



KANAGAWA WALKING

かながわ歩け

7

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 神奈川歩け総合案内 受付時間：月～金 午前10時～午後5時
 県協会ホームページ：https://kanagawaaruke.jp

コロナ禍の熱中症にご注意

これから梅雨の時期に入ります。湿気が多い蒸し暑い時期が当分の間続きますが、身体や気分的にも元気に過ごしたいものです。熱中症対策も日常生活に取り入れ、屋内でも喉が渇かなくてもこまめに水分を補給しましょう。部屋の温湿度にも注意し、適宜窓を開けたりクーラーなどを使用して快適な日常生活を送りましょう。コロナ禍のマスク着用も3年目に入りました。私達の歩きでもマスク着用などコロナ対策を行っての歩きを実施しております。今後の状況で対策の見直しも必要かと思いますが当面の間は現状の方向で行っていく予定です。熱中症にも十分に配慮して歩きにご参加ください。

○花と水辺と祭りウォーキング 海老名サービスエリア

綾瀬市
9キロ

7月1日(金)

後援：厚木市議会歩け歩け議員連盟
厚木歩け歩け協会

東名高速道路の海老名サービスエリアのショップやレストランで買い物や食事をします。下りと上りの両方のサービスエリアを訪ねます。(マスク着用願います)

【集 合】午前9時30分 海老名中央公園

(小田急線・相鉄線・JR 相模線海老名駅 5分)

【コース】～早園地区センター～下りサービスエリア～上りサービスエリア～大谷近隣公園(昼食)～海老名中央公園～

【解 散】午後1時頃 海老名駅(小田急線・相鉄線・JR)

【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)

◎ファミリーコミュニケーションウォーク① 木洩れ日の木陰道

都筑区
6キロ

7月3日(日)

主催：神奈川県教育委員会 学校支援課
協力：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

森林浴で涼を求め、自然の中で、子供達の悩みや希望を聞きながら、互いに語り合い、ふれあいの絆を深めましょう。

(昼食時間は設けていません) (マスク着用願います)

【集 合】午前9時30分 仲町駅前 (横浜市営地下鉄)

【コース】～せせらぎ公園(古民家)～茅ヶ崎公園～葛ヶ谷公園～ささぶね橋～都筑区総合庁舎前～

【解 散】正午頃 センター南駅 (横浜市営地下鉄)

【参加費】一律300円(高校生以下無料) かもめ・IVV 押印シール

【問い合わせ先】045-210-8295 (神奈川県 学校支援課)
090-3595-6928 (神奈川県歩け 仲田)

◎川崎七区チャレンジ[麻生区] 麻生の紫陽花と自然公園

麻生区
8キロ

7月2日(土)

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

斜面に植えられた約3000株の紫陽花群と表情豊かな数多くの羅漢像心豊か見て楽しい気分のウォークです。(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)

新百合ヶ丘駅前(小田急線)

【コース】駅～隠れ谷公園～柿生大橋～おつ越し山～浄慶寺～あさおふれあいの丘～沢谷戸自然公園～高蔵寺～駅

【解 散】正午頃 鶴川駅(小田急小田原線)

昼食時間は設けません。

【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】090-1113-3099 (神奈川県歩け 山崎)

○青空と緑の自然ふれあいウォーク 04-④ コットンハーバーと台場

神奈川区
8キロ

7月3日(日)

横浜歩け歩け運動連合会

勝海舟設計の神奈川台場跡と棉花橋からコットンハーバーへ。

(マスク着用願います) (昼食不要)

【集 合】午前9時 横浜そごう2階 鐘の広場 (横浜駅東口5分)

【コース】～神奈川公園～棉花橋～神奈川台場跡～神奈川台場公園～星野町公園～コットンハーバー地区～瑞穂大橋～一之宮～新子安駅

【解 散】正午頃 新子安駅(JR京浜東北線/京浜急行線)

【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】090-5309-1486 (横浜歩け連合 大菊)

【マークの説明】□の中は、58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300円／当日受付500円(誰でも参加できます)

◎神奈川の鉄道シリーズ(小田急線) 目久尻川の伝説と遺跡を訪ねて

綾瀬市
12キロ

7月5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

目久尻橋から海老名～綾瀬・寒川地区の穀倉地帯を川沿いに散策しながら伝説と遺跡を訪ねて歩きます。(マスク着用願います)
【集 合】午前9時30分 海老名中央公園
(小田急線・相鉄線・JR 相模線海老名駅5分)
【コース】～目久尻橋～カッパ伝説・日時計～城山公園(日本庭園)～川の駅～神崎遺跡公園(昼食)～リサイクルセンター～中里公園～
【解 散】午後2時30分頃 宮山駅(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】090-5312-0135 (神奈川県歩け 大田)

◎湘南チャレンジ 七夕散策ウォーク

平塚市
10キロ

7月8日(金)

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

3年ぶりに開催される、全国区のひらつか七夕祭りを自由に散策し満喫してください。
(マスク着用願います)(昼食場所は設定しません)
【集 合】午前9時30分 駅前広場(JR東海道線 大磯駅1分)
【コース】～広場～高来神社～高麗大橋～達上ヶ丘公園～平塚市総合公園～浅間緑地～七夕散策～JR平塚駅
【解 散】正午頃 JR平塚駅(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)

◎健康ウォーキング教室 110-③

中 区
6キロ

7月5日(火)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かもめウォーキングアカデミー
後援:神奈川県議会議員歩け連盟

【清水ヶ丘公園コース】梅雨開けが待ち遠しいですね。ウォーキングを習慣化すると、健康増進・ストレス解消・健康寿命の延長が図れます。ウォーキングに適した服装や必携持ち物もご紹介します。
※当日受付、どなたでも参加できます。(マスク着用願います)
【講 座】①歩く事の必要性と効果②心拍数と運動量③服装と持ち物
【集 合】午前9時30分 横浜公園内(スタジアム横)(JR関内駅3分)
【参加費】500円 小雨決行 弁当持参
【解 散】JR横須賀線 保土ヶ谷駅 午後2時30分頃予定
【問い合わせ先】090-1534-6401 (神奈川県歩け 土居)

◇バス&ウォーキング(一泊二日) 入笠山と八ヶ岳牧場を歩く

雨天決行
10キロ

7月8日(金)・9日(土)

さかえ歩け歩けの会

(マスク着用願います) ※4月の定例会から募集
【集 合】横浜駅東口広場 午前7時
【解 散】横浜駅東口 翌日午後7時頃・本郷台駅前8時頃
【申込み】先着50名 残席問合せ必須住所・氏名・会員番号・TEL・携帯番号・入笠山を記入 郵便局口座00260-2番号68466加入者:さかえ歩け歩けの会 申込み受理された方は上記口座に振り込んで下さい 参加費¥15,000
【問合せ】(清水)TEL/FAX045-892-4575
【コース】[一日目]横浜駅東口→長坂IC→吐竜の滝付近～散策～清泉寮～八ヶ岳付近ウォーキング～八ヶ岳野外体験施設(宿泊)
[二日目]八ヶ岳体験施設→富士見パノラマコント山麓駅→山頂駅→入笠山→山麓駅→長坂IC→横浜駅東口→本郷台駅前

○西湘月例会 二宮・吾妻山公園

二宮町
8キロ

7月6日(水)

西湘歩け歩け協会

二宮町の中心に位置する 136, 2mの吾妻山。富士山、箱根、丹沢の山々、相模湾、伊豆半島、房総半島が見渡せる360度の絶景を楽しめます。(マスク着用願います)
【集 合】午前9時30分 JR二宮駅北口駅前広場
(JR東海道線 二宮駅)
【コース】～吾妻山梅沢入り口～釜野橋信号～運動公園～川勾神社～ふたみ記年館～吾妻山展望台(昼食/WC)～二宮駅
【解 散】午後2時頃 二宮駅(JR東海道線)
(小田急線)/松田駅(JR 御殿場線)
【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)

○笑顔・みんな元気がみはら4-④ 涼と森林浴と座間谷戸山公園

座間市
8キロ

7月9日(土)

さがみはら歩け歩けの会

座間谷戸山公園を周遊し現存する里山の自然と歴史街道を歩き、森林浴・野鳥の囀りで癒され涼を求めて良い汗を流して歩きます。昼食時間は設けません。(マスク着用願います)
【集 合】午前9時30分 かにが沢公園(小田急相武台前駅7分)
【コース】～緑ヶ丘跨線橋～富士山公園～谷戸山公園北口～森の学校広場～ログハウス～湧水の谷～里山体験館～
【解 散】午後0時15分頃 座間駅(小田急小田原線)
【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)

○いずみリフレッシュウォーク★☆ 縁結びの弁天様

藤沢市
8キロ

7月7日(木)

いずみ歩け歩けの会

新林公園の山道(ハイキングコース)は全長 1.5 キロありますが、今回は 2/3 程歩き森林浴を楽しみ、江の島までの源氏伝説を見聞きしながら江の島まで散策します。(マスク着用願います)(昼食時間無し)
【集 合】午前9時 藤沢駅北口広場(旧サンパール広場)
(JR東海道・小田急・江ノ電、藤沢駅北口)
【コース】～奥田公園～新林公園～休憩広場～片瀬山北広場～馬喰橋～江の島辯財天道標～龍口寺～西浜公園～
【解 散】午前11時50分頃 片瀬江ノ島駅(小田急線)
【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)

◇ガイドと歩こう東海道-戸塚宿-

約 5.5 km
NPO法人 東海道ウォークガイドの会

7月9日(土),14日(木),17日(日)(要予約)

【集 合】午前9時～9時30分(最終組受付)
(最寄り駅) JR・戸塚駅(2 階) 階上改札口(西口)
【コース】清源院～沢邊陣跡～富塚八幡～お軽勘平碑～大運寺 etc
【解 散】午後0時45分頃(最終班) 大運寺前バス停にて解散
(最寄り駅)JR 戸塚駅(バス約 20 分) (マスク着用願います)
【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>https://www.tokaido-wg.com
【F A X】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】080-4815-1570 (野田)

◎神奈川の鉄道シリーズ[横浜市営地下鉄] 梅雨の谷間に中区の公園巡り

中 区

8キロ

7月10日(日)

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

梅雨明けはまだか？梅雨の谷間の晴れの日を願い中区の公園を巡り歩こう。(マスク着用願います)(昼食は設けていません)

【集 合】午前9時 横浜公園(JR・市営地下鉄、関内駅3分)

【コース】～山下公園～麒麟園公園～山手公園～

【解 散】正午頃 横浜公園(JR・地下鉄関内駅)

【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】080-1264-2483 (神奈川県歩け 森)

◇鎌倉から緑陰の道を逗子まで

鎌倉市

(鎌倉殿の13人を行く)

14キロ

7月13日(水)

生き生きウォーキング
自然探索の会

梅雨明けの緑陰は、爽やかで心地よい。鎌倉殿の13人の関連の地を巡ります。そして、緑陰の尾根道を楽しみながら、夏の陽ざしを受け、逗子マリーナを通過し、披露山公園から逗子海岸へ下ります。

【集 合】午前8時30分 JR 鎌倉駅(東口)郵便局前

【コース】～鎌倉市内(比企ヶ谷妙本寺・和田義盛邸跡・政所・高倉健ゆかりの北条執権邸の寺・大倉幕府・頼朝の墓地・執権義時の法華堂)～報国寺～名越切通し～光明寺～逗子マリーナ～披露山公園～逗子海岸～

【解 散】午後3時頃 JR 逗子駅 (マスク着用願います)

【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

◎厚木日曜ウォーキングスクール 50-C

厚木市

7キロ

7月10日(日)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かもめウォーキングアカデミー
後援:神奈川県議会議員歩け連盟
厚木市議会議員歩け連盟

【ぼうさいの丘コース】毎回ウォーキングや健康に関する基礎知識と楽しいウォーキングを(6～8⁺程度)を行います。これからウォーキングを始めたい方やご自身の歩き方を再チェックしたい方、大歓迎です。ぼうさいの丘から厚木・伊勢原の絶景を見ながらのウォークです。

※当日受付(予約不要)、どなたでも参加できます(マスク着用願います)

【講 座】坂道階段雨天の歩行(まずは、基本から！)

【集 合】午前9時 厚木公園(通称:はとぼっ公園)(本厚木駅3分)

【参加費】500円 小雨決行 昼食は不要

【解 散】小田急線 愛甲石田駅 12時30分頃予定

【問い合わせ先】080-5540-9978 (神奈川県歩け 一ノ瀬)

◇横浜瀬谷区の広大な森林地帯 瀬谷市民の森を歩く

初級コース

雨天中止

7月13日(水)

sTc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】相鉄線・三ツ境駅 午前9時

【参加費】会員 無料・他協会会員300円・一般500円

(マスク着用願います)(レクリエーション保険付)

【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】三ツ境駅→楽老南公園→瀬谷高入口→瀬谷市民の森→追分市民の森→聖マリ西部病院→三ツ境駅
歩行距離12km 解散14:00頃

【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)

◇芦ノ湖を眺めるコース(東岸)

箱根町

10キロ

7月10日(日)

箱根町歩く会

湖畔のなだらかな道を歩き、九頭竜神社の恵みをあやかろうと湖畔前を通過する。箱根園にある大島桜と西岸の緑は素晴らしいです。万巻上人が開基され頼朝が信仰した箱根神社、皇族の避暑地恩賜公園、関所は東海道の要で古の時代を思わせます。

※帰路 箱根登山バス利用

【集 合】午前9時20分 湖尻 伊豆箱根バス停

【コース】湖尻～九頭竜神社～箱根園～箱根神社～恩賜公園～関所

【参加費】500円(箱根町歩く会へ初参加の方は別に500円:パッ
ジ、会員 (マスク着用願います))

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

○多摩川を歩こう！多摩川再発見ウォーク 川崎大師風鈴市「店舗巡り」

川崎区

7キロ

7月16日(土)

かわさき歩け歩け運動連合会

全国都道府県の風鈴が一堂に勢ぞろい暑さを凌ぎ音色と「厄払い」を兼ねての散策です。表参道・仲見世通り「店舗巡り」と称しての開催900種類3000個です。(マスク着用願います)

【集 合】午前9時(受付8時30分より)川崎駅東口広場

(JR南武・東海道・京浜東北・京急は3分)

【コース】～稲毛公園～富士見公園～池上新田公園～新町中緑道

～観音橋～大師公園～川崎大師風鈴市～駅

【解 散】午前11時20分頃 風鈴市会場(京急川崎大師駅7分)

(昼食時間は設けません会場で可能)

【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】090-1113-3099 (かわさき歩け 山崎)

◎横浜18区チャレンジ《M6》 南区ふれあいウォーク

南 区

8キロ

7月13日(水)

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

大通り公園から阪東橋公園を通り、岡村天満宮に参拝し、岡村公園で休憩後磯子駅まで下ります。

(昼食時間は摂りません)(マスク着用願います)

【集 合】午前9時 大通公園(石の広場) 関内駅/ 地下鉄

【コース】～阪東橋公園～根岸橋～岡村天満宮～岡村公園～磯子
間坂第二公園～磯子駅

【解 散】正午頃 磯子駅 根岸線/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】090-1261-1731 (神奈川県歩け 羽田)

◇栄区の里山、 市民の森を歩く

小雨決行

11キロ

7月16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2時頃 娯楽広場

【参加費】会員200円 他会員300円 一般500円 (どなたでも)

【コース】本郷台駅前→大誓寺→長光寺→小菅ヶ谷(花の木橋)

→岩瀬→皆城山→極楽広場(昼食)→本郷台駅

◆栄区の里山を歩きます。土や木の葉を踏みながら歩く感じは
なんとも言えません。

【問い合わせ先】(清水)TEL/FAX04-892-4575

◎神奈川の鉄道シリーズ〔東京急行〕
せせらぎ緑道を歩く神奈川区
8キロ

7月17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

旧反町川の跡地の三ツ沢せせらぎ緑道の涼を楽しむ。
(マスク着用願います) (昼食不要)
【集 合】午前9時 横浜そごう2階 鐘の広場 (横浜駅東口5分)
【コース】～沢渡中央公園～三ツ沢公園～三ツ沢せせらぎ緑道～
島田橋信号～反町公園～JR東神奈川駅
【解 散】午後0時30分頃 JR東神奈川駅
(JR京浜東北線/京浜急行線)
【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)

◎健康ウォーキング教室

110-④

中 区
6キロ

7月19日(火)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かもめウォーキングアカデミー
後援:神奈川県議会議員歩け連盟

【本牧山頂公園コース】見晴らしの良い山頂公園で森林浴もできて一石二鳥。強い紫外線は健康に悪影響を及ぼすので注意しましょう無理をしないで歩きを習慣化する事が健康に繋がります。
※当日受付、どなたでも参加できます。マスク着用願います
【講 座】①ウォーキングマナー②特徴ある歩き方③習慣にして継続
【集 合】午前9時30分 横浜公園内(スタジアム横) (JR関内駅3分)
【参加費】500円 小雨決行 弁当持参
【解 散】JR根岸線 山手駅 午後2時30分頃予定
【問い合わせ先】090-1534-6401 (神奈川県歩け 土居)

◇鎌倉の市境尾根～
六国峠縦走鎌倉市
17キロ

7月17日(日)

生き生きウォーキング
自然探索の会

鎌倉の森は夏の色に、緑陰の尾根道は心地良い。天園コース&六国峠コースを楽しみます。起伏もありますが、脚にやさしいコースです。少し長いですが、良い汗かいて緑の中を楽しみましょう。
(マスク着用願います)
【集 合】午前8時30分 JR大船駅(モノレール横)
【コース】～市境尾根～散在が池～天園コース～自然教室～大丸山～自然公園(のほな館)～能見台跡～
【解 散】午後3時30分頃 京急金沢文庫
【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

◎県央一周チャレンジ〔清川村〕
宮ヶ瀬ダム観光放流清川村
11キロ

7月20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

待ち侘びた宮ヶ瀬ダムの観光放流が再開されます！盛夏に人工瀑布で涼を摂り水と緑と花の宮ヶ瀬湖北岸林道を歩きます。
(マスク着用願います)
【集 合】午前10時 半原バス停(小田急本厚木駅バス乗場①50分)半原行 8:40、9:00 宮ヶ瀬ダムハイキングバス(小田急各駅発着)
【コース】～宮ヶ瀬ダムサイト～あいかわ公園～ダム階上・昼食～青山トンネル～鳥居原ふれあいの館～宮ヶ瀬虹の大橋～
【解 散】午後2時10分頃宮ヶ瀬バス停(本厚木駅へ)
【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)

◇六国見山ハイキングコース
鎌倉六国峠を歩く初級コース
雨天中止

7月18日(月)

sTc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】京浜急行・金沢文庫駅 午前9時
【参加費】会員 無料・他協会会員300円・一般500円
(マスク着用願います) (レクリエーション保険付)
【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】金沢文庫駅→谷津染井公園→能見堂跡→のほな館→自然観察センター六国峠→獅子ヶ谷→鎌倉宮→八幡宮→鎌倉駅
歩行距離15km 解散16:00頃
【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)

○みどり to 自然 to ウォーキング〔※4〕
木陰の公園散歩道緑 区
8キロ

7月21日(木)

みどりウォーキングクラブ

四季の森公園と動物の森公園の木陰道で涼風を感じながら歩きましょう。又里山風景も楽しめるコースです。
(昼食時間は摂りません) (マスク着用願います)
【集 合】午前9時 中山駅 北第一公園 (地下鉄・横浜線)
【コース】～四季の森公園プロムナード～展望広場～ひかりが丘第二公園～動物の森公園～西口広場～あしはら湿原～春の草原～北口広場～四季の森プロムナード～
【解 散】正午頃 中山駅 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)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔小田急線〕
涼感・緑風ウォーキングロード大和市
10キロ

7月19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

大和市内ウォーキングロード～緑のロードへ、初夏の一日を新緑の中、皆さんと歩きましょう。(集合場所にはトイレありません)
(昼食時間なし) (マスク着用願います)
【集 合】午前9時30分 西鶴間2号公園
(小田急江ノ島線鶴間駅西口7分)
【コース】～大和市役所～大和ウォーキングロード～つきみ野1号公園～さえずりの小径～鶴間こどもセンター～松が枝公園～
【解 散】午後0時15分頃 小田急相模原駅(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】090-5312-0135 (神奈川県歩け 大田)

◎健保連かながわ100キロウォーク
ホット一息 木陰の遊歩道都筑区
8キロ

7月23日(土)

健康保険組合神奈川県連合会
NPO法人神奈川県歩け歩け協会

自由歩行 (感染対策) (マスク着用願います)
【受付・出発】午前9時30分より受付後順次出発、最終締切10時
【集合地】山田富士公園 (地下鉄グリーンライン・北山田駅7分)
【コース】～山田神社～早瀬公園～せせらぎ公園～茅ヶ崎公園～葛ヶ谷公園～東急前広場～ゴール後自由解散
【ゴール】正午迄 東急前広場 (センター南駅/地下鉄)
【参加費】200円健保連神奈川県連合会会員(ブルーの会員証:捺印用)
250円県協会正会員及び県登録会員証提示の方
300円一般の方(どなたでも参加できます。
カードをお持ちの方それぞれ受付の際ご提示ください。
*保険証をお持ち下さい。
【問い合わせ先】090-3595-6928 (神奈川県歩け 仲田)

○海の手半島ふれあいウォーク
県立観音崎公園巡り横須賀市
10キロ

7月24日(日)

横須賀歩け歩け協会

夏の横須賀の東京湾の海岸の公園を巡り浦賀まで海風を浴びて歩きます。(マスク着用願います)(昼食時間はありません)

【集合】午前9時30分 馬堀4丁目公園

(京浜急行 馬堀海岸駅7分)

【コース】馬堀4丁目公園～走水水源池～旗山崎公園～走水公園～観音崎公園～東叶神社～浦賀駅

【解散】正午頃 浦賀駅前(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)

○自然観察ウォーク 04-4
海風と松林に涼を求めて金沢区
7キロ

7月26日(火)

かなざわ歩け歩けの会

梅雨明けのさわやかな日に海岸の松林の中を海風に吹かれながら歩こう(マスク着用願います)(昼食は「設けていません」)

【集合】午前9時 金沢文庫ふれあい広場

(京浜急行 金沢文庫駅4分)

【コース】～海の公園～野島公園～金沢八景公園

【解散】午前11時40分頃 金沢八景公園

(京浜急行 金沢八景駅)

【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】080-1264-2483 (かなざわ歩け 森)

◎厚木日曜ウォーキングスクール
50-D厚木市
8キロ

7月24日(日)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会

主管:かもめウォーキングアカデミー

後援:神奈川県議会議員歩け連盟

厚木市議会議員歩け連盟

【うすいファームコース】毎回ウォーキングや健康に関する基礎知識と楽しいウォーキングを(6~8km程度)を行います。これからウォーキングを始めた方やご自身の歩き方を再チェックしたい方、大歓迎です。うすいファームでお買い物ウォークです。あつぎ豚のトン漬が絶品!

※当日受付(予約不要)、どなたでも参加できます。(マスク着用願います)

【講座】ストレッチの基本(効果テキメン!)

【集合】午前9時 厚木公園(通称:はとぼつぽ公園)(本厚木駅3分)

【参加費】500円 小雨決行 昼食は不要

【解散】小田急線 愛甲石田駅 12時30分頃予定

【問い合わせ先】080-5540-9978 (神奈川県歩け 一ノ瀬)

○西湘月例会
中井蓮池の里中井町
12キロ

7月27日(水)

西湘歩け歩け協会

蓮の花の美しさに魅せられて休耕田を借りて栽培したのが始まりで徐々に面積を広げたたくさんの白やピンクの花が緑の葉の間から可愛い顔を出して迎えてくれますよ。(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3分)

【コース】～今泉名水桜公園～立野緑地庭球場～境ふれあい休

憩場～中井中央公園(昼食)～中井蓮池(鑑賞)～

【解散】午後2時30分頃 比奈窪バス停

(各自バスでJR二宮駅/小田急線秦野駅へ)

【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)

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道]
緑が招くこども自然公園旭区
8キロ

7月31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

緑園都市の緑の並木道からこども自然公園を縦断し、土の感触の南本宿市民の森。南本宿公園をつないで二俣川駅までの午前中ウォークです。(昼食時間は設けません)(マスク着用願います)

【集合】午前9時 稲荷谷公園(相鉄 いずみ野線 緑園都市駅5分) 【解散】午前11時45分頃 二俣川駅(相鉄線)

【コース】～稲荷谷公園～こども自然公園第二駐車場前～桜山～南本宿市民の森～南本宿公園～二俣川駅南口

【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)

● かもめカード完歩者名簿 2022 年 令和4年5月

原 栄子 (厚木市、38922km/3210 回) 原 義和 (厚木市、38179km/3105 回) 篠原和雄 (川崎市幸区、28474km/2325 回)
 東城 充 (横浜市栄区、28426km/2310 回) 小長谷久子 (横須賀市、26141km/2190 回) 伊藤洋子 (川崎市宮前区、25465km/2070 回)
 倉澤佳子 (横浜市磯子区、21473km/1770 回) 石原秀和 (横浜市旭区、20801km/1830 回) 中野榮子 (鎌倉市、19708km/1645 回)
 岩田宣枝 (平塚市、17893km/1515 回) 皆川慶二郎 (横浜市栄区、17239km/1500 回) 菅原時子 (厚木市、16362km/1440 回)
 秋葉京子 (横浜市緑区 15971km/1440 回) 松田義久 (横須賀市、14159km/1230 回) 田原千恵子 (大和市、13022km/1020 回)
 小林 茂 (大和市、11854km/1080 回) 兒玉仙三 (横浜市金沢区、11542km/1005 回) 影山義男 (横浜市南区、11149km/990 回)
 中尾勝治 (横浜市南区、10115km/915 回) 藤松 薫 (相模原市中央区、9413km/810 回) 伊東尚起 (横浜市港南区、8671km/810 回)
 福島 裕 (横浜市神奈川区、7945km/690 回) 堀金公雄 (相模原市緑区、7881km/660 回) 蓑田浩道 (横須賀市、7639km/539 回)
 鈴木誠次 (横浜市港北区、6665km/540 回) 安室美智子 (藤沢市、6305km/510 回) 桑本花子 (川崎市多摩区、5672km/540 回)
 本多文子 (川崎市川崎区、5197km/450 回) 稲垣昭子 (綾瀬市、4541km/450 回) 重田昌利 (横浜市保土ケ谷区、3408km/330 回)
 河村昌子 (平塚市、2797km/270 回) 山崎 勉 (川崎市川崎区、1891km/210 回) 渡辺洋子 (横浜市保土ケ谷区、1695km/150 回)
 楠原光裕 (横浜市西区、1129km/120 回) (敬称省略)

熱中症警報アラート

環境省から LINE アプリで熱中症警戒アラートや暑さ指数の情報が適時配信されています。

上手に活用して、熱中症を予防しよう！

お友達登録

環境省
LINE 公式
アカウント

こちら



(https://lin.ee/mj3KmWD)



熱中症対策は、暑さ対策、水分補給、暑さ指数の確認を！
もしもの場合に備え、**熱中症の対応措置**を掲載しました。
これが役に立たないことを願います。

熱中症の対応措置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。
落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の処置が肝心です。

チェック1

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい ↓

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

はい ↓

涼しい場所へ避難し、
服装を緩め身体を冷やす

チェック3 水分を自力で
摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす ※1

はい ↓

水分・塩分を補給する

チェック4 症状はよくなりましたか？

いいえ

すみやかに
医療機関へ

はい ↓

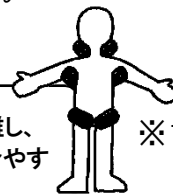
そのまま安静にして
十分休息をとり、
回復したら帰宅しよう



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう



救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。呼び
かけへの反応が悪い場合には
無理に水を飲ませてはいけません



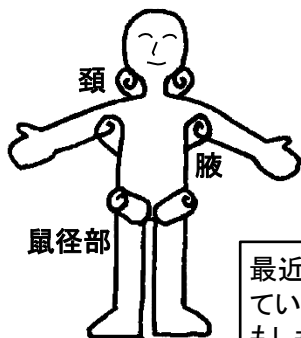
水のう等があれば、首、腋の下、
太腿のつけ根を集中的に
冷やしましょう



本人が倒れたときの状況を知っている人が
付き添って、発症時の状態を伝えましょう

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル 2022.P.26」

※1 どこを冷やす



冷やす場所は、体表近くに太い静脈がある場所を冷やすのが最も効果的です。
左図の頸部の両側、腋の下、足の付け根の前面（鼠径部）等です。

そこに保冷剤や氷枕（なければ自販機で買った冷えたペットボトルやかち割り氷）をタオルでくるんで当て、皮膚を通して静脈血を冷やし、結果として体内を冷やすことができます。

最近握るだけで瞬間冷却できる保冷剤が販売されています。イベント参加者が一人1個持ち歩けば、もしものとき、お互いに助け合うことができます。ご協力をお願いします。



瞬間冷却