

1月  
睦月



# 歓歩

第112号  
2014年1月1日発行

NPO法人

福井県ウォーキング協会

910-0006 福井市中央1丁目9-29

TEL fax 0776-28-6980

メール fukui-walking@cube.ocn.ne.jp

HP <http://fukui-walking.sakura.ne.jp>

## あけましておめでとうございます



新年明けましておめでとうございます。皆さん、気持ちも新たに平成26年を迎えられたことと存じます。益々のご健勝をご祈念いたします。

昨年とはいうより昨年も、日本をはじめ世界中で大きな災害があり、大変な年でした。そんな中で私たちがこうして歩けることに感謝しながら、元気で楽しく1年を過ごしましょう。

### 「新春ウォーク ～敦賀町家界隈を行く～」・「親睦会」(IW 500選 福井百景 76)

初歩きと懇親会にご参加ください。知らせしましたように3日です。懇親会に参加されない方も初歩きの参加は大歓迎です。

日時 1月12日(日) 9時00分～12時00分頃 後懇親会

集合場所 JR敦賀駅

解散場所 敦賀昆布館 懇親会参加者はここから懇親会会場へ

コース JR敦賀駅→気比神宮→金ヶ崎宮→相生・町家通り界隈→

清明神社(安倍清明を祀る)→敦賀城跡碑(結城町真願寺・西小学校)→八幡神社→旧丹後街道→長沢界隈→敦賀昆布館(フィニッシュ)→懇親会場(懇親会不参加者はJR敦賀駅へ) 10km

アクセス 福井8:04→花堂8:08→鯖江8:19→武生8:24→敦賀8:56

小浜7:44→三方8:27→美浜8:37→敦賀8:58 各自ご確認を

懇親会 居心地のいい空間で、山海の旬の味と、友との会話を楽しむくつろぎの時間を五感で楽しみませんか?

場所 港ダイニングしおそう ウォークフィニッシュ後案内します

解散 懇親会後はJR敦賀駅までバスでお送りします。

参加申込 1月3日(金)までにメールかハガキかファックスで協会まで申し込み下さい。

申し込み先はこのページの1番上段を参照してください。



### 晴れ男、晴れ女が集まったウォーキング教室が開かれました。



日時:12月8日(日) 9時～12時

昨日までの雨が嘘のような快晴となり、空気がひんやりとしてすがすがしい、気持ちのよい冬空の下でのウォーキング教室、およびウォーキングが開催されました。参加人数も38名(別途スタッフ10名)の参加があり、和気藹々とした教室となりました。

はじめに、越前市福祉健康センター4階 大会議室でウォーキングについて、ウォーキングの楽しさについて、シューズ・グッズなどの説明、ストレッチの重要性についてなどの講義があり、その後、村国山周辺でウォーキングの実地指導が行われました。コースは、健康福祉センター⇒万代橋⇒村国山夫婦池⇒サンサン遊歩道⇒八幡歩道橋⇒日野川河川敷自転車道⇒健康福祉センターの6.5kmの距離を歩く教室となりました。

最後に、参加者全員に初級ウォーキング講習修了証書が手渡されました。冬の日めったにない快晴で、当日参加された方々は、すべて『晴れ男に晴れ女』の認定をしてもいいほどでした。(写真…村国山でウォークについての説明)

# 行って来ました

冬の期間は、例会も少なくお知らせも少ないので、~~行って来ました~~ 特集を組んでみました。こたつに入って、みかんを食べながらは昭和時代のお正月風景かもしれませんが、今年の新春はこの「歓歩」でウォーキングに浸ってください。そして、今年ウォークの計画の参考にしてください。

## 豊原古道散策ツアーに参加(10月26日)

10月26日長畝公民館主催の豊原古道散策に参加しました。坂井市の東部の山に位置する「豊原史跡」は豊原三千坊跡ともいわれ、かつては勝山平泉寺と並んで僧兵が支配していた場所です。この場所に坂井市のうねの郷づくり協議会が7年前から遊歩道を整備し、毎年ウォーキングを行っているそうです。この日は台風一過の好天に恵まれ、県内各地から参加した約80名のウォーカーが長畝公民館から豊原地蔵堂——関伽井——白山神社跡——化生ヶ岳——山城山——豊原史料館までの約10kmのコースを楽しく歩きました。化生ヶ岳は標高429m



あり、かなり急な登りでしたが坂井平野が一望でき、白山神社跡では素朴な石仏が多く並んでいたり、崩れかけた石塔があったりして歴史を感じさせられました。



元の丸岡城跡から坂井平野を望む

また、山城山は1570年代に柴田勝豊が城を構えた場所で今の丸岡城はここから移したと伝えられていて、ここには丸岡の市街が一望できる展望台が設置されていました。

このコースは他にも多くの歴史史跡が散在しており、急な登りや赤土が露出した下り道などややハードな行程でしたが充実した1日を過ごすことができました。

K. M

## 「おわせ海・山ツーデーウォーク」に行ってきました



11月16日、17日の両日、県協会メンバーの浅井さんから聞いていた熊野古道ウォークに夫婦で行ってきました。天気が心配されましたが、めったにない2日間とも晴れマーク。張り切って前夜に出発しておよそ300キロの道のりを走り、尾鷲にある「道の駅海・山」で車中泊。翌朝は集合場所である県立熊野古道センターに20分ほど移動して8時からの出発式に参加。一日目は世界遺産熊野古道「伊勢道」のなかでも一番の難コースといわれる八鬼山(やきやま)全踏破コース。13km標高627mの峠越えの道を海拔ゼロメートルからスタートして、ウォーキン

グというよりトレッキング気分での結構ハードなコースでした。5時間ほどかけゴールした後は、古道センターにある「古道の湯」ですっきりと汗を流して、夕方尾鷲市内をのんびり散策。夜は居酒屋へ出かけ、この日は駅前にあるまちの駅で快適な車中泊。二日目は人気の高い馬越(まごせ)峠・猪ノ鼻水平道満喫コース。標高325Mの峠越えのあと半島の水平道を25kmたどるこの日もハードな一日でした。300年も前の江戸時代から築造された世界遺産にふさわしい見事な石畳を初めて歩くことができ、とても感激でした。加えて地元実行委員会の方々による随所での「いっぶく処」のもてなしも、とても心地の良いものでした。

伊勢道は伊勢神宮から熊野本宮大社まで160キロの道程だそうです。いつか全部の道を歩いてみたく今回のウォーキングでした。また、来年も参加できればと思っています。

K. S

### お知らせ

26年のダイアリーを同封します。ご活用下さい

# 行って来ました

奈良ウォークⅡ

## 「柿食えば…ウォーク」に参加して

奈良ウォークに参加し、法隆寺に行ってきました。

17日は天候にも恵まれ27人で「柿食えば・・・」法隆寺にて句碑も確認し、百済観音などの国宝を拝観しました。五重塔は、32.5mもあるそうです。金堂には、釈迦三尊などが四天王像（日本最古）に守られておりました。有名な玉虫厨子に虎の絵が描かれており、子供の餌になるために身を投げるものでした。百万塔は、奈良

と京都の有名なお寺にそれぞれ十万塔づつ置かれてましたが現存は法隆寺だけだそうです。帰りの売店で見ますとミニチュアが一個八万円で売っていました。

法隆寺を出て、藤の木古墳を見、斑鳩文化財センターにて展示中の石棺レプリカなど古墳出土品（銅鏡）などを見学しました。

約10Kのウォークも楽しく終了しました。Y・H



法輪寺門前に



松の馬場

## 「柿食えば…ウォーク」に参加して

11月17日に行われた奈良ウォークⅡは、タイトルの「柿食えば…ウォーク」から連想されるように、法隆寺という名に魅せられて参加された方もいるのではと思われませんが、私もまさに現地散策による野外教室の体として体感することができました。

散策ルートは、上宮遺跡公園～法起寺～法輪寺～法隆寺～中宮寺～藤ノ木古墳～斑鳩文化財センター～松の馬場 の順で、ウォークは準備体操直後の、遺跡公園にある聖徳太子孝養の像石碑の「以和為貴」の刻字の読み方から始まり、次に目指す法起寺・法輪寺への道すがらでは、短歌もどきの和題を話しながらかなり、まさに歌等を詠うに相応しい斑鳩の里を、いよいよ法隆寺に向いました。

法隆寺境内に入ると、私にとって初めて来る所とあつてか、参道と築地塀また東大門、後方の夢殿、進んで金堂と見上げる五重塔等の建物群の荘麗さに、幾度となく立ち止まることになりました。さらに大宝蔵院の国宝・重要文化財の数々、最後に花樹を愛でながらの中宮寺と、聖徳太子ゆかりの寺を後にして、あらためて昔の人は偉かったことを実感しました。

また少し趣の違う藤ノ木古墳、斑鳩文化財センター立寄

り、松の馬場も歩き、今回のウォークに参加できたことに心地よい満足感を覚えました。

そんなウォークのなか即興で飛び出した、また浮かんだ短歌2首、俳句2句を紹介します。

- ・「斑鳩の里 覗けし短歌 読みつづ歩く ウォーカーいて」(詠み人：とある女性)
- ・「参道を 進める歩には 場違いも 心ここでは 然に非ずかな」(詠み人：とある男性)
- ・「法隆寺 柿は食わねど 鐘が鳴る」(俳号はさしずめ、「えせ 子規」と名付けます)
- ・「相輪の 秋の雲間に 凜と立つ」(俳号：えせ はせを)

参加された皆さん方も、心ひそかに詠いながらのウォークであったのではと想像されます。

帰りのバスの中での皆さんの表情からも、移ろいゆく小春日和の斑鳩路ウォークを堪能された表情をみてとれ、今夜は家に着いたらさぞかし家族団欒の主役になるのではと思いつつ、帰途に着きました。

最後に、当ウォークの計画立案運営に当られましたスタッフの方々に御礼申し上げます。

ありがとうございました。 H・H

## 初詣ウオーキング

武生歩こう会では 2014 年新春を迎え初歩き事業として第 8 回「初詣ウオーキング」を開催します。

越前国府の街中にある由緒ある 13 ヶ所の寺社を巡りながら、6 キロのコースを約 2 時間かけてウオーキングします。1 年間の健康づくりのスタートに皆さんも参加しませんか。

**日時** 1月3日(金) 午前9時~12時頃

**集合場所** 蔵の辻(蓬萊町)

**解散場所** 蔵の辻(蓬萊町)

**参加費** 300円(県協会員は無料 名札必要)

**コース** 蔵の辻⇒総社大神宮⇒国分寺⇒御霊神社⇒枚井手神社⇒藤垣神社⇒毘沙門天⇒稲荷神社⇒八坂神社⇒帆山寺⇒八幡神社⇒上総社⇒河濯山芳春寺⇒千代鶴神社⇒蔵の辻

**問い合わせ先** たけふ歩こう会事務局  
0778-23-2153(小林) 0778-24-0643(江の畑)



### 企画部より

第2回奈良ウオーク、お疲れさまでした。

第3回目の奈良ウオークは4月に吉野の桜を見に行く計画をしています。楽しみにしてください。

### 大会パンフレットあります

事務所に次のウオーク案内のパンフレットがあります。必要な方は、事務所に取りに来てください。事務局が閉まっている時でも取れるようになっています。数が少ないものもあります。

1月25日(土) 26日(日)

いぶすき菜の花マーチ

2月1日(土) 2日(日)

うらぞえツデーマーチ

3月8日(土) 9日(日)

瀬戸内倉敷ツデーマーチ

3月15日(土) 16日(日)

阿波えらいやっちゃツデーウオーク

3月15日(土) 16日(日)

京都ツデーウオーク

4月5日(土) 6日(日)

讃岐うどんつるつるツデーウオーク

5月17日(土) 18日(日)

津軽路ロマンツデーマーチ

## 会員紹介

### 永山 茂さん

こんにちは。毎月会員の紹介を拝見しております。すごいウオーキング経歴をもっておられる方、ユニークなお話をされる方等、あの人かな?この人かな?



永山さんご夫婦

とお顔を思い浮かべながら楽しく拝見しております。

僕も、ウオーキングに入会してから16年目に入りますが、歩いた距離は昨年未で8,900kmになります。まだまだ皆様方には及びません。全国の大会など出かけることができません。石川滋賀のツデーに何度かはありますが、福井県の協会の例会大会がほとんどです。

郷里鹿兒島から就職して半世紀以上、妻と出会ってすっかり福井人になりました。地元福井を深く知りたいと云う事に入ったウオーキングもいまでは、妻と二人で皆様とお話できるのを楽しみに出かけております。また、いつか郷里鹿兒島の指宿ツデーに参加できる日も楽しみのひとつです。役員様のお世話を頂きながら健康維持のために楽しんで歩きたいです。これからも宜しく。

永山さんご夫婦は、羨ましいほどいつも二人で仲良く歩いています。また、歩いている途中、困っている人に対して親切です。私(編集者)自身、木の芽峠で足が攣った時、本当に面倒をおかけしました。



「行ってきました」「会員紹介」「ウオーク川柳」を募集しています。そのほか「通常歩いているコースの紹介」「御意見」などの投稿をお待ちしています。

### ウオーク川柳

- ・如来様 暗がりなれど 後光さす ふっくりん
- ・あおによし あるきにもよし 奈良のみち
- ・冬休み こたつの周りをウオーキング
- ・登り坂 楽しい会話も 小休止
- ・車中歩中よくしゃべりお茶してストレス解消

### 編集後記

今年もまた、年の始めとなりました。散歩の編集に携わって何年経ったのでしょうか。この係を引き受けて年をとるのが一段と早くなったような気がします。なぜって、すぐ次の発行の日が来てしまいます。それにつけても、やさしく協力して下さる編集委員の方には、本当に頭の下がる思いです。