

八ヶ岳南麓が錦の衣を纏い 紅葉、黄葉が眩しい季節になりました。皆さん元気に歩いていらっしゃいますか？

いよいよ第3回八ヶ岳棒道ウオークが 11月9日、10日三分一湧水館を会場に開催されます。8日の金曜日には各コースの矢貼りも実施します。昨年のプレウオークから始まった国文祭北杜フットパス24景の最後を飾るフィナーレのウオークです。

私達八ヶ岳歩こう会にとっても里山ウオークに代わっての1年に1回の大きな大会でもあります。距離も4キロ~30キロまで6コースあります、ご自分の体力に合わせて歩いていただけます。10日の会場では地元の小荒間地区の皆さんの暖かいおもてなしを始めお楽しみのブースもあります。歩く事だけでなく 地元を元気にする為にも ぜひご参加 ご協力 宜しくお願いします、まだ参加者募集中です 勿論当日参加も応援だけでもOKです。

錦秋の八ヶ岳南麓を楽しみましょう。お誘い合わせの上ご参加下さい。急に寒くなって来ました、風邪予防には「うがい 手洗い ウオーキング」です。健康に気を付けて楽しく歩きましょう。

【11月の行事詳細】

■11月4日(月) 月例会 三分一湧水館 10:00

■11月4日(月) 「もうひとつの棒道」の下見

月例会の後に、せっかくウオーク「もうひとつの棒道」の下見をします。

午後からの下見だけでも歓迎します。三分一湧水館前に午後1時30分にお集まり下さい。

距離 10キロ

コースは同じですが ウオークとノルディック の2つのグループに分けて歩きます、サブリーダー 募集中です。宜しくお願いします。

ノルディックのポールが有る方はご持参下さい

担当 /大嶋 進藤

■11月6日(水) 武田家終焉の地を巡る「竜門峡ウオーク」

色とりどりの紅葉の美しい溪谷をハイキング、また武田家終焉の地も巡ります。

・コース JR 甲斐大和駅(トイレ) ~諏訪神社~景德院(トイレ) ~竜門峡入口(トイレ) ~天鼓林~休憩舎~栖(せい)雲寺(うんじ) (昼食・トイレ) ~やまと天目山温泉~日川溪谷レジャーセンター(トイレ) ~JR 甲斐大和駅

・距離 約15Km

・集合 甲斐大和駅 AM9:30

・解散 甲斐大和駅 PM3:30 予定

・会費 会員300円 一般500円

・持ち物 弁当 飲み物 雨具 ウオーキングダイアリーなど

・担当 田中憲 サブ 小塚

・その他 荒天時は中止とします

■11月9日(土) せっかくウオーク&カルチャー体験

受付開始 11:30 集合場所:三分一湧水館

開会式 12:30 スタート 13:00

① 歌声&ウオーク」4km

世界的にも珍しい八ヶ岳リードオルガン美術館へのウォーク。美術館での演奏と童謡唱歌を楽しみます。

参加費：1,000円（小学生700円）※入館料含む

②「もうひとつの棒道」10km

観光案内の本や、パンフレットには載っていない棒道コースを歩きます。

★参加費：500円（小学生200円）

■11月10日（日）第3回八ヶ岳・棒道ウォーク

① 30kmコース 受付開始7:30 スタート8:00

② 20kmコース 受付開始9:30 スタート10:00

③ 12kmコース 受付開始9:45 スタート10:45

④ 6kmコース 受付開始10:00 スタート10:30

⑤ 集合：三分一湧水館

参加費：1,000円（事前申込800円）、小学生300円

■特別企画

◆「八ヶ岳と棒道」講演会 講師：曹洞宗淵嶽山高福寺 水原康道老師 11月9日（土）12:30～13:00

◆「ノルディックウォーク」教室

講師：田中良一

（全日本ノルディックウォーク連盟/ウォーキング・ライフ・マスター）

11月9日（土）12:00～12:30 11月10日（日）9:30～10:00 参加費：500円

（大会参加者無料）

■11月14日（木）小淵沢もみじ回廊

小淵沢にはいくつものもみじの回廊があります、晩秋の風を受けながら紅葉の美しいもみじのアーチの下をゆっくり歩いてみたいと思います

・コース 小淵沢駅～もみじの回廊①②③④～馬の道～スパティオ(昼食、トイレ)～樅の木湧水～やまと(トイレ)～スペース&ギャラリー徳乃蔵～小淵沢駅

・集合 小淵沢駅 9:15

・距離 12キロ

・解散 小淵沢駅 15:00頃

・参加費 ¥300 一般¥500 義援金 任意

・持ち物 弁当(スパティオ内で飲食OKです) 飲み物 雨具 ウォーキングダイアリー

・担当 進藤 風路

■11月18日（月）第10回 信玄・川中島への道 一泊（真田氏館跡～新地蔵峠・上田市真田町）バス利用申込制

戦国時代、随一の武将と名高い真田氏発祥の郷巡りに、古道 松代道に地蔵峠越えウォーキングになります。

・コース 真田氏館跡(トイレ)～古道 松代道・曲尾公民館(トイレ) 真田おやき入軽井沢館(お昼食事・トイレ)～地蔵峠～新地蔵峠(トイレ)

・距離 約16km

・集合 スパティオ 7時 小淵沢駅 7時30分

・到着時間 15時30分頃(新地蔵峠)

・参加費 会員16,000円 一般17,000円（往復バス代、宿泊費、拝観料2日分の参加費を含む）

19日の昼食は含みません、メニューから選んで予約し、参加費と一緒に支払ってください。端数がありますが、あらかじめつり銭の無いように準備をお願いします。

- ・宿 泊 別所温泉 中松屋（中松屋のHP：<http://www.nakamatuya.co.jp/>）
- ・持ち物 お弁当・飲み物・雨具・ウォーキング手帳・保険証・その他
- ・担 当 リーダー 田中（哲） サブ 田中（憲） 和田 宏 大嶋俊壽
- ・その他 地蔵峠より、下りコース辺りにおいて、藪道（ヤブ）道になります。（約300m位）スパッツを用意願います。

バスにて、新地蔵峠～別所温泉につきましたら、（17時頃予定です）温泉界隈の安楽寺、八角三重塔を見学予定になります。（日本で唯一の木造八角塔で。中国宗時代の建築様式であり、長野県初めての国宝に指定された建築物です）

宿泊・バス、予約制になります。田中（哲）迄に申込み願います。締め切、11月11日（月）迄願います。

■11月19日(火) 第11回 信玄・川中島への道(最終回) 地蔵峠～八幡原史跡公園 (川中島古戦場) バス利用申込制

新地蔵峠から松代市街まで標高差は約700m、県道35号では30余りのカーブが続くつづら折りの道を下りますが、私たちの道は森の中をほぼまっすぐ一気に下ります。

松代は信玄、謙信の戦の足跡、江戸時代の真田藩の歴史、江戸末期のテクノクラート佐久間象山生誕地、終戦間際の大本営地下壕など見どころがいっぱい、なるべくここで時間をとって見回ります。

- ・コース 地蔵峠（トイレ）～象山地下壕（トイレ）～象山神社～文武学校～真田宝物館～竹風堂（食事、トイレ）～松代城址～八幡原史跡公園（トイレ）
- ・距離 約15km 殆ど下りの道です。
- ・出 発 別所温泉中松屋発 8:00 （中松屋のHP：<http://www.nakamatuya.co.jp/>）
- ・ゴール 八幡原史跡公園 15:00 （予定）
小淵沢着 17:45頃 スパティオ着 18:00頃 （予定）
- ・参加費 第10回の詳細をご覧ください
- ・持ち物 飲み物、雨具、保険証、ウォーキング手帳
- ・担 当 リーダ 大嶋 サブ 田中(哲) 最上
- ・その他 昼食は松代の竹風堂で摂ります、予約が必要です、参加申し込みと同時に申し込んでください。料金はバス代、宿泊代と同時に集めますが、端数があるので、つり銭がないようご準備ください。

往復ともバス利用で予約制です。参加申し込みは第10回の詳細をご覧ください。キャンセルの場合はバス代、宿泊代、その他の一部または全額を負担頂く場合があります。

急な下りがあります。トレッキングシューズなどしっかりした靴がお勧めです。必要な方はストック/杖などをお持ち下さい。

【12月の行事詳細】

■12月2日(月) 月例会 三分一湧水館 10:00

■12月2日(月) 「スペイン巡礼の道 Part 1」報告会

6月から7月にかけてカミーノと呼ばれるスペイン巡礼の道を3週間歩いてきました。

四国の遍路道のように、信者でなくても誰でも受け入れてくれる道です。

スタートのフランスの町「サン・ジャン・ピエ・ド・ポー」からゴールのスペイン「サンティア

ゴ・デ・コンポステーラ」まで約800キロ。今回はその半分弱、370キロ程を歩きました。歩くのが好きな人間にとって、景観・歴史・文化どれをとっても素晴らしい道でした。私たちが感じたことをどのくらいお伝えできるかわかりませんが、道について、旅について、そして数ある失敗談も含め、ざっくばらんにお話したいと思います。もしも興味・関心があるかたは、どうぞ聞きにいらしてください。

- ・時 間 13:30 から約1時間30分位と考えています。
- ・場 所 三分一湧水館 3F
- ・参加費 無料 (義援金任意)
- ・話す人 風路周平・和子

■12月4日(水) 浅川兄弟ゆかりの道を歩く」 ～朝鮮半島の山と文化を愛した人～

北杜市出身の浅川兄弟ゆかりの道を、のんびり歩きます。

お昼はコース途中の「キッチンオハナ」を予定しています。

お弁当持参もOK、またそこからゴールは近いのでそこで解散も可です。

キッチン・オハナで食事希望の場合のみ、11月30日までに申し込んでください。

- ・コース 浅川兄弟資料館～生誕の地～墓所～小学校～聖観音堂～キッチンオハナ～駐車場
- ・集 合 高根図書館 駐車場 9:40 (高根総合支所並び)
- ・解 散 高根図書館 駐車場 15:00頃
- ・距 離 約8キロ
- ・参加費 会員300円 一般500円 (義援金は任意) キッチンオハナでの食事代は各自。
- ・持ち物 お弁当 (申し込んでいない場合)・飲み物・雨具・ウォーキング手帳
- ・担 当 風路 サブ 市川

■12月16日(月) 初冬の勝沼郷巡りウォーク (甲州市勝沼町)

季節ごとに彩りを変えるぶどう畑の風景を楽しみながら、史跡が豊かな 初冬の勝沼郷巡りウォーキングになります。

- ・コース 勝沼ぶどう郷駅(トイレ)～大日影トンネル遊歩道～近藤勇・柏尾坂広場～勝沼堰堤～大善寺～太郎吊橋・太郎堰～祝橋～宮光園～シャトレゼ勝沼ワイナリー(お昼食事・トイレ)～旧田中銀行～勝沼宿街並～勝沼ぶどう郷駅(トイレ)
- ・距 離 約11km
- ・集 合 勝沼ぶどう郷駅前 午前 9時00分
- ・解 散 勝沼ぶどう郷駅 15:00頃
- ・参加費 会員 300円 一般 500円
- ・持ち物 お弁当 飲み物 雨具 保険証 ウォーキングダイヤリー
- ・その他 懐中電灯・ヘッドライト用意願います。(大日影トンネル内が薄暗い為です)
お昼食事場所 シャトレゼ勝沼ワイナリー
- ・担 当 田中哲夫 鈴木 博 (鈴木さんは、地元 勝沼町在住です。案内が楽しみです。)

■12月18日(水) 「武田の里」納会ウォーク(申込制)

平成25年納めのウォーク(食事兼飲み会)を「武田の里」韮崎で下記のように実施します。この1年のふりかえりと来年への展望を語り合いたいと思いますので、より多くの参加お待ちしております。

- ・コース JR韮崎駅～若宮神社～七里ヶ岩トンネル～韮崎中央公園(トイレ)～釜無川河川敷遊歩道(トイレ)～ぼぼらーれ(食事兼飲み会会場)
- ・距 離 約8km
- ・集 合 JR韮崎駅 Am9:40

- ・参加費 会員 300 円 一般 500 円 食事会 2.500 円
- ・食事会 「ぽぽらーれ」 蕪崎市本町 1-12-20 (蕪崎市役所近く)
2.500 円程度 (ワンドリンク付き)
- ・持ち物 飲み物 雨具 ウォーキングダイアリー等
- ・その他 申込制です (定員 25 名)。ウォークまたは飲み会だけの参加も OK ! 定員になり次第締め切ります。お早目に担当まで申し込んで下さい。
- ・担 当 田中憲 サブ 進藤
追加飲み物会計⇒田中哲、穂阪

【1月の行事詳細】

■1月20日(月) 月例会 三分一湧水館 10:00

■1月20日(月) Eメールの使い方、勉強会

会員の皆さんへ 日頃のご協力有難うございます。

扱て、Eメールの使い方の勉強会を企画致しました。歩こう会におきまして、初めての試みになるかと思ひます。

勉強会を通じて、リアルタイムにて正確な情報を交換出来る操作をマスターして頂ければ、大変便利になる事と思ひます。

歩こう会におきましても合理化につながる事になるかと思ひます。そんな理由にて、Eメールの勉強会特に初めての方を歓迎致します。是非、参加希望者の方お待ちしております。

講師は、市川健一さんに引き受けて頂きました。

勉強会を受ける前に具体的な内容を知りたい方は、市川さんにお問い合わせ下さい。

受講について、予約制(定員 5 名・パソコンを持参出来る方。)になります。

- ・時 間 13時~15時
- ・会 場 三分一湧水会館
- ・講 師 市川健一
- ・申込み 田中哲夫

※定員に達し次第に締め切りますが、希望者が多い場合は日を改めて2回目の勉強会を企画致します。

【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】

- ・特に表記のない例会は、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。
- ・(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手帳を御持参を下さい。
(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い合わせ下さい
- ・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。