

# 海風と歩こう

1月・2月  
2019年 第59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/](http://outdoor.geocities.jp/yokosuka0904_wa/)

ヨコスカ ウオーキング協会の2018年度(2019年3月末迄)の全行事は、横須賀市の「後援」を受けています。



## 謹賀新年

今年も元気に歩きましょう

2019年 元旦



### 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。皆様お揃いで良き新年をお迎えのことと存じます。日頃、ヨコスカ ウオーキング協会に多大なご支援、ご協力を頂きありがとうございます。本年も当会は、“発見(気づき)と感動”をテーマに、会員の皆様始めウオーカーの方に喜んで頂けるイベントの提供に努めたいと思います。今年もどうぞよろしくお願いたします。皆様にとり、この1年がご健勝で、実り多き年でありますよう祈念申し上げ、ご挨拶いたします。

ヨコスカ ウオーキング協会  
会長 又江正治

### ◆例会紹介

★★ 1月13日(日)「走水から望む冠雪の富士」 自由歩行 ☎ 046-852-5949 箕島

日付・距離	集 合 場 所	解 散 場 所	参 加 費
1月13日(日) 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	ヴェルニー公園 (京急・汐入駅/JR・横須賀駅) 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→防衛大学校→破崎緑地→ヴェルニーの水(WC)→馬堀海岸プロムナード→海辺つり公園→ゴール

スタートから防衛大学校に向かう坂道の途中で振り返ると新春の富士山が迎えてくれています。防大の裏にある小原台の森から下り、破崎緑地の展望台では白銀の富士が望めます。走水海岸のヴェルニーの水で一休みも良いでしょう。

馬堀海岸プロムナードは護岸の上の遊歩道です。富士を眺めながらのウオーキングをご堪能ください。護岸を離れ、臨海公園や大型商業モールがある「よこすか海岸通り」を北上します。自然豊かな森と海から買いもの客で賑わう町の中まで新春のヨコスカをお楽しみください。



【馬堀海岸プロムナード】

★★ 2月17日(日)「横須賀 臨海公園巡り」(神奈川県50選-12) 自由歩行 ☎ 046-866-4103 又江

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
2月17日(日) 13km	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	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→三笠公園→うみかぜ公園→海辺つり公園(WC)→防衛大学校→京急・浦賀駅

横須賀は、海の手と山の手都市です。山の手も魅力ですが、海沿いには、それぞれ趣の異なる公園が並びます。今回は、観音崎公園こそ接続部の通過となりますが、東京湾側の横須賀の代表的な臨海公園を巡ります。またコース前半の馬堀海岸公園前のプロムナードは、直線が続きますから、ウォーキングサインで、歩幅とか、スピードの確認ができるでしょう。コース終盤には、眼前に富士の雄姿が望めるビューポイントがあります。空気が澄んで見通しが良い日だといいいですね。

◎ゆっくり悠遊ウォーク(ミニウォーク)

★★ 1月15日(火)「三戸海岸から富士を望む」

☎ 046-852-5949 箕島

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
1月15日(火) 5km	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→唐ヶ原→初声漁協(WC)→光照寺→御用邸道路→京急・三崎口駅

新年恒例の白銀に輝く富士を眺めるゆっくり悠遊ウォークです。

三崎口駅前を通る国道134号線を北上し、三浦市農協本店入口の案内板のある角を左に折れて西へと向かいます。間もなく、視界が開けて一面に野菜畑が広がり、晴れていると西に悠然と構える白銀の富士山が見えます。カメラの撮影ポイントです。野菜畑から三戸海岸に降ります。初声漁協協の広場からは相模湾越しに富士山を見ることが出来ます。

新春の富士山と三戸海岸の澄んだ綺麗な海で清々しい気持ちになります。しばし休憩の後、御用邸道路を通り、ゴールの三崎口駅へと向かいます。



【野菜畑から見る富士】

★★ 2月9日(土)「ウォーキングサインを探して歩こう」

☎ 046-842-6117 川島

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
2月9日(土) 6km	京急・馬堀海岸駅改札前 受付 9:30~9:50 出発式 10:00	京急・汐入駅 12:30 頃	ヨ WA100円、KWA200円 他協 300円、一般 500円

(コース) 集合地→海辺つり公園→うみかぜ公園(WC)→三笠公園→市民活動サポートセンター

横須賀市がウォーキングの目安として活用して欲しいと、うみかぜの路(10,000メートルプロムナード)に、最寄りの公園などまでの距離を表示したウォーキングサインを設置。距離と時間を測ってみることで自分の歩くスピードを意識することができ、ウォーキングの目安として活用を呼びかけている。今回はそのサインを探しながら歩きます。ゴールは「のたろんフェア2019」が行なわれている市民活動サポートセンターで、当会の紹介ブースやその他の催し物を楽しんで頂けるよう企画しました。

★★ 2月19日(火)「三浦の河津桜と菜のはな」

☎ 046-866-4103 又江

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
2月19日(火) 5km	京急・津久井浜駅改札前 受付 9:30~9:00 出発式 10:00	京急・三浦海岸駅 12:30 頃 一次解散:小松ヶ池公園	ヨ WA100円、KWA200円 他協 300円、一般 500円

(コース) 集合地→旭小入口→庚申塔→小松ヶ池公園(WC・一次解散)→京急・三浦海岸駅

三浦の河津桜は、今や三浦地区の早春の花の定番となっています。開花期間は、長い方だそうですが、それでも、開花最盛期にぴったりに合わせてみるには、神経を使います。運も味方につけて、それなりの時に訪れようとこの日を選びました。また、地元のボランティアの方が、毎年、木の根方に菜の花を植えてくださっています。少し濃いピンクの河津桜と黄色の菜の花の取り合わせは、春を代表する色の競演と申せましょう。桜をゆっくり楽しみたい方のために、小松ヶ池公園で一次解散とします。その他の方は、三浦海岸駅までご案内し、解散とします。

## ☆☆設立10周年記念バスハイクに参加して



2018年10月16日 ヨコスカウオーキング協会の設立10周年の記念事業の目玉として、忍野八海の散策～アサヒビール神奈川工場見学の二本立てのイベントに総勢38名が参加。

快晴にも恵まれ、朝7時横須賀NTTドコモ前に集結。さすが真面目な会員さん達、遅刻する人もなく予定通りバスは一路忍野八海へ。個人的には二度ほど八海には来ていますが、出口池は初めてでした。別名精進池とも呼ばれているようです。昼食は「車や」さんで美味しい食事頂き、最終目的地アサヒビール神奈川工場の見学。美味しいビールを有難うございます。又江会長はじめスタッフの皆様素敵な企画をありがとうございました。また、参加の皆様ご苦労様でした。15周年に向けてGO!!!

### — 秋の空大地と仲よしウオーキング — 五窓歩

<<<事務局から>>> 日頃、協会の運営に協力頂いている会員の皆様に10周年を祈念して、感謝を込めて企画しました。特に参加実績の少ない方々にも参加していただきたいと考え、1年前から計画し実施に至りました。多数の方のご参加ありがとうございました。当日は、好天に恵まれたことも幸いでした。

## ◆例会に参加して

### ☆☆10月18日(木)「講話とウオーク」

10月18日(木)久しぶりに青空に恵まれ気持ちの良い天気の中、健康づくり課との共同企画第2弾が行われた。今やTVで「食」と「健康」を取り上げた番組で盛り上がっていますが、どれもかゆいところに手が届かない感じがして、一方的で物足らなかった。どんな話が聞けるか楽しみに参加、講話は保健所の能條管理栄養士から「歩く人のための食事講座」と題した、ウオーカーにとってとても興味のあるお話でした。より具体的で、まさに我が家の食卓を彷彿とさせ、嬉しくなりました。帰宅後、食事を毎日作ってくれる家内に感謝した。ウオークも日頃見慣れた港から、一寸小高い丘から見下ろす軍港が新鮮で楽しく歩けた。役員に感謝！次回を大いに期待しています。(M.T)



【講話を熱心に聴く参加者】

### ☆☆10月27日(土)「秋の三浦半島西海岸」

当日は昨夜来の雨、降ったり止んだりの状態でしたが集合時間が迫るとマンション越しに青空が見えはじめた。出発時には青空が広がり一安心。山の紅葉も台風の影響か色付きもいまいちであった。それでも、秋谷の立石は打ち寄せる白波に打ち勝つようにどっしりと構えていて頼もしかった。長者ヶ崎は風が強く、早々とゴールの葉山公園へ。あいにくの天気だったが雨に遭わずよかった。(Y.M)

### ☆☆11月3日(土)「観音崎フェスタ」に参加して

天気は曇り空。集合地の公園からスタートし、防衛大学の坂の途中で一休みした所で、後ろを振り返ると猿島を眺めることができ、「今日も頑張ろう！」と気持ちを入れ、坂道を進んで行くと、紅葉には少し早かったが、どんぐりが沢山落ちていたり、所々で、ススキや紫式部、ツワブキの花などを見て、山道では枯葉をザクザクと踏みながら歩くと秋を感じる事が出来ました。

観音崎フェスタ会場では多くの出店があり、丁度お昼頃だったので、お腹が空いていたが残念なことに美味しそうなニオイだけで通過。ゴールの美術館では、芝生のジュータンが足に優しく迎えてくれ、一気に疲れが取れたような感じがしました。そして、今回もストレスが解消でき、目にも優しく、風爽やかな楽しいウオーキングでした。(C・M)



▲△完歩手続きのお知らせ▲△

- ①ヨコスカ ウォーキングパスポート 完歩回数が10回以上の方は、1月末までにパスポートを事務局宛(下記)にお送りください。
  - ②KWAウォーキングパスポート所定の認定条件を満たして完歩された方は、1月20日(日)までにパスポートを事務局宛(下記)にお送りください。
- \*例会時にも受け付けます。 事務局 〒239-0801横須賀市馬堀海岸4-1-17-206(川島方)  
ヨコスカ ウォーキング協会

◆◎◆次回 案内◆◎◆

例 会	ゆっくり悠遊ウォーク
3月23日(土) 通研通りの桜と野比川	3月26日(火) くりはま花の国(春の花を訪ねる)
4月27日(土) 横須賀 太田和つつじの丘	4月 9日(火) 春の小網代の森散策

◆ 新会員紹介 ◆ 皆さんよろしく申し上げます。

12月入会…… 伊佐幸一さん 石川敏也さん

《《《 2019年 ウォーキング教室のお知らせ 》》》(雨天中止)

開 講 日	1月26日(土)	2月23日(土)	3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・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のミニウォーク	

受講者募集

ウォーキングは、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。

《 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、例会又はウォ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。

- ☆ 早急に納入の方 ……1-0028 1-0058 1-0088 1-1150 1-1160 1-1161 1-1182
- ☆ 1月更新の方 ……1-0107 1-0130 1-1152 1-1166
- ☆ 2月更新の方 ……1-0061 1-0090 1-0091 1-0131 1-0132 1-1155 1-1167 1-1173 1-1174 1-1175  
1-1183 1-1185 1-1186

**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** **お酒**

(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る方)

★★★★★★★★★★★★★★★★

発 行 ヨコスカ ウォーキング協会  
事 務 局 ☎・Fax 046-842-6117 川島  
広 報 担 当 ☎ 046-804-9876 小沢