

テクテクニュース

発行 2026年7月号

第132号



野焼き・縄文風

高木 寿治

これからますます暑くなりそうです。気温が35℃以上になる場合、ウォーキングは中止になります。前日の伝助で確認してください。

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、お申込み下さい。

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。

2026年5月10日（日）快晴

テクテククラブ第20回総会・20周年パーティー

〈参加〉大工 永見 高木 星操 星利 大西 伊藤進 深谷 熊本 西原 辻
橋田 吉田 川辺 小嶋 伊藤瞳 松尾 札本 船橋 片岡 三野 細江 中西
伊藤公 山田繁 東條 稲積 27名

びわこテクテククラブ第20回定期総会が膳所「かざぐるま会館」で開催され会員31名中、27名が参加しました。最初に、東條則子さん、稲積絹子さんの新会員紹介があり、拍手で歓迎しました。

大工会長のあいさつのあと、議長に中西正治さんを選出し議事がすすめられました。25年度の活動報告、同会計報告、監査報告を拍手で承認。つづいて、26年度の活動方針（案）では、会員を40名に増やすこと、例会は、一般・ゆったり・健脚コースで取り組む。ホームページの充実、新たに「健康教室」の開催などの提案がありました。つづいて会計予算（案）の提案、それぞれ拍手で採択されました。

最後に、26年度の運営委員会等体制について、大工会長以下留任、新しく、運営委員に片岡 操さん、中西正治さん。会計監査に山田清徳さん、三野妙子さんがそれぞれ選出されました。

昼食後、20周年パーティーが開かれ、最初に県連盟の渋谷理事長から祝辞があり、大工会長の乾杯の音頭と同時にクラッカーを鳴らしました。

「20周年の歩み」をパワーポイントで紹介した後、最高齢会員の小嶋三知子さんが「皆さんと一緒に汗を流し、楽しく歩いて足腰が丈夫になった」。



小嶋三知子さん

クラブ発足から参加の吉田まさ子さんは「山科の毘沙門天の紅葉ハイクが初、会員の要望、知恵を大事にしびわ湖一周、街道・城跡・まつりシリーズなど多様なウォークが良いですね」と、一言メッセージでテクテクの魅力を語りました。



吉田まさ子さん



このあと、銀盤ハーモニカ「2 分の 1 カンタービレ」による「上を向いて歩こう」「イギリス民謡」「川の流れるように」「若者たち」など演奏。「三百六十五歩のマーチ」を

全員でくちずさみました。

最後に、恒例の熊本さんのマジックショー
拍手喝采でした。



片岡・熊本コンビ



テクテククラブのさらなる発展に、これからも元気に楽しくウォークする良き機会になりました。会員手づくりの母の日のプレゼントありがとうございました。

(永見 忠記)

大津・イングリッシュガーデン

〈参加〉 札本、稲積、東條、大工、三橋、片岡、辻、細江、舩橋、小嶋、熊本、星操、
深谷、松尾、川辺、星利、 16名



びわこ大津館

私が生まれ育った町なので感慨もひとしおです。バラ園では圧倒的な種類と美しさ、かぐわしい香り、色彩と空間がマジックのように楽しませてくれました。夢中でシャッターを切りました。非日常的な体験は心に潤いを灯します。



イングリッシュガーデン



ランチ大津京

昼食場所の“ランチ”まで、琵琶湖畔をめぐりましたが、風とともに波が高く期待していたカイツブリは1羽も浮かんでおらず、沖合のヨットが帆を一杯にはらませ風景のアクセントになっていました。昼食後は、近江神宮までの散策で皆さんとの話に花が咲き、充実した一日でした。

（深谷 憲治記）

水口・大池寺～弁天池

〈参加者〉伊藤進 熊本 星操 大工 大西 三野
山田 三橋 片岡 辻 吉田 川辺 村田 稲積
好光 東條
計 16 名

終日晴天に恵まれたウォーキングで快適でした。
事情により水口駅から2班に分かれて出発しま
したが無事、昼食場所の平和堂アルプラザ水口
店で合流出来ました。

大池寺の小堀遠州が造園した見事なサツキの刈
込みと、弁天池の赤いスイレンの花の密集には多
くの人から感嘆の声が上がりました。



距離的には短いコースでしたが、暑か
ったので助かりました。

本企画を立案されたリーダーの伊藤進
さんに感謝します。
(大工 信隆記)



弁天池 スイレン



大池寺 見事なサツキの刈込
蓬萊庭園

2026 年 6 月 28 日（日）

五箇荘、宮荘川アジサイ園を訪ねて

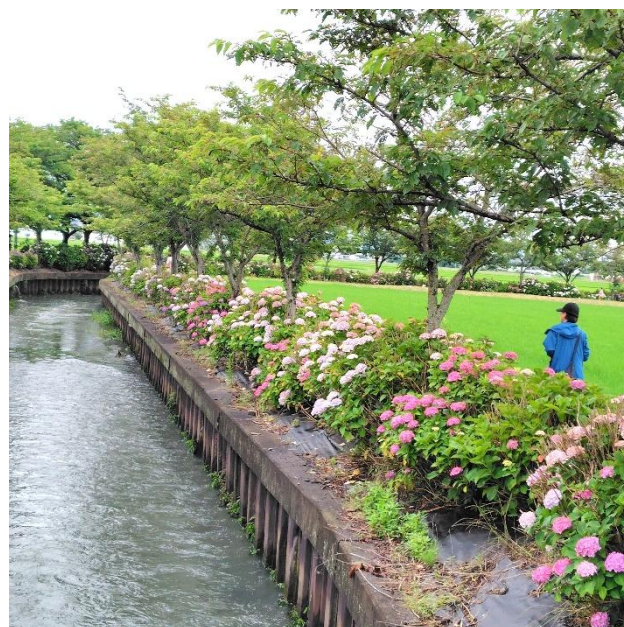
〈参加〉 大工 星操 橋田 辻 細江 5 名

6 月 27 日が雨天で 28 日に延期に。朝のうち、雨が降っていたためか、参加者は 5 名と少なくなりましたが、近江鉄道「五箇荘駅」に集合する頃には、雨もすっかり上がって、賑やかにおしゃべりして、出発しました。



あじさい園入口

水色、白、ピンク、紫と、色とりどりの紫陽花がとてもきれいでした。種類もいろいろあり、思わず何度もシャッターを切りました。30 分ほど歩いて、織公園に到着し、東屋でお昼ご飯にしました。



宮荘川沿いあじさい



五箇荘駅前

それから、近江商人博物館、中路融人記念館へ。

興味深い展示をじっくり見てから、13 時半に五箇荘駅に着いて解散になりました。

雨上がりで、少し湿気はありましたが、気温は高くなく、時折涼しい風が吹いて、気持ちの良いウォーキングとなりました。

（細江 初美記）

豆 知 識

今から熱中症予防を

厳しい暑さが続いた昨年、熱中症で救急搬送された人は全国で10万人を超えました。今年も猛暑が予想されるなか、早めに取り組みたいのが熱中症を予防するための「暑熱順化」です。体が暑さに慣れるように、今から日常生活の中で汗をかく運動や入浴などの対策を意識的に取り入れましょう。

暑熱順化とは体が暑さに慣れること。通常数日から2週間かかるとされます。暑くなる前から備えることが大切です。

有効な対策はウォーキング30分（週5回）

自転車30分（週3回）

筋トレ30分（週5日～毎日）などです。



新会員紹介コーナー



東條則子さん

4月からテクテククラブへ入会させていただきます。

ここ数年、ご近所とお喋りする習慣がぐっと減り、家に籠もる毎日。齢のせいか、環境のせいかと悩むうち、ネットで「テクテククラブ」を発見！即入会させていただきました。



稲積絹子さん

昨年東京都練馬区から大津市皇子が丘に移住しました。移住してからは滋賀の名所や食べ物を満喫しています。

4月19日に参加した竹の径 長岡天満宮はとても楽しかったです。これからのウォーキングが楽しみです。

6月7日【日】三上山清掃登山は雨のため中止になりました。

26年7月～8月例会

実施3日前を過ぎた場合はリーダーまたは星さんに連絡

コース地の天候が前日の午後6時の天気予報で、当日午前中の降水確率70%（山は40%）以上、または警報危険時は中止

月 日	行 程	集 合
7月19日 (日) 当日雨の場合 7月20日 (月・祝) に延期	垂井・南宮大社 行程 垂井駅→真禅院(トイレ休憩) →南宮大社(昼食・トイレ休憩) →グルマン(垂井で有名なパン屋) →垂井駅 距離 4.5Km 平地ゆったりコース 利用電車例 近江塩津行き新快速(米原乗換) 山科 9:06→石山 9:14→草津 9:22→彦根 9:50→米原 9:55 着 米原⑧番線・大垣行き 米原 10:00 発→垂井 10:25 着 <注> 米原駅乗換時間5分と少ないので気になる方は一本早い電車利用 帰りは垂井駅 13:30～14:00 ごろ ICOCA 使えませんが各自最寄り駅で往復乗車券購入ください。 リーダー連絡先：大工 090-5156-0463 FAXでの申し込み：星 077-534-0422	垂井駅 改札 10:30
8月2日 (日) 雨天決行	納涼 ランチ 場所：和食さと瀬田店 12時開宴で2時間の会食 参加費用：2,500円 ドリンクは別 最大収容：30名 行程：瀬田駅～シルバー公園～和食さと瀬田店 リーダー連絡先：大西 090-3949-0202 FAXでの申し込み：星 077-534-0422	瀬田駅改札前 11:30
8月23日 (日) 雨天決行	へいわのつどい 日時：14:00～16:00 開催場所： 浜大津明日都市民活動センター ふれあいプラザ4階ホール 内容： 原水爆禁止世界大会報告 若者パフォーマンス 絵本の読み聞かせ 森真子さんミニコンサート アピール文採択 8月24日(月)大津市役所へ要請行動 参加費無料 駐車場有(駐車料1時間半無料) リーダー連絡先：星み 090-4766-7506 FAXでの申し込み：星 077-534-042	