

海風と歩こう

9月・10月
2019年 第63号

掲載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。

2019年度の全行事は、横須賀市の後援を受けています。

★★★ 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 ウォーキング協会旗

◆例会紹介

★★ 9月 14日(土)「子安の里と葉山の海」

自由歩行

☎ 046-804-9876 小沢

| 日付・距離 | 集 合 場 所 | 解 散 場 所 | 参 加 費 |
|------------------------|--|-----------------------------------|----------------------------------|
| 9月14日(土) ①13km②18km | 衣笠栄町公園(JR・衣笠駅歩5分) 受付 8:50~9:20 出発式 9:30 | ①葉山公園 14:00 迄 ②京急・新逗子駅 15:00 迄 | ヨ WA・KWA 200円 他協 300円、一般 500円 |

(コース) 集合地→湘南国際村(WC)→子安の里→①葉山公園(WC)→②新逗子駅



【上山口の棚田】

大沢橋から湘南国際村に入る道の途中には「にほんの里100選」に選ばれた上山口の棚田があります。湘南国際村は眺望が良いため昼食場所としておすすめです。階段を下りると子安の里に入ります。自然豊かな子安の里を歩きます。久留和からは葉山公園まで西海岸通りを歩きます。1次解散はここでゴールとなります。余裕のある方は新逗子駅を目指して歩いてください。ただし葉山公園からは矢貼り及びチョーク表示はないので地図を見ながら歩いてください。

★★10月24日(木) 県立都市公園巡り②「城ヶ島公園(#07)」

自由歩行

☎ 046-842-6117 川島

| 日付・距離 | 集 合 場 所 | 解 散 場 所 | 参 加 費 |
|-------------------------|--|-------------------------------------|----------------------------------|
| 10月24日(木) ①15km②19km | 潮風スポーツ公園(京急・三崎口駅歩10分) 受付 8:50~9:20 出発式 9:30 | ①三崎港バス停 14:00 迄 ②京急・三崎口駅 15:00 迄 | ヨ WA・KWA 200円 他協 300円、一般 500円 |

(コース) 集合地→二町谷北公園(WC)→うらり(WC)→城ヶ島公園(WC)→①三崎港バス停、②京急・三崎口駅

城ヶ島を含む三浦半島は、南洋で生まれた火山島がフィリピン海プレートに乗って約600万年前に本州に衝突してできたと考えられているそうです。こう考えると城ヶ島は地質学的に興味があります。源頼朝をはじめとした鎌倉武士たちがこの地を楽しみ、江戸時代以降は東京湾の防衛施設が設けられたりと歴史的ロマンあふれる島です。島の展望台からはぐるり360度のパノラマが広がります。「近くに行ったら寄り道をして訪れるべき場所」として、ミシュラングリーンガイドジャポンに二つ星の島としても紹介されています。島を含めたコース全体を楽しんでください。



【城ヶ島大橋】

◎ゆっくり悠遊ウォーク(ミニウォーク)

★9月10日(火)「鷹取山と南郷公園」

☎ 080-3545-7022 村上

| 日付・距離 | 集 合 場 所 | 解 散 場 所 | 参 加 費 |
|-----------------|-------------------------------------|------------------|---|
| 9月10日(火) 5km | 京急・追浜駅改札前 受付 9:30~9:50 出発式 10:00 | 京急田浦駅 12:00 頃 | ヨ WA100 円、KWA200 円 他協 300 円、一般 500 円 |

(コース) 集合地→摩崖仏→鷹取山公園(WC)→尾根道→南郷公園(WC)→京急田浦駅
鷹取山は横須賀市の北部に位置する豊かな自然を残す139mの里山です。採石跡の切り立った岩壁が特徴的です。展望台からは360度視界が開けて天気の良い日は紺碧の相模湾越しに富士山や伊豆半島が見渡せ、東側には房総半島が東京湾の対岸に広がります。一年を通じて人気があり家族連れなど多くの人を訪れ自然豊かな四季を楽しめます。今回のコースは岩に掘られた巨大な摩崖仏(高さ8m、幅4.5m)の弥勒菩薩尊像の前を通るコースです、鷹取山公園で東京湾の絶景を見ながら一休みします。木陰の尾根道を山野草など観察しながらゴール間近の南郷公園を目指します。



【磨崖仏】

★9月24日(火)「相模湾一望のソレイユの丘」

☎ 046-852-5949 簗島

| 日付・距離 | 集 合 場 所 | 解 散 場 所 | 参 加 費 |
|-----------------|--------------------------------------|------------------------------|---|
| 9月24日(火) 5km | 京急・三崎口駅改札前 受付 9:30~9:50 出発式 10:00 | ソレイユの丘 12:20 頃 (三崎口駅行バス停) | ヨ WA100 円、KWA200 円 他協 300 円、一般 500 円 |

(コース) 集合地→農道→三浦臨海高校横→和田城址→ソレイユの丘



【ソレイユの丘入口】

相模湾を一望する高台にあるソレイユの丘は南フランスのプロヴァンス地方の雰囲気が漂う、自然を体感しながら遊べる体験型の公園です。休日ともなると家族連れや若者達でにぎわいます。

三崎口駅前の国道134号線を渡るとすぐに農道に入ります。天候に恵まれば富士山がはっきりと見える広い野菜畑の中を歩きます。やがて農道を下りホームセンターの外周を回り、三浦臨海高校の横を通り、三浦ふれあいの村へと進みます。和田城址の角を曲がり、長浜の海岸における手前で住宅地に入り、ソレイユの丘の公園南の角に着きます。ゴールの公園入口はもうすぐです。帰りは公園で遊ぶのもよし、少し足を延ばして「すかなごっそ」で新鮮野菜の買い物をするのもよしです。

★10月8日(火)「龍馬の妻おりょうの眠る信楽寺」

☎ 046-842-6117 川島

| 日付・距離 | 集 合 場 所 | 解 散 場 所 | 参 加 費 |
|-----------------|-------------------------------------|------------------|---|
| 10月8日(火) 6km | 京急久里浜駅改札前 受付 9:30~9:50 出発式 10:00 | 京急大津駅 12:30 頃 | ヨ WA100 円、KWA200 円 他協 300 円、一般 500 円 |

(コース) 集合地→八幡公園→山手中央公園(WC)→大津諏訪神社
→信楽寺・おりょうさんの墓→京急大津駅

NHK大河ドラマ「龍馬伝」で、おりょうさん役を真木よう子が演じ一躍有名になりました。龍馬と結婚し、日本で初めて新婚旅行(薩摩へ)したとかもろもろの楽しいエピソードもあります。龍馬が33歳(享年)で暗殺されると、未亡人として夫の実家土佐に送られたが居づらくなり、3か月で出て、知り合いを頼って京都、大阪、東京と流浪の旅に出たようです。そして、横須賀で約30年暮らし66歳で薄幸の人生を閉じたようです。墓は大津の信楽寺にあります。長く墓碑が建てられなく、大正3年(1914年)現在の墓が建てられました。今回は久里浜から旧道をたどり信楽寺まで歩きます。



【龍馬とおりょうの恋文ポスト】

| 日付・距離 | 集 合 場 所 | 解 散 場 所 | 参 加 費 |
|------------------|--------------------------|-------------------|------------------------------------|
| 10月18日(金) 3km | 京急田浦駅改札前 受付 9:00~9:20 | 京急・追浜駅 12:15 頃 | ヨWA100円、KWA200円 他協 300円、一般 500円 |

1) 講師 管理栄養士・栄養指導員 主任 長谷川美千代 参加費には保険料、コース地図が含まれます
 歩く人のための食事講座Ⅱ ～健康な身体を作るためのバランスメニュー～

会場 田浦コミュニティセンター3F 集会室(上履さもしくは厚手の靴下持参) 9:45~10:45

2) ミニウォーク「うらが道を訪ねるパート2」 3km 11:00~12:15

(コース)首斬観音→良心寺→夫婦橋→雷神社→傍示堂石塔群→京急・追浜駅

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、保土ヶ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。当日は、「うらが道」を京急田浦駅前から相模国から武蔵国に入る国境(追浜)に至る道を歩きます。コースは京急田浦駅前から国道16号沿いに上り、小さい踏切を渡り、首斬観音、良心寺、鷹取川の夫婦橋から雷神社の境内を抜け傍示堂石塔群を巡り、京急・追浜駅に至るルートです。全行程が狭い道もありますがフラットな歩きやすい3kmの道程です。

◆ゆっくり悠遊ウォークに参加して

☆☆6月 11日(火)「妙音寺のヤマユリと水間様」

青空の中に白い雲が浮かんでいてウォーキング日和であった。
 ストレッチの後出発。妙音寺に向かう。妙音寺では山門を抜け本堂でお賽銭を投げ入れ、裏山に上ってみたがヤマユリはちょっと早かったようだ。水間様に向かう山道の道すがらユリの花が咲いていた。一輪、二輪と数輪が目に入る。でもこれはヤマユリではないとの声が聞こえる。水間様の祠の下にある水源で一休み。汗を拭き、水分補給。
 三浦海岸公園墓地の上から見た金田湾の眺めは良かった。
 かなりアップダウンのきついコースだったが以外に疲れなかった。Y.M



【妙音寺の山門】

☆☆6月 28日(金)「半夏生と光の丘水辺公園」

今日は思いがけず ウォーキング日和になり とても楽しかったです。ありがとうございました!!「毎年好例の半夏生ウォーク 今年も元気に参加することができました。昨日の雨のせいかな 前半はとても蒸し暑かったのですが 後半は涼しい風が吹いてきて 青空も顔をみせてくれ 楽しい一日でした。いつものことながら 役員さんありがとうございました。Mさんのお花の説明も勉強になりました。アガパンサスとねじ花 今日覚えました。忘れないぞ～
 “蒸し暑く 私の顔も 半夏生(半化粧)”。 S.S

☆☆7月 12日(金)「保健師さんの講話とミニウォーク」



【講話風景】

市民活動サポートセンターで、保健師さんより「ひざの痛みと上手に付き合い運動を楽しもう」をテーマに、運動を長く続けるためには膝が大切で、ゆがみを直し、負担を減らし、ストレッチや筋トレなど柔軟性を付けることが大切。とのお話がありました。休憩後にウォーキングです。汐入駅前を通り萬蔵寺下から急な登り階段があり、小雨の中足元に気をつけ歩きました。

赤ちゃんを抱いたお母さんが傘をさして下を確かめながら用心深く下りて来て生活している人達のご苦労があるのが分かりました。それでも途中鮮やかな紫陽花が心を和ませてくれました。 H.A

◆◎◆次回 案内◆◎◆

| 例 会 | | ゆっくり悠遊ウオーク | |
|----------|--------------------------|------------|-------------------|
| 11月9日(土) | 金田湾から小網代の森へ | 11月 3日(日) | 観音崎フェスタ(灯台・美術館巡り) |
| 12月7日(土) | 軍港を巡る (横須賀本港と予科練発祥の地) | 11月19日(火) | オレンジロードから津久井浜 |
| | | 12月10日(火) | 富士を見ながら三浦の台地を歩く |

◆ 新会員紹介◆ 皆さんよろしくお祈いします。

8月入会…… 石田敏和さん

《《《 2019年 ウオーキング教室のお知らせ 》》》(雨天中止) 8月は暑さのため午前中講座のみ

| | | | |
|-------|----------|----------|-----------|
| 開 講 日 | 8月31日(土) | 9月28日(土) | 10月26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
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。運動の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るか、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。

- ☆ 早急に更新の方 …… 1-1146
- ☆ 9月更新の方 …… 1-0080 1-1181

★★★★ 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 ウオーキング協会
 事 務 局 ☎・Fax 046-842-6117 川島
 広報担当 ☎ 046-804-9876 小沢

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)