



KANAGAWA WALKING

かながわ歩け ⑦



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>

＊夏のウォーク！熱中症予防は水分補給がカギ＊

まずは歩く30分前に水か麦茶をコップ1杯飲み、体を潤しておきます。1時間以内の軽いウォーキングであれば、移動中もこまめな水分補給は水で十分です。

しかし、1時間を超える場合や大量に汗をかくときはスポーツドリンクを選びましょう。汗で失われる糖分と塩分(ナトリウム)を同時に補給でき、バテにくくなります。

脱水症のサイン(めまい、頭痛、強い喉の渇きなど)が出た緊急時は、経口補水液の出番です。塩分濃度が高く体に素早く吸収されるため、いわば「飲む点滴」として使い、予防目的で日常的にがぶ飲みするのは避けましょう。

喉が渇く前に、少しずつ飲むのが安全に歩くコツです。

◎リフレッシュウォーク
緑のこども自然公園

泉区
 8キロ

7月2日(木)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

緑の街路樹が作る木陰の並木路をこども自然公園、南本宿市民の森、南本宿公園とつないで二俣川駅までの緑陰午前中ウォークです。(昼食時間は設けていません)

【集合】午前9時 稲荷谷公園(相鉄線緑園都市駅5分)
 【コース】～こども自然公園第二駐車場～桜山～南本宿市民の森～南本宿公園～
 【解散】午前11時55分頃 二俣川駅(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 (神奈川歩け 堀沢)

◎青空と緑の自然とふれあいウォーク
神奈川のルーツを探る

神奈川区
 6キロ

7月3日(金)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

目の前に瑞穂ふ頭、遠くに大黒ふ頭とベイブリッジを見渡すコットンハーバーから勝海舟設計の神奈川台場へ。最後に神奈川(かながわ)の地名の由来となったといわれる上無川跡へと向かいます。

【集合】午前9時00分 そごう2階の広場
 (横浜駅東口3分/JR・市営地下鉄・私鉄各線)
 【コース】ポートサイド公園～星野町公園～コットンハーバークラブ～神奈川台場公園～神奈川台場跡～神奈川公園～
 【解散】午前11時30分頃 上無川跡(神奈川小学校東脇)
 (東神奈川駅7分/JR京浜東北線・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。

【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。

【免責事項について】

例会中の事故につきましては、主催者が加入する傷害保険の補償範囲および応急措置の範囲内での対応とし、それ以上の責任は負いかねます。

【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。

7月～9月の集合時刻は、原則、月～日・祭日全て、午前9時です。

なお、この期間中は熱中症対策のため、コースを短縮する場合があります。あらかじめご了承ください。

◇六国見山ハイキングコース 雨天中止
鎌倉六国峠 13キロ 初級コース

7月3日(金) sTc 湘南トレッキングクラブ

六国峠というより天園と呼ばれて多くの人に親しまれています。鎌倉は三方が山に囲まれています。北の山並みの一つが六国見山です。

【集合】午前9時 谷津染井公園(京急 金沢文庫駅8分)
 【コース】～能見堂跡～のほな館～自然観察センター～六国峠(天園)～獅子ヶ谷～八幡宮～
 【解散】午後2時30分頃 鎌倉駅
 【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)

◎神奈川の鉄道シリーズ【市営地下鉄】 中区
梅雨の谷間に中区の公園巡り 7キロ

7月9日(木) NPO法人神奈川県歩け歩け協会

梅雨明け直近かの山下公園を歩き、その後横浜の歴史を刻んだ「キリン園公園」・「山手公園(テニス発祥の地)」を見学します。終盤にはかつて繁栄した商店街の地蔵坂を下り欄干に亀甲模様がある「亀之橋」を渡ってゴールに向かいます。(昼食の設定はありません)

【集合】午前9時 横浜公園(関内駅:京浜東北線・地下鉄5分)
 【コース】～山下公園～港が見える丘公園～キリン園公園～山手公園～亀之橋～石川町駅横～
 【解散】午前11時45分頃 横浜公園(関内駅: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】080-7023-8303(神奈川県歩け 高橋)

◎多摩川を歩こう！ 多摩川区
多摩川と府中用水散策 9キロ

7月4日(土) NPO 神奈川県歩け歩け協会

江戸時代につくられた取水堰から出発して「多摩川 50 景」の五本松又、多摩川の流れを背後に低い丘陵と府中用水沿いの自然に調和した約1*に渡り彫刻が魅力の散策コースを歩きます。

【集合】午前9時 JR 登戸駅南北自由通路多摩川口階段下広場
 昼食時間設定していません (JR 南武線及小田急線)
 【コース】駅～せせらぎ館前～多摩川～西河原公園～五本松～府中用水(ふるさと散歩道)～多摩川堤公園～駅
 【解散】正午頃 矢野口駅 (JR 南武線)
 【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)

◎笑顔・みんな元気 座間市
涼と森林浴と谷戸山公園 8キロ

7月11日(土) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

かにかが沢公園と富士山公園を通り座間谷戸山公園を周回し、現存する里山の自然と歴史街道を歩き、森林浴と野鳥のさえずりに癒され、涼を求めて良い汗を流しつつ歩きます。(昼食時間は設けません)

【集合】午前9時 かにかが沢公園(小田急相武台前駅)
 【コース】～緑ヶ丘跨線橋～富士山公園～谷戸山公園北口～森の学校広場～ログハウス～湧き水の谷～里山体験館
 【解散】午後0時20分頃 座間駅(小田急小田原線)
 【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)

◎ファミリーコミュニケーションウォーク 都筑区
十二支の石を探して緑道をめぐる 6キロ

7月5日(日) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

学校などでのいじめや暴力等の行為をなくすため家族・友達同士の会話が大切です。自然の中でウォークをしながらの会話は心がほぐれ、親しみや思いやりの絆が深まるでしょう。友達・親子・孫達とチョット涼しげな緑道散歩で自分の干支を探しながら会話を弾ませては如何でしょうか。 昼食時間は取りません。

【集合】午前9時30分 センター北駅 前広場 / 地下鉄
 【コース】～大塚歳勝土遺跡公園～なつみかん公園～徳生公園～神無公園～山田富士公園～城山歩道橋～
 【解散】午前11時30分頃 滝ヶ谷公園～北山田駅/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】090-2259-0105(神奈川県歩け 桑原)

◇八幡宮(源平池の蓮花) 鎌倉市
衣張山から逗子・鷹取山へ 16キロ

7月12日(日) 生き生きウォーキング 自然探索の会

早朝の鎌倉、段葛・源平池の蓮花を楽しみ、衣張山へ。下って久木大池、異国の池子の森から逗子運動公園で昼食。売店のソフトで元気の後には、神武寺から鷹取山へ、緑陰の尾根道(くさり場)も楽しめます。夏に負けない、体力で頑張ります。

【集合】午前8時30分 JR 鎌倉駅(東口)郵便局前
 【コース】～段葛～源平池～衣張山～久木大池～異国・池子の森～逗子運動公園～神武寺～鷹取山～
 【解散】午後3時30分頃 京急追浜駅
 【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 都筑区
134-③ 5キロ

7月7日(火) NPO法人神奈川県歩け歩け協会 後援:神奈川県議会議員歩け連盟

【くさぶえのみちコース】夏バージョンコースのデビューです。ウォーキングを習慣化すると、健康増進・ストレス解消・健康寿命の延長が図れます。ウォーキングに適した服装や必携持ち物もご紹介いたします。 ※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 山崎公園入口 (地下ブルーライン中川駅1番出口 5分)
 【参加費】500円 小雨決行 弁当持参 レジャーシート
 【解散】北山田駅(地下鉄グリーンL) 午後1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 雨天決行
河口湖ハーフフェステバル 10キロ

7月13日(月) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

初夏の河口湖畔に広がる紫のじゅうたんを敷き詰めようなラベンダーの花畑と富士山を望む大石公園と八木崎公園のハーフフェステバルの絶景をお楽しみ下さい。

【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】～大石公園～扇崎トンネル～公衆トイレ～平浜橋～小海公園(道の駅かつやま)(昼食)～八木崎公園～
 【解散】午後7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、10,000円。今回は満席。次回11月12日 山中湖紅葉参加希望者は7月14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)

◎三浦ウォーク
乗船で猿島めぐり 横須賀市
5キロ

7月14日(火) NPO法人神奈川県歩け歩け協会

幕末から昭和の時代に造られた砲台跡など歴史一杯の無人島を、ガイドの案内による濃厚・徹底した島内巡りです。
*会費とは別に①乗船料¥1600 ②入園料¥500 ③ガイド料¥600 必要です。(横須賀市民は①②は半額です) ①は、団体割引15名以上10%) (昼食お持ちください)

【集合】午前9時 汐入駅前 (京急線)
【コース】 ~どぶ板通り~三笠港~猿島~巡り~三笠港~
【解散】午後2時30分頃 横須賀中央駅 (京急線)
【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】 080-7023-8303 (神奈川県歩け 高橋)

◇**栄区の里山、市民の森を歩く** 小雨決行
11キロ

7月18日(土) さかえ歩け歩けの会

栄区の里山を歩きます。

【集合】 JR 本郷台駅前 午前9時(出発)
【解散】 JR 本郷台駅前 午後1時半頃
【コース】 ~ 神川橋~大神スポーツ広場~ジアウトレット湘南平塚(昼食)~ツインシティ大神バス停~相模川桜道~戸沢橋~門沢橋第一児童公園~
【参加費】 会員300円 他会員400円 一般500円(誰でも参加可)
【問い合わせ先】 090-4125-4165(さかえ歩け歩けの会 清水)

◎みどり to 自然 to ウォーキング 【※4】 都筑区
6キロ

7月16日(木) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

ささぶねのみち散策

都筑の緑道の一つ「ささぶねのみち」を歩きます。真夏の緑道は木陰が多く円形の木漏れ日が様々な模様を描き、脇の小川のせせらぎが涼しさと呼ぶ快適な散歩道です。 昼食時間は取りません。

【集合】 午前9時 すきっぷ広場 センター南 (地下鉄)
【コース】 ~ささぶねのみち~渋沢橋ガード下~ささぶね橋~葛が谷公園~太原みねみち公園~茅ヶ崎公園~せきれいのみち合流点~紅葉の谷~なのはな公園~
【解散】 午前11時30分頃 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)

◇**滝パワーでリフレッシュ** 雨天中止
5キロ 中級コース

7月19日(日) sTc 湘南トレッキングクラブ

いくつもの溪流を小さな木橋や飛び石伝いに歩きながら、本棚の滝(落差60m)と下棚の滝(落差40m)をめざします。

【集合】 午前9時40分 西丹沢ビジターセンター(新松田駅から“西丹沢ビジターセンター”行きのバス、7時45分または8時25分のバスに乗車(乗車時間71分))
【コース】 ~西丹沢公園橋~分岐~下棚の滝~分岐~本棚の滝~分岐~西丹沢公園橋~
【解散】 午後3時頃 西丹沢ビジターセンター(バス 14:40or15:40or17:05 で新松田駅へ)
【持ち物】 弁当、飲料水、雨具、手袋、その他軽食など靴は**防水の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)

◎**神奈川の鉄道シリーズ【東急電鉄】** 西区
8キロ

7月17日(金) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

せせらぎの道を歩く

三ツ沢公園から豊頭寺市民の森を抜け三ツ沢せせらぎ緑道へ！交通量の多い国道が近くを走っているとは思えない静けさ、心地良さが広がります。緑道の所々に短くて可愛い橋があり思わず写真を撮りたくなりますよ。(昼食不要)

【集合】 午前9時 そごう2F 風の広場(横浜駅東口3分/JR・市営地下鉄・私鉄各線)
【コース】 ~沢渡中央公園~三ツ沢公園~豊頭寺市民の森~三ツ沢せせらぎ緑道~
【解散】 正午頃 反町公園 (JR 東神奈川駅 6分、京急東神奈川駅 8分、東横線反町駅 8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)

◎**鎌倉散策** 鎌倉市
10キロ

7月20日(月) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

鎌倉三十三観音巡り (2)

かまくら 33 観音めぐりの2回目を今回は鎌倉海浜公園から歩きます。杉本寺で入山しお参り後、鎌倉フレンドリーで昼食をとります

【集合】 午前9時 鎌倉海浜公園(江ノ電由比ヶ浜駅7分)
【コース】 ~報国寺~光触寺~明王院~浄妙寺~杉本寺(入山)~鎌倉フレンドリー(昼食)~瑞泉寺~鎌倉宮~JR 鎌倉駅
【解散】 午後2時頃 JR 鎌倉駅(JR 横須賀線・江ノ電)
【参加費】 県協会主催一般 1ページ下段 参加費の案内参照
【入山料】 300円徴収します
昼食持参・熱中症対策(飲料水)持参
【問い合わせ先】 090-1264-2541(神奈川県歩け 前川)

◎**大山街道踏破 ⑨** 青葉区
5キロ

7月18日(土) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

大山道・荏田から青葉台へ

大山阿夫利神社(2200年の式内社)への「大山詣り」、江戸時代の旅ブームでは年間20万人以上が参拝されたそうです。旧大山道(一部246号線となる)は遺跡も残り、歴史を感じさせる趣もあります。古人を偲んで歩いてみませんか。 昼食時間は取りません。

【集合】 午前9時 赤田西公園 /江田駅 (東急田園都市線)
【コース】 赤田西公園~江田駅~竹下地藏堂~竹下宿跡~川間橋~一里塚~医薬神社~藤が丘地区センター~つつじが丘第三公園~
【解散】 午前11時20分頃 青葉台駅 (東急田園都市線)
【参加費】 県協会主催一般 1ページ下段 参加費の案内参照
【問い合わせ先】 090-9687-3348 (神奈川県歩け 芦田)

◎**健康ウォーキング教室** 都筑区
5キロ

7月21日(火) NPO法人神奈川県歩け歩け協会
後援:神奈川県議会議員歩け連盟

134-④

【ふじやとのみちコース】 緑道でご自身の干支の石を見つけて‘こんにちは’。顔がほころびます。強い紫外線は健康に悪影響を及ぼすので注意しましょう。無理をしないで歩きを習慣化することが健康に繋がります。階段や坂道の歩き方・注意をご説明します。
※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 山田富士公園(地下鉄グリーンライン北山田駅2番出口5分)
【参加費】 500円 小雨決行 弁当持参 レジャーシート
【解散】 センター北駅(地下鉄各線) 午後1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
海風と松林に涼を求めて 金沢区
5キロ

7月22日(水) NPO法人神奈川県歩け歩け協会

眩いばかりの太陽を受け、また松林の間を吹き抜ける海風をうけながらゆっくり横浜金沢の「海の公園」を歩きましょう。
(昼食の設定はありません)

【集 合】午前9時 金沢ふれあい広場(京急・金沢文庫駅 4分)

【コース】～称名寺～海の公園柴口駅～海の公園駐車場入口～帰帆橋～

【解 散】午前11時頃 洲崎公園 (京急:金沢八景駅 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】080-7023-8303 (神奈川県歩け 高橋)

◇ニッコウキスゲの咲く尾瀬ヶ原を歩く 雨天決行
※一泊二日バス&ウォーク ※昼食持参 9キロ

7月27日(月) 28日(火) さかえ歩け歩けの会

尾瀬を代表するニッコウキスゲが尾瀬ヶ原に一面に広がります。

【集 合】横浜駅東口広場 午前7時(出発)

【解 散】横浜駅東口 翌日午後7時半頃 本郷台 午後8時半頃

【参加費】30,000円(誰でも参加可)

【申込み】先着50名 参加申込書にて

【問合せ】090-4125-4165(清水)

【コース】一日目横浜駅東口広場=<第三京浜>玉川IC=環八=練馬IC<関越道>上里SA(休憩)・沼田IC=尾瀬第一駐車場(下車)=シャトルバス・鳩待峠(下車)→山の鼻→三又→竜宮→見晴(山小屋宿泊)

二日目山小屋→ヨッピー吊橋→三又→山の鼻→鳩待峠=シャトルバス尾瀬第一駐車場(下車)・大型バス=沼田IC・上里SA・練馬IC=環八=玉川IC=<第三京浜>保土ヶ谷PA=横浜駅東口(下車)=本郷台駅前(下車)

◇緑陰のコースで
北鎌倉～台峰～旧野村総研 鎌倉市
14キロ

7月22日(水) 生き生きウォーキング
自然探索の会

北鎌倉の駅前「こみち」から、台峰緑地の山頂広場へ。身体をほぐし、脚にやさしい緑陰の道を鎌倉中央公園へ。休息後は住宅街を通過して笛田公園で昼食。午後も緑濃い尾根道から旧野村総研の森を通して源氏山から銭洗い弁財天へ、大休止。鎌倉駅まで、頑張ります。

【集 合】午前8時30分 JR北鎌倉駅(JR横須賀線)

【コース】～駅前こみち～台峰緑地～鎌倉中央公園～笛田公園～梶原口～旧野村総研～銭洗い弁財天～

【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

◎西湘例会
真鶴貴船まつり 真鶴町
12キロ

7月24日(金) NPO法人神奈川県歩け歩け協会

350年以上の歴史のある日本三大船祭りの一つで海の安全を祈願する御輿が船で海を渡ります。
海の男達による勇壮かつ華麗なひとときです。

【集 合】午前9時 真鶴駅前広場 (JR 東海道線)

【コース】荒井城址公園～真鶴港(祭り見物)～貴船神社～お林展望公園(昼食)～琴ヶ浜～荒井城址公園

【解 散】午後2時30分頃 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)

◎花と水辺と祭りウォーキング
厚木のひまわり畑 厚木市
6キロ

座間のひまわりは有名ですが、無名の知る人ぞ知る厚木市下依知フラワーパークのひまわり畑。県央一早い、背丈の低い小ぶりなひまわりを鑑賞します。(暑さ指数等により短縮の可能性有)

【集 合】午前9時 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】～ふれあい広場～新相模大橋～下依知フラワーパーク～新相模大橋～下今宿交差点～ららぽーと海老名～

7月31日(金) NPO法人神奈川県歩け歩け協会

【解 散】午前11時20分頃 海老名駅 (相鉄・小田急・JR 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)

神奈川県全市区町村完歩者 2026年 令和8年6月

本多 文子 様 (川崎市川崎区)

かもめカード完歩者名簿 2026年 令和8年6月

- 田中 サト子様(横浜市都筑区,42134 km/3850 回)
- 篠原 和雄様(川崎区幸区,35692 km/3075 回)
- 浅富 淑彦様(横浜市港北区,16303 km/1530 回)
- 内田 和代様(横浜市栄区,13678 km/1260 回)
- 日吉 緑様(横浜市神奈川区,11722 km/1050 回)
- 安室 美智子様(藤沢市,9991 km/870 回)
- 上田 登代子様(茅ヶ崎市,5910 km/630 回)
- 渡辺 節子様(横浜市金沢区,1478 km/150 回)
- 石岡 美枝子様(横浜市栄区,565 km/60 回)

- 関根 篤子様(茅ヶ崎市,40900 km/3360 回)
- 金崎 馨子様(大田区大森,20589 km/1600 回)
- 江川 和子様(横浜市磯子区,13708 km/1410 回)
- 安室 慶雄様(藤沢市,13500 km/1150 回)
- 重田 昌利様(横浜市保土ヶ谷区,10403 km/1020 回)
- 井口 光春様(横浜市青葉区,8327 km/810 回)
- 土屋 邦夫様(鎌倉市,4933 km/510 回)
- 藤森 博子様(多摩市,673 km/60 回)