



KANAGAWA WALKING

かながわ歩け

11

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 神奈川県歩け歩け総合案内 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

食欲の秋とウォーキング

暦の上では9月から11月が秋の季節です。「食欲の秋」という言葉があり、秋は多くの作物が実り、気候も良くなって食欲が増すという意味で広く知られています。最近では世界的な気候変動の影響で、季節感もずれているように感じます。ウォーキングなどの運動で汗を流した後に、食欲が増しておいしく食べられるという経験をしたことがある方も多いのではないのでしょうか。

しかし、運動には食欲を抑える効果の方が強いという研究結果も発表されています。食べ過ぎを抑えるために、食事と運動を上手に組み合わせることが効果的です。皆さんも、このようなことを思いながら歩くのも楽しいかもしれませんね。ご参加をお待ちしております。 スタッフ一同

◎バス・ウォーキング

雨天決行

富士山一周360度眺望ウォーク⑤

13キロ

11月1日(水)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

秋も深まる中、「時之栖」から「長泉中央グラウンド」までのなだらかな下り坂(標高差250m)コースです。途中、東海の名園と称せられた「裾野中央公園」にて昼食・見学を行います。

【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】～時之栖～岩波駅側～裾野市民文化センター深良交番北～裾野中央公園(昼食)～長泉なめり駅～長泉中央グラウンド～海老名SA～

【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)

◇【特別企画】霧降高原と宇都宮餃子を食べ歩く

雨天決行

5キロ

11月2日(木)バスウォーク(日帰り)

さかえ歩け歩けの会

【集合】横浜駅東口広場 午前7時(マスクは本人の判断で)

【解散】横浜駅東口 午後6時半頃 本郷台午後7時頃

【参加費】8,000円

【申込み】申込み用紙にて 先着50名(会員以外でも可)

参加者が30名に満たない場合は中止を検討

【コース】横浜駅東口→東北道・宇都宮IC→霧降高原～小丸山展望台～高原P→宇都宮～餃子食べ歩き～東北道→横浜駅東口→本郷台駅前

◆霧降高原では天空に続く階段を上り展望台まで行きます。途中で散策もOK。宇都宮では餃子の味を楽しみます。

【問い合わせ先】(清水)携帯090-4125-4165

○いずみフレッシュウォーク ★☆☆

戸塚区

秋色に染まる里山

10キロ

11月2日(木)

いずみ歩け歩けの会

下和泉地区センターから少しずつ里山が広がります。通信隊跡地、鯉ヶ久保ふれあい樹林大きな池の矢部池公園の秋の風情を楽しみましょう。※集合場所にトイレがありません駅構内等をご利用下さい。

【集合】午前9時30分 ゆめが丘駅前広場

(相鉄線いずみ野線 ゆめが丘駅1分)

【コース】～草木橋～下和泉地区センター～通信隊前～鯉ヶ久保ふれあい樹林～谷矢部池公園～アザリエ団地入口～

【解散】午後1時頃 戸塚駅(JR東海道線、横須賀線、地下鉄)

【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)

◎神奈川の鉄道シリーズ[小田急線]

藤沢市

藤沢宿と境川散策

8キロ

11月3日(金・祝)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

主管:厚木歩け歩け協会

落ち葉舞い散る時期、藤沢宿の浮世絵に描かれる名所を訪ね、境川の川沿いを散策します。藤沢市第一号公園の伊勢山公園からは江ノ島・湘南海岸を一望出来ます。(昼食なし)

【集合】午前9時 サンパール広場(JR東海道線・小田急線・江ノ島電鉄藤沢駅北口3分)

【コース】～遊行寺～俣野別邸～境川～立石橋～御殿辺公園～白旗神社～伊勢山公園

【解散】正午頃 藤沢本町駅(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)

【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3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 / 会員及び県協会正会員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)

◇第18回1万メートル プロムナードウォーク(自由歩行)

横須賀市

10キロ

11月3日(金・祝)

主催:横須賀スポーツ協会
協力:横須賀歩け歩け協会

うみかぜの路潮風を浴びて横須賀の東京湾の景色を楽しもう

【集合受付】8時45分～9時15分 ヴェルニー公園

(京急汐入駅/JR東海道線横須賀駅)

【開会式】9時15分～9時30分【スタート】9時30分(自由歩行)

【コース】ヴェルニー公園～うみかぜ公園～馬堀海岸遊歩道～
走水水源地～横須賀美術館

【ゴール】横須賀美術館 最終ゴール13時

【参加費】200円(中学生以下100円)

【問い合わせ先】046-822-8498

(横須賀市文化スポーツ観光部スポーツ課)

◎花と水辺と祭りウォーキング 議員と歩こう・厚木散歩とお買物

厚木市

9キロ

11月7日(火)

後援:厚木市議会歩け歩け議員連盟
厚木歩け歩け協会晩秋の一日、たかざわふぁーむ(地場野菜・果物)・オギノパン・山安
(海産物)・プレシア(洋菓子)各店へ立寄り、散歩とお買物を楽しむ
コースです。(昼食時間なし)

【集合】午前9時30分 宮前公園

(小田急線愛甲石田駅3分)

【コース】～愛甲地区市民センター～たかざわふぁーむ～オギノパ
ン～南毛利地区市民センター～山安～プレシア～厚木
中央公園～

【解散】午後0時45分頃 本厚木駅(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】090-5312-0135(厚木歩け 大田)

◎湘南チャレンジ 茅ヶ崎から寒川の古道

茅ヶ崎市

10キロ

11月4日(土)

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中央公園を出発し、茅ヶ崎博物館にて、古い茅ヶ崎を知っていただ
きます。

水分補給は十分行って下さい。昼食場所は設定しません。

【集合】午前9時30分 茅ヶ崎中央公園

(JR東海道線 相模線 茅ヶ崎駅 約7分)

【コース】公園～成就院～茅ヶ崎博物館～駒寄川公園～香川駅

【解散】午後0時10分頃 香川駅(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】090-8947-9217 (神奈川県歩け 栗原)

◎健康ウォーキング教室

中区

6キロ

11月7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】風が涼しくなり歩きやすい季節になりました。
自分に合った運動強度を知り、無理せず楽しく歩いて健康な体づくり
を心掛けましょう。気温の変化に合わせて調整できる服装がお勧めで
す。

※当日受付、どなたでも参加できます。

【講座】①歩く事の必要性和効果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)

◎ファミリーコミュニケーションウォーク 多摩自然遊歩道を散策

多摩区

6キロ

11月5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:かわさき歩け歩け運動連合会多摩丘陵の緑と自然に親しめるよう散策路を整備されたコースを歩
きます。誰でも参加大歓迎です。(昼食時間設定無し)

【集合】午前9時30分(受付9時より) 稲田公園

(R南武及び京王多摩線稲田堤駅7分)

【コース】～城下交差点～指月橋～旧三沢川～薬師堂～西菅
公園～多摩自然遊歩道～駅

【解散】午前11時30分頃 読売ランド前駅(小田急線)

【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)

090-1113-3099 (神奈川県歩け 山崎)

◎横浜18区チャレンジW《M13》 保土ヶ谷公園と藤塚 IC[保土ヶ谷区]

保土ヶ谷区

8キロ

11月9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公園の銀杏並木の紅葉、スポーツの賑わいを横目に、藤塚イン
ターに向かいます。急階段を下り、谷底のトンネルを潜り、せせらぎのみ
ちで解散です。 昼食設定ナシ。

【集合】午前9時30分 保土ヶ谷駅 前公園 (横須賀線)

【コース】～神明社～保土ヶ谷公園～公園橋～藤塚トンネル～せ
せらぎのみち～蔵王神社前～

【解散】正午頃 上星川駅(相鉄線)

【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)

◇朝比奈切通し～心地いい尾根を 鷹取山へ

鎌倉市

17キロ

11月5日(日)

生き生きウォーキング
自然探索の会大船モルレル駅横広場から街中を通過し、秋模様の脚にやさし
い市境尾根のやぶこきを楽しんで、野七里の街から自然教室で昼
食。午後は朝比奈切通を通過しススキの風景の中、鷹取山へ。起
伏・距離もあり、今夏の酷暑の汗を思いだす様なコースを堪能しま
す。

【集合】午前8時30分 JR大船駅(モルレル横)

【コース】～市境尾根～野七里の街～自然教室(昼食)～朝比奈
北市民の森・切通し～熊野神社～外周路～鷹取山～

【解散】午後3時30分頃 京急追浜駅

【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

◇紅葉の高尾山麓を 景信山トレッキング

雨天中止

初級コース

11月9日(木)

湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】JR・高尾駅北口 午前7時30分

バス乗場2番 小仏行き 8:12 混雑遅れないよう

【参加費】会員 無料・他協会員300円・一般500円

※マスクは各自の判断でお願いします

【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10km 解散14:00頃 (レクリエーション保険付)

次回11月18日(土)朝比奈切通しを歩きます 初級コース

【集合・出発】京浜急行z・金沢文庫駅 午前9時 雨天中止

谷津公園

【参加費】会員 無料・他協会員300円・一般500円

歩行距離:13km 解散14:30頃 レクリエーション保険付)

【問い合わせ先】電話・FAX 044-855-9390 靴はトレッキングシューズ

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〔東急電鉄〕
丘を越えて菊名池へ 港区 8キロ

11月10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

「新横浜線」が開通した新横浜駅で集合。日産スタジアムから八幡神社がある新横浜の丘を菊名池公園へ。(昼食不要)
【集合】午前9時30分 新横浜駅西広場 (JR 横浜線、新横浜駅北口3分)
【コース】 ~日産スタジアム~横浜アリーナ~篠原八幡神社~菊名池公園~
【解散】午後0時30分頃 妙蓮寺駅 (東急東横線)
【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】 090-5309-1486 (神奈川県歩け 大菊)

○かまくら散策(古道)
まんだら堂を訪ねる 逗子市 8キロ

11月12日(日) かまくら歴史ウォークの会

鎌倉時代からの、巡礼古道を歩きますが、道の悪いところを避けましたので、距離数が多少短縮しています。
 水分補給は十分行って下さい。昼食場所は設定しません。
【集合】午前9時30分 亀ヶ岡八幡宮 (JR 逗子駅・京急 逗子・葉山駅)
【コース】 八幡宮~第二逗子幼稚園~まんだら堂跡~安養院~妙本寺~鎌倉駅
【解散】 午前11時50分頃 鎌倉駅(JR・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)

◇金特山と富士山コース
※健脚コース 箱根町 10キロ

11月10日(金) 箱根町歩く会

外輪山から眺めるゴルフ場が点々とする仙石原、遠くに芦ノ湖が見える。優雅な富士山を眺め、遠く南アルプス、御坂山塊、丹沢山塊と素晴らしい眺めの金時山に登る。金太郎ゆかりの地で、宿り石や手鞠石など金太郎伝説にまつわる巨石が点在する。帰路箱根登山バス利用
【集合】午前9時20分 仙石原文化センター
 ○小田原駅東口 箱根登山バス4番桃源台行き 文化センター下車 (小田原駅より55分)
【コース】 金時山登り口~矢倉沢~金時山~公時神社
【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

◎厚木日曜ウォークキングスクール 厚木市 6キロ
58-C

11月12日(日) NPO法人神奈川県歩け歩け協会
 主管:かめめウォークアカデミー
 後援:県及び厚木市 議員歩け連盟

【厚木・三嶋神社IIコース】 三嶋神社のお社を抜け急坂を上り、日立の工場脇から厚高北側を通って戻ります。少しハードなコースです。
 ☆毎回ウォークキングや健康に関する講座とエンジョイウォークキングを(6~8キロ程度)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】 効率の良い歩き方(歩きなど有酸素運動だけが脂肪燃焼)
【集合】午前9時 厚木公園(はとぼっぽ公園)(本厚木駅3分)
【参加費】 一律500円 小雨決行 昼食は不要
【解散】 小田急 本厚木駅 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)

○笑顔・みんな元気がみはら 5-⑧ 相模原市南区 7.11キロ
ざる菊と里山の秋を訪ねて

11月11日(土) さがみはら歩け歩けの会

里山の風情と秋の新磯を訪ね、今を咲き誇る紅・白・黄・ピンクなど約10種類・1300株のざる菊を觀賞します。
【集合】午前9時30分 大坂台公園(小田急相武台前駅7分)
【コース】 ~新戸公園前~旧中村家住宅~新磯ざる菊会場~峰山霊園
 ~①相模原公園(昼食)~上中丸交差点~あざみがや公園~
【解散】午後1時25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)

○西湘例会 小田原市 12キロ
ざる菊と秋バラ鑑賞

11月13日(月) 西湘歩け歩け協会

爽やかな秋風を浴びながら森と水の公園で一服、鈴木さん宅と総世寺のざる菊に感動した後、小田原フラワーガーデンの秋バラを堪能します。
【集合】午前9時30分 小田急線富水駅前広場(トイレは駅で)
【コース】 富水駅前広場~森と水の公園~鈴木さん宅~総世寺~小田原フラワーガーデン~ローラ滑り台~
【解散】 午後2時30分頃 飯田岡駅(大雄山線)
 (小田原駅~乗車時間10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】 090-3341-7574 (西湘歩け 北野)

◇ガイドと歩こう東海道 -藤沢宿- 約4km
 NPO法人 東海道ウォークガイドの会

11月11日(土)16日(木)29日(日)(要予約)

【集合】 午前9時~9時30分(最終組受付)
 (集合場所)JR・藤沢駅 北口(2階デッキ)
【コース】 船玉神社~感応院~遊行寺~常光寺~弁慶塚~永勝寺
【解散】 午後0時30分頃(最終組) 白旗神社で解散
 (最寄駅)小田急線・藤沢本町駅(徒歩5分)
【参加費】 一般700円・中高生300円(予約制)
【申込み】 参加月日・氏名・ふりがな・郵便番号・住所・電話番号を明記
【メール】 re@tokaido-wg.co **【HP】** https://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】 〒213-001 川崎市高津区久本 3-3-16-1502
 東海道ウォークガイドの会 宛
【問い合わせ先】 080-4815-1570 (渡辺)

◎神奈川の鉄道シリーズ【市営地下鉄】 西区 8キロ
横浜の三大公園を巡り歩く

11月14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

横浜市内の代表的な三つの公園を巡ります。海風と公園のそよ風のハーモニーを味わって下さい。いくつかのバラの花も迎えてくれるかも?(昼食の設定はありません)
【集合】 午前9時30分 桜木町駅(京浜東北線、市営地下鉄)
【コース】 横浜公園~港の見える丘公園~山下公園~汽車道
【解散】 正午頃 運河パーク駅前広場(空中ゴンドラ駅)(桜木町駅 12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 (神奈川県歩け 高橋)

◎三水チャレンジウォーク

鎌倉市

秋晴れの鎌倉散歩

10キロ

11月15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

散在が池森林公園は、かつて大船千石といわれた、田んぼのため池と跡、鎌倉湖とも呼ばれています。紅葉の名所としても知られていますが、少し時期が早いかな?のんびりと尾根道を歩いて鎌倉の秋を満喫してください。

- 【集合】午前9時30分 湘南モノレール大船駅前広場 (JR東海道線・横須賀線・根岸線、湘南モノレール)
- 【コース】～常楽寺～六国見山森林公園入口～円覚寺外周出口～散在が池森林公園～天園ハイキングコース～鎌倉宮～鶴岡八幡宮
- 【解散】午後1時頃 鶴岡八幡宮(JR横須賀線、江ノ電鎌倉駅10分)
- 【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)

◎多摩川を歩こう!再発見ウォーク

麻生区

日本一の多摩と巨人への道

5&9キロ

11月18日(土)

かわさき歩け歩け運動連合会

- 長寿日本一の麻生区の最北端の尾根道「巨人への道」長嶋茂雄の碑からの天気の良い日は秩父連峰の眺望が期待のウォークです。
- 【集合】午前9時(受付8時30分より)新百合ヶ丘駅南口広場 (小田急小田原・多摩線)
- 【コース】駅～隠れ谷公園～千代ヶ丘トンネル～読売ランド前(昼食)～「巨人への道」～穴沢天神社～天宿橋～駅
- 【解散】午後0時30分頃京王稲田堤又南武線稲田堤駅 一次解散 読売ランド前(バスで小田急線読売ランド前駅)
- 【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】090-1113-3099 (かわさき歩け 山崎)

◇晩秋の寺家ふるさと村の原風景を楽しむ

緑区

14キロ

11月15日(水)

生き生きウォーキング
自然探索の会

快い秋風の中、鶴見川沿いから柿の里の尾根道を一巡り。コスモスやススキの秋色を楽しみ、里山の原風景を満喫。午後も、のどかな里山を巡り、秋の味覚で柿をチョイスです。仕上げに、まぼろしの「キチジョウソウ」にご対面。里山を楽しむ一日です。是非参加!

- 【集合】午前8時30分 鶴見川北口(小田急線)
- 【コース】～鶴見川沿い～柿の里尾根路～寺家ふるさと村～三輪緑園～岡上宮農～玉川学園周辺
- 【解散】午後2時30分頃 玉川学園駅(小田急線)
- 【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

◇秋色深まる鎌倉、海蔵寺・稲村ヶ崎を歩く

小雨決行

14キロ(一次解散10キロ)

11月18日(土)

さかえ歩け歩けの会

- 【集合】JR本郷台駅前 午前9時 (マスクは本人の判断で)
- 【解散】稲村ヶ崎公園 午後2時30分頃
- 【参加費】会員200円 他会員300円 一般500円
- 【コース】本郷台駅前～六国見山～明月院前～海蔵寺(一散)～源氏山公園～大仏切通～極楽寺～稲村ヶ崎公園(解散)
- ◆鎌倉の地形は南側が海に面してひらけて「かまど」のような形をしています。つまり、山に囲われた天然の要塞です。今日の歩けは背(北)から入り稲村ヶ崎公園(海)まで歩きます。
- 【問い合わせ先】(清水)携帯 090-4125-4165

○みどり to 自然 to ウォーキング【※8】 つづき五山を架けめぐる

都筑区

12キロ

11月16日(木)

みどりウォーキングクラブ

- 錦の紅葉に染まる五山を登頂し、眺望や歴史などを感じながら、秋の一日、楽しく踏破しましょう。 昼食持参。
- 【集合】午前9時30分 センター南駅 すきっぷ広場(地下鉄)
- 【コース】～①都筑中央公園～②中川八幡山公園～山崎公園～ベルリンの壁～徳生公園～③大塚歳勝土遺跡公園～④吾妻山公園～⑤茅ヶ崎城址公園・東郭跡～
- 【解散】午後2時頃 東郭跡～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】080-5179-8387 (みどりウォーキング 飯塚)

◎健康ウォーキング教室

中区

118-④

6キロ

11月21日(火)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:か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】山下公園通りの美しいイチョウ並木は見事です。階段・坂道の歩き方講座が直ぐに役立つ行程を用意しました。歩くときもちよつと気づかいは周りの方々の清々しい気分になります ※当日受付、どなたでも参加できます。
- 【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)

◎県央一周チャレンジ[愛川町] 黄金色の銀杏並木と中津往還

愛川町

7・15キロ

11月17日(金)

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

- 愛川町・内陸工業団地の黄金色の銀杏並木を楽しみ、コースの後半では晩秋の中津往還の風景を眺めて歩きます。
- 【集合】午前9時30分 当麻東原公園(JR相模線原当麻駅5分)
- 【コース】～依知神社前～上ノ原公園～①古民家山十郎(昼食)～坂本運動場～長坂山の根水辺の広場～座架依橋～観光休憩所あらいそ～
- 【解散】午後2時35分頃②相武台下駅(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)

◇雄大な丹沢山塊の眺め 震生湖と渋沢丘陵をめぐる

雨天中止

初級コース

11月22日(水)

湘南トレッキングクラブ

- 【集合・出発】小田急・秦野駅南口 午前9時 おおがみ公園
- 【参加費】会員 無料・他協会会員300円 一般500円 ※マスクは各自の判断でお願いします
- 【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 步行距離10km 解散13:00頃 (レクリエーション保険付)
- 次回11月28日(火)多摩丘陵・小山田丘陵を歩く初級コース
- 【集合・出発】小田急・唐木田駅 午前9時 雨天中止
- 【参加費】会員 無料・他協会会員300円 一般500円 步行距離:11km 解散13:30頃 レクリエーション保険付
- 【問い合わせ先】電話・FAX 044-855-9390 靴はトレッキングシューズ 携帯090-2497-9008 (湘南トレッキング会本)

○かまくら散策(札所)
鎌倉二十四地蔵尊めぐり⑤鎌倉市
8キロ

11月23日(木・祝) かまくら歴史ウォークの会

鎌倉二十四地蔵尊めぐりの最終回です。鎌倉の西から東へ歩きます。ゆっくりと歩き参拝しましょう。

ご朱印は、取り扱いしません。ご了承下さい。

水分補給は十分行って下さい。昼食場所は設定しません。

【集合】午前9時30分 江ノ電極楽寺駅

【コース】駅前～極楽寺～鎌倉海浜公園～光明寺～安養院～延命寺～鎌倉駅

【解散】正午頃 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)

◎厚木日曜ウォークキングスクール

海老名市

58-D

9キロ

11月26日(日) NPO法人神奈川県歩け歩け協会

主管:かめウォークアカデミー
後援:県及び厚木市 議員歩け連盟

【さがみの仲よし小道コース】相模大橋を渡ってかしわ台駅まで爽やかな風を受けてのロングコースです。さあ、頑張ってください。☆毎回ウォークキングや健康に関する講座とエンジョイウォークキングを(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】服装・持ち物(ウォークキングは汗との闘い!)

【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】一律500円 小雨決行 昼食は不要

【解散】相鉄線 かしわ台駅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)

○青空と緑の自然とふれあいウォーク 05-⑧
横浜最高峰大丸山へ磯子区
13キロ

11月24日(金) 横浜歩け歩け運動連合会

緑に囲まれた自然いっぱいの登山道を通り、標高156.8mの大丸山(おおまるやま)に登ります。山頂からは東京湾が一望できます。(昼食要)

【集合】午前9時30分 洋光台東急ストア前広場

(JR根岸線 洋光台駅1分)

【コース】～峯の灸～いっしんどう広場～大丸山～自然観察センター～金沢自然公園夏山口～釜利谷公園～

【ゴール】午後2時頃 金沢文庫駅(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)

◇ 秋の渋沢丘陵・枯葉を踏んで

南足柄市

18キロ

11月26日(日) 生き生きウォークキング
自然探索の会

ミカンの丘の曾我丘陵を行く一日。里山は一面秋色に染まり迎えてくれる。あんなに暑かった今年の夏なのに、丹沢の山並みは冬に備えているようだ。仕上げは震生湖まで、楽しみに。

【健脚コース】

【集合】午前8時30分 JR 国府津駅(JR 東海道線)

【コース】～曾我丘陵～六本松跡～足柄いこいの村～幽谷の森～峠道～スポーツ広場～震生湖～白笹稲荷～

【解散】午後4時頃 小田急線 秦野駅

【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

◎健保連かながわ100キロウォーク
渋沢丘陵めぐり秦野市
8キロ11月25日(土) 健康保険組合連合会神奈川県歩け歩け協会
NPO法人神奈川県歩け歩け協会【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】～上尾尻橋～立野緑地～秦野総合高校南側～白井牧場～渋沢丘陵～白笹稲荷～

【ゴール】午後0時30分迄におおがみ公園(小田急線秦野駅)

【参加費】200円健保連神奈川県歩け歩け協会(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】090-5312-0135 (神奈川県歩け 大田)

○自然観察ウォーク
鷹取山のハイキングコースを歩く横須賀市
11キロ

11月28日(火) かなざわ歩け歩けの会

緩やかな登りの住宅街を抜けて尾根道に入ります。途中国道16号、京急本線の下に見て紅葉の樹林帯をゆっくり登りましょう。

鷹取山頂公園(標高139m)で昼食です。東京湾が一望できます。

【集合】午前9時30分 追浜公園(京浜急行 追浜駅15分)

【コース】深浦ポートパーク～浜見台隧道入口～鷹取山(昼食)～スーパー西友横～

【解散】午後1時30分頃 鷹取公園

(京浜急行 追浜駅 4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)

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道]
西谷から中山へ秋が行く保土ヶ谷区
9キロ11月26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

新幹線裏側のひなびた路を尾根道に上がり、竹林の新井町公園から住宅、里山、団地を経て長坂谷公園に出、中山駅まで秋を追いかけます。※正午過ぎに終わる為昼食時間は設けていません。

【集合】午前9時 西谷梅の木公園(相鉄線、西谷駅7分)

【コース】～上菅田笹の丘小学校～新井町公園～港北病院～

上菅田ケアプラザ～長坂谷公園～四季の森公園～緑郵便局～

【解散】午後0時10分頃 中山駅(JR横浜線、市営地下鉄)

【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】080-1373-6552 (神奈川県歩け 堀沢)

◎県央一周チャレンジ[座間市]

座間市

晩秋の座間の景勝地巡り

8・10キロ

11月29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

湧水と歴史の街並みが残る晩秋の座間の景勝地を巡り歩きます。

【集合】午前9時30分 さくら公園(相鉄さがみ野駅8分)

【コース】～芹沢公園～谷戸山公園～かこが沢公園～

①座間公園(昼食)～鈴鹿・長宿～入谷多目的広場～

【解散】午後1時10分頃②座間駅(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】090-4611-4982 (神奈川県歩け 榎本)

◎横浜 18 区チャレンジ W 《M14》

戸塚区

カントリーと大池公園の紅葉 [戸塚区] 8キロ

11月30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

横浜カントリークラブ脇道を通り、こども自然公園に向かいます。途中の山道や公園内で錦の紅葉をお楽しみください。昼食設定なし

【集合】午前9時30分 東戸塚駅・西口(横須賀線)

【コース】～横浜新道～テニスクラブ～横浜カントリークラブ～こども自然公園(大池～梅林～野外活動センター)～駐車場～

【解散】正午頃 南万騎が原駅(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内参照

【問い合わせ先】090-1261-1731(神奈川県歩け 羽田)

会員募集中

入会希望者は、例会参加時に責任者に直接お申し込みください。(いつでも入会できます。)

・会費：¥2,000 円/年

・県登録会員費：¥1,000 円/年 } 年会費合計
¥3,000

入会金はいただきません。

会員になると、会報が毎月郵送され、◎・○印の例会は1回¥200 円で参加できる特典があります。

かもめカード完歩者名簿 2023年 令和5年9月

原 義和(厚木市、40169km/3315 回) 星川悠紀子(横浜市磯子区、35818km/2940 回) 根田ウタ子(横須賀市、28811km/2430 回)
小長谷久子(横須賀市、27777km/2370 回) 高橋光慶(横浜市磯子区、20910km/1800 回) 菅原時子(厚木市、19845km/1800 回)
芝田誠二(横浜市旭区、18811km/1590 回) 浜田秀人(横須賀市、17973km/1560 回) 鈴木敏子(横浜市泉区、17552km/1500 回)
秋葉京子(横浜市緑区、17376km/1590 回) 小林 茂(大和市、15233km/1440 回) 柳川昭夫(平塚市、14493km/1080 回)
浅富淑彦(横浜市港北区、14466km/1320 回) 影山信子(横浜市南区、13617km/1260 回) 前原佐内(横浜市戸塚区、11538km/1020 回)
安室慶雄(藤沢市、9889km/810 回) 福島 裕(横浜市神奈川区、9576km/870 回) 長谷川広(横浜市旭区、9183km/780 回)
江川和子(横浜市磯子区、8475km/840 回) 安室美智子(藤沢市、7545km/630 回) 稲垣昭子(綾瀬市、7080km/720 回)
川上清隆(横浜市港南区、6978km/660 回) 橋場宏行(相模原市緑区、4503km/390 回) 福田 忍(横浜市西区、3088km/300 回)
上田登代子(茅ヶ崎市、2021km/210 回) 鈴木モト子(平塚市、1482km/142 回) 山田光代(茅ヶ崎市、1452km/150 回)
前原洋子(横浜市瀬谷区、1337km/150 回) (敬称省略)

秋のウォーキングで注意すること

以下は AI(Google Bard) の回答です。

気温の変化に注意する

秋は気温の変化が激しい季節です。朝晩は冷え込むことも多いので、体調を崩さないように気をつけましょう。また、日中の気温が高くて、日陰に入ると急激に冷えることもあるので、注意が必要です。

服装に気を付ける

気温の変化に対応できるように、重ね着ができる服装がおすすめです。また、日差しが強い日には、日焼け止めや帽子、サングラスなどを着用しましょう。

体調管理をしっかりする

体調が悪いときは、無理をせず休みましょう。また、ウォーキングの前後にストレッチを行うことで、ケガの予防につながります。

周囲の安全に注意する

葉が落ちて滑りやすい道や、視界が悪くなる道は注意が必要です。また、夜間のウォーキングは、ライトを持ち歩くようにしましょう。

具体的には、以下の点に注意するとよいでしょう。

- ◇ 気温が 15℃ 以下の場合、長袖のシャツやジャケット、帽子、マフラー、手袋などを着用する
- ◇ 日差しが強い日には、日焼け止めを塗り、帽子やサングラス、日傘を利用する
- ◇ 体調が悪いときは、無理をせず休み
- ◇ ウォーキングの前後にストレッチを行う
- ◇ 葉が落ちて滑りやすい道や、視界が悪くなる道は、歩幅を小さくして注意して歩く
- ◇ 夜間のウォーキングは、ライトを持ち歩く

秋は、紅葉や澄んだ空気など、ウォーキングに最適な季節です。上記の注意点を守って、安全で楽しいウォーキングをしましょう。

最近注目を集めている人工知能：AI(artificial intelligence)に、「**秋のウォーキングで注意する点は**」と質問をし

たところ、上記のかなりの的を射た回答を得ました。しかし、ウォーキング例会では“**日傘の利用**”を控えましょ

う。また、“**夜間のウォーキング**”は、ライトを使っても危険がいっぱいです。
