KANAGAWA WALKING

かながわ歩け 11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

秋の涼風に乗せて、ウォーキングで心身を整える

朝夕に爽やかな秋風が吹き抜け、体を動かすのが心地よい季節となりました。秋は過ごしやすさから運動を始める絶好のチャンスですが、実は夏の疲労が蓄積しやすく、冬への備えが大切な時期でもあります。

秋のウォーキングは、心肺機能の強化だけでなく、メンタルのリフレッシュにも最適です。美しい紅葉や季節の移ろいを感じながら歩くことで、日々のストレスが和らぎ、セロトニンの分泌が促されます。無理のないペースで、心地よい汗を流しましょう。

また、健康づくりには運動と食事の両輪が不可欠です。この時期は、旬の食材を取り入れることで自然と栄養バランスが整います。

◎神奈川の鉄道シリーズ〔小田急電鉄〕 藤沢市
かながわレクリエーション大会２０２６ 7キロ

11月1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2026の開会式に出席後、東俣野中央公園で秋の風情を愛で、その後、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 SP センター～体育センター前信号～立石橋～東俣野中央公園～東西橋～俣野小学校前～体育センター前信号～神奈川県立 SP センター～
【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）**

◎健康ウォーキング教室 中 区
１３６－③ 6キロ

11月3日(火祝) 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

【本牧山頂公園コース】風が涼しくなり歩き易い季節になりました。山手の尾根道や山頂公園からの見晴らしが魅力的です。自分に合った運動強度を知り、無理をせず楽しく歩いて健康な体つくりを心掛けましょう。気温の変化に合わせて調節できる服装がお勧めです。
※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　弁当持参　レジャーシート
【解　散】JR根岸線　山手駅　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）**

【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けは、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。

◎鎌倉秘境探索　《＄3》　鎌倉市

秋の名越切通から衣張山へ

8 キロ

11 月 4 日(水)　NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

衣張山ハイキングコース(平成巡礼道)。横須賀線を渡り、名越切通まで上ります。林の中の尾根道が多く坂道の連続です。衣張山山頂からは、富士山や眼下に鎌倉の町並み、そして広大な海の絶景が見渡せます。九折の下りは急こう配で長く、足場も悪く足元にご注意ください。昼食時間は取りません。

【集　合】**午前9時30分　鎌倉海浜公園**(由比ヶ浜駅 7 分・江ノ電)
【コース】～横須賀線踏切～名越切通大町口～お猿畠の大切岸～富士見百景～衣張山山頂～九折の下り～フレンドリー鎌倉～鶴岡八幡宮～鎌倉駅
【解　散】午後0時 15 分時頃　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】080-5179-8387（神奈川県歩け　飯塚）

◇イワタバコ咲く　雨天中止

披露山公園から名越切通し

12 キロ　初級コース

11 月 4 日(水)　sTc　湘南トレッキングクラブ

鎌倉七口（切通し）の一つで、「名越」の名はこの道が峻険で「難越」（なこし）と呼ばれたことに由来すると言われています。
このルートには大切岸やまんだら堂やぐら群があります。

【集　合】**午前 9 時　亀岡八幡宮**（逗子駅　3 分）
【コース】～浪子不動～披露山公園～名越切通し～こども自然ふれあい公園～報国寺～旧華頂宮邸～八幡宮～
【解　散】午後 2 時頃　鎌倉駅（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）

◎リフレッシュウォーク　緑 区

雲が流れる高台の公園

9 キロ

11 月 5 日(木)　NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

新幹線のガードをくぐると静かな住宅地が続き尾根道から新井町公園に出ます。いでど公園の竹林を愛で、白雲に手の届くみどりの丘公園でランチタイムです

【集　合】**午前9時30分　西谷梅の木公園**（相鉄線西谷駅7分）
【コース】～上菅田笹の丘小学校～新井町公園～菅田いでど公園～菅田みどりの丘公園（昼食）～トップクリーニング～東本郷第一公園～
【解散】午後0時55分頃　鴨居駅（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】080-1373-6552（神奈川県歩け　堀沢）

◎花と水辺と祭りウォーキング　厚木市

厚木ざる菊とクリーンウォーク

9 キロ

11 月 6 日(金)　NPO 法人神奈川県歩け歩け協会
共催：厚木市生活環境課

あつぎ「飯山花の里」に5，000株のざる菊が咲き誇っています。秋の深まりを感じながら小鮎川に沿って散策しながら会場へ向かいます。厚木市生活環境課との共催で散策路と広場の清掃を行います。御協力お願いします。（厚木市議も参加予定）

【集　合】**午前9時30分**　厚木公園（小田急線本厚木駅5分）
【コース】～境橋～下小鮎橋～ツユキ及川球場～千頭橋～栗矢橋～飯山花の里～
【解　散】午後0時15分頃　飯山観音入口バス停
（小田急線本厚木駅行）
【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】090-5312-0135（神奈川県歩け　大田）

◎笑顔みんな元気　相模原市南区

勝坂遺跡公園と里山の秋を訪ねて

10 キロ

11 月 7 日(土)　NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

里山の風情と秋の新磯を訪ね歴史と文化の史跡勝坂遺跡公園・旧中村家住宅・峯山霊園を通り相模原麻溝公園から、原当麻へと歩きます。

【集　合】**午前9時30分　大阪台公園**（小田急相武台前駅 7 分）
【コース】～新戸公園前～旧中村家住宅～勝坂遺跡公園～峯山霊園～相模原公園（昼食）～下中丸第二公園
【解　散】午後1時 30 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）

◎神奈川の鉄道シリーズ【市営地下鉄】　西 区

横浜の三大公園を巡り歩く

8 キロ

11 月 10 日(火)　NPO法人神奈川県歩け歩け協会

四季それぞれに彩を変えていく横浜の代表的な公園巡りです。
バラの園を見学コースにしました。まだ開花準備中のつぼみもありますが、十分にその装いを感じ取れると思います。
（昼食の設定はありません）

【集　合】**午前9時30分 桜木町駅前**（京浜東北線、地下鉄）
【コース】～横浜公園～港の見える丘公園～山下公園～
【解　散】正午頃　運河パーク駅前広場　（桜木町駅 12 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）

◇里山歩き・寺家ふるさと村で良き原風景に！

青葉区　14 キロ

11 月 11 日(水)　生き生きウォーキング
自然探索の会

うれしい予感がしませんか？　今日は、鶴見川沿いを進み柿の里の尾根道を一巡り、ふるさと村の原風景を満喫します。空は青く高く、さわやかな風を生み出し、秋の香りの里山を軽やかに、秋を楽しみます。幻のキチジョウソウに逢えるかも・・・

【集　合】**午前8時30分　鶴川駅北口（小田急線）**
【コース】～鶴見川沿い～柿の里尾根道～寺家ふるさと村～三輪緑園～岡上農営～玉川学園周辺～
【解　散】午後3時頃　玉川学園駅（小田急線）
【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

山中湖紅葉まつり

14 キロ

11 月 12 日(木)　NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

日本の渚百選に選ばれた山中湖紅葉ウォークです。紅葉の木々と富士山が湖畔に映し出される演出は山中湖でしか味わえない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】～文学の森公園～旭日丘湖畔緑地公園～山中湖交流プラザきらら～長池親水公園～山中湖文学の森公園～
【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。
【問い合わせ先】090-5312-0135（神奈川県歩け　大田）

◎県央一周
晩秋の座間景勝地巡り
座間市　10 キロ

11 月 13 日(金)　NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

湧水と歴史の街並が残る座間の景勝地、水の源芹沢公園水鳥と緑の里谷戸山公園、座間公園、鈴鹿長宿、晩秋の座間を巡ります。

【集　合】**午前9時30分　さくら公園**（相鉄線さがみ野駅 8 分）
【コース】～芹沢公園～谷戸山公園～かにが沢公園～座間公園（昼食）～鈴鹿長宿～入谷多目的広場
【解　散】午後 1 時 30 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）**

◇ 鎌倉幕府の自然の守り壁
三方の尾根を行く
鎌倉市　14 キロ

11 月 15 日(日)　生き生きウォーキング 自然探索の会

源頼朝は、三方が自然の要害に囲まれた鎌倉の地に幕府を開設。その三方の尾根道を歩きます。尾根からは、鎌倉のシンボル、一直線の段葛・鎌倉の海岸線を眺め、錦秋に色づく里山を楽しみます。

【集　合】**午前8時30分　亀ヶ岡八幡宮（JR 逗子・京急逗子葉山北口）**
【コース】～やまなみルート～光触寺～天園コース～浄智寺～葛原岡～長谷隧道～長谷こども会館付近～
【解　散】午後3時30分頃　JR 鎌倉駅西口（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
大雄山の紅葉と清左衛門地獄池
南足柄市　13 キロ

11 月 14 日(土)　NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

大雄山最乗寺は600年の歴史をもつ関東の霊場として知られています。「清左衛門地獄池」は、箱根外輪山を水源に、1日当たり約1万3000t もの湧水量があり、「平成の名水百選」にも選定された名水です。 紅葉も楽しみです。

【集　合】**午前9時 30 分　大雄山駅前広場（伊豆箱根鉄道）**
【コース】～足柄ふれあいの村～大雄山最乗寺～道了尊仁王門～清左衛門地獄池～狩川～
【解　散】午後 3 時頃　栢山駅（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-**3341-7474（神奈川県歩け　北野）**

◎鎌倉散策
鎌倉三十三観音と寺社巡り
鎌倉市　7 キロ

11 月 16 日(月)　NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

北鎌倉駅近くの寺社巡りコースです。臨済宗、鎌倉五山・一位の大本山建長寺に焦点を合わせアルプスコースの半僧坊口から入山します。広大な敷地に建立する仏閣をゆっくり参拝いたします。
（昼食の設定はありません。）
＊建長寺入山料￥500 別途徴収させていただきます。
【集　合】**午前9時30分　北鎌倉駅前**（横須賀線）
【コース】～東慶寺～今泉台四丁目登り口～半蔵坊・建長寺～禅居院～鶴岡八幡宮・本堂参拝（一次解散）～
【解　散】午後 0 時 50 分頃　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）**

◇ガイドと歩こう東海道 ―日本橋―
約 6.2 km
NPO法人　東海道ウォークガイドの会

11 月 14 日(土) 19 日(木) 22 日(日)(要予約)

【集　合】9 時 00 分～9 時 30 分（最終組受付）
（集合場所）JR 東京駅・丸の内南口から大手町方面　行幸通り広場
【コース】江戸城大手門前～将門塚～日本橋～京橋跡～銀座発祥の地碑～新橋跡～旧新橋停車場跡（半日コース）
【解　散】午後 0 時 30 分頃（最終組）　旧新橋停車場跡で解散
【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】〒252-001 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）**

◇関東平野を一望できる
景信山（727m）
雨天中止　6 キロ　初級コース

11 月 16 日(月)　sTc 湘南トレッキングクラブ

景信山は、八王子市と相模原市の境界に位置し、東京の街並みが眼下に広がり、池袋・新宿・東京湾・海ほたる・横浜ランドマークタワーなどが見渡せます。
【集　合】**午前 7 時 30 分　JR 高尾駅 北口**
乗り場(2)、 8 時 12 分発小仏行きのバスに乗車
【コース】～小仏バス停 283m～景信山 727m～小仏峠 548m～小仏バス停～
【解　散】午後 3 時頃　JR 高尾駅
【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）

◎青空と緑の自然とふれあいウォーク
横浜のシルクロード（絹の道）
保土ケ谷区　11 キロ

11 月 15 日(日)　NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

八王子から運ばれた絹は、開港に伴い切り開かれた「よこはま道」を通って横浜港に着きました。今回はその道を戻るように、横浜港(関内)から保土ヶ谷(和田町)までを歩きます。（要昼食）
【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】～中華街～シルクセンター～馬車道～野毛切通し～平沼橋～浅間下公園(昼食)～峰坂之碑～常盤公園～
【解　散】午後2時頃　和田町交差点脇空き地
（上星川駅・和田町駅7分/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】**090-5309-1486（神奈川県歩け　大菊）**

◎健康ウォーキング教室
１３６－④
中　区　6 キロ

11 月 17 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

【根岸森林公園コース】 自然の丘陵を活かした広々とした芝生広場、更に周辺に広がるカエデ・ケヤキ・イチョウなどが秋を彩ります。階段・坂道の歩き方講座が役立つ行程です。歩くときのちょっとした気づかいが周りの方々を清々しい気分にします。
※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 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　弁当持参　レジャーシート
【解　散】JR 根岸線　根岸駅　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）**

◎大山街道踏破・プラス
高尾山ハイキング
10 キロ

11 月 18 日(水)　NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

明治の森高尾国定公園を歩きます。JR 高尾駅から小仏川沿いの裏高尾から「いろはの森コース」を上ります。薬王院には、古建築の御本堂、御本社等山岳神社が立ち並ぶ有数の霊場です。下りは、ケーブルカー駅のある1号路を下ります。(昼食をお持ちください)

【集　合】午前9時　JR 高尾駅北口
【コース】～西浅川信号～日影🚐～日影沢キャンプ場～山頂(昼食)～薬王院～1 号路コース(東海自然歩道)～
【解　散】午後 2 時 30 分頃　高尾山口駅前（京王線）
【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】090-4418-1718（神奈川県歩け 佐藤）

◎多摩川を歩こう！　高津区
等々力渓谷と九品仏
11 キロ

11 月 21 日(土)　NPO 神奈川県歩け歩け協会

東京都随一の「名勝」の等々力渓谷・玉川公園の庭園・善養寺の樹齢 700 年以上とされる天然記念物「カヤの大木」奇想天外な石像群ユニークです。九品仏仏像は修復済紅葉がチャンスの散策です。

【集　合】午前9時 30 分 JR 武蔵溝の口駅デッキ広場
(JR 南武線及東急田園都市・大井町線)
【コース】駅～二子坂戸緑地～丸子橋～二子玉川公園～丸子川～善養寺～等々力渓谷～雅胎大師堂～ゴルフ橋～ねこじゃらし公園(昼食)～九品仏浄真寺～駅
【解　散】午後 2 時頃 九品仏駅　(東急大井町線)
【参加費】県協会主催一般 1 ページ下段 参加費案内参照
【問い合わせ先】090－1803-7567（神奈川県歩け 柳田）

◎みどり to 自然 to ウォーキング　【※8】　中 区
福を呼ぶ熊手の賑わい酉の市へ
12 キロ

11 月 19 日(木)　NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

松原商店街に向かい、戸部公園で昼食、野毛山から山吹公園まで歩きます。解散後は商売繁盛を願い熊手販売の恒例行事、福を呼ぶ掛け声と手打で祝う活気ある”酉の市”をお楽しみください。

【集　合】午前9時30分東横線跡 2F 広場 桜木町駅北改札(西口)
桜木町駅 ／JR 根岸線・地下鉄
【コース】～美術の広場～二代目横浜駅遺構～岡野公園～松原商店街～戸部公園(昼食)～野毛山公園～山吹公園～金刀比羅大鷲神社参道～酉の市(熊手市)～
【解　散】午後 2 時頃 山吹公園/伊勢佐木長者町駅(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）

◇六国見山・源氏山・寿福寺を歩く　小雨決行
どなたでも参加できます
11 キロ

11 月 21 日(土)　さかえ歩け歩けの会

六国見山は標高約 147m の山です。山頂からは富士山や伊豆大島、江の島、相模湾が一望できます。源氏山の名前の由来は麓に源氏の屋敷があったから。寿福寺は北条正子、源実朝の墓がある。

【集　合】JR 本郷台駅前 午前 9 時(出発)
【解　散】寿福寺 午後1時半頃
【コース】本郷台駅前～六国見山～明月院前～亀ケ谷坂～源氏山(昼食)～寿福寺(解散)～鎌倉駅西口
【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 清水)

◇高原列車小海線と三分一湧水・平山郁夫シルクロード美術館・松本城・無言館・北向観音・椀子ワイナリーを歩く　一泊二日バス・ウォーク「誰でも参加可」　雨天決行
7 キロ

11 月 19 日(木)20 日(金)　さかえ歩け歩けの会

山梨、長野の雄大な景色と歴史、美、ワイナリーを訪ね歩く

【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時頃 本郷台 午後8時頃
【参加費】28,000 円 ※1, 2 日目共昼食付 りんご土産付
【申込み】先着 40名 参加申込書または電話可
【コース】一日目横浜駅東口＝＜東名・県央・中央＞小淵沢 IC＝小淵沢駅・・小海線・・甲斐小泉駅～平山郁夫美術館～三分一湧水(昼食)～旧小泉小＝＜中央道＞小淵沢 IC・松本 IC＝松本城・街散策～旧開智学校＝伊東園(宿泊)二日目＝無言館＝北向観音・安楽寺＝きのこ村(昼食)＝椀子ワイナリー＝りんご生産組合＝＜信越・関越・首都高＞横浜駅東口＝本郷台
【問い合わせ先】090－4125-4165(さかえ清水)

◎横浜18区チャレンジウォーク　《M7》　港北区
秋の新田緑道と太尾緑道
9 キロ

11 月 23 日(月･祝)　NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

新田緑道には花木や花壇があり、歩道には歯車や機械部品が埋め込まれています。太尾緑道には芸術作品が置かれ楽しめます。太尾南公園は屋上庭園で大木も育ち、展望の良い公園です。　帰途は横浜アリーナの港北区民・ヨコアリ祭りに参加しましょう。 昼食時間は取りません。

【集　合】午前9時30分 新横浜駅北口西広場/JR 他各路線あり
【コース】～アマノサークルウォーク～新横浜大橋～新田緑道～水道施設～新羽橋～鶴見川～太尾見晴らしの丘公園～太尾堤緑道～太尾南公園～太尾緑道・始点
(・・・横浜アリーナ入場・・・新横浜駅)
【解　散】午後 0 時 35 分頃 太尾堤緑道・始点／～新横浜
【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　磯子区
大岡川源流域を探る
8 キロ

11 月 20 日(金)　NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

都会の喧騒を離れ、静寂の中で緑豊かな草木に包まれた大岡川源流域を歩き、その川辺の景色を眺めながら横浜港へと続く流れに思いを馳せてみましょう。(昼食なし)

【集　合】午前 9 時 30 分 洋光台東急ストア横広場
(洋光台駅 1 分/JR 根岸線)
【コース】～神明社(山の神休憩所)～いっしんどう広場～大岡川源流域～おおやと広場～ののはな館～
【解　散】午後0時 30 分頃 釜利谷公園
(金沢文庫駅 10 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)

◎自然観察ウォーク　横須賀市
鷹取山のハイキングコースを歩く
11 キロ

11 月 24 日(火)　NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

横浜に鷹取山有り♫
手軽に都会にあるアルプスをお楽しみください。きっと山頂からの横浜港の眺望とおにぎりの味は格別だと思います。
(昼食をお持ちください)

【集　合】午前9時30分 追浜公園(京浜急行 追浜駅 10 分)
【コース】～深浦ボートパーク～浜見台隧道入口～鷹取山(昼食)～スーパー西友前～首切観音～
【解　散】午後 1 時 30 分頃 鷹取二丁目公園(追浜駅 20 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）

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道]　瀬谷区

久田緑地と宮沢六道の辻

11キロ

11 月 26 日(木)　NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

晩秋の久田緑地宮久保公園に立ち寄り宮沢六道の辻から貉窪公園でランチです。午後は和泉川の秋の風情を楽しみます。

【集　合】**午前9時30分　シリウス前広場**
（相鉄線、小田急線大和駅5分）
【コース】～憩いの広場～久田緑地入口～宮久保公園～宮沢六道の辻～貉窪公園（昼食）～二ツ橋公園～
【解　散】午後1時25分頃　三ツ境駅（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（神奈川県歩け　堀沢）**

◇侍所の別当の陣屋　南足柄市

秋の聖峰・弘法山へ

16 キロ

11 月 29 日(日)　生き生きウォーキング自然探索の会

駅前から侍所の別当の陣屋をみて、関東ふれあいの道を進みます。枯葉を踏んで脚にやさしい路を聖峰の自然に溶け込み登りや下りを楽しみます。軽やかに、念仏山からめんようの丘・弘法山へ。秋の聖峰周辺の尾根道をつないだ、達成感のあるコースです。健脚コース

【集　合】**午前8時30分　鶴巻温泉駅　北口（小田急線）**
【コース】～東名高速・246号～保国寺付近～聖峰不動尊～念仏山～善波峠～めんようの丘～弘法山～
【解　散】午後4時頃　東海大学駅（小田急線）
【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**

◎健保連かながわ 100 キロウォーク 自由歩行　秦野市

紅葉の震生湖と渋沢丘陵をめぐる

8キロ

11 月 28 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 より受付開始**　9 時 30 分より出発式
【集合地】**おおがみ公園(トイレ無)**　（小田急線秦野駅3分）
【コース】～太岳院～白笹稲荷入口～震生湖～向山配水場～栃窪スポーツ広場～川久保橋～
【ゴール】午後 0 時 30 分迄　曲松いちょう公園
（小田急線　渋沢駅 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。
【問い合せ先】**090-4052-8603（神奈川県歩け　松井）**

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)、
新期登録料は、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。

【重　要】・"台風など災害発生の恐れがある日の例会"の開催について

神奈川県歩け歩け協会主催の例会は、台風などの災害の恐れがある場合、中止となります。中止情報は当協会のホームページでお知らせします。
なお、開催当日の朝に警報レベル 3 以上が発表されている場合、集合場所でのスタッフによる案内は行いません。あらかじめご了承ください。

かもめカード完歩者名簿　2026年　令和8年10月

篠原　和雄様（川崎市幸区,36182 ㎞/3135 回）
柳川　昭夫様（平塚市,18102 ㎞/1350 回）
江川　和子様（横浜市磯子区,14171 ㎞/1470 回）
福島　裕様（横浜市神奈川区,12981 ㎞/1230 回）
赤間　廣様（横浜市青葉区,11495 ㎞/1110 回）
安室　美智子様（藤沢市,10217 ㎞/900 回）
坂間　よし子様（厚木市,5960 ㎞/480 回）
島元　智子様（川崎市幸区,2292 ㎞/213 回）
石岡　美枝子様（横浜市栄区,806 ㎞/90 回）
石原　秀和様（横浜市旭区,28354 ㎞/2670 回）
本間　哲様（横浜市青葉区,14964 ㎞/1440 回）
安室　慶雄様（藤沢市,13729 ㎞/1180 回）
稲垣　昭子様（綾瀬市,12268 ㎞/1290 回）
重田　昌利様（横浜市保土ヶ谷区,10958 ㎞/1080 回）
井口　光春様（横浜市青葉区,8582 ㎞/840 回）
前原　洋子様（横浜市瀬谷区,3895 ㎞/450 回）
瀧沢　弓花様（海老名市,1555 ㎞/180 回）
松本　裕子様（横浜市青葉区,431 ㎞/60 回）

秋の味覚で元気ハツラツ！ シニアのための歩く栄養学

11 月は、実りの秋を迎えて美味しい食材が食卓に並ぶ季節です。元気に長くウォーキングを続けるためには、毎日の食事が何よりのエネルギー源になります。筋肉や骨をしなやかに保ち、秋の散歩を心地よく楽しむための「歩く栄養学」のポイントを見ていきましょう。

☆エネルギーを蓄える「炭水化物」と「タンパク質」のコンビネーション

歩くためのガソリンとなるのが、サツマイモやカボチャ、ご飯などの炭水化物です。これらに加えて、豆腐や納豆、鶏肉、魚などの良質なタンパク質を毎食しっかり摂ることで、歩行を支える筋肉の衰え（サルコペニア）を防ぎます。特に朝食にタンパク質を取り入れると、一日を通して体がしっかり動きやすくなります。

☆骨と関節を守る「カルシウム」と「ビタミン D」

シニアのウォーキングで最も気をつけたいのが足腰の健康です。

- カルシウム：小魚、乳製品、大豆製品に多く含まれ、強い骨を作ります。
- ビタミン D：キノコ類（シイタケやマイタケなど）や鮭に豊富に含まれており、カルシウムの吸収をグッと高めてくれます。11 月の旬のキノコ類は、まさにウォーキングの強い味方です。

☆サビない体を作る「抗酸化ビタミン」

秋が旬のサンマやカツオに含まれる良質な脂（EPA・DHA）や、根菜類・緑黄色野菜に含まれるビタミン A・C・E は、血流を良くし、歩いた後の体の疲れや酸化（サビ）を和らげる働きがあります。血行が促進されることで、冷えやすい足先や指先のポカポカ感持続にもつながります。

☆歩き方のワンポイントアドバイス

食べてすぐに歩くと胃腸に負担がかかるため、食事はウォーキングの 1 時間前までに済ませるのが理想です。逆に歩いた後は、失われた水分とエネルギーを補給するために、温かいお茶と一緒に少量の果物や和菓子を楽しむのもおすすめです。