<u>阪神シニアカレッジ</u> 歩こう会

(略称HSC歩こう会)





「HSC 歩こう会」のご案内、新入会員募集

2024年9月例会案内

■28期·16期 学年合同班

有馬・巡礼二街道の味わい歩きと造園の里

■27期·15期 学年合同班

今津線を歩く 甲山・神呪寺へ

■26期 学年合同班

大阪市役所~中之島・大阪城へ

■25期 学年合同班

大川沿い(旧淀川)をのんびりと 歩きます。



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」に入会してみてはいかがですか?

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。

						Liver and a second	Lancau and the same of the sam		- Gazana ang mangana	
9月	26日	(土) 21期 歴史とバラの散歩道		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→昆陽稲荷祠碑→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	4н
	27日 (日) 21期 水都大阪ぐるっと散策 健康 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→蛍町→新梅 田シティ→阪急梅田	大阪	阪急梅田	阪急梅田	12K	4. 5l	
	26日	26日 (土) 22期 秋の多田銀銅山と彼 健康 株の多田銀銅山と彼 岸花 秀吉伝説の郷			日生中央→うぐいす公園→静思館→広池大水口→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 日生中央	能勢電 日生中央	10K	4. 5H
	26日	(±)	22期 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姬路	JR姫路	7K	4Н
10月	31日	(土)	21期 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→川床ロバス停→日生中央		能勢電 日生中央	能勢電 日生中央	10K	6H
	24日	(土)	21期 健康	甲山森林公園から 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→銀水構→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 健康	"夕照の道"瀬田川 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		,JR石山	京阪 石山寺	10K	4H
	24日	(土)	22期 国際	鈴蘭台〜鳥原ダム 〜湊川神社 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		神戸電鉄 鈴蘭台	JR神戸	9K	4. 5H
	24日	(土)	23期 合同	伊丹公園めぐり	阪急山本→新池公園→荒牧バラ園→瑞ケ池公園→昆陽池 公園→西猪名公園→緑が丘公園→阪急伊丹		阪急山本	阪急伊丹	11K	4Н
	24日	(±)	24期 合同	歴史とバラの散歩道	阪急山本→あいあいバーク荒牧バラ園→天日神社→容住寺 →昆陽池第一公園→昆陽稲荷祠碑→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	9К	4H
	28日	(±)	21期 園芸・国際	姫路城周回 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→干姫の 小径→男山配水池公園→シロトビア記念公園→県立歴史博物館 →市立美術館→城見台公園→イーグレ姫路屋上→三の丸公園→ JR姫路	兵庫	JR姫路	JR姬路	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

※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)	期	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:	Ē	冟話:		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!

「HSC歩こう会」28・16期(1年) 9月例会案内



有馬・巡礼二街道の味わい歩きと造園の里 - 阪急宝塚~山本-

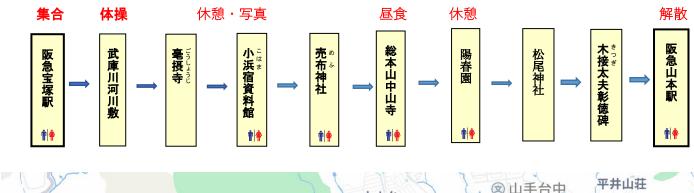
▶ 開催日 : 2024年9月28日(土)(予備日:9月29日(日))

▶ 集合場所 : 阪急宝塚駅 一階フロア

▶ 集合時間 :午前10時 (トイレは駅構内で済ませてください。)

▶ 解散予定時間 : 阪急山本駅北出口付近 14:30頃

- ▶ 持ち物 : 弁当(昼食予定の中山寺近辺の飲食店は混雑が予想されますので)・飲み物・敷物・カレッジ支給の名札・携帯電話・健康保険証(写し可)は必携。
- 》 (前日の午後7時前の NHK総合 天気予報で兵庫県南部の降水確率 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) 延期または中止の場合は午後7時過ぎにメールで連絡します。ご確認ください。
- ▶ 例会の出欠は9月14日(土) 迄に、予備日の可否も含めて、幹事さんまでメールでご連絡願います。





行 程: 距離&所要時間: 8.2km (1時間40分コース) 約4時間30分(昼食・休憩などを含む)。

コース概況 : 有馬街道は、歴史的に 4 つのルートがあると言われますが、今回は、小浜(宝塚市)を経由する道筋を、また、西国街道は、西国 33 カ所巡礼の第 24 番札所の中山寺を通る道筋を辿ります。

: 宝塚から有馬・巡礼の二つの街道を味わいながら、全国3大植木産地の1つである山本までを巡る散策コースです。

: 一部登り坂で少々頑張っていただきますが、全体的にアップダウンは少な目の平坦なコースです。

: 道路では、どちらか側で、一列になって、歩行しましょう。

:中山寺近辺は混雑が予想されますので、ご注意ください!



小浜宿(こはまじゅく)と小浜宿資料館

小浜は、明応年間(1492~1500)に、真宗寺院・毫摂寺(ごうしょうじ)の寺内町として成立したところで、自然の要害としての地形を利用した近畿一円の真宗寺院と共有する立地です。

戦国時代の終わり頃には、豊臣秀吉や秀次が有馬入湯の折り、立 ち寄ったという伝承もあり、その際、名水「玉の井」から汲んだ水 で千利休に茶をたてさせ、楽しんだという口伝も残っています。

売布神社 衣・食・財に加え、縁結びの神様

「延喜式」に記載されている神社で、推古天皇 18 年 (610 年) の創建 と伝えられています。下照姫神が当地の里人が飢えと寒さで困窮してい るのを見て、稲を植え、麻を紡ぎ、布を織ることを教え、その後豊かに なった里人が下照姫神を祀ったという伝承が残っています。



大本山中山寺

中山寺は、山号を紫雲山と称する真言宗中山寺派の総本山で、西国三 十三所観音霊場の第 24 番札所として知られています。

寺伝では聖徳太子が建立したとされるお寺で、古くは現在地の北の山 腹にありました。



庭園樹の生産地として有名な山本にある、創業明治 18 年の歴史ある 園芸店です。

千坪の園内にガーデニング用草花、温室、モデル庭園などを備えています。



木接太夫(きつぎだゆう)彰徳碑

阪急・山本駅の西側に立つ石碑で、坂上善太夫頼泰が接ぎ木の 技術に長じていたことから、豊臣秀吉から「木接太夫」の称号を 受けたとされ、このことを顕彰して大正二年に建てられました。 この石碑は日本三大植木産地の一つとして著名な山本の植木所 としてのシンボル的存在となっています。



※上記の写真説明場所のほかに、川面神社、首地蔵、毫、摂、寺、松尾神社などに立ち寄る予定です。

歩こう会 27・15 期 令和6年9月例会 案内



今津線を歩く 甲山・神呪寺へ

実 施 日:9月28日(十)

集合場所:阪急宝塚駅 集合時刻:10時00分

解散予定:甲陽園駅 14時頃



持ち物:名札・保険証(写し)・携帯電話(スマホ)・救急用品・弁当・飲み物・敷物・雨具等雨天中止: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、中止とします。予備日はありません。中止の連絡は、19時過ぎに各班長から参加者に連絡します。

参加申し込み:9月21日(土)までに、各班長は山内学年幹事に連絡を。



HCC 歩こう会 26 期 2024 年9月度例会案内

【大阪市役所~中之島・大阪城へ】

担当:A班 松本·小室

開催日:令和6年9月28日(土) *予備日:9月29日(日)

前日午後7時前の NHK 天気予報で兵庫県南部の降水確率 50%以上

の場合原則中止

集合場所:大阪市役所南広場

地下鉄御堂筋線淀屋橋駅①番出□⇒橋を渡って右手

★地下鉄御堂筋線 梅田駅 9:40 発⇒淀屋橋駅 9:43 着

集合時間:午前10時

解散予定:午後13時半ごろ 大阪城ホール前噴水広場(スタバ前)

コース:アップダウンのない大川沿いと大阪城内のコース

約8㎞ 3.5時間(休憩時間を含む)

大阪市役所⇒天神橋⇒川崎橋⇒桜の宮公園⇒源八橋

10:30 10:50

11:10

休憩

休憩

OAP プラザ前

11:30 着予定

昼食休憩 🌑 🚻 コンビニあり

川崎橋⇒大阪城京橋□⇒大阪城大手門⇒大阪城ホール前

12:30

12:40

12:55

13:20~30

*この間の休憩は天候や場合に応じて、担当が決めます

- ★ M は記載以外にもコース上にあります
- ★昼食は各自自由です。昼食場所でコンビニ購入も可能です
- ★健康保険証・携帯電話を持参ください

例会出欠は9月 14 日(土)までにお願いします!





「HSC 歩こう会」 25期 9月例会案内

担当:健康学科

大川沿い(旧淀川)をのんびりと歩きます。毛馬閘門からは緑の多い川沿いの道です。

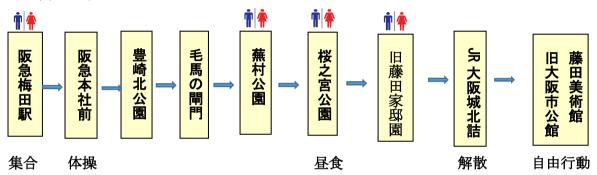
開催日 : **2024年9月28日(土)** 予備日:9月29日(日)

(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: 阪急梅田駅・茶屋町改札口を出たところ(中央改札ではないのでお間違え無きよう)

集合時間 : 午前10:00

コース:



距離&所要時間: 約8km 約3時間(昼食・休憩を含む) 解散予定時間: JR 東西線大阪城北詰駅 13:00頃

コース概況等 : ● 全般に平坦な道で、毛馬閘門から解散場所までの道は川沿いで比較的涼しい

です。但し、前半の毛馬閘門までは、新淀川河畔工事中の為に残念ながら堤

防に上がることができません。

尚、全体での反省会は、近隣に適当な場所がないので今回は行いません。

〈上記の解散後の自由行動について〉

- 藤田美術館は有名な曜変天目茶碗(国宝)を保有していますが、今年の公開終

了で、残念ながら現在は見ることができません。

但し、他にも旧藤田財閥が購入した展示物は多々ありなす。

入館料 1000 円ですが、キャッシュ不可ですのでご注意ください。

• 旧大阪市公館は、現在はザ・ガーデンオリエンタル大阪として営業していま

すが、落ち着いた佇まいのレストランです。

アクセス: 阪急電車(宝塚→梅田)9:20 ⇒ 9:54 交通費 290円

(宝塚➡西宮北口➡梅田の場合) 9:26 ⇒ 9:58 交通費 290円

利用する便は、トイレタイムを含めてご検討ください。

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9月22日(日)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10月26(土)になります。

「 現 毛馬閘門 」

「 旧 毛馬閘門 」



「 毛馬桜之宮公園 」



「旧大阪市公館/現ザ・ガーデンオリエンタル大阪」 「 旧藤田邸庭園 」

