---第 24 期---
No.03
2022/08/31

八ヶ岳歩こう会 会報

■事務局からのお知らせ

◎「80 歳の壁」

という新書版がベストセラーだそうです。著者は和田秀樹さんというお医者さん。私も読んでみましたが、一言でいうと「好きなことを好きなだけやりなさい、医者に行く必要はありません」という内容です。そりゃそうですね、そもそも 80 歳の壁を迎えようとする、或いはもう壁を越えてしまった方々は、それだけで十分健康な証しです。ましてウオーキング例会に参加して元気に歩けている当会会員なら、怪我以外では医者の世話など無用でしょう。特に「健康診断」などは全く不要と書いています。

200 年以上の歴史を誇るイギリスの有名なある医学雑誌は、臨床論文の最高峰と言われていますが、その雑誌に載る日本人の論文はわずか１％ほどだといいます。著者によるとその理由は「定説を覆そうという研究者が少ないから」というのです。体格も体質も異なる外国人の書いた臨床論文をもとに日本の医者は「数値が悪い」などと判断しています。患者個人の体質や生活スタイルなどによってその人固有の数値というものがあるはずなのに、論文に書かれた定説を頼りに薬を出します。という一節で私は三遊亭円生のまくらを思い出しました。「あの人もねえ、医者にかからなかったら助かったんだが、どうも惜しいことをしました」なんてんでね・・・。

「先生、ちょっと診てやってください、家にきてくれませんか」

「ああ、行って進ぜるが、どんな具合か、熱でもあるのか」

「いえ、熱なんてないんですが、このごろ花が咲いてしょうがないんで、家の竹へ。へえ、竹の花の咲く時は枯れるなんてことを聞いたもので、先生にぜひいっぺん診てもらった方がいいと思って」

「おいおい、何を勘違いしておる。竹は植木屋に頼むが良い、私は医者だ」

「へえ、でもこちらはやぶ医者と聞いておりましたんで」

ということで、皆さん、医者いらず薬いらずの健康法は歩くことですよ、と著者の和田秀樹さんも奨めています。和田さん自身も糖尿病を歩いて治したそうです。心強いですね、歩きましょう。

【2022 年 9 月の行事詳細】

■9 月 7 日(水)　月例会　韮崎市民交流センター(ニコリ)　2 階第 9 会議室 10：00

■9 月 12 日(月)　信州佐久コスモス街道及びピンコロ地蔵ウォーク

初秋の信州佐久は、千曲川の川面より爽やかな風が、心地よい汗を流してくれます。また、綺麗に咲いているコスモスの花は、優しく迎えてくれます。

古くは、旧中山道と旧佐久甲州街道が交わる宿場町として栄えました。今でも、昔の宿場町の面影が色濃く残しています。また、上野国の富岡につながる富岡街道は、佐久市内の街道では、時季に入ると９KM にわたってコスモスの花が咲き乱れます。地元では、コスモス街道と呼んでいます。信州佐久は、健康長寿まちとして知られています。地蔵長寿として有名なピンコロ地蔵さんにお参りして､ぴんぴん(健康で長生きし)ころり(寝込まず楽に大往生する)、お願いことが聞き入れてもらえそうです。

コースにおいては、アップダウンが少ないコースになっています。列の間隔が開かないように、歩行ペースに注意していきます。また、佐久盆地であるためかまだ暑い日が予想されます。水分補給及び休憩時間を通常より多く取りながらのウォーキングにしていきます。

・コース：中込駅(トイレ) → コスモス街道 → ピンコロ地蔵(昼食・トイレ) → 旧中込学校(トイレ) → 中込駅(トイレ)

・距　離：約 13ｋｍ

・集　合：JR 小海線中込駅前　9：30

中央本線・下り塩山駅 6：22 → 甲府駅 6：41・甲府駅 6：46 → 穴山駅 7：07 → 小淵沢駅 7：25

小海線　小淵沢駅 7：45 → 中込駅 9：24

・解　散　中込駅前　15：00

小海線　中込駅 15：36 → 小淵沢駅 17：33

中央本線・上り　小淵沢駅 17：39 → 穴山駅 17：56 → 甲府駅 18：18 → 塩山駅 18：43

・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(会員のみ)・マスク・保険証・その他

・担当者：田中哲夫(090-4927-5044)　　村松光比古(090-6526-6737)

・その他：秋のＪＲダイヤ改正前の時刻です。時刻が変更になっていましたら、ホームページにてお知らせします。ホームページを見れない方は、お手数ですが担当迄に問合せて下さい。

■9 月 16 日(金)　ぶらり中山道バスウォーク JR 須原駅 ～ JR 十二兼駅

概要：木曽川に沿った街道が続きます。度重なる川の氾濫で崖上に宿場を移すが、今度は山崩れ（土石流）で被害にあう等、災害と闘いながら存続した木曽の宿場町たち。どの宿場町も大火を出しながら、よくぞ今日まで歴史を繋いでくれたという感慨しきりです。今回は、街道沿いに丸太をくり抜いた水船が随所に置かれ「水船の里」と呼ばれた須原宿と、六町三尺（655m）という奈良井宿に次ぐ宿長を、全て外敵を防ぐために屈曲させて「野尻の七曲り」と言われた野尻宿、の２宿を中心に、ゆっくり歩きます。写真スポットもいっぱいですよ。

・距離；12 キロ（須原駅～橋場～道の駅～野尻宿～十二兼駅）

・昼食：今回は道の駅で自由に食べていただきます。簡便な食堂と少し凝った食堂の二つがありますのでご自由に。また、お弁当持参でもかまいません。

道の駅の食堂１

道の駅食堂２

・バスコース往路：穴山駅(7：50)⇒長坂ローソン(8：10)⇒小淵沢駅(8：30)⇒須原駅(11：15)

・バスコース復路：十二兼駅(近くの路側帯にバス停車 16：00) ⇒穴山駅 19：00)

・現地集合の方：須原駅に 11：15 集合(復路須原駅までバス乗車￥1.000)

・参加費：会員 300 円　一般 500 円

・バス代：会員 5.500 円　一般 6.000 円

・持ち物：お弁当(食堂を使わない方)、飲み物、ダイアリー、雨具、保険証

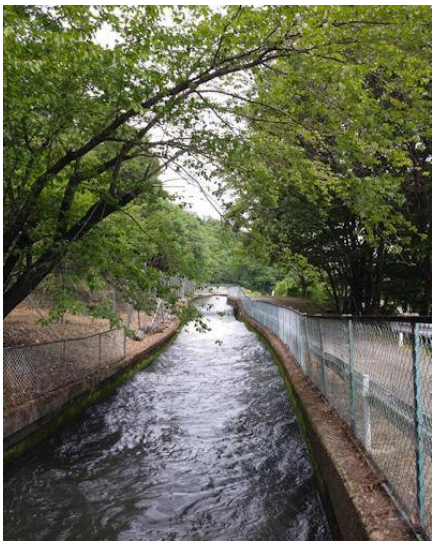
・担当：多賀純夫（090-8857-2864）　風路和子（080-6715－3826）
・申し込み：メール taga-ya@pairhat.jp 又はFAX　0551-32-6877
バス乗車地と携帯番号をお知らせください

■9月19日(月)　谷村路を往く(第2回)

甲州街道から大月宿で分岐し、富士山へと向かう道が富士道です。郡内地域（富士北麓・東部地域で旧都留郡一帯を指す）の交通・物流の動脈として機能した道で郡内地域の政治・経済・文化の中心であった谷村につながる道という意味で谷村路とも呼ばれます。環境省の「平成の名水百選」に選定されている「十日市場・夏狩湧水群」は富士山麓に降った雨や雪が地下に染み込み、時間をかけて山麓に湧き出す自然の恵みです。十ケ所以上ある湧水地から豊富に湧き出る水は、年間を通して約12～13℃で水量も豊富なことからかけ菜やわさびの栽培に利用されるほか、都留市の上水道の水源ともなっています。今回はまず江戸時代将軍家御用達のお茶を夏の間保存したといわれる勝山城跡に訪れます。その後夏狩地区を中心とした湧水群、滝などと、富士山の溶岩が急激に凝固してできた奇岩による特徴的な景観を楽しみましょう。

・コース：富士急谷村町駅(トイレ)→勝山城跡→城南公園(昼食、トイレ)→田原の滝→永寿寺(湧水池)→長慶寺(遊水池)→太郎・次郎滝→弥勒堂→富士急東桂駅(トイレ)
・距　離：約９Km
・集　合：富士急谷村町駅　10時20分
（小淵沢発8：01　甲府乗換8：54　大月乗換10：01　谷村町10:19）
・解　散：富士急東桂駅　14時40分頃
（東桂発 14：47　大月着15:15　大月発下り15：43を目標）
・参加費：会員300円　一般500円
・持ち物：弁当、飲み物、雨具、ダイアリー、保険証等
・担当者：大嶋俊壽(080-2044-4766)　小塚敏夫

■9月26日(月)　日本三大堰・徳島堰を巡るみち（Part１）
美しい日本の歩きたくなるみち５００選(19-8)



徳島堰を巡るみちシリーズは、徳島堰の流れに沿うようなルートになります。先人達が、なし遂げた大事業に思いを馳せながらのウォーキングになります。

・コース：穴山さくら公園（トイレ） → 穴山橋 → 午頭島公園（トイレ） → 徳島堰取水口 → 妙浄寺（昼食・トイレ） → 入戸野橋（にっとの） → 穴山さくら公園（トイレ）

・距　離：約１０ｋｍ

・集　合：穴山さくら公園（ＪＲ中央線、穴山駅となり）　１０：３０

（穴山駅となりに駐車場があります。無料で駐車できます）

中央線　上り小淵沢駅 10：02→穴山駅 10：19

下り塩山駅 9：26→甲府駅 9：46・甲府駅 10：06→穴山駅 10：25

・解　散：穴山さくら公園　１５：００頃

上り　穴山駅 15：09→甲府駅 15：32→塩山駅 15：52

下り　穴山駅 15：10→小淵沢駅 15：28

・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（会員のみ）・保険証・マスク・その他

・担当者：田中哲夫（090-4927-5044）・恵星富子・池田敏子・望月澄子

スタッフは地元在住のメンバーです。シリーズを盛り上げていきます。

・その他：徳島堰が国の登録記念物に登録されることになりました。国文化審議会が、徳島堰を国登録記念物にふさわしい文化財として位置づけました。

国内では、堰として（立梅用水・二ヶ領用水）につで三例目となります。

【2022 年 10 月の行事詳細】

■10 月 5 日（水）　月例会　韮崎市民交流センター（ニコリ）　1 階第 2 和室 10：00

■10 月 10 日（月）　鏝絵巡りシリーズ第 10 回　原村菖蒲沢・払沢地区の鏝絵巡り

八ヶ岳連峰から西になだらかに傾斜する原村は、標高 1,000ｍを中心として森林と農用地が広がる自然豊かな村です。東には八ヶ岳、北に霧ヶ峰高原、北西はるか向こうは北アルプス、南には甲斐駒ヶ岳を望み、村のどこにいても四季折々の素晴らしい景観を体感できます。

人々は昔から高冷地での農業に苦労し、漆喰壁の米倉を建て、各家の願いを込めて「鏝絵」を施していました。個性豊かな鏝絵の点在する風景が原村の魅力のひとつでもあります。

今回は中央線青柳駅から広大に広がる農用地をはさんで原村の玄関口：菖蒲沢地区、役場・学校・図書館・スーパーなどが集まる原村中心部の払沢地区の鏝絵を巡ります。数々の鏝絵に加え、きれいに刈り込んだ蔵をすっぽりと覆う防風生け垣もまた蔵の街に彩りをそえ、蔵を大切に守ってきたこの地の人の心をうかがうことができます。

緑と光あふれる田園風景をたのしみながら、宝さがしの気分で原村の鏝絵を巡ってみませんか。

・コース：青柳駅（トイレ）－菖蒲沢（鏝絵４件）－室内公民館－図書館前公園（昼食・トイレ）－払沢（鏝絵 11 件）―原村役場（トイレ）－判ノ木－青柳駅（トイレ）
・距　離：約１５ｋｍ
・集　合：青柳駅　９時２０分
（甲府 8:16→韮崎 8:29→穴山 8:36→長坂 8:55→小淵沢 9:02→青柳 9:17）
・解　散：青柳駅　１５時（予定）
（青柳 15:10→小淵沢 15:38→長坂 15:45→穴山 15:56→韮崎 16:04→甲府 16:１７）
・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（会員のみ）　保険証等
・担当者：小澤 久（070-4219-7394）　村松光比古（090-6526-6737）
・その他：標高差約 150ｍで、スタート地点から昼食場所に向かっては上り、帰りは下りとなります。青柳駅から原村の台地に上がるまでのしばらくは急な上り坂、帰りには一部未舗装の林道も歩きます。

■10 月 17 日（月）　おすわさんの謎～諏訪大社下社周辺～

■10 月 24 日（月）　日本三大堰・徳島堰を巡るみち（Part2）
美しい日本の歩きたくなるみち５００選（19-8）

今回は、秋が深まった武田の里を横切るようなコースになります。　うしろを振り返ると、八ヶ岳連峰が裾野をいっぱいに広げた雄大な姿を見せてくれます。秋の青空に映えて、素晴らしい絵になります。
コースにおいては、列の間隔をあけない様に、歩行ペースに注意していきます。また、車の往来の多い箇所があります。なるべく一列に並んで、お互いに声をかけあって注意しながらの楽しいウォーキングにしていきます。

・コース：穴山さくら公園（トイレ） → 常光寺（トイレ） → 武田八幡神社（昼食・トイレ）
→ 願成寺（トイレ） → 韮崎駅（トイレ）
・距　離：約１２ｋｍ
・集　合：穴山さくら公園（ＪＲ中央線穴山駅となり）　９：３０
塩山駅 8：18→甲府駅 8：38／8：51→穴山駅 9：12
小淵沢駅 8：48→穴山駅 9：16
穴山さくら公園のとなりに、無料駐車場があります。
・解　散：ＪＲ韮崎駅　１５；００頃
上り韮崎駅 15：21→甲府駅 15：34→塩山駅 15：53
下り韮崎駅 15：56→小淵沢駅 16：22
・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（会員のみ）・保険証・マスク・
その他
・担当者：田中哲夫(090-4927-5044)・恵星富子・池田敏子・望月澄子

■10 月 31 日(月)　江戸巡礼古道ウォーク～秩父三十四札所巡り～ 第 2 回
7 番：法長寺～17 番:定林寺
秩父札所のおこりは文暦元年(1234 鎌倉時代中期)と伝えられています。長享二年(1488 室町時代中期)には秩父札所番付が実在することから秩父札所が定着していたと考えられます。
ただ当時の札所は三十三カ所で、札所の順番も現在とは異なっていたようです。長野県佐久市にある石碑から大永五年(1525 室町時代後期)には現札所二番の真福寺も含め秩父三十四カ所となり、西国三十三、坂東三十三と合わせ日本百観音と数えられてきたようです。江戸時代までには四萬部寺を一番として始める現在の番付に改められ、点在する札所を結び江戸方面からの巡礼がしやすいよう巡礼道が整備されたようです。秩父札所は江戸からも近くまた全ての札所が秩父内(武蔵の国秩父郡)にあり、二十五里ほどで全てを巡ることができることから江戸時代元禄年間には江戸の庶民の秩父巡礼が盛んに

なりました。ちなみに西国は一巡約二百五十里、坂東は一巡約三百里で、庶民が巡るにはかなりハードルが高かったと思います。江戸巡礼古道を使い秩父三十四札所を巡るウォークの第二回目です、札所７番の法長寺を出発し札所 17 番の定林寺あたりをゴールの目標にしますが、帰りの時間を優先し４時から４時半頃には秩父を出発します。７番から 10 番の大慈寺までは距離約６Km で平坦な街歩きです。10 番から 11 番常楽寺までは約 1.5Km の尾根伝いの遊歩道コースを予定しています。その後は街歩きというよりは田舎道歩きですが、こんなところが江戸巡礼古道？と思うような人家の庭先や狭い路地があったり、結構楽しめます。

・コース：法長寺 → 西善寺 → 明智寺 → 大慈寺 → 常楽寺 → 野坂寺→ 慈眼寺→ 今宮坊 → 少林寺 → 西光寺 → 定林寺
トイレは各札所とコース上にいくつかあります。昼食場所は未定です、ゴールの札所は進行状況により前後します。

・距　離：約 12km

・集　合：平田家住宅前駐車場 7：00 甲府駅北口 7：50
道の駅花かげの郷まきおか 8：30

・解　散：道の駅花かげの郷まきおか 18：20 頃 甲府駅北口 19：00 頃
平田家住宅前 20：00 頃

・参加費：会員 500 円 一般 1,000 円
バス代 会員 5,500 円　一般 6,000 円(バス代は参加者数等により増減の可能性があります)

・持ち物：弁当、飲み物、雨具、ウオーキングダイアリー(会員のみ)、保険証等

・担当者：大嶋俊壽(080-2044-4766)

・その他：新型コロナウィルスの感染状況によっては再延期、中止の可能性もあります、ご承知おきください。

・申込み：「バス乗車地」と「携帯番号」を添えて以下に申し込んでください。日程の変更等もありましたので第１回目に参加してくださった方も改めて参加申し込みをしてください
多賀純夫 Mail: taga-ya@pairhat.jp　Fax: 0551-32-6877

【2022 年 11 月の行事詳細】

■11 月 2 日(水)　月例会　韮崎市民交流センター(ニコリ)　2 階第 9 会議室 10：00

■11 月 7 日(月)　鏝絵巡りシリーズ(第 11 回)　長坂の鏝絵

■11 月 14 日(月)　谷村路を往く(第 3 回)

■11 月 18 日(金)　ぶらり中山道バスウォーク

■11 月 21 日(月)　500 選の道(19-9) 甲斐の道・秩父往還