---第 25 期---

No.08
2024/01/31

八ヶ岳歩こう会　会報

■事務局からのお知らせ

◎もうすぐ節分で立春ですが、札幌の雪まつりは 4 日から、横手のかまくらは 15 日から、というように冬の行事はこれからが本番です。当会は冬の間の行事が少ないので各自工夫して筋力維持に心がけてくださいね。筋力が弱まると転びます。最近皆さんあちこちで転んでいませんか？。2 月 8 日のフレイルチェックには是非ご参加ください。転ばぬ先のフレイルチェックです。春まであと一万歩。毎日少しずつ歩いて本当の春を迎えましょう。

◎訃報：藤原正明さんがご逝去されました。謹んでお悔み申し上げます。

◎退会者：最上丈夫さん

【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 Part2

前回歩けなかった浅川巧の路第２弾です、何処を歩いても３６０度大パノラマ、ビューポイント絶景の道です。村中の細い路地や、田園風景の中の里山歩きを堪能しましょう。浅川伯教、巧兄弟が通った小学校や、熱那神社、菩提寺の泉龍寺などを訪ねます。季節柄寒さ対策を万全にしてご参加下さい。

・距　離：5 キロ
・コース：高根農村改善センター（トイレ）～熱那神社～市立高根西小学校～泉龍寺～ビューポイントの道～高根農村改善センター（トイレ）
・集　合：農村改善センター　12 時 40 分
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。
・解　散：14 時 40 分
・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ヤになります。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言われています。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。~~
講師になって頂ける前田さんは、事情により参加できなくなりました。梅の花をテーマにした写真の講習会を中止にしました。
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(甲斐市牛句２８１４番地)　10：20
上り、小淵沢駅 8：48→竜王駅 9：33　・下り、塩山駅 9：00→竜王駅 9：37
JR 竜王駅北口９：４５→集合場所１０：００、送迎します。　３００円、直接、運転され方に渡してください。田中迄２月２０迄に、申し込んでください。
・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 2 日(土)　我が町シリーズ、旧荊沢宿ウォーク

旧荊沢(ばらざわ) 宿は、富士川舟運で栄えた鰍沢宿場町と並んで栄えたと言われています。今も、昔の面影が色濃く残している街並みになります。
南アルプス市南東部に位置しています。西の方には、優しい山容の櫛形山は、麓の西郡地方を優しく見守ってくれています。
旧荊沢宿は、江戸初期に駿河と甲州・信州を繋ぐ駿信往還の宿場として、脇街道に発達して西郡路における唯一の宿場として賑わいました。歩いてみると、静かな落ち着いた宿場町になります。
下見の途中、地元の長老が色々と昔の話を聞かせてくれました。西南湖と言う地名があります。地名の通リ、大昔は、湖だったと聞かされています。
西南湖地方は、標高はマイナスであったと思われます。一尺程掘ると水が湧いてきます。
西郡地方は、昔より治水と水害との戦いだったと言われています。証に、避難用の小舟がお寺さんの境内においてありました。
地図を広げてみると、中小の河川が釜無川に合流しています。(滝沢川・横川・五明川・坪川・長沢川・八糸川・西川・利根川・その他)、今は、河川は素晴らしく整備されています。百年の一度、大洪水でも大丈夫と言われています。先人達の、大変な苦労に想いを馳せながらのウォーキングになります。
コースにおいては、全体的にはアップダウンが少ないコースになっています。尚、通常

より歩行距離がながくなっています。水分補給と休憩時間をこまめに取っていくように注意していきます。
・コース：やまなみの湯(トイレ)→安藤家住宅(お雛様)→独鈷(どっこ)ノ井戸→深向院(トイレ・昼食) →西川家土蔵の戸前口→法泉寺(トイレ) →古長禅寺・ビャクシン(トイレ))→やまなみの湯(トイレ)
・距　離：約 13km
・集　合：やまなみの湯(駐車場)　10：30
住所　南アルプス市西南湖１２９９－１　TEL 055-280-3340
ふれあい公園・やまなみの湯、合わせての駐車場になります。広いです。スタッフの指示に従って駐車します。
JR 身延線・東花輪駅～やまなみの湯、区間送迎します。申し込み先、田中哲夫(090-4927-5044)　2 月 26 日迄、締め切ります。
下り身延駅 9；04→東花輪駅 10：01　上り甲府駅 9：24→東花輪駅 10：01
東花輪駅 10：05→やまなみの湯 10：20　乗車される方は、300 円、運転される方に直接渡して下さい。
・解　散：16 時頃
・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(会員のみ)・保険証・その他
・担当者：田中哲夫(090-4927-5044)

■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 2 回　穂坂橋～車坂

逸見路の起源は定かではありませんが、かつては逸見筋と呼ばれていた地域にあった街道を逸見路と呼んでいたようです。その中には平沢口(佐久往還)、大門嶺口(棒道)、それに諏訪口(逸見路) が含まれていたようですが、江戸時代に五街道が整備され諏訪への中心的な街道が甲州街道となったころから諏訪口のみを逸見路と呼ぶようになったと考えられています。また甲州街道の脇往還として使われた原路もかつては諏訪口の一部であったと考えられます。そこで今回の「逸見路を歩く」は逸見路と原路を歩いてみます。第一回目は塩川を渡る穂坂橋(当時は現穂坂橋より少し上流を渡ったと考えられています) まででした。第 2 回目は逸見路が塩川を渡り現国道 141 号線と交わる相垈交差点から逸見路歩きをスタートします。(実際は韮崎駅スタートです) 逸見路としてのゴールは車坂と呼ばれていた七里岩に上る坂を上ったところですが、その後中央線廃軌道跡を使って穴山駅に向かいます。

・コース:韮崎駅(トイレ)→韮崎市民会館跡→相垈交差点→道の駅にらさき(昼食、トイレ)
　　→馬場神社→車坂→穴山氏館跡→穴山駅
・距　離：約 10km
・集　合：韮崎駅　9 時 30 分
　上り　小淵沢駅　8 時 48 分発　韮崎駅　9 時 24 分着
　下り　甲府駅　　9 時 13 分発　　韮崎駅　9 時 27 分着
・解　散：15 時ころ
・参加費：会員 300 円　一般 500 円
・持ち物：弁当、飲み物、雨具、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)　風路和子

■3 月 27 日(水)　飯田蛇笏・竜太の里　境川を歩く

境川は八ヶ岳歩こう会にとって、たぶん未開の地だろうと思います。とは言え、この地には様々な文化の足跡が残っています。俳人である飯田蛇笏・龍太の親子は山梨の文化

を担う代表的な人物に数えられ境川の自然の中で数々の名句を残しました。また、今回のコースには甲斐の歴史に残る神社仏閣が点在し興味をそそってくれます。折り返し地点には、小説家深沢七郎の文学碑があり、彼の代表作である「楢山節考」は信州の姥捨て伝説をもとに境川村大黒坂を舞台にしたとあります。時は春、或いは桃の花に囲まれてのウォーキングを期待できるでしょう。
コースの前半は緩やかな登り、後半は甲府盆地や盆地を囲む八ヶ岳、南アルプスを臨みながらの下りとなります。ゆっくり歩きましょう。

・コース：境川総合会館～石橋八幡神社～若宮神社～山盧(蛇笏・龍太の生家)～聖應寺(昼食・トイレ)～深沢七郎文学碑～境川カントリークラブ～板額塚～飯田家墓所～境川総合会館
・距　離：約１０Km
トイレは集合場所の風土記の丘農産物直売所で済ませてください。途中は昼食場所の聖應寺だけです。
・集　合：風土記の丘農産物直売所(トイレ)　甲府市下曽根町 1070-3　　9：30 集合
ここでトイレを済ませ、ここまで来た車の台数を減らして分乗し境川総合会館に向かう。
・解　散：14：30　風土記の丘農産物直売所
・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(会員のみ)　保険証　その他
・担　当：村松光比古(090-6526-6737)　伊藤清(090-5331-3173)

■3 月 29 日(金)　武川の桜と縄文遺跡を巡るウォーク

【2024 年 4 月の行事詳細】

■4 月 2 日(火)　　我が町シリーズ、伝嗣院(でんしいん)の桜ウォーク

■4 月 3 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 月中旬　桃の里ウォーク

■4 月 24 日(水)　鏝絵巡りシリーズ第 13 回

・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