



# KWA会報

2020年(令和2年)3月号

第319号 2020年3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

## 第28回総会開催のご案内

第28回総会は3月21日土曜日の「総会ウオーク」ゴールに引き続いて開催いたします(予定・正午より)。

第28回の総会のご案内をいたします。皆様と忌憚のない会運営の話ができれば幸いです。

ウオーク、総会終了後は恒例の懇親会。今年も穏やかな須磨の海を見ながらこれからも元気に歩けるよう語り合しましょう。(事前の申し込みが必要です。3月7日で締め切ります)

### 20年表彰者 5名 (会員番号順・敬称略)

柴崎修男 生田建吉 里吉正夫 藤崎英一  
杉本和郎

### 10年表彰者 10名

新田豊二 石野保明 吉原康之 村上康夫  
魚橋正稔 赤松正人 博田康代 村上敏雄  
北田栄二 祐実英夫

### \*会員年齢構成 (会員数 2020.1.31 現在)

会員 287名 平均年齢 72.2歳

男 210名 73.0歳 女 77名 70.0歳

男	年齢層	女
4	85歳～	2
38	80～84歳	1
64	75～79歳	25
48	70～74歳	21
23	65～69歳	7
22	60～64歳	13
8	55～59歳	5
1	50～54歳	2
2	45～49歳	0
0	40～44歳	0
0	35～39歳	1

\* 歩くのは長寿の証でしょうか、75歳オーバーの方々が134名(46.7%)になります。

## お知らせ

バスウオーク「明智光秀ゆかりの地を巡る」(7月25日開催)の参加者募集を、3/21 総会ウオーク当日より開始します。定員90名・参加費5,000円(各入城料を含む)。当日配布の開催要項を見てお申し込みください(先着順)。

## 歩ける私はこうしてできた 石本好数

60歳の定年退職を前に運動をしなくてはいけないなと考えた。そこで、JRふれあいハイキングのパンフレットを片手にいろいろなイベントに参加したのだが、最初は短い距離でも歩くのがしんどかった。

そこで、スポーツクラブへ通いランニングマシンと格闘しながら歩く・走るなど鍛えて少しずつ長い距離が歩けるようになっていった。

ある日思い切って、「8回で琵琶湖一周」のウオーキングイベントに参加してみた。最初の2回は脚もつり本当に大変な思いをしたが、一周を歩き切った時には以前より楽になっていることに気づいた。それからは他の例会にも参加を始めた。スポーツクラブで、歩く・走る・泳ぐなど運動の幅を増やしていくことで体重も減り、腰回りも細く締まっていた。

その頃、神戸ウオーキング協会を知り、会員になりその後スタッフとなった。今は「コースの企画・運営」を考え、「矢張り・誘導・アンカー」などの様々な業務について勉強中である。

体調管理の一環として積極的に例会に参加することで、美味しく食事ができ、酒・ビールを飲む楽しみが増えた。「健康で歩き回る。楽しく会話ができる。食事もビールもうまい」今のこのような人生を楽しみながら長生きしたいと考えている今日この頃である。例会でお会いした時に、気軽に声をかけていただければありがたい。

## 2020年3月・4月の第1・2例会

### 【中山寺と巡礼街道を歩く 10km】

L: 堀米

開催日時 3月7日(土) 10時

集合場所 JR宝塚線/川西池田駅

詳細は2020年2月号に掲載済み

### 【山麓リボンの道② 14km】

L: 吉原

開催日時 3月14日(土) 10時

集合場所 JR神戸線/灘駅 北側駅前広場

コース 徳光院～みはらし展望台～布引雄滝～ラインの館～北野天満神社～風見鶏の館～移住ミュージアム～諏訪山公園～五宮神社～JR神戸線/神戸駅

解散予定 15時頃

☆ JR灘駅北側よりスタート。王子動物園、原田の森ギャラリーを過ぎ、神戸市文書館前を北上しながら、住宅地を通過して布引の道を目指します。徳光院を抜けてみはらし展望台で昼食。雄滝・雌滝を見ながら新神戸駅を横切って北野異人館街に

向かいます。西に向かいながら金星台-諏訪山公園を經由し五宮神社を経て、大倉山公園から JR 神戸駅まで神戸の名所を巡るコースです。

**ゆW【アーモンドの花をゆったりウオークで7km】**

開催日時 3月20日(金・祝) 9時30分 L:堀米  
 集合場所 JR神戸線/甲南山手駅 駅南側広場  
 コース 深江大橋~東洋ナッツ食品(株)通過~  
 本庄中央公園~阪神青木駅~JR神戸線/  
 摂津本山駅  
 解散予定 13時半頃

☆ 神戸の春の風物詩・東洋ナッツ食品(株)の「アーモンドフェスティバル」は、残念ながら新型コロナウイルス予防対策の為に中止になりました。道路沿いからのアーモンドのお花見のみとなりますがウオーキングにはご参加ください。

**【第28回総会及び総会ウオーク 10km】**

開催日時 3月21日(土) 10時 L:橋本  
 集合場所 JR神戸線/鷹取駅 北側広場  
 コース 妙法寺川左岸公園~松風村雨堂~須磨寺公園~須磨寺~お大師広場~須磨智慧の道~安徳帝内裏跡~須磨浦公園~敦盛塚~シーパル須磨(総会)  
 ゴール予定 11時45分(シーパル須磨)

☆ 須磨寺から智慧の道を訪ねます。当日は12時から総会開催予定ですので状況を見ながら一部コースを変更することも予想されますが皆様どうぞご協力をお願いいたします。

**【第26回六甲分割縦走③ 13km(健脚向)】**

開催日時 3月28日(土) 9時30分 L:佐々木  
 集合場所 新幹線/新神戸駅  
 コース 市ヶ原~天狗道~摩耶山(掬星台)~  
 丁子が辻~六甲山・記念碑台  
 解散予定 14時半頃

☆ 分割縦走もいよいよ後半に突入です。人気の摩耶山への登頂で春の訪れを感じながら、気持ちの良いトレッキングを楽しみましょう!掬星台では、パノラマ眺望に癒されてみては如何?最後は、あの(?)階段を登り記念碑台でゴールです。

**花シリーズ②**

**【摂津の国の歴史と400mの桜のトンネル 11km】**

開催日時 4月4日(土) 10時 L:堀米  
 集合場所 阪急京都線/摂津市駅  
 コース 流れの馬場跡~常楽寺地藏尊~ガランド水路遊歩道~平和公園~新幹線公園  
 ~木下勘兵衛碑~味舌天満宮~<sup>ました</sup>明和池公園~JR京都線/千里丘駅  
 解散予定 14時半頃

☆ 摂津市は、穏やかな風景が続く「水のまち」でもあります。大阪府の「まちなみ百景」にも選ばれている「ガランド水路遊歩道」から「平和公園」を経て、「新幹線公園」で初代の0系車両や電気機関車を見学、桜のトンネルで昼食。味舌天満宮を参拝し、阪急/正雀駅よりゴールのJR/千里丘駅へ。

**【小野アルプス縦走 17km(健脚向)】**

開催日時 4月11日(土) 10時 L:吉原  
 集合場所 JR/加古川線/市場駅  
 コース 白雲谷温泉ゆびか~高山~日光峠~前山~安場山~アザメ峠~総山~惣山~紅山下広場~紅山~福岡峠~鴨池公園~JR加古川線/小野町駅

解散予定 15時半頃(全コースを歩いた場合)  
 ☆ 白雲谷温泉ユピカから登山開始。標高が100mから200m未満の山々が連なった日本一低いアルプスこと小野アルプスを縦走しましょう!アルプスと称するにはいささか低すぎるのでは?と思うほどです(笑)が、実際に足を運んでみると日本アルプスを彷彿とさせる巨大な岩盤や適度なアップダウンがあり変化に富んでいます。小野市の街並みやのどかな丘風景など、気持ち良いロケーションを楽しみながら歩きましょう!エスケープコースもあります。お気兼ねなくご参加を。

**◆ ポーアイ・六アイライナーウオーク ④  
 3月26日(木) 約10km**

「アーモンド並木とチューリップ祭りを見に行こう!」  
 集合場所 JR/甲南山手駅 南側広場  
 受付 10時~10時半 ♥参加費は無料  
 ゴール受付 12時~14時 ファッションマート1F

**WMG2021 フレウオーク  
 マスターウオーカーズワンテイウオーク  
 4月19日(日)**

集合場所:六甲風の郷公園(JR/六甲道駅 北へ10分)  
 受付:9時30分  
 参加料:500円(当日徴収) 記念品有り  
 出発:16km 9時45分  
 11km 10時(六甲ケーブル利用・自費)  
 コース:六甲風の郷公園~六甲ケーブル下駅~油こぶし(626m)~天覧台~記念碑台~六甲最高峰(931m)~一軒茶屋~魚屋道~炭酸泉源広場(ゴール)~神鉄/有馬温泉駅

※ 六甲の山並みを楽しみ歩き、六甲最高峰、天下の名湯有馬温泉で汗を流すコースです。  
 主催;ワールドマスターズゲームズ2021関西・兵庫県実行委員会・神戸市実行委員会・(一社)日本ウオーキング協会・兵庫県ウオーキング協会  
 協力;JWA近畿ブロック協議会

\*\*\* ファミリーウオーキング \*\*\*

2020 年度のご案内

- ① 神戸・桜の名所の公園巡り③ 9km  
4月5日(日) JR/鷹取駅(妙法寺左岸公園) 10時  
\* 桜のトンネルをさかのぼり、須磨海浜公園で昼食、  
午後は須磨寺を経て JR・山陽須磨駅でゴール。2020  
年度の開始です。ゆっくり楽しく歩きましょう。
- ② 7月5日(日) 兵庫運河を支える橋を巡る 9km
- ③ 8月10日(月・山の日)  
鈴蘭台・石井ダムから大倉山へ 10km
- ④ 11月1日(日)  
榎谷川から松本自噴泉公園・如意寺を巡る 11km
- ⑤ 2021年1月10日(日) 神戸八社で厄除け祈願 13km  
年間4回以上で且つ1月10日ご参加の方には完歩賞進呈。

2020 新入会員のご紹介 よろしくお願いたします。

三谷 裕善(垂水区) 平上 日出子(垂水区)  
相良 昇(茨木市) (2020.2.22現在 会員数 288名)

先月の例会を振り返って

第6回 JR・神戸線ウオーク L:高見

開催日:1月25日(土) 参加人員:252名(会員154人)  
\* 朝日放送のラジオ番組で「神戸線ウオーク」の紹介をして頂きました。それを聞いて遠方からの参加もあり、さすがメディアの力は凄いです。来年はちょっと違った駅から開催しようかと、思案中。

山麓リボンの道 ① L:小林俊隆

開催日:2月1日(土) 参加人員:300人(会員154人)  
\* 岡本の梅林、山麓からの絶景、旧邸史跡などを見ながら楽しくウオーキングできました。曲がり角や上ったり下ったりの多いコースでしたね。ゴールの西舞子まで頑張りました。

春一番武庫川バレンタインウオーク L:高橋

開催日:2月8日(土) 参加人員:293人(会員169人)  
\* 暖冬、快晴のもとお好みの距離と速度で自由歩行をお楽しみ頂きました。バレンタインチョコも予定数を完配できました。来年もご期待ください。

第26回 六甲山分割縦走② L:吉原

開催日:2月15日(土) 参加人員:169名(会員82人)  
\* 菊水山、鍋蓋山への登頂は心身共に疲れたことでしょう!大勢の人と歩くことでご自身の励みにもなり、また勇気も得られたのではないのでしょうか?今年度も当協会の山シリーズにご参加を。

2019年度 ベストウオーカー賞等受賞者

2019年は全国的には多くの自然災害がありましたが、たまたま当協会の例会では遭遇することがなく42例会を全て実施することができました。ご参加 TOP10 の

方々は以下の通りです。

- 1 (41回) 林光明・高見明彦・斎藤巧一・高山憲了
- 5 (40回) 松山和博
- 6 (37回) 高見敦子・佐々木雅美
- 8 (36回) 佐々木貴敏
- 9 (35回) 時枝正治・村上敏雄・藤井恒夫

会員番号順・敬称略

ベストウオーカー賞(24回以上)72名

佐藤昌博	荻原信子	小林加須子	原正道
原澄子	小林正俊	秦野喜久子	松川芳郎
里吉正夫	杉本和郎	久川正博	山本とし子
加藤洋一	高木賢夫	安井 孜	林光明
林勢津子	志賀正哉	志賀蓮子	山下奉晃
紀野猛男	木村司郎	渋谷英雄	服部 晃
長野頼夫	山下高德	池田安孝	田頭洋子
黒住 聡	安部浩三	藤井年弘	時枝正治
山口正躬	大西雅男	佐藤寛和	大西政巳
高橋伸治	石野保明	吉原康之	村上敏雄
高見明彦	山本始華留	山本喜代美	古都利治
高木 登	藤原 誠	高見敦子	斎藤巧一
高山憲了	橋本規久子	福永美保	石本好数
島崎幸江	森岡なつ美	佐々木貴敏	佐々木雅美
小林俊隆	竹本かをる	桐本八重子	菅 真実
岡田 昇	大西千代	藤井恒夫	田中幸子
広瀬義広	岡崎幸一	井門明義	前田正憲
本田直二	一宮正勝	福田貴子	松山和博

ウオーカー賞(12回以上)101名

的場邦彦	上ノ原紀子	大島三郎	中澤純子
井上澄子	秋月和子	藤井清孝	川村慶一
中澤勇治	合田佳夫	石丸勝也	定兼 馨
定兼妙子	富田秀己	辻井美智子	丸山富夫
岡本文夫	岩貞雅文	野沢輝夫	中原定男
西村公志	小中清史	高橋捷之	島田壽美子
名和郁夫	石田篤夫	伊藤博一	長 久子
大崎八重子	堀米克弘	山下宇広	久保宣勝
吉村昭一	井原啓之	宮川 晃	芝野千代子
安達瑞枝	塩田武嘉	廣中澄男	堀元秀馬
堀元美千江	光野 功	忍田克己	藤丸 章一
船見尚弘	土田利雄	吉富正晃	吉富睦乃
植田清美	北田栄二	中西 寛	辻 和雄
植村勝己	宮崎征秀	住ノ江春夫	藤田健治
波戸義雄	山口喜弘	矢野友章	富 隆志
中園節男	村井善孝	鎌松澄男	鎌松美幸
十河敬三	土井妙子	末廣智恵子	鳥居洋一
川崎省二	石橋卓也	中村久美子	守屋 剛
平澤 均	永幡知之	谷本 勤	友松紀子
結城富子	高峰京子	中井香子	山崎忠博
野瀬政雄	岡田豊和	圓山健夫	加藤廣賢
山本文彦	大西雄三	桐本加津子	宇治敬司
浜田重彰	広瀬里美	前畠茂園	関砂由美
関 忠次	中西敬一	大山隆子	馬田芳直
山崎建彦	森本その子	間嶋則博	対馬和代
大串正弘			