

# ウォーキングで 健康寿命を延ばしましょう！



皆さんに健康で長生きをしていただくために、(一財)滋賀県社会保険協会では、健康づくり事業の一環として、当協会加入事業所の被保険者とその家族が、積極的にウォーキングを行っていただきやすいように、NPO 法人滋賀県ウォーキング協会と連携しています。

皆さんが安心してウォーキング大会(裏面、平成31年年間事業計画表)に参加して頂けるよう会員証を発行します。この会員証を提示することにより、NPO 法人滋賀県ウォーキング協会主催の例会に、「**300円**」で参加することができます。(※一般参加の場合は**500円**です)

## ■ 会員証に関するお問い合わせ先

〒520-0802  
大津市馬場3-2-25 ワカヤビル3階  
一般財団法人 滋賀県社会保険協会  
【TEL】077-522-3458  
【FAX】077-522-3424

## ■ NPO法人滋賀県ウォーキング協会へのお問い合わせ先



【TEL】  
0748-36-3646  
【ホームページ】  
←<http://shiga-walking.sakura.ne.jp/>

## ● ● 「会員証」申込書 ● ●

会員証をご希望の方は、下記『申込書』に住所・氏名・生年月日等をご記入の上、当協会まで郵送かFAXでお申し込みください。郵送の場合は、申込書をコピーしたものをお送りください。平成31年末まで有効な会員証をお送りします。

住所 (送付先)	〒	—			
氏名					
生年月日	S	・ H	年	月	日
電話番号 (連絡先)					

# 平成31年(2019年)年間事業計画表

	実施日 【500選】	行事名	コース	集合場所 (最寄駅)	集合時刻	距離
1月	12日(土)	新春の草津七福神巡り	草津駅～伊砂神社～小汐神社～神宮寺～真願寺～養寿寺～立木神社～道灌蔵～くさつ夢本陣～d e 愛広場～草津駅	草津駅	9:30	10km
	15日(火)	平日ファミリー大津なぎさウォーク	(初詣ウォーク) 大津駅～合同庁舎前～平野神社～サンシャインビーチ～近江大橋～イオン草津～建部大社～石山駅	大津駅	9:30	12km
	20日(日)	琵琶湖一周健康ウォーキング2018㉔	別途実施要項参照(要予約) 志賀駅～堅田駅 白雪の比良系を背に	志賀駅	9:30	14km
2月	3日(日)	琵琶湖一周健康ウォーキング2018㉕	別途実施要項参照(要予約) 堅田駅～南草津駅 比良・比叡の風を追風に	堅田駅	9:30	22km
	11日(月祝)	冬の酒蔵巡り	三雲駅～弘法杉～北島酒造～石部まちづくりセンター～竹内酒造～石部駅	三雲駅	9:30	12km
	19日(火)	平日ファミリー大津なぎさウォーク	(春の訪れを感じて) 大津駅～県庁東側～国道1号線～膳所神社～膳所城址公園～(旧東海道)～杉浦重剛宅～晴嵐町～石山駅	大津駅	9:30	12km
3月	24日(日)	(総会ウォーク) 中山道 草津～野洲へ	草津駅～伊砂神社～大宝神社～今宿一里塚～守山宿～野洲駅	草津駅	9:30	12km
	10日(日) 滋-08	生水の郷(しょうずのさと)を訪ねて	新旭駅～安井川団地～スポーツ公園～熊野本～日爪～小屋～五十鈴川～湖周道路～深溝～針江～松の花～新旭駅	新旭駅	9:30	11km
	17日(日)	琵琶湖一周健康ウォーキング2018㉖	<最終回> (別途実施要項参照)(要予約) 南草津駅～大津駅 近江八景と眺望をたのしみに歴史街道	南草津駅	9:30	16km
	19日(火)	平日ファミリー大津なぎさウォーク	(梅の香りに導かれ) 大津駅～お祭り広場～なぎさ公園～膳所城址公園～螢谷公園～石山寺～石山駅	大津駅	9:30	12km
	24日(日)	里山シリーズ㉗ ヤマオヤジとメタセコイヤ並木	マキノ駅～知内川～寺久保～ピクランド～メタセコイヤ並木～ヤマオヤジ～マキノスキー所～知内川～マキノ駅	マキノ駅	9:30	14km
31日(日)	観桜の道 小関越え	大津駅～長安寺～長等公園～小関越え～藤尾～一燈園～天智天皇山科御陵～日ノ岡～南禅寺～蹴上駅	大津駅	9:30	16km	
4月	5日(金)	(歩育)	(別途実施要項案内)【要予約】	大津駅	10:00	6km
	10日(水) 滋-07	第5回海津大崎観桜の道	マキノ駅～湖のテラス～大崎寺(海津大崎)～大浦～永原駅	マキノ駅	10:00	12km
	13日(土)	中山道(登山道) 番場宿と鎌刃城跡	米原駅～番場～鎌刃山城跡～米原駅	米原駅	9:30	13km
	14日(日)	第7回 KBC 歩く日	別途「大会案内書」により実施			
	16日(火)	平日ファミリー大津なぎさウォーク	(歴史の道を歩こう) 大津駅～三井寺～近江神宮～大伴神社～石仏～古墳群～滋賀里～唐崎駅	大津駅	9:30	12km
	21日(日)	琵琶湖一周健康ウォーキング2019 ①	別途実施要項参照(要予約) 大津駅～南草津 近江八景と眺望をたのしみに	大津駅	9:30	16km
5月	11日(土) 12日(日)	第27回びわ湖長浜 ツーデーマーチ	別途「大会案内書」により実施			
	19日(日)	琵琶湖一周健康ウォーキング2019 ②	別途実施要項参照(要予約) 南草津～守山 近江富士山に向けて歩きます	南草津駅	9:30	18km
	21日(火)	平日ファミリー大津なぎさウォーク	(いにしへの道を歩く) 大津駅～逢坂の関～蟬丸神社～関蟬丸神社上社～関蟬丸神社下社～大塚～京町～大津駅	大津駅	9:30	12km
	25日(土)	比叡山年輪ウォーク せっかくウォーク	別途実施要項参照(要予約)	比叡山坂本駅	9:30	10km
	26日(日)	比叡山年輪ウォーク 2019	別途実施要項参照(要予約)	比叡山坂本駅	9:30	20km
6月	9日(日)	余呉湖一周七北國街道	余呉駅～余呉漁港～菊池石と蛇の目玉石～あじさい園～余呉観光館～恵波間(オハハ)神社～(賤ヶ岳)～木ノ本地蔵院～木ノ本駅	余呉駅	10:00	12km
	16日(日)	琵琶湖一周健康ウォーキング2019 ③	別途実施要項参照(要予約) 守山駅～堅田駅 琵琶湖大橋を渡ります	守山駅	9:30	16km
	18日(火)	平日ファミリー大津なぎさウォーク	(牛玉さんの日) 大津駅～(旧東海道)～石場～膳所城址公園～瀬田唐橋～螢谷公園～石山寺～石山駅	大津駅	9:30	12km
	23日(日)	西の湖一周ウォーク(水郷巡り)	安土駅～西の湖ステーション～よしきりの池～大中～白王町～円山～西の湖園地～日暮橋～活津彦根神社～安土駅	安土駅	9:30	14km
	30日(日)	琵琶湖一周健康ウォーキング2019 ④	別途実施要項参照(要予約) 堅田駅～志賀駅 歴史の西近江路を歩きます	堅田駅	9:30	14km

	実施日 【500選】	行事名	コース	集合場所 (最寄駅)	集合時刻	距離
7月	7日(日)	琵琶湖一周健康ウォーキング2019㉘	別途実施要項参照(要予約) 志賀駅～近江高島駅 万葉時代から「越」への道	志賀駅	9:30	17km
	16日(火)	平日ファミリー大津なぎさウォーク	(びわ湖の恵みに感謝して) 大津駅～県庁前～(旧東海道)～サンシャインビーチ～なぎさ公園～船～びわ湖大津館～大津京駅	大津駅	9:30	12km
8月	20日(火) (第三火曜日)	平日ファミリー大津なぎさウォーク	(湖上の風にも秋を感じて) 大津駅～大津港～びわ湖大津館～唐崎神社～唐崎駅	大津駅	16:30	12km
	25日(日)	琵琶湖一周健康ウォーキング2019㉙	別途実施要項参照(要予約) 近江高島駅～近江今津駅 生水の郷と湖岸線の展望	近江高島駅	10:00	19km
9月	1日(日)	KBCウォーク かつの日 大阪大会	別途[大会案内書]により実施			
	7日(土)～8日(日)	第7回おごと温泉 びわ湖パノラマウォーク	別途[大会案内書]により実施			
	15日(日)	枝豆収穫祭ウォーク	マキノ駅～(メタセコイヤ並木)～ピクランド～枝豆畑～近江中庄駅	マキノ駅	10:00	14km
	17日(火)	平日ファミリー大津なぎさウォーク	(秋風の吹く台地) 大津駅～本宮～茶臼山公園～秋葉台～富士見台～園山～石山駅	大津駅	9:30	12km
	22日(日)	琵琶湖一周健康ウォーキング2019㉚	別途実施要項参照(要予約) 近江今津駅～永原駅 古の湖上交通の要所を歩きます	近江今津駅	10:00	20km
10月	29日(日)	妹背(いもせ)の里	近江八幡駅～千僧供歴史資料館～安吉(あぎ)神社～妹背(いもせ)の里～御澤神社～近江鉄道・平田駅	近江八幡駅	9:30	18km
	6日(日)	源内峠を歩こう	瀬田駅南口～アルプラザ瀬田店横～滋賀医大西門前～東高校前～源内峠～芝原～神領～大江～瀬田駅	瀬田駅	9:30	17km
	13日(日)	第25回 高月観音の道	高月駅～冷水寺～竹蓮寺～片山観音堂～ほりぬき公園～西野菜師堂～正妙寺～松尾寺～普門寺～東柳野菜師堂～渡岸寺観音堂～高月駅	高月駅	9:30	16km
	15日(火)	平日ファミリー大津なぎさウォーク	(歴史の道を散策) 大津駅～(旧東海道)～石場～義仲寺(見学)～法伝寺～由美浜～北向き地蔵～膳所駅	大津駅	9:30	12km
	20日(日)	多賀大社とキリンビール工場見学	河瀬駅～胡宮神社～多賀サースインター(えびせんの里)～多賀大社～キリンビール彦根工場～南彦根駅(☆キリンビール工場見学は先着100名まで)	河瀬駅	9:30	12km
11月	27日(日)	琵琶湖一周健康ウォーキング2019 ㉛	別途実施要項参照(要予約) 永原駅～高月駅 古戦場の跡を歩きます	永原駅	10:00	19km
	3日(日)	第2回湖南三山ウォーク	石部駅～雨山文化公園～常楽寺～長寿寺～甲西駅	石部駅	9:30	12km
	10日(日)	琵琶湖一周健康ウォーキング2019㉜	別紙実施要項参照(要予約) 高月駅～長浜駅 野鳥の飛来を楽しみに	高月駅	9:30	19km
	17日(日)	里山シリーズ㉝ 山本山から賤ヶ岳(縦走)	(登山靴必要) 河毛駅～速水～阿閉～朝日～山本山～賤ヶ岳～大音～木ノ本駅	河毛駅	10:00	15km
	19日(火)	平日ファミリー大津なぎさウォーク	(紅葉を探すウォーク) 大津駅～春日町～長等公園～三井寺～弘文天皇陵～皇子が丘～近江神宮～大津京駅	大津駅	9:30	12km
12月	24日(日)	琵琶湖一周健康ウォーキング2019 ㉞	別途実施要項参照(要予約) 長浜駅～彦根駅 時代を感じる道を歩きます	長浜駅	9:30	15km
	1日(日)	矢橋帰帆島を巡る道	石山駅～膳所城址公園～近江大橋～矢橋帰帆島～矢橋大橋～良寛寺～玉泉院～鞭崎神社～南草津駅	石山駅	9:30	14km
	8日(日)	琵琶湖一周健康ウォーキング2019 ㉟	別途実施要項参照(要予約) 彦根駅～能登川駅 琵琶湖の景色を堪能コース	彦根駅	9:30	20km
	10日(火)	平日ファミリー大津なぎさウォーク	(師走の街歩き) 大津駅～お祭り広場～大津港～(丸長)～イオンタウン大津京～三井寺～愛屋町～末広町～大津駅	大津駅	9:30	12km
	15日(日)	年末の東海道・野路から石山へ	(納骨ウォーク) 南草津駅～南田山～篠山公園～里山公園～瀬田東～浄光寺～建部大社～瀬田唐橋～石山駅	南草津駅	9:30	10km

◎環境省の熱中症情報で、「危険」表示が出た場合には歩行途中でも中止となる場合もあります。

◎コース及び歩行距離数は変更することがあります。

◎歩行中の事故につきましては、加入保険の範囲以外の責は負いかねます。

◎「女子会」は、別途実施要項で案内します。

◎「東海道浪漫歩行 2019」(石部宿～土山宿)は、別途実施要項で案内します。(500選-滋賀-06)

**例会参加費**  
SWA会員 無料  
**他協会会員 300円**  
一般参加者 500円