

海風と歩こう

7月・8月
2022年 第77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。
ヨコスカ ウォーキング協会の2022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。★★★

直近の情報チェックはこちらで! <http://yokosuka-wa.pepper.jp/>

◆例会紹介

★★ 7月2日(土) 白砂青松-海の公園 自由歩行

☎ 080-3545-7022 村上

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
7月2日(土) 10km	富岡八幡公園(京急・富岡駅歩 8分) 受付9:15~9:45 スタート 9:30~	京急・金沢八景駅手前 13:00迄	ヨWA・KWA 200円 他協300円、一般500円

(コース)集合地→長浜公園(WC)→汽水池のバードウォッチング(WC)→幸浦駅前→金沢緑地
→八景島駅→海の公園(WC)→野島公園(WC)→ゴール



富岡八幡宮の南にある富岡八幡公園を出て水路に沿い、金沢総合高校のグラウンド脇の散策路を進み、長く緑豊かな長浜公園を通ります。汽水池に集う鳥たちのバードウォッチングをして、シーサイドライン・幸浦駅前より金沢緑地に入ります。木陰の涼風を楽しみながら、八景島駅歩道橋を渡り八景島駅に出ます。日本で一番美しい海岸線とされる白砂青松を模した海の公園の中を抜けて野島に向かいます。明治憲法の創案作りをした伊藤博文公別邸のある野島公園を周り、夕照橋から、金沢八景駅を目指します。ほぼ全行程が緑の中を歩く清々しいコースです。

【海の公園】

★★ 8月20日(土) 葉山シーサイド巡り 自由歩行

☎ 046-804-9876 小沢

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
8月20日(土) 10km	亀岡八幡宮(京急・逗子葉山駅歩 2分、 JR 逗子駅歩 5分) 受付9:15~9:45 スタート 9:30~	JR・逗子駅(京急線逗子・葉山駅) 13:00まで	ヨWA・KWA 200円 他協300円、 一般500円

(コース)集合場所→逗子海岸→渚橋→葉山港(WC)→森戸海岸(WC)→神奈川県立近代美術館葉山館
→しおさい公園→花の木公園(WC)→長柄交差点→JR・逗子駅(京急線逗子・葉山駅)

逗子海岸まで行き国道沿いの歩道に上がります。夏の海岸風景を楽しみましょう。渚橋の海岸側には「太陽の季節」の碑があります。葉山港のところは、鐙摺城址のある平山をぐるっと廻ります。

→次ページへ続く

森戸海岸に出てからは、森戸神社まで、海岸を歩きます。裕次郎灯台も見えてきます。海岸で楽しんでいる人たちに迷惑をかけないように歩いてください。大峰山を廻るようにして歩いていくと、神奈川県立近代美術館、しおさい公園と続きます。時間のある時に見学に来て見ましょう。玉蔵院を廻り国道沿いに進んで、花の木公園でひと休み、道路の右側の歩道を通りゴールまで進みます。



【太陽の季節の碑と逗子海岸】

◆情報コラム

大河ドラマ鎌倉殿 13 人に登場する三浦一族について



横須賀、三浦地区には、三浦一族ゆかりの場所が数多くあります。ゆかりの地に行ってみると、新しくなった説明看板が設置され、QRコードを読み取ってアクセスすると、詳細な説明や歴史漫画などが出てきて楽しませてくれます。三浦一族ゆかりの地は、地図上で見ると衣笠地区に菩提寺になってる寺が数多く集まっています。ゆかりの地が近くであれば、そのまま散歩コースに入れてみるのもいいでしょう。おすすめは三浦大介義明の墓のある満昌寺～三浦三代の墓のある清雲寺を廻るコースですが、9月例会では、金田漁港近くの三浦義村の墓のある福寿寺を通過するので寄り道するのも一風です。

ウォーカーの皆さん**熱中症**に注意しましょう

今年の夏は猛暑になると予想されています。

熱中症の事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。

熱中症の予防には早めの水分補給が必要です。

熱中症の予防には、早めの水分補給が必要です。高齢になるに従い、のどの渇きを自覚することが遅くなる傾向があり、のどが渇いたと思ったときには体が受け付けない場合があります。のどが渇いていなくてもウォーカーは30分毎に少しでも水分補給を行う必要があります。

熱中症予防の心得

- ① 歩き始めからとばさない。体を暑さに慣らそう。
- ② 水分補給 ウォーキング中は30分毎に。
- ③ 汗を吸いやすく風通しの良い服装を心がけよう。
- ④ ひさしの広い帽子や、首の後ろに日除け布を利用して直射日光をさえぎろう
- ⑤ 例会当日、体調の優れない人は思い切ってウォーキングを断念する勇気を持つ。

◆例会に参加して

☆☆5月14日(土)平作川上流から下流へ



【久里浜駅近くにてできた公園】

先月14日(土)に横須賀の平作川のコースと伺い初めて川シリーズに参加しました。私自身平作川といえば、毎日通る新田中橋付近と京急線が交差する京急久里浜駅付近、毎日通勤で使っていた開国橋付近しか関わることはありませんでした。。雨が降った後だったこともあり、中流部分は流れが速く、下流に行けば行くほど流れがゆっくりだったこと、鯉などの魚も泳いでいたこと。今まで歩いてみたことがない路地裏の道など様々に変化に富んだ景色を楽しんで歩きました。なんとといっても役員さんとの昔話や町名のことなど横須賀を知っている人達だからこそ楽しい時間をすごしました。ゴール近くの開国橋周辺には日本が誇る世界でも有数の津波の研究所があります。一般公開はなくても海辺を歩く道は楽しいです。是非また歩きたいです。 KK

◆ゆっくり悠遊ウォークに参加して

☆☆4月12日(火)観音崎公園を巡る

1週間前の天気予報では雨であった、2-3日前から曇りに変わって、当日は晴れて”本当に良かった“、防衛大手前の上り坂で富士山が望めたのもラッキーでした。春の陽気に誘われ、ウォーキング仲間が、少しずつ増えてきたのが何よりも嬉しい、神奈川新聞と読売新聞にも取り上げられ追い風になっている。期待していたムサシアブミが盗掘にあったのか、3年前に咲いていた所に無くなっていたのが残念でしたが、春の花(ウラシマソウ、ムラサキケマン、シャガ、ヤマブキ、ジャスミン、オオジシバリ等々)がたくさん見られて、春の観音崎を満喫出来ました。ミニ例会では7km以上は新記録の距離(コース)になりましたが、防衛大迄上がれば後は平坦か下りの道程で、あまり無理なく浦賀駅にゴールできて、春のウォーキングを楽しめた一日となりました。 R.M



【観音崎公園】

☆☆5月24日(火)鷹取山-生物多様性スポット



【摩崖仏】

小田原北条氏の時代に、ここ追浜の浦郷村に大きな陣屋があり、三浦村を治めていたり、江戸湾を航行する船の取り締まりを行ったり、罪人の取り調べを行うなど、三浦半島一帯を朝倉能登守が治めていた時代があった、今の裁判所、税務署、警察署、行政を行っていたのには驚きました。神奈川新聞に百花繚乱の鷹取山を見に行こうと書いて頂いたせいか、初夏の花を観ようと、多くのウォーキング仲間が集ってくれました、湘南鷹取2丁目花壇ではボランティアの方が世話をしている素晴らしい花壇で、沢山の花を見せて頂きました、特にベニウツギはここでしか観たことのない綺麗な赤いウツギの花でした。石切り後の絶壁の岩に咲くイワタバコの花は去年より咲くのが遅く、蕾しか見られなくて残念でしたが、スタジイの花が山を黄色く、ホタルブクロ、ミズキ、ガマズミ、テイカカズラ、スイカズラが山を白く彩り、初夏の花がたくさん見られ、春を満喫できた鷹取山コースでした。 湘鷹

◆◎◆次回案内◆◎◆

例 会	ゆっくり悠遊ウオーク
9月 4日(日) 金田湾から小網代の森 10月10日(月、祝) 横須賀 パワースポットを巡る	9月 13日(火) 木院の涼風を楽しむ(田浦一追浜) 10月 18日(火) ソレイユの丘

《《《 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25日(土)	7月30日(土)	8月 27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。

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

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いたします。
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・・・ 1-0030 1-0144 1-1189 1-1171 1-1211

☆ 7月更新の方・・・ 1-0066 1-1158 1-1196 1-1204

☆ 8月更新の方・・・ 1-0099



(アサヒビール株式会社様から後援を戴いております)

★★★★ 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。

★★★★ スタッフ募集中 ★★★★★

例会のお手伝いをしていただける方ご連絡ください。

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