

# 歩く前にチェック ウォーキング まめ知識



## Q 歩く前に何かすることはある？

A ウォーキング=気楽・お手軽という感覚で、準備運動をしない人は多いもの。ちょっとしたことで、捻挫や大きなケガにつながることもあるので歩く前にウォーミングアップを心がけよう。

## Q 歩いた後はどんなケアをするべき？

A 長い時間ウォーキングをすると足に疲労が溜まってきます。ウォーキングのあとはマッサージでケアしてあげましょう。足のマッサージは心臓から遠い順に足の裏→甲→アキレス腱・ふくらはぎ→ふとももの順に行っていきます。この順にマッサージを行うことで、足の血行やリンパの流れが促進されます。足の裏のつばを押す事も効果がありますので、試してみましょう。老廃物を取り除いて次の日に疲れを残さないようにしたいものです。

## Q 水分補給はどれくらいが適切？

A ウォーキングにおいて水分補給は特に大切。これを怠ると体の温度が上昇しすぎたり、脱水症状を起こしたりと危険なことだらけ。目安としては、3～4時間の歩行時間で1～1.5リットル程度をこまめに取るようにしましょう。

## Q 靴はどんなのがいいの？

A 今回のコースは、ほぼ平坦な道を歩くことになるので、スポーツシューズ程度でOK！ただし、靴擦れを起こさないよう極力履き慣れたものを履くようにしましょう。

## Q 休憩時間はどれくらいがいいの？

A 休憩時間の取り方で、疲れ具合に大きな差がでるもの。そこで、基本としたいのが1時間に約10分を目安に取ることが望ましい。

## Q ウォーキング中の注意点

A 真夏の炎天下でのウォーキングは行わないのが理想ですが、ウォーキング中には下記の点に気をつけましょう。

- 帽子・日傘などで直射日光を避ける
- こまめな水分の補給をする
- 吸汗性、速乾性にすぐれた素材のものを着用する
- 歩く場所はできるだけ日陰を選ぶ

どれだけ気をつけても具合が悪くなってしまったら

- 日陰で休む
- 水分補給
- 首筋、両脇、太ももの内側を水や濡れタオルで冷やす

などの対処をしましょう。それでも具合の良くならない場合は、病院へ行くなどして対処することが大切です。

### 主催

#### 琵琶湖・淀川流域圏再生推進協議会

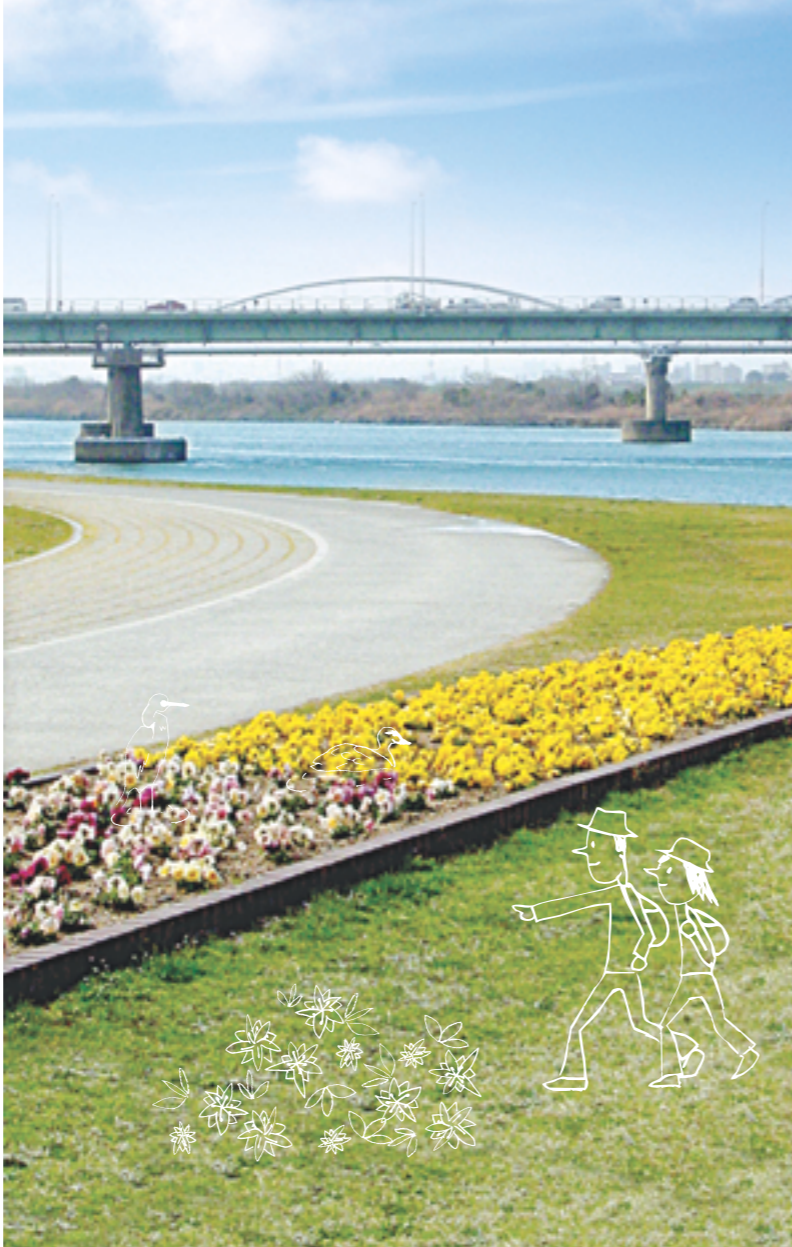
近畿地方整備局、近畿運輸局、近畿農政局、近畿中国森林管理局、近畿経済産業局、近畿地方環境事務所、三重県、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、京都市、大阪市、大津市、内閣官房都市再生本部事務局(オブザーバー)

## みずべプロムナード Guide Map



# みずべ 遊歩BOOK

水でつなぐ琵琶湖・淀川流域圏



## みずべプロムナードMAP

# 淀～枚方

- 今回の紹介コース
- みずべプロムナード
- みずべプロムナード(未整備)
- 代替ルート
- 舟運(既存)
- 舟運(構想)
- 流域ミュージアム案内所



### ここが見どころ

## Best View



▲ 江戸時代のたたずまいを残す枚方宿



▲ 四季折々の花が咲きほころひらかた水辺公園



▲ 枚方大橋の上から眺める淀川の風景はまさに雄大。

# おすすめスポット

ちょっと歩き疲れたな。この街の歴史ってどんなだろう？  
いろいろな「おすすめスポット」をちょっと紹介！

## ひらかた水辺公園



枚方大橋のたもとに広がる公園。野球、サッカーができる淀川スタジアムや川をステージに見立てて楽しむ淀川アクアシアターなど、家族で楽しめるレクリエーションスペースが充実。

## エジソン碑



偉大な発明王、エジソンが白熱炭素電球発明の際、そのフィラメントに使用した「八幡の竹」。それを記念して建てられたのがこの碑。世界的発明の影に、日本の竹が使用されていたことに驚かされる。

## 淀川資料館



開館時間 9:00～16:30 (受付は16:00まで)  
休館日 毎週火曜日  
(火曜日が祝日の場合は翌日)  
年末年始 (臨時休館日があります)  
入館料 無料

自然をはじめ、歴史、文化、河川整備事業まで、あらゆる角度から淀川を紹介。模型や写真、映像など多彩な展示で、淀川について広く知識を深めることができる。不定期に開催される企画展も必見！

## 枚方市立 枚方宿鍵屋資料館



開館時間 9:30～17:00 (受付は16:30まで)  
休館日 毎週火曜日 (祝日の場合は翌日休館)  
年末年始  
入館料 大人…200円、小中学生…100円

江戸時代の宿駅や川港として栄えた枚方の宿を代表する旅籠「鍵屋」の建物をそのまま活かした資料館。別棟1階は淀川の舟運、鍵屋の歴史など6種類の展示コーナーがあり、特に「くわんか舟」関連の展示物が充実している。

## 石清水八幡宮



宇佐神宮、鶴岡八幡宮と並ぶ日本三大八幡宮の一つ。徳川家光により造営された社殿は重要文化財に指定されている。造営された(現在の)社殿は、厄除けの神様として、また源氏が氏神と崇め必勝の神様として広く信仰を集めている。

## 神應寺

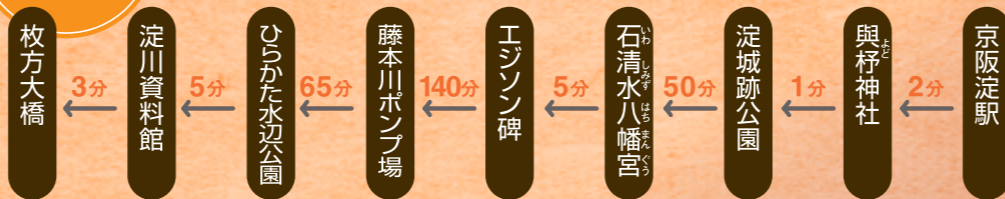


江戸時代の大阪の豪商、淀屋辰五郎の墓があることで有名なお寺。彼は世界に先駆けて先物取引を行い、大阪を「天下の台所」に仕立て上げた人物。淀屋が架けた橋「淀屋橋」として彼の名前は現在も生き続ける。

## 周辺ガイド

あくまでも目安だよ！  
自分のペースで！

## ウォーキングコース



★ 星マークの場所で川の情報が手にはいるよ！

「流域ミュージアム案内所」からのお知らせ

琵琶湖・淀川そのものを水に関わる自然・歴史・文化等について学習・体験できる場所として活用することをコンセプトとしたのが「流域ミュージアム」。今回紹介する淀～枚方エリアには、ひらかた水辺公園近くの淀川資料館や淀川河川事務所など(★マークの場所)で、川の自然や歴史・文化に関する様々な情報が手に入る。気軽に訪れてみよう。

- 凡例
- みずべpromナード
  - みずべpromナード(未整備)
  - う回路
  - お弁当スポット
  - トイレ
  - ビューポイント
  - ベンチなど休憩所
  - 駐車場
- 2006.9 現在

# 淀川は見ていた 川のほとりの文化の流れ



「京都名所之内 淀川」[安藤広重・画]  
(枚方市教育委員会所蔵)



## 千数百年の 歴史と文化と共に

古より、京都と大阪を結ぶ交通・流通の水運ルートとして機能してきた「淀川」。朝鮮半島や中国大陸の国々との交流の道として、陸路と共に物資だけでなく、多種多様な人々もこの川を上下してきました。

奈良時代、東大寺大仏建立のために黄金を献上して功績を上げた百済王敬福は、朝鮮半島から来た百済の王子の子孫。その一族が造営した寺院跡が、国の特別史跡「百済寺跡」として深い木立の中、ひっそりと残っています。

時代は下がって江戸時代。大阪から京都の伏見まで三十三石船が結ぶようになり、この舟は、上り1日、下り半

日をかけて荷物や乗客を混載して運ぶ乗合船。

この三十三石船がちょうど枚方にさしかかるころ小舟が現れて、乗合船の乗客にご飯や汁もの、酒やもちを売りつけるのです。

この売り言葉が「飯くらわんか、酒のまんか」などと非常に特徴的で乱暴なため、「くらわんか舟」という名になりました。この乱暴な売り言葉は、大坂夏の陣で徳川側に協力した功績によつて幕府から許された特権だとか。

三十三石船でのにぎわいの様子は、安藤広重の浮世絵や十返舎九の「東海道中膝栗毛」などの書物にも登場するほど有名な風俗であったようです。

旧東海道沿いに残る鍵屋資料館や古い町並み、水面回廊のくらわんか舟の模型等て往年のにぎわいをうかがい

知ることができるでしょう。

また、この地域には七夕伝説が残っており、交野から枚方を通って淀川に流れる天野川の名は、川底の砂が白く光って見えることを夜空の銀河に重ねたところからついたそうです。平安時代の歌人、在原業平もこの地を訪れ、七夕の和歌を詠んでいるほどです。

川の東には織女をまつる機物神社(交野市)、西には観音山公園に牽牛になぞらえた牛石が残っており、二人の仲を取り持ったカササギにちなんだ鶴橋が現在、天野川に架かっています。

優雅な七夕伝説も、勇壮なくらわんか舟も、母なる淀川が生み出した豊穡な文化なのだといえるのではないのでしょうか。



# 淀川に生きる 愛すべき生物たち



**カワヤナギ**  
ヤナギ科:川沿いなど湿った土地に生える。高さは約5~6mと、中くらいの大きさの樹木。葉は細く縁にギザギザがあるのが特長。花期は3月~5月で葉が出る前に咲く。



**セイタカヨシ**  
イネ科:中国の西湖に生えていることから、別名セイコノヨシと呼ばれる多年草。同科のヨシとは違い先が垂れず、高さも2~4mと高い。また幅2~4cmにもなる茎は笛づくりに適している。



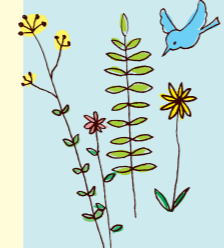
**ノイバラ**  
バラ科:野の薔薇の意味で、初夏には直径2~3cm程の無数の白い花をつける。秋に実る赤い実を乾燥したものは、利尿や便秘に効果のある漢方薬としても用いられる。



**タイリクバラタナゴ**  
コイ科:河川や水路の流れの緩い場所や平野部の浅い池沼が主な生息地。稚魚期は、主にフムシなどの動物性プランクトンを食べ、成長にともなって主に附着藻や小さな水生動物を食べる。



**コウライモロコ**  
コイ科カマツカ亜科:主に川の中下流域に生息し、ミジンコなどの浮遊動物、スジエビの小型のものからユスリカなどの底生動物、巻貝などを食べる。1年で成熟するが、婚姻色は現れない。



## 約70種類の 生物が暮らす母なる川

近畿の水がめである琵琶湖を源流とする宇治川と木津川、桂川の三川が合流して淀川が始まります。河川改修が進み、水質汚染などの話も聞かれますが、実はまだまだ豊かな自然が残っているのです。

三川合流付近から下流に数キロ離れたところに、鶴殿と呼ばれる75ヘクタールのヨシ原が広がっています。このヨシは水辺に生きる動植物の命を育むだけでなく、富栄養化現象を抑え、水質改善に役立つ重要な植物です。ここで採れるヨシは日本の伝統楽器である、雅楽の箏篋のリード部に最適ともいわれています。

川岸には、浅い池が所々連なるところがあり、池は本流となつながら切り離された

りして続いています。これを「ワンド」といい、カニ、エビなどの甲殻類や貝類、カエルやカヤネズミなどの小型動物、ツバメやアオサギなどの鳥類等、多くの生き物が集まる自然豊かな水辺となっています。ワンドは、舟の往来をしやすいするために、人が川を改修したことがきっかけでできたものです。

このワンドを住処にしている代表的な生き物にイタセンパラという魚がいます。この魚は、日本の中でもごく一部しか確認されておらず、天然記念物や国内希少野生動物種にも指定されています。かつては淀川のワンドやタマリなどの水辺の浅い水域に多く生息していました



生き物の宝庫・ワンド

この多種多様な生物たちは、わたしたちが手を伸ばせば、すぐに触れることができるくらい近い場所に存在するのです。日常から少し離れれば、いつでも淀川の自然を全身で体感することができるでしょう。

# 淀川を視ている 川の総てを愛する人



納所・向島水防団団長  
東谷 正征さん

日本の伝統工芸である京扇子の企画・製造・販売を行う「夢斎」オーナー。本業のかたわら、父親の代から50数年にわたり、納所・向島地区の水防団団長を務める。現在、定期的なパトロール活動や水防訓練活動を行いながら、個人としても自然保護活動に参加し、淀川流域の環境保護に貢献している。

## 親子代々淀川を 見つめ続けて50年。

私の家は水防団団長として、父の代から納所・向島地区の淀川の水位や川の流れを見てきました。父の代で30年、私の代で20数年、合わせて50数年となります。今こそ河川の監視は機械化され

ていますが、7~8年前までは朝6時夕方6時に毎日欠かさず、水位や風の流れなどを確認していたのです。機械化されて労力が減ったというメリットはあるものの、機械で見ることができないのは、水位や水量など、数値的なものだけ。実際に重要な「決壊の危険性があるのはどこか」、「川の流れ、風の流

れの変化」といったことは、経験を備えた人間の目で見ないと分かりません。ですから、市民のみなさんの安全と生活を守るためには、私たちの経験を活かした監視が欠かせないのです。私は日々、水防団団長の役目として、団員と共に水防訓練やパトロールはもちろん、水害対策の研究などを行っており、個人的にも、

## 次世代へ淀川を 伝えていく ために...

私は淀川の水防活動も環境保全活動も川の流れのよ

うに全てがなつていっていると考えています。そのためには、上流部のように「自然がつく川」と、我々私たちが住んでいる傍にある「人がつくる川」の両方の役目をもう一度捉え直す必要があると考えています。上流部では、自然をあるがままに残す、または自然に戻す活動を行い、中流部では自分たちの川を汚さず、さらに下流部の人にきれいな水をつなげていくということが大切だということですね。そうしたことから、今進められている上流から下流までを一つのものとして考えていくという琵琶湖・淀川流域圏再生の取り組みは、非常に大切なことだと思います。



淀川周辺では今後、河川公園整備なども予定されているようですが、このように

子供達が安心して川と遊ぶ場所ができることは非常に有意義なことだと思います。淀川が再生し、子供達が遊びの中で自然や風景に触れ、自然環境について学び、もういちど淀川の重要性を認識できれば、また次の世代へ、川を大切に思う気持ちになつていくと思います。

# 花と緑に心うるおう、ゆったり歩き。



# 淀~枚方エリア編

## 三大河川と古の宿場町枚方を巡る

桂川・宇治川・木津川の三大河川が合流する壮大な風景と城跡や宿場町といった歴史風情を堪能できるのがこのエリアの魅力。また、この季節、土手沿いの目にも鮮やかな草の緑、可憐な花の黄色、青色などが目を楽しませてくれる。さあ、川べりの春を探しに淀川散歩へでかけよう!

歩行時間: 4時間31分

歩行距離: 14.5km

自然、生き物、歴史と多彩な楽しみがある今回のコース。春のぼかぼかのどかな日差しの中歩けば、心もはずむこと間違いなしだ。

京阪淀駅すぐ側に広がる淀城跡公園からオーキングをスタート。公園内にある興予神社、石垣が残る城跡などを一通り見学したら、桂川沿いの土手を歩こう。この辺りでは、桂川のゆったりとした流れとその奥に広がる山々の雄大な景色が目を楽しませてくれる。道なりに歩くと、春には250本もの桜が咲き誇る花見の名所・淀川河川公園背割堤地区に到着する。天気の良い日は、休憩をかねて、ここでんびりするということも賢い過ごし方。ここから次のポイントである京阪八幡市駅までは車道を歩いていく。続いて駅前前山ヶケブルに乗って緑豊かな風景を眺めながら一気に山頂まで。

山頂には、宇佐神宮、鶴岡八幡宮と並び日本三大八幡宮の一つに数えられる石清水八幡宮があり、その荘厳な社殿には、ただ、ただ圧倒されるばかりだ。付近にはハイキングコースや森の中を散策できる散歩道が整備されており、ちょっとした森林浴も楽しめる。他にも淀川や町並みを眼下に見おろせる展望所やエンジン記念碑など、見所はもりだくさん。

再びケーブルに乗り、麓の町へ。少し交通量の多い道を歩いて淀川沿いの土手道へと入っていく。ここからゴールのひらかた水辺公園までは、遠くまで景色が見渡せる気持ちの良い道。右側に広がる淀川の雄大な風景を見ながら、のんびりと歩いていこう。途中、対岸に見える鶴殿のヨシ原、人工的に作られた水たまりであるワンドなどもぜひみておきたいところ。

また、ひらかた水辺公園付近にある、江戸時代に宿場町として栄えた枚方宿の歴史情緒あふれる風情や舟を待つ舟宿を改良した資料館「鍵屋資料館」も枚方に残る意外な歴史を知ることの出来るスポットとしても見逃さない。



清流の近くでしか見られない鳥として有名なカワセミ。しかし意外にも山田池や天野川、枚方市内で生息が確認されているのだとか。運が良ければ淀川でカワセミとの貴重な出会いがあるかも!?

枚方市の鳥  
カワセミ

### 1 ひらかた水辺公園



24.7ヘクタールの広大な面積を誇る河川公園。淀川流域を500分の1の縮尺で再現した「淀川流域自然園」、野外ステージ「淀川アクアシアター」などがある。

### 2 水面回廊



淀川に近接した運河に整備されている水と歴史のふれあい広場。かつて淀川を航行していた三十石船のミニチュアが置かれ、枚方宿と淀川の関わりに触れることができる。

### 3 宗左の辻



東海道と磐船街道の合流点で、かつて製油業を営んでいた商人・角野宗左の屋敷があったことから、宗左の辻と呼ばれる。反対側には、京街道と磐船街道の追分を示す道標がある。

### 4 お茶屋御殿の跡 [枚方城主本多氏の娘]邸



豊臣秀吉が愛した枚方城主・本多政康の娘・乙御前のために造営し、住ませたと伝わる茶屋御殿跡。展望広場から見る淀川の風景はまさに絶景のひとつ。

