

KANAGAWA WALKING

# かながわ歩け

2019年 7月 第268号

7月27日(土) 自由歩行

都筑区

◎ 健保連かながわ100キロウォーク

## ・都筑の緑道で公園散策

8キロ

横浜市の人口急増に対応するために開発された港北ニュータウンは、開発前の雑木林を活かした公園がたくさんあります。その公園をつなぐ5つの緑道は、美しい自然や動植物が残され、地域住民の憩いの場になっています。今回その中の8キロを歩きます。木が多く、夏でも涼しく歩けます。

- ・集合 午前9時30分 山田富士公園(北山田駅・グリーンL)
- ・コース ~徳生公園~早淵公園~せせらぎ公園~茅ヶ崎公園~大塚歳勝土遺跡公園~
- ・解散 午後0時30分迄に さくらんぼ公園...センター北駅(5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)  
300円健保連会員以外の方(緑の会員証;捺印用)  
250円県協会正会員及び登録会員証提示の方;緑の参加証  
\*カードお持ちの方はそれぞれ受付のさいご提示ください。  
\*保険証をお持ちください。
- ・主催 健康保険組合連合会神奈川連合会  
NPO法人神奈川県歩け歩け協会
- ・問い合わせ先 090-3595-6928(神奈川県歩け 仲田)



8月31日(土)

伊勢原市

◎ 【神奈川の鉄道】小田急沿線

## ・伊勢原市総合運動公園夏の陣・防災訓練 10キロ

伊勢原市総合運動公園で開催される「令和元年度神奈川県・伊勢原市合同防災訓練(ビックレスキュー伊勢原)」に歩いて参加します。非常食の配布を予定しています。

- ・集合 午前9時 金山公園(小田急伊勢原駅 5分)  
※正午頃終わる為昼食時間は設けておりません。
- ・コース ~金山公園~伊勢原市役所~東海大学病院~伊勢原市総合運動公園(防災訓練)  
~市民の森ふじやま公園~伊勢原駅~ \*コースは都合により変わることもあります。
- ・解散 午後0時30分頃 伊勢原駅(小田急線) ・参加費 会員200円 他協会300円 一般500円
- ・主催 NPO法人 神奈川県歩け歩け協会 ・主管 厚木歩け歩け協会
- ・問い合わせ先 090-9209-8550 (神奈川県歩け 樽松)



神奈川県歩け歩け協会

発行:NPO法人神奈川県歩け歩け協会

会長 前川吉和

連絡先 神奈川歩け総合案内 電話045-661-8388

県協会ホームページ 総合案内受付時間

<http://www.kanagawaaruke.com/> (月~金;午前10時~午後5時)

〒231-0011横浜市中央区太田町4-47コーワ太田町ビル7F



# 2019年 7月歩け案内

NPO法人 神奈川県歩け歩け協会加盟17団体(2018年4月現在)

当日 天候等により距離、コース変更、中止の場合もあります。

原則として 雨天決行、弁当・飲料水・雨具・救急薬(ハンソウ、鎮痛消炎剤等)、健康保険証、紫外線対策(特に5月～8月)用品持参。  
※集合時間10分前までに受付を済ますようにして下さい。 神奈川県歩け歩け協会を県協会と表示することもあります。

後援:神奈川県議会歩け議員連盟

いずみ歩け歩けの会

## 7月 2日(火)

かもめウォーキングアカデミー  
中区

### 健康ウォーキング教室 92-③

ウォーキングを始める前に正しい歩き方などを学びましょう。4回シリーズで歩きの基本を身につけます。また、ベテランの方も大歓迎、自分の歩きを再チェックしましょう。※当日受付、誰でも参加できます。

清水が丘公園コース 6\*

- ・講座: ①歩きの効果②心拍数と運動量③服装と持ち物
- ・集合 午前9時30分 横浜公園内(スタジアム横)(JR根岸線関内駅徒歩3分)
- ・参加費 500円小雨決行・弁当持参
- ・解散 JR保土ヶ谷駅 午後2時30分頃予定
- ・問い合わせ先 090-1534-6401(かもめアカデミー 土居)

## 7月 4日(木)

旭区

### いずみフレッシュ・ウォーク 難易度:★★☆ 旭区 ベスト 散歩道

爽やかな季節今川公園からふるさと尾根道と旭区の特徴ある坂道と緑道を歩きます。途中には里山の景色も満喫できます。10キロ

・集合 午前9時 二俣川駅横浜銀行前広場(相鉄線 二俣川駅)  
※正午頃終わる為昼食時間は設けておりません。

・コース ~今川公園~都岡地区センター~ふるさと尾根道緑道~今宿東公園~鶴ヶ峰公園~

- ・解散 午前11時55分頃 鶴ヶ峰駅(相模鉄道)
- ・参加費 主催団体一般 2ページ下段参加費の案内参照
- ・問い合わせ先 090-2450-0678 (いずみ歩け 吉田)

NPO法人 神奈川県歩け歩け協会

NPO法人神奈川県歩け歩け協会

## 7月 3日(水)

主管:さがみはら歩け歩けの会  
清川村

### ◎ 県央一周チャレンジ[清川村]

#### 宮ヶ瀬ダム観光放流・湖畔巡り

観光放流を見物し、南岸より宮ヶ瀬湖畔・鳥居原園地・北岸林道・あいかわ公園を巡ります。横浜水道局発行の水源通行手形を配布します。

・集合 午前10時半原バス停(小田急本厚木駅前バス乗場①50分)  
半原行8:20、40、9:00宮ヶ瀬ダムハイキングバス(小田急各駅発売)

・コース ~宮ヶ瀬ダム下~①宮ヶ瀬水の郷広場(昼食)~鳥居原ふれあいの館~あいかわ公園~ ①7キロ②16キロ

- ・解散 午後3時15分頃 ②半原バス停(本厚木駅へ)
- ・参加費 県協会主管一般 2ページ下段参加費の案内参照
- ・問い合わせ先 090-4611-4982 (神奈川県歩け 榎本)

## 7月 5日(金)

主管:かまくら歴史ウォークの会  
平塚市

### ◎ 湘南チャレンジ[平塚市]

#### 湘南平塚七夕散策ウォーク

平塚の公園を歩き、解散式後に、国内で有名な湘南平塚の七夕を各自自由に散策し満喫して頂くウォークです。10キロ

・集合 午前9時30分 ふれあい広場(JR東海道線、大磯駅7分)

・コース ふれあい広場~なでしこ公園~湘南海岸公園~見附台公園~七夕散策~JR平塚駅 ※昼食場所は設定しません

- ・解散 正午頃 平塚駅(JR東海道線)
- ・参加費 県協会主管一般 2ページ下段参加費の案内参照
- ・問い合わせ先 090-8947-9217 (神奈川県歩け 栗原)

NPO法人 神奈川県歩け歩け協会

横浜歩け歩け運動連合会

## 7月 3日(水)

主管:かなざわ歩け歩けの会  
戸塚区

### ◎【神奈川の鉄道】横浜市営地下鉄

#### 戸塚区の自然公園の散策

舞岡公園のぐるりを回って、自然を満喫しましょう。10キロ

・集合 午前9時 戸塚駅(2階)階上広場(横浜市営地下鉄・JR)  
・コース ~横浜能見堂交差点~舞岡南の橋~倉田小交差点~水道局交差点~

- ・解散 正午頃 戸塚駅(2階)階上広場(横浜市営地下鉄・JR)  
\*昼食時間の設定はありませんが解散地で食事ができます。
- ・参加費 県協会主管一般 2ページ下段参加費の案内参照
- ・問い合わせ先 090-6344-2331(神奈川県歩け 佐藤長栄)

## 7月 6日(土)

港北区

### ◎ 青空と緑の自然ふれあいウォーク 31-⑥

#### 雑草(野生)の宝庫松の川緑道

野生植物の宝庫である、松の川緑道散策と能満寺から影向寺へのたちばなの歴史の道歩く。10キロ

・集合 午前9時 慶応義塾大学協生館前広場  
(東急東横線・市営地下鉄、日吉駅3分)

・コース ~日吉地区センター~松の川緑道~川崎市民プラザ~梶が谷駅 (昼食不要)

- ・解散 午後0時30分頃 梶が谷駅(東急田園都市線)
- ・参加費 主催団体一般 2ページ下段参加費の案内参照
- ・問い合わせ先 090-5309-1486 (横浜歩け連合 大菊)

sTc湘南トレッキングクラブ

横須賀歩け歩け協会

## 7月 3日(水)

初級コース 雨天中止  
大磯町

### ◇愛を確かめ合うスポット 湘南平・城山

・集合・出発 午前9時 JR大磯駅

・参加費 会員無料 一般500円 (レクリエーション保険付)

・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 大磯駅→ふれあい広場→谷戸横穴群→湘南平→善兵衛池→城山→大磯駅

- ・歩行距離 12km 解散 14:30頃
- ・問い合わせ先 090-2497-9008 (湘南トレッキング会本)

## 7月 7日(日)

逗子市

### ◎ 海の手半島ふれあいウォーク④

#### 夏の桜山古墳めぐり

逗子長柄にある古墳群を訪ねます。(昼食ナシ) 10キロ

・集合 午前9時30分 亀ヶ岡八幡宮  
(京浜急行、新逗子駅2分・JR逗子駅7分)

・コース 亀ヶ岡八幡宮~逗子市郷土資料館~長柄桜山古墳群2号墳~古墳群1号墳~葉桜公園~あやめ公園~桜山中央公園~第一運動公園~JR逗子駅

- ・解散 午後0時30分頃 JR逗子駅(JR横須賀線)
- ・参加費 県協会主管一般 2ページ下段参加費の案内参照
- ・問い合わせ先 090-1264-2541 (横須賀歩け 前川)

### 参加費の案内について

参加費で次のように案内しているものは取り扱いが以下のとおりとなります。

- ・○マーク 主催団体一般 会員200円 他協会員300円 一般500円 (誰でも参加出来ます)
- ・◎マーク 県協会主管一般 500円(当日受付 誰でも参加できます) 300円(他協会会員証提示の方) 200円(県協会正会員及び登録会員証提示の方)



# 2019年 7月歩け案内

NPO法人 神奈川県歩け歩け協会加盟17団体(2018年4月現在)

マークの説明 □の中は60万所市町村区スタンプ押印。

◎県協会主催ウォーク かもめカード、企画別カード、JVAカード(教室、道場、健保連、距離10キロ未満の場合を除く)押印。

○加盟団体主催ウォーク かもめカード、企画別カード、JVAカードの押印。 ◇加盟団体主催ウォーク かもめカード押印。

神奈川県・学校支援課 NPO法人 神奈川県歩け歩け協会

**7月 7日(日)** 主管:みどりウォーキングクラブ

都筑区

◎ファミリーコミュニケーションウォーク

## ・木陰のトンネル散歩道

都筑の緑道は木々に覆われ緑のトンネルとなっている場所も多い。

夏の暑さを避け木陰の道を散歩しましょう。 6キロ

・集合 **午前9時30分** センター北駅前広場(横浜地下鉄)  
・コース ~山崎公園~牛久保公園~徳生公園~山田富士公園~  
ウォーターアリーナ~ (午前中の解散です。)

・解散 正午頃 北山田駅 (横浜地下鉄)

・参加費 大人(一律)・・・300円 (IVV押印・無し)

高校生以下・・・無料

・問い合わせ先 045-210-8295 (神奈川県・学校支援課)

090-3595-6928 (みどりウォーク 仲田)

箱根町歩く会

**7月10日(水)** **健脚コース** **箱根町**

## ◇外輪山と富士山コース

湖尻水門から芦ノ湖展望公園、富士見が丘公園の芦ノ湖と富士山が素晴らしい眺めは外輪山を歩くことの喜びで満喫できます。長尾峠から耕牧舎跡の須永伝蔵の碑に向かい、ゴルフ場のわきの自然探勝路を歩き、沢山の鳥や虫のいる温湯から湿生花園。 10キロ

・集合 **午前9時20分** 湖尻バスターミナル(小田原駅西口新幹線側)  
集合場所直行会員バス運行 有料、運行時間 7:50~8:20出発)

・コース 湖尻~展望公園~長尾峠~耕牧舎跡~湿生花園

・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、会員証代)

雨天の場合は15日に実施。15日も雨天時は中止  
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.かけられる時間は、前日の午後5時から当日午前9時までです。 ・問い合わせ先 事務局0460-85-6788

後援:厚木市歩け歩け議員連盟 厚木歩け歩け協会

**7月 9日(火)** **大井町**

○花と水辺と祭りウォーキング

## ・ハスと向日葵

鎌倉時代の矢倉沢往還を歩いて、室川源流の沼地に咲くハスと源頼朝が富士山を眺めた富士見塚に咲く向日葵を観賞します。 11キロ

・集合 **午前9時30分** 稲荷神社(小田急 渋沢駅3分)

・コース ~ハスの群生地~頭高山~三島神社~富士見塚~

・解散 午後1時30分頃 新松田駅(小田急線、JR御殿場線)

・参加費 主催団体一般 2ページ下段参加費の案内参照

・問い合わせ先 090-4052-8603 (厚木歩け 松井)

生き生きウォーキング「自然探索の会」

**7月10日(水)** **戸塚区**

## ◇緑陰の舞岡公園を巡る

舞岡は里山を生かした公園で、緑陰の谷戸の沢田や溜池の巡りから周辺の丘陵に広がる森の中をぐるっと歩きます。 12キロ

・集合 **午前8時30分** JR戸塚駅東口ベテストリアンデッキ広場

・コース ~柏尾川沿い~道岐橋~瓜久保の家~小谷戸の里~

小菅ヶ谷北公園~馬洗川せせらぎ木道~

・解散 午後2時30分頃 上永谷駅(市営地下鉄・ブルーライン)

・参加費 会員300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

3033運動健康ウォーキングクラブ神奈川連合

**7月 9日(火)** かもめウォーキングアカデミー

厚木市

○3033健康ウォーキング

## ・厚木依知北クラブ 第248回例会

月2回依知北公民館でウォーキングと健康の基本知識の習得と4~5キロ歩いています。どなたでも参加できます。

・集合/解散 **午前9時30分~12時頃** 厚木市依知北公民館  
(小田急本厚木駅厚木バスセンター10番線・藤塚バス停下車徒歩5分)

・講座:歩き方のコツ・ロングウォーク:相模三川公園 7km(要昼食)

・参加費 主催団体一般 2ページ下段参加費の案内参照

・問い合わせ先080-5540-9978(依知ウォーククラブノ瀬)

次回:7月24日(水)第249回例会

講座:運動強度と心拍数 ウォーク:妙傳寺さんと上依知地区

かなざわ歩け歩けの会

**7月10日(水)** **中区**

○自然観察ウォーク 31-⑤

## ・中区の公園散策と海辺散策

公園を巡りながら、野毛山動物公園を見に行きましょう。 10キロ

・集合 **午前9時** 横浜公園(噴水広場横)  
(横浜市営地下鉄・JR根岸線、関内駅4分)

・コース ~吉田町西公園~野毛山動物園~掃部山公園~  
戸部7交差点~

・解散 正午頃 高島水際線公園

(横浜市営地下鉄・相鉄線・京急・JR・MM線・横浜駅5分)  
※昼食時間の設定は有りませんが、解散地で取れます。

・参加費 主催団体一般 2ページ下段参加費の案内参照

・問い合わせ先 090-6344-2331(かなざわ歩け 佐藤長栄)

NPO法人かもめウォーキングアカデミー・NPO法人神奈川県歩け歩け協会

**7月9日(火)~10日(水)**

◎2級健康ウォーキング  
かもめ講座(1日目;体力)(2日目;一般歩け)

## ・神奈川県税事務所会議室

貴方も健康ウォーキングの指導者になりませんか。正しい歩き方や筋力トレーニングなどを理論と実習で学びます。

・集合 **午前9時30分** (JR東神奈川駅徒歩10分)

・定員 20名(ハガキで申込してください)

氏名・住所・電話番号・年齢・相模原会場記入する

〒221-0835横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2

かながわ県民サポートセンター内レターケース29

特定非営利活動法人神奈川県歩け歩け協会宛

・参加費 1日500円(2日間1000円)当日受付でお支払い下さい。

・問い合わせ先 090-2729-1246(県協会 高坂)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会

**7月12日(金)** 主管:西湘歩け歩け協会

小田原市

◎県立公園チャレンジ「県立おだわら諏訪の原公園」

## ・県立おだわら諏訪の原公園

初夏の暑さを「森と水の公園」で癒し「小田原フラワーガーデン」で花菖蒲を鑑賞しながら昼食。「諏訪の原公」で空中散歩を楽しみます

・集合 **午前9時30分** 小田急線 富水駅前広場(トイレは駅で)

・コース ~森と水の公園~総世寺~小田原フラワーガーデン~諏訪の原公園~空中散歩~ 12キロ

・解散 午後2時30分頃 飯田岡駅(大雄山線)

・参加費 県協会主管一般 2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)



# 2019年 7月歩け案内

NPO法人 神奈川県歩け歩け協会加盟17団体(2018年4月現在)

加盟団体には次の団体があります。 ○横須賀歩け歩け協会 ○横浜歩け歩け運動連合会 ○厚木歩け歩け協会 ○みどりウォーキングクラブ  
○いずみ歩け歩けの会 ○かなざわ歩け歩けの会 ○かわさき歩け歩け運動連合会 ○かまくら歴史ウォークの会 ○さがみはら歩け歩けの会  
○西湘歩け歩け協会 ○はこね外輪山一周ハイキングの会 ○3033健康ウォーキングクラブ神奈川連合会

sTc湘南トレッキングクラブ

7月12日(金)

初級コース

雨天中止  
伊勢原市

## ◇いせはら塔の山緑地公園トレッキング

- ・集合・出発 午前9時 小田急・鶴巻温泉駅北口
- ・参加費 会員 無料 一般 500円 (レクリエーション保険付)
- ・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 鶴巻温泉駅→坪ノ内→焼却炉前→緑地公園→パークセンター→塔の山→比々多神社→桜坂→鶴巻温泉 歩行距離 10km 解散13:00頃

◇次回7月24・25日(水・木)志賀高原横手山 上級コース 雨天決行  
受付:6月25日(火)8:00より 044-855-9390会本迄 会費26,000円  
・問い合わせ先 090-2497-9008 (湘南トレッキング会本)

後援:厚木市議会歩け議員連盟

7月14日(日)

かもめウォーキングアカデミー  
厚木市

## ○厚木日曜

ウォーキングスクール 32-C  
毎回歩けに関する基礎知識と楽しいウォーキング(6~8km程度)を行います。これからウォークを始めたい方やご自身の歩きを再チェックしたい方大歓迎です。 ※当日受付、誰でも参加できます。

- ぼうさいの丘コース 6km
- ・講座 坂道階段雨天時の歩き方(もっと楽にならないの!)
- ・集合 午前9時 厚木公園-通称:はとぼっぽ公園 (小田急本厚木駅徒歩3分)
- ・参加費 500円小雨決行・昼食は不要
- ・解散 小田急線 愛甲石田駅 12時30分頃
- ・問い合わせ先 080-5540-9978(かもめアカデミー 一ノ瀬)

7月13日(土)

かわさき歩け歩け運動連合会

○多摩川を歩こう!東京も歩こう!再発見ウォーク  
・銀座築地から豊洲市場見学  
昨年11月オープン「日本の台所」時代と共に移行した国内外人気の市場を見学します。 10キロ

- ・集合 午前9時30分(受付時間9時より) 教寄屋橋公園 (JR京浜東北・山手線・有楽町駅銀座口8分)
- ・コース 銀座本通り~築地場外市場~波除神社~月島もんじゃ通り~春海橋~豊洲公園~豊洲市場(自由見学)~駅
- ・解散 午後1時30分頃 豊洲市場駅(東京臨海線ゆりかもめ)
- ・参加費 主催団体一般 2ページ下段参加費の案内参照
- ・問い合わせ先 090-8332-3403 (かわさき歩け 斉藤)

みどりウォーキングクラブ

7月15日(月・祝)

緑区

○みどりto自然toウォーキング【※5】  
・公園の遊歩道と木陰の山路

- 緑の公園や雑木林など木陰の多い、足に優しい山路を歩きます。暑さの中体調に気をつけ、無理のない歩きをしましょう。 10キロ
- ・集合 午前9時 中山駅北第一公園 (JR横浜線/地下鉄)
- ・コース ~四季の森公園~動物の森公園~J・SAT~東洋英和女学院大~西公園~
- ・解散 正午頃 十日市場駅 (横浜線) (昼食時間...なし)
- ・参加費 主催団体一般 2ページ下段、参加費案内参照
- ・問い合わせ先 090-3595-6928 (みどりウォーク 仲田)

7月13日(土)

さがみはら歩け歩けの会

座間市

○笑顔・みんな元気がさがみはら 2019-⑥  
・涼を求めて座間谷戸山公園へ

- 座間谷戸山公園に現存する里山の自然と歴史街道を訪ね、森林浴と涼を求めて楽しく歩きます。午前中に終了です昼食時間は取りません
- ・集合 午前9時 かが沢公園座間中側入口(小田急相武台前駅10分)
- ・コース ~緑ヶ丘跨線橋~富士山公園~谷戸山公園伝説の丘~湧水の谷~ログハウス~森の学校広場~里山体験館~ 10キロ
- ・解散 午前0時10分頃 座間駅(小田急小田原線)
- ・参加費 主催団体一般 2ページ下段参加費の案内参照
- ・問い合わせ先 090-4611-4982 (さがみはら歩け 榎本)

後援:神奈川県議会歩け議員連盟

7月16日(火)

かもめウォーキングアカデミー  
中区

## ○健康ウォーキング教室 92-④

ウォーキングを始める前に正しい歩き方などを学びましょう。4回シリーズで歩きの基本を身につけます。また、ベテランの方も大歓迎、自分の歩きを再チェックしましょう。 ※当日受付、誰でも参加できます。

- 根岸森林公園コース 6km
- ・講座:①マナーと注意事項②特徴のある歩き方③習慣継続方法
- ・集合 午前9時30分 横浜公園内(スタジアム横) (JR根岸線関内駅徒歩3分)
- ・参加費 500円小雨決行・弁当持参
- ・解散 JR根岸駅 午後2時30分頃予定
- ・問い合わせ先 090-1534-6401(かもめアカデミー 土居)

NPO法人神奈川東海道ウォークガイドの会

7月13日(土)18日(木)

大磯町

◇ガイドと歩く東海道 -大磯宿- 約6.3km  
※万葉集にも詠われた白砂青松の大磯を巡ります(半日コース)

- ・集合 午前9時~9時30分 JR・大磯駅 駅前広場(東海道線)
- ・コース 安田善次郎邸~化粧坂~延台寺~地福寺~照ヶ崎海岸~鳴沢立~旧島崎藤村邸~松並木~旧伊藤博文邸跡 ほか
- ・解散 午後12時半~午後1時頃解散(最寄駅バス停「白岩大門」)
- ・参加費 500円 中高生200円(予約制)、
- ・申込み 参加日・氏名・ふりがな・〒住所・電話番号を明記し、(メール) re@tokaido-wg.com <HP> http://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) 〒251-0015藤沢市川名181-18-W1208 神奈川東海道ウォークガイドの会 宛て
- ・問い合わせ先 080-3125-9178 星

NPO法人 神奈川県歩け歩け協会

7月17日(水)

主管:いずみ歩け歩けの会  
麻生区

## ○さわやか(三水)ウォーク

・夏木立の古道  
新涼の季節、黒川の里山そして里山のなかに水力発電所と川崎の丘陵地から多摩のよこやまの道へのんびり散策します。 10キロ

- ・集合 午前9時 黒川南公園(小田急多摩線黒川駅3分)  
※正午頃終わる為昼食時間は設けておりません。
- ・コース ~真光寺公園~神奈川県柿生発電所~瓜生黒川往還分岐~国土地理院三角点~多摩東公園~永山北公園~
- ・解散 正午頃 永山駅(小田急多摩線・京王多摩線)
- ・参加費 県協会主管一般 2ページ下段参加費の案内参照
- ・問い合わせ先 090-2450-0678 (神奈川県歩け 吉田)



# 2019年 7月歩け案内

NPO法人 神奈川県歩け歩け協会加盟17団体(2018年4月現在)

加盟団体には次の団体があります。 ◇箱根町歩く会 ◇sTo湘南トレッキングクラブ ◇東海道ウォークガイドの会  
◇生き生きウォーキング「自然探索の会」 ◇さかえ歩け歩けの会

3033運動健康ウォーキングクラブ神奈川連合

7月18日(木) かもめウォーキングアカデミー

厚木市

○3033健康ウォーキング  
・厚木依知南クラブ 第223回例会  
月2回依知南公民館でウォーキングと健康の基本知識の習得と4~5キロ歩いています。どなたでも参加できます。  
・集合/解散 午前9時~12時頃 厚木市依知南公民館  
(小田急本厚木駅厚木バスセンター10番線・下依知入口バス停徒歩5分)  
・2019年度 総会・ウォーク:たまには下依知の古墳巡り 4\*  
・参加費 主催団体一般 2ページ下段参加費の案内参照  
・問い合わせ先080-5540-9978(依知ウォーククラブ・ノ瀬)  
次回:7月23日(水)第224回例会  
講座:運動強度と心拍数 ウォーク:ふれあいプラザへ

NPO法人神奈川県歩け歩け協会

7月19日(金) 主管:横浜歩け歩け運動連合会

西区

◎神奈川の鉄道[東京急行]  
・ハマのせせらぎの道を歩く  
暑い季節せせらぎの涼風を感じながら緑道を歩きましょう!  
10キロ  
・集合 午前9時 横浜駅東口そごう横浜2階の広場  
(JR・京急・東急・相鉄・市営地下鉄・MM線、横浜駅東口3分)  
・コース ~沢渡中央公園~三ツ沢公園~三ツ沢せせらぎ緑道~  
反町公園~滝の川せせらぎの道~西神奈川公園~白楽駅  
・解散 午後0時30分頃 白楽駅(東京急行) (昼食不要)  
・参加費 県協会主管一般 2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)

NPO法人 神奈川県歩け歩け協会

7月20日(土) 主管:みどりウォーキングクラブ

鶴見区

◎横浜18区チャレンジウォーク《M6》  
・鶴見区ふれあいウォーク  
馬場花木園は四季折々の花々(蓮など)が咲き乱れ、手入れがいき届いて日本庭園風の落ち着いた風情が楽しめます。10キロ  
・集合 午前9時 東口駅前通り公園 鶴見駅(JR/京急)  
・コース ~総持寺~荒立公園~馬場町公園~馬場花木園~馬場赤門~建功寺~入江川せせらぎ緑道~入江川公園~  
・解散 正午頃 大口駅(JR横浜線) (昼食時間は取りません)  
・参加費 県協会主管一般 2ページ下段参加費案内参照  
・問い合わせ先 090-1261-1731 (神奈川県歩け 羽田)

さかえ歩け歩けの会

7月20日(土) ※小雨決行

栄区

◇栄区の里山、市民の森を歩く  
栄区の里山を歩きます。土や木の葉を踏みながら歩く感じはなんとも言えません。恒例の西瓜サービスがあります。11キロ  
・集合 午前9時 JR本郷台駅前 丘(一般向)  
・解散 午後2時頃(JR本郷台駅前)  
極楽広場(昼食時に西瓜等のサービスあり)  
・参加費 会員200円 他会員300円 一般500円(どなたでも)  
・コース 本郷台駅前→大誓寺→長光寺→小菅ヶ谷(花の木橋)→岩瀬→皆城山→極楽広場(昼食)→本郷台駅  
・問い合わせ先 TEL&FAX 045-892-4575 清水

NPO法人神奈川県歩け歩け協会

7月21日(日) 主管:かわさき歩け歩け運動連合会

川崎区

◎川崎七区チャレンジウォーク[川崎区]  
・川崎大師風鈴市  
夏の恒例川崎大師風鈴市・日本全国から風鈴を癒しの音色と公園を結んで古き時代を偲びます。10キロ  
・集合 午前9時(受付時間8時30分より)東口通り公園(トイレ無し)  
(JR京浜東北・鶴見線・京急線鶴見駅東口4分)  
・コース 鶴見神社~潮田公園~入船公園~小田七丁目公園~桜川公園~大師公園~風鈴市・川崎大師~駅  
・解散 午後1時20分頃 川崎大師(京急大師線・川崎大師駅7分)  
・参加費 県協会主管一般 2ページ下段参加費の案内参照  
・問い合わせ先 090-8332-3403 (神奈川県歩け 斉藤)

生き生きウォーキング「自然探索の会」

7月21日(日) 横須賀市

◇夏の観音崎灯台周辺  
幕末に勝海舟が咸臨丸で出港した浦賀港。緑陰の道や海岸線をつないだ起伏も楽しめるルート。暑い時期です、体調をチェックしてご参加を  
・集合 午前8時30分 浦賀駅(京浜急行線駅下) 15キロ  
・ゴール ~東叶神社の森~鴨居港~観音崎大橋~観音崎公園~横須賀末術館~走水水源地~  
・解散 午後3時30分頃 馬堀海岸駅(京急)  
・参加費 会員300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

NPO法人神奈川県東海道ウォークガイドの会

7月21日(日) ※13日(土)、18日(木)にも同じコース

◇ガイドと歩く東海道 一大磯宿 約6.3km  
※万葉集にも詠われた白砂青松の大磯を巡ります(半日コース)  
・集合 午前9時~9時30分 JR・大磯駅 駅前広場(東海道線)  
・コース 安田善次郎邸~化粧坂~延台寺~地福寺~照ヶ崎海岸~鳴沢~旧島崎藤村邸~松並木~旧伊藤博文邸跡 ほか  
・解散 午後12時半~午後1時頃解散(最寄駅バス停「白岩大門」)  
・参加費 500円 中高生200円(予約制)、  
・申込み 参加日・氏名・ふりがな・〒住所・電話番号を明記し、  
(メール) re@tokaido-wg.com <HP> http://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) 〒251-0015藤沢市川名181-18-W1208  
神奈川県東海道ウォークガイドの会 宛て  
・問い合わせ先 080-3125-9178 星

NPO法人 神奈川県歩け歩け協会

7月22日(月)~23日(火)

◎夜行バス利用・中山道木曾路を歩く (7-4)  
・荻原宿~宮ノ越宿~福島宿  
荻原宿・宮ノ越宿(義仲館)~中山道の間中点を通過し、日本の三大関所の一つ福島関所を通り木曾福島駅まで。20キロ  
・集合 22日(月)午後8時 受付7時30分より 野村證券ビル前  
・コース 横浜駅西口→高速→荻原宿~宮ノ越宿~福島宿→高速→横浜駅西口  
・解散 23日(火)午後7時30分頃 横浜駅西口(遅れる場合あり)  
・参加費 事前予約制 ※只今満席につきキャンセル待ち  
13000円 (一般・県協会加盟団体・どなたでも)  
12000円 (県協会正・登録会員の方)  
・問い合わせ先 090-2450-0678 (神奈川県歩け 吉田)



# 2019年 7月歩け案内

NPO法人 神奈川県歩け歩け協会加盟17団体(2018年4月現在)

鉄道路線名の通称・愛称・略称を使用します。東海道本線(東京駅-熱海駅)=JR東海道線。江ノ島電鉄(藤沢駅-鎌倉駅)=江ノ電。京浜急行電鉄=京急。小田急電鉄=小田急。東京急行電鉄=東急。相模鉄道=相鉄。京王電鉄=京王。横浜高速鉄道・みなとみらい線=MM線。横浜新都市交通金沢シーサイドライン=シーサイドライン。横浜市営地下鉄(あざみ野駅-湘南台駅)=地下鉄ブルーライン。横浜市営地下鉄(日吉駅-中山駅)=地下鉄グリーンライン。

NPO法人 神奈川県歩け歩け協会

7月24日(水)

主管:横須賀歩け歩け協会

鎌倉市

◎三浦半島ぐるり ⑩

・夏の鎌倉探訪

今回は大船から岩瀬経由で鎌倉湖(散在が池森林公園)を訪ねて鎌倉宮と鶴岡八幡宮を訪ねます。(昼食ナシ) 10キロ

・集合 午前9時30分 大船駅湘南モノレール横広場 (JR・湘南モノレール)

・コース 湘南モノレール横広場～岩瀬下関防災公園～白山神社～散在が池森林公園～鎌倉宮～鶴岡八幡宮～JR鎌倉駅

・解散 午後0時30分頃 JR鎌倉駅 (JR横須賀線・江ノ電)

・参加費 県協会主管一般 2ページ下段参加費の案内参照

・問い合わせ先 080-3080-9189 (神奈川県歩け伊藤満男)

西湘歩け歩け協会

7月28日(日)

真鶴町

◎西湘月例会

・真鶴・貴船祭り

350年の歴史を誇る日本三大祭りの一つで海の男達による勇壮華麗な絵巻。海の安全を祈願する神輿が船で渡ります。 12キロ

・集合 午前9時30分 荒井城址公園 (JR東海道線、真鶴駅8分)

・コース 真鶴港～貴船神社～お林展望公園～琴ヶ浜～真鶴駅

・解散 午後2時30分頃 真鶴駅 (JR東海道線)

・参加費 主催団体一般 2ページ下段参加費の案内参照

・問い合わせ先 090-3341-7574 (西湘歩け 北野)

健康保険組合連合会神奈川連合会 NPO法人神奈川県歩け歩け協会

7月27日(土)



都筑区

百田歩行

◎健保連かながわ100キロウォーク

・都筑の緑道で公園散策

・集合 午前9時30分 山田富士公園(北山田駅・グリーン)

・コース 徳生公園～早淵公園～せせらぎ公園～茅ヶ崎公園～大塚歳勝土遺跡公園～ 8キロ

・解散 午後0時30分迄に さくらんぼ公園・・・センター北駅(5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)

300円健保連会員以外の方(緑の会員証;捺印用)

250円県協会正会員及び登録会員証提示の方;緑の参加証

\*カードお持ちの方はそれぞれ受付のさいご提示ください。

\*保険証をお持ちください。

・問い合わせ先 090-3595-6928(神奈川県歩け 仲田)

後援:厚木市議会歩け議員連盟

7月28日(日)

かもめウォーキングアカデミー

厚木市

◎厚木日曜

ウォーキングスクール 32-D

毎回歩けに関する基礎知識と楽しいウォーキング(6~8+程度)を行います。これからウォークを始めたい方やご自身の歩きを再チェックしたい方大歓迎です。 ※当日受付、誰でも参加できます。

防災センターコース 7+

・講座 ストレッチングの基本(柔軟性を向上させるには)

・集合 午前9時 厚木公園(通称:はとぼっぼ公園)

(小田急本厚木駅徒歩3分)

・参加費 500円小雨決行・昼食は不要

・解散 小田急線 愛甲石田駅 12時30分頃

・問い合わせ先 080-5540-9978(かもめアカデミー ノノ瀬)

NPO法人 神奈川県歩け歩け協会

7月28日(日)

主管:厚木歩け歩け協会

大和市

◎【神奈川の鉄道】小田急沿線

・緑陰の大和泉の森散策

美しい水の湧き出る引地川の源流、大和水源地一帯の樹林地が泉の森です。夏本番を迎え緑陰の自然公園を歩きます。 10キロ

・集合 午前9時 やまと公園(小田急線、相鉄線大和駅南口10分)

・コース 親水公園～ふれあい広場～泉の森しらかしのいえ～

民家園～泉の森売店～緑の見本園～大和駅プロムナード

(昼食時間は設けていません)

・解散 正午頃 大和駅(小田急線・相鉄線)

・参加費 県協会主管一般 2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)

かなざわ歩け歩けの会

7月30日(火)

金沢区

◎自然観察ウォーク 31-⑥

・金沢区の公園散策

金沢区の公園を散策しながら、暑さを克服しましょう。 10キロ

・集合 午前9時 文庫ふれあい広場

(京急本線、金沢文庫駅3分)

・コース 宮ヶ谷交差点～市民の森入口交差点～草舞台公園～

宮下橋交差点～

・解散 正午頃 OKストア横広場(京急本線、金沢文庫駅2分)

※昼食時間の設定は有りませんが、解散駅横で取れます。

・参加費 主催団体一般 2ページ下段参加費の案内参照

・問い合わせ先 090-6344-2331(かなざわ歩け 佐藤長栄)

NPO法人 神奈川県歩け歩け協会

7月28日(日)

主管:いずみ歩け歩けの会

瀬谷区

◎【神奈川の鉄道】相鉄沿線

・川から川へ～木陰道

和泉川、東山の水辺から宮沢ふれあい樹林を抜け相沢川の緑道を下ります。上和田城山遺跡を右に見て金比羅神社まで。 10キロ

・集合 午前9時 ニツ橋公園・瀬谷区役所前(相鉄三ツ境駅7分)

※正午頃終わる為昼食時間は設けておりません。

・コース 中橋～宮沢ふれあい樹林～南台公園～宮久保公園～

上和田城山遺跡～金比羅神社～

・解散 正午頃 桜ヶ丘駅(小田急江ノ島線)

・参加費 県協会主管一般 2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)

NPO法人 神奈川県歩け歩け協会

8月20日(火)

第2次「東海道西へ」実行委員会

保土ヶ谷区

追加ウォーク

◎令和元年・第2次「東海道西へ」東海道53次チャレンジウォーク

・横浜から戸塚宿へ

5月21日(火)の川崎宿から戸塚宿の歩けは雨と風の荒天のため横浜沢渡中央公園までしか歩くことは出来ませんでした。そこで追加として沢渡中央公園から戸塚宿まで歩くことにしました。ご参加ください。

・集合 午前9時30分 沢渡中央公園 14キロ

(横浜駅西口5分)

・コース 戸塚駅東口階上広場～保土ヶ谷宿～天王町駅～権太坂～

境木地蔵尊～品濃一里塚跡～戸塚宿～戸塚駅

・解散 午後2時頃戸塚駅東口階上広場(JR平塚駅、市営地下鉄3分)

・参加費 500円(県協会正・登録会員・800円(他協会及び一般))

・問い合わせ先 090-5309-1486 (神奈川県歩け 大菊)



# 神奈川県市区町村・完歩者名簿

令和元年5月

(敬称省略)

清野 米子 (綾瀬市)

山下 美津子 (横浜市緑区)

安室 慶雄 (藤沢市)

安室 美智子 (藤沢市)

# かもめカード完歩者名簿

令和元年5月

原 栄子(厚木市、35002km/2820回) 有田康二(川崎市麻生区、24831km/1995回) 根田ウタ子(横須賀市、23847km/1920回)  
 長 和子(横浜市戸塚区、19325km/1620回) 清野米子(綾瀬市、17927km/1365回) 中野榮子(鎌倉市、17923km/1465回)  
 小磯 隆(三浦郡葉山町、17382km/1395回) 酒井 清(横浜市栄区、16790km/1440回) 秋葉京子(横浜市緑区、13366km/1170回)  
 松川 昭(横須賀市、12591km/960回) 黒川いよ子(横浜市港北区、12425km/1070回) 海老沼修一(横浜市金沢区、9689km/800回)  
 松田義久(横須賀市、9620km/780回) 本間 哲(横浜市青葉区、9045km/780回) 内田和代(横浜市栄区、8593km/720回) 松坂 井千重子(厚木市、8076km/720回) 矢野正美(伊勢原市、7981km/660回) 高本真千子(横浜市瀬谷区、6798km/555回)  
 本 勉(横浜市鶴見区、6640km/600回) 安室慶雄(藤沢市、6314km/480回) 坂本ミヨ子(横浜市鶴見区、6279km/570回) 小伊 林 茂(大和市、6275km/540回) 鈴木誠次(横浜市港北区、5263km/420回) 川上清隆(横浜市港南区、4990km/450回)  
 藤京子(東京都世田谷区、3361km/270回) 阿部清春(横浜市南区、2750km/240回) 兼子貞義(東京都目黒区、2677km/240回) 安部健司(相模原市中央区、2387km/210回) 森富三雄(相模原市中央区、1297km/120回) 園倉勝江(横浜市都筑区、783km/60回)  
 長栄博敏(横浜市港南区、692km/60回) 稲垣昭子(綾瀬市、650km/60回) 曾我井武(川崎市川崎区、289km/30回)  
 (敬称省略)

# 横浜公園健康ウォーキング教室

2019年7月～10月

ウォーキングで健康になるためには美しく正しく歩くやり方を学ぶことがポイントです。  
 4回シリーズで歩き方の基本を身につけましょう。ベテランの方の参加も大歓迎です。  
 自分の歩きを再チェックしてみましょう。

当日受付、誰でも参加できます。

- ・講習とコース 毎回内容が変わります。
- ・集合 午前9時30分 横浜公園噴水前  
(横浜スタジアム横・JR根岸線関内駅徒歩3分)
- ・参加費 500円 小雨決行・弁当持参
- ・解散 午後2時30分頃 6～8キロ歩きます。  
毎回解散場所は変わります。
- ・主催 NPO法人かもめウォーキングアカデミー  
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
- ・問い合わせ先 かもめウォーキングアカデミー  
土居 090-1534-6401



## 2019年7月～2019年10月活動日程

92期③19年7月02日(火)コース:清水ヶ丘公園→保土ヶ谷駅

④19年7月16日(火)コース:根岸森林公園→根岸駅

93期①19年8月06日(火)コース:イタリア山庭園→桜木町駅

②19年8月20日(火)コース:中央市場→神奈川公園→横浜駅

③19年9月03日(火)コース:清水ヶ丘公園→保土ヶ谷駅

④19年9月17日(火)コース:本牧山頂公園→山手駅

94期①19年10月01日(火)コース:野毛山公園(持久力測定)リア山庭園→桜木町駅

②19年10月15日(火)コース:山下公園→大さん橋→横浜駅

### ・講座内容(各期共通)

- ①「筋トレの理論と基本動作」「ストレッチの必要性和基本動作」「靴の選び方、履き方」
- ②「効率の良い歩き方(有酸素運動)」「時速の感覚と計算」「筋トレの基本動作」
- ③「歩くことの必要性、歩きの効果」「心拍数と運動量(安静時、運動時)」「服装と持ち物」
- ④「注意事項(歩行上、例会参加時)、ウォーキングマナー」「特徴のある歩き方(坂道、階段、雨天時)」  
「習慣にして継続」

\*4回シリーズです。4回参加して全てのコースを受講することをお勧めします。

上記の他に以下の①②③は毎回行います。

- ①「ストレッチ(朝、昼食後、解散時)」
- ②「姿勢の作り方、歩き方」
- ③「筋トレ(朝のストレッチの後)」



2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けて健康づくりが大事になってきています。健康づくりの基本であるウォーキングやストレッチ、筋力トレーニングの基礎知識と実技を習得できて参加者に大変好評です。貴方も指導者になりませんか。

主催 NPO法人神奈川県歩け歩け協会・NPO法人かもめウォーキングアカデミー

**7月9日(火)・10日(水)**

**2級かもめ健康ウォーキング指導者養成講座**

**<神奈川県神奈川県税事務所会議室>**

**場所 神奈川県神奈川県税事務所会議室 (JR東神奈川駅下車徒歩8分)**



2020年東京オリンピック・パラリンピックはオリンピック史上初め高齢社会で開催されます。高齢者と子どもの健康づくりは大きな課題です。そして健康づくりにはウォーキングが良いと言われていいます。しかし、正しい姿勢と歩き方を学ばないと逆に体を壊すこととなります。また、有酸素運動のウォーキングだけでは持久力をつけることは出来ても筋力の衰えや体の固さを克服することはできません。

そこで、科学的・医学的な理論に裏付けされた「かもめ健康ウォーキング指導者養成講座」でそれらを学び実習により具体的なものを体験し大量の指導者を養成することが重要になります。

また、910万神奈川県民の健康寿命を伸ばそうと1日30分・1週間3回・3ヶ月継続して運動に取り組む「3033運動」が提唱されています。その具体的な内容を知り健康づくりの指導者をめざします。既に1200名以上の県民が受講し、県内各地でウォーキングを軸に健康づくりに熱心に取り組んでいます。貴方もウォーキングの理論と実技、筋力トレーニングやストレッチの理論と実技を受講され、健康増進、そしてサークルや歩けの会の運営、県全体の活動への参加などに活かせませんか。

本年4月から取り組んでいる第2次東海道を西へ実行委員会のスタッフとして参加希望の方はこの講座を受講した上で一定の条件をクリアすることが必要です。チャレンジしてみませんか。

筆記用具を用意し体操が出来る服装で弁当・飲み物持参で参加してください。

・集合 両日共 神奈川県神奈川県税事務所会議室 (JR京浜東北線東神奈川駅下車徒歩8分)

午前9時30分集合 午後4時終了

・内容 7月9日(火) 午前9時30分 開講のあいさつ

・健康ウォーキングについて・一般歩け役員養成コース 座学と実習

7月10日(水) 午前9時30分

・3033運動について・一般体力づくり役員養成コース 座学と実習

○2日間とも修了した方には2級の修了書をお渡します。

○資格を取得するには講座受講後一定の実習が必要となります。

・参加費 1日間500円(2日間1000円) 会場の受付でお支払いください。

・定員 20名 先着順・定員になりましたら締め切ります。

・申込み 氏名・住所・電話番号・年齢・横浜会場名を明記してハガキで以下のところへ申し込んでください。

〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2 かながわ県民活動サポートセンター レターケース29  
特定非営利活動法人神奈川県歩け歩け協会

\*案内状を送付します。会場名は必ず明記お願いします。・問い合わせ先 090-2729-1246(神奈川県歩け 高坂)

### NPO法人神奈川県歩け歩け協会 2019年度総会報告

6月3日(月)午前10時よりかながわ県民活動サポートセンター1501会議室で2019年度総会を開催しました。

来賓として神奈川県議会歩け歩け議員連盟顧問の牧島功先生、会長の小川くにこ先生からご挨拶をいただきました。

総会では高齢化社会の到来の中で役員と会員の高齢化、そして小グループによる歩け参加が増えて平塚歩け会、茅ヶ崎万歩クラブ、海老名市あるく会の県協会からの退会、参加者が50名前後の歩けが増えていくことなど大きな社会的な変化があり県協会としてもこれらに有効なる対応をしていく必要があることがアピールされました。

・2018年度実績 歩け開催回数 621回 昨年比 マイナス 13回 参加人数 60,852名 昨年比 マイナス5,855名

・2018年度会員 団体会員 17団体 昨年比 マイナス1団体 正会員 136名 昨年比 マイナス9名

登録会員 663名 昨年比 マイナス68名

・2018年度会計報告 収入 12,054,551円 支出 12,544,880円 マイナス 490,229円

・2019年度総会功労者表彰 有田康二氏 桑本花子氏 (かわさき歩け歩け運動連合会)

**8月20日(火)**

NPO法人 神奈川県歩け歩け協会 第2次「東海道西へ」実行委員会

保土ヶ谷区

◎令和元年・第2次「東海道西へ」東海道53次チャレンジウォーク

**追加ウォーク・横浜から戸塚宿へ 14キロ**

5月21日(火)の川崎宿から戸塚宿の歩けは雨と風の荒天のため横浜沢渡中央公園までしか歩くことは出来ませんでした。そこで追加として沢渡中央公園から戸塚宿まで歩くことにしました。ご参加ください。・集合 午前9時30分 沢渡中央公園 (横浜駅西口5分)

・コース 戸塚駅東口階上広場～保土ヶ谷宿～天王町駅～権太坂～境木地蔵尊～品濃一里塚跡～戸塚宿～戸塚駅

・解散 午後2時頃戸塚駅東口階上広場(JR平塚駅、市営地下鉄3分) ・参加費 500円(県協会正・登録会員)・800円(他協会及び一般)

・問い合わせ先 090-5309-1486 (神奈川県歩け 大菊)