

テクテクニュース

第89号

発行月2019年1月号

1月下旬から3月上旬の例会は、守山 こけ泉の里、ミステリーツアー、なぎさ公園食べ歩き、梅小路公園の梅見などを計画しています。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」又はFAX077-534-0422（星）へ参加・不参加の申込みをしてください。



安東桂子さん 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 長友 善勝

広報部・機関紙編集委員会編

〒520-0047 滋賀県大津市浜大津四丁目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

メールアドレス：smk107270@za.ztv.ne.jp 星 FAX：077-534-0422 星

彦根城周辺 街歩き

参加者：吉本、星操、吉田、川辺、大工、小林武、小林美、西原、松尾、平尾、塚本、井上、脇、田中 14名 (内一般 1名)

大手門橋前

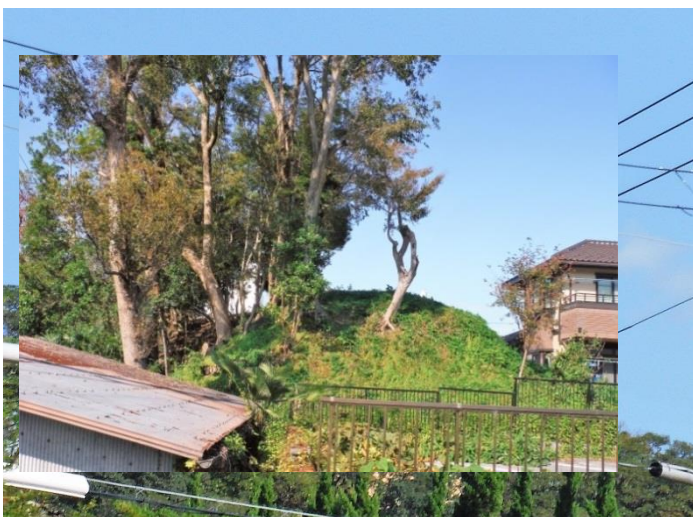
前日の雨も上がり、すっきり空気も澄んだ秋晴れに。大工さんのリーダーで、彦根城の外堀・内堀めぐりに参加しました。

彦根城は、姫路城・松本城・松江城とともに国宝に指定されているお城です。古地図片手にまず午前中は外堀めぐり。いまは、お堀が埋められ道路になったり、土塁の上に住居が建てられています。ところどころにお堀跡や、指標が残されていました。外堀から、天守閣がかなり遠くに見えることからいかに敵が攻めてきても簡単に攻められない造りになっていることがうかがえます。

また、わざと不規則に道路がジグザグに曲がりくねっているなど、400年の歴史を思いながら歩きました。予定のコース以外に、NHKの「ブラタモリ」の撮影コースにもなった城下町の善利組足軽組屋敷群もガイドしていただき「見張り窓」や「どんつき」「くいちがい」など防御のためにつくられた城下町特有の町割り面白かったです。歩行距離11キロ、18,000歩。歩きごたえ十分の街歩きでした。

(星 操記)

天守閣(内堀から)



油懸口御門跡



土塁跡

紅葉シリーズ 教林坊 安土

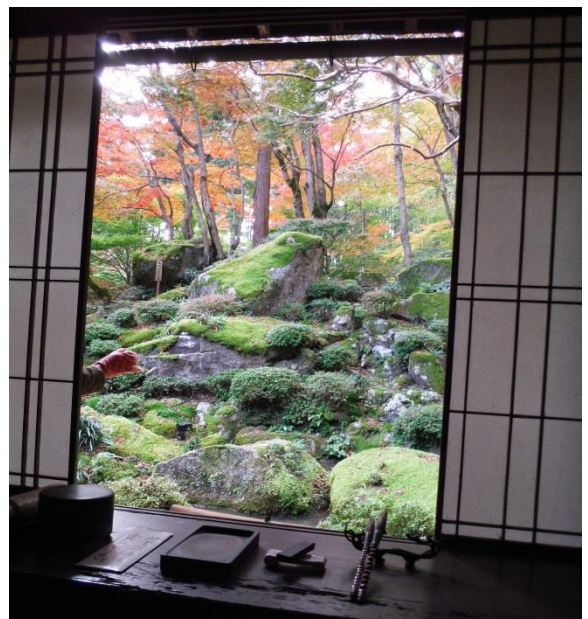
参加者：大工、小林美、船橋、疋田、井上、脇、小嶋、松尾、平尾、星操、札本、吉本、塚本、田中、鈴木奈、鈴木道、前嶋康、前嶋佳、川金、安東、林田政、林田俊、川辺 23名



澄み切った青空に気持ちよく、紅葉を求めて安土へ。田園風景を両側に見ながら、の

んびりウォーキング。駅近くの浄厳院、立派な建物の屋根が印象に残りました。その後、チョット立ち寄った旧伊庭家住宅では、管理者のボランティアの方に短い時間内で、案内を受け工夫凝らした邸宅や、関わった人達などのお話を伺いました。

初めての教林坊は、予想どおりの混雑で残念でしたが、紅葉は、綺麗でした。久しぶりに、しっかり歩いた1日は、とても楽しかったです。(K. M)



JR福知山線 廃線敷ハイクコース

参加者：川辺、小林美、西村、疋田万、久古、小嶋三、伊藤、松尾、永見、星操、園田、吉本、塚本、田中、吉田、二木 16名、

JR福知山線の生瀬駅に10時に集合した16名は、15分ほどで廃線敷入口に着いた。このハイクコースは、人気があり春の桜・秋の紅葉時期はもちろん年中、ハイカーでごったがえすとのこと。

この線は、1986年に廃線となり、2016年に整備され、ハイキングコースとなり全長4.7kmである。コースには、6つのトンネル、鉄橋もあり、中山連山と武庫川の峡谷に沿って見ごたえもたっぷりだった。枕木や当時使われていた頃の遺構、土台などが残っていて、他では味わえないコースだ。



トンネルは、真っ暗で懐中電灯が必携で、スリル満点だった。3つ目のトンネルを抜けて現れた鉄橋は圧巻だった。また、土砂崩れ防止壁の補強として作られた石の土台は、格好の休憩場所になっているとのこと。小生は、かなり昔、田舎から廃線前のこの福知山線で、大阪に出たことを思い出し、感慨深かった。満足、満足の1日であった。(永見 忠記)



武庫川の流れに沿って福知山線廃線敷に行く。間もなく大きな岩が連なっているのが目に入ってきた、まさに巨岩というべきか。木々の緑と相まって素晴らしく美しい。

トンネルが見えてくる、まず300m位、入るなり真っ暗闇の世界ブラックアウトとはこれか！自分の手ですら見えない。ヘッドライトの明かりをたよりにすり足で歩く。やがて向こうの方にかすかに明かりが見えホッとする。途端に開けた目の前の景色が絵にかいたようだ。青空に映えて美しい。400m、300m、150m等のトンネルがつぎつぎと。

あたたかい日差しを受けながらのウォーク。木々の緑、大小の岩、荒々しい川の流れ、どれをとっても素晴らしかった。武田尾駅が近くなった。このあたりは春には桜並木が美しいと聞く。つぎには春に来ようかな。楽しい気持ちのいい歩きでした。(K・K記)



三雲 天井川の里を訪ねて

参加者：小林、小林美、安東、疋田、脇、小嶋、伊藤、松尾、永見、星操、船橋、吉本、塚本、田中、吉田、高木、平尾、大工、村田、井上、林田 21名

三雲から甲西までの旧東海道を歩く、ゆったりコース。初めに、水口側の横田の渡し跡に行く。文化5年（1822年）に寄進された、高さ10.5mの立派な常夜灯を拝見。当時の豪商は、社会に還元するお金の使用をしていた例の一つ。

引返して、いよいよ旧東海道を甲西に向けて歩く。車で通り過ぎれば10分程度の道だが、歩くといろいろな風景が目飛び込んでくる。なんとなく江戸時代の旅人になった気分であった。

街道筋なので、昼食を取るような場所があるのだろうか心配していたが、幹事さんの配慮で、ゆったり摂ることができ感謝・感激。楽しい冬の日となった。（高木 寿治記）



朝の小雨と霧、集合時間にはうす曇り、久しぶりのJR草津線である。遠くかすむ山々、左に川を見ながら三雲駅に到着。早速体操をした後、野洲川沿いに横田の渡し跡に。そこには常夜燈があり、高さ10.5mの大きなものだった。

この頃にはすっかり晴れ、三雲駅にとって返し、立志神社、天井川に現役最古の石造物トンネル・大沙川隧道（地元ではマンポと呼んでいた）、樹齢750年ともいわれる弘法杉を見て、近くの公園で昼食となった。

時間の都合で猿飛佐助の里・三雲城跡は、エスケープ。旧東海道を道草しながら、北村酒造を横目に甲西駅へ13時30分車中の人となる。あちこちで久しぶりの友と話しながらのハイク。これぐらいがちょうどいいと言う人が多かった。13,000歩だった。（M・Y記）

◎ 新会員紹介 鈴木奈美子さん



若いころは、特にスポーツをしたことがなく過ごし、結婚してからは、二人とも親元が遠く東京、石川) 育児と仕事で時が過ぎ、定年退職後体重が10kg増えたことからジムに通うようになりました。今は、水泳にはまり7年。水泳に限界を感じながら余呉湖散策に参加し、涼しい風と触れ合いに皆さんに迷惑をかけない程度に参加させてもらいたいと思いました。

足手まといにならない様無理のない範囲で頑張りますので、よろしく願いします。

◎ 談話室 二木芙美子さん

テクテククラブに参加させてもらって5年位になると思います。思い出すと大阪の渡し船、河内の風穴（この時は、大阪の河内とっていました）色んな所に連れて行ってもらい、とても楽しいです。

これからも体力に応じて参加したいと思います。どうぞよろしくお願い致します。



ウォーキング 7つの効果

① 心臓の働きを向上させる

心臓の筋力が強化されることにより、血液を送り込む機能を高めます。

② 血管の老化を防ぐ

善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を予防し、血管の弾力性を向上させることにより高血圧予防につながります。

③ 消化器の働き向上

食欲増進、肝臓の働きも向上させます。

④ 肥満防止、改善

糖尿病、高尿酸血症の予防や解消につながります。

⑤ 認知症予防効果

脳神経の発達や成長を助け、認知症の予防効果があることが医学的に証明されました。

⑥ ストレス解消の効果につながります。

⑦ 脳が活性化し、老化予防につながります。



ノブドウ (星操 画)

2019年度 びわこテクテククラブ活動計画案

| | コース | 実施日 | 例会内容 | リーダー |
|----|------------|----------------------|----------------------------------|-----------|
| 1 | 一般 | 4月2日(火) | お花見 木津川 | |
| 2 | 一般 | 4月20日(土) | 京都・醍醐寺 | 川辺 |
| 3 | ゆったり | 5月12日(日) | 総会 草津 立木神社～草津川跡地公園 | 星み |
| 4 | 一般 | 5月25日(土)～ 26日(日) | 恵那 妻籠・馬籠 | 全国 |
| 5 | ゆったり 健脚 | 6月2日(日) | 清掃登山 三上山 | 星利 |
| 6 | 一般 | 6月15日(土) | 山門水源の森 ささゆりとこあじさいの森を訪ねる バスハイク | 星み |
| 7 | 健脚 | 7月7日(日) | 深坂古道ハイク | 疋田 |
| 8 | ゆったり | 7月20日(土) | ビール工場 長岡京 サントリー工場 | 長友 |
| 9 | ゆったり | 8月6日(火) | 反核平和ウォーキング | 吉田 |
| 10 | 一般 | 8月25日(日) | 涼を求めて サンケイバレー びわこテラス | 吉本 |
| 11 | 一般 | 9月14日(日) | 虎姫御前城跡 | 吉本 |
| 12 | 一般 | 9月28日(土) | 信楽 方面 | 星利 |
| 13 | 健脚 | 10月12日(土) | 中山道 | 大工 |
| 14 | 一般 | 10月19日(土)～ 20日(日) | 安曇野 ちひろ美術館 一泊バスハイク | 星み |
| 15 | ゆったり | 11月9日(土) | 高月 観音の里 | 吉本 |
| 16 | 一般 | 11月23日(土) | 紅葉シリーズ 米原鎌刃城跡 | 大工 |
| 17 | ゆったり | 12月1日(日) | 安曇川方面 中江藤樹をたずねて | 吉本 |
| 18 | 健脚 | 12月14日(土) | 京都・清水山 | 川辺 |
| 19 | ゆったり | 1月13日(月・祝) | 新年会 京都方面 | 永見 |
| 20 | | 1月26日(日) | 大津方面 | 高木 |
| 21 | ゆったり | 2月11日(火・祝) | 冬の酒造巡り 甲西 | |
| 22 | ゆったり | 2月22日(土) | 京の食文化ミュージアムあじわい館へ行こう | 星み |
| 23 | 一般 | 3月8日(日) | 梅見 青谷 城陽 | 吉本か大 工 |
| 24 | 健脚 | 3月28日(土) | 甲良 藤堂高虎 | 疋田 |

★ この年間計画案は素案ですので変更になる例会もあります。決定ではありませんので、来年度の大まかな参考にして下さい。

2019年01月～2019年03月の例会、一般行事、オプション行事（会員限定）のおおまかな予定について

参加・不参加の申し込みは、メールアドレスのある会員は「伝助」を使ってください。メールアドレスの無い会員はFAXで星さんへ申し込んでください。いずれも、実施日の3日前が締切りです。

初参加の場合は氏名、年齢、住所、連絡先を記入または連絡ください。参加費は一般参加者500円、会員は無料です。ただし交通費は自己負担です。行事の予定地の天気が前日の夕方6時の天気予報でAM9:00～12:00の降水確率70%以上（山の場合40%以上）や警報・危険な時は中止します。

雨天中止の場合は、前日に「伝助」で参加予定者に連絡します。メールアドレスの無い人は星さんに問い合わせてください。バスチャーターの行事は、別に取り決めて連絡します

| 月日 | コース等 | 集合場所 |
|------------------|--|---|
| 1月 26日 (土) | 守山 こけ泉の里 ゆったりコース 約6km JR守山駅～勝部神社～諏訪神社～今宿一里塚～東門院～ 交流館～うの家～慈眼寺～JR守山駅 リーダー連絡先： 吉本 077-579-2818 FAXで申込は 星： 077-534-0422 | JR守山駅 10:00 集合 |
| 2月 9日 (土) | ミステリーツアー JR京都駅～地下鉄～ミステリーコース～JR△△駅 リーダー連絡先： 川辺 077-578-4408 FAXで申込は 星： 077-534-0422 | JR京都駅 東地下改札口 10:00 集合 電車は後ろの方に 乗るほうが便利 |
| 2月 24日 (日) | 食べ歩き ゆったりコース JR膳所駅～膳所公園～なぎさ公園～なぎさテラス「ショ コラ」で昼食（ランチ 1500円）～JR大津駅 リーダー連絡先： 星 077-534-0422 FAXで申込は 星： 077-534-0422 | JR膳所駅 10:00 集合 |
| 3月 9日 (土) | 梅見 梅小路公園 一般コース JR京都駅～梅小路鉄道博物館～梅小路公園（昼食） ～JR京都駅 リーダー連絡先： 吉本 077-579-2818 FAXで申込は 星： 077-534-0422 | JR京都駅 八条西口 10:30 集合 西口ではありません ので、お間違え のないように |

○ゆったりコース 6km 程度のウォーキングシューズで歩けるコース+見学

○一般コース 7～14km 程度で、ウォーキングシューズで歩けるがトレッキングシューズが望ましい。

○健脚コース 14km 超える又はアップダウンがあり、山道(岩場、ガレ場)、急な上り道などトレッキングか登山靴が望ましい。