

ウォーキングだより

第70号

発行日 2015年7月25日



2015年7月20日(月) 182回例会 森と海の真鶴半島 62名参加 三ツ石海岸へ

例会

- | | | |
|--------------------|---------------------|-----------------|
| 1 180回 表丹沢の公園めぐり | 9 金時山ハイキング | 21 山岡先生のエッセイ |
| 3 182回 真鶴半島・海の日 | 10 茅ヶ崎北部散策 | 22 集中ウォーク |
| 8 181回(平日) 紫陽花を求めて | 11 ふらり東京駅探索 | 23 関東ブロック |
| 26 183回 9月例会予告 | 12 日野新撰組コース | 24 個人別歩数について |
| 27 184回 10月例会予告 | 13 隠れ家で蕎麦を | 25 運営委員会だより5月6月 |
| | 14 高水三山ハイキング | 28 9月予定 |
| | 15 中井蓮池の里 | 29 9月、10月予定 |
| | 16 第15回KWC定期総会 | 30 10月予定 |
| | 17 イギリスフットパスとフランスパリ | 31 事務局連絡 |
| | 18 山古志へのお誘い | |

オプション

- 5 関東ふれあい 城山～高尾山
- 6 崎陽軒と小机城址
- 7 関東ふれあい 陣馬高原～景信山

新日本スポーツ連盟 神奈川ウォーキングクラブ機関紙

発行責任者 吉野 勉

〒221-0822 横浜市神奈川区西神奈川 1-18-2 永田ビル 3F 神奈川県スポーツ連盟内

電話 045-430-5665 F A X 045-430-5666

URL <http://k-walk.main.jp/> メールアドレス info@k-walk.main.jp

丹沢のすそ野・表丹沢県民の森・県立秦野戸川公園を巡る

2015年6月7日(日) 晴れ 25000歩 17km

コース:小田急線渋沢駅バス乗車→堀川バス停車→才戸橋→林道入口→林道分岐→表丹沢県民の森→黒竜の滝→西山林道→県立秦野戸川公園→桜土手古墳公園→渋沢駅解散

参加者:平野(L) 仲(SL) 熊坂(SL) 佐藤伊 藤崎 吉野 荒波 神谷 奴田 伊藤眞 小野里 青松
佐藤繁 高林 小林俊 伊藤美 栗田 市村 草野 小田 藤沼 一般/原 高塚(ご両人は入会)
合計23名

当日の天気もさることながら、下見に同行してもらったNさん、Yさんがヒルの被害にあってしまったため、対策を再三お願いして脅かしたにもかかわらず、私の予想に反して怖いもの見たさか、一度は食われてみたい等を心に秘めた・・・強者22名の参加がありました。表丹沢の林道を登坂し県民の森に到着。ここでヒル対策を皆で確認。ヒルの出そうな溪谷への下りを無事に過ぎ、清流の河原で昼食。その後西山林道へ登る途中の黒竜の滝を見て、唯一の登り階段を上がる。恐れていたヒルもひる休みで・・・顔を出さずやれやれでした。西山林道を下り戸川公園大倉バス停へ、ハイカーで長蛇の列。バス乗車時間を考えて渋沢駅まで約4kmを歩くこととし、健脚な皆さんのお蔭で15時45分無事駅に到着できました。下見をした時点では、なんで今回のコースを企画したのか悔やみましたが、終わってみれば当日の天気同様、晴れ々として家路に付くことが出来ました。<平野>



荒波: 半年ぶりに参加した例会でした。申込んだらヒル対策をとの注意があり、一瞬 どうしようかと思いましたがめげずに参加してよかったです。堀川バス停から少し歩いて行くと、丹沢の山々がすぐ近くにあり、遠く海も見え、道は舗装されていて、森林浴も十分楽しめました。唯一苦しかったのが、昼食のため河原に降り、元の道まで上った時でした。誰一人言葉を発せず黙々と歩きました。ヒルにも出会わずとてもすてきなコースでした。紅葉の時期にも行ってみたいです。



青松:朝方は曇り、出発地の渋沢駅を出ると目の前は新緑の小高い山が見え心癒された瞬間でした。事前にヒルが出るとの予告で、参加を見合わせた人がいたようで、例会としては参加者が少なかったようです。緩やかな坂道をどんどん緑の中の林道を歩き、久しぶりに森林浴を大いに楽しむことができました。体も心も癒させました。ヒルが居そうな場所を歩いても用意周到な人が多く、ヒルの被害には会いませんでした。帰りのバス停に着くと丹沢マラソンのせいか人があふれており、バスに乗らずに渋沢駅まで歩いたため4kmオーバーの約15kmを満足して歩き通した一日でした。



海と森の癒しの真鶴半島

2015年7月20日(月)海の日 晴れ 17500歩 約13km

コース:真鶴駅(10時出発)→荒井城址公園→お林展望公園(中川一政アトリエ)→森林浴遊歩道→番場浦遊歩道→潮騒遊歩道→三ツ石海岸→ケープ真鶴→お林遊歩道→森林浴遊歩道→琴が浜→貴船神社→しとどの岩屋→真鶴駅15時解散

参加者:常盤(L) 高橋(SL) 饗場(SL) 佐藤伊 鈴木淳 勅使河原 吉越 吉野 平嶋 鈴木徳 熊坂 仲 大平 奴田 伊藤眞 小野里 青松 奈良 菊池 藤原 新谷 深瀬 高林 小林 山内 河野 清水正 長井 小山文 小山美 宮野 関水 小島重 福士 栗田 山川 中川 市村 高木 山下 山口 中村ゆ 平林勝 志村 桑原 大島 塩川 長松 小田 武倉 賀上(本日入会) 計51名
一般参加者 11名 合計62名



真夏の太陽が照りつける海の日のお例会は、62名の参加者で賑わった。荒井城址公園を後に、車道の木陰を探しながら、お林展望公園へ。三ツ石が眼下に、初島や伊豆半島が真っ青な相模湾に浮かぶ。次はやっと涼しい原生林に入り、ホッと一息、落ち葉の絨毯を歩きます。海岸遊歩道を経て、三ツ石海岸で集合写真を撮り、昼食となるが、あまりの暑さに熱中症気味の方も。復路は又原生林を抜け、釣り人や磯遊びで賑やかな琴が浜を真鶴港迄出る。貴船神社では27日のお祭りを控え、船の煌びやかな飾り付けに目を見張る。暑い中皆様お疲れ様でした。 <常盤>



勅使河原：鶴の地形の真鶴へ総員62名もの自信に満ちた皆様方と盛夏の陽射しを受けながら出発。お林展望公園から眺めると、初島がすぐそばに見えて展望は絶景、思わず来て良かったと思いました。三ツ石海岸では締め縄も張ってあり、高校の修学旅行で行った二見ヶ浦とよく似ており、60年前が思い出された。江戸時代の幕末の放射台も残っていた。お林保安林では直径2m以上高さ30m以上もありそうな



お林展望公園から相模湾を臨む

シイ、クス、松の巨木が何十本も生い茂り、陰から恐竜でも顔を出しそうな古代ロマンを感じた。資料によると徳川時代小田原藩が15万本も植林したのだそうです。お祭りで超有名な貴船神社見学。7/27～28日が貴船祭りです。過去にない62名もの参加者で最高記録達成され、歴史ロマンに満ちた最高の海の日となりました。

小山美：梅雨明けの次の日の例会、さすがに日差しは夏、日陰を求めて歩きました。海と森を同時に楽しみ、いつも見ているとは違う風景を体験させて頂きました。

- ・江の島から遠くに霞んで見える初島、大島、伊豆半島をはっきりと確認することが出来ました。
 - ・巨木、大木がいたるところにあり、自然のままの森を歩く事が出来ました。
 - ・砂浜とは違う岩の海岸、シュノーケルをつけた子供たちが楽しそうでした。
 - ・一週間後に行われる貴船祭り、船に花飾りの準備中で、祭りの華やかさを想像することが出来ました。
- (L) 常盤さん、(SL) 高橋さん、(SL) 饗場さんご苦労様でした。



山川：62名の参加となった森と海の真鶴半島ウォーキング。朝から真っ青な空の下、どなたも生き生きとスタートしていました。かく言う私も、久々の真鶴訪問が嬉しく、一步一步踏みしめながら周りの眺望を楽しみました。海と空のこの上なく澄み切った青さがとても染み入り、雲は何処までも白く美しく、心が洗われる気持でした。途中大木織りなす原生林の姿にも驚きを覚え、その枝ぶりや太さ、大きさに終始目を奪われてしまいました。過去に数回訪れたことのある三ツ石海岸ですが、1点集中の感があっただけに、今回は点と点を結ぶ半島巡りになり充実感ばっちりでした。期待以上の1日を本当に有難うございました。

関東ふれあいの道 東京編No1 (パート2)

「城山・高尾山コース」

2015年5月23日(土) 晴れ 歩行時間4時間 15500歩

コース:JR八王子駅(バス)→大垂水→小仏城山(670m)→一丁平→もみじ台→高尾山(589m)→

薬王院→展望台→高尾山口駅

参加者:高橋文(L) 勅使河原 吉野 饗場 常盤 板垣 神谷 平石 熊坂 伊藤眞 青松 佐藤繁

平野 河野 清水正 長井 宮野 伊藤美 市村 栗田 山口 中村ゆ 小田 計23名

大垂水バス停から、標高差290mの一気の登り、ストレッチをされるような場所もなく、気にはなりましたが登山開始。さすがに健脚メンバーです、難なく最初の目的地小仏城山に到着。山頂には売店があり、非常に広いスペースにベンチやテーブルが数多く設置されておりました。こんなのは初めての経験です、驚きです。大変混雑していたが、上手く我々メンバー分の場所が確保でき、それぞれ持参の弁当を開きました。

その後一丁平、もみじ台と山頂にわずかに雪を残した富士山の遠景を楽しみながら高尾山に向かいました。高尾山も大変な人出です、さながらどこかの銀座並です、日陰で休憩したくても適当な場所が見つけれず、大変戸惑いました。あちらこちらで聞き慣れない言葉が大声で話されています。他国からのお客さんです。掲示板には英語・中国語・韓国語が羅列されています、それだけ沢山いらっ

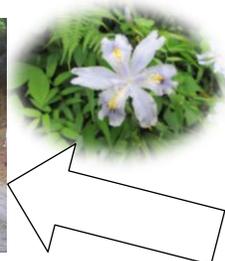


しゃっている証拠と推察できます。都心から最も近い自然イッパイの場所として、最高の人気スポットになっていることを強く感受しました。高尾山口への下りのコースも人で溢れかえっていました。 <高橋文>

中村ゆ: 大垂水バス停から歩き始め、急な登りを続けた先は歩きやすい道になり、道々出会う花や新緑を眺めながら気分よく小仏城山へと向かいました。ここでは家族連れや登山者が多く、大変にぎわっていました。丁度12時到着、昼食をとり休んだ後は午後の部再開です。良く整備された木道を鳥の声を聞きながら進みます。一丁平展望台からの眺望はとても清々しく、皆さんの笑顔も輝きます。雪が大分少なくなった富士山も見ることができました。もみじ台・高尾山山頂へは(鬼の?)階段をふうふう言いながらなんとか登り切りました。人であふれる山頂で小休止の後には下るのみ、薬王院をまわり高尾山口まで下りて行きました。関東ふれあいの道東京編①番「湖の道」は、前半のコースを含め、新緑の一番いい時期に歩けたことが深く印象に残り、参加させて頂き本当に良かったです。



山銀座



崎陽軒工場見学と小机城趾



2015年6月4日(木)晴れ 20000歩 12km

コース:JR小机駅→横浜国際競技場→新横浜公園→崎陽軒工場見学→小机城趾巡り→鳥山川→
月例マラソン受付前→太尾新道→太尾堤緑道→新羽橋→新田緑道→綱島駅解散

参加者:仲(L) 平野(SL) 勅使河原 平嶋 戸田 鈴木徳 熊坂 大平 青松 菊池 熊島 中村年
小林俊 山内 瀬戸 宮野 小島重 丹後 平林勝 桑原 山本 小田 計22名



小机城址虎口復元冠木門前で

戸田:小机駅に着いたのは私が一番乗りでした。9時30分全員揃った所です。道すがらアジサイが見頃で気分は上々。スタジアムのそばでストレッチ、1時間程で崎陽軒に到着です。冷たい麦茶のおもてなし、ビデオで会社の歴史の説明のあと工場見学です。全て機械で作られているのはオドロキでした、手作業の人はほんの数人です。見学のあと出来たてシュウマイは格別の旨さでした。小机城址跡で昼食をとっていると「おじさん」が大きな楽器を胸に抱えて練習していました、童謡から歌謡曲まで吹いていますが音程を外すのも二度三度。その後手入れされた竹林を通り竹の子の成長の早さにビックリしました。この先寄る所もなく目指すはゴール綱島駅です。天気よし、シュウマイよし、アジサイよし、の一日でした。



崎陽軒工場内の記念写真スポット、昔の横浜駅をおもいだします。



暑さにうんざり・・・日陰に入るとほっとします。-新田緑道にて-

今年一番の暑さ、鶴見川河川敷を歩くのをやめ、太尾堤緑道から新羽橋を渡り、新田緑道を歩きました。月例マラソンコースを紹介出来なかったのが残念でした。(仲)



陣馬高原下から景信山コース

2015年6月14日(日) 曇り後晴れ 14km 23000歩

コース: 高尾駅→バス→陣馬高原下バス停→和田峠→陣馬山→明王峠→堂所山→景信山→小仏バス停
→バス→高尾駅

参加者: 神谷(L) 吉野(SL)

山内(男性班長) 勅使河原 伊藤眞 青松 関水 渡辺哲 市村 平林勝 志村 大島
熊坂(女性班長) 清水正 伊藤美 山下 山口 中村ゆ 小田 合計19名

鳥のみちは全長19,4kmと長いので2分割して、今回、陣馬高原下バス停から陣馬山、景信山を経て小仏バス停まで歩いた。さすが854mの陣馬山は登り甲斐があった。山頂は雲がかかっており残念ながら



展望はよくなかった。明王峠で昼食をとり景信山に向かった。景信山では、全員で記念撮影。これから小仏バス停まで急な下り坂で昨夜来の雨で道が濡れており、泥濘もあったので慎重に歩き全員無事に下山した。15時25分小仏バス停に辿り着くことが出来た。ほっとした一瞬である。お疲れ様でした。ご協力有難うございました。 <神谷>

山内: 午前中の降雨確率60%の予想の中、高尾駅に向かう。陣馬高原下バス停に到着後見える山は霧に覆われて見通しは悪いが雨男雨女がいないので幸運にも雨あがりのスタートとなりました。舗装道路を暫く上った後、根っこが剥き出しになった滑りやすい泥道を、湿度100%無風で蒸し暑く、大量に出る汗をタオルで拭きながら、少しきつい登りを通過。今回は「鳥の道」なので、少し鳥の話題でも出るのかな?と思いましたが、午前中は鳥のさえずりも姿も無く、専門家もいなかったの鳥に関しては無関心で、頂上を目指しました。陣馬山に昼前によく到着。昼食かなと思いきや神谷リーダーから「あと一時間歩きます」との声で、気を取り直して水を補給し、展望台から景色を眺めるも「富士山・丹沢山系」は雲に隠れていてガッカリ。午後は天気も回復して日差しもあり、さわやかな鳥の音があちこちで聞こえ心が和み、景信山では近くで鳥を観察することができました。明王峠で昼食後、帰路の坂道はまだまだ足元が悪く、滑って転び人が続出して心配しましたが、怪我する人も無く、予定通り無事に戻ってきました。久しぶりに全身から心地良い汗をかき、後のビールが本当に美味しいウォーキングでした。

神谷リーダーお疲れ様でした



紫陽花をもとめて



2015年6月17日(水) くもり 14000歩 10km

コース:金沢八景→瀬戸神社→琵琶島神社→金龍禅院→野島公園展望台→旧伊藤博文別邸→八景島
オプション→産業振興センター(御菓子の国)

参加者:中村年(L) 佐藤伊 吉越 平嶋 常盤 熊坂 仲 伊藤眞 高林 渡辺り 小林俊 森川 井内
志村 武倉 合計15名

紫陽花には雨が似合う・・・と思いながらもお天気が気になる一日でした。潮干狩りを楽しむ人を横目で眺めてシーサイドウォーク。2万株の紫陽花が咲く八景島につきスタンプラリーのスタンプを探しながら美しい紫陽花の道を散歩。お花も笑顔も満開でした～。
オプションの御菓子の国には5人参加、皆さんお土産お買い上げ。 <中村年>



たくさんの紫陽花にかこまれ 代表3種
アナベル・額紫陽花・ピンクアナベル(左より)



金時山ハイキング

2015年6月20日(土)

行動時間 5時間40分 17000歩

コース: 小田原駅→バス→千石→矢倉沢峠→金時山(1212.5m)→丸鉢山→足柄城址→聖天堂→地蔵堂→バス→大雄山駅

参加者: 吉野(L) 中村年(SL) 小山文(SL) 小作 饗場 奴田 青松 斎藤優 新谷 河野 伊藤美 清水正 加来 小山美 森川 栗田 横田 市村 高橋紀 山口 山下 中村ゆ 丹後 平吹 小田 高塚 合計26名

市村: 海拔662.8mの表示がある千石原から出発。しばらく登り、笹藪を抜けると矢倉沢うぐいす茶屋。3歳の女の子が両親と山頂を目指していました。

ここからの金時山の姿に見覚えがありました。30数年前の11月3日、職場の仲間と子ども連れで、この尾根を歩き山頂へ。山頂から乙女口へ下りました。ところが、箱根大名行列の日で大渋滞。バスが来ないため御殿場駅まで歩きました。苦い思い出です。山頂手前からは、仙石原、大涌谷の噴煙、芦ノ湖、三国山と眺める事が出来ました。2時間弱で1212.

5mの山頂、視界不良で富士山は見えず残念。表丹沢県民の森、陣馬山に続き、3週連続ウォーキング、「少し脚力ついたかな?」と思う金時山ハイキングでした。



大涌谷の小噴火のせいか、車が少なく、土曜日なのに渋滞なしで千石バス停へ。30分程、樹林帯を上がると矢倉沢峠。金時山は雲の中だが、登る尾根道からは足下に千石原や大涌谷、芦ノ湖が一望でき、疲れが癒される。頂上直下の歩きにくい石の道を抜けると、ハイカーで賑わう金時山。期待の富士山は雲の中。下山は北面の急坂を梯子や階段に助けられて足柄峠に2時10分。ここから1時間程歩いた地蔵堂で今日の行程終了。<吉野>

ここも湘南！茅ヶ崎北部を散策

2015年6月24日(水) 快晴 15000歩 10km

コース:小田急湘南台駅(10時出発)→(バス)→慶応大学バス停→藤沢えびね・やまゆり園→小出川
アジサイ→腰掛神社→里山公園→谷の家(昼食)→民族資料館→浄見寺→熊沢酒造→香川
駅→(JR)→茅ヶ崎駅(15時解散)

参加者:小山文(L) 佐藤伊 勅使河原 吉越 平嶋 鈴木徳 熊坂 仲 大平 奴田 菊地 熊島
藤原和 新谷 高林 小林俊 清水正 小島重 福士 山川 中川 草野 山下 穴原 武倉 木村
一般/鈴木久 合計27名

男性陣の参加が多かったのが特徴です。最高気温29℃、快晴の一日でした。できるだけ日陰を探して歩きました。今回の企画のコンセプトは繊細な山アジサイと鮮やかな西洋アジサイ、ガクアジサイを比較観察することと、湘南のイメージから遠い、茅ヶ崎北部の里山の風景を体験していただくものとなりました。小出川沿いのアジサイですが、もとはゴミの不法投棄が絶えなかったこの地区をきれいにしようとする取り組みの一



つで、個人がアジサイの前に名前を入れ、自分のアジサイとして植栽と世話をしています。素晴らしいアイデアだと思いました。一方、山野草園は今年開園したばかりで、これからと言う印象でした。もとは竹や木が茂った場所をボランティアの人達が4年がかりで薄暗い林に日が差し込む空間に整備していました。各種山野草の光への生育適性を考えると植栽場所の選定が必要で、完成までにはまだまだ時間がかかると思われました。里山公園は谷戸の風景が残っており、里山を感じながら散策することができました。園内の農家風の谷の家でゆったりと昼食をとることができました。今回の企画のタイトル、「ここも湘南！」を参加して

いただいた方々に実感していただけたのではないかと思います。 <小山文>



清水正:ここも湘南！のネーミングにひかれ、参加しました。梅雨の合間のカラリとした晴天に恵まれて、初めての地、藤沢えびね・やまゆり園に寄り、里山の風景を眺めながらの小出川のアジサイはひときわ色鮮やかでした。昼食の谷の家では、大変なつかしい縁側で食べさせていただきました。本当にありがとうございました。

ふらり東京駅探検 (ほんの2kmほど) 山岡先生最後の案内

2015年6月27日 曇り 4000歩 約2.5km 会員限定

コース:JR 東京駅丸の内北口 14時→ステーション ギャラリー・北口ドーム→東京駅正面→南口ドーム・ステーションホテル・虎屋→はとバス乗り場→「KITTE(キッテ)」6F テラス→丸ビル1F→新丸ビル 7F テラス→八重洲口連絡通路/八重洲北口

参加者:山岡光治氏(講師) 吉越(L) 荒波 神谷 仲 安永 伊藤眞 小野里 青松 藤原 斉藤優 深瀬 中村 沢崎 小林俊 山内 森川 井内 宮野 小島重 山川 市村 山下 清水靖 平林勝 小島ま 桑原 穴原 塩川 会員家族/小雪 計30名



床下に旧丸ビルを支えた松杭保存/丸ビル

山岡先生には2010年から約30回の企画を開催していただきました。「外国人遊歩道をたどる」「志田峠と愛川町半原で地形見聞をする」「秋谷地図読み」など思い出深いところがたくさんあります。資料もたくさんいただき最後に「オフィス 地図豆の街歩きレシピ」もいただきました。ひとまず最終回となりましたが、またいつかご教授いただける日がきますようお願いしております。心から感謝申し上げます。先生のご健勝をお祈りいたします。<吉越>

小野里：

東京駅に心の豊かさを感じる

今月(6月)最後のウォーキング東京駅探訪ということで参加した。都心と言うとなんとなく懐かしさを感じるのは何故かと考えたら、昔仕事で自転車やクルマで走り回った事も一因と思い至った。さて、戦災で焼失した東京駅は思い出せないが夜の東京が爆撃で燃える光景は脳裏に残っている。又昔の姿に戻った東京駅の外観と内部の彫刻・レリーフ・ステンドグラス等、周りの無機質な高層ビルよりずっと心の豊かさを感じる。そして中央口から和田倉門に向かう儀装馬車列の煌びやかな姿が思い出された。次にKITTE 旧東京中央郵便局に入って「びっくり」、まるでショッピングモール、以前ここは赤色の郵便トラックが並んで見えた場所。其の地下に東京駅南端ホームのエレベーターに向かって通路があり、郵便物が運ばれていたとの山岡先生の話で、客車が機関車に引かれていた頃、郵便車が一輛付いていてそれで各地に運ばれていたのを思い出した。最後にオランダ・アムステルダム中央駅が東京駅のモデルとの事、よく似ている。(※小野里さんは定年後オランダ・ベルギー・ドイツへ旅行されたそうです。その時にスリにあったのがアムステルダム中央駅、東京駅とよく似ている印象だったそうです。幸い被害無だったとのこと。吉越)



東京駅丸の内中央口前にて

日野 新撰組ふるさと巡り



2015年7月1日(水) 雨 2000歩 12km

コース:JR日野駅→宝泉寺→八坂神社→日野宿本陣(見学)→大昌寺→日野用水→市役所通り→新撰組のふるさと歴史館(見学)→日野市民会館(昼食)→万願中央公園→安養寺→土方歳三資料館(平日休館)→石田寺→土方歳三の墓→新井橋(浅川)→向島用水親水路→高幡不動→高幡不動駅から電車→立川駅(解散)

参加者:仲(L) 平嶋 高橋文 小野里 青松 菊池 小林 志村 金子 計9名

日野駅に着いたときはまだ小雨状態、傘を差しながらの日野駅周辺エリアを歩く、日野は、新撰組副長土方歳三や六番隊長井上源三郎の出身地。甲州道の宿場町、日野宿本陣など新撰組に関する史跡や資料館があります。雨も激しくなり昼食の場所を心配しましたが運良く日野市公民館をお借りし室内で食事することが出来ました。午後雨が本降りの中、石田寺(土方歳三の墓)に向かいました。石田町は土方性が多く大きな屋敷が十数棟見られました。雨も小降りになり浅川を渡り高幡不動尊についた時は雨も上り。高幡不動尊は丁度アジサイ祭りが催されていました。<仲>



大昌寺:新撰組の最大の支援者だった佐藤彦三郎と妻ノブ(歳三の実姉)の墓所。



石田寺:土方歳三の墓地、いわゆる引き墓(供養のために作られた墓)



高幡不動アジサイの前で

緑陰の風を求めて公園を歩いた後「隠れ家で蕎麦を」

2015年7月6日(月) 雨天 180000歩 12km

コース:センター北→牛久保西公園→牛久保公園→ベルリンの壁→山田富士公園→徳生公園→大善寺
→宮の下→待橋→せきれいの道→早淵公園→手打ちそば風の陣→せせらぎ公園→仲町台駅

参加者:平野 L 佐藤伊 勅使河原 常盤 鈴木 熊坂 奴田 青松 菊池 小林俊 山内 平林勝 桑原
合計13名



雅遊庵 手打ち蕎麦 風の陣にて 皆さん満足の様子



ベルリンの壁モニュメントにて



せせらぎ公園古民家にて

自分の企画で今回初めて雨模様のウォーキングとなり、緑陰の風を求めて・・・でしたが、傘をさして水たまりを避けての一日でした。晴れていれば緑のトンネルを歩くような所です。メインは何と言っても「手打ち蕎麦を食べる」ことでしたので、皆の口に合うかどうか心配でしたが好評だったので胸を撫で降ろしました。いつかまた晴天の日に緑のトンネルを歩き美味しい蕎麦を食べたいと思っています。<平野>

高水三山ハイキング

2015年7月12日(日)晴

行動時間 6時間 15000歩

コース:軍畑駅(いくさばた)10:10→平溝→高源寺(登山口)→高水山(759m)→岩茸石山(793m)
→惣岳山(756m)→御岳駅16:10

参加者:吉野(L) 平野(SL) 河野(SL) 小作 熊坂 神谷 小野里 濱崎 青松 高橋文 新谷
小山文 小山美 加来 宮野 清水正 長井 高橋紀 高塚 平吹 小田 金子 22名

小田:最高気温32度の天気
予報。予報通り朝から日差しが強い。軍畑駅に降りると太陽が更にキラキラと強さを増している。まだ体が暑さに慣れていないので体力に不安を感じながら高水山山頂を目指す。やはり暑さは体力を消耗していく。一日分の汗が出てしまったようだ。ようやくたどり着いた山頂の常福院で昼食タイム。こまめに休憩を取りながら登高したので体力の回復も早かった。



高水山山頂

午後は三山最高峰の岩茸石山へ。三山の中では一番展望が良いので、奥武蔵の山々が一望できた。三山最後の山、惣岳山から御岳駅へ。足が重くなってきたので慎重に下山する。水分も底を尽いて、やっと御岳駅に着く。今日は、「猛暑の中の厳しい低山ハイク」だった。



山頂の常福院・不動堂



岩茸石山の急坂



惣岳山の登り

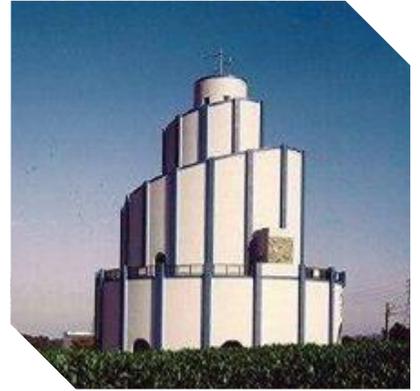
中井蓮池の里

2015年7月23日(木) 雨のち曇り 28000歩 20km

コース:小田急秦野駅→中井中央公園→中井蓮池の里→五所ノ宮八幡神社→せせらぎ公園→JR 二宮駅

参加者:高橋文(L) 常盤(SL) 勅使河原 平嶋 鈴木徳 熊坂 小野里 菊池 藤原 平野 中村年
森川 井内 木村 計14名

秦野南ヶ丘の丘陵地、行く手に異様な建物を発見、渦巻き状のタワー、「あれは何?」「窓が一つもないなんて怪しい!」「なぜあの形なのだ」等と皆さん勝手なことを言っていました、皆目見当が付きません。木村さんがスマホで検索「あれは中井町の水道施設で(砂口配水池)という名称の施設です」、とのこと。水道配水センターのようです。



早速スマホを操作して疑問点を
解明する業を見せられ、なんとビ
ックリ、驚きと同時に感心させら
れました。

蓮池の里は、名称から受けるイメージよりも、つつましやかな規模でしたが、白やピンクのあでやかな花をまじかに、手に取るように見ることができ、その美しさと素朴さに心を打たれました。乙女のようなこれから開こうとする蕾や、今を盛りと咲き誇っているものや、咲き終わって坊主頭のようなものやら、いろいろです。総じて朝の8時ごろ

までが見頃だと、現地の方はおっしゃっていました。五所ノ宮、せせらぎ公園を経て二宮駅に到着。なんと28000歩、20km、計画対比6kmオーバー。杜撰な計画に反省。小雨模様で、酷暑に遭遇せず、熱中症の心配から免れたことはラッキーだったと思っています。お疲れさまでした。

<高橋文>



第15回定期総会開催

2015年5月30日(土) 14時～16時

会 場:スポーツ連盟横浜市連盟事務所

出席者:佐藤伊 勅使河原 藤崎 吉野 平嶋 荒波 五十嵐志 常盤 神谷 平石 熊坂 仲 伊藤眞
青松 藁谷 佐藤繁 石川研 斉藤優 中村年 河野 小山文 宮野 渡辺哲 市村 平林勝
志村 大島 長松 合計28名

- 開会あいさつと総会役員選出(神谷副会長) 議長団に(勅使河原 中村年)(書記 平嶋)を選出、
- 会長挨拶 ①14期は怪我もなく楽しく歩けた。②130名も会員がいると良いことばかりではなく不満も出てくると思うが、総会に出て意見を述べてほしい③関東ふれあいの道・神奈川が終わり東京に移った。
- 記念品贈呈・・・○例会参加1位平嶋・青松他8位まで10名 ○例会以外1位吉越 2位勅使河原・青松 4位小野里 5位神谷 6位中村年 7位熊坂・河野 9位平嶋 10位高橋文・新谷他20名

■資格審査委員報告(仲)

本日の参加28人 委任状77人 計(105人)総会は規約第6条によりクラブ員の1/3以上をもって成立。

■議案の提案

- ① 2013年活動のまとめと2016年活動方針案 (吉野会長より報告)1～4頁参照
- ② 決算報告(石川・中村)を石川研会計担当より報告 会計年度変更のため支出10ヶ月、収入9ヶ月になるため赤字が出た。(5～6頁参照)
- ③ 荒波監査役から適正であったとの報告
- ④ 予算案を石川研会計担当より説明(6頁参照)

――休憩(10分)――

■質疑と討議

- 集合場所が、去年より東側が増えてきて行きやすくなった。
- 機関紙のカラー版を続けてほしい。HPをオープンにするのは賛成。
- 安全面・・・車が来たとき寄る時は右か左か決める必要がある。
- ストレッチは全くしない方が良いのかに対して・・・先生に確認したらどうか。
- 予算があればお世話になった山岡先生に交通費を払ったらどうか、又参加者が先生の交通費を負担したらどうか。
- 男性の参加者が少ない・・・参加が少ない人に手紙を書くということだが、現在どんな状況かをきいたら。
- マナーについて広がって歩く、リーダーが注意しても聞かない・リーダーと同じペースで歩くようにしたい。
- 健脚コースの参加者が30人もいとリーダーをやるのがきつい。
- 健脚の区分(レベル)をはっきりと分けられないものか、心身両面をはかってバランスを取る必要がある、など、時間ぎりぎりまで討論が続き、今後の課題とすることになりました。

■資格審査委員報告(仲) 総会成立状況の再度報告、総会議案は出席の過半数で成立する旨

■議案採択 提案された議案①～④は挙手により出席者全員から承認が得られた。

■次期運営委員の選出 役員の内候補は無く、会長より2015年度運営委員が推薦され、拍手で承認された。

会 長:吉野勉 副会長:藤崎久子 神谷順一 事務局長:吉越悦子

運営委委員:平嶋美保子 仲賀也 高橋文雄 中村年代 平野光男 石川研一 菊池厚躬 小山文裕
平石一男 小島重光(新任)

準運営委員:佐藤伊亮 常盤貴恵子

会計監査:荒波充子 青松秀雄(新任)

退任役員:斉藤優子 関根美恵子 森山慶雄

■閉会挨拶:議長団解任(平野) 16時閉会

イギリス&パリ ウォーキングの旅

2015年5月15日から25日まで

参加者: 吉越(L) 熊島・斉藤・森川(幹事) 渡辺ち(会計) 五十嵐志 五十嵐し 新谷 富樫 山下 丹後
 会員外/井口 橋本 吉岡 計14名

主な行先

- 1日目 羽田～ヒースロー乗継マンチェスター空港
- 2日目 Cumbria way(ダーウェント湖遊覧 ～
 キャッスルヘッド～ケズウィック ガイド・ホテル役員3人)
- 3日目 ヒルトップ ニアソーリー村 グラス
 ミア湖 コニストン湖 ラスキン邸
- 4日目 シェークスピアの生家 コッツウォルズ
 (バイブリー ボートン・オン・ザ・ウォータ)
 アッパー・スローターのマナーハウス
 「ローズ・オブ・ザ・マナー」周辺

- 5日目 Stratford upon Avon 近郊(ガイド5人)
 あつこさん夫妻のナローボートと牧場と運河のウォーキング
- 6日目 ロンドン自由行動(市内観光 他)
- 7日目 ライ/イックルシャム walk(ガイド3人) 町中 walk
- 8日目 Dover をフェリーで横断
 モンマルトルウォーク(ガイド1人)
- 9日目 パリ walk セーヌ川クルーズ(G1 1人)
- 10日目 パリ自由行動(ベルサイユ宮殿 他)
- 11日目 シャルルドゴール空港から羽田

2日目 終日ウォーク
 ケズウィックへ出発



■五十嵐志：イギリスは都市部の近くまでの見渡す限りの丘の上まで牧場そして畑が続いていました。イギリスは農業国です。その中のフットパスを歩くウォーキングはまさに自然に溶け込むようでした。湖水地方では大自然と一体になり、牧場の中では羊と仲間のように歩きました。湖水地方は牧場の中を通るのは少なく、ほぼ専用の道でした。しかし、ナローボートに乗ったウィルムコートやライではほとんどが、牧場主が認めたフットパス＝「歩く権利のある道」を通るコースでした。ここで、注意しないといけないのはそこかしこにしてある糞を踏まない事です。常に足元に注意を払いながら歩くようになりました。湖水地方一日目のウォーキングはホテルの社長、支配人それにオーナーも加わり、オーナーが先頭になってコースを案内していただきました。このオーナーは地域の発展に貢献したとエリザベス女王から表彰されとか。清流が流れる川には石造りの橋がかかり、柵代わりに石積みで造られた塀が丘の上まで続いていて、白や黒、そしてまだら模様の羊が休みなく草を食べていました。また、ウォーキングの人も多く見かけましたが、数人のグループがほとんどでした。先で待っていたお兄ちゃん二人とお父さんの所にお母さんが三歳位のお嬢さんの

手を引いて追いついたのは微笑ましい光景でした。ライでは案内して頂いた3人の中に日本語を少し話す娘さんがいましたが、私達のために、なんとあのマッサンのエリー役のように英文に合ったローマ字の対比表を作って貰い覚えたそうです。感動です。案内して頂いた全てで良いコースを計画して頂き、英国の自然と暮らしを垣間見ることができました。



背広姿カ実に凛々しいオーナー



踏段とゲートは
フットパスの
醍醐味

通訳をしてくれていた森川さん、さてどんなお話をしていたのでしょうか

■森川 ●湖水地方ウォーキング、歩き出して気づいたのはあちこちに蕨がいっぱい生えていて、同行してくれたスカフェルホテルのアンドリュー(社長)ジェyson(支配人)に「イギリスでは蕨は食べないの？」と聞くと「ノー」との答え、(あー勿体ないこの蕨を日本に持って帰れたら・・・)もう一人同行してくれたマイルス(オーナー)はストーンサークルに着いた時に「これは大昔に祈りを捧げるために作られたと考えられているんだ、自分も子供のころ6月21日の明け方には家族とここへ来てお祈りをしたんだ」「何を祈ったの？」と聞くと「実はよく覚えてないんだ、いつも寝ぼけていたから」とウインク。

話にはユーモアがあり、本当にすてきな英国紳士でした。



ストーン・サークル

●ウィルムコートで一緒に歩いた地元ウォーキングクラブの5人、アレン、アレン、スー、スー、スーザン?? 同じ名前前で誰が誰やら。一番年長のアレン(80歳)に「歩くのが好きなんですね、どれくらい(頻度)歩いているの?」と聞くと「毎日、今日とおなじくらいは歩く」とのこと(負けました)みなさん元気で健脚です。

●ライのイックルシャムウォークのガイドをしてくれたニックとリズのカップルとジェニファーの3人、ジェニファーのお兄さんは東京に住んでいるとかで、日本語を少し勉強してきてくれたようで「コンニチワ!」「イキマショウ!」なんて喋っていました。



アレン(左)と森川さん。のどかなひとときですがこれも運河を往くナローボートのロック(水門)操作のひとつです。



リズさん

丘の上にあるポールマッカートニーのスタジオ 手を振ってくれた時もあったそう

畑の中のフットパスの足元には菜の花が・・・
 私「イングランドの人は菜の花(キャノーラ)食べる？私は大好きなの」 ジェ「どうやって食べるの？」 私「茹でて、マヨネーズとしょうゆで」 ジェ「どんな味？」 私「ほろ苦いけどおいしいわよ、試してごらん」 ジェ「こんどトライしてみる」
 他愛ないジェニファーとの会話。もっと自分に会話力があれば・・・と思うことがいっぱいでした。
 ニックからその後メールで It was lovely to meet you all as you were such a charming group of people... a credit to your country! (信頼できる国、日本と同じように、とてもチャーミングなグループの皆さんとお会いできてうれしかったです)と書かれていて日本とこの旅のメンバーを誇らしく思いました。



牧場の中のフットパス、美しい馬が2頭寄ってきた。馬とは初めて出会った。「ついてきちゃダメよ」とリス 右端がジェニファー

■吉越 5月19日 Stratford upon Avon 近郊 天候:晴、曇り、雨、ヒョウ 船で空を飛ぶ

イギリスウォーク3回目にして憧れのナローボートに乗る夢が叶いました。200年前産業革命の時に運搬手段として掘られた運河。運河沿いに馬が歩き、1頭の馬(1馬力)で30トンの石炭を運んだのですが、蒸気機関車が走り始め運河会社に陰りが出て倒産へ。ほとんどの運河は草ぼうぼう。やがて、将来レジャーとして見込みがあるものである、イギリスの産業革命の遺産として守って行こう、と復活したのです。現在ではイギリス中にある運河をたどる、ナローボートの旅が人気です。何日も何週間もの旅をしているのです。

さて、かわいい水鳥の子どもが数羽、「船にぶつかる、あ～危ない！」大騒ぎ。今度は水道橋！船の下を鉄道が走り、自動車が走る。「なに～これ！」「すご～い！」と空飛ぶ船に大騒ぎ。高低差がある運河を進むにはロック(水門)を操作して越えていきます。かつて馬が歩いた道は手入れされフットパスになっています。運河の中継点にはパブがあります。私たちはストラットフォード・ランブラーズの方々と昼食をとり、復路は7人が交代してボートに乗り楽しみました。 ※ランブラーズ協会は1935年に誕生。



ロックに入り水位が上がるのを待っています。長さ 19.8m、幅 2.1mの鉄製のボートです。

★ひとこと リーダー、サブリーダー、記録係りを毎日交代で協力してやり遂げました。イギリスの各所でベテランウォーカーに案内してもらえたことは今までにはできなかった大きな収穫でした。私たちだけではとてもこの素晴らしいカントリーサイドを歩くことはでき



運河沿い walk

ませんでした。
 交流もできるようなガイドを手配してくれた旅行社ワールドブリッジに感謝しています。
 けが人も出ず無事帰国できた事を報告します。

2015年9月26日(土)～28日(月)

山古志村が待っています

その後は伊香保・富岡製糸場・アプトの道へ



中越大地震で村が壊滅し、全村避難を余儀なくされた山古志。「山古志へ帰ろう」と頑張ってきた村民が10年の歳月をかけて作り上げた新しい山古志村には、感動いっぱいの風景が広がっています。全国の仲間と共に、棚田、錦鯉、闘牛場、花畑などの力強い復興の息吹を肌で感じましょう<吉野>

- 1日目:横浜駅東口プラザホテル前8時出発・あちこち立ち寄って15時長岡市のホテルへ(ホテルアルファワン長岡 tel:0258-37-7600 1人1部屋 到着後自由行動 17:45ホテルロビーに集合)→前夜祭会場(弁当・飲物付)に向かう
- 2日目:ホテル7:50出発後→出発式・闘牛見学・山古志ハイキング後バスで出発あちこち立ち寄って伊香保温泉(ホテルきむら・渋川市伊香保町557-32 tel:0279-72-3333)到着
- 3日目:ホテル(9時出発)→富岡製糸場→アプトの道を歩く→横浜駅東口18時到着予定

- 参加費:38000円(一般39000円)(前夜祭経費・2日目交流ウォーク・往復のバス代・宿泊代・2&3日目弁当代・雑費)
- 残り数名早めのお申込みを……
- 参加費振込先/
ゆうちょ銀行【記号10220 番号7108821】
名義・新日本スポーツ連盟
神奈川ウォーキングクラブ
- 詳細はピラをご覧ください
- お問い合わせは運営委員まで

感動・・・山古志の夜明け



アプトの道から見える碓氷湖





連載

いつも歴史や地理に関するウォーキングでお世話になっている山岡先生のエッセイ 今回が最終です

オフィス地図豆 店主

やまおかみつはる

山岡光治さん

2015年9月に開催される交流ウォーク

「たくましく復興する山古志を歩く」にちなんだエッセイ (ウォーキングだより69号のつづき)
「掘るまいか」

中越地震の後のある日の新聞記事から思い立って、映画を観た。

映画好きの人には、話題にもならないことだが、数年に一度程度しか劇場に足を運ばない“やまちゃん”にとって、これは事件に近い。

目の前のスクリーンに映し出された『掘るまいか』(橋本信一監督)は、農村計画学会推薦・土木学会賞受賞とあって関連業界の推薦を受けたものだから、その道の人には知られたものようである。いや、それだけではない 第1回文化庁文化記録映画優秀賞ほか、いくつかの受賞もあるから、(そのころには)一般者にも少しは知られた作品であった。

映画は、村人が自らのツルハシで16年かけて掘り抜いた、手掘りトンネルとしては日本一長い中山隧道(構造物は2006年に土木学会推薦土木遺産となった)をテーマにしたものである。そこで大事なのは、トンネルの距離が長いとか、短いとかいうよりも、あの中越地震で一時村を追われた山古志村の人々の先代や先々代が、雪に埋もれる冬の日常から命を守るために、自らの手でトンネルを掘ったことにある。

旧山古志村は、もちろん豪雪地帯である。当時、冬は陸の孤島となる山古志村小松倉集落の住民は、隣村まで行くには峠を越えるしかなかった。病人が出れば背負って半日かかりで峠を越えなければならない。いや、薬ひとつ手に入れるためであっても同じであったから、村人にとって、峠を隧道で越えることは、長い間の夢のまたゆめ。

その村人たちが、自らの手で中山峠の下に隧道を掘ることを計画した。しかし、いざ計画を実行する移す段になると、山間地での零細な農業と養蚕にたよる人々にとって、乏しい資金力と労働力のことから反対意見も多くあった。しかし、ここは越後人らしい粘り強い協議を重ね、昭和8(1933)年に着手された。

「掘るまいか」は「掘ろうじゃないか」という意味である。「トンネルを掘るまいか」というきっかけを作ったのは、菓の受け取りのために雪深い峠を越えるわが子の無事を祈る、病弱な母の気持ちであったという。一緒に掘ろう！ 将来の子どもたちのためにやろうじゃないか！という思いで村民たちはツルハシを手にした。掘り手は固い岩盤や大雪と戦った。太平洋戦争による中断もあった。それでも諦めなかった。女、子どもも、それぞれのできることをした。鉄のレールを敷き、トロッコを押したのだ。

この話の中に、“やまちゃん”にとって嬉しいことが、もう



中山隧道

一つあった。工事を着手しようとしたとき、彼らの志に打たれて協力を買って出た一人の測量士(同業者)がいたことだ。彼の行った事前調査結果があって、完成が約束され、地道な掘削が開始されたのである。

さて、この小さくても、大きな意味のあるトンネル工事が、なぜ公共事業として施工されなかったのだろうか。雪深い村の人の命を守るための道と産業振興のための道との天秤は、後者に傾いたのである(これは今も変わっていないのかも知れない)。



中山隧道辺り

村人にとって、自らの手で隧道工事をするしか道は無かった。

後半には、補助金が投入され建設業者への外注も行われることになるものの、その間には書きつくせないほどの幾多の困難があり、それを乗り越えて昭和24年5月隧道はついに完成する。それから50年間、近代的な新中山トンネルが開通するまで手掘りの中山隧道は村の生活を支え続けたのである。

映画を見たのちに、長野県のある小さな村では、従来業務の大幅な見直しで財源を確保して、村の活性化や少子化対策の予算確保を目指しているという話を聞いた。その事業の一つとして、住民自らの手で道路補修を行っているという。時代の違いはあるものの、80年も前の中山隧道工事に似ている。信州の人々もまた『掘るまいか』と声をあげたに違いない。いずれも、公共事業の進め方の範となるべきもの、公共事業というものを考えるテキストとなるものである。

そのような道路を、出来るだけ多く地図に残したいと、かつての測量士である“やまちゃん”は思った。(お断り。これは、2015年新日本スポーツ連盟の方々が、たくましく復興を続ける山古志に出かける予定であることを聞いて、著者が2004年冬から2005年に書いたものを、書庫から取り出し、手を入れたものです。)

みんな集まれ！ 横浜マリンタワーへ

コース作りのレベルアップが目的です

全国一斉集中ウォーク 神奈川県会場 2015年11月14日(土) 横浜マリンタワー入口14時00分集合
横浜マリンタワーは昭和36年1月15日に開業 全長 106m 展望階高さ 94m
横浜市中区山下町 15 番地に位置します。山下公園のどこからでも良く見えますよ～。

★会員は全員が参加しましょう。お友達も歓迎です。

★距離やコースは全て自分で計画、地図を見ながらゴールを目指します。

★単独ならば気ままに、仲間と歩けば尚楽しい。

ゴールのご褒美はこれ！
ソフトドリンクもありますよ～



登録方法・同行を希望する方法

■自分でコース作りをした人は、伝助のコメント欄に登録No. + おおよそのコースを書き込みし、最後に「同行可」又は「単独」と記載ください。登録No.は登録順に前半は①②・・・⑭、後半は⑮⑯・・・とします。

■同行を希望したい方は①～・・・の「同行可」の登録者に申込みをしてください。その際、伝助に○、メール、電話のいずれかをお願いします。※伝助は多少タイムラグがありますのでご了承ください。

※全コースを9月発行の機関紙で発表。分かりにくい点は運営委員に問い合わせしてください。

主催:新日本スポーツ連盟全国ウォーキング協議会
企画・運営:神奈川ウォーキングクラブ
関東ブロック交流ウォークin 川崎



秋の多摩丘陵を行く



日時:2015年11月21日(土) 約11km (小雨決行)

集合:JR 南武線「武蔵溝ノ口駅」改札口前 9時30分 9時45分出発

コース:武蔵溝ノ口駅→東高根森林公園→ふじやま遺跡公園→妙楽寺→生田緑地(昼食・散策)→
日本民家園(入園料500円・但し65歳以上は300円、要年齢証明)→枳形城址公園→長者
穴横穴墓群→小田急線向ヶ丘遊園駅(解散) ※解散後実費にて交流会(希望者)

持ち物:昼食 飲み物 雨具 敷物 歩数計 健康保険証のコピー 他に必要と思われるもの



妙楽寺



東高根森林公園



2009年 枳形山にて集中ウォーク



[参加費] 一般500円 会員無料

[主催] 新日本スポーツ連盟神奈川ウォーキングクラブ

[電話] 045-430-5665 (神奈川県スポーツ連盟内 平日10時~17時)

(お気軽にお電話下さい) FAX 045-430-5666

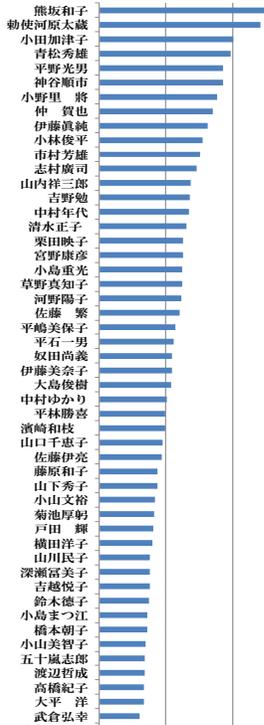
[メールでのお申込み] info@k-walk.main.jp (神奈川ウォーキングクラブ)

「個人別、参加記録表（歩数付き）」の作成を始めます

会員の例会・オプションへの参加状況を下記要領で記録に残すことを計画しています。会員名簿に参加コースと歩数を記入した一覧表(表1)とし、ホームページでの閲覧ができるようにと予定しています。

表1 個人別、参加記録表（歩数付き）										23土 関東ふれあい道/高尾山【健】高橋文		5月小計		(土) 東探検越		総計(4~6月)	
会員NO	会員名	4月								小計	23土 関東ふれあい道/高尾山【健】高橋文	5月小計	(土) 東探検越	6月小計	総計(4~6月)		
		5(日) 例会みなと横濱とおきスボット神谷	8(水) 陽春の鎌倉歩き仲	15(水) ミステリーステアーズホットウォーキング小島	19(日) 三浦アルプス双子山~乳頭山【健】平石	23(木) つながりの森から金沢動物園 平嶋	25(土) 関東ふれあい/南高尾山後【健】吉野	29(水) 大室山(西丹沢) 1587m 河野	30(木) スケッチ・カメラ/小網代の森 齊藤優								
3	大上あい子									0		0					
5	大竹克己									0		0					
12	佐藤伊亮	-	12000	-	-	-	-	-	-	12000	-	27500	-	0	0		
13	鈴木淳子									0		0		0	0		
18	勅使河原太蔵	-	12000	14000	23000	-	17000	28000	-	94000	-	17500	-	54000	93500		
23	藤崎久子									0	15500	89500	-	0	17500		
25	古田きみ子									0	-	17500	-	0	241500		
31	吉越悦子	-	12000	x	-	-	x	-	-	25000	-	0	-	58000	241500		
33	吉野勉	15000	-	-	-	-	17000	-	-	32000	-	17500	-	25000	42500		
37	平嶋美保子	-	x	14000	-	8000	-	-	-	22000	-	15500	55500	0	0		
49	田中好子									0	-	21000	00	33000	75500		
53	小作 勉									0	-	0	-	48000	135500		
54	荒波充子									0	-	0	-	71000	114000		
59	五十嵐志郎	-	-	-	23000	-	-	28000	-	51000	-	40500	-	0	0		
60	五十嵐しづ江	-	-	-	23000	-	-	-	-	23000	-	0	-	0	40500		
65	齋場洋子	-	-	-	-	-	17000	-	-	17000	-	17500	00	29000	29000		
73	斉藤 貢									0	-	17500	-	0	68500		
74	竹平 浩二									0	x	40000	-	0	40500		
75	常盤貴恵子	-	-	14000	-	-	-	-	-	14000	-	0	-	0	57000		
88	板垣美和子									0	-	0	-	0	0		
97	神谷順市	15000	12000	14000	-	-	17000	-	-	58000	-	0	-	0	0		
100	戸田 輝	-	12000	-	-	-	-	-	-	12000	15500	33000	-	14000	61000		
101	吉峯みどり									0	15500	15500	-	0	15500		
103	吉留 尚	-	-	14000	-	-	-	-	-	14000	15500	54000	00	74000	186000		
105	高橋辰治									0	-	27500	-	42000	81500		
109	平林幹子	-	-	14000	-	-	-	-	-	14000	-	0	-	0	0		
110	森山慶雄	x	-	-	-	-	-	-	-	0	-	0	-	0	14000		
114	鈴木徳子			14000		8000				22000	-	0	-	0	0		
					23000		x			23000	-	0	-	0	0		
					x	8000	17000			52000	-	0	-	0	14000		
					0	-	8000	-	-	49000	-	17500	-	35000	74500		
					0	-	-	-	-	14000	-	0	-	0	0		
					0	-	-	-	-	0	15500	88500	-	0	111500		
					0	-	-	-	-	29000	15500	82000	-	119000	253000		
										0	-	21000	00	100000	170000		
										0	-	15000	-	15000	67500		
										0	-	38500	-	22000	22000		
										0	15000	0	-	40000	109500		

10万歩 30万歩



- ・従来、希望者に配布していた「参加記録カード」が今年度から無くなりました。記録カードの代わりに事務局で個人別記録一覧表を作成しますので、会員は自分の参加状況や歩数記録を確認してください。参加回数、歩数いずれも翌年は前年を上回るように、少なくともその両方が前年に比べて少なくならないように頑張りましょう！
- ・年間(毎月ごとの計)のトータル歩数も、多い順に全員を並べ(図1)て発表する予定です。自分の順位を覚えておいてください。翌年は順位が上がるように、少なくとも順位が下がらないよう健闘を期待します
- ・目標をもって歩こう！ 年間目標歩数を決める、年間順位を意識する、ライバルを作るなど自分の目標を決めてみよう。グラフを見ると解りますが10位以下では互いの差はごくわずかで「ごぼう抜き」も可能な状態です。チョット頑張ってみよう！
- ・今年4~6月の3ヶ月で歩数が最も多かったのは熊坂さん、約25万歩です。月に10万歩近いウォーキングです(但し未確定記録による)。
- ・記録表作成に関して皆さんの希望などご意見を運営委員または事務局までお寄せ下さい。

図1 個人別、合計歩数順 (6月末現在)

～運営委員会だより～

第11回運営委員会 2015年5月28日(木)15時 場所:県連事務所2階 総会資料印刷 13時
出席:小山文/議長 斉藤/書記 藤崎 吉越 吉野 平嶋 常盤 神谷 平石 仲 石川 中村 12名

■第15回総会の進行を確認する

◎役割分担を決める 開会あいさつ 神谷 会計報告 石川 議長 勅使河原
会長あいさつ 吉野 会計監査報告 荒波・中村
記念品贈呈 斉藤・中村 閉会あいさつ 藤崎 書記 平嶋
資格審査報告 仲 記念撮影 小山 活動のまとめ報告 吉野

■15年度の役員推薦 新役員 小島重光 青松秀雄 退任役員 関根恵美子 斉藤優子

■関東ブロック秋の行事

◎11月21日 秋の多摩丘陵に行く 担当 小島

■全国交流ウォーキング9月26日～28日 ◎山古志 伊香保 富岡製紙場(伝助に入力してください)

~~~~~

第1回運営委員会2015年6月29日(月)15時 場所:県連事務所3階 ★関東ふれあいの道実行委員会14時  
出席:議長/吉野 書記/神谷 平嶋 藤崎 吉越 平野 平石 石川 仲 常盤 中村 菊池13名  
欠席:小山 高橋 佐藤 3名

### ■総会を振り返って

質疑と討議では活発な意見が出た。参加者28名は少ない。参加者を増やす努力が必要。

### ■今後の体制

2015年度の役割分担を決めた。ペンディング部分は次回運営委員会。議長書記の1年分発表。

### ■伝助の取り扱いについて

他人の登録は触らない。申込みは前日の15時まで。リーダーへの電話の申込みも15時までとする。

### ■総会方針の具体化

リーダー養成企画は早急に三役と常盤・仲で方向付けして実施に移す。

### ■関東ふれあい会議報告(神谷)

今年いっぱい予定とリーダーを発表した。

■山古志 現在参加申込みは26名、最低でも9名足りない。全国240名の参加申込みあり。

### ■その他

- ①集中ウォーク11月14日(土)横浜マリンタワー入り口14時集合
- ②関東ブロック11月21日(土)小島さんにコースとチラシ依頼。参加費500円(クラブ負担)
- ③「第2回福島県のこどもたちと夏休み」カンパ 7月の例会で行う。
- ④菊池さんから会員の歩数を計算したとの報告あり、検討しながらホームページに掲載する。
- ⑤8/16東京荒川Wのウォーキングスクールに講師として吉野さん、吉越さん出席。

### ■次回運営委員会等日程

機関紙印刷 7/30(木)11時 製本及び発送7/31(金)13時、その後15時より・運営委員会  
議長/藤崎 書記/吉越の予定

# 鎌倉古道を一緒に歩きましょう

2015年9月5日(土)

約12km



集 合：相鉄線・いずみ中央駅改札9時45分 10時出発

コース：いずみ中央駅→和泉川プロムナード→長福寺→中和田城→左馬神社→地下鉄  
下飯田駅→鎌倉古道富士塚→境川遊水池公園→境川右岸散策→明学グラウンド  
→八坂神社→東俣野中央公園→住友別邸→鉄砲宿(バス)→JR戸塚駅



多摩丘陵から歩き始めた鎌倉古道上道も4回、鎌倉入りまでわずかです。今回は寄り道して泉小次郎伝説の中和田城を訪れます。鎌倉時代の激動期に北条義時に立向かいましたが決行できず川越や故郷の信濃に逃れたようです。鎌倉古道の遺跡も随所に見られ、また近代の絹産業の名残りも見られます。



[参加費] 一般500円 会員無料

[主 催] 新日本スポーツ連盟神奈川ウォーキングクラブ

[電 話] 045-430-5665 (神奈川県スポーツ連盟内 平日11時~17時)  
(お気軽にお電話下さい) FAX 045-430-5666

[メールでのお申し込み] info@k-walk.main.jp (神奈川ウォーキングクラブ)

# クリハマ YRP・水辺公園から花の国

2015年10月4日(日)

約10km+α

集合：京急線 YRP 野比駅 9時45分 10時出発 山道あり

コース：YRP野比駅→天照大神社→里山道→YRPセンター→せせらぎの道→光の丘水辺公園→  
尻こすり坂→久里浜花の国(解散)→京急久里浜駅

★持ち物：雨具 昼食 飲み物 敷物 歩数計 健康保険証 虫よけ(蜂対策もお願いします)



◎天照大神社・・・ブルーの鳥居が目立つ、社は百数段の階段を上るとあります。◎YRP(横須賀リサーチパーク)・・・近代的なビルが並ぶ中に小川が流れ、緑豊かな散策路には、四季の花が咲き野鳥が遊んでいます。



◎花の国・・・広大な敷地に100万本のコスモスが咲き誇り、ハーブ園や足湯(無料)があります。時間がある方は行かれると楽しいと思います。



[参加費] 一般500円 会員無料

[主催] 新日本スポーツ連盟神奈川ウォーキングクラブ

[電話] 045-430-5665 (神奈川県スポーツ連盟内 平日11時~17時)  
(お気軽にお電話下さい) FAX 045-430-5666

[メールでのお申し込み] info@k-walk.main.jp (神奈川ウォーキングクラブ)

## 2015年9月ー1 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

|                |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3<br>日<br>(木)  | 一<br>般           | <p>アサヒビール工場見学で出来たてのビールを楽しむ 約9km<br/>           集 合:大雄山線和田河原駅10時 20名限定<br/>           コース:和田河原駅→若宮神社→春木道→清左衛門地獄池→南足柄神社→範茂史跡公園→アサヒビール工場見学と試飲(90分)→15時30分のバスで新松田駅<br/>           ★明神ガ岳や矢倉岳、大野山が近くに見え、まだ暑いですが元気が出ます。<br/>           申込み:常盤 090-8016-3593</p>                                                                                                                                                                              |
| 5<br>日<br>(土)  | 例<br>会           | <p>183回例会 泉小次郎伝説の中和田城から鎌倉古道上道NO4 約12km<br/>           集 合:相模鉄道・いずみ中央駅改札9時45分 10時出発<br/>           コース:和泉川プロムナード→長福寺→中和田城→左馬神社→地下鉄下飯田駅→鎌倉古道富士塚→境川遊水池公園(昼食)→境川右岸散策→明学グランド→八坂神社→東俣野中央公園→住友別邸→鉄砲宿バスで戸塚駅解散<br/>           ★多摩丘陵から歩き始めた鎌倉古道上道も4回となり、鎌倉入りまでわずかとなりました。今回は大きく寄り道して泉小次郎伝説の中和田城を訪れます。鎌倉時代の激動期に北条義時に向かいましたが決行は出来ず川越や故郷の信濃に逃れたようです。鎌倉古道の遺跡も随所に見られ、また近代の絹産業の名残りも見られます。鎌倉までもうわずかです、楽しんで歩きます。<br/>           申込み:平石 090-2162-7178</p> |
| 8<br>日<br>(火)  | ゆ<br>っ<br>た<br>り | <p>目黒史蹟巡り・目黒の神社・仏閣を見て歩き 約5km<br/>           集 合:JR目黒駅改札(一か所) 10時<br/>           コース:目黒駅→行人坂→大園寺→太鼓橋→大鳥神社→大聖院→蟠竜寺(岩屋弁天)→海福寺→五百羅漢寺→龍泉寺(目黒不動)→成就院(たこ薬師)→柳通り→太鼓橋→行人坂→目黒駅周辺で昼食後(自由解散)<br/>           ★江戸の大火で有名な大園寺・五百羅漢寺(元禄8年に江戸の本所に建立され、徳川五代将軍、綱吉などの援助を得て繁栄。五百羅漢像の仏像(305体)が彫造されています、明治41年に目黒に移され、羅漢像の名前にちなんだ“金言名句”に接しながらゆったりとした午前の時間を過ごします)神社、仏閣に接し昼食を楽しむコースです。(もつ鍋屋ですが、他のメニューもあり約千円から) 申込み:森山 090-3354-8877</p>                          |
| 12<br>日<br>(土) | 健<br>脚           | <p>関東ふれあいの道 東京No.3「富士見のみち」前半 歩行時間 5時間10分<br/>           集 合:JR高尾駅北口 8時40分 (8時55分発のバスに乗ります)<br/>           コース:高尾駅(バス)→陣馬高原下バス停→和田峠→醍醐丸→連行山→生籐山→鎌沢入口バス停(バス)→藤野駅<br/>           ★富士見のみちの名前通り生籐山からの富士山の眺めは絶景です。<br/>           申込み:熊坂 080-1260-5285</p>                                                                                                                                                                                  |
| 16<br>日<br>(水) | 一<br>般           | <p>平塚八景(パート2) 約13km ♥は平塚八景<br/>           集 合:JR大磯駅 10時 コース:大磯駅→♥湘南平→子供の森→万田の池→愛宕神社→♥松岩寺と霧降の滝→吉沢の池→♥金目観音と金目川(バス)→平塚駅<br/>           ★平塚八景めぐり、景観を楽しみましょう。 申込み:高橋文 080-1115-4849</p>                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 19<br>日<br>(土) | 健<br>脚           | <p>扇山ハイキング 歩行時間 5時間<br/>           集 合:中央線・鳥沢駅9時<br/>           コース:中央線・鳥沢駅→梨の木平→扇山(1138m)→三ツ境→犬目→大野貯水池→四方津駅 ★初秋の澄んだ空に富士山の雄姿が浮かびます<br/>           ○高尾8時20分→鳥沢8時50分着があります 申込み:吉野 080-1099-3581</p>                                                                                                                                                                                                                                     |

## 2015年9月-2 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

|                                                                                                                                                                                                                                             |                       |                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26<br>日<br>(土)<br>~<br>28<br>日<br>(月)                                                                                                                                                                                                       | 全<br>国<br>交<br>流<br>W | <p>山古志を歩き伊香保・富岡製糸場・アプトの道へ</p> <p>★中越大地震で村が壊滅し、全村避難を余儀なくされた山古志。「山古志へ帰ろう」と頑張ってきた村民が10年の歳月をかけて作り上げた新しい山古志村には、感動いっぱいの風景が広がっています。全国の仲間と共に、棚田、錦鯉、闘牛場、花畑などの力強い復興の息吹を肌で感じましょう。</p> <p>○残り数名早めのお申し込みを……運営委員までどうぞ！</p> |
| <p>◎ゆったり……6km程度＋見学</p> <p>◎一般……16km程度UPダウンが激しければ健脚</p> <p>◎健脚……17km以上・又は山道/会員限定・参加者はリーダーの承認を得ること、但し参加をお断りする場合があります。</p> <p>◎やや健脚……15～20kmスポーツ保険に加入している会員限定/リーダーの承認は不要</p> <p>★参加費……例会500円 オプション300円 会員は無料</p> <p>★行事は天候により中止になることがあります。</p> |                       |                                                                                                                                                                                                              |

## 2015年10月-1 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

|                |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4<br>日<br>(日)  | 例<br>会           | <p>第184回例会 YRP 水辺公園からクリハマ花の国へ 約10km+α</p> <p>集 合：京急線 YRP 野比駅 9時45分 10時出発 山道があります。蜂対策も</p> <p>コース：Y R P 野比駅→天照大神社→里山道 (YRPセンター→せせらぎの道→光の丘<br/>水辺公園→尻こすり坂→久里浜花の国 (解散) →京急久里浜駅</p> <p>★YRP (横須賀リサーチパーク)・近代的なビルが立並ぶ中に小川が流れ、緑豊かな散策路には、四季の花が咲き野鳥が遊んでいます。★花の国・広大な敷地に100万本のコスモスが咲き誇り、ハーブ園や足湯が(無料)あります。</p> <p style="text-align: right;">申込み:平嶋 080-5678-3961</p> |
| 9<br>日<br>(金)  | 一<br>般           | <p>相模川・中津川・小鮎川の合流点から更に相模川をさかのぼる 約13km</p> <p>集 合：小田急本厚木駅 10時</p> <p>コース：本厚木駅→河畔公園→相模三川公園→上郷スポーツ広場→浄土寺→<br/>谷戸山公園→かにざわ公園→小田急相武台前駅</p> <p>★相模川の清流に親しみを込めながらの散策。 申込み:高橋文 080-1115-4849</p>                                                                                                                                                                   |
| 10<br>日<br>(土) | 勉<br>強<br>会      | <p>「若者に負けてはいられない スマホのお悩み解決しよう」</p> <p>場所：スポーツ連盟2階 市連盟会議室13時集合 2時間半程度</p> <p>主催：神奈川ウォーキングクラブと新横浜ウォーキングクラブ合同</p> <p>★困っていること、覚えたいこと、機種名を事前に連絡ください。</p> <p>○講師・加藤由子 補助員・加藤尚美 申込み：吉越 090-2750-0034</p>                                                                                                                                                        |
| 11<br>日<br>(日) | ゆ<br>っ<br>く<br>り | <p>横浜 JAZZ 祭の雰囲気を楽しむに♪ 雨天中止</p> <p>集 合：JR関内駅南口市役所前側 13時 約4km。</p> <p>コース：関内駅→馬車道→日本大通り→赤レンガ倉庫等をまわり→桜木町駅解散</p> <p>★昨年に続き、横浜ジャズプロムナードの街角ライブを聞きます。演奏スケジュールによって場所を変えますがゴールは桜木町駅です。 申込み:平野 090-9327-5691</p>                                                                                                                                                   |

## 2015年10月-2 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

|                      |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12<br>日<br>(月)<br>祭日 | 健<br>脚           | <p>佐奈田霊社から石垣山 20km</p> <p>集 合:JR東海道線早川駅 9時</p> <p>コース:早川駅→石橋漁港→左奈田霊社→白銀林道→ターンパイク・ひじり橋→白銀林道入口→早雲寺→太閤橋→石垣山→早川駅</p> <p>★神仏合同の左奈田霊社から古刹早雲寺、絶景の石垣山へ。</p> <p style="text-align: right;">申込み:吉野 080-1099-3581</p>                                                                                 |
| 17<br>日<br>(土)       | 健<br>脚           | <p>関東ふれあいの道 東京コース③富士見のみち後半 歩行時間4時間</p> <p>集 合:JR中央線上野原駅9時20分(9時46分発 バス富士急山梨バス井戸行き)</p> <p>コース:上野原駅発9時46分→バス停・井戸→生藤山→笹尾根經由浅間峠→上川乗バス停→JR武蔵五日市解散</p> <p>★生藤山は高尾山と奥多摩の境で笹尾根は日本山岳耐久レースの舞台になります。晴れていれば展望も良い生藤山に登れば、後は急登なく楽しい山を満喫できます。</p> <p style="text-align: right;">申込み:平石 090-2162-7178</p> |
| 21<br>日<br>(水)       | 平<br>日<br>例<br>会 | <p>寺家ふるさと村 小川・水車・田んぼ 田園風景を満喫しよう</p> <p>集 合:子供の国線・子供の国駅 9時45分 約12km</p> <p>コース:子供の国駅→子供の国通り→さくら通り公園→さくら通り→三輪みどり山球場→廣隆寺妙福寺→切り通し→寺家ふるさと村散策→鶴見川→青葉区役所→市が尾駅</p> <p>♪ 兎追いしかの山 小鮎釣りしかの川～思わず口ずさんでしまうそんな風景です。</p> <p style="text-align: right;">申込み:仲 090-2212-8821</p>                             |
| 24<br>日<br>(土)       | 一<br>般           | <p>初秋の三浦半島南端・盗人狩を歩く 約12km</p> <p>集 合:京浜急行三浦海岸駅 9時45分</p> <p>コース:三浦海岸駅(バス)→松輪で下車→間口漁港→剣崎→江奈湾→白浜毘沙門天→毘沙門児童公園→盗人狩→宮川湾→宮川町バス停→三浦海岸駅(解散予定)</p> <p>★関東ふれあいの道 第1コース三浦・岩礁のみちを歩きます</p> <p style="text-align: right;">申込み:吉越 090-2750-0034</p>                                                       |
| 31<br>日<br>(土)       | 一<br>般           | <p>獅子ヶ谷市民の森・みその公園を歩く 約10km</p> <p>集 合:東急東横線大倉山10時</p> <p>コース:大倉山駅→獅子ヶ谷市民の森→みその公園「横溝屋敷」→入江川せせらぎ緑道→東寺尾ふれあいの樹林→大口駅東口</p> <p>★歴史と緑の散歩道です。日本の原風景を思わせる江戸時代の古民家を見学します。</p> <p style="text-align: right;">申込み:神谷 080-3467-9262</p>                                                                 |

### マナーを守りましょう

- ★ゴミはゴミ箱があっても捨てないで家まで持ち帰りましょう。
- ★山で木や花等を採らないようにしましょう。
- ★自然の生き物をいじめないようにしましょう。
- ★街中を歩く時は一般の人の迷惑にならない様に注意をしましょう。
- ★日除けは日傘を使わず帽子を着用するようにしましょう。
- ★神社仏閣での大声は厳禁、集合写真の撮影もなるべく控えましょう。

# 事務局連絡

事務局連絡先 吉越悦子

電話自宅 046-888-6885 携帯 090-2750-0034

メール [yoshigoe@par.odn.ne.jp](mailto:yoshigoe@par.odn.ne.jp)

分からないことは遠慮なく電話、メールを下さい

暑中お見舞い申し上げます

## ■《重要》例会・オプション参加申込締め

切り時間について

今まで事情がある場合、15時以降もリーダーへ直接で、申し込みを可能としていましたが、8月1日より申込メ切り時間を前日15時00分とし、15時以降の申し込みは一切不可とさせていただきます。事前準備の都合もありますのでご理解ください。

※早めに申し込みをしておき、都合が悪くなったら×に変えるようにお願いします。

## ■福島の子供達への募金ありがとうございました

7月30日～8月1日神奈川県勤労者山岳連盟主催で「こどもたちを自然の中でゆっくり遊ばせよう」と三浦ふれあいの村へ南相馬の小学生21人を招待しました。シーカヤックや磯遊び、水泳教室等々で楽しんでもらいますが、その募金にクラブでも応えました。7/23 7/25の2回の例会で10085円集まり勤労者山岳連盟へお届けしました。

## ■2015神奈川県反核平和マラソン

サポートお疲れ様でした (敬称略)

高橋辰 斉藤貢 佐藤伊 藤崎 吉越 古田 平林幹 平石

### ■同封物

- ①全国ウォーキング協議会ニュースNo.14
- ②月刊かながわスポーツ(メールで配信済を除く)
- ③新入会員の方へ(スポーツ保険安全保険のあらし例会・オプションへ参加に当たっての説明)

### ■会員の異動

★2015年7月26日現在 在籍数

男性56名 女性80名 合計136名

### ★新入会員さん紹介

69号で紹介した際、写真が掲載できませんでしたのであらためて紹介します。

## ★4月～5月入会者

会員No.298金子満智子さん  
スポーツ連盟の活動の中で



会員No.299 家子欽子さん  
平塚市在住 元会員さん



会員No.300 桑名令子さん  
東京都在住 全国の行事に参加して



会員No.301 武倉弘幸さん  
川崎市在住 ホームページから



会員No.302 藤沼富美子さん  
藤沢市在住 マリオン参加



No.303前さんは入会  
取りやめとなりました



以下6月～7月の  
入会者

会員No.304 木村邦子さん  
横浜市在住 ホームページから



会員No.305 原 義夫さん  
平塚市在住 吉野会長紹介



会員No.306 高塚嘉一さん  
横浜市在住 ホームページから



会員No.307 賀上由紀子さん  
奈良さん紹介

