

# 自然の中へ

## 第34集

第690回～第711回

岸和田健老大学

歩こう会

# 「自然の中へ」 第34集

表紙の題字:12期 千道みつ江様

## 目 次

《序文》 歩こう会は年齢を超える……………学長 鶴田隆志……………2頁

例会記録(690回～711回)……………3頁

達成距離…………… 26頁

例会心得…………… 28頁

平成24年度歩こう会決算報告書……………29頁

あとがき……………31頁

# 歩こう会は年齢を超える

学長 鶴田隆志

私たち高齢者にとって、背中を押されるようなメッセージ「夢は年齢を超える」ですね。今年5月、世界最高齢の80歳で世界最高峰のエベレスト（=チョモランマ、8848m）登頂に成功した冒険家、プロスキーヤーの三浦雄一郎さんが発信されています。

三浦さんは65歳でメタボリック・シンドロームと診断されたそうです。「このままでは老いが加速される」「目標を持ち、チャレンジすることがあれば、老いを感じることはない」と考え、エベレスト登頂を目標に掲げました。70、75歳に頂上に立ちましたが、76歳でスキーをしていて転倒、骨盤と大腿骨を骨折しました。不整脈の手術も繰り返しました。再起をかけ「3度目の挑戦」を夢見て、片足2キロの登山靴をはき、それぞれに2.5kgの重しを付けて歩くトレーニングを続け、体力づくりに励んだとか。

誰もが三浦さんの年齢で冴抜けた気力、体力、持続力を維持し、比類のない業績を達成することはできないと分かっているにもかかわらず、講演会で直接お話を聴いたり、新聞・雑誌で読んで胸が震えるようでした。「もう年だから」を言い訳にしている自分が叱咤激励されたからでしょう。

老年医学などによると、元気の秘訣は「適度な食事と運動、そして具体的な夢を持つこと」であり、80歳を過ぎても適度な運動によって体力は向上するそうです。それにはウォーキングが最適といわれていることを、「歩こう会」の皆さんは経験的に理解されているはずです。今後とも確実に「歩こう会」は「年齢を超える」に違いありません。見習いたいものです。

## 〈例会記録〉

(第690回～第711回)

第690回	和歌山史跡めぐり・ハーブ園	4頁
第691回	熊野詣その1(天満～住吉大社)	5頁
第692回	府民の森 ほしだ園地・星のブランコ	6頁
第693回	観心寺・延命寺	7頁
第694回	六甲大橋～住吉川沿い	8頁
第695回	総会と納会(いよやかの郷)	9頁
第696回	神社参拝	10頁
第697回	御堂筋界限	11頁
第698回	泉佐野散策	12頁
第699回	上町台地・天王寺七坂	13頁
第700回	家原寺～荒山公園	14頁
第701回	熊野詣その2(住吉大社～仁徳天皇陵)	15頁
第702回	大宮神社から根来寺	16頁
第703回	妙見山	17頁
第704回	一泊例会(富田林かんぽの宿)	18頁
第705回	飛鳥散策	19頁
第706回	天野街道散策	20頁
第707回	京都洛西・竹の径	21頁
第708回	田尻～りんくうタウン駅	22頁
第709回	久米田池を巡る	23頁
第710回	泉大津ツールド・ウォーキング	24頁
第711回	みなと神戸を歩く	25頁

# 第690回例会

平成24年10月14日(日)

行先 和歌山史跡巡り・ハーブ園

距離・難易度 9km ○○ 担当D班 大久保・田中(市)・池田・植田

参加人数 28名 天気・気温 晴 24℃

コース： 南海岸和田駅＝和歌山大学前駅－大年神社－釜山・車駕之古址古墳公園－木本八幡宮－西庄ふれあいの郷  
ハーブ園－加太線八幡前駅(解散)

## 行程記録

9:09	南海岸和田駅 発	12:20	木本八幡宮 発
10:10	和歌山大学前駅 発	12:50	ハーブ園 着
10:45	大年神社 発	13:20	〃 発
11:10	古墳公園 発	14:00	八幡前駅着(解散)
11:45	木本八幡宮着(昼食)		

## 記事

さわやかな秋晴れ。今春開業した「和歌山大学駅」に初めて降りる。

国道26号線まで急な坂道を下る。

目の神様の大年神社に参拝。車駕之古址古墳がきれいな公園に整備されている。木本八幡宮の本殿へ急な石段を上がる。

参拝と集合写真のあと、下の広場で昼食。

最後の目的地のふれあいの郷・ハーブ園はなだらかな坂を登ったところにある。きれいなコスモス園の前で集合写真。

帰途は下り坂、順調に時間をかせぎ30分ごとの電車に間にあって無事本日の例会を終了、解散した。

## 参加者

栗本、濱崎、天野、田川、大久保、大野、山本(一)、池田、植田、平田、岡本(国)  
岡本(範)、山原、川崎、下谷、下川、赤垣、福村、田中(市)、井本、井ノ口、福井、木下、岡、松廣、高野、小林、尾崎

田中(市) 記

# 第691回例会

平成24年11月4日(日)

行先 熊野詣その1(天満～住吉大社)

距離・難易度 12km ○○○ 担当E班 赤垣・福村

参加人数 19名 天気・気温 晴、曇 16℃

コース： 南海岸和田駅＝なんば駅＝京阪淀屋橋駅＝京阪天満駅－  
坐摩神社行宮－高津宮－四天王寺－阿部王子－  
住吉大社－南海住吉大社駅

## 行程記録

8:38	南海岸和田駅 発	11:15	高津宮(郡戸王子)
9:43	京阪淀屋橋駅 発	12:05	四天王寺 (昼食)
10:00	京阪天満橋 発	13:55	阿倍王子神社
10:05	八軒屋船着場	15:00	住吉大社
10:10	坐摩神社行宮(窪津王子)	15:10	南海住吉大社駅(解散)

## 記事

当初の予定の日が雨のため、1週間延期しての実施となった。

朝方は寒いほどの冷え込みであった。

京阪天満橋駅西口を出ると八軒屋船着場である。平安時代の昔から熊野詣の人々が船を降り出発したところである。ここで点呼をし、準備体操をして私たちも出発する。上町台地を通る熊野街道を歩きながら、所々で王子社に行くために街道を外れる。まず最初は窪津王子社だ。窪津王子社に参拝した後再び熊野街道に戻る。次に郡戸王子社に行く。しかし時間の都合で上野王子社には寄らずに四天王寺に向かう。

四天王寺で昼食を食べ、熊野詣の人たちが礼拝したという熊野権現礼拝石を見て再び出発、天王寺駅の陸橋を通過し熊野街道を歩いて行く。しばらく歩くと阿倍王子神社だ。そして住吉大社を裏側から通過し住吉大社駅に到着する。

## 参加者

栗本、天野、前川、大久保、植田、平田、岡本(国)、岡本(範)、高木、川崎、脇出上、下谷、嶋吉、赤垣、福村、福井、高野、小林

# 第692回例会

平成24年11月18日(日)

行 先

ほしだ園地・星のブランコ

距離・難易度 9km

〇〇〇

担当 A班

平田・嶋吉・杉本・

参加人数 14名

天気・気温 晴、曇 16℃

コース： 南海岸和田駅＝新今宮駅＝JR京橋駅＝河内磐船駅－

星田妙見宮－ほしだ園地(園地内展望デッキ－星の

ブランコ－クライミングウォールなど)－京阪私市駅(解散)

## 行程記録

	11:20	星田妙見宮入口 発	
8:38	南海岸和田駅 発	12:15	ほしだ園地展望台昼食
9:18	JR新今宮駅 発	13:00	同 やまびこ広場 発
9:54	JR京橋駅 発	13:40	クライミングウォール発
10:30	河内磐船 着	14:30	京阪 私市駅 解散

## 記 事

雨のため1週間延期されたことと難易度が高かったこともあって、参加者は少なかった。さらに、前日は終日雨でコースが滑りやすいことが心配されたが、よく整備されたコースは気持ちよくウォーキングを楽しむことが出来た。

星田妙見宮では、200段を超える石段があったのでこれを2名が避けた。ほしだ園地での昼食時には冷たいにわか雨に見舞われたが短い時間で雨もあがった。午後は星のブランコ(つり橋)を渡り、クライミングウォールを楽しんでいる若者たちを見て帰途についた。

私市までの道は大部分歩行者専用の道があり、多少の登り下りはあるが通行車両の障害も無く、快適な歩行を楽しむことができた。

私市駅では、軽いクーリングの体操の後解散した。

## 参加者

天野、前川、平田、山原、杉本、川崎、出上、下谷、嶋吉、赤垣、田中(市)、福井岡、小林

平田 記

# 第693回例会

平成24年11月25日(日)

行先 観心寺・延命寺

距離・難易度 9km ○○ 担当 B 班 高木、出上、田川、植田、川崎

参加人数 22名 天気・気温 晴 20℃

コース： 南海岸和田駅＝天下茶屋駅＝河内長野駅―河合寺前―丸山展望台―観心寺―延命寺―南海三日市町駅

## 行程記録

8:38	南海岸和田駅	11:40	観心寺
9:07	天下茶屋駅	13:20	延命寺
9:30	河内長野駅	14:40	三日市町駅(解散)
11:10	丸山展望台		

## 記事

河内長野駅から、河合寺前を経て、住宅地の急な上り、やや汗ばむ。住宅内の公園で休憩、葛ノロバス停から金剛山系を見渡す360度大パノラマの丸山展望台(登り坂のため16人参加)に寄り途をして、観心寺へ。境内の真っ盛りの紅葉を見ながら昼食、記念撮影をする。観心寺から杉木立の山道を40分、紅葉真っ盛りの延命寺へ。境内を散策後、石見川に沿ってのどかな風景を見ながら三日市町駅へ、駅構内で柔軟体操、身体をほぐし、解散する。秋の好天に恵まれた紅葉が、真っ盛りの日であった。

## 参加者

筒井、天野、前川、田川、大野、榊原、山本、山原、高木川崎、脇、出上、下谷、田中(卜)、浅海、赤垣、福村、田中(市)木下、岡、松廣、小林

出上 記

# 第694回例会

平成24年12月9日(日)

行先 六甲大橋～住吉川沿い

距離・難易度 8km ○○ 担当 C 班 天野、田中(市)、山原、池田

参加人数 14名 天気・気温 晴時々曇 7℃

コース： 南海岸和田駅＝阪神大阪難波駅＝魚崎駅＝アイランド

北口駅－六甲大橋－住吉川沿い(菊正宗記念館～谷崎潤一郎宅

～白鶴美術館)－山田太郎・次郎水車－阪急御影駅(解散)

## 行程記録

9:01	岸和田駅発	12:45	谷崎宅付近(昼食)
9:55	阪神大阪梅田駅発	13:15	谷崎宅付近発
10:50	アイランド北口駅着	13:40	清流の道公園発
11:10	〃 発	13:45	白鶴美術館
11:40	菊正宗記念館着	14:00	山田太郎・次郎水車
12:10	〃 発	14:25	御影駅着(解散)

## 記事

西高東低と北からの寒気の典型的な冬空の中、六甲大橋を強風にもめげず通り抜ける。菊正宗記念館できき酒を戴き少し身体が暖まる。住吉川沿いのランニングコースを北上、予定の谷崎潤一郎宅を通り過ぎ、やむなく川沿いで昼食。

さらに北上して、清流の道公園でトイレ休憩、白鶴美術館の門前で集合写真をとる。ここから駅までは下り。山田太郎・次郎水車を經由して、駅近くの深田池公園で軽く体操、予定通り阪急御影駅に無事到着、解散する。

寒い中、晴れ間からさす太陽さんに助けられた一日でした。

## 参加者

筒井、天野、池田、平田、岡本(国)、岡本(範)、山原、川崎  
出上、下谷、田中(市)、福井、岡、小林

田中(市)記

# 第695回例会

平成24年12月16日(日)

行先 総会と納会(いよやかの郷)

距離・難易度 5km ○○ 担当 リーダー全員

参加人数 40名 天気・気温 曇、晴 10℃

コース： 福祉センター＝(バス)＝転法輪寺―大沢山荘―堂脇―  
シゲ谷林道―塔原別れ―葛城山車道出合―いよやかの郷

## 行程記録

9:00	福祉センター 発	10:40	シゲ谷 発
9:50	転法輪寺 発	11:10	塔原別れ 発
10:10	大沢山荘 発	11:25	葛城山車道出合
10:15	堂脇 発	11:40	いよやかの郷

## 記事

平成24年を締めくくる納会、西村副学長にも参加頂き総勢40名、楽しげな雰囲気  
でバスに乗り込む、直行組は いよやかへ 歩行組はトイレの関係で転法輪寺で  
下車した。寺内で朝礼を済ませスタート、岸和田市立大沢山荘に立ち寄る。

当日は衆議院選挙の投票所となっていた。堂脇バス停から山に向かう、  
標高差165m 距離約4km、谷川に沿って林道をダラダラと登る。

見るべき景色も施設も自然もそして人も車も一切なし、全く面白みの無い道だった  
がいつぱいに広がって大きな声でのおしゃべり歩行、タヌキやイノシシもびっくりの  
笑い声、きつい登りも度々の小休止と元気メンバーのサポートで無事クリヤー、  
車道を下りいよやかの郷へ。

総会では事務部長とリーダー部長の交代、新女性リーダー1名の承認と紹介が  
あった。あとは恒例の食事とビンゴゲーム、カラオケで盛り上がり、今年の例会を  
納めた。

無事本日の例会を終了、解散した。

## 参加者

小西、田中(カ)、千道、玉田、松阪、濱崎、筒井、天野、前川、清水、田川、古田  
渡邊、西村、鈴木、大久保、榊原、池田、植田、平田、岡本(国)、岡本(範)、山原  
高木、杉本、川崎、杉浦、脇、出上、下谷、嶋吉、下川、水野、田部井、赤垣、福村  
田中(市)、岡、高野、西村副学長 下谷 記

# 第696回例会

平成25年1月13日(日)

行 先

初詣・神社参拝

距離・難易度 8km ○ 担当 女性リーダー

参加人数 35名 天気・気温 うす曇 10℃

コース： 岸和田駅—岸城神社—三ノ丸神社—天性寺—貝塚臨海公園—脇ノ浜神社—願泉寺—感田神社(解散)

## 行程記録

9:10	岸和田駅 発	11:00	貝塚臨海公園
9:20	岸城神社	11:20	脇ノ浜神社
9:30	三ノ丸神社	11:50	願泉寺
9:45	天性寺(蛸地蔵)	12:00	感田神社(解散)

## 記 事

平成25年の初歩きは女性リーダーの担当でスタート。西村副学長も参加。うす曇ではあったが風もなく穏やかな天気恵まれ最初の岸城神社に参拝。その後、岸和田城の堀端で天野氏より今出版されている岸和田の昔の写真集の城は橋が架かっている、この角度から撮影されていたという話を聞く。

三ノ丸神社、天性寺と向かう。岸和田、貝塚の公園の中を歩くが、やたら犬の糞が放置されていた。犬を飼っている人はマナーを守らなければと話しながら貝塚臨海公園に到着。写真撮影後、脇ノ浜神社、願泉寺、感田神社と参拝。

予定の時間通り解散した。

## 参加者

栗本、松阪、筒井、天野、前川、田川、古田、大久保、大野、澤、山本(一)、池田、平田、岡本(国)、岡本(範)、山原、杉本、川崎、脇、出上、下谷、嶋吉、下川、山田長重、田部井、赤垣、高橋、福村、田中(市)、中塚、福井、高野、小林、西村副学長

# 第697回例会

平成25年1月27日(日)

行 先

御堂筋界限

距離・難易度 5km ○ 担当 A-1班 福村、出上、植田、下川、脇

参加人数 31名 天気・気温 晴 6.5℃

コース： 南海岸和田駅=JR新今宮駅=大阪駅-阪急百貨店-お初天神-  
緒方洪庵旧宅-南御堂-難波神社-法善寺(解散)

## 行程記録

9:01	南海岸和田駅 発	11:25	緒方洪庵旧宅 発
9:37	JR新今宮駅 発	12:05	南御堂(難波別院) 発
10:10	大阪駅南出口 発	12:20	難波神社 発
10:45	お初天神 発	12:40	法善寺 (解散)

## 記 事

新装の阪急百貨店の展望台(15F)に寄った後、お初天神境内で点呼・準備体操。中之島を経由して、洪庵旧宅を見学。この適塾から日本の近代化を担った有能な人材があまた出たことは驚嘆に値する。御堂筋を南下、大阪女子マラソンがあり歩行に心配もしたが、さしたることもなく芭蕉翁終焉の地の石碑をみて南御堂に到着した。芭蕉はこの付近で51歳の生涯を閉じた(旧暦10月12日)が、遺言により近江膳所の義仲寺に葬られた。なぜか芭蕉は木曾義仲が好きだったらしい。南御堂境内には芭蕉の木が植えられ、「旅に病でゆめは枯野をかけまはる」の句碑がある。さらに御堂筋を南下、難波神社に寄り集合写真を撮る。その後、道頓堀川に沿って進み、千日前通りを経て、法善寺に到着した。心配していた程の風もなく、時折晴れ間もみえて良かったと思う。

難波駅で解散の予定だったが、希望もあって法善寺で解散した。

参加者 初参加 2名 19期 谷口頼夫、35期 塩谷俊彦

栗本、松坂、谷口、筒井、天野、前川、田川、古田、渡邊、大野、植田、平田、山原、川崎、脇、出上、下川、山田、長重、田中(ト)、浅海、福村、田中(市)、榎本、福井岡、高野、北、小林、尾崎、塩谷、福村 記

# 第698回例会

平成25年2月10日(日)

行 先

泉佐野散策

距離・難易度 8km ○○ 担当B班 出上・嶋吉・田川・脇・川崎

参加人数 34名 天気・気温 晴 9℃

コース： 南海岸和田駅＝井原里駅―住吉神社―奈加美神社―  
泉州航空神社―ダンバラ公園―春日神社―上善寺―  
泉佐野駅(解散)

## 行程記録

	10:25	泉州航空神社 着	
8:57	南海岸和田駅 発	11:00	ダンバラ公園 着
9:20	井原里駅 発	11:45	春日神社 着
9:25	住吉神社 着	12:00	上善寺 着
9:55	奈加美神社 着	12:10	泉佐野駅着 (解散)

## 記 事

数日前の寒波で当日の天候を案じていたが穏やかな晴天で気持ちのよいウォーキング日和であった。

井原里駅前広場で点呼準備体操後住吉神社参拝。

佐野川堤防を歩き奈加美神社に着く。奈加美神社は平安朝に創建され明治に中庄、上瓦屋、湊の頭仮名文字をとった名称とのこと。

自治会長の田端氏のご厚意により御祈祷を受ける。続いて大空の守護神 泉州航空神社では資料館を見学。ダンバラ公園でトイレ休憩をとり春日神社、上善寺を参拝後旧商店街を通過、南海泉佐野駅似て解散。

## 参加者

初参加 2名 35期 森脇孝彦、堀本修

栗本、筒井、天野、前川、田川、古田、渡邊、大久保、大野、池田、植田、平田  
岡本(国)、岡本(範)、山原、川崎、脇、出上、下谷、嶋吉、下川、山田、長重  
田中(卜)、浅海、高橋、田中(市)、福井、岡、高野、北、尾崎、森脇、堀本

嶋吉 記

# 第699回例会

平成25年2月24日(日)

行先 上町台地・天王寺七坂

距離・難易度 7km ○○ 担当 E-1班 大久保・下谷・下川・植田・池田

参加人数 34名 天気 晴 風強し

コース： 南海岸和田駅＝新今宮駅＝天王寺駅―一心寺―逢坂―  
安居神社―天神坂―清水寺―清水坂―愛染坂―愛染堂  
口縄坂―源聖寺坂―生国魂神社―真言坂―黒門市場  
―難波グランド花月横にて解散

## 行程記録

	10:20	一心寺	
9:01	南海岸和田駅 発	10:45	安居神社
9:47	天王寺駅 着	11:15	愛染堂
10:00	駅中央改札口	11:50	生国魂神社 発
10:20	朝礼場所 発	12:20	難波グランド花月 着

## 記事

天王寺駅近くで朝礼後最初のポイントは一心寺であった、門と仁王様のあまりの奇抜(現代風?)さに、また参詣者が多いのに感心した。

七坂が始まり登り下りで気付かなかった台地を感じさせてくれた。

夕陽丘町、西方をみれば海に沈む夕日がきれいであったのだろう、今は大都会大阪のビル群でその趣は変わっていると思うが。

寺町、多くの寺が集まったもの、多くの高齢?画家が坂からの寺社風景を描いていた。

生国魂神社から最後の坂、真言坂を下って黒門市場、日本橋商店街を通り、グランド花月横で12時20分解散した。

## 参加者

栗本、松坂、谷口、筒井、天野、前川、田川、古田、大久保、大野、澤、山本、池田  
植田、平田、岡本(国)、岡本(範)、山原、川崎、出上、下谷、嶋吉、下川、山田、  
長重、美谷、福村、榎本、井本、福井、岡、小林、塩谷、堀本

下谷 記

# 第700回例会

平成25年3月10日(日)

## 行先 家原寺～荒山公園

距離・難易度 9km ○○ 担当D班 平田・田中(市)・田川・下川

参加人数 28名 天気・気温 曇後雨 14℃

コース： 南海岸和田駅＝東羽衣駅＝鳳駅＝津久野駅＝家原寺＝  
原池公園＝荒山公園(梅林)＝泉ヶ丘駅(解散)

## 行程記録

9:01	南海岸和田駅 発	10:55	鈴の宮公園 発
9:25	JR東羽衣駅 発	11:30	原池公園 着(昼食)
9:39	JR鳳駅 発	12:50	〃 発
9:55	JR津久野駅 発	13:05	荒山公園 発
10:25	家原寺 発	13:40	泉ヶ丘駅着 (解散)

## 記事

阪和線組とJR津久野駅で合流。家原寺の広場で点呼と体操。そして午後一時雨予報、念のために下谷氏特製の「700回例会」の横断幕を前に集合写真を撮る。次の鈴の宮公園でも撮る。

原池公園の直前で雨、合羽と傘タイム。原池公園で昼食。

小雨の中、荒山公園へ。梅も見ごろで雨の梅林もよかった。

今回、創部以来、700回目例会を達成。先輩諸氏の熱意とご尽力に感謝するとともに、これからも安全に、楽しい例会を続けていければと思います

できれば、5年後の800回めにも参加できますように……。

## 参加者

栗本、松阪、筒井、天野、田川、大久保、植田、平田、岡本(国)、山原、川崎

出上、下谷、下川、水野、山田、長重、田中(卜)、田部井、高橋、福村、田中(市)

福井、高野、小林、尾崎、塩谷 西村副学長

田中(市) 記

# 第701回例会

平成25年3月24日(日)

行先 熊野詣その2(住吉大社～仁徳天皇陵)

距離・難易度 12km ○○○ 担当E-1班 下谷・天野・山原・川崎・杉本

参加人数 33名 天気 晴、曇

コース： 南海岸和田駅＝住吉大社駅＝止止呂支比賣命(ととろきひめみこ)神社―遠里小野橋―浅香山駅―境王子―方違神社―反正天皇陵―大仙公園―仁徳天皇陵(解散)

## 行程記録

9:01	南海岸和田駅 発	11:45	境王子
9:29	住吉大社駅	12:00	方違神社
9:55	朝礼場所 発	12:50	大仙公園 昼食
10:30	止止呂支比賣命神社	13:40	仁徳天皇陵
11:20	浅香山駅	14:00	〃 (解散)

## 記事

天気予報では午後雨マークであったが、暖かく風もなく良い歩行日和であった。12km ○○○のコースにも関わらず参加33名、健脚ぶりに感心する。熊野詣その2、前回の終点住吉大社裏の熊野街道をゆく。今は何もない津守王子の合祀先である止止呂支比賣命神社を参拝大和川に架かる遠里小野(おりおの)橋をわたる。南海高野線を横切り大阪刑務所の高い塀を横目で通り、石標だけの境王子に立ち止り参拝、方違神社に到着。全国でも珍しい”方災除けの神”として、新築、旅行他時に多数の参拝者が訪れる。反正天皇陵を過ぎ、仁徳御陵を半周し大仙公園へ、平和塔の横で遅い昼食をとる。仁徳天皇陵でボランティアの説明を受けた後解散。南海湊駅組とJR百舌鳥駅組に分かれた。

## 参加者

栗本、松岡、谷口、筒井、天野、前川、田川、榊原、山本、池田、植田、平田  
岡本(国)、岡本(範)、山原、杉本、川崎、脇、出上、下谷、嶋吉、山田、長重  
美谷、福村、田中(市)、榎本、井本、福井、岡、高野、小林、尾崎

下谷 記

# 第702回例会

平成25年4月7日(日)

行先 大宮神社から根来寺

距離・難易度 10km ○○ 担当 B 班 出上、岡、田川、脇

参加人数 13名 天気・気温 曇 13℃

コース： JR東岸和田駅—和歌山駅—JR岩出駅—大宮神社—  
正楽寺—根来寺山門—大塔(多宝塔)—民俗資料館  
植物公園緑花センター—長泉寺—JR岩出駅

## 行程記録

8:41	JR東岸和田駅	12:00	根来寺大門
9:51	和歌山駅	13:00	民俗資料館
10:10	JR岩出駅	13:30	植物公園緑花センター
10:25	大宮神社	14:20	JR岩出駅(解散)

## 記事

満開の桜を散らす、春の嵐(爆弾低気圧の通過)直後の例会、参加者が少なかったが、楽しくなごやかな例会であった。

JR岩出駅で準備体操を、大宮神社からなだらかな上り坂を、一路根来寺に向かって歩く。

根来寺、国宝大塔の麓の公園で、桜が散って行楽の人出も少なく、ゆっくり昼食できる。

民俗資料館を見学、又植物公園緑花センターをあとに約1時間、なだらかな坂を下り、岩出駅の到着、解散する。

道端で、色とりどりのチューリップなどが咲き誇り、春を満喫する。

## 参加者

谷口、天野、田川、植田、平田、山原、川崎、脇、出上、下谷  
福井、岡、尾崎

出上 記

# 第703回例会

平成25年4月28日(日)

行先

妙見山

距離・難易度 12km ○○○ 担当 B-2班 福村、嶋吉、山原、杉本、植田

参加人数 23名 天気・気温 晴 21.5℃

コース： 南海岸和田駅=JR新今宮駅=大阪駅-阪急梅田駅=妙見口駅-妙見山(上杉尾根コース)-新滝道コース-妙見口駅=阪急梅田駅

## 行程記録

8:11	南海岸和田駅 発	12:35	妙見山山頂 着
8:45	JR新今宮駅 発	13:25	下山開始
9:30	阪急梅田駅 発	14:55	妙見口駅 着
10:22	妙見口駅 着	15:15	妙見口駅 発
10:40	妙見口駅 発(登山開始)	16:10	阪急梅田駅 (解散)

## 記事

1週間延期して実施。妙見口駅前の駐車場にて点呼・準備体操。

風薫る青空のもと、妙見口駅からゆっくりと北へ歩く。なだらかな丘陵地帯に棚田が広がり、山々は青葉、若葉に彩られている。国道477号線をこえて登山道に入るとすぐに坂道となり、これが延々と続く。途中で適宜、休憩をとりながら山頂をめざす。

上りは上杉尾根コースをとった。久々の山歩きにもかかわらず皆さん健脚ぞろいで落伍者もなく2時間35分で登りきった。境内の公園で昼食。

妙見山は記念すべき第600回例会でアタックしており、その時と同じ鳥居の下で集合写真を撮った後下山を開始した。下山は新滝道コースをとり、急勾配の登山道を1時間30分かけた。途中で見た著莪の花の群生は見事で、心に残った。

この日は、尾崎が初日にエイジシュートを達成、松山がプロ転向2戦目で優勝した「つるやオープン」(山の原GC)の最終日であり、ゴルフ談議に花が咲いた。

## 参加者

谷口、筒井、天野、前川、榊原、池田、植田、平田、山原、杉本、脇、出上、下谷嶋吉、田部井、福村、田中(市)、榎本、福井、岡、高野、尾崎、堀本

福村 記

# 第704回例会 平成25年5月12日(日).13日(月)

## 行先 一泊例会(富田林かんぼの宿)

距離・難易度	7+4km	〇〇	担当	全リーダー
参加人数	33名		天気	晴
コース:1日目	岸和田駅=天下茶屋=河内長野=富田林駅—寺内町散策— 西板持畑道—201号線—左備町—嶽山農道—かんぼの宿			
2日目	かんぼの宿—伏見堂—小田切記念館—初芝富田林高校— 滝谷不動明王寺—近鉄滝谷不動駅(解散)			

### 行程記録

1日目	10:30	南海岸和田駅 発	13:00	寺内町交流館 発
	11:59	近鉄富田林駅 着	13:40	寺内町交流センター 発
	12:10	富田林駅 発	16:00	かんぼの宿
	12:20	寺内町交流館着(昼食)		
2日目	10:00	かんぼの宿 発	11:30	滝谷不動
	10:40	小田切記念館	11:50	近鉄滝谷不動駅

### 記事

富田林駅北口にて全員で朝礼、寺内交流館へ。交流館で昼食をとり全員で寺内町を周回、展望広場からは大和葛城金剛が一望できた。興正寺を見て交流センターへ。

直行組はゆっくり休憩のあと、富田林駅の送迎バス停へ、14:30のバスにてかんぼの宿に先着した。歩行組は石川河川敷を歩く。対岸には”コイのぼり”が林立。河内平野の畑中の農道に行く。ビニールハウスが多い。佐備町の201号線より山登り。標高差190m、ゆっくりと小休憩をとりながら農道を登る。頂上に”かんぼの宿富田林”。

温泉に入り宴会。健歩証の授与は該当者多数、最長距離は天野さん 2,600kmであった。

翌日13日は、朝解散、直行組・早帰組は送迎バスにて帰宅。歩行組は10:00出発。少々急な山下りが続き、小田切記念館(初芝高校)で休憩。平坦でのどかな山合いの小道を気持ちよく歩く。やがて滝谷不動に着く。

ゆっくりお参りの後滝谷不動駅へ、駅似て解散。

### 参加者

小西、千道、玉田、栗本、松岡、鍵、筒井、天野、岡田、前川、清水、田川、大久保澤、山本、植田、平田、岡本(範)、山原、川崎、杉浦、脇、出上、下谷、嶋吉、下川上野、高橋、福村、田中(市)、岡、小林 西村副学長 下谷 記

# 第705回例会

平成25年5月26日(日)

行先 飛鳥散策(石舞台・高松塚古墳)

距離・難易度 9km ○○ 担当 C班 平田、田中(市)、田川、川崎、下川

参加人数 36名 天気・気温 晴 28℃

コース： 南海岸和田駅=JR新今宮駅=天王寺駅—阿倍野橋駅=飛鳥駅—欽明天皇陵—亀石—岡寺—石舞台—橘寺—高松塚古墳—飛鳥駅(解散)

## 行程記録

	12:00	石舞台着(昼食)			
8:24	南海岸和田駅	発	13:00	石舞台見学	発
9:20	近鉄阿倍野橋駅	発	13:30	橘寺	発
10:02	近鉄飛鳥駅	着	14:00	高松塚古墳	着
10:30	〃	発	15:15	高松塚古墳	発
11:05	亀石	発	16:10	飛鳥駅	着(解散)

## 記事

新メンバー4名の参加でにぎやかになった。欽明天皇陵と吉備姫王墓の猿石に立ち寄り亀石へ。

岡寺へは、急坂と予定時間をオーバーしているのでパスして、次へ向かう。

石舞台前の広場で昼食後、石舞台に入り集合写真を撮る。

車の通らない新緑の飛鳥路をのんびり進む。

途中京都の歩こう会の一行とすれ違い、エールを交わす。

高松塚古墳では、発掘された壁画の原寸大のレプリカを展示する壁画館を見学して、飛鳥駅に無事到着、解散。

初夏を思わせる暑さに少しまいった、まいった……。

## 参加者

初参加 4名 32期 店田 36期 村田、石居、公文

松阪、筒井、天野、田川、古田、澤、榊原、池田、植田、平田、岡本(国)、岡本(範)

山原、杉本、川崎、脇、出上、下谷、下川、田中(ト)、美谷、田部井、店田、高橋、福村

田中(市)、福井、木下、岡、松廣、高野、小林、塩谷、村田、石居、公文

田中(市) 記

# 第706回例会

平成25年6月9日(日)

## 行先 天野街道散策

距離・難易度 12km ○○○ 担当E-1班 下谷・大久保・山原・杉本

参加人数 21名 天気 曇

コース： 南海岸和田駅＝天下茶屋駅＝北野田＝大阪狭山市駅－  
さやま池博物館－天野高野街道分岐－陶器山トンネル休憩所(昼食)  
－穴地蔵－寺ヶ池分岐－寺ヶ池公園－千代田駅

## 行程記録

9:01	南海岸和田駅 発	12:45	陶器山トンネル 休発
9:29	天下茶屋駅 発	13:45	穴地蔵 発
9:49	大阪狭山市駅 着	13:55	寺ヶ池分岐 発
10:45	狭山池博物館 発	14:45	寺ヶ池公園 発
11:40	天野街道分岐 発	15:13	千代田駅 着(解散)

## 記事

大阪狭山市駅下車、1つ前の駅は狭山、ややこしい。

まず最初は狭山池、日本最古のダム式ため池といわれ行基や重源などが改修した。治水かんがいテーマにした博物館を見る。ほとんどがコンクリートの打ちっばなしでまさに安藤忠雄の設計とわかる。池を半周して山に向かう。西高野街道から分岐した天野街道の始点へ、これより天野山金剛寺まで10kmが天野街道である。

平坦でよく整備された土道、全員非常に気持ち良く快調に歩く。陶器山トンネル休憩所(足下にトンネルがあるのでこの名称、電灯を持参した人がいた)にて昼食。ここのトイレがまた変わっている。広い部屋に男用1ヶ女用1ヶ洗面1ヶで仕切りなし、非常にぜいたくな1人用であった。堺カントリー横で街道より別れ、ブドウ畑、段々畑を下り、2か所の住宅地を登る。寺ヶ池も大きく周囲は大木が茂り、整備も行き届き気持ちのよい公園である。菖蒲とアジサイの中で写真を撮り千代田駅に向かった。

このコースは自然林が多く、整備が行き届き、景色も変化に富み好評であった。また来たいコースの一つである。

## 参加者

筒井、天野、田川、大久保、澤、池田、平田、山原、杉本、川崎、脇、出上、下谷  
田部井、田中(市)、井ノ口、岡、小林、尾崎、塩谷、公文 下谷 記

# 第707回例会

平成25年6月23日(日)

行先 京都 洛西・竹の径(らくさい・たけのみち)

距離・難易度 10km ○○ 担当 E-2 班 出上、天野、脇、池田、山原

参加人数 23名 天気・気温 曇一時雨 23℃

コース： 南海岸和田駅＝JR新今宮駅＝JR大阪駅＝阪急梅田駅＝洛西口駅  
—物集女(もずめ)街道—車塚古墳—洛西竹林公園(竹の資料館)  
—向日市文化資料館—向日神社—長岡宮大極殿—阪急西向日駅

## 行程記録

9:01	南海岸和田駅	11:40	車塚古墳
9:37	JR新今宮駅	12:20	洛西竹林公園
10:20	阪急梅田駅	14:20	向日市文化資料館
11:00	阪急洛西駅	15:10	長岡宮大極殿
11:20	物集女(もずめ)街道	15:30	阪急西向日駅(解散)

## 記事

梅雨の時期、曇り空からポツリポツリと雨が降るが、何とか最後まで持つ。

参加者(23名)とやや少なかったが、楽しくなごやかな例会であった。

遅れ気味で到着した洛西駅で準備体操、物集女(もずめ)街道から  
なだらかな上り坂、道の両側の竹林を見ながら歩く。

洛西竹林公園(子供の広場)で昼食、あと竹林公園内の資料館、庭園  
をゆっくり散策する。帰り道も、両側整備された竹林、垣根が続き、  
「良いところやなあ」と一同歓声をあげる。

向日市文化資料館を見学、又向日神社、長岡宮大極殿へと約1時間、  
阪急西向日駅に到着、解散する。

## 参加者

天野、前川、田川、榊原、池田、植田、平田、岡本(国)、岡本(範)  
山原、川崎、脇、出上、美谷、店田、高橋、田中(市)、福井、岡、北  
小林、塩谷、村田

出上 記

# 第708回例会

平成25年7月7日(日)

行先 田尻～りんくうタウン駅

距離・難易度 6km ○ 担当女性リーダー

参加人数 29名 天気・気温 晴 34℃

コース： 吉見の里駅—春日神社—春日神社公園—泉州玉葱栽培の祖碑—田尻歴史館—田尻漁港—マールビーチとりんくう公園—りんくうタウン駅

## 行程記録

9:10	吉見の里駅 発	10:50	田尻漁港
9:25	春日神社		マールビーチと
9:45	春日神社公園		りんくう公園
9:50	泉州玉葱栽培の祖碑	11:40	りんくうタウン駅(解散)
10:20	田尻歴史館		

## 記事

予想通り暑い例会日となったが、参加者29名は和気あいあいと行程を進める。春日神社公園で休憩をし、玉葱の碑までは紀州街道の狭い道路のため足早に進め、田尻歴史館で十分時間をとる。

「谷口財団」設立の話、また建物は国の有形文化財であるなど、皆熱心に話を聞き感動する。

田尻漁港では、朝市の見学。

その後、マールビーチ、りんくう公園を歩き、りんくうタウン駅に着く。

11時40分解散

\* 泉佐野～りんくう を暑さのためコースを変更する。

参加者 初参加 5名 35期 木村、大谷、岡西 36期 上野、鈴木

栗本、天野、田川、大野、澤、池田、植田、岡本(国)、岡本(範)、山原、川崎、脇出上、田中(ト)、浅海、田部井、田中(市)、中塚、井ノ口、福井、岡、塩谷

石居、公文、木村、大谷、岡西、上野、鈴木

脇記

# 第709回例会

平成25年7月21日(日)

## 行先 久米田池を巡る

距離・難易度 7km ○ 担当 A-3班 福村、岡、植田、山原、川崎

参加人数 23名 天気・気温 晴 34.5℃

コース： 南海岸和田駅—菅原神社—岸和田産業高校—久米田古墳群—  
久米田寺・久米田池—下松駅—南海岸和田駅

## 行程記録

8:50	南海岸和田駅 発	11:00	久米田寺 発
9:00	菅原神社 発	11:40	下松駅 (一部解散)
9:15	岸和田産業高校 発	12:10	南海岸和田駅 (解散)
10:10	久米田古墳群 発		
10:20	久米田寺 着		

## 記事

菅原神社で点呼、体操の後出発する。途中で木蔭が少ないこともあり、早めではあったが、26号線を越えた所で5分の休憩をとる。

久米田古墳群では、公園内の古墳3基のうち風吹山古墳に登る。眺望がすばらしく、また、風もあって気持ちよかった。久米田寺はこの日は縁日(空海入寂の3月21日を期して毎月21日に法要がある)で、屋台も出て、賑わっていた。久米田寺で30分の自由時間とし、久米田池はまわらなかった。

多宝塔前で集合写真を撮った後、久米田寺を出発、往路とは別のコースをとり、下松駅まで休憩なしに歩く。下松駅で一部解散。残りは南海岸和田駅まで歩く。当初予定より少し時間を要した。

## 参加者

筒井、天野、大久保、池田、植田、山原、川崎、脇、出上、店田、福村、田中(市)  
井ノ口、福井、岡、小林、尾崎、塩谷、堀本、大谷、木村、岡西、公文

福村 記

# 第710回例会

平成25年9月8日(日)

行先 泉大津ツールド・ウォーキング

距離・難易度 7km ○ 担当 B-3班 田中(市)、高野、杉本

参加人数 6名 天気・気温 雨後曇 29℃

コース： 南海岸和田駅＝泉大津駅－東雲公園－市民会館－水上警察－  
マリナー－きららタウン－(紀州街道)－大津神社－泉大津駅(解散)

## 行程記録

8:38	南海岸和田駅 発	10:30	(泉大津)マリナー
8:50	泉大津駅	10:40	きららタウン
9:15	東雲公園	10:10	大津神社
9:40	市民会館	11:15	泉大津駅着(解散)
10:10	水上警察		

## 記 事

秋雨前線の影響で、朝6時頃から9時過ぎころまで小雨並びに局部的には強い雨が降り、一時は中止しようかとも思ったほどの不安定な天気であったが、天気予報では小雨後曇とのことから予定通り催行した。

幸いに、出発の9時頃には小雨で、間もなく雨がやみその後も雨降らず、かつ暑さも感じることなく最適な涼しい海風を受けながら泉大津港の風景を堪能。また、紀州街道通りの家屋(古い街並み)の情趣をたっぷり味わっているうちに終点泉大津駅に着いた。

## 参加者

平田、杉本、下谷、出上、田中(市)、高野

高野 記

# 第711回例会

平成25年9月29日(日)

行先

みなと神戸を歩く

距離・難易度 10km ○○ 担当C-3 班 大久保、下谷、川崎、田川、下川

参加人数 27名 天気・気温 晴 28℃

コース： 南海岸和田駅＝なんば駅＝大阪難波駅＝阪神三宮駅―花時計―  
神戸市役所24F展望ロビー―東遊園地―神戸大橋―ポーアイ  
しおさい公園―旧居住地―元町・南京町で解散

## 行程記録

9:01	南海岸和田駅	12:40	ポート北公園
9:55	大阪難波駅 発	13:10	ポーアイしおさい公園
10:50	阪神三宮駅発	13:30	港島駅前
11:30	市役所展望ロビー	14:30	みなとのもり公園
12:00	神戸大橋	15:00	元町・南京町着(解散)

## 記事

神戸の中心・三宮駅からのスタート、四季折々の花で飾られた直径6mの花時計を経て、神戸市役所24階の展望ロビーへ。

地上約100mの展望スポットからは北の山手側に北の町や六甲山系の景色が迫り、南の海側は日本有数の貿易港であるミナト神戸の景色が見渡せた。神戸大橋を経てポートアイランドへ。

『ポーアイしおさい公園』からは突堤ごしに神戸市街地から六甲連山が望められ眺望、解放感が抜群だ。神戸学院大学などのキャンパス内でもあり、散策プロムナードとなっている。

元町、南京町ではお土産などの買い物を楽しみました。

## 参加者

栗本、天野、前川、田川、大久保、榊原、山本、池田、平田、杉本  
川崎、出上、下谷、下川、山田、長重、田中(ト)、店田、高橋、福村  
小林、尾崎、木村、岡西、大谷、石居、鈴木

大久保 記

# 達成距離

第711回(平成25年9月29日)「みなと神戸を歩く」まで

期	氏名	達成距離 km	初参加 回
10	小西 ミノル	3,408	162
12	千道 みつ江	1,325	225
14	玉田 久代	1,538	352
18	栗本 由美子	1,565	382
18	松岡 妙子	1,327	382
18	松阪 喜代治	323	562
19	鍵 勉	1,655	357
19	谷口 頼夫	45	697
20	伊藤 阪夫	1,730	379
20	筒井 美代子	2,018	385
22	天野 昌明	2,738	421
22	岡田 哲夫	1,081	418
22	前川 加代子	1,359	418
22	清水 啓祐	154	454
23	田川 美智子	1,575	450
24	古田 義章	461	457
24	渡邊 實	1,621	465
26	大久保 勇	757	504
26	大野 勝彦	582	541
26	澤 京子	1,164	498
26	榊原 喜代美	1,067	498
27	山本 一美	716	517
27	池田 美津子	555	584
27	植田 文子	396	621

期	氏名	達成距離 km	初参加 回
28	平田 勝巳	1,318	541
28	岡本 國雄	429	571
28	岡本 範子	419	573
29	山原 悦子	1,122	562
29	高木克彦	1,098	567
29	杉本 秀子	538	567
30	川崎 啓子	959	574
30	杉浦 初江	165	582
31	脇 香代子	435	612
31	出上 定男	600	633
31	下谷 昌治	545	643
32	下川 美津子	298	620
32	水野 和夫	251	626
32	山田 美江子	338	622
32	長重 操	203	633
32	田中 トミ代	248	630
32	上野 良子	200	634
32	美谷 恵津子	201	642
32	浅海 信子	120	653
32	田部井 孝雄	196	645
32	店田 全弘	36	705



# 例会心得（会員の部）

歩こう会事務局 2012.4 改定

## I、参加服装・携行品等

1. 帽子、長袖シャツ、ズボン、靴はトレッキングシューズが望ましい。  
コースによって山に入らないときは、半袖シャツ、ショートパンツ、ジョギングシューズでもよい。参加中は名札を着用のこと。
2. 携行品は、手拭、手袋、雨具、水類、非常用食(キャラメル等)、簡便な応急治療用品など常時携行のこと。
3. 携行品は、リュックサック(デイパック)に収納して背負い、両手が自由に使え、行動できるよう心掛けること。
4. 強い日差しは帽子などで防ぐものとする。日傘の使用は禁止する。

## II、例会行動

1. 参加・不参加の判断は、各自が掲示されたポスターによりコースの状態と自分の体力・体調等を考えて決定すること。
2. 雨の恐れのあるときは、リーダーに連絡して、決行か否かを確認する。
3. 参加当日は、リーダーに「期」「氏名」を告げて、参加を申し出ること。
4. 例会は集団目的行動であるとの認識を持ち、リーダーの指示以外の単独行動はとらないこと。
5. 道路歩行の場合は、右側通行を原則とし1～2列縦隊になって、先頭リーダーと後部リーダーの間を歩行すること。
6. 参加者は前との間隔を開けないよう心掛けること。カメラ撮影などは列を乱さないよう考えて行うこと。
7. 歩行速度についていけなくて遅れ始めたとき、体調が悪くなった場合は、声を出して近くの会員またはリーダーに知らせること。
8. 夏期の例会は十分に水を確保して、脱水状態にならないよう注意すること。
9. 例会は、コミュニケーションの場でもあるので、積極的に会員と交歓し、人の和を広げるよう心掛けること。

以上

## あ　と　が　き

歩こう会の平成24年10月から1年間の活動の記録「自然の中へ」第34集をお届けできることになりました。

この1年間も予定した例会のすべてが行われました。

この期間でも新たな会員の加入があった一方で、19期・濱崎一夫さん　26期・大野勝彦さんを亡くし、何人かの会員が会を去って行きました。

綿々と歩こう会の例会が続けられているなかで、人同じからずということが感じられます。

こんな中で、冒頭学長が言われているように、これからも年齢を超えて歩くことに挑戦して行きたいと思います。

そしてその記録を今年も残すことができました。

この会誌「自然の中へ」のバックナンバーは、今後大学の図書館で収蔵していただくことになりいつでも見ていただくことができるようになりました。

本号では、28期平田と33期田中が会誌の編集作業を分担して行いました。

28期　平田　勝巳

33期　田中　市蔵

平成25年（2013）12月

## 自然の中へ 第34集

岸和田健老大学歩こう会

代表世話人 大久保勇

編集 歩こう会事務部