

海風と歩こう

5月・6月
2019年 第61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 ウォーキング協会のホームページアドレスです。★★★

<http://yokosuka-wa.pepper.jp/>

ヨコスカ ウォーキング協会の2019年度の全行事は、
横須賀市の「後援」を受けています。(申請中)



ヨ WA 協会旗

◆例会紹介

★★ 5月 31日(金)「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
5月31日(金) ①10km ②15km	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	①八景島駅(シーサイドライン) ②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→八景島大橋→分岐①ゴール八景島駅②海の公園→帰帆橋→ゴール枇杷島神社前



【八景島のガクアジサイ】

八景島は、四季おりおりの花で知られますが、この時季は、アジサイの島となります。原種に近いガクアジサイを中心に、華やかな西洋アジサイも数多く咲き誇ります。

今回のウォークは、金沢文庫駅から、海岸沿いを歩き八景島に至り、10km コースは、八景島駅まで、15km コースは、海の公園を経て金沢八景駅(枇杷島神社)までの歩行となります。どちらも海風を感じる気持ちの良い歩行となるでしょう。

★★ 6月 9日(日)KWA パスポートシリーズ⑥

「三浦台地と和田義盛の旧里を征く」 自由歩行

☎ 046-842-6117 小沢

日付・距離	集 合 場 所	解 散 場 所	参 加 費
6月9日(日) 11km	浅間神社(京急・津久井浜駅歩1分) 受付 8:50~9:20 出発式 9:30	京急・三崎口駅 13:30迄	ヨ WA・KWA 200円 他協 300円、一般 500円

(コース) 集合地→津久井公園(WC)→轡堰→富浦公園(WC)→和田城址→和田義盛の旧里碑→ゴール

和田氏は三浦氏の支族で三浦郡和田の里(神奈川県三浦市初声町和田)に所領があったことから、和田を苗字としました。

コースは、津久井川の河川敷から入り、横須賀市と三浦市の境付近を通って、和田城址、和田義盛の旧里碑を巡ります。

途中には、富士山が見える台地、関東通信局のアンテナ、轡(くつわ)堰などを通過していきます。

自由歩行でゆっくり三浦半島の自然を楽しんでください。昼食は、富浦公園がおすすめです。



【轡堰(くつわぜき)】

◎ゆっくり悠遊ウオーク(ミニウオーク)

★★ 5月 14日(火)「伊藤博文別邸と明治憲法ゆかりの地」

☎ 046-866-4103 又江

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
5月14日(火) 5km	京急・金沢文庫駅改札前 受付 9:30~9:50 出発式 10:00	京急・シーサイドライン 金沢八景駅 12:00頃	ヨ WA100円、KWA200円 他協 300円、一般 500円

(コース) 集合地→松風公園→海の公園→伊藤博文旧別邸記念館
→野島公園→「(明治)憲法草創之地」碑→金沢八景駅

明治の人、伊藤博文は、最初の日本国憲法(帝国憲法)を草創した人として知られます。伊藤博文は、横浜の金沢のこの地でその構想を練ったようです。今回は、その面影をしのびながら、伊藤博文旧別邸記念館と現代の海辺を歩きます。



【伊藤博文別邸】

★★6月11日(火)「妙音寺のヤマユリと水間様」

☎ 046-852-5949 蓑島

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
6月11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 12:20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→妙音寺→引橋→水間様→三浦海岸公園墓地→引橋→京急・三崎口駅



【水間様の祠】

四季折々の花と大日如来を中心に多数の石仏が祀られている妙音寺を訪ねます。東国花の寺百ヶ寺神奈川1番札所に指定され、裏山一帯は花山曼荼羅といわれ、ユリやアジサイ等の花に彩られています。妙音寺をあとに水間様に向かいます。山合いの道すがら鳥の声と共にヤマユリを目にすることもあります。国道134号線の信号:引橋から坂を下ると間もなく、畑越しに「水間神社」の祠が目に入ります。注意して見ないと見過ごしてしまうような小さな祠です。祠の下にある透明に澄んだ湧き水は金田湾に注ぐ菊名川の源流で菊名の湧水・水間様の霊水と呼ばれ、地元の人々に親しまれています。田園風景を楽しみながらのウォーキングです。

★★ 6月28日(金)「半夏生と光の丘水辺公園」

☎ 046-842-6117 村上

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
6月28日(金) 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→久里浜霊園→光の丘テニスコート→光の丘水辺公園→野比川を下る→ゴール

光の丘水辺公園は、横須賀市の YRP(横須賀リサーチパーク)の中心部にある、水と緑溢れる公園です。久里浜霊園を左に観て通研通りを進み、光の丘テニスコート横の階段を上り半夏生の咲く水辺公園を目指します。公園は4つの人工池と緑地があり、野鳥観察や四季折々の花・草木が楽しめます。特に半夏生の群生は見事で、初夏には多くの人を訪れます。

半夏生はドクダミ科に分類される植物で、ドクダミと似たハート型の葉っぱが特徴です。半夏生(はんげしょう)のほか“半化粧(はんけしょう)”とか“片白草(かたしろくさ)”とも呼ばれるように、夏至過ぎの開花時期の頃になると、葉の表面が白いペンキを塗ったように白くなります。



【光の丘水辺公園】

◆例会に参加して

☆☆2月17日(日)「横須賀 臨海公園巡り」

まず出発式の前に 18 年の完歩者表彰が行われ21名の方が受賞されました。まだ寒い中ヴェルニー公園をスタートし、三笠公園・うみかぜ公園を通り海岸の長い遊歩道へと進みます。沖合に浮かぶ LNG タンカーがあつという間に房総半島の先に消えていきました。コースは走水から防大への急坂に入りペースダウンすると空から白い氷の固まりが・・・

ゴールの浦賀に近づくと天気も回復しました。本日は海風の気持ち良いウオークをありがとうございました。 S.F



【馬堀海岸プロムナード】

◆ゆっくり悠遊ウオークに参加して

☆☆2月19日(火)「三浦の河津桜と菜のはな」

準備体操に入る直前ばらつく気配を感じる。前夜の予報は午後以降に降り出す模様で聞いていたから。太陽も雲間に在り、肌感覚優しい腸気、悠遊のコースに初参加の仲間を交えたウオークを楽しみたい。歩を進めていく中、大根畑には抜かれうちひしがれた大根のやまの姿在り、キャベツ畑にはこれから育とうの姿だ。道祖神を横にした畑には美しい色のふきのとうがある。椿や梅の花ミカンの実り、小鳥のさえざりリスのささやき、三浦の自然を映し出す中を歩ける仲間に静かな佳き時を提供してくれてる。目的地の小松が池公園の河津桜と菜の花も訪れる人々を待つがごとく色鮮やかにある。風もなく気がかりな雨もなくアンカーの方と無事に行程を終え、仲間全員への声かけはできぬものの、心地よい言葉かけをいただき力強いでした。 A.H

☆☆3月26日(火)「くりはま花の国(春の花を訪ねる)」



【ハーブ園 足湯】

暖かい日が続き、各地で桜の開花宣言が出る中、くりはま花の国の花に期待を膨らませて参加した。しかし、この日はそんな思いに水を差すような小雨と花冷えの日に当たってしまった。色とりどりの雨具に身を包み、「あら！こんなところにこんな花が。ここにも！」と声をかけながら花々を楽しんだ。究極はハーブ園の足湯。カモミールの香りで20分余り、足をつけながら全員で話の花を咲かせた。参加者はいつもお顔を見かけるベテランさんを含めて20名弱の少人数で和気あいあいのウオーキングを楽しんだ。感謝！ K. K

◆例会ができるまで

☆☆3月23日(土)「通研通りの桜と野比川」

例会が実施されるには長い道のりがある。1年前の5月に次年度の例会を決める準備に入る。役員が候補を持ち寄り検討し、7月までに例会コースを決め、統括(例会責任者)、仮の実施日を9月までに決定。9月に KWA において日程調整を経て全ての例会が決まる。ここから統括は、公園、トイレ、交通量、歩き易い道等を考慮し、下々見を重ねコースを固める。主だった役員を入れた最終下見をし、団体か自由歩行か、自由歩行ならヤバリやチョークをどうするかを決めて確定する。長い準備の結果、今回のように桜が今一、その上雨だとガッカリ。参加者から「歩き易くて気持ち良く歩けたよ」に喜び、「ヤバリ、チョークが分からなかった」に反省し、次回こそ楽しく歩いて頂こうと役員一同努力しています。(統括)

■海風 60 号での完歩者のお名前に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

ヨコスカ ウオーキング協会 金川善英 → 金川喜英

よこはまウオーキング協会 河合久嗣 → 川合久嗣

◆◎◆次回 案内◆◎◆

例 会	ゆっくり悠遊ウオーク
7月21日(日) 横浜 港が見える丘公園 8月17日(土) 浦賀みなと祭へ GO!2019	7月8月は猛暑が予想されるためお休みします。

◆ 新会員紹介 ◆ 皆さんよろしくお祈いします。

2月入会…… 新宮藤子さん 塩野真紀子さん

《《《 2019年 ウォーキング教室のお知らせ 》》》 (雨天中止)

開 講 日	4月20日(土)	5月25日(土)	6月29日(土)
-------	----------	----------	----------

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	

- 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。

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。



【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 …… 1-0032 1-0132 1-0136 2-0137 1-1176 1-1191 1-1194
- ☆ 5月更新の方 …… 1-0145 1-1157 1-1178 1-1179
- ☆ 6月更新の方 …… 1-0076 1-0118 1-1171

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)

★★★★ 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

(アサヒビール株式会社様から後援を戴いております)