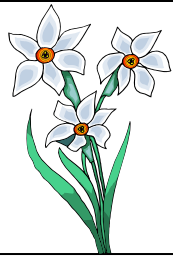


2月  
如月



# 歓歩

第113号  
2014年2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>

春はもうすぐです。2月は協会関係の歩く行事はありません。普段歩いている方は、まだまだ寒い折天候・積雪・車・体調などに充分気を付けてウォーキングを楽しんでください。

また、AOSSA（アオッサ）などで市民団体の活動を紹介する「NPOのパネル展」があります。その展示会に我々ウォーキング協会も参加しています。協会の活動を展示物で確認し、来たる春からの活動に備えてください。

## 「NPOパネル展2014」

～あなたのそばの市民憲章～

展示日程 2月1日～6日 AOSSA（アオッサ）アトリウム 9:00～21:00 \*6日は13:00まで  
2月7日～14日 福井市役所本館1階 市民ホール 8:30～17:15 \*14日は15:00まで  
2月15日～27日 福井市まちづくりセンター ふく+（ふくたす）10:00～19:00  
（協会事務所から西武までの間）

## 旧街道ウォーク12

福井ライフアカデミー連携 街道ウォーク

参加費・FWA会員200円 他協会会員300円 一般500円・初めての参加者は登録費1,000円

### 美濃街道

1回目(全6回シリーズ)

(IVV対象 福井百景17)

旧街道ウォーク第4ステージ『美濃街道』が始まります。この街道は、古く泰澄大師が白山禪定をを目指して越前から美濃へ向かったと伝えられ、鎌倉後期には三河国和田門徒の法係を継ぐ如道・信性が美濃から越前に真宗を伝えたルートである。

日時 3月2日(日) 8時30分～15時

集合場所 JR福井駅

解散場所 越美北線小和清水

コース 福井駅⇒旭橋⇒石造三尊仏⇒鳴滝⇒一石一字経塚⇒真杉家多羅葉⇒柿谷遺跡⇒小和清水

距離 19キロ

アクセス・敦賀7:21⇒武生7:55⇒鯖江8:01⇒福井8:16

・芦原温泉7:54⇒福井8:12

3月15日ダイヤ改正予定

各自ご確認を

お問い合わせ 080-6351-0408

### 3月例会

## 三方五湖 ふれあいのみち

(IVV 500選 福井百景 82 85)

日時 3月16日(日) 9時00分～15時00

集合場所 JR小浜線気山駅前

解散場所 JR小浜線三方駅前

コース 気山駅⇒浦見河⇒遊歩道⇒海山(短縮ここより三方駅へバス—500円)  
⇒田井・梅の里会館⇒縄文公園⇒三方駅

距離 18km 短縮8km

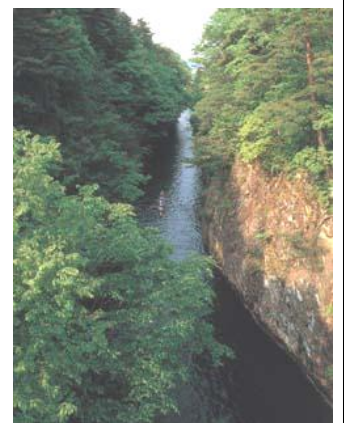
アクセス 芦原温泉6:35⇒丸岡6:40⇒福井7:06⇒花堂7:09⇒鯖江7:20

⇒武生7:25⇒敦賀7:56(乗換乗り換え) 敦賀8:15⇒美浜8:37⇒8:41

小浜7:44⇒三方8:27⇒気山8:31

3月15日ダイヤ改正予定

各自ご確認を



## ウォーキング教室への参加者募集

ウォーキング指導員と共に歩きませんか 下記の予定で、ウォーキング教室を開催します。ウォーキングに興味のある方ならどなたでも参加は自由です。

目的 ウォーキング初心者の方にウォーキング教室を通じてウォーキングの楽しみを知ってもらいます。

日時 平成26年3月30日(日) am.9:00~12:00

場所 福井市 県民活動センター706 AOSSA (アオッサ) 7階

コース 足羽川河川敷(木田橋~花月橋を巡回するコース約6km)

参加者 一般市民(参加費.500円)

協会の個人会員並びに団体会員(無料)

指導者 日本ウォーキング協会 公認指導員

主催 NPO法人 福井県ウォーキング協会

駐車場 無料駐車場はありませんが、近くに有料駐車場はあります。

公共交通機関の利用をお勧めします。(JR福井駅から徒歩5分です。)

問合せ先 NPO福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980

または 0776-73-8385(中尾)・090-3767-0094(堀川)



### 企画部より

## 第3回奈良ウォーク 花見はやっぱ吉野でしょう

奈良県の吉野山大峰山に至る一帯は、金峰山(きんぷさん)と呼ばれ、古代から聖地として知られていた。この地で修験場の開祖・役行者(えんのぎょうじゃ)が千日修業をして人々を迷いや苦しみから救い、悟りの世界に導くために「金剛蔵王権現」祈りだしたといわれている。その姿を山桜の木に彫刻したことから、山桜が神木となり、寄進が相次いだことで、日本一の桜の名所になった。麓から山頂に向かって、下千本、中千本、上千本の数3万5000本。昔はもっと多かつたらしい。(中日スポーツより)

IVV・奈良500選押印あります。申し込み順です。定員に達しましたら締切ます。

期日 4月13日(日)

集合場所 福井駅東口 鯖江IC 武生IC 敦賀IC

出発時間 福井東口駅6時発

参加費 7,500円(予定)

申し込み ハガキ(1月号に同封されたハガキに切手を貼ってお願いします) 同封されたハガキ以外でも可

FAX 0776-28-6980 メール fukui-walking@cube.ocn.ne.jp

申し込み締め切り 2月28日 電話での申し込みはできるだけ避けてください



### ウォーク川柳

### 速報!!!

5月24日(土)に遠歩と題して大聖寺から金澤城まで歩こうと企画致しました。自由歩行で計画しています。途中下車コースとして小松から松任までをJRで移動する38キロもあります。

参加費は500円程度予定しています。事前申し込みとなります。くわしいことは3月号で 乞ご期待

- ・斑鳩は 福井の団旗が 似合う里 ふっくりん
  - ・寒くても 一歩外への ウォーカー
  - ・春を待つ 背中丸めて ストープ前
  - ・春よ来い 一人じゃ歩けぬ 無精者
  - ・初例会 ご利益つるがの 美味しい膳
- 川柳や俳句など考えますとウォークの見方も少し変わります。見えなかったものも、見えるかもしれません。多いに投稿お願いいたします。

いつも、保険証(コピー)を持って参加しましょう。

自分は大丈夫と思っていても、何時必要になるかわかりません。お守りだと思って必ず携帯しましょう。

## 楽しく歩き、賑やかに食事した新春ウオーク

### 『つるが町家界隈をいく』

1月12日(日) 9時~14時 天候：晴れ 参加者：70名

26年の初歩きが行われました。今年は、いつもとちょっと違った敦賀のまちを歩きました。福井ふるさと百景のコース認定もありました。冬の北陸特有の鉛色をした雪景色を予想していましたが、すっきりとした青空の下でのウオークでした。日陰では、氷が張っているような寒さでしたが、降雪も少なくウオーキングの間は、動けば汗ばむくらい(皆さん厚着をしているためもありましたが)の陽気でした。気比神社、金ヶ崎宮などは、県外からの観光バスでの参拝者も居り、新春気分を味わいながら歩きました。清明神社からは、玄関先に吊雛などが飾られている町家界隈そのものでした。ウオーキングというより、敦賀のまちぶらり旅という感じで10キロが短く感じられました。

懇親会は、「港ダイニングしおそう」で行われましたが、バスの時刻は、すぐ来てしまいました。会場を出た頃には、氷雨が降っていましたが、年始めの例会としては、素晴らしいウオークになりました。



## 行って来ました

### 小豆島紅葉狩りウオーク

1月25日「小豆島紅葉狩りウオーク」と称して8人のメンバーで3泊4日の旅に出発しました。

1日目。JRで神戸まで行き、神戸からフェリーの船旅。明石海峡大橋をくぐり、瀬戸内海に沈む夕日を眺めながら、目的地の小豆島へ。島の東南にある坂手港に入港。ホテルの車が迎えてくれた。

2日目。晴れ。小豆島といえば寒霞渓。まずは一般の観光客と一緒にロープウェイで頂上へ。ここからちょっと観光ルートを離れ三笠山、星ヶ城山西峰の石舞台へ。樹木の中のゆったりとした登り道で、盛りの紅葉を眺め、野鳥の姿を探しながらのウオーク。帰りは、表十二景、裏八景といわれる登山道を、長い年月によって作り出された奇岩や、色づいた木々に感嘆の声を上げながら下山。その後タクシーで清瀧山、二十四の瞳映画村へ。ここからまたホテルまで、醤油記念館にも寄り、約7キロのウオーク。本日、25,000歩。

3日目。晴れ。島内を走るバスに乗って西へ。笠ヶ瀧寺→肥土山農村歌舞伎舞台→中山千枚田→小豆島ふるさと村までのウオーク。笠ヶ瀧寺は小豆島霊場第72番札所。崖に張り付くように建立されていて、鎖を頼りに岩場を登らなければ参拝できない。「大丈夫かな」の心配をよそに、皆嬉々として登り始める。第1、第2の岩場を登りさらに洞窟を通り抜けてやっと本堂へ。お守りの指輪が売られていて、願い事がかなったら返しに来るとかで、たくさんの古い指輪が積まれている。でももう来られないだろうと指輪はあきらめ、下界の景色を堪能した。その後小豆島観音を近くに見ながら、歩いて肥土山農村歌舞伎の舞台へ。神社に向き合って建てられている舞台では、300年以上も前から毎年奉納歌舞伎が行われているそうである。さらに歩いて中山へ。ここにも同じように歌舞伎舞台がある。江戸時代中期小豆島一円で上演されていた農村歌舞伎のうち、現在この二つが残っているとのこと。ここはさらに千枚田が有名で

とても良い眺めではあるが、農家の方々の苦勞を考えると、大変だななどの思いが先にくる。この昼食が良かった。舞台の近くにある「こまめ食堂」。千枚田で採れた米を湯船の名水(棚田の高い所に湧き出ている)で炊いて作ったおにぎりの定食。人気があるらしく、多くの人がやって来ていた。ここから小豆島ふるさと村まで歩き、またバスに乗って一路ホテルへ。本日、24,000歩。

4日目。晴れ。最後の日。バスに乗って西の端土庄港まで行く。さらに西の小瀬まで移動し、「重ね岩」へ。まず349段の石段、そして岩だらけの急な山道を登りきると(笠ヶ瀧より危険)そこに不思議な光景が。なぜこんなところにもと思う巨大な石とその上に乗っている小ぶりの石。手前には木製の鳥居があり、小さな石の祠が祭られている。このあたりは大阪城の石切り場だったそうだが、運ばれずに残っている石も多いらしく、これもその一つかもと。見渡せば左に四国、右には岡山、遠くに瀬戸大橋らしきものも眺めることができ、バンザイと叫びたくなる。その後島を反対向きにぐるりと回り、何とも素敵なお名前「エンジェルロード」へ。潮が引いたときに島と島の間に現れる砂の道で、ここで手をつないだカップルは幸せになれるそう。40年前に来たかったなど。最後に小豆島といえばということで、オリーブ園に立ち寄り、この旅は終わった。本日、23,000歩。

一般の観光では訪れることのないような場所へ行き、さらにウオークも楽しみ、最高の旅になりました。企画していただいた方と、一緒に過ごして下さった方々にとっても感謝しています。

加戸佳澄





福鉄沿線ウオーク

### 「早春の鞍谷川堤防を歩く」

日時 3月21日(金祝) 9時~12時半  
集合場所 福武線西鯖江駅  
解散場所 花筐公園(武生までのバス有)  
参加費 200円(バス代410円は必要)  
問い合わせ 0778-78-0005(福鉄渉外部)

### 今後の予定

2月1日~27日 NPOパネル展  
AOSSA(アオッサ)他  
3月2日(日) 旧街道ウオーク12  
美濃街道1  
3月16日(日) 三方五湖ふれあいのみち  
3月21日(日) 福鉄沿線 早春の鞍谷川を歩く  
3月30日(日) ウォーキング教室  
4月6日(日) 旧街道ウオーク13  
美濃街道2  
4月5日~10日 なむ街道25日の旅(別紙)  
4月12日(土) 福井春まつりウオーク  
4月13日(日) 奈良ウオーク  
4月20日(日) ラムサール中池見ウオーク  
4月27日(日) 小次郎公園と柳の滝  
4月20日(祝) ほのけ山トンネルウオーク

### 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。事務所が閉まっている時でも取れるようになっています。数が少ないのもあります。

#### 2月8日(土) 9日(日) 他

伊豆早春フラワーウォーキング

#### 3月8日(土) 9日(日)

瀬戸内倉敷ツーデーマーチ

#### 3月15日(土) 16日(日)

京都ツーデーウオーク

#### 3月21日(金祝) 22日(土)

信州須坂シルクとくらの町ツーデーウオーク

#### 3月22日(土) 23日(日)

広島ウオーク in 広島みなとフェスタ

#### 4月5日(土) 6日(日)

名古屋ツーデーウオーク

#### 4月5日(土) 6日(日)

讃岐うどんつるつるツーデーウオーク

#### 4月12日(土) 13日(日)

ふくしま吾妻荒川花見山ツーデーウオーク

#### 4月26日(土) 27日(日)

飯田やまびこマーチ

#### 5月17日(土) 18日(日)

津軽路ロマン国際ツーデーマーチ

## 会員紹介

### 加戸 佳澄さん

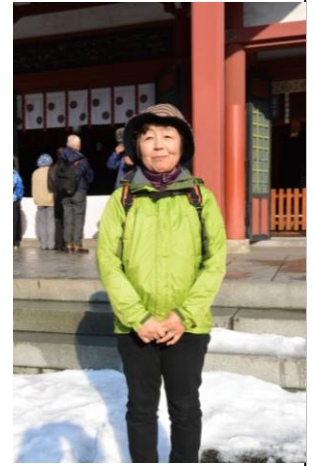
会員番号44。16年前、当時は「福井県歩け歩け協会」と言っていた当会に入会しました。その前年に、先に入会していた友人に誘われ、丸岡町役場から竹田の「千古の家」までのウオークに参加したのがきっかけです。今思い返しても、峠越えで結構ハードなコースでしたがそれがなんとも心地よく、翌年さっそく登録しました。ただ、年間完歩賞を頂くほどは参加できず、細く長く続けて今に至っています。

しかしウオーク歴はそれより古く、それ以前より地区の有志で夜、約4キロのウオークをしていました。現在も家事がひと段落した夜8時からの日課(荒天以外)になっています。

さらに拍車がかかったのが、平成15年から坂井市(合併前の丸岡町)で健康づくりのためウォーキングが推奨されたことです。万歩計の貸し出しが始まり、データを定期的に取り込むことで、市のホームページ上で自分の歩数管理ができるようになりました。歩いた距離(歩数)を視覚で確認することで歩くことへの励みになり、歩数をまるで貯金するような気持ちにさせられています。

もともと運動音痴で、スポーツ全般苦手なのですが、ウォーキングは私にもできる唯一の運動。健康診断の生活指導で必ず「なにか運動していますか」と尋ねられますが、「はい」と答えられることにホッとしています。

こうして記事を書かせて頂くことになって振り返ってみれば、随分長く続けてきたものと改めて気付かされました。健康であればこそ続けられるウォーキング。健康のためにこれからも、お付き合いをお願いします。好きな言葉「継続は力なり」。



### お知らせとお願い

- 先月お送りしました来年度の計画表は、一部修正しましたので再度お送りします。ご活用ください。
- 別紙同封しましたとおり、来年度の会費をお願いします。締切を間違えないようにお願いします。
- 別紙で「なむ街道25日の旅」同封しました。参加は、予約と参加費が必要です。会員の方は一括して申し込みます。参加希望の方は県の協会にお願いします。参加費は、500円です。

### 編集後記

新春ウオークの時、30数年前の知人Tさんに会いました。Tさんは、すっかり忘れていた昔の事、懐かしくて懐かしくて。なにか、その昔の私に若返ったようです。昨年は、体力も気力もなくなり、落ち込んだときもありましたが、Tさんのおかげで少し元気が出てきました。