

八ヶ岳歩こう会 会報

■事務局からのお知らせ

◎私事ですが、姪の6歳の息子(なんて呼べばいいのかな)が卒園記念に箱根峠越え 32 km を歩いたそうです。箱根旧街道の石畳の道です。両親と祖父母も歩いたそうです。祖父というのは私の兄のことです。すごいことをやる保育園ですね。毎年の卒園行事で、入園時に必ず両親に知らされ、それでもよかったら入園してください、と了解をとられるそうです。なので両親や祖父母たちは、入園時から3年間、卒園行事を楽しみに密かに練習をするのが常なのだそうです。当日は全ての両親と、何組かの祖父母と一緒に歩いて、全員楽しく笑顔で完歩して喜びを分かち合ったとか。皆さん、32 km と聞いて「もはや、私にその体力は・・・」と嘆いていませんか？ 歩くことなどまるで縁のなかった私の兄(76歳)は、孫の入園時から3年間体力づくりに励み、見事箱根八里を歩き通しました。一方、34歳になった私の娘は「渋谷表参道 Women 's Run」という東京都主催のウオーク&ランの大会の10 km ウォークの部に知人に無理やりエントリーさせられ嘆いていました。1週間前の休日にやっと歩く練習をしたが、7 km でダウンしてしまったといういたらくぶり。その後の6日間を可能な限り歩いて出勤したり等の練習に励み、先日の本番では、無事に制限時間内にゴールして大喜びの写真を送ってきました。10 km 程度の完歩で大喜びされてもなあ、と思いますが、人それぞれの環境と体力があります。練習に励んだ結果を素直に認めて褒めてやりました。という具合に、私の周囲でも、本人の体力や状況に合わせてそれぞれの工夫に励んでいる人たちがいます。私達も、それぞれの状況や状態に合わせて無理せず、過信せず、いつまでも歩ける状況を作っておくことが大事だなとあらためて思いました。歩かない日常が歩けない体を創りません。季節は春、励みましょう♪。(多賀)

◎新会員：石坂正継・喜美子ご夫妻(南巨摩郡)、名取洋子さん(北杜市)

◎再入会：小林英明さん(長野県諏訪郡)

■八ヶ岳歩こう会 25 周年記念「尾瀬の秋を楽しもう」

25 周年記念イベントとして尾瀬の 1 泊バスウォークを企画しました。

尾瀬 1 泊のコースでは鳩待峠から入った場合、尾瀬ヶ原から尾瀬沼を經由して大清水ま

たは沼山峠に向かうというのが一般的ですが、コースを短縮し、時間的余裕を確保、尾瀬ヶ原をゆっくり堪能するという設定にしました。

9月の尾瀬ヶ原はオフシーズンで比較的空いています、夏の花盛りほどみられる花の種類は多くないのですが、ウメバチソウ、オゼトリカブト、エゾリンドウなど晩秋の花が出迎えてくれます。花が終わった後の果穂や赤く色づいたナガバノモウセンゴケなども見られるかもしれません。観察をしながらゆっくりと歩いてみましょう。

- ・開催日：2024年9月9日
- ・集合：平田家住宅駐車場 5：30 甲府駅北口 6：20
中央線 上り始発甲府着 6：13 下り始発甲府着 5：58
- ・コース(バス往路)：平田家住宅→甲府駅北口→圏央道→関越道→沼田 IC→戸倉→鳩待峠
(戸倉→鳩待峠間は乗合バス、乗合タクシーに乗り換えの可能性あり)
- ・コース(歩行1日目)：鳩待峠→山の鼻→牛首→竜宮十字路(宿泊)
(歩行2日目)：竜宮十字路→ヨッピ橋→牛首→山の鼻→鳩待峠
- ・距離：1日目約7Km 2日目約8Km
- ・アップダウン：鳩待峠→山の鼻 標高差約200mの下り(2日目は上り)
それ以外はほとんど平坦な木道です
- ・バス復路：往路の逆
- ・参加費：バス代 15,000円程度(参加者数により増減の可能性あります)
宿泊代 12,000円程度(竜宮小屋 相部屋1泊2食付き)
- ・担当：大嶋 俊壽
- ・申込み；竜宮十字路唯一の山小屋 竜宮小屋に20名の仮予約が入れてあります、
会員限定、先着20名で予約を受け付けます。氏名、年齢(9月9日時点での)、連絡先電話番号、住所、乗車場所を添えて以下に申し込んで下さい。
山小屋への連絡が必要なため、4月14日(日)を仮の締め切りとします
大嶋俊壽

Mail：toshima1117@icloud.com

Tel：080-2044-4766

■ぶらり中山道バスの旅 次回予告編

※申し込みはまだ受け付けておりません。

- ・実施日：7月11日(木)～12日(金)
- ・コース：太田宿～加納宿
二日間で約28キロ(主に県道国道沿いなのでどこでもバスで拾えます)
- ・宿泊：ホテルルートイン各務ヶ原(かかみがはら) 058-371-5050
禁煙シングル30部屋確保してあります。¥7,500(込み) 朝食無料
ツイン希望の方はご自分でご予約お願いいたします。
- ・バス代等わかり次第申し込み開始を告知いたしますのでしばらくお待ち下さい。

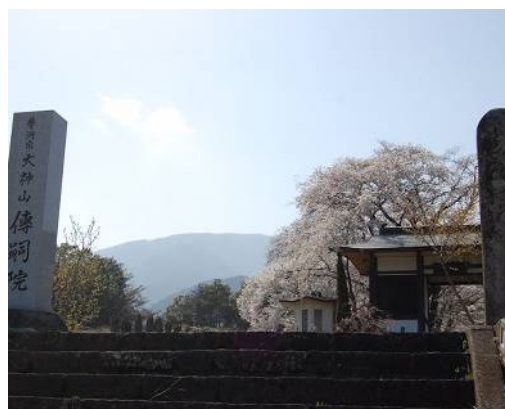
【2024年4月の行事詳細】

■4月2日(火) 我が町シリーズ、伝嗣院の桜ウォーク

伝嗣院(でんしいん)は、甲府盆地を一望できる広陵上に立地しています。南アルプス市上宮地になります。優しい姿をした楯形山東麓の市之瀬台地の末端に位置します。

楯形総合公園が隣接しています。辺り一面は、果樹園と田んぼが広がっています。伝嗣院は、伝えによりますと創建は古く室町時代と言われています。境内は、人の訪れは少なく静まりかえっています。参道の脇には、苔むした石仏が並んで佇んでいます。老木のソメイヨシノの桜は、私達を迎えてくれています。

伝嗣院の旧寺領内には、大日如来座像さん通称(おでいにつちゃん)は、霊峰富士に向けて座っています。なんとも優しいお顔で和んでいきます。ウォークの疲れがとんでいきます。コースにおいては、多少のアップダウンになります。通常よりスローダウンした歩行で行きます。休憩時間と水分補給には多くとるように注意していきます。



- ・コース：生涯学習センター(トイレ)→楯形総合公園・流鏝馬専用馬場(トイレ)→伝嗣院・大日如来座像(昼食・トイレ)→宝珠寺のマツ→小笠原長清公館跡→市役所(トイレ)→小笠原橋→生涯学習センター(トイレ)

・距離：約11km

・集合：楯形生涯学習センター(駐車場あり、駐車できます) 10:30

南アルプス市小笠原1060-1 TEL 055-282-7286

※JR 塩崎駅～生涯学習センター、送迎します。

(下り)塩山駅 8.36→塩崎駅(南口)9.22、(上り)小淵沢駅 8.48→塩崎駅(南口)9.28

申込先は、田中哲夫(090-4927-5044)、締切3月27日迄、500円、運転され方に直接渡して下さい。

・解散：楯形生涯学習センター 15:30

・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)／恵星富子／望月澄子／池田敏子

■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5日(金) 新府桃の郷と南アルプスの展望

- ・概要: 2016年4月18日に田中文子さんが担当してくれたコースをほぼ再現して歩きます。記録を見るとその日の桃の花は、前日の風雨に耐えてまだまだ咲き残っており、見ごたえは充分あったようです。近年桃の開花が早まっており直近3年間で調べてみました。今年開催予定の4月5日は、2023年度と2021年度はほぼ満開(写真をご覧ください)。2022年度はまだ開花したばかり、という状況でした。今年度がどうなるかは分かりませんが、満開を信じて春の散歩を楽しみましょう。



2021年4月6日撮影



2023年4月5日撮影

- ・コース: 穴山駅～御名方神社～堂坂の砦～桃の郷～新府城址(昼食)～南アルプスの展望～穴山駅
- ・距離: 10km (ショートカットあり)
新府城址で昼食後、後半をカットしてJR新府駅へ向かえば約6kmのコースとなります。
- ・集合: 穴山駅前駐車場 9:30
JRの方は9:12分(上り)、9:16分(下り)着の電車があります。
- ・解散: 穴山駅前駐車場 14:30
- ・参加費: 会員300円 一般500円
- ・持ち物: お弁当 飲み物 雨具 ダイアリー
- ・担当者: 多賀純夫 090-8857-2864 風路和子 080-6715-3826

■4月7日(日) ※ほくと春のさくらウォーク ぶらぶら桜めぐり

午前9時集合

小淵沢駅前観光案内所前

参加費1500円(バス代、お弁当、保険料込)

定員50名定員次第締め切り

距離8キロ

解散 13時頃

申し込み、問い合わせ、北杜市観光協会 TEL0551-30-7866(平日午前9時～午後5時)

コース：小淵沢駅～蕪の桜並木(バス移動)～神田の大糸桜～三峰の丘～東スポーツ公園
(昼食、トイレ)～八反歩堰～大滝神社(昼食、トイレ)～小淵沢駅

今年も北杜市観光協会小淵沢支部からぶらぶら桜めぐりウォークの参加者募集の要請がありました、歩こう会でも協力をしています。お忙しい所とは思いますがふるってご参加下さい、小淵沢の桜の名所を訪ねます。今年はお弁当付です、桜の下でお花見をしながらお弁当を食べましょう。ご参加お待ちしております。

歩こう会の申し込みは進藤でもOKです。宜しくお願いします。

■4月9日(火) 武川の桜と縄文遺跡発掘現場を楽しむウォーク



天気予報では今年暖冬のため桜の開花が例年より随分早くなると賑やかな話が聞こえています

こんな年に満開の時期を予測するのは非常に難しいことですが、三種類の桜の咲き具合の違いを見ることが出来るのも楽しみの一つです。

この時期恒例の武川のお花見ウォークですが、今年高龍寺住職のご好意で高龍寺境内に駐車して色々な種類の桜を眺める周遊コースを歩きます。

コースは真原桜並木から牧場チロルへ登る坂道を除けばほぼ平坦な道ですのでお花見気分を味わいながらのんびり歩きましょう。

お天気が良ければ白い雪をかぶった南アルプスの甲斐駒、鳳凰三山や八ヶ岳を背景に咲き誇るエドヒガンやソメイヨシノを見ることが出来ます。

今年例年のお花見コースに加えて広域農道桜並木と「ぬたば縄文遺跡」の発掘現場を見学します。

「ぬたば縄文遺跡」では多くの土器の破片に混じってほぼ完全な姿の土偶が発見され「縄文の妊婦像」と話題になっていますが、北杜市教育委員会学術課の発掘責任者の方からお話を伺う予定です。

- ・コース：高龍寺駐車場(トイレ)→高龍寺参道→神代桜(トイレ)→山高一本桜→真原桜並木(トイレ)→牧場チロル(昼食)→桜並木駐車場(トイレ)→「ぬたば縄文遺跡」発掘現場→広域農道桜並木→高龍寺駐車場
- ・距離：約 10km
- ・集合：高龍寺駐車場 9時 30分
- ・場所：グーグルマップマップに北杜市高龍寺と入力すればルートが表示されます
判らない人は甲斐駒センターせせらぎ駐車場に 9:15 に集合してください、小林が案内します
- ・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：重田友五郎(090-3687-9343)／小林光修 (090-4676-2067)

■4月15日(月) 江戸巡礼古道ウォーク番外編 東秩父落合橋～札所1番四萬部寺

足掛け4年の歳月を要した江戸巡礼古道ウォークですが、皆さんの協力のおかげで全8回を無事に終了することができました、感謝いたします。

最終回のウォークがちょっと物足りなかったせいかこのままで終わるのはさみしいなど、アンコールの声も聞かれます。

江戸から秩父に入る道は東秩父を経由するものが一般的で、東秩父村の皆谷の地蔵堂で初めて巡礼道の道標が登場します。そこでこの東秩父を江戸巡礼古道の出発点と考え、札所1番四萬部寺までの道約10Kmを番外編として歩くことにしました。ハイキングコースにもなっている標高550mの粥仁田峠(粥新田峠)越え、武甲山や秩父市街地が見渡せる展望地、古道を偲ばせる数々の道標、馬頭尊などの石造物が楽しめます。

今回もバスウォークで事前申し込みが必要です。

- ・コース：落合橋(トイレ)→皆谷の地蔵堂(橋場バス停 昼食、トイレ)→粥仁田峠→展望地→四萬部寺(トイレ)
- ・距離：約 10Km
- ・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 6,500 円 一般 7,000 円 (バス代は参加者数等により増減の可能性あります)

- ・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 多賀純夫
- ・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下さい。
多賀純夫（電話 090-8857-2864 FAX:0551-32-68779
メール：ywa-member@ml.ywa.jp(メールは登録した会員のみ利用可)

■4月24日(水) 鰻絵巡りシリーズ第13回 長坂の鰻絵巡り

山梨県の鰻絵処は津金と小淵沢、でもその間に位置するここ長坂にも十数カ所に鰻絵がみられます。須玉や津金に多く見られる「松に鷹」は1件だけ。「松に鶴」はこのコース以外にも1件あり合計3件。いずれもデザインはそっくりで、それをそれぞれ違う味に仕上げています。同じ職人さんの作品なんでしょうね。

小海線甲斐小泉駅を起点に長坂駅までを標高差 400m 以上を歩き下るこのコース、距離はありますが前方に富士、左に奥秩父連峰、右に甲斐駒そして背後に八ヶ岳と四方に名山を眺めながら快適に進めるウォークです。



- ・コース：甲斐小泉駅(トイレ)ー小荒間地区(鰻絵4件)ー横針集落(鰻絵1件)ー中央高速八ヶ岳パーキング(昼食・トイレ)ー西和田地区(鰻絵1件)ー成岡地区(鰻絵3件)ーきららシティ(トイレ)ー大八田塚原地区(鰻絵2件)ー長坂駅(トイレ)
- ・距離：約 15 km
(案内はできませんが、成岡地区から直接長坂駅に向かえば4 kmほどショートカットになります。)

- ・集 合：10：20 小海線甲斐小泉駅前駐車場
（甲府8:50→韮崎9:04→穴山9:11→長坂9:36→小淵沢10:07→甲斐小泉10:15）
- ・解 散：15：30 長坂駅
- ・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)

【2024年5月の行事詳細】

■5月8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

■5月9日(木) 我が町シリーズ・中野の棚田ウォーク



中野の棚田は、南アルプス市の南西部・楡形山東斜面に位置して、東向きの傾斜地に広がっています。里山から広がる棚田の景観は、霊峰富士に甲府盆地の眺望と相まって、まさに素晴らしい絵になります。下見の時に、たまたま棚田で農作業している人に出会い、色々と話を聞くことができました。中野の棚田は、江戸時代より積み重ねながら山間部の傾斜地を開墾して、コメ作りの棚田を守ってきたのです。先人達の苦労は、言葉では言い表せないほど大変であったと先輩たちより言い継がれてきているとのこと。今も、難しい問題を抱えながら美しい棚田を維持しているとのこと。特に、一番な問題は棚田に携わる人達の高齢化が進んでいて、後継者が少ないとのことでした。昔の懐かしい棚田の風景が、少しずつ失われてきているのが寂しいと言っていました。そんな状況の中でも、棚田の保全活動の取り込む(ふるさとを錦で飾る隊)の中野は、第5回美しい県土づくり大賞(平成28年度)奨励賞を受賞しています。なかなか頑張っています。

中野の棚田は、四季の中で一番美しい風景を見られるは田植えの時期だと思います。田んぼに満々と水が張って水田が鏡のように、朝焼けで棚田がオレンジ色に染まり・逆さ富士も映えて見ることができます。期待ができると思います。

コースにおいては、多少のアップダウンになります。休憩時間と水分補給を通常より多

めを取っていきます。列の間隔を開けないように、後ろをよく見ながら注意していきま
す。

・コース：ほたるみ館(トイレ) → 中野の棚田・中野の柿 → 妙行寺 → 湯沢公園(昼食・
トイレ) → 縣腰山(けんぎょうざん) → 広誓院のカヤの木 → 椿城跡 → ほ
たるみ館(トイレ)

・距離：約 11 k m

・集合：アヤメの里活性化施設・ほたるみ館(駐車できます) 10:30

南アルプス市平岡 1 2 1 0 - 1 〒400-0313 TEL055-284-7180

※JR 塩崎駅(南口)～ほたるみ館 送迎します。

(下り)塩山駅 8:36→塩崎駅(南口)9:22 (上り)小淵沢駅 8:48→塩崎駅(南口)9:28

申込み先は、田中(090-4927-5044) 5月4日、締切ります。500円、運転する方に直接
渡して下さい。

・解散：ほたるみ館 15時頃

・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：田中哲夫(090-4927-5044)／恵星富子／望月澄子／池田敏子

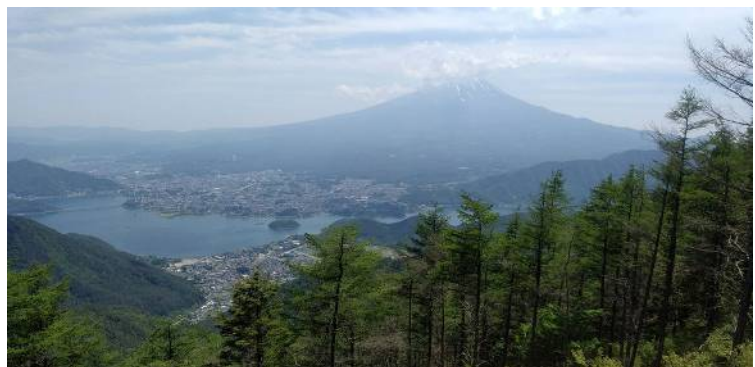
■5月15日(水) 饅絵巡りシリーズ第14回 火とぼしの道の饅絵を巡る

■5月23日(木) 逸見路を歩く第三回

■5月27日(月) すずらんの里とツインテラスウォーク



スズランの花



ツインテラスからの眺望

スズランの里は、御坂山系の黒岳・釈迦ヶ岳・破風山の峰々に囲まれた、芦川流域に広
がる群生地になります。群生地には、貴重な(にほんスズラン)種が、2.6ヘクタールの
広い地に、約200万が自生しています。これだけ群生しているのは、全国的には珍しい
と言われています。白樺林の中で、整備された遊歩道を散策しながらスズランの花を観
賞していきます。県の自然記念物に指定されています。別名は、(君影草)と呼ばれてい
ます。また、2021年・新道峠に新設されたFUJIYAMAツインテラスを訪れます。

晴れていれば、正面には霊峰富士が迫ってきます。眼下には、河口湖、左手奥には山中湖の湖面が、光って反射しています。景色が素晴らしい一言に尽きます。

コースにおいては、歩行距離は約8kmと通常より短いですが、アップダウンがあります。休憩時間と水分補給を十分にとっていきます。

- ・コース:すずらん群生地駐車場(トイレ)→FUJIYAMAツインテラス(昼食・トイレ)
→スズラン群生地・散策(トイレ)

- ・距離:約8km

- ・集合:おごっそう家(芦川農産物直売所) 駐車できます。10:50

笛吹市芦川町上芦川679-1 〒409-3701 TEL 055-298-2820

- ※おごっそう家11:00→スズラン群生地駐車場11:20

(各自、分乗してスタート地点のスズラン群生地駐車場に移ります。スタッフ・小林さんの指示に従って下さい)

- ※市営バスが運行されています。(石和温泉駅→上芦川・停、おごっそう家)

石和温泉駅(南口)駅前ロータリー・10:05→上芦川(停)10:55 (一人/870円・片道)

(上芦川停は、おごっそう家迄はすぐ近くです。スタッフ・田中、同乗します。)

わからない点等ありましたら、スタッフに問い合わせして下さい。

市営バス、上芦川17:06→石和温泉駅17:56

- ・解散:おごっそう家 15:30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:田中哲夫(090-4927-5044) / 小林光修(090-4676-2067)

伊藤 清(090-5331-3173)

【2024年6月の行事詳細】

■6月3日(月) 東京オリンピックのベイゾーン各種競技場見学と豊洲市場満喫バスウォーク

- ・バス行程

往路:穴山駅⇒コンビニ(ファミマ・ローソン)⇒小淵沢(平田家住宅)⇒小淵沢駅⇒小淵沢IC⇒双葉SA⇒新木場

復路:豊洲市場「千客万来」⇒往路の逆18:30頃小淵沢着

※市場へなるべく早く到着したいので、甲府北口は立ち寄りません。代わりに、車の方は上りの双葉SAに集合(上下線共歩いて合流できます)。電車の方は穴山駅か小淵沢駅に集合してください。

- ・集合時間:穴山6:30(甲府発6:07) 平田家6:25 小淵沢駅7:00 双葉SA7:30

- ・ウォーク行程:約7km(未定)

辰巳の森海浜公園(水球) ⇒東京アクアティクスセンター(飛び込み) ⇒有明テニスの森(テニス) ⇒有明アリーナ(バレーボール) ⇒豊洲市場(マグロの競り市など、おなじみの光景は見られない時間帯ですのでご了承ください)

参考資料(行程は下記通りではありません)

https://www.2020games.metro.tokyo.lg.jp/taikaijyunbi/kaijyou_kengaku/tokyobay_ariakearea/index.html

- ・ランチ：豊洲市場で自由に食べてください。見学コースもご自由に。フリータイムを2時間とります。帰りのバスは豊洲市場に横付けしますので、お買い物もたっぷりできます。かなり広くて迷路ですので、各自事前勉強をお勧めします。

<https://www.toyosu-market.or.jp/>

- ・参加費：会員 300 円 一般 500 円
- ・バス代金：会員 ¥8.000 一般 8.500

※参加者の人数によっては増減しますのであらかじめご了承ください。

※締め切り後のキャンセル料は、状況に応じて徴収する場合がありますのであらかじめご了承ください。

- ・持ち物：飲み物、おやつ、雨具、ダイアリー
- ・担当者：多賀純夫(090-8857-2864)
- ・申し込み先：乗車場所を明記の上お申し込みください。
メールは ywa-member@ml.ywa.jp (メールは登録した会員のみ利用可)
FAX は 0551-32-6877(多賀 FAX)
定員 40 名になり次第締め切ります。

■6月5日(水) 定期総会

【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