

八ヶ岳歩こう会 会報

No.02

2025/07/31

■事務局からのお知らせ

◎いよいよ盛夏がやってきました。猛暑を避けるために当会の8月は例会を少なく設定しています。何も無いのは寂しいので「納涼ウォーク」と称した例会は行われますが、無理をしないでください。日陰や水分補給を意識しながらゆっくり歩いて下さい。「歩」という字には「止」という字が含まれています。止まって休むことも「歩き」の一部と心得て、十分に休憩タイムをとりながら歩きましょう。

「歩くこと」が健康と笑顔の源であることは間違いありません。暑い中ですが、70年80年と生きてこられた皆様方ですから、それぞれに熟成された知恵や工夫をお持ちだと思います。又、最近では体を冷やす様々なグッズがAmazonなどで手に入ります。それらを駆使して、暑中ウォーキングをお楽しみください。

◎27期始まっています。会費未納入の方は下記に納入お願いいたします。

【ゆうちょ銀行のATMまたは窓口で振り込む場合】

郵便振替口座番号 00260-4-131954

加入者名 八ヶ岳歩こう会

【郵貯以外の金融機関から振り込む場合】

受取人 ゆうちょ銀行 ○二九店（ゼロニキュウ）

当座(ト) 0131954（当座です） 八ヶ岳歩こう会（ヤツガタケアルコウカイ）

◎DM会員の方へ

メールアドレスをお持ちの方は、登録をすれば速やかに例会情報などを得ることができますので、ぜひ登録をお願いします。登録を希望される方は、市川健一までご連絡ください。連絡方法は下記の通りです。

電話：090-4072-1336(SMS可) fax：0551-37-6440 メール：info82@ywa.jp

◎新会員：佐藤 葉さん(諏訪郡)／^{みえだ}三枝きよみさん(大阪府)／谷口美香さん(甲府市)

◎退会員：飯野健彦さん(甲府市)

【2025 年 8 月の行事詳細】

■8 月 19 日(火) 涼を求めて 2、吐竜の滝ウォーク



川俣川溪谷の東沢に落差 10m、幅 15mの緑に覆われた岩の間から流れ落ちる神秘的な滝です。せせらぎの音、緑、マイナスイオン、自然の涼しさを。

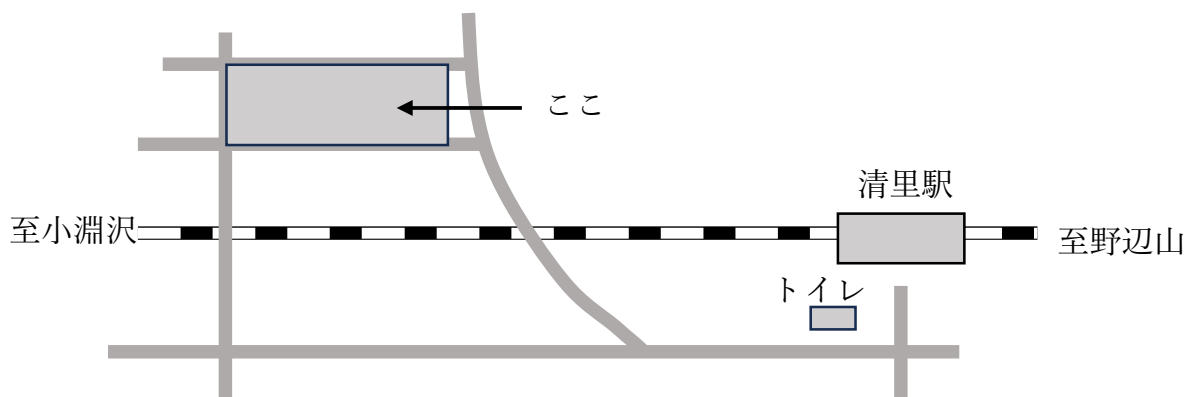
溪谷沿いの遊歩道は滑りやすいのでトレッキングシューズを着用してください。

- ・コース：清里駅(トイレ) → 吐竜の滝入口駐車場(トイレ) → 吐竜の滝(昼食予定) → 吐竜の滝入口駐車場(トイレ) → 清里駅(トイレ)
- ・距離：6km
- ・集合：清里駅 10 時

電車の方 甲府 8 : 05 小淵沢 9 : 02(小海線乗り換え) 小淵沢 9 : 18 清里 9 : 42

帰り 清里 14 : 02 甲府 15 : 32 または清里 15 : 45 甲府 17 : 26

車の方 北杜市宮里清里無料駐車場を利用してください。



- ・解散：清里駅 14 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)、保険証など
- ・担当者：伊藤清(090-5331-3173)／ 田中哲夫(090-4927-5044)
小林光修(090-4676-2067)
- ・その他：降水確率 50%以上で中止にします。前日の 17 時までにホームページにてお知らせいたします。ホームページをご覧になれない方は担当者にお問い合わせください。

■8月22日(金) 納涼ウォークその1・小淵沢標高1000メートルの木陰を歩く

恒例の納涼ウォークです。今回は小淵沢と富士見の2回に分けて行ないます。どちらか好きな方をえらんでお申し込みください、どちらも定員が少ない為何れも先着順になります。ご希望にそえない場合もありますがご了承ください。

どちらも小雨決行、申込み制です



小淵沢といえども近年の暑さには辟易していますが真夏のひと時高原の日陰を吹くかぜは一服の清涼剤、八ヶ岳南麓の木立の中木陰をさがして歩きます。

お天気に恵まれれば南アルプス一望の展望テラスで小鉢いっぱいの気まぐれランチを楽しみましょう。ソフトクリーム、パンも絶品!!、短くて美味しいウォークです。

- ・コース：カッコーさん～木陰の道～棒道下緑の遊歩道～風路さんの散歩道～馬の道～カッコーさん（トイレ・昼食）
- ・距離：5キロ
- ・集合：CUCK00(郭公・かつこう) 9時30分

（小淵沢町 10105-4 電話 0551-36-4158）現地集合になります。乗り合わせてご参加下さい。駐車場あります

- ・解散：14時
- ・参加費：会員 300 円 ランチ 1300 円（税込）
- ・持ち物：多めの飲み物、雨具、ダイアリー、クールタオル、保険証など
- ・担当者：進藤律子(090-8948-2017) 風路和子(080-6715-3826)
- ・その他：ランチのみ申込み制です、定員 25 名 進藤、又は歩こう会 ML まで申込み締切り 8 月 15 日（締切り前でも定員になり次第締め切ります）
（カッコーさんをお願いして人数を少し増やしていただきました。）

お弁当持参またはウォークのみの場合は予約不要です。

■8月26日(水) 初秋・中野の棚田(黄金色に輝く稲穂)ウォーク

中野の棚田は、櫛形山の裾野に広がっています。以前には、NHK テレビの(小さな旅)番組で紹介された歴史のある美しいエリアになります。棚田と霊峰富士を同時に楽しめる展望台が設けられています。晴れた日には、霊峰富士が美しい姿で迎えてくれます。カ

メラ愛好者が、遠くより訪れています。この時季には、黄金色に輝く棚田では稲刈りが一部始まっています。ウォーキングの途中にて、秋の訪れを肌で感じさせられます。同時に、昔・田んぼを手伝った懐かしい思い出が浮かんできます。これからも、中野の棚田ウォーキングは、春(田植え)・秋(稲刈り)定番にしていきたいと思います。中野の棚田は、南アルプス景観100選になります。

コースにおいては、多少のアップダウンになります。通常より歩行速度をスローダウンにしたウォーキングになります。

※この時期は、まだまだ暑い日が続きます。熱中症にかからないように十分に注意していきます。休憩時間と水分補給を十分に取ります。極力日陰のコース選んで、時にはコースの短縮も考えていきます。



- ・コース：ほたるみ館(トイレ) → 棚田の散策 → 中野の柿 → 妙了寺(トイレ) → 湯沢公園(昼食・トイレ) → 縣腰山(けんようざん・市指定文化財) → 広誓院(こうせいいん)・カヤの木 → 椿城 → はたるみ館(トイレ)

- ・距離：約 11km

- ・集合：ほたるみ館(駐車できます。) 10：30

南アルプス市平岡 1210-1 〒400-0313 TEL 055-284-7180

※JR 塩崎駅～ほたるみ館、送迎します。

塩山駅 8：36→甲府駅 9：13→塩崎駅(南口)9：22

小淵沢駅 8：48→穴山駅 9：17→塩崎駅(南口)9：29

申込先 田中哲夫(090-4927-5044) 500 円、運転され方に渡して下さい。締切り 22 日(金)迄、

- ・解散：ほたるみ館 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：田中哲夫(090-4927-5044)／伊藤 清(090-5331-3173)

【2025 年 9 月の行事詳細】

■9 月 1 日(月) 納涼ウォークその 2・カゴメファクトリー

カゴメの工場見学ウォークです。今話題(?)のベジチェックをします

皆さん「ベジチェック」ご存知でしょうか？普通 1 日の野菜の摂取量は？と言うと両手に乗る位約 350 グラムと言われていますが果たしてどの位摂取出来ているのか・・・

さがしていたらなんとカゴメのファクトリー内に有りました、手のひらを当てるだけで体内の野菜の摂取量が分かっちゃうんです!!

凄いですね、是非この機会に計って見ましょうちょっとドキドキします。

工場見学のあと 13:00 からランチになりますので多少の行動食（おやつ）をご持参ください。往復とも多少のアップダウンがありますご承知を。

- ・コース：富士見駅北側体育館前駐車場～思い出街道～富士見公園～旧甲州街道～カゴメ野菜生活ファーム(トイレ)～工場見学～ファームで昼食(トイレ)～富士見駅(トイレ)、駐車場
- ・距離：7 キロ
- ・集合：富士見駅北側体育館前駐車場(駅東側の跨線橋を渡った先左側) 駅でスタッフが案内します 9 時 20 分
下り電車 甲府 8:15 小淵沢 9:02 富士見 9:11
- ・解散：富士見駅 15:20
塩山行き 15:29
- ・参加費：会員 300 円 工場見学 300 円 コースランチ 2400 円(税込) 計 3000 円
- ・持ち物：多めの飲み物、行動食、雨具、ダイアリー、クールタオル、保険証など
- ・担当者：進藤律子(090-8948-2017) 重田友五郎(090-3087-9343)
- ・その他：申込み制、定員 20 名

お陰様で定員に達しましたので締め切りました、参加希望多数のためご希望に添えず大変申し訳ありません。再度例会を予定したいと思いますのでご了承ください宜しくお願いします。(進藤)

■9 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

■9 月 8 日(月) 歩きたくなる古い街並み第四回、小江戸甲府・花小路

今回は甲府城(遊亀橋)南に新しくオープンしました、江戸情緒溢れる新しい街並み(小江戸甲府・花小路)を訪れます。また、花小路エリアの中核になる、こうふ亀屋座を案内させて頂く予定です。甲府駅北口・よっちゃばれ広場(甲州夢小路)と旧城下町(濁川・若松座跡)を合わせた旧甲府城下町巡りウォーキングになります。

コースにおいては、アップダウンが少ない歩き易いコースになります。車には、十分に

注意意していきます。信号のある大型の交差点では、慌てないで余裕をもって渡ります。信号が黄色に変わったら渡るのを止めます。お互いに注意していきます。

※まだまだ、大変暑い日が続きます。熱中症にかからないように、十分に注意していきます。こまめな水分補給と休憩時間を十分に取ります。極力、日陰のあるコースを歩きます。状況によっては、コースの短縮も考えていきます。

小江戸甲府・花小路の見所は、木造建物に格子戸がある江戸の風情を感じる街並みになります。店の軒先にかかる暖簾のデザインを見るのも楽しいです。また、雰囲気や歴史を感じる石畳みを歩きます。タイムスリップしたようです。

こうふ亀屋座は、江戸時代の芝居小屋を思わせる交流施設である、甲府で実際に存在した(甲州亀屋座)をモチーフにした施設になります。江戸歌舞伎の代表的な花形役者、八代目・市川團十郎が亀屋座興行したと言われています。一座は、寛永六年に芝居を上演しています。こうふ亀屋座は、関東八座の一つと言われました。

また、甲州街道を江戸から甲府まで4日間もかかって、最大の難所・笹子峠を越えて甲府城下町に辿りついたと言われています。亀屋座があった場所は三ノ堀付近だと言われています。現在は若松座の標が建っています。若松座の前身は亀屋座であったと言われています。

小江戸甲府・花小路は、甲府駅周辺の活気あふれる街の起爆剤になってもらいたいです。山梨県庁庁舎別館、1930年(昭和5年)建てられました。歴史がある昭和初期の香りが漂う、何とも言えない重厚感があります。(県指定有形文化財)、内部、中央階段の大理石と旧知事執務室を訪れます。(近代人物館は別の場所に移りました。)

情報によりますと、庁舎別館の主体建物は取り壊さなくて改築を行い、これからも大事に存続していくそうです。山梨の大きな財産です。存続の話を聞いて嬉しいです。

※昼食(いなりずし、)こちらの方で用意できます。注文された方は、当日・コース途中にて、漢方堺屋薬局の近く清水家さんに寄ります。各自、予約した「いなりずし」を受け取って市民会館にて昼食になります。

・田舎巻き(太巻き) 980 円(税込) 助六 700 円(税込)

元祖いなりずし甲府清水家

・申込み先 望月澄子(080-6843-7962) 〆切 8 月 30 日(土)



- ・コース:JR 甲府駅南口(信玄公銅像)(トイレ)→県庁庁舎別館→花小路・亀屋座(トイレ)→松林軒豊嶋家・漢方堺屋薬局→若松座跡標(三ノ堀・濁川)→一蓮寺→甲府市総合市民会館(昼食・トイレ)→甲州夢小路→甲府駅北口(トイレ)
- ・集合:JR 甲府駅南口(信玄公銅像前) 10:00
富士見駅 8:39→小淵沢駅 8:48→穴山駅 9:17→甲府駅 9:40
塩山駅 9:26→甲府駅 9:47
- ・距離:約 9 KM
- ・解散: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(会員のみ)・保険証・その他
- ・担当者:田中哲夫(090-4927-5044)／伊藤清(090-5331-3173)／望月澄子(080-6843-7962)

■9 月 11 日(木) 御中道を歩く

御中道は富士山 5 合目～6 合目付近をぐるっと周回する道で、御中道巡りは役小角が始めたとされています。(役行者、角行という説もあります)大沢崩れのような危険な沢が多く、難度が高いため山頂に 3 回以上登頂した人だけに許された道でした。現在は通行不能な箇所がいくつかあり、周回はできませんが、部分的に通行可能なところがあり、その代表的なコースが大沢崩れから御庭を通り小御岳神社(河口湖五合目)までの道で、さらに御庭から小御岳神社までは整備され歩きやすいコースになっています。森林限界付近であり、沢の部分では雪代により侵食され森林限界の上に出るため富士山に特有な森林限界の植生や森林限界の上でどんな植物がどんな生活をしているのかを見ることができます。御庭周辺では寄生火山の噴火口が連なり富士山の成長の一部を感じることができます。奥庭は天狗の遊び場とも呼ばれ、迫力のある溶岩、風雪に耐え矮小化したコメツガやカラマツの独特な風景を楽しめます。

- ・コース:小御岳神社(トイレ)→御中道→お庭(昼食)→奥庭駐車場(トイレ)→奥庭→奥庭駐車場(トイレ)
- ・距離:約 6Km
- ・集合:平田家住宅前駐車場 8:00 甲府駅北口 8:50
- ・解散:甲府駅北口 16 時頃 平田家住宅前 17 時頃
- ・バス代:7,500 円(中型車、参加者 20 名という前提です、参加者数により増減します)
- ・参加費:会員 300 円 一般 500 円
- ・持ち物:弁当、飲み物、雨具、ダイアリー、保険証、その他
- ・担当者:大嶋 俊壽 多賀 純夫
- ・申込み:お名前、電話番号、乗車場所を記入の上
多賀純夫(E-Mail:taga-ya@pairhat.jp Tel:090-8857-2864) まで申し込んでください
- ・その他:最少催行人数を 20 名とします

5月に計画していたウォークとは逆方向のウォークにします。御中道はほぼ平坦、御庭から奥庭までは下り、最後の奥庭から奥庭駐車場までがやや急な上り(標高差 50m)です。よく整備されていますが、それでも山道なのでトレッキングシューズ等がお勧めです。急な天候変化も考えられます、合羽を携行してください

■9月16日(火) 佐久コスモス街道、ピンコロ地蔵

■9月18日(木)～19日(金) ぶらり中山道 愛知川宿～守山宿

- ・概要：一日目 7km 二日目 8kmを予定しています。まだ下見前なので、修正はあると思います。また、バスの乗降場所も未定です。現地集合の方は鉄道の駅周辺が便利であることを考慮すると、駐車スペースがある駅となります。グーグルアースで検索して一日目近江鉄道愛知川(えちがわ)駅集合、二日目東海道本線琵琶湖線野洲(やす)駅ゴールとしましたが、これも現地確認ができていませんので、変更がありうるとお考え下さい。決まり次第 HP に UP します。
- ・宿泊：東横 INN 彦根駅東口 (前回と同じです) 0749-21-1045
彦根駅徒歩1分 シングル朝食無料¥7,100(税込み) ツイン希望の方はご自分でご予約願います。
- ・バス代：会員 20,000 一般¥21,000
- ・参加費：会員¥2,000 一般¥3,000
- ・朝食情報：和洋簡単バイキング
- ・昼食情報：一日目は途中の SA でご自由に(弁当持参も可)
二日目は未定
- ・夕食情報：ホテルは駅東口ですが、飲食店が駅西口に集中しています。
外出が面倒な方は途中で弁当を仕入れて室内で食べてください。
- ・集合時間：前回同様 7:20 です。遠方になってきましたのでご協力をお願いいたします。
- ・バスコース往路：平田家住宅前 7:20→小淵沢駅 7:30→途中 SA にて昼飯 1 時間→愛知川駅 13:30
バスコース復路：ホテル発 8:30→バスで篠原駅まで移動⇒ウォーキング開始⇒野洲駅 16:30⇒小淵沢駅・平田家 20:30
- ・担当：多賀純夫 090-8857-2864 風路和子
- ・お申し込み方法：お名前、乗車場所、シングル希望と書いて、ML かメール (taga-ya@pairhat.jp) もしくは F A X (0551-32-6877) でお知らせください。
- ・キャンセル料：実施日の 1 週間前までに連絡くだされば無用です。それ以降ですとその時点でバス代金が黒字になっていれば不要ですが赤字になっていればバス代の全額を頂きます。ホテルや弁当代のキャンセル料はそれぞれのキャンセル規定に従います。

■9月24日(水) 第17回鰻絵巡りウォーク

■9月30日(火) 旧濁川舟運巡りウォーク第2回

この時季は、一年を通じて一番よいウォーキングシーズンに入ります。爽やかな秋の風が、心地よい汗をかいた体を通り過ぎて、今までの疲れが吹き飛んでいきます。

コースの脇には、ススキの穂が風に揺れています。タイミングが良ければ、身延線を走る二両編成の電車が笛吹川に架かる鉄橋をガタンガタンと音を立てて渡っていきます。うしろを振り向くと、八ヶ岳連峰が裾野を広げた雄大な姿を見ることができます。のどかな風景を見ることになります。

コースにおいては、笛吹川に架かる三郡橋～桃林橋、区間のウォーキングになります。アップダウンが多少あります。歩行距離、約 13KM になります。通常より距離が長いです。歩行ペースには注意していきます。水分補給と休憩時間を多くとっていきます。

- ・旧三珠町は、歌舞伎界の名門・市川團十郎発祥の地として、それに合わせて歌舞伎文化公園が整備されています。町民の憩いの広場となっています。
- ・神明花火大会は、夏の風物詩になります。毎年盛大に笛吹川付近で行われています。歴史は古く武田信玄公の狼煙がルーツだと言われているそうです。
- ・甲斐の古道・市川道は、歩こう会にてシリーズで実施しました。記憶に残るコースになります。(2019年)
- ・笛吹川の旧濁川舟運については、河川の改修に改修を重ねて残念ながら昔の面影が残ってはいないです。昔の船頭さんは、高瀬舟を必死に漕りながら往来していた苦労を思い馳せながらのウォーキングになると思います。
- ・コース：市川大門総合グラウンド(トイレ)→市川三郷町花火公園(神明の鐘)→新町公園(トイレ)→歌舞伎文化公園(昼食・トイレ)→桃林橋・今川橋→三郡東橋→総合グラウンド
- ・集合：市川大門総合グラウンド(アスクテクニカ総合グラウンド)駐車場 10:30
住所：市川三郷町高田 682 〒409-3806

※JR 塩崎駅(南口)～集合場所(総合グラウンド)区間、送迎します。塩崎駅(南口)9:05→道のえき富士川 10:00→集合場所(総合グラウンド)10:15

塩山駅 8:18→甲府駅 8:38・甲府駅 8:50→塩崎駅(南口)8:59

富士見駅 8:13→小淵沢駅 8:21→穴山駅 8:39→塩崎駅(南口)8:51

申込は、田中迄(090-4927-5044) 運転される方に 500 円渡して下さい。

集合場所(総合グラウンド)に行く自信のない方は、みちの駅富士川 10:00(みちの駅構内、町コミュニティバス停留場所付近)待っていて下さい。

合流して集合場所まで行きます。

- ・距離：約 13KM
- ・解散：総合グラウンド 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)／伊藤 清(090-5331-3173)
-

【2025 年 10 月の行事詳細】

■10 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

■10 月 8 日(水) 朝穂堰：歴史探訪ウォーク第一回

- ・概要 江戸時代初期に開削され 400 年の歴史をもつ「朝穂堰」を辿るウォーク全 4 回の第 1 回目。今回は、朝穂堰に詳しく又関連のある「浄居寺」と「十五所神社」に立ち寄って、ご住職と神主さんにお話を伺います。朝穂堰の全容を理解しておけば二回目以降のウォークが楽しくなるでしょう。
- ・集 合：浄居寺(じょうこじ) 山梨県北杜市明野町浅尾新田 132
- ・時 間：11:00
- ・電車利用の場合：韮崎駅前より山梨交通バス 4 番乗り場「浅尾・仁田平」方面 10:20 発をご利用ください
浄居寺 10:41 着(¥590) バス停より徒歩 8 分
- ・お願い：バス利用を予定している方は、人数を知りたいので多賀まで連絡下さい。少人数なら送迎車を出します。その場合は集合時間を早め、浄居寺 10 時集合(仮)とします。次号会報で結果をお知らせします。
- ・距 離：7km
- ・参加費：会員 300 円+500 円 一般 500 円+500 円
+500 円は、浄居寺ご住職と十五所神社神主さんにお渡しする謝金です。
- ・コース：集合場所の浄居寺にて約 40 分ほどご住職のお話を伺います⇒庭園散策約 20 分⇒車に分乗して江草の旧小学校跡地へ⇒ここから約 1km 歩いて十五所神社へ(12:30 着予定 昼食)昼食後神主さんのお話し⇒朝穂堰取り入れ口へ歩く⇒旧小学校へ戻る(15:45 頃)⇒乗り合わせて浄居寺に戻る(16:00 頃)。
- ・帰りのバス：浄居寺発 16:17⇒韮崎駅 16:39 着
- ・持ち物：弁当 雨具 ウォーキング手帳
- ・担 当：多賀純夫(090-8857-2864) 小澤久(0551-42-1056)

■10 月 14 日(火) 飯田蛇笏・龍太の里 境川を歩く

■10 月 22 日(水) 第 18 回鰻絵巡りウォーク

■10 月 28 日(火) 旧濁川舟運巡りウォーク第 3 回