

海風と歩こう

9月・10月
2018年 第57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。受付時間内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

★★ 9月22日(土) 「三浦半島横断(横須賀本港～葉山)」 (自由歩行) ☎ 046-842-6117 小沢

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
9月22日(土) 12km	ヴェルニー公園(JR 横須賀駅歩7分、 京急・汐入駅歩5分) 受付 8:50～9:20 出発式 9:30	葉山公園 (葉山バス停3分) 14:00 まで	ヨコスカ会員・KWA 200円 他協会 300円、一般 500円

(コース) 集合地→池上十字路→しょうぶ園(WC)→不動橋→水源地→葉山公園(WC)



【横須賀本港】

東京湾から相模湾へ、三浦半島を東から西へと横断するコースです。ヴェルニー公園を出発し汐入から坂本を経てしょうぶ園へ、休憩後不動橋まで進み葉山町に入ります。横須賀の街並みとたがいが異なり、ゆったりとしたのどかな里山の風景になります。下山川に沿って自然豊かな景色を楽しみながら歩いてください。昼食場所は、海を眺めながらの葉山公園がおすすめです。

★★ 10月27日(土) 「秋の三浦半島西海岸」 (自由歩行)

☎ 046-852-5949 箕島

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
10月27日(土) 11km	衣笠栄町公園(JR・衣笠駅歩5分) 受付 8:50～9:20 出発式 9:30	葉山公園 (葉山バス停3分) 13:00 まで	ヨコスカ会員・KWA 200円 他協会 300円、一般 500円

(コース) 集合地→平作四丁目交差点→市道・坂本芦名線→大楠芦名口(WC)→立石公園→葉山公園(WC)

三浦半島西海岸の風光明媚な海沿いを北上するコースです。衣笠栄町公園をスタートし、平作四丁目交差点から市道・坂本芦名線を西へ相模湾を目指します。横横道路のトンネルをくぐり、かながわ環境整備センターの横を抜け、山の木々が色付き始めた景色を楽しみながら、信号:大楠山入口に出ます。

ここからは西海岸通りを北上します。やがて切り立った岩が印象的な立石公園に着きます。秋谷の立石は「かながわの景勝50選」に選ばれています。猛暑の夏には海水浴客で賑わった西海岸も秋の訪れとともに静かな浜辺を取り戻しています。長者ヶ崎を経てゴールの葉山公園に到着です。

天候がよければ富士山をたっぷり眺めることのできるウオーキングとなります。



【秋谷の立石】

◎ゆっくり悠遊ウオーク(ミニウオーク)

★★ 9月11日(火)「走水の森と海」

☎ 046-852-5949 箕島

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
9月11日(火) 6km	京急・浦賀駅改札前 受付 9:30~9:50 出発式 10:00	京急・馬堀海岸駅 12:30 頃	ヨ WA100 円、KWA200 円 他協 300 円、一般 500 円

(コース) 集合地→浦上台トンネルの上公園→防衛大学校→走水神社→ヴェルニーの水→馬堀海岸駅

走水と言えば海のイメージが強いのですが今回は走水の森も散策します。小原台の裏の森から破崎緑地(展望デッキ)に下る道を途中でそれて森に入ります。海岸通りの車の喧騒から離れた静かな環境に癒されます。整備されている下り階段をゆっくり降ります。観音崎公園の森に続く分かれ道に出会います。そこにある水路に沿って海岸通りへと向かい、日本武尊と弟橘媛命を御祭神としてお祀りする走水神社に着きます。旗山崎公園を経て走水海岸にある「ヴェルニーの水」で喉を潤して、ゴールの馬堀海岸駅へ向かいます。



【走水の森】

★★ 10月9日(火)「秋の小網代の森」

☎ 046-842-6117 川島

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
10月9日(火) 6km	京急・三崎口駅改札前 受付 9:30~9:50 出発式 10:00	京急・三崎口駅 12:30 頃	ヨ WA100 円、KWA200 円 他協 300 円、一般 500 円

(コース) 集合地→飯盛仲田公園→引橋入口→えのきテラス→北尾根入口→ゴール



【小網代の森】

小網代の森は平成23年から散策路等の整備が始まり、平成26年7月から一般開放された。それ以来、根強い人気を誇っている。三浦半島にあり、相模湾に面した約70haの森で、森の中央にある谷に沿って流れる「浦の川」の集水域として、森林、湿地、干潟及び海までが連続して残されている関東地方で唯一の自然環境と言われている。森、川、海のつながりが必要なアカテガニや、希少種を含む多くの生物が多様な生態系を形成しています。

★★ 10月18日(木)健康づくり課共同企画第2弾「講話とウオーク」

☎ 046-842-6117 川島

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
10月18日(木) 5km	京急・汐入駅改札前 受付 9:30~9:50 出発式 10:00	京急・安針塚駅 12:30 頃	ヨ WA100 円、KWA200 円 他協 300 円、一般 500 円

「講話」10:00~11:00 (講話会場) 市民活動サポートセンター

参加費には保険料、コース地図が含まれます

管理栄養士の「歩く人のための食事講座」講師:保健所管理栄養士

「ウオーク」11:00~12:30頃 「横須賀軍港を見る」

(コース) 講話会場→安針台公園→安針塚駅

常日頃、運動(ウオーク)と食事は切っても切り離せないと感じているが、どう切り離せないか漠然としています。今回は保健所から管理栄養士を招き、「歩く人のための食事」と題して、5km、10kmを歩く活動量に必要な食事量・食事バランスといった具体的な話をさせていただきます。終了後、講師も一緒にウオークに参加します。質問等ございましたらどしどし聴いてください。

ウオークは横須賀市の特徴である軍港を巡ります。食の知識とウオークを楽しんでください。



横須賀港(軍港)

◆例会に参加して

☆☆6月17日(日)「八景島のアジサイ」

電車バスからでは見逃してしまう景色を、歩くことによって、新しい感動と発見があると思い参加しました。ウォーキングの途中、海辺の散歩道で釣りをやっている人が沢山おり、サバが釣れるのを見ることができました。今回のハイライトの八景島では、きれいなブルー、ピンクなど、いろいろな色のアジサイを十分楽しむことができました。金沢文庫から金沢八景までの約15キロのウォーキングを無事完歩、いい汗を流し、いい体験ができました。 Y.K



【八景島のアジサイ】

☆☆7月19日(木) 県立都市公園巡りシリーズ「観音崎公園」ウォーク



【馬堀海岸公園】

神奈川県ウォーキング協会の加盟協会が共同で行っている「県立都市公園巡りシリーズ」ウォークであった。5年間かけて、県下26公園を3巡する企画である。今回の「観音崎公園」は、その3巡目であった。開催が同じ季節にならぬよう、ずらしているのので、今回は、7月設定となった。「観音崎公園」は、緑深い公園であるので、7月中旬であれば、何とかと考えていた。しかし、今年の気候は異常?で、当日出発時の気温が33℃以上、湿度70%程度(手許の温湿度計)あり、これから更に気温が上がることを考えると、昼過ぎまでのウォークは、危険と判断した。そのためコース変更を余儀なく行うことにした。お集り頂いた皆さんには、「肩すかし」となり申し訳ありませんでした。(役員より)

◆ゆっくり悠遊ウォークに参加して

☆☆6月 26日(火)「半夏生と光の丘水辺公園」

空は晴れて青く、暑い日であった。汗を拭き拭き狭い山道に入り、後からバイクが来ましたとの声が飛ぶ。途中の階段上で、一休みして光の丘水辺公園へ入る。公園の中の半夏生の群生地では一面に白い花が咲いたように見えたが、実は上部の2, 3枚の葉の一部が白くなり、花のように見えるという。本当の花は上部の葉の脇から10cm位の穂先のような棒状のものに白い小さな花を付けている。普段は入れないここでボランティアの人達が公園の植物、昆虫、小鳥等の説明をしていた。帰りは野比川沿いに山を下る。ゴール近くでは1m程の青大将が道を横切り出迎えてくれた。それを見た先頭グループの一団はびっくりして騒いだ。のどかなウォーキングでした。 Y. M



【群生地の半夏生】

☆☆7月 3日(火)「ユリと竹林の衣笠山」



【衣笠山の竹林】

先週の半夏生ウォークに引き続き 今日はやまゆりウォークです。お天気に恵まれた半日ウォークとなりました。大きなやまゆりの花と香りを充分に楽しませて頂きました。今日は頑張った者だけが味わえる 最高のご褒美もありました。気持ちいいたくさんの風に吹かれてきました。最高でした。私はヨコスカウォーキングのアットホーム的な所が大好きです。スタッフの皆さまいつもありがとうございます。 S.S

