



KANAGAWA WALKING

かながわ歩け

10

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

さわやかな秋風が心地よい季節となりました

スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋……。いろいろな秋がありますが、ウォーキング愛好家の皆さんにとっては、やはり「ウォーキングの秋」でしょう。夏の暑さが和らぎ、どこまでも歩いていきたくなるこの季節。美しい景色を眺めながら、一歩一歩、自分の足で進んでいくのは最高の気分です。

そして、歩いた後はおいしいものをいただく、これもまた秋の楽しみ。新米、サンマ、栗、サツマイモ……。旬の食材を味わう喜びは、たくさん歩いた人だけが味わえる特別なご褒美です。ウォーキングと食欲の秋を存分に楽しみ、心も体もリフレッシュしましょう。

◎ WEST

表丹沢県民の森と黒竜の滝

松田町

13キロ

10月1日(水)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

4 寄から三廻廊林道を経て表丹沢の森にある黒竜の滝へ。
 帰路は四十八瀬川沿いに秦野戸川公園まで林道を楽しみます。

【集合】午前9時30分 寄バス停

注：小田急線 新松田駅前 9時5分発「寄」行きの
 富士急モビリティバスに乗車ください。

【コース】～太平洋ゴルフクラブ～三廻廊林道～表丹沢県民の森
 ～黒竜の滝～秦野ビジターセンター

【解散】午後3時頃 秦野ビジターセンター(渋沢駅へバス)

【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】090-3341-7574 (神奈川県歩け 北野)

◎神奈川の鉄道シリーズ【東急電鉄】

鶴見川流域の古代社会へ

青葉区

7キロ

10月3日(金)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

鶴見川流域には「古墳の博物館」と称されるほど古墳が密集しています。市ヶ尾遺跡公園の貴重な横穴墓を間近に見学しながら
 当時に思いを馳せてはいかがでしょうか。(昼食不要)

【集合】午前9時30分 青葉台公園

(青葉台駅5分/東急田園都市線)

【コース】～もえぎ野公園～みたけ台公園～祥泉院
 ～稲荷前古墳群～

【解散】午後0時10分頃 市ヶ尾遺跡公園

(市ヶ尾駅 10分/東急田園都市線)

【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】090-5309-1486 (神奈川県歩け 大菊)

◎リフレッシュウォーク

秋の里山大花壇

旭区

8キロ

10月2日(木)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

秋の気配の追分の森から中原街道を望む里山を抜けて動物の森公園に入ります。斜面に広がる花の競演、今秋のテーマが楽しみです
 (昼食時間は設定しておりません)

【集合】午前9時30分 ニツ橋公園(相鉄線三ツ境駅7分)

【コース】～瀬谷高入口～追分の森～下川井矢場入口～ズーラシア
 正面～里山ガーデン大花壇～

【解散】午後0時5分頃 ズーラシア正面

(バス停：中山駅・三ツ境駅・鶴ヶ峰駅・横浜駅西口行)

【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)

◎多摩川を歩こう！

たちばなの里散歩道

高津区

9キロ

10月4日(土)

NPO 神奈川県歩け歩け協会

南関東屈指の古刹の寺・縄文時代の貝塚又、橘樹歴史公園等歴史
 と文化遺産を巡るウォークです。

【集合】午前9時30分 JR 溝口駅デッキ広場

(JR 南武・東急田園都市・大井町線)

【コース】駅前～薬医門公園～杉山神社～梶ヶ谷第三公園(古墳)
 ～影向寺～橘樹歴史公園～富士見台古墳～橘公園

(昼食)～住吉西公園～プレーメン通り～駅

【解散】午後1時頃 元住吉駅 (東急東横・目黒線)

【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】090-1803-7567 (神奈川県歩け 柳田)

【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付は、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。

◇市民ボランティアに守られる
鎌倉広町の森トレッキング

雨天中止
初級コース

10月4日(土)

sTc 湘南トレッキングクラブ

【集合】**午前9時** 藤沢駅北口 サンパール広場
 【参加費】 会員 無料・他協会会員 400円・一般 500円
 【持ち物】 弁当、飲料水、雨具、手袋、その他軽食など
 靴はトレッキングシューズ
 【コース】 ~奥田公園~森林公園~広町の森~笹田公園~
 鎌倉広町の緑地は、広大に入り組む谷戸と丘陵地で形成され、尾根
 から尾根からは相模湾や富士山を望むことができ、谷戸ではカエル
 が鳴き、トンボが飛び交う里山風景を楽しむことができます。
 歩行距離 13km 解散 午後3時頃 鎌倉駅
 【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【※7】
横浜高台からシンボルタワーへ

中区
12キロ

10月9日(木)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

横浜港の入出航船を管理する、高さ58.5mの純白のシンボルタワーです。タ
 ワーの最上部には、安全航行のための信号板(F・I・O等)が設置されていま
 す。その下、高さ36.5m地点には展望室、さらに下った高さ12.5m地点には
 展望ラウンジがあり、横浜港の絶景を一望できます。世界に誇る横浜港の玄
 関口を、ぜひ満喫してください。
 【集合】 **午前9時30分** 横浜公園/関内駅/根岸線/地下鉄
 【コース】 ~へボン博士邸跡~港の見える丘公園~聖坂公園~大
 鳥小学校~どんぐりの丘~緋桜の丘(昼食)~ペイタウン
 本牧~首都高湾岸線高架下~海釣り施設~
 【解散】 午後1時30分頃 横浜港シンボルタワー/バス帰宅です
 【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】 090-2259-0105(神奈川県歩け 桑原)

◎花と水辺と祭りウォーキング
道灌ゆかりの地と道灌祭り

伊勢原市
9キロ

10月5日(日)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

江戸城を築き伊勢原で生涯を終えた太田道灌公ゆかりの地を巡るウ
 ォーキングの後、道灌を偲ぶ祭りをお楽しみ下さい。「太田道灌公鷹狩
 り行列・北条政子日向薬師参詣行列」見学できます。
 (昼食時間を設けていません)
 【集合】 **午前9時30分** 金山公園(小田急線伊勢原駅5分)
 【コース】 ~大慈寺~道灌首塚~洞昌院胴塚~7人の塚~板戸交
 差点~伊勢原大神宮~
 【解散】 午後0時20分頃 伊勢原駅(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】 090-5312-0135(神奈川県歩け 大田)

◎神奈川の鉄道シリーズ【京浜急行】
三浦富士山系ハイキング

横須賀市
8キロ

10月10日(金)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

三浦半島の南部に位置する三浦富士、砲台山、武山の三山の縦走
 です。標高200mの武山山頂からの景色は素晴らしく城ヶ島方面も
 望めます。またハイキングコースもしっかりしていて安心して歩けま
 す。下りコースの途中には、津久井浜観光農園(WC・売店あり)を通
 ります。(昼食持参ください)(ストック、軍手ある方ご用意ください)
 【集合】 **午前9時30分** 京急長沢駅前(トイレは駅で借りて)
 【コース】 ~三浦富士(183m)~砲台山(204m)~武山、武山不動
 (200m)・昼食~津久井浜観光農園売店前~
 【解散】 午後2時頃 津久井浜駅(京急)
 【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)

◇鎌倉・広町の森へ
大仏切通しを楽しむ

鎌倉市
14キロ

10月5日(日)

生き生きウォーキング
自然探索の会

皆さん、是非「生き生き」のコースに参加してください。「生き生き」
 のコースは①みちくさコース ②生き生きコース ③健脚コースとなっ
 ています。今日のコースは、②のコースです。このコースを歩いて、
 改めて脚にやさしい、自然の里山・良いコースとわかってもらえます。
 新林公園から川名の里は、不思議な世界です。
 【集合】 **午前8時30分** JR 藤沢駅(小田急デパート前)
 【コース】 ~新林公園~川名の里~片瀬山~広町の森
 ~夫婦池~大仏切通し~一向堂広場
 【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

◇滝とお城コース

南足柄市
10キロ

10月10日(金)

箱根町歩く会

三段にわたって水を落とし、一の滝は落差69m、二の滝16m、三の滝
 29mという、その姿は雄大です。平安末期に築城され、北条氏が甲斐
 の武田氏に備えた山城跡、県内最大の障子掘りがある。
 【集合】 **午前9時20分** 大雄山線 大雄山駅
 【コース】 内山~酒水の滝~酒匂川赤壁~川村城~公園
 ~山北駅
 ※帰路 JR 山北駅
 【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

◎健康ウォーキング教室

130-①

中区
6キロ

10月7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】今年度2回目の持久力測定を行います。25m
 速歩と3分間速歩を行い、持久力の維持・向上を確認しましょう。靴
 購入時の注意や紐の結び方をアドバイス。'足に合せて'靴を履きま
 しょう。持久力測定に皆さん参加しましょう。
 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歩き方の必要性和効果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)

◎笑顔・みんな元気

城山こみちと光陵公園の秋バラ

綾瀬市
11キロ

10月11日(土)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

歴史公園から目久尻川を巡り、城山こみちと秋の景色を楽しみなが
 ら、光陵公園(あやせローズガーデン)でバラや様々の花を見学し、
 東柏ヶ谷近隣公園まで歩きます。
 【集合】 **午前9時30分** 海老名中央公園 海老名駅
 (小田急、相鉄、JR)
 【コース】 ~歴史公園~内藤橋~城山公園~城山こみち~比留川
 橋~光陵公園(昼食)~東柏ヶ谷近隣公園~さがみ野駅
 【解散】 午後1時25分頃 さがみ野駅(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】 080-5075-1505 (神奈川県歩け 田原)

◇ガイドと歩こう東海道 -品川宿- 約5.3km
 NPO法人 東海道ウォークガイドの会

10月11日(土) 16日(木) 19日(日) (要予約)

【集合】9時~9時30分(最終組受付)
 (集合場所) JR山手線・京浜東北線 **高輪ゲートウェイ駅 南改札前**
 【コース】 高輪大木戸跡~東禅寺~御殿山~土蔵相模跡~
 御殿山下台場跡~品川本陣跡~寄木神社~荏原神社
 【解散】 午後0時30分頃(最終組) 京急・新馬場駅前解散
 【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)

◎神奈川の鉄道シリーズ【市営地下鉄】 西区
横浜の山の手から臨海部を歩く 8キロ

10月14日(火) NPO法人神奈川県歩け歩け協会

桜木町、紅葉坂に抜ける掃部山公園を周回し野毛山動物園の裏手を巡ります。横浜の近代水道の発祥の水道タンクのある野毛山公園で一休みです。秋風を感じながらゆったりと大通り公園を歩きます。解散は、横浜市役所・新庁舎前広場です。
 (昼食の設定はありません)
 【集合】 **午前9時30分** 高島交番横公園(地下鉄 高島町駅3分)
 【コース】 ~掃部山公園~野毛山公園~大通公園~横浜公園~
 赤レンガ倉庫前~万国橋~
 【解散】 正午頃 市役所前広場(桜木町駅 JR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】 080-7023-8303 (神奈川県歩け 高橋)

◇横浜自然観察の森、大丸山 小雨決行
いっしんどう広場を歩く 12キロ
 どなたでも参加できます

10月11日(土) 生さかえ歩け歩けの会

【集合】 JR本郷台駅前 **午前9時**
 【解散】 JR港南台駅前 午後2時頃(昼食持参)
 ※一次解散 横浜自然観察センター 11時半頃(7km)
 【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】 JR郷台駅前~桂台~なかよし公園~横浜自然観察センター~大丸山~いっしんどう広場(昼食)~港南台駅前(解散)
 【問い合わせ先】 (清水)携帯 090-4125-4165
 ◆爽やかな季節、土や木の葉を踏みながら歩く感じは、アスファルト上とは違って疲れを感じません。

◇小田原から辻村植物園・ 小田原市
秋の足柄を周回 13キロ

10月15日(水) 生き生きウォーキング
自然探索の会

今日は①みちくさコースです。みちくさでも、自然な道を、十分に味わう事ができます。時々、道なき道の「やぶこき」も進むことがあります。今日は、どうでしょうか?辻村植物園までのコースも大変です。諏訪の原公園では、子供の気分になって滑り台を楽しみます。生き生きの仲間と一緒に歩きましょう。是非どうぞ。
 【集合】 **午前8時30分** JR小田原駅(新幹線側構内)
 【コース】 ~辻村植物園~わんぱくランド~小田原いこいの森~
 フラワーセンター~諏訪の原公園~
 【解散】 午2時 飯田岡駅(大雄山線)螢田駅(小田急線)
 【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

◎厚木日曜ウォーキングスクール 海老名市
70-A 8キロ

10月12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

【海老名運動公園コース】海老名公園内で1kmの歩行速度を測ります。あなたは「10分の壁」破れますか?測定後は海老名駅までエンジョイウォークを満喫して下さい。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】 速歩測定(1km速歩、目指そうサブ10!)
 【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】 小田急・相鉄線・JR相模線 海老名駅 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)

◎湘南チャレンジ 寒川町
錦秋の寒川神社を歩く 8キロ

10月17日(金) NPO法人神奈川県歩け歩け協会

相模の国一の宮として、崇敬を集めた寒川神社へお参りします。寒川中央公園を通り八角広場から一宮緑道へ。水道記念館を見学し寒川神社で解散し宮山駅へ行きます。
 【集合】 **午前9時30分** 寒川駅前公園(JR相模線 寒川駅2分)
 【コース】 ~寒川小学校前~寒川中央公園~一宮小入り口~八角広場前~一宮公園~寒川水道記念館(見学)~寒川神社~宮山駅
 【解散】 正午頃 宮山駅(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)

◎横須賀散策 横須賀市
秋の横須賀市レクリエーション大会 8キロ

10月13日(月) NPO法人神奈川県歩け歩け協会

横須賀市で春と秋に開催しているレクリエーション大会に参加します。
 【集合】 午前9時30分 神明公園
 (京急久里浜駅7分/JR久里浜駅10分)
 【コース】 ~くりはま花の国~ペリー公園~開国橋~明浜小学校
 【解散地】 正午頃 南体育館
 (京急久里浜駅10分/JR久里浜駅12分)
 【問い合わせ先】 090-1264-2541(神奈川県歩け 前川)

◎鎌倉七口切通ウォーク 鎌倉市
鎌倉七切通ウォーク大会 23・13・10キロ

10月18日(土) NPO法人神奈川県歩け歩け協会

*歩く距離を3コースから選べます。*当日受付 *団体歩行
 (①全コース23km②前半1/2コース13km③後半1/2コース10km)
 【集合】 受付開始:①②**午前8時** 出発式:8時30分、出発:9時~
 金沢八景公園(京急 金沢八景駅7分)
 受付開始:③鎌倉海浜公園午後0時15分(江ノ電・由比ヶ浜駅7分)
 【コース】 ~六浦地区センター~1・朝夷奈切通~2・名越切通~鎌倉海浜公園(昼食、②終了 ①③午後1時頃出発)~3・極楽寺坂切通~4・大仏切通~5・化粧坂切通~6・亀ヶ谷坂切通~7・巨福呂坂切通(一般道)~
 【解散】 午後3時50分頃 鶴岡八幡宮(鎌倉駅10分 横須賀線)
 【持ち物】 昼食・飲料水・手袋・雨具・マイナ保険証等
 【参加費】 一律 600円 小雨決行(天候等によりコースの変更あります)
 【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[小田急線] 藤沢市
かながわレクリエーション大会2025 7キロ

10月19日(日) NPO法人神奈川県歩け歩け協会

かながわレクリエーション大会2025の開会式に出席後、俣野別邸庭園で秋の草花を愛で、県立スポーツセンターに戻りイベントに参加します。

【集合】**午前9時** 善行公園(小田急線 善行駅5分)
 【コース】～神奈川県立スポーツセンター～体育センター前信号～立石橋～俣野別邸庭園～立石橋～体育センター前信号～県立スポーツセンター(昼食)～イベント参加～
 【解散】午前11時35分頃 県立スポーツセンター(小田急線 善行駅5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】080-1373-6552 (神奈川県歩け 堀沢)

◎川崎七区ウォーク 中原区
江川せせらぎ緑道を歩く 6キロ

10月19日(日) NPO法人神奈川県歩け歩け協会

江川は矢上川の支流で中原区と高津区を流れていた川を散歩道として開設されコイやフナが泳ぎカルガモやサギも訪れ両側は地域の方が植えられた黄・青・ピンクの花が心を癒してくれる道を歩きます。(昼食設定無し)

【集合】**午前9時30分** JR 武蔵中原駅前広場 (JR 南武線)
 【コース】駅前～新城神社～せせらぎ緑道～江川橋跡～巖川橋跡～井田公園～矢上川～駅
 【解散】午前11時30分頃 日吉駅(東急東横・目黒・新東急・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】090-1803-7567 (神奈川県歩け 柳田)

◎かまくら散策(札所) 鎌倉市
鎌倉地蔵尊めぐり④ 8キロ

10月20日(月) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

今回の札所地蔵尊を巡ります。かまくらの非常に慈悲深いお地蔵さまを自らの足で巡れば、きっとご利益があるでしょう。(昼食時間は設けていません)

【集合】**午前9時** 浄智寺駐車場(JR 横須賀線北鎌倉駅7分)
 【コース】～建長寺～円応寺～鶴岡八幡宮～来迎寺～覚園寺～寿福寺(北条政子・源実朝の墓)
 【解散】正午頃 寿福寺なあ赤門前
 【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)

◎健康ウォーキング教室 中区
130-② 6キロ

10月21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

【イタリア山庭園コース】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】**9時30分前** 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)

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道] 座間市
秋の北部芹沢谷戸山公園 8キロ

10月22日(水) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

秋音を立てて流れる目久尻川から芹沢公園芝生広場に出て、紅葉の始まる座間谷戸山公園を訪ねる午前中ウォークです。(昼食時間は設定していません)

【集合】**午前9時30分** 北部公園(相模線かしわ台駅8分)
 【コース】～亀島橋～下栗原道橋～芹沢公園芝生広場～栗原中前～座間谷戸山公園多目的広場～里山体験館～
 【解散】午後0時20分頃 座間駅(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】080-1373-6552(神奈川県歩け 堀沢)

◇ **バス&ウォーク(一泊二日)** 雨天決行
那須高原茶臼岳と秘湯北温泉を歩く(5+5km)
どなたでも参加できます

10月23日(木) 24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7時頃・本郷台 午後8時頃
 【参加費】参加費 30,000円
 【申込み】先着40名 申込み用紙または TEL にて
 【締切り】10月中日頃※定員になり次第締め切り
 【コース】一日目横浜駅東口＝首都高速＝東北道・那須 IC＝殺生石(散策)＝八幡つじ園 P(散策)＝平成の森ビジターセンター(昼食)→ウォーキング→北温泉旅館宿泊
 二日目北温泉旅館＝那須ロープウェイ山麓駅→山頂駅→50分那須岳(昼食)→山頂駅→山麓駅＝ 帰路・那須 IC・東北道・首都高速横浜駅東口＝本郷台駅前
 【問合せ先】(清水)携帯 TEL090-4125-4165
 ◆茶臼岳は今もなお白い噴煙を噴き上げています。ロープウェイで9合目まで登ると、眼下に広がる大パノラマ(紅葉がまだ見れる)を堪能できます。山頂まで歩道が整備されています。北温泉旅館は数多の伝説と神話に包まれた湯宿です。江戸安政に創業以来、多くの人々を癒してきたとのことです。

◎健保連かながわ100キロウォーク自由歩行 秦野市
絶景の丹沢山系と水無川散策 7.9キロ

10月25日(土) 健康保険組合神奈川連合会 NPO法人神奈川県歩け歩け協会

【受付】**午前8時30分**より受付開始 **9時30分**より出発式
 【集合地】おおがみ公園(小田急線秦野駅3分)
 【コース】～富士見橋～ペコちゃん公園～平和橋～堀戸大橋～桜土手古墳公園～
 【ゴール】午後0時30分迄 やなぎちよう公園(小田急線洪沢駅3分)
 【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】090-5312-0135 (神奈川県歩け 大田)

◎厚木日曜ウォーキングスクール 海老名市
70-B 8キロ

10月26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

【相模三川公園IIコース】大切な靴の選定と履き方のコーチングです。ウォーキングは相模三川公園から海老名駅まで初秋の爽やかウォークです。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】靴の選定と履き方(まずは、靴が大切！)
 【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】小田急・相模線・JR 相模線 海老名駅 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)

◇三浦アルプスの自然を堪能・不思議なコースを楽しむ 鎌倉市 15キロ

10月26日(日) 生生ききウォーキング 自然探索の会

今日は**健脚**コースです。秋の三浦アルプスを楽しみます。脚に自信のある人参加です。特に女性は「お花摘み」の出来る人です。三浦アルプスの、まだまだ残された自然を「堪能」するコースです。ゆっくりですが、前の人に続いてください。離れると迷子になります。三浦半島でもアルプスです。「すごいですよ・楽しいですよ」

【集合】**午前8時30分** JR 東逗子駅(横須賀線)
 【コース】～アーデンヒル～馬頭観音～六ヶ峠～中尾根～二又広場～下沢尾根～観音塚～矢沢尾根～林道～
 【解散】午後4時頃 JR 逗子駅(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

◎青空と緑の自然とふれあいウォーク 中区 7キロ

10月31日(金) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

横浜山手にある七つの西洋館をめぐり、ハマの異国情緒を満喫しながら、それぞれの西洋館のハロウィン装飾を楽しみましょう。

【集合】**午前9時30分** 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】～西の橋～山手イタリア山庭園～山手公園～妙香寺～元町公園～港の見える丘公園～
 【解散】午後0時30分頃 アメリカ山公園 (元町・中華街駅3分/みなとみらい線)
 【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】090-5309-1486(神奈川県歩け 大菊)

◎横浜18区チャレンジウォーク 《M7》 栄区 8キロ

晩秋の本郷台から上永谷へ【栄区】

10月30日(木) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

小菅ヶ谷北公園、散策森ゾーンは森林浴や手つかずの自然を満喫でき、自然観察ゾーンはホテル観賞もでき、田んぼでは小菅米を作っています。造成中でもあり完成が楽しみです。ひまわり歩道橋は馬洗川上流にあり急斜面に架かるジグザグ歩道橋です。地下鉄ブルーラインの操作場は多くの車両で埋まり壮観です。昼食時間取りません。

【集合】**午前9時30分** 本郷台駅前公園/根岸線
 【コース】～小菅ヶ谷北公園～けやき広場～ひまわり歩道橋～野庭商店街～ゆりのき通り(車両基地が望めます)～
 【解散】午後0時15分頃 上永谷駅前広場～ /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】090-3595-6928 (神奈川県歩け 仲田)

新規 登録会員募集中

2025年度の新規登録会員を募集しています。
 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、2500円(2025年4月～2026年3月)で入会金は不要です。
【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。

かもめカード完歩者名簿 2025年 令和7年8月

| | | | |
|----|-----------------------------|----|-----------------------------|
| 田中 | サト子様(横浜市都筑区,41009 km/3760回) | 星川 | 悠紀子様(横浜市磯子区,39503 km/3330回) |
| 根田 | ウタ子様(横須賀市,31562 km/2730回) | 高橋 | 光慶様(横浜市磯子区,23144 km/2040回) |
| 岩田 | 宣枝様(平塚市,21765 km/1875回) | 小林 | 茂様(大和市,19696 km/1920回) |
| 堀金 | 公雄様(相模原市,12311 km/1110回) | 伊藤 | 進様(横浜市都筑区,10654 km/1000回) |
| 安室 | 美智子様(藤沢市,9404 km/810回) | 川上 | 清隆様(横浜市港南区,8549 km/840回) |
| 福田 | 忍様(横浜市西区,3877 km/390回) | 榊原 | 光裕様(横浜市西区,3064 km/330回) |
| 島元 | 智子様(川崎区幸区,2009 km/183回) | | |

🕒 10月より受付・集合時刻が変わります

県協会主催例会の受付開始時刻つぎのとおりです。

| | | |
|------|-------------|-----------|
| | 通常月(10月～6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。

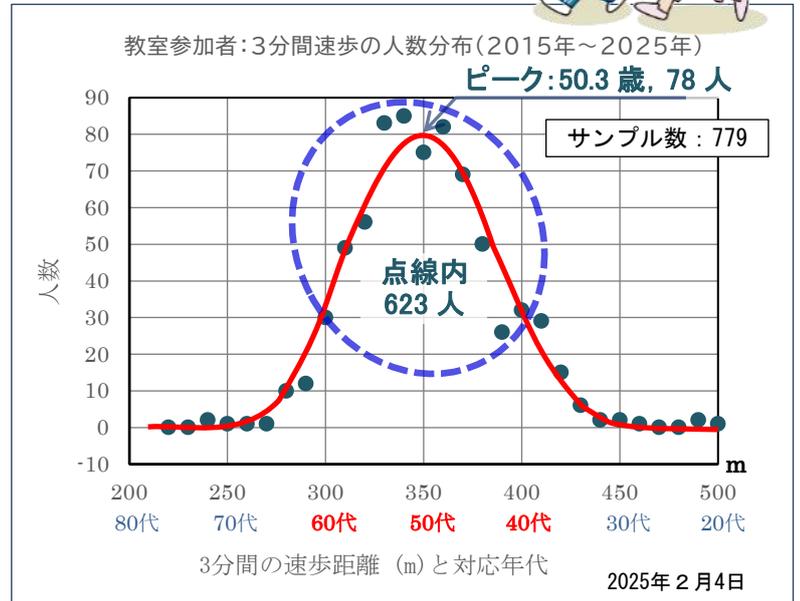
ウォーキング教室

10月7日(火) 持久力測定



秋は気候もよく、ウォーキングにぴったりの季節です。せっかくなら、変化に富んだ魅力的なコースに参加して、ウォーキングを楽しみたいですね。そのためには、無理のない範囲でウォーキングの時間を少しずつ増やし、継続していくことが大切です。

横浜ウォーキング教室では、
10月7日(火)に「持久力測定」
を行います。



横浜ウォーキング教室の持久力測定では、25mの短い距離を全力で歩いた時の瞬発時速と、3分間全力で歩いた時の歩行距離から中距離時速を測定します。瞬発時速と中距離時速、2つの時速を比較して、その差が小さいほど持久力の高さを表す指標となります。持久力が高ければ、起伏の多い長いコースでも快適かつ安全にウォーキングを楽しめます。

3分間の歩行距離は、持久力の良い指標になります。上のグラフは、2015年から9年間にわたり、延べ779名が参加して3分間の歩行距離をまとめたものです。

グラフの横軸は歩行距離(参考年齢)、縦軸は各距離に達した人数を表しています。

グラフを見ると、参加者の80%が点線の楕円内に収まっており、その距離は300～400mでした。これは参考年齢では40～60歳代に相当し、参加者の実年齢よりもかなり若い結果となっています。

ぜひ一度、持久力測定に挑戦してみてくださいはいかがでしょうか。

実施案内

【実施日】10月7日(第一火曜日) 野毛山コース

【集合】午前9時30分 横浜公園内(スタジアム横)(JR 関内駅/市営地下鉄3分)

【参加費】500円 小雨決行 弁当持参

【解散】JR線 桜木町駅 午後2時30分頃予定

【問い合わせ先】神奈川県歩け歩け協会 飯塚 (080-5179-8387)