



KANAGAWA WALKING

かながわ歩け

4

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

春に運動をするとどんな効果があるの？

- ① **自律神経を整える**：春は寒暖差や環境の変化によって自律神経が乱れやすい季節です。さらに、適度な運動はストレス解消になり、また自律神経を整えてくれます。
- ② **骨を丈夫にする**：運動により骨に刺激が加わると、骨の形成が促進されます。さらに、運動により筋肉量が維持・増大することやバランス能力が高まることで、転倒しにくくなり、骨折も予防できます。

◇桜吹雪

弘法山トレッキング

雨天中止

初級コース

4月1日(月)

湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】小田急・鶴巻温泉北口 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4月7日(日)桜舞う大庭城址公園から引地川へ 初級コース
 【集合・出発】JR・辻堂駅北口 午前9時(時間厳守) 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)

◎健康ウォーキング教室

121-①

中 区

6キロ

4月2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】色とりどりのチューリップがお出迎え。颯爽と歩きましょう！初心者も安心。正しい姿勢と歩き方が習得できます。ベテランの方も今の歩きを再チェックする良いチャンスです。
 ※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[小田急電鉄]

藤沢市

御所見女坂“花桃の道”と新幹線

11キロ

4月2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

花桃の咲く女坂へご案内します。赤、白、ピンク、源平桃等450本以上見事に咲き誇る美しい花桃と新幹線とのコラボを楽しみませんか。
 【集 合】午前9時30分 長後公園(小田急線長後駅西口4分)
 長後公園にはトイレがありません。
 【コース】～長後市民センター～くずはら山公園～皇子大社大神
 ～薬王寺～花桃の道(昼食)～少年の森(風の子とりで)
 ～遠藤笹窪谷公園～
 【解 散】午後2時頃 慶応大前バスターミナル(バスにて小田急線・相鉄線・市営地下鉄 湘南台駅へ)
 【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】090-5312-0135(神奈川県歩け 大田)

◎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⑨

11キロ

4月3日(水)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

桜満開の時期、富士市桜の名所広見公園をスタート。ゴールの富士山本宮浅間大社は全国1,300社の浅間神社総本宮。大鳥居と富士山・天然記念物の湧玉池等見どころ満点です。桜と雪を抱いた富士山のコラボをお楽しみ下さい。(標高差40m)
 【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】～広見公園～厚原スポーツ公園～富士西公園(昼食)～富士根南公民館～富士山本宮浅間大社～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)

【マークの説明】口の中は、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)

○いずみリフレッシュウォーク ★★

希望わくわくゆめが丘

旭 区

10キロ

4月4日(木)

いずみ歩け歩けの会

いずみ恒例のゆめ希望ウォークは、今回は希望が丘駅からの旅たちです。途中の和泉川は今年も美しい桜の花が迎えてくれるでしょう。終点のゆめが丘駅は新しく生まれ変わる最後の仕上げの段階です。午前は8キロ、午後は約2キロの全コース10キロです。

【集 合】午前9時30分 中希望が丘第五公園
(相鉄線 希望ヶ丘駅6分)

【コ ー ス】～長屋門公園～狸窪公園～柳明～いずみさんや橋～西部あやめ橋～泉区役所(昼食)～和泉川親水広場～

【解 散】午後1時15分頃 ゆめが丘駅(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)

◎神奈川の鉄道シリーズ【市営地下鉄】

横浜神奈川区の公園を歩く

神奈川区

9キロ

4月9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

横浜港赤レンガ倉庫を起点として湾岸沿いに コットンハーバーまでの散策と神奈川区内の公園を巡ります。4/1リニューアルされた神奈川公園も見所です。(昼食の設定はありません)

【集 合】午前9時30分 桜木町駅前広場(地下鉄・JR 桜木町駅)

【コ ー ス】～赤レンガ倉庫入口～旧プラトホーム前～臨港パーク～コットンハーバー～神奈川公園～反町公園～

【解 散】正午頃 沢渡中央公園(横浜駅西口 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】080-7023-8303 (神奈川県歩け 高橋)

○花と水辺と祭りウォーキング

戸川公園のチューリップ

秦野市

6・10 キロ

4月5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

県立戸川公園のチューリップを目指して歩きます。途中、水無川沿いの桜並木が期待できるかも！丹沢秦野スマートICや桜の里の桜を見ながら風の吊り橋を通って戸川公園に入ります。1次解散は戸川公園からバスで渋沢駅に帰れます。

【集 合】午前9時30分 渋沢駅北口広場(小田急線渋沢駅1分)

【コ ー ス】～桜土手古墳公園～桜の里～丹沢クライミングパーク～風の吊り橋～戸川公園パークセンター(昼食・一次解散)～大倉バス停～堀の郷正八幡宮～

【解 散】午後1時20分頃 渋沢駅(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)

◇足柄古道コース

南足柄市

12キロ

4月10日(水)

箱根町歩く会

地藏堂でソメイヨシノを見物し、楽山荘では400本の三つ葉ツツジ大群落と山桜、椿等の多様な花を見て、足柄神社は日本武尊逆らったため社格は最低の社だが彫刻が素晴らしい※帰路大雄山線

【集 合】南足柄 地藏堂 ○小田急新松田駅、8:50
大雄山線大雄山駅9:05地藏堂行 地藏堂下車

【コ ー ス】夕日の滝～楽山荘～矢倉沢～足柄古道～足柄神社～大雄山駅

【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！横浜も歩こう!!

多摩川さくらウォーク

中原区

10 キロ

4月6日(土)

かわさき歩け歩け運動連合会

川崎の桜の名所の一部等々力公園の桜と土手の支援で植えられた桜並木と記念碑・国の文化財久地円筒分水の桜・分量樋跡の花筏等又ニケ領用水を癒しと楽しめる歩けです。

【集 合】午前9時(受付 8 時 30 分より)JR 南武線武蔵小杉駅北口(JR 南武・東急東横・目黒・新東急線尚横須賀線は駅案内無し)

【コ ー ス】駅前～こすぎ公園～多摩川桜の碑～等々力公園～竹橋ニケ領用水～大石橋～スクラム 21～ニケ領円筒分水～久地ふれあい公園(昼食)～久地さくら緑地～龍巖寺～駅

【解 散】午後1時50分頃 久地駅 (JR 南武線)

【参加費】主催団体一般 1 ページ下段 参加費案内参照

【問い合わせ先】090-1113-3099 (かわさき歩け 山崎)

◇ぐるっと一周大磯・

春の風を楽しむ

大磯町

14キロ

4月10日(水)

生き生きウォーキング
自然探索の会

旧東海道の松並木から、高来神社へ。神社うらからゆつくりと高麗山へ登り湘南平へ。展望台からの眺めは素晴らしい。愛宕神社へ下り、春の山道を味わい大磯運動公園で昼食です。午後は、城山公園・旧吉田邸を見学し再び東海道の松並木を楽しむ・大磯一周。

【集 合】午前8時30分 JR 大磯駅前(JR 東海道線)

【コ ー ス】～高来神社～高麗山～湘南平～愛宕神社～大磯運動公園～城山公園～旧吉田邸～旧東海道の松並木～

【解 散】午後2時30分頃 JR 大磯駅

【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

◎神奈川の鉄道シリーズ〔東急電鉄〕

春爛漫・桜の県立三ツ池公園

鶴見区

11キロ

4月7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

春爛漫とした陽気に包まれてさくら色に染まる三ツ池公園へ！ひと時の安らぎを探しに！(要昼食)
(横溝屋敷にて希望者に甘酒◀有料▶)

【集 合】午前9時 西友前デッキ
(JR 京浜東北線 鶴見駅西口2分)

【コ ー ス】～總持寺三門～石原裕次郎の墓～北寺尾～三ツ池公園～二ツ池～みその公園横溝屋敷(昼食)～

【解 散】午後1時30分頃 いの池(師岡熊野神社前)
(東急電鉄東横線 大倉山駅)

【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】090-5309-1486 (神奈川県歩け 大菊)

◎横浜 18 区チャレンジ W 《M1》

岩瀬から洗井沢川に行く

栄 区

8キロ

4月11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

目に優しい若葉の香る季節、鎌倉市の市境まで登り、峠を越え、栄区に入ります。横浜環状南線(釜利谷 JC～戸塚迄)の工事中を通り洗井沢川、いたち川から本郷台駅迄、新緑の山道を楽しみましょう。

【集 合】午前9時30分 湘南モレール横広場 大船駅
(東海道線・横須賀線・根岸線・モノレール)

【コ ー ス】～笠間中央公園～岩瀬下関防災公園～市境峠越え～荒井沢中谷公園～工事現場～洗井沢川せせらぎ緑道～大いたち・小いたち橋～(昼食ナシ)

【解 散】正午頃 本郷地区センター横～本郷台駅／根岸線

【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)

○青空と緑の自然とふれあいウォーク 06・① 港町横浜散歩とチューリップ 西 区 8キロ 4月12日(金) 横浜歩け歩け運動連合会 「ガーデンネックレス横浜 2024」開催中です。花いっぱい公園を巡り、春を満喫しましょう。（昼食不要） 【集 合】午前9時30分 そごう2階鐘の広場 横浜駅東口3分（JR、京急、相鉄、MM、市営地下鉄） 【コース】～横浜アンパンマンこどもミュージアム～日本丸メモリアルパーク～汽車道～新港中央公園～大さん橋ターミナル～山下公園～ 【解 散】午後0時30分頃 横浜公園水の広場 関内駅3分（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】090-5309-1486（横浜歩け連合 大菊）	◎厚木日曜ウォーキングスクール 61-A 海老名市 8キロ 4月14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 【海老名運動公園 コース】相模大橋を渡り、海老名運動公園を目指します。公園内で1kmの歩行速度を測ります。「10分の壁」破れますか。☆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】速歩測定（1km速歩測定） 【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】一律500円 小雨決行 昼食は不要 【解 散】相鉄線・小田急線 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）
◇春の花を探して 県立四季の森トレッキング 雨天中止 初級コース 4月12日(金) 湘南トレッキングクラブ 【集合・出発】JR・横浜線 中山駅 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 歩行距離8km 解散12:00頃（レクリエーション保険付） 次回4月29日（月）シーズン到来山開き 大野山 雨天中止 【集合・出発】JR・御殿場線 谷峨駅 午前8時30分 初級コース 【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）	◇新緑の四季の森から 《クマガイ草》を訪ねて 緑 区 14キロ 4月14日(日) 生き生きウォーキング 自然探索の会 若葉が耀きだした、四季の森公園・里山ガーデン・三保の森・新治の市民の森に潜って一日歩きます。大都市横浜の中にこんなにも新緑・若葉の森があるのですね。大いに楽しみながら活力をもらいましょう。午後には、圧巻のクマガイ草の群生を訪ねます。 【集 合】午前8時30分 JR 中山駅（JR 横浜線） 【コース】～四季の森～里山ガーデン～三保市民の森～若葉台団地～クマガイ草の群生～新治市民の森～ 【解 散】午後3時頃 JR 十日市場駅（JR 横浜線） 【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
○笑顔・みんな元気がみはら 6・① 桜百華の道を歩こう 相模原市南区 7・11 キロ 4月13日(土) さがみはら歩け歩けの会 いずみの森から東原桜公園から桜百華の道とさくら公園と桜道を歩きます。 【集 合】午前9時30分 大和なでしこ広場（小田急線・相鉄線大和駅1分） 【コース】～せせらぎ広場～東原さくら公園～①芹沢公園（昼食）～イオンモール座間～桜百華の道～さくら広場～ 【解 散】午後1時45分頃 小田急相模原駅（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】080-5075-1505（さがみはら歩け 田原）	○西湘例会 高松山とはなじょろ道 松田町 10キロ 4月15日(月) 西湘歩け歩け協会 田代向バス停から明治末期まで花嫁さんが通った『はなじょろ道』と呼ばれた道等を通り標高 801mの高松山に登ります。大きく裾を広げた富士山が迎えてくれる山頂で昼食です。その後、尺里峠（第六天）を経由して田代向バス停まで下ります。 【集 合】午前8時30分 小田急線新松田駅前広場（トイレは駅で）（9時5分発「寄」行きのバス発車までの間に受付実施します） 【コース】～田代向バス停～長寿橋～はなじょろ道～高松山～尺里峠（ひさりとげ）～長寿橋～田代向バス停（各自バスで新松田駅へ） 【解 散】午後4時頃（新松田駅） 【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】090-6165-1652（西湘歩け 宮川）
◇ガイドと歩こう東海道 -箱根宿- 約 5.6 km NPO法人 東海道ウォークガイドの会 4月13日(土) 18日(木) (要予約) 【集 合】午前9時～9時30分（最終組受付） （集合場所）箱根登山鉄道・箱根湯本駅 4番バスのりば前 【コース】甘酒茶屋～旧街道石畳道・杉並木道～箱根関所跡 【解 散】午後1時10分頃（最終組）箱根駅伝の碑前で解散（最寄バス停）箱根町港（箱根湯本駅までバスで約40分） 【参加費】一般 1,000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.jp 【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（渡辺）	◎健康ウォーキング教室 121-② 中 区 6キロ 4月16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 【イタリア山庭園コース】異国情緒あふれる山手の町並みを楽しんで下さい。正しい姿勢で歩く効果的な有酸素運動になります。定期的に歩速を測り、体力向上に繋げましょう。無理をせず継続することが大切です。※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 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）

◎三水チャレンジウォーク

相模原市南区

相模川の春景色

8キロ

4月17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

相模川の三川公園から対岸の厚木の景色と相模川の春の息吹を満喫しながら、のんびりとそろそろ歩きを楽しみませんか。

※正午頃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 海老名中央公園
(相鉄線・小田急線・JR 相模線、海老名駅3分)

【コース】～相模三川公園～新田橋スポーツ広場～座架依橋～風と花の観光休憩書あらいそ～相武台下駅

【解 散】午後0時20分頃 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】090-2450-0678 (神奈川県歩け 吉田)

◇春の六国見山

小雨決行

散在が池を歩く

11キロ

4月20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】JR本郷台駅前 午後1時 30 分頃(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】JR 本郷台駅前→岩瀬→六国見山→今泉台→散在が池(昼食)→公田里山→本郷台駅前(解散)

◆六国見山は、標高 147.4mで壮大な眺望と豊かな自然を楽しむハイキングコースです。また、北鎌倉の円覚寺の奥山に当たり、鎌倉の海が一望できるパワースポットでもあります。相模、武蔵、安房、上総、下総、伊豆の六国を見渡すことができるので、六国見山という名前がつけました。

【問い合わせ先】(清水)携帯 TEL090-4125-4165

○みどり to 自然 to ウォーキング【※1】

緑 区

春の里山ガーデンとグランベリーパーク

12 キロ

4月18日(木)

みどりウォーキングクラブ

里山ガーデンで華やかな大花壇を堪能。三保市民の森を突っ切り若葉台で休憩。春野菜の育つ農専地区を通り、水道道から鶴間公園へ。見どころが多く変化富んだ飽きないコースです。(昼食持参)

【集 合】午前9時30分 中山駅北第一公園
中山駅(横浜線・地下鉄:出口 1)

【コース】～四季の森公園～里山ガーデン～三保市民の森～若葉台団地(昼食)～道正橋(東名)～農専地区～水道道～

【解 散】午後2時頃 鶴間公園～グランベリーパーク
南町田グランベリーパーク駅(東急田園都市線)

【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(みどりウォーク 飯塚)

◎湘南チャレンジウォーク

藤沢市

藤沢のフジめぐり

13キロ

4月21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

棚より垂れて咲き誇るフジの花、髪飾りを思わせる優雅な形、周囲に芳香を放つフジの花は、藤沢市の花に指定され市内各所に藤棚が見受けられます。今回はそのルートを訪ねて春を満喫しましょう。(昼食持参/みどりウォーキングクラブの ビンゴスタンプ対象外)

【集 合】午前9時 藤沢駅前サンパール広場(東海道線・小田急)

【コース】～旧近藤邸～新林公園～奥田公園～藤沢市役所～遊行寺～御殿辺公園～白幡神社～鳥森公園(昼食)～皇大神宮参拝～引地川親水公園～長久保公園～

【解 散】午後2時頃 鳥羽立体交差記念碑～辻堂駅

【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】090-2259-0105 (神奈川県歩け 桑原)

◎県央一周チャレンジ[清川村]

清川村

新緑の宮ヶ瀬水の郷とつつじ

9キロ

4月19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

あいかわ公園のつつじを見ながら風の丘の丘、新緑の宮ヶ瀬湖畔の南岸を通り水郷大つり橋(310m)を渡り交流館へ行きます。

【集 合】午前9時50分 半原バス停(小田急線本厚木駅から神奈川中央交通バスで50分) 本厚木駅発 8:00,20,40,9:00
小田急線利用の方は「宮ヶ瀬ダムハイキングバス」がお得

【コース】～あいかわ公園パークセンター～風の丘～宮ヶ瀬ダムサイト～やまびこ大橋～大つり橋～交流館～水の郷広場(昼食・解散式)～

【解 散】午後1時30分頃 宮ヶ瀬バス停(小田急線本厚木行)

【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】080-5075-1505 (神奈川県歩け 田原)

◇鎌倉幕府の自然の要害・三方の尾根を巡る

鎌倉市

18キロ

4月21日(日)

生き生きウォーキング
自然探索の会

武家の古都・鎌倉は、三方が山に囲まれ、一方は海に面した、攻めにくく、守りやすい地形。約 800 年前、源頼朝が幕府開設に選んだ地。新緑の三方の尾根を回ります。起伏も距離もありますが、一日中緑の中を楽しんで歩きましょう。

【集 合】午前8時30分 亀ヶ岡八幡宮(JR 逗子・京急逗子葉山)

【コース】～やまなみルート～光触寺～天園コース～葛原岡～大仏切通し～極楽寺～海浜公園(由比ガ浜)～

【解 散】午後4時頃 JR鎌倉駅

【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

◎川崎七区ウォーク [幸区]

幸 区

雪柳ロードを歩く

8キロ

4月20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

多摩川の河川敷きの散歩道の両側に咲く雪柳とハマ大根の花を観賞しながら心地良い風にあたり爽快にゆつくり歩きます。

【集 合】午前 9 時(受付時間 8 時 30 分より)JR 川崎駅中央西口広場
昼食時間設定無し (JR 南武・京浜東北・東海道線)

【コース】駅～堀川町公園～さいわい緑道～御幸公園(トイレ)～多摩川(雪柳ロード)～ガス橋下～綱島街道～武蔵小杉駅

【解 散】午前 11 時 45 分頃 武蔵小杉駅
(JR 南武・横須賀・東急東横・目黒線)

【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)

○自然観察ウォーク

港南区

ビートルズトレイルを歩く

13キロ

4月23日(火)

かなざわ歩け歩けの会

港南区内の円海山系(153m)から自然観察センターを抜け港南台駅へと戻る尾根道コースです。春の日差したっぷりの森林浴を楽しみながら、今年も元気に歩きましょう。(昼食ご持参ください)

【集 合】午前9時30分 港南台駅イオン横広場(JR 根岸線 港南台駅)

【コース】～いっしんどう広場～大丸山～自然観察センター(昼食・1次解散)～昇龍橋～光明寺おみろい～思金神社前～

【解 散】午後2時頃 港南台駅(JR 根岸線)

【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)

○かまくら散策(札所) 鎌倉33観音めぐり① 鎌倉市 10キロ 4月25日(木) かまくら歴史ウォークの会 札所めぐりのスタートです。市内に点在している33観音を、ゆっくりと巡礼します。(昼食場所は設定予定です) 【集合】午前9時30分 八坂神社 (JR横須賀線・江ノ電、鎌倉駅西口7分) 【コース】～報国寺～光徳寺～明王院～浄妙寺～杉本寺～瑞泉寺～鎌倉宮～鎌倉駅(東口) 【解散】午後1時頃 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)	◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道] 新緑の和泉川 泉区 8キロ 4月28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 せせらぎの音も温かみを増し岸辺は若葉の並木道が続き鍋屋の森へ誘います。いつもの公園も緑に霞みこの時期だけの景色がひろがります。 ※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30分 地蔵原の水辺 (相鉄いずみの線 いずみ中央駅1分) 【コース】～四ッ谷橋～鍋屋の森～天王森泉公園～俣野公園～境川遊水地公園～六会駅前公園～ 【解散】正午頃 六会日大前駅(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】080-1373-6552 (神奈川県歩け 堀沢)
◎神奈川の鉄道シリーズ[小田急電鉄] 引地川・フジ史跡ロード散策① 藤沢市 11キロ 4月26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 藤棚から紫色の花房が垂れる“フジロード”を鑑賞しませんか。引地川沿いを2回(湘南台～善行～鵠沼海岸)に分けて散策します。 【集合】午前9時30分 湘南台公園 (小田急線・相鉄線・市営地下鉄 湘南台駅東口6分) 【コース】～円行公園～桐ヶ谷公園～なかもむら公園～鍛冶山公園～二番橋公園(昼食)～大庭丸山公園～引地川親水公園～ 【解散】午後1時30分頃 善行駅(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)	◎厚木日曜ウォーキングスクール 61-B 海老名市 6キロ 4月28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 【相模三川公園 I コース】あゆみ橋を渡って三川公園まで。講座の後、ららぽーと側から海老名駅まで歩きます。 ☆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】靴の選定と履き方(靴を正しく履いていますか?) 【集合】午前9時 厚木公園(はとぼっ公園)(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 線・小田急線 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)
◎健保連かながわ100キロウォーク・自由歩行 東京湾眺望と海辺の公園 横須賀市 8キロ 4月27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 ヴェルニー公園 (京急 汐入駅 5 分/JR 横須賀線 横須賀駅 10 分) 【コース】～これっきり坂～平和中央公園～不入斗公園入口～横須賀アリーナ前～うみかぜ公園～ 【ゴール】午後0時 30 分迄に海辺つり公園 (京急、堀ノ内駅 10 分) 【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】090-5309-1486 (神奈川県歩け 大菊)	◎特別企画 箱根峠越えウォーク大会 箱根町 28キロ 4月29日(月・祝) NPO法人神奈川県歩け歩け協会 箱根のパワースポットをめぐる春のウォーキングを楽しみましょう。 コースの分岐点には案内の役員を配置しております。(自由歩行) 【集合・出発】受付午前8時 早川河川敷(小田急 箱根湯本駅 5 分) 出発式:8時30分～ 途中まで集団歩行 【コース】箱根湯本～須雲川探勝道～畑宿～甘酒茶屋～箱根駅伝の碑～箱根峠～山中城址前～三島大吊橋～三嶋大社 【ゴール】午後 5 時まで 三嶋大社(三島駅15 分 JR 東海道線) 【持ち物】飲料水・昼食・手袋・雨具 *トレッキングシューズを推奨 【参加費】事前(3/31 まで)2,000 円 郵便振替口座 00210-8-124291 「箱根峠越え」と明記、氏名・住所・携帯番号・年齢・性別を記入 当日 2,500 円 (雨天決行)詳しくは:kanagawaaruke.jp 【問い合わせ先】090-1264-2541(前川) E-mail:info@kanagawaaruke.jp

かもめカード完歩者名簿 2024年 令和6年2月

原 義和(厚木市、40764km/3375 回) 関根篤子(茅ヶ崎市、39199km/3180 回) 田中サト子(横浜市都筑区、38543km/3490 回)
大村勝躬(横浜市泉区、32849km/2520 回) 篠原和雄(川崎市幸区、32287km/2715 回) 伊藤洋子(川崎市宮前区、28364km/2340 回)
田中年子(横浜市南区、27607km/2340 回) 山本好美(横浜市金沢区、27485km/3335 回) 菅原時子(厚木市、20734km/1890 回)
内田博朗(横浜市栄区、12106km/1020 回) 前原佐内(横浜市戸塚区、11825km/1050 回) 稲垣昭子(綾瀬市、7938km/810 回)
重田昌利(横浜市保土ヶ谷区、6853km/660 回) 河村昌子(平塚市、6120km/600 回) 山田光代(茅ヶ崎市 2012km/210 回)
高木美香(横浜市青葉区、1796km/180 回)(敬称省略)

箱根峠越えウォーク大会

2024 年

4月29日(月・祝)

28km

箱根湯本

8:30

三嶋大社

17:00



箱根のパワースポットを巡る、
春のウォーキング

【参加費】

当日 2,500 円

事前 2,000 円

- 集合：午前 8 時 30 分(受付は 8 時より) 早川河川敷(小田急箱根湯本駅下車 5 分)
- コース：箱根湯本～早雲寺～須雲川探勝道～畑宿～甘酒茶屋～箱根駅伝の碑～
箱根峠～山中城址～三島大吊橋～錦田一里塚～三嶋大社
- チェックポイント：①箱根湯本 ②甘酒茶屋 ③箱根駅伝の碑 ④山中城址 ⑤三嶋大社
- ゴール：午後 5 時 三嶋大社(JR 東海道線三島駅 15 分) ゴールは午後 5 時で締め切ります。
- 参加費：事前 2,000 円 当日 2,500 円 事前申し込み締め切り 3 月 31 日(日)
- 事前申込：郵便振替口座 00210-8-124291 箱根峠越え 28 キロ実行委員会
「箱根峠越え」と明記・氏名・住所・携帯番号・年齢・性別を記入してください。
振込手数料はご負担ください。振込み受領証は当日持参してください。
弁当・飲料・雨具・健康保険証(マイナンバーカード)等を持参してください。
雨天決行(但し、荒天の場合は中止することもあります。この場合、返金はいたしません。)
- 主催：NPO 法人神奈川県歩け歩け協会 ・主管：箱根峠越え大会実行委員会
- 問い合わせ：神奈川県歩け歩け協会 前川(090-1264-2541) E-mail: info@kanagawaaruke.jp

〈キリトリ〉

事前参加申込書		3 月 31 日(日)まで		領収証	
2024年4月29日(月・祝)箱根峠越えウォーク大会		2024 年 月 日		2024 年 月 日	
“箱根峠越えウォーク大会“に参加費 2,000 円を添えて参加申し込みをします。				様	
氏名	携帯電話	年齢	男・女	金 2,000 円	
住所 〒	担当役員		但し、4月29日箱根峠越えウォーク大会参加費として		
E-mail			担当役員		
				印	