

ウォーキングだより

第131号

発行日2025年9月25日



8/23 御岳山ロックガーデン 18名参加

目次

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 2 江ノ島トワイライト
夕暮れの富士、灯籠の瞬き | 5 FSGTin神奈川
マラソンとウォークで交流 | 10 運営委員会報告
6/17 7/28 8/26 |
| 3 御岳山ハイキング
涼を求めてロックガーデン | 6 東海道五十三次②①
関宿から石部宿 | 12 予定表2025年11月 |
| 4 第339回例会
田谷の洞窟を歩く | 9 集中ウォークとは？
コースを作って江ノ島へ | 14 予定表2025年12月 |
| | | 16 事務局連絡 |

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/>

江ノ島トワイライト

2025年7月29日(火) 晴れ 9000歩 約5km

コース : 小田急線片瀬江ノ島駅→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

参加者: 脇坂(L) 内海(SL) 平石 熊島 河野 山内 吉岡 高橋吉 川合 玉利 飯倉 中西 大光明
尾形 白田 高橋昇 高橋玲 一般/福山 計 18名

真夏の夜の夢のように、1000基の灯籠で江ノ島を照らす「江ノ島灯籠」イベントが開催されていました。急ぎ足でメイン会場のサムエル・コッキング苑に向かい、展望灯台シーキャンドルからたそがれの海のパノラマビューを眺める人。また、サンセットテラスのソファでゆったりケーキや飲み物を楽しむ人。久しぶりに再会した会員の皆さんに夕暮れと海風が優しい一夜でした。<脇坂>



江ノ島神社中津宮



涼を求めて御岳山ロックガーデンへ

2025年8月23(土) 晴れのち曇りのち小雨 14000歩 約7km

コース:御嶽駅(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)→御岳平→御嶽神社→御岳山(標高929m)→奥宮遥拝所→長尾平→展望台(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→ケーブル滝本駅→ケーブル下バス停(バス)→御嶽駅

参加者:市村(L) 熊坂(SL) 山田(SL) 高津佐(SL) 河野 高橋友 松本 大城 亀田 工藤 唐 飯倉 沼津 佐藤し 尾形 白田 前川 稲葉 計18名

日本の夏が年々暑くなっています。7月30日、兵庫県丹波市で41.2℃を観測して国内観測史上最高記録を更新。翌週の8月5日、群馬県伊勢崎市で41.8℃を観測してさらに最高記録を更新しました。この日の御岳山の気象予報は「晴れのち曇り、下山の15時頃小雨、最高気温30℃」でした。スタート前の御嶽駅の気温は31℃、標高831mのケーブル御岳山駅は28℃、赤とんぼが飛びかっけていて少し秋の気配。御岳山山頂は30℃、昼食場所の長尾平展望台は31℃。七代の滝から急峻な長い鉄階段を幾つも上り天狗岩へ。その先がロックガーデン、気温は30℃、子どもたちが溪流で水遊びをしていて、これはまさに「涼を求めてロックガーデン」でした。青梅市の最高気温が36℃でしたから6℃ほど低いロックガーデン、それでも30℃前後の気温でしたのでこまめに水分補給の休憩をとりました。歩くのが大好きな18名が参加した「ケーブルカー利用の健脚レベル1」ハイキングでした。 <市村>



尾形: 猛暑の続く中、涼を求めてのハイキング。ケーブルカーを降りてすぐ御岳平に咲く薄紫のレンゲシヨウ



御岳山山頂

マは楚々として繊細な趣、茶花として人気があるのも頷けます。御嶽神社を経て、溢れる様な緑の木々の中を四方八方に張り出した木の根を乗り越え歩いていくと、自然に対して畏敬の念が湧いてきます。長尾平の昼食後、七代の滝までの下りはかなり長く、転倒しない様慎重に。ロックガーデンは、溪流と露岩の遊歩道。ひと風呂浴びたような大汗をかき、いつもより多く持った飲み物も足りなくなる程。溪流の水の冷たさを感じ、滝と緑のマイナスイオンを浴びて、大自然のパワーを沢山貰った2025年夏の素敵な1日でした。

田谷の洞窟を歩く

2025年9月6日(土) 晴れ 20000歩 約12km

コース :JR大船駅南口→玉縄塚→大船フラワーセンター→竜宝寺→小雀浄水場→小雀公園→
田谷の洞窟→金井公園

参加者:平石(L) 畠(SL) 勅使河原 平嶋 熊坂 熊島 奥村 脇坂 飯田 山口 高橋吉 川合 芦田
工藤 沼津 中西 佐藤し 白田 稲葉 石山 今回入会/舟田 一般/ゆずき 伊藤 鈴木 計24名

前日の猛烈台風も大急ぎで過ぎ去り晴れて恵まれました。集合場所の大船駅南口が障害者の通路に重なりご迷惑をおかけしました。玉縄塚は鎌倉時代から室町時代まで数々の悲しみの歴史があったようです。



大船フラワーセンターで団体割引が利用でき、100円の入場料ですみ助かりました。短い時間でしたがバラ園などを廻り楽しみました。竜宝寺は小田原北条時代から栄え、格式があります。

少し歩いて小雀公園で昼食にしました。冷房のあるレストハウスを予約したため快適に過ごせました。園内は下り道となり滑りを心配しましたが大丈夫でした。

いよいよ本日のメインイベント田谷の洞窟散策は気温16度と肌寒く別世界です。洞窟はトンネルで壁画には、西国33観音・坂東33観音・四国8か所霊場など刻まれていました。最後に近くの金井公園で解散となり、午後3時過ぎに終わりました。<平石L>



被爆 80 年の節目を迎えた今年 広島・長崎を訪れたフランスの若者たち 神奈川でも交流

被爆 80 年の節目を迎えた今年、フランスの市民スポーツ団体「FS GT93 セーヌ＝サン＝ドニ委員会」の代表団 25 人(青年 16 人、役員・コーチ 8 人、市議会議員ら)が 7 月 31 日から 8 月 11 日まで来日し、スポーツを通じた交流を行った。神奈川では月例湘南マラソンや鎌倉ウォーキングに参加し、横浜中華街「龍翔記」で懇親会も開かれた。

※鎌倉案内には、K-walk から吉田敬、高橋友、内海、吉越、スキー協から 2 名、ランニングから 1 名が参加した。

※新スポ連は、「スポーツを通じた相互理解と友好促進」を活動目的として、草の根の国際交流活動を推進しています。創立された 1960 年代から、世界各国と交流を図っています。



月例湘南マラソンにて



江ノ電 湘南海岸公園駅

内海：「日本の印象はいかがですか？」とても朗らかで元気いっぱいの彼女に、定番の質問で声をかけてみた。「伝統とモダンがミックスしてとても素敵、初めての日本訪問で、とても興奮している」との返事。彼女の名前は“セリア”10代から20代の若者に交じってアグレッシブに行動している彼女を私はグループのお姉さん格でまとめ役なのかなと思っていました。



トランブレ市の市議会議員セリア・ブアシンさん(33歳)と高橋・内海(右)

後日、彼女はパリ郊外のトランブレ市の市議会議員と判明。驚きと共に女性参画は世界の流れの中で急速に進んでいると痛感しました。とても分かりやすい英語を話す彼女は、長谷寺の十一面観音像の前では「十一の顔にはそれぞれどんな意味があるの?」と思わぬ質問。「世の中の平安を願っているのよ」としか答えられなかった自分に反省しきり。鎌倉観光での短い交流の時でしたが、とてもパワフルで人懐っこい彼女の人柄に魅了されました。

また、若者たちの中に入ってみるとみんなとても好奇心がいっぱい!! 体がぐっと大きいので圧倒されそうになりますが、やはり子どもたち、いや孫達世代かな・・・興味は「ワンピース」や「ドラゴンボール」などの日本のアニメ。残念なことアニメに疎い世代の私にはなかなかついていけずちょっと悔しい思いでした。

最後に心に残ったのは、連日の猛暑にもめげず各地で交流を深めていく彼等の最後の訪問地は被爆地長崎。出身が長崎の私にとって、長崎のシンボル「平和祈念像」の前に立つ彼らの写真に、時代を超え人種を超えて、平和への思いがこうして受け継がれていくのかなと胸が熱くなりました。今回は FSGT 日本訪問の鎌倉観光の一日を少しでもお手伝いさせていただいたのですが、彼らは常に感謝の気持ちを忘れず、「アリガトウ」の言葉と笑顔で不慣れな私達を包んでくれたことがとても嬉しかったです。私にとってとても大きな体験となりました。

最後に心に残ったのは、連日の猛暑にもめげず各地で交流を深めていく彼等の最後の訪問地は被爆地長崎。出身が長崎の私にとって、長崎のシンボル「平和祈念像」の前に立つ彼らの写真に、時代を超え人種を超えて、平和への思いがこうして受け継がれていくのかなと胸が熱くなりました。今回は FSGT 日本訪問の鎌倉観光の一日を少しでもお手伝いさせていただいたのですが、彼らは常に感謝の気持ちを忘れず、「アリガトウ」の言葉と笑顔で不慣れな私達を包んでくれたことがとても嬉しかったです。私にとってとても大きな体験となりました。

最後に心に残ったのは、連日の猛暑にもめげず各地で交流を深めていく彼等の最後の訪問地は被爆地長崎。出身が長崎の私にとって、長崎のシンボル「平和祈念像」の前に立つ彼らの写真に、時代を超え人種を超えて、平和への思いがこうして受け継がれていくのかなと胸が熱くなりました。今回は FSGT 日本訪問の鎌倉観光の一日を少しでもお手伝いさせていただいたのですが、彼らは常に感謝の気持ちを忘れず、「アリガトウ」の言葉と笑顔で不慣れな私達を包んでくれたことがとても嬉しかったです。私にとってとても大きな体験となりました。



鎌倉大仏と FSGT のみなさん

東海道五十三次⑳

土山宿

《一日目》

2025年9月8日(月) 晴れのちにわか雨 27000歩 約16km

コース: 関駅→関宿西追分→筆捨山説明版→鈴鹿峠自然の家
(昼食)→沓掛公民館・岩屋観音→片山神社→
鈴鹿峠(357m)→山中一里塚公園→田村神社バス停→
あや乃旅館

《二日目》

2025年9月9日(火) 晴れ 28000歩 約17km

コース: 田村神社→土山本陣→歌声橋→長泉寺→ハイジ・カ
フェ&ガーデン(昼食)→今郷一里塚→八幡神社→
街道交流館→あや乃旅館

《三日目》

2025年9月10日(水) 晴れのち曇り 25000歩 約15km

コース: あや乃旅館→水口城址→柏木公民館→泉一里塚→三雲駅→弘法杉→由良川隧道→うつくし松
→石部中央交差点→田楽茶屋→JR 草津線石部駅

参加者: 鹿島(L) 田村(SL) 吉越 勅使河原 河野 清水 高橋友 吉岡 内海 飯倉 計10名



感想をひと言



街道の風景 最高だわ!

河野: 関・土山・水口宿と今回は宿場町を沢山歩きました。こんなに長い距離で残っていることに驚き、またまっすぐ続く道は果てしなく、とても辛かったです。昔の人の偉大さを改めて感じました。

飯倉: 関宿から石部宿までまっすぐ伸びた旧東海道を江戸時代の人々の暮らしに思いをはせながら歩いた事に感謝です。



夕立が来る!

坂は照る照る 鈴鹿は曇る

あいの土山 雨が降る

<鈴鹿馬子唄>

吉越: まさに鈴鹿馬子唄の通りの一日。

関駅からの坂下宿はカンカン照り、鈴鹿峠は薄暗く見上げれば曇天。峠を越え、大きな万人講常夜燈を過ぎ、滋賀県甲賀(こうか)市へ入った土山宿で、まさかの足つりのアクシデント! するとご近所の方が、「車で送るよ。『あいの土山 雨が降る』のとおり、あの雲はすぐに落ちてくるよ。あんたたちは急ぎなさい!」二人をお願いして、みんなあわてて歩き出した。ほどなく「雨具を出そう!」の声が上がる。しかし傘を開く間もなく雨は降りだしたのだった — これぞまさしく、鈴鹿馬子唄そのもの!



東海道五十三次⑳

水口宿

勅使河原：お陰様で、人生の節目を迎えることができました。私は創立以来の会員で、二度目の挑戦でした。12年前一度完歩しています。現在85歳、今後は健康管理にいつそう注意し、少しでも長く皆さまと歩きたいものです。

内海：坂下宿ではお日様キラキラ、鈴鹿峠を登り始めると雲が広がり始め、峠を無事に越えて土山宿に入るところには黒雲が広がり突然の雨。一日の天気の変化が激しいといわれるこの地方、昔の旅人が味わった天候の変化を私達もまさに体験することができました。

清水：いま、新幹線に乗って窓からの景色を眺めながら、私たちはこの近くの道をずっと歩き続けたのだと感心しております。私の持論で、右足と左足を交互に出していれば間違いなく目的地に着くはずですが、それにしても長い長い道のりをひたすら歩いて地味ですが、最終地が目前で俄然楽しみが増えました。この先もうこんな経験が出来ないと思います。仲間と歩いた事、とても楽しかった思い出ばかりです。

田村：こんなに長い一本街道は初めてでした。

吉岡：一日目の鈴鹿峠は箱根に次ぐ難所と聞いて躊躇しましたが、それ程でもなく何とか越えられました。それにしても何という暑さ！途中の温度表示計は35℃でした。今回も、地元の方々の街並みを残そうという意気込みが感じられるウォークでした。



水口城址



道の駅つち山

坂下宿から土山宿へ



片山神社



万人講常夜燈

石部宿



石部宿街並み



横田の渡し



ご当地キャラクター
いしべえくん



高橋友：石部宿「田楽茶屋」の
イチジクのワイン煮
おいしかったです。



田楽茶屋

異常な暑さの中、
「こむら返り」にご注意！

鹿島：高温多湿の環境下で長時間歩き、熱けいれんを発症しました。鈴鹿峠を越えたまさにその時、両足がつり全く歩けなくなりました。明らかに水分不足と疲労の蓄積ですね。ご心配ご迷惑をおかけし、申し訳ありませんでした。



「集中ウォーキング」のコースの作り方

2025年実施要綱

11/24日(月・振替休日) 江の島「THE SUNSET TERRACE」に14時集合！

所在地:〒251-0036神奈川県藤沢市江の島2丁目3-28

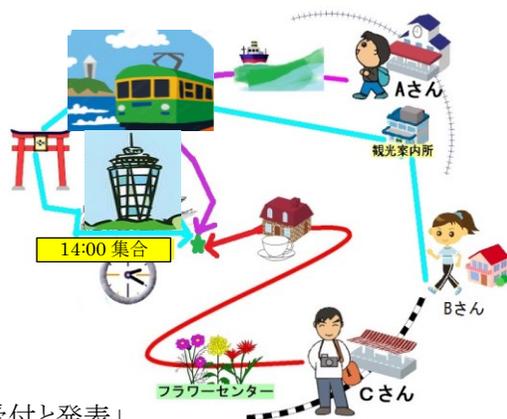
神奈川ウォーキングクラブでは、リーダー育成を目的に毎年「集中ウォーキング」を実施し、その中からリーダーが育っています。ここでは、その具体的な取り組み方法を説明します。

1. 集中ウォークのイメージ(図参照)

- ① 地図を見ながら、単独又は複数で歩き、決められた時間にゴールを目指す。
- ② 距離やコースなどの計画はすべて個人に任される。

2. 集中ウォークの目的(狙い)

- ① 地図を深く読み取れるようになる。
- ② 地図をもとに歩けるようになる。
- ③ その結果、仲間を案内できるリーダーとなる。
- ④ リーダー役が増えることで、クラブ行事をより多く開催できるようになる。



3. クラブ運営委員会が取り組むこと

- ① 「集合場所」「集合時間」を決めること、および「計画の受付と発表」。
- ② 集合場所は、誰もが知っている場所——たとえば「灯台」「シンボリックなモニュメント」「地域の歴史的建造物」などを選び、経験のない人でも一人で行けるようにする。

4. クラブ員が行うこと

- ① 集合場所に向かうコースを自由に作成する(例: 20キロ以上の長距離、短距離、二日間のコースでも可)。決められた時間に到着すれば合格とする。
- ② 計画をクラブ「伝助」に登録する(出発地・時間・コース・距離・同行者募集の有無)。募集を行う場合は、自らリーダーとなる。
- ③ 下見は行わず、本番に挑む。地図を活用して時間配分や通過ポイントを事前に検討する。時間が足りない場合は、公共交通の利用を認める。

5. アドバイス

- ① 計画に不安がある人には「同行者可コース」があります。来年の自立を期待しましょう。登録コースは「伝助」で確認し、皆で楽しみます。
- ② 「無理！」と思う人も、集合駅から1~2kmの短いコースを作ってみてください。買い物やカフェで時間調整するのも立派な計画です。

「集中ウォーキング」を通じて計画の楽しさを知り、リーダーに挑戦する会員が増えれば、クラブの力も一段と高まります。



会員小山さんのスケッチ

2025年度第1回運営委員会報告

日 時:2025年6月17日(火) 14時~18時(事務所)

出席者:(議長)畠 (資料作成)篠 吉越 高橋文 奥村 鹿島 高橋吉 亀田 (8名)

■新年度役割分担

退任した平山さん・鈴木宏さん・大光明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。

■ホームページ

トップページ[予定表]の表示をお試し参加の人に分かりやすいように吉越さんが変更する。

■Instagram

負担軽減のため更新の頻度は毎回でなくてもよい。Instagramアップを手伝ってくれる人を募りやり方は篠が指導する。

■運営委員会

[議事・提案][討議内容]は各自でフォーマットに記入し、[運営委員会資料]と[機関紙の運営委員会 報告]は順番に作成する。Zoomの招待は鹿島さんが担当する。

■機関紙:[機関紙伝助]と[中止企画]の原稿作成は篠が担当する。今年度は[表紙]の作成は永由さん、Wordで原稿を作成できないリーダーのサポートは廉屋さんが手伝ってくれることになった。Dropboxアップは内海さんが担当する。[予定表]は引き続き平山さん→最後の体裁は平嶋さんが担当する。

[各部からのお知らせ]を[事務局連絡]に変更する。

感想文を訂正した場合は作者にメールで了解を得た後にDropboxにアップする。

会員に機関誌発行年4回、予定表はHPで確認などのアンケートを取り仕事の簡略化を検討していく。

■事務局:吉越さんと篠が分担して一斉メールを送る。

■会 計:新運営委員:亀田さんの自己紹介。

■その他:入会者のお試し参加費分の割引は、月末参加でもその月内に入会した人のみを対象とする。

■次回の運営委員会 第2回運営委員会 7月28日(月)14時~(事務所)

2025年度第2回運営委員会報告

日 時:2025年7月28日(月) 14時~18時(事務所)

出席者:(議長)鹿島 (資料作成)篠 吉越 平石 高橋文 奥村 畠 内海 高橋吉 亀田 (10名)

■ホームページ:

[予定表]は2頁に収める。注意書きは月ごとの[予定表]には記入せずトップページにアップする。

■Instagram:お手伝いをInstagramグループLineで呼びかけたがどなたもいらっしやなかった。

■機関紙:[予定表]は特別な場合を除き“集合時間”ではなく“出発時間”に書き方を統一する。

■事務局:運営委員会のための事務所会議室の予約は吉越さんと篠が担当する。

■会 計:7月28日現在の合計残高試算表を作成して役員に配布。

■その他:健脚コースに初参加する場合は、リーダーの承認を得る必要があることを会員に知らせる。

特に新入会員には入会の案内メールに明記する。

運営委員の人手不足が問題になっている。会員にもサポートをお願いする事を検討中。

《実施済みウォーク》

■7/5(土)第338回例会 掘割川を訪ねよう(L:鹿島)【猛暑のため中止】

企画が少ない7・8月に中止するのは如何なものかという問い合わせもあったが大事を取り中止に決定。

■7/14(月)スマホのお悩み解決しましょう(L:吉越)

2時間では時間が足りないほどで、来年5月に再び開催予定。年度内交流もかねて1回開催を検討中。

《企画中のウォーク》

■8/3(日)フランスFSGTの皆さんを鎌倉と横浜を案内する予定。(L:吉越)

■次回の運営委員会 第3回運営委員会 8月26日(火)14時～(Zoom)

2025年度第3回運営委員会報告

日 時:2025年8月26日(火) 14時～(ズーム)

出席者:(議長)高橋文 (資料作成)吉越 平石 奥村 畠 内海 鹿島 篠 高橋吉 亀田 (10名)

■ホームページ:トップページはイラスト挿入にした。9月末まで掲載予定。

■機関紙:廉屋さんが原稿作成のサポート開始

①『9/6 例会 田谷洞窟を歩く』の原稿は、篠さん・廉屋さんで作成(※7/29に廉屋さん承諾済み)。

『機関紙クラブ』グループLineには、9月上旬招待予定。

②平石さん(原稿と写真)→廉屋さん(原稿作成)→校正(小嶋サ)→廉屋さん(修正)→廉屋さん(完成原稿)→平石さん確認後Dropboxにアップ又は、廉屋→内海さんへ依頼。

■事務局:

①サポーターになってもらったためのアンケート内容を決めていく。(いくつか具体例がだされた)

②一斉メールの送信作業、年度の前半を吉越、後半を篠が担当する。

③**80歳のお祝い** 対象者(2025年度に80歳を迎える 飯田 吉岡 平石 小島 荒波)5名 全員に希望場所をお聞きしてから、次の通り決定した。

★東神奈川駅から横浜駅ビル屋上ゴール/リーダー 鹿島 開催日12月20日(土)。

④**集中ウォーク** 11月24日(月 振替休日) 江の島「THE SUNSET TERRACE」に14時集合。

■会 計:機関紙130号のリーダー手当、印刷代の集計終了。

■その他:8/25 翌日の運営委員会に備えZoomテストをした。主催者/鹿島(今後も)

《実施済みウォーク》

■7/29(火)江ノ島トワイライト 県連盟機関紙へ投稿。8/3(日)フランスFSGTの鎌倉案内 高橋 内海 吉田敬 吉越

《企画中のウォーク》

■「9/6 例会田谷洞窟を歩く」「9/8・9・10 東海道関宿から石部宿(7月下見実施)」「9/13「富士山須山口登山道」「9/17・18 西湖から天空へ!」「9/20 初秋の栃谷尾根コース」「9/24 東京夢の島公園探検(会員さんリクエストによる)」「9/27大岡川の源流を探しに!」「12/7 例会今年の締めは深大寺そば! 距離:約12km」

■次回の運営委員会 第4回運営委員会 9月30日(火)11時 機関紙発送含む

第5回運営委員会 10月27日(月)14時 Zoom

2025年11月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

<p>1 日 (土)</p>	<p>例会</p>	<p>第341回例会 鶴見の寺院・公園・せせらぎ緑道をめぐり、馬場花木園へ ～歩けば出会える・東洋一の記憶～</p> <p>出 発:JR京浜東北線鶴見駅西口 10時 約8km コース:JR鶴見駅西口→總持寺(アントニオ猪木・石原裕次郎の墓)→鶴見花月園公園 →寶蔵院(源平五色の椿の木)→殿山公園と寺尾城址→せせらぎ緑道→建功寺 →せせらぎ緑道つづき→馬場赤門公園→馬場花木(かぼく)園→東高校入口バス 停解散(臨港バス/鶴見駅西口行又は菊名駅前行)</p> <p>★鶴見花月園公園は、高台に位置し、芝生の広場や遊具の向こうにベイブリッジやみなとみらいを望む素晴らしいロケーションです。大正期には、ここに「花月園遊園地」があり、当時は“東洋一の遊園地”と称されるほどの規模で、現在のディズニーランドにも匹敵するといわれるほどの賑わいを見せていました。その歴史は園内のパネル『鶴見花月園の記憶』で偲ぶことができます。現在の公園は、旧・花月園競輪場の跡地を活用して整備されたものです。★馬場花木園は、池、庭園、古民家、山野草、竹林、茶室など…見どころがたくさんあり、隠れた名所となっています。</p> <p>申込み:吉越(L)090-2750-0034 /吉田敬・鈴木孝(SL)</p>
<p>7 日 (金)</p>	<p>一般</p>	<p>秋の北鎌倉散策</p> <p>出 発:JR横須賀線北鎌倉駅円覚寺側 10時 約8km コース:北鎌倉駅→東慶寺→浄智寺→長寿寺(拝観料300円)→亀ヶ谷切通し→岩船 観音→海蔵寺(拝観料100円)→化粧坂→葛原が岡神社(こもれび広場にて昼 食)→銭洗い弁財天→佐助稲荷→古我邸→鎌倉駅西口</p> <p>★静かな秋の一日、北鎌倉をゆっくり歩いてみませんか。長寿寺は足利氏を祀ったお寺、静かな佇まいの庭がとても素敵です。北鎌倉の奥まったところにある花の寺の海蔵寺ではどんな花と出会えるかな? ・拝観料の書いてないところは無料または入り口のみ。</p> <p>申込み:内海 090-8106-4902</p>
<p>8 日 (土) ～ 10 日 (月)</p>	<p>交流ウォーク</p>	<p>全国交流ウォークIN滋賀 (募集は5月31日で終了)</p> <p>出 発:JR新幹線新横浜駅 7時51分発</p> <p>1日目:新横浜駅(東海道新幹線ひかり自由席)→京都駅→山科駅→山科疎水などウォーク→ミシガン船琵琶湖遊覧60分→びわ湖大津プリンスホテル前夜祭</p> <p>2日目:3つのコースに分かれてウォーキング(石山寺コース 西教寺コース 三井寺コース)</p> <p>3日目:近江八幡→彦根城又は自由行動</p> <p>★全国からの申込み200名突破!(ミシガン乗船159名 前夜祭162名 ウォーキング190名) 関東からの参加(神奈川23名 新横浜1名 千葉13名)</p> <p>申込み:神奈川実行委員長 高橋文 080-1115-4849</p>

15 日 (土)	健脚 2	<p>浅間山から鷹巣山へ&石仏を巡る秋のハイキング 会員限定</p> <p>集 合:JR東海道線小田原駅 8時25分 約11km</p> <p>コース:小田原駅東口バス停(箱根町線8時40分発乗車)→(9時9分)宮ノ下バス停(標高420m)→浅間山コース→浅間山(標高802m)→湯坂路→鷹巣山(標高834m昼食)→湯坂路→国道1号→芦之湯¹¹～国道1号最高地点(標高874m)→石仏群→精進池→お玉ヶ池→箱根旧街道→元箱根(標高731m)→元箱根港バス停¹²(箱根新道線バス)→箱根湯本駅</p> <p>★浅間山と鷹巣山を踏破して石仏群を巡り元箱根港へ、秋の箱根路ハイキングを楽しみませんか。参加申込みは、直近1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。申込み:市村 0463-21-0051 当日連絡先:河野 090-5201-0867</p>
20 日 (木)	ゆったり	<p>アートと紅葉の御嶽溪谷清流巡り 会員限定 15名限定先着順</p> <p>出 発:JR青梅線御嶽駅10時 約6km</p> <p>コース:御嶽駅→玉堂美術館→神路橋方面へ林間道→御嶽駅方面へ川沿い遊歩道→手打ち蕎麦玉川屋昼食→河鹿園美術館→沢井駅方面川沿い遊歩道→小澤酒造清流ガーデン澤乃井園→沢井駅</p> <p>★紅葉が見頃の御嶽溪谷の景観を楽しみ、川合玉堂の日本画や重要文化財の旅館建築をゆっくりと鑑賞しつつ歩きます。奥多摩の手打ち蕎麦と酒蔵澤乃井園の利き酒、カフェもお楽しみの、盛りだくさんな一日です。</p> <p>★9時23分青梅駅始発、9時43分御嶽駅着のJR青梅線奥多摩行普通電車に乗車してください。9時19分青梅駅着のJR中央青梅快速電車(東京駅始発)から乗り換えです。玉堂美術館600円、河鹿園美術館900円。申込み:脇坂 090-2164-2641</p>
22 日 (土)	一般	<p>世田谷緑道公園めぐり ～落ち葉を踏みしめてから</p> <p>出 発:小田急線梅が丘駅 10時 約10km</p> <p>コース:梅が丘駅→羽根木公園→北沢緑道→烏山川緑道→松陰神社→世田谷城址公園→豪徳寺→豪徳寺駅</p> <p>★車が通らない歩行者専用道のをのんびり歩きます。松陰神社、ブラタモリで紹介された世田谷城址公園、大老井伊直弼の菩提寺であり、猫寺で有名な豪徳寺を訪れます。</p> <p>申込み:滝川 090-2305-0653</p>
24 日 (月) ・ (祭)	一般	<p>集中ウォーク</p> <p>集 合:江の島「THE SUNSET TERRACE」に14時集合!</p> <p>所在地:〒251-0036神奈川県藤沢市江の島2丁目3-28</p> <p><集中ウォークって?> ……コース作りのレベルアップです。</p> <p>★自分で計画して、地図を見ながらゴールを目指します。距離やコースは自由、乗り物を利用したり、カフェで時間調整も可。★会員のみなさん、ぜひ参加してください!ひとりで歩けばきままに、仲間と歩けばもっと楽しいですよ。ご褒美もありますよ~!</p> <p>★申込み方法:伝助コメント欄に次を書いてください。①内容:健脚、一般、ゆったり ②出発場所と時間 ③距離 ④簡単なコース紹介 ⑤同行の可否</p> <p>※なお、同行を希望する方は伝助に△を付け、コメント欄に「○○さんのコースに同行希望」と書きこみして下さい。申込み締切りは前々日の15時です。</p> <p>申込み:平嶋(L) 080-5678-3961 内海(SL) 090-8106-4902</p>

29 日 (土)	健脚 I	<p>弘法山から高取山へ低山ハイキング 会員限定</p> <p>出 発:小田急線秦野駅 9時 歩行時間4時間30分</p> <p>コース:秦野駅→浅間山(196m)→権現山(243. 3m)→弘法山(235m)→善波峠→念仏山(355m)→高取山(556. 2m)→聖峰(380m)→比々多神社→神戸バス停→(バス)→伊勢原駅</p> <p>★弘法山から善波峠を越え、高取山、聖峰迄縦走します。最後の聖峰は低山ですが、山頂からは眼下に相模平野の大展望が広がり、遠望も素晴らしいです。</p> <p style="text-align: right;">申込み:熊坂 080-1260-5285</p>
----------------	---------	---

2025年12月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

6 日 (土)	やや健脚	<p>弁天山から広徳寺へ 初冬ゆったりハイキング 会員限定</p> <p>出 発:JR武蔵五日市線 武蔵増戸駅 10時 約10km</p> <p>コース:武蔵増戸駅→山田通り→網代橋→貴志嶋神社→弁天山(標高292m)→網代城山(標高331m)→新天王橋→前山トンネル→都立小峰公園(昼食)→広徳寺→あゆみ橋→武蔵五日市駅(標高189m)</p> <p>★標高差150mほどの初冬ゆったりハイキングです。弁天山は標高こそ低いですが山頂は東側の眺望が開けていて、あきる野市の市街地や都心方面を見渡せることができます。広徳寺は臨済宗建長寺派の寺で、応安6年(1373年)創立。樹高19. 1mのタラヨウ、樹高24. 45mのカヤの木は見応えがあります。</p> <p style="text-align: right;">申込み:市村 0463-21-0051 当日連絡先:奥村 090-9952-8796</p>
---------------	------	--

7 日 (日)	例会	<p>第342回例会 今年の締めは深大寺そば!</p> <p>出 発:京王線調布駅中央改札口 10時 約11km プラチナ約5km</p> <p>コース:調布駅→天神通り商店街→大正寺→布多天神社(入園料:500円、65歳以上250円 年齢を確認できるものが必要)→深大にぎわいの里(入園料:500円、65歳以上250円 年齢を確認できるものが必要)→神代植物公園(入園料:500円、65歳以上250円 年齢を確認できるものが必要)→深大にぎわいの里(入園料:500円、65歳以上250円 年齢を確認できるものが必要)→深大寺(入園料:500円、65歳以上250円 年齢を確認できるものが必要)→各自で深大寺そば・神代植物公園(入園料:500円、65歳以上250円 年齢を確認できるものが必要)→神代植物園 深大門に集合→JA東京むさし・三鷹市農業公園→井の頭恩賜公園→JR・京王井の頭線吉祥寺駅</p> <p>★神代植物公園の紅葉と深大寺そばを楽しみます。プラチナコースは深大寺バス停からJR三鷹駅・JR吉祥寺駅・京王線調布駅行きのバスがあります。</p> <p style="text-align: right;">申込み:篠 090-2936-7943</p>
---------------	----	--

11 日 (木)	スマホ勉強会	<p>開催時間:14時~16時</p> <p>講 師:曾根由子さん「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!」※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リーダーへお知らせください。</p> <p>《チャレンジ内容》①K-walkの「トップページ」「ブルーページ」「会員onlyページ」をスマホのトップ画面に表示する ②PDFが開けるようにしよう ③AIに何でも聞いてみよう ④地図(アプリの設定 位置情報 距離の計算) ⑤写真に素敵な文字を入れてみよう ⑥QRコード読み取り ⑦その他お悩み解決 ⑧地図アプリでご近所を歩いてみましょう。★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「充電と補給の夕べ」開催。</p> <p style="text-align: right;">申込み:吉越 090-2750-0034</p>
----------------	--------	---

13 日 (土)	やや 健脚	<p>鶴見川を歩こう その2 会員限定 出 発:JR横浜線鴨居駅 10時 約16km コース:鴨居駅→佐江戸公園→佐江戸おちあい公園→谷本公園→沢谷戸自然公園→小田急線・鶴川駅 ★2回目は鴨池人道橋から川井田人道橋迄歩きます。 申込み:熊坂 080-1260-5285</p>
20 日 (土)	ゆっ たり	<p>【祝 80歳！ 記念ウォーク】 ～神奈川宿からポートサイドへ～ 出 発:JR京浜東北線東神奈川駅 10時 約6km コース:東神奈川駅→金蔵院→神奈川の大井戸と宗興寺→万代橋→中央卸売場本場→ポートサイドと周辺→青木橋付近→台町の茶屋と神奈川関門跡→横浜駅直結の「JR 横浜タワー」屋上庭園「うみぞらデッキ」(12階)でセレモニー ★80歳の5人の皆様を囲んで、昼食とセレモニーを楽しみます。ここで解散です。 ★お弁当をご持参ください。なお12階のコンビニでも各種お弁当をお求めいただけます。 ★かつては神奈川湊を見下ろす景勝の地でしたが、今ではその面影はありません。近年「アート&デザインの街」ポートサイドに変わり、歩きながら「みなとみらい」の眺望が楽しめます。 申込み:鹿島 090-2169-1881</p>
27 日 (土)	ゆっ たり	<p>千葉の里山生活 体験交流会(関東ブロック主催幹事・新横浜walk 協力・千葉ウォ協) 集 合:JR千葉駅中央改札口 8時40分 約3km コース:JR千葉駅中央改札口→バスターミナル10番バス停(京成バス千葉イースト中野操車場行き 運賃:660円(片道)(所要時間:約45～55分程度)→泉公園入口下車→(バスの来た方向に200m戻る、徒歩約5分)→白井公民館→ミニウォーク(千葉ウォ協案内)→木漏れ日の里 終了時刻:14時30分 募 集:全体で45名 うち神奈川は15名。 締切日:11月30日 ただし定員に達し次第締切り。 ★ミニウォーキング/木漏れ日の里へ 道祖神、馬頭観音群、おつえ桜など、歴史を感じるスポットを巡ります。 ★餅つき大会 つきたてのお餅を味わおう! ★ミニ門松づくり体験(お土産として持ち帰り) 申込み:高橋文 080-1115-4849</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。



良いお年を
お迎え下さい

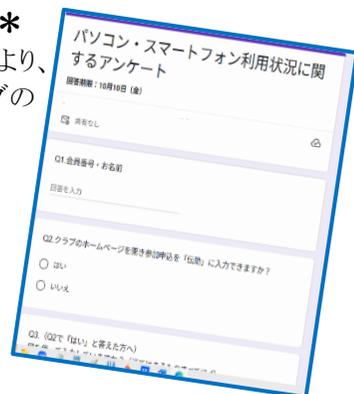
事務局連絡

＊ ＊アンケート開催のお知らせ＊ ＊

総会議案書6頁でお伝えしたとおり、運営委員の高齢化や人手不足により、運営方法の見直しを進めております。会員の皆様には、積極的にクラブの仕事をサポートして頂きたいと協力をお願いいたします。その一環として、皆様のパソコン・スマートフォン利用状況に関するアンケートを実施いたします。

10月上旬にお送りするメールに記載のURL (Google フォーム) より、ご回答をお願いいたします。

なお、今回の回答は **Google フォームのみ** でお願いいたします。



新入会員さん紹介

★在籍会員数
2025年9月25日
現在
男性45名
女性70名
合計115名

会員 No.483
舟田 優岐(ユキ)さん
横浜市在住
お試し参加して



運営委員の電話番号をお知らせいたします。ただし、知らない番号からのお電話には出られません。恐れ入りますが、ショートメールにて「お名前・電話番号・ご用件」をご記入のうえ、送信いただきますようお願いいたします。

運営委員電話番号

吉越	悦子	090-2750-0034
平石	一男	090-2162-7178
高橋	文雄	080-1115-4849
奥村	暁子	090-9952-8796
畠	秀夫	090-1129-9482
内海	栄子	090-8106-4902
鹿島	條太郎	090-2169-1881
篠	政子	090-2936-7943
高橋	吉則	090-2758-9015
亀田	照美	090-2234-8756

ブルーページ担当

平山	高雄	080-6600-8825
----	----	---------------

街道シリーズ 東海道五十三次 ～ いよいよ10月7日(火) 京都・三条大橋へ到着！ ～

長い道のりを歩き続けて、ついにゴールの瞬間がやってきます。

ずっと頑張ってきた方も、時々ご一緒いただいた方も、この日はぜひ駆けつけてください。

みんなで労をねぎらい、達成をお祝いしましょう！

2022年4月17日からの3年半にわたり、リーダーとしてご尽力いただいた鹿島さん、本当にお疲れさまでした。あわせて、支えてこられた皆さまにも心より感謝申し上げます。

最終回・第22回は、10月6日～8日に開催します。瀬田の唐橋から近江八景を歩き、京都・三条大橋でゴール！ どちらも東海道歩きのラストにふさわしいと、リーダーが太鼓判を押しています。宿はリーダーと相談をお願いします。