

ウォーキングだより

第127号

発行日2025年1月25日



2025 も笑顔で健康づくり

目次

- | | | |
|-----------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 2 東海道五十三次 17
白須賀から御油宿 | 7 神田川の源流を目指し
高田馬場駅～南阿佐ヶ谷駅 | 11 運営委員会報告
11/29 12/24 |
| 3 夕日の滝&矢倉岳へ | 8 第331回平日例会
みなとみらいでクリスマス | 12 予定表2025年3月
企画10件 |
| 4 80歳お祝いウォーク
海の公園でバーベキュー | 9 横須賀水道道第2回
愛川町⇄横須賀約53km | 14 予定表2025年4月
企画8件 |
| 6 第330回例会
釜利谷小川アメニティ | 10 第332回例会
磯子七福神巡り | 16 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/>

東海道五十三次⑰

白須賀から御油宿へ



《一日目》

2024年11月17日(日) 晴れ 28000歩 約17km

コース :JR新居町駅→新居関所・本陣跡→棒鼻跡→東新寺・秋葉常夜燈→キャベツいっぱい(昼食)→潮見坂・おんやど白須賀→曲尺手→境川橋→一里山・コンビニ→三ッ坂→二川ガード南・筋違橋
二川宿本陣資料館→JR二川駅→JR豊橋駅→豊橋ステーションホテル(宿泊)

《二日目》

2024年11月18日(月) 晴れ 34000歩 約20km

コース :JR豊橋駅→JR二川駅→火打坂→松並木の名残→飯村一里塚跡→伝馬町願成寺→東惣門
湊町公園(昼食)→高橋(豊川放水路)→宿西・コンビニ→伊奈村一里塚跡→佐奈橋→
白鳥五丁目西→国府町藪下→名鉄国府駅

参加者:鹿島(L) 内海(SL) 田村(SL) 勅使河原 五十嵐志 河野 清水 栗田 高橋友 吉岡
飯倉 沼津 計12名

勅使河原: 東海道も早いもので中間まで来ました。平成4年4月に日本橋をスタート、回を重ねて17回目、もうすぐ名古屋、350kmまで来ました。私は12年前完歩しました。再度の挑戦です。当座は三島までと思い参加しましたが、リーダーの熱意に感動し、最後まで再挑戦しようと思うようになりました。五街道は有名ですが東海道はナンバーワンです。江戸時代参勤交代や、伊勢参りの人々などで有名になったそうです。街道沿いの立派な建物は、当時の大工さんの匠の技術が光ります。処々に本陣資料館があり、当時使用していた食器類、庶民の旅模様、和紙人形等生き生きと表現されていました。文明人はもっと歴史に触れ江戸時代にタイムスリップすることも大切ではないかと思います。会員の皆様、万障繰り合わせ一緒に京都三条大橋を目指しませんか。



沼津: 一日目は、新居関所から二川本陣まで、街道の面影が随所に残る静かな道で、ゆったりとした気持ちで歩きました。二日目は、一般道をひたすら歩いた印象です。昔の旅人も辛抱強く歩き続けたのだらうと思えば、ここで足を止めるわけにはいかないと頑張っってゴールを目指しました。二日間のウォーキングに不安もありましたが、天気にも恵まれ無事に完歩出来て幸せいっぱいです。ありがとうございました。

夕日の滝 & 矢倉岳へ

2024年11月23日(土) 晴れ 17000歩 約9km

コース : 大雄山駅(9時5分発地蔵堂行バス乗車)→地蔵堂バス停(標高415m)→夕日の滝→キャンプ場
→地蔵堂→足柄峠への分岐→山伏平→矢倉岳(標高870m、昼食)→登山口→
矢倉沢(標高248m)→矢倉沢バス停(バス)→大雄山駅

参加者:市村(L) 熊坂(SL) 河野(SL) 山田(SL) 勅使河原 吉留 栗田 丹後 畠 岩元 三田 風間
松本 玉利 大城 高津佐 亀田 飯倉 田村 渡部武 計20名

夕日の滝と矢倉岳を楽しむ健脚レベル2ハイキングです。夕日の滝は金時山の斜面より酒匂川へと流れ出る内川上流にかかる滝で、高さ33m、幅5mほどの垂直に落ちる滝です。水量が多く見応えがありました。矢倉岳は足柄平野から見るとおにぎりのような山容をしており、山頂からは大きく裾野を広げた富士山、金時山から明神ヶ岳の稜線、箱根の最高峰神山の山容などずっと眺めていたいパノラマビューです。この日、富士山は少し雲がかかっている残念。<市村L>



夕日の滝

渡部武：健脚レベル2は初めての体験でした。まず、夕日の滝に行きました。滝の音が心地よく、

森林に囲まれた場所でマイナスイオンを感じることができました。矢倉岳に登る途中では、美しい景色や澄んだ空気を楽しみながら、一步一步進むたびに達成感が増していく感覚がありました。登山中に聞こえる鳥の声や景色が心を癒してくれて、自然の大きさを改めて実感しました。山頂に達したときの景色は言葉では表せないほど感動的で、普段の生活では味わえない達成感と解放感を味わいました。雲が少しかかっ



矢倉岳

ていましたが、冬場の空気の中で見る富士山は圧巻でした。山登りはただの運動や観光だけでなく、自分と向き合う時間でもあると感じました。登っている途中、「きついな、ここで休みたいな」と思う瞬間があり、精神的にも成長できるような気がしました。自然の中に身を置くことで心も体もリフレッシュできる素晴らしい体験でした。

80歳お祝いウォーク

海の公園でバーベキュー



2024年11月28日(木) 晴れ 1550歩 約1km

コース : 海の公園南口駅 10時→海の公園バーベキュー場

参加者: 吉越(L) 岩元(SL) 本日の主役(★熊島 ★高橋吉) 平嶋 高橋文 河野 山内 丹後
滝川 島 高橋友 内海 飯田 川合 玉利 工藤 西川 尾形 白田 高橋玲 計21名

今年の80歳お祝いは熊島、高橋吉、平林、高山の4人でした。しかし平林さんと高山さんはご都合で欠席されました。当初、横須賀猿島でバーベキューの予定でしたが、前日午後3時突然の電話、『明日は強風のため船は欠航です』と。確かに風が時間を追うごとに強くなってきていました。大量の肉や魚介類を前に、「どうしよう・・・」とあせりました。他のバーベキュー場を探し出し、「そちらは強風でもバーベキューはできますか」と尋ねたら、「うちは強風で営業を中止にしたことはありませんよ」と、海の公園バーベキュー場。ホッとすする暇なく待ち合わせ駅と伝助の変更掲載文を急いでアップしました。びっくりしたのは皆さんの対応の速さ、19時30分にはひとりを除いて○から◎に変わりました！<吉越L>



80歳おめでとう!!
高橋吉さん、熊島さん



初めてのポップコーン焼は火事、火事です！



工藤さん、岩元さん松ぼっくりでの火起こしありがとう

「傘寿 80 歳お祝いウォーク」の喜び



熊島八重子

猿年に生まれた私たちが選んだ目的地は、船で横須賀の猿島に渡りバーベキューをしようと決まりました。ところが強風のために欠航。吉越会長の機転により横浜海の公園に変更しバーベキューを行うことができました。めったにお目にかかれないマグロのカマ焼きは実に見事な逸品でした。ドタバタの連絡で参加してくださった皆様にはご迷惑をおかけしたことと思います。

当日の進行に携わっていただきました役員の方々には心から感謝しております。

入会して15年、第1回目の80歳お祝いウォークは大山でした。その頃の私はまだまだ元気で今の姿など想像もできませんでした。その後は鷹取

山や大平山と少しずつ楽な山へと変わり、ついに山とはお別れしてバーベキューで楽しむ行事となってしまいました。段取りは大変ですがイベント内容の豊富さには私たち当事者にとって思い出に残るありがたいひとときでした。

こんなに素晴らしいクラブが他にはあるのかしら？ 神奈川ウォーキングクラブに入会して良かったと思います。振り返ってみると海外ウォークでは、オーストラリア、イギリス、フランス、イタリア、ニュージーランド、アジアの国々や南アフリカのモロッコまで巡ってきました。全国交流では東北、四国など各地の特色のあるウォークにも参加できました。2025年は琵琶湖が予定されているようです。自分の健康を整え、ぜひ参加させていただきたいと今から楽しみにしております。年々ではなく毎日が体力、気力が勝負と思いがんばり続けております。会員の皆様の助けを借り楽しいウォーキングを目指しています。これからもどうぞよろしく願いいたします。お祝いをしていただき心から嬉しくお礼申し上げます。

80歳おめでとう！無事お祝い出来てうれしい～！



海の公園にて/横浜で唯一の海水浴場をもつ公園です。海辺には、約1kmにわたる砂浜と豊かな緑が広がり、海と人とがふれあえる貴重な憩いの空間となっています。自然に見える砂浜ですが、千葉県から運んだ砂で人工的につくられたものです。

いつか猿島に行ってみたいです。
リーダー、企画お願いします！



はい、一緒に計画しましょう

釜利谷小川アメニティを抜けて森へ！

2024年12月1日(日) 晴天 18000歩 約11km

コース：金沢文庫駅→手子神社→釜利谷小川アメニティ→関ヶ谷市民の森→金沢自然公園

【プラチナコース】→六国峠ハイキングコース(能見堂跡)→金沢文庫駅

参加者：鈴木宏(L) 尾形(SL) 白田(SL) 佐藤伊 勅使河原 平嶋 高橋文 熊島 福士 澤 井口
 島 高橋友 脇坂 吉岡 内海 山口 高橋吉 川合 大島 工藤 飯倉 沼津 大幡 永井
 小見山 計26名

「平地、階段、アップダウン、泥濘あり、変化に富んだルートのウォーキングを楽しみました。

六国峠ハイキングコースでは横浜横須賀道路の車の音がすぐ近くに聞こえていましたが、パタリと音が消えた時、私達はトンネルの上を歩いていたのですね！！」と匿名でこのような感想を述べた人がいました。

以前、何度か散歩で訪れたことのある釜利谷小川アメニティ。地域住民が丁寧に手入れをした花が溢れた小道をいつかウォーキングクラブで歩いてみたいと思っていました。12月は残念ながら花の端境期でちょっと寂しい感はぬぐえませんでした。晴天に恵まれ気持ち良く歩くことができたのではないかと思います。

「関ヶ谷市民の森」でもたまたま<守る会>の方々が手入れしている姿を拝見し私達はこのような方々の恩恵を受けて自然を楽しむことができるんだなあと思

感しました。最後の六国峠ハイキングコースはクラブでも何度も歩いた定番コースですが、逆コースを歩く何人かのハイカーから先頭を歩く私に「道が荒れていますよ。」「ここからバッチリ富士山が見えますよ。」と教えてもらうことができました。思わずホッと暖かい気持ちになりました。

「歴史と文化の町」金沢区に住んで40年！ここ横浜駅へは遠いし、ヨコハマらしさもないし・・と置いていたけれど、イイネ！と再認識しつつ帰路につきました。

<鈴木宏し>

六国峠から伊豆、相模、武蔵、安房、上総、下総の六か国が見えた。



金沢自然公園にて
「あちらに見えるのが八景島ございま〜っす。」

神田川の源流を目指して 第2回

2024年12月14日(土) 晴れ 21,000歩 約15km

コース:高田馬場駅→宮田橋公園(体操)→神田川遊歩道入口→大東橋→神田川歌碑→ふれあい公園
→神田川・善福寺川分岐点→済美公園(昼食)→大宮八幡宮→天王橋→成宗さくら公園(体操)
→南阿佐ヶ谷駅

参加者:滝川(L) 脇坂(SL) 高橋吉(SL) 勅使河原 平嶋 五十嵐志 高橋文 奈良 小山 桑原
奥村 山田 畠 高橋友 岩元 吉岡 内海 鹿島 山口 鈴木宏 篠 川合 玉利 芦田 永由
工藤 唐 簾屋 尾形 白田 高橋玲 計31名

気温12℃ 晴れ 12月らしい寒い一日でした。集合場所の高田馬場駅から宮田橋公園までの道は迷路に次ぐ大迷路でした。その後は神田川沿いの一本道、そして善福寺川へと歩きました。最後の和田堀公園はまだ黄葉が残り、落ち葉を踏みしめてのウォーキングクラブを楽しみました。<滝川L>



和田堀公園の銀杏を踏みしめて



平嶋:あなたはもう忘れたかしら…で始まるあの歌の“源流を目指して②”を歩きました。

神田川の遊歩道は殆どビルの影で意地悪な木枯らしに身体がすくんだが、目を上げると黄葉した木々に癒され、川面に向かって垂れさがる桜の枝はやがて来る春を連想させてくれました。時々日差しの中を歩くことが出来ましたが“北風吹きぬく寒い朝…”は相変わらずです。しかしゴール間近の善福寺川緑地は黄色の絨毯を敷き詰めたような銀杏並木が延々と続き息をのむほど素晴らしかった。地元の篠さんもこちらにはあまり来ないそうなので、ましてハマの片隅に住んでいる私などは今日参加してなければ見られない風景でした。

山田:家を8時ごろ出て、菊名経由で、9時すぎ高田馬場駅に着きました。今日は、大変良い

天気で、鴨居駅(最寄り駅)から富士山がきれいに見えました。10時高田馬場をスタート。神田川遊歩道を皆さんと話しながら、楽しく歩きました。ふれあい公園を過ぎて神田川・善福寺川分岐点で神田川とは、

お別れです。今度は善福寺川沿いを歩いて、昼食は、済美公園。少し風があり寒かったです。大宮八幡宮はお祭りで大変混雑していました。やっと、通り抜けできて、人数確認。和田堀公園、善福寺川緑地のイチヨウの紅葉は絶頂期で素晴らしかったです。成宗さくら公園で体操。その後、南阿佐ヶ谷駅に無事到着しました。天候にも大変恵まれ、楽しいウォーキングでした。



神田川の歌碑

みなとみらいでクリスマス！



★山手西洋館から赤レンガ倉庫クリスマスマーケットへ★

2024年12月18日(水) お天気 晴れ 13000歩 約10km

コース : 石川町駅→元町→山手西洋館→フランス山→山下公園→象の鼻→赤レンガ倉庫クリスマス
マーケット(約 60 分)→ハンマーヘッド→ホテルインターコンチ→ランドマークタワー→桜木町駅

参加者:(L)内海 (SL)入江 佐藤伊 吉越 平嶋 五十嵐し 平石 高橋文 井内 小島 栗田
丹後 桑原 滝川 吉田正 飯田 山口 鈴木宏 高橋吉 玉利 大島 工藤 飯倉 西川
大光明 尾形 白田 沼津 坂部 高橋昇 一般/山根 計31名



ベリックホール



五十嵐し：元町通りのお洒落な店を眺めながら元町公園へ。木々の景観を楽しみながら山手西洋館へ歩みを進める。見学の最初はフィンランド共和国。本物の木のクリスマスツリーに数々の飾り物、特に印象深いのは

豪華な食卓(一度座ってみたい)。ゆったりとした食事の風景が想像される。次に自然を特徴にしたドイツ館。松ぼっくりに色を付けたり、木の切り口にはサンタクロースが描かれ可愛らしくとても癒された。数々の刺繍が素敵なブルガ



イギリス館



ドイツのサンタさん

リア館は飾られている古いミシンが印象深い。深紅の大輪のバラがいたるところに飾られ豪華な雰囲気醸し出すイギリス館。最後は南アフリカ共和国館へ。キリンの置物やサッカーボールが飾られアフリカの大草原が想像された。港の見える丘公園で一休み後、赤レンガ倉庫クリスマスマーケットへ。驚いたのはすごい人、人、両脇に並ぶフードドリンク、グッズなどのお店には目もくれず人混みの中をひたすら歩く。

高さ 10m のもみの木は 2 万球の LED で装飾されイルミネーションが美しい。その後大栈橋へ足を伸ばし 360 度のパノラマを堪能し横浜を後にした。



異国の香りがする可愛いグッズを楽しみました

桑原：今年最後のウォーキング。山手の洋館をめぐり世界のクリスマスを見学しました。フィンランドのシンプルなツリー、南ア共和国の夏のクリスマスのワイルドな飾り付けなどが印象的でした。暗くなる頃赤レンガ倉庫のクリスマスマーケットへ。人、人、人の大混雑でしたが、少し早いクリスマスを楽しみました。

お国の個性がさまざまに出て楽しい西洋館のクリスマス
どんな時も笑顔でクリスマスが迎えられる世界であります
ように ☆多 <内海>



港の見える丘公園

横須賀水道道を海老名から愛川町まで歩く

全4回 第2回

2025年1月9日(水)快晴 歩数35000歩 距離約24km

コース : 小田急海老名駅9時40分発→厚木駅→有鹿神社初詣参道→相模川あゆみ橋→水道橋より再び水道みち→ふれあいプラサにて昼食→国道246号くぐる→国道129号渡る→内陸工業団地→愛川町役場→愛川バスセンターから神奈中バスにて小田急海老名駅解散
参加者:平石(L) 栗田(SL) 勅使河原 桑原 工藤 飯田 白田 高橋昇 計9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。ゴールの清川村の宮ヶ瀬まで頑張りましょう。今回は年明け最初のウォーキング、ひたすら歩きました。お天気が良く年明けながら小春日和のようです。新年なので厚木駅からの有鹿神社参道に迂回して、初詣とウォーキングの安全を祈願しました。昼食は入浴施設がある「ふれあいプラサ」のテーブルにかたまり休憩できました。その後は真直ぐな水道みち、ひたすら「歩く・歩く」のみです。日没前になってしまいましたが愛川町役場にたどりつきました。

下見した3年ほど前より海老名駅周辺の区画整理工事が盛んで、水道みちは迂回の連続でした。ほかの歩く仲間に聞きながらコースを踏破できました。3回目は2月に宮ヶ瀬ダムを見学します。最後は清川村の宮ヶ瀬まで歩き、皆でクリスマスツリーのモミの木の前で記念撮影するのが夢です。<平石>





第332回例会

磯子七福神巡り

2025年1月11日(土) 晴れ 16000歩 約13km

コース : JR 磯子駅→金蔵院→浜マーケット→真照寺→密蔵院→市電保存館→宝積寺→弘誓院
→寶生寺→金剛院→笹堀バス停(京急上大岡駅又は JR 磯子駅へ)

参加者: 鈴木宏(L) 平嶋(SL) 鹿島(SL) 鈴木淳 勅使河原 吉越 五十嵐志 五十嵐し 常盤 平石
高橋文 奈良 熊島 河野 山内 清水 井内 小島重 福士 市村 丹後 奥 澤村 山田 滝川
島 高橋友 脇坂 岩元 吉岡 内海 吉田正 飯田 山口 高橋吉 川合 工藤 沼津 西川
中西 大光明 尾形 小見山 白田 村上美 村上毅 栗原
今回入会/前川 一般/小山 合計49名



市村: 雲一つない青空と風もなく穏やかな日和の七福神

巡り。4番目に訪れたのは宝積寺の恵比寿さま。

鯛を抱えてふくよかな顔立ち、眺めるだけで福が来そう。

リーダーのお薦めが富士山の景観。本堂裏にまわると墓地、

墓石が並ぶ急斜面の石段を「歳をとったらこの階段を上って

墓参りをするのは大変！」などと話しながら高台へ。富士山を挟んで左に箱根連山、右に大山と丹沢山塊の雄大な景観。ちょっと得をしたような一日となりました。

「初めての七福神巡りは楽しかったです！」の声にホッと一息つきました。やれやれ！<鈴木宏L>



6番目に訪れた寶生寺にて。

皆で今年の福を手に入れてにっこり！

2025年が良い年でありますように…。

2024年度第6回運営委員会報告

日 時:2024年11月29日(金) 14時～(事務所)

出席者:(議長)高橋文 (書記)平山 吉越 平石 畠 奥村 内海 高橋吉 篠 大光明(10名出席)

欠席者:鹿島 鈴木宏

■機関紙について

記事掲載順は、例会記事を最初に行っているが、実施した日付順に載せることにする。

記事に入れる集合写真はできれば1枚にしてほしい。写真のデータ量はできるだけ小さくしてほしい。
中綴じ方式の方が印刷費が安いのでページ数は4の倍数にしたい。

■年間表彰について

イベントを多く企画したリーダーの表彰も行うようにしたい。

■全国交流ウォーク in 沖縄(11月2～4日)

レセプションにはサッカーや野球のグループも参加して全体で550人もの賑やかな会になった。

■東海道五十三次(17)(11月17～18日)

二日間で40キロ近くを歩き脚の疲労を訴える人もみられ「キツ～イ」と言いながらも90%の人が完歩。

■夕日の滝&矢倉岳へ(11月23日)

バス停に向かう細い舗装路上の小さい石の上で滑って転び足を捻ってくるぶしを骨折する事故が発生。
全治2か月。農道の獣道への金網を空けるのに手間取っているのを手伝おうとして急いで進んだため。

■「80歳祝いウォーク」を猿島で！(11月28日)

猿島への船が欠航し急遽バーベキュー会場を探して変更した。伝助を見ない人がいたので変更を連絡するに苦労した。

2024年度第7回運営委員会報告

日 時:2024年12月24日(火) 14時～(ズーム)

出席者:(議長)奥村 (書記)平山 吉越 高橋文 鹿島 内海 鈴木宏 高橋吉 篠 大光明(10名出席)

欠席者:平石 畠

■お試し参加及び新入会員の事務手続きの流れについて確認した。

■事故報告について

スポーツ保険対象の事故については事故報告を機関紙で広報する。

■平日例会 みなとみらいでクリスマス(12月18日)

想像以上の混雑で催し物を含むウォーキングプランの難しさを痛感した。

次回運営委員会 1月29日(水) 14時(事務所)

次々回運営委員会 2月25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3月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

1 日 (土)	例会	<p>第334回例会 麻生区の公園巡り</p> <p>集 合:小田急新百合ヶ丘駅(南口) 10時 約11km</p> <p>コース:新百合ヶ丘駅→山口白山公園→鶴亀松公園→むじなが池公園→白山神社→籠口(ろぐち)ノ池公園→琴平神社→王禅寺→王禅寺ふるさと公園→王禅寺公園→新百合ヶ丘駅</p> <p>★多摩丘陵の豊かな自然を満喫しつつ7つの公園を巡ります。</p> <p>申込み:高橋文 080-1115-4849</p>
4 日 (火)	健脚レベル1	<p>田浦梅林から三浦アルプスへ(2~3日前と当日の天気により中止あり) 【会員限定】</p> <p>集 合:JR横須賀線 田浦駅 9時30分 約14km</p> <p>コース:田浦駅(コンビニなし)→田浦梅林(🚰)展望塔→横横道橋→三浦アルプス崖ロープ→馬頭観音→南郷上ノ山公園(昼食)→JR東逗子駅</p> <p>★田浦梅林、上の展望塔まで自由散策。崖ロープは皆で助けあいながら上ります。(手袋滑り止め、100均にもあり) 乳頭山等、山頂には登りません。帰路の下り、粘土質の路面、ストックあれば歩きやすいです。全体の流れを見てゆっくり歩きます。</p> <p>申込み:工藤 090-7420-4082 当日連絡先:栗田 090-6705-1708</p>
6 日 (木)	やや健脚	<p>横須賀水道みちを歩く 第4回 【会員限定】</p> <p>集 合:小田急本厚木駅 10時 約16km</p> <p>コース:本厚木駅→(半原ゆき神奈中バス)→田代坂上下車→山道歩き→丹沢おぎのパン→服部牧場→あいかわ公園→宮ヶ瀬ダム→鳥井原ふれあい館→宮ヶ瀬湖畔園地→(宮ヶ瀬バス停からバス)→本厚木駅</p> <p>★ダムでは日本一の人気を誇る宮ヶ瀬ダムと湖畔散策。横浜の港南区から移転した服部牧場。</p> <p>申込み:平石 090-2162-7178</p>
8 日 (土)	健脚レベル2	<p>権現平~南山ハイキング 【会員限定】</p> <p>集 合:JR橋本駅 8時50分 約9km</p> <p>コース:橋本駅北口バス停→(9時05分発鳥居原ふれあいの館行きに乗車、乗車時間約50分)→鳥居原ふれあいの館バス停(🚰)→権現平(標高569m)→南山(標高544m)→あいかわ公園(🚰)→宮ヶ瀬ダム→半原バス停(🚰)→(バス約50分乗車)→小田急本厚木駅</p> <p>★宮ヶ瀬湖の北にある山、権現平から南山のプチ縦走を楽しみましょう。宮ヶ瀬湖をはじめ、丹沢山塊や大山、仏果山等の展望が抜群です。下山後はあいかわ公園~宮ヶ瀬ダムをゆったり散策です。参加申し込みは、直近一年間で健脚コースを歩いた会員に限らせていただきます。</p> <p>申込み:市村 0463-21-0051 当日連絡先:山田 080-3422-6699</p>

<p>3 月 16 日 (日) ～ 18 日 (火)</p>	<p>やや 健脚</p>	<p>東海道五十三次(19) 一日目 鳴海宿～熱田神宮 【会員限定】 集 合:名鉄有松駅 10時30分 約13km コース:有松駅→四本木交差点→瑞泉寺→鳴海本陣跡→三王山交差点→笠寺観音→山崎橋→熱田ほうろく地蔵→宮の渡し→熱田神宮→東横イン金山 ★鳴海(成海)、宮(熱田神宮)は、東海道で最多の旅籠があった場所で、現在の名古屋発展の礎にもなりました。往時の繁栄ぶりを体験するウォーキングです。</p> <p>東海道五十三次(19) 二日目 金山～日比野 集 合:東横イン金山 9時 約19km コース:JR金山駅→長良橋→近鉄烏森駅→万場大橋→佐屋海道標識→横井正一記念館→七宝道標→下田橋→神守宿跡標識→日光橋→津島市民病院→名鉄日比野駅→(送迎付き)ニューハートピア長島温泉 ★宮宿と桑名宿の間を、陸路万場宿、佐屋宿のコースを取ります。七里の渡しを敬遠し、迂回路として盛んに利用されたそうで貴重な体験ができます。</p> <p>東海道五十三次(19) 三日目 日比野～桑名の渡し場 集 合:ニューハートピア長島 9時 約15km コース:名鉄日比野駅→佐屋海道址碑→歴明寺→釈迦堂→海老江→ふたつやの渡し→木曾川尾張大橋→長良川伊勢大橋→七里の渡し跡→JR桑名駅 ★当時は、佐屋宿から桑名宿まで川船による三里の渡しで結ばれていました。これを陸路で約15キロ歩きます。 申込み:鹿島 090-2169-1881</p>
<p>22 日 (土)</p>	<p>一般</p>	<p>春はあげぼの・・桜～シラカシ林を歩く 集 合:南武線津田山駅 10時30分 約9km(プラチナ約5km) コース:津田山駅→二ヶ領用水・円筒分水→久地駅→緑ヶ丘霊園→東高根森林公園(プラチナ/バスで溝の口へ)→ふじやま遺跡→妙楽院→緑化センター→宿河原駅 ★桜の名所二ヶ領用水から緑ヶ丘霊園へ、こども名所の一つで元会員で監査役だった青松さんが眠っています。有志でお墓参り後シラカシ林の高根森林公園へ。 申込み:平嶋 080-5678-3961</p>
<p>26 日 (水)</p>	<p>一般</p>	<p>神田川の源流を目指して第3回 桜舞う神田川と井の頭公園 集 合:京王線明大前駅中央口 10時 約12km コース:明大前駅→玉川上水公園→下高井戸あおぞら公園→手塚山公園→高井戸公園→三鷹台駅→神田川源流→井の頭公園→JR吉祥寺駅 ★桜舞う神田川の緑道と次々に現れる広々とした公園、その広々とした空間での昼食、身も心も洗われます。そして鬱蒼とした木立の中に現れる神田川の源流、浅草橋からのルートを思いちよとした感動が味わえます。そして桜、桜、桜の競演です。 申込み:滝川 090-2305-0653</p>
<p>29 日 (土)</p>	<p>健脚 レベル1</p>	<p>早春の大山ハイキング (神奈川県勤労者山岳連盟&神奈川ウォーキングクラブ共催) 【会員限定】 ～年齢や体力に合わせてゆっくり歩き、疲労少なく事故のない安全なハイキングを楽しみましょう～ 集 合:小田急秦野駅 北口4番バスのり場(1階) 8時 (8時24分発ヤビツ峠行バスに乗車) コース:秦野駅→(バス48分)→ヤビツ峠・標高760m→イタツミ尾根(1時間30分+休憩30分)→大山山頂・標高1252m→(1時間30分+休憩30分)→雷ノ峰尾根・見晴台標高761m→(20分)→二重の滝→(15分)→阿夫利神社下社ゴール ※ゴール後はケーブルカー又は徒歩にて大山ケーブルバス停→(バス25分)→伊勢原駅へ。おすすめ「丹沢・大山フリーパス(Bキップ)」 ★山麓からはピラミッド型の堂々たる容姿が見えます。別名『雨降山(あふりやま)』。江戸時代から『大山詣』として江戸庶民の信仰と行楽の地でありました。町並みや山々に今でもそれらが感じられます。</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。

3 月 29 日 (土) の 続 き	<p>持ち物:レインウェア上下(ポンチョ不可)、防寒着(ダウンジャケット)、地図、方位磁石、懐中電灯、常備薬、お弁当、十分な水分(ただし頂上に販売あり)、行動食、手袋、スマホ、トレッキングシューズ・ストック着用</p> <p>注意事項:①緊急連絡先(氏名と電話番号)をザックの中に保管すること ②リーダーより先に歩かない、足の弱い人には列の前を歩いてもらう思いやり ③自分の身は自分で守るという自己責任の原則を踏まえ体調は万全に ④雨天などによる中止の判断は、前日14時に「伝助」にて発表。 18時までに「了解」の入力要。</p> <p>申込み:磯部津輝子(L労山) 090-6104-6514 平石(SLウォーク) 090-2162-7178 吉越(SLウォーク) 090-2750-0034</p>
---	---

2024年4月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

5 日 (土)	やや 健脚	<p>かたらいの路羽村草花丘陵～玉川上水ハイキング 【会員限定】</p> <p>集 合:JR青梅線福生駅 10時 約11km コース:福生駅(標高137m)→新橋通り→長沢公園→新川橋(玉川上水)→永田橋(多摩川)→草花通り→草花神社→大澄山(標高192m)→浅間岳(標高235m)→羽村神社→羽村市郷土博物館→羽村堰下橋→多摩川羽村取水堰→水上公園(桜)→根がらみ前水田(チューリップ)→玉川上水→田村酒造場→新橋通り→長沢公園→福生駅</p> <p>★多摩川右岸の標高200m前後の緩やかな丘陵、「かたらいの路羽村草花丘陵コース」をゆったり歩きます。多摩川に下りて羽村市郷土博物館で歴史を振り返り、羽村取水堰を見学して江戸時代初期に造られた玉川上水沿いを下流へ歩きます。桜とチューリップの開花状況は気温次第です。</p> <p>申込み:市村 0463-21-0051 当日連絡先:奥村 090-9952-8796</p>
6 日 (日)	例会	<p>第335回例会 川崎東生田自然遊歩道を歩く</p> <p>集 合:小田急線登戸駅 10時 約8km コース:登戸駅→向ヶ丘遊園→生田緑地→広福寺→生田榎戸特別緑地→根岸稲荷社→東生田緑地→生田ふれあいの森→寺尾台第一公園→寺尾台緑地→小田急読売ランド駅</p> <p>★時に野鳥のさえずりを聞きながら古刹を訪ねる。 申込み:畠 090-1129-9482</p>
12 日 (土)	一般	<p>町田市域のフットパス(鶴川～成瀬 or 長津田)</p> <p>集 合:小田急線鶴川駅(北口改札) 10時 約10km コース:鶴川駅→東光院宝積寺→岡上農園団地→岡上梨の木緑地→TBS緑山スタジオ→スーパー-sanwa →ならやま公園(昼食)→成瀬尾根→成瀬山吹緑地→東雲寺 →堂之坂公苑→成瀬駅</p> <p>★田舎にきたような畑の風景の中を通り、丹沢山系が見える尾根道を歩き、古刹で関東以北最古の小さな誕生釈迦仏を見て、桜で知られた恩田川を通り抜け庭園を見学します。</p> <p>申込み:五十嵐志 070-1042-0468</p>

<p>4月 13日 (日)</p>	<p>ゆったり</p>	<p>鎌倉まつり特別公開 覚賢塔(大五輪塔)へ 集 合:JR横須賀線北鎌倉駅東口 10時 約5km コース:北鎌倉駅→浄智寺甘露の井→亀ヶ谷坂切通し→薬王寺→浄光明寺→覚賢塔(大五輪塔)→浄光明寺墓地(東林寺跡にやぐら群と井上ひさしの墓)→寿福寺→13:00鶴岡八幡宮舞殿(静の舞)→鎌倉駅 ★覚賢塔(大五輪塔)は高さ約3メートルの巨大な安山岩製の五輪塔。鎌倉まつりの時のみ公開。近くに冷泉為相(れいぜいためすけ、鎌倉時代の歌人、母は『十六夜日記』の著者)の墓がある。 申込み:吉越 090-2750-0034</p>
<p>17日 (木)</p>	<p>一般</p>	<p>相模の山岳信仰の歴史を歩く八菅山 集 合:小田急線海老名駅 10時 約10km コース:海老名駅→(神奈中バス移動内陸工業団地下車)→中津川八菅橋→八菅神社→八菅山→中津川カントリークラブ→本厚木カントリークラブ→ミツマタ群生地→源氏河原バス停→(バス移動)→小田急本厚木駅 ★丹沢の東を拠点とした天台宗の聖護院の相模の山岳信仰を知ろう。 申込み:平石 090-2162-7178</p>
<p>19日 (土)</p>	<p>一般</p>	<p>青梅街道を歩く⑤ 集 合:青梅線二俣尾駅 10時30分 約14km コース:二俣尾駅→二俣尾五丁目運動広場→軍畑駅(歩)→澤井薬師如来→神合坂休憩所→慈恩寺→御嶽駅(歩)→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 ★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。 申込み:熊坂 080-1260-5285</p>
<p>22日 (火)</p>	<p>一般</p>	<p>緑の鎌倉山でアフタヌーンティーでもどう? 集 合:湘南モノレール西鎌倉駅 10時 約7km コース:西鎌倉駅→広町緑地→鎌倉山住宅地→カフェ・ルミリュ鎌倉山→夫婦池公園→笛田公園→大仏坂切通→モキチ鎌倉前(一次解散)→江ノ電長谷駅 ★西鎌倉の広町緑地から大仏坂切通へと、変化に富んだプチハイキングの途中で鎌倉山の絶景カフェのアフタヌーンティーメニューをゆっくり楽しめます。アフタヌーンティースタンド2450円(税別)(選べるサンドイッチとケーキ、マカロンほか、飲み物2種類)。他のメニューもあります。先着順20名限定です。 ★カフェ・ルミリュまでは21年実施の「暮れには鎌倉山で蕎麦でもどうよ?」ウォークと同じルートを歩きます。滑りにくい靴で参加してください。 申込み:脇坂 090-2164-2641</p>
<p>26日 (土)</p>	<p>やや健脚</p>	<p>京急で行く“ツツジ咲き誇る三浦半島お手軽ハイキング”(雨天中止) 【会員限定】 集 合:京急長沢駅 10時 約8km コース:京急長沢駅→東光寺→三浦富士(183m)→砲台山(203m)→武山(200m)→観光農園→津久井浜駅 ※トレッキングシューズ、ストックがあると歩きやすいです。 ★武山頂上付近ではツツジが満開です。屋上展望台からは、360度の景色を楽しめます。 申込み:栗田(L) 090-6705-1708 吉越(SL)</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

★2025年度会費、スポーツ保険料納入のお願い

会員の皆さま、日頃よりクラブの活動にご支援ご協力頂き有難うございます。

2025年度も継続して頂きますよう、年会費、スポーツ保険料の納入をお願いします。

納入期限は3月21日(金)です。3月25日スポーツ保険加入手続きのため厳守にご協力下さい。

詳細は、同封の「振込先・納入方法」「郵便局からの振込書」を参照願います。

会計担当者 大光明(おおみや)

★ウォーキング中の事故報告について

既に一斉メールでお知らせしたとおり2024年11月23日「夕日の滝&矢倉岳へ」の帰路、転倒・骨折事故が発生しました。ウォーキング中の事故はいつ起こるかわかりません。何らかの事故が起きたときには、できるだけ速やかに会員間でその情報を共有し、改めて注意喚起していくことが必要です。2024年度第7回運営委員会(12月24日)において、事故が発生した場合は次のルールに沿った対応をすることが決まりました。

「事故報告のルール」 ①スポーツ保険対象の事故については、会員全員に事故報告をする。

②報告内容は氏名・年齢・性別・事故の詳細とする。 ③機関紙で広報する。

★健脚コースレベルの表記について

健脚コースレベルの表記統一にご協力をお願いします。

健脚コースのレベル区分は レベル1、レベル2、レベル3(現在休止中)と表記して下さい。

現在、健脚レベル1の表記が、健脚I・健脚LV1・健脚レベル1と混在しており分かりにくいです。

HPの会員専用頁、「イベント企画・提案」に掲載している「KWC コース基本分類表」参照

新入会員さん紹介

前号で紹介した
473 高橋 昇 さん



会員 No.475
前川 和正さん
三浦郡 在住
クラブ企画を歩きたい



★在籍会員数 2025年1月25日現在
男性53名 女性73名 合計126名

📄 ウォーキングの年間個人記録見直し
従来、イベント参加回数の多かった方々を表彰していました。それに加えて、①本年度より多くのイベント企画をした方を別途表彰する事とします。運営委員中心の企画からだんだん会員さんの企画が増えて、よりバラエティにとんだコースが紹介されています。また、②歩数カウントは今後、健脚・一般の区別をせず管理します。それぞれが自分なりの脚力で頑張った1歩に区別は無いと考えられます。(2024年度第6回運営委員会)

月に一度はウォーキングに参加しましょう