



KANAGAWA WALKING

# かながわ歩け

12

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

## 秋冬の健康管理とウォーキング

秋冬は調子が出ない、その原因は、「日照時間の短さ」にあると言われています。この不調は10月から11月にかけて現れはじめ、日が長くなる3月あたりで回復するようです。

水分補給は、喉や鼻の粘膜をうるおして、ウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。冬になると、体がなんだかだるく感じることはありませんか？

寒暖差や疲労による自律神経の働きが乱れて起こる冬バテの可能性もあります。寒い冬に外出するときは、朝・夜の冷え込む時間は避け、できるだけ日中の日が射す暖かい時間を選んで歩いてみてはいかがでしょうか。

### ○花と水辺と祭りウォーキング 新秦野変電所周辺の紅葉

秦野市  
8キロ

12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

田原ふるさと公園から登ったところにある新秦野変電所周辺の紅葉を鑑賞し下りてきます。(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】～フォルテ秦野～田原ふるさと公園～金剛寺～東公民館  
 【解散】午後0時30分頃 東田原バス停(小田急線秦野駅行)  
 【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)

### ○青空と緑の自然とふれあいウォーク 05-⑨ 横浜木のみなど

中区  
9キロ

12月3日(日)

横浜歩け歩け運動連合会

ハマの水辺。冬バージョン。開発された横浜の港。ガンダムを遠くに眺めながら貯木場跡、そして本牧十二天へ。かつては天狗の頭領が住んでいたとか。(昼食不要)

【集合】午前9時 桜木町遊歩道広場  
(JR根岸線・市営地下鉄、桜木町駅5分)  
 【コース】～横浜市役所～山下公園～ガンダム～木のみなど～海員生協・本牧店～本牧十二天～小港橋～フランス山～  
 【解散】午後0時30分頃 元町・中華街駅(みなどみらい線)  
 【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)

### ○川崎七区ウォーク [麻生区] 津久井道を歩く②

麻生区  
10キロ

12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

東海道や大山街道のような制度的につくられた道とは違い人々の生活に根づいた商業路を現在に残る庚申塔・道しるべを探して歩きます。

(マスク着用自由)  
 【集合】午前9時 (受付時間8時30分より)新百合ヶ丘駅南口  
(小田急小田原・多摩線)  
 【コース】檜山公園～石仏～津久井道～隠れ谷公園～山口分岐点  
～志村いなり～子の神橋～沢谷戸自然公園(昼食)～ 禅寺丸日本最古の柿の木～鶴見川～ふれあい広場～駅  
 【解散】午後1時30分頃 鶴見川(小田急・小田原線)  
 【参加費】県協会主催一般 1ページ下段参加費の案内参照  
 【問い合わせ先】090-1113-3099(神奈川歩け 山崎)

### ○神奈川の鉄道シリーズ【市営地下鉄】 横浜の旧東海道を歩く

西区  
8キロ

12月4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

神奈川宿から保土ヶ谷宿への散策です。弥次さん喜多さんがワラジを履いて楽しく(?)歩いた道です。当時を思い浮かべながら名所見学を堪能して歩きましょう。途中には坂本龍馬の妻のおりょうさんゆかりの田中屋も現存します。(昼食の設定はありません)

【集合】午前9時30分 横浜駅東口 そごう2F 鈴の広場  
 【コース】～青木橋～神奈川台関門跡～浅間下公園～松原商店街～横浜ビジネスパーク～保土ヶ谷橋～  
 【解散】正午頃 保土ヶ谷駅東口2F広場 (JR保土ヶ谷駅)  
 【参加費】県協会主催一般 1ページ下段 参加費の案内参照  
 【問い合わせ先】080-7023-8303(神奈川歩け 高橋)

【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：県協会主催一般 / 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)

◎健康ウォーキング教室

中 区  
6キロ

119-①

12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

【根岸森林公園コース】 冷えると筋肉が硬くなり血流の循環も悪くなるので、足・腰等が痛む原因に。筋肉を伸ばすストレッチがより重要になります。我々の年代に適したストレッチ・筋トレで対策をしましょう。

※当日受付、どなたでも参加できます。

- 【講座】①筋トレの理論②ストレッチの必要性③靴の履き方
- 【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 レジャーシート
- 【解散】JR根岸線 根岸駅 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)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔東急電鉄〕

青葉区  
13キロ

三保市民の森散策

12月8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

初冬の里山を訪れ、谷戸と本来の「森」のたたずまいを歩きます。(要昼食)

- 【集合】午前9時30分 青葉台公園 (東急田園都市線、青葉台駅5分)
- 【コース】～十日市場駅～新治市民の森～三保市民の森～三保平～梅田バス停～四季の森公園～
- 【解散】午後2時30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】090-5309-1486 (神奈川県歩け 大菊)

◎バス・ウォーキング

雨天決行  
15キロ

富士山一周360度眺望ウォーク⑥

12月6日(水)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

「鮎壺の滝」「三嶋大社」「源兵衛川」「柿田川公園」の等、富士山の溶岩流の造形、溶岩のすき間からの湧水等「三島ジオサイト」の景観地を散策・見学・参拝の盛りだくさんのコースです。お楽しみ下さい。

- 【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】～長泉町健康公園～鮎壺の滝～三嶋大社～源兵衛川～柿田川公園(昼食)～沼津中央公園～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)

◇県内随一の紅葉スポット

雨天中止  
初級コース

都筑公園トレッキング

12月8日(金)

湘南トレッキングクラブ

- 【集合・出発】横浜市営地下鉄・中川駅 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13km 解散14:00頃 (レクリエーション保険付)
- 次回12月13日(水)最後の紅葉高尾山を歩きます 初級コース
- 【集合・出発】京王線・高尾山口駅 午前8時30分 雨天中止
- 【参加費】会員 無料・他協会会員300円・一般500円 歩行距離:14km 解散15:00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)

◇鎌倉の美しい山並み・

鎌倉市  
12キロ

獅子舞の紅葉祭り

12月6日(水)

生き生きウォーキング  
自然探索の会

北鎌倉駅から天園ハイキングコースへ。旧茶屋から長倉町に下り自然観察の森へ、ここも紅葉が美しい。昼食は自然観察センターで。午後天園ルートで獅子舞のもみじ谷を楽しむ。年の瀬のあわただしさを忘れ、錦秋のコースを堪能しましょう。

- 【集合】午前8時30分 JR 北鎌倉駅
- 【コース】～六国見山～天園コース～自然観察の森～自然観察センター(昼食)～天園コース～獅子舞～谷戸～鎌倉宮～
- 【解散】午後2時30分頃 JR 鎌倉駅
- 【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

○笑顔・みんな元気がみはら 5-⑨

相模原市中央区  
9・13キロ

鶴見川源流と横山の道

12月9日(土)

さがみはら歩け歩けの会

県都境の尾根緑道を越へ鶴見川源流域から小山田緑地を抜け防人も歩いた横山の道へ進み、初冬の多摩丘陵の里山の原風景を訪ね歩きます。

- 【集合】午前9時30分 上矢部公園 (JR横浜線矢部駅2分)
- 【コース】～馬場交差点～南多摩斎場入口～鶴見川源流泉の広場～①小山田緑地(昼食)～横山の道 Y字橋～長坂公園～
- 【解散】午後1時55分頃 ②唐木田駅(小田急多摩線)
- 【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 ★☆

瀬谷区  
11キロ

冬の宮沢六道の辻

12月7日(木)

いずみ歩け歩けの会

宮沢六道の辻は、今は広々とした耕作地で、瀬谷区の災害時の避難場所ですが、昔は鎌倉、大山、武蔵とそれぞれの街道につながる重要な辻では？

- 【集合】午前9時30分 大和シロウス前広場 (相鉄、小田急、大和駅5分)
- 【コース】～憩いの広場～久田緑地入口～宮久保1号公園～宮久保公園～宮沢六道の辻～猪窪公園(昼食)～三ツ橋公園
- 【解散】午後1時30分頃 三ツ橋駅(相鉄線)
- 【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)

◇ガイドと歩こう東海道 -平塚宿-

約6.7km

NPO法人 東海道ウォークガイドの会

12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) (集合場所)JR・平塚駅・西改札口(改札前)
- 【コース】お菊塚～本陣跡～宝善寺～平塚の塚～高来神社
- 【解散】午後0時30分頃(最終組) 大磯駅前(最寄駅)JR・大磯駅
- 【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)

◎湘南チャレンジ  
寒川神社御礼参拝

寒川町

8キロ

12月10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

この一年事故もなく無事に歩けたことを、お礼参拝を行います。  
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 駅横広場  
(JR相模線 香川駅)  
【コース】駅広場～下寺尾七堂伽藍跡～南部福祉会館～寒川水道記念館～寒川神社～宮山駅  
【解散】正午頃 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】090-8947-9217 (神奈川県歩け 栗原)

○自然観察ウォーク  
鎌倉紅葉谷でもみじ狩り

鎌倉市

6・11キロ

12月11日(月)

かなざわ歩け歩けの会

紅葉真っ盛りの鎌倉・もみじ谷を抜け港南台駅まで歩きます。自然観察センター(1次解散)では小鳥のさえずりを聞きながらの昼食です。そのあとは、大丸山山頂での金沢八景の眺望もお楽しみください。  
(昼食持参ください)

- 【集合】午前9時30分 鶴岡八幡宮(横須賀線 鎌倉駅12分)  
【コース】～鎌倉宮～永福寺跡～もみじ坂～天園横通過～自察センター(昼食・1次解散)～大丸山～いっしんどう広場～  
【解散】午後1時50分頃 港南台駅イオン横広場(京浜東北線)  
【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】080-7023-8303 (かなざわ歩け 高橋)

◎厚木日曜ウォークキングスクール  
59-A

厚木市

7キロ

12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:県及び厚木市 議員歩け連盟

【酒井グラウンドコース】厚木市内を南下して酒井グラウンドで歩幅・歩速測定後、愛甲石田駅に向かいます。平坦で快適なコースです。  
☆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(6～8km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】歩幅と歩行速度測定(自身の歩行能力を知りましょう)  
【集合】午前9時 厚木公園(はとぼつぼ公園)(本厚木駅3分)  
【参加費】一律500円 小雨決行 昼食は不要  
【解散】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)

◎神奈川の鉄道シリーズ[小田急電鉄]  
2023年江ノ島～年の瀬ウォーク

藤沢市

6キロ

12月12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

一年の締めくくりを江の島で。来年は辰年、江島神社”龍宮大神”を参拝し、湘南の宝石“江の島”と絶景を楽しみます。

- 【集合】午前9時30分 なぎさ広場(小田急線片瀬江ノ島駅3分)  
【コース】～江島神社奥津宮～龍宮～山ふたつ～江の島大師～コッキング苑～亀ヶ岡広場～江島神社中津宮～中津宮広場～江島神社辺津宮～聖天島公園～ヨットハウス～さざえ島～北緑地広場(昼食時間は設けていません)  
【解散】正午頃 片瀬江ノ島駅(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)

## ◇旧庭園巡りと餅つき

箱根町

8キロ

12月10日(日)

箱根町歩く会

明治の時代を今に残す板橋界限は、政財界人の別荘地や保養地が多くあり、老櫓荘が茶室等の意匠を凝らした近代数寄屋建築、庭園は、歴史公園100選に選定されている。かっぱ天国で餅つきを楽しみ新年にむかい希望をもって進んでいきたいと思ひます。

《当日の天候によりコースが変更する場合があります》

- 【集合】午前9時20分 小田原駅  
【コース】皆春荘～古稀庵～老櫓荘～地蔵堂～県立博物館～湯本  
【参加費】500円(箱根町歩く会へ初参加の方は別に500円:バッグ、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

◎横浜 18区チャレンジ W 《M15》  
フラワー緑道とKアリーナ横浜

神奈川区

8キロ

12月14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

東横線、線路跡のフラワー緑道を、高島山トンネルまで歩きます。又、元マリスタ跡地に音楽の殿堂「Kアリーナ横浜」が誕生しました。周辺を歩いてみましょう。 昼食時間は設定しません。

- 【集合】午前9時30分 反町公園 東神奈川駅(JR・京急)10分  
【コース】～反町公園～フラワー緑道～ポートサイド～Kアリーナ横浜～キングモール橋～臨港パーク～女神橋～日本丸メモリアルパーク(解散式)  
【解散】正午頃 桜木町駅 / 京浜東北線・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】090-3595-6928 (神奈川県歩け 仲田)

◇ダイコンの畑から富士山の眺望  
潮風を感じながら

三浦市

17キロ

12月10日(日)

生き生きウォーキング  
自然探索の会

快い風に包まれ冬の台地を巡ります。一面緑のじゅうたんを敷いたようなダイコンとキャベツ畑は、青い空に対応し更に生き生きと映えます。荒崎公園で昼食。午後、ソレイユの丘から海岸線で黒崎の岬まで、年の瀬にダイコン畑を楽しむ一日です。

- 【集合】午前8時30分 三浦海岸駅(京浜急行線)  
【コース】～小松ヶ池～ダイコン畑～くつわ堰～小和田湾沿～荒崎公園(昼食)～ソレイユの丘～長浜海岸～黒崎の鼻岬～  
【解散】午後3時30分頃 三崎口駅(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

○かまくら散策(札所)鎌倉二十四地藏尊めぐり④  
鎌倉の十三仏めぐり(1)

鎌倉市

10キロ

12月15日(金)

かまくら歴史ウォークの会

鎌倉札所の十三仏めぐりのスタートです、ゆっくり歩き参拝します。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 八坂神社(JR・江ノ電 鎌倉駅)  
【コース】神社～明王院～浄妙寺～報国寺～覚園寺～鶴岡八幡宮～鎌倉駅  
【解散】午後0時30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)

◎健康連かながわ100キロウォーク・自由歩行 西 区  
**横浜野毛三山からお買い物** 8キロ

健康保険組合神奈川連合会  
 NPO法人神奈川県歩け歩け協会

**12月16日(土)** 健康保険組合神奈川連合会  
 NPO法人神奈川県歩け歩け協会

【集合】**午前9時30分** 横浜公園水の広場  
 (JR 根岸線・市営地下鉄、関内駅 3分)

【コース】～象の鼻パーク～赤レンガパーク～けいゆう病院～  
 掃部山公園～伊勢山皇大神宮～野毛山公園～

【ゴール】午後0時30分迄に横浜橋通り商店街入口  
 (市営地下鉄、阪東橋駅5分)

【参加費】200円健康連神奈川連合会会員(ブルーの会員証:捺印)  
 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】090-5309-1486 (神奈川県歩け 大菊)

◎厚木日曜ウォークキングスクール 海老名市  
**59-B** 7キロ

**12月17日(日)** NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
 主管:かもめウォークキングアカデミー  
 後援:県及び厚木市 議員歩け連盟

【泉橋酒造・浅井の水コース】海老名の蔵元泉橋酒造を目指します。  
 買い物休憩の後、永池川の源流「浅井の水(井)」を訪ねます。  
 ☆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\*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】心拍数と運動強度(今、何%の運動強度で歩いていますか！)

【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】一律500円 小雨決行 昼食は不要

【解散】JR・小田急・相鉄線 海老名駅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)

◇鎌倉一番の紅葉所 小雨決行  
**紅葉が谷を歩く** 11キロ

**12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

【解散】鶴岡八幡宮 午後12時半頃(昼食はありません)

【参加費】会員200円 他会員300円 一般500円(どなたでも参加可)

【コース】JR本郷台駅前→栄プール→紅葉が谷→永福寺→鎌倉宮  
 →鶴岡八幡宮(解散)

◆今年、最後の歩きで紅葉が谷は鎌倉で一番のもみじ所です。毎年  
 見事な幻想的な紅葉の絶景で、木漏れ日が差す沢路は他のこの  
 地域では見られません。

【問い合わせ先】(清水)携帯 TEL090-4125-4165

◇師走の一日・奇跡のルート 鎌倉市  
**鎌倉の秘境を楽しむ** 16キロ

**12月17日(日)** 生き生きウォークキング  
 自然探索の会

鎌倉の里山に入り込み非日常の一日を過ごします。今年もあと  
 少し、鎌倉の秘境があなたを迎えてくれる。自然観察センター  
 で昼食。いよいよ、午後は吉沢川周辺で、秘境を堪能します。  
 今年の仕上げになります。 健脚コース

【集合】**午前8時30分** JR 港南台駅(JR 根岸線)

【コース】～瀬上の池～円海山付近～横横道路のトンネル～  
 自然観察センター(昼食)～吉沢川沿～永福寺跡～

【解散】午後4時頃 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

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道] 保土ケ谷区  
**師走の松原商店街** 8キロ

**12月17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

師走の松原商店街を星川からたずねます。行程は短く買物時間を  
 取りました、横浜国大の校内を通る予定です。冬でも緑が豊かです。  
 ※午前中に終わる為昼食時間は設けていません。

【集合】**午前9時** 星川中央公園(相鉄線 星川駅5分)

【コース】～和田2丁目信号～常盤公園～横浜国大南口～横浜国  
 大正門～三ツ沢公園第一レストハウス～宮田町公園～

【解散】午前11時45分頃 天王町駅(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】080-1373-6552 (神奈川県歩け 堀沢)

◇一年のご苦労様 雨天中止  
**恒例 芋煮会 トレーニング** 初級コース

**12月19日(火)** 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  
 渋沢駅北口 2番乗り場 7:50 8:08 8:20

【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  
 歩行距離10km 解散13:00頃 (レクリエーション保険付)

**12月15日(金)までに参加申込を 090-2497-9008会本**

【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)**

○多摩川を歩こう！再発見ウォーク 川崎区  
**川崎大師納めのウォーク** 9キロ

**12月17日(日)** かわさき歩け歩け運動連合会

今年最後は、川崎大師で納めます。来年の身体健全・家内安全を  
 祈願して。自分の干支を薬師殿でゲットしよう。  
**(昼食時間設定しません)**

【集合】**午前9時(受付 8時30分より)**川崎駅中央東口駅前広場  
 (JR 南武・京浜東北・東海道線)

【コース】駅～ルフロン公園～渡田新町公園～新町緑地～小田栄  
 桜川公園～石観音～大師公園～大師境内～駅

【解散】午前11時40分頃 川崎大師境内  
 (京急大師線川崎大師駅7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】090-1113-3099 (かわさき歩け 山崎)

◎健康ウォークキング教室 中区  
**119-②** 6キロ

**12月19日(火)** NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
 主管:かもめウォークキングアカデミー  
 後援:神奈川県議会議員歩け連盟

【女神橋コース】今年最後の横浜教室です。歩く前後のストレッチを  
 入念に行い姿勢・速度に留意して効率良く歩きましょう。女神橋前の  
 ホテル最頂部に女神像を見つけたら来年もきっと良い年に！  
 ※当日受付、どなたでも参加できます。

【講座】①効率の良い歩き方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関内駅3分)

【参加費】500円 小雨決行 弁当持参 レジャーシート

【解散】JR線、東急電鉄線、京急線、相鉄線、市営地下鉄線  
 みなとみらい線 横浜駅 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)

◎三水チャレンジウォーク 中井町  
13キロ

**中井町散策**

**12月20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

震生湖誕生100年、関東大震災100年の年に、中井町振興事業として、アンケート調査を実施します。その対応で数量限定ですが協賛でみかん狩り体験を企画して頂きました。

【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】～今泉名水桜公園～白笹稲荷神社～震生湖～中井町コミュニティセンター～萬緑の丘・みかん狩り体験～中井町中央公園(昼食)～境グリーンテックパーク～南が丘中学校～今泉名水桜公園  
【解散】午後2時30分頃 秦野駅(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)

◎県央一周チャレンジ[大和市] 大和市  
8・12キロ

**大山街道を歩こう(1/4)・大和市**

**12月22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

県央一周チャレンジは年末から年度末に掛けて4回シリーズで江戸の昔を偲んで大山街道を歩きます。初回は大和市から開始します。

【集合】午前9時30分 大和なでしこ広場(小田急、相鉄大和駅1分)  
【コース】～瀬谷本郷公園～八雲神社下～大山街道・下鶴間ふるさと館(昼食)～①小田急鶴間駅～大和斎場前～泉の森せせらぎ広場～  
【解散】午後1時40分頃②大和駅相鉄口(相鉄、小田急江ノ島線)  
【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)

○みどり to 自然 to ウォーキング【※9】 西区  
7キロ

**クリスマスのタベ**

**12月21日(木)** みどりウォーキングクラブ

そろそろ街中にクリスマスソングが流れツリーや街路樹の電飾が灯り雰囲気が盛り上がります。昼間はしっかり歩き黄昏から夕闇迫る頃イルミネーションが煌めく林の中で解散します。

【集合】午後2時30分 横浜公園 関内駅(根岸線・地下鉄)  
【コース】～中華街～元町～山下公園～赤レンガパーク～新港中央広場～運河パーク～国際橋～美術の広場  
【解散】午後5時頃 美術の広場～桜木町駅(JR・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】090-1261-1731(みどりウォーク 羽田)

◎横浜18区チャレンジ 中区  
7キロ

**2023年納会ウォーク**

**12月23日(土)** NPO法人神奈川県歩け歩け協会

2023年令和5年の納会ウォークです、今年の前半は新型コロナウイルスの影響を受けながらの歩けでしたが、3月にはマスク着用が各自の判断に委ねられ5月には2類から5類に移行されましたが、感染対策に注意を払いながらの一年でした。今年一年大変お世話になりました、来年は皆様にとって良い年でありますように願っております。

【集合】午前9時 横浜公園水の広場  
(JR 根岸線・市営地下鉄 関内駅3分)  
【コース】～象の鼻パーク～馬車道～野毛坂～神奈川奉行所跡～初代横浜駅～  
【解散】午後0時30分頃 桜木町駅(JR 根岸線・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】090-1264-2541 (神奈川県歩け 前川)

**神奈川県全市区町村完歩者名簿 2023年 令和5年10月**

芝田 誠二 様 (横浜市旭区)

河村 昌子 様 (平塚市)

**かもめカード完歩者名簿 2023年 令和5年10月**

田中サト子 (横浜市都筑区、37980km/3430回) 大村勝躬 (横浜市泉区、32253km/2460回) 篠原和雄 (川崎市幸区、31385km/2625回)  
伊藤洋子 (川崎市宮前区、28023km/2280回) 山本好美 (横浜市金沢区、26884km/2275回) 飛田辰巳 (横浜市港北区、24037km/2060回)  
石原秀和 (横浜市旭区、23923km/2160回) 川尻千恵子 (海老名市、21050km/1830回) 岩田宣枝 (平塚市、20002km/1695回)  
上条明子 (座間市、19419km/1770回) 内田和代 (横浜市栄区、11833km/1050回) 中尾勝治 (横浜市南区、10898km/1005回)  
藤松 薫 (相模原市中央区、10896km/960回) 堀金公雄 (相模原市緑区、9998km/870回) 江川和子 (横浜市磯子区、8748km/870回)  
伊藤 進 (横浜市都筑区、8728km/790回) 稲垣昭子 (綾瀬市、7346km/750回) 桑本花子 (川崎市多摩区、6737km/660回)  
重田昌利 (横浜市保土ヶ谷区、6173km/600回) 赤石篤令 (横浜市旭区、5885km/500回) 井口光春 (横浜市青葉区、5752km/540回)  
河村昌子 (平塚市、5555km/540回) 坂間よし子 (厚木市、5425km/450回) 伊藤京子 (東京都世田谷区、5343km/450回)  
野田順一 (横浜市鶴見区、4284km/390回) 山崎 勉 (川崎市川崎区、2701km/300回) 藤原澄子 (厚木市、2431km/240回)  
古橋貞子 (川崎市幸区、2014km/180回) 山岸直江 (横須賀市、1241km/240回) 安田代之 (横浜市神奈川区、1158km/120回) (敬称省略)

＜入会申し込み先紹介＞

| 加盟団体          | 代表者 | 電話番号          |
|---------------|-----|---------------|
| 横浜歩け歩け運動連合会   | 大菊  | 090-5309-1486 |
| 厚木歩け歩け協会      | 大田  | 090-5312-0135 |
| みどりウォーキングクラブ  | 飯塚  | 080-5179-8387 |
| かなざわ歩け歩けの会    | 高橋  | 080-7023-8303 |
| いずみ歩け歩けの会     | 吉田  | 090-2450-0678 |
| かわさき歩け歩け運動連合会 | 山崎  | 090-1113-3099 |
| かまくら歴史ウォークの会  | 栗原  | 090-8947-9217 |
| さがみはら歩け歩けの会   | 榎本  | 090-4611-4982 |
| 西湘歩け歩け協会      | 北野  | 090-3341-7574 |

**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**

入会金はいたしません。

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。

# 鎌倉七切通しウォーク大会 踏破者

10月12日(木)に鎌倉七切通しウォーク大会が開催され、天候に恵まれ絶好のコンディションのなか行われました。このコースに126名の方が挑戦し、72名の方が23kmの鎌倉七切通しコースを踏破しました。

以下に、踏破者と大会に従事したスタッフを掲載し、これを讃えます。

来年は、より多くの皆様に挑戦して頂きたいと願っています。

大会レポート



## 踏破者：72名

(敬称省略)

- |               |               |              |
|---------------|---------------|--------------|
| あ 青木 順子(秦野市)  | 赤間 廣(青葉区)     | 明宣 美樹(三浦市)   |
| 浅岡 利子(逗子市)    | 安室 慶雄(藤沢市)    | 新井 広子(磯子区)   |
| 井口 光春(青葉区)    | 池本 文子(磯子区)    | 石川 一枝(寒川町)   |
| 石原 秀和(旭区)     | 岩崎 訓子(金沢区)    | 岩澤 豊(旭区)     |
| 遠藤 江見子(鶴見区)   | 大久保 進一(茅ヶ崎市)  | 大沢 由紀子(中区)   |
| か 笠原 芳子(金沢区)  | 加藤 晃子(茅ヶ崎市)   | 金ヶ江 直一(磯子区)  |
| 川勝 住登子(中区)    | 桐井 俊江(栄区)     | 桐井 克(栄区)     |
| 釘本 博美(厚木市)    | 久保寺 美代子(秦野市)  | 栗村 妙子(厚木市)   |
| 小嶋 廣喜(中区)     | 小林 茂(大和市)     | さ 斎藤 省多(川崎区) |
| 佐々木 よし子(瀬谷区)  | 澤田 裕美(港南区)    | 鹿内 亮子(麻生区)   |
| 静間 良子(港南区)    | 島田 厚子(磯子区)    | 清水 和生(港南区)   |
| 白崎 清萬(戸塚区)    | 菅井 恵子(金沢区)    | 菅原 みどり(鶴見区)  |
| 杉林 堅世(三鷹市)    | 鈴木 安宣(金沢区)    | 関 景子(中区)     |
| 早福 正孝(戸塚区)    | た 高橋 照子(海老名市) | 滝沢 敏二(藤沢市)   |
| 瀧沢 正明(海老名市)   | 月永 良子(横須賀市)   | 戸谷 雅博(瀬谷区)   |
| な 内藤 雅子(茅ヶ崎市) | 中上 たしえ(旭区)    | 中嶋 幸子(小田原市)  |
| 野田 順一(鶴見区)    | は 長谷川 秀子(南区)  | 長谷川 広(旭区)    |
| 畠山 恭子(世田谷区)   | 濱田 雪江(港南区)    | 林 榮一(海老名市)   |
| 坂東 好江(中区)     | 藤 久子(港北区)     | 藤原 寛治(青葉区)   |
| み 三竿 貞子(金沢区)  | 宮 禎子(磯子区)     | 宮本 くみ子(東松山市) |
| 村上 隆(保土ヶ谷区)   | 村田 幾代(南区)     | 森 国策(港南区)    |
| や 矢口 由美子(大田区) | 安田 伸子(栄区)     | 山内 祥三郎(大和市)  |
| 山口 美津子(幸区)    | 山下 三義(磯子区)    | 山本 宜次郎(港南区)  |
| 横山 英俊(港南区)    | 吉田 かやの(神奈川区)  | わ 渡辺 義晴(栄区)  |

## スタッフ：22名

※掲載した氏名等に誤りがありましたらご容赦願います。

- |              |             |              |
|--------------|-------------|--------------|
| 芦田 南美子(かなざわ) | 飯塚 豊(みどり)   | 臼井 奈美(横歩連)   |
| 大菊 周治(横歩連)   | 大田 勝行(厚木)   | 門ノ沢 孝俊(かまくら) |
| 小平 昌子(さがみなら) | 佐藤 正子(かなざわ) | 新谷 昭二(かなざわ)  |
| 高橋 昭二(かなざわ)  | 田原 博(さがみはら) | 土居 義彦(いずみ)   |
| 十倉 茂春(かなざわ)  | 仲田 明(みどり)   | 野室 ゆみ子(横歩連)  |
| 羽田 悦子(みどり)   | 星野 昌史(横歩連)  | 松井 雅行(厚木)    |
| 満束 富美枝(かなざわ) | 宮川 享(西湘)    | 吉田 茂(いずみ)    |
| 吉原 恭子(横歩連)   |             |              |

来年も“鎌倉七切通しウォーク大会”でお会いしましょう。