

ウォーキングだより

第126号

発行日2024年11月25日



24年10月26日(土) 神田川の源流を目指して(1回目) 約14km 肥後細川庭園にて

目次

- | | | | | | |
|---|---------------------------|----|---------------------------|----|----------------------------|
| 2 | 第327回例会
長柄桜山古墳群と逗子海岸 | 8 | 再び箱根路へ
箱根石畳と七曲り | 14 | 全国ウォークin沖縄
首里城 糸数自然洞窟など |
| 3 | 第328回平日例会
横須賀水道みちを宮ヶ瀬へ | 9 | モネ 睡蓮のとき
国立西洋美術館 | 16 | 五頭龍伝説の島
伝説の島で龍を探そう |
| 4 | 第329回例会
集中ウォーク源氏山頼朝像 | 10 | 榎峠から青梅丘陵
雷電山・三方山・矢倉台へ | 17 | 運営委員会報告
10/2 10/28 |
| 5 | スカイウォーク
海からみなとみらい眺め | 11 | 青梅街道を歩く③
桜街道駅～河辺駅 | 18 | 予定表2025年1月 |
| 6 | 東海道五十三次16
天竜川・浜松城・新居宿 | 12 | 小田原城総構
北条氏の遺構を巡る | 20 | 予定表2025年2月 |
| 7 | 青梅街道を歩く②
田無宿～小川宿 | 13 | 神田川源流を目指す①
浅草橋から高田馬場まで | 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/>

長柄桜山古墳群と逗子海岸を歩こう！

2024年10月6日(日) 晴れ 13000歩 約9km

コース：逗子駅→亀岡八幡宮→六代御前の墓→第1号墳→第2号墳→六代御前の墓
→蘆花記念公園→太陽の季節記念碑→逗子海岸→新宿稻荷神社→
逗子開成学園→亀岡八幡宮

参加者：高橋吉(L) 鈴木宏(SL) 亀田(SL) 勅使河原 吉越 平嶋 平石 高橋文
熊島 福士 澤 滝川 畠 吉岡 飯田 富矢 及川 山口 宿澤 小嶋サ 網谷 芦田 入江
工藤 唐 沼津 西川 大幡 尾形 白田 岡本 計31名



平嶋：逗子市は今年市政70周年を迎え記念事業として、自然環境保全のため市内各所の公園整備を行った。まだ残暑が厳しい中、ひと班に一人ずつのガイドさん付きで巡る。今回の見どころは、桜山古墳群。まず1号墳を目指して滑りやすい山道を汗をかきながらたどり着いたところはまるで整備された公園のようだ。平成11年に発見された後、準備を進め今年の4月に一般公開となったそうだ。高台のため眺めが素晴らしい。青い海に江の島が浮かびその向こうには富士山が見える？はずだが残念ながら雲に邪魔された。ガイドさんと2号墳に向かうが1号墳と違い手つかずの樹木に囲まれた自然葬のようだ。ここでも同じよう眺めが素晴らしい。雑木林には真っ赤なカラスウリがからまっていた。ガイドさんいわく「夏にはカラスウリの花が見られ、冬には空気が澄み富士山が見られるのでぜひ来てください」とのこと。秋は紅葉・春は桜と一年中楽しめるのねと独り言。六代御前の墓まで戻るのにまた滑りやすい道を頼もしいTさんの手をかりて無事に降りることが出来た。広い原っぱとなった蘆花記念公園で昼食後、逗子海岸へ行くときまだまだ夏の名残が見られる、カヌーやヨット・砂浜ではビーチバレー・BBQ、その中を縫ってわが軍団は粛々と進む。普段は静かな住宅街と思われる狭い道をゴールの亀岡八幡宮に向かった。

逗子市と葉山町の境の丘陵上に古墳が発見されたのは25年前のことだ。

遺跡の発掘調査後、4世紀後半に築造された県内の最大級の2基の前方後円墳の存在が判明した。2基の距離は500mほど。



ともに山中にあるので盗掘されずに済んだと言われている。私達は地元の「長柄桜山古墳をまわる会」の6名のガイドさんから遺跡そのものの話や当時の地型、物流の話なども聞いた。お陰で生半可な知識では話が繋がらないところをよく理解することが出来た。大切な遺跡を守ろうとする彼らの心意気を感じることもでき、頭の下がる思いがした。しばし古墳時代に心移して静かな山の中を歩いた。<高橋吉L>

横須賀水道みちを宮ヶ瀬まで歩く

全4回 第1回

2024年10月16日(水) 晴れのち曇り 歩数24000歩 約14km

コース: 小田急湘南台駅→いすゞ自動車まえ→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→相鉄海老名駅解散

参加者:平石(L) 栗田(SL) 勅使河原 常盤 山内 桑原 工藤 西川 尾形 小見山 白田 計11名

横須賀の日本海軍の水道として長年使用した水道みちを歩きたく計画しました。

ゴールは清川村の宮ヶ瀬まで頑張りましょう。今回の道のりは金木犀の甘い香りのなかをひたすら歩きました。海老名サービスエリアに立ち寄りメロンパンをいただいたりしましたが、史跡が少なく単調になってしまいました。

2回目は1月に愛川まで、3回目は2月に宮ヶ瀬ダムを見学します。最後は4月頃清川村の宮ヶ瀬まで歩き、クリスマスツリーになる大きなモミの木の前で記念撮影するのが夢です。<平石>



集中ウォーク 2024年11月9日(土)

「源氏山公園 頼朝公像」に集合!

♡みんな揃って頼朝公にお会いできました♡



コース作成者 / 同行者	① 出発場所・時間 ② 距離数・歩数 ③ コース ④ 感想
内海(L)/ 単独	①北鎌倉駅 11時 ②約3km 5000歩 ③北鎌倉駅→東慶寺→長寿寺→亀ヶ谷切通し→海蔵寺→化粧坂→源氏山公園→頼朝像 ④深まる古都の秋の気配を感じることができた。
脇坂/ 単独	①江ノ電鎌倉高校前駅 8時30分 ②約9km 17000歩 ③鎌倉高校前→広町緑地→鎌倉山住宅地→カフェ・ルミユ→夫婦池公園→笛田公園→大仏切通→鎌倉モキチ(昼食)→大仏ハイキングコース→源氏山公園→頼朝像 ④長丁場でくたびれました。下見と集中ウォークを兼ねるのはちょっと大変だった。
鹿島/ 工藤	①逗子駅 10時 ②約11km 17000歩 ③逗子駅→岩殿寺→法性寺→名越切通→まんだら堂やぐら群→日蓮乞水→光明寺→バス鎌倉駅→佐助1丁目→源氏山公園→頼朝像 ④鎌倉市内の混雑を避け逗子コースを選んだ。岩殿寺、法性寺、名越切通へと進むとカップルがチラホラ、静かな雰囲気の中で陽気も寒からず暑からずの穏やかなウォークが楽しい。
鈴木宏/ 入江・尾形・ 白田・大光明	①京急バス停十二所 11時 ②約5.5km 8000歩 ③十二所バス停→光触寺→大江廣元邸跡碑→一条恵観山荘→岐かれ道→鶴岡八幡宮→寿福寺→源氏山公園→頼朝像 ④たまたま碑を見つけたり、気になっていたお店にふら〜っと入ってみたりと鎌倉裏街道歩きの醍醐味を味わうことができた。時間配分がうまく出来ず最後にラストスパートになったことは反省点。今回で「塩の道」コース完歩! やったー!
高橋文/ 吉岡・飯田 高橋吉	①湘南モノレール深沢駅 9時50分 ②約7km 11000歩 ③湘南深沢駅→大慶寺→東光寺→御霊神社→仙行寺→大塚川→S字坂下→源氏山入口→葛原岡神社→頼朝像 ④最も軽やかなコースを作ったつもりだったが、同行者の要望を入れ追加の参拝寺院を一ついれました。そのためアップダウンの箇所が加わり最後の登りを含め結構しんどいコースとなりました。鎌倉は「これくらいは当たり前」と同行者にいさめられました。
平嶋/ 原田・小島・ 市村・山内・ 熊島・平野 佐藤伊 志田(一般)	①モノレール大船駅 10時30分 ②約4.5km 7000歩 ③富士見駅→神明社→山崎小学校脇→鎌倉女子学園グラウンド→葛原岡神社→頼朝像 ④ご都合のつかない仲さんに代わって私(平嶋)が引き受けました。以前に歩いた道ですが、平坦、単距離の文言に引かれてたくさんの同行者が集まりました。でも自信がありません。急遽平野さんに SOS。平野さんのポイントをメモした手書きの地図で迷わずに目的地に到着できて感謝です。お試して孫のようなお嬢さんが参加、ジジとババはテンションアップ! 楽しいウォーキングでした。
平石/ 単独	①自宅戸塚7時 ②約21km 34395歩 ③自宅→俣野別邸→村岡城址→泣塔→大仏切通→源氏山公園→頼朝像 ④自宅から500mの鎌倉古道上道を歩く。最後に大仏ハイキングコースを歩いて大勢の外国人とあいさつをかわしました。
畠/ 単独	①大船駅11時50分 ②約6km 9000歩 ③大船駅→北鎌倉駅前→浄智寺→葛原岡神社→源氏山公園→頼朝像 ④皆さんに頼朝像前でビールを飲んでもらえなかったことが悔やまれます。
吉越/ 単独	①北鎌倉駅円覚寺側改札10時 ②約5km 7000歩 ③北鎌倉駅→円覚寺→葛原岡ハイキングコース→源氏山公園→頼朝像 ④円覚寺を奥の奥まで歩きました。東京ウォーカーの方と話が弾みましたよ! パンフレットをお渡ししました。



思い思いのコースをたどって、笑顔で頼朝公とご対面。ビールで乾杯!!
 次回はどんなコースができるかな? みなさ〜ん! 是非コース作りにトライしてください<内海>

スカイウォーク

2024年9月16日(月・祝) 曇り 13000歩 約9km

コース : 京急生麦駅→生麦神明公園→生麦事件発生場所→生麦JCT→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(バス停)→神明社(生麦駅)

参加者: 高橋文(L) 勅使河原(SL) 佐藤伊 平嶋 熊島 市村 滝川 脇坂 山口 鈴木宏 篠高橋吉 川合 小嶋サ 大島 工藤 西川 大光明 佐藤し 白田 谷森 栗原 計22名

小嶋サ：今回の横浜ウォークは驚きの「へえー」が二つもありました。何とんでもベイブリッジの真横を歩く「スカイウォーク」です。生麦駅から物流倉庫街を抜け大黒通りを歩いて大黒大橋を渡る。(この時だけ登りがありますが橋上からの見晴らしの良さと涼しい海風に満足)そして興味があった「スカイウォーク」です。スカイタワー4階よりプロムナードを歩くと300m先に展望施設「スカイラウンジ」があり、横浜港、みなとみらい地区の街並みやクルーズ船など一望にできました。混雑なし！無料開放！トイレやいす席もあり贅沢な空間です、土日祝日のみの開放ではもったいない。



もう一つは一年中いつでもいちご狩りが出来る「横浜ストロベリーパーク」。火力発電所の電気を利用した広大ないちご園はちょっとした穴場のようです。イチゴジュースで乾杯し蒸し暑い暑さを忘れて大変良かった。



栗原：入会後の初参加となるウォーキング。前日には何度も準備品の見直しをし、天気予報の確認と落ち着かない。普段は夜中に起きることはないのに途中で目が覚め「どれだけ緊張している？」と我ながら気が小さいことに苦笑い。いざ、生麦駅に集合してからは、先輩方の優しい声がけに緊張がほぐれ、横浜ストロベリーパークに着いた頃には、四季を通していちご狩りが出来る場所がこんな所があったと皆さんと驚き、「いちごドリンク」を一緒に飲んですっかり仲間に入れていただいた感じになっていた。

横浜ベイブリッジスカイウォークは以前から気になっていた場所で、車から見る景色とは違った様子をスカイラウンジから見る事が出来感動。心配していた距離を無事に歩ききり、何より会員の皆様とお話出来たことがとても嬉しい一日となった。

東海道五十三次⑬

浜松城



天竜川・浜松城・新居宿

《一日目》

2024年9月23日(月) 曇り時々小雨 26000歩 約18km

コース : JR磐田駅→宮之一色一里塚→秋葉常夜燈→若宮八幡宮(昼食)→新天竜川橋→六所神社
明善記念館→龍梅寺→夢告地蔵→大手門跡→浜松城→八丁蔵(夕食)→浜松ホテル(宿泊)

《二日目》

2024年09月24日(火) 晴れ 31000歩 約19km

コース : 浜松ホテル→八丁畷→可美小学校跡→可美公園総合センター→篠塚一里塚→稲荷神社→
松並木→舞阪の一里塚→北雁木跡→弁天島公園(昼食)→西浜名橋→JR 新居町駅

参加者: 鹿島(L) 田村(SL) 勅使河原 吉越 五十嵐志 河野 清水 栗田 小田 高橋友 脇坂
吉岡 内海 山口 篠 飯倉 計16名 遠州ウォーキングクラブ/松本 永谷 浅井 計3名

清水: 今年の猛暑にうんざりした二日間のウォーキングでした。初めての弁天橋には、すっかり 疲れをぶっ飛ばす光景でした。京都大好きな私としては、いつもの京都駅じゃなく陸地からの三条大橋を目指すというのは興味津々です。無事到着出来たら本当に素晴らしい出来事となるでしょう！今回は、遠州さんとの交流ウォークも楽しかったです。いろいろお世話になりました。

高橋友: 前回、袋井どまん中宿を通過し、東海道後半に入りました。天竜川の長い橋と浜名湖の二つの橋を渡り、浜松城、700メートルある舞阪宿の松並木、弁天島の赤鳥居を写真に撮りました。二日間遠州ウォーキングの方々の案内で、厳しい道のりも楽しく歩くことが出来ました。

河野: 一日目の天竜川を渡ることは、楽しみの一つでした。車と歩行者が別々の橋で幅も広くとても良かったです。二日目の舞阪宿の松並木は700mも続き東海道らしい素晴らしい風景でした。



弁天島公園



小田: 二日目は、ホテルから新居町駅を目指す少しだけショートなコースでした。しかし大きなスペシャルがありました。パワースポットである浜名湖弁天島の鳥居を眺めながらのランチ。それだけかと思っていたら五十嵐氏による丁寧なストレッチが付いていました。鳥居からたくさんパワーを頂きとても贅沢な時間を過ごすことが出来ました。おまけに、新幹線に乗る前にもう一度、“浜松餃子”を食べました。

青梅街道を歩く②

2024年9月28日(土) 曇り時々晴れ 23000歩 約13km

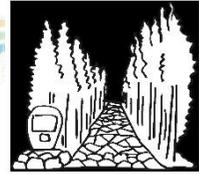
コース：田無駅→橋場交差点→延成院→子守地蔵→武蔵野神社→小平ふるさと村→延命寺→増田屋(昼食)→熊野宮(武蔵野の一本榎)→小川寺→竹内家の大ケヤキ→青梅橋交差点→桜街道→多摩モノレール桜街道駅

参加者：熊坂(L) 飯倉(SL) 勅使河原 平山 清水 市村 小田 奥村 山田 畠 脇坂 高橋友 山口 高津佐 計14名

田無駅から少し歩いた所から青梅街道があるのですが、歩道が狭く車の通行量が多いので、田無用水を暗渠にして造られた「ふれあいの小径」が青梅街道に並行して出来ているので、そちらを歩く事にした。橋場の交差点からは青梅街道を西に向かい一直線に進むと「矢沢大堅」という僧が新田開発をして新しい信仰を広めようという大悲願から建てた延成院という黄檗宗の寺があった。少し先の猿田彦が祀ってある武蔵野神社にお参りして小平ふるさと村に寄り道をした。ここには小川新田の開発に功績のあった「小川家」の玄関棟や茅葺の民家、水車小屋などが保存されていてタイムスリップしたような感覚が得られた。この先の熊野宮には「武蔵野の一本榎」と「夫婦榎」があった。この辺は昔は人家がなく、この榎の木が一里塚の様な役目をしていたのだろう。小平神明宮には立派なお神輿、大きな太鼓が神輿庫に収められていて、お祭りを見てみたいと思った。「竹内家」の大ケヤキも立派だったが、小川宿はケヤキの木が多く、市が保存樹木として管理しているのがわかった。青梅橋交差点から現在の青梅街道は箱根崎まで北に向かっているが、旧道は「桜街道」と呼ばれる道を通っていたようなので、ここを歩く事にしました。<熊坂>



熊野宮の夫婦榎の前で



2024年10月8日(火) 曇りのち雨 22000歩 約14km

コース：箱根湯本駅→三枚橋→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→箱根神社大鳥居→元箱根

参加者：鹿島(L) 田村(SL) 勅使河原 畠 岩元 内海 鈴木宏 工藤 飯倉 計9名

飯倉：念願の箱根路ウォーキングでした。江戸時代に心を寄せながら、石畳を一步一步踏みしめて歩きます。しとしとと降る雨音と、笹の葉がすれ合う音がとても心地よい。藁葺き屋根の甘酒茶屋で食した甘酒といそべ餅が、少し冷えた体を癒してくれ至福の時間を過ごしました。雨天のウォーキングでしたが、秋雨が厳かな箱根路の良き印象を与えてくれ思い出に残る「箱根路」となりました。

内海：雨に煙る旧東海道の石畳を、先人の旅に思いを馳せる余裕もなく、グループの皆さんの協力に支えられて黙々と歩き続けた一日。汗と雨にまみれて、霧にかすむ芦ノ湖に到着した時は、充実感、満足感が大きく広がっていきました。東海道ウォークには途中から参加し、箱根路を歩いて越えてないことに、心にか何かひっかかりを感じていましたが、これですっきり解消！リーダーがリクエストに応じてくださったことに感謝です。

甘酒茶屋



お玉観音



鈴木宏：雨だしなあ・・・と恐る恐る参加した箱根路でしたが、道々変化にとんだ景色や風情に魅了され、疲れ以上に充実感と楽しさを与えてもらったウォーキングとなりました。結果オーライです。畑宿の一里塚で飲んだコーンポタージュ、茶屋のお餅と甘酒の暖かさと美味しさ、きっと忘れません。



モネ 睡蓮のとき 国立西洋美術館

2024年10月9日(水) 雨 3500歩 約2km

コース：上野駅公園口→国立西洋美術館→昼食(東京会館精養軒)
→上野駅

参加者:栗田(L) 吉越 入江 計3名

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およそ50点が来日。



参加3人、歩きもなかなかの可愛い距離。でも、楽しい女子会のひと時でした。モネの睡蓮のイメージが変わりました。晩年に睡蓮の絵に特化するまで、アイリス、藤、柳、画風もこれ同じ人が描いたのと思うほど、変化に富んでいました。ランチはすぐ近くの東京会館の2階にある精養軒にタイミングよく入れました。それぞれの楽しいと思う旅の話となり、美味しい食事と相まって、芸術、食欲の秋の始まりです。<栗田L>



撮影可能な部屋にて

入江：楽しみにしていた『モネ展』。あいにくの雨でしたが、かえって室内見学でよかったと…。入口に向かうと平日で雨にも関わらずたくさんの見学者の列！ 前売り券を用意して良かった。さあ見学の始まりです。

同じ睡蓮でも今までのイメージと違う色合いのものもあり驚きでした。日本の橋(例の太鼓橋)を何枚も描いてあったのも印象的でした。その後ランチで話に花が咲き、雨が止まないのので早めのお開きとなりました。

吉越：当初のリーダー長谷川慶子さんの事情により栗田さんがリーダーをバトンタッチしてくれました。晩年の制作に焦点をあてた究極のモネ展は初めて目にする作品が多かったです。写真撮影できる部屋がひと部屋、ここに掲載したのはそこで撮影した作品です。

撮影はできませんでしたが「セーヌ河の朝」は印象的でした。もちろん護岸設備がなく緑いっぱい、川幅も狭いところに陽がさして…。また、画面いっぱいに紅葉が映りこむ作品がたくさんあり印象的でした。

柳のこと、第一次世界大戦中どんな思いで描き続けたのかも興味深かったです。



榎峠から青梅丘陵ハイキング

2024年10月12日(土) 晴れ 21000歩 約13km

コース : 軍畑駅(標高255m)→榎峠登山口→雷電山(標高494m)→辛垣城跡巻道→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)

参加者:市村(L) 熊坂(SL) 奥村(SL) 山田(SL) 勅使河原 河野 丹後 小田 畠 脇坂 岩元 加納
風間 大城 高津佐 亀田 飯倉 田村 佐藤し 渡部 計20名

秋晴れの三連休初日、絶好のハイキング日和です。青梅駅で乗り換えた奥多摩行き列車は、老若男女の登山者やハイカーですし詰め状態。それでも青梅線沿線にはハイキングコースが多くあり、各駅で下車していきます。軍畑駅は、高水三山コースと青梅丘陵ハイキングコースの起点。私たちを含めて30人ほどが下車しました。青梅丘陵は、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る健脚LV1コースです。<市村L>

風間: 久しぶりのKWCハイキング参加、前の晩から緊張する。当日は晴天、気温は~過ごしやすいハイキング日和！

軍畑駅で皆様にお会いした途端緊張が解けるから不思議だ。今日は青梅丘陵500m弱の山、雷電山、三方山、矢倉台までアップダウンを繰り返しながら13km 先の青梅駅を目指す。登りやすく足取りも軽くな



る。どうやら皆様も同じか？今日は会話の花が咲く。枝間の富士とか日光男体山とか展望の場所がある。残念ながら成長した木々に邪魔され殆ど見えないが、葉は代わりに涼しげな空間をくれている。所々東屋やベンチなど休憩出来る場所も嬉しい。大好きな方々と心地よい場所、これが私の元気の源！

青梅街道を歩く③

2024年10月19日(土) 晴れのち曇り 28000歩 約16km

コース : 桜街道駅→大南公園→プリンスの丘公園→ジョイフル本田内フードコート(昼食)→「一本榎」→
圓福寺→東善院→桜株広場→旧吉野家住宅→大井戸公園→鈴法寺跡→河辺駅

参加者:熊坂(L) 飯倉(SL) 勅使河原 高橋文 平山 市村 小田 奥村 畠 山口 唐 佐藤し
計12名

青梅街道を歩くシリーズも3回目を迎えた。桜街道駅から歩きだしたが、元々家が一軒もない原っぱだったようで、お寺や神社等がまったくない。横田基地や広大な敷地の日産自動車(現在はイオンモール)が出来たのも肯ける。旧街道もそれらによって分断されているので、近い道を選んで進む。「江戸街道」という旧道の角に「一本榎」と庚申塔がたっていた。一里塚の代わりに、旅人達が街道の目印にしたり、休憩を取っていたのだろう。箱根ヶ崎宿に入ったところで、日光街道にぶつかった。こんな場所に日光街道?と思い調べると日光東照宮警護の為に



八王子同心が日光へ赴く為に作られた「千人同心日光街道」と呼ばれていた街道だった。八王子同心だけでなく普通の旅人も通ったのか箱根ヶ崎宿は賑わったそうだが、現在は宿場時代の面影は余り感じられない。ここに山門が立派な圓福寺というお寺があったので立ち寄った。新町村の名主を代々務めた旧吉野家住宅を靴を脱ぎ中から見学させていただいた。大井戸公園では地中深くから水を得る為に、すり鉢状に大きな穴を掘り、人が下りて水を汲んだと言われる大井戸を窪地の上から見学し昔の人々の苦労を偲んだ。暫く新青梅街道を歩き、旧街道は「大曲り」と称された道を曲がるのだが、区画整理で完全になくなって残っている旧道迄、迂回しながら歩き、旧道を少し歩いてから旧青梅街道を離れ河辺駅に向かい解散した。<熊坂L>

歩いてみよう！小田原城総構



北条早雲像

2024年10月2日(火) 曇りのち晴れ 15000歩 約10km

コース：小田原駅西口→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→伝肇寺(みみずく寺)→早川口遺構
→小田原城址公園→八幡山古郭曲輪→小田原駅東口

参加者：内海(L) 畠(SL) 佐藤伊 勅使河原 吉越 平嶋 五十嵐志 五十嵐し 熊坂 高橋文
山内 小島重 市村 奥村 滝川 脇坂 飯田 山口 望月 鈴木宏 高橋吉 川合 大島
工藤 田村 尾形 栗原 計27名

小島：過去に何度か訪れたことのある小田原城だが、今回の「総構」巡りには驚くことばかりだった。北条氏政・氏直の時代に秀吉軍を迎え撃つ防御施設として完成した総構は、広大な堀切が特徴で、中でも小峰御鐘ノ台東堀切はその深さと急傾斜といい、他に類を見ない壮大な規模。底道を歩くと人間が小さく見え、重機もない時代の労力に頭が下がった。この日のウォークで秀吉の小田原城攻防戦の一端が分かり、北条方の籠城戦の労苦を伺い知る事ができた。



小峰御鐘ノ台大堀切 東堀
戦国武将の足音が聞こえてきそう・・・



堀底から土塁を見上げる



壮大な堀と土塁の総構の堀底を歩くと、小田原北条氏の城郭造りのすごさをまざまざと感じ、ふと戦国時代にタイムスリップしたような感覚を覚える。

総距離9kmに及ぶ総構、丘陵部分に多く残る歴史と自然が融合した要塞の跡に圧倒された。またこの散策路は「北原白秋童謡の散歩路」とリンクして、時折見つける案内板の歌詞に懐かしさを感じることができた。歴史と自然とグルメが合わさった小田原の懐の深さを実感した今回の散策でした。<内海>



八幡山古郭東曲輪から小田原城の雄姿を望む。城の向こうには相模湾

神田川の源流を目指して 第1回

2024年10月26日(土) 曇り 20000歩 約14km

コース :JR浅草橋駅→浅草橋公園→秋葉原駅→湯島聖堂→聖橋→水道橋→江戸川公園(昼食)→
関口芭蕉庵→肥後細川庭園→早稲田大学→高田馬場駅

参加者:滝川(L) 岩元(SL) 畠(SL) 平嶋 五十嵐志 五十嵐し 高橋文 奈良 河野 山内 井内
栗田 桑原 小田 奥村 山田 高橋友 脇坂 吉岡 松野 内海 飯田 柏木 篠 高橋吉
川合 玉利 芦田 入江 永由 沼津 廉屋 白田 一般/三浦 計34名

気温20℃、曇り、まさにベストなウォーキング日和でした。今回はレトロな雰囲気の家形船が並ぶ神田川河口から高田馬場駅を目指し神田川沿いに歩きました。途中、徳川幕府の学問所だった湯島聖堂。総武線、中央線、丸の内線の交差が見える撮り鉄の聖地、聖橋。昼食は都会のオアシス江戸川公園で取りました。その後、関口芭蕉庵、肥後細川庭園、早稲田大学を巡り高田馬場駅に至りました。〈滝川L〉

奥村：今回のシリーズウォークは神田川、しかも全3回とお手頃です。スタートの隅田川に注ぐ河口辺りは船宿や老舗の佃煮屋があり、その風情は池波正太郎の小説に出てきそう。秋葉原界限を通り、聖橋を過ぎると、だんだんいつか見た景色になってきます。お茶の水から飯田橋の外堀は、若かった頃中央線の通勤



電車で何時も眺めていました。そこが神田川とは知りませんでした。ゴールは高田馬場で、私が勝手にあの名曲「神田川」はここで生まれたと思っているのです。半世紀以上も前の懐かしい日々がよぎりました。今日は、日差しも無く絶好のウォーキング日和でした。



芦田：予報では降りそうな天気でしたが参加メンバーの日頃の行いのよさで最後まで雨は降りませ

んでした。浅草橋公園でストレッチの後、外国人で溢れる秋葉原を通過して、静かな湯島聖堂。そして3路線が交差している聖橋を渡ります。「無門の門」と言われる早稲田大学、確かに門も塀もありません。これだけの文化財をタダで展示公開している太っ腹!! 最後は高田馬場のお店で一杯、ご機嫌で終了でした♪変わり行く東京、昔ながらの東京。神田川に沿って横断した楽しい徒歩旅行でした。

電車で何時も眺めていました。そこが神田川とは知りませんでした。ゴールは高田馬場で、私が勝手にあの名曲「神田川」はここで生まれたと思っているのです。半世紀以上も前の懐かしい日々がよぎりました。今日は、日差しも無く絶好のウォーキング日和でした。



最後は高田馬場のお店





全国交流 in 沖縄



【2024年11月2日(土) 晴れ 16000歩 約11km 《一日目》】

コース：《首里城周辺ウォーキング》弁財天堂→首里城見学→金城石畳→那覇市内→牧志駅→
旭橋駅→コージービーチ(レセプションパーティ会場)

参加者:五十嵐志(L) 鹿島(SL) 吉越(SL) 五十嵐し 長谷川(慶) 井口 山口 柏木 越後 入江
亀田 中西 坂部 一般/川浦 計14名

中西：心配された天気も晴れ、やはり沖縄は暑い。フェスティバルの集合場所「弁財天堂」では、隣の沖縄県立芸術大学の学園祭からバンドの音楽が響いて、沖縄らしいお祭り気分が盛り上がってきた。守礼門等を見学し、中国の色濃い影響を目の当たりにし、ガイドさんの熱心な説明に沖縄人の心を感じ、沖縄を異文化圏と実感した。シーサーもスフィンクスも狛犬も起源はオリエントで、それぞれの国で変化、中国では獅子となって、沖縄へも伝わったとか。世界の平和がなければ交易ができない沖縄は、平和を愛す人々だったと。沖縄の言葉や、夜のレセプションでのエイサーを見ながら、沖縄の伝統を守ってほしい。それを引き継ぐシンボルとして、二年後の首里城の完成が待たれる思いになった。

柏木：初日は好天に恵まれ、午後1時の首里城見学から始まった。1372年から1879年まで続いた琉球王国の栄華を物語る世界遺産。正殿は2019年に焼失し、復元工事中のため見学できなかったが、守礼門をはじめとして門が8ヶ所もあり城の規模の大きさが分かった。東の見張り台(アガリのアザナ)からは首里の町と東シナ海を展望できた。首里城を後にして、金城町の石畳を歩いたのだが想像以上の距離と傾斜と琉球石灰岩の石畳の歩きにくさを感じながらも大アカギ、公民館跡、金城町の大通川(ラフヒージャー)を見て長く続いた沖縄の生活文化に思いをはせた。その後、市街地を歩きひめゆり学園跡地を見学した。時間もなく疲れたので安里駅に直行し、レセプションパーティ会場へ向かった。レセプション会場は波音の聞こえるコージービーチでBBQ大会であった。いろいろな種目組織から約500人の参加があり、舞台では沖縄民謡やエイサーもあり大盛会であった。



亀田：沖縄の青い空と暑い日差しの中、首里城周辺ウォークが開催された。案内の歴史ガイドさんのレクチャーは沖縄への熱い思いがたぎり溢れている。琉球国も沖縄県も痛ましい歴史と共にあり首里城、建造物、史跡は災難に耐えて連綿と後世に伝えられていく遺産。自分はよそ者なのだと感じてしまう。途中にあった沖縄県立芸術大学ではイベントが開催され音楽やざわめきが聞こえていた。僅かな距離の間にあるのにタイムスリップをした錯覚を覚えた。展望台からの景色、城下町の石畳道、ガジュマルの大木、生活用水場。現在から過去、過去から現在、沖縄の不思議を体験した思いでした。

【2024年11月3日(日) 晴れ 14000歩 約9km 《二日目》】

コース：《沖縄の自然を感じ、平和について考えるウォーキング》ホテル→糸数アブチラガマ→ニライカナイ展望台→百名ビーチ→昼食弁当→平和祈念資料館(見学)→ひめゆりの塔・祈念資料館(見学)→県庁前広場で下車→『りーさん堂2号店』

入江：今まで、おぼろげに戦争の悲惨さはわかっていたつもりでした。ですが現地の糸数アブチラガマ、ひ

めゆり平和祈念資料館、魂魄の塔に訪れ、ガイドさんの説明を受けて、内地の人間として何もわかっていなかったことを自覚しました。民間人、看護女学生、犠牲になった兵隊さんの苦しさを思うと涙が溢れてしかたありませんでした。あらためて戦争を起こした人達に怒りを覚えました。

井口：沖縄2日目は糸数アブチラガマへ。戦争の残酷さの痕跡、息苦しい洞窟の中での治療。患者の一番の願いは、治療よりも早く外の空気と太陽を！正に誰しもが望む願い。今は沖縄の風土と青い空と海。人々の笑顔と温かいもてなしに感謝。平和の世の中を！！



【2024年11月4日(月) 晴れ 10000歩 約7km 《三日目》】

コース：≪沖縄中部の古城と村と水族館を訪れる≫

ホテル→(約2時間)→美ら海水族館→備瀬フクギ並木→

世界遺産・今帰仁(なきじん)城跡→道の駅許田→那覇空港

越後：台風一過の30℃近い晴天の3日間でした。最終日は、バスでの観光。最初に、エメラルドグリーンの海を見渡す映画のロケ地のような美ら海水族館へ。熱帯魚、深海の水槽、巨大な水槽ではジンベイザメが悠々と泳いでいました。敷地も広大でイルカのショーなどがあり、一度は訪れるべきところだと思いました。備瀬



のフクギ並木では、日陰と木々の間から吹く風に癒され一息つけました。「アイス食べようか」の吉越さんの一声に「いいね」と、にーにーから「5分でできるよ」と言われ、待たされること15分、沖縄時間だったのです。熱々のアイスをほう張りながらバスまで走りました。世界遺産のグスク、今帰仁城跡のカーブを描いた石垣と海、芝生の眺めも素晴らしく、城ではカーン、カーンと珍しい蝉が鳴いていました。17:30に空港に到着、19:55搭乗でしたので、手続きも落ち着いてできました。それなのに出発が遅れ、結局走って最終リムジンバスに危機一髪で乗れました。行きで走ったので、帰りは余裕だと思っていましたが、何が起きるのかわかりません。今回もたくさん歩き、おいしいものを食べて、新たな出会いもあり満喫した3日間でした。ガイドさんから「防衛より敵を作らないこと」と教えられました。

長谷川：バスで2時間弱、遠く海の向こうに伊江島を眺め、広大な敷地に広がる美ら海水族館に到着。ジンベイザメの泳ぐ大水槽には多くの人ばかり。幼子も大人も我々高齢者も大歓声。逃げ急げとイルカショーへ。真夏に近い炎天下イルカの演技に大喝采。欲張って熱帯植物園まで足を延ばす。これまた広大な敷地。集合場所を間違え遅れてしまい大失敗。広い園内歩かなければどこにも行けない。バスにて次なる備瀬フクギ並木へ。途中ソフトクリーム屋の看板で横道にそれ、全員が“マラサダアイス”なるものにあっつた。しかしこれがまた想像を絶するアイスで熱々のパンのような上に冷たいアイスが載っている。集合時間が迫っている。出来上がったのを順番に受け取りフーフーしながら、走りながら、歩きながら皆それぞれ工夫してはおぼり集合場所につけた。しかしこのアイスのおいしかったこと。忘れられない味。そして13名だけしか経験できなかった思い出。次は世界遺産の今帰仁(なきじん)城跡へ。バスを降りてからひたすら歩き広大な城跡をぐるりと見学。さすがに世界遺産に選ばれたグスク。飛行機は行きと同じく帰りもバラバラ。たまたま4人が同じ航空会社。沖縄名物ソーキそばを皆ですすりながらそれぞれがこの3日間を回想。体力的には少々きつかった沖縄全国大会でした。それでも参加して良かった。奇跡のような出会いもあり、皆さんに感謝です。

龍口明神社を詣で、五頭龍伝説の島で 龍を探そう

2024年11月15日(金) 曇り 18000歩 約12km

コース : 大船駅→西鎌倉駅→龍口明神社→片瀬公民館→常立寺→龍口寺→片瀬漁港→江の島で
龍を探して散策→江の島観光案内所

参加者: 小山(L) 平石 川合 工藤 小見山 白田 高橋玲 高橋昇 小山美 計9名

今回の企画は江の島の成り立ちをご案内しながら少しディープに江の島を歩きませんかのお誘いでした。龍は干支の中で唯一、架空の生き物であり伝説上の存在です。インドの神話では大海や地底に住み、雲や雨を自在に操る力を持ち、仏教では守り神のひとつともいわれています。

神社では自然災害を防ぐ守護神として、また、水神様としても信仰されてきました。

江の島の成り立ちと弁才天の靈験を記載した江の島縁起絵巻では、人々を苦しめる龍が天女の導きで改心し、やがて龍神になります。この縁起を平安時代に記した作者が龍を登場させたのは自然をも支配する龍に対しそれを上まわる靈験を持つ天女が弁財天になったことを説明するために構成されたことは想像されます。そして、龍は片瀬山となり、今でも弁財天を見守っています。その龍を祀った龍口明神社にまずは参拝しました。

探す龍は2020年に完成した小田急片瀬



江ノ島駅でコンコースの上に横たわる大きな龍。そして駅舎正面の龍を確認しスタートしました。龍を探しながら島内を散策しました。最後は、龍宮(わだつみのみや)です。社殿の地下が岩屋の洞窟にあた



龍口明神社の龍

るといわれるため、島内でも屈指のパワースポットとして週末には行列ができています。「わだつみ」は海の神、龍神が海神でもあることにちなんで神社名としています。拝殿上の龍を確認し終了としました。

前日の天気予報では午前中小雨となっていました。中止にしようかとも思いましたが、当日は曇りで雨にあたることはありませんでした。<小山L>



龍宮の龍

2024年度第4回運営委員会報告

日時:2024年10月2日(水) 14時～(事務所)

出席者:(議長)畠 (書記)平山 吉越 平石 高橋文 奥村 内海 鈴木宏 鹿島 高橋吉 篠 原田
(12名出席)

■機関紙関係

機関紙伝助管理と表紙作成は現状は3名(吉越、篠、平山)が輪番で行っているが、メンバーを増やしたいので伝助作成の講習を実施する。

■会計について

リーダー手当、運営委員交通費は半期ごとのまとめ払いとし、下見交通費、雑費は費用発生都度支払うこととする。

■第326回例会 座間市の湧水群と神社仏閣を巡る(9月7日 畠)

全く日陰のないコースで酷暑炎天下を歩きましたが、全員元気でゴールできた。

■富士山学習会「富士山須山口登山道を歩く」(9月14日 平石)

4名参加。滑りやすい道で転ぶ人が多かったが、天気が良く雲海がきれいだった。

■東海道五十三次16(9月23日・24日 鹿島)

遠州ウォーキングクラブから3名が参加した。天竜川や浜松城、松並木、弁天島など見どころも多く、ハードなコースでしたが充実感がありました。

2024年度第5回運営委員会報告

日時:2024年10月28日(月) 14時～(ズーム)

出席者:(議長)鹿島 (書記)平山 平石 高橋文 畠 奥村 内海 鈴木宏 高橋吉 篠 大光明
(11名出席)

■会員からの意見について討議

・「最近では健脚や遠方の企画が多く参加できるものが少ない。以前行った同じコースでも良いので参加しやすいコースを増やしてほしい」→運営委員だけでは難しいので、一般会員からの企画提案をどしどし出してほしい。

・「下山などにリーダー先頭でかたまって歩くと転んだ場合など危険を感じる。間隔を空けて早い人を先に歩かせてほしい」→リーダー先頭はウォーキングの原則。早い人を先に行かせると列が長くなりすぎてまとまった歩きができなくなる。リーダーの後ろに続く人は、詰めずに間隔をあけて歩くようにしてほしい。

■例会日程

平日例会は平日の企画が少なかった時に決められたもので、最近では平日の企画も増えていることから来年1月から平日例会は廃止にする。

次回運営委員会 11月29日(金) 14時(事務所)

次々回運営委員会 12月24日(火) 14時(ズーム)

※集合時間の15分前にはお集まりください

2025年1月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

9 日 (木)	や や 健 脚	<p>横須賀水道みち 第2回 【会員限定】</p> <p>集 合:小田急海老名駅 10時 約12km</p> <p>コース:海老名駅→相模川横須賀水道橋→有鹿神社→あゆみ橋→相模川横須賀水道橋→246陸橋水道みち→国道129号→桜台団地入口→愛川町役場→(バス)→小田急海老名駅解散</p> <p>★今回も真っ直ぐな道で丹沢の山が迫ります。 申込み:平石 090-2162-7178</p>
11 日 (土)	例 会	<p>第332回例会 磯子七福神巡り</p> <p>集 合:JR磯子駅 10時 約10km</p> <p>コース:磯子駅→磯子区役所前→浜マーケット→金蔵院→真照寺→密蔵院→根岸地区センター→宝積寺→弘誓院→睦サクラ公園→寶生寺→金剛院→岡村郵便局前バス停→磯子駅又は上大岡駅</p> <p>★毎年恒例の七福神巡りです！年の初めに一年間の無病息災を願いましょう！</p> <p>申込み:鈴木宏 090-2662-8036</p>
16 日 (木)	一 般	<p>新春すみだりバーサイドウォーク(&浅草神谷バー食事会)</p> <p>集 合:JR新橋駅南改札口 9時30分 約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→石川島公園パリア広場(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駅から地下鉄で都営浅草駅へ)→隅田川テラス→隅田公園→花川戸公園→浅草寺二天門</p> <p>★新春の都心の華やか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十の橋々を巡ります。浅草寺にゴールのあと、太宰治も通った老舗、浅草「神谷バー」2階レストランで新年食事会を行います。食事会参加は申し込み先着順20名限定です。料理のオーダーは当日各自で。食事会は希望せずウォーキングだけの参加者も歓迎です。</p> <p>★今年7月10日に猛暑のため中止になったウォークと同じルートを歩きます。</p> <p>申込み:脇坂 090-2164-2641</p>
18 日 (土)	一 般	<p>大岡川の源流を探しに</p> <p>集 合:京浜急行上大岡駅1階改札口 10時 約13km</p> <p>コース:上大岡駅→青木神社→笹野橋公園→上中里地区センター(昼食)☎→氷取沢神社→氷取沢町小川アメニティ→おおやと広場→大岡川源流域→いっしんどう広場☎→みなみが丘公園→港南台駅</p> <p>★上大岡駅から大岡川、笹下川を遡り氷取沢市民の森で源流を探します。</p> <p>申込み:熊坂 080-1260-5285</p>

<p>19 日 (日) ～ 21 日 (火)</p>	<p>やや 健脚</p>	<p>東海道五十三次18 一日目 御油宿から藤川宿へ 【会員限定】 集 合:名鉄国府駅 10時30分 約14km コース:名鉄国府駅→十王堂→赤坂陣屋跡→よらまいかん→長沢一里塚跡→関屋→ 新箱根入口→本宿一里塚跡→名鉄山中駅→藤川一里塚跡→藤川駅→東岡崎 駅→スーパーホテル岡崎 ★御油の松並木(東海道随一)がおよそ600mにわたって続きます。御油、赤坂は、JR東 海道線からも外れ戦災など大きな災難にもあわなかったため江戸時代とほとんど変わ らない街並み、家並みが続くところを歩きます。</p> <p>東海道五十三次18 二日目 藤川宿から池鯉鮒宿へ 集 合:スーパーホテル岡崎 8時 約18km コース:東岡崎駅→藤川駅→藤川松並木→阿弥陀寺→大平橋→岡崎インターガード下 3箇所通過→冠木門二十七曲碑→伝馬通り1丁目→材木町3丁目→まるや八丁 味噌の郷→矢作橋・小六日吉丸像→宇頭町→熊野神社・予科練の碑→新城 駅・東横イン知立 ★岡崎もまた城下町。宿場内の街道は「二十七曲がり」と呼ばれ、曲がり角の連続です。 標識を頼りに街道をたどって行きます。</p> <p>東海道五十三次18 三日目 池鯉鮒宿から鳴海宿へ 集 合:東横イン知立 9時 約17km コース:新城駅→松並木→猿渡川橋→御林→知立古城跡→逢妻橋→同隣寺・めっ たくやしいの墓→境橋→阿野一里塚跡→前後駅前→桶狭間古戦場跡→有松の 屋敷跡→平部北→名鉄鳴海駅 ★伝説桶狭間古戦場跡と伝えられる史跡公園があります。ぜひ立ち寄りたいですね。 申込み:鹿島 090-2169-1881</p>
<p>25 日 (土)</p>	<p>一 般</p>	<p>町田三天神巡り 集 合:JR横浜線町田駅 10時 約11km コース:町田駅→原町田青空ひろば→町田天満宮→国際版画美術館→芹が谷公園→ 恩田川→南大谷神社→菅原神社→町田中央公園→さるびあ図書館→町田シ バヒロ→JR町田駅 ★菅原道真公主祭神とする三天神(町田天満宮・南大谷神社・菅原神社)を一挙にめぐ る参拝ウォークです。孫達の学業成就を祈ります。 申込み:高橋文 080-1115-4849</p>



2025年2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333回例会 鎌倉アルプスを歩こう</p> <p>集 合:JR北鎌倉駅円覚寺側 10時 約10km</p> <p>コース:北鎌倉駅→東慶寺→明月院登り口→天園ハイキングコース→瑞泉寺→永福寺跡→大塔の宮(プラチナ)→鎌倉駅</p> <p>★早い春を探して天園ハイキングコースを歩きませんか? ゆっくり、楽しく野山を歩いて春の息吹を見つけましょう。トレッキングシューズ・ストックの使用をお勧めします。</p> <p>申込み:内海 090-8106-4902</p>
11 日 (火) ㊟	やや健脚	<p>菜の花を見て梅の香ただよる曾我梅林まで歩き花見 【会員限定】</p> <p>集 合:JR二宮駅 9時30分 約15km</p> <p>コース:二宮駅→吾妻山公園→川勾神社→廣濟寺→沼台桜の馬場→六本松跡→別所梅林→下曾我駅</p> <p>★かつて吉野前会長が案内してくれたコースを再び。梅祭り中です。</p> <p>申込み:五十嵐志 070-1042-0468</p>
13 日 (木)	やや健脚	<p>横須賀水道みち 第3回 【会員限定】</p> <p>集 合:小田急海老名駅 10時 約8km</p> <p>コース:海老名駅→(バス)→愛川バスセンター→角田→田代→半原神社→水源地→宮ヶ瀬ダム→宮ヶ瀬大橋→(バス)→本厚木駅</p> <p>★日本でも有数な宮ヶ瀬ダムまで歩き色々勉強できます。</p> <p>申込み:平石090-2162-7178</p>
15 日 (土)	やや健脚	<p>弘法山ハイキング&関東ふれあいの道 【会員限定】</p> <p>集 合:小田急秦野駅 10時 約14km</p> <p>コース:秦野駅→軽便鉄道秦野駅跡→権現山㊟(標高243m)→弘法山㊟(標高235m)→吾妻山(標高125m)→坪ノ内→長福寺→三之宮比々多神社㊟→道灌塚前バス停(バス)→伊勢原駅北口バス停</p> <p>★秦野駅から昔の雰囲気漂う商店街を歩き、葉タバコを輸送した軽便鉄道秦野駅跡を訪れます。権現山から弘法山ハイキングを楽しみ、関東ふれあいの道を三之宮比々多神社まで歩きます。</p> <p>申込み:市村 0463-21-0051 当日連絡先:河野 090-5201-0867</p>



22 日 (土)	一般	<p>青梅街道を歩く⑤</p> <p>集 合:青梅線二俣尾駅 10時30分 約14km</p> <p>コース:二俣尾駅→二俣尾五丁目運動広場→軍畑駅(🚶🚶)→澤井薬師如来→神合坂休憩所→慈恩寺→御嶽駅(🚶🚶)→手打そば きり山(昼食)→八雲神社→将門神社→鳩の巣溪谷遊歩道→白丸ダム→白丸駅</p> <p>★旧道がかなり残っているので、多摩川に沿った旧道を歩きます。鳩の巣駅から先は旧道がないので鳩の巣溪谷遊歩道を歩きます。昼食はお蕎麦屋さんで食べますのでお弁当は持参しないで下さい。</p> <p style="text-align: right;">申込み:熊坂 080-1260-5285</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。



★お願い★

一般参加を代理入力される方は「会員番号391～」に、
999 氏名(必ずフルネームで)と、コメント欄に入力した人の名前を忘れずに記入してください。

★ご注意!!★

参加登録締切りは各実施日の3日前の15時です。それ以降の参加受付はできません。
 前日15時以降のキャンセルは直接リーダーに電話か携帯ショートメールで連絡をして下さい。
 パソコンメールは不可です。
 なお、伝助のコメント欄は事務連絡に使用しますので、参加取り消しの連絡には使わないように
 お願いいたします。



各部からのお知らせ

あなたが主役！ ウォーキングコース提案募集

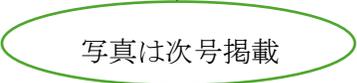
近頃、会員の中から「ウォーキングメニューが少なく参加出来ない」との意見が出ています。真夏の7、8月を除けばそれ程少ない訳ではないですが、そのような意見が出るのは以下の事情が考えられます。
 ①12、1、2月は登山の健脚コースが自粛のため11月末までに集中したこと。
 ②街道歩き等シリーズものが月1～2回あること。
 ③シチリア島、屋久島、沖縄など宿泊を伴う旅行が例年より多かったこと。
 主に一般コースを歩きたい方には、選択肢が少なかったかも知れません。運営委員会ではこの様な状況を無くすよう努力しますが、やはり会員の皆さんの協力も必要です。会員専用HP、参加申込頁の
4. ウォーキングコース提案「行ってみたい！」であなたの「歩きたい場所・行ってみたいところ」を投稿して下さい。「リーダーをしたい！」は勿論大歓迎です。因みに昨年はこの提案から、「奥多摩むかしみち」「サントリービール工場見学」のウォーキングが実施されました。

* シリーズものは途中の回からや1回だけの参加も歓迎です。歩く機会を増やしましょう。

★2025年例会担当者決定

毎月開催される例会は、一般コースで誰でも歩きやすい為、参加者はお試し参加も含め大体30人以上、時には50人を越える事も有ります。この人数のウォーキングを無事に実施する事はリーダーにとって大変な神経を使います。コース企画、周到な下見に始まり、お天気の心配、当日は故障者、はぐれた人はいないかなど、きりがありません。
 そんなことも有り、毎回例会担当決定には相当な時間がかかりました。そこで第4回運営委員会で2025年の月別担当者をくじ引きで決定しました。担当者の負担が減る訳ではないですが、少しは準備に余裕ができるかも知れません。

新入会員さん紹介 宜しくお願いします

会員 No.472 岡本 里佳 さん 逗子市 在住 活動に興味を持った	会員 No.473 高橋 昇 さん 横浜市 在住 健康と体力維持	会員 No.474 高橋 玲子 さん 横浜市 在住 HPを見て
		



★在籍会員数

2024年11月25日
 現在
 男性52名 女性73名
 合計125名