

海風と歩こう

1月・2月
2021年 第68号

2020年第67号の後、11月12月の「海風と歩こう」を休刊しました。

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。
ホームページ等で例会開催確認の上、受付時間内に直接お越しください。



ヨコスカ ウォーキング協会旗

★★★ 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/>

謹賀新年



「三浦海岸でのウインドサーフィンの様子」 (撮影 小沢)

新年明けましておめでとうございます。日頃、ヨコスカ ウォーキング協会に多大なご支援を賜りありがとうございます。昨年は、“新型コロナウイルス”の問題で普通と思っていた生活が送れなくなる等、何かと大変な年でありました。当協会も昨年3月から年末までの行事の中止が余儀なくなりました。最近になり、ワクチンの完成、接種開始など明るい兆しも見えます。それも相俟って今年からは、皆様のご協力も願い、新しいスタイルを取り入れて、活動の再開をして行きたいと考えています。

会員始めウォーカーの皆様と一緒に、健康の維持・増進を図りながら、ウォーキングを楽しみたいと思います。皆様にとり、この1年がご健勝で、実り多き年になりますよう祈念申し上げ、ご挨拶いたします。

◆例会紹介

★★ 1月23日(土)「横須賀 パワースポットを巡る」 自由歩行 ☎ 046-852-5949 蓑島

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
1月23日(土) 10km	11時(徒歩8分)時出発	京急・浦賀駅13:30迄	ヨWA・KWA 200円 他協300円、一般500円

1月中止

(コース)集合地→馬堀海岸遊歩道→走水神社(WC)→観音崎灯台下→鴨居港→東叶神社→京急・浦賀駅

初春に走水神社と東叶神社を巡ります。

その昔、東海道は鎌倉を経て走水に至り、ここから海路をたどって上総国へ通じていました。日本武尊と弟橘媛の伝説にちなむ走水神社はそのゆかりの地にあります。

願い事が叶うといわれている東叶神社には幕末、太平洋横断を成し遂げた咸臨丸の勝海舟が、航海前に、水垢離をしたとされる井戸が社務所裏にあります。山頂には断食をした碑が建っています。東叶神社から京急・浦賀駅まではあと少しです。

観音崎公園周辺を回る海辺のウォーキングです



【東叶神社】

★★ 2月21日(日)「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21日(日) 10km	11時(徒歩8分)時出発	京急・三崎口駅13:00迄	ヨWA・KWA 200円 他協300円、一般500円

2月中止

(コース)集合地→野比海岸公園(WC)→三浦海岸(WC)→小松ヶ池公園(WC)→京急・三崎口駅



【小松ヶ池公園通りの河津桜】

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。1月には水仙ロードとしてスイセンが咲いている海岸の通りです。三浦海岸からマホロバマインズの横を通って小松ヶ池公園通りに出ます。ここから小松ヶ池公園まで、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。京急線の上を通る陸橋からの眺望は素晴らしいものです。陸橋を渡ったところから階段を下り三崎口駅に向かいます。今回は途中にミステリーポイント(MP)があります。地図のMPの場所に記入してゴールに進んでください。

◆ゆっくり悠遊ウォーク(ミニウォーク)

★★ 1月12日(火)「初詣ウォーク・金澤文庫」 ☎ 080-3545-7022 村上

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
1月12日(火) 7km	10時00分	谷津公園(京急・金沢文庫駅歩3分)12:30頃	ヨWA100円、KWA200円 他協300円、一般500円

1月中止

(コース)集合地→正法寺(WC)→伝心寺→称名寺(WC)→ゴール

新年の無事と平安を願い、歴史と文化の薫る風光明媚な金澤文庫の社寺仏閣を訪ね、初詣を兼ね初歩を楽しみませんか。空海・弘法大師がこの地を訪れた時、民が疫病で苦しんでいたのを見て、井戸を掘り、綺麗な水で民を助けたと言われている正法寺は金沢文庫駅西にあります。宮川に沿って金沢八景方面に向かい、源頼朝が戦勝祈願をした伊豆三島明神を勧請して創建した瀬戸神社を参拝し、洲崎町の明治憲法草創の碑より歴史の道に沿って、龍華寺、伝心寺、称名寺を参詣し、金沢文庫駅を目指します。全行程が平坦で歩きやすいコースになっています、今年的一年がよい年でありますよう祈願できる巖かで、清々しいコースです。



【瀬戸神社】

★★ 2月9日(火)「うらが道を訪ねる(塚山公園)」

☎ 080-3545-7022 村上

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
2月9日(火) 5km	長浦3丁目公園(安針塚駅前)	ヴェルニー公園(京急・汐入駅歩5分)12:30頃	ヨWA100円、KWA200円 他協 300円、一般 500円

2月中止

(コース)集合地→長浦3丁目公園→塚山公園(WC)→鹿島神社→JR横須賀駅前→ゴール

安針塚駅より、長浦の谷戸を西に向い、長浦3丁目から急な階段を上がり「うらが道」の十三峠に合流し、県立塚山公園に向かいます。塚山公園は「かながわの景勝50選」に選ばれた名所です。横須賀本港、東京湾、向い側の房総半島が一望に見渡せる見晴台からの眺望は絶景です、桜の公園としても有名です。うらが道は享保5年(1720年)、江戸湾防備の為に伊豆下田から浦賀に奉行所が移されると、江戸と浦賀間の人や馬の往来が盛んになったことから作られた保土ヶ谷宿から六浦を通り浦賀までの道です。山越えの難所続きの道ですが景勝地が多く、風景画家として有名な安藤広重がこの道を歩き、数多くの風景画を残しています。塚山公園を下り、逸見の鹿島神社を右折して、国道16号線を渡りゴールのヴェルニー公園に行きます。歴史と新緑の路を辿る気持ちの良いコースです。



【塚山公園からの眺望】

★★ ご参加の皆様へ

活動再開に当たり、“新型コロナウイルス”感染防止対策として、次の様にお願いを申し上げます。
 “新型コロナウイルス”は、これまでの知見によると
 ①感染して、全く自覚症状が無い段階で、既に他を感染させるウイルスをまき散らすこと
 ②感染力が非常に強いこと
 が窺えます。そこで、「お互い様」の気持ちで、“うつさない、うつされない”ため ご協力をお願いします。

参加の皆様へ ご案内とお願い(新ヨコスカスタイル)

1. 体調に不安のある時、体調不良の時、発熱の時は、参加を控えてください。
2. マスクを着用してご参加ください。(フェイスシールド類のみでの参加は、ご遠慮ください。) ソーシャルディスタンス(2m)がとれないときは、マスクを外さないでください。(出発までは、必ず着用する)
3. 集合時間を遅くしました。(ラッシュアワーを避けるためと「普通」等空いている列車の利用)
4. 集合後は、アルコール等薬液の手・指へのスプレー及び検温の実施にご協力ください。(手・指の消毒と検温)
5. 体調の自己チェック結果の申告をお願いします。＜マイ筆記具(ボールペン等)をご持参ください。＞(クラスター調査のため公的機関から求められた時の記録のため、＜感染機会を減らすため＞)
6. 出発式は、“密”の心配があるので、行ないません。
7. 揃ってのストレッチ(体操)は、行いません。“密”に気を付けて、各自でお願いします。
8. 例会では、自由歩行を採用します。また、コース途中での昼食不要のように、距離を短くしています。ゆっくり悠遊ウォークでは、ソーシャルディスタンスをとった歩行とします。
9. 歩行中のマスクは、街中では着用を原則とし、自身の責任と判断で、着脱をお願いします。(熱中症にも気を付ける)
10. 参加後、帰宅したら手洗いを励行ください。
11. 万一、参加後14日以内にコロナウイルス感染が判明した時は、必ず、当会へご連絡ください。

▲△完歩手続きのお知らせ▲△

- ① 2020年度ヨコスカ ウォーキング協会発行のウォーキングパスポートにつきましては、コロナ感染拡大のため例会を1月2月の2回しか実施できず「年間完歩者」認定を見送らせていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。
- ② KWA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(水)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	ゆっくり悠遊ウオーク
3月25日(木) 通研通りの桜と野比川	3月23日(火) 久里浜桜ウオーク
4月11日(日) KWAPS④「川」シリーズ 平作川上流から下流へ(# 20)	4月13日(火) 水辺公園のニリンソウ 4月27日(火) 吉井貝塚と怒田城址

《《《 ウォーキング教室のお知らせ 》》》 (雨天中止) <集合場所が変更になりました>

開 講 日	1月30日(土)	2月27日(土)
-------	----------	----------

- 集合時間・場所
- 終了時間・場所
- 受講料.....500円
- 持ち物.....弁当・飲料・大きめの敷物、マスク着用
歩きやすい服装・帽子・履き慣れた靴でご参加ください。

1月、2月中止

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



【歩行チェック】



【歩幅測定】



【クールダウン・ストレッチ】

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。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... 1-0058 1-0080 1-0145 1-1197 1-1202 1-1203 1-1208
- ☆ 1月更新の方... 1-0107 1-0130 1-1152 1-1166 1-1184
- ☆ 2月更新の方... 1-0061 1-0090 1-0091 1-0131 1-1155 1-1173 1-1174 1-1175 1-1183 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

★★★★ 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)