



KWA 会報

2025 年(令和 7 年)4 月号

第 375 号 2025 年 4 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

総会を終えて

加藤 洋一

コロナ禍で開催された第 29 回(2021 年)総会は、同じ会場でも空席が目立ち何か悲壮感の漂う雰囲気でしたが、あれからはや 4 年。同じ体育館に、今年は多くの会員のご出席をいただきました。

旧い会員の方は、総会後の懇親会も楽しみでしたが、これもコロナ禍を境として流動的になり、今年も昨年同様に昼食持参となりました。

総会の資料で私自身が少し気になっているのは、男性の平均年齢が、すでに 75 歳を超えていることです。厚労省区分による後期高齢に突入したわけで、逆にそれだからこそウオークが必要とされます。

最後になりましたが、事務局の事業報告、決算、予算が了承されました。お礼を申し上げると同時に、本年度も多彩な例会を用意いたしましたので奮って御参加を、お願いいたします。

4月5月の第1例会

【特別例会 ツツジ尾根～荒神峠から

杉谷降り 14・20km(健脚向)】 L:佐々木

開催日時 4月5日(土) 9時30分

集合場所 JR 嵯峨線/保津峡駅

コース 3月号を参照

参加費 会員/一般/他協会共に 500 円

***本例会は、事前申し込み不要で人数制限もありません。**

☆山行特別例会第一弾になります。ハイカーに人気の幻の(?) ツツジ尾根と荒神峠からの急斜面登りです。駅を出て 5 分程度でツツジ尾根取り付きに到着し、すぐ急斜面を登ります。皆さんのペースに合わせてゆっくりと歩きます。尾根道へ出ると荒神峠までは 極小アップダウンがあります。気持ちの良い森歩きを御堪能下さい。荒神峠で水分・行動食補給をして参道へ繋がる山の東側急斜面を登ります。少し心が折れそうになるかも知れませんが、ゆっくりと休憩を取りながら進んでいきます。最後トドメの坂を登り、参道へ合流してゆるやかな階段坂を上って黒門をくぐり境内広場まで頑張りましょう! 広場で昼食後は、神社(頂上)を経由して展望所で絶景を拝み、大杉谷へと下山を始めます。急斜面下り、荒れた道が多い下山道ですので注意しながらゆっくり降りていきます。清滝

バス停で第一ゴールを設けています。バスは本数が少ないのでご注意下さい。阪急/嵐山駅は、観光客に注意するため一般道を通ります。*愛宕神社は通過します。参拝される方は昼食休憩時間内をお願いします。*雨天時は、ツツジ尾根と荒神峠から急斜面を登り参道合流点まで行き、そこから清滝へのゴールになり昼食休憩無し午前中終了のショートコースになります。

***ハイキング方式で 4 班に分け、ゆっくりと纏まって行きます。他の班への移動は出来ません。**

【武庫川ウオーク 7・12・21km

(初心者向き～健脚向き)】 L:小林俊

開催日時 4月12日(土) 9時30分

集合場所 武庫川駅東岸

コース (U)上武庫大橋～折り返し～阪神武庫川駅西岸

(A) 動物愛護センター～末広中央公園～逆瀬川駅

(B) 動物愛護センター～末広中央公園～阪神武庫川駅西岸

☆例年 2 月に開催していた武庫川ウオークが今年 4 月開催になりました。参加者の方から「時間制限があるので途中休憩が取れない」という声を聞きましたので、今年は A ゴール(逆瀬川駅までの 12km)とは別に新たに U ゴール(上武庫橋で右岸に渡り折り返す 7km)を設けました。U ゴールは B ゴール(21km)と同じ場所(武庫川駅西岸)と時間(12:30～15:00)です。ゴール受付は 12:30 からなので、途中河川敷でゆっくりと昼食休憩を取り制限時間内にゴールしてください。

【高座の滝から芦屋ロックガーデン風吹き岩

8km(健脚向き)】 L:小林俊

開催日時 4月26日(土) 9時30分

集合場所 阪急芦屋川駅北側

コース 高座の滝～芦屋ロックガーデン～風吹き岩～金鳥山近辺の展望所～保久良神社～阪急/岡本駅

ゴール 阪急岡本駅 14時00分

☆比較的距離の短い山歩きですが、前半の芦屋ロックガーデンは急登もあり登り応えがある登山客に人気のルートです。休憩を取りながらゆっくりと登ります。金鳥山から保久良神社方面へ下山します。オプションで数百m足を延ばして横池にも行きますので参加して下さい。

【猪名川自然林ウオーク

10 km(一般向き) L:岩貞

開催日時 5月3日(土) 10時00分
 集合場所 JR神戸線/尼崎駅北口駅前広場
 コース 藻川・戸ノ内橋～猪名川公園～
 猪名川～田能遺跡～JR 福知山
 線/伊丹駅

ゴール 14時15分 JR福知山線/伊丹駅

☆藻川と猪名川が合流する地点から、猪名川の堤防を通して遠くを見渡しながらか歩く、ほぼ平坦なコースです。猪名川の自然林は、昭和13年の阪神水害を受けて、洪水対策として川の蛇行部分を直線化する利倉疎水路工事によって部分的に残された旧堤防です。昼食後は、弥生時代に猪名川の河口にあった集落である田能遺跡へ向かいます。余力のある方は、伊丹の酒蔵に立ち寄ることをお勧めします。なお、猪名川風致公園には立ち寄りません。

【🍷 特別例会 🍷

神戸市埋蔵文化財センターとグリコピア】

開催日時 4月8日(火)

※参加の申込は終了しました。

当日の受付は行いません。

【ファミリーウオーキング 7km】

「生田川・王子公園・青谷川の桜を歩く」

開催日時: 4月6日(日) 9時30分

集合場所: 新神戸駅1階中央コンコース

参加費: 無料※事前申込不要 昼食休憩無

【兵庫県ウオーキング協会設立 25周年

記念ウオーク 9・13km】

開催日時 5月4日(日) 10時00分

集合場所 上が池公園
 (JR西明石駅新幹線口徒歩5分)

参加費 神戸・加古川ウオーキング協会
 会員 300円 一般/他協会 500円

Uゴール JR魚住駅 13時30分(昼食要)

Aゴール JR土山駅 14時30分

先着200名様に記念品を、差し上げます。

2月3月の例会振り返り

【山麓リボンの道(岡本梅林編) L:小林俊

開催日時 2月22日(土) 10時00分

集合場所 JR甲南山手駅(和広場)

参加人数 147名(会員84名)

❁寒い中ご参加ありがとうございました。岡本梅林公園の梅の開花状況を確認するためにスマホで毎日開花状況をチェックしていましたが、当日は何とか紅梅や白梅を愛でることが出来て良かったです。一部の歩行ルートを変更し、距離を短縮し坂道を迂回することで、皆さまが、参加しやすいよう計画したつもりですが、いか

がでしたでしょうか? 4回完歩目指して頑張りましょう。

【六甲山縦走(菊水山、鍋蓋山から市ヶ原を経て新神戸へ) L:吉原

開催日時 3月1日(土) 9時30分

集合場所 神鉄/鶴越駅

参加人数 84名(会員41名)

※当日は集合時間ごろまではどんよりした天候でしたが、出発してしばらくすると天候が晴れになり、菊水山登山口に着く頃には汗ばむ位になっていました。ここからは正念場と思いながら、山頂を目指し、何とか登り切りました。少し休憩を取り、鍋蓋山を目指し出発するけれど、体調不良のためか歩行速度が上がらず、四苦八苦する。二番目の大岩を超えた辺りで休憩する。しばらくすると両足が痙攣し、しばらく休憩し、何とか足が動くようになり、市ヶ原に向かった。急激に体温が上昇したため、発汗のため水分とミネラルが不足したためと思われる。昼食後、新神戸駅まで向かい無事ゴールとなった。山歩きをする場合には十分な補水と体温調節が必要であることを反省する事となった。

【山麓リボンの道(神戸異人館編) L:吉原

開催日時 3月8日(土) 10時00分

集合場所 灘駅(JR神戸線)北広場

参加人数 181名(会員86名)

❁天候は曇りであったが、寒さは無く出発する。灘駅を北上し、王子公園を経て、さらに北上し妙光院からは南下しながら西に向かう。みはらし展望台と布引雌滝の二手に分かれて昼食を取ることにした。昼から北野異人館街方面に向けて出発。予想通り観光客が多い中、異人館広場と移住ミュージアムで小休止をとり、また金星台に上がる人と上がらない人に分けて出発し、諏訪山公園で合流する。五宮神社も同様にした。大倉山公園で最後の休憩を取り、中央体育館前でIVV、スタンプ押印後に、ゴールとした。街歩きの場合、後半に坂道を上るのは、参加者にとって負担になるかも知れないと思い、ショートカットを試みた。賛否両論があると思うが、今後の例会のあり方を考える判断としたいと思う

お詫び

2024年度ウオーカー受賞者で、記載間違いがあり、本当に申し訳ありませんでした。

ベストウオーカー賞 秦野 喜久子(23名)

ウオーカー賞 坂本 全(83名)以上

2025年新入会員のご紹介

新しい仲間が増えました、よろしくお願いたします
 南中 由美(大阪市) 青柳 公子(大阪市)
 2025年3月5日現在 会員数は186名です。