

ウォーキングだより

第82号

発行日 2017年 7月25日



212 回例会 逗子から海岸線を辿って鎌倉へ 44 名参加 逗子マリーナにて

例会

- 1 212回 逗子から鎌倉
- 3 214回 海の日ウォーク
- 8 213回 (平日)よこはま北部
- 18 215回 9月例会予告
- 19 216回 10月例会予告

オプション

- 5 町田フットパス

- 6 荒井沢から鎌倉
- 7 大山
- 9 スケッチ
- 10 スマホ
- 11 ヨコハマ散策
- 12 柿生の里
- 13 多摩川①
- 14 上溝祭

- 15 潮干狩り
- 16 総会
- 17 運営委員会だより5月・6月
- 20 9月予定
- 21 9月・10月予定
- 22 10月予定
- 23 事務局連絡

新日本スポーツ連盟 神奈川ウォーキングクラブ機関紙

発行責任者 吉野 勉

〒221-0822 横浜市神奈川区西神奈川 1-18-2 永田ビル 3F 神奈川県スポーツ連盟内

電話 045-430-5665 F A X 045-430-5666

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

逗子から海岸線を辿って鎌倉へ

2017年6月4日(日) 晴れ 20000歩 14km

コース:JR 逗子駅→「太陽の季節」文学記念碑→「真白き富士の嶺」の歌碑→「不如帰」の碑→高養寺→披露山公園→大崎公園→天照大神社→逗子マリーナ→和賀江島→光明寺→元八幡→鎌倉駅

参加者:高橋文(L) 熊坂(SL) 仲(SL) 佐藤伊 勅使河原 小作 神谷 大平 奴田 小野里 青松秀 奈良 熊島 高林 小林 河野 清水正 長井 小山文 宮野 小島 栗田 平林 志村 大島真 桑名 木村 青松美 山田 加納富 長廣 赤須 高橋絹 中村君 34名 一般/10名

合計44名

朝日新聞マリオン欄への掲載の影響で一般参加者が10名あり、総勢44名でスタート。まずは芥川賞受賞50周年記念として建立された「太陽の季節」の文学碑のある逗子海岸を目指す。海では気の早い若



者たちがウインドサーフィンや海水浴で結構な賑わいを見せており一寸ビックリ。開成学園の「真白き富士の嶺」の碑に黙礼して「不如帰」に向かう、徳富蘆花作ヒロイン浪子の悲しい恋物語を綴って有名

になった小説の舞台の地です、それを記念した碑が海の中に建っています。次いで披露山公園を目指し、本日唯一の登りで、たかだか標高92mの丘陵です。我が会員の皆さんには何てことはないのですが、一般参加者には大分堪えた人もいたようでした。展望台からは眼下に逗子マリーナその先には緑の江ノ島そして遙かなたには箱根連山と眺望絶佳なロケーションでした。鎌倉時代に築港された日本最古の港の跡と言われている和賀江島を左に見ながら光明寺へ向かいました。本堂横の庭園がしっとりとした落ち着きを呈しており一見の価値ありでした。最後は元八幡、頼朝が鶴岡八幡宮を建設した時の元になった神社だそうです。そして鎌倉駅にゴール、お疲れさまでした。<高橋文>

桑名：入梅前の強い日差しの中、逗子駅から鎌倉駅まで歩きました。海から里山、歌碑からお寺と、変化に富んだコースであり疲れを感じずに歩くことが出来ました。「真白き富士の嶺」歌碑では未来ある若者



光明寺の庭園

たちの死に悲しい思いを馳せ、披露山公園への道では風の心地よさと里山の良さを感じました。途中の高級住宅を見て「広くていいなあ、でも掃除が大変だろうな」などと妬み半分の気持ちで眺めました。光明寺では、池をへだてて高台にある阿弥陀如来に、不信心の私でさえ手を合わせたくまりました。

アフターで「今日のコースは良かったね」の声に同感。素晴らしいウォーキングでした。

栗田： ～カメラ散歩には最高のコース～

今日は、天気もいいし、最近、やっと何とか使えるようになったスマホで、良い写真が撮れたらなと思いつきながら歩きました。何気に通り過ぎてしまう景色も、構図を考えて、じっくり立ち止まって見ると、また違った景色となりました。大崎公園からの逗子マリーナ、江ノ島、箱根連山の眺め、富士山は見えなかったものの素晴らしい絶景でした。逗子マリーナでは、ここは日本？と思う様なヤシの木が沢



大崎公園からの展望

山あり、いろいろな形の写真が撮れました。リーダーの方々の周到的な配慮があり、密度の濃いカメラ散歩となりました。

奈良：「太陽の季節」の文学碑や「不如帰」の文学碑を見ながら初夏の太陽が照りつける海岸沿いを歩いて標高93mの披露山公園へと登って行く。途中には「真白き富士の嶺」の歌碑があり、逗子開成中のボート転覆事故を語りつないでいました。披露山公園の展望台からは江の島や箱根の山々と伊豆半島が臨めた。富士山は心の目で見ることになりました。「天照大神社」から長い急な階段を下って小坪漁港へ、そして逗子マリーナから和賀江島へ。「和賀江島」は鎌倉時代には中国との貿易などで賑わっていたらしいが、今はサーファーとヨットで賑わっていた。「元八幡」は今はひっそりとしたところだが、昔は幕府が置かれたところで「石清水の井」が近くにあり“石清水八幡宮”を想いおこした。海あり山あり歴史ありと、見所満載のコースで、一寸暑かったけど心地よい風の中初夏のウォーキングを楽しむことが出来ました。



和賀江島とウインドサーファー



真白き富士の嶺の碑

あまり知られていない みなとみらい北部を散策

2017年7月17日(月・海の日) 晴れ 9000歩 約6km

コース:新高島駅3番出口(大通り臨港口)地上に出た所16時→8号交差点デッキ「みなとみらい歩道橋」→富士ゼロックス R&D スクエア→高島水際線(すいさいせん)公園→運輸省第二港湾建設局草創の地「渠船函造」碑→グランモール公園→臨港パーク→ぶかり棧橋→国指定重要文化財「旧横浜船渠株式 会社第一号船渠(ドック)」→JR 桜木町駅18時到着

参加者:吉越(L) 栗田(SL) 中村ゆ(SL) 佐藤よ 神谷 戸田 高橋辰 平石 青松秀 奈良 佐藤繁 齊藤優 森川 井内 宮野 山川 市村 平林勝 桑原 桑名 青松美 奥村 中林 加納富 駒村 葛原 村上 仁井 一般・高橋友 東京ウォーキングクラブ・福島 計30名



ぶかり棧橋

富士ゼロックス建物3階 公開空地としてきれいな庭が取り巻いています

男性陣の感想

佐藤繁：夕方スタートなので暑くなくて、ウォーキングとしてはとても良かったと思いますよ～。

神谷：今日のコースは非常に良かったのでありがとう！

佐藤伊：暑い中歩くのは好きなので楽しく歩けました。次も・・・(もういいぞ～外野)

村上：コンチネンタルホテルの向こうに、あんな良い公園があるのを初めて知りました。

高橋辰：1年半ぶりに参加しました。今日は非常に暑かったです。でもビル風で涼しかったです。

(どっちだよ～外野) またお願いします。

仁井：いつもは行かないMM21へ行きまして大変楽しかったです。こういう企画もいいですね。

中林：今日は楽しかった、久々に歩きました。来週また行きま～す。(いい声ね～外野)

平林：今日は楽でした。

宮野：今日は楽でした。

青松秀：暑くて夏バテしそうだったのですが、夕方から歩きましたので大丈夫でした。

楽で

よかったね～！



町田フットパス⑤ 三輪コースを歩こう

2017年6月9日(金) 曇り時々晴れ 21000歩 約14km

コース: 鶴川駅(10時)→関戸親水広場渡河→高蔵寺(シャクナゲ寺)→白坂横穴古墳群→沢谷戸自然公園→椛山神社→恩廻公園→第三公園→下三輪横穴→寺家ふるさと村→妙福寺→広慶寺→西谷戸横穴群→三輪中央公園→三輪南遺跡・瓦窯跡→熊野神社→宝積寺(サツキ・ツツジ寺)→鶴川駅

参加者: 仲(L) 勅使河原 平嶋 神谷 平石 熊坂 太平 平野 小島 福士 桑原 木村 合計12名



寺家ふるさと村

平石: 8日から9日に順延となりましたが、素晴らし判断で、素晴らしい天候が迎えてくれました。鶴川駅は湘南台から小田急なら一本ですが、敬老パスを使い地下鉄中山駅から鶴川までバスで行きました。奈良の山の辺の路の三輪の里に似ているとので楽しみにしていま

した。歩き出すと洞穴が多いのとお寺と神社が多く歴史がある地域と感じました。盛夏の花である山梔子の香りと野苺と夏椿も散見され足元はドクダミの白い花に埋もれていました。甘草の花や葵の色とりどりの花、“しもつけ”のピンクが目をはきます。鳥たちも夏を謳歌して囀り唄っています。高みには合歓の花も望めて心うきうきです。蓮の花咲くお寺もありとても良い処を歩かせていただきました。

鶴見川関戸親水広場・落ちたら恥ずかしい!



十二支が並んでいるお寺です



高蔵寺の庭園・・・このお寺には蛇がいました。



荒井沢公園から横浜と鎌倉市境を歩こう

2017年6月11日(日)晴れときどき曇り 17000歩 12km

コース:大船駅笠間口10時発＝バス移動鎌倉女子大前→大長寺→荒井沢公園→荒井沢市民の森昼食
→山頂休憩→市境散策→家庭菜園散策→横浜キャニオン遠望→市境散策→湘南ハイツ→迷路
の市境散策→大長寺→松竹映画撮影所跡地15時10分解散

参加者:平石(L) 勅使河原(SL) 佐藤よ 吉越 平嶋 奴田 高橋文 小野里 青松秀 河野 清水正
長井 松村 清水修 落合 市村 中村ゆ 平林勝 志村 大島俊 木村 青松美 山田 駒村
大島真 村上 会員26名 一般参加/仁井 合計27名



梅雨入りして2・3日前までは降水確率60%で開催は無理とのんびりしていました。ところが日が近づくにつれ確率が毎日下がり当日は晴れました。バスの時刻表も確認していなかったので行くバスがありません

せん。途中の鎌倉女子大から歩きだし当初のゴール地点が出発と成りました。湘南ハイツまでの迷路は運良く繋がりほっとしました。今日は周遊散歩なので、間違いないよう前もって大きな声で説明しました。途中でペースが速いと叱られましたが、11時30分には荒井沢市民の森の広場に到着して早めの昼食になりました。山法師の白い花が印象的でした。そこには子供たちも網を持って蝶など虫捕りで遊んでいます。恒例の階段を登り集合の記念撮影をしてから横浜と鎌倉の市境を行ったり来たりして森林浴を楽しみます。途中にまた湘南ハイツで休息後に最後の迷路の大長寺の裏山に向かいました。蛇か蜂に逢わぬか心配しましたが、単独行の男性が不安気に道を尋ねてきました。KWCのパンフレット渡せばと後の祭りです。今回のコースは吉野会長や仲さんから教えていただいたコースなので安心して歩けました。一般コースでしたが、少し不安をおおる設定も考慮したことお詫びいたします。全員が怪我なく無事に歩けました。体操の佐藤伊さん有難うございました。写真の志村さん有難うございました。又しんがりのサブリーダー勅使河原さん有難うございました。 <平石> ~歩みきて留まりおれば山法師~



最短距離で大山へ行こう

2017年6月17日(土) 晴 11000歩 約5km

コース:小田急線秦野駅バス停8時18分発→ヤビツ峠バス停→大山山頂(1252m)→ヤビツ峠バス停
13時51分発→小田急秦野駅バス停

参加者:市川(L) 平石(SL) 吉越 小作 神谷 市村 高橋紀 中村ゆ 平吹 村上 合計10名



大山山頂

市村: 満員のバスは定刻にヤビツ峠到着。まずは市川リーダーの磁石の使い方講義。ストレッチをして登山開始、先頭は市川さんで最後尾は頼もしい平石サブリーダー、参加者10名。尾根道は秦野盆地からの風が気持ちよく爽快に、上り階段と鎖場は堅実に歩みを進めます。土曜日なので若い登山者が多く、足取り軽く追い抜いていきます。下社からの表参道と合流して25丁目、足場の悪い急登もなんのその、出発から90分

ほどで1252mの大山山頂へ。相模湾を一望しながらベンチで昼食、爽やかな風もごちそうです。上空にはハンググライダーが上昇気流に乗って何度も旋回、こちらが手を振ると応えてくれました。達成感いっぱい笑顔の記念写真。11月、秋の「80歳で大山登山」が楽しみです。

中村ゆ: 幸運だったのは、前日も当日も雨が降らなかったことです。お陰で「山ビル被害にあい大出血！」なんて事は参加者の誰にも起こりませんでした。梅雨どきの大山に勇気を振りしぼり参加して良かったです。



イタツミ尾根の往復は、所どころ涼しい風が通り抜け快適な歩きとなりました。13時51分発(一時間に1本です)のヤビツ峠からのバスになんとかギリギリ間に合い、全員無事乗車できました。それもラッキーなことでした。そして何より嬉しかったことは、一番元気に下山されたのが、今年の「80歳で大山登山」の主役である神谷さんだったことです。

本コースでは途中で西に雪を覆った富士、北には新緑の丹沢山塊の山並み、更には南に湘南の海、伊豆や真鶴半島、初島、そして大島も見え・・・、頭上には真っ白なヤマボウシの花が随所に。天気よく爽やかな一日でした。労山の山筋 GOGO の先生(女性3人組)が我々と全く同じコースを歩いていました。バスも行き帰り同じでした。<市川>

～蛭落ちて 弁当残し 走りけり～ 一応

横浜市北部の今、昔を訪ねて



集合:市営地下鉄仲町台駅 10時 天候:雨 9000歩 約6km

コース:仲町台駅→西原公園→イケア都築店→日産スタジアム→新横浜駅

参加者:平野(L) 仲(SL) 佐藤伊 勅使河原 吉越 平嶋 常盤 平石 大平 奴田 高橋文 小野里
中村年 市村 長廣 合計 15名

一週間前から傘マークが付きだした天気予報、当日に近づき何人かの人から「実施するの？」の問い合わせが来ましたが、「例会は多少の雨でも行うのが慣例」のため予定通り張り切って？実施しました。とはいえ、午後から風雨が強まる予想のため午前中を目途に当初のコースの後半は取りやめました。雨のしよぼ降る中「イケア」まで歩き、イケア買い物グループ(2名)と休憩後別れ、日産スタジアムでランチを取るべく市バスで向かいました。スタジアムのスポーツ医科学センターで許可をもらい休憩場所で無事にランチが取れてやれやれ。風雨の強まった中、新横浜駅まで歩き無事に到着、解散しました。

雨の中の参加お疲れ様でした。いつかまた晴れた日にリベンジしたいと思っています。<平野>



スタジアムでランチタイム



では、雨の中帰りますか！

スケッチ 雨天のため 事務所で写真を見ながら

2017年6月26日(月) 曇り・にわか雨 歩数0

開催場所: 事務所(変更)

参加者: 吉越(L) 亀崎(講師) 中村年 小山文 森川 金子 計6名



亀崎先生作品

本当は石川町駅に集合して、外交官の家等を描く予定でしたが、前日の天気予報で50%以上の確率で雨とのことで、急きょ連盟の事務所をお借りし、室内で描くことにした。

以前は写真を観て絵を描く等と言うことは邪道だと言われたこともあったが、最近は何でも有りの時代なので、便利なものはおおいに利用しようという風潮になった。

事実、写真機が発明されるきっかけは絵のモデル料

を節約するためだったと言われている。有名なゴッホも雑誌に出ていた白黒の(しかも雑誌社がネガを裏にして印刷してしまった)日本の浮世絵を観て、油絵に描いた名作(?)がある。我々も向井潤吉の藁葺きの家や鎌倉の光明寺等の写真を観て描いてみた。作品はなかなかのもので、さぞゴッホも草葉の陰で驚いていると思う。次回は再度横浜の外交官の家をチャレンジします。沢山の参加をお待ちしています。<亀崎>



スマホに慣れよう！使い方・初歩



2017年7月1日(土) 県連盟事務所3階 14時

参加者:加藤由子(講師) 佐藤伊 吉越 平嶋 志村 計5名

今回は予定がなかなかはっきりしないにも関わらず3名もの初参加の方をお迎えし、講師含め5名での開催となりました。

普段のモヤモヤやイライラを解消し、スマホを手にするをストレスではなく楽しみとっていただけるようにお手伝いさせていただき事を目的として行わせていただいております当企画…なので今回からはあえて!テーマを決めず、その場で皆さまの疑問・質問にお応えさせていただくことにしました。一つの質問を解消できる前にまたひとつ疑問が生まれご質問を戴く…これは本当にありがたいことです。気づけばあつという間の二時間半。どのご質問に対しても中途半端になってしまったのではないかと、楽しい時間を終えた後、不安になりました。楽しく過ごしていただくことは当たり前とし、きちんとモヤモヤを解消していただかなくては!!「講師」という肩書を戴き、皆様の貴重な時間をお借りし開催させていただいていることを改めて胸に刻みながら反省をさせていただき今回となりました。

時間を忘れてしまうほどに盛り上げていただいた参加者の皆様、本当にありがとうございました(´ω`)♡そんな参加者の方々よりお寄せ戴きましたこの度のご感想を紹介させていただきたいと思います(*´▽`)次回への御参加のご意欲を表していただき心より嬉しく思っております。 ♡講師：加藤由子

今回は初参加が多く大歓迎の勉強会でした。質問を出し合ったりして問題を解決、一歩前進しました。

歩行経路が記録できる便利なアプリ「Runkeeper」を、みんなでデスクトップに置いてみました。それを起動し実際に歩いてみて、どこを何メートル歩いたのかデータを確かめられたのは楽しかったです。 吉越

次回に備えてわからない所・知りたいところをメモしています。楽しみです。

平嶋



スマホ教室に参加して、良かったと思います。スマホに切り替えて7ヶ月、始めは悪戦苦闘、これは使いこなせるか?何とか通話、メールができました。息子のアドバイスでLINEもなんとかできました。つぎの教室で新しいアプリをマスターしたいと思います。 佐藤伊

ゆったり・ノンビリ・ヨコハマ散歩



2017年7月3日(月) 晴れ 約7000歩 5km

コース:横浜そごう地下入口→横浜駅東口→シーバス→山下公園(下船)→県庁内見学→マリントワー
みなとみらい線日本大通り駅(解散)

参加者;平嶋(L) 佐藤よ 吉越 戸田 平石 熊坂 仲 大平 高橋文 小野里 青松秀 平野 小林
山内 市村 平林勝 青松美 中村君 赤須 仁井 合計20名



14時45分発の山下公園行は我々だけだったので貸し切り状態。だから寄るはずの「みなとみらいと赤レンガ」をパスされてしまいあっという間に着いてしまった。そしてシーバスの待合室で本日のメインである日本初入港の「マジェスティック・プリンセス」は、大黒埠頭に着岸という事を知らされた。“アジャー”やっちゃいました。てっきり大栈橋だと思い込んでいましたが、ベイブリッジを通れなくて大黒埠頭へ行ってしまったようだ。船を見るのを楽しみにしていた方には申し訳ないことをしてしまいました。気を取り直して次の予定である神奈川県庁へ。古くて狭いエレベーターを3回に分けて乗り屋上へ。霞がかった空だったが、思いのほか眺望がきき、マリントワーでも同じように遠くまで眺められた。しかし展望台が、かすかに揺れて何人が船酔いのような症状、それは地上に降りても続いた。<平嶋>



せめて写真だけでも・・・



自転車に乗せられ
ポツン・・・と孤独な
ワンちゃん。

—山下公園—



～夏景色・・・柿生の里の散歩道～

2017年7月8日(土) 晴れ 19000歩 14km

コース: 柿生駅(10時出発)→おっ越し山ふれあいの道→月読神社→籠口の池公園→子ノ神社→早野聖地公園→琴平神社→王禅寺→王禅寺ふるさと公園→白山神社→むじなが池公園→鶴亀松公園→こやのさ緑道→万福寺檜山公園→新百合ヶ丘駅

参加者: 小島(L) 熊島(SL) 平嶋 平石 熊坂 仲 大平 高橋文 伊藤眞 小野里 青松秀 菊池 新谷 河野 平吹 清水正 長井 小山文 小山美 宮野 落合 山川 高橋紀 志村 武倉 木村 青松美 山田 高山 滝川 村上 計31名



河野: 公園や神社が多く思っていたより木々のある所を歩き、暑い中でしたが心地よい風が気持ち良かったです。一人だったらこんなに歩けないけどみんなと一緒に歩きました。柿生の語源にもなった禅寺丸柿の原木が王禅寺にあり、美味で江戸時代は柿の王様と言われ神奈川県内に多く普及されましたが、今は大山に少し残っているだけだそうです。都会の印象がある川崎は丘陵もたくさんあり魅力的な街です。

高橋紀: 朝から暑さジリジリで柿生駅を覚悟のスタート! ととも変化に富んだコースで、神社あり公園あり農道では夏野菜が真っ盛り、トマト等買い物を楽しむ人もいてのどか。早野聖地公園では初めて見た壁面墓地にビックリ! 空き家も沢山ある様だった。ネムの大木の薄ピンクの花がひっそり目立っていたが、王禅寺ふるさと公園にも咲いていて清涼感を覚えた。王禅寺には、禅寺丸柿の原木が有ると説明を受けていたが、しっかり手入れされ実もつけており、樹齢450年の年代を感じガンバッテ! と声をかけたくなった。傍に「禅寺丸」と題した像があり、あたかも原木を守ってくれている様に思えた。汗ビショビショの和気あいあい軍団の仲間に入れて頂き、楽しいコースを沢山満喫でき幸せでした。



全国でも珍しい月読神社



~~~~~  
とにかく暑い一日でした。予定より距離が伸びてしまい、足がつり気味の人もいましたが、途中落伍者もなく全員無事完歩できました。

<小島>

## 多摩川を歩く①

2017年7月12日(水) 晴れ 27000歩 19km

コース:小島新田駅→河口原点→殿町第二公園→大師橋→大師橋緑地→六郷橋緑地  
→多摩川緑地→多摩川大橋緑地→ガス橋緑地→沼部駅

参加者:熊坂(L) 小島(SL) 勅使河原 平石 奴田 高橋文 小野里 青松秀 新谷  
河野 清水正 長井 落合 市村 高橋紀 平吹 平林 志村 武倉 高山  
合計20名



多摩川の花  
ハルシャギク

**清水正:**真夏の続く小島新田駅に20名の参加となりました。多摩川を歩くNo.1～No.11のシリーズの1回目で、これからが大変楽しみです。まずは小島新田駅から河口原点まで、羽田空港の飛行機の離着陸を見ながら歩きました。殿町第二公園まで戻ってから大師橋を大田区側に渡り、六郷橋、多摩川大橋、ガス橋、丸子橋までの炎天下のウォーキングとなりました。多摩川大橋までなかなかたどりつけず、歩けど歩けど橋が見えず、見えた時は本当にほっとしました。でも土手の下は水道やトイレが整備されて芝生の上を歩いてとても助かりました。

**武倉:**朝から真夏を思わせる日差しの中「多摩川を歩くシリーズ」の初回がスタートしました。羽田空港の対岸に位置する「河口原点」を確認し、あとはひたすら山梨県笠取山の源流に向かって出発です。大師橋で大田区側に渡り整備された土手道路に沿って六郷橋、多摩川大橋、ガス橋とひたすら歩き続けました。健脚そろいのメンバーもさすがに最後は疲労と暑さでバテ気味でしたが、心地よい風に恵まれ全員無事にゴールし楽しいウォーキングになりました。



多摩川を歩く①が、無事に終わりました。多摩川沿いを源流目指して歩くだけの試みですが完歩出来れば良いかと願っております。<熊坂>

# 公園巡りと上溝夏祭り

2017年7月23日(日) 曇り時々小雨 21000歩 14.5km

コース:小田急相模原駅→水道みち緑道→市立相模原麻溝公園→県立相模原公園→道保川公園→  
亀ヶ池八幡宮→相模線上溝駅(祭り会場)

参加者:高橋文(L) 勅使河原(SL) 神谷 平石 熊坂 奴田 小野里 青松秀 佐藤繁 河野 伊藤美  
市村 平林勝 志村 桑名 加納喜 青松美 山田 駒村 山本正 葛原 片下 計22名

連日、記録的な高気温の続く中、本日は曇り空でいくらかの微風を伴い、おまけに傘も要らない程度の小雨にも恵まれて、誠に良いコンディションのウォーキング日和となり、軽やかに歩を進めました。麻溝公園では幼い子供たちが噴水を頭からかぶり、ずぶ濡れになって嬉々として遊んでいるほほえましい姿に出会い、なぜか暖かい家族風景に接したようなホットした気分がさせられました。お隣の相模原公園の噴水広場では間欠的に高く吹き上げられる噴水が見られ、大いに涼を誘われました。本日目的の上溝祭りでは、鼓笛隊のパレードが先陣で、神輿・山車の出番が後の方になり、一寸時間を繰り下げての見学となりましたが、やはり祭りの雰囲気は良いものです、大きな活力を貰いました。 <高橋文>



相模原公園にて、後ろの建物は何でしょう



**山田:** 本日は、昨日・一昨日と比較するとやや涼しい感じです。それでも湿度が高そうなので、それなりの覚悟をして家を出ました。小田急相模原駅の近くでストレッチをして出発しました。相模原病院に向かって歩き、右方向に進んで、水道みち緑道を歩きました。車が通らないので、ゆったりした歩行を楽しむことが出来ました。相模原公園に11時半頃到着しました。公園のベンチで一寸早目の昼食です。そのころからパラパラ雨が

降ってきました。弱い雨なので傘を差す必要もないくらいでした。相模原公園はかなり広く、大規模な噴水が印象に残りました。その後道保川公園を經由して、亀ヶ岡八幡宮につきました、ここは八幡大菩薩と呼ばれ、相模原周辺の農耕開拓の守護神として地元の人々に信仰されてきたそうです。それから上溝夏祭りの開催される駅前通りに行きました。この祭りは7月下旬の土・日に開催され、江戸末期から伝わる伝統と歴史を誇る祭りで、上溝商店街通りを歩行者天国にして開催されます。郷土に古くから伝わる神輿と山車を見ることが出来ました。



# 久し振りの潮干狩り



2017年7月25日(火) くもり 時々晴れ 7000歩 約5km

コース：金沢八景駅(10時) → 野島公園(14時30分現地解散)

参加者：平嶋(L) 常盤 神谷 戸田 平石 熊坂 伊藤眞 青松秀 平野 志村 青松美  
亀崎 仁井 合計13名

**平石**：今日はバーベキュー会場で潮干狩りと贅沢な設定なので、まず自分の飲料と食料をコンビニで調達しましたが、久しぶりの潮干狩りがメインと判り海に入りました。道具がないので手掴みでもすぐアサリが採れましたし久しぶりに十分堪能できました。



このところ大気が不安定という事で、突然の豪雨や雷雨があるので、もしかしたらと心配でした。雨が降ったらどこに駆け込もうか、青少年センターはどうか・・・でもあそこでは宴は出来ないし等などと考えての出発でした。それと3日後にはこの日のレポート印刷もあり私には気が重い日です。しかし海が近づいて潮の匂いがしてくるとすっかり忘れてしまい、大いに楽しんでしまいました。  
＜平嶋＞



それぞれの収穫  
今夜はこれ



# 神奈川ウォーキングクラブ第17回定期総会

2017年5月27日(土)13時15分～15時15分 会 場:新日本スポーツ連盟 横浜市連盟会議室  
出席者:佐藤伊 勅使河原 吉越 吉野 平嶋 荒波 斉藤貢 神谷 平石 熊坂 高橋文 青松秀 藁谷  
福田雅 中村年 河野 福田清 金子 小山文 宮野 中村ゆ 市村 志村 桑名 青松美  
永廣 亀崎 合計27名

## ■総会議事

- ①開会の挨拶と総会役員選出(神谷副会長) 議長団:高橋文・勅使河原 書記:平石
- ②吉野会長の挨拶:東京ウォーキングクラブからのメッセージを披露。
- ③年間表彰:昨年度の参加者から上位8名に記念品を贈呈。
- ④資格審査委員報告(小山)本日の出席者27名委任状81名  
総会は規約第6条によりクラブ員の3分の1以上をもって成立しました。

## ■議案の提案

- ①第16期の活動のまとめと第17期活動方針を吉越事務局長から報告(総会資料1～6頁に詳細)
- ②2016年度の会計報告を中村年代会計担当から報告(総会資料7～8頁に掲載)、以上議案提案を終了。

■後半は質疑討議で沢山の意見や要望があり予定時間ぎりぎりまで話し合いました。議長による議案採決もすべて全員賛成で可決されました。

## ■主な質問

- ①リーダーの帽子がピンクでは目立たない・・・(旗を増やして対応)
- ②ウォーキングスクールを開催してほしい・・・(検討する)
- ③備品費でトランシーバーを購入したらどうか・・・(実行する)
- ④県内にウォーキングクラブが3つに別れているのは何故か・・・(今後も地域ごと増やしたい)  
など時間いっぱい討議され、一部は運営委員から回答( )もありました。また回答できないものは委員会で検討することとなりました。

■次期運営委員選出 役員の立候補は無く、神谷役員選考委員から次期運営委員が推薦され、拍手で了承。  
会長:吉野 勉 副会長:平石一男 高橋文雄 中村年代 事務局長:吉越 悦子  
運営委員:平嶋美保子 熊坂和子(再任) 仲賀也(再任) 平野光男 武倉弘幸 市村芳雄(新任)  
会計監査:荒波充子 青松秀男 顧問:山岡光治 退任役員:神谷順市・小山文裕・小島重光・志村廣司

## ■議長団解任・

閉会の挨拶(平嶋)15時15分  
閉会。

※今回からお弁当が用意され好評でした。



## 討論からの提案

- |                                     |                                              |
|-------------------------------------|----------------------------------------------|
| ① 交通マナーの問題・多数の場合い<br>街中ではグループごとに歩く。 | ⑥ 平和行進については、県内通し行進で福田<br>さんが4回目で金子さんは7回目の参加。 |
| ② 健脚コースが少くなり残念。                     | ⑦ 班長の役割を増やしてリーダーを助ける。                        |
| ③ リーダーに挑戦したい。                       | ⑧ 健脚コース作りに助言したい。(吉野会長)                       |
| ④ スケッチを毎月1回位はやりたい。                  | ⑨ 感想文を書くことの依頼が難しい。                           |
| ⑤ 健脚の申込み方法が知りたい。                    | ⑩ 集中ウォークが楽しみでぜひ参加したい。                        |

## 2016年第12回運営委員会報告

日 時: 2017年5月18日(木) 14時

出 席: 議長/吉越 書記/平嶋 神谷 中村年 平石 武倉 6名

今回の運営委員会はほとんど総会の準備に費やした。

総会決定事項

会 場: スポーツ連盟横浜市連盟事務所

日 時: 5月27日(土) 13時15分開始

その他 会場設営・参加回数最多者にクオカードを記念品として贈呈(1000円・500円)

参加者に弁当(和可奈寿司の助六)とお茶を提供

## 2017年度 第1回運営委員会報告

日 時: 2017年6月15日(木) 13時より

出 席: 議長/高橋 書記/中村 平嶋 平野 吉越 平石 武倉 熊坂 市村 9名

### ■第17回総会をふりかえって

- ・お弁当は初めての提供で、量味等意見もあるが来年度も行う。飲み物は各自。
- ・リーダー帽子の色については個人の見解により、現状維持とす。
- ・意見の取り纏めは議長が誘導し進行した方が良い。内容についてはウォーキングに参加して良かった等を発言してもらったかどうか。

### ■運営委員会役割体制について

- ・各項目調整後内容を再確認す。
- ・サポーターへの連絡担当は仲(佐藤よ)・中村(森川、斉藤)
- ・印刷日に発送まで行う。
- ・運営委員会の議長は副委員長が行う。書記は市村さんが担当す。

### ■伊豆の踊子歩道 交流ウォークについて対策

- ・一斉メールをする。

### ■機関紙81号と82号・・・平嶋

- ・例会(12月迄)の担当者決定す。

### ■これまでのウォークと今後のウォーク

- ・6月の例会→マリオン掲載により一般参加者10名、1名入会。
- ・平和行進、来年は担当者を決めたらどうか。

### ■関東ふれあい 埼玉の計画について

- ・神谷さんからの情報を受け検討。

### ■次回運営委員会

2017年7月28日(金) 10時校正 印刷 発送

8月1日(火) 15時委員会

## 相模原の公園巡り

2017年9月2日(土)

集 合:横浜線淵野辺駅 9時45分 10時出発 Aコース10km・Bコース14km

コース:淵野辺駅→鹿沼公園→淵野辺公園→木もれびの森→北里大医学部→県立相模原公園(10km)→道保川公園→JR 相模線上溝駅

◎相模原公園では熱帯大温室と「サカタのタネ、グリーンハウス」が見られ、そして大噴水とメタセコイアの並木と、色とりどりの花壇のある我が国有数のフランス式庭園が見られます。

★持ち物:お弁当、飲み物、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)

# 秋の深まりを感じに緑道と公園に行きます

2017年10月8日(日)

集合:東横線日吉駅9時45分 出発10時

Aコース地下鉄山田駅 約11km Bコース 地下鉄中川駅 約14km

コース:日吉駅→松の川緑道→慶應大グラウンド→興禅寺→早淵川→横浜国際プール→  
(Aコース)→中川駅(Bコース)

# 10月



興禅寺・七福神の一つ



横浜国際プール



- [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)

## 2017年9月ー1 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

|                            |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2<br>日<br>(土)              | 例会       | <p>第215回例会 相模原の公園巡り</p> <p>集 合: 横浜線淵野辺駅 10時出発 Aコース10km・Bコース14km</p> <p>コース: 淵野辺駅→鹿沼公園→淵野辺公園→木もれびの森→北里大医学部→県立相模原公園(10km)→道保川公園→JR 相模線上溝駅</p> <p>★相模原公園では熱帯大温室(入場料100円)と「サカタのタネ、グリーンハウス」が見られ、そして大噴水とメタセコイアの並木と、色とりどりの花壇のある我が国有数のフランス式庭園が見られます。</p> <p style="text-align: right;">申込み: 高橋文 080-1115-4849</p>                                                                                   |
| 7<br>日<br>(木)              | ゆったり     | <p>野島公園でバーベキュー 会員限定 約6km</p> <p>集 合: 京急線能見台駅10時30分</p> <p>コース: 能見台→柴ファーム→熊野神社→野島公園(現地解散) コースリーダー: 仲</p> <p>当日は平野さん他2・3人で買い物及び準備をします。</p> <p>★差入れ歓迎。参加費は、当日実費徴収。 申込み: 平野 090-9327-5691</p>                                                                                                                                                                                                   |
| 16<br>日<br>(土)             | (健脚レベルH) | <p>涼を求めて御岳山(標高929m)ロックガーデンへ! 会員限定</p> <p>集 合: JR青梅線御嶽駅 10時 約6km</p> <p>コース: 御嶽駅(バス)→滝本駅(ケーブル)→御岳山駅→御岳平→御岳神社→長尾平→七代の滝→天狗岩→ロックガーデン→綾広の滝→天狗の腰掛杉→御岳山駅(ケーブル)→滝本駅(バス)→御嶽駅</p> <p>★御岳山は関東随一のパワースポットです。その奥にある東京の秘境「ロックガーデン」は夏でも涼しくさわやかです。岩と清流と滝のハイキングを満喫しましょう。晴れていても岩や石は滑りますのでトレッキングシューズがベストです。◎立川駅8:47発ホリデー快速は御嶽駅9:40着です。(前4両は武蔵五日市駅行です。後ろ5両目以降の奥多摩行きに乗って下さい) 申込み: 中村ゆ 080-3939-5723 SL: 市村/栗田</p> |
| 18<br>日<br>(月)<br>・<br>(祭) | 一般       | <p>鎌倉古道下道(かねさわ道)を多摩川から大倉山まで 約12km</p> <p>集 合: 東急東横線多摩川駅南口10時</p> <p>コース: 多摩川駅→田園調布浅間神社→等々力緑地→大戸神社→橋橋→真福寺→綱島温泉→大倉山駅</p> <p>★鎌倉古道シリーズの最後は別名を“かねさわみち”と呼ばれました。鎌倉時代の北条家の得宗家に近い“かねさわ北条家”を偲んで歩きます。道の狭いところは公園を歩きますが、古墳から神社仏閣まで名所探しして歩きましょう。ミステリー旅行の元祖で道興准後の記録室町時代の紀行文廻国雑記と重なる部分もあり注目です。4回シリーズで行います。</p> <p style="text-align: right;">申込み: 平石 090-2162-7178</p>                                     |
| 21<br>日<br>(木)             | ゆったり     | <p>明治大学平和教育登戸研究所 (第九陸軍技術研究所)</p> <p>集 合: 小田急線生田駅南口 13時 約6km</p> <p>コース: 生田駅→大学西北門→植村直樹記念碑→登戸研究所資料館→向ヶ丘遊園駅</p> <p>★登戸研究所は、戦前に旧日本軍によって開設された研究所で。秘密戦兵器・資材を研究開発していました。終戦とともに閉鎖されましたが、1995年に登戸研究所の敷地の一部を明治大学が購入し、資料館として開設しました。</p> <p style="text-align: right;">申込み: 仲 090-2212-8821</p>                                                                                                        |

## 2017年9月-2 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

|                                 |                          |                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23<br>日<br>(土)<br>・<br>(祭)      | 健<br>脚<br>(レ<br>ベル<br>E) | <p><b>リベンジ明神ヶ岳</b> (会員限定・20名まで)</p> <p>集 合:JR小田原駅 8時 歩行時間 5時間15分</p> <p>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</p> <p>★今年こそ明神ヶ岳を制覇しましょう! 申込み:熊坂 080-1260-5285</p> |
| 25<br>日<br>(月)                  | ス<br>ケ<br>ッ<br>チ         | <p><b>スケッチウォーク</b></p> <p>外交官の家など山手地区をスケッチ</p> <p>集 合:石川町駅元町側 10時 講師亀崎正一先生 持ち物:スケッチ用具一式 弁当</p> <p>★初めての方歓迎 ◎参加費200円 申込み:吉越 090-2750-0034</p>                                                             |
| 9/30<br>(土)<br>/<br>10/1<br>(日) | 全<br>国                   | <p><b>伊豆の踊子歩道交流ウォーク</b></p> <p>1日目:東神奈川→ミステリー→城ヶ崎(トロピカルコース)→伊東市内見学→ホテルサンハトヤ(泊) 2日目:朝食6時45分～ ホテル出発8時出発 詳細は81号 9頁参照</p> <p>●申込締切り8月8日 参加費25000円 運営委員まで</p>                                                 |

## 2017年10月-1 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

|                |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br>日<br>(木)  | 一<br>般                   | <p><b>旧小机領三十三観音巡りの旅 パート⑤</b></p> <p>集 合:横浜市営地下鉄北新横浜駅 10時 約13km</p> <p>コース:北新横浜駅→第十六番札所専念寺→折本町西原公園→第十七番札所龍雲寺<br/>第十八番札所観音寺→東方公園→茅ヶ崎公園→第十九番札所寿福寺→センター南駅</p> <p>★十六番から十九番まで札所4ヶ所を巡ります。後半に東方公園・みねみち公園・茅ヶ崎公園・茅ヶ崎城址公園と緑の公園もめぐります。</p> <p style="text-align: right;">申込み:平山 080-6600-8825</p>           |
| 7<br>日<br>(土)  | ス<br>マ<br>ホ              | <p><b>スマホデビューしませんか! 使い方・初歩・歩いた距離を測ってみよう 他</b></p> <p>集 合:スポーツ連盟事務所3階 14時</p> <p style="text-align: right;">講師及び申込み加藤由子: 090-7175-1536</p>                                                                                                                                                        |
| 8<br>日<br>(日)  | 例<br>会                   | <p>第216回例会 <b>秋の深まりを感じに、緑道と公園に出掛けます。</b></p> <p style="text-align: center;">～市営地下鉄沿線ウォーク第2回～</p> <p>Aコース 地下鉄北山田駅(約11km・国際プール隣接) Bコース 地下鉄中川駅約14km</p> <p>集 合:東横線日吉駅9時45分 出発10時</p> <p>コース:日吉駅→松の川緑道→慶應大グラウンド→興禅寺→早淵川→横浜国際プール<br/>(Aコース)→中川駅(Bコース) 申込み:平野 090-9327-5691</p>                        |
| 14<br>日<br>(土) | 健<br>脚<br>(レ<br>ベル<br>E) | <p><b>金時山(標高1212m)に行きましょう!</b>(会員限定・20名まで)</p> <p>集 合:JR小田原駅8時 歩行時間 4時間5分</p> <p>コース:小田原駅(大雄山線)→大雄山駅(バス)→地藏堂→夕日の滝→金太郎分岐→猪鼻岩跡分岐→金時山(1212m)→公時神社分岐→公時神社→公時神社登山口→仙石(バス)→小田原駅</p> <p>★金時山の山頂には「天下の秀峰 金時山」の看板が。その奥には雄大な富士山をはっきりと拝むことができます。</p> <p style="text-align: right;">申込み:熊坂 080-1260-5285</p> |

## 2017年10月-2 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

|                |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18<br>日<br>(水) | 平日<br>例会                           | <p>第217回 横浜山手から八聖殿経由三溪園と本牧神社の新旧</p> <p>集 合:石川町駅(南口)10時 約11km</p> <p>コース:石川町駅→元町商店街→外国人墓地→港の見える公園→ワシン坂→本牧十二天跡地→八聖殿→本牧神社→アメリカ坂→根岸森林公園→根岸駅</p> <p style="text-align: right;">申込み:平石 090-2162-7178</p>                                                                                                                                 |
| 21<br>日<br>(土) | 神奈川<br>県ス<br>ポ<br>ー<br>ツ<br>祭<br>典 | <p>神奈川の三つのクラブで共同開催 ～地球の環境を体験しながら学ぼう!～</p> <p>集 合:川崎駅東口バスターミナル 8時45分 16のりば【臨港バス川03浮島線・浮島バスターミナル行に乗ります】(京急線のガード下に位置) 約5km</p> <p>コース:浮島バスターミナル下車→川崎エコ暮らし未来館→(バス)川崎大師→土手沿いに六郷橋→旧東海道→川崎駅</p> <p>★環境について、見て、聞いて、触って学べる所。地球温暖化や、太陽光発電などの再生可能エネルギー、ゴミなどの資源環境について、楽しく学ぼう。展望スペースからの眺めも素晴らしい!</p> <p style="text-align: right;">申込み:運営委員</p> |
| 24<br>日<br>(火) | 一<br>般                             | <p>町田フットパス⑥</p> <p>集 合:小田急線町田駅東口(カリヨン広場) 10時 約10km</p> <p>コース:町田駅→母智丘神社→芹ヶ丘公園→国際版画美術館(見学、昼食)→原町田市民の森→熊野神社高ヶ坂遺跡→祥雲寺→渋池神社→町田天満宮→宗法院→勝楽時→中央通り商店街(絹の道)→駅の道ぽっぽ町田→浄運寺→町田駅</p> <p>★町田駅から原町田界隈と国際版画美術館見学(常設展示室無料) 10月展示浮世絵にみる、子供たちの文明開化。</p> <p style="text-align: right;">申込み:仲 090-2212-8821</p>                                         |
| 29<br>日<br>(日) | 一<br>般                             | <p>日本橋ウォーキング 雨天中止</p> <p>集 合:東京駅八重洲北口10時 約10km</p> <p>コース:東京駅→金座跡→日本橋→新橋停車場跡(切腹最中買い物)→増上寺(芝公園)→西郷・勝会見の地→堀川越中守中屋敷跡→泉岳寺→品川駅</p> <p>★旅の始まり日本橋から江戸の発展を支えた金座、銀座を通過して赤穂浪士ゆかりの泉岳寺まで歩きます。切腹最中の買い物もあります。</p> <p style="text-align: right;">申込み:長廣 090-9138-5925 SL:栗田</p>                                                                   |

◎ゆったり・・・6km程度+見学

◎一般・・・15km程度起伏の少ない平地コース

◎やや健脚・レベル1 会員限定10～20km(スポーツ保険に加入している事)/リーダーの承認は不要

◎健脚・レベル2 会員限定・低い山道(標高差100～300m)  参加者はリーダーの承認を得ること、  
 ・レベル3 会員限定・標高差300m以上・・・  但し参加をお断りする場合があります。

★参加費・・・例会500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。

### 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](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

暑中お見舞い申し上げます

猛暑日が続いています。熱中症にならないように、歩く前、歩きながら、休憩時、十分に水分を取って無理せず安全、健康第一で歩きましょう。気分が悪くなったらリーダーにすぐ知らせてください。

## ■暑さ対策

スポーツドリンク、塩飴、保冷剤、ひんやりスカーフ、ボディウォーター、クールコアタオルなどの持物  
通気性・吸水性・速乾性の良い衣服、風が気持ち良く体を通り抜けるような衣服など気配りしましょう。

## ■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。  
定期総会出席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、入会申し込み書から転載しました。題名未記載です。取り扱注意

## ■交流ウォーク・伊豆の踊子歩道 まだ募集中

現在37名の申し込みがありました。8月8日締め切りなので、まだまだ間に合います。秋の伊豆を一緒に歩きましょう！ 伝助か運営委員まで。

参加状況／新横浜4 川崎10 東京13 千葉1  
びわこ7 福岡6 盛岡2 あしがら20 三重4  
遠州14 いしかわ12 富山7 福井7 和歌山県  
28 バス運転手2 計174名(7/26 現在)

## ■2017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開催されます。  
2017年11月11日(土) 集合場所:横浜市西区  
老松町の「野毛山動物園(予定)」14時00分集合。  
詳細はHP・伝助・9月機関紙にて発表します。  
昨年のようにたくさんの登録を！

## ■無線機3台・クラブ旗3枚購入しました

大勢で道を歩くとき一般の方に迷惑をかけないようにします。

・無線機(携帯型デジタルトランシーバ)

IC-DPR3(アイコム製)66,810円 登録申請収入  
印紙 2,900円 電波使用料として毎年¥1,800  
(¥600×3台)必要。5年毎に再登録申請が必要  
・旗 計3本 21,000円 合計6枚になりました。

## ■メール送信時のお願い

皆さんから多くの情報メールをいただきありがとうございます。  
皆さんのご協力をお願いします。

### ①件名の記載がない

簡単でよいので必ず記入してください。

### ②送信者の表示名がアルファベットで、氏名が連想できそうもない場合、件名のところに〇〇です、とお名前を書いていただけると助かります。

### ③件名が本文とまったく違う

過去の受信メールから宛先を活用しているのではないかと思われませんが、過去の件名は削除して今回の件名を書いてください。

★アドレス帳への登録をおすすめします。

## ■会員の異動

★2017年7月25日現在 在籍数

男性61名 女性75名 合計136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。

|                                                                                     |                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 会員No.347村上今朝男さん<br>横浜市在住 再入会                                                        | 会員No.348 須藤和子さん<br>横浜市在住 新聞を見て参加 |
|  | 次回掲載させていただきます                    |

会員No.349仁井慎太郎さん  
横須賀市在住 ホームページから



## ■同封物

①全国ウォーキング協議会ニュース18号

②イギリスの「歩く権利」勉強会(12月23日)チラシ

③月刊かながわスポーツ(メールで配信済を除く)

④その他 伊豆のチラシなど適宜お誘いを挿入