



KANAGAWA WALKING

# かながわ歩け

4

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 神奈川県歩け歩け総合案内 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

## 新型コロナウイルスと今後の感染対策

新型コロナウイルス感染者数などが全国的に少なくなっているようです。完全な収束には至って  
 おりませんが、政府の方針で今後のマスク着用の指針として3月13日(月)より、マスク着用は  
 各自の判断に任せる方針を決定しました。但し病院などはマスク着用の方向のようです。  
 神奈川県歩けもこの方針に沿って、「3月13日(月)よりマスクは各自の判断でお願いします」  
 コロナ感染も収束には至っておりません。これからは個人レベルでの感染対策を行う事が必要かと  
 思います。検温、消毒、必要な所でのマスク着用等、健全な日常生活を心掛けましょう。

○多摩川を歩こう！再発見ウォーク！  
**住吉桜と二十一世紀桜**

中原区  
 8・10キロ

4月1日(土)

かわさき歩け歩け運動連合会

桜の名所・渋川沿いの「住吉桜」と多摩川沿いの「二十一世紀の桜  
 並木」を堪能出来るウォークです。  
 【集合】午前9時(受付8時30分より)中原平和公園  
 (東急東横・目黒線元住吉駅7分)  
 【コース】中原平和公園～橋本～渋川(住吉桜)～二十一世紀桜～  
 多摩川～六郷用水～多摩川台公園(昼食)～駅  
 【解散】午後1時頃 武蔵小杉駅(1次解散多摩川台公園)  
 (JR南武横須賀線・東急東横・目黒線)  
 ※3月13日よりマスクは各自の判断でお願いします  
 【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)

◎神奈川の鉄道シリーズ[東京急行]  
**春爛漫・桜の県立三ツ池公園**

鶴見区  
 9キロ

4月2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

桜吹雪の三ツ池公園とみその公園(横溝屋敷)にてお花見。  
 ※3月13日よりマスクは各自の判断でお願いします  
 【集合】午前9時 西友前デッキ  
 (JR京浜東北線・鶴見線・鶴見駅西口)  
 【コース】～県立三ツ池公園～ニッ池～みその公園～  
 師岡熊野神社～大倉山駅(昼食不要)  
 【解散】午後0時30分頃 大倉山駅(東急東横線)  
 【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)

◇サクラ咲く低山歩き  
**弘法山**

初級コース  
 雨天中止

4月1日(土)

sTc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】小田急・鶴巻温泉駅北口 午前9時  
 【参加費】会員 無料・他協会会員300円・一般500円  
 ※3月13日よりマスクは各自の判断でお願いします  
 【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  
 歩行距離13km 解散14:00頃 (レクリエーション保険付)  
 次回4月11日(火) 薄曇 櫻 栗野の民家を訪ねます(初級コース)  
 【集合・出発】神奈中バス・養毛バス停 午前9時 雨天中止  
 小田急・栗野駅北口 4番乗り場 8:35  
 【参加費】会員 無料・他協会会員300円・一般500円  
 歩行距離:13km 解散12:00頃 レクリエーション保険付)  
 【問い合わせ先】電話・FAX 044-855-9390 靴はトレッキングシューズ  
 携帯090-2497-9008 (湘南トレッキング 会本)

◇ぐるっと大磯一周・  
**湘南平からの眺めは素晴らしい**

大磯町  
 生き生きウォーキング  
 自然探検の会

4月2日(日)

起伏の山道・高麗山、緑の里山を歩いて、春の一日を楽しみます。  
 【集合】午前8時30分 JR大磯駅前 14キロ  
 【コース】～高麗山・湘南平～大磯運動公園～城山公園～松並木～  
 【解散】午後2時30分頃 JR大磯駅  
 ※3月13日よりマスクは各自の判断でお願いします  
 4月9日(日) ◇最明寺周辺の神秘的な世界・桜の道を高松山へ 松田町  
 【集合】午前8時30分 JR松田 小田急線新松田駅  
 【解散】午後3時30分頃 JR山北駅(健脚コース) 18キロ  
 【参加費】会員300円 他協会会員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

【マークの説明】口の中は、58カ所市町村区スタンプシール配布。

- ◎ 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キロ未満は除く)シール配布。
- 加盟団体主催ウォーク / かもめカード、企画別カード、JVAカードのスタンプシール配布。
- ◇ 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。

【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)



◎神奈川の鉄道シーズ(横浜市営地下鉄) 神奈川県  
**横浜港から神奈川区の公園を歩く** 9キロ

4月3日(月)

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

『今はじきコットンハーバーを探せ!』

『鉄水船・京谷への放浪の夜野ドッグ跡を探せ!』

横浜港の赤レンガ倉庫を起点として、東神奈川へ向けて海岸線を回遊して歩きます。

※3月13日よりマスクは各自の判断をお願いします

【集合】午前9時30分 桜木町駅前広場(JR・地下鉄 桜木町駅)

【コース】～赤レンガ倉庫～女神橋～臨港パーク～コットンハーバー～神奈川公園～反町公園～

【解散】午後12時頃 沢渡中央公園(横浜駅西口10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 高橋昭二)

○西湘月例会 松田町  
**寄の五大しだれ桜めぐり** 13キロ

4月4日(火)

西湘歩け歩け協会

寄(やどりき)地区に点在する樹齢250年の土佐原のしだれ桜を含む古木の「五大しだれ桜」と中津川沿いの「しだれ桜」の桜並木を受でながらの桜三昧のウォークです。(アップダウン多し)

【集合】午前10時05分 寄バス停(小田急新松田駅前より富士急西

池バス2番乗り場の寄行き 9:05/9:40乗車) [新松田駅で往復キップ購入して100円戻] ※3月13日よりマスクは各自の判断をお願いします

【コース】①宇津原のしだれ②中津川のしだれ桜並木③虫

波のしだれ④雲居のしだれ⑤中山のしだれ⑥土佐原のしだれ

【解散】午後3時20分頃 寄バス停

【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)

◎健康ウォークキング教室 中区  
**115-①** 6キロ

4月4日(火)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
 主管:かちめウォークキングアカデミー  
 後援:神奈川県集会所員歩け連盟

【横浜森林公園コース】色とりどりのチューリップがお出迎え。暖春と歩きましょう! 初心者も安心、正しい姿勢と歩き方が伝授できます。ベテランの方も今の歩きを再チェックする良いチャンスです。

※当日受付、どなたでも参加できます。

※3月13日よりマスクは各自の判断をお願いします

【講座】①正しい理論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 弁当持参

【解散】JR根岸線、根岸駅 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)

◎湘南チャレンジ 茅ヶ崎市  
**茅ヶ崎のさくらを巡る** 8キロ

4月5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

春真っ盛り茅ヶ崎北部に点在するさくらをゆっくりと楽しみながら歩きましょう ※3月13日よりマスクは各自の判断をお願いします

(昼食場所は設定していません)

【集合】午前9時30分 茅ヶ崎中央公園(JR茅ヶ崎駅7分)

【コース】中央公園～熊野神社～松林公民館～八王子神社～

茅ヶ崎駅

【解散】正午頃 茅ヶ崎駅(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】090-8947-9217(神奈川県歩け 栗原)

○いづみリフレッシュウォーク ★☆☆ 糸区  
**春風に飛んでゆめが丘** 12キロ

4月6日(木)

いづみ歩け歩けの会

いづみ歩け年度初めの恒例のゆめ希望、今回はゆめが丘発です。和泉川沿いのせのんびりと上り桜と草花の息吹で明るい明日へ進みます。 ※3月13日よりマスクは各自の判断をお願いします

【集合】午前9時30分 ゆめが丘駅前公園

(相鉄いづみ野線 ゆめが丘駅1分)

【コース】～糸区役所～西部あやめ橋～物明バス停～落窪公園

(昼食)～長瀬門公園～希望が丘第五公園～

【解散】午後1時40分頃 希望が丘駅(相鉄線)

【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】090-2450-0678(いづみ歩け 吉田)

○花と水辺と祭りウォーキング 厚木市  
**戸川公園のチューリップ** 6・10キロ

4月7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

県立戸川公園のチューリップを目指して歩きます。途中、水無川沿いの桜並木が期待できるかも! 丹沢野山スマートICや丹沢クライミングパークを見ながら風の吊り橋を渡って戸川公園に入ります。1次解散は戸川公園からバスで帰れます。

※3月13日よりマスクは各自の判断をお願いします

【集合】午前9時30分 沢沢駅北口広場(小田急線沢沢1分)

【コース】～松土手古墳広場～桜の里～丹沢クライミングパーク

風の吊り橋～戸川公園パークセンター(昼食)～松土手古墳公園～

【解散】午後1時頃 沢沢駅(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)

◎笑顔・みんな元気がみはら5-① 相模原市南区  
**桜百華の道・創設15周年記念** 7・11キロ

4月8日(土)

さがみはら歩け歩けの会

さがみはら歩け創設15周年を記念し、大和駅から崖南市の桜の名所と「桜百華の道」を繋ぎ桜花を賞嘆して歩きます。参加者には記念品を差し上げます。

※3月13日よりマスクは各自の判断をお願いします

【集合】午前9時30分 大和なでしこ広場

(小田急・相鉄・大和駅1分)

【コース】～泉の森・せせらぎ広場～東原まくら公園～①芥沢公園

(昼食)～イオンモール桜間～桜百華の道～さくら公園～

【解散】午後1時45分頃 ②小田急相模原駅(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)

◇ガイドと歩こう東海道 -品川宿- 約6km  
 NPO法人 東海道ウォークガイドの会

4月8日(土) 13日(木) 16日(日) (要予約)

【集合】午前9時～9時30分(最終組受付)

(集合場所) JR高輪グートウェイ駅 改札口

【コース】良岳寺～御殿山～品川宿本陣跡～荏原神社～品川神社 etc.

【解散】午後0時40分頃(最終組) 品川神社付近にて解散

(最寄り駅) 京浜急行 新馬場駅

【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.com OR P@https://www.tokaido-wg.com

【P.A.X】050-5865-0662(コンビニからはズブリンズのみ)

【はがき】〒213-001 川崎市高津区久木 3-2-16-1502

東海道ウォークガイドの会 宛

【問い合わせ先】080-4815-1570(波辺)



◎横浜 18区 チャレンジ W 《M1》

新綱島駅開通 [港北区]

港北区  
9キロ

4月9日(日)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
主管:みどりウォークキングクラブ

相鉄・東急線が新横浜を経由し都心への直通線が開通、新綱島駅誕生～新横浜～西谷直通となり超便利、乗車してみよう。

昼食設定ナシ。

【集合】午前9時 新横浜駅 北口西広場

(東急新横浜線・相鉄新横浜線・横浜線・地下鉄2分)

【コース】～日産スタジアム～亀の甲橋～新田緑道～大倉山公園～大倉根～綱島街道～大綱橋～新綱島駅

【解散】正午頃 新綱島駅(東急新横浜線・東横線)

【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】090-7183-4290 (神奈川県歩け 上田)

※3月13日よりマスクは各自の判断でお願いします

◎川崎七区 チャレンジ [川崎区]

大師線とスカイブリッジ

川崎区  
10キロ

4月15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

京急大師線の原点と歴史又、羽田空港に離着陸する飛行機とスカイブリッジを求めて楽しく散策します。大師線を起点から終点迄歩く。

※3月13日よりマスクは各自の判断でお願いします

【集合】午前9時(受付時間8時30分より)

JR川崎駅中央改札東口駅前広場

(JR南武・京浜東北・東海道及び京急3分)

【コース】駅前～東町公園～旧東海道～六郷橋駅跡～港町駅～小島新田駅～殿町第二公園(昼食)～スカイブリッジ～駅

【解散】午後1時30分頃 天空橋駅(京急羽田線)

【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)

◎厚木日曜ウォークキングスクール

55-A

海老名市  
8キロ

4月9日(日)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
主管:かもめウォークキングアカデミー  
後援:神奈川県議会議員歩け連盟  
厚木市議会議員歩け連盟

【海老名運動公園コース】相模大橋を渡り、海老名運動公園を目指します。公園内で1kmの歩行速度を測ります。「10分の壁」破れますか! ☆毎回ウォークキングや健康に関する基礎知識と楽しいウォークキングを(6～8°程度)を行います。これからウォーク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(予約不要)、どなたでも参加できます。

【集合】午前9時 厚木公園(はとぼっぼ公園)(本厚木駅3分)

【参加費】500円 小雨決行 昼食は不要

【解散】相鉄線・小田急線 海老名駅 12時30分頃予定

【問い合わせ先】080-5540-9978 (神奈川県歩け 一ノ瀬)

※3月13日よりマスクは各自の判断でお願いします

◇春の朝比奈切通し、  
鷹取山を歩く小雨決行  
8キロ・10キロ・12キロ・17キロ

4月15日(土)

さかえ歩け歩けの会

【集合】JR本郷台駅前 午前9時

【解散】京急追浜駅前 午後4時頃(途中解散:草舞台公園8km 朝比奈バス停10km 六浦12km)

【参加費】会員200円 他会員300円 一般500円(どなたでも)

【コース】JR本郷台駅前～なかとし公園～草舞台公園(昼食)～朝比奈切通し～六浦～鷹取山～追浜駅前(解散式)

◆朝比奈切通しは”昼なお暗き”箱根八里のような雰囲気です。

【問い合わせ先】(清水)TEL/FAX045-892-4575

※3月13日よりマスクは各自の判断でお願いします

◎青空と緑の自然ふれあいウォーク 05-①

港町横浜散歩とチューリップ

中区  
8キロ

4月10日(月)

横浜歩け歩け運動連合会

山下公園(花壇展)と横浜公園(チューリップ展)を訪ねる。

※3月13日よりマスクは各自の判断でお願いします

【集合】午前9時30分 鐘の広場(そごう2階)(横浜駅東口)

【コース】～日本丸メモリアルパーク～新港中央公園～大枝橋ターミナル～山下公園～横浜公園～関内駅

【解散】午後0時30分頃 関内駅(JR根岸線)(昼食不要)

【参加費】主催団体上一般 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 大瀬)

◎神奈川の鉄道シリーズ(小田急線)

目久尻川と相模川合流を目指して

寒川町  
13キロ

4月18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

昔の生活道と神崎遺跡公園から相模川との合流点を目指して、早春の息吹を感じながら、草花と語りあって歩くコースです。目久尻川シリーズ最終回(集合場所にはトイレありません)

【集合】午前9時30分 門沢橋第一児童公園

(JR相模線門沢橋駅5分)

【コース】～神崎遺跡公園～寒川広域リサイクルセンター～中里公園(昼食)～田端スポーツ公園～相模銀河大橋～前島神社

※3月13日よりマスクは各自の判断でお願いします

【解散】午後2時20分頃 大念寺前BS(本厚木駅・平塚駅行)

【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)

◇足柄古道コース

南足柄市  
12キロ

4月10日(月)

箱根町歩け会

小田急新松田駅、大雄山線大雄山駅、地藏堂行き 地藏堂下車 地藏堂でソメイヨシノを見物し、栗山荘では400本の三つ葉ツツジ大群落と山桜、椿等の多様な花を見て、足柄神社は日本武尊逆らったため社格は最低の神社だが彫刻が素晴らしい。

※3月13日よりマスクは各自の判断でお願いします

【集合】午前9時20分 南足柄 地藏堂 ※帰路 大雄山線利用

【コース】栗山荘～矢倉沢～足柄古道～足柄神社～大雄山駅

【参加費】500円(箱根町歩け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

◎健康ウォークキング教室

115-②

中区  
6キロ

4月18日(火)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会  
主管:かもめウォークキングアカデミー  
後援:神奈川県議会議員歩け連盟

【イタリヤ山庭園コース】異国情緒あふれる山手の町並みを楽しんで下さい。正しい姿勢で歩く効果的な有酸素運動になります。定期的に歩速を測り、体力向上に繋げましょう。無理をせず継続する事大切です。 ※3月13日よりマスクは各自の判断でお願いします

※当日受付、どなたでも参加できます。

【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 弁当持参

【解散】JR根岸線、市営地下鉄桜木町駅 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)



◎かながわ WEST [松田町]

## 最明寺史跡公園の桜

松田町

13キロ

4月19日(水)

NPO法人神奈川県歩行者協会  
主管:西湘歩行者協会

西平畑公園で相模湾と富士山等の展望を楽しんだ後、最明寺史跡公園まで上り池周辺の各種の遅咲き桜を愛でながらの昼食。午後には酒匂川河畔まで下ります。

【集合】午前9時30分 中丸公園

(小田急線新松田駅/JR御殿場線松田駅8分)

【コース】～西平畑公園～最明寺史跡公園(昼食)～桜観音～寒田神社～

【解散】午後2時30分頃 小田急線新松田駅/JR松田駅

【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】090-3341-7574 (神奈川県歩行者 北野)

※3月13日よりマスクは各自の判断でお願いします

◇新緑の四季の森・

## 「おっ・クマガイ草の世界へ」

緑区

4月19日(水)

生き生きウォーキング  
自然探索の会春の日差しを受けて、芽吹きだした若葉から、そして、春の風を受け心軽やかな一日、クマガイ草の群生・圧巻に心打たれます。14キロ  
※3月13日よりマスクは各自の判断でお願いします

【集合】午前8時30分 JR 中山駅

【コース】～四季の森～三保の森～若葉台団地～岡部さん宅～新治市民の森～

【解散】午後3時頃 十日市場駅 (JR 横浜線)

【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

◎みどり to 自然 to ウォーキング【※1】

## 春を彩る・里山大花壇

緑区

11キロ

4月20日(木)

みどりウォーキングクラブ

新緑の林の中を歩き、春の花々が待っている大花壇で見事な花々の共演を観賞しましょう。

昼食持参。

【集合】午前9時30分 中山駅 北第一公園(横浜線・地下鉄3分)

【コース】～恩田川～梅田川～新治里山公園～新治市民の森～

三保平(昼食)～里山ガーデン～四季の森公園～

【解散】午後2時頃 春の草原～中山駅(地下鉄・横浜線)

【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】080-5179-8387 (みどりウォーキング 飯塚)

※3月13日よりマスクは各自の判断でお願いします

◎県央一周チャレンジ[相模原市]

## 花の尾根緑道を越えて

相模原市中央区

8・13キロ

4月21日(金)

NPO法人神奈川県歩行者協会  
主管:さがみはら歩行者の会

神奈川県と東京都の境を縫って延びる尾根緑道の八重桜と富士山を眺めて歩きます。ゴール地点の南大沢駅前で買物も楽しめます。

※3月13日よりマスクは各自の判断でお願いします

【集合】午前9時30分 鹿沼公園(JR横浜線湘野駅3分)

【コース】～箭幹八幡宮～尾根緑道・中央休憩広場～①南多摩斎場前(昼食)～小山内裏公園水辺広場～

【解散】午後1時55分頃 ②南大沢駅(京王相模原線)

【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】090-4611-4982 (神奈川県歩行者 榎本)

◇【特別企画】春の筑波山を歩く

雨天決行

さかえ歩行者の会

4月21日(金) バスウォーク(日帰り)

【集合】横浜駅東口広場 午前7時(マスク着用願います)

【解散】横浜駅東口 午後6時半頃 本郷台午後7時半頃

【参加費】8,000円(参加者が40人に満たない時は10,000円)

【申込み】申込み用紙にて 先着50名(会員以外でも若干可)

参加者が30名に満たない場合は中止

【コース】横浜駅東口→首都高・常磐道→山麓駐車場→山麓駅→ケーブルカー→男体山駅→男体山→女体山→山麓駐車場→道の駅→常磐道・首都高→横浜駅東口・本郷台駅前

◆ケーブルカーを利用して、日本百名山を登ります。

【問い合わせ先】(清水)TEL/FAX045-892-4575

※3月13日よりマスクは各自の判断でお願いします

◎健保連かながわ100キロウォーク

## 中世の城跡から街へ

瀬谷区

8キロ

4月22日(土)

健康保険組合神奈川県連合会  
NPO法人神奈川県歩行者協会

自由歩行 ※3月13日よりマスクは各自の判断でお願いします

【集合】午前9時30分 瀬谷駅北口公園(相鉄線瀬谷駅1分)

【コース】～瀬谷図書館前信号～瀬谷本郷公園～中島橋～

深見城址～上瀬谷公園～目黒信号～

【ゴール】12時30分迄に鶴間公園星のあそびば

(東急田園都市線 南町田グランベリーパーク駅)

【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。

\*保険証をお持ち下さい。

【問い合わせ先】090-2450-0678 (神奈川県歩行者 吉田)

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道]

## 春のD里山ガーデン大花壇

瀬谷区

8キロ

4月23日(日)

NPO法人神奈川県歩行者協会  
主管:いづみ歩行者の会

青葉若葉の追分の森、矢指の森を抜け、下川井町の里山に出て里山ガーデン大花壇を訪ねます。大花壇で解散しますので季節の花々をご堪能下さい。※3月13日よりマスクは各自の判断でお願いします

【集合】午前9時 ニッポン公園(瀬谷区役所前)(昼食時間なし)

(相鉄線三ツ境駅7分)

【コース】～西部病院入口～瀬谷高前～追分の森

～下川井矢場入口～ズーラシア正面～里山大花壇

【解散】午前11時45分頃 里山大花壇

(バス、鶴ヶ峰・三ツ境・中山行き)

【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 (神奈川県歩行者 堀沢)

◎厚木日曜ウォーキングスクール

55-B

厚木市

6キロ

4月23日(日)

NPO法人神奈川県歩行者協会  
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行者連盟  
厚木市議会議員歩行者連盟

【相模三川公園1コース】あゆみ橋を渡って三川公園に到着。講座の後、ららぽーと側から海老名駅まで歩きます。

☆毎回ウォーキングや健康に関する基礎知識と楽しいウォーキングを(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(予約不要)、どなたでも参加できます。

【講座】靴の選定と履き方(靴を正しく履いていますか?)

【集合】午前9時 厚木公園(はとぼっ公園)(本厚木駅3分)

【参加費】500円 小雨決行 昼食は不要

【解散】JR相模線・小田急線 海老名駅 12時30分頃予定

【問い合わせ先】080-5540-9978 (神奈川県歩行者 一ノ瀬)



## ○自然観察ウォーク

## ビートルズトレイルを歩く

港南区

7・12 キロ

4月25日(火)

かなざわ歩け歩けの会

円海山から鎌倉へ抜ける尾根道を大丸山(156m)、自然観察センターへと歩きます。春らんまんの森林浴を胸いっぱい感じての楽しいコースです。樹林帯の中に台湾リスが潜んでいるかも! 途中に市内最古のアーチ造りの昇龍橋も見所です。(昼食持参下さい)  
 ※3月13日よりマスクは各自の判断をお願いします  
 【集合】午前9時30分 港南台駅イオン横広場(JR港南台駅)  
 【コース】～いっしんどう広場～大丸山～自然観察センター(昼食、一次解散)～昇龍橋～光明寺～恩念(おんいづね)神社～  
 【解散】午後2時頃 港南台駅イオン横広場(JR港南台駅)  
 【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】080-7023-8303 (かなざわ歩け 高橋昭二)

## ○かまくら散策(切通し)05-①

## 春の亀ヶ谷坂切通し

鎌倉市

8キロ

4月27日(木)

かまくら歴史ウォークの会

春爛漫の。亀ヶ谷坂切通しを目指して。あまり行かない場所を歩伴(するウォーク)です。(昼食場所は設定してません)  
 ※3月13日よりマスクは各自の判断をお願いします  
 【集合】午前9時30分 湘南モノレール大船駅広場(昼食不要)(JR・モノレール大船駅)  
 【コース】広場～常楽寺～亀ヶ谷坂切通し～寿福寺～鎌倉駅  
 【解散】正午頃 鎌倉駅(JR横須賀線・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)

## ◇県立四季の森公園

## 春の野花を探す

初級コース

雨天中止

4月25日(火)

sTc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】JR・横浜線・中山駅 午前9時  
 【参加費】会員 無料・他協会会員300円・一般500円  
 (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  
 歩行距離14km 解散15:00頃  
 ※3月13日よりマスクは各自の判断をお願いします  
 次回4月29日(土) 山開き到来 大野山 初級コース  
 【集合・出発】JR・御殿場線・谷崎駅 午前8時30分 雨天中止  
 【参加費】会員 無料・他協会会員300円・一般500円  
 歩行距離:14km 解散15:00頃 レクリエーション保険付  
 【問い合わせ先】電話・FAX 044-855-9390 靴はトレッキングシューズ  
 携帯090-2497-9008 (湘南トレッキング 会本)

## ◎神奈川の鉄道シリーズ(小田急線)

## 春本番“戸塚のふしぎな森”散策

戸塚区

12キロ

4月28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

スイス人の“ウィトリッヒ”がこよなく愛した森から民話が残る宇田川“まさかり伝説の森”を探索しながら歩きます。  
 ※3月13日よりマスクは各自の判断をお願いします  
 【集合】午前9時30分 善行公園(小田急線善行駅西口4分)  
 【コース】～東俣野中央公園～ウィトリッヒの森(森散策)～戸塚西公園(昼食)～まさかりヶ淵市民の森(宇田川沿い散策)～宮谷西公園～  
 【解散】午後1時20分頃 戸塚駅  
 (JR 東海道線・地下鉄ブルーライン)  
 【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)

## ◎横浜18区チャレンジW《M2》

## 帷子川を歩く (旭区)

旭区

8キロ

4月29日(土・祝)

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

暴れ川の異名を持つ帷子川は氾濫を防ぐ治水事業で川の直線化と洪水を逃す分水路が設置された。現在は穏やかな川となり横浜港に注いでいます。昼食ナシ ※3月13日よりマスクは各自の判断をお願いします  
 【集合】午前9時 鶴ヶ峰公園(相鉄線/鶴ヶ峰駅5分) 【解散】正午頃 四季の森公園～中山駅(地下鉄線・横浜線)  
 【コース】～帷子川～帷子川親水公園～放水路口～白根東公園～長坂谷公園～四季の森公園～  
 【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】090-3595-6928 (神奈川県歩け 仲田)

## かもめカード完歩者名簿 2023年 令和5年2月

田中サト子(横浜市都筑区、36919km/3310回) 伊藤洋子(川崎市宮前区、26913km/2160回) 山本好美(横浜市金沢区、25770km/2125回)  
 倉澤佳子(横浜市磯子区、22004km/1935回) 高橋光慶(横浜市磯子区、20033km/1710回) 菅原時子(厚木市、18091km/1620回)  
 芝田誠二(横浜市旭区、17973km/1500回) 浜田秀人(横須賀市、17399km/1500回) 秋葉京子(横浜市緑区、16771km/1530回)  
 柳川昭夫(平塚市、13696km/1020回) 浅富淑彦(横浜市港北区、13671km/1230回) 小林 茂(大和市、13543km/1260回)  
 日井恒次(横須賀市、10687km/830回) 藤松 薫(相模原市中央区、9974km/870回) 赤間 廣(横浜市青葉区、9198km/840回)  
 吉田正顕(横浜市港南区、8986km/900回) 安室慶雄(藤沢市、8962km/720回) 福島 裕(横浜市神奈川区、8214km/720回)  
 安室美智子(藤沢市、6934km/570回) 福垣昭子(綾瀬市、5940km/600回) 重田昌利(横浜市保土ヶ谷区、4857km/480回)  
 阿部宗男(大和市、4579km/450回) 河村昌子(平塚市、4338km/420回) 藤井和良(横浜市鶴見区、3418km/330回)  
 森崎一実(横浜市旭区、2894km/301回) 藤原光裕(横浜市西区、1980km/210回) 藤原澄子(厚木市、1838km/180回)  
 平野 貴(横浜市港南区、1477km/120回) 鈴木モト子(平塚市、813km/82回) 敬称省略

開催

バス・ウォーキング募集中 5月24日(水)

北条家歴史散策と反射炉

3年ぶり

鎌倉殿の13人ゆかりの地

お申込み

お申込み



詳しくはこちら

# 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)

□4月4日(火)

- ・コース：根岸森林公園コース
- ・講座：筋トレの理論と基本動作
- ・ストレッチの必要性と基本動作
- ・靴の選定と履き方

□4月18日(火)

- ・コース：イタリア山荘園コース
- ・講座：効率の良い歩き方
- ・時速の感覚と計算
- ・筋トレの基本動作

## 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 (はとぼっぼ公園)

□4月9日(日) (本厚木駅)

- ・コース：海老名運動公園コース
- ・講座：速歩測定(1km 速歩測定)
- (「10分の壁」越えますか！)

□4月23日(日)

- ・コース：相模三川公園【コース】
- ・講座：靴の選定と履き方
- (靴を正しく履いていますか?)

※厚木スクールではインターバル速歩を実施しておりません。

## 姿勢と歩き方

No.2 -②

今回は、3月号の「姿勢と歩き方」の続きより「歩行中の注意ポイント」を掲載します。  
歩行中にウォーキング姿勢の確認に活用してください。

### 歩行中の注意ポイント

顔を引き、景色を楽しむような  
目線の角度で！

胸を開く。

お腹を引き締める。

膝を伸ばす。

踵からスッと着地する。



ひじを伸ばして後ろに大きく振る  
ことで、推進力が生まれる。

骨盤を真っ直ぐ立てることを意  
識する。

お尻も引き締まってヒップアップ  
します。

きれいに伸びると後姿も美しい。

最後はつま先で蹴る。  
つま先で蹴ると地面からの  
反発力が踵に返り、さらに歩幅  
が広がります。

正しい姿勢、正しい足運びで歩くと、とても静かな足音になります。