

ウォーキングだより

第113号

発行日2022年9月25日



8/16 26名参加
鎌倉歴史文化交流館にて
(大仏切通と極楽寺坂切通を歩く)

目次

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|-----------------|
| 1 295回例会 町田市域のフットパス
自然豊かな里の風情を訪ねる | 6 鎌倉幕府を守った七切通し①
大仏・極楽寺 二つを歩く | 11 集中ウォーク 予告 |
| 2 ひらめき 山岡先生と銀座ウォーク
ちょっと異なる視点で銀座と築地 | 7 涼を求めて公園巡り
大和市の公園を巡る | 12 運営委員会報告 |
| 3 平塚城址 城廻②・坂東33観音
坂東三十三札所を完歩④ | 8 真夏のミステリーウォーク
鶴見の海辺から丘へ | 13 例会予告11月5日(±) |
| 4 南部市場とベイサイドマリーナ
南部市場とアウトレットで買い物 | 9 鎌倉殿を探る頼朝安房上陸
上陸地は勝山の港そばと判明 | 14 // 12月4日(日) |
| 5 鎌倉八幡宮と大河ドラマ館
大河ドラマ館・寿福寺・源氏山へ | 10 富士山学習会
須山口登山道を歩く | 15 予定表 11月前半 |
| | | 16 // 11月後半 |
| | | 17 予定表 12月前半 |
| | | 18 // 12月後半 |
| | | 19 各部からのお知らせ |

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

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

町田市域のフットパスを歩く(2) 相原から七国峠

2022年9月3日(土) 曇り後晴れ 14000歩 約7km

コース:相原駅→七国峠→相原中央公園→真米→大日如来堂→東京家政学院→長福寺→相原駅

参加者:五十嵐志(L) 熊坂(SL) 清水(SL) 勅使河原 吉越 五十嵐し 平石 高橋文 青松 河野
伊藤美 栗田 市村 丹後 小田 奥村 滝川 高橋友 吉岡 内海 山口 望月 鈴木(宏)
新井 高橋吉 加納 小嶋 戸崎 大島 芦田 大城 横山 永田 工藤秀(今回入会) 計34名

河野:「多摩丘陵の自然」と「ジェラートアイス」にひかれ、久しぶりの参加になりました。相原駅に降りたのは初めてです。駅から歩いてほどなく山に入ることができ、全体が森林公園のようで、散策にはピッタリの場所です。手入れをしている人がいるのか、花があちこちに咲いていて和みます。雨上がりのせいか滑りやすく、またやぶ蚊には閉口しました。「コロナ」で家に籠ることが多くなり、認知症の人がふえているそうです。人としゃべり、自然に接することがどんなに大切なことか改めて感じています。森林浴をしながら楽しく歩いて本当に良かったです。ジェラートは次の機会を楽しみにしています。



大日如来堂にて

~~~~~  
「フットパス」とは、イギリスを発祥とする森林や田園地帯、古い街並みなど地域に昔からあるありのままの風景を楽しみながら歩くことができる“小径“のことで、イギリスでは積極



的に歩くことを楽しんでいます。今回のコースは町田市にある“NP〇法人みどりのゆび”が数多く作ったコースの一つで、この法人はコース本の出版、コースの整備や道標の設置など環境保全、更に農家の支援、基金活動や子供たちへの環境教育を行っています。沖縄に停滞している台風の影響を受け、週初めから時々雨がぱらつく不安定な天候で開催が心配されましたが、開催できました。ジェラートアイスの店まで行きながら、団体は事前の予約が必要と言われ唾を飲み込み、涙を流しました。本当に済みませんでした。下調べが不十分でごめんなさい。こんどはウグイスの鳴き始める時期に、少しコースを変えてリベンジしたいです。<五十嵐志>

# ちょっと異なる視点をして銀座と築地を歩く

2022年7月21(木) 晴れ 10000歩 約7km

コース:JR有楽町駅→銀座小路(宝童稲荷神社・あづま稲荷神社・豊岩稲荷神社)→圓正寺→一不二(木造モルタル塗り洋風看板建築)→築地場外市場(各自昼食)→波除神社→大宗旅館(木造建築)→聖路加国際病院→宮川商店(銅板張り看板建築)→鉄板焼 Kurosawa(木造建築)→築地駅

参加者:山岡光治先生 篠(L) 佐藤 吉越 荒波 高橋文 青松 奈良 渡辺 桑原 桑名 高橋吉 玉利 入江 斉藤厚 合計 会員14名+講師

テーマ:山高登氏の画集『東京百景』を手にして、ふだんの街歩きとは少しだけ視点を変えて、この辺りの地形と街の成り立ち、いい感じに歳とってエイジングしている建物などに注目して銀座と築地を歩く。(今回の歩きは、2016年開催「銀座・築地で、昭和を探して上を向いて歩く」のリメイクといったものである。)

**玉利:**うん!? プラタモリ…。この路地の真ん中は、どうして斜めになっているのか? 銀座小路の町の成り立ちを京都の街の碁盤の目状と比較して説明して下さい。まるでプラタモリじゃないですか!?!の音が参加者から出ていました。稲荷神社や数少ないがビルの隣りに残って居る古い味わいのある建物…堪能しました。築地では、市場はまるでグランドゼロ(ニューヨークは行ったこと無いですが)何も無い状態でした。皆さん好きなお店でお寿司!?!ぞんまい…ここも堪能!! 天気は、暑かったですが、路地の間に吹く風が気持ち良かったです。山岡先生ありがとうございました。



築地市場の跡地。  
ココだけ空がぼっかりあいている。



**篠:**華やかな表通りを一歩入ったビルの裏側には、街の成り立ちを今も残す小路があった。軒と軒が付いてしまいそうな狭い路地の奥には、地元の人々によって稲荷神社が静かに祀られていた。変化が激しいこの場所で、昔からの物を守っていくのは大変なことだろう。築地から聖路加国際病院へ向かう道すがらでも、ノスタルジックな昭和の看板建築や木造住宅を幾つか見ることができたが2016年に歩いた時よりも更にその数は減っているという。安易に新しく建て替えるのではなく、古い時代の建築物が美しく歳を重ねていくのを見守りながら残していく方法はないのか…と考えながら歩く一日だった。

色々な資料が入って重たいショルダーバッグ。  
取り出しに不便なのでリュックではダメだそうだ  
…山岡先生に感謝!!



ビルに囲まれても頑張っている「大宗旅館」  
昭和5年築、元々は民家だった。



聖路加国際病院トイスラー記念館の前で…。  
優しい色合い、ハーフティンバー風の建物が素敵だ♥。

## 城廻りシリーズ② 『平塚城址』

### 坂東三十三観音シリーズ④ 『第7番金目山光明寺(金目観音)』

金目観音の  
大わらじ



2022年7月24日(日) 晴れ時々曇り 約21000歩 12km

コース:JR平塚駅東改札口8時45分出発→北口經由→平塚七夕まつりの道→平塚八幡宮→平塚市総合公園→平塚城址→達上ヶ丘公園にて昼食→三浦スイカ販売店→金目川サイクリングロード→坂東三十三観音第7番金目山 光明寺(金目観音)これよりバス移動高村団地經由平塚駅で解散

参加者:平石(L) 勅使河原 青松 渡辺 清水 長井 高山 飯田 鹿島 山口 高橋吉 大城 12名



光明寺(金目観音)

平塚駅に集合時間より早く全員が集まり、すがすがしい気分です。平塚八幡宮を参拝できました。拝殿の隣には、以前のウォーキングで見た六所神社の懐かしい神輿も拝見できました。八幡宮の社叢は緑ゆたかです。平塚市総合公園にも繋がります。

総合公園は昔、農林関係の施設跡地らしくここ

も緑ゆたかです。おしゃれな日本庭園でしばしの休息をしました。



平塚八幡宮

は平塚の

農業高校の校内なので覗き込むのみで詳しいことはわかりませんが、石垣をのぞいたり戦国の世に逆戻りできました。昼食は平塚市民病院の前の達上ヶ丘公園で昼食休憩となり、午後は金目観音を

歩くのみです。いよいよ金目川サイクリングコースにでましたが、自転車は暑さのためか会うことも少なく快適に金目観音に到着し聖観音像に参拝いたしました。帰りは平塚駅まで遠回りの路線でしたが、バス旅も楽しみました。予定より2kmも延長になり参加者にお詫びいたします。<平石>



平塚城址はどこ？ 農業高校の中だそうです

# 南部市場と横浜ベイサイドマリーナへ Let's go!

2022年8月4日(木) 曇り時々雨 12000歩 約9km

コース:新杉田駅→杉田臨海緑地→南部市場→つつじ坂→富岡総合公園→浜空神社跡→湧き水周辺  
→横浜ベイサイドマリーナ→金沢シーサイドライン鳥浜駅

参加者:鈴木宏(L) 平嶋 青松 渡辺 清水 澤 吉岡 望月 高橋吉

合計9名

数日間、続いた猛暑から一転して前日夜中から早朝にかけて豪雨と雷が鳴り続け実施が危ぶまれた。しかし、日頃の行いの良さか小雨が降る位にまで天候が回復し、稀に見る少人数で新杉田駅を出発した。



## 参加メンバーの感想

**平嶋:** 地元に住んでいる私でも行ったことがないコースでした。まさに海を臨む杉田臨海緑地、フェンスからすぐ海です。釣り可能な場所のようですが、雨のせいか釣り人ゼロで我々以外の人影無し。小雨降る緑の公園は“杉田の自慢”が一つ増えそう。

**渡辺:** 少ないメンバーで楽しくウォーキングができました。私にとっては全く初めての場所で葉山とか鎌倉の雰囲気とは違うベイサイドマリーナは、広々としていてまだ新しいので今後もっと訪れる人が増えるのではないかと思います。



富岡総合公園は日本海軍航空隊基地が開設された場所です。毎春、周辺を美しく彩る桜<sup>⑧</sup>並木は隊員達が植樹しました。平和な時代に感謝! **鈴木宏**



富岡総合公園



# 鎌倉八幡宮の蓮の花と大河ドラマ館



2022年8月10日(水) 晴れ 9500歩 7km

コース:鎌倉駅(9時50分出発)→鎌倉八幡宮→源氏池→大河ドラマ館(入館)→平家池→川喜多映画記念館前→寿福寺→北条政子・源実朝の墓/高浜虚子・大仏次郎の墓→源氏山→源頼朝像→源氏山公園→こもれび広場→葛原岡神社→浄智寺下→東慶寺前(14時50分解散)

参加者:高橋吉(L) 平嶋(SL) 吉越 平石 熊坂 青松 宮野 平林 吉田正 飯田 鹿島 望月 新井 川合 戸崎 計15名

**平石:**NHK 大河ドラマも8ヶ月目になり、つぎつぎに見せ場をつくり新たな動きが始まり見逃せません。これまで一度も見逃さずドラマに没頭しています。ウォーキングで鎌倉古道を歩き木曾の義高を知り大姫との悲恋も知りそれが夢中にしたようです。さらに鎌倉古道中道の鶴ヶ峰の畠山重忠の乱は仲間内の争いで自分の歴史観を疑うような大事件を知りました。最近でも行田のウォーキングの後に深谷の畠山重忠・重保親子の生誕地を訪問し現地の方に菩提寺まで案内していただきました。今回は猛烈な暑い日でしたが八幡宮の源氏池と平家池の蓮を同時に鑑賞して、寿福寺から太田道灌の墓～頼朝像に立ち寄り葛原岡神社縁結びの参拝をしたのも良かったです。リーダーの鎌倉仏教の考えと鎌倉五山のお話が面白かったです。



説明する2年2組の田守君

夏の日差しは強烈に暑い。幸い鎌倉八幡宮に続く段葛は植え替えられた桜の木が程よく育って日の光を遮ってくれています。歩く道もよく整備されて気持ちよく歩けます。源平池の蓮の花は少ない乍らあでやかに咲いていました。日本の池には蓮の花がよく似合います。

「初めてリーダーを務めることになりました。よろしくお願ひします。」幼稚園近くで挨拶をしました。外は暑い、それでも元気に15名が集まりました。先輩方の助言に助けられてようやく本番を迎えることが出来たのです。挨拶の後さあ行くぞ、といってもすぐ近くの鎌倉文華館までです。今はここで「大河ドラマ館」という催しが開かれています。NHKで放送されている大河ドラマ『鎌倉殿の13人』で使われている衣装などの実物展示と映像展示で、ドラマ制作の撮影や制作のウラ側など大河ドラマを見ている者にとっては大いに興味深いものを見せてくれました。

大河ドラマ館を出て小町通を少し歩き寿福寺に到着。ここには人はあまり居ません。大きな木立に囲まれてさすが鎌倉五山第三位だけあります。ここの敷石の美しさは別格でいつ来てもいつ見ても心が洗われるような気がします。「2年2組の田守君」が寿福寺などの説明をした後、裏の北条政子・源実朝の墓などを拝し源氏山に登り源氏山公園の一角で昼食、葛原岡神社に詣でて北鎌倉駅に向かって下りましたが、全般には下りといってもアップダウンがあり気が抜けない山道でした。大汗をかいての下山となり、東慶寺の前で解散とし、蝉の声に送られて北鎌倉駅に向かいました。<高橋吉>



万緑の源氏山にて歴史得る・・頼朝公像の前で

## 緑と歴史に包まれた大仏切通しと極楽寺坂切通しを歩く

2022年8月16日(火) 晴れ 約11000歩 約8km

コース:鎌倉駅10時→鎌倉歴史文化交流館(観覧料400円)→佐助隧道→新佐助隧道→長谷隧道→大仏切通し→極楽寺(プラチナはこまで)→極楽寺切通し→星月の井→御霊神社→江ノ電長谷駅

参加者:吉越(L) 佐藤伊 勅使河 平嶋 平石(GL) 高橋文 青松 熊島 渡辺 山内 清水  
長井 伊藤 奥村 高山 岩元 吉岡 内海 篠(GL) 高橋吉 川合 芦田 入江  
本日入会/永由 前田 亀田 計26名参加

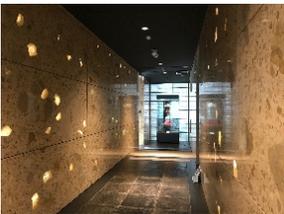


(写真上)大仏切通は武蔵・京都方面へ通じる道として重要視されていました。鎌倉七口のなかでも古道の趣を比較的良好に残している切通しです。真夏は下草も虫も多く歩いている人は少ないですが、外国人のウォーカーに会いました。入口の標識はしっかり立っています。

カンカン照りの一日で、ウォーキングには大変きつかったのですが、お試し参加の3人が揃って入会され、暑さも吹き飛ばようなうれしい日となりました。

しかし、あまりの暑さのため、大仏切通しが終わり極楽寺へ向かう隧道上の階段では足が進まなくなってしまった人や、鎌倉駅構内で足がつってしまった人が出てしまいました。周りの気使いでお互いに安全ウォーキングを目指していきたいと思います。

さて、鎌倉歴史文化交流館は静かな扇ガ谷に位置し敷地の裏山に登ると鎌倉の海が見えました。世界的に著名な建築家ノーマン・フォスター氏が手がけたモダンな建物は内装も豪華、廊下の人工代理石の壁から明かりが漏れるように造った演出は素晴らしい。学芸員さんの案内に昔の鎌倉の暮らしが身近に感じられました。<L吉越>



鎌倉歴史文化交流館



極楽寺切通し まもなく星月の井です

# 涼を求めて公園巡り

2022年8月20日(土) 晴れたり曇ったり 16000歩 約10km

コース:小田急江ノ島線高座渋谷駅→善光明公園→福田1号公園→富士見橋公園→引地台公園  
→引地川→ふれあいの森→泉の森→大和駅

参加者:高橋文(L) 勅使河原(SL) 青松 渡辺 山内 伊藤美 澤 三田 及川 山口 宿澤 高橋吉  
芦田 大城 鈴木信 計15名

**渡辺:**連日の酷暑とコロナに関するニュースでまいっている自分が、少しでも涼しさを感じようと8月20日の

土曜日、小田急線、高座渋谷駅集合の「涼を求めて公園巡り」に参加しました、天気は午後雨が降る予報が出ていましたが8月後半のまずまずのウォーキングスタートです。高座渋谷駅は小さな駅で周辺にもぎやかではなく、都会の



引地台公園 噴水の池

喧噪から離れていて何かほっとした雰囲気を感じました。駅から住宅街や公園(善光寺公園、福田1号公園、富士見橋公園)を通りました。公園内は木々が多く、木陰で水分補給をすると、とても気持ちが良かったです。休憩中にある方より冷たくて甘いお菓子を頂き、おいしく頂きました。この暑い時にぴったりの冷たいお菓子を持ってきてくれてありがとうございます。おかげさまでビッグな涼しさを頂きました。大きめの蜂をさけたり、蝉たちの元気な合唱を聞きながら小川のそばの草地を歩き、水の中をゆうゆうと泳いでいる魚に目を向けたりして、涼しげな気持ちをお裾分けしてもらいました。野球場もある大きな引地台公園に向かい公園内のベンチでランチを済ませ、泉の森とふれあいの森へ森林浴、緑豊かな自然巡りで目に優しい涼しさをたくさんお土産に持ち帰りました。気温は高めで暑かったけれど涼しい一日を過ごせました。このコースを勧めて頂き、ありがとうございました。



樹林散策

~~~~~

連日の猛暑に比していくらか和らいだ1日でした。お陰様で楽しいウォーキングが出来ました。自然の心地よい涼風に感謝です。 <高橋文>



ふれあいの森水車

鶴見の海辺から丘へ

朝ドラの舞台・鶴見線・裕次郎の墓・三ツ池公園

2022年8月23日(火) 天気 晴れ 15000歩 約10km

コース: 鶴見駅→潮鶴橋→潮田神社→おきなわ物産センター→入船公園(昼食)→鶴見線浅野駅→海芝浦駅→国道下車→総持寺(裕次郎氏墓参)→響橋→三ツ池公園(解散)バスで鶴見又は川崎駅

参加者: 平嶋(L) 平石 高橋文 青松 熊島 清水 長井 栗田 平林 桑原 奥村 高橋友 高橋吉 加納 風間 戸崎 大島 望月 鈴木宏 前田 合計20名



さあ！裕ちゃんに会いに行こう



ゴールの三ツ池公園



JR 鶴見駅

国道駅



浅野駅 反対側のホームから

当初は、キンビールの工場見学を計画していたが、諸般の事情により出来なくなった。そこでミステリーとなったが、心靈スポットやお化け屋敷へ行くわけでもなく、買い物やローカル線に乗り「裕ちゃん」の墓参りをして三ツ池公園でゴールという大人の遠足です。距離も10^{キロ}程度でしたが、暑さに参った一日でした。今回は写真をとる方が大勢でしたのでご協力いただき感謝しています。<平嶋>



レトロな国道駅構内



海の中に浮かぶ海芝浦駅



鶴見線

鎌倉殿の13人を探る ～頼朝・安房上陸～



2022年8月28日(日)雨のち曇りから晴れ 17000歩 約10km

コース:東京湾フェリー久里浜港10時集合 10時20分発乗船→金谷港着11時→JR浜金谷駅にて昼食1時間待ち(電車で)JR保田駅→観光案内所→保田漁港→道の駅きよなん→頼朝安房の上陸地→勝山漁港→JR安房勝山駅(電車で)JR浜金谷駅→金谷港乗船～久里浜港着=久里浜駅

参加者:平石(L) 青松 奈良 伊藤美 高橋友 鹿島 山口 高橋吉 芦田 鈴木信 合計10名



40分の船旅で
安房上陸の..
神奈川の10人

NHK ドラマの見せ場の頼朝安房の上陸地に出かけた35年ぶりに東京湾をわたりました。小田原の石橋やまの戦いに敗れ真鶴の岩から地元の土肥氏や三浦一族など助けて安房に渡ったようです。最近になり頼朝安房の上陸地が勝山の港のそばと判明したそうです。さあ出かけよう東京湾フェリーで、最短の国道に歩道が無くJRで浜金谷駅から保田駅まで、そこから海岸線を歩きました。三浦半島の城ヶ島の橋から三浦富士その奥には大楠山まで遠望はききます。



昼食は早めに浜金谷駅で済ませたので皆元気です。

頼朝の安房上陸地は近く(2k)でしたので保田漁港や道の駅きよなんで買い物をして勝山漁港を歩いて寄り道しました。安房勝山駅につくと電車で飛び乗り、フェリーは待つことなく余裕で乗船できました。

鋸南町は水仙ロードや海水浴は海鮮グルメあり山登りも楽しめますのでまた出かけたいです。 <平石>

富士山学習会

富士山須山登山道を歩く



2022年9月11日(日) 快晴 歩数20000歩

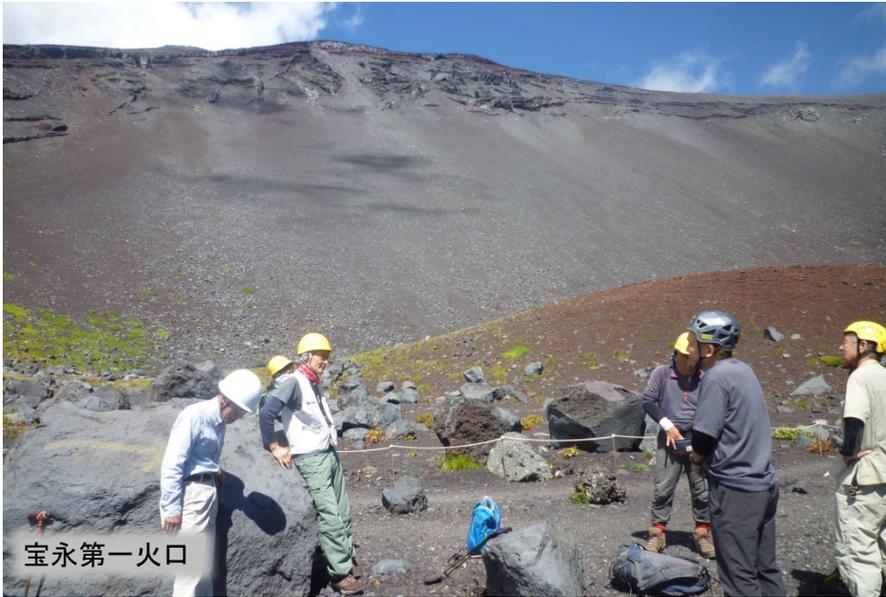
集 合:静岡県裾野市役所 7時30分

コース:富士急バスにて富士宮新五合目着10時→新六合目

→宝永山第一火口→宝永山まで登り300M(昼食)→プリンスロード経由→御殿場登山道大砂走り

→御殿場口新五合目下山2150M16時30分発これより裾野市役所まで直行解散

参加者:平石 他裾野市ボランティア5名静岡県民など一般参加16名 合計21名

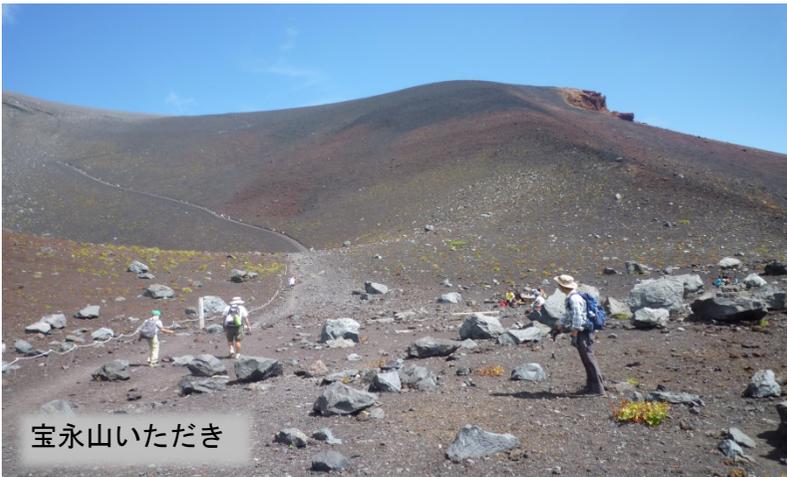


宝永第一火口

富士山が世界文化遺産に登録されて10年になりました。今年の富士山学習会は近年では最高の好天に恵まれました。富士急の観光バスで1合目の水が塚で大休憩します。これより富士宮登山道5合目で標高2380Mの世界です。高度順応のため体操をしたり休憩したりコースの説明などもガイドが対応しました。

新六合目の山小屋は248

0M で全員そこまでは元気でした。宝永山の登り300Mに1時間30分をとりましたが、数名が遅れてしまい2時間～2時間30分ようやく昼食をいただきました。



宝永山いただき

宝永山山頂の展望は素晴らしく箱根から丹沢連山遠くは江ノ島から三浦半島も視野にあります。西側は足元の愛鷹連山から伊豆の山々駿河湾も直下にあります。今回は裾野市で費用を負担するウォーキングコースの富士山学習会でしたので、地質学から気象学歴史などあらゆる勉強ができました。来年も開催するので楽しみです。

<平石>

「頼朝公のお墓」に集中ウォーク!

11月16日(水)

14時集合!!



頼朝公のお墓

報告会は頼朝公のお墓の階段下『よりともし童遊園』で行います。

住所: 鎌倉市西御門2-1
鎌倉駅から徒歩約15分、源頼朝の墓に向かって左側、階段下にある公園です。



よりともし
児童遊園(右)
奥に白旗神社



目的はコース作りのレベルアップです

- ★会員は全員が参加しましょう。お友達も歓迎です。
- ★単独ならば気ままに、仲間と歩けば尚楽しい。
- ★距離やコースは全て自分で計画、地図を見ながらゴールを目指します。

自分で計画を立て
伝助にコース登録

例 Aさん ●天園ハイキングコース→覚園寺方面→大塔宮→荏柄神社(経由)→ゴール 約10km

Bさん ●鎌倉駅12時→(ランチ)→大河ドラマ館→八幡宮→ゴール 約3km

■歩数のカウントについて・・・20000歩まではお里の大将に、累計20001歩～40000歩まではお山の大将に、累計4万歩を超えるカウントはいたしません。コース作りが目的ですのでご理解ください。

※不明な点は運営委員に問い合わせください。

2022年度第2回運営委員会報告

日 時:2022年7月29日(金)14時~18時(事務所)

出席者:畠(議長) 平山(書記) 吉越 平石 高橋文 平嶋 熊坂 奥村 内海 鹿島 高橋吉 脇坂(Zoom) 鈴木宏(欠) 12名出席

■吉越会長あいさつ

酷暑になるので、8月のコース・距離について各リーダーはチェック願う。

■機関紙について

表紙の目次の書き方を改良した。タイトルだけでなく簡単な内容も記載する。

■全国スポーツ祭典

高知市で実施。2泊する方向で検討する。

■今年の80歳お祝いウォーキング

場所は鷹取山とし、熊坂さんリーダーで企画する。12月に実施する。

2022年度第3回運営委員会報告

日 時:2022年8月31日(水)14時~17時(Zoom)

出席者:奥村(議長) 平山(書記) 吉越 高橋文 平嶋 熊坂 畠 脇坂 内海 鹿島 鈴木宏 高橋吉 平石(欠) 12名出席

■吉越会長あいさつ

7・8月大きな事故はなかったが、ちょっと危なかった場面もあり注意していきたい。

■伝助へのリーダー電話番号記載について

伝助のセキュリティは必ずしも万全ではないので個人情報載せるのは避ける。リーダーの電話番号は機関紙を見るようアナウンスし、伝助には載せないこととする。

■11月の集中ウォークの開催場所

目的地は鎌倉の「源頼朝の墓(よりとも児童遊園)」とする。実施は11月16日(水)14時集合。

■山筋ゴーゴー体操開催について

11/19(土)に実施する。会場は横浜駅西口神奈川県民センターで行う。

費用については補助金を申請中。一部クラブより出費する。

■全国交流ウォーク仁淀川の進捗状況

10/29~31日実施、参加者24人で締め切った。

抗原検査:参加者は出発前に検査を受けておくこととする。

■創立20周年記念行事取り組みについて

記念ウォーキング+パーティ+記念品を企画する。

企画担当者は、ウォーキング:熊坂・内海・畠、パーティ:高橋吉・脇坂・鹿島、記念品:奥村・鈴木。

9月の運営委員会にそれぞれの案を持ち寄る。

■次回運営委員会

第4回運営委員会 9月30日(金)(事務所)14時

第5回運営委員会 10月26日(水)(Zoom)14時

名越切通しと秋公開のまんだら堂に 鎌倉の歴史を偲ぶ (鎌倉幕府を守った七切通しシリーズ 第2回)

2022年11月5日(土) 一般 約7km

集合：鎌倉駅東口 9時45分集合 10時出発

コース：鎌倉駅(3番乗り場・緑ヶ丘入口行バス)→長勝寺→名越切通し→まんだら堂やぐら群→お猿畠の大切岸(おおきりぎし)→鎌倉市子ども自然ふれあいの森→巡礼古道→旧華頂宮邸→杉本観音バス停G

持ち物：弁当・飲み物・敷物・雨具・歩数計・健康保険証

トレッキングシューズ着用・ストックがあれば楽です。



名越切通し



名越切通し

★国指定史跡「名越切通し」は、鎌倉と三浦一族の居城衣笠城に通じる要路でもあり、鎌倉防衛の重要拠点でした。当時の風情が良く残っています。

★国指定史跡「まんだら堂やぐら群」は、150穴以上の横穴の存在が確認される鎌倉有数のやぐら群となっています。鎌倉時代、墓所の不足を受け鎌倉周辺の山中に築かれた横穴式の納骨窟です。



名越切通しの下を横須賀線が通る



まんだら堂やぐら群



[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)

[お試し参加お申込み] <https://forms.gle/4cKwMamn9Fr72CTR9> (Google フォーム)

晩秋の里山を歩こう

2022年12月4日(日)

集合: 地下鉄舞岡駅 9時45分 10時出発 約9km

コース: 舞岡駅→舞岡八幡宮→舞岡虹の家→小川アメニティ→薬師堂→

宮田池→ばらの丸の丘・もみじ広場→舞岡公園→小谷戸の里→

狐久保・瓜久保→森の中の散策路(プラチナコース約7km・地下鉄舞岡駅へ)→舞岡熊之堂交差点→戸塚駅

- ・持ち物: 弁当・飲み物・敷物・雨具・歩数計・健康保険証等
- ・アップダウンのある山道も歩きます。靴には十分注意を!



舞岡町小川アメニティ

歩こう!歩こう!



舞岡の森への道



小谷戸の里



森の中の散策路

地下鉄の駅を出て大きく深呼吸!

小川のせせらぎの中に田園風景が広がります。市街地のすぐ近くに残された舞岡の森
深まる里山の秋に、今では少なくなったふる里の原風景を探しに出かけませんか!!

[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)

[お試し参加お申込み] <https://forms.gle/4cKwMamn9Fr72CTR9> (Google フォーム)

2022年11月神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

5 日 (土)	例会	<p>第298回例会 名越切通し・秋公開のまんだら堂に鎌倉の歴史を偲ぶ (鎌倉幕府を守った七切通しシリーズ 第2回)</p> <p>集 合: 鎌倉駅東口 9時45分集合 10時出発 約7km コース: 鎌倉駅(3番乗り場・緑ヶ丘入口行バス)→長勝寺→名越切通し→まんだら堂やぐら群→お猿島の大切岸(おおきりぎし)→鎌倉市子ども自然ふれあいの森→巡礼古道→旧華頂宮邸→杉本観音バス停</p> <p>★国指定史跡「名越切通し」は、鎌倉と三浦一族の居城衣笠城(きぬがさじょう)に通じる要路でもあり、鎌倉防衛の重要拠点でした。当時の風情が良く残っています。★国指定史跡「まんだら堂やぐら群」には、150穴以上の横穴の存在が確認される鎌倉有数のやぐら群となっています。鎌倉時代、墓所の不足を受けて、鎌倉周辺の山中に築かれた横穴式の納骨窟がやぐらです。</p> <p style="text-align: right;">申込み: (L)吉越 090-2750-0034 (SL)高橋吉・芦田</p>
11 日 (金)	ゆつたり	<p>スケッチウォーク ぶかり棧橋を描く</p> <p>集 合: JR桜木町駅南改札 10時集合 約2km 小雨決行 コース: 桜木町駅→日本丸→ぶかり棧橋</p> <p>★横浜ベイブリッジを遠景にぶかり棧橋を描きます。</p> <p style="text-align: right;">申込み: 小山 090-2431-8501</p>
13 日 (日)	一般	<p>東海道五十三次 ⑥ 湘南を通ります。</p> <p>集 合: 平塚駅東改札前 10時 約10km コース: 平塚駅→八幡山公園→化粧坂→大磯駅→照ヶ先海岸→鳴立庵→大磯城山公園(昼食)→国府本郷の一里塚跡→六社神社→二宮駅</p> <p>★山と川・海が織りなす景観を持つ湘南。海より吹く風を受けながら、行く秋を惜しんで歩いている。いい気分です。</p> <p style="text-align: right;">申込み: 鹿島 090-2169-1881</p>
16 日 (水)	集中ウォーク	<p>集中ウォーク「頼朝公のお墓」14時集合</p> <p>報告会: 鎌倉駅から徒歩約15分、頼朝の墓に向かって左側、階段下にある【よりと児童遊園】です。 ◎住 所: 鎌倉市西御門2-1</p> <p>コース: 自分で計画をたて伝助に登録・・・出発地、時間、コース、距離、同行者可又は単独か。ウォーキング日より113号11頁を参照してください。</p> <p style="text-align: right;">不明な点は運営委員に問い合わせください。</p>
19 日 (土)	講習会	<p>100歳になっても仲間とスポーツ!</p> <p>新日本スポーツ連盟神奈川県連盟主催: 種目交流「山筋ゴーゴー体操講習会」</p> <p>集 合: 神奈川県民センター(301号室) 横浜駅西口徒歩5分 講師: 石田良恵先生</p> <p>★神奈川県連盟の種目交流を通して、100歳になっても仲間とスポーツができる体づくりを学ぶ。(神奈川ウォーキングクラブ会員には参加可否にかかわらず全員に単価200円のテキストを無料配布)</p> <p style="text-align: right;">申込み: 新日本スポーツ連盟神奈川県連盟 電話045-534-5553</p>

20 日 (日)	一般	<p>お城シリーズ第3回 蒔田城址と鎌倉殿の13人ゆかり若宮八幡宮</p> <p>集 合:京急南太田駅 10時 約8km</p> <p>コース:南太田駅→太田道灌史跡→蒔田城址(階段がかなりあります)→若宮八幡宮 →坂東三十三観音弘明寺→京急弘明寺駅解散</p> <p>★お城廻りは蒔田城址に登ります。現在は青山学院の高等学校に変貌していますが、近くに三殿台になごりがあります。若宮八幡宮も南区の知らざるスポットでしょうか。最後は、弘明寺観音で疫病退散を祈願しましょう。</p> <p style="text-align: right;">申込み:平石090-2162-7178</p>
23 日 (水)	一般	<p>町田市域のフットパスを歩く③(城山湖周辺の紅葉を愛でる)</p> <p>集 合:JR横浜線相原駅 10時 約6km</p> <p>コース:相原駅(バス)→大戸橋バス停→大地沢青少年センター→草戸峠→草戸山→ 城山湖→大戸(バス)→相原駅または橋本駅</p> <p>★町田市之最西端。コースの半分以上は森林地帯で、美しい山里の趣、自然探訪、大パノラマを一度に満喫できます。</p> <p style="text-align: right;">申込み:五十嵐志 070-1042-0468</p>
26 日 (土)	一般	<p>東照宮へ、ロマネスク日光街道④</p> <p>集 合:東武伊勢崎線 北越谷駅 10時 約13km</p> <p>コース:北越谷駅→宮内庁埼玉鴨場→下間久里香取神社→林西寺→粕壁八坂神社 →東八幡神社→東陽寺→春日部市郷土資料館→春日部駅</p> <p>★越ヶ谷宿の外れから粕壁宿まで歩きます。春日部市郷土資料館には江戸時代末期を想定した「粕壁宿推定模型」があり当時の様子を知ることが出来ます。</p> <p style="text-align: right;">申込み:熊坂 080-1260-5285</p>

★天候により中止になることがあります。中止の場合・・・伝助でお知らせします。参加登録者は前日15時以降に必ず伝助を確認して下さい。

★参加費・・・800円 会員は無料

★持ち物 お弁当・飲み物・敷物・雨具(天気予報が晴れの場合でも)・歩数計・健康保険証等

コース分類

●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・標高差100m程度～300m程度の丘陵コース又は 歩行距離15km以上の平地コース

●健脚・・・ レベル1 低い山道・標高差200m程度～500m程度

レベル2 標高差400m程度～700m程度 累積標高差800m程度以下

詳細はHP「コース基本分類表」を参照

★やや健脚及び健脚コースは会員限定。スポーツ保険に加入している事。健脚コースに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。

参加申込み締切りは

会員・一般の方とも 実施日の3日前15時です

2022年12月神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

2 日 (金)	ゆ つ た り	<p>スケッチウォーク 称名寺を描く</p> <p>集 合:京急金沢文庫駅改札 10時集合 4km 雨天中止</p> <p>コース:金沢文庫駅→称名寺</p> <p>★黄葉の称名寺浄土庭園を描く。金沢北条氏3代を訪ねる。</p> <p style="text-align: right;">申込み:小山090-2431-8501</p>
4 日 (日)	例 会	<p>第 299 回例会 晩秋の里山を歩こう</p> <p>集 合:地下鉄舞岡駅改札口 9時45分集合 10時出発 約9km</p> <p>コース:舞岡駅→舞岡八幡宮→舞岡虹の家→小川アメニティ→宮田池→ばらの丸の丘・もみじ広場→薬師堂→舞岡公園→小谷戸の里→狐久保・瓜久保→森の中の散策路(プラチナコース約7キロ・地下鉄舞岡駅へ)→舞岡熊之堂交差点→戸塚駅 アップダウンのある山道も歩きますので靴には十分注意を!</p> <p>★里山が秋色に染まる頃、森の木々には実もいっぱい! 巡り歩いて、秋の終わりを彩る里山の風景を楽しんでみませんか。</p> <p style="text-align: right;">申込み:内海 090-8106-4902</p>
9 日 (金)	一 般	<p>80歳お祝い・米寿お祝いを鷹取山で</p> <p>集 合:京急逗子線神武寺駅 10時 約6km</p> <p>コース:神武寺駅→石切り場→神武寺→鷹取山(139m)→湘南たかとりセンターバス停(プラチナコース4km)→追浜駅</p> <p>★今年は横須賀の鷹取山で80歳12名と米寿の小野里さんのお祝いをします。低山ですが滑りにくい靴、手袋、お持ちの方はストックをご用意下さい。</p> <p style="text-align: right;">申込み:熊坂 080-1260-5285</p>
11 日 (日)	一 般	<p>東海道五十三次⑦ ホイサッサ小田原</p> <p>集 合:JR二宮駅 10時 約9km</p> <p>コース:二宮駅→押切坂の一里塚→車坂→親鸞聖人御庵室碑→小八幡の一里塚→酒匂川の渡し碑→なりわい交流館(昼食)→箱根口→板橋(大久寺)→風祭の一里塚→山崎の古戦場碑→三枚橋(湯本)→小田原駅</p> <p>★小田原まではのんびりゆったりの東海道です。街道筋は蒲鉾の老舗がズラリ、他にも干物・梅干し・提灯や今も健在です。風物を楽しみながらのそぞろ歩きが楽しみ。</p> <p style="text-align: right;">申込み:鹿島 090-2169-1881</p>
18 日 (日)	一 般	<p>坂東三十三観音シリーズ飯泉観音とお城シリーズ天守閣なき小田原城</p> <p>集 合:JR鴨宮駅 10時</p> <p>コース:鴨宮駅→飯泉観音→五百羅漢王宝寺→大雄山線にて小田原移動小田原城の古城城址を散策2時間→JR 小田原駅解散</p> <p>★小田原は箱根を越えた坂東の入り口でもあり文化都市です。おいしいお土産もあり現在のお城の駅の反対側に天守閣の跡地があり今回はそちらを探索いたします。</p> <p style="text-align: right;">申込み:平石 090-2162-7178</p>

<p>21 日 (水)</p>	<p>平日 例会</p>	<p>第300回例会 玉川学園から成瀬地区の公園・社寺を巡る 集合:小田急玉川学園前駅 10時 約8km コース:玉川学園前駅→化石谷公園→かしの木自然公園(🌳)→庚申塚公園→成瀬尾根→東雲寺(🌳)→杉山神社→城山公園→恩田川→堂之坂苑→横浜線成瀬駅(15:00頃) ★社寺の貴重な文化財に加えて成瀬尾根と恩田川の自然を満喫する。 申込み:高橋文 080-1115-4849</p>
<p>26 日 (月)</p>	<p>一般</p>	<p>鎌倉幕府を守った七切通しシリーズ第3回 朝比奈切通し 集合:京急六浦駅 10時 約8km コース:六浦駅→千光寺→熊野神社→朝比奈切通し→三郎の滝→太刀洗川→滑川→光触寺→明王院→杉本観音・拝観料300円(G)(バス)→鎌倉駅 ★朝比奈切通しは鎌倉から三浦半島を横断する六浦道(むつらみち)にある切り通し。六浦道は鎌倉から東京湾・房総半島へ出るルートにありました。朝比奈切通しではアツと驚く景色が見られるか!? 楽しみにしてください。 ★杉本観音は鎌倉幕府が開かれる約450年前、734(天平6)年の創建と伝えられる鎌倉で最も古い寺。坂東三十三観音霊場の第一番札所。大蔵観音、杉本観音と呼ばれ親しまれています。 申込み:吉越 090-2750-0034</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

新型コロナウイルス(オミクロン変異株)感染の拡大が減少しつつあります。しかし引き続き安全な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。

- 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下さい。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です。
- 帰宅後、感染が確認された場合は、すみやかにクラブへ連絡してください。



お試し参加歓迎!

あなたのお気に入りのウォーキングが必ず見つかります

歩いたその日から仲間ができます

お試し参加では楽しい一日をお過ごしください

もちろん おひとりでの参加も歓迎です

**お試し参加
お申し込みはこちら**

<https://forms.gle/HinXwby>

各部からのお知らせ

★メール送信についてお願い

日頃より会員の皆さんには、運営委員あてご意見・ご要望・諸連絡をとおして会の運営にご協力いただき有難うございます。それらは主にメール送信によりますが、大量のメールを受信する運営委員はこんな事に困っています。

①【メールの差出人名】 差出人を連想・特定しにくいローマ字・数字の羅列

(cfd90sb415538-002h@ーなど)の場合、受信者からするとだれからのメールか分かりません。

②【件名】 古いメールを利用して返信→宛先に使い、件名が直されておらず本文と一致していない。

◆上記の場合不信メール？ ウイルス感染したら？と開けるのを悩む事もあります。

■**お願いです！！ 件名の先頭に氏名を書いてください。**

差出人名が漢字名、氏名を特定できるローマ字名の方以外は、次のように、件名の先頭に氏名を書いて、続いて用件を簡単に書いていただくようお願いします。

(件名の記入例)・・・『**桜井知子** 会員の頁のパスワードについて』

※なお、差出人名は簡単に漢字表記に変更することもできます(スマホの場合不明)ので運営委員にお訊ねください。運営委員の事務処理を速やかにすすめる為、皆様のご理解ご協力をお願いします。

山筋ゴーゴー体操講習会開催

100歳になっても仲間とスポーツができる体力作りを学ぶ講習会です。新日本スポーツ連盟神奈川県連盟の種目交流として実施のはこびとなりました。参加費300円はクラブから全額補助されます。講習を受けて今後のウォーキングをより楽しく安全に行いましょう。

開催日時:2022年11月19日(土) 9時30分～12時30分

場 所:かながわ県民センター 301号室 (横浜駅西口から徒歩5分)

講 師:石田良恵先生 保健学博士 専門は身体組成、主に減量、加齢、トレーニング効果
申込みは「参加申込み伝助」にて 先着80名まで

新入会員さん紹介(敬称略) 宜しくお願いします

会員 No.432 永由 文江 世田谷区在住 会員の紹介	会員 No.433 前田 正美 横浜市在住 健康づくり	会員 No.434 亀田 照美 逗子市在住 健康のため	会員 No.435 工藤 秀春 逗子市在住 会員の声掛けで
			

★在籍会員数

2022年9月25日

現在

男性59名、女性70名

合計129名

🍁80歳+米寿お祝いウォーク

今年のお祝いウォークは、12月9日(金)横須賀の鷹取山(標高139m)に登ります。負担の大きい大山でなく、なるべく多くの方に参加してもらえよう計画しました。12名の方が80歳を迎え、米寿祝いの方も1名おられます。「山筋ゴーゴー体操」で体力作りに励み元気に歩きましょう。