

- ◆甲府の桜開花が20日だか21日だかと宣言された様ですね。いよいよ春到来です。会報にも「スノーシュー」の文字が少なくなりました。こたつむりだった皆さん、やっと「ウォーキング」の季節がきましたよ。そろそろこたつから這い出て一緒に歩きましょう。
- ◆今月号は、大会の下見ウォーキングが急遽盛り込まれました。5月にスパティオ小淵沢主催の「信玄棒道」大会、7月に当会主催の「ブルーベリーとオオムラサキ」大会が開催されます。コースの確認を兼ねて歩きます。両大会とも5、10、20キロの3コースありますので、それぞれの下見ウォークを設定しました。大変タイトなスケジュールになりました。
- ◆例会一覧表を見ると、2日に1回は例会があるような感じです。歩いて体を壊しそうです(～;) ご自分の都合と相談のうえ無理なく選択して、楽しいウォーキングライフをお楽しみ下さい。早春の里山が貴方の訪れを待っています。

2004年7月11日(日)

■第三回ブルーベリーとオオムラサキの里ウォーキング大会まで■
あと【125日】

- まずは大会の下見ウォークのお知らせから。
 - ・この大会は、八ヶ岳歩こう会が単独で主催する唯一の「大会」です。普段の「例会」と違い、全国のウォーキング協会、ウォーキングファン等に積極的に呼びかけ、大勢の方々に八ヶ岳の里山を歩いて頂いて、私たちとも交流を深めて頂きたい、という目的を持っています。
 - ・少しの予算ではありますが、完歩証や参加賞等も用意して、楽しんで頂こうと考えています。
 - ・私たち会員が全員で歓待します。全員で接待をし、全員でご案内し、全員で交流を深めます。
 - ・そのためには、全員がコースのことを良く知り、地元のことを良く知っておくことが肝要です。「ブルーベリー」や「オオムラサキ」のことは追って資料を配布しますので、読んで、遠来のお客様に簡単な説明ができるようにしておいてください。
 - ・コースについては下記の日程で下見ウォークを致します。必ずどれかには参加してください。本番当日は会員の皆様には何らかの役割を担っていただきたいと考えております。
 - ・また、今年度は「日野春駅開設100周年記念」を兼ねた大会とも致しますので、日野春駅に寄るコースとし、「給水塔」や「信玄公旗掛けの松」を見学します。これについての資料も追って配布しますので、人に説明できるようにしておいてください。
- ・ブルーベリーとオオムラサキの里ウォーキング大会下見ウォーク日程(雨天決行)

1回目	3月17日(水)	20キロコース	集合時間	9:00
2回目	3月25日(木)	10キロコース	集合時間	10:00
3回目	4月6日(火)	5キロコース	集合時間	10:00 (弁当不要)
4回目	4月18日(日)	5キロコース	集合時間	10:00 (弁当不要)
5回目	5月11日(火)	10キロコース	集合時間	10:00
6回目	5月26日(水)	20キロコース	集合時間	9:00
- ・集合解散場所はオオムラサキセンターです。
- ・可能なら各コース1回ずつご参加ください。
- ・5キロ、10キロコースの下見終了後簡単な大会&コース説明会を行いますので、どちらかには必ずご参加ください。

- ・なを、この下見ウォークも通常の例会扱いですので、知人や友人と共に参加して下さい結構です。保険もかけております。会員参加費200円。非会員500円です。早春・新緑の道を楽しみましょう。

■もう一つの大会の下見ウォークのお知らせ。

- ・信玄棒道と湧水の里ウォーキング大会
- ・5月23日(日)に行われるこの大会は、いわば八ヶ岳歩こう会のルーツです。平成12年、マープ小淵沢で行われた第一回大会のことを熱く思い出される方々も多いかと思えます。

紆余曲折あって、昨年「スパティオ小淵沢」主催で第二回大会が再開されました。今年第三回が開かれます。私たちは主催ではありませんが、コース先導とアンカー等の役割を担って、大会を盛り上げようと考えています。是非下記の日程で行われる下見ウォークに参加して下さい。

1回目	4月2日(金)	5キロコース	集合時間	10:00	(弁当不要)
2回目	4月9日(金)	10キロコース	集合時間	10:00	
3回目	4月19日(月)	20キロコース	集合時間	9:00	

- ・集合解散はスパティオ小淵沢です。
- ・この下見ウォークも通常の例会扱いです。知人や友人と共に参加して下さい結構です。保険もかけております。会員参加費200円。非会員500円です。新緑の道を楽しみましょう。

【例会のお知らせ】

■早春の小淵沢

期日/3月23日(火) 担当/市川

集合/小淵沢駅10:00 解散/同駅15:00 キロ数/12キロ

概要/参加してのお楽しみ。デジカメママが小淵沢の春を紹介してくれます

■甘草屋敷の雛飾り(本番)・ゆっくりウォーク

期日/3月29日(月) 担当/田中(志)

集合/長坂駅発9:05のJRに乗車出来るようお集まりください。

車の方は/塩山駅着9:57に合流できるようお願い致します(塩山駅南口)。

概要/駅南口→およっちょいぷらざ→恵林寺→放光寺→甘草屋敷(ゆっくり見学)

解散/塩山駅発15:48又は16:05

費用/JR往復1660円

■徳島堰(後半部分)

期日/4月1日(木) 担当/内海

集合1/御勅使南公園9:30 解散/同14:30 キロ数/10キロ

集合2/武田八幡神社10:00

注意/ゴールは御勅使南公園です。同公園に集合して車を乗り合わせ武田八幡へ移動します。ここがスタートです。武田八幡の方が便利な方はこちらに集合でも結構です。

■新府桃の里

期日/4月13日(火) 担当/平井

集合/オオムラサキセンター10:00 解散/新府駅 14:30 キロ数/10キロ

概要/毎度お馴染み、八ヶ岳南麓の花の里山といえはまず思い浮かぶ、当会屈指の名コースです。花の下のお弁当タイムは、いや~日本人に生まれてきて良かったと思う瞬間です。俳句

の一つもひねってみましょう。満開時となかなかめぐり合えないのが玉に瑕ですが・・
(~_~;) 今年は大丈夫だと期待しています。日頃ご無沙汰の皆さんも、是非この例会には
ご参加下さい。

■津金の桜・花見宴付き・ゆっくりウォーク

期日/4月23日(金) 担当/三枝

集合/おいしい学校(駐車場) 10:00 解散/同 14:00頃 7キロ

概要/おまたせしました、花見宴会のお知らせです(~_~;) このウォークのサブタイトルは
「津金の見放された階段たち」というものです。ユニークなサブタイトルの訳は??三枝
さんに発見された不思議な階段たちに会いに行きましょう。お弁当は不要です(おつまみは
持参歓迎)。「おいしい学校」の「和食 古宮」で昼食です。昼食に予定しているのは「春
の特別ランチ」です。1品だけ肉か魚をチョイスできます。お楽しみに。

要予約/ランチ事前予約のため、ウォークも申し込み制といたします。先着15名

締め切り/申し込み順15名になった時点で締め切ります

申し込み先/ 三枝 多賀

補足/きれいな入浴施設もあります。花を楽しんだウォーキングの後に、ゆっくりお昼とお風
呂も楽しみましょう。森林浴、日光浴、温泉浴、最高ですね。お弁当代は 税込み1600円
お風呂は500円です

蛇足1/桜独特の香りを作る数種の芳香成分。これらには、心をほぐし人を幸せな気分にして
くれる成分が含まれているのだそうです。花の下で浮かれている方々はこのフェロモンにや
られているのですね。

蛇足2/桜餅の桜の葉は防腐作用もあるのだとか。樹皮を煎じたものには打ち身、腫れ、湿疹
等に良く、花びらは二日酔いにも効くとかや。花びらを塩漬けにした「桜湯」は、もはや二
日酔い止めの薬湯であったのか(~_~;)

蛇足3/交通法規厳しき折、お酒をたしなまれたい方は、どなたかとよろしくお取り計らいの
上同乗しあい、くれぐれも飲酒運転のなきようお願い申し上げます(事務局が一番あやし
い・・)

ま、今日のところは「お茶けで花見」ということにしましょうか・・・。

■三分一湧水花めぐり・ゆっくりウォーク

期日/4月25日(日) 担当/板山

集合/三分一湧水館 10:00 解散/同 12:00 キロ数/5キロ

概要/久々に板山先生の解説を楽しみながら野山を歩こうと思います。今回は「花」というよ
りも「木々や山野草を楽しむ」といった趣です。三分一湧水館に出来た散歩道から、小荒間
水田に広がる展望などを楽しもうと思います。

昼に解散の予定ですが、お時間のある方は三分一の「そば処」で昼食をしていきませんか。
時節柄、山菜そばがお奨めです。

【スノーシューイング】

■※3月20日(土) サンメドウズ・スノーシュー・ウォーキング

・参加資格 中学生以上

・参加費 3000円(リフト代金、スノーシューレンタル、保険料、参加賞)

・受付 8:00~9:00 9:30出発~

・キロ数 約6キロ ゴール12:00(解散)

・主催 サンメドウズ ハイランドパーク(大泉清里スキー場)

・申し込みは電話にて サンメドウズ ハイランドパーク

■ 3月28日(日) 乗鞍高原一ノ瀬園地 スノーシュー・ウォーキング

- ・ 集合場所 乗鞍高原いがやスキー場 P1駐車場 10:30
- ・ 集合場所 上の場所が不案内の方は8:30に「スパティオ小淵沢」にご集合下さい。
- ・ ゆけむり館という素晴らしい日帰り温泉があります。タオルと「お着替えを忘れずに。
- ・ 解散は16:00ごろを予定しています。
- ・ なを、この日は当初「本沢温泉」としていたものを変更させて頂きました m(__)m
- ・ 問合わせ/担当・池田
- ・ レンタルスノーシューご希望の方は事務局(多賀)まで/

【ウォーキング大会打ち合わせ会】のお知らせ

- ・ 期日/4月5日(月)
- ・ 場所/我逢亭・田中(建)邸 集合10:00~12:00
- ・ 場所がわからない方は9:45に長坂町運動公園にお集まり下さい。
- ・ ブルーベリーとオオムラサキの里大会の第二回打ち合わせ会を行います。出きるだけ多くの人の参加をお待ちしております。
- ・ 理事会も兼ねます。いい機会ですので、いつも理事会がどんな話し合いをしているのか、見に来て下さい。おつまみ、お茶菓子等、ご持参で来てくださると助かります(〜;))

【ウォーキング教室】のお知らせ

- ・ 長坂町教育委員会から当会へウォーキング教室開催の依頼がきました。対象は原則として長坂町民ですが、町外でもかまいません(とおっしゃって下さいました)ので、どうぞお誘い合せの上、お越してください。参加費は無料です。又、長坂の広報に講師「渡辺茂」さんという誰だか不明の名前(〜;)がでましたが、今回は事務局が行います。
- ・ 今回は「座学」中心ですが、次回より実際のウォーキングコースを歩きながら、楽しく学んでいきます。その折の講師を、渡邊繁さん、平井珊吉さん他公認指導員の方々に順次お願いする予定であります。よろしく願いいたします。
- ・ 期日/3月21日(日) 午後1:30~3:00
- ・ 場所/長坂中央公民館
- ・ 内容/生涯健康ウォーキングのすすめ
歩いて生活習慣病をなおす
- ・ 参加費/無料 ウォーキングのできる服装で。
- ・ 定員/20名
- ・ 主催・問合わせ/長坂町教育委員会

【秩父札所めぐり】

- ・ 期日/4月15(木)~16(金)
- ・ 申し込みを締め切りました
- ・ 八ヶ岳歩こう会10名、湘南ふじさわウォーキング協会2名 蓮田市歩こう会18名
- ・ 以上30名で歩いてまいります。
- ・ 詳細については、追って参加者の方々に連絡致しますが、HPをごらんの方は以後このページをご覧ください。(3/13 現在まだ工事中です)

〔例会一覧表〕

3	17	水	ブルーベリー & オオムラサキW (下見)	オオムラサキセンター	9:00	
3	21	日	※ウォーキング教室	長坂中央公民館	13:30	

3	23	火	早春の小淵沢ウォーク	小淵沢駅	10:00	市川
3	25	木	ブルーベリー & オオムラサキW (下見)	オオムラサキセンター	10:00	
3	28	日	2004 スノーシューウォーキング第 1 1 回目	乗鞍	10:30	池田
3	29	月	ウォーク 塩山 甘草屋敷の鄙飾り 本番	長坂駅発		田中 (志)
4	1	木	徳島堰 後半コース	御勅使南公園	9:30	内海
4	2	金	信玄棒道と湧水の里W (下見)	スパティオ小淵沢	10:00	
4	5	月	ブルーベリー & オオムラサキW打合せ兼理事会	我逢亭 (田中邸)	10:00	多賀
4	6	火	ブルーベリー & オオムラサキW (下見)	オオムラサキセンター	10:00	
4	9	金	信玄棒道と湧水の里W (下見)	スパティオ小淵沢	10:00	
4	13	火	新府桃の里ウォーク	オオムラサキセンター	10:00	平井
4	15	木	※秩父札所めぐり	申込み締め切りしました		多賀
4	16	金	※秩父札所めぐり	申込み締め切りしました		多賀
4	18	日	ブルーベリー & オオムラサキW (下見)	オオムラサキセンター	10:00	
4	19	月	信玄棒道と湧水の里W (下見)	スパティオ小淵沢	9:00	
4	23	金	ゆっくりウォーク 津金の桜・花見宴付き	おいしい学校・駐車場	10:00	三枝
4	25	日	三分一湧水花めぐり (ゆっくりウォーク)	三分一湧水	10:00	板山
5	7	金	わが町W・楡形のあやめ	楡形総合公園	10:00	内海
5	10	月	月例会			
5	11	火	ブルーベリー & オオムラサキW (下見)	オオムラサキセンター	10:00	
5	13	木	やまなしの木を訪ねて			平井
5	20	木	ゆっくりウォーク・八ヶ岳自然ふれあいセンター			平井
5	26	水	ブルーベリー & オオムラサキW (下見)	オオムラサキセンター	9:00	
5	30	日	ゆっくり W 三分一湧水の流れを辿る (蕎麦付き)	三分一湧水館	10:00	板山

5月の例会の詳細は次号でお知らせいたします

[編集後記]

インフルエンザだった事務局はすっかり体が快復しました。その間なにかと情報不足であったりご迷惑やご心配をおかけしました。お詫び申し上げます。

ところで世の中は人間以外のインフルエンザで大変なことになっております。ウォーキング中空から落ちてくる鳥の糞も気をつけなければいけないのでしょうか。なんだか安心して歩いていられません・・・。

とはいえ、いよいよ桃や桜の開花シーズンです。こたつむりだった皆さん、外に出て元気に歩きましょう。歩いて体力をつけておけば、大概の病気は逃げていきます。