

# ウォーキングだより

第115号

発行日2023年1月25日



1/14 七福神めぐり 44名参加



## 1 目次

- |                           |                                |                          |              |
|---------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------|
| 2 第299回例会<br>舞岡の里山        | 7 ロマネスク日光街道④<br>北越谷から春日部へ      | 12 鎌倉七切通しシリーズ③<br>朝比奈切通し | 18 予定表3月前半   |
| 3 第301回例会<br>鎌倉七福神巡り      | 8 スケッチウォーク<br>黄葉の称名寺           | 13 鎌倉古道・たつ道<br>境川沿いの鎌倉古道 | 19 予定表3月後半   |
| 4 第300回平日例会<br>玉川学園から成瀬迄  | 9 80歳・米寿祝いを鷹取山で<br>東逗子から鷹取山・追浜 | 14 運営委員会報告               | 20 予定表4月前半   |
| 5 山筋ゴーゴー体操講習会<br>筋力体操講習会  | 10 東海道五十三次㊦<br>二宮から箱根湯本へ       | 15 創立20周年記念行事            | 21 予定表4月後半   |
| 6 蒔田城址と鎌倉殿の13人<br>お城シリーズ③ | 11 坂東三十三観音シリーズ<br>飯泉観音と小田原城    | 16 3月例会予告                | 22 各部からのお知らせ |
|                           |                                | 17 4月例会予告                |              |

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](mailto:info@k-walk.main.jp)

# 晩秋の里山を歩こう

2022年12月4日(日)晴れのち曇り 15000歩 10km

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7km・舞岡駅へ)  
→舞岡熊之堂交差点→戸塚駅

参加者:内海(L) 鈴木宏(SL) 高橋吉(SL) 勅使河原 平嶋 平石 熊坂 高橋文 小野里  
伊藤 桑原 澤 高山 滝川 高橋友 吉岡 松野 富谷 鹿島 及川 山口 小嶋サ 芦田  
入江 大城 亀田 工藤 タン(新入会) 荻野(一般) 合計29名



秋色に染まる中丸の丘にて全員集合



里山風景



富士を望む丘

40年近く前のこと、「舞岡の自然を守り抜こう!!」

息子の小学校の先生のこの呼掛けを思い出しました。今では多くのボランティアの方々の協力のもと、自然観察会、農業体験講座などが開かれ、私達に身近に自然と接する機会を与えてくれる大切な存在の里山。「舞岡ふるさとの森」

いつまでも守っていききたいですね。



名残りの紅葉のプレゼント



落ち葉を踏みしめて



ファイト!もう少し!!

柔らかな晩秋の陽射しの中、名残りの紅葉を愛で、落ち葉を踏みしめる音に耳を澄ませ森の中を登ったり降りたり!晩秋の里山ウオーク楽しみました。

ハッケヨーイ!  
河童のお相撲  
談義に夢中!



河童池

# 鎌倉七福神巡り



2023年1月14日(土) 雨のち曇り 15000歩 10km

コース:北鎌倉→浄智寺→亀ヶ谷坂切通→鶴岡八幡宮→宝戒寺→妙隆寺→本覚寺→長谷寺→  
御霊神社→長谷駅

参加者:1班:熊坂(L) 佐藤伊 平石 桑原 吉岡 鹿島(班長) 新井 芦田 工藤

2班:勅使河原 吉越(班長) 大平 小林 河野 桑名 高橋吉(副班長) 玉利

3班:平嶋(SL) 小野里 小山 澤 畠(班長) 吉田正 内田 戸崎

4班:熊島 山内(班長) 市村 奥村(副班長) 滝川 及川 松本 大城 飯倉(本日入会)

5班:仲(SL) 常盤 高橋文(班長) 渡辺 宮野 平林 岩元 土志田 亀田 志村(一般)

会員43名、一般1名 合計44名

**戸崎:** 正月明けの鎌倉七福神めぐりに参加しました。実は七福神巡りというものは初めて。信心深く?ないもので。七福神を乗せた賑やかな宝船は目にしますが。北鎌倉の浄智寺(布袋尊)～亀ヶ谷坂切通～鶴岡八幡宮(弁財天)～宝戒寺(毘沙門天)～妙隆寺(寿老人)～本覚寺(夷尊神)～鎌倉の海を見渡せる長谷寺(大黒天)～江ノ電直ぐの御霊神社(福祿寿)まで。雨模様でしたが、梅も香り、とつてもリフレッシュしました。ネットで検索すると七福神は、ヒンドゥー教、仏教、道教、神道など様々な背景を持っているとのこと。ポーッと生きて来たので知らなかった。コロナでもしっかり触って黒光りの布袋様、のぞき小屋のような神様とか楽しい。大河ドラマ鎌倉殿のお蔭もあって、歴史に思いをはせながら歩きました。宝戒寺は北条一族の霊を弔うために建てられた等々。2023年、皆に七福神のご利益がありますように。ありがとうございました。

**大城:** 雨模様の天気でしたが最後まで廻れて良かったと思います。年の初めに七福神巡りが出来て福を頂けそうです。今回



小雨降る源氏池にて

は人数が44名と大勢の為、班毎に歩く事になり私の班にはお試し参加の方が一人来られていました。最初は少し緊張されていましたが、中盤位からは会話も弾むようになり自然と楽しく会話されていました。今回入会されることになり良かったです。これからも楽しくウォーキングに参加したいと思います。

## 玉川学園から成瀬地区の公園・社寺を巡る

2022年12月21日(水) 曇り 15000歩 約 9km

コース:玉川学園前駅→かしの木自然公園→庚申塚公園→成瀬尾根→成瀬山吹緑地→東雲寺→杉山神社→城山公園→恩田川→堂之坂公苑→横浜線成瀬駅

参加者:高橋文(L) 鹿島(SL) 勅使河原 平嶋 五十嵐志 平石 熊坂 栗田 市村 桑原 滝川 内海 望月 鈴木宏 工藤 加納 佐田 計17名

**望月:** 玉川学園前駅を定刻前に出発、住宅街を歩きつ戻りつしながら17名の一団は和気あいあいと、かしの木自然公園へ。準備体操とコース説明を終え、庚申塚公園を経て神奈川県と東京都の境界である小

高い成瀬尾根道を落ち葉を踏みしめ歩きました。成瀬山吹緑地では草の上に座り、素晴らしい丹沢や奥多摩などの山並みを見ながらの昼食と記念写真。恩田川の両岸には長く続く枝ぶりの



バックは丹沢連峰と奥多摩の山並み

の良い桜並木があり、来春の楽しみが一つ増えました。堂之坂公苑では水琴窟の澄んだ音色を聞き、歩き終わりのストレッチ。今日は風もなく名残の紅葉や白い水仙にも出会えた楽しいウォーキングでした。

~~~~~



水琴窟

側は緑地と住宅の混在、恐らく一昔前は両者とも全面山林とか畑ではなかったかと思われます。同じ自然環境にあったものが、時代が変わって宅地化が進んだ結果、行政区域の違いによってこのような街づくりの違いになっているのかなと感じさせられた一場面でした。 <高橋文>

都県境にある成瀬尾根を歩きました。左は横浜市右側は町田市です。横浜側は一面新興住宅街並びにマンション群、町田



種目交流

# 山筋ゴーゴ一体操



2022年11月19日(土)

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

集合:神奈川県民センター(301号室) 9時30分～12時30分

参加者:大竹 吉越 平嶋 五十嵐志 五十嵐し 平石 熊坂 高橋文 平山 山内 市村 澤 奥村 畠 吉岡 内海 藤田 鹿島 原田 土志田 川合 労山・スキー協・卓球・月例マラソン 合計39名

「100歳になっても仲間とスポーツができる体力作り」の講習会。「棺桶に入るときは自分で歩いていけるように」とのジョークに会場がどっとわきスタートしました。終始楽しく、分かりやすく教えていただきました。お土産に頂いたスケソウダラ入りの魚肉ソーセージは、筋肉増強に良いのだそうです。これも初めて聞きました。皆さん自分のために、そして、いかに昔の体力を取り戻せるか真剣でした。



先生を囲んで(前列右から5番目)

**澤:**山の会でいろいろ登り、卓球や仕事にも、元気に頑張りましたが、80歳辺りから足や腰に、不安がでてきました。先生の講義を受けて、前向に明るくなりました。本を拝見して、もう少し人生頑張りたいくなりました、本当に有り難く感謝しております。

**山内:**コロナと仕事の関係で、この2年程低山の山歩きと普段のウォーキングから遠ざかっていました。今回の体操で感じたことは筋肉量の減少と体力の低下で、足が上がらずバランスも取れませんでした。この講習会をきっかけに空き時間を利用して毎日少しずつ体操を試してみようと思いました。また機会がありましたら詳しくご指導をよろしくお願いいたします。

**吉岡:**直接石田先生に山筋ゴーゴ一体操をわかり易くご指導頂きありがとうございました。山には登りませんが、ウォーキングの前後に割と簡単にできる体操なので続けていけそうです。筋力が付くことを期待しています。

**内海:**とても刺激的な山筋ゴーゴ一体操講習会でした。筋力維持からupへとわかっていてもなかなか実行できませんでしたが先生の若さ、プロポーションの美しさを目の当たりにして、日々の積み重の大切さを実感いたしました。

**高橋文:**至極簡単な体操で筋力アップが図れることを学びました。これをいかに継続的に実施していけるかが、大きな課題だと思っております。“継続は力なり”という言葉があります、これを肝に銘じてチャレンジしていこうと思っています。「100歳まで元気に歩けるように」と願いながら。



## 蒔田城址と鎌倉殿の13人ゆかり若宮八幡宮

2022年11月20日(日)曇り 16000歩 約10km

コース:京急南太田駅10時出発 常照寺→しおくみ坂→太田城址(太田小学校)→東福寺(赤門)→蒔田公園にて昼食→勝国寺→蒔田城址(横浜英和学院)→若宮八幡宮→坂東三十三観音札所弘明寺13時45分解散

参加者:平石(L) 鹿島(SL) 勅使河原 山田 吉田正 富矢 望月 新井 芦田 入江 工藤 合計11名

降水確率が高く心配しながら歩きましたが、降らずにウォーキングを楽しめました。過去に歩いた三殿台遺跡の名称を調べ磯子と太田そして蒔田に城址あると知ります。そこから岡村の古代遺跡を三殿台遺跡と命名されたそうです。まず京急南太田駅のガード下からすぐ常照寺の山門をくぐりぬけ右手の階段を登りつめました。ここは東に東京湾が展望され広々としています。そこで体操をして今度はどんどん商店街までどんどん下りました。ここからどんどん登り太田城址といわれる太田小学校へ、高台で好展望です。また下り今度は中区にある東福寺、赤い山門が印象的です。横浜では古刹のお寺です。また大岡川沿いに歩いて蒔田公園で昼食と休憩としました。

午後からは鎌倉街道に吉良氏の勝国寺と居城蒔田城址に登りましたが現在は横浜英和学院が陣取り史跡は見えません。また階段を下り若宮八幡宮に参拝して鎌倉殿とのいわれを学びます。最後に大岡川を渡り坂東三十三観音14番弘明寺で参拝後解散しました。<平石>



(弘明寺の身代わり地蔵)



坂東三十三観音札所の弘明寺は、横浜市最古のお寺です。

# 東照宮へ、ロマンスク日光街道④

2022年11月26日(土) 雨のち曇り 22000歩 約13km

コース:北越谷駅→北越谷第五公園→越谷梅林公園→下間久里香取神社→大枝公園→林西寺→備後一里塚跡→粕壁八坂神社→東八幡神社→東陽寺→郷土資料館→元町公園→春日部駅

参加者:熊坂(L) 奥村(SL) 勅使河原 五十嵐志 平石 青松 清水 市村 小田 山田 畠 高橋友 脇坂 鹿島 山口 篠 三浦 計17名



林西寺本堂前

**脇坂:**一週間近く晴れの日の中でなぜか一日だけ雨予報の今日、覚悟を決めて雨の中を出発。一時本降りもあつたがやがて雨足も弱くなり昼にはやんで外で昼食が食べられました。雨上がりの紅葉黄葉が緑に交じって美しい。春日部は粕壁とも書くのか。なんとなくこちらのほうが納得する。江戸から36kmで最初の宿泊場所とのこと。昔の人の足にはかかないません。街道をわき目も振らず熊坂リー

ダーの後姿を見ながら歩いているとレインウェアのカラーコーディネーションが実に決まっているのに気付いた。薄緑色(ペパーミントグリーンというらしい)のジャケットに同色のリュックサック、マスクまで同色で、モスグリーンのパンツとよくコーディネートされていて深く感心する。春日部郷土資料館で見た縄文人の顔が近所のお父さんによく似ている。ぼんやりととりとめもなく歩いてしまったウォーキングでしたが目についたもので妙に気分が良くなる一日でした。

**三浦:**小雨の降る中での、日光街道4回目スタートでしたが、準備体操後には雨も上がり、寒過ぎもせず紅葉もとても綺麗で、清々しいウォーキングになりました。まだまだ初心者ですが、いつも皆様には親切にして頂いてとても有り難いです。



東八幡神社鳥居の前で

# スケッチウォーク 黄葉の称名寺を描く

2022年12月2日 晴 5000歩 約4km

参加者:小山(L) 吉越 吉留 平石 土志田 加納 合計6名

コース:金沢文庫駅10時→称名寺→称名寺市民の森(鎌倉幕府2代執権北条義時の5男実泰の子「北条実時」公御廟→金沢山の山頂・八角堂広場)→金沢文庫駅



八角堂広場からの眺め



秋の紅葉は終盤にかかっていたいました。浄土庭園周りの銀杏はほぼ落葉してました。それでもスケッチでは黄葉の銀杏を描くことができます。スケッチの後、称名寺市民の森を歩きました。思ったより階段が多くありハードでした。まずこの地の領主となり別邸を構え、金沢北条の祖となった北条実時公御廟を通り、金沢山の山頂、八角堂広場に到着。八景島、野島、海の公園がある金沢の海の前には房総半島富山、鋸山が確認できました。



# 80歳お祝い・米寿お祝いを鷹取山で

2022年12月9日(金) 晴れ 9000歩 6km

コース: 東逗子駅→表参道→神武寺→鷹取山(139m)→湘南たかとりセンターバス停→雷神社→追浜駅

参加者: 1班: 工藤(班L) 奥村(班SL) 勅使河原 河野 山内 市村 畠 高橋友 内海 鈴木宏 内田

2班: 熊坂(L・班L) 脇坂(班SL) 平山 清水 澤 鹿島 望月 新井 戸崎 入江 亀田

3班: 高橋吉(SL・班L) 吉越(班SL) 佐藤よ 平嶋 仲 高橋文 小野里 熊島 小林 平林

吉田正 大島 計34人



鷹取山頂上の展望台で2班の80歳



3班の80歳と米寿の小野里さん

**仲:** 80歳のお祝いウォーキングに、米寿の小野里さんと8名参加。鷹取山には2度ほど参加しており標高139mと気楽に考えていたが、コロナ過と私事で約2年半のウォーキングのブランク。前半の鷹取山登山口から神武寺山門、梵鐘、境内にある「なんじゃもんじゃ」の木までは景色を眺めながら歩きましたが、神武寺を過ぎた後半は苦難の連続で廻りの景色を楽しむ余裕はなく、鎖場では足が上らず後ろの人にお尻を押しもらう始末でした。無事広場に到着し、お祝いに食べたケーキは特別に美味しかったです。クラブから送られてきた「山筋-ゴーゴー体操」で体幹を鍛えて来年は歩ける体でウォーキングに参加したいです。お祝い有り難うございました。リーダーの班分け素晴らしかったです。

## 鷹取山公園で全員の集合写真



# 東海道五十三次⑦ やゝ健脚

## ホイサッサ小田原



2022年12月11(日) 晴れ一時曇り 30000歩 約18km

コース:二宮駅→等覺院→押切坂の一里塚→車坂→国府津駅→親鸞聖人御庵室碑→小八幡の一里塚  
 →三寶寺→酒匂川の渡し→なりわい交流館(かまぼこ通り)→箱根口(ういろう)→板橋見附  
 →風祭の一里塚→山崎の古戦場碑→三枚橋→箱根湯本駅

参加者:鹿島(L) 平石(SL) 芦田(SL) 勅使河原 平嶋 五十嵐し 小野里 清水 丹後 栗田  
 高橋友 吉岡 山口 篠 高橋吉 戸崎 工藤 計17名



旧東海道松並木を小田原に向かう



広々とした酒匂川=丹沢から箱根の山並みが  
 気持ちいい☺ここでランチ



幕末の山崎古戦場碑



小田原なりわい交流館で記念写真、小田原提灯の看板付き☺

△▼△▼△ これからのウォークについてSLの平石さん(数多くのウォーキングに参加)から一言 △▼△▼△  
 3月21日(火)いよいよ箱根越えになります。標高差も大きく元箱根(芦ノ湖)で1日とします。下りの方が緩やかです  
 が(箱根路西坂)石畳とはいえ玉石敷きもあり滑らないよう細心の注意をして歩けば大丈夫です。

## 飯泉観音と天守閣なき小田原城

2022年12月18日(日)快晴 歩数20000歩 距離約12km

コース:JR鴨宮駅10時出発→酒匂川冬鳥観察→坂東三十三観音札所勝福寺参拝達磨市開催→扇町し  
らさぎ広場昼食休憩→五百羅漢玉宝寺参拝→五百羅漢駅から小田原駅まで電車移動→小田原  
城古郭(現小田原高校)→城の西北部堀切土塁など見学散策→北原白秋のさんぼ道→小田原競  
輪場休憩→JR小田原駅解散

参加者:平石(L) 鹿島(SL) 勅使河原 河野 脇坂 山口 松本 芦田 入江 大城 タン 合計11名

今日は風が強いが、冬らしい紺清なる空の下を歩きます。坂東三十三観音シリーズ飯泉観音では達磨市が開催され年末模様でした。酒匂川には、バンかカモがゆったり遊んでいます。下見で見つけた公園は遠廻りになりますが、扇町しらさぎ広場と近く山やまが展望でき特に富士山・明神ヶ岳・金時山から大山まで懐かしき山のオンパレードです。昼食休憩後は、五百羅漢を見学し電車移動で時間短縮して小田原駅に直行です。小田原駅は山側の古郭なのでまず北条早雲の大きな銅像に寄ってから小田原城古郭の急坂を上がり、戦国時代の土肥氏・大森氏・北条氏まで明治維新で廃城まで繋がり機能したようです。当時の土塁や堀切も顕著に残存しておりお城めぐりの勉強ができました。最後に北原白秋の歩いた道では、相模灘の向こうに房総半島が遠望され、直近に箱根から丹沢が望め最高の気分で小田原駅に戻りました。予定は16時でしたが、皆さんの協力で早く解散できたのは幸いです。 <平石>



飯泉観音のだるま市



しらさぎ広場

五百羅漢では、自分や知人に似た顔があるそうです。

# 朝比奈切通し

## (鎌倉幕府を守った七切通しシリーズ 第3回)

2022年12月26日(月) 一般 晴れ 10400歩 約7km

コース:京急六浦駅 10時→千光寺→熊野神社→朝比奈切通し→三郎の滝→梶原景時太刀洗の水→十二所やぐら→切通し庚申塔→滑川→光触寺→大江広元屋敷跡→五大堂明王院→梶原景時屋敷跡(景時も使ったであろうと思える古井戸発見)→泉水橋バス停(解散) ※鎌倉駅へ

参加者:吉越(L) 岩元(SL) 吉留 高橋文 山内 伊藤 奥村 山田 高山 吉岡 内海 宿澤 高橋吉 小嶋サ 大島 入江 亀田 工藤 計18人

**吉留:** 六浦駅からすぐに小高い森の中。よくぞこんな所に、と言ったうねうねと続く細道。木々や竹などに囲まれたトンネルの上り下りで冒険心をくすぐるコースでした。熊野神社を通過して朝比奈の切通しへと続き、先人たちの苦勞が伺われる岩肌が見どころでした。十二所やぐらから森の中を抜けて光触寺。入口の紅葉が素晴らしかった。その後は、大江広元、梶原景時など聞きなじみのある名前の屋敷跡を辿りました。鎌倉時代を彷彿とさせる場所があちこちありますね。ちょっと足元注意でしたが、ジェットコースターのような見どころ満載のウォーキングでした。さすが鎌倉！



朝比奈切通しは全長 900m 左右に行ったり来たり下る

熊野神社 アツと驚く景色は？…チョッと遅かったですね



**小嶋サ:** 苔むした崖の岩肌から水滴が落ちる。足元の石にも苔多し。気が付けば湧き水も。ここは朝比奈切通しを過ぎた辺り。800年もの昔、この六浦道を商人たちは馬や荷車で物資を鎌倉へ運んだのだろうか…注意深く歩きながら、当時を想像しひとり愉しむ。ひと時の非日常を味わった年の瀬ウォークでした。

後ろの方はどうかな？と振り返る都度、山田さんが「大丈夫だよ〜！」と手を上げて返事をしてくれました。そして大勢の方に協力していただき助かりました。大江広元屋敷跡や梶原景時屋敷跡、さらには十二所やぐらも、クラブ結成21年目にして初めて訪れたのではないかと思います。『鎌倉殿の13人』の力は大きいですね！ <L 吉越>

ティータイムはあつこさんの差し入れで..ご馳走様！1月4日にはまたイギリスへ経たれるそうです。お元気で！



# 鎌倉古道たつ道からほしのや道を繋ぐ

2023年1月9日(月・祭)快晴 33000歩 約20km

コース:小田急江ノ島線日大前六会駅→小栗判官砂払塚伝説の地→花応院→飯田牧場アイス休憩→  
俣野氏観音堂→天王の森野草園昼食休憩→第六天→和泉川散策→泉城址散策→日枝神社→  
和泉川遊水地→ほしのや道散策→瀬谷8福神全通院勢至堂→瀬谷8福神宗川寺→瀬谷8福神  
西福寺→さば神社→瀬谷8福神宝蔵寺→相鉄瀬谷駅

参加者:平石(L) 勅使河原 小野里 渡辺 山内 伊藤 栗田 桑原 澤 富矢 山口 川合 芦田  
佐田 タン 合計15名



瀬谷8福神全通院勢至堂

新年から穏やかな日和が続き、今年最初のウォーキングは上々の出足です。さあ今年も歩け歩こう楽しんでいこう。藤沢の日大前から横浜市の俣野地区まで5キロほどあるきますが、小栗判官の伝説の地は昨年30年かけて確定できたところです。藤沢側の西俣野の地にありますが、その集落にたくさんの歴史がありました。近くの飯田牧場でアイスをいただき長らく休憩して



そこから境川歩きです。俣野橋を渡り横浜側の俣野からは鎌倉古道を歩きます。お馴染みの天王の森で早めの昼食休憩とします。野草園には水仙と寒咲きあやめと蠟梅が咲くのみで残念です。そこからは、境川の支流和泉川に寄り添いながら歩き相鉄いずみ中央駅ちかくの泉小次郎の城址にも立ち寄り



鎌倉時代に戻れました。肝心の「たつ道」は環状4号線で交通量が多く瀬谷までは右に左に探し出した旧道歩きに徹します。

右手からの「ほしのや道」はのどかな芝生の中のみちで、瀬谷8福神を相鉄線の南側4ヶ所を回れました。ちょうど5時に瀬谷駅到着と同時に日没となり解散いたしました。<平石>

## 2022年度第6回運営委員会報告

日 時:2022年11月30日(水)14時~17時(事務所)

出席者:(議長)高橋文 (書記)平山 吉越 平石 平嶋 熊坂 畠 奥村 脇坂 内海 鹿島 鈴木宏  
高橋吉 13名出席

### ■吉越会長あいさつ

全国ウォーク無事終了した。11月16日に事故が起きたので討議をお願いします。

### ■集中ウォークでの事故報告と今後の対策について。

11月16日13時10分、鎌倉八幡宮の裏にて滑落事故発生。診断結果は外傷性胸部大動脈損傷・胸椎破裂骨折・背骨圧迫骨折。12時10分に回春院の四ツ辻に来て20分で目的地頼朝の墓に着く場所まで来た。そこから通常の道ではないところに入り最後崖に阻まれ、直径20cm位の枯れ木に手を支えて下を覗きこんだところ木が折れて崖の下に落ちた。同行者が道を見つけ下に来て救急車を手配し、病院へ搬送した。

今後の対応について討議したが、「通常の道ではない場所を歩くのは避ける」「同行者がいたので事故対応が迅速にできた」「会員へ事故報告を一斉メールで出す」などの意見が出た。

### ■2023年全国交流ウォーク、箱根・鎌倉方面の要望あり。鎌倉中心で考えることにする。

### ■20周年記念行事準備状況

・記念品、パーティの内容について討議検討した。

## 2022年度第7回運営委員会報告

日 時:2022年12月23日(水)14時~17時(ズーム)

出席者:(議長)奥村 (書記)平山 吉越 高橋文 平嶋 畠 脇坂 内海 鹿島 鈴木宏 高橋吉  
11名出席

### ■20周年記念の進捗状況

- ・記念品はランチバッグ(保冷・保温)にし、絵入りのカンバッジを付ける。
- ・記念パーティは軽食+2時間飲み放題のプランで、ビュッフェスタイルとする。  
ケータリング会社に発注する。一人3500円。テーブル配置は当日クラブ側で行う。  
時間は14時~16時とする。参加案内は1月10日までに一斉メールを出す。
- ・記念ウォーキングは鎌倉巡礼古道を歩く。3月25日に実施する。

### ■機関紙の記事の追加・修正等

ラインで「機関紙クラブ」作成し、機関紙の追加・修正等の連絡をとり合う。

### ■2023年全国交流ウォークの実施場所は鎌倉に決定。

関東ブロック主管で実施する。コース担当は当クラブ。コース選定のためアンケート実施について討議。「鎌倉殿13人にちなむ場所をめぐる」「鎌倉の観光地をまわる」「切り通しや山歩きをする」「江ノ島」などいくつか考えられる。

### ■次回運営委員会 2月1日(水)14時(事務所)

# 創立 20 周年記念行事

神奈川県ウォーキングクラブは、2021年6月30日に創立20年を迎えました。永きに亘るクラブの発展は、これまでクラブにかかわってこられた方々や会員一人ひとりの努力の賜と心より感謝いたしております。新型コロナウイルス感染症の収束がなかなか見えず、記念行事もものびのびになっていきましたが、この度実施する運びとなりました。記念の行事へ皆さんお誘いあわせの上、是非ともご参加下さい。なお、記念行事は以下3項目を実施します。

## その1 祝賀会 2月18日(土)に開催！

20年の懐かしい思い出と、これからのウォーキングへの期待を楽しく語り合しましょう！

日 時:2023年2月18日(土)午後2時～午後4時 (午後1時30分から受付)

場 所:波止場会館5席軽食ビュッフェ お飲み物各種飲み放題！ 会費3500円

登録締切:恐れ入りますが2月11日(土)正午までにお問い合わせいたします

担当者:脇坂洋輔 090-2164-2641 鹿島條太郎 090-2169-1881 高橋吉則 090-2758-9015



## その2 記念品 ランチバッグ&記念バッチ

ランチバッグはウォーキング参加時にはもちろん、普段のお散歩にもお菓子や飲物を入れて、とても便利に使えます。

黒かベージュの2色。

①祝賀会参加者、

②その後2カ月以内のウォーキング参加者の順に好みの色を選べます。

好みが無くなった時はご容赦下さい。

担当者:奥村 鈴木宏



保冷ランチ  
バッグ  
22 cm × 22 cm



記念バッチ  
サンプル  
直径 44 mm

## その3 記念ウォーキング

3/25(土) 鎌倉と逗子の桜並木を歩きましょう

集合:JR鎌倉駅東口10時 約9km

コース:鎌倉駅→鶴岡八幡宮→報国寺→巡礼古道→

浄明寺緑地→逗子ハイランド→岩殿寺→逗子駅

★神奈川県ウォーキングクラブのホームグラウンドとも言える鎌倉から逗子ハイランドへと桜並木を巡ります。

L:熊坂(080-1260-5285) SL:畠 内海



逗子ハイランドの桜並木

## 機関紙116号

20周年記念号を検討中です。

## 花の香漂う尾根と水辺歩き



日 時:2023年3月4日(土)

集 合:JR 根岸線洋光台駅 10時

コース:洋光台駅→峯市民の森→峯せせらぎ遊歩道→峯公園→いっしんどう広場→大岡川源流域  
→おおやと休憩所→(プラチナコース氷取沢バス停約8km)→六国峠登り口→六国峠ハイキング  
コース(下り)→金沢文庫駅

☆「峯市民の森」は周辺の「市民の森」とちがってあまり手が入っていません。そのせいか人出も少なく、自然がイッパイのなだらかな尾根道です。又、このコースは随所に梅や水仙などの花が咲き春が近いことを知らせてくれます。尚、山道では多少のアップダウンがありますのでストック・ウォーキングシューズがあれば安心です。

持ち物:お弁当・飲み物・敷物・雨具・歩数計・健康保険証等



天气が良ければこんな景色が見られます。  
大岡川源流域の東屋と峯市民の森。(下)



[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)

## 横溝屋敷から三ッ池公園を目指す

2023年4月2日(日)

集 合:東急東横線大倉山駅 10時 約11km

コース:大倉山駅→熊野神社→みその公園→横溝屋敷→獅子ヶ谷市民の森→二ッ池→三ッ池公園  
(プラチナ7km)→JR鶴見駅

★江戸時代の名主屋敷そのままの横溝屋敷見学、特に蚕小屋は一見の価値あり。それから桜の三ッ池公園を愛でる。

持ち物:お弁当・飲み物・敷物・雨具・歩数計・健康保険証等



熊野神社



横溝屋敷



三ッ池公園の桜



獅子ヶ谷市民の森

[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)

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

※集合時間の15分前にはお集まりください

## 2023年3月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

|               |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>日<br>(水) | 一般 | <p>鎌倉幕府の有力御家人三浦義村の墓所と三浦海岸河津桜まつりへ<br/>集 合:京浜急行三浦海岸駅 10時 約9km<br/>コース:三浦海岸駅→三浦海岸(遊歩道) 菊名海岸 金田海岸→金田漁港→三浦義村の墓所(南光院跡に墓と立派な供養碑)→岩浦八坂神社→福寿寺(三浦義村の創建、義村使用の鞍と鐙見学) ここまで約5km→岩浦(いわぶバス停)→バスで上宮田(バス停)→小松ヶ池公園で河津桜見学→三浦海岸駅</p> <p>※プラチナコース約5km(三浦海岸駅から10:19発のバスに乗り岩浦バス停で下車/合流) ※まぐろきっぷで参加する方、食事券は終了後に使用ください。</p> <p>★三浦海岸の河津桜は濃紅色、菜の花も植えられていて春の香りをお楽しみいただけます。2003年から開催、ひと足早い春の風物詩となっています。★対岸に房総半島がよく見えます。伊豆を出て東京湾を渡ることができた頼朝軍は三浦半島を支配し、房総側にも拠点があった三浦一族の力があってこそではなかったでしょうか。墓所の付近に800年の歴史があるという農家の長屋門が残っています。義村さんもここを通っていたかもしれませんね。</p> <p>申込み:吉越 090-2750-0034</p> |
| 4<br>日<br>(土) | 例会 | <p>第304回例会 花の香漂う尾根と水辺歩き<br/>集 合:JR根岸線洋光台駅 10時 約11km<br/>コース:洋光台駅→峯市民の森→峯せせらぎ遊歩道→峯公園→いっしんどろ→大岡川源流域→おおやと休憩所→尾根道登り口→能見堂緑地→金沢文庫駅(解散)</p> <p>★「峯市民の森」は周辺の「市民の森」とちがってあまり手が入っていません。そのせいか人出も少なく、自然がイッパイのなだらかな尾根道です。又、このコースは随所に梅や水仙などの花が咲き春の近いことを知らせてくれます。尚、山道をおあるきますのでストック・ウォーキングシューズがあれば安心です。</p> <p>申込み:平嶋 080-5678-3961</p>                                                                                                                                                                                                                             |
| 8<br>日<br>(水) | 一般 | <p>芸術と文化の散歩みち ～ ミニ記念館を訪ねる ～<br/>集 合:JR池袋駅中央2改札 10時 約10km<br/>コース:池袋駅→池袋西口公園→東京芸術劇場→豊島区立郷土資料館→目白庭園→おとめ山公園→中村彝アトリエ記念館→佐伯祐三アトリエ記念館→トキワ荘マンガミュージアム(入館料500円)→哲学堂公園→西落合公園→林芙美子記念館(入館料150円)→西武新宿線中井駅</p> <p>★落合周辺の3つの小さな記念館と今や日本の文化になったマンガの街を訪ねます。(※混雑状況によってトキワ荘マンガミュージアムは入館できない場合があります)</p> <p>申込み:篠 090-2936-7943</p>                                                                                                                                                                                                                                    |

|                         |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>11<br/>日<br/>(土)</p> | <p>【会員限定】<br/>健脚Ⅰ</p>  | <p><b>梅の香りが残る曾我丘陵ハイキング</b><br/>       集 合:JR御殿場線下曾我駅 9時30分 約15km<br/>       コース:下曾我駅→曾我梅林→六本松の跡→曾我山→不動山(327m)→浅間山→<br/>       いこいの村あしがら→富士見塚→新松田駅<br/>       ★梅が残る曾我梅林から河津桜の咲くいこいの村へ。<br/>       申込み:河野090-5201-0867</p>                                                                                                                                                                                                       |
| <p>18<br/>日<br/>(土)</p> | <p>【会員限定】<br/>やや健脚</p> | <p><b>春うらら 富士山の伏流水湧く三島へ</b><br/>       集 合:JR三島駅南口改札 9時15分 約17km<br/>       コース:三島駅→白滝公園→源兵衛川→旧東海道→清住緑地→丸池公園→柿田川<br/>       公園→柿田橋→本城山公園(標高76m)→中郷温水池→源兵衛川→旧東海<br/>       道→三嶋大社→文学の道→菰池公園→三島駅<br/>       ★富士山に降った雨や雪が地下水となり三島溶岩流の間を流れ、十数年を経て三島<br/>       市の楽寿園や清水町の柿田川にこんこんと湧き出ています。このコースは、2014<br/>       年5月18日に吉野さんがリーダーで行った「三島の湧水群を歩く」をベースに作りま<br/>       した。 申込み:市村 0463-21-0051 当日連絡先:河野 090-5201-086<br/>       7</p> |
| <p>21<br/>日<br/>(火)</p> | <p>【会員限定】<br/>健脚Ⅱ</p>  | <p><b>東海道五十三次⑧ 箱根峠の石畳道ハイキング</b><br/>       集 合:小田急箱根湯本駅 9時30分 約11km<br/>       コース:箱根湯本駅(標高98m)→早雲寺→湯本茶屋の一里塚→石だたみ入口標識<br/>       →初花ノ瀑碑→割石坂碑→畑宿の一里塚→箱根七曲り→見晴らし茶屋→甘<br/>       酒茶屋→お玉観音(標高803m)→箱根神社大鳥居→元箱根(解散)<br/>       ★石だたみや杉並木が残る道に江戸時代の旅人を偲びながら湯本から元箱根へ<br/>       申込み:鹿島 090-2169-1881</p>                                                                                                                              |
| <p>25<br/>日<br/>(土)</p> | <p>一般</p>              | <p><b>創立20周年記念ウォーキング 鎌倉と逗子の桜並木を歩こう</b><br/>       集 合:JR鎌倉駅東口 10時 約9km<br/>       コース:鎌倉駅→鶴岡八幡宮→報国寺→巡礼古道→浄明寺緑地公園→逗子ハイラ<br/>       ンド→岩殿寺→JR逗子駅<br/>       ★巡礼古道と逗子ハイランドの桜並木を歩きます。<br/>       申込み:熊坂080-1260-5285</p>                                                                                                                                                                                                           |
| <p>30<br/>日<br/>(木)</p> | <p>一般</p>              | <p><b>桜舞う都筑区の緑道と茅ヶ崎城址公園</b><br/>       集 合:横浜市営地下鉄センター南駅 10時 約9km<br/>       コース:センター南駅→都筑中央公園→ささぶねのみち→せせらぎ公園→仲町台駅<br/>       前→せきれいのみち→茅ヶ崎城址公園→センター南駅<br/>       ★せせらぎ公園の桜は素晴らしい。<br/>       申込み:滝川 090-2305-0653</p>                                                                                                                                                                                                         |

※集合時間の15分前にはお集まりください

## 2023年4月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

|                                     |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2<br>日<br>(日)                       | 例会                 | <p>第305回例会 横溝屋敷から三ッ池公園を目指す<br/>集 合:東急東横線大倉山駅 10時 約11km<br/>コース:大倉山駅→熊野神社→みその公園→横溝屋敷(11人)→獅子ヶ谷市民の森(11人)<br/>→二ッ池→三ッ池公園(11人)(プラチナ7km)→JR鶴見駅(3時頃)<br/>★江戸時代の名主屋敷そのままの横溝屋敷見学、特に蚕小屋は一見の価値あり。<br/>その後、桜の三ッ池公園を愛でる。 申込み:高橋文 080-1115-4847</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5<br>日<br>(水)                       | 一般                 | <p>相模川を遡るパート3 海老名から原当麻へ<br/>集 合:JR相模線海老名駅 10時 約14km<br/>コース:海老名駅→相模三川公園→新相模大橋→下依知青少年広場→座架依橋→<br/>関口青少年広場→猿ヶ島スポーツセンター→依知神社→当麻東原公園→原当<br/>麻駅<br/>★中断していましたが2年ぶりに再開します。相模川の広い河川敷を歩きます。石がゴロ<br/>ゴロしたところが多いので靴底の厚いシューズがお勧めです。<br/>申込み:平山 080-6600-8825</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 8<br>・<br>9<br>日<br>(土)<br>・<br>(日) | 「会員限定」<br>健脚Ⅱ・ゆったり | <p>身延山『修行 de ハイック』神奈川ウォーキング×横浜モルゲンロート共済企画第4弾<br/>集 合:東神奈川駅イオン前 7:30集合 7:45発 1日目約4km<br/>2日目健脚約7km・ゆったり約5km<br/>コース:4/8 東神奈川駅→(保土ヶ谷BP・東名・中部横断自動車道経由)身延山着<br/>後、久遠寺境内ミニハイック&amp;見学、写経体験(希望者)見学後、徒歩にて宿坊<br/>『松井坊』に。到着後、自由時間。<br/>4/9▼8:00ハイキング組宿坊出発(西コース上り3時間)▼9:00ロープウェイ<br/>組出発→久遠寺(標高400m)→身延山山頂(標高1153m 標高差約760<br/>m) 11:00 合流→奥の院『思親閣』→昼食(お弁当)→12:30山頂出発→全<br/>員ロープウェイ7分→マイクロバスにて15:30 身延山出発→(中部横断道・東<br/>名経由・保土ヶ谷BP)→横浜駅東口18:30頃着(途中日帰り温泉?)<br/>▼交通手段:マイクロバス。▼極めて安全な登山道。舗装が長く、舗装のない箇所も砂<br/>利で平らに固めてある。▼宿泊:宿坊『松井坊』2食付き8500円。▼参加費など詳細<br/>はイベント伝助で発表。▼申込締切り:3月20日(月) 募集20人先着順<br/>★久遠寺境内にある287段の石段『菩提梯』を登れば悟りが開けるかも。山頂ハイキン<br/>グコース(参道)にある『千本杉』の静寂、そして山頂からの眺望は圧巻です。宿泊は<br/>宿坊(精進料理)、その他盛りだくさん。<br/>申込み:吉越090-2750-0034 宮川秀久(ガイド)090-9388-3790</p> |

|                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>15日(土)</p>    | <p>「会員登録」<br/>健脚Ⅱ</p>  | <p><b>東海道五十三次⑨ 箱根路西坂を下る</b><br/>       集 合:小田原駅9時 約15km<br/>       (小田原駅発9:10分の伊豆箱根バスに乗ります)<br/>       コース:小田原(バス)→元箱根・箱根関所→向坂碑→箱根峠(標高846m)→兜石坂→大枯木坂→山中城跡→笹原の一里塚→こわめし坂→松雲寺→臼転坂→錦田の一里塚→五本松→東見附跡→世古本陣跡(標高43m)→三島駅<br/>       ★箱根路は天下の険、幕府は箱根路を江戸防衛上の要害としました。西坂(箱根峠～三島)は敵勢を攻撃しやすい尾根道にし、東坂(三枚橋～箱根峠)は迎撃しやすい谷道としたそうです。体感出来ますよ。 申込み:鹿島 090-2169-1881</p> |
| <p>19日(水)</p>    | <p>一般</p>              | <p><b>第304回平日例会 春の野の花観察会</b><br/>       集 合:JR横浜線中山駅2階改札口 10時 約8km<br/>       コース:中山駅→四季の森公園→ガーデンネックレス横浜(里山ガーデン)→ゾーラシアバス停・解散<br/>       ★お花の好きな方集合!! 四季の森公園で春の訪れを待つて野に咲く花を見つけてゆったり観察散策。午後はガーデンネックレスの里山会場まで足を延ばして、鮮やかに彩られた花壇の花々と共に野に咲く花を楽しんでみませんか!<br/>       申込み:内海 090-8106-4902</p>                                                             |
| <p>22日(土)</p>    | <p>一般</p>              | <p><b>東照宮へ、ロマネスク日光街道</b><br/>       集 合:東武日光線幸手駅 10時 約10km<br/>       コース:幸手駅→一色稲荷神社→聖福寺→正福寺→小右衛門の一里塚→会津見送り稲荷→焙烙地蔵→栗橋駅<br/>       ★旧日光街道沿いに流れる権現堂川の元は利根川の本流でした。当時は暴れ川で堤防は何度も決壊したそうです。現在は権現堂堤として桜の名所になっています。<br/>       申込み:熊坂 080-1260-5285</p>                                                                                                   |
| <p>26日(水)</p>    | <p>ゆったり</p>            | <p><b>スケッチウォーク 赤レンガ倉庫を描く</b><br/>       集 合:JR桜木町駅南口改札 10時 3km<br/>       コース:桜木町駅→赤レンガ倉庫<br/>       ★高層ビルが立ち並ぶ横浜の街で、強い存在感を放つ横浜赤レンガ倉庫。横浜の海と空の青に映えるレンガ色の建物は、数ある横浜名所のなかでも抜群に目を引きます。愛され続けている歴史的建造物を題材にスケッチを楽しみましょう。手持ちの道具で問題ありません。用紙と鉛筆だけでもかまいません。<br/>       申込み:小山 090-2431-8501</p>                                                               |
| <p>29日(土)・祝日</p> | <p>「会員登録」<br/>やや健脚</p> | <p><b>旧甲州街道を歩く パート⑩ 大月から笹子へ</b><br/>       集 合:JR中央線大月駅 10時15分 約18km<br/>       コース:大月駅→星野本陣跡→初狩駅前→小山田信茂首塚→白野宿→笹子駅<br/>       ★旧甲州街道再開します。距離は長いですが、ゆるやかな登りです。甲州街道で現存している3つの本陣跡のひとつ星野本陣跡はコロナで閉めていましたが開けていれば見学します。勝頼を裏切った小山田信茂の幽寂せまる首塚も見所です。<br/>       申込み:平山 080-6600-8825</p>                                                                    |

# 各部からのお知らせ

## ★2023年度会費及びスポーツ保険料納入のお願い<会計担当:熊坂>

- \*会費:6000円(2023年4月~2024年3月分)
- \*スポーツ保険料(全員加入):2023/4/1現在 65歳以上1200円、65歳未満1850円
- \*納入期限:2023年3月20日、厳守をお願いします。
- \*詳細は同封の「2023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ありますので、振込先口座番号をお間違えないようお願いいたします。

## ★集中ウォークで転倒事故発生

会員の皆さんには12/14にメールでお知らせしていますが、集中ウォーク(11/16)のさい、集合場所間近の崖地で滑落事故がありました。「下見をせず、地図を見ながらなるべく新しいコースを歩く」がこの行事の取り決めですが、事故は、地図上にない道で起こりました。地図にないのにはそれなりの理由があると思われまますので、歩かないようにしましょう。

## ★健脚コース解禁

3月から健脚コースが再開されます。久し振りの山道歩きは心踊ることと思います。参加者全員が改めて事故のない安心・安全ウォーキングを心がけて下さい。芽吹きから新緑、薫風、山の景色をおおいに楽しみましょう。

## 🗳️海外旅行のお知らせ

久々に海外旅行を計画します。5月~7月でシチリア島を主にしたイタリア南部の個人旅行です。場合によっては団体ツアー旅行になります。興味ある方は早めの連絡をお待ちしています。

吉越 090-2750-0034



世界遺産陶器の街カルタジローネ ナポリなどへ

クラブ創立20周年記念行事を行います  
詳しくは機関紙115号22頁をご覧ください。

## 新入会員さん紹介 宜しくお願いします(タンさんの写真は次号掲載)

|                                                           |                                                               |                                                   |                                                                  |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <p>会員 No.439<br/>タン ショウチェンさん<br/>横浜市在住<br/>外出しなくなった</p>   | <p>会員 No.440<br/>佐藤 秀治 さん<br/>横浜市在住<br/>「歩き続ける力」を<br/>考える</p> | <p>会員 No.441<br/>飯倉 恵里 さん<br/>茅ヶ崎市在住<br/>健康保持</p> | <p>会員 No.442<br/>柴田 淑子 さん<br/>相模原市在住<br/>コロナ禍、屋内<br/>スポーツが困難</p> |
| <p>★在籍会員数<br/>2023年1月25日現在<br/>男性61名、女性73名<br/>合計134名</p> |                                                               |                                                   |                                                                  |



## 《訃報》

会員であり、クラブ監査役の青松秀雄さんが、1月10日に逝去されました。78歳でした。花火見物、カラオケ大会など楽しいウォーキングを企画され、またアフターウォーク常連でもあり、多くの方と親交を深めました。ご冥福をお祈りいたします。  
(写真左/名越の切通しを歩く 在りし日の青松さん 2022.11.5)