

# ウォーキングだより

第106号

発行日2021年7月25日



第276回例会 磯子の森から南区の丘への散策 常照寺にて 25名参加

## 例会

- 1 276回例会 磯子の森から南区の丘
- 9 平日例会 鎌倉の花さんぽ
- 14 279回9月例会予告
- 15 280回10月例会予告

## オプション

- 3 小涌谷から湯坂道
- 8 新井沢市民の森
- 10 まるっと黒川・もうちょっと栗平
- 11 都筑の富士塚と公園

## その他

- 4 リモートツアー-英国運河の旅
- 6 第21回定期総会
- 13 運営委員会報告
- 16 予定表
- 19 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

TEL 045-534-5553 FAX 045-534-5554

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

## 磯子の森から南区の丘への散策

2021年6月6日(日) 雨 18000歩 約12km

コース:磯子駅→森浅間神社→久良岐公園(能舞台)→岡村公園・岡村天満宮→三殿台遺跡→勝国寺→  
蒔田公園→常照寺→京急南太田駅

参加者:高橋文(L) 平嶋(SL) 鈴木宏(SL) 佐藤伊 勅使河原 吉越 小作 吉留 平石 熊坂 青松  
河野 宮野 伊藤美 澤 畠 飯田 富谷 古尾谷 鹿島 望月 新井 高橋吉 内田(本日入会)  
一般/斎藤竜 合計25名

**吉留:**この日は朝から生憎の小雨模様でしたが、皆で賑やかに出発。磯子駅を出て、階段を上がりますが、鬱蒼とした森の中です。森浅間神社と滝。その後、久良岐公園に着きます。保存された横浜市電、カモヤ水草の池を巡り、「久良岐能舞台」に到着。能面や能舞台を見学。モコモコと白い紫陽花。梅雨の時期ですね。

そこから住宅地を抜けて、岡村公園で昼食を取りました。ここには岡村天満宮があり、朱色に彩られた鮮やかで立派な本堂がありました。ここも紫陽花に囲まれており、珍しいピンク色の艶っぽいこと。大きな鳥居を抜けます。

そして「三殿台遺跡」です。広い芝生の中にぽつぽつと木の目印(住居跡)です。ガイドの方に「三殿台遺跡」について詳しく案内をしてもらいました。昔の住居跡が発掘され、多くの土器や生活用品、装飾品等が発見されたとのこと。約4500年も遡り、縄文、弥生、古墳時代とムラが営まれていたのです。皆で竪穴式住居に入ったり、保存された発掘現場を見学したりと大変興味深く勉強になりました。

その後は、勝国寺です。ここも落ち着いた佇まいの立派なお寺でした。木魚に寝転んでいる小坊主の彫刻が可愛い。紫陽花の鮮やかな東蒔田公園から、蒔田公園を経て、「横浜の鬼子母神 常照寺」です。明治に始まる日蓮宗のお寺です。立派な本堂には大きな屋根。

見学はここまでで、京急南太田駅で本日のウォーキングは終了。距離は12km程でした。結構歩いたなあ、という心地よい疲労感。磯子近辺の鬱蒼とした森、広々とした公園、能舞台に三殿台遺跡の見学、お寺も良い雰囲気でした。そして、咲き誇る紫陽花の素敵なこと。充実したコースと楽しいお話で、満足しました。



**鈴木宏：(森浅間神社)**最初の目的地、森浅間神社は環状3号高速道路脇の高台にそびえる静かな佇まいの神社であり、駅から近いのに社殿裏はうっそうとした森へつながっている。眼下に磯子の街並みをチラチラと眺めながら足元に注意しながら少し歩くと水量は少ないものの朝日不動滝も確認できた。周辺環境も含めて近隣住民にとっては大切な鎮守神なのでしょう。

**(三殿台遺跡)** 標高55.1mの岡村の丘の上に4500年も前から人が住んでいた遺跡があるなんてロマン



三殿台遺跡解説風景

がいっぱい！今まで全く知らずに横浜在住40年になろうとする私は学芸員の鈴木さんの丁寧な説明に古墳に興味を持つことができた。復元された住居は中に入ってみると、ほのかに木の良い香りがしたような…。天気良ければ見晴らしも抜群であろう。

**(勝国寺)** 私たちがよく知る例の吉良家ではなく足利氏の一族で北条氏とも姻戚関係の吉良家の菩提寺。蒔田の歴史を刻んできた「じゃないほうの吉良家」の名刹。重厚な大本堂が印象的だった。

\*\*\*\*\*

雨予報にも関わらず、例会ということもあり25名の精鋭が参集しました。さすがは神奈川ウォーキングクラブの面々です。

事前に「久良岐能舞台」についての詳細解説をお願いしておいたのですが、コロナ禍の関係で集団への説明は現在のところ行っていないとのことNGした。

菅原道真公(天神様)が祀られておる岡村天満宮の「天神様の撫で牛」は竹の棒で囲われており、撫でられません。ここでもコロナ禍の被害を受けております。唯一

「三殿台遺跡」では説明依頼の了承が得られ、遺跡にまつわる詳細な解説・説明をしていただき大変勉強になりました。

いずこへ行ってもコロナの影響を目の当たりに受け、話題はワクチンの予約が大半を占めていました。一日も早い収束状態を見て、スッキリしたコンディションの中でのウォーキングを楽しみたいものと切に願っています。 <高橋文>



勝国寺

# 小涌谷から湯坂路で石仏群へ

日時:2021年5月22日(土) 曇り 17000歩 10km

コース:箱根登山鉄道小涌谷駅(9:30集合)→千条ノ滝→浅間山  
(標高802m)→湯坂路→鷹巣山(標高834m)→芦之湯→国道  
1号最高地点(標高874m)→石仏群→精進池→石仏群と歴史館  
→お玉ヶ池→箱根旧街道→元箱根港(バス)→箱根湯本駅(16時解散)

参加者:市村(L) 河野(SL) 中村ゆ(SL) 勅使河原 平石 熊坂 奈良 山内 清水正 栗田 丹後  
大島 澤 奥村 山田 高山 畠 高橋友 三田 古尾谷 計20名



**山内:** 今回の湯坂道は、何度か歩いた事があり登り坂がきつい、又石畳が滑るという印象が残っているコースです。前日の雨で心配しましたが、当日は曇り空で、少し歩いては1枚脱ぐという、歩くのには気持ちの良い日でした。途中石仏群をゆっくり見学出来、又雨で木道が無くなっている所がありましたが大見を十分されたので全員無事に予定通り下山できました。コース沿いには少し遅れ気味の花が見られ、次回は色鮮やかになる秋に、逆コースを歩いてみたいと思いました。

**栗田:** 念願の石仏群のコースやっとな参加する事ができました。車道からちょっと入った所にこんな素敵な遊歩道があるなんて。雨にも降られず、石仏にも感謝。リーダー、ありがとうございます。

**清水正:** 心配しておりました天気も歩くには程よい気温だったような気がします。いつも行ってる箱根の新しい魅力を教えて頂き皆様に拍手喝采です。雨の後の新緑と苔と石畳とても魅力満載。ぜひ友人達とコロナ収束には歩く事を決めました。そしてこんな時期だからこそ歩ける幸せをつくづくと噛みしめております。

**中村ゆ:** 繊細で優雅な流れの千条の滝を後にし班ごと整列で浅間山へ。一旦下り、登り返しの鷹巣山。芦之湯からの遊歩道が良かった。石段を慎重に下ると見渡す限り鮮やかな緑が広がった。お玉ヶ池の木道はまたいつの日にかのお楽しみにしたいです。

~~~~~

今回のコース、当初1月13日に計画していましたがコロナ禍で中止。季節は風薫る初夏になりましたが実施することが

できました。コロナ禍のウォーキング不足で脚力を不安に思われている方もいたかと思いますが、みなさんのご協力で事故なく楽しく元箱根へ下山できました。<市村>



精進池横にある石仏群と歴史館で一休み後に 撮影は山田さん

# バーチャル体験ツアー イギリス運河でナローボートに乗ろう！ 「英国運河の旅」

2021年5月23日 神奈川県スポーツ連盟事務所をメイン会場として、1都8県74人、海外2か国(韓国、アメリカ)から2人、合計76人が参加。Zoom 接続拠点60か所。(主催は全国ウォーキング協議会)

神奈川ウォーキングクラブの参加者:

吉越 五十嵐志 平石 熊坂 大平 高橋文 菊池 熊島 佐藤繁 吉田敬 長谷川 大島 奥村 脇坂 吉岡 鈴木孝 内海 鈴木美 ブラウン 鈴木宏 宿澤 松原 計22名

## 【旅のスケジュール】

14時羽田空港→ヒースロー空港→ロンドン見学→イギリス中部で運河の歴史勉強と乗船→帰国

## 【ガイド/ブラウン淳子さん】

あつこさんはイギリスで20年間ナローボートをホテルボートとして経営、同時に日本のテレビ、雑誌等の取材に協力をしてきました。

ポ〜ン♪という高い音に続きあつこさんの機内アナウンスが始まりました！「当機はただいま羽田空港を離陸いたしました。これよりシベリア上空をワープしまもなくロンドンヒースロー空港に到着いたします」「現在ロンドンは快晴となっております・・・」旅の気分満点です。

バッキンガム宮殿上空から衛兵の交代式を見て宮殿の中へ。女王陛下に「日本からウォーキング協議会がきて、宮殿の中を歩き回ることには想像できましたよ」と歓迎され、一行は「ビックベン」「ロンドンブリッジ」を見学してから郊外のストラドフォード・アポン・エイボンへ向かいました。



英国運河愛あふれるあつこさんのお話が続く

## 運河の見どころ3つ(ロック、トンネル、水道橋)

を動画で見学。その後、「英国運河はこうしてできた〜！」とチョコちゃん風に、1700年代半ばの産業革命から始まった運河マニア時代の話、船の沈み具合で徴収する料金所、作家トムロルトによりレジャーとして爆発したことなどのヒストリア。あつこさんのユーモアたっぷりのナレーションに引き込まれていきました。

さて、いよいよカントリーサイドへ船を進め、そして運河ロータリーで方向を変えてバーミンガムのにぎやかな街をクルーズ。心残りだが帰国となりました。<吉越>



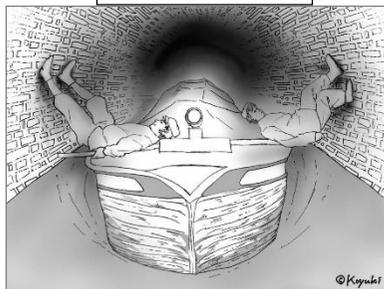
神奈川事務所へ参加者 10人

### ロック



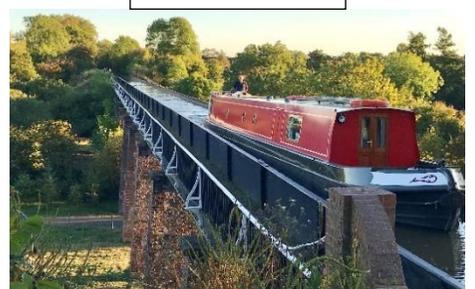
自撮りしながら、深〜いロックを進むあつこさん(水位の違う運河へ)

### トンネル



運河にもトンネルがあります。できるだけ安く掘るため馬が船を曳く道はありません。そのため壁を足で蹴りながら進む職業がありました。レガーといいます。(絵・小雪)

### 水道橋



道路や鉄道を跨ぐ水道橋を進むナローボート。操縦しているのはアンディさん水際に歩く人の道(フットパス)があります。

## ガイドを担当して／ブラウン淳子

コロナ禍と両親の介護問題が同時進行し、20年続けてきたイギリス運河の仕事を辞めて帰国、病院と買い物以外は外出も殆どなく、閉鎖的な毎日だったところに今回のバーチャルツアーのお話がありました。過去にセミナー等で話す機会があったものの、Zoomでお話するのは初めての事。デジタルの時代に乗り遅れるか、しがみついていくかの境界線でしたが、新しい世界に一步踏み出せました。そして灰色だった介護生活もガラッと変わりました。ただ一つ心残りは、現役中に動画や写真をあまり撮っていなかったので、手持ちの材料が少なく、私の頭の中に広がっている景色を実際のクルーズのようにお見せできなかった事です。でもこれを機会に、ほんの少しでもイギリス運河に興味を持っていただけたら幸いです。



あつこさんお気に入りの雄大な高原・プリムローズヒルで記念撮影／撮影は五十嵐さん

### 感想：鈴木宏美

「歩く権利」、当たり前すぎて考えた事もなかった事の歴史を学ぶ貴重な機会を得ました。又、いつかナローボートのリアルな旅を是非、実現させたい気持ちになりました。あつこさんの船に乗りたかったなあ。ステキな時間をありがとうございました！♥

### 感想：五十嵐志郎

大変な準備をされて、今回実施されたと思います。ブラウン淳子さんをご両親の介護をされている中、皆さんに少しでも運河の旅を知ってもらおうとの思いで準備して頂いたことと思います。とても良い映像とナレーションでした。感謝で一杯です。ありがとうございました。

同日「『歩く権利』が生まれた国のフットパスを15分で巡る」を吉越がプレゼンしました。



ボートはアンディ&あつこさんご夫婦で造りました！！  
バス・トイレなど完備し、大自然を走るホテルです！  
写真下は4人宿泊可能なゲストキャビンとキッチン



### 今後のお知らせ

この取組でナローボートに乗ってみたいという運河ファンも増えたので、運河談義とイギリス人はなぜ歩くのかをテーマにツアーを続けていきたいと思っています。現在『秋の夜長の運河談義』をあつこさんと相談中で、一時イギリスへ帰るあつこさんの現地中継！なんてことがあるかもしれません。ぜひZoomをダウンロードして参加しませんか、スマホでも大丈夫です。

<吉越>

## 神奈川ウォーキングクラブ第21回定期総会(書面総会)開催

日 時:2021年5月29日(土) 14時00分~14時45分

出席者:吉越 平石 高橋 平嶋 熊坂 平山(ズーム出席) 市村 奥村 畠(ズーム出席)

青松 脇坂(ズーム出席) 鹿島 福田 鈴木宏

来賓者:青島繁太郎東京ウォーキングクラブ会長(ズーム出席)

中塚久子全国ウォーキング協議会副理事長(ズーム出席)

議長団:奥村 鈴木宏

書 記:市村

### 吉越会長あいさつ

この1年を振り返ると新型コロナウイルス感染拡大で大変な年でした。緊急事態宣言発令期間はウォーキングを中止せざるを得ませんでした。そのような状況の中、神奈川ウォーキングクラブは団結をして50%位のウォーキングを実施してきました。また、「Hitori de Walk、みんなでリモート」など新しい工夫をして取り組んできました。コロナ禍はまだ続くと思いますが、1年の活動を総括して方針を確立していきます。身のある総会にしていきたいと思ひます。

### 青嶋さんあいさつ

第21回神奈川ウォーキングクラブ定期総会おめでとうございます。神奈川ウォーキングクラブの多彩な活動は、東京ウォーキングクラブとして勉強になっています。コロナ禍で困難な状況の中、関東のウォーキングクラブの一員として、手を携えて一緒に活動していきましょう。

### 中塚さんあいさつ

私たちがつくった神戸ウォーカーズはまだ1年経っていません。神奈川はパソコンやスマホの活用、沢山のコースづくりをされています。私たち11名のクラブですが、神奈川を見本にしてがんばっていきたく思ひます。これからも明るく楽しいウォーキングをして行きましよう。

### 総会の成立と議案採択 (奥村議長)

グーグルフォームと郵便で投票された結果、投票総数90、有効総数90、投票率76.9%。総会はクラブ員の1/3以上をもって成立するとなっていますので総会は成立。議案は過半数の賛成で成立となっています。「20期活動報告と21期活動方針」、「20期会計報告と会計監査報告及び21期予算案」はともに、全員賛成で採択。「役員選出」は、立候補を募りましたが運営委員会推薦以外は立候補がありませんでした。信任多数で全員が承認されました。



## 議案採択後の補足発言

「結成から21年経ったことは凄いことだと思います。会員のみなさんの力を合わせた結果だと思います。ネットを活用してきました。伝助、グーグルフォーム、ホームページを活用してきて、それにみなさん良くチャレンジしてくれました。苦手な人もいますので助け合って、2021年度はより多くの方がネットの中にも参加できる、そしてウォーキングも毎月1回は参加できるように励まし合って活動していきたいと思います。これからワクチンを希望する人全員が打ち終わり自由に活動できることを待ち望んでいます。リーダーとしてコースを作ることは喜びだと思います。誰でもが自分の行きたいところの計画を立てて仲間と一緒に歩くような、一歩進んだウォーキングをめざしていきたいと思います」(吉越)。

「20年度は活動が少なかったことなどもあり、初めて黒字になりました」(熊坂)。

ウォーキング参加ベストテンの発表(熊坂)

「(ベストテンの氏名を発表)記念品はクオカードで1位から3位(2人)までは1000円のカード、5位から10位までは500円のカードです。ウォーキングに参加された機会などに手渡します」(熊坂)。

## 質疑応答・意見交換

- ・高橋文:五十嵐さんからの意見に、「活動のまとめに神奈川ウォーキング協議会準備会の活動を活発にします」とありますが2021年度の方針ではないでしょうか、と指摘がありましたがその通りですので削除します。なお、この内容は方針9で記載されています。
- ・鈴木宏:昨年11月終わりから参加させていただきました。初回は体力の低下できつと思いました、徐々に慣れてきました
- ・鹿島:私は健康そのものと思っていましたが、健脚コース参加で足が攣ってしまい身体が動かなくなったときがありました。励ましあって先に進めれば良いと思っています。
- ・奥村:これから夏に向かいます。コロナの影響だけでなく、この数年の夏のとんでもない暑さにも気をつけて歩いて行きたいと思います。
- ・吉越:東京在住の会員さんが、越境してはいけないということで参加を遠慮していることがあります。神奈川に住んでいる人で進めているのは申し訳ない気持ちがあります。1人でウォークをしたら歩数にカウントしていくとか工夫をして行きたいと思っています。
- ・畠:今まではウォーキング参加ベストテンに入っていたが、昨年度は11番目に落ちてしまいました。今年がんばって行きます。

## 新旧役員あいさつ

市 村(退任):4年間の運営委員でした。サポーターとして健脚コースづくりなどしていきたいと思っています。

脇 坂:力足らずで中退させていただきました。振り返りましたのでよろしくお願いします。

鹿 島:お手伝いできることがあればと思い運営委員を引き受けました。よろしくお願いします。

福 田:一緒にウォーキングに参加する中でできることがあればと思い運営委員を引き受けました。

鈴木宏:少しでも役に立つことができればと思っています。どんどん歩いて行きたいと思っています。

## 信任された新役員

会 長:吉越悦子 副会長/平石一男 高橋文雄 会計/熊坂和子

運営委員:平嶋美保子 平山高雄 奥村暁子 畠秀夫 脇坂洋輔 内海栄子 鹿島條太郎 福田康夫  
鈴木宏美

会計監査:荒波充子 青松秀雄 顧問/吉野勉 山岡光治



# 荒井沢市民の森から散在が池、 六国見山森林公園へ初夏のハイキング



2021年6月12日(土) 晴れ 19000歩 11km

コース:本郷台駅→荒井沢市民の森→散在が池市民の森→六国見山森林公園  
→長窪の切通し→常楽寺→大船駅(解散)

参加者:熊坂(L) 飯田(SL) 勅使河原 常盤 高橋文 山内 清水正 長井 伊藤美 福士 市村 澤  
奥村 滝川 畠 高橋友 三田 福田 鈴木宏 宿澤 高橋吉 加納 内田 合計23名



荒井沢市民の森の皆城山展望台にて

**三田:** 本郷台駅を出発して荒井沢市民の森から六国見山を歩くコースです。天気は快晴、湿度も高くないので快適なハイキング日和です。土曜日ですが、すれ違う人も少なくのんびりと歩ける穴場のコースでした。住宅地と隣接して山側には満開の紫陽花です。閑静な住宅街からいきなり六国見山登山口がありました。高低差もあまりないので楽に頂上まで上がれます。頂上といってもただの尾根道に目立たない表示板がぽつんとあるだけです。頂上の表示場所からしばらく歩くと六国見山森林公園がありここから遠く横浜市街、鎌倉市街が望めました。残念ながら富士山はうっすらと見える程度。解散場所の大船駅付近の人通りは多く、コロナ禍でもあまり関係のない状況でした。

**飯田:** 梅雨入り後なのに良い天気、陽射しは強かったが風が心地よく、時間前に全員集合。熊坂リーダーの説明後、出発してすぐにいたち川沿いを歩き、せせら

ぎ緑道に入る。実は2週間前に下見に来てせせらぎ緑道に入る道がわからず天園に出た経緯があります。20分程で荒井沢市民の森に到着。暫く谷戸を歩き尾根への道へ。ここ横浜!素晴らしい雑木林だ。草刈りの愛護会の人に聞くと毎週土曜日に作業に来ているとのこと、頭が下がります。展望台の先に横浜のグランドキャニオンと言われる場所が見えてきた。第三京浜を作る為に土砂を掘った後だ。この後、散在が池で昼食。カワセミが小枝に止まり蛇が池を泳いでいる静かな所だ。本当に気持ちが良い。食後は六国見山から長窪の切通しへ。ルートを覚えようと必死だったが頭の中のメモリーが一杯になりました。記憶がバーストする前に是非歩くつもりです。ありがとうございました。



長窪の切通し

# 鎌倉の花さんぽ



2021年6月16日(水) 曇り たま～に小雨 14000歩 約10km

コース:北鎌倉駅→東慶寺→鎌倉八幡宮→鎌倉宮→永福寺跡(アジサイの壁)→  
護良親王の墓→妙隆寺→鎌倉駅 合計20名

参加者:平嶋(L) 山内(SL) 勅使河原 吉越 平石 熊坂 大平 高橋文 青松 小林 清水正 長井  
福士 小島 澤 古賀 灘波 望月 新井 内田 合計20名



東慶寺山門を抜けると…しっとりとした石畳



静御前が舞ったという舞殿にて  
しづやしづ しづのをだまき くり返し昔を今に なすよしがな

数ある鎌倉の寺社の中で東慶寺が一番好き、何だか懐かしい気がする。もしかしたらその昔に私のひいばあちゃんが、駆け込んできたのかもしれない。山門へ向かう石段の両脇にはアジサイ。今日は梅雨入り宣言三日目、小雨がポツポツと降っている。境内はしっとりとした石畳、苔むした岩壁にイワタバコがしがみついてはいるが、花も雨に濡れて下をむいている。鶴ヶ岡八幡宮を過ぎたころ校外学習の中学生5、6人に出会う、鎌倉宮が分からないというそれならばと一緒に歩く、綾瀬から来たという。通りかかった荏柄天神は学問の神様だから帰りにでもお参りをと勧める熊ちゃん。なんだか孫と話したような気分です。ここで天気のお神様にもお願いしたい“昼食場所でも雨が降りませんように”…… 祈りが通じた！



昼食場所の永福寺跡 祈りが通じた



アジサイの壁に向かって、アジサイ通りを歩く

永福寺跡から瑞泉寺方向に地元の人が手入れをしているアジサイの群生があるという。2、3年前に何かで読んで行きたいと思っていた。勝手に「アジサイの壁」と名付けたが「アジサイ通り」でもいいかなと思った。護良親王の墓はいつ行っても森閑として静かだ、ここと東慶寺の用堂女王の墓は宮内庁の管理になっているが長い石段は、ロープが張られ入れないようになっている。妙隆寺の参道は鎌倉駅前が狭いためいつもお借りしている解散場所です。<平嶋>

# まるっと黒川・もうちょっと栗平

2021年7月10日(土) 晴れ 15000歩 9.5km

コース:小田急多摩線黒川駅→南黒川第2公園→多摩よこやまの道→防人見返りの峠→JAセレサモス→  
汁守神社→黒川駅(一次解散)→栗木緑地→鶴川台尾根緑地→常念寺→栗平駅

参加者:中村ゆ(L) 栗田(SL) 市村(SL) 勅使河原 平石 熊坂 高橋文 青松 河野 清水 伊藤美  
丹後 奥村 高山 高橋友 岩元 内海 三田 福田 山口 篠 高橋吉 加納 合計23名

**三田:**“まるっと黒川”&“もうちょっと栗平”当日、コース地図を受け取ってこのタイトルの意味が分かりました。リーダーのセンスの良さでしようか、けっこう笑えました。梅雨の中休みの晴れとあって温度も湿度も高い一日でしたが、コースのほとんどが静かな谷戸と丘陵地帯だったのでとても気持ちのいいハイキングになりました。

**奥村:**夏本番?と思うような晴れ、猛暑になりました。毎日降り続く雨をたっぷり受けて多摩丘陵は緑いっぱいです。よこやまの道は案内板によると鎌倉古道、東海古道などと交差し防人も越えた歴史の道ようです。川崎市民でありながら、全く地元愛の無い私は、こんな素敵な散歩道があるなんてと想いを新たにしました。



汁守神社

**岩元:**参加者23名、当日は、前日までの天候とは裏腹に、真夏日の1日となりました。その中で、小田急線の黒川駅を起点に、旧鎌倉街道にもつながる古道を歩きました。前日までの雨跡が残り、途中足元にかなり気を遣うところもありましたが、私的には久しぶりに参加し、皆さんコロナ禍でも、しっかりと生活を過ごされているように感じられ、何事も前向きに歩くことの大切さを、改めて思った1日でした。



防人見返りの峠

川崎市は麻生区、お隣は東京都で、多摩市や町田市との市境にある今回のコースは県またぎをしないことを第一に考えました。雨の心配ばかりしていましたが実際は暑さと蚊とのたたかい(恰好の餌食)でした。滑りやすい下り坂で転び、運悪く足首を骨折された方がいました。雨上がりや下り坂には注意したいと思います。<中村ゆ>

# 都筑の富士塚と公園を巡る

2021年7月17日(土) 晴れ 18000歩 12km

コース:市営地下鉄グリーンライン北山田駅→山田富士公園(山田富士)徳生公園→大塚・歳勝度遺跡公園→都筑中央公園→葛ヶ谷戸公園→都筑ふれあいの丘→池辺富士→川和富士公園(川和富士)→川和町駅

参加者:畠(L) 鹿島(SL) 勅使河原 吉越 平嶋 平石 熊坂 大平 高橋文 青松 佐藤繁  
小林 山内 伊藤美 小島 市村 平林 奥村 高山 滝川 岩元 飯田 山口 望月 新井 高橋吉  
川合 計27名



川和富士にて

富士塚とは、富士浅間信仰という富士山を信仰の対象とする人々によって江戸時代に多く造られたと言われています。

この信仰では富士山に登山することが修行にあたるそうだが、この時代には一般の人々はなかなか実際の富士登山はできなかった。そこで地元で富士山に似た形の小さな山を築き、そこに登ることで富士登山を体験した。これが富士塚であり、今日まで残されているものです。

今回巡った都筑には現在も3基の富士塚が残されています。都筑を含めた旧港北区には7基の富士塚が在ったと言われていましたが、港北ニュータウンの開発により4基が消滅したとのことです。〈畠〉



川和富士の頂上を目指して



都筑中央公園 ステージ広場に

**山内：**前日は通常より少し早めの梅雨明け日となり、当日(7/17)は真夏の暑いウォーキングとなりました。コロナ禍・熱中症の心配のある中、出発前に持参する水の量を普段の倍にしたり、予備のマスク・塩分を取るための飴を用意して参加しました。暑さ・年齢・体力が低下している事を考え併せて、歩くことを少し心配しましたが、いざスタートして歩き出すと、道は殆ど遊歩道で車の心配がなく、又自転車の往来も少なく、道に沿って小川が流れており歩きやすいコースでした。しかも公園自体の森が広いため歩道に沿って木陰が多く、そのため直射日光が当たらず、また爽やかな風が吹いており、登り道もほとんどなく楽しく安心して歩けました。本日のメインである富士塚の各富士山に登り(本来の富士山を遠くに眺めながらも殆ど見えませんでした)ミニミニお釜を一周して爽快にウォーキングを楽しめました。都会にこんなに静かな多くの森(公園)があった事を改めて体感し、感心しました。歩いていると、「もみじ」等の紅葉木々も多く、色が変わる秋にもう一度歩きたいと思いました



徳生公園にて



大塚・歳勝土遺跡公園にて

## 2021年度第1回運営委員会報告

日 時:2021年6月23日(水)14時~17時

出席者:議長/平石 書記/平山 吉越 高橋文 平嶋 熊坂 奥村 畠 脇坂(ズーム)  
内海 鹿島 福田 鈴木宏 合計13名

- 新運営委員5名が加わった。新旧委員それぞれ自己紹介。
- 第275回例会「藤の花の香りを求めて」(5月1日)について雨に降られ、途中雷雨にもなったが、きれいな白い藤の花が見られてよかった。
- 「英国運河の旅」(5月23日事務所・ズーム)について運河を進んで行くのをゆっくり説明してくれてすごく楽しかった。ぜひ現地に行ってみたいという気持ちになった。月刊かながわスポーツに報告記事を載せた。
- 第276回例会「磯子の森から南区の丘への散策」(6月6日)例会なので雨予報のなか強行したが、雨はそれほどでもなかった。山坂や階段の多いコースだったが、コロナ禍の最中25名も参加があり、さすがに歩き好きが揃っていると感じた。
- 第277回平日例会「鎌倉花の散歩」(6月16日)はじめは雨に降られたが、屋外での昼食時はちょうど雨がやんでよかった。あじさいの花がきれいだった。
- 運営委員会の持ち方について経費削減の観点から、機関紙印刷のある奇数月は事務所で行うが、偶数月はズームで行う。原則として最終週の水曜日に行う。
- 機関紙について例会報告のページは従来2ページだったが、記事作成の負担軽減のため1ページにする。
- 参加人員を制限するイベントについて先着順としているが、希望者が多いときは2回実施することも考える。また抽選方式を導入することも検討する。
- 次回運営委員会  
機関紙校正印刷製本発送 7月28日(水)10時  
第2回運営委員会 7月28日(水)15時  
第3回運営委員会(ズーム) 8月25日(水)14時



## 三浦半島周遊シリーズ⑪ 最終回

2021年9月4日(土)

集 合:JR 逗子駅 9時45分 10時出発 約10km

コース:逗子駅(バス)→長者ヶ崎→葉山公園→葉山御用邸→葉山あじさい公園→森戸  
神社・葉山灯台(裕次郎灯台)→清浄時→葉山マリーナ→蘆花記念公園→太陽の  
季節碑→逗子海岸→逗子駅

★心地よい風を受けて湘南の海を満喫しよう。

持ち物:お弁当・飲み物・敷物・雨具・歩数計・健康保険証等



みそぎ橋



裕次郎灯台



葉山マリーナ



徳富蘆花の文学碑

[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](mailto:info@k-walk.main.jp) (神奈川ウォーキングクラブ)

坂東33観音めぐり第3回

田代観音祇園山安養院 & 長谷観音海光山長谷寺

2021年10月3日(日)

集 合:JR鎌倉駅東口 9時45分 10時出発 約10km

コース:鎌倉駅→八雲神社→妙本寺比企谷→腹切りやぐら→大町のトンネル→3番札所田代観音祇園山安養院→和田塚→4番札所長谷観音海光山長谷寺→極楽寺→稲村ヶ崎駅  
持ち物:お弁当・飲み物熱中症対策・敷物・雨具・歩数計・健康保険証など。

★来年のNHK大河ドラマが「鎌倉殿の13人」と決まりました。

鎌倉時代の遺産である坂東三十三観音と相模武士を検証して鎌倉を歩きましょう。



心霊スポットと言われている 腹切りやぐら



トンネルの向こうは・・・大町のトンネル



3番札所安養院



4番札所長谷寺

[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](mailto:info@k-walk.main.jp) (神奈川ウォーキングクラブ)

## 2021年9月神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

|                                       |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4<br>日<br>(土)                         | 例会             | <p>第279回例会 三浦半島周遊シリーズ最終回</p> <p>集合:JR逗子駅東口 9時45分 約10km</p> <p>コース:逗子駅(バス)→長者ヶ崎→葉山公園→葉山御用邸→葉山しおさい公園→森戸神社・葉山灯台(裕次郎灯台)→清浄時→葉山マリーナ→蘆花記念公園→太陽の季節碑→逗子海岸→逗子駅</p> <p>★湘南の海を体感しよう。 申込み:高橋文 080-1115-4849</p>                                                                                                                                                                |
| 10<br>日<br>(金)<br>・<br>11<br>日<br>(土) | やや<br>健脚       | <p>静岡県裾野市一般募集 富士登山宝永山(2690m)に登る</p> <p>9/10 集合:御殿場線裾野駅西口富士山側12時 ◎裾野市の名所旧跡散策。この日はKウォークの取り組み。裾野セントラルホテル須々木 素泊まり 5000円～</p> <p>9/11 集合:裾野市役所 7時30分 ◎裾野市役所(バス)→富士宮登山口新五合目→宝永山火口→宝永山山頂→大砂走り→御殿場口新五合目(バス)→裾野市役所 17:30着予定 ★注意!富士登山です 参加費保険込み2500円 当日徴収 バス代自己負担。 申込み:平石 090-2162-7178</p>                                                                                  |
| 11<br>日<br>(土)                        | 健脚<br>レベル<br>1 | <p>湘南平元気確認ウォーキング</p> <p>集合:平塚駅西口改札口(大磯側) 9時30分 約13km</p> <p>コース:平塚駅→地獄沢→湘南平→高田公園→大磯駅→平塚駅</p> <p>★富士山・箱根丹沢連峰・相模湾の眺望が素晴らしい!大磯まででもOKです。 申込み:河野 090-5201-0867</p>                                                                                                                                                                                                      |
| 18<br>日<br>(土)                        | 健脚<br>レベル<br>2 | <p>ぐるっと縦走矢倉岳から明星ヶ岳①矢倉岳</p> <p>集合:大雄山駅 8時50分 約10km 歩行時間 4時間55分</p> <p>コース:大雄山駅関本バス停(地藏堂行き9時00分発乗車)→矢倉沢バス停→公民館(標高248m)→矢倉岳(標高870m)→山伏平→足柄万葉公園→足柄峠→見晴台→地藏堂(バス)→大雄山駅</p> <p>★「ぐるっと縦走」4回シリーズです。足柄平野から見るとお椀をふせたような美しい姿の矢倉岳。山頂では、富士山から箱根、丹沢に連なる大パノラマの眺望が楽しめます。小田急新松田駅から地藏堂バス行き乗車の人は8時40分発→9時00分関本バス停で合流。 申込み:河野 090-5201-0867 L:市村</p>                                    |
| 23<br>日<br>(木)<br>・<br>祭日             | 一般             | <p>和泉川水緑のウォーク</p> <p>集合:相鉄線三ツ境駅 10時 約9km</p> <p>コース:三ツ境駅→瀬谷区役所(準備体操)→二ツ橋バス停→東山ふれあい樹林→宮沢神明社→宮沢遊水池(昼食)→熊野神社→上阿久和バス停→白姫神社→(目的地)イオンフードスタイル(整理体操)→三ツ境駅</p> <p>★二ツ橋バス停から宮沢遊水池までが、和泉川水緑のウォーク(約2.8km)。熊野神社から白姫神社への途中までが阿久和川の源流です。阿久和川は瀬谷柏尾道路に沿って流れ、戸塚区上矢部町で平戸永谷川と合流して柏尾川に流入します。三ツ境駅は相模野台地上にあり、標高は76mで相鉄の駅で最も高く、横浜市内でも最高峰の駅である。 申込み:吉田正勝(L) 080-1222-4759 SL:勅使河原・吉越・福田</p> |
| 25<br>日<br>(土)                        | 一般             | <p>旧甲州街道を歩くパート9</p> <p>集合:JR鳥沢駅 10時15分 約9km</p> <p>コース:鳥沢駅→猿橋→猿橋公園→阿弥陀寺(一里塚)→駒橋宿→厄王大権現→大月駅</p> <p>★相模川の上流桂川に沿って歩くコースです。標高差100m、全19コース中最も距離の短い歩きやすいコースです。 申込み:平山 080-6600-8825</p>                                                                                                                                                                                  |

## 2021年10月神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

|                |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3<br>日<br>(日)  | 例会         | <p>第280回例会 坂東三十三観音第3回</p> <p>集 合:JR鎌倉駅東口 9時45分 10時出発 約10km</p> <p>コース:鎌倉駅→八雲神社→妙本寺比企谷→腹切りやぐら→大町のトンネル→<br/>3番札所田代観音祇園山安養院→和田塚→4番札所長谷観音海光山長谷寺<br/>→極楽寺→稲村ヶ崎駅</p> <p>★長谷寺は少し離れていますが、大河ドラマの「鎌倉殿の13人」が始まりますので行ってみましょう。</p> <p style="text-align: right;">申込み:平石 090-2162-7178</p>                                                                                            |
| 9<br>日<br>(土)  | やや<br>健脚   | <p>旧甲州街道を歩く パート10</p> <p>集 合:JR大月駅 9時45分 約14km</p> <p>コース:大月駅→溝口本陣跡→下花咲一里塚→星野本陣跡→真木諏訪神社→初狩<br/>→今泉本陣跡→笹子駅</p> <p>★星野本陣跡は日野宿・小原宿と並んで旧甲州街道で3つ残ってる当時の建物の1つで国の重要文化財になっています。標高差250m、なだらかな登りです。</p> <p style="text-align: right;">申込み:平山 080-6600-8825</p>                                                                                                                    |
| 14<br>日<br>(木) | 一般         | <p>【会員限定・15名先着順】秋の江ノ島スイーツ・ウォーク</p> <p>集 合:藤沢駅 JR改札口 10時 8km</p> <p>コース:藤沢駅→境川→カトリック片瀬教会→常立寺→江ノ島周辺スイーツ店巡り→<br/>江ノ島神社辺津宮→サムエルコッキング苑(200円)LON CAFE(一次解散)</p> <p>★境川沿いに知られざる旧蹟を訪ねた後、江ノ島内外のお勧めスイーツ店をご紹介します。ゴールは江ノ島頂上のLON CAFE本店。海の絶景と絶品フレンチトースト(1320円)を楽しみましょう。15名を超えても申込み OK です。定員オーバーの方のために、日にちは変わりますが、2次開催します。</p> <p style="text-align: right;">申込み:脇坂 090-2164-2641</p> |
| 16<br>日<br>(土) | 健脚<br>レベル2 | <p>ぐるっと縦走矢倉岳から明星ヶ岳 ②猪鼻砦跡</p> <p>集 合:大雄山駅 8時20分 約11km 歩行時間 4時間50分</p> <p>コース:大雄山駅関本バス停(地藏堂行き8時30分発乗車)→地藏堂バス停(標高415m)→足柄峠→猪鼻砦跡(標高962m)→峠分岐→夕日の滝→地藏堂バス停(バス)→大雄山駅関本バス停</p> <p>★猪鼻砦跡は、金時山の山容と富士山の眺望が楽しめます。夕日の滝は落差23m、金太郎が産湯をつかった滝と伝えられています。小田急新松田駅から地藏堂バス行き乗車の人は8時10分発→8時30分関本バス停で合流</p> <p style="text-align: right;">申込み:河野 090-5201-0867 L:市村</p>                         |
| 20<br>日<br>(水) | 平日<br>例会   | <p>第281回例会 こども自然公園と名瀬川を歩く</p> <p>集 合:JR東戸塚駅 9時45分 ①約12km ②約14.5km</p> <p>コース:東戸塚駅→徳翁寺→都塚→こども自然公園→名瀬川小川アメニティ→西蓮寺→妙法寺→上矢部インターバス停①→JR戸塚駅②</p> <p>★名瀬川は戸塚区名瀬町を流れる2km程の短い川ですが、せせらぎ緑道もありのんびり歩けます。①は上矢部インターバス停からバスで戸塚駅に行きます。</p> <p style="text-align: right;">申込み:熊坂 080-1260-5285</p>                                                                                        |

80歳御祝い大山・会員限定 ①健脚コース(歩行4時間30分)& ②ゆったりコース(4km)

★今年は健脚コースとゆったりコース、同じ大山で80歳をお祝いします。

23日(土)

健脚レベル2

①集合:小田急線秦野駅 8時 8時24分発ヤビツ峠行のバスに乗車  
コース:秦野駅(バスで)ヤビツ峠(761m)→大山山頂(1252m)→見晴台(769m)→阿夫利神社下社→阿夫利神社駅(全員ケーブルカー)→大山ケーブル駅(バス)→伊勢原駅

★今年の該当者は女性3人、7回目目の開催です。☆江戸時代には「大山詣」という山岳信仰が流行していました。大山は江戸からも近く手軽な参拝先として人気がありました。大山へ登山し神社を参拝するという一種のレジャーを兼ねた信仰を「大山詣」といい、帰りに江の島参詣や鎌倉見物をするなどして小旅行として楽しまれていたようです。(雨天中止)

【安全な登山をこころがけて】①重要な持物:レインウェア上下(ポンチョ不可)、ストック、地図、方位磁石、ヘッドランプ(100円ショップで300円程度)、常備薬、十分な水分・スポーツドリンク ②緊急連絡先(氏名と電話番号)をザックの中に保管③リーダーより先に歩かない、足の弱い人には列の前を歩いてもらう思いやり、リーダーの指示を聞く ④自分の身は自分で守るという自己責任の原則を踏まえ体調は万全に。

申込み:平石 090-2162-7178 SL:畠・山田・三田

ゆったり

②集合:小田急線伊勢原駅 9時15分 9時33分発大山ケーブル行バスに乗車  
コース:伊勢原駅(バス)→良弁滝バス停→良弁滝→とうふ参道(とうふ坂)→こま参道→「とうふ料理」満喫→大山ケーブル駅→大山寺駅→雨降山 大山寺(大山不動)→大山寺駅→阿夫利神社駅→阿夫利神社下社(※健脚組と合流)  
これ以降健脚コースと同じ トレッキングシューズ着用

★秋の大山と豆腐料理満喫ウォーキングです。豆腐料理は2000円以内の予定。

申込み:吉越 090-2750-0034 SL:望月・新井

☆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、新型コロナウイルス感染防止のため、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。
- 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。

# 各部からのお知らせ

## ★神奈川版緊急事態宣言発出(7/16)によりウォーキング一時中止

神奈川県は東京都が行っている緊急事態宣言と同等の措置を7月22日(木)から8月22日(日)まで講じます。措置区域は清川村を除く県内全市町。

この「神奈川版緊急事態宣言」下では、神奈川ウォーキングクラブの企画を次のとおりとします。

- ① 神奈川県の感染者急増、東京オリンピック関係の感染者増に加え厳しい暑さを考慮し、  
7月22日(木)【例会】緑に囲まれた八景の海散策 ～8月18日(水)霊峰大山を仰ぎ見つつ厚木神社を目指す まで全ての例会・オプションを中止します。
- ② その後のウォーキングは8月28日(土)「涼を求めて水辺を歩く」から再開します。東京在住の会員さんは、度重なる緊急事態宣言下で都県をまたぐ移動自粛で参加見合わせが続きました。8月28日は東京・神奈川の会員が揃ってウォーキング出来る事を楽しみにしています。

## ★丹沢クリーンハイク中止

開催日検討中だった、神奈川県勤労者山岳連盟による2021年の「丹沢クリーンハイク」は、中止となりました。来年よろしくお願ひいたします。

## ★2021年集中ウォーク

「神奈川版緊急事態宣言」の発出など度重なる自粛要請で、先の見通せない事情ですが、11月を目途に開催を予定しています。7月の運営委員会で、詳細決定次第お知らせします。

## ★人数限定オプションウォーク

飲食店利用や屋内見学付きオプションウォークでは施設の都合で人数制限する場合があります。従来、早い者順で参加人数に達した後はキャンセル待ちにしていますが、全希望者が公平になるよう、11月以降は希望多数の場合、「あみだくじ」で参加者を決定します。(主催者が、数回開催する場合を除く)「くじ」はネット上のアプリを使う予定です。該当するオプションウォークがあった時にリーダー又は運営委員が詳しい方法をお知らせします。

★在籍会員数 2021年7月25日現在 男性61名、女性60名、合計121名

| 新入会員さん紹介(敬称略)                                                                       |                                                                                     |                 |                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|
| 会員 No.403                                                                           | 会員 No.404                                                                           | 会員 No.405       | 会員 No.406       |
| 難波 久美子                                                                              | 内田 由樹子                                                                              | 鎌田 典子           | 斉藤 竜男           |
| 平塚市在住                                                                               | 横浜市在住                                                                               | 狛江市在住           | 横浜市在住           |
| パンフレットを見て                                                                           | HPを見て                                                                               | 歩くのが好き          | 健康増進、<br>会員との交流 |
|  |  | 本人都合により<br>写真省略 | 本人都合により<br>写真省略 |

## ★ワクチン接種の予約はとれていますか

「打たないつもりでいたが、孫が会いに来られないからということで、打つことにしました」という会員さんがいました。接種を希望する方は頑張って予約をしましょう。