



# 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ませんか。その後で決めても OK です。
- ② 入会金 500 円です。

◎問い合わせ先 会長 4 年(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。

4 年(26 期)国際 清水、3 年(27 期)園芸 平松、2 年(28 期)国際 藤崎、1 年(29 期)健康 北口



# 六甲山で暑気払い夏バテ回復

**開催日時**：9月27日(土) 【小雨決行】予備日なし

**行き先**：六甲高山植物園・ROKKO 森の音ミュージアム

**集合場所**：六甲ケーブル下改札口前付近

**集合時間**：9時50分

**解散時間**：14時30分(ROKKO 森の音ミュージアム)



**持ち物**：弁当(1500円前後で園内レストランで食事可能)、飲み物、保険証、雨具、スマホ、六

**甲高山植物園・ROKKO 森の音ミュージアム共通入園券代1900円、六甲まやレジャー切符**

**行程**：10:00 ケーブル(六甲ケーブル下駅～六甲ケーブル上駅)⇒10:15 六甲山上バス(六甲

ケーブル上駅～六甲森の音ミュージアム)⇒10:25 六甲高山植物園西口 11:00～11:30 スタ

ッフツアーガイド⇒昼食・散策⇒13:30ROKKO 森の音ミュージアム移動 14:00～14:30 自動演

**奏コンサート⇒解散**

**緊急連絡先**：北口、艸香

9月に入ってもまだまだ暑い日が続くようです。6月以来の歩こう会です。今回は無理をしないで、公共交通機関を100パーセント活用します。「六甲高山植物園スタッフガイド」「六甲森の音ミュージアのコンサート」を楽しみましょう。自分の体力に合わせて園内散策してください。

阪急六甲からのバス時刻表 16系 9:26 - 9:40 26系 9:14 - 9:32 106系 9:30 - 9:46

\*参考\* 六甲まやレジャー切符について2500円(ロープウェイの切符を買う手間が不要、少し安い)

【阪急電車<往復>】

各駅(神戸高速線を除く)～六甲駅または神戸三宮駅

【神戸市バス<往復>】

- ・16系統 阪急六甲～六甲ケーブル下
- ・26、106系統 阪急六甲～六甲ケーブル下

【六甲ケーブル(六甲ケーブル下駅～六甲山上駅～六甲ケーブル下駅)】

【六甲山上バス <1日乗降フリー>】

販売場所(乗車駅で「ごあんないカウンター」「六甲」で買う旨伝えると無料券をくれます)

・ごあんないカウンター

(所在駅：大阪梅田、十三、塚口、西宮北口、夙川、神戸三宮、豊中、石橋阪大前、川西能勢口、宝塚、淡路、北千里、茨木市、高槻市、桂、京都河原町) <6:00～最終 ※大阪梅田駅 2F 西・3F 西のみ：初発～最終>

・六甲駅

**出欠はLINEの9月例会日程回答でお願いします**



「JR福知山線廃線敷ハイキング」

(担当：園芸学科)

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…。今回は、雨天中止した5月例会を皆様の要望にお答えして、再企画致しました。

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9月27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 : 9月13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 ⇒ 9月26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も担当幹事が判断する。

中止の場合は、9月26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



JR武田尾駅周辺



名塩のクス

西宮市の保護樹木。樹高：17m 幹周：385cm

木ノ元地蔵尊木元寺

聖徳太子は鎮護国家のため、1木で3体の地蔵尊を刻み、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)にある木元地蔵尊(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)地蔵尊です。

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

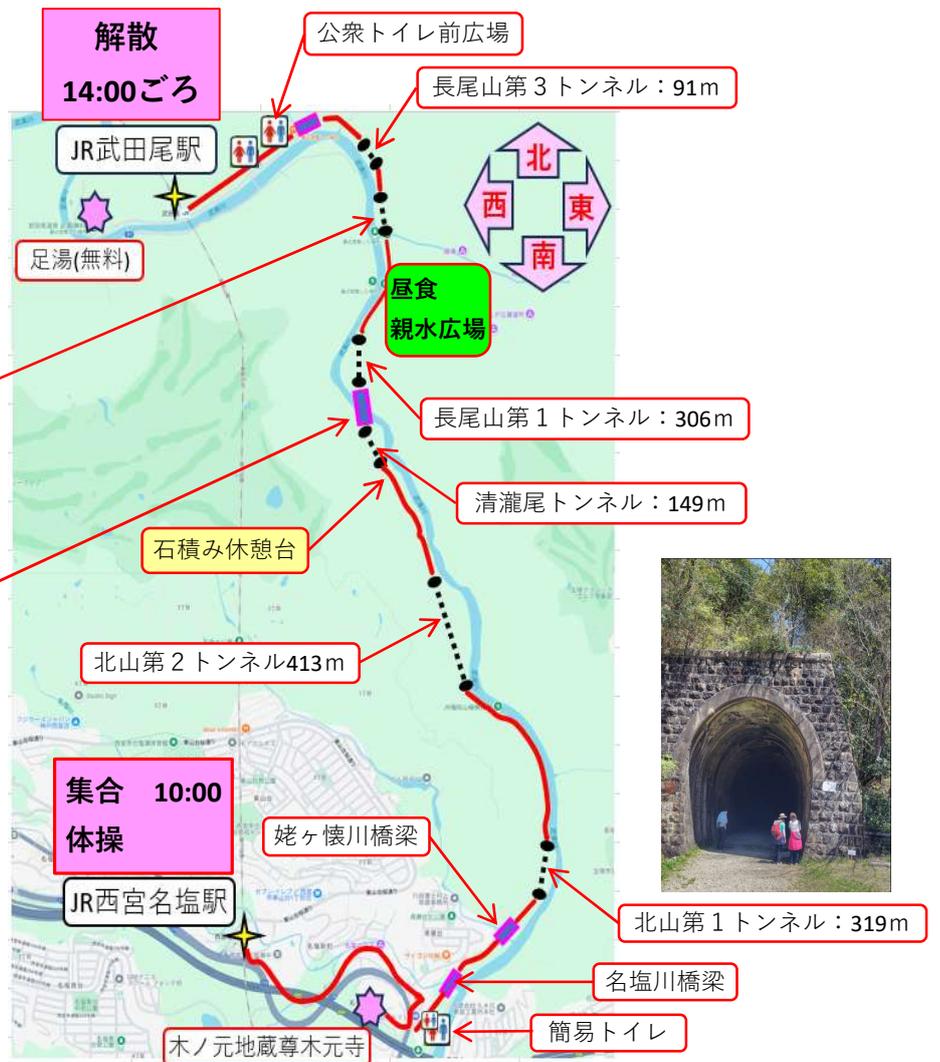
1. 廃線敷内にはトイレはありません。入口に簡易トイレがありますが、JR西宮名塩駅のトイレを利用されることをお勧めします。
2. トンネル内は照明なし、真っ暗闇。多くの枕木が露出しています。**懐中電灯は必携**です。
3. 休憩場所も腰をおろせるベンチも少ないので、敷物や携帯用折りたたみの椅子があれば良い。



### JR武田尾駅前にて解散

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



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

歩こう会 27期学年合同班 9月例会案内



2025年

# 「三田」から 「ウッディタウン」へ

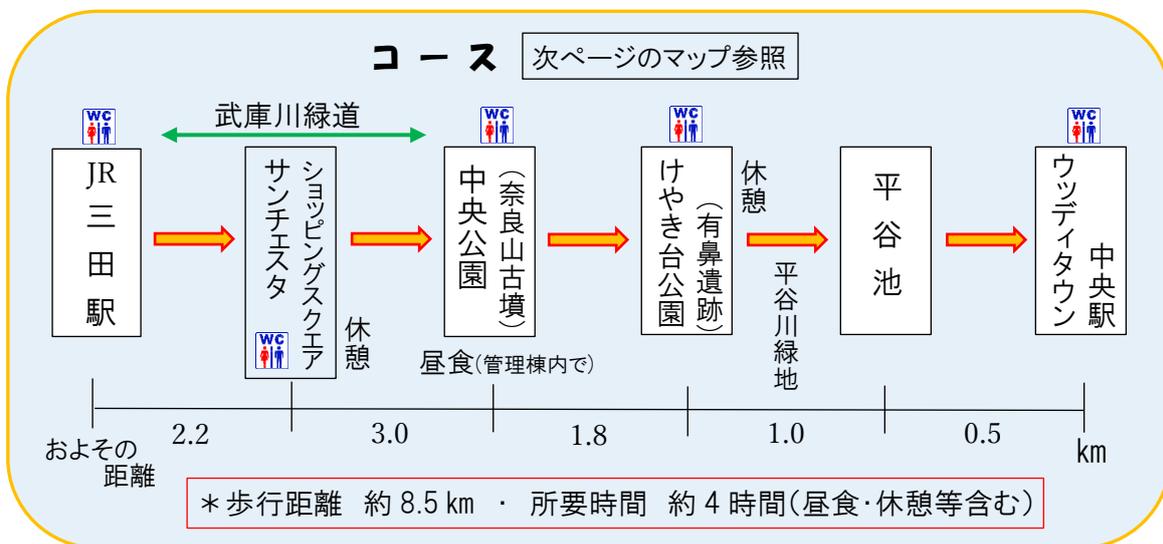
実施日 : 9月27日(土) ・ 予備日なし

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



持ち物 : 健康保険証(写し)・緊急連絡先カード・携帯電話(所有者)

弁当・飲み物・敷物・救急用品・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%以上の場合は原則中止

中止の場合: 前日 20 時までに LINE で連絡

平谷川緑地



当日緊急連絡先

国際班  
山内・四宮

# コース全体図





# 歩こう会 2025年9月度例会

## 歴史の町 山崎の散策

歴史の町 山崎周辺を皆さんで歩いてみませんか。

天王山をバックに瓦窯跡公園から見る桂川 宇治川 木津川との合流である淀川と対岸にある男山の景色は雄大です。

日 時： 2025年09月27日（土曜日）

集合場所： 阪急電車大山崎駅 改札口を出たところ（京都方面の1ヶ所のみ）

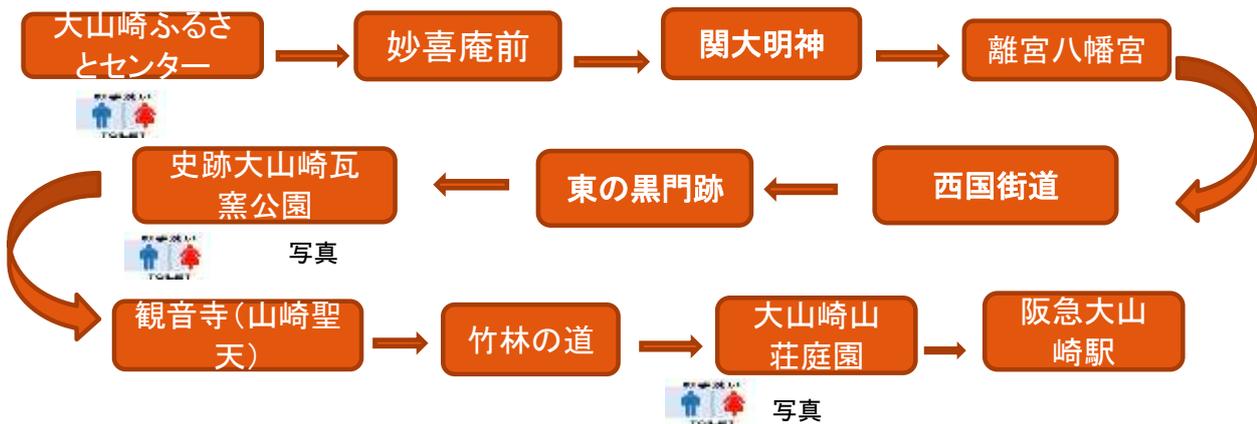
集合時間： 午前09時30分 参考までに下記電車案内を記しておきます。

十三08:51発河原町行準特急 高槻発09:12準急 3駅目09:19着 大山崎

解散予定： 午後12時30分頃 阪急大山崎駅予定（JR山崎駅）

行 程： 約4km 後半に坂道と階段があります。

コースは次頁参照下さい。



出 欠： 参加希望者は9月10日(水)までに各幹事までメールで申し込んでください。

会 費： 大山崎歴史館(ふるさとセンター)見学料として200円を集合時に徴収させていただきます。

雨天対応： 前日19時前のNHKの天気予報で 兵庫県南部又は現地の降水率が50%以上の場合は中止とします。予備日はありません。



中止の場合は19時前後に参加者にメールにてご連絡致します。

持ち物： 名札 飲料水 雨具 健康保険(コピー可)おやつ 帽子 携帯電話及び緊急連絡先カードは必ず持参してください

解散場所は阪急大山崎駅ですが 徒歩5分のところにJR山崎駅があります。

なお屋食を兼ねての懇親会は 周辺に適なお店がなく予定をしていません。

当日の緊急連絡先は A班 蒲田 B班 清水

# 山崎散策のコース



**離宮八幡宮**

九州 宇佐の八幡宮を勧請 油の発祥地である。



**妙喜庵**

離宮が山崎在中に建てたと言われる小間の茶室がある。



**史跡大山崎瓦窯公園**

古代の平安京造営に必要な瓦を清算した遺跡。



**アサヒビール大山崎山荘**

加賀章太郎氏が建てた【大山崎山荘】を 安藤忠雄氏が設計の新館を加えアサヒビール美術館として 令和5年に 開館。

# 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: \_\_\_\_\_