



歩こう会

「HSC 歩こう会」のご案内 新入会員募集中

2024年11月例会案内

■28期・16期 学年合同班

「紅葉の石井ダムと烏原貯水池を巡るのんびり歩き」

■27期・15期 学年合同班

「三田」から「ウッディタウン」へ

■26期 学年合同班

「天王寺寺町歴史ウォーク」

…風情ある石畳の天王寺七坂を廻る…

■25期 学年合同班

「初冬の大正区 ～なにわの渡し（渡船）ウォーク」



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ته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。

9月	26日(土)	21期 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 健康	水都大阪ぐるっと散策 都会のオアシスを求めて	阪急梅田→淀川河川敷→毛馬開門→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 健康	秋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→広池大水路→多田銀銅山悠久の館→青木間歩→村中池→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(土)	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姫路	JR姫路	7K	4H
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→川床口バス停→日生中央	兵庫	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 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→ウオ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 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	兵庫	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 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 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→天手門→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 ▼

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、（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、H S C「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！

HSC28期・ひとまち 16期

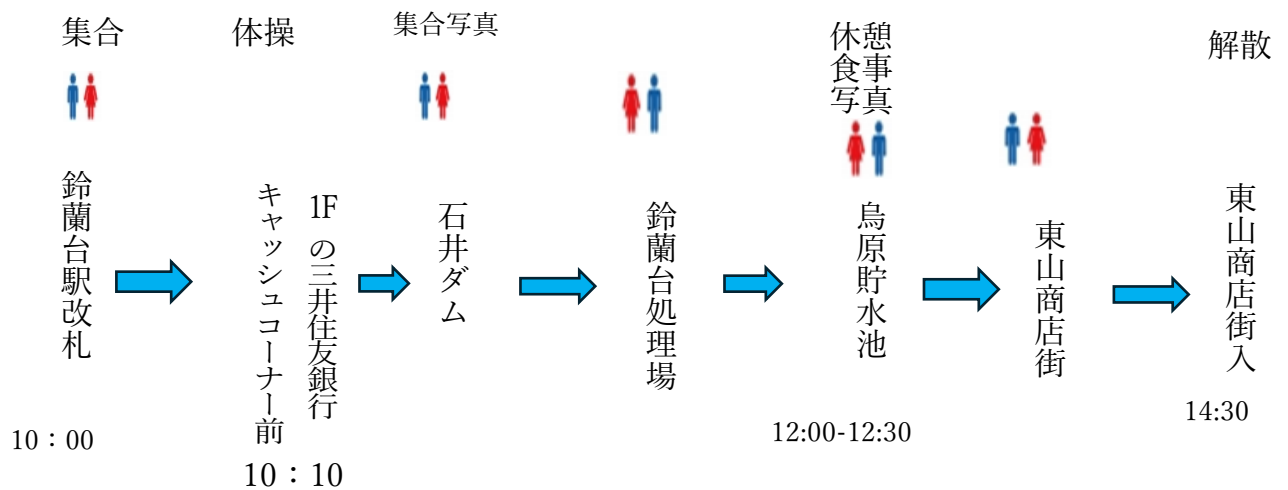
阪神シニアカレッジ
歩こう会
(16期16回歩こう会)

HSC 歩こう会 紅葉の石井ダムと烏原貯水池 を巡るのんびり歩き

- 🚩 とき：2024年11月23日（祝日、土曜）予備日なし
 - 🚩 集合場所：神戸電鉄鈴蘭台改札口 10:00 幹事 9:30
 - 🚩 持ち物：会員名札、健康保険証（写し可）、飲み物、帽子、**弁当**、雨具等
 - 🚩 コース内容：コースはほぼ下りのみ、9割は舗装された道です
- ※11/22の17:00のNHK天気予報で11/23の兵庫県南部地域の降水確率が50%以上の場合は中止です。予備日はありません。（中止の場合はメールで連絡します）

※ 東山商店街は神戸市で一番賑やかな市場です。お買い物を楽しんでください。「スルメのおかやん」は行列のできる店です。

※ 11月例会の出欠は11月9日（土）までに各学科の幹事さんにメールでご連絡ください。



鈴蘭台駅



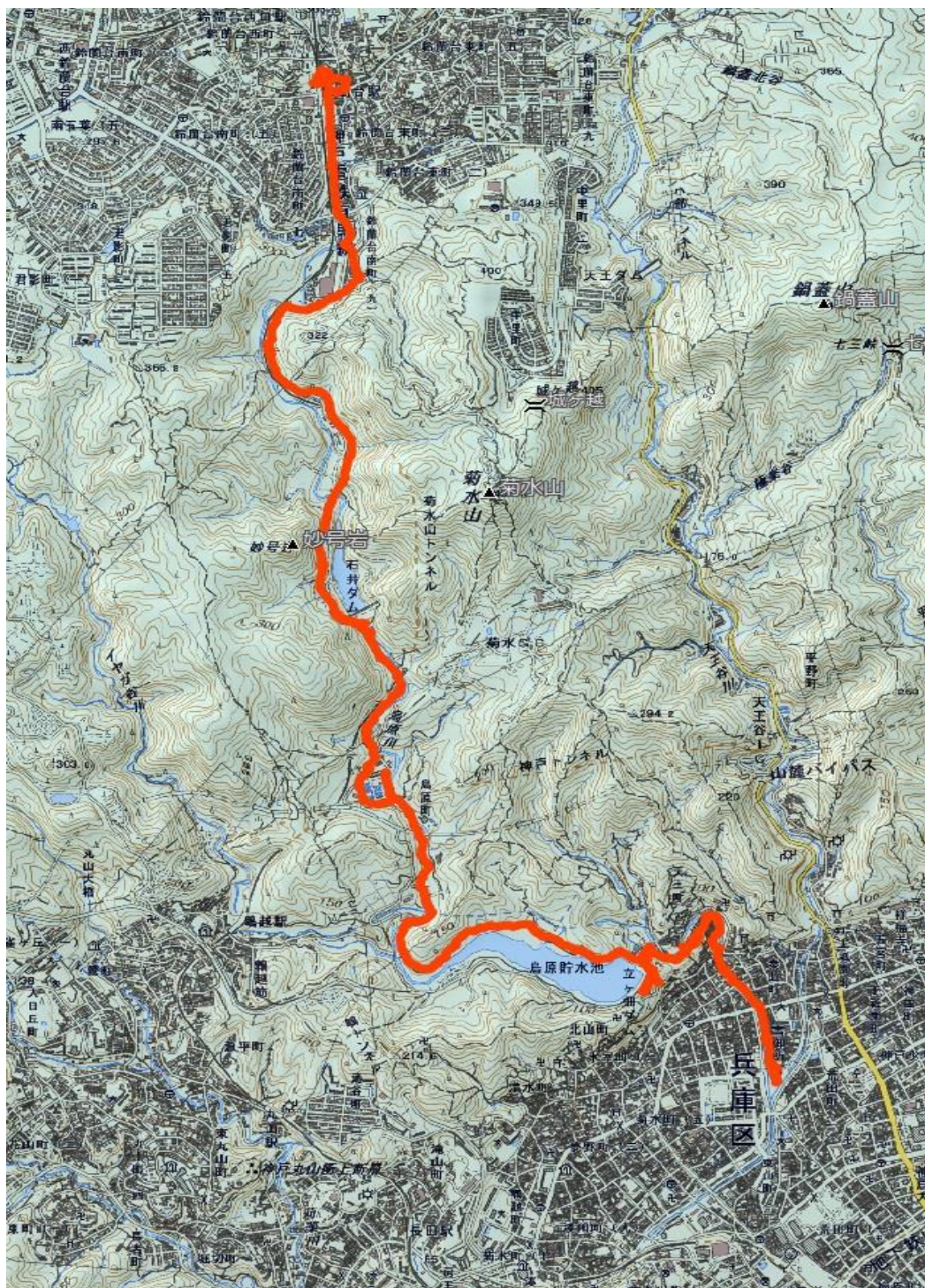
石井ダム



東山商店街

※当日の緊急連絡先
園芸：
園芸：

ルート1	阪急宝塚発	8:56	西宮北口、新開地経由	鈴蘭台着	9:53	乗り換え2回	800円
ルート2	JR宝塚発	8:47	三田経由	鈴蘭台着	9:51	乗り換え1回	940円
ルート3	阪急宝塚発	8:46	西宮北口、三宮、谷上	鈴蘭台着	9:51	乗り換え3回	930円



鈴蘭台から湊川（東山商店街）までのルート

歩こう会 27・15 期学年合同班 11月例会案内

「三田」から 「ウッディタウン」へ

2024年



実施日 : 11月23日(土) ・ 予備日なし

集合場所 : JR 三田駅 (改札口を出た付近)

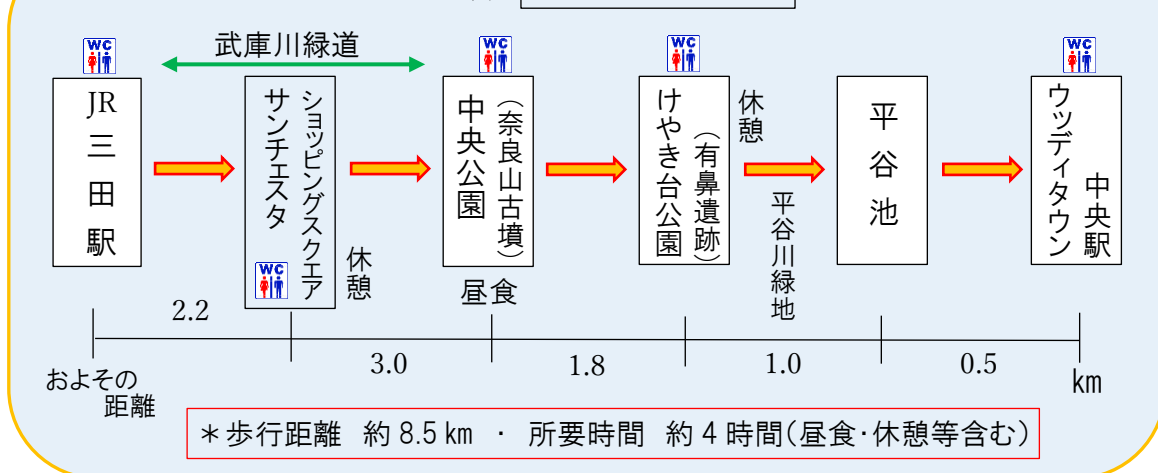
集合時刻 : 10時 00分

(解散予定 : 神戸電鉄・ウッディタウン中央駅 14時頃)

武庫川緑道



コース 次ページのマップ参照



持ち物 : 健康保険証写し・携帯電話(所有者)・救急用品・雨具

弁当・飲み物・敷物 等

雨天中止 : 前日 17~19 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%以上の場合は中止

中央公園

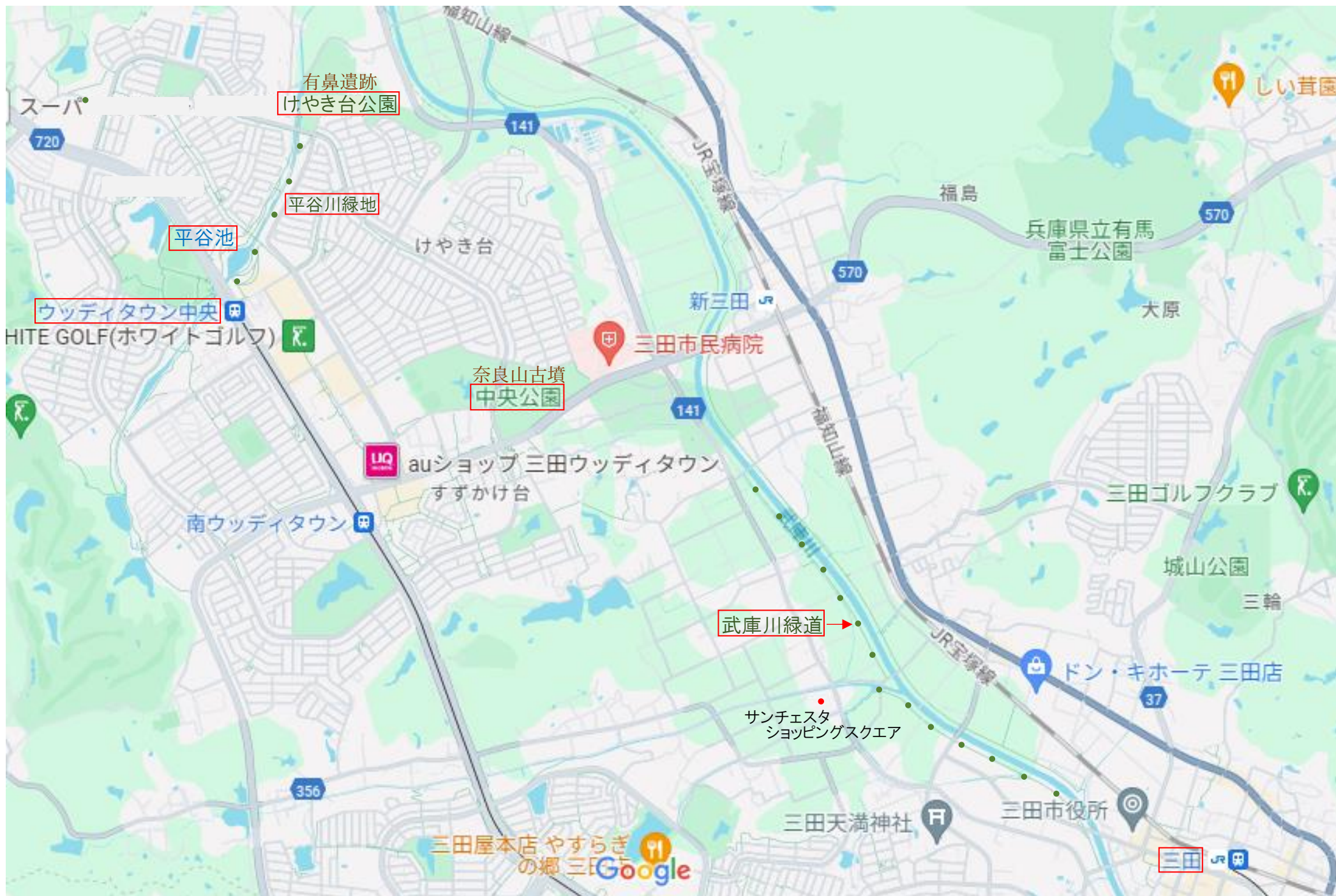


中止の場合：前日 19 時過ぎまでに各班長からメール連絡

平谷川緑地



当日緊急連絡先



歩こう会26期(健康・国際)

※令和6年11月例会※



生國魂神社

『天王寺寺町歴史ウォーク』 ・・・風情ある石畳の天王寺七坂を廻る・・・

大阪城の南側、難波宮から天王寺までの上町筋沿い周辺は、約200もの寺社が立ち並ぶエリア。かつて秀吉が寺の支配を強化し、城塞としての役目も課したという「お寺銀座」です。

今回は、「いくたまさん」で親しまれている生國魂神社、「愛染さん」と愛され「愛染まつり」「愛染かつら」でも知られる愛染堂、真田幸村討ち死の地の安居神社、骨仏のある一心寺など7つの寺社と上町台地の起伏が体感できる石畳の7つの坂を見学する歴史を感じられるコースです。

(天王寺七坂は、ほとんどが坂の上下から景観を眺めることになっており、行程に高低差はあまりありません。)

天王寺七坂ウォーク終了後に解散して、希望者の方は懇親会をかねて 吾作どんにて昼食の時間を持ちたいと考えています。

- ・日 時 **令和6年11月23日(土) 午前9時30分集合 (雨天中止)**
予備日なし
- ・集合場所 **地下鉄谷町線 谷町9丁目駅西改札口(3番出口方面改札口) 出たところ(地下)**
※(梅田方面から乗車した場合、一端東改札口から出て地下道で西改札口へ)
- ・コース概略 : 全行程距離 約6.0km
天王寺七坂ウォーク 9時30分～12時45分 解散
当日会費 ガイド料300円 集合時に徴収させていただきます。
解散後自由行動各自で昼食
(希望者) 昼食兼懇親会 吾作どん天王寺北口店を準備(仮予約)
時間 13時～
場所 吾作どん 天王寺北口店(天王寺駅そば) 掘りごたつ席
金額 3,500円程度(飲み放題つき) 現地精算
- ・参加申込 参加希望者は 11月8日(金)迄に申し込んで下さい。
参加、不参加 ①天王寺七坂 ②昼食兼懇親会
(当日の案内担当は埜田、長山となります)
- ・雨 天 前日午後7時前のNHK天気予報で大阪市の降水確率が50%以上又は各種警報が発令された場合は中止といたします。
(中止の場合は、メール連絡します)
- ・持ち物 名札、飲料水、雨具、健康保険証(コピー可)、常備薬等
飲料水・帽子などは、ご用意ください。

・服装 あまり高低差のない歩きやすい道ですが、歩きなれた靴・服装でお越しください。

・行程

天王寺七坂

谷町9丁目駅（9：30 集合）⇒生國魂神社（真言坂）⇒齡延寺⇒源聖寺坂⇒銀山寺
⇒天王寺区民センター（休憩）⇒太平寺⇒口縄坂⇒家隆塚⇒愛染堂・多宝塔⇒愛染坂・清水坂
⇒清水寺⇒天神坂⇒安居神社⇒逢坂⇒一心寺⇒茶臼山公園（12：45 解散）

※天王寺七坂（除く愛染坂）は、坂の上・下から景観を眺めるコースとなります。

※帰路：最寄駅「JR 天王寺駅」又は「メトロ谷町線・御堂筋天王寺駅」徒歩5分

・案内人 てんのうじ観光ボランティアガイド協議会



源聖寺坂



口縄坂



天神坂

*「当日の緊急連絡先」

担当：A班：

B班：

（参考） 大阪メトロ 谷町線 東梅田駅⇒谷町9丁目駅 （約6分間隔）乗車時間 約10分



2024年10月30日(水)

HSC「歩こう会」25期11月例会案内

今回担当 園芸学科

初冬の大正区 ～なにわの渡し（渡船）ウォーク～

1. 実施日 2024年11月23日(土) 予備日11月24日(日)
2. 天 候 前日 PM7:00 のNHK 気象情報で兵庫県南部の午前中の降水確率が50%以上は中止
3. 集合場所 JR 環状線「大正駅」改札口前
4. 集合時間 午前10時
5. 行 程 (約12,000歩)距離約5キロ+渡船+市バス乗車(平坦な道・歩道を歩きます)

環状線「大正駅」(♿) ➡徒歩➡千島公園(体操 ♿) ➡落合上渡船場(大正区) ➡
(渡船) ➡落合上渡船場(西成区) ➡徒歩➡落合下渡船場(西成区) ➡(渡船) ➡落合
下渡船場(大正区) ➡徒歩➡南恩加島公園(食事・♿) ➡徒歩➡千本松渡船場(大正区)
➡(渡船) ➡千本松渡船場(西成区) ➡徒歩➡千本松大橋➡徒歩➡大運橋通北バス停
➡バス乗車(④難波・ドーム前千代崎行き 70 71 76 91) ➡環状線「大正駅」解散
解散時間 13:30から14:00頃予定

6. 持ち物 会員名札、健康保険証、飲み物、弁当、帽子、雨具等
7. 出欠回答 出欠は11月9日(土)までに[出欠アプリ](#)へ回答してください。
8. 懇親会 解散後 大正駅周辺で反省会予定です。お店は当日の様子を見て決めたいと思います。
9. 緊急連絡先...

渡船の歴史とは

水都大阪には多数の河川があり、人々の通行のための渡船は江戸時代から始まり渡船業は代々家業として受け継がれて来ましたが明治24年に府が「渡船営業規則」を定め監督、取締りを行なうようになりました。

明治40年に安治川、尻無川など29の渡船場を市営事業として市が管理することになりました。

大正9年、渡船は無料となり、市の直営方式に改められ現在に至っています。

昭和10年には31箇所あった渡船場が橋梁の架設や道路施設の整備に伴って次第に廃止され、大阪市内の渡船は現在バイエリアを中心に8箇所となっています。その内の7箇所が大正区にあり(1箇所は天保山渡船=港区)区民の生活に欠かせない交通手段のひとつとして今なお親しまれ、日々利用されています。

自動車の利用が多くなった現在も生活の足になり動く橋として利用するかたわら近代都市の風物詩となっています。

落合上渡船場(おちあい かみとせんじょう)

落合上渡船場から見る木津川水門



～木津川水門が真近に見れる渡船～

概要

落合上渡船は、大正区千島 1 丁目と西成区北津守 4 丁目を結んでいます(岩壁間 100m)。

大正区側は旧町名を「新炭屋町(しんすみやちょう)」と言い、宝暦 13 年(1763 年)に大坂瓦町居住の炭屋三郎兵衛によって開発された「炭屋新田」のあったところです。明治以降も鉄工所や造船所等の企業が立地するとともに、北方の三軒家方面へ道が延びていました。

また、関西随一の木材市場を支えた「大正運河」(現在は埋立てられ千島公園の下になっています)の木津川の入口もこの渡しの南側にありました。

上流にある木津川水門(防潮)は、常時開いているが、毎月 1 回程度開閉試験運転のため閉められます。

所在地：大正区千島 1-29

落合下渡船場(おちあい しもとせんじょう)

落合下渡船場



～ユリカモメと一緒に木津川を渡る～

概要

大正区平尾 1 丁目と西成区津守 2 丁目を結ぶ(岸壁間 138m) 落合下渡線船は、開設時期は明確ではないものの、天保 10 年(1839 年)の「大坂湊口新田細見図(おおさかみなとぐちしんでんさいけんず)」にも「ワタシ」の表示があります。

対岸の「津守(つもり)」には、津守新田の産土神を祀る、「津守神社」があります。津守の名称は古く「万葉集」にも見えます。また、大正区側の「平尾(ひらお)」の町名は明和 8 年(1771 年)に開発された「平尾新田」に由来します。

このあたりは、毎年 10 月から翌年 4 月にかけて、数百羽のユリカモメが飛来します。

所在地：大正区平尾 1-1

千本松渡船場(せんぼんまつ とせんじょう)

～橋と共存する渡船～

概要

このあたりは木津川の川尻に近く、江戸時代には「北前船(きたまえぶね)」をはじめ諸国の船が盛んに出入りしました。幕府は舟運の安全のため、大阪市章のもとになった「湊標(みおつくし)」を数多く設置するとともに、防波堤として、天保3年(1832年)には長さ1.58kmに及ぶ大規模な石の堤が築かれました。

千本松の名の由来は、この堤防に植えられた松並木によって「摂津名所図会大成(せっつめいしよずえたいせい)」に「洋々たる蒼海(そうかい)に築出せし松原の風景は彼の名に高き天橋立、三保の松原なども外ならずと覚ゆ…」とあります。

昭和48年(1973年)に千本松大橋が完成しましたが、現在、渡船は通学の貴重な交通手段として大正区南恩加島1丁目と西成区南津守2丁目を結び(岸壁間230m)、運航されています。

大正区側の「南恩加島(みなみおかじま)」の町名は文政12年(1829年)に開発された「南恩加島新田」に由来しています。

所在地：大正区南恩加島1-11-1



千本松渡船場



千本松渡船場から見る千本松大橋ループ状(通称；めがね橋)

<行程表>

環状線「大正駅」(🚶) ➡ 徒歩 ➡ 千島公園 (体操 🚶) ➡ 落合上渡船場 (大正区) ➡ (渡船) ➡ 落合上渡船場 (西成区) ➡ 徒歩 ➡ 落合下渡船場 (西成区) ➡ (渡船) ➡ 落合下渡船場 (大正区) ➡ 徒歩 ➡ 南恩加島公園 (食事・🚶) ➡ 徒歩 ➡ 千本松渡船場 (大正区) ➡ (渡船) ➡ 千本松渡船場 (西成区) ➡ 徒歩 ➡ 千本松大橋 ➡ 徒歩 ➡ 大運橋通北バス停 ➡ バス乗車 (④難波・ドーム前千代崎行き 70 71 76 91) ➡ 環状線「大正駅」解散
 解散時間 13:30 から 14:00 頃予定



千本松大橋 (1228メートル)

千島公園（ちしまこうえん） ここで🧑🏻🧑🏻 ウォーミングアップの体操を実施します

千島公園

公園の概況

昭和山(しょうわざん)は、大阪市大正区千島二丁目にある人工の山。
標高 33m の人工丘陵は昭和 45 年 11 月「昭和山」と命名された。

公園種別	所在地	開設面積 (㎡)
総合公園	大正区千島 2 丁目	111, 970

航空写真
出典：Googleマップ

大正区役所※

千島
体育館

運動場

昭和山山頂

0 50 100 150 200m

※公園の開設区域外に立地。

南恩加島公園（恩加島天神） ここで🧑🏻🧑🏻 食事休憩



大阪の渡船ウォークマップ（大正区 6 箇所+住之江区 1 箇所）

【コース説明】

大正駅3号出口をスタートして南へ歩くと、阪神高速の高架があるので、高架の下を東へ入り、一つ目の信号を南へ渡る。そのまま南へ歩くと公園に出るのでその前を東へ行きゴルフセンターに沿って南へ歩くとすぐ落合上渡船場だ。川の多い大阪のまちでは、渡船は橋の代わりなので、無料だ。渡船に乗って西成区へ入る。南海高野線沿いに歩いて行くと津守浄水場があるので、その横の道路を歩くとすぐに落合下渡船場だ。渡船に乗り大正区へ戻る。小林公園の前から南へ下ると千本松渡船場が千本松大橋の下にある。千本松大橋は人も自転車も渡るが、その高さから渡る人が少なく渡船場が残っている。ここを渡り住之江区に入っていく。コースの距離が長いので、しんどい方はショートカットコースで鶴町方面へ歩こう。

住之江区を歩く方は、名村造船所跡（現クリエイティブセンター大阪）前から南港通へ向かう。南港通を西へ進み柴谷大橋を越えたら北へ向かうと木津川渡船場だ。ここは45分間隔なので、事前に渡船時刻を調べておくとう便利だ。頭上には新木津川大橋が架かっている。

この橋も人が渡る橋なので、渡船が飽きた方は橋を渡ってみるのも面白い。大阪市内が一望できる。渡船を下りたところは大正区で、昔木津川飛行場があった場所だ。1929年から供用されたが、1939年伊丹空港の開港で閉鎖された。

この後は、船町渡船を渡り、千歳渡船へと進む。千歳渡船の上にも千歳橋があるので、ここを渡っても良い。最後に基兵衛渡船を渡り、大正区を離れ港区へ入る。

ここからゴールの朝潮橋駅までは、約25分程度歩く。

