---第 25 期---

No.01
2023/06/30

八ヶ岳歩こう会　会報

■事務局からのお知らせ

◎まだ梅雨の時期だというのに早くも全国各地から 30 度越えのニュースが届いています。昨年度の会報と同じになってしまいますが、熱中症対策を再掲しておきます。

１，脱水状態が一番こわいので、まず歩く前に水を飲む。

２，ウオーキング中は最低 20 分に１回 は水分を補給 する。

３，夏はいつもよりゆっくりと歩くウオーキングを心がけてください。

４，可能なら首筋を常に冷やしておきたいです。冷感タオルなど売っていますので買っておくとよいですね。又は皆様のご家庭の冷凍庫に多分ある「小さな保冷剤」をご持参ください。タオルに包んで首に巻き付けて歩けば体温上昇を防げる効果が期待できます。

５，各自の「熱中症対策」がおありでしょうから、お互いの工夫や知恵を交換しあいながら 歩いて下さい。有効な対策が会員全員の共通常識として拡がっていくと有難いです。

◎退会員：井出仁美さん(北杜市)・川上孝子さん(韮崎市)

◎進藤会長より切手を寄付していただきました。ありがとうございました。

【2023 年 7 月の行事詳細】

■7 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

■7 月 10 日(月)　花の谷から世界ヒバクシャ展へ

日野春駅からそう遠くないところで世界ヒバクシャ展が開催されていると地元のミニコミ誌「八ヶ岳ジャーナル」に紹介されていました。
6 人のフォトジャーナリストによる広島・長崎そして世界のヒバクシャの思いを捉えた写真を展示してあるそうです。
八ヶ岳で開催されているのも何かのご縁と、訪問ウォークを計画しました。
コースは穴山駅から花の谷を通り(運が良ければ古代ハスを鑑賞)その後、あまり歩いたことのない下黒澤和田地区の鳩川沿いからヒバクシャ展へ。会場の築 107 年の古民家はこの展示のために寄贈されたものだそうです。(入場無料)
そこからゆるやかな登り 30 分で日野春駅です。

・コース：穴山駅(トイレ) → 花の谷 → 軌道跡 → 神明社 → 南清里レジャーセンター(昼食) → 世界ヒバクシャ展(トイレ) → 日野春駅(トイレ)
・距　離：約 10ｋｍ
・集　合：穴山さくら公園(穴山駅隣)　10：30
上り 小淵沢発 10：02 穴山駅着　10：19　　下り 甲府発 10：05 穴山着 10：25
・解　散：日野春駅　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・その他
昼食時間が 13 時前後になりそうなので、おやつ等があればいいかもしれません。
・担当者：風路和子(080-6715-3826)　サブ 市川富美子(090-2622-3688)

■7 月 13 日(木)～14 日(金)　ぶらり中山道バスの旅・馬籠～大井

※申し込みを締め切りました。今後のお申し込みはキャンセル待ちとなります。

中津川宿の街道

朴葉寿司(１人前２包としました)

・概要：今回から１泊２日のウオークです
一日目は馬籠宿～中津川宿の約９ｋｍ。「是より北　木曽路」という碑が建ち、京から江戸へ向かう旅人には「是より難所」と思えたことでしょう。京へ向かう旅人たちは、この碑を過ぎると情緒たっぷりの「落合の石畳」という下り基調の街道が始まり少しホッとします。が、やはり中山道は手ごわい。幾つもの小高い丘を上り下り歩く路は、まだまだ中央アルプスの山中だったということを思い出させます。

二日目は中津川宿～大井宿の 12ｋｍ。昨日に続き起伏の多い街道ですが、空は広く展望も良く、恵那山や御岳山を見ながらゆるやかに歩いていけば、美濃 16 宿の内最も繁栄した大井宿に到着です。

・宿泊ホテル：「お宿オン(Onn)中津川」は和風旅館ではありませんが「靴を脱いで」あがります。木のぬくもりを感じてもらいたいというコンセプトです。朝食付きです。夕食は各自街に出かけて自由に食べてください。

・宿代とキャンセル料：ツインルームを二人で使用した場合、お一人￥6.600　一人で使用した場合は￥11.000 となりますので、相方にキャンセルされた場合は、①ダブルルームが空いていればダブルルームのシングルユースに変更する(その方が安い)②どなたかを探してツインに泊まる　③ツインのシングルユースのままで￥11.000 を支払う。(今のところ①の方式でまだ大丈夫です)
ダブルルームは今のところ全員シングルユース希望ですので、宿代は￥9.900 です。
宿泊キャンセルは 3 日前までかかりません。バスキャンセルは状況に応じてキャンセル料の要不要を決めます(バス代が赤字になるかならないかの判断)。

・バス代　会員￥8.000　一般￥8.500

・参加費　会員￥500　一般 1.000

・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)⇒諏訪湖ＳＡ(9：10)馬籠宿(12：00)

・バスコース復路：大井宿 16：00⇒諏訪湖ＳＡ⇒小淵沢駅⇒穴山着(19：30)

・昼食情報：一日目はお弁当をご持参ください
二日目は朴葉寿司２包(￥540)又は幕の内(￥800)のどちらかのチョイスとしました。予約が必要ですが、皆さんもいちいち連絡するのは面倒でしょうから基本「幕の内」としました。街道沿いの「総合食品店兼仕出し弁当屋」さんが、当日朝、特別に用意してくれるお手製の弁当です。ただし朴葉寿司も選べますので(これもそのお店の自家製です)、朴葉寿司希望の方だけ担当まで連絡下さい(総会の時でも結構です)。

・申し込み：氏名、連絡策、乗車場所をメール又は下記担当にお願いします

・担当：多賀純夫 090-8857-2864　風路和子 080-6715-3826

■7 月 24 日(月)　北山野道を歩く第 3 回　～志摩の里～

北山野道を歩く第 3 回は志摩の里です。湯村山、羽黒山、片山の南麓をたどり、湯村、羽黒町、山宮町、千塚を通る道筋です。中世にはこの辺りは「志摩庄」と呼ばれる荘園で、湯村温泉が古くは志摩の湯といわれたのもこのためです。加牟那塚、万寿森古墳や積石塚などの古墳も多く、千塚も古墳が多かったので地名となったとされ、古代から人間生活が営まれていた地域といえるでしょう。
厄除地蔵で有名な円澤寺には国指定の地蔵堂、県指定の石造地蔵菩薩坐像、板碑、舞鶴の松など沢山の文化財が残されています。江戸時代の石橋、鳥居、十二支が彫られた十二基の石灯篭など多くの石造物が残された千塚八幡神社、信虎、晴信二代に仕えた名将跡部氏の系図、墓所などが残された攀佳寺、今はさびれてしまったが、本殿の周りに石垣をめぐらし近隣七か村の本宮であったといわれる山宮大宮神社、ユーモラスな顔をした合羽地蔵の青松院など、見どころの多いコースです。

・コース：緑ヶ丘スポーツ公園(トイレ)→湯村山 1 号墳→万寿盛古墳→湯谷神社→地蔵古

墳→円澤寺→千塚八幡神社→加牟那塚古墳→千塚公園(昼食、トイレ)→攀佳寺(はんけいじ)→福寿院→山宮大宮神社→青松院(トイレ(ウオッシュレットのきれいなトイレ但し土足厳禁))→竜源寺→羽黒大宮神社→緑ヶ丘スポーツ公園(トイレ)

・距　離：約１１Km
・集　合：緑ヶ丘スポーツ公園体育館(駐車場廉のトイレ周辺)　10 時 20 分
公共交通機関(推奨)を利用する場合は
上り 小淵沢発 8：48 甲府着 9：32 下り 山梨市発 9：23 甲府着 9：37
で甲府駅南口バスターミナル 4 番乗り場より 9：45 発　04 昇仙峡滝上または 9：55 発　08 韮崎駅行きに乗り塩部バス停で降車してください。(緑ヶ丘スポーツ公園まで徒歩 15 分)
・解　散：緑ヶ丘スポーツ公園 15：00 頃
・参加費：会員 300 円 一般 500 円
・持ち物：弁当・飲み物・雨具・マスク・ウオーキングダイアリ(会員のみ)・保険証・その他
・担当者：大嶋 俊壽(080-2044－4766)　　小塚敏夫
・その他：自家用車で現地集合の場合の駐車場等は自己責任でお願いします。緑ヶ丘スポーツ公園体育館前の駐車場は体育館利用者専用となっています、ご注意ください。

【2023 年 8 月の行事詳細】

■8 月 8 日(火)　納涼ウオーク・大滝湧水鎮守の森と寿司ランチ
梅雨も明け今年も猛暑が予報されます。熱中症にもまけず水分補給に気をつけながら八ヶ岳高原の夏を満喫しましょう。
お馴染みの大滝湧水の裏山、鎮守の森の中を歩きます。南アルプスの展望と里山の原風景に癒やされながらのウオークです。多めの飲み物を用意してご参加下さい。
ゴール後は近くのお寿司屋さんで納涼会です乾いた喉を潤しましょう、納涼会のみ申込みが必要です。
担当進藤又は事務局まで歩こう会メーリングリスト等でお願いします。
・コース：小淵沢駅(トイレ)～大滝湧水鎮守の森～三峰の丘～八反歩堰～大滝湧水(トイレ)～小淵沢駅(トイレ)
・距　離：６キロ
・集　合：小淵沢駅　9 時 15 分
下り甲府 8 時 16 分　小淵沢 9 時 02 分
・ゴール：小淵沢駅　12 時
・参加費：会員 300 円　一般 500 円
・持ち物：飲み物、雨具、ダイアリー、保険証、マスクその他
・担　当：進藤律子(090-8948-2017)／風路和子(080-6715-3826)
◎納涼会(申込み制)
・場　所：開江寿司(駅から徒歩三分)　12 時頃から

・会　費：3300 円(税込み)
・定　員：25 名

■8 月 21 日(月)　江戸巡礼古道ウオーク～秩父三十四カ所札所巡り～第 6 回
31 番観音院～32 番法性寺
江戸巡礼古道ウオークは第 5 回まで終了し 34 ヶ所札所のうち 31 番札所まで到達しました、残りの札所は 3 ヶ所ですが、巡礼古道の道のりは残り約 35Km、これをあと 3 回で歩きます。第 6 回目は 5 回目のゴール 31 番からですが、国道 299 号線から 31 番札所は同じ道(約２Km) を往復するのことになるので、国道 299 号から 31 番への入り口をスタートとします。途中小鹿野の街中を歩きます、人口 1 万人程度の小さな町ですが、かつて江戸と信州を結ぶ主要な街道であった信州・上州道の宿場として栄えたころの面影を残しつつ、バイク好きの若者が集うライダーズカフェなどもあり、新旧を組み合わせた活気のある面白い街です。ここで少々時間をとり自由行動とします。かつて宮沢賢治が宿泊した旧本陣寿旅館を改修した観光交流館で観光情報をチェックできます。メイン通りをお店を覗きながら歩くのも良いですが、一歩路地に入るとレトロな風景に遭遇します、素朴な路地を散策するのも良いでしょう。食事のできるお店もいくつかあるので、お好みの場所で昼食を摂ってください。「わらじカツ丼」というのがここ小鹿野の名物です、タレに付け込んだ特大のカツが当然のように 2 枚（草鞋ですから一足）乗った丼、年寄りにはちとヘビーなので要注意です。小鹿野の町並みを過ぎ何ヵ所かの沢を渡ると大日峠です、ここまでは少々上りが続きます。峠を越えれば 32 番法性寺はもう目の前です。秩父札所唯一の仁王門と鐘楼を兼ねた鐘楼門をくぐると正面に長い石段が続いています。この札所の奥の院には胎内観音が祭られた岩窟、大日如来が祭られた岩窟などがありますが、鎖を頼りに垂直に近い崖をよじ登るなどかなりの気力と体力を要するので今回は見送ります。
・コース：観音院(31 番)入口→小鹿野町散策(昼食、トイレ)→大日峠→法性寺(32 番)
・距　離：約 9Km
・集　合：平田家住宅前駐車場 7：00　甲府駅北口 7：50　道の駅はなかげの郷まきおか 8：30
・解　散：道の駅はなかげの郷まきおか 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(小鹿野の街中の食事処の利用も可能です)、飲み物、雨具、ウオーキングダイアリ(会員のみ)、保険証等
・担当者：大嶋俊壽(080-2044-4766)　多賀純夫
・申し込み：「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。
なお第 5 回に参加された方は既に申し込み済となっています、参加できない場合はキャンセルの連絡をお願いします。
多賀純夫　Mail: taga-ya@pairhat.jp　FAX: 0551-32-6877

■8 月 28 日(月)　観音平～三味線滝ウォーク
※雨天の場合は、9 月 4 日(月)に延期します。
残暑の一日、高原の爽やかな風を感じながら森の散歩に行きましょう。観音平(標高約 1,560m)から森林浴を楽しみながら三味線滝(標高 1728.7m)までご案内します。途中の道は整備された道です。リーダーは健脚ではないので山道をユックリ歩きます。三味線滝の周りでは、黄色い花・オタカラコウが咲き、皆さんを歓迎してくれるはずです。森の中では野鳥の囀りや高原の爽やかな風に癒される事でしょう。皆様のご参加をお待ちしております。

・コース：　道の駅こぶちさわ(トイレ)　→(乗り合い)→　観音平駐車場(トイレ)　→　三味線滝　→　林道　→　観音平駐車場(トイレ・昼食)　→　観音平周辺散策　→　観音平駐車場(トイレ)　→(乗り合い)→　道の駅こぶちさわ(トイレ)
・距　離：約 6 キロ
・集　合：道の駅こぶちさわ駐車場(端に止めて下さい)　9：00
・解　散：道の駅こぶちさわ　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・ウォーキング手帳・保険証など
・担　当：市川富美子(090-2622-3688)　小林光修(090-4676-2067)
・その他：コースが山道なのでトレッキングシューズや持っている方はストックを持参して下さい。
前日の 16 時の時点で、当日の降水確率が 50%以上の場合は 9 月 4 日(月)に延期します。延期の場合はホームページに掲載し、メールでお知らせします。ホームページを閲覧できない方は担当者に問い合わせてください。

■8 月 30 日(水)　鏝絵巡りシリーズ第 11 回

【2023 年 9 月の行事詳細】

■9 月 4 日(月)　※観音平～三味線滝ウォーク(予備日)

■9 月 6 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 30 日(土)　城跡・館跡巡りシリーズ(12 回) 柳沢吉保と甲府城ウォーク

【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