

# ウォーキングだより

## 第123号

発行日 2024年5月25日

神奈川ウォーキングクラブ

仲間と一緒にたのしい！

自然を楽しむ ウォーキング



### 1 表紙

- |                            |                              |                               |                              |
|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 2 第320回例会<br>小沢城跡・多摩自然遊歩道  | 8 旧甲州街道12・13<br>甲斐大和～竜王      | 15 陣馬へ白馬と鯉を見に<br>風薫る陣馬景信縦走ハイク | 23 運営委員会報告<br>3/28 4/30      |
| 3 第321回平日例会<br>「塩の道」をたずねて  | 9 春の高尾散策<br>桜と野の花を訪ねて        | 16 藤沢遠藤<br>森の散歩とホテルランチ        | 24 予定表2024年7月                |
| 4 第322回例会<br>目黒区レトロ建築めぐり   | 10 ロマネスク日光街道⑪<br>最終回・東照宮に到着！ | 17 高水三山ハイキング<br>奥多摩の新緑を楽しむ    | 26 予定表2024年8月                |
| 5 十国峠ハイキング<br>大島・初島・愛宕山の景色 | 12 八重桜と丹沢の眺望<br>花を愛で丹沢をながめ歩く | 18 この指とまれ!!<br>水上からの横浜を楽しもう   | 27 7月第325回例会予告<br>鎌倉に滝を見に行こう |
| 6 小松ハイキングコース               | 13 野庭の杜を訪ねて<br>懐かしい農村風景      | 19 ひらめきウォーク<br>満開の菜の花見つけた♪    | 28 各部からのお知らせ                 |
| 7 丸山・滝頭を尋ねて<br>ひばりの痕跡を歩く   | 14 日の出山から御岳山へ<br>キジの道案内で日の出山 | 20 海外ウォーク<br>文明の十字路シチリアの旅     |                              |

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/>

# 小沢城跡・多摩自然遊歩道

2024年4月7日(日) 晴れ 11000歩 約7km

コース: 読売ランド前駅→多摩自然遊歩道→麻生区市民健康の森→桜の坂道→川崎市農業技術支援センター(昼食)→寿福寺→小沢城跡→薬師堂→南武線稲田堤駅・京王稲田堤駅

参加者: 吉越(L) 高橋友(SL) 岩元(SL) 佐藤伊 勅使河原 高橋文 熊島 桑名 澤 井口 滝川 吉岡 飯田 原田 篠 入江 佐田 西川 中西 大幡 小野 尾形 永井 白田 計24名

神奈川県桜満開予想日が例会とびたり4月7日！ それだけでも気分はウキウキでした。下見の時には、「ロケ地になるほどの桜の坂道があるのに、残念だね」の言葉しかなかったのですから・・・。

読売ランド前駅からすぐ多摩自然歩道の山林へ入ります。小鳥のさえずりが澄みきった自然をより一層感じさせてくれます。谷あいには住宅地がありますがここに家を建てた人たちは、かつて公害都市という汚名を受けた川崎市の工業地帯から移ってきた人たちが多く、環境整備に関心が高いと地元の方に聞きました。「多摩自然遊歩道」の整備や「麻生区市民健康の森」づくりに力を入れ、今回私たちはその恩恵にあずかりました。

思わず見とれてしまうぐらい静かな参道の寿福寺は、義経と弁慶が奥州へ逃れる途中、裏の洞窟で大般若経を書写したともいわれています。<吉越>



寿福寺参道

見事な寿福寺のしだれ桜

井口：最高☆

澤：久しぶりに桜に感動

佐藤よ：最高！

永井：満開の桜を堪能♪

吉岡：この上もない満開の桜、k-walk 独り占めの感

小野：お花見気分ラン♪♪

桑名：桜はもちろん、日本蒲公英、大根の花ほか、名を知らぬ花花にも出会い、春満喫

## かつての「塩の道」をたずねて

2024年4月17日(水) 晴れ一時小雨 18000歩 約11km

コース:京急金沢八景駅→金沢八景権現山公園→米倉藩陣屋跡→上行寺東遺溝・上行寺→塩場跡  
→三艘町内会館→大道小学校前バス停(光傳寺)→朝夷奈切通→十二所ひよどり公園  
→光触寺→十二所果樹園→熊野神社→上総介平常墓→鼻欠け地蔵→大道中学校前バス停  
→京急金沢八景駅

参加者:鈴木宏(L) 高橋吉(SL) 勅使河原 平石 福士 澤 脇坂 鹿島 及川 川合 入江 唐  
西川 小野康 尾形 計15名

**川合:** 金沢八景権現山公園にてリーダーから金沢八景の海岸線の変遷を学び、ウォーキングが始まりました。高橋サブリーダーによる塩作りの図解説明の後、製塩が行われていた場所(塩場跡)へ行きました。その後バスに乗り朝比奈切通を歩きました。昼食後、十二所果樹園を歩き、熊野神社を参拝し、金沢八景に戻りました。

今回は、予報では天気があまりよくなく心配しました。が、歩きつつと見上げる空は青く、汗ばむ陽気で楽しいウォーキングでした。



やれやれ！朝夷奈の切通を抜けて



朝夷奈の切通

\*かつて広重の描いた金沢八景にも多くの塩田が見られました。すっかり様変わりした現地と鎌倉を結ぶ朝夷奈の切通を歩きつつ、往年の人の苦労をちょっぴり体感できました。

＜鈴木宏＞

# 目黒区駒場 レトロ建築めぐり

2024年5月4日(土) 晴れ 17000歩 約11km

コース: 原宿駅西口→代々木公園バラの園→東大駒場 I キャンパス→駒場公園(旧前田家本邸 洋館・和館)→日本民藝館→駒場野公園→目黒川緑道→菅刈公園→西郷山公園→美空ひばり記念館→旧朝倉家住宅→東急東横線・代官山駅

参加者: 篠(L) 栗田(SL) 田村(SL) 佐藤伊 勅使川原 吉越 五十嵐志 五十嵐し 平石 高橋文 斉藤優 小山 井内 丹後 平林 桑原 桑名 澤 奥村 滝川 畠 脇坂 吉岡 鈴木孝 藤田 飯田 原田 川合 玉利 入江 工藤 中西 小野 廉屋 大光明 白田 坂部(今回入会) 一般/小山美 日野原 浪漫 計40名

**小野:** 大型連休の中、原宿駅を出発して代々木公園へ。色とりどりの薔薇に出会いました。夏日の様な暑さになり、駒場東大キャンパスの大きな木々の下を気持ち良い風を感じながら、足取りも軽くウォーキング。旧前田家の広大な敷地に和と洋の建物、庭の素晴らしい事、洋館の豪華さに感動させてもらいました。坂を登ると、時代を超えた様な立派な外国大使館、お洒落なカフェが建ち並ぶ代官山の通りに出ました。あっという間の楽しい1日でした。ありがとうございました。☺️❤️🌸

**廉屋:** 連休の初夏の風が暑い日だった。原宿駅に集合して、代々木公園の薔薇園を抜け駒場東大キャンパスへ。今回のウォーキングは、レトロ建築物を見て回ること。私は建築物を見て



回るのが好きだ。たくさんの卒業生がいる東大！だが入学は難しい。キャンパス内の歴史ある建築物を見て、駒場公園の旧前田邸へ。あの時代の洋館の素晴らしさを拝見。ここに集まった人々の様子が想像でき

る。歴史の登場人物もその中にいたであろう。目黒川緑道を歩きながら綺麗に整備されてゴミ一つない美しさ。世田谷区の努力。池尻大橋から目黒川を歩き、美空ひばり記念館、旧朝倉家、和館のお庭に癒された。レトロな建物を見て歩き充実した1日でした。





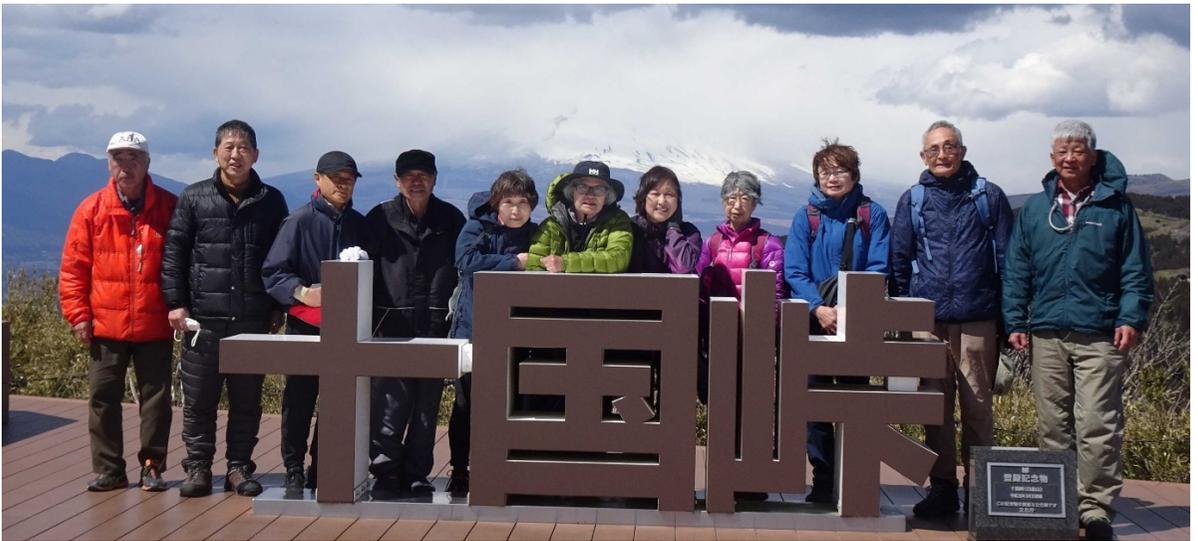
## 十国峠から 360 度の展望を楽しもう！

2024年3月20日(水) 曇り 18000歩 約11km

コース:湯河原駅(8時40分発バス)→落合橋バス停→日金山登山口→東光寺→十国峠→姫の沢公園  
→姫の沢公園バス停(13時55分発バス)→熱海駅(14時30分解散)

参加者:河野(L) 市村(SL) 山田(SL) 勅使河原 平石 清水 井内 岩元 松本 亀田 田村 佐藤し  
計12名

**佐藤し:** 落合橋バス停下車、万葉公園の溪流沿いの散策では、水の音を聴きながら軽やかに歩いていたのですが、途中から足が重く皆さんに着いて行くのがやっとの思いでした。東光寺に着くと、のぼり旗が姫の沢公園近く迄続き圧巻でした。特別な日だったのでしょうか？ 円形状の建物がある十国峠では風が強く、あいにくの曇で富士山も見えず残念でしたが、展望台から大島や初島、愛鷹山、神山など素晴らしい景色が見えて最高！ 楽しかった！！



前日まで雨続き！ずっと天気が心配でしたが当日は曇天で、汗もかかず歩きやすい天候でホッとしました。晴れていれば十国峠で富士山がドーンと見えて、歓声があがるところでしたが残念です。日金山頂上までのきつい登りは1時間半チョット、隊列は前後が少し離れてしまいましたが、山道に慣れてない人も最後まで頑張りました。今年はソメイヨシノの花が遅く、姫の沢公園で早咲き桜が少し咲いていただけでした。予定より1時間早いバスに乗れたので雨にあわずにすみしました。5月の快晴のときに富士山とツツジを観にまた訪れたい所です。〈河野〉



# 小松ハイキングコースから草戸山へ

2024年3月23日(土) 曇り時々小雨 17000歩 行動時間4時間30分

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→金比羅宮→龍籠山展望台→草戸山(364m)→草戸峠→四辻→高尾599ミュージアム→高尾山口駅(15時30分散)

参加者:熊坂(L) 市村(SL) 勅使河原 平石 斉藤優 河野 丹後 山田 脇坂 鈴木宏 風間 芦田 高津佐 斉藤厚 飯倉 田村 計16名

**高津佐:**町田市の最高峰草戸山 標高364m。この数字に少し油断をしていた。登ったり下ったり、いつまでも続くアップダウン、いくつものピークがありだんだん息があがってきた。しかし頂上で待っていたのはそんな苦しさを一気に吹き飛ばしてくれる絶景。眼下に城山湖そしてその奥に高尾山稜を望み大きく深呼吸をする。山登りの楽しさとはこういうことを言うのだろうか。日頃せわしく動き回っている世界が遙か遠くちっぽけに見える。いつもは高く見上げる高層ビルも簡単に見下ろしている。どこまでも続く青い空に浮かぶ白い雲も手を伸ばせば掴めるようだ。こうした日常とかけ離れた環境に身を置きたくて、また登る気力が湧いてくる。山を好きになるきっかけを作ってくれた皆さんに感謝をしながら次に登る山のことを考えるとわくわくしてくる。



**飯倉:**心配された雨が降ることもなく、小松トレイル入口から出発!

歩きやすい林道をしばらく進みます。落ち葉を踏むサクサクという足音が心を癒してくれました。途中、「龍籠山展望台」からの眺めは、曇りのわりには素晴らしかったです。天気良ければ、東京スカイツリー、横浜ランドマークタワーを含む東京・神奈川県下の大部分を見渡す事ができるスポットです。中盤からの草戸山への急な登り坂と階段は、私にとって少し厳しいものでありましたが、



が、頂上に着いた時に味わった爽快感は最高でした。無理はしないけど、ほんの少し頑張りたいという、今の私の心境に見合ったウォーキングをさせていただきました。感謝です。



# 丸山・滝頭を訪ねて

ひばりの痕跡を歩く



2024年3月25日(月) 雨のち曇り 24000歩 約13km

コース:磯子駅→磯子区役所・美空ひばり記念碑→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→

大岡川貯水庭→日野墓地→桜道→関の下→京急上大岡駅

参加者:鹿島(L) 高橋吉(SL) 勅使河原 平嶋 五十嵐志 高橋文 小野里 澤 滝川 鈴木宏 篠

田村 西川 白田 合計14名

**滝川:** 磯子駅は全く初めて降り立つ駅でした。この会のウォーキングはいつも新しい所、知らない所へと導いてくれて、ワクワクした気持ちにさせてくれます。今回は美空ひばりの生誕の地を廻る企画で大いに期待をして参加しました。「ハママーケット」は終戦後の景色でした。この後、ひばりの生家「丸山日用品市場」を訪ね、暗いシャッターが閉まっている市場に時の流れをしみじみと感じました。最後はひばりのお墓を訪ね、どっぷりと美空ひばりに浸ることが出来、まさに「川の流れるように」そのものでした。



丸山日用品市場

**鈴木宏:** 残念ながら雨だったけれど歌謡界の女王の軌跡を辿ることが出来て楽しかったです。磯子区出身と聞いてはいても実際に行くことで実感できました。あの時代にこの場所で本当に生きて生活をしていた女の子が大スターになっていったんだなあ。日野墓地で今も後援会の方が毎日墓参りに来ていることを知って驚きました。私は晩年の姿しか覚えていないのでひばりさんは幸せだったのかな？と感じてはいたけれど、間違いなくファンに絶大に愛されていたんですねえ・・・

**五十嵐志:** 圧倒的な歌唱力で人々を引き付けた「ひばりの世界」そのひばりが横浜の磯子に生まれ育ったというので参加しました。ハママーケットや掘割川、そして魚屋があったところ、生まれ育った細い路地のようなどころなど、下町で育ったのがよく分かりました。



**澤:** ひばりちゃんと同じ地域に住んでいて、やっと念願がかないました。磯子区から港南区に、懐かしいひばりちゃんの足跡を皆さんと歩いて本当に最高でした。

**高橋吉:** 横浜の香りを全国に振りまいてくれた「ひばり」に心からありがとうと感謝して、初めて墓参りをさせて頂きました。同じ横浜に住み、今まで気にはしつつも彼女の足跡をたどることをしなかった私ですが、今回のウォーキングで、共に横浜の一員だったとの思いを呼び起こして頂き感謝しています。

# 旧甲州街道を歩く パート⑫⑬ 甲斐大和～竜王

<パート⑫>

2024年3月30日(土) 晴れ 24000歩 約16km

コース: 甲斐大和駅→鶴瀬宿→横吹の一里塚→柏尾橋→勝沼氏館跡→勝沼宿→栗原宿→日川橋→笛吹権三郎像→石和宿→スパランドホテル内藤(泊)

<パート⑬>

2024年3月31日(日) 晴れ 23000歩 約15km

コース: スパランドホテル内藤→平等橋→青梅街道追分→山崎刑場跡→酒折駅前→印傳屋前→甲府柳町宿→身延道追分→貢川村→芸術の森公園→竜王駅

参加者: 平山(L) 奥村(SL) 勅使河原 五十嵐志 熊坂 高橋文 小田 高橋友 山口 田村 計10名

甲州街道最大の難所笹子峠を越えここから広い甲府盆地に入ります。甲斐大和は武田家終焉の場所、駅前の勝頼像があるところで準備体操。駅近くには勝頼が小山田信茂の援けを求めて7日間も待ったという腰掛石が民家の影にひっそりとおいてあった。逃げる家臣とそれを追討する家臣の争いの跡碑なども残っていた。下見の時見逃した横吹一里塚を見つけた後、近藤勇が板垣退助率いる官軍と戦って敗走した柏尾橋のたもとの近藤勇像前で休憩。勝沼宿を過ぎた後に甲州名物ほうとう鍋の店に入り皆で舌鼓を打った。その後、街道からは少しそれるが桜がきれいだったので川沿いの道を歩き、石和宿近くの笛吹川の名の由来の笛吹き権三郎像まで長い歩きが続いた。そして昭和36年に突然田んぼからお湯が沸き出て出来たという石和温泉の宿でプールのように広い浴槽につかり歩きの疲れをとった。二日目は酒折駅前、新宿から132キロの青梅街道の終点で甲州街道との合流点の青梅街道追分を通り甲府に入った。日本古来の伝統工芸印傳屋できれいな鹿革細工の小物を購入した後、



昼食の手打ちそばを堪能した。そして貢川にあるミレーで有名な県立美術館は65歳以上無料というので作品群をじっくり鑑賞。盛沢山のウォーキングを楽しみ竜王駅にゴールした。1泊ウォーキングを終えほっとしたというのが正直なところです。<平山>



# 春の高尾散策

## 桜と野の花を訪ねて

2024年4月3日(水) 小雨時々曇り 18000歩 約11km

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→小仏川遊歩道→大光寺→高尾みころも霊堂  
→高楽寺→高尾駅南口

参加者:内海(L) 飯倉(SL) 勅使河原 熊坂 脇坂 川合 山口 越後 亀田 西川

小見山 白田 一般/青木 計13名



カンヒサクラ



大光寺の枝垂れ桜



樹齢200年 高楽寺の枝垂れ桜

花曇りの高尾 満開の江戸彼岸桜と枝垂れ桜が迎えてくれました。裏通りを歩くと家々の庭先や空き地にはとりどりの花が咲き楽しさいっぱい。ミツバツツジ、ハナカイドウ、レンギョウ、紫モクレンなどなど・・・ 午後から小雨の予報が気になりながらも花の話に夢中でなかなか先へ進めない。ソメイヨシノは3分咲き程でしたが 様々な種類の桜が高尾の里を彩り、春を満喫!

時折止む小雨に助けられながら、春雨にじっくり濡れる桜の風情に心満たされる一日でした。

ヤマエンゴサク



小仏川遊歩道

小仏川遊歩道では野の花を観察  
スプリングエフェメラル(春の妖精)といわ  
れる花々に出会えたことがうれしい収穫

今回は毎日が一喜一憂しながらの開花情報と天気予報のネット検索でした。催行?延期?中止?・・・いろいろな思いが駆け巡ります。設定時期の難しさを痛感した高尾散策でした<内海>

# 東照宮へ、ロマネスク日光街道⑪ 最終回

<一日目>

2024年4月13日(土) 晴れ 28000歩 約17km

コース:宇都宮駅→(バス)→上徳次郎バス停→石那田一里塚跡→日光スパ屋(昼食)→石那田八坂神社(御仮屋)→うらない地蔵→新渡神社→上小池の一里塚→日光街道並木寄進碑→王子神社→龍蔵寺→日光街道杉並木→八坂神社→大沢(水無)の一里塚→森本ポケットパーク→七本桜一里塚→ホテル村上(泊)

参加者:熊坂(L) 奥村(SL) 勅使河原 奈良 清水 小田 市村 山田 高橋友 脇坂 内海 田村  
計12名



日光街道並木寄進碑の前で

**奥村:**2年前の3月19日に日本橋を出発して、とうとうやってきました東照宮。

一番楽しみにしていた、世界一長い並木道としてギネスにも登録されている杉並木のうち日光街道の16km。12月の下見では日没で真っ暗となり、名前の付いた杉が見つからず残念でしたが、今度は賑やかにたくさんの方の目でそれらを確認出来ました。また、咲き遅れていた桜が満開となり、街道沿いは木も草も春の花々が揃い踏みで歩く旅の楽しみも倍増

です。お花に詳しい内海さんに沢山名前を教わり、3つ位は覚えました。東照宮は勿論素晴らしいけれど、長い行程の最後にお天気に恵まれ、皆さんで楽しく無事歩き切った事が何よりの喜びとなりました。この企画を実施してくれた熊坂リーダー、参加してくれた会員の皆さんほんとに有難うございました。



日光街道杉並木



<二日目>

2024年4月14日(日) 晴れ 24000歩 約15km

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→瀬川の一里塚→杉並木公園(旧江連家前)→野口薬師堂→むつみ庵(昼食)→東武日光駅→稲荷神社(西行戻り石)→鉢石→神橋→日光東照宮→ホテル清晃苑(泊)

参加者:熊坂(L) 奥村(SL) 勅使河原 平嶋 奈良 熊島 清水 小田 市村 山田 高橋友 脇坂 内海 田村 計14名

**田村:**私は、随分昔に行った日光東照宮を懐かしく思い今回参加させて頂いたのですが、皆様の日頃の行いが良いのか晴天に恵まれた二日間でした(暑い位)。さらに全国桜の満開か満開に近い便りが届いていますが、ご多分に漏れず日光も青空、西洋菜の花とマッチングした満開桜、少し早咲きなのか風になびいて桜吹雪になる桜、また、道端には春を告げる二輪草やムラサキケマン、ヒメオドリコソウなどの紫の花々と目に焼き付く光景が心を癒してくれました。東照宮までの道のりで忘れてならないのが、日光杉並木街道です。他の二つの街道(割愛)と併せて「世界一長い並木道」としてギネスにも認定され、【特別史跡】【特別天然記念物】となって多様な関係機関と連携しながら保存活動をおこなっている為か状態も良く(桜杉、並木ホテルと名付けられた杉もある)、並木道の奥深く吸い込まれていくような心地良い気分にもなりました。二日目の14時前に東照宮につき一通り見て廻りましたが、陽明門の金色や眠り猫の大きさなど昔のイメージと随分かけ離れていたのは私だけだったのでしょうか?今の時代いろいろな情報が手に入り目で見ることできる、情報が少ない若い時のあの感動は、今は感じる事ができないのでしょうか?でもこれからも感動を求めて旅をしていきます。最後にロマネスク日光街道終着まで大変お骨を折って頂いたリーダー、サブリーダーに感謝、感謝です。



2022年3月に日本橋を出発し、丸2年の歳月を経て、とうとう東照宮に着きました。その間、私の怪我やコロナ禍の影響で歩けない時もありましたが、延べ217人の皆さんが支えてくれゴール出来ました。シリーズ11回、16日間、233.5kmを完歩されたのは、リーダー、サブリーダー以外では勅使河原さん、清水さん、高橋友子さんでした。雨の日もカンカン照りの日も歩き通し、大変お疲れ様でした。参加して下さいた皆様のおかげで旧日光街道を歩き通すという目的が成し遂げられ本当に嬉しく感無量です。ありがとうございました。<熊坂>

# 里山の八重桜と丹沢の眺望

2024年4月11日(木) 晴れ時々曇り 27000歩 約15km

コース: 渋沢駅→泉蔵寺→頭高山→震生湖→出雲大社(相模分祀)→今泉名水桜公園→秦野駅

参加者: 五十嵐志(L) 勅使河原 五十嵐し 常盤 伊東美 福士 栗田 山口 鈴木宏 高橋吉 加納 川合 戸崎 玉利 大城 斎藤厚 くどう 唐 飯倉 沼津 中西 尾形 白田 計23名



泉蔵寺ではチューリップ祭りを開催中でした



新緑の中を頭高山の頂上へ 渋沢丘陵から丹沢を望む



ずーっと続くはだの桜みち

**五十嵐志:** 天候に恵まれて、満開のチューリップ、ソメイヨシノ、山吹、すみれ、野イチゴ、これから見頃の八重桜等の花々を見ながら、そしてウグイスや野鳥の鳴き声を聞きながら、丹沢の山並みを見ながらそしてお腹を空かせながら、新緑の中を皆さんよく歩きました。お疲れ様でした。

**白田:** 朝の渋沢駅では富士山と丹沢の山なみがお出迎え、お天気に恵まれウォーキング日よりです。頭高山と震生湖を目指していざ出発。なだらかな登り、無人販売所発見、ネギ50円安い!! 泉蔵寺の色とりどりのチューリップとサクラと青い空をパチリ。ストックを使って一歩ずつ前へ前へ、ガンバレ私の足。ようやく頭高山山頂。足ががくがく、しばし休憩。ヒルがいるので昼食は震生湖までお預け、あと5キロ。

丘陵を上り下りし、里山の草花、サクラ、鳥の鳴き声、笛掘りをしている方と会ったりして大自然を満喫。でもお腹空いた～。

震生湖で待ちに待った昼食、水鳥とサクラ、意外と静かな湖。満開のサクラ並木を通り、出雲大社で皆様の安全を願い、秦野駅へ無事到着。大変でしたが、楽しく自然を満喫し、最後まで歩くことができました。感謝です!



出雲大社相模分祀でも満開の桜が出迎え



# 野庭の杜を訪ねて



2024年4月21日(日) 曇り時々晴れ 15000歩 約10km

コース:本郷台駅→あーすぷらざ→鍛冶ヶ谷市民の森→日野南公園→野庭の里山→安国寺→  
浄念寺→馬洗川せせらぎ緑道→上永谷車両基地→地下鉄上永谷駅

参加者:鹿島(L) 滝川(SL) 勅使河原 平嶋 平石 熊坂 高橋文 小山 福士 栗田 澤 畠 吉岡  
内海 山口 網谷 越後 芦田 入江 工藤 佐田 唐 沼津 西川 尾形 白田 村上美 村上毅  
五十嵐翔(今回入会) 計29名

**越後:** 初めて本郷台駅に行きました。目の前に見えた「あーすぷらざ」の近未来的な建物に驚きました。駅周辺は山を切り開いて開発されたとのこと。「鍛冶ヶ谷市民の森」や「野庭の里山」等自然も大切に保護されており、山あり川あり、ウォーキングも楽しめる素敵なところでした。歴史も古く「浄念寺」では、マッチョな住職が今風の語りでお説教されるのも興味深かったです。今回も楽しいウォーキングでした。



安国寺



鍛冶ヶ谷市民の森

**唐:** 野庭の里山の風景はとても綺麗でした。新緑は目の保養になり、気分一転して、体調回復に役立ちました。ありがとうございました。



野庭の里山風景

**福士:** 歩き始めは、危なっかしい空模様。並木通りを抜けると、「鍛冶ヶ谷市民の森」 苦手の階段ですが、ハアハア登っている途中、今では大変貴重な“キンランの花”が写っている写真の掲示板に出会いました。実物を見られなかったのはとても残念。やがて、懐かしい静かな農村風景に出会い、心が和み、皆さんとの会話も弾み、楽しいウォークでした。

# 日の出山から山岳信仰の御岳山へ

2024年4月27日(土) 曇り 健脚LV2 19000歩 約11km

コース:武蔵五日市駅バス停→上養沢バス停(標高350m)→ 柿平園地→くろも岩→

日の出山(標高902m 昼食)→御嶽神社 →御岳山(標高929m)→神代櫓→

御岳ビジターセンター→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)

参加者:市村(L) 熊坂(SL) 山田(SL) 勅使河原 五十嵐志 平石 三田 加納 風間 松本 高津佐

亀田 工藤 飯倉 田村 佐藤し 計16名

「どんな山も一步一步なのよ。一步一步、足を前に運びさえすれば8000mの山だって登れるのよ」(田部井淳子さん)の言葉を噛みしめながら、汗をかいて日の出山山頂へ。山頂からの景観に達成感いっぱい。午後は御岳山から御嶽駅へ、熊坂さんの春の花案内でゆったりハイキングを楽しみました。<市村>

**亀田:**天候は曇り空。初めての日の出山、御岳山登山に緊張感を持ち柿平園地へと向かう。山道を共に歩く雉に会い、深い樹林帯の登り坂が続く山道をひたすら進み、くろも岩に寄り道をして急勾配の階段に圧倒され息を切らし登頂。昼食後、山の花々を教えて頂きながら御岳山へ向かい、参道に立つ樹齢千年の神代櫓の姿に驚き、とても長い階段を登り山頂の武蔵御嶽神社へ参拝。景色も桜も見事で全てが神々しく感じました。日常を離れた自然の風景を楽しんだ一日でした。

**高津佐:**清流のせせらぎの音を心地よく聴きながらしばらく登山道入口まで向かうと、なんと迎えてくれたのは山に住む1羽の“キジ”。先頭に立って道案内してくれるではないか。古くからの霊峰とあって私達の安全を祈ってくれるなにか(誰か)の化身かと・・・そんな幻想的なことを考えながら日の出山の頂上へたどり着いた。そして、御嶽神社へ向かう途中には“ヤギ”、それも“ヤクシマヤギ”というらしい。これも今度の屋久島トレッキングへのお出迎えと安全祈願か・・・また少し目を横に向けると、山の斜面に這いつくばるように咲く、見過ご



してしまいそうな小さな花たち。都会に暮らす人の手で造られた、花屋に並ぶ花や、花壇に整然と植えられた花を見てきた私には、そのひたむきな姿に、またひとつ感動をもらったような気がする。自然の中に身を置き、自然からの声を聴きたくて入会したクラブ。今、沢山のメッセージを受け取っている。帰り際にお見送りに出て来てくれた“カモシカ”も。彼ら生き物の世界にお邪魔しているということを忘れずにもっともっと自然の中を歩いて行きたいと思う。

# 陣馬山へ白馬と鯉を見に行こう

2024年5月5日(土) 晴れ 健脚LV2 26000歩 約14km  
コース:藤野駅(バス)→陣馬登山口バス停<sup>陣馬</sup>(標高200m)  
→(一ノ尾根コース)→陣馬山<sup>陣馬</sup>(標高855m)(昼食)  
→(陣馬高尾縦走コース)→明王峠(標高738m)→  
景信山<sup>景信</sup>(標高727m)→(南東尾根コース)→  
小仏バス停<sup>小仏</sup>(標高290m)(バス)→JR高尾駅  
参加者:市村(L) 熊坂(SL) 山田(SL) 勅使河原 平石  
河野 岩元 三田 佐田 飯倉 佐藤し 計11名



一ノ尾根コースの上りは急登のあとに平坦な尾根道、これを何回か繰り返して11時33分、老若男女のハイカーで賑わう陣馬山山頂へ。山頂は広くて平坦、富士山、大菩薩連峰、奥多摩、丹沢連山の360度大パノラマ。青空に映える鯉のぼり、達成感いっぱいです。午後は、ヤママップの登山アプリ「YAMAP」に記録された2023年の登頂回数全国10位の陣馬山と7位の景信山の陣馬高尾縦走コース。このコース上には、3位の小仏城山と1位の高尾山がある人気のコースです。風薫る5月、心地よい風を受けてサクサク歩き、14時48分に景信山山頂へ。景信という山名は、北条氏の配下で峠の関所を守っていた横地景信にちなむと言われています。山頂から、秩父方面や都心を一望。この日は気温が上がり、充分に水分補給してのハイキング、16時15分に小仏バス停へ下山しました。  
<市村>



**飯倉:** 五月五日 こどもの日 快晴のなか陣馬山へ。タイトルの通りの白馬と鯉を見てきました！ 陣馬山の頂上にそびえる白馬のオブジェ。真っ青な空と白い馬のコントラストが素晴らしいです。芝生に寝転んで見上げる鯉のぼり。子供たちが走りながらはしゃいでいます。登山客が満足そうに、幸せそうに鯉のぼりを見上げています。ここは、平和です… 感謝です。なだらかな尾根道は、涼しい風を与えてくれながらアップダウンの坂道の辛さを忘れさせてくれます。だから、また山に来たくなってしまうのかもしれないね。このような機会を与えてくださった皆様、ありがとうございます。



## 藤沢遠藤、森の散歩とホテルランチ

2024年5月8日(水)曇り時々晴れ 約12000歩 約7km

コース:湘南台駅(バス)→慶応大学バス停→遠藤笹窪谷公園→えびねやまゆり園→少年の森→ありあけ工場マルシェ→遠藤笹窪谷公園→相模ハム直売場→ニューオータニ・ダイニング&カフェ→湘南台駅(バス)

参加者:脇坂(L) 鈴木宏(SL) 飯倉(SL) 平嶋 平石 熊坂 大平 斉藤優 河野 井内 栗田 丹後 桑原 奥村 高橋友 及川 望月 川合 大島 入江 斎藤厚 亀田 西川 中西 小野 尾形 柴田(当日入会) 一般/松村 計28名

今日は森と田舎道を歩いて食品の工場売店や即売所を訪ね、最後においしいランチを食べるといふ気楽な散歩ウォーキングです。誰も知らない(?)藤沢遠藤。晩年同じ沿線に住んだ柳田国男が、「遠藤という村はよくよく歴史とは因縁のない、無名の地であった」と言っているほどですが、近年慶応大学湘南藤沢キャンパスの誘致など大規模な藤沢北部の開発があり、ようやく都市近郊の農村地帯の趣となっています。湘南台駅から慶応の学生さんと一緒に色鮮やかな2両連結のツインバスに乗って大学そばに新しくできた遠藤笹窪谷公園へ。広々した景観がさわやか

です。隣接するえびねやまゆり園では里山景観と山野草の手入れの行き届いた施設が、すべてボランティアの努力で開発し維持しているという説明に感心します。昨日の大雨でも森の道はそれほどぬかるみがなく、新緑を見ながら幸運な晴れ間を楽しくお散歩。工場直結の「ありあけマルシェ」や相模ハム直売場では真剣な顔でしっかりお買い物。最後に藤沢ジャンボゴルフのニューオータニ・ダイニング&カフェでそれぞれ好みのランチで大満足でした。畠の真ん中に名門ゴルフ場のクラブハウスみたいな練習場があり、中にはきっちりホテル仕様のおいしいレストランがあるという不思議なミスマッチを楽しみました。参加者28人



えびねやまゆり園



遠藤笹窪谷公園

中 22人が女性というほとんど女子会状態でしたが、めげない男性会員の参加にも感謝です。 < 脇坂 >

# 高水三山ハイキング

## 奥多摩の新緑を愉しむ

2024年5月11日(土) 晴れ 歩行時間 5時間25分 21000歩

コース: 軍畑駅(標高250m)→平溝橋分岐→高源寺→常福院→高水山(標高759m)→岩茸石山(標高793m)→惣岳山(標高756m)→沢井分岐→御嶽駅(標高250m)

参加者: 熊坂(L) 市村(SL) 山田(SL) 勅使河原 五十嵐志 小田 岩元 加納 風間 松本 工藤 田村 計12名

**小田:**2015年の高水三山は梅雨明けの猛暑日で、暑さと戦いながら登ったのを思い出しました。暑かった!!

今回は、あれから9年の時が過ぎたことを実感させられた登山でした。ただただ、体力との戦いでした。

高水三山は登山初心者の縦走入門コースと言われているが、結構きつい。疲れた! 次の9年後は、、、ないな～!



惣岳山の登り

**松本:**高水三山のウォーキングに参加しました。山道に入るなり「クマ出没注意」の看板があり、ニュースで報道されているようなことが無い事を祈りつつ歩き始めました。

当日は天候も良くマイナスイオンと景色を楽しみながらの順調なウォーキングでしたが、惣岳山頂上手前では唯一の難所となる急なガレ場が現れて足を震わせながら登りました。

最近では体力に不安を感じることもありましたが、この日は参加メンバーからのパワーを頂き最後まで歩き切ることが出来て全員無事に下山。楽しい一日となりました。





# この指とまれ!!

## 水上からの横浜を楽しもう



2024年5月11日(土) 晴れ 10000歩 約7km

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時)→バス乗車のまま運河へ着水→  
同場所に上陸し下車→赤レンガ倉庫(昼食)→みなとみらい線日本大通駅→元町・中華街駅  
「出口6番」→アメリカ山公園→港の見える丘公園(解散14時15分)

参加者:小嶋(L) 越後(SL) 吉越 仲 熊島 小林 澤 滝川 吉岡 藤田 吉田正 原田 土志田  
川合 入江 永由 亀田 廉屋 大光明 尾形 白田 一般/ブラウン・アンディ ブラウン・敦子  
計23名



バスの前で

これ以上ない天気・気温に恵まれながら、ランドマークタワーの近くより水陸両用バスで水しぶきを上げながら運河へ着水しました。水上より眺める景色はちょっとした非日常です。

ガイドの話を聞いていると初めて知る事も多く、40分はあっという間に過ぎて上陸となりました。

「みなとみらい地区は何度も歩いているけど水上から観る景色はひと味違うね♪」などという声も耳にしました。

クルーズは像の鼻パークから大さん橋客船ターミナルへ進み横浜ベイブリッジでUターンし上陸場所へ戻りました。

ガイドさんの話しによると…

- ・横浜三塔を拝みながら願いを込めると叶う(と言われている)
- ・大観覧車は横浜万博時に建てられた世界最大の時計型観覧車
- ・ベイブリッジは平成5年に完成したが、近年大型化した客船がくぐる

ことが出来なくなって、5年前にその外側にある大黒埠頭を客船ターミナルとした…等々伺いました。

当日はトライアスロン世界大会の開催により桜木町駅前より規制ロープが張られ、みなとみらい地区は何時もと違うムードの街並み。瞬く間に目の前をスーッと走る自転車選手に、拍手や声援をおくりながらのウォークとなりました。(動きが速すぎて写真には収められませんので皆さん動画撮影)

欲張りウォークはバラを観に港の見える丘公園まで進みました。

アメリカ山公園から港の見える丘公園まで見事に咲き誇るバラと多様な花々に迎えられました。皆さんのコメントをご紹介します。

- ・港の見える丘公園は花いっぱい！人いっぱい！
- ・まさにバラ観るなら今でしょ！
- ・バラに囲まれ人生が豊かになった(お兄様)

今回初めてのリーダーを務めまして至らぬ点が多かった事に反省。

参加者全員がチームプレーのように協力して下さった事や今までのリーダーの方々に感謝いたします。 <小嶋サ>



バラのトンネル

# 満開の菜の花みつけた！

## 瀬谷・矢指市民の森へ

2024年3月11日(月) 晴れ 約14000歩 約9km

コース:瀬谷駅→瀬谷市民の森→追分市民の森西側→矢指市民の森→岩船地蔵→追分市民の森東側→三ツ境駅

参加者:平嶋(L) 熊坂(SL) 大平 斉藤優 小林 澤 奥村 鹿島 山口 宿澤 海野 入江 中西  
計13名 ★ひらめきは距離・参加回数の累計はしませんのでご了承ください。

1月ごろ「ひらめきを作ってよ」と言われ気にはしていたものの気候の寒暖差のせいで体調がいまいち、回復したのは2月の中頃・・・ふと思ったのは“菜の花が見たい”となれば二宮の吾妻山しか浮かんでこないが、300段の階段を思うと気持ちが萎えてしまいます。何年か前の記憶をたどり“そうだあそこはどうだろうか”というわけで今回のコース(矢指市民の森)が出来た。この市民の森は雑木林が続き、又、季節ごとに花が変わり「菜の花からひまわり・コスモス・マリーゴールド等々へ」今度はコスモスの時に来てみたい。

<平嶋>



気持ちの良い雑木林や菜の花畑で休憩。帰りは満開の桜を想像しながら桜みちを駅へ向かった。

# 海外ウォーク シチリア島

3千年前からの度重なる侵略の歴史 肥沃な大地と海の幸 人々の笑顔

2024年3月18日(月)～25日(月) 毎日晴れ 歩数・距離カウントせず

コース:羽田空港→(14時間30分)イタリア・ローマ空港→(1時間10分)シチリア島・パレルモ空港  
→州都パレルモ市内観光→専用車で『ゴッドファーザー』の故郷コレオーネ村→『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→丘陵に神殿の跡が続く『神殿の谷』のアグリジェント→『モザイク床とフレスコ画』のピアッツァ・アルメリーナ→『マジョルカ焼が施された大階段』のある町カルタジローネ・大階段ウォーキング！→古代ギリシャ時代からの歴史ある街・観光名所満載のシラクサー→イオニア海に面した高級リゾート・タオルミーナ→カターニア空港→(1時間30分)ローマ空港→(12時間10分)羽田空港

参加者:吉越悦(L) 熊島 長谷川慶 奥村 高橋友 吉岡 柏木 川合 保坂  
長谷川征 一般/前濱 吉越小 吉越将 計13名



コロナ禍(約4年間弱)を経て、全世界的に航空運賃や燃油サーチャージ等の大幅値上がり、現地料金(バス、ホテル、食事、ガイド代等々)の値上がり、その上超円安の環境下、現地手配会社は3社を比較検討し選択。飛び出した海外ウォークは本当に楽しい旅となりました。<吉越悦>

## 3月18日(月) 羽田～パレルモ

**柏木:**シチリアの悠久の歴史に出会える期待に胸ときめかせてITAエアウェイズ AZ793 便は 13:40 離陸。22:55(現地時間)パレルモ空港到着。専用車でホテルへとなるはずでしたが、一同初体験のいわゆる「ロストバゲージ」発生！手続きのため30分位時間を取られ深夜0時ごろホテル着となりました。

p.s.スーツケースは翌日の夕方持ち主に無事に戻りました。



ローマ空港

## 3月19日(火) パレルモ市内観光

**長谷川征:**パレルモ市内観光はクアトロ・カンティ、ノルマン王宮、パラティーナ礼拝堂、マッシモ劇場を見学し、午後はモンレアーレへ移動、ドウオーモ大聖堂を見学した。紀元前に建てられたもの、その後、アラブ民族、ノルマン人の王国が建てたものが庶民を圧倒し、その規模も今の機械では簡単に作られるが、人間の力だけで作り上げられた英知と技術に感動しました。そして、それらは支配者が変わってもそのまま残されて来たことにも人間の偉大さを感じました。



モンレアーレ大聖堂に修道院の回廊が隣接しています。美しい柱のモザイクに注目です！



ゴッドファーザーとともに

## 3月20日(水) パレルモ→アグリジェント

**長谷川慶:**シチリアといえばマフィアと誰もが口にするくらい、映画「ゴッドファーザー」の故郷は、小高い丘にある小さな集落。数々のポスターや俳優の写真が展示されている小さな博物館のようなバールがあった。これより約1時間もせず、何度も見たことのある映画「ニューシネマ・パラダイス」のあの広場に降り立った。

「神殿の谷」を巡る・・・ヘラ神殿、コンコルディア神殿、ヘラクレス神殿、ジュピター神殿、ディオスクーリ神殿そのほか会議場、劇場、教会、お墓跡など残された数々の遺跡。全行程3時間近い見学はへとへと。ガイドさんの微に入り細を穿つ説明には驚くほかなかった。



ガイド  
ドリア  
河村さん



他にも多くの神殿跡が



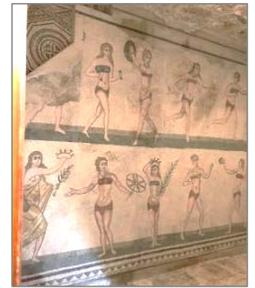
コンコルディア神殿 紀元前 450～440 年頃建立  
アグリジェント「神殿の谷」にて 2024.03.20

※夜はライトアップされ、遠くホテルからの眺めが幻想的だった！

### 3月21日(木)アグリジェント→シラクーサ

吉岡：ピアツァ・アルメリーナ/世界遺産ヴィッラ・ロ

マーナ・デル・カサーレに到着。古代ローマ帝国時代4世紀の豪壮な別荘(ヴィッラ)のようです。土砂で埋もれていた遺跡が、高速道路を作るときに発見されました。部屋の多くの床には様々な色彩豊かなモザイク画が描かれています。古代オリンピックの様子を描いた「ビキニの少女」の部屋には円盤投げやボール競技に興じる10人の乙女の姿、下段中央には月桂冠を頭に載せオリーブの枝を持つ勝者、下段左側には表彰する主催者が見えます。



カルタジローネの大階段！ 街並が美しく見渡せ階段の両端には陶器のお店もあり、頂上には陶器で描いた大きな壁画がありました。約2時間バス移動してシラクーサのホテル着。ホテルで夕食、長い1日でした。

### 3月21日(金) シラクーサ 午前/ネアポリス考古学公園 午後/美術館など

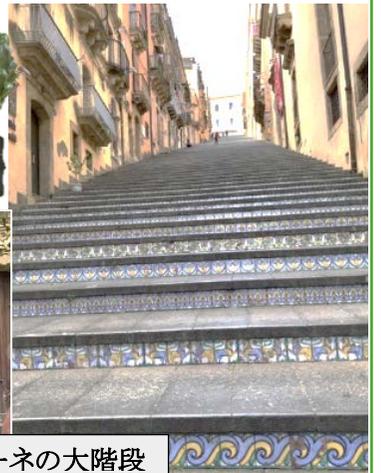
吉越悦：ギリシャ劇場→天国の石切り場→ディオニシオスの耳→古代ローマの円形闘技場→旧市街(オルティージ島)→市場・昼食と買い物

シラクーサはアルキメデスが誕生した街。歴史いっぱいの活気ある街でした。ギリシャ劇場はヨーロッパ1の大きさを誇り、紀元前5世紀に石灰岩の岩山をくり抜いて建設されたと聞き驚く(@@) そして、かつては向こう(写真下)に見える家の屋根の上辺りまで観覧席があったと聞き、またまた驚き(@@) 現在も初夏の2ヶ月間、古代ギリシャ悲劇と喜劇が上演されています。開催間近には草刈をして準備をするそうで大忙し。闘技場は1世紀初頭に建設され、時にはトラなども戦わせたとか。そして時には勝負をめぐり、剣闘士、観客、主催者でのや

世界遺産カルタジローネの大階段。何と狭い階段もあった！興味津々！ マジョルカ焼には『ウェルカム』の意味でまつぼっくりのインテリアが多い！



カルタジローネの大階段



シラクーサのギリシャ劇場

り取りの凄さがあったと聞き、その光景を浮かべればし古代ローマ時代へ突入した私  
 でした。ガイドさんはお話がとても上手！ 午後はベッローモ宮州立美術館でメッ  
 ーナの「受胎告知」鑑賞他。



### 3月23日(土) 空中都市カステルモーラからタオルミーナギリシャ劇場

**坂**：タオルミーナの高台標高528mのカステルモーラまでバスで上る。見渡せば  
 紺碧のイオニア海、イタリア半島までが一望。

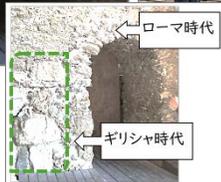
街に降りてウンベルト通りを行くと4月9日ひろばに出た。教会や時計台もあり観光客でにぎわう中、さらに  
 通りを進む。ギリシャ劇場に到着。紀元前3世紀に作られた劇場で、黄色のユーホルビアの花が咲き、青い  
 海タオルミーナで一番の見所だった。

19時30分からホテル近くのレストランで最後の夜を楽しみながらディナー。魚料理、パスタ、デザートのみ  
 なさんでシェアして舌鼓を打ち21時過ぎにホテル着。



天空の町  
カステルモーラ

大きな石でギリシャ時  
 代に造られ、アーチ  
 や細かい石はローマ  
 時代に改築された



**ギリシャ劇場** イオニア海とエト  
 ナ山の景色が広がります。客席バツ  
 クの石組により声が反響し、下の声か  
 よく聞こえるようになってきています。



### 3月24日(日) カターニア空港からローマ経由で帰国

**川合**：現地ガイドさんの河村さん、運転手さんに見送られカターニャ空港を  
 出発。1時間30分でローマ空港に到着し帰国の途に着きました。また機会  
 があれば誘って下さい。

みんな乗っていますか〜！(笑)

### 3月25日(月) ローマ空港から約12時間→11:05 羽田空港到着

**高橋友**：シチリアとは一転、雨降り肌寒く桜の開花もまだでした。ターン  
 ーブルでスーツケースを待つ間に、探知犬におすわりされるハプニング(機  
 内食のサンドイッチが原因) もありましたが、無事帰国解散となりました。  
 皆さまお疲れ様でした。そして思い出に残る楽しい旅をありがとうございました。



☆さよなら エトナ山3326m  
 ☆話は変わるが、パレルモ空  
 港はファルコーネ・ボルセリーノ  
 国際空港とも呼び、マフィアと  
 の闘いに殉職した、二人の判  
 事の名前をつけています。

《シチリアの郷土料理 魚介類 スイーツ忘れられません》



お礼/パレルモ在住30年のシチリア州公認日本語ガイド河村さんと、旅行社ワールドコンパス ツアープロ  
 デューサー栃木さんには、楽しい旅を企画サポートしていただき、感謝するばかりです。Grazie !!

## 2023年度第10回運営委員会報告

日 時:2024年3月28日(火) 13時30分(事務所)

出席者:(議長)奥村 (書記)平山 吉越 平石 高橋文 熊坂 畠 内海 鈴木宏 高橋吉 原田 計11名

### ■機関紙編集体制

校正はPDFファイルで行い、完成したらワードをドロップボックスにアップする。

表紙の目次作成担当は、123号は吉越さんが担当するがその後は運営委員が順番に行く。

表紙見出しの1行目は最大10文字、2行目は最大12文字とし、記事作成者が伝助に記入する。

総会の日の午前中に運営委員と校正担当者が参加し、打合せ会議を行う。

### ■イベント参加者が多数の場合

サブリーダーを2名にし、列の中間にサブリーダー1名を配置して、曲がり角などでは道案内もする。

### ■会計の引継ぎ体制

リーダー手当と交通費は表を作成して管理する。会員名簿の作成も会計担当者が行う。

1~3月入会者は傷害保険に入らないので参加の都度保険料をもらうようリーダーに伝える役割も負う。

### ■シチリアオンラインツアーを神奈川県連盟と神奈川ウォーキングクラブ主体で実施する。

### ■春の訪れ「おかめ桜」を楽しもう(3月13日 内海)

満開のおかめ桜を素晴らしい天気と共に楽しむことができた。

### ■総会対応(内容省略)



## 2023年度第11回運営委員会報告

日 時:2024年4月30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 熊坂 奥村 内海 鈴木宏 高橋吉 篠  
合計12名

### ■ホームページパスワード変更後会員ページに入れない人がいる。申し出があれば個々に対応する。

### ■総会対応について

今回は書面審議ではなく、事務所で審議議決をする。

### ■お試し参加について

お試し参加3回以上は断ることにする。ただし元会員や会員の家族の方は別に考える。

お試し参加の参加申込締切日は会員と同じにする。傷害見舞金の申請もれが発生するので実施日の1~2日前の参加は断るようにする。

申し込み締め切り日までにお試し参加者からメールへの返信がない場合も参加を断る。

### ■会計処理について

領収書は写真に撮って会計担当のパソコンに送る方式になる。実施は総会終了後から。

### ■ロマネスク日光街道⑩(4月13~14日 熊坂)

日光街道ウォークはゴールしました。最後は日光のホテルで楽しく思い出話が出来ました。

### ■次回運営委員会 6月24日(月)14時(事務所)

## 2024年7月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

6 日 (土)	例会	<p><b>第325回例会 鎌倉に滝を見に行こう</b></p> <p>集 合:JR根岸線 本郷台駅 10時 約10km(プラチナ:約7km)</p> <p>コース:本郷台駅→いたち川経由天神橋→荒井沢せせらぎ緑道→鎌倉市境尾根→今泉不動方面に下る→今泉さわやかセンター(昼食)→称名寺(今泉不動)→今泉不動バス停(プラチナコース約7km)→今泉小学校經由長窪の切通(地図にも載っていない小さな切通)→鷹の台バス停→(バス)→大船駅</p> <p>★鎌倉の山奥にある称名寺は、木立に囲まれて静寂そのもの。境内には、滝の音や川のせせらぎが響き涼しい風が吹き渡ります。申込み:平嶋 080-5678-3961</p>
10 日 (水)	一般	<p><b>すみだリバーサイドウォークと浅草ほおずき市</b></p> <p>集 合:JR新橋駅南改札口 10時 13km(ショートカット:9km)</p> <p>コース:新橋駅→新橋桜田公園→銀座4丁目→歌舞伎座前→築地本願寺→聖路加病院前→隅田川明石町岸→佃大橋→佃島(佃煮買物)→石川島公園パティ広場(昼食)→越中島公園→永代橋→浜町公園(ショートカットは最寄りの浜町公園駅から地下鉄で都営浅草駅へ)→隅田川テラス→隅田公園(両コース合流)→浅草寺二天門</p> <p>★都心の多彩な街並みを抜けて久しぶりに隅田川を歩きましょう。佃大橋から吾妻橋まで、夏の川風に吹かれながら十の橋々を巡ります。ゴールでは四万六千日の功德の縁日、浅草寺のほおずきがあなたを笑顔で待っています。</p> <p>★天候、気温によりショートだけの実施になることもあります。</p> <p style="text-align: right;">申込み:脇坂 090-2164-2641</p>
20 日 (土)	やや健脚	<p><b>青梅街道を歩く① ★新宿追分～中野宿～田無宿 【会員限定】</b></p> <p>集 合:JR新宿駅東口 10時 約17km</p> <p>コース:新宿駅→新宿追分→中野宿→杉並区立蚕糸の森公園(昼食)→杉並区役所(一里塚道標)→井草八幡宮→田無神社→西武新宿線田無駅</p> <p>★旧青梅街道は新宿追分から酒折中山道追分までの約132kmの街道です。途中8宿あります。まずは新宿追分から田無宿まで歩きましょう。</p> <p style="text-align: right;">申込み:熊坂 080-1260-5285</p>
27 日 (土)	健脚	<p><b>飛竜の滝から鷹巣山～浅間山夏ハイキング 【会員限定】</b></p> <p>集 合:箱根登山鉄道 箱根湯本駅 9時30分 約10km</p> <p>コース:箱根湯本駅バス停(畑宿・元箱根方面バス9時45分発乗車)→須雲川バス停(標高251m)→(須雲川自然探勝歩道)→畑宿(標高578m)→飛竜の滝→(飛竜の滝自然探勝歩道)→鷹巣山(標高834m 昼食)→浅間山(標高802m)→宮ノ下駅(標高436m)→(箱根登山鉄道)→箱根湯本駅→小田原駅</p> <p>★早川支流須雲川のせせらぎを聞きながら自然探勝歩道を歩いて一里塚がある畑宿へ。飛竜ノ滝は、上段15m、下段25mの落差で迫力があります。鷹巣山から浅間山へ、夏のハイキングを満喫しましょう</p> <p style="text-align: right;">申込み:市村 0463-21-0051 当日連絡先 河野 090-5201-0867</p>

28  
日  
(日)

オンラインツアー

## 様々な文明がぎっしり イタリア・シチリア島の旅

メイン会場: 神奈川県スポーツ連盟事務所 (14時30分入室可能)

全国各地・海外からはZoomで参加していただきます。

開催時間: 16時～17時30分

主な訪問地: 州都パレルモ市内 古代ギリシャ神殿の跡いっばいのアグリジェント 古代オリンピックのモザイク画「ビキニの少女」や体育室もあるピアッツァ・アルメリーナ 大階段ウォーキングはカルタジローネ アルキメデスの生誕地シラクサー イオニア海を望む「ギリシャ劇場」のタオルミーナ等々

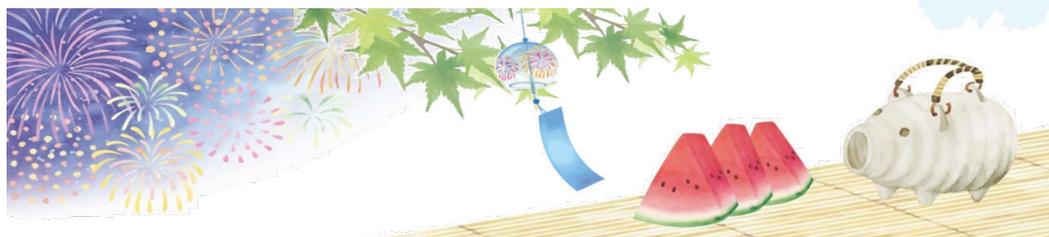
★ガイドさんは州都パレルモ在住30年、シチリア州公認日本語ガイドの河村悦子さんです。神奈川県ウォーキングクラブ13人が、2024年3月にシチリア島を訪れた際のガイドさんです。知識いっぱい、優しくなんでも教えてください。

★コロナ禍がおわっても、円安でほど遠い海外旅行ですが、空路ローマ経由でパレルモ空港まで約15時間を一っ飛び！ 動画や写真で観光します。シチリアの深い歴史、田舎料理、青い海と空を日本にいながらにして満喫しませんか。ゴットファーザーにも会えるかな？

受付順に80名募集 申込方法詳細は後日発表。

共催: 新日本スポーツ連盟神奈川県連盟・神奈川県ウォーキングクラブ

申込み: 吉越 090-2750-0034



## 2024年8月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

<p>24 日 (土)</p>	<p>一般</p>	<p>海の公園の花火を楽しもう！            集 合:京急金沢文庫駅 15時30分 約5km            コース:京急金沢文庫→金沢山→稲荷山→日向山→称名寺→熊野神社→買い出し            →海の公園            ★金沢三山を散策後、今年も花火を楽しみつつ去りゆく2024年の夏を惜しもう！            申込み:鈴木宏 090-2662-8036</p>
<p>31 日 (土)</p>	<p>健脚 ー</p>	<p>三本の道を辿り小仏城山から相模湖へ 【会員限定】            集 合:JR高尾駅北口9時35分 約9km            コース:JR高尾駅北口(小仏行きバス9時52分発)→小仏バス停(標高290m)→宝珠寺<sup>11</sup>→(小仏峠越えコース)(旧甲州街道)→小仏峠(標高548m)→(高尾陣馬縦走コース)→小仏城山<sup>11</sup>(標高670m 昼食)→(東海自然歩道西尾根コース)→富士見茶屋→千木良バス停→牛鞍神社→弁天橋→築井大橋→相模湖公園→JR相模湖駅            ★小仏峠越えコース、高尾陣馬縦走コース、西尾根コースの3つのハイキングコースを楽しんで相模湖へ下山。城山茶屋のかき氷は美味しいですよ。            申込み:市村 0463-21-0051 当日連絡先:奥村 090-9952-8796</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・・・員へは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・歩数計・健康保険証・雨具など  
 (天気予報が晴れの場合でも雨具は持参してください)

【コース分類】(※詳細はHP「コース基本分類表」を参照)

●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 **会員限定**

標高差100～300m程度の丘陵コース、または歩行距離15km以上の平地コース

●健脚 **会員限定**

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

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。

# 鎌倉に滝を見に行こう

## マイナスイオンがいっぱい

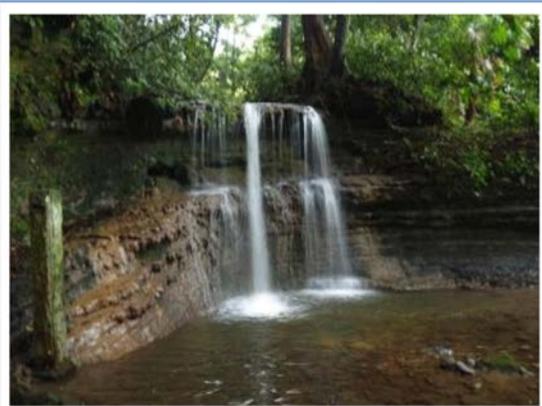
2024年7月6日(土)

集合:JR根岸線本郷台駅 10時 約10km

コース:本郷台駅→いたち川經由天神橋→荒井沢せせらぎ緑道→鎌倉市境尾根→今泉不動方面に下る→今泉さわやかセンター(昼食)☯→称名寺(今泉不動)☯→今泉不動バス停(プラチナ約7km)→今泉小学校→長窪切通(地図にも載っていない小さな切通)→高野台バス停→(バス)→大船駅

※一部山道を歩きます。滑りそうな箇所もありますのでウォーキングシューズ着用・ストックがあると楽です。

※暑さ対策・虫除け対策を忘れずに！



平安時代に空海が開いたという称名寺、その中に陰陽の滝があります。



長窪の切通し



入口にある六地藏、一番左側の地藏様は外国人??

[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)

# 各部からのお知らせ

## 全国交流ウォーク in 沖縄参加募集締切り迫る！！

既にHP、メールなどでお知らせしている全国交流ウォーク in 沖縄参加申込スケジュールは以下の通りです。これは神奈川ウォーキングクラブ参加者用の日程です。

参加申込締切り:5月31日(一旦この日で締切ります)

参加費振込締切り:6月15日

参加費振込先:ゆうちょ銀行【記号 10220 番号 7108821】

口座名義:新日本スポーツ連盟神奈川ウォーキングクラブ

全国交流ウォーク in 沖縄、全国版のチラシとは、各締切日、振込口座が違いますのでご注意ください。

## ☀熱中症に注意しましょう☀

今年もそろそろウォーキングするには厳しい季節がやってきました。神奈川ウォーキングクラブでは、ウォーキング予定地周辺の気温予報が35℃以上となったら、催行中止です。リーダーは、この気温を実施日前日正午に「YAHOO 天気」で確認し、該当の場合は14時までに参加登録伝助で参加者に知らせます。

環境省は、熱中症対策として従前からの注意に加え、今年4月24日から更に厳重な「熱中症特別戒アラート」を発表しています。これは①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標を暑さ指数(WBGT)として表し、指数35以上で発せられます。過去に例のない危険な暑さで、熱中症による重大な健康被害が生じるおそれがあるので厳重警戒が必要です。また環境省は発表地域と同じ場所でも環境により指数は大きく変化するとしており、地震、台風などの自然災害と同じく、日ごろの心掛け、かつ自助・共助での準備・対応が重要であるとしています。

私たちの対応としては、例年どおり以下の3点を守りこの夏を乗り切って行きたいものです。

**I**リーダーは必ず30分に1回は水分補給休憩をとる **II** 個々人は十分な水分(スポーツドリンクは速効性がある)を準備して参加 **III** 場合により、日傘や携帯扇風機などを活用  
クーリングシェルター代わりに公民館、ショッピングセンター、コンビニ等の利用も有効と思われます。

## ☀7月海の日例会休止

例年海の日に行っていた例会は取止めとし、今後は他の奇数月例会と同様

**【第1土曜日開催】**とします。  
(23年度第2回運営委員会で決定)年々厳しさを増す夏の暑さを少しでも回避するための措置です。

### ★在籍会員数

2024年5月25日現在  
男性50名、女性69名  
合計119名

## 新入会員さん紹介 宜しくお願いします

会員 No.466 五十嵐 翔太さん 横浜市在住 インターネット検索	会員 No.467 坂部 秀子さん 相模原市在住 友人からの情報	会員 No.468 柴田 陽子さん 東京都大田区在住 歩いて体力維持
写真は次号掲載		

## ★2023年度をもって退会される方(3月16日以降届出状況・敬称略)

325 阿部米子、384 Brown 淳子、404 内田由樹子、408 大谷千春、413 楠瀬佳子  
438 立川道義、444 池田広、447 佐治昌子

\*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。