



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 高橋 尚好

メール連絡は、上記ホームページからアクセス下さい



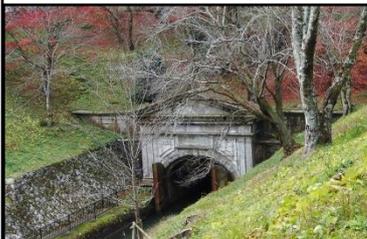
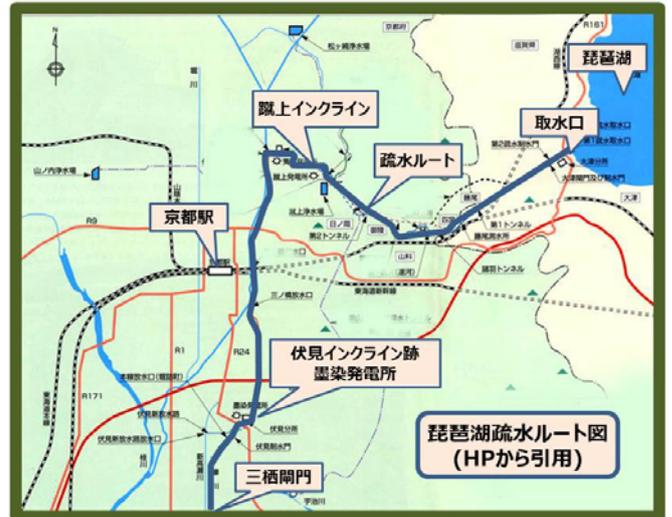
「琵琶湖疏水完歩ウォークシリーズ」のご紹介

京都は幕末の禁門の変で都の多くが焼失し、明治維新と東京遷都に伴い人口が減少し、産業も衰退しました。これを打開する為、第3代京都府知事・北垣国道が灌漑、上水道、水運、水力発電を目的とした琵琶湖疏水を計画しました。主任技術者として若き田邊朔郎を任じ、設計監督にあたらせ、1890年4月に第1琵琶湖疏水が竣工しました。幾多の変遷を経て、昨年(令和2年)に130周年を迎え、同年6月には日本遺産として認定されました。

蹴上発電所は、日本初の事業用水力発電所で、その電力は日本初の電車(京都電気鉄道、後の京都市電)を走らせるために利用され、さらに工業用動力としても使われて京都の近代化に大きく貢献しました。水運の面では、琵琶湖と京都、伏見、宇治川を結んだ大運河であり、落差の大きい蹴上と伏見にはケーブルカーと同じ原理のインクラインが設置され、船は線路上の台車に載せて移動されていました。防火用水としては、無鄰菴、平安神宮神苑、瓢亭、菊水、何有荘や、円山公園をはじめとする東山界隈の庭園に利用されました。なかでも京都御所や東本願寺の専用防火水路は有名です。

今年のシリーズウォークは、この琵琶湖疏水を3回のコースに分けて完歩します。第1回目は、2月に琵琶湖疏水完歩①として、JR大津駅から小関越え、山科疏水を経てJR山科駅に至ります。第2回目(3月)はラクト山科公園(JR山科駅)から、蹴上、冷泉通りを経てJR京都駅に、第3回目(4月)はJR京都駅から伏見街道、伏見インクライン跡を経てJR桃山駅に至ります。

記念缶バッジが、毎回準備されています。琵琶湖から宇治川まで、130年を経た現在でも、京都市民の生命線を担っている疏水を訪ねましょう。



シリーズ① 第1トンネル東口



シリーズ② 田邊朔郎技師



シリーズ③ 三栖閘門



疏水130周年記念ロゴ

** 1月に京都府にも緊急事態宣言が出され、皆が一層の感染防止に取り組んでいます。その効果を大いに期待したい処ですが、当面は「コロナ対応での例会スタイル」で運用いたします。 「感染しない させない エンジョイウォーク!!」

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。

特別基地 3月3日(水) 10^時 

第191回 三十三間堂無料拝観W

陽数の「3」が重なりおめでたいとされる3月3日は祝節“重陽”のひとつで、三十三間堂も「3」が重なり毎年「桃の法会」(春桃会)が行われ無料拝観になります。千一体ある千手観音像と、境内で開催される様々な催しを楽しみましょう。

受付: 9:00~9:45

JR京都駅中央口駅前広場

ゴール: 14:30頃 JR京都駅

コース: JR京都駅
~五条児童公園
~高台寺公園
~三十三間堂(無料拝観)~JR京都駅

参加費: 300円



春桃会の掲示板

ファミリーコース 3月14日(日) 11^時 

淀の河津桜 観賞ウォーク

淀水路沿いのウォークで、早春の息吹を感じる早咲きの河津桜を鑑賞します。JR長岡京駅を出発、勝龍寺城跡に至ります。「山崎の戦い」に敗れた光秀はこの城に退却し最期の夜を過ごし、夜中のうちに脱出し、坂本城へ向かいました。城を築ち古墳時代中期の前方後円墳である恵解山古墳をへて天王山大橋を渡り、三川(桂川、宇治川、木津川)合流地点の直ぐ上流にある河津桜の名所・淀水路を訪ねます。早咲きの桜を愛でながら、京阪・淀駅にゴールしましょう。

受付: 9:00~9:45 JR京都線・長岡京駅

ゴール: 14:30頃 京阪・淀駅

コース: JR・長岡京駅~勝龍寺城公園(勝龍寺城跡)~恵解山古墳~天王山大橋~涼森神社~淀水路
~京阪・淀駅

参加費:

会員 無料

他協会 300円

一般 500円



淀水路の河津桜

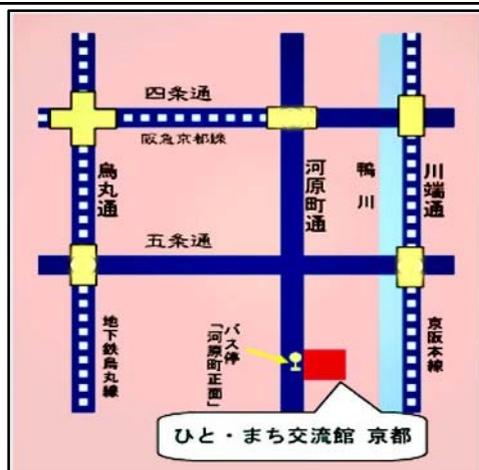
NPO法人 京都府ウォーキング協会

令和3年度 通常総会のお知らせ

日時: 2月27日(土) 15:00開始

会場: ひと・まち交流館 京都
(075-354-8711)

★例会「京の花街 歌舞練場を訪ねて」の終了後に開催いたします。



ラジオ体操インストラクターの上羽です

1月からKWAスタッフに参加、「ウォーキングとラジオ体操のコラボレーション」に、微力ですが頑張っている上羽悠雅(うえば ゆうが)です。

●ラジオ体操は3分間で全身の約200の骨と約400の筋肉を全て動かせる、とても効率の良い運動です。

●ウォーキング前後にラジオ体操を!

- ◆怪我の予防 ◆代謝が良くなり、脂肪燃焼効果が高い ◆疲労回復が早く、心臓の負担軽減等の効果が期待

実はすごい!ラジオ体操!

たった3分で、全身の筋肉・骨を動かせる♪

ラジねえ。

上羽 悠雅 Yuuga Ueba

ラジオ体操インストラクター

全米ヨガアライアンス RYT200



ラジねえ。Channel
公式YouTube

ラジオ体操の解説や楽しい動画配信!!
チャンネル登録してね♪



例会の活動報告

第28回 初詣 新春古都の道W

日時：1月2日(土) 晴れ
参加人数：335名 距離：14*。
担当：事務局

陽光が一杯で無風の下、JR京都駅前に、ウォーカーが参集され、With コロナ受付を済ませて出発。初詣コースの最初・三十三間堂は、参拝客が非常に少なく、豊国神社も静かなお参りができました。五条坂から清水寺を目指して、茶わん坂を上ると今年是一般観光客が数えるほど少なくKWA参加者が目につきました。清水寺境内も、例年の1割程度の観光客でゆっくりとお参りができ、この程度の混雑が好ましいとの声が聞こえました。

平安神宮には多くの参拝客がおられ、参道に屋台が開店、飲食を楽しんでおられました。その後、黒谷さんから吉田神社をへて鴨川沿いの遊歩道を南下、三条大橋・河川敷にゴール、豪華福引きに挑戦されていました。



清水寺への階段はKWA参加者のみ

特別基地

第189回 泉涌寺七福神W

日時：1月11日(祝・月) 晴れ
参加人数：174名 距離：10*。
担当：特別基地(福島リーダー)

快晴の空の下、Withコロナスタイルで受付し、京都駅前を随時出発しました。過去の混雑を慮り今年には泉涌寺手前でIVVを配布し希望者のみ大門で12時30分に集合、それ以外の方は、参拝を自由とする新しい形態が取られました。各自思い思いに七福神を参拝しました。

コロナ禍の影響で小豆粥のお接待などがなく、その結果、各院には長い行列の混雑は見られず、早い人は1時間弱で七福神全てを回り、多くの福を頂き、笑顔で帰宅の途に就かれました。



大門前:まばらな参拝客

平日コース

今年も無病息災 健康祈願W

日時：1月7日(木) 晴れ
参加人数：171名 距離：13*。
担当：森リーダー

寒空の京都駅前で受付の後、出発しました。JR京都駅前を西に進み、婦人の守護神といわれる粟嶋堂(宗徳寺)に参りました。別名人形寺と言われ、多くの人形が奉納されていました。続いて、がん封じの平等寺から八坂通りを上り、八坂庚申堂(無病息災)を参りました。カラフルな「くくり猿」が多く奉納されているのが印象的でした。

高台寺公園で休憩後、円山公園から知恩院三門前を経て、岡崎公園に至りました。その後、東山仁王門の門名寺を訪れました。門名寺には目の守り神・明眼地蔵尊が祀られています。引き続き、大蓮寺(安産)から草堂(長寿)を参り、白梅が咲き始めている京都御苑を訪れ苑内の三つの神社に参って出水口にゴールしました。

ゴール後、其々が足腰の神様「護王神社」に参り、一年の足の健康を祈願して家路に着きました。



足の神様 護王神社

ファミリーコース

明智光秀④ 光秀ゆかりの坂本城

日時：1月17日(日) 晴れ
参加人数：204名 距離：12*。
担当：池内リーダー

コロナ緊急事態宣言下のウォークとなり、距離3キロと縮小して実施。受付手続き終了後、「かわいい光秀の缶バッジ」を頂いた後、元気に出発しました。

琵琶湖湖岸沿いに北進、唐崎の松を経て、鳥羽一郎の「光秀の意地」を聞きながら光秀像を眺め、湖西道路高架下でゴールしました。

その後は自由行動となり、多くの方は、西教寺に向われました。



明智光秀の像の前で

観にウオーク

お家元と千家十職めぐり

日時：1月14日(木) 晴れ
 参加人数：32名 距離：7*
 担当：中川+矢野 リーダー

JR二条駅前に集合、密を避けるため2班に分けて出発。御池通り、堀川通り、三条通りを進み「大西清右衛門美術館」前から釜座通り、古い町並の残る小川通りを北進し、夷川公園で一休みしました。その後、油小路通りを進み、ろくろを使わない陶工・楽吉左衛門の美術館でリーダーからの説明を受けた後、

小川通りを北進し、武者小路千家の官休庵、先代から女性が当主を務める塗師・中村宗哲邸を経て、表千家・不審庵、裏千家・今日庵を観て、本法寺で語り部のお話を聞いて解散しました。

半分の方は裏千家の茶道資料館に入館され、上品な「お茶の心」を頂いて帰路に着きました。



楽美術館前で



本法寺で語り部のお話

お知らせ

この印は、JRふれあいハイキングの対象です。

第192回 「松尾大社神幸祭」鑑賞ウオーク

日時：4月25日(日)
 受付：8:00~8:45 集合：嵐山中ノ島公園(JR嵯峨野線嵯峨嵐山駅)
 コース：嵐山中ノ島公園(JR嵯峨嵐山駅)~松尾大社(神輿拝殿廻)~桂離宮~桂大橋附近(神輿船渡御)~西七条御旅所~JR京都駅
 距離：13*。参加費：300円

第100回 ふれあいウオーキング教室

日時：3月17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 法人京都府ウオーキング協会 電話:075-353-6464 ファックス:075-352-4600

★ 受講希望者は、3月10日(一週間前)までに協会事務局にお申込みください。

[ビギナーW] 短い距離のウオークを楽しく、健やかに

琵琶湖疏水から井筒八ッ橋追分店

日時：4月10日(土) 距離：6*
 受付：9:00~9:45 集合：ラクト山科公園(JR琵琶湖線山科駅)
 コース：ラクト山科公園~琵琶湖疏水~井筒八ッ橋追分店~JR山科駅
 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 398名(1月20日現在)

あとがき

今年も、梅の季節がやって来ました。京都にも梅の名所が数々あります。「梅に鶯とは良い取り合わせのたとえ」ですが実際は、そういう風景はあまり見られず、メジロと鶯を間違えたという説もあるとか。 <編集 阿部・中川・西田>