

ウォーキングだより

第122号

発行日2024年3月25日



2/4 松の川緑道と古刹めぐり51名参加

1 目次

- | | | | |
|------------------------------|-------------------------|--------------------------------|---------------|
| 2 第317回例会
松の川緑道と古刹めぐり | 7 スケッチウォーク
室内で春の花を描く | 12 運営委員会報告
1/30 2/27 | 16 予定表2024年5月 |
| 3 第319回例会
根岸森林/本牧山頂公園 | 8 冬の仙元山に上ろう | 13 全国スポーツ祭典予告
11月沖縄交流ウォーク | 18 予定表2024年6月 |
| 4 第318回平日例会
JAXA(宇宙科学研究所) | 9 東海道五十三次⑭
宇津ノ谷集落 | 14 第322回例会予告
目黒区駒場 レトロ建築めぐり | 20 各部からのお知らせ |
| 5 鋸南町水仙の里へ
関東ブロック交流ウォーク | 10 南郷山～幕山ハイク
湯河原梅林へ | 15 第323回例会予告
里山に紫陽花と花菖蒲を訪ねて | |
| 6 日光街道⑩
雀宮宿～徳次郎宿 | 11 春の訪れ
「おかめ桜」を楽しもう | | |

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/>

横浜・日吉 松の川緑道と古刹めぐり



2024年2月4日(日) 雨のち曇り 15000歩 約10km

コース:日吉駅→日吉本町一丁目公園→松の川緑道始点→下田町東公園→真福寺→下田町四丁目公園(昼食)→松の川緑道終点→興禅寺→高田天満宮→塩谷寺→高田西公園→高田駅(プラチナ)→日吉本町鯛ヶ崎公園→金蔵寺→赤門坂→日吉本町一丁目公園→日吉駅

参加者:熊坂(L) 平野(SL) 高津佐(SL) 佐藤伊 勅使河原 吉越 荒波 五十嵐志 平石 高橋文 小野里 中村 小林 河野 井内 福士 市村 平林 桑原 桑名 奥村 山田 高山 滝川 脇坂 吉岡 内海 吉田正 飯田 鹿島 山口 望月 篠 高橋吉 戸崎 入江 大城 永由 亀田 唐 飯倉 沼津 西川 大幡 廉屋 佐藤し 小見山 白田(本日入会) 村上美(本日入会) 村上毅(本日入会) 一般/真野 合計51名

戸崎:2月4日(日)例会、慶応大学のある街ということもあり楽しみに参加した。天気予報を気にしながら迎えた当日朝は小雨気味だったがやがて止み、50人超の参加。「松の川橋、鎌倉街道」と刻む古びた石橋があり、ここが今は埋め立てて緑道になった松の川にかけられた橋だったと分かる。趣のある古刹が続き、紅梅、白梅そして枝垂れ梅がどこも見事だった。櫓やイチョウの古木、お寺はやっぱいいなあ。思いのほか起伏があり、お昼を食べた下田町4丁目公園は見晴らしのいい丘の上、高田天満宮も階段を下りて丘の上だったと気が付いた。古い地層があり、解説では大昔の海底が隆起したとか。変化に富んだウォークを楽しめた半日でした。

西川:久しぶりに来た日吉駅は新鮮でした。到着いた時には小雨が降っていましたが、その後止んでしま

ったようでした。駅前商店街を抜けて、濡れた枯葉を踏んで歩きやすい松の川緑道を進みます。道沿いにグラウンドが並んで、まるで慶應義塾の校内にしているような雰囲気です。昼食後は雨も上がりウォーキング日和になりました。長い階段とそれに負けない程のしだれ梅がきれいな高田天満宮で集合写真撮影。帰り道の長い坂の途中に、赤くきれいな門のある赤門坂をのぼって日吉駅に戻ってきました。今日は気持ちの良い1日が過ごせました。

高田天満宮の鳥居の前で



根岸森林公園から本牧山頂公園を散歩

2024年3月2日(土) 曇り 18000歩 約11km

コース:JR根岸線根岸駅→白滝不動尊→根岸森林公園→梅園散策→馬場見学→聖光学園→七曲り坂うえ→荒井の丘→キャンプのできる広場にて昼食→まきばの丘→観山広場→和田山の丘→レストハウスにて休憩後下山→JR山手駅解散 15時

参加者:平石(L) 滝川(SL) 山口(SL) 佐藤伊 勅使河原 小野里 井内 伊藤美 福士 桑原 澤吉岡 鈴木孝 飯田 富矢 高橋吉 加納 川合 亀田 沼津 田村 西川 大幡 尾形 白田 /一般 五十嵐翔 計26名



本牧山頂公園 下村観山の碑の前で

春浅いので気温変動が激しく天気も心配しましたが、雨が無く無事に完歩できました。横浜市の公園を代表する根岸森林公園は、日本最初の競馬場があった所です。歴史を語る馬の博物館が直前に当分の間休館となり残念です。

芝生の丘をのぼり梅園で花見を楽しんだ後の帰りに馬場に立ち寄り馬の訓練の様を見学もできました。あとは一路本牧山頂公園です。枝のように公園が分かれています。全てに立ち寄りお昼はキャンプのできる広

場になりました。午後はシンボルの展望台に立ち寄りさらに観山広場から和田山の丘を楽しみました。帰りは階段が何度もあるJR山手駅まで全員が完歩いたしました。お手伝いいただいたサブリーダーと班長さん有難うございました。<平石>

滝川:朝の気温は4度と非常に寒い日でした。私は根岸駅も森林公園も初めてでした。この会でいつも新しい体験が出来るのが楽しいです。今回のコースは根岸森林公園から和田山の丘まで公園と個性ある住宅の間を縫い、また後半は上り下りの迷路



の様な道で、皆さんと会話を楽しみながら、無事に完歩しました。



根岸森林公園・梅林をゆく

JAXA(宇宙科学研究所)見学

2024年2月24日(土) 晴れ 約15000歩 約10km

コース:JR横浜線淵野辺駅→鹿沼公園→JAXA(宇宙科学研究所)→淵野辺公園→御嶽神社→
木もれびの森→古淵西公園→古淵駅

参加者:高橋文(L) 高橋吉(SL) 勅使河原 平嶋 五十嵐志 五十嵐し 常盤 平石 熊坂 大平
小野里 奈良 熊島 斉藤優 平野 小林 山内 小山 市村 丹後 桑原 澤 奥村 井口
滝川 高橋友 脇坂 内海 吉岡 鈴木孝 藤田 吉田正 飯田 山口 川合 入江 高津佐 唐
田村 小野 廉屋 尾形 永井 白田 村上美 村上毅 一般/ユズキ 小山美 合計48名

鈴木孝:前日の雨とは打って変わって朝から晴天。9時半過ぎに淵野辺駅に着くと、多くの参加者が日向ぼっこしながら会話を楽しんでいました。最初の目的地「鹿沼公園」に到着。コース説明に続いてリーダー、サブリーダー、班長さん、新会員さんのご紹介。JAXA(宇宙科学研究所)見学時間に遅れないように体操は省略していざ出発。ワクワク感が高まってきました。

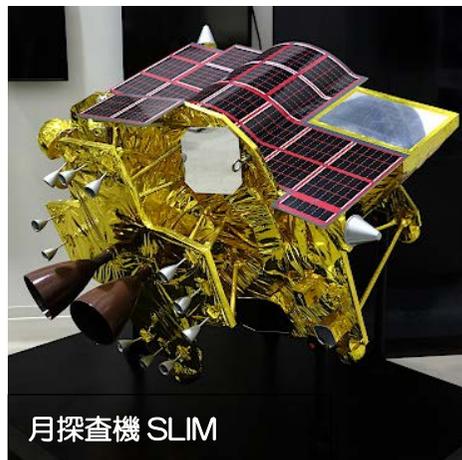


宇宙探査ロケットの前で

正門受付を通り過ぎて JAXA 宇宙科学探査交流棟に到着。受付後に各自が「見学者証」シールを胸等に貼って、11時からの解説までは棟内自由見学。奥のハヤブサ資料展示室以外は撮影自由。JAXA 職員

さんの解説に聞き入り楽しい時を過ごしました。

ペンシル型ロケットの実物。SLIM。科学衛星と実用衛星。ハヤブサ追跡は巨大アンテナ。ロケット打ち上げは横風と振動と摩擦熱との闘い。2段目3段目の分離方法には驚いた。光圧(14m×14m パネルで0.1g)加速。全く実感できない距離と速度。経費節約を目的とした実験中のロケット回収。全てが別世界の話のように思いましたが、失敗談もあったので何か現実に戻った



月探査機 SLIM

ように感じました。日本企業がアンケート調査をした結果、日本人が理想とする宇宙旅行費用は200～300万円だったそうです。



関東ブロック交流ウォーキング

鋸南町水仙の里へ

主 催:全国ウォーキング協議会関東ブロック 主 管: 同 千葉県ウォーキング協議会

2024年1月16日(火) 晴れ 10000歩 約6km

コース:JR内房線保田駅10時20分→保田川→鋸南町・江月水仙ロード(水仙まつり)→地藏堂にて折り返し→道の駅・保田小学校で昼食→自家用車4台に分乗し「をくずれ水仙郷」→保田駅(14時解散) 浜金谷駅経由フェリーで久里浜組・電車で東京方面組・平山さんは車で帰宅
参加者:吉越(L) 熊坂 斉藤優 中村 井内 澤 鹿島 保坂 亀田 (以上フェリー組) 平山(車) 熊島 栗田 桑名 井口 篠 入江 唐 (以上電車組) 千葉(浅沼 日野 佐々木) 計20名参加
その他:給食代の一部とお土産の水仙を関東ブロックが補助。また、能登半島地震への義援金計12,000円が寄せられ新日本スポーツ連盟全国事務局へ送金しました。

亀田：見頃を迎えた鋸南町の水仙ロード

水仙と富士山、早春の菜花、そしてチラリと桜が咲き春を感じた南房総のウォーキングでした。千葉県ウォーキング協議会の方々からは手厚いご支援をいただきました。甘やかな水仙のお土産を手に乗船の時間に間に合うように帰路へと急ぎました。充実した一日でした。



熊坂：水仙が大好きなので参加しました

水仙が道路脇に咲いている水仙ロードを歩き、昼食は道の駅、保田小学校で新鮮な海鮮丼を食べました。午後は車に分乗して、をくづれ水仙郷へ。斜面に咲き乱れる水仙の香りに酔いしれました。



篠：東京湾越しに富士山も見えた水仙ロード

紅梅や菜花も青空に彩りを添えて綺麗でした。斜面一面に咲く水仙郷には春の香りが満ちていて、心とむひと時を過ごせました。お世話してくださった千葉ウォーキング協議会の方々には心より感謝です。

入江：こんなウォーキングも、たまにはいいなあ

昨夜の木枯らしから、うって変わった穏やかな日差しの中の水仙ロードの散策。海の向こうに見えた富士山、そして地魚のランチ。

桑名：お土産の水仙の香りが今も部屋を満たしています

空は青空、陽春の光が降り注ぎ、ウォーキングの快適さが約束されていた。道の両側の水仙に目をやりながら進めば苦手な坂道も何のその。振り返れば湾の向こうに富士山が望め、癒されました。をくずれ水仙郷では水仙の香りに包まれ至福の刻を過ごしました。

保田幼稚園の給食



東照宮へ、ロマンスク日光街道⑩

<一日目>

2024年1月21日(日) 雨のち曇り 22000歩 約15km

コース:雀宮駅→雀宮神社→蒲生君平勅旌碑→台陽寺→一向寺→報恩寺→光琳寺→宇都宮城址公園→カトリック松が峰教会→宇都宮二荒山神社→ホテルサンシャイン宇都宮(泊)

参加者:熊坂(L) 奥村(SL) 勅使河原 高橋文 奈良 清水 市村
小田 高橋友 山口 田村 計11名

<二日目>

2024年1月22日(月) 晴れのち曇り 28000歩 約18km

コース:ホテルサンシャイン宇都宮→宇都宮宿一里塚跡→延命院→桂林寺→高尾神社→上戸祭の一里塚→お食事処とり茂(昼食)→光明寺→高谷林の一里塚→富谷地区市民センター→下徳次郎宿仮本陣跡→徳次郎城跡→薬師堂の石仏→智賀都神社→二宮堰親水公園→上徳次郎バス停(バス)→宇都宮駅

参加者:熊坂(L) 奥村(SL) 勅使河原 奈良 清水 市村 小田 高橋友 山口 田村 計10名

市村:1日目は気象情報どおり雨のウォーキングでスタート。日光街道を北進して宇都宮市街地へ入りました。宇都宮市は北関東で最も人口が多い52万人。広大な宇都宮城下町の西側、台陽寺、一向寺、報恩寺、光琳寺の古刹を巡り、雨も上がった宇都宮城址を見学。大谷石造りのカトリック松が峰教会、宇都宮二荒山神社を巡ってJR宇都宮駅へ。改札通路を抜けて東口へ出ると、雨の中を歩いて来たご褒美のように北東の空に大きな虹がかかりました。2日目、ホテルを出て宇都宮駅へ。駅前橋上広場でストレッチ、四方にホテルが林立。新幹線も通る交通の要所で、今やこの辺りが現代版宿場町の感あり。西へ進み、宇都宮本陣があった伝馬町を通り追分へ。日光街道は奥州街道と分かれて北へ進みます。宇都宮宿一里塚跡、延命院、桂林寺を巡り、ひたすら北へ。高尾神社を過ぎると杉も混ざる日光街道桜並木が始まり上戸祭一



宇都宮二荒山神社



上戸祭の一里塚

里塚へ。午後は光明寺を参拝、高谷林一里塚辺りで古木となった桜の伐採が行われていました。徳次郎本陣跡、杉林の中のうす暗い徳次郎城跡を巡り薬師堂へ。ここで地元の男性が飛び入り解説、石仏は大谷石ではなく近くの山から切り出した徳次郎石と話してくれました。街道歩きならではの地元を愛する人とのふれあいでした。街道歩きは、いにしへの旅人に思いを馳せ、史跡や古刹を巡り歴史を辿るロマンあるウォーキングかなと思います。

スケッチウォーク スケッチ入門 室内で花を描く

2024年2月9日(金) 晴れ 歩数0

場 所:神奈川ウォーキングクラブ事務所

参加者:小山(L) 吉越 加納 計3名

2月、屋外でのスケッチは厳しいので、初めて室内で静物に挑戦しました。

春の訪れを感じさせる花々、チューリップ、スイートピー、スイセンなどを描きました。

作品です。

花材写真



小山作品



冬の仙元山に楽しく上ろう！



2024年2月13日(火) 快晴 13500歩 約9km

コース:京急逗子葉山駅→(バス)→風早橋バス停→仙元山展望台→仙元山山頂
→実教寺→花ノ木公園(プラチナコース バスにて逗子方面へ)→旧役場前
→はやま三ガ岡緑地ハイキングコース入口→大峰山山頂→真名瀬バス停
→(バス又は徒歩)→JR 逗子駅

参加者:鈴木宏(L) 内海(SL) 栗田(SL) 勅使河原 平石 熊坂 高橋文 小野里 斉藤優 清水
井内 伊藤 福士 市村 丹後 澤 奥村 山田 高山 脇坂 瀧川 高橋友 藤田 及川 山口
望月 宿澤 加納 川合 小嶋サ 横山 風間 唐 沼津 田村 西川 中西 廣兼 尾形

合計39名

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！と事前に案内していたため、曇りだったらどうしよう…って心配も吹っ飛ぶような晴天の一日となった。

「今日がほぼ初めての山歩き！」という人。「TVで、ある男優が大峰山を上っている映像を見ていたので一人でも来たかった。今日は皆と歩いて良かった」という人。

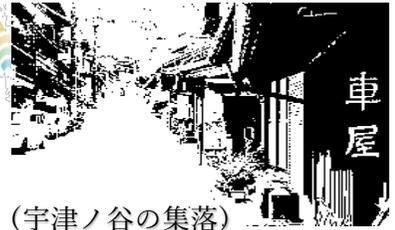
「身体は心地よい疲れが残ったが、あんな綺麗な富士山を見られて最高！」との感想も聞こえてきて、ほんと良かった！

大人数の山歩きをどうすればよいか？という課題は残ったが、ウォーキング中、木々の間から何回も姿を見せてくれた美しい富士山と湘南の海に免じて目標達成したという事にしてもらおう！<鈴木宏>



東海道五十三次 ⑭

丸子～金谷



2024年2月18日(日) 晴れ 33000歩 約19km

2024年2月19日(月) 曇りのち雨 31000歩 約18km

(宇津ノ谷の集落)

《一日目》

コース:静岡駅前→バス・丸子橋入口→丸子紅茶発祥の地→宇津ノ谷峠

の駅(昼食)→宇津ノ谷の集落→明治のトンネル→大旅籠柏屋→鬼島一里塚跡→須賀神社・大楠
→成田山新護寺→千歳公園→志太一里塚跡→藤枝駅・スーパー泊(宿泊)

《二日目》

コース:JR藤枝駅→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→

アピタ島田店(昼食)→蓬萊橋→大井川橋→新金谷駅(SLの駅)→JR金谷駅・石畳茶屋

参加者:鹿島(L) 栗田(SL) 勅使河原 五十嵐志 熊坂 河野 清水 市村 小田 高橋友 脇坂 吉岡

内海 鈴木宏 飯倉 田村 計16名

内海:「足の裏のママが痛い・・・」「足がつりそう!」「次の宿でもう帰ろう」と自問自答しながらの久しぶりの東海道ウォーク参加。中でも激しい風雨の中、川幅の広い大井川越えは往時の人々の旅の過酷さを垣間見る思いでした。心折れそうになると仲間で思い出の曲を歌い、励まし合い、忘れがたい楽しいウォークとなりました。

脇坂:やってきました東海道! 3回目程ヶ谷宿以来の実に19か月ぶりの飛び入り参加でしたが、歩み続ける常連の皆様にはキセルウォーカーも温かく歓迎していただきました。初日の旧街道の風情あるウォーキングはすっかり観光気分でも、二日目は終日雨。越すに越されぬ大井川大橋を雨風にあおられながら黙々と15分近く。一番思い出に残ります。いざれまたふらりと。



栗田:二日目 終盤、

傘をさしての大井川渡り
「長かったー!」昔の人の
苦労を実感

南郷山～幕山ハイキング&湯河原梅林へ

2024年3月9日(土) 晴れ 健脚レベル2 約20000歩 約11km

コース:JR湯河原駅(標高30m)→森下公園¹→五郎神社→南郷山(標高610m)→自鑑水→幕山(標高626m)→東屋→湯河原梅林・幕山公園²→園内散策→解散→幕山公園バス停(バス)→湯河原駅

参加者:市村(L) 河野(SL) 風間(SL) 勅使河原 平石 熊坂 斉藤優 小山 栗田 小田 山田 高橋友 岩元 松野 越後 松本 亀田 田村 佐藤し 計19名

3月5日が二十四節気の「啓蟄」、「冬籠りの虫が這い出る」ころです。神奈川ウォーキングクラブも3月から健脚解禁で今年最初の健脚コース。3月9日、19人の会員が湯河原駅に降り立ちました。南郷山と幕山の二つの低山を踏破して湯河原梅林へ降りるハイキングコースです。梅林は、4000本の梅が咲きほこる「梅の宴」開催の最終週末でした。

梅の花は、別名「春告草」と呼ばれていて冬から春に向かう代表的な花です。同じように厳しい寒さの中で咲く花にスイセンやサザンカ、ロウバイなどがあり、梅と合わせて4種の花を「雪中四友(せっちゅうしゆう)」と呼ぶそうです。春を告げる花の開花時期が、地球温暖化の影響で年々早まっているようで気になるところです。この日は、菜の花、椿、梅の花を見ることができました。季節は三寒四温を繰り返して春本格化を迎え、桜の開花時期を迎えようとしています。この日の最高気温予報は12℃、陽当たりの良い上り道では汗ばんでくるような陽気でした。<市村>



梅とメジロ

風間:今回3回目のサブリーダーで南郷山までの先頭歩き。五郎神社からは急な上り坂、しれっと後方を



気にする素振りでも休みながらなんとか南郷山山頂到着、生活圏が山に囲まれている私には海が見えるだけでテンションが上がります！幕山を経由して、みなさん無事下山。帰りのバスは予定通り梅も綺麗でめでたしめでたし～。ただ、湯河原の花粉は凄い！今回も一緒に歩いて下さった方々ありがとうございました！

春の訪れ「おかめ桜」を楽しもう！

2024年3月13日(水) 晴れ 12000歩 約9km

コース:根府川駅→寺山神社→岩泉寺→根府川関所跡→星が山付近→
きこの苑お山のたいしょう→里山ウォーク→白糸橋→白糸川釈迦堂→
根府川海岸→寺山神社→根府川駅

参加者:内海(L) 鈴木宏(SL) 勅使河原 熊坂 高橋文 清水 伊藤美 福士 栗田 市村
脇坂 吉田正 山口 高橋吉 小嶋サ 斉藤厚 飯倉 田村 小野 白田 計20名



鈴木宏:JR東海道線に乗って西へ向かう時、まるで列車が海の上を走っているかと錯覚する駅！
根府川。そんな印象だけで今まで通り過ぎていたが、今回おかめ桜に誘われてウォーキングに参加してみ
るとミカンの花咲くのどかな丘のイメージにピッタリな町であるだけでなく、関東大震災の悲しい歴史を背負
う町でもあることを知った。どの町にも歴史あり、どの人にも然り…なんだろうなあ～



春が来た！！「お山のたいしょう」にて

前夜の風雨から一変、一夜明けると青空が広がり絶好の
春の暖かさの中の散策日和。根府川駅に立つと相模湾が
大きく広がりピンクのおかめ桜がお出迎え！
根府川は関東大震災による列車事故や8割に及ぶ家屋の
埋没など大きな被害を受けた町。今では1000本余のおかめ桜
や菜の花、また段々畑には種々の柑橘類が陽射しに輝く
のどかな里山風景が広がっている。平地が少なくほとんどが
坂道歩きでしたが、おかめ桜のピンク、菜の花のイエロー、
大きな海のブルー、柑橘類のオレンジなどなどビタミンカラーが
いっぱい、のどかな里山に元気もらったウォークでした。＜内海＞



里山の風景 みかん畑と相模湾



おかめ桜の山道を楽しむ

2023年度第8回運営委員会報告

日 時:2024年1月30日(火) 14時(事務所)

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

■吉越会長挨拶

能登半島地震への気持ちとして義援金を集めた。これからも応援していきたい。

■例会コース選定について

毎回コース選びに時間がかかるため、過去のコースをデータとして整理、保存することにする。

■今年度の全国スポーツ祭典

沖縄交流ウォークを11月2日(土)~4日(月)に実施する。

1日目:首里城と石畳の道、市場、国際通りなど。夜はスポーツ連盟全体で前夜祭

2日目:南部方面の戦跡巡りなど 2グループに分かれる

3日目:神奈川ウォーキングクラブ独自の計画

■お試し参加について

お試し参加は2回までとし、入会目的でなく安いからと言って何度も参加する人は断るようにする。

■鋸南町水仙の里へ(1月16日 吉越)

関東ブロックから参加補助と水仙のお土産があり、千葉ウォーキング協議会とも大変良い交流ができた。

■例会日程(平嶋)

第322回例会 5月4日(土) 駒場・目黒天空庭園・目黒川(篠さん)

第323回例会 6月2日(日) 二宮せせらぎ公園・巖島神社(内海さん)

2023年度第9回運営委員会報告

日 時:2024年2月27日(火) 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 奥村 鹿島 内海 鈴木宏 高橋吉 篠
合計12名

■ウォーキング参加者があまりに多い場合の対応について

最近参加者が50名を越すような場合がある。斑分けをして斑別に歩くなどの工夫、山の場合は人数を制限する、リーダー・サブリーダーの数を参加者数に応じて考える、などの意見が出された。

■機関紙の編集体制について

・新たに校正担当者4名(吉留、桑名、脇坂、小嶋サ)を指名し校正してもらおう。

・校正進行状況は伝助で共有する。

・ワードのバージョンによりグラフィック要素がずれたり飛んでしまうという問題が起こるのでグループ化し、ずれや飛びを防ぐ。

■冬の仙元山に楽しく上ろう!(2月13日 鈴木宏)

参加人数が多く今後もこのままで良いのかと感じた。解散後帰路で救急搬送された参加者がいた。山中だったらどうするかを考える必要あり。

■次回運営委員会 3月28日(木)14時(事務所)

機関紙発送作業 3月28日(木)11時~



第35回スポーツ祭典 ウォーキングフェスティバル in 沖縄 No.1

スポーツで平和！みんなでやろう ~なんくるないさあ~ めんそーれ沖縄!!

開催日：2024年11月2日(土)～4日(月)

参加費：3万円【宿泊費2泊 事務費 2日(入館料 BBQ代) 3日(バス代 入館料 弁当)】※4日は別料金

航空券：発着便名は追ってお知らせします。

実行委員：五十嵐(L) 河野 鹿島 吉越

神奈川版



11/2 (土) 7km

首里城周辺ウォーキング

県立博物館(案)→首里城→金城町の石畳道→那覇市内散策

《夕食》バーベキュー《種目交流》

11/3 (日) 8km

沖縄堪能ウォーキング

糸数アブチラガマ(南城市)→ニライカナイ橋展望台→みーばるビーチ

《バス乗車》→《昼食》平和祈念公園→ひめゆりの塔・ひめゆり平和祈念資料館見学

《クラブごとに夕食》古民家店でライブを聴きながら

11/4 (月) 《各クラブで行動》

(神奈川検討中の案) 沖縄中部をバスで観光 美ら海水族館→今帰仁(なきじん)城跡(世界遺産)→那覇空港→羽田空港



首里城守礼門



糸数アブラチガマ



ニライカナイ橋展望台



ひめゆりの塔



美ら海水族館(案)



今帰仁城跡(案)

沖縄に初めての方はもちろん、何度も行った方も歩くと新しい発見があることでしょう！

目黒区駒場 レトロ建築めぐり

2024年5月4日(土)

集 合:JR山手線原宿駅西口 10時 約12km(駒場東大前または池尻大橋駅で離脱できます。)

コース:原宿駅西口→代々木公園バラの園→東大駒場キャンパス→駒場公園(旧前田家本邸洋館・和館)

→日本民藝館→京王井の頭線・駒場東大前駅(約6km)→駒場野公園→目黒川緑道→

東急田園都市線・池尻大橋駅(約8km)→旧朝倉家住宅(※)→東急東横線・代官山駅

(※)入館料100円、ただし60歳以上は年齢確認できるものを持参すれば無料。

持ち物:弁当 飲物 敷物 健康保険証 雨具など

★目黒区駒場の100年近いレトロ建築群(1920~30年代)、それぞれの建物の歴史を感じながらめぐります。緑に囲まれた代々木公園や、春の美しい花々で彩られた目黒川緑道を楽しみます。

東大駒場キャンパス1号館



旧前田家本邸洋館



目黒川緑道



旧朝倉家住宅



[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)

里山に紫陽花と花菖蒲を訪ねて



2024年6月2日(日)

集 合 : JR東海道線 二宮駅10時 約9km

コース: 二宮駅→吾妻山公園(標高136m)→中里出口→葛川散歩道→せせらぎ公園→古民家
ふるさとの家→中井町長屋門・米倉寺→巖島神社・巖島湿生公園→北窪入口バス停→
バス利用で二宮駅・秦野駅へ

持ち物: 弁当、飲物、敷物、健康保険証、雨具



約 300 段の階段を登って山頂へ！
「相模湾と富士山の絶景スポット」



二宮せせらぎ公園

楽しい木道散策！

梅雨時、花を訪ねて里山を歩いてみませんか！
木道歩きの湿生公園では希少な水生生物に出会えますよ！



中井町長屋門

付近には米倉寺や幾つかの古民家がある



巖島神社・湿生公園

清らかな水が湧くパワースポット

[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)

2024年5月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

4 日 (土)	例会	<p>第322回例会 目黒区駒場 レトロ建築めぐり</p> <p>集 合:JR山手線原宿駅西口 10時 約12km(プラチナ:約6km, 約8km)</p> <p>コース:原宿駅西口→代々木公園バラの園🚶→東大駒場キャンパス🚶→駒場公園(旧前田家本邸洋館・和館)🚶→日本民藝館→京王井の頭線・駒場東大前駅(プラチナ:約6km)→駒場野公園🚶→目黒川緑道→東急田園都市線・池尻大橋駅(プラチナ:約8km)→旧朝倉家住宅🚶(※入館料100円、ただし60歳以上は年齢確認できるものを持参すれば無料)→東急東横線・代官山駅</p> <p>★目黒区駒場の100年近いレトロ建築群(1920～30年代)、それぞれの建物の歴史を感じながらめぐります。緑に囲まれた代々木公園や、春の美しい花々で彩られた目黒川緑道を楽しみます。 申込み:篠 090-2936-7943 栗田・田村(SL)</p>
5 日 (日)	健脚Ⅱ・ 会員限定	<p>南陣馬山へ白馬と鯉を見に行こう 会員限定</p> <p>集 合:JR中央本線藤野駅8時50分 約14km</p> <p>コース:藤野駅(和田行きバス9時06分発乗車)→陣馬登山口バス停🚶(標高200m)→(一ノ尾根コース)→陣馬山🚶(標高855m)(昼食)→(陣馬高尾縦走コース)→明王峠(標高738m)→景信山🚶(標高727m)→(南東尾根コース)→小仏バス停🚶(標高290m)(バス)→JR高尾駅</p> <p>★一ノ尾根コースで陣馬山へ、山頂からは360度のパノラマで大菩薩連峰、奥多摩、丹沢山地が望めます。午後は陣馬高尾縦走コースをサクサクと歩き景信山へ。藤野駅は、改札出ましたら右手にトイレがあります。女性用トイレは大変混みあいます。中央本線で進行方向一番後ろに乗ると階段に近く早く改札を出られます。</p> <p>申込み:市村 0463-21-0051 当日連絡先 山田 080-3422-6699</p>
7 日 (火) ～ 19 日 (日)	一般	<p>2024年神奈川県平和行進</p> <p>7日(火)東京都との引き継ぎ 六郷土手宮本台緑地集合14:30 県スタート集会 14:50引き継ぎ集会15:00 解散15:20</p> <p>12日(日)神奈川県桜木町駅前広場11:00集合 集会 横浜市あいさつ→出発 11:20→パレード→神奈川県庁 12:00県庁訪問 集会(県知事あいさつなど) 解散12:20</p> <p>13日(月)戸塚区・栄区・泉区 立場駅集合10:00→鎌倉道→旧深谷基地・解散 11:15 午後の部小菅ヶ谷公園集合13:00集会 出発13:15→本郷台住宅→ 本郷台中央公園→本郷台駅解散14:15</p> <p>14日(火)愛川町役場集合10:00 集会(町長あいさつなど) 行進出発10:30→ 愛川町役場 ・詳細は別途お知らせします</p> <p>19日(日)静岡県との引き継ぎ 広崎公園集合15:00 静岡県との引き継ぎ集会 15:10 解散15:40 申込み:平石 090-2162-7178</p>

<p>8 日 (水)</p>	<p>ゆったり</p>	<p>藤沢遠藤、森の散歩とホテルランチ 集 合:湘南台駅小田急線改札口 9時 約7km コース:湘南台駅西口バス停1番乗り場→慶応大学バス停→えびねやまゆり園→笹窪谷公園→少年の森→ありあけ工場マルシェ(買物可)→笹窪谷公園→相模ハム直売場(買物可)→ニューオータニ・ダイニング&カフェ(昼食)→(バス)→湘南台駅 ★湘南ではない藤沢、遠藤地区は森と畠ののんびりした農村です。ゆっくりお買い物しながら散歩しませんか?最後になんでこんなところに?という本格ホテルランチが待っています。えびねやまゆり園入場料300円。ニューオータニ・ダイニング&カフェはランチセットほか1600円から。20名座席予約済み先着順。昼食は緑の公園でお弁当持参や買物したパンなどでもOKです。 申込み:脇坂 090-2164-2641</p>
<p>11 日 (土)</p>	<p>ゆったり</p>	<p>この指とまれ! 水陸両用バスと薔薇のみなどみらいを歩く 集 合:桜木町駅北口10時 約6km 申込み締切り4月10日(締切り後でも席があれば予約しますので参加希望者は電話ください) コース:桜木町駅→日本丸メモリアルパーク(水陸両用バス乗車10:30)→横浜三塔(車窓)→赤レンガ倉庫(車窓)→バス乗車のまま運河へ着水(汽船道、象の鼻パーク、横浜港大栈橋、ベイブリッジ)→日本丸メモリアルパークに上陸し下車→昼食・弁当持参→みなとみらい線馬車道駅→(電車)→元町・中華街駅「出口5」→(エレベーターを降りるとそこはアメリカ山公園!)→(徒歩7分)→港の見える丘公園(イングリッシュローズの庭・香りの庭・薔薇とカスケードの庭・山手111番館)→フランス山公園→中華街→関内駅 ★水陸両用バスで車窓を楽しんだ後はそのまま大興奮のスプラッシュイン! 運河を巡り、下車後は薔薇を楽しみながら歩く。水陸両用バスクルーズは60分で3600円です。この指とまれ!では自己積立をお願いしています。 申込み:小嶋サ 090-1403-7478</p>
<p>11 日 (土)</p>	<p>健脚 I・会員限定</p>	<p>高水三山ハイキング 会員限定 集 合:JR青梅線軍畑駅 10時 歩行時間6時間 コース:軍畑駅(標高245m)→平溝橋分岐→高源寺(登山口)→高水山(759m)→岩茸石山(793m)→惣岳山(756m)→御岳駅 ★2015年7月に吉野リーダーで行ったコースです。前は夏で暑かったのが今回は新緑の季節に行きます。 申込み:熊坂 080-1260-5285</p>
<p>18 日 (土)</p>	<p>やや健脚 ・会員限定</p>	<p>旧甲州街道を歩くパート14 竜王～穴山 会員限定 集 合:JR竜王駅 10時 約18km コース:竜王駅→称念寺→諏訪神社→塩崎駅前→塩川橋→葦崎宿本陣跡→一ツ谷→神明宮→穴山駅 ★多少アップダウンはありますが全体的になだらかな登りです。標高差は約250mです。 申込み:平山 080-6600-8825</p>

26日(日)	やや健脚 会員限定	<p>2024年第45回丹沢クリーンハイク 会員限定 (詳細は別途お知らせします)</p> <p>集 合:小田急線渋沢駅 9時 大倉 9時30分受付</p> <p>コース:大倉尾根にて清掃活動 午後八国見山ハイキング</p> <p>申込み:平石 090-2162-7178</p>
26日(日)	ゆったり	<p>三浦一族を偲んで(1) 道寸祭りと新井城址見学</p> <p>集 合:京急三崎口駅 9時30分 約6km</p> <p>コース:京急三崎口駅→小網代の森(中央の谷、まんなか湿地、やなぎテラス、えのきテラス、眺望テラス)→白髭神社→シーボニアマリーナ→年に一度公開の新井城址見学→三浦道寸(義同)の墓/供養塔→道寸まつり(笠懸)鑑賞・昼食(アルコール可)→油壺バス停→三崎口駅</p> <p>★三浦道寸は戦国初期の武将で鎌倉時代とは異なるが、北条早雲との壮絶な攻防の末に落城、油壺湾に朽ち落ちたとされる悲話があります。</p> <p>★三浦市の事情で日程が変わる可能性大。4月初めに判明予定につき対応発表します。</p> <p>申込み:吉越 090-2750-0034</p>
28日(火)～30日(木)	健脚Ⅲ・Ⅰ 会員限定	<p>悠久の時流れる神秘の島、屋久島を歩く 会員限定</p> <p>集 合:羽田空港鹿児島行搭乗口 7時30分</p> <p>28日(火):羽田空港→鹿児島空港(乗り継ぎ)→屋久島空港 到着後、島まわり観光(大川の滝～西部林道～永田いなか浜)</p> <p>29日(水)A:健脚LV3約22km 縄文杉コース(荒川登山口～縄文杉の往復)</p> <p>★屋久島に自生する最大級(樹齢約2000～7200年)の『縄文杉』に会いに行くトレッキング。</p> <p>29日(水)B:健脚LV1 ヤクスギランドコース(ヤクスギランド～紀元杉～淀川大杉～淀川小屋の往復) ★沢沿いの清流と苔の広がる森。屋久杉の巨木や針葉樹・広葉樹の原生林を楽しむトレッキング。</p> <p>30日(木):白谷雲水峡苔むす森トレッキング 約3時間 下山後、屋久島空港→鹿児島空港(乗り継ぎ)→羽田空港</p> <p>★映画『もののけ姫』の舞台になった神秘の森。雨が多い屋久島ならではの苔むした岩や樹木、水が織りなす溪谷美を楽しむトレッキング。</p> <p>申込み:参加申し込みは終了しています。岩元 090-2533-6217</p>
2024年6月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所		
2日(日)	例会	<p>第323回例会 里山に紫陽花と花菖蒲を訪ねて</p> <p>集 合:JR東海道線二宮駅 10時 約9km</p> <p>コース:二宮駅→吾妻山(標高136m)→中里出口→葛川散策道→せせらぎ公園→古民家ふるさとの家→中井町長屋門 →米倉寺→巖島神社・巖島湿生公園→北窪入口バス停→(バス)→二宮駅または秦野駅</p> <p>★300段余の階段を登って吾妻山山頂へ。相模湾と富士の眺望を楽しんだ後はゆっくりと里山歩き。せせらぎ公園では色とりどりの紫陽花や花菖蒲、また湿生公園では様々な水生動植物に出会えるかな!! 申込み:内海 090-8106-4902</p>

9 日 (日)	やや 健康 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:金谷駅→金谷一里塚・石畳茶屋→菊川の里開館→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>
10 日 (月)	やや 健康 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、東海道の間地点</p> <p>集 合:掛川駅 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→木原一里塚跡→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 東からも西からもど真ん中の24番目、ここで一息。 申込み:鹿島 090-2169-1881</p>
15 日 (土)	一 般	<p>相模川を遡る パート6 尾崎記念館～相模湖</p> <p>集 合:JR橋本駅北口9時30分集合(9時50分発のバスに乗車します) 約11km</p> <p>コース:橋本駅→(バス)→尾崎記念館→名手橋→東光寺→桂橋→築井大橋→相模湖公園→相模湖駅</p> <p>★津久井湖畔を歩き、相模川沿いに相模湖まで歩きます。 申込み:平山 080-6600-8825</p>
19 日 (水)	平 日 例 会	<p>第324回平日例会 滝ノ川あじさいロードとせせらぎ緑道を歩く</p> <p>集 合:相鉄新横浜線羽沢横浜国大駅 10時 約10km</p> <p>コース:羽沢横浜国大駅→滝ノ川あじさいロード→せせらぎ緑道→豊頭寺→豊頭寺市民の森→せせらぎ緑道→松本コミュニティ道路→東横フラワー緑道→平川町公園→滝の川せせらぎ緑道→反町公園→本覚寺→横浜駅</p> <p>★殆ど暗渠になってしまった滝の川上部に出来た緑道を歩きます。滝ノ川あじさいロードは短いながら、たくさんのアジサイが咲いています。 申込み:熊坂 080-1260-5285</p>
25 日 (火)	ゆ っ た り	<p>横浜カラオケ・ウォーク</p> <p>集 合:JR桜木町駅南改札口 11時集合 約5km</p> <p>コース:桜木町駅→赤レンガ倉庫→山下公園→関内→カラオケ</p> <p>★リーダーは歌好きの音痴です。歌自慢も下手うまもドンドン参加ください。参加者3人以下の場合、催行中止。 申込み:滝川 090-2305-0653</p>



各部からのお知らせ

★第24回定期総会開催

以下の通り、第24回神奈川ウォーキングクラブ定期総会を開催します。

日時:2024年5月25日(土)13:30~15:30

会場:神奈川ウォーキングクラブ事務所(神奈川県スポーツ連盟 会議室)

その他:議案の採決・役員への信任投票は事前に書面(郵送・Google フォーム)で問います。

5月13日(月)に「総会議案・資料」をホームページのブルーページへ掲載(郵送)予定。

*詳細は、同封の「第24回定期総会招請状」にてご確認ください。

*総会は全会員出席のもとで開催されます。万障お繰り合わせの上ご出席願います。

*総会終了後、懇親会(15:45~ 会費2500円程度)を予定しています。

★第35回全国スポーツ祭典

ウォーキングフェスティバル in 沖縄

日時:2024年11月2日(土)~4日(月・祝)

参加費:30,000円

[事務費、ホテル代(2連泊・朝食付き)、貸切りバス代、弁当代、2日夜バーベキュー代、入館料、保険含む]

日程概要:

2日(土) 首里城周辺ウォーキング 7kmコース

夕食・バーベキュー(全種目交流)

3日(日) 沖縄堪能ウォーキング 8kmコース

貸切りバスにて行動、夕食は古民家店(別料金)

4日(月) クラブ別自由行動(別料金)

沖縄中部をバス観光後空港へ

詳細は122号機関紙13頁参照

★2024年度会費納入のお願い

納入期限:4月末日

会費:6000円、スポーツ保険:65歳

以上1200円、65歳未満1850円

口座番号:00270-9-7590

加入者名:神奈川ウォーキングクラブ

*未納の方は保険未加入のため、行事参加出来ません。

4月7日(日)参加のみなさまへ

「小沢城址・多摩自然歩道を歩く」

① 集合場所は 10時

小田急線読売ランド前駅 **南口**

② 山道あり**トレッキングシューズ着用**

★在籍会員数

2024年3月25日現在

男性58名、女性79名

合計137名

前号で紹介した

462 永井 慶子さん



新入会員さん紹介 宜しくお願いします

会員 No.463

白田 綾子 さん

世田谷区 在住

友人の薦め



会員 No.464

村上 美代子 さん

横浜市 在住

HPを見て



会員 No.465

村上 毅 さん

横浜市 在住

妻の紹介



★2023年度をもって退会される方(3月15日現在申し出状況・敬称略)

123 奴田尚義、145 藁谷義雄、236 野村ウサミ、244 加来裕年、428 横山朋美、436 三浦栄子
440 佐藤秀治、442 柴田淑子、443 志村廣司、449 杉山静江、457 荒孝子、458 廣兼実俊、
460 早川妙子  在籍中はクラブ活動にご支援、ご協力いただき有難うございました。