



# 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

**2016年 京都初歩き!**

**特別例会**

## 第23回 初詣新春古都の道ウォーク



毎年恒例の京都府ウォーキング協会の「初詣新春古都の道ウォーク」が開催されます。

世界に人気のある古都・京都の新春は、社寺仏閣への初詣で始まります。観光客も交えて華やかな京の町を巡りましょう。梅小路公園をスタートし、弓道者に人気の三十三間堂、12月に発表される漢字で知られる清水寺、京都の粋が感じられる石塀小路、国宝の知恩院三門、昼食ポイントの岡崎公園などを巡り、金戒光明寺、吉田神社を詣で三条大橋鴨川河川敷にゴールします。ゴール後は、お神酒をいただき、大抽選会で2016年の吉をつかみましょう。

日時: 2016年1月2日(土) ファミリーコース 自由歩行 14<sup>キロ</sup>

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(最寄駅:京阪・三条駅)

参加費: 1000円(中学生以下無料) 当協会会員800円

コース: 梅小路公園～三十三間堂～豊国神社～清水寺～石塀小路～八坂神社～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～三条大橋河川敷

参加賞: 干支バッジ(申)、記念品、お神酒、コース地図等 (先着1000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。**



豊国神社



清水寺



干支バッジ

### 開催予告 第7回 京都ツーターウォーク

**参加者募集中**

日時: 2016年3月5日(土)～6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:洛中社寺仏閣コース 2日目:伏見酒蔵・千本鳥居コース 両日とも 30、20、10<sup>キロ</sup>

参加費: 事前申込 1500円 当日 2000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5日(土) 6キロ  
コココーラ京都工場見学ウォーク

「スカッとさわやかコココーラ」でおなじみのコココーラ京都工場の見学です。工場玄関では、白熊君が出迎えてくれます。白熊君と一緒に、記念写真を撮りましょう。工場内では、コココーラの誕生秘話から、製造風景を見学し、最後は工場で作られた美味しい飲料の試飲を楽しみましょう。見学は午後ですので、昼食を済ませて参加ください。

集合：13:00 JR奈良線新田駅  
ゴール：16:00頃 京阪・中書島駅/JR新田駅  
コース：JR新田駅～コココーラ京都工場～イオンモール久御山～バスにて解散  
参加費：300円



白熊君

健脚コース 12月13日(日) 20・10キロ  
京の七ロシリーズ①「丹波口」山陰道

京都から亀岡を経て、日本海に出る山陰街道への出入りが「丹波口」です。現在駅名として残っているJR丹波口駅をスタートし、JR馬堀駅までの山陰道を歩きます。古い街道宿が見られる檜原を経て桂坂公園に到着(10キロゴール)。午後からは山道を少し登り「首塚大明神」を詣で、老ノ坂トンネルをくぐり山陰古道に入ります。鶉の川沿いの田園風景、篠村八幡宮の足利高氏旗立揚(やなぎ)、歴史を感じさせる町並みを観賞し、JR馬堀駅にゴールです。

集合：8:45(9:00出発) 光徳公園 (JR嵯峨野線丹波口駅)

ゴール：15:30頃 JR馬堀駅  
コース：光徳公園～丹波口石碑～桂橋児童公園～檜原宿～桂坂公園(10キロゴール)～老ノ坂峠～首塚大明神～篠村八幡宮～JR馬堀駅

参加費：会員無料  
他協会300円 一般500円



老ノ坂トンネル

特別基地 12月21日(月) 10キロ  
第139回 東寺終い弘法W

東寺の弘法さんで知られる弘法市は、毎月21日に開催されています。年内最後の市が終い弘法と呼ばれ一年を通じて最も賑わい、正月用品や植木等を売る多くの出店が並びます。

集合：9:45 (10:00出発)

JR京都駅中央口駅前広場(東側)

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

ファミリーコース 12月23日(祝・水) 13キロ  
初冬の洛北ウォーク

納会ウォークは紅葉の季節が終わって静かになった洛北の地を、北から南へたどります。御所・表鬼門にあたる赤山禅院から、修学院離宮を左に見、曼殊院を経て、詩仙堂をめぐり、宮本武蔵の一乗寺下り松を通り上終公園で昼食。午後は白川疏水を経て金戒光明寺から平安神宮を経て、地下鉄丸太町駅にゴールします。

集合：9:45(10:00出発) 地下鉄・国際会館駅  
ゴール：15:00頃 地下鉄丸太町駅  
コース：地下鉄・国際会館駅～赤山禅院～曼殊院～詩仙堂～一乗寺下り松～上終公園～白川疏水～金戒光明寺～平安神宮～地下鉄・丸太町駅

参加費：  
会員無料  
他協会300円  
一般500円



赤山禅院

実施報告 「SKYふれあいフェスティバル2015」開催される

9月19日(土)～20日(日)に京都パルスプラザにて、SKYセンターが主催する「高齢者の生きがい作りを目指すイベント」が開かれました。健康チェックやフォークライブ等もあり、当協会のコーナーではウォーク活動をスライドショーでプレゼン、例会パンフレットも足りなくなる程の盛況でした。ツデーウォークの帽子を当日販売すると好評で、複数個をまとめて購入される団体もおられました。

例会の活動報告

歩育コース **おたべ工場と京都市市民  
防災センター見学ウォーク**

日時：10月3日(土) 晴れ  
参加人数：87名 距離：5\*  
担当：歩育ブロック(西田リーダー)  
おたべ工場では、製造工程を見学、出来立ての

「おたべ」をいただきました。午後は京都市市民防災センターで、防災の貴重な体験を案内して戴き、防災の大切さを再認識しました。



ファミリーコース  
**名月を求めて 千代の古道を歩く**

日時：10月4日(日) 晴れ  
参加人数：286名 距離：11\*  
担当：第6ブロック(中村リーダー)

花園駅を出発し「つれづれの道」を歩き、世界遺産に登録されている仁和寺で列詰め休憩。平安京の都人が、お月見をしたと言われる「千代の古道」を経て広沢公園で昼食。大沢池を回り大覚寺を通

て嵐山渡月橋に無事ゴールしました。平安時代と古代に思いを馳せたウォークとなりました。



特別基地 **時代祭観賞ウォーク**

日時：10月22日(木) 晴れ  
参加人数：366名 距離：13\*  
担当：特別基地(福島リーダー)

京都三大祭りの最後を彩る時代祭、京都は絶好のウォーク日和で多くのご参加をいただきました。京都駅で出発式の後、五条通りから鴨川河川敷を北上し、京都御苑に到着しました。

午後1時の出発まで自由に昼食と時代祭を楽しみ、女人列の和宮、吉野太夫や優雅な御所車の列は王朝絵巻を見るようでした。

健脚コース **山城国一周ウォーク⑧**

日時：10月18日(日) 晴  
参加人数：281名 距離：20\*  
担当：第1+5ブロック(清水+前田リーダー)

抜けるような青空の下、出発式の後スタートしました。陽光が眩しい山科川の右岸をたどりました。列が長が〜く伸びていました。川と別れて、緩い傾斜の道を登り、静かな佇まいの一言寺の前で左折れして北に向かい、醍醐寺三宝院唐門の前を通り、小野小町ゆかりの随心院で列詰め休憩をしました。さらに、山科川を渡って、勸修寺前を通って、イチョウが色づき始めた勸修寺公園で大休止。休憩の後、再び山科川に沿って北上する途中に、祭りの行列に遭遇、しばし足止めの後、山科ラクト公園で昼食をとりました。

午後は、山科疏水を通って、蹴上から「ねじりまんぼ」を抜けて南禅寺で列詰めして、平安神宮前をとおり、地下鉄三条京阪駅にゴールしました。



共催 - 北山延伸記念ウォーク -

**ぐるっと北山**

日時：10月24日(土) 晴れ  
参加人数：236名 距離：13\*  
担当：寺澤リーダー

京都市交通局の宮田室長の記念ごあいさつに送られて、美しく色づいた国際会館前広場を出発、三宅八幡宮を訪ね、床紅葉で有名な実相院に至りました。陽光に気持ちの良い汗をかきながら、京都精華大学キャンパスを借用し昼食休憩しました。午後は鞍馬街道を南下、深泥池を経て式年遷宮を迎え参拝客で賑わう上賀茂神社に至りました。

ゴールの府立植物園では、紫野高校チアガールズの大歓迎を受けながら記念品をいただきました。



## みんなの広場 私のウォーキング

昨今健康に関する情報は巷にあふれており、それらに触れ少しづつ歩く機会を得て、3年がすぎました。天橋立ウォークを知り、KWAバスツアーの参加を機に、KWAに入会しました。以来KWAはじめ関西の10団体の例会に参加し、ウォークを楽しんでおります。

例会のコースや名所などを事前に下調べをしたり、また帰宅すればその日歩いた行程をスタートからゴールまで見直し就寝しています。毎回ウォークの運営に苦労や努力をされている役員さんには、頭がさがり深く感謝いたします。

私は、明治生まれの両親に育てられ、母

柴崎信子さん  
(京都市・西京区)

の両親と5人姉妹の大家族のなかの末っ子で、中学3年まで祖母と一緒に生活していました。祖母が何処に出かけるにも付き添い、言葉より杖の先で呼ばれ指示されたものです。

KWAや、私が参加した関西10団体の例会で感じるのですが、「挨拶に始まり、挨拶での終わりが出来ればいいなあー」と思っております。KWAの会長さんやスタッフの皆さまには、いつもお世話になり、ありがとうございます。



### 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: 396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140回 泉涌寺七福神ウォーク



日時: 2016年1月11日(祝・月) 集合: 9:45 集合場所: JR京都駅中央口駅前広場(東側)  
距離: 10\*<sub>歩</sub> 参加費: 300円

### 第69回 ふれあいウォーキング教室



日時: 2016年1月20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ォーク

### 京エコロジーセンター見学ウォーク



日時: 2016年2月13日(土) 距離: 5\*<sub>歩</sub>  
集合: 9:45 集合場所: JR奈良線稻荷駅  
コース: JR稲荷駅～伏見稲荷大社～京エコロジーセンター～地下鉄・竹田駅

### 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 619名 (10月23日現在)

### あとがき

京都の紅葉の名所は多くありますが、西山の光明寺は、樹齢150年の紅葉が約500本あり、山門から石段の参道を歩くと真紅のトンネルと足元には綺麗な紅葉のじゅうたんが広がっています。《編集 阿部・中川・西田・秦・花満》