

# ウォーキングだより

第83号

発行日2017年 9月25日



第215回例会 相模原の公園めぐり 29名参加 相模原公園にて

## 例会

- 1 215回 相模原の公園
- 18 218回 11月例会予告
- 19 219回 12月例会予告

## オプション

- 3 日大バラ園
- 4 夕焼けW
- 5 広島・長崎

- 6 三浦アルプス
- 7 多摩川②
- 8 箱根
- 9 東松山
- 10 アサヒビール
- 11 BBQ
- 12 ロックガーデン
- 13 鎌倉古道下
- 14 明治大学
- 15 リベンジ明神
- 16 集中ウォーク
- 17 運営委員会だより7月・8月
- 20 11月予定
- 21 11月・12月予定
- 22 12月予定
- 23 事務局連絡

新日本スポーツ連盟 神奈川ウォーキングクラブ機関紙  
発行責任者 吉野 勉

〒221-0822 横浜市神奈川区西神奈川 1-18-2 永田ビル 3F 神奈川県スポーツ連盟内  
電話 045-430-5665 F A X 045-430-5666

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

## 相模原の公園巡り

2017年9月2日(火) 曇り後晴れ 22000歩 15km

コース:横浜線淵野辺駅→鹿沼公園→淵野辺公園→県立相模原公園→道保川公園→亀ヶ池八幡宮→  
JR相模線上溝駅

参加者:高橋文(L) 平石(SL) 志村(SL) 佐藤伊 勅使河原 吉越 平嶋 小作 熊坂 仲 奴田  
小野里 青松秀 小林 河野 長井 森川 井内 宮野 小島 福士 山川 市村 志村 奥村  
滝川 赤須 村上 畠 合計 29名



相模原公園

皆さんの思いが通じてか、朝方の小雨が午後には快晴に変わりました。お蔭さまで楽しいウォーキングとなりました。特にグリーンタワーからの展望では前日來の風雨による大気浄化の結果、新宿副都心・スカイツリー・ランドマーク・真近に

湘南平・そして大山・箱根連山等々360度の展望を楽しむことが出来ました。視界を遮るような丘陵は一切なく、相模原は本当に原っぱの街であることも実感できました。

道保川公園では6月にはホテルが乱舞するそうですが、ホテルの生息に欠かせない「かわにな」という貝を清流の中に見つけられたのは、その証拠を見たような感じで、何となく嬉しく思いました。〈高橋文〉

**小島:** 夏に別れを告げる爽やかな涼風が吹き抜け、初秋の青空が広がる絶好のウォーキング日和でした。自宅を出るときには小雨模様で、台風の影響を心配しながらも淵野辺駅に向かいましたが、駅に着く頃には雨も止み肌寒いくらいでした。今回は相模原の公園巡り、駅前の鹿沼公園でストレッチの後、KWCのクラブ旗を先頭に先ずは淵野辺公園を目指します。以前ウォークで訪れた覚えのあるJAXA前を通り、公園で小休止する頃からは青空も見えはじめ、



朝方より気温も上がってきました。本日のメインの県立相模原公園に着くと、まさに“天高く馬肥ゆる秋”そのものの好天となり、その下でのランチは最高、つい食べ過ぎて“肥えた”人もいたようですが、お隣の麻溝公園から道保川公園へと、花と緑に包まれた一日となりました。

**奥村：**淵野辺駅から徒歩3分の鹿沼公園を皮切りに、4か所の公園巡りです。相模原の公園は野球場、芝生、森、花壇、展望台、噴水、清流等々それぞれに多様な施設があったり、また木立や草木の自然に恵まれてとても充実しています。特に相模原公園では、熱帯植物園で珍しい植物を観察したり、38mの展望台からパノラマを楽しみ、



今朝がたまでの風雨のお蔭でスカイツリーまで見えました。

公園の他にも、宇宙科学研究所周辺、なかよし小道など緑に囲まれて歩いた1日でした。9月の声を聴きさすがに風が爽やかになってきましたが、結構な歩数を稼ぎ、ゴール上溝駅に着いた時は嬉しかったです。

**山川：**9月例会は4つの公園巡りがあることに惹かれて参加しました。鹿沼公園、淵野辺公園、さがみのなかよし小道、北里大医学部等のたっぷりな深緑を楽しみながら歩き、いよいよ本命の相模原公園へ。幾つもの噴水が湧き出で、そびえ立つメタセコイヤに囲まれた綺麗なフランス式庭園の近くで



サギソウ

昼食を済ませ、グリーンハウスの熱帯植物園にいち早く入室しました。期待に違わず見応えのある色々な植物があり、すぐに忘れてしまうのに一応名前を確認しながら進んでいくと、何やらミニ触手？が揺れ動くかのような美しいピンクの花が……初めてサガリバナの花を見た瞬間でした。こんな花があったとは！と出会えたことがとても嬉しく、今後もずっと記憶に残りそうです。本日一番の大収穫でした！前日まで中止の連絡がないかと4度も伝助をチェックしたことが嘘のような好天になり、良い一日を過ごせ『持つてる』リーダーさんへの感謝しきりです。ありがとうございました。



ハリコニア・ロストラタ

# 日大バラ園から引地川親水公園と藤澤浮世絵会館へ

2017年7月30日(日) 朝一時雨のち曇り 16000歩 12km

コース: 六会日大前→日本大学バラ園→引地川親水公園→東海道四谷怪談の地→藤澤浮世絵館→辻堂駅(解散)

参加者: 平石(L) 高橋文(SL) 班長=村上 仁井 佐藤伊 勅使河原 小作 奴田 菊池 小野里 青松秀 河野 宮野 伊藤美 小島 市村 平林勝 桑原 木村 青松美 山田 中林 計22名

スタートは雨模様で交通機関も乱れており危惧することが多く心配しましたが、全員が10時に歩きだしました。さすがに薔薇園は残花となり侘しさの漂いでした。しかし日大構内は許可を得て散策を楽しみました。元々農学部なので敷地に農園や牧場あり中学から高校そして大学院まで大きさに驚きました。小島さんがホームページにレポートを書いていただきました。写真もたくさんありますので、見てください。 <平石>



**勅使河原:** 入梅が戻ったような天気の中でのスタート。六会駅前の日本大学は、広さが東京ドームの六倍もあるそうで驚いた。今話題の獣医学部や生物資源科学部というところは、赤レンガ作りの重厚な建物で森のようで環境は抜群。将来の日本を背負う立派な人材が育つのだろう。バラ園見学予定でしたが残念ながら10月開園、周辺から眺めた薔薇は赤が一番だね。善行マンモス団地前を通る、4～50年前は夢の団地。天気も回復し陽射しが強くなってきた頃、陽射しをさげ引地川親水公園での昼食、ウォークでの一番楽しいひと時も。午後は有名な泣く子も黙る東海道四谷怪談の地へ、大山街道の入り口にあたり四谷不動明も鎮座しており荘厳な感じ、何年か前東海道踏破した時歩いた道で懐かしく思い出された。最後は藤澤浮世絵会館見学、藤澤相模の地図や東海道五十三次のコーナー歌川広重等の有名な浮世絵が展示されており凡人でも少しは歴史を学ぶ事が出来た。



# 稲村ヶ崎 夕焼けウォーク

2017年8月2日〔水〕 小雨～曇り 12000歩 約8km

コース:大船モノレール駅→片瀬山駅→片瀬山公園→目白山下駅→腰越小学校→小動神社→鎌倉高校前駅→七里ヶ浜→稲村ヶ崎(解散)

参加者:仲(L) 山内(SL) 佐藤よ 平嶋 神谷 平石 熊坂 大平 小野里 青松秀 中村年 小林俊 平林勝 木村 青松美 奥村 仁井 畠 合計18名

夕焼けウォークは小雨～曇り、傘をさしたり、つぼめたりのウォーキングでした。下見をしていなかったため当初考えていたコースから外れましたが、無事稲村ヶ崎へ到着。しかし残念ながら夕焼けは見られませんでした。「江ノ島と車のテールランプ」を眺め楽しく会話が弾みました。〈仲〉



鎌倉高校駅裏から江ノ島方面



途中でタイ・バンコクならではの乗り物トゥクトゥクに出会いました。現在も現役です。



今回の反省点：下見を行わず実行したため計画したコースから外れ参加者にはご迷惑をおかけしました。今回始めて練習としてトランシーバーを利用して行動しましたが、無線を持つ人同士と一緒に歩いたりしましたが、後半はうまく利用でき良い経験となりました。〈仲〉



# 広島から長崎へ

2017年8月5日(土)～6日～9日(水) 広島～長崎へ 迷走台風5号の直接の影響無くほぼ晴れ

参加:広島/吉越 五十嵐志 五十嵐し 金子 長崎/吉越 金子

その他スポーツ連盟の取り組みで全国から、碑めぐり21人、反核平和マラソン交流のタベ47人、広島城平和マラソン&ウォーキング大会65人、江田島ピースウォーク13人の参加でした。

## 初めての広島

私は恥ずかしながら初めて広島を訪れました。昨年、現役大統領として初めて広島を訪れたオバマ前米国大統領に刺激されました。広島はジリジリと焼けつくような陽射しで、72年前も同じであったろうと思ひながら、平和記念公園の碑巡りに参加しました。公園のあちこちで語り部の方を囲む人達が様々な思いを抱き、耳を傾けていました。「この公園の下にはまだ名も知れぬ遺骨が残されている・・・ここは大きな墓場です」「戦争の悲惨さと平和の尊さを次の世代の人達にバトンを渡していかなば」と話す高齢の語り部の方。実際にその地を訪れ、見て、聞いて、感じる事の大切さをしみじみ感じました。元安橋の上では高校生が熱い思いで原爆禁止の署名を呼び掛け、原爆の子の像近くでは小学生達が思いを込めて折ったという千羽鶴を手にしていました。暑さに負けない若いエネルギーには頼もしさを感じました。平和記念資料館には原爆が投下された時の遺品や写真の数々、中でも庭で遊んでいて被爆死した5歳の子供の三輪車は強く印象に残りました。翌朝は、晴れ渡り緑がまぶしい広島城周回のウォーキングに参加しました。そして平和記念公園まで歩き、広島から長崎への反核平和マラソンのランナーを見送った後、フェリーで江田島に渡りました。旧海軍兵学校で今は幹部学校となっている施設を見学しましたが、特攻隊員の遺書や遺品も展示されていました。

語り部さんとともに碑めぐり



(S.I)

## 6日夕刻長崎へ<吉越>

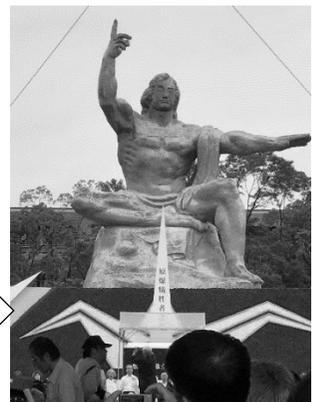
金子さんと吉越は広島を後に列車で長崎へ向かいました。その日は長崎に泊まり、7日は諫早を經由して島原へ行き、雲仙普賢岳を背景にした島原城や湧水が豊富な町を散策。島原の郷土料理・ガンバ寿司(ふぐの押しずし)、いぎりす(海藻の練り物)、かんざらし(白玉だんご)などを味わいました。特に「かんざらし」は地元で親しまれているようでした。

## 8日再び長崎へ

島原から長崎に戻り、今、修復工事が進められている「出島」を見学、鎖国時代にタイムスリップしました。18時には広島から3日間500キロ走ってきた、平和マラソンの一行を出迎えました。韓国からキム・ドクチンさんも参加、みんな元気！スゴイです！

**8月9日午前11時2分** 平和宣言が読み終わると平和祈念像の上をハトが飛び立つ

原爆がさく裂した同時刻平和祈念式典に参列しました。田上長崎市長の「長崎平和宣言」にじっと耳を傾けました。「日本政府に訴えます」「核兵器禁止条約の交渉会議にさえ参加しない姿勢を、被爆地は到底理解できません」と市長。かたわらで安倍首相は確かに聞いていました。しかし、広島に続いて核兵器禁止条約には一言もふれず背をむける姿勢でした。日本政府は全く情けない。



# 三浦アルプス

## 双子山から畠山をへて衣笠駅まで

2017年8月12日(土) 小雨のち曇りのち晴れ 23000歩 15Km

コース: 京急新逗子駅9時半発→六代御前墓→桜山古墳群→長柄より阿部倉山に入山→阿部倉山頂→

双子山展望台12時50分食事休憩→乳頭山→畠山山頂→不動橋バス→汐入駅17時解散

参加者: 平石(L) 熊坂(SL) 河野(SL) 勅使河原 小野里 新谷 伊藤美 栗田 市村 高橋紀 志村  
山田 村上 13名

天候が心配で早起きしたら土砂降り、諦めて中止メールまで送ったら鳥が騒ぎだしました。天候回復を確信したら晴れたので驚いています。阿部倉山の下りでホールドはあるものスタンスが無く滑り台状況で苦勞しましたが全員無事に下山いたしました。 <平石>



**市村:** 小雨降る六代御前墓前で熊坂さんのストレッチ  
平石リーダーのコース説明を受けてスタート。蘆花記念公園を経て山道へ、長柄桜山古墳群から街中へ下りてしばらく歩くと若宮陶器店、ここで陶器を作って販売しているのか？何回かこの前を歩いて興味をそられるのですが、ウインドウの陶器を眺めるだけで素通り。阿部倉山から下二子山、上二子山、乳頭山へ本格的な三浦アルプスウォーキング。早い時間で雨は上がりましたが、足場滑りやすく乳頭山の急登など「アドベンチャーコース」の声も。アップダウン連続の2万3千歩、「三浦アルプス、低山ですが手ごわし」を実感しました。

## 多摩川を歩く②



2017年8月16日(水) 雨 26000歩 18km

コース:沼部駅→多摩川緑地→多摩川緑地広場→多摩川玉川公園→多摩川遊園→兵庫島公園→  
二子玉川緑地運動場→多摩川緑地公園グラウンド→西河原公園→京王多摩川駅

参加者:熊坂(L) 小島(SL) 勅使河原 平石 奴田 高橋文 伊藤眞 小野里 青松秀 菊池  
佐藤繁 河野 清水正 長井 宮野 落合 市村 高橋紀 志村 仁井 合計20名

**市村:** 8月に入って連続16日降雨を観測した東京、沼部駅を雨のスタート。「多摩川の水量がすごい」と感じながらひたすら上流へ。昼食をとり、河口から21km標識を過ぎ多摩川50景の二ヶ領宿河原堰、幅200mもあろうかという堰の上を水が轟音を立ててすべり落ちていきます。「ワァ〜凄い」のあと言葉が出ません。歩かなければわからない体感です。「水の力の凄さ、7月の九州北部の記録的豪雨災害のこと」などが頭をよぎります。なんとこの河川敷に1974



多摩川決壊の碑の前で

年9月1日多摩川決壊の「碑」。当時のテレビ映像が鮮明によみがえりました。灼熱の河口原点からの1回目、激流の2回目、ドラマー杯。源流をめざして1年間のウォーク、どんなワクワク出会いが待っているのでしょうか。

**奴田:** かつては「あばれ川」と呼ばれ幾度となく決壊して恐れられていた多摩川、100年前には早期築堤を求め現在の中原区の村民が大挙して県庁へ陳情に訪れ行政を動かし治水事業につなげた「アミガサ」事件が有名です。今回は「多摩川を歩くシリーズ」の第2回目のウォーキング。沼部駅に着くと雨は降って止む気配はなく雨具を纏って丸子橋に着きストレッチ、京王多摩川駅まで雨の中18kmウォークに挑みました。コースは雨で遊歩道はぬかるんで水溜りを避けて歩き、景色は霧が掛かり薄ボンヤリ、その中を「多



お昼を食べた新二子橋の下で

摩川公園」「二子多摩川緑地」「多摩川橋」「多摩川緑地公園」等を歩いて京王多摩川駅に辿り着きました。悪天候のウォーキングでしたが達成感で一杯でした。

# 暑い夏、箱根芦ノ湖畔の高原を歩き、 英気を取り戻しましょう

2017年8月21日(月) 曇り時々晴れ 19000歩 13km

コース:箱根町港バス停→箱根関所→恩賜公園→箱根杉並道→箱根神社 →山のホテル→箱根園駅→  
プリンスホテル→箱根九頭龍の森(希望者500円)→桃源台(一次解散)→観光船→箱根港(解散)

参加者:大平(L) 小林(SL) 平嶋 常盤 神谷 平石 熊坂 高橋文 小野里 佐藤繁 清水正 長井  
山田 晶 合計14名

**熊坂:** 九頭龍の森の九頭龍神社と弁天社と白龍神社の3つにお参りして、パワーをいただきました。

**畠:** 箱根町港を出発し、恩賜公園、杉並木、箱根神社、箱根九頭龍の森などの名所を見学しながら、桃源台までの行程でした。朝出発した時はどんよりとした曇り空でしたが、途中では時々晴れ間も覗き、日が射すと夏らしい暑さにもなりましたが、湖畔では水面を渡ってくる風の涼しさ、森の木陰を歩く心地良さに、元気をもらうことが出来ました。今まで箱根には何度も行っていますが、湖畔や森の中などを長い時間歩くという経験が無かったので、とても楽しく、充実した一日を過ごすことが出来ました。



海賊船からの九頭龍神社

**山田:** 私は、最近、箱根にはほとんど縁がなかったので、今日のウォーキングは大変楽しみです。朝、曇っていて、ちょっとお天気が心配でしたが、早めに家を出ました。新横浜からこだまで、小田原へ。箱根登山鉄道で箱根湯本経由、箱根登山鉄道バスに乗り換えて、集合場所の箱根町港駅に、やっとたどり着きました。参加予定者集合後、全員で準備体操。箱根関所前を通過、恩賜公園で小休止。箱根杉並道を通って、箱根神社に着きました。元箱根で昼食(お弁当)。場所は、人気のベーカリーアンドテーブル箱根の



恩賜箱根公園にて



芦ノ湖湖畔にて

前です。お買いものされる方も、大勢おられました。食後、箱根九頭龍の森まで歩いて希望者は、入園しました。九頭龍神社・白龍神社にお参りました。その後、湖畔沿いを歩いて、湖尻着。それから、桃源台まで行きました。桃源台港から海賊船に乗船。箱根町港まで、約25分の素晴らしい船旅でした。船からは、九頭龍神社が良く見えました。箱根町港からバスで小田原に無事帰ってきました。ご参加の皆様、暑い中、お疲れ様でした。

## 日本スリーデーマーチの開催地 東松山市を歩く

2017年8月26日(土) 東松山駅 21000歩 約14km 晴れ

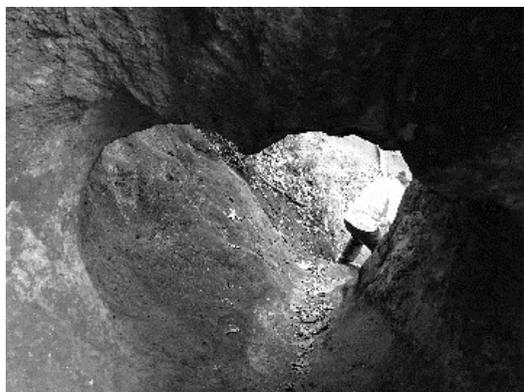
コース: 東松山駅→東松山ウォーキングセンター→岩室観音と吉見百穴→北向地蔵→吉見観音→八丁湖  
→大沼→東松山ウォーキングセンター→東松山駅

参加者: 吉越 平石 熊坂 青松秀 熊島 佐藤繁 宮野 金子 桑名 木村 10名

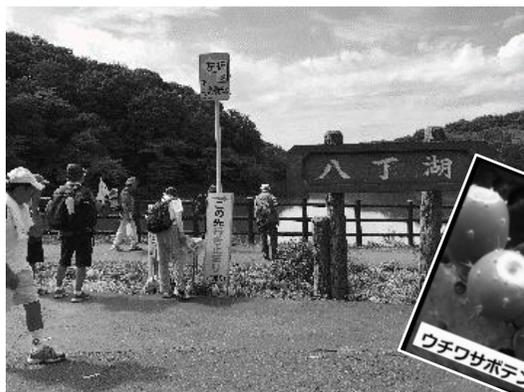
埼玉県他/埼玉県連盟から関口事務局長含め2人、滑川町から阿部町議含め2人、さいたま市から1名、石川正三理事長も応援に。 渡辺(TWK) 石森(荒川W) 8名 総合計18名

埼玉県にもウォーキングクラブを作ろうという願いをこめて、埼玉県連盟、東京ウォーキングクラブと連携し、日本スリーデーマーチ開催の地、埼玉県東松山市を18人で歩きました。スリーデーマーチを毎年歩いている方や、滑川町でウォーキングの役員をされている方も参加され大変なごやかなウォーキングとなりました。吉見百穴は史跡として貴重で、岩山に219もの横穴墓群があります。「子供を連れてきたことがあるがそれ以来だ」と話されている方が何人かおられました。昼食を百穴でとりその後は自然豊かな吉見町をめぐるしました。ウォーキングセンターは広い敷地の中にとっても立派な建物があり、活動の歴史がうかがえました。

岩室観音でハート型の胎内くぐり 熊島さんかな？



坂東11番の札所吉見観音 三重塔、仁王門も美しい



八丁湖です 東松山市はお花が多くとても良いところでした。(熊坂)



八丁湖へ寄ったため距離が延びてしまいましたが、元気に到着、みそだれやきトンで交流、再会を誓いました。

全国ウォーキング協議会がチラシを600枚印刷、団体・個人18か所に配布、大量宣伝が力になりました。焦らず粘り強く1年～1年半かけて埼玉に仲間づくりをしていきましょう。ご協力お願いします。<吉越>

### 埼玉県での当面の予定

10/8(日)「森林公園 ケイトウの花がいっぱい」東武東上線 森林公園駅10時 東京主催

11/15(水)「大宮氷川神社から世界の宮益栽村」京浜東北線・さいたま新都心駅東口10時30分神奈川主催

# アサヒビールで暑さを吹き飛ばそう



2017年8月29日(火)晴れ時々曇り 17000歩 12km

コース:大雄山線塚原駅→塚原大神宮→極楽寺→清左衛門地獄池→南足柄神社→

上山下橋→雨坪→アサヒビール工場見学と試飲→(バス)→新松田駅 16時20分解散

参加者:常盤(L) 高橋文(SL) 佐藤伊 勅使河原 平嶋 神谷 平石 熊坂 大平 伊藤眞 菊池  
伊藤美 山川 市村 中村ゆ 木村 奥村 山田 仁井 畠 合計20名



清左衛門地獄池の滝



こちらは極楽寺

雨の多かった8月も終わり近くになり、やっと夏らしい暑さになりました。今回のコースは高台に位置する塚原大神宮から見下ろす足柄平野の景色が一押しです。夜景なら素敵でしょうが、何せ農道歩きで、変わり映えがしません。郷の神社で昼食をし。元気が出たところで、アサヒビールに向かいます。愛嬌たっぷり男子の案内も、もどかしく汗かき歩いた後のビールは格別に美味しく思われました。 <常盤>



スーパードライ美味かった～

# 野島公園でバーベキュー

2017年9月13日(水) 快晴 8000歩 約6km

コース:京急能見台駅(10時30分集合)→柴ファーム→熊野神社→野島公園

バーベキュー広場→金沢シーサイドライン野島駅解散

買出し:京急金沢八景駅(9時集合)→イオン金沢八景店→野島公園

参加者:仲(L) 勅使河原 吉越 神谷 平石 熊坂 大平 伊藤眞 菊池 小林 市村 志村 武倉

買物班:平野(L) 平嶋 中村 平林勝 合計17名



当初7日の予定でしたが、雨天気味の予報で13日に順延して正解で、絶好のBBQ日和になりました。野島公園BBQ場は平日を除き、土日祭日の予約は満杯状態で人気の場所です。散策班の仲(L)の先導でお馴染みの柴ファームを通り、のんびりと東京湾を遠望しながら海の公園沿いにBBQ広場へ12時ごろ到着。途中、熊坂さんが冷たい飲み物類買出し助かりました。買物・調理班も集合時間が早かったせいか10時半前には広場に食材を運び終え、火おこしの準備をして皆の到着までに時間の余裕があり楽でした。いよいよ真打、平林勝シェフ登場です！平林勝さんの手際もさることながら、ジビエのイノシシ肉をはじめ野菜などの差入れをいただきました。また、平石さん、小林さんからも飲み物、熊坂さんから魚類などの差入れで盛沢山のメニューになりました。それから、毎回食材は中村さんの愛車で買出し、終わると自宅へ車を置いて、BBQ場へと、とんぼ返り大変頑張ってもらっています。皆さん、次回もまたよろしくお願ひします。 < 仲・平野 >



柴ファームを  
あるく



# 涼をもとめて御岳山ロックガーデンへ

2017年9月16日(土) 曇りのち雨 14000歩 約9km

コース:御嶽駅(バス)→滝本駅(ケーブル)→御岳山駅→御岳平→富士峰園地→ビジターセンター→天狗岩→ロックガーデン→綾広の滝→天狗の腰掛杉→御岳神社→御岳山駅(ケーブル)→滝本駅(バス)→御岳駅

参加者:中村ゆ(L) 市村(SL) 栗田(SL) 熊坂 高橋文 伊藤眞 清水正 小島 山川 志村 小田 加納喜 山田 晶 合計14名

**山田:** 台風18号の影響もあり、悪天候で中止になるかなと思っていましたが、前日、実施予定のメールを頂き安心しました。10時にJR青梅線御嶽駅に集合し、バスでケーブル下バス停へ。ケーブルカー(事前に往復購入)で、御岳山駅に向かいました。視界は霧のため、ほとんどありませんでした。御岳山駅周辺で、準備体操後、出発しました。昼過ぎごろまでは、ほとんど雨に降



富士峰園地には最後のレンゲショウマが咲いていました



ロックガーデンにて集合写真

られ  
るこ

ともなく、歩けました。今日のメインのロックガーデンは、やっぱり歩きごたえがありますね。滑らないように、足元に注意して歩きました。休憩所で昼食。小川が流れていて、水はきれいで、手をつけると、冷たくて気持ち良かったです。綾広の滝、天狗の腰掛杉を経て、最後の上り武蔵御嶽神社の石段を上りました。御岳山駅からケーブルカーで滝本駅へ。バスで、JR御嶽駅まで戻ってきました。幸いにも、強

い風雨には、遭遇せず、楽しい山歩きでした。L、SLの皆様大変お世話になりました。参加者の皆様、お疲れ様でした。

★ ★ ★ ★

台風の影響で天候判断がとても難しかった今回の「御岳山ロックガーデン」でしたが、開催の可否から、コース変更等、いろんな事を学ばせて頂きました。また、いつもながらですが、皆さんに教えられ、助けられてのウォーキングとなりました。曇天だったので「涼を求めて・・・」のネーミングは見事に外してしまいましたが、ロックガーデン(苔と岩石と清流の遊歩道)を気持ちよく歩くことが出来ました。ビジターセンターでお花の解説をして頂き、歩きながらその花々を見つける楽しさも味わい、皆さんコース満喫されたと思います。<中村ゆ>



## 多摩川から大倉山まで

2017年9月18日(月祭日) 快晴 約23000歩 16km

コース:東急多摩川駅10時10分発→多摩川右岸散策→等々力緑地散策→橘公園12時30分着(昼食)  
→井田伊勢台緑地散策→♥地下鉄日吉本町一次解散4名→綱島市民の森散策→東急綱島駅  
→大綱橋→東急大倉山駅15時40分解散

参加者:平石(L) 小島(SL) 熊坂(S L)

1班 伊藤美(班長) 勅使河原 平嶋 平石 小作 清水正 長井 2班 常盤(班長) 神谷 熊坂  
奴田 小島 清水修 志村 桑原 3班 熊島(班長) 高橋文 小野里 青松秀 小林 長廣  
滝川 仁井 畠 一般/松本 北村 蜂谷 岩堀 大塚 竹田 竹田 ウィンガム 合計32名

前日は台風直撃でしたが、一過の快晴が私たちを迎えてくれました。今回は朝日マリオンとホームページから一般の申し込みが14名ありましたが、取りやめも多く6名ありました。KWCは24名で参加合計32名と例会なみの参加者となり3班に分けて歩きました。多摩川駅で集合し浅間神社で富士山や丹沢・奥多摩・遠く秩父連山を遠望しながら熊坂さんの体操後多摩川を渡り川崎側の土



蟹ヶ谷古墳群の円墳前

手を廻りました。小島さんの案内にて本邦初めての自動車競技場の跡地にでました。それから等々力の緑地を通過し池の釣り人を脇目に本来の「かねさわ道」にもどりました。大戸神社から左へ下小田小から右へ

くねくね曲がり12時30分に橘公園にて昼食となりました。橘橋をわたり古墳のある井田伊勢台緑地に登りきました。午後になり暑さがぶり返し途中で「帰ります！」の言葉が聞かれました。住宅地を抜けて地下鉄日吉本町でお帰りの方とさよならしてさらに綱島に向かいました。暑さ本番なのでみどりの綱島市民の森に寄り道しましたが、遅れる方が出始めまとも歩きが難しくなりました。横浜駅伝でおなじみの鶴見川をわたり15時40分に大倉山駅で解散いたしました。 <平石>



この先でやぶ蚊に刺されることに・・・

# 明治大学平和教育登戸研究所

〔旧第九陸軍技術研究所〕



2017年9月21日(木) 晴れ 8000歩 約6km

コース:小田急生田駅13時出発→明治大学地域産学連携研究センター→植村直己記念碑→明治大学平和教育登戸研究資料館→生田大谷第2公園→専修大学入口→ゴルフ場クラブハウス前→岡本太郎美術館→中央広場→ビジターセンター向ヶ丘遊園地駅〔解散〕

参加者:仲(L) 平嶋 戸田 平石 大平 高橋文 熊島 平野 小林 山内 小林 平林勝 山本 武倉  
中林 合計15名

残暑が厳しい中、時折涼しい風が吹き秋の気配を感じながら若い学生達の中を明治大学生田キャンパスの旧陸軍技術研究所へ向かい、植村直己記念碑の前で写真(右上)を撮影。若い女性職員から研究所の歴史的な背景と目的の説明を受け、生田緑地を目指しました。〈仲〉

**平嶋:**長いエスカレーターを上るとそこは明治大学キャンパス。木々に囲まれた道を行くとこんなところにある場所に神社があり、アライグマ出没の立札があり、うっそうとした森が続く。この中でウォーキングが出来そうだが、以前に来たはずだがまるで変わってしまった。資料館で風船爆弾・偽札・毒薬作りなどの説明を聞き、改めて刺激を受けた。岡本太郎美術館も緑が多く、楽しめた半日ゆったりコースでした。



岡本太郎美術館



# リベンジ明神ヶ岳

2017年9月23日(土) 曇りのち晴れ 行動時間 9時間 20000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(1169m)→明星が岳(924m)→宮城野橋→宮城野(バス)→  
小田原駅

参加者:熊坂(L) 常盤(SL) 中村ゆ(SL) 勅使河原 平石 平野 河野  
市村 丹後 山田 村上 合計 11名



♪頭を雲の上に出し～



雲海をバックに明神ヶ岳の頂上

**中村ゆ:**一週間前から天気予報とにらめっこしましたが、雨マークばかり。明神ヶ岳とは縁がないのかと不安になりながら当日を迎えました。前日からの雨は幸いにも上がり、道了尊から雨

上がりの空気の澄んだ爽やかな森林の中を歩き出しました。ススキ野原まで登り、後ろを振り返ると絶景が広がり相模湾が一望できました。去年は雨でひたすら登りつめ、野草や花に目を向ける余裕もありませんでしたが、今年は道々に咲く花を愛でながら山頂を目指しました。そしてやっと山頂到達！達成感がこみ

あげました。明星が岳への縦走路では所どころ振り返ると富士山が姿をみせてくれて、更に嬉しくなりました。参加者皆さんと去年の「リベンジ明神ヶ岳」、充実して楽しみながら参加させて頂きました。企画して下さいった熊坂さん、常盤さん本当にありがとうございました。

**村上:**8時までJR小田原駅改札に到着するために5時に起床しました。雨の心配があり、挙行するのかどうか電話をかけようとしたのですが5時では迷惑をかけると思い小田原駅に着いて誰もいないようでしたら、帰ろうと決意し出かけました。雨も上がりとても良い天気になり出発することになりとても喜びました。道了尊 最乗寺でバスを下車、ここから山道をおよそ2時間半で明神ヶ岳の頂きに到着、フジアザミと共に昼食をとり明星ヶ岳への道すがら、雲の間から富士山が顔を出し皆さん大喜びでした。



秋の七草・ススキ  
ハギ・オミナエシ

全国一斉集中ウォーク

# 野毛山動物園・ひだまり広場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。
- ★単独ならば気ままに、仲間と歩けば尚楽しい。
- ★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。



## 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、伝助に〇、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10日直前までコース募集は受けますのでど  
んどん応募してください。分かりにくい点は運営委員にお問い合わせください。

## 登録順

	氏名	コース	距離	同行
1	平嶋	館巡り・近代文学館10時→大仏次郎館→情報文化センター他2ヶ所→G	7k	可
2	平石	前日13時葉山御用邸発→三浦アルプス→田浦梅林→浦賀道経由→G	??k	単
3	熊坂	10時自宅(戸塚)出発→こども植物園→英連邦墓地→遊具広場→G	12k	単
4	佐藤繁	岸根公園10:40→岸根公園→三沢せせらぎ緑道→岡野公園→G	9k	単
5	吉越	桜木町駅10時→奉行所跡→几号水準点(伊勢山)→象山顕彰碑→G	2k	可
6	高橋文	名門校めぐり 根岸駅9時→聖光学院→雙葉→フェリス→共立→G	13k	可
7	勅使河原	保土ヶ谷駅 8:30→久保山→遊行坂→地藏坂上→山下公園→G	15k	単
8	中村年	上大岡10時→大岡川沿い→日ノ出町→G	5k	単
9	仲	東白楽10時→東横フラワー青木橋→みなとみらい→紅葉坂→伊勢山皇大神宮→G	10k	可
10	神谷	弘明寺10時→大岡川沿い→桜木町→掃部山公園→横浜能楽堂→伊勢山皇大神宮→G	8k	可

★ひだまり広場・・・チンパンジーとマントヒヒの展示場の先、爬虫類館の隣にあり、以前アジアゾウのはま子さんの展示場があった場所です。ひだまり広場は楕円形の芝生スペースでお昼ご飯には最適な場所です。解散後、希望者には園長さんがキリン舎へ案内してくれます。



## 2017年度第2回運営委員会報告

日 時:2017年8月1日(火)15時

出 席:議長/中村 書記/市村 平石 平嶋 熊坂 仲 武倉 7名

### ■運営委員会役員体制について調整

会計全般について熊坂さんに引き継ぎ完了。運営委員会の交通費、スポーツ保険入金と請求は引き続き中村さんが担当する。

### ■トランシーバーの使い方、今後の具体的利用方法

3本購入。例会以外でも人数が多いときは使用する。山行の時は必ず使用する。

### ■伊豆の踊子歩道 交流ウォークについて

現在の参加状況は、神奈川37名、新横浜4名で41名。39名入金済み。

1日目のバス乗車「小田原から乗りたい」の要望について、運営委員会がバス会社と交渉する。

関東ブロックの踊子歩道を歩く実行委員会は、7月31日18時30分よりスカイプにて行う。

### ■これまでのウォークと今後のウォークについて

地図利用のとき、縮尺、方位を入れてコピー配付した。○リーダーは休憩時、次の行程をその都度説明するなど配慮する。○マンション敷地内の「私有地など・・・」の注意書きがある所は歩かない。

### ■関東ふれあいの道埼玉コースについて

平石さんが、神谷さんから今までの情報を引き継いだ。内容を検討して来春から実施予定。

### ■11月11日実施予定の集中ウォークについて

野毛動物園ひだまり広場14時集合。キリン園案内付き見学希望者は15時から。責任者は高橋副会長、機関紙周知担当は平嶋さん、伝助コース登録内容について昨年と同様とする。

### ■次回、次々回運営委員会 ○8月31日(木)15時 9月27日(水)15時



## 2017年度第3回運営委員会報告

日 時:2017年8月31日(木)15時

出 席:議長/平石 書記/市村 平石 中村 吉越 平嶋 熊坂 仲 平野 武倉 10名

伊豆交流ウォーク実行委員の勅使河原、神谷さん出席

### ■伊豆の踊子歩道交流ウォークについて

実行委員会で全国の取り組み状況を論議した。全国176名が参加。出発の班構成、お弁当の手配などを決めた。神奈川37名、新横浜4名、千葉1名、計42名がバス利用で参加する。

### ■これまでのウォークと今後のウォークについて

吉越さんが日本スリーデーマーチの開催地東松山市について18名がウォークに参加。

### ■大山山行について

平嶋さんが報告提案。実施日11月8日(水)、市川リーダーから「雨天のときの順延日を決めていただきたい」との意見あり。順延日は12月9日(土)に決定。コースは、ヤビツ峠→大山頂→見晴台→下社→ケーブルとウォークキング組に分かれて下山する。山頂で、ケーキとあたたかい飲み物でお祝いする。参加者にはできるだけお湯を持参してもらう。ケーキ、紙コップなどの分担者を決める。

### ■9月18日の鎌倉古道下道(かねさわ道)を多摩川から大倉山までについて

平石さんが報告。「9月18日の鎌倉古道下道(かねさわ道)を多摩川から大倉山まで」が、9月2日のマリオンに掲載されることになった。

### ■次回運営委員会 9月26日(火)10時 機関紙印刷、発送。 9月27日(水)15時

運営委員会 10月31日(火)15時 運営委員会

# のびのび散策で大池公園へ

2017年11月4日(土)

集 合：相鉄線鶴ヶ峰駅9時45分  
10時出発 約11km

コース：鶴ヶ峰→鶴ヶ峰小学校前→  
くぬぎやと 榎谷公園→じんてん 神田公園→市沢ふれあい  
樹林→左近山団地→今井2号橋→  
南本宿市民の森→こども自然公園  
→東戸塚駅

持ち物：お弁当、飲み物、雨具、敷  
物、歩数計、健康保険証等

いくつかの公園で秋を感じながら「こども自然公園」を目指します。園の中央に大きな池があるため別名「大池公園」といわれています。



[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)

# 師走の東京の下町を歩く ～上野から浅草～



2017年12月3日（日）

集 合:上野駅公園口 9時45分 10時出発 約10km

コース:上野駅→清水観音堂→不忍池→弁天堂→東照宮→上野動物園(旧寛永寺五重塔)→パンダ橋  
→国立西洋美術館→国立科学博物館→東京国立博物館→入谷鬼子母神→かっぱ橋本通り→  
源空寺→曹源寺)→かっぱ橋道具街→雷門→仲見世通り→浅草寺→花川戸公園→浅草駅



★上野公園は博物館、美術館、動物園  
などが集まるまさに文化の中心とし  
て呼ぶにふさわしいところです。江戸  
時代は浅草寺の門前町として栄えた  
浅草。江戸情緒や下町風情、大衆文化  
に触れながら散策します。



[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11月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

4 日 (土)	例会	<p>第218回例会 秋の大池公園 約11km            集 合:相鉄線鶴ヶ峰駅9時45分 10時出発            コース:鶴ヶ峰→鶴ヶ峰小学校前→<sup>桐ヶ谷</sup>桐谷公園→<sup>神田</sup>神田公園→市沢ふれあい 樹林→左近山            団地→南本宿市民の森→こども自然公園→自然公園通り→東戸塚駅            ★園の中央に大きな池がある別名「大池公園」といわれている、「こども自然公園」をはじめいくつかの公園を巡り秋を感じましょう。 申込み:仲 090-2212-8821</p>
8 日 (水)	(健脚レベルIII)	<p>80にして大山山頂へ(祝・神谷さん) 距離約6.3km コースタイム2時間50分            集 合:小田急線秦野駅 8時(8時18分発バス、ヤビツ峠まで)雨天順延(12/9予定)            コース:ヤビツ峠→山頂(標高1252m)→見晴台→下社(15時頃、解散) 元気な人は            ケーブルに乗らずバス停まで歩いて可(距離約7.1km Cタイム3時間25分)            ★持物 飲料水 登山に必要な用具一式 その他 ①.山頂は平地より約7度気温が低い            ため着類余分に持参して下さい。②バーナー持っている人は水と共に持参してくだ            さい。(その他の人も水等を持参されれば暖かい飲み物も出来ます。) ③コンパス            の設定、確認をします。大山フリーパスだと小田急・バス・ケーブルが割引になります。            L:市川 090-1406-1505</p>
11 日 (土)	全国一斉	<p>集中ウォーク 横浜市立野毛山動物園(ひだまり広場)14時集合            ★所在地 横浜市西区老松町63-10 ●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)</p>
15 日 (水)	一般	<p>大宮氷川神社から、世界の大宮盆栽村へ 約6.5km            集 合:京浜東北線 さいたま新都心駅 東口10時30分集合            コース:JRさいたま新都心駅→大宮氷川神社参道・大宮氷川神社→大宮公園→さくら通            り→植竹稲荷神社→藤樹園→大宮盆栽美術館→蔓盛園・盆栽四季の家など→            (東武野田線大宮公園駅:6.5km)、歩き足りない方は大宮第二公園経由→JR大            宮駅も(10.5km)            ★横浜港にある氷川丸の名は、長いケヤキ並木の参道の先にある武蔵一ノ宮と称される            氷川神社にちなむもの。その周辺に広がる桜で知られる大宮公園を経て、世界の大            宮盆栽村を訪ねる。 案内:山岡光治先生 申込み:吉越 090-2750-0034</p>
18 日 (土)	やや健脚	<p>多摩川を歩く ③            集 合:京王多摩川駅 10時30分 約15.5km            コース:京王多摩川駅→多摩川児童公園→武蔵野の道→多摩川緑地→多摩川親水公            園→是政橋→府中多摩川かぜの道→関戸橋→府中四谷橋→第4公園→多摩            川橋→立川公園→多摩都市モノレール柴崎体育館駅(モノレール)→立川駅            ★サイクリングロードや河川敷の緑地を歩きます。 申込み:熊坂 080-1260-5285</p>
20 日 (月)	一般	<p>中井町を仲良く歩こう道興准後の足跡を訪ねる            集 合:東海道線二宮駅10時 約12km            コース:二宮駅→吾妻山公園→一色浄源寺→厳島湿生公園(昼食)→蓑笠の森→立野            緑地→小田急秦野駅解散15時30分予定            ★中井町は仲良く歩こうの町です。蓑笠の森には蓑笠神社がありパワースポットでもあり            ます。また戦国時代に道興准后が立ち寄るほどの古跡であります。厳島湿生公園にも            厳島神社があり御利益にあやかれます。 申込み:平石 090-2162-7178</p>

23日 (木) ・ 祭日	やや健	<p>旧小机領三十三観音巡りの旅 パート⑥  集 合:横浜市営地下鉄センター南駅 10時 約17km  コース:センター南駅→都筑中央公園→第二十番札所真福寺→第二十一番札所薬王寺→剣山公園→第二十二番札所王禅寺→小田急柿生駅  ★二十番から二十二番まで札所3ヶ所を巡ります。真福寺は絵馬が有名で七十四点が本堂内に飾られています。王禅寺は柿生の地名の由来でもある日本最古の甘柿禅寺丸柿発見の地でもあります。 申込み:平山 080-6600-8825</p>
25日 (土)	健脚 (レベルⅢ)	<p>紅葉の高尾山、一丁平へ 〈会員限定〉  集 合:京王線高尾山山頂 9時 歩行時間4時間50分  コース:高尾山山頂→琵琶滝コース→2号路・3号路→高尾山山頂(599m)→もみじ台→一丁平→稲荷山コース→高尾山山頂  ★11月1日から11月30日まで「高尾山紅葉まつり」期間で混雑します。比較的混雑回避できると思われる2号路・3号路で高尾山山頂へ行きます。  L:市村 SL:高橋紀 中村ゆ 申込み:中村ゆ 080-3939-5723</p>
29日 (水)	一般 (会員限定)	<p>湘南の海と山をめぐる  集 合:小田急片瀬江ノ島駅 10時 約11km  コース:片瀬江ノ島駅→片瀬漁港～弁天丸(船)～稚児が淵→灯台→ヨットハウス→カトリック片瀬教会→山本公園(昼食)→下・上諏訪神社→片瀬北公園→新林公園→藤沢駅  ★弁天丸が運航していれば船で稚児が淵に渡ります。一時話題となった真子さまゆかりの龍恋の鐘を訪れた後、2020年のオリンピックセーリング会場付近を散策、日本式教会、諏訪神社を訪ねます。片瀬山の尾根を抜け、新林公園に。新林公園には古民家があります。急階段アップダウンがあります。 申込み:小山 090-2431-8501</p>
<b>2017年12月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所</b>		
1日 (金)	スケッチ	<p>スケッチ  集 合:JR横須賀駅 10時 ヴェルニー公園→横須賀どぶ板通り 講師亀崎正一先生  持ち物:スケッチ用具一式 ※お昼はどぶ板通りで海軍カレーを食べます。  ★初めての方歓迎 ◎参加費200円 申込み:吉越 090-2750-0034</p>
3日 (日)	例会	<p>第219回例会 師走の東京の下町を歩く ～上野から浅草～  集 合:上野公園口 9時45分 10時出発 約10km  コース:上野公園→清水観音堂→不忍池→弁天堂→東照宮→上野動物園(旧寛永寺五重塔)→パンダ橋→国立西洋美術館→国立科学博物館→東京国立博物館→入谷鬼子母神→かっぱ橋本通り→源空寺→曹源寺(かっぱ橋)→かっぱ橋道具街→雷門→仲見世通り→浅草寺→花川戸公園→浅草駅  ★上野公園は博物館、美術館、動物園などが集まるまさに文化の中心として呼ぶにふさわしいところです。江戸時代から浅草寺の門前町として栄えた浅草の街へ。江戸情緒や下町風情、大衆文化に触れながら散策します。  申込み:神谷 080-3467-9262 (SL)宮野・市村</p>
6日 (水)	ゆったり	<p>町田フットパス⑥ 木漏れ日の道、雑木林の小道、長津田の里山を訪ねる  集 合:長津田駅 西口こどもの国線側 10時 約7km  コース:長津田駅→八坂神社→王子神社→福泉寺→林地蔵尊→伯楽谷戸→田園都市線すずかけ台駅解散  ★長津田の地名は1500年代は都筑郡長津田村として古文書に残っていると言われてように、歴史のある長津田とその周辺、今なお残る里山の雰囲気や雑木林の尾根道を歩きます。  申込み:仲 090-2212-8821</p>

9日 (土)	健脚	11月8日・・・80才大山が雨の場合振り替え
10日 (日)	一般	鎌倉古道下道(かねさわ道第2回)～大倉山から保土ヶ谷宿～ 約13km 集 合:東急東横線大倉山駅10時→菊名神社→篠原八幡神社→岸根公園(昼食)→片倉町→三ッ沢公園→帷子川→JR 保土ヶ谷駅16時解散 ★常盤から下総に繋がる鎌倉古道が下道またはかねさわ道と呼ばれました。中道と上道と較べ都市化が進んで歩く人がありません。最後に朝比奈の切通しもあります。のんびりと4回であるきます。 申込み:平石 090-2162-7178
12日 (火)	スマホ	スマホデビューしませんか! 使い方・初歩 集 合:スポーツ連盟事務所3階 10時 講師・申込み:加藤由 090-7175-1536
16日 (土)	やや健脚	多摩川を歩く ④ 集 合:立川駅 10時30分 約15.5km コース:立川駅→(モノレール)→柴崎体育館駅→市民運動場→多摩川緑地→第5児童公園→くじら児童公園→拝島自然公園→水鳥公園→福生南公園→多摩川中央公園→柳山公園→かに坂公園→羽村大橋→羽村堰入口→羽村駅 ★河川敷の公園を辿って羽村まで歩きます。羽村堰の見学は次回です。 申込み:熊坂 080-1260-5285
20日 (水)	平日例会	第220回平日例会 「大掃除の手を休めいざ鎌倉」 集 合:京急六浦駅 約12km コース:六浦駅→十二所果樹園→ハイランド→華頂の宮邸→田楽辻子のみち→岐れ道→東勝寺橋→腹切りやぐら→祇園山ハイキングコース→八雲神社→鎌倉駅 申込み:中村年 090-1772-5362
23日 (土)・祭日	勉強会	イギリスの「歩く権利」勉強会 会 場:神奈川県連盟2階会議室 13時受付13時30分開会 ★ウォーキング大国といわれているイギリスには、私有地において誰でも歩ける、歩く検地があります。健康のためだけでなく、自然を守るためだけでなく自然に立ち入って保護する、イギリスの歩く文化も学びます。 申込み:吉越 090-2750-0034
<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。</p> <p>★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。</p>		
<p>マナーを守りましょう</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。 ★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!</p>		

# 事務局連絡

事務局連絡先 吉越悦子 2017.9.25  
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

■今年も集中ウォークの季節となりました！  
15・16頁を参照していただき、大勢のご参加をお待ちしています。

開催日:11月11日(土)

ゴール:横浜市立野毛山動物園 ひだまり広場

所在地 横浜市西区老松町63-10

ゴール時間:14時00分(厳守/間に合いそうもないときはバスに乗ったりして駆けつけてください)

目的:一人でも多くの会員がコース作りの楽しさを体験する。

登録:一般行事とは別の「伝助」でお願いします。

★インターネットで登録できない方も大いに参加してください。

その場合ショートメールや電話で運営委員に連絡してください。チャレンジするという気持ちが大事です。ゴールではご褒美がありそうですよ。

11月10日直前までコース募集は受付けます。

昨年実績 「ふたたび いざ鎌倉へ」

23コースに 計40名参加

■10月29日(日) 日本橋ウォーキング

集合:東京駅八重洲北口10時 約10km

永廣康秀さんのリーダーデビューです。応援参加よろしく!!

■トランシーバー使い始める とても便利

既にお知らせ済みですが3個購入しました。例会で長い行列をしないように、また、例会以外でも人数が多いときは使用します。また、山行の時は必ず使用します。誰のところにあるかなど保管場所は「伝助」や「ノート」で管理しています。伝助のコメント欄をご覧ください。

計6本のクラブ旗も紛失しないように、同様に受け渡しをしっかりとやっていきます。

■神奈川県スポーツ祭典 10月21日(土)

神奈川の三つのクラブで共同初開催です。

～地球の環境を体験しながら学ぼう!～

秋の一日を、川崎ウォーキングクラブ、新横浜ウォーキングクラブと交流ウォークしましょう  
参加費500円はクラブが負担します。

■会員の異動

★2017年9月25日現在 在籍数

男性62名 女性76名 合計138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.350 畠 秀夫さん 横浜市在住 ホームページから	会員No.351 高橋友子さん 横浜市在住 奈良さん紹介
-----------------------------------	---------------------------------



会員No.348 須藤和子さん 前回写真無でしたので紹介	
---------------------------------	--



■伊豆交流ウォーク9月30日から2日間開催  
神奈川37人、新横浜4人、千葉1人でバス1台です。東神奈川を出発し小田原経由大室山→城ヶ崎海岸→伊東温泉泊。翌日は浄蓮の滝→旧天城トンネル→河津七滝→修善寺→東神奈川。行ってきま〜す! 全体で169人、神奈川はコース担当。

■同封物

①月刊かながわスポーツ(メールで配信済を除く)

②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