

ウォーキングだより

第101号

発行日2020年 9月25日



第 263 回例会 座間市の湧水群と神社仏閣巡り 21 名参加

例会

- 1 263回例会 座間市の湧水群
- 18 266回11月例会予告
- 19 267回12月例会予告

オプション

- 3 境川の源流を目指す④
- 4 称名寺から南部市場
- 5 三浦半島周遊⑦
- 6 境川の源流を目指す⑤
- 11 自由書き込みサロン
- 15 ひらめきウォーク
- 16 山岡先生
- 17 運営委員会報告

その他

- 7 Hitori de walk
- 20 11,12月予定
- 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

〒221-0045 横浜市神奈川区神奈川 2-14-16 トーリックビル 3F 神奈川県スポーツ連盟内

電話 045-534-5553 Fax045-534-5554

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

座間市の湧水群と神社仏閣巡り

2020年9月5日(土) 曇り・晴れ 16000歩 約11km

コース:小田急座間駅→神井戸(かめいど)湧水→浄土寺→専念寺→諏訪明神→鈴鹿明神社→龍源院の湧水→心岩時→星谷寺(しょうこくじ)→谷戸山公園→番神水(ばんじんすい)湧水→座間神社→宗仲寺→JR 相模線相武台下駅

参加者:高橋文(L) 熊坂(SL) 三田(SL) 勅使河原 常盤 神谷 平石 伊藤眞 青松 熊島 小林 宮野 伊藤美 小島 山川 市村 大島 滝川 畠 飯田 富谷 計21名



座間市では至る所に湧水が見られます、そのうちの6ヶ所を訪ねました。湧水のある所には神社仏閣が寄り添うように建っています。太古の時代より水は貴重なものであったことの証かと思われます。これらの湧水は相模台地や座間丘陵にしみ込んだ雨水が、地下水となり崖の下などから噴き出して湧水となっているのだそうです。この清水のおかげで夏には蛍の乱舞が見られるそうです。1ヶ所で1日に数十トンから数百トンも湧き出しているとのことですが、一寸見ではそれ程の量とは見えずチョロチョロという感じでした。綺麗な冷たい気持ちの良い水でした。

訪ねた先の神社仏閣のうちで特に強く印象に残ったのは鈴鹿明神社です、境内は広大であり樹木がうっそうと茂っており社殿は古風な落ち着いた風格で構えており、さすがに座間一帯の鎮守様の様態を見せておりました、なにがしかのお賽銭を上げ早期のコロナ収束をお祈念してきました。 <高橋文>

滝川: 本日は9月とは言え、真夏並みの日差しで気温33℃、本当に暑い日でした。コロナと猛暑にも関わらず、小田急座間駅に21名の参加者が集まりました。久々の参加の方も多く、元気で賑やかな集合でした。

本日は座間市の湧水と神社仏閣を巡るウォーキングでした。神井戸湧水から龍源院境内の湧水、心岩寺の湧水等、それぞれ冷たい水が流れ、手を冷やしたり、顔を洗ったり、タオルを冷やしたり、猛暑の中ほっとするときでした。私も

帽子を湧水で冷やし、濡れたまま被り一時の涼をとりました。龍源院の湧水はサブリーダー熊坂さんの事前調査で、日量942トンの水量が流れているとのことでした。浄土寺では大黒様が逆立ちをしている可愛い石像もあり、心む風景でした。座間谷戸山公園で昼食をとりました。歩きながらの会話は家庭菜園のイチゴの育て方や、コロナ禍での旅行の仕方や、食べ物の話などで盛り上がりました。久々の会話で鈍った頭もリフレッシュでき、楽しい1日でした。皆さんに感謝です。

常盤: コロナ自粛で弱ってしまった足腰の不安を抱え、鍛え直すと皆



鈴鹿明神社

様に会いたいとの二心で6ヶ月ぶりの参加である。マスクから覗く顔が懐かしくそして優しく接して下さり、不安は一気に吹き飛んだ。感染予防と終活の日々が嘘のようだ。湧水の在るところ神社仏閣あり…と説明を受け、座間駅から西側に点在する神社仏閣を訪ねる。何処も境内に踏み入った途端、凜としたお庭の佇まいと湧水の存在が感じられ、涼やかである。特に

鈴鹿明神社と星谷寺は変わらぬ隆盛を保ち住民の信仰の篤さを感じた。気が付けば田圃の中に町があるような(反対かな?) 地帯で、酒米も作られ、「神力」という銘酒だそうだ。ザリガニや魚取りを楽しむ子供たちにも出会った。4~50年前は小田原(富水)も田圃の用水にメダカや小鮒が群れ泳ぎホテルが飛んで、この座間の景色とそっくりだった事を思い懐かしんだ、と同時にこの大事な水資源を大切にしていってほしいものだと思います。涵養域が狭い為、雨量や開発の影響を受けやすく湧出量の減少が心配され、枯渴させない為に考えましょう。「無限ではない地下水」との掲示板が建てられており、気になりました。吹く風に秋を感じ、楽しく歩けたことに感謝します。



浄土寺



鳩川



神井戸湧水

境川の源流を目指す④

2020年8月22日(土) 晴れ 21000歩 約15km

コース:小淵駅→小淵北公園→境川橋→東嶽之内公園→新中里橋→忠生公園(昼食)→新中里橋→
根岸からさわ公園→上矢部はなみずき公園→中村広場→坂本橋→多摩境駅

参加者:熊坂(L) 高橋文(SL) 勅使河原 平石 青松 清水正 宮野 伊藤美 小島 市村 中村ゆ
小田 奥村 畠 鈴木孝 三田 鹿島 計17名

青松:今年の夏は特に暑いし、コロナ感染症が増えウォーキングを躊躇しましたが今回の真夏のウォーキングを逃すと来年の暑さに対応できなくなると思い、汗をびっしょりかくのも体に良いと思い宮野も誘って参加しました。参加者は17名でやはり少なかったものの、境川沿いを歩くと川には鯉もいますし驚やきれいな鳥が多かったです。忠生公園は谷戸の地形を生かした公園で自然が多く涼しく歩くこともでき楽しめました。暑さ対策で本日はお茶やドリンクを3本も飲み、完歩出来て来年の真夏も歩けると達成感がありました。途中のコンビニではアイスクリームを食べ、個人的にアフターをして美味しいビールを飲むことも出来ました。真夏のウォーキングの企画や実施をしていただきありがとうございます。コロナ騒ぎが早く治まり大勢でのウォーキングが出来るよう皆様も頑張りましょう。

清水正:いつもと違う夏。コロナと猛暑、そしてステイホームと誰もが経験のない夏となりました。境川の4回目が古淵駅から出発です。当日の天気予報は前日までは多少気温が下がるはずでしたが1日ずれて大変暑くなりました。途中2度班別に右岸、左岸分かれて歩きました。昼食が早かったせいか午前と午後のバランスのせいか午後から大変長く感じられて、私は最後の景色を楽しむことさえ出来ずようやく多摩境駅に着いてほっとしました。常々体調管理には気を付けていてもこの有様。本当に恥ずかしいです。



忠生公園の不思議なオブジェの前で

称名寺から南部市場

2020年8月28日(金) 天気 晴れ(猛暑) 13100歩 約8.7km

コース:金沢文庫駅8時50分出発→称名寺→金沢緑道入口→鳥浜駅(緑道終わり)→南部市場駅

参加者:平嶋(L) 熊坂(SL) 勅使河原 吉越 小作 神谷 仲 高橋文 熊島 小林 伊藤美 市村
高山 平林勝 島 吉田正 山口 合計17名

今日はいつもより早い9時集合ですが、皆さん早く揃ったので8時50分には出発できた。県立金沢文庫の中を通らせてもらいトンネル側の道から称名寺に入った。初めに予定していた北条実時の墓は、道も墓所も草ぼうぼうでテープが張られていたりしてかなり荒れているので中止にした。お馴染みの赤い太鼓橋がかかる阿字ヶ池は、いつものようにカメやコイがたくさん寄ってくる。都合で遅れてくる会長を待ちながら希望者が裏山の八角堂まで行ったようです。事務連絡後いよいよ緑道に向かいますがこの道は日影が少なく、途中の公園で木陰を見つけたときは、ほっとしました。15分ほどで緑道入り口に到着。緑道は、右手にシーサイドライン、左手に団地、途中にお店があるわけでもなく皆さん退屈したかも。12時過ぎにゴールの南部市場駅に到着しました。長い自粛生活でウォーキングも久しぶり、それに猛暑とマスクが加わりかなり疲れてしまいました。皆さんもお疲れでしょう。<平嶋>



マスクと帽子、時にはサングラスで完全防備
— — —
歩きながら思い描いたのはかき氷



黙々と・・・



三浦半島周遊シリーズ① 深海から生まれた城ヶ島の地層勉強会

2020年9月8日(火) 快晴 8000歩 約6km

コース: 三崎口駅9時45分→10:30出発 KEIKYU OPEN TOP BUS にて30分→城ヶ島→ガイドによる地層勉強会(1時間)→マグロ切符で中村屋にて昼食→バスで三崎港→海南神社→うらりマルシェ→三崎口駅

参加者: 吉越(L) 勅使河原 平嶋 高橋文 平石
伊藤眞 青松 熊島 深瀬 伊藤美 桑名 奥村
井口 中村・藤本(新横浜) 合計15名



伊藤美: 三崎口駅からオープントップバス(屋根のない2階建てバス)で城ヶ島へ。畑や森、海を上から見、遠く房総半島を望み、二階建てバスでなければの景色を見ることができた。

30分で島に到着。ガイドさんに案内してもらおう。まず岸壁に咲く花が出迎えてくれた。奇岩形成について見学、説明を受ける。色や地層の異なる岩が重なっている帯状岸壁。波状のものや、円筒状の岩もある。変わった形を、蛇だの鰐だのと面白かったが、説明を聞き、億年単位での地球の変動を思う約一時間の「勉強会」と言える見学だった。

楽しみの昼食。料金は切符に含まれている。中村屋の「まぐろてんこもり丼」で満腹。午後は、吉越Lの案内。丘の道、所々に展望デッキがあり、広い海と風が心地良い。「馬の背洞門」(海蝕洞穴で穴から太平洋が見える絶景)に数名行かせてもらった。

白秋記念館と歌碑「城ヶ島の雨」貧しさで心の傷を胸に移住した地で名作が生まれ、素晴らしい人生へと蘇らせた三浦半島。訪れる人の心を和ませてくれる地だと思う。壁絵が美しい海南神社にお参りし、「うらりマルシェ」で買い物して、三崎港からバスで三崎口駅へ。きれいな夕焼けを見てお別れ。興味深く楽しい一日だった。



馬の背洞門：関東大地震で約 1.6m 隆起した



中村屋さんの「まぐろてんこもり丼」で満腹



スランプ構造
みなさん天然記念物に乗っています



三浦市観光協会のガイドさん、ありがとう！



白秋碑

境川の源流を目指す⑤

2020年9月19日(土) 曇り 24000歩 約16km

コース: 多摩境駅→坂本橋→小山町三ツ目広場→相原中央公園(昼食)→華蔵院
→青少年センター入口バス停→青少年センターアスレチック広場→大地沢
青少年センター→境川源流→草戸山中腹→青少年センター→アスレチック
広場(完歩式)→青少年センター入口バス停(バス)→橋本駅



参加者: ✨熊坂(L) ✨勅使河原 ✨平石 大平 高橋文 青松 小林 ✨清水正 ✨伊藤美 ✨小島
✨市村 小田 ✨奥村 滝川 畠 鈴木孝 三田 鹿島 計18名 ✨印は5回完歩の人

市村: 境川の源流を目指すは、3月17日に片瀬漁港河口をスタート。新型コロナウイルス感染で中断していましたが6月27日から再開。7月の長梅雨、8月の猛暑を経て季節は確実に変わり9月、朝夕は秋の気配を感じるようになりました。土手には色鮮やかな彼岸花が咲き、農家の庭先に柿が色づき始めていました。「敷地が900坪ある」と言う、畑仕事している年配男性と野菜談議。畑にはネギや里芋、茄子など沢山の野菜。「草戸山まで行くの、標高365mで一年山と呼んでいるんだよ」と教えてくれました。新型コロナウイルス感染で外出がためらわれますが、人と人との出会いは魅力的です。源流は草戸山の中腹からひっそりと流れ出していました。全長52.14kmの境川の源流、山頂を極めたような達成感に大満足です。

奥村: 境川最終回。前3回に比べ圧倒的に涼しくウォーキングには最適の気候です。今回辺りからだんだん川の蛇行は激しくなり川沿いに道が無かったりで時には川から離れ広い団地の中を進んだりしました。以前に来たことの有る町田市青少年センターからは徐々に登りです。涼しい風を受け皆さん林道を快調に進みました。そして最後の急登5分。狭い、滑る、掴まる場所無し、戻りはどうなるのと冷や汗かいて到着しました。良い思いするには苦勞が付きものです。あっ、そういえば源流地点が狭すぎて立ち位置をゆずりあいつつ、看板は確認したけれど源流は見てこなかったわあ！下りは危険過ぎるとの判断で、ちょっと遠回りですが草戸山中腹まで登り、安全な道を降りることになりました。「これは健脚コースだ」、「こんなに大変、騙された」とか言いながら、皆さん笑顔で下山しました。シリーズものの達成感は格別です。



青松さんの右後ろが源流です。上は源流のアップ

全国一斉「Hitori de Walk みんなでリモート」開催

主催：全国ウォーキング協議会

主管：神奈川ウォーキングクラブ

報告/吉越

開催日 2020年8月22日～9月21日

登録:8/22～9/19

ウォーク期間:9/8～21

リモート懇親会:9/21 16時&19時

参加者 29 名の コースアピール



北海道(1)

渋谷 石狩川清掃とウォーキング

宮城(1)

菊地 我が家の裏山、県民の森を歩く

東京(2)

青嶋 公園の首飾り
三浦 自然豊かな野川を歩く

千葉(2)

浅沼 貝塚の宝庫を歩く
日野 貝塚の宝庫を歩く

神奈川(16)

佐々木貴 神奈川宿の寺社巡り
佐々木忠 神奈川宿の寺社巡り
吉岡 葉山・逗子の古墳を歩く
勅使河原 瀟洒な住宅地を抜け
吉越 三浦半島ひとまたぎ
三田 私が好きなルート
桑名 年寄りの原宿を楽しむ
澤 横浜の名所を歩く
熊坂 近所の川巡り
熊島 せせらぎ遊歩道を歩く
佐藤繁 二ヶ領用水を歩く
平石 思い出めぐり夢さぐり
脇坂 境川、江ノ島道から江ノ島神社
中村 岡本太郎美術館へいきます♪
山田 鶴見川沿いを歩いて新横浜へ
内海 横浜西部に残された里山を歩く

愛知(3)

岡本清 スポーツジムとお友達
岡本好・吉澤 年に5日間の公開湿地

滋賀(1)

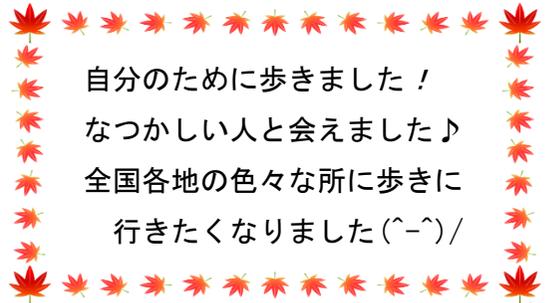
星 操 自宅裏の音羽山散策

和歌山(1)

上野 和歌山の城下町を歩く

福岡(1)

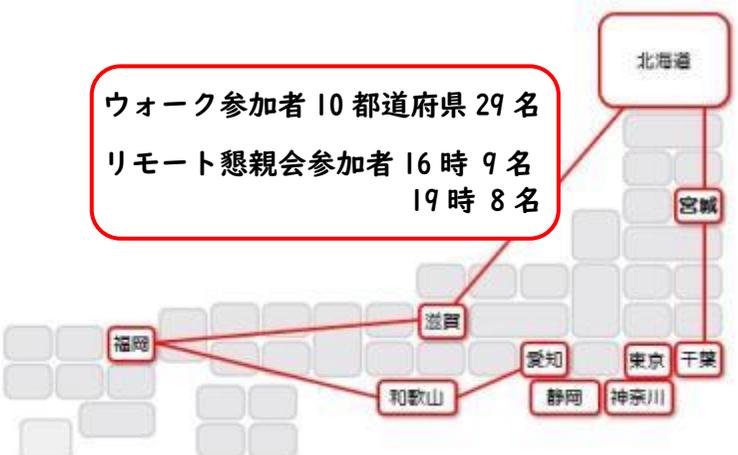
築城 8月例会の豊後竹田を歩きます



ウォーク参加者 10 都道府県 29 名

リモート懇親会参加者 16 時 9 名
19 時 8 名

今回参加されませんでした。富山の林憲彦さん、長岡の田中公平さんが日頃、一人で歩かれています。



募集「伝助」紹介

新型コロナウイルスの影響ですっかりウォーキングから遠ざかってしまった全国の皆さん、足慣らしを兼ねて「Hitori de Walk みんなでリモート」に参加しませんか？

社会的距離を保って家の近くでひとりウォーキングを楽しみ、オンラインで全国の仲間とも触れ合える新しい形のウォーキングスタイルです。

【お約束】A.一人でも歩きたくなる企画です。一人で歩いているだけだったウォークが情報共有で全国の仲間とつながります。複数で誘い合っただけのウォークはご遠慮ください(ご夫婦の場合可)

B.公共交通、を使わず自宅～自宅厳守でお願いします。

【コメント欄】

北海道渋谷:石狩川清掃とウォーキング 自宅(千歳市)→車で1時間半→ハマナスの丘付近の駐車場→河口から3～4kmの間10か所以上あるゴミステーション(自分で勝手に作った)に様々なゴミを集める→番屋の湯→車で自宅 10年位前から実施している。2020年は左岸44回、右岸37回計81回実施/感想:9月18日晴れ 風あり 波2m 今回は砂に埋もれた漁業用ロープの掘り起こし5本分。砂浜に腰をおろし潮風に吹かれながら、園芸用シャベルでロープの周囲の砂を掘り、ノコギリでロープを切断し引っ張り出し、ゴミステーションに運び片付けました。周囲の様子は、釣り人あり、サーファー1名波乗り練習中。そして乗馬クラブの渚のトレッキングに出会いました。午前・午後それぞれ3時間 約2万歩 約8km

あしがる菊地:我が家の裏山「県民の森」を歩きます。自宅から県民の森内を約10kmをめどに歩き帰宅予定。/感想:17日約9km、18000歩、3時間30分でした。

東京三浦:自然豊かな野川を歩く 自宅～前原公園(通称・トンボ池公園)～野川緑道～小金橋～野川緑地公園～終点/感想:約5km

16時リモート懇親会



東京青嶋:公園の首飾り 自宅～一本杉公園～多摩よこやまの道～旧家訪問～豊ヶ丘南公園～自宅/感想:9月中旬で薄曇りとはいえ蒸し暑い日でした。緑豊かな多摩丘陵でしたので樹林を吹き抜ける風で汗が飛びすくわれました。人影はほとんどなく池の鯉や水鳥が足音を聞きつけて寄ってきました。5300歩 4.2km

千葉日野:貝塚の宝庫を歩く 自宅～園生貝塚～スポーツセンター駅～モノレールでみつわ台駅下車～みつわ台公園(山王貝塚)～熊野神社～荒屋敷貝塚～加曾利貝塚～モノレール桜木駅～自宅(世界に誇る貝塚ウォーキングと古道佐倉街道)/感想:7500歩 5km

千葉浅沼:貝塚の宝庫を歩く 自宅～みつわ台公園(山王貝塚)～熊野神社～荒屋敷貝塚～加曾利貝塚～自宅(世界に誇る貝塚ウォーキングと古道佐倉街道)/感想:6000歩 4km

神奈川勅使河原:高層マンションや瀟洒な住宅地を抜け、桜の木治療中のこども自然公園へ 自宅→フェリス女学院大前→サンステージ緑園都市→須郷台公園→万騎が原→大池こども自然公園→南本宿市民の森→自宅/感想:9/10 ようやく秋風が立ち残暑も消えていく中、ゆっくり散歩。里山の道、小川の流れる緑道、木の生い茂る緑道と変化に富んだコースでした。8000歩 5.6km 約2時間

神奈川熊島:せせらぎ遊歩道を歩く 自宅→せせらぎ遊歩道入口→明津橋→終点(ポンプ場)折り返し同じ道→自宅/感想:せせらぎ遊歩道は全長2.4km 平成15年「手づくり郷土賞」を石原伸晃国土交通大臣より受賞。水と緑をつなぐイメージ。空間都市と自然を結ぶ回廊をテーマに散策路として楽しめます。鴨の姿や花、木道や健康遊具など地域住民の創意工夫が見事で、また行ってみたい所でした。せせらぎ遊歩道の健康遊具の写真添付します。11000歩 約7km 熊島さん携帯で撮影メールで受け取り(吉ビックリ)→



神奈川桑名:年寄りの原宿を楽しむ 自宅→妙行寺(お岩さんの墓)→総禅寺→本妙寺(振袖火事の火元)→染井吉野の碑→とげ抜き地藏→大正大マルシェ→自宅/感想:途中で雨に降られましたが、涼しく歩きやすかったです。お彼岸だったので、お墓参りの人も多く少し後ろめたくなりました。10000歩 7km

神奈川佐藤繁:二ヶ領用水を歩く 9/18日 自宅9:45→二ヶ領用水→宮内(富士通kk裏門)→二ヶ領用水→11:45自宅/感想:11000歩 6.6km

神奈川熊坂:近所の川巡り 自宅→名瀬川→こども自然公園→緑園都市→子易川→阿久和川→自宅/感想:住んでいる町内(名瀬町)の端から端まで流れる名瀬川を歩け感無量。シラサギ、アオサギ、カワセミにも会えて嬉しかった。19000歩 13km

神奈川吉越：三浦半島ひとまたぎ 自宅→菊名海岸(東京湾の中の金田湾)→琴音磯→三浦海岸→マホロバ・マイズ三浦(1999年全国サマースポーツセミナー開催会場だったホテル)→相模湾・三戸浜→自宅/感想:東京湾のむこう千葉から昇る朝陽を浴び、半島西側の相模湾・三戸浜へ。数人がシーカヤックを出すところ。伊豆から江戸への運搬途中で海中に没した大きな「サンコロ石」。自宅から東京湾まで20分、相模湾まで20分。18000歩 約12km(往復)

神奈川内海：横浜西部に残された里山を歩こう 自宅→柏尾川遊歩道→舞岡の森→舞岡公園→古御堂保護区→舞岡小川アメニティ→戸塚駅→自宅/感想:色づく稲穂とカカシのお出迎え、ツリガネニンジン、ヒヨドリバナ、ヌスビトハギ、ミゾソバ等々、里山は秋がいっぱい! 14000歩 10km



↑大阪なおみ選手 スケッチ 星さん

神奈川山田：鶴見川沿いを歩いて、新横浜公園まで、往復 自宅→鴨池橋→小机→新横浜公園(公園内散策)→鶴見川沿い左岸を歩いて→鴨池橋→自宅/感想 しっかり、歩いて来ました。新横浜公園 楽しめました! 14000歩 11km

神奈川中村ゆい：岡本太郎美術館へいきます♪ 自宅→生田緑地→岡本太郎美術館→自宅/感想:十数年ぶりに入った岡本太郎美術館でしたが素敵な美術館だと認識新たに。ゆったりと歩いて7500歩、5kmのひとりでウォークを楽しみました。

神奈川佐々木貴：神奈川宿の寺社巡り 自宅→上台橋→神奈川台の関門跡→金比羅神社→本覚寺→甚行寺→普門寺→洲崎神社→宗興寺→浄龍寺→慶運寺→成仏寺→熊野神社→金蔵院→東光寺→神明宮→能満寺→良泉寺→笠のぎ稲荷神社→自宅/感想:9/12 ゴールしました。各寺や神社の石碑やガイドパネルを読んで、4k程の短い区間に多くの領事館が有った当時の様子を確認しました。高島山と権現山が地続きの一つの山だった事、街道際近くまで海だった事、等その様子を想像すると楽しくなりました。8. 8km 約13000歩

神奈川佐々木忠：妻 佐々木貴と同行/感想:9/12 ゴールしました。しばらくぶりのウォーキングでした。長年近くに住んでいながら訪れる事もなかった歴史ある寺社を訪ねる事が出来て良かった。8. 8km 12649歩

神奈川脇坂：境川、江ノ島道から江ノ島神社へ 自宅→境川→新林公園→江ノ島道→江ノ島神社→フレンチトーストの店、ロンカフェ→境川→自宅/感想:18000歩、12k。30度以上の残暑の中、強風に助けられて歩きました。三つ位の近所散歩コースを繋げて歩いた感じですが、思ったよりは距離がありました。久しぶりのロンカフェのフレンチトーストは最高でした。ウォーキングのご褒美はビールもいいけどスイーツもいいですね。



脇坂さんのフレンチトーストウォーキング 乞うご期待!→

神奈川三田：私が好きなルート 自宅→仏向町→藤塚町→今井町→品濃町→東戸塚駅西口_相鉄バス旭 6(10分乗車)→環2市沢下町下車→徒歩20分自宅着(食事時間含めて約3時間コース、駅近辺以外は人通りが少ない道、少しでも涼しい日に歩く予定)/感想:9/14(月)am、前日の湯坂道のクールダウン兼ねて歩いて来ました。歩数17000歩 距離約14km

神奈川吉岡：葉山・逗子の古墳を歩く 自宅→長柄・桜山古墳群(葉山・逗子境界線上にある全長90m前後の神奈川県内最大級の前方後円墳2基)→六代御前の墓(平清盛の曾孫・平高澄=六代御前が処刑された場所にある墳墓)→逗子海岸にある太陽の季節記念碑→自宅/感想:古墳から今日(9/11)は富士山は望めませんでした。残念! 11300歩 約6km

神奈川澤：横浜の名所を歩く 自宅→根岸駅→長〜い階段→根岸森林公園→山元町→港の見える丘公園→人形の家→山下公園→関内→自宅/感想:予定通りのコースを歩いたが意外に人が少なく、フェリス女学院の辺りは帰りを急ぐ女生徒でにぎわっていた。山下公園の噴水広場で昼食をとり、人形の家に入館。横浜スタジアムは今日ナイトゲームがある。29000歩 19km

神奈川平石：想い出めぐり夢さぐり 自宅4時10分発境川4時40分→大山街道5時25分→新幹線ガード下6時10分→大和深見城址→厚木基地包囲ウォーキング→綾南公園蓼川ぞい→大庭城を望む引地川親水公園→時宗遊行寺→境川を上がる→自宅着20時30分/感想:9/19 曇り 歩数96967 歩行動時間16時間20分国道I号で日没なので鵜沼海岸を失念する。湘南月例マラソン参加36年になるので行きたかった。明日は境川ウォーキングの最終で水源を見たいので打ち切りました。

遠州松本：この景色を100年後の子供たちに 自宅→みどり～な公園→自宅／感想：？

愛知岡本清： スポーツジムとお友達 自宅→刈谷運動公園→自宅／感想：夕方涼しい中を歩きました。公園の中の体育館でジムを40分実施、距離 2km

愛知岡本好：年に5日間の公開湿地 自宅→前後、勅使台大狭間湿地→自宅／感想：二人で行って来ました。シラタマホシクサは小さい花を咲かせ、湿地内至る所に広がっていました。

愛知吉澤：年に5日間の公開湿地 自宅→前後、勅使台大狭間湿地→自宅／感想：？

びわこ星：音羽山散策 自宅から20分で若葉台登山口～若葉台峠～鳴滝不動～自宅 約2時間 盛越川の溪流沿いを歩くコースが気持ちいいです／感想：？

和歌山上野：和歌山の城下町を歩く 自宅⇒和歌山城⇒岡公園⇒自宅／感想：1時間歩いてきました。暑かった。

福岡築城：8月例会の豊後竹田を歩きます。例会の時に会議で歩けず残念でした。豊後竹田駅→滝廉太郎記念館→竹田城跡→豊後竹田駅／感想：20日に豊後竹田を歩きました。4時間、12時から16時まで1万7000歩余り。曇り空で歩きやすく、施設の人とお話をし、楽しかったです。佐藤義美記念館、犬のおまわりさんで有名ですが、反戦の話を書いてあり、感動の内容でした。次は瀧廉太郎の実家、トンネルに入ると荒城の月が流れます。日本画家の竹田生家、受付の人が草抜き中で入場料を払わずに済むところでしたが、私から声掛けて250円の支払い、岡城に最後に上り、高さにびっくり。建物がないのが残念でした。



スケッチは星 操さん
ひとりりでウォーク 盛越川の溪流を歩く



Zoomホストの青嶋繁太郎さん(東京・左)
司会の脇坂洋輔さん・中村ゆかりさん(神奈川の二人)

ありがとうございました。おかげさまで本当に楽しいひと時を過ごすことができました。

この度は北海道から福岡までの29名が参加され、わがクラブからは16名が参加しました。パソコンが無くても携帯がなくとも、自分で計画し参加された方々には特に敬意を表します。脇坂さんと中村さんはホットな司会でみなさんをおもてなされました。この取り組みが全国へ広がりますスポーツフェスティバルでしか会えなかった人たちにも会えました。Zoomで会えたことばかりでなく、「伝助」に書かれた言葉の中に、その人の息吹を感じ身近な存在にもなったのです。福岡の築城さとこさん(事務局会計)とはこの度初めてお目にかかりましたがお友達にすることができました。各地のクラブの取組も力になりました。

新型コロナウイルス感染が収まらない状況です。当クラブでは今年9月に例会を5回実施、延べ77名が参加しました。しかし昨年9月は、6回の実施で延べ114名が参加しており、今年はその67.5%にとどまりました。参加を躊躇していることが数字にも現れています。このような状況下では、例会の他に「ひとりウォーク」を、更に工夫推進し、免疫力アップ、健康維持をしてくことが求められるのではないのでしょうか。<吉越>

★びわこテクテククラブ 星事務局長さんより

神奈川ウォークの取組から学んで、びわこテクテククラブならどんな風にもできるかみんなで話し合い、あんな形になり、運営委員さんも受け止めていただきました。そして、ウォーキングをしっかりとライフワークとして位置付けておられることを改めて知ることができました。(吉越から星さんへ 2頁にわたる取り組み結果のニュースをありがとうございました。皆さんの取組に神奈川の会員さんも喜ぶことと思います。コロナ収束までお互いに頑張りましょう)

★愛知ウォーキングクラブ 岡本清さんより

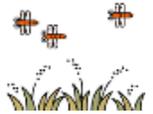
懐かしい人とお会いできたことがとても良かったです。これからも多くの人と会話ができることを、楽しみにしています。

★あしがる会 菊地会長さんより

昨日はご苦労さんでした。運営が良くわからず、写真等も準備できず失礼しました。話を聞いていて、当日歩いたコースの写真を、過去の写真と交えての報告する方法もありかかと反省しています。

★神奈川ウォーキングクラブ 吉岡さんより

ZOOM アフターの写真ありがとうございました。初めての参加。不慣れで写真等も用意してなくて、今回は試してみたといいところでした。良い経験になりました。



(五十嵐志) [8/7 10:55] 暑中お見舞い申し上げます。これまで、毎日のように雨が降り気持ちが晴れない日が続いていましたが、ようやく梅雨明けとなったとたん、熱中症に注意しなければならなくなりました。それより気にしているのは、新型コロナウイルスに感染しないことです。皆さんとも感染防止に神経を使っていることと思います。このところ、感染者数が急増しており、それもどうして感染したかが思い当たらないという割合が増えているようです。ということは、無症状の市中感染者が見つけれずに増えていることと思います。早くPCR検査を幅広くやり、感染者を見つけ保護するようにして欲しいものです。これでは安心して外に出られませんか。3密に注意しろと言うだけでなく、感染者を減らし、医療崩壊をさせないこの先を見据えた政策を明確に打ち出し実行して欲しいものです。集団感染が昼カラや会食でも起き、それに家族内での感染も増えているようです。それで、私はお盆にはお墓参りに行っていました。今年には行かないことにしました。例年なら青春18切符を買い、13日に鈍行で東北本線、磐越西線と乗り継いで行ったのですが・・・郷里の喜多方に電話をしたら、皆さんも新型コロナの感染にとっても敏感になっているようでした。



(五十嵐志) [8/7 11:02] 今年も、野菜畑が荒らされました。西瓜は実を食われトマトは実をものがれ食べられそれで、西瓜には防虫ネットを被せ、トマトには網とテグスを張りました。そして害獣と鳥から守っています。雨が続き、野菜は病気になる、トマトは実が腐ったり幹が枯れたり、ナスは腐りました。折角苦労して育てたのにとガックリきます。農業は自然相手なのです。農家さんの苦労が分かります。新型コロナで出歩くのを少なくし、運動不足が続いています。この季節マスクをして歩くのは暑苦しいので、ランニング用フェイスマスクを買いました。息苦しくないと宣伝してあるのを買いましたが、かなり気になります

(佐々木貴) [8/9 12:19] 連日の猛暑に散歩すらも控え目の毎日。昨日、熱中症に気を付けながら小網代の森をウォーキングしました。大型スーパーベシアに車を止め、向かいの引橋入口から湿原の草の匂いを感じながら、えのきテラスで一休み。心地良い海風を感じました。シーボニアへ向かう途中小さなカフェでかき氷??で息抜き。シーボニアからバスで駐車場に戻りました。スーパーでお買い物。兎に角店の広さにビックリ。野菜や果物が安くて感激、我が家の近くにこんな店があると良いのと思いました。

(中村ゆ) [8/10 13:19] 先週8月2日(日)に自宅近くの生田緑地を歩きました。生田緑地の広さはなんと東京ドーム38個分の179.3haです。川崎市最大の緑地だそうです。最寄り駅「向ヶ丘遊園」駅より徒歩13分で簡単アクセスながら自然をたっぷり満喫できる素敵な公園です。神奈川ウォーキングクラブでは何度も歩いている方も多いと思います。杣形山の標高は84mですが侮ることなかれです。アップダウンの繰り返しで十分に足慣らしができます。生田緑地内だけのウォーク(徘徊かな(笑))では私の過去最高の19,000歩11kmでした。この日の気温31度。これ以上気温が上がるとお散歩も熱中症の心配も出てきて気が引けてしましますが、歩けるときを見計らいこまめに歩きたいと思います。

(市村) [8/11 21:25] 今年の夏のウォーキング、暑さ対策に加えて、新型コロナウイルス感染予防対策&ウォーキング不足による脚力対策が必要かと思います▼暑さ対策、関東甲信越地方の梅雨明けは、平年より11日遅い8月1日。その8月1日、横浜の最高気温は30℃丁度、それ以降連日の真夏日。コロナ対策、政府は混乱の末、東京を除外するなどして7月22日から「GOTOトラベル」を前倒し実施、新規感染者はその7月22日に795人で緊急事態宣言中の4月11日の720人を上回り過去最多、8月7日には1605人を



記録。脚力不足、クラブでのウォーキング参加は、3月17日以来3か月を経て、6月27日の「境川の源流を目指す②」と6月30日、7月18日の3回しか歩いていません。脚力不足は明らかです▼そんなことを考えながら8月9日、やや健コースと思われる「北鎌倉駅から天園ハイキングコース」を歩きました▼1万5200歩、約10km、汗を一杯かいてリフレッシュできました。

(小島) [8/12 16:09] ◆連日の猛暑の中、昼間はとても歩く気にはなりません。無理して熱中症にでもなればシニアには命取りです。ただ夜は熱帯夜でもやや涼しく、何時も通り二ヶ領用水を歩いていますが、

最近では距離が短めになっていて明らかに体力が落ちています。

近頃この用水沿いを中華系の若い女性(←ここ大事)5人組が楽しそうにマスクもせず、大声で話しながら歩いています。国民性の違いでしょうか困ったものです。◆今日8月12日は、あの日航ジャンボ機墜落事故から35年の慰霊の日です。当時救難作業にあたった上野村村長の黒沢丈夫氏は、先の大戦で零戦隊を駆使して大戦果を挙げた戦闘機隊の隊長として活躍した人で、その頃の戦地での体験が救出作業にも生かされたと言われています。座右の書でもある「零戦最後の証言」にもその辺りの経緯が書かれていました。◆先日「小島さん」と呼ぶ声があったので窓を開けると、お隣のおばあちゃんがCDラジオを持って立っていました。聞けば買ってきたものの、店員の言う通りやってもラジオが聞けないとの事。そこでラジオ局4局をワンタッチボタンに登録し、使い方を教えてあげました。数日後また「小島さん」と呼ばれたので、また何か起きたかと窓を開けると、見たこともないような大きなメロンを頂きました。「情けは人の為ならず」と言いますが、まさに諺通りの展開となった次第です。

(中村ゆ) [8/18 08:39] コロナ感染や熱中症の恐れがある中、禁断の遠出をしてしまいました。8月15日(日)この日の川崎市最高気温は36度。猛暑の中、高尾山へ行ってきました。熱中症対策として早朝山行としました。いつもに比べ人は少ないと思いきや、登山道は前にも後ろにも人・人でした。皆さん同じことを考え涼しいうちにと思うのでしょうか。山頂も賑わっていました。雪のない富士山を見ることができました。私にとっては夏登山お約束の「かき氷」も楽しみました。下りでは山岳救助隊の出動に遭遇。助けを求める声も聞こえました。どうやらその日、通行止めだった4号路で滑落したようです。「たかが高尾山、されど高尾山」と認識新たにした出来事でした。



(渡辺) [8/18 17:07] 涼しい夏だと思ったら、ここ蒸し暑く、ついこの間の日曜日の朝方に稲光がありました。乾燥しているので火災に注意するよう州から警報がありました。大学は今月の31日からオンラインクラスが始まります。ほとんど夕食後に三十分から1時間くらい家の近くをマスクして散歩しています。今日は原っぱに可愛い鹿の子供三匹を見かけました。・・・フリーモント市からのメールを吉越が入力。

(吉越) [8/18 19:52] あつこさん、6月1日から始まった「お一人様クルーズ」イギリス運河巡礼の旅、無事に終了！ おめでとう！！ ゴールのブログ拝見し胸に迫ってくるものがありました。一人で凄い！！ 地元の人たちの興味津々な出迎えがよく伝わってきました。そしてその場の雰囲気が見えるようでした。良かったですね。それにしてもイギリスの網の目のような運河はよく保存されていて、運河沿いの道は「歩く権利のある道」として手入れされ、クルーズばかりでなく「ウォーキング大国イギリス」の素晴らしさも見せていただきました。ありがとうございました。ゆっくり休んでください。



(吉越) [8/18 20:00] 佐々木さんが歩かれた「小網代の森」、明日19日は午後1時過ぎに NHK が撮影に入るそうです。18時ごろにはアカテガニがお腹に抱えた幼生を海に放す感動的なシーンも見られますよ。その撮影だと思えます。放映日お知らせしますね。実は19日朝7時に朝霧の中のハマカンゾウを見に行こうと思っていたのですが、午後から行こうかしら……。私は佐々木さんがかき氷を食べた目の前の海で毎日真っ黒になって泳いでいました。

(市村) [8/19 06:43] 8月17日、平塚市在住の会員で「元気確認ウォーキング」の3回目を行いました▼申し合わせは、「三密(密閉空間、密集場所、密接会話)を避けてのウォーキング」をベースに、集合場所までは公共の交通機関を使わずに徒歩または自転車などで集合、マスク着用、ウォーキング中は大声での会話自粛、ウォーキング後に近況報告など「元気確認」をして解散、アフターはなし▼参加者は9人(敬称略吉野、高橋文、小野里、新谷、河野、野村、福士、市村、阿部)でした。今回のコースは吉野さんの企画、平塚市中央図書館から東方向へ進み、馬入緑道から馬入ふれあい公園を経て馬入土手へ、河原を上流へ歩き馬入のお花畑、水辺の楽校、湘南銀河大橋手前で河原を離れて一路西へ歩き平塚市総合公園へ▼9時10分にスタート、11時45分総合公園へゴールしました。1ヵ月ぶりの笑顔の再会で元気確認。猛暑日の汗をいっぱいかいたウォーキング、1万1000歩、7kmでした。

(吉越) [8/20 07:35] 19日は6時30分に家を出て小網代の森へ行って来ました。潮見表では19日は8月で最高の大潮、満潮は4:00と17:40、この頃カニが産卵にきます。しかし、山の穴に住んでいる紅色のアカテガニとハマカンゾウを見たいと思うと夕方まで待ってられません。暑さも心配だし……。引橋の入り口から階段を降りていると、白いシャツの若者がトントントと足早に追い抜いて行きました。ハマカンゾウの写真かな？ 連日の酷暑にも拘わらず源流から河口へ向かって水が豊富に流れていました。湿地を好む草花が背丈を伸ばし静かに咲き、甘い匂いのする白い花をつけた大木もありました。河口に近い湿地に植栽されたハマカンゾウがほぼ群生しオレンジの彩が見事でした。さっきの若者がカメラに収めていました。★NHKの放映日はまだわかりません。決まり次第お知らせします。

(平嶋) [8/27 14:11] 8/21 称名寺から南部市場の下見に行ってきました。長い自粛生活でまともに歩くのも久しぶりな上、猛暑ときている。途中でへばり、電車に乗ってしまったが、本番は28日。その先がどうなっているのか気になって仕方がなく、歩いていない所を確認しに行ってきました。そこは、緑道なので猛烈な暑さはなく、参加する方も楽しんでいただけるかな〜と思いました。

(吉越 4) [8/30 07:58] 小網代の森・アカテガニ放仔 NHK放映日時のお知らせ！ 9月8日午前7:30~8:00のニュースの時間に5分間です。



アカテガニ

(伊藤美) [9/2 15:00] 9月1日家庭防災研修を受けた。救急・風水害+熱中症とコロナ。多々聞かされたが、結局は元気で動けるのが一番。歩きましょう。

(中村ゆ) [9/15 10:57] 一昨日(9月13日)7ヵ月半ぶりの再開となった健脚コース「鎌倉古道湯坂道で浅間山～鷹巣山へ」に参加しました。2019年3月末に雪の残る中の下見をしてから本番予定の4月は雨で中止、10月に再度提案も台風の影響で箱根は記録的な雨量で交通網も遮断され実施できず、三度目の正直で今年6月に開催予定もコロナの影響で実施見送られた経緯があり、本当に待ち望んでいたコースでした。ひらめきで提案され、天候もどうなることかと天気予報とにらめっこしながらの開催となりましたが、久しぶりの健脚参加、仲間とふれあい・励ましあいながらの山行はとても楽しかったです。

(市村) [9/15 23:05] 9月13日、ひらめきウォーキング「鎌倉古道湯坂道で浅間山～鷹巣山へ」を行いました▼大気安定せず変わりやすい天気が続く中、4日前の9日に参加呼びかけをしました。10人(勅使河原、熊坂、河野、伊藤美、栗田、市村、中村ゆ、奥村、高橋友、三田)が参加。KWCとしては、1月25日の「稲荷山コースで高尾山へ」以来の健脚コース、みなさん様に「脚力少し不安」を抱きながら箱根湯本駅に集合しました▼早川に架かる赤い欄干のあじさい橋でこやかに記念写真、河原でストレッチをして9時48分スタート。むかし人が草鞋で歩いた湯坂道入口へ、湯坂城址までは急登、そこからは尾根道をひたすら上り12時32分、標高802mの浅間山山頂。昼食をとり、標高834mの鷹巣山を踏破、残念ながら富士山は眺望できず。湯坂道から飛龍ノ滝自然探勝歩道を下り15時35分、畑宿バス停に着きました▼1万9000歩、10km、和気あいあい楽しい山行でした。

(市村) [9/16 05:49] 9月14日、平塚市在住の会員で「元気確認ウォーキング④湘南平ハイキング」を行いました▼三密(密閉空間、密集場所、密接会話)を避けてのウォーキング、集合場所の高来神社には、徒歩組の3人(小野里、河野、市村)、自転車組の3人(高橋文、山川、阿部)、6人が集合▼リーダーは河野さん、9時10分スタート。女坂から東天照コースへ、高麗山を巻くように上って行くと相模湾が一望できる所に出ました。ここからは少し急登になりましたが、みなさん元気です。標高135mの東天照、同160mの八俣山、同181mの浅間山と、アップダウンを繰り返して10時30分に湘南平へ到着。山頂で記念写真を撮って下山開始、陽谷寺谷戸横穴群を見て住宅街へ。ここから住宅街を歩いて行くのかと思いきやもう一山上り「大きな布袋様の像」を見ました。旧東海道へ下りて12時13分高来神社へ▼1万2000歩のハイキング、徒歩組は2万歩超え。次回リーダーは吉野さんです。

鎌倉古道湯坂路で浅間山～鷹巣山へ

日 時:2020年 9月13日(日) 曇 19000歩 10km

集 合:箱根湯本駅9時30分

コース:箱根湯本駅→湯坂道→浅間山(802m)→ 鷹巣山(834m)→湯坂道→飛龍の滝自然探勝路→飛龍の滝→畑宿(バス)→箱根湯本駅

参加者:市村(L) 河野(SL) 中村ゆ(SL) 勅使河原 熊坂 伊藤美
栗田 奥村 高橋友 三田 計10名



奥村: 以前から歩いてみたかった鎌倉古道、湯坂路。久しぶりの健脚(しかも LVII)参加で不安も感じつつ、苔むした石畳や雑草に覆われた中に人が踏みしめた一本道、誰かが思わず「素晴らしい景色だな～」とつぶやいた林など、趣深い古道を満喫しました。

高橋友: 久しぶりのウォーク参加。きつい坂道と昔の街道の名残りの石畳が残っていて滑りやすく緊張して歩きました。飛龍の滝で涼しさを感じました。

栗田: 今年初めてのウォーキング参加 ～箱根湯坂道～1月以来の健脚コース再開、リーダーの方達が準備をしてきて下さった賜物ですね。以前

に吉野さんのコースで同じ湯坂道を歩き、さらに畑宿から芦ノ湖まで歩いたのは今より若かったから？それとも気力かな？まだ、暑さも残る今回のコースで上り、ばててしまったので、涼しくなってきた事もあり、もう少し歩けるようにしていきたいと反省の機会にもなりました。コロナとの付き合い方も長期戦となり、交通機関での移動もマスクをして習慣化してきているので、各々にあった継続できる方法がみつかっていくといいですね。

中村ゆ: 草木に滴る雨の粒さえ瑞々しく鮮やかに目に映りました。ひらめきで開催できた湯坂路、歩ける喜びを感じながら一步一步踏みしめました。

~~~~~

むかし人が草鞋で歩いた湯坂路から浅間山・鷹巣山を踏破し畑宿まで、和気あいあい楽しい山行でした。

<市村>





## 山岡先生と街あるき

山岡先生が地図を広げて案内した街歩きの紹介です。  
当初の街歩きは、地図・測量と地形などに特化したものでしたが、のちには一般的な街歩きが多くなっています。

※掲載している全ての情報は、おとむね2015.06.23までのものです。  
※本書で引用した地形図は国土院発行のものや、そして「地蔵列島の開闢ソフト 今昔マップ2.3」を使用しています。  
※デジタル標高地形図は「東京地形地図 (on the Google Earth)」などを参照しています。

お近くの地域をクリックして  
私と同じコースを  
ぜひ歩いてみてください!



神奈川10コース 東京74コース 千葉11コース 埼玉3コース 茨城1コース他

当クラブ顧問の山岡光治先生が「オフィス地図図」HPと、ブログを最近閉鎖されました。その貴重で膨大な街歩きデータをクラブが譲っていただきました。

全国連盟に援助をお願いし、このたび素敵なデザインと機能に仕上げていただきました。(アルバイトの方に薄謝)

地図の都道府県をクリックすると、さらに詳細ページに移り、コースの一覧が見られるという構成になっています。是非覗いてみてください。

街歩きができて、地図の勉強もできるし、きっと歩いてみたくなると思います。企画提案などにも活用していただければ幸いです。全国連盟の佐藤事務局長、高橋さんに感謝申し上げます。

### <山岡先生より>

お久しぶりです。HP 拝見しました。余計な仕事をさせたかもしれませんが、ちょっとした工夫で、大変楽しそうなものになり見入ってしまいました。ともかく、これらがいくらかでも何か役立つことがあればうれしいです。

## 臨時運営委員会(ズーム会議)報告

日 時:2020年7月24日(金)16時00分～

出席者:吉越 平石 高橋 平嶋 熊坂 平山 奥村 7名

■機関紙の頁相談について、スポーツ庁の補助金申請について、自由書き込みについて

### 2020年度第2回運営委員会報告

日 時:2020年7月31日(水)15時00分～17時20分

出席者:議長/平石 書記/市村 吉越 高橋 平嶋 熊坂 奥村 畠 8名

■「関東ふれあいの道埼玉」、新型コロナウイルス感染の関係で年内は実施を見合わせる。

■スポーツ事業継続支援補助金について

スポーツ庁が、新型コロナウイルスに負けずに対策することに対して、48億円の補助金を出します。補助金を受けるにはいろいろな条件があります。クラブとして、ホームページコンテンツ拡充のための人件費、ズーム会議などの通信費、ホームページビルダー購入の消耗品費など合計6万2271円を申請しました。事業名は、新しい歩き方 itori de Walk みんなでリモート。

■神奈川県連盟分担金の一部戻りについて

新型コロナウイルス感染で活動自粛の中、財政困難だろうからということで、新日本スポーツ連盟神奈川県連盟から全国連盟へ支払う金額が半分になりました。その関係でウォーキングクラブにも2万1000円の戻りがありました。雑収入として処理する。

■会員のページ「自由書き込み」の再開提案について

会員さんの今現在の状態が音信不通になっている。「自由書き込み」を再開する。

■Hitori de walk みんなでリモートについて

9月21日、10月25日に Hitori de Walk みんなでリモートを行う。9月は、全国一斉 Hitori de Walk みんなでリモートとしての実施を全国ウォーキング協議会へ提案する。

### 2020年度第3回運営委員会報告

日 時:2020年8月26日(水)15時10分～18時10分

出席者:議長/高橋 書記/市村 吉越 平石 平嶋 熊坂 平山 奥村 畠 9名

■新型コロナウイルス感染防止のための基本的指針について

新型コロナウイルス感染防止の基本的指針に「発熱後、平熱になってから12日間はウォーキング参加を見合わせる」を追加する。「健脚コースは、熱中症予防のためなどを考慮して8月末までは実施を自粛」を削除する。

■神奈川ウォーキングクラブリーフレット改訂版について

リーフレットの一般コース文面について「鎌倉をはじめ、神奈川県内の里山、寺社、水辺など、多彩な各種コースを10km～15km。街歩き、街道歩き、祭りを巡り、時には県外にも。」とする。3000枚を印刷して、会員への配付、月例マラソンなどで配布する。

■80歳お祝いウォーキングについて

今年は、大山登山と一般コースのふたつのウォーキングで80歳をお祝いする。11月3日(祝)「80歳お祝い・コロナ収束祈願大山登山」、12月6日(日)第267回例会。

■集中ウォークについて

11月21日(土)、横浜、川崎、湘南の3ヵ所で開催、案内は「比較的近いところへ参加してください」と呼びかける。ゴール集合時間は14時00分、ゴールでの飲み物は例年通り用意する。横浜地域:集合は臨港パーク、責任者は平嶋。川崎地域:集合は兵庫島公園、責任者は奥村。湘南地域:集合は県立茅ヶ崎里山公園、責任者は平山。

■次回運営委員会

機関紙校正印刷 9月29日(火)10時 機関紙製本発送 9月30日(水)13時

第4回運営委員会 9月30日(水)15時 第5回運営委員会、10月28日(水)15時

# 秋の海で遊ぼう 三浦・岩礁の道



2020年11月7日(土)

(三浦半島周遊シリーズ⑥)

集合：京急三浦海岸駅 9時45分 10時出発 約10.3km

コース：三浦海岸駅→順次バスに乗車・4松輪バス停まで移動→間口漁港→剣崎→江奈湾→白浜毘沙門天→毘沙門児童公園→盗人狩り→宮川湾→宮川町バス停(解散)→バスで三崎口または三浦海岸へ

持ち物：お弁当・飲み物・敷物・雨具・歩数計・健康保険証等

〇トレッキングシューズ着用

★久々に関東ふれあいのみち①三浦・岩礁の道を歩きます。このコースは房総半島のながめと沖行く外航船、景勝50選の剣崎燈台が一巻の絵図になります。景色に見とれて転ばないように注意してください。



剣崎灯台

[参加費] 一般800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] 045-534-5553 (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 045-534-5554

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

# 紅葉を探して四季の森公園へ

80歳お祝い・コロナ収束祈願 同時開催

日時:2020年12月6日(日)

集合:相鉄線 鶴ヶ峰駅 9時45分 10時出発 約8km

コース:鶴ヶ峰駅→帷子川親水緑道→白根公園→正円寺→旭台公園→長坂谷公園→四季の森公園→JR中山駅(解散)

持ち物:弁当、飲み物、敷物、雨具、歩数計、健康保険証

★紅葉が残っていればこのような景色がみられそうです。



正円寺



白根公園白糸の滝

- [参加費] 一般800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] 045-534-5553 (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 045-534-5554  
[メールでのお申込み] info@k-walk.main.jp (神奈川ウォーキングクラブ)

## 2020年11月神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

|                         |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3<br>日<br>(火)<br>・<br>祭 | 健<br>脚<br>レ<br>ベ<br>ル<br>ロ           | <p><b>80歳お祝い・コロナ収束祈願大山登山</b> 歩行時間3時間 会員限定</p> <p>集 合:小田急線秦野駅 8時集合 8:24 発のバスに乗車</p> <p>コース:秦野駅(バス)→ヤビツ峠→大山山頂→見晴台→阿夫利神社下社解散</p> <p>★「今年度は、大山登山を復活して、一般コース(12/6)とふたつ行い、80歳をお祝いしよう」80歳になっても大山に登れる体力を・・大山祝福登山も6回目になりました。今年は3人です。皆でお祝いしましょう。又、今回はコロナ収束祈願も兼ねます。</p> <p style="text-align: right;">申込み:熊坂 080-1260-5285 SL:市村</p>                                                 |
| 7<br>日<br>(土)           | 例<br>会                               | <p>第266回例会 <b>秋の海で遊ぼう 三浦・岩礁のみち</b> (三浦半島周遊シリーズ⑥)</p> <p>集 合:京急三浦海岸駅 9時45分 約10.3km</p> <p>コース:順次バスにて松輪バス停移動→間口漁港→剣崎→江奈湾→白浜毘沙門天→毘沙門児童公園→盗人狩→宮川湾→宮川町バス停(解散) 三崎口又は三浦海岸へ</p> <p>★久々に関東ふれあいのみち①三浦・岩礁のみちを歩きます。房総半島と沖行く外航船、景勝50選の剣崎燈台が一巻の絵図になります。展望が良すぎるので足元に注意。</p> <p>◎トレッキングシューズ着用 申込み:平石 090-2162-7178</p>                                                                    |
| 7<br>日<br>(土)           | 神<br>奈<br>川<br>県<br>連<br>盟<br>主<br>催 | <p>神奈川県スポーツ連盟種目交流ウォーキング <b>旧東海道神奈川宿を歩く</b></p> <p>集 合:横浜駅西口 高島屋正面玄関前 9時45分集合 10時出発</p> <p>コース:上台橋→神奈川台の関門跡→台町の茶屋→大綱金刀比羅神社→本覚寺→青木橋→普門寺→州崎大神→権現山(幸ヶ谷公園)→宗興寺神奈川の大井戸→浄龍寺→滝の橋→慶運寺→成仏寺→高札場→熊野神社→地区センター→竜宮橋→神奈川台場跡→神奈川宿にあるスポーツ連盟事務所 約8km</p> <p>★フォトコンテスト4賞 全員にお土産 申込み:吉越 090-2750-0034</p>                                                                                      |
| 15<br>日<br>(日)          | 一<br>般                               | <p><b>坂東33札所を完歩しよう①</b> ～根岸森林公園と弘明寺観音～</p> <p>集 合:根岸駅 10時 約12km</p> <p>コース:根岸駅→白滝不動尊→根岸森林公園→市電保存館→美空ひばりゆかりの魚屋→三殿台遺跡→坂東33札所第14番瑞応山弘明寺(観音)→京急弘明寺駅</p> <p>★日本100観音は、西国33札所と秩父34札所、坂東33札所合わせて100札所となります。まず坂東33観音を歩きましょう。順番通り歩く必要はないので、親しんでいる弘明寺をスタートとしました。歩いて健康を祈願しましょう。申込み:平石 090-2162-7178</p>                                                                              |
| 20<br>日<br>(金)          | ゆ<br>っ<br>た<br>り                     | <p><b>千葉県銚子&amp;犬吠埼を歩く 千葉ウォーキング協議会の例会に合流</b></p> <p>集 合:千葉駅 集合時間追って一斉メールにてお知らせ</p> <p>コース:千葉駅→銚子→銚子電気鉄道で戸川 ★犬吠埼周辺ウォーキング 約5km</p> <p>★コロナ禍につき会員限定先着10名 申込み:吉越 090-2750-0034</p>                                                                                                                                                                                            |
| 21<br>日<br>(土)          | 一<br>般                               | <p><b>集中ウォーキング</b></p> <p>新型コロナウイルス感染防止のため3つに分けました。</p> <p>～ゴール集合時間は14時00分、ゴールでの飲み物は例年通り用意します～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・横浜地域 集合は臨港パーク「イカリのオブジェ」責任者:平嶋 080-5678-3961</li> <li>・川崎地域 集合は兵庫島公園、責任者:奥村 090-9952-8796</li> <li>・湘南地域 集合は「茅ヶ崎里山公園パークセンター前の広場」県立茅ヶ崎里山公園、(住所:茅ヶ崎市芹沢1030)責任者:平山 080-6600-8825</li> </ul> <p>★自宅から「比較的近いところへ参加するようお願いいたします」。</p> |

|                                   |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23<br>日<br>(月)<br>・<br>際          | 一般                           | <p>保土谷ウォーキング(東海道を歩くシリーズ⑤) 先着20名まで<br/>         集 合:横浜駅西口高島屋一階正面入り口 10時 約11km<br/>         コース:JR横浜駅→よこはま道→帷子橋跡→神明社→保土谷駅前公園(トイレ)→金沢横丁→本陣跡→初音ヶ丘地区センター(トイレ)→権太坂「菓匠・栗山」(買い物)→境木地蔵尊→信濃一里塚→JR東戸塚駅</p> <p>★江戸を出て、最初の難所となる急坂「権太坂」の手前にあった宿場町です。当時「権太坂」を上るつらさは厳しいもので、旅人の多くは保土ヶ谷宿を見物し、歴史と文化を学びながら歩きます。買い物は「菓匠・栗山」です。 申込み:長廣 090-918-5925</p>  |
| 28<br>日<br>(土)                    | 一般                           | <p>旧甲州街道を歩くパート⑦<br/>         集 合:JR相模湖駅 10時 約13km<br/>         コース:相模湖駅→坂本本陣跡→与瀬一里塚跡→関野一里塚→藤野駅→関野本陣跡→上野原駅</p> <p>★与瀬宿から吉野・関野の各宿を通り上野原まで行きます。相模川・桂川に沿った道を歩きます。 申込み:平山 080-6600-8825</p>                                                                                                                                             |
| 29<br>日<br>(日)                    | ひとり<br>で<br>ウ<br>ォ<br>ー<br>ク | <p>Hitori de walk みんなでリモート(第5回) ウォーク期間 11/15~11/29<br/>         リモート 11/29 16時開始(前日 Zoom へ招待します)</p> <p>★自宅から出発して自宅へ帰る、お好きなコースをあらかじめ設定して、「伝助」に申込み入力します。 期間内で都合がつく日・時間に家からスタート。ゴールしたら「伝助」の「到着しました〜！」に〇、コメント欄の続きに「/感想:〇〇〇 何歩約何km」を入力。歩数は2万歩まで「年間累計表彰」にカウントされます。</p>                                                                  |
| <b>2020年12月神奈川ウォーキングクラブの予定と見所</b> |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 6<br>日<br>(日)                     | 例会                           | <p>第267例会 紅葉を探して四季の森公園 80歳祝い・コロナ収束祈願 同時開催<br/>         集 合:相鉄線 鶴ヶ峰駅 10時 約8Km<br/>         コース:鶴ヶ峰駅→帷子川親水緑道→白根公園→正円寺→旭台公園→長坂谷公園→四季の森公園→中山駅(解散) ★紅葉が残っていれば、素晴らしい景色が見られそうです。 申込み:畠 090-1129-9482</p>                                                                                                                                  |
| 12<br>日<br>(土)                    | 健<br>脚<br>L<br>V<br>1        | <p>城山湖から草戸山へ 約14km 会員限定<br/>         集 合:R相原駅改札8時50分<br/>         コース:R相原駅バス(9時02分発)→法政大学バス停→風戸橋→穴川林道→城山湖コミュニティ広場→金刀比羅宮→龍籠山展望台→城山湖散策路→はなさき休憩所→草戸山(標高364m)→榎窪(えのくぼ)山(標高420m)→三沢峠→峰の薬師→津久井湖観光センター(バス)→JR橋本駅</p> <p>★穴川沿いの里山風景を楽しみ城山湖へ。龍籠山展望台からは大パノラマの風景が圧巻です。城山湖散策路から草戸山をめざします。<br/>         申込み 奥村: 90-9952-8796 L:市村 SL:中村ゆ 奥村</p> |
| 16<br>日<br>(水)                    | 平日<br>例会                     | <p>第268回平日例会 瀬谷の雑木林を歩く<br/>         集 合:相鉄いずみ野線 いずみ中央駅10時 約10km<br/>         コース:いずみ中央駅→スポーツ広場→八幡山公園→宮沢遊水池→貉窪公園(ムジナクボコウエン)→向原第二公園→長屋門公園→三ツ境第三公園→三ツ境駅</p> <p>★貉窪公園と長屋門公園は雑木林の中に散策路があり、ゆっくり歩けます。<br/>         申込み:熊坂 080-1260-5285</p>                                                                                               |

|                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20<br>日<br>(日) | 一般          | <p><b>神奈川の城址を歩く①・渋谷氏ゆかりの綾瀬城山公園・早川城址</b><br/> <b>集 合:</b>小田急線高座渋谷駅10時 約12km<br/> <b>コース:</b>高座渋谷駅→花の寺常泉寺→大和ゆとりの森・綾瀬スポーツ公園→綾瀬市役所<br/> →綾瀬城山公園・早川城址→五社神社→目久尻川→相鉄・小田急海老名駅解散<br/> <b>★神奈川のお城は100名城の小田原城だけではありません。有名な津久井城や小机城のほかに多くの城址があります。三浦一族と北条一族だけでも無数にあります。平塚城・大磯の高麗山に二城もあり驚きです。地名が城山とか城口ではほとんど城址です。みんなで新しい城址を探りたいです。</b> 申込み:平石 090-2162-7178</p> |
| 23<br>日<br>(水) | 一般          | <p><b>霊峰大山を仰ぎ見つつ厚木神社を目指す</b><br/> <b>集 合:</b>相鉄線海老名駅 10時 約13km<br/> <b>コース:</b>海老名駅→鳳勝寺→大谷近隣公園→東名高速海老名SA→海老名運動公園<br/> →相模大橋→厚木神社→厚木駅<br/> <b>★海老名SAでお買い物(メロンパンが人気)、そして元気一年を厚木神社で感謝参拝する。</b> 申込み:高橋文 080-1115-4849</p>                                                                                                                              |
| 27<br>日<br>(日) | ひとり<br>ウォーク | <p><b>Hitori de walk みんなでリモート(第6回)</b> ウォーク期間 12/13~12/27<br/> リモート12/27 16時開始(前日 Zoom へ招待します)<br/> <b>★自宅から出発して自宅へ帰る、お好きなコースをあらかじめ設定して、「伝助」に申込み入力します。期間内で都合がつく日・時間に家からスタート。ゴールしたら「伝助」の「到着しました〜!」に○、コメント欄の続きに「/感想:○○○ 何歩 約何km」を入力。歩数は2万歩まで「年間累計表彰」にカウントされます。</b></p>                                                                               |

- ◎ゆったり・・・6km以下程度+見学
- ◎一般・・・6km~15km程度 起伏の少ない平坦コース
- ◎やや健脚・10km~20km程度 リーダーの承認は不要
- ◎健脚・レベルⅠ 低い山道(標高差200~500m程度)
  - ・レベルⅡ 標高差300m程度以上
  - ・レベルⅢ 標高差700m程度以上
- ★参加費・・・800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、中止の場合・・・一斉メール・電話にて連絡

- ・やや健・健脚コースは会員限定
- ・スポーツ保険に加入している事
- ・健脚コース初参加の方はリーダーの承認を得る事、但し参加をお断りする場合があります。
- ・詳細はHP「コース基本分類表」を参照



### 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。
- ★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。

### ☆ウォーキング中の新型コロナウイルス感染防止について

神奈川ウォーキングクラブでは、運営委員会で基本的指針を作成しました。今まで以上に安全安心を第一に、楽しいウォーキングを行うために皆様のご協力をお願いします。

- ・各自が体調の管理を十分に行い、検温は当日自宅で済ませる。
- ・発熱後、平熱になってから12日間はウォーキング参加を見合わせる。
- ・マスクは必ず着用する。(ランニング用・一般用マスク、バンドナや手ぬぐいでも可)
- ・消毒は、各自が除菌ウェットティッシュ(除菌ジェル・スプレー等)を持参して行う。
- ・ウォーキング中は、一定の間隔をとって歩き、大きな声での会話は自粛する。
- ・途中体調不調になったらリーダーに伝える。
- ・アフターは当面中止する、政府方針などを検討してその後の方針を出す。

## 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、各部が責任を持って掲載しています。

### ★スポーツ事業継続支援補助金申請

スポーツ庁は、新型コロナウイルス対策を行いつつ活動再開、継続を積極的に取組む事業者に、総額48億円の補助金を助成しています。補助金を受けるにはいろいろな条件があります。クラブとして、ホームページコンテンツ拡充のための人件費、ズーム会議などの通信費、クラブリーフレット印刷代、消耗品費など合計6万円余りを7月27日に申請しました。事業名は『新しい歩き方 Hitori de Walk、みんなでリモート』としました。クラブの取組みが承認されるよう願っています。

### ★会員の異動

2020年9月25日現在  
男性63名、女性61名  
合計会員数 124名

### 新入会員さん紹介

会員 NO.388

灘波 澄さん

横浜市在住

スマホ検索にて



### ★クラブパンフレット増刷

クラブパンフレットを3000枚増刷しました。事務所の住所、電話・FAX番号が新しくなっています。機関紙101号同封しました。引き続き、クラブの宣伝、会員勧誘活動にお役立て下さい。なお、手持ちの旧パンフレットは各自廃棄して下さい。

### ★『よこはまウォーキングポイント』インタビュー記事

去る月に行われた共同事業者賞受賞のインタビュー記事が「よこはまウォーキングポイント」の Facebook に掲載されています  
<https://www.facebook.com/enjoy.walking.city.yokohama/>  
本来は4、5月に掲載の予定が新型コロナウイルス対策による自粛で延期になったそうです。こんなところにも影響があったのですね。

### ★機関紙に関するお詫びと訂正

7月送付済機関紙の内容に幾つかの不備が見つかりました。ここにお詫びして訂正します。

機関紙第99号

- ・目次と記載頁の内容が違っていました。
- ・7月の例会(第262回)予告頁が脱落していました。この例会は天候、道路事情不良で中止となりました。尚、これは、11月例会(第266回)で行います。本号18頁参照。

機関紙第100号

- ・一般参加費、500円は800円の誤りです。(18、19、22 頁)  
この間一般参加者無しで、誤集金は有りませんでした。
- ・20頁、9/19 境川の源流を目ざす⑤の距離 14kmが 14 時となっていました。
- ・23頁、「機関紙99号、100号にお届けします」の文章が尻切れになっていました。  
「～2ヶ月遅れとなった99号と共にお届けします。」下線部分が脱落。

