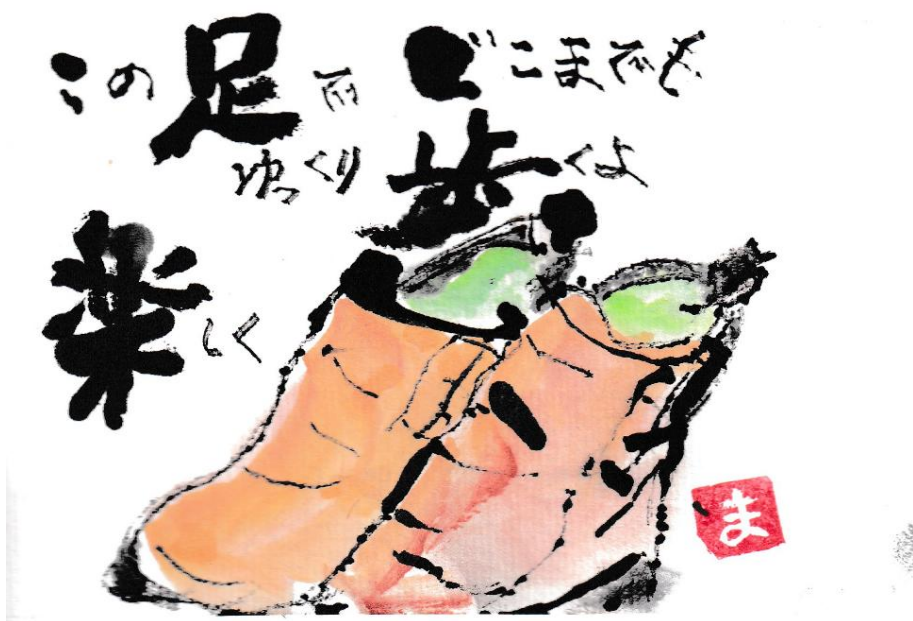


テクテクニュース

第124号

発行 2025年3月号



絵手紙 吉田まさ子 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.cocan.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。

2025年1月13日

ゆったりコース

建部大社～新年会・フジハラ

〈参加者〉大工 永見 星利 高木 星操 熊本 深谷 長友 橋田 川辺
札本 小嶋 林田 伊藤瞳 村田 西原 吉田 三野 船橋
細江 片岡 早川 高垣 23名

ここ数日厳冬が続く中、石山駅から瀬田・建部大社まで元気にウォークをし、建部大社で今年もみんなが無事にウォークができますようにと参拝したあと、石山商店街のレストラン・フジハラでの新年会を楽しみました。

おいしい料理を頂きながら、まず深谷さんのギター演奏。今回は、美声の独唱付きに皆さんうっとり聞き入りました。つづいて、恒例の熊本さんのマジック。毎回アツク思わせる楽しいマジックです。今回も人の心を読む魔訶不思議なマジックで、参加者一同を煙にまきました。熊本さん本当に人の心を読むのかも。

最後は、豪華な賞品があたるビンゴゲーム。私は珍しく早々にビンゴになり、バック一杯の景品を手に入れました。最後に、笑顔の記念写真を撮り楽しかった新年会を終了しました。

今年は11月に全国の仲間が滋賀に集まる交流会もあります。大変ですが、出来る範囲内で協力しあい、交流会を成功させるためにも、元気にウォークを続けましょう。

(高木 寿治記)



25年1月19日 晴

一般コース

栗東・足利義尚の鈎の陣跡

〈参加〉 大工 高木 深谷 星利 大西 橋田 小嶋 伊藤瞳 西原 川辺
札本 林田 船橋 片岡 三橋 15名

朝、寒かったですが、絶好のウォーキング日和でした。JR手原駅から出発です。まず鈎の陣地跡をめざし、足利義尚の悲運な運命を感じ、応仁の乱の勃発の意味を聞きました。また、永正寺の土塁や濠の存在を知りました。

昼食の後、安養寺へ向かいました。そこから手原駅で電車に乗り、草津駅へ行くグループと、草津駅まで歩くグループに分かれました。私は、草津駅まで歩き、途中コーヒープレイクし、無事に帰還、22,625歩でした。リーダーの高木さんありがとうございました。有意義な一日でした。

(橋田久美子記)



水口歴史民俗資料館～美富久酒蔵

〈参加〉大工 永見 高木 星利 星操 長友 深谷 大西 伊藤進 吉田
橋田 伊藤瞳 小嶋 岡本 船橋 松尾 林田 札本 片岡 細江
早川 植木 三橋 辻 24名

甲賀市水口町へは、今まで行った事がなく初めての経験だった。JR 草津線貴生川駅で下車し、乗り合いバスに乗って「あいこうか市民ホール」前まで行った。すぐ傍に、歴史民俗資料館があり、その中に入ると職員の方が丁寧に説明してくれた。曳山がドンと構えて立っており、その雄姿は京都や大津の鉾(ほこ)と比べても少しも見劣りのしない立派なものだった。そこから、水口城本丸跡や水口宿（東海道五十三次の50番目）など旧東海道の周辺を散策、途中に大きくて立派な時計台があった。「からくり時計」と呼ばれているらしい。しかし、どのようなカラクリがあるのかわからずじまいであった。しばらく歩いて平和堂アルプラザに到着し、昼食となった。広い食堂も満員の人々で賑わっていた。

昼食後、本日のメインの美富久酒蔵へと向かった。そこで酒蔵の見学をしたが、日本酒が注がれた小さなコップがズラリと並んでいる光景は、酒好きの者にはたまらない光景に思えた。楽しい試飲とお酒等を買求め、彦根方面と大津方面へ帰るグループに分かれて解散となった。久しぶりに楽しい一日を過ごすことができた。

感謝・感謝（長友 善勝記）



25年2月22日（土）

一般コース

草津・立命館大学構内～木瓜原遺跡

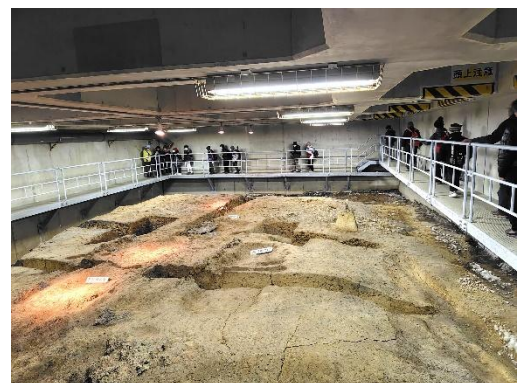
〈参加〉大西 熊本 星利 村田 星操 橋田 伊藤進 川辺 西原 小嶋
伊藤瞳 林田 札本 船橋 松尾 片岡 四塚 17名

真冬を思わせる寒さの中、初参加の四塚幸子さんを含む参加者17名は、南草津駅から野路小野山製鉄遺跡、立命館大学構内にある木瓜原遺跡をめざし、約4kmの道のりを草津ボランティアガイドのお話を聞きながら歩きました。それぞれの遺跡では、飛鳥時代から奈良時代の滋賀・瀬田地域の繁栄の足跡を垣間見ることができました。

ランチは、普段土曜日は閉店の学食が、たまたま開店されており、温かいお味噌汁にカレーライス等をしかも安価でいただくことができました。皆さんの心も体も温まりほっかほっか。そして熊本さんの素敵なマジックショー、笑いあり大変盛り上がりました。13時半頃には大学から、歩きたまたはバスで南草津駅着 14 時無事解散となりました。

雪のちらつく寒い日に、楽しくて素敵な春一日をリーダーの大西さん、サブリーダーの伊藤進さん、マジックの熊本さん、そして可愛いお雛様（折り紙）のプレゼントしていただいた片岡さん本当にありがとうございました。心よりお礼申し上げます。

（村田 弥生記）



新会員紹介 早川通子さん



びわこテクテククラブに入会しました、早川通子です。
このクラブに入会したきっかけは、とにかく歩くことが大好きですが、大津 JR 駅の近くに住まいをもって、まだ 1 年半です。滋賀県の地理に疎く、当クラブに入会して色々な素敵な処に連れて頂いたら幸いです。
山に登ることが好きで、歴史上の名所や、遺跡等に行くことが出来たら、うれしくおもいます。滋賀県に関してはルーキーです。どうぞよろしくお願い致します。

告 示

びわこテクテククラブの2025年度の運営委員会役員（会長、副会長、事務局員、運営員）への立候補を3月7日より受付いたします。4月30日を届け出の締め切りとしますので、積極的に役員への立候補をお待ちしています。

会費納入のお願い

2025年度のテクテククラブの会費（4,800円）納入について例会時及び総会までをお願いします。

第 19 回びわこテクテククラブ総会

5月11日（日） 雨天決行

集合 JR 膳所駅 10時 膳所健康友の会「かざぐるま会館」にて総会

総会后昼食～ミニコンサート「ナチュラル」フルーツとピアノ演奏

昼食は事務局でお弁当を準備します。1,200円

2025年度年会費 4,800円をご準備ください。

（釣銭のいらないようお願いします） 終了時間 13時半頃予定

豆知識 レッツ体操 臀部

今回は臀部のトレーニングです。 臀部の筋肉は大筋群の一つで、これを鍛えることで代謝アップにつながります。 立ち上がり動作や腰痛の予防と改善にも重要な筋肉なので、ぜひ継続してゆきましょう。

週2回から始めて、慣れてきたら週3～4回に増やしてゆきましょう。

1 バックキック

① 四つ這いになり、肩の真下に手、お尻の真下に膝をつく（膝は腰幅に開く）。
② 左足を真後ろへ蹴り出すように上げ、ゆっくり元の位置に戻す。
◎ 15～20回×3セット
※ 右足も同じように行う

足を上げた際に腰を反らないように

2 片足ヒップリフト

① 仰向けになって右膝を立て、左膝を胸に抱える。
② 右足で踏ん張りながらお尻から体幹部を浮かせ、1秒間維持する。
③ ゆっくり①の姿勢に戻る。
◎ 10～15回×3セット
※ 反対側も同じように行う

● ポイント
・ 息を止めずに行い、体幹部を浮かせる際に息を吐く

25年03月～04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
3月20日 (木・祝)	<p>野洲 古墳 平地 10 km 一般コース 雨天の場合 3月23日(日)</p> <p>JR 野洲駅～亀塚古墳～永原御殿跡～錦織寺(きんしよくじ)・昼食～富波古墳～JR 野洲駅 利用電車例 上り普通・野洲行き 山科9:12～石山9:22～草津9:32～野洲 9:40 下り新快速・姫路行き 彦根 9:24～野洲 9:44 3月15日 JRダイヤ改正、各自 要 事前確認 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>JR 野洲駅 改札口 9時50分 集合</p>
4月2日 (水)	<p>お花見 長等公園～大津歴史博物館 一般コース 4 km 雨天の場合 4月7日(月)</p> <p>JR 大津駅～長等公園(休憩・昼食)～疎水～三井寺(寺内には入りません)～大津歴史博物館(入館・展示等観覧) 観覧料 330 円(大津市内在住の 65 歳以上の方は 160 円)～京阪「大津市役所前」で解散(午後3時頃の予定) リーダー連絡先 深谷: 090-3977-3159 FAXでの申し込みは 星み: 077-534-0422</p>	<p>JR 大津駅 駅前広場 10時30分 集合</p>
4月20日 (日)	<p>中世の宗教者に思いを寄せる山科本願寺をめぐる 一般コース 8 km 雨天の場合 4月26日(土)</p> <p>JR 山科駅～西宗寺～本願寺跡公園～中央公園土塁(昼食)～蓮如上人廟～山科別院長福寺～指図の井戸～南殿光照寺～JR 山科駅 (14 時頃の予定) リーダー連絡先 高木: 090-7346-9431 FAXでの申し込みは 星み: 077-534-0422</p>	<p>JR 山科駅 改札口 10時00分 集合</p>