

ウォーキングだより

第124号

発行日2024年7月25日



5/28~30 悠久の時流れる神秘の島 屋久島を歩く 14名参加

目次

- | | | | |
|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| 2 6月第323回例会
紫陽花と花菖蒲訪ねて | 6 神奈川県平和行進
平和を願って13日間 | 12 東海道五十三次15
東西からど真中の24番目 | 17 運営委員会報告
6/24 |
| 3 6月第324回平日例会
滝ノ川あじさいロード | 8 三浦一族を偲んで-1
小網代の森から道寸祭りへ | 13 相模川を遡るパート5
相模川自然の村～津久井湖 | 18 予定表2024年9月 |
| 4 7月第325回例会
鎌倉に滝を見に行こう | 9 丹沢クリーンハイク
丹沢に年に一度は恩返し | 14 横浜カラオケウォーク
昭和歌謡大爆発! | 20 予定表2024年10月 |
| 5 旧甲州街道を歩く14
竜王～新府 | 10 屋久島を歩く
悠久の時流れる神秘の島 | 16 第24回定期総会開催
5/25 | 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/>

里山に紫陽花と花菖蒲を訪ねて

2024年6月2(日) 晴れのち曇りのち雨 16000歩 約11km

コース: 9:50二宮駅→吾妻山→中里出口→葛川散歩道→せせらぎ公園→
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→二宮駅・秦野駅14:50

参加者:内海(L) 脇坂(SL) 飯倉(SL) 勅使河原 吉越 五十嵐志
平石 熊坂 高橋文 福士 市村 島 吉岡 飯田 山口 望月
高橋吉 芦田 沼津 西川 中西 小野 尾形 小見山 白田
坂部 一般/ユズキ 計27名



望月: 今日には早々に雨の予報でしたが、二宮駅を出発し約300段の長い階段を上り、吾妻山山頂の展望台に着いた頃には少し青空も見えました。TV中継も出る菜の花の時期とは違い、今日は人も少なくゆったりと過ごせました。中里口へ下り葛川の流れを見ながら春には訪れてみたくなるような立派な桜並木が続く散歩道を行くとせせらぎ公園へ。昼食後、リーダーのアヤメ、カキツバタ、ハナショウブの見分け方の説明を聞き、見頃のハナショウブや紫陽花を見ながら園内一周。端午の節句の花菖蒲湯に用いられる葉菖蒲のお話や、紫陽花の花びらだと思っていたガク(装飾花)と、次の命へつなぐ真花の違いを実物を見ながらの説明がとても分かりやすかったです。後半少し雨に降られましたが、田園風景の中を楽しくウォーキングできた一日でした。



何度天気予報を見たかな…。この一週間祈る気持ちで天気予報を見つめていました。その願いが天に届いたのか、当日の朝は晴れ間も見えるウォーキング日和に気持ちはルンルン！
午後は祈りの効果もここまでと、そぼ降る雨に濡れながら葛川の源流を目指してのウォーク。傘の花が揺れる。湧水に囲まれた湿生公園はしっとりと雨に濡れ、静寂漂う別世界の趣。午前と午後、様々な表情を見せる里山の風景を楽しんだ一日。お天気の心変わりに感謝！ <内海L>

滝ノ川あじさいロードとせせらぎ緑道を歩く

2024年6月19日(水) 晴れ 19000歩 約13km

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→豊顕寺→豊顕寺市民の森→
三ツ沢公園→せせらぎ緑道→松本コミュニティ道路→宝玉稲荷大明神→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→大覚寺→東横フラワー緑道→横浜駅

参加者:熊坂(L) 斉藤優(SL) 佐藤伊 勅使河原 吉越 平嶋 常盤 高橋文 山内 市村 丹後
桑原 澤 奥村 井口 畠 脇坂 岩元 内海 飯田 山口 鈴木宏 篠 高橋吉 川合 入江
亀田 佐田 中西 小野 永井 白田 一般/谷口 計33名

中西: 雨が塵を吹き飛ばし、ピーカンの晴天、元気に出発するも、乗り換え
駅で電車遅延の放送が鳴り響いていた。肝心な電車はハテナ・・・遅延時
間は30分を超えてしまった。ダメもとで「羽沢横浜国大駅」に降り立つと、長
い跨線橋を渡る群れを発見。追いついたバンザイー。

キャベツ、トウモロコシ、枝豆畑をぬけてアジサイロードへ。珍しい白いナス
やまだ青いトマト、ピーマンもお出迎え。「木陰が、ちょっとあるだけでも嬉し
い」とつぶやくメンバーさん。豊顕寺の赤門は歴史の向こう側へも通じる扉
のよう、そして市民の森へ抜ける道は、木陰を吹き抜ける風が素敵に涼し
い。三ツ沢公園はアジサイも美しく本日のテーマ通りの昼食場所となった。
無事一日終了で感謝。



滝ノ川あじさいロード



アジサイが綺麗だったせせらぎ緑道の三ツ沢小学校前で

小野: 昨日の大雨がすっかり上がり、真夏のような天気
になりました。

初めての羽沢横浜国大駅に
集合、4班に別れ跨線橋を
渡り、住宅街から出発です。
滝ノ川あじさいロード、せせ
らぎ緑道、三ツ沢公園等を
次々に歩きました。形、色と
りどり、沢山の紫陽花に出逢
いました。

手入れをしてこそ、こんなに
綺麗に咲く事が出来る！！
感謝、感謝の1日でした。

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) 晴れ 16000歩 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)
 →高野台バスターミナル→長窪切通し→常楽寺(解散)(大船行きのバス有)



参加者: 平嶋(L) 平野(SL) 鈴木宏(SL) 佐藤伊 勅使河原 吉越
 平石 五十嵐志 五十嵐し 熊坂 高橋文 熊島 福士 奥村 高橋友 畠 脇坂 吉岡 内海
 飯田 鹿島 山口 井口 高橋吉 川合 玉利 高津佐 永由 沼津 西川 中西 廉屋 佐藤し
 尾形 永井 白田 今回入会2名/谷森 渡辺武 一般/ユズキ(熊坂・孫) 計39名

五十嵐志: 私の住んでいる所から根岸線は遠く感じられ、本郷台駅に下りるのは久々でした。これまでのコース案内で“いたち川”は何度も目にしていましたが、歩いたのは初めてでした。市街地を流れる川にもかかわらず、川岸の緑が多く涼風も感じられて静かな散歩道でした。そして荒井沢川せせらぎ緑道を通り、自動車専用道路の大規模工事現場を過ぎて、鎌倉市境尾根へ。炎天の中、坂を登ると緑の中を通り、野菜畑や緑の木の下を歩く細道。そして杉木立の中を通り、今泉さわやかセンターの空調の効いた部屋に入れてもらい昼食。ここまで汗びっしょりで助かりました。称名寺では滝に涼しさをもらいました。お不動さんが睨んでいましたが、知らないだろうと不正を働く輩に目を光らせて欲しいものです。



いたち川沿いを歩く



称名寺 滝の前

鈴木宏: 例年「海の日」に実施されていたウォーキングに代わっての月初の例会となったが、やはり暑くて熱い一日になった。梅雨明けてないのに…。顔面から流れる汗に「これぞ！デトックス！」と喜んでいたのはほんの最初だけで「熱い～！」と呟きながら称名寺の滝を目指して歩いた。途中の



長窪切通し

荒井沢せせらぎ緑道の水の流れや鎌倉市境尾根の森の木陰の風に癒されホッと一息二息つけたことやゴールの滝が想像以上に豊かな水量で涼し気だったのは何より救いだった。

平野: 今回の歩きにひとつ提案なのですが当日の天候、気候に異常警報がでた場合は実行するしないの判断をする基準が必要と考えますが。

旧甲州街道を歩く パート⑭ 竜王～新府

2024年5月18日(土) 晴れ 28000歩 約18km

コース : 竜王駅→称念寺→赤坂供養塔→市川駿河道分岐→塩崎駅前→塩川橋→葦崎宿→平和観音前
→十六石→神明宮→新府駅

参加者: 平山(L) 奥村(SL) 畠(SL) 勅使河原 五十嵐志 熊坂 高橋文 栗田 市村 小田 山口
田村 計12名

このシリーズも14回目となり、残すところは6回になりました。出発の竜王駅でいきなり「**山県大貳**」の銅像にでくわした。誰と調べてみると、明治維新から100年前に初めて尊王論を唱えた人とのこと。信玄の家臣**山県昌景**の子孫で竜王に生家がある。

晴天に恵まれ歩きはじめて甲州街道に出るとすぐ、「**丸石道祖神**」がある。山梨には丸い石ができるのは神の御業とする信仰があり、各所に祀られている。それだけでなく山梨の人は石が好きらしく、石で出来た「**鳥居**」や武田勝頼が焼け落ちる新府城を眺めて涙を流したという「**泣き石**」、信玄が洪水対策に使ったといわれる「**十六石**」などが甲州街道沿いにあり、名所として保存されている。



石の鳥居



大きな庄屋

登り坂を上がり汗をかいたあと、駿河への道**市川駿河道分岐**を通り、塩崎駅近くにある大きなモールで昼食をとる。昼食後、昔ながらに保存された大きな**庄屋横**を通り、**葦崎宿**へ。葦崎駅のそばには宝塚の創始者で阪急電鉄を作った「**小林一三**」の生家跡を「**にらさき文化村**」として保存してあり、そこで休憩をとる。背後の崖の上には関東三観音のひとつ大きな「**平和観音**」がそびえ立ち人々の安寧を祈っている。

新府駅の4キロほど手前にあったコンビニでビールを買い込み保冷袋に入れる。神明宮で一休みして急な坂を登り予定通り4時30分頃目的地新府駅にゴールした。何もない誰もいない寂しい駅のベンチでしたが、電車を待つあいだ、私達だけで冷たいビールで喉を潤し、なんとも言えず最高でした。<平山>



甲州の山々を背景に



にらさき文化村にて

2024年神奈川県平和行進

～あなたの町の平和を願って13日間の行進～

2024年5月7日(火)～19日(日)

参加者:5/7 吉越・平石(県連盟 吉成 山下) 5/12 川合 澤 平石(現地へ行くも順延で開催無)
5/13(立場)澤 平石 5/13(小菅ヶ谷北公園)佐藤伊 平石

<リーダー平石 報告>

広島・長崎被爆から79年、ビキニ被災から70年を迎え、コロナ禍からも抜け出して平和を願い、「一歩でも二歩でも歩こう」のスローガンを掲げて平和行進をしました。

5月7日(火)雨 東京都との引継ぎ

六郷土手宮本台緑地14:30

神奈川スタート集会(各団体あいさつなど)

14:50 引き継ぎ集会

(東京・神奈川挨拶)・解散15:20

あいにくの大雨となりましたが、東京も神奈川も多数の参加があり盛大に引き継ぎ集会が開催できました。県連盟から吉越さん山下さんなど多くの参加もありKWCでは吉越・平石が参加しました。



5月13日(月)雨 神奈川県・横浜市・中区

桜木町駅前広場(14:00)集会

残念ながらみなとみらいでの国際トライアスロン大会の影響で順延となり、泉区と栄区に参加したためKWCからこちらへの参加者はゼロ。

(5月12日に澤・川合・平石の3名が桜木町に出向きましたが13日に延期となった)



5月13日(月)雨 横浜市泉区

立場駅集合10:00旧深谷通信隊まで大雨の中、パトカーの先導のもと1時間平和行進をして多くのひとに呼びかけました。スタートと解散時集会しました。

KWC参加:澤 平石 約3km

5月7日東京から神奈川へ引継ぎ式



5月13日(月)雨 横浜市栄区

本郷台駅からバス移動で小菅ヶ谷北公園へ13:00集合 本郷台駅まで平和行進をして多くの人に呼びかけた。住宅地の中を1時間歩いた。
KWC 参加:佐藤伊 平石 約4km

5月14日(火)愛川町

最新の予定表では未定とありましたが、町役場にたずねたら今年は陳情のみで行動はありませんとのことでした。そのため修験道の八菅山に参拝して、3時間ウォーキングで健康づくりをしました。
KWC 参加:平石

5月15日(水)逗子市・葉山町

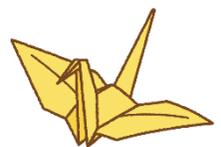
葉山町役場9:00集会、町長あいさつなど。
この町は平和行進に継続的に取り組んでいるので参加しています。逗子市役所まで行進し集会に参加しました。 約4km



国民平和 大行進 葉山町役場にて(写真上)
葉山町町内を元気に進行(写真左)



2024 年原水爆禁止
国民平和 大行進
東京-広島コース



5月19日(日)湯河原町 静岡県との引継ぎ

神奈川県最終日なので頑張りました。
5月19日湯河原町役場に隣接する広崎公園で、午後から集会を開きその後に町内を行進しました。
平和をアピールしながら力強く100名ほどで歩きました。静岡県の方も公園に待ち受け、引継ぎ集会を盛大に行いました。集会では被爆者が横断幕を力強く持っていました。
湯河原町長さんと議長さんが、一緒に歩きました。 約6km



湯河原町行進

三浦一族を偲んで-1- 道寸祭り(笠懸)

北条早雲との壮絶な攻防で終焉の地となった油壺

2024年5月19日(土) 曇り 10000歩 約7km

コース :京急三崎口駅9時30分→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)🚶🚶

→シーボニアマリーナ→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

参加者:吉越(L) 吉岡 飯田 富矢 西川 大幡 白田 計7名

白田: 小網代の森の散策、遊歩道が整備されて歩きやすく、緑が深くアカテガニの足だけでも発見出来て良かったです。初めての道寸祭り、人馬一体となって走る馬、ゴール手前で走るのをやめてしまう馬、海岸での迫力ある笠懸を見ることができ楽しく過ごすことができました。



西川: 今日のお祭りは歴史ある催しである事が計り知れました。

人馬一体の技であり、歴史がヒシヒシと感じられ、楽しい一時が過ごせたことを感謝します。



撮影/大幡洋子さん

初めて三崎口駅に降りて油壺まで行きました。道寸祭りの「笠懸」も楽しかったです。



また来てね~
穴の中より...



油壺荒井浜海岸にて

富矢: 今回は、いつになく参加者が少なく7人の参加。たまには、このように少ない人数でも良いかもしれません。午前中に寄った小網代の森も、自然豊かで良かったと思います。今度、機会があったら、一人でもた行ってみようかな、と思っています。

吉岡: 勇壮な道寸祭を間近で見られて感動しました。砂浜での笠懸、迫力がありますね。

久しぶりの小網代の森、スイカズラの花が咲いていて、ピーヒョロロと真上でトンビが鳴いていました。アカテガニは恥ずかしがって穴に隠れてしまい残念でした。

飯田: 鎌倉の流鏝馬とは又違った、迫力満点に感謝デス。

*次回は小田原です。

第45回 2024 丹沢クリーンハイク

丹沢に年に一度は恩返し！



2024年5月26日(日) 曇り 10000歩 約6km

コース : 小田急線渋沢駅9時→バス大倉9時30分受付

大倉尾根にて見晴茶屋まで清掃活動

クリーンハイク終了後はクラブの行動で、渋沢丘陵八国見山から震生湖經由秦野駅解散

参加者: 平石(L) 吉越 澤 松本 計4名

※結果 全体で 139 名参加 不燃ゴミ 47.7 kg 可燃ゴミ 15 kg回収

伝統ある丹沢クリーンハイクに参加でき光栄です。まだ新参加者ですが、労山「地平線の会」メンバー2名と同行させていただき喜びの限りです。来年もお手伝いできるよう今から準備します。<平石>

松本: いつものウォーキングとは違う気持ちで挑んだ丹沢クリーンハイク。落ちていたゴミを回収するのが目的ですが、登山者のモラルも向上しているようで、ゴミはほとんど落ちていませんでした。途中すれ違うハイカーから感謝の言葉を掛けてもらえると、当たり前のことをしているのになぜか心嬉しく感じてしまいます。この日は新緑の中を、マイナスイオンを浴びながら歩き、丹沢をより身近に感じることができました。



吉越: 毎年、ウォーキングクラブは見晴茶屋往復ということで、クリーンハイクの仲間に入れてもらっています。山には慣れていないメンバーでも心配ない場所なので、来年はもっと大勢で参加したいです。



【終了後に行った八国見山…松本】

皆さんは八国見山をご存じですか？

グーグルマップで八国見山と検索すると広島県の山が表示されますが、神奈川県秦野市にも同じ名前の山があります。地元の人に尋ねても知らない人が多いみたいで標高は319m。誰でも気軽に歩ける山で、この日は丹沢クリーンハイクが終わった後に同行させていただきました。近くには渋沢丘陵や震生湖などあり、ウォーキングには適したコースだと思います。

以前にも同じようなコースが開催されていますが、地図にない山を訪ねるのもまた魅力的だと思います。



上・下 大倉尾根にて

Google マップに載ってなかった、ですよー！
どこへ連れて行かれるのかと思って探したんですよー!! (笑・吉)

平石さんは Google 先生よりスゴイです！

悠久の時流れる神秘の島、屋久島を歩く

【一日目】2024年5月29日(水) 晴れ

＜縄文杉コース＞ 38000歩 約22km 行動時間10時間10分

コース : 荒川登山口→小杉谷橋→小杉谷集落跡→楠川別れ→三代杉
→仁王杉→大株歩道入口→翁株→ウィルソン株→大王杉→
夫婦杉→縄文杉→(登りと同じ道)→荒川登山口

参加者:局ガイド 熊坂(SL) 奈良 河野 栗田 市村 三田 工藤 計8名

＜ヤクスギランドコース＞ 12000歩 約5km

コース : ヤクスギランド入口→くぐり榎→千年杉→仏陀杉→くぐり杉→ヤクスギランド出口→(車)→
紀元杉→(車)→淀川登山→淀川小屋→淀川登山口

参加者:真辺ガイド 岩元(L) 小田 高橋友 越後 玉利 高津佐 斉藤厚 計8名

【二日目】2024年5月30日(木) 曇り 8000歩 約3.5km

コース : 白谷広場→いこいの大岩→飛流おとし→さつき吊橋→三叉路→くぐり杉→白岩小屋→七本杉
→苔むす森→(登りと同じ道)→白谷広場

参加者:真辺ガイド 局ガイド 岩元(L) 熊坂(SL) 奈良 河野 栗田 市村 小田 高橋友 三田
越後 玉利 高津佐 斉藤厚 工藤 計16名



恋が叶うウィルソン株



やっと到着！縄文杉の展望所にて

市村: 標高600mの荒川登山口から6時7分、待望の「縄文杉コース」のスタートです。

まずはレールとレールの間に杉板が張られた足場の良いトロッコ道を歩いていきます。安房川沿いの緩やかな上り道、板の間から激流の川面が見える、手すりのない橋を渡ること数回。水の音とウグイスのさえずりが聞こえる静かな世界です。

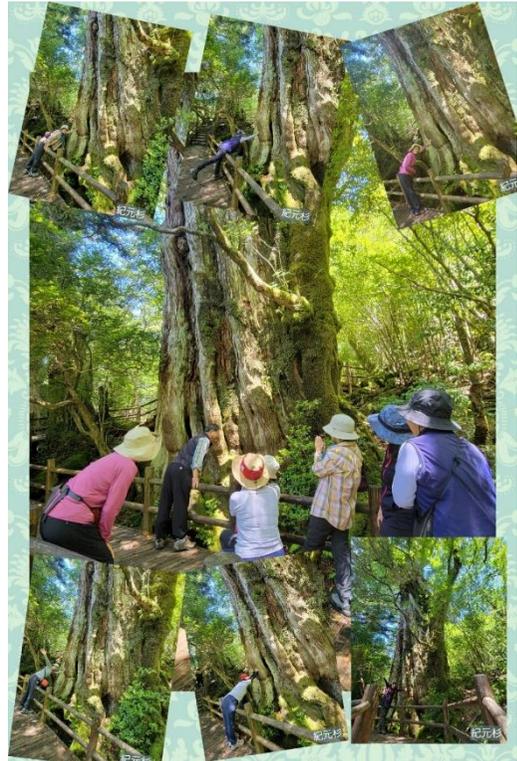
局(つぼね)ガイドから、屋久杉や苔むす地帯などの話を聞きながらのウォーキング。小杉谷集落跡を通過して8時46分、8km歩いてトロッコ道終点、標高900mの大株歩道入口へ着きました。

ここから本格的な山道へ、標高差約400mの登山コースです。9時スタート、少し上って切り株空間がハート形で恋が叶うというウィルソン株で写真撮影。さらに上り10時15分、ベンチのあるところで早めの昼食タイム。大きなヒメシヤラの木、大王杉、夫婦杉、桜ツツジなどを楽しみながら11時28分、標高1310mに立つ縄文杉に到達しました。

縄文杉は屋久島の森の主、推定樹齢2000年～7200年といわれる巨樹はどんな歴史を見てきたのでしょうか。圧倒されるような歴史と大きさ、歩いて上ってきたからこそその感動でした。「悠久の時の流れ」と「自身の時の流れ」を思い起こしながら、上ってきた道に戻りました。

斉藤厚：世界自然遺産の島を一度は訪ねたく参加。
ヤクスギランドコース健脚LV1。

園内に入るとまず出迎えてくれた「くぐり榎(ツガ)」をくぐり、遊歩道を進みヤマグルマが巻き付いた千年杉を見上げ、吊橋の上から真下を見れば大きな花崗岩。清流の美しい流れを観て、徐々にアップダウンの登山道。木の階段に岩や石を上がったり下ったり息も上がってくる。滑ったり、踏み外さない様に慎重に足を運ぶ。ペースはスローとなりガイドの方に必死について行く。ガイドの方の説明は丁寧に解りやすく繰り返されてきた森の生命循環を体感できました。樹齢三千年の紀元杉はさすがの貫禄、思わず手を広げ天を仰いでいました。ランドと気軽に思いましたが、本格的な登山道もあり私には厳しいものでした。ガイドの方、リーダー、メンバー皆様のお陰で無事にゴール出来ました。感謝です。



待望の紀元杉。岩元さんに感謝！そして皆で祈りを込めてタッチ！

河野：前日に「縄文杉」を見に10時間歩いた後なので、「白谷雲水峡」は軽い靴でも歩ける簡単な所かと考えていましたが、良い意味で裏切られました。自然な状態が残された森林に様々な形をした杉が点在しています。それぞれに名前がついていて面白いです。苔で覆われた緑が美しく神秘的な世界です。遊歩道は石や木が濡れていて滑りやすく、川のような流れの所も渡ります。ガイドさんが長靴を履いていたわけがわかりました。黒潮がもたらした自然の森とはここを指しているような気がします。今回は時間の関係で424haの森林面積の一部分しか歩けませんでした。4時間コースもあるので機会があれば又来たいです。余談ですが九州最高峰の宮之浦岳(1936m)は5月下旬から6月上旬にかけてヤクシマシクナゲが咲き

乱れるそうです。合わせて行きたい所です。



苔むす森

緑がきれいな白谷雲水峡の



珍しいギンリョウソウの花

東海道五十三次⑮

金谷～見附



《一日目》

2024年6月9日(日) 曇り 28000歩 約18km

コース:JR 金谷駅→金谷一里塚跡→金谷坂石畳→菊川坂・江戸時代の石畳

菊川の里会館(昼食)→久延寺・夜泣き石→小夜の中山→日坂宿・川坂屋見学→事任八幡宮→塩井神社→本村橋・馬頭観音→馬喰橋→七曲標識→ホテル玄掛川(宿泊)

《二日目》

2024年6月10日(月) 晴れ 35000歩 約22km

コース:掛川駅→二瀬川→西掛川駅→大池一里塚跡→沢田北 IC→同心橋・花莫蔭公園(昼食)→

久津部一里塚跡→七つ森神社→袋井どまん中茶屋→川井交差点→木原一里塚跡→三ヶ野橋→薬師堂道標→見附宿東木戸跡→旧見附学校→姫街道分岐→磐田駅

参加者:鹿島(L)田村(SL)勅使河原 五十嵐志 河野 清水 栗田 高橋友 吉岡 内海 飯倉 計11名

飯倉:一日20キロのウォーキングの厳しさの中にも、時折訪れる宿場のなごり、松並木の日影が疲れを癒してくれました。私は三島から参加させていただいております。帰りの電車で、磐田から三島までの車窓を眺めながら、こんなに歩いたんだ・・・と感慨にひたっていました。感謝です。

田村:40キロと長い道のりで疲れましたが、天気もまあ良く、楽しく歩きました。最後まで歩きたいけれど、止む無く断念した人もいましたが、みんなで支えながら完歩出来たらと思いました。これからもお手伝いさせて頂きたいのでよろしくお祈りします



内海:二日間の合計40km 63000歩。私にとっての新記録。前回参加の折には足裏のマメには悩まされましたが、足の裏も鍛えられて丈夫になったのか今回は無事OK! 体力キープと熱中症予防と称して飴、おかき、クッキー、アイス、チョコ、ポカリなど食べ過ぎ、飲みすぎたのかな。要注意でした。コースの袋井宿は東海道のど真ん中! 「どまん中小学校」「どまん中茶屋」など、どまん中アピールを楽しんだ道中でした。



相模川を遡るパート5 相模川自然の村～津久井湖

2024年6月15日(土) 晴れ 23000歩 約16km

コース : 橋本駅→(バス)→上大橋→相模川自然の村→小倉橋→川尻石器時代遺跡→谷ヶ原浄水場→津久井発電所→城山ダム(城山大橋)→津久井湖城山公園水の苑地→三井大橋→相模原赤十字病院前→(バス)→橋本駅

参加者: 平山(L) 河野(SL) 勅使河原 五十嵐志 五十嵐し 平石 熊坂 高橋文 清水 福士 市村 小田 鈴木孝 三田 山口 越後 芦田 大城 沼津 中西 佐藤し 尾形 白田 坂部 一般/細川裕子 川浦美智子 ユズキ(小2) 計27名

1週間前は雨予報だったのにすっかり晴れた夏空のもと、前回の終点「相模川自然の村」から1キロほど離れたバス停から気持ちよくスタートしました。川沿いの木陰の道を快適に歩くと小倉橋のたもとから川を離れ登り坂になる。ひとしきり登って水を補給した後、広い原に出る。ここが「川尻石器時代遺跡」。約5千年前の集落の跡が見ついている。古代から川には人が集まるんだと思いながら歩いて行くと、相模川の伏流水を水源とする「谷ヶ原浄水場」があり、さらに「津久井発電所」と水を利用する施設が並んでいる。

住宅地の脇の緑道を進み「城山ダム」に到着。高さ75メートル、揚水発電用ダムとして作られた。このダムでできた津久井湖の水を、上にある城山湖に夜間余剰電力を使ってくみ上げ、昼間の電力需要増大時に水を落下させて発電しているのだ。ダムの左右には津久井湖城山公園が作られ、その中の「水の苑地」で津久井湖の絶景を見ながら昼食をとった。



城山ダム

水の苑地にて



昼食後は津久井湖の北側を巡る道を歩いたが、けっこう長く登り坂が続いた。川沿いの台地に作られた集落を歩いていたら、突き当りに民家、そこで道がなくなるというハプニングが発生。いったん引き返したが、下見の時は通れたはず。もう一度行ってみると民家の横を囲うように細い道が続いているのを見つけた。下見の時の記憶が飛んでいたのだ。

登りが続いたので、足をつった方や足が痛いという方も出たため、津久井湖の真ん中を横断する三井大橋手前のバス停から橋本駅に帰られた。三井大橋で広い津久井湖面の眺めを楽しんでからゴールの相模原赤十字病院バス停に着いた。少し登りが多かった



三井大橋

川沿いの崖道



が緑の多い道を歩き十分楽しめたとと思います。<平山>

横浜カラオケ・ウォーク

2024年6月25日(火) 曇り 7900歩 約5km

コース : JR桜木町駅→横浜赤レンガ倉庫→山下公園(昼食)→関内(カラオケ店)

参加者: 滝川(L) 高橋吉(SL) 佐藤伊 平石 澤 山田 吉岡 飯田 鹿島 川合 計10名

梅雨の時期、雨の予報も出ていましたが、お蔭さまで晴天、しかも涼しいウォーキング日和でした。歩きながらの話題は「持ち歌は何、好きな歌手は誰」と期待に胸を膨らませていました。カラオケは大いに盛り上がりました。バリバリの低音で裕次郎を歌う人、舞台上で語る様に歌い迫力満点の人、手で踊る様に歌う人、昔取った杵柄で聞かせます。昭和歌謡大爆発でした。最後は全員起立して、「また会う日まで」を大合唱。楽しかったです。<滝川L>



平石：忘れていた大好きなカラオケにめぐり逢い感謝しています。他の運動の趣味に熱中して忘れていました。みなとみらいの JR 桜木町南口にクラブ員10人が集まり山下公園まで歩きました。途中の赤煉瓦倉庫の白い紫陽花が見事でした。横浜港は青空の下でしたが、外航船がないのが残念でした。公園の片隅で昼食したあとメインイベントのカラオケに関内に向かいます。最初は小さな部屋でしたが倍の大きな部屋にして快適なカラオケが楽しめました。部屋の2面に大型スクリーンでなお音質も良いので全員が歌を楽しめました。歌がうまい方がほとんどなので聴き惚れていました。でき

れば毎月の催しになれば幸せです。

吉岡：桜木町駅から関内のカラオケビッグエコーまで約5km のウォーク、真夏の暑さでしたが汗もさほどではなく、冷房のカラオケルームは快適でした。3時間のカラオケ、皆さん持ち歌を熱唱され大いに盛り上がり、楽しめました。その中で、全国ウォーク in 鎌倉前夜祭でも唄われた澤さんのカラオケは流石だなと思った次第。最後に「また遭う日まで」を皆で唄って締めました。機会があれば又参加したいと思っています。



猛暑のため中止になりました

7月10日(水)すみだりバーサイドウォークと浅草ほおずき市

集合:JR新橋駅南改札口 10時 13km(ショートカット:9km)

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)→石川島公園パブリック広場(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

★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。

★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。

<L:脇坂 SL:畠・田村>

(※) 前日12時の天気予報で35℃以上の予報が出た場合は中止になります。伝助に【中止】と記入されますので、前日の15時以降に必ず伝助を確認し○を×に変えてください。中止のお知らせ一斉メールは送られて来ません。



第24回神奈川ウォーキングクラブ定期総会開催

日 時:2024年5月25日(土) 13時30分～15時30分

出席者:吉越 平石 高橋文 平嶋 熊坂 平山 奥村 畠 鹿島 鈴木宏 内海 高橋吉 篠 原田
大光明 勅使河原 佐藤伊 吉留 五十嵐志 桑名 尾形 合計21名

議長:勅使河原・鹿島 書記:平山

日頃より神奈川ウォーキングクラブの活動にご協力いただきありがとうございます。
さて、第24回定期総会はコロナ後初の対面での総会となり事務所で開催しました。
結果については以下に報告いたします。なお、役員の内候補はありませんでした。
総会出席者21名、委任状67名、合計88名で、在籍119名の3分の1以上で総会は成立致しました。

記

第24回神奈川ウォーキングクラブ定期総会議決結果

議案評決

- ① 23期活動方針と24期活動方針 賛成88 反対0 保留0
- ② 23期会計報告と会計監査報告及び24期予算案 賛成88 反対0 保留0
- ③ 規約改正(クラブ設立日を追記) 賛成88 反対0 保留0

以上の結果①～③は採択されました。

④役員信任投票

新任は会計の大光明さん、新副会長に畠さん。退任は平嶋さん、熊坂さん。

出席者21名の投票により以下の運営委員全員が信任されました。

会長:吉越悦子 副会長:平石一男 高橋文雄 畠秀夫 会計:大光明恵子

運営委員:平山高雄 奥村暁子 内海栄子 鹿島條太郎 鈴木宏美 高橋吉則 篠 政子

会計監査:荒波充子 原田恒敏 顧問/吉野勉 山岡光治

議案に対する主な質疑応答

質:リーダー手当をせめて千円にできるように皆さんで知恵を出し合って工夫できないか。

答:500円のリーダー手当では下見の交通費にもならないのでアップしたいが、余裕がないので検討していくということでご了承ください。

質:機関紙をメールで送るようにすると郵送料やプリント代も節約できるが?

答:機関紙を読まない人がますます増えることになる。(メールが苦手な人もいて)現状難しい。

質:リーダーとして企画された方もリストアップし、お礼という意味も兼ねて上位の方は表彰することを考えた方がいいのではないか。

答:了解しました。

質:遠方の企画については参加者が一部負担してはどうかと思う。また山へ行くときはサブリーダーを2名にし前と後ろにつけてほしい。そして予定表リストにはリーダー名だけでなくサブリーダーの名前も出してほしい。

答:検討します。

新旧役員挨拶及び参加回数ベストテン表彰があり、総会終了となった。

2024年度第1回運営委員会報告

日 時:2024年6月24日(月) 14時~18時(事務所)

出席者:(議長)畠 (書記)平山 吉越 高橋文 内海 鈴木宏 鹿島 高橋吉 篠原田 (10名)

■新年度役割分担

退任した平嶋さんと熊坂さんの役割引継ぎを含め、各運営委員の役割分担を決めた。

■機関紙について

例会担当者の負担軽減のため、機関紙の例会予告のページ作成は廃止する。9月例会から実施。

■安全対応について

最近いくつか安全上懸念されることが起っている。

屋久島で段差を降りる際転倒し右足首骨折、足首の捻挫、十国峠で木の根につまずいて転倒し切り傷、高水三山でグループから離れ一時連絡取れなくなるなど。

そこで、機関紙の各部連絡欄に上記報告と合わせ注意事項を掲載する。

■会計について

領収書提出は、写真を撮ってグーグルフォームで連絡する方法とする。

現金のやり取りをなくし口座振込とする。振込手数料が無料の口座を利用して送金することを検討する。

振込みは時期を決めて振込むことにするが、内容によってはその都度支払うことも検討する。

各イベントの地図コピー代は、参加人数×10円として計算し、リーダー手当と一緒に振込む。

■第322回例会 目黒区駒場 レトロ建築めぐり(5月4日 篠)

汗ばむ陽気だったが無事終了。建物の見学はGW中で人出があり2つに分かれて見学した。

■水陸両用バスと薔薇のみなとみらいを歩く(5月11日 リーダー小嶋サ)

トライアスロン大会をキャッチしていなかったので、各所への連絡が大変だった。

■旧甲州街道を歩くパート14(5月18日 平山)

快晴に恵まれ甲州の緑の山々を見ながらのウォーキングでした。

■第323回例会 里山に紫陽花と花菖蒲を訪ねて(6月2日 内海)

吾妻山では相模湾の景色を望むことができ、またせせらぎ公園では見ごろの花菖蒲、紫陽花と楽しむことができた。昼食後、雨が降り始めたが、雨の里山風景もまた趣あるものだった。

■東海道五十三次(15)(6月9~10日 鹿島)

2日間とも雨には降られず、涼しい風が吹き抜け、心地よいウォークでした。全40キロの行程でほぼ全員が経験したことがない長丁場でしたが、無事ゴール出来ました。

■例会日程

9月例会 9月7日(土) 畠さんが担当。座間。

10月例会 10月6日(日) 高橋吉さんリーダー、鈴木宏さんサブリーダーで実施。逗子の古墳。

10月平日例会 10月16日(水) 平石さん担当。横須賀水道コース。

次回運営委員会 7月29日(月) 14時(事務所)

次々回運営委員会 8月26日(月) 14時(ズーム)

2024年9月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

7 日 (土)	例会	<p>第326回例会 座間市の湧水群と神社仏閣を巡る</p> <p>集 合:小田急線座間駅 10時 約11km</p> <p>コース:座間駅→神井戸(かめいど)湧水→浄土寺→専念寺→諏訪明神→鈴鹿明神→龍源院の湧水→心岩寺→星谷寺(しょうこくじ)→谷戸山公園→番神水(ばんじんすい)湧水→座間神社→宗仲寺→JR相模線相武台下駅</p> <p>★きれいな湧水の流れや、風情ある町並などを見ることができます。</p> <p style="text-align: right;">申込み: 畠 090-1129-9482</p>
11 日 (水)	一般	<p>三浦一族を偲ぶー2ー 小田原を訪ねて</p> <p>集 合:箱根登山線箱根板橋駅(小田原駅11番線より乗車) 10時 約9km</p> <p>コース:箱根板橋駅→小田原用水取入口→旧東海道→旧東海道1本北の用水路に沿って歩く→松永記念館(本館2階和室貸切り昼食)・老樗荘・庭園(日本の歴史公園100選)→三淵邸・甘柑荘(かんかんそう)外観→板橋見附→居神神社→早川口二重戸張→小田原城址公園(こども遊園地の曲輪跡・郷土文化館・常盤木門・二の丸お堀端の用水取入口4か所)→御幸の浜→小田原宿なりわい交流館→かまぼこ通り→江戸口見附→蓮上院土塁→小田原用水暗渠→小田原駅</p> <p>★2024年5月の道寸まつりに続いて2回目の開催。三浦の新井城で北条氏と戦った三浦道寸の嫡子義意(よしおき幼名荒次郎)は(1516年)7月11日自刃した。その生首は小田原城を飛び越えて松の枝にひっかかり、3年間にらみを利かせていたという。北条氏綱が居神神社を建立し祀ったそうです。当日は「小祭り」あり。</p> <p>★小田原用水は戦国時代に北条氏が城下町を潤す為に施設した日本最古の上水道と言われます。取入口近くの水路は早川より一段高い位置に作られ、うまく流れを作っていることがひと目で分かります。電力王・松永安左衛門の終の棲家「老樗荘」は美を極めていきます。</p> <p style="text-align: right;">申込み:L吉越 090-2750-0034 SL常盤</p>
14 日 (土)	健脚Ⅱ	<p>乙女峠から箱根外輪縦走ハイキング 【会員限定】</p> <p>集 合:箱根登山鉄道箱根湯本駅 8時45分 約11km</p> <p>コース:箱根湯本駅バス停(9時00分)→乙女口バス停→登山口(標高735m)→乙女峠(標高1005m)→丸岳(標高1156m)→長尾峠(標高911m)→箱根スカイライン料金所(↑↓)→長尾峠→長尾峠登山口→湖尻水門分岐→桃源台(↑↓)(標高740m)(バス)→箱根湯本駅バス停→小田原駅バス停</p> <p>★気象条件が良ければ乙女峠などから富士山が望めます。乙女峠から箱根外輪縦走コースで無線中継塔がある丸岳へ、芦ノ湖や大涌谷、仙石原などが一望できます。</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>



<p>14 日 (土)</p>	<p>やや 健脚</p>	<p>富士山学習会「富士山須山口登山道を歩く」 【会員限定】 毎年恒例の富士下山静岡県裾野市主催 集 合: 裾野市役所 7時30分 コース: 裾野市役所7:30出発→裾野市商工会→水ヶ塚公園(ここまでバス移動1時間30分)→富士宮登山口5合目より山に入ります(標高2200m)→新6合目(2300m)ここより下山→宝永第一・第二火口縁→御殿庭中→御殿庭上→小天狗塚昼食(12:00ごろ30分休息)→三辻または四辻→幕岩上→須山御胎内世界遺産指定→水ヶ塚公園(ここから観光バス移動)→裾野市役所17:30解散 ★費用2500円。保険含む予算は一人10000円ですが残額市負担。別途申込みが必要。FAXで可。9月3日まで募集。市役所申し込みは平石が代行します。 申込み: 平石 090-2162-7178</p>
<p>16 日 (月) 祝</p>	<p>一般</p>	<p>スカイウォークとビール工場見学 集 合: 京急生麦駅東口 10時 約10km コース: 生麦駅→生麦神明公園→生麦事件記念碑→生麦JC→横浜ストロベリーパーク→大黒大橋→大黒ふ頭中央公園→スカイウォーク→大黒ふ頭(プラチナ9km)(バス)→神明社(生麦駅)→麒麟ビール横浜工場見学(500円)→生麦駅 ★みなとみらいエリアを海側から眺めその後ビール工場見学。 伝助にプラチナは○印、工場見学は◎印【25名限定】をつけて下さい。 申込み: 高橋文 080-1115-4849</p>
<p>23 日 (月) ～ 24 日 (火)</p>	<p>やや 健脚</p>	<p>東海道五十三次16 一日目 天竜川と浜松城 【会員限定】 集 合: JR東海道線磐田駅 10時30分 約15km コース: 磐田駅→宮之一色一里塚跡→秋葉常夜燈→長森立場跡→新天竜川橋→天竜川駅入口→浜松アリーナ・子安→馬込一里塚跡→浜松城大手門跡→浜松城→浜松ホテル ★「広重の見附天竜川図」そのままに長い川を渡って浜松城を目指します。 東海道五十三次16 二日目 浜名湖畔から新居宿へ 集 合: 浜松ホテル 9時 約16km コース: 浜松ホテル→八丁畷→可美小学校跡→浜松領境界石→JR高塚駅入口→篠原一里塚跡→春日神社・JR舞阪駅→松並木→北雁木跡→弁天橋→JR弁天島駅→西浜名橋→JR新居町駅 ★風光明媚な浜名湖の水面に立つ赤い鳥居はまさに絶景。長旅の疲れも癒されます。 申込み: 鹿島 090-2169-1881</p>
<p>28 日 (土)</p>	<p>一般</p>	<p>青梅街道を歩く② 集 合: 西武新宿線田無駅 10時 約13km コース: 田無駅→武蔵野神社→小平ふるさと村・かきの木公園(昼食)→延命寺→熊野宮→小川寺(しょうせんじ)→小平神明宮→多摩モノレール桜街道駅 ★今回は田無宿から歩き始めます。あまり街道っぽくない道ですが神社仏閣に寄りながら進みます。途中、旧道は「桜街道」と呼ばれる道を通っていたようですので、「桜街道」をその名も桜街道駅まで歩きます。 申込み: 熊坂 080-1260-5285</p>

2024年10月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

6 日 (日)	例会	<p>第327回例会 長柄桜山古墳群と逗子海岸を歩こう！</p> <p>集 合:JR逗子駅 10時 約8km</p> <p>コース:逗子駅→亀が岡八幡宮→六代御前の墓→長柄桜山第1号古墳→第2号古墳→旧郷土資料館→蘆花記念公園(昼食)→富士見橋→太陽の季節の碑→逗子海岸→新宿稻荷神社→逗子開成学園前→亀が岡八幡宮→JR逗子駅</p> <p>★新しく整備された県内最大の長柄桜山古墳群をガイド付き説明で味わった後は秋の海岸を散策しよう！</p> <p style="text-align: right;">申込み:高橋吉090-2758-9015</p>
8 日 (火)	健脚Ⅱ	<p>再び箱根路へ 【会員限定】</p> <p>集 合:箱根湯本駅 10時 約12km</p> <p>コース:箱根湯本→三枚橋(標高100m)→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→甘酒茶屋→お玉観音(標高803m)→賽の河原→箱根神社大鳥居→元箱根</p> <p>★箱根東坂の石畳と七曲り。東海道五十三次箱根路(2023/3/21に実施)に参加できなかった人もこの機会に。</p> <p style="text-align: right;">申込み:鹿島 090-2169-1881</p>
9 日 (水)	ゆつたり	<p>モネ 睡蓮のとき 国立西洋美術館</p> <p>集 合:JR上野駅公園口 10時 約4km</p> <p>コース:上野駅→国立西洋美術館→昼食(カフェすいれん)→上野公園散策→上野アメ横商店街→御徒町駅</p> <p>★入場券:2300円(前売り券は200円引きで現在販売中、10月4日発売終了です。希望者は各自国立西洋美術館のネットから申込み下さい。団体予約はできません。当日券は並ぶかもしれませんが前売りをおすすめします)</p> <p>★オプション(プラチナコース):建築ツアーが当日15:00~15:50まであります。希望される方は同じく美術館ホームページから。2週間前の10:00から当日10:00まで先着20名受付、参加費は無料。館内での飲食は禁止です。昼食は「カフェすいれん」にて少人数のグループで召し上がってください。</p> <p>★パリで開かれた第1回印象派展から150年、クロード・モネ(1840-1926)の展覧会。世界最大級のモネ・コレクションを誇るパリのマルモタン・モネ美術館より、日本初公開作品を含む厳選されたおよそ50点が来日。</p> <p style="text-align: right;">申込み:長谷川慶 090-3575-5293 SL吉越</p>
12 日 (土)	健脚Ⅰ	<p>榎峠から青梅丘陵ハイキング 【会員限定】</p> <p>集 合:JR青梅線軍畑駅 9時45分 約13km</p> <p>コース:軍畑駅(標高255m)→榎峠登山口→雷電山(標高494m)→辛垣(からかい)城跡巻道→名郷峠(標高387m)→三方山(標高454m)→矢倉台(標高383m)→仏塔→叢雨橋→永山公園→青梅駅(標高190m)</p> <p>★多摩川沿いに広がる青梅市の北側に高さ300~500mの小高い丘が続く、市民に親しまれているハイキングコースです。雷電山からアップダウンを繰り返して展望の良い矢倉台へ。緩やかな下り道で青梅駅へ下ります。</p> <p style="text-align: right;">申込み:市村 0463-21-0051 当日連絡先:熊坂 080-1260-5285</p>

16 日 (水)	平日例会	<p>第328回平日例会 横須賀水道みちを宮ヶ瀬まで歩く 全4日 第1日</p> <p>集 合:小田急線湘南台駅 10時 12km</p> <p>コース:湘南台駅→いすゞ自動車まえ→横須賀水道みち→東海道新幹線→綾瀬浄水場→水道みち公園昼食→東名高速海老名サービスエリアメロンパン→相鉄線海老名駅散策解散</p> <p>★相模野の平野に一筋のみちあり。 申込み:平石090-2162-7178</p>
19 日 (土)	やや健脚	<p>青梅街道を歩く③ 【会員限定】</p> <p>集 合:多摩モノレール桜街道駅10時 約16km</p> <p>コース:桜街道駅→大南公園→中原公園(昼食)→大井戸公園→青梅線河辺駅</p> <p>★日産自動車(現在はイオンモール)や横田基地などの為、旧道は分断されている。なるべく旧道に近い道や、江戸街道という道を歩きます。最後に寄る大井戸公園は水の確保が難しい武蔵野台地で地中深くから水を得る為にすり鉢状に大きな穴が掘られ、底に井戸が掘られている。 申込み:熊坂 080-1260-5285</p>
22 日 (火)	一般	<p>歩いてみよう!小田原城総構(そうがまえ)</p> <p>集 合:JR東海道線小田原駅西口新幹線改札口 10時 約11km</p> <p>コース:小田原駅→北条早雲像→めだかの学校水車小屋→城下張出→山ノ神堀切→稲荷森→小峰御鐘ノ台大堀切→三の丸外郭新堀土塁→早川口遺構→小田原城址公園→八幡山古郭東曲輪→小田原駅西口</p> <p>★小田原城総構は北条氏が秀吉との合戦に備えて城とその城下を守るために築いた大規模な堀と土塁の防御の跡。近年整備が進み散策コースができました。歴史を感じながら小田原北条氏の自然と融合した防御の遺構を歩いてみませんか?</p> <p>申込み:内海 090-8106-4902</p>
26 日 (土)	一般	<p>神田川の源流を目指して 第1回 浅草橋から高田馬場まで神田川沿いを歩く</p> <p>集 合:JR浅草橋駅東口 10時 約12km</p> <p>コース:JR浅草橋駅→屋形船が並ぶ浅草橋→秋葉原→湯島聖堂(江戸幕府直轄の学問所)→後樂園前→江戸川公園(都会のオアシス)→早大キャンパス散策→JR高田馬場駅</p> <p>★秋の都心を神田川沿いに歩き、屋形船が浮かぶ浅草橋、徳川家が建てた湯島聖堂、ブラタモリで紹介された江戸川公園、そして早稲田大学構内、見どころ満載です。 申込み:滝川 090-2305-0653</p>

※予定は変更になることがあります。前日の15時以降に必ず「伝助」を確認してください。



各部からのお知らせ

《安全対策について 2024.6.24 運営委員会》

次のとおり、最近(いずれも2024年)、安全上懸念されることがいくつか起っています。

- ① 5月29日 屋久島縄文杉コースで下山中、30cmぐらいの段差を降りる際、転倒し右足首を骨折。
(男性) ヤクスギランドコースでは、木の根に乗って足首をひねり転倒、左足首を捻挫。(女性)
- ② 5月11日 高水三山で、最後尾付近にいた会員が、小用のためグループから離れ連絡が取れなくなり、別な場所で昼食を食べていた。(男性)
- ③ 3月20日 十国峠で昼食後、下山中に木の根につまずいて転倒し唇を切った。(女性)
- ④ (6月8日の県連盟定期総会における労山理事長報告によると) GW中に、川崎労山会員の事故があり入院中。またカモの会では、会員の痛ましい死亡事故が起きてしまった。

警察庁によると、2023年、全国の山岳遭難件数は3126件、遭難者の数は3568人で、統計を取り始めた1961年以降で最多。新型コロナ流行に伴う行動制限緩和の影響が続いたためとみられている。

【安全登山・ハイキング・ウォーキングを目指す】

<やや健脚・健脚コース>

- ①コース内容、レベル指示をよく読んで、無理をせず自分の力量に合ったイベントに申し込む。
- ②話しながら登っていても、息が切れないほどのペースで歩く。(但しお喋りによる注意散漫には注意)
- ③登山は歩く幅も重要、1歩1歩の大きさは、自分の足の分だけ進む。平地を歩く時の歩幅は約60センチだが、それに比べて半分から3分の2くらいがいい。
- ④歩く幅やペースに気を付けて進むことに加え、足元に転がる石の大きさや形に注意。危険物があるときは周りの人に声をかける。
- ⑤小用などで登山道から外れる時、戻れなくなったり、滑落したりする恐れもあるので、周囲には十分注意して行動する。恥ずかしいから、急いで追いつくからと同行者に先に進んでもらうのは避ける。ひとりになってはダメ、離れたところで待ってもらうなどして、いつでもグループで行動をする。



新入会員さん紹介

前号で紹介した
467 坂部秀子さん



会員 No.469
渡部 武義 さん
大和市 在住
HPを見て



会員 No.470
谷森 良重 さん
横浜市 在住
一緒に歩く仲間作り



★在籍会員数

2024年7月25日現在
男性51名、女性70名
合計121名