



# KWA会報

2026年(令和8年)2月号

第383号 2026年2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

## この頃 思うこと

久川 正博

昨年は震災30年、昭和100年、55年ぶりの関西万博、関西WMGプレ大会等が有りましたが、会計監査役村上さんのご逝去、スタッフ島崎さんの不慮の事故にも接しました。朝日新聞朝刊に掲載された例会“今年1年の疲れを有馬で癒しませんか？年忘れ六甲越え”の記事に誘われ入会し、2002年、サッカーのワールドカップ杯と日韓友情ウォーキング大会が開催され、東遊園地からサッカーホールウイングスタジアム（現・ノエビアスタジアム神戸）までスタッフの一員として歩き、その後は受託事業が増え、役員になりました。コロナ前には現役会長の上ノ原さん、長期にわたり会長職をされた那須さんが旅立たれ、2020年新型コロナの影響も受け、“第12回みなとまち神戸ツーデーマーチは延期。当協会創始者の以登田登さん、高木さんが旅立たれ、2021年第11回大会で廃止。10月に緊急事態宣言解除になりましたが、翌年には創始メンバーの的場さん、2023年には私と同期入会の相談役の石丸さん、監査役の木村さんと、なくてはならない先輩たちが次々と旅立たれ、例会も、参加者も激変、会員様も歩く機会を失いました。運動をしないと筋肉、血管がもろくなり、心筋梗塞や脳出血のリスクと脳の血流が悪くなり、認知症のリスクも高まります。自宅で毎日できる「フレイル（運動不足になりやすい虚弱な状態）」予防トレーニングが必要です。私たち残されたスタッフは色々と工夫をしておりますが、各地で大会の廃止、協会の存続などが危ぶまれています。哲学者のヒポクラテスの名言に“歩くことは人間にとって最良の薬である”そして“歩かなければ歩けなくなる”私たちは皆様と一緒に楽しく歩き、持続可能な協会で有りたいと願っております。

## 2月・3月の第1例会

## 【石井ダムから鳥原貯水池

11km(一般向き) L:里吉

開催日時 2月7日(土) 10時

集合場所 神鉄鈴蘭台駅前

(徒歩10分菊水山登山口前)



コース 会報1月号を参照

ゴール JR神戸線/神戸駅

14時30分頃

☆登山口から右へ神戸電鉄の線路に沿って石井ダムへ!!妙号岩の壁面に南無阿弥陀仏と彫られた高さ55mの岩場に出合います、さらに進むとどっしりと構えた石井ダムが見えます。ダムで休憩後すぐに堰堤の階段が約300段あり足元には十分注意して降りてください。鈴蘭台処理場ではトイレ休憩、そして鳥原貯水池で昼食休憩一服した後急な坂道を下り、その先の東山商店街で買物後に湊川公園で小休止、その後新開地本通りを抜けメトロ神戸からゴールの神戸駅へ

## 【豊臣兄弟の城下町巡り 13km(一般向き)】

L:岩貞

開催日時 2月14日(土) 10時

集合場所 郡山城跡公園(市役所側)

(近鉄橿原線/近鉄郡山駅①改札口徒歩8分)

コース 郡山城跡～大和民族公園～大納言塚～源九郎稻荷神社～春岳院～近鉄郡山駅  
 ゴール



近鉄郡山駅 14時30分頃

☆秀長が改修した郡山城跡追手門の梅林から、大和民族公園にある県内から移築された古民家を見学し、140本の梅を楽しみながら昼食を取る場所へ向かいます。午後からは、秀長の墓所である大納言塚と、秀長が郡山城の鎮守として祀った源九郎稻荷神社に訪れます。その後、菩提寺である春岳院（有料）と、箱本制度を取り入れた町割りを巡る丘陵コースとなります。

## 【六甲縦走(鉢伏山・高取山)】

L:小林(俊)

開催日時 2月28日(土) 9時30分

集合場所 須磨海岸

(JR神戸線/須磨駅徒歩3分)

コース 須磨浦公園～鉢伏山上駅～高倉会館～横尾道～椿谷公園～高取山～山陽/西代駅～JR神戸線/新長田駅



中間ゴール：妙法寺駅 13時

頃

ゴー ル：JR神戸線/新長田駅 15時30分頃  
 ☆早春を感じる山歩きです。須磨海岸から須磨浦公園まではウォーキングアップ。須磨浦公園駅からは鉢伏山・250メートルを登ります。無理せずに時々立ち止まって海の方に目をやつて景色の変化を楽しみましょう。鉢伏山・旗振り山では180度の景色を楽しみましょう。旗振り山の隠れ三角点や摂津の国と播磨の国の国境の標識があります。明石海峡大橋も見逃せません。午後の高取山には山頂に立ち寄ります。高取山からは西代駅・新長田駅を目指して下山。「須磨アルプス」を期待していた方には申し訳ありません。高倉会館からは横尾道に向かいます。

（「須磨アルプス」通りません）

### 【花シリーズ① 明石石が谷公園の梅

6・12km(健脚向き) L:松山

開催日時 3月7日(土) 10時

集合場所 上が池公園

(JR神戸線/西明石駅新幹線口  
 徒歩5分/東出口徒歩7分

コース 西明石緑道～亀池～松陰新田  
 ため池群～大林寺～明石わんぱく公園  
 ～石ヶ谷公園～観梅～高丘古  
 窯群跡～高丘東公園～光触寺  
 ～JR神戸線/大久保駅



中間ゴール(昼食要) 13時頃  
 石が谷公園

近隣駅：高丘1丁目バス停(神姫バス)

ゴール JR神戸線/大久保駅 14時30分頃  
 ☆上が池公園内には花木、山野草コーナーなどが設けられています。公園出ると地元の遊歩道西明石緑地が広がっています。その後、明石市が選定する「わがまちあかし景観50選」にも選ばれる松陰新田ため池郡の寺池と静かな田園空間や白壁の蔵も重なった古い民家が建ち並ぶ農村風景が広がった道を歩きます。その後石が谷公園で、昼食後に約800本の紅白の梅が咲き誇る梅林を巡りながら一足早い春の息吹を感じるウォーキングを楽しみませんか。その後にため池を巡りながら7~8世紀に作られた高丘古窯郡跡に立ち寄ります。最後に姫路城主・池田輝政から寄進された薬医門は左甚五郎が墓石(かえるまた)を制作したと伝わっている光触寺を訪ねゴールの大久保駅を目指します。今年の花シリーズは5種類の花を巡りますが、全てにご参加いただいた方には、ささやかな完歩賞を予定しています。

(中間ゴールの方も対象になります。)

**先月の例会を振り返って**

### 【灘の浜街道酒蔵巡り】 L:吉原

開催日 12月13日 (土)

参加人数 148名(会員82名)

●例会当日は天候も気温も良好な状態で実施できました。会員を含め多くの方々に参加いただきました。灘地域の酒蔵や歴史的街道を巡りながら、地域文化への理解を深めることを目的として実施したつもりでした。たくさんの方々に楽しんでいただけたと思います。丁度、良い時期に例会を開催できたと思います。初めて酒蔵巡りに参加されて、感動された一般参加者もいたようです。大きな事故もなく無事に終了し、参加者からも好評を得ることができた。今後もより満足度の高いウォーキングイベントの開催を目指したいと思っています。また、今回の例会にご参加いただいた会員の皆様、サポートいただいた全てのスタッフの皆様に心より感謝申し上げます。有難うございました。

### 【年忘れ六甲縦走】 L:藤原

開催日時 12月20日 (土)

参加人数 79名(会員42名)

●2025年最後の例会でした。昨年までは有馬温泉をゴールにしていましたが、今年は新神戸駅からJR六甲道までのロングコース。快晴の暖かい日だったので体調管理の難しい山歩きでした。掬星台に向かってゆっくりペースで登山。タフな登りで疲れた方も数人。短い時間での昼食後は集合写真。午後は油こぶしを目指して山歩き。掬星台や六甲ケーブル上駅で多くの方がゴール、しかし参加者の半数近くが油こぶしを下山、なぜかとても楽しそう。2026年も「山例会」や「花例会」や、いっぱい・いっぱい準備しました。皆様のご参加お待ちしています。

### 【神戸初詣ウォーク】 L:高見

開催日 1月10日 (土)

参加人数 161名(会員106名)

●穏やかな晴天に恵まれ、素晴らしい新年の初詣ウォークになりました。昨年の開催日が、4日の土曜日で、多くの参拝者が居ましたが、今年は10日と云う事で、お正月の喧騒も落着き何とか無事に生田さん、楠公さん、長田さんの三社を巡りました。無病息災や厄払い、一年の健康や幸せを祈りました。お願いをするとき、皆さんご自分の名前と住所と一緒に言いましたか?湊川公園では風もなく、ゆっくりとお昼をいただく事が出来ました。今年は長田神社がゴールとしたため、恒例の御神酒はありませんでした。

### 2026年新入会

(敬称略)

龜井 容子(神戸市・東灘区)

宮川 美樹(神戸市・灘区)

梶 浩司(加古川市)

田中 久美子(神戸市・西区)

新しい お仲間が9名(5名の方は12月号に掲載)  
増えました。よろしくお願ひいたします。

訂正

12月号で新入会者の河野 美加様のお名前が間違っていました、大変申し訳ございませんでした。