２０２０年　８月発行　２７８号

KANAGAWA WALKING

かながわ歩け⑧月号

発行：ＮＰＯ法人神奈川県歩け歩け協会　〒231-0011 横浜市中区太田町４－４７コーワ太田町ビル７Ｆ
TEL：０４５-６６１-８３８８ 歩け総合案内　受付時間：月～金 午前１０時～午後５時
県協会ホームページ：http://www.kanagawaaruke.com/

「新しい生活様式」を作り新型コロナウイルス感染予防して８月より段階的に健康ウォーキングを開始しします。

ＮＰＯ法人神奈川県歩け歩け協会

神奈川県歩け歩け協会では新型コロナウイルスの感染拡大を受けて３月より７月まで全ての歩け企画の開催を自粛してきましたが、緊急事態宣言の解除やいろいろな自粛要請が解除されている状況の中で今こそ健康ウォーキングの展開が必要であると考え、いろいろな守るべき条件を遵守しながら段階的に歩け企画を再開していくことになりました。参加される方は参加にあたっての注意事項を守り体温や体調の自己管理を徹底しマスクを着用し熱中症にも注意しながらご参加をお願いします。

◎夏の四季の森公園散策 神奈川の鉄道シリーズ〔横浜市営地下鉄〕５キロ 緑区

真夏の、四季の森公園を、楽しく歩きましょう。
※コロナウイルス対策のマスクによる、熱中症に注意しましょう。
【集　合】午前10時　中山駅第一公園　　中山駅3分(JR, 横浜市営地下鉄)　（マスク着用願います）
【コース】～四季の森、管理事務所～南口駐車場～四季の森、管理事務所
【解　散】正午頃　中山駅横広場(JR、横浜市営地下鉄)（昼食時間の設定は、ありませんが、解散場所で取れます）
【参加費】 県協会主管一般 1ページ下段参加費の案内参照
・主催:NPO 法人神奈川県歩け歩け協会　・主管:かなざわ歩け歩けの会
【問い合わせ先】090-6344-2331 （神奈川県歩け　佐藤）

参加者への注意（要望）事項について
”新しい生活様式”へ向けて新しい歩けの生活環境を作ろう。

1. 参加の当日朝、体温測定し高熱や体調不良の時は参加を取りやめ自宅静養としてください。
   ※参加カード裏面に　体温　度　　連絡先番号　　の記入をお願いします。
2. 自宅出発前にマスクを必ず着用する。交通機関利用の際は密集、密接に注意してください。
3. 歩け参加の受付時は密集、密接を避け、前後の間隔をあけ、不要の会話は避けてください。
4. 受付終了後、出発までの時間帯もできるだけ密集、密接に留意し、会話は最小限に止めてください。
5. 歩行中は前後左右の間隔を２ｍ空け、会話しながらの歩行は慎んでください。
6. 歩行中は水分をこまめにとり熱中症対策をとりながら体調に充分注意して歩いてください。
7. 解散後は不要な用事は避けて早めに帰宅し、帰宅後は手洗いやうがいなどを行ってください。

【マークの説明】□の中は、60カ所市町村区スタンプ押印。
◎ 県協会主催ウォーク ／かもめカード、企画別カード、JVA カード（教室、スクール、健保連、距離5キロ未満の場合を除く）押印。
○ 加盟団体主催ウォーク／かもめカード、企画別カード、JVA カードの押印。
◇ 加盟団体主催ウォーク／かもめカード押印。

【参加費の案内について】 次のように案内しているものは、取り扱いが以下のとおりとなります。
○マーク：主催団体一般 … 会員200円／他協会員300円／一般500円（誰でも参加できます）
◎マーク：県協会主管一般 … 県協会正会員及び登録会員証提示200円／他協会会員証提示300円／当日受付500円(誰でも参加できます)

○青空と緑の自然ふれあいウオーク 02-5　都筑区
港北ニュータウンの緑道散歩　8キロ

8月1日(土)　横浜歩け歩け運動連合会

緑に囲まれた、せせらぎ、池、公園をめぐる散歩道を歩く。
【集　合】午前10時　センター南駅前広場　**（マスク着用願います）**
（市営地下鉄、センター南駅）
【コース】～都筑中央公園～鴨池公園～川和富士公園～
センター南駅　（昼食不要）
【解　散】午後0時30分頃　センター南駅（横浜市営地下鉄）
【参加費】 主催団体一般　1ページ下段 参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-5309-1486（横浜歩け連合　大菊）

○かまくら散策（札所）　平塚市
平塚の名刹めぐり　5キロ

8月7日(金)　かまくら歴史ウオークの会

平塚の知られていない名刹をめぐり、何かを見つけましょう。
昼食場所は設定しません。解散後各自で摂って下さい。
【集　合】午前10時　新宿公園（JR東海道線、平塚駅東改札
（マスク着用願います）　口北口7分）
【コース】新宿公園～妙安寺～春日神社～平塚八幡宮（平塚弁財
天社）～　JR平塚駅
【解　散】午前11時30分頃　JR平塚駅（JR東海道線
【参加費】 主催団体一般　1ページ下段 参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-8947-9217（かまくら歴史　栗原）

○西湘月例会　小田原市
荻窪用水散策　6キロ

8月4日(火)　西湘歩け歩け協会

江戸時代の小田原では新田開発が盛んに行われ多くの用水路が造られました。今回は『錬水百選』や『土木遺産』に指定された『荻窪用水』の歴史の道を訪ねます。（昼食時間は摂りません）
【集　合】午前10時　鈴廣かまぼこ店前　**（マスク着用願います）**
（箱根登山鉄道、風祭駅1分）
【コース】～万松院～山懸水道水源地～板橋用水取水口～煙硝
蔵堰取水口～荻窪用水取水口～水車小屋～めだかの学校～
【解　散】正午頃　JR小田原駅
【参加費】 主催団体一般　1ページ下段 参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-3341-7574（西湘歩け　北野）

○多摩川を歩こう！！再発見ウオーク　都筑区
真夏の緑道と谷戸を歩く　7キロ

8月8日(土)　かわさき歩け歩け運動連合会

木影を求め身体を慣らす体力をつける安・短の緑道と谷戸を歩きます。（昼食時間摂りません・トイレは駅でお願いします）
【集　合】午前9時（受付時間8時30分より）センター南駅前広場
（市営地下鉄ブルー＆グリーン）**（マスク着用願います）**
【コース】～茅ヶ崎公園～せせらぎ公園～新田緑道～みんなの
広場～新羽駅
【解　散】午前11時30分頃　新羽駅（市営地下鉄ブルーライン）
【参加費】 主催団体一般　1ページ下段参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-8332-3403（かわさき歩け　斉藤）

○健康ウオーキング教室 99-①　中 区　6キロ

8月4日(火)　後援：神奈川県議会歩け議員連盟
かもめウオーキングアカデミー

【イタリア山庭園コース】ウオーキングを始める前に正しい歩き方などを学びましょう。4回シリーズで歩きの基本を身につけます。また、ベテランの方も大歓迎、自分の歩きを再チェックしましょう。
※当日受付、誰でも参加できます。**（マスク着用願います）**
【講座】①筋トレの基本②ストレッチの基本③靴の選定と履き方
【集合】午前10時　横浜公園内（スタジアム横）JR根岸線関内
【参加費】500円　小雨決行
【解　散】JR桜木町駅　午後0時30分頃予定
【問い合わせ先】090-1534-6401（かもめアカデミー　土居）

○海の手半島ふれあいウオーク（2－1）　横須賀市
早朝海辺の公園めぐり　8キロ

8月9日(日)　横須賀歩け歩け協会

今年はコロナウイルス症拡散対策自粛要請で4月初めからウオークは中止していますが皆様も自粛で足の筋肉も衰えています。8月からコロナ対策・熱中症対策をしてのウオークです、短い距離ですが楽しんで歩きましょう。（昼食時間は設けていません）
【集　合】午前8時30分　ヴェルニー公園
（京浜急行、汐入駅3分・横須賀線　横須賀駅7分）
【コース】ヴェルニー公園～三笠公園～うみかぜ公園～横須賀中
央公園～横須賀中央駅　**（マスク着用願います）**
【解　散】午前11時00分頃　横須賀中央駅（京浜急行）
【参加費】 主催団体一　般1ページ下段 参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-1264-2541（横須賀歩け　前川）

○いずみリフレッシュウオーク　★　瀬谷区
カゲを慕いて市民の森　7キロ

8月6日(木)　いずみ歩け歩けの会

真夏の森にカゲを求めて、風通しの良い市民の森、樹影の重なる市民の森、お花畑の広がる市民の森。
【集　合】午前10時　二ツ橋公園（瀬谷区役所前）
（相鉄線、三ツ境駅7分）**（マスク着用願います）**
【コース】～瀬谷市民の森～瀬谷高入口～矢指の森～西部病院
入口～楽老南公園　※終了後いずみ総会開催
【解　散】午後0時20分頃　三ツ境駅（相鉄線）
【参加費】 主催団体一般　1ページ下段 参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-2450-0678（いずみ歩け　吉田）

○厚木日曜（林神社１コース）　厚木市
ウオーキングスクール 39-A　6キロ

8月9日(日)　後援：厚木市議会歩け議員連盟
かもめウオーキングアカデミー

毎回歩けに関する基礎知識と楽しいウオーキング（6～8㌔程度）を行います。これからウオークを始めたい方やご自身の歩きを再チェックしたい方大歓迎です。※当日受付、誰でも参加できます。
【講座】歩行習慣と継続方法（1．2，3，作戦をご存知ですか）
【集合】午前9時　厚木公園-通称：はとぽっぽ公園
（小田急本厚木駅3分）**（マスク着用願います）**
【参加費】500円　小雨決行・昼食は不要
【解散】小田急線　本厚木駅　12時30分頃
【問い合わせ先】080-5540-9978（かもめアカデミー　一ノ瀬）

◇六国見山から散在が池

鎌倉市　8キロ

8月9日(日)　生き生きウオーキング 自然探索の会

六国（相模・武蔵・安房・上総・下総・伊豆）を見渡す展望台。自然が多く残されている市境の尾根路、足にやさしいコースを抜け、散在が池から八幡様へ、足慣らしのため、ゆっくり歩きます。
【集　合】午前9時30分　JR北鎌倉駅　**（マスク着用願います）**
【コース】～六国見山～市境の尾根道～散在が池～西御門～鶴ヶ岡八幡宮～
【解　散】正午頃　鶴ヶ岡八幡宮（JR横須賀線・江ノ電、鎌倉駅）
【参加費】会員300円　一般500円
山歩きに適した靴　雨具　飲料水など
【問い合わせ先】090-4664-2304　星野

○笑顔・みんな元気さがみはら 2-⑧
蝉のこえ響く泉の森へ

大和市　8キロ

8月15日(土)　さがみはら歩け歩けの会

猛暑の季節、熱中症の予防と待望の歩く楽しみを求めて、ふれあいの森から泉の森を周遊します。昼食時間は設けません。
【集　合】午前9時　やまと公園（相鉄・小田急、大和駅3分）
【コース】～草柳1号公園～ゆかり橋～ふれあいキャンプ場～せせらぎ広場～ふれあいの森・親水広場～**（マスク着用願います）**
【解　散】午前11時35分頃　大和駅（相鉄、小田急）
【参加費】主催団体一般　1ページ下段　参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-4611-4982　（さがみはら歩け　榎本）

○みどりto自然toウオーキング【※7】
都筑の遊歩道を歩こう！

都筑区

8月10日(月・祝)　みどりウオーキングクラブ

コロナの影響で久しぶりです。新様式で歩きを楽しみましょう。
炎天下に木洩れ日緑道の爽やかさを感じる平坦なコースです。
（解散後、みどりの総会を行います）　**（マスク着用願います）**
【集　合】午前9時　せせらぎ公園（仲町台駅、地下鉄）
【コース】～せせらぎ公園～茅ヶ崎公園～葛が谷公園～鴨池公園～ささぶねの道～センター南駅
【解　散】午前11時30分頃　センター南駅（地下鉄）
【参加費】主催団体一般　1ページ下段　参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-3595-6928　（みどりウオーク　仲田）
注（みどりのビンゴスタンプ・・今年度中止）　昼食不要

◎神奈川の鉄道シリーズ〔東京急行〕
大山街道,溝口・二子を歩く

高津区

8月16日(日)　ＮＰＯ法人神奈川県歩け歩け協会 主管：横浜歩け歩け運動連合会

久地円筒分水と岡本かの子の文学碑〔ほ誇り〕を訪ねる。
【集　合】午前10時　溝口駅前階上広場　**（マスク着用願います）**
（東急田園都市線,溝の口駅東口、JR南部線,武蔵溝ノ口駅南口）
【コース】～栄橋～久地円筒分水～大山街道ふるさと館～大山街道～二子神社～二子新地駅　（昼食不要）
【解　散】午後0時30分頃　二子新地駅（東急田園都市線）
【参加費】県協会主管一般　1ページ下段　参加費の案内参照

◇芦ノ湖を眺めるコース（西岸）

箱根町　12キロ

8月10日(月・祝)　箱根町歩く会

白浜を出ていつも豊かな水を湛えて訪れる人を迎える芦ノ湖の涼風を感じながら真田浜で昼食、箱根には見られなかったウラジロシダを見ながら水田開発のため湖尻峠の下をくり抜いて掘られた箱根用水の取水口、深良水門を通り灯台の横から湖尻につく。
【集　合】午前9時20分　関所跡バスターミナル　集合場所直行バス会員運行　有料、運行時間7:50～8;20出発
【コース】白浜～真田浜～深良水門～湖尻**（マスク着用願います）**
【参加費】500円（箱根町歩く会～初参加の方は別に500円：バッジ、会員
雨天の場合は15日に実施、15日も雨天時は中止
当日問い合わせ:1, TEL0460-85-6788　2, 音声メッセージにて自動的に流れます。3, 掛けられる時間は、前日の午後5時から当日午前9時迄です。問い合わせ先　事務局0460-85-6788

○花と水辺と祭りウオーキング
厚木南部の木陰公園めぐり

厚木市　5キロ

8月18日(火)　後援：厚木市歩け歩け議員連盟 厚木歩け歩け協会

残暑厳しい中、厚木何部にある日陰・木陰のある公園を川風に吹かれながら散策します。昼食は要りません。解散式後に厚木歩け歩け協会の総会を行います。　**（マスク着用願います）**
【集　合】午前10時　厚木公園（小田急線本厚木駅北口5分）
【コース】厚木公園～旭スポーツ広場～ふれあい花壇論歩道～ふじみ公園～くすの木公園～どんぐり公園（解散式）～
【解　散】午前11時45分頃　本厚木駅南口（小田急）
【参加費】主催団体一般　1ページ下段　参加費の案内参照
【問い合わせ先】　080-3174-0869　（厚木歩け　齋藤）

◎神奈川の鉄道シリーズ〔横浜市営地下鉄〕
夏の四季の森公園散策

緑 区　5キロ

8月11日(火)　NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管：かなざわ歩け歩けの会

真夏の、四季の森公園を、楽しく歩きましょう。
※コロナウイルス対策のマスクによる、熱中症に注意しましょう。
【集　合】午前10時　中山駅第一公園　**（マスク着用願います）**
中山駅3分（JR, 横浜市営地下鉄）
【コース】～四季の森、管理事務所～南口駐車場～四季の森、管理事務所
【解　散】正午頃　中山駅横広場（JR、横浜市営地下鉄）
（昼食時間の設定は、ありませんが、解散場所で取れます）
【参加費】県協会主管一般　1ページ下段参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-6344-2331　（神奈川県歩け　佐藤）

○健康ウオーキング教室 99-②

中 区　6キロ

8月18日(火)　後援：神奈川県議会歩け議員連盟 かもめウオーキングアカデミー

【中央市場・神奈川公園コース】ウオーキングを始める前に正しい歩き方　などを学びましょう。4回シリーズで歩きの基本を身につけます。　また、ベテランの方も大歓迎、自分の歩きを再チェックしましょう。※当日受付、誰でも参加できます。　**（マスク着用願います）**
【講座】①効率の良い歩行②時速の感覚と計算③筋トレの基本動作
【集合】午前10時　横浜公園内（スタジアム横）JR根岸線関内
【参加費】500円　小雨決行
【解　散】JR横浜駅　午後0時30分頃予定
【問い合わせ先】090-1534-6401（かもめアカデミー　土居）

◇横浜港乗船ウオーク

雨天決行　4キロ

8月20日(木)　さかえ歩け歩けの会

【集　合】JR桜木町駅改札前　午前9時　※6月の定例会から募集
【解　散】山下公園大桟橋　午前11時30分頃(**マスク着用願います**)
【申込み】先着100名残席問合せ必須申込み用紙に住所・氏名・氏名(子供も)・TEL　参加費は現地で徴収　会員200円　他会員300円　一般500円(どなたでも参加できます)
【コース】桜木町駅前→赤レンガ倉庫→山下公園→マリンシャトル乗船(60分)→山下公園
※午後から希望者で神奈川県警察施設の見学を予定
◆桜木町から山下公園まで歩きます。マリンシャトル観光船で横浜港を一周します。
【問い合わせ先】(清水)TEL/FAX045-892-4575

◎県央一周チャレンジ〔大和市〕 大和市・涼を求めて公園巡り

大和市　6キロ

8月26日(水)　NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:さがみはら歩け歩けの会

夏の陽射しを浴びながら程良い木陰を求めて。大和市の公園をのんびり散策します。昼食時間は設けません。
【集　合】午前10時　やまと公園(相鉄・小田急、大和駅3分)
【コース】～市民の森～引地台公園～遊びの森～御嶽山公園～
【解　散】正午頃　桜ヶ丘駅(小田急江ノ島線)(**マスク着用願います**)
【参加費】県協会主管一般　1ページ下段　参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-4611－4982　(神奈川県歩け　榎本)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔相模鉄道〕 夏の色は深緑

泉区　7キロ

8月23日(日)　NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:いずみ歩け歩けの会

こども自然公園から鎌倉中の道に出て、とりでの森口から深緑の公園に戻り、戸塚CC沿いに緑園都市駅を目指します。
【集　合】午前10時　二俣川駅前広場(相鉄線、二俣川駅)
【コース】～こども自然公園売店前～～とりでの森口～第二駐車場前～分岐点～東公園～緑園都市駅　(**マスク着用願います**)
【解　散】午後0時15分頃　緑園都市駅(相鉄いずみ野線)
【参加費】県協会主管一般　1ページ下段参加費の案内参照
【問い合わせ先】080-1373-6552(神奈川県歩け　堀沢)

○自然観察ウオーク　02－⑦ 大岡川から横浜公園の散策

西区　5キロ

8月28日(金)　かなざわ歩け歩けの会

大岡川の川沿いを、横浜公園まで、軽く歩きましょう。
※コロナウイルス対策のマスクによる、熱中症に注意しましょう。
【集　合】午前10時　阪東橋公園(地下鉄、板東橋駅3分)
【コース】～太田橋～吉田町名店街西公園～本庁4交差点～日本大通り～　(**マスク着用願います**)
【解　散】正午頃　横浜公園(関内駅、JR地下鉄3分)
(昼食時間の設定は、ありませんが、解散場所で取れます)
【参加費】主催団体一般　1ページ下段参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-6344-2331　(かなざわ歩け　佐藤)

○厚木日曜(門沢橋コース) ウオーキングスクール 39-B

厚木市　6キロ

8月23日(日)　後援:厚木市議会歩け議員連盟 かもめウオーキングアカデミー

毎回歩けに関する基礎知識と楽しいウオーキング(6～8㌔程度)を行います。これからウオークを始めたい方やご自身の歩きを再チェックしたい方大歓迎です。※当日受付、誰でも参加できます。
【講座】健康は自己管理(食が大切、摂りたい油、危ない油)
【集合】午前9時　厚木公園-通称:はとぽっぽ公園
(小田急本厚木駅3分)　(**マスク着用願います**)
【参加費】500円　小雨決行・昼食は不要
【解散】相模線　門沢橋駅　12時30分頃
【問い合わせ先】080-5540-9978　(かもめアカデミー　一ノ瀬)

◎横浜18区チャレンジ《M６》 西区ふれあいウオーク

西区　6キロ

8月30日(日)　NPO法人神奈川県歩け歩け協会 みどりウオーキングクラブ

旧東横線高架跡の遊歩道とパシヒコ横浜の増設地に架かる、夢の架け橋"キングモール橋"とクイーンモール橋を歩きます。
【集　合】午前9時　桜木町駅北口西広場(JR根岸線・地下鉄)
【コース】～掃部山公園～二代目横浜駅跡～高島中央公園～キングモール橋～クイーンモール橋～万国橋～馬車道～関内駅
【解　散】午前11時30分頃　関内駅(根岸線・地下鉄)　昼食不要
【参加費】県協会主管一般　1ページ下段　参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-1261-1713　(神奈川県歩け　羽田)
注(みどりのビンゴスタンプ・・今年度中止)(マスク着用願います)

◇蝉しぐれの道・久木大池から

逗子市　18キロ

8月23日(日)　生き生きウオーキング 自然探索の会

行く夏の中、緑陰の蝉しぐれの道を歩きます。起伏・距離も充分。午後は氷取沢小川アメニテイから円海山へ、周辺の森に潜ります
【集　合】午前8時30分　亀ヶ岡八幡宮横(JR逗子・京急逗子・葉山)
【コース】久木大池～やまなみルート～朝比奈切通し～草舞台公園～金沢自然公園～円海山～瀬上市民の森～上郷町～
【解　散】午後3時頃、JR港南台駅(JR根岸線)
【参加費】会員300円　一般500円　(**マスク着用願います**)
山歩きに適した靴　雨具　弁当　飲料水など
【問い合わせ先】090-4664-2304　星野
◇前日は睡眠を良くとり、体調をチェックしてお出かけ下さい。

かもめカード完歩者名簿

令和２年３月～６月

平澤　須那雄(平塚市, 11551km/1049回)
蓑田　浩道(横須賀市, 7943km/509回)
齋藤　隆(厚木市, 1202km/120回)

敬称省略