



KANAGAWA WALKING

# かながわ歩け

2

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>

## 冬ウォーキングのメリットと注意点

冬季は気温が下がることから、運動に取り組むのが難しいと感じている人が多い傾向にあると思います。気温が下がった中で汗をかくような激しい運動をすると、身体が冷えて体調が崩しやすくなります。こうした中でウォーキングは比較的負荷が軽く、汗をかかないように注意しながらできます。ウォーキングは負荷が軽く体温の上昇効果が低いため、注意が必要です。体温が奪われないための対策として、手袋や帽子を着用しましょう。厚着に注意し、暑いと感じたら脱げるような比較的薄めの衣類を重ね着すると良いでしょう。また肌着については吸湿性や湿り気を留めない機能が備わったものを着用しましょう。汗をかき過ぎないように心掛けましょう。

○いずみフレッシュウォーク ★☆☆

市民の森に春が来た

瀬谷区

8キロ

2月1日(木)

いずみ歩け歩けの会

今川公園から尾根道を市民の森を目指し、早咲きの菜の花を愛で、梅の香りに親しみ、春の兆しを探る午前中のウォークです。

※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30分 鶴ヶ峰公園(相鉄線鶴ヶ峰駅5分)

【コース】鶴ヶ峰公園～二宮イチョゴ園～今川公園～今宿二号橋～都岡幼稚園～森の入口～笹野台大野公園～

【解散】午後0時25分頃 三ツ境駅(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)

◎神奈川の鉄道シリーズ

横須賀の山脈を歩く

横須賀市

6・8キロ

2月3日(土)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
主管：かながわ歩け歩けの会

三浦半島の南部に位置する三浦富士、砲台山、武山の三山の縦走です。標高200m程の山頂からの景色は素晴らしく城ヶ島方面も望めます。また登山道もしっかりして安心して歩けます。下りコースの途中には、いちご狩りも楽しめる津久井浜観光農園(1次解散・入園者は駅までのマイクロバスあります)も通ります。(昼食持参ください)

【集合】午前9時30分 京急長浜駅(トイレは駅で借ってください)

【コース】～三浦富士(183m)～砲台山(204m)～武山、武山不動(200m)・昼食～津久井浜観光農園売店前(1次解散)～

【解散】午後2時20分頃 津久井浜駅(京急)

【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)

◎かながわ WEST

みかん畑に囲まれた“松田城址”

松田町

7キロ

2月2日(金)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会  
主管：厚木歩け歩け協会

松田山の尾根沿いに築かれた城郭の遺構である“松田城址”を訪ね、南北に延びた丘陵からの景色は素晴らしい眺めです。

(昼食時間なし)

【集合】午前9時30分 JR 松田駅前広場(小田急線新松田駅7分・JR 松田駅2分)

【コース】～富士山の見える小径～東名高速高架下(松田庶子)～松田城址入口～城址跡～松田城址入口～東名高架下(松田惣領)～宝寿院(桜観音・WC)～寒田神社～

【解散】正午頃 新松田駅(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】090-4052～8603(神奈川県歩け 松井)

◎ファミリーコミュニケーションウォーク

富士は日本一の山

泉区

7キロ

2月4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：いずみ歩け歩けの会

いずみ台公園から5～6分で富士山が泉区で一番見栄えのするビューポイント晴れていれば最高の富士山が望めます。

(下見時は最高でした) ※昼食時間の設定なし

【集合】午前9時30分 いずみ台公園(相鉄線いずみ野駅7分)

【コース】いずみ台公園～富士塚バス停～和泉小学校～泉公会堂～三柱神社～高飯橋～左馬社～ゆめが丘駅前公園～

【解散】正午頃 ゆめが丘駅(相鉄いずみ野線)

【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)

090-2450-0678 (神奈川県歩け 吉田)

【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)

◇三浦半島最高峰  
大楠山 トレッキング

雨天中止

初級コース

2月4日(日)

湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】 JR 横須賀線 衣笠駅 午前9時  
栄町公園

【参加費】 会員 無料 ・他協会会員300円 ・一般500円

予定コース 衣笠駅→衣笠公園→阿部倉→大楠山木→前田橋バス停

※マスクは各自の判断をお願いします

【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15:00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)

## ◇舞岡公園に早春の息吹を求めて

戸塚区

12キロ

2月7日(水)

生き生きウォーキング  
自然探索の会

舞岡公園は厳冬でまだ早春賦の風景ですが、一步森に入ると山路の足下や梢の先にはもう春の兆しが見えています。里道に下れば♪ はーるの小川はさらさら行くよ どこかで春が生まれてる ♪ 春の息吹を五感に受けて歩きましょう。

【集合】 午前8時30分 JR 戸塚駅 (JR 東海道線) 東デッキ広場

【コース】 ~ 柏尾川沿い ~ 木原生物学研究所 ~ 瓜久保の家 ~ 古民家・小谷戸の里 ~ 小菅ヶ谷北公園 ~ 馬洗川沿い ~

【解散】 午後2時30分頃 上永谷駅 (市営地下鉄ブルーライン)

【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

## ○青空と緑の自然とふれあいウォーク 05-⑪

中区

## 根岸の丘の梅林を訪ねて

7キロ

2月5日(月)

横浜歩け歩け運動連合会

通称・南京墓地(中華義荘)前を通り、旧根岸競馬場跡に造られた根岸森林公園へ。広大な芝生広場の先の梅林を散策。(昼食不要)

【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】 ~ 山元町交差点 ~ 中華義荘 ~ 根岸森林公園 ~ 梅林 ~ レストハウス ~ 根岸外人墓地 ~

【解散】 午後0時30分頃 山手駅 (JR 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】 090-5309-1486 (横浜歩け連合 大菊)

## ○みどり to 自然 to ウォーキング 【※11】

緑区

## 市民の森の山道縦断

12キロ

2月8日(木)

みどりウォーキングクラブ

みどり恒例の山道歩きコース、周囲の喧騒をはねのけ深山を思い起こさせる樹林帯のフカフカ道や滑り落ちそう細道、坂道の多い山歩きを堪能しましょう。 昼食持参

【集合】 午前9時30分 中山駅 北第一公園 (JR・地下鉄)

【コース】 ~ 四季の森公園 ~ 動物の森公園 ~ 三保平 (昼食)

~ 三保市民の森縦断 ~ 新治市民の森外周尾根道 ~

【解散】 午後2時頃 十日市場西公園 ~ 十日市場駅 (横浜線)

【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】 090-3595-6928 (みどりウォーキング 仲田)

## ◎健康ウォーキング教室

中区

120-①

6キロ

2月6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

【野毛山公園コース】 立春を過ぎても寒さが続きます。歩く前後のストレッチ・筋トレで体を労わって歩きましょう。今年度3回目の持久力測定を行います。測定結果を前回と比較し、今後に繋げましょう。

※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・市営地下鉄 桜木町駅 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[京浜急行]

三浦市

## 城ヶ島をスイセンします

13キロ

2月9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

城ヶ島大橋の先は自然豊かな絶景の島！スイセンを求めて！  
(要昼食)

【集合】 午前9時30分 飯盛仲田公園

(京浜急行久里浜線、三崎口駅3分)

【コース】 ~ えのきテラス ~ 小網代の森 ~ 城ヶ島大橋 ~ 城ヶ島公園  
安房埼灯台 ~ うらりマルシェ ~

【解散】 午後2時30分頃 三崎港バス停 (京急バス)

【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

## 富士山一周360度眺望ウォーク⑦

15キロ

2月7日(水)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

富士山一周ウォークも中盤に入り、海拔ゼロ地帯を歩きます。旧東海道の宿場の面影の路、松の常緑と白雪の富士山を望む風光明媚な千本松原の景勝地を歩きます。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】 ~ 沼津中央公園 ~ 旧東海道 ~ JR 片浜駅 ~ 添1号公園  
(昼食) ~ 千本松原 ~ 浮島ヶ原自然公園 ~ 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)

## ○笑顔・みんな元気がみはら 5-⑪

相模原市緑区

## 梅花香る相模原市北公園

9・13キロ

2月10日(土)

さがみはら歩け歩けの会

春到来を告げる梅の花、北公園が誇る全国の梅木 100 種類の梅花と香りを求め小さな春を探して楽しく歩きます。

【集合】 午前9時30分 橋本駅北口デッキ (JR横浜線1分)

【コース】 ~ 橋本公園 ~ 北公園 ~ 横山丘陵緑道 ~ ①横山公園 (昼食) ~ 道保川公園 ~ 田尻第一公園 ~

【解散】 午後2時頃 ②番田駅 (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】 080-5075-1505 (さがみはら歩け 田原)

## ◇真鶴半島めぐりコース

真鶴町  
10キロ

2月10日(土)

箱根町歩く会

約15万年前に噴出した溶岩でつくられた真鶴半島。内袋観音は石切場跡に作られた巨大な石仏です。海上の安全を祈願する貴船祭の行われる貴船神社、源頼朝が安房国へ脱出した際に身を隠したしとどの窟などを見て真鶴駅まで歩く。

【集合】午前9時20分 真鶴駅 ※帰路 真鶴駅からJ利用  
【コース】荒井城址公園～内袋観音～貴船神社～しとどの窟～真鶴駅

【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。問合わせ先 事務局 0460-85-6788

## ◎かながわWEST

## 梅の香りに誘われて

小田原市  
10キロ

2月13日(火)

NPO法人 神奈川県歩け歩け協会  
主管:西湘歩け歩け協会

曾我の冬の風物詩、咲き誇る紅梅・白梅・しだれ梅など新春ならではの梅花三昧に浸ってみませんか。

【集合】午前9時30分 梅の里センター前

(JR 御殿場線下曾我駅1分)

【コース】～原梅林～穂坂家のしだれ梅～城前寺～瑞雲寺(中原梅林)～上府中公園(昼食)～梅の里センター

【解散】午後2時頃 下曾我駅(JR 御殿場線)

【参加費】県協会主管一般 1ページ下段 参加費の案内参照

【問合わせ先】090-3341-7574 (神奈川県歩け 北野)

## ◇ガイドと歩こう東海道 -小田原宿 I-

約6km

NPO法人 東海道ウォークガイドの会

2月10日(土)15日(木)18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・小田原駅・2F 広場(二宮金次郎像前)

【コース】蓮上院土塁～山王神社～松原神社～徳常院～いろいろ

【解散】午後0時30分頃(最終組)小田原城址公園で解散  
(最寄駅)JR・小田原駅(徒歩約12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】〒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

【問合わせ先】080-4815-1570 (渡辺)

## ◎湘南チャレンジ

## 茅ヶ崎の梅めぐり

茅ヶ崎市  
10キロ

2月15日(木)

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

早咲き遅咲きの観梅で早春を感じましょう。  
(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(茅ヶ崎駅7分)

【コース】中央公園～円蔵小学校前～赤羽根梅林～富士見ファーム赤羽根～辻堂駅

【解散】正午頃 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

【問合わせ先】090-8947-9217 (神奈川県歩け 栗原)

## ◎厚木日曜ウォークキングスクール

60-A

厚木市  
7キロ

2月11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

【林神社II コース】小鮎川に沿って北上し、林中から市内が一望できる林神社に向かいます。さらに子之神社を経て市内に戻ります。☆毎回ウォークや健康に関する講座とエンジョイウォーク(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】歩行の習慣・継続方法(歩数計と記録が大切!)

【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】小田急線 本厚木駅 12時30分頃予定

【問合わせ先】080-5540-9978 (神奈川県歩け 一ノ瀬)

## ◎県央一周チャレンジ[海老名市]

## 大山街道を歩こう(3/4)・海老名市

海老名市  
11キロ

2月16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

青山通り大山街道・矢倉沢往還を海老名市から厚木市へ辿り  
富士山・大山を眺め寄り道ウォークキングを楽しみます。

【集合】午前9時30分 海老名市中央公園

(JR、小田急、相鉄、海老名駅2分)

【コース】～河原口交差点～厚木バスセンター～旭町4丁目交差点～酒井青少年広場(昼食)～小田原厚木道路片平交差点～宮前公園～

【解散】午後1時15分頃 愛甲石田駅(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

【問合わせ先】080-5075-1505 (神奈川県歩け 田原)

## ◎花と水辺と祭りウォーク

## 白笹稲荷神社初午祭り

秦野市  
8キロ

2月12日(月)

後援:厚木市議会歩け歩け議員連盟  
厚木歩け歩け協会

関東三大稲荷のひとつ白笹稲荷神社の初午祭り。商売繁盛・五穀豊穰・家内安全等を願う参拝客で賑わいます。沿道には多くの露店が並び、参道では縁起物が販売されます。是非、ご利益の祈願を。  
(昼食時間なし)

【集合】午前9時30分 渋沢駅前広場(小田急線渋沢駅3分)

【コース】～若松町信号～秦野中央運動公園～桜橋側～白笹稲荷神社～今泉名水桜公園～

【解散】午後0時15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

【問合わせ先】090-5312-0135(厚木歩け 大田)

## ◎多摩川を歩こう!再発見ウォーク

## 名刹の深大寺を訪ねる

多摩区  
10キロ

2月17日(土)

かわさき歩け歩け運動連合会

関東屈指の天台宗の古刹。日本最大の厄除大師・東日本最古の国宝仏。武蔵野の水と緑とそばで人気の深大寺を訪ねます。

【集合】午前9時(受付8時30分より)登戸駅多摩川口階段下

トイレは駅で (JR 南武・小田急電鉄登戸駅)

【コース】駅～多摩水道橋～多摩川市民広場～布田駅前～神代水性植物園(昼食)～深大寺～布多天神社～調布駅

【解散】午後1時30分頃 布多天神社(京王線調布駅10分)

【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費案内参照

【問合わせ先】090-1113-3099 (かわさき歩け 山崎)

**◇梅便りの能見堂跡** 小雨決行  
**称名寺を歩く** 14km 途中解散 7k/9k/12k

**2月17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】称名寺 午後3時頃(昼食持参)  
 【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】本郷台駅前→いたち川→長倉→横浜自然観察センター(一次解散)→大丸山→ののほな館(昼食・二次解散)→能見堂跡→京急金沢文庫踏切横(三次解散)→称名寺八角堂→称名寺院内(解散)  
 ◆いたち川を源流の栄区、横浜自然観察の森へと歩きます。午後からは金沢区の残された緑地帯から、称名寺(鎌倉時代の大寺院・四季折々の景観が美しい浄土庭園)へと歩きます。  
 【問い合わせ先】(清水)携帯 TEL090-4125-4165

**◎健康ウォーキング教室** 中区  
**120-②** 6キロ

**2月20日(火)** 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:神奈川県議会議員歩け連盟

【山下公園コース】大さん橋・女神橋等、冬のウォーターフロントを歩きます。歩速・歩幅を測るとご自身の歩きの目安になります。ウォーキング・筋トレを日常生活に取り入れ、体力向上に繋げましょう。  
 ※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)

**◎横浜 18区チャレンジ W 《M17》** 都筑区  
**都筑の梅の名所を巡る** [都筑区] 8キロ

**2月18日(日)** 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

徐々に春めく日差しを求め、可憐に咲き誇る梅の名所を巡ります。公園を周りながら梅花を觀賞し、せせらぎに耳を傾け、足元の草花を追い、春の訪れを感じながら楽しいウォークをしましょう。 昼食ナシ  
 【集合】午前9時 センター北 芝生広場(センター北駅/地下鉄)  
 【コース】～山崎公園～中川八幡山公園～折田不動公園～えだきん～かきのき広場～鴨池公園～ばじょうじやと～都筑中央公園・境田谷戸～  
 【解散】正午頃 センター南駅/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】080-5179-8387 (神奈川県歩け 飯塚)

**◎三水チャレンジウォーク** 麻生区  
**冬暖かなよこやまの道** 10キロ

**2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

多摩よこやまの道は、川崎市麻生区と東京都多摩市の境の遊歩道です。道の途中には、多摩市域を一望でき、天気良ければ富士山まで望める防人見返りの峠や多摩ニュータウンの街並を見渡せます。  
 【集合】午前9時30分 永山北公園(小田急多摩線、永山駅4分)  
 【コース】～多摩東公園～諏訪ヶ岳(三角点)～防人見返りの峠～一本杉公園(昼食)～落合第二公園～  
 【解散】午後1時頃 多摩センター駅(小田急多摩線・多摩モノレール)  
 【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)

**◇三浦半島の春 ウグイスの初音・河津桜・岩礁歩き** 三浦市  
18キロ

**2月18日(日)** 生き生きウォーキング  
 自然探索の会

三浦の丘は、春の兆し。小松ヶ池の河津桜はどうでしょうか。海岸線から畑の丘へ、毘沙門天では岩礁歩き、風車の公園で昼食。午後は小網代の森を目指します。暖かな日差しを受けて、ゆるやかな起伏の畑道・海岸線を楽しみます。ウグイスの初音は聞けるかな。  
 【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～三浦海岸～畑の丘～白浜毘沙門天～宮川公園～岩堂山～シーボニア～小網代の森～夕日の丘  
 【解散】午後4時頃 三崎口駅(京浜急行線)  
 【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

**○かまくら散策(札所)** 鎌倉市  
**鎌倉の十三仏めぐり③** 8キロ

**2月22日(木)** かまくら歴史ウォークの会

十三仏めぐりの最終回です、ゆつくりと参拝しましょう。  
 (昼食場所は設定しません)  
 【集合】午前9時30分 駅前広場(江ノ電 極楽寺駅0分)  
 【コース】広場～極楽寺～成徳院～鎌倉海浜公園～本覚寺～来迎寺～鶴岡八幡宮～鎌倉駅  
 【解散】午後0時10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)

**◎湘南チャレンジ** 藤沢市  
**如月の大仏切通し** 9キロ

**2月19日(月)** 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

如月の街並と切通しを歩いてみませんか。すばらしい眺望に遭うことを願います。(昼食場所は設定していません)  
 【集合】午前9時30分 湘南モノレール線大船駅横広場(JR。モノレール線 大船駅2分)  
 【コース】広場～湘南町屋駅～深沢行政センター～大仏切通し～一向堂公園～鎌倉駅  
 【解散】午後0時15分頃 鎌倉駅(JR横須賀線・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 (神奈川県歩け 栗原)

**○みどり to 自然 to ウォーキング【※7】** 鶴見区  
**スカイウォークを行く** 7キロ・12キロ

**2月23日(金・祝)** みどりウォーキングクラブ

横浜港をベイブリッジから眺めてみよう。臨港パーク、ランドマークタワー等、遠くには富士山の雄姿を望む。周囲を見渡すと何時も違う景色に、思わず上がる歓声。 昼食持参  
 【集合】午前9時 新子安公園 新子安駅(JR・京急線)  
 【コース】～環状北線遊歩道～生麦JC～横浜ストロベリーパーク(休憩・WC)～大黒大橋～大黒ふ頭中央公園(昼食)～スカイウォーク入口(一次解散)～自由歩行～スカイラウンジ(WC)～逆コースで帰途～  
 【解散】午後2時頃 神明社～生麦駅(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】080-5179-8387 (みどりウォーキング 飯塚)

◎健保連かながわ100キロウォーク  
金沢自然公園の梅林巡り

金沢区  
8キロ

2月24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

- 【受付】午前9時30分
- 【集合地】金沢八景公園(京急 金沢八景駅 10分)
- 【コース】～六浦交差点歩道橋～白山道～草舞台公園～金沢自然公園(夏山口)・梅林地区～
- 【ゴール】午後0時30分迄 釜利谷公園(京急 金沢文庫駅10分)
- 【参加費】200円健保連神奈川連合会会員(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】080-7023-8303 (神奈川県歩け 高橋昭二)

◎湘南チャレンジ  
東海大学前駅～伊勢原駅公園めぐり

伊勢原市  
8キロ

2月26日(月)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会  
主管:厚木歩け歩け協会

- おおね公園の河津桜を期待して伊勢原駅まで公園をめぐります。  
(昼食時間なし)
- 【集合】午前9時30分 東海大学前駅南口広場(小田急線東海大学前駅1分)
  - 【コース】～おおね公園～ひかりのまち公園～アクアクリーンセンタ～山王塚公園(石器時代住居跡)～千津公園～
  - 【解散】正午頃 伊勢原駅(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】090-4052-8603(神奈川県歩け 松井)

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道]  
香りと色の花の競艶

保土ヶ谷区  
10キロ

2月25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

- 星川中央公園出発後保土ヶ谷公園梅林、新桜ヶ丘第5公園の梅が咲いていると嬉しいね～ 南本宿公園の梅、花々、鳥の鳴き声に癒され、こども自然公園で梅見ランチ、最高に美味しいですよ!!
- 【集合】午前9時 星川中央公園(相鉄線、星川駅7分)
  - 【コース】～保土ヶ谷公園(梅林)～藤塚インター信号～今井地区センター～桐が作南側信号～南本宿市民の森～子供自然公園(昼食)～
  - 【解散】午後1時15分頃 二俣川駅(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】080-1373-6552 (神奈川県歩け 堀沢)

○自然観察ウォーク  
根岸森林公園の梅

磯子区  
9キロ

2月27日(火)

かなざわ歩け歩けの会

- スタートは、駅前の旧海岸線より東京ドーム約4個分の解放感抜群の根岸森林公園に向かいます。そこには、きっと満開の梅の花と香りが皆様をお迎えいたします。その先の旧根岸競馬場の観覧席は歴史を感じる壮大な建築物です。ゆっくりご覧ください。  
(昼食の設定はありません)
- 【集合】午前9時30分 不動下公園(JR 根岸線 根岸駅 8分)
  - 【コース】～滝ノ上信号～根岸森林公園～同グランド広場～ 南京墓地～中村地区センター～
  - 【解散】正午頃 蔭田公園(地下鉄 吉野町駅 8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】080-7023-8303 (神奈川県歩け 高橋昭二)

◎厚木日曜ウォークキングスクール  
60-B

海老名市  
6キロ

2月25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

- 【門沢橋II コース】相模川右岸から相模大堰を渡り、相模川自転車遊歩道を歩きます。さらに中野公園から門沢橋駅までのコースです。☆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\*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】健康は自己管理(食用油にも善玉油と悪玉油?)
- 【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 相模線 門沢橋駅 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)

◎川崎七区ウォーク [多摩区]  
生田梅園と谷戸里山を歩く

多摩区  
9キロ

2月28日(水)

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

- 開発中の街並み自然一杯の緑地・新鮮な谷戸のどかな里山と梅園は森の中の癒しのスポット小鳥のさえずりがあれば最高です。
- 【集合】午前9時30分(受付時間9時より)登戸駅電鉄絡通路下トイレは駅で (JR南武・小田急線登戸駅)
  - 【コース】駅～登戸3号街区公園～生田梅園～水性植物鑑賞池～嶋田橋～王禅寺分岐点～菅生緑地(昼食)～美しが丘公園
  - 【解散】午後1時頃 美しが丘公園 (東急田園都市線たまプラーザ駅6分)
  - 【参加費】県協会主一般 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)

◇菜の花とスイセンの吾妻山から  
梅の里・曾我梅林へ

二宮町  
16キロ

2月25日(日)

生き生きウォークキング  
自然探索の会

吾妻山山頂の菜の花越しの富士山は、圧巻です。川勾神社に下り、新幹線のガードをくぐり、やぶこきの森に潜り込み、どこに行くのかわからない道です。抜けて、富士見台広場でお昼。午後は山路を一汗かいて六本松跡から梅まつりににぎわう曾我梅林へ。

- 【集合】午前8時30分 JR 二宮駅(JR 東海道線)
- 【コース】～吾妻山～川勾神社～やぶこきの森～富士見台広場～天国への道～六本松跡～曾我梅林～
- 【解散】午後4時頃 JR国府津駅
- 【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

◇三浦海岸  
河津桜鑑賞 トレッキング

雨天中止  
初級コース

2月28日(水)

湘南トレッキングクラブ

- 【集合・出発】京浜急行・三浦海岸駅 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をお願いします
- 【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  
予定コース 三浦海岸駅→河津桜の並木道→小松ヶ池→三浦海岸駅  
歩行距離14km 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)

## 神奈川全市区町村完歩者名簿 2023年 令和5年12月

菅原 時子 様 (厚木市)

## かもめカード完歩者名簿 2023年 令和5年12月

原 義和 (厚木市、40458km/3345回) 関根篤子 (茅ヶ崎市、38885km/3150回) 田中サト子 (横浜市都筑区、38237km/3460回)  
 星川悠紀子 (横浜市磯子区、36380km/3000回) 大村勝躬 (横浜市泉区、32534km/2490回) 根田ウタ子 (横須賀市、29359km/2490回)  
 小長谷久子 (横須賀市、28051km/2400回) 伊藤洋子 (川崎市宮前区、28050km/2310回) 山本好美 (横浜市金沢区、27167km/2305回)  
 浜田秀人 (横須賀市、18249km/1590回) 秋葉京子 (横浜市緑区、17594km/1620回) 白崎清萬 (横浜市戸塚区、16829km/1245回)  
 小林 茂 (大和市、15847km/1500回) 柳川昭夫 (平塚市、14917km/1110回) 浅冨淑彦 (横浜市港北区、14740km/1350回)  
 堀金公雄 (相模原市緑区、10296km/900回) 安室慶雄 (藤沢市、10166km/840回) 福島 裕 (横浜市神奈川区、9853km/900回)  
 長谷川裕 (横浜市旭区、9476km/810回) 伊東尚起 (横浜市港南区、9218km/870回) 江川和子 (横浜市磯子区、9021km/900回)  
 山田裕子 (横浜市戸塚区、8567km/780回) 重田昌利 (横浜市保土ヶ谷区、6502km/630回) 河村昌子 (平塚市、5823km/570回)  
 藤森邦男 (綾瀬市、4122km/300回) 上田登代子 (茅ヶ崎市、2306km/240回) 鈴木モト子 (平塚市、1755km/172回)  
 山田光代 (茅ヶ崎市、1706km/180回) 前原洋子 (横浜市瀬谷区、1644km/180回) (敬称省略)

## 梅の花について

梅花の種類は、大きく分けて「実梅」と「花梅」の2つに分けられます。

実梅は、梅干しなどの梅干しを作るために栽培される梅です。実が大きく、酸味が強いのが特徴です。代表的な品種としては、南高梅、紀州梅、青梅などが挙げられます。

花梅は、観賞用に栽培される梅です。花が美しく、香りが良いのが特徴です。花の色や形、咲き方などによって、さまざまな品種があります。

花梅は、さらに「野梅系」「緋梅系」「豊後系」の3つの系統に分けられます。

野梅系は、日本に自生する梅の系統です。花は白色や紅色で、小輪から中輪咲きのものが多いのが特徴です。代表的な品種としては、寒紅梅、鶯宿梅、枝垂れ梅などが挙げられます。

緋梅系は、中国から渡来した梅の系統です。花は濃い紅色で、大輪咲きのものが多いのが特徴です。代表的な品種としては、紅千鳥、冬至、八重寒紅などが挙げられます。

豊後系は、九州の豊後地方で育成された梅の系統です。花は白色や紅色で、大輪咲きのものが多いのが特徴です。代表的な品種としては、豊後白梅、豊後紅梅、豊後枝垂れ梅などが挙げられます。

また、花梅には、八重咲きの品種も多くあります。八重咲きの梅は、花びらが重なり合った華やかな姿が特徴です。代表的な品種としては、八重寒紅、八重紅千鳥、八重枝垂れ梅などが挙げられます。

梅花は、日本を代表する春の花として、古くから愛されてきました。その美しい姿と香りは、人々を魅了し続けています。

## 2月のおすすめ

## 梅の花の競演をウォーキングで楽しもう！

梅の香りに包まれ、心を癒すコースを用意しました。梅林を散策し、春の訪れを感じに出かけませんか。

No	開催日	コース名	集合時間	最寄り駅	主催
1	2月1日(木)	市民の森に春が来た	9:30	鶴ヶ峰駅	いずみ
2	2月5日(月)	根岸の丘の梅林を訪ねて	9:30	関内駅	横歩連
3	2月10日(土)	梅花香る相模原市北公園	9:30	橋本駅	さがみはら
4	2月13日(火)	梅の香りに誘われて	9:30	下曾我駅	県協会
5	2月15日(木)	茅ヶ崎の梅めぐり	9:30	茅ヶ崎駅	県協会
6	2月17日(土)	梅便りの能見堂跡称名寺を歩く	9:00	本郷台駅	さかえ
7	2月18日(日)	都筑の梅の名所を巡る	9:00	センター北駅	県協会
8	2月24日(土)	金沢自然公園の梅林巡り	9:30	金沢八景駅	健保連
9	2月25日(日)	香りと色の花の競艶	9:00	星川駅	県協会
10	2月25日(日)	吾妻山から梅の里・曾我梅林へ	8:30	二宮駅	生き生き
11	2月27日(火)	根岸森林公園の梅	9:30	根岸駅	かなざわ
12	2月28日(水)	生田梅園と谷戸里山を歩く	9:30	登戸駅	県協会