



KANAGAWA WALKING

かながわ歩け

8

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

熱中症のサインと対処法

夏季のウォーキングを楽しんでいるとき、めまい、立ちくらみ、倦怠感、吐き気、頭痛、筋肉痛、こむら返りなどの症状が現れることがあります。これらは、熱中症の自覚症状です。また、顔面蒼白、大量の発汗または汗をかかない、皮膚の紅潮、言動がおかしい、歩行がおかしい方がおられましたら、これらも熱中症のサインです。ただちに、周囲の人に知らせ、涼しい場所への移動、水分補給、体を冷やすなどの応急処置を行いましょう。症状が改善しない場合は、ためらわず医療機関を受診しましょう。

○花と水辺と祭りウォーキング あつぎ鮎祭りとは花火大会

厚木市
6キロ

8月2日(土)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会

厚木市例年の50万人が訪れる鮎まつり。夜7時から花火大会は相模川を横断するナイアガラの滝・スターメイン等一万発の大花火です。ウォーキングの後、厚木の祭りの夜をお楽しみください。花火大会観覧席を抽選でお分けします。

【集合】午後5時 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】～海老名高校東側～中新田コミュニティーセンター～厚木駅～相模大橋～

【解散】午後6時30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(神奈川県歩け 大田)

◎健康ウォーキング教室

129-①

中区
6キロ

8月5日(火)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
後援：神奈川県議会歩け歩け議員連盟

【根岸森林公園コース】暑さ&日焼け対策をして歩きましょう。分かり易い筋肉の話&習慣にしたい筋トレ・ストレッチの実技もあります。昼休みには靴の紐を結び直して 午後のウォーキングに備えましょう。初めて参加される方は、午前9時15分までにお越しください。

【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 マイナ保険証等
弁当持参 レジャーシート

【解散】根岸駅 (JR根岸線) 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)

◎青空と緑の自然とふれあいウォーク 07-⑤ 港北ニュータウンの緑道散歩

都筑区
8キロ

8月3日(日)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会

港北ニュータウンの整備された木々の緑やせせらぎなど、自然あふれる緑道を思う存分堪能しましょう。

【集合】午前9時00分 すきっぷ広場

(センター南駅1分/市営地下鉄)

【コース】～正覚寺～せきれいのみち～茅ヶ崎公園～葛が谷公園～ささぶね橋～矢先橋～八幡山公園～

【解散】午後0時15分 杉山神社

(センター北駅5分/市営地下鉄)

【参加費】県協会主催一般 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)

◎横浜18区チャレンジウォーク 《M5》 矢指市民の森のヒマワリ観賞

瀬谷区
6キロ

8月6日(水)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会

太陽に向かい咲くヒマワリは暑さに負けない力強さを感じます。一面に広がる黄色の絨毯は周囲の緑の中で輝いて見えます。

他の花との共演も楽しみです。 昼食時間はとりません。

【集合】午前9時 瀬谷駅前公園 瀬谷駅北口3分/相鉄

【コース】～長天寺下～幼稚園前バス停～東野北～清水ヶ丘広場(WC)～瀬谷高校～瀬谷高校入口～追分市民の森(WC)～旭大橋ガード下～笹野台大野公園

【解散】午前11時頃 笹野台大野公園 15分～三ツ境駅/相鉄

【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 (神奈川県歩け 羽田)

【マークの説明】**枠囲い**の市町村区名は、58カ所の市町村区スタンプシール配布、または押印。

◎ 県協会主催ウォーク /かもめカード、スタンプカード、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 /かもめカードの押印又はスタンプシール配布。

【参加費の案内について】◎マークの県協会主催一般例会の参加費は、以下の通りです。

県協会正会員及び登録会員：300円 / 他協会：400円 / 一般当日受付500円(誰でも参加できます)

会員証要提示

【受付開始時刻】◎マークの県協会主催例会の受け付けは、集合時刻の30分前から開始します。

なお、7月～9月の集合時刻は、原則、月～日・祭日全て、午前9時です。

◎リフレッシュウォーク 旭区
7キロ
こっち向いて向日葵さん

8月7日(木) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

菜の花からコスモスまで季節の花が楽しめる追分の森お花畑に向日葵を訪ねます。にっこり微笑んでくれるでしょうか？
(昼食時間は設定していません)

【集合】午前9時 ニツ橋公園(相鉄線三ツ境7分)
【コース】～西部病院入口～矢指の森～瀬谷高入口～ニツ橋小入口～楽老南公園～
【解散】午前11時10分頃 三ツ境駅(相鉄線)
【参加費】県協会主催一般 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)

◇大楠山から畠山・塚山公園へ 横須賀市

8月10日(日) 生き生きウォーキング
自然探索の会

今年は、雨で中止がありましたので、11日の山の祝日の前日に特別企画を計画しました。起伏の多い尾根路を大楠山周辺から畠山を経て塚山公園へ歩きます。緑陰の脚にやさしいコースです。夏に鍛える体力勝負にチャレンジです。 15キロ

【集合】午前8時30分 JR 衣笠駅
【コース】～衣笠山公園～衣笠城跡周辺～クリーンセンター～尾根路～大楠山周辺～畠山～塚山公園～
【解散】午後3時30分頃 JR横須賀駅・京急逸見駅
【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

◎笑顔・みんな元気 大和市
7.5キロ
蟬の賑わい泉の森へ

8月9日(土) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

盛夏の陽射しを避けピクニック気分で、ふれあいの森、親水広場からセミの鳴き声賑わう熊野神社、ふれあいキャンプ場、森のはらっぱを周回します。(昼食時間は設けていません)

【集合】午前9時 なでしこ広場・大和駅(小田急線、相鉄線)
【コース】～ふれあいの森～熊野神社境内～ふれあいキャンプ場～森のはらっぱ～せせらぎ広場～ふれあいの森～親水広場～大和駅
【解散】11時35分頃 大和駅(小田急線・相鉄線)
【参加費】県協会主催一般 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)

◎みどり to 自然 to ウォーキング【※5】 緑区
6キロ
夏の四季の森公園の木陰路

8月11日(月・祝) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

幾つかの谷戸を持つ斜面を利用した公園です。急斜面や階段、砂利や土の道など変化に富んだ歩かができます。又ハス田や季節の花もあり木陰道も多く快適なウォークが楽しめます。
昼食時間はとりません。

【集合】午前9時 中山駅北第一公園(駅3分)/JR・地下鉄(出口1)
【コース】～四季の森[北西口～芦原湿原～春の草原(WC)～ちびっこ広場～展望広場～清水の谷(ハス田)～連絡地下通路～北口広場]～
【解散】午前11時頃 北口広場(15分)～プロムナード～中山駅
【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】090-2259-0105 (神奈川県歩け 桑原)

◎厚木日曜ウォーキングスクール 厚木市
69-A
7キロ

8月10日(日) NPO法人神奈川県歩け歩け協会
後援:県及び厚木市 議員歩け連盟

【林神社 I コース】厚木の子之神社を経由して高札場の碑から林神社に向かいます。高台にある林神社から厚木市内を一望します。ここから小鮎川に出て川沿いに南下して本厚木駅まで戻ります。変化に富んだ楽しいコースです。
※当日受付(予約不要)、どなたでも参加できます。

【講座】歩行習慣と継続方法(健康は歩行習慣から！)
【集合】午前9時 厚木公園(ほとぼっぼ公園)(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 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】 南区
5キロ
大岡川の木陰に涼を求めて

8月12日(火) NPO法人神奈川県歩け歩け協会

涼げに生い茂った桜並木の下をゆったり流れる大岡川のほとりを上大岡駅方面に向かいます。解散後は、TVでも紹介された弘明寺商店街でのお買い物・お食事等お楽しみください。
(昼食の設定はありません)

【集合】午前9時 阪東橋公園(阪東橋駅・市営地下鉄3分)
【コース】～蒔田公園～鶴巻橋～観音橋～
【解散】午前11時頃 弘明寺観音(弘明寺駅:京急・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)

◇芦ノ湖を眺めるコース(西岸) 箱根町
1.2キロ

8月10日(木) 箱根町歩け会

水田開発のため湖尻峠の下をくり抜いて掘られた箱根用水の取水口の深良水門を通り、いつも豊かな水を湛えて訪れる人を迎える芦ノ湖の涼風を感じながら真田浜、箱根には見られなかったウラジロを見ながら白浜を出て関所跡。

【集合】午前9時20分 桃源台
小田原駅東口 箱根登山バス:4番 桃源台行 桃源台下車(小田原駅より60分)
【コース】桃源台～深良水門～真田浜～関所跡
【解散】箱根町港バス停(伊豆箱根バス・箱根登山バス)
【参加費】500円(箱根町歩け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【東急電鉄】 神奈川区
6キロ
かながわを探る

8月15日(金) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

「かながわ」を再発見しませんか？
歴史や伝説に彩られた道を歩き、知らなかった「かながわ」を見つけましょう。「神奈川宿歴史の道」を散策します。(昼食不要)

【集合】午前9時 そごう2F 鐘の広場(横浜駅東口3分)
【コース】～沢渡中央公園～神奈川台関門跡～東横フラワー緑道～反町公園～慶雲寺～
【解散】正午頃 上無川跡(神奈川小学校脇)
(JR 東神奈川駅/京急東神奈川駅7分)
【参加費】県協会主催一般 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)

◎かまくら散策(札所) 鎌倉市
鎌倉地蔵尊めぐり② 11キロ

8月18日(月) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

今回の札所めぐりは大船駅からJR鎌倉駅まで6寺を巡ります。(昼食時間は設けていません)

【集合】**午前9時30分** 大船駅湘南モノレール横広場 (JR横須賀線・JR東海道線・根岸線大船駅2分)
 【コース】～大船駅～円覚寺～浄智寺～円応寺～岩船地蔵尊～浄光明寺～寿福寺(北条政子・源実朝墓)～JR鎌倉駅
 【解散】午後1時頃 JR鎌倉駅(JR横須賀線江ノ電)
 【参加費】会主催一般 1ページ下段 参加費の案内参照
 【問い合わせ先】090-1264-2541 (神奈川県歩け 前川)

◇横浜港乗船ウォーク 雨天決行
 どなたでも参加できます 3キロ

8月25日(月) さかえ歩け歩けの会

【集合】JR桜木町駅前 受付 12時半から 午後1時30分出発
 【解散】ピア赤レンガマリニルージュ乗場 午後3時30頃
 【参加費】会員300円 他会員400円 一般500円(誰でも参加可)
 【コース】桜木町駅前→ピア赤レンガマリニルージュ乗場＝横浜港一周＝ピア赤レンガマリニルージュ乗り場(解散)
 ◆桜木町駅前から赤レンガ倉庫の先にあるピア赤レンガマリニルージュ乗場まで歩きます。観光船で港よこはまの景色を見ながらひと時を過ごします。
 【問い合わせ先】(清水)携帯 TEL 090-4125-4165

◎健康ウォーキング教室 中区
129-② 6キロ

8月19日(火) NPO法人神奈川県歩け歩け協会
 後援:神奈川県議会歩け歩け議員連盟

【山下公園コース】暑さ真つ盛り!汗をかいたら水分と一緒に塩分も補給を。継続することを第一に、無理をしないように注意しましょう。効率の良い歩き方説明・時速測定・筋トレ実技を行います。
 ※当日受付、どなたでも参加できます。
 初めて参加される方は、午前9時15分までにお越しください。
 【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 マイナ保険証等 弁当持参 レジャーシート
 【解散】横浜駅(JR/地下鉄/私鉄各線) 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)

◎自然観察ウォーク 金沢区
能見台の閑静な住宅地を歩く 5キロ

8月26日(火) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

(旧)かなざわ歩けの会の定番コースの一つです。能見台駅近くにある公園から金沢文庫駅へのコースです。京急不動産が開発の閑静な分譲住宅街を歩きます。緑いっぱいの住宅には、セミの音が轟いています。(昼食の設定はありません)
 【集合】**午前9時** 堀口北公園 (京急:能見台駅 10分)
 【コース】～京急ストア横～不動池～
 【解散】午前11時頃 谷津染井公園(京急:金沢文庫駅 8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)

◎厚木日曜ウォーキングスクール 海老名市
69-B 6キロ

8月24日(日) NPO法人神奈川県歩け歩け協会
 後援:県及び厚木市 議員歩け連盟

【門沢橋Iコース】相模川右岸を南下して酒井グラウンドから戸沢橋を渡ります。途中地元の梨の販売店が出ているかもしれません。JR線門沢橋駅まで、爽やかな川風を感じながらのコースです。
 ※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(「日常ながら運動」をしてみましょう!)
 【集合】**午前9時** 厚木公園(ほとぼっぽ公園)(本厚木駅3分)
 【参加費】一律500円 小雨決行 昼食は不要
 【解散】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)

◇晩夏の思い出作り 逗子市
蝉しぐれの緑陰の道が続く

8月31日(日) 生き生きウォーキング 自然探索の会

暑かった今年の夏も、風の中に秋の訪れを感じながら、緑陰の蝉しぐれの道を歩きます。久木大池・やまなみルート、朝比奈峠を越えて釜利谷の散歩道を金沢自然公園へ、昼食を!起伏・距離もありますが、午後は氷取沢の小川アメンティアーから円海山・瀬上の池周辺の森に潜って港南台駅へ。達成感のあるコースです。**健脚コース 17キロ**
 【集合】**午前8時30分** 亀ヶ岡八幡宮脇(JR逗子駅・京急逗子葉山駅)
 【コース】～久木大池～やまなみルート～朝比奈峠～草舞台公園～金沢自然公園～円海山付近～瀬上の森～上郷町～
 【解散】午後3時30分頃 JR港南台駅
 【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

新規登録会員募集中

2025年度の新規登録会員を只今募集中です。

入会手続きは、県協会主催の例会で申し込みいただけますので、気軽にスタッフにお声がけください。
 年会費は2,500円、入会金は不要です。(2025年4月～2026年3月)

【会員特典】

- ・毎月、会報やイベントの案内が郵送されます。
- ・会員価格で例会に参加できます。

例会会場でも配布

申請用紙はこちら



かもめカード完歩者名簿 2025年 令和7年6月

田中 サト子様(横浜市都筑区,40771 km/3730 回)	星川 悠紀子様(横浜市磯子区,39237 km/3300 回)
大村 勝躬様(横浜市泉区,34512 km/3100 回)	根田 ウタ子様(横須賀市,31308 km/2700 回)
小長谷 久子様(横須賀市,29736 km/2580 回)	汐満 一虎様(横浜市緑区,24479 km/2100 回)
川尻 千恵子様(海老名市,22747 km/2010 回)	上条 明子様(座間市,22473 km/2100 回)
小林 茂様(大和市,19479 km/1890 回)	秋葉 京子様(横浜市緑区,18722 km/1740 回)
影山 信子様(横浜市南区,14995 km/1410 回)	内田 博朗様(横浜市栄区,12629 km/1080 回)
藤松 薫様(相模原市,12449 km/1110 回)	江川 和子様(横浜市磯子区,12113 km/1230 回)
福島 裕様(横浜市神奈川区,11810 km/1110 回)	重田 昌利様(横浜市保土ヶ谷区,9000 km/870 回)
河村 昌子様(平塚市,8709 km/870 回)	桑本 花子様(川崎市多摩区,7897 km/870 回)
井口 光春様(横浜市青葉区,7499 km/720 回)	綱島 好夫様(綾瀬市,6869 km/570 回)
伊藤 京子様(世田谷区,6307 km/540 回)	橋場 宏行様(相模原市,5278 km/480 回)
上田 登代子様(茅ヶ崎市,4874 km/510 回)	鈴木 モト子様(平塚市,3471 km/352 回)
前原 洋子様(横浜市瀬谷区,3215 km/360 回)	安田 代之様(横浜市神奈川区,2274 km/240 回)
渡辺 節子様(横浜市金沢区,879 km/90 回) ”	尾崎 通夫様(横浜市港北区,660 km/60 回)

健康ウォーキング指導者養成講座



受講者募集

定員:10名

開催日時:2025年8月20日(水)

9時30分~16時30分

開催場所:波止場会館

横浜市中区海岸通 1-1 (045-201-3842)



講座の内容

午前の部 9:30~12:00 (ウォーキングの基礎)

- ◇ オリエンテーション
- ◇ 健康ウォーキングの基本
(正しい歩き方・靴の履き方・持ち物・等)
- ◇ 健康ウォーキングの実技
- ◇ ウォーキングイベントの実施要領
(実施概要・計画・下見・等)

午後の部 13:00~16:30 (体力づくりの基礎)

- ◇ 健康寿命
(超！高齢化社会・健康寿命と栄養)
- ◇ 体力づくり
(人の骨格・筋肉について・歩行のための筋肉)
- ◇ トレーニングの基礎
(トレーニングの原理・トレーニング方法)
- ◇ トレーニングの実技
(ストレッチング・筋トレ・等)

申し込み方法

- 定員:10名(先着順)
- 参加費:5,000円(テキスト代込み)会場にて納入
- 申し込み:住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上ハガキ、または E-mail で下記へ申し込みください。
- 送り先:〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町 2-24-2 かながわ県民活動サポートセンター9階 レターケース 29
NPO 法人 神奈川県歩け歩け協会 E-mail : info@kanagawaaruke.jp
- 締め切り:8月4日(月) ★必着
- 問い合わせ:090-3595-6928(仲田)