

ウォーキングだより

第121号

発行日2024年1月25日



12/8 東海道五十三次⑬ 薩垂峠・山の神展望台 19名参加

1 目次

- | | | | |
|----------------------------|----------------------------------|------------------------------|--------------|
| 2 第314回例会 初冬の本牧・銀杏並木を歩く | 7 鎌倉街道の出立点 いでたち川散策 | 12 高尾山薬王院 新春の高尾山へ | 16 予定表3月 |
| 3 第316回例会 追浜七福神巡り | 8 琵琶滝コース 紅葉の高尾山へ | 13 運営委員会報告 | 18 予定表4月 |
| 4 第315回平日例会 藤沢宿探訪 | 9 みなとみらいを歩く | 14 第319回例会予告 根岸森林～本牧山頂公園 | 20 各部からのお知らせ |
| 5 奥多摩むかし道を歩く | 10 東海道五十三次⑬ 薩垂峠・東海道の丸子宿 | 15 第320回例会予告 小沢城址・多摩自然遊歩道 | |
| 6 旧甲州街道を歩く パート⑩ | 11 「80歳お祝いウォーク」 今年は大平山へ行きましょう | | |

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/>

秋から初冬の本牧

～銀杏並木を歩く～



2023年12月3日(日) 晴れ

集合:JR根岸駅改札口 10時 約15000歩 約11km

コース:根岸駅→不動の滝→本牧市民・臨海公園(男女)→八聖殿郷土資料館(男女)→本牧元町→見晴らし公園(男女)→港の見える丘公園(男女)→(地下鉄)元町・中華街駅

参加者:平嶋(L) 熊坂(SL) 松野(SL) 佐藤伊 平石 仲 小野里 高橋文 熊島 斉藤優 中村 平野 小林 山内 伊藤 小島重 福士 井口 吉岡 平林 桑原 飯田 鹿島 山口 望月 高橋吉 川合 亀田 入江 工藤 西川 大幡 小野 廣兼 早川 永井(今回入会)一般/荻野 計37名



八聖殿:本牧が漁村だった頃の資料が展示されています。



港の見える丘公園の展望台から、ガンダムがみえた。

根岸駅集合となれば素通りするわけにはいかないのが不動の滝。何人かが長い階段を上り、下りてくるのを待って本牧の入口・間門に向かう。早速黄葉した銀杏並木が迎えてくれるが今一つちょっと残念。本牧市民公園に入ると断崖が見えてきた、子供の頃この下の海に海水浴や潮干狩りに来たものです。三溪園の裏口を横目で眺め中国から贈られてきた建物や庭園の中を通り蒸気機関車D51を見学し、丘を登り八聖殿裏山で昼食。食後は港の見える丘公園を目指しスタート。“ハートの石”を探し“愛の母子像”の前で涙をにじませ、フランス山の長い階段を降り楽しい遠足は無事終わりました。<平嶋>



八聖殿下の坂道にて

追浜七福神巡り



2024年1月6日(土)晴れ 約15000歩 11km

コース:京急追浜駅デッキ→雷神社→法福寺→自得寺→正光寺→浦郷陣屋跡→
良心寺→平六トンネル→観音寺→深浦ボートパーク→能永寺→
独園寺→正禅寺→追浜公園→京急追浜駅

参加者:鈴木宏(L) 内海(SL) 佐藤伊 勅使河原 吉越 平嶋 五十嵐志 五十嵐し
常盤 熊坂 平石 仲 高橋文 小野里 平山 奈良 熊島 中村 河野 山内 小山 市村 奥
村 山田 高山 滝川 高橋友 脇坂 岩元 吉岡 吉田正 及川 篠 宿澤 高橋吉 川合
網谷 保坂 松本 大城 高津佐 永由 亀田 西川 中西 小野 佐藤し 廣兼 尾形
一般/ユズギ (お試し参加):小見山 白田 正岡 計53名



横須賀追浜に七福神巡りがあるなんて隣町に住んでいながら知らなかった。まずびっくり！
地元の檀家を大切にす小規模な寺ばかりですよ・・と聞きつつの寺神巡りだったけれど嬉
しいサプライズもあってびっくり！のぼった先の丘の向こうに海が見えた！変化に富んだ
地形と晴天に恵まれたウォーキングとなった。2024年が皆にとって健康に楽しく歩ける
年となりますように・・9つの神様仏さまに祈ることができたので良し！としよう。鈴木宏

藤沢宿探訪



2023年12月20日(水) 晴れ 約15000歩 約10km

コース:JR藤沢駅→感応院→遊行寺→ふじさわ宿交流館→常光寺→弁慶塚→永勝寺→義経首洗い井戸
→白旗神社→お御殿辺公園→おしゃれ地蔵→四ツ谷不動・大山鳥居→神台公園→辻堂駅

参加者:高橋文(L) 高橋吉(SL) 佐藤伊 勅使河原 吉越 平嶋 熊坂 小野里 斉藤優 市村 桑原
澤 奥村 山口 篠 加納 川合 風間 芦田 大城 唐 田村 西川 尾形 計24名

田村:今年はこれで最後となった神奈川ウォーキング、藤沢宿探訪に参加させて頂きました。

20日だと言うのに寒くもなく、富士山もはっきりと見え、日がさして、ウォーキングには最適でした。私は藤

沢駅に降りるのが初めてでしたが、三島から東海道に参加しているものとしては、6番目の宿場藤沢を是非知りたいと思いました。江戸時代は6つの道が集まる流通の中心地だったなんて…。西へ行く東海道、四ツ谷で北西に分かれる大山道(入口の鳥居の天狗の鼻が

義経と弁慶の銅像の前



折れているのが印象的)、南へ下る江ノ島道(江ノ島神社)、鎌倉道(駅伝で有名な時宗総本山遊行寺前で東へ向かう)、北へ向かう八王子道、北西に向かう厚木道、なんて凄い宿場町だったのでしょ。また、名所、旧跡も盛り沢山。先ほどあげた清浄光寺(遊行寺です)、義経首塚と首洗い井戸、義経を祭っている白



幡神社、白旗神社を向いていると言われる弁慶塚(信じられない)、市の天然記念物のかやの木がある常光寺、永勝寺等々、今日は充実した一日を過ごさせて頂きました。最後に、来年も皆様と共に適度に神



おしゃれ地蔵

奈川ウォーキングに参加して、健やかに過ごせたらと思いました。

奥多摩むかし道を歩く

2023年11月18日(土) 晴れ時々曇り 約19000歩 約11km

コース:奥多摩駅(バス)→奥多摩湖→水根→浅間神社→西久保
切り返し→道所吊橋→しだら吊橋→白髭神社→不動の上
滝→桧村→榎木休憩所→奥氷川神社→奥多摩駅

参加者:熊坂(L) 市村(SL) 飯倉(SL) 田村(SL) 勅使河原
平石 平山 河野 山内 清水 奥村 山田 高橋友 脇坂
山口 加納 保坂 玉利 工藤 中西 小野 佐藤し



計22名

脇坂:久しぶりのハイキング参加で「奥多摩むかし道」を歩きました。この道は旧青梅街道だそうです。東京杉並の青梅街道沿いで育った私には身近に感じられ、「むかし道」のネーミングも秀逸ですね。抜けるような青空の下、奥多摩湖から出発。初めて来たのは小学校の遠足で、小河内ダム建設の時湖底に沈んだ村のことを教わったような気が。奥多摩駅にむかって変化に富んだ林道を少しずつ下るコースですが、歩き始めに100m近くの上りがあり気合を入れられます。紅葉は盛りに向かって緑と混じり、味わいのある美しさに心が癒されます。途中上ってくる人々と何度かすれ違いますが、十人ぐらいで駆け上がってくる若者のランニング集団を見かけたので一列で道によけ、拍手とハイタッチで迎えてあげたらものすごくうれしそうに駆け抜けていきました！美しい自然の中にとささいな人情もちょっぴり楽しい。外国人も多く、私たち以外もみんな笑顔。よいウォーキングをごちそうさまでした。

玉利:車でドライブでは行った事のある奥多摩。電車で3時間かけて奥多摩駅に着いた時はそれでもう半分旅行気分でした。新宿から「JR特別快速ホリデー快速おくたま」は途中からほとんどトレッキングシューズ



を履いてリュックを背負った若い方や外人さんが多く活気を感じました。奥多摩駅は木で出来た、いかにも趣きのある建物でした。そこから奥多摩湖に…バスでゴーゴー。スタートは奥多摩湖からです。整備された道と道標とあきない工夫がされていて、吊り橋にはアトラクションの様なスリルが味わえました。民家の前に炭で火が起こされ「鉄瓶にお茶が入っています。ご自由にどうぞ」と書かれていました。おもてなしの火起こしがなんと暖かいそんな一日でした。脇坂さんの英語にもびつくり、外人さんにあそこ迄堂々と言えるなんてますますダンディですね…。

旧甲州街道を歩く パート⑪ 笹子峠越え

2023年11月23日(木・祝) 晴れ 約25000歩 約16km

コース: 笹子駅→黒野田一里塚跡→美久保橋→矢立の杉→笹子峠→甘酒茶屋跡→大持沢橋→駒飼宿
本陣跡→甲斐大和駅

参加者: 平山(L) 畠(SL) 奥村(SL) 勅使河原 五十嵐志 五十嵐し 平石 熊坂 高橋文 河野
清水 栗田 市村 山田 三田 田村 計16名

いよいよ甲州街道最大の難所と言われる笹子峠越えにスタート。標高は笹子駅が600m、笹子峠1096m、ゴールの甲斐大和駅が620mなので、約500mの上り下りとなる。笹子駅からすぐに黒野田宿があり、一里塚跡もある。前回通った阿弥陀海道宿と合宿で月の前半を担当する。約2キロほど歩くと道標があり、県道から離れ、入口に獣除けの金網の扉があったが、旧道らしい山道に入る。笹子川沿いに登り道を進む。一度県道に出るが再び山道に入り、戦国時代に合戦に赴くとき矢を立てて戦勝を祈願したとされる矢立の杉に着く。樹齢千年と言われる巨木で、歌手の杉良太郎が気に入り、毎年芸人が集まる



矢立の杉

大祭が行われる。そこで昼食をとった後、さらに登って行くと、笹子峠の真下を貫通している笹子隧道のトンネルに着く。トンネルの横に、下見の時に見落としたが、峠へ続く急な登り道があった。途中で鎖場もあり、けっこうな急斜面だったが、



隧道

そこを登りきったところに笹子峠の標識があった。峠を過ぎると下りだが、旧道は県道をそれたところにある。ほとんど人が通らないためか道が整備されてない。道なき道の斜面を下っ



道なき道

て行くルートで、下見の結果でこのルートは通らないことにしようと思っていたが、皆さんの「是非歩いてみ

たい」との声に押されて歩くことにした。「探検家気分

で歩いてよかった」と喜んでもらった。そして、紅葉の

綺麗な長い下

り道を進み、

武田家終焉の

地、天目山の

麓の駒飼宿に

たどり着いた。

次回はいい

よ甲府盆地に入ります。<L 平山>



笹子峠



鎌倉街道の出立点

いたち川散策



2023年11月25日(土) 晴れ時々曇り 約24000歩 約16km

コース:本郷台駅→あーすぷらざ→天神橋→青葉橋・證菩提寺→神戸橋→八軒谷戸→昇竜橋→
観察小屋・ミズキの谷→横浜自然観察の森・観察センター→ビートルズトレイル→大丸山→
いっしんどう広場→栄高校→ひばり団地→港南台駅

参加者:鹿島(L) 高橋吉(SL) 佐藤伊 勅使河原 平嶋 平石 熊坂 高橋文 小野里 伊藤 栗田 澤
山口 鈴木宏 篠 入江 大城 高津佐 斉藤厚 工藤 沼津 廉屋 廣兼 尾形 一般/ユズキ

計25名



證菩提寺

廉屋:東京都調布市の住民が神奈川県を知りたくて、4回目の参加となりました。“鎌倉街道 出で立ち川散策”本郷台駅出発、港南台駅着、一駅の川沿い歩きと思って参加しました。最初は、いたち川沿いをお喋りしながら鯉、鳥を眺めて散策。次のコースは、いたち川アメニティと、飛び石を跳ねながら(見た目にはわからないけど、跳ねてるつもり)川沿いを進み、「横浜自然観察の森」へと入ります。川沿い歩きだけと考え参加していた私ですが「金沢市民の森」「氷取沢市民の森」へと山の中を小鳥の声を聴き、紅葉の始まった森を眺めながらの散策です。川沿い歩きの時は、お話ししていましたが、黙々と森の中を歩いていきました。普段、東京のビルの森を歩いている私は樹木の森の中を歩くことは、とても気持ちが良かったです。横浜最高峰の「大丸山」にも登り、横浜の景色は海も見えて最高でした。久しぶりの山歩きを経験して次回の散策に期待しています。

～本日お会いした方々とまた会える日までごきげんよう。～



いたち川:扇橋

琵琶滝コースで紅葉の高尾山へ

2023年11月29日(水) 晴 健脚レベル1 1万7000歩 約10km
コース:高尾山口駅(標高191m)→ケーブル清滝駅前広場→6号路(琵琶滝コース)→妙音橋→琵琶滝→大山橋→沢登り→木段上り→高尾山山頂(標高599m)→もみじ台→4号路(吊り橋コース)→みやま吊り橋→浄心門→1号路→ケーブル清滝駅前広場→高尾山口駅

参加者:市村(L) 熊坂(SL) 奥村(SL) 風間(SL) 勅使河原
五十嵐志 平山 斎藤優 井内 脇坂 松野 藤田 鈴木宏
宿澤 加納 川合 亀田 工藤 佐田 唐 飯倉 田村 中西 合計 23名



平山:高尾山はクラブで何度も行われたが今までスルーしてきました。今回は奥村さんの「高尾山初心者コースよ」との甘言につられて、生まれて初めて下から登る決心をした。ケーブルカーを使って登ったのが高校生のときだったのでうん十年ぶりです。下から登るコースはいくつかあるとのことですが、今回のびわ滝コースは紅葉の山道で楽しく(?)登れました。途中「沢登り」もあり登山と言った感じにも浸れました。沢の途中で小鳥が沢の水を飲みにきていて、けっこう近づいても逃げずに一生懸命水を飲んでいる姿を見て「さすが高尾山の小鳥は人に慣れている?」と感心した。そして400段もあるという階段を休み休み登り、あともう少しだろうと思っていたら誰かが「ここで250段よ」と言われ「まだ150段もあるのか」とがっかりした。やっとたどりついた山頂からは多くの山々がくっきりと見え何十年振りかの景色を堪能した。下りの一号路では一歩一歩身体の制動をしていくと足が疲れるのでどんどん速くなり「元気ですね」と言われたが実はその真逆。帰りには太腿の筋肉痛がでたが、人生初の高尾山登山を実現してくれたリーダーに感謝です。

風間:高尾山は不思議な山です。朝早く登っても降りてくる人がいる。下山して帰る頃から登って来る人もいます。今回は6号路緩やかな登り坂、最後に階段400段! 2度目のサブリーダーで人の多い高尾山で



どうなることかと思いましたが、私の気のせいかもしれませんが、みんながサブリーダーに見えてくるぐらい安心感のあるツアーでした! 今回私の楽しみは2つ、健康手帳と温泉です。薬王院に行かないコースのため健康手帳は昼休みにスタンプ GET! 高尾山口駅にある温泉はかなり混んでいましたが、それでもゆったりゆったり極楽、極楽〜気持ちよかったです!

みなとみらいを一緒に歩きましょう

2023年12月1日(金) 約9300歩 約6km

コース:JR 桜木町駅南口10時→ランドマークタワー3階→日本丸・港の景色→→3階ランドマークプラザ
→エスカで5階→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→
→自動車道・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(ダイヤモンド・プリンセス寄港予定 前港・神戸～次港・鳥羽)→
→山下公園(赤い靴はいてた女の子像) →氷川丸→ホテルニューグランド→横浜中華街朝陽門(東門)→
中華街大通り→市場通り→香港路→関帝廟(解散)

参加者:吉越(L) 勅使河原 平石 高橋文 飯田 川合 小嶋サ 越後 計8名



水上レストラン・ヘミングウェイの向こうに見える▲屋根のビルは、みなとみらい開発当初のランドマーク的建物だったそうです。



水陸両用バス・スカイダックを間近に！

越後:

和やかに自由に寄り道 ok と楽しかったです。
今までは山下公園にはバラ展、ランドマークタワーにショッピングと歴史建造物に興味もなかったです。
今回は大切に残された建造物や歴史の説明をうけ目からウロコでした。

造船、貿易で栄えた町から商業、文化、観光の町へと変貌し世界の人々を迎え入れる町へと発展してきたみなとみらい、大さん橋に横づけされたダイヤモンドプリンセスの乗客も楽しまれたことでしょう。これからもこの様な企画をお願いします。ちょい飲みで失敗談や経験談も楽しかったです。

小嶋サ:

スカイダック👊

地下2階から出たら、そこはドック👊
何やら 怪しげボートレストラン
ヘミングウェイ!!👊

おそろおそろ入った、ホテルニューグランド その奥には素敵な裏庭が🎵

お兄さま方には大変ご迷惑おかけしてしまいましたが女子は喜びのウォークでしたね。ばんざーい \(-)/
もちろん この指とまります
お世話係もさせていただきます🍀

長いコースを作るより、短いコースを作るのは難しいですね!
でも、みんなで力を合わせて作って行きましょう! <吉越>

♡まずは500円貯金してスカイダックに乗りますよー。「この指とまれ!!」世話人/小嶋サ・越後

東海道五十三次⑬

2023年12月8日(金)快晴 約30000歩 約18km

2023年12月9日(土) 快晴 約29000歩 約18km

《一日目》

コース:由比駅→望嶽亭→薩垂峠山の神展望台(昼食)→牛蒡坂→浦安橋→宗像神社→興津駅前→清水駅前→稚児橋→追分→草薙の一里塚跡→JR 草薙駅→清水駅→東急 INN 静岡清水駅前

《二日目》

コース:静鉄・新清水駅→草薙駅→草薙球場→旧東海道記念碑→西郷・山岡会見所跡→駿府城公園(昼食)→府中の一里塚跡→安部川の渡し→丁子屋(麦めしとろろ)→バス→JR 静岡駅

参加者:鹿島(L) 市村(SL) 勅使河原 吉越 五十嵐志 河野 清水 栗田 小田 高橋友 吉岡 鈴木宏 篠 戸崎 入江 亀田 飯倉 沼津 田村 計19名

市村: 念願だった薩垂峠に行くことが出来ました。キラキラと輝く駿河湾越しに見えた富士山は絶景。峠と海の狭隘なところを通る東海道・JR 東海道線、東名高速道路、昔は難所だったことが実感できました。もう一つ行ってみたいと思っていたのが丁子屋、「麦めしとろろ」は美味でした。歌川広重が描いた茅葺屋根の建物は風情がありました。食事前の社長の話、「広重が描いた当時、街道沿いの建物は火災延焼を防ぐため茅葺屋根は禁じられていた。絵は広重の創作だと思います」「建物は先代(だったか?)が農家の建物を移築してきた」ことなど、歴史をたどることができました。帰りが慌ただしかったので、静岡駅近くの居酒屋のカウンターで少し。

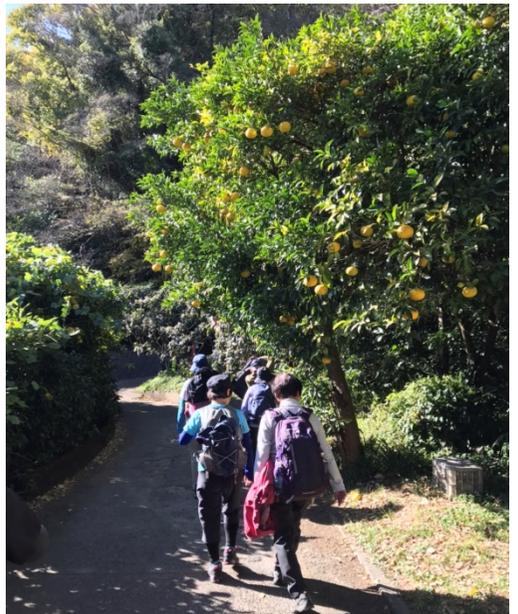
鹿島: 皆さんもう少し丸子に居たかったようです。



ここ東海道 丸子宿



薩垂峠からの富士 これが見たかったんだ～！！



美味いみかんでした！ちゃんとお支払いしましたよ～

「80歳お祝いウォーク」

今年は大平山へ行きましょう

2023年12月16日(土) 晴れ 約20000歩 約11km

コース:大船駅(バス)→長倉町→横尾浜自然観察の森入口→ミズキの谷→自然観察センター(お祝いセレモニー)→市境広場→天園→大平山の下広場→大平山(159.2m)→今泉台六丁目公園→半蔵坊下(プラチナA:バスで大船駅へ)→散在ガ池森林公園→白山神社前(プラチナB:バスで大船駅へ)→多聞院→常楽寺→大船ライラック公園→大船駅

参加者:1班:熊坂(L) 奥村(班長) 勅使河原 斉藤優 河野 清水 井内 丹後 高山 岩元 藤田

2班:山田(SL) 脇坂(班長) 吉越 小山 滝川 望月 小野 佐藤し 石井(一般)

3班:松野(SL) 市村(SL・写真) 平嶋(班長) 平野 山内 福士 平林 山口 高橋吉川合 佐田

4班:内海(SL) 高橋文(班長) 佐藤伊 平石 仲 大平 小野里 熊島 小林 伊藤 吉田正

印 今回対象者

会員41名 一般1名 合計42名

今年80歳の**大平さん**と**福士さん**
80歳過ぎての入会、**山口さん**と**佐田さん**



大平:今日は80歳の記念ウォーキングということで、今年の当たりの年福士さんと参加を約束して来ました。コロナでの運動不足によりますます足腰が弱くなり歩くのが億劫になり外出は車に頼りきりでいましたので、大平山に登り切れるかが心配でしたが今日はそれでも無事登頂出来、ほんと安堵いたしました。若い頃は足腰が強かったので、連れて行ってもらった山梨側の5合目から見上げた富士、余りにも山頂が近くに見えたので、登る予定ではなかったのですが急遽登って見ようかなと思い、一人で裏山に登る軽い気持で

登り始めてしまいました。大勢登山客が居ましたが、今で言う弾丸登山で、山頂までたどり着き、またこれまでとは一変し、人の全く居ない山頂を一周し、富士山測候所の最高峰の点を経て下山し、5合目まで、正味登り始めて元の所まで4時間半で戻ったと言う自慢の記録を持っています。年を重ねるとたかだか150mの山もかつての富士山と重なって見えるようになることになりま



大平山直下で集合写真

新春の高尾山薬王院 & 高尾山へ

2024年1月10日(水) 晴 やや健脚 約16000歩 約9km

コース:京王高尾山口駅→ケーブル清滝駅(標高201m)(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→5号路→もみじ台北巻道→高尾山(標高599m・昼食)→3号路→富士道→仁王門下→1号路→浄心門→◆ケーブル組・ケーブル高尾山駅(ケーブルカー)→清滝駅◆リフト組・リフト山上駅(リフト)→山麓駅→京王高尾山口駅(ここまでプラチナコース)→国道20号→高尾駒木野庭園→旧甲州街道→大光寺→JR高尾駅南口・京王高尾駅

参加者:市村L 奥村SL 熊坂 斉藤優 山田 岩元 内海 川合 風間 戸崎 飯倉 合計11名

1月6日が二十四節気の「小寒」で寒の入り、20日が大寒、2月3日の節分までが「寒の内」、1年で一番寒い時期です。この日は、前日より少し気温が上がり比較的暖かいウォーキング日和でした。「新春の参拝者で賑わう高尾山薬王院から高尾山山頂をめざします」と呼びかけましたが、参拝者はそれほど多くなく拍子抜け、成人の日の8日ぐらいまでが参拝者で賑わっていたのかもしれない。それでも高尾山山頂は、いろいろなルートで上ってきた登山者で賑わ



っていて相変わらず人気の山、「東京のオアシス」だなど実感しました。高尾山薬王院は「成田山新勝寺」や「川崎大師平間寺」と並んで真言宗智山派の三大本山、総本山は京都市東山区にある智積院(ちしゃくいん)です。薬王院はいつも通り



過ぎるだけですが、「能登半島地震での被災者の救済と早期復旧、ウクライナや中東などでの戦火のない世界、健康で歩けること」を祈願しました。御護摩祈祷のためなのか僧侶の列が大本堂の前を通って中へ入って行くところに遭遇、山門の中を金網越しに覗いて大きな天狗の面の発見、サル園では「お山の家系図」があることを初めて知りました。ケーブルカー利用の「新春の高尾山薬王院 & 高尾山へ」ゆったりウォーキングでした。 <市村>

2023年度第6回運営委員会報告

日 時:2023年12月2日(土) 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 内海 鹿島 鈴木宏 高橋吉
篠 合計13名

■ホームページについて

機関紙にホームページ担当者募集の記事を掲載した。やれそうな人を探してほしい。

■Instagramについて

写真をアップする際のルール等を決めたい。AIアプリ等で顔写真から個人情報を検出してしまう可能性がある。できるだけ後ろ姿かせいぜい横顔くらいとし、載せるときは本人の承諾を得る。今後はアップする3名で相談して決める。

■秋の里山自然観察会(11月1日 内海)

花が咲き終わったあとの実や種の形や工夫の面白さを知ることができた。

■あつぎ国際大道芸まつり(11月12日 高橋文)

アット驚くような演技、ヒヤヒヤ演技、感心する演技等など、沢山の優れた技を見ることが出来た。

■鎌倉街道の出立点 いでたち川散策(11月25日 鹿島)

少し肌寒かったが風はほとんどなく、晩秋の景色に皆満足の様子でした。

2023年度第7回運営委員会報告

日 時:2023年12月26日(火)14時(ズーム)

出席者:(議長)鹿島 (書記)平山 吉越 平石 高橋文 平嶋 奥村 内海 鈴木宏 高橋吉 篠
合計11名

■ホームページについて

ウォーキングレポートがアップされても気づかずに見ない人が多いので、新しくアップされたらブルーページに表示するようにする。

■長距離や健脚コースが多く短い距離のコースが少ないことから、みなとみらいで水陸両用車に乗ろうという「この指とまれ」グループがラインでできている。

■東海道五十三次⑬ 由比～丁子屋(12月8～9日 鹿島)

薩垂峠からの富士の全容に感動した。丁子屋の麦飯とろろとご主人の語りにも皆さん大満足でした。

■「80歳祝いウォーク」大平山(12月16日 熊坂)

12月とは思えない陽気で名残の紅葉を見ながら和気あいあいと歩けた。

■例会日程

4月7日(日) 320回例会 小沢城址・多摩自然遊歩道 リーダー吉越

4月17日(水) 321回平日例会 「塩の道」 リーダー鈴木宏 ・

サブリーダー高橋吉

■次回運営委員会 1月30日(土)14時(事務所)

追浜七福神巡り



根岸森林公園から本牧山頂公園を散歩

2024年3月2日(土)

集 合:JR根岸線 根岸駅10時 約10km

コース:根岸駅→白滝不動尊→根岸森林公園→公園内馬の博物館→聖光学園→七曲り坂うえ→荒井の丘(昼食)アメリカ坂上→あそびの広場→まきばの丘→観山広場→和田山の丘→山手駅
持ち物:弁当、飲物、敷物、健康保険証、雨具、など

※根岸森林公園は梅が咲き桜へと芝生のスロープに咲きほこります。本牧山頂公園は多くの丘と広場に恵まれ海や丹沢箱根連山から富士山の遠望できます。山裾には本牧十二天から移転した本牧神社が鎮座しています。



遠くに見える
根岸競馬場跡地
と梅林
白滝不動尊



広々とした
本牧山頂公園と
石のモニュメント



[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)

4月7日(日) 小沢城跡・多摩自然遊歩道を歩く

★春の多摩自然遊歩道を歩きながら鎌倉～戦国時代の歴史に触れるコースです。

★小沢城址は鎌倉幕府の北の守りとして天然の要害を利用して築造された山城です。

★多摩区観光ボランティアガイドによる、多摩区の魅力発見!モデルコース①を歩きます。



小沢城址 空堀・井戸の跡と思われる遺構等が残る

2024年4月7日(日)

集 合:小田急線読売ランド前駅 10時 約5km

コース:読売ランド前駅→多摩自然遊歩道→川崎市農業技術支援センター→寿福寺→小沢城跡
→薬師堂→南武線稲田堤駅・京王稲田堤駅(2つの駅は隣接しています)

持ち物:弁当 飲物 敷物 健康保険証 雨具など



多摩自然遊歩道 竹林の道



寿福寺 源義経と弁慶が奥州へ逃れる途中、本堂の裏の洞窟で大般若經を書写したともいわれています

[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)
(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3月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

| | | |
|---------------------------------------|----------|--|
| 2 日 (土) | 例会 | <p>第319回例会 根岸森林公園から本牧山頂公園</p> <p>集 合:JR根岸線根岸駅 10時 約10km</p> <p>コース:根岸駅→白滝不動尊→根岸森林公園→馬の博物館→聖光学園→本牧山頂公園→JR山手駅解散</p> <p>★根岸森林公園梅も桜も咲きます。本牧山頂公園は丘と広場に恵まれ海や丹沢箱根連山から富士山の遠望できます。 申込み:平石 090-2162-7178</p> |
| 9 日 (土) | 健脚口・会員限定 | <p>南郷山～幕山ハイキング&湯河原梅林へ 会員限定</p> <p>集 合:JR湯河原駅 9時10分 約11km</p> <p>コース:湯河原駅→森下公園☒→南郷山(標高610m)→幕山(標高626m)→湯河原梅林・幕山公園☒(園内散策)解散→幕山公園バス停(バス)→湯河原駅</p> <p>★幕山山頂からは相模湾、真鶴半島が一望できます。4000本の梅が咲きほこる湯河原梅林「梅の宴」開催中(2月3日～3月10日、入園料200円)幕山からの下りは小石が多く滑りやすいのでストックのある方は持参してください。</p> <p>申込み:市村 0463-21-0051 当日連絡先:河野 090-5201-0867</p> |
| 13 日 (水) | 一般 | <p>春の訪れ「おかめ桜」を楽しもう</p> <p>集 合:JR東海道線根府川駅 10時 約9km</p> <p>コース:根府川駅→きのこ苑お山のたいしょう→離れのやど星が山付近→白糸橋→大美和神社→江の浦テラス→江の浦漁港→根府川駅</p> <p>★根府川駅に立つと大きく相模湾を見渡すことができる。海を望みながら春を見つけに里山ウォーキング。「おかめ桜」で一足早いお花見を楽しみましょう。</p> <p>申込み:内海 090-8106-4902</p> |
| 18 日 (月) ～ 25 日 (月) | 海外ウォーク | <p>文明の十字路・シチリア島 ウォーキングツアー</p> <p>(1日目) 羽田発➔(所要13:55) ローマで乗り継ぎ➔(所要 1:10)、シチリア島パレルモ着。パレルモ泊</p> <p>(2日目) パレルモ終日 パレルモ泊</p> <p>(3日目) 『ゴッドファーザー』の故郷コルレオーネ村、『ニューシネマ・パラダイス』撮影地のパラッツォ・アドリアーノ村など。アグリジェント観光。アグリジェント泊</p> <p>(4日目) 『モザイク床とフレスコ画』が必見の町ピアッツァ・アルメリーナへ。世界遺産ヴァッラ・ロマーナ・デル・カサーレを訪問→『マジョルカ焼が施された大階段』で有名な町カルタジローネへ。大階段ウォーキング! シラクーサへ。シラクーサ泊</p> <p>(5日目) シラクーサ終日市内観光&ショッピングなど。シラクーサ泊</p> <p>(6日目) カターニアへ タオルミーナへ タオルミーナ泊</p> <p>(7日目) カターニア発➔(所要 1:30)(ローマで乗り継ぎ)➔(所要12:10)</p> <p>(8日目) 羽田着</p> <p>★地中海最大の島であるシチリア島は、地中海の中心という場所柄、古代から多くの民族が征服を繰り返し、ギリシャ・古代ローマ・ビザンチン・アラブ・ノルマンなど、時代ごとに様々な文明の影響を受けてきました。雄大な自然、深い歴史と遺跡、青い海にリゾート、温かい人々と素朴で美味しい料理があります。</p> <p>★4年ぶりの海外ウォークです。クラブ専用車での移動で13人参加します。既に募集を終了いたしました。 問い合わせ:吉越 090-2750-0034</p> |

| | | |
|-----------------------|---------------------------|--|
| 20 日 (水) (祝) | 健脚 ☐・ 会員 限定 | <p>十国峠ハイキング 会員限定</p> <p>集 合:JR東海道線湯河原駅 8時30分 約16km</p> <p>コース:湯河原駅→(バス)→落合橋→日金山登山口→東光寺(日金山766m)→十国峠→姫の沢公園→姫の沢公園バス停→(15時のバス)→熱海駅</p> <p>★旧国10ヶ国に囲まれた360度の大パノラマ・富士山がどんと大きく裾野までみえます。</p> <p>申込み:河野090-5201-0867</p> |
| 23 日 (土) | 健脚 ┌・ 会員 限定 | <p>小松ハイキングコースから草戸山へ 会員限定</p> <p>集 合:横浜線相原駅 10時(10時15分のバスに乗車) 歩行時間4時間</p> <p>コース:相原駅→(バス)→円林寺前→小松トレイル入口→評議原→城山湖コミュニティ広場(昼食)→金刀比羅宮→草戸山(364m)→四辻→高尾山口駅</p> <p>★小松ハイキングコースを歩いて城山湖から草戸山に登り高尾山口駅まで歩きます。佐田さんから提案されたコースです。</p> <p>申込み:熊坂 080-1260-5285</p> |
| 25 日 (月) | 一 般 | <p>昭和の雰囲気の街、丸山・滝頭を尋ねて</p> <p>集 合:JR磯子駅 10時 約12km</p> <p>コース:磯子駅→磯子区役所・美空ひばり生誕地記念碑→ひばり御殿跡→ハママーケット→掘割川(ヘルムドック跡)→魚増→ひばりの生家→大黒天金剛院→久良岐公園(昼食)→汐見台桜並木→大岡川貯水庭→天照大神宮→日野墓地→桜道→地下鉄港南中央駅→関の下→旧鎌倉街道→京急上大岡駅</p> <p>★美空ひばりを偲ぶことは《戦後》を想い起すこと。ひばりの生家「丸山日用品市場」は、かろうじて残っています。今日一日、当時に浸ってみませんか</p> <p>申込み:鹿島 090-2169-1881</p> |
| 30 日 (土) | や や健 脚・ 会員 限定 | <p>旧甲州街道を歩く パート12 甲斐大和～石和温泉 会員限定</p> <p>集 合:JR中央線甲斐大和駅 10時 約18km</p> <p>(8:45高尾駅発 9:44甲斐大和駅着の電車でご来てください)</p> <p>コース:甲斐大和駅→鶴瀬宿→横吹の一里塚→大善寺→勝沼氏館跡→勝沼宿→勝沼中央公園→諏訪神社→新日川橋→日川橋→白山神社→笛吹橋→願生稲荷神社→石和温泉駅入口→スパランドホテル内藤(宿泊)</p> <p>★シリーズ初の1泊2日コースになります。宿泊は各人個室で朝食付き10800円です。</p> <p>申込み:平山 080-6600-8825</p> |
| 31 日 (日) | 一 般 | <p>旧甲州街道を歩く パート13 石和温泉～竜王</p> <p>集 合:スパランドホテル内藤 9時 約14km</p> <p>コース:ホテル内藤→甲運橋→東勝寺→青梅街道追分→善光寺駅(身延線)→教安寺→甲府柳町宿→身延道追分→貢川村碑→芸術の森公園→竜王駅</p> <p>★ほぼ平坦路です。石和温泉から甲府市街を通り、釜無川信玄堤に近い竜王駅まで歩きます。</p> <p>申込み:平山 080-6600-8825</p> |

2024年4月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

| | | |
|----------------|-----------|---|
| 3 日 (水) | 一般 | <p>桜を訪ねてのんびり高尾散策</p> <p>集 合:JR中央線高尾駅北口 10時 約8km</p> <p>コース:高尾駅北口→浅川沿い甲州街道→陵南公園→昭和天皇陵→多摩森林科学園→大光寺(しだれ桜)→高尾みころも霊堂→高尾駅南口</p> <p>★多摩森林科学園は日本国中の様々な種類の桜が集められています。また園内ではたくさんの野の花を見つけることができます。春の一日をのんびり歩きながら桜と春の野草を観察しましょう。多摩森林科学園入園料300円。</p> <p style="text-align: right;">申込み:内海 090-8106-4902</p> |
| 7 日 (日) | 例会 | <p>第320回例会 小沢城跡・多摩自然遊歩道を歩く</p> <p>集 合:小田急線読売ランド前駅 10時 約5km</p> <p>コース:小田急線読売ランド前駅→多摩自然遊歩道→川崎市農業技術支援センター→寿福寺→小沢城跡→薬師堂→南武線稲田堤駅・京王稲田堤駅</p> <p>★多摩区観光ボランティアガイドによる、多摩区の魅力発見！モデルコース①を歩きます。多摩丘陵に残されたクスギやコナラの樹林を歩きます。</p> <p style="text-align: right;">申込み:(L)吉越090-2750-0034 (SL)岩元・高橋友</p> |
| 11 日 (木) | 一般 | <p>里山の八重桜と丹沢の眺望を楽しみ出雲大社へ</p> <p>集 合:小田急渋沢駅10時 約10km</p> <p>コース:渋沢駅→泉蔵寺→頭高山休憩所→頭高山→震生湖(昼食)→出雲大社(相模分祀)→秦野駅</p> <p>★泉蔵寺のチューリップ、渋沢丘陵の八重桜、丹沢の眺望、出雲大社。</p> <p style="text-align: right;">申込み:五十嵐志 070-1042-0468</p> |
| 13 日 (土) | やや健脚・会員限定 | <p>東照宮へ、ロマネスク日光街道①一日目 会員限定</p> <p>集 合:JR東北本線宇都宮駅10時 約16km (10時15分発のバスに乗ります)</p> <p>コース:宇都宮駅→(バス)→上徳次郎→石那田一里塚跡→日光スパ屋(昼食)→石那田八坂神社(御飯屋)→うらない地蔵→新渡神社→上小池の一里塚→日光街道杉並木寄進碑→王子神社→龍蔵寺→杉並木→大沢(水無)の一里塚→「桜杉」→七本桜一里塚→ホテル村上(泊)</p> <p>★いよいよ日光に入ります。徳川家の家臣、松平正綱、正信の親子2代が20数年を費やして植えた杉並木を歩きます。参加申し込みは終了しています。</p> <p style="text-align: right;">申込み:熊坂 080-1260-5285</p> |
| 14 日 (日) | 一般 | <p>東照宮へ、ロマネスク日光街道①二日目</p> <p>集 合:ホテル村上 8時15分 約15km</p> <p>コース:ホテル村上→報徳二宮神社→如来寺→浄泉寺→今市瀧尾神社→杉並木公園→瀬川の一里塚→「砲弾討ち込み杉」→野口薬師堂→「並木太郎」→「銀杏杉」→「尾立岩」→「異人石」→東武日光駅→お食事処あずま(昼食)→稻荷神社(西行戻り石)→「鉢石」→神橋→日光東照宮</p> <p>★日光街道もいよいよ最終日です。ゴールの日光東照宮を目指します。参加申し込みは終了しています。</p> <p style="text-align: right;">申込み:熊坂 080-1260-5285</p> |

| | | |
|----------------|------------------------------------|--|
| 17 日 (水) | 平日 例会 | <p>第321回平日例会 かつての「塩の道」をたずねて</p> <p>集 合:京急金沢八景駅 10時 約9km</p> <p>コース:京急金沢八景→金沢八景権現山公園→金龍禅院→米倉藩陣屋跡→上行寺 東遺跡・上行寺→バス(塩場跡)→鼻欠地藏→朝夷奈切通し→三郎の滝→光 触寺¹¹→十二所果樹園→(プラチナコースは十二所神社よりバス)→熊野神社 →千光寺→京急六浦駅</p> <p>★鎌倉時代から明治時代にかけて金沢区平潟湾では盛んに製塩が行われ朝比奈切 通を通して鎌倉へ塩が頻繁に運ばれていました。かつての「塩の道」を辿ってみま しょう。 申込み:鈴木宏 090-2662-8036</p> |
| 21 日 (日) | やや 健脚・ 会員 限定 | <p>東海道五十三次¹⁵ 一日目 金谷坂の石畳 会員限定</p> <p>集 合:JR金谷駅 10時30分 約17km</p> <p>コース:金谷一里塚・石畳茶屋→菊川の里会館→小夜の中山公園→夜泣き石跡・日 坂下り→日坂本陣跡→塩井神社→馬頭観音→掛川中町→二瀬川→西掛川 駅→掛川駅</p> <p>★日坂宿への下りは急坂です。道々にある歌碑や句碑を眺めながらひたすら下るだ け。着いた日坂宿は小さな宿場だけど雰囲気はたっぷりです。今も江戸時代の町割 りがそのまま残っています。 申込み:鹿島 090-2169-1881</p> |
| 22 日 (月) | やや 健脚・ 会員 限定 | <p>東海道五十三次¹⁵ 二日目 どこまでも続く田園風景、東海道の中間地点</p> <p>集 合:掛川宿 9時 約16km 会員限定</p> <p>コース:掛川駅→西掛川駅→蓮祐寺・大池一里塚跡→同心橋(花莫菴公園)→妙日寺 →七つ森神社→袋井どまん中茶屋→川井交差点→木原一里塚→全海寺→ 薬師堂道標→見附宿東木戸跡→姫街道分岐→磐田駅</p> <p>★東海道五十三次の東からも西からもどまん中の24番目。ここで一息。 申込み:鹿島 090-2169-1881</p> |
| 24 日 (水) | 一 般 | <p>相模川を遡る パート5</p> <p>集 合:JR橋本駅南口 9時40分 約14km</p> <p>コース:橋本駅→(9時50分橋本駅発のバス)→上大橋→相模川自然の村→小倉橋 →津久井発電所→津久井湖記念館→名手橋→津久井又野公園→尾崎弔堂 記念館→(バス)→橋本駅</p> <p>★相模川の上流域山ダムを見て、津久井湖畔を歩き、尾崎弔堂記念館まで歩きま す。 申込み:平山 080-6600-8825</p> |
| 27 日 (土) | 健 脚 ¹⁶ ・ 会員 限定 | <p>日の出山から山岳信仰の御岳山へ 会員限定</p> <p>集 合:JR武蔵五日市駅 9時10分 11km</p> <p>コース:武蔵五日市駅(バス9時35分発)→上養沢バス停(10時12分着)(標高350 m)→柿平園地→くろも岩→日の出山¹⁷(標高902m)→御嶽神社→御岳山 (標高929m)→神代櫓→御岳ビジターセンター¹⁸→ケーブル御嶽駅(ケー ブルカー乗車)→ケーブル滝本駅→多摩川左岸→御嶽駅(標高240m)</p> <p>★日の出山山頂からは関東平野の東京都心方面が一望できます。御岳山は武蔵御 岳山とも呼ばれていて、古くから山岳信仰の対象となっています。山上に武蔵御岳 神社が建立されています。神社へ続く参道は、御師が宿坊などを営む鳥居前町とな っています。日の出山への上りは急登あり、ストックのある方は持参してください。 御岳山からの下山は一部区間ケーブルカーを利用(運賃600円)します。 申込み:市村 0463-21-0051 当日連絡先:熊坂 080-1260-5285</p> |

各部からのお知らせ

★2024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(2024年4月~2025年3月分)
- ※スポーツ保険料(全員加入):2024年4月1日現在 65歳以上1200円、65歳未満1850円
- ※納入期限:2024年3月25日(月) 厳守でお願いします。
- ※詳細は同封の「会費とスポーツ保険料納入のお願い」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様お願いします。

🗨️ みなとみらいを水陸両用バスで楽しもう

皆さんお馴染みのみなとみらいを、バスに乗って、そのままダイビングして海に入っていくスリルを味わいに行きませんか。高い座席から見下ろす街並みや海から見たみなとみらいは、日頃歩いているときには気づかなかった魅力が沢山あることうけあいです。費用は3600円とちょっと高いけど、この企画を呼びかけた LINE グループ「この指とまれ!!!」では、毎月500円の貯金を始めています(自己管理)。薔薇が綺麗な時期に実施を目指しています。



★LINE グループ「この指とまれ!!!」〜私達はゆったりウォークを推奨します〜

これからも、何かを楽しみながらのゆったりウォーキングが、新しいかたちとしてクラブの企画に取り入れられたら嬉しいです。LINE グループ「この指とまれ!!!」 世話人:越後、小嶋サ



LINE グループ「この指とまれ!!!」に参加したい方、下記にご連絡下さい、お待ちしております。

越後博子:hiro.ecg.1128@softbank.ne.jp 小嶋サワ子:wg260156-4854@tbz.tcom.ne.jp

新入会員さん紹介
宜しくお願いします

会員 No.460

早川 妙子 さん
東京都北区 在住
お試し参加して

会員 No.461

永井 慶子 さん
東京都目黒区在住
友人の紹介

会員 No.462

小見山 美和子さん
川崎市 在住
会員の紹介

前号で紹介した方々

写真は次号掲載



456佐藤しげるさん



458廣兼実俊さん



459尾形紀子さん



★在籍会員数

2024年1月25日現在
男性57名、女性77名合計134名

★令和6年能登半島地震被害への義援金

1月1日に、石川県能登地方を襲った最大震度7の揺れはとてつもない被害をもたらし、3週間近く経ってもその全容は分かっていません。それでも、孤立集落がほぼ解消したとの情報に、ほんの少しずつでも復興が進むよう祈るばかりです。新日本スポーツ連盟ではいち早く、都道府県連盟・全国種目組織あて「能登半島地震被害への義援金」を呼びかけました。これに応え神奈川ウォーキングクラブでは、1月6日「第316回例会・追浜七福神巡り」で43300円、1月16日「関東ブロック交流ウォーキング・鋸南町水仙の里へ」で12000円(他クラブ3名分を含む)の義援金を集め、翌日振り込みました。参加の皆さん、ご協力有難うございました。