

テクテクニュース

第122号

発行 2024年11月号

2024年11月から12月の行事・例会は、11月10日(日)の手原・福正寺～多喜山城。11月23日(土)は、奈良・紅葉の春日山原生林～春日大社。12月8日(日)は、マキノ・メタセコイヤ～ピックランド。12月14日(土)は、彦根・HATOスタジアム、金亀公園。2025年1月13日(月・祝)は、新年会の予定です。

参加される方は、実施日の3日前までに、テクテククラブのホームページ「伝助」または、FAX 077-534-0422 星まで申し込みをして下さい。



星 操 作

新日本スポーツ連盟滋賀県連盟 びわこテクテククラブ機関紙

発行責任者 大工 信隆 広報部・機関紙編集委員会編

〒520-0047 滋賀県大津市浜大津4丁目1-1

明日都浜大津1F 大津市市民活動センター内15

TEL & FAX 077-521-3946

URL njsf-shiga.sports.coocan.jp (新日本スポーツ連盟滋賀県連盟)

Mail: s5h6zb@bma.biglobe.ne.jp (星 利三)

中山道・垂井宿～相川水辺公園



〈参加者〉大工 星操 星利 札本 小嶋 松尾 熊本 伊藤進 辻 三橋 10名



連日の猛暑で、4^キといえどもアスファルト舗装の照り返しに耐えられるかなあと一抹の不安を抱えながらの参加でした。彦根から「滋賀民報」を見られてお二人の女性が参加されました。

垂井駅からすぐ近くには垂井泉へ。岐阜県の名水50選に選ばれた由緒ある泉です。湧き出る泉は、古くから和歌に詠まれ「垂井」の地名はここから生まれたと言われています。ほどなく歩くと垂井宿の西の見附へ、安藤広重の垂井宿の版画は、ここから西方を見た風景を描いています。

垂井泉・岐阜名水50選 垂井宿は、中山道57番の宿駅であると同時に美濃路の起点でもあり交通の要所でした。天保14年（1843年）垂井宿総家数は315軒。商工業者が多く軒を並べたといわれ、沿道沿いを歩くと「髪結床」「油屋」「旅籠」などの古い看板が、民家の軒下に残っていて当時の垂井宿をしのぶことができました。

相川水辺公園で昼食タイム、お二人の歓迎を込めて自己紹介と趣味などおしゃべり。入会のお誘いをして近くの歴史資料館に



垂井宿・旅籠「長浜屋」のお休み処

立ち寄り帰路へ。

徒歩11,000歩、4^キいい汗をかきました。

（星 操記）



歴史資料館内に展示されている倒れた大ケヤキの一部の前

中山道・守山宿～伊勢遺跡

〈参加者〉大工 深谷 川辺 3名

草津宿の追分から中山道へ入ってはじめての宿場町守山宿。中山道に入ってまず思ったのは美しい、なんかとても落ち着けるところ、遠い昔に見たような静かなたたずまいに感動する。

石部道道標、本陣跡、文化交流館等、東門院、一里塚、吉川に掛った土橋、小さな可愛い伊賀街道の往来にとっては大切な歴史ある橋、道の横に並んで必ず川が流れている。浅い川ではあるが、その水は澄んでいて美しい。

伊勢遺跡は、約1900年前の弥生時代後期の大規模な集落で1000年程栄えた国内最大級の遺跡で国の史跡に指定されているとのこと。計画的にか大型の建物がしかも12棟も祭殿、王の住まいと思われる建物等、不思議なことに生活に必要な土器は見つかっていない。政治や祭りを行ったのではないか？また新しいものが出てくるか。楽しみにしたい。

今回は3人参加のウォークでしたが、ゆっくり楽しんで楽しく、天候も暑くもなく、時々吹く風が涼しかった。（川辺かほる記）



伊勢遺跡公園



東門院・中山道沿いの寺 3

瀬田公園～瀬田丘陵～源内峠遺跡

〈参加者〉大工 永見 高木 星操 深谷 星利 川辺 橋田 吉田 松尾
辻 三橋
12名

9時45分、瀬田駅を12名で出発です。爽やかな秋晴れに恵まれ、今日も息災に過ごせていることに有難いなと思い、ワイワイガヤガヤと朗らかな行列にも心が和みます。



瀬田公園の下長尾池での自然観察

ある、わんぱくはらっぱで多くのファミリーに交じり、昼食後、文化ゾーンの南西部に位置する源内峠遺跡を巡りました。7世紀後半の製鉄炉跡は国家的な規模の製鉄と思われ、平成17年に史跡に指定されました。朝鮮から伝わった技術で始まった製鉄であるが最初は何度も何度も失敗したやろな、と余計な心配をしました。

本日は歩きだけではなく脳の活性化に富んだ充実したウォークでした。（深谷 憲治記）

10時30分、瀬田公園に到着です。既に高木自然観察指導員（クラブの会計担当の高木寿治氏の妻）が到着されていました。紹介と本日のテーマである公園の歴史と変遷をご教示いただきました。3か所ある池には流入する河川はなく、すべて湧水であること、従って貧栄養で弱酸性であり分布する植生も特殊なものが多いと教わりました。サギソウ、モウセンゴケは知っていましたが、ミミカキグサ、カモノハシ、又マトラノオ等々初めて見る植物に十分に知的好奇心が満たされました。残念ながら年齢とともに時間と比例して記憶が薄れていくのは否めませんが・・・

その後、名神高速道路を横断し県立図書館や美術館が



源内峠製鉄遺跡

スポーツ祭典・なぎさ公園～大津港

〈参加者〉永見 星操 深谷 星利 長友 橋田 小嶋 熊本 片岡 札本
吉田 船橋 三野 山井 水田 水田 16名

快晴に恵まれ、午前10時JR膳所駅に15人が集合した。木曾義仲と松尾芭蕉の墓所と知られる義仲寺前を通り琵琶湖湖畔に出て、おいしい空気を満喫しながらウォークを楽しんだ。この日は、各種イベントで大勢の人がいた。途中、「大常夜灯」に出会った。散歩する人々の目に留まっていた。



この常夜灯は、幕末(1845年)に建てられたもので、石場(大津)と対岸の矢橋(草津)の間の渡し船の目印とされてきた。高さは8.4メートルもある。またしばらく歩いて「市民の広場」に到着した。

昼食のあと、恒例となった熊本和博さんの手品がはじまった。こんなに人を楽しませる特技を持った人を見ると、つくづくうらやましく思う。続いて三味線の伴奏による星利三さんの花笠音頭、新相馬節、ソーラン節など民謡も心をなごませてくれた。こうして、ウォークは、あっという間に終わった。皆さん「楽しいひとときを過ごした」という笑顔にあられていて、私もうれしい気持ちになった。(長友 善勝記)

秋晴れのもと「大常夜灯」、びわ湖をバックにごした」という笑顔にあられていて、私もうれしい気持ちになった。(長友 善勝記)



マジックを披露する熊本さん



三味線の伴奏で東北の民謡の星利三さん



訃報 松下 明夫さん、死去

松下 明夫さんが（享年 74 歳）9月6日に死去されました。残念です。ここに謹んで故人のご冥福をお祈りいたします。

松下 明夫さんは、2020年10月に当クラブに入会されました。その後、23年から運営委員に選出され、クラブの運営、例会リーダーなど積極的に役割を果たし活動されてきました。会員の皆さんから、寡黙でしたが頼りがいがあると評価されていました。

豆知識

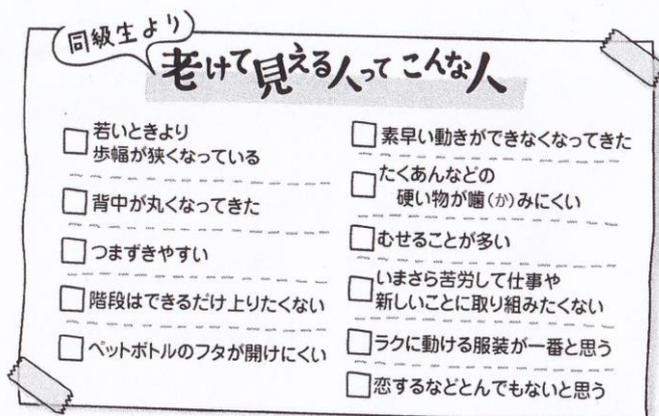
いくつになっても 動ける身体に

皆さん、今の自分の体の姿勢や体力を見たとき、満足していますか？

今の体の状態は、今まで自分が生きてきた「人生の収支決算」です。どんな状態でも受け入れ、最後まで健康で生きいきした人生を送りたいですね。若い時はそんなことを考えず夢中で生きてきて、今「アレシ？」と思う人も大丈夫。自分なりの修正は可能です。

10歳も更けて見られる人と、逆に10歳も若く見られる人がいることは同年齢が集まるクラス会などがあると歴然とした事実です。チェックリストを参照。ひとつでも心当たりがあれば黄色信号が灯っている可能性大です。加齢とともに私たちの筋肉量はどうしても徐々に減少していきませんが、それらは筋トレや食事のとり方で変えることは可能です。

これらの結果から加齢とともに個人差はますます広がり、「杖を使わないと歩けない」「後ろの人から必ず追い越される」などのさまざまな老化現象に差が出ます。



まずは、自分の生活状態や健康状態の基本をチェックしてみましよう。

真面目に筋トレや様々な運動、栄養状態の自己管理を続けることで、最後まで自分の脚で生き抜ける後半人生をめざしましょう！（雑誌「女性のひろば」女子美術大学名誉教授 石田良恵氏より）

24年11月～12月例会の予定について

参加・不参加の申し込みは「伝助」又は星さんに申し込んでください。実施日の3日前締め切り。
 行事予定地の天候が、前日夕方6時の天気予報で午前中の降水確率70%(山は40%)以上や警報危険時は中止)

日 時	コース等	集合場所
11月23日 (土・祝)	<p>奈良 紅葉の春日山原生林を歩く 一般コース 8km 雨天中止</p> <p>近鉄京都駅 8:23 発～近鉄奈良駅～奈良線バスで わり石町駅～9:30 春日山原生林ウォーク～11:30 首切り地蔵休憩所で昼食後下山～春日大社散策～ バスでわり石駅～近鉄京都駅 15時半頃到着予定 近鉄交通費 京都・奈良往復 760円×2 バス代 近鉄奈良駅・わり石駅往復 250円×2 新快速 彦根駅7:07～草津駅 7:36～石山駅 7:43 京都駅 7:57 リーダー連絡先: 星み 090-4766-7506 FAXでの申し込み 星み 077-534-0422</p>	<p>近鉄京都駅 改札口 8時10分 集合</p>
12月08日 (日)	<p>マキノ、メタセコイヤ・ピックランド ゆったりコース 2.8km 雨天中止</p> <p>JRマキノ駅(11:00 高原バス乗車)～ピックランド～ メタセコイヤ～マキノ高原サラサ 13:30～フリータイム バス停(バス乗車 14:13)～JRマキノ駅 14:39 到着 費用 440円 (バス往復代) <u>バスは、ICカード使用 不可のため現金を用意してください</u> 北回り 近江八幡 9:35～彦根 9:50～近江今津 10:38 マキノ駅着 10:48 南回り 草津 9:28～石山 9:36～山科 9:51～ マキノ駅着 10:50 リーダー連絡先 大西 090-3949-0202 FAXでの申し込み 星み 077-534-0422</p>	<p>JRマキノ駅 改札口 10時50分 集合</p> <p>JRはICOCA 使用可能</p> <p>乗換時間 近江今津 1分 山科 5分</p>
12月14日 (土)	<p>HATO スタジアム、金亀公園 ゆったりコース平地 6km 雨天の場合 12月21日(土)</p> <p>JR彦根駅～HATO スタジアム見学～金亀公園 昼食、トイレ休憩～JR彦根駅 14時頃到着予定 利用電車例 新快速 近江塩津行き 山科 10:05～ 石山 10:13～草津 10:21～彦根 10:48 リーダー連絡先 大工 090-5156-0463 FAXでの申し込み 星み 077-534-0422</p>	<p>JR彦根駅 改札口 11時 集合</p>
1月13日 (月・祝)	<p>新年会 まだ時間・場所は未定ですが今から予定しておい てください。</p>	