

# ウォーキングだより

第133号

発行日2026年 1月25日



1/10(土) 羽田空港にて・・・「みんなどこ向いているの?!」

## 目次

- |                                    |                              |                               |                           |
|------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 2 浅間山から鷹巣山へ<br>石仏を巡る秋のハイキング        | 7 弘法山から高取山へ<br>晩秋の低山ハイキング    | 11 鶴見川を歩く<br>その2              | 16 運営委員会報告<br>11/30 12/23 |
| 3 御岳溪谷清流巡り<br>アートと紅葉を訪ねて           | 8 弁天山から広徳寺へ<br>初冬ゆったりハイキング   | 12 祝80歳！記念ウォーク<br>神奈川宿から臨港パーク | 17 “貯筋”勉強会予告              |
| 4 世田谷緑道公園めぐり<br>落ち葉を踏みしめて          | 9 第342回例会<br>今年の締めは深大寺そば！    | 13 千葉の里山生活<br>関東ブロック 体験交流会    | 18 予定表2026年3月             |
| 5 集中ウォーク 江の島<br>THE SUNSET TERRACE | 10 スマホのお悩み解決<br>ホーム画面に伝助がきた！ | 14 第343回例会<br>羽田七福稻荷巡り&空港へ    | 20 予定表2026年4月             |
|                                    |                              |                               | 22 26年度会費納入願い             |
|                                    |                              |                               | 24 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

〒221-0823 横浜市神奈川区二ツ谷町 1-11 神商連会館 3F

神奈川県スポーツ連盟内 Tel 045 - 534 - 5553

<https://k-walk.main.jp/>

# 浅間山から鷹巣山へ&石仏を巡る秋のハイキング

2025年11月15日(土) 晴れ 18000歩 約11km

コース : 小田原駅東口バス停(箱根町線8時40分発乗車)→宮ノ下バス停(標高420m)→箱根登山鉄道宮ノ下駅→(浅間山コース)→浅間公園→浅間山踏切→富士見台(東屋)→分岐→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→国道1号最高地点(標高874m)→石仏群→精進池→石仏群と歴史館跡→お玉ヶ池→興福院→箱根旧街道→元箱根(標高731m)→元箱根港バス停(箱根新道線バス)→箱根湯本駅

参加者:市村(L) 山田(SL) 飯倉(SL) 勅使河原 熊坂 岩元 風間 松本 高津佐 亀田 工藤 佐藤し 高橋昇 稲葉 計14名



お玉ヶ池

宮ノ下駅から浅間山コースを快調な歩きで浅間山山頂へ。ここからは三つの道、まずは湯坂路で鷹巣山を踏破、二つ目は国道1号を歩き石仏群を巡り、お玉ヶ池湖畔は小春日和のピクニック気分。三つめは興福院から石畳道の箱根旧街道を歩き、観光客で賑わう元箱根港へ下山しました。「素晴らしい秋晴れに恵まれ、真っ青な空に真っ赤に染まった紅葉そして鮮やかな黄色の銀杏、キャンパスに描かれた油絵を見るようなでした」(高津佐さん)、そんな秋の風景を満喫した健脚レベル2の「浅間山から鷹巣山へ&石仏を巡る秋のハイキング」でした。<市村L>

**稲葉:** 今日からは前から訪れてみたかった箱根の古道・湯坂路。凜とした冷たい空気を感じながらスタートです。始めからいきなりの急登。登山道は落ち葉が敷き詰められ足元が滑ります。皆さん無言。途中顔を覗かせる富士山や金時山、輝く木々の紅葉に力付けられながら頑張りました。1時間半で580mも標高を上げていました。きついはずですが。浅間山、鷹巣山とアップダウンを繰り返すと石仏群が現れました。昔この周辺は噴気が

立ち昇り地獄と恐れられ数多くの石仏を祀ったとのこと。豊臣秀吉や源頼朝も歩いた石畳を進み苔むした長い石段を下るとお玉ヶ池が見えてきます。水面には青空と紅葉した二子山がくっきり写り遠くに湿原が広がりとても美しい池でした。終点は芦ノ湖。人の多さに一気に現実に戻されました。今回は、箱根の険しい山道や静かな美しい自然を堪能し悠久の時を感じた素晴らしい山行でした。



# アートと紅葉の 御岳溪谷清流巡り

2026年11月20日(木) 晴れ 6000歩 約4km

コース:JR御嶽駅10:00出発→玉堂美術館→旅館建物室礼美術館「河鹿園」→手打ち蕎麦玉川屋  
(昼食)→沢井駅方面へ川沿い遊歩道→小澤酒造清流ガーデン澤乃井園→沢井駅

参加者:脇坂(L) 尾形(SL) 白田(SL) 熊坂 山内 市村 内海 吉田正 飯田 篠 永由 飯倉 田村  
大光明 佐藤し 高橋昇 舟田 計17名



旅館建物室礼美術館「河鹿園」



玉堂美術館枯山水庭園

紅葉の盛りに「日本名水百選」のひとつ御岳溪谷を巡り、川合玉堂の名画や知られざる有形重要文化財「河鹿園」の旅館建築を鑑賞して、奥多摩の手打ち蕎麦で舌鼓。最後は酒蔵「澤乃井園」で利き酒を楽しむという、贅沢目いっぱいのウォーキング企画でした。

青梅市は熊の目撃情報が続いて、万一の遭遇リスクを避けるため川沿いのハイキングは残念ながら縮小せざるを得ませんでした。その分晴れた空に輝く銀杏や紅葉をゆっくりと楽しみ、美術、庭園などの鑑賞にたっぷり時間を使うことができました。とりわけ中島健氏制作の玉堂美術館枯山水庭園は銀杏の金色の



玉堂美術館大銀杏前

巨木と対岸の紅葉した山々を借景とし、時を忘れさせるような空間となっていて、この日に訪ねられたことを感謝しました。いつも山に向かって御嶽駅を素通りしていた健脚組は、改めて御岳溪谷の魅力を再発見し、山に縁のなかった人も奥多摩の自然とアートの美しさに触れる機会になったと思います。 <脇坂>

# 世田谷緑道公園めぐり

2026年11月22日(土) 晴れ 17000歩 約12km

コース : 小田急梅が丘駅→羽根木公園(体操)→北沢川緑道→代沢せせらぎ公園→分岐点→烏山川緑道→松陰神社→世田谷城址公園→豪徳寺→豪徳寺駅

参加者: 滝川(L) 松野(SL) 勅使河原 五十嵐し 平石 高橋文 小山 飯田 山口 川合 入江 西川 廉屋 坂部 高橋昇 石山 井上 (お試し参加): 入江直 種田 計19名

**高橋文**：かつては用水路であった北沢川を暗渠化して、緑の散歩道に整備された北沢川緑道のウォーキングです。周囲には花や木が沢山植栽されており、桜の老木の並木もあり、シーズンにはさぞかし見事な景観を呈してくれるのではないかと思います。車は通らず、自転車の通行も僅かで、全く気遣いのいらぬ快適なウォーキングを満喫させていただきました。続いて同じ形態の烏山川緑道散策後、松陰神社に到着、数多くの偉人を生み出した吉田松陰先生が祀られている神社です。七五三のお宮参りのグループが数組見られ、和気あいあいとして写真を撮ったりして和やかな雰囲気越しに癒されました。



**高橋昇**：今日は快晴で風もなく、11月とは思えぬ温かさで、ウォーキングをするには絶好の日だ。集合場所の梅ヶ丘駅には、お試し参加の女性2名を含めて19名が集まった。かつて用水路だったところが、緑化され遊歩道になっていてその名が付けられた。車も通らないので安心して歩ける。黄色く色づいたイチョウが青空の下太陽光を浴びて鮮やかだ。それと同じく松陰神社では七五三のお祝いで晴れ姿の子供たちが輝いていた。喧騒とする都会においてホッとさせられる1日であった。

お蔭さまで暖かい最高のウォーキング日和になりました。10km近くある緑道はよく整備され気持ちの良い道でした。後半の豪徳寺は海外でも猫寺として有名らしく、外国人が非常に多く驚きました。<滝川L>





集中ウォーク 11/24日(月) 晴れ

江の島「THE SUNSET TERRACE」に14時集合!

合計24名参加

コース作成者/ 同行者	①出発時間・場所 ②コース ③その他	歩数・距離
1・高橋昇/単独	①滝頭(自宅)5:30②磯子駅6:00→屏風ヶ浦→港南台→イタチ川→大船駅→西鎌倉→江の島11:30③出発した時はまだ暗くて寒かったが、陽が出ると暑くなり半袖でちょうど良いほどだ。イタチ川沿いに大船へ向かうと大型のレンズを付けたカメラが並んでいて、ふと下の川に眼をやると狙っていたのは小さな鳥カワセミだ。エメラルドグリーン色の羽根をした宝石のように美しい鳥だったが必死に追いかけているカメラマンを見る方が面白い。食事をしたり時間をつぶしながら歩いたが、夏のウォーキングとちがいがかなり速いペースで歩いたので、予定よりだいぶ早くゴールインできました。	約36000歩 23km
2・内海/単独	青空の向こうに富士を望み、穏やかな秋の陽射しの中ウォーク開始、といっても諸事情により短縮コースに変更。参道のお店を覗いて珍しい貝殻を見つけたり、ほかほかの名物饅頭を頬張ったり、たこ煎餅が焼けるのを眺めたりと、江の島ゆっくり散歩。最後に長い階段を登って弁財天さまとご対面。今までにない気ままでゆる〜い一人散歩でした。	約3000歩 3km
3・勅使河原/ 単独	昔をしのびヨットハーバーで釣り人見学をしました。私は釣り好きで「釣りはレジャーの王様」と思っています。岩男の六蔵を見て階段がたいへんでした。	約10000歩 7.5km
4・熊坂/単独	①自宅7:00②自宅→戸塚駅→大船駅→鎌倉中央公園→源氏山→大仏切通し→夫婦池公園→鎌倉広町公園→江の島弁天橋→江の島神社→サンセットテラス ③集中ウォーキングはトレーニングウォーキング。今年も自宅から22.5km歩いた。紅葉がとてもきれいだった。	約34500歩 22.5km
5・平石/単独	①自宅8:30②境川左岸をランニングで藤沢駅まで。スーパーで集会用のビールを購入→サンセットテラス	約33291歩 24km





<p>6・吉越/長谷川 澤 吉岡 原田 大谷</p>	<p>①江ノ電鎌倉駅(JR 乗り換え口改札)10時 ②江ノ電鎌倉駅→江ノ島駅→江の島遊覧船「べんてん丸」に乗船/弁天橋乗り場→岩屋乗り場→江の島第一岩屋(152m)→第二岩屋(56m)→海岸散策→江の島サンセットテラス③天候により就航率が五割の「べんてん丸」に、全員が初乗船。これまで味わったことのない江の島の裏側には、そびえ立つ絶壁と、磯にびっしりと付いたフジツボや多くの貝類が広がっていました。二か所の岩屋を見学した後、稚児ヶ淵に降りて、みんなでシウマイ弁当を楽しみました。大きく姿を見せた富士山も印象的で、充実感に満ちた一日となりました。</p>	<p>約6000歩 4km</p>
<p>7・高橋文/ 高橋吉 川合</p>	<p>①JR 藤沢駅 9:45 ②藤沢駅→砥上公園→高砂公園→境川→藤谷公園→下藤が丘公園→山本公園→小田急片瀬江ノ島→弁天橋→江島神社辺津宮→江島神社中津宮→ゴール ③境川の右岸に沿って公園を巡りながら江の島に向かって行くコースです。一度は歩いてみたかったコースです。境川の川面はゆったりとしていて大河並みの風情です。魚や鳥などもほとんど姿を見せず、全く静かな川です。江の島ではエスカレーターに初めて乗ってみました。快適です。途中二か所の神社に参拝してゴールに向かいました。最近階段が苦手になってきたので、エスカレーターは非常に助かりました。</p>	<p>約12000歩 8km</p> 
<p>8・脇坂/西川 桑原 大光明 舟田</p>	<p>①湘南モノレール西鎌倉駅9時30分②西鎌倉駅→広町緑地→七里ガ浜住宅地→富士山・江の島一望の「アマルフィー・デラセーラ」で昼食→江の島弁天橋→江の島サンセットテラス ③緑地・住宅地・海・食事すべて最高。</p>	<p>約15000歩 10km</p>
<p>9・鹿島/単独</p>	<p>①鎌倉駅9:30②鎌倉駅→由比ガ浜海岸→極楽寺→稲村ヶ崎→七里ガ浜→鎌倉高校前→満福寺→龍口寺→江ノ島岩屋→江ノ島サンセットテラス③由比ヶ浜・七里ガ浜の海岸コースを歩いた。左に江の島、右に富士山を眺め対岸は湘南の海岸線。素晴らしい眺望だった。</p>	<p>約14000歩 10km</p>
<p>10・平嶋/山内 熊島 市村</p>	<p>①JR藤沢駅 9:45②藤沢駅→新林公園→片瀬山北公園→岩屋不動→密蔵寺→湘南江の島駅→江の島サンセットテラス③新林公園の古民家裏から散策路に入ったが意外にも山道なのでルンルン気分から慎重な歩きになった。登りきると広々とした公園、正面に富士山、左方向に江の島が見えました。</p>	<p>約13000歩 9km</p>

# 弘法山から高取山へ低山ハイキング

2025年11月29日(土) 曇りのち晴れ 22000歩 約11.5km

コース : 秦野駅→河原町ポケットパーク→弘法山登山口→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)→日々多神社→神戸バス停→伊勢原駅

参加者:熊坂(L) 市村(SL)

A班 亀田(班L) 河野 山田 岩元 大城 工藤 唐 稲葉

B班 飯倉(班L) 勅使河原 高橋友 沼津 中西 白田 高橋玲 舟田 網

計19名



**河野**：降水確率0%のはずなのに秦野の空には雲が……。青空は広がっていないけど風もなく寒くもなく歩けば汗ばむ絶好のウォーキング日和。

最初の権現山まではいきなり登り、息が苦しい。弘法山から善波峠のルートは先週降りた所、下りは駆け足だったけど登りはキ

ツイ！ここから念仏山までは足が前の人について行けない。足元は落ち葉で歩きづらいけど紅葉が見頃で美しく、アップダウンもあり、低山だけど侮れないとても良いコースでした。体力の衰えも実感した一日でした。



高取山山頂



聖峰の九十九曲参道



聖峰不動尊前で

# 弁天山から広徳寺へ 初冬ゆったりハイキング

2025年12月6日(土) 晴れ 20000歩 約11km

コース :JR武蔵五日市線武蔵増戸駅(標高175m)→山田通り→山田大橋→鳥居→分岐→貴志嶋神社→弁天洞穴→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)→里山尾根→小峰公園最高地点(標高336m)→臨済宗広徳寺→秋川右岸→秋川橋→武蔵五日市駅(標高189m)

参加者:市村(L) 熊坂(SL) 奥村(SL) 斉藤優 山田 岩元 大城 飯倉 沼津 中西 秋澤 網 種田 計13名

増戸駅から、多摩川の支流秋川に沿って南側に広がる秋川丘陵を歩き弁天山と網代城山の二つの低山を踏破。山頂から都心の景観を楽しんで都立小峰公園へ下山。谷戸の湧き水を利用した田んぼや湿地で農作業などを体験している人たち、のどかな風景が広がっていました。ハイキナー一行は芝生広場で暖かい日差しを浴びての昼食タイム、日常を忘れて時間がゆったり流れているようです。上りがいがあったのが公園内の里山尾根、九十九折の上りから直登の上り階段。みなさんクリアして広徳寺へ下山、秋川右岸を歩き予定タイムより5分早い15時15分に武蔵五日市駅へ着きました。秋澤さんと種田さんが、やや健コース初デビュー。自然満喫の初冬ゆったりハイキングでした。<市村L>



**中西:**「初冬ゆったりハイキング」というキャッチフレーズに誘われ、武蔵増戸駅に到着。歩き出せば見上げる柿の木に柿の実だけが真っ赤に取り残されていた。登山口からは急な段々が続き、弁天山、網代城山へと登り下りを繰り返す、昼食の小峰公園に到着した時にはほっとした。昼食後、いきなりの木段に「天空へ続く階段」



弁天山山頂

との声が聞こえ、私の心の中でも思わず「ひこうき雲」の歌が流れた。なかなか登りがきついコースだったが、開けた眺望にはかすかにスカイツリーがのぞめ、木漏れ日となって降り注ぐ陽射しは柔らかく、足元は落ち葉の合唱で童心に帰ったような心地がした。最後に訪ねた広徳寺は、立派な門や、銀杏の散り敷く黄色の絨毯も美しく、また訪ねてみたいと思わずにはいられなかった。

# 今年の締めは深大寺そば！

2025年12月7日(日) 晴れ 20000歩 約13km

コース:調布駅→天神通り商店街→大正寺→布多天神社→深大にぎわいの里・深の水→深大寺→各自で深大寺そば・神代植物公園を散策→神代植物公園深大寺門に集合(プラチナコースはここまで)→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

参加者:篠(L) 永由(SL) 白田(SL) 吉越 平石 高橋文 長谷川 栗田 滝川 脇坂 吉岡 内海 飯田 鹿島 高橋吉 川合 芦田 入江 西川 中西 廉屋 藤澤 今泉 浅山 一般/三宅 計25名

今年最後の例会は、青空を背に陽射しに輝く紅葉を楽しみながらのウォーキングとなった。近年若者の間では、深大寺は「自然界隈」というトレンドで大人気



のスポットだそうで、この日も「程よい非日常」を楽しむ若者で賑わっていた。なるほど伝統的なお寺の雰囲気、老舗のそば屋、古民家をリノベしたモダンなカフェが共存する深大寺界隈は魅力的だ・・・で、困ったのは今回の企画リーダー。人気のおそば屋は2時間待ちもあるとかで、集合駅から深大寺までは「とにかく1分でも早く到着できるように、頑張って歩きましょう



う！」とお願いすることになってしまった。皆さんの協力のおかげで予定時間内にお蕎麦を楽しんでもらうことができ、ホッと胸をなでおろした。時間調整の都合で自由散策になった神代植物公園では、秋バラやメタセコイアの紅葉が鮮やかで、冬の訪れを感じつつも秋の余韻にたっぷりひとたることができた一日となった。<篠L>



# スマホのお悩み解決しましょう



2025年12月11日(木) 晴れ 2500歩 約1.6km

コース:①JR東神奈川駅13時30分→②神商連会館(新事務所)→  
③フランス領事館跡→④神奈川本陣跡→⑤トーリックビル(旧事務所)

参加者:吉越(L) 佐藤伊 平嶋 熊島 長谷川 山内 栗田 奥村 高橋友 吉岡 内海  
亀田 西川 佐藤し 白田 泉 渡辺杏 浅山 講師・曾根由子 計19名

## 皆さんから出された様々な要望

- ①地図をマスターしたい。
- ②Google マップで方角を確認する方法
- ③地図に、いつか行きたいお店のしるしを付けておきたい。
- ④「川崎でてくてく」を登録したい。
- ⑤QRコードを読み取りして、目立つところに保存したい。
- ⑥スマホの「ホーム画面」に置きたいアプリ

「K-walkのトップ頁」「会員オンリーの頁」「企画申し込み伝助」「乗り換え案内」「クーグルマップ」

## ⑦その他

4つのコースで勉強。スタートするごとに、「現在地」と「目的地」を入力し、何分・何メートルかを確認してから移動しました。<L 吉越>



③フランス領事館跡

長谷川:「スマホ道 奥が深くて 秋深し」  
内海:「冬晴れの道 グーグルマップに 導かれ」  
白田:「グーグルマップ ぐるぐるまわして 目的地」  
「星マーク ☆ 入れてみました うまい店」

高橋友: 伝助がスマホのトップ画面に表示出来て便利になりました。  
亀田: Wi-Fi のことで困っていたことが、無事解決しました。  
佐藤伊: スマホ、簡単、便利ですが奥が深いと感じました。  
渡辺杏: いろいろ勉強になりました。  
佐藤し: 駅から目的地まで何キロ、何分で歩けるのが分かり、散歩の時に使って見ようと思います。  
熊島: 第3弾が楽しみです。まだ不慣れですが、お助けが心強く、和気あいあいの雰囲気が良いですね。  
栗田: 教えていただいでできる実感がありました。自宅から駅まで試し、今後のコースでも距離感を意識していきます。  
講師 曾根由子さん: あっという間の時間でしたが、多くの方にご参加いただきとても嬉しかったです。私自身も学ぶことが多く、講師としてはもっと勉強しなければと実感いたしました。



グーグル地図の影の向きは、どう決まるの？



フランス領事館跡 最近閲覧した場所  
4分  
八コーストレイジ横  
屋内型トランクル  
1万円以内で趣味の部屋を持つ  
領事館から 徒歩 4分・300m  
本陣跡まで



④神奈川本陣跡

## ⑤都合により旧事務所が最終地点



次回は3月に予定

# 鶴見川を歩く その2

2025年12月13日(土) 曇り 25000歩 約16m

コース：鴨井駅→鶴見川河川敷→佐江戸おちあい公園→青砥公園→谷本公園→市ヶ尾水辺の広場→  
恩廻公園調整池管理棟→沢谷戸自然公園→鶴川駅前やすらぎ公園→鶴川駅

参加者：熊坂(L) 山田(SL) 勅使河原 吉留 平石 斉藤優 清水 井内 市村 桑原 高橋友 脇坂  
飯田 鹿島 山口 沼津 佐藤し 尾形 白田 稲葉 秋澤 鏡 浅山 計23名



**白田**：今季一番の寒い朝、曇り空のなか鴨居駅を出発。

鶴見川に沿っての道のりは、都市と自然の間をゆっくりと行き来する時間。川面を渡る風は思いのほか優しく、小型のサギのコサギ、黒い体と白いくちばしのオオバン等水鳥に目を留めながら歩く。

公園では野球の練習をしている元気な少年たちを横目に水分補給。橋を渡るたび景色が少しずつ変わり、同じ川でも表情が違う事に気づく。長い道のりの先に鶴川駅が見えた時、達成感とともに今日も無事に終えた事に感謝です。



首をすくめて、片足立ちのアオサギ君。  
寒そうだね。  
長い首が見えないので、てっきりゴイサギ君だと思いました。



市ヶ尾水辺の広場近くの鶴見川左岸

# 祝い 80歳！記念ウォーク

神奈川県宿～臨港パーク



2025年12月20日(土) 曇り 10000歩 約7km

コース:東神奈川駅→金蔵院→高札場→成仏寺→慶運寺→神奈川の大井戸と宗興寺→宮前商店街→洲崎大神→青木橋→本覺寺→台町の茶屋(田中屋)→神奈川関門跡→横浜駅→横浜中央局→万里橋→みなとみらい とちのき通り→アンパンマンこどもミュージアム→臨港パーク

参加者:鹿島(L) 奥村(SL) 高橋吉(SL) 佐藤伊 勅使河原 吉越 平嶋 **荒波 平石** 高橋文 熊島 渡辺ちえ 河野 山内 伊藤 **小島重** 澤 島 高橋友 **吉岡** 内海 **飯田** 原田 篠 河合 芦田 尾形 白田 高橋昇 高橋玲 渡辺杏 浅山 計32名 (太字の方は本日の主役)

**飯田**:今日は自分たちが主役。存命ならば青松、平林も一緒だったのに複雑な気持ちです。旧東海道を臨港パーク目指して歩きますが、本当にお寺が多い。12時過ぎに会場着、昼食後にイベント開始。選挙みたいなタスキを掛けて5人で並び、先月に卒寿を迎えた佐藤伊亮さんも一緒に記念撮影。その後、浅山さんの手品が楽しかったです。

**吉岡**:出発時は生憎の小雨でしたが、すぐに止んで、寒さもさほど無く歩くには快適でした。「神奈川宿歴史の道」の一部本覺寺、台町の茶屋等を通り、横浜駅経由でみなとみらい地区へ、目的地「臨港パーク」に到着しました。昼食後、いよいよ「80歳！お祝い」のセレモニーです。今年の対象者は5名。私もその中の一人、まだまだとて思っていたが、いつの間にかその歳になってしまったという感じ



臨港パーク

です。お祝いのタスキを掛けて記念写真をパチリ。終戦日を含む年度に生まれ、過酷な幼少期ではありましたが、団塊世代直前の生まれでしたし、高度成長期も経験した幸運な年代でもありました。80歳代の会員の方も沢山いらっしゃいますし、体力的にはまだまだ余裕？で、K-walkにも出来るだけ参加したいと思っています。お祝いはもう一人、90歳の佐藤伊亮さん、会員名簿筆頭です。元気いっぱいウォーキングされている姿は私たち80歳も励まされます。ますますお元気で！最後に、最近入会された浅山さん

## 浅山さんのマジック



にマジックでお祝いに花を添えて頂きました。

**平石**:大勢の方と80歳のお祝いをいただきありがとうございます。マラソン大会のお手伝いでウォーキングクラブに誘われて大変幸せな生活になりました。湘南月例マラソンに陸上部先輩から誘われたのが38歳でしたので、もう41年たちました。最近マラソン練習も始めたのでウォーキングも早めに歩いています。ストレッチの効果も出て体が軽くなりました。みなとみらいを歩い

て旧工場正門を経て伊勢佐木町を通過して弘明寺迄ウォーキングしました。

溜息に暮の伊勢佐木立ち止まる

# 千葉の里山生活 体験交流会

2025年12月27日(土) 曇り 歩行 0km

コース:JR 千葉駅→泉公園入口(バス)→木漏れ日の里(千葉会員の車)→餅つき大会→木漏れ日の里(車)→泉公園入口(バス)→千葉駅

参加者:高橋文(L) 吉越 斉藤優 渡辺ち 澤 鹿島 川合 永由 高橋昇 神奈川計9名  
(東京1名 神奈川9名 千葉18名 計28名が参加)

新日本スポーツ連盟関東ブロックウォーキング協議会の主催で、千葉ウォーキングクラブが主管して実施された交流会です。餅つき大会や、ミニ門松づくりを体験させてもらい、大いに楽しみました。<高橋文L>

**永由:**曇り一時晴れ 気温6度、千葉駅からバスで約40分、木漏れ日の里に到着。近代的な駅周辺から一変してのどかな風景が広がり、懐かしさを感じる、ここが今日の目的地です。

ヨイショ、そ〜れ、ヨイショ!餅つきの掛け声が里山に響き、近くで薪割りの音、蒸し器から勢いよく吹き出す蒸気、焚火を囲んでの語らい。昭和にタイムスリップしたような錯覚に陥りました。臼でついたお餅は格別においしく、餅つきの合間にミニ門松作りです。

身近な材料に工夫が施され初体験の私でも本物に近い姿に仕上がっていくのが楽しかったし、うれしかったです。これも関係者皆様の綿密な準備、ご協力、ご苦勞があつてこそだと思われま



お土産用も含め、3臼つきました!

**渡辺ち:**美味しいお餅の三色セット(あん餅・黄な粉餅・辛み餅)と合わせてお雑煮をいただき、それに加えて美しいミニ門松の手作り等で、久しぶりに日本の文化を満喫できたのが大変良かったです。お土産に頂いたミニ餅を鏡モチとして飾り付けて喜んでいます。(渡辺さんはアメリカ在住で、年末年始の休暇で帰国している会員です。)



K-walkのメンバー

# 羽田七福稲荷神社巡り&羽田空港見学

2026年1月10日(土) 晴れ・強風 12500歩 約8km

コース: 京急糀谷駅10時→東官守稲荷神社→妙法稲荷神社→重幸稲荷神社→高山稲荷神社→(昼食)→羽田第2水門→大谷佃煮店→大師橋橋脚跡・羽田の渡し碑→鷗稲荷神社→玉川弁財天→白魚稲荷神社→穴守稲荷神社(大黒天)→モノレール天空橋駅→第3ターミナル駅(3階)→はねだ日本橋・展望デッキ見学(約30分)→ターミナル間無料連絡バス乗り場「0」番→第1ターミナル見学→地下1階で解散。

参加者: 吉越(L) 岩元・亀田(SL) 鹿島(交通安全) 白田(出発準備受付) 勅使河原 平嶋 五十嵐し 平石 熊坂 高橋文 平山 熊島 斉藤優 渡辺ち 山内 井内 小島重 福士 市村 桑原 桑名 澤 奥村 山田 井口 吉岡 内海 藤田 飯田 富矢 柏木 篠 高橋吉 小嶋サ 保坂 玉利 入江 高津佐 永由 飯倉 沼津 西川 廉屋 佐藤し 永井 平方 石山 井上 渡辺杏 三宅み 三宅祐 清野 一般/ユズキ(小3) 押領司幹男 計55名

**小島:** 毎年恒例の七福神巡りですが、2026年は東京大田区にある羽田七福稲荷巡りからスタート。

ここ羽田地区は、その昔は東京湾に面する漁師町で、江戸幕府に献上する魚貝類を採る漁師たちの村でした。その面影が狭い路地裏にも残っており、歩いていると七福神に入らない小さな鳥居が建っていて、地元の人々の信仰心を今でも表しているようです。午前中は青空の下、絶好のウォーク日和でしたが、午後からは一転して台風並みの南の強風が吹き荒れ、多摩川沿いの土手の上や羽田空港の展望デッキでは、何かにつかまっていなくて“老体”が吹き飛ばされそうでした。ランチ場所の本羽田公園の傍には創業130年を誇る佃煮の老舗大谷政吉商店の工場直売所があり、皆さんに買い物を楽しんで貰いましたが、ここは時々買いに来るのでお馴染みの店です。先日も行った折に会長(先代の娘)と話しましたが、「事前に連絡貰えれば皆さんにお土産を渡せたのに」と言われました。そう言えば過去に皆さんを案内した時にはそんなことがあったような。55名の大人数にも拘わらず無事に終わったのも、吉越Lはじめ各担当の皆さんのご苦労のお蔭かと・・・と共に、七福稲荷神社のご加護もあったのかも知れません。今年は午年、物事がウマく行くようお願いしたいものです。



重幸稲荷神社



**富矢:** 強風の中、一日おつかれさまでした。羽田周辺に七福稲荷巡りがあるとは知らず、新しい発見でした。そのおかげか、空港周辺では大きな事故も少ないようですね。

午前中は七福稲荷巡り、昼食後は第3→第1ターミナルを見学し、強風ながら離陸の瞬間もいくつか見られて良い時間でした。今回は参加者のお孫さん・小学三年生の男の子も来てくれて、すっかり慣れた様子で頼もしかったです。またいつかお会いできると嬉しいです。

**桑名:** 例会、お疲れ様でした🐼 リーダー、サブリーダーの綿密な準備や当日の気働き、出発確認や交通誘導も配置していただき、久々のウォークを楽しめました。

## 強風の中、大師橋付近を歩く



**長谷川：**羽田七福神の下見に同行するチャンスが訪れた。

戦争中、私は羽田で産湯を浸かり、すぐに茨城に疎開した。その後羽田小学校一年から中学一年までを過ごした思い出の地。京浜蒲田から羽田一帯が見渡せた東京大空襲の凄さは、幼い頭にしっかりと残っている。当時の京急は穴守稲荷駅が終点だった。そのそばにあった穴守稲荷神社は季節ごとの行事やお祭りがあり、おかぐらや盆踊りなど思い出の地だった。今回の最後に現れた、立派でド派手な穴守稲荷神社には腰を抜きそうだった。

最後に、海外への夢を育む羽田空港見学は、時を忘れさせてくれた。

## 新春の多摩川の土手



## 第1ターミナル展望デッキ 「ガリバーのデッキ」にて

強風にお疲れ様



## はねだ日本橋



航空神社で「落ちない」を祈る

初春の例会は東京大田区で開催され、会員129名のうち43%の方が参加してくださいました。東京湾から吹き込む強風にあおられながらも、にぎやかで活気ある2026年のスタートとなりました。

周囲に迷惑をかけないようにご配慮くださった、8名の班長さんをはじめ役員の方のご苦労は大きかったことと思います。そのおかげで進行も大変スムーズで、羽田空港の展望デッキから離発着の様子を無事眺めることができました。

今回、地図作成ツール「Google マイマップ」で事前に地図を共有したところ、参加者の98%の方から「見ることができた」との回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。事前に情報を確認できることは、当日の楽しみの一つにもなりますので、今後も積極的に活用していきたいです。<L 吉越>

**三宅祐**(1月入会)：今日は、有難うございました。有意義な時間を楽しませて頂きました。今後も楽しい企画を何卒宜しく願い申し上げます。

**永由**：無事に終了できて本当によかったです。新会員の方々も親しみやすく、好感の持てる方ばかりで、すぐに馴染まれると思いました。

**奥村**：当日は、LINE がつながらず失礼しました。帰ってから見たら、設定したはずもないのに“機内モード”になっていました 😞 せっかく、グループLINE まで作って準備されたのに…。いくら空港に行くとしても機内モードとは…！ 😞

## 2025年度第6回運営委員会報告

日 時:2025年11月30日(日)14時~16時(事務所)

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

### ■ホームページ

- ①トップページは「神奈川の5人娘」琵琶湖で撮影されたものとする。大勢写っているより、一緒に歩いてみたいな~という気持ちになるのではないかな。
- ②古いページの削除をする。

### ■機関紙

- ①原稿をどこまで修正して良いのか?手直しが必要な人に関しては、修正した部分をメールにて送信し確認を取る。

### ■事務局

#### ①2026年例会予定

1月例会 1/10羽田七福稲荷巡り&羽田空港見学 吉越 ・ 2月例会 2/1(日)百合ヶ丘の神社  
仏閣巡り 高橋文 ・ 3月例会3/7(土)掘割川を尋ねよう 鹿島

### ■会計

- ①お試し参加のあと入会した時の会費徴収について。  
800円のうち500円だけ利用する取扱いとしたい。障害見舞金・印刷代に経費が掛かっていることと、計算やお知らせが面倒なので300円は返金しない。

### ■その他

- ①「80歳ウオーク」コース変更について。セレモニーを「うみぞらデッキ」で行う予定だったが、現在閉鎖中なので「臨港パーク」にする。

## 2025年度第7回運営委員会報告

日 時:2025年12月23日(火)14時~16時(Zoom)

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

### ■ホームページ

- ①トップページのお誘い文を変更
- ②古いページの削除を検討中。

### ■機関紙

- ①紙面の配置に関してさらに校正が必要な場合作成者同意の上、平嶋さん、吉越さんによって修正が行われることがある。
- ②原稿の写真挿入は集合写真は1枚のみ、あとはスナップ写真などではどうかとの提案。また一方作成者の考えを尊重すべきで規定を設けなくてもいいのではないかと意見もあり考慮中。

### ■事務局

#### ①2026年例会予定

4月例会 4/5(日)逗子、桜めぐりの小さな旅 高橋吉 ・ 5月例会 5/2(土)金沢八景シーサイドコースを歩こう 内海 ・ 6月例会(7)柿生の里を巡りはるひ野へ 畠 ・ 7月例会(4)鎌倉道 平石 ・ 8月例会お休み ・ 9月以降は新年度運営委員決定後検討

- ②3月21日(土)「講師を呼んでトレーニング」筋力アップのトレーニング開催予定(詳細は後日)
- ③スマホ勉強会第3回 3月に開催予定
- ④2025年12月31日現在 会員数126人

### ■会計

- ①東海道完歩記念冊子500円をクラブで購入 クラブの棚に保管

### ■その他

- ①感想文の依頼は一部の人に偏らないように、また連続とならないように留意する。
- ②宿泊を伴う企画の下見費用の補助について  
奥村さん、高橋文さんが2月頃までにたたき台を作成、その上で検討する。

# 90歳、100歳まで歩ける私へ。

## “貯筋”勉強会開催します！

みんなと楽しく歩いていたい。  
トイレには自分で歩いて行ける  
私でいたい。“貯筋”があれば大  
丈夫、“貯筋”の方法学びましょ  
う。定員先着 60名



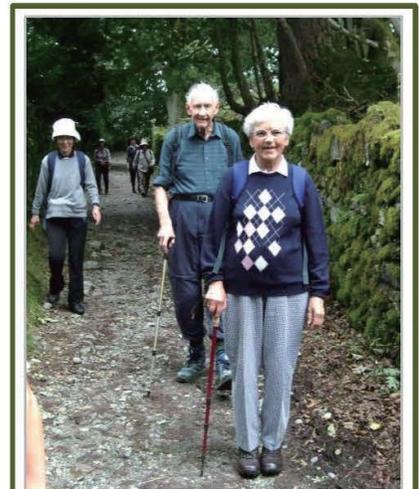
### 講師 石田良恵先生

女子美術大学名誉教授 保健学博士



健康運動指導士 高齢者の筋力づくり・  
転倒予防の専門家。「何歳からでも筋肉  
は強くできる！」をモットーに、全国で  
講演・指導を行う。

著書に『ポケない散歩 83歳、健康  
を研究する教授の習慣』など多数



ウォーキング大国イギリス  
イギリス湖水地方、ロマン派詩人ワ  
ーズワースが暮らした家近くのフット  
パス。80歳を超えるお医者さんご  
夫妻がゆったりとウォーキング。「イ  
ギリスはすごいなあ」と環境の違いに驚  
きました。(2008年9月吉越撮影)

日時	3月21日(土) 13時30分～15時30分 (受付 13時15分)
講義内容	●筋力づくりのお話と実技 ●“貯筋通帳”の配布と説明 ●みんなで歩く実践タイム
参加費	1,000円(スポーツ連盟会員は無料)
会場	神商連会館4階 及び 反町公園 住所：横浜市神奈川区二ツ谷町1-11 (JR東神奈川駅から横浜駅方面に徒歩5分 横浜 銀行アイスアリーナ手前右側) ※身軽な服装で
主催	新日本スポーツ連盟全国ウォーキング協議 会関東ブロック
共催	神奈川県勤労者山岳連盟 新日本スポーツ連盟神奈川県連盟
申し込み先	↓Google フォーム 受付締め切り 3月15日 <a href="https://forms.gle/Nygf98mINBEyRk2M7">https://forms.gle/Nygf98mINBEyRk2M7</a>
連絡先	神奈川県スポーツ連盟 電話：045-534-5553

## 2026年3月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

2 日 (月)	スマホ勉強会	<p>スマホのお悩みみんなで解決しましょう</p> <p>出 発:京急神奈川新町駅又は京急神奈川駅(どちらへ集合しても良いです) 13時30分 約1.5km</p> <p>コース:講師からのミッションにより、参加者同士でコース設定をしてください。 (講師・リーダーが2つの駅に一人ずつ待機してメモをお渡しします)</p> <p>★駅から事務所まで与えられたミッションに従って歩いてください。事務所で結果報告。 《事務所でのチャレンジ内容》①ミッションの結果確認②スマホの「ホーム画面」に、「K-walkのトップ頁」「会員オンリーの頁」「企画申し込み伝助」「乗り換え案内」「グループマップ」を置く。③Googleマップで方角を確認する方法④写真にシェイプやテキストを入れてみよう⑤その他 16時終了予定。</p> <p>新事務所住所:〒221-0823横浜市神奈川区二ツ谷町1-11 神商連会館3F</p> <p>★【伝助入力時の注意】「神奈川新町駅」に集合する人は◎を入力、「神奈川駅」に集合する人は○を入力してください。 申込み:吉越 090-2750-0034</p>
7 日 (土)	例会	<p><b>第345回例会 掘割川を訪ねよう</b></p> <p>出 発:JR根岸線根岸駅 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)→よこはま橋商店街→車橋(打越の霊泉)→亀の橋、濡れ地蔵→JR石川町駅→堀川→港の見える丘公園・フランス山(昼食)山手十番館→エリスマン邸→代官坂→巖島神社→JR石川町駅</p> <p>★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た。すべて「おめでたい」名前です。尋ねてみようではありませんか。</p> <p style="text-align: right;">申込み:鹿島 090-2169-1881</p>
14 日 (土)	健脚レベル1	<p><b>長瀬アルプス&amp;宝登山 【会員限定】</b></p> <p>出 発:秩父鉄道野上駅 10時15分 約9km</p> <p>コース:野上駅(標高137m)→万福寺(☎)→長瀬アルプス→毒キノコ看板前→関東ふれあいの道→宝登山(標高497.1m)(昼食)→宝登山神社奥宮→梅百花園→宝登山山頂駅(☎)→関東ふれあいの道・宝登山ハイキングコース→宝登山神社(☎)→長瀬駅(標高141m)</p> <p>★宝登山山頂からは、秩父の名峰武甲山や両神山が一望できます。山頂一带に広がる梅林・梅百花園の梅の見ごろは2月下旬から3月上旬です。長瀬アルプスは環境整備協力金100円が必要です。JR東日本は3月14日からダイヤ改正を行いますので列車時刻に注意してください。また平均7.1%の値上げの料金改定を行います。「のんびりホリデーパス」は現行2670円ですが、値上げ幅は1月13日現在発表されていません。 申込み:市村 0463-21-0051 当日連絡先:山田 080-3422-6699</p>

18日(水)	一般	<p>春めき桜の里を訪ねて～春の足音を探して～  出 発:大雄山線大雄山駅 10時 約10km  コース:大雄山駅→高札場→善福寺→一ノ堰ハラネ(春めき桜鑑賞)→農道・里山コース→範茂史跡公園(昼食)→大雄山駅(プラチナ)→ 狩川春めき桜遊歩道→富士フィルム前駅</p> <p>★大雄山線の終点に位置する南足柄市は「春めき桜」誕生の地。一ノ堰の桜は階段状に何列にも植えられ満開時には盛り上がるように見え圧巻です。また狩川遊歩道の桜は低木の並木道で花びらに触れたり、香りを楽しんだりもできます。通りのあちこちに植えられた春めき桜はソメイヨシノより少し早く咲き、春の息吹を一足早く感じる事ができるでしょう。また里山コースでは春の可憐な野の花も見つけることができるかな！  開花情報に要注意！祈るのみです。 申込み:内海 090-8106-4902</p>
21日(土)	勉強会	<p>90歳、100歳まで歩ける私へ。“貯筋”勉強会開催します！  ★講義内容●筋力づくりのお話と実技●”貯筋通帳”の無料配布と説明●みんなで歩く実践タイム 講師/石田良恵先生/女子美術大学名誉教授 保健学博士/「何歳からでも筋肉は強くできる！」をモットーに、全国で講演・指導を行う。</p> <p>主 催:新日本スポーツ連盟全国ウォーキング協議会 関東ブロック協議会  共 催:神奈川県勤労者山岳連盟 新日本スポーツ連盟神奈川県連盟  会 場:神商連会館4階 後半は反町公園 13時30分～15時30分(受付13時15分)  住 所:横浜市神奈川区二ツ谷町1-11(JR東神奈川駅から横浜駅方面に徒歩5分)  申 込:Google フォームから👉 受付締め切り 3月15日 定員60名先着順  申込フォーム <a href="https://forms.gle/Nygf98m1NBEyRk2M7">https://forms.gle/Nygf98m1NBEyRk2M7</a> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 2px 5px;">ご案内</span>  問い合わせ:神奈川県スポーツ連盟電話:045-534-5553 申込み:運営委員</p>
24日(火)	一般	<p>桜並木のたまプラーザから王禅寺へ  出 発:田園都市線たまプラーザ駅中央口 10時 約10km  コース:たまプラーザ駅→菅生(すがお)緑地(🚶)→水沢の森(🚶)→王禅寺・王禅寺ふるさと公園(🚶)(バス)→柿生駅・あざみ野・たまプラーザ駅方面へ</p> <p>★青葉区の高級住宅街を眺めながら菅生緑地・水沢の森を目指します。途中、桜や梅の花が歓迎してくれます。王禅寺の静かな境内には王禅寺柿の原木が保存されています。  申込み:平嶋 080-5678-3961</p>
28日(土)	やや健脚	<p>春爛漫の玉川上水 前半 【会員限定】  出 発:京王線笹塚駅 9時口約23km  コース:笹塚駅→南ドンドン橋跡→玉川上水公園→玉川上水第三公園→昭栄公園→井の頭公園→三鷹駅→西久保公園→境水衛所跡→小金井公園→喜平町みどり公園→西武多摩湖線一橋学園駅</p> <p>★かつて江戸市中を潤した玉川上水。400年近くもの時を経た今では緑道が整備され、豊かな自然が保たれています。その玉川上水を桜の時期に合わせて2週続けて歩きます。前半は暗渠から出た笹塚駅付近から久右衛門橋までお花見しながら歩きましょう。  申込み:熊坂 080-1260-5285</p>

## 2026年4月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

4 日 (土)	やや 健脚	<p><b>春爛漫の玉川上水 後半 【会員限定】</b></p> <p>出 発:西武国分寺線鷹の台駅 10時□約19km</p> <p>コース:鷹の台駅→きつねっばら公園→小平監視所→見影橋公園(昼食)上水公園→玉川上水緑地日光橋公園→水喰土公園→中福生公園→田村酒造→長徳寺→福生かに坂公園→羽村取水堰→青梅線羽村駅</p> <p>★後半は鷹の橋から羽村取水堰まで歩きます。上流域の桜並木はどんな感じでしょう？羽村取水堰には玉川上水の建設に大きな功績のあった玉川兄弟の像が建っています。</p> <p>申込み:熊坂 080-1260-5285</p>
5 日 (日)	例会	<p><b>第346回例会 逗子、桜めぐりの小さな旅</b></p> <p>出 発:JR横須賀線東逗子駅 10時 約13km</p> <p>コース:東逗子駅→第一運動公園→池子の森自然公園→久木大池公園→鎌倉逗子ハイランド→錯覚富士→鎌倉市こども自然ふれあいの森→展望広場→大切岸→法性寺→名越緑地→亀岡八幡宮</p> <p>★第一運動公園には約160本、鎌倉逗子ハイランドには約650本の桜の木があると云われています。池子の森自然公園は自然が残された公園ですが、ビジターセンターのみ立ち寄ります。錯覚富士の場面では目視の錯覚で一瞬変わった富士山を見ることが出来ます。靴は滑らないしっかりしたものを履いてください。</p> <p>申込み:高橋吉 090-2758-9015</p>
12 日 (日)	一般	<p><b>鎌倉まつり特別公開 覚賢塔(大五輪塔)へ</b></p> <p>出 発:北鎌倉駅東口10時 約6km</p> <p>コース:北鎌倉駅→縁切寺山門前→亀ヶ谷坂切通し→岩船地藏堂→阿仏尼の墓→浄光明寺(冷泉為相・れいぜいためすけの墓 覚賢塔)→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→鶴岡八幡宮で解散</p> <p>◎あればストック持参 拝観料300円</p> <p>★覚賢塔は高さ約3メートルの巨大な五輪塔。冷泉為相は鎌倉時代の歌人、母は『十六夜日記』の著者阿仏尼。阿仏尼は、息子為相の相続に関して武家の法で裁いてもらおうと、鎌倉幕府への訴訟を思いつき、はるばる京から小夜の中山、大井川そして箱根越をして、125里、14日間で、鎌倉に下ってきたのでした。すごい！</p> <p>申込み:吉越 090-2750-0034</p>



18日(土)	健脚レベル2	<p><b>日の出山から御岳山へ</b></p> <p>出 発:JR武蔵五日市駅 8時55分 約7km</p> <p>コース:武蔵五日市駅バス停(9時05分発乗車)→つるつる温泉バス停(9時24分着)</p> <p>☒(標高376m)→三ツ沢分岐(標高340m)→新旧道分岐→顎掛岩(標高640m)→日出山(標高902m)(昼食)☒→御師集落→武蔵御嶽神社☒→奥宮遙拝所→御岳山山頂(標高929m)→神代櫓→表参道→ケーブル御嶽駅(ケーブルカー乗車)→ケーブル滝本駅→大鳥居→多摩川左岸→御嶽駅(標高240m)</p> <p>★日の出山は、青梅市御岳と日の出町の境界に位置する標高902mの山で東京都心方面の眺望が良い山です。御岳山は、古くから山岳信仰の対象となっており山上には武蔵御嶽神社が建立されています。</p> <p>申込み:市村 0463-21-0051 当日連絡先:山田 080-3422-6699</p>
21日(火)	一般	<p><b>上大岡→磯子の散策から、日清オイリオの工場見学</b></p> <p>出 発:京急線上大岡駅中央改札 10時 約8km</p> <p>コース:上大岡駅→久良岐公園→森浅間神社(朝日不動滝)→JR磯子駅→日清オイル工場見学13時30分から15時まで→JR磯子駅</p> <p>★工場見学は、敷地内を専用バスで移動します。油を容器に詰めるところ見学、映像の視聴などがあります。工場内の飲食、写真ビデオ撮影は禁止です。</p> <p>2月24日(火)より工場の予約受付がはじまります。クラブでの申込み締め切りは2月28日正午とします。申し込みが20名を超えた場合は、3月3日にあみだくじ(ライン又は他のあみだくじアプリ)で厳正に抽選を行い、「伝助」に、当選者には◎ そうでなかった方には△と表示します。その際L・SLは抽選から除きます。</p> <p>★キャンセル待ちをする方はリーダー個人あてに連絡してください。</p> <p>申込み:平嶋 080-5678-3961 SL 熊島</p>
25日(土)	健脚レベル1	<p><b>春の大楠山ハイキング</b></p> <p>出 発:JR横須賀線衣笠駅 10時□約15km</p> <p>コース:衣笠駅→衣笠山公園→大楠山登山口☒→大楠山(標高242m)→大楠平☒(昼食)→阿部倉登山口☒→塚山公園☒→西逸見公園→JR横須賀駅</p> <p>★大楠山は三浦半島の最高峰です。衣笠駅を出たらまず衣笠山に登って足慣らしをしましょう。その後、普通の道路を登山口まで歩き山道を30分程で山頂です。山頂からは富士山や東京湾を望むことができます。京急逸見駅から帰ることもできます。</p> <p>申込み:熊坂 080-1260-5285</p>



2026年1月25日

神奈川ウォーキングクラブ会員の皆様

〒221-0823 神奈川県横浜市神奈川区二ツ谷町1-11  
神商連会館 3F 新日本スポーツ連盟神奈川県連盟内  
新日本スポーツ連盟神奈川ウォーキングクラブ  
会長 吉越 悦子  
電話 090-2750-0034 E-mail:yoshigoe@par.odn.ne.jp

## 2026年度会費及びスポーツ保険料 納入のお願いとご案内

寒風の候 皆様におかれましてはお変わりなくお過ごしのことと存じます。

平素より温かいご支援を賜り、心より御礼申し上げます。

さて、2026年度の会費納入につきましてご案内申し上げます。

誠に恐縮ではございますが、**3月20日(金)まで**にご納入くださいますようお願い申し上げます

会費は新日本スポーツ連盟神奈川県連盟や全国連盟の事務所維持費、専従職員の給与、クラブ運営委員やリーダー諸経費、機関紙発行経費・通信費、全国ウォーキング協議会分担金などに充てられております。

今後も皆様に、より一層ご満足いただける活動にするため、大切に活用してまいります。

何卒、2026年度も活動を支えていただきたくよろしくようお願い申し上げます。

会費の納入方法につきましては、下記をご参照ください。

### 高齢化とウォーキングについて

60歳代には何ともなかった歩行も、80歳代半ばを過ぎると、長距離を皆と同じペースで歩くことが難しくなる方も少なくありません。

しかし、ウォーキングは良いことづくしの運動であり、少しでも長く続けることが大切です。

自分の足で歩き続け、健康を保つためにも、日々の運動習慣は欠かせません。

幸い当クラブではいろいろなコースが企画されています。

仲間とおしゃべりを楽しみながら季節を味わったり、靴や服装にこだわってみたり、無理のない範囲で楽しい時間を過ごしなが、皆で高齢化に向き合っていきましょう。

月に1回でも仲間と歩き、「100歳まで元気に歩く！」を合言葉に、これからもご一緒に歩んでまいりましょう。

## 記

### 会費納入方法

■会費とスポーツ保険料の合計金額を振込お願いします。

1. 会費 6,000円 (2026年4月～2027年3月分)

2. スポーツ保険料 (保険期間:2026年4月1日～2027年3月31日)

64歳以下(加入区分 C)/2,000円 (掛け金が1,850円より改定になります)

65歳以上(加入区分 B)/1,200円 (掛け金の改定はありません)

※年齢の判断は2026年4月1日を基準とします。全員加入です。

■振込先・納付方法 払込手数料は本人負担でお願いします。

① 同封の払込書による支払の場合

必要事項をご記入のうえ郵便局からお振込みください。

口座番号:00270-9-75906 加入者名:神奈川ウォーキングクラブ

② ゆうちょ銀行の通帳(キャッシュカード付)からATMで支払いの場合

下記のゆうちょ銀行口座へお振込みください。

記号:002709 番号:75906 加入者名:カナガワウォーキングクラブ

③ ゆうちょダイレクト利用の場合

記号:00270 番号:75906 加入者名:カナガワウォーキングクラブ

④ 都市銀行・地方銀行・ネット銀行・信用金庫等からお振り込みいただく場合

店名:〇二九(ゼロニキュウ) 店番:029 預金種目:当座

口座番号:0075906 受取人名:カナガワウォーキングクラブ

■納入期限 3月20日(金)

※3月24日(火)に、スポーツ保険継続加入手続きのため、厳守お願いいたします。

■現金でのお取り扱いはできかねます

事故防止のため現金での取り扱いはいたしません。上記の方法でお願いします。

以上

【お問い合わせ先】

神奈川ウォーキングクラブ 会計担当 亀田照美

E-mail:神奈川ウォーキングクラブ (kanagawawalkingclub@gmail.com)

TEL:090-2234-8756

【スポーツ安全協会のスポーツ保険のあらまし】

スポーツ活動の団体活動における事故を補償する制度です。

スポーツ保険の詳細は(公益財団法人スポーツ安全協会 <http://www.sportsanzen.org/>)を参照ください。

■3つの補償を完備

『団体での活動中』、『団体活動への往復中』の事故に対し3つのあんしん補償

中途加入・中途退会の場合でも年間掛金を適用します。		傷害保険金額				賠償責任保険 支払限度額 (免責金額なし)	突然死葬祭 費用保険 支払限度額
年間掛金 (1人当たり)	対象 範囲	死亡	後遺障害 (最高)	事故の日からその日を含めて180日以内			
				入院/1日目から/ 日額 180日限度	通院/1日目から/ 日額 30日限度		
2,000円	団体活動中 とその往復中	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	対人・対物賠償 合算1事故 5億円 (ただし、対人賠償は1人 2億円)	180万円
1,200円	団体活動中 とその往復中	600万円	900万円	1,800円	1,000円	対人・対物賠償 合算1事故 5億円 (ただし、対人賠償は1人 2億円)	180万円

2026年度スポーツ安全保険しおり URL

[https://www.sportsanzen.org/hoken/grjkk10000000kre-att/2026\\_shiori.f](https://www.sportsanzen.org/hoken/grjkk10000000kre-att/2026_shiori.f)

2026年度スポーツ保険のしおり QR コード  
こちらからも確認できます



# 事務局連絡

## ★参加登録伝助の使い方、知っていますかこんな事

- \* 参加したいイベントに○をつける→参加しないイベントに×は不要
  - \* ○を付けたが行かなくなったら×に変更  
→登録済の自分の名前をクリック→×に変更→「更新する」を選ぶ
  - \* 参加したいイベントを追加したい→登録済の自分の名前をクリック→○にして「更新する」を選ぶ
  - \* 名前を複数登録してしまった  
→不要な登録名をクリック→「この出欠を削除」→「更新する」→削除しますか? 「OK」→「更新する」の順に選ぶ ・間違えたら「更新しない」の選択で作業前の状態に戻る
  - \* コメント欄に個人の連絡事項、意見、質問などは入れないで下さい。
  - \* コメント欄はリーダーや、お試し参加者の代理入力者が必要な連絡をするために使用します。
- 基本の入力は、会員専用HP「伝助による申込手順」に従って下さい。

## 新入会員さん 6名紹介 宜しくお願いします

★在籍会員数  
2026年 1月25日現在  
男性48名 女性81名  
合計129名



会員 No.492  
種田 貴代子さん  
横浜市 在住  
お試し参加して



会員 No.493  
鏡 浩 さん  
東京・町田市在住  
仲間と歩きたい



会員 No.494  
浅山 正樹 さん  
横浜市 在住  
健康のため



会員 No.495  
三宅 みゆきさん  
横浜市 在住  
健康維持



会員 No.496  
三宅 祐一 さん  
横浜市 在住  
家族の紹介



会員 No.497  
清野 米子 さん  
横浜市 在住  
会員の紹介



## 前号、写真無しで紹介した方

会員 No.484  
壺井 恵子 さん



会員 No.485  
井上 恵子 さん



## 貯筋勉強会に参加して ～100歳まで歩こう！！～

年が明けると徐々に日が延びて、水仙、梅、桜もろもろの花が咲き、大好きなウォーキング季節到来。いつまでも、どこまでも、元気に楽しく歩くには力強い足が必要です。3月21日(土)開催の貯筋勉強会で貯筋の増やし方を学び、明るい老後に備えましょう。詳しくは 133号機関紙 17頁をご覧ください。