

八ヶ岳歩こう会 会報

■年頭のご挨拶 会長：進藤律子

新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様には健やかに初春をお迎えの事とお慶び申し上げます。

昨年5月にコロナ禍も5類に移行され各自の判断に、会食、マスク等も大分緩和されてきました。歩こう会でも皆様のご協力により総会を始めささやかですがテーブルを囲み歓談する事もでき、無事数多くの例会を遂行する事ができました。

さて今年は25周年の年になります、20周年で記念誌を出してから早5年、コロナ禍で思う様な活動が出来ない時もありましたが健やかな楽しい例会を重ねて来る事ができました。「継続は力なり」と言う言葉がぴったりの八ヶ岳歩こう会だと誇りに思っています。25周年に相応しい記念のウオークの予定も只今募集中です、こんな所を歩きたいと言うお声を是非お寄せ下さい。

今年も楽しく、元気に、前向きに歩いて行きましょう。

辰年にあやかり新しい年が皆様にとって飛躍の年になりますよう祈念して年頭のご挨拶といたします。

■事務局からのお知らせ

◎昨年はコロナ騒動から解放されて、例年通りの賑やかな例会を楽しむことができましたね。いろいろとご協力有難うございました。さて、当会はただいま創立25周年を迎えています。昨年度の納会ではその記念行事について幾つか（酒の席ではありますが）案が出ていました。ご報告致します。その1は「尾瀬宿泊バスウオーク」です。水芭蕉や草紅葉などで通年人気の尾瀬ですが「なるべく何も無い季節の尾瀬を歩こう」という意見がでました。あの狭い遊歩道を大勢で歩くのは他のハイカー達の為にもそのくらいの配慮が必要かもですね。長距離を歩く体力に自信のない方も尾瀬は1泊なら何とかならそうですよ。その2は「はとバスお江戸ツアー」です。歩きに自信のない方もこれなら安心ですね。はとバスツアーは多種類ある為にどのツアーにするかは全く白紙です。皆様のご意見を募集致します。25周年の記念行事ですから月例会で話し合って承認後、決定と致します。また、この二つの案にこだわらずまだまだご提案やご意見を募集中です。25周年の1年をいつもより楽しい1年と致しましょう。新年おめでとうございます。

■新会員：高橋育代さん(北杜市)、小野 尚・多恵ご夫妻(北杜市)

【2024年1月の行事詳細】

■1月6日(土) 武蔵野吉祥七福神めぐりウォーク



武蔵野吉祥七福神めぐりは、武蔵野市と三鷹市にある六つの神社に祀られている七御神体を訪れます。真冬であるこの時季は、時々厳しい冷たい風にあたりながらのウォーキングになります。

そんな中、何処からとなく甘い香りが漂ってきます。辺りを見渡すと、細い枝に黄色い花を見つけて心がほっこりしてきます。早春の花、ロウバイの花です。

コースにおいては、信号機のある大きな交差点を何か所か渡ります。渡る時の注意点は、青信号が点滅した時は、渡るのは止めます。無理をしないで、次の青信号にかわるまで、待ちます。

お互いに、余裕を持った行動をしていきます。歩行距離は、約8KMになります。今年初めての例会になります。今以上に、元気をだして楽しいウォーキングにしていきます。

- ・コース：JR 武蔵境駅(トイレ)→杵築大社→関前公園(トイレ)→延命寺→大法禅寺→武蔵野八幡宮→安養寺→井の頭弁財天・井の頭公園(食事・トイレ)

※コースの関係で、昼食が遅くなります。

- ・距離：約8KM
- ・集合：JR 武蔵境駅南口 10：30

※スタッフが、南口改札口の外で歩こう会の旗をもって誘導します。

(JR 中央線、松本駅始発 5：47→小淵沢駅 6：56→穴山駅 7：14→甲府駅 7：52→山梨市駅 8：06→塩山駅 8：13→大月駅 8：48→高尾駅着 9：24 乗り換え高尾駅快速 9：36→武蔵境駅 10：17) ※青春18キップが利用できます。

- ・解散：井の頭公園 13：30 予定です。
- ・参加費：会員 300円 一般 500円
- ・持ち物：飲み物・おやつ・雨具・ウォーキングダイアリー(会員のみ)・保険証・(お弁当) その他

(JR 吉祥寺駅周辺には、食事するところがたくさんあります。)

- ・担当者：田中哲夫(090-4927-5044)／伊藤 清(090-5331-3173)／村尾千恵

■1月10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

【2024年2月の行事詳細】

■2月8日(木) フレイルチェック&午後からウォーク高根・浅川巧の路第2弾

会場. 高根農村改善センター

午前10時から12時

第2回北杜市介護支援課フレイルチェック出前講座(無料)

昨年受講した方はファイルを持参して下さい。

初めての方も大歓迎です。参加希望の方は進藤まで又は歩こう会 ML に申し込んで下さい。25名まで

◎午後からウォーク 浅川巧の路第2弾

高根農村改善センターで昼食後、前回歩けなかったコースを歩きます。コースに付いての詳細は後日になります。

距離. 7~8キロ

高根農村改善センター12時40分から

午後からウォークだけ参加の方もお手数ですが担当までご連絡下さい。

参加費、会員 300 円. 一般 500 円

持ち物、昼食、飲み物、雨具、ダイアリー、保険証など ※フレイルチェック参加者は前回のファイル

担当者：進藤律子(090-8948-2017) 風路和子(080-6715-3826)

■2月24日(土) 敷島・梅の里ウォーク



敷島・梅の里は、敷島総合公園の梅園や矢木羽湖周辺を含めたエリアになります。高台に位置します。天気が良ければ、雪化粧した霊峰富士に南アルプスの峰々が一望できます。また、園内には1200本の梅の花が咲き誇ります。それは見事です。梅の花は、春の訪れを告げる花とされています。楽しいウォーキングにしていきます。

別メニューとしまして、梅の花をテーマにした写真の講習会を実施します。前田さんに、講師になって頂きます。

コースにおいては、足に優しい別コースを設けました。園内の遊歩道と矢木羽湖周辺のウォーキングになります。歩行距離は、約4KMになります。

本コースにおいては、多少のアップダウンになります。滑りやす箇所があります。足元

に注意しながらのウォーキングになります。歩行距離は、約12KMになります。

- ・コース：敷島・総合公園（トイレ）→園内の遊歩道→矢木羽湖→旧金櫻神社鳥居（昼食・トイレ）→亀沢の船石→天澤寺（トイレ）→御領棚田→総合公園（トイレ）
- ・距離：約12KM
- ・集合：敷島総合公園駐車場(甲斐市牛匂2814番地) 10:20
竜王駅北口⇄集合場所（敷島総合公園）送迎します。利用される方は、田中迄に、2月20日迄に申し込んでください。
上り・小淵沢駅8:48→竜王駅北口9:33
下り・塩山駅9:00→竜王駅北口9:37
竜王駅北口9:45→集合場所10:10
300円、運転される方に直接渡してください。
- ・解散：15:30
- ・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：田中哲夫(090-4927-5044) 望月澄子(080-6843-7962)

【2024年3月の行事詳細】

■3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

■3月14日(木)~15日(金) ぶらり中山道バスの旅 細久手宿~太田宿

- ・概要：1泊2日で24kmを歩きます。コース状況は下見後報告致します
- ・宿泊ホテル：シティホテル美濃加茂 (0574-27-1122)
シングルルーム朝食付き¥7,080 25室全室を抑えました。
ツインルームご希望の方はお手数ですがご自分でご予約下さい。夕食はご自由に
- ・参加費：会員¥1,000 一般¥1,500
※だいぶ遠方になって下見費がかさんできました。申し訳ありませんが参加費を値上げさせていただきました。
- ・バス代：会員：¥9,500 一般¥10,000
現在既に28名のお申し込みがありますのでバスを大型に変更しました。今後の人数増減も予想されますが、とりあえず@バス代を27名乗車の場合の金額で算出しました。バス代は今後の人数に応じて変動する場合がありますのでご了承下さい。又、保険名簿の提出期限の関係で募集締め切りは（キャンセルも）1週間前とします。その後のキャンセルについては、その時点でバス代が黒字になっていれば不要、赤字になるようだと全額いただきます。なお、宿泊費のキャンセル代は宿泊施設の規定によります。
- ・その他経費：保険¥500 二日目昼食¥未定
- ・バスコース往路：穴山駅(7:50)⇒コンビニ⇒小淵沢駅(8:30)⇒諏訪湖SA⇒瑞浪IC⇒細久手宿11:30
- ・バスコース復路：太田宿(16:00)⇒小淵沢⇒穴山(20:00)
- ・昼食情報：一日目はご持参ください

二日目は下見後お知らせいたします

- ・担当：多賀純夫 090-8857-2864 FAX 0551-32-6877
風路和子 080-6715-3826

※前回(11月)にご参加以外の方は、お申し込みの時に生年月日をお知らせください。保険加入に必要です。

■3月21日(木) 逸見路を歩く第二回

【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