

令和4年9月1日号

秋の塩の道ウォーク

戦国時代、上杉謙信が宿敵武田信玄に義塩の塩を送った歴史の道、「塩の道」を歩いてみませんか！！

1 日 時 9月22日（木）※ 雨天決行（状況によってコースを変更する場合があります）

2 行 程 大網峠超えコース 約10km 難易度：上級コース 所要時間：約5時間

午前7時00分 里山辺公民館集合、松本市バス乗車後出発

午前9時25分 大網神社発、ウォーク開始 → 芝原六地藏 → 下清水 →

横川吊り橋 → 菊の花地藏 → 屋敷跡 → 昼食 → 大網峠 →

角間池 → 白池 → 大ザイの神 → 山口関所跡

午後3時40分 道の駅「小谷」（トイレ、買い物等）

午後6時00分 里山辺公民館到着

3 参加費 900円（お弁当代）

4 定 員 10名

5 持ち物 雨具（カッパ）、折り畳み傘、飲み物、着替え、その他各自で必要なもの

6 注意事項 起伏の多いコースを約5時間歩きます。事前の足慣らしをお願いします。なお、コース途中で携帯電話が通じない区間がありますので、ご承知おきください。また、途中車が入れないので体調面で心配な方はご遠慮ください。

7 申込み 9月12日（月）午前9時から申込受付を開始、15日（木）午後3時受付締切。

里山辺公民館（Tel 32-1077）へお申し込みください。

なお、人気の講座となりますので申込者全員の受付をし、15日（木）に事務局

で抽選を行います。当選者には15日（木）又は16日（金）にご連絡いたします。

また、複数人での申し込みをされた場合でも、抽選は個人で行いますので
ご了承ください。皆さま焦らず、締め切りまでにお申し込みください。



裏面は「秋の美ヶ原ウォーク」の申込みについてです。ぜひご覧ください！



秋の美ヶ原ウォーク

牛伏寺砂防ダムのフランス式階段工を始め、巨木のブナの木や鉢伏山荘から見る景色を見ませんか！

- 1 日時 令和4年9月27日（火）少雨決行
- 2 行程 牛伏寺～鉢伏山荘～扉温泉 難易度：上級コース
総距離約9.7km 所要時間 約6時間（移動時間含まず）
 午前7時30分 里山辺公民館集合、松本市バス乗車後出発
 午前8時10分 牛伏寺砂防ダム駐車場着
 牛伏寺川階段工 → 松健小屋 → ブナの木権現 →
 鉢伏山荘（昼食） → 扉温泉
 午後3時30分 里山辺公民館着・解散 （行程は目安です）
- 3 持ち物 雨具（カッパ）、昼食、飲み物（お茶よりもスポーツドリンクが最適）
 携帯食（おやつなど）、その他各自で必要なもの
- 4 服装 長袖、長ズボン、トレッキングシューズ等しっかりした靴
- 5 参加費 無料
- 6 定員 12名
- 7 申込み 9月14日（水）午前9時から受付開始。9月20日（火）締切。
 里山辺公民館（Tel 32-1077）へお申込みください。
- 8 その他 5時間を超える上級コースです。長時間の歩行となるので、事前の足慣らしをお願いいたします。体調面で不安のある方はご遠慮ください。



週一ウォーク

毎週火曜日 6日、13日、20日



午前9時00分～（1時間程度）公民館へ集合（予約不要・参加費無料）

長いコースと短いコースがあり、どなたでもご参加いただけます！

ウォーキングできる格好で、マスク・タオル・水筒をご持参ください。

駐車スペースに限りがありますので、里山辺体育館の北側駐車場か、徒歩や乗り合わせ
でお越しくださいますよう、ご協力をお願いします。

また、27日は実施しません。ご了承ください。