



KANAGAWA WALKING

かながわ歩け 9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

夏バテによるトラブルは？

「体が重い」「眠れない」「肩こり」「頭痛」「胃腸の不調」など、夏バテの症状は人それぞれです。特に高齢者は、体調を崩すと回復に時間がかかることに気を付けたいです。回復力のある世代は、夏バテをきっかけに体調を崩しても、すぐに元気になります。しかし高齢者の場合、基礎体力や免疫力などの機能が低下しているため、自己治癒力も弱くなりがちです。そのため、薬を飲んだり、治療をしても、回復に時間が掛かることもあります。また、高齢者の水分不足は、血液の濃度を上昇させ、血管が詰まりやすくなるため、脳梗塞や心筋梗塞などの重篤な疾患に繋がる可能性も否定できません。

◎ファミリーコミュニケーションウォーク 東京湾を望む観音埼へ

横須賀市

6キロ・10キロ

9月1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：横浜歩け歩け運動連合会

東京湾の玄関番の役目を担う観音埼灯台を巡ります(6キロ昼食不要)
【集合】午前9時30分 馬堀海岸4丁目公園
 (馬堀海岸駅7分/京浜急行線)
【コース】～走水水源池～旗山崎公園～走水神社～観音崎ボード
 ウォーク～海岸園地～観音埼灯台～
【一次解散】正午頃 観音崎バス停(京急バス・馬堀海岸駅15分)
【参加費】一律300円(高校生以下無料)IVV・かもめシール配布
【問い合わせ先】045-210-8295(県立学校生徒指導グループ 西澤)
 090-5309-1486(神奈川歩け 大菊)
 ☆一次解散後も継続して歩く方は、要昼食。～横須賀美術館(昼食)～森のロ
 ッジ～馬堀海岸4丁目公園《10キロ》**【二次解散】**午後2時頃

◎健康ウォーキング教室

中区

123-③

6キロ

9月3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】時間を掛けて得られた体力は長続きます。
 時間帯やルートを工夫して快適なウォーキングを楽しみましょう。
 熱中症や日焼け予防に役立つウェア選びのポイントも紹介します。
 ※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(神奈川歩け 土居)

◇大磯駅北側の低山群

雨天中止

湘南アルプスと呼ばれる湘南平へ

9月1日(日)

sTc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】JR・大磯駅 午前9時 初級コース
 ふれあい広場
【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、軽食など 靴はトレッキングシューズ
【コース】ふれあい広場→谷戸横穴群→湘南平→善兵衛池→
 花大磯駅
 歩行距離10km 解散13:30頃(レクリエーション保険付き)
【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)

◎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⑬

10キロ

9月4日(水)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会

噴火によって流れ出た溶岩の上に発達した原生林と洞穴を歩くコースです。「精進湖民宿村」をスタートし「青木ヶ原樹海」の東海自然歩道を歩きます。途中「富岳風穴」・「鳴沢氷穴」を見学しゴールの「道の駅なるさわ」では「なるさわ富士山博物館」を見学します。
【集合・出発】午前7時より受付開始(横浜駅東口駅前広場)
【午前7時30分 出発(時間厳守)】
【コース】精進湖民宿村～青木ヶ原樹海～「富岳風穴」～「森の駅」(昼食)～「鳴沢氷穴」～「道の駅なるさわ」～海老名SA～
【解散】午後7時頃 横浜駅東口(道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
 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)

○いずみフレッシュウォーク ★ 風の尾根道から秋の公園 旭 区 7キロ 9月5日(木) いずみ歩け歩けの会 鶴ヶ峰公園からふるさとの尾根道緑道に上がり今宿東公園の濃密な樹陰を散策し、今川公園に野草に露がつく白露の秋を訪ねる午前中の歩きです。 ※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 鶴ヶ峰公園(相鉄線 鶴ヶ峰駅5分) 【コース】～白根地区センター～今宿東公園～鶴ヶ峰本町信号～今川公園～清水ヶ丘団地入口～ 【解 散】午前11時40分頃 二俣川駅(相模鉄道) 【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)	◎横浜 18 区チャレンジ W 《M8》 二つの隧道と横浜橋商店街 [南区] 南 区 7キロ 9月8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 保土ヶ谷区岩井町の「東隧道 168.7m」と南区清水が丘の「大原隧道 254m」には水道本管が敷設されており、市の歴史的建造物であり、土木学会選奨土木遺産に認定されています。 昼食設定ナシ 【集 合】午前9時 保土ヶ谷駅前公園 保土ヶ谷駅(横須賀線) 【コース】～円福寺前～東隧道～大原隧道～蒔田公園～市民総合医療センター～よこはまはし商店街～関内駅 【解 散】午前11時15分頃 市民総合医療センター横広場 ～阪東橋(地下鉄)～関内(根岸線/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】090-2259-0105-1731 (神奈川県歩け 桑原)
○花と水辺と祭りウォーキング 秦野の百日紅 秦野市 7キロ 9月6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 東名高速道路と金目川が交差するとここに咲く、百日紅(サルズベリ)並木を歩きます。100日間紅色の花が咲くと言われています。 (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】～ほうらい会館～下大槻バス停～健速神社～大根公民館～ 【解 散】正午頃 東海大学前駅(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)	◎厚木日曜ウォーキングスクール 63-C 厚木市 6キロ 9月8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 【地頭山古墳 I コース】厚木市内の国道246号沿い、船子洞門の真上にあるのが地頭山古墳です。ここから厚木市内を巡るコースです。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】歩行マナーと注意事項(マナーは大切です！) 【集 合】午前9時 厚木公園(はとぼっぱ公園)(本厚木駅3分) 【参加費】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 【問い合わせ先】080-5540-9978 (神奈川県歩け 一ノ瀬)
◇バス&ウォーク(一泊二日)7+7km 雨天決行 日光戦場ヶ原、東照宮・西町散策、奥鬼怒秘湯加仁湯を歩く ※どなたでも参加できます 9月6日(金) 7日(土) さかえ歩け歩けの会 【集 合】横浜駅東口広場 午前7時 【解 散】横浜駅東口 午後7時頃・本郷台 午後8時頃 【参加費】参加費 30,000 円 【申込み】先着 35 名 申込み用紙にて 【コース】横浜駅東口→首都高・東北道→日光 IC→東照宮⑩～西町散策～⑩＝奥鬼怒女夫淵～加仁湯(送迎車可) 宿泊 2日目 ② 宿舎＝女夫淵＝赤沼⑩～戦場ヶ原ウォーキング～湯滝＝湯元温泉寺(散策)＝東北道・横浜東口・本郷台 ◆戦場ヶ原とめったに行けない奥鬼怒加仁湯を歩きます。 【問い合わせ先】(清水)携帯 TEL090-4125-4165	◇鎌倉・早朝の妙本寺～衣張山 逗子池子の森を通過 逗子市 16キロ 9月8日(日) 生き生きウォーキング 自然探索の会 まだまだ暑い日々、しかし、早朝の比企が谷の静寂さに、心洗われ、スタート。段葛から衣張山、久木大池に下り、異国の池子の森から、逗子運動公園で昼食。午後は、緑陰の尾根道を神武寺から鷹取山へ。自然を満喫し、初秋の一日を楽しみます。 【集 合】午前8時30分 JR 鎌倉駅(東口)郵便局前 【コース】～妙本寺～段葛～衣張山～久木大池～異国・池子の森～逗子運動公園～神武寺～鷹取山～ 【解 散】午後3時頃 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
◎川崎七区ウォーク [中原区] 渋川と川崎平和館見学 中原区 7キロ 9月7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 中原区を二分する住吉桜でお馴染みの渋川沿いからニケ領用水沿いを歩き恒久平和を願う川崎市平和館を見学新しい発見があります。 【集 合】午前9時(受付時間8時30分より)JR 南武線武蔵小杉駅 北改札口階段下(JR 南武・東横・目黒・新東横線) 昼食時間設定無し (JR 横須賀線駅案内無し) 【コース】駅～桜橋～渋川～住吉橋～本月トンネル～中原平和公園 石神橋～ニケ領用水～川崎市平和館～駅 【解 散】午前11時50分 武蔵小杉駅 (JR 南武・横須賀・東急東横・目黒・新東横線) 【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)	◎かながわ WEST 足柄城址公園と遊女の滝 南足柄市 13キロ 9月9日(月) NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:西湘歩け歩け協会 足柄峠に位置する足柄城址広場で裾野まで広がる富士山の雄姿と下界を眺めながら昼食。その後、金太郎富士見ラインを下り遊女の滝を見物して駿河小山駅へ。午前中しばらく緩やかな登りが続きます。 【集 合】午前9時30分 地藏堂バス停前広場 (新松田駅(小田急線)から下記のバスに乗車) 新松田駅から関本行きバス 8:40 発→関本 8:57 着 関本から地藏堂行きバス 9:05 発→地藏堂着 9:30 着 【コース】～足柄峠～足柄城址～誓いの丘～遊女の滝～駿河小山駅 【解 散】午後3時頃 駿河小山駅 (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 【問い合わせ先】090-3341-7574 (神奈川県歩け 北野)

◎神奈川の鉄道シリーズ【市営地下鉄】
都筑区の八つの公園を巡り歩く

都筑区
7キロ

9月10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

都筑区には大小 50 余りの公園があります。今回はその中の八つの公園を巡ります。公園には独特の名がつけられています。その名の由来などを思いながらのウォーキングです。（昼食の設定はありません）

【集 合】午前9時30分 セセラギ公園(地下鉄 仲町台駅 5分)
【コース】～①やまどり公園～②早淵公園～③かなりあ公園～④滝ヶ谷公園～⑤ぼうけん公園～⑥徳生公園～⑦ひめりんご公園～⑧さくらんぼ公園～
【解 散】正午頃 センター北駅前(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】080-7023-8303 (神奈川県歩け 高橋)

◇ガイドと歩こう東海道 -川崎宿-

約 5 km

9月14日(土)19日(木)22日(日) (要予約)

NPO法人 東海道ウォークガイドの会

【集 合】午前 9 時～9 時 30 分(最終組受付)
(集合場所)京浜急行 川崎大師駅 南口改札口
【コース】川崎大師～若宮八幡宮～川崎河港水門～六郷渡し～万年屋跡～田中本陣跡～稲毛神社～教安寺
【解 散】午後 0 時 40 分頃(最終組) JR 川崎駅前解散
【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)

◇旧街道西坂コース

箱根町
14キロ

9月10日(火)

箱根町歩く会

秀吉が小田原城を攻めるとき、あまり急な坂なので休憩して兜をここに置いたことからなづけられた兜石。山中城址は小田原城を守るために築城されたが、秀吉の大軍にわずか半日で落城したと言われていす、また日本百名城の一つにも選定されています。

【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】箱根峠～兜石～山中城址～スカイウォーク
※帰路 東海 バス利用 (三島大社)
【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、TEL.0460-85-6788 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

○青空と緑の自然とふれあいウォーク 06-⑥

中 区
7キロ

9月16日(月・祝)

横浜歩け歩け運動連合会

幕末から明治にかけて日本に西洋文明をいち早く取り入れた横浜のスポットを改めて巡ってみよう！（昼食不要）

【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】～関帝廟通り(中華街)～シルク通り～開港広場～海岸通り～馬車道通り～野毛切通し～
【ゴール】午後0時30分頃 桜木町駅新南口
(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)

◎神奈川の鉄道シリーズ【東急電鉄】
日吉台から夢見ヶ崎へ

港北区
7キロ

9月13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

日吉台から太田道灌も夢見た夢見ヶ崎へ！更に市民の憩いの場である夢見ヶ崎動物公園を抜け加瀬台古墳群を巡ります。（昼食不要）

【集 合】午前9時30分 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】～日吉台弥生時代住居址群～加瀬ふれあいの広場～北加瀬熊野台公園～夢見ヶ崎動物公園～加瀬台古墳群～
【解 散】午後0時30分頃 北加瀬公園
(新川崎駅 5分/JR 横須賀線・湘南新宿ライン)
【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】090-5309-1486 (神奈川県歩け 大菊)

◎健康ウォーキング教室

中 区
6キロ

9月17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

【本牧山頂公園コース】暑さ寒さも彼岸まで。あともう少しの辛抱です。階段や坂道をトレーニングと捉えて歩く機会を増やしましょう。正しい姿勢・歩き方は怪我の予防につながります。
※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)

○笑顔・みんな元気がみはら
JAXA・博物館と木もれびの森

相模原市中央区
7キロ

9月14日(土)

さがみはら歩け歩けの会

コロナ等で見学できなかったJAXAと博物館を見学します。参加人数により2 班に分け約 1 時間見学します淵野辺公園で昼食をとりまします。

【集 合】午前9時30分 鹿沼公園(JR 横浜線/淵野辺駅)
【コース】鹿沼公園～宇宙科学研究所(JAXA)・博物館を見学、淵野辺公園で昼食～木もれびの森～中央緑地～古淵西公園 (解散式)～古淵駅(JR 横浜線)
【解 散】午後 1 時 40 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】080-5075-1505 (さがみはら歩け 田原)

◎三水チャレンジウォーク
戸川公園の向日葵

秦野市
14キロ

9月18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

戸川公園に向かう水無川沿いは、秦野市民憩いのカルチャーパーク(中央運動公園)四季の草花を感じて、お昼の戸川公園では山の空気と草花の景色、午後は丹沢の山脈を背に四十八瀬川の豊かな水量を音色に彼岸花を期待して歩きます。

【集 合】午前9時30分 おおかみ公園(小田急線 秦野駅2分)
【コース】～中央運動公園～古墳公園～秦野戸川公園(昼食・WC)～オウ橋(四十八瀬川)～四十八瀬川広場～
【解 散】午後2時20分頃 渋沢駅(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)

◇秋風に吹かれ「彼岸花」咲く
絶景の里山のみち

茅ヶ崎市
16キロ

9月18日(水)

生き生きウォーキング
自然探索の会

市街地からゴルフ場を抜けると大岡越前の浄見寺。里山公園で昼食。午後は 小出川周辺で 頭を垂れる稲穂と真っ赤に咲き誇った彼岸花は、富士を背に絶景です。ここから新しいコースで、寒川神社から宮山駅に向かいます。初秋の里山を楽しむ一日です。

【集 合】**午前8時30分** JR 茅ヶ崎駅改札北側

【コース】～本在寺～スリーハンドレッドクラブ脇～市立博物館～里山公園～小出川沿～青少年広場～寒川神社～

【解 散】午後2時30分頃 JR 宮山駅(相模線)

【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

◇栄区から鎌倉散在が池、
百八やぐら、鎌倉宮を歩く

小雨決行
11キロ

9月21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1時半頃(昼食持参)

【参加費】会員200円 他会員300円 一般500円(誰でも参加可)

【コース】JR 本郷台駅前→散在が池→百八やぐら→永福寺(昼食)→鎌倉宮→鶴岡八幡宮(解散)

◆百八やぐらは鎌倉エリアで最大規模のやぐら群です。
ここを見ます。

【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【※6】
大山街道と霊泉の滝に行く

青葉区
12キロ

9月19日(木)

みどりウォーキングクラブ

有馬川を渡ると、大山街道は尾根道を経て都筑区に入る。涼しげな音を奏でる霊泉の滝(往時は水量も多く、旅人の疲れを癒す清涼剤であつたろう)や荏田宿常夜灯、一里榎、医薬神社など、歴史を感じさせる建造物を見ながら歩きます。(昼食持参)

【集 合】午前9時30分 中川駅前広場 中川駅(地下鉄)

【コース】～峠の茶屋～霊泉の滝～かたらい宿公園～荏田宿～市ヶ尾遺跡公園(昼食)～一里榎～医薬神社～もえぎ野公園～

【解 散】午後2時頃 つつじが丘第三公園～青葉台駅(東急線)

【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】080-5179-8387 (みどりウォーク 飯塚)

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道]
海老名耕地は黄金波

綾瀬市
11キロ

9月22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

大谷観音堂の高台から瑞穂の国の黄金波を確認後、目久尻川のサイクリングロードから城山公園に入り、午後は第六天神社、長泉寺を訪ねます。

【集 合】午前9時 海老名中央公園
(相鉄線、小田急線、JR相模線、海老名駅2分)

【コース】～海老名市役所～大谷観音堂～大谷近隣公園～五社神社～城山公園(昼食・WC)～虚空蔵橋～長泉寺～

【解 散】午後0時55分頃 海老名駅(相鉄、小田急、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】080-1373-6552 (神奈川県歩け 堀沢)

◎県央一周チャレンジ[大和市]
海老名市・彼岸花を求めて

海老名市
8キロ

9月20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

大谷水門から貫抜川放水路兩岸に咲く彼岸花を鑑賞しながら海老名運動公園へ。相模川左岸から富士山・箱根の山々・丹沢山系を見ながら導水ポンプ所迄歩きます。

【集 合】**午前9時30分** 海老名中央公園・海老名駅
(小田急線/JR/相鉄線、2分)

【コース】海老名市役所～大谷水門～上ツ橋～海老名運動公園～社家導水ポンプ所

【解 散】正午頃 社家駅(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】080-5075-1505 (神奈川県歩け 田原)

◎厚木日曜ウォーキングスクール

厚木市
63-D
6キロ

9月22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

【厚木市街公園巡り I コース】集合場所の「はとぼっぽ公園」から厚木市街の主な公園を巡ります。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】ウォーキングの効果(もう一度効果を確認しましょう!)

【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】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

【問い合わせ先】080-5540-9978 (神奈川県歩け 一ノ瀬)

○多摩川を歩こう!再発見ウォーク!!
緑道と谷戸を歩く

都筑区
10キロ

9月21日(土)

かわさき歩け歩け運動連合会

初秋の一日を木洩れ日と木々が生い茂る緑道と小川アメニティ(谷戸)を繋ぐ散歩道・新田緑道はリニューアルされゆつくり散歩です。

【集 合】午前9時(受付 8 時 30 分より) センター北駅芝生広場
(市営地下鉄ブルー&グリーンライン)

【コース】駅前～早淵公園～西架道橋～倉部谷戸～新吉田さんかく公園～新田緑道～太尾公園(昼食)～太尾堤緑道～駅

【解 散】午後1時20分頃 新横浜駅前
(市営地下鉄ブルー&JR 横浜・新東急・新相鉄)

【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)

◇幕山は秋の香り・周辺の花・
鎌倉殿の開幕の「みち」を歩く

湯河原町
18キロ

9月22日(日)

生き生きウォーキング
自然探索の会

ミカン畑から一望荘を過ぎ、自然にやぶこきの道へ。一度みかん畑の上にて、再び杉林(やぶこき)通過、白銀林道を少し進んで星が山公園で昼食。午後は、林道や茅のなかを掻き分け、鎌倉殿の自鑑水、幕山を周って湯河原駅まで。**健脚コース**

【集 合】**午前8時30分** JR 根府川駅(JR 線)

【コース】～一望荘～やぶこきの道1～みかん畑の斜面の上～やぶこきの道2～白銀林道～星が山公園(昼食)～自鑑水～幕山山頂～幕山公園～五郎神社～

【解 散】午後4時頃 湯河原駅

【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

○自然観察ウォーク 美空ひばりを偲んで 港南区 11キロ 9月24日(火) かなざわ歩け歩けの会 港南区の中央部にある丘陵地に静かに眠る美空ひばりさん(没 35 年)を偲んでお墓参りをを行います。その後円海山(海拔 153m)・「いっしんどう広場」での昼食になります。食後は、壮快にゆっくりと港南台駅(海拔 42m)へ下ります。(昼食持参ください) 【集 合】午前9時 30 分 港南ふれあい公園 (地下鉄 港南中央駅 5 分) 【コ ー ス】～日野公園墓地～洋光台南公園～いっしんどう広場(昼食)～港南台5丁目信号～ 【解 散】午後 1 時 15 分頃 港南台駅前(JR 根岸線 港南台駅) 【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】080-7023-8303 (かなざわ歩け 高橋)	○かまくら散策 鎌倉三十三観音めぐり⑥ 鎌倉市 5キロ 9月26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。 熱中症対策を行い、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 浄智寺前広場 (JR 北鎌倉駅約5分) 【コ ー ス】広場～浄智寺～明月院～東慶寺～円覚寺(仏日庵)～北鎌倉駅 【解 散】午前11時30分頃 北鎌倉駅(JR) 【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】080-5654-1590 (かまくら歴史 門ノ沢)
◇鎌倉・円海山を取り巻く 瀬上、氷取沢、釜利谷の森を巡る 雨天中止 9月24日(火) sTc 湘南トレッキングクラブ 【集合・出発】JR・京浜東北線 港南台駅 午前9時 初級コース 港南台中央公園 【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、軽食など 靴はトレッキングシューズ 【コ ー ス】港南台中央公園→円海山(いっしんどう公園)→おおやと公園→湧水池→金沢公園→金沢文庫駅 歩行距離12km 解散 14:00頃 (レクリエーション保険付き) 【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)	◎かながわ WEST 南足柄市の酔芙蓉まつり 南足柄市 9キロ 9月27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 酔芙蓉は朝咲き始めた花卉は白いが、お昼には優しいピンクになり夕方に濃いピンク色になり、その後萎んでボトリと落ちます。 (昼食時間は設けていません) 【集 合】午前9時30分 JR 御殿場線松田駅北口広場 (小田急線新松田駅北口7分、JR 松田駅北口1分) 【コ ー ス】～酔芙蓉農道～ふくざわ公園～酔芙蓉農道～あじさい公園～ 【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)
◎横浜 18 区チャレンジ W 《M9》 旧東海道と区境尾根道 [戸塚区] 戸塚区 8キロ 9月25日(水) 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 旧東海道は尾根道を主に通り、途中には富士山が望める景勝地もあります。下永谷市民の森で一休み後、港南区との区境の尾根や、住宅地、畑道・樹林間を歩き、日限地蔵に参拝して上永谷駅へ向かいます。 昼食設定ナシ 【集 合】午前9時30分 東戸塚駅 西口広場 (横須賀線) 【コ ー ス】～旧東海道(福寿観音)～平戸立体交差～下永谷市民の森～下永谷駅入口～日限地蔵(福德院)～上永谷駅 【解 散】正午頃 上永谷駅前広場 (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)	◎健保連かながわ100キロウォーク・自由歩行 酒匂川左岸ひょうたん池と最明寺 大井町 8キロ 9月28日(土) 健康保険組合連合会神奈川県連合会 NPO法人神奈川県歩け歩け協会 【集 合】午前9時30分 開成駅前公園(小田急線開成駅5分) 【コ ー ス】～酒匂川サイクリングロード～足柄紫水大橋～ひょうたん池～最明寺～店屋場公園～小田急線新松田駅/JR 御殿場線松田駅 【解 散】午後0時30分 までに・店屋場公園 (小田急線新松田駅、JR 御殿場線松田駅12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】090-3341-7574 (神奈川県歩け 北野)

かもめカード完歩者名簿 2024年 令和6年7月

原 栄子 (厚木市 42300km/3570 回) 田中サト子 (横浜市都筑区、39374km/3580 回) 大村勝躬 (横浜市泉区、33407km/2580 回)
篠原和雄 (川崎市幸区、33124km/2805 回) 石原秀和 (横浜市旭区、25633km/2340 回) 汐満一虎 (横浜市緑区、23928km/2040 回)
高橋光慶 (横浜市磯子区、22050km/1920 回) 川尻千恵子 (海老名市、21912km/1920 回) 菅原時子 (厚木市、21572km/1980 回)
浜田秀人 (横須賀市、18875km/1650 回) 秋葉京子 (横浜市緑区、17935km/1650 回) 小林 茂 (大和市、17303km/1650 回)
浅富淑彦 (横浜市港北区、15282km/1410 回) 内田和代 (横浜市栄区、12338km/1110 回) 福島 裕 (横浜市神奈川区、10718km/990 回)
吉田正顕 (横浜市港南区、10605km/1140 回) 江川和子 (横浜市磯子区、10436km/1050 回) 長谷川広 (横浜市旭区、10359km/900 回)
伊藤 進 (横浜市都筑区、9573km/880 回) 稲垣昭子 (綾瀬市、8798km/900 回) 桑本花子 (川崎市多摩区、7506km/750 回)
河村昌子 (平塚市、7023km/690 回) 本多文子 (川崎市川崎区、6411km/570 回) 赤石篤令 (横浜市旭区、6144km/530 回)
土屋光江 (横浜市港南区、4558km/510 回) 上田登代子 (茅ヶ崎市、3470km/360 回) 山田光代 (茅ヶ崎市、2886km/300 回)
風間 積 (川崎市宮前区、2151km/210 回) 小澤達夫 (横浜市港南区、1344km/150 回) 瀧沢弓花 (海老名市、814km/90 回)
山崎敏勝 (横浜市西区、261km/30 回) 山崎敏江 (横浜市西区、259km/30 回) (敬称省略)

猛暑日のウォーキングについて

当協会では、猛暑日のウォーキングにおける熱中症予防対策として、ウォーキング例会開催中の暑さ指数（WBGT）が 31 以上になった場合、またはその見込みがある場合には、コースを短縮いたします。

また、出発時の暑さ指数が 31 以上の場合は、例会を中止する場合があります。なお、暑さ指数は、環境省「熱中症予防情報サイト」の情報を参考にします。



熱中症予防情報サイト

□ 参考：熱中症予防運動指針

（公財）日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（2019）より

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31 以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31℃以上 35℃未満	28 以上 31 未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など 体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20 分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

鎌倉七切通しウォーク大会 23km

歩 半日コース(13km)も用意しました。

10月17日(木)

【集 合】受付開始：午前 8 時～，金沢八景公園（京急 金沢八景駅 7 分）

出発式：午前 8 時 30 分，出発：午前 9 時～

【コ ー ス】～朝夷奈切通し～名越切通し～・・・お楽しみ・？・・・

～鎌倉海浜公園（昼食・1 次解散）

午後から

半日コース→

江ノ電 由比ヶ浜駅 7 分

↳～極楽寺坂切通し～大仏切通し～化粧坂切通し

～亀ヶ谷坂切通し～巨福呂坂切通し～鶴岡八幡宮（ゴール）

【解 散】午後 3 時 30 分頃 鶴岡八幡宮（鎌倉駅 10 分 JR 横須賀線・江ノ電）

【持ち物】飲料水・昼食・手袋・雨具・健康保険証

※トレッキングシューズを推奨します

【参加費】一律 ¥500 円 小雨決行（天候等によりコース変更あり）

【問い合わせ先】神奈川県歩け 高橋（080-7023-8303）



★ 詳しくはチラシを見てください