

ウォーキングだより

第109号

発行日2022年1月25日



1/8 第285回例会 相州小出七福神めぐり 27名参加

例会

- 1 283回例会 川崎大師・大師公園へ
- 2 284回平日例会 浦賀の歴史散策
- 3 285回例会 相州小出七福神めぐり
- 12 288回3月例会予告
- 13 289回4月例会予告

オプション

- 4 ひらめきウォーク陣馬三登①新道
- 5 ぐるっと縦走矢倉岳から明星ヶ岳①
- 6 ひらめきウォーク湘南平
- 7 銚子電鉄に乗って犬吠埼
- 8 陣ヶ下溪谷
- 10 ぐるっと縦走矢倉岳から明星ヶ岳③
- 11 鎌倉山で蕎麦でもどうよ

その他

- 9 リモート英国運河で楽しむ
- 14 予定表3月
- 15 予定表4月
- 16 運営委員会報告
- 17 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 <https://k-walk.main.jp/> メールアドレス info@k-walk.main.jp

大師線沿線を歩き川崎大師・大師公園へ

2021年12月5日(日) 晴れのち曇り 14000歩 約10km

コース:京急川崎駅(10時出発)→六郷の渡し跡→港町駅→川崎河港水門→医王寺→富士見公園
伊勢町商店街→瀋秀園→川崎大師→川崎大師駅

参加者:畠(L) 奥村(SL) 岩元(SL) 佐藤よ 勅使河原 吉越 平嶋 小作 平石 大平 高橋文 小野里 青松
奈良 熊島 佐藤繁 小林 河野 小島 平林 上曾山 高橋友 脇坂 吉田正 飯田 古尾谷 鹿島
原田 及川 福田 山口 鈴木宏 篠 宿澤 高橋吉 内田 網谷 計37名

吉田正: 当日は好天に恵まれたものの寒さは厳しく、参加者一同はダウンジャケットなどに身を包んで歩きました。

今回は、多摩川の岸边にある“六郷の渡し跡”とか国登録有形文化財の“川崎河港水門”などの史跡、更には昭和時代を思い起こす美空ひばりの歌謡曲、“港町13番地”の歌碑がある京急港町駅なども訪れました。でも、私にとって最も強く印象に残ったのは、大師公園にあった中国庭園「瀋秀園」でした。入口の知春亭を潜ると、秀湖という名の池がありました。その池の水面にはカラフルな姿をくっきりと映した藕香榭(ぐこうしゃ)が建っていましたが、その景観は素晴らしい美しさでした。

これまでに私は仕事で川崎を訪れたことはありますが、街歩きは初めてでした。歴史に纏わる史跡や美しい観光スポットなどを訪れる機会が得られて、この町に関する理解が深まりました。

~~~~~



瀋秀園 藕香榭前で(6年前もここで撮影したとのこと)



川崎河港水門



六郷の渡し跡

川崎市の中なかで紅葉の見る事ができる場所として、大師公園にある瀋秀園の存在を知りました。調べてみると、瑠璃瓦屋根が美しい中国風庭園でした。この庭園と川崎大師を今回企画の

目的地に決め コース設定を行いました。<畠>

## 浦賀の歴史とふれあう散策／吉井

2021年12月15日(水) 11000歩 約8km

コース:京急浦賀駅10時→大衆婦本塚→浦賀ドック→浦賀コミュニティセンター分館・郷土資料館→西叶神社→渡船場→東福寺→天女水の碑→御林(おはやし)→真福寺→吉井貝塚→怒田城址→若宮神社→京急・JR/久里浜駅

参加者:吉越(L) 福田(SL) 勅使河原 平嶋 平石 高橋文 青松 澤 上曾山 畠 古賀 鹿島 山口 篠 高橋吉 川合 計16名

### 浦賀奉行所開設

#### 300年

浦賀奉行所は日本を支えた巨大な役所だった  
浦賀の町は立て看板やパンフレットを充実させ、ペリー来航以前からの歴史を体感できるように取り組んでいました。



**勅使河原:** 歴史ある浦賀の名所を散策しました。お天気も最高で浦賀港が輝いていました。まずは1864年に箱根産の根府川石で建立された「大衆婦本塚」の碑見学。浦賀の町が湊の賑わいから家並みが押し寄せてきたこと、そのため傍らに眠っていた無縁仏をひとまとめにして供養したこと、そして千年後まで事実を伝えようとの思いが書いてある。郷土資料館は昭和57年建設の浦賀奉行所や中島三郎助に関する資料、威臨丸、奉行所の模型、郷土資料が展示してあり当時を偲ぶことができました。中島三郎助は14歳で奉行所の与力見習いとなり、ペリー東京就航時に米国側と最初に交渉をした人。その後軍艦建造に携わる。いよいよ超有名な西叶神社へ天保13年1842年に再建。社殿を取り巻く花鳥の彫刻は後藤利兵衛の作で市民文化資産に指定されている。渡船場見学では竜宮船で東側に渡りたかったが今日は無し。東福寺は曹洞宗のお寺で1500年創建。本堂の軒下の鶴・龍・虎などの鍔絵が見事。江戸と浦賀を結ぶ浦賀道は椎の樹林帯が当時を偲ぶことができました。怒田城址で昼食、輪になり顔が見えてよかった。場所がある場合これからも続けてほしい。

会員のみなさん、月に2・3回は参加してよ～。



浦賀奉行所の模型



前方は江戸 静かな御林



三浦一族の水軍基地怒田城址にて

## 相州小出七福神巡り

2022年1月8日(土) 晴れ 21000歩 15km

コース:相模線香川駅(9時20分)→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(15時15分)

参加者:河野(L) 奥村(SL) 内海(SL) 佐藤よ 勅使河原 吉越 平石 熊坂 高橋文 青松 清水正  
市村 小田 澤 高山 畠 高橋友 岩元 吉岡 松野 鈴木孝 吉田正 飯田 望月 新井  
川合 内田 合計27名



15kmと例会には長距離なると住宅街を抜ける複雑なコースに不安を覚えていましたが、入念な下見と皆さんの健脚に助けられ、予定より1時間も早く歩くことができました。前々日の積雪が所々に残り、アイスバーン状態の道もありましたが、滑っても転ぶ人もなく、曇って見えなかった富士山だけ



が心残りです。里山の風景を十分に楽しめていただいた相州小出七福神だったとおもいます。<河野>

**市村:** 昨年1月9日に予定されていた「相州小出七福神めぐり」は、コロナ禍で中止。1年越しの開催に参加できて嬉しかったです。年末年始でウォーキング不足でしたが、里山歩きもできて楽しい2万1千歩でした。御朱印帳は、奥村・内海両サブリーダーと熊坂さんのリレースタンプ押しで時間短縮&押し間違いもなし、企画準備に星3ツです。「七福」と欲張りません。今年こそ新型コロナウイルス感染収束し、日常を取り戻して楽しいウォーキングをしたいと思います。



# 陣馬三登①陣馬新道コース

2021年11月10日(水) 晴 20000歩 11km

コース：JR高尾駅北口(陣馬高原下行きバス8時40分発乗車)→陣馬高原下バス停(標高330m)→陣馬街道→陣馬新道→陣馬山(標高855m 昼食)→高尾陣馬縦走コース→奈良子峠→明王峠(標高739m)→孫山(標高543m)→与瀬神社→JR相模湖駅(標高201m)(15時10分解散)

参加者：市村(L) 山田(SL) 三田(SL) 勅使河原 五十嵐志 平石 熊坂 伊藤美 奥村 内海 計10名



**山田**：朝、6時半ごろ家を出て、八王子で朝食。昼食の弁当と飲み物を調達して、集合場所のJR高尾駅に向かいました。参加者10名全員集合後、バスで陣馬高原下バス停へ。準備体操、リーダーのコース説明後、いよいよスタート。昨日の雨が嘘みたいな晴天です。陣馬新道コースで陣馬山山頂へ。



山頂は360度、最高の見晴らしです。白馬の像の前で記念撮影(白馬に跨ろうかと一瞬思いましたが、やめて正解でした)。もう少し、絶景を楽しみたい気もありましたが、出発です。奈良子峠を経由して明王峠で小休憩。孫山で集合写真撮影。与瀬神社を通過して、ほぼ予定通り相模湖駅に到着しました。好天に恵まれ、参加者一同楽しく安全に歩けました。



~~~~~  
この日の八王子市の気象予報は、終日晴で降水確率0%、最高気温20℃、湿度は20%台で絶好の山行日和。平日開催でしたので登山者少なく、山頂の白馬モニュメント前の集合写真も順番待ちせず撮ることができました。晩秋の「陣馬三登①陣馬新道コース」、山の爽やかな空気を満喫、心地よい疲れを感じる楽しい山行でした。 <市村>

ぐるっと縦走矢倉岳から明星ヶ岳①矢倉岳

2021年11月20日(土) 晴 18000歩 10km

コース：大雄山駅関本バス停→矢倉沢バス停→公民館(標高248m)→矢倉岳(標高870m)→山伏平(標高720m)→足柄万葉公園(標高740m)→足柄峠(標高736m)→見晴台→地藏堂(標高415m)(バス)→大雄山駅関本バス停

参加者：市村(L) 河野(SL) 山田(SL) 勅使河原 平石 奈良 清水正 丹後 小田 澤 奥村 高橋友 内海 三田 加納 計15名

内海：大きな秋空が広がる絶好の登山日和。でもでも矢倉岳登山口に降り立った時には不安がいっぱい！さあスタート！！頂上までは登りのみ、息を切らせて一步一步落ち葉を踏みしめ急坂を上り、晩秋の山歩きの感触を確かめる。時折吹く冷たい風に舞い落ちる落ち葉、紅葉の木々が秋の日差しに輝いている。やっと頂上へ！「ばんざーい！！」大きくすそ野を広げ、雪を頂いた富士山、丹沢や箱根の山々の稜線がどっしりと迎えてくれた。



奥村：矢倉岳は、以前からそのまあるい姿が気に入って登って見たかった山の一つだ。絶好のハイキング日和で、落ち葉の多い中、陽射しを受けた紅葉も映えて晩秋の山道は歩くのも楽しい。汗をかきかき無事登頂出来た。頂上で迎えてくれた雲一つ無い富士山の美しいこと。この勇姿を一枚と思いつつ、弁当を優先した私が10分後に目にしたのは上1/3を雲に隠した姿だった。シャッターチャンスは1度だけ！



~~~~~  
この日の南足柄市の気象情報は晴、絶好の山行日和。矢倉岳山頂からは、箱根から富士山、丹沢に連なる大パノラマの眺望が楽しめました。

木の根につまずき、転んで手の甲を骨折する事故を発生させてしまいました。早い回復を願っています。これからのウォーキング、安全を徹底して実施していきます。

<市村>



ひらめきウォーク

# 湘南平から山と海！

2021年11月27日(土) 晴れ 歩行時間4時間分 21000歩 14km

コース:平塚駅(9時50分出発)→高来神社→地獄沢→浅間山→湘南平→高田公園→大磯駅→平塚駅(15時30分散)

参加者:河野(L) 勅使河原 常盤 平石 小野里 山内 清水 長井 福士 市村 中村ゆ 奥村 阿部 島 脇坂 望月 高橋吉 難波久 小嶋 風間 計20名



**難波久**：会員になり初めての参加です。平塚駅スタート9:50頃、大磯高来神社より登り始め、地獄沢へ下りました。所々急な登りもありながら湘南平にて海を眺め、富士の姿を眺めながらのお弁当が美味しかったです。下山は大磯高田公園から大磯駅経由にて初めてのシーサイドウォークコースを歩き、平塚へ戻りました。



3度目の正直、雨やコロナの影響で中止にした「湘南平」、集合時間の違いなどでバタバタしてしまいましたがやっと行くことができました。天気にも恵まれ、富士山、大山、箱根連峰、相模湾を見渡せる360度のパノラマに満足していただけたでしょうか。息を切らす所もありましたが、設定どおりの時間で歩くことができました。やや健コースに不安を感じていた方も自信をつけられたとおもいます。大磯駅で2名のプラチナ、平塚駅まで途中から別ルートで帰る人も何人かいましたが、ケガもなく無事に到着したことにホッとしました。

<河野>

# ひらめきウォーク ～銚子電鉄に乗って、犬吠埼に行こう～

開催日:2021年11月28日(日) 12000歩 約8km 晴れ

コース:JR 横浜駅 7 番線ホーム先頭から2番目の車両 宇都宮行7番線7:53 発→銚子駅→(銚子電鉄)  
銚子駅→笠上黒生駅 11:27 着→昼食(活魚料理店) →ウォーキング・君ヶ浜しおさい公園→犬吠  
埼灯台見学→外川駅(銚子電鉄終着駅)→銚子駅→「特急しおさい」にて東京駅 18:38 着解散

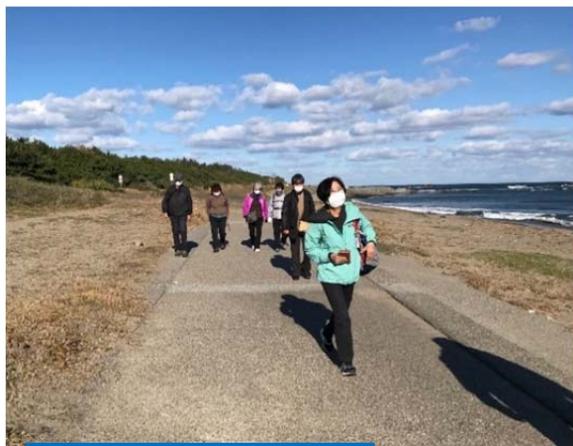
参加者:吉越(SL) 平嶋 平石 青松 熊島 深瀬 井口 土志田 宮田 計9名

**土志田:**朝7時40分集合。途中駅から乗り込まれた方達と車内で合流し9名で銚子に向かう。少し座り疲れたところに銚子駅に到着。銚子電鉄に乗り込むと可愛いピンクのぬいぐるみや風船達がお出迎え、笠上黒生駅で下車し昼食をすませて君ヶ浜、犬吠埼へと向かう。澄み渡る青い空と濃いブルーの海、白い波、新鮮な空気に包まれました。犬吠埼灯台では99段の螺旋階段を頑張って上り、外川駅で銚子名物のぬれ煎餅を沢山買って帰路につきました。



銚子電鉄の車内は風船でいっぱい

この旅は、以前から一度乗ってみたいと思っていた銚子電鉄への思いから始まりました。しかし、一人ならともかく、ウォーキングクラブの実施となると無理な計画でしたが、吉越会長の勧めもあり計画を立てました。残念ながら、私自身は体調不良で参加できず、誠に悔しい限りでしたが、皆さん、長時間の鉄道旅行にも関わらず、楽しい旅行になったようで何よりでした。私の銚子電鉄の旅は、またの機会となりましたが、たっぷり楽しんできたいと思っています。 <吉留L>



君ヶ浜しおさい公園



犬吠埼灯台と  
白いポスト

**吉越:**銚子繁華街の観音食堂に生まれた、サクソフーン奏者で作家でもある菊地成孔さんの演奏に惹かれ、港町銚子を訪れたいと思っていた。そこへ熱烈な銚子電鉄ファンのリーダー吉留さんの計画に出会った。千葉県ウォーキング協議会でもプランニングしてくれていたのだが、コロナで消えてしまっていた。今回、コロナ第6波が来る前に行こう！ということで実現。ハプニングに大笑いして、楽しく思い出に残る旅だった。

# 陣ヶ下溪谷の紅葉と帷子川散策

2021年12月11日(土) 晴れ 16000歩 11km

コース:上星川駅→陣ヶ下溪谷こども公園→陣ヶ下溪谷公園→川島町公園→  
逆田橋公園→田原橋公園→白根公園→帷子川親水緑道→鶴ヶ峰公  
園→鶴ヶ峰駅(解散)

参加者:熊坂(L) 畠(SL) 脇坂(SL) 勅使河原 平嶋 平石 大平 高橋文  
小野里 青松 熊島 斉藤優 平野 小林 山内 井内 伊藤美 小島  
平林 高山 滝川 吉岡 内海 原田 及川 福田 山口 望月  
鈴木宏 新井 高橋吉 川合 内田 渡邊 越後 合計35名



**山口:**今回は晴天、無風これ以上望めない晩秋のWK 日和でした。環状2号線高架下「陣ヶ下溪谷こども公園」まで足を伸ばし、久々の熊坂Lによるストレッチ、自由なWK 会とは言え熊坂さんが参加するとこの集合体に一本心棒が出来る様に感じる。大都市横浜のベッドタウンの真ん中にあるとは思えない「陣ヶ下溪谷」に足を進め、落葉に敷き詰められた一本道を踏み締め歩く、なかなか気分が良い。また足元もおぼつかない急坂、狭い階段、溪流渡りなど、それなりに心地良い緊張した一時を過ごした。都会の秘境と言われる「妙」は出口でいきなりマンション群、住宅街に出没し我に返りこれもまた面白い。今回WK の中心になる帷子川(かたびらがわ)に出て遡上する。帷子川とは読むのも難しい。近代都市横浜にあって雅な女性的名前だ。少し調べたが良く分からない。流域は住宅街を貫いているのにカワウ、アオサギ、鴨等々がいて想像以上に綺麗に保たれている。昼食休みは相鉄線と新幹線高架にV字形に挟まれた逆田橋公園だったが違和感はなく昼の日差しに気持ちが良い。午後からは白根公園の白糸の滝を目指す。丁度一年前KWCで訪れた滝には水の流れは全く無かったが今回は立派な「白糸の滝」だ。そろそろ疲れ気味、歩速も多少ゆっくり、ストレッチ場所「鶴ヶ峰公園」を経てゴールの鶴ヶ峰駅を目指して歩いた。

**望月:**準備体操の後、「今日は陣ヶ下溪谷公園以外ではサクサクと間を空けないで歩いて下さい」との熊坂Lの元気な声かけのもと、背筋もピンと伸びてのスタートとなりました。風もなく晴天にも恵まれ、色々な木々の落ち葉を踏みしめ、名残りの紅葉を楽しみ、鳥たちのさえずりを聞きながら、鴨や鯉が泳いでいる帷子川の流れとともに穏やかにウォーキングができた1日でした。リーダーの声かけのおかげでバラバラになることも少なく、サクサクウォークの歩きやすさを実感いたしました。



田原橋公園にて

バーチャル体験ツアー

# クリスマス在英国運河で楽しもう!

2021年12月16日(木) 18:30~20:00 (英国+1都3県 総計29名)

【参加者】ブラウンあつこ 吉越 大平 高橋文 小野里 佐藤繁 吉岡 鈴木宏 篠 宮田 計10名  
 冬空の下ナローボートから水辺の様子をZoomで生中継してくださったのは、以前バーチャル体験ツアー「英国運河の旅」でお世話になったブラウンあつこさん。美しいクリスマスの飾り付けがされたボートで、まずはこの時期ならではの温かい“モルドワイン”の作り方講習会。続いて街の大きさ(都市・町・村)が違う3か所のクリスマスマーケットを紹介してくださった。



★バーミンガム(City:都市)★  
 フランクフルトと姉妹都市のためドイツ風



★アンドリュウさん&あつこさんご夫婦★  
 クリスマス料理は伝統的なシンプルな味付け…美味しそう♡



★ストラットフォード・アポン・エイボン(Town:町)★  
 シェイクスピア生誕地はビクトリア時代のコスプレで雰囲気抜群③



★ビドフォード・オン・エイボン(Village:村)★  
 11月26日クリスマスライト点灯式で打上げ花火

鈴木(宏)：「世界ふれあい街歩き」もびっくりの案内でまるで一緒に歩いているみたいでした。クリスマスに向けてビルドアップ(build up)するってあつこさん、言ってたなあ。私たち日本人もお正月に向けて師

走におせちの材料を購入したり、しめ縄やしめ飾りの店が出たりするのとちょっと似ているかも…？って感じました。たくさんの定番のご馳走もその後も温めて食べるとか。おせち料理と同じだ！国が違っても年に一度の行事を大切な人と過ごすことって一緒なんだなあ。

篠：今回はオンラインパーティー形式なので参加者は各自お好みの物をいただきながら、通常の旅行では見られない英国の家庭的なChristmas Partyを体験。途中みんなで乾杯！イギリス嘘or本当クイズあり!!で、一足早いクリスマスを楽しみました。



# ぐるっと縦走矢倉岳から明星ヶ岳③金時山

2021年12月18日(土) 晴 13000歩 7km

コース:箱根湯本駅バス停→乙女峠バス停(標高800m)→登山口→乙女峠(標高1005m)→長尾山(標高1144m)→金時山(標高1212m)→矢倉沢峠→金時登山口(標高670m)→仙石バス停(バス)→箱根湯本駅

参加者:市村(L) 河野(SL) 山田(SL) 勅使河原 平石 奈良 清水正 小田 澤 三田 風間  
計11名

**風間:** 2~3年前からウォーキングを始めましたが、箱根という土地柄アップダウンが多くそのうち「山に登ってみたい!」と思うようになりました。何から始めれば分からなくてネット検索した結果、神奈川ウォーキングクラブを発見しました。会員限定の金時山行きを見たときどうしても行きたくなり早速入会し、リーダーに無理言って連れて行って頂きました。登ったり下ったりしながら頂上に到着した時は、感動した!! 気持ち良かった! 寒かった! 着いて良かった! 今回の山行は年上の方たちのパワフルさに圧倒され、自分の体力の無さを反省、来年はコツ練して、再来年サブリーダーを目指します! リーダーに「これくらいで明日筋肉痛はあり得ないよ」といわれましたが、残念~足が少し筋肉痛です。



**奈良:** 金時山登山ルートのうち、今回は乙女峠から長尾山を経て山頂へ。湯本からバスで乙女峠バス停下車。富士山の雄姿に凍えるような寒さを忘れた。路面には小さな雪玉、山道に入ると細長いヒモ状の霜柱が連なっていた。乙女峠から二度目の富士山、山頂からの富士山は雲が少しかかってきた。山頂では茶屋の「しめじ汁」で暖まり、矢倉沢峠を通り仙石バス停へ。数日前から低温予報と前日の雨で足元が心配だ

った。やはり1000m以上の12月の登山には相応の準備が必要だと感じた。安全な登山のために!!

## 暮れには鎌倉山で蕎麦でもどうよ？



2021年12月21日(火) 快晴 13000歩 8km

コース:湘南モノレール西鎌倉駅→広町緑地→鎌倉山山の辺通り→鎌倉山さくら道→らい亭庭園→らい亭(昼食)→カフェルミリュ(お土産)→夫婦池公園→七里ガ浜住宅地→江ノ電極楽寺駅

参加者:脇坂(L) 平石 高橋文 瀧川 畠 藤田 及川 望月 鈴木宏 篠 宿澤 高橋吉 川合 内田  
合計14名

**瀧川:** 本日は晴天、風も無く暖かい日であった。



西鎌倉駅で集合、参加者は14名であった。今回は新しく入会した人も多く、活気が感ぜられた。

鎌倉広町緑地で準備体操をして、鎌倉山に向かった。

始めに整備された木道があった。なんかワクワクする。深い緑と葉っぱが落ちた木々の中を進んだ。丘の上に近づくと、桜の木が群生していた。

また春に来よう。緑地を抜けると鎌倉山の超高級住宅街である。皆さん気分が高まったか、口々にこの家が良いとか、次にここへ引っ越すとか、お喋りが止まらない。

そして目的地である『蕎麦のらい亭』、広い庭園は木々が鬱蒼と繁り、所々に苔むした石像が並び、目を楽しませてくれた。食事処からの景色は明るい日の光を受けて輝く庭園と雪をいただいた富士山がくっきりと見え、本当に美しい。感動した。企画力抜群で素晴らしいウォーキングでした。リーダーの脇坂さんに感謝です。

**内田:** 湘南モノレールからこんなにもと思えるほどの美しい富士山を眺めながらジェットコースターのようなモノレールに足を踏ん張りながら西鎌倉へ。広町緑地かららい亭までは桜が多いこと。さくら道の名にふさわしく春の花の頃が目に浮かびます。

昼食前、らい亭の庭へ。

いつの間にか、紅葉に囲まれて真上を見上げると金色(こんじき)の紅葉が輝き、光と色の不思議な空間に14人がいました。名店らい亭のお蕎麦は格別、蕎麦湯、お庭も。

昼食後、おしゃれなカフェを見学、富士山と海を一人占めできる七里ヶ浜住宅地はちょっと羨ましいかな。そして極楽寺へ。

紅葉、お蕎麦、ウォーキング、思いがけない一年の締めくくりとなりました。



## 2021年度第6回運営委員会報告

日 時:2021年12月1日(水)14時(事務所)

出席者:高橋文(議長) 平嶋(書記) 吉越 平石 畠 奥村 脇坂 内海 鹿島 鈴木宏 福田

合計11名

- 吉越会長あいさつ:久々に顔合わせが出来てよかったです。新入会員さんも8名増えました。また、事故が起きてしまったのもう事故を起こさないということを前提に話し合いたいと思います。
- 集中ウォーク 港の見える丘公園(11月13日)
  - ・集中ウォークの意味がよくわからないという人が多いので具体的に説明する必要がある。
- ぐるっと縦走①矢倉岳(11月20日)
  - ・事故が発生 狭い斜めの尾根道で木の根が盛り上がった場所で転び、左手の甲を骨折。
  - ・事故の原因と今後の対策について討議し、山の経験者と運営委員で話し合いを行うこととした。
  - ・1月26日(水)15時30分県連事務所にて行う。
- ホームページ問い合わせの Google フォームの受信者に脇坂さん了解
- 中断していた東海道ウォークは実施する方向で検討する。
- 次回運営委員会:第7回運営委員会 12月22日(水)14時(ズーム会議)

## 2021年度第7回運営委員会報告

日 時:2021年12月22日(水)14時(ズーム会議)

出席者:平石(議長) 平山(書記) 吉越 高橋文 平嶋 熊坂 奥村 畠 脇坂 内海 鹿島 鈴木宏

合計12名

- 吉越会長あいさつ:今年は昨年に続いてコロナに翻弄された年でしたが後半は活発な活動ができた。コロナ禍もリモートで実施し、会員さんも一気に増えた。来年は安全なウォーキングを目指し年初にミーティングを実施する。サポーターの方にも声掛けをお願いします。
- 陣ヶ下溪谷の紅葉と帷子川散策(12月11日 熊坂)
  - 平坦な道はサクサク進み、陣ヶ下溪谷は慎重にゆっくり進むよう心がけ、メリハリの付いた歩きができた。
- 1月の安全ウォーキング会議について話し合った。
  - 「皆さんの意見をお聞きしてその上で運営委員会としての考え方を決めたい」「ウォーキング時の装備についてや、事故がおきたときの対処の仕方なども考える場にしたい」「事故が起きたとき自力で帰れるためにもストック持参は必要では?」「買うならリュックにしまえるくらい短くなるものを」「この際何らかのルールを決めた方が良い」等の意見が出された。
- 運営委員の任務を再確認する意味で、従来作ってきた業務分担表作り直すこととした。
- 次回運営委員会
  - 第8回運営委員会 1月26日(水)13時(事務所) ・10時 機関紙発送 その他印刷作業
  - 第9回運営委員会 3月2日(水)14時(ZOOM)

## 早春の大雄山沿線を歩こう

2022年3月5日(土)

集 合:大雄山線塚原駅 9時45分集合 10時出発 約10km

コース:塚原駅→駒千代青少年広場→緑の広場(塚原大神宮)→中沼薬師堂→幸せ道・春木径  
→大泉河原橋(プラチナ・約6km)→清左衛門地獄池→極楽寺→花下橋→狩川遊歩道→  
塚原駅

持ち物:弁当・飲み物・敷物・雨具・歩数計・健康保険証等

❀幸せ道の春めき桜で一足早いお花見を！ 日本百名水の清左衛門地獄池へ  
狩川の畔で早春の芽吹きを見つけよう❀



狩川畔の春めき桜 …矢倉岳を望み 川を挟んで幸せ道(右)と春木径(左)



清左衛門地獄池



極楽寺

[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)

# 鎌倉殿の13人を探る



2022年4月3日(日)

集 合 :JR大船駅笠間口橋上改札 9時45分集合 10時出発 距離約8km

コース:大船駅→旧松竹撮影所跡地→粟船山常楽寺→熊野神社→高野の切通し→長窪の切通し→  
六国見山富士塚→六国見山山頂→今泉住宅→明月院経由→山ノ内谷戸→建長寺散策  
(拝観料500円)→北鎌倉駅

持ち物:雨具 弁当 飲み物 健康保険証 あればストックなど持参ください

- ★NHK 大河ドラマが始まりました。神奈川ウォーキングクラブの歩く舞台である鎌倉を知るチャンスです。  
今回は頼朝の長女大姫の悲恋と木曾義高の悲しい物語もあります。常楽寺は北条泰時の母と娘にゆかりがあります。建長寺は鎌倉五山の第1位で北条幕府のかなめです。  
六国見山は上り10分下り20分ほどですが、山道なのでウォーキングシューズでお願いします。



六国見山 山頂展望台



長窪の切通し



常楽寺山門

[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)

## 2022年3月神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

|                |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2/26           | 注意 | ※日光街道②の集合場所を北千住駅西口ペストリアンデッキ(西口広場)に変更                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 5<br>日<br>(土)  | 例会 | <p>第288回例会 早春の大雄山沿線を歩こう！</p> <p>集合:大雄山線塚原駅 9時45分 10時出発 約10km(プラチナは約6km)</p> <p>コース:塚原駅→駒千代青少年広場→緑の広場(塚原大神宮)→中沼薬師堂→<br/>幸せ道・春木径→大泉河原橋(プラチナ→富士フィルム前駅へ)→清左衛門地<br/>獄池→極楽寺→花下橋→狩川遊歩道→塚原駅</p> <p>★幸せ道の春めき桜で一足早いお花見を！そして日本百名水・清左衛門地獄池へ。<br/>狩川の畔で早春の芽吹きを見つけよう。</p> <p style="text-align: right;">申込み:内海 090-8106-4902</p>                                                            |
| 19<br>日<br>(土) | 一般 | <p>東照宮へ、ロマネスク日光街道③</p> <p>集合:東武伊勢崎線草加駅 10時 約12km</p> <p>コース:草加駅→藤代家→氷川神社→歴史民俗資料館→東福寺→草加宿神明庵→<br/>神明宮→甚左衛門堰→札場河岸公園→草加宿芭蕉庵→草加松原→<br/>蒲生大橋→蒲生の一里塚→藤助河岸跡→清蔵院→照蓮院→小泉家→<br/>越ヶ谷御殿跡→越ヶ谷久伊豆神社→大沢香取神社→北越谷駅</p> <p>★草加せんべい発祥の地の草加からスタート。見どころの多い草加宿や江戸の原風景<br/>が残る草加松原を歩きます。</p> <p style="text-align: right;">申込み:熊坂 080-1260-5285</p>                                                  |
| 25<br>日<br>(金) | 一般 | <p>さくらびとになり・本牧山頂公園・根岸森林公園へ 雨天延期</p> <p>集合:JR 根岸線石川町駅南口10時 約11km</p> <p>コース:石川町→山手地区→港の見える丘公園→ワシン坂(下る)→小港→本牧山頂<br/>公園→根岸森林公園→根岸駅</p> <p>★サクラのはしごをしませんか。</p> <p style="text-align: right;">申込み:平嶋 080-5678-3961</p>                                                                                                                                                             |
| 27<br>日<br>(日) | 一般 | <p>県央ウォーキング ミツマタの咲く 大和常泉寺</p> <p>集合:小田急江ノ島線鶴間駅 10時 約15km(プラチナは約8km)</p> <p>コース:鶴間駅→泉の森→引地台公園→常泉寺(プラチナ→高座渋谷駅へ徒歩7分)<br/>→熊野神社→円行公園→湘南台公園→湘南台駅 拝観料300円</p> <p>★常泉寺は「かながわの花の名所100選」花の寺。ミツマタは三色(赤・黄・白色)、枝垂<br/>れ桜、ハナモモ、カタクリも満開。河童のそばで水琴の音に癒されます。</p> <p style="text-align: right;">申込み:吉越 090-2750-0034 SL(山内・望月)</p>                                                              |
| 30<br>日<br>(水) | 一般 | <p>大安の さくら日和に 引地川(その1)</p> <p>集合:小田急江ノ島線鶴沼海岸駅 10時 約13km</p> <p>コース:鶴沼海岸駅→引地川河口→引地川遊歩道→長久保植物園→引地川親水公<br/>園桜並木→大庭城址公園→大庭小バス停(ゴール)→JR辻堂駅北口</p> <p>★引地川は大和市泉の森を源流に藤沢市鶴沼海岸で海に注ぐ、小さいながら独立水<br/>系の川です。岸边は気持ちよく整備され、桜の見所が多いことで知られています。サ<br/>ーファーの集う河口から森の中の源流まで、川をさかのぼって桜と道連れに歩くウォ<br/>ークの1回目です。今回は引地川親水公園の200本の桜並木がハイライト。</p> <p style="text-align: right;">申込み:脇坂 090-2164-2641</p> |

### ☆神奈川ウォーキングクラブ ウォーキング中の新型コロナウイルス感染防止基本指針

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。

- ウォーキング中は、発声をご遠慮ください。●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。●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。●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。●アフターは当面中止。●政府方針を検討してその後の方針を出します。●帰宅後に、感染が確認された場合は、すみやかに連絡してください。

## 2022年4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289回例会 <b>鎌倉殿の13人を探る</b></p> <p>集合:JR大船駅笠間口橋上改札 9時45分集合 10時出発 約8km</p> <p>コース:大船駅→旧松竹撮影所跡→常楽寺→熊野神社→高野の切通し→長窪の切通し→六国見山富士塚→山頂→今泉住宅→明月院→山ノ内谷戸→建長寺(拝観料500円)→北鎌倉駅</p> <p>★頼朝の時代から北条義時に変わる混乱を検証。申込み:平石090-2162-7178</p>                                                                            |
| 9<br>日<br>(土)  | 一般   | <p>三浦半島周遊シリーズ⑩<b>最終回 横須賀駅を出てから2年8か月 ゴールおめでとう!</b></p> <p>集合:JR逗子駅 10時 約12km</p> <p>コース:逗子駅(バス)→長者ヶ崎→葉山公園→葉山御用邸→葉山あじさい公園→森戸神社・葉山灯台(裕次郎灯台)→清浄寺→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>★心地よい浜風を受け湘南の海を満喫しよう。スタートは2019年8月7日 遠い道のりだったがコロナに負けずに頑張りました。 申込み:高橋文 090-1115-4849</p>                         |
| 13<br>日<br>(水) | 一般   | <p><b>武南薬師如来霊場巡り</b></p> <p>集合:京浜急行子安駅(各駅のみ停車) 10時 約10km</p> <p>コース:子安駅→薬王寺→能満寺→東光寺→三宝寺→東泉寺(解散)→横浜行バス有</p> <p>★今年は12年に一度の御開帳にあたり秘仏の本尊が一般公開されます。寅年に参拝することにより功德をえられるそうです。 申込み:平嶋 080-5678-3961</p>                                                                                                 |
| 17<br>日<br>(日) | 一般   | <p><b>ゆったり東海道①</b></p> <p>集合:東京駅八重洲北口10時 約8km</p> <p>コース:東京駅→日本橋→増上寺→東禅寺→品川駅</p> <p>★東海道をゆったり歩きます。 申込み:鹿島 090-2169-1881 SL:平石</p>                                                                                                                                                                |
| 20<br>日<br>(水) | 平日例会 | <p>第290回平日例会 <b>六国峠を越えて久し振りに動物園に行こう!</b></p> <p>集合:京浜急行金沢文庫駅西口改札 9時45分集合 10時出発 約10km</p> <p>コース:金沢文庫駅→能見堂緑地→金沢動物園(プラチナ約5kmバスで金沢文庫行き)→氷取沢小川アメニティ→おおやと休憩所→うばのふところ広場→氷取沢神社→バス停氷取沢(金沢文庫又は上大岡行き)</p> <p>★金沢動物園希望者のみ入園(500円) カンガルーはおススメです♥</p> <p style="text-align: right;">申込み:鈴木宏 090-2662-8036</p> |
| 23<br>日<br>(土) | やや健脚 | <p><b>春の弘法山ハイキング</b></p> <p>集合:小田急線秦野駅 10時30分 7.5km</p> <p>コース:秦野駅→浅間山(196m)→権現山(243m)→弘法山(235m)→吾妻山(125m)→鶴巻温泉駅</p> <p>★駅から気軽に歩ける山ですが展望台からの眺めは「関東の富士見百景」に選ばれる程の眺望の良さ。下山後は弘法の湯で汗を流すこともできます。</p> <p style="text-align: right;">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  
または、15km以上の平地コース
- 健脚コースは、会員限定・スポーツ保険に加入している事。尚、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もあります。
- 健脚 ・レベル1 低い山道(標高差200～500m程度) ・レベル2 標高差300m程度以上  
・レベル3 標高差700m程度以上 詳細はHP「コース基本分類表」を参照
- ★天候により中止になることがあります。中止の場合・・・一斉メール又は電話にて連絡します。
- ★参加費・・・800円 会員は無料

# 各部からのお知らせ

## ★2022年度会費及びスポーツ保険料納入のお願い <会計担当>

- \*会費:6000円(2022年4月～2023年3月分)
- \*スポーツ保険料(全員加入):2022/4/1現在 65歳以上 1200円、65歳未満 1850円
- \*納入期限:2022年3月21日(月)(3/25、スポーツ保険加入手続きの為、厳守でお願いします)
- \*詳細は同封の「2022年度会費とスポーツ保険料納入のお願いについて」をご確認下さい。
- \*払込書用紙を同封します。
- \*イベント用の口座も有りますので振込先口座番号をお間違えないようお願いいたします。

## ★ウォーキング中の事故報告

残念ですが、11月20日ウォーキング中に事故が起きました(機関紙109号5頁・ぐるっと縦走矢倉岳から明星ヶ岳①矢倉岳 参照)。2021年度2度目の事です。  
これらの事故を踏まえ、運営委員・リーダー経験者等で2022年1月26日に「事故のない安全ウォーキングを目指す会議」を開催し、対策を考えます。この結果は次号機関紙で報告の上、事故の内容を会員の皆さんと共有し、再発防止に努め事故のない安全なウォーキングを目指します。

## ★訃報

会員の伊藤眞純さんが昨年12月10日急逝されました。  
81歳でした。葬儀は12月20日にご家族で済まされました。  
HPウォーキングレポート等で長年クラブ活動に貢献していただいたことに感謝すると共に、ご冥福をお祈りいたします。



## ★新人さん紹介

会員No.418  
保坂洋子さん  
横浜市在住  
入会のきっかけ  
所属クラブが解散  
(写真省略)

## ★在籍会員数

2022年1月25日  
現在  
男性62名  
女性71名  
合計133名

## ★よこはま月例マラソンボランティア募集

新日本スポーツ連盟横浜市連盟・よこはま月例マラソンでは、以下の通りボランティアを募集しています。

- ①ランナーの立場に立ってサポートできる方。
- ②毎月第三日曜日に参加できる方。

この二点が可能な方 お手伝い頂いた場合、交通費として3000円をお支払いします。  
その他として軽食(パン おにぎり 飲み物)がです。

- 時間:7時30分から13時。
  - 場所:横浜アリーナ裏の新横浜駅前公園(新横浜駅より徒歩10分)
  - 内容:受付、体温測定、ゴール整理、給水など。
  - 現在ウォーキングクラブから10名がボランティアで参加しています。
- ご協力いただける方、興味がある方、神奈川ウォーキングクラブ運営委員までご連絡下さい。

## 開催会場の様子



密を避けてパラパラスタート