



# KWA 会報

2024年（令和6年）1月号

第362号 2024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4F

Tel・Fax 078-251-0114

## あけましておめでとうございます

会長 山下 奉晃

当協会は昨年創立30周年を迎え、記念品を配布させていただき、好評でした。記念ウオークも実施し、次のステージへと一歩踏み出しました。

本年、六甲分割縦走が30回目となり、一つの区切りと考え、次年度より「山麓リボンの道」と併用しながら進化したいと思っております。年間予定表でお気づきと思いますが、通常例会は7月及び8月は熱中症対策の一つとしてお休みといたします。ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。しかしながら「継続は力なり」です。皆様には工夫して毎日歩いていただきたいと思います。早朝よりも夕方涼しい時間帯の方が代謝効率が上がるとのことです。

昨年はWBC世界制覇、プロ野球では59年ぶりの関西対決や38年振りに阪神タイガースが日本一になり、サッカーでは神戸ヴェルセルが28年で初優勝を飾り大いに沸きました。本年はパリオリンピック、神戸ではパラ世界陸上が開催されます。

当協会も頑張りますので大いに元気に歩きましょう。

最後に昨年は事故なく無事に例会開催ができたことを、皆様に感謝いたします。

## 2024年1月、2月の第1例会

### 【神戸初詣ウオーク 13km】 L: 山下

開催日 2024年1月6日（土）  
集合時間 10時  
集合場所 JR神戸線/三ノ宮駅 東遊園地  
コース 生田神社～湊川神社～湊川公園～長田神社～證誠神社～JR神戸線/鷹取駅、地下鉄・山陽/板宿駅  
解散予定 14時歩頃

☆ 例年通り神戸ウオーキングの初歩きは、神戸三社巡りです。生田神社、湊川神社にお参り後、湊川公園で昼食、長田神社、證誠神社にゴール後、お神酒で乾杯。年間完歩賞をお渡しいたしますので、ご参加をお願いします。

## 【第30回

### 六甲山分割縦走① 17km(健脚向)】

開催日時 1月13日（土）9時30分 L:高見  
集合場所 山陽電車/須磨浦公園駅  
コース 鉢伏山～高倉会館～須磨アルプス～椿谷公園～高取山～丸山～神鉄/鶴越駅

解散予定 16時頃

☆ 恒例の六甲山分割縦走、今年で30回目の節目を迎えました。昨年は朝から雨に見舞われ、荒れた須磨アルプス（馬の背）を歩くのは危険と判断し、迂回路として「横尾道」を歩きましたが、今年は縦走路を歩きたいですね。なお今回は「六甲分割縦走参加カード」をお渡しします。スタートとゴールでチェックの押印を受けて頂き完歩を確認いたしますので、よろしくお祈りいたします。今年も頑張って4回完歩し、記念品をゲットしましょう。尚、寒波襲来時には軽アイゼンが必要です。

## 【神戸 冬の風物詩

### 神戸ルミナリエウオーク 8km】 L: 久川

開催日時 1月20日（土）17時  
集合場所 JR神戸線/灘駅 駅前北広場  
コース 神戸臨港線跡遊歩道～みなとのもり公園～東遊園地(第1会場予定地)～神戸ルミナリエ通り(第2会場予定地)～みなと公園～メリケンパーク(第3会場予定地)～ポートタワー前～栄町通り～JR神戸線/元町駅

解散予定 19時半頃

※ 夕食の休憩時間はとりません。

☆ 4年ぶりに光の祭典「神戸ルミナリエ」が市内中心部3ヶ所で1月19日から28日まで開催されます。東遊園地には巨大な光の壁、旧居留地では直径3mの光の装飾（ロソーネ）などが設置され、観覧は無料ですが、メリケンパークの光の回廊（ガレリア）は4年前の4分の1の70メートルに短く、低くなり、緑地通路の長さには設置されますが、メリケンパークの会場が一部観覧有料化（時間ごとの指定で当日1000円、前売り500円）と今までのイメージとは変わりますのでご承知ください。

## 【第9回 JR神戸線ウオーク

A:10km B:21km(健脚向) C:31km(超健脚向)】

“全コース自由歩行” L:高見

開催日時 1月27日(土) 9時30分  
 集合場所 JR神戸線/明石駅  
 明石公園兜日時計前  
 コース (A) 明石駅～朝霧駅～舞子駅～垂水  
 駅～塩屋駅(Aゴール)  
 (B) ～須磨駅～須磨海浜公園駅～鷹  
 取駅～新長田駅～兵庫駅～神  
 戸駅(Bゴール)  
 (C) ～元町駅～三ノ宮駅～灘駅～摩  
 耶駅～六甲道駅～住吉駅(Cゴ  
 ール)

最終ゴール (A)12:30 (B)14:40 (C)16:30

☆ 今回で9回目を迎えました。毎回多くの皆さんの参加があり、リーダー感謝感謝です。今年 は明石駅から住吉駅まで歩きます。皆さん、楽しんで歩きましょう。なお、この例会は自由歩行です。あなたはどのコースを選びますか？

【第30回

六甲山分割縦走② 11km(健脚向)】L:吉原

開催日時 2月3日(土) 9時30分  
 集合場所 神鉄/鶴越駅  
 コース 菊水山～鍋蓋山～修法ヶ原～大竜寺～市ヶ原～新幹線/新神戸駅  
 解散予定 15時頃

☆ 今回からは本格的な山道に入ります。元気に注意をもって歩きましょう。菊水山、鍋蓋山山頂からの展望は絶景です。歩いた人へのご褒美ですよ。昼食場所の修法ヶ原で一休み後は一気に新神戸駅まで下ります。距離は短いですが、アップダウンの行程です、ゆっくり、しっかりと怪我に注意して歩きましょう。

\*\*\*ファミリーウオーキング\*\*\*

④ 「神戸八社巡り」 約10Km  
 1月7日(日)新幹線/新神戸駅(1F 駅前広場) 9時

♡ ♡ 1.17メモリアルウオーク ♡ ♡

参加希望者は「1.17メモリアルウオーク」でネット検索のうえ、詳細を確認して、2024.1.03までに申し込みを済ませてください(事前申込者・500名)。

**先月の例会を振り返って**  
**有馬温泉癒しの森散策ウオーク**

L:石本  
 開催日 10月28日(土)  
 参加人数 98名(会員82名)

※ 前日までの暖かさが当日朝はぐっと冷え込みました。有馬温泉の繁華街から魚屋道を時間をかけてゆっくりと登り、筆屋道と六甲最高峰への分岐点で裂詰め休憩、筆屋道は砂利道あり木の間を潜ったり跨いだりと少し過酷な道だといわれました。展望デッキから有馬富士・眼下の街並み・少し紅葉した山の景色

を楽しみ、三つの沢渡も無事に通過、紅葉真っ盛りの瑞宝寺公園に到着。6kmと短かったですが楽しんでいただけたと思います。

**北野異人館のサンタを観に行こう** L:高見

開催日 12月2日(土)  
 参加人数 202名(会員119名)  
 ※ 北野異人館のある界限では12月になるとサンタさんがあちらこちらに登場します。その中でもうろこの家の「世相サンタクロス」が人気があり、何とか観たいなって思い企画しました。生田川公園(ぬのびき花街道)を北進。布引ハーブ園行きのエレベータを利用し、北野遊歩道へ。この道は神戸W初めてでした。神戸の街を見下ろせ、春は桜が咲くので楽しめますよ。不動坂の急な坂を上がり(どこが初心者・一般向やねんって声が聞こえそうでした)うろこの家の際まで来ると、「アレのアレ」がしっかり見えました。うろこの家に入らず見られる所を散策した結果です。皆さんに楽しんで頂けたと思っています。ラインの館は20人ずつの入館、ゆっくり観覧したかったと思いますが、すみませんでした。ゴール後お話を聞くと、世相サンタクロスや北野異人館界限のサンタさんが見られて良かったとのこと言葉を頂き、企画して良かったなっていました。この例会には、兵庫県警と学生防犯ボランティア「ブルーフェニックス隊」の学生さんも一緒に歩きました。

**兵庫津から懐かしの神戸ルミナリエ会場へ**

開催日 12月9日(土) L:久川  
 参加人数 159名(会員116名)  
 ※ 陽気な好天に恵まれ出発、屋外展示の初代新幹線ひかり号、こだま号を横目に、尻池街園で一息。ノエビアスタジアムではラクビーワンの開幕戦で地元神戸製鋼の試合が有り、迂回してJR和田岬駅・和田宮・清盛塚を通り昼食休憩のイオンモール神戸南に12時前到着。午後から歩いた神戸港には客船につぼん丸や帆船海王丸が停泊していましたね。その後は神戸大丸南を右折し“神戸ルミナリエ通り”新しくなった東遊園地にゴール。1月20日(土)の神戸ルミナリエWもお楽しみに！

**2024新入会員のご紹介** (敬称略)

新しいお仲間が増えました。よろしくお願いたします  
 鳥居 智美(神戸・須磨区) 畑 美佐代(明石市)  
 三浦 優子(明石市) 村上 強(神戸・兵庫区)

**新企画委員のご紹介** (敬称略)

2024年1月1日付  
 藤原 誠  
 例会運営等 ご協力よろしくお願いたします