



KANAGAWA WALKING

かながわ歩け

11

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4-4 7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

”秋は基礎代謝が高まる”

夏は暑い為、発散されるエネルギーは少なく、冬は寒さで体温が下がらないようにエネルギーを多く放出し熱を保ちます。このようなエネルギーの働きを基礎代謝といい基礎代謝が高いほど太りにくく痩せやすい身体になります。夏が過ぎ秋は基礎代謝が高まる時期になるため、運動の効果が表れやすくなります。ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を取り入れてみましょう。生活習慣病予防・改善にも効果があります。さらに、体脂肪をエネルギー源として燃焼するためダイエット効果も期待できます。年齢を重ねるにつれ筋肉量は減少していきます。特に脚から衰えてくるといわれているので日頃から意識して身体を動かし、筋力トレーニングに心掛けましょう。

○花と水辺と祭りウォーキング お買物ウォーク

厚木市

9キロ

11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

秋のくだもの直売所、アウトレット洋菓子、厚木の銘品を集めたアンテナショップなどをめぐります。厚木市議会議員と歩きます。
(昼食時間なし)

【集合】午前9時30分 宮前公園(小田急線愛甲石田駅3分)
 【コース】～愛甲公民館～たかざわふぁーむ～プレシア～食の市～厚木中央公園～
 【解散】午後0時45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】090-4052-8603(厚木歩け 松井)

◎神奈川の鉄道シリーズ[小田急電鉄] 七沢森林公園・森の祭り

厚木市

7キロ

11月3日(日・祝)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会
主管：厚木歩け歩け協会

晩秋の頃、自然豊かな県立公園の祭りを楽しまします。地元野菜直売や名物し鍋、オリジナル屋台村、足湯、竹とんぼ作りなど、自然豊かな温泉地ならではの様々な催しを満喫できます。(昼食なし)

【集合】午前9時 宮前公園(小田急線愛甲石田駅3分)
 【コース】～玉川球場～小野橋～若宮公園～くりの実公園～七沢森林公園であいの広場～駐車場前～
 【解散】午前11時50分頃 七沢温泉入口バス停
(小田急線本厚木駅・愛甲石田駅行)
 【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】090-5312～0135(神奈川県歩け 大田)

○西湘月例会 河村城址から洒水の滝へ

山北町

10キロ

11月2日(土)

西湘歩け歩け協会

山北町のホットスポットの【河村城址】と【洒水の滝】を訪ねます。

【集合】午前9時 山北駅前広場(JR 御殿場線山北駅下車)
 【コース】～室生神社～盛翁寺～河村城址展望台広場～山北町立施設～洒水の滝～山北鉄道公園～山北駅
 【解散】午後3時頃 山北駅(JR 御殿場線)
 【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)

◎ファミリーコミュニケーションウォーク 夢見ヶ崎動物公園散歩

幸区

6キロ

11月3日(日・祝)

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：かわさき歩け歩け運動連合会

川崎市唯一の動物園身近な自然環境と希少な動物が観賞出来ません。見晴らし良く大田道灌も夢見た加瀬山とリニューアルした園内を自由歩行で楽しんで下さい。 昼食時間設定ありません

【集合】午前9時30分 慶應義塾大学協生館前
 (東急東横・目黒・新東急及市営地下鉄グリーン日吉駅2分)
 【コース】～綱島街道～矢上川～矢上橋～動物園展望広場～慰霊塔前～スクエア前～新川崎駅～鹿島田駅
 【解散】午前11時50分頃 新川崎駅(横須賀線・南武線鹿島田駅)
 【参加費】一律300円(高校生以下無料)IVV・かもめシール配布
 【問合せ先】045-210-8295(神奈川県学校支援グループ)
 090-1113-3099(神奈川県歩け 山崎)

【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)

◇第19回1万メートル
プロムナードウォーク(自由歩行) 横須賀市 10キロ

11月3日(日・祝) 主催:横須賀スポーツ協会
協力:横須賀歩け歩け協会

潮風を浴びて東京湾の眺望を眺めて美術館目指しましょう。
【集合受付】8時45分～9時15分 ヴェルニー公園
(京急汐入駅3分/JR横須賀駅7分)
【開会式】9時15分～9時30分 【スタート】9時30分(自由歩行)
【コース】ヴェルニー公園～うみかぜ公園～馬堀海岸遊歩道～
走水水源地～横須賀美術館(最終ゴール13時)
(最寄りバス停)観音崎バス停(京浜急行浦賀駅・馬堀海岸自己負担)
【参加費】200円(中学生以下100円)
【問い合わせ先】046-822-8498
(横須賀市文化スポーツ観光部スポーツ課)

◎神奈川の鉄道シリーズ[東急電鉄] 保土ヶ谷区 12キロ

11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

東急新横浜線、相鉄新横浜線が開通して1年半余り。利便性がアップして益々地域活性化されていく横浜から新横浜を散策します。
(要昼食)
【集合】午前9時 そごう2階 鐘の広場(横浜駅東口3分)
【コース】～沢渡中央公園～三ツ沢公園第三レストハウス～片倉うさぎ山公園～片倉町駅～岸根公園(昼食)～
【解散】午後2時10分頃 新横浜駅前公園
(新横浜駅7分/JR 横浜線、東急新横浜線、相鉄新横浜線、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)

◎健康ウォーキング教室 中区 124-③ 6キロ

11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

【清水ヶ丘公園コース】風が涼しくなり歩きやすい季節になりました。自分に合った運動強度を知り、無理をせず楽しく歩いて健康な体づくりを心掛けましょう。気温の変化に合わせて調整できる服装がお勧めです。
※当日受付、どなたでも参加できます。
【講座】①歩く事の必要性と効果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横須賀線 保土ヶ谷駅 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 相模原市南区 ざる菊と里山の秋を訪ねて 11キロ

11月9日(土) さがみはら歩け歩けの会

里山の風情と秋の新磯を訪ね今を咲き誇る紅・黄・ピンクなど約10種類1300株のざる菊を鑑賞し相模原公園へ行きます。
【集合】午前9時30分 大阪台公園(小田急相武台前駅7分)
【コース】～新戸前公園～旧中村家住宅～新磯ざる菊会場～峯山公園～相模原公園(昼食/女子美前からバスあり)～上中丸交差点～あざみがや公園
【解散】午後1時30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)

◎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⑮ 7キロ

11月6日(水) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

昨年6月7日スタートしたこのバス・ウォーキング(総距離200キロ)も最終回となります。北口本宮浅間神社がゴールです。状況によって新倉富士浅間神社参拝中止の場合があります。
【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】大池公園～富士山駅～北口本宮浅間神社(ゴール)～新倉富士浅間神社(バスにて移動)～富士山海の家(完歩祝賀会)～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
【問い合わせ先】090-5312-0135 (神奈川県歩け 大田)

◇ガイドと歩こう東海道 -保土ヶ谷宿- 約6.9km

11月9日(土)14日(木)17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)相鉄線 天王町駅 東口改札口
【コース】帷子橋跡～香象院～問屋場跡～金沢横丁～福聚寺～本陣跡～元町橋跡～権太坂～境木地蔵～品濃一里塚
【解散】午後0時40分頃(最終組) 東戸塚オーロラシティで解散
【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
【FAX】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)

◎いずみフレッシュウォーク★ 泉区 8キロ

11月7日(木) いずみ歩け歩けの会

泉小次郎ゆかりの泉中央公園から深まる秋にのんびりと鎌倉時代周辺の泉区に残る遺跡を訪ねる午前中ウォークです。
※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 地藏原の水辺
(相鉄いずみ野線 いずみ中央駅1分)
【コース】～泉中央公園～中田町広町公園～中田中央公園～御霊神社～横根稻荷神社～いずみ野駅
【解散】午後0時15分頃 いずみ野駅(相鉄いずみ野線)
【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)

◎厚木日曜ウォーキングスクール 厚木市 64-C 6キロ

11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

【厚高・三嶋神社IIコース】三嶋神社のお社を抜け急坂を上り、日立の工場脇から厚高北側を通って戻ります。少しハードなコースですが頑張りましょう。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】効率の良い歩き方(歩きなど有酸素運動だけが脂肪燃焼)
【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】小田急 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)

◇最乗寺と花のコース

南足柄市 10キロ

11月10日(日)

箱根町歩く会

箱根外輪山のすそ野に建ち600年以上の歴史を持つ曹洞宗の古刹で、参道や境内には樹齢600年以上の杉の巨木が見られ、杉林は県天然記念物に指定されています。秋の香りが漂う、ざる菊を目と香りで楽しみ大雄山駅に着く。

【集合】午前9時20分 大雄山線 大雄山駅 ※帰路大雄山線 利用
【コース】最乗寺～奥の院～植樹祭会場～花咲く里山～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て: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

◎県央一周チャレンジ[愛川町] 黄金色の銀杏並木と山十郎

愛川町 9キロ

11月15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

当麻東原公園から昭和橋を渡り、相模川の風景を見ながら愛川町内陸工業団地の黄金の銀杏並木を楽しみ、古民家山十郎へと行きませす

【集合】午前9時30分 当麻東原公園(JR相模線原当麻駅5分)
【コース】～依知神社前～東外交差点～上ノ原公園～古民家山十郎(昼食)～中津川小学校前～一本松公園
【解散】午後1:00頃 一本松バス停(小田急本厚木駅/海老名駅)
【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】080-5075-1505 (神奈川県歩け 田原)

◇上皇の田浦梅林から三浦アルプスを 仙元山に抜ける

横須賀市 17キロ

11月10日(日)

生き生きウォーキング 自然探索の会

JR 田浦駅から上皇の田浦梅林を通過し、山頂の公園で一休み。乳頭山を経て、秋模様の脚にやさしい三浦アルプスの中尾根から二又へ、昼食。午後は南尾根を縦走し観音塚から仙元山へ、前面の絶景を楽しみましょう。起伏・距離もあります、秋の一日を堪能します。

【集合】午前8時30分 JR 田浦駅(横須賀線)
【コース】～田浦梅林～梅林山頂公園～乳頭山～中尾根～二股(昼食)～南尾根を縦走～観音塚～仙元山～
【解散】午後3時30分頃 京急逗子葉山駅 JR逗子駅
【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

◇豊かなロックガーデン周遊

雨天中止

sTc 創設の山 御岳山トレッキング

11月15日(金)

sTc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】JR・奥多摩線 御嶽駅 午前8時15分 初級コース 御岳ケーブル行きバス 8:38 遅れない事
【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】弁当・飲料水・雨具・手袋・その他軽食
【コース】御嶽駅→ケーブル駅→ケーブル山頂駅→御嶽山→ロックガーデン→綾広の滝→ケーブル駅→御嶽駅 バス代・ケーブル代は各自でお願いいたします 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)

◎神奈川の鉄道シリーズ【市営地下鉄】 横浜の三大公園を巡り歩く

西区 8キロ

11月12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

四季それぞれに彩を変えていく横浜の代表的な公園巡りです。今回はバラの園を見学コースにしました。まだ開花準備中のつぼみもありますが、十分にその装いを感じ取れると思います。

(昼食の設定はありません)
【集合】午前9時30分 桜木町駅前(京浜東北線、市営地下鉄)
【コース】横浜公園～港の見える丘公園～山下公園～汽車道
【解散】正午頃 運河パーク駅前広場(空中ゴンドラ駅) (桜木町駅 12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 (神奈川県歩け 高橋)

◎多摩川を歩こう!! 再発見ウォーク 高幡不動尊と紅葉の公園に行こう

10キロ

11月16日(土)

かわさき歩け歩け運動連合会

関東3大不動尊の一つ高幡不動尊と紅葉の美しい桜ヶ丘公園と又、明治天皇騎馬像の展示の旧多摩聖蹟記念館を訪ねます。

【集合】午前9時30分(受付9時より)永山駅改札口前広場(小田急多摩・京王相模原線) トイレは駅で
【コース】～諏訪第一公園～桜ヶ丘公園～旧多摩聖蹟記念館見学～くるまぼり公園～河内公園(昼食)～高幡不動尊～駅
【解散】午後1時15分頃 高幡不動駅(京王線)
【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】090-1113-3099 (かわさき歩け 山崎)

◇晩秋の寺家ふるさと村の 原風景を楽しむ

緑区 14キロ

11月13日(水)

生き生きウォーキング 自然探索の会

秋風を受け、鶴見川沿いから脚にやさしい尾根道を一巡り。コスモスやススキの秋色を楽しみ、里山の原風景を満喫。午後も、のどかな里山を巡り、秋の味覚で柿をチョイスです。仕上げに、まぼろしの「キチジョウソウ」にご対面。里山を楽しむ一日です。是非参加!

【集合】午前8時30分 鶴川駅北口(小田急線)
【コース】～鶴見川沿い～柿の里尾根路～寺家ふるさと村～三輪緑園～岡上菅農～玉川学園周辺
【解散】午後2時30分頃 玉川学園駅(小田急線)
【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

◇秋色深まる六国見山,源氏山,寿福寺を歩く どなたでも参加できます

11キロ

11月16日(土)

さかえ歩け歩けの会

【集合】JR 本郷駅駅前 午前9時
【解散】鎌倉駅西口 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 本郷駅駅前→六国見山→明月院前→亀ヶ谷坂→源氏山公園(昼食)→寿福寺→鎌倉駅西口(解散)
◆源氏山は英勝寺と寿福寺の裏にまたがる山で、後三年の役で八幡太郎義家が奥羽(東北地方)に向かう際、この山上に白旗を立て、戦勝祈願をしたという伝説から、源氏山と呼ばれるようになったといわれています。

○みどり to 自然 to ウォーキング【※8】
横浜大鷲神社“西の市”南区
12キロ

11月17日(日)

みどりウォーキングクラブ

新年の幸運・金運をワズカミソリコム縁起熊手、鳥にちなんだ神社で11月17日の日に行われます。横浜の生命線(水道道)の難所「尻こすり坂」を下り、野毛山で昼食後、西の市に向かいます。

【集合】午前9時 保土ヶ谷駅前公園/保土ヶ谷駅 (JR)
【コース】～神明社～横浜ビジネスパーク～芝生追分～浅間神社～西平沼橋～戸部公園～願成寺～尻こすり坂～野毛山公園(昼食)～東福寺～旭橋～山吹公園(解散式)～横浜大鷲神社～西の市～関内駅

【解散】午後1時40分頃 大鷲神社参道～関内駅(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】090-2259-0105 (みどりウォーク 桑原)

○青空と緑の自然とふれあいウォーク 06-⑧
大岡川源流域を探る磯子区
8キロ

11月22日(金)

横浜歩け歩け運動連合会

都会の喧騒から離れ、静寂の中、緑の草木に囲まれた大岡川源流とその川辺の道を散策しましょう！ (昼食なし)

【集合】午前9時30分 洋光台東急ストア横広場
(洋光台駅1分/JR 根岸線)【コース】～峯の灸～いっしんどう広場～大岡川源流域
～おおやと広場～ののほな館～【解散】午後0時30分頃 釜利谷公園
(金沢文庫駅10分/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】090-5309-1486 (横浜歩け連合 大菊)

◎健康ウォーキング教室

124-④

中区
6キロ

11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】山下公園通りの美しいイチョウ並木は必見です。階段・坂道の歩き方講座が直ぐに役立つ行程を用意しました。歩くときちよつとした気づきがい周りの方々を清々しい気分になります※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)

◎健保連かながわ100キロウォーク
伊勢原の田園散歩伊勢原市
9.5キロ

11月23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 しろがいの公園

(小田急線鶴巻温泉駅北口5分)

【コース】～上満寺スポーツ広場～柳橋(5キロコースはゴールへ)
～大場田橋～みねのや公園～

【ゴール】午後0時30分迄に鶴巻温泉南口(小田急線鶴巻温泉駅)

【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】090-5312-0135 (神奈川県歩け 大田)

◎三水チャレンジウォーク

厳島湿生公園の秋便り

中井町
13キロ

11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

午前は約7キロ、午後は6キロで全行程13キロのコースです。秦野の湧水、馬場跡の農地を過ぎると平塚八景遠藤原、厳島湿生公園で昼食、葛川に広がる水田と里山、二宮せせらぎ公園のやすらぎと秦野市、平塚市、中井町、二宮町4つの町の素晴らしい里山や日本の原風景を楽しみませんか。※中井町のご協力で500円の買い物券が頂けます。

【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】～弘法の湯～菅原神社～日枝神社～平塚遠藤原～厳島

湿生公園(昼食)～梅ノ木公園～せせらぎ公園～葛川交差点～

【解散】午後2時頃 二宮駅(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

【問い合わせ先】090-2450-0678 (神奈川県歩け 吉田)

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道]
動物の森の不思議の森緑区
13キロ

11月24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

ふるさとの尾根道からブーラシアを南回りに不思議の森を訪ねます。三保平で昼食後、森の間の道を十日市場へ向かいます。10月桜を期待しましょう。

【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～ブーラシア正面～川井宿幼保

認定こども園～不思議の森入口～不思議の森出口～三保平

(昼食・WC)～坂下バス停～杉沢堰～こいはる里山交流センター

【解散】午後1時45分頃 十日市場駅(JR横浜線)

【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)

◎横浜18区チャレンジW 《M12》

紅葉葉楓の並木道と帷子川の散策 [旭区]

旭区
9キロ

11月21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

紅葉の紅葉葉楓の並木道、圧倒される錦の彩りを堪能してください。峠の水道道を越え帷子川の旧河川跡など見ながら川沿いを下り、鎌倉時代の畠山重忠悲劇の地で解散です。 昼食設定なし

【集合】午前9時30分 中山駅北第一公園 中山駅 (JR 地下鉄)

【コース】～四季の森公園～紅葉葉楓の並木道～上白根大池公園
～都筑群役所創設跡～都岡地区センター～清来寺～さかさ矢竹～鑑の渡し緑道～

【解散】午前12時30分頃 鶴ヶ峰駅 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】080-5179-8387 (神奈川県歩け 飯塚)

◎厚木日曜ウォーキングスクール

64-D

海老名市
9キロ

11月24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

【さがみの仲よし小道コース】相模大橋を渡ってかしわ台駅まで爽やかな風を受けてのロングコースです。さあ、頑張って歩きましょう。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】服装・持ち物(ウォーキングは汗との闘い！)

【集合】午前9時 厚木公園(はとぼつぽ公園)(本厚木駅3分)

【参加費】一律500円 小雨決行 昼食は不要

【解散】相鉄線 かしわ台駅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)

◇秋の渋沢丘陵・紅葉を踏んで 南足柄市 18キロ 震生湖まで

11月24日(日) 生き生きウォーキング 自然探索の会

ミカンの丘の曾我丘陵に行く一日。里山は一面秋色に染まり迎えてくれる。あんなに暑かった今年の夏なのに、丹沢の山並みは冬に備えているようだ。仕上げは震生湖まで、楽しみに。

健脚コース

- 【集合】午前8時30分 JR 国府津駅(JR 東海道線)
【コース】～曾我丘陵～六本松跡～足柄いこいの村～幽谷の森～峠道～震生湖～白笹稲荷～
【解散】午後4時頃 小田急線 秦野駅
【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

◎かながわ WEST 松田町 シダング山・宮地山ハイキング(健脚向き) 7キロ

11月29日(金) NPO法人 神奈川県歩け歩け協会 主管:西湘歩け歩け協会

寄(やどりき)に位置するシダング山は飛鳥時代に仏教を寄地区に伝えた人物の「震旦郷」(シダング)が転じて山名前となったと伝えられています。シダング山頂上での眺望を楽しみながらの昼食です。

- 【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」行きバスに乗り、「田代向」バス停で下車。発車までの間に受付実施します。
【コース】田代向バス停～虫沢古道案内図～宮地山山頂～シダング山山頂～寄バス停
【解散】午後3時頃 寄バス停
【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】090-6165-1652 (神奈川県歩け 宮川)

○自然観察ウォーク 横須賀市 鷹取山のハイキングコースを歩く 11キロ

11月26日(火) かなざわ歩け歩けの会

横浜に鷹取山有り！ 少しワンランク上の登山ルートを手軽に味わうことができるコースです。都会にあるアルプスをお楽しみください。きっと山頂でのおにぎりは納得の味だと思います。

- 【集合】午前9時30分 追浜公園(京浜急行 追浜駅 10分)
【コース】深浦ポートパーク～浜見台隧道入口～鷹取山(昼食)～スーパー西友横～
【解散】午後2時頃 鷹取公園(京浜急行 追浜駅 4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 《M13》 磯子区 三殿台遺跡と岡村天満宮 [磯子区] 8キロ

11月30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

三殿台遺跡(国指定史跡)縄文時代 4500年前の住居跡、往時を偲んで見学や高台からの展望をお楽しみください。ミュージシャン「ゆず」の出身地で知られる岡村天満宮で参拝しましょう。昼食設定ナシ

- 【集合】午前9時 阪東橋公園 阪東橋駅(地下鉄)
【コース】～中村橋～天神橋～南区磯子区の区境尾根道～三殿台遺跡見学(WC)～岡村天満宮～岡村公園(WC)～磯子6丁目～磯子間坂第二公園(解散式)～
【解散】正午頃 磯子駅(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】090-3595-6928 (神奈川県歩け 仲田)

○かまくら散策 鎌倉市 鎌倉二十四地蔵尊めぐり② 8キロ

11月28日(木) かまくら歴史ウォークの会

2回目です、坂もありますが・熱中症対策で水分補給をして、休憩しながらお参りします、山門入口では脱帽し拝礼をしましょう。昼食時間は設けていません。

- 【集合】午前9時30分 八坂神社 (JR横須賀線・江ノ電 鎌倉駅江ノ電側改札口7分)
【コース】八坂神社～寿福寺～浄光明寺～海蔵寺～浄智寺～円覚寺～JR 北鎌倉駅～JR 大船駅
【解散】正午頃 JR 大船駅(JR 横須賀線・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】090-1264-2541 (かまくら歴史 前川)

◇米軍基地周辺 雨天中止 朝比奈切通しトレッキング 初級コース

11月30日(土) sTc 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をお願いします
【持ち物】弁当・飲料水・雨具・手袋・その他軽食
【コース】谷津公園→草舞台公園→朝比奈切通し→熊野神社 →米軍池子基地周辺→久木大池公園→逗子 歩行距離12km 解散 11:00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)

◇バス&ウォーク(一泊二日) 雨天決行 日本三大渓谷・清津峡、富岡製糸場、信越本線アプトを歩く アプトの道(下り6.3km) ※どなたでも参加できます

11月28日(木)29日(金) さかえ歩け歩けの会

- 【集合】横浜駅東口広場 午前7時 【参加費】参加費32,000円
【解散】横浜駅東口 午後7時頃・本郷台 午後8時頃
【申込み】先着35名 申込み用紙またはTELにて
【締切り】11月10日※定員になり次第締め切り
【コース】横浜駅東口＝首都高・関越道＝湯沢IC＝清津峡(散策)＝関越・上信越道＝富岡製糸場(見学)＝八塩館(宿泊) 2日目 宿舎＝横川駅前＝熊ノ平①→アプトの道→横川駅②＝妙義ビジターセンター(見学)＝松井田IC＝上信越・関越・首都高＝横浜駅東口＝本郷台駅前
◆清津峡はトンネル内部をアーティスティックな雰囲気としています。アプトの道は信越本線アプト式鉄道時代の廃線敷き、横川～熊ノ平間は遊歩道として整備されています。めがね橋を代表とした鉄道煉瓦構造物を見て歩きます。
【問い合わせ先】(清水)携帯 TEL090-4125-4165

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9月

原 義和 (厚木市、41561km/3465回) 星川悠紀子 (横浜市磯子区、37762km/3150回) 篠原和雄 (川崎市幸区、33367km/2835回)
 菅原時子 (厚木市、21799km/2010回) 芝田誠二 (横浜市旭区、20487km/1740回) 金崎馨子 (東京都大田区、20316km/1570回)
 白崎清萬 (横浜市戸塚区、17480km/1305回) 本間 哲 (横浜市青葉区、13609km/1260回) 中尾勝治 (横浜市南区、11688km/1095回)
 福島 裕 (横浜市神奈川区、10950km/1020回) 江川和子 (横浜市磯子区、10677km/1080回) 稲垣昭子 (綾瀬市、9021km/930回)
 安室美智子 (藤沢市、8480km/720回) 川上清隆 (横浜市港南区、7781km/750回) 重田昌利 (横浜市保土ヶ谷区、7721km/750回)
 河村昌子 (平塚市、7281km/720回) 森崎一実 (横浜市旭区、4236km/451回) 安部健司 (相模原市中央区、3846km/360回)
 上田登代子 (茅ヶ崎市、3714km/390回) 藤原澄子 (厚木市、3003km/300回) 前原洋子 (横浜市瀬谷区、2413km/270回)
 高野久雄 (千葉県印西市、2305km/130回) 山岸直江 (横須賀市、1820km/280回) 安田代之 (横浜市神奈川区、1696km/180回)
 坂井靖夫 (海老名市、542km/60回) (敬称省略)



三保の松原・薩埵峠 富士山眺望ウォーク

2025年2月19日

(水)

主催：NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

世界文化遺産「富士山」の構成資産のひとつであり、日本三大松原にも数えられる名勝地、三保の松原。約7kmの海岸に約3万本の松が生い茂り、数々の浮世絵・絵画・和歌に表現されてきた

コース

三保の松原駐車場 (バス下車) ~羽衣の松~鎌ヶ原遊歩道~三保灯台~三保飛行場~東海大海洋科学博物館 (乗車) ~日本平山頂 (下車) ~昼食 (持参して下さい) ~ (乗車) ~興津東町公民館 (下車) ~薩埵峠~JR山梨駅 (下車)

実施概要

実施日：2025年(令和7年)2月19日(水)

集合場所：横浜駅東口駅前広場

雨天決行

集合時刻：午前7時30分出発(時間厳守)

解散：午後7時頃 横浜駅東口

参加料金：9,000円

参加募集人員：35名以上

(満たない場合には中止)

歩行距離：約10km

主催：NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

問い合わせ先：大田(☎ 090-5312-0135)

申込方法

- 座席確認：大田(090-5312-0135)に連絡し、残り席の確認をお願いします。
- 参加可能な場合は、ゆうちょ銀行の「払込取扱票」の通信欄に必要事項を記入し、振込をお願いします。
- 振込期限：2025年1月15日(水)
- 県登録会員未加入者は県登録会員に加入願います。

【払込票 通信欄記入事項】

- ①三保の松原 ②住所・氏名・男女 ③携帯番号
④県登録会員番号(未登録者は一般と記入のこと)

【ゆうちょ銀行口座】

口座番号：00270-4-44336 加入者名：神奈川バスハイク


[パンフレットはこちら](#)