

発行所

京都新聞乙訓販売所連合事業部
長岡京市開田2丁目5-6
京都新聞長岡京販売所
☎951-1244 FAX951-1651
連絡所 向日町販売所 ☎921-2602
大山崎販売所 ☎956-5297

編集 井上 年央
制作 株式会社 京都新聞印刷
株式会社 アリンコ

★月1回、向日市・長岡京市・大山崎町地域の京都新聞に折り込んでいます。

京都新聞販売所へのご用は

向日町(921)2602 大山崎(956)5297
向日町北(922)0792 長岡京(951)1244
ご購入のお申し込みは ☎0120-464-468



2月号



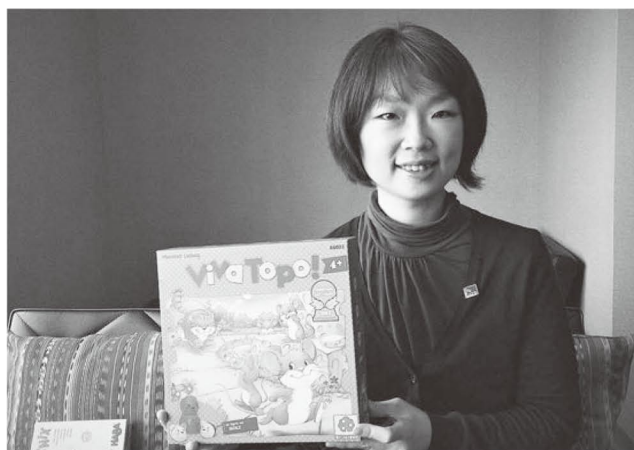
趣味に 熱中

最近、「ボードゲーム」という遊びをよく耳にしませんか。テーブルの上で、親子や仲間と一緒に楽しむ「アナログゲーム」全般といえるが、宮川幸子さんは、高校生の時に友人から教えてもらい、今は子育てに生かしながら普及活動も行う。ちよつとしたスリルがあり、笑いを誘い、考える力だつて養える...と、人気が高まる。

ボードゲーム

宮川 幸子さん
(向日市)

アナログの世界、満喫



ボードゲームで多くの人を楽しませたい、という宮川さん

「娘が5歳と3歳のときに、一緒にボードゲームをするようになりまし。それから、2年経ちますが、(娘たちは)今も楽しんでます」と言う宮川さんは、日本知育玩具協会に所属する知育玩具インストラクターだ。2月19日には、向日市観光交流センター・まちでらすMUKOで「親子で始めるドイッゲーム講座」を開く。

また、京都市交流促進・まちづくりプラザ(阪急・洛西口駅高架下)では、ボードゲームの体験会も開き、普及に努める。ゲームで勝つ秘訣は「運と能力」のバランスだそう。

ボードゲームは広い意味で、双六(すごろく)、囲碁、連珠、チェス、オセロなども含まれる。主にヨーロッパで発達したが、世界的に多くの創作ゲームが生み出され、商品になっている。

スマホなどを使うデジタルのゲームではなくて、サイコロやカードが「主役」のアナログ世界だ。宮川さんは「ゲームは200種類ぐらい持っている。コロナ禍で『おとくに』「ステイキー」

家時間が増えたことや、社会を生き抜く力をつけたいという思いが、ボードゲームの世界にハマるきっかけになった。ボードゲームの体験会も開き、普及に努める。ゲームで勝つ秘訣は「運と能力」のバランスだそう。

細い棒をやらすように立てて、全体を崩さないように棒を抜いていく。風船を描いたカードで遊ぶ「バルーンズ」は3歳児から楽しめる。すごろくに似た「ねことね

山)など詩情さえ漂う。1000円600円から900円ぐらい。焙煎は温度、時間、空気の流れといった要素が人の思い。ブレンド、挽き売りはせず、新鮮さを祈りも...の世界か。



コーヒー焙煎販売 大山崎 COFFEE ROASTERS

赤レンガ壁のシックな店舗にコーヒーがよく似合う。10年ほど前に、スペインルティンコーヒーに出会った中村佳太さん、まゆみさん夫妻が転職し、大山崎町で焙煎所を開いたのが2014年。4年後に、今の場所に移転した。

アフリカ、中南米、アジアなどの豆を店内で焙煎する。「(コーヒー)の淹れ方、飲み方は、みなさんそれぞれ楽しめますので」というのが二人の思い。ブレンド、挽き売りはせず、新鮮さを祈りも...の世界か。

おとくに ルポ

新鮮さ大切に、豆で販売

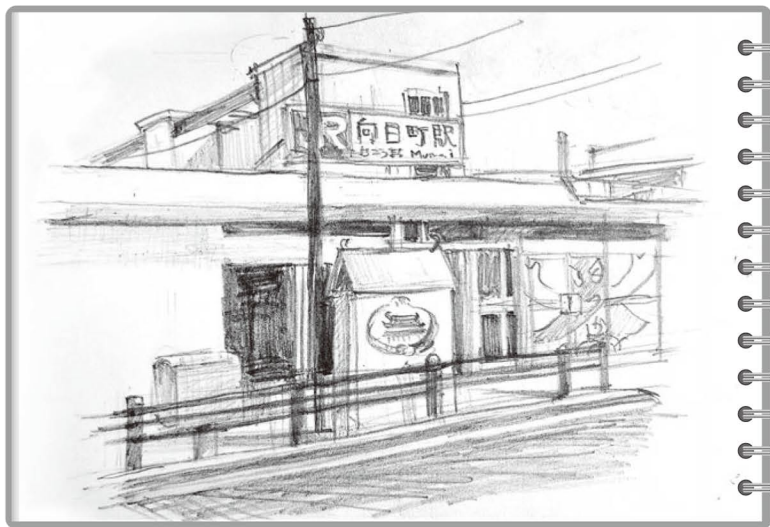
店舗営業は木曜、土曜日の午前10時から午後3時。大山崎町大山崎江56-1。阪急・大山崎駅から新幹線沿いに北へ徒歩約10分。営業中の電話番号(925)6856。ネット販売もある。

2月(如月)のこよみ

- 3木 節分 神社本庁設立記念日(1946年に設立)
- 4金 立春(二十四節気) 北京冬季五輪開幕(20日まで)
- 5土 Vリーグ女子・埼玉上尾vs東レ(向日市民体育館)6日も開催
- 11金 建国記念の日
- 14月 バレンタインデー 煮干しの日(全国煮干協会が制定)
- 18金 Jリーグ開幕 冥王星の日(1930年に発見)
- 19土 雨水(二十四節気) 天地の日(コペルニクスの誕生日)
- 23水 天皇誕生日 富士山の日(223=ふじさんの語呂合わせ)

乙訓スケッチ

JR向日町駅(向日市)



(スケッチ・井上史子さん)

1876(明治9)年に開業した。京都駅ができる前年のことだった。現在は1日の乗車客が約8千人とい、かつて1万人以上だった時期もある。向日町は1972(昭和47)年に市制を施行、向日市になったが、JRのこの駅は「向日町」の名称を残した。駅前から、名刺・善峯寺行きのバスが出ている。駅構内に、向日市と京都市南区の境界線がある。改札口は西側だけだが、東口の新設計画があり、賑わいが生まれそう。

〈場所〉住所は、向日市寺戸町久々相10。J R 京都駅からの距離は6・4キロ。

86.2
メガヘルツ

FMおとくに

便利

月曜から金曜日まで、毎日午前10時半から11時58分まで放送する番組「さわやかおとくに」は、役立つ地域情報がいっぱい。番組に登場して下さる。また、連日放送中に、当日別の内容を紹介します。Twitterを受けて、1回目は月曜日。番組提供は小川食品工業さん、お誕生日おめでとう(株)。約20分のコーナー「いきいき健康講座」は、千春会病院(長岡京)から。

★お断り 各面の催しなどは「新型コロナウイルス対策」のため、変更の場合があります。

健康寿命、伸ばそう

椅子に座って筋トレ体操

「健康寿命を延ばそう
く足がすべ〜」をテーマに、だれでも参加できるふれあいサロンつきき会（長岡京市）が毎週水曜日（長岡京市）で、椅子に座ってできる筋トレ体操を行っている。午後1

※申し込みなどは、同会の長谷川さん090（1905）0925

エンディング 学んで安心を

大人の教養講座「人生の最終章 エンディングノートで始める終活」が26日午前10時から11時半

勝龍寺城とは その謎に迫る

長岡京市ふるさとガイドの会主催（長岡京市特別委共催）の長岡京市特別歴史講演会「勝龍寺城―石垣・瓦・天主の出現―」が23日午後1時半から3時10分まで、同市立中央公民館市民ホールで開催される。

障害者ヘルパー 養成研修開く

乙訓福祉会の「住宅介護従業者（障害者ヘルパー）養成研修」が19、20日に学科、その後、実習1

マンドリンの 演奏仲間募る

長岡京市を拠点に、約40年の活動歴があるマンドリンクラブ「ながおかマンドリン」が、ギターを含めた団員を随時募集している。

団員は現在32人。マンドリンとギターの計5パートで構成し、日本のトップ演奏者、川口雅行さ



んの指導を受けている。練習は、毎週金曜日の午前中に、原則として長岡京市立中央公民館で行う

まで、大山崎町立中央公民館別館3階の大研修室で開かれる。

子どもたちで楽しむ人形劇

「人形劇団クラレテ」のワークショップ〜みんな大好き！11ぴきのねこ〜になって劇あそびを楽しむ！が23日午前10時から12時まで、バンビオ2階市民ギャラリーで開催される。

長岡京スボ協 臨時職員募る

長岡京市スポーツ協会は、4月1日採用の令和4年度臨時職員を募集する。採用は2、3人。業務はスポーツ施設利用の申請など。

障がいのある人が就労自立のために作ったいろいろな品物を販売する「ほっこりぐ」が、2月も長岡京市役所1階ロビーで行われる。

「ほっこりぐ」で買い物楽しく

▽10日 乙訓若竹苑 午後0時半から、染め製品、雑貨

「百人一首」で 楽しく交流を

長岡京市老人福祉センター・竹寿苑（同市粟生）で活動している「百人一首同好会」が、会員同士が和気あい



▽25日 乙訓ひまわり園 午前11時半から、パン、クッキー

躍動！天王山ラグビースクール

40年以上の歴史がある50人。長岡京市、大山崎町や、島本町、高槻市から集まり、女子もいる。

おとくにスポーツ

スクールのメンバーは、主に島本高校で練習。運営委員長の道念廣で、（写真は、島本第二小で行われた練習風景で



躍動！天王山ラグビースクール

もたに試合を楽しんでもらう機会が少ない」と残念そう。

「天王山ラグビースクール」の子どもたちは、原原則として毎週日曜日ラグビースクールで検詰め込んで、元気いっばに、主に島本高校で練習。運営委員長の道念廣で、（写真は、島本第二小で行われた練習風景で



12日に「地域包括ケアシンポ」

乙訓医師会主催の第9回乙訓地域包括ケアシンポジウムが12日午後1時から3時ごろまで、YouTubeでライブ配信される。

手漉紙の世界

テーマは「自宅安心して過ごすために 訪問看護の底力」。訪問看護師らが、ドラマ仕立てで作成したビデオを配信する。コロナ禍で起こった問題なども紹介する。「乙訓医師会」で検索で

から3時半まで、向日市文化資料館で開かれる。

「20世紀の和紙」寿岳文章「人と仕事」をテーマにしたシンポジウム(2021年10月に開催)の成果の中から、寿岳文章(1900〜1992年)が和紙文化の国際発信に果たした役割、世界の手漉紙の状況を中心に紹介する。

また、南アジアの手漉紙、アートにおける手漉紙などの報告も映像で紹介される。

作品展や、ひなまつり

「神足ふれあい町家」で

長岡京市立神足ふれあい町家で2月に、2つの日から3月30日まで開く。竹の里ホームに入居している高齢者の力作を展示。

竹の里ホーム(ケアハム)の里、タマゴモザ

第45回ふれあい町家ひなまつりは、5日から3月6日まで開く。100年以上前の伝統的なお雛様や、市民らから寄贈されたお雛様など計12セットを座敷に飾り、披露する。

同町家には喫茶、軽食コーナーもある。駐車・駐輪場はない。

※神足ふれあい町家(951)5175

天王山マツ山再生 3月に活動、参加を



マツタケが採れる天王山に。大山崎町は「天王山マツ山再生プロジェクト」を3月13日に開く。午前9時半に宝積寺に集合、午後3時半まで作業する。

象は小学生以上で、大山崎町以外の地域からも参加できる。小学生は保護者同伴で。定員10人。参加無料。作業ができる服装で、弁当、飲み物、軍手、雨具など持参。申し込みは3月9日までに。

※大山崎町経済環境課(956)2101

カフェ&レストラン poco a poco

(府長岡京記念文化会館・中央公民館2階)

- 2月の「長岡京サロン」は以下の通り。コンサート、ランチ、ドリンクを含む参加費は税込み。「密」を避け、窓を開けて換気し、新型コロナウイルス対策をして開催する。
- ▽8日(火) お手軽エステサロン(再開) 午後2時からケーキセットとハンドマッサージ付き1千円、美容相談も。
- ▽9日(水) 第78回歌声サロン 午後1時半からランチ付き1千800円、午後2時からショートケーキ付き1千500円、2時半から4時半まで歌唱タイム。歌本貸出。ピアノ、ソングリーダー・小川一美。ギター、クラリネット・坂庭寛悟。
- ▽15日(火) 第70回クラシックギターコンサート 午後1時からランチ付き2千200円、午後2時からドリンク付き1千500円。演奏は菱川和希。
- ▽24日(木) 第113回クラシックコンサート 演奏は京都市立芸大生(4回生卒業記念)。午後1時半からランチ付き2千円。バイオリン・四家絵捺ほか。
- ▽25日(金) 第9回やさしいクラシックコンサート お話とフルートはプロ奏者の三井奈美。クラリネット・真末聡子、ピアノ・パシユカ昌美。午後1時半からランチ付き2千500円、午後2時からドリンク付き1千800円。
- ▽絵画サロン「八条が池の美しい景色」展 店内に常設。2月は絵画サークル「水彩クラブ」の水彩画10点を展示する。

詳細は www.nxkyoto.com/長岡京サロン ※申し込みはpoco a poco (956) 1080

「poco a poco」クラシックコンサートから

今月のやさしいサロンのフランスの民謡です。では、「クラリネットこわしちゃった」(作詞作曲・不明)をお楽しみいただきます。

三井奈美 この1曲

「パパからもらったクラリネット。とっても大事にしてたのに壊れて出ない音がある」。誰もが耳にしたことのあるこの曲は作詞作曲ともに不明

歌っていた「玉葱の歌」のサビそのまま。「au pas」は「歩み」。Paso a pasoは「一歩ずつ」。

「camarade」は同志や仲間。「一歩一歩進もう、友よ」という意味です。

そういえば音楽大学の頃、試験の前日に先輩が「楽器が壊れた」と泣きついてきたことがあり、和やかな親子の情景が浮かびました。

家事シェアで 男女共同参画

長岡京市男女共同参画センターは、男性支援講座「家事シェアのトリセツ」を19日午後2時から4時まで、オンライン配信(Zoom)で開く。

※詳しくは長岡京市男女共同参画センター(963)5501

家事シェアで、男女共同参画センター(963)5501

ハイ、こちら向日町警察署です。



ネットトラブル

宅配業者や金融機関をかたるメールなどに、くれぐれも注意して下さい。不審サイトに誘導、個人情報を入力させ、スマホに不審アプリをインストールさせる、といった手口があります。文面を確認してください(下にURLを表示)。「お客様○○銀行の口座に対し、第三者からの不正なアクセスを検知しました。至急ご確認ください。詳しくは「京都府警察署」で検索してください。



かかりつけ歯科医をもちましよう

かかりつけ歯科医とは、歯が痛くなった時にだけ通院する歯科医ではなく、むしろ歯や歯周病の予防はもちろん、普段からお口の気になることとを何でも相談できる歯科医のことです。何か小さな変化があった場合も、かかりつけ歯科医に早期に対処することが可能です。

また、乳幼児期から高齢期までライフステージに応じた継続的な管理や重症化を予防する適切な歯科医療や保健指導を受けることが出来ます。そして病気や障害をもった時でも、訪問歯科診療も含め幅広い対応が可能です。継続して診療を受けることが出来ます。

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う緊急事態宣言期間中は、感染リスクを減らすため、在宅時間が増え間食が増える傾向があります。良い生活様式への変化は、お口の中にも影響を及ぼしています。例えば、在宅時間が増え間食が増える傾向があります。良い生活様式への変化は、お口の中にも影響を及ぼしています。

加傾向となったり、マスクの長時間着用により口の乾燥が減少し、唾液分泌量の低下を招いています。これらはお口のトラブル発生のリスクを高めます。歯の健康を守るため、お口の健康を維持し、いつでも気軽に相談できるように、食生活や歯磨きの習慣を整え、定期的な歯科健診を受けることが大切です。また、定期健診を受けることは、お口の健康を維持し、歯の健康を守るため、お口の健康を維持し、いつでも気軽に相談できるように、食生活や歯磨きの習慣を整え、定期的な歯科健診を受けることが大切です。

継続管理、重症化防ぐ マスク生活のチェックも

また、かかりつけ歯科医で定期的な歯科健診を受診することにより、年間医療費が減少するといわれています。かかりつけ歯科医は、京都府歯科医師会ホームページ内「歯医者さんを探そう」でも検索できますので、活用下さい。

また、かかりつけ歯科医で定期的な歯科健診を受診することにより、年間医療費が減少するといわれています。かかりつけ歯科医は、京都府歯科医師会ホームページ内「歯医者さんを探そう」でも検索できますので、活用下さい。

2月 催しガイド

EVENT GUIDE

コンサート・舞台

- 11 (金) 長岡京芸術劇場**
長岡京室内アンサンブルコンサート
 ○京都府長岡京記念文化会館 15時～。演奏は、シューベルト「弦楽四重奏曲 第13番」ほか。前売り入場料はS席4千円、A席3千円、B席2千円(当日は各500円増)。全席指定。
 ※長岡京芸術劇場実行委員会事務局 (955) 5711
- 26 (土) 長岡京芸術劇場**
オオサカ・シオン・ウインド・オーケストラ 吹奏楽コンサート
 ○京都府長岡京記念文化会館 15時～。指揮・西村友、ゲスト・織田浩司(サキソフォン)。演奏は久石譲作品集ほか。前売り入場料はS席3千円、A席2千円(当日は各500円増)。全席指定。
 ※長岡京芸術劇場実行委員会事務局 (955) 5711

催し・展覧会

- 1 (火) 開館25周年記念**
「みうらじゅん マイ遺品展」
 ○アサヒビール大山崎山荘美術館 3月6日まで開催。10時～17時(最終入館16時半)。京都市出身のみうらじゅんさん(1958年～)はイラストレーター、漫画家など幅広く活動する。「マイ遺品」と名付けた自身の作品、収集品を公開する。入館料は一般900円、高大生500円、中学生以下無料など。原則として、月曜休館。
 ※アサヒビール大山崎山荘美術館 総合案内 (957) 3123
- 3 (木) 「スポーツひろば」**
 ○向日市民体育館 7、10、14、17日も開催。卓球、バドミントン、ダンス練習などが1時間単位(連続も可)でできる。1回目=15時～16時、2回目=16時～17時、3回目=17時～18時。
 料金は1時間1スペース500円。申

パンビオ広場公園での催し 2月

- ふれあい夕市 5、12、19、26日 各日とも15時～17時
- パンビオものづくり市 6、25日 各日とも10時～16時
- パンビオ青空個展市 18日10時～16時(以上、雨天決行・売り切れ次第終了)

し込みは、利用日前日の10時から。先着順。
 ※向日市スポーツ文化協会(932) 5011

5 (土) 山崎ビオマルシェ
 ○雑貨店・レリッシュ庭(阪急・大山崎駅から南へすぐ) 毎週土曜日に開催。8時半～9時半。出店は、有機・減農薬野菜の近隣農家や、パン、ジャム、茶、コーヒー豆、ハムなどの自然食品の店。
 ※主催のレリッシュ(953) 1292

5 (土) 相続等法務無料相談会
 ○パンビオ4階ミーティングルーム 12、19、26日(各土曜)も開催。原則13時～16時。相談は1人約30分。担当はFP・行政書士の中川恒信さん。相続に関連した遺言、遺産分割、任意後見、死後事務処理などを丁寧に説明。要予約。
 ※相続おもいやり相談室(955) 0307

6 (日) 親子竹馬教室
 ○向陽小 受け付け・9時半～。向日市商工会青年部会員を講師に、竹馬を作り、乗って遊ぶ。定員100人、参加費300円。当日受け付け。
 ※向日市商工会(921) 2732

6 (日) 勝龍寺ほてい市
 ○勝龍寺(長岡京市)の境内 10時～14時半。環境に優しい雑貨販売や、ワークショップ、ミニライブなどを楽しむ。
 ※主催のneoseed(951) 6906=勝龍寺内

7 (月) In Body測定会
 ○向日市民体育館 ▽7日=13時45分～15時半 ▽15日=17時半～19時半 ▽26日=9時半～12時、14時～17時。体脂肪率、基礎代謝量など数種類を素足で測定。中学生以上が対象。ペースメーカー使用者、妊婦はできない。申し込み不要、料金1回400円。
 ※向日市民体育館(932) 5011

向日市スポーツ文化協会は同市民体育館で、2月に各種単発教室を開く。内容、対象、参加費、電話による申し込み開始日は次の通り。
 ▽かんたんバレエ 24日～3月24日までの木曜、10時半～11時45分。18歳以上の女性8人。5回で4千円、2日9時から。
 ▽就学前運動あそび教室 25日～3月18日までの金曜日、10時45分～11時45分。2歳児から就学前の子ども10人。4回で2千800円。2日9時半から。
 ▽初心者のためのバレーボールクリニック 28日、12時15分～14時。18歳以上の女性12人。700円。2日10時から。
 ▽子どもはじめてバレエ 3月2日～30日の水曜日。16時半～17時半。年中から小学3年生の8人。5回で4千円。2日10時半から。
 ※向日市スポーツ文化協会(932) 5011

10 (木) 山崎十日市
 ○JR山崎駅南側広場 10時～15時。手作り雑貨やお菓子、軽食など販売。
 ※レリッシュ(953) 1292

10 (木) 大山崎すてき発見市
 ○JR山崎駅前と、離宮八幡宮境内 10時～15時。手作り服、雑貨、地場野菜、和洋菓子、天然酵母パン、オリブオイルなどを販売。
 ※津田さん(956) 0218

12 (土) ひな人形展
 ○向日市文化資料館 3月27日まで開催、10時～18時(最終入館は17時半)。御殿飾り、木目込みなどの雛人形を展示。入館無料。原則として、月曜日休館。
 ※向日市文化資料館(931) 1182

12 (土) 時事問題研究会・講演会
 ○長岡京市立中央公民館 14時～16時半。中小路健吾・長岡京市長が「これからの長岡京市について」をテーマに話す。定員約5人。一般聴講は資料代として300円。
 ※時事問題研究会の小谷さん(951) 1776

12 (土) 長岡京市少年少女発明クラブ活動発表展
 ○長岡京市立中央公民館 13時20分～14時50分。クラブ員25人が力作を展示する。入場無料。
 ※長岡京市立中央公民館(951) 1278

17 (木) アストロフリマ
 ○向日市・アストロ通り空き店舗特設会場(京都中向日町支店前) 18日も開催、10時～15時。主婦グループが自主運営するフリーマーケット。日用品、装飾品、服、本など。
 ※小林さん090(3970) 8254

23 (水) 映画カフェ
 ○パンビオ4階・学習室2 12時半～15時半。映画を楽しく語り合うティーパーティー。参加費300円と、一人1品の食べ物持参を。「映画カフェ」で検索できるサイトがある。
 ※主催の船越さん(952) 3760

25 (金) クラシックdeベビー&マッサージ
 ○長岡京こらさ 10時40分～12時。簡単リトミック、ベビーマッサージ、お茶作法のお話と抹茶体験。参加費は親子で500円。
 ※主催のムジクリ企画・小西さん080(1418) 5044

長岡京市立図書館は2月に、本に親しむ各種催しを開く。詳細は図書館ホームページに。
 ▽むか～しあったとき 12日14時半から15時、図書館2階おはなしコーナーで。ストーリーテリング。予約不要。
 ▽めっちゃ図書館 19日10時半から11時、図書館3階大会議室で。絵本の読み聞かせや工作。10日から申し込み受け付け、先着7組。
 ▽ながこれん講演会 20日13時半から15時。同3階大会議室で。11日から申し込み受け付け。
 ▽えほんのひろば 22日10時半から11時45分。同3階大会議室で。10日から申し込み受け付け、先着7組。親子で楽しむパネルシアターなど。
 ▽子どもの本を読む会 24日10時から12時、同3階大会議室。大人の読書会で、フランス・ハーディングの『カッコーの歌』を読む。
 ▽むか～しあったとき in 勝龍寺城公園 26日14時半から15時、同公園管理棟。ストーリーテリング。8人程度。予約不要。
 ※長岡京市立図書館(951) 4646

ウォーキングガイド

節分四方参り

◆6日8時半～9時、地下鉄・今出川駅に集合(17キロ、一般向き)
 コース 吉田神社・岡崎公園・八坂神社・壬生寺・朱雀公園・北野天満宮
 地下鉄・今出川駅
 参加費500円(中学生以下は無料)。雨天決行。昼食持参※京都府ウオーキング協会(35) 6464

北野の梅花祭

◆25日9時半～10時、JR京都駅中央口(東側)広場に集合(14キロ、一般向き)コース 鴨川河川敷・荒神橋・京都御苑・翔鸞児童公園・北野天満宮・JR円町駅
 参加費300円(中学生以下は無料)。雨天決行。昼食持参※京都府ウオーキング協会(35) 6464

御陵を訪ねる

◆27日9時半～10時、稲荷公園(JR・稲荷駅)に集合(11キロ、一般向き)コース 九条陵・月輪陵・後月輪陵・後月輪東山陵(考明天皇)|観音寺陵・法住寺陵(後白河天皇)|五条公園
 JR・京都駅
 参加費500円(中学生以下は無料)。雨天決行。昼食持参※京都府ウオーキング協会(35) 6464

東の青龍巡る

◆13日9時半～10時、JR京都駅中央口(東側)広場に集合(12キロ、一般向き)コース 鴨川(青龍にあたる)・五条大橋・茶わん坂・清水寺(祥雲青龍像)|八坂の塔(五重塔)|八坂神社(青龍)|知恩院|

河津桜愛でる

◆26日9時45分、京阪・淀駅に集合(10キロ、一般向き)コース 平安神宮|地下鉄・東山駅
 参加費500円(中学生以下は無料)。雨天決行。昼食持参※京都府ウオーキング協会(35) 6464

ノルディックウォーキング体験会が2月に2回開かれる。2日に地下鉄・国際会館駅地上バスターミナルに、19日に地下鉄・蹴上駅改札口に、それぞれ午前9時45分集合。
 指導は松田浩一さん。歩きやすい服装、シューズで。飲み物など持参、マスク着用を。
 参加費500円。レンタルポールは参加申し込み時に予約が必要。
 ※申し込みは松田さん090(8933) 1731