

2025年  
11・12月号  
(第84号)



# 湖歩

発行 NPO法人滋賀県ウォーキング協会  
〒520-0802 大津市馬場3丁目1-12  
TEL /077-599-4625  
FAX /077-599-4631  
<http://shiga-walking.sakura.ne.jp>

## 新規会員募集 ご協力願いについて

「健康のためにウォーキングをしましょう！」とよく聞きますが、健康なウォーキングをご存知でしょうか。

歩く時の腕を大きく振る事で、肩の筋肉がほぐれて肩こりが楽になります。胸を伸ばして歩くことで背筋を付け、腰を補助します。少し早歩きで、有酸素運動となり血行が良くなります。

沢山のひとと歩いて美しい風景を見たり、参加者同士で話をしながら歩く事でストレスの解消ができます。

来年度の新規会員を募集しております。皆様の知人友人にお誘いをしていただきますようお願いをいたします。

## 大津なぎさウォーク150回達成

7月15日(火)大津なぎさウォーク 琵琶湖の恵みに感謝して

12km 晴 参加者:188名 大津支部 安達 和子

晴天の日。湖上から大津の山並みを観る。浜大津港からちょっと進んだところで風が変わる。湖の色も変わる。水温が変わったんだ。大勢の人が参加してくださった。大人気の企画だ。由美浜で下船。暑い中ゴールの石山駅。今回でなぎさウォーク150回達成。12年6ヶ月。運営してくださった県ウォーキング協会のスタッフの人達に感謝、感謝です。

昭和36年10月1日の大津市民憲章。(制定)5つ。一つ、郷土を愛しびわこの美しさをいかしましょう。二つ、豊かな文化財を守りましょう。三つ、時代にふさわしい風習を育てましょう。四つ、健康で明るい生活につとめましょう。五つ、あたたかい気持ちで旅の人をむかえましょう。何度も唱えてきた。心身に刻んできた。150回の歩きで一人でも多くの方に大津のことを伝えようとしてきた。

歩くことの利点は多く、一人もよし、団体もよし。この世に生かされている間は少しでも健やかでいたいものである。自分のことは自分でできるよう励みたい。しかし一人では生きられない。たくさんの人々の恩恵をいただいている。有難し。受けた恩はまた誰かにまわそう。さすれば次、次、と良い輪の出来上がり。有難しは有るということは難しいということ。心に常に止めておきたいものである。有難う。有難う。おおきに。おおきに。 2025年夏

## 8月26日(火)大津なぎさウォーク たそがれウォーク

12km 晴 参加者:80名 大津支部 中村 雄次

8月のなぎさウォークは恒例のたそがれウォーク。16時30分集合。出発式のあと17時前にスタート。

駅前大通りを湖岸に向かって歩き出す。爽やかなそよ風が肌を撫でる。昼間は35度を超す猛暑日であっても、この時間になると陽射しも和らぎ気温も下がってきて歩きやすい。

琵琶湖の穏やかな青く広がる水面が美しい。夕暮れ時の涼しさとそよ風を受けての心地よさ。たそがれウォークならではの心安らぐウォーキングである。打出浜からのおの浜、由美浜(サンシャインビーチ)を経て粟津浜へ、全行程を琵琶湖を眺めながら水辺のウォークを楽しむ。

一方、体力の衰えを痛感するウォークでもあった。初めは先頭を歩いていても、いつの間にかアンカーに背中を押されている始末。やっと石山駅にゴールイン。スタッフの皆さんが温かく迎えてくれる。スタッフの皆さんに感謝。

待っていてくれた仲間とともに一杯のコーヒーで疲れをほぐし帰路につく。



## 8月31日(日)琵琶湖一周健康ウォーキング2025⑤ 彦根駅から長浜駅

15km 晴 参加者:151名 県外支部 根本 信子

今日も暑そう。久しぶりの参加です。暑さと体力を考えてみたものの「歩きたーい!」「会いたーい!」で参りました。

来て良かった。皆さんから笑顔と励ましをいただき、さあ出発。

彦根城から金亀公園を抜け彦根港へ小休止のあと、ひたすら近江母の郷へ心ルンルン! から足はへ口へ口...無理はせずJR田村駅へ。

長浜ゴールは叶いませんでしたがご理解と支えあつての歩き、老女が充実した一日を過ごすことが出来ました。

心からうれしく思っております。ありがとうございました。

## 9月16日(火)大津なぎさウォーク 夏の名残を訪ねて

12km 快晴 参加者:104名 蒲生八幡支部 松浦 正和

今日は朝から快晴に恵まれ、真夏、真最中でのウォークとなりました。

いつも通りの朝のスケジュールの後、旧東海道から近江大橋を渡りましたが、橋の上から気付きました。大量の藻が漂っていることを、琵琶湖が悲しんでいることを。

琵琶湖を綺麗にしなければと思いながら。

その後唐崎公園で昼食後、唐橋を渡り石山駅で解散。

次回以降は、季節も進み、より楽しくウォークが出来ることを願いつつ。

**9月21日(日)琵琶湖一周健康ウオーキング2025⑥** 長浜駅から木ノ本駅  
22km 晴 参加者:154名 湖北支部 高山 詔一

長浜城天守跡に建つ豊臣秀吉像に見送られ、酷暑の終わりを感じさせられる涼しいびわ湖からの風を受けながら歩き、産直びわみずべの里に到着。

残念ながら名物の南浜ぶどうの販売は無かったものの直売所での購入とトイレ休憩。次の奥びわスポーツの森で昼食をとり体力を整え、後半の長距離に向けてスタート。

湖北みずどりステーションでは冷たい飲料等で身体をリフレッシュ。赤後寺でトイレ休憩し、ゴールの木ノ本駅を目指しました。

22kmの長距離コースでしたが、天気にも恵まれ気持ちの良いウオーキングとなりました。

## 11・12月の予定

### 11月9日(日)琵琶湖一周健康ウオーキング2025 ⑧

20km 集合 10:00

永原駅～近江今津駅 別途実施要項参照(要予約)

### 11月16日(日)伊吹の名水を訪ねて

15km 集合 10:00

近江長岡駅～三之宮神社～伊吹薬草の里文化センター～  
泉神社～近江長岡駅

### 11月18日(火)大津なぎさウォーク 牛玉さんの日

12km 集合 9:30

大津駅～石坐神社～和田神社～膳所城跡公園～篠津神社～御殿浜～粟津～  
瀬田唐橋～石山寺～(石山駅)

### 11月23日(日)山の辺の道を歩く

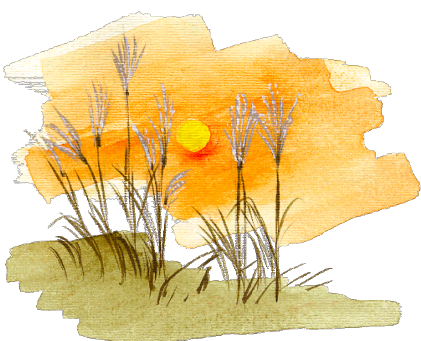
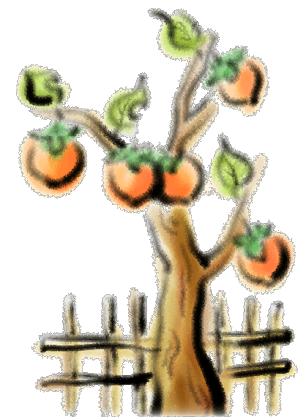
12km 集合 10:00

桜井駅～仏教伝来之地碑～大神神社～崇神天皇陵～柳本駅

### 11月30日(日)琵琶湖一周健康ウオーキング2025 ⑨

18km 集合 10:00

近江今津駅～近江高島駅 別途実施要項参照(要予約)



## 12月14日(日)琵琶湖一周健康ウォーキング2025 ⑩

18km 集合 10:00

近江高島駅～志賀駅 別途実施要項参照(要予約)

## 12月16日(火)大津なぎさウォーク 師走も気になる湖畔と街のあかり

12km 集合 9:30

大津駅～県庁前～文化会館前～大津港～尾花川～丸長～三井寺～長等商店街～丸屋町～大津駅

## 12月21日(日)大津三城跡を巡る

17km 集合 9:30

比叡山坂本駅～坂本城跡～唐崎苑～唐崎神社～びわ湖大津館～大津城跡～大津港～膳所城跡公園～膳所駅

# お知らせ

11月16日(日)例会『伊吹の名水を訪ねて』の集合・解散は、JR東海管区の近江長岡駅となります。JR西日本の駅から近江長岡駅までお越しの場合は、乗車駅からの往復切符購入をお願いします。

JR西日本・東海をまたがって、ICOCA・TOICA・Suica等交通系ICカードでの自動改札機のご利用は出来ませんので、窓口での精算が必要となり、手続きに多くの時間を要するためです。

### 第4回びわ湖マラソンボランティア募集について

令和8年3月8日に『第4回びわ湖マラソン』が開催されます。当協会も第1回目からボランティア(コース誘導員)として参加しております。

今回もボランティア(コース誘導員)をして頂ける方を募集しておりますので、ご興味がある方はスタッフまでお声をお掛けください。皆様からのご参加をお待ちしております。