

■会員の皆様へ会長からのお願い

会員の皆さんへ

日頃よりの、ご協力有難うございます。

扱て、本年度は地元におきまして、フットパス、北杜24景が盛大に催しされています。

私達 歩こう会は、地元密着型ウォーキングクラブを目指して、フットパスに全面的に協力しております。

本年度におきましては、大きな大会が11月度に控えております。

11月 9日(土) せっかくウォーク&カルチャー

10日(日) 第3回八ヶ岳棒道ウォーク

二日間に亘って催されます。

主催の北杜市共に、大会を楽しく盛大に盛り上げて、来年度の大会につなげて行きたいと思っています。会員の皆さんの、ご協力宜しく願います。

お願いのお話ばかりになりまして申し訳ありません。今後共 ご協力程、宜しく願います。(歩こう会 会長 田中 哲夫)

【10月の行事詳細】

■10月2日(水) 千曲川の源流を訪ねて(再企画) (バスウォーク申し込み制)

2013年7月29日(月)に予定していましたが、雨天のため八島湿原にコースを変更しましたので、改めて開催いたします。

・コース 高根総合支所～(車で移動)～毛木平駐車場～千曲川源流～毛木平駐車場～高根総合支所

・集合 北杜市役所高根総合支所 8時30分 毛木平駐車場 9時30分

直接、毛木平駐車場へ集合される方もリーダー(穂阪)へ連絡のこと。

長坂駅への送迎可能。駅に8時集合。上り、長坂駅7:52着 下り、長坂駅7:56着

送迎希望者はリーダー(穂阪)へ連絡のこと。

・距離 約12km

・解散 北杜市役所高根総合支所 17時頃

・参加費 会員 ¥300(+バス代金 ¥1,500) 一般 ¥500(+バス代金 ¥1,500) (義援金は任意)

・持ち物 弁当 飲み物 雨具 ウォーキングダイアリー等

・担当 リーダー 穂阪(0551-47-2436) サブ 大嶋(080-2044-4766)

・その他 鎖場、急坂などはありませんが山道の歩行です、トレッキングシューズがお勧めです。

また必要な方はポール、杖などをご準備ください。

参加される方はリーダー(穂阪)までご連絡ください。

■10月7日(月) 月例会 三分一湧水館 10:00

■10月11日(金) 信濃への道(長坂駅～信濃境駅)

山梨と長野、両県の教育委員会が出した「歴史の道調査報告書」をつなげてみました。

このロマンある道を皆で歩いてみましょう。

460年前、孫子の軍旗が、諏訪明神旗（南無諏方南宮法性上下大明神）が走ったであろう、おなじ道を・・・・・・・・。

- ・コース 長坂駅(トイレ)～長坂総合スポーツ公園～大井ヶ森口留め番所跡～スパティオ昼食予定(トイレ)～葛窪穀留め番所跡～信濃境駅(トイレ)
- ・集合 JR長坂駅前広場 8:30 (上り長坂到着 8:29 下り 長坂到着 8:21)
- ・距離 17km
- ・解散 JR信濃境駅 15:00頃
上り 小淵沢行き 13:56 小淵沢で 14:07 高尾行きに接続
下り 松本行き 14:13 長野行き 15:33
- ・参加費 会員 300円 一般 500円 (義援金は任意)
- ・持ち物 お弁当、飲み物、雨具、ウォーキング手帳、保険証、他
- ・担当 田中 文子 (090-2635-1824) 岩田 いせ子(090-7459-4676)

■10月14日(月) 第9回信玄・川中島への道(入大門～武石温泉)バス利用申込み制

いよいよ後半戦も佳境に入ってまいりました。我が軍の進軍が続いて今回は入大門の「緑の花そば館」を出陣して、大門道や北国街道への分岐点にあたる交通の要衝「長久保宿」を抜け、「マルメロの駅ながと」で昼食休憩、武石(たけし)温泉「うつくしの湯」が進軍先です。今回初めて温泉入浴を組み入れました。「うつくしの湯」で美しさに磨きをかけてください。

- ・コース 緑の花そば館(トイレ)～長久保宿(トイレ)～マルメロの駅ながと(昼食・トイレ)～有坂諏訪神社～駒形岩～武石(たけし)温泉「うつくしの湯」(入浴500円)
- ・距離 約17Km
- ・集合 スパティオ小淵沢 AM7:10 小淵沢駅 AM7:30 (甲府 6:46 穴山 7:07)
- ・解散 小淵沢駅 17時45分頃 スパティオ小淵沢 18時00分頃 (予定)
- ・参加費 会員 500円 一般 1,000円 バス代 3,000円
- ・持ち物 弁当 飲み物 雨具 保険証 ウォーキングダイアリー 入浴セットなど
- ・担当 田中憲 (携帯; 090 8592 1379) サブ 田中哲 最上
- ・その他 昼食は「マルメロの駅ながと」の「かりん亭」などでも取れます。(日替わりランチ 800円ドリンクバー付) また、ローソンもあります。往復ともバス利用で予約制です。参加される方は田中憲まで連絡願います。
なお、当初の計画、距離 24kmと長かったため距離短縮しました。
直前のキャンセルはキャンセル料をいただく場合もありますのでご承知願います。

■10月15日(火) 森林公園金川の森巡り

今回は、石和温泉駅集合のフラットウォークを用意しました。秋風の六つの森をお楽しみ下さい。

- ・コース 石和温泉駅～鶴飼橋～金川の森(園内で昼食)～笛吹橋～温泉さくら通り～石和温泉駅
- ・距離 約9km
- ・集合 石和温泉駅前 10時
上り 小淵沢 8:57 石和温泉 9:46
下り 高尾 8:20 石和温泉 9:51
- ・解散 石和温泉駅 14時ころ
- ・持ち物 弁当 飲み物 雨具 ウォーキングダイアリー
- ・参加費 会員 300円 一般 500円 (義援金は任意)
- ・担当 小塚 090-2175-0426

■10月19日(土) ※北杜24景フットパス「民話の里増富と紅葉の溪谷」

隠れ里のような増富の里に伝わる民話や伝説、溪谷を彩る紅葉を訪ねて歩きます。

日時 平成25年10月19日(土) 午前9時受付 終了時間 12:30 (予定)

持ち物 健康保険証、雨具、飲み物、マイカップ、常備薬

歩行距離 約5.5km ※雨天決行

受付場所 増富の湯

参加費 500円

申込み 北杜市教育委員会生涯学習課 TEL0551-42-1373

問合せ 八ヶ岳歩こう会 TEL0551-32-5888

■10月23日(水) 我が町シリーズ「高根の里」

北杜市での生活がメインになって4年、かなりいろいろな場所を回ったつもりでしたが、歩いてみるとまだまだ新発見があります。

最近の私の発見の中で金刀比羅神社のヒメコマツ(ゴヨウマツ)、遠照寺のアカマツ、養福寺のフジ、伊勢大神社のケヤキなど巨樹、古木を中心にコースを作ってみました。一緒に歩いてみませんか。

- ・コース たかねふれあい公園～金刀比羅神社～遠照寺～養福寺～建部神社～伊勢大神社～たかね図書館(昼食、トイレ)～たかねふれあい公園
- ・集合 たかねふれあい公園駐車場(たかねの湯の向い) 9:40
電車利用の場合 長坂駅(9:17)発北杜市民バス南部巡回線の乗車、
たかねの湯前(9:34)下車
(上り小淵沢発 8:58 長坂着 9:05 下り甲府発 8:16 長坂着 8:54)
- ・解散 たかねふれあい公園駐車 15:00頃
(南部巡回線日野春駅行が 15:20 発) 日野春着 15:48
- ・距離 約15km
- ・持ち物 お弁当 雨具飲み物ウォーキングダイアリー
- ・参加費 会員 ¥300 一般 ¥500 (義援金任意)
- ・担当 大嶋

■10月25日(金) 信玄・川中島への道番外編

海野宿(東御市)～真田氏館跡(上田市真田町) バス利用申込制

信州、北国街道・海野宿場巡りに真田の郷は、歴史に思いを馳せるウォーキングになります。

- ・コース 白鳥神社～海野宿資料館(トイレ)～海野宿本陣跡～しなの鉄道・大屋駅(トイレ)～真田の郷(お昼お弁当)～真田氏館跡(トイレ)
- ・距離 約13KM位
- ・集合 JR小淵沢駅 6時50分 スパティオ 7時
塩山駅発 5時38分 下り、松本駅行
- ・解散 JR小淵沢駅 17時30分頃 スパティオ 17時45分頃
- ・参加費 会費 500円 ・一般 1000円 バス代 3000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) 090-4927-55044 田中(憲) 090-8592-1379
- ・その他 バス予約制になります。

■10月28日(月) 八ヶ岳・棒道ウオーク(6Km、12Km、20Km、30Km)の下見

棒道ウオークの下見を行います、当日参加できない方、参加する方どちらも歓迎です。

- ・コース 6km 三分一湧水～えほん村(トイレ)～三分一湧水

12km 三分一湧水～火の見櫓跡～スパティオ（トイレ）～えほん村（トイレ）～三分一湧水

20km 三分一湧水～火の見櫓跡～キースプリング（トイレ）～東出口湧水～スパティオ（トイレ）～えほん村（トイレ）～三分一湧水

30km 三分一湧水～黄色い橋（トイレ）～清泉寮（トイレ）～甲斐大泉駅（トイレ）～パイの家 M-1（トイレ）～三分一湧水

- ・集 合 6km, 12km, 20km 三分一湧水駐車場 9:30
30km 三分一湧水駐車場 8:00
- ・解 散 三分一湧水駐車場 15:00 頃
- ・参加費 会員 300 円 一般 500 円（義援金は任意）
- ・持ち物 雨具、飲み物、弁当(6キ口は午前中で終わると思います、三分一湧水館で昼食も OK)、ウォーキングダイアリー
- ・担 当 6km 岩田（い）／12km 最上（矢貼り和田）
20km 大嶋（矢貼り小塚）／30km 田中（憲）
- ・その他 20k では倒木などがあつたら、その処理も行いたいと思います、ご協力をお願いします。

全コース共昨年と同じコースです。問い合わせ等は各リーダー又は進藤まで。

■10月31日(木) 西沢溪谷トレッキング 山梨市駅

【11月の行事詳細】

■11月4日(月) 月例会 三分一湧水館 10:00

■11月6日(水) 武田家終焉の地を巡る「竜門峡ウオーク」

色とりどりの紅葉の美しい溪谷をハイキング、また武田家終焉の地も巡ります。

- ・コース JR 甲斐大和駅（トイレ）～諏訪神社～景德院（トイレ）～竜門峡入口（トイレ）～天鼓林～休憩舎～栖(せい)雲寺(うんじ)（昼食・トイレ）～やまと天目山温泉～日川溪谷レジャーセンター（トイレ）～JR 甲斐大和駅
- ・距 離 約 15Km
- ・集 合 甲斐大和駅 AM9:30（小淵沢 8:01 穴山 8:18 甲府 8:52 山梨市 9:06）
- ・解 散 甲斐大和駅 PM3:30（3:40 小淵沢行）予定
- ・会 費 会員 300 円 一般 500 円
- ・持ち物 弁当 飲み物 雨具 ウォーキングダイアリーなど
- ・担 当 田中憲（090 8592 1379）サブ 小塚
- ・その他 荒天時は中止とします

■11月9日(土) せっかくウオーク&カルチャー体験

受付開始 11:30 集合場所：三分一湧水館 開会式 12:30 スタート 13:00

① 歌声&ウオーク」4km

世界的にも珍しい八ヶ岳リードオルガン美術館へのウオーク。美術館での演奏と童謡唱歌を楽しみます。

参加費：1,000円（小学生700円）※入館料含む

② もうひとつの棒道」10km

③ 観光案内の本や、パンフレットには載っていない棒道コースを歩きます。

★参加費：500円（小学生200円）

■11月10日(日) 第3回八ヶ岳・棒道ウオーク

- ① 30kmコース 受付開始7:30 スタート8:00
- ② 20kmコース 受付開始9:30 スタート10:00
- ③ 12kmコース 受付開始9:45 スタート10:45
- ④ 6kmコース 受付開始10:00 スタート10:30
- ⑤ 集合:三分一湧水館 参加費:1,000円(事前申込800円)、小学生300円

■特別企画

◆「八ヶ岳と棒道」講演会 講師:曹洞宗淵嶽山高福寺 水原康道老師 11月9日(土) 12:30~13:00

◆「ノルディックウォーク」教室

講師:田中良一(全日本ノルディックウォーク連盟/ウォーキング・ライフ・マスター)

11月9日(土) 12:00~12:30 11月10日(日) 9:30~10:00 参加費:500円(大会参加者無料)

■11月14日(木) 小淵沢もみじ回廊

小淵沢にはいくつものもみじの回廊があります、晩秋の風を受けながら紅葉の美しいもみじのアーチの下をゆっくり歩いてみたいと思います

- ・コース 小淵沢駅~もみじの回廊①②③④~馬の道~スパティオ(昼食、トイレ)~樅の木湧水~やまと(トイレ)~小淵沢駅
- ・集合 小淵沢駅 9:15
- ・距離 12キロ
- ・解散 小淵沢駅 15:00頃
- ・参加費 ¥300 一般¥500 義援金任意
- ・持ち物 弁当(スパティオ内で飲食 OK です) 飲み物雨具ウォーキングダイアリー
- ・担当 進藤 風路

■11月18日(月) 第10回信玄・川中島への道 一泊

(真田氏館跡~新地蔵峠・上田市真田町) バス利用申込制

戦国時代、随一の武将と名高い真田氏発祥の郷巡りに、古道 松代道に地蔵峠越えウォーキングになります。

- ・コース 真田氏館跡(トイレ)~古道 松代道・曲尾公民館(トイレ) 真田おやき入軽井沢館(昼食・トイレ)~地蔵峠~新地蔵峠(トイレ)
- ・距離 約16KM
- ・集合 スパティオ 7時 小淵沢駅 7時30分
- ・到着時間 15時30分頃(新地蔵峠)
- ・参加費 会員16,000円 一般17,000円(往復バス代、宿泊費、拝観料2日分の参加費を含む)
19日の昼食は含みません、メニューから選んで予約し、参加費と一緒に支払ってください。端数がありますが、あらかじめつり銭の無いように準備をお願いします。
- ・宿泊 別所温泉 中松屋です。(中松屋のHP:<http://www.nakamatuya.co.jp/>)
- ・持ち物 お弁当・飲み物・雨具・ウォーキング手帳・保険証・その他
- ・担当 リーダー 田中(哲)(090-4927-5044)
サブ 田中(憲)(090-8592-1379)
サブ 和田 宏(080-1118-9070)
サブ 大嶋俊壽(080-2044-4766)
- ・その他 地蔵峠より、下りコース辺りにおいて、藪道(ヤブ)道になります。(約300m位)

スパッツを用意願います。

バスにて、新地蔵峠～別所温泉につきましたら、(17時頃予定です)温泉界隈の安楽寺、八角三重塔を見学予定になります。(日本で誰一の木造八角塔で。中国宗時代の建築様式であり、長野県初めての国宝に指定された建築物です)

宿泊・バス、予約制になります。田中(哲)迄に申し込み願います。

締め切、11月11日(月)迄願います。

■11月19日(火) 第11回信玄・川中島への道(最終回)

地蔵峠～八幡原史跡公園(川中島古戦場) バス利用申込制

新地蔵峠から松代市街まで標高差は約700m、県道35号では30余りのカーブが続くつづら折りの道を下りますが、私たちの道は森の中をほぼまっすぐ一気に下ります。

松代は信玄、謙信の戦の足跡、江戸時代の真田藩の歴史、江戸末期のテクノクラート佐久間象山生誕地、終戦間際の大本営地下壕など見どころがいっぱい、なるべくここで時間をとって見て回ります。

- ・コース 地蔵峠(トイレ)～象山地下壕(トイレ)～象山神社～文武学校～真田宝物館～竹風堂(食事、トイレ)～松代城址～八幡原史跡公園(トイレ)
- ・距離 約15km 殆ど下りの道です。
- ・出発 別所温泉中松屋発 8:00 (中松屋のHP: <http://www.nakamatuya.co.jp/>)
- ・ゴール 八幡原史跡公園 15:00 (予定)
小淵沢着 17:45頃 スパティオ着 18:00頃 (予定)
- ・参加費 第10回の詳細をご覧ください
- ・持ち物 飲み物、雨具、保険証、ウォーキング手帳
- ・担当 リーダ 大嶋(080-12044-4766) サブ 未定
- ・その他 昼食は松代の竹風堂で摂ります、予約が必要です、参加申し込みと同時に申し込んでください。料金はバス代、宿泊代と同時に集めますが、端数があるので、つり銭がないようご準備ください。

往復ともバス利用で予約制です。参加申し込みは第10回の詳細をご覧ください。キャンセルの場合はバス代、宿泊代、その他の一部または全額を負担頂く場合があります。

急な下りがあります。トレッキングシューズなどしっかりした靴がお勧めです。必要な方はストック/杖などをお持ち下さい。

【12月の行事詳細】

■12月2日(月) 月例会 三分一湧水館 10:00

■12月4日(水) 浅川兄弟ゆかりの道を歩く」～朝鮮半島の山と文化を愛した人～

北杜市出身の浅川兄弟ゆかりの道を、のんびり歩きます。

お昼はコース途中の「キッチンオハナ」を予定しています。(おひさまプレート1200円)

お弁当持参もOK、またそこからゴールは近いのでそこで解散も可です。

キッチン・オハナで食事希望の場合のみ、申し込んでください。

締め切りは1ヶ月前(11月3日)です。

- ・コース 浅川兄弟資料館～生誕の地～墓所～小学校～聖観音堂～キッチンオハナ～駐車場
- ・集合 高根図書館 駐車場 9:40 (高根総合支所並び)
電車利用の場合
長坂駅(9:17)発 北杜市民バス南部巡回線に乗車、高根総合支所下車(9:2

9)

(上り小淵沢発8:58 下り甲府発8:16)

- ・解 散 高根図書館 駐車場 15:00頃
- ・距 離 約8キロ
- ・参加費 会員300円 一般500円 (義援金は任意) キッチンオハナでの食事代は各自。
- ・持ち物 お弁当 (申し込んでいない場合)・飲み物・雨具・ウォーキング手帳
- ・担 当 風路 0551-36-3826 サブ 市川 0551-45-8360

【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下さい。

【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。
八ヶ岳歩こう会事務局/多賀純夫 電話 0551-32-5888 F A X 0551-32-6877