



# 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番地 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

## 新しい年を迎えて

会長 野村 忠明

あけましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては、清々しい新年をお迎えになられたこと、心からお慶び申し上げます。

さて、当協会は平成27年度より組織を一新して早や3期目に入ろうとしています。例会企画に新風を吹き込み魅力あるウォーキング活動を皆様方に提供するため趣向を凝らして活動してまいりましたが、まだまだ検討課題も多く十分に満足いただける迄には至っておりません。

京都府ウォーキング協会は1年後の平成30年度には創立30周年を迎えますので、幅広くご要望とご意見をいただきながら、記念すべき30周年を実り多い形で迎えられるように、頑張っていく所存ですので、ご支援とご協力をお願い致します。

今年は大政奉還が行われ武士の時代が終わって150年目です。これにちなんで、「大政奉還150年」シリーズ例会を2月・3月・4月の3回実施致します。3回完歩された方には「京都世界遺産シリーズ」第3弾として記念バッジを進呈いたします。また好評な例会に加え、新しい企画の例会も展開いたします。

今年も会員の皆様やウォークを楽しんでいただける参加者のために、「いつまでも歩きたい京の道」をモットーにスタッフ一同、ウォーク企画と運営に努めてまいります。皆様のご参加を心からお待ちしております。



鯖街道のゴール




京都ソーデー出発式にて



出発式にて

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 2月4日(土) 5<sup>キ</sup>。

京エコロジーセンター見学W 

1997年12月に「地球温暖化防止京都会議(CO P3)」で採択された「京都議定書」を記念して開設された「京エコロジーセンター」で、地球環境問題や京都ならではのエコロジーの知恵を、体験型で学べる展示や、センター自体の省エネ施設を見学します。

集合：9:45(10:00出発) JR奈良線稲荷駅  
ゴール：12:00頃 地下鉄竹田駅  
コース：JR稲荷駅～伏見稲荷大社  
～京(みやこ)エコロジーセンター  
～地下鉄・竹田駅  
参加費：300円

ファミリーコース (自由歩行) 

2月11日(祝・土) 13<sup>キ</sup>。

ちょっと早いバレンタインデー [先着500名にチョコ進呈]

大政奉還150年 大政奉還奏上

150年前に明治維新につながる大政奉還が二条城で執り行われました。この大政奉還の前後に関係する史跡を巡ります。まず変革の大舞台・二条城に至りその後、会津藩主・松平容保の務めた京都守護職屋敷跡が残る京都府庁を訪ね、近衛通を更に東進し、京都守護を勤めた会津藩士が駐在した金戒光明寺を訪ねます。ここには争いで散っていった会津藩士が祀られています。八坂神社を経て三条大橋河川敷にゴールします。[シリーズ三例会を完歩された方には、特製バッジを進呈いたします。]


集合：9:45(10:00出発) JR嵯峨野線二条駅  
ゴール：14:30頃 三条大橋河川敷  
コース：JR二条駅～若州小浜藩邸跡(慶喜滞在)～二条城(大政奉還奏上)～京都府庁(京都守護職屋敷跡)～京都御苑～荒神橋～金戒光明寺(会津藩駐在)～平安神宮～円山公園(坂

本龍馬・中岡慎太郎像)～八坂神社～三条大橋河川敷

参加費：会員無料  
他協会 300円  
一般 500円



会津藩士墓地(黒谷)

特別基地 

2月25日(土) 14<sup>キ</sup>。

第151回 北野天満宮梅花祭W

北野天満宮では、菅原道真の命日・25日には毎月縁日が開かれています。2月の縁日は梅花祭と重なり特別祭事となります。

境内には梅の香も漂い上七軒の芸妓さんによるお茶席や、受験生の合格祈願の参拝など、とても賑わいます。梅苑では、50種の紅梅白梅鑑賞とともに、秀吉時代のお土居も公開されています。

集合：9:45(出発10:00)  
JR京都駅中央口駅前広場  
ゴール：JR円町駅  
コース：JR京都駅～鴨川河川敷～京都御苑  
～北野天満宮～JR円町駅  
参加費：300円

健脚コース 2月26日(日) 18<sup>キ</sup>。  **総会W**

京都洛東青龍ウォーク 

京都は、四方を東・青龍、西・白虎、南・朱雀、北・玄武の四神に守護されています。今回は洛東を巡ります。

有名な三門のある南禅寺、茶祖・栄西禅師が開山した建仁寺、豊臣家の菩提を弔う高台寺、世界遺産の清水寺、日本最古・最大級の伽藍で有名な東福寺を訪ねます。

古都のエキシ満杯の洛東エリアを思う存分味わいましょう。

集合：8:45(9:00出発)  
地下鉄・今出川駅  
ゴール：15:30頃 JR京都駅  
コース：地下鉄・今出川駅～京都御苑中立売北休憩所～平安神宮～南禅寺～建仁寺～清水寺～東福寺～JR京都駅

参加費：  
会員無料  
他協会 300円  
一般 500円



南禅寺

### 例会の活動報告

#### 秋の基地巡りコース 鷹峯・光悦村を巡る

日時：11月30日(木) 晴れ  
参加人数：248名 距離：15\*  
担当：沖リーダー

秋の基地Wの三回目の「ゴトウスポーツ」主催です。JR二条駅をスタート、JR嵯峨野線に沿って西へ、円町駅から西大路を北へ、平野神社で列詰め休憩しました。さらに金閣寺前から、閑静な住宅街を進みリゾート施設を過ぎると、次第に登りになり最後に江戸時代初期に本阿弥光悦によって形成された光悦村に着きました。まだ紅葉の名残がありました。源光庵の前から、長坂口の御土居の前を過ぎ鷹峯児童公園で昼食となりました。

午後は、さらに下って今宮神社の前から、大徳寺を経て、扇町児童公園で休憩。光悦ゆかりの町並みを通り、下立売御門から京都御苑を経てゴトウスポーツ前にゴールしました。



光悦村への上り坂

#### 歩育 コカコーラ京都工場見学W

日時：12月3日(土) 晴れ  
参加人数：72名 距離：6\*  
担当：歩育ブロック (西田リーダー)

見学時間の関係で、ウォークの出発は午後1時でした。快晴のJR新田駅をスタートし、自衛隊大久保駐屯地前を西に進みました。大久保バイパスの高架の下を通り、雙栗(さぐり)神社前を過ぎ、スーパーイワキ久御山店前で、トイレ列詰め休憩を取りました。休憩後15分ほどで目的地コカ・コーラウエスト京都工場に着きました。工場では36名ずつ2班に分かれて、見学をしました。コカ・コーラの歴史などの3D映像で楽しんだ後、工場の生産ラインを見学し、コカ・コーラ製品の試飲会を楽しみました。



#### 健脚コース

#### 洛陽十二支妙見めぐりウォーク

子-丑-寅-卯-辰

日時：12月11日(日) 晴れ  
参加人数：259名 距離：20\*  
担当：第3ブロック (高橋リーダー)

妙見十二支めぐりの第1回です。出発式では、京都市公衆浴場業組合から、ゴール後の銭湯利用がPRされました。二条城を経て堀川遊歩道を北進、妙顕寺をへて「西陣の妙見さん」と親しまれている善行院を詣でました。鶴山児童公園で休憩後、「本満寺の妙見さん」を詣でました。

高野川沿いに一路北進、叡電・修学院駅をへて、山端児童公園で昼食休憩しました。「修学院の妙見さん」と知られている道入寺を訪ねました。一乗寺下り松をへて白川通を今度は一路南下、鹿ヶ谷に至り、名残り紅葉が美しく輝いていました。「鹿ヶ谷の妙見さん」と呼ばれている霊鑑寺を訪ね、最後の満願寺「岡崎の妙見さん」を詣で、三条京阪駅にゴールしました。

御朱印収集の参加者は別グループで各寺を回りました。



霊鑑寺にて

#### 特別基地 第149回 東寺終い弘法W

日時：12月21日(水) 晴れ  
参加人数：274名 距離：10\*  
担当：特別基地 (福島リーダー)

快晴の京都駅前を出発し、人影も少なく静かな梅小路公園で列詰め休憩後、再び七条通を進み、七本松通から西大路通りに出、西寺跡公園で早めの昼食。昼食後、しばらくして東寺の西門から入ったところでいったん解散して、それぞれ終い弘法市を楽しみました。境内は、さすがに大変な賑わいで、正月用品や、骨董品の店に人だかりができていました。1時間余り楽しんだ後、それぞれの

目的を果たしたウォーカーが集合。西本願寺、東本願寺を経てKWA事務所に帰ってきました。



弘法市

**お知らせ** 1月21日(土) 10<sup>時</sup>。

未来に向けた

## 健康ウォーキングを開催

京都工場保健会主催の健康づくりフェスティバルに協賛したウォーキングを、今年も開催いたします。

JR京都駅を出発、鴨川河川敷を北上、高台寺公園～円山公園～岡崎公園を経て、「健康づくりフェスティバル」イベント会場の「みやこめっせ」に到着します。

会場では「健康」への意識づけの場として、「食と健康」をテーマにイベントが開催されてい

ます。食のゾーンとしてお食事を楽しんでいただけるコーナーや毎年好評の血管年齢測定・骨密度測定等各種測定コーナーや、暮らしに密着した各企業出展コーナーがあります。料理研究家「土井善晴先生」の講演も用意されています。

会場を出て、高瀬川の舟入を訪ね、五条児童公園を経て、JR京都駅にゴールします。

集 合：10:00

JR京都駅中央口駅前広場

参加費：300円

距離：10<sup>km</sup>。

**お知らせ**



この印は、JRふれあいハイキングの対象です。

11月度のKWAウォーキングステーション利用者数：56名

ウォーキングステーション(WST)を歩こう！

NPO 法人京都府ウォーキング協会事務所に設置するWSTが、「ウォーキングスタッフと歩こう！」という企画で実施している行事を、ご案内します。

**第152回 京都の三大奇祭鑑賞ウオーク やすらい祭**



日 時：4月9日(日) 集 合：9:45 集合場所：JR京都駅中央口駅前広場(東側)  
距 離：11<sup>km</sup>。 参加費：300円

**第76回 ふれあいウォーキング教室**



日 時：3月15日(水)

集 合：9:30 集合場所：JR京都駅中央口駅前広場

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、事前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オーク



**京都鉄道博物館へ行こう**

日 時：4月1日(土) 距離：6<sup>km</sup>。

集 合：9:45 集合場所：JR嵯峨野線二条駅

コース：JR二条駅～壬生屯所跡～京都鉄道博物館

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 556名(12月25日現在)**

**あとがき**

正月9日の宵ゑびすに始まり10日の初ゑびす祭、11日の残り福と続き商売繁盛と福を願いお詣りします。社殿の後ろに回り、板戸をたたいて念押ししておくのも京のゑびす様のお約束です。《編集 阿部・中川・西田・秦・花満》

# 参加者大募集！ 第8回 京都ツデーウォーク



歩くまち・京都でウォークの祭典「京都ツデーウォーク」が開催されます。メイン会場の梅小路公園は、JR京都駅より徒歩10分です。人気の「水族館」や「鉄道博物館」をお楽しみいただけます。世界で大人気の古都・京都は魅力いっぱいです。早春の古都を十分楽しんでいただけるようコースを設定しております。国際・日本市民スポーツ連盟、近畿マーチングリーグ公式、美しい日本の歩きたくなるみち500選、オールジャパンウォーキングカップ(AJWC)、スマートライフウォーク47それぞれの認定大会として運営されます。

募集パンフレットに添付されている参加申込用紙(払込取扱票)に必要な事項を記入のうえ、参加登録費を添えて最寄りのゆうちょ銀行、又は郵便局窓口にてお手続きください。インターネット経由でも申し込み出来ますので、申込用紙をご覧ください。KWA例会や事務所でも直接受付致しますので、ご利用下さい。

開催日	東山・北山コース	受付	出発式	スタート
3/4 ⊕	30km 梅小路公園・清水寺・知恩院・平安神宮・大豊神社・詩仙堂・曼珠院・宝が池公園・上賀茂神社・賀茂川・相国寺・京都御苑・梅小路公園	7:00	7:45	8:00
	20km 梅小路公園・清水寺・知恩院・平安神宮・大豊神社・下鴨神社・相国寺・京都御苑・梅小路公園	8:00	8:45	9:00
	10km 梅小路公園・清水寺・知恩院・辰己大明神・鴨川・梅小路公園	9:00	9:45	10:00
開催日	仁和寺・洛西コース (美しい日本の歩きたくなるみち500選・07認定コース 30kmのみ)	受付	出発式	スタート
3/5 ⊙	30km 梅小路公園・西本願寺・二条城・京都アスニー・仁和寺・大覚寺・嵐山・松尾大社・梅宮大社・西京極総合運動公園・東寺・梅小路公園	7:00	7:45	8:00
	20km 梅小路公園・西本願寺・二条城・京都アスニー・仁和寺・東映太秦映画村・広隆寺・西京極総合運動公園・東寺・梅小路公園	8:00	8:45	9:00
	10km 梅小路公園・西本願寺・二条城・京都アスニー・壬生寺・梅小路公園	9:00	9:45	10:00

せっかくウォークのご案内： 3月6日(月)  
 集合： JR奈良線宇治駅 9:30 集合 距離:10\*  
 参加費： 500円  
 コース： 世界遺産の宇治・源氏物語を訪ねるみち (あるきたくなる道500選 京都-09認定コース)  
 申し込み： 当日、集合場所で受付いたします

## ウォーキングステーション(略称WST)とは

いつでも、だれでも、自主的にウォーキングを楽しめるようにウォーキング基地を設けています。

ナガオカスポーツウオーク館			
長岡京市長岡2-1-1			
電話 075-952-1800			
交通機関 阪急長岡天神駅から徒歩1分 IR長岡京駅から徒歩15分			
開所時間 火曜日～日曜日 午前10時～午後5時			
早朝スタート可			
定休日 月曜日(祝日の場合翌日)			
コース	長岡天満宮・勝龍寺	京都-11	10 <sup>分</sup>
	長岡宮大極殿・光明寺	京都-11	15 <sup>分</sup>
	西国街道・大原野神社	京都-01	25 <sup>分</sup>
	小泉川源流と勝龍寺	京都-11	15 <sup>分</sup>
	長岡京市&八幡市友愛	京都-11	20 <sup>分</sup>

スポーツパレットゴトウ			
京都市上京区河原町通り 丸太町下ル伊勢屋町405			
電話 075-221-6366			
交通機関 京都市バス 河原町丸太町バス停前 京阪電車 神宮丸太町駅徒歩5分			
開所時間 土・日曜日・祝日 午前11時～午後5時 平日 午前10時～午後5時			
早朝スタート可			
定休日 火曜日 駐車場あり			
コース	金戒光明寺・吉田神社	京都-02	10 <sup>分</sup>
	京の町並みめぐり		12 <sup>分</sup>
	哲学の道・平安神宮	京都-02	13 <sup>分</sup>
	鴨川河川敷	京都-02	16 <sup>分</sup>
	インクライン・清水坂	京都-02	20 <sup>分</sup>
	洛北・下鴨神社(世界遺産)	京都-02	20 <sup>分</sup>

リカーコレクション龍野			
京都市山科区御陵大津畑町 32			
電話 075-581-0130			
交通機関 IR山科駅 徒歩5分 京阪山科駅 徒歩5分 京都市営地下鉄東西線山科駅 徒歩5分			
開所時間 午前9時～午後8時			
定休日 日曜日・祝日			
コース	渋谷街道と大石神社		10 <sup>分</sup>
	琵琶湖疏水と旧東海道		12 <sup>分</sup>
	琵琶湖疏水と醍醐寺		15 <sup>分</sup>

高島屋京都店5階スポーツ用品売場			
京都市下京区四条通り河原町			
電話 075-221-8811(内線 2541)			
交通機関 京都市バス・四条河原町バス停から徒歩5分 阪急京都線・河原町駅から徒歩1分			
開所時間 午前10時～午後5時 (ゴールは午後6時まで) (予約制あり)			
定休日 元日のみ			
コース	黒谷・八坂の塔	京都-02	13 <sup>分</sup>
	牛若丸誕生の地		20 <sup>分</sup>
	新選組&錦市場		15 <sup>分</sup>

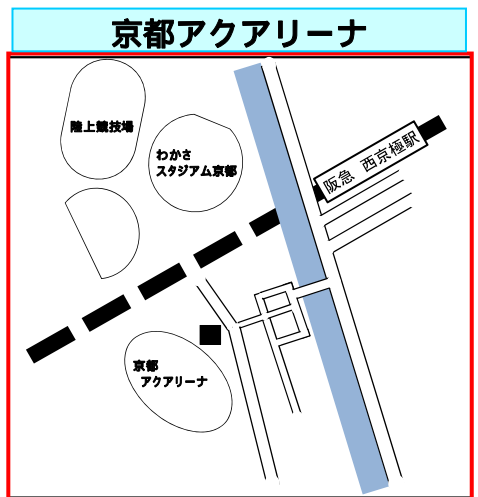
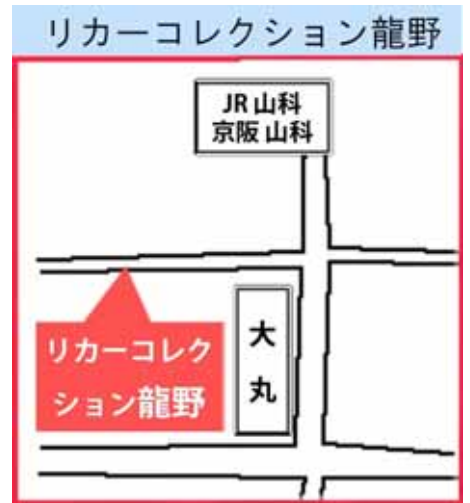
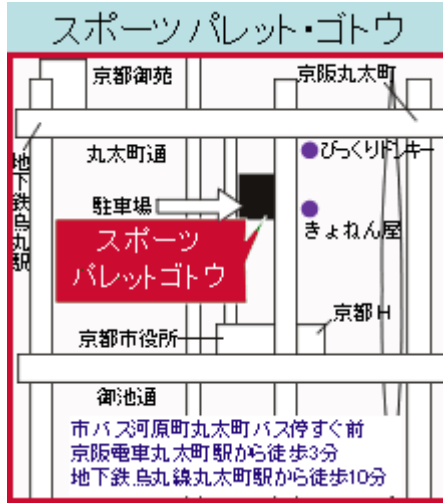
山内スポーツ			
京都府亀岡市追分町藪ノ下25番地 11			
電話 07771-22-0901			
交通機関 IR嵯峨野線・亀岡駅から徒歩7分			
開所時間 受付 平日 午前9時～12時 土・日・祝 午前10時～12時			
早朝スタート可			
定休日水曜日(12月31日から1月3日まで休み)			
コース	明智の城下町		15 <sup>分</sup>
	和らぎの道・出雲大神宮	京都-12	22 <sup>分</sup>
	七谷川桜公園	京都-12	15 <sup>分</sup>

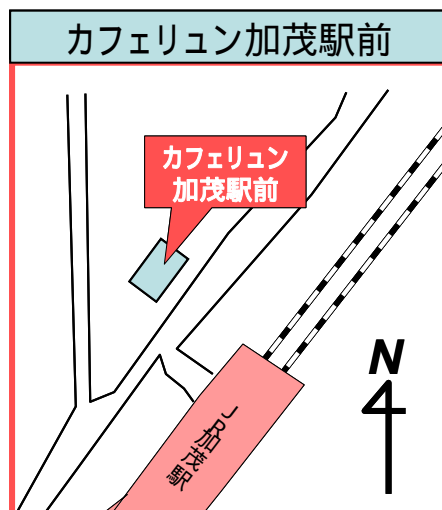
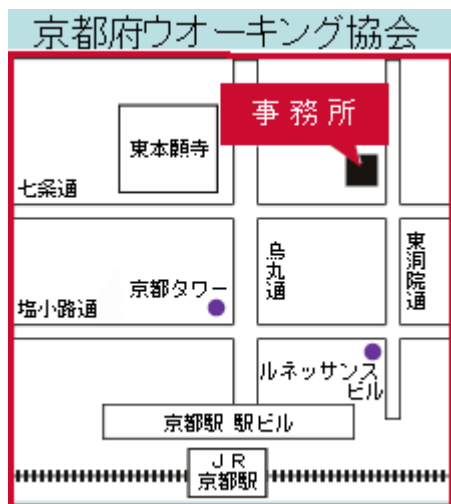
京都アクアリーナ			
京都市右京区西京極徳大寺団子田町64			
電話 075-315-4800			
交通機関 阪急京都線 西京極駅から徒歩5分 市バス32系統(京都外大行) 西京極運動公園前下車			
開所時間 午前9時～午後3時			
定休日 毎週火曜日(祝日の場合その翌日) 7～8月は無休 12/29-1/3は休日			
コース	阪急嵐山線沿いに		10 <sup>分</sup>
	東海自然歩道巡り		16 <sup>分</sup>

カフェリユン加茂駅前				
木津川市加茂町里東鳥口 6-10	コース	当尾の石仏を巡るみち	京都-05	18 <sup>分</sup>
電話 0774-76-7854		鹿背山の自然と大仏鉄道遺構		13 <sup>分</sup>
交通機関 JR 大和路線加茂駅西口徒歩1分		瓶原・大井手用水と恭仁京を訪ねる		12 <sup>分</sup>
開所時間 毎日 午前8時～午後5時				
定休日 木曜日と、元旦				

京都府ウォーキング協会				
京都市下京区東洞院通り七条上ル飴屋町249	コース	京都タワーと下京八景		10 <sup>分</sup>
電話 075-353-6464		二条城・京都御所		10 <sup>分</sup>
交通機関 JR 京都駅中央改札口から徒歩 6分		平安神宮・八坂神社		10 <sup>分</sup>
開所時間 月曜日～金曜日 午前10時～午後4時		新選組		12 <sup>分</sup>
早朝スタート可		千本鳥居と竹の下道	京都-06	15 <sup>分</sup>
定休日 土曜日・日曜日・祝日と協会指定日		お土居・北野天満宮	京都-02	17 <sup>分</sup>
		京都御所・平安神宮	京都-02	16 <sup>分</sup>
		西国街道・桂離宮		20 <sup>分</sup>
		伏見酒蔵	京都-06	25 <sup>分</sup>
		お土居	京都-02	25 <sup>分</sup>

ステーションの地図





## 設立30周年に向けて

昭和63年6月に京都歩け歩け協会として発足しました当協会も、平成30年6月に、いよいよ30周年を迎えます。これもひとえに、ウォーキングに参加いただいた会員の皆様のおかげと感謝しております。

当協会では、30周年に向けて記念ウォーキングの実施、記念誌の発行やご在籍の会員の皆様への記念品の設定など、いろいろ順次楽しい充実したイベントを計画しております。

記念品の進呈の条件は、別紙チラシに明記していますので、ご覧ください。この機会に、ぜひお近くの方々にもお声をかけていただき、入会をお勧めください。



25周年記念行事(参考)

## 平成29年度・年間完歩賞

平成28年度より実施しておりました年間完歩賞を、平成29年度も実施いたします。

特別例会・平日例会を除く、ファミリー例会(14回)、あるいは健脚例会(10回)のいずれかを完歩された方には、年間完歩賞状、並びに当協会オリジナル記念品を進呈いたします。またファミリー例会と健脚例会の全てを完歩された方に完歩賞状、並びに当協会オリジナル記念品を進呈いたします。奮ってチャレンジしましょう。(右図は平成28年度の賞品)



健脚・ファミリー完歩賞



健脚完歩賞



ファミリー完歩賞

## 健康長寿のまち 京都

●京都市では市民の皆様の健康寿命を平均寿命に近づけ、年齢を重ねても、ひとりひとりのいのちが輝き、地域の支え手として活躍できる、活力ある地域社会「健康長寿のまち・京都」を実現するため、オール京都で、幅広い市民団体や企業等が参加する「健康長寿のまち・京都市民会議」との連携を行い、「身体活動・スポーツ」や「食」、「口腔ケア」等に関する取組を通じて、幼少期から高齢期までのライフステージ等に応じた健康づくりを市民ぐるみで推進しています。

●「健康長寿のまち・京都」の実現に向け、健康づくり活動に取り組みながら3種類の健康ポイントをためよう！50ポイント以上貯まったらプレゼントに応募できます。抽選により健康づくりに役立つグッズ等が当たります！第8回京都ツーデーウォークも健康ポイント対象となり、5ポイントがゲットできます。

