

# 旅たび 季節の ウォーキング

## 東京・高尾山

### 夏は涼しげな沢沿い歩きを

都心から電車で約1時間、交通の便にも恵まれた高尾山は、吊り橋や滝、沢沿いなどの変化に富んだ6つのハイキングコース（登山道は3ルート、いずれも約1時間半で山頂へ達する）があります。ケーブルカーやリフトもあるので、小さな子どもから年配の方まで、誰もが気楽に山登りができるのも魅力です。



標高は599m、あまり高い山とはいえませんが、展望台からの眺めは格別で晴れた日には富士山をはじめ相模湾や房総の山々、奥秩父連山、日光連山、また、超高速ビル群の都心が望めます。山頂帯は「明治の森高尾国立公園」に指定された自然の宝庫で、ブナなどの温帯林とカシなどの温帯林が接している植物学上とてもめずらしい山です。動物は約20種、野鳥は約100種、昆虫は約5000種が生息しているといわれています。

高尾山は、霊山としても長い歴史を持ち、山腹には奈良時代に開山された真言宗の寺院「高尾山薬王院有喜寺」（薬王院）があります。山麓付近には食事処やみやげ物店が軒を並べ、ハイカーや観光客でいつも賑わっています。

高尾山は、霊山としても長い歴史を持ち、山腹には奈良時代に開山された真言宗の寺院「高尾山薬王院有喜寺」（薬王院）があります。山麓付近には食事処やみやげ物店が軒を並べ、ハイカーや観光客でいつも賑わっています。



4号路の吊り橋

平成19年にミシュランの3つ星に指定されています。帰りでもゆつくりと山歩きが楽しめる山です。日



おみやげ、人気ナンバーワンの「天狗焼き」



ケーブルカーの高尾山駅の展望台からの夜景



山頂から富士山を望む（春の景色）



山麓からはケーブルカーで海拔472m付近の高尾山駅まで約6分



## 我が家のペット自慢

オカメインコの「カンくん」は、家族に似たのが天然そのもの。いつも私たちの家族を和ませてくれるかわいい存在です。

ちなみに特技は、口笛、ケータイの着信音、自分の名前を「カンちゃん!」と呼ぶところです。



GE横河メディカルシステム株式会社

和田 泰幸 さん

