

海風と歩こう

5月・6月
2023年 第82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。

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2023年度(2024年3月まで)の全行事は、横須賀市の「後援」を受けています。

★★★ 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。★★★

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

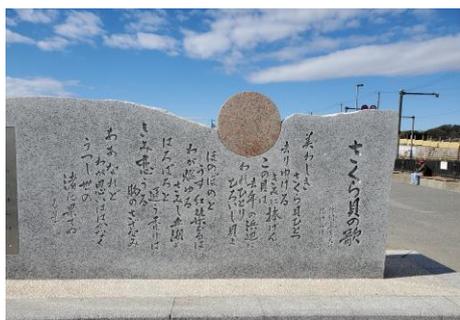
◆例会紹介

★★ 5月20日(土)「磯伝いの道」自由歩行

☎ 090-1656-5446 栗山

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
5月20日(土) 10km	八坂大神境内(JR鎌倉駅西口 10分、寿福寺横) 受付9:15~9:45 スタート9:30~	若宮大路下馬信号 (湘南信金前) 13:00迄	ヨコスカ会員・KWA 200円 他協会300円、一般500円

(コース)集合地→八坂大神→市役所前信号→八雲神社前信号→笛田公園→鎌倉山さくら通り→広町緑地鎌倉口前→夕陽が丘通り→みどりのプロムナード→七高通り→県道134号線→稲村ヶ崎公園→下馬交差点前(IVV)→鎌倉駅



【由比ガ浜にあるさくら貝の歌の碑】

磯伝いの道は「関東ふれあいの道」神奈川県コースNo.5で「神奈川県の子供たちが歩きたい道50選」のNo.17コースです。鎌倉から江ノ島までの海辺のみち歩きですが、その中で一番美しい海岸線を切取って感動的なコースとしています。八坂大神を出発し、市役所通りを経て、鎌倉の名所「鎌倉山さくら道」の新緑を楽しみ七高通りへ出れば、眼下に広がるオーシャンビュー。134号線の海側の歩道には「稲村ヶ崎・磯づたいのみち」の案内柱があります。そして最大のポイント「稲村ヶ崎海浜公園」から見る海・江ノ島・白く輝く富士山は正に自然の美です。自由に歩き新緑の鎌倉を満喫して下さい。

★★ 6月4日(日)「島巡り 八景島・野島・夏島」自由歩行

☎ 080-3545-7022 村上

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
6月4日(日) ①14km ②16km	富岡八幡公園 (京急富岡駅より8分) 受付9:15~9:45 スタート9:30~	①京急・金沢八景駅改札前デッキ 13:00迄②京急・追浜駅改札前デッキ 13:30まで	ヨWA・KWA 200円 他協300円、一般500円

(コース)集合地→長浜公園→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)→夕照橋を渡り14kmゴールと16kmゴールに分かれる

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ンド脇の散策路を進みます。長く緑豊かな長浜公園を通り、汽水池に集う鳥たちのバードウォッチングを経て、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、夕照橋を渡り、14kmゴールの方は金沢八景駅を目指します、16kmゴールを目指す方はベイスターズヨコスカ球場前、夏島小学校前から追浜駅に向かいます。このコースならではの風光明媚な景色の中を、歩いて島めぐりができる、爽やかで清々しいコースです、全行程がフラットで歩きやすいコースです。



【八景大橋からの八景島】

◆ゆっくり悠遊ウォーク(ミニウォーク)

★★ 5月9日(火)「クゲヌマランとヤセウツボ-金沢緑地」

☎ 080-3545-7022 村上

日付・距離	集 合 場 所	解 散 場 所	参 加 費
5月9日(火) 6 km	京急富岡駅改札前 受付 9:30~9:50 出発式 10:00	谷津公園(金沢文庫駅歩 3分) 12:30頃	ヨ WA100円、KWA200円 他協 300円、一般 500円

(コース)集合地→富岡八幡公園(受付)→長浜公園(WC)→長浜公園(バードウォッチング、WC)→小柴橋→金沢柴町→八景島駅歩道橋→海の公園柴口駅(WC)→ゴール谷津公園(WC)/京急・金沢文庫駅

金沢総合高校のわき道から緑の森の長浜公園に入ります。長浜公園は4季折々の花が植えられており(5月:シラン、ハクウンボク、花しょうぶ、ジキタリス、アマリリス、バラ、紫陽花の花芽など)、訪れる客を楽しませてくれます、特にツツジは有名で、4月末にはツツジ祭りが行われ、多くの人で賑わいます、汽水池の野鳥観察小屋からは様々な野鳥が観察できます。金沢緑地は住宅・団地のある並木町と工業団地の幸浦町を隔てる為の埋め立て地の緑の公園です、並木の小径を歩いていると、真っ白な可憐な花に出会います、クゲヌマランです、よく似ているギンランがほぼ横に花を咲かせるのに対して、クゲヌマランはやや上向きに花弁を半開させて咲きます。海の公園柴口駅からゴールの金沢文庫駅を目指します、春の山野草が楽しめる植物観察のコースです。



【クゲヌマラン↑】



【ヤセウツボ】

★★ 5月16日(火)「百花繚乱-くりはま花の国」

☎ 080-3545-7022 村上

日付・距離	集 合 場 所	解 散 場 所	参 加 費
5月16日(火) 6 km	京急久里浜駅改札前 受付 9:30~9:50 出発式 10:00	京急久里浜駅 12:30頃	ヨ WA100円、KWA200円 他協 300円、一般 500円

(コース)集合地→集合地→久里浜天神社→花の国入口(WC)→芝生広場・展望台→冒険ランド(WC)→ハーブ園→県木の広場→冒険ランド(WC)→ポピー・コスモス園→花の国出入口(WC)→ゴール京急久里浜駅

春にはポピーやネモヒラ、秋には100万株のコスモスで有名な“くりはま花の国”は横須賀市立の都市公園です、在日アメリカ軍の倉庫があった広大な土地を返還後に横須賀市が「久里浜緑地」として整備したところです。春、秋だけでなく、いつ訪れても4季折々の沢山の花が楽しめる正に、花の国です、ハーブ園には80種 8,000株のハーブが一堂に会しています、5月にはカリフォルニアポピー、シャーレーポピー、アイスランドポピーの他にラベンダー、ネモヒラ、コバノタツナミ、ナルコユリ、ホタルブクロ、ネジバナ、ナガバハエドクソウ、アジサイ、等等数えきれない花が咲き誇ります。特に5月のポピー畑は壮観です、緑豊かな自然と触れ合い、春の花を満喫しましょう。



【くりはま花の国のポピー】

お知らせ

ヨコスカウオーキング協会では4月15日に総代会が開催され役員改選がありました。
 理事 又江正治(会長)、小沢一智(副会長、事務局長)、國廣敬明(副会長) 村上良二
 栗山幸三 岩崎春代 前島千佐子(7名)
 監事 飯島勉(1名)
 例会スタッフ(8名)

★★ 6月6日(火)「初夏を告げる山野草-神武寺」

☎ 080-3545-7022 村上

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
6月6日(火) 5km	京急・神武寺駅改札前 受付9:30~9:50 出発式10:00	京急・神武寺駅12:30頃 JR・東逗子駅一次解散	ヨWA100円、KWA200円 他協300円、一般500円

(コース)集合地→神武寺隧道→表参道登り口→神武寺(WC)→山王神社→沼間参道→JR・東逗子駅→神武寺隧道→京急・神武寺駅

神武寺駅よりスタートになります、神武寺隧道を過ぎると直ぐに神武寺表参道登り口があります、緑の森の中を進むと標高90mほどのところにひっそりと佇む医王山神武寺があります、通る人も少なく自然がそのまま残されている山野草の宝庫です、珍しい紫の綺麗な花“ケイワタバコ”の群生が見られるのもこの山奥の古刹です、逗子のパワースポットと呼ばれる、山の中にあるお寺、聖武天皇の命により西暦724年にあの”大僧正“行基(奈良時代に東大寺を建てた)が開山した「神武寺」です。古式豊かな本殿、鍾楼堂、薬師堂があり、「神武寺の晩鐘」は三浦半島八景と逗子八景の一つに選ばれています。涼しい森の中を歩き、春本番たくさん山野草が楽しめる植物観察のコースです。歩き易いならかな下り道(沼間参道)を降り、JR・東逗子駅を経て京急・神武寺駅に向かいます。



【ケイワタバコ】

★★ 6月13日(火)「三浦の隠れ菖蒲園」

☎ 080-3545-7022 村上

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
6月13日(火) 5km	京急・三崎口駅改札前 受付9:30~9:50 出発式10:00	京急・三崎口駅 12:30頃	ヨWA100円、KWA200円 他協300円、一般500円

(コース)集合地→飯盛仲田公園→飯盛公園北→神奥越(134号線)→134号線(ダイハツ前)→隠れ菖蒲園→J三崎生鮮ジャンボ市場→妙音寺→飯盛仲田公園



【ハナショウブ】

飯盛仲田公園を電車で沿って北に向い、突き当りを東に向かうと134号線(奥越)にでます。ダイハツ前を東にしばらく入ると山の谷間に突然三浦市の隠れた名所、私設庭園「隠れ菖蒲園」が現れる。花好きの石井千代子さんが、自宅の庭を40年以上かけて手入れした花園を無料公開している。今は紫鮮やかハナショウブ以外の初夏を彩る花が咲き誇ります。タチアオイ、アジサイ、ヤマユリ、カンナ、オステオスペルマム、ヒマワリ、等等、又 新鮮な野菜の販売もしています。帰りは三崎生鮮ジャンボ市場の裏を周り、妙音寺に寄ります、花と石仏で飾られた妙音寺裏山は「花山曼荼羅」と言い、浄土の世界を現世に表現した花浄土である。桜、梅、スイセン、ツツジ、ハス、アジサイ、キキョウ、花芍薬など延50種3,200本の花木が山を彩ります。又、大日如来像を中心に延100種188尊の石仏も奉安されています。

★ ウォーキング講座を開催して

田浦コミュニティセンターの依頼でウォーキング講座を開催しました。

第一回: 2/21 ウォーキングの基本、正しい姿勢、正しい歩き方(美しい歩き方)
第二回: 3/7 古の道「浦賀みち4km」を正しい姿勢、歩き方を確認しながら歩く
ウォーキングが健康に良いことは分かっている、正しい姿勢、歩き方をしている人は少ないのです、歩き方の基礎を学び、楽しく正しい姿勢、正しい歩き方で歩きましょう、と呼び掛けて募集したところ募集(20名)の倍の応募がありました。参加者アンケートの結果、目から鱗の多くのことを学べ、楽しく歩きましたと、大好評を得ました。



◆◎◆次回案内◆◎◆

例 会	ゆっくり悠遊ウォーク
7月17日(月、祝) 円海山と六国峠	7月 4日(火) ヤマユリの里山一衣笠山
8月19日(土) 木陰の涼風一金沢緑地	8月15日(火) 5,000株のハマカンゾウ

《《《 ウォーキング教室のお知らせ 》》》 (雨天中止)

開 講 日	4月29日(土)	5月27日(土)	6月24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のミニウォーク

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・・・ 1-0006 1-0022 1-1176

☆ 5月更新の方・・・ 1-1211 1-1212 1-1213 1-1214 1-1217



(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