

- 梅雨真っ只中ですが、いかがお過ごしですか。自分までカビ臭くならぬよう外に出ることを心がけましょう。
- 当会の活動も11年目に入りました。今号は第11期第1号の会報となります。総会では新会長の下ますます活発に「ウオーキング活動」を展開していくことを皆で誓いました。その最初の1歩が、いよいよ近付いてきた「八ヶ岳里山ウオーク大会」です。
- この大会は当会にとって年に1度の「お祭り」です。会員総出で運営に当たり全国からの参加者をお迎えいたします。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。受付・誘導・給水所・テント設営・矢貼り・救護等々、多くの仕事があります。まだ担当を指示されていない方は、恐れ入りますが事務局までお申し出下さい。
- 梅雨もカビも吹き飛ばす皆様の笑顔で、大会を成功に導きたいと思えます。

-----  
【7月8月9月の行事一覧】

- 7月6日(月) 月例会
- 7月11日(土) せっかくウオーク
- 7月12日(日) 八ヶ岳里山ウオーク
- 7月13日(月) ※里山W反省会
- 7月14日(火)~15日(水) 1泊 御師と行く富士・第三回

昨年スバルラインの崖崩れで中止となってしまった完結編。1泊して頂上をめざします。日本一高い山ですので高山病等何が起こるかわかりません。万全の体調でご参加下さい。脅かすつもりはありませんが、物見遊山気分では登れません。「富士講」最終章ですので静謐に敬虔におだやかに、そして楽しく登って山頂で感謝。晴れるといいですね。

- ・ 集 合 スパティオ小淵沢 8:00 貸切バスで河口湖5合目駐車場へ。  
※中央自動車道でピックアップ希望の方はお知らせください。
  - ・ 内 容 バスウオークです。申し込みが必要です。  
当会10周年記念行事の一環として長沼さんが企画してくれたシリーズ第三回目いよいよ最終回、富士山頂を目指します。
  - ・ コース 14日:五合目から八合目を目指して歩く。本八合山小屋にて宿泊  
15日:早朝出立 山頂にてご来光を拝し、おはちめぐりをして下山。  
リフレ吉田にて打上げ昼食♪ 地ビールで乾杯しましょう。
  - ・ 定 員 特に設けません。申し込み人数によってバスの大きさを変えようと思えます。期日が迫っていますのでお早めにお申し込み下さい。
  - ・ 参加費 宿泊費@×¥7500 バス代金往復@×7000 +会員2000円 一般5000円  
その他有料道路代金、ドライバー心付け等ありますので合計して次のように徴収させていただきます。【会員¥17000 一般¥17500】
  - ・ 持 物 昼食(14日分) 15日の朝食は早朝の為簡単なオニギリになると思えますので副食をご用意下さい。 飲み物 雨具 着替え 懐中電灯(ヘッドランプ) 新聞2~3枚 スパッツ(下山時に砂が入りますので必携です) 防寒衣
  - ・ 担 当 長沼 補佐/ 亀村 和田
- ※注意1 普通の雨程度でしたら決行ですが、雷雨等の危険な状況でしたら途中で下山もあり

得ます。そのおつもりでご参加ください。

※注意2 7月の富士山頂の気温は4~5度くらいです。大変寒いです。

防寒対策をしっかりとしてください。

※担当長沼さんからのメッセージです。

いよいよ富士山の山開きも間近になってきました。今年こそ頂上を目指してがんばりたいと思います。和田さんがサポートをして下さることになって大変うれしく、早速に良いアドバイスをいただき、山のベテラン亀村さん 山本さんにもご協力を戴く事になりました。安全で楽しく全員が山頂に立てるようにとプランをたてますので、ご一緒くださる皆様、どうぞよろしく御願い 致します。

#### ■ 7月18日(土) 湘南ふじさわW協会八ヶ岳ウオーク

八ヶ岳里山ウオークが終わったばかりでお疲れかとも思いますが、大切な交流ウオークですので会員の方々は是非ご参加ください。

湘南ふじさわウオーキング協会の方々約80名様と一緒に歩きます。当会会員の多くの方のご参加を御願いたします。500選の道「棒道」の話などをしながら歩いて交流を深めましょう。

- ・集合 スパティオ小淵沢 11:15 (藤沢からバスで来られますので時間は必ずしも正確ではありません) ゴール 15:00
- ・コース 昨年完成したイヤーランド認定マップにそって歩きます。
- ・距離 12km
- ・参加費 会員 200円 他協会会員 300円 一般 500円 (イヤーラウンド押印は別途¥200)
- ・担当 多賀

#### ■ 7月22日(水) 高原ロッジウオーク(日程変更注意)

※先月号で21(火)とお知らせしましたが変更しました。ご注意ください

夏、平均気温19度の澄み渡った空気と咲き競う100種類以上の花たちが皆様を歓迎いたします。一年で最も華やかな表情を楽しませてくれる季節です。この季節はまた誕生の季節でもあります。子育てのために訪れたアオジ、ビンズイらの姿やアカゲラが縄張り宣言として奏でる軽快なドラミングのリズムを楽しむことができます。

- ・集合 八ヶ岳高原ロッジ 10:00 解散 14:30頃  
場所が分からない方は高原大橋手前の中村農場前に9:30
- ・コース せせらぎコース
- ・ご案内 八ヶ岳高原ロッジにはいくつもの遊歩道があります。それぞれに展望あり、湖あり、林間あり、高山植物や蝶に会う小径ありと特徴があって、全て歩いても飽きることがありません。今日は手軽でしかも深山の雰囲気まで味わえるコースを選択しました。標高1500mのフィールドで涼しい夏の高原ウオークを体験してください。  
なを八ヶ岳歩こう会ではこの夏、八ヶ岳高原ロッジのお手伝いをさせていただくことになりました。ネイチャーセンターの留守番を兼ねた自然説明員と、山野草ウオークなどのイベントガイド等、何名かの会員の皆様がそれぞれに仕事をするようになっていきます。  
このウオークはその為のフィールド下見を兼ねています。  
ウオーク後ロッジの担当者や打ち合わせをすることになっていますので夏に高原ロッジの仕事や仰せつかっている方は、極力参加してください。又それ以外の方も、この夏の「たまり場」としてネイチャーセンターの場所を覚えておくとか何かと便利です(?)
- ・参加費 会員 200円 歩こう会会員用特別プログラムです。
- ・担当 中川

■ 7月26日(月) 茅ヶ岳山麓ウォーキング

毎夏の夜、茅ヶ岳山麓を宮沢賢治『銀河鉄道の夜』を彷彿とさせる夜景の中でのウォーキングを楽しみましょう。雨天中止です。

- ・集合 JR 韮崎駅前 18:20
- ・コース JR 韮崎駅～塩川堤～新穂坂橋～銀河鉄道展望公園～帰りは同じコースです。
- ・解散 22:00頃
- ・距離 8km
- ・参加費 会員 200円 他協会 300円 一般 500円
- ・担当 田中(哲)

■ 7月27日(月) 高山植物観察ウォーク飯盛山

7月下旬の飯守山はたくさんの高山植物で彩られています。高原の風吹き渡る夏山を、植物観察をしながらゆっくりと楽しみましょう。

獅子岩から山頂までの標高差は200mほどです。

- ・集合 獅子岩駐車場(平沢峠) 10:00 雨天決行
- ・参加費 会員 200円 他協会会員 300円 一般 500円
- ・担当 岩田

■ 8月9日(日) 涼風を求め徳和溪谷へ

笛吹川の支流「徳和川」にある幽邃な溪谷で、乾徳山登山口に位置している。恵林寺開山の無窓国師がその美しさに心を打たれ座禅をされたと伝えられる。無数の滝が織り成す溪谷美は圧巻。

- ・集合 JR中央線山梨市駅 10:05 解散 16:00(同駅) 雨天中止
- ・距離 10km
- ・参加費 会員 200円 他協会会員 300円 一般 500円 バス代金は別途
- ・持物 弁当、飲み物、おやつ、雨具
- ・担当 伊藤(順)
- ・注意 申し込み制です。

雨天等悪天候の場合は中止をしますので、連絡用に必ず申し込み時携帯番号をお知らせください。携帯をお持ちでない場合は、当日朝かならず担当又は事務局(0551-32-5888)へお問合せください。

■ 8月9日(日) ※2009 八ヶ岳登山&ウォーク 長坂観光協会

■ 8月23日(日) 山梨百名山シリーズ 思親山ハイキング

日蓮聖人が身延山で修行した折、この峰越しに故郷房州の父母を偲んだという伝説から、思親山の呼び名が付いたと云います。山頂は明るく、富士山の南西面の姿のほか、静岡方面は富士宮から駿河湾まで眺められます。思親山からの富士山の眺望は、国土交通省主催の「関東の富士見100景」に選ばれました。【思親山はシンザンと発音します】

- ・集合 JR身延線 内船(うつぶね)駅 9:00 解散 15:00(同駅) 雨天中止
- ・距離 15km 標高差 900m 山頂標高 1031m
- ・参加費 会員 200円 他協会会員 300円 一般 500円
- ・持物 弁当、飲み物、おやつ、雨具
- ・担当 伊藤(順)
- ・注意 申し込み制です。

雨天等悪天候の場合は中止をしますので、連絡用に必ず申し込み時携帯番号をお知らせください。携帯をお持ちでない場合は、当日朝かならず担当又は事務局へ

お問合せください。

- 9月6日(日) ※ノルディックウォーキング公認指導員研修
- 9月7日(月) 月例会
- 9月12日(土) 東京ウォーク
- 9月 日( ) 塩の道
- 9月 日( ) 500選の道 秩父往還
- 9月 日( ) 500選の道 信玄堤
- 9月30日(水) マラソンウォーク

【八ヶ岳里山ウォーク関連情報】

- 月例会 会場を変更します

・ 7月6日(月) 月例会会場 三分一湧水館 10:00~12:00 全体ミーティング  
(必要なら午後から部会ごとのミーティングを行って下さい)

いよいよ大詰め。これが最後のミーティングとなると思いますので議案は里山大会に絞ります。できるだけ多くの方のご参加をお待ちしております。

- 反省会の会場も三分一湧水館です。

・ 7月13日(月) 反省会会場 三分一湧水館 13:00~17:00 (早く終われば早く終了します)

- 八ヶ岳里山ウォークのチラシを再送します。最後にもう一度、皆様の身近の方々に声をかけ忘れていないか、ご確認お願いいたします。一人でも多くの方に参加を呼びかけて下さい。なを会員の皆様方は申し込む必要はありません。当日スタッフとしてご協力を御願いたします。6:30にオオムラサキセンター集合です。

【富士講・最終回について】

- 10周年記念行事の一つです。バスで行きますので定員があります。締切りは日は設けませんが早めにお申し込み下さい。バスは人数によってマイクロか大型かを決めます。丁度区切りの良い人数で締め切りますので、直前に申し込まれた方はお断りする場合がありますのでご了承ください。

【湘南ふじさわ会 W協会ご案内について】

- ふじさわW協会は当会が古くから交流させていただき、何かと教えを受けているW協会です。昨年は「八ヶ岳里山ウォーク」に大勢で参加して下さいました。ふじさわW協会主催の「湯河原みかん狩りウォーク」などには私たちも泊りがけで何度も参加させていただき、古い会員には懐かしい思いでもあるのではないのでしょうか。たまには又藤沢の方にも歩きに行きたいですね。

- この度は「棒道」を歩きたい、という相談を受け、私たちが案内役を買ってでることに致しました。大勢の参加で歓迎をしたいと思えます。

【八ヶ岳高原ロッジウォークについて】

- 先月号で7/21(火)とお知らせしましたが7/22(水)に変更となりました、ご注意ください。

- この夏、当会は八ヶ岳高原ロッジから依頼され、高原ロッジの仕事を引き受けることにしました。中身は詳細ページに書いたとおりです。皆様が持つ様々な趣味や経験を高原ロッジのお客様に提供するということですが、これは、当会の行う「社会貢献」の一つとしてお考え下さい。歩くことは私たちの趣味ですが、趣味を続けて行くうちに健康になります。(それがウォーキングのいい所です) JWAは「歩いて得た健康な体で、どんな社会貢献ができるか」と一歩踏み込んだ期待をウォーカーに課しています。日頃天下の往来を大勢で歩かせて

戴いている私たちは、もしかしたら多くの人にご迷惑をおかけしているかもしれません。そこで、「お蔭様で健康になった体」でできることを見つけて「少しでも社会に恩返ししましょう」というのがJWAの考え方であり、当会もそれに従っています。

■とまあ、難しく考えなくてもいいのですが・・・。

この夏、私たちも高原ロッジを基地として楽しく遊びましょう。8月2日から8月23日までの間毎日、当会の会員2～3名が交代でロッジの「ネイチャーセンター」に詰めています。高原ロッジを知らない方々も、7/22のウオークに参加してみてください。立地や環境の素晴らしさに驚かれると思います。新しいウオーキングフィールドの誕生です。

【2009 八ヶ岳登山&ウオークについて】

■毎年北杜市観光協会長坂支部で実施している行事です。今年はたまたま例会「徳和溪谷」と重なってしまいましたので、御願ひしにくいのですが、ウオークの方につきまして、数名の会員の方のお手伝いを御願ひしたいと思っております。受付やアンカーなどの担当をしてくださいれば嬉しいです。登山の方は毎年亀村さんが応援して下さいます。

【ノルディックウオーク研修会について】

■9月に予定しているこの研修会は「植松クリニック」の主宰者でノルディックウオーキングを療法に取り入れて実践している高根の植松先生と多賀とで企画したものです。ノルディックウオーキングの公認指導員資格を取るプログラムです。本来ならこちらから交通費を払って講習会に出向き、1泊して取らなければならないのですが、15人集まれば講師の方からこちらへ出向いてくれるということなので、企画してみました。一般公募もしますのでギリギリ15人は集まるだろうという予測をしています。半日座学、半日実習で参加費1万円です。1日で取れます。ウオーキングの公認指導員を持っている方、持ちたい方にも有益な研修になるだろうと思います。二度とないチャンスですから、興味のある皆様は是非ご参加ください。詳細は次号でお知らせします。

【編集後記】

■富士山頂上はまだ雪が2メートルもあるそうですね！富士登山する身には心配ですが、登山しない人にとってはどうでもいいコトですんでしまうところが、天候の話の微妙なところ

■私の義父はペンキ屋で年中天気のことをしていました。引退した今も毎日天気のことをしています。明日の仕事は無いというのに・・・。子供の頃から天気のことを一度もしたことのない私は、義父を見て「あ～、私のようなのをノーテンキというのだなあ」とつくづく悟りました。

■「君を待つことなくなりて 快晴の土曜も 雨の火曜も同じ」という俵万智さんの歌があります。年に数日天気のことを本気でしてみる生活も悪くなさそうですね。富士登山の日までは富士山頂の雪が溶けますように、里山大会の日は、雨でなく暑くなく、丁度良い気候でありますようにと、都合のいい事を天に向って願っている今日この頃。

私の相変わらずのノーテンキは治ってないようです・・・。

【会費納入の御願ひ】

・当会は6月が新会計年度です。会費は個人会員¥3000 家族会員（ご夫婦で）¥5000です。

・会費は郵便局にて払い込みを御願ひいたします。

口座番号=00260-4-131954

加入者名=八ヶ岳歩こう会

・7月末までにご入金のない方には次号から郵送をいたしませんのでご注意ください。