

信州上田ノルディックウォーキング協会



2026. SUNWA No121

2026年4月1日発行

信州上田ノルディックウォーキング協会事務局(こさとクリニック内)
TEL・FAX 0268-24-1812(事務局は、水・金の10~12時まで開いています)

(但し祝日は休みです)

2026年新年度を迎えて

1)たくさんノルディックウォーキングして表彰してもらいましょう

2)クマのため遠征先を変更します



皆さん、暖かくなってきましたが歩く機会は増えてきましたか？

皆さんにもっともっと歩いてますます健康になっていただくために、「たくさんノルディックウォーキングした方を表彰しみんなで誉めよう」と決めました。協会の開催するイベントに参加されるたびポイントカードに毎回スタンプが押されます。年間のスタンプを集計して毎年上位の方を表彰します。来年からほんの気持ちですが副賞も考えたいと思います。なお細かいことについては別紙にて事務局からお知らせします。

今年、木曾をぜひ歩きたいと思って昨年準備してまいりましたが、クマが多く出没するようになり襲われて亡くなる方や大怪我なされる方も多く見られました。これから暖かくなっていくと熊の動きが活発になることが予想されます。当初予定した5月に木曾の山中の道で参加者全員の方の安全を100パーセント保証するのは難しいと考えました。

今年、木曾をぜひ歩きたいと思って昨年準備してまいりましたが、クマが多く出没するようになり襲われて亡くなる方や大怪我なされる方も多く見られました。これから暖かくなっていくと熊の動きが活発になることが予想されます。当初予定した5月に木曾の山中の道で参加者全員の方の安全を100パーセント保証するのは難しいと考えました。

これまで入っている情報をもとに協会の運営メンバーで集まって木曾でのノルディックウォーキング計画を見直しました。検討の結果、結論は木曾行き中止です。もしクマに対する安全が確保された場合は来年以降また木曾を歩きたいと思えます。急な話で申し訳ありませんが今年5月の遠征ノルディックウォーキング目的地は諏訪湖に変更します。平坦なコースです。5月は諏訪湖を歩くのに適した時期だと思います。風光る諏訪湖畔を大股で歩きましょう。諏訪湖を眺めながら湖畔で食べるお弁当はきっと美味しいでしょう。

なお、ふだんのノルディックウォーキングもクマなどに注意し、暑い季節には熱中症にならないように、安全を優先して歩いてください。(当協会はいつも皆さんの健康増進・安全を第一に考えています。)

月本光一

定例会報告



★1月18日(日)初詣 健康プラザ集合 参加34名
5.3 km 2026年 年も改まって ノルディックウォーキング、
スタートです。

朝は寒かったので、防寒対策バッチリ、なのに 少し
歩き出したら汗ばむ気配びっくりな暖かい日でした。



★2月15日(日)定例会 長瀬公民館(長瀬市民センター) 参加25名 5.0 km



朝はやっぱり風が冷たい けれど、茂沢の坂道を制覇して
公民館でトイレ休憩の頃は暑くなっていました。ショートコース
希望の人もいなくて、約5 km皆さん余裕の様子でした。



★3月15日(日)東御市 芸術村(明神池)駐車場集合 9:00 参加18名 7.0 km

朝 風が冷たかった。いつもよりウォーミングアップを念入りに。
外山城跡を目指してウォーキング開始です。城跡の曲輪は
想像していたよりも広大でした。

帰路途中には 作家の水上勉が晩年を過ごしたアトリエ勘六
山房がありました。到着するころには晴れました。



今後の予定 令和8年4月から



★4月12日(日) 中央公民館 9時集合

定例会 信濃大宮社を経て、繊維学部から常田池を巡ります。約5 km
11時より 定期総会を行います。(概ね1時間)

★5月10日(日) バス遠征 諏訪湖。別紙申込書参照。

★6月14日(日) 定例会 川西公民館 9:00 集合

アヤマ街道を歩きます。(このアヤマが最近では荒れているらしいのです)
夏なので、距離も短くします。



★7月12日(日) 定例会 丸子町西内の独鈷山登山口無料駐車場 9:00 集合
宮沢集落まで歩きます。集合場所詳細は次回会報でお知らせします。
ここにこんな道があったんだと、見に来てください。
7月はひまわりが咲いてくれたら ラッキー。
この時もやはり暑いので 距離を短くします。



事務局より

1. 5月バス遠征先の変更について

5月10日 木曾へ行く計画でしたが、「熊」出没の懸念は拭えず、安全第一を考え変更することとなりました。

がっかりした声が聞こえてきそうですが、きっと、きっと、リベンジできるのを楽しみに、今回は、どうぞよろしく願いいたします。

変更先

諏訪湖一周 16 km。他 7km及び4kmのフリーウォーキングとなります。

最終集合時間(14:50)に戻ってくる迄、いろいろ楽しめます。

遊覧船に乗って(30分)、間欠泉を見て、足湯に入り、散策等々。一周する場合は、釜口水門で、ダムカードがもらえます。

水門過ぎたらお昼ごろなので、ウナギ屋さんが、多数あります。

体力回復にいかがですか？

ゴールのすわっこランドでは入浴、食事、休憩ができます。

5月の爽やかな一日を楽しめますように、富士山が見られたら最高です。

湖畔から八ヶ岳を望むビュースポットもあります。お楽しみください。

2. 会費納入のお願い

今年度も昨年度に引き続き **3,000円** お願いします。

- ① 現金の場合は 事務局へ 水・金曜日 10時から12時
- ② 銀行振込の場合は 八十二銀行 上田支店 普通1263195
シンシュウウエダエヌダブリュキョウカイ

振込手数料は振込人負担でお願いします。