

# ウォーキングだより

第118号

発行日2023年7月25日



310回例会 湘南海岸散歩 35名参加

## 1 目次

- |                                 |                                 |                               |                              |
|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 2 第308回例会<br>大仏切通しから鶴岡八幡宮       | 8 禅の寺巡りと<br>北鎌倉ハイキング            | 14 江ノ電に揺られて<br>伝説の稲村ヶ崎と長谷寺を巡る | 20 第311回9月例会予告<br>夏の終わりに観音崎へ |
| 3 第310回例会<br>海の日ウォーク(湘南海岸散歩)    | 9 東照宮へ、ロマネスク<br>日光街道⑦           | 15 セタウォーク<br>横浜駅～ハンマーヘッド      | 21 第312回10月例会予告<br>自分の歩幅を知らう |
| 4 第309回平日例会<br>全国交流鎌倉コース②下見を兼ねて | 10 開成町あじさい祭り                    | 16 全国交流ウォークin鎌倉               | 22 予定表9月                     |
| 5 仏果山初夏のハイキング<br>丹沢、宮ヶ瀬湖の眺めを求めて | 11 東海道五十三次⑩<br>とことん富士山と付き合う     | 17 集中ウォーク<br>大磯城山公園へ          | 23 予定表9・10月                  |
| 6 東海道五十三次⑩<br>駿河路歴史ウォーキング       | 12 千葉のインスタ映えスポット<br>南房総市の原岡栈橋へ! | 18 総会報告                       | 24 予定表10月                    |
| 7 丹沢クリーンハイク<br>丹沢大倉尾根           | 13 スケッチウォーク<br>鶴岡八幡宮を描く         | 19 運営委員会報告                    | 26 インスタグラム<br>クラブのインスタ見てほしい! |
|                                 |                                 |                               | 28 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/>

# 大仏切通しから鶴岡八幡宮

2023年6月4日(日) 晴れ 12000歩 約7km

コース:鎌倉駅→(バス)→火の見下→大仏切通し→鎌倉大仏殿高德院→稲瀬川の碑→関東ふれあいの道(稲村ヶ崎・磯づたいのみち)→由比ガ浜→長谷駅(江ノ電)→鎌倉駅→寿福寺→若宮大路・段葛→鶴岡八幡宮

参加者:平石(L) 鹿島(SL) 鈴木宏(SL) 篠(SL) 吉越 高橋文 奈良 河野 栗田 丹後 吉岡 富矢 高橋吉 小嶋 網谷 大島 亀田 佐田 西川 一般/西山博 西山華 合計21名

今年10月に開催される『全国交流ウォーク in 鎌倉』の下見調査をかねて歩きました。大仏切通しの山歩きから、由比ガ浜海岸歩きそして街歩き、大仏殿から鶴岡八幡宮と盛り沢山でした。



大雨の後の大仏切通しは、所々ぬかるみが…安全第一で歩きます

**吉岡:** 台風一過の穏やかな晴天、汗ばむ初夏の気候の半日でした。秋の鎌倉での全国交流ウォークプログラムの1つで下見を兼ねた例会です。大仏切通し、鎌倉大仏、政子・実朝の墓、鶴岡八幡宮と全国からの方々には喜んで頂ける鎌倉の魅力をラインアップし、由比ヶ浜散策、長谷からの江ノ電乗車もありバラエティにも富んでいてとても良いコースだと思いました。コースタイムもほぼオンスケジュールで進行し、距離的にも適当ではないでしょうか。

只、前日までの大雨の後で大仏切通しはぬかるみの連続で難儀しました。願わくば当日は晴天続きの後であって欲しいところです。また当日は今日と同じ日曜日、大仏、江ノ電の混雑は懸念材料です。火の見下までのバスの混み具合も気になりました。10/22 が秋晴れの楽しい



江ノ電 長谷駅近くの小さくて可愛い踏切  
♥表通りを一歩入ると静かな住宅街です

ウォーキングになり、交流ウォークが成功裏に終わりますように!!

**富矢:** 7人ずつ3つの班に分かれての「ウォーキング」となりました。途中のちょっとした山道などまだかなりぬかるんでいるところもありましたが、怪我人や迷子などを一人も出すこともなく、どうにか無事に歩き通しました。数日前ま

での予報では、週末の三日間共に大雨の予報が出ていたような気がしますが結局のところ、その「大雨」も、前日のお昼前頃には止み、午後からは晴れの天気となりました。思ったよりもかなり早く天気が回復し、場合によっては、中止になるかとも思っていた今回の「ウォーキング会」もなんとか無事に成功に終わり良かったと思います。



◆鎌倉大仏殿高德院◆  
露座の大きなお姿はいつ見ても感動!  
凛々しいお顔に内なるパワーを感じます③

## 海の日ウォーク（湘南海岸散歩）



2023年7月17日(月・祭日) 晴れ 16000歩 約10km

コース:JR辻堂駅→駅前町公園→浜竹通り→松下政経塾→湘南汐見台公園→サイクリングロード→辻堂海浜公園→サイクリングロード→にえ・ある記念碑(プラチナ 7km)→湘南海岸公園→小田急江ノ島駅

参加者:高橋文(L) 高橋吉(SL) 脇坂(SL) 勅使河原 吉越 平嶋 平石 熊坂 小野里 平山 渡辺 河野 伊藤 栗田 市村 澤 畠 鹿島 山口 岩元 吉岡 及川 篠 宿澤 加納 永由 工藤 佐田 佐藤秀 飯倉 沼津 田村 西川 大幡 廉屋(かどや)(本日入会) 計35名

連日の猛暑の中、藤沢市の気温予報が35度を上下する情報が続き Yahoo Japan から目が離せませんでした。「35度を超える場合は中止」という当会の取り決めになって居ります。前日午前11時の予報で最高気温33度の発表を見ましたので、実施に踏み切りました。

当日、早々に皆さん元気な姿を見せてくれ一安心です。今日1日暑い日が続くのは間違いないので熱



にえ・ある記念碑

中症予防のために、小まめに水分補給をすることを合言葉として、絶えず小休止を取りながらのウォーキングとなりました。最初の松下政経塾の訪問では休日のためか門が閉まっており、中の涼しい木陰に入れず一寸残念でした。松下幸之助さんが約44年

前に「日本の若きリーダーを育成する」という趣旨で設立されたとのこと、そのお陰で多くの政治家や経営者が産み出されており、その発想・実行力に深く尊敬の念を抱かされます。その後海沿いの海岸サイクリングロードを歩きましたが、暑い砂からの照り返しもあり発表気温をはるかに上回る状態になっているのではないかと思われました。そんな暑さと奮闘しつつ必死でゴールの小田急江ノ島駅を目指しました。途中の江ノ島西海岸の海水浴場ではサーファーや海水浴客で大賑わい、皆さん大いにレジャーを楽しんでいる優雅な姿が見られました。こちらは暑い中四苦八苦のゴールでした。皆さま暑さとの格闘、お疲れさまでした。 <高橋文>



ゴール・小田急江ノ島駅

# 全国交流ウォーキングの下見を兼ねて



全国交流ウォークのタイトル (コース番号2 琴の橋をわたり「鎌倉殿の13人」のゆかりの地へ)

2023年6月21日(水) 晴れ 11000歩 約8km

コース:JR鎌倉駅→琴弾橋→妙本寺(比企一族の墓) →安国論寺(100円)→妙法寺(苔寺300円) →大町小町トンネル(宝戒寺隧道)→東勝寺跡・北条高埜 腹切りやぐら(落石の為通行禁止)→ひぐらし公園→若宮大路(段葛)→鶴ヶ岡八幡宮 →実朝桜・歌碑→流鏑馬馬場「西の鳥居」

参加者:平嶋(L) 高橋文(SL) 仲(サポーター) 佐藤よ 吉越 平石 渡辺 平林 桑原 高山 脇坂 内海 吉田正 望月 鈴木宏 高橋吉 川合 内田 玉利 工藤 佐田 志村 田村 一般/小野(今回入会) 廣兼 合計25名

梅雨のさなかにもかかわらず晴れたのが幸いでした。今日のコースは鎌倉でも比較的人出が少なく木々や花の多い所です。朱塗りの琴弾橋のわきでストレッチ等を済ませたのち高橋文さんの説明がありました。高橋文さんは、随所で見どころの解説をしてくれます。



比企一族の墓の前で

滑川にかかる琴弾橋・・・滑川は、朝比奈峠を源流とし、全長は5.6 km。上流から胡桃川→滑川→座禅川→夷堂川→炭壳(墨壳)川→閻魔川と名を変えて由比ヶ浜に注いでいるそうです。



お金持ちがお妾さんに会いに行くために作ったといわれている別名「お妾トンネル」お妾さんはどっち側にいたのか。協議中 !!



いざ集合写真というときに誰かがバランスを崩しコケてしまった。 😊



八幡宮付近には相変わらずの人出です。

鎌倉は寺院に限らず民家・街路にも多くの花木が咲いている。紫陽花はもちろん、時季外れの桔梗迄咲いていた。

# 仏果山初夏のハイキング

2023年5月20日(土) 曇り 19000歩 行動時間5時間30分

コース:本厚木駅(バス)→愛川ふれあいの村センター前→愛川ふれあいの村→東の平→高取山(705m)→宮ヶ瀬越→仏果山(747m)→林道ゲート→半原(バス)→本厚木駅



参加者:熊坂(L) 市村(SL) 山田(SL) 三田(SL) 勅使河原 斉藤優 栗田 丹後 玉利 工藤 田村 合計 11名

**斉藤優:**無謀にも健脚Ⅱに申込み、「きつい、ヒルが出るかも」の事前情報に失敗したかなあ〜と。

登り始めて「ヒルがいる」の声にびびり、新緑から深い緑に移りつつある素敵な景色もじっくり眺めることもできず、必死に登り続け高取山に到着。ここで2人がヒルにやられていて大騒動。私は疲れ果て、力を入れて作ったお弁当も口に入っていかず、皆さんに補助食を頂き、体力を回復させ仏果山に向かいました。「ここからそんなにきつくないですよネ」の質問に無情にも「いやー、まだまだ急坂が続くよ」にがっかり。それでも時折咲いているヤマツツジに癒され、仏果山に到着しホッとしました。ガスが発生し、ご褒美の宮ヶ瀬湖の絶景は眺められず残念。下山後、ヒルの3人目の犠牲者に、キャア(涙)。リーダー、健脚の皆さんに迷惑をかけましたが、充実した忘れられない1日になりました。

**山田:**9時に小田急本厚木駅前に集合、バスで愛川ふれあいの村センター前へ。前日からの雨で道路が相当濡れています。「雨中雨後の湿った日には登山道でヤマビルに遭遇することが多い。」とリーダーからの注意喚起があり、皆で虫よけスプレーで対策しました。念入りに準備体操後、出発です。高取山(705m)目指して、最初から急坂が続く難コースです。無事に登り切り昼食。私も、おにぎりを食べ始めたとき、たまたま靴下に目が留まりました。



高取山の展望台で



仏果山山頂

靴下が血で染まっているのに気づいたので。「何かに躓いたかなー」と思いましたが記憶にありません。ヤマビルに、やられたとやっと気づきました。痛くもかゆくもないのでわかりませんでした。不注意でした！両足ともです。その後は、しっかり注意して歩きました。仏果山(747m)からの下り坂も無事クリアできました。スタートから「ヒルに注意！」と言われていたのに、やられてしまい自分でも情けない思いで一杯です。

# 東海道五十三次 ⑩ 歴史ウォーク

2023年5月24日(水) 晴れ 27000歩 約18km

コース:JR三島駅→白滝公園→世古本陣跡→伏見の一里塚→八幡神社→潮音寺→平作地蔵→沼津城

本丸址(昼食)→千本浜公園→金剛寺→吉祥院・松長の一里塚→千本松原→松蔭寺→JR原駅

参加者:鹿島(L) 工藤(SL) 勅使河原 平石 中村年 河野 清水 井内 栗田 高橋友 岩元 山口

鈴木宏 篠 立川 飯倉 田村

計17名

**飯倉:** 東海道ウォークに初めて参加させていただきました。

天候にも恵まれ三島駅を出発。三島市は水の都と言われているだけあって市内の多くの所に湧水が流れていて涼を感じさせてくれます。繁華街の市内を離れていくと東海道二十九里の伏見一里塚に。片側だけひっそりと佇む一里塚は見たことがありますが、このような両側にある立派な一里塚は初めてで感慨深いものがありました。やがて八幡神社に到着、頼朝と義経の逸話を面白く聞きました。東海道の照り返しの暑さが厳しくなってきたところに千本浜公園・千本松原に入りました。県道富士清水線に沿った松林は松蔭寺まで結構長い道のです。しかし、日陰の涼しさと古い松の落ち葉がクッションになって足の疲れを癒してくれました。松蔭寺のすぐ近く 原駅で、解散。有意義な一日を過ごさせて頂きました。



伏見の一里塚

**鈴木宏:** 久しぶりの東海道五十三次の参加となった。国府津駅周辺で車中から富士山がバッチリ見え、否

が応でも期待が膨らむ。昨日の天気が嘘のように朝から青空が広がっている。三島は至る所に清流が見られて気持ちよく歩くことが出来た。今回印象に残っているのは「東海道から少し逸れるけど是非、寄りたい」とリーダーお勧めの千本浜公園と千本松原。思わず深呼吸したくなる景色に出会えて今日はいいい日だなあと思わず呟いた。後、もう一点、原駅の近くの松蔭寺で聴いた白隠禅師の言葉だ。「私」という漢字から枝を取り除くと「仏」なのだそう。私は仏でもあるんだなあ・・・



千本浜公園





# 丹沢クリーンハイク

5月28日(日)晴れ 約30000歩

コース : 小田急渋沢駅→(バス)→大倉へクリーンハイク受付→大倉尾根より清掃活動→見晴らし小屋にてコーヒータイム→大倉尾根清掃下山→大倉にてゴミ集荷

終了後のコース: 戸川公園→戸川公園夢の吊り橋→クライミングウォール→菩提の里→丹沢遠山茶試飲→菩提の泉試飲→車にて小田急秦野駅解散

参加者: 平石 栗田 高山 玉利 合計4名

**玉利:** 戸川公園には秦野の観光スポット、風の吊り橋があります。そこから各グループゴミ袋と軍手を持って4人でのスタートです。登山道は整備されていてとても歩き安いです。途中観音茶屋にて、秦野で取れた牛乳を使ったプリンで小休止、ヒノキの山道を少し行くとキャンプ場がありその先に見晴らし茶屋でコーヒーを頂きその先を目指そうとしましたがあまり景色が良く無いと聞いたのでそこから引き返して来ました。ゴミはほとんど無く、プリンとコーヒーを頂きに行ったハイクとなりました。



戸川公園夢の吊り橋

神奈川県連盟の大きな行事である丹沢クリーンハイクに今年も参加いたしました。昨年同様大倉尾根は綺麗でゴミはありません。森林浴のすがすがしい気分で1時間ほど山仲間のたまり場、見晴らし小屋に着きました。労山の藤沢山の会の方とも交流ができて嬉しい限りです。玉利さんの提案で菩提の里を午後に歩くことになりました。菩提の山里は丹沢遠山郷と言われるお茶の



大倉尾根へ



見晴らし小屋

里でありました。かなりの山里の奥に葛葉の泉を汲んでのみほしました。すばらしいふるさともつ玉利さんが羨ましいです。 <平石>

# 禅の寺巡りと北鎌倉ハイキング



2023年6月1日(木) 晴れ 午前の部 13000歩 9km

コース:北鎌倉駅→円覚寺→東慶寺→浄智寺→葛原岡ハイキングコース

(葛原岡神社・源頼朝像)→銭洗弁天→若宮大路段葛→鶴岡八幡宮→源氏池藤棚

参加者:内海(L) 熊坂(SL) 畠(SL) 山田(SL) 勅使河原 常盤 高橋文 小野里 平山 熊島  
伊藤 平林 滝川 脇坂 及川 宿澤 高橋吉 川合 大島 芦田 入江 亀田 工藤 佐田  
飯倉 志村 田村 杉山 大幡 一般/大光明 計30名



頼朝像をバックにパチリ!

北鎌倉山ノ内地区は代々禅宗に帰依した北条氏の所領だったこともあり禅宗のお寺が多い。円覚寺では禅の文化に触れ、東慶寺では紫陽花、イワタバコなど巡る季節の花を愛で、浄智寺では緑に囲まれた素朴で静かな佇まいに触れることができた。葛原岡ウォーキングコースの山道はアップダウンもかなりあり、木の根が縦横無尽に張り出している。深い緑に包まれた山道を抜ける風は涼やかでちょっと一休み。登り切った葛原岡神社休憩所で楽しいおやつタイム。銭洗弁天では修学旅行生に交じって賑やかに銭洗い!

八幡宮では家内安全と道中の安全を祈願し散策を終了。寺社巡りと山道ウォーク。異なる味わいの二つのコースが程よくミックスされた楽しいコースかなと思いました。今回は全国交流ウォークの下見を兼ねてのウォーキングでしたが皆さまのご協力の元、心配された山道でのアクシデントもなく、ほぼタイムスケジュール通りに無事に終了することができ感謝です。<内海>



葛原岡ハイキングコース



## 裏道を楽しみながら 鎌倉寺社巡り

午後の部 13000歩 8km

コース:八幡宮→田楽辻子道→報国寺→浄妙寺→永福寺跡→鎌倉宮→鎌倉駅

参加者:熊坂(L) 畠(SL) 山田(SL) 内海(SL) 勅使河原 常盤 高橋文 小野里  
平山 熊島 伊藤 脇坂 川合 芦田 工藤 佐田 田村 17名

午前の部だけのウォークでは物足りないという、それなりの年齢のそうそうたるメンバーで八幡宮を出発。雨上がりの陽射しを浴びてウォーク開始。報国寺、浄妙寺では石庭の静かな佇まいに心癒され、永福寺跡では当時の建物の素晴らしさに思いをはせ、思わぬ出会いを楽しんだ裏道・寺社巡りでした。

# 東照宮へ、ロマネスク日光街道⑦

<一日目> 2023年6月10日(土) 曇り 29000歩 約18.5km

コース:南栗橋駅→大堀公園→会津見送り稲荷→ガスト(昼食)→焙烙地蔵→浄信寺→深廣寺→静御前の墓→栗橋八坂神社→中田関所跡→鶴峯八幡宮→光了寺→中田の松原→古河の一里塚→古河城跡→古河城下→古河駅→古河セントラルホテル

参加者:熊坂(L) 奥村(SL) 勅使河原 高橋文 奈良 渡辺 清水 市村 高橋友 鈴木孝 篠 三浦 計12名

<二日目> 2023年6月11日(日) 小雨 27000歩 約17km

コース:古河セントラルホテル→古河駅→永井路子旧宅→正定寺→永井寺→雀神社→古河宿道標→はなももプラザ→正麟寺→松川屋そば店(昼食)→塩滑地蔵→野木神社→野木一里塚跡→野木宿道標→法音寺→乙女の一里塚→乙女八幡宮→小山市立博物館→間々田駅

参加者:熊坂(L) 奥村(SL) 勅使河原 高橋文 奈良 渡辺 清水 市村 高橋友 計9名

**渡辺:** 初めて参加した「東照宮へ、ロマネスク日光街道」。歴史とロマンをたどるウォーキングの楽しみがそ



ここに盛りだくさんありました。数々の小さなお寺めぐりや咲いている紫陽花などを見ていると日本の初夏らしい季節が暑くも寒くもなく快適なウォーキング日和だったと思いました。初日は、埼玉県久喜市にある東武鉄道日光線の南栗橋駅前からのスタートで、茨城県古河市の渡良瀬川東岸にあった古河城の跡地もまわりましたが、遠い昔のストーリーの想像をかき立てられます。二日目は小雨で傘をさしながら

狛鯉の像があった栗橋八坂神社のお神輿を背景に

かなり平坦な道をひたすらスピードアップで栃木県小山市の間々田駅に向かってのウォーキングを頑張りました。途中、小山市立博物館に入り、戦国時代末から江戸時代初期の武器や甲冑のような武具を鑑賞しましたが、歴史の重みを感じさせてもらいました。私は歴史はあまり好きではないけれども、視野が広がったような有意義なウォーキングでした。



正面に「右江戸道」右側に「左日光道」と書かれた古河宿道標前で

# 開成町あじさい祭り



2023年6月14日(水) 曇り 19000歩 約12km

コース:新松田駅→十文字橋→あじさいの里→あじさい公園→瀬戸屋敷→岡野ふれあい公園→  
花アオイ農道→酔芙蓉農道→ふくざわ公園→南足柄市運動公園→珠明寺→範茂史跡公園  
→龍福寺→大雄山駅

参加者:高橋文(L) 常盤(SL) 勅使河原(SL) 平石 熊坂 斎藤優 渡辺 井内 市村 澤 高山  
高橋友 吉岡 望月 高橋吉 風間 石川 斎藤厚 工藤 飯倉 田村 計21名

**望月:** 午前中は小雨とのこと  
紫陽花にぴったりな天気予報  
の中、新松田駅を定刻より10  
分早く出発。勢い良く流れる  
水路が張り巡らされた広い水  
田の中に、ちょうど見ごろを迎  
えた色とりどりの華やかな紫  
陽花を見ながらの散策。メイ  
ン会場では地域の方々の発  
表会などがあり、私たちもしば  
し休憩タイム。築300年の茅  
葺屋根の瀬戸屋敷は、柱も床  
も黒光りする重厚な雰囲気  
で庭には珍しい、とげの実をつ



けた山椒バラや、八重の白いドクダミの花が見られ  
ました。幸いにも雨に降られず、鈴なりに実をつけ  
た枇杷を眺めたりしての、ゆったりしたペースでウ  
ォーキングが楽しめた一日でした。

「私の行きたいところ」で渡辺さんから提案の在り  
ました“開成町のあじさい散策”に対応して、本企  
画を設定しました。“梅雨を彩るあじさい”をイメ  
ージしてのコース計画です。雨に遭遇するのは覚悟  
のうえです。

とはいうもの

の天候は気になります、長期の予報を見ても、また直近の予報でも  
当日は雨予報です。そんなことからキャンセルが続出しましたが、そ  
れが何とその日に限って雨が降らなかったのです、ラッキーな1日と  
なりました。お陰様で和気あいあいとあじさい祭りを十分堪能させて  
もらいました。 <高橋文>



# 東海道五十三次 ⑪ 駿河路 とことん富士山



2023年6月24日(土) 晴れ 30000歩 約18km

コース:JR原駅→白隠正宗→原の一里塚跡→大通寺→原の三新田→八幡宮→東田子の浦駅→  
千本街道(昼食)→毘沙門天→鈴川踏切・大昭和前→吉原駅入口→左富士名残の松→  
平家越えの碑→旅籠鯛屋與三郎→錦町→塔の木・山神社→富士本町→JR 富士駅

参加者:鹿島(L) 芦田(SL) 工藤(SL) 勅使河原 五十嵐志 平石 渡辺 河野 清水 井内 栗田 高橋友  
吉岡 鈴木 篠 高橋吉 戸崎 玉利 飯倉 計19名

**鈴木宏:**今日の東海道五十三次は「とことん富士山」だあ! あちらからもこちらからも嫌になるくらい富士山を見てやろう。意気込んで東海道・原駅に集合したところ、すそ野は見えるけど頂きが雲に隠れてなかなか見えないという天候の一日だった。今、梅雨最中だからねえ。でも有名な「左富士名残の松」を超えて横断歩道を渡っている途中に「あっ富士山 だっ!」というメンバーの声に一斉にスマホを



田子の浦

向ける。かの勇姿が見える最後のご褒美かしら。蒸し暑い中を歩いている途中にリーダーの「アイス、買っても良いですよ」の一言に、みなアイス片手に暫し休憩。クールダウンばっちりで残りのウォーキング、心なしか軽くこなせた気がするなあ。富士駅まで30000歩充実した一日でした。

**戸崎:**東海道500キロ、日本橋から四分の一過ぎた原駅からスタート。とことん富士山 が見えるはずが…あいにくの曇り、残念。原の三新田を通り千本街道で昼食。万葉集で有名な「田子の浦」で記念撮影。だるま市で有名な毘沙門天を過ぎたころから、製紙工場の煙突が続く。富士山の水と製紙とダルマがそれぞれ繋がっているんだ～

途中から道は北に迂回。高潮被害が繰り返されたためだそう。そのため富士山が街道の左側に見える「左富士」の景勝が吉原の名物に。見えないのでリーダーが画像を見せてくれた…ゴールの富士駅近くまで来てようやく富士山の頂が雲の上に見えました!

よかったです～富士山は ほとんど見えなかったけど、あれこれ東海道の昔に思いを馳せる一日でした。



千本街道

# 千葉のインスタ映えスポット

## 南房総市の原岡棧橋へ！！

千葉ウォーキング協議会&神奈川ウォーキングクラブ共催

2023年6月27日(火) 晴れ 10000歩 約7km

コース:久里浜港東京湾フェリー乗り場 8:20発フェリーに乗船→8:50着金谷港→(千葉の車に分乗) →源頼朝上陸の地→原岡棧橋→館山海軍航空隊の赤山地下壕跡・掩体壕見学→昼食「漁師料理館山」→沖ノ島公園散策→金谷港東京湾フェリー→久里浜港 (車代・参加費 1000 円)

参加者:吉越(L) 平嶋 熊島 渡辺 栗田 澤 川合 計7名 千葉県連盟9名(ウォーキング 野球 卓球 スキーの皆さん) 合計16名



念願のインスタ映えスポット「原岡棧橋」へ着きました。NHK「ドキュメント72時間」で放映された棧橋です。棧橋の向こうに富士山が見えるはず……。想像していたより広くどっしりしていました。(L 吉越)

**澤:**久里浜から初めて船に乗り千葉へ着きました。沖ノ島での波と砂浜、オレンジ色のカンゾウの花と戯れて、元気な1日過ごし、とても印象深い旅でした。

**渡辺:**千葉県内の企画も、神奈川県内のとは何か違うフィーリングが、良かったです。

### ★2019年6月の琵琶狩りに 続いている交流でした

**栗田:**千葉の方々との交流、楽しい小トリップでした。日野さんはじめ皆様いい方ばかりで、一生懸命案内して下さいました。沖の島、岩場で小さなカニを見つけて、童心にかえってつかまえるのに夢中。磯遊びをした頃を懐かしむ。

**平嶋:**沖ノ島は、熱帯の木々の間を10分も歩くと海がパァ〜と開ける。砂浜で揺れるオレンジ色のカンゾウが咲き乱れる姿をしばし眺めていました。

**熊島:**朝一番、同行の皆様にはハラハラ・ドキドキさせてしまった。待っていてくれた吉越さんと走り乗船セーフ！千葉の方々が笑顔で迎えて下さった。車だからめぐまれた「赤山壕跡」や沖ノ島散策、ガイドは会員の現教師でゆったりと楽しく大満足の日でした。



館山海軍航空隊の赤山地下壕跡・掩体壕見学 館山には戦跡が多数残っています。



「漁師料理館山」さんには、たくさんのメニューがあり迷ってしまいます。



沖ノ島は千葉県の館山湾の南端に位置し、タブノキ・藪日経などで覆われています。

# スケッチウォーク 鶴岡八幡宮を描く

2023年6月29日(木) 晴れ 3000歩 2km

コース:鎌倉駅→鶴岡八幡宮→鎌倉駅

参加者:小山(L) 吉越 渡辺 吉岡 加納 計5名

10月の全国交流ウォーキングでは鶴岡八幡宮がゴールになっています。そこで、歴史を振り返りスケッチするのも楽しいかと思い企画しました。

## 現在の本殿、若宮、舞殿について

頼朝が鎌倉に入りまず手を打ったのは、武士たちの守護神となる八幡宮の建造でした。材木座にあった「元八幡宮」を最初に移した場所は、広場の中央辺り、今の舞殿の付近で、「若宮」と称しました。10年後、小町大路付近で発生した火災が燃え移り、若宮八幡宮は全焼しました。すぐ再建を命じ、若宮の裏山の稲荷神社を西方の円山に移し、山を削りそのあとに「本宮」(上宮)を構えました。同時に、その下段に「若宮」(下宮)を再建、上下両宮の体裁を整えました。舞殿は源義経の愛妾静御前が舞ったところという伝承がありますが、実際に静御前が舞ったのは「初めの若宮」の回廊で、舞殿はその若宮回廊の跡地に建てられています。<L 小山>

スケッチポイントの写真と  
小山のスケッチ画です。

本殿と舞殿



若宮と舞殿



## 江ノ電に揺られて 伝説の稲村ヶ崎と長谷寺



2023年7月2日(日) 晴れ ゆったり 9000歩 約4km

コース: 江ノ電鎌倉駅→(江ノ電)→稲村ヶ崎駅→稲村ヶ崎公園→  
稲村ヶ崎駅→(江ノ電)→長谷駅→長谷寺→長谷駅→  
(江ノ電)→鎌倉駅→鶴岡八幡宮→本殿→西鳥居

参加者: 高橋吉(L) 脇坂(SL) 戸崎(SL) 玉利(SL) 吉越 荒波  
平石 高橋文 渡辺 澤 原田 望月 大島 入江 亀田  
工藤 西川 合計17名

今回は電車を3回乗り降りするので、その都度人員確認することになりました。稲村ヶ崎駅を降りて目的の公園までは約10分の歩きです。右手に海を見ながら稲村ヶ崎からの景色を想像し、胸が膨らみます。流石！！

稲村ヶ崎公園からの海辺の景色は、江ノ島と富士山を配し大海原が控えていて、まるで大きな絵巻物を見ているようです。「ワーッ すごい！ こんな景色見たことない」思わず叫んだ人がいました。そうなんです。道路から

の景色と公園からの景色は角度が違うためだいぶ異なっており、断然公園からの景色が秀逸です。ここは日本の歴史公園100選に選ばれています。新田義貞が鎌倉攻めで難儀した際、黄金の太刀を海に投じて竜神に祈り、海水が引いたところを渡ったといわれています。また、少年兄弟の像と碑があります。これは明治末期に七里が浜沖で逗子開成中学のボートが転覆し、12名が亡くなった悲劇の碑です。碑には、かの有名な「真白き富士の嶺」で始まる歌詞が刻まれています。後ろ髪をひかれるような思いをしながら稲村ヶ崎を離れ、江ノ電で長谷駅へ向かいました。そして長谷寺へ。長谷寺は思いのほか、ゆったり境内を巡ることが出来ました。長谷寺の十一面観音菩薩像はいつ拝しても輝きと威厳を併せ持った本当に立派な立像です。坂東三十三観音霊場の第四番札所になっています。長谷寺参拝の後は江ノ電に乗り鎌倉駅へ、そして段葛を通り鶴岡八幡宮へ歩みを進めました。<高橋吉>



稲村ヶ崎からの景色

鶴岡八幡宮到着



♪ 真白き富士の嶺  
緑の江の島  
仰ぎ見るも今は涙  
帰らぬ  
十二の雄々しき  
御霊に捧まつる胸と心♪



# 七夕ウォーク★

横浜駅～みなとみらい～ハンマーヘッドまで



臨港パークアーチ橋にて

2023年7月7日(金) 曇り時々晴れ 7000歩 約5km

コース:横浜駅東口→国道一号築地橋→横浜高島水際線公園→臨港パーク→ふかりさん橋→女神橋→ハンマーヘッド(コンビニで買い物・先端の公園に移動・宴)→(解散)(桜木町駅行きのバス有)

参加者:平嶋(L) 山内(SL) 佐藤よ 吉越 熊坂 仲 高橋文 熊島 渡辺 小林 澤 奥村 滝川 脇坂 内海 鹿島 原田 高山 吉岡 鈴木宏 及川 篠 宿沢 高橋吉 川合 内田 小嶋 戸崎 玉利 入江 亀田 工藤 飯倉 柴田 合計34名



毎日猛暑が続いていますが、今日は幸いにも幾分涼しい気がします。スタート直ぐの水際線公園は、工事中なので途中までですが、海に沿っているので心地良いです。MM 地区はしばらく来ないと様子が変わっており「いつの間にこんなのが出来たの?」というところが多くあります。目的のハンマーヘッドでは先端の公園まで行き夕暮れ時の海を眺め行き来する観光船に手を振り、テーブル代わりのベンチには、手作りの総菜が並べられ、和やかに「宴たけなわ」となりました。梅雨の晴れ間のひと時を楽しく過ごすことができました。ところで彦星と織姫は天の川を渡りデートが出来たのでしょうか。



ふかりさん橋で班ごとの写真



2023年度

# 全国交流ウォーク in 鎌倉

800年の歴史息づく

感動の鎌倉ウォーキング!



ウォーキング日より116号、117号でお知らせしましたが「全国交流ウォーク in 鎌倉」の詳細が決まりました。(コースについては、117号 17頁を参照)

参加費: 21日前夜祭(飲み放題!) + 22日ウォーク 7,500円

22日ウォークのみ 2,200円(お茶・シュウマイ弁当・)

21日前夜祭のみ(飲み放題!) 5,300円

スーパーウォーカー88・割(88歳以上)500円引 申込締切り**8月20日**

**※会員の方は通常の伝助でお申し込みください。**

## 参加費振り込み先

### ▼ ゆうちょ銀行から

記号10220

番号7108821

### ▼ 他の金融機関から

店名〇二八 店番028 (普通)

口座番号 0710882

口座名 新日本スポーツ連盟神奈川ウォーキングクラブ



## 前夜祭の御案内

10月21日(土) 17時30分集合 18時~20時まで

\*会場: 中国料理 **龍翔記** tel:045-680-6686

横浜市中区山下町130 (関帝廟通り)

\*「JR石川町駅」から徒歩5分

\*地下鉄みなとみらい線「元町・中華街駅」2番出口から徒歩5分

\*「JR関内駅」から徒歩15分



## 10/22 全国交流ウォーク終了後、午後のオプションウォーク

鎌倉らしい裏道を歩き庭の綺麗な報国寺と浄妙寺を訪ねる。

歩行距離: 約7km

集合場所: 鶴岡八幡宮西の鳥居 集合時間: 13時30分

コース: 鶴岡八幡宮西の鳥居→田楽辻子道→報国寺(本堂前まで)

→浄妙寺(100円) →永福寺跡→鎌倉宮 →鎌倉駅ゴール

リーダー: 熊坂和子 サブリーダー: 畠秀夫 内海栄子 山田誠一

★永福寺跡ではアプリで永福寺にあった建物をイメージした画像を見ることが出来ます。



浄明寺の境内には石窯レストランがあります。



# 第23回神奈川ウォーキングクラブ定期総会開催

日 時:2023年5月27日(土) 14時00分～14時45分

出席者:吉越 平石 高橋文 平嶋 熊坂 平山 奥村 畠 内海 鹿島 鈴木宏 高橋吉 篠 荒波  
原田 合計15名

議長:高橋文・篠 書記:奥村

日頃より神奈川ウォーキングクラブの活動にご協力いただきありがとうございます。

さて、第23回定期総会は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から書面での表決とし、2023年5月27日正午必着(郵便受付はその日中)で書面表決をしていただきました。ご協力ありがとうございました。その結果について下記のとおりご報告いたします。なお、役員の上候補はありませんでした。また、22期活動報告と23期活動方針に関して1名の方から総会伝助コメント欄に意見が寄せられ、議案書記載済みの関連箇所について他、同じくコメント欄にて説明しました。投票の開票は、平山(Google フォームの受け付け作業)、高橋文(運営委員)、篠(事務所参加者)の3名で行いました。

## 記

### 第23回神奈川ウォーキングクラブ定期総会議決結果

#### 書面表決人数

神奈川ウォーキングクラブ会員数124名に対し、Google フォームにより66名、郵便受付により5名、メールにより1名の計72名に書面表決していただきました。総会成立条件である会員数の3分の1以上の表決者数を満たし、総会は成立しました。



#### 議案の表決

- ①22期活動報告と23期活動方針  
賛成 72名 保留 0 反対 0
- ②22期会計報告と会計監査報告及び23期予算案  
賛成 72名 保留 0 反対 0
- ③規約の改正  
賛成 71名 保留 1名 反対 0
- ④役員選出「信任投票:Google フォーム71名、郵便 5 名、メール 1 名」  
信任多数

#### 結果

- ・議案①、議案②、議案③については、表決者の過半数の賛成をもって可決されました。
- ・議案④については、信任多数で選出されました。

備考/規約第6条より抜粋

「総会は、クラブ員の3分に1以上をもって成立し、総会決議は過半数で成立する」

#### 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 内海栄子 鹿島條太郎 鈴木宏美  
高橋吉則 篠 政子

会計監査:荒波充子 原田恒敏 顧問/吉野勉 山岡光治

## 2023年度第1回運営委員会報告

日 時:2023年6月28日(水) 14時(事務所)

出席者:(議長)高橋文 (書記)平山 吉越 平嶋 熊坂 奥村 内海 鹿島 鈴木宏 高橋吉 篠 原田  
12名出席

### ■吉越会長挨拶

新年度最初の運営委員会です。鎌倉全国ウォークと運営委員役割分担をしっかりと決めていきたい。

### ■鎌倉全国交流ウォーク関連

鶴岡八幡宮のゴール地点は西の鳥居に変更する。

江ノ電コースでは電車賃は集合時に集金する。切符購入係など協力者決めておく必要がある。

神奈川ウォーキング会員の参加登録は伝助で行う。(平山担当)

一般参加の受付をHPに作る。参加費は2200円とし、800円のクラブ参加費は取らない。

7月発行の機関紙に全国交流ウォークの記事を1頁追加する。(平嶋担当)

### ■23年度運営委員役割分担について

機関紙印刷業者へのファイル入稿:吉越→平山

機関紙表紙頁作成:畠→鈴木宏

機関紙の綴じ方:ホッチキス止め→中折りに変更する。

新聞社に機関紙発送:取りやめにする。(記事依頼をしても掲載されないため)

ホームページ担当:篠を追加。

インスタ担当:吉越、小島、鈴木宏、篠 4名にする。

### ■集中ウォーク

開催日は毎年11月の第2土曜日とする。

今年の集合場所は、大磯の城山公園、14時展望台とする。

7月発行の機関紙にPRのページを入れる。(篠担当)

作られたコースを9月発行の機関紙で発表する。

### ■ひらめきウォーク追加

市村さんから「サントリー武蔵野ビール工場見学とウォーキング」の提案があった。

熊坂リーダーで実施する。先着順で20名限定とする。

### ■これまでのウォークについて

仏果山ハイキング(5月20日 熊坂)

・ヒル対策をとっていたのにも関わらず何人かが

ヒルに吸血されてしまったのが残念。

### ■今後の予定

機関紙発送 8月2日(水)11時(事務所)

次回運営委員会 8月2日(水)14時(事務所)



# 夏の終わりに観音崎へ

過ぎゆく夏を惜しみながら海辺を歩こう！

2023年9月2日(土)

集合:京急馬堀海岸駅 10時 約10km

コース:馬堀海岸駅→海辺の散歩道→走水水源地  
→走水神社→ボードウォーク→横須賀美術館  
→観音崎灯台・観音崎公園(プラチナコース)  
→浦賀駅

当日持ち物;弁当・飲み物・敷物・雨具・歩数計・健康保険証等

★まだまだ残暑が続いています。十分な水分と帽子・虫除け等をお忘れなく！



観音崎灯台



横須賀美術館

船を眺めながらずっと歩く。  
何とも贅沢な時間だなあ！



海辺の散歩道

[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)  
(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)

# 自分の正確な歩幅を知って 歩いた距離を計算できるようになるろう！

歩幅とは足のつま先からつま先までの距離のことです



2023年10月1日(日)

集 合 : J R 新横浜駅横浜線北改札口 10時出発

開催場所 : 新横浜駅前公園(駅より徒歩10分) 横浜アリーナ裏・鶴見川沿いの土手

計測終了時間 : 12時00分 昼食後希望者は、篠原城址緑地経由岸根公園駅まで歩きます。

持 ち 物 : 歩数計・筆記用具(必携です) お弁当 飲み物 敷物 雨具 健康保険証



河口から  
12.5km  
鶴見川

午後のウォーク 約5km  
新横浜駅前公園↓篠原城址緑地↓長福寺↓観音寺↓篠原八幡神社↓東林寺↓山王宮跡↓岸根公園↓地下鉄岸根公園駅

## 歩幅の測定

鶴見川沿いのサイクリングロードを「一般歩き」「健脚歩き」で

歩幅を測定します。

全体的に歩幅の広い歩きの方は、足が前にすすすと伸びて軽そうに見えます。気持ち1センチ、歩幅を広げてカッコよく歩いてみましょう。

## 距離と歩行速度の測定

年をとると歩幅が狭くなるのはなぜ？



[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)  
(気軽にお電話下さい)

[お試し参加お申込み] <https://forms.gle/4cKwMam9Fr72CTR9> (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9月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所 ①

2 日 (土)	例会	<p><b>第311回例会 夏の終わりに観音崎へ</b>            集 合:京急馬堀海岸駅 10時 約10km            コース:馬堀海岸駅→海辺の散歩道→走水水源地→走水低砲台跡→走水神社→ボ            ードウォーク→横須賀美術館→観音崎灯台・観音崎公園(プラチナコースここ            まで その後バス利用)→観音崎自然博物館→たたら浜→浦賀駅            ★過ぎゆく2023年の夏を惜しみつつ海辺を歩こう!            申込み:鈴木宏 090-2662-8036</p>
9 日 (土)	ゆったり	<p><b>北鎌倉禅の里から 鎌倉の風景・切通しとやぐら群を歩く</b>            集 合:JR 北鎌倉駅東口 8時45分 約5km            コース:円覚寺→白鷺池(びゃくろち)→東慶寺(無料)→浄智寺→亀ヶ谷坂切通し→岩            船地藏堂→浄光明寺(拝観料300円)→浄光明寺墓地→寿福寺→小町通り            →若宮大路・段葛→鶴岡八幡宮(流鏝馬馬場の西の端「西の鳥居」)            ★全国交流ウォーク in 鎌倉No.4のコースです。下見を兼ねてウォーキング。雨天の場            合、浄光明寺は拝観出来ないので円覚寺(拝観料500円)に変更します。            申込み:岩元 090-2533-6217</p>
16 日 (土)	やや健脚(会員限定)	<p><b>東海道五十三次⑫ 街道風情漂う宿場町 (会員限定)</b>            集 合: JR富士駅10時 約16km            コース:富士駅→秋葉山常夜燈→水神社・富士川橋→岩淵の一里塚跡→蒲原宿の            東木戸跡→本陣跡・お籠石→蒲原駅→由比本陣跡・正雪紺屋→春埜製菓→            由比漁港→由比駅            ★宿場町の面影を色濃く残す蒲原・由比の二つの町。まるで時代の流れから取り残さ            れたような街並みがつづく・・・            申込み:鹿島 090-2169-1881</p>
16 日 (土)	健脚Ⅱ(会員限定)	<p><b>富士下山須山登山道を歩く (会員限定)</b>            集 合:裾野市役所 7:00 歩行時間 5時間程度            コース:裾野市役所7時発==裾野市商工会==須山地区研修センター==水が塚            公園==富士宮登山口五合目より登山スタート→新六合目→宝永火口縁→            御殿庭中→御殿庭上→小天狗塚11:30昼食休憩→三辻または四辻→幕岩う            え→幕岩見学→須山お胎内→水が塚公園15:00からバス移動==須山地            区研修センター==裾野市商工会==裾野市役所解散17:30            ★標高2500Mの富士宮登山道は眼下に丹沢連山から箱根のやまやまそして駿河湾            から相模灘が見渡せます。最初が登りですがほとんど緩い下りなので安心して歩い            てください。            申込み:平石 090-2162-7178</p>
18 日 (月) ・ (祝)	やや健脚(会員限定)	<p><b>平塚の川と里山を歩く (会員限定)</b>            集 合:平塚駅西口(大磯寄り) 9時30分 15km            コース:平塚駅→桜ヶ丘公園→鈴川→東雲橋→纏緑道→花菜ガーデン→河内川→            金目川→平塚駅西口            ★緑道に咲く紅白の彼岸花と丹沢連峰がみえる水田に実る黄金色の稲穂を楽しんで            ください。            申込み:河野 090-5201-0867</p>

## 2023年9月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所②

23 日 (土)	一般	<p><b>開成町の酔芙蓉農道を歩く</b></p> <p>集 合:小田急小田原線開成駅 10時 13km</p> <p>コース:開成駅→鳥見行公園→みなみ中央公園☞→宮台のお地藏さん→円通寺観音堂→延沢西河原児童公園☞→酔芙蓉農道→ふくざわ公園☞→南足柄市運動公園☞→高台親水公園→山王供養水辺公園→上島ふれあい広場☞→新十文字橋→寒田神社→新松田駅</p> <p>★6月に歩いた開成町を今度は酔芙蓉と彼岸花を見ながら歩きます。</p> <p style="text-align: right;">申込み:熊坂 080-1260-5285</p>
----------------	----	--

## 2023年10月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所①

1 日 (日)	例会	<p><b>第312回例会 自分の正確な歩幅を知って、歩いた距離を計算できるようになろう!</b></p> <p>集 合:JR新横浜駅 横浜線北改札口 10時</p> <p>開催場所:新横浜駅前公園(新横浜駅より徒歩10分) 横浜アリーナ裏・鶴見川沿いの土手持 物:歩数計・筆記用具必携</p> <p>計測終了時間:12時00分 終了後、「篠原城址緑地から岸根公園へ歴史を訪ねて約5km」を開催します。</p> <p>午後のコース:新横浜駅前公園→篠原城址緑地→長福寺→観音寺→篠原八幡神社→東林寺→山王宮跡→岸根公園→地下鉄岸根公園駅</p> <p>★歩幅・歩く速度の測定会を7年振りに開催します。楽しみながらワイワイやりましょう!</p> <p>★近くにコンビニがあります。</p> <p style="text-align: right;">主催:運営委員会</p>
7 日 (土)	一般	<p><b>相模川を遡る パート4</b></p> <p>集 合:JR相模線原当麻駅 10時 約14km</p> <p>コース:原当麻駅→当麻東原公園→昭和橋→史跡田名向原遺跡→望地弁天キャンプ場→田名青少年広場→神沢スポーツ広場→相模川自然の村公園→相模川自然の村バス停→(バス)→橋本駅</p> <p>★まだまだ川幅の広い相模川を眺めながら緑豊かな相模川自然の村公園まで歩きます。</p> <p style="text-align: right;">申込み:平山 080-6600-8825</p>
13 日 (金)	ゆったり	<p><b>山手の秋バラと横浜オクトーバーフェスト</b></p> <p>集 合:JR京浜東北線石川町駅南口 10時 約5km</p> <p>コース:石川町駅→イタリア山→元町公園→港の見える丘公園イングリッシュローズガーデン→山下公園→赤レンガ倉庫前横浜オクトーバーフェスト会場入口(一次解散)</p> <p>★石川町からの道々山手のバラ園や西洋館の園庭をめぐって秋バラを愛で、赤レンガ倉庫前でご存じドイツビールの祭典「横浜オクトーバーフェスト 2023」でビールやステージを楽しみながら横浜らしい一日を満喫しましょう。フェスト入場料去年は 500円、ビール、料理各種(別料金)。入場しない人は自由昼食。</p> <p style="text-align: right;">申込み:脇坂 090-2164-2641</p>

## 2023年10月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所②

14 日 (土)	一般	<p>東照宮へ、ロマネスク日光街道⑨ 一日目</p> <p>集 合:JR東北本線小金井駅11時 約15km</p> <p>コース:小金井駅→小金井の一里塚→領主陣屋跡→慈眼寺→金井神社→小金井宿本陣跡→蓮行寺→石橋愛宕神社→開雲寺→孝謙天皇神社→児山城跡→石橋ビジネスホテル(泊)</p> <p>★本日初めの立ち寄り場所は日本橋から22番目の小金井の一里塚です。左右の塚が現存し国の史跡に指定されています。その後石橋宿まで歩きますが石橋駅を通り過ぎ石橋宿外れのホテルに宿泊します。初めてホテルで全員一緒に夕飯を頂きます。2食付き一人部屋で5400円/1人です。但し風呂、トイレは部屋に付いていません。伝助の申込みは9月20日迄にお願いします。</p> <p style="text-align: right;">申込み:熊坂 080-1260-5285</p>
15 日 (日)	一般	<p>東照宮へ、ロマネスク日光街道⑨ 二日目</p> <p>集 合:石橋ビジネスホテル 9時 約8km</p> <p>コース:石橋ビジネスホテル→鞘堂地藏尊→茂原観音→雀宮宿本陣跡→雀宮宿脇本陣跡→雀宮駅</p> <p>★距離も短く見所もあまりありません。下見で立ち寄り場所を探して距離を10km位に伸ばしたいと思います。</p> <p style="text-align: right;">申込み:熊坂 080-1260-5285</p>
28 日 (土)	健脚Ⅱ (会員限定)	<p>仙石原ススキ草原&amp;長尾峠～湖尻ハイキング④ <b>会員限定</b></p> <p>集 合:JR小田原駅 8時15分(小田原駅東口バス停桃源台行き8時30分発乗車) 約12km</p> <p>コース:小田原駅東口バス停→仙石高原バス停(標高660m)→仙石原ススキ草原往復→仙石原湖尻自然探勝歩道入口→温湯園地入口→長尾峠登山口→長尾峠(標高911m)→箱根スカイライン料金所<sup>1</sup>→富士見ヶ丘公園(標高1000m)→(コース最高地点 標高1063m)→分岐→湖尻水門→桃源台<sup>2</sup>(標高740m)(バス)→箱根湯本駅または小田原駅</p> <p>★神奈川の景勝50選のふたつ、秋の仙石原と長尾峠を歩きます。ススキの見頃は9月下旬～11月上旬、早めの時期は銀色にキラキラと輝く穂が美しく、秋が深まるにつれて穂が開き淡い金色の草原へと変わっていきます。長尾峠からは神山、芦ノ湖が一望できます。</p> <p style="text-align: right;">申込み:市村0463-21-0051 当日連絡先:河野090-5201-0867</p>
21 日 (土)	前夜祭	<p>全国交流ウォーク in 鎌倉 前夜祭</p> <p>集 合:17時30分 18時開催 20時終了予定</p> <p>会 場:横浜中華街 中国料理 龍翔記(横浜市中区山下町130 関帝廟通り tel:045-680-6686) 地下鉄みなとみらい線「元町・中華街駅」2番出口から徒歩5分 JR京浜東北線「石川町駅」から徒歩5分 関内駅から徒歩15分</p> <p>★全国から集まるウォーキングの仲間と交流しましょう。参加費は5300円(飲み放題付き)です。</p>

## 2023年10月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所③

22  
日  
(日)

一  
般

全国交流ウォーク in 鎌倉 (午前5コースと午後1コース)

★【800年の歴史息づく 感動の鎌倉ウォーキング!】

新日本スポーツ連盟全国ウォーキング協議会主催。全国各地のウォーキングクラブから約200名の方々が参加予定です。コース作りは神奈川ウォーキングクラブが担当しました。参加費は2200円(おやつ・お茶・お弁当代込み)。

参加申込み締め切りは8月20(日)です。

コースNo.1 秋の静けさ漂う 禅の寺巡りと北鎌倉ハイキング

集 合:JR北鎌倉駅東口 8時45分 約8km

コース:北鎌倉駅→円覚寺(拝観料500円)→東慶寺→浄智寺→葛原岡ハイキングコース→銭洗弁財天→若宮大路・段葛→鶴岡八幡宮 L:内海 栄子

コースNo.2 琴の橋をわたり「鎌倉殿の13人」ゆかりの地へ

集 合:JR鎌倉駅東口 8時45分 約8km

コース:鎌倉駅→琴弾橋→妙本寺→安国論時(拝観料100円)→妙法寺(拝観料300円)→大町小町トンネル(宝戒寺隧道)→鎌倉幕府終焉の地(北条高時腹切りやぐら)→ひぐらし公園→若宮大路・段葛→鶴岡八幡宮 L:平嶋 美保子

コースNo.3 感動の異空間 大仏切通しを抜け鎌倉の海・由比ガ浜へ

集 合:JR鎌倉駅東口 8時45分 9時出発のバスに乗車 約6km

コース:鎌倉駅→(バス)→火の見下→大仏切通し→鎌倉大仏殿高德院(拝観料300円)→稲瀬川の碑→関東ふれあいの道(稲村ヶ崎・磯づたいのみち)→由比ガ浜散策→長谷駅→(江ノ電200円)→鎌倉駅→寿福寺→若宮大路・段葛→鶴岡八幡宮 L:平石 一男

コースNo.4 北鎌倉禅の里から鎌倉の風景・切通しとやぐら群を歩く

集 合:JR北鎌倉駅東口 8時45分 約5km

コース:北鎌倉駅→円覚寺→白鷺池→東慶寺→浄智寺→亀ヶ谷坂切通し→岩船地22蔵堂→浄光明寺(拝観料300円)→浄光明寺墓地→寿福寺→小町通り→若宮大路・段葛→鶴岡八幡宮 L:岩元 茂久

コースNo.5 江ノ電に揺られて 伝説の稲村ヶ崎と長谷寺を巡る

集 合:JR鎌倉駅西口 8時45分(8時55分出発、9時6分発の江ノ電に乗車)約4km

コース:鎌倉駅→(江ノ電)→稲村ヶ崎駅→稲村ヶ崎公園→稲村ヶ崎駅→(江ノ電)→長谷駅→長谷寺(拝観料400円)→長谷駅→(江ノ電)→鎌倉駅→小町通り→若宮大路・段葛→鶴岡八幡宮 L:高橋 吉則

午後の希望者コース:鎌倉らしい裏道を歩き庭の綺麗な報国寺と浄妙寺を訪ねる

集 合:鶴岡八幡宮 13時30分 約7km (午前5コース終了後に実施)

コース:鶴岡八幡宮→田楽辻子道→報国寺→浄妙寺(拝観料100円)→永福寺跡→鎌倉宮→鎌倉駅 L:熊坂 和子



# Instagram

クラブのインスタ 見てほしい～！

担当者  
 吉越 奈良 小島 栗田 内海  
 鈴木宏 篠 戸崎 芦田 入江



見るにはどうしたらいいの？

はい 今回は「スマホ」  
 のやり方で覚えてね！



政子

## Instagram の始め方

### ①アプリをダウンロードする

iPhone ユーザーであれば「App Store」から



Android ユーザーであれば「Play ストア」から



Play ストア

### ②アカウントを作成する

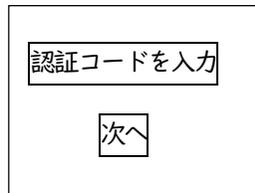
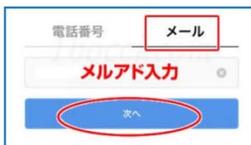
ダウンロードしたアプリを開きます



①最初にアプリを立ち上げると、**新しいアカウント作成**と**ログイン**の選択画面が表示されます。「新しいアカウントを作成」をタップします。

新しいアカウントを作成

②「電話番号」に電話番号を入力します。電話番号を登録したくない場合は「メール」をタップしメールアドレスを入力し、「次へ」をタップ。



③先ほど登録したメールアドレス宛に届いた「**認証コード**」を入力し、「**次へ**」をタップ。



④「**お名前を追加**」画面に「(希望する)名前前」を入力します。  
 (※)名前は本名でなくてもOK！  
 (※)アルファベットがよいです。

Instagramとは

写真の電報みたいなものです！

Instant(即席)+ Telegram(電報)



⑤ 「パスワード作成」画面に移るので、英数小文字で最低6文字入力し「次へ」をタップ。※予めノートなどに書いてから入力

⑥ 「誕生日を入力」画面に移る。「生年月日」を入力し、{次へ}をタップ。これで登録が終了しました。

Kanagawawalk ではありませんよ～↓

kanagawalk



### ③プロフィールを設定



⑦ 「〇〇さん、instagram へようこそ！」画面に移るので、「ユーザーネームを変更」をタップ。



⑧ 「ユーザーネームを変更」画面に好きな「ユーザーネーム」を入力し、「次へ」をタップ。  
(※) 変更しないと、メールアドレスの@前部分がユーザーネームになってしまいます。既に使用済みのものは登録不可。



★★★ 「Facebook」や「連絡先」は同期しないこと ★★★  
この後「Facebook」「プロフィール設定」などの画面に移り、フォローする友達を見つけやすくするために「facebook アカウント」や「スマホの電話帳」と連携するか尋ねられますが、ここではすべて「スキップ」をタップして進みます (※)「ログイン情報」は「保存」を押すと次回ログイン時に再度入力する手間が省けます。

### ④投稿を見る

現在10人のインスタメンバーが、撮影した選りすぐりの写真を、4枚程限定でグループラインに送り、小島さん、鈴木宏さんがアップしています。

投稿 638 件 フォロワー 105 人 フォロワー中 91 人 (2023.7.23 現在)

6月 例会	6月 予定表	7月 例会
Instagram		
クラブ紹介	ネット	山岡先生と 海外を歩く

予定表の下、ここをクリック

#### 小島重光さんから一言

写真に楽しさが凝縮されているインスタ！

一緒に歩いたあのコース、緑の森や山や川が織りなす素晴らしい風景、そしてみんなの笑顔…一枚の写真に楽しさが凝縮されているインスタグラム。クラブのトップ頁からいつでもアクセスでき、インスタメンバーを中心に撮った写真をほぼリアルタイムで発信しています。今や SNS の中でもビジュアルツールとして「インスタ映え」という言葉があるほど年代を問わず利用されていますが、KWC のインスタ頁は、アフターウオーキングの一つとしてもフォトアルバムの役割を果たしています。皆さんの思い出が詰まったこのインスタグラム、さらにパワーアップして内容の充実をはかっていますのでご期待ください。

お問い合わせは気軽にインスタメンバーへ

# 各部からのお知らせ

## ☀️暑い季節のウォーキング☀️

8月に入るとまもなく立秋ですが事実上は夏真っ盛りです。ウォーキング参加時は暑さ対策を十分に、水分は多めに用意して下さい。熱中症対策には、水・お茶類よりスポーツドリンクなどが速効性があるといわれています。又場合によっては長袖長ズボンのほうが望ましい事もあります。さまざまな工夫で、自分の体力に見合うコースに参加しましょう。リーダーの方は30分歩いたら必ず水分補給休憩を取るようお願いいたします。

### ★あなたの《行ってみたい！》がコースで実現します

8月7日ひらめきウォーク、「サントリービール工場にいきましょう！」は、会員さんの「ウォーキングコース提案」を受けて実施するものです。11月には「奥多摩むかし道」も予定しています。HPの会員専用ブルーページ、4.ウォーキングコース提案(Googleフォーム)で応募して下さい。あなたが主役のコース作りに参加しましょう。

### ✈️シチリア旅行



私の病気発症により延期していただき申し訳ありませんでした。

現下、欧州高インフレや燃油高、止まらない円安の状況にあり、いろいろ制約があります。

しかし、気候も考え合わせ2024年3月前半出発の予定で、楽しい旅行になるよう計画を続行しています。8ヶ月先のことでありますが興味ある方はお声かけお待ちしております。現在12人の申込みです。 吉越 090-2750-0034

### ★クラブ創立20周年記念品贈呈終了

記念行事の一つとして、会員さんに記念品(ランチバッグ&バッジ)を2月18日以降、祝賀会・ウォーキング参加時、または郵送にて贈呈してきました。この度全ての会員さんのお手元に届いた事を確認して、この行事を終了します。贈呈は2023年3月末在籍会員及び退会者を対象としています。万一届いてない場合は運営委員会まで申し出下さい。なお、バッジは数に多少余裕がありますので4月以降入会者にも配布していますが、無くなり次第終了します。

### 新入会員さん紹介 宜しくお願ひします。

会員 No.452 大幡 洋子 さん 横須賀市在住 健康のため	会員 No.453 小野 康子 さん 横浜市在住 お試し参加して	会員 No.454 かどや 廉屋 満里子 さん 東京都調布市在住 会員の紹介	会員 No.455 おおみや 大光明 恵子 さん 横浜市在住 企画が楽しそう
--	---	--	--



写真は次号

前号で紹介した  
449杉山静江さん



### ★10月平日例会休止

偶数月、第3水曜に実施する平日例会ですが、10月は「全国ウォーキング倶楽部」の準備作業のため、休止します。

### ★在籍会員数

2023年7月25日現在  
男性 55名、女性 72名  
合計 127名