

てくてく通信No.110

発行日 2023年11月04日
発行 福岡県ウォーキング協議会
<https://www.njsf.net/zenkoku/pref/fukuoka/walk/>

連絡先

新日本スポーツ連盟福岡県連盟事務所
〒811-2121 糟屋郡宇美町平和1-3-11
TEL・FAX 092-934-0853
e-mail : njsf_fukuokaken40@lib.bbq.jp

新日本スポーツ連盟福岡県連盟北九州事務所
〒806-0013 北九州市八幡西区清納1-1-10
TEL・FAX 093-662-9278
e-mail : krc-fn@jcom.home.ne.jp

《10月例会報告》 「正助ふるさと村と新立山」



反省しきり

西 良子

10月29日(日)8時50分 JR赤間駅集合の「てくてくコース」6名。このリーダーは西村さん。

ちょっぴり曇り空に不安を感じ、天気予報の話をしつつ西鉄バス8時59分に乗車し、出発。「日赤看護大学」から正助村までは健脚コースより早めに行動

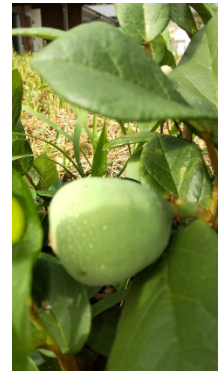
し、2時間かけて登山の予定(健脚コース1時間)。途中、民家の庭に見たこともないイチジク科の「オオイタビ」という緑の実を見つけ感動。

さて新立山登るぞ～2合目位の所で、休憩して居ると健脚組と合流。途中健脚コースに抜かれる。しばらく登山を続けるが、急な坂道に入り無理だと感じ、ギブアップ。

先に下山をすることにした私ですが、道を間違え、旧道に入ってしまった。

急な斜面、狭い道、階段の高低差が大きく、歩きにくく座り込んでしまいました。携帯での連絡が取れ、下山していた神田さんが捜しに来てくださり、うれしいやら恥ずかしいやら・・・中村さんも待ってくださり3人で下山。

低山でも山は山です。猛反省です。以下は 山から教えてもらった、知恵です。



- ①山道歩く時の体幹軸
- ②靴の紐の役割 足幅
- ③歩く時の足元と目の位置
- ④道に迷った時、戻る勇氣
- ⑤仲間との連絡が取れる事。

何事も無く皆と解散出来たことに、お礼申し上げます。

正助ふるさと村はコスモス・ヒマワリが真っ盛り。ひまわりは太陽に顔を向け、コスモスは風に揺られながら気

持ちよさそうに咲き誇っていました。曇り空はいつの間にか秋晴れの良い天気となり、気持ちよく歩くことができました。

「全国交流ウオーク in 鎌倉」好天下、3日間を歩く

嶋田良裕

10月21日(土)11時30分羽田空港着、先ずは横浜へ。

横浜スタジアム近くのホテルに荷物を預け、みなとみらい21地区に向けスタート。エアーキャビン越しにランドマークタワーを眺めながら海沿いへ。

やがて鮮やかな赤レンガ倉庫、かつて保管倉庫だったが現在はショップやカフェが入り、今日は何か祭りの催しが有り、大混雑の状況。

向いの大棧橋ふ頭には豪華客船飛鳥Ⅱが停泊している。

開港の道を歩き山下公園へ、「赤い靴はいてた女の子像」の向こうには氷川丸、園内は多くの市民や観光客がのんびり過ごしていた。夕刻になり前夜祭が開かれる中華街の飯店に。

全国から170人余りが参加、各地のダンスや歌で大いに盛り上がる。

22日(日)9時、古都鎌倉の北鎌倉駅。

眼前が円覚寺、谷筋に佇む風格ある山門や方丈、国宝舍利殿を見学。次はさだまさしの曲「縁切寺」で知られる東慶寺、境内は色々な花が植えられ静寂な雰囲気醸し出している。

さらに浄智寺へ、苔むした石橋の先に総門、深い緑に囲まれた素朴な寺。

ここからは葛原岡神社へと続くハイキングコース、1キロたらずだが深い緑に包まれた山道。木の根っ子に足を取られながら歩く。

この神社は男石、女石の縁結びの石があり、パワースポットとして参拝客が絶えないとのこと。源氏山公園で若き日の頼朝坐像に挨拶し下山。

やがて鎌倉市中へ、若宮大路を源頼朝造営の鶴岡八幡宮と向かう。ここで他コースのメンバーと合流、総勢240人、記念撮影と昼食後解散。



八幡宮参拝後、鎌倉駅から江ノ島電鉄で鎌倉高校前へ。右手に江ノ島から伊豆半島、眼前には波静かな相模湾、遠くに伊豆大島、ヨットやウインドサーフィンが浮かんでいた。

極楽寺駅迄戻り長谷寺へ、広大な境内の中心に位置する本堂には身丈9mの金箔木彫りの観音菩薩像が鎮座し圧倒される。道を誤り急ぎ閉門前の高德院へ、高校の修学旅行以来60年振りの大仏さんに面会、どっしりとした姿は往時と変わらずとの思いだった。

その後、鎌倉駅小町通りで名物のしらす海鮮丼で一杯。

23日(月)8時横浜駅、新宿へ出てから京王線で1時間。到着したのは年間登山客全国最多300万人の戦国時代から続く「富士信仰」の高尾山(標高599m)。妻と登る。

登山口のケーブルカー駅は平日とは思えない大勢の客。それを横目に登山開始。

道は石畳が続く周囲は杉木立、吹き抜ける風が汗を飛ばす。やがて山上駅に到着、飲食店や土産物屋が立ち並び大変な人出、縫うように先へ進む。

浄心門を抜けると薬王院の山内、四天王門をくぐると、天狗の霊力で願いが叶うという飯縄大権現社が鎮座。奥の院を抜け、登山口から80分で山頂に到着。

見晴らしは抜群で、江戸時代の13国が見渡せるといふ。我ら夫婦は冠雪した富士山を眺めながら

ビールで乾杯。帰りも同じ路を多くの外国人が混じる登山客とすれ違いながら下る。

最後はロマンスリフトによる12分の空中旅行で登山口へ。

羽田空港へ向かい、北九州空港着20時30分。

3日間で、6万5千歩・35kmのウォークを終える。

《9月例会報告》

「大野城と四王寺山散策」

濱 孝 子

てくてくコース7人、健脚コース7人で参加した9月例会。

私はてくてくコースで参加し、センター出発後、山道は、森林浴に最適。

道はいが栗がゴロゴロの中、石仏を巡り、大小さまざまなキノコ・かわいい草など鑑賞しながら歩きました。

昼食は藤棚の下で頂き気分は最高!! 鏡が池・増長天礎石群を見るため他の参加者と別行動。

大石堰を見て石がゴロゴロの道を頑張って下ったところに坂本神社（大宰府政庁跡）を参拝。

ここまでは順調と思いきや健脚コースと連絡が取れず。

やっと連絡が取れ迎えに来てもらった時には、早1時間経過。1時間遅れでセンターに到着。

最後に西さん希望で四つ這いになって岩にぼる時、木村 薫さんが「これにつかまって」と杖を差し出してくださり、うれしかったです。ありがとうございました。

（*No.109の発行に間に合いませんでしたので今回載せています。）

《11月例会案内》

「中津街道を歩く」



北部九州における主要道の一つ。

小倉で長崎街道、秋月街道などの街道と集結し、赤間関への渡海地・大里から中国路とつながっている。また、中津から南は、宇佐、府内、宮崎へと東九州を貫く日向街道の一部。

小倉から苅田、大橋、椎田、松江（しょうえ）、八屋、中津とつづく道で貝原益軒と菱屋平七の二人も歩いた。

日 時：11月26日(日) 10:45 集合 「てくてくコース」 JR 椎田駅、「健脚コース」 JR 築城駅

《注意》集合時間は一緒ですが、集合場所が違います。気を付けてください。

参加費：500円（会員）、1,000円（会員外）

持ち物：弁当、水筒、雨具等

コース：「健脚コース」 築城駅 11:00 発～3.4km～椎田宿 11:45 着～1.2km～金富神社 12:05 着
（昼食）13:05 発～4.4km～松江宿・豊前松江駅 15:00 解散（行程約9^{キロ}）

「てくてくコース」 椎田駅 11:00 発～「健脚コース」と同じ（行程約5.5^{キロ}）

交 通：鹿児島本線：JR 博多駅発 8:08～JR 西小倉駅5番線着 9:21

日豊本線：JR 西小倉駅1番線発 9:54～JR 築城駅着 10:41～JR 椎田駅着 10:44

申込締切：11月23日(木)

《12月例会案内》 「福岡市中央区・早良区を歩く」

1989年開催のアジア博覧会が百道浜・地行浜の埋め立て地で行われ、その後開発がされ、博物館・図書館が置かれました。落ち着いた雰囲気醸し出し都会のオアシスとなっています。

一緒にそぞろ歩きしましょう。

日時：12月10日（日）10:00

大濠公園ポートハウス前集合

コース：ポートハウス前出発 10:10～大濠公園1

周（2 km）10:50～舞鶴公園～西公園

（1.5 km）11:20～ドーム球場前（1.7

km）11:45～よかとぴあ通り～百道シーサイド公園（1.4 km）12:20（昼食）

～サザエさん通り～元寇防塁～早良区役所～藤崎駅 15:00 解散（行程約10[＊]）

注）路線バスを利用できます。

参加費：500円（会員）、1,000円（会員外）

持ち物：水筒、帽子、雨具、防寒具他、弁当は外食予定

交通案内：折尾駅 8:20→博多駅 9:20 地下鉄博多駅 9:35→大濠公園駅 9:44

申込締切：12月8日（金）午前中まで



今後の予定

○1月例会

長崎街道を歩く パート10 2024年1月28日（日）

牛津宿から大町宿まで約12kmを歩きます。

11月・12月例会参加申込書

| | | | | | |
|---------|------------------|----|---------------|----|--|
| 氏名 | | 性別 | 男 女 | 年齢 | |
| 住所 | 〒 | | | | |
| 連絡先(携帯) | | | | | |
| 緊急連絡先 | | | | | |
| 希望コース | 11月（「健脚」・「てくてく」） | | 12月（一緒にそぞろ歩き） | | |