

# ウォーキングだより

第117号

発行日2023年5月25日



第307回例会 新緑の鎌倉へ 50名参加

## I 目次

- |                           |                                   |                            |                        |
|---------------------------|-----------------------------------|----------------------------|------------------------|
| 2 第305回例会<br>横溝屋敷から三ツ池公園  | 7 東海道五十三次⑧<br>箱根峠石畳ハイキング          | 12 身延山『修行でハイク』<br>修行って楽しそう | 18 運営委員会報告             |
| 3 第307回例会<br>新緑の鎌倉へ出かけよう! | 8 創立20周年記念ウォーキング<br>鎌倉と逗子の桜並木を歩こう | 14 旧甲州街道を歩くパート<br>⑩大月から笹子へ | 19 第310回例会予告<br>湘南海岸散歩 |
| 4 第306回平日例会<br>春の野の花観察会   | 9 桜舞う都筑区の緑道<br>茅ヶ崎城址公園へ           | 15 神奈川県平和行進<br>①~④コース      | 20 7月予定表               |
| 5 三浦義村の墓所と<br>三浦海岸河津桜まつり  | 10 相模川を遡るパート③<br>海老名から原当麻へ        | 16 永井先生祝辞                  | 21 8月予定表               |
| 6 春うらら富士山<br>伏流水湧く三島へ     | 11 東海道五十三次④<br>箱根路西坂を下る           | 17 全国交流ウォーキング              | 22 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)



## 横溝屋敷から三ツ池公園を目指す

2023年4月2日(日) 曇り 17000歩 約11km

コース: 東急東横線大倉山駅→熊野神社→熊野神社市民の森→  
横溝屋敷→獅子ヶ谷せせらぎの小径→獅子ヶ谷市民の森  
→二ツ池→三ツ池公園(プラチナ7km)→JR 鶴見駅

参加者: 高橋文(L) 高橋吉(SL) 栗田(SL) 佐藤伊 勅使河原 平嶋 平石 熊坂 小野里 熊島  
斎藤優 平野 小林 山内 井内 小島 平林 桑原 澤 島 吉岡 山口 望月 篠 加納  
小嶋 入江 大城 斎藤厚 工藤 立川 飯倉 志村 沼津 杉山(当日入会)  
一般/丹羽 西川 金子 合計38名



**斎藤厚:** 天気は花曇り 大倉山駅に集合し出発 駅近くの公園で体操。会員のお孫ちゃん新一年生の朗らかな男の子が参加されウォーキングスタート。熊野神社の御社紋は三つ足鳥紋=八咫鳥 神の使いとされ日本サッカー協会のシンボルマークになっています。熊野神社市民の森は自然環境に恵まれた森 桜は散りはじめ花びらが地面一杯敷き詰められ「花むしろ」しばし足を止め眺めていたくなりました。江戸時代の農村生活の原風景を残している文化遺産の横溝屋敷見学 二階には当時の生活用品が展示されその中に五つ珠の算盤を発見、亡き父親が使用していた事を懐かしく思い出しました。獅子ヶ谷せせらぎ小径は畑より低い幅が狭いところで水が流れ足元の石を右へ左へ跳び越えたりと足元ばかりみて歩くようでした。獅子ヶ谷市民の森で昼食、昼食後ウォーキングは高い木がそびえ立ち、草が生い茂り、登りやすい様に階段が設置されていますが、これがかなりの段差で食後にはきつかったです。…二ツ池は遊歩道、ベンチ、樹々とシンプルな公園、のんびり釣りを楽しむ人になんともホッと癒されました。三ツ池公園の桜には其々の木に品名の札が付きとても親切でわかりやすくありがたかったですね。公園センター前の芝生広場はブルー一面のネモフィラが可愛らしく咲いていました。4年ぶり行動制限の緩和によりコロナ前の賑わいが戻り気持ちのいいウォーキングができました。



# 新緑の鎌倉へ出かけよう！ 亀ヶ谷坂・巨福呂坂 2つの切通しへ

## そうそう、今日行ってみましょう！ 浄光明寺！ (鎌倉幕府を守った七切通しシリーズ 最終回)

2023年5月6日(土) 晴れ 16000歩 約10km

コース:鎌倉駅東口→段葛→鶴岡八幡宮(平家池・源氏池・舞殿・丸山稲荷社)→巨福呂坂切通し→  
亀ヶ谷坂切通し→浄光明寺→寿福寺(北条政子・源実朝の墓)→源氏山公園(昼食)→  
銭洗弁財天宇賀福神社→佐助稲荷神社→鎌倉歴史文化交流館前→鎌倉駅

参加者:岩元(L) 高橋友(SL) 奥村(SL) 佐藤伊 勅使河原 平石 熊坂(孫:柚輝同行) 大平  
高橋文 小野里 平山 奈良 小林 河野 山内 伊藤 小島 栗田 市村 平林 小田 澤 山田  
畠 脇坂 吉岡 鈴木孝 内海 及川 鈴木宏 宿澤 高橋吉 内田 小嶋 網谷 楠瀬 芦田 入江  
亀田 工藤 佐田 唐 志村 沼津 西川 一般/島田二 島田雄 大澤 中西 合計50名

**栗田:**50人近くの大人数で、リーダー、サブリーダー、  
班長さんの連携により、無事に歩く事ができました。  
特に印象に残ったのは、初めて訪れた浄光明寺。  
住宅地奥にひっそりとたたずむお寺です。阿弥陀様のお  
顔を拝見した後、奥にある急な石段を登った高台から、鎌  
倉の街を見る事ができました。年齢の幅、歩くペースもそ  
れぞれ違う仲間ですが、ウォーキングを継続されている先  
輩の方々をお見本にしながら日頃から、歩く事を意識して、続けていけたらと思っています。



普段は閑静な浄光明寺ですが・・・



**内海:**総勢49人、新緑の段葛を通り抜け八幡様でお  
参りを済ませた後道祖神などが並ぶ旧巨福呂坂切通し  
を見学。現在の巨福呂坂切通しをやっとの思いで超え  
ると、次は亀ヶ谷の切通しへ。

古都鎌倉の静けさが残り、通り抜ける5月の風にほっと  
一息！浄光明寺ではご住職の丁寧な説明に耳を傾け  
る。その後寿福寺の静かな参道を抜けて、

5月の陽射しがまぶしい源氏山へ額に汗してひと登り、おなかもすいてみんな  
へろへろ・・・頼朝公の銅像近くで楽しい昼食。充電完了体力モリモリ復活！  
元気に旧坂を下って銭洗い弁天を詣で、最後に赤い鳥居に囲まれた階段  
を上り佐助稲荷へ。今回は鎌倉7切通しシリーズの最終回。山坂を何度も登  
ったり降ったり、このシリーズを通して三方を山に囲まれた鎌倉の地を体感す  
ることができました。



佐助稲荷神社

# 春の野の花観察会

2023年4月19日(水) 晴れ 11000歩 11km

コース: 中山駅→四季の森公園・野の花観察→里山公園・ガーデンネックレス横浜→ズーラシア・バス停

参加者: 内海(L) 戸崎(SL) 鈴木宏(SL) 佐藤伊 平嶋 小野里 伊藤 小島 丹後 平林 桑原 松野  
及川 望月 篠 宿澤 川合 内田 玉利 入江 前田 亀田 飯倉 志村 田村 一般/大幡  
合計26名



四季の森公園・元気に出発！！

**宿澤:** 当日は夏日のような気温となりました。「雑草という植物はない」これは牧野富太郎博士の言葉です。リーダーの内海さんの詳細な「野の花・樹木」の解説に一同、感謝と拍手でした。私は「野の花」「高山植物」が好きで、この行事に参加する数週間前に偶然「街のスキマ植物図鑑(雑草)」や新潟県より「山野草」を求めた時期でした。また、朝の連続テレビ「らんまん」の牧野富太

郎氏を小学生の頃に通読した記憶が有ります。普段でしたら公園をそぞろ歩きで済ますところを内海さんの解説にてこんなにも「必死に後継」を残すための自然の営みに「ひと」は、一部にすぎない事を改めて認識した一日でした。皆さまお疲れさまでした。

爽やかな青空の下、野の花観察会が始まりました。今年はこのほか季節が早く進み、春そして初夏の野の花にも出会うことができました。大空に伸びるケヤキ、イロハモミジ、カツラなどの若々しい緑に包まれてのウォーキングは気分爽快！！初めての観察会でしたが、里山や路傍に生きる植物もその名前を知ると急に身近にまたいとおしく感じられるものです。これを機会に一つでも二つでも植物の名前を憶えてくださればうれしいです。



クマガイソウ

キンラン

<内海>



新緑の中へ



里山ガーデン・全員集合

## 三浦義村の墓所と三浦海岸河津桜まつり

2023年3月1日(水) 晴れ 14000歩 10km

コース:三浦海岸駅→三浦海岸(遊歩道)→岩浦バス停(プラチナはバスで合流)→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、鞍と鑑見学)→岩浦(いわぶバス停)→上宮田(バス停)→小松ヶ池公園で河津桜見学→三浦海岸駅

参加者:吉越(L) 岩元(SL) 勅使河原 平嶋 平石 高橋文 小野里 栗田 平林 桑原 小田 澤原 山口 鈴木宏 篠 高橋 川合 内田 入江 高津佐 斉藤厚 亀田 工藤 佐田 飯倉 志村 合計27名

三浦海岸駅前の河津桜に抱かれて



**内田:**三浦海岸駅の改札で河津桜が見えて、良い1日になると胸弾む予感。海岸遊歩道を左に房総半島を望みながら歩き、三浦義村の墓所へ。ちょっと見落としてしま

う様な一角に静かにされど存在感のある墓石と共に時を重ねて。義村ゆかりの福寿寺を訪ねて、いざ河津桜。菜の花も色を添えて、春は本当に色で満ちている。お昼は桜の下、粋な計らいでアルコール可、そしてリーダーのワカメ和え物もご馳走になり、春満喫の1日でした。

**入江:**三浦海岸の駅を降りると眼前に広がるピンクの花・花・花。満開。ここから始まるのかとワクワク。それから海岸沿いの遊歩道でウォーキング。砂浜にはあまり人がおらず、海も穏やかに見えました。休憩時には貝を拾ったりと童心に返ったようでした。三浦義村さんのお墓や鞍等を見学したあと、いよいよ小松ヶ池公園の河津桜へ。道中もその鮮やかな色と菜



の花のコントラストがとてもキレイでした。お昼を食べ公園内を散策。

三浦海岸駅までの帰路、畑の中を通った時、大根がたくさん捨ててありました。報道等で見ることはありませんでしたがフードロスが騒がれている今、少しショックでした。最後にまた、駅前の満開の桜を見て満足な一日となりました。



# 春うらら 富士山の伏流水湧く三島へ

2023年3月19日(日) 晴 やや健脚 27000歩 17km

コース:三島駅→白滝公園→源兵衛川→蓮馨(れんけい)寺→旧東海道→清住緑地→丸池公園→

柿田川公園(標高76m)→徳倉橋→中郷(なかざと)温水池→源兵衛川→旧東海道→三嶋大社→文学の道→菰池公園→三島駅 16時解散

参加者:市村(L) 熊坂(SL) 河野(SL) 勅使河原 清水 丹後 高橋友 内海 及川 鈴木宏 宿澤

合計11人

三島市を歩くといたる所で湧水を見ることができます。この湧水は、三島溶岩流の中を流れて湧き出ています。三島溶岩流は、約1万年前に富士山が噴火して溶岩流が現在の三島駅周辺まで流れてきました。水をよく通す性質を持っていることから、富士山や御殿場などで降った雨水が地下にしみこみ、溶岩流の中を「水の道」として下流に向けて地下水が流れ、楽寿園の小浜池や柿田川の源流などで湧き出ています。この日多くの湧水をめぐり、湧き出る水の生命力と澄んだ水の美しさ、流れるせせらぎの音と川面に吹く風を堪能。全長1.2kmと日本一短い一級河川柿田川の源流から、狩野川への合流地点まで全踏破。もう1本源兵衛川、源流の楽寿園から終点の中郷温水池まで全踏破。1日で2本の川を踏破してしまいました。気象庁が14日、東京の桜(ソメイヨシノ)が平年より10日早く開花と発表。横浜も翌15日に平年より10日早く開花。この日もシダレサクラ、山桜、桃、アイリス、ユキヤナギ、桃、ペチコート、ホウセンカ、ボケ、カラーなど色とりどり花を楽しみ、春の息吹を感じながらのウォーキングとなりました。<市村>



**熊坂:** 以前、吉野前会長がリーダーで歩いた三島湧水ウォーク、前回のウォーキングを余り覚えてはいなかったけど、私が川歩きを好きになった原点だった気がしました。綺麗な川沿い歩き、飛び石や木道歩き、本当に楽しかった。



**丹後:** 三島ウォーキングの歩く場所を調べていたらどうしても行きたくありませんでした。開催日が一日ずれたことで参加可能に、柿田川湧水、源兵衛川、楽しいウォーキングでした。

# 東海道五十三次 ⑧ 石畳ハイキング 三枝橋～元箱根



2023年3月21(火) 曇り時々晴れ 20000歩 約12km

コース:箱根湯本駅→早雲寺→湯本茶屋の一里塚→石畳入口→初花の瀑碑→  
割石坂碑→畑宿の一里塚(昼食)→箱根七曲り→見晴らし茶屋→甘酒  
茶屋→お玉観音→賽の河原→箱根神社大鳥居→元箱根

参加者:鹿島(L) 平石(SL) 芦田(SL) 勅使河原 五十嵐し 熊坂 河野 清水 井内 栗田 市村 丹後  
小田 奥村 高山 高橋友 岩元 高橋吉 加納 風間 松本 戸崎 大城 工藤 立川 合計25名

**風間:** 今日芦ノ湖が見えた時に「迷惑掛けず着けた～」とどなたかおっしゃっていました。本当にそう思います。私事ですが昨年4月の秦野以来参加できていなくて、今年も体調不良で歩いていません。箱根在住者としてはカッコつけたいので、今日の箱根路はドキドキでした。早雲寺から奥の茶屋辺りまで処々桜が満開！暑くもなく歩きやすい気候でした。舗装道路、山道、石畳と歩く道も楽しめました。櫃の木坂からのドングリの涙が出るという階段で、息も絶え絶えの私



畑宿の一里塚

の横を軽い足取りで追い越していく清水さんに完敗です。次回何処かでリベンジさせて下さい。熊坂さん、箱根まで20周年記念のバッグを持って来て下さってありがとうございました！本当に楽しかったです。



甘酒茶屋

**五十嵐し:** 湯本茶屋一里塚を過ぎた辺りから、どこからともなく硫黄の匂いのする温泉街の沿道に咲き誇る桜が、私たちのウォーキングを歓迎してくれているようだった。車道から石畳の道に入ると江戸時代の箱根にタイムスリップする。畑宿の寄木会館で昼食をとった後に寄木細工の品々をしばし鑑賞した。その後に箱根路の最大の難所と言われる櫃木坂を上ったが辛かった。やっと上り終え、一息ついたところで待望の甘酒茶屋に着いて甘酒で疲れを癒した。お玉が観音で、お玉のいわれを読み胸が痛んだ。ここから見えた二子山が素晴らしい。権現坂を過ぎると目の前に芦ノ湖を展望し、箱根に来たという実感がわいた。

# 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

2023年3月26日(日) 雨 13000歩 9km

コース:鎌倉駅→鶴岡八幡宮→報国寺→逗子ハイランド→妙光寺→逗子駅

参加者:熊坂(L) 畠(SL) 内海(SL) 勅使河原 平石 高橋文 吉岡 亀田

飯倉 志村 佐治(本日入会) 合計11名



報国寺境内にて

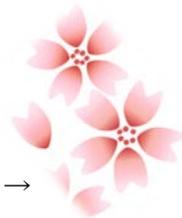
**吉岡:**創立20周年記念ウォーキング、悪天候のため1日延期での開催でしたが、期待ははずれました。でも、桜は満開で本当に見頃、雨に打たれた姿には風情がありました。まずは鶴岡八幡宮段葛、二の鳥居の前でパチリ。八幡宮前鳥居まで続く桜の道が見事でした。八幡様の境内、田楽辻子(ずし)のみち経由で報国寺へ。旧華頂宮邸の横を通り山道を抜けたら桜の名所逗子ハイランド。溢れんばかりの桜並木を堪能できました。最後、逗子・妙光寺本堂前の良い具合の枝の桜で記念ウォーキングを締めくくりました。

**亀田:**鎌倉駅に集合し、11名での出発でした。鶴岡八幡宮へ向かう段葛の桜のアーチを傘を差しながら人混みの中を進むと、なんと信号待ちの先に花婿花嫁さんが傘を差して立っていました。桜に門出を祝福されているかの様でした。雪ノ下から報国寺へと向かう道中のそこかしこにも桜、そして季節の花々が咲き誇っていました。報国寺では愛らしい花海棠も咲いていました。リーダーの配慮で巡礼古道ではなく安全な道を通りハイランドへと向かい盛大な桜並木に圧倒されました。最後に訪れた妙光寺の桜が今咲きましたと言わんばかりの見事さでした。雨が降りしきる肌寒い日でしたがグレーの空模様と淡いピンクの対比が素敵で良いウォーキングの体験をさせて頂きました。



初めて訪れた妙光寺本堂前

# 桜舞う都筑区の緑道公園と茅ヶ崎城址公園



2023年3月30日(木) 晴れ 約15000歩 11km

コース:センター南駅→都筑中央公園→鴨池公園→ささぶねのみち→せせらぎ公園(昼食)→サカタのたね本社→仲町台駅→せきれいのみち→茅ヶ崎城址公園→センター南駅

参加者:滝川(L) 畠(SL) 山田(SL) 平嶋 五十嵐志 常盤 平石 熊坂 大平 高橋文 小野里 斉藤優 中村年 小林 山内 井内 伊藤 小島 丹後 桑原 奥村 高橋友 脇坂 岩元 内海 吉田正 山口 望月 高橋吉 加納 川合 戸崎 佐田 高津佐 田村(本日入会) 一般/長廣 合計36名

**小島:** 弥生三月とはいえ、公園

内は新緑が眩しくすでに五月のような風情が漂っていた。この日巡る都筑区内の公園、桜の最盛期はやや過ぎたものの、所々にソメイヨシノや山桜が残っており、ヤマブキや三つ葉ツツジも咲いていた。鴨池公園ではカルガモのカップルがお出迎え。だがシニア集団と見て横を向いて行ってしまった！カモにも無視されて大原みねみち公園へ。ここにはデザインの違った橋がいくつかあり、その中の



一つの赤い橋で集合写真を撮る。斜面を滑り下りた私が、水の中に落ちるのを“期待”していた皆さんを裏切ってしまったのは不徳の致すところ！ランチはせせらぎ公園で。最後の茅ヶ崎城址公園ではリーダーからこの城の歴史について熱く語ってもらったが、天候にも恵まれて最高のウォーキング日和となった。

**内海:** 駅前のモダンな街並みを抜けると緑の森にいざなわれる。満開の桜にしば

し見入り、せせらぎ公園へと続く緑道は芽吹いたばかりの緑がやわらかに輝く。小川の辺にはおしゃれなカフェテラスが並び、外国人の姿も見かけられ、なんだかヨーロッパの小さな街にいるみたい！！花びら舞い散る茅ヶ崎城址公園では、リーダーの説明にこの地の新旧の歴史を思いのどかな春の一日の心和む散策を楽しみました。



# 相模川を遡る パート3 海老名～原当麻

2023年4月5日(水) 晴れ 20000歩 約14km

コース:海老名駅→相模三川公園→新相模大橋→座架依橋→水と緑の風広場→新戸スポーツ広場→磯部頭首工公園→三段の滝下多目的広場→当麻東原公園→原当麻駅

参加者:平山(L) 河野(SL) 勅使河原 熊坂 高橋文 山内 清水 伊藤美 市村 岩元 三田 山口 鈴木宏 合計13名

パート2を実施したのが、21年5月だったので、2年ぶりの再開となった。右岸を遡る予定で下見をしたが、トイレの場所がほとんどないので、直前に左岸に切り替えた。これがよかった。広々とした河の眺めも素晴らしかったが、その上、1400mにわたって芝桜が植わっている**芝桜ライン**と呼ばれる場所に出くわした。2日後には土手道で芝桜マラソンが行われるというまさに見ごろの花を眺めながら歩くことができたのだ。私をはじめクラブに入ったとき、「この芝桜を見に来たんだ」という記憶が急によみがえった。そのときは「ただついて歩くだけだった



つけ」となつかしさがこみあげた。さらに上流に向かうと5月連休に128畳の**大凧あげ大会**が予定されているらしく、広場にでっかい凧の骨組みが準備されていた。そして**磯部の渡し**や鳩川から流れ込むところにある三段の滝など沿線で最も景色の良いとされる場所を通り、**当麻の渡し**のあった昭和橋からゴールの原当麻駅へ右折した。<平山>



**市村**:色合いを何と表現して良いのでしょうか、ピンクがかった紫色でしょうか、そして白色、初めて見た薄紫色の芝桜。ボランティアの人が育てた堤斜面花壇の「**芝桜の絨毯**」が色鮮やかでした。三川公園のソメイヨシノ桜は満開、堤上の桜並木ではピンク色の桜吹雪、畑地の黄色の菜の花、河川敷の薄紫のダイコンの花、春満喫でした。気象情報では4月下旬ごろの気温と予報されていましたが、川辺を吹く風が心地よかったです。川を辿るコースですが、堤へ上る石段あり



竹藪道をかき分けの「アドベンチャーコース」を楽しめました。源流の山中湖に辿り着くまで、どのような風景に出合えるのか楽しみです。



# 東海道五十三次 ⑨ 箱根路西坂を下る 元箱根～三島宿

2023年4月22日(土) 曇り時々雨 31000歩 約19km

コース: 元箱根・箱根関所→向坂碑→箱根峠→国道一号に入る→接待茶屋の  
一里塚跡→大枯木、小枯木坂→山中城址(昼食)→富士見平→笹原の  
一里塚→臼転坂→錦田の一里塚→三嶋大社→三島駅

参加者: 鹿島(L) 五十嵐志(SL) 工藤(SL) 勅使河原 五十嵐し 平石 熊坂 河野 清水 井内 栗田  
丹後 小田 高橋友 岩元 山口 篠 風間 松本 戸崎 玉利  
合計21名



錦田の一里塚

**松本:** 新緑が綺麗な時期になってきました。今回の東海道五十三次は元箱根から三島までのコースです。スタートの芦ノ湖畔は両側を大きな杉並木に囲まれ、森林に吸い込まれるような感覚。まるで都会の喧騒から異次元の世界へ招待された雰囲気です。道中は、歴史的な見どころも多く、また三島市内に入ってから、家の軒並みや沿道は沢山の花が私たちの目を和ませてくれました。生憎ぐずついた空模様で時々小雨が降る天気でしたが、一緒に歩いた仲間たちの笑顔に支えられ無事三島駅にゴールすることが出来ました。今回のウォーキングは私にとって、またいつか歩いてみたいコースとなりました。



箱根関所

**高橋友:** 8時30分 小田原駅に集合、バスで元箱根に移動しました。10時元箱根を出発、杉並木の旧街道から関所を通過し、駒形神社を過ぎてからは上り坂が続き箱根峠(846m)に着きました。ここからは箱根西坂、下り坂です。小雨も降ってきて濡れた石畳は滑りやすく慎重に歩きました。日本百名城の山中城址で昼食。午後は西坂の難所こわめし坂(余りの急勾配で、背負った米が汗と熱気で蒸され強飯になったとか) 両側に榎が残っている錦田の一里塚(江戸より28番目) 初音が原の杉並木。三嶋大社(115m)そして三島駅にゴールしました。肌寒い一日でしたが、帰りに三島名物鰻重を食べて大満足のウォークでした。



三嶋大社



今度は、晴れている日に富士山に  
会いに来ます。

# 身延山『修行 de ハイック』

修行って楽しそう！



身延山展望台からの絶景。南アルプスが一望のもとに、尖がって見えるのが北岳。

4月8日(土) 晴れ 11000歩 約9km

コース:東神奈川駅→(保土ヶ谷BP・東名・中部横断自動車道経由)身延山着後、久遠寺境内ミニハイック & 見学、写経体験(希望者) 各自徒歩にて宿坊『松井坊』に。到着後、自由時間。

4月9日(日) 晴れ ハイキング組 18000歩 約9km 8時出発→西コース→身延山山頂(標高1153m)

参加者:宮川秀(ガイドリーダー・横浜モルゲンロート) 岩元SL 熊坂 長谷川慶 栗田 澤 小田 玉利 長谷川征 工藤 スキー協3名 計13名

ロープウェイ組:10000歩 約8km 9時出発 ロープウェイにて身延山山頂

参加者:宮川光子(ガイドアシスタント) 平嶋 高橋文 吉岡 入江 佐治 計6名



◎山頂にて合流・昼食 合流後→奥の院『思親閣』→12:30山頂出発→全員

ロープウェイ→マイクロバス→15時身延山出発→(中部横断道・東名経由)→横浜駅東口20時着



予定より早かったので  
おまけに寄った浅間神社

**岩元:**参加者19名(会員14名)目的地の身延山宿坊に向けて、ガイドの宮川さんの運転で、東神奈川駅前を出発。一泊二日の旅行のためか、みんな明るい表情に見え、車中でもお喋りが途切れない人もいたり今回は特に楽しい旅路を予感させました。途中渋滞もなく、予定より早いために富士浅間神社に寄っていただき、参拝と同神社の千年太郎杉の大きさに圧倒された後、本栖湖に立ち寄って休息するなどした上、無事宿坊に到着。そして、早速、全員で日本三大門の一つとも言われています久遠寺三門をくぐり、壁のような287階段(上れば悟りを開くことが出来るそうです)を上がり、久遠寺参拝をしたのち、それぞれ法要を聴いたり写経をしたりと得がたい時間帯を過ごしました。翌日は、身延山の山頂までのウォーキング組とロープウェイで山頂に向かう組に別れて宿坊を出発。私は、ウォーキ

ングに参加しましたが、頂上まで700メートルを歩く行程でした。途中少し細い道と舗装道があったものの、全般的には道幅も車が通れるぐらいで、何より良く整備されており、また歩く途中には大木の杉ばやしやアルプスの雪を抱く山並みが見え、楽しく歩くことができました。加えて頂上での富士山を眺めながらの食事は最高に美味しく感じ至福の時間でした。又、紅葉の時季に来てみたいと誰か話していましたが、私も同感で、機会があればもう一度行きたい場所でした。

**玉利：**初日は曇り空からのスタートでしたが、本栖湖からの富士山は雲がかかってグレーな富士山で千円札の富士山でした。徐々に天気回復して2日目は眩しい位の快晴身延山山頂からの富士山は疲れも吹っ飛ばす絶景でした。頑張って歩いたご褒美。集合場所を近くの高速のパーキングにして、少しでも参加しやすくして下さった吉越さんの分まで楽しんで来ました。ありがとうございました。



傾斜度40度以上287段・恐怖の石段



西コース・・・山頂を目指して

**長谷川慶：**身延山『修行でハイク』修行もできてハイキングも楽しめた魅力的な行事。日蓮聖人が開山して750年という記念の年。枝垂桜はなんと見事に葉桜となっており、今年はいまにも早く咲き終わったとのこと。宿坊隣の三門をめぐり立派な五重塔より見上げれば天にも届きそうな久遠寺287段の石段。修行の始まり。まずは第一区画(7区画有)までは参加者全員が成

功。残りは個人の力次第。本堂では住職の講話中。正座ならぬ座椅子で見上げれば天上一面に竜の絵。法話もそこそこに抜け

出し、写経する人。境内を散策する人。宿坊の夕食を噛みしめて無事第一日目が終了。抜けるような真っ青な空、ちょっと肌寒い中、身延山登頂組は出発。急登もなく緩やかな登り。80代の男性二人の後をゆつくりと登り切った。富士山、南アルプス、遠くには八ヶ岳と360度の展望で大歓声。記念写真、これで何枚撮っていただけただ

ろうか。ロープウェイで全員下山。境内で見かけた“その場限りのやる気より日々の努力が実を結ぶ”がぐっと胸に響き、さらには宝物館での“共に生き共に栄える身延富士世界の平和久遠の祈り”に親鸞の教えが今なお日本中、

世界中に残されていることを強く感じた。

最後にガイドにドライバーをも担当の宮川ご夫妻に感謝感謝です。



富士を背に身延山展望台にて

# 旧甲州街道を歩く パート⑩ 大月から笹子へ

2023年4月29日(土) 天候:晴れ 26000歩 約18km

コース:大月駅(10時25分出発)→富士山道追分道標→下花咲一里塚跡→星野本陣跡(見学)→いなだ屋(昼食)→下初狩宿→宮川橋→中初狩宿→小山田信茂首塚→白野一里塚跡→白野宿→笹一酒造(試飲)→笹子駅(17時20分散散)

参加者:平山(L) 奥村(SL) 畠(SL) 勅使河原 五十嵐志 平石 熊坂 高橋文 奈良 清水 栗田 市村 小田 澤 山田 高橋友 脇坂 岩元 内海 三田 戸崎 田村 計22名

約1年半の休みを経ての再開。天気にも恵まれ大月駅をスタート。大月宿の先、下花咲宿の**星野本陣跡**は甲州街道で現存する3つの本陣跡の一つ。コロナ禍でずっと閉館していたが我々のために3年ぶりにあけてくれた。大名の御座所や大名専用トイレなど興味深く拝見した。思いがけなく往年のオペラ歌手**三浦環**の美しい肖像画があり、聞くとところによると当主の祖母が画家で、東京芸大で三浦環と同級生だったとのこと。興味は尽きなかったが、昼近くにここを後にし、車の多い街道を避



け笹子川沿いの裏道を通った。川とまわりの山々の新緑がきれいで清々しい眺めを楽しめた。下初狩宿の先の**宮川橋**は一目富士と呼ばれているが、その名の通り道の左を向くと山の谷間に富士の頂上がぼかりと顔を出していた。私が下見でも気付かなかったのを熊坂さんが発見してくれた。街道歩きは前ばかり見ているは駄目だと思った。そしていよいよ**小山田信茂の首塚**へ

街道を左折。脇道の下をかいくぐるようにして、不気味な寂しい細い道を通った先にそれはあった。まわりは高い木で囲まれ、今にも信茂の霊が出てきそうな所であった。集合写真を撮るには撮ったが嫌がる人が続出。背後霊が映っていないことを祈る。織田徳川連合軍に追い詰められた**武田勝頼**が最後の頼みとして彼を頼ったが、勝頼を裏切り主君を迎え入れようとはしなかった。勝頼は信長配下の**滝川一益**に追われ天目山で自刃した。信長は信茂を許すはずもなく打ち首にしその首が埋まっているのがここである。地元



の人はそれでも彼の功績をたたえここに碑を建てた。彼は都留市を本拠地に大月の岩殿城に居を構えていた。次に向かった**白野一里塚**がわかりにくい所にあり、街道を右に折れた坂の上にあるのをまた熊坂さんがみつけてくれた。当時はそこを街道が通っていたが中央高速の工事で現在は道が塞がれてしまったのだ。白野宿の先、創業350年に及ぶ老舗の造り酒屋

**笹一酒造**で試飲を楽しんだあと、笹子駅で解散。楽しい一日でした。<L 平山>

# 神奈川県平和行進

一歩でも二歩でもあるこう！

①5/7(日)雨 参加者:平石1名

東京都との引き継ぎのみで解散

・東京側の六郷土手の公園で大雨の中引き継ぎを行いました。

神奈川県側は少なく盛り上がりませんが、晴海から東京の大打進が続々と到着、昨年以上の大集団になりました。

②5/12(金)曇り 参加者:荒波 澤 川合 平石 4名

距離約3km

JR桜木町駅前広場11:00→集会11:20出発→11:50県庁にて集会12:20解散

・まだコロナ禍の影響で上大岡駅からの行進はありません。今年度は昨年と変わり桜木町から県庁まで行進しました。

③5/13(土)雨 参加者:澤 西川 平石3名 約3km 午後コース参加者:佐藤伊 約3km

戸塚区・栄区・泉区 ブルーライン立場駅10時→鎌倉街道→深谷基地跡地11:15解散

・午前中の行進に参加しました。地下鉄の立場駅に一歩でも二歩でも歩こうと女性の歌声が爽やかでした。地元なので総リーダーまで顔見知りです。運よく雨は大降りならず深谷通信隊跡地に到着しました。行進を終え集合写真はニコニコです。平和行進が開催されてもう66年目になるそうです。スローガンは「戦争も核兵器もない平和な日本と世界のために」。午後からは戸塚区・栄区のコロナ禍対応コースが行われ佐藤伊さんが一人で参加されました。来年は泉区役所から立場駅そして深谷通信隊經由深谷ハ

ーモス昼食そして小雀公園から本郷台駅に戻すそうです。

④5/14(日)雨 参加者:平石 1名 5km

鎌倉駅西口改札12時40分集合

コース:鎌倉市役所13:00集会→行進出発14:30→御成商店街など行進→雪の下カトリック教会解散15:15。その

あと鎌倉古寺散策寿福寺と浄光明寺など2時間(全国交流ウォーキングのコース下見を兼ねる)。今日は鎌倉らしく多くの団体が終結していました。獅子舞やら着物姿の女性に浴衣姿の女性が大勢です。お寺の鳴物に賑やかでいつもの平和行進とは違います。市長さんの挨拶では平和都市宣言初めて言明したのが鎌倉市だそうです。古都ながらなぜか進んだ町ですね。行進は市役所から御成通り経由江ノ電の踏切を渡り観光客が多い段葛の車道を往復しました。お店や観光の方と大勢の応援を受け雨の中にも関わらず充実した行進ができました。 <平石>



「歩く」を文化に、工夫を重ね仲間を増やして20年、これからも益々。

永井 博(新日本スポーツ連盟顧問)



神奈川ウォーキングクラブ結成20周年、おめでとうございます。心からのお祝いを申し上げます。あわせて、心からの敬意を申し上げる次第です。

\* \* \*

みなさんの活動の合言葉を、私なりに考えてみました。それは「『歩く』を文化に」、と書いてよいと思いました。

ところで、人間は進化を遂げていく過程で、「二足歩行」という能力を獲得しました。サルは左右の手を交互に使って、木の枝を伝って移動します。ブラキエーションと云ったでしょうか。それが、2本の足で歩くことが出来ることになって、

手が移動することから解放され、脳が発達し人間は人間になることが出来た、といわれています。

進化を遂げた私たち現代人が、日常歩くのは、「会社に行く」「買い物をする」といった、「実用・実利」と表現できる行為です。

ところが、みなさんが隔月で発刊している『ウォーキングだより』をひもとくと、「尾根と水辺」、「海辺から丘」、「里山」、「七福神」、「三十三観音」、「戦いの地」、「城」、「日光街道」、「東海道五十三次」、はたまた「スケッチ」、「体操講習会」などの文字が躍っています。

これらは、みなさんの「歩く」という活動が、自然・人・生活・信仰・歴史・街並み・芸術などを、含みこんでいることを示しています。それは、「歩く」と「文化」の結びつきだ、と云ってよいのではないのでしょうか。

そして、そのことを滞りなく享受するための身体づくりの企画も、準備されています。ここにも、歩くことと文化(科学)の結合を読み取ることが出来ると思います。今後も、こうした活動を発展させてください。

\* \* \*

さて、私の手元に届いた「全国ウォーキング協議会ニュース」(2023年新年号)によりますと、「2023年秋全国ウォークは鎌倉に決定」とあります。関東ブロックが主管するわけですが、コース:神奈川、チラシ・会計:東京、交流:川崎・新横浜・千葉となっており、神奈川のみなさんが大きな役割と担っています。

こうした役割を、全国ウォーキング協議会発足以来、神奈川のみなさんは担ってきたのではないのでしょうか。みなさんは、神奈川の活動を盛んにすることと、全国の活動や組織が発展していくことを、つねに一緒のことと考えて取り組んできました。心からの敬意を申し上げたいと思います。

\* \* \*

ところで、ウォーキングクラブのみなさんとお話ししていると、ウォーキングとの関わりについて、感じる場合があります。2つのタイプがあるように思います。

1つは、いままで得意なスポーツ種目で活躍してきた方が、これからもずっとスポーツと関わっていきたくて考えた時に、ウォーキング(歩く)を選んでいるということとです。

もう1つは、これからスポーツに関わりたいと思った人が、スポーツ入門としてウォーキングを選ぶというケースです。

このように、歩くということは、時間的な長さにおいても、空間的な広がりにおいても、それは大きなものがあり、多様性に富んでいます。これからも、多様性に富んだウォーキングを、発展させてください。

最後は、お願いになってしまいましたが、本日は本当におめでとうございます。

## ★全国交流ウォーク in 鎌倉

ウォーキング日より116号でお知らせしましたが、全国交流ウォークは5コースとなりました。

ご自分の興味のあるコースを選んで全国の方たちと楽しく歩きましょう。

日 程：2023年10月21日(土)～22日(日)

行事概要：21日／横浜中華街で夕食兼前夜祭

22日／希望のコース(5コース)をウォーキングして鶴岡八幡宮で弁当受領後解散

### 全国交流ウォークin鎌倉 ウォーキングコース一覧

2023年10月22日(日)

5月11日現在

コースNo.	コース名	歩行距離	集合場所と時間	コース (距離数・コース精査中、変更する場合があります)	神奈川ウォーキングクラブ責任者
1	秋の静けさ漂う 禅の寺巡りと北鎌倉ハイキング	約8km	JR北鎌倉駅東口(下りホーム先頭側出口) 8時45分	北鎌倉駅→円覚寺(拝観料500円)→東慶寺→浄智寺→葛原が岡ハイキングコース(葛原が岡神社 🍵🍵🍵 🍵・源頼朝像)→銭洗弁財天🍵→若宮大路・段葛→鶴岡八幡宮🍵→源氏池のほとり藤棚の下ゴール ※雨天の場合「古都鎌倉五山巡り」に変更します。	内海栄子 (スタッフ) 熊坂和子 畠 秀夫 山田誠一
2	琴の橋をわたり「鎌倉殿の13人」ゆかりの地へ	約8km	JR鎌倉駅東口 8時45分	鎌倉駅→琴弾橋→妙法寺🍵→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)→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🍵→源氏池のほとり藤棚の下ゴール	平嶋美保子 (スタッフ) 高橋文雄 仲 賀也 松野康一
3	感動の異空間 大仏坂切通しを抜け鎌倉の海・由比が浜へ	約6km	JR鎌倉駅東口 8時45分	鎌倉駅→(①番乗り場からバス230円)→火の見下→大仏坂切通し→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)→由比が浜散策 🍵🍵🍵🍵🍵→長谷駅→(江ノ電200円)→鎌倉駅→小町通り→寿福寺(北条政子、源実朝の墓)→川喜多映画記念館→若宮大路・段葛→鶴岡八幡宮🍵→源氏池のほとり藤棚の下ゴール	平石一男 (スタッフ) 鹿島條太郎 鈴木宏美 篠 政子
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	約5km	JR北鎌倉駅東口(下りホーム先頭側出口) 8時45分	北鎌倉駅→円覚寺(山門のみ)→白鷺池(びゃくろち)→東慶寺(説明のみ)→浄智寺(甘露の井のみ)→亀ヶ谷坂切通し→岩船地藏堂→浄光明寺(鎌倉独特の土紋装飾・阿弥陀如来/国重文 拝観料300円)🍵→浄光明寺墓地(東林寺跡にやぐら群と井上ひさしの墓)→寿福寺 🍵🍵🍵🍵🍵 小町通り→若宮大路・段葛→鶴岡八幡宮🍵→源氏池のほとり藤棚の下ゴール ※雨天の時は浄光明寺が拝観できないので、円覚寺(拝観料500円)に変更(9:00発表)	岩元繁久 (スタッフ) 平山高雄 奥村暁子 高橋友子
5	江ノ電に揺られて 伝説の稲村ヶ崎と長谷寺を巡る	4kmに近 い3km台	JR鎌倉駅西口(江ノ電のりかえ口へ入らないでください) 8時45分	鎌倉駅→江ノ島電鉄鎌倉駅→(江ノ電)→稲村ヶ崎駅→稲村ヶ崎公園(日本の歴史公園10選 江ノ島の向こうに富士山が見えます) 🍵🍵🍵🍵🍵→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🍵→源氏池のほとり藤棚の下ゴール ※江ノ島電鉄乗車料金計620円	高橋吉則 (スタッフ) 脇坂洋輔 戸崎悦子 玉利みどり

### ウォーキング参加にあたっての留意点 5月11日現在

- ① どのコースも8時45分集合、9時出発です。神奈川の役員は8時15分から待機しています。集合時間を厳守してください。全員が集まらなくても出発します。(役員が1人残って対処します)
- ② 準備体操は現地スタート時点では行ないません。ホテルにて個人で、またはクラブごとに集合時間前までに終わらせてください。
- ③ 拝観料・電車料金は集合時に集めます。バス料金は降車時に各自で払ってください。【小銭を用意】
- ④ 【持ち物・服装】
  - ・ 雨具(傘 レインウェア ※雨具は晴れていてもお持ち下さい)
  - ・ 飲み物(スポーツドリンク含む) 健康保険証 歩数計 手袋
  - ・ コースNo.1はトレッキングシューズを必ず着用のこと。ストックもあると良いでしょう。その他のコースは、靴底のしっかりしたウォーキングシューズにて可。
- ⑤ 水分は十分に取ってください。コースの中でおやつタイムをとります。木の根の張り出しに注意してください。
- ⑥ ゴールは鶴岡八幡宮源氏池のほとり藤棚の下に 12時30分です。クラブごとにお弁当を受け取り、全体で集合写真を撮影して終了といたします。
- ⑦ コース責任者・スタッフの電話番号はしおりに掲載いたします。

## 2022年度第10回運営委員会報告

日 時:2023年3月29日(水) 14時(事務所)

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

■吉越会長は網膜剥離の病氣療養のため当面クラブの業務に携わることができない旨高橋文副会長より説明あり。

### ■鎌倉全国ウォーク関連

4コースのルートがほぼ決まり、各コースは6月の例会・オプションで実施する。

### ■総会対応について

- ・議案書の作成要。メールで総会1週間前に発送する。
- ・議案書の作り方について高橋文さんが吉越さんに確認する。

### ■20周年記念 鎌倉と逗子の桜並木(3月25日 熊坂)

延期しても雨だったが桜は満開だった。妙光寺が桜が綺麗とのことで寄ってみたらとても良かった。

## 2022年度第11回運営委員会報告

日 時:2023年4月25日(日) 14時(ズーム)

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

### ■吉越会長あいさつ

突然の網膜剥離から1ヵ月半ですが時間がかかりそうです。パソコンの字を見るのはつらい状況です。

### ■総会対応について

- ・議案書作成日程及び作成の役割分担を決めた。

### ■鎌倉全国ウォーク関連

- ・5kmコースがなかったので新設することとし、全部で5コースになった。
- ・全国ウォーク会議にコース提案を出す。

### ■例会 横溝屋敷から三ツ池公園(4月2日 高橋文)

三ツ池公園の桜が咲き誇り各種グループのお花見で大変賑わっていた。



## 2022年度第12回運営委員会報告

日 時:2023年5月12日(日) 14時(ズーム)

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

### ■総会対応について

- ・議案書案の内容について討議検討した。内容は省略するがほとんどの時間をこれにあてた。

### ■次回運営委員会

6月28日(水)14時(事務所)

# 海の日 ウォーク(湘南海岸散歩)



2023年7月17日(月)祭日

集 合:JR辻堂駅東側改札口 10時 約10km

コース:辻堂駅→浜竹通り→常盤町→松下政経塾→湘南汐見台公園→海浜  
自然生態園→海岸遊歩道→辻堂海浜公園→海岸遊歩道→引地川  
(プラチナ 7km)→湘南海岸公園→江ノ島水族館→小田急江ノ島駅

★相模湾の潮風を胸イッパイに吸い込んでこの暑さを元気に乗り切ろう。

持ち物:お弁当・飲み物・敷物・雨具・歩数計・健康保険証等

辻堂海浜公園



江ノ島を望む



湘南海岸公園



[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)  
(気軽に電話下さい)

[お試し参加お申込み] <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7月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

2 日 (日)	ゆったり	<p>江ノ電に揺られて 伝説の稲村ヶ崎と長谷寺を巡る</p> <p>集 合:JR鎌倉駅西口 8時45分 約4km</p> <p>コース:江ノ電鎌倉駅→(江ノ電)→稲村ヶ崎駅→稲村ヶ崎公園→公園上→公園→稲村ヶ崎駅→(江ノ電)→長谷駅→長谷寺【拝観】→長谷駅→(江ノ電)→鎌倉駅→鶴岡八幡宮→本殿→幼稚園脇(12時30分頃解散)</p> <p>★10月に開催する全国交流ウォーキングのうち同コースの下見を兼ねて行います。いつ乗っても楽しい江ノ電で鎌倉の街並みを走り、稲村ヶ崎では陽光を浴びて燦然と輝く広い海、長谷寺では鎌倉有数の古刹としての荘厳さを味わいます。費用・鎌倉から電車賃620円、長谷寺拝観料400円。申込み:高橋吉 090-2758-9015</p>
7 日 (金)	ゆったり 会員限定	<p>七夕ウォーク <b>会員限定</b></p> <p>集 合:横浜駅東口中央郵便局前 15時30分 約5km</p> <p>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→運河パーク→汽船道→桜木町</p> <p>★夕暮れ間近、日々変わりゆく「みなとみらい」の遊歩道をハンマーヘッドまでのんびりと歩きます。ハンマーヘッドパークで、夜景を眺めながらビールでも飲みましょう。(持参又は途中で購入・差し入れ歓迎) 申込み:平嶋 080-5678-3961</p>
17 日 (月・祝)	例会	<p>第310回例会 海の日ウォーク(湘南海岸散歩)</p> <p>集 合:JR辻堂駅東側改札口 10時 約10km</p> <p>コース:辻堂駅→浜竹通り→常盤→松下政経塾→湘南汐見台公園→海浜自然生態園→海岸遊歩道→辻堂海浜公園→海岸遊歩道→引地川(プラチナ7km)湘南海岸公園→江ノ島水族館→小田急江ノ島駅</p> <p>★相模湾の潮風を胸イッパイに吸い込んで、この暑さを乗り切ろう。 申込み:高橋文 080-1115-4849</p>
22 日 (土)	健脚2 (会員限定)	<p>湯河原城山ハイキング <b>会員限定</b></p> <p>集 合:湯河原駅 10時 歩行時間 4時間</p> <p>コース:湯河原駅→城願寺→城山(563m)→しとどの窟→幕山公園→五郎神社→湯河原駅</p> <p>★2019年7月に吉野リーダーで行ったコースです。アジサイが綺麗だったのでもう一度歩きたかったコースです。 申込み:熊坂 080-1260-5285</p>

★天候により中止になることがあります。中止の場合・・・伝助でお知らせします。

参加登録者は前日15時以降に必ず伝助を確認して下さい。

★参加費・・・800円 会員は無料

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

コース分類 ●ゆったり・6km以下程度+見学

●一般・・・6km～15km程度 起伏の少ない平坦コース

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

●健脚・・・ レベル1 低い山道・標高差200m程度～500m程度

レベル2 標高差400m程度～700m程度 累積標高差800m程度以下

詳細はHP「コース基本分類表」を参照★やや健脚及び健脚コースは会員限定。スポーツ保険に加入している事。健脚コースに初参加の方はリーダーの承認を得る事、但し参加をお断りする場合があります。

## 2023年8月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

15 日 (火)	一般	<p>「江の島灯籠」サンセット・ウォーキング            集 合:江ノ電稲村ヶ崎駅 16時30分集合 約7km            コース:稲村ヶ崎駅→稲村ヶ崎公園→国道134号線→江ノ電鎌倉高校前駅→江ノ島弁天橋→辺津宮→サムエルコッキング苑前(19時前解散予定)            ★稲村ヶ崎から夕日漂う七里ヶ浜を江ノ島目指して、潮風に吹かれるサンセット・ウォーキングです。たそがれ時には江ノ島が1000基もの灯籠でほんのりライトアップされています。ゴールの後夕食は各自。サムエルコッキング苑入場料500円、展望灯台500円(オプション)。必要に応じて、サングラス、ウインドブレーカー、懐中電灯などをお持ちください。 申込み:脇坂 090-2164-2641</p>
19 日 (土)	一般	<p>歩行者専用道路の散策を楽しむ            集 合:小田急江ノ島線鶴間駅 10時 約10km            コース:鶴間駅→リラの丘公園→大和歩行者専用道路→さえずりの小径→東林間ふれあい広場→深堀中央公園(プラチナ7km)→深堀川→相模大野南口公園→小田急相模大野駅            ★3kmも続く直線の歩行者専用道の緑道散策を満喫する。 申込み:平石 090-2162-7178</p>
22 日 (火)	ゆったり	<p>みなとみらいを歩く            集 合:JR桜木町駅南改札 16時30分 約5km            コース:桜木町駅→桜木町駅(旧横浜駅)散策→汽船道→運河パーク→赤レンガパーク→象の鼻パーク→大棧橋→山下公園→横浜中華街散策→関帝廟(希望者はアフターあります)            ★全国交流ウォークのためのコース作りをします。申込み:吉越 090-2750-0034</p>
26 日 (土)	ゆったり <b>会員限定</b>	<p>海の公園で4年ぶりの開催・花火大会を楽しみましょう <b>会員限定</b>            集 合:京急線能見台駅 15時30分 約6km            コース:能見台→長浜野口記念館→小柴自然公園→金沢水際緑地→花火見学終了後解散            ★花火を楽しく見るために途中で買い物に寄ります。(飲み物・アルコール・食べ物)差入れ歓迎です・日光街道とダブってしまいましたが、日光へ行かれない方は花火大会で楽しみませんか。 申込み:鈴木宏 090-2662-8036</p>
26 日 (土)	一般	<p>東照宮へ、ロマネスク日光街道⑧一日目            集 合:JR東北本線 間々田駅 11時 約14km            コース:間々田駅→乙女上町公園→龍昌寺→間々田八幡宮→間々田八幡公園→千駄塚古墳→安房神社→持宝寺→須賀神社→妙建寺→宮本愛宕神社→佐野道の道標→スーパーホテル小山(泊)            ★日光街道も間々田宿から後半戦です。間々田八幡宮や安房神社等寄り道しながら小山宿を目指します。お弁当は間々田駅付近で買ひましょう。ホテル宿泊料金は7400円です。宿泊できる人は◎、宿泊しない人は○を7月31日までに付けて下さい。キャンセルは8月12日迄無料です。 申込み:熊坂 080-1260-5285</p>
27 日 (日)	一般	<p>東照宮へ、ロマネスク日光街道⑧二日目            集 合:スーパーホテル小山 9時出発 約10km            コース:スーパーホテル小山→祇園城址→天翁院→興法寺→観音堂の地蔵尊→日枝神社→新田宿本陣跡→櫃原神社→小山用水親水公園→小金井駅            ★二日目はホテルを出たら小山氏の居城跡の1つ祇園城址に寄ってから日光街道に戻り、小金井宿の手前にある日光街道で最小の新田宿を通して小金井駅まで歩きます。 申込み:熊坂 080-1260-5285</p>

# 各部からのお知らせ

## ★これからの新型コロナ対応

新型コロナ感染症について厚生労働省は5月8日から感染症法の位置付けを2類から5類に変更することを決定しました。これを受け、新日本スポーツ連盟では、各行事参加者へのお願いとして以下の項目を掲げています。

**\* 体調が良くないときは、参加を見合わせる** **\* 必要に応じマスク着用を推奨** **\* こまめな手洗い手指消毒** **\* 室内競技では換気をする** **\* 人との距離をおく** **\* 主催者の指示に従う**  
これらの事はこれまでも重視されてきたもので、こうした感染対策に引き続き協力して欲しいとしています。日々の感染状況が分からなくなり、足元では季節外れのインフルエンザ集団感染も報じられているなか、一人一人が適切な感染対策を怠りないようお願いします。

## ★暑い季節のウォーキングについて

年々暑さが増す日本の夏、今年は既に猛暑日が記録されています。運営委員会では昨年7月に、熱中症回避のための企画中止基準を定めました。現地周辺の予報が35℃以上で中止します。リーダーの方はこの基準を確認、前日14時まで判断し伝助に入力して下さい。参加登録している方は、中止を知った後伝助の○を×に変更して下さい。(詳細は機関紙112号参照)

**ウォーキング中はこまめな水分補給をしましょう！**

新入会員さん紹介 宜しくお願いします。			
会員 No.447 佐治 昌子さん 横浜市在住 自然好きの友探し	会員 No.448 田村 敏夫さん 横浜市在住 健康維持	会員 No.449 杉山 静江さん 横須賀市在住 ネット検索して	会員 No.450 西川 進さん 横浜市在住 体力維持
写真は次号		写真は次号	
会員 No.451 中西 富美子 さん 川崎市在住 知人からの情報で	<b>★在籍会員数</b> 2023年5月25日現在 男性56名、女性68名 合計124名		<b>★2022年度3月20日以降退会</b> の申し出があった方 (敬称略) 205館誠、233長井千代子、 241宮野康彦、278中村ゆかり、 317中林幹雄、347村上今朝男 356古賀祐子、375吉田敬子、 388灘波澄 <b>✿</b> 在籍中はクラブ活動にご支援、 ご協力頂き有難うございました。
写真は次号			

## 🗺️海外旅行延期のお知らせ

機関紙115号でお知らせした5月～7月に予定のシチリア島を主としたイタリア南部の旅行は、企画したリーダーの病気により延期します。2024年に再企画の予定(日にち未定)で、決定しだい改めて募集します。