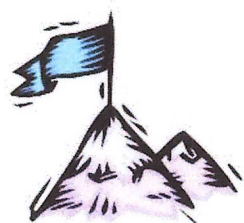


阪神シニアカレッジ

歩こう会

(略称HSC歩こう会)



歩こう会

「HSC 歩こう会」のご案内、新入会員募集

2024年4月例会実施報告

■27期・15期 学年合同班

山崎古戦場跡をめぐる

■26期 学年合同班

花と遺跡と飛行機と健脚祈願のハイキング

■25期学年合同班

山の辺の道/南コース



2024年(令和6年)4月

日頃、次のような悩みや希望をお持ちの方はいらっしゃいませんか？

- 運動不足だけど、スポーツは苦手だし、用具をそろえるのも面倒。
- コロナ禍もほぼ収まり、ウォーキングを通じて仲間を増やしたい。
- 健康維持・増進のためウォーキング、ハイキングを考えているが、一人で行くのはちょっと…。

そのような方は、HSC「歩こう会」に入会してみたいですか？

## 1. HSC「歩こう会」の概要



- ①月1回、メンバーと一緒に、歩きます。  
服装とか靴とか、歩きやすければ自由です。もちろん、用具も必要なし。
- ②場所は、街歩き、海岸通り、川岸沿い、農道などさまざま。  
植物園や神社、低い丘や山の散策もあります。
- ③会費は「無料！」です。ただし、「入会金 500 円」のみ徴収します。

## 2. 具体的な活動



- ①原則として、毎月「第4土曜日」に例会（ウォーキング）実施。  
ただし、夏の暑い時期（7、8月）や年度の節目（3月）は、原則お休み。
- ②「歩こう会」会員は89名（2024年3月時点）ですが、現在、基本的に学年ごとの少人数で、毎月それぞれ活動しています。
- ③以下の表は、ある年度の活動した例会の事例リスト(抜粋)です。

|        |              |                 |  |  |      |             |             |     |      |
|--------|--------------|-----------------|--|--|------|-------------|-------------|-----|------|
| 9月     | 26日(土)       | 21期<br>園芸・国際    | 歴史とバラの散歩道  | 阪急山本→あいあいパーク荒牧バラ園→天日神社→容住寺→昆陽池第一公園→昆陽稲荷祠→慈眼寺→鴻池神社→昆陽池公園(昼食)→旧西国街道→阪急伊丹 | 兵庫   | 阪急山本        | 阪急伊丹        | 9K  | 4H   |
|        | 27日(日)       | 21期<br>健康       | 水都大阪ぐるっと散策<br>都会のオアシスを求めて  | 阪急梅田→淀川河川敷→毛馬閘門→大川沿い→源八橋→天神橋筋商店街→中之島公園→中之島緑道→堂町→新梅田シティ→阪急梅田            | 大阪   | 阪急梅田        | 阪急梅田        | 12K | 4.5H |
|        | 26日(土)       | 22期<br>健康       | 秋の多田銀銅山と彼岸花<br>秀吉伝説の郷  | 日生中央→うぐいす公園→静思館→広池大水路→多田銀銅山悠久の館→青木間歩→村上中池→ふれあい公園→イオンモールバス停→日生中央        | 兵庫   | 能勢電<br>日生中央 | 能勢電<br>日生中央 | 10K | 4.5H |
|        | 26日(土)       | 22期<br>国際       | 姫路城 周辺周回   | JR姫路→景福寺公園→千姫の小径→シロトピア記念公園→三の丸公園→城見台公園→JR姫路                            | 兵庫   | JR姫路        | JR姫路        | 7K  | 4H   |
| 10月    | 31日(土)       | 21期<br>園芸・国際    | 国史跡「多田銀銅山」を訪ねて   | 日生中央→静思館→多田銀銅山悠久の館→悠久広場→代官所の門→金山彦神社→青木間歩→村上新田→道の駅いながわ→川床口バス停→日生中央      | 兵庫   | 能勢電<br>日生中央 | 能勢電<br>日生中央 | 10K | 6H   |
|        | 24日(土)       | 21期<br>健康       | 甲山森林公園から<br>北山公園・夙川上流  | 阪急仁川→地すべり館→甲山森林公園→神呪寺→北山貯水池→北山緑化植物園→銀水橋→夙川上流→阪急夙川                      | 兵庫   | 阪急仁川        | 阪急夙川        | 9K  | 4.5H |
|        | 24日(土)       | 22期<br>健康       | 夕照の道「瀬田川<br>ぐるり散歩道ウォーク   | JR石山→瀬田唐橋→建部神社→雲住寺→ウォーター・ステーション琵琶→瀬田川洗堰→南郷公園→石山寺→京阪石山寺                 | 滋賀   | JR石山        | 京阪<br>石山寺   | 10K | 4H   |
|        | 24日(土)       | 22期<br>国際       | 鈴蘭台～鳥原ダム<br>～湊川神社<br>水と森の回遊路   | 神鉄鈴蘭台→菊水山登山口→石井ダム→水と森の回遊路→鳥原ダム→雪見御所跡→湊川神社→JR神戸                         | 兵庫   | 神戸電鉄<br>鈴蘭台 | JR神戸        | 9K  | 4.5H |
|        | 24日(土)       | 23期<br>合同       | 伊丹公園めぐり  | 阪急山本→新池公園→荒牧バラ園→瑞ヶ池公園→昆陽池公園→西猪名公園→緑が丘公園→阪急伊丹                           | 兵庫   | 阪急山本        | 阪急伊丹        | 11K | 4H   |
|        | 24日(土)       | 24期<br>合同       | 歴史とバラの散歩道  | 阪急山本→あいあいパーク荒牧バラ園→天日神社→容住寺→昆陽池第一公園→昆陽稲荷祠→慈眼寺→鴻池神社→昆陽池公園(昼食)→旧西国街道→阪急伊丹 | 兵庫   | 阪急山本        | 阪急伊丹        | 9K  | 4H   |
| 28日(土) | 21期<br>園芸・国際 | 姫路城周回<br>ぐるっと歩き | JR姫路→姫路キャッスルビュー→大手門→景福寺公園→千姫の小径→男山配水池公園→シロトピア記念公園→県立歴史博物館→市立美術館→城見台公園→イグレ姫路屋上→三の丸公園→JR姫路 | 兵庫   | JR姫路 | JR姫路        | 8K          | 4H  |      |

### 3. 「お問合せ」や「お試しウォーキング」のご案内

- ① **問合せの方**、また「入会」と決める前に、見学がてら**“お試し”**で参加してみようか（入会するかどうかはその後で）という方もご連絡ください。
- ② シニアカレッジの「新1年生」はもちろん、2、3、4年生も歓迎です。

問合せ（申込）先 ▼

熊野 智（くまの さとる/会長）

メールアドレス [g-kumano@mb3.suisui.ne.jp](mailto:g-kumano@mb3.suisui.ne.jp)

※お手数ですが、**メールにて**ご連絡ください。

### 4. 入会ご希望の方は

|                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| 氏 名（フリガナ）             |                             |
| 期・学科（○印）              | <u>期</u> 園芸 健康 国際理解 ひとまち 学科 |
| 電話番号（携帯）              |                             |
| 電話番号（自宅）              |                             |
| メールアドレス               |                             |
| （例会案内等をメール添付でお送りします。） |                             |
| 緊急時の連絡先               | 氏名： 電話： 関係：                 |

上表の内容（各項目）を、熊野（会長）まで、メールで送信していただければ結構です。

次のページから、HSC「歩こう会」各学年ごとの直近の活動をご紹介します。

毎回、更新していきますので、お楽しみに！

歩こう会 27・15期学年合同 4月例会案内 2024



## 山崎古戦場跡をめぐる

実施日 : 4月27日(土)・予備日28日(日)

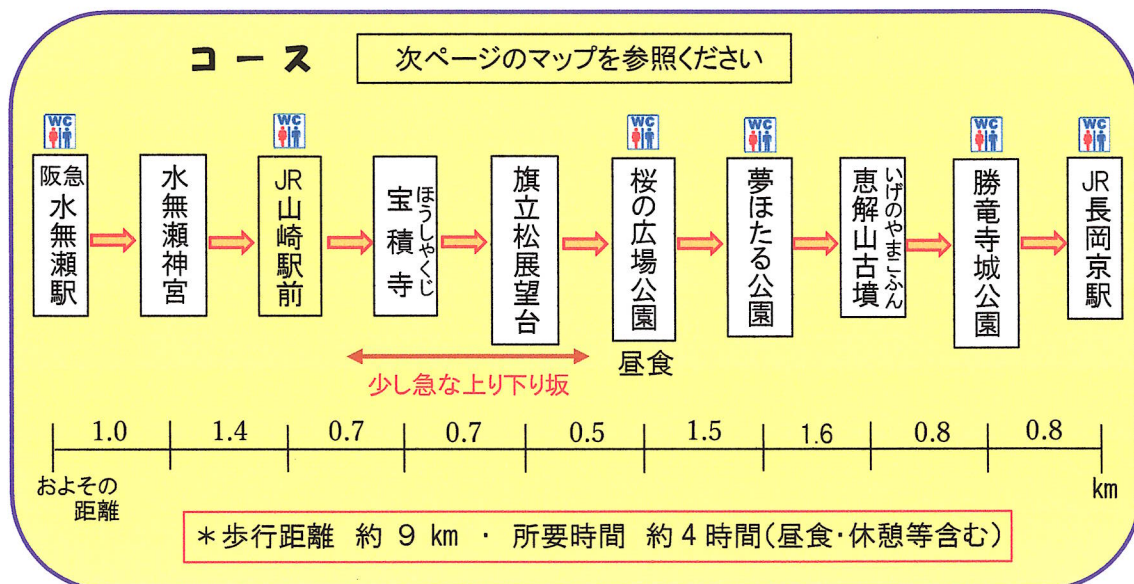
集合場所 : 阪急 <sup>みなせ</sup>水無瀬駅・改札口出た付近

集合時刻 : 10時 00分

(解散予定 : JR長岡京駅・14時頃)



宝積寺



持ち物 : 名札・健康保険証写し・携帯電話(所有者)・救急用品

弁当・飲み物・敷物・雨具 等

雨天延期 (中止) : 前日 17~19時前のNHK天気予報で**京都府南部**の降水確率が

午前・午後どちらかが50%以上の場合は延期(中止)

勝竜寺城公園



延期(中止): 前日 19時過ぎまでに参加者にメール連絡

緊急連絡先:

090-4277-6941

山内 (国際班)



1. 水無瀬神宮
2. JR 山崎駅前(トイレ)
3. 宝積寺(ほうしゃくじ)
4. 旗立松展望台
5. 桜の広場公園(トイレ)
6. 夢ほたる公園(トイレ)
7. 恵解山古墳(いげのやま)
8. 勝竜寺城公園(トイレ)

宝積寺：秀吉と光秀の山崎の戦いのとき、  
秀吉の本陣が置かれた。  
旗立松展望台：天王山の戦いの際、秀吉軍が  
士気を高めるため旗印を掲げた。  
夢ほたる公園：天下分け目の天王山が望め、  
山崎合戦の舞台となった石碑がある。  
勝竜寺城：本能寺の変の後、山崎の合戦では  
光秀が本陣を構えた。



# 「歩こう会」26期 2024年4月度

## 例会案内

### 花と遺跡と飛行機と健脚祈願のハイキング

実施日 4月27日(土)・・・予備日無し

担当 B班 北田・竹中

集合場所 JR猪名寺駅 (JR福知山線) 改札口前

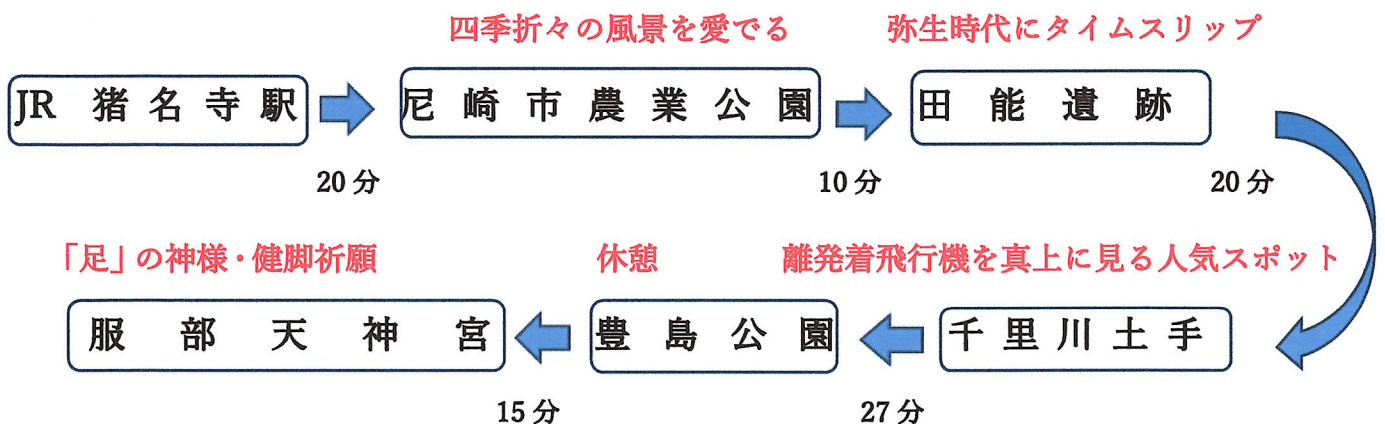
集合時刻 9:40 JR尼崎駅 宝塚線(新三田行) 9:22 発 → (2 駅) → 猪名寺駅 9:28 着

JR宝塚駅 宝塚線(高槻行) 9:14 発 → (5 駅) → 猪名寺駅 9:30 着

解散予定 12:30 ごろ 服部天神宮 最寄り駅は徒歩2分の「阪急宝塚線 服部天神駅」

(十三まで3駅)

全行程 7～8キロ



\* 「服部天神宮」から広大な「服部緑地公園」まで徒歩30分で行けます。チャレンジされる方はどうぞ。隣接の「服部緑地都市緑化植物園」はチューリップが見どころ。入園料220円。

持ち物 健康保険証写し、携帯電話、飲み物、おやつ、タオル。

雨天中止 前日19時前のNHK天気予報で兵庫県南部の降水確率が午前、午後どちらかが50%以上の場合中止。(中止の場合は前日19時過ぎに参加者に連絡します)

申し込み 4月13日(土)までに幹事さんにメールで参加の申し込みをお願いします。

幹事連絡先 A班 谷口 080 6155 7812

B班 竹中 090 5061 0771

## 尼崎市農業公園・・・季節の花を愛でる

牡丹園



バラ園



尼崎市農業公園は年中無休、24時間オープン of 公園です。

公園の名前は地味ですが、敷地面積3万6000平方メートルを誇り、園内の花壇では春には菜の花、夏にはひまわり、秋にはコスモスなど四季折々の花が楽しめます。季節の変わり目に郷土版新聞記事でもよく取り上げられ、「知る人ぞ知る」の穴場です。

また、ハナショウブ園にはハナショウブ約70種2万本が、ポタン園にはポタン68種600本、バラ園にはバラ100種3000本が植えられている他、梅が紅梅・白梅合わせて130本、桜が20種200本など、四季を通して様々な種類の花を見ることができます。

## 田能遺跡（たのいせき）・・・弥生時代をしのぶ



工業用水園田配水場の建設現場で、昭和40年に偶然発見されました。弥生時代前期中頃から古墳時代初頭までの集落や人骨を伴った墓が発掘されました。田能遺跡は市民による保存運動によって遺跡の一部が保存され国指定史跡になっています。昭和45年には市民の悲願であった「田能遺跡資料館」開館を実現させました。

方形竪穴住居（他に円形平地住居、高床倉庫など展示）

## 千里川土手・・・飛行機撮影の聖地

大阪国際空港の南端に接する千里川土手での着陸目の飛行機が頭上をかすめて飛ぶ姿は、まさに迫力満点！爆音が聞こえるとあっという間に目前に迫ってきます。シャッターチャンス逃さずに。

「飛行機撮影の聖地」とも言われ、各地から飛行機の着陸を見に何時も人が集まっています。



## 服部天神宮・・・「歩こう会」にふさわしく健脚祈願を

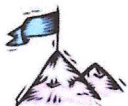


服部天神宮は、当宮で菅原道真が足の病から回復し、太宰府まで無事到着したことにちなんで「足の神社」として知られています。「えっ、こんな所に建っているの？」と思ってしまう。

スポーツ選手も数多く訪れるとのこと。この1年健脚健康で生活できることを祈願しましょう。







## 「HSC 歩こう会」 25期 4月例会案内

担当：健康学科

春うらの万葉集・記紀ゆかりの古道をのんびりと歩きたいと思います。  
山の辺の道/南コースの約半分程度を歩きます。

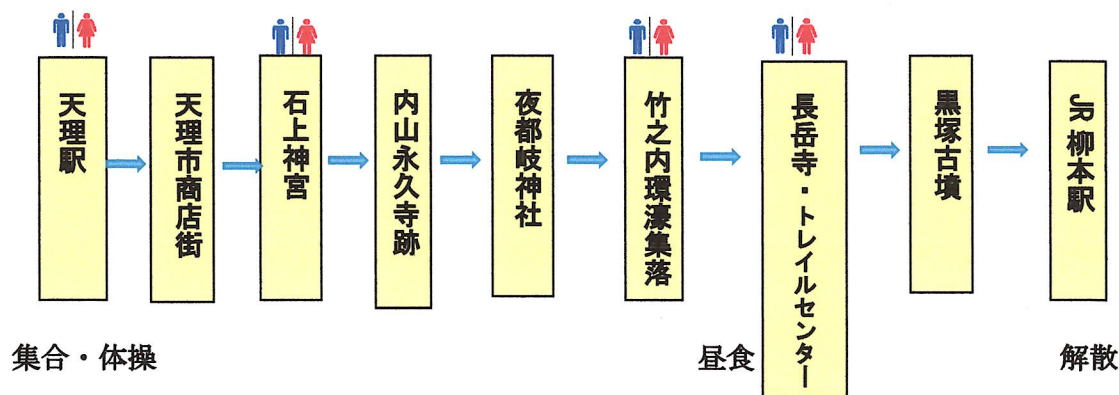
開催日：2024年4月27日（土） 予備日：4月28日（日）

（前日の午後7時前のNHK天気予報で兵庫県南部の降水確率が午前午後いずれかが50%以上の場合は予備日に延期。予備日も同様の場合は中止）

集合場所：近鉄天理駅・JR天理駅改札口を出たところ（近鉄天理駅とJR天理駅は近接）

集合時間：午前10:00

コース



距離&所要時間：約10km 約4時間（昼食・休憩を含む）

解散予定時間：JR柳本駅 14:00頃

- コース概況等：
- ・アップダウンはほとんどなく、細い田舎道という風情で、畦道のような所も多々あります。
  - ・道案内等の標識はしっかりとしていますが、くねくねと曲がりくねった道ですので、前の人を見失わないようにご注意ください。
  - ・春になり、無人販売所や農家売店等が多々あるかもしれませんが、あまりトラップされないようにご注意ください。
  - ・全体での反省会は、適切な場所がないので行いません。

アクセス：近鉄・JRの何れでも可能です。  
近鉄：奈良線→(大和西大寺で乗換) 橿原線→(平端で乗換) 天理線→天理  
JR：大和路線/関西本線→(奈良で乗換) 万葉まほろば線/桜井線→天理

持ち物：雨具・弁当・飲み物・名札・健康保険証（写し可）グラウンドシート

緊急時連絡先：乾 090-5801-8763 熊野 090-8963-6223

● 出欠は 4月11日（金）迄 に予備日の可否も含め出欠アプリに入力願います。

次回例会は5月24（土）になります。

「石上神宮」



古くからの伝承がある日本最古の神社のひとつ。大和朝廷にて軍事を司った物部氏の総氏神で、今の宮司も物部の末裔と称しているらしい。

「夜都岐神社（やつぎ or やとぎ）」



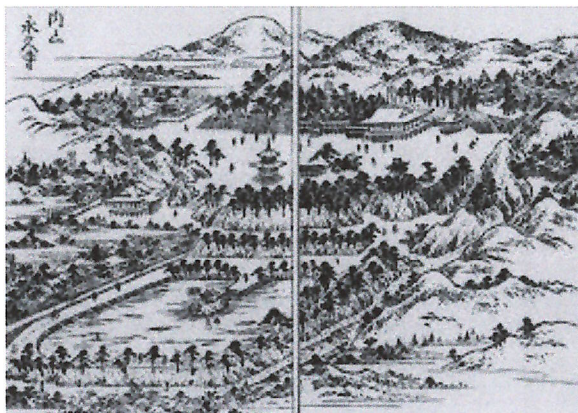
奈良の春日大社と関係が深く、かつては、夜都木神社から蓮の御供えと称する新饌を春日大社に献供し、春日大社からは60年毎に若宮社殿と鳥居が下げられていたと。春日の四神(武甕槌命、姫大神、経津主神、天児屋根命)を祀り、春日神社とも呼ばれている。

「長岳寺」



空海が大和神社の神宮寺として開いたといわれる古刹で、かつては大寺院であったが、兵火と廃仏毀釈により現在の小規模な寺院になった。鐘楼門(平安時代/重要文化財)は創建当初唯一の遺構で、楼門と鐘楼を兼ねているもの。

「内山永久寺跡」



西の日光と言われるほどの荘厳な大寺院だったらしいが、明治の廃仏毀釈等の混乱により左図の伽藍等は全て消え去った。標識以外は何もありません。指導的な僧侶が尊王攘夷派だった為という話もあるようです。