

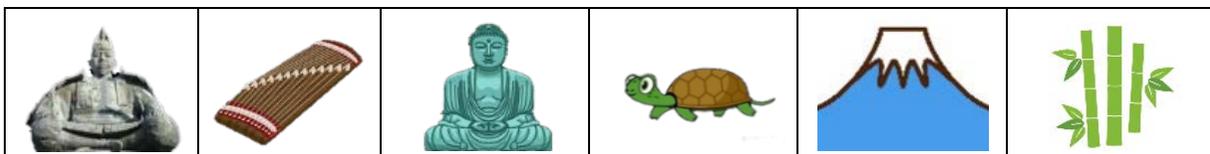
# ウォーキングだより

第120号

発行日2023年11月25日



2023年10月21、22日全国交流ウォーク 17都道府県から246人参加、秋の鎌倉を満喫



## 目次

- |   |                               |    |                        |    |                           |    |                         |
|---|-------------------------------|----|------------------------|----|---------------------------|----|-------------------------|
| 2 | 第312回例会<br>自分の歩幅を知って距離計算しよう!  | 8  | 東照宮へ、ロマネスク<br>日光街道⑦    | 19 | 秋の里山自然観察会<br>熱帯植物のお話      | 26 | 予定表1月                   |
| 3 | 第313回例会<br>里山とせせらぎを歩き・カーリットの森 | 9  | スケッチウォーク<br>象の鼻パークから描く | 20 | 集中ウォーキング<br>「大磯城山公園」に集まれ! | 28 | 予定表2月及びフォト<br>コンテスト結果発表 |
| 4 | 平塚の川と里山を歩く                    | 10 | 全国交流in鎌倉<br>みなどみらいを歩く  | 22 | あつぎ国際大道芸まつり               | 30 | 各部からのお知らせ               |
| 5 | 開成町の醉芙蓉農道を歩く                  | 11 | 全国交流in鎌倉<br>前夜祭        | 23 | 運営委員会報告                   | 31 | 政子のスマホ賞                 |
| 6 | 相模川を遡るパート4                    | 12 | 全国交流in鎌倉<br>コース①～コース⑥  | 24 | 第316回例会予告<br>追浜七福神巡り      | 32 | walking                 |
| 7 | 山手の秋バラと赤レンガ倉庫<br>横浜オクトーバーフェスト | 18 | 仙石原スキ草原&長尾峠<br>湖尻ハイキング | 25 | 第317回例会予告<br>横浜・日吉の古刹巡り   |    |                         |

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/>

## 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！

2023年10月1日(日) 晴れ 9000歩 6km(含計測)

コース:JR新横浜駅横浜線北改札口 10時→計測開催場所: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

午後のウォーク♪ 約5km

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→岸根公園→地下鉄岸根公園駅

参加者:吉越 高橋文 平山 熊島 山内 小島 吉岡 鹿島 平嶋(歩かず) 計9人

(運営委員会が主催)



富士山が見える計測会場

### ①歩数計は正しく歩数を表示するか

数を数えながら歩き、適当なところで止まって確認。「ちょっと多いなあ」とか「全然違う」などの声あり。他の方に歩数計を渡してチェックしてもらったら「ほぼ同じだよ」と確認できた人も。

### ②歩数と距離の測定

よこはま月例マラソンの1kmコースを利用して、往復1000mを歩いて歩数を測定し、歩幅を計算しました。

1回目測定の歩幅・・・61cm から64cm (計8人)

2回目測定の歩幅・・・58cmから65cm (計8人)

### ③午後のコースウォーキング

歩幅計測を終え、腹ごしらえも済んだので、足慣らしに午後のコースに出発した。港北ウォーキングマップにあった「岸根から篠原へ歴史を訪ねて」を逆に歩くコース。横浜アリーナから新幹線を横切るとすぐ横浜七福神の大黒天を祀る正覚院。その裏道を行くと篠原城址緑地の下に出る。小机城の篠原代官金子氏の城で金子城とも呼ばれた。今は立ち入り禁止になっており、その周りを巡るように歩く。横浜線の踏切を渡ると武南十二薬師の八幡札所長福寺。ここから登り坂になり、千五百年代創建の観音寺を通り、千百年代からの鎮守八幡神社まで急な坂道が続く。八幡神社で一息つくとしばらく平地を歩き、千二百年代創建の東林寺。戦時中ここから高射砲でB29を打ったというので焼夷弾の集中攻撃を受け一帯が焼け野原になったそうだ。結構疲れたのでショートカットして岸根公園に向かったが、ここからの登りがまたしんどかった。やっとの思いで岸根公園に着いたが、皆さんからは「これは健脚コースだ」とブーイングをあげた午後のコースでした。<平山>

8人の平均歩幅  
結果 64cm!



おーい リーダー！  
先にいかないで～！  
これじゃー健脚だ～！



コースも終りの岸根公園にて

▼午後の歩数 8人の合計歩数 60395歩 平均 7549歩

▼各自の結果・・・4kmが1人 4.3kmが3人 4.5kmが1人 4.7kmが2人 5.2kmが1人

## 里山とせせらぎを歩きカーリットの森へ

2023年11月4日(土) 晴れ 16000歩 約11km

コース:和田町駅(10時出発)→和田稲荷神社→ふれあいせせらぎのみち→矢シ塚公園→カーリットの森(昼食)→陣ヶ下溪谷公園→西谷駅(解散)

参加者:畠(L) 瀧川(SL) 戸崎(SL) 鈴木淳 勅使河原 平嶋 熊坂 高橋文 小野里 奈良 熊島 山内 斎藤優 中村年 小島 井内 伊藤 桑原 市村 平林 岩元 富矢 吉岡 鈴木孝 望月 及川 山口 内田 鈴木宏 入江 川合 佐田 中西 廣兼 尾形(今回入会) 合計35名

このウォーキングの最初の見学場所は、相鉄線和田町駅からすぐの和田稲荷神社です。小さな社ですが、この神社は「鎌倉殿の13人」、の一人である和田義盛が“夢枕に立った観音様のお告げ”によって建立された神社です。後に源頼朝

が「和田稲荷神社」と命名しました。次に向かったのは「ふれあいせせらぎのみち」です。車が走る道路のすぐ横にある僅か100m程度の緑の小道ですが、春には桜の花も咲きちょっと癒しの場所でもあるところです。次は、「カーリットの森」です。カーリットとは、スウェーデンで発明された爆薬の名称です。「カーリットの森」



たちばなの丘公園で

とは、この爆薬カーリットを製造する工場が爆発事故を起こした場合に、周辺の地域を守るための緩衝緑地帯のことを言います。後に工場を閉鎖し撤退後は、この広い緑地帯が残されました。この森の中心にあるのが「たちばなの丘公園」です。この公園には、爆発事故発生時、被害を最小限に抑えるための土塁や、レンガ造りの工室への入口など、カーリット工場の遺構が残されていました。次は陣ヶ下溪谷公園です。

「陣ヶ下」の名称は、ここにも和田義盛の名前が出てきます。和田義盛が狩りに向かう際、この近辺に陣を張ったことに由来し

ていると言われています。今回はこの陣ヶ下の溪流を皆で渡り反対側に移動しました。そして少し上り坂の園内を歩き、公園出口に到着しました。休憩後ゴール地点である西谷駅に向かいました。<畠>



レンガ造りの工室への入口



森の中の遊歩道



陣ヶ下溪谷

# 平塚の川と里山を歩く

2023年9月18日(土) 晴れ 歩行時間4時間30分 26000歩 18km

コース:平塚駅(9時25分出発)→見附台緑地→桜ヶ丘公園→東雲橋→  
纏緑道→あさつゆ広場→金旭中学→河内川→かまくら橋→花水川→  
錦町公園→平塚駅(15時20分散散)

参加者:河野(L) 沼津(SL) 勅使河原 常盤 平石 熊坂 高橋文 山内 清水 福士 高山 滝川  
脇坂 富矢 山口 松本 亀田 佐田 飯倉 田村 計20名



**田村:**実は、平塚駅で降りて里山を歩くのが初めてな為、わくわくしていたのですが、天候に恵まれたというか、夏の日差しの一

日でした。しかも富士山も見え、箱根の山々、先日登った高取山もアプリで確認でき、大山などドーンとかまえて迫ってくるようで感激しました。それに午前中は心地よい風、午後からは帽子が飛ばされそうな位強い風でしたが、暑さをしのぐには最適でした。丁度稲刈りの時期らしく、あたり一面敷きしめた稲穂の絨毯を、トラクターが規則正しく落書きしていくように刈っていく様子を見て、「秋よ、はよ来い。」と心の中で思っていました。午前中の最大の見所、日差しを避けた纏緑道では、今時期の彼岸花が、温暖化の影響か? 所々でしたが、綺麗な赤だけではなく、珍しい白も咲いていたのにはびっくりしました。15時過ぎ陰がある平塚駅近くの公園で日程を体操とともに無事終え、心地よい風が疲れを癒してくれた心に残る1日でした。

~~~~~

暑さのせいかな今年は彼岸花が咲くのが遅く、去年はお彼岸には咲き終わっていたので、今回は早めに組んだのですが5分咲き位でちょっと残念! 稲はたわわに実り、あと数日で刈り取られるでしょう。富士山はうっすらとしか見えず、今一でした。纏緑道は前会長の吉野さんが「元気確認ウォーク平塚」で案内してくれ、私のお気に入りのコースになりました。18kmと予定より距離は伸びてしまいましたが、健脚揃いの皆さんのお蔭で予定していた時間よりも早く歩けました。平塚は平地で歩きやすく、川や里山の風景も楽しめます。また機会がありましたら紹介します。<河野>



# 開成町の酔芙蓉農道を歩く

2023年9月23日(土) 小雨のち曇り 20000歩 12km  
コース：開成駅→せせらぎの小径→みなみ中央公園→中川原公園→清水川緑道→宮台のお地藏さん→円通寺観音堂→大河原公園→酔芙蓉農道→ふくざわ公園→南足柄市運動公園→内山・棚田清流さんぽみち→ぐみの木近隣公園→東山北駅

参加者：熊坂(L) 勅使河原 平石 大平 小林 福士 桑原 奥村 脇坂  
山口 望月 入江 亀田 工藤 佐田 沼津 合計16名



**望月：**開成駅でリーダーによるコース説明を終え小雨降る中、定刻前に出発しました。稲刈りの始まった田



園風景のあちらこちらで彼岸花の群生が見られました。円通寺観音堂で小休憩後、約1km続く酔芙蓉農道へ。八重咲きのまだ白い酔芙蓉の中に時折、花弁が5枚の一重のピンクの芙蓉の花が混ざり、ちょうど見ごろを迎えたところでした。暑い日が続いていましたが、今日は小雨の降る涼しい一日になりました。午後からは雨も止み待ち望んでいた秋の気配を感じ、土手を歩いたときは酒匂川を渡って吹く風の心地よさに、ホッといたしました。

**入江：**あいにくの雨の中、開成駅を出発。彼岸花が咲く田んぼや水辺の道を歩く。酔芙蓉の農道で大きめな白い花がちょうど見頃。一日花で夕方になるとピンクになり、そのまま萎んでしまうという不思議な花。その美しく彩られた道を進む。昼食場所の南足柄運動公園に着くと一面に咲き誇る彼岸花。思わず歓声が上がります。雨もほぼ上がりゴールに向かう途中、酒匂川沿いの草はらの中を歩く。原っぱを走り回った童心に戻り楽しかった。



# 相模川を遡る パート4 原当麻～橋本

2023年10月7日(土) 晴れ (A)21000歩 約15km (B)22000歩 約15km

(C)30000歩 約21km

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(昼食)→

田名青少年広場→溪松園

- (A)相模川自然の村公園→(バス)→橋本駅
- (B) →(バス)→橋本駅
- (C) 相模原北公園→橋本駅

参加者:(A)平山(L) 高橋文 吉岡 玉利 佐田 (B)勅使河原 河野(SL) 清水 福士 鈴木孝 山口 越後 青木(一般) (C)平石 熊坂 市村 三田 工藤 中西 19名

好天に恵まれ原当麻<sup>はらたいま</sup>駅を出発した。この近くでは珍しく有形文化財に指定され、<sup>まがたま</sup>勾玉や馬具などが出土した<sup>たいまあずまはら</sup>当麻東原古墳のある公園で体操し、前回最後の昭和橋から川を遡る。昭和橋は以前は当麻の渡しと呼ばれていたところ。洪水被害が多発していたことから昭和の初めに架橋され昭和不況をはね返そうとその名がつけられた。しばらく歩くと史跡<sup>たなむかいばら</sup>田名向原遺跡がある。ここに来るまで私は知らなかった



のですが、約2万年前の旧石器時代の遺跡でつい最近の平成になって発見された。大量の石器が発掘され相模川のサケ・マスを目当てに古代人が生活していた住居跡も見つかり日本でも十指に入る遺跡とのこと。

ススキの原のような川べりを歩いて望地<sup>もうち</sup>弁天キャンプ場で昼食。皆で食事をした後、「ここは有料」という声を聞いてびっくりした。知らぬが仏とはよく言ったもので、無料で使わせてもらい申し訳なく思った。ゴールの相模川自然の村公園からバスで橋本駅に出る予定だったが、小型のコミュニティバスだったため、急遽橋本駅まで歩くコースを加え、



50m下がって川べりの公園に行く手前でバス組と歩き組に分かれることにした。希望を募ると何とバスの希望は2名で他は全て

歩きを希望した。2万歩歩いたあとに、ほとんどの人がさらに駅までの歩きを選ぶとはさすがウォーキングクラブのメンバー！すごいと思った。しかし結局、ゴール地点から小型バスに乗る人が3名増え、駅へ歩く途中から路線バスに乗った人が8名出て、文字通り橋本駅まで歩いた人は19名中6名でした。皆様お疲れ様でした。<平山>



自然の村公園：江戸時代の古民家

## 山手の秋バラと横浜オクトーバーフェスト

2023年10月13日(金) 快晴 約10000歩 約5km

コース:JR 根岸線石川町駅→イタリア山庭園→山手本通り→港の見える丘公園、山手111番館裏「バラとカスケードの庭」→イギリス館前「イングリッシュ・ローズガーデン」→フランス山→山下公園「バラの園庭」→赤レンガ倉庫前横浜オクトーバーフェスト2023会場

参加者:脇坂(L) 玉利(SL) 吉越 平嶋 平石 山内 小島 栗田 平林 桑原 澤 滝川 原田 及川 望月 篠 宿澤 川合 小嶋さ 亀田 工藤 三浦 飯倉 大光明 合計24名



バラを愛でるレディの皆さん

は日本最大規模の「横浜フラワー&ガーデンフェスティバル2024」がみなとみらいで開催されるそうで今から楽しみです。

オクトーバーフェストはドイツ各都市で毎年10月に行われるビールの祭典です。街を挙げて飲み、歌い、踊る様子がテレビなどで紹介されています。日本でも横浜で始まり各地でおこなわれるようになって赤レンガ倉庫

昔「酒と薔薇の日々」という歌がありましたが、今日は青空の下まず山手の秋バラを愛で、その後ドイツビールのお祭りを楽しむという一日になりました。イタリア山、港の見える丘公園、山下公園とそれぞれの景色にバラがよく映えています。紅葉は寺、バラは洋館がよく似合いますね。秋は春よりも花が小ぶりですが十分綺麗に咲いていました。バラは横浜の市の花だそうで来年5月に



山下公園

前の会場は20年目になりました。バンドが繰り返しアイン・ブロージット(乾杯の歌)を演奏します。お客も本場の雰囲気たっぷりに腰に手をあててアイン、ツバイ、ドライと乾杯し、演奏に乗って列を作って会場を踊りめぐりました。もちろん私たちも！バラも酒も楽しい横浜のよき1日でした！

<脇坂>

# 東照宮へ、ロマンスク日光街道⑨

<一日目>

2023年10月14日(土) 晴れ 18000歩 約12km

コース:小金井駅→小金井の一里塚→領主陣屋敷→  
慈眼寺→金井神社→小金井宿本陣跡→蓮行  
寺→田舎や(昼食)→下石橋の一里塚→石橋  
愛宕神社→開雲寺→妙建寺→小山宿脇本陣  
跡→石橋ビジネスホテル(泊)

参加者:熊坂(L) 勅使河原 高橋文 奈良 清水  
市村 高橋友 計7名

<二日目>

2023年10月15日(日) 雨 14000歩 約9km

コース:石橋ビジネスホテル→鞆堂地蔵尊→星宮神社  
→茂原観音→高尾神社→正光寺→雀宮宿仮  
本陣→雀宮駅

参加者:熊坂(L) 奥村(SL) 勅使河原 高橋文  
奈良 清水 市村 高橋友 計8名



**高橋文:**1日目の昼食は街道沿いの老舗のうどん屋でした。店頭で生地の引き伸ばしから裁断、ゆであげ等を見せており、手打ちうどんの専門店です。丁度昼食の時間帯であったためもあり、広い店内は満席状態です。大変な人気店です。少々待たされましたが何とか席を確保してもらいました。麺は太目でこしはし

っかりしており噛み応え十分、量はタププリ具もタププリ、味付けも最高、満喫しました。街道シリーズではこのような食の楽しみにあちらこちらで出会えるのが大きな魅力の一つとも言えるのではないのでしょうか。2日目の天気予報は100%雨。雨の中を粛々と予定されたコースを進みました。リーダーの配慮で一部コースを割愛していただき早めのゴールとなり助かりました。お疲れさまでした。



# スケッチウォーク スケッチ入門

## 象の鼻パークから描く

2023年11月16日(木) 晴 4000歩 約3km

コース: 関内駅→象の鼻パーク→桜木町駅→ギャラリーびお

参加者: 小山(L) 吉越 飯田 計3名

象の鼻パークは横浜港開港150年となる2006年に開園した公園とのこと。公園からは船、ランドマークタワー、県庁、赤レンガ倉庫、税関等水彩画の対象になるものが多いです。

飯田さんは赤レンガ倉庫、吉越さんは税関を描かれていました。小山は波止場会館近くの Blue Blue YOKOHAMA と呼ばれている建物を描きました。スケッチを終え、その後、小山の所属しているスケッチグループ「水遊会」で講師をされている2人の先生の見に行きました。

表現の仕方に違いはありますが、両先生の作品は素晴らしいものでした。<小山>



2023年10月21日(土) 9000歩 約6km

コース:JR桜木町駅南口14時→ランドマークタワー3階→5階ランドマークプラザ→外の見えるエレベーター→地下2階→ドックヤードガーデン→日本丸メモリアルパーク→汽船道・運河パーク→ナビオス横浜→赤レンガ倉庫(2号館・途中エスカで2階)→開港の道・山下臨港線プロムナード→大さん橋(飛鳥II)→山下公園(赤い靴はいてた女の子像)→横浜中華街朝陽門(東門)→中華街大通り→市場通り→関帝廟(解散)

参加者:吉越(L) SL(畠 鹿島 篠) 勅使河原 熊島 吉岡 川合 網谷 入江 三浦 合計11名  
会員以外神奈川2名 びわこテクテク9名 遠州22名 高知1名 東京1名 千葉4名  
福岡3名 愛知10人 総合計63人

始まりました！ 全国交流ウォーク

21日は中華街で前夜祭が行われますが、それまで希望者でみなとみらいを歩きました。遠くからバスや新幹線で来られたのですが皆さん疲れを見せずお元気です！



象の鼻で記念撮影をしてこれから「飛鳥II」と「につぼん丸」が接岸している大さん橋へ向かいます。数年ぶりにお会いできた仲間と話が弾みます！

みなとみらいでのお約束は  
・人数確認はクラブで  
・迷子になったら途中指定の場所かゴールまで自力でお願いします。

ザ・ヨコハマ (千葉 佐々木睦昭さん撮影)

ランドマークタワー～ヨコハマグランドインターコンチネンタルホテルまで横浜の景色が広がる！



ドックヤードガーデンへは外が見えるエレベーターで5階から地下2階へ。ランドマークが高～い！



飛鳥IIまもなく出航  
ダイニングに明かりが灯る



# 全国交流ウォーク in 鎌倉 前夜祭

2023年11月21日(土) 18～20時

会場:横浜中華街『龍翔記』



参加者:佐藤伊 勅使河原 吉越 平嶋 荒波 平石 熊坂 高橋文 平山 熊島 吉田敬 澤 長谷川慶  
桑名 山田 高山 滝川 畠 高橋友 岩元 吉岡 内海 吉田正 鹿島 原田 鈴木宏 篠  
高橋吉 川合 網谷 玉利 長谷川征 三浦 佐藤秀(神奈川34名)

その他の参加者:全国17クラブ133名 全国連盟1名 神奈川県連盟4名 (総計172名)

10月21日(土)横浜中華街において、全国20か所から172名が集まり『全国交流ウォーク in 鎌倉 前夜祭』



が開催されました。コロナ後では久しぶりに大規模な前夜祭でした。開会宣言の後、主催者・来賓のご挨拶に続き、88歳以上のスーパーウォーカーによる乾杯の音頭! 北京ダックなど次々に運ばれてくる料理と飲み物でお腹も大満足!!

フラダンス(和歌山)、替え歌合唱(盛岡)、ギター演奏(神奈川県連盟)&歌(いしかわ・ふくい・富山)、演歌独唱(神奈川)、篠笛(千葉)、江州音頭(大阪)など、芸達者の方々による催し物で大いに盛り上がりまし

横断幕が掲げられた会場…楽しい会話と、中華料理に舌鼓♥

た。久しぶりに顔を合わせるウォーク仲間との弾む会話に横浜の夜は賑やかに暮れていきました。引き続き翌日は晴天の中を、鎌倉の5コース+午後のコース1でウォーキングを満喫しました。<篠>

★神奈川 WC カラオケ女王★

澤さん、港町十三番地を熱唱!



★★★各コースのリーダー・サブリーダーの挨拶★★★

# 全国交流ウォーク in 鎌倉 コース番号 1

## 秋の静けさ漂う 禅の寺巡りと北鎌倉ハイキング

2023年10月22日(日) 晴れ 12000歩 約8km

コース:北鎌倉駅→円覚寺(拝観)→東慶寺(拝観)→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→八幡宮西の鳥居

参加者:L内海 SL熊坂 畠 山田 サポーター望月

市村 吉田敬 吉田正 伊藤 佐藤秀 神奈川10名

★他クラブ:千葉(5名) 東京(1名) 福岡(3名) 新横浜(4名) 北陸富山(5名) 三重(4名) 合計32名



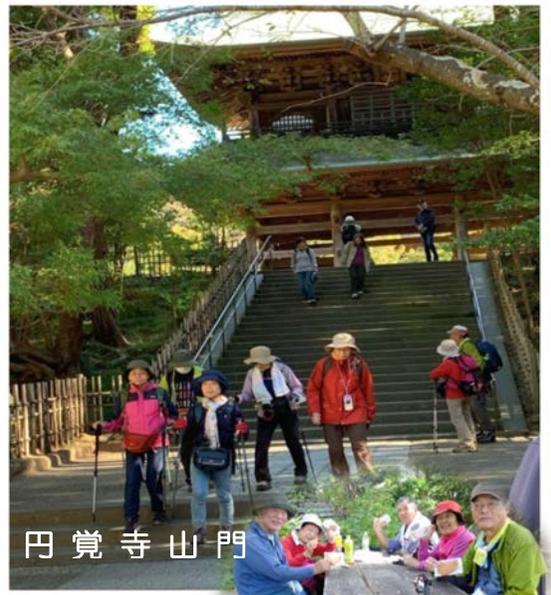
頼朝公と共に

野趣あふれる禅の寺を巡り歴史を感じ、ハイキングコースでは豊かな自然に包まれる。「歴史と自然」二つを楽しめるコース。ハイキングコースでは急な階段や木の根が縦横に張り出したアップダウンのある山道を歩く。ここは私達が一番注意を払ったところ。皆さん無事に登り終え、鳩サブレーのおやつタイムでは笑顔がはじけ、会話も賑やか。赤いボンボンをつけて一致団結。無事にコース終了。感謝の気持ちが広がりました。



元気いっぱいウォーキング

「楽しかった。鎌倉の歴史と自然を感じることができた」との感想をいただき、事前準備を頑張ったメンバー一同うれしさいっぱい！チームワークで乗り切りました。<内海>



円覚寺山門





# 琴の橋をわたり「鎌倉殿の13人」ゆかりの地へ

2023年10月22日(日) 晴れ 11000歩 約8km

コース:鎌倉駅→蛭子神社   →琴弾橋→妙本寺  →安  
国論寺(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)→ひぐらし公園→若宮大路・段葛→  
鶴岡八幡宮  →流鏝馬馬場の西の端「西の鳥居」ゴール

参加者:(L)平嶋 (SL)高橋文・仲・松野) サポーター(勅使河原  
吉岡 内田) カメラ(小島重) 小野里 澤 西川 大幡  
ゴールにて待機(熊島・高山) 神奈川14名

★他クラブ:あしがる会(3名)・東京(1名)・北陸石川/(9名)・遠州(8名) 合計35名



赤い琴弾橋

やっときました、全国交  
流ウォーク。長い時間  
をかけて準備や下見を繰  
り返してきました。それ  
を祝福するような青い空、  
ありがとうございます。前回は  
見逃してしまった蛭子  
神社でL・SLや各クラ  
ブの自己紹介・コース  
の説明・歩く時の注意  
事項等、ゆったりと説明  
ができました。そうそう  
鳩サブレの配布も出来  
身軽に歩けます。このコ



比企一族の墓がある妙本寺の祖師堂前

ースは観光客は少ないけど地元の人が多いのか自転車や車が通りますが、そんな時でも注意をまもってく  
れて一列・二列になって歩いてくれます。皆さん歩きなれていると思いました。事故もなく無事に終了出来  
たことに胸をなでおろしましたが、落ち着いて考えてみると気持ちのゆとりが持てなくゆっくりお話も出来ず、  
最後も挨拶もなくバラバラになってしまったと思っています。 <平嶋>

身振りを交えて説明する高橋文 SL



妙本寺の門  
前に芙蓉が  
咲いていた。

苔の階段(妙法寺)にて 前と上から





## 全国交流ウォーク in 鎌倉 コース番号3

# 感動の異空間 大仏切通しを抜け鎌倉の海・由比ガ浜へ

2023年10月22日(日) 晴れ 12000歩 約7km

コース: 鎌倉駅→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→鎌倉駅→寿福寺→若宮大路・段葛→鶴岡八幡宮→西鳥居

参加者: (L)平石 (SL)鹿島・鈴木宏・篠、(サポーター)栗田・滝川・永由・田村、鈴木孝 高津佐 斉藤 立川 飯倉 廉屋 神奈川14名

★その他の参加者:あしがる会(3名) 埼玉県連盟(1名) 遠州(8名) 和歌山(3名) びわこ(9名) 千葉(3名) 三重(2名) 盛岡(6名) 福岡(2名) 合計51名



火の見下やぐらから、急な登りの大仏切通しを望む

待ちに待って当日、好天に恵まれたのが最大の喜びです。全国から仲間を迎えてさあ歩きましょう。鎌倉古道かみつ道の関門大仏切通しを51名で歩くことを3組に分け、無事に難路を通過できほっとしています。今回は事前に複数歩き対策を検討したのが良かったようです。これで半分を終わったようでほっとしました。鎌倉大



大仏切通しを無事に通過😊

仏では休んで頂こうとしましたが、もう少し時間が欲しいようでした。そのあと由比ヶ浜でも休み時間を作りましたが、全員で鎌倉の海の陽光を堪能できました。同時にサブリーダーから歴史解説があり全員で聴きました。鎌倉駅まで江ノ電で移動しましたが、混乱なくスムーズで良かったです。寿福寺の参道から実朝と政子の墓参もスムーズにて



総勢 51 名。全国のウォーキング仲間と記念写真！

キラキラ輝く由比ガ浜を歩く♥

き最終の鶴岡八幡宮に到着。広大な敷地を一礼後平家池から源氏池そして舞殿から银杏の歴史まで学んで最後に拝殿で崇拜いたしました。下りながら実朝和歌を学び最終集合地に到着し、写真を撮り解散いたしました。<平石>



## 北鎌倉禅の里から 鎌倉の風景・切通しとやぐら群を歩く



2023年10月22日(日) 晴れ 8000歩 5km

コース:北鎌倉駅→円覚寺→白鷺池(びゃくろち)→東慶寺→浄智寺→亀ヶ谷坂切通し→岩船地藏堂  
→浄光明寺→浄光明寺墓地→寿福寺  (北条政子・源実朝の墓)→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」

参加者:(L)岩元 (SL)平山 奥村 高橋友 (カメラ)奈良 吉越 荒波 長谷川慶 河野 川合  
長谷川征 沼津 神奈川12名

★他クラブ:盛岡(2名) あしがる(4名) さいたま(1名) 東京(8名) 川崎 (12名) 愛知(7名)  
大阪(14名) 計48名 総合計60名

総勢60名の参加であったため、出発前の注意事項などを少し失礼とは思いつつ大声で説明した後、3班に別れ円覚寺の傍らを出発した。終点である鶴岡八幡宮まで8000歩のウォーキングでしたが、秋の快い天候にも恵まれ、参加者全員何事もなく、終点にたどりついたことではあったところでした。ゆったりとしたコースでしたので、浄光明寺での重要文化財の阿



こじんまりとした浄光明寺の庭が60名の参加者で満員

三尊など住職の話に興味を持って多数の方が拝聴しているように感じましたし、ウォーキング道中も鎌倉800年の歴史の一端に触れ笑顔が垣間見え参加して良かったのではないかと想った次第でした。なお、他クラブの方と話をする機会もあり、それぞれに活動していることなど何うことができたことは参加して、有意義でありました。<岩元>



初めて訪れた方に好評だった亀ヶ谷坂切通し

鶴岡八幡宮に時間どおり到着!



## 江ノ電に揺られて 伝説の稲村ケ崎と長谷寺を巡る



2023年10月22日(日) 晴れ ゆったり 9000歩 約4km

コース:江ノ電鎌倉駅→(江ノ電)→稲村ケ崎駅→稲村ケ崎公園→稲村ケ崎駅→(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) (サポーター)桑名 入江 亀田 佐藤伊 大平 原田 神奈川(10名)

他クラブ:埼玉(1名)・高知(1名)・東京(1名)・北陸3県(7名)・遠州(4名)・愛知(5名)・和歌山健脚(2名)・和歌山(23名)・川崎(1名) 合計55名

総員で55名という大勢の参加者を得て、出発前の人数確認を始めたころ、旗を掲げた一団が賑やかに到着。その旗はとて大きく立派なもので、和歌山と書かれていました。そうです、今回の参加クラブの中でこのコースに24名の参加がエントリーされている和歌山ウォーキングクラブの皆さんです。この方々は集合時のみならず歩き始めてからもまとまった行動をとり、その姿にはただ感嘆するばかりです。

このコースは江ノ電を3回乗り降りします。普段でも混み合うことで有名な江ノ電に、秋の行楽シーズンのそれも日曜日ということで

随分心配し、乗り降りするのに気を遣いましたが、時間が早めだったことが幸いしたのか割合スムーズに乗り降りすることが出来ました。何せ55名の団体ですからまともに全員が一団となって電車に乗ったり、歩くわけにはまいりません。全体を5班に分け、



稲村ケ崎でまずは全体写真



観音様には先ほどお参りしました。そろそろ出発時間ですよ！

それぞれの班にL、SLを配置して班のお世話をするというのが全体の構成です。鎌倉の道幅が狭いですから、全体をほぼ半分ずつに分け、道路を挟んで両側を歩くことなどして、大過なく目的場所に着くことが



和歌山ウォーキングクラブ3班

出来ました。幸い好天気にも恵まれましたので稲村ケ崎では大きい空と広い海、そして緑の江ノ島と絵に描いたような構図を満喫しました。長谷寺では日本最大級(高さ9.18m)の木彫仏である十一面観音菩薩像の荘厳たる姿に感動いたしました。鶴岡八幡宮ではさすがの参拝者の数に圧倒され、思うような行動

がとれなかったのが残念でした。ただ、事故もなく全員無事八幡宮に時間内に到着することが出来たことがとてもありがたく思えました。ひとえに役員の皆様が献身的に「全国交流ウォーク」を自分たちの手で成功させようという強い意志が発揮されたものと、ただ感謝いたします。<高橋吉>

2023年度

全国交流ウォークin鎌倉 午後のコース

## 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

2023年10月22日(日) 晴れ 11000歩 7km

コース：鶴岡八幡宮西の鳥居→東の鳥居→田楽辻子の道→報国寺→浄妙寺→永福寺跡→鎌倉宮  
(プラチナコースはバス乗車) →鎌倉駅

参加者：熊坂(L) 山田(SL) 畠(SL) 内海(SL) 勅使河原 平嶋 平石 奈良 熊島  
河野 小島 市村 澤 奥村 高橋友 吉岡 鹿島 篠 川合 入江 亀田 沼津  
福岡/西村 田中 高知/市川 神奈川22名 他クラブ3名 合計25名

交流ウォーク午前のコースが終わり、記念撮影後、各自お弁当を食べて集合しました。疲れたのでキャンセルした人や逆に申し込まなかったが参加してくれた人もいて合計25名集まり鶴岡八幡宮を出発しました。午後のコースは立ち寄るお寺等より歩く道に重点をおきました。鎌倉は道が狭く観光客も多いので、おしゃべりしながら歩ける道は少ないように思います。それでなるべく人の少ない裏道を探して歩きました。始めはレンガが敷かれた桜の老木がある桜道を歩きました。桜の時期ではなく紅葉にも早かったので趣きには欠けましたが私の好きな道の1つです。鎌倉街道を少し歩いたら田楽辻子の道です。入口の標識前で「でんがくつじこのみち」と読みそうになりますが「でんがくずしのみち」と読みます。と説明すると皆驚いていました。報国寺は竹のお庭が有名ですが入らず本堂をお参りして枯山水のお庭だけ観ました。ツルリンドウの花はまだ咲いていなくてヤマホトギスの花がひっそ



り咲いていました。次の浄妙寺では時間の関係でお抹茶を頂けなく申し訳ありませんでした。住宅内の裏道や地元の人あまり歩いていない裏道をのんびり歩いて永福寺跡に行きました。ここでは携帯から建物の復元イメージを見られるアプリがあるのですが私の携帯から皆さんに見て頂きました。

集合写真を撮り忘れてしまい申し訳ありませんでした。<熊坂>



永福寺跡で携帯から建物の復元を見る

# 仙石原ススキ草原&長尾峠～湖尻ハイキング

2023年10月28日(土) 晴 健脚レベル2 23000歩 12km

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→つつじ通り→仙石原湖尻自然探勝歩道→長尾峠登山口→長尾峠(標高911m)→箱根外輪縦走コース→箱根スカイライン料金所<sup>1</sup>(昼食)→箱根外輪縦走コース→富士見ヶ丘公園(標高1000m)→(この日のコース最高地点 標高1063m)→芦ノ湖展望公園→分岐→芦ノ湖畔駐車場→湖尻水門→湖畔の道→桃源台<sup>2</sup>(標高740m)(バス)→箱根湯本駅→小田原駅

参加者:市村(L) 常盤(SL) 河野(SL) 風間(SL) 勅使河原 熊坂 山内 清水 井内 栗田 山田 畠 三田 加納 松本 玉利 大城 高津佐 飯倉 沼津 田村 計21人

**熊坂:** 仙石高原バス停そばのススキ原からスタート。ススキ原の真ん中の道を歩く。ススキは丁度見頃で銀色に輝いていてとっても綺麗だった。別荘地脇の道を通り、仙石原湖尻自然探勝歩道を歩く。雑木林の中の道や石畳の道をのんびり歩いた。そしていよいよ長尾峠登山口。思ったよりきつなく登り切った。長尾峠からは何も見えず「見えないよ」と言うと、景色が良く見える場所を教えてもらった所からは下に綺麗なゴルフ場、箱根の山々、右端の方には芦ノ湖も見え思わず歓声を上げてしまった。午後は稜線や下り歩きかと思いきや結構アップダウンがあり歩きがいがあった。両側がハコネダケの道は歩いた後に山の斜面に道がわかり、皆感激していた。富士見ヶ丘公園からは富士山の頭が少し見え嬉しかった。



仙石原ススキ草原

**風間:** 下見をしたときに雄大な富士山と見下ろす芦ノ湖に感動！皆様に見て頂きたいなあ～と思っていました。ススキ原散策も入れた今回の企画、気持ちの良い秋晴れで暖かくてウォーキングに期待大です。先頭を歩く常盤さんと私はマイペースで「そのペースで大丈夫！」と優しく声を掛けて頂きながら昼食場所



富士見ヶ丘公園

のスカイラインの駐車場まで先頭を努める事が出来ました。残念ながら富士山はほんの少し顔を覗かせる程度で富士見ヶ丘公園、芦ノ湖展望公園でも姿を見ることが出来なかったですが、長尾峠や湖尻峠で芦ノ湖を見下ろした時の「お～」が聞けてホッとしました。今回がサブリーダー・デビューでしたがごめんなさい！ハイキング楽しんじやいました！健脚レジェンドの常盤さん、清水さん、勅使河原さん、参加者の皆様に感謝！

# 秋の里山自然観察会と熱帯植物のお話

2023年11月1日(水) 晴れ 15000歩 10km

コース: 飯田岡駅→小田原諏訪の原公園→総世寺・古墳→ざる菊園→小田原フラワーガーデン・温室(ブランチコース・バスで小田原へ)→久野古墳群(15号・4号・1号古墳)→五百羅漢駅

参加者: 内海(L) 栗田(SL) 勅使河原 平石 伊藤 高橋吉 工藤 入江 亀田 高橋文 小野里 市村 山口 中西 佐田 田村 計16名



総世寺・ざる菊の庭にて

青空が大きく広がり絶好の散策日和。のびやかな丘陵地の諏訪の原公園で実りの秋の植物の観察。ケヤキ、アキニレ、カツラ、ネムノキ、ノギクなどなど。丹沢や箱根の山並みを望みながら進むとフラワーガーデンへ。秋バラが美しく大輪の花を咲かせている。さらに歩みを進めて訪れた総世寺やざる菊園の菊は残念ながらまだまだ蕾が多くちょっと残念！フラワーガーデンでゆっくりランチの後、温室で熱帯植物を観察。珍しい花との出会いを楽しむことができた。



高く伸びるブーゲンビレア

温室の中では、色鮮やかで、珍しい形をした花や実の熱帯植物の世界が広がっている。それらはすべて厳しい環境の熱帯の森の中で長い進化の過程を経たうえでの植物たち興味深い姿です。熱帯の森は私達が生きていく上で欠くことのできない多くの酸素を供給しています<内海>



タッカ



パキスタキスルテア



パイアの果実



ウマノズクサ



着生植物

ピカクシダ



幹生果 ビリンビ



ハナアナナス



# 2023年集中ウォーク

## 「大磯城山公園」に集まった!



2023年11月11日(土)「大磯城山公園 展望台」14時



全員ゴールに  
無事到着 (27名)

| 氏名/<br>同行者                   | 出発場所・時間・コース                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 歩数/<br>距離       |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                              | 感想                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |
| 高橋文/<br>高橋吉<br>桑名・西川<br>(4名) | 大磯駅10時→地福寺→鳴立庵→島崎藤村旧宅→東海道松並木→明治記念大磯庭園→旧伊藤博文邸→こゆるぎ緑地→太平洋自転車道→旧吉田邸→大磯町郷土資料館→G<br>★藤村のお墓を詣で、有名老舗店をかまぼこを買い求め、湘南発祥の地の碑、郷土資料館においては町の各種祭り行事の映像見学などが出来、有意義な1日となりました。                                                                                                                                                                                                                                            | 14000歩<br>約8km  |
| 市村/<br>山田<br>(2名)            | JR平塚駅北口(9時50分)→旧東海道→平塚宿の江戸見附跡→平塚宿本陣旧跡→花水橋→高来神社 <sup>14</sup> →高麗山(標高168m)→浅間山(標高181m)、浅間神社、一等三角点→曾我十郎硯水の池→神奈川の景勝50選湘南平 <sup>15</sup> (標高180m)(昼食)→善兵衛池→大町橋→G(13時35分)<br>★10年前にウォーキングクラブへ加入したとき脚力不足を痛感。平塚の自宅から湘南平～大磯駅までを、月3～4回、1年間ほど歩いた懐かしのトレーニングコースです。今回は山田さんと旧東海道を歩き、高麗山、湘南平へ。展望台からは360度の大パノラマ。相模湾を東から西へ、江ノ島、三浦半島、房総半島、大島、伊豆半島、真鶴半島、北側を西から東へ、二子山から矢倉岳までの箱根連山、丹沢山塊、大山の景観をゆったりと楽しむことができました。さすが神奈川の景勝50選。 | 16000歩<br>約10km |
| 河野/単<br>(1名)                 | 平塚駅西口9時40分→高来神社→東天照→八俣山→浅間山→湘南平→善兵衛池→大磯運動公園→G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 16000歩<br>約10km |

| 氏名/<br>同行者                                | 出発場所・時間・コース                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 歩数/<br>距離          |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|                                           | 感想                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |
| 鹿島/<br>鈴木宏・<br>栗田・斉藤・<br>高津佐・工藤<br>(6名)   | 大磯駅 9時45分→化粧井戸→高麗神社→高麗山→浅間山→湘南平(昼食)→曾我十郎「硯水の池」→楊谷寺谷戸横穴群→高田公園→妙大寺→G<br>★高来神社までは旧東海道を歩いたので記憶にあった。高麗山の入口は男坂女坂に分かれていたので、大事を取り女坂のコースを取った。低山とはいえアップダウンが続き、膝がガクガクだという人もいて「やはり山は山だ」と認識した。湘南平に着いた頃にはすっかり空も晴れ渡り素晴らしい眺望で、良かったです。少人数でいろんな話が飛び交い、和気あいあいのハイキングでした。途中何組かの仲間と出会い、思い思いに城山公園に向かう集中ウォークも楽しいものでした。 | 14000 歩<br>約 10km  |
| 熊坂/<br>奥村<br>(2名)                         | 平塚駅 9時45分→高来神社→高麗山→八俣山→浅間山→湘南平→東小磯池見堂緑地→城山トンネル→G13時35分<br>★雑木林の道を気持ちよく歩けた。途中、海がキラキラ輝いて綺麗だった。                                                                                                                                                                                                   | 16000 歩<br>約 10km  |
| 平嶋/単<br>(1名)                              | 大磯駅10時→照ヶ崎→嶋立庵→島崎藤村旧宅→農道・血洗川沿い→G<br>★照ヶ崎でもしかしたらアオバトが見られるかなと思っていたが甘かった。冷たい海風を受けながら嶋立庵・旧藤村宅へ向かう途中、吉越さんのグループと小野里さんと会った。                                                                                                                                                                           | 11000 歩<br>約 7.5km |
| 吉越/<br>入江・亀田・<br>吉岡・井口・<br>佐藤し・永井<br>(7名) | 大磯駅10時→大磯迎賓館→エリザベス・サンダース・ホーム/澤田美喜記念館→さぬきうどん讚州昼食→大磯港→西防波堤灯台→旧東海道→G<br>★同行希望7人だったが1人見えず、心配しながらスタート。記念館は澤田美喜さんが開設した養護施設の小高い丘の上にあり遺品や収集品が。「魔鏡」(隠れキリシタンが使っていた)に光を当てると壁に十字架とキリストが投影された！紅葉が始まった湘南平を女性7人、灯台から眺めた。                                                                                      | 11000 歩<br>約6km    |
| 平石/単<br>(1名)                              | 戸塚自宅5時→ドリームハイツ深谷通信隊→慶応大学→瀬郷東陽→寒川神社→前鳥神社→東海道→G                                                                                                                                                                                                                                                  | 52909 歩<br>約33km   |
| 勅使河原/単<br>(1名)                            | 平塚駅10時→高来神社や高麗さん(168m)→浅間山(181m)→湘南平→高田公園→G<br>★電車で平塚を通るたび高麗山を眺めていつか登ってみようと思っていた。たまたま神奈川のお嬢様達と一緒に記念願かない最高の一日となった。                                                                                                                                                                              | 16000 歩<br>約 10km  |
| 小野里/単<br>(1名)                             | 自宅10時→花水商店街・大磯海岸より国道1号線沿い→G<br>★自宅から花水商店街と大磯の海岸と国道一回路地を歩いてキョロキョロ。大磯駅に向かう、途中で平嶋さんと会った。到着時間は11時45分。早すぎたので吉田邸で総檜作りを堪能。外国の高官の写真にうなづいていた。                                                                                                                                                           | 9241 歩<br>約 6.4km  |
| 参加者合計27名                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |



# あつぎ国際大道芸まつり



2023年11月12日(日)曇り 約7000歩 約4km

コース:小田急本厚木駅→厚木公園→中町公園→本厚木駅前北口広場→中町公園→  
厚木中央公園→本厚木駅

参加者:高橋文(L) 平石 勅使河原 小山 高橋吉 一般/ユ・オク 合計6名

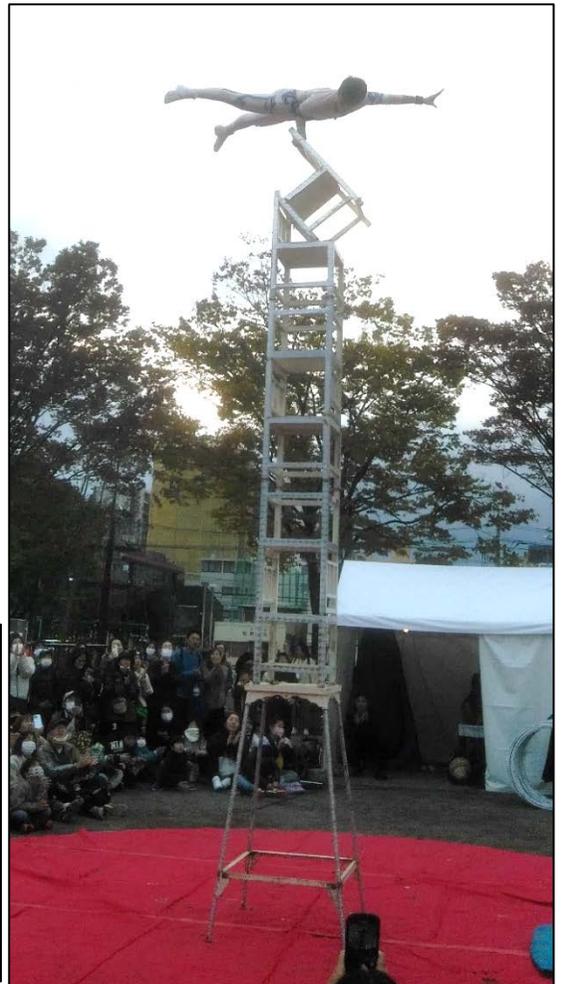
出演アーティスト33組、ジャグリング・雑技・舞踊・歌とアコーディオン・コメディ・アクロバット・マジック・フランク・オペラ等々多種多彩な出し物で、“アツ”と驚くような演技を披露してくれます。それが11ヵ所の各公園や広場を使って同時に公演するのです。会場選択が大変です。

最も見たい演技を優先して、どの時間帯にどの出演チームを見に行くかのスケジュール作りが大変です。いかにロスタイムを極小に押さえ、かつ移動時間、移動距離を効率的に考えて、どのような順番で会場巡りをするかの順序だてにひと苦労します。何とか順番を決めて開催会場を巡りました。

いろいろ見た中で、とりわけ圧巻だったのは中国雑技芸術団の椅子を8脚も積み上げて、その上で倒立する

演技です。見ていてヒヤヒヤものです。それから灯油を口に含んで炎を噴き出す演技、これにビックリさせられました。その他見るもの見るものが驚きの連続でした、さすがに世界を股にかけて演技をしているアーティストの集まりなのだと深く感銘しました。

この日は、気温が異常に低く、真冬の様な寒さにこらえきれず、もつといろいろ見たかったので早めに切り上げて早々に引き上げました、一寸残念な思いでしたが貴重な体験をさせてもらいました。 <高橋文>



## 2023年度第4回運営委員会報告

日 時:2023年9月29日(金) 13時(事務所)

出席者:(議長)鹿島 (書記)平山 吉越 平石 高橋文 平嶋 熊坂 奥村 内海 鈴木宏 高橋吉 篠原田 合計13名

### ■鎌倉全国交流ウォーク関連

交流ウォーク当日の詳細事項について打ち合わせた。

### ■ホームページについて

会員ページの一部が検索エンジンで表示されてしまうことを防ぐ対策をとった。

予定表をPDFにする作業は吉越さんから篠さんに引き継ぐ。

### ■コース提案

佐田さんから提案があり、草戸山の小松ハイキングコースを新緑の頃に実施する。リーダー熊坂。

## 2023年度第5回運営委員会報告

日 時:2023年10月30日(月)14時(ズーム)

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

### ■全国ウォーク鎌倉の反省点・よかった点

- ・1コース:参加人数が比較的少なくまとまって歩けた。9キロと長かったがチームワークよく案内できた。
- ・2コース:スタート時にえびす神社で参加者全員の自己紹介の時間を持てたのがよかった。
- ・3コース:大人数なので事前に準備したことがうまく伝わってないこともあった。前夜祭では四国や遠州の方とも交流ができてよかった。
- ・4コース:60人と多かったが、3つに分けて20人くらいずつ歩いたのでよかった。人数確認も参加グループが協力的でスムーズにいった。
- ・5コース:江ノ電を3回乗り降りするので時間との勝負になった。人数を分けて間をあけて歩く方がよかったかとも思う。

### ■第312回例会 自分の正確な歩幅を計測(10月1日)

歩幅計測はしばらくやってなかったが、これからも定期的にやれればと思う。

### ■ロマネスク日光街道⑨(10月14日～15日)

一日目は天気も良く珍しい実や花も見られ、秋らしい街道歩きだった。二日目は雨だったので無理にコースを伸ばさず午前中のみ歩きのした。

### ■例会日程

第316回例会 1月6日(土) 追浜七福神(担当 鈴木宏)

第317回例会 2月4日(日) 担当 熊坂

第318回平日例会 2月21日(水) 担当 高橋文

第319回例会 3月2日(土) 担当 平石

### ■次回運営委員会 12月2日(土)14時(ズーム)



## 追浜七福神巡り



日 時:2024年1月6日(土)

集 合:京急追浜駅デッキ 10時 約8km

コース:追浜駅→雷神社→法福寺(金毘羅天)→自得寺(大黒天)→正光寺(福祿寿)→良心寺  
(布袋尊)→平六トンネル→観音寺(寿老人)→浦郷公園(深浦ボートパーク横)→能永寺  
(弁財天)→独園寺(恵比寿)→正禅寺(毘沙門天)→追浜公園→追浜駅

持ち物:弁当、飲み物、敷物、健康保険証 雨具等



七福神詣りは元旦から七日までの間に七福神を安置してある寺社を巡拝して開運を祈る行事です。  
七福神とは、室町中期頃に、はじめは竹林の七賢になり、また經典の七難即滅、七福即生に基づいたものともいわれ、人間の七福を七神にあてたものです。

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)

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

## 横浜・日吉 松の川緑道と古刹めぐり

日時:2024年2月4日(日)

集合:東急東横線 日吉駅 10時 約10km

コース:日吉駅→日吉地区センター→松の川緑道→下田神社→真福寺(下田地蔵尊)→下田町東公園→下田町四丁目公園(トイレ)→興禅寺(福祿寿)→高田天満宮→塩谷寺(弁財天)→高田西公園(トイレ)→日吉本町鯛ヶ崎公園→王禅寺層→金蔵寺(寿老人)→赤門坂→日吉駅

★当日の持ち物:弁当、飲み物、敷物、雨具、歩数計、健康保険証

※かつて日吉、高田に流れていた松の川が埋め立てられ、その跡地に出来たのが2.1kmの松の川緑道です。緑道途中や後に古刹を巡りながら歩きます。最後に赤門坂を登り日吉駅に戻ります。

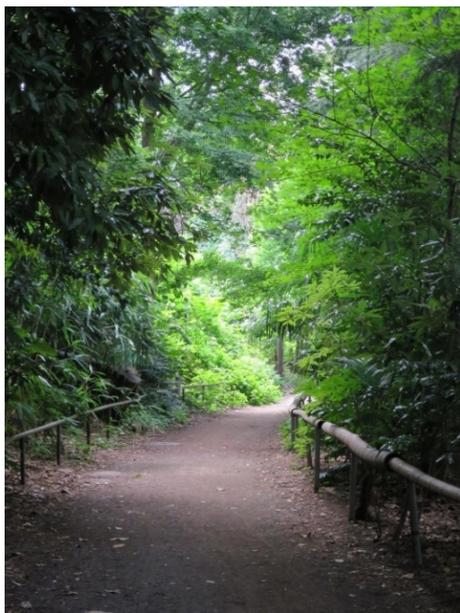


興禅寺の  
多宝塔(薬師堂)



高田天満宮

### 松の川緑道



塩谷寺境内の弁財天



金蔵寺の彩色が  
綺麗な手水舎

[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)

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

## 2024年1月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所①

|                |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6<br>日<br>(土)  | 例会            | <p><b>第316回例会 恒例七福神巡り(追浜七福神)</b><br/>           集 合:京浜急行追浜駅デッキ 10時 約8km<br/>           コース:京急追浜駅→雷神社→法福寺→自得寺→正光寺→良心寺→観音寺→浦郷公園(深浦ポートパーク横)→能永寺→独園寺→正禅寺→追浜公園→追浜駅<br/>           ★2012年に始まった追浜七福神。追浜の鎮守雷神社と毘沙門天2寺を巡り七つの災いを除き七福をもたらす2024年にしましょう! 申込み:鈴木宏 090-2662-8036</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 10<br>日<br>(水) | やや健脚・<br>会員限定 | <p><b>新春の高尾山薬王院&amp;高尾山へ 会員限定</b><br/>           集 合:京王線高尾山口駅 10時 約5km<br/>           コース:京王高尾山口駅→ケーブル清滝駅(ケーブルカー)→高尾山駅((標高472m)→1号路→浄心門→高尾山薬王院→高尾山(標高599m)→富士道→1号路→浄心門→高尾山駅(ケーブルカー)→清滝駅→京王高尾山口駅<br/>           ★一度は登ってみたい登山者数世界一の高尾山。新春の参拝客で賑わう真言宗智山派の三大本山高尾山薬王院から高尾山山頂をめざします。清滝駅～高尾山駅間は、往復ケーブルカー利用(往復950円)のやや健コースです。トレッキングシューズで参加してください。<br/>           申込み:市村 0463-21-0051 当日連絡先:奥村 090-9952-8796</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 16<br>日<br>(火) | 一般            | <p><b>鋸南町水仙の里へ 関東ブロック交流ウォーキング</b><br/>           主 催:全国ウォーキング協議会関東ブロック<br/>           主 管: 同 千葉県ウォーキング協議会<br/>           集 合:JR内房線保田駅 10時20分<br/>           コース:保田駅→鋸南町・江月水仙ロード(水仙まつり)→道の駅・保田小学校→保田駅(2時解散予定) 約 6km<br/>           持ち物:マイお皿 マイお箸 マイスプーン 飲み物 敷物 (給食は外の庭で食べていただく予定 給食代は関東ブロックで負担します)<br/>           ▼東京湾フェリーで行く方は東京湾フェリー久里浜港ターミナルに8時05分集合・8時20分出発→金谷港着9時→浜金谷駅9時10分発の館山行きに乗り4分で保田駅です。駅まで走る?<br/>           ▼東京駅からの方は8時4分発JR総武線快速・君津行→木更津(乗換)→JR内房線・上総一ノ宮行で保田駅着10時15分。<br/>           ★12月から2月には鋸南町のいたるところから、水仙の香りがするといわれるほど有名な鋸南町の水仙。歴史も古く、江戸時代には房州から江戸へと出荷されていたとあります。鋸南町は水仙の日本3大群生地の一つです。<br/>           ★水仙ロードは3kmにわたり水仙が咲き乱れます。鋸南町は水仙の日本3大群生地の一つです。<br/>           ★道の駅・保田小学校で「ミステリー給食」をいただきます。元保田小学校を道の駅に改造したところ。メニューもレトロな学校給食を連想させるものばかりです。「コッペパンのきなこまぶし」とか「校長カツカレー」など理由のわからないものまで。体育館には房総のお花や地元の物産が販売されています。<br/>           申込み:吉越 090-2750-0034</p> |

## 2024年1月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所②

|                         |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>21<br/>日<br/>(日)</p> | <p>一般</p>                       | <p>東照宮へ、ロマネスク日光街道⑩ 一日目<br/>                 集合:JR東北本線雀宮駅 11時 約14km<br/>                 コース:雀宮駅→雀宮神社→サイゼリヤ(昼食)→江曾島の一里塚→台陽寺→一向寺<br/>                 →報恩寺→光琳寺→宇都宮城址公園→松が峰教会→宇都宮二荒山神社→<br/>                 宝蔵寺→旧篠原家住宅→宇都宮駅→ホテルサンシャイン宇都宮(泊)<br/>                 ★最初の立ち寄り場所の雀宮神社は雀宮宿の外れにあるので、その後は宇都宮宿に<br/>                 入るまで立ち寄り場所はありません。宇都宮宿に入ると古刹が続き、日光社参の将<br/>                 軍が宿泊した宇都宮城址があります。ホテルに着いたら早速宇都宮餃子を食べに<br/>                 行きましょう。<br/>                 申込み:熊坂 080-1260-5285</p>                             |
| <p>22<br/>日<br/>(月)</p> | <p>やや<br/>健脚・<br/>会員<br/>限定</p> | <p>東照宮へ、ロマネスク日光街道⑩二日目 <b>会員限定</b><br/>                 集合:ホテルサンシャイン宇都宮 8時30分 約18km<br/>                 コース:ホテルサンシャイン宇都宮→延命院→宝勝寺→桂林寺→高尾神社→上戸祭<br/>                 の一里塚→お食事処とり茂(昼食)→光明寺→高谷林の一里塚→下徳次郎宿<br/>                 仮本陣跡→薬師堂の石仏→徳次郎城跡→神明宮→智賀都神社→宝木用水<br/>                 (二宮堰)→上徳次郎バス停(バス)→宇都宮駅<br/>                 ★高尾神社を過ぎると日光街道桜並木が始まる。途中杉も混じるが約16kmの桜並木<br/>                 は見事です。花の時期でなく残念です。宇都宮宿追分一里塚は説明板のみです<br/>                 が、上戸祭の一里塚と高谷林の一里塚は残っているので楽しみです。<br/>                 申込み:熊坂 080-1260-5285</p> |

★コースは、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**。健脚レベル1と2は、12月・1月・2月は実施しません。

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。



## 2024年2月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所①

|                |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4<br>日<br>(日)  | 例会   | <p><b>第317回例会 横浜・日吉 松の川緑道と古刹めぐり</b><br/>           集 合:東急東横線日吉駅 10時 約10km<br/>           コース:日吉駅→日吉地区センター→松の川緑道→下田神社→真福寺(下田地蔵尊)→下田町東公園→下田町四丁目公園(☪)→興禅寺(福祿寿)→高田天満宮→塩谷寺(弁財天)→高田西公園(☪)→日吉本町鯛ヶ崎公園→王禅寺層→金蔵寺(寿老人)→赤門坂→日吉駅</p> <p>★かつて日吉、高田に流れていた松の川が埋め立てられ、その跡地に出来たのが2キロの松の川緑道です。緑道途中や後に古刹を巡りながら歩きます。最後に赤門坂を登り日吉駅に戻ります。</p> <p style="text-align: right;">申込み:熊坂 080-1260-5285</p>        |
| 9<br>日<br>(金)  | スケッチ | <p><b>スケッチウォーク 室内で描く</b><br/>           集 合:神奈川ウォーキングクラブ事務所 10時<br/>           持ち物:スケッチブックと水彩絵の具<br/>           住 所:〒221-0045 横浜市神奈川区神奈川 2-14-16 トーリックビル3F</p> <p>★新日本スポーツ連盟神奈川県連盟内 電話045-534-5553<br/>           東神奈川駅徒歩8分 1階入口のインターフォンにて301を呼び出ししてください。</p> <p>★静物(花)を描きます。2時間かけ、対象の花を表現してみませんか?</p> <p style="text-align: right;">申込み:小山 090-2431-8501</p>                       |
| 13<br>日<br>(火) | やや健脚 | <p><b>冬の仙元山に楽しく上ろう!</b><br/>           集 合:京急逗子葉山駅 10時 約10km<br/>           コース:京急逗子葉山駅南口→京急バス逗子葉山バス停→木ノ下交差点→葉山教会→仙元山山頂(118m)→ソッカ山頂→実教寺→花ノ木公園(☪)(昼ごはん)プラチナコースここまで(バス便あり。)-&gt;三ガ岡山ハイキングコース→真名瀬バス停→京急逗子葉山駅</p> <p>★最初の上りを頑張ればビックリするほど美しい富士山が見えるお得なコースのはず! 冬晴れの日こそ山をのんびり歩こう! プラチナコースで帰りは葉山散策も。</p> <p style="text-align: right;">申込み:鈴木宏 090-2662-8036</p>                            |
| 18<br>日<br>(日) | やや健脚 | <p><b>東海道五十三次⑭一日目 すべての時代の道が残る宇津ノ谷峠</b><br/>           集 合:静岡駅改札 9時30分 約17km<br/>           コース:静岡駅前→(バス)しずてつ中部国道丸子橋入口→丸子紅茶発祥の地→道の駅宇津ノ谷峠→明治のトンネル→名残り松→大旅籠柏屋→岡部支所前→鬼島一里塚跡→成田山新護寺→志太一里塚跡→藤枝宿</p> <p>★古代から人々が行き交った宇津ノ谷峠。その途中にある集落は、丸子宿と岡部宿に挟まれた「間の宿(あいのじゅく)」の街並みを今に伝えます。あちこち眺めて観ると江戸時代の屋号がそのまま残っている家屋もありタイムスリップしたような気分になります。</p> <p style="text-align: right;">申込み:鹿島 090-2169-1881</p> |
| 19<br>日<br>(月) | やや健脚 | <p><b>東海道五十三次⑭二日目 行ってみたい“越すに越されぬ大井川”</b><br/>           集 合:JR 東海道本線藤枝駅 9時 約15km<br/>           コース:藤枝宿→ JR 東海道本線藤枝駅 9時→津島神社→東海道追分→上青島一里塚跡→六合駅入口→御仮屋交差点→島田一里塚跡→大井神社→大井川橋→金谷一里塚跡・金谷駅</p> <p>★島田宿の遺構はほとんど残っていないが、大井川近くまで行くと往時を偲ばせる家並みが続きます。大井川はさすがに大河です。渡るのに15分ぐらいかかるそうです。行ってみましょう。</p> <p style="text-align: right;">申込み:鹿島 090-2169-1881</p>                                        |

## 2024年2月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所②

|                |          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21<br>日<br>(水) | 平日<br>例会 | <p>第318回平日例会 JAXA(宇宙科学研究所)見学<br/>                 集合:JR横浜線淵野辺駅 10時 約10km<br/>                 コース:淵野辺駅→鹿沼公園→市立博物館→淵野辺公園→JAXA→木もれび公園→<br/>                 古淵西公園→古淵駅<br/>                 ★惑星探査機「はやぶさ2」の故郷、JAXA の見学(ガイド付き)<br/>                 申込み:高橋文080-1115-4849</p> |
|----------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

コースは、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**。健脚レベル1と2は、12月・1月・2月は実施しません。

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。

## 800年の歴史息づく 感動の鎌倉ウォーキング!

フォトコンテスト 政子のスマホ

『スポーツのひろば誌』1年間プレゼント

結果発表



### 金賞

大仏殿の前で  
ポーズで一枚

遠州ウォーキングクラブ  
神戸和之さん

### 銀賞

大仏切り通し 光差し込む道  
を一步、一步。足元のシダと  
岩も光を浴びて。

神奈川ウォーキングクラブ  
栗田映子さん

### 銅賞

無事に切通しを降りてきて  
大仏様と一緒に一休み

神奈川ウォーキングクラブ  
永由文江さん

# 各部からのお知らせ

## ★ホームページ担当者募集

会員の皆さんにはお馴染みの神奈川ウォーキングクラブのホームページですが、入会のきっかけとしてホームページを見て「興味を持った」、「企画が良さそう」などの感想が多く聞かれます。会員間のみならず外部にもクラブの活動状況を発信したり、ウォーキング実施のためのさまざまな企画や連絡ツールに欠かせないものです。

そんなホームページ作りに参加しませんか？ あなたの考えや工夫を取り込んで、さらに新しいホームページにして下さい。ノウハウを持っている方は勿論、まったく経験のない方も歓迎です。少しでも興味のある方は、運営委員まで是非お申出下さい。期限は無しでお待ちしています。

## ★ロマネスク日光街道いいとこ取り

2022年3月に日本橋を出立した日光街道も、栃木県の雀宮宿に到達し、残り2回の行程(1泊2日×2回)となりました。この間、町中の商店街、全く退屈なコンクリートの国道、何処までも続く農道、猛暑の夏、寒い日、強風、雨降りとけって楽しいばかりでない日々を愚直に歩いてきました。それでも互いに声を掛け合い、いっぽ歩を進めれば着実にゴールは近づいてくるものです。そこで、この苦労の区間は一足飛びに、神となった家康の祀られる日光東照宮を一緒に参拝しませんか？

来年、4月13日(土)～14日(日)徳治郎宿→今市宿(泊)→鉢石宿→日光東照宮(ゴール)を催行します。日光街道のハイライト、世界一の長さを誇る(杉の)並木道も堪能できます。

申込み:宿泊予約の都合上**12月20日までに**、リーダー**熊坂へ 080-1260-5285**

今まで一度も参加しなかった方も大歓迎！！

なお、14日はゴールで解散ですが、希望者は日光でもう1泊し、翌日周辺のウォーキングも計画しています。14日東照宮からの参加(1泊又は日帰り)でも、OKです。こちらも一緒に申込んで下さい。どれも宿泊予約は**3月31日までキャンセル**出来ます。

## 新入会員さん紹介 宜しくお願いします

|                                              |                                           |                                           |                                           |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 会員 No.456<br>佐藤 しげる さん<br>藤沢市在住<br>ウォーキングしたい | 会員 No.457<br>荒 孝子 さん<br>厚木市在住<br>歩く機会が少ない | 会員 No.458<br>廣兼 実俊 さん<br>横浜市在住<br>楽しく健康維持 | 会員 No.459<br>尾形 紀子 さん<br>横浜市在住<br>お試し参加して |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|

写真は次号で紹介いたします

## 👫全国交流ウォークこぼれ話

10月22日は絶好のウォーキング日和となりました。集合場所で各クラブ参加者の点呼が済み、いざ出発。全員が移動したあとをふと振り返ると、道端にリュックサックが一つ。えっ！参加者の忘れ物？狭い道を一列縦隊でスタートした先頭はかなり先です。他コース参加者の？通りがかりの人が置いていった？持って行って違ったら面倒。と筆者は瞬間色々思いを巡らせもう一度振り返ったら、見覚えのあるKWCの名札が付いているではないですか。おかげで持ち主を確認でき、事なきをえました。入会時、皆さんに配布している名札が思わぬ時に役立ちました。ウォーキングの時はリュックに付けて参加しましょう。

## ★在籍会員数

2023年11月25日現在  
男性56名、女性75名  
合計131名



名札を付けましょう



# 政子のスマホ賞・各種賞

9名に政子のスマホ賞・各種賞を贈呈し、  
「次回全国交流ウォーク参加費 500円割引」をプレゼント



## 「鳩サブレー賞」

北陸三県の皆様で  
"ブルーライトヨコハマ"  
新横浜 加藤尚美

## 「源頼朝賞」

神奈川 市村芳雄

## 「みなとみらい賞」

高知県連盟  
市川和広

## 「飛鳥II賞」

盛岡 新妻龍子



## 「足利尊氏賞」

東京水泳協  
原田久美子

## 「ザ・ヨコハマ賞」

## 「鎌倉七切通し賞」

住宅街からいきなりの大仏切通を見て  
「さあ、歩くぞ!」「エイ  
エイオー!!!」  
神奈川 鈴木宏美



みなさま  
フォトコンテスト  
にご協力ありがとうございました。



「北条政子賞」ドック底からの  
ランドマークタワー  
神奈川スキー協 吉越貴幸

## 「庭園賞」報国寺の枯山水の庭園

神奈川 小島重光





月に一度は！

walking