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

蓄積型熱中症　ご存じですか？

蓄積型熱中症は、数日間の体調不良や軽度の脱水状態が続くことで、徐々に熱中症のリスクが高まる状態です。急な高温だけでなく、寝不足や疲労も原因となり、体温調節機能が低下します。初期症状は分かりにくいため、日頃から体調管理と水分補給を心がけ、倦怠感や微熱など異変を感じたら、無理せず休息を取ることが重要です。

◎健康ウォーキング教室　１２９－③

中 区　6キロ

9月2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

【野毛山公園コース】時間を掛けて得られた体力は長続きします。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エア選びのポイントもご紹介します。
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歩き方の必要性と効果②心拍数と運動量③服装・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　マイナ保険証等
弁当持参　レジャーシート
【解　散】桜木町 (JR 根岸線/地下鉄) 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）

◎花と水辺と祭りウォーキング　百日紅の並木道

厚木市　7キロ

9月5日(金)　NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

夏に長く咲き続ける百日紅(ひゃくじつこう)並木(約1．5Km)を歩きます。また、幹が猿も滑るほど滑らかなことから「サルスベリ」と呼ばれています。(昼食時間は設けていませんが、解散後公園で昼食が可能です)
【集　合】午前9時 宮前公園(小田急線愛甲石田駅２分)
【コース】～愛甲地区市民センター～玉川野球場～赤坂交差点～宮前公園～
【解　散】午前11時30分頃　愛甲石田駅(小田急線)
【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】090-4052-8603(神奈川県歩け　松井)

◎リフレッシュウォーク　川沿いの秋の実り

藤沢市　7キロ

9月4日(木)　NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

秋の足音を和泉川と境川に訪ね、一足早く秋の味覚はまナシとはまブドウを楽しむ午前中ウォークです。
(昼食時間は設定しておりません)

【集　合】午前9時 地蔵原の水辺(相鉄線いずみ中央駅1分)
【コース】～関島橋～鍋谷の森～境川遊水地公園～大下園～湘南台公園～
【解　散】午前11時40分頃　湘南台駅
(相鉄線・小田急線・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】080-1373-6552(神奈川県歩け　堀沢)

◎ファミリーコミュニケーションウォーク　くりはま花の国

横須賀市　6キロ

9月7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

「もっと話そうよ。大切な家族だから。」 ウォーキングで汗をいっぱいかくとすっきり気分！大人だって友人だって、お互いに自分の気持ちを素直に伝えて相手を思いやる気持ちを育みたいですね！
(昼食不要)
【集　合】午前9時30分 神明公園(京急久里浜駅 8分)
【コース】～神明公園～花の国正門～冒険ランド(ゴジラ前)～ハーブ園～住吉神社～ペリー公園～
【解　散】正午頃 横須賀市南体育館前(京急久里浜駅 10 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 原)
090-5309-1486(神奈川県歩け　大菊)

【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。

◎神奈川の鉄道シリーズ【市営地下鉄】　都筑区　7キロ

都筑区の八つの公園を巡り歩く

9 月 9 日(火)　NPO法人神奈川県歩け歩け協会

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**　せせらぎ公園（地下鉄　仲町台駅 5 分）
【コース】～①やまどり公園～②早渕公園～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】午前 11 時 30 分頃　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）**

◎神奈川の鉄道シリーズ【東急電鉄】　港北区　7キロ

日吉台から夢見ヶ崎へ

9 月 12 日(金)　NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

日吉台から、可愛い動物達を間近で見られる憩いのスポットである【夢見ヶ崎動物公園】を抜けて、歴史豊かな加瀬台古墳群を巡ります。　（昼食不要）

【集　合】**午前9時**　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）**

◇原生林体験コース　箱根町　10キロ

9 月 10 日(水)

箱根町歩く会

箱根外輪山の一つ鮫掛山の南西斜面に広がる 223 ㌶の原生林で下流の函南町や三島市の一部農民の田畑を潤す水源涵養林として伐採を禁止し、手厚く保護された原生林である。樹齢700年といわれているアカガシやブナの巨樹や欅、ヒメシャラがある。

【集　合】午前9時20分　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　箱根町港下車(小田原駅より 60 分)
伊豆箱根バス:5 番　箱根関所行　箱根町下車
【コース】箱根峠～富士箱根ランド～函南原生林～山中城跡
※帰路　東海バス利用
【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**

◎笑顔・みんな元気　相模原中央区　7キロ

JAXA・博物館と木もれびの森

9 月 13 日(土)　NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

渕野辺鹿沼公から JAXA・博物館～人数により班別に分け、約 1 時間ほど見学します。淵野辺公園で昼食後木もれびの森中央緑地を抜け古淵西公園で解散式を行い古淵駅まで行きます。

【集　合】**午前9時**　鹿沼公園（JR 横浜線淵野辺駅　3 分）
【コース】～ JAXA・博物館見学～淵野辺公園（昼食・雨の場合は博物館で）～大野台 8 丁目バス停～つどいの森～古淵西公園（解散式）
【解　散】午後 1 時 20 分頃　横浜線古淵駅
【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）**

◎鎌倉秘境探索　＄2　鎌倉市　8キロ

鎌倉中央公園と化粧坂切通

9 月 11 日(木)　NPO法人神奈川県歩け歩け協会

鎌倉中央公園を散策し、葛原岡神社参拝後、化粧坂切通に入ります。七切通の難所一つで何時も清水が湧き出ていて滑りやすい急坂を下ります。足の踏み場所を慎重に！滑りにくい靴と軍手を持参。
昼食時間の設定無し。

【集　合】**午前9時**　湘南モノレール駅横広場　大船駅 3 分/JR(南改札)
【コース】～小袋谷歩道橋～鎌倉中央公園（山崎口～梶原口へ）～葛原岡神社～日野俊基の墓広場(WC)～化粧坂切通～
【解　散】正午頃　八坂大神（10分)～鎌倉駅
【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】**090-3595-6928　（神奈川県歩け　仲田）**

◇ガイドと歩こう東海道 －日本橋－　約 5.7 km

NPO法人　東海道ウォークガイドの会

9 月 13 日(土) 18 日(木) 21 日(日) (要予約)

【集　合】**9 時～9 時 30 分**（最終組受付）
（集合場所）**日本橋乙姫の広場　（地下鉄三越前駅 B6 出口横）**
【コース】日本橋～今川橋跡～耕書堂跡～郵便発祥の地～呉服橋～歌川広重住居跡～京橋～銀座発祥の地～南町奉行所跡
【解　散】午後 0 時 30 分頃（最終組）　JR 有楽町駅付近で解散
【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）**

◇逗・葉アルプス　雨天中止
森戸川流域二子山トレッキング　初級コース

9 月 11 日(木)

sTc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】JR・横須賀線　東逗子駅　駅前公園　　**午前9時**
【参加費】会員　無料　・他協会会員400円　・一般500円
【持ち物】飲料水,雨具,手袋,軽食,防寒具、その他
靴はトレッキングシューズ
【コース】東逗子駅～桜山中央公園～南郷中学校～上二子山～森戸川～川久保交差～逗子駅
逗子駅200mの低山ですが頂上からは三浦半島の山々が一望できます
歩行距離12km　解散14：00頃　　（レクリエーション保険付）
【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）

◎青空と緑の自然とふれあいウォーク 07-⑥　中 区　7キロ

横浜文明開化のふるさと

9 月 14 日(日)　NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

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！

【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～紅葉坂～
【解　散】午後 0 時 30 分　桜木町駅新南口
（桜木町駅/JR 根岸線・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）**

◎厚木日曜ウォーキングスクール　厚木市
６９－Ｃ　6キロ

9 月 14 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

【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りながら本厚木駅まで戻るコースです。
※当日受付(予約不要)、どなたでも参加できます。

【講　座】ウォーキングマナーと注意事項(マナーは大切ですね！)
【集　合】**午前9時**　厚木公園(はとぽっぽ公園)(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）**

◇ **秋風に乗って大磯一周**　大磯町
14キロ

9 月 14 日(日)

生き生きウォーキング
自然探索の会

まだまだ、酷暑の名残りが、続いています。朝夕に、秋を感じながら、大磯駅から旧東海道で高来神社、伊勢宗瑞築城の高麗山城址へ。湘南平からの景色を楽しみ、昼食の運動公園に。午後は、尾根路から城山公園・旧吉田邸を経て、大磯一周の一日を楽しみます。

【集　合】午前8時30分　JR 大磯駅前(JR 東海道線)
【コース】～高来神社～高麗山～湘南平～愛宕神社～大磯運動公園～城山公園～旧吉田邸～明治記念大磯邸園～
【解　散】午後2時 30 分頃　JR 大磯駅
【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**

◎健康ウォーキング教室　中 区
１２９－④　6キロ

9 月 16 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

【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。
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ウォーキングマナー②特徴のある歩き方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　マイナ保険証等
弁当持参　レジャーシート
【解　散】山手駅(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）**

◎みどり to 自然 to ウォーキング【※６】　神奈川区
旧東海道・神奈川宿～保土ケ谷宿　12キロ

9 月 18 日(木)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会

旧東海道を神奈川宿～保土ケ谷宿まで歩きます。旧跡や由緒ある寺社・旧街道の説明案内板など確認し、歴史を偲びながら歩きましょう。
【集　合】**午前9時**　新子安公園　新子安駅(3 分)／JR・京急
【コース】～浦島太郎足洗井戸～笠のぎ稲荷神社～神奈川地区センター(WC)～洲崎大神～神奈川台関門跡～沢渡中央公園(昼食 WC)～勧行寺～浅間神社～芝生追分～松原商店街～帷子橋跡～横浜ビジネスパーク～(WC)～金沢横町道標～保土ケ谷本陣跡～今井川上の広場～
【解　散】午後1時30分頃　保土ケ谷駅／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】**090-6718-8636（神奈川県歩け　渡邉）**

◎県央一周チャレンジ　海老名市
海老名市・彼岸花と相模川　8キロ

9 月 19 日(金)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

大谷水門から貫抜川放水路西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眺めながら門沢橋まで歩きます。(昼食時間は設けていません)

【集　合】**午前9時**　海老名中央公園(小田急線・相鉄線・JR相模線　海老名駅 3 分)
【コース】～海老名市役所～大谷水門～海老名運動公園～中野公園～門沢橋第一児童公園～門沢橋駅
【解　散】午後 11 時 45 分頃　門沢橋駅(JR 相模線)
【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)**

◎川崎七区を歩こう！　宮前区
宮前区を散策　8キロ

9 月 20 日(土)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

川崎市の北西部に位置しなだらかな丘の続く多摩丘陵で植木の里と知られ又、樹齢 800 年を誇るイチョウの大木多くの緑も豊かな地域と港北ニュウタウンの緑道も歩くコースです。
【集　合】**午前9時　宮崎第一公園　　(トイレは駅で)**
昼食時間設定無し　　(東急田園都市線宮崎台駅 2 分)
【コース】公園～泉福寺～野川第四公園～子の神交差点～打越～旧大山街道～山田富士公園～徳生公園～駅
【解　散】正午頃　センター北駅(市営地下鉄グリーン&ブルー)
【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】**090-1803-7567（神奈川県歩け　柳田）**

◇栄区の緑地帯、散在が池、百八やぐら、鎌倉宮を歩く　小雨決行
どなたでも参加できます　11キロ

9 月 20 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 30 分頃
【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】本郷台駅前→公田→散在が池→百八やぐら→鎌倉宮→鶴岡八幡宮(解散)
◆百八やぐらは鎌倉・二階堂の谷戸に建つ覚園寺の裏山一帯に広がるやぐら群です。その数は 180 穴近くにのぼり、鎌倉エリアで最大規模のやぐら群です。
【問い合わせ先】**(清水)携帯 TEL 090-4125-4165**

◎横浜 18 区チャレンジウォーク　《M6》　緑 区
四季の森と長坂谷公園を巡る［緑区］　8キロ

9 月 21 日(日)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会

四季の森公園を出て中原街道を渡ると長坂谷公園が有ります。野球場・サッカーやラグビーグランド・テニスコート・芝生広場や遊具も揃っている、子供も楽しめる運動公園です。後半は住宅街を下り駅に向かいます。　昼食時間の設定無し。
【集　合】**午前9時**　中山駅北第一公園/中山駅(JR・地下鉄(出口 1))
【コース】～緑区総合庁舎～四季の森公園(WC)(春の草原～ちびっこ広場～南口広場)～長坂谷公園(WC)～池の谷公園～上山町～落合公園～
【解　散】正午頃　落合公園(10 分)～中山駅／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-**4440-1814**　**（神奈川県歩け　橘立）**

◎かまくら散策（札所）　横須賀市
鎌倉地蔵尊めぐり 3　8キロ

9 月 22 日(月)　NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

今回の札所めぐりは鎌倉空より外れて横須賀の南部に安置されている地蔵尊を巡ります。
(昼食時間西公園で行います)

【集　合】午前9時30分 京浜急行津久井浜駅横広場
【コース】～津久井農園横～津久井公園～八幡神社～宮の里～西公園(昼食)～東漸寺～南武バス停
【解　散】午後 1 時頃　南武バス停(京浜急行/JR 横須賀駅横須賀中央駅　(自己負担)
【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）

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道]　茅ヶ崎市
茅ケ崎の里山と彼岸花　１２キロ

9 月 26 日(金)　NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

白い雲が高い空にポッカリと浮かぶ茅ケ崎の里山、小出川沿いの彼岸花を愛で、午後は川沿いの道をせせらぎ公園から香川駅まで。午前8．2㎞、午後3．8㎞、計 12 ㎞のフラットなコースです。
【集　合】午前9時　円行公園
（相鉄線・小田急線・市営地下鉄湘南台駅7分）
【コース】～秋葉台文化体育館～諸の木信号～苅米信号～しんみち橋～茅ケ崎里山公園北入口～里山公園パークセンター(昼食)～文教大学前信号～さかえ橋～せせらぎ公園
【解　散】午後1時 15 分頃　香川駅(JR 相模線)
【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）

◎自然観察ウォーク　港南区
美空ひばりを偲んで　１１キロ

9 月 23 日(火・祝)　NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

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 36 年)を偲んでお墓参りを行います。その後円海山(海抜 153m)・「いっしんどう広場」での昼食になります。食後は、瀬上市民の森の里山に潜むホタルの里を下ります。(　昼食持参ください　)
【集　合】午前9時　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)～瀬上市民の森・池の下広場～横浜栄高校正門前～港南台5丁目信号～
【解　散】午後 1 時頃　港南台駅前(JR 根岸線　港南台駅)
【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）

◎健保連かながわ１００キロウォーク　自由歩行　鶴見区
川崎宿から生麦魚河岸通りを行く　8キロ

9 月 27 日(土)　健康保険組合連合会神奈川連合会
NPO法人神奈川県歩け歩け協会

川崎宿より生麦魚河岸通り迄、旧東海道と鶴見川左岸を歩きます。一里塚・生麦事件碑・幕府に献上した魚河岸市場通りなど、今に残る見逃せない旧遺跡の数々をお楽しみください。
【集　合】午前9時30分稲毛公園／川崎駅 15 分　(JR・京急)
【コース】～砂子通り～八丁畷駅～市場村一里塚～鶴見川橋～潮見橋 (WC)～国道駅ガード下～生麦魚河岸通り～
【解　散】午後0時30分　最終ゴール　生麦神明公園/生麦駅・京急線
【参加費】200円健保連神奈川連合会会員(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はそれぞれ受け付けの再際ご提示ください。
【問い合わせ先】080-5179-8387 （神奈川県歩け　飯塚）

◎ 西湘例会　松田町
酔芙蓉と彼岸花ロードを歩こう　１１キロ

9 月 24 日(水)　NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

咲き誇る酔芙蓉観賞後、南足柄運動公園で彼岸花の群落を観賞しながらの昼食。午後は酒匂川沿いの高台親水公園等を楽しみながらのウォークです。
【集　合】午前9時　開成駅前公園(小田急線開成駅 5 分)
【コース】～道の駅「足柄・金太郎のふるさと」(地元農産物購入可)～酔芙蓉農道～南足柄運動公園～酒匂川沿い～
【解　散】午後 2 時 30 分頃
小田急線新松田駅/JR御殿場松田駅
【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】090-3341-7574 （神奈川県歩け　北野）

◎厚木日曜ウォーキングスクール　厚木市
６９－D　6キロ

9 月 28 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

【厚木市街公園巡り　コース】はとぽっぽ公園からスタートし、厚木の中心に近い公園を巡るコースです。素敵な公園に巡り合えるかもしれません。
※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(はとぽっぽ公園)(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）

◇ 秋風にふかれて「彼岸花」咲く　茅ヶ崎市
絶景の里山のみち　１４キロ

9 月 24 日(水)　生き生きウォーキング
自然探索の会

ようやく暑かった夏も越えたようです。緑陰のゴルフ場を抜けると大岡越前ゆかりの浄見寺。里山公園で昼食。午後は　小出川周辺で　真っ赤に咲き誇った彼岸花は、富士を背に絶景です。寒川神社から宮山駅に向かいます。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

◇ ぐるっと大楠山から・　横須賀市
湘南国際村・逸見方面へ　１６キロ

9 月 28 日(日)　生き生きウォーキング
自然探索の会

いよいよ「歩け」の季節到来です。自然の中で秋の訪れを楽しみます。しょうぶ園から大楠山へ進んで湘南国際村に下り昼食。午後は、奥葉山の裏道を歩んで、木古庭の不動滝を楽しむ、非日常を楽しみます。　健脚コース
【集　合】午前8時30分　JR 衣笠駅(JR 横須賀線)(栄町公園)
【コース】～万葉公園～しょうぶ園～大楠山～大楠平～湘南国際村(昼食)～奥葉山の裏道～木古庭不動滝～本円寺脇～池上トンネル～ヴェルニー公園
【解　散】午後 3 時 30 分頃　京急逸見駅・JR 横須賀駅
【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

◇ＳＴＣ創設の山　雨天中止
奥多摩・御岳山、ロックガーデンを歩く　初級コース

9 月 28 日(日)　sTc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】JR 青梅線　御嶽駅　午前8時15分
駅前から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400円 ・一般500円
【持ち物】飲料水,雨具,手袋,軽食,防寒具、その他
靴はトレッキングシューズ
【コース】御岳ケーブル駅～御岳山～ロックガーデン～綾広の滝～御嶽ケーブル駅
初代小宮会長が御岳山の帰り道参加者16名で創設スタートした山、本年で27年、登録会員1030名、大きな事故もなくご参加頂き感謝感謝です。
歩行距離13km　解散15:00頃　（レクリエーション保険付）
【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【小田急電鉄】　南足柄市
南足柄“彼岸花と酔芙蓉”花めぐり　9キロ

9 月 30 日(火)　NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

足柄市運動公園土手に彼岸花（別名：リコリス）が群生し、皆さんを待っています。途中、酔芙蓉農道を歩き、秋の一日を楽しみます。

【集　合】午前9時30分　開成駅前公園（小田急線開成駅4分）
【コース】～道の駅足柄（金太郎のふるさと）～酔芙蓉農道（ふくざわ公園）～南足柄市運動公園（昼食）～ぐみの木近隣公園 ～
【解　散】午後0時50分頃　東山北駅 （JR 御殿場線）
【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】**090－5312－0135（神奈川県歩け 大田）**

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

URL: https://kanagawaaruke.jp/wp-content/uploads/2025/06/E14-D0003_0.pdf

神奈川全市区町村完歩者名簿 2025 年　令和 7 年 7 月

石原　秀和（横浜市旭区）

かもめカード完歩者名簿　2025年　令和 7 年 7 月

白﨑　清萬様（横浜市戸塚区,18137 km/1365 回）
柳川　昭夫様（平塚市,16889 km/1260 回）
内田　和代様（横浜市栄区,13143 km/1200 回）
中尾　勝治様（横浜市南区,12505 km/1185 回）
安室　慶雄様（藤沢市,12420 km/1060 回）
吉田　正顯様（横浜市港南区,11698 km/1260 回）
日吉　緑様（横浜市神奈川区,11451 km/1020 回）
稲垣　昭子様（綾瀬市,10705 km/1110 回）
坂本　ミヨ子様（横浜市鶴見区,7935 km/750 回）
平野　實様（横浜市港南区,2773 km/240 回）

お詫び

2025 年 6 月号会報掲載予定の綾瀬市・稲垣昭子様の掲載漏れがありました。
謹んでお詫び申し上げます。今月号にて改めて下記の通りお知らせいたします。
4/27 付け：
稲垣 昭子様（綾瀬市，10434 km/1080 回）

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

鎌倉七切通ウォーク大会　10月18日（土）

コースは 3 コース ⟹ ①コース 23km・②コース 13km・③コース 10km

【集　合】①&②コース　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～
③コース　受付開始：午後 0 時 15 分～ ，鎌倉海浜公園（江ノ電　由比ヶ浜駅7分）
出発：午後 1 時頃

【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、③コース受付）
②コース終了
江ノ電　由比ヶ浜駅７分
⇨ 午後１頃出発（①&③コース）
～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 50 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・マイナ保険証等

詳しくはチラシを見てください

当日のみ　※トレッキングシューズを推奨します

【参加費】一律 ¥600 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 ）