KANAGAWA WALKING

かながわ歩け ⑤ 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

「まん延防止等重点措置」全国的に全面解除

「新型コロナウイルス」の感染対策として今年１月より発出されていました「まん延防止等重点措置」は解除されましたが、残念ながら未だ終息には至っておりません。解除されても今迄以上の感染対策が必要と思われます。時節柄、花見等集まる機会が多くなると思われます。くれぐれも大人数での集まり等の折には感染対策に充分配慮して日常生活を送りましょう。歩きのご参加お待ちしております。

○青空と緑の自然ふれあいウォーク 04-②　旭区
横浜水道路を散策　9キロ

5月1日(日)　横浜歩け歩け運動連合会

鎌倉時代の武将、畠山重忠のゆかりの地とふるさと尾根緑道を歩く。
（マスク着用願います）　（昼食不要）
【集　合】午前9時　鶴ヶ峰公園（鎧橋）
（相鉄線、鶴ヶ峰駅3分）
【コース】～首塚～六ッ塚～駕籠塚～白根地区センター～水道路～ズーラシア～四季の森公園～中山駅
【解　散】午後0時30分頃　中山駅（JR横浜線・市営地下鉄）
【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】090-5309-1486（横浜歩け連合　大菊）

◇二万本２０種が咲き誇るつつじ寺　初級コース
塩船観音寺　霞丘陵　雨天中止

5月3日(火)　stc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】JR・青梅線　東青梅駅　午前9時
【参加費】会員 無料 ・他協会会員300円 ・一般500円
（マスク着用願います）（レクリエーション保険付）
【持ち物】飲料水,雨具,手袋,その他軽食,防寒具、 靴はトレッキングシューズ
【予定コース】東青梅駅→大塚山公園→吹上菖蒲園→塩船観音寺→霞丘陵
岩蔵温泉郷　青梅駅へバスで戻ります　歩行距離13km　解散15:00頃
次回５月１２日（木）フラワーガーデン春の花菖蒲
横浜四季の森公園　初級コース　雨天中止
【集合・出発】JR・横浜線　中山駅　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）

○西湘月例会　保土ケ谷区
戸塚区～保土ケ谷区の旧東海道を歩く　13キロ

5月3日(火)　西湘歩け歩け協会

戸塚区から保土ケ谷区の旧東海道の名所旧跡を訪ねて往時を偲びます。　（マスク着用願います）
【集　合】午前9時30分　戸塚駅橋上デッキ広場
（JR東海道線・横須賀線、地下鉄ブルーライン、戸塚駅2分）
【コース】～江戸方見付跡～海道橋～品濃一里塚～武蔵/相模国境～保土ケ谷立場跡～権太坂～上方見付跡～保土ケ谷一里塚跡
【解　散】午後3時頃　天王町駅（相模鉄道）
【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】090-3341-7574（西湘歩け　北野）

○笑顔・みんな元気さがみはら4－②　相模原市南区
クレマチスと大凧会場巡り　8・13キロ

5月4日(水・祝)　さがみはら歩け歩けの会

相模原麻溝公園が誇る世界的規模の230種類8千株のクレマチスを観賞し、後半は大凧会場を巡り暴れ凧の思い出に浸って歩きます。
（マスク着用願います）
【集　合】午前9時30分　松ヶ枝公園（小田急相模原駅5分）
【コース】～相模原麻溝公園～①三段の滝展望広場（昼食）～磯部頭首工公園～新戸スポーツ広場～相模川グラウンド～
【解　散】午後1時40分頃　②相武台下駅（JR相模線）
【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）

【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：県協会主管一般／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）

○いずみリフレッシュウォーク★☆　旭 区

里山ガーデン大花壇

8キロ

5月5日(木・祝)　いずみ歩け歩けの会

横浜動物の森公園東側から里山ガーデン大花壇を訪ねます。緑の薫風にそよぐ色ととりどりの花々をお楽しみ下さい。
（マスク着用願います）（昼食時間ありません）
【集　合】午前9時　鶴ヶ峰公園（相鉄線　鶴ヶ峰駅5分）
【コース】～白根地区センター～中堀川プロムナード～大池公園
ズーラシア分岐～芝生広場～里山ガーデン大花壇～
【解　散】午前11時55分頃　ズーラシア正面
（相鉄線、鶴ヶ峰駅・三ツ境駅　横浜線、中山駅、バス利用）
【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）

◎日曜【厚高・三嶋神社Ｉコース】　厚木市

ウォーキングスクール 49-C

6キロ

5月8日(日)　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
後援：厚木市議会議員歩け連盟

毎回歩けに関する基礎知識と楽しいウォーキング（6～8㌔程度）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】効率の良い歩き方（歩きなど有酸素運動だけが脂肪燃焼）
【集　合】午前9時　厚木公園-通称：はとぽっぽ公園
（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　本厚木駅　12時30分頃
【問い合わせ先】080-5540-9978（神奈川県歩け　一ノ瀬）

○花と水辺と祭りウォーキング　厚木市

相模川を手に触れて

11キロ

5月6日(金)　後援；厚木市議会歩け歩け議員連盟
厚木歩け歩け協会

初夏、連休の真只中、都会の喧騒から離れ、山中湖を水源とし相模湾に注ぐ相模川の恵みと脅威に思いをはせて川が手に届く河川敷を散策します。（マスク着用願います）
【集　合】午前9時30分　旭町どんぐり公園
（小田急線本厚木駅5分）
【コース】～相模川ローズガーデン～酒井青少年広場～相模大堰～海老名運動公園（昼食）～相模川河川敷～相模大橋～厚木神社～
【解　散】午後1時20分頃　本厚木駅（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】090-5312－0135（厚木歩け　大田）

◇権太坂から　戸塚区

緑ふれあいの路

14キロ

5月8日(日)　生き生きウォーキング
自然探索の会

さわやかな風にのり、新緑の公園をつなぎます。芽吹いてきた木々の若葉を見ながら初夏の1日を楽しみましょう。
【集　合】午前8時30分　JR東戸塚駅西口（横須賀線）
【コース】～境木地蔵尊～こども植物園～英連邦軍墓地～
弘明寺公園　（マスク着用願います）
【解　散】午後2時半頃　弘明寺公園（京急　ブルーライン）

5月11日（水）　◇初夏の舞岡公園　戸塚区
【集　合】午前8時30分　戸塚駅東口（階上）広場
【解　散】午後2時30分頃　上永谷駅　12キロ
【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

◎川崎七区チャレンジ〔麻生区〕　麻生区

御嶽道を歩く　①

9キロ

5月7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会

御嶽道は武蔵御嶽神社へ至る道です。今回は逆コース川崎地区を中原街道有馬の峯道迄2回に分け歩きます。（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）
新百合ヶ丘駅前広場（小田急線）
【コース】万福寺檜山公園～弘法松公園～王禅寺公園～尾根道～（水沢）平瀬川源泉～菅生緑地～駅
【解　散】正午頃　たまプラーザ駅（東急田園都市線）
昼食時間は設けません。
【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）

◎県立公園チャレンジ〔県立汐見台公園〕　茅ヶ崎市

県立汐見台公園

10キロ

5月9日(月)　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

歩いたことのない市内の街中を歩き公園へ、ゆっくり歩きます。
（マスク着用願います）（昼食場所の設定はありません）
【集　合】午前9時30分　中央公園（JR茅ヶ崎駅7分）
【コース】中央公園～幸町～若松町～富士見町～汐見台公園～駅前公園～辻堂駅
【解　散】正午頃　辻堂駅（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）

○海の手半島ふれあいウォーク4-②　横須賀市

春の横須賀レクリエーション大会

8キロ

5月8日(日)　横須賀歩け歩け協会

春のレクリエーション大会はくりはま花の国のポピーの花畑を歩きます。ゴールは南体育館です。昼食後1時から他団体の催し物に参加できます。（マスク着用願います）
【集　合】午前9時30分　八幡公園
（京急久里浜駅3分・JR久里浜駅5分）
【コース】八幡公園～神明公園～くりはま花の国～ペリー公園～南体育館
【解　散】正午頃　南体育館（京急久里浜駅10分・JR久里浜駅5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】090-1264-2541（横須賀歩け　前川）

◎横浜18区チャレンジ《M16》　港北区

港北区ふれあいウォーク

8キロ

5月10日(火)　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

新田緑道は季節のウォークに会った花が観られる安全で快適な遊歩道です。鶴見川から都筑には上り坂です。元気よく歩きましょう。
（昼食時間は設けません）（マスク着用願います）
【集　合】午前9時30分　新横浜駅　北口西広場（横浜線・地下鉄）
【コース】～新横浜大橋～新田緑道～新田地区センター～宮の原第一公園～神隠公園～神隠橋～せせらぎ公園～
【解　散】正午　頃　仲町台駅（横浜地下鉄）
【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】080－5179－8387（神奈川県歩け　飯塚）

◇ツツジと滝コース

箱根町　14キロ

5月10日(火)　箱根町歩く会

苔むした岩肌の水が千の糸となって流れ落ちるように見える千条の滝、鷹ノ巣城は秀吉の小田原攻めに備えて、後北条氏が築城した箱根山の諸城の一つである。二段に分かれる飛龍の滝は神奈川県では最大です、畑宿の手前で柱状節理が見られる。
【集　合】午前9時20分　小涌谷駅　※帰路　湯本駅から電車利用
【コース】蓬莱園～千条の滝～鷹巣山～飛龍の滝～畑宿～湯本駅
【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　**（マスク着用願います）**
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

◇ガイドと歩こう東海道 -神奈川宿-

約6.7km

NPO法人　東海道ウォークガイドの会

5月14日(土),19日(木),22日(日)(要予約)

【集　合】**午前9時～9時30分**（最終組受付）　浦島公園集合
（最寄り駅）京浜急行・神奈川新町駅から徒歩3分
【コース】蓮法寺～成仏寺～慶運寺～本覚寺～神奈川台関門跡 etc
【解　散】午後0時30分頃（最終班）沢渡公園にて解散
（最寄り駅）横浜駅（徒歩　約10分）**（マスク着用願います）**
【参加費】一般700円・中高生300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】〒210-0025　川崎市川崎区下並木　11-5-1-906
東海道ウォークガイドの会　宛
【問い合わせ先】**080-4815-1570（野田）**

◎県立公園チャレンジ〔津久井湖城山公園〕 5輪コースとルピナスの花

相模原市緑区　10キロ

5月11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

過ぎ去った東京5輪、激闘の自転車競技コースの約5キロを歩き、津久井湖城山公園水の苑地に辿りルピナスの花を観賞します。
（マスク着用願います）
【集　合】**午前9時30分**　橋本駅北口デッキ（JR横浜線駅1分）
【コース】～橋本神明大神宮～相原台交差点～城山総合事務所～久保沢交差点～津久井湖城山公園水の苑地（昼食）～
【解　散】午後0時45分頃津久井湖観光センターバス停（橋本駅へ）
【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）**

◎神奈川の鉄道シリーズ〔東京急行〕 東横線から横浜の出島関内へ

中区　8キロ

5月15日(日)　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

横浜道から吉田橋関門跡より関内へ入り吉濱橋まで出島を歩く。
（マスク着用願います）　（昼食不要）
【集　合】**午前9時**　鐘の広場（そごう2階）（横浜駅東口5分）
【コース】～二代目横浜駅跡～吉田橋　関門跡～馬車道～開港資料館～海岸通り～吉濱橋～石川町駅
【解　散】午後0時30分頃　石川町駅（JR根岸線）
【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）**

◎川崎七区チャレンジ〔中原区〕 中原区の用水とせせらぎ緑道

中原区　9キロ

5月13日(金)　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会

新緑から青葉へ移りゆく季節の中原区の公園と用水と緑地を訪ねます。
（マスク着用願います）
【集　合】**午前9時30分**（受付時間9時より）
JR南武線武蔵小杉駅北口階段下（JR南武・東急東横・目黒線）
【コース】中原区役所前～二ヶ領用水～中原平和公園～日吉公園～神庭緑地～橘公園～せせらぎ緑地～駅
【解　散】午後0時20分頃　武蔵新城駅（南武線）
昼食時間は設けません
【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）**

◎神奈川の鉄道シリーズ〔小田急線〕 目久尻川源流を訪ねて

座間市　13キロ

5月17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

目久尻川源流の白髭弁財天から薫風の川沿いを散策し相模国分寺阯まで歩きます。トイレは駅でお済ませ下さい。
（マスク着用願います）
【集　合】午前9時　大阪台公園（小田急線相武台前駅10分）
【コース】～白髭弁財天～一級河川目久尻川起点～栗原遊水地～龍蔵神社～北部公園（昼食）～目久尻橋～国指定史蹟相模国分寺阯～
【解　散】午後1時30分頃　海老名駅
（小田急線・相鉄線・JR相模線）
【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）**

○海の手半島ふれあいウォーク4-③ 小網代の森から城ヶ島

三浦市　12キロ

5月14日(土)　横須賀歩け歩け協会

風水害の影響で一時閉鎖されていました小網代の森も復旧作業も終わり、城ヶ島大橋を渡り花と海鵜の繁殖地を尋ねます。帰りは地産地消のうらり（海楽里）で海産物と三浦野菜の買物を如何ですか
【集　合】午前9時30分　飯盛仲田公園（京浜急行三崎口駅3分）
（集合場所にトイレがありません。駅で借用して下さい）
【コース】飯盛仲田公園～小網代の森～城ヶ島大橋～県立城ヶ島公園～安房が崎広場～うらり　**（マスク着用願います）**
【解　散】午後3時30分頃　うらり
（京急バス　三崎港バス停三崎口駅　自己負担）
【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】**090-1264-2541（横須賀歩け　前川）**

◎健康ウォーキング教室 109－③

中区　6キロ

5月17日(火)　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
後援：神奈川県議会議員歩け連盟

【清水ヶ丘公園コース】うららかな季節となりました。歩かないと足・腰が弱ると実感なさった方、多いのでは？階段上りを利用して運動前後の心拍の変化を測り運動強度を確認しましょう。
※当日受付、どなたでも参加できます。　**（マスク着用願います）**
【講　座】①歩く事の必要性と効果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横須賀線　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）**

◎三水チャレンジウォーク　鎌倉市

鎌倉ハイキング　8キロ

5月18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

鎌倉の未開地山崎台・峯緑地から北鎌倉の街を見下ろし。鎌倉の中央に位置する鎌倉中央公園で谷戸を感じて山崎台峯緑地管理事務所から北鎌倉に下りて鎌倉ハイキングが終わります。
(マスク着用願います) (昼食時間はありません)
【集　合】**午前9時30分**　大船駅モノレール横広場
(JR東海道線・横須賀線・根岸線、湘南モノレール大船駅1分)
【コース】～第一鎌倉道踏切～神明神社～北鎌倉女子学園ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ～山崎台峯緑地管理事務所～鎌倉中央公園管理事務所～
【解　散】午後0時25分頃　北鎌倉駅(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)

○多摩川を歩こう！多摩川再発見ウォーク　高津区

春の生田バラ苑散策　10キロ

5月21日(土)　かわさき歩け歩け運動連合会

谷戸の湧水・緑の里山新鮮な空気開園直後の生田バラ苑見学ウォークです。　**(マスク着用願います)**
【集　合】**午前9時**(受付8時30分より)溝の口駅デッキ広場
(JR南武・東急田園都市線)
【コース】下作延中央公園～上之橋～平瀬川～とんもり谷戸～水生植物鑑賞池～おし沼広場～ばら苑園～駅
【解　散】午後1時頃　向ヶ丘遊園駅(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】090－1113－3099 (かわさき歩け　山崎)

◇個性的な山容を備えた奥多摩の名峰　初級コース

大岳山　雨天中止

5月18日(水)　stc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】JR・奥多摩線・御嶽駅　午前8時15分
ケーブル行きバスに乗ります　7:55　8:30です。乗り遅れ無いよう。
【参加費】会員　無料　・他協会会員300円　・一般500円
(マスク着用願います)(レクリエーション保険付)
【持ち物】飲料水,雨具,手袋,その他軽食,防寒具、　靴はﾄﾚｯｷﾝｸﾞｼｭｰｽﾞ
【予定コース】御岳山駅(ケーブル)→御岳山神社鳥居→芥場峠→大岳神社→大岳山→馬頭刈尾根→白倉バス停
武蔵五日市駅へ戻ります
歩行距離14km　解散15:00頃
【問い合わせ先】電話・FAX 044-855-9390
携帯090-2497-9008 (湘南ﾄﾚｯｷﾝｸﾞ　会本)

◇風薫る鎌倉と逗子の
ハイキングコースを歩く　小雨決行　17キロ

5月21日(土)　さかえ歩け歩けの会

【集　合】JR北鎌倉駅前　午前9時　**(マスク着用願います)**
【解　散】鎌倉郵便局前(鎌倉駅)午後3時半頃　※一次解散(光蝕寺10k程12時過頃)二次解散(久木五丁目12.5k程14時40分頃)
【参加費】会員200円　他会員300円　一般500円　(どなたでも)
【コース】北鎌倉駅前→天園ハイキングコース→天園→瑞泉寺付近→光蝕寺(昼食)→朝比奈切通入口→十二所果樹園→やまなみハイキングコース→久木池→久木五丁目→名越切通し→鎌倉郵便局前(解散)
◆若葉が目にしみる鎌倉・逗子のハイキングコースを存分に歩きます。コースが長いので一次解散があります。
【問い合わせ先】(清水)TEL/FAX045-892-4575

○みどりto自然toウォーキング〔※2〕　中区

港エリア・春のバラ園　11キロ

5月19日(木)　みどりウォーキングクラブ

横浜ガーデンネックレス・港エリアは春の花の中でも目を楽しませてくれるバラ園がメインです。又小花壇なども楽しみです。
(昼食持参)　(マスク着用願います)
【集　合】**午前9時30分　横浜公園　関内駅** (根岸線　地下鉄)
【コース】～山手トンネル～キリン園公園～港の見える丘公園(ばら園)～山下公園(バラ園)(昼食)～赤レンガパーク～キングモール橋～高島中央公園～
【解　散】午後2時　頃　横浜駅東口
【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)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔相模鉄道〕　戸塚区

小雀の里の小雀公園　12キロ

5月22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

原宿の東海道、東側に広がる小雀の田園風景を色濃く留める小雀公園を訪ねます。多様な生き物が水辺に草原に雑木林に息づいています。　**(マスク着用願います)**
【集　合】**午前9時**　地蔵原の水辺(相鉄　いずみ中央駅1分)
【コース】～草木橋～俣野公園～ウイトリッヒの森～国道1号線～小雀公園(昼食)～笠間大橋～けやき公園～
【解　散】午後1時20分頃　大船駅西口
(JR東海道・横須賀・根岸線、湘南モノレール)
【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)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔小田急線〕　相模原市南区

東林間～〝ぬぼこ山本宮〟へ　10キロ

5月20日(金)　NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:厚木歩け歩け協会

初夏を迎え、東林間から境川・成瀬(城跡、尾根道)を高天原の神様がいる？と伝えられる〝ぬぼこ山本宮〟を訪ねます。
(マスク着用願います) (昼食時間はなし)
【集　合】**午前9時30分**　東林間駅前公園
(小田急江ノ島線東林間駅東口1分)
【コース】～上鶴間高校入口歩道橋～境川～松葉谷戸公園(散策)～城山公園(成瀬城跡)～成瀬コミュニティセンター～昭和薬科大付近尾根道～ぬぼこ山本宮～
【解　散】午後0時30分頃　玉川学園前駅(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)

◎日曜【北部公園コース】　厚木市

ウォーキングスクール 49-D　8キロ

5月22日(日)　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
後援:厚木市議会議員歩け連盟

毎回歩けに関する基礎知識と楽しいウォーキング(6～8ｷﾛ程度)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】服装・持ち物(ウォーキングは汗との闘い！)
【集　合】**午前9時**　厚木公園-通称:はとぽっぽ公園
(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】相鉄線　かしわ台駅　12時30分頃
【問い合わせ先】080-5540-9978 (神奈川県歩け　一ノ瀬)

◇三浦富士から 大楠山周辺を一周

横須賀市　18キロ

5月22日(日)　生き生きウォーキング 自然探索の会

若葉の中、爽やかな風を受け、三浦富士から砲台山・初不動で有名な武山と周り、大田和つつじの丘で昼食です。午後は、沢山池周辺の里山・大楠山での景色と衣笠山公園までを楽しみます。
（マスク着用願います）
【集　合】午前8時30分　長沢駅前（京急）　健脚向き
【コース】～三浦富士～砲台山～武山不動～太田和つつじの丘～沢山池～大楠山展望台～衣笠山公園～
【解　散】午後4時頃　衣笠駅（横須賀線）
【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

○かまくら散策〔札所〕 鎌倉33観音めぐり（1）

鎌倉市　10キロ

5月26日(木)　かまくら歴史ウォークの会

札所めぐりのスタートです。市内に点在している33観音を、ゆっくりと巡礼します。（マスク着用願います）（昼食場所設定していません）
【集　合】午前9時30分　八坂神社
（JR横須賀線・江ノ電、鎌倉駅7分）
【コース】～報国寺～光蝕寺～明王院～浄妙寺～杉本寺～瑞泉寺～鎌倉宮～鎌倉駅（東口）
【解　散】午後0時30分頃　鎌倉駅（JR・江ノ電）
【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】090-8947-9217（かまくら歴史　栗原）

○自然観察ウォーク 04－02 新緑の舞岡公園を歩く

栄区　7キロ

5月23日(月)　かなざわ歩け歩けの会

舞岡公園の東門より入り新緑鮮やかな公園内を縦断します。舞岡公園農産物直売店前で解散、新鮮な野菜が買えるかな？
（マスク着用願います）（昼食時間はありません）
【集　合】午前9時30分　本郷台駅前公園（JR根岸線　本郷台駅）
【コース】～舞岡公園けやき広場～東門～小谷戸の里～中丸の丘～
【解　散】午前11時55分頃　舞岡公園農産物直売所前
（市営地下鉄　舞岡駅）
【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）

◎健保連かながわ100キロウォーク 新緑の公園ウォーク

金沢区　8キロ

5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

自由歩行　（感染対策）（マスク着用願います）
【受付・出発】午前9時30分より受付後順次出発、最終締切10時
【集合地】八景島駅前広場（シーサイドライン八景島駅3分）
【コース】～八景島入口～マリンゲート入口～金沢緑地入口～長浜スポーツセンター～富岡八幡公園　ゴール後自由解散
【ゴール】午後0時30分迄に富岡総合公園
（シーサイドライン南部市場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）
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。
＊保険証をお持ち下さい。
【問い合わせ先】080-1264-2483（神奈川県歩け　森）

◎健康ウォーキング教室 109－④

中区　6キロ

5月24日(火)　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　後援：神奈川県議会議員歩け連盟

【本牧山頂公園コース】新緑の林を抜けると開放感溢れる眺望が広がります。紅色のブラシの木を見つけてね！街中を団体で歩くので、ウォーキングマナーを再確認。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。マスク着用願います
【講　座】①ウォーキングマナー②特徴ある歩き方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
【解　散】JR根岸線　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）

◎横浜18区チャレンジ《M3》 戸塚区ふれあいウォーク

戸塚区　8キロ

5月29日(日)　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

旧東海道からの眺望を楽しみ、新緑の林を抜け、舞岡川から戸塚宿の史跡など見ながら歩きます。
（昼食時間は設けません）（マスク着用願います）
【集　合】午前9時　東戸塚駅　（横須賀線）
【コース】～旧東海道～下永谷市民の森～舞岡川～江戸見附～柏尾川～
【解　散】正午頃　戸塚駅（東海道線・横浜地下鉄）
【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　090－5333－2943（神奈川県歩け石橋）

○西湘月例会 大磯名所巡り

大磯町　12キロ

5月25日(水)　西湘歩け歩け協会

大磯郷土資料館、旧吉田邸、明治記念大磯公園など訪れ往時を忍び早春の太平洋岸自転車道をウォークします。
（マスク着用願います）
【集　合】午前9時30分　大磯駅前広場（JR東海道線　大磯駅）
【コース】～白岩神社～大磯郷土資料館～城山展望台～旧吉田邸～太平洋岸自転車道～明治記念大磯庭園～地福寺
【解　散】午後3時頃　大磯駅（JR東海道線）
【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）

○かまくら散策〔切通し〕 花の極楽寺坂切通し

鎌倉市　13キロ

5月30日(月)　かまくら歴史ウォークの会

鎌倉の3大緑地の一つである広町緑地、緑のﾌﾟﾛﾑﾅｰﾄﾞ及び切通しを歩き、そして紫陽花を観賞しましょう。（マスク着用願います）
【集　合】午前9時30分　片瀬江ノ島観光案内所下広場
（小田急　片瀬江ノ島駅3分）
【コース】～広町緑地～プロムナード～稲村ヶ崎公園～極楽寺坂切通し～御霊神社～鎌倉海浜公園～鎌倉駅（西口）
【解　散】午後2時頃　鎌倉駅（JR・江ノ電）
【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】090-8947-9217（かまくら歴史　栗原）

◎県立公園チャレンジ〔葉山・三ヶ岡山緑地〕　葉山町

県立葉山公園・三ヶ岡緑地

8・14キロ

5月31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

亀ヶ岡神社を出発し、森戸海岸を歩き、三ヶ岡山緑地（大峰山148m）に登る組と下道を行く組と2組に分かれ、葉山公園で一次解散（昼食）～葉山町役場を経由して逗子葉山駅迄歩きます。

【集　合】午前9時30分　亀ヶ岡神社（マスク着用願います）
（京急線逗子葉山駅2分、JR逗子駅5分）
【コース】～森戸神社～大峰山～葉山公園（昼食・一次解散）～葉山町役場～
【解　散】午後2時頃　宗泰寺前（京急線　逗子葉山駅4分）
【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）

神奈川全市区町村完歩者名簿

2022年　令和4年3月

本多　文子　様（川崎市川崎区）

● かもめカード完歩者名簿　2022年　令和4年3月

原　栄子（厚木市、38629km/3180回）原　義和（厚木市、37884km/3075回）関根篤子（茅ヶ崎市、37126km/2970回）
星川悠紀子（横浜市磯子区、33509km/2700回）大村勝躬（横浜市泉区、20895km/2310回）篠原和雄（川崎市幸区、28168km/2295回）
根田ウタ子（横須賀市、26877km/2220回）田中年子（横浜市南区、26273km/2190回）伊藤洋子（川崎市宮前区、25165km/2040回）
長谷川明彦（相模原市南区、23697km/1800回）石原秀和（横浜市旭区、20492km/1800回）清野米子（綾瀬市、20136km/1575回）
鈴木敏子（横浜市泉区、16427km/1380回）渡部末吉（秦野市、16311km/1305回）菅原時子（厚木市、16054km/1410回）
白﨑清萬（横浜市戸塚区、15440km/1125回）松田義久（横須賀市、13853km/1200回）柳川昭夫（平塚市、12500km/930回）
小林　茂（大和市、11245km/1020回）藤松　薫（相模原市中央区、8783km/750回）庄末光子（川崎市高津子、8747km/720回）
赤間　廣（横浜市青葉区、8675km/780回）伊東尚起（横浜市港南区、8398km/780回）安室慶雄（藤沢市、7991km/630回）
吉田正顯（横浜市光年区、7867km/780回）福島　裕（横浜市神奈川区、7653km/660回）堀金公雄（相模原市緑区、7557km/630回）
山田裕子（横浜市戸塚区、7156km/630回）伊藤　進（横浜市都筑区、7044km/610回）渕上康彦（厚木市、5835km/510回）
江川和子（横浜市磯子区、5304km/510回）佐藤　隆（相模原市中央区、4532km/3901kai ）伊藤京子（世田谷区、4434km360回）
稲垣昭子（綾瀬市、4247km/420回）酒井　清（横浜市栄区、3919km/1680回）重田昌利（横浜市保土ケ谷区、3092km/300回）
阿部宗男（大和市、2789km/270回）河村昌子（平塚市、2484km/240回）森﨑一実（横浜市旭区、2366km/241回）
園倉勝江（横浜市都筑区、2051km/180回）榊原光裕（横浜市西区、842km/90回）安田代之（横浜市神奈川区、601km/60回）
庄司英俊（横浜市緑区、263km/30回）　（敬称省略）

健康ウォーキング教室

横浜公園　と　厚木公園　で開催中！

- 初心者の方は正しい姿勢と歩き方を**マスター**
- ベテランの方はインターバル速歩を**マスター**
- 参加者全員で楽しく**レベルアップ**

横浜教室　（原則：第1・第3火曜日）

集合：午前9時30分　横浜公園（関内駅）

□5月17日(火)
- ・コース：清水ヶ丘公園コース
- ・講　座：・歩くことの必要性と歩きの効果
  - ・心拍数と運動量（安静時、運動時）
  - ・服装と持ち物

□5月24日(火)
- ・コース：本牧山頂公園コース
- ・講　座：・ウォーキングマナー
  - ・特徴のある歩き方
  - ・習慣にして継続

厚木スクール　（原則：第2・第4日曜日）

集合：午前9時　厚木公園（はとぽっぽ公園）（本厚木駅）

□5月8日(日)
- ・コース：厚高・三嶋神社Ⅰコース
- ・講座　：効率の良い歩き方
  - （歩きなど有酸素運動だけが脂肪燃焼）

□5月22日(日)
- ・コース：北部公園コース
- ・講座　：服装・持ち物
  - （ウォーキングは汗との闘い！）

※ 詳しくは、この会報、
またはホームページ（健康ウォーキング教室）をご覧ください。