

ウォーキングだより

第94号

発行日2019年7月25日



246回例会 歴史と海と山の真鶴へ 35名参加

例会

- 1 244回例会 子安の里を歩く
- 3 246回例会 歴史と海と山の真鶴へ
- 18 9月例会予告
- 19 10月例会予告

オプション

- 5 木曽路は山の中

- 7 南房総ビワ狩り
- 8 関東ふれあい⑦⑧
- 9 辻堂古道を散策
- 10 日吉台地下壕見学
- 11 甲州街道を歩く②
- 12 猿島で遊ぼう
- 13 関東ふれあい③

- 14 5Kウォーキング 小坪の路地
- 15 シーサイドライン公園巡り
- 16 コース分類表
- 17 運営委員会
- 20 予定表9~10月
- 23 各部よりお知らせ

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 吉越 悦子

〒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



三浦半島の隠れ里・子安の里を歩く

2019年6月2日(日) 曇り 16000歩 約11km

コース:JR 逗子駅または京急新逗子駅9時45分(バス)→立石公園→久留和→関根川遊歩道→子安の里入口→長屋門→湘南国際村の公園昼食→子安の里展望台→美智子皇太后の散策路→西行院→関根不動尊→久留和バス停→JR 逗子駅解散

参加者:平石(L) 平嶋(SL) 熊坂(SL) 勅使河原 小野里 佐藤繁 深瀬 小山文 小島 澤 村上 吉岡 吉田正 青松 藤原 小林 宮野 橋本 長廣 高橋友 鈴木孝 飯田一 伊藤眞 平山 渡辺 河野 伊藤美 武倉 滝川 脇坂 内海 富矢 鹿島(新入会) 合計33名



今は梅雨時なので雨も心配されましたが、相模灘を望む立石海岸の公園でストレッチ体操して散策して歩き始めました。三浦の山並みから流れでる関根川散策路を遡りました。例会なので帰りの予定の山道は取りやめ湘南国際村の芝生ある公園を目指しました。子安の里も大回りして長屋門を二か所も見学したり熊坂S

Lの下見の成果がありました。例会は全員が楽しく怪我なく歩けるためのコースです。そのため大幅にコースを変更しましたが、いつか健脚で子安の里経由で大楠山を歩きたいと思います。

<平石>



滝川: 天気は曇りがちの少し蒸し暑い日和でした。集合場所の新逗子駅に下車するのは初めてで、いつもの如く新たな体験と見知らぬ土地への夢が広がります。この新たな体験を楽しむことができるのも神奈川県ウォーキングクラブのお蔭です。新逗子駅の立石海岸方面のバス停には会員がすでに集まり元気に、にこやかに挨拶を受けると、自分もいつものように元気になりました。バスを降り立った立石公園で体操を終え関根川遊歩道を歩きました。そこはゆるやかな水の流れる深いみどりのなかを吹き抜ける涼風の別天地でした。子安の里は葉山の御用邸からお忍びで上皇后さまが散歩されると聴き驚きました。しかし山道なのか歩くうちにだんだん体温があがり、話題は団扇と虫除けスプレーに変わりました。

子安の里では、畑には葱やカボチャに茄子が見られました。また琵琶の固い実も風情をつくります。そこからが大変でした。湘南国際村の昼食予定の公園まで階段につぐ階段で、溜息の人と元気に階段は天然のジムと楽しんでいる方もおりました。やはり人それぞれでしたね。昼食をした公園では春霞のように遠くの間々は生憎見えませんでした。帰路は子安の里の核心部の曲りくねる道を歩きました。平石リーダー、平嶋サブリーダー、熊坂サブリーダーの適切なガイドで子安の里を楽しめました。



こんな庚申塔が何か所もありました。



小川が流れる関根川の遊歩道

長廣: 10時過ぎ葉山の秋谷海岸に34人が集合、立石公園で体操今日は少し蒸し暑いです。海岸線を歩いて久留和バス停から山道になります。庚申塔群、小川のせせらぎ、小菅家長屋門、庚申塔群、長い階段を上って国際湘南村で昼食。ここは天気良ければ富士山も見えそうです。帰路も軽部家長屋門、庚申塔群、炭焼きの煙、訪れる人もいない寺。販売所には、野菜と果物と盛りだくさんでした。近くの空き地で整理体操。海有り、川有り、山有り、販売所あり、と初夏の爽やかなコースでした。歌川広重の浮世絵に登場する景勝地も見ることができて満足でした。



歴史と海と山の真鶴へ

2019年7月15日(月・祭日海の日) 曇りのち小雨 15000歩 約10.5km

コース:真鶴駅→西念寺(黒田長政供養塔)→稚児神社→民俗資料館(無料)→如来寺跡(えんま堂)→岩海岸→頼朝船出の浜→品川台場礎石の碑・しとどの窟→貴船神社→真鶴駅

参加者:平嶋(L) 高橋文(SL) 常盤(SL) 勅使河原 吉越 吉留 平石 熊坂 仲 奴田 小野里 青松 平山 佐藤繁 斎藤 中村 小林 河野 野村 井内 伊藤美 小島 福士 市村 平林 桑原 桑名 山田 澤 赤須 島 脇坂 吉岡 吉田正 鹿島 合計35名

勅使河原: 梅雨前線が帯状に連なり各地に大雨を降らしています。連日寒く夏はどこにいったのか。降水確率50%ではありましたがそれほど降らず良かった。神奈川県西、山の方から眺めると鶴の形真鶴。海の日にふさわしい企画で座布団二枚です。頭の



えんま様在住の如来寺跡



子供たちが悪戯をすると、えんま堂に連れて行くといわれたそうです。こわい〜

部分には何度か訪れていますが、胴体部分には初めてです。見どころが集中しておりそれほど歩かずに済んだ、民俗資料館では美人のガイドさんが一所懸命説明してくださった。岩地区に在住していた土屋文雄氏の好意により土屋家旧宅を借用してS61年に開館、石材業を営み衆議院等を輩出する名家、美術品、生活用品を町に寄贈、漁業、石材業、それらの資料が展示されていた。二階は漁具で一杯、階段が急で高齢者には危険。すぐ近くに如来寺跡があり、古い境内には石窟の中に、石造りの十王像、聖観音像、地藏菩薩などが安置されていた。境内に入れて神秘的な荘厳な気持ちになりました。岩大橋を眺めながら昼食、景観抜群長い大橋なのでダンプカーでも渋滞したら橋脚が折れそう、海岸ではBBQで楽しんでいる人もいた。日本三大船祭りである貴船神社7/27・28に行われる祭礼は勇壮な船祭りとして有名。歴史は古く平安時代に建てられたそうです。階段が多かったせいかちよっと疲れ気味であった。

桑名：最初に訪れた西念寺にあった黒田長政の「石工を連れてきた」の文章に、「海の真鶴に何故石工なのか」の疑問を持ちながら歩いていました。が、真鶴民俗資料館での「真鶴では小松石という良質な石が産出されていた」との解説に、その疑問は解けました。真鶴と聞くと海を連想していた私にとって、真鶴の新たな面を教えてくれる例会でした。前半のアップダウンは長く感じましたが、さわやかな海風の中で食べたお弁当はいつもよりおいしかったです！

真鶴駅で解散後根府川まで歩いた平石さんから感想がとどきました。

平石：寄れずの荒井城址公園は窪地にあり、しだれ桜が有名の芝生公園でした。城の遺構も案内も見当たらず、荒井氏の館とか土肥氏の館ではあるようです。雨に降られましたが、最初の岩海水浴場に戻りそこから根府川駅まで歩きました。青いミカン畑の上の石切り場など見学しながら、小田原に入ると江の浦測候所の新しい施設がありました。小田原市文化財団とあり、お寺の山門のお城の石垣もありガラス張りの壁の通路が目立ちました。不思議な景観が高台に見えました。遠くには小田原ヒルトンホテルが異様な高さに大きく見えます。夕方7時30分に根府川駅につきましたが、なみの子村の看板がありました。



神奈川ウォーキングで占めた岩海岸。渋滞している岩大橋を眺めながらの昼食タイムです。



下見の時は入れなかった民俗資料館。係りの女性が、優しく迎え入れてくれましたが、蚊が多かったですね。被害者続出でした。

真鶴と言えば一番に海を想像しますが、歩いてみてわかったのは、歴史であり、山であり、小松石であった。6月例会で行った立石海岸にも小松石を使った碑があり説明もあり、それでタイトルに歴史を入れました。貴船神社前の浜では二週間後の祭りに備え準備が少しずつ始まっていました。危うかった空もあとちょっとという所で雨が降り出し予定にあった荒井城址を取りやめにしたのは残念でした。楽しみにしていた方にはごめんなさい。
＜平嶋＞



稚児神社では、前日お祭りが終わったばかりで、氏子さんが片付けていました。

2019年度 全国交流ウォーク in 中山道

～豪快な天竜船下りと馬籠宿と妻籠宿を歩く～

2019年5月25日(土)～26日(日) 晴れ・曇り

1日目: 東神奈川イオン前→相鉄海老名駅→中央自動車道→天竜船下り→飯田ふるさと水引工芸館→
恵那峡グランドホテル(宿泊)

2日目: Aコース: 馬籠宿→馬籠峠→男滝・女滝→大妻籠→妻籠宿 約9km

Bコース: 馬籠宿(バス)→馬籠峠→男滝・女滝→大妻籠→妻籠宿 約7km

Cコース: 馬籠宿(バス)→馬籠峠での散策と買い物(バス)→妻籠宿で散策 約2km

◎帰路: 妻籠宿→中央自動車道→東富士五湖道路→東名高速道路→海老名→東神奈川イオン前

参加者: 高橋文 平嶋 熊坂 奥村 畠(以上実行委員) 吉越(サポーター) 勅使河原 荒波 五十嵐志
五十嵐し 神谷 平石 青松 奈良 熊島 佐藤繁 藤原 深瀬 小林 清水 栗田 桑名 橋本
金子 澤 阿部 上曾山 高橋友 吉岡 松野 内海 一般/永井 32名
新横浜/藤本 加藤 川崎/石田 合計35名

松野: 晴天に恵まれた5月25日(土)～26日(金)にかけて全国交流ウォーク in 中山道に参加しました。

1日目は東神奈川から、チャーターした観光バスに乗り、海老名組と合流し、最初のイベントは、天竜川船下り場所の長野県飯田に向かいました。船下りは、河岸の景観を楽しみつつ急な瀬で船にかかる水しぶきを、大騒ぎしながらビニールで避けたりして楽しめました。その後、飯田ふるさと水引工芸館に寄り、職人さんの見事な技能と作品を見学しました。ホテルでの前夜祭は食事も美味しく、各地のクラブ紹介では歌や太鼓の演奏もあり盛り上がりました。翌日の交流ウォークは馬籠宿～妻籠宿までのコース(約9km)に参加しました。馬籠宿の昔の町並みを見ながら馬籠峠へ向かいました、最初の登り坂は少し苦しくなりましたが、峠からは下りと平坦な山道だったのでのんびり歩けました。途中の男滝、女滝は水量も多く、涼しさとマイナスイオンをいっぱい貰いました。

ゴールの妻籠宿も昔の町並みがきれいに保存されていて、初めて来た二つの宿場の風情を十分に楽しめた全国交流ウォークでした。

栗田: 以前から、是非行ってみたいと思っていた馬籠宿から妻籠宿への道のり、昔の旅人に思

いを馳せながら、歩くことが出来ました。馬籠宿から坂を上った展望台からは、恵那山の姿も大きく見えました。観光地として歩きやすく整備され、茶屋でのお茶の接待もありました。趣の違う二つの宿場町の風情を感じながらの歩きとなりました。その他、思いがけず行きの車窓から、まだ雪の残る南ア、八ヶ岳、中央アルプスの稜線を楽しむことが出来ました。帰りの迂回路として通った河口湖から御殿場にかけての富士山の眺めもお得感満載で、皆さん歓声を上げて喜んでいました。



奈良：(1日目)＜車中＞横浜を7:45に出発、海老名駅から数人合流。中央道に入ると山々が美しい。八ヶ岳、南アルプス、さらに雪を抱いた北アルプス。諏訪湖を過ぎると、中央アルプスの登場。“富士山ガイド”という平石さんの山の解説に聞き入りました。＜天竜川舟下り＞天竜川は長野の諏訪湖から静岡の遠州灘に注ぐ213kmの川。流れはゆるやかだが前の人水しぶきの洗礼。渦巻きも見られ峡谷を通り橋をくぐった。＜水引工芸館＞水引作成の実演と展示。お城・五重塔からブローチまで様々な作品の展示。＜交流夕食会＞各クラブの活動紹介。神奈川は会員数の多さ、



月8回の企画、シリーズウォーク(多摩川を歩く、甲州街道など)をアピール。(2日目)＜交流ウォーク＞A、B、Cの3コースに分かれ、東海ブロックのリーダーについて歩いた。＜馬籠宿＞8:45スタート、いきなり石畳の急坂。水車、高札場、常夜灯、本陣跡、正に街道。ここは中山道の宿場で島崎藤村の故郷。＜妻籠宿＞まるで江戸時代にタイムスリップしたような街並み、長野県の明治百年記念事業として、昭和40年代に日本で初めての“集落保存”が始まった。12:30歩き終わり、13:00帰路へ、海老名19:15着。一番印象に残っている所は、やはり木曾路歩きで“馬籠宿”。坂道と、大雨から守るための石畳、敵の侵入を防ぐための“妻籠”の枡形(ますがた)など、江戸時代の知恵が令和の今も生き続けているのが素晴らしいと思った。数年前に中山道を歩いたが、ここは全く変わらず、時間が止まっているかのように思えた。

~~~~~  
天竜舟下りは、紅い綺麗な橋を眺めつつ、しぶきに濡れながら豪快な船下りを楽しめました。ただ2、3



日前の雨の影響で少々濁っており清流にお目にかかれず一寸残念でした。妻籠・妻籠宿は町並み保存会の確りとした活動もあり、昔の姿をそのまま残しており、宿場街の雰囲気をも十分に堪能させてくれました。ありがたいことです。帰りのバスの車窓から見た富士山は、裾野からの全景にその美しさにしばし感動させられました。＜高橋文＞

## 【今月の5kmウォーキング】 ～千葉ウォーキング協議会と共同開催～

### 南房総いいとこどり／初夏を彩るびわ食べ放題

2019年6月6日(木) 晴れ 約5km 7500歩

コース:久里浜フェリー乗り場 9:50 出発→10:30 金谷港着→千葉ウォーキング協議会が用意してくれた車に分乗して富浦のびわ狩り農場にてびわ狩り→車で大房岬(たいぶさ)自然公園→昼食→大房岬一周ウォーキング→金谷港 15:05フェリー乗船→16:45久里浜港着  
車代として薄謝 びわ狩り代2300 円

参加者:吉越(L) 平嶋 神谷 高橋文 渡辺 桑名 計6名

**渡辺:** 梅雨入りが近づいてきましたが、幸い天候に恵まれた6日の木曜日に、何十年ぶりかで久里浜から金谷まで東京湾フェリーに乗船しました。

はじめてのびわ狩りでどんな味がするのか楽しみにしていました。千葉ウォーキング協議会様の案内で富浦のびわ農場に到着。びわの木には、びわの実それぞれに袋がかかっており、簡単に木から取れました。皮をむいてほうばったら甘みと酸っぱさがミックスしたような味がしました。10個くらい、採れたてでおいしく食べてお腹いっぱいになりました。その後は大房岬自然公園をまわり、要塞の跡も見てきました。久しぶりの初夏ウォーキングで日本の自然を満喫できました！

### 岩田びわ園



美しい大房岬の海食崖



高橋さん 棒で枝を引き寄せています。

◆渡辺さんがアメリカから伝助に参加入力して、飛行機で飛んできてくれたことが最大の驚きでした。ネットが繋がっているとはいえ!! 千葉の皆さん、お世話になりました。楽しかったです。(L 吉越)

## ⑧秩父盆地を眺めるみち&⑦長瀬の自然と歴史を学ぶみち

日 時:2019年6月9日(日) 雨のち曇 19000歩 約9.6km

コース:⑧コース/札所前バス停→水潜寺→札立峠→破風山(626.5m)→猿岩→風戸入口バス停→車移動  
→⑦コース/山形バス停→宝登山(497.1m)→宝登山神社奥宮→宝登山神社→長瀬駅

参加者:市村(L) 吉越(SL) 熊坂(SL) 勅使河原 渡辺 河野 清水 伊藤美 中村ゆ 桑名  
井口 畠 高橋友 計13人 運転手:笹館博さん

レンタカーを使っての移動で、お得な2コースウォーキング。小雨降る中、低山とはいえ破風山と宝登山の2山を踏破しました。午後はほぼ雨あがり安全に楽しく山行できました。 <市村>

**清水:**2回分歩くことが見当もつきませんでした、無事に歩いていつもながらほっとしております。秩父は年間を通して見所たくさん地のようですね。

**井口:**お世話になりました。最初の登りには驚きましたが、後半は楽しかったです。

**中村ゆ:**雨上がりにけぶる緑の木立、露に濡れて瑞々しい名も知らぬ花、破風山は自然豊かな歩きやすいコースでした。昼食後から歩いた宝登山への道はお腹もいっぱい足まで重くなり見上げるほどの階段にはため息がでてしまいましたが、切り切った山頂からの景色で癒されました。広々とした山頂には自然のなせる技と言いたい面白い形の樹木もあり、「芸術の森だね」との声もきかれました。



**伊藤美:**小雨に濡れたみずみずしい緑が美しく、また、杉並木や山の姿が霞んで朦朧体の絵を思わせる様で美しかったです。山歩きも堪能しました。次を楽しみにしています。

**吉越:**⑧コースはスルーしようと思っていたが、「ウマさんの『関東ふれあいの道』を歩く」のブログに元気をもらい⑦⑧コース完歩!

**河野:**今回も雨!でしたが、日頃鍛えたKWCの仲間たちの脚力と精神力はすごいものです。破風山も宝登山も眺望は残念でしたが、歩き

やすいコースで森林浴を十分に楽しめました。道程が長いので車が無かったらとても行けない所だったので本当に感謝しています。

## 辻堂古道を散策して、海浜公園に向かう

2019年6月19日(水) 晴れ 18000歩 約13km

コース: JR 辻堂駅→宝泉寺・諏訪神社→県立辻堂海浜公園・交通展示館→海岸散策→引地川→長久保公園→宝珠院・天王社→辻堂駅

参加者: 高橋文(L) 勅使河原(SL) 平嶋 常盤 平石 熊坂 仲 奴田 伊藤眞 小野里 佐藤繁 渡辺 平野 小林 福士 山川 市村 志村 桑原 中林 畠 高橋友 脇坂 吉田正 上田 飯田一 加納喜 大川 合計28名

辻堂古道を歩きました。ここは鎌倉古道ともいわれており、鎌倉時代、京都に行く際にはこの道を通って東海道に出て、上京したとのこと。古道と言われても、いにしへの雰囲気はほとんど見られず、わずかに白壁の蔵や黒い朽ちた板塀が見られたのみでした。辻堂海浜公園は松林と芝生広場に覆われ、広々とした気持ちの良い公園でした。付属設備として交通展示館があり、65歳以上入館料100円とのこと、入ってみました。展示物は子供向けの様なものが多く、孫にでも見せたら喜ばれるのではないかと思います。隣にサイクルセンターという施設があり、ここで空中散歩を楽しんだ我が会員が数名おり、子供に帰ったような笑顔を見せており、ほほえましく感じました。その後海岸のサイクルロードを潮風を浴びつつ、緑の江の



島やサーフ野郎を遠見しながらの散策を楽しみました。 <高橋文>

山川：6月で唯一参加のこの日は、やはり楽しいウォーキングになりました。一日中曇り空かと思いきや、好天に恵まれ、心地よい風もあり、遠くや近くの澄み切ったグリーンの中を終始気持ちよく歩きました。辻堂駅南口で降りて、間もなく訪れた大きい鳥居がある諏訪神社は、長野県の諏訪大社から分神されたそうです。このお寺のすぐ隣の宝

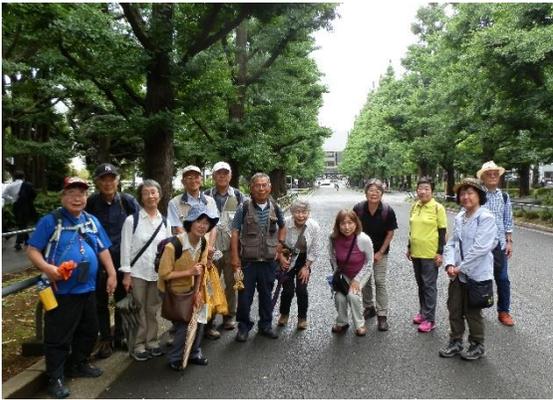


泉寺も静かで落ち着いた雰囲気でした。境内で見かけた大木のタイサンボクの純白の花…正に今が旬、見られるも高木故、香りを堪能できないのが残念！でも大満足でした。お昼前の少し早い時間に訪れた県立辻堂海浜公園。今更ながら公園の広さにびっくり。東屋がいくつもあり、座ってよし歩いてよし、展示館見てよしの三拍子揃った癒やしスポットに思えました。昼食時は満腹感に「幸せ～！」という声、風の心地良さに「いいね～」も連発。(どなた?) 園内の所々に咲いている真っ赤な花のアメリカデイゴが印象的でした。この後は、引地川沿いを歩いて長久保公園へ。途中、川の中の石に佇む亀さん一匹、首を傾げて何思うの姿が面白く…(▽)。歩行中の何気ない会話、他愛ない話題の中に笑いもあり、のんびり人と楽しくつながる良さを確認した一日でした。



# 戦争遺跡・日吉台地下壕を見学して

2019年6月22日(土) 12時45分集合  
 東横線日吉駅、改札口銀のボール付近  
 費用:700円 保険料及び保存の会資料代  
 持ち物:懐中電灯 (見学2時間30分)  
 参加者:吉越 仲 高橋文 小野里 菊池 熊島  
 渡辺 小島 金子 桑名 奥村 吉岡  
 吉田正 大川 古尾谷 計15名  
 神奈川 川崎 新横浜 東京 総計34名  
 歩行結果:雨 6000歩 4km



写真上/日吉駅をバック  
 に慶応大学構内にて  
 写真下/地下壕入口



## 悲劇の歴史を刻む施設

6月22日(土)戦争遺跡の現場を体験できるま  
 たとない機会として参加。見学者を3班に分け、10名の保存会の方々が詳細な説明を加えながら壕内と地上施設を案内してくださった。中枢施設であったのに文書や記録があまりに少ない(意図的に焼却)中で、調査・発掘のご苦労には頭が下がる。神奈川は太平洋に面し、

東京を防衛する拠点として多くの軍事施設を抱えてきたが、日吉も拔群の立地条件で1944年3月から1年半、連合艦隊司令部が置かれた。すでに戦況は絶望的。頑健に守られた地下壕からの司令で大勢の兵士が亡くなった。「志願」による死の強要。人の心を狂信的にしてしまう戦争の怖さを思い知る。縄文時代から

人が住み始め、高い文化を育んできた日吉地区、1934年にはキャンパス開設により学園都市に。しかし、校舎は兵舎になり広大な地下壕が掘られた。悲劇の歴史を刻む施設であったことを忘れてはならないと強く思い、平和について改めて考えた。

新横浜ウォーキングクラブ  
 福田 恵子

### この事実を忘れてはならない

戦争末期、日吉での受信の中でも最も集中した沖縄戦や戦艦大和の出撃の指令。生死彷徨う日々の中、日吉地下壕の電信員の耳には、通常受信の後に(ツ——)という音だけが残ったと言う。それは特攻隊の操縦士がもう生きて帰れぬと無線を開きっぱなしにして突っ込んで行った痛恨の叫び。将来をみることも無く、若い命を落としてしまった若者が沢山います。こうして書いていても胸が詰まります。この想いを決して忘れないでほしい。今出来るのは、次世代に繋ぐのが我々の役目だと痛切に思います。

新横浜ウォーキングクラブ 加藤尚美



司令長官室。コテ跡も見当たらないほど立派に仕上げたコンクリート壁。主要壕には当時珍しい蛍光灯の使用も。

記事は、協議会ニュース22号より転載させていただきました。吉越

# 旧甲州街道を歩くパート②

2019年6月29日(土) 小雨のち曇り 20000歩 約14km

コース:新宿駅→正春寺→玉川水道緑道→JICA東京食堂→明大キャンパス→和田堀廟所  
→下高井戸宿跡→上高井戸宿跡→蘆花公園駅

参加者:平山(L) 奥村(SL) 勅使河原 平石 熊坂 高橋文 小野里 青松 熊島 小林  
河野 栗田 清水正 市村 桑原 桑名 長廣 滝川 畠 鈴木孝 鹿島  
一般/吉田敬子 合計22名



朝から小雨でどうかと思ったのですが、本降りになることもなくパラパラ程度で、午後からはほとんど傘をささず歩くことができました。甲州街道20号線にほぼ沿って通っている玉川上水の上に作られた緑道を通り、江戸時代に2度の失敗の後、水の浸透を防ぐ三和土を使って完成させた当時の苦労話のお話をしました。そして、笹塚にあるJICA東京国際センターの食堂で皆さんとランチ



を共にするという私としては初めての試みでしたが、ご満足いただけたようです。昼食後、火薬庫であった煙硝蔵の跡地に建てられた明大キャンパスの前を通り、15日交替で開いたという下高井戸・上高井戸2宿を抜け、蘆花公園駅に着きました。次回は、6日交替で開かれたという鰻の寝床のように続く国領・下布田・上布田・下石原・上石原の5宿を歩きます。この「旧甲州街道を歩く」シリーズは、日本橋～下諏訪間を踏破するのに全部で

19回になります。全参加の方には完歩賞を、15回以上参加の方にはシリーズ賞を差し上げることにしていますので、奮ってご参加ください。

<平山>



|    | 出発地   | 到着地     |
|----|-------|---------|
| 1  | 東京駅   | 新宿駅     |
| 2  | 新宿駅   | 蘆花公園駅   |
| 3  | 蘆花公園駅 | 東府中駅    |
| 4  | 東府中駅  | 日野駅     |
| 5  | 日野駅   | 高尾駅     |
| 6  | 高尾駅   | 相模湖駅    |
| 7  | 相模湖駅  | 上野原駅    |
| 8  | 上野原駅  | 鳥沢駅     |
| 9  | 鳥沢駅   | 大月駅     |
| 10 | 大月駅   | 笹子駅     |
| 11 | 笹子駅   | 甲斐大和駅   |
| 12 | 甲斐大和駅 | 石和温泉(泊) |
| 13 | 石和温泉  | 竜王駅     |
| 14 | 竜王駅   | 韮崎(泊)   |
| 15 | 韮崎    | 日野春駅    |
| 16 | 日野春駅  | 小淵沢(泊)  |
| 17 | 小淵沢   | 富士見駅    |
| 18 | 富士見駅  | 茅野(泊)   |
| 19 | 茅野    | 下諏訪駅    |



# 猿島でゆったり遊ぼう



2019年7月3日(水) 曇り 7500歩 約5km

コース:京急横須賀中央駅→三笠棧橋→猿島一周→三笠棧橋→三笠公園→横須賀ポートマーケット→京急横須賀中央駅

参加者:平嶋(L) 高橋文(SL) 熊坂 伊藤真 青松 佐藤繁 小林 小島 福士 山川 平林 志村 加納喜 中林 長廣 赤須 高橋友 内海 大川 飯田一 原田(7月入会) 一般/金川 青木 中谷 堀内 稲垣 柚輝(熊坂さん孫) 合計27名

猿島って?・・・猿はいない。東京湾に浮かぶ自然の無人島・

旧日本軍の要塞・日蓮が遭難したところ・水がきれい・

島の面積約55,500㎡(横浜スタジアム約4個分)。

梅雨とはいえ毎日のように雨、天気予報と睨めっこでこの日を迎えた。

祈りが通じたのか予報は曇り。ヨシ実行だ!どうせなら青空のもとで

島めぐりをしたいが、ぜいたくは言うまい。雨さえ降らなければ有りが

たいと思わなくては・・・今回は、お陰様で乗船料金が団体扱いになった。



何年か前に来た時とは変わり、歩くところも整備され木道になっている。両側の岩盤は、ほとんどが苔で覆われ湿気が多そう。煉瓦で作られた兵舎や弾薬



猿島上陸

庫、トンネル、いくつかの砲台跡。我々の他にガイド付きの団体さんがいたので聞いてみると植物の観察だそうで、「アゲハマダラ」がいたと大騒ぎをしていた。(島内のガイドは土日・夏休み以外

は無いようですが、このグループはどこかの旅行社の主催とのこと)島を一周してお弁当を食べると後は帰り船を待つだけ。この時間はゆったりと流れた。<平嶋>

# 関東ふれあいの道③ 伊豆ヶ岳を越えるみち

2019年7月6日(土) 曇り 16000歩 行動時間5時間10分

コース: 東神奈川スポーツ連盟事務所前(レンタカー)→高井戸駅付近(途中乗車)→子の権現(レンタカー下車)→天目指峠→高畑山→古御岳→伊豆ヶ岳(851m)→正丸峠(レンタカー乗車)→高井戸駅付近(途中下車)→トヨタレンタカー東白楽店(全員下車)解散

参加者: 熊坂(L) 河野(SL) 清水正 伊藤美 栗田 市村 高橋紀 奥村 山田 畠 三田 計11名



**山田:**家を出る時は小雨が降っていました。東神奈川でも雨。レンタカーに乗っても、まだ降っていましたが、子の権現(640m)に着く頃には、やっと雨は止みました。準備体操の後、出発です。子の権現鉄の大わらじをバックに全員で写真撮影。これからは、アップダウンが激しい山道です。天目指峠(475m)を越えて、お昼過ぎに高畑山(695m)に到着、やっと昼食です。再出発後、古御岳(830m)で休憩。今回の最高峰、伊豆ヶ岳(851m)に到着。雲はかかっていたのですが、気分は爽快です。小高山(720m)を經由して正丸峠

(630m)にほぼ予定通りに全員たどり着きました。お天気が心配でしたが登山中は、ほとんど雨に降られることもなく気持ち良い山行を満喫できました。

**畠:**「関東ふれあいの道③(伊豆ヶ岳を超える道)」には11名が参加しました。今回のコースは、正式には吾野駅から子の権現、伊豆ヶ岳を超え、正丸峠から正丸駅までの14.5kmでしたが、天気が芳しくないこともありリーダーの判断でコースの一部を省略し、子の権現からスタートして伊豆ヶ岳(851m)を越え正丸峠までの上りと下りが連続するコースです。心配された雨には少し降られた程度でしたが、山道は前日からの雨で濡れて軟らかく滑り易くなっているため、足元に気を配りながら慎重に歩きました。本コースの最高峰である伊豆ヶ岳の山頂からは、秩父・奥秩父の山々、関東平野が一望できるとのことでしたが、あいにくの天候でこれらの景色を眺めることができなかつたのは少し残念でした。こんな悪条件の元でしたが、緑の美しい山道を皆で協力し合いながら歩くことができ、それなりに楽しむことができた山歩きでした。L、SL、参加者の皆さん大変お世話になりました。次回また参加しましょう。



関東ふれあいの道埼玉編もレンタカーを使って行くようになってから今回で三回目です。レンタカーの良い所はバス便のない所にも送って頂いたり迎えに来て頂いたり出来る所です。今回も②、④で重複する道を歩かずレンタカーで移動でき本当に助かりました。いつも運転を引き受けて下さっている、横浜月例マラソンの笹館さんには感謝しています。<熊坂>



## 【今月の5kmウォーキング】

### 探検気分になる小坪の路地がたまらない

2019年7月10日(水) 晴れ 6km 約9000歩

コース:JR鎌倉駅東口10時→逗子行きバス→飯島バス停→内藤家の墓群→住吉隧道→リビエラ逗子マリ  
ーナ→天照大神社→披露山公園(昼食)→披露山公園入り口→JR 逗子駅

参加者:悦子(L) 一男 秀夫 繁 ウサミ 和子 勝喜 廣司 幹雄 美佐子 洋輔 由紀子 孝司 美千代  
計14名 (吉越 平石 青松 佐藤繁 野村 福士 平林勝 志村 中林 赤須 脇坂 吉岡  
鈴木孝 鈴木美)

「今月の5kmのウォーキング」は、6月のピバ狩りに続いて2回目の開催。とにかくゆっくり楽しむことを目標にしています。参加者の自己紹介では下の名前を披露してもらうことにしました。名前の由来も説明してくれる人が大勢いらっしゃいました。なるほどそうなんだ!とお聞きしていましたが、後になって呼ぶのはなかなか難しいものでした。(次回も下のお名前よろしく) 内藤家のお墓には初めての人も多く、びっくりされていました。細い階段を上ると、小さなトンネルの向こうに江の島が見えました。子供のころのようで、たしかに冒険心がすぐられます。次にハワイのようなリビエラ逗子マリーナを過ぎ、味わい深い漁師町の狭い階段。

前日の下見では、浪子不動へ下るハイキングコースが大変ぬかるんでいて滑りました。そのため、そこは通らないと決めていましたが、迂回コースを通ろうということになり、少し下りましたら、こちらも大変滑りやすく、一人転んでしまいました。幸い怪我はなく、すぐ引き返しましたが、コースの変更は慎重にしなければいけないと反省しました。 <L吉越>



飯島バス停の先、左斜めに上り一つ目を左に、あっ!と驚く墓石群は日向延岡城主・内藤家歴代の墓です。



小坪の漁師小屋が並ぶ地タコの販売あり



綿菓子もらいに行くわよ〜



ハワイのようです



小坪の路地

逗子駅前でのアフターは甘党も参加。今後の行きたい所として根岸森林公園と鶴見三ツ池公園が候補になりました。



(右)勝喜さん 元気に参加、(左)廣司さん、お孫さんプレゼントのハンチングが良くお似合いです



# シーサイドラインに沿って公園めぐり



2019年7月20日(土) 曇りのち小雨 18000歩 約13km

コース:京急能見台駅→野口記念公園→横浜高校野球部練習場→長浜公園(汽水池・野鳥観察園)→  
船溜まり→富岡八幡宮→慶珊寺→長昌寺→富岡総合公園→新杉田公園→JR新杉田駅

参加者:高橋文(L) 平嶋(SL) 勅使河原 神谷 平石 仲 大平 奴田 小野里 青松 菊池 斎藤  
中村 小林 伊藤美 小島 福士 山川 平林勝 志村 桑原 吉岡 鈴木孝 吉田 飯田一 合計25名

10時出発、出発直後、百数十段の階段に挑戦、まだ始まったばかりなので皆さん元気です、難なく克服しました。しかしながら全員汗びっしょりです、曇りとはいえ、気温が高いうえに湿度が異常に高く、今日は暑い1日になりそうです。野口記念館の後、野球の名門校横浜高校の練習グラウンドに立ち寄りました。



そこには卒業生の名簿が立派な御影石に刻み込まれており、現在プロで活躍中の選手の名前も数



孫文先生上陸の碑がある慶珊寺にて

名確認できました。長浜公園の汽水池では沢山の野鳥が見られました、中でも綺麗なカワセミが見られたのは誠にラッキーでした。そのほか川鶺、ゴイサギ、白鷺、鴨なども数多く見られ、ゆったりと野鳥観察を楽しませてもらいました。その後、次々といろいろな公園をめぐり歩きましたが、どこの公園においてもスポーツ愛好者が多くみられ、テニス、野球、サッカー、ランニング等々の競技が花盛りでありました。休日(土曜日)ではありますが、世の中幸せに暮らしている人が大変多いようで、はなはだ結構かと思えます。我々も



緑の多い富岡総合公園



別の形で同様に遊んでいるわけです。健康で和気あいあいと歩ける幸せを胸に強く感じながら、新杉田公園でクールダウンをやり、散会しました。  
<高橋文>

# 神奈川ウォーキングクラブ コース基本分類表

|        | 分類/<br>難易度 | 歩行距離<br>(時間)                     | コース内容                                                 | 参加要件                                                                                    | 参加者                           | 例                         |
|--------|------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 一<br>般 | ゆったり       | 6km以下<br>程度                      | テーマ、イベントが<br>メインのコース                                  |        | 一般                            | BBQ・花火<br>・5kウォーク         |
|        | 一般         | 6km～15<br>km程度                   | 起伏の少ない<br>平地コース                                       |                                                                                         | 一般                            | 例会・<br>平日例会               |
| 健<br>脚 | やや健        | 10km～20<br>km程度<br>歩行時間<br>5時間以内 | 標高差100m～<br>300m程度の丘陵<br>コース・歩行距離<br>15km以上の平地<br>コース | 【体力】<br>歩行時間3～5時間程<br>度の体力を必要とする                                                        | 会員<br>限定                      | 天園ハイ<br>キングコース<br>・鷹取山    |
|        | LV1        | 歩行時間<br>5時間以内                    | 標高差200m程<br>度～500m程度                                  | 【体力】<br>5kg程度の荷物を背負<br>って4時間以上歩ける                                                       | 会員<br>限定                      | 高尾山・<br>大楠山               |
|        | LV2        | 歩行時間<br>6時間以内                    | 標高差400m程<br>度～700m程度<br>累積標高差800<br>m程度以下             | 【体力】 7kg程度の荷<br>物を背負って6時間程<br>度歩ける<br>★雨天中止<br>★基本装備 ※1                                 | 会員<br>限定                      | 三浦アルプ<br>ス・大野山・<br>幕山・湯坂道 |
|        | LV3        | 歩行時間<br>6時間以上                    | 標高差700m程<br>度以上<br>累積標高差800<br>m程度以上                  | 【体力】 荷物は7kg程<br>度の荷物を背負って6<br>時間以上歩ける<br>地図のコースタイムの1割<br>増程度以内で歩ける<br>★雨天中止<br>★基本装備 ※1 | 会員<br>限定/<br>リーダー<br>の許可<br>要 | 明神ヶ岳・<br>金時山・<br>大山       |

※1 基本装備:トレッキングシューズ、地図(等高線入)、コンパス、着替え、懐中電灯、雨具上下、持病薬、タオル、飲み物、緊急連絡先票 等々

(詳細は小冊子「ウォーキングのABC」12頁以降、「ウォーキングに用意したい装備」を参照のこと)

※2 標高差とは山頂と登山口の標高差の事。また累積標高差とは一般的にはプラス標高差のことで登り高さの総和の事。(例:200m登り50m下る+100m登り30m下る+100m登り20m下る+50m登るコースの場合→「標高差は350m」、「累積標高差は450m」となる)

※3 健脚コース(LV1、LV2、LV3)のリーダーは参加者の安全ウォークに配慮し、予定表にコース難易度を提示し、留意すべき参加要件、注意事項を明示する。(リーダーの基本的役割は小冊子「ウォーキングのABC」17頁以降、「リーダーの役割」を参照のこと)

※4 健脚コースへ初めて参加する方はリーダーへ直接申込みしてください。  
許可が出たら伝助に○をします。

※5 健脚LV3はリーダーの許可をその都度得てから伝助に○をしてください。



## 2019年度第1回運営委員会議事録

日時:2019年5月28日(水) 16時00分～18時15分

出席:議長/平石 書記/市村 吉越 高橋 平嶋 熊坂 平山 奥村 畠 脇坂 合計10名

- これまでのウォークで雨の為に中止企画あり ①浅間山・鷹巣山へ(4/27) ②ハンカチの木(4/30)  
③大山下社から高取山(5/21) ★243回例会で一般参加者2名が入会
- 第19回定期総会について・・・○会員増加対策について・・・クラブ紹介チラシを作成する。担当は、平嶋、平山、奥村、脇坂、吉越。○会員減少対策について・・・総会出欠ハガキについて・・・会員の声を聞くということで、総会出欠確認ハガキに近況報告と会への要望を書ける欄を作って欲しい(市村)。「以前は、要望を書く欄がありました」(平山)。「往復はがきを使ったらどうか」(熊坂)。以上引き続き検討事項。  
○参加申込み期限2日前の短縮について・・・「申込み期限は、現行の前々日15時のままにしたい(仕事をしている人もいますので)」(熊坂)。質疑の後「現行では、Lの負担軽減などを考慮して2日前の15時とする。取消しは前々日15時以降のキャンセルは直接Lに連絡して伝助にX印をするとなっているは、今後は参加者の負担軽減を図り、前日の15時にする、それ以降の取消しはLに直接連絡とする」(市村)一斉メールを流し、次号の運営委員会だよりに掲載する。  
○Lの負担軽減について・・・「SLに任務を分担してもらうのが軽減になると思う」(高橋)。「機関紙の頁作成をSLが担当するとか」(吉越)。機関紙作成について、Lの負担になるならば運営委員に相談、当日参加の運営委員が担当するなど検討。「アフターが負担になるならば、アフターなしでも良いのではないか」(市村)。「アフターを楽しみに参加している人もいますので、ないときは朝周知する」(吉越)・○その他 ・「総会後の懇親会の残金3690円は、クラブ会計に雑収入で入れました」(熊坂)(確認)。「今回、会場が借りられず隆昌飯店になったが、1時間半では時間が短いと思う、来年は会議室で開催して十分な質疑時間の確保を図りたい」(市村)。
- 次回運営委員会 ・第2回 6/26(水)15時 ・機関紙印刷 7/26(金)10時 ・第3回 7/26/(金)15時

## 2019年度第2回運営委員会議事録

日時:2019年6月26日(水) 15時10分～18時00分

出席:議長/高橋 書記/市村 吉越 吉野 平石 平嶋 熊坂 平山 奥村 畠 脇坂 合計11名

これからのウォークについて・・・9月例会は高橋、10月例会は畠、10月平日例会の熊坂さんまで決まっていますが、11月例会は平野さんに要請する。12月例会は保留、12月平日例会は吉野さんの「洒水の滝」。1月例会は、1月11日(土)に鶴見七福神を実施する。

- 参加取り消しの通知時間変更について・・・「メールでの周知と伝助申込みの注意事項の変更が必要になります」(市村)。伝助変更は平山が行う。メール文案は市村、一斉メールは平嶋が行う。
- クラブ紹介チラシ増刷について・・・「チラシ担当者会議を開き、吉越、奥村、脇坂、平石、平嶋が参加」中面について、写真などを入れて神奈川ウォーキングクラブの楽しさをアピールする。QRコードを入れる。春夏秋冬の写真にする。折りは3つ折りで5000枚印刷する。
- コース中止のときの振替日設定について・・・「雨でのコース中止が多いが、他のコースと競合しない範囲で振替日を設定したい」(市村)。必ずしも全コースを振り替えることではない。
- 体調の変化・・・「Lの体調が悪い時・・・例会では、SL が代行することになっている」がオプションでは、Lが当日体調悪くなったときは中止するしかない」
- 2020年全国交流ウォークについて 「関東ブロックで決めなければならない(7/3)。開催時期は2020年の10月～11月の予定」(吉越)。様々な候補地が上がり、当クラブとしては箱根開催案にする。
- パソコン教室について・・・偶数月の運営員委員会前14時から1時間開催する。講師は平山さん、教えてもらいたい内容を事前に「伝助運営委員会議事提案」に書き込む。
- 次回運営委員会 ○機関紙印刷 7月26日(金) 10時 ○第3回運営委員会 7月26日(金) 15時  
○パソコン教室 8月28日(水)14時 ○第4回運営委員会 8月28日(水) 15時

## 栄区の神社仏閣を訪ね、いたち川の散策を楽しむ

2019年9月7日(土)

集 合:根岸線本郷台駅 9時45分 10時出発 約12km

コース:本郷台駅→長光寺→春日神社→大誓寺→正翁寺→鍛冶ヶ谷市民の森(宮ノ前横穴古墳群)→  
八幡神社→ふじやま公園→長慶寺→証菩提寺→思金神社→上郷市民の森→いたち川プロムナ  
ード→本郷台駅

持ち物:御弁当 飲み物 雨具 敷物 歩数計 健康保険証等

★栄区民に愛された社寺をおとない、その後いたち川のプロムナードを楽しみましょう。



長光寺



八幡神社



市民の森 横穴古墳群



いたち川プロムナード アレ!何かいる

【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)

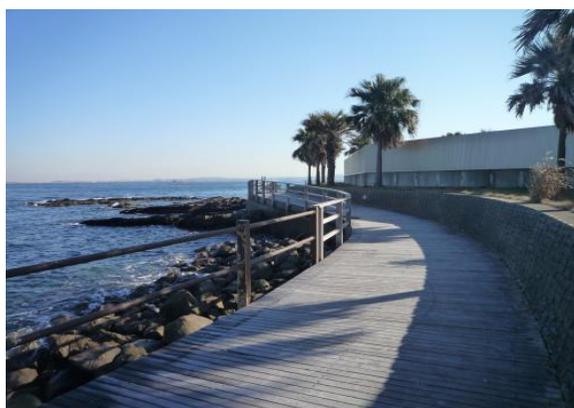
# 観音崎から浦賀を歩く

日 時:2019年10月6日(日)

集 合:京急線 馬堀海岸駅 9時45分 10時出発 約11km

コース:馬堀海岸駅→走水神社→観音崎ボードウォーク→観音崎灯台→たたら浜園地→東叶神社  
→浦賀の渡し(200円 船で東から西へ)→西叶神社→浦賀コミュニティセンター→浦賀駅

★持ち物:弁当、飲み物、敷物、雨具、歩数計、健康保険証



観音崎ボードウォーク(遊歩道)



観音崎灯台



東叶神社



浦賀の渡し

[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)

## 2019年9月神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

|                |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3<br>日<br>(火)  | ゆ<br>つ<br>た<br>り           | <p>【今月の5kmウォーキング】根岸森林公園<br/>           集 合:JR 根岸駅 10時 約5km<br/>           コース:根岸駅→根岸競馬場跡→根岸森林公園→フラワーガーデンカフェにて昼食→山手駅<br/>           ★広い公園散策 申込み:吉越090-2750-0034</p>                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7<br>日<br>(土)  | 例<br>会                     | <p>第247回例会 栄区の神社仏閣を訪ねそしていたち川の散策<br/>           集 合:根岸線本郷台駅10時 約12km<br/>           コース:本郷台駅→長光寺→春日神社→大誓寺→正翁寺→鍛冶ヶ谷市民の森(宮ノ前<br/>           横穴古墳群)→八幡神社→ふじやま公園→長慶寺→証菩提寺→思金神社→上<br/>           郷市民の森→いたち川プロムナード→本郷台駅<br/>           ★社寺を訪れその後いたち川のプロムナードを楽しみましょう。<br/>           申込み:高橋文080-1115-4849</p>                                                                                                 |
| 13<br>日<br>(金) | ゆ<br>つ<br>た<br>り           | <p>バーベキュー in 野島公園 ※雨天中止<br/>           集 合:京急線金沢八景駅改札口 10時30分 約2.5km<br/>           ★工事も終了しすっかり変身した金沢八景駅から野島公園まで歩きます。<br/>           買い物班は金沢八景駅9時30分集合 申込み:平野 090-9327-5691</p>                                                                                                                                                                                                                       |
| 14<br>日<br>(土) | 健<br>脚<br>レ<br>ベ<br>ル<br>B | <p>富士山学習会「富士山須山登山道を歩く」恒例富士下山<br/>           集 合:裾野市役所6:30分 *参加費2000円<br/>           コース:富士急観光バス移動→富士宮五合目→新六合目高山対応→宝永山第一火口・<br/>           第二火口ふち→御殿庭中→御殿庭上→小天狗塚→四辻→幕岩→須山御胎内<br/>           (世界遺産)→水ヶ塚公園下山15時(バス移動)→富士山資料館見学予定→裾野<br/>           市市役所着・解散15時又は御殿場線裾野駅6時西側<br/>           ★富士山を箱根と丹沢や伊豆の海を見下ろし下山します。宝永火口の模様をガイドつき<br/>           で学習いたします。<br/>           申込み:平石090-2162-7178</p>       |
| 15<br>日<br>(日) | 健<br>脚<br>レ<br>ベ<br>ル<br>C | <p>シダング山と里山歩き<br/>           集 合:小田急線 新松田駅 8時45分(9時05分のバスに乗車) 歩行時間:約6時間<br/>           コース:新松田駅(バス)→寄→シダング山(758m)→宮地山(512m)→田代向→最明寺<br/>           史跡公園→松田山入口(バス)→新松田駅<br/>           ★眺望の良いシダング山に登り、茶畑の広がる里山を歩き最明寺史跡公園に向かう欲張<br/>           りハイク。<br/>           申込み:熊坂 080-1260-5285</p>                                                                                                            |
| 21<br>日<br>(土) | 一<br>般                     | <p>&lt;江戸まち散歩&gt;花街向島から山谷堀跡～吉原界限を探る ※会員限定<br/>           集 合:京成曳舟(都営浅草線直通)10時 約12km<br/>           コース:曳舟駅→向島百花園→セイコーミュージアム→鳩の街商店街→長命寺→桜橋→<br/>           山谷堀跡→見返り柳→吉原大門→千束公園→浅草寺→東京メトロ浅草駅<br/>           ★東京六花街の一つ向島。百花園(入園料150円)には萩のトンネルが。セイコーで時<br/>           計の歴史を学び、遊廓があった鳩の街通り商店街から長命寺(桜餅)に寄り、山谷堀<br/>           を歩き吉原大門へ。「きんつば」で知られる奥浅草の「徳太楼」。お土産に如何?<br/>           申込み:小島 080-4119-4143</p> |

|                                   |        |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29<br>日<br>(日)                    | 一般     | <p>旧甲州街道を歩く パート③</p> <p>集 合:京王線蘆花公園駅 10時 約16km</p> <p>コース:蘆花公園駅→千歳烏山→仙川→つつじヶ丘→柴崎→国領→布田→調布→西調布→飛田給→白糸台→東府中駅</p> <p>★旧甲州街道の布田五宿と呼ばれる、国領・下布田・上布田・下石原・上石原と続く鰻の寝床のような宿場を通り、府中宿の手前、東府中駅まで歩きます。飛田給までは前回の東京オリンピックマラソンコースにほぼ沿ったコースです。 申込み:平山 080-6600-8825</p>        |
| <b>2019年10月神奈川ウォーキングクラブの予定と見所</b> |        |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                   | 海外     | <p>韓国 1日から4日 「DMZ 平和巡礼ウォーク」</p> <p>ソウル市内/世界遺産「水原城と城壁」その他 締め切りました。</p>                                                                                                                                                                                        |
| 6<br>日<br>(日)                     | 例会     | <p>第248回例会 観音崎から浦賀を歩く</p> <p>集 合:京急馬堀海岸駅9時45分 10時出発 約11km</p> <p>コース:馬堀海岸駅→走水神社→観音崎ボードウォーク→観音崎灯台→たたら浜園地→東叶神社→浦賀の渡し(200円 船で東から西へ)→西叶神社→浦賀コミュニティセンター→浦賀駅</p> <p>★初秋の観音崎ボードウォークを歩く 申込み:畠 090-1129-9482</p>                                                      |
| 12<br>日<br>(土)                    | 健脚レベルB | <p>湯坂道を登り浅間山・鷹巣山へ 約9km 歩行時間約4時間</p> <p>集 合:箱根湯本駅9時30分</p> <p>コース:箱根湯本駅→湯坂道→浅間山(802m)→鷹巣山(834m)→飛龍の滝→畑宿(バス)→箱根湯本駅</p> <p>★鎌倉時代に開かれたという湯坂道を上ります。鷹巣山からは条件が良ければ富士山が眺望できます。 申込み:河野 090-5201-0867 L:市村 SL:河野 中村ゆ</p>                                               |
| 16<br>日<br>(水)                    | 平日例会   | <p>249回平日例会 秋を見つけに舞岡公園へ!</p> <p>集 合:横浜市営地下鉄ブルーライン舞岡駅 10時 約10km</p> <p>コース:舞岡駅→舞岡八幡宮→舞岡ふるさとの森→舞岡公園→紅葉滝→南谷戸のおおわらじ→フォーラム→JR戸塚駅</p> <p>★舞岡公園小谷戸の里の田んぼでは案山子祭が開催されていてユニークな案山子達が勢揃い。秋の草花もたくさん咲いています。どんな秋を見つけられるでしょうか?</p> <p>申込み:熊坂 080-1260-5285</p>               |
| 20<br>日<br>(日)                    | 一般     | <p>よこすかみこしパレード</p> <p>集 合:京急県立大学駅 10時 約10km</p> <p>コース:県立大学駅→海辺つり公園→うみかぜ公園→三笠公園→三笠ゲート(入場)→米軍基地内(みこしパレード)→諏訪公園→諏訪神社→自然・人物博物館→赤門(長屋門)→京急横須賀中央駅</p> <p>★基地内クレメント通りにて39基のみこしパレード見学。要写真付き身分証明証(運転免許証、パスポート等) 基地内には出店があり昼食にもなります。</p> <p>申込み:高橋文 080-1115-4849</p> |

|                                                                                                                                                                                                                  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23日(水)                                                                                                                                                                                                           | 一般   | <b>藤沢・鎌倉古刹と切通し巡り</b><br>集 合:湘南モノレール大船駅東口広場 10時 約12km<br>コース:大船駅(モノレール)→湘南深沢駅→八戸坂の切通→青蓮寺→熊野神社→岩屋不動尊→泉蔵寺→諏訪神社→密蔵寺→木蓮寺→常立寺→湘南江の島駅<br>★鎖大師の青蓮寺から殆ど人けのない岩屋不動尊、相模四国八十八か所のうち十七番札所や木暮実千代さんが植えた桂の木「愛染かつら」がある密蔵寺、モンゴルの力士(白鵬・朝赤龍)が参拝をしている常立寺などを巡る。 申込み:仲 090-2212-8821                                                                                                    |
| 26日(土)                                                                                                                                                                                                           | 一般   | <b>竜門峡から景德院</b><br>集 合:JR 中央線 甲斐大和駅 9時30分 約10km<br>コース:甲斐大和駅(9時50分バス乗車)→竜門峡入口→栖雲寺 石庭(志納金300円)→竜門峡入口→景德院(武田勝頼 菩提寺)→甲斐大和駅<br>★こじんまりとした竜門峡を訪ねて、紅葉を味わいます。武田家終焉の歴史も。<br>◎中央線八王子8:12発(普通 甲府行き) 甲斐大和着9:29<br>申込み:栗田 090-6705-1708 SL:小島                                                                                                                               |
| 30日(水)                                                                                                                                                                                                           | ゆったり | <b>【今月の5kmウォーキング】白浪花江之島総廻覧(しらなみやはなのえのしまそうめぐり)</b><br>集 合:湘南モノレール湘南江の島駅 1階(江ノ電江ノ島駅から徒歩2分) 10時 約6km(1kmおまけ)<br>コース:湘南江の島駅→竜口寺→江ノ島神社→自由ランチ→サムエル・コッキング苑と展望灯台→江ノ島大師→稚児が淵→児玉神社→江ノ島ヨットハーバー→小田急線片瀬江ノ島駅(解散)<br>★知っている江ノ島、知らない江ノ島。秋の江ノ島を隅から隅まで楽しめます。<br>＊昼はお好きな店で各自自由にランチ。もちろんお弁当もOKです。<br>＊サムエル・コッキング苑、展望灯台入園料500円(団体450円)、弁財天拝観料200円(自由)。雨天中止。<br>申込み:脇坂 090-2164-2641 |
| ◎ゆったり・・・6km程度＋見学<br>◎一般・・・15km程度起伏の少ない平坦コース<br>◎やや健脚・10～20km リーダーの承認は不要<br>◎健脚・レベルⅠ 低い山道(標高差100～300m)<br>・レベルⅡ 標高差300m以上<br>★参加費・・・500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、中止の場合・・・一斉メール・電話にて連絡                      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p style="text-align: center;"><b>マナーを守りましょう</b></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。<br>★山で木や花等を採らないようにしましょう。<br>★自然の生き物をいじめないようにしましょう。<br>★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。<br>★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。 |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## 各部からのお知らせ

この頁はいままで事務局連絡の頁でしたが、事務局長不在にて会長が兼任をするため、名称を「各部からのお知らせ」に改め、各部が責任をもって掲載しています。

### ★80歳お祝いウォーク11月6日(水)に決定

今年は大山登山にこだわらず、“元気で素敵な思い出づくり”を掲げてコースを検討しています。  
お祝い対象者: 森山慶雄さん他4名の方々です。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

### ★会員の異動

2019年 7月15日現在の会員数  
男性 59名 女性 58名 合計117名



### 新人さん紹介

宜しくお願いします

会員 No. 373

鹿島 條太郎さん

横浜市在住

ネットを見て再入会



会員 No. 374

原田 恒敏さん

横浜市在住

ホームページを見て



### ウォーキングリーダーの負担軽減

リーダーをやっても良いけれどコース案内以外の負担が重すぎるとの声があります。  
今後はリーダー負担を軽減すべく次のように運営します。

- ①アフターウォークの有無について、なしの場合は出発時挨拶等の中でその旨知らせる。
- ②ウォーキングだより頁作成にあたっては、相談に応じ運営委員会で補助する。

これらの方法によりリーダー経験希望者が増えることを期待しています。

### 参加取りやめ連絡期限変更

従来、申込み後の参加取りやめ連絡(伝助入力等)期限は2日前の15時でしたが、  
今後は前日15時とします。それ以降はリーダーに直接ショートメール又は電話でお知らせ下さい。  
参加申込み期限は従来どおり2日前の15時です。この件は既にメールでも通知しています。

### コース中止時の振替日設定について

悪天候などによりコース中止した場合、諸般の事情を考慮のうえリーダーは同コースの振替日を設定、実施するようにします。詳細は中止メールと同時に日程をお知らせしますが、必ずしも全コースを振り替える訳ではありません。その際は改めて参加申込みの伝助をつくります。

同封物について ①全国ウォーキング協議会ニュース2019年夏期号 ②全国ウォーキング協議会から「カンボジア・ウォーキングのお誘い」チラシ。参加希望者はチラシの電話番号をお願いします。