

KANAGAWA WALKING



かながわ歩け

4

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/>



新型コロナをぶっ飛ばせ!! 神奈川県内さくらウォークに 参加を!!

新型コロナ感染拡大による2回目の緊急事態宣言が1都3県は3月21日までに延長されました。神奈川県歩け歩け協会では3月31日までの歩け企画は新型コロナの感染拡大防止に努め中止としました。4月からの歩け企画再開に向けて準備することになりました。自粛による健康二次被害を克服していくためには食事と運動と人との交流が不可欠です。マスク、検温、消毒、人との距離などに注意して健康ウォーキング運動を推進していきます。

なお、宣言が再度延長された場合等には歩け企画の再度の中止も考えられます。その時は県協会ホームページでお知らせしますので注意してください。県協会ホームページ：
<http://www.kanagawaaruke.com/>

2021年4月さくらウォーク一覧表 *詳しくは会報の各歩け案内を参照して下さい。

番号	開催日	コース名	集合時間	最寄り駅	キロ数	主催
1	4月1日(木)	夢の里山きぼうの桜	9時30分	相鉄ゆめが丘駅	12キロ	いずみ歩け歩けの会
2	4月2日(金)	桜・櫻の県立三ツ池公園	9時30分	JR鶴見駅東口	8キロ	主管・横浜歩け連合
3	4月3日(土)	多摩川と二ヶ領の桜	9時	JR登戸駅	6・12キロ	かわさき歩け
4	4月3日(土)	国立印刷局の観桜会	9時30分	小田原駅西口	12キロ	西湘歩け
5	4月3日(土)	弘法山	9時	小田急鶴巻温泉駅	12キロ	湘南トレッキング
6	4月3日(土)	柏尾山の桜を見て歩く	9時	JR本郷台駅	12キロ	さかえ歩け
7	4月4日(日)	桜と観音崎公園	9時30分	京急馬堀海岸駅	6キロ	主管・横須賀歩け
8	4月4日(日)	県央の桜道を歩く	8時30分	小田急大和駅	18キロ	生き生きウォーキング
9	4月6日(火)	秦野芝桜祭り	9時30分	小田急秦野駅南口	10キロ	主管・厚木歩け
10	4月7日(水)	藤沢のさくら鑑賞	9時30分	JR茅ヶ崎駅	10キロ	主管・かまくら歩け
11	4月10日(土)	芝桜と麻溝5川巡り	9時30分	海老名駅	10・13キロ	さがみはら歩け

お知らせ：3月31日(水)まで中止としました、4月から開催しますが緊急事態自粛が再度発出されて中止の場合は歩けの集合場所にはスタッフの対応は行いませんので宜しくお願いします。

【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：県協会主催一般 … 県協会正会員及び登録会員証提示200円 / 他協会員証提示300円 / 当日受付500円 (誰でも参加できます)

○いずみリフレッシュウォーク ★☆☆

夢の里山きぼうの桜

泉区
12キロ

4月1日(木)

いずみ歩け歩けの会

ゆめが丘駅北側に広がる雑木林から和泉町の落ち着いた町並みを
抜け、中田町の里山を歩きみかん畑を左右に見て神明台 SP広場
【集合】午前9時30分 ゆめが丘駅高架下(マスク着用願います)
(相鉄いずみ野線 ゆめが丘駅)
【コース】左馬神社入口～泉区総合庁舎～中田中央公園～
弥生台駅～観音寺前～神明台スポーツ広場(昼食)～
【解散】午後1時35分頃 希望ヶ丘駅(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)

◇桜・紅葉と四季を通じて親しまれる

弘法山

初級コース
雨天中止

4月3日(土)

stc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】小田急・鶴巻温泉駅北口 午前9時
【参加費】会員 無料・一般500円(レクリエーション保険付き)
【持ち物】飲料水、雨具、手袋、その他軽食、防寒具(靴はトレッキングシューズ)
【予定コース】鶴巻温泉駅→吾妻山→弘法山→権現山→矢倉沢往還
→鶴巻温泉駅 歩行距離:12km 解散14:30頃
(マスク着用願います)
次回4月9日(金)「桜を見る会」で知られた桜舞う新宿御苑
【集合・出発】JR原宿駅 表参道口、東口出口 午前9時 明治神宮
初級コース 雨天中止 ※入園料750円受付時お支払い下さい
【問い合わせ先】電話・FAX 044-855-9390
携帯090-2497-9008 (湘南トレッキング 会本)

◎県立公園チャレンジ[三ッ池公園]

桜・櫻の県立三ッ池公園

鶴見区
8キロ

4月2日(金)

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

春爛漫・桜吹雪の県立三ッ池公園楽しみましょう!
(マスク着用願います)
【集合】午前9時30分 東口駅前通り公園(JR鶴見駅東口5分)
(トイレなし) (昼食不要)
【コース】～佃野公園～宝泉寺通り～三ッ池公園～総持寺～鶴見駅
【解散】午後0時30分頃 鶴見駅(JR・京急線)
【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】090-5309-1486 (神奈川県歩け 大菊)

◇柏尾川の桜を
見て歩く

小雨決行
12キロ

4月3日(土)

さかえ歩け歩けの会

【集合】JR本郷台駅前 午前9時 (マスク着用願います)
【解散】JR本郷台駅前 午後1時半頃
【参加費】会員200円 他会員300円 一般500円(どなたでも)
【コース】JR本郷台駅～舞岡公園～明治学院大学キャンパス～
フオラム～柏尾川～土手沿い～金井公園(昼食)～
住友電工脇橋付近(大船方面の解散)～飯島～
いたち川沿い～本郷台駅前(解散)
◆今年は柏尾川の土手沿い桜は満開時に歩けるか?
【問い合わせ先】(清水)TEL/FAX045-892-4575

○多摩川を歩こう!再発見ウォーク

多摩川と二ヶ領用水の桜

多摩区
6・12キロ

4月3日(土)

かわさき歩け歩け運動連合会

歴史の二ヶ領用水と多摩川の桜の碑・等々力公園と蜜を回避の
ウォーク。(マスク着用願います)
【集合】午前9時(受付時間8時30分より)二ヶ領せせらぎ館前
(JR南武線・小田急線、登戸駅7分)
【コース】せせらぎ館～二ヶ領用水～緑化センター～多摩川河川
敷～二子橋下～多摩川記念碑の桜～等々力公園(昼食)～駅
【解散】午後1時30分頃 武蔵小杉駅
(JR南武線・東急東横・目黒線)
【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】090-8332-3403 (かわさき歩け 斉藤)

◎県立公園チャレンジ[観音崎公園]

桜と観音崎公園

横須賀市
6キロ

4月4日(日)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:横須賀歩け歩け協会

走水水源地の桜と観音崎公園のサクラを鑑賞するウォークです。
【集合】午前9時30分 馬堀海岸4丁目公園 (昼食なし)
(京浜急行 馬堀海岸駅7分)
【コース】馬堀海岸4丁目公園～3丁目東信号(海岸通り)～走水神社
～ボードウォーク～観音崎外周散策～観音崎隧道～
桜植樹～観音崎バス停 (マスク着用願います)
【解散】正午頃 観音崎公園バス停
(馬堀海岸駅・浦賀駅 バス 自己負担)
【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】090-1264-2541 (神奈川県歩け 前川)

○西湘月例会

国立印刷局の観桜会

小田原市
12キロ

4月3日(土)

西湘歩け歩け協会

普段は入れない印刷局が満開時の土・日の2日間だけ一般公開
される観桜会です。(マスク着用願います)
【集合】午前9時30分 小田原駅西口交番前広場(新幹線側)
(JR/小田急線/伊豆箱根鉄道大雄山線:小田原駅)
【コース】～扇町しらさぎ桜並木～扇町しらさぎ公園～鬼柳排水路
桜並木～国立印刷局(昼食)～
【解散】午後2時頃 鴨宮駅(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】090-3341-7574 (西湘歩け 北野)

◇春爛漫の県央の
桜道を行く

座間市
18キロ

4月4日(日)

生き生きウォーキング
自然探索の会

春霞のなか桜花吹雪の舞う県央の公園をつないで歩きます。午後は
座間キャンプ周辺を巡り相模原公園へ、頑張りましょう。
【集合】午前8時30分 大和駅前・なでしこ広場(小田急・相鉄)
【コース】～泉の森公園～芹沢公園～座間谷戸山公園～富士山公園
～脇坂公園～麻溝公園～相模原公園～
【解散】午後3時30分頃 原当麻駅(JR相模線)
(マスク着用願います)
4月11日(日) ◇最明寺跡 魅力の花園から高松山
【集合】午前8時30分 新松田(JR・小田急) 健脚コース 18キロ
【参加費】会員300円 一般500円
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

◎湘南チャレンジ[秦野市]

秦野市

秦野芝桜祭り

10キロ

4月6日(火)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:厚木歩け歩け協会

秦野の湧水をめぐり、秦野さくら道を經由して中央運動公園の芝桜を鑑賞します。水無川沿いのさくらを堪能して秦野駅へ
(昼食時間ナシ) (マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 おおがみ公園(小田急秦野駅南口3分)

【コース】〜荒井湧水公園〜出雲大社〜じばさんず(JA)〜

芝桜祭り〜中央運動公園(解散)〜まほろば大橋〜

【解散】午後0時30分頃 秦野駅(小田急線 小田原線)

【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】090-4052-8603 (神奈川県歩け 松井)

○健康ウォーキング教室

中区

103-①

6キロ

4月6日(火)

後援:神奈川県議会歩け議員連盟
かもめウォーキングアカデミー

【根岸森林公園コース】ウォーキングを始める前に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。

【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9時30分横浜公園内(スタジアム横)JR根岸線関内駅3分

【参加費】500円 小雨決行 弁当持参 (マスク着用願います)

【解散】JR根岸駅 午後2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)

◎湘南チャレンジ[藤沢市]

藤沢市

藤沢のさくら観賞

10キロ

4月7日(水)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かまくら歴史ウォークの会

春爛漫の、藤沢地区(一部分)の桜を満喫します。

(マスク着用願います) (昼食場所は設定していません)

【集合】午前9時30分 (茅ヶ崎)中央公園(JR茅ヶ崎駅7分)

【コース】中央公園〜松林公民館〜市営大庭台墓園〜土打公園〜辻堂駅

【解散】午後0時20分頃 辻堂駅(JR東海道線)

【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】090-8947-9217 (神奈川県歩け 栗原)

○青空と緑の自然ふれあいウォーク 03-①

中区

港町横浜散歩とチューリップ

8キロ

4月9日(金)

横浜歩け歩け運動連合会

ハマの今・未来! アンパンマンとガンダムが見守っているよ!
(マスク着用願います) (昼食不要)

【集合】午前9時30分 横浜駅東口そごう2Fの広場
(横浜駅東口 4分)【コース】〜アンパンマンミュージアム〜日本丸〜山下公園〜
ガンダム〜横浜公園〜関内駅

【解散】午後0時30分頃 関内駅(JR根岸線・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)

○笑顔・みんな元気がみはら 3-①

相模原市南区

満開の芝桜と麻溝5川巡り

10・13キロ

4月10日(土)

さがみはら歩け歩けの会

全長約1400mと日本一の長さの芝桜ラインと相模川の散策路
から相模野台地・河岸段丘を登り、麻溝5川を楽しみます。

【集合】午前9時30分 海老名中央公園 (マスク着用願います)
(JR、小田急、相鉄、海老名駅2分)【コース】〜相模三川公園〜新戸スポーツ広場〜磯部頭首工公園
(昼食)〜①三段の滝展望広場〜下中丸第2公園〜

【解散】午後2時5分頃 ②原当麻駅(JR相模線)

【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】090-4611-4982 (さがみはら歩け 榎本)

◇旧街道西坂コース

箱根町

15キロ

4月10日(土)

箱根町歩く会

秀吉が小田原城を攻めるとき、あまり急な坂なので休憩して兜をここに置いたことからなづけられた兜石。山中城址は小田原城を守るために築城されたが、秀吉の大軍にわずか半日で落城したと言われています。又日本百名城の一つにも選定されています。

【集合】午前9時20分 箱根町 箱根駅伝栄光の碑

(マスク着用願います) ※帰路 東海バス利用

【コース】箱根峠〜兜石〜山中城址〜スカイウォーク (三島大社)

【参加費】500円(箱根町歩く会へ初参加の方は別に500円:バッジ、会員

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

◇ガイドと歩こう東海道 -神奈川宿-

※18日(日)にも同コース

6.0キロ (半日コース)

4月10日(土)、15日(木)

NPO法人東海道
ウォークガイドの会

※幕末、横浜開港に揺れた神奈川宿を歩く(マスク着用願います)

【集合】午前9時〜9時30分 「神奈川通り東公園」

(京急線神奈川新町駅から徒歩3分)

【コース】長延寺跡〜慶運寺〜神奈川台場跡〜本覚寺〜町茶屋 etc

【解散】沢渡中央公園12時30分頃予定(横浜駅まで徒歩10分)

【参加費】一般700円・中高生300円(予約制)

【申込み】参加日・氏名・ふりがな・住所・電話番号を明記し

【メール】re@tokaido-wg.com<HP>http://www.tokaido-wg.com

【FAX】050-5865-0662(コンビニからはセブンイレブンのみ)

【はがき】〒210-0025 川崎市川崎区下並木 11-5-1-906

東海道ウォークガイドの会 宛

【問い合わせ先】080-1073-1431 (川西)

◎川崎七区チャレンジ[麻生区]

麻生区

麻生の2川+1を歩こう

8キロ

4月11日(日)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かわさき歩け歩け運動連合会

健康づくりの小径と坂を上り振り向けば眺望良し自然の風景を楽しめる散策です。(昼食時間設定無し) (マスク着用願います)

【集合】午前9時(受付時間8時30分より) 新百合ヶ丘駅南口広場
(小田急線)【コース】〜隠れ谷公園〜麻生川〜分岐点〜片平川〜富士見橋
〜川崎フロンターレ前〜広袴公園〜真光寺川〜駅

【解散】午前11時40分頃 鶴川駅(小田急線)

【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】090-8332-3403 (神奈川県歩け 斉藤)

○厚木日曜（厚木市街公園巡り I コース） 厚木市
ウォーキングスクール 43-A 6キロ

4月11日(日)

後援:厚木市議会歩け議員連盟
かもめウォ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ォーキング(6〜8⁺程度)を行います。これからウォークを始めた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】歩きの効果(コロナ禍で歩いて平気?)

【集合】午前9時 厚木公園→通称:はとぼっ公園
 (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 ノノ瀬)

○自然観察ウォーク 03-① 港南区
新緑の中を歩こう 6キロ

4月15日(木)

かなざわ歩け歩けの会

新緑の中 春の柔らかな日差しを楽しみながら歩こう。

(マスク着用願います) (昼食設定なし)

【集合】午前9時30分 JR港南台駅横(JR根岸線)

【コース】～日野中央公園～野庭中央公園～上永谷駅前広場

【解散】午前11時30分頃 上永谷駅前広場(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】080-1264-2483(かなざわ歩け 森)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔横浜市営地下鉄〕 中 区
春 4 月 横浜中区の公園巡り 7キロ

4月12日(月)

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

春うららかな陽光を浴びながら、公園を巡ろう。

(昼食の設定は有りません) (マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 JR桜木町駅前広場(JR桜木町駅0分)
 (横浜市営地下鉄 桜木町駅3分)

【コース】～横浜公園～港が見える丘公園～山下公園～
 横浜役所前

【解散】正午頃 横浜役所前(桜木町駅、JR・地下鉄)

【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】080-1264-2483(神奈川県歩け 森)

◇古くからの修験道の霊山・ 初級コース
 薬王院のある **高尾山** **雨天中止**

4月15日(木)

stc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】京王・高尾山口駅 午前9時 (マスク着用願います)

【参加費】会員 無料・一般500円 (レクリエーション保険付き)

【持ち物】弁当、飲料水、雨具、手袋、その他軽食、防寒具(靴はトレッキングシューズ)

【予定コース】高尾山口駅→6号路→高尾山→一丁平→稲荷山コース
 →高尾山口駅 歩行距離:17km 解散16:00頃

次回4月29日(木) 富士山の絶景が魅力大野山 初級コース

【集合・出発】JR東海 御殿場線・谷峨駅 午前8時30分 時間厳守

【問い合わせ先】電話・FAX 044-855-9390 **雨天中止**

携帯090-2497-9008 (湘南トレッキング 会本)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔小田急沿線〕 藤沢市
春本番・境川と俣野別邸庭園 8キロ

4月13日(火)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:厚木歩け歩け協会

季節が変わり”春本番の境川”を四季の花々が咲く”俣野別邸庭園”
 へと藤沢までのベストコースを歩きます。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 湘南台公園(昼食時間ナシ)
 (小田急線湘南台駅東口7分)

【コース】～今田遊水地周囲散策～下飯田遊水地～境川遊水地
 情報センター～境川沿い～東俣野中央公園～俣野別邸
 庭園散策～

【解散】正午頃 俣野別邸庭園からBSにて藤沢駅(JR・小田急線)

【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】090-5312-0135 (神奈川県歩け 大田)

○かまくら散策(札所) 鎌倉市
鎌倉の十三仏めぐり(2) 10キロ

4月16日(金)

かまくら歴史ウォークの会

1月実施予定が、コロナのため中止になりました。再挑戦です。

(マスク着用願います) (昼食場所は設定していません)

【集合】午前9時 浄智寺前広場(JR横須賀線、北鎌倉駅7分)

【コース】駅前広場→円応寺→海蔵寺→来迎寺→覚園寺→鎌倉駅

【解散】午後0時30分頃 鎌倉駅(JR 横須賀線、江ノ電)

【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)

○みどり to 自然 to ウォーキング【※1】 緑 区
花の祭典里山ガーデンフェスタ 12キロ

4月14日(水)

みどりウォーキングクラブ

Y, ガーデンネックレス・里山ガーデンは春の花々が色鮮やかに
 咲き乱れ、好香漂う大花壇です。楽しい一時をどうぞ!

【集合】午前9時30分 中山駅北第一公園(マスク着用願います)
 (JR横浜線・横浜市営地下鉄グリーンライン、中山駅)

【コース】～梅田川～新治里山公園～三保平(昼食)～里山がー
 ー(一次解散)～動物の森公園～四季の森公園～中山駅

【解散】午後2時頃 中山駅(JR横浜線・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】090-3595-6928 (みどりウォーク 仲田)

○多摩川を歩こう! 横浜も歩こう再発見ウォーク 都筑区
20周年記念・ミニ3富士巡り 11キロ

4月17日(土)

かわさき歩け歩け運動連合会

港北ニュータウンの人気緑道と公園をつなぎ3ミニ富士登山
 チャレンジのウォークです。(登山証明進呈)

【集合】午前9時(受付時間8時30分より)センター北駅前広場
 (マスク着用願います) (市営地下鉄グリーン・ブルー)

【コース】牛久保公園～山田富士公園～徳生公園～せきさいの道
 ～東方公園(昼食)～池辺富士～川和富士公園～駅

【解散】午後1時30分頃 都筑ふれあいの丘(地下鉄グリーン)

【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)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔相模鉄道〕
春の横浜ズーラシア旭区
9キロ4月18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

瀬谷市民の森をくまなく散策し、隣接して新しい森名で上川井市民の森が誕生しています。(マスク着用願います)

【集合】午前9時 瀬谷駅北口公園(相鉄線 瀬谷駅3分)

【コース】～瀬谷みはらし公園～瀬谷市民の森源流～追分市民の森～旭高校前～下川井吹上入口信号～ズーラシア正面

【解散】正午頃 横浜ズーラシア正面 (昼食時間設定無し)
(JR 中山駅・相鉄鶴ヶ峰駅、三ツ境駅バスあり)

【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】080-1373-6552 (神奈川県歩け 堀沢)

○健康ウォーキング教室
103-②中区
6キロ4月20日(火) 後援: 神奈川県議会歩け議員連盟
かもめウォーキングアカデミー

【イタリア山庭園コース】ウォーキングを始める前に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。

【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9時30分 横浜公園内(スタジアム横) JR 根岸線開内駅3分

【参加費】500円 小雨決行 弁当持参 (マスク着用願います)

【解散】JR 桜木町駅 午後2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)

◇ガイドと歩こう東海道-神奈川宿- 6.0キロ

※10日(日) 15日(木)にも同コース(半日コース)

4月18日(日) NPO法人東海道
ウォークガイドの会

※幕末、横浜開港に揺れた神奈川宿を歩く(マスク着用願います)

【集合】午前9時～9時30分 「神奈川通り東公園」
(京急線神奈川新町駅から徒歩3分)

【コース】長延寺跡～慶運寺～神奈川台場跡～本覚寺～台町茶屋 etc

【解散】沢渡中央公園12時30分頃予定(横浜駅まで徒歩10分)

【参加費】一般700円・中高生300円(予約制)

【申込み】参加日・氏名・ふりがな・住所・電話番号を明記し

【メール】re@tokaido-wg.com<HP>http://www.tokaido-wg.com

【FAX】050-5865-0662(コンビニからはセブンイレブンのみ)

【はがき】〒210-0025 川崎市川崎区下並木 11-5-1-906
東海道ウォークガイドの会 宛

【問い合わせ先】080-1073-1431 (川西)

◎三水チャレンジウォーク

秦野市

渋沢丘陵と震生湖の春景色

9キロ

4月21日(水) NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管: いずみ歩け歩けの会

渋沢丘陵は秦野市の南側に位置し、小田急線の渋沢駅と秦野駅を結ぶ線に沿って連なる丘陵地帯です。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 おおがみ公園(小田急線 秦野駅2分)

【コース】～今泉名水公園～白笹稲荷神社～震生湖公園～渋沢丘陵～榎窪会館～稲荷神社～ (昼食時間ナシ)

【解散】午後0時45分頃 渋沢駅(小田急線)

【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】090-2450-0678 (神奈川県歩け 吉田)

◎かながわWEST〔松田町〕

松田町

最明寺史跡公園の桜

12キロ

4月19日(月) NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管: 西湘歩け歩け協会

西平畑公園で相模湾と富士山の展望を楽しんだ後、西明寺史跡公園まで上り池周辺の各種の桜を愛でながらの昼食。午後は酒匂川河畔まで下ります。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 中丸公園

(小田急線新松田駅 JR 御殿場線松田駅8分)

(JR御殿場線はSUICA・パスモは使用出来ません)

【コース】～西平畑公園～最明寺史跡公園(昼食)～桜観音～寒田神社～中沢酒造～

【解散】午後2時30分頃 小田急線新松田駅/JR御殿場線松田駅

【参加費】県協会主管一般1ページ下段 参加費の案内参照

◇新緑の四季の森と

クマガイ草

緑区

14キロ

4月21日(水) 生き生きウォーキング
自然探索の会

新緑の穏やかな森に踏み入り、ぐるっと周ります。自然の中から活力・元気をもらいましょう。(マスク着用願います)

貴重な山野草・クマガイ草の群生は、圧巻です。

【集合】午前8時30分 中山駅(JR横浜線・地下鉄グリーンライン)

【コース】～四季の森～三保市民の森～若葉台団地～岡部さん家

～霧が丘公園～新治市民の森～

【解散】午後3時頃 十日市場駅(JR横浜線)

【参加費】会員300円 一般500円

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

◎県立公園チャレンジ〔秦野戸川公園〕

秦野市

秦野戸川公園八重桜

6・11キロ

4月20日(火) NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管: 厚木歩け歩け協会

桜土手古墳公園を経由して新緑の丹沢山系を眺めながら水無川沿いを上流に進み、戸川公園桜の里にある八重桜を鑑賞します。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 渋沢駅北口広場(小田急線渋沢駅2分)

【コース】～桜土手古墳公園～鶯橋～桜の里(八重桜)～パークセンター(一次解散・昼食)～須賀神社～やなぎ町公園～

【解散】午後1時30分頃 渋沢駅(小田急小田原線)

【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】080-3174-0869 (神奈川県歩け 齋藤)

◎横浜 18 区チャレンジ《M1》

栄区

栄区ふれあいウォーク

8キロ

4月22日(木) NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管: みどりウォーキングクラブ

柏尾川遊歩道や飯島せせらぎ緑道など春を感じられるコースです。坂道もありますが爽やかな春風を受け楽しく歩きましょう。

【集合】午前9時30分 大船駅湘南モノレール横広場

【コース】～柏尾川～金井公園～飯島せせらぎ緑道～小菅ヶ谷小

～赤坂～小菅ヶ谷旧街道～かながわプラザ～本郷台駅

【解散】正午頃 本郷台駅(JR根岸線)

【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】090-1261-1731 (神奈川県歩け 羽田)

(昼食時間は摂りません) (マスク着用願います)

○花と水辺と祭りウォーキング
つつじと石楠花観賞厚木市
10キロ

4月23日(金)

後援:厚木市歩け歩け議員連盟
厚木歩け歩け協会5万本以上のつつじが彩る厚木つつじの丘公園と県立七沢森林公園の石楠花園を歩いて、令和3年目の春本番を体感しましょう
(昼食時間ナシ) (マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 宮前公園(小田急線愛甲石田駅5分)

【コース】～厚木つつじの丘公園～ふじだな公園～
七沢森林公園石南花園(解散)～

【解散】午後0時30分頃 七沢温泉入口BS

(本厚木駅、愛甲石田駅、伊勢原駅行)

【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】090-4052-8603 (厚木歩け 松井)

○海の手半島ふれあいウォーク(2-9)
くりはま花の国横須賀市
7キロ

4月28日(水)

横須賀歩け歩け協会

クリハマ花の国散策をし対岸の房総の遠景を望みます。(昼食なし)
(中級上り下り有り) (マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 八幡公園

(京浜急行 京急久里浜駅3分・JR横須賀線久里浜駅7分)

【コース】八幡公園～花の国(冒険ランド)～南口～神明台2公園～
～東電入口信号～ペリー公園～南体育館～京急久里浜駅

【解散】午後0時30分頃 京急久里浜駅(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)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔東京急行〕
かながわを探る神奈川区
8キロ

4月25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横浜道から旧東海道、神奈川の歴史とかながわ(川)を探す!
(マスク着用願います) (昼食不要)【集合】午前9時 横浜駅東口そごう2Fの広場
(横浜駅東口 4分)【コース】～高島町～沢渡公園～反町公園～慶運寺～
神奈川小学校～東神奈川駅【解散】午後0時30分頃 JR東神奈川駅、
京急線京急東神奈川駅

【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】090-5309-1486 (神奈川県歩け 大菊)

◎県央一周チャレンジ〔相模原市〕

相模原市中央区

木もれびの森と藤の花観賞

7・13キロ

4月28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相模野原野の面影を残す木もれびの森に入り春の草花の芽吹
を求め、後半は上溝地域に映える藤の花を観賞します。

(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 相模大野中央公園(小田急相模大野駅7分)

【コース】～慰霊塔公園～木もれびの森・中央緑地～①淵野辺公園
(昼食)～道保川公園～亀ヶ池八幡宮～田尻第一公園～

【解散】午後2時10分頃 ②番田駅(JR相模線)

【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】090-4611-4982 (神奈川県歩け 榎本)

○厚木日曜(相模三川公園1コース)
ウォーキングスクール 43-B厚木市
6キロ

4月25日(日)

後援:厚木市議会歩け議員連盟
かもめウォ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ォーキング(6～8km程度)を
行います。これからウォークを始めた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】靴の履き方(自分に合った靴って何?)

【集合】午前9時 厚木公園-通称:はとぼっぽ公園
(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・相鉄線 海老名駅 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)

◎県立公園チャレンジ〔四季の森公園〕
県立四季の森公園緑区
8キロ

4月29日(木・祝)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:みどりウォーキングクラブ新治里山公園で一休み後は梅田川に進み、里山ガーデンを鑑賞
します。若葉が香る四季の森公園(中山駅20分)ではお祭りをしてい
ます。(昼食は解散後、祭り会場で・・・持参が望ましい)

【集合】午前9時 中里公園 十日市場駅(JR横浜線)

【コース】～新治里山公園～梅田川～念珠坂公園～里山ガーデン
～四季の森公園(解散)～中山駅 (マスク着用願います)

【解散】正午頃 四季の森公園(中山駅/横浜線・地下鉄)

【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】080-5179-8387 (神奈川県歩け 飯塚)

◇バス&ウォーク(日帰り) (会員優先)

小雨決行

【特別企画】昇仙峡・羅漢寺山を歩く

7キロ

4月26日(月)

さかえ歩け歩けの会

【集合】横浜駅東口広場 午前7時 (マスク着用願います)

【解散】横浜駅東口 午後6時半頃・本郷台駅午前午後7時半頃

【申込み】会員優先50名(残席問合せ必須)住所・氏名・会員番号・

TEL・携帯番号昇仙峡を記入郵便局口座00260-2番号68466

加入者:さかえ歩け歩けの会 [金額6,000円]申込み受理された方
は上記口座に振り込んで下さい

※問い合わせ(清水) TEL/FAX 045-892-4575

【コース】横浜駅東口→圏央道・中央道→甲府昭和IC→昇仙峡ロープ
ウェイ山麓駅＝山頂駅～羅漢寺山～周辺～昇仙峡口→マンスワイナ
見学→甲府昭和IC→中央道・圏央道→横浜駅東口→本郷台駅前

◆新緑の昇仙峡・岩山を歩きます

○かまくら散策(古道)

鎌倉市

港南台から古都鎌倉へ

8キロ

4月30日(金)

かまくら歴史ウォークの会

春 真つ盛りの森林浴を楽しみながら気持ちよく歩きましょう。

(マスク着用願います) (昼食場所は設定していません)

【集合】午前9時30分 駅前広場(JR港南台駅、根岸線)

【コース】駅前広場～関東統制通信～ひよどり団地～JR港南台駅

【解散】午前11時20分頃 JR港南台駅(JR 根岸線)

【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】090-8947-9217 (かまくら歴史 栗原)

ガイド養成講座 開講のお知らせ

◇東海道の歴史や文化に興味のある方 集合！

- ・期 間 5月31日(日)～6月13日(日)期間中の全日曜日
全3回 9時30分～17時30分 講義及び、実地ウォーク
- ・内 容 日本橋～箱根宿の宿場概要講義、現地実習 他
- ・場 所 神奈川県民活動サポートセンター (横浜駅西口5分) 他
- ・参加費 5,000円 (資料代、会場費等・3回分一括払い込み)
- ・申込み 養成講座と明記し、氏名・ふりがな・〒住所・電話番号を記載し、下記の方法で申し込みください

<メール>re@tokaido-wg.com<HP>http://www.tokaido-wg.com

<FAX>050-5865-0662(コンビニからはセブンイレブンのみ)

<はがき>〒210-0025 川崎市川崎区下並木 11-5-1-906

東海道ウォークガイドの会 宛

・問い合わせ先 080-1045-6550(原) 080-5048-3734(小川)

神奈川県全市区町村完歩者名簿**2020 年 令和 2 年 12 月****赤間 廣 (横浜市青葉区)****清野 米子 (綾瀬市)****高橋 絹子 (逗子市)****(敬称省略)****かもめカード完歩者名簿****2020 年 令和 2 年 12 月**

大村勝躬 (横浜市泉区, 29228km/2110 回) 篠原和雄 (川崎市幸区, 26710km/2145 回) 根田ウタ子 (横須賀市, 25754km/2100 回)
 小長谷久子 (横須賀市, 25042km/2070 回) 伊藤洋子 (川崎市宮前区, 23454km/1890 回) 山本好美 (横浜市金沢区, 22648km/1775 回)
 小磯 隆 (三浦郡葉山町, 18923km/1545 回) 中野榮子 (鎌倉市, 18833km/1555 回) 石原秀和 (横浜市旭区, 18446km/1590 回)
 鈴木敏子 (横浜市泉区, 15517km/1290 回) 浜田秀人 (横須賀市, 15391km/1290 回) 林 和子 (東京都町田市, 15288km/1320 回)
 上条明子 (座間市, 14817km/1290 回) 織本正巳 (横浜市戸塚区, 12543km/960 回) 松田義久 (横須賀市, 12165km/1020 回)
 臼井恒次 (横須賀市, 10053km/770 回) 小林 茂 (大和市, 9202km/810 回) 中尾勝治 (横浜市南区, 9042km/795 回)
 鈴木範夫 (横浜市旭区, 8363km/750 回) 三室 清 (横浜市神奈川区, 7599km/569 回) 蓑田浩道 (横須賀市, 7344km/509 回)
 藤松 薫 (相模原市中央区, 7258km/600 回) 吉田正顯 (横浜市南区, 6765km/660 回) 伊藤 進 (横浜市都筑区, 6486km/550 回)
 中島悦子 (横浜市神奈川区, 6217km/470 回) 鈴木誠次 (横浜市港北区, 6023km/480 回) 坂間よし子 (厚木市, 5157km/420 回)
 桑本花子 (川崎市多摩区, 4811km/450 回) 望月光雄 (横浜市神奈川区, 4361km/360 回) 平川 恵 (伊勢原市, 3671km/300 回)
 酒井 清 (横浜市栄区, 3311km/1620 回) 真壁成一 (川崎市宮前区, 2265km/180 回) 森崎一実 (横浜市旭区, 1817km/181 回)
 古橋貞子 (川崎市幸区, 1482km/149 回) 重田昌利 (横浜市保土ヶ谷区, 1287km/120 回) 山岸直江 (横須賀市, 989km/210 回)
 高木美香 (横浜市青葉区, 960km/90 回) (敬称省略)

” お 知 ら せ ”

各会会員、県登録会員の皆様へ 2021 年度 新年度への更新手続きについて。

コロナ禍の状況で新年度への手続きが出来ない状態です。4 月よりの開催にあたり手続きを受け付ける予定です。各会の継続手続きは所属の会をお願い致します。県協会の 2020 年度有効期間が 3 月末迄となっておりますが、現在の状況を考慮して、6 月末まで 2020 年度の参加カードを有効と致します。県協会の継続手続きを受けつけた方には順次新年度の参加カードを発送致しますが。それまでの間 2020 年度の参加カードをご使用下さい、ご面倒お掛けしますが何卒宜しくお願い致します。

3 月 8 日(月)に開催した NPO 法人神奈川県歩け歩け協会 2020 年度第 2 回理事会(書面表決)で NPO 法人かもめウォーキングアカデミーの団体が承認されました。

また神奈川県歩け歩け協会インターネット委員会の発足も可決されました。

NPO 法人かもめウォーキングアカデミーの県協会への加盟が 3 月 8 日(月)に開催した県協会 2020 年度第 2 回理事会で承認されました(書面表決)。また同時に神奈川県歩け歩け協会インターネット委員会の発足も可決されました。

新型コロナ感染拡大により従来の県協会のスタイルの活動は困難になってきました。かもめ健康ウォーキング指導者養成講座も 2 日間連続で開催することは会場確保の関係で不可能になっています。また地域に密着した健康ウォーキング運動の計画的な展開が求められています。それらの改革を県協会加盟を切っ掛けに実行していきたいと思ひます。

また神奈川県歩け歩け協会インターネット委員会は 4 月からの県協会ホームページの本格的な運用の開始を当面の課題とし、その後県協会活動のデジタル化に向けて順次いろいろな取り組みにチャレンジしていきたいと思ひます。ご期待ください。

新型コロナに負けず健康二次被災を積極的に低減していこう!!

昨年からの新型コロナウイルスの感染拡大により緊急事態宣言が2回も発出され自粛として自宅に閉じこもる時間が長くなりました。そして、そのことにより体を動かす時間が少なくなりストレスがたまったり、心身の機能低下による筋量・筋力の低下、歩行速度の低下、認知機能の低下になり健康二次被害が心配されます。3033運動や未病予防、認知症予防の健康三原則を守り健康ウォーキングでこの困難を乗り越えていきましょう。

① 「運動」が必要です。健康ウォーキングに取り組みましょう。

健康づくりには適度な運動が必要です。座っている時間を減らし家の中や外で出来る運動(ラジオ体操、スクワットなど)をして日常的に体を動かすようにしましょう。

集合や解散後の自宅までの感染予防に注意し、自分の体調を守りながら健康ウォーキングに参加してください。高熱や体調不良の場合は参加しないでください。



② 「食生活」「お口の健康」に注意しましょう。



低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかりと栄養をとること、そのために口のお口の健康を保つことが大切です。

3食欠かさず、肉や魚、野菜、果実などバランスよく食べて、規則正しい生活をし、体の調子を整えましょう。丈夫な筋肉を作る「たんぱく質」もしっかりとりましょう。

しっかり噛んで食べれるように口まわりの筋肉を落とさないようにしましょう。

③ 「人との交流」が大事です。

心身の健康を保つだけでなく、社会性を保つうえでも人との交流や助け合いは大切なポイントです。感染予防に注意しながら人との交流に努めていきましょう。健康ウォーキングに参加しましょう。



<新型コロナ感染予防を徹底していきましょう。>

新型コロナ感染予防のために、これまで取り組んできた感染予防を徹底していきましょう。

- ① マスクをしましょう。 ② 手洗いや消毒を行いましょう。 ③ 人と人の間を距離を取りましょう。
- ④ 三密を避けましょう。 ⑤ 換気を良くしましょう。 ⑥ 人混みを避けましょう。

神奈川県歩け歩け協会では健康づくりの基礎を学ぶ健康ウォーキング教室を開催しています。集合・解散時の感染予防にも注意しながら各自参加をお願いします。なお、体調に注意して高熱の時や具合が悪いと感じた場合には自主的に歩け等に参加しないでください。

2021年4月横浜公園・健康ウォーキング教室 厚木公園・日曜ウォーキングスクール案内

番号	開催日	教室名	講座内容	集合時間 場所	連絡先
1	4月6日(火)	健康ウォーキング教室	・筋トレの基礎 ・その他	午前9時30分 横浜公園	090-1534-6401 土居
2	4月11日(日)	日曜ウォーキングスクール	・歩きの効果 ・他	午前9時 厚木公園	080-5540-9978 一ノ瀬
3	4月20日(火)	健康ウォーキング教室	・効率の良い歩行 ・その他	午前9時30分 横浜公園	090-1534-6401 土居
4	4月25日(日)	日曜ウォーキングスクール	・靴の履き方 ・その他	午前9時 厚木公園	080-5540-9978 一ノ瀬

※詳しくは会報のページで確認してください。