

■会長挨拶

会員の皆様、残暑お見舞い申し上げます。この夏は全国各地でゲリラ豪雨が多発し、甚大な被害が出ています。東京では連続降雨が21日となっています。幸いに山梨県中西部では暑さ厳しいですがこれまで災害が発生していません。また、日照不足により野菜が値上がりするなど異常気象の影響も出ていますが、あと少しでさわやかな秋となり、楽しい例会も目白押しです。特に9月からは20周年記念イベントの「甲州街道ウォーク」の下見も始まります。スタッフの皆様よろしくお願ひします。まだまだ、厳しい残暑が続きますが健康管理と交通安全に留意してお過ごしください。会長：田中憲一

【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18日(月) ノルディックウォーキングで訪ねる村山六ヶ村堰

ノルディックウォーキングはクロスカントリースキーチームの夏場のトレーニングとしてフィンランドで始まりました。ポールを使って丘を歩く、この方法が確立し、下肢への負担を軽減し、全身運動となり、老若男女誰でも親しめることからスポーツレクリエーションとして広く普及することになりました。腕をきちんと振りながら歩くことにより、全身の血液循環も良くなり、上半身(首や肩)のコリの軽減にも効果があるといわれています。またポールを使うことによりバランス感覚が落ちている方のバランス維持をサポートし、ひざの関節への

負担を軽減することで、より長い距離を歩くことができます。

ポールを使うようになって歩くことがより楽しくなったという声も聴きます、まず一度試してみませんか。

村山六ヶ村堰は、かんがいの歴史・発展を明らかにし、理解醸成を図るとともに、かんがい施設の適切な保全に資するために、歴史的なかんがい施設として世界かんがい施設遺産に登録されました。ノルディックウオーキングを楽しみながら堰の施設を訪れます。

- ・コース 清里駅(トイレ)～吐竜の滝(昼食、トイレ)～東沢取水口～西沢取水口～腹切天神～中村農場(トイレ)～甲斐大泉駅(トイレ)
- ・距離 約 9km
- ・集合 小海線 清里駅 10時30分(小淵沢9時57分発 甲府8時53分 穴山9時14分)
- ・解散 甲斐大泉駅 15時20分(小海線小淵沢方面 15時57分 清里方面 15時22分)
- ・参加費 会員 300円 一般 500円
- ・持ち物 昼食 雨具 飲み物 ダイアリー 保険証
- ・担当者 大嶋俊壽 吉田三男(講師) 進藤律子
- ・その他 集合場所と解散場所が異なります、ご注意ください。
ノルディックウオーキング用ポールのレンタルが可能です(300円)、
必要な方は9月15日(金)までに大嶋まで連絡下さい
可能な方はMail(toshima@dream.bbexcite.jp)で、Mail環境のない方は
携帯電話でお願いします。
ポールなしでの通常のウオーキングとしても参加可能です。

■ 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 ウオーキングダイアリー 保険証等
- ・担当者 田中憲一 小林光修
- ・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す。

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。普段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8キロ(のんびりウォーク)
- ・集合 道の駅はくしゅう 10:00
- ・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 佐原編

「小江戸訪問バスウォーク」シリーズの第三回は千葉県香取市佐原です。28人乗り中型バスを予定していますので、予約が必要です。

- ・コース 山車会館無料駐車場 11:30(バス駐車場・トイレ)→佐原街並み観光→「千よ福」(昼食 12:30)→小野川沿い遊歩道→駐車場 16:00

- ・概要 江戸の水運の拠点として栄えた歴史が、今も色濃く残る千葉・佐原。小江戸と呼ばれ、「江戸優(まさ)り」と言われるほどに栄えた佐原は、まるで町そのものが古き懐かしき時代を封じ込めた博物館のようです。

風情あるたたずまいの木造町家建築、蔵造りの店舗建築、洋風建築など、伝統的建造物が数多く残る佐原。文化庁から「重要伝統的建造物群保存地区」に選定された古い町並みには見所がいっぱい。ご期待ください。

- ・距離 約6km
- ・集合 小淵沢平田家住宅前駐車場 6:00 → 長坂ローソン前 6:20 → 穴山駅 6:45 → 甲府駅北口 7:40 → 栃木市 11:30 着予定
- ・解散 栃木市発 16:00 → 小淵沢着 21:30
- ・参加費 バス代金¥5,500 昼食¥2,500 小計¥8,000
その他に会員・他協会員¥300 一般¥500
合計 会員¥8,300 一般¥8,500
- ・持ち物 飲み物 雨具 ウォーキングダイアリー 保険証



- ・担当者 多賀純夫 大嶋俊壽
- ・申込み 多賀まで tel、fax (0551-32-6877)、メールどれもOK
- ・その他 人数が少ないようなら小型に切り替えます。なを今回は小淵沢を6:00に出発します。前回より30分はやめましたのでご注意ください。
申込みは「バス乗車場所」を添えて下さい。

【2017年10月の行事詳細】

■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) 秋の白駒池と高見石を歩きましょう

北八ヶ岳の八千穂高原の紅葉名所として知られる白駒池(標高2115m)にある湖です。2000mを超える高地にある天然の湖としては日本最大です。池の周囲には大自然の原生林が広がり苔の森として学会より「日本の貴重な苔の森」として2008年に認定されました。



- ・コース 白駒池駐車場(有料) → 奥庭 → 高見石(昼食・トイレ) → 白駒池 → 白駒池一周 → 白駒池駐車場
- ・距離 約8km
- ・集合 北杜市社会福祉協議会駐車場 8:30
(北杜市高根町箕輪新町50) 高根の湯の反対側
乗り合わせて一人1000円で行きます
現地に直接行く方
白駒池駐車場に10:00迄に集合して下さい (国道299号メルヘン街道右側)
JR利用の方
長坂駅 7:57着で、ご利用の方は担当までご連絡ください
- ・解散 15:00頃
- ・参加費 会員 300円 一般 500円
- ・持ち物 昼食 雨具 飲み物 ストック ウォーキングダイアリー 保険証
- ・担当者 和田 宏 小林光修
- ・その他 雨天の場合は翌日に延期なりますので前日の午後5時まで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ください。

■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21日(土)・22日(日) ※富士河口湖もみじマーチ

今年も富士河口湖もみじマーチ(ツーデーマーチ)が開催されます。八ヶ岳歩こう会も例年のように希望者を取りまとめて参加したいと思います。

参加希望者は、9月25日(月)までに参加日・コースを田中憲一に申し込んで下さい。

- ・会場 富士河口湖町役場特設会場
- ・参加費 1日・2日参加も900円
- ・持ち物 昼食 飲み物 雨具 帽子 健康保険証(写)等
- ・その他 個人個人自家用車等で安全運転で参加してください。

受付時間・スタート・ゴール

10月21日(土) 第1日目 富士山登山道・忍野八海コース

距離	実測	受付時間	出発式	スタート時間	500選該当コース	ゴール受付
30k	32.5k	7:00~	7:15	7:30	山梨4・5	11:00~16:00
20k	20.9k	7:00~	7:15	7:30	山梨4	11:00~16:00
10k	11.0k	8:30~	9:15	9:30	山梨2	11:00~16:00
5k		8:30~	9:15	9:30	団体歩行	11:00~16:00

10月22日(日) 第2日目 河口湖・西湖コース

距離	実測	受付時間	出発式	スタート時間	500選該当コース	ゴール受付
30k	33.1k	7:30~	8:15	8:30	山梨2	11:00~15:30
20k	19.8k	7:30~	8:15	8:30	山梨2	11:00~15:30
10k	10.9k	8:30~	9:15	9:30	山梨2	11:00~15:30
5k		8:30~	9:15	9:30	団体歩行	11:00~15:30

■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

武田家終焉の地と晴れていれば紅葉の美しい溪谷を巡るウォークです。



- ・コース JR甲斐大和駅(トイレ) ~ 諏訪神社 ~ 景德院(トイレ) ~ 竜門峡入り口(トイレ) ~ 天鼓林 ~ 休憩舎 ~ 栖雲寺(昼食・トイレ) ~ 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 JR甲斐大和駅 9:40
(上り小淵沢8:01 穴山8:18 甲府8:52 下り八王子8:15 大月9:09)
- ・解散 JR甲斐大和駅 15:30 予定
(下り甲府行16:03 甲府発小淵沢行16:48 上り大月行15:38)

- ・参加費 会員 300 円 一般 500 円
 - ・持ち物 お弁当 飲み物 雨具 ウォーキングダイアリー 保険証等
 - ・担当者 田中憲一 小塚敏夫
 - ・その他 荒天時は中止とします
-

【2017 年 11 月の行事詳細】

- 11 月 1 日(水) 月例会 長坂農村環境改善センター 10:00
- 11 月 5 日(日) 棒道ウォーク 担当: 田中憲一
- 11 月 8 日(水) ※予定 甲州街道ウォーク下見(スタッフ限定)
- 11 月 10 日(金) 西沢溪谷トレッキング 担当: 小塚
- 11 月 15 日(水) 南きよさと大門ダムウォーク



- ・コース 道の駅 南きよさと(トイレ) ~ 弘法水 ~ 大門ダム管理事務所(トイレ) ~ ウッドペッカー上の広場(昼食) ~ 諏訪神社 ~ 津金発電(変電)所 ~ 道の駅 南きよさと
 - ・距離 約 11 km
 - ・集合 道の駅 南きよさと (北杜市高根町長沢 760) 午前 9 時 30 分
 - ・解散 道の駅 南きよさと 午後 2 時 30 分(予定)
 - ・参加費 会員 300 円 一般 500 円
 - ・持ち物 昼食 飲み物 雨具 ウォーキングダイアリー 保険証
 - ・担当者 穂阪ゆき子 サブ: 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。