

■八ヶ岳里山ウォークに寄せて (I. I. さん寄稿)

「八ヶ岳里山ウォーク大会」が第10回をもってファイナルを迎えました。

この大会が素晴らしい天気にも恵まれ、過去最多の参加の皆さまを迎えて開催できたことは、「八ヶ岳歩こう会」会員として本当にうれしいことでした。

わけもわからないまま、受付、ウォーク、給水所と毎年のように担当が変わり、あれよあれよと過ぎた8年でした。

受付で、何度も参加して下さる懐かしい方々のお顔を見つけ嬉しかったこと。給水所で「冷たくておいしい」「ありがとう」と参加の皆さまからの一言にスタッフ全員とおきの笑顔で働いたこと・・・

心配したり、悩んだりしたことも沢山あったはずなのに、思い出すのは楽しかったり嬉しかったことばかり。

歩く仲間と一緒にいたから、立ちっぱなしで駆け回った一日も、充実した楽しい一日になったのですね。

スタッフの皆さまご苦労様でした。

里山大会に参加頂いた沢山の皆さま 「ありがとうございました」。

■会報担当よりお知らせ

都合により発行日を毎月1日に変更させていただきます。次回発行は9月1日です。

【8月～10月の行事一覧】

■8月7日(日) ※樹海ウォーク “心と身体・健康づくり健やか樹海ウォーク2011”

・概要 世界遺産登録へ向け、自殺者撲滅、健康維持を目的に山梨県と県ウォーキング協会及び参加の歩こう会が主催となり実施されます。

・現地受付 平成23年8月7日(日)AM 8:30から受付

・スタート AM 9:30分

・開催場所 富士五湖 西湖野鳥の森公園

・開催コース 風穴コース(運動不足解消コース): 5Km

風穴・氷穴コース(メタボ解消コース): 8Km

風穴・氷穴・西湖コース(健康・体力増進コース): 11Km

・持ち物 お弁当 飲み物 おやつ 雨具 ウォーキング手帳 保険証など

・参加費 無料(交通費は自己負担)

■8月24日(水) 佐久広瀬駅と千曲川の源流をたずねて

・コース 信濃川上駅で下車しますと、JRのポスター「大人の休日倶楽部」で吉永小百合が撮影したポイントがありますのでそこで写真を撮りましょう。

信濃川上駅から千曲川沿いの林のなかの峠を越えて広瀬の集落にでます。千曲川の流りに沿って棚田が広がり正面には男山が聳えています。やがて無人の可愛らしい佐久広瀬駅の駅舎がメルヘンの世界に誘い込んでくれます♪

千曲川沿いをウォークしてお昼は河原で川遊びを楽しみましょう。

釣りもできますし、川で冷やしたビールも最高です!

千曲川の清流が真夏の暑さも忘れさせてくれます。

- ・往路 小海線には各人のご都合のよい駅から乗車してください
- ◎下車駅 信濃川上駅 8:30
- ・復路 佐久広瀬駅～小淵沢駅
- ・距離 約10km
- ・持ち物 お弁当 飲み物 おやつ 雨具 ウォーキング手帳 保険証 その他
- ・参加費 会員300円(100円は義援金) 一般500円
- ・担当 奥津 岩田
- 9月10日(土) 富士川街道・下見 第4回
  - ・コース 甲斐岩間駅(トイレ)→くなど(トイレ)→慈観寺→方外院(トイレ)→道の駅しもべ(昼食・トイレ)→甲斐ときわ(トイレ)→下部温泉(トイレ)
  - ・集合 JR身延線 甲斐岩間駅 8:15
  - ・距離 約20km
  - ・参加費 会員300円(100円は義援金) 一般500円
  - ・持ち物 弁当 飲み物 雨具 保険証 ウォーキング手帳など
  - ・担当 田中哲夫 古屋・田中(憲)
- 9月12日(月) 八ヶ岳周遊その8 上諏訪～すずらんの里 ・担当 福井
- 9月18日(日) 東沢溪谷ウオーク ※雨天中止
  - ・コース 自然ふれあいセンター→美し森→牧場展望台→まきば公園→東沢溪谷→清泉寮
  - ・集合 自然ふれあいセンター(清泉寮の前) 10:00
  - ・解散 15:00頃
  - ・距離 11km
  - ・持ち物 弁当・飲み物・雨具・ウォーキング手帳
  - ・参加費 会員300円(100円は義援金) 一般500円
  - ・担当 和田 立幅
- 9月26日(月) 実りの武川ウオーク
  - ・コース むかわの湯～田んぼの中～高龍寺～実相寺～むかわ道の駅～むかわの湯
  - ・集合 むかわの湯 第2駐車場 10:00
  - ・距離 11km
  - ・参加費 会員300円(100円は義援金) 一般500円
  - ・担当 リーダー / 西家 サブ / 重田
- 9月30日(金) マラソン体感ウオーク ～42.195キロを歩いてみよう～
  - ・概 要 マラソンと同じ距離を歩いてみましょう。里山ウオークのコースと馬場の里を結んだ自然の豊かな42kmのコースです。
  - 伴走車が付きます。身軽で歩きましょう。途中参加も大歓迎です。大勢の参加をお待ちしています。
  - ・コース 長坂郷土資料館～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止～グリーンヒル八ヶ岳まで戻ってくる～神田のオオイトザクラ～北に進路を進め～ミヨシ～八ヶ岳薬用植物園(昼食)～えほん村～P風路～スパティオ小淵沢～大滝湧水～八反歩堰～三峰の丘～馬場の里～城山公園～蕪の桜並木～長坂郷土資料館
  - ・集合 長坂郷土資料館 6:00 集合 6:15 スタート  
(駐車場=隣の中丸公民館の駐車場に)
  - ・解散 長坂郷土資料館 16:30 頃

- ・距離 42km
- ・参加費 会員 600 円(100 円は義援金) 一般 500 円
- ・申込み 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。  
体調等には各自で十分に気をつけてご参加ください。
- ・持ち物 お弁当 飲み物 雨具 保険証 ウォーキング手帳 その他
- ・注意事項 伴走車があります。時間的、体力的に途中リタイヤを想定される方も遠慮なくご参加ください。  
伴走車に雨具等の重いものをつめます。救急用品、飲み物、おやつ等を積んで応援いたします。  
伴走車の運転と同乗の方(写真係、救急係、声援係など一人で 3 役)を募集しております。  
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。  
途中参加の方 ご自分のご都合のよい場所より歩いてください。

およその時間

グリーンヒル八ヶ岳 9:30

八ヶ岳薬用植物園 11:30(昼食予定場所)

ペンション風路 13:30

城山公園 2:30

(途中から参加される方は、当日担当者の携帯電話へ連絡をしてください)

- ・担当 リーダー：奥津

■10月3日(月) 月例会 ペアハット

■10月未定 八ヶ岳棒道大会 下見ウオーク(1)

■10月未定 八ヶ岳棒道大会 下見ウオーク(2)

■10月未定 八ヶ岳棒道大会 下見ウオーク(3)

■10月15日(土) 富士川街道・下見 第5回 JR身延線 下部温泉駅 8:30

担当/田中(哲)・古屋・小塚

■10月24日(月) 八ヶ岳周遊その9(最終回) すずらんの里~小淵沢 担当:福井

■10月26日(水) 富士川街道前夜祭ウオーク

- ・コース 韮崎駅~船山橋(富士川街道起点)~日本列島のへそ~信玄橋~ドラゴンパーク~山梨県立美術館~甲府駅

- ・集合 JR 韮崎駅 9:30 頃

- ・解散 JR 甲府駅 15:00 頃

- ・距離 約 17Km

- ・参加費 会員 300 円(義援金 100 円を含む) 一般 500 円

- ・持ち物 弁当 飲み物 雨具 ウォーキングダイアリー

- ・担当 田中(憲)

■10月31日(月) 信濃自然歩道を歩く 担当/村尾・岩田

#### 【月例会】

- ・月例会は毎月一度の話し合いの場です。どなたも歓迎ですのでご参加下さい。

#### 【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。
- ・例会は、どなたも参加できます。
- ・歩きながらの喫煙はマナー違反です。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。
- ・会員は会員証とウォーキングダイアリーを御持参を下さい。(貰っていない方は事務局へ)
- ・タイトルの前に※があるのは当会主催ではありません。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。