



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4-4 7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

## みんなで熱中症対策！

熱中症は生命にかかわります。ひとりひとりが熱中症について知識を持ち、行動することで、防ぐことができます。

【熱中症の症状】**軽症**：めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪くなる。

**中症**：頭痛、吐き気、体がだるい、体がぐったりする。**重症**：意識障害、けいれん、体が熱い。

【熱中症が疑われたら】涼しい場所へ、体をひやす、水分補給。症状が重いときは救急車を呼ぶ。

【熱中症にならないために】規則正しい食生活をする、こまめに水分補給をする、睡眠時間をたっぷりとる。

※歩行中はこまめな休憩と水分・塩分補給が大切です。みんなで互いに注意を払いながら楽しく歩きましょう。

### ◎川崎七区チャレンジ【宮前区】 宮前区歴史ウォーク

宮前区  
9キロ

7月1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

公園と緑と谷戸の多い宮前区は歴史あるまちとして知られ、区内の旧跡・遺跡を訪ねて歩きます。

【集合】午前9時（受付時間8時30分より）トイレは駅で  
 宮崎第一公園

昼食時間設定無し（東急田園都市線宮崎台駅3分）

【コース】公園～馬絹神社～馬絹古墳～しばられ松～天満宮～  
 延命寺～大明王院(身代わり不動尊)～子育て地蔵～駅

【解散】正午頃武蔵溝口駅(JR南武・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

【問い合わせ先】090-1113-309（神奈川歩け 山崎）

### ◎神奈川の鉄道シリーズ【小田急線】 引地川の水源地を訪ねて

大和市  
9キロ

7月4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

引地川の水源地から江ノ島河口までのコースのスタートとして、戦争の爪痕・台湾少年工の冥福を祈りながら桜ヶ丘までの川沿いを散策します。(昼食時間は設けていません)

【集合】午前9時30分 西鶴間第二公園  
 (小田急線鶴間駅西口10分)

【コース】～引地川水源地・しらかしのいえ～善徳寺・台湾亭～  
 引地台公園西トイレ～富士見橋公園～

【解散】午後0時40分頃 桜ヶ丘駅(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(神奈川歩け 大田)

### ◎ファミリーコミュニケーションウォーク 干支を探して木陰の遊歩道

都筑区  
6キロ

7月2日(日)

神奈川県教育委員会教育局学校支援課  
 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

子供と話し合い、ふれあいながら子供との距離を近づけましょう。  
 今回は干支(12支)を探して歩きます。隠れている干支(動物)がいるよ!!...何か、わかるかな? 昼食時間の設定なし

【集合】午前9時30分 センター北駅前広場/横浜地下鉄

【コース】～なつみかん公園～徳生公園～神無公園～山田富士公園～城山歩道橋～山田神社～滝ヶ谷公園～

【解散】正午頃 北山田駅(地下鉄/グリーンライン)

【参加費】一律 300円(高校生以下無料) I V V・かもめ印シール

【問い合わせ先】045-210-8230(学校支援グループ 石井)

080-5179-8387(神奈川歩け 飯塚)

### ◎健康ウォーキング教室

中区  
6キロ

116-③

7月4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】梅雨明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。

【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(神奈川歩け 土居)

【マークの説明】□の中は、58カ所市町村区スタンプシール配布。

◎ 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キロ未満は除く)シール配布。

◎ 加盟団体主催ウォーク / かもめカード、企画別カード、JVAカードのスタンプシール配布。

◇ 加盟団体主催ウォーク / かもめカードの押印又はスタンプシール配布。

【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)

◇瀬谷区の広大な森林緑地  
初夏の瀬谷市民の森を歩く

初級コース

雨天中止

7月4日(火)

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  
※3月13日よりマスクは各自の判断でお願いします  
瀬谷市民の森と追分市民の森を巡り真夏の涼しい風を求めて歩きます。  
【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  
歩行距離13km 解散14:00頃 レクリエーション保険付  
【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)

○笑顔・みんな元気がみはら 5-④  
涼と森林浴と座間谷戸山公園

座間市

8キロ

7月8日(土)

さがみはら歩け歩けの会

座間谷戸山公園を周回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。  
【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5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)

## ◎バス・ウォーキング

## 富士山一周360度眺望ウォーク② 15キロ

雨天決行

7月5日(水)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

富士山一周360度眺望ウォーク二回目です。かすみ草・ポピー等が咲き誇る「花の都公園」からスタート。山中湖畔を歩き、今回の一周ウォークの難関のひとつ「籠坂峠」(登り標高差120m)を越えて、雄大な富士山の絶景が眺望出来る「道の駅すばしり」までのコースです。  
【集合・出発】午前7時より受付開始(横浜駅東口崎陽軒前)  
午前7時30分 出発(時間厳守)  
【コース】～花の都公園～山中湖畔～山中湖文学の森公園(昼食)～籠坂峠～夕月公園～道の駅すばしり～  
【解散】午後6時頃 横浜駅東口(道路事情により変更可能性有)  
【参加費】事前予約制 県登録会員8000円 他9000円  
参加希望の方は下記までお問合せ下さい。  
【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

9キロ

7月9日(日)

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

恒例の七夕散策を行います。ゆっくり歩き七夕会場まで歩きます。七夕飾りを満喫し。(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東海道線 平塚駅  
【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】090-8947-9217 (神奈川県歩け 栗原)

○いずみリフレッシュウォーク ★☆  
緑陰おしゃべりこみち

泉区

8キロ

7月6日(木)

いずみ歩け歩けの会

領家の花の遊歩道と西が丘の緑の遊歩道を領家公園としらゆり公園がつないで、のんびり歩くと梅雨明け前の午前中ウォークです。  
※正午頃終わる為昼食時間は設けていません  
【集合】午前9時 稲荷谷公園(相鉄いずみ野 緑園都市駅5分)  
【コース】～岡津橋信号～領家公園～しらゆり公園～領家4丁目信号～西が丘1丁目公園～弥生台駅  
【解散】午前11時50分頃 弥生台駅(相鉄いずみ野線)  
【参加費】主催団体上一般 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)

◎厚木日曜ウォークキングスクール  
56-C

厚木市

7キロ

7月9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:県及び厚木市 議員歩け連盟

【ぼうさいの丘コース】JA あつぎ夢未市に立寄って、湘北短大から「ぼうさいの丘公園」へ向かいます。雄大な丹沢山系を眺め、農大植物園の横を通って愛甲石田駅へ向かいます。  
☆毎回ウォーキングや健康に関する講座とエンジョイウォーキングを(6～8<sup>+</sup>程度)を行います。初心者からベテランまで大歓迎です。  
※当日受付(予約不要)、どなたでも参加できます。  
【講座】坂道・階段・雨の日の歩き方(上り階段辛くないですか！)  
【集合】午前9時 厚木公園(はとぼっぼ公園)(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)

○花と水辺と祭りウォーキング  
秦野の棚田

秦野市

9キロ

7月7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

秦野名古木地区の棚田を散策します。NPO 法人が農作業している棚田は除草剤や化学肥料を使わず、手作業で草取りをしているので、棚田の原風景が戻ってきたようで、「生き物の里」になっています。珍しい生き物の出会えるかも！(昼食時間は設けていません)  
【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】～本町公民館～御嶽神社～棚田～棚田～御嶽神社～末広ふれあいセンター～  
【解散】午後0時20分頃 秦野駅(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】090-4052-8603(厚木歩け 松井)

## ◇芦ノ湖を眺めるコース(東岸)

箱根町

10キロ

7月10日(日)

箱根町歩け会

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。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。  
【集合】午前9時20分 湖尻 伊豆箱根バス停○小田原駅東口箱根登山バス 4番 桃源台行 桃源台下車(小田原駅より60分)伊豆箱根バス 5番 湖尻行 湖尻下車  
【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(箱根町歩け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

<p>◎横浜 18 区チャレンジ W 《M7》 <b>馬場花木園の蓮</b> [鶴見区]</p> <p>鶴見区 8キロ</p> <p><b>7月11日(火)</b> 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</p> <p>花木園は何時でもきれいな花が咲いている、こじんまりと纏まっている庭園です。この時期は中心にある池の蓮の花が咲いているでしょう。</p> <p>昼食時間の設定なし</p> <p>【集合】午前9時 新子安公園 新子安駅(京浜東北線・京急線) 【コース】～神ノ木公園～駒形天満宮～東寺尾ふれあい樹林～馬場花木園～馬場七丁目公園～菊名町公園～ 【解散】正午頃 菊名駅 (横浜線・東横線) 【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】080-5179-8387 (神奈川県歩け 飯塚)</p>	<p>◇栄区の里山、市民の森歩く [小雨決行]</p> <p>11キロ</p> <p><b>7月15日(土)</b> さかえ歩け歩けの会</p> <p>【集合】JR 本郷台駅前 午前9時 【解散】極楽広場 午後1時30分頃 ※本郷台駅までご案内します。</p> <p>【参加費】会員200円 他会員300円 一般500円 【コース】本郷台駅前～大誓寺～長光寺～小菅ヶ谷(花ノ木橋)～岩瀬～皆城山～極楽広場(昼食・解散) ※昼食持参</p> <p>◆栄区の残された森の静かな山道を歩きます。 【問い合わせ先】(清水) TEL/FAX045-892-4575</p>
<p>◇鎌倉の尾根道・台峰から 銭洗い弁財天へ [鎌倉市]</p> <p>12キロ</p> <p><b>7月12日(水)</b> 生き生きウォーキング 自然探索の会</p> <p>みどりの風を受け、尾根路から中央公園にくだり、大休止です。笛田公園の野球場で昼食。梶原口から旧野村総研の山道を登り、大仏ハイキングコースから銭洗い弁財天へ。</p> <p>【集合】午前8時30分 JR 北鎌倉駅前 (JR 横須賀線) 【コース】～台峰緑地～鎌倉中央公園～笛田公園～梶原口～旧野村総研～銭洗い弁財天～ 【解散】午後2時30分頃 JR 鎌倉駅(JR 横須賀線) 【参加費】会員300円 他協会員400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</p>	<p>○青空と緑の自然とふれあいウォーク 05-④ [神奈川区]</p> <p>横浜コットンハーバーと台場 8キロ</p> <p><b>7月17日(月・祝)</b> 横浜歩け歩け運動連合会</p> <p>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。コットンハーバー地区から眼前に広がる景色を堪能してみたいかがですか? (昼食不要)</p> <p>【集合】午前9時 そごう2F 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～星野公園～コットンハーバー地区～一之宮神社～ 【解散】午後0時30分頃 新子安駅(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)</p>
<p>◎神奈川の鉄道シリーズ【市営地下鉄】 梅雨の谷間に中区の公園巡り [中区]</p> <p>8キロ</p> <p><b>7月13日(木)</b> 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</p> <p>梅雨明け真近かの「光る海」を横手に見、その後横浜の歴史を刻んだ「キリン公園」・「山手公園(テニス発祥の地)」を見学します。終盤にはかつて繁栄した商店街の地蔵坂を下りその先の欄干に亀甲模様がある「亀之橋」を渡ってゴールに向かいます。緩やかで見栄えのあるコースです。 (昼食の設定はありません)</p> <p>【集合】午前9時 横浜公園内(スタジアム横) (関内駅:京浜東北線・市営地下鉄5分) 【コース】～山下公園～港が見える丘公園～キリン公園～山手公園～亀之橋～ 【解散】午前11時30分頃 横浜公園 (関内駅: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】080-7023-8303 (神奈川県歩け 高橋昭二)</p>	<p>◎健康ウォーキング教室 [中区]</p> <p>116-④ 6キロ</p> <p><b>7月18日(火)</b> 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</p> <p>【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ことが健康に繋がります。 ※当日受付、どなたでも参加できます。</p> <p>【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)</p>
<p>◎神奈川の鉄道シリーズ[東京急行] せせらぎの道を歩く [神奈川区]</p> <p>8キロ</p> <p><b>7月14日(金)</b> 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</p> <p>三ツ沢公園から旧反町川の跡地の三ツ沢せせらぎ緑道へと、市街地とは思えないほど静かで緑溢れる中、涼を求めて歩きましょう。 (昼食不要)</p> <p>【集合】午前9時30分 そごう2F 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～反町公園～ 【解散】午後0時30分頃 東神奈川駅(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)</p>	<p>○多摩川を歩こう！再発見ウォーク!! [川崎区]</p> <p>川崎大師風鈴市 9キロ</p> <p><b>7月19日(水)</b> かわさき歩け歩け運動連合会</p> <p>夏の風物誌風鈴4年振り境内で!!全国各地から900種類30,000個涼やかな音色に心地良く癒されます。参拝で健康祈願この夏を乗り切りましょう!!</p> <p>【集合】午前9時30分(受付9時より)川崎駅中央改札東口広場 (JR南武・京浜東北・東海道及び京急線は3分) 【コース】駅～ルフロン公園～渡田新町公園～市電通り～新町緑道～桜川公園～観音堂～大師公園～風鈴市～駅 【解散】正午頃川崎大師(京急大師線川崎大師駅7分) ※昼食大師公園自由 【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)</p>

○かまくら散策〔古道〕05-④  
大船地区の古道を歩く

鎌倉市  
9キロ

7月20日(木)

かまくら歴史ウォークの会

大船地区に存在する、あまり知られていない古道を歩き、鶴岡八幡宮までゆっくり歩きます。(昼食場所は設定していません)

【集合】午前9時30分 モノレール線大船駅横広場  
(JR南口3分・モノレール線1分)

【コース】広場～多聞院～古道～甘粕家長屋門～古道～円覚寺前～巨福呂坂切通し～鶴岡八幡宮～鎌倉駅

【解散】正午0時20分頃 鎌倉駅東口(JR. 江ノ電)

【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)

◎厚木日曜ウォークキングスクール  
56-D

厚木市  
7キロ

7月23日(日)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
主管:かめめウォーキングアカデミー  
後援:県及び厚木市 議員歩け連盟

【うすいファームコース】本厚木駅を南下しあつぎインターを経て「うすいファーム」でお買い物です。伊勢原との市境の遊歩道を辿り小田厚道路を横切って愛甲石田駅へ向かいます。

☆毎回ウォーキングや健康に関する講座とエンジョイウォーキングを(6~8\*。程度)を行います。初心者からベテランまで大歓迎です。

※当日受付(予約不要)、どなたでも参加できます。

【講座】ストレッチの基本(体の柔軟性が大切です!)

【集合】午前9時 厚木公園(ほとぼっぱ公園)(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)

◇初夏の  
大倉尾根を歩きます

初級コース  
雨天中止

7月21日(金)

sTc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】神奈中バス・大倉バス停 午前9時  
渋沢駅 2番乗り場 8:12 8:40

【参加費】会員 無料・他協会会員300円・一般500円

※3月13日よりマスクは各自の判断でお願いします

標高300m 雑事場ノ平まで2時間汗を流します。

【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  
歩行距離5km 解散12:00頃

(レクリエーション保険

付)

【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)

◇鎌倉段葛から衣張山・  
池子の森から鷹取山へ

鎌倉市  
16キロ

7月23日(日)

生き生きウォーキング  
自然探索の会

夏の鎌倉～逗子～鷹取山です。静かな比企が谷から段葛を通過し、登って衣張山で小休止。少し下って池子の森へ。運動公園で昼食。午後は、神武寺から鷹取山へ、緑陰の尾根路も楽しめます

【集合】午前8時30分 JR 鎌倉駅(東口)郵便局前

【コース】～妙本寺～段葛～衣張山～池子の森～逗子第一運動公園～神武寺～鷹取山～

【解散】午後3時頃 京急追浜駅(京浜急行線)

【参加費】会員300円 他協会会員400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

◎健保連かながわ100キロウォーク 自由歩行 都筑区  
木漏れ日を追って緑道散歩 4キロ&8キロ

7月22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

【集合】午前9時30分 山田富士公園 北山田駅(地下鉄)

【コース】～滝ヶ谷公園～神無公園～中央大付属中高正門～徳生公園～牛久保公園～山崎公園～

【ゴール】12時30分迄に センター北駅 前広場 (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はそれぞれ受付の際ご提示ください。

\*保険証をお持ちください。

【問い合わせ先】080-5179-8387 (神奈川県歩け 飯塚)

○自然観察ウォーク 金沢区  
海風と松林に涼を求めて 8キロ

7月25日(火)

かなざわ歩け歩けの会

キャンプとバーベキューで人気の金沢「海の公園」と「野島公園」をめぐる。眩しいばかりの太陽を受け、また松林の間を吹き抜ける海風をうけながらゆっくり歩きましょう。(昼食の設定はありません)

【集合】午前9時 金沢ふれあい広場(京急・金沢文庫駅4分)

【コース】～海の公園柴口駅～海の公園南口休憩所～旧伊藤博文別荘～野島公園～夕照橋～

【解散】午前11時30分頃 金沢八景公園(京急・金沢八景駅8分)

【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】080-7023-8303 (かなざわ歩け 高橋昭二)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔相模鉄道〕  
引地台公園の大噴水

瀬谷区  
9キロ

7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

新道大橋から境川と並走して久田緑地の下側の静かな道と緑を満喫しながら歩きます。光ヶ丘歩道橋から小田急線踏切を過ぎるまで注意して歩行してください。正午過ぎに終わる為昼食時間は取ってません

【集合】午前9時 ニツ橋公園(瀬谷区役所前)

(相鉄線 三ツ境駅7分)

【コース】～南台公園～下瀬谷2丁目信号～新道大橋～憩いの広場～光ヶ丘歩道橋～引地台公園～

【解散】午後0時5分頃 大和駅(相鉄線、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】080-1373-6552 (神奈川県歩け 堀沢)

◎県央一周チャレンジ〔清川村〕  
虹の宮ヶ瀬ダム観光放流

清川村  
10キロ

7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

宮ヶ瀬ダムの観光放流を見物し人工瀑布の虹を眺め、涼を摂った後は水と緑と花の宮ヶ瀬湖北岸林道を歩きます。

【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(小田急各駅発売)がおすすめです。

【コース】～石小屋ダム～宮ヶ瀬ダムサイト～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1時45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)

◎かながわ WEST〔真鶴町〕

**潮風に吹かれて真鶴半島周遊**

真鶴町

12キロ

7月27日(木)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
主管: 西湘歩け歩け協会

野趣に富んだコースを相模湾から吹き寄せる涼風を体一杯に受け真鶴半島を周遊します。真鶴港では貴船まつりが見学できるかも。

- 【集合】午前9時 真鶴駅前広場(JR東海道線)
- 【コース】～荒井城址公園～尻掛海岸～お林遊歩道～琴ヶ浜～真鶴港～
- 【解散】午後3時頃 真鶴駅(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】090-3341-7574 (神奈川県歩け 北野)

○みどり to 自然 to ウォーキング【※4】

緑区

**木陰の四季の森公園**

8キロ

7月29日(土)

みどりウォーキングクラブ

猛暑の日照りを避け、樹林間を歩きます。里山風景や樹林帯など変化のあるコースで森林浴を楽しみながら歩きましょう。昼食時間設定ナシ

- 【集合】午前9時 中山駅北第一公園 横浜線/地下鉄
- 【コース】～春の草原～ちびっこ広場～西口広場～展望広場～さくら谷～北口広場～
- 【解散】正午頃 中山駅(横浜線・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】090-7183-4290 (みどりウォーキング 上田)

**神奈川県全市区町村完歩者名簿 2023年 令和5年5月**

本多 文子 様 (川崎市川崎区)

**かもめカード完歩者名簿 2023年 令和5年5月**

- |                             |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 石原秀和 (横浜市旭区、23118km/2070回)  | 菅原時子 (厚木市、19024km/1710回)    | 浜田秀人 (横須賀市、17693km/1530回)   |
| 秋葉京子 (横浜市緑区、17130km/1560回)  | 白崎清萬 (横浜市戸塚区、16483km/1215回) | 林 和子 (東京都町田市、15577km/1380回) |
| 小林 茂 (大和市、14433km/1350回)    | 影山信子 (横浜市南区、13365km/1230回)  | 内田和代 (横浜市栄区、11565km/1020回)  |
| 中尾勝治 (横浜市南区、10647km/975回)   | 藤松 薫 (相模原市中央区、10622km/930回) | 堀金公雄 (相模原市緑区、9443km/810回)   |
| 庄末光子 (川崎市高津区、9008km/750回)   | 坂本 勉 (横浜市鶴見区、8027km/750回)   | 江川和子 (横浜市磯子区、7931km/780回)   |
| 稲垣昭子 (綾瀬市、6547km/660回)      | 桑本花子 (川崎市多摩区、6481km/630回)   | 本多文子 (川崎市川崎区、5815km/510回)   |
| 重田昌利 (横浜市保土ヶ谷区、5553km/540回) | 伊藤京子 (東京都世田谷区、5057km/420回)  | 森崎一実 (横浜市旭区、3187km/331回)    |
| 山崎 勉 (川崎市川崎区、2446km/270回)   | 鈴木モト子 (平塚市、1123km/112回)     | 前原洋子 (横浜市瀬谷区、520km/60回)     |
- (敬称省略)

**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

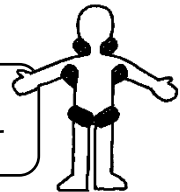


救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません。

チェック3 水分を持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



はい ↓

水分・塩分を補給する

氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう。

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

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。



大量に汗をかいている場合は、塩分が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。

# 鎌倉殿の13人ゆかりの地を訪ねて 5月24日(水) 晴れ

3年ぶりのバス・ウォークのレポートです。



参加者・スタッフ計 28 名  
7:30 横浜東口崎陽軒前から  
出発、東名海老名 SA にて



成福寺  
北条義時ゆかりの寺

蛭ヶ小島での昼食タイム



ゴメン...逆光でした!!  
田方平野より富士山を望む



江川邸 蕪山関所跡 (支配地: 駿河、甲斐、武蔵、相模、伊豆)

一夜にして犠牲者 9 2 8 名  
狩野川台風 (S.33.9.26)



江川英龍(坦庵): 自画像  
幕末の日本を砲台の設置  
などにより欧米から救う。



ゴール地の蕪山反射炉を背景にして ハイチーズ!!

18:00 皆無事に横浜に戻りました。またの再会を祈願して散会となりました。