



京都ウォーキングだより

NPO 法人 京都府ウォーキング協会 (NPO Kyoto Walking Association)

〒600-8148 京都市下京区東洞院通り七条上ル飴屋町249 木村ビル2階

KWA事務所(休日:土・日曜日、祝日と協会指定日) 開所時間:10:00-16:00

電話:075-353-6464 ファックス:075-352-4600 郵便振替口座:00950-3-78401

ホームページ <http://www.kyoto-kwa.com>

発行者 野村 忠明

メール連絡は、上記ホームページからアクセス下さい

2018年 京都初歩き!

特別例会

第25回 初詣新春古都の道ウォーク

新春の古都・京都をめぐるKWA主催の「新春古都の道ウォーク」は、25回目を迎えます。外国からの観光客も交え華やいだ古都の由緒ある神社仏閣を詣で、福をいただきます。

コースは、梅小路公園をスタートし、「通し矢」で知られる三十三間堂、清水寺、豊臣秀吉とねねを祀る高台寺から東山山麓を進み八坂神社に至ります。荘厳な知恩院や青蓮院前を一直線に進み、赤い大鳥居をくぐり平安神宮に参拝します。会津藩松平容保の本陣となった金戒光明寺から吉田神社で最後のお参りをして、鴨川河川敷を進みゴールします。名刹の神社仏閣に福をいただき、戌歳の開運を願いましょう。

日時: 2018年1月2日(火) ファミリーコース 自由歩行 14*。

集合: 9:45(10:00出発) 梅小路公園(JR京都駅から徒歩10分)

ゴール: 14:30頃 三条大橋河川敷(最寄り駅:京阪・三条駅)

参加費: 1200円(中学生以下無料) 当協会会員 1000円

コース: 梅小路公園～三十三間堂～豊国神社～大仏殿跡～清水寺～八坂神社～円山公園～岡崎公園(昼食ポイント)～平安神宮～金戒光明寺～吉田神社～鴨川河川敷三条大橋

参加賞: 干支バッジ(戌)、記念品、お神酒、コース地図等 (先着900名)

抽選会: ゴールでウォーキンググッズが当たる抽選会を行います。

当日受付(事前予約は不要)

受付は9:00からです。



三十三間堂



清水坂



干支バッジ

開催予告 第9回 京都ツーターウォーク

参加者募集中

日時: 2018年3月3日(土)～4日(日) 会場: 梅小路公園(JR京都駅から徒歩10分)

コース: 1日目: 北山・東山コース 2日目: 仁和寺・洛西コース 両日とも30、20、10*。

参加費: 事前申込 1800円 当日 2300円 (中学生以下無料)

申込方法: ①郵便振込 ②ネット申込(<http://jtbsports.jp/>) ③当協会例会時又は事務局へ

**パンフレットの請求先は、NPO 法人京都府ウォーキング協会事務局 電話:075-353-6464

NPO法人京都府ウォーキング協会

検索

ホームページもご利用下さい。

月例会のお知らせ

この印は、JRふれあいハイキングの対象です。

歩育コース 12月2日(日) 5*

朝日新聞見学ウォーク

桃山丘陵地帯に湧き出る伏見名水を巡った後、1時間当たり18万部の印刷ができる大型輪転機を誇る朝日新聞京都工場を見学します。新聞ができるまでの工程や発送の様子などを、ビデオやパネルを使って説明されます。新聞が毎日どのようにして手元に届くのか、学習しましょう。

集合: 9:45(10:00出発) JR奈良線・桃山駅
ゴール: 15:00頃 京阪・中書島駅

コース: JR桃山駅～伏見名水～伏見港公園～朝日新聞京都工場～京阪・中書島駅
参加費: 300円



京都工場

健脚コース 12月10日(日) 17*

洛陽十二支妙見巡り②

出発後、法華寺(未の方の妙見さん)を訪ね、島原の妙見宮と親しく呼ばれている慈雲寺(申)をめぐる。五条通を東進し、清水坂の途中に建つ清水の妙見さん・日體寺(巳)を詣でます。東大路を南下し、東福寺、伏見稻荷大社を経て、京阪ローズマンション前広場で昼食休憩。午後は藤森神社を経て、伏見桃山商店街に至ります。ここには伏見大手筋の妙見さんと親しまれている本教寺(午)が在ります。商店街からJR桃山駅にゴールします。

集合: 8:45(9:00出発)

JR京都駅中央口前広場

ゴール: 15:30頃

JR桃山駅

コース: JR京都駅～法華寺～慈雲寺～日體寺～伏見稻荷大社～藤森神社～本教寺～JR桃山駅

参加費: 会員無料
他協会300円
一般500円



日體寺

特別基地 12月21日(木) 10*



第158回 東寺終い弘法W

毎月21日、東寺で弘法市が開かれますが、師走は終い弘法と呼ばれて、一年中で一番賑わいます。骨董品や色々な店が並ぶ中で、終い弘法の特徴は、やはり正月用品の店が目を引きま。数の子や乾物に交じって、様々なお気に入りの来年のカレンダーを探してみましよう。

集合: 9:45(10:00)出発

JR京都駅中央改札口前広場

ゴール: 15:00頃 KWA事務所

コース: JR京都駅～梅小路公園～東寺(終い

弘法)～西本願寺～KWA事務所

参加費: 300円



東寺

納会ウォーク 12月24日(日) 13*

京の七ロシリーズ② 鳥羽口

納会ウォークは、クリスマスイブにあたります。伏見港公園を出発、濠川(ほりかわ)沿いの道を経て大手筋を横断して、酒造会社の看板の並ぶ町を通り、鴨川堤防に出ます。さらに北上し鳥羽離宮跡公園で、昼食休憩とします。午後は幕末の「鳥羽伏見の戦い」ゆかりの小枝橋から鳥羽作り道を北上し、文覚上人と袈裟御前の浄禅寺を訪ね、羅城門跡から東寺を経てJR京都駅にゴールします。

集合: 9:45(10:00出発) 伏見港公園(京阪・中書島駅)

ゴール: 14:30頃 JR京都駅

コース: 伏見港公園～大手筋交差点～鳥羽離宮跡公園～鳥羽地蔵(浄禅寺)～上調子児童公園～羅城門跡～鳥羽口～東寺～JR京都駅

参加費: 会員無料
他協会300円
一般500円



鳥羽離宮跡の碑

例会の活動報告

ファミリーコース

水の回廊橋巡り

日時：10月8日(日) 晴れ

参加人数：238名 距離：14^{キロ}。

担当：第2ブロック(寺澤リーダー)

水の都・大阪の都心を貫く4つの川に沿って、橋巡りをしました。大阪・扇町公園を出発し、天神橋を皮切りに土佐堀川を西進、田蓑橋を渡って堂島川沿いに歩き、玉江橋手前の福沢諭吉誕生地碑前で、KWA 語り部のお話を聞きました。船津橋、木津川大橋を渡って木津川沿いに進み、幕末に外国人の居留地であった川口居留地跡碑を巡った後、松島公園で昼食休憩。午後は南進し、大正橋を渡って道頓堀川沿いを東進、中国語しか聞こえない「とんぼりリバーウォーク」を進み上大和橋から東横堀川沿いに北進、京街道の出発地・高麗橋を渡って八軒屋浜船着場に無事ゴールしました。



福沢諭吉誕生地跡碑

特別コース

第26回 天橋立ツーターウォーク

日時：9月30日(土)～10月1日(日) 晴れ

1日目のチェックポイントが新しく海洋高校になり生徒さんの出迎えや、温かいおもてなしに元気もらいました。台風18号の被害で一部コースの変更がありましたが無事ゴールしました。

2日目子供達の鼓笛隊に送られ、潮風を感じながら天橋立の松並木を歩きました。ケーブルカーやリフトで傘松公園からの景色も楽しみました。「弁当忘れても傘忘れるな」のことわざがある丹後地方ですが、良い天気恵まれ「海の京都」のウォークを満喫しました。

(西岡節子記)



鼓笛隊に送られて

秋の基地巡りW タカシマヤ京都店

新選組ウォーク

日時：10月26日(木) 晴れ

参加人数：197名 距離：13^{キロ}。

担当：基地(福島リーダー)

京都駅前を出発、不動堂明王院からホテルの前にある新選組第三屯所跡を通り、梅小路公園を通り抜け、七条通を渡り、島原の花街を通り抜けて、光徳公園で休憩を取りました。壬生寺で、語り部のお話を聞きました。第一屯所跡を過ぎ、光縁寺前を通り、大宮通から二条城の外堀に沿って、昼食地の二条公園に着きました。午後は、堀川通りを南に進み、綾西公園で休憩後、堀川五条の歩道橋を渡って、第二屯所跡の西本願寺太鼓楼をみて、油小路で起こった3つの事件跡を巡りました。油小路事件跡の本光寺前で、語り部からのお話を聞いた後、JR京都駅前にゴールしました。ゴールでは、WST「タカシマヤ京都店」から、お土産を頂きました。



法被を着て

健脚コース

家康公決死の伊賀越え

日時：10月29日(日) 雨

参加人数：67名 距離：12^{キロ}。

担当：第2ブロック(寺澤リーダー)

台風22号接近の中、67名のウォーカーが参集。出発式で「星田のだんじり」保存会団長のお話を聞きスタートしました。星田公園では「旗掛けの松」を訪れ、明智軍から隠れていた「家康ひそみの藪」の前でKWA語り部のお話を聞き、星田神社で由緒ある2台のだんじりを見学しました。

庄屋・平井家の「家康滞在の碑」を通り、北進、「私市天田神社」で列詰め休憩中、大雨警報が出たこともあり、急遽ウォーキングを中止し、最寄の駅、JR河内磐船駅で解散しました。交野市と徳川家康の密接なつながり、星田のだんじり等、新しい発見のあったウォーキングでした。



2台のだんじり

今井幹朗のウォークエッセー集から

今井さんは本年度・JWA会長表彰を受賞されておられます。2006年から京都新聞にウォーキング・エッセーを投稿。その中から心に残るエッセーを随時、紹介してまいります。

◇転ばぬ先の杖

ウォーキングは「予防に勝る治療なし」という言葉の実践に、最適ではないかと思えます。いつでも、どこでも、誰でも容易に始められて、健康を維持する運動効果はもとより、写真や歴史探訪などの趣味も生かして、病気になってからの痛い注射や、苦い薬の治療とは比較にならない「楽しさ」があります。しかし一方では、日常生活の延長となる単純歩行に、全く新鮮味がないという不満がありますが、そのことは同時に、新たな知識も特別な用具も必要なしに、ウォーキングを始められることの証でもあります。

必要に迫られて、どこかに向かうだけの『仕方ない歩き』にとどまらず、「わざわざ歩き」の楽しさを見つければ、健康への「転ばぬ先の杖」として役立つことは間違いありません。

◇歩きを生活習慣に

歩かなくても、すぐに病気になるわけではないのですが、長期間の運動不足は、体にいろいろな異常をもたらし加齢に伴う体力の低下を加速します。

この運動不足の解消に有効な身体活動の中で、いつでも、どこでも、誰でも手軽にできるのがウォーキングです。特定の施設や用具もいらず、競争が目的ではないので、マイペースが守りやすいのです。しかしそのことが逆に長続きしない原因にもなります。ただ一人で自宅周辺を歩くだけでなく、例会や大会に積極的に参加し、グループをつくるなどして、新しい楽しさを発見していく必要があります。

歩くことが生活習慣の一部となって、一日に一時間程度は歩く時間がつくれる生活のゆとりと、その程度歩いても疲れないう体を保持したいものです。

お知らせ



この印は、JRふれあいハイキングの対象です。

9月度のKWAウォーキングステーション利用者数: 46名

ウォーキングステーション(WST)を歩こう!

第159回 泉涌寺七福神ウォーク

日時: 2018年1月8日(祝・月)
集合: 9:45 集合場所: JR京都駅中央口前広場(東側)
距離: 10*_㍓ 参加費: 300円

第81回ふれあいウォーキング教室



日時: 2018年1月17日(水)
集合: 9:30 集合場所: JR京都駅中央口前広場
教室: ひと・まち交流館 京都(京都市下京区河原町通正面上る)
受講費: 1000円
申込先: NPO 法人京都府ウォーキング協会 電話:075-353-6464 ファックス:075-352-4600
**受講希望者は、1月10日(一週間前)までに協会事務局にお申込みください。

{歩育}楽しく、健やかに子供と一緒にウォーク



ダスキンミュージアム見学ウォーク

日時: 2018年2月3日(土) 距離: 5*_㍓
集合: 9:30 集合場所: JR京都線吹田駅
コース: JR吹田駅~ダスキンミュージアム~JR新大阪駅 参加費: 300円

会員を増やそう!

一緒に歩く仲間を一人でも増やすことがKWAの健全な運営に必要です。お友達やご近所の方に声を掛けましょう。
会員数 568名 (10月25日現在)

あとがき

国道9号線の沓掛交差点から南に下がった大枝地区では両側に柿の果樹園が広がります。大ぶりで甘みの強い富有柿で、大枝の柿と呼ばれ道路沿いには直売所が並びます。
《編集 阿部・中川・西田・花満》