



KANAGAWA WALKING

かながわ歩け

3

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>

冬から春先の健康管理

冬から春にかけて体調を崩す原因として、「激しい気温の寒暖差」「天候・気圧の変化」が挙げられます。これらの気候の変化に体が対応しようとするため、自律神経の一つである交感神経が過剰に働くようになります。自律神経には、体を活動的にする交感神経と、リラックスさせる副交感神経があり、この二つがバランスを取りながら全身の臓器や心身に作用しています。自身でもコントロールの効かない自律神経は、ちょっとした要因でバランスが崩れてしまいます。気候変化への適応以外にも、春からの生活環境の変化、期待や不安感によるストレス、花粉症などのアレルギー症状といったように、自律神経が乱れる要因は様々です。以上のような症状を和らげる為にもウォーキングに参加してみませんか。

○青空と緑の自然とふれあいウォーク 06-⑫
横浜の出島関内へ

西 区
 8キロ

3月1日(土)

横浜歩け歩け運動連合会

関内は、幕末の頃は川と海に囲まれたまさに長崎の出島さながらの場所でした。今回は、往時を偲びその外周を歩いてみましょう。
 (昼食不要)

【集 合】午前9時 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】～二代目横浜駅～野毛の切通し～吉田橋関内跡～
 馬車道通り～横浜開港資料館～山下公園～

【解 散】午後0時頃 謎の橋前広場
 (石川町駅2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)

○笑顔・みんな元気がみはら
座間神社ひな祭りと湧水巡り

座間市
 8キロ

3月2日(日)

さがみはら歩け歩けの会

座間神社境内の階段に飾られる千体の雛と座間の湧水を巡り、春の訪れを楽しんで歩きます。正午頃終わる為昼食時間は設けません。

【集 合】午前9時30分 大阪台公園(小田急線相武台前駅7分)

【コース】～座間神社～湧水群～(番神水・鈴鹿の泉・心岩寺等)
 谷戸山公園～里山体験館・湧水の谷・ログハウス

【解 散】午後0時30分 座間駅(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)

◇**梅の花咲く**

曾我丘陵 とレッキング

雨天中止
 初級コース

3月3日(月)

sTc 湘南レッキングクラブ

【集合・出発】JR 東海道線 国府津駅 午前9時
 菅原神社

【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、靴はレッキングシューズ
 歩行距離：17km 解散15:00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 (湘南レッキング会本)

◎**健康ウォーキング教室**

126-③

中 区
 6キロ

3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

【清水ヶ丘公園コース】梅やさくらの花をついばむ小鳥に春の到来を感じます。階段を上って心拍数を測定。体力がついたかな? 普段より少しきつけれど出来る範囲内で運動を続けると、筋力が向上します。

※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】080-5179-8387 (神奈川県歩け 飯塚)

【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)

○いずみフレッシュウォーク ★★☆☆
小さなわさび田の小さな花

綾瀬市
 1.2キロ

3月6日(木)

いずみ歩け歩けの会

目久尻川にそそぐ清流に綾瀬市のわさび田を訪ねます。白い小さな花に出会えると良いですね。河津桜にも期待しましょう。

【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2分)

【コース】～海老名市役所～大谷観音堂～大谷近隣公園～
 さがみ農協～ちいさなわさび田～城山公園(昼食)～
 虚空蔵橋～長泉寺～海老名中央公園

【解散】午後1時40分頃 海老名駅(相鉄線、小田急線、相模線)

【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)

◇低山春を待ちきれず

高尾山トレッキング

雨天中止
 初級コース

3月9日(日)

sTc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】京王線・高尾山口駅 午前9時
 駅前広場

【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14km 解散15:00頃(レクリエーション保険付)

次回3月28日(金) 桜の開花を求めて 石垣山トレッキング

【集合・出発】JR・東海道線 早川駅 駅前広場 午前9時 **雨天中止**

【参加費】会員 無料・他協会会員300円・一般500円(靴はトレッキングシューズ)
 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)

◎川崎七区ウォーク [麻生区]
未来計画路線を歩こう

麻生区
 9キロ

3月8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

人気の市営地下鉄ブルーラインの延伸計画路線の地上の宅地と自然の風景を求めて未来地元希望の場所を歩きます。七区チャレンジは終了しています。カード持参の方4月に1個以上の方提出。

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

【コース】駅～山口白山公園～王禅寺公園～嶮山公園～黒須田川
 ～すすき野公園(昼食)～嶮山交差点～駅

【解散】午後1時30分 あざみ野駅(東急田園都市・市営地下鉄)

【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)

◇早春の曾我丘陵・

渋沢丘陵の里山歩きです

秦野市
 16キロ

3月9日(日)

生き生きウォーキング
 自然探索の会

早春の淡くそよぐ、心地よい風に乗り、みかんの丘から緑陰の森へ。お昼は、足柄いこいの村。売店の美味しそうな野菜類をゲット。午後は、脚にやさしい落葉の幽谷の森へ。尾根道からゆっくと渋沢丘陵を下ります。まだ春早い、春の訪れを感じながらの一日です。

【集合】午前8時30分 JR 国府津駅(JR 東海道線)。

【コース】～みかんの丘～曾我丘陵～六本松～足柄いこいの村～
 幽谷の森～峠道～渋沢小学校付近～

【解散】午後3時30分頃 渋沢駅(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

◇ガイドと歩こう東海道 -大磯宿-

約4.2km

NPO法人 東海道ウォークガイドの会

3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 大磯駅 改札口前

【コース】エリサバース・サンダース・ホーム～地福寺～照ヶ崎海岸～新島
 裏終焉の地～嶋立庵～旧島崎藤村邸～明治記念大磯邸園

【解散】午後0時30分頃(最終組) 明治記念大磯邸園で解散

【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)

◇おかめ桜と相模湾コース

小田原市
 1.2キロ

3月10日(月)

箱根町歩く会

おかめ桜は豆桜と寒緋桜の交配種で薄紅色の一重咲き、花下向きで早咲き桜を見る。伊豆で挙兵した源頼朝が鎌倉に向かう途中、平家方の大庭景親、伊東祐親らの軍勢に挟まれ苦戦した石橋山の古戦場で、佐奈田与一が奮戦した佐奈田霊社。

【集合】午前9時20分 根府川駅 ※帰路早川駅からJR利用

【コース】おかめ桜～ヒルトン入口～片浦～佐奈田霊社～早川駅

【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

◎厚木日曜ウォーキングスクール

厚木市
 66-C
 6キロ

3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

【地頭山II コース】厚木市の南、国道246号に地頭山洞門と呼ばれる短いトンネルがあり、その上にある地頭山古墳を目指します。

☆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(6~8km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】歩けのマナーと注意事項(マナーは守りたいですね)

【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】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)

◎神奈川の鉄道シリーズ【市営地下鉄】

グリーンライン沿いの公園を歩く

緑区
 10キロ

3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

今回の公園巡りは地下鉄川和駅前に広がる菜の花畑を楽しんでいた
 だけ、晴れていれば西に富士山、丹沢山系が眺望できる川和富士山
 頂を目指します。その先の古代遺跡を忍べる歳勝土遺跡公園での昼
 食です。また徳生公園にはカワセミを求めて多数のカメラマンも来られ
 る場所です。面会のチャンスも期待できます。(昼食を持参ください)

【集合】午前9時30分 中山駅北第一公園(JR・地下鉄中山駅3分)

【コース】～川和駅前～川和富士公園～都筑ふれあいの丘駅前～センタ

ー南駅横～大塚歳勝土遺跡公園(昼食)～徳生公園～

【解散】午後1時20分頃 神無公園(地下鉄 北山田駅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)

◎**県央一周チャレンジ**[厚木市] 厚木市
大山街道を歩こう (4/4) 厚木市 7・11 キロ

3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厚木市の会

厚木市から伊勢原へ辿り春を迎えた大山、丹沢山系の眺望を楽しみながら歩きます。
【集合】 午前9時30分 宮前公園(小田急線愛甲石田駅 5分)
【コース】 ~石田交差点~丸山城址公園~咳止め地藏~洞昌院
 大田道灌の公墓所(昼食)~日々多神社~JA 湘南大山
 支所~清水屋前(トイレ)~伊勢原道灌御柱前
【解散】 午後1時30分頃 伊勢原道灌御柱前
 バス停(大山駅バス停・菊屋バス停・石倉バス停
 神奈中バス・小田急線伊勢原駅行き
【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)

◎**健康ウォーキング教室** 中区
126-④ 6キロ

3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

【本牧山頂公園コース】 ヨコハマザクラの原木に会いに行きませんか
 桜の開花情報が気になります。乞うご期待!公道・公園を気持ちよく
 & 楽しく歩くためのマナー実行に移しましょう。
 ※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】 080-5179-8387 (神奈川県歩け 飯塚)

◇**バス&ウォーク(日帰り)5km** 雨天決行
山梨 ほったらかし温泉あっちの湯、こっちの湯
※昼食持参 ※どなたでも参加できます

3月14日(金) 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6時半頃・本郷台 午後7時半頃
【参加費】 参加 9,000円 ※参加者 30名未満の場合は中止を検討
【申込み】 先着 50名 申込み用紙にて(例会時・ほか TEL)
【コース】 横浜駅東口→東名・圏央・中央道・勝沼 IC→塩ノ山(ウ
 ーキング)→ほったらかし温泉(入浴・食事)→ワイン工場
 →中央・圏央・東名道→横浜駅東口→本郷台
 ◆ほったらかし温泉は甲府盆地と富士山を望む、絶景の露天風呂。
 塩ノ山、標高は低い、甲州の隠れたパワースポットです。
【問い合わせ先】 (清水)携帯 TEL090-4125-4165

◎**三水チャレンジウォーク** 南足柄市
足柄丘陵の春めき桜 11キロ

3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

午前は約9キロ午後約2キロの全11キロのコースです。春めき桜は富
 士フィルム(株)の創業者春木栄氏が101歳で逝去され、その偉業を
 偲び永く後世に伝えるため、春めき桜(旧足柄桜)を植栽したものが
 始まりだそうです。見頃は3月中旬です。
【集合】 午前9時30分 開成駅前公園(小田急線 開成駅3分)
【コース】 ~要定川ふれあい公園~山崎信号~岡本青少年広場
 (WC)~日影公民館~三竹青少年広場~森と水の公園
 (昼食・WC)~
【解散】 午後1時20分頃 相模沼田駅(伊豆箱根鉄道大雄山線)
【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)

○**西湘月例会** 南足柄市
南足柄さんぼみち 8キロ

3月15日(土) 西湘歩け歩け協会

南足柄市で作成した健康づくりマップを参考にした新しいルートで
 す。狩川沿いの堤防遊歩道に春めき桜が満開で咲いている季節で
 す。期待しましょう。
【集合】 午前9時30分 和田河原駅前広場(大雄山線)
【コース】 駅前~狩川左岸堤防道路遊歩道~緑の広場(塚原大神
 宮)~中沼薬師堂~清左衛門地獄池(昼食)~和田河原駅
【解散】 午後1時頃 和田河原駅(大雄山線)
【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)

◎**横浜18区チャレンジW 《M18》** 中区
港町に芽吹きと開花を探す [中区] 9キロ

3月20日(木・祝) 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

早春の陽光に誘われて、バラ園やキングモール橋で芽吹き始めた
 可憐な幼葉や咲いている花々を見て歩きましょう。 昼食設定ナシ
【集合】 午前9時00分 横浜公園/関内駅3分/JR・地下鉄
【コース】 ~中華街~元町~元町公園~港の見える丘公園バラ園
 ~山下公園バラ園~新港広場~ハンマーヘッドウォーク
 ~キングモール橋~高島中央公園~Kアリーナ~横浜駅
【解散】 正午頃 Kアリーナ~横浜駅 (JR・地下鉄・私鉄各線)
【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)

◎**神奈川の鉄道シリーズ**[小田急電鉄] 藤沢市
大庭城址の外郭を巡る 11キロ

3月18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

戦国時代の大庭城址の外郭を巡るコースです。戦国時代不落の城と
 言われた土塁で守られた大庭城の歴史を回顧しながら春の息吹をお
 楽しみください。
【集合】 午前9時30分 椎名谷公園(小田急線善行駅西口10分)
【コース】 ~山王神社 ~ こまよせ公園 ~ スーパーとうきゅう~
 大庭城址公園・花の広場(昼食)~ 舟地藏 ~ 柏山稲荷
 神社 ~伊勢山公園~
【解散】 午後1時50分頃 藤沢本町駅(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] 神奈川区
せせらぎの道から馬場花木園 9キロ

3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

住宅街にある小さなオアシス!せせらぎの道を抜けて四季折々の
 自然が感じられる馬場花木園へ! (昼食不要)
【集合】 午前9時30分 新子安公園
 (新子安駅3分/JR 京浜東北線、
 京急新子安駅3分/京浜急行線)
【コース】 ~浅野総一郎翁像~防空壕~子安台公園~神の木
 公園~せせらぎの道~馬場花木園~馬場赤門~
【解散】 午後0時45分頃 菊名町公園
 (菊名駅5分/東急東横線・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】 090-5309-1486 (神奈川県歩け 大菊)

◎健保連かながわ100キロウォーク 自由歩行
早春の相模国一之宮を歩く寒川町
8キロ

3月22日(土)

健康保険組合連合会神奈川県
NPO法人神奈川県歩け歩け協会

- 【集合】午前9時30分 寒川駅前広場(JR寒川駅2分)
【コース】一之宮公園～神奈川県水道記念館～寒川神社
～さむかわ中央公園～寒川駅前広場
【ゴール】午後0時30分迄に(最終)寒川駅前広場
(JR寒川駅 JR相鉄線2分)
【参加費】200円健保連神奈川県会員(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】090-1264-2541 (神奈川県歩け 前川)

○自然観察ウォーク
大池公園の桜旭区
8キロ

3月25日(火)

かなざわ歩け歩けの会

- 昨年の『柏尾川の桜』から上流部の名瀬川へそそぐ戸塚カントリーの山間部に隣接の大池公園の桜見学に変更しました。ここは世代を超えた多仕様の設計で子供たちにも楽しみ増の公園です。自然も残るこの地には、ソメイヨシノ、オオシマザクラなど8種類約700本の桜が咲き誇る名所でもあります。桜の木の下での昼食を予定しております。(昼食を持参ください)
【集合】午前9時30分 JR東戸塚駅 西口横広場(横須賀線)
【コース】～徳翁寺～月見橋～平蔵橋～東公園～大池公園西入口～桜広場(昼食)～BBQ広場～
【解散】午後1時頃 大池公園正門(相鉄線二俣川駅15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)

◎神奈川の鉄道シリーズ[小田急電鉄]
桜の引地川と大庭城址公園藤沢市
8キロ

3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

- スモール湘南から大庭トンネルを抜け、大庭城址公園の桜を愛で、引地川の桜を追いかけ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 神台公園(JR東海道線 辻堂駅5分)
【コース】～城南2丁目信号～舟地蔵公園～大庭城址公園大きな芝生広場～引地川親水公園～城下橋～栢山公園～引地橋西～
【解散】正午頃 藤沢本町駅(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)

○みどり to 自然 to ウォーキング【※12】
江川緑道の桜花 (総会ウォーク)都筑区
12キロ

3月26日(水)

みどりウォーキングクラブ

- 都筑の桜の名所を繋げて歩きます。メインは江川せせらぎ緑道の桜のトンネルとチューリップのコラボを楽しんだ後はメとなる鶴見川堤防桜と富士山を望む絶景をお楽しみください。
【集合】午前9時30分 せせらぎ公園/仲町台駅5分/地下鉄
【コース】～東方公園～JA グランド～龍雲寺～浄念寺川せせらぎ緑道～東方第二公園(昼食)～江川せせらぎ緑道～鶴見川堤防道桜～鴨居西河内公園(みどり総会)～
【解散】午後2時頃 鴨居西河内公園～鴨居駅2分(横浜線)
※解散式後、当会の総会を開催いたします。
【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】080-5179-8387 (みどりウォーク 飯塚)

◎厚木日曜ウォーキングスクール
66-D厚木市
6キロ

3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

- 【厚木桜道コース】ソニー厚木裏、相模川沿いの桜並木のお花見です。昨年は五分咲きでした。今年はどうでしょうか?
☆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(6～8km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】歩きの効果(歩くとなぜ体に良いのかな?)
【集合】午前9時厚木公園(ほとぼつぽ公園)(本厚木駅3分)
【参加費】一律500円 小雨決行 昼食は不要
【解散】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)

◇桜は丘巻・根岸森林公園から
横浜の桜道戸塚区
14キロ

3月26日(水)

生き生きウォーキング
自然探索の会

- 春の陽射しを浴び、心地よい風を受け、新緑の木々が映える中、春爛漫・横浜の桜の公園を巡ります。階段上の根岸森林公園の桜の森、桜吹雪の本牧山へ。(昼食)午後は、港の見える丘公園・元町公園から下って横浜港・山下公園、満開の桜道を楽しむ一日です。
【集合】午前8時30分 JR根岸駅(JR根岸線)
【コース】～根岸森林公園～本牧山頂公園～見晴らし公園～港の見える丘公園～山下公園～横浜公園～
【解散】午後2時30分頃 JR関内駅
【参加費】会員300円 他協会員400円 一般500円
スニーカーでどうぞ 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[小田急電鉄]
極楽・地獄も春めき桜開成町
8.10キロ

3月24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

- 開創から670年の臨濟宗「極楽寺」、明神ヶ岳水源の「湧水池清左衛門地獄池」を訪ねます。その後、河津桜とソメイヨシノの間の絶妙なタイミングに咲く「春めき桜」を狩川沿い(春木径)に散策します。(昼食時間は設けていません)
【集合】午前9時30分 開成駅前第二公園
(小田急線開成駅3分)
【コース】～ふれあい公園～曾根稻荷神社～極楽寺～精左衛門地獄池～大泉河原橋～春木径(春めき桜)～神崎橋～和田河原駅(一次解散)～
【解散】午後0時30分頃 開成駅(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)

○かまくら散策
鎌倉二十四地蔵尊めぐり⑤鎌倉市
10キロ

3月27日(木)

かまくら歴史ウォークの会

- 今回で二十四地蔵尊は結願となります。
極楽寺・光明寺は地蔵尊を拝顔参拝です。
安養院は山門前にて参拝、延命寺は本堂前に手の参拝です。
【集合】午前9時30分 極楽寺駅前(江ノ島電鉄)
【コース】極楽寺～鎌倉海浜(由比ヶ浜)公園～光明寺～展望台(昼食)～安養院～延命寺～JR鎌倉駅
【解散】午後1時20分頃 JR鎌倉駅(JR横須賀線)
【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)

○花と水辺と祭りウォーキング
クリーンセンターと弘法山公園

秦野市 9キロ

3月28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

秦野市と伊勢原市の可燃ごみ処理施設の職員からの説明を聞いて施設を見学します。その後、弘法山公園の権現山山頂でさくら鑑賞

【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】～はだのクリーンセンター(見学)～弘法山公園権現山(昼食)～本町公民館～
【解散】午後2時30分頃 秦野駅(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)

◇柏尾川プロムナードの桜を見て歩く

雨天決行 11km

3月29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】飯島(住友電工横) 午後1時半頃 本郷台・大船駅へ徒歩可
【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→舞岡公園→下倉田→戸塚・男女共同参画センター→柏尾川プロムナード→金井公園(昼食)→飯島(住友電工横)(解散)
◆柏尾川土手沿いの桜の木は見事です。
【問い合わせ先】(清水)携帯 TEL090-4125-4165

○多摩川を歩こう！再発見ウォーク
多摩川の桜とスカイブリッジ

川崎区 10キロ

3月29日(土) かわさき歩け歩け運動連合会

多摩川の右岸(東京側)河口と桜を満喫し羽田ソラムナードを歩き人気のスカイブリッジを渡橋する両岸の桜と離着陸する飛行機当会最終です。元気で歩きましょう。(年間完歩賞対象者の方参加を)

【集合】午前9時(受付8時30分より)川崎駅中央改札東口広場(JR南武・東海道・京浜東北及び京急川崎は2分駅案内無し)
【コース】～駅～稲毛公園～六郷橋～本羽田公園～河口(東京側)～弁天橋～ソラムナード緑地(昼食)～スカイブリッジ～殿町第二公園～小島新田駅
【解散】午後1時30分頃 小島新田駅(京急大師線)
【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)

◇復活・大東京のさくらの醍醐味をふたたび

中区 14キロ

3月30日(日) 生き生きウォーキング 自然探索の会

桜の季節です。新緑の木々が映える桜の皇居・公園を巡ります。千鳥ヶ淵は素晴らしい・感動。靖国神社で昼食。午後は、上智大学付近の桜の並木道、赤坂御用地を周り迎賓館から神宮外苑を経て信濃町駅まで、桜を楽しみながら歩く一日です。

【集合】午前8時30分 JR新橋駅(JR山手線)
【コース】～日比谷公園～皇居東御苑・北の丸公園～千鳥ヶ淵～靖国神社～上智大学付近～迎賓館前～神宮外苑
【解散】午後3時30分頃 JR信濃町駅(JR中央線)
【参加費】会員300円 他協会員400円 一般500円 スニーカーでどうぞ。雨具 弁当 飲料水など
【問い合わせ先】090-4664-2304 星野

神奈川県全市区町村完歩者名簿 2025年 令和7年1月

- 江川 和子 様(横浜市磯子区) 片岡 正彦 様(横浜市泉区)
河村 昌子 様(平塚市) 堀金 公雄 様(相模原市緑区)

かもめカード完歩者名簿 2025年 令和7年1月

- 関根篤子(茅ヶ崎市、39782km/3240回) 星川悠紀子(横浜市磯子区、38340km/3210回) 篠原和雄(川崎市幸区、339321m/2895回)
大村勝躬(横浜市泉区、33925km/3640回) 田中中年子(横浜市南区、28139km/2400回) 石原秀和(横浜市旭区、26435km/2430回)
飛田辰巳(横浜市港北区、25380km/2210回) 汐満一虎(横浜市緑区、24179km/2070回) 菅原時子(厚木市、22832km/2070回)
上条明子(座間市、21909km/2040回) 清野米子(綾瀬市、21559km/1725回) 秋葉京子(横浜市緑区、18441km/1710回)
小林 茂(大和市、18342km/1770回) 赤間 廣(横浜市青葉区、13878km/1320回) 影山義男(横浜市南区、12998km/1200回)
安室慶雄(藤沢市、11780km/1000回) 堀金公雄(相模原市緑区、11726km/1050回) 江川和子(横浜市磯子区、11244km/1140回)
吉田正顯(横浜市港南区、11116km/1200回) 赤間 廣(横浜市都筑区、10488km/990回) 伊藤 進(横浜市都筑区、10108km/7940回)
稲垣昭子(綾瀬市、9863km/1020回) 坂本 勉(横浜市鶴見区、8546km/810回) 川上清隆(横浜市青葉区、8051km/780回)
河村昌子(平塚市、7819km/780回) 鈴木誠次(横浜市港北区、7558km/630回) 伊藤京子(東京都世田谷区、5980km/510回)
鈴木モト子(平塚市、2864km/292回) 榊原光裕(横浜市西区、2792km/300回) 前原洋子(横浜市瀬谷区、2678km/300回)
杉林堅世(東京都三鷹市、16881m/180回) 須釜つる子(川崎市幸区、1148km/120回) (敬称省略)

当協会からのお知らせ

※4月より参加費を改定いたします。

- ¥300: 登録会員/会員
¥400: 他協会会員
¥500: 一般(変更なし)
無料: 中学生以下

① 4月より受付・集合時刻を統一

県協会主催例会の受付開始時刻、および集合時刻は4月より下記の通り、統一いたします。

	通常月	夏季(7月～9月)
受付開始	午前9時～	午前8時30分～
集合	午前9時30	午前9時

※土日祝祭日問わず、上記の時刻となります。
※特別イベント、健保連等は、会報をご覧ください。

令和7年 新春 七福神スタンプラリー 完歩者！



完全踏破者 17名

おめでとう

河村 昌子 (厚木歩け)	稲垣 昭子 (厚木歩け)
菅原 時子 (厚木歩け)	石原 秀和 (厚木歩け)
小嶋 廣喜 (いずみ歩け)	江川 和子 (いずみ歩け)
小林 茂 (いずみ歩け)	山田 光代 (いずみ歩け)
星川 悠紀子 (かなざわ歩け)	高野 六男 (かなざわ歩け)
高橋 光慶 (横歩連)	長谷川 広 (横歩連)
上条 明子 (かわさき歩け)	濱田 俊幸 (箱根町歩く会)
土屋 邦夫 (みどりウォーキング)	重田 昌利 (みどりウォーキング)
羽田 悦子 (みどりウォーキング)	(敬称省略)

踏破距離：108km

7回以上踏破者 32名

坂井 靖夫 (厚木歩け)	井上 トシ江 (いずみ歩け)	大村 勝躬 (いずみ歩け)
吉田 正顯 (いずみ歩け)	小長谷 久子 (いずみ歩け)	田中 忠光 (いずみ歩け)
諏訪原 千寿子 (いずみ歩け)	柳橋 則雄 (いずみ歩け)	上田 登代子 (いずみ歩け)
白崎 清萬 (かなざわ歩け)	高橋 絹子 (かなざわ歩け)	久保寺 ヒロ子 (かなざわ歩け)
内田 和代 (かなざわ歩け)	中村 正彦 (かなざわ歩け)	福島 裕 (横歩連)
山本 宣次郎 (横歩連)	長崎 明枝 (横歩連)	芝田 誠二 (横歩連)
坂川 幸子 (横歩連)	景山 信子 (横歩連)	山本 好美 (横歩連)
川野 義忠 (横歩連)	安室 慶雄 (横歩連)	飛田 辰巳 (かわさき歩け)
高橋 修 (かわさき歩け)	桑本 花子 (かわさき歩け)	小名 征子 (かわさき歩け)
田中 サト子 (かわさき歩け)	堀金 公雄 (さがみはら歩け)	本間 哲 (みどりウォーキング)
渡辺 節子 (みどりウォーキング)	篠原 和雄 (みどりウォーキング)	(敬称省略)

■ 新春七福神巡り 参加のお礼

恒例七福神巡りには、約1000名の方々にご参加いただき、誠にありがとうございました。皆様にとって素晴らしい一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。今後も、楽しいウォーキングイベントを通して、皆様と交流を深めてまいりたいと考えております。新春七福神スタンプラリーへのご参加もありがとうございました。

お詫び

1月号会報において、2024年10月17日に開催されました「鎌倉七切通しウォーク大会」の完歩者リストに、北野純様のお名前が記載漏れとなり、大変申し訳ございませんでした。この場をお借りして、深くお詫び申し上げます。