

海風と歩こう

7月・8月
2018年 第56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

◆会員限定 設立 10 年記念行事 バスハイクのお知らせ

実施日 10月16日(火) 詳しくは、折込みチラシをご覧ください。

◆例会紹介

★★ 7月19日(木) 県立都市公園巡りシリーズ②

「観音崎公園(#06)」(自由歩行)

☎ 046-866-4103 又江

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
7月19日(木) 12km	馬堀海岸公園(京急・馬堀海岸駅 歩8分) 受付 8:50~9:20 出発式 9:30	京急・浦賀駅 14:00 迄	ヨコスカ会員・KWA 200円 他協会 300円、一般 500円

(コース) 集合地→走水水源地→森のロッジ→花の広場→横須賀美術館→展望園地→東叶神社→浦賀駅
集合地からすぐに、海辺のプロムナードに入り東京湾を行き交う船々を見ながらの歩行です。その後、緩い坂を上
がって観音崎公園に出ます。照葉樹に囲われた園路をお楽しみください。その後、再び東京湾の眺望が楽しめる海
辺の道を使って、ゴールへ向かいます。途中の観音崎灯台の姿、観音崎大橋からの眺め、鴨居八幡神社、東叶神
社、浦賀の渡しなど心に残る風景かと思えます。本コースは、県立都市公園のスタンプ対象です。

★★ 8月18日(土) 「浦賀みなと祭へ GO！」(自由歩行)

☎ 046-852-5949 箕島

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
8月18日(土) 11km	京急長沢駅前広場 受付 15:30~16:00 出発式 16:00	船番所跡 18:30 迄 (京急・浦賀駅歩15分)	ヨコスカ会員・KWA 200円 他協会 300円、一般 500円

(コース) 集合地→野比海岸公園→千駄ヶ崎隧道→ペリー公園→船番所跡(ゴール)

浦賀港で開催される花火大会も楽しみな夕方スタートの夕涼みウオーク
です。京急長沢駅を出発し、海岸沿いに歩きます。大小さまざまな船が行き
交う東京湾の入口、浦賀水道を渡ってくる潮風に心地よさを感じます。
野比海岸公園を通り、しばらくは房総の山並を眺めながら海岸沿い
に進みます。千駄ヶ崎隧道を抜けると右手に東京電力横須賀火力
発電所の巨大な煙突が目に入ってきます。黒船来航で有名なペリー提督
の上陸記念碑のあるペリー公園前を通り、みなと祭の催しもので賑わう浦賀
港・船番所跡に到着します。



【野比海岸】

◎ゆっくり悠遊ウオーク(ミニウオーク)

★★ 7月3日(火)「ユリと竹林の衣笠山」

☎ 046-842-6117 村上

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
7月3日(火) 5km	JR・衣笠駅改札前 受付 9:30~9:50 出発式 10:00	衣笠栄町公園 12:30 頃	ヨ WA100 円、KWA200 円 他協 300 円、一般500 円

(コース) 集合地→衣笠山公園→ヤマユリの道→管理事務所(WC)→展望台→ゴール

衣笠山公園は自然豊かな里山(134m)で竹林やヤマユリだけでなく四季折々の多くの山野草を楽しめます。ツツジや桜も多く植えられて日本の桜名所 100 選にも選ばれています。園内の沿道には様々な動物などの木製のオブジェには驚かされます。竹林の森、昆虫の森、ホテルの里、水仙の道、桜の森、ヤマユリの道、わんぱくの森、展望台など遊び心満載の公園になっています。衣笠山を横断して出来立ての県道 26 号線に出ます、真新しい平作トンネルをくぐり、平作三丁目の交差点を衣笠駅方面に右折して大光寺を通り衣笠栄町公園に戻ります。



★★ 8月 28日(火)「涼を求めて金沢緑地」

☎ 046-866-4103 又江

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
8月28日(火) 6km	京急・金沢文庫駅改札前 受付 9:30~9:50 出発式 10:00	シーサイトライン・八景島駅 12:30 頃	ヨ WA100 円、KWA200 円 他協 300 円、一般500 円

(コース) 集合地→金沢緑地→八景島駅歩道橋→ゴール

金沢緑地は、産業地区と住宅地区を分ける目的で、人工的に配置されたと聞きます。しかし、年を経て樹々も随分大きくなりました。夏の日差しを遮るには十分で、立派な木陰を提供してくれています。今回は、そんな緑陰の道の歩行と柴漁港の入口を跨いでかかる人道橋の上からの海の景色を楽しみたいと思います。



横須賀市保健所健康づくり課との共同企画 「100歳まで歩こう」(ウオークと講話)



6月1日(金)「100歳まで歩こう」(ウオークと講話)は初めて市健康づくり課と共同で実施しました。ウオークは快晴のなか東京湾の素晴らしい景色を楽しみ、講話は内容も分かり易く、ウオーク疲れも吹っ飛び思わず耳を傾けていたとの感想も参加者から聞かれました。次回も開催できるよう考えております。乞うご期待!

「ウオークと講話」に参加して

梅雨の季節になり、紫陽花が一株で色々な色彩になって咲いていると見応えがあります。大津おりょう公園をスタート、砂坂地藏尊、しらすがわ地藏の祠を見て、町内の人たちが大事にされています。海辺つり公園では、「アメリカデイゴの木」が朱色の豆の形をした花を咲かせて見事です。海のpromenadeは、潮風も心地よく、友人と海水浴の昔話で笑いあいました。馬堀海岸四丁目自治会館に集まり保健師さんのクールダウンストレッチを教わり(講話:100歳まで歩こう)を受けました。会員の方の参加されたきっかけをきいて全員 100歳まで病気をせず:検診を受け元気でウオーキング参加するとの思いになりました。 T.S

◆例会に参加して

☆☆5月26日(土)「金田湾から小網代の森へ」

三浦海岸駅を出発してからすぐに海岸遊歩道に出て、この日ゼッケンをつけた人がいて、マラソンもしているのだと思った。途中”たまごかけごはん”の旗がかかった給水所があり 楽しそうだなあ と感じた。野菜畑の中を通り山の上の景色を眺めながら住宅街を通り抜けて白髭神社を横に見て小網代の森へ、そこは塩辛トンボが飛びかい、半夏生が咲き乱れ 暑さを忘れさせてくれる場所に大感激しました。今では誘ってくれた友人に感謝です。 H.O



【小網代の森】

三浦海岸駅前広場はくもり空だが、寒くもなく、暑くもなくウォーキング日和だ。スタートしてすぐに金田湾を臨む三浦海岸へ。海岸沿いの遊歩道では100kmマラソンのランナーに追い越される。海岸では砂浜を子犬が駆け回る。のどかである。海岸遊歩道から県道に上がるとダンプトラックと出くわす。気を付けねばと。金田漁港から急坂を上り、山上を走る道路に出た。道路の両側に金田湾と相模湾の海が見えるはずが、曇り空で見えず残念。山道を色とりどりのロードバイクの若者が元気に追い抜いていく。山を下り、小網代の森へ。今までの簡易型トイレが新しく清潔な建物に整備されて快適である。えのきテラスでおむすびを頬張る。散策路の周りの湿原には植物が生い茂り先が見えない。しおからトンボが飛び回り、まわりの山の緑が眩しいくらいに鮮やかだった。

Y.M

◆ゆっくり悠遊ウォークに参加して

☆☆4月24日(火)「吉井貝塚と怒田城」

私はヨコスカ ウォーキング協会主催のウォーキングには、2017年の秋頃から参加させて頂いており、既に参加されている幾人かの方とは気軽に言葉を交わす仲になっています。今回(2018年4月24日)は「吉井貝塚と怒田城」、久里浜から浦賀へのウォーキングに参加しました。お天道様に薄雲のかかった天候でしたが、暑くもなく心地よい時間でした。また、一緒に歩いた方が考古学に造詣が深く、その方との会話から、縄文から弥生にかけての人々の暮らしを想像しながらのウォーキングとなりました。

M.U



【吉井貝塚】

☆☆5月8日(火)「くりはま花の国(春の花)」



【くりはま花の国でポピーの鑑賞】

肌寒く小雨がぱらつく日でした。第2駐車場・プール側入口から登り、県木の広場に着くと新緑の松や紅葉等の木々の中、愛の鐘があり2人で交互に紐を引くとカーン、カーンと鳴り響きました。さらに頂上に進みゴジラが迎えてくれた冒険ランドで一休み。そして道なりに下り、木の階段を降りると赤やピンクのポピーの花が一面に咲き誇っていて綺麗でした。何十匹もの鯉のぼりが泳ぐ下を潜り花の国を後にした約1万歩の楽しいウォークでした。

C.M

◆◎◆次回 案内◆◎◆

例 会	ゆっくり悠遊ウオーク
9月22日(土) 三浦半島横断(横須賀本港―葉山)	9月11日(火) 走水の森と海
10月27日(土) 秋の三浦半島西海岸	10月 9日(火) 秋の小網代の森

◆ 新会員紹介 ◆ 皆さんよろしくお祈いします。

4月入会…… 石塚あい子さん、伊藤美穂子さん、千坂隆一さん、永元義雄さん、前島ちさ子さん
 5月入会…… 杉山静江さん

《《《 2018年 ウオーキング教室のお知らせ 》》》 (雨天中止)

開 講 日	6月30日(土)	7月28日(土)	8月25日(土)	9月は30日(日)に変更になります。
-------	----------	----------	----------	--------------------

- 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・場所…… 14:00 頃 京急・横須賀中央駅付近
- 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】



【歩幅の測定】

《 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。

☆ 7月更新の方 ……1-0066 1-1158 2-1170

☆ 8月更新の方 ……1-0099 1-0126

Asahi アサヒビール
洗練された クリアな味、辛口。
 SUPER
“DRY”

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。 アサヒビール株式会社

(アサヒビール株式会社様から後援を戴いております)

★★★★ 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。

スタッフ募集 “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