

- ◆目に鮮やかな新緑の候、花達も競って咲いています。今朝は(4/28)昨日の雨にすっかり洗われた空気が、どこまでも透きとおって天地に満ちていました。
- ◆この同じ空の下で 爆撃やテロや拉致や人質のような事件が起きていることがとても不幸で理不尽に感じられます。
- ◆何も出来ない自分ですが、歌手が歌うことで、作家が書くことで平和を訴えるように、ウォーカーは歩くことで平和を訴えたいと思います。プラカードを持って歩くだけが手段ではありません。
- ◆順位を争わず、タイムを競わず、勝敗を決めないで歩くウォーキングは この世でも稀な主張を持ったスポーツです。一人一人が自分のペースで、景色などを楽しみながら歩くことで、体と心の健康と平安を得ることが出来、交流の輪が広がっていくのです。オランダのナイメーヘンで開かれる世界最大のウォーキング大会は歩けオリンピックとも呼ばれていますが、その モットーは下記の如しです。
Walking is the Universal Language! Walking Brings People Together!
- ◆いつの日かウォーキングの輪が世界中に届け！

【例会のお知らせ】

■ 歓迎ウォーク

- ・朝日カルチャーセンター「里山ウォーキング教室」の皆さんを迎えて。
- ・昨年から実施している名古屋の朝日カルチャーセンターとの交流ウォークです。今年も講師の成瀬さんが張り切っています。こちらも張り切って歓迎ウォーク致しましょう。
- ・期日/5月6日(木) 担当/多賀
- ・集合/J R長坂駅前 10:30 (バスで名古屋から来ます。前後多少の余裕を見てください)
- ・コース/長坂駅~オオムラサキセンター10キロ 解散/15時 オオムラサキセンター
- ・私達には馴染みのオオムラサキ遊歩道コースですが、来られる方々は初めてです。知っていることを色々おしゃべりしながら楽しく歩いて下さい。大勢の皆様の参加をお待ちしています。

■ わが町ウォーク 楡形のあやめと古刹めぐり

- ・期日/5月7日(金) 担当/内海
- ・集合/楡形総合公園(野球場北側駐車場) 10:00 解散/同 15:00
- ・コース案内/楡形総合公園を出てからすぐ、両岸約1Kmにわたりアヤメが咲き誇る滝沢河川公園へ。そこを往復した後やや上り坂を経て山道を登りきると、石造大日如来像・伝嗣院へ。更に少し登って県内一望の「コモンシティあやめが丘」を通り抜ける。富士川西部広域農道へ出て漆川にさしかかるとやがて「ほたる見公園」だ。同公園の設計が、田舎の風景の素晴らしさを見出しながらデザインした結果が評価されてASLAの全米優秀賞を受賞(2002・10月)している。棚田の風景を見ながら妙了寺(輪蔵)へ向かう。そして宝珠寺(木造大日如来像)を廻って総合公園へとゴールする。(距離約10Km)
- ・4/27、雨のふりしきる中を内海さんと平井さんが下見に出かけてくれました。「雨とあやめ」なかなかオツだったのではないですか?紫の君にめぐり合えたのでしょうか?

■ やまなしの木を訪ねて

- ・期日/5月9日(日) 担当/平井

注) 当初13日(木)と計画されていましたが、開花が例年より早いと聞き、急遽変更致しました。

- ・集合/野辺山駅前 10:00 解散/同 15:00 約10Km
- ・概要/野辺山の平松さんの紹介ですっかり有名になったこの木は「野辺山桜」とも呼ばれています。数ある「やまなしの木」の中でも当会で訪れるこの「やまなしの木」は畑の中に一本スクッと立つ様がなんとも凛として犯しがたく、見る方向によって、ある時は八ヶ岳連峰を、あるときは男山天狗山を従え、極めてフォトジェニックです。私は「野辺山平原の女王」と名づけました。

梨の原木で秋には小さな実をつけます。例年5月中旬以降に花を咲かせるのですが、年々早くなっていくようですね。

■ ゆっくりウォーク 新緑の自然林

- ・期日/5月20日(木) 担当/平井
- ・集合/八ヶ岳自然ふれあいセンター 10:00 解散/同 14:00
- ・概要/自然ふれあいセンター周辺の木々は八ヶ岳では珍しい自然林です。雑木林の新緑を味わいながら歩きましょう。

■ ※ゆっくりウォーク 清里開拓の道

- ・期日/5月29日(土) 担当/多賀
- ・集合/ポールラッシュ記念館(清泉寮奥) 10:00 解散/萌木村 12:30
- ・駐車場はふれあいセンターをご利用下さい
- ・ゴールの萌木村で祭りが行われていますので遊んでいってください。出店で昼食を調達してもよし、持参の弁当を会場の芝生の上で広げるもよし。萌木村から駐車場まではバスが何本か出ますのでそれを利用して各自戻って下さい。
- ・概要/主催は萌木村です。清里高原開拓記念祭の一環として行われます。清里開拓に尽くした二大恩人「ポールラッシュ」と「安池興男」の足跡を訪ねて歩きます。牧場あり、草原あり、展望あり、林間あり、清里高原を満喫するコースです。(約6Km)
- ・参加費/一般800円 当会会員500円
- ・ポールラッシュ記念館入場&館長の話。興民館で山田元館長の話。
以前にも同様の機会がありましたが、会員でこのお二人のお話をまだ聞いていない方は、是非この機会に聴かれることをお奨め致します。今後清里近辺をウォークするときに、きっと感慨が違ったものになります。今は観光客で賑わう清里に、かつてこんな物語があったとは。

■ 三分一湧水から鳩川湧水、姥が懐湧水を辿る

- ・期日/5月30日(日) 担当/板山
- ・集合/三分一湧水館 10:00 解散/同 12:30 約6キロ
- ・概要/板山さんの解説付きで歩きます。今回は長坂町を流れる鳩川の源「鳩川湧水」と町民の水道源のひとつ「姥が懐湧水」を訪ね、秘話などを聞きながら歩きます。標高差200米程ありますので前回よりややきついです。キロ数は短いですがあえて「ゆっくりウォーク」とは表示しません。(歩くペースは遅いと思いますのでどなたも安心してご参加を)。
- ・ゴール後一応解散ですが、時間のある方は三分一の蕎麦処で食べてお帰り下さい。

■ 新緑の廻り目平 周遊トレッキング

- ・期日/6月2日(水) 担当/三枝
- ・集合/野辺山駅 9:30 解散/同 16:00
- ・経費/入山料300円 湯沼鉱泉入浴料500円

野辺山から乗り合わせて行く場合ガソリン代500円

- ・概要/ウォーキングというよりもトレッキングですからシューズはそのつもりで。変化に富んだ大変楽しいコースですが、あぶない箇所も何箇所かあります。
- ・雨天の場合とても危険なので、別のコースに変更しますが、集合時間、温泉入浴は変えませんが、ゆっくりくつろぎましょう。1軒宿の湯沼鉱泉はなかなか味わいのある宿です。
- ・防水の靴、スパッツ、着替え等お風呂グッズも持参してください

■※景観ウォーク 田んぼと水路 IN 小淵沢

- ・期日/6月10日(木) 主催/八ヶ岳南麓景観を守る会
- ・集合/JR小淵沢駅前 9:30 解散/同 15:00
- ・コース/「~守る会」の桐生さん方が案内してくれます。楽しみに参加しましょう。
- ・参加費/500円

■小海線シリーズ 八千穂高原の白樺林

- ・期日/6月16日(水) 担当/三枝
- ・集合/野辺山駅 9:00 解散/同 16:00 約8キロ
- ・経費/施設利用料500円 野辺山から乗り合わせて行く場合ガソリン代500円
- ・概要/アンコールウォークです。日本一の白樺林を歩きましょう。ツツジもみごとです。最後に混浴が待ってます、タオル持参のこと。

■※新緑の八ヶ岳高原ウォーク

- ・期日/6月19日(土) 主催/サンメドウズ
- ・詳細未定ですが、約10キロのコースが予定されています。秋にも「紅葉の八ヶ岳高原ウォーク」が予定されています。
- ・スノーシューにウォーキングにと、スキー以外にも力を入れ始めたサンメドウズを私たちも応援しましょう。

【ウォーキング教室】

■■2004年度 長坂町教育委員会主催ウォーキング講座のお知らせ■

講師：八ヶ岳歩こう会公認指導員

第一回 5月16日(日)

集合場所/三分一湧水館

集合時間/10:00(～12:00)

講座/まずはのんびり歩きましょう。 担当/多賀

三分一湧水公園の散策路から展望の広がる田園地帯を周遊して歩きます。

正しい歩き方や姿勢、持ち物、服装、靴の選び方や履き方などのお話を致します

第二回 6月13日(日)

集合場所/長坂町スポーツ公園

集合時間/13:00(～15:00)

講座/自分の歩幅や心拍数をしっておきましょう。 担当/内海

公園のトラックを利用してエクササイズウォーキング。その後越中久保の溜池周辺まで歩きます。自分で出きるストレッチ、ウォーミングアップやクールダウンを体験します

第三回 7月25日(日)

集合場所/長坂中央公民館

集合時間/10:00(～13:30)

講座/10キロのロングウォークに挑戦(1) 担当/平井

今回は足にやさしいオオムラサキ自然遊歩道全10キロに挑戦します。夏休みですからお母

さんの作ったオニギリを持って家族で挑戦して下さい。水分補給の仕方、歩行ルール、シグナルストレッチ、呼吸法などのお話をします

第四回 8月15日(日)

集合場所/三分一湧水館

集合時間/10:00(～13:30)

講座/10キロのロングウォークに挑戦(2) 担当/渡邊

八ヶ岳の定番ハイキングコース「信玄棒道」を歩きます。今回もお母さんの作ったオニギリを持って家族で挑戦して下さいると嬉しいですね。ウォーキング教室の最終回です、楽しくおしゃべりしながら歩きましょう。

※いずれも参加費無料です。

※問合わせ 長坂町教育委員会

【大会ご案内】

■ 第三回信玄の棒道と湧水の里

- ・期日/5月23日(日) 同封パンフレット参照
- ・準備/5月21(金) 看板立て等の準備をします。9:00スパティオに御集合下さい

■ 第三回ブルーベリーとオオムラサキの里 ～あと【72日】～

期日/7月11日(日) 同封パンフレット参照

- ・下見ウォーク日程(雨天決行)
 - 5回目 5月11日(火) 10キロコース 集合時間 10:00
 - 6回目 5月26日(水) 20キロコース 集合時間 9:00
- ・集合解散場所はオオムラサキセンターです。
- ・この下見ウォークも通常の例会扱いですので、知人や友人と共に参加して下さい結構です。保険もかけております。新緑の道を楽しみましょう。

【月例会&大会打ち合わせ会】

- ・前回の理事会で、「理事会は誰でも参加できますというが、どうも理事会という名前が重すぎて行きにくい」という話が出ました。「毎月1回第一月曜日にやっているのだから月例会という名前に変えてはどうか」という提案がなされました。お堅い組織なら「会則の改正は総会で過半数の賛成を得なければ出来ない」となるところですが、ここは「会則の改正」ではなく「呼称の変更」(同じか^_^;)と柔軟にとらえ、その場で決定されました。
- ・という訳で、次回の月例会のお知らせです。
- ・期日/5月10日(月) 10:00～12:00(大会の打ち合わせ会を兼ねます)
- ・場所/長坂町郷土資料館(青春美術館の前です)
- ・資料館見学も致します。できるだけ多くの方のご参加をお待ちしています。

【総会案内】

- ・今年は総会「ウォーク」をおこないません。年々活動内容が増えていく会の運営についてなるべく沢山話し合いの時間をもちたいからです。終了後の懇親会も予定しています。新加入の会員も増え、大いに懇親を深めていただきたく思います。又、古い会員で最近お見えにならない方々も総会くらいは出席して懐かしい顔を見せて下さいね。お待ちしております。
- ・期日/6月7日(月) 総会 10:00～12:00 懇親会 12:00～14:00
- ・集合/みやま上庄館(小淵沢駅前・商店街入り口左側のレストラン)
- ・懇親会費/2500円(飲み物別)
- ・駐車場はありません。いつものように町営駐車場等、各自工夫してください

■明日香の史跡と青葉の吉野ウォーク■ ※締め切りました。

～古代国家の中心地 明日香の文化遺産を訪ねて～

聖徳太子や万葉集を生んだ風土に触れ、吉野に脚を伸ばして、歴史に秘められた数々の人間ドラマの跡を辿りましょう。

特別ウォーク

■日時	2004年6月9日(水)～11日(金) 2泊3日
■行程(概要)	一日目：小淵沢6:00出発→明日香12:00着史跡めぐり→宿17:00 二日目：宿発8:00→吉野9:00吉野山史跡めぐり→宿17:00 三日目：宿発8:00→室生寺10:00～12:00出発→帰着20:00
■宿	一日目：飛鳥保存財団研修宿泊所(祝戸荘) 一口メモ：夕食「万葉あすか葉盛ご膳」(古代食 特別料理) 二日目：吉野山宿坊 喜蔵院 一口メモ：希望者は朝のお勤め参加もできます。
■費用(概算)	参加人数により変動がありますが、宿泊代が2泊で2万 交通費拝観料等で2万、計4万程ではないかと思われます。
■定員	10名(車の都合による)
■交通	ワゴン車6名乗車(多賀) 乗用車4名乗車(三枝)
■担当	小平 0551-32-6061

〔例会一覧表〕

5	7	金	わが町W・楡形のあやめ	楡形総合公園	10:00	内海
5	9	日	やまなしの木を訪ねて	野辺山駅前	10:00	平井
5	10	月	月例会(理事会改め)	長坂町郷土資料館	10:00	事務局
5	11	火	ブルーベリー&オオムラサキW(下見) 10Km	オオムラサキセンター	10:00	事務局
5	20	木	ゆっくりウォーク・新緑の自然ふれあいセンター	ふれあいセンター	10:00	平井
5	21	金	棒道大会看板取り付け	スパティオ小淵沢	9:00	多賀
5	26	水	ブルーベリー&オオムラサキW(下見) 20Km	オオムラサキセンター	9:00	事務局
5	30	日	三分一湧水の流れを辿る	三分一湧水館	10:00	板山
6	2	水	廻目平のシャクナゲ	野辺山駅前	9:30	三枝
6	7	月	総会	小淵沢 上庄館	10:00	事務局
6	9	水	奈良特別ウォーク2泊3日	出発6:00小淵沢		小平

	10	木	奈良特別ウォーク2泊3日	宿2泊		小平
	11	金	奈良特別ウォーク2泊3日	帰着 18 : 00 小淵沢		小平
6	16	水	小海線シリーズ 八千穂高原の白樺林	野辺山駅前	9 : 00	三枝

発行：八ヶ岳歩こう会事務局 多賀