

■事務局よりお知らせ

◎ここ数年、ウォーキング中に具合が悪くなるという事が数件発生しています、熱中症がその原因の一つと考えられます。熱中症には何種類かあり、それぞれ症状、原因、対策が異なります。環境省作成の「熱中症環境保健マニュアル」に詳しく記載されていますが、これを分かりやすくまとめたものが森林セラピーソサエティ発行の森林セラピー会報誌に掲載されていました。対策にはまず正しい知識を持つことが必要だと思います、安全なウォーキングのため是非参考にしてください。別紙参考資料(出典：森林セラピー会報誌)

【2017年8月の行事詳細】

■ 8月21日(月) 涼を求めてトレッキング・観音平～雲海

夏の暑い季節に八ヶ岳南麓の林間を吹き抜ける涼しくて爽やかな風に吹かれて比較的軽いトレッキングで気持ちの良い汗を少しかいてみませんか。観音平(編笠山)の登山口(標高1570m)から片道約2時間弱で雲海(1880m)までの標高差 310mのコースを往復して歩きます。

- ・コース 観音平～雲海(上りと下りの道は異なります)
- ・距離 約 4km
- ・集合 9:30 スパティオ小淵沢駐車場(道の駅こぶちさわ) 入口の所で参加の人

この時期は観音平の駐車場は朝早くから満車なりますので分乗していきます。
分乗代 1人 500円

JR利用の人 小淵沢駅着 9:02(甲府駅発 8:16)

JR利用の人は車の関係から申込制になりますので小林迄ご連絡ください。
分乗代 1人 500円

- ・解散 14:00頃
- ・参加費 会員 300円 一般 500円
- ・持ち物 昼食 飲み物(多めに) 雨具 ウォーキングダイアリー トレッキングシューズ ストック 手袋
- ・担当者 和田 宏 小林光修
- ・その他 雨天の場合は8月24日(木)に順延になりますので前日の午後5時迄にホームページでお知らせします。DM会員の方は担当にお問い合わせ下さい。

■ 8月24日(木) 涼を求めてトレッキング・観音平～雲海(予備日)

■ 8月30日(水) 500選の道：清里開拓の道 ～祝ロック再開ウォーク～

- ・コース 清里駅(トイレ) ～ やっほ一の丘 ～ 八ヶ岳興民館 ～ 萌木の村 ～ 滝見の丘～ ロック(～清里駅)
- ・距離 約 6km
- ・集合 清里駅 10時30分(小海線小淵沢駅発 9時57分)
- ・解散 清里萌木の村 ROCK 前 12時30分
- ・参加費 会員 300円 一般 500円
- ・持ち物 飲み物・雨具・ウォーキングダイアリー・その他
- ・担当者 風路 市川富美子
- ・その他 解散後、時間のある方は再開したお祝いを兼ねてロックで昼食を頂きましょう。

カレー・ソーセージ・ピザ・チキンのから揚げ他いろいろあります。もちろん弁当持参も可です。

13時30分にロックから清里駅まで（徒歩10分位）担当が案内しますが、自由解散です。

清里駅発小淵沢行き 13時55分（この後は15時50分）

【2017年9月の行事詳細】

■ 9月6日(水) 月例会 長坂農村環境改善センター 10:00

■ 9月11日(月) ※そろんそろんフットパス「長坂駅から巡る稲荷・教会・神社・寺」

- ・ 集合場所 JR長坂駅前広場
- ・ 距離 5km
- ・ 集合 9:00 出発 9:30 ・ 終了 12:30 (13:30)
- ・ 参加費 ¥1,000 募集人員 30名
- ・ 道守 多賀純夫
- ・ コース案内

「駅から歩いて行ける寺社」というガイドブックが「つなぐNPO」から出版されました。その中で長坂駅から行ける寺社として建岡神社と清光寺が紹介されました。今回、コース上にある「聖マリア教会」にも立ち寄る予定です。神社とお寺と教会を巡る支離滅裂(^-^;)なフットパスをお楽しみください。

- ・ 主催 問合せ そろんそろんフットパス推進委員会(0551-45-6717)
- ・ 申込み 080-1223-8302 (つなぐイベント係)
- ・ 注意 そろんそろんフットパスは八ヶ岳歩こう会主催事業ではありません。一般の方は事前予約が必要ですが、八ヶ岳歩こう会会員は予約不要で参加費¥300です。参加費が一般の方と異なりますので資料、冊子、茶菓子等が配られない場合がありますのであらかじめご了承ください。但し配布される冊子については別途販売も可能です。なを、ウォーク手帳押印対象となっていますのでふるってご参加下さい。

■ 9月13日(水)※予定 甲州街道ウォーク下見(スタッフ限定)

■ 9月20日(水) 高尾山トレッキング

一部東海自然歩道を歩くコースです。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・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(トイレ)
- ・ 距離 約12km
- ・ 集合 京王線高尾山口駅 10:00
(小淵沢 6:50 穴山 7:15 甲府 7:38 大月 8:36)
- ・ 解散 相模湖駅 15:30 予定 (小淵沢行 16:02)
- ・ 参加費 会員 300円 一般 500円
- ・ 持ち物 弁当 飲み物 雨具 手袋 ウォーキングダイアリー 保険証等
- ・ 担当者 田中憲一 サブ募集中
- ・ その他 履物はトレッキングシューズが良い
荒天時(台風等)中止
集合と解散駅が異なりますのでご注意ください

■ 9月25日(月) フォトウォーク

昨年に続き、今年も我が歩こう会専属カメラマン・前田さんをお願いしてフォトウォークを行います。初心者にも、ベテランにも、銀塩派にも、デジタル派にも、どなたにも役に立つ、ワンポイントアドバイスをして頂きます。思い出に残る風景を撮りながら楽しく歩きましょう。普段上手く撮影できないと悩んでいる皆さん、いい機会なので撮影方法を教えて頂きましょう。

今回特に清泰寺の彼岸花が綺麗な時、石仏と彼岸花を入れての撮影会が主となります。フォトウォークなので歩く速度はユックリです。撮影者があればアドバイスを頂くこととなります。普通のウォークと異なりますのでご了承ください。

- ・コース 道の駅はくしゅう(トイレ)→自元寺→北杜市立白州小学校前→清泰寺(昼食・トイレ)→古道(無名の大石塔)→道の駅はくしゅう(トイレ)
- ・距離 約7.5キロ(のんびりウォーク)
- ・集合 道の駅はくしゅう 9:30
- ・解散 道の駅はくしゅう 14:30頃
- ・参加費 会員 300円 一般 500円
- ・持ち物 カメラ(コンパクトデジカメ、携帯OK) お持ちの方は三脚 弁当 雨具 飲み物
ウォーキングダイアリー 保険証など
- ・担当者 小林光修 市川富美子
- ・講師 前田和也

■ 9月28日(木) 小江戸訪問シリーズ佐原 担当者：大嶋

■10月4日(水) 月例会 長坂農村環境改善センター 10:00

■10月5日(木) 白駒池トレッキング

■10月6日(金) 白駒池トレッキング(予備日)

■10月11日(水)※予定 甲州街道ウォーク下見(スタッフ限定)

■10月18日(水) 500選の道ウォーク・茶堂峠 担当者：進藤

■10月23日(月) 木喰の里を訪ねて 担当：村松・木地

■10月25日(水) 夜叉神峠トレッキング 担当：木地・田中(哲)

■10月30日(月) 竜門峡ウォーク 担当者：田中憲一

【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 FAX 0551-32-6877