



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>

✱ 秋風を感じて歩くために。今から始める「秋バテ」予防と生活見直し ✱

9月に入ってもなお厳しい残暑が続いていますね。しかし、季節は確実に秋へ向かっています。猛暑による「秋バテ」に注意が必要な時期です。

この夏、長時間冷房の中にいたり、冷たいものばかりを口にしたりしていませんか？さらに運動不足や食生活の乱れが重なると、自律神経のバランスが崩れ、秋になってから疲れが取れない、だるいといった不調が現れやすくなります。

本格的なウォーキングシーズンはもうすぐそこです。まずは、ぬるめのお湯にゆっくり浸かる、温かい飲み物を取り入れるなど、冷えた体を整えることから始めましょう。また、徐々に日常の活動量を意識的に増やすことも大切です。生活習慣を見直し、万全の体調で秋の快適なウォーキングを楽しみましょう。

◎リフレッシュウォーク
ズーラシアへの散歩道

旭区

7キロ

10月1日(木)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

住宅地に広がる今川公園に秋の気配を探り、季節の変わり目を感じさせる帷子川沿いにズーラシアを目指します。

(昼食時間は設けていません)

【集合】午前9時30分 二俣川1丁目公園

(相鉄線二俣川駅3分)

【コース】～今川公園～高山人道橋～日影橋～都岡地区センター～ズーラシア正面

【解散】正午頃 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 (神奈川歩け 堀沢)

◎花と水辺と祭りウォーキング
厚木特産品買物ウォーク

厚木市

10キロ

10月2日(金)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

厚木市認定「あつぎ食ブランド」の鮎最中、とん漬け、ピーナッツ、地元野菜・ゆめみちゃんアイスと皆さんに好評の洋菓子のお買物ウォークです。又プレシアの洋菓子工場見学も。

【集合】午前9時30分 厚木サンパーク広場

(小田急線本厚木駅3分)

【コース】～菊屋政房本店～波多野本店～厚木中央公園～オノヅカ～プレシア～ねのかみ公園(昼食)～夢未市～中町花の公園～

【解散】午後2時10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】090-5312-0135 (神奈川歩け 大田)

【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(ファミリー、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。(途中離団は可能です)

★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付は、集合時刻の30分前から開始します。

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。

◎大山街道踏破 ④ 宮崎台から荏田宿 宮前区 9キロ	◇北鎌倉から中秋の尾根道で 永福寺跡まで 鎌倉市 12キロ
10月3日(土) NPO 神奈川県歩け歩け協会 多摩丘陵宮崎台から有馬を通り尾根道の入口市境街道随一の馬の休憩所「立場茶屋」を越え遠く富士山や大山山系の展望後江戸から七里早濶川を渡り荏田宿迄のコースを歩きます。 【集 合】午前9時30分 宮崎台第一公園 トイレは駅で(東急田園都市線宮崎台駅南口2分) 【コース】宮崎台第一公園～八幡神社～カッパーク～峠の茶屋～鳥山公園(昼食)～不動の滝～荏田宿庚申塔～駅 【解 散】午後2時頃 荏田駅 (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)	10月7日(水) 生き生きウォーキング 自然探索の会 温暖化で秋・春は短くなっていると感じる昨今。今日は鎌倉の秋を楽しめます。空は青く高く、さわやかな風を生み出し、秋の香りの鎌倉の里山を軽やかに、荒井沢緑地で昼食。午後は、尾根道を巡り、頼朝が造営した三大寺院の永福寺へ下ります。 【集 合】午前8時30分 JR 北鎌倉(JR 横須賀線) 【コース】～六国見山～長窪・高野切通～荒井沢緑地～鎌倉湖～今泉台～永福寺跡～鎌倉宮～鎌倉八幡宮 【解 散】午後3時30分頃 JR 鎌倉駅(JR 横須賀線) 【参加費】会員300円 他協会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
○ファミリーコミュニケーションウォーク 等々力緑地と中原街道散歩 中原区 6キロ	◇森戸川源流を目指して 返子・二子山と森戸川 雨天中止 12キロ 初級コース
10月4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 等々力緑地はスポーツ公園として人々のふれあいを深める施設ですが現在緑地内工事中のなかふるさとの森とアリーナの岡本太郎の壁画見学と近辺の神社を巡ります。 (昼食時間設定ありません又、かながわ歩けシール配布等無し) 【集 合】午前9時30分 JR 南武線武蔵小杉駅北口広場 (JR 南武・横須賀線東急東横・目黒・新東横線尚横須賀線案内無) 【コース】駅前～等々力緑地～春日神社～中原街道～庚申塚～駅 【解 散】正午頃 武蔵中原駅 (JR 南武線) 【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松林) 090-1803-7567 (神奈川県歩け 柳田)	10月7日(水) sTc 湘南トレッキングクラブ 前回と逆コースになります。 三浦半島で最も深い森の広がる森戸川源流部目指して歩きます。二子山からの下りは二子山回廊(二子山ハイキングコース)を歩きます。 【集 合】午前9時 亀岡八幡宮 (返子駅 3分) 【コース】～長柄交差点付近～川久保交差点付近～森戸川林道ゲート～森戸川溪谷・源流部～二子山(上)～ 【解 散】午後2時30分頃 東返子駅(JR 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)
◎健康ウォーキング教室 136-① 中 区 6キロ	◎鎌倉秘境探索 《\$2》 初秋の散在が池と六国見山を巡る 鎌倉市 9キロ
10月6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。'足に合わせて'靴を履きましょう。★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)	10月8日(木) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会 鎌倉湖とも称され、一帯は今泉不動(称名寺)の山林で散在の山と言われた所に灌漑用水池が造られました。池の周囲の断崖には遊歩道が整備されており、春のイワタバコや秋の紅葉など四季を通じて楽しめます。その後一気に登った六国見山からは絶景の眺望が広がり、後半は静寂な林の山道が続きます。昼食時間は取りません。 【集 合】午前9時30分 湘南モノレール広場 大船駅南改札 (JR 東海道線・横須賀線・根岸線) 【コース】～鎌倉女子大～岩瀬下関防災公園～子神社～散在が池森林公園～今泉団地～六国見山森林公園～ 【解 散】午後0時40分頃 南口広場 北鎌倉駅(横須賀線) 【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】080-5179-8387 (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 10キロ	◎神奈川の鉄道シリーズ【市営地下鉄】 横浜の山の手から臨海部を歩く 西 区 8キロ
10月7日(水) 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公園と、秋らしい城山こみちの景色を楽しみながら光陵公園(あやせローズガーデン)の秋バラを見学します。その後東原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2分(相鉄、小田急、JR) 【コース】～浜田歴史公園～内藤橋～城山公園～城山こみち～比留川橋～光陵公園(昼食)～東原近隣公園～さがみ野駅 【解 散】午後1時25分頃 東原近隣公園 さがみ野駅 【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)	10月9日(金) 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。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、市役所・新庁舎前広場です。解散後向かいの高層ビルの展望ロビーへ案内いたします。360度の横浜の空をかもめになって、..だれ(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)

◇ガイドと歩こう東海道 ―箱根宿― NPO法人 東海道ウォークガイドの会 約 6.2 km 10 月 10 日(土) 15 日(木) (要予約) 【集 合】9 時 30 分～10 時 30 分(最終組受付) (集合場所) 箱根芦ノ湖遊覧船 元箱根港乗り場(小田原駅よりバス) 【コース】興福院～箱根旧街道石畳道～箱根旧街道杉並木～ 恩賜箱根公園～箱根関所跡～駒形神社(半日コース) 【解 散】午後1時 30 分頃(最終組) 箱根駅伝の碑前で解散 【参加費】一般 1,000 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 【F A X】050-5865-0662(コンビニからはセブンイレブンのみ) 【はがき】〒252-001 座間市栗 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)	◎自然観察ウォーク お買い物ウォーク 金沢区 7 キロ 10 月 13 日(火) NPO法人神奈川県歩け歩け協会 金沢区の臨海地区のアウトレット店舗でのお買い物です。お買い物 中は自由歩行です。お菓子や惣菜などお楽しみください。 【集 合】午前9時30分 花夢スポーツ広場(能見台駅 10 分) 【コース】～長峰製茶(日本茶、菓子、食料品、ソフトクリーム)～鎌 倉紅谷(クルミ子の切り落し)～横浜テクノタワー(香港 飲茶ショップ)～文明堂(カステラ、どら焼き、窯出しカステ ラ)～ウィッシュボン(洋菓子、焼き菓子の切り落し)～南 部フーズ(煮豆、生のり、佃煮)～梅蘭(点心、中華菓子) ～桜印はちみつ～称名寺～ 【解 散】午前11時50分頃 称名寺山門(金沢文庫駅 13 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)
◇横浜自然観察センター いっしんどう広場を歩く 小雨決行 14 キロ どなたでも参加できます 10 月 10 日(土) さかえ歩け歩けの会 爽やかな季節、本郷台駅前から閑静な住宅地を抜け横浜自然観察 センターへと歩きます。そして残された緑地帯の自然を感じながら港 南台駅へと歩きます。 【集 合】JR 本郷台駅前 午前 9 時(出発) 【解 散】JR 港南台駅前 午後 2 時頃 【コース】本郷台駅前～野七里公園～横浜自然観察センター(昼 食)～大丸山～いっしんどう広場～港南台駅前(解散) 【参加費】会員300円 他会員400円 一般500円(誰でも参加可) 【問合せ先】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 【※7】 大和市から座間市の大公園に行く 座間市 12 キロ 10 月 15 日(木) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会 大和市の泉の森公園は引地川の源流。座間市の芹沢公園は高座海 軍工廠の跡で、アミダ状に掘られた地下壕(約 1.5km)が存在します。 戦闘機「雷電」の製造所跡との伝承もある。次のかにが沢公園と共に 座間の名水地で目久尻川の源流でもある。三大公園を歩こう！ 【集 合】午前 9 時 30 分 なでしこ広場 大和駅北口 (小田急江ノ島線・相鉄線) 【コース】～泉の森公園～いこいの森～芹沢公園(昼食)～目久尻 川～栗原遊水地前～かにが沢公園～ 【解 散】午後 1 時 30 分頃 かにが沢公園～相武台前駅(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】090-4440-1814 (神奈川県歩け 橋立)
◎青空と緑の自然とふれあいウォーク 日本のシルクロード (絹の道) 中央区 14 キロ 10 月 11 日(日) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会 横浜開港によって絹の輸出が盛んだった時代。その歴史を今 に伝える「絹の道」を、八王子から相模原へとたどる歴史散策の ウォーキングです。(要昼食) 【集 合】午前9時 30 分 八王子駅南口広場 (八王子駅3分/JR 横浜線・中央線) 【コース】～片倉城跡公園～大塚山公園～絹の道資料館～鎌水公 園(昼食)～小山内裏公園～小山白山公園～境川ゆくり ロード～馬場橋～御嶽神社～ 【解 散】午後2時 45 分頃 上矢部公園(矢部駅2分/JR 横浜線) 【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)	◎湘南チャレンジ 錦秋の寒川神社を歩く 寒川町 8 キロ 10 月 16 日(金) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会 相模の国一之宮として永く崇敬を集めた寒川神社へお参ります。 寒川中央公園を通り JA さがみ(わいわい市)でお買い物を楽しみー 之宮小学校入口から八角広場、一之宮緑道を歩き水道記念館で見 学します。寒川神社にて参拝し宮山駅まで歩きます。 (昼食時間は設けていません) 【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～中央公園～JA さがみ～宮小入り口 ～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 秋の横須賀レクリエーションフェスタ 横須賀市 8 キロ 10 月 12 日(月・祝) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会 横須賀市では春と秋にレクリエーション大会を開催しています。 開会式参加後ウォークをして南体育館に戻り他の団体の競技に参 加して記念品をもらいましょう。 【集 合】午前9時 神明公園(京急久里浜駅7分) 【コース】神明公園～花の国～南門～ペリー公園～明浜小学校～ 南体育館 【解 散】正午ごろ 南体育館(京急久里浜駅 7 分) 解散後他の団体の協議に参加 【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)	◎鎌倉七口切通ウォーク 鎌倉七切通ウォーク大会 鎌倉市 23・13・10 キロ 10 月 17 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) 案内スタッフを配置 ③受付開始: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前半終了 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】会員 600円 一般 800 円(天候等によりコースの変更あり) 【問い合わせ先】080-7023-8303 (神奈川県歩け 高橋)

◎多摩川を歩こう！ 民家園と多摩川歩く 高津区 12キロ	◎西湘 銀波に輝く仙石原のススキ 箱根町 10キロ
10月18日(日)NPO 神奈川県歩け歩け協会 二子橋を渡り多摩川左岸の兵庫島・野川を経由して郷愁をそそる岡本民家園。丸子川から加賀前田家ゆかりの寺又、昔ながらの次大夫堀公園・民家園等観賞しながら平坦コースを歩きます。 【集合】午前9時30分 JR 溝のロデッキ広場 (JR 南武線及東急田園都市・大井町線) 【コース】駅～兵庫島公園～岡本公園～丸子川～野川～竜安寺～次大夫堀公園(昼食)～供養塚公園～駅 【解散】午後2時頃 登戸駅 (JR 南武・小田急線) 【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)	10月21日(水)NPO 法人神奈川県歩け歩け協会 台ヶ岳の斜面を覆い尽くす様に、秋晴れの空の下で輝くススキの美しさは圧巻。 箱根の雄大な自然も相まって幻想的な景色が広がります。 【集合】午前9時30分 仙石原文化センター 小田原駅東口 4 乗り場から桃源台行きのバス 8:15 or 8:30 or 8:45 に乗車し、仙石原文化センター前で下車 【コース】～仙石原すすき草原～仙石原自然探勝歩道～耕牧舎跡～湖尻水門～桃源台バス停 【解散】午後2時頃 桃源台バス停 (バスで小田原駅へ) 【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)
◇ 頼朝の鎌倉幕府・ 開幕の路を幕山へ 湯河原町 18キロ	◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道] 今はもう秋 湘南海岸 茅ヶ崎市 11キロ
10月18日(日)生き生きウォーキング 自然探索の会 頼朝が、1180年伊豆で発起した、開幕の道を歩きます。駅からミカン畑を登り、やぶこきの道へ。白銀林道を進み、星が山公園で昼食。真鶴半島・伊豆七島の利島等絶景です。午後は、秋色に染まる自鑑水・幕山周辺(女郎花みえるかも)を楽しみ、湯河原駅まで。 【集合】午前8時30分 JR 根府川駅 (JR 東海道線) 【コース】～一望荘～やぶこきの道1～みかん畑の斜面の上～やぶこきの道2～白銀林道～星が山公園(昼食)～自鑑水～幕山山頂～幕山公園～五郎神社～ 【解散】午後4時頃 JR 湯河原 (JR 東海道線) 【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	10月22日(木)NPO 法人神奈川県歩け歩け協会 市役所前からサザン通、雄三通を経て茅ヶ崎公園に入ります。湘南海岸に思い出を探りながら辻堂海浜公園花工房で秋の花を楽しみます。 【集合】午前9時30分 茅ヶ崎中央公園 (JR 東海道線茅ヶ崎駅7分) 【コース】～茅ヶ崎市役所～サザン通～雄三通～茅ヶ崎公園～辻堂海浜公園花工房(昼食)～ 【解散】午後1時20分頃 辻堂駅 (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】080-1373-6552 (神奈川県歩け 堀沢)
◎健康ウォーキング教室 中区 136-② 6キロ	◎神奈川の鉄道シリーズ[小田急電鉄] 小田原フラワーガーデン薔薇 小田原市 7キロ
10月20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】山下公園の未来のバラ園は秋バラが見頃です。うつすらと汗ばむ程度の速さで有酸素運動のウォーキングを続けていますか？ 筋トレで体幹を整えると、きれいな姿勢で若々しく歩けます ※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)	10月23日(金)NPO 法人神奈川県歩け歩け協会 小田原フラワーガーデンの145品種345本の色とりどり鮮やかな秋のバラを鑑賞します。途中、県立おだわら諏訪の原公園内を歩きます。(昼食時間は設けていません。) 【集合】午前9時30分 富水駅東口広場 (小田急線富水駅1分) 【コース】～飯田神社～いずみ城北タウンセンター～飯田岡駅～楠坂口～諏訪の原公園～フラワーガーデン～北久保公民館～久野坂下交差点～ 【解散】午後0時15分頃 足柄駅 (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)
◎神奈川の鉄道シリーズ[小田急電鉄] 国分寺崖線を“等々力溪谷”へ 10キロ	◎健保連かながわ 100 キロウォーク 自由歩行 青葉台の街並みからこどもの国まで 青葉区 8キロ
10月20日(火)NPO 法人神奈川県歩け歩け協会 “国分寺崖線その地形が創り出す自然を感じながら、古民家園、緑道、旧線跡と3年ぶりに開園した“等々力溪谷”を満喫して下さい。 (集合場所にトイレありません) 【集合】午前9時30分 明正公園 (小田急線成城学園前駅中央口8分) 【コース】～次大夫堀公園～岡本公園～二子玉川ケヤキ緑地～二子玉川公園(昼食)～野毛大塚古墳～日本庭園～等々力不動尊～稚児太子堂～溪谷広場～ 【解散】午後2時頃 等々力駅 (東急大井町線) 【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)	10月24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40分より出発式 【集合地】桜台公園 青葉台駅 20 分(東急田園都市線) 【コース】～桂台公園～中恩田橋～熊の谷公園～恩田町交差点～成瀬熊ヶ谷戸公園～成瀬尾根一号緑地～奈良山公園 【ゴール】午後0時30分迄 奈良山公園 こどもの国駅 3 分(東急こどもの国線) 【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】080-5179-8387 (神奈川県歩け 飯塚)

◇大船から鎌倉天園コース 六国峠を縦走 鎌倉市 16キロ 10月25日(日) 生き生きウォーキング 自然探索の会 駅前 の街並みの道から、市境尾根道へ。枯葉を踏んで脚にやさしい路を軽やかに、自然教室で昼食。午後は大丸山を通過し、のの花館で休息。そして六国峠コースへ。里山の尾根道をつないで金沢文庫駅まで頑張ります。起伏も・距離もあり、達成感のあるコースです。 【集 合】午前8時30分 JR 大船駅(JR 横須賀線) (モノレール横) 【コース】～市境尾根～鎌倉湖～天園コース～自然教室～大丸山～自然公園(のの花館)～不動池上～能見台跡～ 【解 散】午後3時30分頃 金沢文庫駅(京浜急行線) 【参加費】会員300円 他協会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	◎湖一周バス・ウォーキング 紅葉の芦ノ湖東岸と BBQ 箱根町 12キロ 10月28日(水) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会 紅葉が色づき始めた時期、紅葉に染まる山々と芦ノ湖と富士山との絶景を楽しみながらのウォーキングです。箱根神社・九頭龍神社本宮で参拝します。ゴールで BBQ 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】～箱根町港～箱根関所跡～箱根神社(参拝)～箱根園～九頭龍神社本宮(参拝)～湖尻～桃源台～芦ノ湖キャンプ村(昼食 BBQ)～ 【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。 【問い合わせ先】090-5312-0135 (神奈川県歩け 大田)
◇ゆるっと歩いてのんびり絶景 弘法山(235m) 雨天中止 7キロ 初級コース 10月26日(月) sTc 湘南トレッキングクラブ 昼食ありですが短いコース(7キロ)で歩きます。ゴールの鶴巻温泉駅の駅前の”弘法の里湯”がお勧めです。 【集 合】午前9時 おおがみ公園(小田急線 秦野駅南口3分) 【コース】～浅間山～権現山 243m～弘法山 235m～善波峠～吾妻山～ 【解 散】午後1時30分頃 鶴巻温泉駅(小田急線) 【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)	◎横浜18区チャレンジウォーク 《M6》 横浜尾根道から大岡川に行く 中 区 9キロ 10月29日(木) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会 横浜山手の尾根道は、地蔵坂上で打越橋方面と根岸方面に分かれています。今回は打越橋を渡って尾根道を進み、稲荷坂を下って蒔田公園へ向かいます。蒔田公園からは桜木町駅まで大岡川沿いを歩きます。 昼食時間は取りません。 【集 合】午前9時30分 横浜公園 関内駅5分(JR・地下鉄) 【コース】～亀之橋～イタリア山庭園～地蔵坂上～打越橋～増徳院～稲荷坂～中村橋～睦町公園～蒔田公園～大岡川・白金人道橋～長者橋～野毛町～ 【解 散】午後0時20分頃 桜木町駅・新南改札前(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)
◎鎌倉散策 まんだら堂と名越切通から鎌倉へ 逗子市 12キロ 10月26日(月) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会 現在未公開となっている「まんだら堂やぐら郡」は、春と秋に特別公開されます。今回は、秋の特別公開日の最終日に見学会を実施いたします。なお、見学に際しましては、施設の維持管理費としてご寄付へのご協力をお願いしております。 【集 合】午前9時30分 亀ヶ岡八幡宮(逗子市役所) (京急逗子・葉山駅3分/JR逗子駅10分) 【コース】亀ヶ岡八幡宮＝岸殿寺～法性寺～まんだら堂～名越切通～小坪漁港(昼食)～飯島公園～光明寺～鎌倉駅 【解 散】午後2時頃 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 【問い合わせ先】090-1264-2541 (神奈川県歩け 前川)	◎青空と緑の自然とふれあいウォーク 横浜山手西洋館ハロウィン 中 区 7キロ 10月31日(土) NPO 法人神奈川県歩け歩け協会 横浜山手に点在する七つの西洋館を巡り、ハマの異国情緒を味わいながら、それぞれの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15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)
◎三浦ウォーク ソレイユの丘・コスモス畑(22万本) 三浦市 12キロ 10月27日(火) NPO法人神奈川県歩け歩け協会 その昔は日本軍が、米軍接収、返還後横須賀市、公園へと、23年4月リニューアルを経て、東京ドーム6個分の面積を有する「長井海の手公園ソレイユの丘」が誕生いたしました。園内は、アスレチック、キャンプ場、大観覧車、温泉スパ、ワンちゃんも喜ぶドッグラン、等盛りだくさんの公園です。春はネモフィラ、夏はひまわり、秋はコスモス、冬は菜の花、と1年中楽しめるお花畑が管理されています。 【集 合】午前9時30分 飯盛仲田公園(京急 三崎口駅3分) 【コース】～延寿寺(大黒天)～初声高校～円徳寺～YMCA～ソレイユの丘(昼食、1次解散)～すかなごっそ(買物)～ 【解 散】午後1時30分頃 三崎口駅前(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)	新規 登録会員募集中 2026 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、2,500円(2026 年4月～2027 年3月)、 入会金は、1,000円です。 【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。

神奈川全市区町村完歩者 2026 年 令和 8 年 9 月 安室 美智子 様 (藤沢市)

かもめカード完歩者名簿 2026 年 令和 8 年 9 月

田中 サト子様 (横浜市都筑区, 42374 km/3880 回)	星川 悠紀子様 (横浜市磯子区, 41104 km/3510 回)
山本 好美様 (横浜市金沢区, 30833 km/2695 回)	上条 明子様 (座間市, 23823 km/2250 回)
小林 茂様 (大和市, 21510 km/2130 回)	秋葉 京子 様 (横浜市緑区, 20158 km/1830 回)
影山 義男様 (横浜市南区, 13828 km/1290 回)	中尾 勝治様 (横浜市南区, 13278 km/1275 回)
藤松 薫様 (相模原市, 13230 km/1200 回)	堀金 公雄様 (相模原市, 12585 km/1140 回)
伊藤 進様 (横浜市都筑区, 11474 km/1090 回)	河村 昌子様 (平塚市, 10144 km/1020 回)
上田 登代子様 (茅ヶ崎市, 6165 km/660 回)	榊原 光裕様 (横浜市西区, 3322 km/360 回)
中舘 弘美様 (横浜市港北区, 1047 km/120 回)	

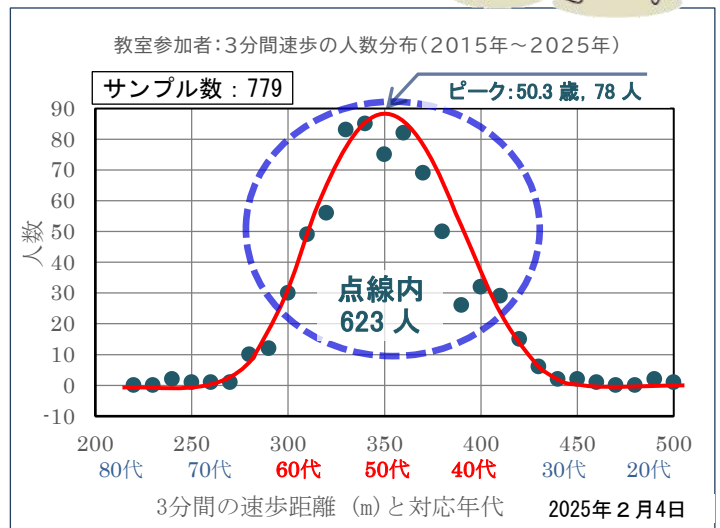
ウォーキング教室

10 月 6 日 (火) 持久力測定

秋のウォーキングを楽しむには、ウォーキングの時間を無理なく少しずつ伸ばしながら習慣化し、起伏に富んだ長距離コースも安心して楽しめる基礎体力づくりが大切です。

横浜ウォーキング教室の持久力測定では、25m の瞬発時速と 3 分間の歩行時速を測定し、その差が小さいほど持久力が高いと評価しています。9 年間のデータ (延べ 779 名) による 3 分間の歩行距離は、80% の参加者が 300 ~ 400m (参考年齢 40 ~ 60 歳代) に収まり、実年齢より若い結果となりました。

持久力を高めて安全にウォーキングを楽しむため、ぜひ持久力測定に挑戦してみましょう。



横浜ウォーキング教室では、
10 月 6 日 (火) に「持久力測定」

実施案内

- 【実施日】10 月 6 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】神奈川歩け 飯塚 (080-5179-8387)