

■盛夏の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。熱中症の危険がテレビや新聞紙上などで注意喚起されております。どうか体調管理を万全にして夏のウォーキングを楽しんで下さい。寝不足や水分の取りすぎ或いは不規則な生活などで体調を崩すと室内でも熱中症になるそうですね。お気をつけ下さい。

【8月9月10月の行事一覧】

■8月8日(日) ※健やか樹海ウォーク 野鳥の森公園 県協会

■8月22日(日) 大蔵経寺山(だいぞうきょうじ) ハイキング(山梨百名山)

奥秩父主山脈の最南端に位置するこの山は、JR石和駅のすぐ背後に聳えているので目にはおなじみであることでしょう。駅ハイでもよく使われています。展望台からは北アルプスや富士山がよく見え、信玄公の戦勝祈願寺である大蔵経寺が麓にあるからか、山梨百名山に選ばれました。

- ・集合 JR石和温泉駅(同駅解散) 9:15 (解散14:30) 雨天中止
- ・コース 石和駅~大蔵経寺~物部神社~展望台~大蔵教寺山~山神宮社~JR石和駅

コース概要

大蔵経寺山標高715.6m コース標高差400m 新緑も美しいが春の桜並木も美しい。時間に余裕のある方は帰りに「クアハウス石和健康ランド」をお薦めします。大蔵経寺、物部神社の他にも、火伏せ神社あり、古墳時代の横穴式円墳あり、義民島田富重郎の墓あり、と、歴女歴夫にも好まれそうなコースです。

- ・距離 13km
- ・担当 伊藤(順)

■8月25日(水) 海岸寺・おいしい学校

毎年例会の少なくなる8月に奥津さんが皆様をご案内してくれますよ、感謝。おいしい学校とたかねの湯をめぐる。たべて、歩いて、温泉浴に。とはいえ距離は長めの15km。さすが奥津さんですなあ。

【注意】おいしい学校でおいしいものを食べようと企画したウォークでしたが、その日(8/25) 美味しい学校は定休日でした m(__)m すみません。各自「おいしいお弁当」をご持参下さい。

- ・集合 高根福祉センター(たかねの湯の向い側駐車場) 9:00
 - ・コース 高根福祉センター~津金~海岸寺~おいしい学校~福祉センター~たかねの湯
- コース概要/ 津金には美味しいものがいっぱいあります。そろそろリンゴも紅く色づき始めます。「おいしい学校」では、地元産の旬の食材にこだわるイタリアンレストラン、学校の給食をランチメニューで提供する和風レストラン、焼きたてパンのパン工房が。ランチの前に海岸寺までのウォークでお腹をすかせましょう。古刹海岸寺の石仏を心静かに参りをしてください。帰りには、「たかねの湯」に浸かってみても良いでしょう。ご自由に…
- ・解散 15:00頃
 - ・距離 15km
 - ・担当 奥津

■9月6日(月) 月例会 ペアハット

■9月15日(水) 小泉から若神子を結ぶ棒道

小荒間から小淵沢への棒道は毎度おなじみですが、今回は棒道を下黒沢・若神子方面へ向って歩きます。棒道の出発地点は勘助の知行地でした。何故か？そのナゾを解きましょう。

- ・集合 JR小海線甲斐小泉駅前駐車場（平山郁夫美術館先の市営駐車場）
時間/ 10:10 ・解散/ JR日野春駅 15:00頃
- ・コース 甲斐小泉市営駐車場 ～ 谷戸城ふるさと歴史館 ～ 金生遺跡 ～ 熱那神社
～下黒沢 ～ オオムラサキセンター ～ JR日野春駅
- ・コース概要/ 三分一湧水館の横の水車小屋より下の棒道コースを下黒沢まで歩きます。標高約1000mから標高600mまでの下りの道です。幾つかの石仏を横に見ながら、林の中の土の棒道を進み逸見神社の前に出ます。谷戸城址の脇を通り金生遺跡に。谷戸地域はこの時季真っ白な蕎麦の花が見事です。黄金色の稲穂の頭も垂れ、稲刈りが待たれる田園風景の中を進みます。熱那神社と古代遺跡の発掘のあった所を歩き、林の中の棒道に入ります。下黒沢に出てオオムラサキセンターへ。日野春駅まで行きます。
- ・距離 20km
- ・担当 奥津

■9月22日(水) 初秋の爽やか高原を歩く 吐龍の滝ウオーキング

ようやく暑さのおさまった八ヶ岳高原を和田さんと立幅さんが案内してくれます。お楽しみに。

- ・集合 JR小海線甲斐大泉駅下駐車場 9:30 ・解散/ 同駅 15:00頃
- ・注意 雨天中止
- ・コース 甲斐大泉 ～ 八ヶ岳倶楽部 ～ 赤い橋 ～ 天狗岩(昼食) ～ 蘭庭曲水～御座石 ～ 吐龍の滝 ～ 大泉駅
- ・距離 14km
- ・担当 和田

■9月27日(月) 八ヶ岳周遊ウオーク パート1

福井・奥津

■9月30日(木) ～マラソン体感ウオーク～ 42.195キロを歩いてみよう

恒例のマラソンウオークです。去年から奥津さんが担当です。コースは里山大会などでもうおなじみになりましたね。サポートカーなどのスタッフを募集中です。奥津さんまでご連絡を。

- ・給水は各自で御願ひ致します
- ・集合 長坂郷土資料館 6:00 集合 6:15 スタート
- ・解散 同 17:00頃
- ・概要 マラソンと同じ距離を歩いて見ましょう。今年は里山ウオークのコースと馬場の里を結んでみました。お楽しみに。
- ・コース スタートは長坂郷土資料館です。八ヶ岳里山ウオークで使ったコースで～オオムラサキの森～オオムラサキセンターで小休憩～グリーンヒル八ヶ岳まで戻ってくる～里山ウオークで使ったコースを歩き神田オオイト桜 北へ進路を進め～小淵沢～大滝湧水(お昼)～馬場の里～蕪の桜並木～長坂郷土資料館着
- ・歩行距離 42キロ
- ・参加費 会員一般共通 ¥500円
- ・申し込み 不要です。参加希望者は当日集合場所にお集まりください
体調等には各自で充分気をつけてご参加ください。事故ケガ等は保険の範囲内で対応いたしますが、その他は自己責任で御願ひ致します。

・担 当 奥津

・注意事項

- 1) 伴走車があります。時間的、体力的に途中リタイアを想定される方も遠慮なくご参加下さい。
- 2) 伴走車に雨具等の重いものを積めます。また、救急用品、飲み物、おやつ等を積んで応援いたします。
- 3) 伴走車運転と同乗の方（写真係、救急係、声援係など一人3役）募集しております。
- 4) 雨天決行です。台風等の荒天時は中止します。中止の場合はこのページにてお知らせいたしますので、前夜必ずご確認ください。

■10月2日(土) 武川・実りのウォーク 武川の湯第2駐車場 田中(文)

■10月3日(日) 小淵沢がんまるさんウォーク

■10月4日(月) 月例会 ペアハット

■10月6日(水) 蓮田市交流ウォーク 尾瀬 多賀

■10月7日(木) 蓮田市交流ウォーク 尾瀬 多賀

■10月11日(月) ※坂本竜馬グランプリウォーク 甲府北口歴史公園

■10月13日(水) ゆっくり・しっかり コースを選べる白駒池 村尾

■10月17日(日) 500選の道 清里開拓の道 丘の公園

■10月18日(月) 八ヶ岳周遊ウォーク パート2 福井・奥津

■10月27日(水) 湧水シリーズ パート3 スパティオ小淵沢 市川

■10月31日(日) 紅葉の徳和溪谷 JR山梨市駅 伊藤

【8月8日の樹海ウォークについて】

・昨年からの行事として行われておりますが、実質的に山梨県ウォーキング協会の行事として河口湖W協会が取りまとめています。当八ヶ岳歩こう会も共催の立場ですが、実質的には何もしていません。“参加することで協力してください”と言われておりますので、当会の公式行事としてバス代の一部を会で負担し、なるべく多くの皆様に参加していただこうと思っております。ウォークの参加費は無料です。バス代金は@×¥2000 といたしました。日にちが迫っておりますがなるべく多くの皆様の参加をお願い致します

・スパティオ小淵沢7:30出発～双葉～昭和(8:15頃)～で拾っていきますが、他にご希望があれば事務局まで。

【八ヶ岳周遊ウォークについて】

・塩の道もめでたく終了し、いよいよ八ヶ岳周遊ウォークが始まります。これについては近日中特集号を発行しますので、楽しみにお待ち下さい

【尾瀬交流ウォークについて】

・早いもので、もう10月の尾瀬交流ウォークについて検討しなければならない時期となってしまうました。既に参加希望を先着順で受け付けておりますが、皆様あれから変更等ありませんでしょうか？ 東電小屋にそろそろ最終人員を届けなければなりません。

~~~~ F A X 0551-32-6877 (多賀) ~~~~

■例会出欠連絡用紙(申込みは事務局へF A X・詳細問合せは担当へ連絡。)

|      |        |         |               |    |     |
|------|--------|---------|---------------|----|-----|
| 例会名  | 担当連絡先  | 出欠      | ○印            |    |     |
| 8/8  | 樹海ウオーク | 多賀      | 0551-32-5888  | 参加 | 不参加 |
| 8/22 | 大蔵教寺山  | 伊藤(順)   | 090-3312-2221 | 参加 | 不参加 |
| 10/6 | 尾瀬(1泊) | 同封の名簿確認 |               |    |     |

変更がある場合のみ事務局へ

#### 尾瀬交流ウオーク

交流ウオーク 参加者名簿 変更ありませんでしょうか？ 確認お願い致します

■参加予定者 3/8 現在 22名 いったん締め切りました。

|        |       |        |        |
|--------|-------|--------|--------|
| 古屋 孝子  | 山口 和子 | 伊藤 順二  | 福井 康人  |
| 小林 清子  | 鎌田 洋子 | 奥津 正行  | 立幅 文武  |
| 和田 宏   | 田中 哲夫 | 田中 憲一  | 風路 (2) |
| 小川 (2) | 多賀 純夫 | 最上 (2) | 進藤 律子  |
| 村尾 千恵  | 生山 鈴子 | 清水幸子   | 小谷 肇   |

・尾瀬はバス回送の道が狭くマイクロバスしか利用できませんので、人数は22名定員となります

・参考までに「蓮田市歩こう会の案内文」を同封します。当会の案内文も作らなくちゃ……。

#### 【例会参加者へ】

- ・持ち物は原則として弁当、水筒、雨具、保険証、ゴミ袋 ライター（非常用&ごみ焼却用）です。
- ・雨天決行です。
- ・特別の場合を除いて事前申し込み不要です。
- ・例会も、どなたも参加できます。
- ・ウオーク参加費は会員200円、非会員500円です。
- ・スノーシュー参加費は各回異なりますので本分をよくお読み下さい。
- ・歩きながらの喫煙はマナー違反です。又、携帯用灰皿をご持参下さい。
- ・（下見）とある例会も本番同様進行します。ご遠慮なく参加お願いいたします。
- ・会員は会員証とウオーキングダイアリーを御持参を下さい。（貰ってない方は事務局へ）
- ・タイトルの前に※があるのは当会主催ではないか又は当会としての保険をかけていない行事です。他会主催の場合の詳細はそれぞれの主催者にお問合わせ下さい
- ・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。