



# KWA会報

2016年(平成28年)10月号

第276号 2016年10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

## <日本開国「セブンスターズリーグ」> 第8回みなと町神戸 ツーデーマーチ 開催!!!

いよいよ10月29日(土)～30日(日)開催です。

10月14日で、事前受付は終了ですが、

“当日参加は大歓迎”です。

実行委員会メンバーは、当協会最大の行事を成功させるべく懸命の努力を続けております。  
**会員の皆様には 参加する！こと でご協力下さるようお願いいたします。**

### 地図ができるまで 西村 公志

地図担当の西村です。 例会でお渡ししていただきます地図はどのようにして作られるのか一例としてご紹介します。

まずコースリーダーさんに地図原紙をお渡しし、サブリーダーさんと一緒(通常5名)に下見をしてルートを決定、地図原紙にルート、集合・解散場所、距離、昼食場所、トイレ場所、見どころ、ゴール予定時刻等を書き入れ、地図担当に回付されます。

地図担当は、パソコンソフト「カシミール3D」を使ってパソコン上の地図にルートをプロットし必要な部分を切り取ってパソコンソフト「Word」A3サイズに貼り付けます。更に、コース名、距離、スタート・集合・ゴール場所、昼食場所などを付け加え地図を完成させます。カシミール3DとWordの作業で通常2時間ほどかかります。

完成した地図は毎月1回の企画委員会で審議し(修正箇所があれば修正し)最終決定され、参加予想枚数を印刷し、例会当日参加者に渡されます。

地図を片手に持って見ながらウオーキングされている方を見ると地図担当としては嬉しくなるのですが・・・まだまだ少ないですね。最後に、コース地図は「Word」を使える方なら簡単に作ることができます。自分で作って活用したい、皆のために手伝いたい等お考えの方、遠慮せず上ノ原会長または地図担当まで声をかけてください。ご指導いたします。 待っています。

### 10月・11月の第1例会

【通天閣・あべのハルカスとチンチン電車  
12km】 L:黒住

開催日 10月1日(土)

JR/我孫子町駅(阪和線) 10時集合

2016/9月号に掲載済み

【中国街道を往く A:16km B:27km(超健脚)】

開催日 10月8日(土)

L:高見

JR/北新地駅 大阪市役所南側

9時30分集合

“全コース自由歩行”

2016/9月号に掲載済み

### 【第8回みなと町神戸ツデーマーチ】

開催日 10月29日(土) 東コース  
33km 22km 11km 6kmの各コース  
10月30日(日) 西コース  
30km 22km 13km 6kmの各コース

主会場：みなとのもり公園

【神戸震災復興記念公園】

せっかくウオーク 10月28日(金)

“丹波篠山 城下町を訪ねる道”

(せっかくウオークは受付終了です)

各コースの詳細は大会開催要項をご覧ください。

### 【三木山森林公園と三木金物市ウオーク 12km】 L:原

開催日 11月5日(土)

集合場所 神鉄/恵比須駅

集合時間 10時

コース 三木山運動公園～三木山森林公園  
～三木ホースランドパーク～三木市役所・金物市～神鉄/恵比須駅

ゴール予定 14時30分頃

☆ 四季折々の自然を肌で感じる森林公園から、自然と馬とのふれあいができるホースランドパークへ。昼食の後市役所前広場で開催中の市の一大イベント「金物まつり」会場を訪れます。

**K・N・Tライナーウオーク**

ポータルライナーと六甲ライナー沿線の魅力  
を再発見するウオーキングイベントの開催。  
第1回 2016.10.15(土)

“3 美術館とアートカプセルウオーク” 8km

申し込み不要・自由歩行・雨天決行

集合場所 JR・六甲ライナー/住吉駅前南広場

受付時間 10:00~10:30

参加費 無料

主催 神戸新交通株式会社  
主管 神戸ウオーキング協会

乳がん啓発イベント

**ピンクリボンスマイルウオーク 2016**

開催日：2016年10月23日(日)

雨天決行 荒天中止

会場：スペースシアター発着

神戸ハーバーランドセンタービル地下1階

※昨年までと会場が変更になっています。お間違えのないようにご参加ください。

**\*\*\*ファミリーウオーキング\*\*\***

③ 神戸の小さい秋見つけた 8km

11月6日(日) JR/新長田駅 10時

紅葉の始まりのころ、古来、都人のあこがれの地である「須磨」を歩き歴史を感じながら同時に、「山、海へ行く」の跡の街並みもご覧ください。紅葉が見られれば楽しく歩けますね。

**先月の例会を振り返って**

**真田幸村・大坂夏の陣 日本一の兵 L:久川**

開催日 8月27日(土)

参加人員 275人(会員142人)

※ 涼しくなるかもとの予報に期待しつつ大阪城を皮切りに大手門から真田丸跡の心眼寺、真田山公園へと歩きました。桃谷公園で昼食後、冬の陣・夏の陣で秀忠が本陣を置いた御勝山公園を通り、幸村終焉の地・安居神社にお参り、一心寺を抜けて茶臼山では幸村・家康の対決布陣図を見て、天王寺公園にゴールしました。予定より少し距離が長くなり、暑さの中お疲れ様でした。

**一庫ダム湖畔ウオーク**

L:堀米

開催日 9月10日(土)

参加人員 160人(会員124人)

※ 熱中症の方も出そうな日和。午前2回、午後3回の列詰を兼ねた休憩で対応。一庫ダム湖

周遊の景観や笹部駅周辺の田園風景では、都会の喧騒を忘れていただけたと思います。IVV配布後は、希望者のみ「川西市郷土館」の見学(約40名)。貴重な文化財に触れていただきました。

**明石海峡夕焼けスポット巡り**

L:斎藤

開催日 9月17日(土)

参加人員 180人(会員134人)

☀/☁ 雲の間から、ところどころに青空が望める、夕焼けを期待しながらのウオーク。午前中の暑さとはうって変わって涼しい風が吹きました。夕焼けは望めなかったものの夕暮れの、明石海峡大橋と淡路島 SA のイルミネーションどうでしたか。55名の方が明石(21km)ゴールに挑戦してくれました。時間内完歩、ご苦労さんでした。昼間と違う夕暮れの景色、堪能していただけたでしょうか。

**ゆったりウオーキング**

**作家が愛した西宮を巡る**

L:黒住

開催日 9月18日(日)

参加人員 34人(会員16人)

☂ 予報通りの雨天ながら、ほとんど傘無しで歩ける程度でした。日曜礼拝中の美しい夙川カトリック教会を手始めに、ニテコ池では野坂昭如著「火垂るの墓」の一節を朗読し、幼い兄弟に襲いかかった戦争の残酷さに思いを馳せました。村上春樹少年が遊んだ“葎原橋”では一同ノーベル文学賞受賞を祈念しました。昼食はゴール後各自で摂りました。

**セブンハーバーズリーグ**

**長崎ベイサイドマラソン&ウオーク**

11月19~20日開催 参加受付中

七つの港を巡りませんか?新幹線やANA便を使っての2泊です。1日目には佐賀県の500選でもある虹ノ松原も歩きます。

お申し込みはそろそろお急ぎください。

(担当:久川・高橋捷之)

**今年度後半のウオーキング教室開催のお知らせ**

健康寿命を延ばす **楽しいウオーキング教室**

第68回 **楽しいウオーキング教室**  
講義・実技



(10kmウオークとセットで1,000円)

“基礎知識を知ろう 正しい歩き方”

10月11日(火)10~15時 受付9:45

第68回 **楽しいウオーキング(10km)**

10月25日(火)JR/須磨駅10時

**須磨の史跡を巡るコース** 参加費300円