

■事務局からのお知らせ

◎2月の例会時に「エルク」の靴を買った方へ。4日（水）の月例会にて現金引換えにてお渡しいたします。お釣りのないようにご持参ください。各自の価格一覧は2月5日にメールを出していますのでご確認ください。4日に来られない方は、どなたかに託してなるべく4日中にケリをつけてください。4日以降のお引き取りは、各自エルクに行ってもらうこととなりますので、よろしく願いいたします。不明な方は多賀まで連絡を。LINEでの問い合わせでもOKです。

◎菜の花、蓮華、タンポポなどに彩られた田舎道に遍路姿が現れるようになると、四国の春が深まります。「遍路」は一年中ありますが何故か「春の季語」だそうです。私達の歩こう会も3月になると急に例会が増えて、田舎道を歩くリュック姿のシニア達が目立ち始めます。「例会」を春の季語としてもよさそうなくらいです。「例会や かばいつ歩く膝と腰」。

エルクで買った靴は、今まで靴に頼っていた歩き方を、本来の足の力で歩けるように工夫された靴です。足の裏と足の指を上手に刺激して、体全体を本来のあるべき姿に戻していく仕様になっています。はじめはちょっと違和感があるかもしれませんが、履き続ければ膝と腰も順次改善されていくでしょう。歩くために買った靴です。おおいに活用してください。

【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

中山道最終回の申し込みを締め切りました、今後はキャンセル待ちとして受け付けます。

・行程 一日目：小淵沢⇒（途中SAで昼食）⇒石山寺⇒三井寺⇒ホテル

・集合時間 平田家住宅前駐車場 7:20 小淵沢駅 7:30

この日は、ほとんど「観光」です。ここまで来たら、紫式部ゆかりの花の寺「石山寺」と「三井の晩鐘」として知られる「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

グーグルマップ：

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1ezt2emSmv4BpxTBvjgIbiMnNE6xH3GY&usp=sharing>>

- ・参加費 各自の参加費合計を一覧表にしてあります。ご確認ください
表中、宴会費、宿泊費、ランチ等、項目が「0」になっている方はその項目が不要という意味です。違っていたら多賀まで連絡をください。個別の質問などは多賀個人のメール taga-ya@pairhat.jp までお願いします

参加費明細：<https://ywa.jp/2026/03/nakasendou-s.pdf>

- ・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
- ・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 @ ¥7.700 (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勧めします。
- ・三日目の予定は各自にお任せ致します。「朝からフリー。自由に京都を満喫していただき、午後2時京都駅八条口バス乗り場集合。夜8時ごろ山梨着」という予定です。

■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鉾山があります。鉾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、星降る里と言いつたされてきました。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：昼食場所は考古館周辺です、見学前に昼食と考えていますが、考古館到着時間が遅くなった場合は昼食時間が取れなくなる可能性があります、ご了承ください。

■3月31日(火) 甲州鬼面瓦の里を歩く



「甲州鬼面瓦の里」とは南アルプス市鏡中條の辺りを言う。1980年代頃まで粘土瓦の産地とされ多くの業者を数えたが、その後粘土が尽き殆どが廃業している。

さて、スタートから歩き始めてまず三恵(みつえ)の大ケヤキに立ち寄る。樹齢1,000年、根回り16mとされ県内有数の巨木で国の天然記念物に指定されている。次いで笠摩六地藏尊、神部神社を経て若草瓦会館に着く。地域の瓦産業の歴史等について、とても珍しい女性の鬼師さん(鬼瓦を作る職人)の話聞く。昼食は真言宗の名刹法善護国寺の予定。806年に創建され元は法相宗。その後、時の寺僧の神徳が弘法大師に灌頂を受け真言宗に転宗。嵯峨天皇より護国号を下賜される。鎌倉、室町時代にかけて武田家の、江戸時代は徳川の保護を受けた。この寺で地球環境の保全を祈願した高さ8.5m、寄木造りの不動明王像は見もの。次いで立寄るのは日蓮宗の長遠寺(じょうおんじ)。鎌倉時代初期に

甲斐源氏の一族加賀美遠光の祈願所として創建された日蓮宗の古刹。山梨県が輩出した戦後の名宰相石橋湛山がここで幼少期から甲府中学(現甲府一高)までを過ごし望月日謙住職の薫陶を受けた。境内には市の文化財に指定されている南北朝時代の宝篋印塔群がある。その後ゴールに向かうが、途中の「憩いの桜並木」は或いは開花しているかも。

- ・コース：遊・湯ふれあい公園(トイレ)～三恵の大ケヤキ～笠摩六地藏～神部神社～若草瓦会館(トイレ)～法善護国寺(昼食・トイレ)～長遠寺(トイレ)～遊・湯ふれあい公園
- ・行程：約9 Km
- ・集合：10：00 遊・湯ふれあい公園第2駐車場 南アルプス市鏡中條 3782
JR利用の場合は甲府駅から身延線 9:03 に乗車 東花輪着 9:29 東花輪駅からは集合場所までタクシーで約10分
- ・解散：遊・湯ふれあい公園 14時30分
※帰りは南アルプス市コミュニティーバスを利用できます。
遊・湯ふれあい公園 14:53～東花輪駅 15:08
- ・参加費：会員 300 円 一般 500 円
- ・持ち物：保険証 弁当 雨具 飲み物 ウォーキングダイアリー(会員のみ)など
- ・担当：村松光比古(090-6526-6737) 田中富子
- ・その他 悪天候が予想され中止の場合は、前日30日の17時までに当会ホームページに掲載及びグループラインでお知らせします。又はリーダー宛電話で確認して下さい。

【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

んとも優しいお顔で和んできます。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)→楡形総合公園・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1423-1 Tel 055-280-8880

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。

JR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) 佐久往還第1回 新緑の野辺山を歩く

佐久往還(佐久甲州道)は、甲州街道と中山道を結ぶ南北の道です。物資が行き交った重要な街道ですが、標高の高い野辺山原は長いこと無人の荒野で、旅人が難渋する道でした。現在は快適な避暑地、観光地として賑わっていますが、歴史の跡がなお処々に残っています。

佐久往還は韭崎からほぼずっと上り坂になりますが、ここを歩くにあたり、一番標高の高い野辺山からスタートし、下りの道がメインとなるように計画しました。第1回目は野辺山から北に進み、佐久海ノ口がゴールとなります。

コースは約10km、下りの山道が少しあります。ゴールの佐久海ノ口駅近くには温泉もありますので、入浴ご希望の方はタオルをご持参ください。

なお、朝の集合時刻ですが、小海線野辺山駅着の適切な列車がないため、前倒しにするか後ろ倒しにするか、検討中です。改めてお知らせします。



- ・集 合：JR 小海線野辺山駅 8:30 または 10:45
- ・解 散：JR 佐久海ノ口駅 15:00 または 16:20
- ・参加費：会員 300 円 一般 500 円
- ・持ち物：保険証 弁当 雨具 飲み物 ウォーキングダイアリー(会員のみ)など
- ・担 当：金山はつみ(090-8728-4083) 大嶋俊壽

■4月28日(火) 旧濁川舟運巡りウォーク第4回(笛吹川・穂積橋)



なんと、第四回目に入ることができました。(スタートの後にししかかりました)。笛吹川に架かる穂積橋(ほずみはし)を渡ります。笛吹川を中心にした旧玉穂町付近を歩きます。甲府盆地の中央南部に位置して、平坦な地域になります。辺り一帯は、水田と畑が広がっています。最近では、住宅の開発が進み辺りの景色が変わってきています。また、リニア新幹線が、中央市を東西に横断するように陸橋工事が進んでいます。古い街並みと新しい街並みが混在した街になります。人口が増えて、活気のある街に変わってきています。それでも奥まった集落では、むかし懐かしい街並みが残っています。何となく心が落ちつきます。路傍には、直径一尺ほどの大きな丸石の道祖神が静かに佇たず

んでいます。三ヶ所見かけました。旅人の安全を優しく見守ってくれているようです。中央市は、釜無川と笛吹川の二大河川に挟まれています。支流として、浅利川・鎌田川・山王川・神明川、等流れています。各河川は、見事に堤防が整備されています。100年に一度の豪雨にでも大丈夫だと言われています。話を聞いて安心します。途中にて、安楽寺というお寺さんと極楽寺という集落を歩きます。本当にありがたくなってきます。この時季には、旧玉穂町周辺の田んぼにはレンゲの花が咲きます。花を観ながらの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。歩行ペースと列の間隔を開けないように注意していきます。休憩時間と水分補給を通常より多めにとります。

- ・コース：ヤマダデンキ(トイレ)→永源寺→蓮華寺→明暗寺跡→道の駅とよとみ(昼食・トイレ)→ふるさとふれあい広場(トイレ)→ヤマダデンキ(トイレ)
- ・集 合：10:00 ヤマダデンキテックランド山梨中央店：正門入口前
駐車できます。住所：中央市下河東3053-1 〒409-3821
※JR身延線利用できます。甲府駅9時03分→小井川駅9時26分
小井川駅→集合場所まで、田中誘導します。
- ・解 散：15:00 ヤマダデンキ山梨中央店
- ・距 離：約10KM
- ・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
- ・その他：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。中止の時は、前日・歩こう会のホームページにて、連絡します。
ホームページを見れない方は、担当者に確認して下さい。

【2026年5月の行事詳細】

- 5月12日(火) 歩きたくなる古い街並み第5回、薩埵峠と由比宿場
- 5月13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26日(火) 旧濁川舟運巡りウォーク第5回(下曾根橋・穩地橋～中道橋)

-
- ・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