

テクテクニュース

発行 2025年11月号

第128号

いよいよ11月8日～9日に全国交流ウォーク in 滋賀が開催されます。
全国から来られるお客様に滋賀に来て良かったと思っていただけるよう、精一杯のおもてなしでお迎えしましょう。

11月8日 ミシガン船に乗られる方を15:30より受付しています。



「なぎさ公園レストラン」 星 操

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。

2025年9月20日（土）晴

ゆったりコース

信楽・登り窯元巡り～ランチ

〈参加者〉橋田、片岡、辻、大工、星利、三野、星操、札本
船橋、深谷、小嶋、三橋、伊藤進、岡本、松尾、植木、西原

17名

きびしい残暑が心配でしたが、当日は暑さも和らぎウォーキングに良い天候に恵まれました。日頃は車でしか行かない信楽ですが、初めて乗る信楽高原鉄道はのどかで、各駅に置かれたたぬきの焼物が信楽らしい眺めで、開放感のある車窓からの景観は紅葉・桜のシーズンには観てみたいものだ。

信楽の街散策は、緩やかな狭い坂道出あったが途中に窯元や焼物があり、陶芸の里らしく趣があり楽しめ、登り窯は信楽の歴史を感じました。



テレビ小説スカーレットで撮影された窯元



信楽駅のシンボル タヌキ

ランチの場所「チャトラン」は古民家を改装した落ち着いた空間で、三種のひつまぶしで、私たちはローストビーフの食べ方の手順にならって各自堪能し美味でした。

帰路の電車の時間等で食後は慌しかったですが、久しぶりの例会を楽しめました。

（伊藤 進記）

2025年9月28日（日）晴

一般コース

余呉～北国街道～木之本宿

〈参加者〉大工 星利 大西 片岡 細江 吉田 辻 山田清 伊藤公 9名

朝、JR 瀬田駅ホームで待機中、「摂津富田駅」で不審物ありのため新快速が運転取り止めとなったが、米原駅までの普通列車は動いているので、とりあえず乗車し米原駅にて近江塩津行きに乗り換え 15 分遅れで余呉駅到着しました。



木之本地蔵尊で集合写真

快晴に恵まれ 9 名の参加者が星利三さん指導のもとストレッチをして余呉駅を出発、道中テクテクの旗を持つことに。乎彌神社～残景寺、ベンガラ～オハエ神社とまわりました。



木ノ本地蔵

ここでテクテクの旗がないことに気がつき、メンバーに探しに行く旨伝えて 1 人で一目散バックし、約 30 分小走りで残景寺までできましたが全く見当たらなかったが山田さん、星さんに発見していただいた。草むらの中に無造作に落ちていたとのこと。



彼岸花

少し遅めのお昼をいただき、午後から木之本宿～木之本地蔵～きのもと交遊館をまわりました。先輩の山田さん、星さんに助けてもらい思い出の多いウォークになりました。

（大西 良知記）

2025年10月12日(日)

一般コース

醒井(さめがい) 溪谷

〈参加者〉 大西 片岡 小嶋 大工 伊藤進 川辺 中西 細江 星操 伊藤公
村田 橋田 松尾 札本 早川 山田清 吉田 船橋 18名

JR 醒ヶ駅に 10 時 45 分集合。
溪谷を歩いて行くので、今日の曇り
空は涼しいのではと期待してしまし
たが、蒸し暑かったです。



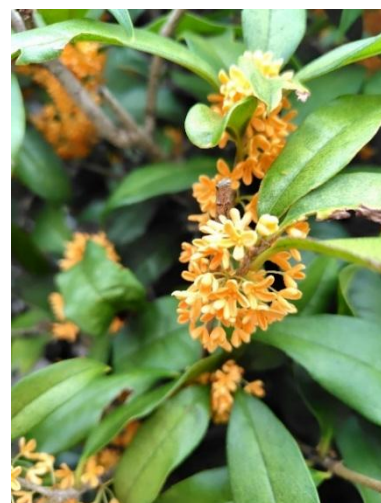
醒ヶ井駅より醒井養鱒場へ

醒井養鱒場までの道のり、溪流の澄んだ
水と泳ぐ魚、小さな梅花藻が少しだけ咲い
ており涼しさを感じさせてくれました。



醒井養鱒場

養鱒場では 65 歳以上は無料で入場、昼食は、各自お弁
当やお店で楽しみました(私は、鱒の刺身、鱒のフライな
どの定食)。



きんもくせい

行きは緩やかな上り坂でしたが、帰りは楽に駅まで戻ることができ、深い緑
や長閑な景色を楽しめた良い一日となりました。
(伊藤 公江記)

2015年10月25日(土)

やや健脚コース

大津・宇佐山城跡～近江神宮

＜参加者＞ 三橋 辻 川辺 吉田 星利 星操

計6名



宇佐山山頂 335m

眼下にびわこと大津市街が一望！

とても、とてもきてよかった！山頂から見える琵琶湖がすてきでした。

程よい距離・程よい斜度。私の体にはぴったり。頂上のコーヒーはおいしかった！

思ったよりきつかったが久しぶりに登山できてよかった。また企画してほしい。

みなさんの感想は？

道端の無人販売で買ったニンニク安かった。昔にきたことあるけど短く感じた。どんぐりに熊にあげたかった。

刺激のある山コース。
頂上の景色が素晴らしかった。

山には大きなどんぐりがいっぱい。
「熊さんがよろこぶのになあ」山の横はドライブウェイや湖西線があるのでこの山にはこれないらしい。



宇佐八幡宮

子どもの守り神でもある



なにこの箱？
参拝するときにコロナ感染対策で造られた箱。手をかざすと鈴の音が鳴る。



豆ちしき



「インターバル速歩」を試してみませんか。

健康寿命を延ばすには散歩ウォーキングだけでなく、筋トレウォーキングが必要になります。インターバル速歩もそのひとつです。

その効果は、5 か月以上続けると体力が最大20%向上、生活習慣病が20%改善、関節痛の病状も50%以上改善したという実績があります。

インターバル速歩の歩き方は・・・

ゆっくり歩き3分→速歩3分でこれを5回繰り返すと合計30分になります。

これを週2時間になるようにします。ウォーキング後牛乳を飲むと効果がでるといわれています。

量より質・・・

かつては「一日一万歩」いや「7000歩」がいいともいわれてきましたが、インターバル速歩なら一日4000歩ぐらいです。ぜひお試しください。

25年11月～1月例会

月 日	行 程	集 合
11月27日 (木)	紅葉シリーズ京都もみじウォーク 雨天の場合は中止 ゆったりコース5km 地下鉄蹴上駅～日向大神宮(京のお伊勢さん)～南禅寺～琵琶湖疏水記念館～岡崎公園(昼食)～インクライン～地下鉄蹴上駅 ※日向大神宮はトイレが使用不可のため山科駅にてお願いします。 ※日向大神宮までは緩やかな登り(12分) ・彦根 8:53～草津 9:21～石山 9:29～山科 9:37 地下鉄山科 9:57(10:05)～蹴上(体操) ICOCA 使用可 リーダー連絡先：伊藤進 090-3707-9811 FAXでの申し込み：星 077-534-0422	JR 山科駅前 (京阪山科駅前) 9:45

12月3日 (水)	マキノ メタセコイヤ並木～ピックランド 雨天の場合は中止 ゆったりコース 2.8 km 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) 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 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 F A Xでの申し込み：星 077-534-0422	JR マキノ駅 10:50 高原バス乗車 JR は ICOCA 使用可 乗換時間 近江今津 1 分 山科 5 分
12月14日 (日)	田村駅～湖岸道路～黒壁スクエア 雨天の場合は中止 一般コース平地 5.5Km 順路 田村駅～湖岸道路～豊公園(昼食・トイレ休憩) ～黒壁スクエア～JR 長浜駅 利用電車 近江塩津行き・新快速(前 4 両に乗車) 山科 9:06→石山 9:14→草津 9:22→彦根 9:50→田村 10:11 帰りの電車 JR 長浜発・姫路行き新快速 13:28 また は 14:28 リーダー連絡先：大工 090-5156-0463 F A Xでの申し込み：星 077-534-0422	JR 田村駅 東口改札 10:20
1月12日 (月・祝)	初詣&2026新年会 JR 草津駅～立木神社初詣～nalcafe ナルカフェ～JR 草 津駅 参加費 2,800円 ドリンク類は自己負担 電車利用 姫路行き・新快速彦根9:55→草津10:21 近江塩津行・新快速 石山10:13→草津10:20 リーダー連絡先 星利三 090-6976-6935 FAXでの申し込み : 星 077-534-0422	JR 草津駅 改札口 10:30