

■事務局よりお知らせ

◎風清らかな初夏の候となりました。山里にもレンギョウやチューリップなど色取り取りの花が咲いて、心が躍りますね。が、里の風景にちょっと気になる異変が起こっていると思いませんか？。一昔前ならこの季節大空を悠々と泳ぐ鯉のぼりがどの家にも立てられていたものです。しかしどうも近頃その数が減っているような気がしてなりません。五月の空があまり華やかでなくなったのです。豊の波に少子化の波が押し寄せている証左だろうと思われました。私たちの力ではどうにもならないことではありますが、なんとかならないものだろうかと気をもむこの頃。せめて私たちが賑やかに歩き、里山に笑顔と笑い声を振りまければ、と考えてみました。静かな村に余計なおせっかいかもしれませんが、田畑の方々に声をかけたりすることで、少しは村が元気になるのではないのでしょうか。集落の防犯にも役立っているかもしれません。

住んでおられる方々の迷惑にならない範囲で、これからも元気に村々をあるきまわりましよう、と思った五月の空でした。

◎さて、先月の月例会で11月の棒道大会の大筋について話し合われました。会員の皆様方のご協力を頂きながら、しかしあまり負担にならないよう、そして参加者の皆様には喜んで頂けるよう、あれこれとアイデアがだされました。6月の総会では詳細が発表されます。ご期待ください。また、まだまだ工夫のしどころがありますので、大会について何かご提案・ご意見がございましたら、いつでもどんなことでも事務局までお寄せください。5月の月例会の後で、総会や大会についての話し合いが実行委員会で引き続き行われます。よろしかったらご参加下さい。

◎今号は総会のお知らせがあります。出欠のお返事をお忘れなきよう、お願い致します。

◎飯塚正嗣さんが退会されました。

【5月の行事詳細】

■5月8日(木) 西沢溪谷トレッキング

今年度は、旧森林軌道沿いに群生する、シャクナゲの開花に合わせました。

今回も山梨市駅から会員車に分乗しますので、参加希望者は予約をお願いします。また、悪天候が予想される時は中止しますので、連絡先もお知らせ下さい。

・コース 溪谷入口 → ネットリ橋 → 西沢山荘 → 二俣吊り橋 → 溪谷終点(昼食) → 旧森林軌道 → 大展望台 → 大久保沢 → ネットリ大橋 → 溪谷入口
約10km 但し、up down多し、手袋・杖は必須。

・集合 山梨市駅前 9時10分

・解散 西沢溪谷入口 14時頃

・参加費 会員300円 一般500円 車代1000円 義援金は任意

・持ち物 弁当 飲み物 保険証 雨具 Wダイアリー

・予約先 小塚 敏夫

・その他 参加希望者は、予約先へ 4月28日までに予約をお願いします。

■5月12日(月) 月例会 三分一湧水館 10:00

■5月14日(水) 信玄・川中島への道(番外編) バス利用: 予約制

海野宿(東御市) → 真田氏館跡(上田市真田町)

台風の影響で中止になりました、番外編を実施します。信州、北国街道の海野宿に、歴史の色濃く残した真田の郷巡りのウォークになります。

- ・コース 海野宿駐車場(トイレ) → 白鳥神社 → 海野宿資料館 → 大屋駅(トイレ)・しなの鉄道 → 真田の郷(お昼食事) → 真田氏館跡(トイレ)
- ・距離 約13km位です
- ・集合 スパティオ 8時、JR小淵沢駅 8時30分
- ・解散 小淵沢駅 → スパティオ 18時頃予定です。
- ・参加費 会員300円 ・ 一般500円 +バス代(バス代は、後日連絡します)
- ・持ち物 お弁当・飲み物・雨具・保険証・ウォーキングダイアリー・その他
- ・担当 田中哲夫 田中憲一
- ・その他 バス予約制になります。

申し込先 田中憲一・田中哲夫

申し込みは、5月7日(水)迄に願います

■5月19日(月) 我が町シリーズ・日野春(長坂)編

新緑の好機に、日野春地域を歩いてみませんか。

日野春駅には懐かしい蒸気機関車の給水塔跡や信玄旗掛けの松跡があります。駅前からオオムラサキ遊歩道に入り、開拓神社(日野原を開拓した富岡敬明記念の神社) → 見法寺(日蓮上人が修行の折に立ち寄り座った石 御座石がある) → 穂見諏訪十五所神社(その年の豊作を占う筒がゆの行事が今も受け継がれている) などなど。盛りたくさんの楽しいコースです。みなさんのご参加をお待ちしています。

- ・コース 日野春駅 → 開拓神社 → 見法寺(昼食・トイレ) → 穂見神社 → 長坂駅
- ・距離 約10km
- ・集合 JR日野春駅 10時20分
- ・解散 JR長坂駅 15:00頃
- ・参加費 会員300円 一般500円 (義援金任意)
- ・持ち物 お弁当・飲み物・雨具・ウォーキング手帳・保険証など
- ・担当 田中文字子・市川富美子

■5月21日(水) 第3回・お茶壺道中(甲州街道) 信濃境駅 → 日野春駅

信州信濃の国より甲斐の国へ入ります。

旧甲州街道の面影が色濃く残した、台ヶ原に教来石の宿場巡りのウォークになります。

- ・コース 信濃境駅(トイレ) → 三光寺 → 日蓮の高座石(トイレ) → 国界橋 → 山口の関所跡 → 明治天皇お田植御通覧跡碑 → 諏訪神社 → 明治天皇御小休所跡 → 教来石宿 → 白須松原の碑 → 道の駅はくしゅう(お昼食事・トイレ) → 田中神社・荒尾神社 → 台ヶ原宿・七賢酒造(トイレ) → 道祖神・庚申塚 → 横山古道 → 上三吹 → 日野春駅(トイレ)

田中・荒尾神社(台ヶ原宿)においては、甲州街道にお茶壺道中の由来等の説明札が建っています。

- ・距離 約21km
- ・集合 中央本線 信濃境駅 8時40分
- ・解散 日野春駅 15時30分頃予定
- ・参加費 会員 500円 一般 1,000円
- ・持ち物 お弁当 ・飲み物・雨具・保険証・ウォーキングダイアリー・その他

・担 当 田中哲夫 ・田中憲一

■5月28日(水) 高尾山から相模湖駅・青春トレッキング

東海自然歩道を歩く青春トレッキングです。京王線高尾山口駅集合、清滝からケーブルカー(¥480)で高尾山へ向かいます。

・コース ケーブルカー高尾山駅(トイレ) → 薬王寺 → 高尾山ビジターセンター(599.2m、昼食予定・トイレ) → もみじ台 → 一丁平 → 小仏・城山(670.3m) → 千木良 → 弁天橋 → 相模湖大橋 → 相模湖駅

・距 離 約 12 km

・集 合 京王線高尾山口駅 AM10:00

・解 散 相模湖駅 15:30 予定

・参加費 会員 300 円 一般 500 円

・持ち物 お弁当 飲み物 雨具 手袋 ウォーキングダイアリー 保険証等

・担 当 田中憲一 サブリーダー募集中

・履物等 トレッキングシューズが良い

・その他 荒天時中止

■5月30日(金) すずらんの里巡りクオーク(笛吹市芦川町)

初夏の御坂山系の麓、「にほんすずらん」の群生地、芦川源流地域で白樺林と霧に育まれて、優しい香りの可愛らしい花を觀賞しながらのウォークになります。

・コース 芦川農産物直売所(トイレ) → すずらん群生地(お昼食事・トイレ) → 芦川農産物直売所(トイレ)

出発地点から、すずらん群生地までは、多少ですが登りになっています。

・アクセス 穴山駅 → R・20号 → 県立博物館 → 笛吹市川三郷離 → 鳥坂トンネル → 芦川農産物直売所

(笛吹市役所芦川支所を目標にして、安全運転で来てください)

※北杜市方面の方は、穴山駅、8時20分 分乗して行きます。一人/ 1000円

※甲府市方面の方で行き先が不安の方は、県立博物館にて合流していきます。

県立博物館 出発時間 9時20分

(県立博物館での長時間の駐車は禁止になっています。17時25分にゲートが閉まります)

・距 離 12 km 位です。

・集 合 芦川農産物直売所 ・集合時間 午前10時(駐車場あります)

・解 散 芦川農産物直売所 ・解散時間 15時頃予定です。

・参加費 会員 300円 一般 500円 (義援金は任意)

・持ち物 お弁当・雨具・飲み物・保険証・その他

・担 当 田中哲夫・鈴木 博

・その他 にほんすずらん ユリ科 多年草 北海道の高地で自生
鈴を下げたような可憐な花を咲かせます。

和名 君影草 別名 谷間の姫百合

花言葉 「幸福の訪れ」「純愛」

■5月31日(土)

※そろんそろんフットパス・ヤマナシの木と八ヶ岳牧場 道守:原智子

【6月の行事詳細】

- 6月2日(月) 清里妖精の森ウォーク：下見 詳細は6月16日(月)の本番どおりです。
- 6月4日(水) 定期総会 詳細は同封した「総会のご案内」をご覧ください。
- 6月5日(木) 途中はパブだ！～詩「六月」を味わおう～
 新年度最初の例会はやっぱり黒麦酒で乾杯から！？
 茨木のり子さんの詩「六月」を味わいつつ。

.....

どこかに美しい村はないか
 一日の終わりには一杯の黒麦酒
 鋤を立てかけ 籠を置き
 男も女も大きなジョッキをかたむける

.....

甲斐大泉駅から緑まぶしいコースを歩き、少し汗ばんだ頃、大泉町にあるアイリッシュパブ「ブル&ベア」でストックを立てかけ、リュックを置いてギネス（黒麦酒）の大きなジョッキを傾けましょう。アルコール以外にもおいしいソフトドリンクやアイス、ピザ、パスタなどもあります。パブの後、小1時間歩きますので、余力を残しておいてください。

- ・コース 甲斐大泉駅 → アイリッシュパブ → 泉ライン → 甲斐小泉駅
- ・距離 12km
- ・集合 甲斐大泉駅 13:40
- ・解散 甲斐小泉駅 18:10頃
- ・参加費 会員300円（義援金任意） 一般500円
 （アイリッシュパブでは各自清算）
- ・持ち物 飲み物・雨具・ウォーキング手帳
- ・担当 風路・市川富美子

- 6月9日(月) 第4回・お茶壺道中(甲州街道) 日野春駅 → 韮崎駅
 日野春駅をスタートし、北杜市武川町から韮崎市円野町に入り徳島堰沿いに南下、R20側道等を韮崎駅に向かいます。

- ・コース 日野春駅(トイレ) → かまなしがわぼし → 道の駅武川(トイレ) → 小武川橋 → 妙浄寺 → 牛頭島公園(昼食・トイレ) → 徳島堰 → 桐沢橋 → 祖母石・神明宮 → セブンイレブン(緊急トイレ) → 十六石 → 穴観音 → 韮崎駅
- ・距離 約17Km
- ・集合 日野春駅 AM9:15
- ・解散 韮崎駅 15:00 予定
- ・参加費 会員500円 一般1,000円(一般の方は申込みが必要)
- ・持ち物 お弁当 飲み物 雨具 保険証 ウォーキングダイアリー(会員)
- ・担当 田中憲一・小塚敏夫

- 6月11日(水) 森林セラピストが案内する武田の杜(甲府市)
 明るい爽やかな森の中をゆっくりと歩き、初夏の森の風景や鳥のさえずり、樹木の香りや涼しいそよ風などを楽しみながらゆったりと過ごしてみましょう。
 そうするとストレスホルモンが減少しリラックスします、また抗がんタンパク質が増加し、ナチュラルキラー活性が増強され、がんに対する抵抗性が高まるということが分かっています。
 この森林の効用を積極的に利用するのが森林セラピーです。

効果的な森林セラピーには快適な森林と適切なセラピープログラムが必要です。

武田の杜は5月に森林セラピー基地としてオープンする予定です、森林セラピストがこの武田の杜で森林セラピーの要素を取り入れたウォーキングを企画してみました。

森林セラピーの雰囲気を楽しみながらゆっくり歩きましょう。

- ・コース 武田の杜サービスセンター → 健康の森セラピーコース → 森林学習展示館(昼食、トイレ) → 片山(大宮山) → 千代田湖 → 武田の杜サービスセンター
- ・距離 約10km
- ・集合 武田の杜サービスセンター(旧管理事務所、健康の森内) 10:00
- ・解散 武田の杜サービスセンター 15:00頃
- ・参加費 会員300円(義援金任意) 一般500円
- ・持ち物 お弁当 飲み物(蒸し暑くなります水分は多めに) 雨具 ダイアリー 保険証など
- ・その他 地元の食材を使ったヘルシーなセラピー弁当を注文できるかも(交渉中)、その場合は予約が必要です。
公共交通機関でのアクセスはあまり良くありません、希望があれば乗り合わせを検討します。
- ・担当 大嶋俊壽

■6月14(土) ※そろんそろんフットパス・清里開拓の道 道守:高橋克哉

■6月16日(月) 清里妖精の森ウォーク

※6月2日(月) に同じ内容で下見を行います。

久しぶりに妖精の道を尋ねます、大ヤマツツジはどうしているのでしょうか?

午前中は森の小道 妖精の森 とゆるい上りをゆっくり歩きます。午後はサイクリングロードを下ります。大ヤマツツジ レンゲツツジ 森の妖精に逢えると良いのですが…

- ・コース 清里駅 → 森の小道 → キープファームショップ(トイレ) → ふれあいセンター(清泉寮) → 妖精の森(大ヤマツツジの道) → 美し森 昼食 トイレ → 展望台(予定)からサイクリングロード → 清里駅
- ・距離 約13km
- ・集合 清里駅 10時30分
- ・解散 清里駅 15時20分
- ・参加費 会員300円(義援金任意) 一般500円
- ・担当 進藤律子 サブ 大嶋俊壽

【7月の行事詳細】

■7月5日(土) ※そろんそろんフットパス:須玉・まち歩き 道守:竹内時男

■7月7日(月) 月例会 三分一湧水館 10:00

■7月23日(水) 第5回・お茶壺道中(甲州街道) 韮崎駅 → 酒折駅 16km

【月例会】

- ・月例会は毎月一度の話し合いの場です。どなたも歓迎ですのでご参加ください。

【例会参加者へ】

- ・特に表記のない例会は、雨天決行です。
- ・特別の場合を除いて事前申し込み不要です。
- ・例会は、どなたも参加できます。
- ・(下見)とある例会も本番同様進行します。ご遠慮なく参加お願いいたします。

- ・ 会員は会員証とウォーキング手帳を御持参を下さい。
(貰っていない方は事務局へ)
- ・ タイトルの前に※があるのは当会主催ではありません。
他会主催の場合の詳細はそれぞれの主催者にお問合わせ下さい
- ・ 例会についての質問は、担当者名が掲載されていればそこへ。
それ以外は事務局へ。