

ウォーキングだより

第76号

発行日 2016年7月25日



6月5日(日) 196回例会「花菜ガーデン」 42名参加 平塚総合公園にて

例会

- | | | | | | |
|----|-------------------|----|-------------|----|---------------|
| 1 | 196回 花菜ガーデン | 8 | 鎌倉古道 | 18 | 三浦半島秘境 |
| 3 | 198回 三浦 諸磯 | 9 | スケッチ | 19 | 全国ニュース・フットパス |
| 12 | 197回(平日) 多摩ニュータウン | 10 | 関東ふれあい 山草の道 | 20 | 佐藤繁入会12年の総括 |
| 22 | 199回 9月例会予告 | 11 | 北海道 | 21 | 運営委員会だより5月・6月 |
| 23 | 200回 10月例会予告 | 13 | 江の島 | 24 | 9月予定 |
| | | 14 | 紫陽花ウォーク | 25 | 9月・10月予定 |
| | | 15 | スマホ勉強会 | 26 | 10月予定 |
| | | 16 | 茅ヶ崎名所巡り | 27 | 事務局連絡 |
| | | 17 | 朝比奈切通し | | |

オプション

- | | |
|---|--------------|
| 5 | 生田緑地 |
| 6 | クラブ総会 |
| 7 | クラブ総会/集中ウォーク |

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

県立花と緑のふれあいセンター花菜ガーデン

2016年6月5日(日) 雨のち曇り 18000歩 12km

コース:平塚駅→平塚八幡宮→平塚総合公園→中原日枝神社→中原御殿跡→南原諏訪神社→東雲橋
→金目川サイクリングロード→水神橋→花菜ガーデン→あさつゆ広場(バス)→平塚駅

参加者:高橋文(L) 河野(SL) 福士(SL) 佐藤伊 勅使河原 平嶋 神谷 戸田 平石 仲 大平
奴田 小野里 青松秀 熊島 佐藤繁 藤原 高林 小林 森山 清水正 長井 小山文 小山美
山川 小島重 落合 市村 中嶋 山田 高木 桑原 山本 武倉 小田 藤沼 木村 高塚
市川夏 青松美 40名 一般:横山 近藤 合計42名

木村:平塚駅集合時は生憎の小雨、42名参加で10時出発。まずは平塚八幡宮へ、私は境内に入ったのが初めてだったので、立派な社やお清めの塩があったのが心にとまりました。止みそうでやまない雨の中を平塚総合公園へ。手入れされた庭園を抜けると、当日は国際交流のイベントがあって、ステージではフラダンス、広場には様々な国のソウルフードが屋台で売られていて、いい匂い。人影がまばらなのが気の毒になりました。それから東雲橋、金目川サイクリングロードを歩いて、花菜ガーデンに13時15分到着。昼食を貸しきり(?)の休憩室で摂ると、ようやく雨も上がり、広い園内を個々に楽しみました。ちょっとあきらめていた薔薇も思いのほか咲いていて、百合、紫陽花、クレマチス等々目に楽しみ、香りにうっとりしました。集合場所の展望台からは大山や遠くに富士山も見えました。帰



休憩所が貸切り食堂に早変わり

路、JAあさつゆ広場でお買い物タイムをとった後に解散。平塚駅に帰るバスの中で、平年より3日早く梅雨に入ったのを知りました。

落合:小雨が降り、そのうち止むだろうと期待をしていましたが、何度も裏切られた様子で、昼食も予定していた場所ではできなかったのですが、ようやく最終目的地まで来てランチとなり、とても美味しく食べられました。それから雨も上がり、バラ園の観賞です。バラは最盛期が過ぎてしまっていて残念だった



のですが、代わりに咲いているユリの花の前で女性だけで写真を撮ってもらったのが良かったです。その後、花菜ガーデンを出て、原っぱで体操をしていると、何人かの人が四葉のクローバーを探していて、私も見つかると思って見回したところ、ありました。足元に二むらもです。ビックリ！！何か良いことがあるかなと期待していたら、バス停に行くまでに富士山が綺麗に見えました。早速ご利益ありで嬉しい限りです。雨が降って気温が上がらず、でもそのおかげで

体力も消耗しないで一日を楽しくウォーキングが出来、ありがとうございました。

山川：いろいろな用事で頻繁に平塚駅に車で行き来する常日頃、たまには歩かなくちゃ、と思いつつも時間節約やら荷物やらにかこつけて、ついつい同じ繰り返しでした。それで、今回はよいチャンスと思い参加させて頂きました。駅から最初に訪れた八幡宮のお祭神は、市杵嶋姫命(いちきしまひめのみこと)で、御神徳は金運財福・芸能上達・身体健全・美容祈願等があり、豊穰の神でもあられるそう。そうと知っていたら早くに訪れたのに、と…。しかし、4つ目の徳に至っては、齢〇〇歳のこの頃では御利益も有りや無しやと…。(笑☺)。過日の神主の不祥事も思い出し信仰心も今一つ…(>_<)。この後の日枝神社も平塚在住ウン十年なのに初めてでした。(カー(・_・;)。総合公園の『国際交流フェスタ』や東海道市道本通り(銀座通り)でのよさこい祭りもあり、普段より活気づいている我が町でした。花菜ガーデンでは見頃を過ぎた薔薇の代わりにとても鮮やかな、ボリュームのあるユリ群が見事で、池の睡蓮も皆の目を引いていました。緑濃い時期のウォーキングはやはり爽快でした。「そうかい？」と小雨が笑ったかも？チャンチャン！

平塚市中原は徳川家康にゆかりのある地でした。江戸城から良く鷹狩りに見えたそうで、その際安全祈願に日枝神社に必ず参拝したそうです、その証として今も権現神社が鎮座しております。この地に別荘として中原御殿を構えていたとのことで、現在は御殿跡として銘盤だけが残されていますが、その地はそっくり小学校となっており広大な面積でした。雨は止みません、屋根のある昼飯場所はないだろうか、ありません。東雲橋の下ではどうかという意見もありましたが、橋の下ではどうもイメージが悪い。結局花菜ガーデンの休憩所とする事になったのですが、大幅に遅れたが貸切り状態で満足。バラ観賞は時期遅れで寂しい状態、残念でした。<高橋>



小網代の森を抜けて奥座敷諸磯へ

2016年7月18日(月・海の日) 曇り 15000歩 約10km

コース:京急三崎口駅(10時出発)→小網代の森→シーボニアマリーナ→油壺ヨットハーバー→諸磯湾(昼食)→浜諸磯→諸磯隆起海岸(国指定天然記念物)→天神町バス停・・・バスで三崎口駅又は三浦海岸

参加者:吉越(L) 小島(SL) 中嶋(SL) 鈴木淳 勅使河原 平嶋 常盤 神谷 戸田 平石 熊坂 奴田 高橋文 伊藤眞 小野里 青松秀 奈良 熊島 佐藤繁 藤原 深瀬 中村年 平野 小林 河野 宮野 栗田 山川 市村 中村ゆ 清水靖 平林勝 志村 小島ま 塩川 橋本 桑名 武倉 高塚 賀上 青松美 加納喜 奥村 山田 中林 市川夏 高山 計 47名



浜諸磯燈台前にて

小島重：本日のコースはお馴染みの小網代の森から、隠れた穴場の諸磯を巡るルートです。朝から夏の陽が照りつけ、駅を出た途端にこの先が思いやられました。ただ小網代の森に入ると、さすがに外界とは違い気温もやや下がり涼しさを感じられます。参加者は47名、殆どがいつも歩きなれた顔ぶれですが、何と言っても今回は地元中嶋さんの記念すべきSLデビューの日でもあります！所々で給水タイムを取り、小網代湾の干潟で繰り広げられるチゴガニの求愛ダンスで暫し心を癒し、メインスポットの諸磯の砂浜でオゾン一杯のランチタイム。目の前では親子連れが楽しそうに波と戯れていました。天然記念物の諸磯隆起海岸では、穿孔孔があけた珍しい穴を見て隆起を実感。でもあまり興味がなかった人がいたかも・・・その後はバス停まで歩き、各駅へと向かいました。今日は途中で若干のハプニングもありましたが、皆さん海の日を十二分に満喫したのでは。真夏のウォークは体力・気力との戦い、日頃から健康に気を付けてその日に備えることにしましょう。



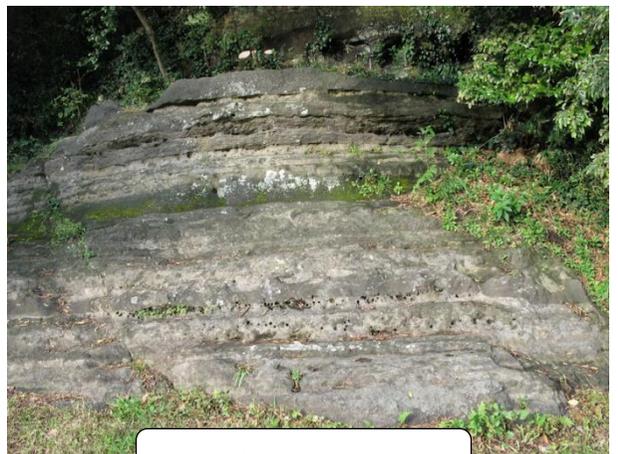
桑名：「海の日」には海を感じたいと思い参加した、「小網代の森を抜けて奥座敷諸磯へ」。小網代の森では、飛び交うとんぼや蒲の穂に市民が守った自然を感じ、干潟で見たチゴガニのダンスには歓声を上げました。油壺の名前の由来や隆起した岩を見ながら、三浦半島の歴史に思いを馳せるひと時もありました。畑の中を歩き、待望の海へ。昼食を摂った諸磯海岸は、奥座敷といわれるだけあって、波は静かで透明度が高く、水遊びをする子どもたちをうらやましく眺めていました。予報に反し

日差しが強い中でのウォークとなりましたが、手つかずの自然、農耕地、ヨットが浮かぶ海を巡り、三浦半島を満喫した気分になった10kmでした。

中嶋：SLの依頼があり、未経験ですが近場なのでお手伝いすることに。下見の日は11人でした。早速小網代の森に向かい出発。自然がそのまま残っているので気持ちがリラックスでき、干潟ではチゴガニがダンスで迎えてくれ、微笑ましかったです。今までウォーキングに参加して、普通にトイレ休憩、食事等何気にしていましたが、皆さまのご苦勞ある上のウォーキングの楽しさがあったのだなと有難く思いました。アフターも飲めなかったので参加しなかったのですが、今回は参加。普段歩いているだけで話をしなかった人達の一面を知り、とても楽しかったです。今回SLとして初めて参加し、大変さと、楽しさと、皆さまの優しさに触れることができました。ありがとうございました。



諸磯・海辺でのランチタイム



天然記念物の諸磯隆起海岸

~~~~~

### 吉越(L)：会員同士の名前認知度

参加者の名前を覚えてほしくて、集合地点で参加者名の一覧表を配布、帰り際に回収しました。**配布は47名、回収は40名、5・6月に入会された二人の方を除いても全員を知っていたのは7名**でした。みなさん、アンケートにご協力ありがとうございました。お名前を覚えると、きっと良いことがありますよ。

# バラ苑と生田緑地を堪能しよう

5月22日(日) 晴れ 17000歩 約11km

コース: 宿河原駅10時→バラ苑→生田緑地・とんもり谷戸→西口広場・母の塔→奥の池→ホテルの里→戸隠不動尊跡地 →枳形山→しょうぶ池→向ヶ丘遊園駅(15時20分解散)

参加者: 中村ゆ(L) 小島(SL) 栗田(SL) 佐藤(伊) 勅使河原 戸田 森山 熊坂 仲 大平 奴田 伊藤眞 小野里 青松秀 平山 佐藤繁 藤原 斎藤ゆ 中村年 小林 山内 森川 井内 関水 福士 清水修 落合 中嶋 渡辺哲 山川 市村 高木 平林勝 志村 桑原 武倉 木村 高塚 賀上 青松美 加納喜 奥村 加納富 計43名



**奥村:** 先ずは、集合駅近くの八幡宮でストレッチ後、Lから配布地図に基づきコース取り、時間配分など、また小島さんからバラ苑の歴史につき丁寧な説明を受け納得のスタートです。春バラの季節もそろそろ終盤ですが、地元ボランティアの方々の手入れよろしく大小、色とりどりの花々がまだまだ見頃です。参加女子は自らの姿と比べたり、カメラ男子は、好みの花のアップに力が入りました。家

族連れや若者カップルなどで大変な賑わいでした。自由散策のバラ苑を満喫し、いざ緑地ウォークへ。林の中、階段を何箇所も登り又下り、ゴルフ場、岡本太郎美術館、民家園などを横目に普段歩かない緑地を大きく回るコースです。Lさん達のアイデアと計画の確かさ、緑地の広さに改めて感心しました。今回の私の一押しは、とんもり(飛森)谷戸先の昼食場所「竹の広場」です。余り知られていないのか、ひっそり、ゆったり竹に囲まれ、コンビニおにぎりも一段と美味しくなりました。梅雨入りも近く気温は高いものの、生田緑地の森の中は心地よい風が通り、行程ともども快適でした。



生田緑地は自宅から近く、時間を見つけては散策する、私のお気に入りスポットです。初めてのコース作りは自宅近くで、との会長の助言もあり、迷わず生田緑地を選びました。バラ苑開催時期に合わせたので多くの方が参加して下さいました。SL、班長さんにも大変お世話になりました。ありがとうございました。 中村ゆ

## 第16回定期総会開催



2016年5月28日(土) 14時～16時 場所: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 吉越 平嶋 五十嵐志 斎藤貢 常盤 神谷 平石

高橋文 伊藤眞 青松秀 藁谷義 福田雅 佐藤繁 中村年 福田清 河野 小山文 宮野 小島重

清水修 渡辺哲 市村 志村 平林勝 桑名 武倉 青松美 加納喜 八巻 山岡顧問 合計33名

### 総会議事

■開会挨拶と総会役員選出(藤崎副会長) 議長団に中村年、勅使河原の両氏を選出(書記 小山文)

■会長代理挨拶(神谷副会長)

吉野会長の容態について報告。昨年度の反省を踏まえ、新年度につなげたい。

ウォーキングは健康寿命を延ばす効果がある。会員200名を目標に仲間を増やしたい。

■年間表彰:昨年度の参加状況から次の方々記念品が贈られた。

行事参加回数の上位者5名(熊坂、小林俊、勅使河原、市村、小田)

■資格審査委員報告(小島重)本日の参加者32名 委任状91名 規約6条により本総会は成立している旨報告。

■議案の提案

①2015年度活動のまとめと2016年度活動方針案を吉越事務局長より報告(総会資料 1頁～6頁参照)。

②2015年度の決算報告を中村年会計担当より説明(会計担当は中村年、石川研の2人体制であった旨報告)。青松秀監査役より決算に関し、適正であった旨の監査報告。アドバイスとして、教育研修費は会の活性化のためにも満額使用するのが好ましい、次年度についても同様。

③2016年度の予算案を中村年会計担当より説明(総会資料 8頁参照)

■質疑・討論 ( )内は役員からの回答

・収支決算報告書の収入の部に小計覧を設けると分かりやすい。

・組織拡大目標が次年度予算と関連しているか?(目標として設定しているが不確定な要素もあり、予算は現体制、過去の実績を前提にした。)

・印刷費の項目の地図代とは?(事務所コピー機の使用代金である。)

・リーダーは地図を含め印刷費を誰に、どのように請求すればよいか?(会計的には請求書提出が好ましい。当面は運営委員に、又はメールで請求していただきたい。運営委員会で検討の上、お知らせする。)



■分科会討議 健脚、一般、ゆったりコースに分けグループ討議、各グループの意見・希望まとめ。

○健脚コース

- ・クラブの活動目的範囲内で計画、運営を行う。・安全面から、現状の参加ルールの見直しが必要。
- ・参加者は体調管理とコースに合わせた個人のレベル確認をしてもらいたい。

○一般コース

- ・市町村地図等を参考に新コースの企画を進める。・東京、相模原方面の企画を増やす。・目的をもった企画内容にする。

○ゆったりグループ

- ・歩くペースも考慮する。・各種イベントを企画の対象とする。イベントが行われる地元の会員に協力をお願いする。
- ・運営委員会を通じて呼びかけを行い、会員参加の企画会議を計画する。



■資格審査委員報告(小島重) 総会成立状況の再度の報告、総会議案は出席者の過半数で成立する旨を報告。

■提案された議案、①活動のまとめと活動方針②決算③予算は出席者全員の挙手により承認。

■次期運営委員選出 役員の内候補は無く、神谷役員選考委員から2016年運営委員が推薦され、拍手で了承。

会長:吉野 勉 副会長:藤崎 久子/神谷 順一 事務局長:吉越 悦子

運営委員:平嶋 美保子 平石 一男 高橋 文雄 中村 年代 平野 光男 小山 文裕 小島 重光  
志村 廣司(新任) 武倉 弘幸(新任)

会計監査:荒波 充子 青松 秀男

退任役員:佐藤 伊亮 常盤 貴恵子 仲 賀也 菊池 厚躬 石川 研一

■議長団解任・閉会の挨拶(藤崎副会長)16時閉会

全国一斉集中ウォーク 神奈川県会場

## ふたたび いざ鎌倉へ!

～コース作りのレベルアップが目的です～

2016年11月12日(土) 鎌倉八幡宮源平池ほとり 14時00分集合

- ★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。

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(1)(2)・・・(14)、後半は(15)(16)・・・とする。■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○又はメール、電話のいずれかでお願いします。※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します。分かりにくい点は運営委員に問い合わせしてください。



## 鎌倉古道

# 上の道 鉄砲宿～鎌倉へ

2016年5月31日(火) 晴

24000歩

15km

コース:JR藤沢駅→バス→東海道鉄砲宿→住友別邸野草園→村岡城址公園→村岡東3公園→現存鎌倉古道→御霊神社→白州古戦場泣き塔→梶原→大仏坂切通し→大仏ハイキングコース→鎌倉駅

参加者:平石L 佐藤伊 勅使河原 平嶋 神谷 熊坂 仲 奴田 小野里 菊池 佐藤繁 藤原 斉藤ゆ  
小林 清水正 長井 森川 井内 福士 栗田 市村 山下 武倉 木村 中林 小田 深瀬  
市川夏 一般/中川 湯沢 鬼頭 合計31名

いよいよ鎌倉古道悲しみの道のり最終回を迎えました。8年ほど前に中道を歩き三浦の浦賀道から三崎道そして多摩丘陵から鎌倉まで歩き多くを学び多くの友を知りました。皆様のお陰で楽しく歩くことができました。住友別邸野草園は夏の花の咲き始めて紫陽花など初夏の花の余花もあり賑やかです。特に芝生が緑をまし素晴らしい景観です。村岡城址公園から鎌倉の山々を遠望すると、戦国時代の武士のざわめきが聞こえてくるようです。白州古戦場の慰霊塔の泣き塔は最近までJR工場の構内にあり、近くに立ち入りできませんでした。可能となりました。JR線路を潜ると鎌倉古道が唯一残る道のりがあり鎌倉が近づきます。目

玉の大仏坂切通しから源氏山までハイキングを楽しみながら、相模灘の海と三浦半島の先端まで遠望まで楽しみ。全員怪我なく歩け素晴らしいです。オプションで喜びの道のり戸塚柏尾通り鎌倉道を計画します。



<平石>



# スケッチウォーク「野島公園」

2016年6月1日(水) 晴れ

参加者:小山文(L) 市川 斎藤優 中村年 森川 石原ゆ 講師/亀崎先生 合計7名

野島公園で伊藤博文別邸、海の風景を描きました。

別邸は緑が多く難しい構図でした。見た通りに描く必要はなく、いらぬものは省略し、または適当な場所に移動させ、バランスの良い画面を構成することもテクニックの一つであることを学びました。(小山文)



亀崎先生



小山文

8月3日のスケッチウォークは事務所で風景画、静物画を素早く描く方法と構図について亀崎先生にご指導いただきます。興味のある方はぜひご参加ください。

作品はホームページ「[sketch walk](#)」に掲示しています。ご覧ください。

# 関東ふれあいの道「山草のみち」

2016年6月11日(土) 晴れ 約21000歩 14km

コース: 青梅線川井駅→清東橋バス停→奥茶屋→棒ノ峰→ゴンジリ峠→黒山→岩茸石山→惣岳山→御嶽駅

参加者: 奈良(L) 加来(SL) 賀上(SL) 勅使河原 神谷 熊島 山内 河野 清水正 伊藤美 栗田 横田 市村 高橋紀 山下 山口 中村ゆ 丹後 小田 高塚 加納喜 山田 合計22名

**神谷:** 昨年、4月スタートした関東ふれあいの道・東京都コースは本日の山草のみちが最終コースです。東京都コースは、起点の八王子市・梅の木平から、ゆるやかな起伏の続く都県境を経て、奥多摩山地を南から北に横断する変化に富んだルートで、総延長74.4km、7コースです。今日のコースは距離もあり、なかなか



か登り甲斐のあるコースでした。先に歩いた神奈川コースは総延長150.8km、17コースでした。完全踏破して認定証と記念バッジを受けました。東京コースも完全踏破を目指しましたが残念ながら1コース欠席、心残りです。機会を見つけて再挑戦したいと思っています。

**市村:** 10時過ぎ清東橋バス停を出発。大丹波川沿いの林道を歩き、中茶屋キャンプ場から棒ノ折山登山道に入り新緑の中を登ります。沢には小さな山葵



田が続いていました。杉林に入ると標高差500mの急登、吹出す汗を拭いながら登ります。空が広がり12時に山頂へ、一気に視界が開けて奥多摩、奥武蔵の山並みが展望できました。黒山、岩茸石山、惣岳山と縦走をして予定時刻の18時に御嶽駅着。かなりハードな健脚コース、励ましあいながらの「心ふれあいの道」でした。



# 北海道黒松内のブナの森とフットパスを歩く

2016年6月4日(土)～6日(月) 歩行距離 合計約21km 31500歩  
参加者:吉越(L) 渡辺ち 井口 加藤尚(新横浜 W) 計4名 報告:吉越(L)



**6月4日(土)** 北海道 JR 南千歳駅 10時50分集合

11時15分発特急スーパー北斗10号 函館行き乗車→13:01 長万部着/13:16 発小樽行→13:38 黒松内下車 「ブナの小道」散策約3km 「歌才自然の家」2泊

## 現地集合は私たちにとってぴったりのやり方

たとえ北海道でも一人で集合！ 航空券・往復格安を各自で手配したのは、リーダーの負担も少なく良いやり方でした。羽田での出発時間はバラバラだったので、渡辺さんは前後泊をして楽しみました。南千歳駅に全員無事集合し、長万部経由黒松内までの約2時間半、車窓から北の海を眺めながらの鉄道の旅も楽しみました。黒松内駅に到着すると北海道ウォーキングクラブの島崎事務局長紹介の、笠間さん(女性)が待っていてくれました。

よく手入れされた「ブナの小道」を散策、水分を含んだ木肌はまるで水を吸ったスポンジのような感触で、ブナの保水力の豊かさを実感しました。

フットパスと標識



「ブナの小道」に群生するギンリョウソウ 妖精のよう



大きなフキの葉に癒されます



**6月5日(日)** 黒松内のフットパス

は北海道全土にあるいくつかのフットパスの中では最初に作られました。4コースの中から「チョボシナイコース・10キロ」を歩きました。このコースは大きなふきの葉のある山道をツツドリや鳴声の聞こえながら登り、タニウツギの彩りを楽しみ、大昔は海底だったとわかる貝の地層を見学。さらに北海道らしい広々とした景色の中、アユが遡上する熱帯川沿いに歩き、道の駅へゴールします。フットパスボランティアの花田会長さん、工藤副会長さん他に案内していただきました。

宿泊は2泊とも「歌才自然の家」、木のぬくもりの館内、食事は地元の食材たっぷり。特に厚く乱雑に切ったビーフは絶品でした。シェフはピアノも弾くという方、また季節を変えて訪れたい宿です。

**6日(月)**

朝一番に黒松内町役場を表敬訪問、企画環境課の小菅主任から黒松内フットパスづくりの歴史などを立派な資料で説明していただきました。その後、国の天然記念物「歌オブナ林」を途中まで歩き戻りました。(約5km)

黒松内の人口は3000人弱、活性化のために移住者募集に力を入れています。移住した方がお豆腐屋さんやレストランを開いていて、町全体に温かさを感じました。

■黒松内(発)13:39

→14:50 着倶知安

15:12 発→新千歳空

港着 17:42

ブナセンターにて(右)

笑い転げた「木の砂場」はツルツルのブナ材、埋もれてしまい起き上がりません。珍しい手回しオルガンも体験しました。



熱帯(ねっひ)駅まで車で送っていただきました。左から2人目が斉藤さん、3人目は笠間さん。フットパス、ブナ林、温泉、美味しいもの、地元の方々のおもてなしに感謝するばかりです。

## 多摩ニュータウンで古代に出会える道

2016年6月15日(水) 小雨 20000歩 約13km

コース:永山駅→諏訪第二公園→ふれあいの道→多摩東公園→よこやまの道→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→多摩センター駅(解散)

参加者:小島(L) 熊島(SL) 佐藤伊 勅使河原 平嶋 神谷 戸田 森山 仲 奴田 高橋文 伊藤眞 小野里 青松秀 菊池 内田絵 佐藤繁 内田成 藤原 斉藤優 中村年 森川 井内 福士 栗田 山川 市村 中村ゆ 清水靖 桑原 平林勝 大島 武倉 賀上 青松美 奥村 中林 計37名



パルテノン多摩の大階段で

多摩ニュータウンは雨だった! 予報に反して朝から小雨模様で、一気に士気がダウンしましたが、永山駅では集合時間前に全員が顔を揃え、俄然やる気が出て来ました!

今日は昭和30年代の高度経済成長期に住宅不足を補うため開発された、日本最大規模のニュータウンを巡るコースです。駅前から枝のように伸びるプロムナードは、車

道を渡ることなしに各団地まで安全に、そして快適に歩くことが出来る立体交差構造となっています。かつての古い団地スタイルから、今や緑溢れる近代的な理想都市を目指す多摩ニュータウン。その大きな夢が完結するのも、そう遠いことではなさそうです。 <小島重>

**菊池:** 今日が多摩ニュータウン、近年「高齢化」が取り上げられチョット暗いイメージを持っていた。永山駅から小雨の中を歩き始めると、緑に囲まれた瀟洒な建物や手入れの行届いた公園、整備された遊歩道な



緑あふれる団地内のプロムナード

ど自然豊かで暗いムードは皆無。コース沿いには大学も幾つかあり、多摩センター駅前通りには若者も多いなど思いを改めるウォーキングとなった。

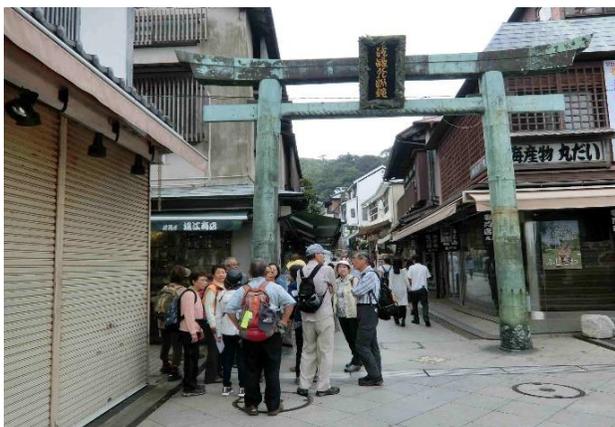
**山川:** この日は、小田急多摩線に乗る初体験を楽しみに早めに家を出て、永山駅には余裕で到着。何よりすごいなあと思ったのは、多摩ニュータウンの広さとともに、各団地までが車道と分離した緑豊かなプロムナードで繋がっていること。このような快適空間があったのだと感嘆しきりでした。又2つの路線が開通するまでの歴史も勉強になりました。

# そうだったのか！江の島

2016年6月22日 曇り 13000歩 9km

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→裏道→かきや(昼食)→満福寺→龍口寺輪番八ヶ寺→龍口寺  
(解散)

参加者:小山文(L) 福士 平嶋 高橋文 奥村 山内 小島重 山川 吉越 井内 市川夏 小林 桑原  
熊島 小山美 一般/日原 計16名



今回で2回目の実施、梅雨時期、数日前から雨の情報になりました。幸いにも傘の出番はなく片瀬江



ノ島駅から奥津の宮まで江の島の歴史を中心にご案内しました。一方的な説明で  
どうかな？と思う時もありましたが、そうだったのか！の声を聴き安心しました。昼  
食の予約時間が迫ってきたため速足にな  
ってしまい数人の方にはご迷惑をおかけ  
しました。昼食後は当初予定のコースを  
変更し、日蓮宗の霊跡本山である龍口寺  
を室町時代から明治中頃まで護持した輪  
番八ヶ寺(山号はいずれの寺も龍口山)  
の内、六ヶ寺を訪ねました。(小山文)



\* 2020年の東京オリンピックでは、江の島はセーリング競技の開催会場となります。今後、江の島は大きく変わることが予想されます。昭和39年(1964)に開催された東京オリンピックのヨットレースの時には、湘南港が建設され、その結果、島の面積が1/3増加しました。それに伴い、広重の浮世絵にも描かれた聖天島が陸地化したという歴史があります。

## 史跡めぐりとあじさいウォーク

2016年6月24日(金)曇り時々晴れ 30000歩 21km

コース:鴨宮駅9:00→飯泉観音→しらさぎ広場→岩原八幡宮→中沼薬師堂→大雄山駅→範茂史跡公園前→あじさいの里→吉田神社→新松田駅15:40

参加者:常盤(L) 饗場(SL) 市村(SL) 平嶋 小作 大平 奴田 高橋文 小野里 青松 佐藤繁 斎藤優 中村年 山内 清水正 長井 小山文 森川 福士 渡辺哲 山口 丹後 平吹 志村 平林勝 小田 武倉 中林 28名

小田:怪しげな曇り空の下、21kmのロングウォークです。史跡巡りもありの盛りだくさんのコースですが、メインは“あじさいの里”です。足取りも重くなってきたところでようやく到着。色あせたあじさいが多くなっていましたが、白いあじさいはまだ咲いていて、周りの色を消してしまうくらい水田の緑に映えて綺麗でした。白いあじさいだけの道もあり、こんなに沢山の白いあじさいの



夏越しのお祓い・塚原八幡宮

花を初めて見ました。木の根元に里親の名前が書かれているプレートがあり、大切に育てられているあじさいの花に、それぞれの人の思いを感じながら、帰路につきました。



笑顔もアナベルも満開



あじさい娘?



紫陽花咲く狩川の土手

あじさいの里を期待してか女性陣の参加が多い吉野会長企画のコース。病床に伏せながら心は共に歩いて励まして下さり、天気も味方にし、地元饗場さんの案内で楽しく歩く事が出来ました。 <常盤>

# 第3回 若者に負けない！スマホ教室 お散歩編

2016年6月25日(土) 13時 曇り 3km 4500歩

コース:神奈川新町駅→ボートハウスなど見ながら運河を歩く→テクノウェイブ100→事務所

講師:加藤由子

参加者:吉越 高橋辰 熊島 山下 鞍馬 高山 加藤尚(新横浜 W・講師補助) 秋本(新横浜 W) 計9人

今回はスマホ片手に外へ飛び出してみました。神奈川区浦島町を歩くと、停泊中の屋形船や、釣り船が運河にゆらゆら。まずそこでパチリ、パチリ。構図はともあれ、あとで編集加工の練習をします。川を渡ってテクノウェイブ100というオフィスビルの中のテラス席でまずは勉強会です。土曜日でオフィスは休日。中は閑散としていて貸切り状態でした

## そこでさっそく質問が…

Q:「 아이폰 (iPhone) とか アンドロイド とかの 区別 が わからない のですが … 」

A:「 iPhone は OS (オペレーションシステム) から 端末 までの すべて を アップル 社 が 開発 ・ 制作 ・ 販売 を して いて、 アンドロイド の OS は Google 社 が ライセンス フリー で 提供 して いる 為、 各 メーカー が 端末 を 自由 に 作っ て います 」 ( 実際 に は タド タド … モゴ モゴ … と、 こんな カッコ いい 単語 を 並べ て の 説明 は でき て い ない 講師、 加藤 由子 )

むたどたどしい講師の説明にも皆さんは真剣に耳を傾けてくださっています。



テクノウェイブ100 貸し切り中

## …タイムスリップ！？

事務所までのウォーキングを楽しんだ一行はフツと一息、お茶をしながら和気あいあい、今回のテーマである写真の編集やスマホの中の写真を整理できないという悩みに対して、アルバムを作成するという方法に挑戦し、笑いが絶えないながらも真剣に学んで頂き、講師としてはとても嬉しく楽しい教室でした。そんな中、盛り上がりのピークをむかえたのは、自分も芸能人やモデルさんのようにになれる写真加工を参加者のお一人をモデルにやってみたところ…。右の写真はこれなら



まだ公開出来ると思い選んだ唯一のもの。不自然さは否めませんが、こんなタイムスリップ…いや、逆・浦島太郎を大笑いしながら今回も無事幕を閉じました。ちなみに…今回ご協力頂いた素敵なモデルさんは新横浜ウォーキングクラブ会長・高橋辰治さんでした。高橋さん！皆さま！どうもありがとうございました！

講師・加藤由子🐱

◎次回は10/8(土)13時～第四弾を開催予定です。どうぞお楽しみに♪

# 茅ヶ崎市の名所・旧跡めぐり

2016年7月1日(金) 快晴 20000歩 14Km

コース:茅ヶ崎駅→中央公園→八幡宮の松並木→鶴嶺八幡宮→龍前院→宝生寺→浄見寺→堤坂下→  
妙伝寺→堤貝塚→殿山公園前(バス)→茅ヶ崎駅

参加者:高橋文(L) 勅使河原 大平 小野里 佐藤繁 小林 山内 清水正 長井 小山文 小山美  
福士 山川 市村 志村 武倉 山田 一般/鬼頭 計 18名

**山内:**当日は梅雨が一休みで、歩き始める頃には日差しが強く急に暑くなり、暑さに慣れていない体には、きつい一日でした。茅ヶ崎には数年住んだことがあり、又勤務先もあったので見慣れた風景と、仕事でよく行き来した道を歩いていると

思い出がよみがえって懐かしさを感じました。知らない事が多く「龍前院」のご住職の講和をお聞きする機会があり、宗派が4回も変わった・十基の五輪塔群の言い伝え・以前の調査では150基近くの五輪塔があったなど、時代の変化、文化財について興味深いお話を聞くことができました。また、「堤貝塚」が小高い丘の上に



あるとは思ってもせず驚きました。住宅地の中の細道ルートはリーダーの詳細な下見のお蔭だと思っており、茅ヶ崎のとおき名所を楽しく歩くことが出来て充実した一日でした。

~~~~~

暑い一日となりました。天気の良いすぎるのも困りもの、でも雨よりは良いかと贅沢を言いながらスタートしました。ストレッチ後しばらく歩くと、早くも汗ばんできました。頻りに給水タイムを採りながらのウォーキングです、予定した名所・旧跡をたどりながら、さて昼食をどこにするか、前もって予定していた公園にはベンチはあるものの日陰が全くない、こんな炎天下では無理だ。



高速道路の下ではどうか？偵察隊が下見に行ってくれました。「OKだこっちへ来い」ということで、今まで経験したことのない場所での昼食となりました。ここは新湘南バイパスと圏央道が合流している地点でさながら近代都市並みの道路景観です。風通しが良く、埃もなく、人も通らず良い食事場所でした。その後大岡越前の守の墓所の浄見寺を経て、堤貝塚を訪れました。縄文時代の遺跡とのことで、貝・魚の骨・矢尻・壺などが出土しているとのこと、原始の時代にこんなところに人が住んでいたんだと実感しながら最終点のバス停に向かいました。<高橋文>

朝比奈切通しから鎌倉へ

ミステリーコースで

2016年7月5日(火) 14000歩 約10km

コース:金沢八景(9時57分発バス)→朝比奈バス停→朝比奈切通し→十二所神社→鎌倉霊園→
六国峠尾根道→十王岩手前を下る→山道を歩き西御門→鎌倉八幡宮→鎌倉駅

参加者:平嶋(L) 仲(SL) 中村(SL) 佐藤伊 勅使河原 神谷 戸田 平石 大平 奴田 伊藤眞
小野里 青松秀 菊池 佐藤繁 藤原 深瀬 平野 小林 清水正 小島重 福士 市村 高橋紀
平林勝 志村 小島ま 武倉 賀上 奥村 山田 青松美 野口(東京 W) 合計33名

下見の時は雨の後だったのでツルンツルン滑り不安でしたが、山から下り鎌倉霊園に入り舗装された地面を見て一安心。霊園の中は休



天園茶店の跡地にて

憩所・トイレ・東屋があり、有名人のお墓も多くあります。広すぎて見つけるのは大変ですが、・・・尾根道は、円海山の続きなので大方の人は歩きなれています。又、天園では上の茶店が無くなり広々とした空地になっていました。ここから建長寺方面に向かうのですが、十王岩から回春院方向に下る道がこれまた心配です。ハイキングコースではないので道標もなく岩がむき出ており木の根も自分の居場所を主張しています。そんな中を皆さんのご協力が無事にゴールできました。

◎いつもは朝比奈の切通しまでは歩くのですが、今回は路線バスに乗ったため一般のお客さんにご迷惑をかけてしまいました。今後は何らかの方法を考えなくてはと思っています。<平嶋>

<フォトレポートより小島>

今日はウォーキングには絶好の気候で、殆ど汗もかかずに最後まで歩くことが出来ました。ミステリーと銘打った今回のコースですが、私には初めての箇所もあり、またスリルのある滑る坂道もあってタイトル通りでした。ウォークでは殆ど網羅された鎌倉エリアですが、組み合わせによってはまだまだ魅力的なミステリーコースが出来そうです。春夏秋冬、安心して歩ける“KWCの原点”、鎌倉といったところでしょうか。



三浦半島の秘境とミステリーゾーンの 窪地地形と消えた塔の確認

2016年7月14日(木) 晴れ 13000歩 9km

コース:新逗子駅バス→葉山→下山口より入山→新コース開拓→秋谷のコース昼食→航空管制鉄塔跡地
→窪地確認できず→給水塔確認→尾根の道→湘南国際村バス→JR逗子駅解散14時

参加者:平石(L) 仲(SL) 勅使河原 神谷 高橋文 青松 菊池 小林 市村 志村 山本 武倉 木村
青松美 山田 野口(東京 W) 合計16名

予報が雨模様で前日まで中止確実でしたが、突然の快晴、大喜びで歩き出しました。ミステリーなので新コースを探し歩き始めましたが、夏草で踏み跡が消え逆戻り、諦めて秋谷の相模湾展望コースに戻りました。途中の高台で昼食休憩し、やはり航空管制の鉄塔は無いと確認できました。最大見学窪地地形は夏草に入り口が埋まり歩行不可能で断念としました。コースを変更して横須賀秋谷の給水塔を確認して湘南国際村のバス停にゴールを変更しましたが、夏草がかなり茂る道のりをなんとか完歩しました。今回は直前の下見を割愛したため、入り口で行き止まりや山では草で道が塞がり皆様にご迷惑をおかけしました。

～草繁る 道求めての 楽しさよ～ <平石>



木村:梅雨の晴れ間、むっとするような湿度で出発する前から汗が流れてきました。新逗子駅から16名の参加者とバスに乗り「葉山」で下車。住宅地をしばらく登ってから、いよいよミステリーゾーンへ。夏草が生い茂っている山道、踏み跡を辿るのは容易ではなく、約2時間行っては戻り、行っては戻ること数回。結局ミステリーゾーンを踏破することは諦めて、昼食後はしっかりした道(?)を歩くことになりました。時折潮騒を聞きながら進んで行くと、しばらくして窪地入り口に着きましたが、深い夏草の茂みで道が明瞭ではないので、窪地まで行くことは止めました。そこから鉄塔跡地はすぐ側でした。広々した空き地と夏空が視界を2等分して、晴れ晴れとした景色でした。予定では葉山御用邸の方へ下山するはずでしたが、変更して、湘南国際村に向かい、そこからバスに乗り込んでJR逗子駅に戻りました。汗しとどのウォーキング、暑さにも、藪蚊にも負けず完歩できて良かったです。

地域に根差した活動を展開

<全国ウォーキング協議会ニュース16号より抜粋>

全国ウォーキング協議会は結成後八年が経ちました。今日に至るまでは手さぐりの基礎作りの期間でした。10年ひと昔といえますので草創期をあと2年とみて、今期は基礎作りの最終段階です。じっくりと地域に根ざした活動を展開して、次のステップに入っていく地固めの期間にしたいと思います。さて、イギリスでは「歩く権利」が法律で定められていて、レクリエーションやウォーキングで健康的に過ごす文化が根づいています。私たちは「歩く権利」を規約で明文化した日本で最初の団体です。その歩く権利法「Rights of Way」について、団体会員になっているスポーツ科学研究所の力をお借りして、目次や序章の翻訳作業をはじめました。「歩く文化」「歩く権利」について、今期はより明確化していきます。今、散歩にとどまっている方や、一人で歩いているウォーカーがたくさんおられますが、私達は交流ウォークや、流れてくるニュースで全国の仲間とつながり、多彩なウォーキングで青春真ただ中ではないでしょうか。この楽しさをたくさんの人に宣伝し、スポーツ連盟の諸先輩が築き上げてきた50年の歴史に学び、協議会の今期の目標と計画に基づいて活動していきます。

<理事長 吉越>

神奈川のフットパスに関する取り組み <仲>



町田



イギリス

「フットパス」とは、イギリスを発祥とする“森林や田園地帯、古い街並みなど、地域に昔からあるありのままの風景を楽しみながら歩くこと【Foot】ができる小径【Path】のことで、イギリスではフットパスが国土を網の目のように

縫い、国民は積極的に歩くことを楽しんでいます。町田市には、フットパスにふさわしい昔ながらの里山風景、雑木林、田畑、古街道、歴史の面影などが随所に残され、これらを繋ぐことにより魅力あるフットパスコースを数多く作ることが可能です。(町田フットパスガイドより)コースは多摩丘陵を中心に、横浜線・小田急線・京王線各沿線等に、20近くあります。第1回は8月8日に片倉駅から相原駅約10km歩きます。



▼この年は14名で10日間歩いた。隣の敷地へは階段やゲートを越えて進みます。▼入山禁止になったこの丘を自由に歩きたいという当時の労働者の運動が、1932年に「歩く権利法」を制定するきっかけになった。▼日本のフットパスの成り立ちはイギリスのようなわけにはいかないが、自然豊かな道を歩いて楽しむ、そして自然を保護するという点では同じ。更に地域活性化のために北海道、九州、そして町田などでは日本流の取り組みで頑張っている。 <吉越>

2011年5月 イングランド中央部にあるピークディストリクト国立公園の長距離フットパス「ペナン・ウェイ」にて・・・松本さんと。

ウォーキングを始めて12年

佐藤 繁

1. ウォーキングを始めたきっかけ

普通のサラリーマン生活を送っていて運動は何もしてこなかった。25年前(56歳)のある日、当時車通勤の為運動不足を感じていたの、万歩計を買い計測してみた愕然となった。何と週5日の合計がたったの1万歩だったのだ。そこで決心し近くのジムに通い始めた。週1回だが自転車こぎ、ランニングマシン、機械によるストレッチ等をした。マシン上で初めは時速10kmで20数分走っていたが、年寄りには遅くして時間を長くした方が良いといわれ、それからは時速6.5kmに落として1時間以上歩くことにした。13年続けた所で会社をやめる時が来た。室内だけの運動ではあきがきたこともあり、時間も豊富になるので今度はウォーキングをしようときめた。



古代蓮(行田市) 06/7

2. ウォーキングの実行

週一回2万歩以上歩く事とした。春秋は花見、夏は緑道、冬は七福神等である。今迄に北は行田(古代蓮)、土浦(湖畔)、南は湯河原(梅)、東は成田(房総村)、西は奥多摩(溪谷)迄でかけた。5年半続けた所で、本神奈川ウォーキングの存在を知り入会した。最近の2年間は本クラブへの参加が64%であり、一人歩きもまだ36%ある。本6月末で丁度12年がたった。過去の記録をたどると年平均50.3回、合計8600km歩いた。なお年平均26日間は海外旅行をしていたので、国内にいる間は週一回着実に実施してきたことがわかる。また昨年80才時には会員皆さんの絶大なご支援のおかげでなんとか大山に登る事もできた。更に私は歩き終える頃温泉に立ち寄るのを常としているが、今まで189か所の温泉を巡った。余談であるが最近海外旅行時も温泉に寄るよう努めており今迄に9ヶ国18ヶ所の温泉を楽しんだ。



大山山頂 15/11

3. ウォーキングの効果?

おかげでここ12年間病気といえば喉頭がんだけです。但しこれは吸いすぎ飲みすぎが原因だそうでウォーキングとは直接関係がないだろう。放射線治療に7週間大学病院通いをしたがその間もウォーキングを休んだのは最後の2週間だけだった。今は全快している。その他の病気としては、会社勤めをしていた頃はほぼ毎年春先に風邪で熱をだしたものだが、最近殆どなくなった。勿論ウォーキングのせいかストレス・過労がなくなったせいかはわからないが。私にとって最も重要なのは体重。人間ドックのデータを遡ると、ウォーキング開始前の10年間では約4キロ太ったが、開始後の12年間は横ばいなんです。私にとってウォーキングは減量ではなく、増加しないという大きな効果があったと信じている。おかげで現在飲薬としても高血圧の薬だけなんです。なお一人で計画をたて地図をつくり、それを間違いなく実行するという事はそれなりに老化防止に役立っているとも思っている。この6月で81才をむかえた。元いた会社で学卒同期入社の場合が毎年4月にあり同年代の仲間が集まる。入社時は60人いたが22人はすでに故人であり、さらに10数名は健康上の理由で毎年参加していない。今年の参加者は17人だった。出席者中私は最も元気な5人のうちには入ると自負している。これもウォーキングの大きな成果だと信じ今後も出来る限り続けたいと考えている。



チューリップ(佐倉市) 07/4

2015年度 第12回運営委員会議事録

日時:5月18日(水)15時

出席:議長／高橋 書記／中村 吉野 神谷 小山 吉越 藤崎 平嶋 8名

■会長挨拶 2ヶ月休み 総会は欠席 ・機関誌発送時担当再確認

■これまでのウォークと今後のウォーク

- ・6月の関東ふれあい「山草の道」吉野Lから 加来L 奈良 SL へ ・6/24 は吉野Lから常盤Lへ
- ・平和行進・・・統一行動 平石さん3回参加 平嶋さん参加

■スポーツ祭典 11/26. 27 姫路について→吉越さんより日程等説明

■総会

- ・出席状況等確認 ・議案書討議 ・参加回数最多の記念品→上位3位 クオカード進呈・総会参加者にはボールペン

■次回運営委員会日程

- ・5月25日(水)11時校正印刷(総会の資料印刷含む) 13時機関誌印刷
- ・5月26日(木)13時機関紙発送 15時運営委員会
- ・第16回定期総会 運営委員13時集合 受付13時45分 開会14時 終了16時 懇親会16時30分

~~~~~

## 2016年度 第1回運営委員会議事録

日時:2016年6月29日(水)

出席:議長／藤崎 書記／平野 平嶋 中村 小山 小島 高橋 志村 吉越 神谷 平石 11名

■会長挨拶(代理神谷)

会長の欠席が続くので、運営委員全員で結束して乗り切って行こう。会長の復帰は約1ヶ月後とのこと。

■機関紙 75号

- \*校正について異議申し出あり(吉越) 感想文を書いた会員さんから「勝手に文を変えられてしまった。」と異議申し出があった。良かれと思って修正したことが、確かに違う内容になってしまっている。今後は原文を尊重し、変更した場合は了解を得る。

- \*10月2日(日)例会は小島さん企画の多摩丘陵に行く一弟橘姫の故郷—古代たちばなの散歩道に決定10月19日平日例会は、吉越さんと志村さんで観音崎方面を企画する。

■総会を振り返って

- \*リーダーへの地図印刷費支給方法について(支給額が少なくないかとの質問あり)

事務所で印刷している場合は地図印刷代と一般印刷代の区別をしていないため少額になっていると思う。企画者が遠慮して請求していないケースがある。規定の申請書類を作っては。地図印刷費支給は自宅印刷の場合につき枚／15円とする。伝助コメント欄に印刷枚数を追加記入の検討をする。

- \*健脚・一般・ゆったりのグループごとの勉強会について、3グループの勉強会に予算付けし、実施する。現在、健脚コースが休止状態だが、今後ウォーキングを強調した健脚コースを復活させる。ゆったりコース推進G:小山L・健脚コース推進G:吉野L・一般コース推進G:小島Lでまとめ推進する。

- \*その他 会計引継ぎ現金・通帳・伝票の管理は志村さんが引き継ぎ、出納帳(含むPC入力)管理は中村さん。

■2016年度役割分担・・・ 関東ふれあい:東京に続き、埼玉も計画する。神谷さんがコース企画を担当しているが他の人に交代を希望する。別途役割分担表の変更・訂正箇所を直して事務局より回答する。

■これまでのウォークと今後のウォーク 参加者の固定化が顕著になっている。

■スポーツ祭典 姫路ウォーク／11月26・27・28 予算・日程・役員・チラシが出来上がり、次回機関紙発送時同封する。参加の委員から役員を予定する。

■集中ウォークについて／ 11月12日(土) 鎌倉八幡宮源平池14時 役員:平嶋 仲 中村 平野

■次回運営委員会 7月28日(木)11時(校正・印刷・製本)

7月29日(金)13時(製本・発送)15時運営委員会

# 北鎌倉・六国見山から2カ所の切り通しを巡る

2016年9月3日(土)

集合：北鎌倉駅円覚寺側 9時45分 10時出発 約12K

コース：北鎌倉→円覚寺裏山→六国見山（147m）→長窪の切通し→常楽寺→熊野神社→  
切通し→多聞院→長屋門→台の小路→光照寺→藤源治町の路地→北鎌倉駅

★見所：円覚寺の裏山から六国見山に登り、余り知られていない2カ所の切り通し、神社・仏閣、  
大船一の地主であった甘粕家の長屋門を巡り、北鎌倉の路地・小路を歩きます。



六国見山展望台



[参加費] 一般500円 会員無料 持ち物：雨具・昼食・飲み物・敷物・歩数計・健康保険証等

[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)

# —多摩丘陵を行く— 第橘媛の故郷「古代たちばなの散歩道」

◆◆◆ 2016年10月2日(日) ◆◆◆

集 合 : JR 南武線武蔵新城駅改札口 9時45分 10時出発 約10km

コース: 武蔵新城駅→江川せせらぎ遊歩道→巖川橋→子母口貝塚→橘樹神社→たちばな古代の丘緑地  
→影向寺→第三京浜陸橋→市民プラザ→西福寺古墳→梶ヶ谷駅→武蔵溝ノ口駅(解散)

●縄文時代、多摩丘陵の下には海が広がっていた！

●「橘樹」は日本書紀にも「橘花」とある由緒ある地名！

●縄文～奈良・平安時代の川崎の歴史を辿りながら歩いてみよう！



橘樹郡衙(ぐんが)跡の碑。



この辺りには当時の役所(郡衙)があり橘樹郡の中心地だった。



※丘陵コースなのでアップダウンがあります。

[参加費] 一般500円 会員無料 持ち物: 雨具・昼食・飲み物・敷物・歩数計・健康保険証等

[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)

# 2016年9月-1 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

|                |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3<br>日<br>(土)  | 例会        | <p>第199回例会 北鎌倉・六国見山から2カ所の切通しを巡る<br/>           集 合:北鎌倉駅円覚寺側 9時45分 約12km<br/>           コース:北鎌倉→円覚寺裏山→六国見山(147m)→長窪の切通し→常楽寺→熊野神社<br/>           →切通し→多聞院→長屋門→台の小路→光照寺→藤源治町の路地→北鎌倉駅<br/>           ★円覚寺の裏山から六国見山へ。余り知られていない2カ所の切り通しと神社・仏閣を巡り、大船一の地主であった甘粕家の長屋門、北鎌倉の路地・小路を歩きます。<br/>           申込み:平石 090-2162-7178</p>                                                                                                               |
| 7<br>日<br>(水)  | 一般        | <p>一多摩丘陵を行く一 稲城の梨の里歩き<br/>           集 合:南武線矢野口駅10時 約11km<br/>           コース:矢野口駅→大丸親水公園→南多摩駅→城山公園→うしさん公園・かめさん公園<br/>           →稲城中央公園→上谷戸親水公園→若葉台駅(解散)<br/>           ★多摩丘陵の東端、南武線と京王多摩線に挟まれた丘陵エリアを歩きます。今では宅地化で梨畑も少なくなりましたが、多摩川沿いの矢野口駅周辺は、昔から多摩川梨の産地で、「稲城」「新高」のブランド名で出荷されています。京王線沿いの多摩ニュータウンには、公園が点在する緑豊かな丘陵地が広がります。重たい梨がお土産になるかも!<br/>           申込み:小島 080-4119-4143</p>                                                       |
| 11<br>日<br>(日) | 一般        | <p>銀座・築地で、昭和を探して上を向いて? 歩く ～山岡先生の案内です。～<br/>           集 合:JR有楽町駅京橋口(駅前交番あたり) 10時 約8.5km<br/>           コース:JR有楽町駅→銀座裏道→築地場外市場→聖路加国際病院→東銀座→銀座→JR有楽町駅<br/>           ★山高登氏の画集『東京百景』を参照して、昭和の銀座・築地を見つける歩きをする。あたりの変化は大きいですが、喧騒を避けて裏通りを進めば、「失ったものへの鎮魂歌としたもの」だと著者が語っている画集のひとつまに出会えるかもしれない。大正時代の面影を残す「看板建築」の数々、TV 朝日『グッドパートナー』に登場した奥野ビル、木造建築の「秩父錦」、レストラン「黒沢」などの建物に注目して上を向いて歩く。<br/>           ◎昼食は、築地場外市場で自由にとる。 申込み:吉越 090-2750-0034</p> |
| 15<br>日<br>(木) | 一般・会員限定   | <p>野島公園でBBQと潮干狩り<br/>           A 班・京急線金沢八景駅 9時(平野)買物班・潮干狩り班。<br/>           B 班・京急線能見台駅 10時(仲)能見台→柴ファーム→熊野神社→野島公園 約6km<br/>           ★BBQが出来上がるまで潮干狩りを楽しみます(希望者は用具持参)◎調理道具を持参して頂けると助かります。参加費は、当日実費徴収。申込み:平野 090-9327-5691</p>                                                                                                                                                                                                    |
| 17<br>日<br>(土) | やや健脚・会員限定 | <p>三浦アルプス・森戸川林道と南面を元気に歩こう (7月に中止になった企画)<br/>           集 合:京急線新逗子駅(進行方向前) 10時 歩行時間 4時間 14km<br/>           コース:新逗子駅→六代御前墓→一号古墳→川久保交差点→森戸林道→林道終点→観音塚→仙元山→風早橋バス停→JR逗子駅<br/>           ★山道なので軽登山靴を着用 申込み:河野 090-5201-0867</p>                                                                                                                                                                                                         |
| 21<br>日<br>(水) | 一般        | <p>ぐるり永福町街歩き<br/>           集 合:京王井の頭線永福町駅(改札口前)10時 約11km<br/>           コース:永福町駅→井の頭通り→大宮八幡宮→善福寺川沿い(和田堀公園・善福寺緑地)→天王橋→センター広場→環八通り→高井戸駅→神田川沿い→塚山公園→永福中央公園→和泉照野神社→永福町駅(解散)<br/>           ★歌にも歌われた井の頭線永福町駅。善福寺池を源とする善福寺川沿いは緑地が続く心地よいコースで、川には多くの小橋が架かる良く整備された道です。神田川と共に二つの川は地元のウォーキング・散歩コースでもあります。普段はあまり馴染みのないエリアですが、ちょっと目先を変えて歩いてみませんか。 申込み:小島 080-4119-4143</p>                                                                     |

|          |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9月24日(土) | 健脚・会員限定 | 箱根 明神ヶ岳～明星ヶ岳縦走ハイキング<br>集合:JR小田原駅改札 8時集合 歩行時間 5時間15分<br>コース:小田原駅(大雄山線)→大雄山駅(バス)→道了尊→明神ヶ岳見晴小屋→明神ヶ岳(1169m)→明星ヶ岳(924m)→宮城野橋→宮城野(バス)→小田原駅<br>★箱根の山に秋の七草を探しに行きましょう! 申込み:熊坂 080-1260-5285                                                                                                                                             |
| 25日(日)   | 一般      | 絹の道(旧浜街道) パート④ 鶴ヶ峰～神奈川湊お台場への道<br>集合:相模鉄道・鶴ヶ峰駅 10時 約14km<br>コース:鶴ヶ峰駅→妙福寺→正観寺→旧八王子街道の標識→杉山神社→芝生追分(ここで旧浜街道は終了、旧東海道へと続く)→浅間神社→神奈川宿(料亭田中屋)→関門跡→普門州崎大神→正覚寺→神奈川湊お台場(台場公園)→東神奈川駅<br>★甲州街道と16号線(旧浜街道)が交差する八王子から歩き始めて、現存する絹の道、生糸商人が集まった鑓水を過ぎ、旧浜街道であった町田街道、八王子街道、16号線を歩きました。輸出港のある横浜迄・人馬を酷使して辿った絹の道を四回に分けて歩く最終のコースです 申込み:森山 090-3354-8877 |

## 2016年10月-1 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

|       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2日(日) | 例会   | 第200回例会 一多摩丘陵に行くー 弟橘媛の故郷「古代たちばなの散歩道」<br>集合:JR 南武線武蔵新城駅改札口前10時 約10km<br>コース:武蔵新城駅→江川せせらぎ遊歩道→巖川橋→子母口貝塚→橘樹神社→たちばな古代の丘緑地→影向寺→第三京浜陸橋→市民プラザ→西福寺古墳→梶ヶ谷駅→武蔵溝ノ口駅(解散) ◎アップダウンがあります。<br>★清らかな流れの遊歩道から、古代橘樹郡の郡衙(役所)があった影向寺は川崎最古の寺院で、縄文時代のこの辺りは川と海が交わる河口上の台地でした。また日本武尊が東征した折に、海神の怒りを鎮めるため入水した弟橘媛の遺品が流れ着いた場所でもあり、生まれ故郷ともいわれています。このエリアには多くの古墳が点在、中でも富士山古墳は弟橘媛の墓とも伝わっています。 申込み:小島 080-4119-4143 |
| 5日(水) | 一般   | 町田フットパスコース② 鶴川の里道や歴史の道を辿って緑の森へ<br>集合:小田急鶴川駅北口 10時 約10km<br>コース:鶴川駅→平和台→鶴川台屋根緑地→鎌倉街道早ノ道→真光寺緑地→真光寺公園→入谷戸→布田道→地蔵尊→飯守神社→鶴川台中央バス停バスで鶴川駅<br>★文化の香る鶴川界限を巡り、尾根を越えて川崎市片平の里道を歩き、後半は鎌倉街道早ノ道を経て、多摩丘陵の展望を楽しみながら緑の尾根を辿ります。<br>◎フットパスとは?・19頁に掲載 申込み:仲 090-2212-8821                                                                                                                            |
| 7日(金) | スケッチ | スケッチウォーク ～浦賀港～<br>集合:京急浦賀駅 10時 講師:亀崎正一先生<br>持ち物:スケッチ用具一式 弁当 ◎参加費200円 ★陸軍棧橋付近からの風景を描きます。初めての方歓迎です。 申込み:小山文 090-2431-8501                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 8日(土) | 勉強会  | 第4回 若者に負けない!スマホ教室～とにかく楽しく利用しちゃおうぞ編～<br>集合:スポーツ連盟事務所3階 13時<br>♪ スカイプを使ってビデオ通話をしてみましょう!相手(みんな)の顔を見ながら!同時に複数の人との会話だって!会議だってできちゃいます。<br>♪ スマホ上で距離測定・地図の活用・・・いつも歩いている道、どれくらいの距離があるんだろう?という疑問。スマホ上の地図で簡単に距離がわかります!徒歩、車・・・など、それぞれの所要時間も計算してくれる機能を便利に使ってみましょう!などなど・・・基本的な疑問、質問、お悩み・・・楽しくみんなで解決しませんか興味のある方、どしどし下記までご連絡ください。不安や疑問もお待ちしています。 申込み:加藤由子 090-7175-1536                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10<br>月<br>12<br>日<br>(水)                                                                                                                                                                                                                                              | ゆったり・<br>会員<br>限定 | <p><b>ヤクルト化粧品工場と藤沢浮世絵館見学</b> (ヤクルト工場見学は25名限定)</p> <p>集 合:JR 辻堂駅東改札 10時 約6km</p> <p>コース:辻堂駅→藤沢浮世絵館→長久保公園→万福寺→ヤクルト化粧品工場(13:30～15:00)→藤沢駅</p> <p>★藤沢浮世絵館は本年7月16日に開館されました。江の島、藤沢宿等に関する関連資料約1500点が収蔵されています。ヤクルト化粧品工場では生産ラインの見学、オリジナル成分の体感、肌測定を行います。男性の参加歓迎です。</p> <p>申込み:小山文 090-2431-8501</p>                                                                                          |
| 10<br>月<br>19<br>日<br>(水)                                                                                                                                                                                                                                              | 平日<br>例会          | <p>第201回例会 <b>観音崎の豊かな自然と歴史探訪</b> 会津藩士の墓と御所ヶ崎</p> <p>集 合:京急浦賀駅10時 約10km</p> <p>コース:京急浦賀駅→バス→梅山バス停下車→能満寺→西徳寺(会津藩士の墓)→八幡神社→多々良浜(ゴジラの足跡)→観音崎→横須賀美術館(谷内六郎)→ふれあいの森→走水神社→円照寺→走水ポンプ場(御所ヶ崎)→走水水源地からバス→京急・横須賀中央駅・横須賀駅</p> <p>★1810年(文化7年)江戸幕府は外国船の来航に備え、台場の築造と三浦半島沿岸の警備を会津藩に命じた。病没した藩士やその家族の墓を巡ります。</p> <p>★御所ヶ崎は走水漁港から海に突き出している小さな岬。解放されガイドと一緒に入れるようになりました。</p> <p>申込み:吉越 090-2750-0034</p> |
| 10<br>月<br>23<br>日<br>(日)                                                                                                                                                                                                                                              | ゆったり              | <p><b>カメラ散歩 銀座のミステリーポイント!</b></p> <p>集 合:JR 有楽町駅京橋口前(交通会館側) 10時(半日コース)</p> <p>コース:有楽町駅→南町奉行所跡～銀座八丁カメラ散歩～新橋駅</p> <p>★カメラ片手に銀ブラは如何?銀座八丁神社巡りです。コンデジ・スマホ何でもOK!若い頃を思い出しながら銀ブラだけの方も歓迎。ちょっとしたコツで洒落た銀座の写真が撮れます。(※昼食は新橋で自由ランチ)</p> <p>申込み:小島 080-4119-4143</p>                                                                                                                              |
| 10<br>月<br>30<br>日<br>(日)                                                                                                                                                                                                                                              | 一般                | <p><b>鎌倉道戸塚宿から東慶寺の柏尾道</b></p> <p>集 合:戸塚駅橋上り10時 約12km</p> <p>コース:戸塚駅橋上り10時集合→柏尾道分岐→上倉田→下倉田→長沼→いたち川鎌倉古道中道→小袋谷→北鎌倉駅→東慶寺入山→源氏山ハイキング→銭洗い弁天→鎌倉駅解散</p> <p>★結婚生活に絶望した女性が唯一の離縁の道が縁切り寺までの道です。多くの方が江戸から父親に連れられて、戸塚から希望に満ちて鎌倉に向いました。おまけに源氏山ハイキングもあります。</p> <p>申込み:平石 090-2162-7178</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 style="text-align: center;"><b>マナーを守りましょう</b></p> <p>★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。</p> <p>★山で木や花等を採らないようにしましょう。</p> <p>★自然の生き物をいじめないようにしましょう。</p> <p>★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。</p> <p>★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。</p> <p>★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。</p> |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

# 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

■神奈川ウォーキングクラブ会員名簿同封  
記載内容に相違がある場合はお知らせください。  
定期総会出欠届けのハガキに書かれた電話番号  
を掲載しました。ハガキ未着の方は、入会申込み  
書から転載しました。

■2016年度全国一斉集中ウォーク  
コース作りのレベルアップが目的です  
神奈川県会場は2016年11月12日(土)  
鎌倉八幡宮源平池ほとりに14時00分集合。

## ふたたび いざ鎌倉へ!

鎌倉八幡宮への集中ウォークは2度目の挑戦  
昨年の23コースを超えよう!  
専用伝助の**コメント欄**へコース登録です  
機関紙7頁参照



■11月・12月の例会・オプションコースの  
提案にご協力を! ご自分の行ってみたい所が  
良いですね、7項目を記入し運営委員まで

①希望する 月 日  
②一般、ゆったり、健脚、やや健脚の区別  
③題名 ④集合駅と時間 ⑤コース ⑥キロ数  
⑦コースの見どころ

※メール本文やメモにて運営委員へお願いしま  
す。2・3人で組んでのコース作りも歓迎。

■2016年11月26日・27日・28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!!」

## 兵庫スポーツ連盟からメッセージ

さて、今回は、姫路城ですねえ。白鷺城の愛  
称でも有名ですが、今は、白い漆喰で塗り替え  
られ白鷺城ならぬ、白すぎ城とか言われており  
ますが、その姿は、本当に白鷺のごとく美しい  
お城です。お城の近くには、黒川紀章氏設計の  
「1億円のトイレ」や、安藤忠雄氏設計の「星  
の子館」など建築物を楽しむこともでき、まさ  
に見どころ満載です!奮ってご参加くださいま  
せ。ではでは、紅葉の姫路城でお会いしましょ  
う! 新日本スポーツ連盟兵庫 中塚久子

※K-walk は7月14日現在25名の申込みです。  
皆さまのご参加をお待ちしています。チラシ参照  
の上「姫路城専用伝助」又は運営委員までお申  
込みください。

## ■会員の異動

★2016年7月15日現在 在籍数  
男性58名 女性84名 合計142名

## ★新入会員さん紹介

ご一緒に歩きましょう、よろしくお願ひします。

|                                                         |                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>会員No.326 志賀美知子さん<br/>大和市在住 ホームページから</p> <p>写真は後日</p> | <p>会員No.328 高山ひら子さん<br/>横浜市在住 友人の紹介</p>  |
| <p>会員No.327 斉藤恵美子さん<br/>横浜市在住 ホームページから</p> <p>写真は後日</p> |                                                                                                                               |

## ■同封物

- ①全国ウォーキング協議会ニュース16号
- ②全国ウォーキング協議会姫路チラシ
- ③神奈川ウォーキングクラブ姫路チラシ
- ④月刊かながわスポーツ(メールで配信済を除く)
- ⑤新入会員の方へ(既に送付済みの方は除く)  
スポーツ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