



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、年会費 300 円です。

○問い合わせ先 会長 26 期国際 清水

○所属する学年の幹事に掲示板の申込書をお渡しください。

26 期国際 清水、27 期園芸 平松、28 期国際 藤崎

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: _____



「JR福知山線廃線敷ハイキング」

(担当：健康学科)

かつて蒸気機関車も走った旧福知山線の廃線敷。武庫川溪谷にそびえる山や川など、自然の風景を眼前に楽しむことができ、昔のレール跡や枕木を歩いたり、トンネル内の漆黒の暗闇や武庫川に架かる橋梁を渡る体験も…。新緑がまぶしい初夏の自然を肌感じて、身も心もリフレッシュしよう！

JR時刻表

川西池田	宝塚	西宮名塩	
9:29	9:38	9:43	普通
9:39	9:46	9:51	快速

▷とき : 令和7年5月24日(土) … 予備日なし

▷集合 : 10時00分 JR西宮名塩駅改札付近

▷解散 : 14時00分ごろ JR武田尾駅

▷参加費 : 200円(ガイドさん費用)

▷持参品 : 弁当、飲み物、タオル、敷物、帽子、雨具、懐中電灯、健康保険証写し、携帯電話、シニアカレッジの名札、エマージェンシーカード etc.

▷申し込み : 5月10日(土)までに各科の幹事さんにメール等で申し込んでください。

園芸・福田、国際A班・藤崎、B班・畑間、健康・河村、ひとまち・織田

▷雨天は中止 ⇒ 5月23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、行き先の予報も見て担当幹事が判断する。

中止の場合は、5月23日21時までに参加者にメールで連絡します。ご確認ください。

▷当日(緊急時)連絡先 : 園芸・福田 健康・河村 ひとまち・織田

JR西宮名塩駅周辺



名塩のクス

西宮市の保護樹木。樹高：17m 幹周：385cm

木ノ元地藏尊木元寺

聖徳太子は鎮護国家のため、1木で3体の地藏尊を刻み、3か所に納められましたが、その1体が名塩の木元寺(このもとでら)にある木元地藏尊(きのもとじぞうそん)であると伝えられています。なお、他の2体は紀伊の木ノ本(きのもと)、近江の木之本(きのもと)地藏尊です。

JR武田尾駅周辺



足湯(無料)

解散場所(JR武田尾駅)から6～10分ほど歩くと足湯に着きます。

武田尾温泉の泉質は、ラドン含有、ナトリウム・カルシウム・塩化物温泉。ラドンという物質は免疫力や、自然治癒力を高めると言われている。ハイキングの後の疲労回復のため、足湯を利用されてはいかがか…。

コースマップ

歩行距離：約 8 km

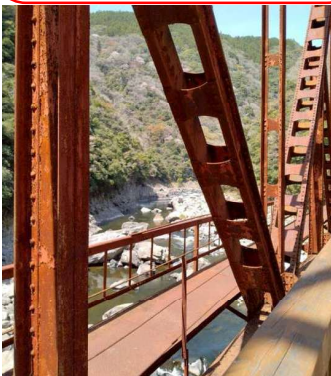
廃線敷コースの注意点

1. 廃線敷内にはトイレはありません。入口に簡易トイレがありますが、JR西宮名塩駅のトイレを利用されることをお勧めします。
2. トンネル内は照明なし、真っ暗闇。多くの枕木が露出しています。**懐中電灯は必携**です。
3. 休憩場所も腰をおろせるベンチもが少ないので、敷物や携帯用折りたたみの椅子があれば良い。

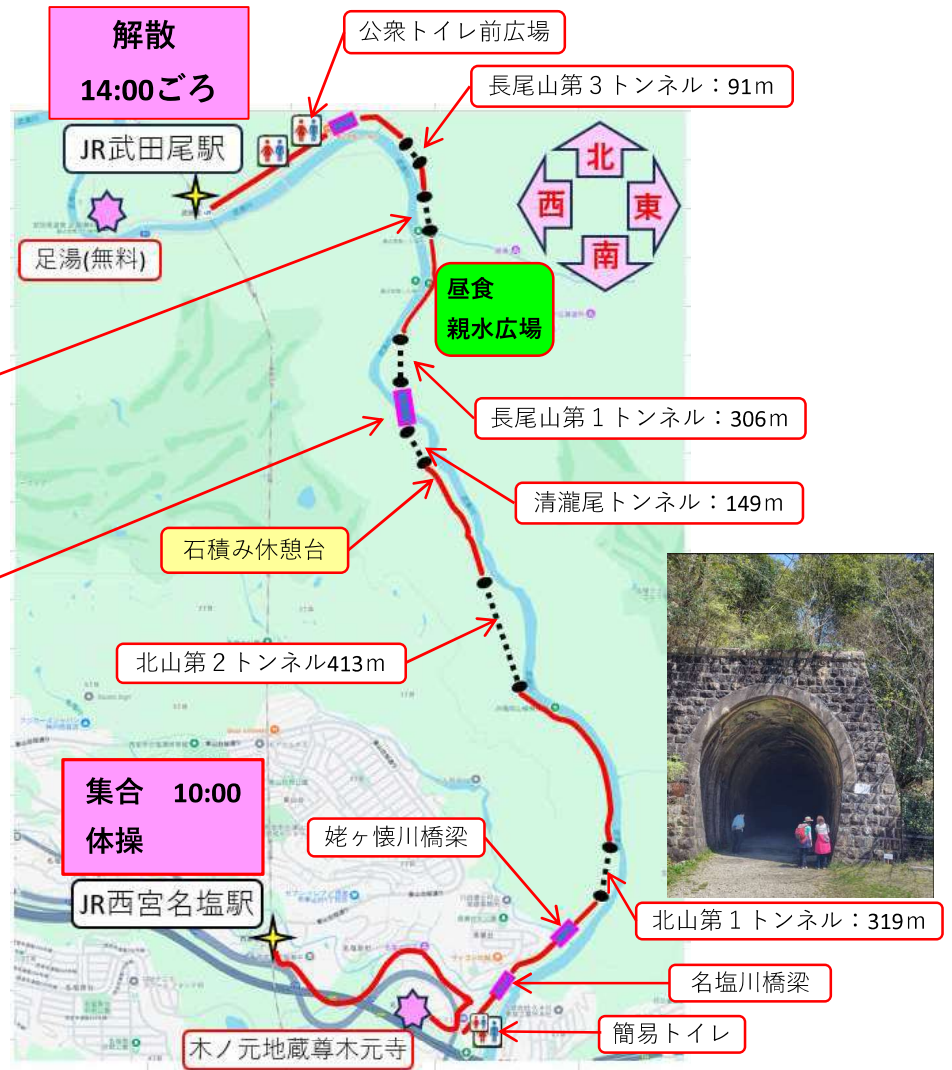


長尾山第2トンネル：147m
弁当を食べ終え、ゴールまであと少し。さあ出発！

第2武庫川橋梁
直下に見下ろす溪谷に迫力を感じる。錆色の鉄骨構造が古さと力強さを感じさせる



JR武田尾駅前にて解散



福知山線廃線敷沿いの武庫川溪谷

JR武田尾駅 時刻表 (宝塚・大阪方面)

14時	02	17	32	47
15時	02	17	32	43
16時	00	15	29	39 59

5 月はバラが見頃！山本駅発、歴史と自然を満喫する

- 日時: 2025 年 5 月 24 日(土曜日) 予備日なし
- 集合時間: 午前 10:00
- 集合場所: 阪急山本駅 改札口前
- 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
- 申込について: 5 月 17 日(土)迄に各科の幹事(班長)に申し込みをお願いします
- 当日の案内: 時間をずらして、学年単位で歩きます
新入生の案内: 26 期清水、27 期平松、28 期藤崎
27 期の案内: 園芸 大野、田川
- 雨天は中止: 5 月 23 日 19 時時点の NHK の天気予報に基づき、翌日の兵庫県南部の降水確率が午前または午後で 50%以上の場合は原則として中止とします
中止の場合は、5 月 23 日 21 時までに参加者のメール・LINE へご連絡いたします

コース概要

「街歩き」スニーカーで歩けます

A 山本駅 → B あいあいパーク → C 山本新池公園 → D 荒牧バラ公園 → E 鴻池第一公園 → F 安倉上ノ池 → G 小浜宿資料館 → H 末広中央公園 → I 逆瀬川駅

昼食: 荒牧バラ公園か鴻池第一公園で取ります(各自持参ください)

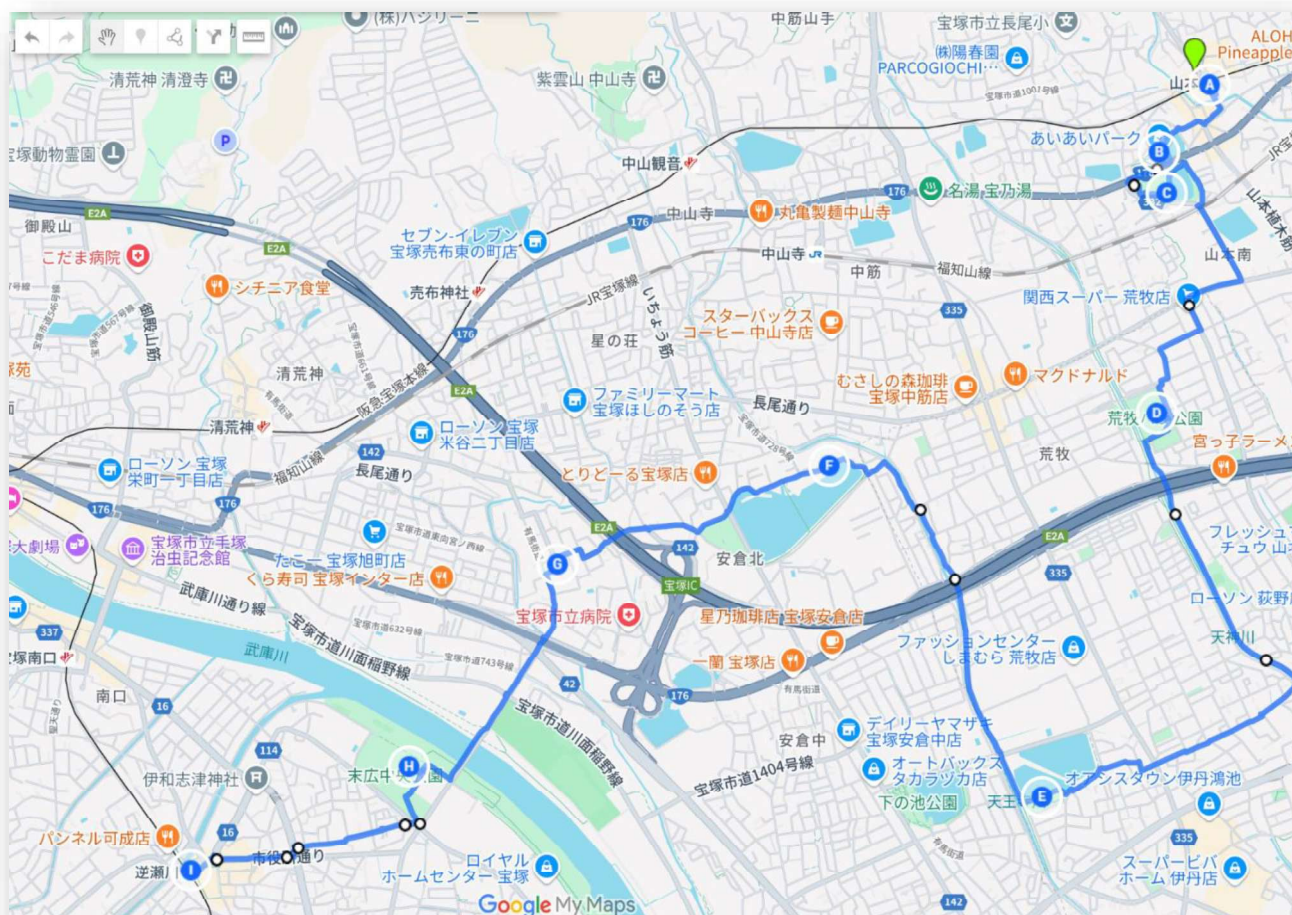
集合地点: A 山本駅 (420m) 集合後、注意事項の確認とスケジュール案内を行い出発します
B あいあいパーク (265m) 自然やガーデニングを楽しむスポットです
C 山本新池公園 (1.31km) 池を中心に緑豊かな雰囲気を楽しめる静かな公園、準備体操します
D 荒牧バラ公園 (1.92km) 季節ごとのバラが見どころの公園、写真撮影や休憩に最適です
E 鴻池第一公園 (1.59km) 自然あふれる公園でリフレッシュ、軽食や水分補給に良い場所です
F 安倉上ノ池 (1.13km) 穏やかな池の景色を楽しみつつ、さらに進みます
G 小浜宿資料館 (1.07km) 宿場町の歴史を学べる資料館、江戸時代の文化に触れるチャンスです
H 末広中央公園 (1.13km) 地域住民に愛される公園で、ハイキング終盤の休憩ポイント
ゴール地点: 逆瀬川駅 (距離: 最終地点) ゴール後はカフェで交流タイムもおすすめです

全行程の距離: 約 9.7km (約 3 時間+昼食 0.5 時間+小浜宿資料館 0.5 時間)

当日の宝塚市立小浜宿資料館への入館は HSC 歩こう会で予約済です

注意事項

- 歩きやすい服装、靴でご参加ください
- 熱中症対策のため、こまめな水分補給をお願いします
- ゴミは各自でお持ち帰りください
- 安全には十分注意して行動しましょう



皆様の参加を心よりお待ちしております！

ぜひお誘い合わせの上、ご参加ください😊🚶🚶

🌸 初夏の花々や緑を満喫するハイキング

🌲 自然豊かな公園や歴史的スポットを巡る体験

☕ ゴール後はゆったりカフェタイム



歩こう会 2025年 5月例会

26期 健康・国際理解

ダム湖百選 一庫ダムから

ちみょうこ 知明湖周遊・県立一庫公園・妙見口コース

実施日：2025年 5月24日（土）

担当：国際理解 竹中

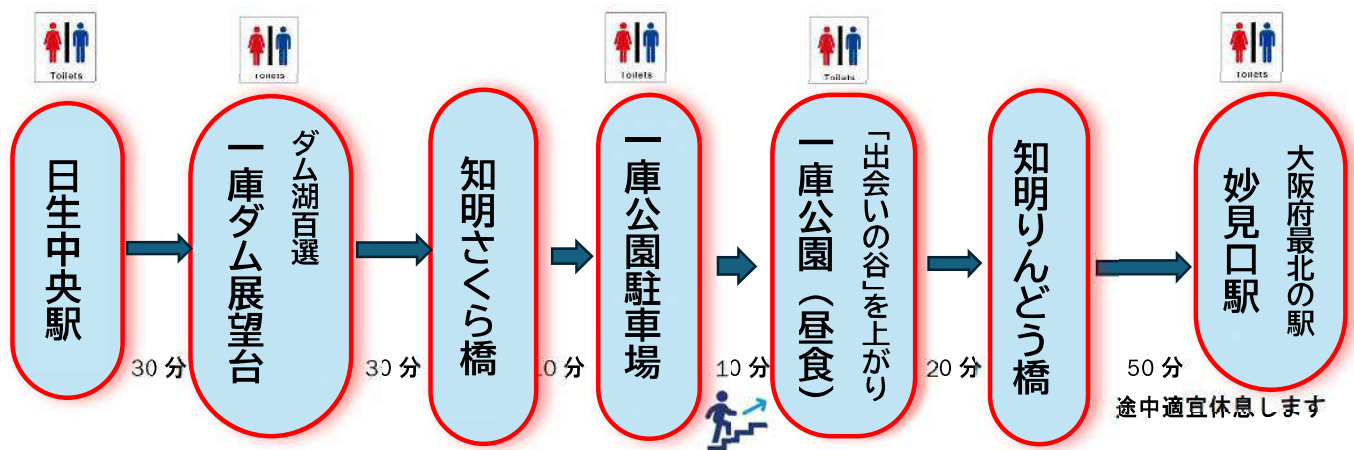
集合場所：能勢電鉄「日生中央駅」改札口「日生」は、阪急日生ニュータウンの開発者である日本生命保険に由来しています。2001年、「第2回近畿の駅百選」認定。

集合時刻：午前10時00分 乗り継ぎ例

- ① 「三宮（阪急）」8：40発→→「十三」9：04着、（同じホームで乗換）9：06宝塚本線「雲雀丘花屋敷行」発→→「川西能勢口」9：28着、9：34「日生中央行き」発→→「日生中央」9：54着
- ② 「西宮北口」8：48今津線発→→「宝塚」9：02着、9：10宝塚本線「梅田行」発→→「川西能勢口」9：22着、9：34「日生中央行き」発→→「日生中央」9：54着

解散予定：能勢電鉄「妙見口駅」前 午後2時頃

行程・所要時間：約10キロ 次ページのコース図参照 「出会いの谷」以外はほぼ平坦です



注：昼食は「出会いの谷」を上ったところの広大な「一庫公園」でとる予定ですが、そこへ行くには360段の階段があります。下見では10分程度かかりましたが、段差は低く幅も広く、途中ベンチや東屋もあり、ゆっくりゆっくり、休みながら、マイペースで登れば大丈夫です。

しかし、当日の体調などで、階段を上るのは控えたいという方はふもとの「一庫公園駐車場」で昼食・休憩をとっていただき、本隊が再び降りてきて合流するのを待っていただければと思います。湖畔を眺める東屋やベンチ、トイレなどが整備されています。

持ち物：弁当、飲み物、健康保険証(写)、携帯電話、マスク(必要に応じて)、ストック（お持ちなら）

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）。

申し込み締め切り日：5月8日（木）各学科幹事宛（健康：谷口、国際理解：白江）にメールでお願いします。

当日の緊急連絡先：健康：谷口 国際理解：白江

約10 km



⑧ 妙見口駅

広々とした兵庫県立一庫公園

A wide, green lawn in the middle of a park with trees in the background. The lawn is well-maintained and stretches across the middle ground. In the background, there is a line of trees and a clear blue sky. The overall atmosphere is peaceful and open.

桜色に彩られた知明さくら橋



E 車道に沿って下る。右側一列通行！

D トイレへは横断歩道を渡る

スタート 
① 能勢電鉄
日生中央駅

車道歩行や横断は十分
注意して歩いてください

[illegible]

トンネル内
歩行注意

新、旧の

要注意



駐車場

)



ルがある三叉路を右へ
手前まで土の道



122-10

ゴール

⑧ 妙見口駅

食堂 / 産地直送野菜
食堂 / お土産
バーベキュー
アイスクリーム

鐵妙見線

至 山下・川西能勢口
新光風台4丁目
(能勢電鉄光風台駅方面行き)

保の谷橋を渡る



住宅街の端から階段を上り



車道へ出たら右へ下る

一庫ダム展望台からの眺め