



絵 (写真) 日記

あそび
ウォーキング

2017年



冬からはるにかけて・・・雪がとけ気温が上がってくると 野や畑では小動物が地表に出てくる。草や花は競うように芽吹いてくる。人も家の中から屋外へと活動が活発になる。70歳を過ぎ日課としているウォーキングにはもってこいの季節だ。家の近くには適当な散策コースがいくつかある。ウォーキングは健康維持に最適で手軽な運動であり、継続することが効果的だと言われている。正月から6月中旬までは毎日のように、三木総合防災公園を主に近隣の公園、緑地に足を運んだ。



2017年

ウォーキング・マップ

● 東条川桜堤

● 加西フラワーセンタ

● 北谷川さくらづつみ



加西フラワーセンタ



東条川桜堤



小野桜づつみ公園



三木山森林公園

● 小野桜づつみ公園

● 総合防災公園 三木山森林公園
三木山総合公園

● 小野やなせ苑



小野やなせ苑



総合防災公園

三木市 小野市 加東市 加西市
ときどき
加古川市 稲美町 三田市 西脇市

1月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
Kimi	5,659	6,734			7,390		
Taka	5,794	6,005	3,060		8,726		
	8	9	10	11	12	13	14
Kimi		5,128	6,741	4,719	4,000	6,084	
Taka		10,185	9,512	7,093	6,838	8,426	
	15	16	17	18	19	20	21
Kimi		6,422	4,625	6,002	6,847	4,249	5,462
Taka		7,596	6,213	7,581	8,202	9,580	5,365
	22	23	24	25	26	27	28
Kimi	5,142		10,637	7,000	5,935	6,804	5,597
Taka	6,290		12,154	9,133	8,298	9,031	8,706
	29	30	31				1月合計
Kimi	4,025	3,801	5,541				134,544
Taka		15,430	5,074				184,292

2月	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
Kimi				7,039			6,190
Taka				8,875			4,451
	5	6	7	8	9	10	11
Kimi			6,322				
Taka			9,114				
	12	13	14	15	16	17	18
Kimi	2月8日~15日 通風で歩けず						
Taka	3,201 3,030						
	19	20	21	22	23	24	25
Kimi	8,480			7,311		6,584	6,464
Taka	9,934		4,162	9,694	2,606	8,510	6,190
	26	27	28				2月合計
Kimi	9,374	7,001	8,324				73,089
Taka	8,786	8,497	10,493				97,543

3月	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
Kimi				7,210		9,707	7,212
Taka				10,186	3,181	7,964	3,374
	5	6	7	8	9	10	11
Kimi	5,508		4,602	7,925			3,164
Taka	6,607	14,640	3,235	7,296		4,034	
	12	13	14	15	16	17	18
Kimi	4,712	8,514	8,514	9,680		6,300	6,495
Taka		4,721	4,721	8,578	2,739	9,284	6,249
	19	20	21	22	23	24	25
Kimi	7,056	5,577		4,500	4,679	7,877	5,448
Taka	6,009	4,430		4,500	7,937	9,466	5,151
	26	27	28	29	30	31	3月合計
Kimi	3,694	6,589		5,848	4,638	4,372	149,821
Taka	2,600	8,093		7,565	7,250	4,231	164,041

4月	日	月	火	水	木	金	土	
							1	
Kimi							8,418	
Taka							8,595	
	2	3	4	5	6	7	8	
Kimi	6,030		8,836	5,920	14,411	5,105		
Taka	5,757	2,755	7,371	8,121	12,868	5,451		
	9	10	11	12	13	14	15	
Kimi	6,845	9,496		10,689		12,044	4,620	
Taka	6,988	12,942		9,917		10,888	4,311	
	16	17	18	19	20	21	22	
Kimi	5,147		8,065	4,539		6,432	6,582	
Taka	5,352		8,556	7,651	2,671	5,660	5,796	
	23	24	25	26	27	28	29	
Kimi	6,781	9,836	21,468		9,234	5,132	4,994	
Taka	6,271	6,794	2,717		11,181	7,252	3,674	
	30	4月合計	Kimi 180,624					
			Taka 169,539					

2017年 ウォーキング歩数計

6月以後は暑さのため自粛

5月	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
Kimi		7,034	6,313	6,313	6,437	8,926	
Taka		9,876	5,243	5,243	6,167	6,340	
	7	8	9	10	11	12	13
Kimi	6,828			7,692			
Taka	5,500	4,068	2,864	10,584	2,838	2,978	
	14	15	16	17	18	19	20
Kimi			4,201	7,757			
Taka		2,774	3,337	7,558			
	21	22	23	24	25	26	27
Kimi	7,704					2,880	
Taka	7,660	2,706				9,000	
	28	29	30	31			5月合計
Kimi			2,880				74,965
Taka			2,677				97,413

6月	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
Kimi					4,664		5,820
Taka					6,331	2,477	5,554
	4	5	6	7	8	9	10
Kimi		1,812					
Taka		3,603	2,800		2,817	4,413	
	11	12	13	14	15	16	17
Kimi	5,808					8,332	
Taka	5,364	2,648	4,867	2,746	2,587	7,727	
	18	19	20	21	22	23	24
Kimi		5,594					
Taka		6,526	2,493		5,519	14,001	
	25	26	27	28	29	30	6月合計
Kimi							32,030
Taka		4,276	4,100	2,885	8,365		102,099



2017.01.01

初詣



2017 年

1月5日



2107.01.05(木) 晴れ

2017年今年初めてのバスツアー、最初はクラブツーリズムでなく神姫バスツアー。三木小野からは10人ほど乗車、福崎・加東からは既に合計30人ほどいただろうか。天気も上々淡路島7カ所 智禅寺、長林寺、護国寺、萬福寺、覚住寺、宝生寺、八浄寺の順にお参りした。

家内安全、不老長寿、無病息災・・・いろいろ欲張りな祈願をいっぱいしてきた。7つのお寺とも共通のお経をとえた。「般若心経」である。参加者のなかにはともに唱える声があちこちから聞こえた。このお経のひびきが神妙で厳かであつ親しみやすいものを感じた。フアンになりそうな感じさえした。

結構なご馳走の昼食と休憩をはさんで7~8時間、淡路島全土、北から南まで巡回し、少しだけ観潮も出来た。

1月 02・05・11

福崎(7:00)・社(7:30)・三木(8:00)



淡路島



各地—**智禅寺** (芸術・学業の神、弁財天)—**長林寺** (幸福、高給、長寿の神、福祿寿)—**鳴門みさき荘** (ご昼食)—**護国寺** (幸福をもたらす神、布袋尊)—**万福寺** (漁業、農業、商業の神、恵美酒)—**覚住寺** (厄除け・難除け・財産をもたらす神、毘沙門天)—**宝生寺** (長寿の神、寿老人)—**八浄寺** (五穀豊穡の神、大黒天)—**淡路ハイウェイオアシス** (お買物)—各地 (18:20~19:30頃)



鳴門大橋



⑤ 覚住寺

淡路島七福神巡り 2017.01.05



④ 万福寺



⑦ 八浄寺

加西市

いこいの村はいま

男の料理教室
研修旅行



カラオケ



グランドゴルフ

2017.01.22~23



富久錦 酒蔵見学



純米醸造
富久錦



全員集合



宴会・会食



新年会特別料理



2017.03.05



2017.02.27

雌岡山梅林



2017.03.28



めいごうさん
雌岡山
梅林
林を育てる会

三木山森林公園



2017.05.16

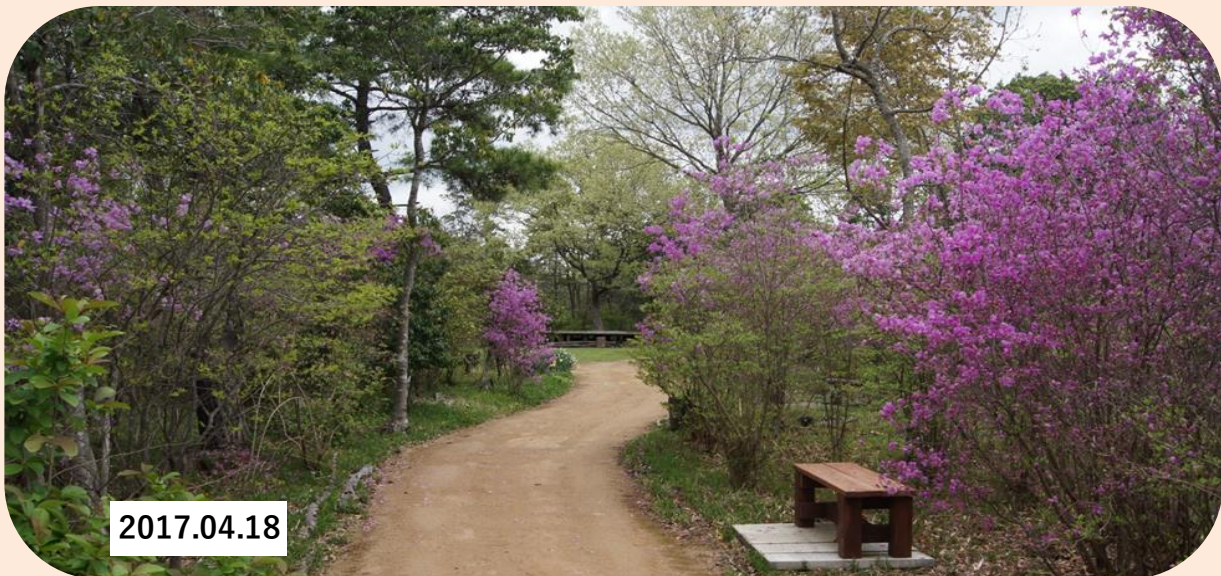


2017.05.16





三木山森林公園



ようこそやしろの森公園へ

2017.04.12



公園内で



帰りの道路脇のもも園



公園内で



オーシャントリーム号

見学会

2017.04.06





小野桜つつみ
ウォーキング

2017.04.12





小野桜づつみ



ウォーキング



2017.04.12





2017.04.14



やしらの森



2017.04.23



東条川





東条川

ウォーキング

2017.04.23





あの やなせ苑 サトザクラ 2017.04.24

さくら
桜づつみ

加古川の水の新百景

黍田町の加古川付近は、右岸堤防に延長850mにわたって35種260本の八重桜が植えられ、「桜づつみ」として親しまれています。この辺りでは毎年、開花時期の4月中～下旬に「やえざくらまつり」が行われています。

また、桜づつみの一画には「梁瀬苑」（やなせえん）があり、ツツジやサザンカ、日本庭園、芝生広場、トンボ池などが整備されています。

自治振興事

サトザクラ
ヨウキヒ
楊貴妃



2017.04.24

サトザクラ
カンザン
関山



サトザクラ
オニナシチゴ
鬼無稚児



サトザクラ
ウコン
鬱金



サトザクラ
フゲンソウ
普賢象



サトザクラ
ヒヨドリザクラ
鶯桜



サトザクラ
ホウリンジ
法輪寺

2017.04.24



サトザクラ
ヤエベニオオシマ
八重紅大島



サトザクラ
ギョイコウ
御衣黄



サトザクラ
ウコン
鬱金



サトザクラ
イチヨウ
一葉



加西 フラワーセンター

2017.04.24





2017.04.24



加西フラワーセンター

2017.04.24





加西フラワーセンター



2017.04.24





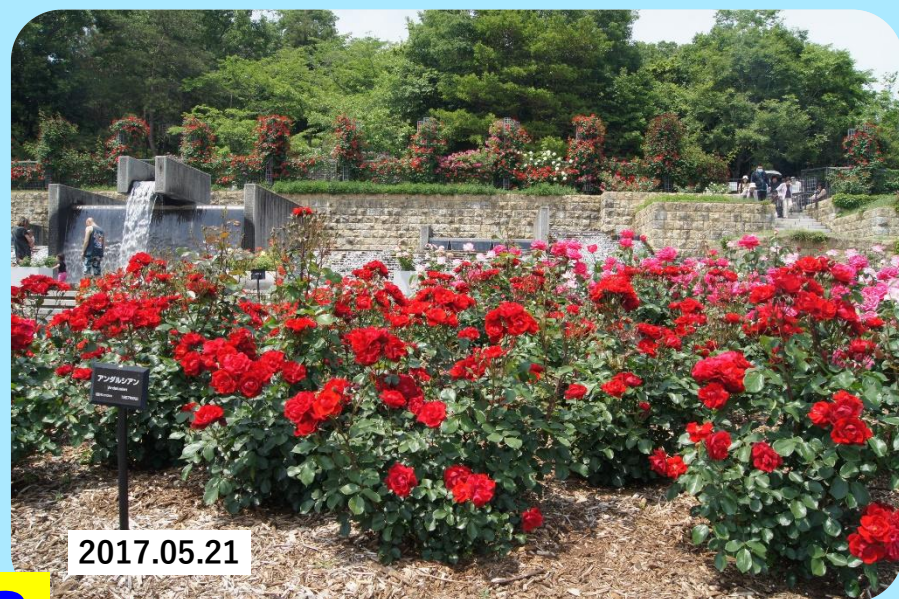
別所公春祭り

2017.05.05





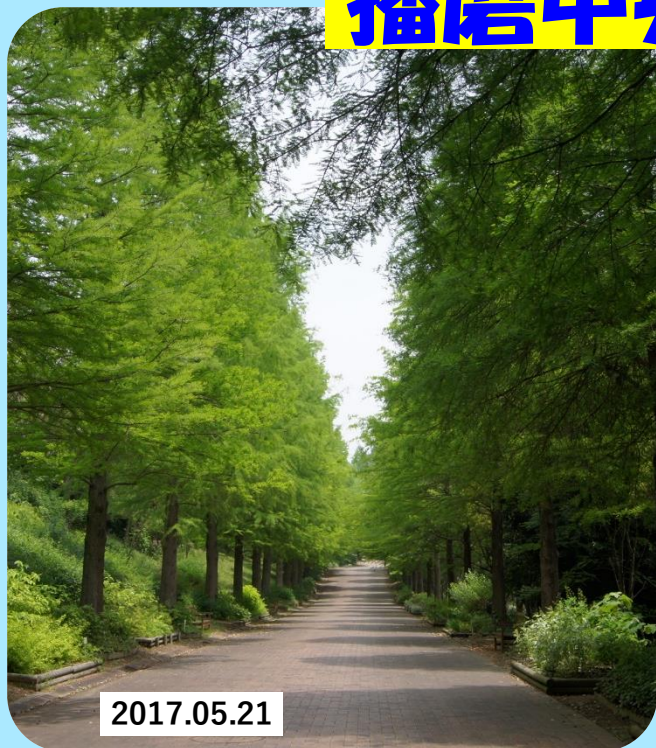
2017.05.21



2017.05.21

播磨中央公園

バラ園と四季の庭



2017.05.21



2017.05.21



2017.05.21



2017.05.21

バラ園と四季の庭

播磨中央公園



2017.05.21



2017.05.21



2017.05.21



2017.05.21



2017.05.21



2017.05.21



2017.05.21



播磨中央公園

2017.05.21



2017.05.21



あじさい寺 **伽耶院**

2017.06.19



2017.06.19





コープ協同学苑



2017.03.15

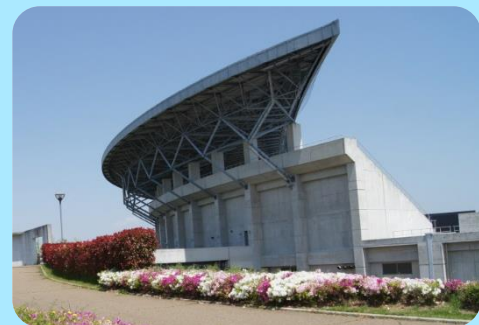


金雨樹 (きんうじゅ)
「Golden Rain Tree」(ゴールデンレイン)

2017.06.19



銀梅花・ミルタス



三木総合防災公園

2017

七変化

季節の移ろい (1~6月)

阪神淡路大震災の時、神戸に送られてくる支援物資の受け入れ地の一つがグリーンピア三木（現 ネスタリゾート神戸）であった。それ以後、大災害時の物資調達基地の必要性が高まり三木市に兵庫県立の防災基地・大公園が建設された。陸上競技場（2）、サッカー場（4）テニスコート 屋内（9）屋外（4）、野球場、グランドゴルフ場等々も整備され、スポーツ拠点にもなっている。

春～秋にかけては花樹、草花が咲き乱れる広大な緑地・花壇・多目的広場、体験広場、芝生広場には家族連れ、ウォーキング利用者、ハイカーなどでも人気があるスポットでもある。また、県の消防学校があり、競技場は観客席下が災害時の緊急物資貯蔵倉庫やテレビでもよく放映される、世界一の地震実験装置の E-ディフェンスもあり、防災関係の見学者も多い



第25回 全日本大学女子サッカー 選手権大会

1月早々

第25回 全日本高等学校女子サッカー選手権大会

出場高校	12月30日(水) 1回戦	12月31日(木) 2回戦	1月4日(水) 準々決勝	1月6日(金) 準決勝	1月8日(日) 決勝	1月9日(日) 準決勝	1月10日(水) 準々決勝	12月31日(土) 2回戦	12月30日(金) 1回戦	出場高校
藤球橋心高校	川 4:13:45	1	2					0	19:30	日ノ本学園高校
龍志学園JSC高特部	川 4:13:45	1	2					0	19:30	星経国府高校池南
日本航空高校	山 4:13:45	3	5					0	19:30	十文字高校
岡山県作陽高校	山 4:13:45	3	5					0	19:30	神戸弘明学園高校
前橋育英高校	山 4:13:45	5	1					0	19:30	北海道文教大学明清高校
鳥取商業高校	山 4:13:45	5	1					0	19:30	北浜商業高校
北海道大谷学園高校	山 4:13:45	5	1					0	19:30	専修大学北上高校
大崎学園高校	山 4:13:45	1	10					0	19:30	広島文教女子大学附属高校
聖和学園高校	山 4:13:45	5	2					0	19:30	花咲徳栄高校
朝日東高校	山 4:13:45	0	0					0	19:30	福岡女子学院高校
聖カピタニオ女子高校	山 4:13:45	2	0					0	19:30	経緯高校
福井工業大学附属福井高校	山 4:13:45	0	0					0	19:30	山陽高校
林村学園高特部	山 4:13:45	0	0					0	19:30	高岡商業高校
大板桐蔭高校	山 4:13:45	0	0					0	19:30	四国学院大学香川西高校
湘南学院高校	山 4:13:45	9	1					0	19:30	常盤木学園高校
								0	19:30	順天護高校

OFFICIAL SPONSORS: ロキソニクス, DAIHATSU, NIKE FOOTBALL, マイナビ, meiji

HOST BROADCASTER: TBS

JFA



2017.01.04





札幌大学
(北海道)



仙台大学
(東北1/宮城)



八戸学院大学
(東北2/青森)



日本体育大学
(関東1/神奈川)



早稲田大学
(関東2/東京)



武蔵丘短期大学
(関東3/埼玉)



神奈川大学
(関東4/神奈川)



東洋大学
(関東5/群馬)



東京国際大学
(関東6/埼玉)



帝京平成大学
(関東7/千葉)



新潟医療福祉大学
(北信越1/新潟)



北陸大学
(北信越2/石川)



静岡産業大学
(東海1/静岡)



愛知東邦大学
(東海2/愛知)



大阪体育大学
(関西1/大阪)



姫路獨協大学
(関西2/兵庫)



追手門学院大学
(関西3/大阪)



武庫川女子大学
(関西4/兵庫)



徳山大学
(中国1/山口)



広島文教女子大学
(中国2/広島)



環太平洋大学短期大学部
(四国1/愛媛)



四国大学
(四国2/徳島)



福岡大学
(九州1/福岡)



九州共立大学
(九州2/福岡)

第25回全日本大学女子サッカー選手権大会

第25回 全日本 大学女子 サッカー 選手権大会	三木総合防災公園 20試合				味の素 フィールド 西が丘 4試合	
	みきぼう パーク ひょうご 第1球技場	みきぼう パーク ひょうご 第2球技場	陸上競技場	第2陸上 競技場		
	1回戦	○ 2	○ 2	○ 2		○ 2
	2回戦	○ 2	○ 2	○ 2		○ 2
	準々決勝	○ 2	○ 2			
	準決勝					○ 2
3位決定戦				○ 1		
決勝戦				○ 1		

3位決定戦 2017年1月15日

神奈川大学
(関東4/神奈川)

2 - 1

武蔵丘短期大学
(関東3/埼玉)

決勝戦 2017年1月15日

日本体育大学
(関東1/神奈川)

1 - 2

早稲田大学
(関東2/東京)

第25回全日本高等学校 女子サッカー選手権大会

出場チーム 32

北海道	東北	関東	北信越	東海	関西	中国	四国	九州
2	3	7	3	3	4	3	2	4

チーム紹介 (抜粋)



神戸弘陵学園高校
(関西4/兵庫)



柳ヶ浦高校
(九州1/大分)



神村学園高等部
(九州2/鹿児島)

第25回 全日本 高等学校女子 サッカー 選手権大会	三木総合防災公園 15 試合			五色台 7 試合		ユニバ記念 6 試合		ノエビアスタジアム
	みきぼう パーク ひょうご 第1球技 場	みきぼう パー クひよ うご第2 球技場	陸上競技 場	メイン	サブ	競技場	競技場 補助	3 試合
1 回戦	○ 1	○ 4	○ 2	○ 2	○ 2	○ 2	○ 3	
2 回戦		○ 2	○ 2	○ 1	○ 2	○ 1		
準々決勝		○ 2	○ 2					
準決勝								○ 2
決勝戦								○ 1

準決勝 2017年1月6日

大商学園高校 (関西2/大阪)	0 - 0 (PK: 3 - 2)	神村学園高等部 (九州2/鹿児島)
ノエビアスタジアム神戸		

決勝戦 2017年1月8日

十文字高校 (関東3/東京)	1 - 1 (PK: 9 - 8)	修徳高校 (関東5/東京)
ノエビアスタジアム神戸		

大商学園高校
(関西2/大阪)

0 - 1

十文字高校
(関東3/東京)

毎年 恒例の

みっきいマラソン

2017.03.05





三木総合防災公園



陸上競技場





2017.03.24

三木総合防災公園





2017.03.24

三木総合防災公園



2017.04.02



2017.04.02



三木総合防災公園

2017.04.02

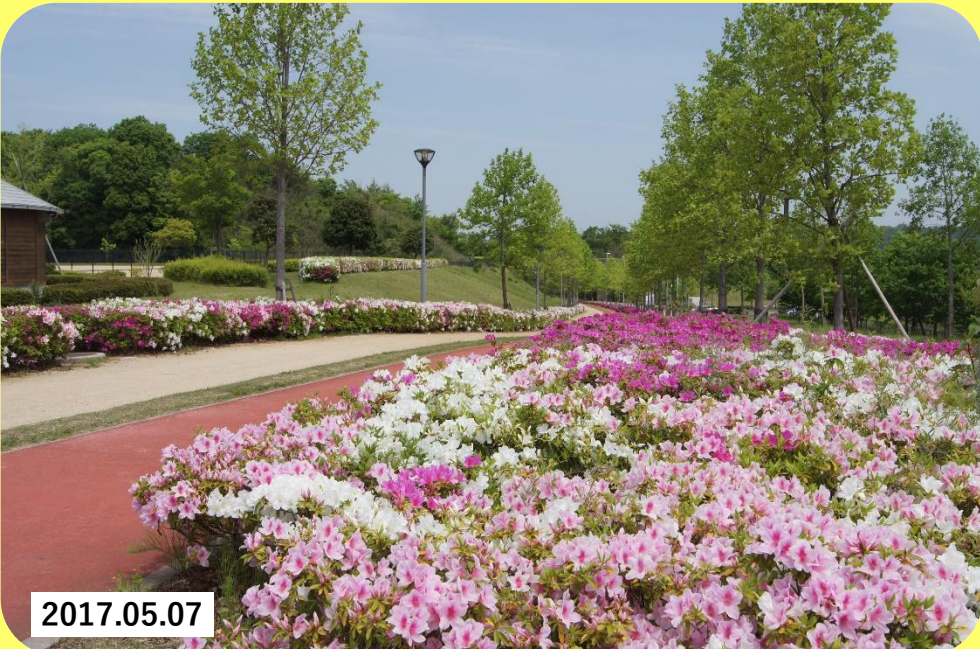




三木総合防災公園







2017.05.07



2017.05.07



2017.05.07



2017.05.07



三木総合防災公園

2017.05.03



2017.05.17





2017.05.17



三木総合防災公園



ユリノキ





三木山総合公園 2017.05.02



三木山総合公園 2017.05.02

三木山総合公園



三木山総合公園 2017.05.02



自宅前 台地

スモークツリー

2017.06.02

一部 印象的な写真



2017.05.05

三木市役所通り



2017.05.07



2017.05.16



緑が丘公民館

2017.05.10