

テクテクニュース

第120号

発行 2024年7月号

2024年8月から10月の行事、例会は
8月9日(日) 近江今津・箱館山
8月25日(日) へいわのつどい
9月14日(土) 中山道～垂井宿
9月22日(日) 守山・中山道、勝部神社
10月5日(土) 瀬田丘陵～源内峠遺跡
10月20日(日) スポーツ祭典なぎさ公園
を歩く～浜大津港



折り紙 作者 片岡 操さん

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)

このニュースは、会員や一般参加者に配布していますが、滋賀県スポーツ連盟ホームページや機関誌「スポーツトーク滋賀」、全国スポーツ連盟雑誌「スポーツのひろば」にも写真が(一部記事を含む)を掲載されることがあります。ご了解ください。尚不都合な方は事務局までご連絡ください。

2024年5月12日(日)

びわこテクテククラブ第18回定期総会

〈参加〉大工 永見 高木 星操 長友 深谷 松下 大西 熊本 橋田
川辺 西原 小嶋 伊藤瞳 札本 林田 村田 菅沼 伊藤進
松尾 海藤 片岡 細江 三野 24名

5月12日、テクテククラブの第18回定期総会が大津市唐崎苑内の会館で開催され24名が参加しました。総会に先立って、250回例会参加の橋田久美子さんに表彰状が渡されました。

総会では、23年度の活動のまとめ、会計決算報告、24年度の活動方針、会計予算など参加者全員の拍手で採択。無事終わることができ、ありがとうございました。昼食の弁当も美味しかったです。

最後は、深谷憲治さんの華麗なギター演奏で、「上を向いて歩こう」「ふるさと」など昔懐かしい歌をみんなで合唱、総会がさらに盛り上がりました。

さて本年度は、①会員数増加(現31名→40名目標)、②2025年度11月の全国ウォークの事前準備という大きな命題があります。会員の皆さんと力を合わせて進めたく思います。今後ともご協力のほどよろしくお願い申し上げます。役員改選では、2017年から7年間会長を務められた長友善勝氏から大工信隆にバトンタッチされました。また、副会長、運営委員を長年歴任されてきた川辺かほる氏が退任、長い間ご苦労さまでした。副会長には永見 忠さん、新たに運営委員として大西良知さん、熊本和博さん、拡大運営委員に村田弥生さんが選ばれました。(大工 信隆 記)



新会長
大工信隆

深谷さんのギター伴奏



2024年5月25日(土) 彦根 庄堺バラ園～明照寺

〈参加者〉大工 星操 松下 大西 熊本 星利 橋田 船橋 片岡 細江 岡本
海藤 吉田 川辺 村田 小嶋 松尾 17名

快晴の天气に恵まれ 17名の参加者がリーダーからの注意事項とストレッチで体をほぐして南彦根駅を出発しました。途中の明照寺庭園では、ホワイトマジックが咲き乱れ、私をわくわくした気分にしてくれました。本日メインの庄堺公園到着です。芝生広場、バラ園、花しょうぶ園などがあります。バラは、約118種類・1,400本が植えられ、毎年5月下旬より見頃を迎えます。花しょうぶは、28種類・2,000本が植えられているとのことでした。しばらく見学とランチタイムでくつろいだあと集合写真を撮って、午後は大エリーダーの地元ネタ梅花藻探検です。醒井の梅花藻を見ているものとしては余り期待していなかったのですが、正直ビックリ!!多数の梅花藻に感動しました。半袖でウォーキングしたので肌寒く感じましたがバラ園、梅花藻は最高の思い出になりました。(大西 良知記)



バラのアーチ



帰り道で梅花藻鑑賞



バラ園満開 みんなの笑顔も満開

2024年6月2日(日) 野洲・三上山清掃登山

〈参加者〉星操 松下 大西 高木 星利 深谷 小嶋 海藤 細江 片岡 宮内
佐々木 呉本 柏崎智 柏崎真 山田 川島 卯田 藤原 黄野

20名

毎年恒例の三上山清掃登山のとき、いつも他の用事が重なり今まで行くことができませんでしたが、今年は、用事を一週間早めて片付け、はじめて参加しました。

当日は早朝からの雨で、当初29名の参加予定が、星さんにつぎつぎと欠席の連絡が入り、最終テクテク会員10名、他団体3名、一般参加3名、高校生2名、小学生2名の20名の参加となりました。合羽に傘を覚悟していましたが、幸い家を出るときにはどんより曇っていましたが雨はやんでくれました。

野洲駅からバスで御上神社へ、そこで御上神社直行組と合流して三上山へと向かいました。本来なら、三上山頂上に向け登山なのですが、雨で山道が滑りやすくなっており、また雷注意報も発令中のことで、頂上には行かず、ゴミを拾いながら、中段の道を歩き、約1時間強で近江富士花緑公園に到着。そこで早めの昼食をとりました。拾ったゴミは「燃えるゴミ」1Kg、「燃えないゴミ」は空き缶1個でした。帰りも、三上山を一周する道は少し遠回りになるとのことで、来た道に戻りました。心配した雨も降りそうで降らず、何とか合羽・傘なしで、無事帰宅することができました。ひとえに、参加の皆さんの日頃の行いの良さによるものだと感謝です。

(高木 寿治記)



収集したごみ袋を前に



表参道と中段の道分岐点で



御上神社

中段の道
小休止で自己紹介



2024年6月22日（土）

木之本・賤ヶ岳登山

〈参加〉大工 永見 星利 松下 大西 吉田 川辺 小嶋 伊藤瞳 林田
岡本 海藤 伊藤進 細江 片岡 15名

JR 木ノ本駅に10時30分に集合。田園、昔の屋敷跡が残る町並みを見ながら、リフトに乗り約6分で山麓駅に到着。賤ヶ岳頂上では奥びわ湖、竹生島、木ノ本の街並み、余呉湖などが一望できました。山頂には、賤ヶ岳合戦の戦跡碑、戦没者の碑があり、多くの登山客、家族連れで賑わっていました。ここで昼食・休憩となりました。大工会長に150回達成記念の缶バッチが手渡されました。

ここは「賤ヶ岳合戦」の舞台であり、合戦で活躍した秀吉配下の武将たち「七本槍」で余りにも有名です。下山は、登山道で余呉湖まで約1時間、湖岸をウォークし、余呉駅午後3時10分の



電車で、それぞれ帰路につきました。

筆者 10 年余前に、テクテクで山本山を縦走して賤ヶ岳に行った以来で懐かしかったです。

心配された雨も降らず、約 18000 歩、10^{キロ}余のテクテクとなりました。皆さんお疲れさまでした。(永見 忠記)



<豆 知 識>



足病と足の体操

足は身体の土台です。片足に28個ずつの小さな骨が組み合わさって前後の左右に3つのアーチを作りこれがばねになって、立ったり座ったりという動作を可能にしています。

このアーチがなくあると歩くどころか立っているのさえ大変になってしまいます。

扁平足、開張足、外反母趾などの足の病気をおこします。

□足の合わない靴、運動不足、間違った歩き方や立ち方、爪に切り方、と様々なことが関連しています。ぜひ足を軽く見ないでむきあってください。

足の弱りは店頭と関係が深いことも分かっています。不安がある方は、毎朝行っていただきたい2つの体操があります(上部) 体が安定し、姿勢が良くなってきます。

24年7月～9月例会の予定について

参加・不参加の申し込みは、「伝助」、また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

月日	コース等	集合場所
7月15日 (月.祝)	<p>ケーブルカーで比叡山へ</p> <p>ゆったりコース <u>雨天の場合7月21日(日)に</u> 京阪比叡山口駅～ケーブルカーで比叡山へ～昼食は、根本中堂石碑前で12時位に～出発駅に戻るの14時30分位の予定</p> <p>ケーブルカー往復¥1,660 (JAFカードで1割引5名まで) 比叡山入場料¥1,000 帰りは駅までバスで¥230 リーダー連絡先: 松下: 090-7119-2475 FAXでの申し込みは 星み: 077-534-0422</p>	京阪比叡山口駅 10:40 集合

<p>8月9日(金)</p>	<p style="text-align: center;">箱館山でお花見と絶景を満喫</p> <p>ゆったりコース 3.5 km <u>雨天の場合 8月10日(土)</u> に JR 近江今津駅～箱館山～山頂 昼食～山麓から弘川口 ～行過天満宮～琵琶湖周航の歌資料館～JR 近江今津駅 費用 2,940 円(箱館山入園料 2,500 円バス往復 440 円) <u>IC カード使用不可なので現金用意</u> 天候不順でゴンドラ稼働不可の場合行程を変更します</p> <p>リーダー連絡先: 大西: 090-3949-0202 FAX での申し込みは 星み: 077-534-0422</p>	<p>JR 近江今津駅 改札 10:10 集合 ICOCA 使用可能</p>
<p>8月25日(日)</p>	<p style="text-align: center;">へいわのつどい</p> <p>原水禁世界大会の報告 ミニコンサート 絵本の読み聞かせ 平和祈念館からのお話 参加費 無料</p> <p>リーダー連絡先 星み: 090-5156-0463 FAX での申し込みは 星み: 077-534-0422</p>	<p>大津生涯学習 センター 視聴覚室 14:00 集合</p>
<p>9月14日(土)</p>	<p style="text-align: center;">中山道・垂井宿</p> <p>ゆったりコース 4 km <u>雨天の場合 9月15日(日)</u> 垂井駅～西見附～垂井の泉～中山道～水辺公園～ 昼食トイレ休憩～垂井町歴史資料館～垂井駅 14 時頃 利用電車例 新快速 近江塩津行き乗車～米原駅乗換 山科 9:06～石山 9:14～草津 9:22～彦根 9:50 ～米原 9:55 着 乗換 8 番線大垣行き～普通電車 米原 10:00～垂井 10:25 (注) 米原駅乗換え時間 5 分 <u>ICOCA は使えません</u> 各自の乗車駅で往復切符購入のこと</p> <p>リーダー連絡先 大工: 090-5156-0463 FAX での申し込みは 星み: 077-534-0422</p>	<p>垂井駅改札 10:35 集合</p>