



KANAGAWA WALKING

かながわ歩け ⑥



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>

＊ 雨にも負けず健やかに初夏を歩こう ＊

青葉を揺らす風が心地よく、6月の幕開けは一年の中でも最高のウォーキングシーズン。晴れた日の日差しには力強さが増してきます。「まだ大丈夫」と過信せず、早めの暑さ対策を心がけましょう。

特に、経口補水液(OS-1等)や瞬間冷却材を各自携行し、「喉が渇く前」の水分・塩分補給を徹底してください。自分の体調を賢く管理するのも、歩きを楽しむ大切なスキルです。

また、中旬からは梅雨の足音が聞こえてきます。雨の日も機能性の高いレインウェアを活用すれば、しっとりとした景色の中でも快適にウォーキングを楽しむことができます。

天候に合わせた準備をして、一步一步の積み重ね、健康へつなげていきましょう。

◎健康ウォーキング教室

134-①

中区

6キロ

6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】年に3回行う持久力測定の前回は、25m速歩と3分間速歩を行い、前回と比較して、持久力の変移を確認できます。昼休みは種類豊富なバラの共演を楽しんでください。

★持久力測定に参加しましょう!(.)!

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】桜木町駅(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)

◎横浜18区チャレンジウォーク《M3》

初夏の舞岡公園の散策

港南区

8キロ

6月3日(水)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会

緑に囲まれた舞岡公園には谷戸田が広がりスクスク伸びる緑稲が里山風景を思い出させてくれます。樹間の尾根道では小鳥のさえずりや木々の騒めき、時折吹き抜ける涼風がホットする安らぎを与えてくれるでしょう。 昼食時間は取りません。

【集合】午前9時30分 港南台西公園 港南駅5分/根岸線

【コース】～鎌倉街道～日野南公園～小菅ヶ谷北公園～舞岡公園

(小谷戸の里～中丸の丘～ふるさとの森分岐)～舞岡熊

之堂～吉田町大谷公園～戸塚駅

【解散】午後0時15分頃 戸塚駅 JR・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】090-6718-8636 (神奈川県歩け 渡邊)

【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。

【例会参加条件】

★健康状態に問題がなく、規定時間内にゴールできる方。(途中離脱は可能です)

★スタッフの指示およびウォーキングマナーを遵守できる方。

【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、10月～6月の集合時刻は、原則、月～日・祭日全て、午前9時30分です。

◇ソフトアイスに会いに行きます！
関口牧場横須賀市
14キロ

6月3日(水)

生き生きウォーキング
自然探索の会

牧場のアイスは、超ビッグ。姿に似合わない、味はやさしいソフトなさわやかさ。初不動の武山を越え、つつじの丘公園で昼食。ソフトの後は、のどかな里山・棚田、こんな原風景がまだあったのかと、酔いしれて。一時解散は、山科台で。JR 衣笠駅まで頑張ります。

- 【集合】午前8時30分 京急津久井浜(京浜急行線)
【コース】～観光農園～見晴台～武山～つつじの丘公園(昼食)～関口牧場(アイス)～沢山池～山科台～衣笠山公園～
【解散】午後4時頃 JR 衣笠駅(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
横浜の文芸を訪ねて南区
7キロ

6月7日(日)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

横浜は、文学・歌・詩など言語表現芸術の宝庫！横浜の中心部を歩き、改めて横浜の文芸に触れてみましょう。

- 【集合】午前9時30分 横浜公園水の広場
(関内駅5分/JR 根岸線・市営地下鉄)
【コース】～岡倉天心生誕之地～美空ひばり像～長谷川伸記念碑～伊勢佐木町ブルース歌碑～三吉演芸場～
【解散】午後0時30分頃 蒔田公園
(南太田駅8分/京浜急行線)
【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
紫陽花の庭園からトマト園藤沢市
8キロ

6月4日(木)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

遊行寺の大銀杏裏から東海道に出て俣野別邸庭園の正面を抜けて好評だった石井トマト園を訪ねます。早苗田の中を歩き善行駅まで。(昼食時間は設けていません)

- 【集合】午前9時30分 藤沢駅北口広場
(JR 東海道線・小田急線・江ノ島電鉄 藤沢駅1分)
【コース】～遊行寺～俣野別邸庭園～石井トマト園～立石橋～体育センター前～藤沢翔陵高グラウンド前～
【解散】午後0時30分頃 善行駅(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)

◎ 西湘例会
星ヶ山公園さつきの郷真鶴町
14キロ

6月8日(月)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

紺碧の相模湾を望む『星ヶ山公園さつきの郷』に真っ赤に咲き乱れる“さつき”に囲まれての昼食は最高です。
頂きからは真鶴半島～伊豆半島が、晴れた日には房総半島から大島まで一望できます。

- 【集合】午前9時30分 根府川駅前広場 (JR 東海道線)
【コース】～白糸川釈迦如来堂～昌満寺～見晴らし台～江の浦林道～白銀林道～星ヶ山公園さつきの郷～ゆめ公園～真鶴駅
【解散】午後3時頃 真鶴駅 (JR 東海道線)
【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】090-3341-7574 (神奈川県歩け 北野)

◎大山街道踏破
大山道③ 二子新地～宮崎台高津区
6キロ

6月6日(土)

NPO 神奈川県歩け歩け協会

旧街道も古き建物が時代と共になくなりマンションに代わり跡として案内板で面影も薄れゆつくり過去を案内板を読みながら資料館で街道の歴史・自然など保存提示されています。楽しんで歩きましょう。

- 【集合】午前9時30分 二子神社 (トイレは駅でお願いします)
(東急田園都市線二子新地駅東口出口2分)
昼食時間設定無し
【コース】二子神社～光明寺～大山街道ふるさと館(見学)～溝口神社～榮橋～ねもじり坂～宮崎第二公園～駅
【解散】午前11時50分頃 宮崎台駅 (東急田園都市線)
【参加費】県協会主催一般 1ページ下段 参加費案内参照
【問い合わせ先】090-1803-7567 (神奈川県歩け 柳田)

◎神奈川の鉄道[京浜急行]
県立葉山公園逗子市
6・12キロ

6月9日(火)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

逗子海岸の砂浜を葉山公園まで歩きます。途中森戸神社の参拝、裏側で裕次郎灯台見学、葉山御用邸裏を通ります。葉山公園でのお昼のランチのおつまみは、絶景の富士山とヨットのセーリングとなるか楽しみですね。(昼食持参ください)

- 【集合】午前9時30分 亀ヶ岡八幡宮境内 (横須賀線:逗子駅4分、京急線:逗子・葉山駅 北口改札口)
【コース】～渚橋～葉山マリナーナ～森戸神社～葉山公園(昼食・1次解散)～葉山町役場前公園～長柄歩道橋～
【解散】午後1時30分頃 宗泰寺前 (京急 逗子・葉山駅 4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】080-7023-8303 (神奈川県歩け 高橋)

◇4つのピークを越えて
丹沢湖から大野山(中級)雨天中止
11キロ 中級コース

6月6日(土)

sTc 湘南トレッキングクラブ

丹沢湖から424m～702mのピークを4か所超えて大野山613mに登ります。少し長めの山歩きです。

- 【集合】午前9時20分 丹沢湖バス停
新松田駅から1番乗り場 8時25分“西丹沢ビジターセンター”行きのバスに乗り、“丹沢湖バス停”で下車
【コース】丹沢湖バス停～4か所のピーク～大野山～嵐橋～谷峨駅
【解散】午後4時頃 谷峨駅 (JR 御殿場線)
【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
【参加費】会員300円 他協会員400円 一般500円
【問い合わせ先】湘南トレッキングクラブ 松尾(090-3141-4565)

◎花と水辺と祭りウォーキング
道了尊とお買物伊勢原市
8キロ

6月12日(金)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

伊勢原市の道了尊(天狗ゆかりの寺)と高森神社(農業を広めた神様)をお参りして、厚木市の2軒のお店で買い物を楽しみます。(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30分 宮前公園(小田急線愛甲石田駅2分)
【コース】～道了尊～高森神社～ハイウェーパーク～夢未市～なずな～厚木公園～
【解散】午後0時20分頃 本厚木駅(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)

◎笑顔・みんな元気
水無月園と花菖蒲 相模原市南区
11キロ

6月13日(土) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

木もれびの森で森林浴を楽しみながら、相模原公園での昼食後水無月園の約120種類2万6千株の花菖蒲を鑑賞し原当麻まで歩きまわります。

【集合】午前9時30分 相模大野中央公園 (小田急相模大野駅7分)

【コース】～若松小前交差点～木もれびの森・慰霊塔公園～相模原公園・モメント広場(昼食)～水無月園～下中丸第二公園(解散式)～原当麻駅

【解散】午後1時40分頃 原当麻駅 (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)

◎かまくら散策
鎌倉十三仏めぐり (3) 鎌倉市
8キロ

6月15日(月) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

十三仏信仰は室町時代に成立したといわれ、十王思想を発展させたものです。故人の追善供養の仏事として人々の間に浸透した日本の文化です。鎌倉駅のお寺巡りでは十三仏の他、三十三観音や二十四地蔵尊を併せて祀っているお寺さんも多く、重複した参拝もあります。(昼食の設定はありません。)

【集合】午前9時30分 極楽寺駅前(江ノ電 極楽寺駅)

【コース】～極楽寺～成就院～虚空蔵堂～鎌倉海浜公園～妙本寺～本覚寺～来迎寺～

【解散】正午頃 鶴岡八幡宮 (鎌倉駅15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】090-1264-2541 (神奈川県歩け 前川)

◇ガイドと歩こう東海道 一小田原宿 I — 約5.7km

NPO法人 東海道ウォークガイドの会

6月13日(土) 18日(木) 21日(要予約)

【集合】9時～9時30分(最終組受付)
(集合場所) JR東海道線・小田急線 小田原駅 東口 2F デッキ

【コース】蓮上院土塁～本陣跡～松原神社～代官町台跡～滄浪跡～小田原文学館～早川口遺構(半日コース)

【解散】午後0時30分頃(最終組) 箱根板橋駅で解散

【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)

◇ 返葉アルプス 雨天中止

返子・二子山と森戸川 12キロ 初級コース

6月15日(月) sTc 湘南トレッキングクラブ

二子山(上)に登った後、深山の秘境の面影を残した森戸川林道を歩きます。

【集合】午前9時 東返子ふれあい広場(東返子駅1分)

【コース】～桜山中央公園～南郷交差点～南郷中学校～二子山(上)208m～森戸川～森戸川林道～川久保交差点～長柄交差点～

【解散】午後2時30分頃 返子駅(横須賀線)

【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

【参加費】会員300円・他協会会員400円・一般500円

【問い合わせ先】湘南トレッキングクラブ 松尾(090-3141-4565)

◎花と水辺と祭りウォーキング 平塚市
9キロ

桜散策とアウトレットでお買物

6月13日(土) さかえ歩け歩けの会

【集合】JR本郷台駅前 午後6時(出発)

【解散】本郷台駅前・港南台駅前 午後9時頃

【コース】本郷台駅前～いたち川～六反公園～証菩提寺～ガード下～横浜栄高校下～(瀬上沢のホテル)～池の下広場～帰路分岐地点～中野～本郷石橋～本郷台駅前10キロ

【参加費】会員300円 他会員400円 一般500円(誰でも参加可)

◆栄区・瀬上沢のゲンジホテルを覗いて歩きます。
日本と他の国の文化はホテルの見方やその重要性に表れます。日本では、ホテルは美しさや忍耐、忠誠の象徴とされ、一方、他の国では、ホテルは異なる意味を持ち、時には不吉な象徴ともされることがあります。

【問い合わせ先】090-4125-4165(さかえ歩け歩けの会 清水)

◎神奈川の鉄道シリーズ【小田急電鉄】 伊勢原市
12キロ

大山望む伊勢原めぐり

6月16日(火) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

大山を左に仰ぎ、丸山城址～市民の森を経て東富岡の金鳳山を背景に“花の寺”龍散禅寺を訪ね、のどかな里地里山を運動公園へと歩きます。

【集合】午前9時30分 金山公園 (小田急線 伊勢原駅4分)

【コース】～高部屋神社～丸山城址公園～市民の森ふじやま公園～龍散禅寺～伊勢原市総合運動公園(昼食)～JA湘南あふりーな伊勢原店～

【解散】午後1時50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)

◇ **観音崎灯台・見事な紫陽花を楽しむ** 横須賀市
14キロ

6月14日(日) 生き生きウォーキング 自然探索の会

ぬた 怒田城は三浦一族・1180年衣笠合戦から、房総の国へ落ち延びた拠点の城です。御林の森から、京急浦賀駅、防衛大学校へ。防衛大は、国土防衛の教育の要。昼食は、色とりどりの花に囲まれた観音崎公園で。美術館からの東京湾は絶景です。海岸線をゴールの駅まで。

【集合】午前8時30分 JR久里浜駅(JR横須賀線)

【コース】～怒田城跡～西叶神社～京急浦賀駅付近～防衛大学校正門前～森の広場～横須賀美術館～馬堀海岸～

【解散】午後3時30分頃 京急馬堀海岸駅(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

◎健康ウォーキング教室 中区
6キロ

134-②

6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

【山下公園コース】梅雨の時期ですが、家の中にこもらずウォーキングを続けましょう。インターバル速歩でジメジメ気分を吹き飛ばせ！
☘ 無理のない筋トレは体力を向上させるチャンスです。
※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)

◎湖一周バス・ウォーキング
自然豊かな諏訪湖巡り雨天決行
16キロ

6月17日(水) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

長野県岡谷市、諏訪郡下諏訪町、諏訪市にまたがる諏訪湖を歩きます。諏訪湖間欠泉センター・富士山眺望ポイント等観光スポットを訪ねます。長距離不安な方は途中バスに乗り一週できます。

【集合・出発】午前7時より受付開始(横浜駅東口広場)

午前7時30分 出発(時間厳守)

【コース】諏訪中央公園～湖畔公園～間欠泉～赤砂崎公園(昼食)～岡谷湖畔公園～釜口水門～諏訪中央公園

【解散】午後8時頃 横浜駅東口(交通事情により変更有)

【参加費】事前予約制、12,000円。今回は満席。次回7月13日河口湖ハーブ参加希望者は6月18日以降に問合せを。

【問い合わせ先】090-5312-0135(神奈川県歩け 大田)

◎県央一周チャレンジ
北公園のアジサイと愛のコナラ相模原市緑区
8キロ

6月21日(日) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

相模原市北公園を訪ね、市の花「アジサイ」和洋約200種類、1万株の百花繚乱を楽しめます。真白な「アナベル」と、公園入口付近にある「愛のコナラ」を推奨します。(昼食時間は設けていません)

【集合】午前9時30分 橋本公園(JR相模線・横浜線)

【コース】～市立北公園・アジサイ園～塚場交差点～こども広場～横山丘陵緑道～横山公園～上溝駅

【解散】午後0時25分頃 上溝駅(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】080-8075-1505(神奈川県歩け 田原)

◎みどり to 自然 to ウォーキング 【※3】
港北 PA とアジサイロード緑区
11キロ

6月18日(木) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

水鳥が餌をついばむ恩田川沿いから東名高速港北 PA でトイレ休憩、その後公園の落葉道を歩き鶴見川を渡ります。早めの昼食を摂り「えだきん」の花壇から続くアジサイロードを歩きます。

【集合】午前9時30分 中山駅北第一公園(JR・地下鉄) 3分

【コース】～恩田川八十橋～港北PA～北八朔公園～鶴見川天神橋～泉天ヶ谷公園(昼食)～泉田向公園～折田不動公園～アジサイロード～蛭見橋～北部病院～

【解散】午後1時30分頃 港北東急前～センター南駅(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)

◇貴重な葉山の棚田
奥葉山は素敵なコース葉山町
16キロ6月21日(日) 生き生きウォーキング
自然探索の会

緑が美しい三浦アルプスを越え、奥葉山の里山に飛び込みます。にほんの里100選の棚田を堪能、湘南国際村へ(昼食)。午後は、水源地付近に下り三ヶ岡山頂から海と富士山を楽しみます。野鳥がさえずり、心なごむのどかなコースです。(健脚コース)

【集合】午前8時30分 JR 東逗子駅(JR 横須賀線)

【コース】～御霊神社～乳頭山(三浦アルプス)～上山口小～葉山・棚田～湘南国際村～水源地～三ヶ岡緑地～

【解散】午後4時頃 逗子・葉山駅(京浜急行線)

【参加費】会員300円 他会員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

◎神奈川の鉄道シリーズ【東急電鉄】
松の川緑道を散歩港北区
10キロ

6月19日(金) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

活気ある掛け声が響き渡る慶応グラウンドの傍ら、松の川を埋め立て整備された散歩道「松の川緑道」へと広がります。

点在する古刹も訪ね歴史の重みや奥ゆかしい風景を満喫しましょう(要、昼食)

【集合】午前9時30分 慶応義塾大学協生館前

(日吉駅2分/東急電鉄 東横線・東急新横浜線、市営地下鉄)

【コース】～松の川緑道～蟹ヶ谷槍ヶ崎公園～蓮花寺～能満寺

～影向寺～梶ヶ谷第三公園(昼食)～

【解散】午後1時30分頃 末長姿見台公園

(梶が谷駅5分/東急電鉄田園都市線)

【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)

◎自然観察ウォーク
梅雨も快感・公園巡り港南区
7キロ

6月23日(火) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

上大岡駅の東に位置する丘陵地の久良岐公園と周辺の公園をゆっくりと散策します。夏へと移り行く木々の緑をお楽しみください。

(昼食の設定はありません)

【集合】午前9時30分 港南ふれあい公園(市営地下鉄:港南中央駅 7分)

【コース】横浜刑務所前～久良岐公園～岡村公園～笹堀信号～

【解散】正午頃 大谷戸公園(京急:上大岡駅10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】080-7023-8303(神奈川県歩け 高橋)

◎川崎七区を歩こう!
多摩川台公園と六郷用水多摩区
7キロ

6月20日(土) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

多摩川沿いにある広い公園で自然林・古墳と資料館があり「多摩川八景」又、六郷用水の緑道は「東京湧水 50 選」の歴史散歩道で見所豊富なコースと大人気のあじさい坂を歩きます。

【集合】午前9時30分 JR 南武線武蔵小杉駅北口駅前広場

(JR 南武・東急東横・目黒・新東横及び横須賀線は案内無し)

昼食時間設定無し

【コース】駅前～京浜伏見稲荷神社～丸子橋～多摩川台公園～古墳展示室(見学)～六郷用水～女堀～鶴木松山公園～駅

【解散】正午頃 鶴の木駅(東急多摩川線)

【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】090-1803-7567(神奈川県歩け 柳田)

◎西湘例会
湯の里 湯河原史跡巡り湯河原町
12キロ

6月24日(水) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

湯河原町は大正15年に土肥村から改名された比較的新しい町。その居城のあった土肥氏の治めていた古跡と歴史を巡り往時を忍びます。

【集合】午前9時30分 御庭公園

(JR 東海道線 湯河原駅5分)

【コース】～福泉寺～天寿院～保善院～泉公園(昼食)～椿寺～万葉公園～五所神社～

【解散】午後2時30分頃 湯河原駅(JR 東海道線)

【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】090-3341-7574(神奈川県歩け 北野)

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道] 座間市
水無月の湧水地 10キロ

6月25日(木) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

瑞穂の国の田植えが終わり、湧水の里に早苗が揺れています。崖線タイプの遊水地を訪ね里山体験館でランチはいかがですか？

【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】～相模三川公園～浄土寺～根下南湧水～神井戸湧水～心岩寺湧水～小田急踏切～谷戸山公園里山体験館(昼食)～

【解 散】午後1時10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)

◎健保連かながわ100キロウォーク 自由歩行 神奈川県
夏野菜畑の農専地区をめぐる 9キロ

6月27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

【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】羽沢横浜国大駅前広場
 (相鉄線羽沢横浜国大駅1分)

【コース】～サンコー車両前～羽沢・菅田農地～13塚橋～織茂公園～菅田の丘小学校下～菅田みどりの丘公園～

【ゴール】午後0時30分迄 鴨居西河内公園(JR 鴨居駅1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】080-1373-6552(神奈川県歩け 堀沢)

新 規 登 録 会 員 募 集 中

2026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1,000円です。(2026年4月～2027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/2026/02/E14-D0004_0.pdf

かもめカード完歩者名簿 2026年 令和8年5月

星川 悠紀子様(横浜市磯子区,40603 km/3450回)	山本 好美様(横浜市金沢区,30567 km/2665回)
小長谷 久子様(横須賀市,30527 km/2670回)	小林 茂様(大和市,21023 km/2070回)
白崎 清萬様(横浜市戸塚区,18465 km/1395回)	柳川 昭夫様(平塚市,17716 km/1320回)
福島 裕様(横浜市神奈川区,12740 km/1200回)	稲垣 昭子様(綾瀬市,11781 km/1230回)
赤間 廣様(横浜市青葉区,11267 km/1080回)	淵上 康彦様(厚木市,7022 km/630回)
橋場 宏行様(相模原市,5522 km/510回)	前原 洋子様(横浜市瀬谷区,3664 km/420回)
藤原 澄子様(厚木市,3564 km/360回)	風間 積様(川崎市宮前区,2407 km/240回)
坂井 靖夫様(海老名市,1433 km/150回)	尾崎 通夫様(横浜市港北区,908 km/90回)
川井 清子様(横浜市港南区,513 km/60回)	松本 裕子様(横浜市青葉区,223 km/30回)

◆飲料の使い分け：摂取時期のポイント

飲料の種類	最適な摂取タイミング	役割
水+塩分	こまめに(15～20分おき)	基本水分・塩分の補給
スポーツドリンク	・運動中 ・運動後	大量の発汗で失われる塩分と糖분을補給
アイスラリー	・運動前 ・運動中	体の内部(深部体温)を直接効率的に下る
経口補水液(OS-1)	・脱水症状を感じた時	軽度から中等度の脱水状態を素早く回復 ※予防としてがぶ飲みはNG

2026年4月29日(水・祝)箱根峠越え28km 完歩者リスト								参加者:186名		スタッフ:34名	
(敬称略)								完歩者:164名			
順位	ゼッケン	氏名	お住まい	順位	ゼッケン	氏名	お住まい	順位	ゼッケン	氏名	お住まい
1	6029	井上 卓之	相模原市	56	6202	加藤 武	逗子市	111	6049	加藤 光彦	横浜市
2	6124	上杉 泰代	秦野市	57	6080	肥後 美千代	秦野市	112	6161	徳田 友子	横浜市
3	6149	牧岡 隆史	秦野市	58	6042	遠藤 由利	小田原市	113	6160	徳田 秀久	横浜市
4	6209	北村 繁美	茅ヶ崎市	59	6004	新津谷 美幸	相模原市	114	6159	福井 清貴	横浜市
5	6081	西尾 均	川崎市	60	6003	新津谷 啓治	相模原市	115	6142	海野 博志	横浜市
6	6056	江口 将史	平塚市	61	6002	藤田 富士夫	横浜市	116	6062	渡橋 美帆	座間市
7	6126	加藤 賢治	藤沢市	62	6128	張替 一史	さいたま市	117	6055	栗原 俊枝	秦野市
8	6176	長友 一真	川崎市	63	6127	船曳 雅子	豊島区	118	6041	坂井 弘美	秦野市
9	6165	津幡 真由美	厚木市	64	6050	下島 真二	横浜市	119	6038	村上 香織	川崎市
10	6069	福永 泰久	川崎市	65	6107	内田 洋子	茅ヶ崎市	120	6039	村上 肇	川崎市
11	6105	田中 拓	藤沢市	66	6052	入木 健雄	厚木市	121	6040	小熊 千津子	秦野市
12	6130	小柴 淳	横浜市	67	6157	鈴木 徹	横浜市	122	6193	福島 成浩	横浜市
13	6206	大川 三千雄	調布市	68	6108	金子 裕之	川崎市	123	6192	山崎 純雄	大田区
14	6104	池田 安	湯河原町	69	6067	矢嶋 裕美	横須賀市	124	6015	日高 夏子	江東区
15	6156	香野 義吉	目黒区	70	6066	原 雅枝	横須賀市	125	6078	三次 富江	横浜市
16	6113	鳥澤 利夫	藤沢市	71	6133	鈴木 愛	相模原市	126	6018	高橋 光夫	厚木市
17	6114	鳥澤 志帆	藤沢市	72	6051	原 真須美	横浜市	127	6033	良波 るり子	相模原市
18	6054	加藤 久幸	箱根町	73	6151	嶋田 厚子	横浜市	128	6031	中館 弘美	横浜市
19	6197	桜井 宗一	横浜市	74	6047	野中 ひとみ	横浜市	129	6032	中村 良子	横浜市
20	6168	山本 正治	横浜市	75	6053	森下 裕子	茅ヶ崎市	130	6060	渡橋 弘貴	座間市
21	6043	橋本 和典	厚木市	76	6141	中村 直子	海老名市	131	6059	渡橋 弘敏	座間市
22	6195	内藤 純平	横浜市	77	6110	甲斐 ちひろ	横浜市中	132	6061	渡橋 香月	座間市
23	6196	内藤 具子	横浜市	78	6013	佐田 忠市	相模原市	133	6062	渡橋 美帆	座間市
24	6198	豊山 有一	大田区	79	6164	堀川 智子	川崎市	134	6144	矢内 一生	横浜市
25	6014	藤森 博子	多摩市	80	6163	堀川 淳	川崎市	135	6146	太田 円	町田市
26	6064	中里 由希子	横浜市	81	6106	久保寺 秀夫	秦野市	136	6145	渡邊 佳子	横浜市
27	6129	木村 忍	横浜市	82	6102	久保寺 美代子	秦野市	137	6147	安部 智実	秦野市
28	6120	小林 しのぶ	平塚市	83	6200	杉林 堅世	三鷹市	138	6148	神宮宇 裕子	座間市
29	6121	小林 拓郎	平塚市	84	6068	大野貞雄	横浜市	139	6057	山本 康弘	前橋市
30	6131	原田 めぐみ	横浜市	85	6137	風穴 江	横浜市	140	6058	金子 智恵	横浜市
31	6036	飛田 雄二	横浜市	86	6138	風穴 久美子	横浜市	141	6178	池崎 寿子	川崎市
32	6101	菊池 正行	平塚市	87	6046	清水 克三	相模原市	142	6179	栗原 まどか	葛飾区
33	6119	杉江 宏之	鎌倉市	88	6109	清水 直美	相模原市	143	6180	平尾 幸裕	八王子市
34	6034	岡川 知広	杉並区	89	6115	佐藤 壽	横浜市	144	6177	匿名	川崎市
35	6035	岡川 美紀	杉並区	90	6103	松下 泰幸	邑楽町	145	6153	内藤 雅子	茅ヶ崎市
36	6154	熊谷 奏汰	横浜市	91	6136	森山 太一	秦野市	146	6204	程 培聡	浦安市
37	6155	熊谷 篤	横浜市	92	6118	佐藤 邦洋	相模原市	147	6166	新沢 義博	横浜市
38	6132	椿 由美子	横浜市	93	6167	石尾 信水	久喜市	148	6194	内田 和隆	川崎市
39	6125	横溝 智昭	平塚市	94	6007	丹羽 久雄	厚木市	149	6171	久家 祥子	横浜市
40	6044	濱田 雪江	横浜市	95	6030	中上 たし彥	横浜市	150	6172	中村 順子	川崎市
41	6075	犬飼 龍吾	江東区	96	6026	鶴田 弘子	小田原市	151	6009	工藤 美恵子	足立区
42	6006	亀田 照美	逗子市	97	6205	石倉 豊	座間市	152	6186	宗岡 里咲	川崎市
43	6173	石川 正則	大和市	98	6143	益子 定雄	横浜市	153	6187	宗岡 真由美	川崎市
44	6174	石川 めぐみ	大和市	99	6045	小倉 英徳	菊川市	154	6135	佐野 雅彦	横浜市
45	6079	平野 正彦	横浜市	100	6111	宮 禎子	横浜市	155	6134	佐野 恵美	横浜市
46	6074	湯本 麻奈美	茅ヶ崎市	101	6199	池本 文子	横浜市	156	6016	大塚 貞雄	横浜市
47	6063	永田 祥知	藤沢市	102	6008	野地 葉	横須賀市	157	6184	高橋 由紀子	秦野市
48	6169	中瀬 慎祐	世田谷区	103	6191	満留 朝代	川崎市	158	6185	白垣 真希子	秦野市
49	6181	野口 昌嗣	品川区	104	6170	和地 三男	座間市	159	6183	元島 奈緒子	秦野市
50	6139	竹林 聡史	伊勢原市	105	6112	加藤 晃子	茅ヶ崎市	160	6189	池谷 文子	湯河原町
51	6140	竹林 真美	伊勢原市	106	6123	武藤 由伊子	横浜市	161	6011	柳原 真市	藤沢市
52	6048	神谷 浩二	厚木市	107	6122	肥田野 求实	渋谷区	162	6190	加藤 美都子	湯河原町
53	6158	遠藤 節子	江戸川区	108	6212	佐々木 和幸	横須賀市	163	6188	岩本 洋子	湯河原町
54	6203	名波 勝郎	横浜市	109	6213	佐々木 尚美	横須賀市	164	6020	杉江 秀明	相模原市
55	6210	杉崎 紀美子	茅ヶ崎市	110	6152	石川 一枝	寒川町				
アンカー担当 スタッフ				東坂・西坂 :野室 ゆみ子, 高橋 昭二				東坂:宮川 享			