

海風と歩こう

5月・6月
2018年 第55号

当協会の行事は全て会員以外の方も予約なしで参加できます。受付時間までに直接お越しください。

★★★ ヨコスカ ウオーキング協会のホームページアドレスです。★★★

http://outdoor.geocities.jp/yokosuka0904_wa/

ヨコスカ ウオーキング協会の2018年度の全行事は、
横須賀市の「後援」を受けています。



ヨ WA 協会旗

◆ 例会紹介

★★ 5月26日(土)「金田湾から小網代の森へ」 自由歩行

☎ 046-852-5949 蓑島

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
5月26日(土) 12km	三浦海岸駅改札前広場(京急・三浦海岸駅) 受付 8:50~9:20 出発式 9:30	京急・三崎口駅 14:40迄	ヨ WA・KWA 200円 他協 300円、一般 500円

(コース) 集合地→金田漁港→三浦合同庁舎→信号:三崎警察署前→
白髭神社→小網代の森→信号:三戸入口→ゴール

三浦海岸の海がまぶしく広がっています。初夏の磯の香が漂う中、海岸遊歩道を金田漁港へ。そこから坂道を上り、野菜畑が広がる道路に出ます。山上を走る道路の両側に見晴らしがよければ金田湾と相模湾が目に入ります。三崎警察署横の横断歩道を渡り、小網代の森へと向かいます。小鳥や昆虫やカニ等が生息し、多種多様な植物が生い茂り、四季折々の姿で私たちが癒してくれる小網代の森。山の源流から海辺まで生態系が丸ごと残る貴重な場所です。今回は海辺から山の源流へと上ります。自然豊かな春の小網代の森をお楽しみ下さい。森からはゴールの三崎口駅へまっすぐです。



【小網代の森】

★★ 6月17日(日)「八景島のアジサイ」 自由歩行

☎ 046-866-4103 又江

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
6月17日(日) 13 km	谷津公園(京急・金沢文庫駅歩5分) 受付 8:50~9:20 出発式 9:30	枇杷島神社前(京急・シーサイドライン・ 金沢八景駅歩3分) 14:00迄	ヨ WA・KWA 200円 他協 300円、一般 500円

(コース) 集合地→金沢緑地→幸浦→八景島→海の公園→帰帆橋→ゴール



【八景島のガクアジサイ】

八景島は、人工島で、季節の花としてアジサイを計画的に植栽しました。この時期はアジサイの島になります。華やかな各種西洋アジサイも勿論ですが、原種に近いというガクアジサイの数が多くも特徴ということです。そんなアジサイの八景島をメインに金沢文庫駅から、金沢緑地、海沿いの遊歩道、海の公園と主に海の景色を楽しみながら、金沢八景駅まで歩きます。海風も十分にお楽しみください。

◎ゆっくり悠遊ウオーク(ミニウオーク)

★★ 5月8日(火)「くりはま花の国(春の花)」

☎ 046-842-6117 川島

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
5月8日(火) 5km	京急久里浜駅改札前 受付 9:30~9:50 出発式 10:00	京急久里浜駅 12:00 頃	ヨ WA100 円、KWA200 円 他協 300 円、一般500 円

(コース) 集合地→八幡公園→くりはま花の国入口→冒険ランド→くりはま花の国入口(ポピー園側)→ゴール

駅で受付したのち八幡公園に移動。ここでストレッチを終えて出発します。「久里浜天神社」の前をとおり用水脇をまっすぐ進み、JVC 技術研究所前の信号を右折、くりはま花の国入口(プール側)からいよいよ園内に入ります。周りには「四季の花畑」が皆さんをお待ちしております。ここからは、緩い上りになります。右手には久里浜港、房総半島が一望でき楽しみながら行きます。途中、「県木の広場」では各地の県木に出会い、「愛の鐘」(誰と鳴らすのかな?)、と過ぎ「冒険ランド」ゴジラの前で一休み。ここからは下りになります。眼下に「ポピー園」の色とりどりのポピーに心躍ります。5月の連休に見ごろを迎えるよう植栽されているとのこと。楽しみましょう。



【くりはま花の国】

★★ 6月 26日(火)「半夏生と光の丘水辺公園」

☎ 046-852-5949 蓑島

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
6月 26日(火) 6km	京急長沢駅 改札前 受付 9:30~9:50 出発式 10:00	京急・YRP 野比駅 12:30 頃	ヨ WA100 円、KWA200 円 他協 300 円、一般500 円

(コース) 集合地→長沢中学校→テニスコート→光の丘水辺公園→野比川→ゴール



【光の丘水辺公園】

光の丘水辺公園で群生しているという半夏生とは葉が白くなり、まるで花が咲いたように見える1メートルほどの背丈の植物です。6月末から7月初めに花を咲かせるそうです。この時期に光の丘水辺公園では普段は入れない半夏生の群生地を公開しています。森の中の貴重な植物を鑑賞するウオーキングです。

京急長沢駅をスタートし、長沢川沿いを上り、通研通りに出て、途中、右に折れて緑あふれる山道へ入ります。テニスコートからは100段を超える階段を上りますが踊り場がたくさんあるので休み休みの上りで大丈夫です。階段を抜けるとYRPの研究所の大きな建物群が目に入ります。光の丘水辺公園はそのビル群の奥にあります。帰りは野比川に沿って下り、ゴールのYRP野比駅を目指します。

2月10日に行われた「のたろんフェア」の写真コンクールに応募して、2位となり表彰されました。当日は、ゆっくり悠遊ウオーク「ウオーキングサインを探して歩こう(馬堀一汐入)」があり、その後、のたろんフェアに合流してフェアを楽しみました。

◆例会に参加して

☆☆3月11日(日) KWA パスポートシリーズ例会 県立都市公園巡りシリーズ「塚山公園(#05)」



【ヴェルニー公園出発式】

例会を自由歩行で企画するとき、一部の参加者から地図だけで歩く自信がないとの声を頂きます。当会もご多分に漏れず役員の高齢化、減少があり団体歩行での実施も危ぶまれ自由歩行が多くなります。そんな中、今回の様にKWA主催(当会主管)の例会に、参加者からクレームだけは避けたいと望みました。地図には重要ポイントに駒図やランドマーク表示を心掛けました。慣れた参加者にはこの地図だけで歩けるように、慣れない人達には地図を見ないでも歩けるように矢貼りとチョークによる矢印を準備しました。終了後参加者の皆さんから歩き易かった。良かったとの声を頂きホッとしております。ありがとうございました。(統括)

◆新入会員から

私は、1月20日に一般で参加して、2月に入会したものです。その後、ウォーキング教室を経験し、6度目です。教室で学び得た事で必ず行っていることは、歩いた後のストレッチで、疲労回復に効果があります。他にも楽しく参加していますが、集合場所の往復にも歩いています。今回も、塚山公園ウォークに参加して歩きながら風景を見たり、他の方々と話す事ができて楽しく、入会して良かったと思います。 S.M

◆ゆっくり悠遊ウォークに参加して

☆☆2月 20日(火)「三浦の河津桜と菜のはな」

何気なく参加したウォーキングだが、毎回”旬のテーマ”の会で既に十数回の参加となった。

津久井浜駅裏広場から一気に登るとキャベツと大根の緑の絨毯と青空が美しく、春霞の富士山を眺めながら歩くと気持ちが良い。農道を歩くが車も少なく、疲れを感じる事無く少し汗ばむ程だ。人家近くなると満開の梅が見え、竹林を下ると小松ヶ池のピンクの河津桜が迎えてくれ、三浦海岸駅までの菜のはなのコントラストが見事だった。 O.M



【満開の河津桜と菜のはな】

☆☆3月27日(火)「鷹取山と南郷公園の桜」



【湘南鷹取の桜並木】

追浜駅の裏道を抜けると、湘南病院の敷地に「御衣黄」の名がある黄緑色の八重桜の木に少数の花が咲きだしていました。満開が楽しみ。鷹取小学校から鷹取台の団地に続いている樹齢50年になろうとしている250本の桜は満開。桜が道の両側から重なって、桜のトンネルを目にしたとき、心が桜色に染まる思いを感じました。鷹取山公園の展望台から花曇の景色。下りの道を進んで、南郷公園に到着50本の桜の木の下でお花見を楽しんでいる人達。気持ちの良い5kmのウォークでした。 T.S

◆◎◆次回 案内◆◎◆

例 会	ゆっくり悠遊ウオーク
7月19日(木) 県立都市公園巡りシリーズ②「観音崎公園(#06)」 8月18日(土) 浦賀みなと祭へGO!	7月 3日(火) ユリと竹林の衣笠山 8月28日(火) 涼を求めて金沢緑地

- ◆ 新会員紹介 ◆ 皆さんよろしくお願ひします。
 3月入会・・・村上伸一さん、有岡幸子さん
 4月入会・・・荻野俊則さん、荻野眞理子さん

《《《 2018年 ウオーキング教室のお知らせ 》》》 (雨天中止)

開 講 日	4月21日(土)	5月19日(土)	6月30日(土)
-------	----------	----------	----------

- 集合時間・場所・・・9:30～10:00 京急・横須賀中央駅 改札前 Y デッキ
- 終 了 時 間 ……14:00 頃
- 受 講 料 ……500円
- 持 ち 物 ……弁当・飲料・大きめの敷物
歩きやすい服装・帽子・履き慣れた靴でご参加ください。

プログラムの内容 (雨天中止)	
10:10 ～ 12:00	実技
12:00 ～ 12:30	昼食
12:30 ～ 14:00 頃	
約4kmのミニウオーク	

受講者募集

ウオーキングは、手軽で簡単な運動ですが効果を上げるには長く継続することが大切です。
 良い姿勢・歩く速さ・歩幅等を心掛け美しく効果的な歩き方を身につけましょう。ご参加お待ちしております。



【歩き方チェック】



【クールダウンストレッチ】



【修了証授与風景】

《 年会費の更新のお願い 》

下記の方は、間もなく年会費の更新時期を迎えます。該当の会員様は、継続の手続きをお願い致します。
 年会費は正会員2,000円家族会員1,000円です。同封の用紙でお振込み頂くか、例会又はウオーキング教室で受付いたします。 ※※ 会員の有効期限は会員証に記入されています。

- ☆ 4月更新の方 ……1-0111 1-1176 1-1177
- ☆ 5月更新の方 ……1-1146 1-1178 1-1179
- ☆ 6月更新の方 ……1-0076 1-0118 1-0123 1-1171

アサヒビール神奈川工場へ お越しください!

工場見学のご案内 (見学無料) 要予約
 アサヒビール神奈川工場 / 神奈川県南足柄市怒田1223
 TEL.0465-72-6270 (お電話受付時間 9:00～17:00)

【ご注意】◎工場見学は予約制です。お手数ですが、必ずお電話などでご予約ください。電話番号はおかけ間違いのないようお願いいたします。◎工場見学、試飲は無料です。(ビールの試飲は20分間、お一人様3杯までとなります。)◎お車・バイクを運転の方、自転車でご来場の方、未成年の方、妊婦中や授乳期の方はビールの試飲ができません。ソフトドリンクをご用意いたしております。

ビール 飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。ほどよく、楽しく、いいお酒。のんだあとはリサイクル。すべては、お客さまの「うまい!」のために。アサヒビール株式会社 (お酒)

★★★★ 会員募集中 ★★★★★

一緒に歩きましょう。参加お待ちしております。

スタッフを募集しています。“ご連絡ください。”
 (例会のお手伝いをしていただけの方)

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

発 行	ヨコスカ ウオーキング協会
事務局	☎・Fax 046-842-6117 川島
広報担当	☎ 0468049876 小沢(中山)

(アサヒビール株式会社様から後援を戴いております)