



KANAGAWA WALKING

かながわ歩け

6

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>

5月から始める熱中症対策

熱中症は夏に起こるものと思っている方も多いのではないのでしょうか。実は熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します。特に5月は、まだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。熱中症とは、暑さが原因で起こる体調不良の総称です。私達の体温は37度前後のとても狭い範囲に調整をして生命を維持しています。しかし、暑さによって体温調節機能がうまく働かなくなると、体温が急激に上昇して、さまざまな症状が起こります。

◎川崎七区ウォーク [麻生区]
柿生の里とあじさい寺

麻生区
 10キロ

6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

多摩丘陵の豊かな自然を残し「ウォーキングと長寿の町」柿生の里の散歩道として知られている人気のあるコースを歩きます。

【集合】午前9時(受付時間8時30分より)新百合ヶ丘駅南口
 昼食時間設定 (小田急小田原・多摩線)

【コース】駅～山口白山公園～おつ越し山～浄慶寺～麻生川～
 月読神社～籠口の池公園～むじなが池公園(昼食)～駅

【解散】午後1時30分頃 新百合ヶ丘駅
 (小田原小田原・多摩線)

【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】090-1113-3099 (神奈川県歩け 山崎)

○青空と緑の自然とふれあいウォーク 06-③
横浜の文芸を訪ねて

南区
 10キロ

6月2日(日)

横浜歩け歩け運動連合会

横浜は、文学・詩・歌など言語表現芸術の宝庫！今回は、横浜の中心部を歩き、改めて横浜の文芸に触れてみましょう。(要昼食)

【集合】午前9時 横浜公園水の広場

(関内駅 3分/JR 根岸線・市営地下鉄)

【コース】～岡倉天心生誕之地～福富町西公園～美空ひばり像～
 伊勢佐木町ブルース歌碑～横浜橋通商店街入口～三吉
 演芸場～睦町公園(昼食)～蒔田公園～

【解散】午後1時30分頃 蒔田公園(南太田駅10分/京浜急行線)
 <<解散後、横歩連の総会を行います>>

【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)

◇イワタバコ咲く

雨天中止

鎌倉名越切通しトレッキング

初級コース

6月1日(土)

湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】JR・逗子駅 京急逗子葉山駅 亀ヶ岡八幡宮午前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

【コース】亀ヶ岡八幡宮→披露山公園→名越切通し→
 旧華頂宮邸→鎌倉駅

歩行距離12km 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)

○西湘月例会

真鶴町

星ヶ山さつきの郷

14キロ

6月4日(火)

西湘歩け歩け協会

紺碧の駿河湾を望む『星ヶ山公園さつきの郷』に真っ赤に咲き乱れる『さつき』に囲まれての昼食は最高です。

頂きからは真鶴半島～伊豆半島が、晴れた日には房総半島から大島まで一望できます。

【集合】午前9時30分 根府川駅前広場 (JR 東海道線)

【コース】～白糸川釈迦如来堂～昌満寺～見晴らし台～江の浦林道～白銀林道～星ヶ山公園さつきの郷～ゆめ公園～真鶴駅

【解散】午後3時頃 真鶴駅 (JR 東海道線)

【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】090-3341-7574 (西湘歩け 北野)

【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)

◎健康ウォーキング教室

122-①

中 区

6キロ

6月4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

【野毛山公園コース】年に3回行う持久力測定の1回目です。25m速歩と3分間速歩を行い、前回と比較して、持久力の変移を確認できます。昼休み時はアジサイとバラの共演を楽しんでください。

※当日受付、どなたでも参加できます。

※持久力測定

【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 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)

○花と水辺と祭りウォーキング

三川公園の風は爽やかに!!

厚木市

9キロ

6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

解放感溢れる遊歩道より相模川と中津川の川沿いを心地よく歩きます。新相模大橋では富士山と大山の雄姿を望む総会ウォークです。解散式で厚木歩け完歩表彰を、その後、厚木歩け総会を行います。(総会参加者に軽食準備します)(昼食時間設けていません)

【集 合】午前9時30分 海老名中央公園

(小田急線・相鉄線・JR 相模線海老名駅5分)

【コース】～三川公園～新相模大橋～鮎津橋～妻田ひびき公園

～第二鮎津橋～厚木中央公園～アミュー厚木会議室～

【解 散】午後0時15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)

◎バス・ウォーキング

富士山一周360度眺望ウォーク⑪

雨天決行

17キロ

6月5日(水)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

白糸の滝をスタート。天使の森を経由して富士山の全景を真東に仰ぐ神秘的な湖の「田貫湖」にて昼食。東海自然歩道の富士山麓に残された数少ない湿原の「小田貫湿原」、朝霧高原の隠れた小さな名瀑府「陣馬の滝」等経路し「麓山の家」ゴールのコースです。

【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】～白糸の滝～天子の森キャンプ場～田貫湖～小田貫湿原～陣馬の滝～麓山の家～海老名 SA～

【解 散】午後7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

水無月園と花菖蒲総会

相模原市南区

10キロ

6月8日(土)

さがみはら歩け歩けの会

木もれびの森で森林浴を楽しみ相模原公園へ辿り着き水無月園の約120種類2万6千株の花菖蒲を鑑賞します。終了後さがみはら歩けの総会を開催します。

【集 合】午前9時30分 相模大野中央公園

(小田急線相模大野駅7分)

【コース】～若松小交差点～木もれびの森～相模原公園・モニュメント広場(昼食)～水無月園～下丸中第二公園～

【解 散】午後1時20分頃 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】080-5075-1505 (さがみはら歩け 田原)

◇鎌倉湖のイワタバコを楽しむ

頼朝の永福寺に下る

鎌倉市

13キロ

6月5日(水)

生き生きウォーキング
自然探索の会

イワタバコの葉が、煙草の葉に似ていて、湿った岩の割れ目から咲いているところから名前が付けました。他でも見れますが、鎌倉湖のイワタバコが一番のおすすめスポットです。さあ！見に行きましょう。可憐なイワタバコと緑陰に富んだ楽しさ2倍のコースです。

【集 合】午前8時30分 JR北鎌倉(JR横須賀線)

【コース】～六国見山～緑の尾根路～荒井沢緑地～鎌倉湖(イワタバコ)～今泉台～永福寺～鎌倉宮～鎌倉八幡宮

【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

◇栄区瀬上沢のゲンジホタルを

観て歩く

小雨決行

10キロ

6月8日(土)

さかえ歩け歩けの会

【集 合】JR本郷台駅前 午後6時

【解 散】JR本郷台駅前又は港南台駅前 午後9時頃

【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→瀬上沢→本郷台駅前(又は港南台駅前)

◆平坦地を歩きます。山間部の瀬上沢で点滅する光は幻想的です。昨年はいっぱい飛んでいました。

【問い合わせ先】(清水)携帯 TEL090-4125-4165

○いずみリフレッシュウォーク★

俣野の里山とトマト園

藤沢市

8キロ

6月6日(木)

いずみ歩け歩けの会

俣野の里山から石井トマト園を訪ね、花と緑の俣野別邸庭園で総会を開きます。終了後境川沿いに藤沢本町までのウォークです。

※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 善行公園(小田急線、善行駅5分)

【コース】～神奈川県立SPセンター～体育センター前信号～立石橋～石井トマト園～俣野別邸庭園(総会・WC)～立石橋～白旗公園～

【解 散】午後0時30分頃 (藤沢本町駅、小田急江の島線)

【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 -品川宿-

約6.1km

NPO法人 東海道ウォークガイドの会

6月8日(土)13日(木)16日(木) (要予約)

【集 合】午前9時～9時30分(最終組受付)

(集合場所)京浜急行 新馬場駅 北口改札口

【コース】荏原神社～品川寺～海雲寺～浜川砲台跡～坂本龍馬像

【解 散】午後0時30分頃(最終組)

京浜急行・立会川駅で解散

【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

【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】〒252-0013 座間市栗原 1012-2

東海道ウォークガイドの会 宛

【問い合わせ先】080-4815-1570 (渡辺)

◎横浜 18区チャレンジW 《M4》

金沢区

八景島のアジサイと水際線緑地 [金沢区] 9キロ

6月9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

八景島のアジサイ鑑賞後は、台風(R元年)の高波で被害を受けた水際線緑地の岸壁が、新たに護岸遊歩道として生まれ変わりました。千葉方面に広がる、海の景色を見て歩きましょう。昼食設定なし

- 【集合】午前9時 文庫ふれあい広場 金沢文庫駅(京急線)5分
【コース】～称名寺赤門～芝口休憩所～八景島アジサイロード～マリンゲート～海の散歩道～水際線緑地休憩所～長浜水路遊歩道～産業振興センター～
【解散】午後0時15分頃 産業振興センター駅(金沢シーサイドライン)
【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)

◎神奈川の鉄道シリーズ[京浜急行]

葉山町

県立葉山公園

8・13キロ

6月13日(木)

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

葉山マリーナから砂浜を森戸神社へと向かいます。潮の香りと波の音の波長が心を穏やかにしてくれます。その先に続く葉山公園では海に浮かぶ富士山を眺めながらの昼食です。今回は海と山との欲張りコースです。(昼食持参ください)

- 【集合】午前9時30分 亀ヶ岡八幡宮境内(横須賀線:逗子駅4分、京急線:逗子葉山駅・北口改札口)
【コース】～渚橋～森戸神社～アジサイ公園入口～大峰山山頂広場～旧役場前バス停～葉山公園(昼食・1次解散)～葉山町役場前公園～長柄歩道橋～
【解散】午後2時頃 宗泰寺P(京急逗子葉山駅 4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)

◎厚木日曜ウォーキングスクール

厚木市

62-A

7キロ

6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

【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(6～8㎞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】歩幅・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】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)

◎県央一周チャレンジ[相模原市]

相模原市緑区

梅雨空に輝くあじさいを訪ねて

8キロ

6月14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

相模原市北公園を訪ね、市の花「あじさい」和洋約200種類1万株の百花繚乱を楽しみます。真白なアナベル(北米原産)が推奨です。昼食時間は設けていません。

- 【集合】午前9時30分 橋本公園(JR 横浜線橋本駅10分)
【コース】～市立北公園・あじさい園～塚場交差点～子供広場～横山丘陵緑道～横山公園～
【解散】午後0時10分頃 上溝橋(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】080-5075-1505 (神奈川県歩け 田原)

◇新緑のコース

箱根町

10キロ

6月10日(月)

箱根町歩く会

屏風山の奥が深い新緑の中を歩く。この道は関所破りの道といわれた、石畳の道に出てからは赤穂浪士で名高い甘酒茶屋を通り、郷里の伊豆の大瀬村に帰ろうとした少女”たま”が手形のなないばかりに関所破りをして獄門にかけられ処刑された池を通る。

- 【集合】午前9時20分 箱根町 箱根 駅伝栄光の碑
○小田原駅東口 箱根登山バス3番箱根町港行 箱根町下車(小田原駅より60分) 伊豆箱根バス5番関所跡行 箱根町下車
【コース】屏風山～甘酒茶屋～お玉が池～元箱根
※帰路 箱根登山、伊豆箱根バス利用
【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!!

港北区

大熊川のアジサイ緑道

10キロ

6月15日(土)

かわさき歩け歩け運動連合会

あじさいの見頃を迎え美しい花が梅雨時期雨にうたれ癒されそんなスポットの場所を JA 農協で新鮮野菜の購入とダブルの楽しみを堪能できるウォークです。

- 【集合】午前9時(受付8時30分より) 新横浜駅北広場(JR 横浜・市営地下鉄ブルー・新東急・新相鉄線1分)
【コース】～駅前～日産スタジアム前～大熊川～あじさい緑道～JA 横浜販売所～茅ヶ崎公園(昼食)～正覚寺～
【解散】午後1時頃 センター南駅(地下鉄ブルー&グリーン)(新相鉄・新東急駅案内無し) 当会員ウォーク終了後総会
【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)

◎湘南チャレンジウォーク

秦野市

大根川・善波川のアジサイ散歩道

7キロ

6月11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

約2.5Km 続くあじさい散歩道を歩きます。途中、富士山、丹山の山々、箱根の山々が見られるビューポイントがあります。(昼食時間は設けていません)

- 【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～大根川と善波川の合流点～谷戸岡公園
【解散】正午頃 鶴巻温泉駅(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[東急電鉄]

港北区

松の川緑道を散歩

10キロ

6月16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

地域の方々が「宝物」と称する松の川緑道は野生植物の宝庫。緑と歴史を刻んできた古刹を満喫しましょう。(要昼食)

- 【集合】午前9時 慶応義塾大学協生館前(日吉駅2分/東急東横線・東急新横浜線・市営地下鉄)
【コース】～松の川緑道～蟹ヶ谷榎公園～蓮花寺～能満寺～影向寺～川崎市民プラザ～
【解散】午後0時30分頃 末長姿見台公園(梶が谷駅5分/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】090-5309-1486 (神奈川県歩け 大菊)

◇貴重な葉山の棚田を訪ね 国際村から三が岡へ

葉山町
17キロ

6月16日(日)

生き生きウォーキング
自然探索の会

緑の三浦アルプスを越え、奥葉山から、「にほんの里100選」のひとつにも選ばれている素晴らしい里風景の「上山口の棚田」を訪ねます。湘南国際村から水源を巡り緑濃い三が岡山頂から「海と富士山」を楽しみます。里山・ギョギョと輝く波。 **健脚コース**

【集合】午前8時30分 JR東逗子（JR横須賀線）
【コース】～五霊神社～乳頭山～上山口小～棚田～湘南国際村～水源～茅山荘～旧役場前～三が岡～
【解散】午後4時 逗子葉山駅（京急線）
【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

○みどり to 自然 to ウォーキング【※3】 木漏れ日緑道と紫陽花

都筑区
12キロ

6月20日(木)

みどりウォーキングクラブ

「目に青葉…」都筑には紫陽花の観賞地が何箇所かある。それらを巡りながら季節の移ろいや花を楽しむコースです。

【集合】午前9時30分 駅前芝生広場 センター北駅（地下鉄）
【コース】～牛久保公園～山崎公園～矢崎橋～紫陽花ロード～鴨池公園～川和富士公園（昼食）～都筑ふれあいの丘駅～葛が谷公園～紫陽花の丘～なのはな公園…**正覚寺**…
【解散】午後1時30分頃 なのはな公園～センター南（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（みどりウォーク 飯塚）

○西湘月例会 荻窪用水散策

小田原市
6キロ

6月17日(月)

西湘歩け歩け協会

江戸時代、水不足で水田の少なかった荻窪村新田開発のため、小田原藩により造られ現在も箱根湯本～荻窪間を流れ「名水百選」や「土木遺産」に認定の「荻窪用水」の一部を散策し往時を偲びます。（昼食時間は取りません。西湘会員の方は解散後総会を行います。）

【集合】午前10時 鈴廣かまぼこ店前広場
（箱根登山鉄道小田原駅より7分 風祭駅下車1分）
【コース】～万松院～山懸水道水源地～板橋用水取水口～硝煙蔵堤取水口～水車小屋～めだかの学校～
【解散】午後0時30分頃 小田原駅（JR東海道線）
【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】090-3341-7574（西湘歩け 北野）

◎健保連かながわ100キロウォーク 金沢シーサイドラインと三井アウトレットパーク

金沢区
8キロ

6月22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】八景島駅前（シーサイドライン 八景島駅）
【コース】～横浜ヘリポート～幸浦～並木中央駅前～鳥浜駅前～
【ゴール】午後0時30分迄 三井アウトレットパーク（シーサイドライン 鳥浜駅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）

◎健康ウォーキング教室

中区
6キロ

122-2

6月18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

【女神橋コース】梅雨の時期ですが、家の中にもれずウォーキングを続けましょう。インターバル速歩でジメジメ気分を吹き飛ばせ！無理のない筋トレは体力を向上させるチャンスです。
※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）

◎神奈川の鉄道シリーズ〔相模鉄道〕 水無月の公園

泉区
9キロ

6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

瀬谷駅北口公園から南台公園を経て和泉川を越え阿久和富士見小金台公園に出て神明台SP施設より弥生台駅まで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 瀬谷駅北口公園（相鉄線瀬谷駅3分）
【コース】～南台公園～和泉川～阿久和富士見小金台公園～神明台SP施設～新橋門～観音寺信号～弥生台駅前公園～
【解散】正午頃 弥生台駅（相鉄いずみ野線）
【参加費】県協会主管一般 1ページ下段 参加費の案内参照
【問い合わせ先】080-1373-6552（神奈川県歩け 堀沢）

◎三水チャレンジウォーク

秦野市
8キロ

善波川の紫陽花散歩

6月19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

「善波川紫陽花散歩道」と「大根川アジサイロード」のふたつの紫陽花群生を鑑賞し、里山をのんびりと歩きながら富士山や丹沢の山々が姿を見せます。日本の原風景を味わう散歩です。

※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 鶴巻温泉駅前広場（小田急線鶴巻温泉駅）
【コース】～谷戸岡公園～出口橋～紫陽花散歩道見える山々標示板～善波川・大根川合流～秦野市立おおね公園～東海大学前駅入口信号～
【解散】正午頃 東海大学前駅（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】090-2450-0678（神奈川県歩け 吉田）

◎厚木日曜ウォーキングスクール

座間市
8キロ

62-B

6月23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

【座間湧水コース】有鹿神社から上郷の旧道を抜け今泉中から座間駅へ。途中、神井戸湧水から急坂を上り心拍数測定を行います。
☆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】心拍数と運動強度（歩行時適正心拍数、知っています?）
【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】小田急線 座間駅 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・広町の森へ・大仏切通しを楽しむ 鎌倉市 14キロ

6月23日(日) 生き生きウォーキング 自然探索の会

初夏の新林公園。12ha 青々とした風景に心が和みます。どんな花が咲いてるか、楽しみ。川名の里から、広町緑地へ。48haの広大な緑地・谷戸や丘陵で形成された貴重な緑地です。午後には、大仏切通しへ。初夏の風情を楽しみながら歩く一日です。

【集合】**午前8時30分** JR 藤沢駅(小田急デパート前)
 【コース】～新林公園～川名の里～片瀬山～広町の森～夫婦池～大仏切通し～一向堂広場～
 【解散】午後2時30分 JR 鎌倉駅西口
 【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 鎌倉三十三観音めぐり③ 鎌倉市 9キロ

6月27日(木) かまくら歴史ウォークの会

このシリーズの最終回となります。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** 鎌倉海浜公園(江ノ電 由比ヶ浜駅約7分)
 【コース】公園～九品寺～補陀洛寺～蓮乗院～光明寺～千手院～向福寺～来迎寺～元八幡～延命寺～鎌倉駅
 【解散】正午頃 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)

○自然観察ウォーク 梅雨も快感・公園巡り 港南区 7キロ

6月25日(火) かなざわ歩け歩けの会

磯子区と港南区の境の丘陵地にある公園巡りです。季節にこだわることのない自然環境に溶け込んだ造園をゆっくりと歩きましょう。
 (昼食の設定はありません)

【集合】**午前9時30分** 港南ふれあい公園(市営地下鉄:港南中央駅 7分)
 【コース】横浜刑務所前～久良岐公園～岡村公園～笹塚～
 【解散】正午頃 大谷戸公園 (京急:上大岡駅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】080-7023-8303 (かなざわ歩け 高橋)

◎横浜 18区チャレンジ W 《M5》 三ツ沢せせらぎ緑道を行く [神奈川県] 神奈川区 8キロ

6月29日(土) 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

横浜駅の西側には谷戸が入り組んだ地形が存在し、三ツ沢の丘を越えた麓には滝の川沿いに、三ツ沢せせらぎ緑道がある。緑道のヒンヤリ感と、複雑な地形を感じながら歩きましょう。昼食設定ナシ

【集合】午前9時 反町公園 東神奈川駅 (JR・京急)10分
 【コース】～フラワー緑道～三ツ沢せせらぎ緑道～豊頭寺市民の森～三ツ沢第三レストハウス～三ツ沢南公園～
 【解散】正午頃 沢渡中央公園・・・横浜駅
 【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】090-3595-6928 (神奈川県歩け 仲田)

◇百合の花咲く 鎌倉六国峠トレッキング 雨天中止 初級コース

6月25日(火) 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】京浜急行・金沢文庫駅 午前9時 谷津染井公園
 【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
 【コース】谷津染井公園→能見堂跡→自然観察センター→天園→獅子ヶ谷→鎌倉駅
 歩行距離15km 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 携帯090-2497-9008 (湘南トレッキング会本)

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 2024年 令和6年4月

- 原 義和 (厚木市、41054km/3405 回) 田中サト子 (横浜市都筑区、38842km/3520 回) 星川悠紀子 (横浜市磯子区、36976km/3060 回)
- 大村勝躬 (横浜市泉区、33112km/3550 回) 篠原和雄 (川崎市幸区、32569km/2745 回) 伊藤洋子 (川崎市宮前区、28647km/2340 回)
- 山本好美 (横浜市金沢区、27773km/2365 回) 石原秀和 (横浜市旭区、25088km/2280 回) 川尻千恵子 (海老名市、21647km/1890 回)
- 菅原時子 (厚木市、21018km/1920 回) 清野米子 (綾瀬市、21009km/1665 回) 上条明子 (座間市、20566km/1890 回)
- 芝田誠二 (横浜市旭区、19980km/1710 回) 秋葉京子 (横浜市緑区、17886km/1650 回) 鈴木敏子 (横浜市泉区、17829km/1530 回)
- 白崎清萬 (横浜市戸塚区、17175km/1275 回) 小林 茂 (大和市、16712km/1590 回) 柳川昭夫 (平塚市、15310km/1140 回)
- 浅富淑彦 (横浜市港北区 15019km/1380 回) 影山義男 (横浜市南区、12491km/1140 回) 福島 裕 (横浜市神奈川区、10437km/960 回)
- 吉田正顕 (横浜市港南区、10387km/1110 回) 江川和子 (横浜市磯子区、9905km/990 回) 伊藤 進 (横浜市都筑区、9306km/850 回)
- 稲垣昭子 (綾瀬市、8511km/870 回) 重田昌利 (横浜市保土ヶ谷区、7142km/690 回) 綱島好夫 (綾瀬市、6313km/510 回)
- 橋場宏行 (相模原市緑区、4786km/420 回) 森崎一実 (横浜市旭区、3976km/421 回) 上田登代子 (茅ヶ崎市、2907km/300 回)
- 土屋邦夫 (鎌倉市、2511km/270 回) 山田光代 (茅ヶ崎市、2291km/240 回) 小熊信夫 (相模原市南区、2066km/180 回)
- 伊藤哲也 (東京都世田谷区、321km/30 回) 坂井靖夫 (海老名市、297km/30 回) (敬称省略)

熱中症特集

熱中症は、夏のイメージが強いですが、実は5月頃から発生します。特に5月は、まだ体が暑さに慣れていないため、発汗が追いつかず、熱中症のリスクが高くなります。熱中症の対策と対応措置を特集しますので、参考にしてください。

熱中症対策



- ① のどが渇く前に水分補給と塩分補給しましょう。(スポーツドリンクがおすすめ)
- ② 涼しい服装を心がけましょう。(帽子、日よけを活用しよう。)
- ③ 手を流水で洗いましょう。(濡れタオルで首を冷やすのも効果的!)
- ④ 体調が悪い時は、ウォーキングを止めましょう。
- ⑤ 暑さ指数が30を超えたら、運動は原則中止しましょう。
暑さ指数は、「熱中症警報アラート」:LINEで確認できます。

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

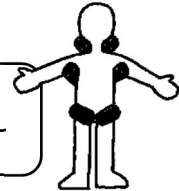


救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。呼び
かけへの反応が悪い場合には
無理に水を飲ませてはいけませ
ん。

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



水のう等があれば、首、腋の
下、太腿のつけ根を集中的に
冷やしましょう。

はい ↓

水分・塩分を補給する



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。

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



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。

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

出典:環境省「熱中症環境保健マニュアル 2022.P.26」

熱中症警報アラート

環境省から、LINE アプリで熱中症警戒アラートや暑さ指数の情報が適時配信されています。上手に活用して、熱中症を予防しよう♥

環境省 LINE 公式アカウント

お友達登録はこちら

