

# 恵那 **あるこまい**

NO. 15  
2024年春号

あるこまい・ぐるーぷ

赤尾製夫さんは亡くなりましたが、令和6年度の沿線ウォーキング、スロウウォーキング、ネノウエイウオーク、ふれんどりーウオークは予定通り行いますので、ふるってご参加いただけますようご案内申し上げます。

## 令和5年度を振り返る 感謝の連呼

令和5年度は30周年記念行事として阿木川ダム防災資料館にて写真展を7月10日～8月31日まで開催できたことが一番です。当初は10日間開催の予定でしたが、阿木川ダム管理所の絶大な理解と協力があ

り、51日間のロング開催となり、会場も説明ホールから防災資料館へ、それも1階だけでなく2階も使用が許可され、展示が3倍の広さになり、写真枚数は50枚から150枚になりました。2月23日から準備が始まり9月3日の片付けまでの193日間、忙しいなか恵那水曜歩こう会会員とネノウエイウオーク、スロウオー

キング、ふれんどりーウオーク、沿線ウォーキングのウォーク仲間の方々の援助や協力及び支援金のおかげで長丁場を乗り切ることができました。本当に感謝の連呼です。ありがとうございました。

二番目は特番ウォークです。これまでは春と秋の年2回の開催ですが、30年の記念行事として4回開催しました。どの行事も予想以上の参加者があり良かったです。

三番目は総参加者が1517人と前年(1423人)より94人も多くの人に来ていただけたことです。そのうち非会員の方が170人みえますが、前年(114人)に比べこちら57人の増加で大変ありがたいことです。恵那歩こう会では、深堀義之さんが年間52回全てを踏破され年間距離369kmでした。51回は85歳の北井嘉郎さん334kmで、50回は伊藤公子さん、今井亜佐子さん、横山周司です。特筆すべきは度会かつ子さん81歳で、体調を崩され長く休んでおられましたが、8月30日から復帰され57kmを歩かれました。素晴らしい歩行力です。60代、70代の皆さんも歩きの原点を再確認です。(横山)



2023年度の参加者数

月日	行事	計(人)
毎週	水曜歩こう会	1055
第2水曜日	スロウウォーキング	274
特番4.5	東谷山の桜と古墳	42
特番6.7	岐阜城登城	46
特番7.28	赤沢自然休養林	47
特番10.17	上高地	48
随時	一日体験ウォーク	5
合計		1517

## 恵那水曜歩こう会総会開催

恵那水曜歩こう会は30回目の総会を令和6年2月7日に金寿司にて開催しまし



た。会員30名が一堂に会して和やかに食事をとりながら歓談する総会は4年ぶりのことです。

入会からの累計距離500km3名と1500km3名には完歩認定証を交付しました。昨年11月末にて同会の約束の追加項目として1000kmと2000km達成者にも贈呈金を贈ることを決めたことにより、令和5年度表彰対象者1000km3名と2000km伊藤公子さん、3000km岩山美智子さん、4000km

森佳子さんに完歩認定証と贈呈金を贈りました。さらに令和4年度以前の過去に遡り、1000kmと2000km達成者14名と完歩特別として平成26年以前に1000kmから4000km達成時に贈呈金をお渡ししていない方6名にも1000km相当分を贈りました。

参考資料として累計距離・年間距離(中山道宿)行程の他に今回は各会員の月別累計距離がわかる資料も配布しました。

役員は令和5年度に引き続き全員留年(会長横山周司、副会長安藤正二、書記今井亜佐子、副書記岩山美智子、会計伊藤公子、監事西本紘美)でもう1年間活動します。

明知鉄道利用で毎回恵那駅9時17分発に乗車  
持ち物 / 昼食、飲み物、雨具 歩きやすい靴と服装で

### 沿線ウォーキング 毎月第4木曜日

4月25日(木)  
花白温泉駅→飯高観音→岩村駅  
5月23日(木)  
阿木駅→花無山→東野駅  
6月27日(木)  
極楽駅→岩村川・阿曾田峠→阿木駅  
参加料 無料  
問合せ：横山 周司  
TEL 090-1782-9611

### スロウウォーキング 毎月第2水曜日

4月10日(水)  
明智駅→明智城跡  
5月8日(水)  
東野駅→阿木川ダム  
6月12日(水)  
阿木駅→阿木城跡  
参加料 無料  
問合せ：横山 周司  
TEL 090-1782-9611

### 春から初夏のウォーキング

#### NENOWAY WALK

ネノウエイウオーク 毎月第2水曜日  
9時30分根の上高原ステージ広場集合  
4月11日(木)  
5月9日(木)  
6月13日(木)  
参加料 500円(初回のみ1000円)  
弁当、飲み物、長袖シャツ、雨具必携、山道歩行に適した服装・靴  
問合せ：河瀬 陽三  
TEL 080-5123-2163

#### ふれんどりーウオーク

毎月第3月曜日  
4月15日 5月20日 6月17日  
朝10時  
阿木川ダム公園に集合  
参加料 無料(食事の準備はありません)  
日々の暮らしをリフレッシュしましょう  
問合せ：河瀬 陽三  
TEL 080-5123-2163

### 雪の根の上どんど焼き

河瀬 陽三

1月28日タクシー7台(28名)、車3台(3名)にて根の上高原のどんど焼きに行ってきました。2年前、タクシーが雪でスリップし怖い思いをしましたが、今年は無事保古の湖芝生広場に到着。

会場には10cm位の雪景色の中、稲藁を巻き付けた8m位の竹がそびえ立つ立派などんどがありました。家族連れなど180名ほどが集まり、しめ縄やお札、会場で思い思いに書いた書初めなどをどんどに

入れていました。私たちは青竹がポンポンと威勢よく爆ぜる音を背にほぼ全面結氷した根の上湖一周の雪中ウオークへ出発。今年は暖冬のため湖の上は歩けなく残念でした。子供連れの家族など40名ほどが久しぶりの雪の感触や幻想的なモノクロの世界のウオークを楽しみました。

帰って来ると待っていたのは美味しい甘酒とトン汁。無病息災祈願の菱餅は竹に挟み、どんどの火で焼いて頂きました。雪ぞりのレースやお菓子撒きもあり子供たちも目一杯雪の中で楽しんでいました。

正月の伝統行事を満喫出来た素晴らしい一日でした。



### 托卵という不思議な習性のカッコウ

加藤 宏子

カッコウは、4~5月繁殖のため南方から日本に渡ってきます。オスの鳴き声そのまま名前の由来とされていますが、メスは「ピツ、ピツ、ピツ」です。

カッコウの一番の特徴は、自分では巣を作らず卵を他の鳥の巣に産んで他の鳥に育てさせる(育ててもらおう?)托卵という習性があることです。

モズ、ホオジロ、オオヨシキリ、オナガの巣に托卵し、これらの鳥を仮親として哺育させます。

その理由としては、カッコウは体温保持能力が低いので、卵を孵化させられない可能性があるという説です。体温変動の少ない他の鳥に抱卵してもらった方が繁殖に有利なのではないかという説が有力なようです。

またカッコウの卵の色や大きさ、雛の餌がほぼ同じ鳥が

選ばれているようです。卵のころは大きさに差がないので、仮親鳥は托卵されたとは気づかず抱卵します。

カッコウの雛は他の鳥の卵より先に生まれることが多く、生まれた雛は他の卵を自分の背中に載せて全て巣から放り出し、自分だけを仮親鳥に育てさせるのです。

托卵するカッコウ、生みの親に育ててもらえず自力で他を放り出して生きる雛、ユニークな生態です。

カッコウの鳴き声が年中聞けるところがあります。目の不自由な方のための東西方向に渡る横断歩道は「カッコウ、カッコウ」、南北方向に渡る横断歩道はヒヨコの「ピョッ、ピョッ、ピョッ」になっているとのこと。

私もアチコチ歩いていますが、今ごろ知ることとなりました。

### ウオーキング途中で出会った薬用植物

隅田 美紀

ウオーキング途中で古い石塔の並んだところで一休み。赤尾先生が草の中をゴソゴソと探って真っ青の綺麗な玉を取って手渡してくださいました。



グランドカバーとして使われるその草は、たしか蛇がやって来るのを防ぐ効果があると言われていたとか。そこで直ぐに調べました。ジャンヒゲとも言われています。草の中に手を入れるなんて、本当に蛇でもいたらと、今はもう出来ませんが、子供のころは宝石探しと言って、実「龍の玉」を見つけて喜んだ記憶があります。本当は能面のお爺さんの髭「ジョウノヒゲ」が由来だとか。この草の根っ子は麦門冬(ばくもんどう)という生薬で、慢性的な咳が出る方に昔からよく使われています。

麦門冬は麦門冬湯や清肺湯(せいはいとう)という漢方薬として市販もされていますし、処方薬にもあります。麦門冬湯はタバコを吸いすぎた慢性閉塞性肺疾患の人の咳にお勧めです。コロナの後遺症で咳がずっと続いている場合や喘息で風邪の後の咳が止まらないというような人にもよいかも知れません。清肺湯は黄色い痰が出るような気管支炎の時に向いています。

このジャンヒゲ、最近あまり見かけなくなった気がしますが、皆さまはいかがでしょうか。

### お悔み 自然を愛した歩きの達人

恵那水曜歩こう会の発起人であり顧問でもある赤尾袈夫さんが2月26日、心筋梗塞のため78歳で突然亡くなりました。

自然を愛し健康を願い、人との出会いを大切に、話すこと、歩くことが好きな人でした。

毎週水曜日は、会員と話しながら歩き、自然の姿を写真に撮るのが好きでした。藪こぎが得意で、いきなり道なき道を歩きます。草によるバツタの造作やハーモニカで場を和やかにし、俳



今年のチャレンジウオークで100km完歩された赤尾さん(左端)

句も詠まれました。会員の皆さんと共にご冥福をお祈り申し上げます。

合掌 横山周司

### 春の特番ウオーク 下街道散策

桜を鑑賞しながら瑞浪駅から釜戸駅まで10kmを歩きます。

- ★日時 令和6年4月3日(水)
- ★集合場所 JR瑞浪駅9時30分集合 (JR恵那駅9時7分発)
- ★コース 瑞浪駅→一日市場・八幡神社→清水弘法堂→桜堂薬師→鶴ヶ城跡→名滝追分道標→釜戸地名発祥の地→釜戸駅

- ★参加料 無料
- ★持ち物 弁当・水筒・雨具(小雨決行)
- ★募集 会員以外でもOK(当日参加OK)
- ★申込 不要
- ★問合せ先 横山周司(携帯090-1782-9611)