

海風と歩こう

7月・8月
2019年 第62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。



YWA協会旗

◆例会紹介

★★ 7月 21日(日)「横浜 港の見える丘公園」 自由歩行 ☎ 046-842-6117 川島

日付・距離	集 合 場 所	解 散 場 所	参 加 費
7月21日(日) 11km	横浜公園親水広場(JR・関内駅徒歩5分) 受付 8:50~9:20 出発式 9:30	高島水際線公園 13:30 迄 (横浜駅徒歩 10分)	ヨWA・KWA 200円 他協 300円、一般 500円

(コース) 集合地→地蔵坂上→港の見える丘公園→山下公園→赤レンガ倉庫→日本丸→高島水際線公園

神奈川県歩きたくなる道50選にも選ばれている横浜定番のコースを歩きます。出発して亀の橋までは街中を歩きます。その後、なだらかな坂を地蔵坂上まで行き左折するとそこからは良き横浜に出会えます。女学院、元町公園、外人墓地、そして港の見える丘公園と続きます。更に、人形の家を過ぎて山下公園へ。この日は日曜日のため港の見える丘公園、山下公園ではイベント等混雑が予想されます。園内のコースは定めませんので催し物を楽しみながら歩いてください。暑いさなか熱中症には気を付け水分補給を心がけ歩きましょう。コースは分かり易く地図を見ながら楽しく歩いてゴールしましょう。



【赤い靴をはいた女の子像】

★★8月17日(土)「浦賀みなと祭へ GO! 2019」 自由歩行 ☎ 046-852-5949 蓑島

日付・距離	集 合 場 所	解 散 場 所	参 加 費
8月17日(土) 10km	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・浦賀駅徒歩 15分)	ヨWA・KWA 200円 他協 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→開国橋→船番所跡→京急・浦賀駅



暑い日中を避けて、夕方スタートの海岸沿いを歩く夕涼みウォークです。京急長沢駅前広場をスタートし、催し物や出店で賑わうみなと祭の浦賀港を目指します。

国道134号線から野比海岸公園へ降り、北下浦海岸通りを房総の山並を眺めながら北上します。浦賀水道からの潮風が心地よいウォーキングです。千駄ヶ崎隧道を抜けると右手に解体工事の横須賀火力発電所が見えてきます。江戸末期、開国への扉を開いた黒船来航で有名なペリー提督の上陸記念碑のある公園前を通り、西浦賀町へと入ります。浴衣姿も混じり花火を待つ祭会場の浦賀港・船番所跡で解散です。

◎ゆっくり悠遊ウオーク(ミニウオーク)

★★7月12日(金)健康づくり課共同企画第3弾「講話とウオーク」

☎ 080-3545-7022 村上

日付・距離	集 合 場 所	解 散 場 所	参 加 費
7月12日(金) 3km	京急・汐入駅改札前 受付 9:10~9:30	ヴェルニー公園 12:00 頃 (京急・汐入駅歩5分)	ヨ WA100 円、KWA200 円 他協 300 円、一般 500 円

1) 保健師さんの講話

参加費には保険料、コース地図が含まれます

運動を長く続けるために～膝の痛みと上手につきあうコツ～

会場 市民活動サポートセンター 9:40~10:30

2) ミニウオーク「うらが道を訪ねる」 3km

コース:講話会場→稲荷山→鹿島神社→ヴェルニー公園

コースの見どころ: 下田奉行所が享保5年(1720年)に浦賀へ移されると江戸から浦賀に至る「浦賀道」と「うらが道」が整備されました。うらが道は、保土谷宿から始まり武蔵国に属していた六浦村を通り、相模国の浦郷村に入り東京湾の海岸沿いを浦賀に至る道です。本日は、「うらが道」の汐入から逸見までの区間を歩きます。コースは汐入から稲荷山を登り、眺望の良い高台の細い道を通り東逸見町に下り、逸見の鹿島神社まで歩きます。その後、国道16号沿いに下り、JR・横須賀駅前を經由してヴェルニー公園のバラ園を通りゴールとなります。

8月の「ゆっくり悠遊ウオーク(ミニウオーク)」は猛暑が予想されるためお休みします。ウォーキング中に「少しでも気分がおかしいと感じたら、勇気をもってウォーキングを中止し休息しましょう」熱中症かその初期症状が疑われます。

◆例会に参加して

☆☆4月 27日(土)「横須賀 太田和つつじの丘」

前日からお天気があやしげでしたが、当日 7:00 頃には雨が上がり衣笠公園で準備体操が始まる頃には少し明るい空模様。午前中はお天気持ってくれますようにと祈るような気持ちで出発。昨年開通した新道は道沿いの山々に山藤があちこちに見受けられ、眼を楽しませてくれました。目的地の「太田和つつじの丘」は入門ゲートのつつじは終わりかけ。不安を抱え歩を進めると、すそ野から丘山頂まで満開のつつじ。不安を一挙に吹き飛ばされました。眺望は望めず、空模様が少しあやしくなってきたために滞在時間が短くなりましたが、満足！足早にゴールをめざして歩きだした荻野川遊歩道。



【太田和つつじの丘】

初夏は、源流からあるきたくなるような涼しげな佇まいに、思わぬご褒美を頂いた気分になりました。林のロータリーに着くや否や猛烈な雨。滑り込みセーフ。皆さんは、大丈夫でしたか？

K.F

☆☆5月 31日(金)「八景島のアジサイ」

曇り空の中、八景島のアジサイウオークに参加 谷津公園はウォーカーさんで埋め尽くされ ストレッチが始まるとその光景は圧巻です。程よい風が心地よく、楽しく歩くことができました。目的の紫陽花は残念ながらまだ早かったようで、後日訪ねてみようと思っています。集合地の谷津公園 あちこちから楽しい会話が、そして笑い声が聞こえます。仲間に出会える喜び、歩ける事への感謝とウォーキングは楽しい事が一杯です。さあ一明日も元気に歩きましょう。

幸せ一杯のウォーカーより

☆☆6月 9日(日) KWA パスポートシリーズ「三浦の台地と和田義盛の旧里を征く」



【和田城址】

朝の雨もやみ暑くない歩き日和になりました。津久井園を過ぎると一気に三浦台地に登ります。天候は曇りでしたが晴れていれば遠くまで見渡すことができることでしょう。関東通信局のアンテナ群があり広大な空を観測していることもうなずけます。川間川に沿った道を歩いていくと、三浦縦貫道の延長工事をしているところを通過、轡堰では、カワウが中にある島に群がっていました。富浦公園を通過してからは、和田城址や旧里碑があるところを通りゴールに向かいます。この土地の初声という名前は和田義盛がこの地から出陣の声を上げたところから名付けられたということだそうです。歩きやすいコースでした。

K.O

◆ゆっくり悠遊ウォークに参加して

☆☆4月 9日(火) 「春の小網代の森」

良い天気に恵まれ青空と新緑に包まれての参加でした。今回の小網代は 野菜畑を通り 北尾根から入りました。野菜畑では 大根を収穫した後の大地に 新しい苗が植えられています。小網代の森では 珍しい植物、浦島草、蛇いちごや木々等観察しながら散策しました。カニが見られなかったのが残念！海まで行き白髭神社に立ち寄りました。水源から続く道のりを体感できました。ウォーキングの仲間と共に美しい富士山を眺め楽しい時間でした。

M.I



【小網代の森】

☆☆4月 25日(木) 「大塚古墳と総会ウォーク」



【大塚復元古墳】

京浜急行の車両基地の近くの高台に、古墳群があったことを知りました。位置を移動しての復元古墳なんて珍しいものなんですね。

この後の、横横道路の上にある公園を歩きましたが、きれいに整備されていてとてもよかったです。休憩後、子供たちのあいさつを受けてゴールの京急大津駅前で解散。総会参加者の人は、そのあと大津コミセンで総会でした。

T.I

☆☆5月 14日(火) 「伊藤博文別邸と明治憲法ゆかりの地」

高架下でストレッチ運動をして、雨の中ウォーキング開始。土日には潮干狩りで賑わう海の公園から遠く八景島を横に見て伊藤博文別邸に到着。休日にはバーベキューで賑わう野島公園も雨で静か、シーサイドラインを眺めながら瀬戸神社に到着し解散しました。雨で草木は喜んでいたと思います。でも、ウォーキングはやっぱり青空の下で、おもいっきりまわりの景色を楽しみながら歩くのがいいです。

Y.K



【伊藤博文別邸記念館】

◆◎◆次回 案内◆◎◆

例 会	ゆっくり悠遊ウオーク
9月14日(土) 子安の里と葉山の海	9月10日(火) 鷹取山と南郷公園
10月24日(木) 県立都市公園巡り② 城ヶ島公園(#07)	9月24日(火) 相模湾一望のソレイユの丘 10月8日(火) 龍馬の妻おりょうの眠る信楽寺

◆ 新会員紹介 ◆ 皆さんよろしくお祈りします。 4月入会・・・ 駒澤順子さん

《《《 2019年 ウォーキング教室のお知らせ 》》》 (雨天中止) 7月8月は暑さのため午前中の講座のみ

開 講 日	6月29日(土)	7月27日(土)	8月31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(12:00)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(7、8月はお弁当無し)
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。



【歩行チェック】



【歩幅測定】



【クールダウン・ストレッチ】

《 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。
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。

- ☆ 7月更新の方 ... 1-0066 1-1158 1-1196
- ☆ 8月更新の方 ... 1-0099

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の方)

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

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)