

# ウォーキングだより

第73号

発行日2016年1月25日



2016年1月9日(土) 189回例会 金沢七福神 58名参加 寶蔵院にて

## 例会

- |    |                    |    |             |    |                 |
|----|--------------------|----|-------------|----|-----------------|
| 1  | 187回 里山と道灌塚        | 7  | 関東ふれあい 歴史の道 | 15 | 冬の鎌倉            |
| 3  | 189回 金沢七福神         | 8  | 神武寺から鷹取山    | 16 | 箱根湯坂道           |
| 11 | 188回(平日) 隅田川リバーサイド | 9  | 逗子山の手散歩     | 17 | 運営委員会だより11月・12月 |
| 18 | 192回 3月例会予告        | 10 | ウォーキング教室    | 20 | 3月予定            |
| 19 | 193回 4月例会予告        | 12 | 湯河原ハイキング    | 21 | 3月・4月予定         |

## オプション

- |   |                |    |     |    |       |
|---|----------------|----|-----|----|-------|
| 5 | 関東ブロック 東高根森林公園 | 14 | 三溪園 | 22 | 4月予定  |
|   |                |    |     | 23 | 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](mailto:info@k-walk.main.jp)

## 紅葉の里山と道灌塚を訪ねる

2015年12月6日（日） 晴れのち曇り 21000歩 約13km



コース: 鶴巻温泉駅10時出発→鶴巻の大櫓→雷電神社→比々多神社(三の宮)→上粕屋神社→太田道灌塚→ふじやま公園→太田道灌首塚→伊勢原駅(15時40分)

参加者: 吉野(L) 市村(SL) 常盤(SL) 佐藤伊 吉越 田中 小作 神谷 熊坂 仲 大平 奴田 青松 高橋文 小野里 平山 熊島 佐藤繁 藤原 斎藤優 高林 小林俊 河野 森川 井内 宮野 小島 伊藤美 福士 栗田 山川 横田 中村ゆ 平林勝 志村 大島 小田 武倉 藤沼 木村 高塚 青松美 奥村 山田(本日入会) 秋元(本日入会) 中林(1月入会) 計46名

師走の例会、46名の参加で、樹齢600年の「鶴巻の大櫓」に元気を貰ってから出発。善波川に沿って田圃の畔を行くと雷電神社。246号と東名の架橋下を渡り、大山や、里に降りた紅葉を楽しみながら、三の



上粕屋神社

宮比々多神社に到着。832年に冠大明神の称号を賜った菊の紋の神社です。上粕屋神社で昼食を取り、太田道灌塚へ。樹木に交じり銀杏や紅葉に守られ、ひっそりとした佇まい。1486年道灌の活躍を妬み、山内上杉の刺客

に暗殺された。生き返らないように首と胴は別々に埋葬された。これからフジヤマ公園を経て首塚へ向かう。本日唯一のアップダウンのふじやま公園では落ち葉の絨毯をはしゃぎ廻って楽そう！246号を渡り、川沿いの道を行くと、最後の道灌首塚に到着。長閑な里山の歴史散策でした。 <常盤>

### ♪♪ 今日の感想 ♪♪

木村：晩秋の 里山見渡す 皇帝ダリヤ

青松美：楽しく歩いて良かったです。

奥村：天気良し、仲間良し、身の丈に合った良いコースでした。樹齢600年の樹にパワーを貰い頑張ります。

山田：やはり walking は良いですね！今後とも宜しくお願いいたします。

中林：初参加でしたが、歩く事の楽しさと大切さを感じました。これからも積極的に参加したい。



**宮野**：櫟の巨木を見ただけでも、今日来た甲斐があった。  
**山川**：鶴巻温泉近くの公園で見た巨大櫟が印象的でした。  
**平林**：櫟(600年)圧倒的に素晴らしかった。  
**中村ゆ**：出発してすぐ、120円のみかんを買いました。

美味だと良いですが・・・。

**栗田**：雷電神社の銀杏がきれい！

**武倉**：道々出会うドウダンツツジの紅色に秋の深まりを感じる  
ウォーキングでした。

**森川**：洞昌院のしだれ桜。桜の時期にまた来たい。



**小島**：以前にも回った比々多神社他を思い出しながら歩く事ができた。

**小田**：道灌塚のコースは2回目。前回の平野リーダーのお昼のお鍋を思い出した。

**小野里**：昼食後涼しいと思ったら薄曇りで、胴塚の銀杏の黄色に楓の赤、そしてもちの木の赤い実が印象的だった。



**志村**：上粕谷神社境内では各々草木に名札が付けられ親切心が心に留まる。

**佐藤伊**：今年最後の例会楽しく歩けました。

**田中**：久々の参加ですが、楽しく歩けました

**小作**：久しぶりのウォーキング楽しく歩けました。

**大島**：フジヤマ公園、楽しかった。

**熊坂**：里山をのんびり歩けました。紅葉が綺麗でした。

**青松秀**：里山の畑、町では見られない風景でした。

**平山**：ストックを持ってきたのに使う場所が無いと思っていたらありました！  
フジヤマ公園の上りで！

**高塚**：フジヤマ公園の登りが良かった。



**佐藤繁**：天気恵まれ、楽しいウォーキングでした。

**藤原**：初めての鶴巻と伊勢原の田舎道。気分もすっきり、楽しく歩くことが出来ました。

**熊島**：枯葉を踏みしめ、一步一步おしゃべりを楽しんだ一日でした。

**井内**：久しぶりのウォーキングでしたが、紅葉も綺麗で楽しかったです。

**斎藤優**：久しぶりのウォーキングでしたが、里山の風景に癒されました。

**小林俊**：穏やかな天気の中、楽しく歩けました。

**河野**：紅葉も残っていて良かった。フジヤマ公園が一番良かった。

# 横浜金澤七福神巡り



2016年1月9日(土) 晴れ 18000歩 13Km

コース:富岡駅→長昌寺【布袋尊】→富岡八幡宮【蛭子尊】→寶蔵院【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】→京浜急行金沢文庫駅

参加者:中村年(L) 仲(SL) 平嶋(SL) 佐藤伊 吉越 吉野 小作 五十嵐志 五十嵐し 常盤 神谷 戸田 熊坂 渡辺の 奴田 高橋文 伊藤眞 青松 佐藤繁 藤原 新谷 深瀬 平野 小林俊 河野 長井 小山文 伊藤美 宮野 小島重 福士 清水修 落合 中嶋 栗田 市村 富樫 山下 山口 中村ゆ 丹後 平林勝 志村 小島ま 桑原 山本 大島 橋本 小田 武倉 木村 高塚 青松美 加納 奥村 山田 56名 一般 伊藤三 加納富 合計58名



**平野:** 毎年、新年恒例の様になっている七福神めぐりに久しぶりに参加です。普段信仰心の薄い自分が、たまに参拝してご利益を戴こうという魂胆がみえみえで何となく遠慮していました。最近、正月の風情は昔ほど感じられなくなったと思いつながら集合場所へ向かいましたが、さすが3連休の各所の札所は結構な人出で、時代は変われど開運招福の願いは変わらず盛況でした。以前来たことがある長昌寺(布袋尊)では今回初めてお茶菓子のご接待を受けて地元の人達との交流もあり、なごやかな気持ちになりました。2か所目の富岡八幡宮(恵比寿尊)の参拝を終えると気温も上がり、陽光まぶしい金沢シーサイドの住宅地や船溜りを眺めながら58名の移動でしたが他の交通も気にせずのんびり歩き、長浜公園の野鳥観察場所近くの陽だまりで早めのお昼、風もなくしばしの休息ができました。その後寶蔵院(寿老人)、伝心寺(毘沙門天)、龍華寺(大黒天)、瀬戸神社(弁財天)、最後の正法寺(福祿寿)を参拝して今年の開運を祈願し、あらためて日本の風情が感じられてさわやかな一日を過ごせました。



正法院にて 何が有るの？

**五十嵐志：**私たち夫婦のウォーキングの始まりは七福神めぐりからです。晴天に恵まれ風もなく今年は良いことが起きそうな予感のする日和でした。今年は今急富岡からスタートと前回と逆のコースですが、それはまた新たな発見がありました。私は初めての経験ですがどこの寺や神社でも檀家さんがお接待をしてくださっていました。ありがたいことです。初めは長昌寺の布袋尊、お堂の一番前に置かれていて彩色されておりしっかり福を貰えます様にお願ひしました。次は富岡

八幡宮の境内の階段を上り見晴らしの良い所にある恵比寿尊です。ここからは並木地区のマンションを見ながらしばらく歩き長浜公園を通り、野鳥観察園へ。ここでは大きな白い水鳥の群れが木の上に留まっている様は異様と感じる程でした。金沢緑地を歩き柴漁港の近くにある寶蔵院の寿老人は、お堂の前に置かれた彩色された像でした。そこからは海の公園の松原で小休憩し、伝心寺の毘沙門天へ。ここでは本堂に上がり間近で拝顔する。少し歩き龍華寺の大黒天へ。ボタンが多く植えられこぶりの黒松もよい枝ぶり、ここでぼけ封じの願掛けをした。次は瀬戸神社の弁財天で商売繁盛、夫婦和合、縁結びの守り神ということもあり、しっかりお願ひ。金沢八景から金沢文庫まで歩き正法院の福祿寿へ。ここでは酒の振る舞いもされていてありがたく頂いた。



ボケませんようにと  
龍華寺にて

善男善女が列をなし・・・



富岡八幡宮

お正月気分も抜けきらぬ1月9日、福をもとめて沢山の参加者に嬉しい悲鳴の一日でした。富岡周辺は殆どが埋め立ての新しい街で緑も公園も多く、整備され歩きやすく案内し甲斐があります。お天気も味方してくれて、配布のパンフレットのコースをアレンジ出来たのも幸いでした。其々のお寺や神社でのお接待も珍しく、お茶菓子、甘酒、お汁粉、とても美味しく、心も体もホットな七福神めぐりになりました。班長さんにはお寺ごとに点呼をとって頂き有難うございました。 <中村年>



今年も良い年になりますよう！

## 秋の多摩丘陵を行く

2015年11月21日(土) 晴れ時々曇り 15000歩 9km

コース:JR南武線津田山駅(9:30)→緑ヶ丘霊園→東高根森林公園→等覚院→生田緑地・日本民家園  
→枳形城址→長者穴横穴墓群→向ヶ丘遊園駅(解散)

参加者:小島重(L) 担当役員:吉野 吉越 藤崎 神谷 平嶋 平石

佐藤伊 勅使河原 古田 板垣 高橋辰 平林幹 熊坂 奴田 伊藤眞 小野里 青松秀 平山  
佐藤繁 小林俊 河野 宮野 伊藤美 関水 福士 栗田 山川 市村 高木 中村ゆ 平林勝  
志村 桑原 山本 大島 小林久 武倉 青松美 栗山 加納 奥村 一般/加納富 計43名



晩秋の青空の下、関東ブロック交流ウォークは津田山駅から向ヶ丘遊園駅まで9kmの間で開催されました。私にとっては初めての参加でしかもリーダーを仰せつかったの今回は、東京・川崎・新横浜・神奈川の4クラブが参加し、その総数も76名と交流ウォークに相応しい多数の方々の参加を得て、親睦の輪を広げることが出来ました。日中の気温もこの時期らしい陽気となり、一人の落伍者もなく全員揃って完歩することが出来ました。これも各担当役員の方々によるご協力の賜物と思っております。また他クラブのメンバーと一緒に歩いていると、それぞれの特徴が垣間見え大変参考になりました。普段は話す機会のない方々と、こうしてウォーキングを通して知り合える交流ウォーク、今後も回数を重ねていきたいものです。

<小島>

**吉越:** 2013年には東京・ウォーキングクラブが谷津干潟にて、2014年には川崎と新横浜ウォーキングが鎌倉で開催。今年は神奈川の番となり、小島リーダーを中心に無理なく、なによりも交流が深まるようにすすめました。「ほっとピンクの帽子」も揃えました。少しはずかしがっていましたが、終る頃にはすっかり馴れ、「クラブのイベント用帽子」となりました。これから例会のリーダーにはかぶっていただくということで、10個追加しました！是非あなたもかぶってください。



東高根森林公園に行く

**青松秀**：関東ブロック交流ウォークということで大勢の参加者。私のグループも7名全員参加です。津田山駅は桜の名所で私の父のお墓があるところで、なじみのある所です。東高根森林公園を抜けて、バラ園の横を通り川崎民家園に入る。川崎市民65歳以上は無料、私は年齢証明書を持参しましたが家内の分は忘れ、それでも氏名・住所・生年月日を答え、65歳以上の川崎市民ということで無料でした。それ以上証明書等の呈示を求めず、川崎市の民家園管理人

の対応にはちょっとうれしい気分になりました。（家内は昨年末に脳出血で倒れ、リハビリ中でまさかスラスラ答えられるとも思わなかった）旧向ヶ丘遊園地も含め、民家園あたりはたびたび来ていましたが懐かしく、付近を歩いて川崎の秋の里と紅葉を見直しました。大勢の出席でも落伍者も出ず、アフターもあり楽しい1日でした。リーダー及び役員、関係者の方々ありがとうございました。



日本民家園・合掌造り

**河野**：関東交流ウォークに初めて参加しました。秋の多摩丘陵に惹かれてきました。期待どおりでした。湿地や竹林など自然を生かした東高根森林公園は広大で、一日ゆっくり散策したい所です。生田緑地の日本民家園は地域によって変わる建て方に昔の人の知恵を感じます。20軒もあると1時間15分は長く感じませんでした。各クラブのマナーも良く、76名の参加者がありながら混乱もなかったようです。これも日頃の成果でしょうか。班毎のウォーキング

でしたが、他のクラブの人との交流があまりできなかったことが残念でしたが、来年の企画が楽しみです。



## 桧原村上川乗バス停から弘沢の滝入口まで

2015年11月28日(土) 晴れ 18000歩 10.8km

コース:武蔵五日市駅→上川乗バス停→浅間嶺→時坂峠→北秋川橋→弘沢の滝→弘沢の滝入口バス停  
→武蔵五日市駅

参加者:平石(L) 勅使河原 吉越 神谷 熊坂 奈良 佐藤繁 河野 山内 清水正 長井 市村 山下  
山口 中村ゆ 小田 武倉 高塚 加納 19名

**中村ゆ**: 集合場所の立川に

向かう電車の車窓から早くも富士山を望む事が出来たので今回のビュースポット浅間嶺への期待を胸に、遠路はるばる武蔵五日市駅まで行きました。ここからさらに長い道のりで45分ぐらいバスに揺られ上川乗バス停で降り立ち、やっと歩きだしスタートです。空気が澄み渡り風はないが少し



寒いので衣類の調整もせずそのまま登山開始。細い山道を一列に順に進みます。最初の休憩で丁度汗が出るくらい身体が温まり上2枚をリックに詰める。その後はひたすら登ります。浅間嶺に到着すると目の前に三頭山や大岳山等奥多摩の山々がくっきりと大画面で現れました。感動の瞬間でした。お昼休憩の後展望台へ上がると今度は雪を被った富士山がはっきりくっきり見えてまた感動です。その後はひたすら下り下り…。時間配分もよく最後に弘沢の滝へも行くことが出来、充実した関東ふれあいの道 歴史のみちコースでした。連れて行って下さったリーダーに感謝です。なんと下見の時に猿の群れに遭遇し、怖い思いをされたとのこと、御無事でなによりでした。

~~~~~

碧空が宇宙まで抜けるような初冬の空がありました。数日前まで関東地方は雨模様で心配の坩堝でしたがなんと19名の参加がありとても嬉しいです。数日前までの雨模様のためかすべる道でしたが、なんとか怪我も無く弘沢の滝まで歩きました。<平石>



# 紅葉の大池・神武寺・鷹取山

2015年12月4日(金) 晴れ 24000歩 約16km

コース:京急線六浦(10時出発)→千光寺脇→尾根道→十二所果樹園→久木大池→第一運動公園→  
神武寺→鷹取山→磨崖仏經由追浜駅

参加者:平嶋(L) 熊坂(SL) 勅使河原 戸田 仲 大平 伊藤眞 菊池 熊坂 深瀬 中村年 小林俊  
福士 市村 志村 塩川 小田 武倉 合計18名

雨の予報なので1日延ばして4日に変更したため参加できる人出来ない人様々でしたが18名揃いました。久し振りに歩いたこのコースは、尾根道の木々が伐採され住宅街が丸見えになり大分変わっていました。どこからでも入れた果樹園も鉄線で囲われて、規制されてしまっていました。変わらないのは今年解放された池子米軍基地です、境界は高い塀やバラ線で仕切られて以前と変わらずでした。<平嶋>



ここから山道に入るので、衣類の調整と水を一口



神武寺を過ぎると鷹取山への登りははじまります、途中でこんなオチビさん達に会いました。彼らも鎖場を超えて来ています。スゴイネ〜



最後の撮影ポイント・・磨崖仏(大分ヒビが入っています)

# 逗子 山の手散歩



2015年12月10日(木) 曇り 22000歩 15km

コース: 東逗子駅→神武寺→池子遺跡群資料館→第一運動公園→法性寺→

名越切通→披露山公園→浪子不動→亀岡八幡宮

参加者: 熊坂(L) 勅使河原 平嶋 仲 小野里 平山 菊池 佐藤繁 藤原 新谷 平野 小林俊

伊藤美 渡辺哲 山川 草野 小田 武倉 18名

山川: JR東逗子駅より出発のこの日も、新たな地を歩きマイウォーク歴に新頁が加わると嬉しく参加しました。集合場所の公園は、夜も是非一度は見たいと思わせる豊かなイルミネーションセットがありました。出発後すぐの表参道を上ると程なく見える神武寺は切通しの間の入り口からはおいそれと入れない雰囲気があり神秘的だ



ね、という人も。やはり通れず裏手の高台から紅葉を含め、屋敷と境内が一望出来、目の保養に。この後、大木の茂る裏参道の爽やかな空気を浴びながら昼食場所の第一公園へ。リーダー手作りの温かい豚汁が美味しく感謝！後半の名越切通し、披露山公園、逗子海岸も大いに満喫し、心地よく帰途に着きました。

武倉: 先週に引き続き逗子周辺の散策となりました。厚い

曇り空でしたが、紅葉の素晴らしい神武寺をかわきりに海だけでない逗子山の手の魅力に触れました。途中鎌倉との境、名越の切通し、まんだら堂やぐら群などを通り中世鎌倉の歴史を感じました。披露山公園からは静かな湘南の海だけではなく逗子の田園調布(?)を眼下に眺めその広大で閑静な住宅地に一同大きなため息をつきました。お昼には熊坂さん、平嶋さん、平野さんが身も心も温まる豚汁を用意してくれたサプライズに参加メンバー全員思わずほっこり、感謝感激のひと時でした。



狭い頂に18人が集合

## 「ウォーキング勉強会」でレベルアップ

神奈川ウォーキングクラブは12月12日、横浜市連盟事務所において「ウォーキング勉強会」を開催、35人が参加しました。今後さらに楽しいウォーキングを続けるために、あらゆる面での会員のレベルアップを目的に開催され、「連れて行ってもらうウォーカー」から、「みんなを連れていけるウォーカー」になるための基礎作りとなりました。筋力トレーニングも勉強、全国労山女性委員会・神奈川県労山所属の磯部さんと青柳さんに指導していただきました。お二人は山筋ゴゴゴ体操の石田良恵先生のもとで勉強されているため、さすがにつぼを押さえていて、超満員の事務所の中でしたが難なく指導されました。



筋力トレーニングは楽しかった！

【参加者】分科会参加名簿の通り 32名＋筋トレ講師：磯部さん・青柳さん＋新横浜より加藤さん

### 分科会 1時間30分の活発な討論

#### ① 健脚コースに参加するために 10名参加

熊坂(司会) 平野(書記) 市村 平石 山川 小田 加納 中村ゆ 渡辺哲 吉越(見学)

「参加する時の心がまえ」「参加できる基準が現在は分かり難い」「特に山の場合に最近参加者が多く、列が伸びると、後方での事態を確認が出来ないことがあった」それに対して「団体行動をしているので、遅延者の置いてきぼりがあるのはならない」との意見が。「緊急連絡用の個人カードをリュックに携帯してはどうか」「最近、筋肉疲労時の投薬を持参し効果が見られる。反面効き目がない場合もあったので、自己の効果を確認しておく必要がある」「昼休みの時間が少なく感じる」の意見には「冬季の寒さや後の行程の余裕により仕方ない場合が多い」と言う意見が。とても積極的に議論されました。



左・青柳さん  
右・磯部さん

#### ② マナーと安全 13名参加

勅使河原(司会) 平嶋(書記) 佐藤伊 藤崎 市川 青松秀 中村年  
宮野 平林勝 志村 山本 青松美 山田

クラブの申し合わせ事項「マナーを守りましょう」にもとづいて進行し、ウォーキング先の地域の方々に迷惑をかけないような「品のあるクラブをめざそう」と話あいました。そのひとつの項目に、「神社仏閣での大声は厳禁、集合写真はできるだけ撮らない。撮るときは代表者を決め何枚も撮らない。法事中は速やかに引き上げる。」がありました。

#### ③ コースづくり 9名参加

小山文(司会) 仲(書記) 吉野 五十嵐志 神谷 河野 栗田 草野 桑名  
コース作りの基本は今回の教材に書いてある」「始めてコースを作るには不安がある」「自宅付近から(身近)な場所から始めたらよいのでは」等々、これから初めてコースを作ってみるといふ人の積極的な意見も出ました。

【その他の講義】吉越/「スポーツ連盟の創立とウォーキング協議会の創立」「健康づくりとウォーキングについて」 吉野/「ウォーキング参加への心がまえ」「リーダーの役割」「ウォーキングコースの作り方」等。

報告:吉越

## ～隅田川12橋リバーサイドウォーク～

2015年12月16日(水) 晴れ 21000歩 約15km

コース:東京メトロ築地駅(10時)→勝鬨橋→月島→永代橋→清澄公園→ルビアン(パン工場)→万年橋  
→芭蕉庵歴史展望公園→新大橋→横網町公園・復興記念館→吾妻橋→待乳山聖天→浅草駅

参加者:小島(L) 吉越 神谷 熊坂 仲 青松秀 奈良 藤原 斉藤優 中村年 小林俊 森川 井内  
落合 中嶋 山川 市村 高橋紀 鈴木美 清水靖 平林勝 志村 桑原 塩川 橋本 桑名  
武倉 青松美 一般/加納富 計29名



芭蕉庵歴史展望公園で

徳川家康の江戸開府以来、当時大川と言われた隅田川は、水運の大動脈として大きな役割を果たしていました。この大川から浦安方面を結び開削された小名木川をはじめ今の江東区周辺は、縦横に設けられた水路によって生活が支えられた地域でした。今回はその隅田川の左岸を勝鬨橋から言問橋まで12の橋を巡りながら、時代小説ファンにはお馴染みの寺社や小橋等、その舞台を思い描きつつ江戸の名残を求めて歩きましたが、皆さんの記

憶に残ったのは「佃煮・パン・桜餅」だったのでは? <小島>

**森川:**隅田川とセヌ川は友好河川だとか・・なるほど様々な橋が架かるセヌ川と似ている気がします。隅田川にも個性的なデザインの橋が多く架かっているんですね。そこに目をつけたウォーキング、面白かつたです。そして佃煮、工場直営のパン、桜餅・・買い物もできて収穫もたくさん。

リーダー、ナイスな企画ありがとう。

**市村:**隅田川12橋、作られた歴史、形状、色合いの違いを楽しめました。吾妻橋に「鬼平情景」という高札があり「江戸時代、両国橋、新大橋、永代橋に次いで4番目につけられた。鬼平犯科帳でも数々の作品に登場。『大川の隠居』では……」と書かれていました。池波正太郎「鬼平犯科帳」の時代に思いをはせる「大川」ウォーキングでした。



12橋の中では当時最も早く架けられた両国橋

# 冬枯れの幕山から城山へ

2015年12月19日(土) 晴

29000歩 20km

コース:湯河原駅 9時→五郎神社→幕山公園→幕山(626m)→大石平→しとどの窟→城山(563m)  
→城願寺→湯河原駅 16時45分 L吉野 SL五十嵐志

参加者:1班 青松(班長) 勅使河原 菊池 大平 加来 福士 高橋紀 伊藤美 中村ゆ 栗田

2班 熊坂(班長) 中村年 山口 山下 横田 市村 山川 小田 加納

3班 平野(班長) 五十嵐し 河野 小林 小山文 清水正 長井 高塚 武倉 30名

## 栗田: 城山山頂にて

眼前に広がる相模湾には、初島の向こうに大島、右手には伊豆半島の連なり、左手には真鶴半島と、青空の下の素晴らしい絶景が。

湯河原梅林からスタートして幕山に登り、山頂を独占しての贅沢な昼食。午後は再び梅林近く



くに戻り二つ目の城山を目指します。途中、神秘的な「しとどの窟」を経て山頂にたどり着きました。



真鶴半島の先の三ツ石を見ながら、今年一年を振り返り、いろいろな所に連れて行ってもらった事に感謝。

ダイナミックな景色を前に、人間の足ってすごいんだなあ実感します。

折々に皆様からご指導頂きまして本当にありがとうございます。

吉野: 岸壁のクライマーを横目に、冬枯れの山道を相模湾を眺めながら、12時に幕山山頂。昼食休憩後、ぐるっと北面の大石平から、「しとどの窟」への登山は300m位。陰気な雰囲気「しとどの窟」から白銀林道終点のトンネルを抜け、気持ち良い尾根道を歩いて城山には3時20分。日暮れの早さを心配して早々に下山開始となりました。



土肥城址

## 年の瀬の東京の下町を歩く

### 「富岡八幡宮から東京スカイツリーへ」

2015年12月26日(土) 快晴 16000歩 約11km

コース: 門前仲町駅→富岡八幡宮→八幡橋→清澄庭園→田川水泡・のらくろ館→十間川沿いを歩く→東京スカイツリー押上駅

参加者: 神谷(L) 宮野(SL) 平嶋 森山 熊坂 仲 高橋文 伊藤真 青松秀 奈良 菊池 佐藤繁 藤原 渡辺ち 深瀬 小林俊 市村 平林勝 小島ま 小田 武倉 木村邦 中林 青松美 一般/秋森 合計25名

今年最後のウォーキングは、年の瀬の東京の下町深川を探訪するコースです。深川は下町といっても銀座と隅田川を挟んで背中合わせの場所。江戸庶民の信仰を集めた深川八幡様さま(富岡八幡宮)の門前町・門前仲町は人気の行楽地でもあった。深川八幡祭りは江戸三大祭りの一つとして有名で広く皆さんに知られている。富岡八幡宮から少し進むと、八幡橋がある。明治時代に架けられた日本最古の鉄橋で、下から見上げると部品の



接合部に菊の御紋が見られた。やがて清澄庭園へ。清澄庭園は江戸時代の豪商、紀伊国屋文左衛門の屋敷跡だったものを三菱財閥の岩崎弥太郎が買い取り整備されたものです。特に大泉水は素晴らしい。やがて猿江恩賜に着く。江戸時代は幕府、明治時代は皇室の材木蔵(貯木場)であったが昭和に入って公園として一般に公開された。公園の東側を流れる横十間川を北上すると北十間川に突き当たると正面に東京スカイツリーの勇姿が現れスカイツリー下で解散。お疲れ様でした。 <神谷>



北十間川からの  
東京スカイツリー

**藤原**：師走と思えない暖かな好天気にも恵まれ、江東・墨田区界隈のウォーキングです。集合場所の門前仲町は少し迷いましたが20余名の参加です。深川不動尊を横目で通過し、深川公園で体操とコース説明あり。富岡八幡宮境内に鎮座している金色に輝く神輿は見事の一言。日本最古の鉄橋・八幡橋を見て、かの有名な商い師、紀伊国屋の屋敷跡と言われる、清澄庭園はさすが贅を凝らしている。昼食後に江東区の街並みを眺めると、大嶽部屋や大鵬道場、鬼平が現れそうな佇まいの家があったり、江戸の下町の雰囲気を味わいながら歩きました。松代橋を渡ると、「むさし」634mの頭が見えてきました。今日の最終目的地です。駅名も業平橋から東京スカイツリー駅とお洒落な名前に改名、西十間橋で集合写真。墨田区のゆるキャラおしなり君公園でクールダウン。平成28年度も元気にウォークしようと皆さんご挨拶して解散致しました。

# 元旦ウォーク・三溪園と琴の調べ



2016年1月1日(金) 晴れ 14000歩 約10km

コース:根岸駅11時30分→不動の滝經由三溪園→本牧山頂公園→小港→新山下  
→港の見える丘公園→フランス山→元町入口にて解散

参加者:平嶋(L) 勅使河原 平石 仲 大平 中村年 平野 渡辺り 小林俊 河野 伊藤美  
清水修 草野 丹後 木村邦 合計15名



琴の演奏会場・鶴翔閣の前で



この青サギ君は人が近づいても逃げません

**中村年:**今年の初ウォークは上天気、風もなく穏やかな青空！根岸駅から始まりました。昨年の集中ウォークとはほぼ同じコース。三溪園で普段は入る事のできない原三溪の旧宅“鶴翔閣”で琴を聴くにひかれて参加しました。琴の音より、こんな広い住まいで冬はさぞかし寒かろう、お掃除が大変とか余計な心配をしてしまいました。10月は一人ウォーク、やはり皆で歩いた方が楽しいです。今年もMVPには成れなくとも楽しく元気で歩きたいと思った一日でした。帰りによった中華街は相変わらずの人出でした。今年もよろしくお願い致します。

◎元旦に琴に遊べるお昼どき・・・平石一応

# 冬の鎌倉ウォーキング



2016年1月13日(水) 晴れ 15000歩 約10km

コース: 北鎌倉駅→建長寺→半僧坊→大平山→天園→瑞泉寺→永福寺跡→鎌倉宮→鶴岡八幡宮  
→鎌倉駅

参加者: 仲(L) 班長(勅使河原 佐藤伊 神谷) 平嶋 熊坂 大平 高橋文 青松秀 平山 中村年  
平野 小林 清水正 長井 小島重 福士 清水修 市村 高橋紀 草野 山下 平林勝 志村  
武倉 石原 青松美 中林 一般 馬場 計29名



半僧坊への階段を上る

**佐藤伊:**冬の鎌倉ウォーク(L)仲さん、これは是非行ってみたいと参加申し込みました。当日は前日の寒さとは一変、風もなく絶好の天気にも恵まれ29人の仲間が北鎌倉に集合。建長寺をスタート、瑞泉寺までの天園ハイキングコースを歩く。半僧坊や大平山と登り、下りと変化のあるコース。距離は10km位でしたが少々疲れしました。全員遅れることもなく元気に完歩でした。次回の鎌倉コースも期待します。

天園ハイキングコースは鎌倉の色々なコースの中では距離は短いが岩場が有り起伏のとんだコースです。雨を心配していたが当日は天気も良く瑞泉寺まで無事下り降りました。(仲)



大平山にて

# 箱根湯坂道から箱根神社初詣

2016年1月16日(土) 晴

26000歩 19km

コース: 箱根湯本駅9時05分→湯坂山(547m)→浅間山(802m)→鷹の巣山(834m)→飛竜の滝  
→畑宿→甘酒茶屋→元箱根→箱根神社→元箱根バス停16時25分

参加者: 吉野(L) 常盤(SL) 五十嵐志 熊坂 小野里 高橋文 新谷 平石 河野 中村年 小山文  
小山美 加来 福士 横田 清水正 高橋紀 山口 山下 渡辺哲 栗田 丹後 中村ゆ 小田  
伊藤美 山川 高塚 武倉 市村 加納 30名

**武倉:**穏やかな日差しの下、箱根湯本から箱根神社までの健脚ウォークに参加しました。

湯本からすぐ浅間山を目指す湯坂道に入りましたが、その道は石ゴロゴロの山道で、いきなり健脚コースの洗礼を受けました。

朝飲んできたサプリの効果も怪しくなった頃、割と登り易い道に変わり、救われる思いでした。

その後ペースも上がり、昼食の鷹の巣山には全員設定ペースを上回るペースで到着。「恐るべし神奈川ウォーキング軍団！」です。

しかし健脚ウォークはやっぱり甘くはなく、飛竜の滝を過ぎ、畑宿からの登りは旧街道の苔石畳が続いて再び大苦戦！。足のつりを芍薬甘草で

おさえながら何とか登り切ることが出来ました。

最後は全員無事箱根神社にゴール！。楽しく厳しい一日でした。



浅間山への山道



浅間山山頂



## ～運営委員会だより～

日時:11月30日(月) 第6回運営委員会 15時 11月27日(8金)13時機関誌印刷発送

出席:議長/平石・書記/菊池、吉野、神谷、平嶋、中村、藤崎、小島、仲、吉越、佐藤、小山、平野、高橋(14名) 欠席:石川、常盤(2名)

- 関東ふれあいのみち:11月のリーダーを平野さんから平石さんに交代し実施した。中止した企画(10月17日)の処置は次回実行委員会で決める。
  - 80歳お祝い大山登山:来年は該当者がいないが、該当者がいない年も訓練を兼ね10～11月には大山登山を企画する。
  - 関東交流ウォーク:参加者76名  
[良かった点]・アフターを含め4つのクラブで良い交流ができた  
・役員用のピンク帽子がわかり易かった。今後クラブの例会でもリーダー、サブに使用する  
[反省点] ・他クラブに配慮しコースを9kmに短縮したが、原案の11kmでも問題はなかった。
  - 集中ウォーク:伝助の使用は良かったが、コース提案者の名前を先頭に記入するなど見やすくする工夫が必要集計の歩数はコース毎の実数とする。次回からコース提案者に表彰状を渡すことにしたい?
  - スケッチ・カメラ:会員からの提案を勘案し、写真「今月の1枚」を含め来年4月からの計画案を作成する
  - ウォーキング時のマナー:集合場所の選び方、道路での隊列などについて地元住人の方に注意を受けることがあった、迷惑を掛けずに検討し参加者に徹底する必要がある。
  - ホームページ:会員の中にHP作成に慣れた方がいるので担当者として募集する
  - 12月の「勉強会」:ウォーキングテキストがほぼ完成した。テキストを基に吉野、吉越で各30分の講義 佐藤伊亮が筋トレ実技を30分指導、その後3分科会に別れ「①健脚コース参加に備えて②ウォーキングコース作成について③ウォーキング時のマナーと安全」について約1時間話し合う。その議論を通じテキストの見直しを行う
- 【今後の予定】関東ふれあい実行委員会および運営委員会:12月21日(月)、  
機関誌作成:1月25日(月)～26日(火)、 関東ブロック会議:1月中旬に実施

## 2015年度 第7回運営委員会

日時:12月21日(月)運営委員会15時 ホームページ会議11時 関東ふれあい14時

出席:議長/平野 書記/中村 吉野 神谷 平嶋 平石 石川 常盤 小山 高橋 菊池 仲  
吉越 藤崎 14名 欠席:佐藤 小島

- 機関紙 73号について(吉野) 企画担当:12日現在5計画提出あり。
- これまでのウォークと今後のウォーク  
1/13日は雨天中止と伝助に(仲)。12/24日雨の為26日に(神谷)
- 関東ふれあいのみち(神谷)
  - ・10/17日(雨で中止)→4/23日に平野L、平石SL
  - ・山草のみち 吉野L 5/14日～5/15日一泊で
- ホームページ担当者会議 菊池、小山、武倉、吉越、4名にて情報交換す。
- その他・運営委員以外の印刷代の請求方法について→運営委員が立て替えておくこと  
・「ウォーキングABC」1/15頃 会員全員に無料配布
- 次回運営委員会日程
  - ・1月25日(月) 11時機関誌校正 13時機関誌印刷
  - ・1月26日(火) 13時機関誌発送 15時運営委員会
  - ・3月 2日(水) 15時運営委員会

# 港南に残された自然を<sup>たど</sup>り鎌倉へ

2016年3月5日(土) Aコース:約11km Bコース:約13km

集 合:JR根岸線港南台駅 9時45分 10時出発 山道・階段揃えてます。雨天時はコース変更  
コース:港南台駅→瀬上小川アメニティー→瀬上市民の森→ビートルズトレイル→八軒谷戸交差点→矢沢  
なかよし公園→荒井沢市民の森→散在が池森林公園→半僧坊下(Aコースバスで大船駅)→  
鎌倉宮(Bコース)

<どんどこ?こんどこ!>

\* 港南台の街から外れ、自然豊かな瀬上市民の森の尾根道(ビートルズトレイル)からの丹沢富士の眺望

\* 荒井沢市民の森からは「人呼んで、横浜のグランドキャニオン・・」を遠望

\* 散在が池またの名を鎌倉湖畔の散策

【持ち物】雨具 昼食 飲物 健康保険証 歩数計



横浜のグランドキャニオン?



雄大な富士



神秘的な散在が池



果して登り、下り?

【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 (神奈川ウォーキングクラブ)

【電話】 045-430-5665 (神奈川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

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

# 横浜随一の桜の名所ウォーク

2016年4月3日(日) 約11km

集合:横浜駅東口中央郵便局前 9時45分 10時出発

コース:横浜駅→掃部山公園→伊勢山皇大神宮→野毛山公園→東福寺→清水ヶ丘公園→保土ヶ谷駅

持ち物:雨具 昼食 飲み物 健康保険証 歩数計

★掃部山公園には井伊直弼像があり、野毛山公園には佐久間象山顕彰碑が立っています。  
横浜の歴史にゆかりの深い公園を歩きます。動物園あり、古刹あり、桜も楽しめるコースです。



掃部山公園の井伊直弼像

幕末の大名。日米修好通商条約に調印し、日本の開国近代化を断行した。それらの反動を受けて桜田門外で暗殺された。



野毛山公園の佐久間象山顕彰碑  
江戸時代後期の藩士、兵学者・朱子学者



伊勢山皇大神宮



太田道灌が再興したという東福寺

- [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 (神奈川ウォーキングクラブ)  
[電話] 045-430-5665 (神奈川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  
{メールでの申し込み} [info@k-walk.main.jp](mailto:info@k-walk.main.jp) (神奈川ウォーキングクラブ)

## 2016年3月-1 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

|                      |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br>日<br>(土)        | 例<br>会           | <p>第192回 <b>港南に残された自然を辿り鎌倉へ</b> 雨天コース変更あり<br/>           集 合: JR根岸線港南台駅 9時45分 10時出発 山道・階段揃えてます<br/>           コース: 港南台駅→山手学院脇→瀬上市民の森→尾根道→八軒谷戸交差点→矢沢<br/>           　なかよし公園→荒井沢市民の森→散在が池→半僧坊下(Aコースバスで大船駅)<br/>           　→覚園寺付近→鎌倉宮解散(Bコース) Aコース約11km Bコース約13km<br/>           *港南台の街から外れ、自然豊かな瀬上市民の森の尾根道からの丹沢・富士の眺望<br/>           *荒井沢市民の森からは「人呼んで、横浜のグランドキャニオン・・」の遠望<br/>           *散在が池またの名を鎌倉湖畔の散策 申込み: 平野 090-9327-5691</p>                              |
| 8<br>日<br>(火)        | 一<br>般           | <p><b>「荒ぶる川」の面影を探して水辺を歩く</b> 山岡先生の案内です。<br/>           集 合: JR埼京線浮間舟渡駅 10時 約11km<br/>           コース: JR埼京線浮間舟渡駅→浮間公園→桜草圃場→氷川神社→北向地藏(浮間<br/>           　2-4地先)→かさや地藏(浮間2-24-28)→水塚の蔵のなごり(浮間2-13-1)→<br/>           　子育て地藏(浮間3-34-26)→青面金剛庚申(浮間3-11-25)→観音寺→浮間の<br/>           　渡船場跡→浮間橋(碑)→荒川堤→小山酒造(岩淵町26-10)→八雲神社→荒川<br/>           　岩淵関緑地・旧岩淵水門(赤水門)→荒川知水資料館→熊野神社→西蓮寺→<br/>           　地下鉄大江戸線 志茂駅or→(すずらん通商店街)→JR赤羽駅<br/>           申込み: 吉越 090-2750-0034</p> |
| 12<br>日<br>(土)       | 一<br>般           | <p><b>公園をつなごう 多摩川沿いの小さな自然</b> 雨天中止<br/>           集 合: 東横線 多摩川駅改札10時 約10km<br/>           コース: 多摩川駅→田園調布せせらぎ公園→九品仏(浄真寺)→等々力溪谷→二子多<br/>           　摩川公園→ライズ→(ガーデンテラス)→二子玉川園<br/>           ★23区内唯一の溪谷を歩きます。 申込み: 栗田 090-6705-1708</p>                                                                                                                                                                                                                            |
| 19<br>日<br>(土)       | や<br>や<br>健<br>脚 | <p><b>蓑毛からヤビツ・岳ノ台を歩こう!</b> 歩行時間5時間<br/>           集 合: 秦野駅 9時15分<br/>           コース: 秦野駅→蓑毛→ヤビツ峠→岳ノ台→菩薩峠→桜沢橋→菩薩→渋沢駅<br/>           申込み: 河野 090-5201-0867</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 21<br>日<br>(月・<br>祭) | や<br>や<br>健<br>脚 | <p><b>高松山ハイキング</b><br/>           集 合: JR御殿場線東山北駅 9時 歩行時間4時間30分<br/>           コース: JR御殿場線東山北駅→高松山(801m)→尺里峠→最明寺史跡公園→西畑平<br/>           　公園→新松田駅早春の低山ハイクと、2つの公園での花見を楽しみます。<br/>           ★国府津駅8時32分→松田駅8時48分→東山北駅8時52分があります。<br/>           申込み: 吉野 080-1099-3581</p>                                                                                                                                                                                          |
| 26<br>日<br>(土)       | 健<br>脚           | <p><b>関東ふれあいの道 鍾乳洞と滝の道</b> 歩行時間約4時間30分<br/>           集 合: JR 武蔵五日市駅改札口 8:45分<br/>           コース: 武蔵五日市(9時発バス)→本宿役場前下車→払沢の滝入口(トイレ有)→千足→<br/>           　綾滝→つづら岩→富士見台→大滝を通り大岳鍾乳洞(トイレ有)→上養沢バス停<br/>           　16:35→武蔵五日市駅 17:15 着<br/>           ★幾つかの滝と天然記念物の鍾乳洞、富士見台からの展望等です。<br/>           　八王子7:45・立川7:57に乗車すると8:34武蔵五日市到着予定です<br/>           申込み: 奈良 090-4240-9064</p>                                                                                    |

## 2016年3月-2 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

|                |    |                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27<br>日<br>(日) | 一般 | <p><b>鴨宮国立印刷局の観桜会</b> (桜の開花状況により日にちを変更する場合があります)</p> <p>集 合:JR国府津駅 10時 約10km</p> <p>コース:国府津駅→飯泉観音→酒匂堰→国立印刷局小田原工場(観桜会)→酒匂神社<br/>→小田原保健センター→鬼柳排水路桜並木→小田原駅</p> <p>★印刷局が1年に1度だけ解放されます。敷地内にある500本の桜は地面まで垂れ下が<br/>り見事です。 申込み:高橋文 080-1115-4849</p> |
|----------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2016年4月-1 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

|               |    |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3<br>日<br>(日) | 例会 | <p><b>第193回例会 横浜随一の桜の名所ウォーク</b> 約11km</p> <p>集 合:横浜駅東口中央郵便局前 9時45分 10時出発</p> <p>コース:横浜駅→掃部山公園→伊勢山皇大神宮→野毛山公園→東福寺→清水ヶ丘公<br/>園→保土ヶ谷駅</p> <p>★掃部山公園には井伊直弼像があり、野毛山公園には佐久間象山顕彰碑が立ってい<br/>ます。横浜の歴史にゆかりの深い公園・動物園・古刹あり、桜も楽しめるコースです。<br/>申込み:神谷 080-3467-9262</p> |
|---------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|               |    |                                                                                                                                                                              |
|---------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br>日<br>(火) | 一般 | <p><b>人里離れた松田山でお花見</b></p> <p>集 合:新松田駅 10時 約11km</p> <p>コース:新松田駅→西平畑公園→西明寺史跡公園→酒匂川→中澤酒造見学→新松田駅</p> <p>★山頂付近にある最明寺には池の周りにしだれ桜や桃、斜面には山桜が競演し見事で<br/>す。 申込み:常盤 090-8016-3593</p> |
|---------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|               |    |                                                                                                                                                                                   |
|---------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6<br>日<br>(水) | 一般 | <p><b>スケッチウォーク(称名寺)</b></p> <p>集 合:京急金沢文庫駅 10時</p> <p>講 師:亀崎正一先生</p> <p>持ち物:スケッチ用具一式 敷物・弁当持参 ◎参加費:200円</p> <p>★称名寺市民の森散策後、浄土式庭園をスケッチします。<br/>初めての方歓迎です。 申込み:小山文 090-2431-8501</p> |
|---------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|               |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9<br>日<br>(土) | 健脚 | <p><b>関東ふれあいの道 杉の木陰のみち</b> 雨天中止</p> <p>集 合:JR 武蔵五日市駅改札口 8時10分 約11.5km</p> <p>コース:武蔵五日市駅(バス8時22分発)→上養沢→柿平園地→養沢鍾乳洞→くろも岩<br/>→日の出山(902m・昼食)→御岳山(929m)・御嶽神社→御岳ビジターセンター<br/>→(杉並木を下る)→滝本→御嶽駅</p> <p>★日の出山の山頂から天気が良いと新宿方面や富士山を眺めることができるかも。御嶽<br/>神社を参拝しながら 御岳山の山頂へ。御嶽神社の参道に残る杉の大木の並木を下り<br/>ます。JR立川駅7時15分(6番線)の特別快速ホリデー快速あきがわ1号に乗ると武蔵<br/>五日市駅に7時55分に着きます。 申込み:加来 090-8022-1819</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4月-2 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

|                                       |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>20<br/>日<br/>(水)</b>               | 平日<br>例会         | <p><b>頭高山の八重桜とチューリップ観賞</b> 11km</p> <p>集 合:小田急渋沢駅 10時</p> <p>コース: 渋沢駅→いちよう公園→泉蔵寺→八重桜の里(頭高山 300m)→かりがねの松<br/>→丘陵雑木林→JAじばさんず→中央運動公園→まほろば大橋→秦野駅</p> <p>★桜湯用に使う八重桜の摘み取り風景が見られます。</p> <p style="text-align: right;">申込み:高橋文 080-1115-4849</p>                                                                                          |
| <b>23<br/>日<br/>(土)</b>               | 健<br>脚           | <p><b>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</b></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<br/>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。<br/>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:平野 090-9327-5691</p>                      |
| <b>26<br/>日<br/>(火)</b>               | 一<br>般           | <p><b>三吉演芸場で観劇</b> (入場料2200円)</p> <p>集 合:桜木町駅10時</p> <p>コース: 桜木町駅→みなとみらい→バスか地下鉄で横浜橋商店街→食べたり仕込んだり<br/>して、12時に三吉演芸場→13時開演→坂東橋駅にて解散16時終了</p> <p>★大衆演劇は役者と観客が一体となり、臨場感溢れる空気が生まれるのが特徴です。<br/>★フランスから国際交流で来日する3名のランナーも一緒に行動。(1週間滞在予定)<br/>フランス語・英語のできる方、サポートをお願いします。</p> <p style="text-align: right;">L:大上あい子 申込み:吉越 090-2750-0034</p> |
| <b>29<br/>日<br/>(金)<br/>・<br/>(祭)</b> | や<br>や<br>健<br>脚 | <p><b>大野山で遊びましょう 雨天中止</b> (2014年4月に雨で中止)</p> <p>集 合:JR御殿場線 谷峨駅9時10分 約9km 谷峨駅は無人でsuica等使えません。</p> <p>コース: 谷峨駅→嵐→大野山(723m)→往路下山→谷峨駅</p> <p>★大野山の山開きに合わせてフェスティバルが行われます。広々とした放牧場と富士山の眺めが見事。新緑あふれる山頂では地元農産物などの販売などが行われます。</p> <p style="text-align: right;">国府津発8時32分→谷峨着9時2分 L:市川 申込み:平嶋 080-5678-3961</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

■2016年度会費・スポーツ保険料納付のお願い  
下記の通り納入をお願いします。(別紙同封)

1. 会費 6,000円(2016年4月～2017年3月分)
2. スポーツ保険料 ・65歳以上1,000円 ・65歳未満1,550円(1850円の内300円を会費で負担)

★年齢は2016年4月1日現在

★(保険期間:2016年4月1日～2017年3月31日)

### 3. 納付方法

同封の振込用紙にて。(振込手数料は本人負担、  
ゆうちょ銀行の総合口座からですとATMで無料)

#### <振り込み先>

口座記号 00270 9 口座番号 75906

加入者名 神奈川ウォーキングクラブ

**4. ウォーキング参加時の現金受け渡しは御遠慮  
願います。郵便局からの振り込み方法が分から  
ない方は、窓口の方にATMの所に来てもらって、やり  
方を教えてもらいましょう。**

### 5. 納付期限 3月10日(厳守)

■全国ウォーキング協議会がテキストを発行  
安全に楽しくウォーキングをするためにウォーキン  
グテキスト「ウォーキングの ABC」を発行。ウォーキン  
グの基本、トレーニング方法、心構えや装備、コー  
スの作り方、リーダーの役割、ストレッチなど今ま  
での経験を活かしたテキストになりました。

神奈川から編集委員に吉野会長と神谷副会長が、  
編集補助に吉越が携わって、全国の方々約10人  
で、2年掛かりで作りました。全国ウォーキング協議  
会会員へは無料で配布されます。

### ■2月7日 例会 水仙ウォーク連絡

久里浜花の国の無料足湯に立ち寄ります。タオル  
があるとよいです。

### ■ホームページ新規担当者に武倉さん

一斉メールにて担当者の募集をした所、武倉さん

が応えてくれました。さっそく 菊池 小山 武倉  
吉越の4人で打ち合わせを行ないました。親しまれ  
るHPにするために、気がついたことやアイディアな  
どお寄せください。

■【重要】2016年1月～3月に入会される方はスポ  
ーツ保険には加入せず傷害見舞金制度で対応し  
ます。そのため健脚・やや健脚には参加できませ  
ん。参加希望者はたとえ1回の参加でも1,550円(6  
5歳以上は1,000円)支払いしていただきます。

### ■会員の異動

2016年1月22日現在 在籍数

男性60名 女性85名 合計145名

### ★新入会員さん紹介

よろしくお祈りします！

|                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 会員No.314 奥村暁子さん<br>川崎市在住 奈良さん紹介                                                     | 会員No.315 山田誠一さん<br>横浜市在住 ネットを見て                                                       |
|    |    |
| 会員No.316 秋元尚子さん<br>横浜市在住 ネットを見て                                                     | 会員No.317 中林幹雄さん<br>綾瀬市在住 青松さん紹介                                                       |
|  |  |

### ■同封物

- ①2016年度会費・スポーツ保険料納付のお願い
- ② 同 振り込み用紙
- ③ウォーキングテキスト「ウォーキングの ABC」
- ④全国ウォーキング協議会ニュース15号
- ⑤月刊かながわスポーツ(メールで配信済を除く)
- ⑥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)

### ■今後の日程

|                       |                                     |
|-----------------------|-------------------------------------|
| 3月12日・23日<br>3月23日 午後 | 新日本スポーツ連盟全国総会<br>ウォーキング協議会全国総会      |
| 5月28日(土)<br>午後        | 神奈川ウォーキングクラブ定期総会<br>※会員は全員参加をお願いします |
| 11月26・27日<br>(土・日)    | 全国スポーツ祭典・世界遺産姫路城<br>(神奈川は2泊3日の予定です) |