

ウォーキングだより

第129号

発行日 2025年5月25日



3月26日(水)
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

41名参加

目次

- | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| 2 東海道五十三次⑩
鳴海宿～桑名の渡し場 | 9 第335回例会
川崎東生田自然遊歩道 | 14 緑の鎌倉山で・・
アフタヌーンティー?① | 19 運営委員会報告
3/25 4/28 |
| 4 春はあけぼの・・桜～
シラカシ林を歩く | 10 町田市域のフットパス
鶴川～成瀬or長津田【中止】 | 15 緑の鎌倉山で・・
アフタヌーンティー?② | 20 予定表2025年7月 |
| 5 神田川の源流を目指し
第3回 桜舞う神田川 | 11 鎌倉まつり
静の舞に感動 | 16 三浦半島お手軽ハイク
三浦富士～ツツジの武山へ | 21 予定表2025年8月 |
| 6 早春の大山ハイキング
【雨天中止】 | 12 相模の山岳信仰の歴史
八菅山 | 17 第336回例会 逗子
池子の石切場跡と自然公園 | 22 各部からのお知らせ |
| 8 かたらいの路羽村丘陵
玉川上水ハイキング | 13 青梅街道を歩く⑤
二俣尾駅から白丸駅まで | 18 三浦一族を偲ぶー3ー
居神社の御神輿浜降り | |

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 ①9

鳴海宿～桑名の渡し場



《一日目》

2025年3月16日(日) 曇りのち雨 29000歩 約16km

コース:名鉄有松駅→四本木交差点→瑞泉寺→天白橋→山王山交差点→笠寺観音・デニーズ(昼食)
名鉄呼続駅→パロマ本社→ほうろく地蔵→宮の渡し→熱田神宮→金山総合駅(夕食)→東横イン

《二日目》

2025年3月17日(月) 晴れ 35000歩 約23km

コース:佐屋街道入口→近鉄烏森駅→万場大橋→光圓寺→砂子橋→稲荷社(昼食)→狐海道東→
秋竹橋→七宝道標→神守一里塚→日光橋→津島市民病院→愛宕神社→日置西公園→
名鉄日比野駅(送迎バス)→ニューハートピア長島温泉

《三日目》

2025年3月18日(火) 晴れ 30000歩 約18km

コース:日比野駅→佐屋街道跡碑→三里の渡し碑→歴明寺→五乃三→バーミヤン(昼食)→尾張大橋→
押付→伊勢大橋→住吉神社→七里の渡し跡・幡龍櫓→JR桑名駅

参加者:鹿島(L) 清水(SL) 高橋友(SL) 勅使河原 河野 栗田 吉岡 山口 飯倉 沼津 田村 前川
計12名

田村：東海道も今回、桑名まで来て、あと3回で京都に到着との事です。私は途中から参加し、所々抜けていますが、京都までは必ず参加したいと思っています。今回参加するにあたって、私事ではありますが一時体調を崩しておりまして不安ではあったのですが、自分自身体力を整えてきた思いもあり、参加を決意しました。結果無事に三日間歩くことができました。これはひとえに皆様方の温かい気持ちや、リーダーのご尽力があったからだと思っています。皆様方には感謝、感謝です。初日は雨にあたりましたが、あと二日間は、風はとも



かく良い天气に恵まれ、温泉で疲れもとることができ大変充実した三日間でした。最後まで元気に歩きたいと思っています。

東海道の脇街道

佐屋街道

宮～岩塚～万場～神守～佐屋～桑名



桑名の渡し

沼津：濃尾平野の平坦な道を辿る歩く旅でした。その中で最終日、木曾三川にかかる約 1 kmの尾張大橋、伊勢大橋を越えたときは、豊かな水の流れと河口付近の広々とした風景がとても雄大で感動しました。この付近は集落を洪水から守るために堤防で囲む「輪中(わなか)」で知られていますが、今では堤防も水門も立派で、水への備えが先人から引き継がれてきた努力を感じました。「ひつまぶし」の味にビックリしたり温泉に癒されたりと、三日も歩けば盛沢山。残り三回になりましたがゴールを目指して楽しく歩きたいですね。



神守の一里塚



尾張大橋



海道の趣のある道

名古屋名物
ひつまぶし



春はあけぼの・・桜～シラカシ林を歩

ヒスイカズラ



2025年3月22日(土) 晴れ 12000歩 約12km プラチナ約5km

コース:津田山駅→二ヶ領用水・円筒分水→久地消防署脇→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

参加者:平嶋(L) 熊坂(SL) 熊島(SL) 奥村(SL) 小島重(下見) 佐藤伊 勅使河原 常盤
吉留 平石 仲 大平 高橋文 平野 小林 河野 山内 井内 福士 市村 丹後 桑原 澤
山田 滝川 脇坂 松野 飯田 望月 篠 高橋吉 加納 川合 芦田 高津佐 亀田 工藤 唐
沼津 西川 尾形 小宮山 白田 稲葉 今泉(今回入会) ユズキ(熊坂孫) 計46名



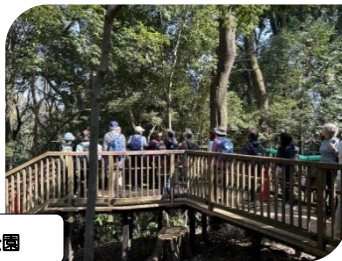
東高根森林公園・古代芝生広場

まず天気はよし、そして桜は・・開花宣言は未だだけど、もしかしたらの期待をもって迎えたこの日、今日は円筒分水でお祭りがあるとの事で混雑を心配したが人出はそれほどでもなかった。しかし、マイクや音楽で会話もままならない。皆さんには説明板を読んで頂き早々に青松さんのお墓に向かいました。墓参の有志が30名以上、それ以外の人達には先に霊園の休憩所に行ってもらう。早速誰ともなく墓掃除を始める。線香立てが小さいのでひとり一本でお参りをすませ、先発グループと合流して隣接している東高根森林公園へ。弥生時代の集落跡地を利用して造られた公園で珍しい植物が多い。桜の代わりに日向ミズキやコブシ、梅などが、色とりどりに咲き乱れ見事でした。県の天然記念物であるシラカシ林に囲まれた芝生広場等公園全体が憩いの場となっている。緑化センターでの楽しみだったヒスイカズラもきれいな花を見せてくれました。アフターでは自然と青松さんの話が出て笑い・涙ありで和気あいあいと過ぎていきました。

※今回のコースでは下見も含め地元のメンバーに随分助けいただきました。感謝しています。<平嶋>



東高根森林公園



二ヶ領用水・円筒分水



在りし日の青松さんと霊園



神田川の源流を目指して 第3回

2025年3月26日(水)晴れ 18000歩 約12km

コース：明大前駅→玉川上水公園(体操)→あおぞら公園→塚山公園→高井戸公園(昼食)→三鷹台駅
→神田川源流→井の頭公園(体操)→井の頭公園内で解散

参加者：滝川(L) 畠(SL) 岩元(SL) 勅使河原 平嶋 平石 熊坂 高橋文 奈良 斉藤優 山内 小山
井内 伊藤美 栗田 桑原 奥村 山田 高橋友 脇坂 吉岡 内海 飯田 及川 山口 篠 宿澤
高橋吉 川合 玉利 芦田 斉藤厚 工藤 沼津 西川 大光明 佐藤し 尾形 白田 高橋昇
谷口 計41名



高井戸公園にて

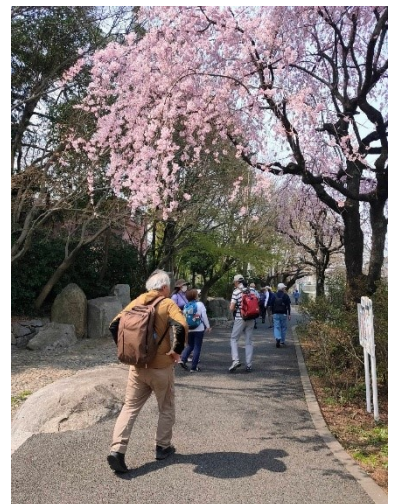
高橋昇：春のうららというより初夏のような汗ばむ陽気のこの日、明大前に41名のメンバーが揃った。この日は平日なのになんと集まりが良いことか。神田川沿いの遊歩道を列を作って歩く。自転車やランの人も多く、前から来る人は避けても後ろから来る人は気が付かない。最後部の人が左に寄ってと声を張り上げるが列が長いので反応が遅く声が囁れるとボヤいていた。正午に高井戸

公園に着いて昼食、そこから1時間程で井の頭公園の神田川の源流を確認した。



白田：汗ばむくらいの天気恵まれ神田川の源流を目指し、川沿いを彩る桜並木が続く遊歩道をずっと歩いて行きました。木によってはまだまだつぼみ、川をのぞくと鯉、鴨など仲良く泳いでいて春の訪れを感じさせる憩いの場になっていました。花びらはまだ先かしら。ピンクの絨毯の上をウォーキングするのも気持ちよさそうですね。多くの人でにぎわう井の頭公園神田

川の源流に到着。小さな流れが延長 24.6kmの神田川を作っているのかと思うと改めて凄いなと思いました。



早春の大山ハイキング

雨天のため中止になりました

3月29日(土) 【会員限定】

早春の大山ハイキング (神奈川県勤労者山岳連盟&神奈川県ウォーキングクラブ共催)

～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。

安全第一を考慮して中止。

可能であれば今年の秋に再度企画予定。

(県勤労者山岳連盟と調整)

明日の健脚は今日の準備！
秋に期待しましょう！



3月23日下見の様子 ※ヤビツ峠 9:25→頂上到着 11:40→見晴台 14:00→下社 14:45 到着

秦野駅バス乗り場 臨時便が出ていました



景色がとても良い、休憩も度々



山道が丸太の階段の中にゴツゴツした石に補修され、階段の連続に様変わりでした。すご〜く疲れ、痛切に歳を感じました！丹沢全体がこのような舗装路に変わりつつあるようです！



富士山がよく見えます 吉田敬(左)
吉留(右) 平石・吉越 4人で下見



下りで一番危険だと思っていたところ。しっかり鉄杭とロープがありゆっくり歩けば心配無し。



見晴台は6年前とは様変わり！
土の上を歩きたかったですが・・・。



かたらいの路羽村草花丘陵～玉川上水ハイキング

2025年4月5日(土)晴れ 20000歩 約11km

コース:福生駅(標高137m)→宿橋通り→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 昼食)→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・玉川兄弟像→水上公園(桜)[🌸]→根がらみ前水田(チューリップ)→玉川上水桜並木道→田村酒造場→宿橋通り→長沢公園→福生駅

参加者:市村(L) 熊坂(SL) 奥村(SL) 勅使河原 平石 山田 高津佐 永由 亀田 工藤 中西 白田 高橋昇 稲葉 計14名

この日のコースのお楽しみは3つ。一つ目は、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」。ソメイヨシノに始まりパンジー、ハナモモ、アケビ、タンポポ・・・百花繚乱の草花丘陵ハイキングでした。二つ目は、「はむら花と水のまつり2025」。桜は7分咲ほど、チューリップは開花が早い田んぼでは色とりどりのチューリップが咲いていました。三つめは玉川上水。羽村市郷土博物館で、多摩川と玉川上水の歴史を振り返り、羽村取水堰と玉川兄弟像を見学して玉川上水沿いの桜並木道ハイキングを楽しむことができました。春爛漫のやや健脚コースを満喫です。<市村>



亀田: 澄み渡る空の下、福生からあきる野、羽村市を横断して羽村草花丘陵へ向かう。桜が見事に咲き鮮やかな新緑と緑道には自然に抱かれた花々が咲き誇りまた多摩川流域の自然も素晴らしい。まさにハイキング日和。冷え冷えとした風さえも心地よく感じる。草花通りから草花神社の急階段を登りきると大山、丹沢山塊が見渡せる。緩やかな丘陵の大澄山へ、浅間岳で昼食休憩と集合写真を。羽村丘陵の散策を楽しみ玉川上水の起点である羽村取水堰へ向かう。隣接する公園には1653年に全長約43kmの四ツ谷に至るまでの上水路を完成させた玉川兄弟の像が立っている。玉川上水の150本の桜並木の遊歩道は車が通らず安全に楽しめる。等々。先人が築いた人々に向けた功績に頭が下がる思いがした。心身ともに感慨深く感じたハイキングでした。楽しかったです。



川崎東生田自然遊歩道を歩く

2025年4月6日(日) 曇り後小雨 15000歩 約10km

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→根岸稲荷神社→東生田緑地
→生田配水池→寺尾台第一公園→寺尾台緑地→小田急読売ランド前駅

参加者：畠(L) 岩元(SL) 滝川(SL) 勅使河原 平石 高橋文 斉藤優 河野 井内 伊藤 小島
桑原 脇坂 吉岡 内海 富矢 鹿島 山口 芦田 工藤 西川 中西 大幡 尾形 白田
高橋昇 平方 計27名

岩元：参加者27名が小田急線登戸駅に集合し、途中で雨が降るのではないかと気に掛けながらゴール地点の読売ランド前駅に向けて出発しました。

まずは、7世紀中頃から後半にかけて築造されたという、生田長者穴横穴墓群についてリーダーから説明を聞いて知識を習得した後、中世の城跡である柘形山の展望台において、遠くの山々や町並みの景色を堪能しました。

その後は、今にも降りだしそうな天候を気にしながら、川崎市の特別緑地保全地区に指定されている竹林の中を、本当に気持ち良く歩きました。今回のコースは、所々坂道や階段もあり、思ったより少きついと感じた方もいたのではないかと思います。全員無事にゴール地点へ到着しました。



柘形山広場展望台前で

コース前半は、坂道あり階段ありで、竹林や森の中を歩くなどの自然豊かな変化に富んだコースでした。

今にも雨が降り出しそうな空模様でしたが、「昼食を食べ終えるまでは降らないでほしい」という、皆さんの願いが



竹林の中を歩く

天に届いたのか、雨に降られることもなく昼食を済ませることができました。



長者穴横穴古墳墓へ向かう

午後は、小雨が降りだしましたが、傘をさすこともなく歩ける程度で、予定通り生田配水池などを経て、ゴール地点である読売ランド前駅に到着することができました。 <畠L>

鎌倉まつり特別公開 覚賢塔(大五輪塔)へ

2025年4月13日(日) 雨 9500歩 約6km

コース：北鎌倉駅東口→東慶寺→浄智寺甘露の井→亀ヶ谷坂切通し→浄光明寺→覚賢塔（大五輪塔）

は雨で拝観できず→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 →鶴岡八

幡宮 15:00鶴岡八幡宮舞殿(静の舞)解説 15:30演能 演者:花柳もしほ

参加者:吉越(L) 常盤 平石 高橋文 澤 飯田 高橋吉 川合 尾形 白田 計10名



東慶寺(縁切り寺)

白田：雨の鎌倉まつりとなってしまいました。覚賢塔、阿弥陀様は雨天中止のため拝観する事ができませんでしたが、女性の駆け込み寺、大姫の悲恋物語、舞殿での「静の舞」、今日の雨は当時の女性達の悲しい涙雨なのかもと思い、雨の鎌倉も風情があり良いと思う一日でした。

澤：雨の中でも楽しい一日に感動！

尾形：午前中のお寺めぐりで、小雨に濡れた緑がとても綺麗でした。鶴岡八幡宮近くの素敵なカフェでひと休みしてお茶も飲めたし、年に1回の鎌倉祭りの「静の舞」も見れて、のんびりゆったり雨もまた楽しい1日でした。



平家池を見渡すおしゃれなカフェができた！



頼朝に舞を求められ「しづやしづ しづのおだまき・・・」(静、静とくりかえし私の名を呼んだあの人が輝かしかった頃にまた戻りたいものだ)と詠い舞った。不行き届きだと激怒する頼朝が目に見えるようだ。

高橋吉：「静の舞」を初めて見る事が出来ました。笛、太鼓などの静かな音の中で演じられた美しい姿にすっかり見入りました。

800年以上前の静御前にお会いした気持ちです。

高橋文：鎌倉八幡宮の源平池の手前に大きなステンレス製の灯籠が一对あります。これは尾形さんが産まれる前に板金職人だった爺ちゃんが造った灯籠です。作者は親方の名前になっています。



りっぱな灯籠

★覚賢塔((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のため、来年まで拝観できません。とても残念でした。

★尾形さんは「灯籠に会う度に不思議な繋がりを感じます」とおっしゃっていましたが、私も尾形さんのおじいちゃんにお会いできたように感じました。(L)吉越

相模の山岳信仰の歴史を歩く

2025年4月17日(木) 快晴 21000歩 約14km

コース : 小田急線海老名駅→神奈中バス愛川町バスセンター→六本松下車→中津川八菅橋→八菅神社参拝→八菅山展望台昼食→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
厚木高取山登山口→上荻野→本厚木駅解散

参加者:平石(L) 栗田(SL) 勅使河原 吉留 伊藤 丹後 内海 飯田 小嶋サ 玉利 芦田 沼津
中西 尾形 白田 高橋昇 合計16名



八菅神社の階段は300段



ミツマタや深紅のシャクナゲがきれい

横須賀水道みちを歩いたので記念に相模の山岳信仰の歴史を歩く八菅山を最後としました。だけど杜は深く静寂に包まれていました。

当地は滋賀県の天台宗の比叡山延暦寺聖護院の影響が濃いです。展望台にあがると東は明るく開け海老名や町田がすぐそばに見えました。北に橋本方面、南に遙か房総の山並みもありました。最後に厚木高取山登山口のミツマタの群生地に寄りましたが、花卉がドライフラワーアレンジメントになり残念でした。

<平石L>



中津川カントリークラブを抜けて

青梅街道を歩く⑤

2025年4月19日(土) 晴れ 23000歩 約14km

コース：二俣尾駅→二俣尾5丁目公園→軍畑駅→澤井薬師如来→沢井駅前広場→手打そば きり山→八雲神社→将門神社→白丸ダム→白丸駅

参加者：熊坂(L) 飯倉(SL) 勅使河原 清水 市村 丹後 奥村 畠 高橋友 山口 高津佐 亀田 沼津 田村 佐藤し 白田 稲葉 計17名



新日本スポーツ連盟顧問の永井さんが二俣尾駅にお出迎えして下さいました。しかも、お宅まで案内して下さい、黄色い桜「鬱金」や枝垂桜、山ツツジが綺麗に咲いているお庭を拝見させて頂きました。出発前に永井さんを囲んで記念撮影。

白田：初夏のような日差しが降り注いでいる今日のウォーキング、暑さとの戦いになるのかな。

新日本スポーツ連盟顧問の永井さんに見送られて出発。春の野花をめでながら、旧道新道を木々の緑の匂いや土の匂いに包まれ、時折吹く風が気持ち良く一步一步、歩き進む。

奥多摩大橋に圧倒され、山々にはまだ桜があちらこちらに咲いていて、青葉も鮮やか。急な階段や、急な坂道の上にある神社に寄った時は樹林に囲まれホッと一息。

ランチの天ぷら、お蕎麦も大変美味しくいただきました。

青梅街道シリーズに今回参加する事ができて嬉しいです。ありがとうございました。



将門神社の珍しい焼き物の狛犬の前で



緑の鎌倉山で・・・

第一回 2025年4月22日(火) 曇り時々晴れ 14000歩 約9km

コース：湘南モノレール西鎌倉駅→広町緑地→鎌倉山住宅地→カフェルミリュウ鎌倉山→夫婦池公園→
笛田公園→大仏坂切通→江ノ電長谷駅

参加者：脇坂(L) 中西(SL) 尾形(SL) 吉越 熊島 斉藤優 井内 桑原 澤 井口 吉岡 篠
川合 入江 亀田 大光明 佐藤し 永井 白田 計19名

入江：アフタヌーンティーに惹かれて参加したウォーキング。スタートの際、リーダーからモノレールとアフタヌーンティーの歴史や由来の説明があり一つ知識が増えました。

今年はお花見を逃してしまったので新緑の中のウォーキングはとても気持ちのいいものでした。とはいえメインイベントはアフタヌーンティー。好きなものを選ぶサンドイッチやケーキは種類が多く迷いに迷ってしまいました。時間をたっぷりいただいて、ゆっくりと味わうことができ、たくさんおしゃべりもできました。今回のウォーキングは休息を多くとっていただきゆっ



たりと進みました。みなさんの笑顔がまぶしい一日でした。

大光明：春の鎌倉山とアフタフーンティーランチに惹かれて参加した今回のウォーク。スイーツの魅力が女性の参加者が多く、和気あいあいの雰囲気でのびのびと始まりました。鎌倉山に移動すると、賑やかな鎌倉の中心地とは打って変わり、緑が広がる静かな里山。新緑の鎌倉山は自然がいっぱいで心が和みます。

モノレールの歴史を興味深く聞いた後、ウォーキングに出発。森林浴をしながら軽いアップダウンの小径を抜け、リッチな鎌倉山の住宅に見とれながら歩くと、お目当てのカフェに到着です。緑広がる絶景を眺めながら、落ち着いた店内で、ゆっくりサンドイッチとスイーツを堪能しました。お腹いっぱい後は笛田公園、大仏坂切通を歩き腹ごなし。

自然、文化、味覚と多方面から鎌倉の魅力に触れる今回の企画は、身体も心も満たされる素敵なウォークとなりました。

アフタヌーンティーでもどう？



第二回 2025年4月24日(木) 曇り 14000歩 約9km

コース：湘南モノレール西鎌倉駅→広町緑地→鎌倉山住宅地→カフェルミリュウ鎌倉山→夫婦池公園→
笛田公園→MOKICHI 鎌倉(希望者立寄り)→江ノ電長谷駅

参加者：脇坂(L) 飯倉(SL) 熊坂 河野 福士 丹後 奥村 高橋友 大島 沼津 田村 西川 大幡
小見山 栗原 高橋玲 一般/高橋美 計17名



夫婦池公園

沼津：「鎌倉山でお茶でもどう？」の言葉に誘われたのか、募集開始一日目で定員オーバー。しかしリーダーの計らいで後発日も設定され参加する事ができました。ありがとうございます。カフェでサンドイッチ・ケーキ・菓子類が盛られた三段のテーブルスタンドが目の前に置かれた時は思わずにっこり。当時の貴婦人を思い浮かべながら優雅に頂いたつもり???です。非日常的なひとときでした。

小見山：色々な顔をもつ鎌倉山、五感を刺激しながら堪能しました。出会う人が少なかったことに少しびっくり！ 前日の雨で滑りやすくなったきつい上り坂、階段では、足元に気を取られながらも木々の新緑、山の緑の中に咲く山藤の薄紫を楽しむ余裕もあり、ウグイスや小鳥の鳴き声に癒されて頑張れました。鎌倉山の住宅地では潇洒な家々をチェック、主を亡くした**みのもんた**さんのお宅も防犯カメラを意識しながら拝見しました。昼食は3段のアフタヌーンティースタンドに盛り付けられた本格派、どこから食べたら良いのか迷ってしまいました。解散後、MOKICHI 鎌倉に立ち寄り冷たいクラフトビールで乾杯、疲れも吹っ飛びました。

リーダー記：プチハイキングとアフタヌーンティーをテーマにしたウォーキングは、女性を中心に会員の皆さんには喜ばれたようで、募集開始の当日夕方には定員締め切りとなり、追加募集で2回目も実施してあわせて36名が参加しました。近ごろ「ヌン活」と称してホテルやカフェを次々に訪ねてアフタヌーンティーを楽しむ活動がはやっているそうです(笑)。一回目は思いがけず MOKICHI 鎌倉がクローズとか、二回目は前日の長雨で大仏坂切通は中止とか、予定通りにいかないこともありましたが、参加者の皆さんが心から楽しんでいただいていたのが何よりよかったです。<脇坂>



カフェルミリュウテラスにて

京急で行く“ツツジ咲き誇る三浦半島お手軽ハイキング”

2025年4月26日(土) 曇り 15000歩 約10km

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

参加者：栗田(L) 吉越(SL) 吉留 平石 高橋文 奈良 斉藤優 小山 澤 奥村 高橋友 吉岡 内海 飯田 富矢 山口 川合 玉利 大島 大城 工藤 唐 沼津 西川 中西 尾形 白田 藤澤 稲葉 計29名

高橋文：深緑のトンネルの中、時にはウグイスの声を聞きながら、快適なウォーキングで3の山を巡りました。200m程度の山ですが、その眺望は素晴らしく、房総半島・東京湾・大島・相模湾などが一望でき、見事なパノラマでした。一方足元の方はごつごつした木の根が、これでもかこれでもかと隆起しており、ストックに頼りながら一步一步慎重に歩を進めました。おまけにアップダウンの繰り返しです。結構鍛えられました。さすがに我がクラブのメンバーは、誰一人へこたれずゴールしました。



内海：“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”のフレーズに誘われて参加したウォーキング。まさにその言葉通り！！さあ、出発！浅間神社の鳥居をくぐると山道に入る。季節は青葉の候、新緑の中に山藤が薄紫の色を添え、道の両側にはヒメフクロ、ヒメウス、キランソウ、カラスノエンドウなどの野の花がにぎやか。三浦富士山頂で一休み、砲台山でお昼の後は武山までの尾根歩き。武山山頂では色鮮やかな満開のツツジの饗宴。展望台からは相模湾から東京湾まで望め、三浦半島の先端部分の向こうには伊豆大島までの絶景を楽しむことができた。途中の散策路ではキャベツやカボチャ畑が広がり、ビニールハウスではイチゴの栽培、なだらかな丘にはみかんの花が咲き始め、三浦半島の農作物の豊かさを感じることができた。ちよっぴりきつい坂はみんなでゆっくり歩き、尾根道では会話を楽しみながらのウォーク。三浦半島の豊かな自然と仲間との触れ合いを満喫できた実り多きウォーキングの一日でした。



◇■池子の石切場跡と自然公園▲

2025年5月3日(土) 晴れ 18000歩 約12km

コース：京急神武寺駅→池子神明社→逗子ホームせせらぎ→池子石切場跡→神武寺駅前→東昌寺
→池子の森自然公園(池子側出入口・池子遺跡群資料館・シロウリガイ化石の展示・散策路・
ビジターセンター・米軍ゲート・緑地エリア・久木側出入口)→久木神社→岩殿寺→亀岡八幡宮

参加者：高橋吉(L) 芦田(SL) 西川(SL) 勅使河原 平嶋 平石 高橋文 河野 澤 滝川 畠
高橋友 脇坂 吉岡 松野 飯田 及川 山口 工藤 沼津 中西 佐藤し 白田 栗原 藤澤
計25名

畠：京急神武寺駅近くの池子神明社で準備体操後、池子石切場跡に
向かいました。石切場跡近くでは、私達を歓迎するかのように多数の
こいのぼりが泳いでいました。その数240匹、近くの老人ホームの
恒例行事とのことで40年続いているそうです。

この周辺の山からは明治の末頃から大正時代にかけて、池子石と呼ばれ
る凝灰石が切り出されていました。現在残されている石切場跡は、ほぼ立方体に近い形状の空間になっ
ており、周りは全てノミで掘った痕跡が残されていました。手掘りでこれだけキレイな形状に掘れるものかと感
心しました。その後、池子の森自然公園へと移動し、園内の施設見学の後、広大な緑地エリアで、清々し
い5月の風を受けながら昼食をとりました。久木神社や岩殿寺など神社仏閣を巡り最終地の亀岡八幡宮
に到着しました。



石切場近くの広場で

沼津：今回も初めての所なので
興味津々で参加した。

池子石切場跡は
こいのぼり祭りで賑わう
逗子ホームせせらぎ
を抜けた森の中に
あった。

見過ごしてしまい
そうな入り口も中に
入ればそこは別世界。
確かに打ち捨てられた
古代遺跡のように思えた。

池子の森は入園日が限定
されている為か自然が豊かに残り気持ち
の良い空間が広がっていた。



岩殿寺山門前にてハイ、ポーズ！

池子の森は戦前 日本海軍が弾薬庫として造営した。長期間の米軍の接収のため貴重な自然がそ
のまま保持されている。夏には蛍の姿が見られるらしい。 <高橋吉し>

三浦一族を偲ぶー3ー 居神神社の御神輿浜降り

2025年5月5日(月)祭日 晴れ 15000歩 約10km

コース :小田原駅→小田原城→報徳二宮神社→御感の藤→三の丸ホール→かまぼこ通り→御幸の浜
→文学館→神輿浜降り→小田原漁港→ひもの体験館→居神神社→箱根登山鉄道箱根板橋駅

参加者:高橋文L 常盤SL 勅使河原SL 吉越 吉留 平石 山内 井内 桑原 吉岡 山口 高橋吉
川合 工藤 唐 沼津 西川 中西 佐藤し 白田 村上美 村上毅 塚本 計23名

大正天皇がその美しさに感嘆したということで、“御感の藤”と命名されている藤は、すでに時遅し全て散ってしまい名残を残すのみであった。紫の花房が1mにも及ぶという壮観を是非観賞してもらいたかったのですが残念でした。花観賞のウォークコース設定の難しさを痛感させられました。

お神輿の浜降りは最初から最

後までキッチリ見学できました。20cm以上の大きいごろた石がごろごろ連なっている磯浜を神輿は慎重に浜辺に進んで行きます。そして海水に漬かり禊ぎをします。よくぞ足元の不安定な中をうまく渡御できたものだと感じさせられます。我々が石の上を移動するだけでも大変なことです。大勢のギャラリーから拍手喝采を受けて神輿は神社に向かって帰って行きました。貴重な体験をさせていただきました。<高橋文L>



白田:ゴールデンウィーク終盤好天に恵まれ今日もウォーキング日和。多くの人でにぎわう小田原城は長蛇の列、藤棚は残念ながら今年は終了、かまぼこ通り、昔は、にぎわっていたのでしょうか。ピーひやらピーひやら祭り囃子の合図で神輿がスタート、エイサーエイサー神輿を担ぎながら海へ向かって突き進む、浜も海も足元が悪く神輿が倒れないかハラハラドキドキ。大漁祈願等を願う神事との事、勇壮な担ぎ手によって無事終了ホッとしました。今日の最終目的地居神神社、建立された経緯はショッキングですが、今は歴史を感じさせる落ち着いた雰囲気伝わる神社でした。干物も買うことができ楽しい一日でした。ありがとうございました。

2024年度第10回運営委員会報告

日 時:2025年3月25日(火) 14時～(事務所)

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

■総会準備について

各項目ごとに見直して資料を作成する。表彰項目にリーダーの企画数を加える。歩数は健脚一般の区別はしないこととする。

■クラブ運営方法の見直し提案について

運営委員だけですべての業務をやるのは難しいので、各クラブ員は「参加するだけ」という意識から、「自分にできる仕事を何か担う」という運営方法を取り入れて行きたいとの提案あり。

現在の各種業務の中で運営委員以外ができる仕事を仕分け、サポーター体制を作ることを検討する。

■リーダー経費について

東海道など宿泊を伴うものや複数回実施するイベントは、1日ごとにリーダー手当を支払うよう2024年度分から実施する。

■第334回例会 麻生区の公園巡り(3月1日)

三寒四温の温の日に恵まれ、心地良いウォーキングとなった。

■東海道五十三次(19)(3月16～18日 鹿島)

長島温泉が好評で、快適なウォーキングができた。「尾張大橋」「伊勢大橋」は二度と歩いて渡ることはないだろうと思うほど長くて驚いた。

2024年度第11回運営委員会報告

日 時:2025年4月28日(火) 14時～(Zoom)

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

■ウォーキング終了時間について

予定表に終了時間を記載してほしいとの要望が会員からあったが、参加者の歩行速度や休憩時間等、読めない要素があるので記載することは難しい。

■クラブ運営方法の見直し提案(サポーター制度)について討議

企画部(イベント企画)、機関紙部、事務部、宣伝部、会計部などを作り、各会員はどれかの部に所属してもらおうとの提案あり。会員の意見も聞いて実行するかどうか検討する。機関紙の発行は現在2ヶ月毎だが3ヶ月ごとにする案も出された。

■羽村草花丘陵～玉川上水ハイキング(4月5日)

桜やチューリップがきれいだった。

■鎌倉まつり特別公開 覚賢塔(4月13日)

雨天で覚賢塔は拝観でなかったが「静の舞」や「行列巡行」は見ることができた。新緑が良かった。

2024年度定期総会 5月31日(火)13時30分～(事務所にて)

※出発時間の15分前までにお集まりください

2025年7月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

5 日 (土)	例会・ゆつたり	<p>第338例会 掘割川を訪ねよう</p> <p>出 発:JR根岸駅 10時 約8km</p> <p>コース:根岸駅→西町公園・根岸飛行場跡→磯子橋通疎開道路→ヘルムドック跡→久良岐橋→浦舟水道橋・南区役所(休憩所)→よこはまばし商店街→車橋(打越の霊泉)→亀の橋・濡れ地蔵→JR石川町駅→元町商店街→アメリカ山(昼食)→山手十番館→エリスマン邸→代官坂(クリフサイド)→霧笛楼→石川町駅</p> <p>★“海の日ウォーク”横浜開港と深いかわりがある掘割川。湿地帯だった沼に新しい街が生まれました。すべて「おめでたい」名前が今もそのままに残っています。</p> <p>申込み:鹿島 090-2169-1881</p>
14 日 (月)	スマホ	<p>スマホのお悩み解決しましょう</p> <p>出 発:JR東神奈川駅 13時30分 約1.6km</p> <p>開催場所:神奈川県スポーツ連盟事務所 (※JR東神奈川駅から徒歩10分)</p> <p>住所/横浜市神奈川区神奈川2-14-16 トーリックビル3F</p> <p>電話/045-534-5553</p> <p>開始時間:事務所到着後、少し涼んで14時開始16時まで</p> <p>講 師:曾根由子さん</p> <p>「楽しく学んで楽しくスマホを活用して頂けますように頑張ります！」</p> <p>※疑問・質問なんでも聞いてください、但し事前に知りたいことをごく簡単に紙に書いて撮影しリーダーへ送ってください。その時、スマホの機種も書いてください。(困ったときにメモを書いておくとよいでしょう)</p> <p>《チャレンジ内容》</p> <ol style="list-style-type: none">①K-walkのトップページとブルーページをスマホのトップ画面に表示する。②ライン(友だち追加 グループの作り方 注意すべきこと)③AIに聞く方法④地図(アプリの設定 位置情報 距離の計算)⑤写真(スクリーンショット 写真に文字を描く 他)⑥脳年齢が分かる脳トレ⑦その他お悩み解決 <p>★参加者で助け合って効率よく進めます。終了後・東神奈川界限にて暑気払い開催。</p> <p>申込み:吉越 090-2750-0034</p>

29日(火)	ゆつたり	<p>江ノ島トワイライト</p> <p>出 発:小田急線片瀬江ノ島駅 18時 約4km</p> <p>コース:片瀬江ノ島駅→江ノ島サムエルコッキング苑サンセットテラス→片瀬江ノ島駅</p> <p>★江ノ島が1000基もの灯籠でほんのりライトアップされる「江の島灯籠」イベントが開催されています。江ノ島の頂上サンセットテラスで、暮れなずむトワイライトタイムの海の絶景が待っています。夏の夜風に吹かれて、飲み物、軽食を楽しみましょう。昨年8月台風のため中止になった企画をもう一度。希望者はその後近隣のイタリア料理カブリチオーザ江ノ島店で飲食もできます。サムエルコッキング苑入場料500円。</p> <p style="text-align: right;">申込み:脇坂 090-2164-2641</p>
--------	------	---

2025年8月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

23日(土)	健脚レベル1	<p>涼を求めて御岳山ロックガーデンへ</p> <p>出 発:JR青梅線御嶽駅 9時30分 約7km</p> <p>コース:御嶽駅バス停(バス)→ケーブル下バス停→ケーブル滝本駅(ケーブル)→ケーブル御岳山駅(標高831m)→御嶽平(レンゲショウマ)→御嶽神社→御岳山(標高929m)→奥宮遥拝所→長尾平(昼食)→七代の滝(標高710m)→天狗岩→ロックガーデン→綾広の滝→天狗の腰掛杉→ケーブル御岳山駅(ケーブル)→ケーブル滝本駅→ケーブル下バス停(バス)→御嶽駅バス停→御嶽駅</p> <p>★御岳山は関東随一のパワースポットです。その奥にある東京の秘境「ロックガーデン」は夏でも涼しく爽やかです。岩と清流と滝のハイキングを満喫しましょう。御岳山にはレンゲショウマが群生しています。白と紫のグラデーションが素敵なレンゲショウマの見ごろは8月上旬から下旬です。</p> <p style="text-align: right;">申込み:市村 0463-21-0051 当日連絡先:山田 080-3422-6699</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。

自己都合で途中離脱される方は、当日の集合時にリーダーにお伝えください。なお参加者により歩行速度が違いますので、解散場所の到着時間は予定表でお知らせすることはできません。(※離脱後のスポーツ保険は適応外になりますのでご注意ください)



各部からのお知らせ

運営委員会より会員の皆さんへお願い

5月31日(土)第25回定期総会がおこなわれます。機関紙129号は5月31日に発送予定で、お手元に届く頃には、総会の活動のまとめ、決算・予算、活動方針・次期役員が決まっていることと思います。総会方針では、「無理のない程度に会員全員で、会の運営を担っていきましょう!」と訴えています。第25期活動方針(1)4.運営方針の見直し、5.サポーターを募集します!でその内容を記載しています。皆さんの忌憚ない意見、要望をお聞かせ下さい。

《担当者を緊急募集》

「個人別ウォーキング参加記録」「企画概要と参加人数」「ウォーキング歩数記録」「企画別実施回数」など作成する新担当者 ※是非ともご協力お願いします。

総会議案書は5月20日にホームページの「会員専用申込」(ブルーページ)にアップされ、しばらく掲載されています。詳細に提案していますので、是非読んでいただくようお願いいたします。なお、総会報告は2カ月後になりますが機関紙130号に掲載します。

★今年の熱中症対策

ここ数年の夏の暑さは過酷を極め、戸外活動はなかなか難しい状況です。当クラブでも昨年7、8月のウォーキングは6企画と極端に減少しました。その内2企画は猛暑予想、この時期としては早すぎる台風のため中止。実施したイベントも異常な暑さや、にわか雨にあたりして散々な思いをしました。

気象庁の4月22日発表長期予想では、関東地方の今夏(6~8月)の気温は、高い確率で平年気温を上回るとしています。今年7、8月の企画は去年より更に少ない7月3企画、8月1企画です。

個々人が、少しでも涼しい日や時間帯を選び熱中症対策をしっかりとって歩く習慣を続けましょう。秋からのウォーキングに備えて!!

7月14日(月)「スマホのお悩み解決しましょう」に参加しませんか?
涼しい室内でのイベントです。参加申込伝助で申し込んで下さい。

📍全国交流ウォーク in 滋賀

参加申込締切り日を6月10日(月)まで延長します
11月8日(土)~10日(月)、豊かな自然と歴史を紡ぐ湖国おおつ(滋賀県)に行きませんか。

10日(月)は神奈川ウォーキングクラブ単独メニューで、午前:近江八幡散策、午後:国宝彦根城を訪れます。

参加を迷っていた方、忘れていた方まだ間に合います。会員専用HP、イベントウォーク伝助にて受付中。参加をお待ちしています。

神奈川実行委員会

高橋文、栗田、高橋友、(補助)吉越

会員 No.480

今泉 純子 さん

東京都調布市在住

歩いて健康維持



新入会員さん



★在籍会員数
2025年5月25日
現在
男性43名
女性69名
合計112名

★2024年度をもって退会される方(3月16日以降申し出状況・敬称略)

120 大平 洋、194 中村 年代、415 越後 博子、420 戸崎 悦子、466 五十嵐 翔太
469 渡部 武義

🌸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。