



KWA 会報

2022年（令和4年）10月号

第348号 2022年10月1日

発行 神戸ウォーキング協会

〒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4F

Tel・Fax 078-251-0114

「油断大敵」

佐藤昌博

ある時六甲山を歩いていて足をくじいた方がいらっしやいました。その方の靴は街歩き用のスニーカーでした。六甲山をなめたらダメ。また、ある時歩いていて足がつった方がいらっしやいました。その方が私に「漢方薬の〇〇番がありませんか？」と聞かれました。わかっているのなら、自分で持ってくればよかったのにと思いました。

そういう私も町なかを歩いていて転倒し、すり傷を作ってしまった。転んだところを見ても大したものはありませんでした。もっと足元に注意をして、足を上げて歩いておればよかったのにと反省しました。

また、歩きとは別の次元の問題ですが、コロナウイルスの怖さもあります。最近だんだんとコロナウイルスにも慣れてきて、大胆になっているような気がします。身近にも感染した人がいて、「もう治ったけど、やはり、発熱や体のだるさが大変でした、コロナをなめとったらあかんわ。」とおっしゃっています。

私たちをとりまく環境には危険がどこに潜んでいるかわかりません。

「注意一秒 怪我一生」という言葉があります。いろんなことに気をつけて、仲良く楽しく元気に歩き続けましょう。

10月、11月の第1例会

【足の神様見守って！

豊中マチナカ自然発見ルート

A:11km B:15km (健脚向) L:佐々木

開催日 10月1日(土)

集合場所 阪急宝塚線/曾根駅 豊島公園
駅から徒歩3分

集合時間 **9時30分** 間違えないで下さいね

コース 猪名川・利倉橋～猪名川公園～旧猪名川遊歩道～中央幹線景観水路～ふれあい緑地～服部天神宮～北条広場～服部緑地～北急/緑地公園駅(Aゴール)～遊歩道・萩の道～

履正社～阪急/曾根駅(Bゴール)

ゴール予定 A:13時半頃 B:14時半頃

☆ 豊中市には街を彩る緑や川などが多く存在し、今回は市中部の東西に散らばる自然を発見しながら歩きます。整備された水路、緑道、林道、砂利道、そして自然公園等“マチナカ”でありながら、ほっとする光景は皆さまの免疫力の刺激になるかもしれません。秋を感じながら、小さな自然を発見してみてください。尚、団体歩行で密を避ける為、“服部天神宮”にはお参りしません。

雨天時は、阪急/服部天神駅・昼食無しで終了。

【平荘湖の山々を歩く 12km (健脚向)】

開催日時 10月8日(土) 10時 L:里吉

集合場所 JR神戸線/加古川駅

西へ10分 加古川河川敷

コース 水管橋～升田山(105m)～ウエルネスパーク～神吉山(58m)～JR神戸線/宝殿駅

ゴール予定 14時頃

☆ 加古川の自然の中を歩きます。河川敷より水管橋を渡り升田山頂上へ、北は平荘湖、南は加古川の清流を眺望できます。古墳群を経て、いったん下山してまたすぐ鍋山(80m)に上ります。平荘湖が一望です。昼食後、行者山(98m)、蔵王権現・不動明王・役行者の立つ古墳地帯、神吉山、三十三霊場、日露戦争の碑を通過して宝殿駅へ。それぞれの山は低いですが下り坂は大変急なので靴など特に足元に御注意を!!

花シリーズ④

【淡路島のコスモスを観に行こう 11km】

開催日時 10月22日(土) **9時** L:里吉

乗船の都合がありますので、遅刻はしないようにお願いします。

集合場所 JR神戸線/明石駅

コース 淡路ジェノバライン明石乗り場～岩屋港～絵島～岩屋海水浴場～国営明石海峡公園～淡路ジェノバライン岩屋乗り場～明石港～JR神戸線/明石駅

ゴール予定 15時頃

☆ 明石から10分足らずの船旅を味わい、淡路島・岩屋ポートビル前から出発。絵島、大和島を通過し、海岸線を歩きながら、潮の香を満喫し、淡路島国営明石海峡公園に到着。あたり一面花、



緑の木々。目的のコスモスの花は、勾玉配列で公園中央に咲いているでしょうか。花や紅葉の例会は、天候に大きく左右されるため、リーダー泣かせの例会になることもあるのですが…期待して歩きましょう。昼食休憩後、帰路につきますが、右手には海の向こうに須磨の山々、舞子～垂水、明石

海峡大橋が一望でき、日頃の神戸側からの景色とは違って最高のアングルです、滅多にない感動の一日になるのではと思っています。

- ☑ ジェノバライン往復 一般団体 880 円
明石海峡公園入園料 65 歳以上 210 円

【秋中の山田を歩く 16 km】 L : 加藤

開催日時 10 月 29 日(土) 10 時
集合場所 地下鉄・神鉄/谷上駅
コース 山田中学校～成道寺～六條八幡宮
～衝原湖～吞吐ダム～神鉄/栄駅
ゴール予定 14 時半頃

- ☆ 黄金色をした稲穂に所々の案山子、澄み切った秋空に静かに流れる縹雲、木の枝にたわわに弧を描く柿。ブルーライトが映える衝原湖…「秋」を満喫できるようなウォーキングにしたいと思っています。

【池田織姫伝説聖地巡礼 11 km】

開催日時 11 月 5 日(土) 10 時 L : 佐々木
集合場所 JR 宝塚線/川西池田駅
北口駅前ロータリー
コース 呉服橋～呉服座跡～呉服神社～伝承・染殿井～猪名津彦神社～池田銀行本店～辻ヶ池公園～池田市民俗資料館(見学)～五月丘古墳～茶白山古墳(△109.5m)～星の宮～池田城跡公園～五月山動物公園～伊居太神社～伝承・唐船ヶ淵～JR 宝塚線/川西池田駅
ゴール予定 14 時半頃

- ☆ 池田に伝わる“織姫伝説”にまつわる場所とそのコース上で最も古い古墳、新しい古墳、また阪神間モダニズムでお馴染みの近代建築をも巡ります。昼食休憩後は、池田市歴史民俗資料館に入り見学をします。地域の性質上、後半には適度なアップダウンがありますが、標高約 110m の古墳展望所からの 360 度の眺めは最高で疲れも吹っ飛びます。全体の距離も 11km でゆったり W では少しハードになります。秋のハイク日和、少し長めのゆったり W を歩いてみませんか？

◆加古川ワンデーウォーク (11/13)

事前の申し込みは 9/16(金)で締め切りました。定員を満了すお申し込みをいただいたそうです。盛会でありますように。

先月の例会を振り返って

たそがれウォーク

花火大会あったらいいな

L : 松山

開催日 8 月 6 日(土)

参加人員 110 名(会員 77 名)

- ※ 花火大会があることを信じほぼ 1 年前に提案された例会でしたが、残念ながら今年も花火大会は中止となりました。しかし、しおさい公園から見える神戸の夜景を楽しみに黄昏時の神戸を歩きました。みなとじま駅前の歩道橋で KOBE(北前船)の電飾が見え、BE KOBE 前で記念写真撮影後、しおさい公園よりあざやかな錨・市章の電飾が見え、神戸の夜景を堪能できましたね。又ゴール後も多くの方が三ノ宮駅まで歩かれた模様です。

山本リーダーの都合により、急遽私が初リーダーを任され緊張して歩いていましたが、参加された皆様のご協力が無事に終えることができました。

お知らせ : 神戸港で花火が上がります。

開催予定時期 10 月頃

平日 5 日間。打ち上げ時間:約 10 分

福田川プロムナードを下る

L : 斎藤

開催日 9 月 10 日(土)

参加人員 123 人(会員 109 人)

- ※ 良い天気、協会では 1 か月以上ぶりの例会となりました。朝の涼しい内のウォークとして毎年 8 月末に実施される当例会を、今年は 9 月第 2 週目に開催しましたが、まだ暑さも残り歩き始めると汗ばみましたね。福田川プロムナードに入ると濃い緑の木々の中を香りを感じ、川のせせらぎの音を聞いて頂けたでしょうか。今年も残り 4 か月、健康に留意して頂き元気にウォーキングを楽しみましょう。

【予告】

12/22(木) 兵庫区のベイエリアを歩く

- ※ 年間予定表で開催日が未定とある“ルミナリエウォーク”は、今年もルミナリエの開催が見送られた為、上記の計画といたします。

詳細は会報 11 月号でお知らせいたします。当日は、次年度の会員証等のお渡しをいたします。多くの方のご参加をお願いいたします。