



# HSC 歩こう会

歩くことを楽しもう！皆様のご入会をお待ちしています。

## クラブの紹介

歩こう会は 2002 年（平成 14 年）に設立しました。歩くことは心身の健康維持に効果的な運動で、歩くことを楽しみながら、会員相互の親睦を深めます。

## 例会の紹介

- ① 例会は第 4 土曜日です。夏の暑い時期や年度の節目はお休みです。  
4・5・6・9・10・11・12・1・2 月、他の「野外活動系クラブ」と調整済み日程です。
- ② 新入生の 4 月例会はありません。5 月例会は役員がサポートします。
- ③ 例会は各学年単位で実施します。学年単位 10～20 名です。  
(現時点の会員数 26 期 25 名、27 期 17 名、28 期 21 名 (ひと・まちを含む) )

## 例会のコース

兵庫県をはじめ近畿圏内です。街歩き、山歩き、海岸・河川敷の参加のしやすいコースです。朝 10 時に現地集合して、午後 2 時頃に解散。歩く距離は 10 キロ前後が多いです。過去に諸先輩が歩いた、会員から希望があるコースをベースに学年単位で決めて歩きます。

## 入会申し込み方法、問合せ、お試しウォーキング

- ① 入会を迷っている方、見学がてらお試しに参加してみませんか。その後で決めても OK です。
- ② 入会金 500 円です。

### ◎メールで申し込む・問い合わせ方法

氏名・フリガナ・期・学科・電話番号（携帯）・メールアドレス（必須）を記載して、下記へ  
会長 26 期国際 清水

### ◎掲示板の申込書を使って申し込む場合は、所属する学年の幹事にお渡しください。

26 期国際 清水、27 期園芸 平松、28 期国際 藤崎

## オリエンテーションのご案内

下記の通り入部者オリエンテーションを実施します。  
ので入部の皆様はご参集くださるようお願い申し上げます。

記

日 時 : 4月24日(木) 11:45~13:15

場 所 : 403 教室

内 容 :

クラブ活動方針、

例会実施要綱、

企画→実施、報告の流れ 等説明

クラスの班長、学年代表選出

# 2025年度 HSC歩こう会 入会申込書、および個人情報取り扱い同意書

## 申込者情報

氏名	
フリガナ	
期／学年	期 学年
学科(○印)	園芸 健康 国際理解 ひとまち
電話番号(携帯)	
メールアドレス	

以下に同意の上、HSC歩こう会へ入会を申し込みます。

## 個人情報の利用に関する同意事項

HSC歩こう会(以下「当クラブ」)は、会員の個人情報を以下の通り利用します。

### 1. 利用目的

クラブからの連絡(活動案内、連絡等)

会員名簿の作成・管理

会費の徴収・管理

### 2. 収集する個人情報

氏名、連絡先(携帯電話番号、メールアドレス等)

### 3. 管理

個人情報は適切に管理し、第三者に提供しません。

### 4. 開示・訂正・削除

ご自身の情報の開示・訂正・削除を希望される場合は、ご連絡ください。

署名: \_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

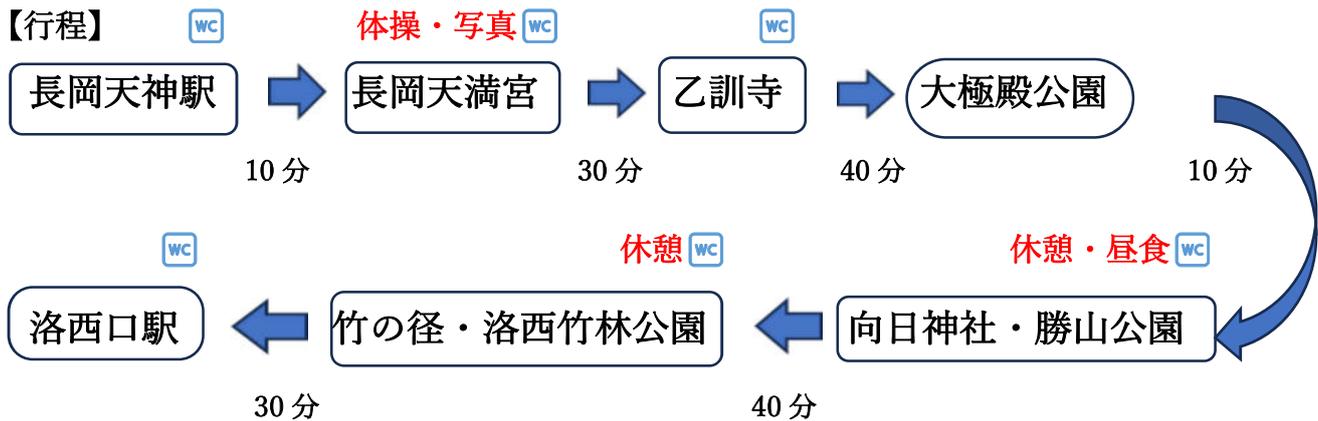


## 「歩こう会」28期16期 2025年4月度例会

### 長岡天満宮から竹の径 癒しの散策路を歩く

(担当：国際A班、幹事代表・藤崎)

- ▷とき：4月26日(土)・・・予備日なし
- ▷集合：10時40分 阪急・長岡天神駅改札前
- ▷解散：14時30分ごろ 阪急・洛西口駅 行程約10キロ
- ▷持参品：お弁当、飲み物、タオル、敷物、帽子、健康保険証写し、携帯電話、シニアカレッジの名札、Emergency Card (4月に配布予定)
- ▷申し込み：4月12日までに各科の幹事さんにメールで申し込んでください。
- ▷連絡先：園芸・福田、健康・河村、国際A班・藤崎、B班・新納、ひとまち・織田
- ▷雨天は中止⇒4月25日19時前のNHKの予報で、翌日の兵庫県南部の降水確率が午前あるいは午後50%以上の場合は原則中止。ただし、行き先の京都府南部の予報も見て担当幹事が判断する。中止の場合4月25日21時までに参加者に連絡します。



### ◆長岡天満宮・・・キリシマツツジが見ごろ



学問の神様である菅原道真を主祭神として祀る神社です。道真が在原業平らとともに詩歌管弦を楽しんだゆかりの地で、道真が大宰府に左遷される際に立ち寄り、「我が魂長くこの地にとどまるべし」と名残を惜しんだことから、「見返り天神」とも呼ばれています。樹齢約170年ともいわれるキリシマツツジが有名で、4月中旬～5月上旬にかけて、境内の東に広がる「八条ヶ池」周辺を美しく彩っています。

## ◆乙訓寺・・・**優美な牡丹の名所**

京都最古とされる広隆寺(603年創建)と同時期の創建です。寺伝では、推古天皇の勅願を受けた聖徳太子が開いたと伝わります。4月中旬から下旬頃には約30種2,000株の牡丹が見ごろを迎えます。花が残っていれば、ピンクや赤の鮮やかな牡丹が楽しめます。

## ◆大極殿公園・・・**長岡京跡地の国史跡**

長岡京は784年から794年までの約10年間、平城京と平安京との間に都が置かれていた所です。桓武天皇が政治を司ったところが大極殿(だいごくでん)。昭和39年(1964年)に国の史跡に指定され、現在、大極殿公園として市民の憩いの場となっています。

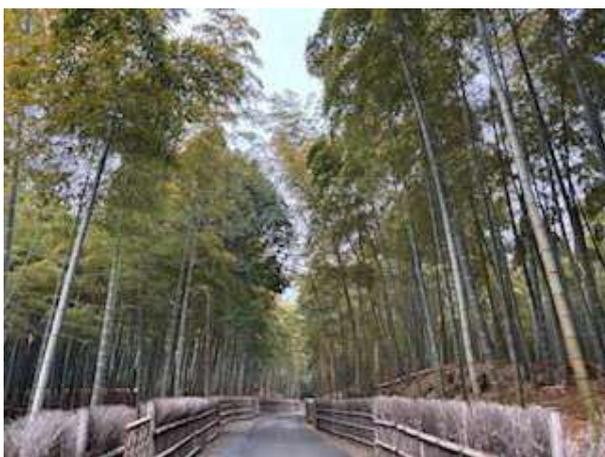


## ◆向日神社・・・**奈良時代創建の国重文**

社伝によると奈良時代・養老2年(718)の創建。本殿は室町時代の建築様式『三間社流造』で、国の重要文化財にも指定されています。桜の名所として有名で、大鳥居から社殿に続く石畳の参道などに染井吉野・枝垂桜・八重桜約200本の桜の木が植えられています。神社北側の勝山公園内にある元稻荷古墳は、古墳時代前期初頭(3世紀末頃)の全長約94mの前方後方墳。出土品には、刀剣類、斧、壺型土器があります。

## ◆竹の径・・・**約1・8kmの竹林浴**

京都市西京区と向日市にまたがる「竹の径」(たけのみち)。竹林の景観を保全するため、放置竹林対策や不法投棄防止の環境整備を行い、平成12年(2000年)から孟宗竹を用いて整備されてきた



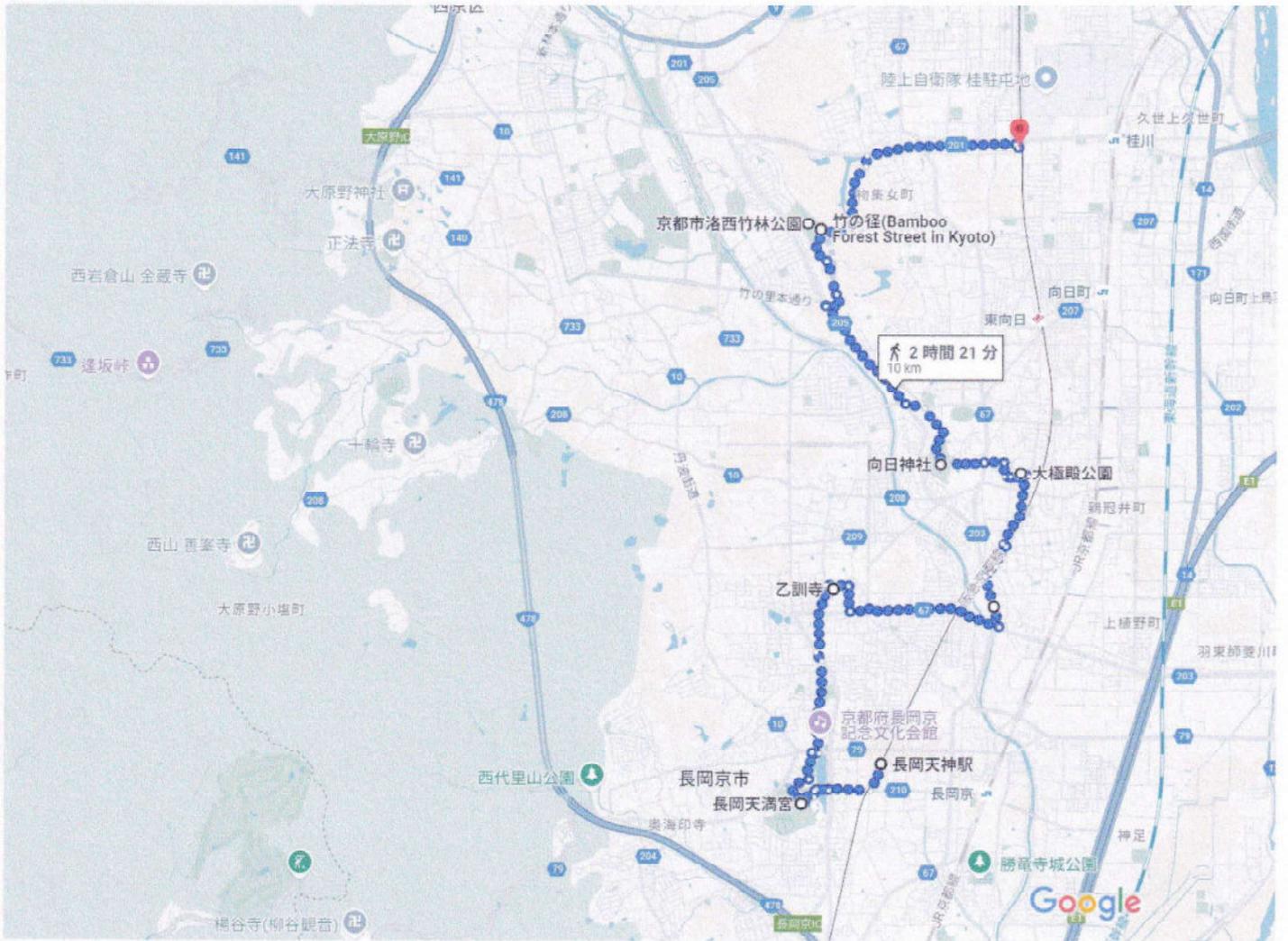
道です。沿道には竹の枝を束ねた「竹穂垣」をはじめ、丸みを帯びた古墳の形を表現した「古墳垣」、かぐや姫の十二単衣の襟元をイメージした「かぐや垣」など、8種類のそれぞれに意匠をこらしたデザインの竹垣が整然と連なり、総延長は約1.8kmにも及びます。

「全国遊歩百選」「歩きたくなるみち500選」等に認定され、また「京都府景観資産」「京都府文化的景観」に選定されるなど、市内外を問わず竹林浴の地として親しまれています。

京都市洛西竹林公園は洛西ニュータウンの記念事業の一つとして、昭和56年に開園(入園無料)。多くの竹類を収集して「生態園」に植栽しています。また「竹の資料館」では京銘竹、エジソン電球、竹の生理・生態を説明するパネル、京都の伝統的竹製品などを展示しています。



長岡天神駅、〒617-0824 京都府長岡 徒歩 10.0 km、2 時間 21 分  
京市天神1丁目30 から 洛西口駅、〒615-8103 京都府京都市西  
京区川島六ノ坪町



地図データ ©2025 500 m



府道210号 経由

2 時間 21 分

10.0 km

↑ 224 m · ↓ 225 m







## 梅の名所を訪ねて

# 御影から岡本梅林・保久良梅林へ

実施日 : 4月26日(土)

集合場所 : 阪急御影駅北側広場

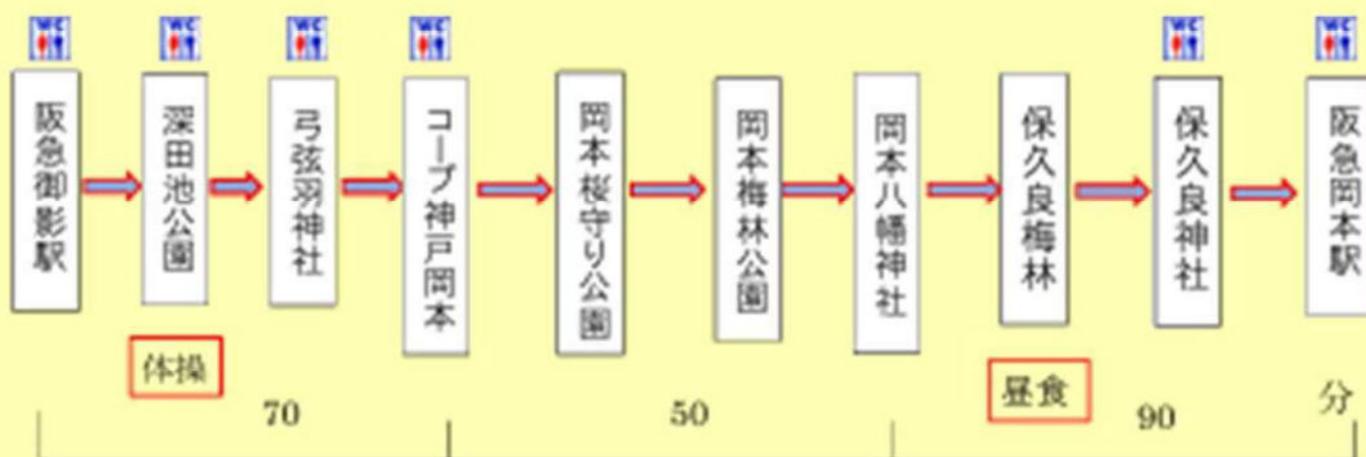
集合時刻 : 10時 ※集合時刻注意

(解散予定: 阪急岡本駅 13時30分頃)

岡本梅林公園



### コース (次ページのマップを参照ください) 約7km



およその時間

3時間30分(昼食・休憩等含む)

持ち物 : マスク・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 等

雨天延期 (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%以上の場合は延期(中止)

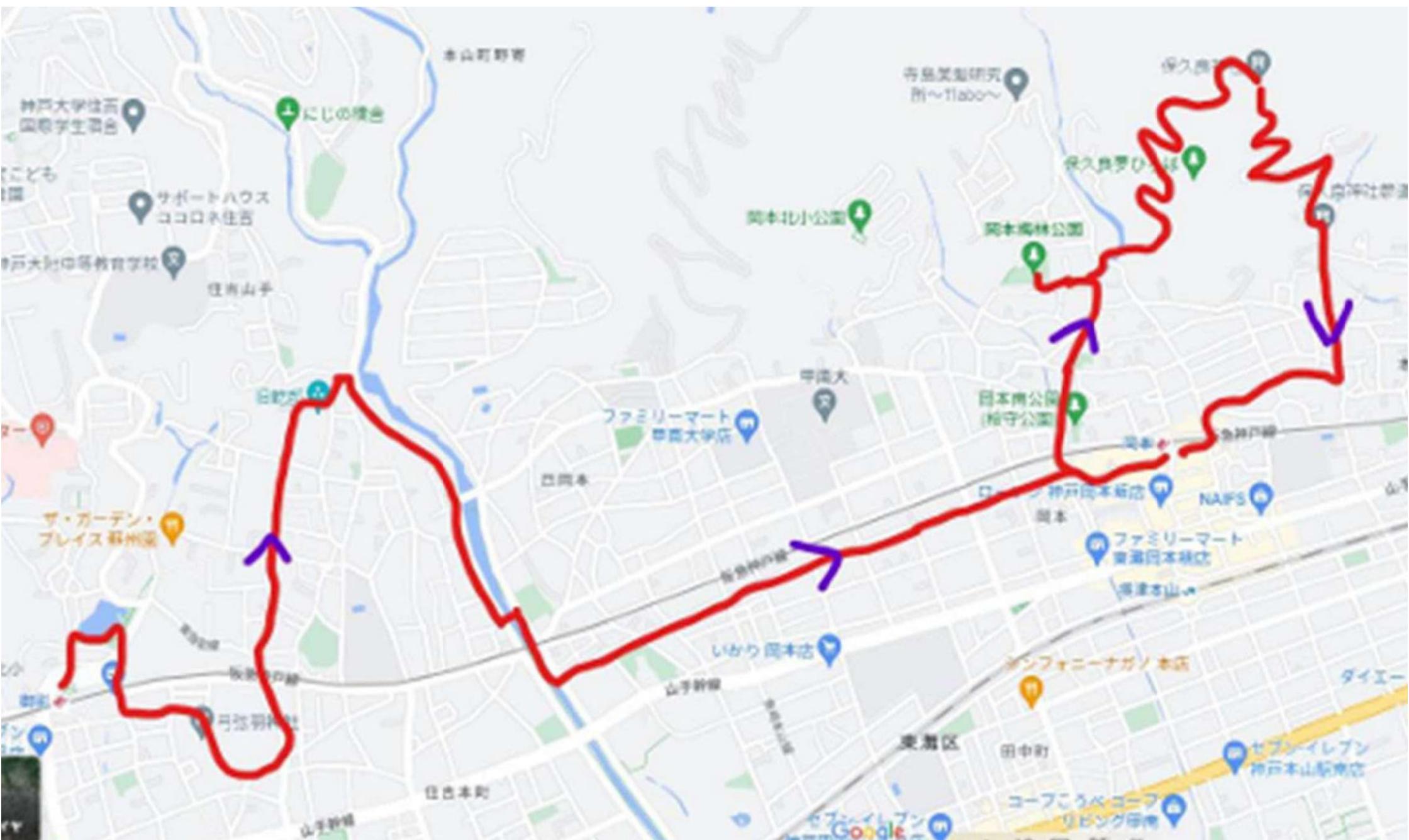
延期(中止)の場合: 前日 19 時過ぎに参加者にメール連絡

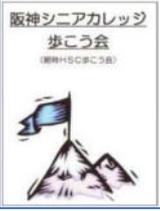


保久良神社



→ 摂津名所図繪に彩色した園





# 歩こう会 4月例会案内

(26期:健康・国際)



## 京都/山科疎水を歩く

山科疎水は沿線を歩くことができ、疎水関連施設のほか、寺院などが点在しており、多くの見どころがあり、四季折々の様相を見せ山科地区における主要な観光スポットになっています。

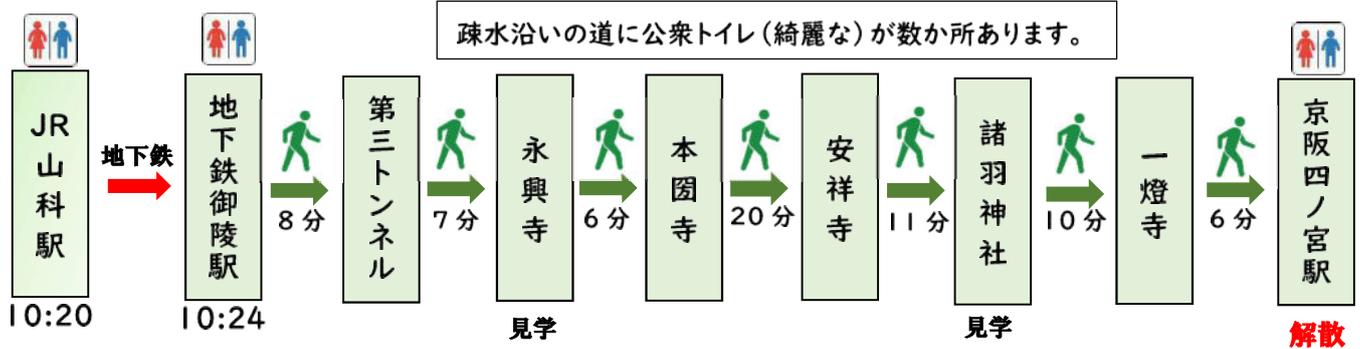
実施日：2025年4月26日(土)

集合場所：JR山科駅改札口 集合時刻：午前10時00分

集合後、地下鉄東西線各停太秦天神川行 10時20分発に乗車

解散予定：京阪四ノ宮駅 午後12時30分頃

全行程 5Km



第三トンネル東口



山科疎水

持ち物：飲み物、健康保険証(写)、携帯電話(保有者)、マスク(必要に応じて)

雨天対応：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%以上の場合は中止(19時過ぎに参加者にメール連絡します)

申込は下記幹事宛にメールでお願いします。申し込み締め切り日：4月10日(木)

昼食場所は京阪四ノ宮駅周辺及びJR山科駅周辺にあります。

参考アクセス：大阪駅(9:15)～(9:50)山科駅

新快速 敦賀行 8番ホーム

前の車両の方が山科駅で改札口に近いです

連絡先

健康：谷口

国際：白江

# おだやかな時間の流れを感じる・山科疏水みち

疏水建設は、明治の中頃、衰退する京都の近代化を図るための一大土木事業として行われました。「明治版プロジェクトX」ともいべき大事業をへて、琵琶湖から京都にのびる美しい運河ができました。今ではのんびりと散策が楽しめ、山科における桜や紅葉の名所となっています。

【交通案内】 地下鉄東西線御陵駅下車・出口②

【順路】 距離 約5Km  
御陵駅 → 日本初鉄筋コンクリート橋 8分 → 永興寺 7分 → 本園寺 6分 → 安祥寺 20分 → 諸羽神社 11分  
⇒ 一燈園「香倉院」 10分 ⇒ 四ノ宮駅 6分



## ② 洞門題字説明

第3トンネル東口(地図上のA)  
『過雨看松色』(松方正義筆)  
(かうしゅうよくをみる)  
しぐれが過ぎるといちだんと鮮やかな  
松の緑を見る事ができる

第2トンネル西口(B)  
『随山到水源』(西郷従道筆)  
(やまにしたがってすいげんにいるた)  
山にそって行くと水源にたどりつく

第2トンネル東口(C)  
『仁以山悦智為水歡』(井上馨筆)  
(じんはやまをまもってよろこびちはみずとなるをよろこぶ)  
仁者は知識を尊び、知者は水の流れをみて  
心の糧とする

## ①「琵琶湖疏水」

琵琶湖疏水(第1疏水)の完成は1890(明治23)年。工部大学(現在の東京大学)を卒業したばかりの田辺明郎(さくろう)が設計し、わずか5年で建設。水力発電などに利用され、市内に日本初の電気鉄道を開通させるなど、京都の近代化に大きな役割を果たしました。

## ②「疏水トンネルの洞門(どうもん)」

疏水の各トンネルには、明治政府要人による題字が彫られた洞門があり、コンクリート橋と共に国の史跡となっています。洞門はそれぞれデザインが異なった芸術性の高い作品であり、これらを見て歩くのも楽しいでしょう。コース内には3ヶ所あります。

## ③「安祥(あんしょう)寺」

9世紀中頃、仁明(にんみょう)天皇の后(きさき)である藤原順子(のぶこ)の発願により、僧惠運(えうん)が開いたお寺。昔は上寺と下寺があり、山科北部に広大な地域を占めていました。現在は疏水のそばに、おもむきのあるたたずまいをとどめています。(境内は非公開)

## ④「毘沙門(びしゃもん)堂」

江戸幕府の政治顧問として活躍した僧天海が再興した門跡寺院(格式の高いお寺)。見る角度によって目や顔の向きが変わる「天井の龍」や、逆遠近法で描かれた「宸殿の襖絵」は必見。春は枝垂桜、秋は紅葉が見事な山科の古刹です。

## ⑤「諸羽(もろは)神社」

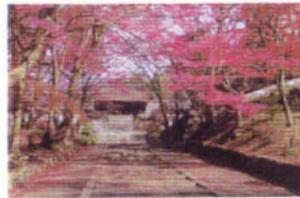
通称「四ノ宮(しのみや)」とも呼ばれる桜や紅葉の美しい神社。862(貞観4)年の創建と伝えられています。境内にはその昔、諸羽山麓にあったと伝えられている「人康(さねやす)親王山荘跡」の碑や、その山荘内にあったとされる琵琶石が遺されています。

## ⑥「西田天香(てんこう)と一燈園(いっとうえん)」

自然にかなった生活をすれば何物をも所有せずとも、また働きを金に換えずとも、許されて生かされるという信条のもと「無所有奉仕の生活」を実践した人(1872~1968)。1929(昭和4)年、現在の地に一燈園が開設されました。



疏水の紅葉



③

0 100 200 300 400 500m