

■ 毎度ギリギリ発行の会報ですみません。前号発行から2ヶ月以上たってしまいました。活動を少し休んでいる間に八ヶ岳はすっかり秋の装いが始まっています。山道には青いイガグリがころがり始めました。ナナカマドの紅葉も始まりました。皆様方の周りでもなにか秋らしい気配があることでしょうか。季節の変化をはっきりと五感で確かめられる ことの有難さを感じながら、又元気で活動を再開いたしましょう。

今月はすっかり恒例となった「マラソンウォーク」もあります。42.195キロを歩きますが、未参加の方には是非お薦めいたします。これは棒道大会やオオムラサキ大会のように積極的に一般参加を募集しない(来る者は拒まず大歓迎)普通の例会ですから、実に和気藹々、楽しいの一語に尽きます。サポートカーもついていますので安心です。

この機会にご自分の体力・脚力を確かめ、自分に挑戦してみてください。今年はより多くの方のご参加をお待ちしております。

■ さて、今号は内海新会長の挨拶を掲載させて頂きました。この原稿は6月には頂戴していたのですが、会報発行の都合で皆様へのご披露が遅くなってしまいましたことをお許してください。

---

#### 【内海新会長 挨拶】

・ 八ヶ岳歩こう会の皆様、こんにちは。内海です。

先の総会において役員改選により平井会長の後任として小生が継ぐことになりました。この若輩の私が先輩諸氏を差し置いてという形になって、ためらいがないわけではありません。ただ歩くことが好きというだけの私でございますが、これからはすこしは会全般のことも頭の片隅に入れて新役員と共に、当会発展のため、微力ではありますが尽くすつもりです。

私は当会に入りまして財産が増えました。財産の第一は、会員皆さんとの出会いであり仲間になれたことです。第二には、八ヶ岳南麓の大自然や歩く素晴らしいコースを味わったことです。第三には、自らが歩くコース作りの楽しみを教わったことなどです。これらを大切にしながらさらに次なる財産作りに励みたいと思っていますので、会員の皆様方、今まで同様お付き合い、ご協力のほどお願いいたします。

昔から「腹八分目」と言う言葉がございます。何事においても 適度な量(やり過ぎない)ということです。ウォーキングにおいても同じで、健康を目標に歩くということは、がんばり過ぎない、無理をしない、適当に歩くことなのです。そして大事なことは継続することなのですね。

会が発足して七年目、良くぞここまできになりました。成長しました。これも偏に事務局長、歴代会長、そして忘れてはいけない田中伸治氏のおかげです。これからも八ヶ岳歩こう会が末永く続くことを念願しております。又そうならなくてははいけません。

先に県が調査した健康長寿(平均自立期間)によると、山梨県が全国トップクラスとのことであります。県では健康長寿をさらに延ばすための行動計画として、健康と生きがい作りを中心とした諸事業に取り組むことを発表しています。本会もウォーキングの実践及び育成と言う意味で明るい社会の発展に将来何らかの寄与が出来るものと確信しています。これからも、会の継続と共に他協会との交流を図りながら山梨に「八ヶ岳歩こう会」ありと発信して参りましょう。(内海文夫)

## 【ガイドウォーク報告】

- ・8月は涼を求めて多くの方が八ヶ岳山麓を歩きに来られました。今年も「クラブツーリズム」「中日文化センター」「朝日カルチャーセンター」「武蔵野スポーツ事業団」等の方が歩きに来てくれました。特に「武蔵野スポーツ事業団」は「武蔵野ウォーキング協会」との共催で、当会としても新しい出会いとなりました。これを機会に武蔵野W協会の方々とも交流が始められたら、と思っております。

お忙しい中ガイドを担当して下さった皆様、ありがとう御座いました。

## 【例会のお知らせ】

### ■わが町発見シリーズ・かかしの里～荒倉山（雨天順延）

- ・日 時/ 9月7日（水）雨天順延の場合9月17日（土）
- ・集 合/ 午頭島公園（R20 穴山橋際、JR 穴山駅より30分）8時30分
- ・行 程/ 公園→宗泉院→平川峠→荒倉山→峠→龍珠院、宇波刀神社→かかしの里→公園
- ・歩行距離等/ 約15km、標高差 690 ㍎、所要時間 含休憩 6時間30分
- ・会 費/ 200円(会員外500円)
- ・担 当/ 内 海
- ・コースガイド/ 荒倉山林道を森林浴しながらのウォーキング、そして荒倉山への小さな山旅、下山して里に戻ればユニークなかかしが並んで迎えてくれる正しく「かかしの里」へ。歴史あるお寺もあれば神社もあるし、400年前からとうとうと流れる徳島堰も…、楽しさでんご盛りの絶対見逃せない例会の一つ。身近の里にこんな良い所があるなんて…………。

### ■世界遺産の旅・熊野古道3泊4日（申し込み締め切りました）

- ・日 時/ 9月12日～15日
- ・既に申し込みは締め切られ、参加者同志で打ち合わせが進んでいますので、ここに詳細を記載するのは省きます。参加者の皆様は事故なく楽しく行って来て下さい。

### ■第三回マラソンウォーク

- ・日 時/ 9月23日（金）秋分の日
- ・詳細は同封別紙をご覧ください。
- ・大勢の方に歩いて頂きたいですが、数名スタッフとしてお手伝い願えればと思っております。スタッフでもいいよという方は下のFAX用紙で立候補お願い致します。ただし、コース（昨年と同じです）を大体把握している方、車を運転できる方、が条件です。大勢の希望者がある場合は事務局の判断といたしますことをご了解ください。

### ■※秋の山里を訪ねて・津金～海岸寺

～黄金の稲田と山里に佇む(たたずむ)海岸寺を尋ねて～

- ・日 時/ 9月24日（土）
- ・集 合/ 午前9時 須玉町歴史資料館  
(北杜市須玉町、おいしい学校の端の校舎)
- ・コース/ 約10km  
歴史博物館～こんぴらさん(藤岡神社)～清水縫殿助屋敷～諏訪神社(桑原)～海岸寺(昼食と休憩)～田園(稲田、りんご畑)～歴史博物館
- ・コースガイド/ 津金地区(北杜市須玉町)は前方に富士山、後方に八ヶ岳を控えた稲田とりんご畑が広がる田園地帯で、縄文遺跡や旧津金学校(藤村式校舎)など歴史的遺産も多い所です。一方、静かな山間に佇む海岸寺は、1,300年の歴史ある禅寺で、高遠の仏師が彫った百体観音など沢山の石仏が楽しめます。山にあってなぜ海岸寺なのか? 行って

からのお楽しみ！

秋の一日を稲穂のたれる山里と石仏で有名な海岸寺をウォークしませんか

- ・参加費/ 500円
- ・申込み/ できるだけ事前予約を（当日参加もOK） 杉田
- ・主催/ NPO法人 八ヶ岳南麓景観を考える会

■昇仙峡・羅漢寺

- ・日 時/ 9月28日（水）
- ・集 合/ 竜王ドラゴンパーク 8：30（天神森市営駐車の方は9：00）
- ・コース/ 天神森市営駐車場～羅漢寺（説明員付き見学）～仙娥滝～ロープウェイ（片道500円）でパノラマ台～弥三郎岳頂上まで往復～白砂山～（未定）～駐車場
- ・会 費/ 200円（会員外500円）  
ドラゴンパーク集合の場合車を乗り合わせていきますので、車代500円別に徴収
- ・担 当/ 村尾

■わが町発見シリーズ・あったとさ長坂町

～なんば歩きで歩きます・講師/依藤不二江～

- ・日 時/ 10月1日（土） 10：00～14：00
- ・集 合/ 10：00 JR長坂駅～ゴール同駅14：00
- ・コース/ 約12キロ
- ・コースガイド/ 毎年恒例の「狐火ウォーク」に距離を足して約12キロの長坂町内探検ウォークと致しました。普段気がつかない町内の「おもしろ情報」を繋いで道を作りました。きっと「へ～、町内にこんなものがあったんだ！？と驚きと発見の連続だと思います。題しまして「あったとさ長坂」(~\_~;) 町内の方もきっと知らなかったモノや場所が幾つか発見できるかと思えます。お楽しみに。秋の里山の景観も満喫できるコースです。
- ・行 程/ 長坂駅～ゴミ屋敷～狐火コース～嗽神（しゃぶきがみ）～東山魁夷の描いた八ヶ岳展望～和宮助郷出発地点～あげ婆さん～疣わたし～長坂駅
- ・会 費/ 200円（会員外500円）
- ・狐火弁当/ 1000円 昨年大好評を頂いたマミーズキッチンの創作弁当です。今年も趣向を凝らして作っていただく予定です。申し込み制ですので、事前にお知らせください。
- ・担 当/ 多 賀

■※わが町発見シリーズ・がんまるさんと逸見街道

- ・日 時/ 10月2日（日） 10：00～14：00
- ・集 合/ 10：00 JR小淵沢駅～ゴール同駅14：00（北野天満宮にて自由解散あり）
- ・コース/ 約10キロ
- ・コースガイド/ 毎年恒例の「がんまるさんウォーク」に距離を足して約10キロの小淵沢町内探検ウォークと致しました。甲州街道の脇街道として賑わった「逸見街道」を歩きます。この道筋は八ヶ岳歩こう会として始めて歩きます。小淵沢町内の方もきっと通ったことはないでしょう。町内の長老からも「あそこを通るだけ！やめとけし。でえいち道なんないだから」と何故か江戸弁まじりのご忠告を頂きました(~\_~;) ご心配なく鉋や鋸で道を切り開き、なんとか開通させました(^\_^)v 旧松木坂から北野天満宮入り、お神楽を見物します。お弁当を食べて自由解散ですが、16時から破魔矢を打ちますので、拾って帰れば縁起物となります。お時間のある方は16時まで境内にて神楽見物をお楽しみください。
- ・会 費/ 500円

- ・がんまる弁当/ 1000円 こちらも創作弁当です。事前にお申し込みください。
- ・担当/ 多賀
- ・お知らせ/ このウォークは担当多賀といたしましたが、小淵沢TMOが主催するものです。従って※印です。小淵沢商工会の皆様が町内活性化活動の一つとして取り組んでおります。

#### ■わが町発見シリーズ・穂坂果実郷と銀河鉄道展望公園

- ・日 時/ 10月4日(火)
- ・集 合/ 韮崎市民総合運動場 9時
- ・コース/ 運動場→勝手神社→なみだの森→穂坂果実郷→銀河鉄道展望公園→JR 韮崎駅→運動場
- ・距離・所要時間/ 約14km、 標高差 約140m、 歩行時間 約4時間半
- ・コースガイド/ 韮崎ICの近くに広がるなだらかな丘陵地帯、穂坂果実郷。ここでは季節に応じた果物狩りが楽しめます。由緒ある勝手神社を後にして果樹園の中の道を上ってほどなく「なみだの森」。武田勝頼夫人が焼け落ちる新府城をふり返りながら一首を詠じ 涙に咽んだという伝説の場所。さらにはロマンあふれる銀河鉄道展望公園など。とびきりの澄んだ青空とさわやかな風、降り注ぐ太陽の光のもと ウォークを楽しみます。
- ・担 当/ 内海文夫

#### ■紅葉の甲斐の国高原ウォーク

- ・日 時/ 10月8(土)～9(日)  
湘南ふじさわウォーキング協会恒例の八ヶ岳ウォークです。当会との合流ウォークですので、大勢の方のご参加をお待ちしています。
- ・コース/ 一日目(10/8) 信玄堤ウォーク 約10キロ  
二日目(10/9) 瑞牆山麓溪谷ウォーク 約10キロ
- ・集 合/ 10/8(土) 信玄堤公園9:20(変更の場合あり、)  
10/9(日) 植樹祭跡地9:30(変更の場合あり、)
- ・注 意/ 集合時間は流動的です。参加者は直前にそれぞれの担当にご確認ください
- ・担 当/ 10/8(土) 内海  
10/9(日) 三枝
- ・植樹祭跡地が分からない方/ 高根町改善センター隣「ふれあいホール」前駐車場(ローソンの向い)に8:30に集合して下さい。(時間は流動的です。直前に三枝さんにご確認下さい)

#### ■紅葉の横谷溪谷滝巡り(温泉付き)

- ・日 時/ 10月14日(金)
- ・集 合/ スパテオ小淵沢 9時30分 帰着予定 16時30分
- ・コース/ 乗り合わせて横谷溪谷入り口へ移動。乙女の滝～霧降りの滝～王滝～横谷観音～みさか池～明治温泉～スパテオ小淵沢  
基本的に前回の氷瀑巡りと同じコースを行います。明治温泉の氷柱の代わりにみさか池の紅葉を楽しみます。秋と冬の違いを味わえます。
- ・参加費/ 会員 200円 一般 500円
- ・持ち物/ お弁当、飲み物、おやつ、雨具、お風呂セット 他
- ・担 当/ 俵 一雄

#### 【月例会のお知らせ】

- ・9月5日(月) 10時～12時 於ペアハット

- ・ 10月3日(月) 10時~12時 於ペアハット
- ・ 月例会はどなたも参加大歓迎の「話し合い」の場です。先月の例会の報告や今月以降の例会の詳細などを話し合います。茶菓子持参大歓迎(~\_~;) お茶を飲みお菓子を食べておしゃべりしながら、歩こう会を楽しい方向に運んでいきます。遠慮なく貴方もどうぞご参加ください。

#### 【ウォーク用品 提携店】

- ・ 夏前に小淵沢アウトレットの中6店舗と提携しました。どの店もシューズ、ウエア、リュック等のアウトドア用品を扱っております。店によって又は品物によって割引率が異なります(商品によっては割引の出来ないものもあります)ので、ここに一概に割引率を明示できません(概ね10%引き程度とお考え下さい)。歩こう会の会員は「会員証」を見せることによって、一定の割引サービスを受けることができます。大いにご利用下さい。
- ・ East Court
  - EA15 ティンバーランド
  - EA16 ビースタイル
  - EA17 Gストック
- ・ 会員証を忘れずにお買い物をお楽しみください。

#### 【会員証の件】

- ・ 今期から当会では年会費納入済みの会員には名刺大の会員証を発行しております。会員証は会員の証であるとともに、アウトレットでの割り引き等に有効に使えます。年会費を払ったのにも関わらずまだ手元にない会員は事務局まで連絡ください。

#### 【編集後記】

- ・ 秋の花粉症と闘いながら作製いたしました。みなさんは大丈夫ですか？  
さて、事務局は山梨日日新聞が月2回発行する「北杜市ふるさとメール」というメールマガジンにウォークコースを連載することとなりました。  
第一回目の9月1日発行分には「三社まわり」のコースを選びました。季節がちょうどぴったりだったからです。9月15日発行分には「棒道」を、10月1日発行分には「清里開拓の道」を予定しています。  
月2回発行なのでちょっと大変ですが、時々皆様のお力をお借りするかもしれません。季節にふさわしい道の推薦等の他、様々なアイデアを頂ければと思います。又、既に発表されているウォークリポートの写真の中から適当に引用させて頂くかもしれません。いちいちお断りしている時間もないと思いますので、ここであらかじめお断りしておきます。どうぞよろしくお願い致します。なを、9月1日号はこんな風です。

<http://www.sannichi.co.jp/MAIL/HOKUTO/050901/index001.html>

残念ながらインターネットをやらない方にはお読み頂けません。記事の構成は「コースにまつわる物語」と「実際のコース紹介」という2段構えとなっています。

HPを見られない方々のために前段の「コースにまつわる話」のところだけ別紙添付しました。

~~~~スケジュール一覧 2005年9月~10月~~~~

- 9 5 月 月例会 ペアハット 10:00
- 7 水 わが町発見シリーズ かかしの里~荒倉山 午頭島公園 8:30 内海
- 12 月 世界遺産の旅 熊野古道(会員限定) 3泊4日 締め切りました 三枝
- 13 火 世界遺産の旅 熊野古道(会員限定) 3泊4日

|    |      |                          |                   |       |
|----|------|--------------------------|-------------------|-------|
| 14 | 水    | 世界遺産の旅 熊野古道 (会員限定)       | 3泊4日              |       |
| 15 | 木    | 世界遺産の旅 熊野古道 (会員限定)       | 3泊4日              |       |
| 20 | 火    | 第三回マラソンウォーク打ち合わせ (スタッフ)  | ペアハット 10:00       | 多賀    |
| 23 | 金    | 第三回マラソンウォーク              | 三分一湧水館 6:50       | 多賀    |
| 24 | 土    | ※秋の山里をたずねて(南麓景観を考える会)    | 須玉町歴史資料館 9:00     |       |
| 26 | 月    | 四尾連湖 (下見)                | オオムラサキセンタ 9:00    | 田中(文) |
| 28 | 水    | 昇仙峡・羅漢寺                  | ドラゴンパーク 8:30      | 村尾    |
| 10 | 1 土  | ゆっくりウォーク狐火               | 狐弁当付き JR長坂駅 10:00 | 多賀    |
|    | 2 日  | ※がんまるさん北野天神社神楽見物         | 弁当付き JR小淵沢駅 10:00 | 多賀    |
|    | 3 月  | 月例会                      | ペアハット 10:00       |       |
|    | 4 火  | わが町発見シリーズ 穂坂果実郷          | 葦崎市民総合運動場 9:00    | 内海    |
|    | 8 土  | 紅葉の八ヶ岳高原ウォーク (湘南ふじさわW協会) | 信玄堤公園             | 内海    |
|    | 9 日  | 紅葉の八ヶ岳高原ウォーク (湘南ふじさわW協会) | 植樹祭跡地             | 三枝    |
|    | 14 金 | 紅葉の横谷溪谷滝めぐり (温泉付き)       | スパテリオ小淵沢 9:30     | 俵     |
|    | 17 月 | 仙水峠 (下見)                 | スパテリオ小淵沢 7:45     | 俵     |
|    | 20 木 | 峠シリーズ 笹子峠                | JR笹子駅 9:45        | 内海    |
|    | 22 土 | ※森の景観を楽しもう (南麓景観を考える会)   |                   |       |
|    | 22 土 | ※秋の散策 野外観察会              | オオムラサキセンタ 10:00   |       |
|    | 23 日 | 最短ウォーク (おつきゆきえさんの朗読観賞)   | スパテリオ小淵沢          |       |
|    | 23 日 | ※八ヶ岳紅葉トレッキング             | サンメドウズ 9:00       | 浅川    |
|    | 25 火 | 秋山への招待 瑞牆登山              |                   | 藤井    |
|    | 26 水 | ※秋の尾白川ウォーク               | 要申し込み ポレポレ        |       |
|    | 28 金 | 里山への招待 風三郎とみずがき山         | 北甲斐亭 10:00        | 多賀    |
|    | 29 土 | ※富士河口湖もみじマーチ             |                   |       |
|    | 30 日 | ※富士河口湖もみじマーチ             |                   |       |

~~~~~ FAX用紙 0551-32-6877 (多賀) ~~~~~

■ 10/1 狐火弁当 1) 申し込みます 2) 申し込みません

■ 10/2 がんまる弁当 1) 申し込みます 2) 申し込みません

■ 9/23 マラソンウォーク

1) スタッフとして参加します 2) 歩きます 3) 参加できません

■ 会員証受取っていない方 1) 郵送してください 2) 次の例会の時貰います

~何かコメントがありましたら~

■ お名前