ツアー 第2弾 **会員限定**



日時 2025年4月20日(日) 10:00～15:00

場所 町田市小野路 みどりのゆび管理竹林周辺

集合 午前10時 別所バス停

鶴川発「多04」多摩センター行き 神奈川中央交通

イベント タケノコ掘りを行い、野外で調理して食べます

(タケノコ汁、タケノコ焼き、タケノコの刺身など)

参加費 実費500円

持ち物 飲み物 軍手 運動靴

募集人数 会員限定 30人

申込み NPO法人みどりのゆびHP イベント申込より



タケノコの保存方法

- 掘ったタケノコは鍋に水・米ぬかを入れて茹でる 長期保存は下記のとおり
- ① 冷凍保存 茹でたタケノコをカットしてジップロック等の保存袋に入れ、砂糖をまぶし(1本につき大さじ1位)冷凍する 1年以上シャキシャキ感が残る使う時は解凍せずそのまま使う
 - ② 干す 茹でたタケノコを薄切りにし、ザルに並べてカラカラになるまで干す 使う時は水で戻す



【問い合わせ】

メール: info-m@midorinoyubi-footpath.jp

連絡先: 090-9954-1250

みどりのゆび事務局 伊藤

NPO法人みどりのゆび ホームページのご紹介

ウェブ検索にて「NPO法人みどりのゆび」と挿入すると、右記のホームページが開きます。

上部の各項目の▼をクリックすると、さらに、各種のご案内が開きます。

●「イベント」では各種イベントスケジュール、カレンダーおよびイベント申込みが開きます。

●「活動の記録」では会報、活動レポートが開きます。

●「みどりのゆび概要」では、会のご紹介、沿革、入会申し込みなどが開きます。

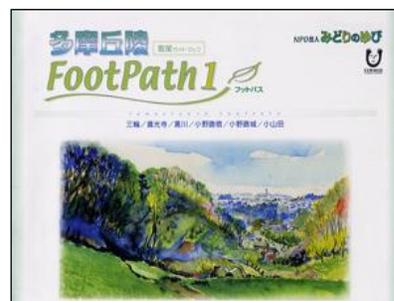
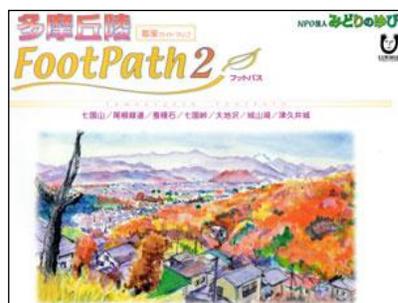
●「お知らせ」では、新着情報、掲示板が開きます。掲示板では、みなさまの投稿が可能になりましたので、ご活用ください。

フットパスガイドマップ4冊（改訂版発行）

町田市地域には、フットパスにふさわしい昔ながらの里山風景、雑木林、田畑、古街道など、歴史の面影が随所に残されています。

魅力あるフットパスコースを町田市と協働で開発してフットパスガイドマップとし、『多摩丘陵FootPath1』¥500+税、『多摩丘陵FootPath 2』¥500+税、『まちだフットパスガイドマップ』¥800+税、『まちだフットパスガイドマップ2』¥700+税 の4冊を刊行しています。

市内の書店・久美堂（原町田本店、四丁目店、本町田店）と啓文堂（鶴川店）、町田ツーリストギャラリー、小野路宿里山交流館でのご購入、または、下記のみどりのゆび事務局へお申し込みください。



～ 編集後記 ～

鶴川駅前に開園した「鶴川香山園」を起点に、同じエリアに点在する4つの古民家を改めて歩いた。いずれも新しい時代に望まれる魅力的な活用が多く、多くの来訪者を呼び、地域の活性化が期待される。この人の流れを、多摩丘陵の探訪にお誘いするフットパスに。歩き、体感することでわかるコースの魅力を、この会報でお伝えできればと。（横山）

イベント連絡は「会報のフットパス・スケジュール」とホームページ（HP）の「イベントスケジュール」が基本です。追加企画は、HPの「お知らせ・新着情報」やメール（BCC配信）にて連絡しています。活動報告は、HPの「フットパス活動報告」、Googleフォトのアルバム（BCC配信）にて行っています。会報以外のHPやメールもご覧ください。（田邊）

NPO法人「みどりのゆび」

- ・事務局 : Tel 042-734-5678 Fax 042-734-8954 Email info-m@midorinoyubi-footpath.jp
- ・ホームページ : <http://www.midorinoyubi-footpath.jp/>
- ・Facebook : <https://www.facebook.com/midorinoyubi.footpath>