

かながわを歩こう 9月号

NPO法人 神奈川県ウォーキング協会（一般社団法人日本ウォーキング協会 加盟団体）

<http://kanagawaken-wa.sakura.ne.jp>



未病改善で健康長寿

神奈川県ウォーキング協会は
「未病改善で健康長寿」の協力活動団体です。

KWAパスポートシリーズ第6弾

街道シリーズ#01 府中街道（鹿島田～向ヶ丘遊園） 開催地 川崎市

- 主催 NPO法人神奈川県ウォーキング協会 主管 川崎ウォーキング協会
 開催日 2024年 9月 8日(日) 雨天実施 距離 ①6km ②11km ③16km
 集合場所 下平間春風公園（JR南武線 鹿島田駅 約10分）
 受付時間 9:00～9:30 自由歩行 出発式なし（受付次第各自随時スタート）
 解散場所 ①中原区役所前（武蔵小杉駅7分）10:50頃 ②高津駅（東急田園都市線）11:50頃
 ③五ヶ村堀緑地（小田急線 向ヶ丘遊園駅5分）12:40迄
 コース 下平間交番→平間駅入口→市ノ坪→中原区役所前（①ゴール）→等々力緑地入口→
 高津駅（ゴール②）→梅林→二ヶ領用水・久地円筒分水付近→久地駅→
 藤子・F・不二雄ミュージアム前→五ヶ村堀緑地（③ゴール）
 見どころ 府中街道は、JR川崎駅付近から西武・東村山駅付近を結ぶ道路の通称ですが、今回はその
 一部川崎市内の中原区、高津区、多摩区を歩きます。

問合せ先：川崎ウォーキング協会 TEL080-5133-0815

ハッピーウォーク（秋）

「木陰の散歩-金沢文庫」 開催地 横浜市

- 主催 NPO法人神奈川県ウォーキング協会 主管 普及部会
 開催日 2024年9月23日（月・祝）雨天実施 距離 ①8km ②12km 希望者団体歩行
 集合場所 富岡八幡公園（富岡八幡宮鳥居前）；京急富岡駅歩10分
 受付時間 9:15～9:45 *9:30 フリーウォーク出発 *団体歩行 10:00 出発
 解散場所 ①シーサイドライン八景島駅 ②谷津公園（金沢文庫駅 歩2分）
 コース 富岡八幡公園→長浜公園→汽水池→幸浦駅前→金沢緑地→八景島駅歩道橋（①ゴール）→
 海の公園→町屋→走川プロムナード→谷津公園（②ゴール）→金沢文庫駅
 見どころ 源頼朝が鬼門除けに創建した富岡八幡宮前から花の公園「長浜公園」を通り汽水池では
 バードウォッチングができます。「金沢緑地」は緑の森です。木陰を涼風が吹き抜けます。
 八景島駅歩道橋で海を渡ると白砂青松の「海の公園」です、松林の木陰の下を歩き、花の
 小路「走川プロムナード」を通り抜ければゴールの谷津公園です。

問合せ先：神奈川県ウォーキング協会 TEL080-3545-7022

発行 NPO法人 神奈川県ウォーキング協会 2024年 9月 1日〔第290号〕

会長 國廣 敬明 編集 國廣 敬明

NPO法人神奈川県ウォーキング協会 〒221-0834 横浜市神奈川区台町7-2 ハイッ横浜 608

〔KWAへの問い合わせやご意見は、FAX でお願ひ致します FAX 045-311-3693〕

NPO法人 神奈川県ウォーキング協会加盟協会

- | | | |
|--------------|-----------------|---------------|
| 川崎ウォーキング協会 | ・よこはまウォーキング協会 | ・県央ウォーキング協会 |
| 相模原市ウォーキング協会 | ・湘南ふじさわウォーキング協会 | ・ひらつかウォーキング協会 |
| あつぎウォーキング協会 | ・ヨコスカ ウォーキング協会 | |

9月のウォーキングガイド

参加費の無記入例会は、KWA200円・他協会 300円・一般 500円

▼印: 集合地にトイレ有り

記載の例会は全て、日本市民スポーツ連盟(JWA)認定大会。

KWAパスポートシリーズの例会は、全てKWA主催 担当協会が主管。

◎印: 協会イベント例会。

★印: 「美しい日本の歩きたくなるみち」500選公式大会。雨天時は集合場所が最寄り駅付近に変更の場合あり

この表に記載の例会は全て、雨天実施(荒天時は中止又は延期の場合があります、主催・主管協会にお問合せ下さい)

日・曜	大会名・距離・問い合わせ場所	集合・ゴール・参加費・コース・見どころ
9/1 (日)	座間市 11km 座間の湧水めぐり 自由歩行 県央ウォーキング協会 Tel046-263-5154	集合 大坂台公園(小田急相武台前駅 15分) ※トイレは駅で 受付 8:30~9:00 出発式なし 受付後随時出発 ゴール 座間駅(小田急線) 11:30頃 コース ①県立座間谷戸山公園→②番神水公園→③鈴鹿の泉→ ④龍源院→⑤心岩寺→⑥神井戸→⑦根下南→座間駅 ☆ 座間市に点在する七カ所の湧水を訪ねます。
8 (日)	川崎市 自由歩行 ①6km②11km③16km KWA パスポートシリーズ⑥ 府中街道(鹿島田~向ヶ丘遊園) 川崎ウォーキング協会 Tel080-5133-0815	集合 下平間春風公園▼(JR 南武線鹿島田駅 約10分) 受付 9:00~9:30 受付後随時出発 ゴール ①中原区役所前(武蔵小杉駅7分) 10:50 頃②高津駅 11:50 頃③五ヶ村堀緑地(向ヶ丘遊園駅5分) 12:40 迄 ☆府中街道の一部、川崎市内の中原区、高津区、多摩区を歩きます。—詳細は1頁をご参照下さい—
10 (火)	横浜市 10km 戸塚から大船フラワーセンターへ 自由歩行 よこはまウォーキング協会 Tel045-290-1029 月金 10~16時	集合 戸塚駅ペDESTリアンデッキ(JR戸塚駅1分) 受付 9:00~9:30 出発式 なし、随時出発 ※トイレは駅で ゴール 大船フラワーセンター入口前(JR大船駅12分) 12:00迄 コース 柏尾川→南谷戸のおおわらじ→豊田中央公園→金井公園→大船観音下 ☆柏尾川左岸を南下し、南谷戸のおおわらじを見学し、美しい花で満開の大船フラワーセンターへ向かいます
11 (水)	相模原市 ①11km ②万歩(6km) 小山田緑地 相模原市ウォーキング協会 Tel090-4134-5808	集合 多摩中央公園大池前(多摩センター駅7分) WCは駅で 受付 9:00~9:30①は受付後随時出発 ②は9:15頃出発予定 ゴール ①淵野辺駅北口 ~12:30 ②国師大橋バス停 11:00頃 コース 宝野公園→Y字橋→小山田緑地→南口→②国師大橋 ① 忠生スポーツ公園→淵野辺駅 ☆緑地の周囲には多摩丘陵の原風景といった趣のある田園風景が随所に残っています。
14 (土)	横須賀市 ①7km、②13km 日本武尊伝説の道 自由歩行 ヨコスカ ウォーキング協会 Tel046-804-9876	集合 衣笠栄町公園▼(JR・衣笠駅歩 5分) 受付 9:15~9:45 スタート 9:30~ ゴール 京急・馬堀海岸駅 ①12:00 まで②13:00 まで コース 妙真寺→大津グラウンド→安房口神社(分岐)→走水神社 ☆横須賀古道と、日本武尊ゆかり地を歩きます。古代稻荷社にはいきませんがショートコースも用意しました
15 (日)	川崎市 自由歩行 ①8kmかわせみ隊②8km③13km④20km 緑道ウオーク⑦ 公園巡り(新百合ヶ丘) 川崎ウォーキング協会 Tel090-6154-8120	集合 万福寺おやしる公園▼(小田急線新百合ヶ丘駅 10分) 受付 ②③④9:00~9:30 受付後随時出発 ①は 9:20~9:30 ゴール 万福寺檜山公園(小田急線新百合ヶ丘駅6分) ゴール時間 ①②11:30~13:00 頃迄 ③④12:00~14:00 頃迄 コース おやしる公園をスタートして、もみじヶ丘公園・隠れ谷公園・鶴亀松公園など新百合ヶ丘駅近辺の公園を巡ります
16 (月/祝)	横浜市 ①8km ②12km 秋の里山ガーデン散策 自由歩行 県央ウォーキング協会 Tel046-263-5154	集合 中山駅北第一公園(JR 横浜線中山駅 3分)トイレは駅で 受付 9:00~9:30 出発式なし 受付後随時出発 ゴール ①里山ガーデン前(よこはま動物園前~中山駅・鶴ヶ峰駅・三ツ境駅へバスで ②相鉄線 鶴ヶ峰駅 12:30頃 コース 恩田川→梅田川→新治里山公園→三保念珠坂公園→里山ガーデン→よこはま動物園前→鶴ヶ峰駅
18 (水)	秦野市 ①10km ②14km 四十八瀬川と彼岸花 あつぎウォーキング協会 Tel080-6717-5537	集合 曲松いちよう公園(小田急線 渋沢駅南口3分) 受付 9:00~9:20 受付後随時出発 ゴール ①戸川公園 12時頃 ②秦野駅 14時頃 コース 国道 246→甘柿橋→四十八瀬川→①戸川公園→水無川右岸遊歩道→②秦野駅北口 ☆丹沢の山々を正面に、四十八瀬川沿いの彼岸花を楽しむ。

日・曜	大会名・距離・問い合わせ場所	集合・ゴール・参加費・コース・見どころ
20 (金)	横浜市 11km 新横浜から緑道を楽しむ 自由歩行 よこはまウオーキング協会 TEL045-290-1029 月金(10~16時)	集合 新横浜駅前北口西広場▼(JR/市営地下鉄/東急新横浜線/相鉄新横浜線 新横浜駅2分) 受付 9:00~9:30 出発式:なし、随時出発 ゴール 新横浜第2公園(JR他 新横浜駅6分)12:00迄 コース ワールドカップ大橋→新田緑道→大綱橋→太尾堤緑道 ☆新横浜から行きは新田緑道、帰りは太尾堤緑道を歩きます
21 (土)	藤沢市 ①8km ②11km ゆっくりウオーク 俣野別邸庭園 秋の花 自由歩行 湘南ふじさわウオーキング協会 TEL0466-28-2052(受付 10~16時)	集合 湘南台公園▼(小田急、相鉄、地下鉄 湘南台駅6分) 受付 9:00~9:30 受付後随時スタート ゴール ①俣野別邸庭園(鉄砲宿バス停3分)11:30迄 ②遊行寺(JR、小田急 藤沢駅15分)12:30迄 コース 藤沢工科高校→総合療育センター→東西橋→俣野中央公園→俣野別邸庭園(①ゴール)→遊行寺(②ゴール)
22 (日)	相模原市 ①10km②15km③万歩(6km) 相模原市市制施行70周年記念 よこはま水道みちと浜街道③ 相模原市ウオーキング協会 TEL090-4134-5808	集合 上溝坂上公園(JR相模線上溝駅 3分) WCは車で 受付 9:00~9:30 ①②は受付後随時出発③は9:15頃出発 ゴール ①③原当麻駅 ~11:45 ②古淵駅 ~13:00 コース 上溝四丁目(③分岐)→③しおだテクノ公園→原当麻駅 ①②田名バスターミナル→下原橋(①②分岐)→①原当麻駅 ②麻溝公園→古淵駅 ☆水道みちの歴史を感じながら…
23 (月/祝)	横浜市 ①8km ②12km ハッピーウオーク 木陰の散歩-金沢文庫 団体歩行 KWA普及部会 TEL080-3545-7022	集合 富岡八幡公園(鳥居前)▼(京急富岡駅 歩 10分) 受付 9:15~9:45 スタート フリーウオーク 9:30、団体歩行 10:00 ゴール ①八景島駅 ②谷津公園(金沢文庫駅 2分) コース 長浜公園→汽水池→金沢緑地→海の公園→走川プロムナード→谷津公園 ☆緑陰を歩く爽やかなコースです。 -詳細は1頁をご参照下さい-
26 (木)	小田原市 12 km 小田原一夜城 あつぎウオーキング協会 TEL080-6717-5537	集合 小田原城址公園 銅門前(小田原駅 15分) 受付 9:00~9:20 受付後随時出発 ゴール JR早川駅 14:30頃 コース 国道 1 号→風祭鈴廣前→旧道→地球博物館→太閤橋→石垣山一夜城→海蔵寺→早川駅 ☆スタッフと一緒に団体歩行可。一夜城城址内を案内します。
28 (土)	茅ヶ崎市①10km②14km③6km 里山を歩く 県立茅ヶ崎里山公園 自由歩行 湘南ふじさわウオーキング協会 TEL0466-28-2052(受付 10~16時)	集合 ①②円行公園▼(小田急、相鉄、地下鉄 湘南台駅) 受付 9:00~9:30 受付後随時スタート ③集合:打越公園(慶応大学バス停3分) 受付:9:30~9:45(小グループ団体歩行).. ゴール ①・③茅ヶ崎里山公園パークセンター前 12:00迄(芹沢入口バス停5分湘南台駅行、茅ヶ崎駅行) ②寒川駅前公園13:00迄(JR 寒川駅2分)
29 (日)	川崎市 自由歩行 ①7kmかわせみ隊②7km③11km④19km 駅ウオークシリーズ③ 駅・東急東横線 川崎ウオーキング協会 TEL080-1164-8406	集合 中原平和公園▼(東急東横線 元住吉駅 10分) 受付 ②③④9:00~9:30 受付後随時出発 ①は 9:20~9:30 ゴール 元住吉駅西口(東急東横線・目黒線) ゴール時間 ①11:30 頃②11:10 頃③12:00 頃④13:20 迄 ☆駅ウオークシリーズの3回目で、東急東横線の新丸子・武蔵小杉・元住吉駅の順に歩きます。全般に平坦な道です

台風の豆知識

熱帯の海上で発生する低気圧を「熱帯低気圧」と呼びますが、このうち北西太平洋(赤道より北で東経180度より西の領域)または南シナ海に存在し、なおかつ低気圧域内の最大風速(10分間平均)がおおよそ17m/s(34ノット、風力8)以上のものを「台風」と呼びます。

台風は、通常東風が吹いている低緯度では西に移動し、太平洋高気圧のまわりを北上して中・高緯度に達すると、上空の強い西風(偏西風)により速い速度で北東へ進むなど、上空の風や台風周辺の気圧配置の影響を受けて動きます。また、台風は地球の自転の影響で北~北西へ向かう性質を持っています。

KWA パスポートシリーズ第7弾

街道シリーズ (#09) 京鎌倉往還と江の島道 開催地 藤沢市

主催 NPO 法人神奈川県ウォーキング協会 主管 湘南ふじさわウォーキング協会
開催日 2024年10月6日(日) 雨天実施 距離 ①11km ②15km ③5km ④9km
集合場所 ①・②鎌倉海浜公園 (JR、江ノ電 鎌倉駅西口から20分) ★500選：神奈川14-6
③・④洲鼻公園 (小田急 片瀬江ノ島駅から5分)

受付時間 9:00~9:30 受付後随時スタート 自由歩行
解散場所 ①・③：本鵜沼駅 (小田急線) 12:00まで *②・④の通過制限時間11:30
②・④：辻堂駅西口 (JR) 13:30まで *アンカー到着次第終了します

コース ①・②鎌倉海浜公園→七里が浜→腰越→龍口寺→③・④江ノ島コースと合流
③・④洲鼻公園→①・②鎌倉コースと合流→合流地→馬喰橋→上山本橋→大源太公園→蓮池→
本鵜沼駅 (①・③ゴール) →長久保公園→堂面→頼朝落馬地→辻堂西口 (②・④ゴール)

見どころ 東海道は日本の東西を海岸線沿いに結ぶ道で、時代と共に変化しました。「京鎌倉往還」は鎌倉幕府と都を結ぶ奈良・鎌倉時代の軍事用の東海道に当たります。平和な江戸時代になると、「五街道整備」によって現在の「東海道」が誕生し、民衆の旅路として活用されてきました。
「江の島道」は大山の男神様を参拝したあとに東海道の藤沢宿から女神様の江の島弁財天へ参拝する街道で、江の島弁財天を厚く信仰していた杉山検校が、江島神社に参詣する人々が道に迷わぬようにと建てた「江の島弁財天道標」が今も残っています。

問合せ先：湘南ふじさわウォーキング協会 Tel.0466-28-2052 (受 10時~16時)

~夏の疲れを残さないために~

まだまだ残暑の厳しい日々が続きますが、体調は良好でしょうか。夏の疲れがたまっていませんか？これからの季節“秋”を楽しむためにも、日頃の食生活を振り返り、早めの対処をして残暑を乗り切りましょう。夏の疲れを残さないための食事のポイントを下記に示します

《疲労回復の食事のポイント》

- ① 食事の基本、主食 (糖質) + 主菜 (たんぱく質) + 副菜 (ビタミン・ミネラル) を意識しましょう。
- ② ビタミンB1 補給を忘れずに摂りましょう。
- ③ 冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう。
- ④ クエン酸を含む食品を取り入れましょう。

成人では、通常1日約2.5Lの水分を体内から失うといわれます。意識して水分を摂りましょう。汗は水分だけでなく、ビタミン、ミネラルやナトリウム (塩分) などを排出します。水分の補給は、飲む量や種類を選ぶことが大切です。

2023年 (令和5年) KWA 年間完歩賞・「川シリーズ」完歩賞 (二次申請分) の配布

遅れています標記の「KWA 年間完歩賞」・「川シリーズ完歩賞」下記の通り配布を予定しています。

- ・KWA 年間完歩賞：完歩証及び完歩記念品 (バッジ/badge)
- ・川シリーズ完歩賞：完歩証及び完歩記念品 (クオカード)

配布時期は9月13日以降、所属協会を通じて配布を予定しています。

KWA 事務局

ウォーキングカレンダー (KWA & 各協会の例会予定)

★500選

#街道シリーズ

◎協会イベント

2024年 10月

04(金) 旭区の坂道	: 相模原	17(木) よこはま水道みちと浜街道④	: 相模原
05(土) ◎西湘ウォーク	: ひらつか	19(土) 思い出ウォーク	
06(日) KWA・PS⑦ 街道シリーズ (#09)		「港よこはまツデーマーチ」	: よこはま
京鎌倉往還と江の島道★500選(14-6)	: ふじさわ	22(火) あつぎ高山山散策	: あつぎ
08(火) 風の吊り橋	: 県央	24(木) 多摩川100 *WS⑤	
09(水) 海老名SAウォーク	: あつぎ	ゆうゆうW (立川~登戸)	: 川崎
10(木) 歩きたい道④ あさかた つるしん	: 川崎	25(金) 旧東海道をめぐる	
12(土) 湘南の七福神めぐり⑧藤沢七福神	: ふじさわ	(東戸塚~しらゆり公園)	: よこはま
13(日) ◎第24回 県央まほろば大会	: 県央	26(土) 最後は六所神社へお参りに	: ひらつか
14(月・祝) 横須賀 臨海公園巡り	: ヨコスカ	27(日) ゆっくりW 豊かな自然の舞岡公園	: ふじさわ
		30(水) 長津田十景	: 相模原