

# 海風と歩こう

11月・12月  
2021年 第73号



ヨコスカ ウオーキング協会旗

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 ウオーキング協会のホームページアドレスです。★★★  
<http://yokosuka-wa.pepper.jp/>

## ◆例会紹介

★★ 11月13日(土) 浦賀奉行所開設300周年記念ウオーク第2弾

「歴史の道 浦賀道②」(衣笠～浦賀) 自由歩行 ☎ 046-866-4103 又江

日付・距離	集 合 場 所	解 散 場 所	参 加 費
11月13日(土) 12km	衣笠栄町公園(JR衣笠駅歩5分) 受付9:45～10:15 受付後随時出発	京急・浦賀駅 最寄り地 13:30 まで	ヨWA・KWA 200円 他協300円、一般500円

(コース) 集合地→妙真寺→北久里浜駅→眞福寺→浦賀奉行所跡→船番所跡→京急・浦賀駅

10月に行った浦賀道(“うらがどう”)の第二弾で、衣笠から浦賀まで歩きます。三浦への浦賀道は、“うらがみち”と読む保土ヶ谷から六浦、浦郷などを経る東京湾側の道とこの戸塚、鎌倉、逗子、葉山を通り浦賀・三浦に至る相模湾側の“うらがどう”の2つがありました。“うらがどう”は、古の“古東海道”(三浦の走水から房総の上総を結んだ)とほぼ重なるようですから、古くからありましたが、1720年(享保5年)に浦賀奉行所が開設されると更に往来が盛んとなりました。“うらがみち”に比べ難所が少ないとの理由で、“うらがどう”が好まれたとか)特に、幕末頃は、黒船の来航など外国からの開港要求が強まる等街道の重要性が増しました。昨年、浦賀奉行所の開設から300周年であったので、横須賀市他で記念行事を予定しましたが、「新型コロナウイルス禍」のため今年に、記念式典を延期しました。しかし、式典の開催は、大幅な規模縮小、中止など開催が微妙な状況です。浦賀奉行所の跡地(東西45間、南北40間)は、現在更地で、跡地を示す看板しかありませんが、観光資源として復元の計画があるようです。同じく、かつて、港に面してあった船番所も現在は、跡を示す看板のみとなっています。私たちは、1年遅れとなりましたが、300周年の記念ウオークとして、昔の浦賀奉行所の活躍に思いを馳せたいと思います。



【浦賀奉行所跡】

★★ 12月4日(土)「三浦の野菜買い物ツアー」

自由歩行

☎ 046-804-9876 小沢

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
12月4日(土) 10km	京急・津久井浜駅前 受付9:45~10:15 受付後随時出発	京急・三崎口駅 13:30まで又はアンカー到着まで	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→すかなごっそ(WC)→和田義盛の旧里碑→ゴール



【すかなごっそ(大型農産物直売所)】

すかなごっそは、地産地消のアンテナショップとして生産者と消費者を結ぶ大型農産物直売所です。

12月になると早春キャベツが出回るようになります。ブロッコリー、カリフラワー、ロマネスコ、大根、白菜や小松菜などの横須賀や三浦の新鮮な野菜がごっそり並びます。コースは、時期は外れますが、ミカン狩り、芋ほり、いちご狩りができる津久井浜観光農園を通って進みます。丘の上にあがると関東電波管理局の大きなパラボラアンテナの横を抜けます。その後、延長された三浦縦貫道の下を通過し轡堰(くつわぜき)を通りすかなごっ所に到着です。直売所を見学(買い物)してゴールに向かいます。

途中、この地を治めていた和田義盛の旧里碑の横を通過します。

◆ゆっくり悠遊ウォーク(ミニウォーク)

★★ 11月16日(火)「秋の鷹取山と摩崖仏」

☎ 080-3545-7022 村上

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
11月16日(火) 5km	京急・追浜駅前デッキ 受付9:30~9:50 出発式10:00	京急・追浜駅裏 12:30頃	ヨWA100円、KWA200円 他協300円、一般500円

(コース) 集合地→雷神社→瀬ヶ崎小学校裏→鷹取山公園(WC)→摩崖仏→湘鷹1丁目尾根道入口→ゴール

鷹取山は三浦半島の北部に位置しており、自然豊かな里山として、四季を問わず、多くの人々に親しまれています。神奈川県生物多様性ホットスポットにも選ばれている139mの山です。秋の季節にはノコンギク、シロヨメナ、リュウノウギクなどの野菊が多くなります。晩秋にはツワブキ、サラシナショウマ、ヤクシソウ、ツクバトリカブトなどの花が目立ちます。鷹取山は明治、大正時代には鷹取石で有名で、住宅の基礎や石垣などに利用されたり、また東京湾の3カ所に造られた海堡にも使われています。雷神社方面から瀬ヶ崎小学校裏を通り鷹取山の東端の尾根道に沿って進みます。鷹取山公園で東京湾を行き交う船や、房総半島の



【摩崖仏】

雄大な眺望を楽しみながら休憩を取り(希望される方は展望台まで進み360度の絶景を楽しんで頂けます)、摩崖仏を観て、湘南鷹取一丁目の住宅街を抜けて追浜駅にゴールします。

★★ 12月7日(火)「三浦の台地から富士を望む」

☎ 046-804-9876 小沢

日付・距離	集 合 場 所	解 散 場 所	参 加 費
12月7日(火) 6km	京急・津久井浜駅改札前 受付 9:30~9:50 出発式 10:00	すかなごっそ 12:00 頃 バス停小根岸(バスで三崎口駅 まで10分)	ヨWA 100円、KWA200円 他協会 300円、一般 500円

(コース)集合地→農道(庚申塔)→旭小学校入口→三浦縦貫高円坊入口→轡堰→すかなごっそ



【新しく延長された三浦縦貫道】

津久井浜駅から丘に登り、農道を進みます。天気が良ければ、富士山がよく見えます。県道を渡り森林の小道に入るまでは、関東電波管理局のアンテナも見ることができます。最近延長開通した三浦縦貫道の高円坊入口から縦貫道わきの歩道に入ります。縦貫道わきの歩道も眺望もいいところです。縦貫道から外れ轡堰を通りすかなごっそに到着です。地産地消の大型直売所で、地元の野菜や肉、魚など購入することができます。すかなごっそでの解散となるので、近くのバス停小根岸からお帰りください。

◆ゆっくり悠遊ウォークに参加して

☆☆10月12日(火)「金沢文庫と称名寺」

私は、初めてウォーキングに参加させて頂きました。称名寺は何度行っておりましたが、金沢プロムナードの道は初めて行きました。

ウォーキングの会だけあって、車の通らない公園や住宅街の静かな道、ボランティアの方々の旗の後ろついて歩き、速くもなく遅くもなく、全く疲れませんでした。

コロナの時代になり外出することが怖いと思い、どうしても運動不足になっておりましたがこの日の参加は実に爽やかな疲労と筋肉痛でした。歩けることの幸せに感謝しました。有難うございました。 F.M



【称名寺の釣鐘】

ウォーキング標語集(ウォーカーより)

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| ウォーキング 健康づくりの 第一歩  | ウォーキング 誰でもなれる ユリの花  |
| ウォーキング 横須賀台地 踏みしめて | ウォーキング 元気一杯 幸せいっぱい  |
| ウォーキング 愛しき人に めぐり逢い | ウォーキング やればやるほど 楽しけれ |
| ウォーキング 歩くことに 恋をして  | ウォーキング 今日も楽しや 友と会い  |
| ウォーキング 何時でもできる 健康法 |                     |

◆◎◆次回案内◆◎◆

例 会	ゆっくり悠遊ウオーク
1月22日(土) 久里浜から水仙ロードに行く 2月19日(土) 横浜 港の見える丘公園	1月11日(火) 初詣ウオーク・金沢文庫 2月8日(火) うらが道を訪ねる(塚山公園)

《《《 ウォーキング教室のお知らせ 》》》》 (雨天中止)

開 講 日	10月30日(土)	11月27日(土)	12月18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  
4km程度のミニウオーク

- 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、マスク着用 歩きやすい服装・帽子・履き慣れた靴

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。



【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。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で付いたします。 ※ 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 1-0142 1-0143 1-1147 1-1178 1-1184 1-1190
- ☆ 11月更新の方 …… 1-0081 1-0083 1-1182 1-1197 1-1198 1-1207
- ☆ 12月更新の方 …… 1-0028 1-0054 1-0058 1-0088 1-1162 1-1208 1-1209

★★★★ 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。”  
(例会のお手伝いをさせていただける方)  
★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

発行 ヨコスカ ウォーキング協会 事務局  
〒240-0101 横須賀市長坂3-6-28-4 小沢方  
☎ 046-804-9876

(アサヒビール株式会社様から後援を頂いております。)