

■事務局からのお知らせ

いよいよ20周年の年に入りました。ますます元気で歩いて参りましょう。

体力も気力も衰えていくのが私達の年齢ですが、そうはさせないゾ、という3つの秘訣を伝授いたします。

- 1) 三度の食事を可能な限り誰かと一緒に食べる。
- 2) 感謝の言葉を常に口から出して誰かに伝える。
- 3) 「さっそうと歩く」です。簡単ですね、

「ミドルエイジの健康法」というテーマで全国を講演しているお医者さんの言葉です。

この3つを実行していない方々は、明らかに、「気力も衰え」「筋力も衰え」「いかにも老人のような言動と姿勢」になって行くことが証明されているそうです。

当会に関係するのは3番の「さっそうと歩く」ですが、確かに「さっそうと」歩いていない方々を時折見かけます。ウォーキングはただ歩けばいいというものではありません。

20周年を機に、今期は初心に戻って、「さっそうと歩く」基本を皆で学んで参りましょう。新年度もよろしく御願いたします。

【6月の行事詳細】

■6月6日(水) 定期総会 10:20~12:20

懇親会 12:30~14:30

場所 ホテル舟山(韭崎駅よりマイクロバス送迎あり 午前9時50分発)

懇親会について

会場の都合で、定員を35名、申込みの締切りを6月3日(日)といたします。

6月5日(火)以降のキャンセルはキャンセル料(1,500円程度)が発生しますのでご了承ください。

■6月10日(日) ※スリーピークスフットパス

ランナーが駆け抜けるコース『棒道』は、戦国時代の甲斐の武将武田信玄が北信濃を攻めるために、八ヶ岳南西の麓に軍用道路として作ったと伝えられている道です。この棒道をメインに、地域の自然や歴史を感じながら、約10kmをウォーキングで楽しむイベントです。ゆっくりのんびり楽しみたい方向けの5kmコースの用意もあります。

また、トレイルランニングコースの一部と重なるので、普段どんな道をトレイルランナーが走るのか体感することができます。小さなお子様から大人の方まで楽しめる内容となっておりますので、ぜひご参加ください。

- ・コース 5km / 10km
- ・時間 5kmコース 9:00~11:00 / 10kmコース 9:00~12:30
- ・会場 三分一湧水館 ・費用 各コース1000円 ・定員 各コース50名
- ・持ち物 雨具、飲みもの、常備薬、ウォーキングシューズ、リュック
- ・参加賞 ガイドブック、棒道マップ

※山道を歩きますのでハイヒール等はおやめください

※開催地は標高1000mの高原です、天気が変わりやすいので晴天でも必ずレインウェアはご用

意ください

※お申し込みは下記をご記入の上、taga-ya@pairhat.jp まで御願いたします

- ・名前 ・住所 ・性別 ・年齢 ・携帯番号
- ・参加コースは (5km 10km)
- ・ご家族または友人か知人等どなたかがトレランに (参加する 参加しない)

備考

※ご家族などがトレランに参加する場合は、駐車場は参加選手用の駐車場にとめてください

※ご家族などがトレランに参加しない場合のフットパス参加者は、駐車場が異なりますので申込時にその旨をお書きください。

※大会当日の申込、参加も可能ですが、参加賞をお渡しできる数が決まっておりますので事前のお申込をおすすめします。

※わんちゃんと一緒に、ノルディックの方も大歓迎！

※足の具合の悪い方も、同伴付きなら「JINRIKI」(アウトドア用車イス)が出ますので参加できます (要予約)。

※八ヶ岳歩こう会の会員はいつものフットパスと同じ参加条件です。車は多賀邸周辺にとめてください

■6月13日(水) 500選の道：徳島堰ウォーク



- ・コース 韮崎駅(トイレ)～武田橋～幸福の小径(トイレ)～徳島堰～大公寺(トイレ)～御勅使公園(昼食・トイレ)～双田橋～塩崎駅(トイレ)
- ・距離 約15km
- ・集合 韮崎駅 9:50
(上り 小淵沢 8:58 長坂 9:06 穴山 9:15 下り 高尾 7:27 山梨市 9:06 甲府 9:32)
- ・解散 塩崎駅
- ・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 サブ 募集中
- ・その他 集合(韮崎駅)と解散(塩崎駅)が異なりますのでご注意ください。

■6月18日(月) 清里妖精の森・ノルディックウォーク

会員さんから「今年も美し森展望台でおいしいアイスクリームを食べたいなあ」と嬉しいリクエストを頂きました。今回は志向を変えてノルディックウォークにして見ました。

吉田さんにレクチャーをお願いします。坂道も楽に登れると思いますが……。

清里駅前ポールがレンタル出来ます。御希望の方は担当まで連絡下さい。

異常気象の為ツツジの花は期待出来ないかも知れませせんが（花より団子で）如何でしょうか？爽やかな清里高原の美味しい空気たっぷりの森林浴ウォークです。

- ・コース 清里駅西側踏切左の駐車場 → アンデレ教会 → 十字架の道 → 森の小道 → ふれあいセンター(トイレ) → 妖精の森 → 美し森展望台(昼食、トイレ) → 自然歩道 → 展望テラス → キープファームショップ(トイレ) → 清里駅
- ・距離 約12km
- ・集合 清里駅西側踏切左の駐車場 10時30分
(集合場所が判らない方は清里駅で待っていて下さい、10時22分の小海線の方と合流して駐車場に向かいます)
- ・解散 同上 15時ころ
- ・参加費 会員 300円 一般 500円
- ・持ち物 お弁当、飲み物、雨具、ダイアリー、保険証
- ・担当者 進藤律子 吉田三男

■6月20日(水) 城跡及び館跡巡りシリーズ第6回：中野城跡巡りウォーク

[甲斐源氏、秋山光朝終焉の城] (南アルプス市湯沢)

楡形山の南麓、静かに佇んだ平林の集落を過ぎると林道に入ります。

林道を少し進むと中野城跡入口の案内表札が見えてきます。山林の中を整備された遊歩道を暫く行くと、少し開けた山頂に辿り着きます。そこが展望台になっていて、畳一畳位の狭い場所に城跡の碑が建っています。傍に祠が佇んでいます。

山城の特徴である空堀(からぼり)に土塁(どるい)の跡が少し見る事ができます。

- ・コース 富士川町増穂ふるさと自然塾(トイレ) → 城山遊歩道 → 中野城跡 → 桜池遊歩道巡り(昼食・トイレ) → 富士川町増穂ふるさと自然塾(トイレ)
※頑張って下見をしまして、歩き易いコースを選びました。

- ・距離 約7KM
- ・集合 富士川町増穂ふるさと自然塾、駐車場 10:00
(富士川町平林 3371-11) TEL 0556-20-1080
集合場所までに少し距離があります。安全運転で願います。
※集合場所がわからない北杜市方面の方は、JR穴山駅前 9:00に集合して下さい。
田中、集合場所に誘導します。

- ・解散 富士川町増穂ふるさと自然塾 2:00頃
- ・参加費 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・保険証・その他
- ・担当者 田中哲夫 木地勝男
- ・その他 中野城跡について、鎌倉幕府成立期にあつて、平重盛の娘を娶り重盛に仕え、平家と深い関係があつたことから源頼朝に排斥され、甲斐源氏の一流・秋山太郎光朝が鎌倉勢に追い詰められ、ついにはここで自害したとの伝承が残る古代の山城跡です。山城は、城山山頂一帯の南北に伸びる細長い尾根状の地形を利用して造られています。特にその東側は急峻な崖となっており、外敵の侵入を阻みます。山城は、里から遠く比高差がありこのように自然の地形をうまく取りこんでおり、有事の際に逃げこむには格好の山城であつたとされています。

・城主 秋山光朝 ・築城年 12世紀頃 ・連郭式山城 ・標高 380M

・山城について 戦国時代に築城された城の多くは、天守閣をもっておらず、石垣すらない城が殆どあり、曲輪(くるわ)・土塁・空堀(からぼり)が三大特徴になります。織田信長・豊臣秀吉時代になると、何層もある立派な天守閣に高い石垣の城郭になります。

国宝5城：姫路城・松本城・犬山城・彦根城・松江城になります。

【7月の行事詳細】

■7月4日(水) 月例会 長坂農村環境改善センター 10:00

■7月18日(水) 城跡及び館跡巡りシリーズ第7回：雨鳴(あまなり)城跡巡りウォーク



お蔭様で、最終回を迎えることができました。有難うございます。

今回は、楡形山山麓の西端に佇んでいる平林集落辺りのウォーキングになります。歩き易いコースになっています。その中でのメインである、雨鳴城跡を目指します。

整備された林道を進みながら、暫くして両側が深い沢になっている尾根道につきます。尾根道をさらに進むと、狭い広場の城跡に辿り着きます。山城の特徴である空堀に土塁の跡が、少しですが見ることができます。

・コース 旧増穂西小学校 → 平林天満宮 → 雨鳴城跡 → 平林交流の里みさき耕舎(昼食・トイレ) → 氷室神社 → 旧増穂西小学校

・距離 約11KM

・集合 9:30 平林交流の里みさき耕舎 公衆トイレを借ります。

富士川町平林2335-1 TEL 0556-22-0168

スタート地点は、旧増穂西小学校、隣の駐車場になります。時間 10:00

集合場所がわからない方は、JR 穴山駅前に集合して下さい。時間 8:30

田中が誘導していきます。安全運転で願います。

・解散 旧増穂西小学校 14:00頃

・参加費 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・保険証・その他

みさき耕舎でも食事(うどん・そば)ができます。予約なしでも大丈夫です。

(Tel 0556-22-0168)

・担当者 田中哲夫 木地勝男

・その他 ・平林地区 棚田の広がる高地(約800m)に位置します。四季折々の棚田が、素晴らしい景色に変えてくれます。又、冬至から元日にかけて富士山頂に日が昇りダイヤモンドのようになるダイヤモンド富士を眺めることができる地です。カメラマンで賑わいます。

・雨鳴城跡 この地に設けられた雨鳴山は、雨が降ろうとするときに(鳴る)ことがあり、特に夏には、雨の降る前に必ず(鳴る)ことからこの名前があると言われてます。又、この地で没した光朝の靈魂が無念やる方なくこの山鳴りを起こすとされ、悲劇の武将・秋山光朝の伝説を今に伝えています。

・雨鳴山と光朝の物語は、地元では身近な伝説として知られ、旧甲西地区では、光朝を偲ぶ(雨鳴太鼓)や郷土民謡(ああ雨鳴山)等といった地域芸能も伝えられています。山城(標高≒830m)・空堀、土塁、・鎌倉時代前半?・城主、秋山光朝
・氷室神社(ひむろじんじゃ) 770年に儀丹行円により創建されたと言われてます。武田家の厚い信仰により、手厚い保護をうけたといわれています。静かな杉林の中には、575石段に圧倒されます。県指定天然記念物、神社のご神木、樹齢 千年の大杉があります。

■7月25日(水) 甲州街道ウォーク第4回 八王子宿~与瀬宿

- ・コース 西八王子駅(トイレ) → 高尾駅(トイレ) → 駒木宿 → 峰尾豆腐店 → 森の図書館(昼食・トイレ) → 宝珠禅寺 → 小仏峠 → 小原宿本陣(トイレ) → えんどう坂 → 相模湖駅(トイレ)・距離 約16km
- ・集合 西八王子駅 9:30
小淵沢 6:33 穴山 6:51 甲府着 7:12 甲府発 7:14 高尾着 8:53
高尾発 9:03 西八王子 9:07
- ・解散 相模湖駅 16:00 予定
- ・参加費 会員及び他協会員 500円 一般 1,000円
- ・持ち物 昼食 飲み物 雨具 ウォーキングダイアリー(会員のみ) 甲州街道専用ダイアリー 保険証等
- ・担当者 田中哲夫 重田友五郎 和田宏 田中憲一
- ・その他 峠越えのため、トレッキングシューズが良い

【8月の行事詳細】

■8月22日(水) 甲府城と城下町巡りウォーク



甲府城は、つい最近までに・鉄門(くろがねもん)・鍛冶曲輪門・内松陰門・稲荷曲輪門・稲荷櫓等、絵図面に古写真等に基づいて次々と復元されてきました。又、17mの高い石垣は、関東では最も高いクラスの石垣として整備されてきています。城のシンボルである天守閣がないのが残念ですが、少しずつですが城の姿になってきています。城下町においては、柳沢吉保・吉里親子の甲斐甲府城主時代は積極的に再整備につとめ、江戸文化にも力を入れて城下町が最も繁栄したと言われてます。ながい歴史の中で昔の城下町の面影を求めてのウォーキングになります。

猛暑の中、こまめに水分補給及び休憩をとりながら互いに十分に注意しながら実施していきます。

- ・コース 信玄公像前(トイレ) → 甲府城(トイレ) → 県防災新館・石垣展示室(地下1F) → 県庁別館(山梨近代人物館) → よっちやぱれ広場(昼食・トイレ) → 横金習大神宮 → 甲斐奈神社 → 教安寺 → 甲府駅南口(トイレ)
状況により、コースが変更になることもあります。
- ・距離 約10KM
- ・集合 JR甲府駅南口、信玄公像前 時間 10:00
上り 小淵沢駅 8:58 → 甲府駅 9:37 下り 大月駅 8:50 → 甲府駅 9:46
下り 鵜沢口駅 9:13 → 甲府駅 9:55
- ・解散 14:00頃
- ・参加費 会員 300円 一般 500円
- ・持ち物 弁当・飲み物・雨具・保険証・その他
昼食はセレオ甲府(5F・レストラン街)においても食事ができます。
飲み物通常より多めに用意願います。
- ・担当者 田中哲夫
- ・その他 柳沢吉保(万治元年・1658 → 正徳4年・1714)柳沢家家紋 花菱
徳川綱吉が5代将軍となり吉保は、元禄元年(1688)将軍の側用人に就任1万2千石に加増されて大名になる。
元禄3年(1690)に7万2千石、川越藩主になる。宝永元年(1704)から享保9年(1724)までに15万石・甲府藩主となるが、老中職であったため甲府へは赴かず、江戸詰めであった。宝永6年、将軍綱吉が死去に伴い家督を義里に譲り引退。正徳4年(1717)57歳で死去、夫人共に甲州市、信玄公と縁が深い恵林寺に眠る。
吉保は将軍綱吉の側近として活躍し、綱吉の生類憐みの令などにより悪者として伝えられたが、甲斐国においては甲州柳沢の地が祖先出生の地であることから、善政を行っている。甲府城に領国甲府城下町の再整備などを行い甲府の最盛期と言われる時期をつくるなど、多くの業績をあげた。吉保・吉里は、親子二代にわたり善政を敷いたが吉里は、享保9年(1724)大和郡山へ転封となる。出立の日には、多くの見送りを受けたという。
柳沢吉保は、甲府城藩主になった時点で事実上 武田家の復活がなったと思います。吉保の人物像に甲府城との結びつき等は余り知られていないです。甲府城ボランティアガイドの活動を通じて、史実に基づいて広めていきたいと思っています。
- ・県庁(別館)、昭和5年に建設(現存する昭和初期の貴重な公共施設)、同時期に建設された県議会議事堂共に2009年に県有形文化財に指定されました。
余計な話になりますが、(高倉健は旧帝国陸軍将校の軍服姿で、今にも颯爽と現れてきそうな雰囲気のある別館・正面玄関です。)
レトロな昭和初期の県庁別館の建物が、昔、映画に出てきた旧陸軍参謀本部の建物に似ています。県庁別館の建物は、これからも大事にしていきたいと思っています。