

ウォーキングだより

第87号

発行日2018年 5月25日



鎌倉古道下道（最終回） 朝比奈の切通しにて 25名参加

例会

- 1 おろちの桜
- 3 相模国府祭
- 19 230回7月例会予告

オプション

- 5 藤崎さん思い出
- 6 川合玉堂邸から
- 7 上野から谷中

- 8 明治神宮から恵比寿
- 9 スマホ・松島予告
- 10 スケッチ
- 11 多摩川⑦
- 12 大岡越前祭
- 13 日本橋ウォーキング
- 14 かなさわの道
- 15 平和行進
- 17 小網代の森
- 18 運営委員会便り3・4月
- 20 7月予定
- 21 7月・8月予定
- 22 8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

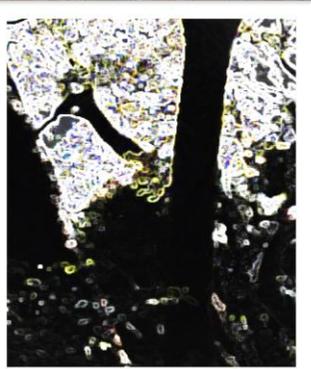
大蛇の桜とまぼろしの大桜 見学ツアー

2018年4月1日(日) 晴れ 17000歩 約13km

コース: 北鎌倉駅(関東の駅100選)→鎌倉らしい路地→おちゃぶきさま→山中稲荷社→山ノ内東瓜ヶ谷緑地(ストレッチ)→葛原岡神社参道の道標→山ノ内配水池脇→台峰緑地より円覚寺大屋根の景色→谷戸→「大蛇の桜」→直進して桜の大木→鎌倉中央公園(昼食・トイレ)→笛田公園(トイレ)→鎌倉山さくら道「かながわ花の名所100選」→相模湾の眺望→鎌倉広町緑地→「まぼろしの大桜」→御所谷入口・鎌倉広町緑地管理事務所→モノレール西鎌倉駅

参加者: 合計43名表のとおり L(吉越) SL(木村 奥村 畠)

参加者名	
012佐藤よ	281平吹
031吉越	283志村
037平嶋	292塩川
053小作	293橋本
100戸田	300桑名
115平石	304木村
117熊坂	309澤
123奴田	314奥村
131高橋文	317中林
141青松秀	319加納富
164熊島	330長廣
167佐藤繁	331井出
174藤原	335滝川
180新谷	336赤須
183深瀬	346上曾山
210小林	347村上
214河野	349仁井
219山内	350畠
233 長井	351高橋友
243伊藤美	355吉岡
251松村	358松野
261山川	計43人



時間差で北鎌倉駅を出発 報告・L 吉越

- ★1班SL畠さん、早く到着された20人を案内してストレッチ場所へ移動。その後台峰緑地にて後続を待つ。駅前の混雑を回避した。
- ★2班SL木村さん、次に到着の20人とともにストレッチ場所から台峰緑地へ。
- ★3班SL奥村さん、最後の一人が到着し移動、3人でストレッチして合流した。

大蛇の桜 道が狭いと、陽の印影で撮影が難しい。アートの効果で編集しました

道路をつながって歩くことも回避できた。途中無線連絡するも繋がらず、取り扱いが難しかったです。早く慣れたいと思います。今回は特別に、L1人・SL3人の体制を運営委員会です承してもらい、急遽辞退されたSLのカバーをして

実行できました。開花時期がいつもより早かったため観光客やハイカーが思いのほか少なく良かったのですが桜は葉桜に近い状態でした。【L 吉越の反省】下見をしたところ以外に立派な桜があるという情報に、道の狭さに気を取られ、一部のリーダーには徹底することなく、下見のコースを外れて進んでしまったことです。どんな状況でも変更する場合は、リーダー全員で集まっての確認が必要でした。反省しています。



「まぼろしの大桜」の下で

既に花が散り、記念撮影するには至りませんでした。眺めているだけで、みなさんを笑顔にしてくれました！



鎌倉広町緑地にて



木村

初めてのSLを経験して、今迄気軽に参加させていただいたウォーキングがどんなにリーダーやSLの方々のお陰だったのか、改めて感謝の念を強くしました。コースを決めるまでの下調べは殆ど吉越さんがして下さり、私は現地の下見に参加しただけですが、雨天の場合やトイレ休憩も考えるルート探しは下見ならではの楽しみでした。当日は道を迷わず先導できるか、とても緊張しましたが、どうにか無事に終えてほっとしました。

畠

SLとしてリーダーをサポートしなければならない立場であったのですが、その役目を十分に果たすことができなかつたと反省しています。具体的には、コースを十分に把握できてなく、皆様を広町緑地の「まぼろしの大桜」へ案内する際、道を間違えてしまう失敗をしてしまったこと。「多分大丈夫だろう」と、見切り発車をしてしまったことによる失敗でした。少しでも不安があれば、リーダーや他のSLに、先頭を代わってもらう等の処置を採れば良かったと反省しています。



3人の素晴らしいサブリーダーを紹介します

奥村

日頃からリーダーさん達が下見するのはご苦労だと思っていましたが、実施してみて1回で行程を把握する大変さが良くわかりました。今回は、既存の参考ルートもなく、住宅街は番地頼りであったり、山の中の道の状況が行って見ないと分からなかったり、又鎌倉の土地勘に乏しい私には当日上手く案内出来るのかとても心配でした。吉越さんが詳しい地図を準備して下さり、それを頼りに一応復習もしました。参加された方々は、よっぽどこの辺りの地理に詳しく、当日は全く問題なく歩けたので、皆さまのお蔭で無事任務を果たす事が出来たと勝手に満足しています。お天気に恵まれたのも嬉しかったです。

相模国府祭(こうのまち)神輿揃い踏み

2018年5月5日(土) 晴れ 14000歩 約10km

コース:大磯駅→島崎藤村旧宅→東海道松並木→伊藤博文公滄浪閣跡→大磯こゆるぎ緑地→旧吉田茂邸跡→馬場公園(神輿揃い踏み)→六所神社→国府新宿(バス)→平塚駅

参加者:高橋文(L) 市村(SL) 河野(SL) 佐藤伊 勅使河原 吉越 吉野 平嶋 小作 神谷 平石 奴田 安永 伊藤眞 小野里 相松秀 佐藤繁 新谷 小林 清水正 宮野 伊藤美 小島 松村 落合 渡辺リ 山川 中村ゆ 志村 桑原 山本 武倉 奥村 中林 長廣 滝川 上曾山 村上 仁井 畠 岩元 吉岡 計42名 一般/鈴木 竹内 上曾山 合計45名

千数百年間も続いている国府祭の祭り日です。この祭りを一目見ようと大磯駅には他の団体もひしめいており大変な混雑です。今年には天皇陛下御即位30年を祝って6社の大神輿が揃い踏みをするという企画になっており、これは150年ぶりのことだそうです。通年は小さな白木の神輿を各神社が神揃い山に担ぎ



上げて神事を執り行っておりましたが、本年はプラス大神輿のお出ましです。6社とは一宮(寒川神社、寒川)、二宮(川勾神社、二宮)、三ノ宮(比々多神社、伊勢原)、四之宮(前鳥神社、平塚)、平塚八幡宮(平塚)、六所神社(二宮)の6社です。大神輿は大きくて重いので山には登れません、下で待機しています。各神社の白木の神輿が山から下りてきたら、それに従って追従していきます。一宮から続いて繋がって渡御していきます。この連合渡御は壮観です。それぞれ各神社自慢の神輿です。いずれも金ぴかで壮観です。綺麗に磨き上げら

れた神輿を喜んで、楽しんで、誇りを持って担いでいる様を見、また沢山の店や屋台が出ており、大勢の人が行き交う姿に接し、祭り気分を大いに楽しみ、味わった一日となりました。 <高橋文>

滝川:5月5日 子供の日 快晴。素晴らしいウォーキング日和でした。私がこの会に入会したのは今年の3月、それから1年と少し経ち、お陰様で段々と顔見知りの方も増え、この会に参加するのが楽しみとなっています。今日は大磯駅に45名が集合しました。いつも顔を合わせている方、また久々で懐かしい方、皆さんに会うと不思議と気持ちが弾んできます。道々、歩きながらの会話は歴史、芸術文化、社会、技術など幅広く、皆さんの知識の広さと深さにいつも刺激を受けています。

今日のコースは大磯駅⇒吉田元首相邸宅跡



⇒国府祭会場⇒バス⇒大磯・平塚でした。吉田邸では再建の費用がいくらか等で話に花が咲きました。また国府祭は予想もしていなかった程の祭りの規模に驚き、新たな発見がありました。素晴らしい企画でした。高橋リーダーの知見とパワーには脱帽です。

仁井：当日は快晴で絶好のウォーキング日和になりました。大磯駅近傍の島崎藤村旧宅前の公園で恒例のストレッチです。まず、今回参加された吉野会長のご挨拶があり、一般参加の3名の紹介、コースの説明が行われました、そして出発です。東海道松並木の木陰を歩き、大磯こゆるぎ緑地を抜け太平洋岸自転車道へ出ると、太平洋が目の前に現れます。雄大な太平洋の水平線を眺めつつ歩いて行くと旧吉田邸へ到着です。昼食を大磯城山公園で済ませ、「相模国府祭」の祭場である馬場公園へ向けて出発です。馬場公園に近くなると、道の両側に祭の屋台が数多く出ており見物客で大賑わいでした。神揃い山から大矢場祭場(馬場公園)に大神輿が渡御する五社下り道で見物しました。今年は天皇陛下在位三十年奉祝記念として、相模の国六社の大神輿が約150年ぶりに終結するというもので、大変貴重なお祭りを見物でき感激したウォーキングでした。



会長挨拶

岩元：今回は、参加者総勢45名、大磯駅を起点に相模国総社六所神社まで、途中見所いっぱいの、楽しい10kmのウォーキングでした。

まず、文学者島崎藤村が「余にふさわしい閑居なり」と終の棲家された邸宅を見学した後、箱根マラソンの傍らの松並木を抜け、明治の元勳伊藤博文邸の跡地を横目に大磯海岸に出て、ひとしきり心地よい海風を感じながら、元首相の吉田茂旧邸宅まで歩き、出迎えてくれたのは咲き誇る彩のバラの香りでした。そこで、庭を散策、あるいは建て直された邸宅を見学し、隣接する三井別邸跡の相模湾が一望できる絶景の



旧吉田茂邸庭園にて

場所で昼食・休憩となりました。午後からは、気分も新たに無数の鯉が泳ぐ川べりを歩いて、大勢の人が集う中で、担ぎ手の威勢の良い掛け声に合わせて担がれた大神輿など、県の無形民俗文化財に指定されている「相模国府祭」を見学しました。



さよなら藤崎久子さん 思い出の「県央縦断悠久ウォーキング」



2018年3月24日(土) 晴れ 16000歩 約12km

コース:海老名駅10時→国分寺跡→国分尼寺跡→清水公園(龍峰寺→秋葉山古墳

→星山寺→鈴鹿明神社→竜源院→番神水公園→円教寺→座間神社→相武台下駅

参加者:会員25名 一般1名 計26名 下記寄せ書きされた方以外に長井 松村 平吹 木村

2017年2月に亡くなった副会長・藤崎久子さんが初めてリーダーをした、2004年3月13日(土)の第46回例会と同じ道をたどり藤崎さんを偲びました。下見は神谷さんと森山さんがサポート。コースの見どころの資料を森山さんが作成してくれました。当日朝は、駅まで藤崎さんのご主人がきてくださった。「10年誌」を熊坂さんに読みあげてもらい、勅使河原さんが参加者を代表して花束をご主人に贈呈しました。ご主人からお礼の言葉と夏みかんなどたくさん差し入れをいただきました。<L 吉越>

写真左/勅使河原さんとご主人

藤崎さんの思い出寄せ書き

山浦和男さん(元会員)：～龍峰寺久子を偲ぶ桜かな～

勅使河原：私の妻と同じ名前の久子さん、15年間楽しかったです。

吉越：私の悩みをうんうんと受け止めて下さった。笑顔と優しさは永遠です。

小作：例会の帰りに小田原でおいしいお酒を飲みましたネ!!

神谷：笑顔が素敵なお藤崎さん、印象的です。

森山：あなたは本当にお酒の強い方でした。

熊坂：細いのに足が強く、スポーツ万能なのにパッチワークがお上手で、女らしく、そしてお酒がとっても強かった。と一緒に歩いて飲みたい。

奴田：KWCに入会時最初に声をかけていただきました。ありがとうございます。

小野里：大変丁寧な話し方の痩せた人で今でも目に浮かぶ。

青松：私たちの仲間にも声をかけてもらい、家内もお世話になりました。ありがとうございます。

斉藤優：優しくてにこにこして、また一緒に歩きたい気分です!

河野：パッチワーク見たかった! 優しくしてくれてありがとう。ウォーキング頑張ります。

清水正：お会いした事は二度ほどでしたが、本当に笑顔が美しい方でした。とても残念です。

小山文：私が初めてのリーダーをした折、サブとして一緒に下見しました。ところが本番の集合時間に遅刻されましたネ。 **小山美：**パッチワークの大作、そちらでも作っていますか?

小島：女性としても、優しい話し方が印象的でした。

丹後：美しい人にお目にかかりたかったです。

山川：素敵な笑顔でいつも優しく接してくれましたね。大好きでした!

志村：お酒の好きなお姉様、また一緒に飲みたいな。

桑原：もっとご一緒にお話をして歩きたかったです。

桑名：坂道の多いコース、大変だよ～。でも一緒に歩きたかったなあ!!

村上：今日歩けるのは、あなたのおかげです。

※午後、県連盟理事長の藤本貴氏も参加



10年誌を読み上げる熊坂さん



秋葉山古墳 桜の下で

旧川合玉堂邸から海洋研究開発機構 (ベイサイドマリーナ)



2018年3月27日(火) 晴れ 17000歩 約12km

コース: 富岡駅→旧川合玉堂邸見学→経塚→富岡八幡宮→慶珊寺(孫文上陸の碑)→長昌寺(布袋尊)
→ベイサイドマリーナ→富岡総合公園→海洋研究開発機構・横浜研究所→JR新杉田駅

参加者: 平嶋(L) 勅使河原(SL) 佐藤よ 常盤 平石 熊坂 高橋文 伊藤眞 小野里 青松秀 菊池
熊島 平野 小林 伊藤美 丹後 志村 桑原 木村 山田 永廣 赤須 仁井 高橋友 脇坂
岩元 吉岡 古賀 松野 合計29名

玉堂邸は5年ほど前に火事にあい全焼しました。ボランティアさんの説明によるとリスやネズミが入り込んで電線をかじったのではないかとこの事です。焼失する前の建物は見ているのですが再建は難しいそうです。ストレッチをする場所がないので代りのつもりで玉堂邸の裏山へ息を切らしながら上りましたが、ここは



富岡総合公園・桜の下

不思議な場所で、雑木林に囲まれ畑があり、小さな墓がいくつもあり、ちょっと不気味な山道。下にお寺がある関係でお墓があるようです。経塚はそんな中にあり、下見の時に偶然見つけ急きよ本番でコースに入れました。富岡八幡宮→慶珊寺→長昌寺、この辺までは、ウォーキングで何回か来ていますが、ベイサイドマリーナでは、立派なクルーザーにため息をつき、次の富岡総合公園へ戻り桜並木に見とれ、花見客の脇を横目で眺めながら長い階段を上り展望台に出て給水タイム。次の海洋研究開発機構の横須賀本部へは2回ほど見学に行き「しんかい6500」の説明を受け船にも乗せていただいたことがあります。今回の目的は深海生物の写真展です。今日は何処へ行ってもサクラ・桜・さくらでしたが、帰り道も予定外の桜並木を歩いたので距離が伸びてしまいました。<平嶋>

富岡総合公園へ戻り桜並木に見とれ、花見客の脇を横目で眺めながら長い階段を上り展望台に出て給水タイム。次の海洋研究開発機構の横須賀本部へは2回ほど見学に行き「しんかい6500」の説明を受け船にも乗せていただいたことがあります。今回の目的は深海生物の写真展です。今日は何処へ行ってもサクラ・桜・さくらでしたが、帰り道も予定外の桜並木を歩いたので距離が伸びてしまいました。<平嶋>



横浜海軍航空隊が、祭られている。
～浜空神社～



桜並木にひかれ歩いた、予定外の道～杉田川ふれあい散歩道～



マリーナ入口でクルーザーの展示
～買うにはちょっと足りないな～

ネコの町・谷中フラフラ散歩



2018年4月4日(水) 晴れ 9000歩 約6km

コース: 上野駅→寛永寺→谷中霊園→五重塔跡→観音寺(築地塀)→岡倉天心旧居跡公園
→谷中銀座→夕やけどだんだん→朝倉彫塑館(500円)→JR日暮里駅

参加者: 平嶋(L) 大平 伊藤眞 小野里 熊島 小林 小島 桑名 藤沼 仁井 松野 合計11名



今日は午後集合なので、早めに出て予定を立てていた人もいます。その中でシャンシャンを見るつもりだったMさんは間に合なかったとのこと。

混雑した上野駅前を抜け寛永寺方向に進むとぐっと人通りが少なくなりました。今日も桜が目当てで特に谷中霊園の桜並木を期待していたのですが、残念ながら葉桜でした。しかし篤姫の墓所では、八重桜が夏日の空に映えて歓迎してくれました。タイトルの「ネコの町谷中」では、猫に遭えませんでした。朝倉彫塑館では多くの猫の彫刻が出迎えてくれました。今日のウォーキングは主に霊園の中で著名人の墓を巡る「墓マイラー」となりました。<平嶋>

「墓マイラー」となりました。<平嶋>



篤姫墓所

<フォトレポート小島> ～谷中霊園～

徳川慶喜をはじめ、歴史に名を遺す多くの著名人の墓があり、それらを探しながらの“霊園ウォーク”となりました！また園内には焼失した天王寺五重塔跡もあり、当時の礎石が残されています。この後は観音寺の築地塀に沿って歩き、蛸坂から岡倉天心記念公園で小休止。ここは日本美術院を創設した岡倉天心の旧居跡で六角堂に因んで、園内各所には六角形の造形物が置かれているようですが、気がつきませんでした！谷中銀座はいつもながら大勢の人々が散策を楽しんでいましたが、ここにも多くの外人の姿が見受けられました。「夕焼けだんだん」は、夕焼けには程遠い時間の為、最後は朝倉彫塑館を見学。暫し芸術の香り高い作品を堪能し、日暮里駅で解散となりました。この日は夏日で些かバテ気味となりましたが、短い割には中身の濃いブラブラ散歩でした！

桜を愛でながら、明治神宮から恵比寿へ

2018年4月7日(土) 晴れのち曇り 18000歩 約12km

コース:JR 原宿駅(10時出発)→明治神宮(芝生公園)→代々木公園→公園通り→鍋島松涛公園→
代官山(西郷山公園)→目黒川→中目黒公園→恵比寿ガーデンプレイス解散

参加者:栗田(L) 市村(SL) 中村ゆ(SL) 勅使河原 神谷 平石 青松秀 佐藤繁 斎藤ゆ 森川
井内 志村 武倉 加納喜 山田 中林 加納富 長廣 滝川 計19名

斎藤ゆ:我々には少し馴染みの薄い原宿駅に集合の後、若葉の綺麗な明治神宮を抜け代々木公園に向



明治神宮は東京ドーム15個分の広さがあり、
234種の植林により成長した大きな杜となっています。

かいます。明治神宮の静寂さとは違い、葉桜の下、たくさんの方が楽しみ、アウトドア関連の大規模なフェスタもあり、それはそれは賑やかでした。高級住宅街の松涛、デザイナーズビルの多い代官山の街並み、眼があっちこちに動きます。花びらの散った目黒川もなかなかです。ソメイヨシノに代わり満開の八重桜、ハナミズキを堪能しながら恵比寿に到着です。大都会でありながら緑も多い東京ウォーキングを満喫しました。

森川:桜の時期はあっという間に終わり・・・



丁度見頃の目黒川の八重桜

原宿から明治神宮の中は新緑と静けさに癒されるよう。歩き進み代々木公園ではアウトドアフェスタとかで別世界のような賑わい、新商品ビールの無料配布の列にKWCのメンバーは並んで缶ビールをゲット！それだけで今日参加した甲斐があったかな？西郷山公園と目黒川のはずれで満開の八重桜に出会え・・・感謝！の久々のウォーキングでした。

中村ゆ:日本一の参拝者を数える明治神宮は外国人も多く訪れていました。桜を愛で、木々に戻った若葉も愛でながら楽しい街歩きとなりました。

“雨が降らなくて良かった！”桜は思いの外、早く散ってしまい、数日前まで、雨予報が出ていたりして、当日を迎えました。所々で、八重の満開の桜を見ることができました。コース取りは、サブリーダーの二人にも助けて頂き、予定通りの時間配分で歩けました。参加して下さった皆様にも、温かく応援して頂きまして有難うございました。

<栗田>



西郷山公園にて集合写真

スマホデビューしませんか 使い方-初歩

2018年4月10日(火) 県連盟事務所3階

参加者: 曾根由子(講師) 吉越(L) 長廣 加藤尚 計4人



ラインで使う「無料アプリ」のダウンロードを覚えてもらいました。タイミングよく送ると、絵だけで会話ができます。左は長廣さんと吉越の会話です。

このたびは、これからLINEを活用していただけるような予感がする、盛り上がり笑顔あふれる教室となりました。これからも皆さんがスマホライフを満喫されますように！ 講師・曾根由子

スポーツ祭典予告

歴史あふれる松島を歩く



開催日 2018年10月6日(土)～8日(日)

神奈川の3クラブは合同で貸し切りバスを出します。

- 1日目/東神奈川出発8:00→福島帰還困難地域(大熊 双葉 浪江町)の除染、住宅の隔離、津波被災状況を車窓より視察→南相馬にて復興支援お買い物と昼食→松島泊
- 2日目/松島ウォークと被災地視察(旧大川小) 蔵王温泉泊
- 3日目/蔵王エコーライン、お釜、白石城 武家屋敷、東神奈川19:30帰着

花は咲く 作詞：岩井俊二 作曲：菅野よう子

真つ白な雪道に、春風香る
私は なつかしい あの街を思い出す

叶えたい夢もあった 変わりたい自分もいた
今はただ懐かしい あの人を思い出す

誰かの歌が聞こえる 誰かをあげまじてる
誰かの笑顔が見える 悲しみの向こう側に

花は 花は 花は咲くいつか生まれる君に
花は 花は 花は咲く私は何を残しただろう

夜空の向こうの 朝の気配に
私はなつかしい あの日々を思い出す

傷ついて 傷つけて 報われず ないたりして
今はただ愛おしいあの人を思い出す

誰かの想いが見える 誰かと結ばれてる
誰かの未来が見える 悲しみの向こう側に

花は 花は 花は咲くいつか生まれる君に
花は 花は 花は咲く私は何を残しただろう

花は 花は 花は咲くいつか生まれる君に
花は 花は 花は咲く

いつか恋する君のために……



カレーが熱い街 横須賀スケッチ

2018年4月13日(金) 晴れ 4500歩 約3km

参加者:講師亀崎正一先生 吉越(L) 小山文 赤須 計4名

コース:JR横須賀駅 10時→ヴェルニー記念館→ヴェルニー公園→(スケッチ)→横須賀どぶ板通り(昼食)
→JR横須賀駅又は京急横須賀中央駅 ※お昼はどぶ板通り「TSUNAMI」で海軍カレーのランチ



小山さん

亀崎先生の作品 ヴェルニー公園からホテルを望む



AさんとY

行列していたお店
に入りました。

カレーやハンバーガーのお店とは思えないような、
日本家屋で木のぬくもりのあるお店でした。



平日限定の子キンカレー ホロホロと身がくずれ美味しかった～!



多摩川を歩く⑦

2018年4月14日(土) 曇り 23000歩 約16km

コース:御嶽駅→御嶽美術館→川井園地→奥多摩大橋→寸庭橋→松の木尾
根展望台→鳩ノ巣溪谷→白丸ダム→白丸湖畔遊歩道→数馬峡遊歩道
→海沢→昭和橋→奥多摩駅

参加者:熊坂(L) 市村(SL) 勅使河原 大平 高橋文 伊藤眞 青松秀 平山
佐藤繁 斉藤優 河野 清水正 長井 宮野 小島 落合 高橋紀
中村ゆ 志村 小田 奥村 山田 中林 畠 岩元 合計25名



佐藤繁: 日中曇りの予報でしたが時折薄日もさし気温も10数度と絶好のウォーキング日和でした。多摩川もここまできると、溪流沿いは多くの釣り人であふれ、あたりはまばゆい程の新緑におおわれています。美しい草木の花々に出迎えられ、橋上からは絶景の溪谷が眺望され、同時に5人しか渡れぬ揺れる吊り橋を渡り、ダム用の調整湖でこぐカヌーの遊び人を眺めながら歩くなど変化の多い楽しい一日でした。途中鳩ノ巣溪谷を過ぎた所に手すりのない急石段があり私がへばってしまいました、リーダーのとっさの機転で杖をお借りすることができ何とか登れました。有難うございました。

斉藤優: 気候の良くなった4回目からの参加では、猛暑の1回目、大雨の2回目と、最初から参加の方に多少の申し訳なさを感じながら歩きます。御嶽駅を下りるとすぐに素晴らしい溪谷美、名前も知らない小さな草花や、新緑の中にまだ桜のピンクも見られる山々に癒されながら歩きます。途中二手に分かれ「ここを歩かなきゃ」の言葉に後押しされハードなコースに参加。「ここ、素敵な景色だね」「ここ、凄いな」「綺麗な水だね」の言葉を何度も耳にします。溪谷歩きが終わると、白丸湖畔の遊歩道を歩いて終わりです。見所満載の感動の1日でした。



奥多摩大橋が良く見える川井園地で全員集合
(いつもカメラマンを務めて下さる小島さん
写してもらえばかりでごめんなさい)

大岡越前祭 神輿パレード

2018年4月22日(日) 晴れ 18000歩 約13km

コース: 茅ヶ崎駅→巖島神社→東海道左富士→参道松並木→鶴嶺八幡宮→茅ヶ崎中央公園→神輿パレード→サザンビーチ→小室椿庭園→茅ヶ崎駅

参加者: 高橋文(L) 勅使河原(SL) 佐藤伊 吉越 神谷 平石 熊坂 大平 小野里 青松秀 佐藤繁
小林 河野 伊藤美 小島 山川 市村 志村 桑原 木村 山田 長廣 赤須 畠 脇坂 岩元
計26名

畠: 季節外れの2日連続夏日を記録したこの日、茅ヶ崎市内巡りと大岡越前祭神輿パレードの見学が行われました。まずは巖島神社に参拝し、近くの広場でストレッチ、リーダーよりコースの説明があり、その後ウォーキングを開始。

最初に向かったのは、東海道左富士です。ここは東海道を西に向かう際、左側に富士山が見える希な場所だそうで、記念碑が建っている橋の袂より前方を見ると、霞がかかっていましたが、薄っすらと左富士を見ることができました。次は松並木の長い参道を歩いた奥にある鶴峰八幡宮です。



社殿の横には、樹齢1000年と言われる大イチョウがあり、老木にも拘わらず瑞々しい若葉を枝一杯に付け、堂々と聳えている姿には圧倒されました。茅ヶ崎中央公園で昼食の後、神輿パレードの見学



です。5台の神輿による勇壮なパレードは、久しぶりに祭りの醍醐味を味わうことができました。最後はサザンビーチから、氷室椿庭園を見学し茅ヶ崎駅に戻ってきました。歩数18000歩13kmのウォーキングでした。参加者の皆様、暑い中お疲れ様でした。

~~~~~

「神輿パレード」の担ぎ手は結構女性も多いです。年配の方も相当数入っており、老若男女入り混じって楽しんでいる様を見学させていただきました、こちらもその意気を感じて同様に元気をもらいました。<高橋文>

## 東海道を歩くシリーズ①

# 日本橋ウォーキング



2018年4月28日(土) 晴れ 約19000歩 約14km

コース: 東京駅→北町奉行所跡→金座跡→福德神社→日本橋→京橋→銀座跡→新橋停車場跡→新正堂→浅野内匠頭終焉の地→芝公園→増上寺→西郷・勝会見の地→細川家下屋敷跡→泉岳寺→高輪公園→品川駅

参加者: 長廣(L) 栗田(SL) 勅使河原 神谷 平石 奴田 青松秀 佐藤繁 奈良 河野 松村 丹後 志村 山本 木村 加納喜 加納富 滝川 仁井 脇坂 岩元 一般/久木田 合計22名



作年10月台風の為中止の再チャレンジです。天気も良く10時、東京駅大丸横のスペースで体操、北町奉行所跡から出発です。名所旧跡をガイドしながら歩きます。一石橋あたりからマイク着用。金座跡(日本銀行本店)、福德神社で道中安全を祈願、日本橋では♪お江戸日本橋七つ立ち♪を合唱。このあたりは老舗が多いので、見て歩くだけでも楽しくな

ります。混雑する銀座も無事通過。新橋の新星堂で買い物「切腹最中」が名物です。12時45分芝公園に到着昼食後、増上寺、西郷・勝会見の地、いさらご坂を上がって細川家下屋敷跡から泉岳寺まで全員無事故で完歩。15時30分散。<長廣>



西郷・勝  
会見の碑前

初リーダー  
デビューの  
長廣さん



# 鎌倉古道下道（かねさわ道・最終回）

## 金沢文庫から鎌倉八幡宮まで



2018年4月30日（月・振休）天候晴れ 21000歩 約15km

コース: 京急金沢文庫駅10時発→洲崎神社→金龍院→伊勢山→東朝比奈の公園朝比奈の切通し→  
明石橋→浄明寺→杉本寺→頼朝の墓→鶴ヶ岡八幡宮15時解散

参加者: 平石(L) 仲(SL) 勅使河原 神谷 熊坂 小野里 奈良 青松秀 菊池 河野 清水正

小山文 伊藤美 小島 関水 山川 丹後 志村 桑原 山田 長廣 上曾山 畠 高橋友 岩元  
合計25名



—鎌倉の路地裏と山道—

鎌倉古道の中道を歩き始め鎌倉に戻りました。8年間に21回歩き、古東海道を走水まで更に三崎経由で三崎古

道は三浦半島を一巡りも思い出となりました。さらに上道は多摩丘陵から、今回の下道も多摩川浅間神社から4回コースで歩きました。暑い日や蚊の攻撃で辛い時もありましたが、たくさんの思い出に感謝いたします。鎌倉古道はまだ山の道もあり三浦半島にも六浦から先に浦賀道も残っています。今後も計画させていただきたいので皆さん参加を切に期待しています。<平石>

**岩元:** 集合地点の京急金沢文庫駅から、鎌倉七口の一つである朝比奈切通しを越えて、鎌倉八幡宮を終点としたウォーキングでした。さて当日は4月に入り8回目となる夏日でしたので、暑さを感じなが



洲崎神社 海に突き出た枇杷島

こんなところも歩きました。

らの歩きでありましたが、途中大日本帝国憲法の起草が行われた付近に記念碑が設置されており、参加者の一人から[競う案は、一時盗難にあった]などと話を伺うなど、又知識を少し深めそこからお伊勢山に登り、頂上付近と思われるところで六浦の街並みを覗いた後公園で昼食をとりました。午後からは国の指定史跡であります朝比奈の切通しを登って下りましたが、植木が多くひんやりして何百年にわたり生活道路として人々が行きかたに連れ、汗も自然と消えていく気分でした。そこから鎌倉五山の一つ浄妙寺を拝観、頼朝のお墓参拝などを巡り、無事終点にたどり着きました。

# スポーツは平和と共に2018年 神奈川県平和行進を歩こう



5月9日(水) 天候雨のち晴れ 29000歩 約18km

コース:高津区役所 9時 東高根森林公園 →多摩区役所12時

参加者:平石 一般/石川 山下 合計3名

**平石:**出かける時はどしゃ降りの雨なのでがっかりしましたが、9時に高津市役所につくと小降りになりました。県連盟の石川さんと山下さんの3人で行進しましたが、東高根森林公園あたりから止んできました。80名ほどの行進が元気になり多摩区役所に昼食休憩しました。区長さんの激励をうけゴールの新百合ヶ丘駅まで歩きました。



5月12日(土) 晴れ 12000歩 約10km

コース:県庁前13時30分(トライアスロン競技の為大通り公園に変更14時出発)→伊勢佐木町通り  
→蒔田公園→鎌倉街道→京急上大岡駅  
(16時40分)

参加者:平石 佐藤伊 吉越 平嶋 荒波 木村 桑名  
金子(県内通し行進) 合計8名

**木村:**当日はトライアスロン大会と重なり集合場所が大通り公園に変更となり、あたふたしましたが、上大岡まで

の約10kmを平和アピールしながらゆっくり行進しました。ご一緒した人の中には、東京から広島まで歩く方、神奈川県内全行程を歩く方、毎年歩いている方・・・等がいらして、頭がさがりました。平和を心の中で望むだけでなく、行動で示す平和行進は有意義な活動だと思いました。

5月13日(日) 晴れのち雨 15000歩 約9km

コース:地下鉄立場駅10時発→深谷通信隊跡地→ハーモス深谷→原宿交差点→小雀公園14時解散

参加者:佐藤伊 小作 澤 平石 4名

一般/平石幸 佐々木 今井 佐藤 4名

合計8名

**平石:**毎年参加している泉・戸塚・栄区を跨ぐコースですが、雨が多く魔の5月13日です。常連の佐藤伊さんと小作さんも駆けつけ初参加は澤さんと平石幸の2名でした。

佐藤伊さんは最終ゴールの本郷台駅まで雨の中歩きました。



5月15日(火) 晴れ 35000歩 約22km

コース:葉山町役場9時30分発→逗子市役所→池子米軍基地→鎌倉駅(電車)大船観音集会17時解散

参加者:平石 一般/山下 2名

平石：葉山の町役場を9時に集合して大船観音の集会解散が17時と8時間の行程でした。葉山では30名ほどだったが、逗子・鎌倉・大船・参加者が増え集会は120名ほどとなり盛り上がりました。葉山では町長の挨拶があり逗子と鎌倉市役所でも応援いただきました。

県内通し行進の金子さんは、この日の為に足腰を鍛えたそうです。



120名もの参加者・・・大船観音

5月17日(水) 晴れ 16000歩 約9.5km

コース:平塚市役所9時30発→四十瀬川公園→大磯町役場11時30分

参加者:吉野 新谷 平石 河野 一般/山下 5名

平石：ウォーキングクラブとして統一行動の最終日晴れとなり、とても歩き易く途中で和歌山の生協の女性と熊野古道の話をしたり、京都の女性とは鯖街道話もしました。ウォーキングクラブから吉野会長と新谷さんも駆けつけてくれました。会員ながら新婦人など他の組織から参加が2名もあり合計5名参加となりました。県連盟事務職の山下さんは今日も終点の二宮町役場まであります。

5月19日(土)静岡県に引き渡し 晴れ 参加者:平石 約30000歩

湯河原観光会館での集会で新日本スポーツ連盟が13日間総合アピールコンテストで表彰されました。

若者と年配者がのぼり旗を一緒に最終日まで受け継いだのが受賞理由でした。

金子さん・平石さんお疲れ様でした！

# 緑豊かな小網代の森を歩こう

2018年5月1日(火) 晴れ 12000歩 約9km

コース:京急三崎口駅10時→引橋入口→小網代の森(中央の谷→まんなか湿地→やなぎテラス→えのきテラス)→干潟(大潮)→小網代の森北尾根→三戸海岸別荘地→三戸入り口→三崎口駅

参加者:吉越(L) 勅使河原 平嶋 平石 大平 小野里 小林 長井 野村 森川 井内 福士 武倉 澤 山田 赤須 仁井 島 吉岡 計19名

**仁井:**当日は、晴天で絶好のウォーキング日和になりました。京急三崎口駅を出発し、30分ほど歩くと、「小網代の森」の「引橋入口」に到着です。軽くストレッチ後スタートです。

森を流れる「浦の川」に沿って整備された散策路を「中央の谷」へと下って行くと、空気が濃く爽やかで、新緑の香りが鼻腔をくすぐり、時折ウグイスの鳴き声が聞こえてきます。谷をどんどん下ると木々の生い茂った「真ん中湿地」に出ます。せせらぎの脇には、アスカノイデ等の大きなシダが群生



小網代の森にて、もうすぐ干潟

し、古代のジャングルにタイムスリップしたようです。さらに下って行くと大きく開けた湿地帯にジャヤナギが群生している「柳テラス」に到着し、水分補給の休憩です。ジャヤナギの木陰に爽やかな風が流れて、とても心地よく感じます。休憩後、河口に近い「えのきテラス」まで進んでいくと磯の香りが海風に乘ってやってきます。もうすぐ小網代湾です。当日は、大潮の干潮であったので「河口干潟」



チゴガニの求愛ダンス



干潟の水たまりには小魚が元気に泳いでいました

を観察することができました。干潟では多くのチゴガニが白いハサミを振り上げ可愛らしいダンスで迎えてくれます。「小網代の森」は面積約70ヘクタールあり、源流から海までの生態系が自然のまま残されているのは、首都圏ではこの森だけだそうです。干潟観察が終わり、「小網代の森」を後にし、小網代湾(三戸海岸)の別荘地付近の磯で昼食です。昼食後、別荘地を通過し、広大なキャベツ畑の中の道を歩き三崎口駅までの帰路につきました。今回は、三浦半島の貴重な自然と触れ合うウォーキングとなり、心身共にリフレッシュ致しました。

## 2017年度第10回運営委員会報告

日 時:2018年3月29日(月)16時10分

出 席:議長/平石 書記/市村 吉野 高橋文 吉越 平嶋 熊坂 仲 平野 武倉 佐藤伊 12名

### ■機関紙第

第86号について

20頁の平和行進、7日の集合場所は京急六郷土手駅がもれた。

第87号について

16頁の平和行進は、6日間歩くので2頁分とする。(確認) スケッチは半頁で良い。

### ■退会者と会費の納入状況について

熊坂さんと吉越さんが退会者、会費未納者、督促状について報告。

### ■今後のウォークについて

「4月1日例会は、リーダーと特別にサブリーダー3人の4人対応とする。駅前の混雑を回避するために、SL4人にしたり、地図に番号を入れたりして工夫する。「関東ふれあいの道」埼玉について平石さん「神谷さんから、関東ふれあいの道について引き継いだら、東京コースより険しくない。「交通の便が悪い」「集合が早い」「交通費がかかる」などで「マイクロバスを頼むなどしたらどうか」など意見が出され、これからの検討課題とした。

### ■全国ウォーキング協議会総会、全国スポーツ連盟総会報告、その他

吉越さんから全国ウォーキング協議会総会について報告。総会は、3月11日(日)20名が出席して開催された。全国で22都道府県25クラブが加盟している。10月6日～7日に全国交流ウォーク松島を、宮城と岩手を中心になって実施する。役員改選が行われた。吉越会長は顧問に、会長は遠州ウォーキングクラブの人が就任、平石さん理事に、熊坂さん会計担当に就任。

平石さんが全国スポーツ連盟総会について報告。総会は、3月10日から11日に開かれた。1日目の会場は御茶ノ水の全労連会館120名が出席、2日目は馬喰町の綿商会館。7人が出席分散会、全体討論、役員選出が行われた。神奈川からは卓球、ウォーキングなどのクラブから7人が出席、吉越さんが、全国交流ウォーク松島の神奈川の取り組みについて、「神奈川ウォーキングクラブとして、10月6日から8日までの2泊3日、バス利用で実施したい。6日は大川小学校見学、宿泊・前夜祭会場は新富亭。7日は全国交流ウォーク。そのあとは神奈川での行動

### ■次回運営委員会

4月27日(金)15時 第11回運営委員会 5月18日(金)13時 第12回運営委員会

5月23日(水)9時30分 議案書印刷、機関紙校正、印刷 5月26日(土)11時 第2回運営委員会

## 2018年度第1回運営委員会報告

日 時:2018年4月27日(金)15時

出 席:議長/平石 吉野 高橋文 吉越 平嶋 熊坂 仲 7名

総会の資料作成に終始した。

第230回例会  
海の日ウォーク

ミステリー

# 天空を覆う黒い影！



どこ？ どこ？  
そこはどこなの？

とても涼しい



私も連れてってっ〜♡

開催日：2018年7月16日（月・海の日）

集合：京急線平和島駅改札 9時45分集合 10時出発

コース：**ミステリー！** オアシスもあるよ

距離：10km 帰着：JR大森駅 14時30分頃

持ち物：弁当 飲み物(スポーツドリンク含む) 雨具 敷物 歩数計 サングラス  
健康保険証等 ※入園料シニア120円 ※暑さ対策を！（日傘は禁止）

申込み先

[主催] 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)

[メールでのお申し込み]

[info@k-walk.main.jp](mailto:info@k-walk.main.jp)

[締め切り]前々日 15時

一般の方 初参加歓迎  
参加費 500円(会員無料)  
会員募集中  
電話 045-430-5665



## 2018年6月追加予定

|                          |                  |                                                                                                                                                                                |
|--------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6<br>月<br>12<br>日<br>(火) | ゆ<br>つ<br>た<br>り | <p><b>猿島でゆったりと遊ぼう！</b></p> <p>集 合：京急線横須賀中央駅 10時 約6km</p> <p>コース：横須賀中央駅→猿島→三笠公園→横須賀中央駅</p> <p>★猿島は東京湾に浮かぶ唯一の無人島です。湾内最大の自然島で、のんびり遊びましょう。乗船料1300円 入島料200円 申込み：平嶋080-5678-3961</p> |
|--------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2018年7月神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

|                     |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>日<br>(日)       | や<br>や<br>健<br>脚 | <p>「青梅丘陵から青梅の森へ」</p> <p>集 合：青梅線 みやのひら駅 10時 約12km</p> <p>コース：みやのひら駅→矢倉台→青梅丘陵→青梅の森→展望広場→おにぎり岩→北谷津→四小口→吹上しょうぶ公園→東青梅駅</p> <p>★青梅の森は豊かな自然が残る都内最大の特別緑地保全地区です。吹上しょうぶ公園では花しょうぶまつりは終わっていますが絶滅危惧種のアサザの黄色い小さな花が見られるかもしれません。立川駅 <a href="#">9:05</a> 発青梅行き、青梅駅乗換え奥多摩行きで宮ノ平駅 <a href="#">9:44</a> 着にて来て下さい。 申込み：中村ゆ 080-3939-5723</p> |
| 4<br>日<br>(水)       | 一<br>般           | <p><b>宇田川沿いをまさかりが淵市民の森まで歩き柏尾川でミズキンバイを探す</b></p> <p>集 合：横浜市営地下鉄ブルーライン立場駅 10時 約12.5km</p> <p>コース：立場駅→広町公園→宇田川→まさかりが淵市民の森→金井公園→柏尾川→フォーラム男女共同参画センター→戸塚駅</p> <p>★宇田川には旧暦の月名が付いた可愛い橋が架かっています。柏尾川には全国的にも珍しい絶滅危惧種のミズキンバイが咲いています。</p> <p style="text-align: right;">申込み：熊坂 080-1260-5285</p>                                      |
| 10<br>日<br>(火)      | ス<br>マ<br>ホ      | <p><b>スマホデビューしませんか！ 使い方初歩</b></p> <p>集 合：スポーツ連盟事務所3階 10時30分</p> <p style="text-align: right;">講師・申込み：曾根(旧加藤由) 090-7175-1536</p>                                                                                                                                                                                          |
| 15<br>日<br>(日)      | 一<br>般           | <p><b>おっぱいまつりを楽しみましょう</b></p> <p>集 合：京急金沢文庫駅 10時 約13km</p> <p>コース：金沢文庫駅→瀬戸神社→琵琶島神社→平潟湾プロムナード→夕照橋→帰帆→野島橋→旧伊藤博文金沢別邸→野島展望台→野島稲荷神社→銀座通り(おっぱいまつり)→貝山緑地・予科練発祥碑→追浜駅</p> <p>★各町内の神輿・山車の流し見学(12基) サンバや大道芸などが出てにぎやかです。</p> <p style="text-align: right;">申込み：高橋文 080-1115-4849</p>                                                 |
| 16<br>日<br>(月)<br>祭 | 例<br>会           | <p><b>第230回例会 海の日ウォーク ミステリー「天空を覆う黒い影」</b> 約10km</p> <p>集 合：京急線平和島駅改札 9時45分集合 10時出発</p> <p>コース：ミステリー！ 帰着：JR 大森駅14時30分頃</p> <p>★とても涼しいオアシスがあるよ！暑さ対策忘れずにお願いします。</p> <p style="text-align: right;">入園料シニア120円 申込み：吉越 090-2750-0034</p>                                                                                       |

|                                       |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21<br>日<br>(土)                        | やや<br>健脚 | <b>多摩川を歩く ⑩</b><br>集 合:青梅線奥多摩駅 10時30分 約13km<br>コース:奥多摩駅(バス)→小河内神社→留浦(とずら)→所畑→お祭→丹波(バス)→<br>奥多摩駅<br>★所畑まで奥多摩湖沿いを歩きます。そこから丹波川沿いを丹波まで歩きますが、<br>丹波はバスの終点です。 申込み:熊坂 080-1260-5285                                                                                                                                                                                                                                              |
| 30<br>日<br>(月)                        | 健脚       | <b>二宮から川勾神社経由五所八幡神社から上大井駅</b><br>集 合:JR二宮駅 9時 約18km<br>コース:二宮駅→吾妻山→川勾神社→五所八幡神社→中井町役場(昼食)→古怒田<br>集落→いこいの村あしがら→上大井駅解散(御殿場線)<br>★今回も山を3回ほど登ります。史跡は相模二宮の川勾神社や道興准后ゆかりの五所<br>八幡神社にも寄ります。古怒田集落は鄙びた風景を楽しめます。曾我山の北を歩け<br>ばいこいの村で野菜果物の即売も楽しみですね。<br>申込み:平石 090-2162-7178                                                                                                                                                            |
| <b>2018年8月神奈川ウォーキングクラブの予定と見所</b>      |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 4<br>日<br>(土)                         | やや<br>健脚 | <b>樹齢300年のホルトの木を見に行こう!</b> 約4時間 15km<br>集 合:平塚駅西口(大磯側)9時30分<br>コース:平塚駅→高来神社→ホルトの木(堀文子画家の家の前)→湘南平→大磯<br>運動公園→大磯駅15時30分着予定<br>★山道が少しありますが全体ではそんなに大変ではありません。<br>少々コース変更があるかもしれません。 申込み:河野 090-5201-0867                                                                                                                                                                                                                      |
| 5<br>(日)<br>・<br>6<br>(月)             | 全<br>国   | <b>第5回メモリアル・ピースウォーク・in・ヒロシマ2018</b><br>1日目 原爆資料館と広島城めぐり<br>2日目 二葉の里歴史ウォーク<br>問合せ・申込み:吉越 090-2750-0034                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 11<br>日<br>(土)<br>・<br>12<br>日<br>(日) | 健脚       | <b>多摩川を歩く ⑪最終回 ……一泊</b><br>集 合:青梅線奥多摩駅 10時30分 1日目 約15km<br>2日目 (山道) 歩行時間6時間20分<br>コース:1日目:奥多摩駅(バス)→丹波→三条新橋→おいらん渚→三ノ瀬(民宿みはら<br>し泊) ..今回のみの参加は不可。<br>2日目:三ノ瀬→中島川橋→黒エンジュ分岐点→水干尾根分岐点→水干→水<br>干尾根分岐点→笠取山→雁峠分岐点→笠取小屋→雁峠分岐点→雁峠→新<br>地平→広瀬(バス) →山梨市駅<br>★とうとう最終回です。1日目は丹波溪谷、一ノ瀬川、東川沿いを一ノ瀬高原の三ノ瀬ま<br>で登り民宿に泊まります。2日目は多摩川の源流の水干を目指します。その後笠取山<br>に登り広瀬湖まで林道を下ります。その後希望者で塩山の温泉に泊まりたいと思いま<br>す。 申込みは必ず熊坂までお願いします。 申込み:熊坂 080-1260-5285 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15<br>日<br>(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 一般   | <p><b>多摩川河川敷で花火大会</b> 約7km</p> <p>集 合:JR川崎駅改札大時計の下 14時30分(荒天中止)</p> <p>コース:川崎駅→ラゾーナ広場→御幸公園→多摩川土手→多摩川大橋から大田区→六郷橋から→川崎へ(OKストアで買い物)→花火終了後現地解散・・・(川崎駅まで約5分)</p> <p>★今年の夏を花火で飾りましょう。敷物・暑さ・防虫対策を忘れずに! 差入れ歓迎</p> <p>申込み:青松 090-4951-7258</p>                                                   |
| 20<br>日<br>(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ゆったり | <p><b>暑気払いウォーク</b></p> <p>集 合:小田急湘南台駅 10時 約7km</p> <p>コース:湘南台駅→円行公園→秋葉台運動公園(暑気払い)→(バス)→辻堂駅</p> <p>★ぶらりと散策して、食料・飲み物を買って込み暑気払い(会場変更の可能性あります。)</p> <p>申込み:高橋文 080-1115-4849</p>                                                                                                            |
| 25<br>日<br>(土)                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 一般   | <p>関東ふれあいの道埼玉県② <b>奥武蔵の古刹を訪ねるみち</b></p> <p>集 合:西武池袋線飯能駅10時 距離約10km 歩行時間3時間30分</p> <p>コース:池袋線飯能駅→国際興業バス10時30発(バス)小殿着→竹寺→豆口峠→子の権現(撮影ポイント)→南郷公園→吾野駅解散(西武池袋線)</p> <p>★第2回目は距離が9.5キロ歩行時間3時間30分なので一般コースになります。里山と古刹を歩く奥武蔵の半日をお楽しみください。尚トイレは小殿バス停と竹寺・南郷公園にあります。</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・・・15km程度起伏の少ない平坦コース</p> <p>◎やや健脚・10~20kmスポーツ保険に加入している事 会員限定 リーダーの承認は不要</p> <p>◎健脚・レベル1会員限定・低い山道(標高差100~300m)<br/>・レベル2会員限定標高差300m以上・・・ } 参加者はリーダーの承認を得る事<br/>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 オプション300円 会員は無料</p> <p>★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> <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>★神社仏閣・住宅地での大声は厳禁、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 吉越悦子

連絡先 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

### 第18回定期総会

5月26日(土)13:00～15:15 横浜市連盟会

議室にて開催されます。

欠席される方への議案書は機関紙87号とともに  
お送りしました。

なお、総会での決議内容は次号にてお知らせ  
いたします。

## ■ウォーキング企画にご協力を！

「ここに行ってみよう！」というご意見や、企画  
案をたくさん寄せてください。

6月か7月より「伝助」を利用して受付します。

## ■2018年10月6日～8日全国交流ウォーク「歴史あふれる松島を歩く」に参加しましょう(★9ページ参照)

費用などの提案は6月に発表です。申し訳  
ありませんがもう少々おまちください。

## ■藁谷義雄さん「瑞宝双光章」を受章

会員の藁谷義雄さん 71歳が、平成30年春  
の叙勲で、長年のご功績に対して栄えある  
「瑞宝双光章」を受章されました。

5月15日に、ご夫婦で皇居宮殿に参内され、  
天皇陛下から叙勲されました。心からお祝い  
申し上げます。今後とも一層ご活躍されますよ  
う、お祈りいたします。

## ■会員の異動

★2017年5月25日現在 在籍数

男性61名 女性64名 合計125名

### ★新会員紹介

福生順子(ふくおよりこ)さん 東京都杉並区  
在住 東京会員さんの紹介

### ★諸事情により退会されました

斉藤貢さん 内田絵美子さん 内田成孝さん  
賀上由紀子さん 小谷恵美子さん  
大島真理子さん 高橋絹江さん 計7名

## ■サポーター募集 登録にご協力を！

次の方々は今現在のサポーターとして登録し、  
活躍されています。

(敬称略)

佐藤伊亮(機関紙校正・印刷・製本)

菊池厚躬(参加回数集計 HP レポート)

小山文裕(機関紙表紙 ホームページ スケッチ  
湘南方面企画)

小島重光(川崎・東京方面企画 レポート)

青松秀雄(川崎方面企画)

伊藤眞純(レポート)

斉藤優子・森川良子(機関紙製本・発送)

### 【特にサポーターを募集する仕事】

- ・ホームページ作業(一緒に勉強し楽しみながら)
- ・例会・オプションの企画(年に2・3回程度  
で可)
- ・機関紙校正 ・機関紙印刷 ・機関紙発送

## ■ランニングボランティアお疲れ様でした 横浜ロードレース大会、横浜駅伝大会のボラ ンティアに参加いただいたみなさんありがとう ございました。

## ■6月9日神奈川県スポーツ連盟の第50回定期 総会が横浜近代文学館にて開催されます。

## ■同封物

- ①第18回定期総会議案書(欠席者)
- ②月刊かながわスポーツ(メールで配信済を除く)
- ③スポーツ安全保険のあらまし(新会員)
- ④例会・オプションへ参加に当たっての説明  
(新会員 配布済みは除く)

## ■認知症予防には ウォーキングクラブが最適

認知症予防には、外に出て会話をすること、  
人に接しコミュニケーションをとること、  
30分以内の昼寝、青魚、緑茶、適度なアル  
コールがおすすめとのこと。ウォーキングク  
ラブで認知症予防、一石二鳥です。