

タリフジ 特情報を連日掲載

3000級の名峰が連なる、日本を代表する日本アルプス。登山の技術や知識、適切な装備が必要で簡単に登れない山ばかりですが、なかにはロープウェイなどを利用して登れるところもありま

【乗鞍岳(長野県松本市/岐阜県高山市) 標高3026メートル標準コースタイム約3時間20分】

日本でも最短時間で標高に立って3000級峰。標高2700級の豊平までシヤトルバスでアクセスができます。月面を思わせるような荒涼とした稜線を歩けば、山頂からは日本アルプスの山々が一望

日本アルプス 3千メートル級を楽しむ

望のもと。登山の装備がない人は豊平のお花畑の散策を。整備された木道を30分程度で一周でき、高山の花々が楽しめます。

【室堂(富山県立山町) 2450級約1時間】

ロープウェイやトロッコバスで北アルプスの山々を越えていく立山黒部アルペンルート。立山や剣(つるぎ)岳登山の拠点となる室堂は、バスターミナル周辺に石畳の散策路が設けられています。

【八方池(長野県白馬村) 2060級約2時間】

唐松岳に突き上げる八方尾根にある、青々とした水をたたえた山上の池。ゴンドラとリフトでアクセスすれば、整備された木道と散策路を歩いて1時間程度の道のりです。散策路周辺は草原になって

【にしよ・としこ】オールラウンドに山を楽しむライター。日本山岳ガイド協会認定登山ガイド。著書に「東京近郊ゆるる登山」(実業之日本社)、「山歩きスタートブック」(技術評論社)など。NHK文化センター「東京近郊ゆるる登山講座」講師。



約8分で別世界の千畳敷カールへ。お花畑を歩くのも楽しい。

ゆるる登山はじめました

西野淑子

いて、夏から初秋にかけてはさまざまな高山の花が彩ります。天気にも恵まれれば、池面に白馬三山が映り込む絶景も見どころです。【千畳敷カール(長野県駒ヶ根市、宮田村) 2600級約1時間】

【おすすりガイドブック】★『アルプスはじめました』(西野淑子著・実業之日本社)一写真。低山ハイキングからステップアップで楽しめる、

★『夏山JOY』(山と溪谷社) 日本アルプスの山々を中心に、夏に登りたい魅力的なルートを紹介している。実際に歩いた山行ルポや、美しい山岳写真が多く掲載されていて、山へのモチベーションも高まる。アクセスの方法、山小屋の情報など、山行計画に役立つデータも豊富。

長芋バター焼き

【作り方】①長芋は皮をむき、1センチ幅の輪切りにする。②フライパンにバターを溶かし、①を両面こんがり焼く。③めんつゆを加えてからめ、黒コショウをふる。



バターとめんつゆがぴったり

伴行患(ばん・ゆきえ)さん(51)顔写真は新卒で大手不動産会社に入社し、お客さまとの接点を多く持たせたいと営業配属を希望しました。10年ほど第一線で活躍し、結婚を機に専業主婦の道を選びました

定年起業への挑戦

片桐実央 起業コンサルタント、行政書士、FP、銀座セカンドライフ代表取締役。著書に『シニア起業で成功する人・しない人』(定年後は社会と繋がり、経験を活かす)講談社。

「エンディングノート」の家庭教師 挑戦 片桐実央 起業コンサルタント、行政書士、FP、銀座セカンドライフ代表取締役。著書に『シニア起業で成功する人・しない人』(定年後は社会と繋がり、経験を活かす)講談社。

食堂BAR カスミガセキ 東京都千代田区霞が関3の2の6 東京倶楽部ビルディング霞が関2F ☎03・3501・0877。営業 ランチ11~14、ディナー17~23。土日祝日休。



MONOON 専科 くだわり... エスピー食品「濃厚好きのごちそう 120時間熟成デミグラスの牛ほぐし肉カレー 中辛」(259円) アヲハタ「まるごと果実 小容量サイズ」(240円) ロート製薬「ロートジー スライム型目薬(限定品)」(594円~)