

八ヶ岳歩こう会 会報

■事務局からのお知らせ

◎昨年甲府の老舗アウトドアショップ「ELK」さんと提携しました。HP を御覧になりましたか？ 2026 年度の ELK ツアーが発表されています。北は礼文島から南は五島列島までバリエティ豊かな年間 25 回のツアーが記載されています。山歩きがメインですが、「伊豆半島海岸と雲見温泉」「梅池のミズバショウ」「尾瀬」「馬籠～妻籠」「鎌倉アルプス」など私達にも歩けそうなツアーも用意されています。又、年間予定以外に突発的なユニークイベントも用意され、例えば丁度今日（2 月 1 日）は、「お手軽冬山ハイク&おでん IN 飯盛山」なんていう面白そうなツアーが開催されています。HP から目が離せませんね。当会だけでは物足りない、或いは尾瀬や馬籠～妻籠など当会で行きそびれたという方は是非 ELK ツアーにご参加下さい。

【お知らせ】2026 エルクツアー 年間スケジュールを発表しました！ | OUTING PRODUCTS
ELK<<https://www.elkinc.co.jp/posts/58403209>>

HP を御覧になれる方は上のトピックからご覧ください。HP を見られないけど興味があるという方は事務局に連絡ください。印刷したものをお渡しいたします。

◎ 二月は年間で最も寒い時節ですが「楽しみは朝起きて、昨日までなかりし蕾や花の咲けるを見る時」と江戸の歌人も書いています。見つける喜びに満ちているのがこの時節でもあります。立春を過ぎれば更なりですね。下旬には梅の里ウオークが用意されています。芽を出した頃の蕾の色を「薄紅梅」、蕾が育ってきた頃の色を「蒼紅梅」、花が開いてやっと「紅梅色」となります。梅の散り際のやや退色した花の色まで「退紅」と呼んで惜しんでいるのがすごいですね、日本人って。梅ウオーク本番までに私たちは幾つもの色を見つけることが出来るでしょうか。それぞれの地域でお楽しみください。

【2026 年 2 月の行事詳細】

■2 月 4 日(水) フレイルチェック&歩き方教室

恒例になりましたフレイルチェックです。今年も武川甲斐駒センターせせらぎを会場に午前中フレイルチェック、午後は歩き方教室として 5 キロほど歩きます

（ポールウォーク又は、エルクさんの O シューズのウォーク又は歩き方教室）

歩き方教室の詳細は未定ですがウォークの基本を復習しながら武川町内の古道（旧鎌倉街道、旧甲州街道）をのんびり歩きたいと思います

寒い日が続きますが思い切って外にでて冷たい風を感じて歩きましょう、楽しいおしゃべりと糖分補給（秋月さんのヨンパチ団子今年もお願いしました）も楽しみです
フレイルチェックのみ会員限定、申込みが必要です。ウォークは参加自由です

- ・コース：甲斐駒センターせせらぎ(トイレ)～旧鎌倉街道～宮脇諏訪神社～古民家交友館
よねくらや(トイレ)～旧甲州街道～一里塚跡～秋月～せせらぎ(トイレ)
- ・集 合：武川甲斐駒センターせせらぎ、9時45分
10時から12時までフレイルチェック
- ・昼 食：12時から
- ・ウォーク：午後12時40分集合
- ・歩き方教室&ウォーク：13時から
- ・解 散：甲斐駒センターせせらぎ15時
- ・距 離：5キロ
- ・参加費：会員300円、一般500円
- ・持ち物・弁当、飲み物、雨具、保険証、ダイアリー、以前参加の方は緑のファイル（持っている方）
- ・担 当：進藤律子 090-8948-2017 / 重田友五郎 090-3087-9343 / 小林光修
- ・その他：申込みは歩こう会メーリングリスト又は担当進藤まで
- ・定員に達しましたので申し込みを締め切りました。
- ・ダブルストック、ポール等持っている方は持参して下さい
- ・荒天、豪雪以外は実施します心配な方は担当までお問い合わせ下さい

■2月24日(火) 敷島・梅の里ウォーク



敷島・梅の里は、牛勾の小高い丘に広がっています。梅園には。遊歩道が整備されています。歩き易いです。しだれ梅に八重紅梅の花が迎えてくれます。

一足早く、春のきざしを感じさせてくれます。また、敷島は昔の面影が残る古道が幾つか交わっている地域になります。（穂坂路・御獄道・市川道）昔の旅人が歩いた古道に思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、歩行距離が長いです。アップダウンもあります。歩行ペースには、

注意していきます。列の間隔を開けないようにしていきます。

- ・コース：JR 竜王駅北口(トイレ)→天狗沢・瓦窯跡→大久保・石造物群→梅の里(昼食・トイレ)→矢木羽湖→峯観音堂→長光寺(月待供養板碑)→八幡神社(飯田河原合戦供養板碑)→袖すり橋→竜王駅北口(トイレ)
- ・集合：9：45 JR 竜王駅北口ロータリー
上り 富士見駅 8：39→小淵沢駅 8：48→穴山駅 9：17→竜王駅 9：33
下り 塩山駅 9：10→甲府駅 9：36→竜王駅 9：41
- ・解散：15：00 (予定) 竜王駅北口ロータリー
- ・距離：約 12KM
- ・参加費：会員 300 円 一般 500 円
- ・持ち物：弁当・飲物・ウォーキングダイアリー(会員のみ)・保険証・雨具・その他
- ・担当：田中哲夫(090-4927-5044)／小林光修

※天気は、小雨の時は実施します。悪天候の時は中止します。前日の 2 3 日において、ホームページにて連絡します。見れない方は、担当者に確認して下さい。

【2026 年 3 月の行事詳細】

■3 月 4 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 11 日(水)～13 日(金) ぶらり中山道 大津宿～三条大橋

- ・行程 一日目：小淵沢⇒(途中 SA で昼食)⇒石山寺⇒三井寺⇒ホテル
この日は、ほとんど「観光」です。ここまで来たら、真言宗大本山にして源氏物語・紫式部ゆかりの花の寺「石山寺」と天台寺門宗総本山にして「三井の晩鐘」として知られる重文の鐘楼などのある「三井寺」の見学はかせません。午後 1 時半頃バスは「石山寺」に到着します(ので、現地集合の方は石山寺になります。京阪石山寺駅から徒歩 10 分。東大門の横にある大型バスも止まれる駐車場に集合です。トイレもあります)。約 50 分の自由散策を予定。その後バスで三井寺に移動します。三井寺も約 50 分の自由散策です。
二日目：大津宿⇒(途中ファミレス「さと」で昼食 ¥1,800)⇒三条大橋⇒ホテル 約 12km ウォーク
- ・参加費 未定ですが約 ¥59,000
バス代、ホテル二泊代と二日目の宴会費、参加費、昼食、拝観料等を含むと ¥59,000 程度になると思われますが、詳細はしばらくおまちください。
- ・宿泊 ワシントン R&B ホテル京都駅八条口 (@ ¥9,400×2 泊) 075-693-2121
宿は既に禁煙シングルルームを 25 室×2 泊、押さえてあります。いつも参加されている

方々にあてます。

ご自分でツイン等予約される方は早めの予約をお薦めします。京都はすぐ満室になってしまいます。

- ・ご参加の方は極力2泊でお願いいたします

特に山梨からバス参加して現地解散希望の方、或いは1泊しか泊まらないという方もいらっしゃると思いますが、バス代は半額という訳にはまいりません。

いろいろ試算していますが、ほぼ全額近い数字でいただくことになると思います。あらかじめご了承ください。

- ・完歩記念祝宴

二日目、三条大橋に到着した日の夜、完歩記念祝宴を予定しています。

会場はホテルから少し離れた「しょうざんリゾート京都」内のレストラン「楼蘭」

京都の中国料理 中華料理 楼蘭 | 結婚式場、日本庭園、料亭 しょうざんリゾート

<https://shozan.co.jp/restaurant/louran.html>

中華料理です @¥7,650(税込) 2時間フリードリンク付
送迎バスを利用します。

- ・1泊目の夕食はフリーです。各自ご自由に。

二日目が中華なので、京都らしい和食が食べたいと思われる方は一日目の夕食をどこか探し、可能なら早めに店を予約しておくことをお薦めします。

- ・三日目の予定はいまのところ白紙です。たぶん「朝からフリー。自由に京都を満喫していただき、午後2時ごろ、京都を出発して夜8時ごろ山梨着」ということになるかと思っています。三日目に見るべきお薦めがあればおしえてください。

■3月24日(火) 朝穂堰：歴史探訪ウォーク第二回

- ・概要：茅ヶ岳山麓の火山灰台地。家畜のエサ用の草を刈る以外に価値の無い荒地でした。ここに堰を造ることは本当に大変な事業であったことでしょう。甲州では用水のことを「堰」と言います。第一回目のウォークでは朝穂堰の全体像をご住職と神主さんにお聞きしました。二回目の今回は、現在では茅ヶ岳山麓の風物詩とも呼ばれるようになった「堰と道祖神」の集落を縫って歩きます。道祖神は集落内を小さく分けた組単位によって祀られています。この組を「コーチ」と称していました。地元の方も「コーチ」とは何のことやら分からなかったそうですが、調べたら「耕地」のことでした。堰によって耕地が増えた時代からの呼称であったのでしょうか。
- ・集合：9:00
- ・集合場所：「大福寺」 山梨県北杜市明野町浅尾983
大福寺 - 曹洞禅ナビ寺院検索 - 曹洞宗公式 寺院ポータルサイト<https://sotozen-navi.com/detail/index_190511.html>
- ・距離：8km

- ・参加費：会員¥300 一般¥500 +ランチ弁当¥1,000
- ・コース：大福寺に集合して、前回のスタートした江草公民館（旧江草小学校）まで移動します。そこからスタートですがコース途上に「九条の碑」がありましたので、碑を建てた方のお話を伺うことにしました。根古屋神社にも立ち寄って、お昼は「仁田平マルシェ」です。他に弁当を食べる広場やトイレなども無かった為、コース上のこの仁田平マルシェの弁当を予約しました。雨の場合でも中で食べることが出来安心です。
- ・弁当予約必須です：恐れ入りますが弁当の数を把握したいので、このウオークに参加予定の方は申し込みをお願いいたします（自前弁当でもかまいませんが、トイレを借りたり、雨の場合は店内をお借りするので、なるべくお弁当をお願いいたします）¥1,000の幕の内弁当です。
- ・ゴール：大福寺に15:30着の予定です。
- ・持ち物：雨具 ウォーキング手帳
- ・担当：多賀純夫 小澤久
- ・申し込：電話は多賀（090-8857-2864）ですが、極力メールかLINEで申し込んでください。お互いに証拠が残ってトラブルになりにくいです。

■3月27日(金) 尖石縄文考古館 三十三番土偶札所巡りシリーズ

日本の真ん中、八ヶ岳を中心とした中部高地には、他では見られない縄文時代の黒曜石鉱山があります。鉱山の森へ足を踏み入れると、そこには縄文人が掘り出したキラキラ耀く黒曜石のかけらが一面に散らばり、星降る里と言い伝えられてきました。2019年には「星降る中部高地の縄文世界」という名の日本遺産に指定され、併せて「三十三番土偶札所巡り」という札所巡りも始まり土偶御朱印を頂くことができます。八ヶ岳周辺の縄文土器、石器、土偶などを展示する博物館、資料館、考古館が札所に選ばれています。札所周辺の文化、歴史に触れるウオークと縄文を学ぶ見学を組み合わせた例会を企画します。今回は尖石縄文考古館を中心に、この周辺の地名の由来となった巨大な岩「とがりいしさま」、国の「特別史跡」に指定された尖石・与助尾根遺跡、江戸時代に八ヶ岳山麓の田畑を風害から守るため作られた風よけの松などを巡ります。尖石縄文考古館は尖石遺跡に代表される八ヶ岳、霧ヶ峰山麓にある縄文時代の遺跡から発掘された数多くの資料が展示されています。見どころは「縄文のビーナス」と、「仮面の女神」と呼ばれる二つの国宝土偶です、国宝指定された5体の土偶の内の二つが茅野市内の遺跡から発掘され、ここ尖石縄文考古館に展示されています。（出張中でなければ）そのほかさまざまな文様の土器、黒曜石で作られた精巧な石器などの実物資料に加え、縄文時代の人々の生活や風俗、人々を取り巻く環境などについても展示されています。博物館学芸員の方からの展示の解説をお願いする予定です、縄文をたっぷり堪能してください。

- ・コース：尖石縄文記念館駐車場(トイレ)→尖石→風除けの松→与助尾根遺跡→尖石縄文考古館(見学、トイレ)

- ・距離：約 6Km
- ・集合：尖石縄文考古館 9：50
中央線上り 甲府 7:49 小淵沢 8:27 茅野 8:48 メルヘン街道バス 茅野駅(西口 5 番乗り場)9:20 考古館前 9:40
- ・解散：尖石縄文考古館 13：30 頃
メルヘン街道バス 考古館前発茅野駅行き 13:42
- ・参加費：会員 300 円 一般 500 円 入館料 600 円（御朱印帳希望の方は別に 2,180 円）
- ・持ち物：弁当、飲み物、雨具、保険証、ウォーキングダイアリー(会員のみ)、御朱印帳（お持ちの方）
- ・担当者：大嶋 俊壽
- ・その他：昼食場所、時間は検討中

■3 月 31 日(火) 甲州鬼面瓦の里を歩く

【2026 年 4 月の行事詳細】

■4 月 6 日(月) 我が町シリーズ・伝嗣院の桜ウォーク



伝嗣院は、甲府盆地を西部の西郡(にしごうり)地域、南アルプス市上宮地に位置しています。甲府盆地を一望できる丘陵上に立つ寺院になります。創建は、室町時代だと伝えられている歴史のある寺院になります。参道の脇には、苔むした石仏が並んで佇んでいます。境内には、ソウメイヨシノの桜は、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、霊峰富士に向いて座っています。なんとも優しい顔で和んできます。ウォークの疲れが吹っ飛んでいきます。また、旧富士川街道を歩きます。昔の面影を探しながらのウォーキングになります。コースにおいては、歩行距離は通常よりあります。また、アップダウンもあります。特に、歩行ペースに、列の間隔を開けないように注意していきます。水分補給と休憩時間を通常より多めにとっていきます。楽しいウォーキングにしていきます。

- ・コース：トライアル南アルプス店(トイレ)→櫛形総合公園・流鏑馬専用馬場(トイレ)→

伝嗣院・大日如来座像(昼食・トイレ)→小笠原長清公跡碑→宝珠寺→アルプス市庁舎(トイレ)→小笠原橋→トライアル南アルプス店(トイレ)

- ・距離：約 12KM
- ・集合：10：30 スーパーセンタートライアル南アルプス店正面入り口
(TRIAL大きな看板が屋上に上がっています。少し離れた対面にはスーパーホテル南アルプスがあります。) 駐車できます。

南アルプス市小笠原 1 4 2 3 - 1 Tel 0 5 5 - 2 8 0 - 8 8 8 0

駐車場は広いです。集合場所が見つからないときは、田中まで問い合わせして下さい。

南アルプス市コミュニティバス、利用できます。

J R 竜王駅南口ロータリー 9：23～アルプスガーデン西 10：21 200 円

竜王駅南口ロータリーバス停車場は、南アルプス市と表示してあるポールが立っています。

アルプスガーデン西～集合場所まで、田中・誘導します。

- ・解散：トライアル南アルプス店 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) 望月澄子(080-6843-7962)
- ・天気は、小雨の時は実施します。大雨など悪天候の時は中止します。中止の時には、前日(5日)歩こう会のホームページにて連絡します。ホームページ見れない方は、担当者に確認して下さい。

■4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

■4月10日(金) 武川の桜巡りウォーク 担当：重田、小林(光)

■4月22日(水) 佐久往還(仮称) 担当：金山はつみ

【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