



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 (Kyoto Walking Association)

〒600-8148 京都市下京区東洞院通七条上ル飴屋町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して下さい

特別例会 琵琶湖疏水と大文字観望ウォーク &

第24回 京都五山送り火ウォーク



夜空にくっきりと浮かび上がる「五山の送り火」は、祇園祭と並び京都の夏を彩る伝統行事です。お盆に迎えたお精霊さんをお送りするとともに、熊本震災の復興を祈り観賞しましょう。「大文字」、「妙・法」、「船形」、「左大文字」、「鳥居形」と順次点火されます。点火の前に五山の麓をめぐるましょう。

特別例会 8月15日(月) 琵琶湖疏水と大文字観望ウォーク 13^キ 団体歩行

集合: 9:45(10:00出発) ラクト山科公園(最寄 JR琵琶湖線山科駅)

ゴール: 15:00頃 出町柳鴨川公園(京阪・出町柳駅)

コース: ラクト山科公園～琵琶湖疏水～天智天皇陵～永興寺前広場～日ノ岡第11号橋～

田辺朔郎博士の像～南禅寺～岡崎公園～吉田山(大文字観望)～出町柳鴨川公園

参加費: 事前申込500円 当日申込700円(コース地図、飲み物、傷害保険) 中学生以下無料

鴨川納涼床 8月15日(月) 16:00～18:00 先着50名様 参加費: 6500円(飲み物、料理)

納涼床は、15、16両日を事前予約された方のみ予約できます。

特別例会 8月16日(火) 第24回京都五山送り火ウォーク **京都 07** 自由歩行

受付開始: 11:00 出発式: 11:30

集合場所: 嵐山中ノ島公園(阪急嵐山駅より徒歩5分 JR嵯峨嵐山駅より徒歩13分)

ゴール: 15:00～18:00 出町柳鴨川河川敷 最寄駅: 京阪・出町柳駅

コース: <25^キ> 嵐山中ノ島公園～嵯峨野～仁和寺～船岡山～今宮神社～上賀茂神社～
深泥池～高野橋～出町柳河川敷

<17^キ> 嵐山中ノ島公園～嵯峨野～仁和寺～船岡山～北大路通り～賀茂川～出町柳河川敷

両コースとも船岡山でドリンクサービス 開設13:00～15:00

両コースともJRふれあいハイキングの対象です。

参加費: 事前申込1000円 当日申込1200円(参加賞、バッジ、コース地図、飲み物、傷害保険)

2日間事前申込: 1500円(但しNPO法人京都府ウォーキング協会会員は1300円)

中学生以下無料 申込締切日: 8月5日(金)



琵琶湖疏水(15日)



大文字火床を望む(15日)



渡月橋を行く(16日)



船岡山での給水(16日)

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。

ファミリーコース 6月12日(日) 14⁺ ☐

奈良-04 佐紀の里・西の京W

数多くの歴史を誇る古墳、平城宮跡そして薬師寺・唐招提寺・秋篠寺を訪ねます。秋篠寺は、父の遺志を継いだ桓武天皇が完成させ奈良時代最後の官寺となった名刹です。初夏の一日、奈良西の京を散策しましょう。

集合：9:45(10:00出発)

近鉄京都線大和西大寺駅

ゴール：15:00頃 近鉄大和西大寺駅

コース：近鉄・大和西大寺駅～西大寺～垂仁天皇陵～薬師寺～秋篠川～平城宮跡～佐紀神社～日葉酢媛命陵～成務天皇陵～神功皇后陵～秋篠寺～近鉄・大和西大寺駅

参加費：

会員無料

他協会300円

一般500円



薬師寺

歩育コース 6月18日(土) 9⁺ ☐
天ヶ瀬ダム見学ウォーク



淀川水系宇治川に唯一建設されたダムで、高さ73メートルのアーチ式コンクリートダムです。京セラドーム約17杯分(2000万トン)の水を貯めるダム湖は下流の平等院鳳凰堂にちなんで鳳凰湖と呼ばれています。ダムの雄大な姿と、仕組みを学びましょう。[お弁当が必要です]

集合：9:45(10:00出発)JR奈良線宇治駅

ゴール：13:30頃 JR宇治駅

コース：JR宇治駅～興聖寺～吊橋～天ヶ瀬森林公園～天ヶ瀬ダム～JR宇治駅

参加費：300円



天ヶ瀬ダム

健脚コース 6月19日(日) 18⁺ ☐ ベイエリアの橋巡りウォーク

今回は京都を飛び出し、古来数多くの川が流れ「水の都」と呼ばれた大阪ベイエリア(港区、大正区、住之江区)を歩きます。この地区は、大型船が往来できるように、橋の高さは水面上40m以上になっており、長いスロープ又はループ状に回って橋上に上がる特徴ある橋が多くあります。

全長1740mで両端が急勾配で長いスロープのなみはや大橋、両端が2階式螺旋状坂路で、めがね橋とも呼ばれている千本松大橋、3階式螺旋状坂路と急勾配の長いスロープが組合せられた新木津川大橋を渡ります。橋上高所から、あべのハルカス等の大阪の景色を楽しみましょう。

又、昔から地域の身近な交通手段として利用されている渡船場が現在8か所残っており、今回はその内の「落合下渡船場」で、全員、川舟に乗船して頂きます。



なみはや大橋



千本松大橋



落合下渡船場



新木津川大橋

集合：8:45(9:00出発)

大阪市営地下鉄・大阪港駅

ゴール：15:30頃 地下鉄・北加賀屋駅

コース：地下鉄・大阪港駅～築港南公園～なみはや大橋～IKEA～千歳橋～千島公園～落合下渡船～千本松大橋～新木津川大橋～地下鉄・北加賀屋駅

参加費：

会員無料

他協会300円

一般500円

例会の活動報告

歩育コース 山科疏水と井筒ハツ橋
本舗見学ウォーク

日時: 4月2日(土) 晴れ
参加人数: 101名 距離: 6km
担当: 歩育コース (西田リーダー)

山科疏水に架かる安朱橋では、菜の花と桜のコントラストが素晴らしく息を呑みました。途中の公園で列詰めトイレ休憩をとり、井筒ハツ橋本舗追分店

に到着。試食、買物、そして生産ライン見学を楽しみました。

満開の桜と満腹の試食を楽しんでいただいたウォークでした。



井筒ハツ橋本舗にて

特別基地 第143回 京都御所一般公開W

日時: 4月10日(日) 晴れ
参加人数: 273名 距離: 13km
担当: 特別基地 (福島リーダー)

高瀬川沿いには桜の花びらが風に舞い、川面に花筏が流れ、歩いていると汗ばむくらいの暖かさでした。鴨川河川敷を北に歩き御所に到着しました。宜秋門から入り紫宸殿、清涼殿を巡りました。

近衛邸跡の枝垂れ桜も見頃で、参加者も思い思いに写真を撮っておられました。御所の見学後は、

堀川遊歩道に咲く桜や雪柳を見ながら歩き、KWA事務所に元気にゴールしました。



御車寄

ファミリーコース

大坂の陣400年 豊臣家と徳川家

「秀頼の首塚と幸村のお墓」

日時: 4月3日(日) 晴れ
参加人数: 360名 距離: 12km
担当: 第1ブロック (清水リーダー)

2月よりスタートしたシリーズものの完結編ウォークでした。桜満開の中ノ島公園を出発し、渡月橋を渡り、天龍寺から秀頼の首塚がある清涼寺を巡り、広沢池の畔の公園で昼食休憩をしました。

午後から、きぬかけの道をゆっくり歩き、幸村のお墓のある龍安寺から妙心寺境内を通り抜け、JR花園駅にゴールしました。

穏やかな晴天に恵まれて嵯峨野の桜を満喫したウォークでした。



中ノ島公園で出発式

竹の道



健脚コース

京都南部の三川合流縦断W

日時: 4月24日(日) 晴れ
参加人数: 222名 距離: 19km
担当: 第1ブロック(清水リーダー)

桂川、宇治川、木津川を縦断し、三川合流点を訪ねる例会に、222名の参加をいただきました。

五月晴れの様なさわやかな朝にJR長岡京駅を出発、つつじ満開の勝龍寺城跡を訪ねました。宮前橋(桂川)、淀大橋(宇治川)を経て、久御山中央公民館で休憩の後、木津川沿いの堤防道を北上、サイクリングやランニングを楽しまれる方々と交差しながら長いロードを歩きました。

男山・さざなみ公園で昼食後、眼下に三川合流域を望みながら、御幸橋から天王山大橋を北上、JR長岡京駅にゴールしました。道々、巨椋池、淀城、太閤堤など歴史に残る名前が交わされていた例会でした。

勝龍寺城跡



サイクリングロード

ご紹介 脳トレ(脳力トレーニング)しましょう

平成28年度よりファミリー例会の昼食休憩を活用して皆さまと、一緒に「脳トレ」を行っています。体力・筋力は運動・ウォーキングで鍛えられますが、脳力は改善されません。「脳トレ」を行い若さを保ちましょう。

脳は右脳と左脳があります。右脳は左半身の動

き・直観を、左脳は右半身の動き・論理を司っております。左右の手足に異なる仕草をさせることによって、脳に刺激を与え脳の血流量を増やし脳の活動を活発化することができます。ウォーキングに参加して頂き、心身ともにバランスよく健康を保ちましょう。

指の運動



お知らせ



この印は、JR ふれあいハイキングの対象です。

3月度のKWAウォーキングステーション利用者数: 459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145回 祇園祭前祭観賞ウォーク



日時: 7月17日(日) 集合: 8:45 集合場所: JR京都駅中央口駅前広場(東側)
距離: 10*_□ 参加費: 300円

第72回 ふれあいウォーキング教室

日時: 7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)

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

疏水記念館見学ウォーク



日時: 8月6日(土) 距離: 6*_□

集合: 9:45 集合場所: JR京都駅中央口駅前広場

コース: JR京都駅~鴨川河川敷~疏水記念館~地下鉄・蹴上駅

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 537名 (4月25日現在)

あとがき

吉田神社の境内で、2010年からスタートした吉田山大茶会が5月28、29日に開催されます。36軒のブースが並び、日本茶、中国茶、韓国茶等250種以上の世界各地のお茶が楽しめます。編集 阿部・中川・西田・秦・花満