

# ウォーキングだより

第77号

発行日 2016年9月25日



9月3日(土) 北鎌倉・六国見山から2カ所の切り通しを巡る。 33名参加

## 例会

- |                 |            |                 |
|-----------------|------------|-----------------|
| 1 199回 北鎌倉      | 7 大船から鎌倉山  | 15 明神ヶ岳・明星ヶ岳    |
| 18 202回 11月例会予告 | 8 キリンビール   | 16 集中ウォーク       |
| 19 203回 12月例会予告 | 9 祇園山ハイキング | 17 運営委員会報告7月・8月 |

## オプション

- |                 |                 |             |
|-----------------|-----------------|-------------|
| 3 浦賀から久里浜       | 10 山手居留地の歴史     | 20 11月予定    |
| 4 スケッチ          | 11 稲城の梨の里歩き     | 21 11月12月予定 |
| 5 ピースウォーク・ヒロシマ  | 12 銀座・築地        | 22 12月予定    |
| 6 フットパス 片倉から御殿峠 | 13 BBQ          | 23 事務局連絡    |
|                 | 14 三浦アルプス・森戸川林道 |             |

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)

# 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) 晴れ 10000歩 約7km

コース:北鎌倉駅→円覚寺裏山→六国見山→六国見山森林公園→高野台ロータリー→切通し→熊野神社→長屋門→長窪の切通し→常楽寺→鎌倉女子大前遊歩道→大船駅

参加者:平石(L) 仲(SL) 武倉(SL) 勅使河原 吉越 平嶋 小作 常盤 神谷 戸田 大平 奴田  
安永 小野里 青松秀 中村年 小林 山内 河野 栗田 市村 中村ゆ 平林勝 志村 小田  
桑名 青松美 加納喜 山田 29名 一般/高橋 会田 坂下 染谷4名 計33名



円覚寺参道をお借りしてストレッチ

**中村ゆ:**午後からは雨の予報でしたが幸い最後まで降られることもなく雨具の出番はありませんでした。北鎌倉は円覚寺横の、これまた知る人ぞ知る裏山の道を上り、六国見山の山道につな

げ展望台まで歩きました。緑深く、木陰では吹く風が清々しく気持ちの良い森林公園を抜け、大船切通しへ。鎌倉七口以外にもこんな立派な切通しがあるなんて！意外に広く大きな切通しを歩くのは楽し〜い！あっという間に通り抜けてしまいました。長窪の切通しも良かったです！高さもあり、見上げれば(弦のような枝が太くなったみたいな)木が横たわり趣がありました。切り通しを抜けるとパッと視界が広がり、いきなり住宅地になり、現実の世界に連れ戻されたような感覚になりました。常楽寺を経て鎌倉女子大前遊歩道でストレッチ後、早い解散でしたが今日も楽しく元気に歩けました。

**加納喜:**8月後半は台風の集中により全国的に雨量の多い月となり地域により災害をもたらしました。月替わりも残暑の厳しい中参加者は元気に北鎌倉に集合、セレモニー後真夏の太陽を思わせる暑い中を出発、円覚寺脇の緩やかな上り坂を約40分、六国見山頂上360度の景観と眼下の緑の樹木に一服の清涼をもらい下山へ。今回の見どころは2ヶ所の切通しで掘削技術が発達していない時代に交通の為に切り開いた先人の努力と史跡として今日まで現存しているのに感銘いたしました。昼食は熊野神社境内を借り落ち着いて食べる事ができました。



**勅使河原：**朝晩は季節の変わり目を感じさせるそよ風が有り、ヒグラシの鳴き声は哀愁を感じさせる晩夏の日。円覚寺の裏山からの登り、細道を汗だくで六つの国が望めたという147m六国見山展望台着。お天気も良く江ノ島やランドマーク等眺められた。少し急な長めの階段を下りると針葉・落葉樹の森林公園では木洩れ日の森で涼と森林浴を堪能しました。本日のハイライト2ヶ所の名の無い切通しヘリダーの話では「平石切通し」と名付けたそうです。巾3m高さ5m長さもカーブしており40m位あり立派でした、鎌倉観光ももっと宣伝すべきと思いました。人力で切開いた訳ですから昔の苦勞が忍ばれた。有名な熊野神社、多聞院、長屋門、常楽寺等巡る起伏の多い山道尾根道をゆっくり歩き残暑は厳しいが木陰歩きで森林浴に浸かり心地よい気分でした。

**中村年：**こんなに良いお天気にならなくてもと思いつつ、人ごみの北鎌倉をぬけだして山を歩くのは楽しく。六国見山展望台では残念ながら富士山は雲にかくれて見る事は出来ませんでした。いつ行っても清々しい気持ちになります。二つの切通しを木洩れ日を浴びつつ、ちいさい秋を見つけ様と歩いた一日でした。鎌倉周辺はまだまだ知らない所がたくさん有るのに驚きです。名もない切通しもすぐ下まで行った事があるのにいつもと違う道を選べば違う世界がある事が面白いです。

### 二つの切通しを歩きました



9月例会は天候にも恵まれました。円覚寺山門前の池のほとりで準備体操して、すぐ六国見山のミステリー一登山道を直登しました。会員29名と千葉からネットで知った美しき女性4名が加わり33名の大世界となりました。今回の企画は仲さんと私の合同企画なのです。六国見山展望台では六国を見渡しました。大船高校の運動会場の横から最初の名も無き切通しを下り、熊野神社で昼食にしました。休憩後、甘糟家の大きな長屋門から2つ目の長窪の大きな切通しを楽しみ、臨済宗の常楽寺で歴史の検証をしました。そして最短の大船に向かい楽しい一日を終えました。開催にあたり下見には多数の運営委員の参加と開催日には会員同士のサポートが見られ怪我無く無事完了したことに感謝します。 <平石>

～水引きの花に守られ山に入る～

# 浦賀から久里浜へ海沿いを歩く

2016年7月26日(火) 22000歩 約14km 曇り

コース:大津駅10時→信楽→馬堀海岸団地→走水水源地→東叶神社→浦賀の渡船場→西叶神社→  
愛宕山公園→浦賀奉行所跡→燈明崎→開国橋→ペリー記念公園→バスで久里浜駅

参加者:神谷(L) 勅使河原(SL) 平石一 小野里 小林 森川 井内 小島重 山川 桑原 武倉 木村  
山田 / 一般:野口(TWC) 計14名

幕末、米国海軍提督ペリー率いる黒船の来航によって、215年間続いた鎖国状態が終わりを告げた。その歴史の転換期の舞台となった浦賀から久里浜にかけての海沿いには、この時代の史跡がいくつも残されている。今日は、この史跡を辿りながらのウォークです。京急大津駅スタート。まずは、幕末期の志士坂本龍馬の妻龍子(おりょう)が眠る信楽寺に向かう。



燈明崎の岩場の上

折り返し横須賀風物百選の馬堀海岸団地を抜け、海岸線を歩き走水水源地のヴェルニーの水に辿り着く。隧道を通り、山沿いの登坂を歩き、一山越え東浦和公園に到着。ここで昼食。昼食後東叶神社へ。勝海舟から一行が咸臨丸で太平洋横断の成功を祈願し、神社で、境内にある井戸水を汲み、水垢離をしたといわれている井戸を見学。その後浦賀の渡し場に移動した。奥まった入り江である浦賀湾の東岸と西岸を結ぶこの船は、江戸の頃から続く浦賀の風物詩。短いのどかな船旅を楽しめた。ちなみに料金は200円。新堀側に着岸後愛宕山公園にむかう。樹林に囲まれた急坂を登ると勝海舟の名前が刻まれた咸臨丸記念碑が建っていた。港に面した木立の間から浦賀水道が一望出来、絶景だ。愛宕山を下り住宅地の中に石垣だけが残る浦賀奉行所跡を見学。海岸通りに戻り燈明崎を目指す。ここで全員で記念撮影。燈明崎から川間トンネルを抜けると左手に久里浜港が広がる。潮風を感じながら歩いて行くと日本開国にちなんで命名された開国橋。橋を渡るとペリー記念碑と記念館があるペリー公園に到着。ここでゴール。開国の歴史にほ



浦賀の渡船



んの僅かであるが触れることが出来た一日でした。

<神谷>

西叶神社

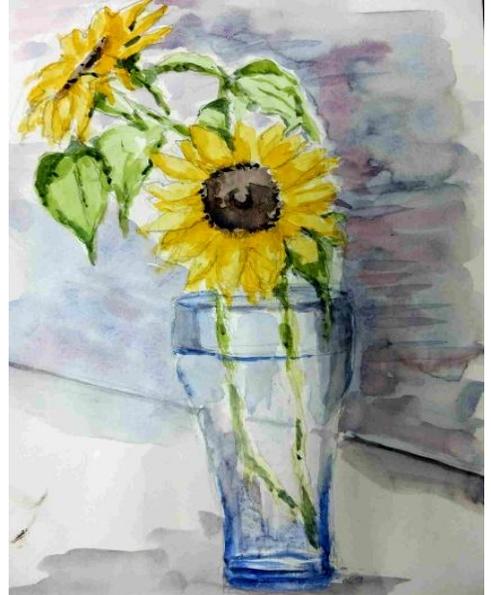
# スケッチウォーク「静物を描く」

2016年8月3日(水)

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

事務所で静物(ひまわり、パプリカ、なす)を描きました。

参加者の作品を掲載しました。(小山文)



# 第3回メモリアル♥ピースウォーク in ヒロシマ2016

2016年8月5日(金) 晴天 12000歩 約8km

コース:原爆資料館前13時・ガイド付きで記念公園内を見学→18時30分反核平和とマラソン交流のつどい

8月6日(土) 晴天 20000歩 約13km

コース:広島城7時 核兵器廃絶ヒロシマ平和マラソン&ウォーキング→広島平和記念公園嵐の中の母子像前にて8時15分黙とう→長崎までのランナー見送り→市電で広島港宇品→9:30 船で似島→島内半周→広島港→広島駅→横浜駅

参加者:吉越(L) 熊島 金子 3名 他に全国各地から5日には約30名、6日似島ウォークに17名が参加

**熊島:** 広島平和記念公園と似島(にのしま)を歩いて8月5日、広島の平和記念公園を、約3時間にわたってガイドさんの熱い思いを感じながら案内を受けました。元気なうちに一度は訪れたいと願う気持ちが実現し感無量でした。原爆投下から71年、歴史の事実を直視したいと思っただけで参加でした。人間の優しさが被爆者にどう伝わるか、平和のありがたみを感じ、今だけではなく将来も平和であり続けるべきだ。



平和ウォーキング 中央・金子さん その左・熊島さん

6日早朝、広島城周回の「8.6 ヒロシマ平和マラソン・ウォーキング大会」に参加後、長崎へ向かうランナーへエール。全国の仲間17名と路面電車で広島港へ向かい、フェリーで似島へ。現地の方に当時の話を聞くこともでき、各検疫所跡地を見学し胸が痛みました。スポーツのひとつとしてのウォーキングを通じ、「命の尊さや平和の大切さ」を願ってやみません。



似島は周りにカキの養殖筏がたくさん浮かぶ、緑豊かな静かな島です。全国から参加の仲間と。



似島にて地元の男性から元検疫所跡地を前にお話を聞くことができました。「人々を焼却した窪地はまだある、小学生の頃は馬小屋があったことも覚えている」と話されました。(似島には馬匹検疫所もありました)

## 広島港から20分 瀬戸内海に浮かぶ似島(にのしま)のこと

71年前被爆者1万人もが船で運ばれ手当てを受けた島です。原爆が投下された直後「似島へ負傷者を運ぶ！」と、この島へ手旗信号で第一報が届いたのは午前9時頃。日本陸軍が負傷者を手当するのにもっともふさわしい場所と判断したのは、似島に5千人分の医薬品があったためです。なぜ似島に医薬品が？という疑問・・・紙面が足りず書けませんので、1894年にはじまった日清戦争以来、戦争に深くかわって来た瀬戸内海の小さな島、被爆者が押し寄せた似島を是非一度訪れて、戦争と被爆の悲惨さを知り、亡くなられた人々を鎮魂してあげてください。吉越(L)

## 片倉から御殿峠

自然と歴史、里道の雰囲気を楽しむ

2016年8月8日(月) 曇り時々晴れ 14000歩 約10km

コース:片倉駅→片倉城址公園→松門寺→浅間神社→片倉城本丸・二の丸跡→片倉  
つどいの森公園→鎌倉道→御殿峠→御殿峠古道(鎌倉古道)→JR相原駅

参加者:仲(L) 山内(SL) 班長(渡辺哲 市村 平林勝) 勅使河原 常盤 神谷 平石 熊坂 大平  
高橋文 小野里 青松秀 菊池 熊島 佐藤繁 小林 清水正 長井 宮野 小島重 福士 武倉  
青松美 中林 一般/片岡 吉川 計28名



**平石:**真夏の盛りの片倉城址の芝生は深みどりの絨毯に敷きこまれていました。しかし空は低い雲に覆われ時々雨粒も落ちてきます。古刹の社寺を訪れたあと、現代のフットパスで御殿峠を歩きました。御殿場と同じ御殿がどこかにあったのかな?最近の八王子は大学移転の集結地帯で開発の荒波の最前線ながら、御殿峠に入るともう深山の雰囲気でした。すぐそばに国道16号が平行しているのが嘘のようでした。また街道の使命が鎌倉古道から始まり戦国時代は戦いの道の使命になり、近世は絹の運搬路と大役を務め現在は自然満喫のフットパスに蘇りましたね。近く七国峠越えと共に大事に自然を残してほしいです。今回は遠方ながら下見など素晴らしいコース企画を実行されたリーダーに感謝とお礼をいたします。



片倉城址 二の丸跡



花の説明をする熊坂さん



御殿峠古道を往く

第1回町田フットパス(片倉から御殿峠)を無事終わりました。町田市域の多摩丘陵には昔ながらの里山、古街道、歴史の面影が残っております。今回のコースでは公共のトイレや休憩地が無いので、昼食は階段で、トイレは結婚式場「日本閣」にお願いして借りることができました。

第2回は10/5(水)に「鶴川の里道や歴史の道を辿って緑の森へ」を行います。(仲)

# 大船から鎌倉山散策

2016年8月11日(木・祝日) 曇り 18000歩 約13km

コース:大船駅→神明神社→台峰展望台→鎌倉中央公園→笛田公園→夫婦池公園→鎌倉山→鎌倉山神社→月影地藏→極楽寺駅(江ノ電)解散

参加者:高橋文(L) 仲(SL) 熊島(SL) 佐藤伊 勅使河原 平嶋 小作 神谷 平石 熊坂 奴田  
小野里 青松秀 菊地 佐藤繁 藤原 新谷 小林 山内 清水正 長井 福士 栗田 山川 市村  
中村ゆ 清水晴 小島ま 桑原 塩川 橋本 武倉 木村 奥村 青松美 山田 市川夏 高山  
一般:鬼頭 合計39名

祝日“山の日”本年から設定されたこの日に鎌倉山の散策です。鎌倉山は標高何メートルという山ではなく、付近一帯を鎌倉山と称する丘陵地帯です、鎌倉山1丁目・2丁目・3丁目という様な名称になっています。周囲は落ち着いたある

門構え、良く手入れされたきれいな庭、あちこちで高級車などが目につく住宅街です。そんな景観をキョロキョロ楽しみながらの散策でした。世の中には裕福な生活をエンジョイしている人もいるものだと思います。この鎌倉山に到達するまえのコース取りとして鎌倉中



央公園を巡ってきましたが、この道のりが素晴らしいものでした。深緑に囲まれた涼やかな木立の中を適度なアップダウンを体験しつつのウォーキングとなりました。鎌倉は上品な街並みと緑濃い自然に囲まれた多彩な街だなと再認識させられた一日でした。 <高橋文>

**中村ゆ:**連日の猛暑で、ウォーキングできるかしら? 熱中症になりはしないかしら? と不安な気持ちで当日を待ちました。幸いにも、幾分低めの31度との予報だったのでどうにか耐えられると思い参加しました。大



夫婦池の遊歩道を歩く

船観音に見守られ、鎌倉を目指し歩き出しました。民家を抜け、昼食場所の鎌倉中央公園までの道は歩きやすい雑木林の道が続き吹き抜ける緑の風が心地よかったです。木陰を求めて三々五々散らばりのランチ、食後にかき氷を食べた方も。夫婦池公園では終わりの見えない階段をどうにか登りきり、皆さん安堵の表情でした。極楽寺までの道も緑の多い道を歩きました。鎌倉は奥が深いです。ひとりでは決して歩けないだろう知らない道を楽々歩けるのは、なんと有り難いことでしょう。労をとって下さった、高橋L、仲SL、熊島SLに感謝です!

# 市民の森と緑道を歩いてビール工場へ



2016年8月17日(水) 晴 18000歩 13km

コース: 綱島駅→熊野神社市民の森→熊野神社→横溝屋敷→獅子ヶ谷市民の森→入江川せせらぎ緑道  
→子安台公園→麒麟ビール工場(解散)

参加者: 熊坂(L) 平嶋(SL) 仲(SL) 勅使河原 常盤 戸田 大平 渡辺ノ 小野里 青松秀 菊池  
熊島 佐藤繁 小林 山内 清水正 宮野 渡辺哲 山川 中村ゆ 桑原 山本 小田 桑名 武倉  
木村 加納喜 青松美 山田 市川夏 30名

山内: 台風7号の接近でウォーキングに影響が心配されるなか、当日は台風一過の晴天で気温が高い中



でのスタートになりました。気温が33℃を超え、膝の状態が良くないなか、公園の登り・下りを悪戦苦闘しながら(水分補給を多めに取り)ついて行きました。途中の「横溝屋敷」は何度か訪れていますが、何時も正面の門から入場しており、

裏から入ったのは初めてで最初に建物を見た角度の違いで直ぐに分からず随分感じの違いものだなあと感じました。子安台公園から「KIRIN」の工場が見えた時は、痛みも・暑さも忘れ、ホッとした気分で足も軽やかに早目に到着。工場見学後のビール「一番搾り」出来立てを三杯飲んで喉を潤し本当に幸せでした。



# 鎌倉幕府の成立と滅亡

(台風の影響により祇園山ハイキングを変更)

2016年8月17日(水) 曇り 12000歩 約8km

コース:鎌倉駅東口改札10時→おんめさま→本覚寺→妙本寺→蛇苦止堂→ぼたもち寺→八雲神社→元八幡→市場→段葛→鶴岡八幡宮→東昭寺跡→高時腹切やぐら→鎌倉駅 終了後ランチ

参加者:吉越(L) 平嶋 神谷 戸田 平石 仲 大平  
高橋文 小野里 小林 小島重 福士 山川 13名



雨に濡れ味わいのある妙本寺

真夏の暑さを避けて、お洒落な名前がついた祇園山を歩こうと計画しましたが、台風の影響でコース変更となりました。急遽変更のメールを送り、伝助で「コース変更」「弁当不要」の旨を△印にと依頼・・・皆さんの注意力のおかげで、変更確認はスムーズにできました。

10時に鎌倉駅の真正面、大通りの向こう側にある「おんめさま・大巧寺(だいぎょうじ)」に向かいました。いつでもサビのある花々が咲いているこじんまりしたお寺です。ここから南の元八幡に向かいますが、途中の本覚寺で大きなサルスベリ、刀鍛冶・岡崎正宗の墓を巡り、昔ながらの魚屋さんの前を通って妙本寺へ。台風で足元が洗われ木々の緑も美しい。比企一族の墓にもお参りし、4月中旬に濃いピンクの花を咲かせる海棠を見て、蛇苦止堂へ向かいました。次に八雲神社の右奥、予定ではハイキングのゴールであったところを覗きに。その先、横須賀線を横切ったあとの元八幡(鶴岡八幡宮の元宮)への道がわかりにくく、少し行き過ぎて戻りました。



写真上/元八幡

段葛の工事は2016年3月に完成。今までより少し高くなり、老いた桜の木は伐採され若木が並木を作っていました。遠近法を確かめるために写真を撮ろうということで2枚の写真を撮りました。さて比べてみてください。

八幡宮の社殿からの由比ヶ浜の眺めに圧倒され、いよいよ鎌倉幕府終焉の地、東勝寺跡と「腹切りやぐら」を訪れ、本日のウォーキングが終わりました。冷たいトマトやお菓子の差し入れごちそうさまでした。 <L 吉越>

遠近法の実感を体感



二の鳥居付近



三の鳥居付近 (すいぶん窮屈です)

頼朝さ～ん!

八幡宮を遠くに感じさせたかった段葛のトリックよ～くわかりました!

# 山手居留地の歴史を訪ねて

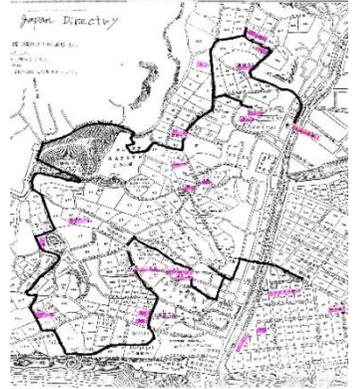
2016年8月31日(水) 晴れ 10000歩 7km

コース:JR石川町駅→発祥の地巡り→媽祖廟・中華街

参加者:小山文(L) 吉越 平嶋 仲 小野里 青松秀 小林 清水正 市村 平林勝  
志村 山本 武倉 青松美 栗山 中林 小山美 計17名



開港後8年もすると山下居留地は手狭になり、山手の丘の上を開拓し、住宅分譲が始まりました。ブラフと呼ばれた場所です。この山手居留地の面積は山下居留地の約2倍ありました。山下居留地は商売、山手居留地は住居の場所で、それぞれには地番がつけられていました。開港以来の山手の歴史を中心に地番が振られた古地図を見ながら歩きました。台風一過の晴天、時折の風が秋を感じました。



主な場所と内容は以下です。

- ① 山下居留地と山手居留地のメインルート、地蔵坂 ②ミッションスクールは共立学園から ③遊歩道と競馬場の開設 ④国の重要文化財「外交官の家」 ⑤山手のカトリック協会 ⑥日本最初の公園 ⑦西洋音楽と君が代は軍楽隊から ⑧食文化はビールから ⑨山手には軍隊が駐屯していた⑩関東大震災の影響 ⑪山手の湧水 ⑫航海の守護神、媽祖 <小山文>



山手80番地



港の見える丘公園のイギリス軍隊



明治元年根岸競馬場開設



横浜開港資料館 所蔵

# —多摩丘陵を行く— 稲城の梨の里歩き

2016年9月7日(水) 曇り時々晴れ 16000歩 11km

コース: 矢野口駅(10時)→旧川崎街道→大丸親水公園→南多摩駅→大丸公園→城山公園→うしさん公園・かめさん公園→稲城中央公園→上谷戸親水公園→若葉台公園→若葉台駅(解散)

参加者: 小島(L) 熊島(SL) 佐藤伊 勅使河原 平嶋 神谷 高橋文 小野里 青松秀  
菊池 小林 福士 山川 市村 高橋紀 志村 桑原 山本 武倉 青松美 奥村  
計21名

かつて梨と言えば長十郎が主役でしたが、現在では幸水・豊水系がその座を占めるようになっていきます。果物に対する嗜好の変化で、甘くて水分の多いものが好まれているようです。今回は多摩川梨の中心地である稲城市の梨園と、二つの親水公園を訪ねてのウォークとなりました。相次ぐ台風の影響が心配されましたが、幸い雨も降らず



清流の大丸親水公園

に残暑が厳しいほどでしたが、緑地や谷戸の木陰では涼しい風も吹き抜けて、確実に秋の気配が深まっていることを肌で感じる事が出来ました。地図を広げると分かります、この東京都稲城市は川崎市に食い込んだような形をしています、旧川崎街道に沿うように梨園が点在し、綺麗な水が流れる大丸親水公園はコイやカモの楽園で、近くの住民のマスコットのような存在になっています。多摩ニュータウンエリアとなる大谷戸親水公園も、草木の手入れが行き届いた清流で、カワセミやホタルも飛び交う憩いの場所です。11kmとやや短いコースでしたが、多摩丘陵の豊かな自然を楽しむことが出来ました。 <小島>



稲城市のマスコット「なしのすけ」



大谷戸親水公園の散策路

# 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～

2016年9月11日(日) 曇り 13000歩 9km

コース:JR有楽町駅京橋口(駅前交番あたり)10時→銀座裏道→築地場外市場で各自昼食→築地本願寺→聖路加国際病院→東銀座→銀座→JR有楽町駅

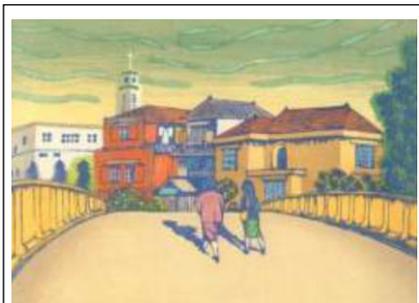
参加者:山岡光治先生 吉越(L) 平嶋 神谷 安永 市川清 小野里 青松秀 小林 河野 宮野 伊藤美栗田 平林勝 桑原 武倉 木村 青松美 奥村 山田 八巻 /会員20名+講師  
一般/菊池 秋森 2名

## テーマ

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。



聖路加国際病院前にて



山高登氏の画集と同じ風景を捜しあてました！  
橋の名前は「あかつきはし」と刻まれていました

日比谷は昔入り江だった。銀座中央通りは砂洲で、その高まりを体感できました。銀座には10社も稲荷神社があります。また、築地場外市場辺りにはたくさんのお寺があったそうです。



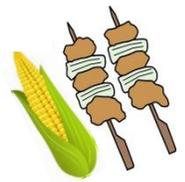
細い路地から喫茶店の中を通り、また路地を通って出たら豊岩稲荷の門柱。お店のど真ん中を歩けるのは公有地だから。



高いビルに囲まれて頑張っている木造の「秩父錦」、どんな気分になるのだろうか、こんなところで飲んでみたい！ それにしても屋根から上の空間はすごいです。



# 野島公園でバーベキュー大会



2016年9月15日(木) 曇り 11000歩 約8km

コース: 能見台駅→長浜1丁目・2丁目→ビクトリアヒルズ→西芝台公園→芝シーサイドファーム→

熊野神社裏山入口→熊野神社→海の公園→野島橋→野島公園BBQ場

参加者: ウォーキング班 仲(L) 神谷 熊坂 大平 青松秀 小林 山内 宮野 市村 平林 志村

山本 武倉 青松美 中林 ●BBQ準備班 菊池(L) 平嶋 中村年 石原 合計19名



海辺の BBQ 場に行くまでに  
こんなところを歩きました。



能見台駅から米軍小柴貯油施設跡地の上にある、柴シーサイドファーム行くには長浜の住宅街の坂道を登って、大型マンションのビクトリアヒルズが目標。街中を歩くにはいつも苦勞するが今回も迷ってしまった。シーサイドファームから熊野神社に入る山道はフェンスで囲まれていたが、脇から入ることができた。今後は閉鎖される可能性もあるだろう。熊野神社の急な階段を降り、海の公園を散策しながら約2時間で野島公園 BBQ 場にたどりついた。〈仲〉



今年の新メニュー・焼きおにぎり  
とウモロコシ・・・好評でした。



# 三浦アルプス森戸林道～仙元山



2016年9月17日(土) 曇り時々晴れ 歩行時間4時間 20000歩 14km

コース:新逗子駅(10時出発)→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→葉山教会→元町バス停(バス)→新逗子駅(16時30分散)

参加者:河野(L) 勅使河原(SL) 平石(SL) 小作 熊坂 奴田 高橋文 青松秀 平山 熊島 新谷  
中村年 山内 清水正 長井 小山文 小山美 渡辺哲 市村 高橋紀 志村 武倉 高塚  
加納喜 山田 計25名

**高塚:**前日まで雨だったので心配したが朝から天気恵まれて良かった。

**山内:**雨の後なのですべってきつかった。

**高橋文:**急な登り坂でみんなに助けられた。

**新谷:**きつかった、やや健ではなく健脚だった。

**中村年:**木の根を掴みつつの登りでした。



雨を心配していましたが、朝から晴れ間も出てホットしました。はじめの2時間は桜山の古墳や森戸林道の森林浴ですが、昼食後は急坂を登り南尾根に入ります。きのうまでの雨のせいで、落ち葉・石・木の根などですべり、いつもの倍以上のエネルギーが必要でした。25名と人数が多いせいか前後に長く伸びてしまってサブリーダーはじめ皆さんに助けていただきました。前日の会議に出た問題点がよみがえります。個人により体力も違うので健脚・やや健脚の判断はなかなか難しいと思いました。途中で下山する人もいましたがケガもなく無事に帰れて良かったです。 <河野>



平氏六代目の墓

仙元山から江ノ島を望む夕景

## 明神岳～明星ヶ岳ハイキング

2016年9月24日(土) 曇りのち雨

行動時間 5時間30分 15000歩

コース:小田原駅(大雄山線)→大雄山駅(バス)→道了尊→見晴小屋→神明水→明神ヶ岳上り口

宮城野分岐→宮城野バス停14:40

参加者:熊坂(L) 常盤(SL) 勅使河原 高橋文 小野里 新谷 河野 山内 小山文 小山美 関水

栗田 市村 高橋紀 中村ゆ 小田 加納喜 合計17名

迷いに迷って決行しましたがやはり途中から雨になってしまいました。コースを変更したので明神ヶ岳も明星ヶ岳も頂上に上れなくなり楽しみにしていた方には申し訳なく思います。私自身も楽しみにしていた花を見る余裕もなくちょっと残念でした。宮城野までの下り道はまるで川の中を歩いているようでしたが全員無事に下山できホッとしました。皆さんご協力有難うございました。 <熊坂>



**小山文:**先週「三浦アルプス」に参加し、久しぶりに爽快感を味わいました。今回もまたその爽快感を味わいたいと思い、天気予報を見ながら3日前にエントリーしました。ところが、出発の朝、再度チェックすると12時ごろから3mm/hの雨に変わっていたので、雨の覚悟で出かけました。登山道に向かう大雄山線からは矢倉岳の姿を見ることができました。道了尊を出発し時々現れるススキの群生、花、風に秋を感じることができました。11時頃、レインウエアの出番となり、12時前からは本降り、雷も聞こえる状況。急遽、宮城野に下るルートに変更となりました。降った雨が登山道に流れ、下りはさながら沢下りの様相。滑らないように注意しながら無事下山することができました。残念ながら爽快感を感じることは出来ませんでした。記憶に残るウォークになりました。決行の判断を含め、リーダー、サブリーダーは気づかいされたものと思います。ご苦労様でした。



# 再びいざ鎌倉へ・源氏池14時

コース作りのレベルアップが目的です

- ★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。



## 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、最後に同行の「同行可」又は「単独」と記載ください。登録No.は登録順に1.2.3とします。
  - 同行を希望したい方は1〜・・・の「同行可」の登録者に申込みをしてください。その際、伝助に○、メール、電話のいずれかをお願いします。※伝助は一覧表になるまで多少タイムラグがありますのでご了承ください。歩数のカウントについて・・・20000歩まではお里の大將に、累計20001歩～40000歩まではお山の大將に、累計4万歩を超えるカウントはいたしません。コース作りが目的ですのでご理解ください。
- ※提出された全コースを9月発行の機関紙で発表。11月11日直前までコース募集は受け付けますので どんどん応募してください。分かりにくい点は運営委員に問い合わせしてください。

	氏名	コース	距離	同行
1	平嶋	鎌倉駅東口10時→鎌倉宮拝観→永福寺跡→もみじ公園→覚園寺 尾根→G	8km	可
2	高橋文	大船駅9時→松竹前→熊野神社→白山神社→散在が池→覚園寺→ G	12km	可
3	熊坂	自宅(戸塚)→舞岡公園→小菅ヶ谷北公園→砂押橋→高野台→六 国見山→G	16km	単
4	勅使 河原	港南台9時→円海山→大丸山→自然観察センター→天園→覚園寺 →鎌倉宮→G	15km	単
5	神谷	北鎌倉10時半→円覚寺→東福寺→浄智寺→葛原岡神社→銭洗弁 天→大仏→長谷寺→G	8km	可
6	佐藤繁	逗子駅10時半→披露山公園→小坪(昼食)→材木座旧自宅跡→G	8km	単
7	常盤	長谷駅10時→御霊神社→長谷寺→本覚寺→妙隆寺→宝戒寺→浄 智寺→G	8km	単
8	吉越	金沢八景駅 7:50-8:05 バスで朝比奈→朝比奈切通し→以下六口/ 名越切通し→極楽寺坂→大仏坂→化粧坂→亀ヶ谷→巨福坂→G	18km	可
9	中村年	北鎌倉10時→葉祥明美術館→長寿寺→亀ヶ谷切通し→G	5km	単

## 運営委員会報告

日時:2016年7月29日(金) 15時

出席:議長/平石 書記/平嶋 小山 小島 高橋 藤崎 平野 吉野 神谷 武倉 佐藤 11名

■会長挨拶 様子を見て10km程度のウォーキングに参加しようと思う。

■機関紙 76号 77号・12月平日例会(平野) 七福神・逗子?(平嶋) 3月例会(小山)

■健脚コース今後の体制について。

- ・健脚の場合はコースの状況説明が必要(アップダウンの有無・靴など)
- ・参加する場合事前にリーダーの承諾を得ること・継続する エスケープルートが無い場合は断る事もある。
- ・基準の山を決める 例として A-大山 B-高尾山 C-丘陵地帯 D-平坦地20km以上

■運営委員会役割体制について

- ・変更有 別途分担表にて修正。
- ・サポート隊については、本人に伝わっているかが不明(次回日時の連絡が必要)

■関東ふれあい 東京の次の計画について ・メンバーで検討

■スポーツ祭典 11/26~28 姫路 現在25名 締め切り8月25日 あと最低5名は必要

■次回運営委員会 8/26(金)15時 9/29(木)校正・印刷 11時 9/30(金)15時運営委員会

~~~~~

日時:2016年8月26日(金)15時 14時より 関東ふれあい役員会 神谷 高橋 吉越

出席:議長/神谷 書記/高橋 藤崎 吉越 平嶋 平石 中村 平野 小山 小島 志村 武倉 12名

■関東ふれあい:埼玉コースの実施可否が判断できるような、所要時間の調査をする。(スタート地点並びに終了地点)併せて千葉の近場についても同様な調査をして、可否の検討をしていきたい。

■健脚コースについて コースの状況説明・難易度・携行品等を分かりやすく表現できる方法の検討会を健脚グループ並びに健脚リーダー経験者を入れ、経験豊富な会長の同席を得て行う。

■これまでのウォークと今後のウォーク

歩行時のマナー並びに取決め事項が遵守されていない面が多々見られる。その都度現場での声掛け必要、勉強会だけでは徹底が難しい。

■三役より/体力の弱い方は体を鍛えることが大事になっており、できるだけ参加してもらうことが大切です。坂とか階段とか高低差等、コースの内容をできるだけ細かく予定表に載せ、判断材料にしてもらい、皆で支援していきましょう。又、参加される方もどんなコースなのかリーダーや運営委員に情報を求めてコースを理解していただきたいと思います。

■運営委員会役割体制について サポート隊への協力依頼・連絡担当 斉藤・森川さんへは中村が、仲さんへは平嶋が連絡する。・佐藤・菊池さんは自分で伝助を確認してもらおう。・上記3人に対しても伝助を確認してもらおう方向で連絡依頼する。

■関東ブロックウォーキング 本年は東京・千葉が担当 実施12月10日(土)予定 10/30打ち合わせ

■スポーツ祭典 11月26・27・28日姫路城 現在35名 8/31 中村・志村さんに会計の協力依頼

■その他 アフターをやらない場合がある、その日のコース説明の際にその旨発表する。

■次回運営委員会 9/29(木)校正・印刷 11時 9/30(金)15時運営委員会

10/31(月)13時運営委員会

# まんだら堂やぐら群・限定公開で～す

見どころはまんだら堂！ そして 晩秋の鎌倉を歩きましょう！

**2016年11月5日(土)**

集 合：鎌倉駅八幡宮側 9時45分 10時出発 約12km

コース：JR鎌倉駅→鎌倉雪之下教会→大佛次郎旧邸→宝戒寺→岐れ道→大御堂橋→田楽辻子のみち→衣張山→鎌倉こども自然ふれあいの森→まんだら堂→名越切通→日蓮乞水→材木座→光明寺→鎌倉駅

★持ち物：お弁当、飲物、雨具、敷物、歩数計、健康保険証等



[参加費] 一般500円 会員無料

[主 催] 新日本スポーツ連盟神奈川ウォーキングクラブ

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

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

## 大和泉の森から座間谷戸山公園へ

2016年12月4日(日)

集 合:小田急大和駅改札 9時45分 10時出発 約10km

コース:大和駅→ふれあいの森→泉の森・自然観察センター→芹沢公園→座間谷戸山公園・パークセンター→座間谷戸山公園・水鳥の池→座間駅

★大和駅から座間駅まで相模原台地を歩きます。泉の森は、湘南海岸に注ぐ引地川の水源地で、野鳥観察に絶好の場所。日本最初の本製の斜張橋「緑のかけ橋」と「自然観察センター・しらかしのいえ」は公園のシンボリック的存在です。座間谷戸山公園は、里山の風景を保つ公園です。

★持ち物:お弁当、飲物、雨具、敷物、歩数計、健康保険証等



直径 3.6mの水車・・・泉の森



谷戸山公園の湧き水の谷

[参加費] 一般500円 会員無料

[主 催] 新日本スポーツ連盟神奈川ウォーキングクラブ

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

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

## 2016年11月-1 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

|                              |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>日<br>(火)                | ゆ<br>つ<br>た<br>り | <p>三浦海岸で遊ぼう</p> <p>集 合:京浜急行津久井浜駅 10時 約6km</p> <p>コース:津久井浜駅→海岸沿いに菊名海岸まで流木を拾いながら歩きます→アートづくり・釣り・スケッチ・カメラ・昼寝 etc.自由にどうぞ!→三浦海岸駅</p> <p>★【多肉植物と流木や貝でアートを作る】お洒落で独創的な作品を作ることができます。</p> <p>持ち物:①流木を持ち帰る時の丈夫なビニール袋、100円ショップで売っているできるだけ小さな多肉植物を1個~2個。先を削った割り箸。参加費無料&lt;リーダーが次の物を用意します。多肉植物・セダム(たくさんあります) 金網 金切狭 ミズゴケ ビス&gt;</p> <p>②釣りをする人は道具・えさ持参ください。③味噌汁など作ってくれる方歓迎です。リーダーまで申し出ください。雨天延期11/14(月) 申込み:吉越 090-2750-0034</p> |
| 3<br>日<br>(木)<br>・<br>祭<br>日 | 健<br>脚           | <p>丹沢大山(1252m)ハイキング 約5km 歩行時間、約3時間</p> <p>集 合:小田急線秦野駅北口 8時 バス8時18分発乗車予定</p> <p>コース:秦野駅(バス50分)ヤビツ峠→尾根歩きで大山山頂へ。下山は山頂から南下して阿夫利神社下社15時頃(見晴台には行きません)、ケーブルとバスで伊勢原駅。</p> <p>注 意:1.忘れてはならない持物はレインウェア上下、地図コンパス、懐中電灯、携帯。</p> <p>2.自分の身は自分で守るという自己責任の原則を踏まえ体調は万全に。3. SLにメール又は電話をしてから伝助に○をしてください。申込締め切り前々日15時まで。</p> <p style="text-align: right;">L市川、申込み:SL 吉越 090-2750-0034</p>                                            |
| 5<br>日<br>(土)                | 例<br>会           | <p>第202回例会 まんだら堂・やぐら群・限定公開で〜す</p> <p>集 合:集 合:鎌倉駅八幡宮側 9時45分 10時出発 約12km</p> <p>コース:JR鎌倉駅→鎌倉雪之下教会→大佛次郎旧邸→宝戒寺→岐れ道→大御堂橋→田楽辻子のみち→衣張山→鎌倉こども自然ふれあいの森→まんだら堂→名越切通→日蓮乞水→材木座→光明寺→鎌倉駅</p> <p>★見所はまんだら堂!そして晩秋の鎌倉を歩きましょう!</p> <p style="text-align: right;">申込み:中村年 090-1772-5362</p>                                                                                                                                           |
| 9<br>日<br>(水)                | ゆ<br>つ<br>た<br>り | <p>レンガ堤防の残る旧羽田獵師町から、呪いの大鳥居へ ~山岡先生の案内です~</p> <p>集 合:京急空港線 大鳥居駅10時30分 約5km+α 昼食は羽田で自由に!</p> <p>コース:大鳥居駅→権助橋の跡→自性院→羽田神社・正蔵院→レンガ造りの堤防→羽田の渡し跡→かもめ稲荷神社→玉川弁財天・水神社→鈴木新田跡・大鳥居→白魚稲荷神社→穴守稲荷神社→京急穴森稲荷駅(OP:空港第1旅客ターミナル)</p> <p>★江戸時代、多摩川河口の江戸側突端部分に漁業と廻船で栄えた羽田の漁師町(獵師町と呼ばれた)の昔をさがしてうろろする。 申込み:平嶋 080-5678-3961</p>                                                                                                             |
| 12<br>日<br>(土)               | 一<br>般           | <p>集中ウォーク 鎌倉八幡宮源氏池 14時集合</p> <p>★距離やコースは全て自分で計画、地図を見ながらゴール目指そう。単独ならば気ままに歩けます。グループで歩けば尚楽しい。どちらにしても計画表の事前提出をお願いします。同行を希望の方は登録者に申込みをしてください。申込みはで伝助別枠に入力してください。(詳細はウォーキングだより16頁) 申込み:平嶋 080-5678-3961</p>                                                                                                                                                                                                             |
| 19<br>日<br>(土)               | や<br>や<br>健<br>脚 | <p>蓑毛からヤビツ・岳ノ台を歩こう! 歩行時間5時間</p> <p>集 合:秦野駅9時15分</p> <p>コース:秦野駅→蓑毛→ヤビツ峠→岳ノ台(899m)→菩提峠→桜沢橋→菩提→渋沢駅</p> <p>注意:急な山道もありすべりやすいです。 申込み:河野 090-5201-0867</p>                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11月23日(水)(祭)                           | 一般    | <p>旧小机領三十三観音巡りの旅 パート①<br/>         集 合:JR横浜線小机駅 10時 約12km<br/>         コース:小机駅→第一番札所泉谷寺→第二番札所三会寺→第三番札所最勝寺→第四番札所専称寺→菅田いでと公園→相鉄西谷駅</p> <p>★旧小机領三十三観音霊場は、江戸幕府八代将軍吉宗の時代、1732年(享保17年)子の歳に開創され子歳観音と呼ばれています。三十三寺院の中、三十一箇所が横浜市に、残りの二箇所は川崎市、町田市にあります。神奈川の真ん中にコンパクトのまとめられた札所を巡ってみませんか?江戸時代には西国三十三観音霊場を巡礼することは至難の業であり、小机領内に観音霊場が設立されたことに喜ぶ人々で札所は大いに賑わったとのことです。<br/>         申込み:平山 080-6600-8825</p> |
| 11月26日 28日                             | 全国交流W | <p>第31回全国スポーツ祭典 よみがえった姫路へいらっしゃい!<br/>         26日:相鉄線海老名駅改札7時15分集合(貸切りバス旅行)・・・前夜祭<br/>         27日:世界遺産姫路城外周散策・日吉大社と石積の門前町坂本散策後、雄琴温泉へ<br/>         28日:比叡山延暦寺ウォーク後横浜へ向かいます。<br/>         ★35名にて受付終了・・・ 連絡先:吉越 090-2750-0034</p>                                                                                                                                                           |
| <h2>2016年12月-1 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所</h2> |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3日(土)                                  | ゆったり  | <p>スマホ教室感謝のタベ ミサコ&amp;ユウコ 滑らかボイスで!<br/>         集 合:桜木町駅13時→ランドマークタワー散策→汽船道→赤レンガ倉庫→ぞうの鼻→大棧橋→カラオケ店→関内駅 約5キロ 費用実費</p> <p>★由子先生のスマホ教室は4回の開催でレベルアップできました!一旦終了し再度リクエストがありましたら再開します。今回は御苦勞さん会とマダムKさんの楽しいお話とボイストレーニング。そしてカラオケで盛り上がりましょう。カラオケの好きな方歓迎。<br/>         (L)鞍馬 連絡先・吉越 090-2750-0034</p>                                                                                                 |
| 4日(日)                                  | 例会    | <p>第203回例会 大和泉の森から座間谷戸山公園へ<br/>         集 合:小田急大和駅改札 9時45分 10時出発 約10km<br/>         コース:大和駅→ふれあいの森→泉の森・自然観察センター→芹沢公園→座間谷戸山公園・パークセンター→座間谷戸山公園・水鳥の池→座間駅</p> <p>★大和駅から座間駅まで相模原台地を歩きます。泉の森は、湘南海岸に注ぐ引地川の水源地、野鳥観察に絶好の場所。座間谷戸山公園は、里山の風景を保つ公園です。<br/>         申込み:神谷 080-3467-9262</p>                                                                                                            |
| 8日(木)                                  | 一般    | <p>東京駅から昔に思いをはせ、皇居御苑を抜けて歩く<br/>         集 合:東京駅丸の内南口 10時 約11km<br/>         コース:東京駅→噴水公園→東御苑→北の丸公園→靖国神社(神池公園)→外堀公園→飯田橋駅</p> <p>★江戸城、石垣跡から見る、今の東京の姿は?もみじの落葉・銀杏の色づき、今年の紅葉を楽しみたいと思います。<br/>         申込み:栗田 090-6705-1708</p>                                                                                                                                                                 |
| 10日(土)                                 | 一般    | <p>関東ブロック交流ウォーク 手賀沼の水辺と文人の足跡を訪ねて 約11km<br/>         集 合:JR成田線 我孫子駅 9時45分 出発10時(横浜～東海道本線上野東京ライン～上野～常磐線～我孫子 約1時間15分)<br/>         コース:我孫子駅→武者小路実篤邸跡→加納後楽農園跡→加納治五郎別荘跡→志賀直哉邸跡→白樺館→手賀沼大橋→道の駅→手賀沼大橋→手賀沼遊歩道→鳥の博物館→水の館→製糸工場跡→我孫子駅(交流会)<br/>         申込み:藤崎 090-6983-8586</p>                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12月13日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 一般   | <p>第3回フットパス 岡上から奈良、子供の国駅へ<br/>         集合:小田急線鶴川駅 10時 距離:約8km<br/>         コース:鶴川駅→鶴見川→東光院宝積寺→岡上神社→岡上営農団地→岡上梨子ノ木緑地→玉川学園→土橋谷戸→緑山ハーブガーデン→西谷戸→奈良地区センター→奈良山公園→子供の国駅<br/>         ★町田市から川崎市、横浜市の境界へと続くのどかな風景を訪ねる。<br/>         申込み:仲 090-2212-8821</p>                                                      |
| 17日(土)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 一般   | <p>晩秋の多摩・東生田自然遊歩道を歩く<br/>         集合:小田急読売ランド前駅南口 9時30分 約13Km<br/>         コース:読売ランド駅→多摩緑地保全地区→農業技術支援センター→小沢城址(浅間山)→薬師堂→生田ふれあいの森→東生田緑地(日向山)→広福寺→枡形山→向ヶ丘遊園駅(解散)<br/>         ★多摩丘陵の豊かな自然環境の中、黄葉・落葉を楽しみながら歩きます。起伏に富んだコースなので滑りにくい履きなれた靴を着用して下さい。<br/>         申込み:中村ゆ 080-3939-5723</p>                   |
| 21日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 平日例会 | <p>第204回平日例会 都筑の公園紅葉巡り<br/>         集合:市営地下鉄センター北駅改札(ブルーライン) 10時 約10km<br/>         コース:センター北駅→牛久保公園→徳生公園→旧長沢住宅→都築中央公園→鴨池公園→ささぶねの道→大原みねみち公園→茅ヶ崎公園→せきれいの道→仲町台駅<br/>         ★希望者は「パン屋」ブレッドボックスに行きます。 申込み:平野 090-9327-5691</p>                                                                           |
| 24日(土)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 一般   | <p>池子米軍基地散策と久木大池から朝比奈切通し<br/>         集合:京急神武寺駅 10時 約10km<br/>         コース:神武寺駅→池子基地正門→遺跡資料館見学→基地内公園散策→久木大池昼食→十二所果樹園→熊野神社→朝比奈切通し(常に泥濘状態)→バス停十二所神社解散(金沢八景駅または鎌倉駅)<br/>         ★三浦半島の秘境の旧池子弾薬庫周辺を訪ねます。逗子は海岸が有名ですが、三浦アルプスと共に山岳は人気がありませんでした。我々で出歩きコースを開拓してみませんか?(8月に中止になったコースです) 申込み:平石 090-2162-7178</p> |
| <p>◎ゆったり・・・6km程度+見学<br/>         ◎一般・・・13km程度UPダウンが激しければ健脚<br/>         ◎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。<br/>         ◎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<br/>         ★参加費・・・例会500円 オプション300円 会員は無料<br/>         ★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。</p>   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>マナーを守りましょう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★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。</li> <li>★山で木や花等を採らないようにしましょう。</li> <li>★自然の生き物をいじめないようにしましょう。</li> <li>★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。</li> <li>★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。</li> <li>★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！</li> </ul> |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

# 事務局連絡

事務局連絡先 吉越悦子 2016.9.25  
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

## ■重要■伝助の登録締め切り日時を変更します 10月実施分より前々日15時とします

(9月までは前日15時でしたが、リーダーの準備の  
関係上変更。ㄨ切後の受付はいたしません。前々  
日15時以降のキャンセルはリーダーと伝助へ。)

## ■ふたたび いざ鎌倉へ！ 16頁参照 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  
幡宮源氏池(ほとり(藤棚の所))に14時00分集合。

まずは伝助を覗いてみてください。

マリンタワーへ集中した昨年の実績を超えよう！

## 昨年実績 作成 23名 同行 18名 合計 41名

## ■9月16日に実施した「健脚・やや健脚コー ス開催に関する会議(打ち合わせ)」報告

- ・伝助登録は前々日15時ㄨ(一般・ゆったりも同じ)
- ・山の健脚コースは、リーダーの判断で人数制限  
する場合があります。その際キャンセルが出ても  
追加受け付けはしません。
- ・リーダーの許可を得ることにしましては、9月30日  
の運営委員会で討議します。
- ・山のランクを高低差・距離で決めるようにしまし  
ますが、検討が必要な状況です。
- ・標高は必ず明記します。
- ・計画が出来たら会長に相談、許可・アドバイスを  
もらう。その後予定表に入れます。
- ・下見をするかどうかはリーダーに任せます。
- ・常備薬、行動食は必ず個人で持参すること。
- ・緊急連絡先(名前と電話番号)を記載したメモを  
必ずザックに入れておく。
- ・(L)は集合時に、参加者の持ち物を確認する。
- ・着替えなどは各自行くと時間がかかるので、リー  
ダーが声をかけて一斉に行なう。

・一列に歩く。一番遅い人に合わせ、まとまって歩く  
(思いやり)

・急ぎの人がきたら「ランナーが行きます」「急行さん  
が行きます」などと伝言ゲーム風に声をかける。

追い越しや、行き違いを待つ場合は山側に立つ。

・大山登山は80才該当者がいなくても体力確認の  
意味で会として毎年行う。

・関東ふれあいの道は無理なく年数をかけて行なう  
次は埼玉を歩く。

## ■関東ブロック交流ウォーク

「手賀沼の水辺と文人たちの足跡を訪ねて」

12月10日(土) 約10km 集合:JR 常磐線「我孫子  
駅」南口改札 9時45分 10時出発

関東のウォーキングクラブの交流行事として、毎  
年開催していますが、今年は千葉ウォーキング協議  
会と東京・ウォーキングクラブの企画・運営です。

参加費500円はクラブにて負担します。

《乗り換え情報参照》横浜駅7番線東海道本線(上野  
東京ライン)・高崎行 07:59 発-8:34 着上野駅 常磐線  
快速・取手行 11 番線08:41 発-9:14 我孫子駅着

## ■会員の異動

★2016年9月25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

会員No.329 東ヶ崎美智子(トウガサキミチコ)さん  
川崎市在住

ホームページから 9月より

※紹介写真は次号に掲載予定

ご一緒に歩きましょう、宜しくお願いします。



★石原ゆかりさん 事情により9月末退会されました

## ■同封物

①姫路ウォーク連絡・パンフ(参加者のみ)

②12/10関東ブロック交流ウォークチラシ「手賀沼の  
水辺と文人たちの足跡を訪ねて」(同封が間に合わ  
ない場合有)

③月刊かながわスポーツ(メールで配信済を除く) ④  
新入会員の方へ(既に送付済みの方は除く)

⑤スポーツ安全保険のあらまし ⑥例会・オプションへ  
参加に当たっての説明 ⑦テキスト「ウォーキングの  
ABC」