



天気：晴れ時々曇り。朝夕めっきり涼しくな  
て、里山の景色もすっかり秋色に染まりました。  
今日は、丹波の森公苑の里山の尾根歩き。スト  
レッチで準備体操をした後、10時30分に森公苑  
の西登山口から登りはじめ、途中、急な坂も  
あって、登るのに一苦労。しかし、みんな頑  
張って約1時間で尾根の西頂上（標高360m）に  
到達しました。



しばらく、木々や分水界の話聞きながら、尾根  
伝いに歩き、途中、お弁当とお菓子を食べ、休憩。  
それから20分歩いて、東頂上（標高377m）  
に到着。尾根には秋の陽ざしが差し込み、眼下に  
は森公苑の建物や市内の田園風景を見渡すこと  
ができました。塾生は、途中、連想ゲームをし  
たりしながら、元気に一所懸命、尾根を歩  
きました。



13時10分、ゴール（森公苑の倉庫前）に到着。  
そこで、杉本サポーターが焼いてくれた焼き芋を  
いただきました。



次は、落ち葉を使ったしおり作り。苑内に落ちて  
いるモミジやイチョウ、サクラなど色とりどりの  
葉を集めて、しおり作りにチャレンジ。落ち葉で  
リスやハリネズミ、魚をデザインするなど、楽し  
く、かわいいしおりが出来上がりました。



その後、丹波野鳥の会の皆さんのガイドで野鳥観  
察に出かけました。この時間帯は野鳥の動きが少  
ない時間帯でしたが、トビやカルガモ（5羽）、  
カラス、カイツブリの巣、ヒヨドリの声を確認す  
ることができました。