

海風と歩こう

1月・2月
2020年 第65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

謹賀新年



三戸の畑よりの富士山

浅羽俊夫画

皆様には、お揃いで良き新年をお迎えのことと存じます。日頃は、ヨコスカ ウォーキング協会にご支援、ご声援を戴きありがとうございます。

さて、当協会は、横須賀を中心に三浦半島地区でウォーキングの普及を目指しております。本号と一緒に今年の活動予定表をお届けできたかと思いますが、本年は、10～15km程度の「例会」を11回、5～6kmの「ゆっくり悠遊ウォーク」を15回及び「ウォーキング教室」を12回予定しております。ウォーキングを本格的に実践されている方には、「例会」を、ウォーキングがどんなものか体験されたい方とこれまでかなり歩いてきたなどで軽く歩きたい方には、「ゆっくり悠遊ウォーク」を、そして、正しい(美しく、速く、疲れない)歩き方を身に付けて見ようと思う方には、「ウォーキング教室」をそれぞれお奨めしております。ご参加をお待ちいたします。皆さまの健康に役立ち、かつウォーキングの楽しさ"気づきと感動"を感じて頂くように、役員一同努めてまいりますので、よろしく願いいたします。末筆ながら、皆様のご健勝で、更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 ウォーキング協会 会長 又江正治

◆例会紹介

★★ 1月8日(水)「横須賀 パワースポットを巡る」 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8日(水) ①10km ②12km	馬堀海岸公園(馬堀海岸歩8分) 受付 8:50~9:20 出発式 9:30	①京急・浦賀駅 13:00 迄 ②京急久里浜駅 14:00 迄	ヨ WA・KWA 200 円 他協 300 円、一般 500 円

(コース)集合地→旗山崎公園(WC)→走水神社→東叶神社→京急浦賀駅→西叶神社→夫婦橋→京急久里浜駅

横須賀のパワースポットを年初めに歩きます。日本武尊と弟橘媛命が祀られている走水神社と「願いを叶える神社」として知られている東叶神社、西叶神社を巡るコースです。走水神社の階段を上ったお社の後をさらに上がると神明社、須賀神社、諏訪神社の三つの祠があります。観音崎を海岸沿いに周り、鴨居漁港を経て、東叶神社に着きます。浦賀港の外周を浦賀駅を経て西叶神社へと向かいます。その昔、元々は叶神社として西浦賀にあったものが、町が東と西に分かれたため神社も分かれたとのこと。西叶神社からは元廻船問屋等の歴史を感じる家もある道を通り、京急久里浜駅のゴールを目指します。

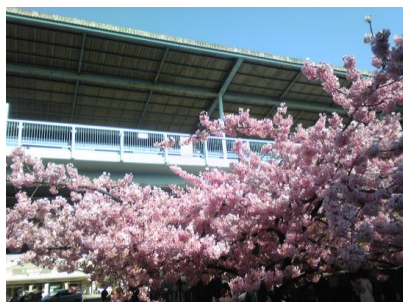


【走水神社の祠】

★★ 2月22日(土)「河津桜と菜の花」 自由歩行 ☎046-804-9876 小沢

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
2月22日(土) 12 km	神明公園(京急久里浜駅歩7分) 受付 8:50~9:20 出発式 9:30	京急・三浦海岸駅 14:00 迄	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(WC)→津久井浜駅(WC)→小松ヶ池公園(WC)→三浦海岸駅



【三浦海岸駅前の河津桜】

久里浜から尻こすり坂を通り、野比海岸へ進みます。野比海岸からは、房総半島の鋸山や津和野山が見えます。津久井浜からは、三浦の台地に入ります。天気が良ければ、富士山を見ることができます。小松ヶ池公園では河津桜が出迎えてくれます。小松ヶ池公園でゆっくり食事をしてはいかかですか？三浦海岸駅までは、約1,000本の河津桜と菜の花が咲いている道を通ります。この期間は三浦海岸桜まつりが開催されて例年にぎわいをみせている人気のコースです。

◆ゆっくり悠遊ウオーク(ミニウオーク)

★★ 1月7日(火)「開運 横浜金澤七福神(パート1)」 ☎ 046-842-6117 村上

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
1月7日(火) 7km	京急・金沢文庫駅改札前 受付 9:30~9:50 出発式 10:00	海の公園柴口駅(シーサイドライン)12:30 頃	ヨ WA100 円、KWA200 円 他協 300 円、一般 500 円

(コース)集合地→正法院→瀬戸神社→龍華寺→伝心寺→寶蔵院→(シーサイドライン)海の公園柴口駅

七福神巡りは七難即滅、七福即生と言われ、七つの災いを除き、七つの幸福を与える神々を、お参りして福運を祈る行事です。室町時代の中期より庶民の間で信仰され始め、江戸時代に天台宗の僧であり、徳川家康の側近であった天海大僧正によって大きく広められました。横浜金澤七福神は、海を見ながらまわれる、とっても爽やかなコースです。新しい年の初めに良き一年を祈り、福を授かる七福神めぐりに出かけましょう。パート1は金沢文庫駅からスタートして、福の強い五つの社寺仏閣を巡ります。



【瀬戸神社】

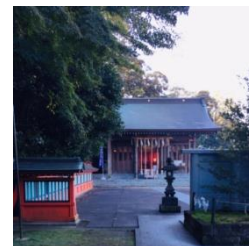
★★ 1月14日(火)「開運 横浜金澤七福神(パート2)」

☎ 046-842-6117 村上

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
1月14日(火) 6km	京急富岡駅改札前 受付9:30~9:50 出発式10:00	京急・能見台駅 12:30頃	ヨ WA100円、KWA200円 他協 300円、一般 500円

(コース)集合地→長昌寺→富岡八幡宮→長浜公園→汽水池→京急・能見台駅

横浜金澤七福神(パート1)で周れなかった長昌寺と富岡八幡宮を巡ります、長昌寺には布袋尊が祀られております、布袋和尚は900年頃中国におられた禅僧で、福を呼ぶ弥勒菩薩の化身と尊ばれておりました。富岡八幡宮は1191年(建久2年)源頼朝が鎌倉の(鬼門にあたる)北東の方角に当る富岡に鬼門封じとして造営した、祀られている蛭子尊は海の守り神、商売繁盛の福の神として崇敬されてきました。新年にあたり、横浜金澤七福神を巡り、福多き一年をスタートさせましょう。



★ 2月8日(土)「のたろんウオーク(横須賀港の景勝を巡る)」

☎ 046-842-6117 川島

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
2月8日(土) 5km	京急・安針塚駅改札前(トイレは車で) 受付9:30~9:50 出発式10:00	市民活動サポートセンター 12:00頃(京急・汐入駅歩2分)	ヨ WA100円、KWA200円、 他協 300円、一般 500円

(コース)集合地→安針台公園→吉倉公園→ヴェルニー公園(WC)→三笠公園→ゴール

歩き始めて10分ぐらいすると安針台公園に到着します。ここからは眼下に米国海軍の艦艇が一望できます。さらに進むと、左下にJR横須賀線の線路と海上自衛艦隊が見えてきます。絶景ポイントで、愛好家の撮影ポイントになっています。ヴェルニー公園からはどんな艦船が見られるか楽しみです。三笠公園には記念艦「三笠」がお出迎えです。港の景観を楽しんだ後は、ゴールとなっている市民活動サポートセンターで開催されている「のたろんフェア2020」(100を超える市民公益活動団体の日ごろの活動を多くの皆さんに知っていただくための市民活動フェア)を楽しみましょう。



【安針台公園からの景観】

◆ゆっくり悠遊ウオークに参加して

☆☆10月10日(火)「龍馬の妻おりょうの眠る信楽寺」

当日ウオークには丁度いい日和に2年振りに歩きたくなり体調も少し良く6Kなら頑張れば歩けると思い集合地へ、そこでびっくり新会員さん多くいらして私の2年間の空白を感じました。(中略)これからは養生しながら健康増進のために歩く、歩きながら道端の草花をちらっと見てキレイと思ったり、台風15号で犠牲になった里山の倒木を見ては愁えたり歩けば発見も多く歩友とおしゃべりも楽しい。幕末の志士、坂本龍馬と結婚した美人なおりょうさん色々あって66才で幸せ少ない人生を終えたとか、当時としては長生きだったのでは、立派な墓碑を建ててもらってよかったですね。りょうまとおりょうさん名前が似ていて不思議。ヨコスカウオーキング協会は亀のように歩くのが遅い、特に上り坂がきつい私でも決して置いてけぼりにしない、見守ってくれている、ですから今でも続いています。横浜 M 子

☆☆10月18日(金)健康づくり課共同企画第4弾「講話とミニウオーク」

秋が深まりました。今回は歩く人のための食事講座と浦賀道を訪ねるテーマです。最初に田浦コミュニティセンターで管理栄養士さんから食事とひざちゃん体操のアドバイスがありました。又筋力をつけるためにたんぱく質を取るようにと勧められました。講座の後国道16号を歩き小高い場所にある浦賀道を見上げました。国道をはずれ斬首観音良心寺に寄りました。踏切を渡り商店街の裏道を通り夫婦橋雷神社に着きました。開発が進んだり荒廃するところもあり連続して浦賀道を歩くのは難しいことが分かりました。当日の天気予報は雨マークでしたが曇り空のもとウォーキングを楽しみ家路に着きました。(M.I)

☆☆11月3日(日)「観音崎フェスタ」

今年も元気に観音崎フェスタに参加することが出来て良かったです。
今年も数年振りにYさんとお会い出来 嬉しかったです。
観音崎の“崎”と“埼”の違いもやっと覚えました。
ウォーキングの後は楽しみにしていた イベント場での 歩き食べ 今年も美味しかったわぁ。
来年のこと言ったら鬼に笑われちゃうけど 来年又元気に歩くぞ～ S.S

▲△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(月)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30日(月) 塚山公園の桜	3月28日(土) 久里浜桜ウォーク
4月26日(日) 横浜 港の見える丘公園	4月14日(火) 水辺公園のニリンソウ
	4月21日(火) 吉井貝塚と怒田城址

◆新会員紹介◆ 皆さんよろしくお願います。

12月入会…… 前田哲也さん

《《《 ウォーキング教室のお知らせ 》》》 (雨天中止)

開 講 日	1月25日(土)	2月29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。

<p>プログラムの内容 (雨天中止)</p> <p>10:10 ~ 12:00 実技</p> <p>12:00 ~ 12:30 昼食</p> <p>12:30 ~ 14:00 頃</p> <p>約4kmのミニウォーク</p>
--

ウォーキング教室受講者募集

ウォーキングは、手軽で簡単な運動です。運動の効果을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。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 1-0081 1-0088 1-0127 1-1147 1-1181 1-1182 1-1197 1-1198 1-1200

☆ 1月更新の方 ……1-0107 1-0130 1-1166 1-1184 1-1201 1-1202

☆ 2月更新の方 ……1-0061 1-0090 1-0091 1-0131 1-1155 1-1167 1-1173 1-1174 1-1175 1-1183 1-1186



★★★★ 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)