



KWA 会報

2024年(令和6年)10月号

第369号 2024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

ウォーキングとの出会い

小林 俊隆

学生時代までは卓球部に所属し一年中体を動かしていましたが、就職してからは、たまにジョギングする程度で徐々に運動量が減少し気が付けばパチンコ三昧の生活を送るようになっていました。

50代に入り一人でウォーキングを始めたころは10~15km歩くのが限度でしたが縁あって神戸ウォーキング協会の例会に参加するようになり、一年で10回以上参加した年に会員の勧誘を受け歩く機会も増え現在に至っています。

個人的には街歩きよりも山歩きや郊外歩きの方が好きで、初めて訪れる場所での散策を楽しみにしています。

7月8月は一人で六個山・甲山・風吹岩・中山など300~500mの低山登山に行き下界の猛暑から退避していました。

特に、毎月何km歩くとかといった目標はありませんが、これからも体調と相談しながら無理をせず多少体に負荷をかける程度に楽しんで歩き続けたいと思っています。

PPK (ピンピンコロリ) :

病気に苦しまずに元気に長生きしてコロリと死ぬことが理想です。

10月・11月第1例会

【林崎疎水路(掘割)と

野々池貯水池 10km】 L:吉原

開催日時 10月5日(土) 10時

集合場所 西神中央駅(神戸市営地下鉄)

コース 9月号を参照

ゴール:14時30分頃 JR西明石駅

ニュータウンを出て、しばらく歩けば長閑な?田園風景に。神戸は都会と山や田園地帯が共存しています。明石川沿いに南下しながら歩きます。秋の田園風景を楽しみましょう。昼食は良勝寺で食べます。ここの駐車場から林崎疎水路(掘割)に入ります。木々や竹藪が茂っているので、暑さは和らいでいるかな??

疎水路沿いを南下しながら、途中、休憩をしながら野々池貯水池へ。野々池貯水池で休憩後、

西明石駅に向かい、ゴールします。

秋風の中、涼風を浴びながら歩けたら良いですが、、、まだ暑いかもしれないですね。

【宇治仏徳山散策 14km】

L:岩貞

開催日時 10月12日(土) 10時

集合場所 宇治駅(京阪宇治線)

コース

白山神社~紅葉谷~天ヶ瀬吊橋~仏徳山(△131.6m)~宇治神社~三室戸寺(有料)付近~萬福寺(有料)~京阪・JR/黄檗駅

※有料拝観は、しません。

※ゴール近くまでコンビニはありません。

ゴール:14時45分頃 京阪・JR/黄檗駅

大河ドラマ藤原道長の孫娘である藤原寛子(後冷泉天皇皇后)ゆかりの地であり、奈良時代に建てられた娑婆山白山神社に向かいます。平等院の奥院である金色院跡の惣門を抜け、苔のある階段を上ると軒下から見える美しい茅葺き屋根の拝殿があり、近くには寛子の供養塔といわれている九重石塔もあります。晴天の日々が続けば、道が荒れている紅葉谷(滑りやすい靴は、不向きです)を下り、宇治川沿いを散策。昼食場所である西南方面の宇治を一望できる仏徳山に登ります。昼食後、紅葉で有名な黄檗宗の大本山萬福寺に向かい、ゴール。コース上には、源氏物語の最終章である宇治十帖のモニュメントがあります。

宇治神社付近でゴールのコースもあります。

【花の歳時記園(秋)を訪ねて

U:8km 11km】**L:時枝**

開催日時 10月26日(土) 10時

集合場所 上が池公園(JR西明石駅西口)

コース

②鳥羽新池公園~亀池広場~カゲユ池古墳~④藤江4号公園~八木遺跡公園~中八木駅

【Uゴール8km】~大久保駅北公園~JR大久保駅

Uゴール 山陽中八木駅 12時30分頃

Aゴール JR大久保駅 14時30分頃

集合は西明石駅西口から5分の上が池公園(うわがいけ公園)です、公園内の旧小久保跨線橋(明治製造)を渡り遊歩道の西明石緑道を歩き鳥羽新池公園へ、歌碑の作者は未詳で、草木は“梨の木”です、次の公園の前に亀池から田畑

越しに見えるゴールにある大久保駅周辺のマンション群も絶景(!)。6世紀中頃に築造されたカゲ池古墳を巡り、2番目の藤江4号公園へ、作者は長意吉麻呂で草木は“タマボウキ”です。その後住宅街を歩き3番目の八木遺跡公園へ。ここには壁面歌碑が二句あり、一ツは柿本人麻呂で、二ツ目の歌碑は作者が光源氏と伝わっているそうです!?花は“あさがお”です、最後に大久保駅北公園へ、作者は大伴宿祢家持秋歌三首の1つで草木は“萩”です、その後ゴールの大久保駅へ、秋風が心地よい明石の中部を北から南を歩きます。スタンプカードのお忘れなように御注意(再発行はありません)

【北急延伸線開業&新駅 OPEN 記念ハイク 「西国街道・萱野～島熊山から千里川下り」

14km】 L:佐々木

開催日時 11月2日(土) 10時
 集合場所 当対池公園(北大阪急行/
 箕面萱野駅から徒歩5分)
 コース 萱野三平記念館～西国街道～
 芝村の高札場跡～西脇公園～
 千里川緑道～千里緑地～千里
 西町公園～島熊山△ 115.7m～
 豊中不動尊～大阪モノレール/
 少路駅【中間ゴール・10km】
 ～羽鷹池公園～野畑さくら通
 り～千里川遊歩道～阪急/豊中
 駅

中間ゴール:大阪モノレール/少路駅(13:30)

Bゴール:阪急/豊中駅(14:30)

一昨年には中部、昨年は南部エリアと豊中市を巡ってきました。今回は、豊中3部作の最後を飾る”北部”を歩きます。出発は箕面市からです。昨年度末に話題になった北大阪急行延伸線の新駅「箕面萱野駅」から徒歩5分の当対池公園からになります。豊中北部は、千里丘陵がある為かなりのUp-Downや曲がりくねった道が多いのが特徴です。序盤は箕面西国街道の萱野三平記念館を見学します。西国街道の昔の雰囲気御堪能下さい。そこから千里川緑道を通り丘陵地に入ると、登り坂～下り坂が多く出て来ます。後半は、万葉集にも詠まれた「島熊山」△115.7mの山道～頂上を抜け豊中不動尊へ行きます。そこをピークに後は下りが多いコースになり、再び千里川を下り阪急/豊中駅にゴール。

ファミリーウォーキング(昼食なし)

③「異国情緒の街からスポーツのまちへ」

開催日時 10月14日 9時30分
 集合場所 花隈公園(JR元町駅西口・花隈駅)
 ゴールは王子スポーツセンター(灘駅・王子公園駅)

先月の例会を振り返って

【花の歳時記園(夏)11km】

L:時枝

開催日 9月6日(土) 10時

参加人数 会員135名(会員96名)

今回は、夏の歳時記園という事で、明石公園こどもの村で、最近見つかったハートの木、十輪寺にある太閤の木、和坂の地名の由来となった蟹塚と王子公園・宮西公園・松陰谷八木川公園を訪ねる予定でしたが、集合時には熱中症アラートは出ていませんでしたが、気温も上がってきて、昼食場所の上ヶ池公園からは日陰もなく炎天下をゴールのJR大久保駅まで歩かなければならないので、短縮コースのJR西明石駅をゴールとし、花の歳時記園のスタンプを上ヶ池公園で押印しました。明石公園内は木陰で時折涼しげな風も吹いて快適でしたが、公園を出ると気温も上がって来たので、王子公園、花園3号公園、宮西公園の木陰で休憩を取りながら歩いたため参加者から休憩を取りながら歩いたので良かったとお言葉もいただきました。この上ヶ池公園は、次回の花の歳時記園(秋)集合場所となっており、歩くのに適した季節になります、奮ってのご参加をお持ちしています。花の歳時記園は、春・夏・秋・冬と四季を通じて歩きます。スタートとゴールに押印しますので次回参加の時もスタンプカードを忘れないようにしてください。(再発行不可)

会報の配布(郵送分)についてのお知らせ

KWA会報は協会発足当時より、月1回の発行を続けています。(初期のころはガリ版刷りだったのをご記憶の会員さんもおいでですね。)

現在、月末・月初の2回、例会参加時にお手渡しをし、どちらにもご参加できなかった会員(HP利用可とお申し出の方を除いて)には郵送にて配布しております。

◆今年10月よりの大幅な郵便料金の値上げ

◆スマホなどの普及によりホームページでの閲覧が可能(神戸ウォーキング協会と検索し、会報をクリックしていただく)

上記の事由により、10月号の会報から、極力郵送を減らすことにいたします。HPで閲覧可能な方は速やかにお申し出ください。

尚、次月号を発行するまでは当月号は例会に持参をいたしますので、印刷分が欲しい方は受付時にお申し出、お受け取りください。ご協力、ご理解のほどよろしくお願いいたします。