



# KWA会報

2017年(平成29年)5月号

第283号 2017年5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

## コースリーダーを終えてのつづやき

### 山本とし子

まず、今まで歩いた例会を参考にして、出来るだけ多くの方に参加していただけるように、見所があるか、季節、距離、集合場所、解散場所、使用電車、もより駅、昼食場所、雨降りの時等を頭の中で考え、実際に歩き、これでいいかと思いコースを決め年間計画づくりに提出します。それでもまだ、もっといいコースはないものかと迷ったりもします。

年間予定表に載ってこそ、皆様と一緒に歩けるのです。1ヶ月位前に下見に行きますが、工事が行われていたり、通行できなくなっていたりで回り道をすることもあります。例会前日には、忘れ物のないように準備。当日は、地図、IVVシール、配布物等をもって早い目に集合地に行きスタッフと打合せ。皆様の前で緊張しながらもつたない説明を終えやっとお出発です。悲しいかな後ろに目がないもので、列の途中がどうなっているかわかりません。反省会で初めて知るので。スタッフの皆さんに支えられて無事終了。歩くことは健康寿命を延ばし、老化を先延ばしにできる、なんと楽しいことでしょう。しかし、天候だけはどうしようもない。ゆるがせないものです。

## 5月・6月の第1・2例会

### 【第23回 六甲山分割縦走④ 22km (健脚向)】

開催日 5月6日(土) L:久川  
集合場所 六甲山・記念碑台  
2017/4月号に掲載済み

### 【西国街道を往く さくら夙川～三ノ宮

A:14km B:19km(健脚向) L:大西

開催日 5月13日(土) 10時  
集合場所 JR/さくら夙川駅 夙川公民館南広場

それぞれのコースのゴール地点・距離等に変更があります。

Aコース JR/六甲道駅 14km

Bコース JR/三ノ宮駅 19km

当日に体調に合わせてゴール駅をお決めください。

### 【谷上からの山を楽しむ 12km】 L:加藤

開催日 5月27日(土)

集合場所 神鉄/谷上駅  
集合時間 10時  
コース 箕谷道～小倉台団地～山田道～森林植物園西口～学習の森～鈴蘭台北町～神鉄/西鈴蘭台駅

ゴール予定 14時30分頃

☆ 神鉄・谷上駅から出発。山田道を抜けて森林植物園の方向に向かいます。ただし、今回は入園せず鈴蘭台の方向へと向かいます。季節は山・大いに笑う初夏、森林浴と沿道のツツジ、さつき等満喫してください。

## 花シリーズ③

### 【播磨アルプスからの展望と笹ユリ観賞 12km (健脚向)】 L:吉原

開催日 6月3日(土)  
集合場所 JR/宝殿駅(山陽本線)  
集合時間 10時  
コース 岸～成井～高御位山～播磨アルプス～馬の背～鹿島神社～JR/曾根駅

ゴール予定 14時30分頃

☆ 木々の緑も一層深まる頃、通りゆく風が快く過ぎていくでしょう！登山口までは平坦な道を歩きます。ここで一端、休憩を取ります。足ごしらえを整えて、登山道または階段を登ります。可憐に咲く笹ユリが出迎えてくれると疲れが吹き飛んでしまうでしょうね!?

高御位山山頂からは東播磨の平野部周辺や播州の山々が一望できますよ。午後からは岩山の小さなピークを越えて、馬の背から鹿嶋神社方面に下山します。なお、季節がら日差しが強い頃ですのでペースを崩さず、水分補給にも注意しましょう。

## アルコロジー大会

### 【ニュータウンから明石の玉子焼 12km】

開催日 6月10日(土) L:佐藤  
集合場所 神戸市営地下鉄/学園都市駅  
集合時間 10時  
コース 多聞台～神陵台～明舞団地(松ヶ丘公園)～明石公園～JR・山陽/明石駅

ゴール予定 14時30分頃

☆ ほとんど下り坂の楽なコースです。途中の多聞寺のカキツバタが咲いていたら うれしいな。ゴールの明石城も見どころ多く、ゆっくり楽しんでください。その後はタイトルどおり おいしい玉子焼はいかが？

**ゆったりウオーキング(歩育併設)**

**【中之島公園のバラ園と造幣局見学 6km】**

開催日 5月24日(水) L:岩貞  
 集合場所 JR/天満駅(環状線) 扇町公園  
 集合時間 10時  
 コース 野崎公園～中之島公園～西天満公園～  
 OAP～造幣局見学～JR/桜ノ宮駅  
 ゴール予定 14時頃

☆ 水と大阪を象徴する緑と川と橋に囲まれ文化の香り豊かな都心のオアシス中之島を巡り歩きます。桜の通り抜けで名高い造幣局を見学し、JR/桜ノ宮駅へ。

- ☑ 造幣局見学者 60名は既に定員に達し、申し込みを締めきっております。バラ園等は参加できます。
- ☑ 当日7/23日のアサヒビール工場見学 120名の事前予約を受け付けます。

**楽しいウオーキング**

**③ 西国街道から昆陽池・伊丹 11km**  
 5月23日(火) JR/北伊丹駅 10時

ウオーキングに絶好の季節。多田街道・西国街道の交差点(辻の碑)や旧街道の景観等を楽しみ、野鳥の昆陽池公園で昼食休憩の後は「伊丹・水と緑のみち」をめぐる。「美しい日本の歩きたくなるみち500選」コースの一部でもあり、必ず楽しいスポットを発見されることでしょう。

**先月の例会を振り返って**

**第25回総会ウオーク** L:原

開催日 3月25日(土)  
 参加人員 会員166人  
 ☆ 例年通りのコースで途中休憩をはさみ里山、田園地帯、公園、住宅団地を経由して無事ワイン城へ到着。順調に総会を終了しバーベキューで会食後そぞろ歩きで西神中央駅へ。

**花シリーズ②**

**芦屋・夙川さくら満喫ウオーク** L:山本

開催日 4月1日(土)  
 参加人員 257人(会員164人)  
 ♣/★ 夙川沿いの満開の桜の下を北上するつもりでしたが、予想をはるかに上回る開花の遅れでチラホラ咲きで終わりました。参加者の皆様にはおしゃべりに花を咲かせた貴重な一日ではなかったでしょうか。来年をお楽しみに。

**中百舌鳥古墳群めぐり** L:大西

開催日 4月8日(土)  
 参加人員 118人(会員78人)  
 ☂/♣ なたね梅雨を思わせる連日の雨、前日の天気予報で曇りマークになっていたが、残念ながら霧雨の中の受付となりました。出発時には一部雨傘を

さして歩くウオーカーもいましたが、11時前には雨も止み、広大な数々の古墳の周りを壕に沿って歩きました。履中天皇陵古墳西側の桜並木を始めあちらこちらで満開の桜を眺め、方違神社で厄払いをし雨の降りだす前にゴールできました。

**楽しいウオーキング**

**いかなご漁と明石海峡パノラマウオーク**

開催日 3月28日(火) L:斎藤  
 参加人員 85人

★ 今年はいかなご漁は、不漁で早々と終わり、いかなご漁の船団は見られなかったものの、アジュール舞子の数々の見所はどうでしたか。地元の方も、針のモニュメントは意外と知らなかったようです。左側に明石海峡、播磨灘の眺望を楽しみながらのウオーク、裸足で歩いた砂の感触、加えて、魚の棚での買い物と盛りだくさんで楽しんで頂けたと思います。

**新入会員のご紹介** よろしくお願いたします

藤井 恒夫(大阪市) 西崎 哲(西区)

会員数は4月15日現在324名です。

**新企画委員委嘱のご紹介 (敬称略)**

2017年 4月1日付 山下 ともあき 奉晃  
 5月1日付 佐々木 貴敏  
 会運営等 ご協力よろしくお願い致します

**健康寿命を延ばす 楽しいウオーキング教室**

**第73回 楽しいウオーキング教室**

講義&実技 (\*事前申込制)  
 (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”  
 5月9日(火)10~15時 受付9:45

**県民バスウオーク参加者募集のお知らせ**

6月24日(土)

”淡路・慶野松原西海岸ウオーク“の概要が決まりました。

今回はバスウオークでは長めの12kmを歩きます。バス2台 90名 参加費は会員 3,000円 詳細は4/29日、例会“西宮・芦屋浜の風を楽しむ”の当日配布し、同時に予約を受け付けます。参加費をご準備いただけますようよろしくお願い致します。

担当者 原 正道 090-9871-1573  
 松川芳郎 090-3272-2440