

ウォーキングだより

第72号

発行日2015年11月25日



2015年10月4日(日) 184回例会 YRP野比から花の国 38名参加 久里浜花の国にて

例会

- | | | |
|--------------------|-----------------|-------------------|
| 1 184回 YRPから花の国 | 6 山古志&伊香保 | 17 大山80歳登山 |
| 3 186回 大船から藤沢 | 9 相模川合流点 | 18 集中ウォーク |
| 12 185回(平日)寺家ふるさと村 | 10 スマホ勉強会/横浜ジャズ | 21 運営委員会だより9月・10月 |
| 22 189回 1月例会予告 | 11 石垣山 | 24 1月予定 |
| 23 190回 2月例会予告 | 14 三浦半島 盗人狩り | 25 1月・2月予定 |

オプション

- | | | |
|-------|-------------|----------|
| 5 山古志 | 15 獅子ヶ谷市民の森 | 26 2月予定 |
| | 16 三浦富士 | 27 事務局連絡 |

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

YRP・水辺公園から花の国

2015年10月4日(日) 晴れ 15500歩 約10km

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/往復)
→尻こすり坂→久里浜花の国(解散)→京急久里浜駅

参加者：平嶋(L) 熊島(SL) 仲(SL) 熊坂(お助けマン) 佐藤伊 勅使河原 吉越 神谷 戸田
山内 大平 高橋文 市川 小野里 青松秀 奈良 中村年 小林俊 河野 小山的
小山美 森川 宮野 福士 市村 山下 平林勝 志村 桑原 長松 武倉 木村
高塚 鞍馬 青松美(本日再入会) 石原(本日入会) 一般/奥村 久木田 合計38名



光の丘水辺公園

大平：この日は秋晴れのウォーキング日和でした。日本では珍しいローマ字付きのYRP野比駅に下りました。YRPとは Yokosuka Reserch Park の略称とのことで納得。まず天照神社からYRPに向います。やっと登ったYRPの光の丘水辺公園で昼食でしたが、地図を見ると横須賀通研がその中心のようです。数十年前に、よく出入りしたことを思い出し、その建物を探しましたが、ここからは見つけれませんでした。小高い山の頂上に現代版のお城のような立派な建物であったことを記憶しています。最後はクリハマ花の国へは別行動組に入り、市街地から入園し、コスモスの花にみとれながら頂上へ、近道の山道組より何故か早く着き、もしかして迷子になったかなと思ううちに一行がやってきました。道を間違えたとのことでしたが、やっと合流でき、ここで解散となりました。



花の国で出会ったワンちゃん



勅使河原：天高い青空の下、懐かしい友とのウォークは会話も弾みます。急な階段を登り天照大神社にて今日の安全を祈願後、久里浜花の園を目指し出発。絶好のウォーク日和なので皆さんウキウキした顔に見えた。横須賀リサーチパークは一流会社の高層ビルやホテルが立ち並び国際村とよく似ている様に思いました。光の丘水辺公園にて少し早目の昼食。緑豊かな静かな公園で池には緋鯉が悠々と泳いでいた。尻こすり坂通りから山道に入る急な坂を登るとそこは別天地。落ち葉を踏みながら森林浴に浸り心地よい気分でゆっくり歩く。やがて子供の声がし、冒険ランドに到着ゴジラ君が迎えてくれた。一寸色が褪せたように見えたが迫力満点、昔のSF映画モスラを思い出す。坂を下るとそこはコスモスまつり会場。数十万本の色とりどりのコスモスが咲き乱れていた。汽車ポッポも走っており昔を偲ぶことができました。

桑原：好天に恵まれ暑い位でしたが、風は心地よく、そここに秋が感じられる楽しいウォーキングでした。元気に泳ぐメダカに癒され、山道をぬけてたどり着いた「久里浜花の国」では、ゴジラが迎えてくれました。最初の上陸地がこの近くだからだそうです。コスモスはちょうど見頃で、白やピンクの濃淡が美しく、可憐な花を咲かせていました。風に倒されたのか、地を這いながらも上を向いて咲いている姿に、野の花の力強さを感じました。



せせらぎ遊歩道

今まで花の国は正面か裏口から入りました。今回の尻こすり坂から行く山道は数年前に吉越さんに連れて行ってもらった道です。途中のせせらぎ遊歩道も楽しいし、YRPの水辺公園もきれいだし何とか二つを結びたいと思い作ったコースです。時間がもっとかかるかと思いましたが、短時間でゴール出来たのには驚きでした。天気も良かったし皆さんのご協力のおかげだと思います。＜平嶋＞

秋の一日大船から藤沢へ

2015年11月7日(土) 曇り時々晴れ 17000歩 12km

コース:JR大船駅(10時出発)→谷戸児童公園→清泉女学院→諏訪神社→龍寶寺→七曲坂→

ふあん坂→久成寺→二伝寺→本在寺公園→村岡城址公園→天嶽院→藤沢駅(16時到着)

参加者:小山文(L) 平嶋(SL) 仲(SL) 小山美(A) 佐藤伊 勅使河原 神谷 戸田 平石 熊坂
奴田 小野里 青松秀 平山 熊島 渡辺リ 小林俊 河野 山内 福士 山川 中川 市村
草野 山下 平林 桑原 大島 藤沼 木村 鞍馬 奥村 志村 青松美 笹田 小田
一般:湯沢 計37名



龍寶寺



アップダウン、階段が多い12km、かなりハードだったと思います。今回の例会は天嶽院のご住職に法話をお願いしました。



“自分の尺度を持ちなさい。ただ人に対しては柔軟な尺度を持ちなさい”

気の短い自分には心に残りました。<小山文>

大島: 秋晴天のもと参加者37名で快適に爽やかウォーキングを堪能させて戴きました感謝します。

大船から藤沢のウォーキングのコースでしたが、歴史の街であり其処には平家から家康などの数多くの武将が活躍された地と改めて気づきました。谷戸児童公園では池に漂うアヒルの合唱の歓迎式?を受けカルガモに見とれて体操で体をほぐしていざ出発です。諏訪神社は玉縄北条氏三代綱成が信州の諏訪から遷宮した事を知りました。曹洞宗である龍寶寺を廻り日蓮宗の久成寺そして二伝寺では桓武天皇の系図の石碑で更に歴史探訪も拍車がかかり足取りもアップしました。本在寺公園の展望台からは湘南地区藤沢村岡の街が一望出来て素晴らしい景色でした。今日は空気が澄んでおりましたが富士山は見られませんでした。村岡城址公園の端から周りを見渡せば、見晴らしもよかつて軍事戦略上、重要視された場所だということが少し分かりました。極めつけは北条早雲公ゆかりの寺「天嶽院」では全員で般若心経を唱えて住職からの法話に聞き惚れました。今回のウォーキングで歴史のゆかりの地を改めて気づかされました。

山内：今回のウォーキングコースは、普段歩かない地域なので、新鮮な気持ちで参加しました。

玉縄城跡の台地まで行けず残念でしたが、今日のコースは、地形が城跡らしく少しアップダウンのある丘（鎌倉市と藤沢市の境）で、古寺・神社・学校等が多く、足腰が鍛えられる自然環境の良い所だと思いました。当日（翌日は二十四節気の「立冬」）は、小春日和で日中は暖かく、グループの中には、上は半そでシャツ1枚という人が2～3名おり、歩いていると季節外れの帰りの花（桜）が咲いていて、暖かい初冬を感じる一日でした。

古寺を巡りながら最後に“北条早雲”開基の〈功德山早雲禅寺〉天嶽院（曹洞宗）に着き、初めて中に入ると掃き清められた院内は清く整然として、禅寺としての趣・風格を感じました。「法堂」へ進む途中の渡り廊下から見る“錦鯉が泳ぐ池”の紅葉が美しく写真を一枚パチリ。「法堂」内でご住職より、“人間の輪廻で戒名が必要だ！～真っ直ぐの参道（人間の回帰・さんどう）”のお話で、途中「般若心経」の唱和を含めて1時間の法話をお聞きして、心が洗われる時を過ごしました。ご住職のお気持ちだと思いますが、全員が山門を出るまで僧侶の方全員がお見送り下さり頭の下がる思いでした。心に強い印象が残った寺院でした。もみじが紅葉前だったので12月にもう一度訪問してみようと思いました……………。

小田：今日は、七曲り・ふあん坂と坂道が多いコースでした。一昨日の大山登山の後なので不安もありましたが、無事あることができました。今日一番は、早雲ゆかりの天嶽院住職による法話でした。住職のお言葉で人は“生かされている”そうでした、忘れていました。生きていることに感謝し、心新たに産道（山道）を通り山門を出ることができました。進むウォーキングだけでなく、たまには立ち止まるウォーキングもいいものだなあとと思いながら帰路につきました。



追記：天嶽院のホームページに「神奈川ウォーキングの皆様ご来山」と投稿されていました。

市村：「北条氏、家康ゆかりの地巡り」ということで、足取り軽く大船へ。

諏訪神社、「大船町玉縄村合併記念、昭和8年4月」と書かれています。「鎌倉市になったのはいつ」と変遷に頭を巡らします。玉縄北条氏菩提寺龍宝寺、七曲坂の階段へ。立冬前日ですが少し汗ばんできます。黄色のコスモスが心なごましてくれました。

二傳寺、墓地の一角に幡随意上人報恩塔。「浄土宗の高僧、神田に新知恩寺幡随院を開山」と説明されています。侠客の幡随院長兵衛とは別人、勉強になりました。

本在寺公園、藤沢で2番目の高台で戦国時代のランドマーク、相模湾まで一望。私が20年程勤めた藤沢のビルも見えて感慨深い思いがよぎります。

早雲禅寺天嶽院、茅葺きの山門が迎えてくれました。法堂で住職の「寺は生きているときに行く、立ち位置はニュートラルに、付け届けとは・・・、戒名がないと・・・」と法話を聞き、般若心経を唱えました。心身ともにリフレッシュできたウォーキングでした。

山古志・伊香保 富岡製糸場・アプトの道歩く

2015年9月26(土)～28日(月)

コース:1日目 横浜駅プラザホテル前8時→大源太(散策と昼食)→長岡ホテル αワン→交流会会場
曇り・・・13000歩(9km)

2日目 ホテル→闘牛場→山古志村ウォーク→伊香保ホテル木村 晴れ・・・19000歩(13km)

3日目 ホテル→富岡製糸場→おぎのや(昼食)→アプトの道→横浜駅 晴れ・17000歩(12km)

参加者:吉野 平嶋 仲 熊坂 中村年(以上実行委員) 佐藤伊 勅使河原 藤崎 吉越 五十嵐志 五十嵐
鈴木徳 大平 安永 高橋文 伊藤眞 内田絵 福田雅 熊島 佐藤繁 内田成 藤原 渡辺ち
深瀬 小林俊 福田清 山内 山下 山口 清水靖 小島ま 塩川 金子 桑名 木村 澤(今回入会)
藤本(新横浜W) 一般/井口 安藤 阿部 田口 高橋み 合計42名

高橋文: 実行委員の皆様方の細やかな、配慮の行き届いた連携プレーに深く感銘しました。更にカラオケ付きの宴会にはビックリしました、入会以来初めての経験です。予算不足を懸念していましたが、何とピン札のキャッシュバックがありました、驚きです。これからも何かの機会に、意気の合ったこのチームで対処して頂けたらありがたいと思っています。

渡辺ち: 初めての闘牛見学で牛の巨体同士ぶつかり合う瞬間はとても感動的でした。人間同様に家族として飼われている牛は昔から大切にされていました。これからも、この伝統が永遠に続けられるように守って行けることを期待しています。

内田絵: 初めて見た闘牛。これまでの戦いでごつごつになった牛の顔つきと角をうまく利用して相手と戦う姿に圧倒されました。そして必ず引き分けで終わるということに山古志の人達の優しさを感じ安心して見ることが出来ました。



山口:楽しい2日間、あつと言う間でした。金倉山までの歩行中、釣舟草の大群落に出会い感激。なかなかお目にかかれない黄釣舟草、沢山咲いていて嬉しかったです。

山下:天気にも恵まれスタッフの方々のお蔭でとても楽しく良い旅を送る事ができました。天災にも負けず復興した山古志村の方々の努力、これからも何かの形で応援して行きたいと感じました。

五十嵐し:山古志村の棚田、棚池の風景をじっくり堪能しました。稲穂の黄色と棚田の周りの土手の緑のコントラストは何にも勝る自然美でしたが、冬は4mも雪におおわれる風景は厳しきそのものだと思います。そんな中で生活してきた山古志の方々の思いが資料館でしっかりと伝えられた様に思います。牛の角突きは圧巻、そして勢子の方々が若い人達であったことが、今後の未来に力強



牛の角突きの話を、愛情あふれる口調で解りやすく説明してくれました

いものを感じました。これからも子から孫の世代へと引き継がれて行く事でしょう。

小島ま:天気も良く楽しい仲間達とで有意義な日を送りました。分科会での他県の方々のお話は興味がありました。山古志では絶景に驚嘆し、おしゃべりしながらの歩行も楽しかったです。

塩川:天気が心配でしたが恵まれた3日間でした。山古志には一度行ってみたいと思っていたので楽しい日が過ごせました。お世話様になりました。次回を楽しみにしています。

内田成:楽しい3日間のウォーキングの旅であった。全国交流での新しい出会い、次へと継がる一歩となった。山古志の人々の復興にかける熱意に人間の原点を見た。

勅使河原:内容が大変充実しており大満足です。特に碓氷峠は当時を思い出された。年一度の実施をお願い致します。

吉越:アプトの道は感慨深く歩きました。昔、スキーや夫の実家へは碓氷峠を信越線に揺られて行きました。

熊島:良い天気にも恵まれ山古志の散策、熊の平のウォーキングを無事終える事ができホッとしました。長岡の交流会は初めての試みということでしたが、味のある内容に満足。手作りのお弁当にも大満足しました。参加して本当に良かったと思います。

木村:初めての参加(全国ウォーキング)でしたが3日間有意義で、そして楽しい経験をさせていただきました。役員の方々のきめ細やかな気配りに感謝、感謝です。

熊坂:コスモスが咲き、すすきの穂が揺れていた山古志。山道を登りながら見た棚田の風景。目に焼き付いています。本当に綺麗でした。

藤原:待望の山古志は10年前の地震の跡も感じられません。牛の角突きは迫力満点、錦鯉の養鯉にも力を入れているとの事。伊香保温泉に泊まって朝の空気を吸いながら散策。峠路探訪、熊の平からトンネルを9コ抜け、その中間のめがね橋を歩くコースです。天気も良く景色も良く楽しい3日間でした。

役員の方々のご苦勞に感謝しつつ帰路に着きました。

山内：企画の時から詳細な下見をされ今回のプログラムは特に分かりやすく3日間楽しい日を過ごさせていただきました。心配された天気も良い方に変わり思い出の多いウォーキングになりました。

金子：まだ入会して1年も経たないのに山古志村とアプトの道にひかれて参加しました。会の皆さんの顔も名もよく知らないのに大変親しく接していただきとっても楽しい3日間が過ごせました。闘牛は解説が楽しくわかりやすかったです。手に汗にぎるシーンを味わえました。長い間、山登りをやっていた為、ウォーキングの事が良く解らず入会してしまいましたが、今回の旅で少し解りました。山古志の料理もとても美味しかったです、天候にも恵まれたし、感謝々々の日々でした。

清水靖：幹事の皆様、大変お世話になりました。山古志を訪れた事で復興の一助になれば幸いに思います。アプトの道も楽しかったです。3日間楽しい旅行でした。

深瀬：役員の皆様おつかれ様でした。3日間楽しく充実した時間をありがとうございます。これからも実のある計画をよろしく。楽しみにしております。

福田清：全国ウォーキングに参加出来てありがとうございました。3日間晴天に恵まれましたね。道路はアスファルトで歩きやすいが足の関節にはひびきます。歩行中の迷子で大変ご迷惑をおかけしたことをお詫びします。

安永：3日間ありがとうございました。出発前は少し体調不良で9月の健診で血圧 165、便秘気味でした。しかしこの3日間は快食、快便で元気になりました。これも皆様と実行委員のお蔭と感謝して居ります。

福田雅：今回の全国大会も実行委員の皆様の苦勞、頭が下がります。今回も楽しく参加できました。山古志の皆の結束力、感動しました。食事も良く、闘牛も良かったです。遊歩道アプトの道も歩くのは初めてで良かったです。有難うございました。又参加したいと思います。



美しい棚池で地元の方から錦鯉の説明を受けました

五十嵐志：山古志はまさに山里であった。地震後、人口が半分近くに減ったが闘牛で全国から観客を呼び村興しをしているのには雪に埋もれても負けない人々のたくましさを感じました。また勝負をつけなくても良かった。年寄りには厳しいでしょうが支え合って生き生きと生活して欲しい。民謡のアトラクションも良かった。アプトの道もトンネルまたトンネルでひんやりして気持ち良かった。

阿部：山古志村の闘牛が強く心に残りました。牛と牛の戦いの他に牛と人との戦いがあったこと等初めて知り本番を想像することが出来ました。生きた歴史に触れられ感動しました。



眼鏡橋の上で班別写真と長く続く線路



澤：一般参加ですが、今回で3回目の出席になります。山古志村での地震の復興に涙が出ました。前から行きたい所でしたので念願かない誠に感謝しています。入会の話で思い立ったら吉日で「はい、よろしくお願いします。ご迷惑おかけします」と言った矢先、富岡製糸の帰り道、健康保険証など紛失に気付かず会長さんから渡されました。本当に御迷惑ばかりしてすみませんでした。

井口：天候にも恵まれ最高のウォーキングでした。山古志村の素晴らしい復興に感動しました。人の結束力の偉大さ。棚田、棚池、コスモスの素晴らしさ。闘牛にも感動。アプトの道も楽しく、全部楽しかったです。

田口：熊野古道に参加し今回2回目でした。1日目の山古志での前夜祭、開会式良かったです。分科会は同席した人との雑談になりましたが、それはそれで各地の自慢話みたいでそれなりに良かったかな。ウォーキングはついて行くのに精一杯でした。3日間はちょっと忙しかった。

高橋：この度は参加させて頂き有り難うございました。きめ細やかな計画、下見等本当に感謝致しております。2日目の山古志村の風景に感動し、闘牛は初めて見る事ができました。ハイキングは少し長くて疲れました。でも一度は訪れたかった山古志に来る事ができ嬉しく思っています。伊香保は50年振り。3日目の富岡の製糸場は初めてでしたがもう少し時間があればと思いました。今度はゆっくり訪ねたいと思います。アプトの道も大変良かったです。昔の技術に感動しつつの2泊3日の旅も終わりです。

心配だった天気も初日だけ雨で長岡に着くと晴れていました。後の2日は歩くと汗びしょりになるほどの好天気でした。復興会館でみた震災当時の山古志・分断され崩れ落ちた道路や住宅、生活源の牛たち、もちろん人間も・・・胸にぐっと迫るものがありました。でも人間て強いナ～と思いました。三陸もそうですが、時間はかかるけど段々に元に戻り・・・それ以上に復興しつつあります。大変な努力と忍耐をした賜物だと思えます。<平嶋>



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

2015年10月9日(金) 晴れ 19000歩 13km

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→星谷寺→県立谷戸山公園→かにざわ公園→小田急相武台前駅

参加者: 高橋文(L) 勅使河原 熊坂 奴田 小野里 佐藤繁 高林 小林 山内 福士 市村 山下 山口 武倉 計14名

開通して間もない相貫道を行く手に見なが相模川を渡りました。天気水もきれい、縦貫道のもきれい、ルンルン気スタート。三川合流地は鮎釣りが盛んに行わ



模縦
ら相
良し、
曲線
分で
点で
て

いましたが、あまり釣果がないようです。三川公園からは、相模川の清流の後に、かつて訪れたことのある山々が一望できました。弘法山・高取山・大山・三峰山・経ヶ岳・仏果山等々です。その奥には丹沢連山が連なっています。素晴らしいロケーションでした。

以前、何回か行ったことのある星谷寺(しょうこくじ)、県立谷戸山公園を経て相武台前駅にゴール、お疲れさまでした。 <高橋文>



山下: 男子10名女子4名が時間前に全員集合、秋空高く、清く澄み渡る中をスタート。厚木神社でストレッチ、そこへ神社の総代らしき人が現れ、神楽殿が火災にあったことや、厚木飛行場の名前の由来やらを話してくれました。しばらく歩くと相模川、中

津川、小鮎川の合流点が見えてきました。腰まで浸かり竿を振っている人々、動かない小鷺数羽、穏やかな平和のひとつまです。三川公園の展望台からは大山を中央に丹沢連峰がどっしりと構えていました。その後田園風景を楽しみつつ、稲穂の香りを感じながら、星谷寺に到着。国指定重要文化財とのこと、歴史の深いお寺と知りました。次いで県立座間谷戸山公園(自然生態観察公園)、自然そのままの大きな素敵な公園でした。参加して良かったと改めて思いました。



若者に負けてはいられない スマホのお悩み解決しよう

2015年10月10日(土)

時間:13時より

場所:横浜市連盟事務所

参加者:

加藤由子(講師)

加藤尚美(講師補助)

吉越(L) 山下 桑原 鞍馬

一般/新横浜・秋本 計7名



奥が深いスマホの操作勉強中 写真左/左から二番目が講師補助・加藤尚美さん
写真右/講師・加藤由子さん(お若いですね~!)



はじめてのスマホ勉強会に若い講師・由子さんが資料持参で来てくれました。お悩み①いじりまわして使っていますが使い方を覚えたい。②伝助の暗証番号が変わった時に参加希望の画面を出せない。③ツイッターを始めたい。④ラインをやっていますが、消去の方法が分かりません。等々の悩みを持って参加。個々の悩みを解決してもらったり、アドレス交換して、参加者全員へ写真を送るなど教えてもらいました。「スマホ勉強会が、こんなに早く役に立ち感謝しています」など声が寄せられました。<吉越>



横浜 JAZZ 祭の雰囲気味わいに

2015年10月11日(日)曇り強風 8000歩

コース:関内駅→市役所前→馬車道→運河パーク→ドックヤードガーデン→ランドマーク(コーヒーブレイク)
→桜木町駅解散

参加者:仲(L) 伊藤眞 青松秀 小林俊 宮野 平林勝

志村 武倉 青松美 栗山(今回入会)

合計 10名

小林俊:街角ライブ 横浜ジャズプロムナードの鑑賞は昨年に引き続いての参加。心配された雨も止んで、関内駅前のライブを皮切りに5ヶ所を巡りながらアマチュアバンドの熱演に魅了され素敵な時間を過ごすことができました。中でも、ドッグヤードガーデンでのライブは、時折、強風が吹きつけ譜面が飛び散るなかでの熱演はビッグバンドファンにとって強く印象に残りました。



Yokohama Big Band

平野さんの代理でリーダーを引き受けました。演歌好きの小生ですが JAZZ もいいですね! <仲>

佐奈田霊社から石垣山

2015年10月12日(月) 体育の日 晴

31000歩

22km

コース: 早川駅(9時)→石橋漁港→文三堂→佐奈田霊社→箱根ターンパイク・聖橋→山の神→白銀林道
入口→早雲寺→地球博物館→石垣山(241m)→早川駅(16時30分)

参加者: 吉野(L) 常盤(SL) 勅使河原 大平 五十嵐志 五十嵐し 饗場 高橋文 熊坂 青松
小野里 菊池 河野 福士 関水 清水正 長井 鈴木徳 横田 渡辺哲 志村 伊藤美 草野
小田 丹後 木村 高塚 武倉 28名



石垣山・三の丸

菊池: 3連休の最終日、好天の朝だったが、9時前にJR早川駅で降車した客は我クラブメンバーが殆んどであった。「健脚コースなのに今日は28人、多いな〜??」の声に20kmに加えてアップダウンも予想されるコースに不安が横切った。

紅葉があまり好きでない小生にとって、秋は小田原近辺のミカン畑から見る相模湾や、紅葉前の箱根周辺の山々の景色が一番だ。

漁港近くの砂浜で、ダイビング準備の若者を横目にストレッチを済ませて気分良く出発。

午前中を順調に過ごしたつもりだったが、温泉地湯元にある北条氏五代墓を祀る早雲寺での昼食は1時、出発は1時40分になった。

帰路は少し短くなるが、早川を太閤橋で渡り、反対側から峰を越える単調に続く峠越えの道となったが、振り返ると夕日に光る箱根連山の峰々が美しく、冷気を感じながら連休に賑わう石垣山を経て、朝の出発地JR早川駅に戻り、充実した1日となった。



佐奈田霊社



相模湾の絶景



寺家ふるさと村



小川・水車・田んぼ 田園風景を満喫しよう

2015年10月21日(水) 晴れ 20000歩 約12km

コース:こどもの国駅→奈良山公園→奈良中央橋→こどもの国通り→さくら通り公園→さくら通り:三輪中央公園→廣慶寺→妙福寺→寺家ふるさと村(散策)→四季の家→常磐橋→鶴見川遊歩道→青葉区役所→市が尾駅(解散)

参加者:仲(L) 平山(班長) 新谷(班長) 高林(班長) 佐藤伊 勅使河原 神谷 戸田 熊坂 奴田 小野里 小林俊 森川 福士 落合 中嶋 渡辺哲 市村 高橋紀 草野 桑原 穴原 武倉 賀上 24名

平山:こどもの国動物園のライオンや虎の実物大の像を横に見ながら歩いていくと、緑豊かなふるさと村。まさに里山ウォーキングにぴったりの場所。さらに街中の道ではまるで花火で覆われたようにびっしり実を付けた「はなみずき」に出会い、緑の野原では昼食を食べている幼稚園児のかわいい一団と遭遇。お互いに手を振って声を掛け合い、別れるときはバイバイの黄色い連呼を浴び感激。



妙福寺境内にて

そして、途中にあった野菜即売所で重いのに大根や薬物野菜を買いこんだりしながら、鶴見川沿いをけっこう長く歩いて、市が尾までの楽しいウォーキングでした。その後のアフターウォークでは、ベテランの皆さんが足をついた時の薬を常備薬として持っていると聞いてびっくり。そういう薬があるということも知らなかった私。アフターウォークでしか聞けない話もあるんです、皆さん！！



水車小屋前で班ごとの記念撮影

高林：子供の国駅集合の後、公園にてストレッチ(戸田さん)リーダーからコース説明三班に分かれる。三輪中央公園(数年前に歩いた記憶あり)住宅地を歩いて桜並木の下を初めてあった人と会話が弾む、桜の葉はまだ落葉してなかった、藤沢の桜の葉はほぼ丸坊主。廣慶寺山門の通りに干支の順に彫刻とその解説があり例えば寅年の人、ご本尊は虚空蔵菩薩様です。知恵や徳、福德をつかさどる仏様でその名の通り広大無辺な力で



稲刈風景の里山を歩く

人々の願いを満たしなど以下色々な(ぼけ封じ、がん封じ等々)ご利

益があります。皆様干支の前で記念撮影あり楽しいお寺巡りでした。妙福寺は説教くささがなく広大な石と庭園が見事で集合写真を撮りました。この後田舎道を会話がはずみ歩きました。田畑を左右に見ながら、見事な色の烏瓜みやげにゲット、稲刈風景を見ながら昼食予定の寺家ふるさと村へ、どんぐりの実を踏み荒らす様に歩いていると心地よく体が温かくなってきた、秋の色いっぱい景色は最高でした。むじな池、熊ノ橋、熊ノ池などの標識にも山の中のウォーキング日和でした。「蜂に注意」の道を抜け水車小屋にて班ごとの記念撮影、薄日のさしてきた小春日和を感じながら野菜の直売所あり、一同二軒目の直売所も主婦の目線でした。鶴見川沿いのウォーキングでも河原のススキの中から白や黄色の蝶々がとび、川面に目をやれば鴨の家族の群れあり、右手には川、左手に畑の中秋を深く味わった一日でした。アップの体操の時、学校帰りの小学生が見物可愛い応援をもらい楽しい散会でした。

渡辺哲：田園都市線長津田駅で乗り換え、こどもの国駅へ午前9:45分集合。平日(水)にもかかわらず2



鶴見川沿いススキの遊歩道

4名参加、こどもの国駅へ来たのは全くの初めてである。横浜にもこんな静かでのどかなところがあるのか。健脚コースばかり参加している私にとっては、なかなかのんびりと歩くことができ楽しい1日であった。寺家ふるさと村というだけであって、廣慶寺、妙福寺とお寺も多い平日はなによりも人が少ないのがよい。コースはこどもの国から山沿いの道をたどって市が尾駅まで10km位だろうか。紅葉は少し早かったが、天気も気候もよく楽しい1日であった。こ

れからも健脚だけでなく時々是一般コースにも参加しようと思った次第である。なかなか味わいのあるコースでした。

寺家ふるさと村は昔ながらの里山風景が残されて三方を山に囲まれ「谷戸」と呼ばれる田園地帯で、横浜市、川崎市、町田市の境界に位置している地域です。私が2008年11月第98回例会をはじめリーダーを務め、酒井さんに(SL)をお願いした思い出の場所です <仲>

初秋の三浦半島南端・盗人狩を歩く

暑い夏も良いが秋もよかった～！足の弱い方も少しコースを変えて完歩しました！

2015年10月24日(土) 晴れ 20,000歩 約12km

参加者:吉越(L) 勅使河原 小野里 青松秀 濱崎 藤原 深瀬 長井 栗田 市村 中村ゆ 平林勝
志村 大島 塩川 橋本 小田 武倉 青松美 加納喜
一般/濱崎信 加納富 福田 久木田 合計24人

コース:三浦海岸駅9時45分 (バス10:15発)→松輪下車→間口漁港→剣崎→江奈湾→白浜毘沙門天
→毘沙門洞窟→盗人狩→宮川湾→宮川町バス停→徒歩で栄町バス停(解散)・・・三崎口へ

濱崎和：朝から秋晴れの、ウォーキングには最適の一日でした。「関東ふれあいの道」の2度目のところ。三浦海岸駅から松輪までバスに乗り間口漁港から岩礁の道を歩きます。剣崎・毘沙門洞窟・岩伝い歩き・・・どこも面白いですが圧巻は何とんでも「盗人狩り」の断崖絶壁でした。この手前に掛かった橋の上で集合写真を撮るというのですが風が強く皆さん少しよけました。(怖かった～) 無事完歩できてリーダーさんに感謝です。 写真/濱崎和



盗人狩 関東ふれあいの道撮影ポイントにて

怖かった～！



清水さん、どうも
ありがとう！

写真をご覧になった清水修さんから、
お便りいただきました！

関東ふれあいで歩いた三浦半島の海岸のあれこれを懐かしく思い出します。以前、この近辺を含むウォークに参加したことがあります。結構きついコースだったと記憶しています。

参加したかったのですが、今の体調では少々リスクが大きいので今回は諦めました。当面は、楽そうなウォークを選んで参加するつもりですが、また機会があったらよろしくお願いします。清水

獅子ヶ谷市民の森・みその公園を歩く

2015年10月31日(土) 曇り 13000歩 約10km

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

参加者: 神谷(L) 長松(SL) 勅使河原 平嶋 常盤 森山 熊坂 仲 大平 高橋文 伊藤真 小野里
青松 平山 藤原 佐藤繁 新谷 深瀬 小林 清水正 長井 宮野 伊藤美 小島重 福士
清水修 栗田 山川 市村 高橋紀 草野 丹後 平林勝 志村 桑原 山本 塩川 橋本 小田
武倉 高塚 鞍馬 青松美 栗山 一般/宮崎 田頭 山岡顧問 合計47名



古民家の「横溝屋敷」

大倉山駅に47名が集い獅子ヶ谷市民の森を目指してスタートです。横浜市の北部港北区と鶴見区の境の丘陵地に広がる獅子ヶ谷市民の森は2区画に分かれていて面積は合わせて18,600坪とかなり広い。住宅地に残された貴重な雑木林です。隣接するみその公園にある古民家「横溝屋敷」を見学しました。この屋敷は慶長年間から江戸時代を通し

て代々名主を努めた旧家の屋敷であり江戸時代の名主の生活を偲ぶことが出来ました。土地の歴史を振り返りながら緑の中を歩くコースで秋の一日楽しみました。<神谷>

清水修:10月31日、秋も深まり澄み切った青空を期待・・反してここ獅子ヶ谷の里の原風景は紅葉に少々早すぎ、雲間から漏れ射す鈍い日差しの下でゆったりと遠慮がちな佇まい。大倉山から港北の市街を抜け獅子ヶ谷の森を経て「みその公園」、古民家横溝屋敷の甘酒で暫し一服。そこにはいつものKWCウォーキングがある。5月にはヘマをやって腰を骨折、以来半年ぶりのウォーキング参加である。僅かに残る腰痛を気にしつつも横溝屋敷からさらに東寺尾ふれあい樹林、入江川せせらぎ緑道から大口迄10kmを無事完歩。懐かしく、またカムバックの自信を得たウォーキングであったが少々無理だった、翌日から腰が痛む、11月の例会を楽しみにしていたが不参加やむなしに。再復活を期してリハビリに励む毎日である。



常磐:大倉山という地名から期待した通り、彩り始めた小高い丘が「獅子ヶ谷市民の森」。その東口出口に、慶長年間から江戸時代通して名主を努めた立派な横溝屋敷を見学する。名主としての働きを拝聴し家具、調度品に浸り、今が21世紀の横濱である事を忘れてしまう。さらに感動したのは渓谷を思わせる小川アメニティーと入江川せせらぎ緑道の透き通った水の流れ。兩岸の家々から日課の様に集まり、楽しげに草花の手入れや、川の環境を整え、優雅な散策路を守っているのか知らん？(L)配布案内によると川の水は下水の処理水を使っているとある。現代の技術で湧水のように蘇生し、又自然に戻す。都会とは思えない自然が残り、優しく迎え入れてくれ、安らいで歩く事が出来た。

三浦富士からオレンジロードを抜けてみかんの丘へ

2015年11月3日(火・祝) 晴れ 12,000歩 約9km <会員限定>

参加者:吉越(L) 市川(SL) 勅使河原 平嶋 荒波 戸田 熊坂 小野里 青松秀 藤原 新谷 渡辺
深瀬 山内 市村 高橋紀 中村ゆ 平林勝 志村 小島ま 塩川 橋本 小田 賀上 青松美
加納 合計26人 (会員限定ウォークだったため、同行という形で、3家族7名と一緒に歩きました)

コース:京急長沢駅10時→平和の母子像→津久井小学校裏→横須賀警察犬訓練所→三浦富士山頂
(浅間神社奥宮)183m→砲台山手前の見晴らし台→オレンジロード→津久井浜みかん畑
(昼食とみかん狩り)→京急津久井駅



三浦富士頂上にて

昨年のみかん狩りは苦
労して準備したにもか
かわらず雨で中止。今
年はと、晴天に恵まれ
るというジンクスのある、11
月3日の文化の日を選
びました。願いが叶い、
青空の下うっすら紅葉の
はじまった山々、オレンジ
色に染まるみかん畑が
待っていました。

会員限定企画でした

ので、市川さん、荒波さん、吉越の3家族7人が同行という形で一緒に歩き、子供達の声が響くにぎやかなウォーキングとなりました。駅前で戸田さんによるストレッチのあと、まずは平和の母子像へ。1977年に米軍機の墜落により全身火傷で亡くなった三歳と一歳の男の子、生きていれば40歳ぐらいなのにと無念さを感じました。

途中、警察犬訓練所で訓練の様子をみて、この少し先で青松さんご夫婦と分かれ、三浦富士頂上への根っこの多い道を登りました。頂上からの眺めを楽しみ記念撮影、見晴らし台へ向かいました。来た道を少し戻り右手の細い尾根道へ、これが「オレンジロード」と洒落た名前がついて、下って行くと広々としたみかんの丘に出る道です。道端で背伸びしてカラスウリを探る人、それを眺める人。



いつまでも一緒にウォーキングしようね!

ひと息いれ、入園希望が多かったみかん狩りへ。入園料は600円、「お弁当を食べる前にたくさん食べよう」と勇んでいましたが、なかなかたくさんは食べられず、「2・3個しか食べなかった」という男性もいました。しかし、その日はじめて解放したというみかん園(4号)でしたので、鈴なりのみかんを楽しみました。 <吉越>

第2回大山80歳祝福登山

2015年11月5日(木) 晴れ時々曇り

表参道コース:伊勢原駅(バス)→大山ケーブル停→大山ケーブル駅(ケーブル)→阿夫利神社→

阿夫利神社下社→大山山頂→ヤビツ峠→蓑毛(バス)→秦野駅 17000歩

ヤビツコース:ヤビツ峠→大山山頂→ヤビツ峠 大平(L) 小林俊 12000歩

参加者:熊坂(L) 吉野(SL)

1班 新谷(班長) 福士(副班長) 清水正 宮野 横田 高橋紀 中村ゆ 小田 木村 賀上

2班 勅使河原(班長) 山口(副班長) 吉越 藁谷 河野 森川 小島 渡辺哲 市村 高塚

3班 平野(班長) 熊島(副班長) 佐藤伊 常盤 神谷 小野里 青松秀 佐藤繁 高林

伊藤美 栗田 合計35人

佐藤繁:ウォーキング2年目の丁度10年前一人で登山しました。その時の記録を調べると登り80分下り75分とまあ普通並みだったので今回も何とかかなかなと思っておりましたが大間違いでした。やはり70才と80才では大違いですね。吉越さん初め多くの方々の適切なリード、ご支援があったのでやっと登下山ができた

ました。感謝感謝です。周りを見るゆとりもなかったのですが、栗田さんが後ろから時折きれいな紅葉ですよと声をかけてもらえたので立ち止まり楽しむこともできました。山頂でのお祝いのケーキ、紅茶も運ぶのが大変だったと思います。皆さん本当に有難うございました。

佐藤伊:八十歳で大山に登ろう!吉野会長の呼び掛けで昨年の小野里さんに続き、今年は佐藤繁さんと私が主役です。35人と大勢の参加です。班編成も良かったと思います。好天に恵まれ10時、阿夫利神社下社をスタート、いきなり急な石段から山道へと続く。ゆっくりマイペースで休憩ポイントで給水。Tシャツ一枚でも汗び

っしょり、思うように足が上がりず疲れる。28丁目を通過まもなく山頂~最後の石段をやっと登ると先着の仲間達が笑顔と拍手で迎えてくれる。予定時間はオーバーしたが無事にゴール!ほっと一息。すぐに小島さんに登頂の記念を撮っていただく。間もなく佐藤繁さんも、元気に到着。全員が揃ったところでお祝いケーキと温かい紅茶で乾杯。美味

しかったね~。ケーキ・水・コンロ・やかん・荷物を運び準備された皆さんに感謝の気持ちで一杯です。午後は紅葉のヤビツ峠を下り今年も大山登山は無

事に成功。熊坂(L)をはじめ参加の皆様どうも有難うございました。



みんな集まろう！ ゴールはマリンタワー

2015年11月14日(土) 小雨



登録順	同行	コース内容・その他	距離	歩数
1 吉越	桑名	11時・東神奈川駅→臨港パーク→プカリ棧橋(船)→山下公園棧橋 ◎船の時間がぎりぎりだったので、スリルもあり、海からの景色も眺められ楽しかった。	5	8000
2 熊坂		8時・自宅(戸塚)→舞岡公園→日野公園墓地→久良岐公園→岡村公園→根岸森林公園→港の見える公園→G ◎公園めぐりのウォーキングでしたが、雨の為ゆっくり散策出来ませんでした。	23	33000
3 平嶋		10時・磯子駅(バス)間門→本牧→新山下町→G ◎今日は秋空の下を歩くつもりでしたが空を見上げ気持ちが萎えてしまい間門までバスに乗ってしまった。しかし新しいコースが出来た。	6.5	9510
4 神谷		10:30・上大岡→東福寺→野毛山公園→伊勢山皇大神宮→桜木町→G ◎大岡川沿いに歩いて桜並木のプロムナードがやがて満開になることを思いながら春の訪れを期待した。	12.5	18800
5 佐藤繁		10:40・保土ヶ谷駅→清水が丘公園→大通り公園→イタリア山庭園→山手公園→元町公園→G ◎雨のため一時間早く出発(昼食を中華街でゆっくりとる)イタリア庭園の後、道を間違え1キロ程余計に歩いた。	11	17000
6 吉野 (小野里) (河野)	富士 横田 丹後 小田	戸塚9時・戸塚駅 地図なしでコンパス指針で東北東に歩く ◎後半は大岡川を歩く予定でしたが、雨がやんだので舞岡公園を歩いた為時間不足で上大岡 12:45の電車に乗る事にした。	15	23000

7 平石		境川親水公園5時・山と川を歩く、境川右岸→藤沢→鎌倉中央公園 經由天園→川下り旅→G ◎境川親水公園.住友邸別邸.鎌倉古道を歩く。天園から大岡川を下る予定だったが、時間切れのため金沢文庫から電車に乗る。	32	53480
8 小島重		11:30・戸部駅→野毛坂→関内駅→前田橋→山下橋→G ◎雨で道がすいており、楽に歩いて良かった。	7	10600
9 小山文		11時・相鉄天王町駅→浅間神社→水天宮→岩亀稲荷→野毛切通・関内→G ◎旧東海道 横浜道を歩きました。	10	14000
10 中村年		10時・根岸駅→三溪園→マイカル本牧→新山下→G ◎後半急いで疲れました。	10	15000
11 仲	平野 戸田 平林 幹	10時・東白楽→せせらぎ緑道→東横フラワー緑道→好日山荘・カモシカ→モンベル→石井スポーツ→パタゴニア→MAMMOT→G ◎MMは新しい准妈妈になり、新しい公園・遊歩道が整備されています。	10	15000
12 武倉		10時・京急生麦→神奈川公園→横浜中央市場→臨港パーク→赤レンガ倉庫→G ◎紅葉深まる神奈川公園で休憩、横浜中央市場内にある海鮮食堂で、がっつり昼食を取ったあと近くのベイシェラトンでゆっくり「ごく休み」。最後は小雨降る中、赤レンガ倉庫経由で一気にマリントワーに向かい予定通りゴールしました。	10	15000
13 石川	石川 正 熊島 板垣 板垣	10時・石川町駅→イタリア山→巖島神社→山手公園→妙香寺→ワシン坂→元町公園→G ◎後見人に助けられ迷わずに歩きました。雨で昼食場所を探すのが大変でした。	9	15000
14 常盤		10時・地下鉄・弘明寺駅→日ノ出町→野毛山公園→カモシカで買い物→桜木町→G ◎家を出る時から雨。弁当を食べる場所が無いので車中で済ませ弘明寺からコースに従って歩く。商店街の観音橋で反対に歩き始め出直しのため少しロス。一人でのんきのつもりが焦った。買物は無とした。	11.1	15874
15 勅使 河原		?時・桜木町→県立博物館→赤レンガ倉庫→県立博物館→象の鼻→G ◎雨のため、計画では、根岸・三溪園・港の見える丘公園を予定したが、博物館巡りに変更、県立博物館・赤レンガ・象の鼻からマリントワーを見学した。	7	10000
16 青松	宮野 平林 勝 青松 美	10時・横浜駅東口崎陽軒前→日ノ出町→黄金町→伊勢佐木町通り→横浜港大棧橋→山下公園→G ◎昔勤務した伊勢佐木町を懐かしく歩いたのですが、同行者の宮野さんがよく知っていたので迷わず歩きました。	8.6	13081
17 大平		10:30・弘明寺駅→吉野町→日ノ出町→伊勢佐木町等散策ながらGへ ◎半世紀前の生活の場を思い出しながら、大岡町に下宿していた家を探したり、その頃の生活の場を思い出しながらあちこち探索し、マリントワーへ。	10	15000
18 栗田		9時・桜木町駅→野毛山動物園→伊勢佐木町→イタリア庭園→港の見える公園→G ◎出発が少し遅れたが、予定通り動物園・イタリア庭園・イギリス庭園で楽しむことが出来ました。	12.5	17485

19 中村ゆ		10時・・桜木町→紅葉坂→掃部山公園→伊勢山皇大神宮→野毛山公園→G ◎グーグルマップを見ながら来たら電源が切れて関内で少し迷ってしまい、到着がおくれた。余裕をもってゴールしたかった。	9	14000
20 清水正		10時・・三枚町→三ツ沢公園→高島町→桜木町→G ◎思ったより遠回りをしたような気がします。	10	17000
21 小林俊		10時・・自宅(西谷町)→松原商店街→ダイエー前→山下公園→G ◎途中、偶然県庁の公開日に出っくわしたが、ゆっくり見学できず残念な思いをしました。	14	19400
22 高木		9時・・根岸駅→三溪園→本牧山頂公園→萬珍茶房ランチ→G ◎全く土地勘のないコースを選びました。まず三溪園入口が見つからず20分のロス。山と違って街中は難しいと思った。雨で速足となったが、本牧山頂公園は、紅葉緑も楽しむコースでした。	9	15000
23 奈良	鈴木 淳	9:30・・東戸塚駅 東海道を逆に歩く→保土ヶ谷橋→清水ヶ丘公園→大通り公園→中華街→G ◎思ったより雨がひどくなく楽しく歩けた。県庁の屋上からクイーンとジャックの勇姿を見て中華街の門めぐりをしておいしい食事をしました。 コース作成者23名 同行者18名 合計41名	6.6	10942

会長のコメント

集合場所の雨のマリンタワーに次々と到着する参加者の元気な顔に、クラブの質のレベルアップを感じ、自然と笑顔がでてしまいました。

自分でコースを作り、下見なしで地図とコンパスと自分を信頼して歩き、目的地のマリンタワーに到着した充実感を参加者全員味わった事と思います。

集中ウォークの目的は、一人で動ける自主的な会員を目指し、その為のコース作りのレベルアップがあります。次回は更に参加者を大きく広げていきましょう。

沖縄ウォーキングのご案内

～歩いて、見て、聞いて知る沖縄の歴史と現状～

《実施日》2016年2月27日(土)～29日(月)(往き)羽田発7時55分

《費用》会員68,000円、非会員69,500円(航空運賃往復 ホテル2泊朝食付き マイクロバス・ガイド代 ※昼食、夕食は除く)

《募集人員》30名(締切り:12月28日)

♪ウォーキングコース♪・・・沖縄在住の方の協力を得て設定中

1日目:万座毛からホテルまでの恩納西海岸(地図の①)・・絶景スポット

2日目:沖縄戦の南部戦跡(地図の②)逃げ惑った人々に思いを巡らし

3日目:首里城(地図の③)・・・4百年以上に亘って琉球国王の居城

《申し込み方法》まずは伝助に入力するか五十嵐志郎さん(沖縄ウォークリーダー)へ電話をしてください。

五十嵐さん電話番号・・・070-1042-0468



♪ 詳細は案内チラシをご覧ください ♪

～運営委員会だより～

9月30日(水)15時 2015年度 第4回運営委員会

9月23日(水)機関紙 校正・印刷11時 製本及び発送9月30日(水)

出席: 議長/吉越 書記/仲 吉野 神谷 平嶋 平石 石川 常盤 中村 小山 高橋 佐藤 藤崎 13名

欠席: 菊池 小島 平野 3名

■機関紙72号について:(7枚の予定)役割分担資料配付。

■山古志・伊香保交流ウォーク 参加者42名 無事終了しました。

■来年のスポーツ祭典・姫路城が候補として上がっている、実行委員は今後検討

■総会方針の具体化

★リーダー養成企画について 日時12月12日(土)13:30～16:30

名称の変更「ウォーキング教室(歩くこと)について」、ホームページは変更済み。

■今後のウォーク「絹の道」4回に分けて企画 第1回11月25日(水)実施

■関東ふれあいのみち担当者・10月17日(土)平石さん 11月28日(土)平野さん

■第2回大山80歳お祝い登山 佐藤伊亮さん 佐藤繁さん11月5日(木)実施

■関東ブロック協議会結成 担当者(小島 吉野 吉越 中村 平嶋 平野 藤崎 平石)

■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

■沖縄ウォークについて・幹事 五十嵐志さん 河野さん

■次回運営委員会・10月28日(水)運営委員会14時 関東ブロック会議17時・11月26日(木)

11時機関誌校正 13時機関誌印刷・11月30日(月)13時機関誌発送 15時運営委員会

10月28日(水)14時:第5回運営委員会 13時:三役会 17時:関東ブロック会議

出席: 議長/石川 書記/高橋 吉野 吉越 藤崎 神谷 平嶋 仲 中村 小島 10名

欠席: 菊池 常盤 佐藤 小山 平野 6名

■機関紙72号について 「関東ふれあい」が雨のため中止になったので、平日例会を2頁。

■関東ふれあいの道 10月雨のため出来なかったため、12月に実施する。

■80歳記念大山登山 お祝い会の準備状況(ロールケーキ・水・コーヒー等)の確認。

■関東ブロック交流ウォーク 別添資料により詳細内容の検討。集合駅変更 溝の口→津田山。

■集中ウォーク 現在企画されているコースへの参加呼びかけの一斉メールをする。

■距離と歩数の算出 歩数は、終了時皆さんから発表してもらいリーダーが妥当な歩数を決定する。
距離はリーダーの歩幅で掛け算して算出する。

■歩幅測定会の実施 全員を対象として2016年2月13日(土)10時集合。

場所:月例横浜マラソン(新横浜)と平塚総合公園の2会場。

■復帰した会員のNo付与 過去の番号は無視して新規番号にする。

■沖縄ウォーク 2月27日～29日(土・日・月)で実施。定員30名。

■緊急連絡先 緊急事態発生時の連絡先の明確化が必要。

11月27日(金)次回機関誌校正11時機関誌印刷・11月30日(月)13時機関誌発送 15時運営委員会

福をもらいに！

金澤七福神

2016年1月9日(土)

約10km

集 合：京急富岡駅改札9時45分 10時出発

コース：富岡駅→長昌寺【布袋尊】→富岡八幡宮【蛭子尊】→宝蔵院【寿老人】→
伝心寺【毘沙門天】→龍華寺【大黒天】→瀬戸神社・琵琶島神社【弁財天】
→正法院【福祿寿】→京急金沢文庫駅

◎持ち物：雨具 昼食 飲み物 健康保険証 歩数計



[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)

水仙ロードウォーク

開催日：2016年2月7日（日）

集合：京浜急行・久里浜駅

9時45分 10時出発



2010.10.22 野比海岸 S.T.

見どころ

- ①約 2.5 キロにわたり水仙の花が咲き誇っています。
- ②酒量 1 日 1 升以上だった牧水、酒を詠ったものが多数、海岸に歌碑があります。
- ③物理学者・半太郎の別荘だった。庭に愛用の石の机と椅子、座ると頭がよくなる？

コース 10km

京急久里浜駅→
 くりはま花の国→千駄ヶ崎→
 野比海岸水仙ロード①→
 野比海岸公園→
 北下浦海岸牧水広場公園②→
 長岡半太郎記念館・若山牧水
 資料館③→京急長沢駅



◎持ち物:雨具 昼食 飲み物 健康保険証 歩数計

温かい服装で



参加費：一般参加者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

（お気軽にお電話ください） FAX 045-430-5666

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

2016年1月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

1 日 (金)	一般	<p>琴の音を聞きながら三溪園でお正月を過ごしましょう</p> <p>集 合:根岸駅10時30分 約8km</p> <p>コース:根岸駅→三溪園→本牧山頂公園→新山下町→地下鉄・元町中華街駅</p> <p>★新年の三溪園で日本の文化伝統に触れあうのはいかがですか。</p> <p>この日はイベントとして箏曲演奏会があり、横浜市指定有形文化財の鶴翔閣<small>かくしようかく</small>が公開されます。(原三溪の旧宅・鶴翔閣は明治時代の建もので、かつて横山大観や和辻哲郎など多くの文化人が出入りしたそうです)。今回はゆっくり園内を自由に散策します。</p> <p>◎横浜市在住の方は入園料の割引が適用されますので証明書を持参してください。</p> <p style="text-align: right;">申込み:平嶋 080-5678-3961</p>
9 日 (土)	例会	<p>第189回例会 福をもらいに 金沢七福神めぐり</p> <p>集 合:京急富岡駅改札9時45分 10時出発 約10km</p> <p>コース:富岡駅→長昌寺【布袋尊】→富岡八幡宮【蛭子尊】→宝蔵院【寿老人】→伝心寺【毘沙門天】→龍華寺【大黒天】→瀬戸神社・琵琶島神社【弁財天】→正法院【福祿寿】→京急金沢文庫駅</p> <p>★パワースポット巡りご利益と健康を一緒に！ 申込み:中村年 090-1772-5362</p>
13 日 (水)	一般	<p>冬の鎌倉ウォーキング</p> <p>集 合:北鎌倉駅円覚寺側 10時 約13km</p> <p>コース:北鎌倉駅→東慶寺→建長寺(要拝観料)→半僧門→大平山→天園→瑞泉寺→鶴岡八幡宮→鎌倉駅</p> <p>★冬の花の咲いている神社仏閣、山道を歩こう。 申込み:仲 090-2212-8821</p>
16 日 (土)	健脚	<p>箱根湯坂道から箱根神社初詣</p> <p>集 合:箱根湯本駅 9時 約20km</p> <p>コース:箱根湯本駅→浅間山(802m)→鷹取山(834m)→飛竜の滝→畑宿→甘酒茶屋→箱根神社→箱根恩賜公園→箱根町</p> <p>★新春の足慣らしは湯坂道ハイクと箱根神社で 申込み:吉野 080-1099-3581</p>
21 日 (木)	ゆったり	<p>地図を片手にカントリーウォーク 秋谷の峯山地区を歩く</p> <p>集 合:京急新逗子駅 進行方向の改札 10時00分 約5km</p> <p>コース:京急逗子駅→子産石バス停→熊野神社→峯山→葉山御用邸→葉山バス停→新逗子駅</p> <p>★峯山は秋谷の一番北側に位置する地域で、秋谷でも随一の景観の良さを誇ります。春の花々と相模湾を眺めながら歩きます。 申込み:吉越 090-2750-0034</p>
27 日 (水)	一般	<p>絹の道(旧浜街道) 八王子～多摩境へ歩きます パート① (前回雨で中止)</p> <p>集 合:JR八王子駅改札口 10時 8km</p> <p>コース:八王子駅→八王子八日町交差点→片倉城跡公園、住吉神社→鑓水峠(道了堂跡)・大塚山公園(絹の道の石碑)→絹の道資料館→御殿橋→永泉寺→小泉家屋敷→板木の杜緑地→田端環状積石遺構→京王相模原線多摩境駅</p> <p>★甲州街道から旧道は少なく、公園、神社仏閣など歩きます。そして絹の道資料館、生糸で財を成し遂げた鑓水商人の屋敷跡を見学し、旧多摩に残された旧鎌倉街道沿い、石仏群などに接します。</p> <p style="text-align: right;">申込み:森山 090-3354-8877</p>

30 日 (土)	勉強会	<p>「若者に負けていけない スマホのお悩み解決しよう」 NO.2 会員限定</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>★ビデオ・録音の編集を勉強します。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。○講師・加藤由子 補助員・加藤尚美 申込み:吉越 090-2750-0034</p>
----------------	-----	---

2016年2月-1 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

4 日 (木)	一般	<p>古墳群からサーキット経由で注目の高層ビル群へ</p> <p>集 合: 東急東横線田園調布駅西口 10時30分 約7km</p> <p>コース: 田園調布駅→宝来公園→多摩川台公園・亀甲山古墳(古墳展示室)→丸子橋→旧多摩川スピードウェイ→等々力緑地→小杉神社→西明寺→武蔵小杉駅</p> <p>★眼下の多摩川越しに富士の姿も。亀甲山の古墳展示室では当時の姿を見ることが出来ます。多摩川の河川敷には、当時としては初の自動車レースが行われ、あの本田宗一郎も走ったサーキットの跡が残っています。中原街道に面した西明寺は、隣地に小杉御殿が建立され家康にも縁が。武蔵小杉は高層ビルが林立する今話題の街です。</p> <p style="text-align: right;">申込み:小島 080-4119-4143</p>
---------------	----	--

7 日 (日)	例会	<p>190回例会 水仙ロードウォーク</p> <p>集 合: 京急久里浜駅 9時45分 10時出発 約10km</p> <p>コース: 京急久里浜駅→くりはま花の国→千駄ヶ崎→野比海岸水仙ロード①→野比海岸公園→北下浦海岸牧水広場公園②→長岡半太郎記念館・若山牧水資料館③→京急長沢駅</p> <p>★①約2.5キロにわたり水仙の花が咲き誇っています。</p> <p>②酒量1日1升以上だった牧水、酒を詠ったものが多数、海岸に歌碑があります。</p> <p>③物理学者・半太郎の別荘だった。庭に愛用の石の机と椅子、座ると頭がよくなる？</p> <p style="text-align: right;">申込み:吉越 090-2750-0034</p>
---------------	----	---

13 日 (土)	一般	<p>自分の歩幅を測ってみましょう！ 会場は二ヶ所</p> <p>① 新横浜駅前公園(新横浜駅より徒歩10分) よこはま月例マラソン会場 10時 申込み:藤崎 090-6983-8586</p> <p>② 平塚総合公園(平塚駅西口から約1.7km) 10時 申込み:吉野 080-1099-3581</p> <p>★持ち物:歩数計・ウォーキング用の靴を着用</p>
----------------	----	--

◎ゆったり・・・6km程度+見学

◎一般・・・・・・16km程度UPダウンが激しければ健脚

◎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。

◎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

★参加費・・・・例会500円 オプション300円 会員は無料

★行事は天候により中止になることがあります、悪天候の場合はリーダーにお問い合わせください。

2016年2月-2 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

17 日 (水)	平日 例会	<p>第191回 曾我梅林と史跡巡り</p> <p>集 合: 国府津駅 9時45分集合 10時出発 約10km</p> <p>コース: 国府津駅→菅原神社→曾我別所梅林→城前寺→曾我神社→瑞雲寺→中河原梅林→下曾我駅(御殿場線はsuica等が使えません! 要注意)</p> <p>★小田原の梅干で有名な梅林を散策します。35000本の梅花が香り、富士山や箱根連山の眺めも大変美しいです。 申込み: 常盤 090-8016-3593</p>
19 日 (金)	一 般	<p>絹の道(旧浜街道) パート② 多摩境～町田へ歩きます</p> <p>集 合: 京王相模原線・多摩境駅 10時 約10km</p> <p>コース: 多摩境駅→札次神社→萩原家屋敷→中村地藏尊→木曾一里塚絹の道石碑→町田駅</p> <p>★前は浜街道を起点とした八王子、八日町から上州、甲州などから絹糸が鎌水まで運ばれた絹の道を歩きました。今回は人・馬を酷使して鎌水から野を越え、人里へと辿る絹の道(旧浜街道)を町田の郷まで歩きます。 申込み: 森山 090-3354-8877</p>
21 日 (日)	健 脚	<p>大楠山から田浦梅林</p> <p>集 合: 衣笠駅 9時 約22km</p> <p>コース: 横須賀線・衣笠駅→衣笠公園→衣笠城址→大楠山(242m)→塚山公園→田浦緑地→上二子山(207m)→下二子山(208m)→阿部倉山(161m)→長柄→新逗子駅</p> <p>★長いコースも梅林の花々が疲れを取ってくれます。 申込み: 吉野 080-1099-3581</p>
23 日 (火)	一 般	<p>舞岡ふるさとの森を探索する</p> <p>集 合: JR本郷台駅 10時 約13km</p> <p>コース: 本郷台駅→飯島市民の森→舞岡公園→小谷戸の里→舞岡ふるさとの森→丸山台公園→上永谷駅</p> <p>★横浜市内とは思えないのどかな田園風景を眺めながら舞岡川に沿って歩きます。 申込み: 神谷 080-3467-9262</p>
25 日 (木)	一 般	<p>そうだったのか! 江の島 約6km 定員15名</p> <p>集 合: 小田急片瀬江ノ島駅改札 10時</p> <p>コース: 椿を見ながら江の島を3時間かけてご案内します。</p> <p>★昼食(13:00～紀伊国屋食堂 1000円) 昼食後しだれ梅の常立寺。 コッキング園入場(200円) 申込み: 小山文 090-2431-8501</p>
27日 (土) ～ 29日 (月)	一 般	<p>沖縄ウォーキング ～歩いて、見て、聞いて知る沖縄の歴史と現状～ 定員30名</p> <p>★神奈川ウォーキングクラブの手作り企画★ 沖縄を良く知るのにはまさに今です。</p> <p>1日目: 万座毛からホテルまでの恩納西海岸。遊歩道から東シナ海の大パノラマを望む</p> <p>2日目: 沖縄戦の南部戦跡をたどる。米軍に追われ、逃げ惑った人々に思いを巡らして</p> <p>3日目: 首里城。琉球国王の居城で政治・外交・文化だけでなく神事も行われていた</p> <p>《フライト》* 往路2/27(土)羽田 07:55発、復路2/29(月)羽田 18:05着《ホテル》</p> <p>2/27(土)喜瀬ビーチパレス(名護市)、2/28(日)ホテル JAL シティ那覇《沖縄を知る》[現状のスポット]・恩納西海岸・大浦湾(辺野古)・嘉手納飛行場[歴史のスポット]・座喜味城跡・首里城・沖縄戦の南部戦跡(ひめゆりの塔、ガマ)○詳細は20ページをご覧ください。</p> <p style="text-align: right;">問合せ: 五十嵐 070-1042-0468</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。
- ★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

分からないことは遠慮なく電話、メールを下さい

■集中ウォーク「伝助さん」に助けられ大成功！
11月14日(土)、コース作成者23名、同行者18名
合計41名が、雨にも負けず元気に横浜マリンタ
ワーへゴールしました。(18～20頁参照)

はじめて試みた伝助への登録は、コース作りの様
子をリアルに見ることができ、どなたもできそうな感
触を受けたと思います。その結果、過去最高のコ
ース数と参加者数になりました。各コースのコメント
をじっくり読んでください。ご苦労がよくわかります。
途中、データの移行がうまくいかずご迷惑をおかけ
しました。次回は、今年の実験を活かして、分かり
易く、スムーズな運営ができるように、「伝助」の改
善をするとともに、運営委員一同も頑張ります。

■再度掲載

リーダー養成及び歩くこと全体についての
勉強会 12月12日(土)

全員参加でレベルアップを目指そう！

神奈川県連事務所2階 13:30～16:30

講義内容

「ウォーキングのABC」による講義・・・吉野会長
筋力トレーニング・・・労山磯部さんG決定

分科会 ①健脚コースに参加するために

②ウォーキングのコースづくり

③マナーと安全について

♪♪ 終了後忘年会 ♪♪

日頃の想いを語りあいましょう。また、会員数150
名にあと7名となりました。クラブをさらに発展させる
創意の場にもしましょう。

■関東ブロック交流ウォーク 11月21日(土)
秋の多摩丘陵に行くに、4クラブ・76人参加
(詳細は次号に掲載)

神奈川ウォーキングクラブからは40名が参加、運

営へのご協力ありがとうございました。

■メールのアドレス未登録の方へ
新しい情報を一斉送信でお届けしています。
事務局又は運営委員まで是非
お知らせください。



■会員の異動

★2015年11月25日現在 在籍数
男性58名 女性85名 合計143名
◎あと7人で150人達成です！

★新入会員さん紹介

<p>会員No.309 澤 敦子さん 横浜市在住 深瀬さん紹介</p> 	<p>会員No.310 石原ゆかりさん 横浜市在住 ホームページにて</p> 
<p>会員No.311 青松美代子さん 川崎市在住 再入会</p> 	<p>会員No.312 栗山庄一さん 東京都在住 青松さん紹介</p> 
<p>会員No.313 加納喜代志さん 横浜市在住 マリオン参加後</p> 	<p>会員No.314 奥村暁子さん 川崎市在住 奈良さん紹介</p> <p>写真は次号に掲載します。</p>

■同封物

- ①月刊かながわスポーツ(メールで配信済を除く)
- ②新入会員の方へ(スポーツ保険安全保険のあら
まし、例会・オプションへ参加に当たっての説明)
- ③交流ウォーク山古志の参加者へ、報告書として
「スポーツのひろば12月号」を配布。
- ④第49回神奈川スキー祭典チラシ
会場:長野県さかえ倶楽部スキー場 全食付き
年末コース12月27日～30日 正月コース12月
30日～1月2日 ★お孫さんとご一緒に楽しみませ
んか。滑らなくても専用休憩室でゆっくりできます。