

ウォーキングだより

第74号

発行日 2016年3月25日



2月7日(日) 190回例会「水仙ロードウォーク」63名参加 野比海岸にて

例会

- | | | | | | |
|----|--------------|----|-----------|----|---------------|
| 1 | 190回 水仙ウォーク | 8 | 古墳群 | 18 | 全国総会・平和行進 |
| 3 | 192回 港南区 | 9 | 歩幅測定 | 19 | 舞岡公園 |
| 10 | 191回(平日)曾我梅林 | 11 | シルクロード 2 | 20 | 高松山 |
| 22 | 195回 5月例会予告 | 12 | 大楠山～田浦 | 21 | 運営委員会だより1月・2月 |
| 23 | 196回 6月例会予告 | 13 | 沖縄 ウォーキング | 24 | 5月予定 |

オプション

- | | | | | | |
|---|----------|----|-----|----|---------|
| 5 | 葉山カントリー | 15 | 江の島 | 25 | 5月・6月予定 |
| 6 | シルクロード 1 | 16 | 荒川 | 26 | 6月予定 |
| 7 | スマホ | 17 | 多摩川 | 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

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

水仙ロードウォーク

2016年2月7日(日) 曇りのち晴れ 15000歩 約10km

コース:京急久里浜駅(10時出発)→夫婦橋→ペリー公園→くりはま花の国→野比海岸水仙ロード→
北下浦海岸牧水広場公園→長岡半太郎記念館・若山牧水資料館→京急長沢駅(15時解散)

参加者:吉越(L) 小島重(SL) 中村ゆ(SL) 勅使河原 吉野 平嶋 小作 荒波 神谷 森山 平石
熊坂 高橋文 小野里 青松秀 平山 奈良 佐藤繁 藤原和 渡辺ち 深瀬 中村年 渡辺り
小林俊 小山文 小山美 宮野 伊藤美 清水修 落合 中島 栗田 山川 市村 鈴木美 山下
山口 清水靖 平林勝 志村 小島ま 桑原 山本 大島 塩川 橋本 小田 武倉 鞍馬 青松美
加納喜 奥村 山田

一般/三浦 桐島 内藤 斎藤良 斎藤均 奥村 大島 井口 海老原 橋本 計63名



ペリー上陸記念碑にて

ンクキャップが飛ばされると言うハプニングも。ペリー記念館では係の方から説明して頂き、教科書で習った内容と事実は若干違うと言うことも学びました。「くりはま花の国」に入ると暖かな日差しで、上り坂では上着を脱ぐ人もいたほどでしたが、北側に出るとやはり冷たい風が吹き抜けていました。昼食場所のハーブ園には足湯があり、皆さん行儀よく並んで温まっていました。お目当ての野比海岸水仙ロードに出ると風裏となるので、目の前には穏やかな海が広がり、水仙の花と共に目を楽しませてくれました。若山牧水資料館では一日二升の酒を飲んだという牧水に刺激されてかアフターが気になる人もいたようです。一般参加者を含めて全員最後の京急長沢駅まで無事歩く事ができました。

<小島:フォトレポートより>

立春を過ぎたものの、この日の久里浜駅前には北の強風が吹き抜け、思わず身を竦めるような寒さでした。前週の予報では曇りで一時雪とも出ていましたが、幸いにも上空は抜けるような青空です。集合場所が駅ビルの外でしたので、日当たりの良い所を求めて皆さん固まっていました。平作川沿いの歩道では、強風で私のKWC御用達のピ



今回、初めてサブリーダー役を務めさせて頂きました。幸い天候に恵まれ、心優しい参加者に助けられ、最適な班長の方々にもご協力頂きました。快くストレッチを担当して下さいました熊坂さん、懇切丁寧にご指導して下さいました吉越リーダー、小島サブリーダーには、きっと最後までハラハラさせながら・・・なんとかゴールすることができました。皆様のお陰と感謝致します。また普段は、のほほんどと気軽に参加させて頂いていた例会も、リーダー方のコース作りから始まり、下見やチェックポイント確認、雨天時の決めごと、班分け等詳細を詰める作業があり、ご苦労されていたことを思い知る良い機会になりました。貴重な体験をさせて頂きましてありがとうございました。<中村ゆ>

山川：参加前日までの私にとっての目玉は、水仙ロードと足湯でした。当日歩いてみると、水仙は枯れかかっている所はあるものの、きれいに咲いている箇所ではボリュームもあり、香りも楽しめました。久里浜花の国では、早々にハーブ足湯に浸かり、その気持ちよさに心までポカポカ。期待通りのホットタイムでした。途中の平作川にかかる夫婦橋については、初めてサブリーダーをつとめた中村さんから人柱の説明がありました。若い女の人の犠牲があり、現在の安定した橋に繋がった話は悲しくもあり…。熱心な姿に好感度アップのSLでした。久里浜花の国から野比海岸へは、樹木生い茂る山道を楽しく歩き、広い海原を眺めながらのウォークも清々しかったです。



ハーブ園足湯



野比海岸の水仙

天気にも恵まれて、東京湾を隔てて、房総半島の稜線がくっきりときれいに見えた事。「あそこはどこ？」「鋸山はどれ？」あまりに近くに見えたので、歩いて行けそうでした。(船で40分の事) もう一つは、くりはま花の国から、海岸に下りる山道、東京電力が鉄塔管理に使っているとの事で、いつもの山道とは趣が違って、子供の頃の探検ごっこを思い出しながら、楽しく歩く事ができました。

栗田：盛りだくさんの1日

例会で、京急久里浜からのコースに参加。リーダーの方達が、下見、準備をして下さり、充実した1日となりました。海あり、山あり、花あり、歴史あり、アフターにはお好み焼きあり。そんな欲張りなコースの中で、印象に残った事、2

つ。一つは、青空の下、



冒険広場

若いリーダーが育ってほしいという熱い願いを込めて、中村ゆかりさんにサブリーダーをお願いしました。小島さんの助けもあって、例会の流れを聞き快く引き受けてくれました。9人が参加した下見では、集合場所・休憩場所の確認、説明どころなど気を抜くことなく行動されました。当日は伝助のデータを取り出しし、グループ分けリストの作成も。準備が整い、過去最高の63人を無事案内した、ゆかりさんの優しい気持ちは皆さんに伝わったことと思います。<吉越>

港南に残された自然を辿り鎌倉へ

2016年3月5日(土) 晴れ 21000歩 13km(Bコース) 11km(Aコース)

コース:JR根岸線港南台駅→山手学院脇→瀬上沢小川アメニティー→瀬上市民の森→ビートルズトレイル
(カブトムシの小道)→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
園→半蔵坊下バス停(Aコース)→鎌倉宮(Bコース)解散

参加者:平野(L) 平嶋(SL) 熊坂(SL) 勅使河原 小作 荒波 常盤 神谷 戸田 平石 仲 大平
奴田 高橋文 伊藤眞 小野里 青松秀 平山 佐藤繁 藤原 斉藤優 深瀬 高林 中村年
小林俊 河野 森川 宮野 伊藤美 関水 福士 清水修 栗田 中川 市村 高橋紀 草野
高木 山下 平林 志村 山本 大島 小田 家子 武倉 青松美 加納喜 山田 加納富
井口(本日入会) 一般/中山 出来 園部 尾崎 山崎 米井 藤 計58名



小田:市民の森を繋ぐコース、地域の人と同じ目線で景色を感じながら歩きました。住宅街の隣りにこのような森があるのは羨ましいかぎりです。今日は、富士・丹沢の眺望は望めませんでしたが、声をかけてもらって気付いた横浜のグランドキャニオン、そう言われてみれば見える、、、かも、、、散在が池森林公園からバス停までの“馬の背の小径”700mは、やはり鎌倉でした。きつい登り坂を楽しませてくれました。ランチタイムにはパンを襲うトンビの空中ショーもあり、盛りだくさんの1日でした。



辛夷咲く瀬上沢アメニティー



昼食後 矢沢なかよし公園にて

中村年：ウォーキングには良い日よりの一日でした。港南台の駅前もザック姿の人を沢山見かけました。横浜から鎌倉への道は沢山ありますが、山あり谷あり湖あり住宅地ありと盛り沢山のコースで楽しませて頂きました。(横浜の)グランドキャニオンも・・・相変わらずで。鶯の初鳴きも聴かれ土筆も顔を出して春の一日を楽しみました。鎌倉、横浜の点を結ぶ線がたくさん出来るといいですね。58名の大所帯お疲れさまでした。

平嶋：おなじみのコースですが、初めて歩く所がありました。大丸山の手前庄戸住宅への石段の長さにはびっくり、下りで良かったとしみじみ思いました。

~~~~~

久しぶりのコースリーダーでした。マリオンからの一般参加もあり無事終了できるか心配でスタートしました。宮野さん途中で足を捻ってしまい帰られましたが、今のお加減はいかがででしょうか？今回市街地の集団でのウォークを住民の方から、たしなめるような声を掛けられたり、鎌倉宮で最後のクールダウン後宮司さんからもこの場所での使用は迷惑と注意されました。今後市街地及び観光地での集団ウォーキングに対し、私は最近少し風向きが変わって来たと感じがしますが、皆さんはいかがお感じでしょうか。<平野>

## 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

2016年1月21日(木) 晴れ 7500歩 約5Km

コース:京急新逗子駅10時→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

参加者:吉越(L) 佐藤伊 平嶋 平石 熊坂 仲 伊藤眞 青松秀 佐藤繁 斉藤優 小林俊 森川  
小島重 清水修 落合 山川 市村 山下 平林勝 志村 小林久 長松 武倉 木村 青松美  
栗山 奥村 中林 計28名

**木村:**「地図を片手にカントリーウォーク」に心ひかれて参加しました。ゆったりから、健脚まで4班に分かれ、それぞれ地図や携帯ナビを見ながらのウォーキング。まず子産石近くの水準点を確認してから、モダンな白い建物が多い住宅地を登り、畑や荒地をぬう細い山道をたどりながら、時折見える海や富士山そして道沿いに咲く花々を見ながら、ゆっくり歩きました。昼食は、私は長者ヶ崎に下りるグループに入って、富士山が真正面に見える絶景に喜んだのですが、鳶の襲来でドキドキしながらお握りを食べ、スリル満点な昼食となりました。食後は海沿いの道路を歩き、葉山御用邸近くのゴールの水準点に到着。小春日和の中、風もなく快適なウォーキングでした。



**伊藤眞:**今日は無風絶好の小春日和。見晴の良い新旧住宅地と森を、地形地図を頼りに峰山と葉山2水準点間を歩くゆったりウォーク。更に楽なコースからやや健脚まで自由に選び、私は一番健脚の4班に入り熟男8名でスタート。体験済みの平石L、最初急斜面に建てられた高級住宅街眺めは良いが、行き止まりを2回体験。熟女3名が合流し話も弾み更に秋谷配水池は美人魚像がお迎え。電波塔は工事中で、ここから細い急斜面スリル満点の細道をシダと赤い実のアオキを掻き分け歩くと、小さな「大池」。日当たり良い車輪門のWinter邸入口で、富士山や丹沢連峰を眺めながら昼食後、大崩菜の花畑で集合写真。冬とは思えない陽を浴び、美熟女と人魚、花と実、古木と池、富士と海を眺めての最高のカントリーウォークでした。終点着13:15、お腹も一杯、アフターの為？森戸海岸までサービスウォーク。自宅含め20,000歩、約14km。



**平嶋:**今日はゆったりウォークを選択。空は青く海も青い・・・波も風も穏やか。富士山もにっこり。道端の草花は愛らしく、葉山の丘に建つ邸宅も素晴らしい。そんななか地図を片手に気ままに歩く。草むらに座って食べるおにぎり。何とのんびりして楽しい半日だろう。本当のゆったりウォークでした。

# 絹の道 ①(八王子～多摩境)

2016年1月27日(水) 晴れ 19000歩 13km

コース:八王子駅10時出発→八王子八日町交差点→片倉(片倉城跡公園・住吉神社)  
→鎌水峠・大塚山公園(絹の道の石碑、道了堂跡)→絹の道資料館→道標→  
永泉寺→小泉家屋敷→鎌水遊歩道→京王相模原線多摩境駅(14時40分)

参加者:森山(L) 神谷(SL) 平石 熊坂 伊藤眞 奴田 平山 菊池 佐藤繁 小林俊 伊藤美 落合  
市村 武倉 平林勝 志村 山田 中林 藤原 深瀬 小島ま 塩川 一般/宮坂 計23名



絹の道、八王子～横浜への最初のコースとして旧浜街道のスタート地点、八王子八日町を出発、16号線を片倉に向かって歩きます。医療刑務所の手前に旧道があり刑務所の塀に沿って歩きますが残雪があり苦労しました。旧道は刑務所の中にあつた様です。片倉城跡公園、二の丸、本丸跡地から住吉神社へ参り、16号線から離れて住宅街の中を進みました。この住宅街の道は峠に向かう緩やかな坂道で、地元の方々の説明ではこの道が旧浜街道、絹の道

であると聞かされました。16号線バイパスを過ぎると大塚山公園、鎌水峠への石段の前に来ます。この石段を上り終わると現在、残されている絹の道へと続きます。絹の道の途上に絹の道の石碑があり、道了堂の跡地に出ます。ここは明治6年に全盛であった生糸職人の協力で鎌水の永泉寺の別院を造りましたが絹の道の衰退、生糸商人の没落により、境内は築礎碑、延命地蔵が残されるだけとなり、ここで昼食を取りました。絹の道資料館を見学後、慶応元年に建立された道標、そして戦国時代、武田信玄の叔父が同族争いから逃れて移住して建てた永泉寺をお詣りしました、この寺院には鎌水商人の墓地が残されています。嫁入橋を渡り小泉家屋敷から鎌水遊歩道を歩き多摩境の駅、絹の道、八王子～横浜への第一段が終了しました。<森山>



絹の道で雪の道を歩く

**市村:** その道は確かにありました。寒さが和らいだ晴天の日のウォーキング。八王子駅を出て2時間ほど、大塚公園に上る階段から振り返ると八王子市街と秩父の山並みが一望できました。上りきったところに「絹の道」の標識を発見。絹の道(旧浜街道)は、新しい道に押しつけられながらも大塚公園の道了堂跡から絹の道資料館までの山道に、昔をしのばせて残っていました。先人が歩いた道、歴史の中に埋没させないでいつまでも残して欲しいと思いました。もうひとつの道も、八王子医療刑務所の高さ4～5mはあるコンクリ塀、その塀際の残雪の上を歩きました。とはいっても敷地内、22人縦隊を見上げる通行人は怪訝そうな様子。「刑務所塀際残雪の道」も体験できました。

## 第2回 若者に負けてはいられない！ スマホ教室

2016年1月30日(土) 13時～15時30分 県連盟2F 事務所

講師:加藤由子

参加者:吉越 山下 鞍馬 高橋辰 加藤尚(新横浜)・講師補助 計6人

今回も、各々のやりたい事、聞きたい事を皆さんでワイワイと楽しく学びました。

日常スマホを使っていて、解決したいのは、その時、その場ですよね！

「あっ～ ここどうするのかしら・・・」 「一番使うことを簡単に見たい」 「伝助のパスワードが入らない」

「スカイプや、ツイッターをやってみたい」 「スマホはカナ文字が多くて意味がわからない・・・」

えー スマホって便利  
ねー。電話とメールの他に  
世界が広がるわね～

QR コードってあち  
こちで見かけるけれど、  
どうなるのか読み  
取ってみましょうか。



- A 「マイク機能もあってね、話すと答えてくれるのよ。  
例えば ‘札幌の気温は?’と問いかけてみるね」  
「あら? 札幌が 24 度もあるわ、どうして?」
- B 「設定が変かもしれません。摂氏と華氏温度の違いで  
すね、よくみると単位が違いますね。直してみましょう」  
など設定の直し方も簡単に覚えました。
- C 「バスの乗換案内を使っているけど、リアルな動きが  
わかるらしいね。それはどうするの?」

＊ 他にスカイプでテレビ電話に初挑戦。  
またツイッターって誰がどこで見ているの? 怖くない?  
など色々、挑戦。

まだまだ未知との遭遇(ちょっと古いですね・・・) に  
参加者全員、小さなスマホ片手に興味津々。

次回は、写真の編集でもしましょうか!!

<報告 加藤尚美>



# 古墳群からサーキット経由で高層ビル群へ

2016年2月4日(木) 晴れ時々曇り 13000歩 約8km

コース: 田園調布駅(10時30分)→宝来公園→多摩川台公園→古墳展示室→旧多摩川スピードウェイ→  
等々力緑地(昼食)→春日神社・常楽寺→二ヶ領用水→泉澤寺→西明寺→武蔵小杉駅(解散)

参加者: 小島重(L) 班長(山川・木村) 佐藤伊 熊坂 仲 大平 高橋文 伊藤眞 菊池 佐藤繁  
藤原和 小林俊 落合 中嶋 渡辺哲 市村 清水靖 桑原 橋本 小田 武倉 計22名



多摩川台公園・旧調布浄水場跡で

“田園調布に家が建つ”昔からここは高級住宅地として憧れの街でした。駅前からは銀杏並木が放射状に広がり、歩く人も何となく近づき難い雰囲気。古代に遡っても、この地は有力者しか住むことが出来なかったようで、多摩川沿いに並ぶ古墳群がそれを物語っています。旧多摩川サーキット、将軍家の小杉御殿と、ディープな川崎を知ってもらうことが出来ました。 <小島>

**菊池:** 小生の住まう同じ大田区とは言え、雰囲気の全く違う田園調布と川向こうの川崎を歩いた。知らなかった事だらけで、川崎の多摩川河川敷には昔自動車レース場があり、奥には川崎フロンターレの本拠「等々力競技場」が、等々力緑地も名前は聞いていたがこんな近くとは。立春らしい寒さと暖かさが混じる陽気も満喫しながらナンビリと楽しみました。

**渡辺哲:** 今回のウォーキングは、自宅から30分で行けて集合時間も10時30分と遅い。毎回健脚だけに参加していたが、たまにはのんびりしたウォーキングもいいものだと思参加した。初めての田園調布、高級住宅地のイメージがあったが、落ち着いて静かな街。等々力緑地へと川崎側に渡る。緑が多く水も綺麗で天気も良い。川崎市民ミュージアムで昼食。二ヶ領用水がここまで流れてきているが、私は宿河原の二ヶ領用水を毎週2・3回散歩しているだけに感慨深い。常楽寺・泉澤寺・西明寺と静かなお寺を回り武蔵小杉駅へ。こんなゆとりのあるウォーキングもなかなかいいもの。また近場の静かなウォーキングに参加しようと思う。



旧多摩川サーキットのスタート風景



現在のメインスタンド

# 自分の歩幅と歩行速度チェック



2016年2月13日(土) 晴れ 横浜会場と平塚会場で実施  
歩幅・速度測定が新横浜駅前公園と平塚総合公園の2か所の会場で行われました。  
2009年9月根岸森林公園で行われて以来、新しい会員も増えてきて、自分のレベルを知りたいとの声があり、時宜を得た企画と感じた人も多いようでした。

## 新横浜会場

参加者:佐藤伊 藤崎 吉越 平嶋 神谷 戸田 高橋辰 仲 青松秀 中村年 清水正 長井 宮野  
栗田 中村ゆ 小田 桑名 青松美 奥村 計19名

新横浜会場では19名が参加しました。歩幅測定では鶴見川の堤防の道を往路50m復路50mを2回歩き歩幅を測定しました。また、歩行速度の測定では神奈川ランニングセンターの笹舘さんの協力を得て、往復1000mを歩いてタイムを測定し、時速を算出しました。

気温20度を上回る5月初旬を感じさせる天候の中、無事測定も終わり、自分の歩幅、歩行速度を確認できたことが、今後のウォーキングの糧となることと思います。〈神谷〉



横浜会場 歩幅計算中

## 平塚会場

参加者:吉野 小野里 高橋文 熊坂 大平 常盤 河野 福士 松村 山川 高木 市村 計12名

平塚総合公園の競技場前に12名が集まり、まず1250mコースを歩いて体を温めてから歩幅チェック開始です。公園内にあるペースメーカーの100mを使い、健脚歩きと一般歩きを2回ずつチェックしました。100m健脚歩行では117歩から140歩の範囲がカウントされました。歩幅の広い人は84cm、狭い人は70cmでした。自分が思っていたより歩幅は広いと思った事でしょう。測定前の自分の歩幅は65cmとか75cmと言っていたのですから。全体的に歩幅の広い歩きの人は、足が前にすすすと伸びて軽そうに見えます。



平塚会場ペースメーカー

真似をしましょう。速度測定は公園内の1750mのジョギングコースを使いました。3周して5250mの時間を測定です。1周20分で歩いて3周1時間を基準にします。60分の方は時速5250mです。速く歩いた人は3人で時速5900mでした。時速5250mの人が多く、5000mの方は2名でした。KWCの会員は、時速5kmの歩きはそれほど無理な歩きではないようです。ここで再度歩幅チェックです。5250mを、歩いた歩数で計算すると、歩幅チェックの数値が正確にできます。これで自分の歩いた歩数から距離が計算できるようになる事でしょう。〈吉野〉

# 曾我梅林と史跡巡り



2016年2月17日(水) 晴れ時々曇り 15000歩 約10km

コース:JR国府津駅(10時)→国府津海岸→菅原神社→曾我別所梅林→法連寺→二宮尊徳遺髪塚→雄山荘跡→城前寺→宗我神社→瑞雲寺→中河原梅林→下曾我駅14時40分散

参加者:常盤(L) 吉野(SL) 佐藤伊 勅使河原 饗場 竹平 神谷 奴田 高橋文 伊藤眞 小野里 青松秀 菊池 藤原 新谷 福士 山下 山口 平林勝 志村 山本 武倉 藤沼 石原 青松美 秋元 伊東WC/竹平和 吉田 大野 細野 合計30名

## ～曾我神社 曾我村役場 梅の中～ 虚子

仇討ちで有名な曾我五郎十郎の墓がある城前寺にこの歌碑が立つ。曾我梅林には約35000本の梅が咲き誇り、まち中何処も梅の中。戦国時代北条氏により、軍用として梅干作りが奨励され、江戸時代には箱根越えをする旅人が梅干を携帯するようになり、小田原の梅干は有名になる。箱根山を従えた富士山と梅林の景観を楽



曾我梅林別所会場

しみつつ、曾我兄弟ゆかりの里を散策し、ゴールの駅にて元祖竹平和子さんによるクールダウンで元気UP!

<常盤>

**菊池:**曾我梅林は公園だと勘違いしていた。入り口があって園内には散策コースがあり・・・違っていた。川沿いの道を行くうち両側にちらほら梅が多くなり、琴の音が聞こえるかなーと思っていると、何時の間にか見物客が多くなり四方を梅で囲まれ、祭り会場の真ただ中にいた。紅梅・白梅にしだれ梅等々梅の展覧会、甘酒や団子などの屋台までが並ぶ賑わいだ。梅鑑賞も忘れ甘酒を飲んだりの祭り気分のまま、午後には史跡巡りへ。一転北風となった山道から一望される富士・箱根・伊豆の雄大な眺めは印象に残る眺望だった。小田原周辺には、楽しいコースが多い。



梅花の海原



ストレッチ写真のモデルの竹平さん

## 絹の道 ② (多摩境～町田)



2016年2月19日(金) 晴れ 22,000歩 16km

コース:多摩境駅10時発→札次神社→福生寺→秋葉大権現→稲荷神社→旧萩原家住宅→御岳神社→長泉寺→中村地蔵尊→中村不動尊→馬場児童公園→旧木の桜並木→旧浜街道(絹の道)の一部、町田街道→桜美林学園前→境川の側道→町田駅南口、絹の道の碑(15時40分)

参加者:森山(L) 神谷(SL) 平石 伊藤眞 平山 菊池 佐藤繁 渡辺り 小林俊 落合 市村 小田 武倉 塩川 藤原 深瀬 小島 一般/宮坂 計18名

関東周辺から絹糸を集める商人の拠点となった罫水峠を越えてからは現在の町田街道沿いに旧浜街道は横浜へと向かいます。養蚕を行う農村そして生糸を集めて横浜に送る商人達が信仰する神社仏閣が町田街道そして旧道沿いに存在します。これ等は特に標識も少なく奥まった旧道から入り込むために案内させて頂くのに苦労しました、また不案内でご迷惑もお掛けしました。

町田街道から離れて境川の側道を歩いて町田へと向かいました。境川には色々な小鳥や白鷺、カモメが水草や小魚を食しており、その中にカワセミが鮮やかな姿で飛び廻るのを見付けることが出来ました、川下に向かって歩く中で何度も出合いました。境川を離れて町田駅へ出て本日の最終の目的地、絹の道の碑を見学して解散を致しました。 <森山>

菊池:「絹の道」2回目は5月中旬の暖かさと言う予報どおりの陽気で気持ちよいウォーキングとなった。絹の



道も2回目のこの辺まで来ると古の景観も現代化が進んでいて、昔を偲ぶものも少ない。リーダーはコース確認に苦労したとこぼしていた。しかし、一步裏道に入ると樹齢の高そうな大木の桜並木の街道があり、庭や空き地の隅に咲く梅の古木などが目に付くなど古の雰囲気を感じた。昼近くに寄った近在の地蔵を集めて祀っている中村地蔵尊は住宅に紛れ現代の日常からは忘れられた存在に見えたが、交差点やバス停の地名にはしっかり残されていた。午後には色鮮やかなカワセミのつがいや可愛い白サギなどの野鳥に励まされて境川沿いを町田まで歩き、駅前の人ごみに紛れて立つ八王子・横浜「絹の道」と彫られた角柱の石碑を確認できた。



# 大楠山から田浦梅林



2016年2月21日(日)晴

35000歩 27km

コース:衣笠駅(9:00)→衣笠神社→衣笠公園展望台→衣笠城址→阿部倉温泉・登山口→大楠山→  
塚山公園→田浦梅林→東逗子駅(17:55)

参加者:吉野(L) 平石(SL) 高橋文 小野里 青松秀 五十嵐し 中村年 斎藤優 河野 清水正  
長井 渡辺哲 栗田 中村ゆ 伊藤美 小島重 高木 森川 市村 山川 高橋紀 志村 小田  
武倉 高塚 大島 26名

**高塚:**前日まで降り続いた雨もすっかり上がった晴天の中、大楠山へ向け、総勢26名での出発です。30分程で衣笠神社に。参拝を済ませ、道は日本百選にも選ばれている衣笠山公園へと続きます。さすがに桜の見頃はまだ先のようにでした。途中、通行止めでかなりの遠回りを強いられ、大楠山山頂にはかなり遅れて到着。天気も良く大勢の人で賑わっていました。山頂



田浦梅林

からは東京湾が一望でき、遠くはスカイツリー、南には伊豆大島までも見渡せる最高のロケーションでの昼食でした。田浦梅林では、梅のほのかな香りに一足早い春を感じました。しかしかなり時間が遅れており、ここで二子山経由は断念、東逗子駅へと変更です。雨上がりの泥濘の山道で、足元は最悪で悪戦苦闘の連続、更に途中20分程の迷走、疲労もピークを迎え、後少しと云うところで辺りが暗くなり始め、ライト着用の指示。それでもなんとか皆さん怪我もなく、無事に全員で歩き抜く事ができました。これが、KWCの底力かもしれません。皆さん、本当にお疲れ様でした。

~~~~~

前日の雨で山道が気になったが天気はハイキング日和。衣笠城址先

の通行止めで大きく迂回して阿部倉温泉登山口から登る事になる。1時間程のロスで新逗子までの行程を東逗子に変更して歩いたが、時間配分の間違いで参加者に大きな迷惑をかけました。何事もなく良かったのですが、一歩間違えば事故につながる事もあり、全体を把握できなかった事と、慎重さを欠いた計画で大反省となりました。<吉野>



大楠山の下山路



ホットひと時・ランチタイム

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～

2016年2月27日(土) 曇り 16000歩 12km、
28日(日) 晴れ 15000歩 11km
29日(月) 晴れ 13000歩 9.5km

コース: …徒歩 →乗り物

2/27(土)羽田空港(7:55)→那覇空港(10:55)→道の駅かでな(嘉手納基地)→読谷村立歴史民族資料館・座喜味城跡→道の駅おんな(仲泊)・・・→万座毛→喜瀬ビーチパレス(18:10)

2/28(日)ホテル(7:30)→大浦湾→高速で南風原文化センター・陸軍病院南風原壕群20号→ひめゆり平和祈念資料館・・・ずいせんの塔・・・魂魄の塔・・・陸軍病院本部壕・・・荒崎海岸・・・具志川城跡・・・→ホテル(那覇)(17:45)

2/29(月)ホテル(8:00)・・・那覇市内の昔の街並み・・・安里→首里城・・・金城石畳道・・・識名公園→第一牧志公設市場・国際通り(買い物)・・・ホテル・・・美栄橋駅→那覇空港(16:25)→羽田空港(18:35)
参加者:五十嵐志(L) 吉越(SL・班長) 河野(会計・班長) 吉野(班長) 佐藤伊 五十嵐し(班L) 青松秀 奈良(班L) 新谷 深瀬 長谷川慶(班L) 清水正 長井 松村恵(班L) 横田洋(班L) 山下 山口 清水靖 小島ま 桑名 奥村(班L) 青松美 荒川 阿部 安藤 長谷川征 山本俊 青嶋(班L)
計28名

まず、今回の企画はコース設定と案内をして頂いた古波蔵さんがいたからこそ実現できました。心から感謝いたします。**1日目**は那覇空港から大型バスで国道58号を北に向かったが道路が混んでいてなかなか進まない。浦添市に入ると道路沿いに基地が続いている、これはベトナム戦争時にフル回転した補給廠そ



サトウキビ畑を縫って歩く



嘉手納基地

して宜野湾市に入るとオスプレイが飛んでいた、ここには普天間基地がある。その後道の駅かでなの屋上から広大な嘉手納基地を目の当たりに見た。土曜日で戦闘機の発着訓練は休みで、凄まじい轟音は聞けなかった。沖縄では住宅の無いところは米軍基地だそうだ。



座喜味城跡

旧陸軍の読谷村飛行場跡を通り、世界遺産の座喜味城跡へ着く。沖縄松の中を歩くと見事な曲線を描く石垣がそびえていた。資料館を見学した後、バスに乗り道の駅おんなの駅に着き、昼食休憩を取る。ここから歴史



国頭方西海道から見たモズク養殖

国道「国頭方西海道」を歩く。民家はコンクリート造りがほとんど。店構えもアメリカ風。砂浜を

歩いたら壊れた珊瑚が帯をなして打ち上げられていた。遠浅の海は

引き潮ではるか向こうまで砂浜が出ていて、のりの養殖のようにモズクを養殖しているのが見える。予定より遅れた為、バスに来てもらい万座毛を見学。青く澄んだ東シナ海に象の鼻のような岩が突き出ている。その名前のように風光明媚な所である。



大浦湾を望む

後、ひめゆり学徒が闇にまぎれご飯と水を運んだ飯上げの道を通り20壕へ。内陸にはガマが無く手彫りで壕が掘られ、2段の板敷きに怪我をした兵隊が横になりうめいていたのを汚物の世話までしたとの説明があった。壕の中の匂いを体験できるとのことでしたが時間がなかった。1班の案内をしてくださった方は、赤ん坊の時に沖縄戦を体験しヤンバルの森に隠れていた時に泣き、村人が米軍に見つかるから殺せというのを母親が必死に守りぬいて生きることができたと語ってくれた。その後バスでひめゆり平和祈念館へ。体験談を聞き残された手記を見て動員された女学生達の想像を絶するつらさが胸に刻まれた。昼食後、ひめゆり学徒達が解散命令後逃げ惑ったであろう道を戦跡を見ながらたどった。2月でもじりじりと陽射しが強いのに6月はどんなにのどの渇きと飢えに苦しんだかことかと思ひながら歩いた。荒崎では米軍に追われ海岸に追い詰められ、海には米艦が砲を向けている中で右往左往し、女性は辱めを受けるか殺されると教えられていたことから、渡されていた手榴弾で集団自決したそう。さらに歩いて具志川城跡を見物。海に突き出るような城構えで、石垣は珊瑚性石灰岩の野面積み。

2日目はヤンバルの森を見ながら大浦湾を見渡せる瀬高の浜へ。この海が埋め立てられ、米軍の基地に提供されるとは。基地のゲート前にはテント小屋が並んでいた。その後、高速道を南風原文化センターへ。そこには人々の暮らし、沖縄戦、戦後・ゼロからの出発、他国へ移民した人々の写真が展示されていた。その



陸軍病院南風原壕



集団自決の荒崎



首里城の地下に作られた司令部壕

3日目は、古い家が残る裏通りの「壺屋やむちん通り」を歩き、安里駅



首里城の正殿で

から「ゆいレール」に乗り首里で下車。沖縄師範学校跡を過ぎるとすぐ首里城。そこにも沖縄戦で司令部が置かれた壕があった。そして西のアザナ(展望台)からの展望を楽しみ、琉球王国の正殿、南殿、北殿の内部を見学。その後、金城町石畳道を下った。そして坂を上り識名園へ。ここは、国王の別邸で池に船を浮かべて楽しんだそう。中国からの使者もここでもてなしたそう。国指定の特別名勝だけあり、見事な庭園でした。

<五十嵐志>

そうだったのか！江の島

2016年2月25日 晴れ 12000歩 8km

コース:小田急片瀬江ノ島駅→弁天橋→北緑地広場→青銅の鳥居→参道→辺津宮→中津宮→サムエル
コッキング苑→資料館→奥津宮→稚児ヶ淵→裏道→紀伊国屋旅館(昼食)→常立寺→
龍口寺(解散)

参加者:小山文(L) 仲 志村 小田 武倉 木村 中林 中村年 丹後 斎藤優 青松秀 青松美
小山美 計13名



新しい試みとして、ガイドを取り入れたウォーキングを企画しました。途中で飽きられるのではないかと心配していましたが、皆さん終始和やかに協力いただき進めることができました。機会があれば他の場所もご案内したいと思います。(小山文)



斎藤優：ランチ付きに惹かれて申込みした江の島は、全行程、リーダーのガイド付きで「そうだったのか！江の島」に感激しました。たぶん、八割がた忘れてしまうと思うと悲しいですが、有意義な一日でした。

丹後：竜宮城を模した小田急線片瀬江ノ島駅に集合です。夢のような駅舎にノックから驚き、胸ワクワクルンルンで今日の江の島に胸ふくらませ期待しました。期待を裏切らず名ガイド(小山リーダー)の説明で、3時間かけてゆっくり隅々まで案内していただき、何回か訪れた江の島とは違っていました。お昼のお食事(てんぷら・煮付け・さしみ)も各自頼みましたが、全てを少しずつ食べてみたかったです、でも満足満足。

「荒ぶる川」の面影を探して水辺を歩く

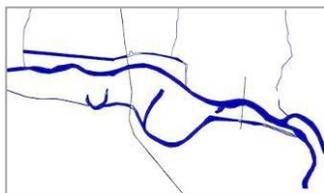
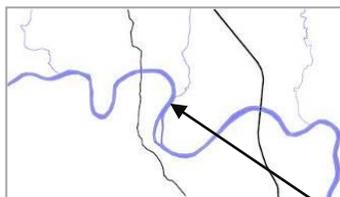
2016年2月7日(日) 晴れ 16000歩 約11Km

コース:JR埼京線浮間舟渡駅10時→浮間公園・桜草圃場→氷川神社・北向地蔵→水塚蔵のなごり→浮間の渡船場跡→浮間橋(碑)・荒川堤→小山酒造→八雲神社→荒川岩淵関緑地・旧岩淵水門・知水資料館→JR 赤羽駅

参加者:講師・山岡光治先生 吉越(L) 平嶋 奈良 佐藤繁 沢崎 伊藤美 小田 桑名 奥村 一般/秋森 計11名

★「荒ぶる川」であったころの荒川の面影ともいえる、洪水の際に避難に使用する「水塚」をさがしながら、流路変更や河川改修が行われた浮間・岩淵あたりをたどりました。

下の図は山岡先生の資料より荒川流路の変遷ですが、荒川は直線になり、もと川だったところが、池になっているのが良くわかります。



荒川流路の変遷
1917年 → 1952年 → 2001年

最近まであった水塚



期待して行った3mもの基礎で守られた水塚でしたが、取り壊され一般家屋の建築中でした。

浮間ヶ池がある浮間公園



「参加者は私と吉越さんの二人だけです」と心配して平嶋さんから電話。折角の先生の案内なのに、あまり少ななくてはもったいない、大急ぎで一斉メールを入れました。聞きなれない「埼京線浮間舟渡駅」へはどうやって行くか、そんなに遠くないですよと。上の写真は駅の目の前1分にある「浮間公園」、広々とした公園に一同感激。川のように見えるこの池は元荒川の一部、荒れ狂う川の改修で池になってしまったのです。川が池？とても不思議でしたが、荒川堤、旧岩淵水門、知水資料館など、この地を歩いて納得しました。みどころいっぱいでも良いコースでした。<吉越>



多摩川沿いの小さな自然 等々力溪谷を歩く

2016年3月12日(土) 曇り 16000歩 約11km

コース:多摩川(10:00)→田園調布せせらぎ公園→九品仏(浄真寺)→等々力溪谷→二子玉川公園
→ライズ→二子玉川駅

参加者:栗田(L) 小島(SL) 中村ゆ(SL) 佐藤伊 吉野 熊坂 仲 高橋文 伊藤眞 小野里 青松秀
佐藤繁 中村年 沢崎 小林俊 長井 伊藤美 福士 清水修 落合 中嶋 市村 高橋紀
鈴木美 平林勝 志村 山本 武倉 高塚 青松美 栗山 山田 中林 加納富 計34名

高塚:今日は栗田さんのリーダーとしての初デビュー。コース作りも大変だったと思います。そんな中総勢34名という多くの仲間が集まりました。佐藤(伊)さんのストレッチ、リーダーのコース説明と続き、せせらぎ公園からのスタート。公園内は綺麗に整備されており、木々は鬱蒼と茂り、水の流れる快い音に癒され、多摩川台公園では、10



等々力不動の滝前にて集合写真

基の古墳が有るとの説明にビックリ、多摩川の素晴らしい眺望も満喫、宝来公園では、武蔵野の自然を保存するため公園として残し続けてきたとの事、側の池では美味しそうなお茶が? 九品仏浄真寺では、3つの阿弥陀堂が在り合計で9体の阿弥陀如来像が納めてあり9つの階級に分けられているという小島さんの適切な説明に、改めて九品仏の名前の由来を知ることが出来ました。そして等々力溪谷内の日本庭園で



思い思いの昼食を取り、14時頃には今日のコース終了です。栗田リーダー本当にお疲れ様でした。多摩川周辺の歴史、自然を十分楽しむ事が出来ました。次回も期待しております。

初めてのコース作りもなんとか無事に終了。皆様の応援、本当にありがとうございました。仲間として、皆で作ってあげていく楽しさを体験する事ができました。 <栗田>

第5回全国ウォーキング協議会定期全国総会

2016年3月13日(日)14:00~16:00 於：御茶ノ水 全労連会館

【出席】31名(理事16名 会計監査1名 代議員9名 傍聴3名 来賓1名) 委任状11名。神奈川からは吉野、藤崎、神谷(会計監査)、吉越が参加。



第5回総会では、2014年・2015年のまとめと今期2年間の方針を確認。2008年に結成以来8年が経ち21都道府県に21クラブ705名の組織数となり、総会には遠く福井県、奈良県からも初参加されました。

新日本スポーツ連盟青沼副理事長(兼同附属スポーツ科学研究所事務局長)来賓挨拶は次の通り/日頃の活動に感服しています。議案書にある「歩く権利」はスポーツ権を発展させていく上でも重要なものを提起しているように感じています。ウォーキングの意義とか価値については、みなさんの活動が具体的に示していくことになるとと思いますが、研究所としても協力共同で頑張っていきますのでよろしくお願ひします。

【2年間の活動のまとめ 各地の意見】他にも多数有

- ・『ウォーキングのABC』は非常によく出来ている。クラブの総会などで勉強したい。
- ・いろいろな生活上の問題を抱えているが、歩くことはいいことです。健康に歩けること自体が幸せです。
- ・愛好者の要求に応えることが大切で、HPなどで呼び掛けている。コースの充実が大事と思う。入会のあとのフォローが足りないのかなと感じている。
- ・万葉の歴史保護する場所を歩いたりするなど、社会的な活動もしています。ウォーキング環境を壊すリアモーターカーの建設にも関心をもっています。

【主な目標】・32都道府県にクラブを広め1000名の会員をめざす ・県協議会の結成 ・リーダー養成とウォーキングスクール ・平和への取り組み ・クラブ紹介チラシ ・ニュース発行 ・スポーツ祭典「姫路城」

【神奈川からの次期役員】理事に吉野・中村、会計監査に神谷、理事長に吉越が選出されました。藤崎さんは退任(お疲れ様でした) < 報告 吉越 >

第32回新日本スポーツ連盟定期全国総会の報告

2016年3月12日(土)・13日(日)於：東京

「50年の歴史を継承し新たな歴史を歩もう」と呼びかけた議案を採択して2日間の日程を終了しました。会場には約150人が参加、全体討論では17人が発言、私はクラブづくりについて、県連盟のひろば読者拡大の取り組みについて発言。分科会で神谷副会長は「ウォーキングの行事を成功させるにはコース選定が大事、そのために、素晴らしいリーダーが必要」と発言。平石さんも参加。(よ)

2016年平和大行進に参加しましょう

5月7日(土)川崎~5月19日(木)湯河原

神奈川県内をつなぎましょう

(13日間の予定表はHP参照)

ウォーキング、山、スキーの仲間が先頭に立って13日間つなぎましょう!

川崎グループ 横浜グループ 戸塚グループ
平塚グループ 小田原グループ 県央グループ
6つのグループで声掛けあえばつなげるでしょう。参加連絡は平石さんへ一報ください。

舞岡ふるさとの森を探索する

2016年3月15日(火) 快晴 21000歩 約14km

コース:本郷台駅→飯島市民の森→舞岡公園→小谷戸の里→古民家(旧金子家住宅)→舞岡ふるさとの森→舞岡駅→下永谷市民の森→平戸永谷川プロムナード→上永谷駅

参加者:神谷(L) 仲(SL) 熊坂(SL) 佐藤伊 勅使河原 平嶋 戸田 大平 平石 奴田 伊藤眞 小林俊 森川 清水修 落合 山川 桑原 小田 武倉 藤沼 合計20名



横浜市内とは思えないのどかな風景が広がるコースです。雑木林や、背の高い木々が緑陰を作る芝生の広場や、池、谷戸の間に広がる水田など日本の原風景を思わせる自然が残っていて、さわやかなウォーキングを楽しむことが出来、心癒された一日でした。

<神谷>

熊坂:3月15日、三度目

の正直でやっと舞岡ふるさとの森のウォーキングが実施された。横浜にはいくつかの市民の森があるが今日はその中の飯島市民の森、舞岡ふるさとの森、下永谷市民の森を歩くコースだ。本郷台駅から歩き始め途中の本郷台中央公園でストレッチとリーダーのコース説明。少し歩いた所から登り始めるともう飯島市民の森だ。それ程大きな森ではないがのんびり歩ける森だ。下見の時には落ち葉に覆われていた道も今日は少なくなっていた。少し歩いた先にピンク色の花の木が見える。近寄ってみると寒緋桜だった。先日のウォーキングでも見かけたが飯島市民の森にはたくさん植わっていて見事だった。そこから飯島せ

せらぎ緑道を通り舞岡公園に向かう。舞岡公園の丘を上り下りして隣接するふるさとの森を歩く。私の大好きな道だ、ここではサンシュユ、馬酔木、マンサク、キブシの花が見られた。次の下永谷市民の森は市民の森の中では一番小さいのではないだろうか。森というより林のようだが近くに住宅地があるのを忘れてしまいそうな静かな雑木林だった。平戸永谷川プロムナードの河津桜も終わっていて花の時期は変わってしまっていたが春を感じられるウォーキングだった。



高松山ハイキング

2016年3月21日(土) 曇り 28000歩 20km

コース: 東山北駅→高松山登山口→ビリ堂跡→高松山(801, 4m)→久里峠→最明寺史跡公園→西平畑公園→松田駅

参加者: 吉野(L) 常盤(SL) 勅使河原(SL) 熊坂 平石 五十嵐志 五十嵐し 饗場 河野 清水正
長井 加来 福士 伊藤美 横田 市村 栗田 中村ゆ 山口 山下 山川 小田 高木 高橋紀
木村 志村 加納 中林 計28名

高木: 集合場所は無人の東山北駅。切符回収は車掌がホームに降りて行うという長閑な雰囲気です。本日は山



高松山山頂

頂まで700mを登り、その後二つの公園でお花見。尺里(ひさり)川沿いに山へ入ると、次第に霧雨となりましたが、清々しい山の空



気をたっぷり味わいながら歩きます。2時間歩くと最後の階段と急登。ここを30分頑張って登り切ると草原の山頂に着きました。ところが昼休憩するうちに

最明寺史跡公園へ

身体がすっかり冷えてしまう程の寒さで、早々に下山。途中、薄暗い森の中にひっそりと黄金色に咲くミツマタを眺めながら辿り着いた所は最明寺史跡公園。静かな園内には多種の桜が植栽され、水面に映る姿は趣があります。西畑平公園では丁度桜が満開で、職員によると地元で品種改良されたハルメキ桜とのこと。全国の桜の開花が報じられた今週、早々に春の息吹を感じる一日となりました。



最明寺史跡公園

～運営委員会だより～

第8回運営委員会15時 日時:1月26日(火) 発送13時

出席:議長/高橋 書記/小島 吉野 神谷 石川 平嶋 中村 藤崎 仲 吉越 平石 佐藤 菊池
13名 欠席:常盤 小山 平野 3名

■機関紙73号 74号について(平嶋) 例会確認 5月平嶋・6月高橋

■ウォーキングのABC 完成/吉野 カラーで1500部印刷。新入会員に送付する。

■これまでのウォークと今後のウォーク

- ・右側歩行の原則を再度徹底する。・例会及び平日例会ではリーダー&SLはピンクキャップを使用。
- ・リーダーはコース内のポイントの概略を参加者に説明出来るようにしておくこと。

■関東ふれあいのみち (神谷)(吉越) 最終は5月13日～14日一泊(御岳周辺)で実施予定。

- ・健脚コース:希望者は基本的にすべて受付けるが、自分の脚力を考慮して参加すること。

■沖縄ウォークについて・・・五十嵐さん代理・吉越 キャンセルが出たので対応策説明。

■ホームページ・伝助/菊池

- ・HP担当に武倉さんが加わり計4名体制とする。伝助は今後、武倉さんがメインで担当する。
- ・一般コースの距離表示を16km程度から13km程度に変更する。

■その他・スポーツ保険料金改定。但し今年度は現行通りとし、29年度については総会で検討する。

- ・2/13の歩数・歩幅チェック 2会場でそれぞれ工夫しておこなう。

■次回運営委員会日程 3/2水15時 3/29火11時校正 13時印刷 30日13時発送 15時委員会

2015年度第9回運営委員会 日時:3月2日(水) 15時～17時30分

出席:議長/小山 書記/吉野 神谷 石川 平嶋 中村 藤崎 仲 吉越 佐藤 高橋 常盤 小島13名
欠席:菊池 平野 平石 3名

■これまでのウォークと今後のウォーク

2月例会は中村ゆかりさんがSLとしてデビューして大活躍でした。

2月大楠山健脚コースで時間遅れが発生。計画に問題があり、リーダーは常に全体の疲労具合や、コース状況を把握して安全に努める必要がある。

■関東ふれあいの道・東京編 3月26日奈良さん 4月9日加来さん 4月23日平野さん 5月14～15日吉野、御岳駅周辺の宿泊旅館をさがす。

■沖縄ウォーク 28名参加 無事終了。バス代が安くなり赤字は無し。

■会計 年会費は3月10日まで納入してもらい、未だの人には督促電話をする。

■退会申し出 濱崎 瀬戸 原 馬場 佐々木 5名

■次期役員体制 次期運営委員募集中

■今後の会議予定 3月12、13日新日本スポーツ連盟定期総会 神谷 吉越が出席します。

■3月13日 全国ウォーキング協議会総会 吉野 吉越 藤崎 出席します。

■KWC総会 5月28日に決定。

■次回運営委員会 3月29日(火)11時校正 13時印刷 3月30日13時発送 15時より運営委員会
4月運営委員会 4月25日(月) 15時より

新緑まぶしい市民の森から六国峠

2016 年5月7日(土) 約11km

集 合:洋光台駅9時45分集合 10時出発

コース:洋光台駅→峯市民の森(甘沼山)→峯せせらぎ遊歩道→峯公園→護念寺→円海山→

おおやと休憩所→六国峠登り口→尾根道→能見堂緑地→金沢文庫駅(15時30分頃到着)

持ち物:雨具 昼食 飲物 健康保険証 歩数計 ストック(あれば)

★新緑の5月ということで峯市民の森・峰の灸で有名な護念寺・氷取沢市民の森・能見堂緑地を歩きます。アップダウンがありますので滑りにくい靴を着用してください。



「峯の灸」で有名な護念寺は美しい竹林に囲まれ、静寂な緑の中にたたずんでいます



ホット一息つける
せせらぎ遊歩道



[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

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

県立花と緑のふれあいセンター 花菜ガーデン (バラが満開)



2016年6月5日(日) 約11km

集 合:平塚駅(東口・横浜側) 9時45分 10時出発

コース:平塚駅→平塚八幡宮→平塚総合公園→中原御殿跡→東雲橋(しのめ橋)→金目川サイクリングロード→花菜ガーデン→JAあさつゆ広場(バス)→平塚駅(15時30分頃到着)

★890種類以上のバラが色とりどりに、甘くやさしい香りを放って迎えてくれます。

持ち物:雨具 昼食 飲み物 健康保険証 歩数計



平塚八幡宮・金目川サイクリングロードを経由して花菜ガーデンへ

[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

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

2016年5月ー1 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

1 日 (日)	一般	<p>絹の道(旧浜街道)パート③ 町田～鶴ヶ峰へ歩きます。</p> <p>集 合:小田急線・町田駅東口改札口 10時 15km</p> <p>コース:町田駅前・絹の道の碑→二、六の市の碑→勝楽寺→金森→長津田辻→飯縄神社→大貫谷戸水路橋→長源寺→神明神社→都岡→六ツ塚薬王寺→鶴ヶ峰駅</p> <p>★前回は絹の輸送で重要な中継地点・町田まで歩きました。今回は旧浜街道であった町田街道を歩き、この街道が終わる長津田辻(246道、旧大山道)の交差点を渡り、旧16号、八王子道に沿った旧道を歩きます。新旧が交差する史蹟、建造物等に接し、最終章のスタート地点に向かいます。 申込み:森山 090-3354-8877</p>
3 日 (火) ・ (祭)	一般	<p>横浜開港記念みなと祭り ～国際仮装行列見学～</p> <p>集 合:JR桜木町駅 10時 約10km</p> <p>コース:桜木町駅→野毛山公園→掃部山公園→水際泉公園→臨港パーク→国際橋→運河パーク→万国橋(見学)→桜木町駅</p> <p>★豪華なフロートやマーチングバンド・ダンシングチーム・獅子舞・龍舞・など国際色豊かなパレードが見られます。 申込み:高橋文 080-1115-4849</p>
7 日 (土)	例会	<p>第195回例会 新緑の市民の森から六国峠へ</p> <p>集 合:洋光台駅9時45分集合 10時出発 約11km</p> <p>コース:洋光台駅→峯市民の森(甘沼山)→峯せせらぎ遊歩道→峯公園→護念寺→円海山→おおやと休憩所→六国峠登り口→能見堂緑地→金沢文庫駅(15時30分)</p> <p>●持ち物:雨具 昼食 飲物 健康保険証 歩数計 スtock(あれば)</p> <p>★新緑まぶしい5月、峯市民の森、峰の灸で有名な護念寺、氷取沢市民の森、能見堂緑地を歩きます。山道なのでアップダウンがあります。滑りにくい靴を着用してください。 申込み:平嶋 080-5678-3961</p>
12 日 (木)	一般	<p>2016国民平和大行進</p> <p>集 合:神奈川県庁前13時30分 出発13時50分 約12km</p> <p>コース:県庁→蒔田公園→上大岡駅16時30分着予定</p> <p>★各コースは月間かながわ又はHP参照、12日はザックを背負ってクラブ統一行動 申込み:平石 090-2162-7178</p>
14 日 (土)	健脚	<p>関東ふれあいの道 鍾乳洞と滝の道 (3月に中止になった企画)</p> <p>集 合:JR 武蔵五日市駅改札口 8:45分 歩行時間約4時間30分</p> <p>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→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 16:35→武蔵五日市駅 17:15 着</p> <p>★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。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。 申込み:奈良 090-4240-9064</p>
22 日 (日)	一般	<p>ばら苑と生田緑地を堪能しよう 約10km</p> <p>集 合:JR南武線 宿河原駅10時集合</p> <p>コース:宿河原駅→ばら苑→とんもり谷戸→生田緑地南遊園→西口サテライト→つつじ山→野鳥の森→枳形山→戸隠不動尊跡地→中央広場→向ヶ丘遊園駅</p> <p>★市民ボランティアによって育まれた4700株のバラと新緑の生田緑地を散策し、多摩丘陵の自然を満喫しましょう。 申込み:中村ゆ 080-3939-5723</p>

2016年5月-2 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

28 日 (土)	総 会	第15回神奈川ウォーキングクラブ定期総会 開催場所: スポーツ連盟2階横浜市市連盟会議室 14時~16時総会招請状参照のこと 16時30分より懇親会 約2500円程度 連絡先: 運営委員まで
31 日 (火)	一 般	鎌倉古道上の道最終回鉄砲宿から鎌倉ゴール 集 合: JR藤沢駅10時 約13km 途中バス便あり コース: 藤沢駅(バス)鉄砲宿→住友別邸野草園→村岡城址公園昼食→村岡五霊神社 →白洲古戦場跡地→東光寺→梶原口→大仏坂切通し→源氏山→鎌倉駅解散 ★今回で鎌倉古道の上の道は最終のゴールとなります。今回のコースは宅地開発の荒 波で面影少なく、しかし要所には記念碑や供養塔などあります。鎌倉に入れば大仏 坂切通しなど見所を時間の許す限り歩きます。申込み: 平石 090-2162-7178

2016年6月-1 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

1 日 (水)	ス ケ チ	スケッチウォーク ~野島公園~ 集 合: 京急金沢八景駅 10時 講師: 亀崎正一先生 持ち物: スケッチ用具一式 敷物・弁当持参 ◎参加費200円 ★伊藤博文別邸、海岸風景をスケッチします。 初めての方歓迎です。 申込み: 小山文 090-2431-8501
4 日 (土) J 6 日 (月)	一 般	北海道黒松内のブナの森とフットパスを歩く ●4日(土)北海道JR南千歳駅 12時15分集合 12時45分発特急スーパー北斗10号 函館行き乗車→14:27 長万部着→14:29 JR函館本線(長万部-小樽)・小樽行→ 14:54 黒松内下車 黒松内のフットパスを歩き「ビジターセンター泊」 ●5日(日)国の天然記念物「歌オブナ林」、4コースある「フットパス」、山菜とり、おいしい ものを楽しむ! ●6日(月)ウォーク後、黒松内(発)12:32→15:29(着)小樽駅→散策→小樽駅 17:04(発)エア ポート174号・新千歳空港行→18:17(着)新千歳空港着→各自手配の飛行機で羽田へ ※北海道ウォーキングクラブ会長さんの友人が案内してくれます。往復の航空券は原則各 自購入してください。個人で前泊・後泊も可。募集8人程度「伝助」入力前に吉越に直 接申込み(詳細お知らせします) 申込〆切4/15 申込み: 吉越 090-2750-0034
5 日 (日)	例 会	第196回例会 県立花と緑のふれあいセンター花菜ガーデン (バラが満開) 集 合: 平塚駅(東口・横浜側) 9時45分 10時出発 約11km コース: 平塚駅→平塚八幡宮→平塚総合公園→中原御殿跡→東雲橋(しのめ橋)→ 金目川サイクリングロード→花菜ガーデン→JAあさつゆ広場(バス)→平塚駅 ★890種類以上のバラが色とりどりに、甘くやさしい香りを放って迎えてくれます。 申込み: 高橋文 080-1115-4849
11 日 (土)	健 脚	関東ふれあいの道・山草の道 歩行時間 5時間30分 13km 集 合: 立川駅・青梅線ホーム 7時40分 7時57分奥多摩行き コース: 御岳駅→惣岳山(756m)→岩茸石山(793m)→黒山(842m)→棒ノ折山 (969m)→奥茶屋キャンプ場→上日向バス停 ★奥武蔵、奥多摩の展望が素晴らしい山頂です。 申込み: 吉野 080-1099-3581

2016年6月-2神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

15 日 (水)	平日 例会	<p>第197回平日例会 多摩ニュータウンで古代に出会える道 - 多摩丘陵を行く - 集合: 小田急多摩線永山駅改札口(京王線同改札口も隣接) 9時30分 約12km コース: 永山駅→諏訪第三公園→ふれあいの道→電車見橋→多摩東公園・丘の上広場 →よこやまの道 展望広場→一本杉公園→豊ヶ丘北公園→吉祥院→縄文の村→ 多摩中央公園・パルテノン多摩大階段→多摩センター駅</p> <p>★よこやまの道と近代都市プロムナードをめぐる。よこやまの道は古代の幹線道路で、 防人も後ろ髪を引かれながらこの道を辿り九州へ向かいました。尾根道からは丹沢・ 奥多摩などの山並みが一望、眼下にはニュータウンが広がります。変化に富むコースは 各所にアップダウンがあり歩き甲斐があります。 申込み: 小島 080-4119-4143</p>
22 日 (水)	一般	<p>そうだったのか! 江の島 (*前回2月に実施したものと同一内容です。) 集合: 小田急片瀬江ノ島駅改札 10時 約9km 定員15名(初めての方優先) コース: 江の島を3時間かけてご案内します。</p> <p>★昼食(13時~紀伊国屋旅館 1000円の予定)昼食後境川沿い散策 コッキング園入場(200円) 申込み: 小山文 090-2431-8501</p>
24 日 (金)	やや 健脚	<p>史跡めぐりとあじさいウォーク 集合: 鴨宮駅 9時 21km コース: 鴨宮駅→飯泉観音→しらさぎ広場→岩原八幡宮→中沼薬師堂→大雄山駅→範 茂史跡公園→水車小屋→あじさいの里→吉田神社→新松田駅</p> <p>★足柄平野を縦断して、清流とあじさいの里へ 申込み: 吉野 080-1099-3581</p>
25 日 (土)	勉強 会	<p>第3回若者に負けない! スマホ教室 ♪ お散歩編 ♪ ☂雨天 県連事務所2F13時 ※スマホは持っていない…現在 購入検討中…という方も大歓迎です! 集合: 京急神奈川新町駅 中央改札口 13時(事務所での作業含め 約4時間程度) ★神奈川新町駅~運河~事務所までを歩きながらスマホで写真やビデオに残しての散 歩。14時半頃事務所に戻り撮った写真をアレンジしてみましょ。より美しくセピア・モノ クロにしたり文字を入れたりなど…編集が自分の手で簡単に出来るということを知って頂 きたいと思います。★他にも基本的なこと疑問・質問なんでも聞いてください!「楽しく学 んで楽しくスマホを活用して頂けますように頑張ります!」… 講師: 加藤由子 申込み: 吉越 090-2750-0034</p>

◎ゆったり・・・6km程度+見学

◎一般・・・13km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。

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。住宅地も静かに!

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

★結成15年で会員数150人になりました！

日々ご協力いただいている会員の皆様と各方面からのご指導に感謝いたします。年度の切り替えで退会される方もおり、150人は一瞬の数です。しかしやり遂げたことを誇りに次の目標170人に向かって愛好者に応える活動をすすめていきます。

■神奈川ウォーキングクラブ第16回定期総会詳細は総会招請状参照ください。

月日：2016年5月28日(土)14:00～16:00

場所：神奈川県スポーツ連盟 横浜市連盟会議室
(横浜市神奈川区西神奈川1-18-2 永田ビル2F)

出欠：同封のハガキにて5月16日(月)迄に返信をお願いします。

議題

①第15期の活動まとめと第16期の活動方針

②第15期会計報告・会計監査報告

③第16期予算 ④役員選出 ⑤その他

※万障お繰り合わせの上、全会員の出席をお願いします。なお出席の際、テキスト『ウォーキングのABC』を持参ください。※終了後、16時30分より懇親会を開催、会費約2500円程度。

■「伝助」のグループ組替

5月・6月分から会員No.1～230、会員No.231～、一般999の3つのグループに組替します。

4月分は今までどおりです。

■ホームページパスワードの変更

変更作業のため、4月1日0時～6時まで「伝助」の利用は不可。新しいパスワードは作業終了後メールでお知らせします。メールが無い方は運営委員にお問い合わせください。

◆◆重要◆◆

以下2つのURLが変更になります。

①「例会・オプションの参加申込はこちらから」(伝助の頁) ※伝助の4月行事のURLは変更無

②「会員専用レポートの頁」

※「お気に入り」に入れてある方は、旧URLは削除し、新しいURLを入れてください。

■2016年11月26日・27日全国スポーツ祭典「よみがえった姫路城へいらっしゃ〜い!!!」

全国協議会のチラシを同封しましたが、クラブの行程は現在検討中です。5月28日の定期総会及び機関紙75号にて発表予定。申込切は6月末頃の予定。費用、行程はおまかせで申し込みされる方は「姫路城」専用伝助にて入力、又は運営委員にお申込みください。

■会員の異動

★2015年3月23日現在 在籍数

男性61名 女性89名 合計150名

★新入会員さん紹介 よろしくお祈りいたします！

会員No.319 加納富美子さん 横浜市在住 ご主人と仲良く	会員No.320 井口佳子さん 東京都在住 富樫さん紹介	会員No.321 八巻 澄さん 東京都在住 再入会
		

★4月より 会員No.322 東 千里さん 横浜市在住ホームページから次号で写真掲載し、あらためて紹介します。

■ご事情により退会されます 3月31日付
板垣美和子さん 濱崎和枝さん 石川研一さん
石川正子さん 関根恵美子さん 瀬戸弥生さん
笹田玉恵さん 中川公子さん 草野真知子さん
佐々木邦子さん 細田順子さん 小林久美子さん
原 義夫さん 馬場洋子さん 以上14名

みなさま大変お世話になりました。ご都合がつかましたら、是非お出かけください。

■「世界一美しい散歩道」と言われているニュージランド・ミルフォードトラックを歩きます！

全国ウォーキング協議会で12月7日～15日に実施。是非ご一緒にいかがですか。問い合わせ・申込は吉越まで。

■連盟ランニング大会ボランティアのお願い

・4月10日(日)横浜ロードレース大会/手荷物預かり

・4月29日(昭和の日・金)横浜駅伝大会 給水

500チーム 3500人エントリーの本部前給水係

※交通費3000円とお弁当が支給されます。可能な方は吉越又は平嶋さんまで。《開催場所》どちらの大会も綱島駅徒歩10分横浜市港北区樽町2丁目「樽町公園」8時集合

■同封物

①5/28第16回定期総会招請状と返信ハガキ

②月刊かながわスポーツ(メールで配信済を除く)

③全国ウォーキング協議会 姫路城チラシ

④新入会員の方へ/スポーツ安全保険のあらまし
例会・オプションへ参加についての説明