

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>

東京・神奈川の競技会場めぐり

開催：2021年7月11日(日) (13キロ)《自由歩行》

東京2020大会の競技会場巡りの最終回 **新国立競技場コース**

2021年7月23日より東京オリンピック、8月24日からパラリンピックが開催されます。

東京2020大会競技会場巡りも、新型コロナの影響で一時中断となり今年6月より再開しました。

今回がその第6回目の最終回、新国立競技場コースです。

新国立競技場は、周辺の明治神宮外苑との調和を目指した、自然の中にたたずむ日本らしい木のぬくもりを感じる隈研吾デザインの美しいスタジアムです。もうすぐ、ここで熱戦が繰り広げられると思うと胸が弾みませんか。



夏の暑い時期ですが、東京2020大会の競技会場巡りの最終回！是非ご参加ください。

- ◇ 期 日 7月11日(日) 受付時間：9時15分～9時30分 距離13km 《自由歩行》
- ◇ 集 合 四谷見附公園(JR・四ツ谷駅 赤坂口 5分)
- ◇ コース 四谷見附公園→武道館→北の丸公園→三宅坂→南青山三丁目→東京体育館→新国立競技場→四谷見附公園(13km)
- ◇ ゴール 四谷見附公園(JR・四ツ谷駅 赤坂口 5分) ゴール受付：13時まで
- ◇ 参加費 神奈川県歩け歩け協会、および東京都ウォーキング協会の会員：300円
上記以外の協会、および一般：500円
- ◇ 問い合わせ先 090-1264-2541(神奈川県歩け 前川)
- ◇ 主 催 NPO法人東京都ウォーキング協会 NPO法人神奈川県歩け歩け県協会

【マークの説明】 □の中は、58カ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、スクール、健保連、距離5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。

【参加費の案内について】 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 (誰でも参加できます)

◎マーク：県協会主催一般 / 県協会正会員及び登録会員証提示200円 / 他協会会員証300円 / 当日受付500円(誰でも参加できます)

○いずみフレッシュウォーク ★★

神奈川区 10キロ

木陰葉陰に涼風さがし

7月1日(木)

いずみ歩け歩けの会

木陰葉陰に涼風さがしのタイトル通り、東横フラワー緑道、反町公園市立白幡公園、県立篠原園庭、岸根公園の木陰を求めて歩きます。

- 【集合】午前9時 そごう2階風の広場 (マスク着用願います)
【コース】～反町公園～市立白幡池公園～県立篠原園庭～岸根公園～貴雲寺～ (昼食時間なし)
【解散】午後0時15分頃 新横浜駅篠原口 (JR 横浜線・地下鉄)
【参加費】主催団体一般 1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)

◎ファミリーコミュニケーションウォーク

都筑区 6キロ

木洩れ日の木陰道

7月4日(日)

主催:神奈川県教育委員会 学校支援課
協力:NPO 法人神奈川県歩け歩け協会
主管:みどりウォーキングクラブ

木陰の遊歩道で心を落ちつかせる森林浴を楽しみながら、子供達とのふれあいの絆を深めましょう。(マスク着用願います)

- 【集合】午前9時30分 仲町台駅前(横浜市営地下鉄)
【コース】～せせらぎ公園～茅ヶ崎公園～葛が谷公園～ささぶね橋～かきのき広場～ (昼食時間は摂りません)
【解散】正午頃 センター南駅(市営地下鉄)
【参加費】一律300円 (高校生以下無料) (IVV 押印します)
【問い合わせ先】090-3595-6928 (神奈川県歩け 仲町)
045-210-8230 (神奈川県/学校支援課)

○青空と緑の自然ふれあいウォーク 03-④

神奈川区 7キロ

横浜コットンハーバーと台場

7月2日(金)

横浜歩け歩け運動連合会

綿花橋から勝海舟設計の神奈川台場・コットンハーバー・浜通りへ (マスク着用願います) (昼食不要)

- 【集合】午前9時30分 そごう2F風の広場(横浜駅東口5分)
【コース】～神奈川公園～綿花橋～神奈川台場跡～台場公園～コットンハーバー地区～児童遊園地
【解散】午後0時30分頃 新子安駅(JR・京急線)
【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-5309-1486 (横浜歩け連合 大菊)

◎神奈川の鉄道シリーズ [小田急線]

多摩区 8キロ

涼感”多摩自然遊歩道”へ

7月6日(火)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:厚木歩け歩け協会

眺望抜群の生田配水池、自然と土の道を歩き、初夏の楽しい一日を皆さんと歩きましょう。(昼食時間なし) (マスク着用願います)

- 【集合】午前9時30分 三田第三公園(小田急線生田駅南口6分)
【コース】～川崎治水センター～生田配水池展望広場～西菅公園～多摩自然遊歩道～
【解散】午後0時10分頃 読売ランド駅(小田急線)
【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】090-5312-0135 (神奈川県歩け 大田)

◇鎌倉時代の二所詣で街道の一つ

初級コース 雨天中止

湯坂路

7月2日(金)

stc 湘南トレッキングクラブ

- 【集合・出発】箱根登山線・小涌谷駅 午前9時
【参加費】会員 無料・一般500円 (レクリエーション保険付き)
【持ち物】飲料水,雨具,手袋,その他軽食,防寒具 (マスク着用願います) (靴はトレッキングシューズ)
【予定コース】小涌谷駅→千条の滝→鷹ノ巣山→浅間山→城山→湯坂山→箱根湯本駅 歩行距離:12km 解散14:30頃

次回7月12日(月) 切り立つアス式海岸が続く景勝地 三浦荒磯海岸 初級コース 雨天中止

【集合・出発】京浜急行・三崎口駅 午前9時

【問い合わせ先】電話・FAX 044-855-9390

携帯090-2497-9008 (湘南トレッキング 会本)

◎健康ウォーキング教室

中区 6キロ

104-③

7月6日(火)

後援:神奈川県議会歩け議員連盟
NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かもめウォーキングクラブ

【清水ヶ丘公園コース】ウォーキングを始める前に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。(マスク着用願います)
【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関内駅3分)
【参加費】500円 小雨決行 弁当持参
【解散】JR線 保土ヶ谷駅 午後2時30分頃予定
【問い合わせ先】090-1534-6401 (神奈川県歩け 土居)

◎川崎七区チャレンジ[中原区]

中原区 7キロ

中原の緑道と二ヶ領用水を歩く

7月3日(土)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かわさき歩け歩け運動連合

中原区の隠れた緑道と二ヶ領用水沿い木陰を求めて緑道散策コースです。(昼食時間設定無し) (マスク着用願います)

- 【集合】午前9時(受付時間8時30分より) 武蔵小杉駅北口広場 (JR南武線・東急東横線)
【コース】新丸子公園～下丸子緑道～下丸子児童公園～中丸子緑道～北谷町緑道～中原平和公園～二ヶ領用水～駅
【解散】午前11時20分頃 武蔵小杉駅 (JR南武線・東急東横・目黒線)
【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】090-1113-3099 (神奈川県歩け 山崎)

◎湘南チャレンジ[平塚市]

平塚市 10キロ

平塚の名刹めぐり

7月7日(水)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かまくら歴史ウォークの会

平塚の知られていない名刹をめぐり、何かを見つけましょう。(マスク着用願います) (昼食場所は設定していません)

- 【集合】午前9時30分 新宿公園 (JR東海道線 平塚駅 東改札口北口7分)
【コース】新宿公園～蓮光寺～長楽寺～三嶋神社～善性寺～青柳児童公園～平塚駅
【解散】午前11時30分頃 平塚駅 (JR東海道線)
【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】090-8947-9217 (神奈川県歩け 栗原)

◎県央一周チャレンジ〔清川村〕 清川村 涼風な宮ヶ瀬湖畔を歩こう 10キロ

7月7日(水) NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:さがみはら歩け歩けの会

あいかわ公園から宮ヶ瀬湖畔・北岸林道を辿り高原の涼風に当たって夏景色を満喫します。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 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宮ヶ瀬ダムハイキングバス(小田急各駅発売)

【コース】～あいかわ公園～青山トンネル～ナラサストンネル～鳥居原ふれあいの館(昼食)～虹の大橋～

【解散】午後1時頃 宮ヶ瀬バス停(本厚木駅へ) 【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】090-4611-4982 (神奈川県歩け 榎本)

◎厚木日曜(ぼうさいの丘コース) 厚木市 ウォーキングスクール44-C 6キロ

7月11日(日) 後援:厚木市議会歩け議員連盟 NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:かもめウォーキングアカデミー

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。これからウォーキングを始めた方やご自身の歩き方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。【講座】坂道・階段・雨天時の歩き方(基本が大切!)

【集合】午前9時 厚木公園(通称:はとぼつ公園(小田急本厚木駅3分) (マスク着用願います)

【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 (神奈川県歩け 一ノ瀬)

◇巡礼古道から緑陰の 鎌倉市 逗子へ 13キロ

7月7日(水) 生き生きウォーキング 自然探索の会

緑濃い鎌倉の森から、巡礼古道ルートを回り光明寺へ、海の風を受け、南欧風の逗子マリーナに周り夏の陽ざしの中、大崎公園で昼食。(泉鏡花のウサギ) 午後は披露山公園を経由して逗子海岸に下ります。

【集合】午前8時30分 JR鎌倉駅(東口)郵便局前 【コース】～段葛～報国寺～鎌倉ハイランド～鎌倉大町～

安国論寺～光明寺～逗子マリーナ～小坪漁港～大崎公園～披露山公園～逗子海岸～

【解散】午後2時30分頃 JR逗子駅 (マスク着用願います) 【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 ◇7・8月の健脚向きコースはお休みです。 【問い合わせ先】090-4664-2304 星野

◎神奈川の鉄道シリーズ〔横浜市営地下鉄〕 中区 初夏の中区の公園巡り 8キロ

7月13日(火) NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:かなざわ歩け歩けの会

初夏の新緑に燃える公園を巡り歩こう。(マスク着用願います)(昼食時間は設けていません)

【集合】午前9時 横浜公園 (JR・市営地下鉄、関内駅3分)

【コース】～山下公園～キリン園公園～山手公園～ 【解散】正午頃 横浜公園 (JR・市営地下鉄、関内駅)

【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】080-1264-2483 (神奈川県歩け 森)

◎笑顔・みんな元気がみはら 3-④ 座間市 暑さ凌いで座間谷戸山公園 10キロ

7月10日(土) さがみはら歩け歩けの会

座間谷戸山公園を周遊し里山の自然と歴史街道を歩き、森林浴野鳥の囀りを聞きながら涼を求めて楽しく歩きます。

(昼食時間は摂りません) (マスク着用願います) 【集合】午前9時30分 かがみ沢公園座間中側(小田急線 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～

【解散】午後0時35分頃 座間駅(小田急小田原線) 【参加費】主催団体一般 1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)

◎みどり to 自然 to ウォーキング【※4】 鶴見区 花の園・花木園で蓮の花観賞 8キロ

7月14日(水) みどりウォーキングクラブ

寺尾城址、馬場跡の旧藤本家庭園、今は馬場花木園として四季折々の花が咲き乱れる名園です。花の女王「蓮の花」は今が盛りです。(マスク着用願います)(昼食時間は摂りません)

【集合】午前9時 新子安公園 (京浜東北線・京急線、新子安駅3分)

【コース】～神ノ木公園～西寺尾の丘公園～ふれあい樹林～馬場花木園～入江川～法隆寺交差点～

【解散】正午頃 菊名駅(横浜線・東横線) 【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照 【問い合わせ先】090-3595-6928 (みどりウォーク 仲田)

◇芦ノ湖を眺めるコース 箱根町 (東岸) 10キロ

7月10日(土) 箱根町歩く会

湖畔のなだらかな道を歩き、九頭竜神社の恵みをあやかろうと湖畔前を通過する。箱根園にある大島桜と西岸の緑は素晴らしいです

万巻上人が開基され頼朝が信仰した箱根神社、皇族の避暑地恩賜公園、関所は東海道の要で古の時代を思わせます。

【集合】午前9時20分 湖尻 県営キャンプ場 ※帰路 箱根登山バス利用 (マスク着用願います)

【コース】湖尻～九頭竜神社～箱根園～箱根神社～恩賜公園～関所 【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

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, 掛けられる時間は、前日の午後5時から当日午前9時迄です。問い合わせ先 事務局0460-85-6788

◎神奈川の鉄道シリーズ〔小田急線〕 厚木市 厚木下古沢のハス 7キロ

7月15日(木) NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:厚木歩け歩け協会

蝉時雨が賑やかな山里に、池一面に紅蓮・白蓮の蓮華の花が咲いています。心に癒しと一涼を。(マスク着用願います)

【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】～厚木高校入口交差点～白山交差点～里見台まる山公園～下古沢ハス～ (昼食時間なし)

【解散】正午頃 東京工芸大前BS(小田急線 本厚木駅行) 【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】090-5312-0135 (神奈川県歩け 大田)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔東京急行〕 神奈川区
横浜のせせらぎ緑道を歩く 8キロ

7月17日(土) NPO法人神奈川県歩け歩け協会
 主管:横浜歩け歩け運動連合会

涼を求め、ホテルも飛ぶ 旧反町川跡のせせらぎの道歩く!
 (マスク着用願います)
【集合】午前9時 そごう2階鐘の広場(横浜駅東口5分)
【コース】～沢渡中央公園～三ツ沢公園～せせらぎ緑道～
 島田橋～反町公園 (昼食不要)
【解散】午後0時30分頃 東神奈川駅(JR・京急線)
【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】090-5309-1486 (神奈川県歩け 大菊)

◇衣張山・池子異国の森・ 鎌倉市
鷹取山へ 16キロ

7月18日(日) 生き生きウォーキング
 自然探索の会

段葛から衣張山へ、久木大池に下り夏の風を受け、池子・異国の森を味わいます。逗子運動公園で昼食。午後は、緑陰の尾根を神武寺から鷹取山へ、自然を満喫、夏の日を楽しみます。
【集合】午前8時30分 JR鎌倉駅(東口)郵便局前
【コース】～段葛～衣張山～久木大池～池子異国の森～逗子運動公園～神武寺～鷹取山～ (マスク着用願います)
【解散】午後3時頃 京急追浜駅
【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

◇栄区の里山、 小雨決行
市民の森を歩く 11キロ

7月17日(土) さかえ歩け歩けの会

【集合】JR本郷台駅前 午前9時
 (マスク着用願います)
【解散】JR本郷台駅前 午後2時頃 極楽広場
【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
 ◆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。
【問い合わせ先】(清水)TEL/FAX045-892-4575

○花と水辺と祭りウォーキング 厚木市
百日紅並木ウォーク 9キロ

7月20日(火) 後援:厚木市歩け歩け議員連盟
 厚木歩け歩け協会

日産テクニカルセンタ内の日産中央公園を通り抜けて、約2km 続く百日紅(サルズベリ)の並木を歩きます。
 (昼食時間なし) (マスク着用願います)
【集合】午前9時30分 宮前公園(小田急線愛甲石田駅北口4分)
【コース】～日産中央公園～小野宮前～愛甲公民館～宮前公園～
【解散】午後0時30分頃 愛甲石田駅(小田急線)
【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-4052-8603 (厚木歩け 松井)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔京浜急行〕 金沢区
シーサイドラインと遺跡めぐり 8キロ

7月18日(日) NPO法人神奈川県歩け歩け協会
 主管:横須賀歩け歩け協会

夏の潮風を浴びてシーサイドラインをめぐり横須賀の北部の遺跡を巡ります。(マスク着用願います) (昼食不要)
【集合】午前9時30分 金沢八景駅(京浜急行)
【コース】金沢八景駅～野島公園～夕照橋～横須賀スタジアム～
 深浦公園～梅田隧道～船越1丁目公園～京急田浦駅
【解散】正午頃 京急田浦駅(京浜急行)
【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】090-1264-2541 (神奈川県歩け 前川)

○西湘月例会 山北町
河村城址から洒水の滝へ 10キロ

7月20日(火) 西湘歩け歩け協会

「山北町のホットスポットの神社仏閣、河村城址、洒水の滝を訪ねます。(マスク着用願います)
【集合】午前9時 山北駅前広場(JR御殿場線山北駅)
【コース】～山北駅前広場～室生神社～盛翁寺～河村城址展望台
 広場～山北町立施設～洒水の滝～山北鉄道公園～山北駅
【解散】午後3時頃 山北駅(JR御殿場線)
【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照
【問い合わせ先】080-5654-1590 (西湘歩け 門ノ沢)

○多摩川を歩こう!!再発見ウォーク 川崎市
川崎大師風鈴市 8キロ

7月18日(日) かわさき歩け歩け運動連合会

各都道府県の風鈴が一堂に勢ぞろい風になびいて暑さ忘れて憩いと厄払いを兼ねて堪能して下さい。(マスク着用願います)
 (昼時間設定無解散場所昼食可能)
【集合】午前9時(受付時間8時30分より)川崎駅東口広場
 (JR東海道・京浜東北・南武線・京浜川崎は3分)
【コース】稲毛公園～大島第一公園～横羽道路～池上新田公園
 大師公園～風鈴市～駅
【解散】午前11時20分頃 川崎大師(京急大師線川崎大師10分)
【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-1113-3099 (かわさき歩け 山崎)

◎健康ウォーキング教室 中区
104-④ 6キロ

7月20日(火) 後援:神奈川県議会歩け歩け議員連盟
 NPO法人神奈川県歩け歩け協会
 主管:かもめウォーキングアガミー

【本牧山頂公園コース】ウォーキングを始める前に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。(マスク着用願います)
【講座】①注意事項②歩きのマナー③特徴のある歩き方
 ④習慣化・継続化
【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
【解散】JR線 山手駅 午後2時30分頃予定
【問い合わせ先】090-1534-6401 (神奈川県歩け 土居)

◎三水チャレンジウォーク

戸塚区

歴史めぐり旧東海道を歩く

8キロ

7月21日(水)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:いずみ歩け歩けの会

旧東海道を保土ヶ谷宿から戸塚宿の(品濃)東戸塚まで、改めてのんびり史跡を確認して歩きます。(マスク着用願います)

【集合】午前9時 帷子公園(相鉄線 天王町駅1分)

【コース】~保土ヶ谷宿本陣跡~一里塚跡~元町ガード信号~
県立光陵高校~境木地藏尊~三王山公園~萩原代官
屋敷・道場跡~品濃一里塚~ (昼食時間なし)

【解散】午前11時45分頃 東戸塚駅(JR横須賀線)

【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】090-2450-0678 (神奈川県歩け 吉田)

◎かながわWEST〔真鶴町〕

真鶴町

潮風に吹かれて真鶴岬周遊

12キロ

7月27日(火)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:西湘歩け歩け協会

野趣に富んだコースを相模湾から吹き寄せる涼風を体一杯に受け真鶴岬を周遊します。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 真鶴駅前広場(JR東海道線 真鶴駅)

【コース】~荒井城址公園~尻掛海岸~お林遊歩道~馬場浦
遊歩道~真鶴岬~琴ヶ浜~真鶴港~

【解散】午後2時40分頃 真鶴駅(JR東海道線)

【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)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔相模鉄道〕

海老名市

海老名の緑地

10キロ

7月25日(日)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:いずみ歩け歩けの会

有鹿神社(あるか)は神奈川県への(中心)として、親しみをこめて「有鹿様」と呼ばれて来たそうです(マスク着用願います)

【集合】午前9時 海老名中央公園 (昼食時間なし)

(相鉄線・小田急線・JR相模線、海老名駅3分)
【コース】~有鹿神社~三川公園~下和泉歩道橋~国分寺尼寺
跡~清水寺公園~緑地やすらぎ公園~北部公園~

【解散】午後0時30分頃 かしわ台駅(相鉄線)

【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】080-1373-6552 (神奈川県歩け 堀沢)

◇森林・湿地・干潟及び海と自然が残る

初級Jコース

小網代の森

雨天中止

7月28日(水)

stc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】京浜急行・三崎口駅 午前9時

【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,防寒具
(マスク着用願います)(靴はトレッキングシューズ)

【予定コース】三崎口駅→三戸入口→三戸海岸→引橋→小網代の森
→白鬚神社→三浦海岸→シーポニアバス停
歩行距離13km 解散14:30頃

【問い合わせ先】電話・FAX 044-855-9390 解散15:00頃

携帯090-2497-9008 (湘南トレッキング 会本)

◎厚木日曜 (防災センターコース)

厚木市

ウォーキングスクール 44-D

8キロ

7月25日(日)

後援:厚木市議会歩け議員連盟
NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かもめウォーキングアカデミー

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。これからウォーキングを始めたい方やご自身の歩き方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。

【講座】ストレッチの基本 (効果テキメン!)

【集合】午前9時 厚木公園(通称:はとぼっぱ公園)

(小田急本厚木駅3分) (マスク着用願います)

【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 (神奈川県歩け 一ノ瀬)

○自然観察ウォーク 03-④

金沢区

海風と松林に涼を求めて

8キロ

7月29日(木)

かなざわ歩け歩けの会

梅雨明けのさわやかな日に海岸の松林の中を海風に吹かれながら歩こう。(マスク着用願います)(昼食時間は設けていません)

【集合】午前9時 金沢文庫ふれあい広場

(京急本線 金沢文庫駅3分)

【コース】~海の公園~野島公園~金沢八景公園~

【解散】午前11時40分頃 金沢八景公園

(京急本線金沢八景駅)

【参加費】主催団体一般 1ページ下段参加費の案内参照

【問い合わせ先】080-1264-2483(かなざわ歩け 森)

神奈川県全市区町村完歩者名簿 2021年 令和3年5月 長谷川 明彦 様(相模原市南区)

かもめカード完歩者名簿 2021年 令和3年5月

- 関根篤子(茅ヶ崎市、36532km/2910回)田中サト子(横浜市都筑区、34617km/3040回)篠原和雄(川崎市幸区、27020km/2175回)
- 根田ウタ子(横須賀市、26031km/2130回)田中年子(横浜市南区、25503km/2100回)伊藤洋子(川崎市宮前区、23751km/1920回)
- 汐満一虎(横浜市緑区、21752km/1800回)倉澤佳子(横浜市磯子区、20821km/1710回)秋葉京子(横浜市緑区、15230km/1350回)
- 菅原時子(厚木市、14863km/1290回)白崎清美(横浜市戸塚区、14751km/1065回)内山 滋(横浜市港北区、13230km/1020回)
- 影山信子(横浜市南区、11425km/1020回)中尾勝治(横浜市南区、9302km/825回)赤間 廣(横浜市青葉区、8156km/720回)
- 藤松 薫(相模原市中央区、7866km/660回)吉田正顯(横浜市港南区、7050km/690回)片岡 善(相模原市南区、6738km/540回)
- 平野時紀(厚木市、5260km/450回)江川和子(横浜市磯子区、3847km/360回)井口光春(横浜市青葉区、3696km/330回)
- 重田昌利(横浜市保土ヶ谷区、1611km/150回)阿部宗男(大和市、1590km/150回)中村 博(青梅市、1420km/120回)
- 藤原澄子(厚木市、648km/60回)鈴木 修(横須賀市、331km/30回)村田かほる(横浜市南区、299km/30回) (敬称省略)

熱中症予防行動

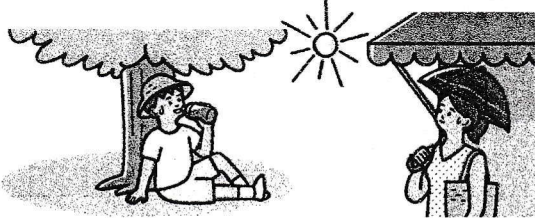
環境省・厚生労働省 熱中症予防行動リーフレットより

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

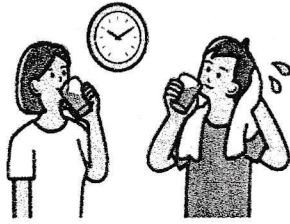
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装(発汗素材がおすすめ)、帽子や日傘
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



3 こまめに水分補給しましょう



1時間ごとに
コップ1杯

入浴前後や
起床後もまず
水分補給を

・1日あたり
1.2ℓを目安に



ペットボトル
500ml 2.5本

コップ約6杯

- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに！
1ℓの水に塩 1～2g、またはスポーツドリンクがおすすめ

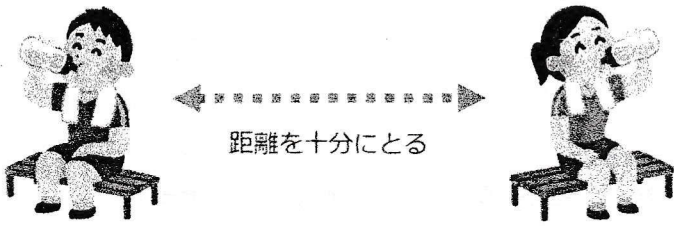
2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意！
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

4 日頃から健康管理をしよう



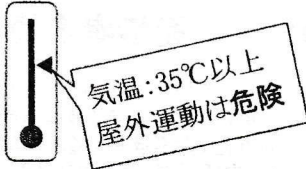
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で



5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
 熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp>

