



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

### 高齢者が冬に気をつけたい健康管理

冬に気をつけたい健康管理として、ヒートショック・脱水・インフルエンザ・ノロウイルス等がありますが、最近、ヒートショックが話題になっています。ヒートショックとは、室温の急激な変化で血圧が著しく変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまい、失神などの症状が現れることです。突然死の原因となることもあります。冬は暖房を使用することで部屋と部屋の間で温度差が大きくなります。体は気温の変化に合わせて体温を調整しようと、血管を広げたり縮めたりします。そのため血圧が上下しやすく、ヒートショックが起きやすくなります。また高齢者は高血圧などの持病を抱えている人が多いため、特に注意が必要です。対策として、浴室やトイレなど、気温が低い部屋には、暖房器具を設置するようにしましょう。また、しっかりと水分を摂る、熱過ぎる風呂、長湯は禁物です。目安として風呂温度は41度位、入浴時間は10～15分程度にしましょう。

◎川崎七区ウォーク [川崎区]  
**川崎大師様有難う**

川崎区  
 9キロ

2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

当会創立以来24年間に亘り「初詣」「風鈴市」「水鳥祭」「10年毎の赤札御開帳」と川崎大師にお世話になりました感謝のウォークで境内をゆっくり楽しんでください。

【集 合】午前9時(受付時間8時30分より)JR川崎駅東口広場

(JR南武・京浜東北・東海道&京急線は3分駅案内無し)

【コース】駅前～東町児童公園～港町公園～稲荷神社～明長寺～川崎大師～伊勢町第一公園(昼食)～富士見公園～駅

【解 散】午後1時30分 川崎駅(JR及び京急線)

【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)

◎健康ウォーキング教室

126-①

中区  
 6キロ

2月4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)

◎ファミリーコミュニケーションウォーク  
**旭区の名所めぐり**

旭区  
 7キロ

2月2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

白根公園の回廊を下ると白糸の滝、万葉の歌碑、白根神社下に出ます。川沿いに不動尊が続き八王子街道を渡って帷子川親水緑道出口で解散式です。正午頃に終わる為昼食時間設けていません

【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～今宿東公園～白根地区センター～白糸の滝～白根神社～白根不動入口～帷子川親水緑道出口～

【解 散】正午頃 鶴ヶ峰駅(相鉄線)

【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)

090-2450-0678 (神奈川県歩け 吉田)

○西湘月例会

香り漂う寄のロウバイ鑑賞

秦野市  
 12キロ

2月5日(水)

西湘歩け歩け協会

冬の寒さから別れを告げるように1200本のロウバイの特有の甘い香りと黄色い可憐な花を眺めながら昼食をとります。

【集 合】午前9時30分 国栄稲荷神社(小田急線 渋沢駅3分)

【コース】～桂林寺(参拝、WC)～四十八瀬川遊歩道

～太平洋クラブゴルフ場～寄ロウバイ園(昼食、WC)

【解 散】午後2時頃 寄バス停

(各自バスで小田急線 新松田駅へ)

【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)

◇もう春かな・鎌倉に早春賦の  
香りを感じましょう

鎌倉市

12キロ

2月5日(水)

生き生きウォーキング  
自然探索の会

鎌倉はまだ浅き「早春賦」の世界。駅前から小路を進み台峰尾根上広場で身体をほぐし、脚にやさしい緑陰の道を中央公園へ。住宅地を抜け、笛田公園で昼食。午後も早春の尾根路・野村総研の森を楽しみ源氏山公園から銭洗い弁財天まで下ります。

- 【集合】午前8時30分 JR北鎌倉駅(JR横須賀線)  
【コース】～北鎌倉こみち～台峰緑地～鎌倉中央公園～笛田公園～梶原口～旧野村総研～銭洗い弁財天～  
【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

## ◇ガイドと歩こう東海道 -平塚宿-

約6.8km

NPO法人 東海道ウォークガイドの会

2月8日(土)13日(木)16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東海道線 平塚駅 東改札口前  
【コース】馬入の渡し跡～丁髷塚～平塚八幡宮～八幡山の洋館～江戸方見付跡～本陣跡～平塚の塚  
【解散】午後0時30分頃(最終組) 上方見付跡で解散  
【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)

○いずみリフレッシュウォーク ★☆☆  
春待つ金が谷広町公園

瀬谷区

8キロ

2月6日(木)

いずみ歩け歩けの会

立春を過ぎ日に日に春めく瀬谷区と旭区の公園に暖かき光を求め小さな春を探す午前中ウォークです。

※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 瀬谷駅北口公園(相鉄線 瀬谷駅3分)  
【コース】～瀬谷市民の森なかみち～上川井市民の森～矢指の森～金が谷広町公園～東希望ヶ丘神明下公園～  
【解散】午後0時30分頃 三ツ境駅(相鉄線)  
【参加費】無料 ※長年の感謝を込めて無料とします  
【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

66-A

7キロ

2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

【林神社II コース】寒さに負けず歩きましょう。歩行習慣を身につけて爽やかウォークを始めましょう。林神社を目指す市内一周コースです。☆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(ほとぼり公園)(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  
【問い合わせ先】080-5540-9978 (神奈川県歩け 一ノ瀬)

○花と水辺と祭りウォーキング  
大パノラマの県立塔の山公園

伊勢原市

9キロ

2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

小さな酒蔵「吉川醸造」でお買物。「比々多神社」で参拝後「県立いせはら塔の山緑地公園」へ。クヌギ等の雑草林を歩き展望台へ。東京・横浜方面の大パノラマが広がります。(昼食時間なし)

- 【集合】午前9時30分 千津ふれあい公園  
(小田急線伊勢原駅8分)  
【コース】～市ノ坪公園～比々多小学校～吉川醸造～比々多神社～塔の山公園東入口～展望広場～パークセンター～鶴巻温泉駅前広場～  
【解散】午後0時30分頃 鶴巻温泉駅(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)

◎神奈川の鉄道シリーズ[小田急電鉄]  
松田町さんぽ

松田町

9キロ

2月10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

松田町を流れる川音川と酒匂川に沿って散歩します。川の向こうには箱根の山々や富士山が見えます。延命寺で皆さんと長寿をお祈りしましょう。(昼食時間なし)

- 【集合】午前9時30分 中丸児童公園  
(小田急線新松田駅北口 10分)  
【コース】～店屋場公園～文久橋～宮下児童公園～桜観音～延命寺～  
【解散】午後0時30分頃 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)

○笑顔・みんな元気がみはら  
相模原市北公園・観梅歩け

相模原市緑区

8キロ

2月8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種類の梅花と香り求め、小さな春を探し楽しく歩きます。

昼食時間は設けていません。

- 【集合】午前9時30分 橋本公園・橋本駅徒歩7分  
(JR横浜線・京王相模原線)  
【コース】～相原高校正門前～北公園～塚場信号～横山丘陵緑道～横山公園(解散式)～上溝駅  
【解散】午後0時30分頃 上溝駅 (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)

## ◇観梅コース

箱根町

11キロ

2月10日(月)

箱根町歩く会

樹齢約90年、約560本の美しい梅の木が、辺り一面にふくいくとした香りを漂わせる農園。童謡「めだかの学校」は童謡作家茶木滋による作詞。昭和25年にNHKから依頼を受けて、芋の買い出しの途中、この付近で息子と交わした会話を基にして作られた。

- 【集合】午前9時20分 箱根登山線 湯本駅  
※帰路 小田原駅からJR利用  
【コース】入生田～辻村農園～めだかの学校～小田原駅  
【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

◎神奈川の鉄道シリーズ〔京浜急行〕  
小網代の森巡り

横須賀市  
8キロ

2月11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

残したい大切な自然、森と干潟と海が繋がっている貴重な地域です。上流部の引橋から河口へ向かう谷の斜面にはコナラの林が広がり河口の干潟にはアカテガニ、チゴガニなどいろいろなカニが潮の満ち引きに応じた営み(カニダンス)を見せてくれます。(昼食持参)  
【集合】午前9時30分 飯盛仲田公園(京急三崎口駅 3分)  
【コース】～小網代の森入口～引橋～えのきテラス～カニダンスの磯辺～白髭神社～漁港(昼食)～シーボニア入口バス停(1次解散)～三浦消防署前～  
【解散】午後1時20分頃 京急三崎口駅  
【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】080-7023-8303 (神奈川県歩け 高橋昭二)

○多摩川を歩こう！再発見ウォーク!!  
梅の薬師池公園を訪ねて

6&10キロ

2月15日(土) かわさき歩け歩け運動連合会

「新東京百景」「日本の歴史公園」に選ばれ四季を通して楽しめる薬師池公園を訪ねるウォークです。「梅が満開」か?新発見あり!!  
【集合】午前9時(受付8時30分より) JR 町田駅デッキ広場 (JR 横浜線・小田急線は駅案内無し)  
【コース】駅前～芹ヶ谷公園～町田中央公園～なかよし散歩道～薬師池公園(昼食)～薬師トンネル～鶴見川～駅  
【解散】午後1時頃 鶴見川(小田急小田原線)  
(6キロ薬師池公園午前11時30分頃バス町田駅)  
【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)

◇春一番足ならし  
伊勢原塔の山と比々多神社へ

雨天中止  
初級コース

2月12日(水) sTc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】小田急・鶴巻温泉駅 午前9時  
北口広場  
【参加費】会員 無料・他協会会員300円・一般500円  
【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:11km 解散13:00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)

◇梅便りの能見堂跡、称名寺を歩く  
どなたでも参加できます

小雨決行  
14キロ

2月15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】金沢文庫・称名寺 午後3時頃  
【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】本郷台駅前→いたち川→長倉→横浜自然観察センター→大丸山→ののはな館(昼食)→能見堂跡→京急金沢文庫駅踏切→称名寺八角堂→称名寺池横(解散)  
※一次解散(横浜自然観察センター) 二次解散(ののはな館) 三次解散(京急金沢文庫踏切)  
◆いたち川を源流に向かって歩き、横浜自然観察の森へと歩きます。さらに、区界の尾根道から残された金沢の緑地帯から称名寺へと歩きます。連絡先(清水)090-4125-4165

◎横浜18区チャレンジW 《M17》  
天満宮の梅と河津桜 [都筑区]

都筑区  
8キロ

2月13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

東方天満宮(ロウバイと梅)、茅ヶ崎公園(河津桜)を目指します。途中広大な農専地区や竹林の小路、大熊川沿いなどを歩き、真照寺・JA 横浜での休憩を含め、変化に富んだコースです。昼食設定ナシ  
【集合】午前9時30分 せせらぎ公園/仲町台駅3分・地下鉄  
【コース】～折本農専地区～竹林の小路～観音山入口～真照寺～東方天満宮～JA 横浜メルカート北～茅ヶ崎公園～  
【解散】正午頃 ののはな公園～センター南駅(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】090-4440-1814 (神奈川県歩け 橋立)

○青空と緑の自然とふれあいウォーク 06-⑪  
根岸の丘の梅林を訪ねて

中区  
7キロ

2月16日(日) 横浜歩け歩け運動連合会

根岸森林公園で、旧競馬場の一等馬見所遺跡に往時を偲びつつ、広大な芝生の丘を通りぬけ、その先の梅香ただよふ梅林に一足先の春を感じてみましょう。(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】～山元町交差点～中華義荘(南京墓地)～根岸森林公園～梅林～レストハウス～  
【解散】午後0時頃 根岸外国人墓地 (山手駅3分/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】090-5309-1486 (横浜歩け連合 大菊)

◎県央一周チャレンジ  
大山街道を歩こう(3/4) 海老名市

海老名市  
11キロ

2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

青山から大山街道、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、相模川寄り道ウォー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・海老名駅 (小田急、相鉄、JR 相模線)  
【コース】～河原交差点～あゆみ橋～厚木バスセンター～旭町4丁目交差点～三島神社脇道～酒井青少年広場(昼食)～小田原道路片平交差点～宮前公園(解散式)  
【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  
【問い合わせ先】080-5075-1505 (神奈川県歩け 田原)

◇曾我梅林へ!  
水仙の吾妻山から里山のみちを!

二宮町  
18キロ

2月16日(日) 生き生きウォーキング  
自然探索の会

春の陽射しの中、菜の花と水仙の吾妻山の絶景を楽しみ、川勾神社から新幹線の高架を抜けるとやぶこきの森。みかんの丘を登り、メガソーラー脇の公園で昼食になります。午後は、六本松から梅の里・曾我梅林に下り、国府津駅まで頑張ります。健脚コース  
【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～新幹線下～やぶこきの森～SGE T中井メガソーラー脇～六本松～曾我梅林～  
【解散】午後3時30分頃 JR国府津駅(JR東海道線)  
【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

◎健康ウォーキング教室

中 区

126-②

6キロ

2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

【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、東急線、京急線、相鉄線、MM21線、市営地下鉄線  
 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)

◎健保連かながわ100キロウォーク 自由歩行

金沢区

円海山から金沢自然公園の梅林巡り

8キロ

2月22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 港南中央公園(JR 根岸線 港南台駅 10分)

【コース】～ロイヤル HC～いっしんどう広場～おおやと広場～のはな館～梅林地区～宮ヶ谷信号～

【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。

【問い合わせ先】080-7023-8303 (神奈川県歩け 高橋昭二)

◎バス・ウォーキング

雨天決行

三保の松原・薩埵峠富士山眺望ウォーク

10キロ

2月19日(水)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

約7kmの海岸に約3万本の松が生い茂り、数々の浮世絵に描かれた「三保の松原」、富士山、駿河湾や伊豆半島を一望できる東海道一の名所「薩埵峠」を歩く富士山眺望バスウォークです

【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】～三保の松原駐車場(バス下車)～羽衣の松～鎌ヶ原遊歩道～東海大海洋科学博物館(乗車)～日本平山頂(下車)～昼食～(乗車)～浦安橋(下車)～薩埵峠～JR 由比駅(乗車)～

【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

【問い合わせ先】090-5312-0135 (神奈川県歩け 大田)

◇三浦半島最高峰

雨天中止

大楠山トレッキング

初級コース

2月22日(土)

sTc 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

【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14:30頃 (レクリエーション保険付き)

次回2月27日(木) 早咲き桜 三浦の河津さくら 雨天中止

【集合・出発】京浜急行・三浦海岸駅前広場 午前9時

歩行距離:10km 解散13:00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)

○みどり to 自然 to ウォーキング【※11】

都筑区

都筑の梅林をめぐる

12キロ

2月20日(木)

みどりウォーキングクラブ

都筑には小型の梅林があります。見栄えの良い花を咲かせる山田富士公園や国際プールや寺院などに咲く梅花を楽しみます。今回は遊歩道を出て一般道にある旧跡の面影を訪ねながら歩くコースです。

【集 合】午前9時30分 センター北駅前広場/地下鉄

【コース】～中川八幡山公園～山崎公園～牛久保公園～ベルリンの壁～神無公園～山田富士公園～国際プール脇～東山田公園(昼食)～観音寺～鎌田堂～のちめ不動尊～

【解 散】午後1時45分頃 滝ヶ谷戸公園～北山田駅/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】090-1261-1731 (みどりウォーク 羽田)

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道]

港北区

横溝屋敷のひなまつり

9キロ

2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

鳥山川が鶴見川と合流する太尾公園から大倉山梅林を訪ね、熊野神社いの池経由で横溝屋敷のひなまつりを観賞します。甘酒を用意しました。※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 新横浜北口広場

(JR横浜線・市営地下鉄、新横浜駅2分)

【コース】～太尾公園～大倉山梅林南口～大倉山信号～熊野神社いの池～みその公園横溝屋敷(甘酒)～菊名小学校～

【解 散】午後0時15分頃 菊名駅(JR横浜線・東急東横線)

【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[京浜急行]

三浦市

ソレイユの丘を訪ねて

12キロ

2月21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

三崎口から左右一面に広がる大根畑を堪能! 駿河湾、富士山、湘南を望む岬に広がる「ソレイユの丘」へ! (要昼食)

【集 合】午前9時30分 飯森仲田公園

(三崎口駅4分/京浜急行久里浜線)

【コース】～延壽寺～潮風アリーナ～円徳寺～ソレイユの丘(昼食)

～すかなごっそ～三崎街道～

【解 散】午後2時30分頃 三崎口駅

(京浜急行久里浜線)

【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】090-5309-1486 (神奈川県歩け 大菊)

◎厚木日曜ウォーキングスクール

海老名市

66-B

6キロ

2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

【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」から門沢橋駅まで春を待ちながら歩きます。

☆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】健康は自己管理(食べて良い油と避けたい?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)

**◇春の風・三浦の河津桜・ウグイスの初音はあなたに!** 三浦市  
16キロ

**2月23日(日)** 生き生きウォーキング  
自然探索の会

心地よい春の風を受け、三浦の河津桜を楽しみましょう。海岸線から畑の丘へ、毘沙門天で岩礁歩き、風車発電の公園で昼食。午後は暖かな日差しを受けて小網代の森を目指します。ゆるやかな畑道・海岸線を楽しみながら。ウグイスの初音は誰に届くでしょう?

【集合】**午前8時30分** 京急三浦海岸駅(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3時30分頃 京急三崎口駅(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 鎌倉二十四地蔵尊巡り④** 鎌倉市  
10キロ

**2月27日(木)** かまくら歴史ウォークの会

かまくら地蔵尊めぐりも寿福寺から鎌倉市内をめぐる建長寺での門前・本堂前での参拝になります。団体歩行・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】寿福寺～覚園寺～来迎寺～鶴岡八幡宮～円応寺～建長寺～JR踏切広場  
【解散】午後1時20分頃 JR横須賀線踏切広場 (JR横須賀線、JR北鎌倉駅5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】090-1264-2541 (かまくら歴史 前川)

**○西湘例会 梅の香りに誘われて** 小田原市  
10キロ

**2月24日(月・祝)** 西湘歩け歩け協会

曾我の郷、冬の風物詩の咲き乱れる紅梅、白梅、しだれ梅など早春ならではの梅花ざんまいに浸ってみませんか。

【集合】午前9時30分 梅の里センター前広場 (JR 御殿場線 下曾我駅 1分)  
【コース】～曾我梅林～穂坂家のしだれ梅～城前寺(曾我兄弟の墓)～瑞雲寺の梅林(WC)～中河原梅林～上府中公園(昼食、WC)  
【解散】午後2時頃 JR 御殿場線 下曾我駅  
【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】090-3341-7574 (西湘歩け 北野)

**◎神奈川の鉄道シリーズ[小田急電鉄] 招福“豪徳寺招き猫”～梅まつり** 8キロ

**2月28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

福を招く“招き猫”豪徳寺から学問の神様“松陰神社”を参拝し“せたがや梅まつり”へと街歩きを楽しみます。

【集合】午前9時30分 区立山下公園 (小田急線豪徳寺駅10分)  
【コース】～世田谷八幡宮(総鎮守)～豪徳寺(招き猫)～大場代官屋敷～若林公園(昼食)～松陰神社(吉田松陰を祀る)～羽根木公園(“せたがや梅まつり”会場)  
【解散】午後1時15分頃 梅ヶ丘駅(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)

**○自然観察ウォーク 根岸森林公園の梅** 磯子区  
10キロ

**2月25日(火)** かなざわ歩け歩けの会

駅前からの旧海岸線より緩やかな上り坂を上がりきると東京ドーム約4個分の広さの根岸森林公園に到着します。そこには、春先取りの梅の花と香りが皆様をお迎えいたします。またその先には幕末に設計建設された旧競馬場・一等馬見所もあり、色を添えてくれる歴史ある建造物です。

【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～根岸森林公園レストハウス～同芝生広場～南京墓地～中村地区センター～  
【解散】正午頃 蒔田公園(地下鉄 吉野町駅 6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 高橋昭二)

**登録会員移行手続き受付中**

**統合 10 団体所属会員の皆様へ**

当協会では、2025年4月より、所属団体の会員の皆様には当協会の登録会員へ移籍していただくことになっております。

まだ移行手続きがお済みでない方は、お手数ですが、現在の所属団体まで移籍申請書を提出くださいますようお願いいたします。

**提出期限は、2月28日(日)までとさせていただきます。**

**かもめカード完歩者名簿 2024年 令和6年12月**

- 原 栄子 (厚木市、42804km/3630回) 田中サト子 (横浜市都筑区 39893km/3640回) 根田ウタ子 (横須賀市、30723km/2640回)
- 山本好美 (横浜市金沢区、28865km/2485回) 小長谷久子 (横須賀市、28147km/2520回) 倉澤佳子 (横浜市磯子区、23095km/2055回)
- 菅原時子 (厚木市、22052km/2040回) 芝田誠二 (横浜市旭区、20759km/1800回) 柳川昭夫 (平塚市、16086km/1200回)
- 内田和代 (横浜市栄区、12584km/1140回) 中尾勝治 (横浜市南区、11942km/1125回) 福島 裕 (横浜市神奈川区、11218km/1050回)
- 長谷川広 (横浜市旭区、10867km/960回) 稲垣昭子 (綾瀬市、9548km/990回) 山田裕子 (横浜市戸塚区、9101km/840回)
- 安室美智子 (藤沢市、8787km/750回) 重田昌利 (横浜市保土ヶ谷区、8013km/780回) 本多文子 (川崎市川崎区、6685km/600回)
- 古賀敏子 (横浜市青葉区、6188km/540回) 藤森邦男 (綾瀬市、4390km/330回) 上田登代子 (茅ヶ崎市、3995km/420回)
- 山田光代 (茅ヶ崎市、3677km/390回) 土屋邦夫 (鎌倉市、3298km/360回) (敬称省略)

## 例会参加費改定のお知らせ

当協会は、発足当初より40年以上、例会参加費を会員¥200、他協会¥300、一般¥500としてまいりましたが、ここ数年の諸物価高騰により自助努力の範囲を超え、やむを得ず、例会参加費を2025年4月より右表の通り、改定させていただきます。何卒、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

【改定価格】2025年4月より

¥300：登録会員/会員  
 ¥400：他協会会員  
 ¥500：一般(変更なし)

## 2月のおすすめ例会

## 梅の香りに包まれて歩く、香りのウォーキングイベントの紹介



2月は、梅の香りが街中に広がる、一年で最も美しい季節の一つ！今回は、そんな春の訪れを告げる梅の花をテーマにしたウォーキングイベントを多数開催します。

寄ろうバイ園の優しい香りから始まり、相模原市北公園の全国品種の梅、梅の薬師池公園、根岸の丘、東方天満宮、曾我梅林、金沢自然公園、都筑、そして羽根木公園(せたがや梅まつり)と、個性豊かな梅林を巡ります。梅の品種ごとの香りの違いや、その地の歴史や文化にも触れることもできます。

美しい梅の花を見ながら、心身ともにリフレッシュできる、この機会をお見逃しなく！

初心者の方でも安心してご参加いただけます。  
 ご一緒に春の訪れを感じに、でかけませんか？

開催日	コース名	集合時間	最寄り駅	主催
2月5日(水)	香り漂う寄のろうバイ鑑賞	9時30分	渋沢駅	西湘
2月8日(土)	相模原市北公園・観梅歩け	9時30分	橋本駅	さがみはら
2月10日(月)	観梅コース(箱根町)	9時20分	湯本駅	箱根町
2月13日(木)	天満宮の梅と河津桜	9時30分	仲町台駅	県協会
2月15日(土)	梅の薬師池公園を訪ねて	9時	JR 町田駅	かわさき
2月15日(土)	梅便りの能見堂跡、称名寺を歩く	9時	本郷台駅	さかえ
2月16日(日)	根岸の丘の梅林を訪ねて	9時	関内駅	横歩連
2月16日(日)	曾我梅林へ！ 水仙の吾妻山から里山のみちを！	8時30分	二宮駅	生き生き
2月20日(木)	都筑の梅林をめぐる	9時30分	センター北駅	みどり
2月22日(土)	円海山から金沢自然公園の梅林巡り	9時30分	港南台駅	健保連
2月23日(日)	横溝屋敷のひなまつり	9時	新横浜駅	県協会
2月24日(月・祝)	梅の香りに誘われて(曾我の郷)	9時30分	下曾我駅	西湘
2月25日(火)	根岸森林公園の梅	9時30分	根岸駅	かなざわ
2月28日(金)	招福“豪徳寺招き猫”～梅まつり	9時30分	豪徳寺駅	県協会