



# KWA会報

2015年(平成27年)11月号

第266号 2015年11月1日発行

神戸ウオーキング協会

651-0076

神戸市中央区吾妻通 4-1-6

神戸市生涯学習支援センター北棟4F

Tel・Fax 078-251-0114

## 2016年(平成28年)年度 会員継続手続きのお願い

添付文書の通り来年度の会員継続手続きを開始致します。年度初めには各種の手続き、届け出作業があります。新会員証やダイアリーを年内に皆様のお手元にお届けし、JWAへの傷害福祉制度への加入更新手続き等の円滑な事務作業にご協力下さい。11月中に更新・新年度会費納入をお願いいたします。各例会でも受け付けますのでよろしく。

### 第7回

#### みなと町神戸ツーデーマーチを終えて

松川芳郎

全国から2011名の方々を迎えて快晴の秋空の中、日本開国セブンハーバーズリーグ「第7回みなと町神戸ツーデーマーチ」が開催されました。今年は西30kmコースで、神戸でも一番かと思われる美しい移情閣から明石海峡大橋の眺めを快晴の中、見てもらうことが出来ました。西に延伸した距離の都合でJR垂水駅からJR兵庫駅まで電車移動をとりいれました。二日目は山麓リボンの道と絡ませ、弓弦羽神社、灘五郷の酒蔵の道、北野異人館でした。初日バナナ配布、抽選会は2回行いました。ステージでは、姫っ子ファイブが急遽出演、飛び入りで神戸の大学の学生グループによさこいを踊って頂きました。負けじと日本3B体操協会も。事前申し込みが、若干前年度よりは減少したものの、秋晴れの好天のおかげもあり、当日参加者が昨年より増え安堵致しました。

スタッフの皆さんの頑張りで、大成功したと思います。有難う御座いました。

近々、第8回目の開催に向けてキックオフの予定です。来年は会員の参加者が倍増することを期待しています。

### 11月・12月の第1例会

#### 【第20回六甲山全縦走記念大会

(東コース) 35km (健脚向)】L:吉原

開催日 11月3日(火・祝)10月号に掲載済

#### 【さかの紅葉ウオーク 12km】 L:大西

開催日 11月11日(水)

集合場所 JR山陰本線/花園駅

集合時間 10時

コース 妙心寺～仁和寺～千代の古道～<sup>ふるみち</sup>広沢児童公園～千代の古道～大覚寺～二尊院～嵐山公園～天龍寺～JR山陰本線/嵯峨嵐山駅

ゴール予定 14時30頃

☆ 宇多天皇をはじめ当時の天皇が御所から嵯峨離宮へ行幸された道…仁和寺の先、嵐電北野線常盤・鳴滝辺りから<sup>おんどやま</sup>音戸山の西側に沿って広沢池の東南を結ぶ大覚寺に通じる小道…千代の古道を通り大覚寺から嵐山公園へ。秋満喫!! 嵯峨野・嵐山の紅葉をお楽しみください。

#### バスウオーク

#### 【世界遺産・高野山周遊 10km】 L:松川

開催日 11月21日(土)

集合場所 湊川神社正門前

集合時間 7時30分集合 8時出発

コース 湊川神社～泉大津 PA～高野山大門～中門～根本大塔、金堂～金剛峰寺～千手院橋～刈萱堂～一の橋～中の橋～奥の院～参道～一の橋～中の橋(バス乗車)～橋本ファーマーズマーケット～三宮

ゴール予定 18時30頃

☆ 今年高野山、開創1200年になりました。高さ25m・幅21mの大門があります。そこからスタート致します。弘法大師が中国から<sup>さんこしよ</sup>三鈷杵を投げたら高野山の松の木に引っかかっているのを見つけ、ここに寺院を建てられたとされています。松葉は本来、二股ですが、三股の松葉を見つければ縁起が良いとされています。見つけられるといいですね。根本大塔は立体曼荼羅が配置されています。中門は、新しく改築されて、仁王さんの胸にトンボとセミのブローチ?が付いて居ます。一の橋からバス道を歩き中の橋で昼食、それから奥の院参拝、奥の院から一の橋まで参道の左右のお墓を見ながら散策。中の橋に戻りお土産を買い三宮に帰着予定です。

## 【六甲の紅葉を楽しむ 11km(健脚向)】

開催日 11月28日(土) L: 的場  
 集合場所 神鉄/西鈴蘭台駅  
 集合時間 10時  
 コース 有馬街道～修法ヶ原～大竜寺～大師道～諏訪山公園～神戸市営地下鉄/県庁前駅

ゴール予定 14時30分

☆ 六甲山の晩秋の紅葉を楽しみましょう。特に修法ヶ原と大師道の紅葉は最高です。日が西に傾き始めるころの陽ざしの中の紅葉には息をのみます。ゆったりと歩きを楽しんでください。尚、足元の悪いところや急な下りもありますのでご注意ください!!

## 【藍那古道から吞吐ダム 14km】L: 加藤

開催日 12月5日(土)  
 集合場所 神鉄/藍那駅  
 集合時間 10時  
 コース 藍那小学校～藍那古道～市バス丹生神社前～丹生宝庫～箱木千年家～衝原湖～吞吐ダム～神鉄/栄駅

ゴール予定 15時頃

☆ 晩秋の古道、湖畔を歩きます。紅葉は終わり、周辺の農家は冬支度で、どこことなく侘しい風情かもしれませんが、それを楽しむのも一興でしょう。しっかり歩いた夜は鍋料理でも囲みましょうか?

## ピンクリボンスマイルウオーク 2015 神戸

## “乳がん啓発イベント”

開催日: 11月7日(土) 9:30～

会場: 東遊園地

コース: 10km/5km

参加費: 事前申込 1500円(10月29日締切)

当日参加 2000円


主催: 日本対がん協会、朝日新聞社、朝日放送、神戸新聞社

## 先月の例会を振り返って

## 神戸・六甲 100万ドル夜景ウオーク L: 松川

開催日 9月26日(土)

参加人員 122人(会員51人)

※ 天気予報では、マークが有り心配していましたが、澄み切った綺麗な夜景を見ることが出来、日本三大夜景の一つ掬星台からの100万ドルの眺めを堪能しました。一般の方が会員より多く参加され、山ガールも沢山来られました。布引きから天狗道を踏破し掬星台17

時30分最終ゴールしました。帰りのまやビューラインのロープウェイからの夜景も美しく圧巻でした。

## 長岡京から石清水八幡宮へ L: 岩貞

開催日 10月10日(土)

参加人員 269人(会員164人)

※ 今でも交通の要所である淀川三川合流域を横断するコース。古墳、新選組やゆかりの寺院等多くの史跡やみずと読む町名が見られました。稲穂が垂れ 金木屋の香りがしていました。12km は八幡の背割りで、16km は京都の裏鬼門を守護する石清水八幡宮で解散。

## ゆったりウオーキング

## 川底トンネル・渡船で行く西大阪 L: 黒住

開催日 9月13日(日)

参加人員 153人内子供12名(会員25人)

※ エレベーター付きの川底トンネル、日本で2番目に低い山天保山(4.5m)への登山、乗船時間約2分間の公営渡船によるプチクルーズなど。距離は短いながら中身の濃い「おもろい大阪」を参加者全員で堪能した一日でした。

## ゆったりウオーキング

## ポーアイ散策から

## アシックススポーツミュージアム見学 L: 堀米

開催日 10月17日(土)

参加人員 90人内子供3名(会員28人)

※ 先端科学と教育の街・ポーアイ散策と多様な公園巡りを楽しみました。圧巻はアシックス見学でアスリートの一歩の長さや投手の球速を体感できたことです。

2015年完歩者(会員・敬称略)は 霜野貞子 丸山作子 藤原 誠 島崎幸江 の4名でした。

## 新入会員のご紹介 よろしくお願いたします

金山 悦子(大阪市城東区) (敬称略)

会員数は403名(10月24日現在)になりました。

## 健康寿命を延ばす楽しいウオーキング教室

## 楽しいウオーキング教室

## 第65回 楽しいウオーキング教室(A)

講義・実技

“基礎知識を知ろう 正しい歩き方

12月8日(火)10～15時 受付9:45～

協会事務所(神戸市生涯学習支援センター北棟4階)

## 第65回 ウオーキング教室(B)

“楽しい10km ウオーク

12月22日(火) JR三ノ宮駅10時集合

北野異人館コース 参加費300円

