

ウォーキングだより

第103号

発行日2021年 1月25日



第267回例会 — 80歳お祝い・コロナ収束祈願 — 紅葉を探して四季の森公園 35名参加

例会

- 1 267回例会 四季の森公園
- 6 268回平日例会 瀬谷の雑木林
- 10 272回3月例会予告
- 11 273回4月例会予告

オプション

- 4 旧甲州街道を歩く⑦
- 5 城山湖から草戸山へ
- 7 神奈川の城めぐりその①

その他

- 3 Hitori de walk みんなでリモート⑤
- 8 Hitori de walk みんなでリモート⑥
- 9 運営委員会報告
- 12 3月・4月予定
- 15 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 F A X 045-534-5554

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

紅葉を探して四季の森公園へ

2020年12月6日(日) 曇り後晴れ 19000歩 13km

コース:鶴ヶ峰駅(10時出発)→帷子川親水緑道→白根公園→白根ふれあいの樹林→正円寺→

旭台中央公園→長坂谷公園→四季の森公園→中山駅(15時15分解散)

参加者:畠(L) 脇坂(SL) 鈴木孝(SL) 佐藤よ 勅使河原 吉越 小作 神谷 吉留 森山 平石 高橋文
伊藤眞 青松 深瀬 小島 大島 桑名 澤 奥村 山田 長廣 滝川 吉岡 吉田正 飯田 鹿島
山口 土志田 望月 鈴木宏 新井 篠 佐藤由(今回入会) 小嶋(一般) 計35名



四季の森公園

吉留: 鶴ヶ峰からスタートした今回のウォーキング。さっそく「帷子川親水緑道」の快さに癒されました。木々と小川の傍らをなぞるように歩く道は、横浜とは思えない心持ちでした。

次に、「白根ふれあいの樹林」。ここでも木々の中を巡りました。もうひと踏ん張りして、旭台中央公園から長坂台公園へと向かいます。日曜日で好天に恵まれ、広場のあちこちには楽しそうな家族連れの多いこと。さて、昼食後、今回のメインテーマでもある、我々神奈川ウォーキングメンバーの「80歳のお祝いの会」です。お三方を前に、「ハッピーバースディツウーユ〜♪」と拍手。それぞれの挨拶。これからも皆で仲良くウォーキングを楽しみましょう、という和やかな会でした。

さらに、「四季の森公園」に向かいます。公園内を歩き、紅葉の素晴らしさを堪能しました。

あっちに赤、こっちに黄色、日差しを透かした紅葉も素敵でした。今日で見納めの紅葉狩りの散策になり、「来てよかったな〜」という思いでした。



帷子川親水緑道を歩く

土志田: 気温14度晴れ。お天気に恵まれて12月の冷たい空気も心地良く、相鉄線鶴ヶ峰駅から35名でスタートしました。

帷子川親水緑道から緩やかなアップダウンの住宅街を進み、白根不動尊の鳥居をくぐると鬱蒼とした森の中に神社があり、さらに奥に進むと白糸の滝がありました。市内でも珍しい自然の滝とか。まわりの景観を壊さないような静かな流れの滝でした。

少し足を延ばすと白根ふれあいの樹林に到着、竹林で

静かな雰囲気を感じられましたが、急斜面の階段を登っているため辺りを観る余裕がありませんでした。

正円寺、旭台中央公園を経て長坂谷公園でお昼。丘の上にある公園なので視界が開放感で一杯でした。緑の芝生の広場には家族連れ、小さなテントがあちらこちらに張られ楽しんでいる様子が見られました。食事後、全員で輪になり♪happy birthday to 80歳～♪3人のお祝いをしました。



長坂谷公園で80歳のお祝い

住宅街を歩き四季の森公園へ。JR 中山駅の隣駅

に長年住んでいながら行ったことのない四季の森公園。大きな都市公園とは聞いていましたが、里山が沢山残された自然豊かな公園でした。一部染み渡るような美しい紅葉が残っており良い思い出ができました。

~~~~~

横浜市の中でも紅葉の名所として知られる四季の森公園を歩きました。自然豊かな公園は、森の中を歩いている様な雰囲気があります。随所に美しく色づいたモミジが見られ、冬枯れが始まる木々の中で一際輝いていました。



四季の森公園を歩く

今回のもう一つのテーマである「80歳のお祝い」は、長坂谷公園で行いました。80歳になられたお三方を囲み、小作さんのリードで「ハッピーバースデー」を全員で大合唱し、お祝いをしました。< 畠 >

# Hitori de walk みんなでリモート 第5回

## チャレンジした人

吉越(L) 平石 佐藤繁 脇坂 吉田正 計5名

ウォーク期間2020年11月1日～11月29日

みんなでリモート 11月29日(日)16:00～16:40

コロナへの対応の仕方に慣れてきたためか、クラブの例会、オプションへの参加者は増えてきています。そのため「一人でウォーク」は公共交通機関を使って自由に興味あるところを歩いてもらうようにしました。★ヨーロッパでは新型コロナウイルスによる感染拡大が再燃しています。<吉越L>



## 【コースと感想】

平石：11/18(水)「妻とふたりで秩父巡礼34か所めぐり・第6回第23番音楽寺、24番法泉寺」西武線西武秩父→13番慈眼寺→秩父神社→市内見物→16番西光寺→23番音楽寺→24番法泉寺→おとうふ食べる→西武秩父までバス移動・**27000歩**天候晴れ・

23番音楽寺は歌手や合唱団などの信者が多い。24番は加賀の白山修験道の流れを汲む・秩父巡礼を5月に歩いた時より人がいたが、まだまだ本来の姿ではないようだ。暮の秩父の夜祭も中止 (写真左・荒川を渡る秩父公園橋 右・音楽寺)



佐藤繁：11/15(日): 自宅 9:35-->多摩川土手-->武蔵小杉駅/溝の口駅-->11:50 自宅 **12000歩 7km**  
11/28(土): 自宅 9:30-->溝の口駅/大井町線/等々力駅-->等々力溪谷-->多摩川土手-->二子玉川公園-->11:40 自宅 **11000歩6.6km** 週1回1万歩近辺で歩いています。

吉田正：本日は晴天に恵まれ風も穏やかでしたので、絶好のウォーキング日和でした。自宅をやや遅めの11:20に出発し、先ほど16:40に帰宅しました。休憩を含めて5時間20分も歩いていたことになります。**歩数は25000歩、距離にして17km**でしたので、思いの外長距離でした。予定では、約2時間で5kmのコースを歩くことにしていました。しかし、ウォーキング・コースの計測は、コースを四辺形に見立て、地図上でその頂点を直線で結んでいたために、大きな誤差が生じてしまいました。歩いたコースは、自宅近くの和泉川に沿って点在する神社を巡り、いずみの駅を経由して瀬谷柏尾道路まで進み、阿久和川の上流に向けて沿岸の神社にお参りし、最後に瀬谷区の熊野神社に立ち寄りと言う内容でした。歩いたコースは起伏が少なく、大部分が平坦地だったので、完歩出来たと思います。

脇坂：11/28(土) 西鎌倉駅→鎌倉山入口→さくら道→夫婦池→カフェ・ル・ミリュ→さくら道戻る→西鎌倉駅  
**14000歩9km** 最近鎌倉山にできたカフェ・ル・ミリュでお茶をしようと、ひとりでウォークのショートコースを企画しました。ル・ミリュはフランス語で「中心」という意味のようです。本格派のパティシエが作ったカットケーキやマカロンが楽しめる絶景カフェでした。ライ亭と並ぶテラス席からは緑の谷の向こうに相模湾が望め、アフタヌーンティーを楽しむマダムたちもちらほら。私はクロックムッシュとショコラシュークリームでのんびりと秋のランチをいただきました。近くへ来たたらお立ち寄りください、お勧めです。



吉越：自宅→小松が池→自宅/感想 漬物用の大根がずらり 2700歩 約2km

## 旧甲州街道を歩く パート⑦

2020年11月28日(土) 天候:晴れ 22000歩 約15km

コース:相模湖駅→与瀬宿坂本陣跡→与瀬一里塚跡→吉野宿ふじ屋→吉野神社→藤野→関野宿→  
諏訪関跡→諏訪神社→塚場一里塚跡→牛倉神社→上野原駅

参加者:平山(L) 畠(SL) 奥村(SL) 勅使河原 熊坂 高橋文 奈良 山内 清水 伊藤美 小島  
栗田 市村 丹後 岩元 鈴木孝 三田 飯田 小田 高橋友 合計20名



快晴に恵まれて、相模湖駅を出発。急坂を登ったところが**与瀬宿**。その昔弘法大師がこの地を行脚したときこの辺の地形が京都に似ているとして、与瀬は京の八瀬にちなんで名付けられたという。同じく京にちなんだ名の**吉野宿**では、旅籠「藤野」を見学。本陣は五層建ての立派な構えだったのですが、今はもう倒れそうな倉が残るだけでした。所々に甲州古道の道標を見ながら晩秋の紅葉が随所に見られる道を進むといきなり、「イノシシいるぞ」の看板。見ると昔ながらの細い

道に入る。落葉を踏んで坂を登り**関野宿**へ。さらにつづら折りの急坂を登ると**諏訪関**の碑。そこからはなだらかな登りとなり、途中の**船守寺**で休憩。日蓮上人が伊豆に流された時、周囲の迫害から上人を守ったという船守弥三郎を祀っている。彼の生地が上野原。本名上野原弥三郎の名をとって地名にしたとのこと。甲州の山並みを脇に見ながらのけっこうなアップダウンのある旅路でした。下見をした時は久しぶりのウォークだったこともあり、バテてしまい、もうこれ以上は無理と弱音をはいてしまう程でしたが、気を取り直して今日は楽しく歩くことができました。次回は**鳥沢**まで歩きます。<平山>



**栗田:**中央線の相模湖駅からのスタート。短い期間の間に下見でルート確認、当日は説明をしながら案内して下さったリーダー、サブリーダーのおかげで、安心して、甲州街道の歩きを楽しむ事ができました。山里を抜けながら、アップダウン、アップダウン。高台の道から山の景色を満喫しました。所々で、車道を離れての古道歩きも趣があり、昔の人が歩いていた頃を思い浮かべて歩いてみました。終盤、カーブを繰り返しながらひょっとしてあの山の上まで?と聞いていたらまさにその通り。これは、山登りしているのではと話すと、横からまあハイキングってとこだなと余裕の声。中腹から山に囲まれた相模湖に浮かぶ船が見えました。コロナで外出にも消極的になりがちですが、自然の中で空気を吸いながら歩けるだけで、大いに気分転換ができました。



# 城山湖から草戸山へ

2020年12月12日(土) 曇り時々晴 22000歩 14km

コース:JR 相原駅→法政大学バス停→穴川林道→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(364m)→榎窪山(429m)  
三沢峠→峰の薬師→東参道→津久井湖城山公園水の苑地→城山大橋  
→津久井湖城山公園花の苑地→JR 橋本駅

参加者:市村(L) 中村ゆ(SL) 奥村(SL) 勅使河原 平石 熊坂 清水 伊藤美  
栗田 山田 高橋友 三田 飯田 古尾谷 佐藤由 合計15名



**飯田:** 集合が相原駅となっていたが聞いたこともないし、ミスプリで「模」が抜けていないか調べた所駅は在りました。町田市相原町の横浜線、開業は1908年明治41年で昨年の一日の乗客は、10407人/日「降客を含まず」でした。地元の皆さん ゴメンナサイ。さて、バスで法大終点迄行き、準備体操の後出発、20分も歩くとどのどかな田園風景が広がり、朝方は曇っていて肌寒かったが太陽も顔を出して今日を約束してくれる。殆ど車は通らず、人も歩いていない穴川林道を三々五々歩き、城山駐車場に到着。トイレ休憩の後、金比羅宮から龍籠山展望台に着くと眼前に相模湾が広がり、大島がドンと見えるはずが靄っていて江の島もみえず残念！集合写真の後30分ほどで町田の最高峰の草戸山に到着、ここで昼食です。携帯を忘れた(多分トイレ休憩の時)メンバーがサブリーダーと上ってきて、誰かが交番に届けてくれた様でした。日本は良いよ！と感じました。ここから気持ちの良い雑木林の中を榎窪山、峰の薬師を経て津久井湖に出て解散となりました。楽しい充実した一日でした。橋本駅で一人アフター、今日の反省会をしました。細かい配慮をしてくれた、L、SLに感謝です。ありがとうございました。

**中村ゆ:** ウォーキングには往々にしてハプニングが起きますが、それを差し引いても今回の城山湖から草戸山、峰の薬師を通り津久井湖までの山行は最高でした。なぜならばコースよろしく、パノラマ絶景あり、晩秋最後の紅葉をも愛でることができたことは勿論ながら、ハプニングをリカバーする皆さんとのチームワー



クの良さを感じる事ができた貴重な体験があったからです。

~~~~~  
2020年健脚締めくくり、金刀比羅宮で素晴らしい紅葉を愛でることができました。コロナ禍で三密(密閉空間、密集場所、密接会話)を避けてのウォーキング、なに気ない日常、明るく楽しく歩ける喜びをかみしめました。<市村>

瀬谷の雑木林を歩く



2020年12月16日(水) 晴れ 16000歩 約10km

コース:いずみ中央駅→スポーツ広場→八幡山公園→日枝神社→宮沢遊水池→

貉窪公園(昼食)→向原第二公園→長屋門公園→三ツ境第三公園→三ツ境駅

参加者:熊坂(L) 高橋友(SL) 勅使河原 平嶋 小作 神谷 平石 高橋文 小林 伊藤美 小島 桑原
大島 滝川 脇坂 内海 吉田正 福田 望月 鈴木宏 柏木 新井 合計22名

伊藤美: 快晴♥ 和泉川沿いは畑が多く、ここも横浜市?と驚く。宮沢遊水池の眼鏡橋は趣があり橋上からの風景は、ずっと眺めていたい感じ。貉窪公園の雑木林は、落ち葉をサクサク踏み、カサコソ音も良い。長屋門公園で昔を懐かしみ、裏山の雑木林を下った処の光り輝く紅葉に見を奪われた。“雑木林を歩く”心地良い歩きと長閑で美しい風景を満喫。行事中断を乗り越えて今年最後の例会、最高のフィナーレ! 一年間ありがとうございました。 ~往く年は紅葉輝き良き年を待つ~

宮沢遊水池の眼鏡橋の前



福田: 雲の無い真っ青な空、まさに冬の好天の下、予報に反してポカポカと背中に感じる程の陽気を受けて、いずみ中央からいずみ野、瀬谷、三ツ境へと「横浜の田野」を散策する小旅行でした。ここはいつも一人でよく歩くコースですが、仲間と歩くと又一味違う楽しさでした。

何処か遠くへ一気にワープしたような瀬谷貉窪公園の森の道、長屋門公園の見事な紅葉と光のアート、タイムスリップしたような風情のある旧家と庭など、近くに住んでいても知らなかった新しい発見の数々を堪能したウォーキングでした。

長屋門公園内の雑木林



神奈川の城めぐりその1

渋谷一族の綾瀬城山公園・早川城址



2020年12月20日(日)快晴 19000歩 約13km

コース:小田急線高座渋谷駅10時集合→花の寺常楽寺→ゆとりの森→綾瀬スポーツ公園→綾瀬市役所
→綾瀬市役所→綾瀬城山公園・早川城址(昼食) 12時→五所神社→歴史公園→三塚公園
ひさご塚公園→小田急海老名駅解散

参加者:平石(L) 勅使河原 青松 河野 清水 伊藤美 大島 長廣 滝川 鹿島 福田 篠
合計12名

神奈川の城廻り第1回は桓武平氏秩父氏の流れを汲む渋谷氏の山城・早川城址を散策しました。平安時代から室町時代に遡ってみました。

高座渋谷は新幹線が小田急江ノ島線をくぐり交差していますので、最近になり新幹線新駅の思惑から開発が進んでいます。しかし駅から離れるとさがみ野の名山大山(雨降山)がいつも頭を見せます。おなじみの引地川を渡ると大和ゆとりの森です。芝生のまばゆい明るい公園でした。綾瀬に入るとスポーツ公園らしく子供たちが野球にサッカーに夢中です。厚木飛行場に隣接しているので飛行機が見られると思いきや、日曜日なのでお休みのようでした。休憩の市役所はトイレが使い助かりました。

ちょうど12時に綾瀬城山公園にある早川城址に入城しました。広いベンチがたくさんありゆったり昼食を楽しみました。渋谷一族の流れを記念した明治の東郷元帥の記念碑が目を引きました。山城らしく南面の

目久尻川側は急斜面に土塁や掘割が顕著に見られました。戦国時代がよみがえって胸がどきどきします。海老名市に入るとさらに古い遺跡の古墳や住居跡が保護され、人気の海老名駅にて解散いたしました。今日一日を大きな歴史空間を彷徨意義あるものになりました。

<平石>



Hitori de walk みんなでリモート 第6回

チャレンジした人

吉越(L) 吉留 平石 佐藤繁 澤 吉岡 佐々木貴 佐々木忠
計8名 ウォーク期間2020年12月1日～12月27日
みんなでリモート 12月27日 16:00～16:40



【コースと感想】

佐藤繁

- ① 12/6 自宅 9:35→ニケ両用水→久地湖→席→宿河原→11:35 登戸駅/溝口駅→12:00 自宅 11,000歩 6.6km
- ② 12/12 自宅 9:30→溝口駅裏→梶ヶ谷 246 陸橋→東平台→有馬→11:15 鷺沼駅/溝口駅→11:45 自宅 11,600歩 7km
- ③ 12/18 自宅 9:30→溝口駅裏→平瀬川→殿下橋→東名脇→平小学校→宮前区役所→11:15 宮前平駅/溝口駅→11:35 自宅 11,800歩 7.1km
- ④ 12/24 自宅 9:30→溝口駅裏→平瀬川→津田山→緑ヶ丘霊園→東名脇→11:25 宿河原駅/溝口駅→11:45 自宅 12,700歩 7.6km

佐々木忠

佐々木貴と同行。ゴールしました。運動不足解消になりました。10326歩 7,222m

佐々木貴 (写真左 白幡池公園撮影)

自宅→東横フラワー緑道→東白楽駅(上麻生線)→白楽駅(旧綱島街道)→白幡池公園(ゴール)→帰路は篠原第543号線経由を通る予定。ゴールしました。青く晴れた空のもと快適に歩きました。10:30に家を出て13:20に帰宅。目的地白幡池公園で昼食がてら休憩。11358歩 7,950m



吉留: 朝9時出発→星川→和田町→仏向→今井町→法泉→??→南本宿→二俣川着12時15分。二俣川を目指した訳ではないのですが、ひどい方向オンチなので迷いに迷ってぐるぐると歩き、どうにか二俣川にたどり着きました。これから地図でたどってみます。とんでもない行程だと思います。/感想: 帰りがいてほっとしました。17393歩 約12km

澤: 自宅→根岸森林公園一回り→三溪園/200円→本牧→横浜スタジアム→勤務先 歩きたいと思っていました。歩数楽しみです。/感想: 足を悪くしてからずっと歩いていませんでしたが、こんなに歩いて良かったです。25000歩・距離17km



吉岡: クリスマスウォーク(ご近所さんと5人で) 自宅→葉桜バス停に集合 15:00→葉桜住宅内を歩く。早くもロウバイが咲いた家がありました→葉桜隣接のイトピア住宅内を歩く。イチョウ並木の葉は殆ど散って道路を埋めていました、途中、梅の木が数本あって蕾が膨らんで2・3輪花も咲いていました。夜歩くとイルミネーションが綺麗だろうと思われる家もありました→逗葉高校横→才戸坂上バス停散 16:00→自宅 8,500歩 6km

平石: 12/25 クリスマスウォーク 自宅 6:00 境川から引地川経由湘南月例の思い出マラソン 9:05→江の島→稲村ヶ崎→極楽寺 11:00→笛田→藤沢駅 13:05 バス移動→自宅着13:45 歩行時間7時間うちマラソン6時間 歩数 50767歩 31km

吉越 自宅→三戸海岸の夕陽→自宅 /感想: 刻々と伊豆半島天城方面に沈む太陽、美しい景色を独り占めました。7200歩 約5km

Zoomに参加しなくても全く問題ありません、みなさんの参加をお待ちしています。

2020年度第6回運営委員会報告

日 時:2020年11月25日(水)15時00分～16時30分

出席者:議長/平石 書記/市村 高橋 平嶋 熊坂 平山 奥村 島 8名

■80歳お祝い・コロナ収束祈願大山登山(11月3日)

「雨模様の天気だったが次第に良くなった。80歳の勅使河原さん、82歳の高橋さんが元気に大山山頂に登ってくれて良かった。ケーキでの80歳お祝いは見晴台で行った。テーブル席を何とか確保できた。勅使河原さんのあいさつ、吉越会長のお祝いのあいさつも貰えて良かった。」

■集中ウォーク(11月21日)

★横浜地域 臨港パーク「イカリのオブジェ」集合 責任者:平嶋 11名参加。

★川崎地域 兵庫島公園集合 責任者:奥村 10人参加。

★湘南地域「茅ヶ崎里山公園パークセンター前の広場」集合 責任者:平山 11人参加。

■平嶋さんの機関紙頁作成の負担カバーについて

11月7日の「秋の海で遊ぼう 三浦・岩礁のみち」、11月15日の「坂東33札所を完歩しよう」、11月23日の「保土ヶ谷ウォーキング」の機関紙頁作成について、代理作成担当者を個々に確認しました。

■ウォーキングだより頁作成要領について

平嶋さんが「ドロップボックスへの頁貼り付け、写真はカラーのままが良い。写真説明の囲み線は0.25ポイントにする」と発言、確認しました。

2020年度第7回運営委員会報告

日 時:2020年12月25日(金)14時00分～15時45分(ズーム会議)

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

■第267回例会「紅葉を探して四季の森公園 80才お祝い・コロナ収束祈願」(12月6日)

「35名参加、歩数1万9000歩、13km。天気に恵まれて紅葉も良かったです。公園で、80歳対象の勅使河原さん、伊藤真純さん、深瀬さんを囲んでハッピーバースデーでお祝いをしました。」

■第269回例会「相州小出七福神めぐり」&1月のオプションウォークについて

新型コロナウイルス感染状況やコロナ禍のウォーキングについて質疑しました。「(昨日)12月24日のコロナ新感染者、全国3737人、東京888人、神奈川495人、埼玉251人、千葉234人でいずれも過去最多と感染が広がっている」「会として実施判断の統一的な見解が必要だと思う」「新日本スポーツ連盟から、感染防止の取り組みへの協力メッセージが届いている」「1月の例会をどのようにするか、10人単位で歩くとか、共通認識を持つ必要がある。神社などに入って参拝するかどうかなど」「1月の例会を実施したほうが良いかどうか。」「実施したほうが良い」「いろいろな方策をとっても実施は無理だと思う。」「1月13日の『小涌谷から湯坂路で石仏群へ』は中止しようと考えている。」「1月17日の『大船観音から玉縄城址経由北鎌倉円覚寺』は実施したいと思っていますが、みなさんの意見に従います」などの意見が出されました。質疑を受けて、「1月中旬までのウォーキングは中止または延期する。23日以降のウォーキングについては1週間前に判断する。以上を会員に周知する」と決めました。

■3月4月の例会について

3月6日(土)の第272回例会は、「相州小出七福神めぐり」(1月9日から延期)。4月4日(日)の第273回例会は「桜の二ヶ領用水」で小島さんに要請する。4月21日(水)の第274回例会は、「大船観音から玉縄城址経由北鎌倉円覚寺」(1月17日から延期)とする。

■次回運営委員会

機関紙校正印刷、製本発送 1月26日(火)10時

第8回運営委員会 1月27日(水)15時(ズーム会議)

第9回運営委員会 2月24日(水)15時

相州小出七福神巡り

2021年3月6日(土)

集合:JR相模線香川駅 9時45分 10時出発 14km

コース:香川駅→白峰寺(寿老人)→宝蔵院(大黒天)→来迎寺(恵比寿天)→蓮妙寺(弁財天)→善谷寺(福祿寿)→茅ヶ崎里山公園→妙伝寺(毘沙門天)→正覚院(布袋尊)→浄見寺→香川駅

★「七難即滅」・「七福即生」、コロナ禍の終息を願って、七福神巡りをしよう!



・**寿老人** 一度でも見た者は長生きするという「寿星」が人格化した長頭の神様。(白峰寺)

・**大黒天** 打出の小づちと大きな袋を持った豊穡の神様。(宝蔵院)

・**恵比寿天** 風折れ烏帽子をかぶり鯛を釣りに上げている愛嬌笑顔の福德を授ける神様。(来迎寺)

・**弁財天** 色白美人で琵琶をもち「弁天さん」と呼ばれる唯一女性の神様。音楽の神でもある。(蓮妙寺)

・**福祿寿** 杖を持ち長頭で豊かな髭を蓄えた「仙人」と称せられる神様。(善谷寺)

・**毘沙門天** 甲冑に身を包んだ勇ましい神。財宝福德を司る神様。(妙伝寺)

・**布袋尊** 衣装は粗末ですが満面の笑みを浮かべ福々しく太った神様。(正覚院)

[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)

渋川・二ヶ領用水の桜散歩

2021年4月4日(日)

集 合: 東急東横線元住吉駅 9時45分 10時出発 約10km

コース: 元住吉駅→中原平和公園(平和館)→渋川→二ヶ領用水→今井神社→泉澤寺→等々力緑地
→春日神社・常楽寺→二ヶ領用水八つ目土→第三京浜下→坂戸緑道→JR武蔵溝ノ口駅

持ち物: 飲み物・敷物・雨具・歩数計・健康保険証等

★渋川の住吉桜と二ヶ領用水の桜・桃の競演。歴史ある寺社や緑溢れる等々力緑地等を巡ります。



渋川沿いの桜歩道



水と緑の等々力緑地



二ヶ領用水の桜並木



八重桜も

[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)

2021年2月神奈川ウォーキングクラブの予定と見所追加

25 日 (木)	神奈川県スポーツ連盟 Zoom	<p>第3回 神奈川県スポーツ連盟 種目交流 山岡先生とZoom ウォーキング (第1回)</p> <p>「外国人遊歩規程標石」をたどりながら小山歩き 約11km Zoom 開催時間13:30~15:00 (途中退出可 Zoomのみで事務所集合は無)</p> <p>★明治初期、横浜居留地に住む外国人は、横浜開港場から十里以内の行動が決められていたが、熱海や箱根は神秘的だ自由に温泉へ行きたいと、距離計測に難癖をつけた。 ★十里(40km)を再実測して設置した「外国人遊歩規定標石」の場所をたどりながら、神奈川ウォーキングクラブ顧問・山岡先生の Zoom 案内で国府津方面の小山歩きをします。 ★事前に Zoom のダウンロードが必要です。サポートしますので声をかけてください。</p> <p style="text-align: right;">申込み: 吉越 090-2750-0034</p>	 画・山岡先生
----------------	-----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

2021年3月神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

6 日 (土)	例会	<p>第272回例会 相州小出七福神めぐり</p> <p>集 合: JR相模線香川駅 9時45分 10時出発 14km コース: 香川駅→白峰寺(寿老人)→宝蔵院(大黒天)→来迎寺(恵比寿天)→蓮妙寺(弁財天)→善谷寺(福祿寿)→茅ヶ崎里山公園→妙伝寺(毘沙門天)→正覚院(布袋尊)→浄見寺→香川駅</p> <p>★「七難即滅」・「七福即生」 コロナ禍の終息を願って、七福神巡りをしよう!</p> <p style="text-align: right;">申込み: 平山 080-6600-8825</p>	
13 日 (土)	一般	<p>相模川を遡るパート2</p> <p>集 合: JR相模線宮山駅10時 約14km コース: 宮山駅→倉見スポーツ公園→戸沢橋→酒井スポーツ広場→岡田スポーツ広場→旭町スポーツ広場→あゆみ橋→相模三川公園→海老名駅</p> <p>★早春の相模川の川風を浴びて神奈川中央部まで歩く。</p> <p style="text-align: right;">申込み: 平山 080-6600-8825</p>	
21 日 (日)	健脚レベルⅢ	<p>子安の里から大楠山へて武山不動・三浦富士 会員限定</p> <p>集 合: JR逗子・葉山駅南口(進行方向前方)9時 19km コース: 京急バスにて秋谷バス停下車→秘境子安の里→大楠山241m(昼食)→林→武山不動200m→砲台山206m→三浦富士183m→京急長沢駅解散</p> <p>★秋谷海岸から登る山道は訪れるハイカーも少ない快適な道のりです。開発の狭間の中で自然豊かな大楠山から大海原と房総半島や伊豆大島が眺めます。</p> <p style="text-align: right;">申込み: 平石 090-2162-7178</p>	
27 日 (土)	健脚レベルⅡ	<p>シダンゴ山に行こう 会員限定</p> <p>集 合: 小田急小田原線新松田駅9時15分 歩行時間3時間30分 コース: 新松田駅(9時40分のバスに乗車)→寄→シダンゴ山(758m)→宮地山(512m)→田代向→寄(バス)→新松田駅</p> <p>★馬酔木が群生しているシダンゴ山は360度の眺望の良さ。田代向から寄までは平坦な枝垂桜の並木道です。</p> <p style="text-align: right;">申込み: 熊坂 080-1260-5285</p>	

31 日 (水)	一般	<p>三浦半島周遊シリーズ⑧ 集 合:京急三崎口駅 10時 約12km コース:三崎口駅→バスで三崎港→歌舞島公園→二町谷の蓮根→諸磯湾→油壺湾→小網代湾→小網代の森→三崎口寄り引橋バス停(解散) バスカ徒歩で三崎口駅 ★心うきうきする季節、光る海岸線と伊豆半島、富士山の景色満喫。小網代の森の芽吹きも楽しめます。 申込み:吉越 090-2750-0034</p>
2021年4月神奈川ウォーキングクラブの予定と見所		
4 日 (日)	例会	<p>第273回例会 渋川と二ヶ領用水の桜散策 集 合:東急東横線元住吉駅9時45分 10時出発 約10km コース:元住吉駅→住吉神社→中原平和公園(平和館)→渋川→二ヶ領用水→泉澤寺→等々力緑地→春日神社→二ヶ領用水八ツ目土→第三京浜下→坂戸緑道→武蔵溝ノ口駅 ★渋川の住吉桜と二ヶ領用水の桜と桃の競演。歴史ある寺社と緑あふれる緑地を巡る平坦コースです。 申込み:小島 080-4119-4143</p>
11 日 (日)	一般	<p>坂東三十三観音第2回 発願杉本寺と第二番岩殿寺 集 合:JR鎌倉駅東口10時 約12km コース:鎌倉駅→頼朝の墓→島津家の墓→伝三浦一族の墓→坂東三十三観音発願杉本寺→久木大池公園(昼食)→久木神社→坂東三十三観音二番岩殿寺→JR 逗子駅解散 ★坂東三十三観音は鎌倉幕府の後押しから完成されたそうです。杉本寺は城址ともされる貴重な遺産です。 申込み:平石 090-2162-7178</p>
17 日 (土)	一般	<p>三浦半島周遊シリーズ⑨ 集 合:京急三崎口駅10時 約14km コース:京急三崎口駅→黒崎の鼻→延寿寺→円徳寺→和田長浜海岸→佃嵐崎→荒崎海岸→荒崎公園(城山展望台)→長徳寺(ぼっくり地蔵)→長井漁港→富浦公園→荒崎入り口(バス停)→三崎口駅 ★三浦半島屈指の海岸美を深く堪能する。 申込み:高橋文 080-1115-4849</p>
21 日 (水)	平日例会	<p>第274回平日例会 大船観音から玉縄城址経由北鎌倉円覚寺 集 合:JR大船駅南改札口10時 約12km コース:大船駅→大船観音原爆の火→玉縄城址めぐり→天神山→北大路魯山人邸跡星岡窯→円覚寺解散 ★神奈川県原爆被爆者の心よりどころ大船観音から玉縄城址、魯山人が晩年暮らした屋敷跡も今のうち見ておきたい。 申込み:平石 090-2162-7178</p>
24 日 (土)	やや健脚	<p>旧甲州街道を歩くパート8 集 合:JR上野原駅9時 約19km コース:上野原駅(9:08発バス乗車)→新町牛倉神社→上野原宿本陣跡→鶴川宿→大櫛一里塚→大櫛吾妻神社→野田尻宿→荻野一里塚→犬目宿→馬宿→山谷村→鳥沢駅 ★標高差350m、歩く距離も多めになりますが、息が切れるようなアップダウンはありませんでした。甲州の山並みを眺めながらのんびり歩きましょう。 申込み:平山 080-6600-8825</p>

29 日 (木) ・ (祭)	一般	<p>瀬上市民の森から横浜自然観察の森へ</p> <p>集 合: 港南台駅10時 ①10.6km ②14km ③16.5km</p> <p>コース: 港南台駅→いっしんどう広場→自然観察センター→長倉町①→上郷地区センター→神奈中車庫前②→港南台駅③</p> <p>★瀬上市民の森と横浜自然観察の森の間のビートルズトレイルはとても歩きやすい道です。全体のコースが長いので途中で抜けられるようにコースを三つに分けました。①②はバスで帰ります。お好きなコースを選べます。 申込み: 熊坂 080-1260-5285</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
- ・標高差100～300mの丘陵コース、15km以上の平地コース
- ◎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



- ⑦ウォーキング中に体調が悪くなった場合はリーダーに申し出してお帰り下さい。リーダーからお声がけする場合があります。
- ⑧基礎疾患(高血圧・糖尿病・心血管疾患・呼吸器疾患等)をお持ちの方は、参加に関しては慎重なご判断をお願いいたします。
- ⑨アフターは当面中止にする。
- ⑩政府方針を検討してその後の方針を出す。
- ⑪帰宅後に、感染が確認された場合は、神奈川ウォーキングクラブへすみやかに連絡してください。

☆ウォーキング中の新型コロナウイルス感染防について・・・詳細になりました

神奈川ウォーキングクラブでは、新型コロナウイルス感染防止のため、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。

- ①各自が体調の管理を十分に行い、ウォーキング当日は予めご自身で検温をお願い致します。
- ②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てください。
- ③ウォーキング前、ウォーキング中、ウォーキング後にかかわらず大声での発声はご遠慮ください。
- ④終日マスク着用を厳守とさせていただきます。集合写真を撮るときも着用してください。
- ⑤ウォーキング中は一定の間隔をとって歩き、昼食時、給水時も十分に距離を保ってください。飲料を飲む際もマスクを外した状態での会話は避け直ぐにマスクの着用をお願いします。
- ⑥アルコール消毒液(ジェル、ペーパー等)を必ず持参し、こまめな消毒をしてください。

各部からのお知らせ

★2021年度会費及びスポーツ保険料納入のお願い

- *会費:6,000円(2021年4月～2022年3月分)
- *スポーツ保険料(全員加入):2021/4/1 現在 65歳以上 1200円、65歳未満 1850円
- *納入期限:2021年3月20日(スポーツ保険加入手続きが3月末の為、厳守でお願いします)
- *詳細は同封の別紙にてご確認ください。

イベント用の口座もありますので振込先の口座番号をお間違えの無いようお願いいたします。

*振込用紙を同封します。 <会計担当より>

☆多数のウォーキングが中止となり会費値下げも検討しましたが、厳しい財政状況を鑑みて来年度も同額としました。心苦しい限りですが、ご理解賜りますようお願いいたします。 <運営委員会>

第3回 神奈川県スポーツ連盟 種目交流

Zoom ウォーキング (第一回)



外国人遊歩規程標石をたどりながら
小山歩き(距離約 11.0km)

熱海や箱根は神秘的だ!
自由に温泉へ行きたい!
自由に歩きたい!

187 187 開港場から十里が受当 幕府

横濱居留地に住む外国人たち

2月25日(木)13:30～15:00(途中退出可 Zoomのみ)

※詳細別途

★新しい試み

自粛期間中でも皆で集まり、Zoom ウォーキングに出かけてみませんか。顧問の山岡先生が案内してまいります。詳細、申込みはHP 会員専用ページ参照。参加お待ちしております。

★コロナ禍に思う、運営委員から一言

- * みんなと歩くこともできない、おしゃべりもできないでは「ウォーキングクラブに加入している意義がない」と思われるかも知れません。コロナ収束を信じて笑える日が来るまで、健康を維持しどうかクラブを支えて頂きますようお願い申し上げます。吉越
- * 異常な日々が続く中、私達は日常がどんなに大事かを気づかされました。それと同時にクラブの仲間と歩く楽しさが、健康づくりにもつながるということにも気づかされました。一日も早く以前のような日常に戻りたい!と痛切に思います。平嶋
- * コロナが収束せず不安な方が多いとは思いますが、来年度もどうぞ継続して頂けますようお願いいたします。大勢で歩くのが不安な方は Hitori de walk もお試し下さい。熊坂
- * 何処にも出かけられず、暇を持て余しております。皆さんと大勢でワイガヤで歩いた時を懐かしんでおります。早期にその日が返ってくるのを待ち望んでいます。一人で歩いてもあまり面白くありません。みんなで歩くウォーキングクラブの楽しさに、今更ながら感謝している次第です。高橋文
- * 再び発令された緊急事態宣言。発令を見越してクラブでは、12/23 以降のウォーキングを休止しました。残念ながら再開の目処ははっきりしない状況です。私たちに出来るのは出歩かないと言う小さな行動、大きな成果を期待したいです。奥村

★会員の異動

2021年1月25日現在
男性64名、女性69名
合計会員数133名

新入会員さん紹介

会員 No.397

佐藤 由利子 さん

相模原市在住

HP を見て楽しそうだから

