

ソルトレイクオリンピック開幕まであと僅か。雪印の原田選手は一体どうなるのか(^_^;) 富士急の岡崎選手は頑張ってくれるのか。色々気になるところですが、わがウォーキングは間違ってもオリンピック種目にはなりません。ウォーキングは人と争う競技ではないからです。タイムも順位もありません。そこが「誰でも楽しめる生涯スポーツ」たるゆえんです。「一瞬の戦い」に炎を燃やす選手達に惜しみない声援を送りつつ、「一生の楽しみ」を満喫する自分も誉めてあげましょう。ウォーキングは自分を変え、社会を変えるからです。

ある試算によると全ての日本人が2キロまでの移動を徒歩にした場合、CO2が7%削減されるそうです。歩こう会の会員なら銀行に行くのも、買い物に行くのも、ハガキを出しに行くのも、「ちょっとそこまで」を歩いていくよう心がけましょう。「ウォーキング」は例会やイベントに参加することだけでなく「生活習慣」にすることが大切です。

そうすれば「それまでの生活習慣」から来る弊害即ち、肥満・高血圧・糖尿病・骨粗しょう症・他沢山の症状からサヨナラすることができるでしょう。医療費も激減します。

自分を健康にすることで社会も健康にすることができるのです。

ちょっと理屈っぽくなりましたすみません m(_ _)m 年間で最も寒いこの時期こそ、大いに歩いて寒さを吹き飛ばし体を鍛えましょう。今月は下見も含めて何度でも歩きたいコースが揃いました。「プログラム作りは全員参加で」という事務局のお願いに皆様が応えて下さっているおかげです。それではバラティエに富んだ2月のプログラムをお楽しみ下さい。日付順に紹介いたします。

●2月3日(日) スノーシューウォーク・キッツ編

- ・今回特別にスキーリフトをスノーシューで乗る許可を頂きました。リフト料金も破格です。コースは清里ツデーマーチで歩いた「清里ハイランドコース」の一部で登山道です。登山道をひたすら下山します(^_^;) 天気が良ければ美し森展望台で昼食、悪ければスキー場まで戻ってきてテラスで昼食です。深雪を歩く楽しみを満喫しましょう。
- ・集合場所/キッツメドウズSKI場: エスカレーター上の案内カウンター前
- ・集合時間/10:00 ・解散時間/13:30
- ・参加費/会員無料 非会員500円 ・キロ数/5キロ
- ・リフト代/500円(標高1900米の雲上に一気に上がってそこからスタートです)
- ・スノーシューレンタル/1000円(要予約)
- ・持ち物/弁当、飲み物、手袋
- ・服装/スキーウェアが望ましいが、防寒防水の工夫がされた服装なら可
- ・補足/リフトに乗っている時顔が寒いです。耳あてかフードがあればベスト

●2月13日(水) 下見 海ノ口に「幻のうそ沢鉱泉」を訪ねて

- ・これは「小海線シリーズ・海の口編」の下見の下見です。本番は4/9、ほんとの下見(?)は4/2です。季節が違います。今回は全編スノーシューによる下見となるでしょう。タイム計測はできませんのでコース確認の為の下見です。迷うかもしれません。ゆっくり歩いて景色を楽しみましょう。一面の雪景色で、かえって本番より美しい景色に巡り会えるかもしれません(^_^)v スノーシューファンの方どうぞご参加下さい。

- ・ところで「幻のうそ沢鉱泉」って？ 登山地図には載っているのに観光地図にはありません。コースを担当して下さった三枝さんがある発見をしてくださいました。「うそ沢鉱泉」が思いがけない姿で実在したのです。それは・・・。参加者だけに教えます(^_^) お楽しみに。
- ・集合場所・時間／野辺山駅 10:00
- ・解散場所・時間／野辺山駅 15:00
- ・参加費／会員無料 非会員500円 ・キ口数／13キ口
- ・スノーシューレンタル／1000円（要予約）
- ・持ち物／弁当、飲み物、手袋
- ・服装／防寒防水対策のなされた服装
- ・補足／「幻のうそ沢鉱泉」に入ります。タオル着替え等ご用意下さい。
- 2月14日（木） 下見 七賢蔵開きウォーク
 - ・毎年恒例のウォークですが、やはり下見（下味？）が必要です(^_^;) 左党待望のウォークで、3回くらい下見をしてもいいくらいですネ。つまみ系のおかずを多くしたお弁当を持って出かけるのがコツです、ハイ。今年は「むかわの湯」までのウォークです。最後の日野春駅までの登り坂が無くなった分手頃なウォークとなりました。ただし例年蔵開きウォークは何故かとても寒いです。お風呂に入って帰りましょう。
 - ・集合場所・時間／長坂駅 10:00
 - ・車の方はむかわの湯9:30に集合して下さい→1台で長坂へ10:00着
 - ・解散場所・時間／むかわの湯 14:30 ・キ口数／13キ口
 - ・入浴しない方は駅まで（日野春又は長坂）送ります。
 - ・参加費／会員無料 非会員500円 ・入浴料／500円
 - ・持ち物／弁当、飲み物、タオル、着替え
- 2月15日（金） 下見 ふるさとウォーク信玄堤
 - ・「ふるさと再発見シリーズ」の竜王町編です。450年前信玄によって考案された釜無川の堤防は「霞堤」と呼ばれる築堤方式で、今なを河川土木工学の手本とされています。明治20年代に改修されたとはいえ、一部に往時の面影をとどめています。今回は進藤（律）さんのご案内でこの「信玄堤」を中心とした史跡コースを歩きます。お楽しみに。
 - ・集合場所・時間／竜王「ドラゴンパーク」みはらし塔下・10:00
 - ・電車の方は竜王駅から徒歩15分です。駅員さんに聞けば教えてくれるでしょう。
 - ・解散場所・時間／ドラゴンパーク 14:00 ・キ口数／10キ口
 - ・参加費／会員無料 非会員500円
 - ・持ち物／弁当、飲み物
 - ・補足／ドラゴンパークの正式名称は「赤坂総合公園」です。地図を同封致します。
- 2月17日（日） 本番 七賢蔵開きウォーク
 - ・上記「下見」の項参照。全く同様に進行致します。
 - ・本日が蔵開き最終日です。お見逃し無く。
- 2月24日（日） スノーシューウォーク・清泉寮編
 - ・清泉寮と雪景色。なんだか絵になりますね。夏の喧噪がうそのような静けさに包まれた清泉寮の、森と草原をスノーシューで歩きます。比較的平地を歩きますので、初めての方も簡単にスノーシューイングが楽しめます。ついでにアニマルトラッキングも楽しみましょう。ウサギやキツネや、可愛らしい小鳥の足跡が発見できるでしょう。
 - ・集合場所・時間／清泉寮 10:00（車はふれあいセンターへ）
 - ・解散場所・時間／清泉寮 13:00 ・キ口数／5キ口

- ・参加費/会員無料 非会員500円
- ・スノーシューレンタル/1000円(要予約)
- ・持ち物/弁当、飲み物、手袋
- ・服装/スキーウエアが望ましいが、防寒防水の工夫がされた服装なら可
- 2月26日(火) 本番 ふるさとウォーク信玄堤
 - ・上記「下見」の項参照。全く同様に進行致します。
 - ・慈照寺、山県神社、などについても予習をしておきましょう。

《事務局からのお知らせ》

- 理事会のお知らせ/2月4日(月) ペアハットにて。10時~12時
 - ・どなたも参加大歓迎の話し合いです。ぜひお立ち寄り下さい
- 番外 筒粥神事のお知らせ/2月25日(月) 日吉神社 22時~1時
 - ・1月に長坂町穂見神社で筒粥神事の準備の様子をみさせて頂きました。これとほぼ同じ神事が高根町日吉神社にて行われます。今回はウォークではなく、神事そのものに参加致します。
 - ・25日夜22時頃から、実際に鍋で粥を煮ているところから参加させていただきます。囲炉裏を囲みながら土地の古老達と酒でも酌み交わしつつ楽しくおしゃべりを致しましょう。零時ごろ筒を引き上げ、今年の様々な出来事を占います。さて今年はどんな年?
 - ・集合場所・時間/北甲斐亭 21:30 神社の駐車場が狭いので、乗り合わせて行きましょう
 - ・解散時間/01:00頃
 - ・補足/会場は煙いそうです。マスク必携です。
- 1泊交流ウォークのお知らせ/3月18(月)~19(火) 花の常泉寺
 - ・1 去年の北八ヶ岳ウォークから交流が始まった湘南ふじさわウォーキング協会の例会に飛び入り参加致します。同協会は今年も10月5~6と八ヶ岳ウォーキングに来られます。こちらからも是非大勢で押し掛けましょう。江ノ島付近の宿で宿泊します。コースは小田急沿線、湘南台~長後駅の13キロです。
 - ・詳細は来月号に譲りますが、参加費およそ3万円(交通費、宿泊費等)です。参加人数によって電車で行くか車で行くか決めます。申し込み締め切りを一応2月一杯と致しますが、なるべくお早めのお申し込みをお願いいたします。

《編集後記》 -- 編集長の独り言 --

- ・ふえ~、やっと終わった、会報最新号作成。現在1月31日朝5:54。徹夜でした。しかし、実は私のちょっとしたミスが無ければ昨日の夜21:00には完成していたのです。むむっ~。
- ・パソコンで作成した文書を手違いで全て消してしまうという珍事は、パソコン経験のある者なら皆経験しています。私はそれを又(^^;)やってしまったのです。しかも全て完成させて最終チェックも後数行で終わるという時に!グヤジィ~。この行き場のない無念さは経験者なら分かってくれますよね~。
- ・責任は当然自分にあるのですが、今回ばかりは「国の政治のせいだあ~っ」とおもいきり責任を国になすりつけました。何故って、最終チェックしているとき丁度テレビから「田中外相更迭」のニュースが流れて来たのです。んんっ?と目をテレビに向けたトタン、手が勝手にキーボード操作をして(しかもかなり長い時間)、気がついたら画面はどこをどうやっても回復できない状況になっていたのです(T_T) むむっ、こうなったら鈴木宗男も更迭だあ~と

叫んでも後の祭り。

- ・というわけで、今回は国と自分に「んなろっ、んなろっ」と怒りながら作りました。小泉君もう支持してやんないゾッ、少なくともこの原稿はもう最終チェックしてやんないゾッ、とあくまで不条理な私でした。どこかおかしかったら連絡下さいネ～
- ・では又次号でお会いしましょう、サイナラサイナラ(^_^)/~(う～ん、やっぱり寝不足か・・・)

FAX 0551-32-6877 八ヶ岳歩こう会 事務局 多賀

- 1) スノーシューレンタル申し込み：下に～日分～台、とお書き下さい
- 2) 1泊交流ウォーク申し込み：下に御名前と人数をお書き下さい
- 3) 筒粥神事：当日参加OKですが、予定の分かっている方は申し込み願います
- 4) その他

御名前