

# 八ヶ岳歩こう会 会報

## ■事務局からのお知らせ

◎例年 2 月は例会がありませんが、今年はフレイルチェックを兼ねたウォークがありますので是非ご参加ください。講座は既に満員御礼ですが、もし好評なら半年に 1 回くらいはこのような講座を開催していこうかなと考えております。コロナですっかり生活習慣も変わってしまった方もいらっしゃると思いますが、講座で刺激をもらって役立ててくだされば有難いです。先日テレビで生活習慣と同様「生活環境」も大事だと言っていました。特に寒い時期の部屋間の温度変化によるヒートショックには気を付けてください。居間だけは暖かいが、廊下にでたり、トイレや風呂場、寝室などに移動すると寒い、といった「温度差」があると、お年寄りには良くないことが起こります。家全体を温める工夫が必要だそうです。暖房費もばかになりませんが、健康第一で過ごしましょう。なお、2 月の例会はウォーク部分は予約不要ですので、どなたも歓迎です。お待ちしております。(多賀)

## 【2023 年 2 月の行事詳細】

### ■2 月 8 日(水) フレイルチェック&リフレッシュウォーク武川の里

皆さん「フレイル」と言う言葉をご存じですか？

何かで聞いた事があると言う方が多いと思いますが、歩こう会では 2 月寒くて中々歩けないので昨年 11 月の膝、腰痛講座に続きフレイルチェック出前講座を開きます。北杜市健康増進課に協力をお願いして幾つかの質問に答え自分の弱い所をチェックして貰います。体の筋肉量なども分かりますよ、是非ご参加下さい。

昼食後はリフレッシュウォークで体を暖めてコースの最後に美味しい糖分補給を致しましょう。

~~フレイルチェックは約 20 名位の予定ですので事務局まで申しこんで下さい。~~

定員に達しましたので申し込みを締め切りました。

ウォークは申し込み不要です

### ○午前部

北杜市健康増進課出前講座・フレイルチェック

集合 9:50

甲斐駒センターせせらぎ

10 時～12 時

館内で昼食

○午後の部

リフレッシュウォーク武川の里ウォーク

12:45～15:15

6 キロ

コース：甲斐駒センターせせらぎ～萬休院舞鶴の松～旧甲州街道～くまさんの河原(ゆら水)～秋月で糖分補給(48 だんごが有名です)～せせらぎゴール

持ち物：飲み物 雨具 ダイアリー 保険証

参加費：会員 300 円 一般 500 円

担当：小林光修 09046762067／進藤律子 09089482017

その他：季節柄天候によりコースは変更になることがあります。

---

【2023 年 3 月の行事詳細】

■3 月 1 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

■3 月 17 日(金) ぶらり中山道バスの旅 (要予約)・妻籠宿～馬籠宿



ゴールの馬籠宿



無料休憩所 ここでお弁当を食べます

概要：今回は中山道のハイライト「妻籠宿～馬籠宿」を歩いて、ようやく木曾十一宿のフィナーレとなります。1976 年に日本で初めて重要伝統的建造物保存地区に選ばれて以来、国内外からの訪問者の多い妻籠宿から馬籠宿までを歩きます。馬籠峠まではだらだらと上り坂が続きますが、よく整備された歩道や、点在する集落のたたずまいなどの風景が疲れを忘れさせてくれます。峠を越えて馬籠宿にはいれば空が広がり、明るく開放的になります。遠くに恵那山が見えて、いよいよ木曾路も終わりだなと、旅人は少しホッとしたことでしょう。次回からは美濃路に入ります。

- ・距離：8 キロ
- ・バスコース往路：穴山駅(7:50)⇒日野春ファミマ⇒長坂ローソン(8:10)⇒小淵沢駅(8:30)⇒妻籠宿(11:40)
- ・バス復路：馬籠宿発 16:00⇒妻籠宿駐車場⇒穴山 19:00 着

現地集合の方：妻籠宿第一駐車場（ここはバス専用なので乗用車は第二駐車場に止め、第一まで50m歩いてきてください）

- ・脚や腰に自信のない方はバスに乗って馬籠峠を避ける方法もありますが、お弁当は一緒に食べられません。
- ・参加費：会員 300 円 一般 500 円
- ・バス代金：会員 5.500 円 一般 6.000 円  
現地集合で復路バス利用の方¥1.000
- ・持ち物：お弁当、飲み物、ダイアリー、雨具、保険証
- ・昼食：今回はお弁当持参でお願いします。途中でコンビニに寄ります。
- ・担当：多賀純夫 090-8857-2864 風路和子 080-6715-3826
- ・申し込み：ywa-member@ml.ywa.jp 又は taga-ya@pairhat.jp  
FAX:0551-32-6877(多賀)  
バス乗車地と携帯番号をお知らせください

■3月20日(月) 北山野道を歩く 第1回 ～表門(うわと)の里、板垣の里～

山梨には甲斐九筋と呼ばれる酒折を起点とする九本の古道がありますが、一方で江戸時代の甲斐の国の行政区画には三郡九筋と呼ばれる地域区分があり（栗原筋・万力筋・大石和筋・小石和筋・中郡筋・北山筋・逸見筋・武川筋・西郡筋）甲府市北部一帯は北山筋と呼ばれていました。このあたりが山梨郡北山筋と巨摩郡北山筋に属していたことによります。（東の方の一部は山梨郡万力筋）北山筋の山すそには古くからの歴史・文化が多く残されており、四季折々の植物や虫たちとの出会いが楽しめます。この北山筋の野の道という意味で北山野道と名付けられたルートは表門（うわと）の里、板垣の里、小松の里、志摩の里の四つの里から成っていて、途中での寄り道の仕方で変わりますが、概ね35Kmのコースを3回に分けて歩きます。第1回目は表門の里と板垣の里です。表門の里は甲府市の東部地域横根町、和戸町一帯で積石塚古墳群、多くの奈良平安時代の土器、木器、馬骨等が出土した大坪遺跡などがあり古代から栄えていた地域と思われます。三方を山々につつまれ、南にゆるやかに開かれた小扇状地上にある板垣の里は古くから歴史の息づいた地域で古墳時代から中世戦国時代に至るまで豊富な歴史遺産が残されています。甲斐武田氏の祖信義の三男兼信がこの地を領し板垣兼信と名乗ったことが知られています。戦国時代以降、この地域は府中への東玄関として重要な役割を担っていて、それは武田氏の由緒ある寺社が数多くつくられているということもわかります。これらの歴史と自然を楽しみながら歩きます。

- ・コース：JR 石和温泉駅(トイレ) → 東禅寺 → 横根・桜井積石塚古墳群 → 光福寺 → 摩利支尊天堂 → 酒折宮 → 不老園 → ポンポコ塚 → 善光寺 → 東光寺 → 石地蔵 → 稲荷神社 → 能成寺 → 甲府駅
- ・距離：約 10km
- ・集合：JR 石和温泉駅 10:00  
小淵沢発 8:48 → 甲府乗換 9:52 石和温泉着 9:58
- ・解散：JR 甲府駅 15:00 頃
- ・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・その他



- ・担当者：大嶋俊壽(080-2044-4766)
- ・その他：昼食場所、トイレなどは決まり次第掲載します。  
JRのダイヤ改定の可能性があります、ご注意ください。

■3月28日(火) 500選の道(19-8) 日本三大堰・徳島堰を巡るみち(最終回)

最終回は、徳島堰が日本三大扇状地のひとつとして知られている御勅使川扇状地を横切りながら、最終地である飯野新田の堰尻川に流れていくコースを辿ります。この辺りは、(原七郷)と呼ばれて、地下水位が深く地表にも川がないことから(お月夜でも焼ける)と言われて、干ばつ地域でありました。徳島堰の開削によって、扇状地の上の村々(六科村・野牛島村・有野村・百々村・飯野村)には、新たに水田や畑がつくられ、石高が増加します。又、飯野新田や曲輪田新田、六科新田など新たに集落が誕生しています。大変な難工事であったと言われている徳島堰、偉業を成し遂げた先人達の偉大さに思いを馳せながらのウォーキングになります。



コースの中で、徳島堰に沿って約200本、見事なソメイヨシノの古木が作るトンネルの下を歩きます。運が良ければ、素晴らしい花見ができます。

- ・コース：御勅使南公園(トイレ)→将棋頭(トイレ)→福王寺(昼食・トイレ)→了円寺(徳島兵左衛門によって建てられた寺・トイレ)→水宮神社→行善寺(矢崎又右衛門の墓がある)→矢崎家住宅→御勅使南公園(トイレ)
- ・距離：約12km
- ・集合：御勅使南公園 10:00  
(第一駐車場に停めて下さい。管理棟の近くです。)  
南アルプス市六科1588-2 TEL 055-285-4712
- ・解散：御勅使南公園 15:30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・マスク・その他
- ・担当：恵星富子(090-4957-9968・池田敏子・望月澄子・田中哲夫(090-4927-5044)
- ・その他：スタッフが、車で送迎します。(予約制です。締切り3月24日(金)迄です。)  
(塩崎駅～御勅使南公園) 塩崎駅南口で待っています。  
下り、塩山駅9:00→塩崎駅9:41 上り、小淵沢駅8:48→塩崎駅9:28  
申込先、田中哲夫(090-4927-5044)わからない点がありましたら、聞いて下さい。

【2023年4月の行事詳細】

- 4月5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

■4月9日(日) ※春のウォーク ぶらぶら桜めぐり 主催：北杜市観光協会

■4月10日(月) 江戸巡礼古道ウォーク(第4回)

24番：法泉寺～29番：長泉院

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四回目です、札所24番の法泉寺を出発し札所29番の長泉院と30番法雲寺のほぼ中間にある道の駅「あらかわ」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。出発から25番の久昌寺までは久那みちと呼ばれ江戸巡礼古道の面影をよく残した山道です、第三回目の23番から24番で歩いた山道(長尾根みち)を思い出します。清雲寺と昌福寺は札所ではありませんが、29番長泉寺と合わせて荒川しだれ桜の名所となっています、長泉寺とゴールを予定している道の駅「あらかわ」の中間にあるので、時間と皆さん(私も)の残りの体力と相談しながら、ちょっと寄り道して見ていきたいと思います。

- ・コース：法泉寺(24番) → 久昌寺(25番) → 円融寺(26番) → 大湊寺(27番) → 橋立堂(28番) → 長泉院(29番) → 清雲寺 → 昌福寺 → 道の駅「あらかわ」  
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26番円融寺を予定しています、ゴール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、ウォ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) 多賀純夫
- ・その他：新型コロナウイ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。  
多賀純夫 Mail: taga-ya@pairhat.jp Fax:0551-32-6877

■4月13日(木) わが町シリーズ・白州(白須)ウォーク

---

【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。
- ・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※印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