



KWA会報

2020年(令和2年)1月号

第317号 2020年1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

明けましておめでとうございます

会長 松川芳郎

昨年は、元号が、令和に変わり国民が揃って再スタートを切った年でした。ラグビーワールドカップでは日本チームの大活躍に、全国民が沸きました。今年も東京オリンピック・パラリンピックで、日本選手団の活躍が期待されます。半面、台風19号など多くの自然災害を経験しました。阪神淡路大震災の経験だけでは対応できない、あらゆる災害に備える必要があります。ひょうごメモリアルウオーク、ルミナリエウオークをその機会にしたいものです。

さて、ウオーキングは心肺機能を高めたり、体脂肪を落としたり、ストレス発散や頭脳の活性化など良いことづくめです。多くの方々にご参加いただくためスタッフ一同知恵を絞って山や街や、ウオーターフロント、近隣の府県など新しいコースづくりを研究しています。

会員になって一緒に歩く方、スタッフとして活躍して下さる方、いつでも大歓迎です。そして会員の皆さん今年も仲良く楽しく元気よく歩きましょう。

♥ 1.17 ひょうごメモリアルウオーク ♥

復興した街並みや震災モニュメントを巡り、風化しがちな防災意識を高め、東日本大震災において明らかになった交通機関の途絶を想定し緊急時の避難・救援路として整備された山手幹線を歩きます。

今年、25年の節目の年であることから、震災を経験していない子供・若者の参加を促し、震災の経験・教訓の継承を図るため「子供・若者ウオーク」も実施します。

また、出勤・帰宅困難者対応等の重要性をふまえ企業等訓練ウオークを充実します。

スタッフとしてご協力いただく会員の皆様、寒中ですがどうぞよろしく願いいたします。

2020年1月・2月の第1・2例会

【神戸初詣ウオーク 13km】 L: 斎藤

開催日時 1月4日(土) 10時

集合場所 JR神戸線/三ノ宮駅 東遊園地 南10分

詳細は2019年12月号に掲載済み

【第26回 六甲山分割縦走① 17km(健脚向)】

開催日時 1月11日(土) 9時30分 L: 高見

集合場所 山陽/須磨浦公園駅

コース 須磨浦公園～鉢伏山～高倉台～須磨アルプス～椿谷公園(昼食)～高取山～神鉄/鶴越駅

解散予定 15時頃

☆ 恒例の六甲山分割縦走は、全山縦走は自信はないけど、分割で何とか宝塚まで歩いてみたい方いらっしゃるの例会です。須磨アルプスの馬の背でスリルを味わいながら、宝塚まで4回完走すると革のキーホルダーが手に入ります。ザックの後ろに付けてみませんか? 尚、寒波襲来時には軽アイゼンが必要です。

【第6回 JR・神戸線ウオーク

12・23・31km(健脚向) L: 高見

開催日時 1月25日(土) 9時30分

集合場所 JR神戸線/舞子駅 舞子公園

コース 垂水駅～須磨駅～鷹取駅～新長田駅【Aゴール/12km】～神戸駅～三ノ宮駅～灘六甲道駅【Bゴール/23km】～摂津本山駅～芦屋駅【Cゴール/31km】

ゴール締切 A;13:30 B;14:20 C;16:30

☆ 2015年から始めて今年で第6回を迎えることが出来ました。始めは上手くいくか懸念されましたが多くの参加者があり人気の例会になりました。なお、この例会は自由歩行です。皆さん楽しみながらJR沿線を歩きましょう。

【山麓リボンの道 ① 14km(健脚向)】

開催日時 2月1日(土) 10時 L: 小林俊隆

集合場所 JR神戸線/甲南山手駅 駅南側広場

コース 森公園～岡本梅林～白鶴美術館～灘目の水車～深田池公園～護国神社～摩耶ケーブル駅～JR神戸線/灘駅

ゴール予定 14時半頃

☆ 山麓リボンの道は神戸市の東灘区から垂水区までの六甲山系山麓をリボンのように結んだ散策コースです。4分割シリーズの1回目は「本山のみち」「六甲のやますそ」「摩耶山のふもと」を、多少のアップダウンと多くの曲がり角を抜け神戸東部を歩きます。全4回完歩を目指しましょう!

【第18回春一番武庫川バレンタインウオーク

A:12km B:21km(健脚向)】

”先着250名様にチョコレート進呈“ L: 高橋

開催日時 2月8日(土) 9時30分

集合場所 阪神/武庫川駅 東岸

コース 動物愛護センター～末広中央公園～阪急
逆瀬川駅(Aゴール)
動物愛護センター～末広中央公園～阪神/
武庫川駅西岸 (Bゴール)

ゴール予定 A:13時30分頃 B:15時頃

☆ 今年も出発式の後、自由歩行です。武庫川河畔の春一番の中お楽しみください。小雪小雨もあり得ますが、当日がどうなるか楽しみです。今年も用意したチョコレートすべて進呈したいです。

*** ファミリーウオーキング ***

⑤ 神戸八社で厄除け祈願 13km
1月5日(日) 新幹線/新神戸駅 10時

2020 新入会員のご紹介 新しいお仲間です。
よろしくお願ひいたします。

さんだ	三田 勝弘 (三木市)	おおえ	大榮 ナヲ子 (東灘区)
	坂元 稔 (加古川市)		松井 朗 (兵庫区)
	三宅 良人 (加古川市)		半田 信男 (京都市)
	松村 晴美 (丹波篠山市)	みのも	蓑毛 秀治 (中央区)
	竹本 仁美 (垂水区)		栗村 太三 (明石市)
くまがい	熊谷 晃 (明石市)		(敬称略・2019.12.23 現在)

先月の例会を振り返って

石の宝殿と高砂町内散策 L:原

開催日 11月16日(土)
参加人員 102名(会員83人)
★ 絶好の日和の中、生石神社へ。石切場や播磨平野を遠望し、高砂の工場群を通り心地よい加古川の風を受けながら土手を向島公園へ。到着が12時半となり遅めの昼食。午後は高砂神社から工楽松右衛門旧宅と南堀川遺構、十輪寺からお寺通り、旧高砂線廃線跡を経て山陽高砂駅にゴール。

再生された三田の森へ L:佐々木

開催日 11月17日(日)
参加人員 65名(会員39人)
★ 前半は、パスカル三田一番館でお買い物タイム、後半は、キュートな里山”ブイブイの森”を楽しみました。丁度、紅葉シーズンで、公園、森、里山の自然の風景絵画を楽しんできました。

楽歩 神戸灘の酒蔵巡り L:高橋

開催日 11月26日(火)
参加人員 99名
★ 暖かい天候で、啣酒、買い物を楽しんでいただきました。

中山トレイル縦走 L:佐々木

開催日 11月16日(土)

参加人員 111名(会員58人)
★ 天気は快晴!電車は遅延!でスタートが20分遅れましたが参加者は皆健脚で、遅れをすぐに取り戻しました。山本岩場からのパノラマ眺望は満足頂けたと思います。また非常に足元が悪い縦走路でしたが、慎重に歩いて頂き怪我人もなく予定時間より早めにゴールできました。

酒蔵巡り L:岩貞

開催日 12月7日(土)
参加人員 222名(会員134人)
★ 冷気を感じる朝でしたが、多くの参加者がありました。東西方向に長い敷地の酒造会社を結ぶ酒蔵の道は、新しく整備されていました。酒蔵での買い物時間をとりましたが年始用の買い物はできましたか?酒蔵には啣酒の自販機も?

神戸ルミナリエウオーク L:久川

開催日 12月11日(水)
参加人員 151名(会員98人)
★ 震災の年の12月に初めて開催されたルミナリエは今年で25回目。今年は新コースで、しおさい公園・神戸大橋で港の夜景を楽しんで頂き、みなと公園に17時30分ゴール。鹿児島県から参加のご夫婦にも、光の回廊「ガレリア」終点の光の壁掛け「スパッリエーラ」など神戸の夜景とルミナリエを楽しんで頂きました。

神戸の港巡り L:西村

開催日 12月14日(土)
参加人員 185名と子供1人名(会員127人)
★ 舞子公園スタート、少し汗ばむ天気の中、普段素通りする港の景色を楽しみました。昼食後、2班に分かれB班(71人)が先に出発、皆さんの健脚のおかげでアンカーは想定より早く、午後4時に到着しました。塩屋漁港で海苔を収穫する「もぐり船」を、須磨の沖合いでは実際に海苔棚に潜って収穫している風景も見られましたね。

ゆw 尼崎七社巡りで霊験あらたか L:大西

開催日 12月15日(日)
参加人員 130名(会員57人)
★ 最初の休憩は植栽も整備されてきた尼崎城の公園、尼信会館では沢山の貯金箱を見せていただきました。尼崎の七神社で厄払いの参拝を済ませ、来る年はきっと良き年となりましょう。

楽歩 北野異人館からハーバ-ランド・リケンパーク

開催日 12月17日(火) L:橋本
参加人員 65名
★ 雨の北野異人館街周辺は、観光客も少なくしっとりとして素敵でしたね。参加者が風邪をひいておられないか案じています。