

海風と歩こう

7月・8月
2023年 第83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

ヨコスカ ウオーキング協会旗

★★★ 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

★★7月17日(月・海の日)「円海山と六国峠」 団体歩行

☎ 046-866-4103 又江

日付・距離	集 合 場 所	解 散 場 所	参 加 費
7月17日(月) 13km	谷津染井公園(京急・金沢文庫駅歩5分) 受付 8:50~9:20 スタート 9:30~	金沢文庫駅手前付近 14:30 頃	ヨ WA・KWA 200 円 他協 300 円、一般 500 円

(コース)集合地→能見堂跡→貯水塔→氷取沢→円海山→いっしんどう広場(WC)→しだの谷→ののほな館エリア



【貯水塔先の眺望】

(小休止・WC)→通称:せせらぎ緑道→解散地 <やや健脚向き>
集合地を出発し、鎌倉天園に至る六国峠ハイキングコースに入り、途中貯水塔から氷取沢へ抜けます。ふじつか休憩所から円海山(高さ153m)の脇を通過します。いっしんどう広場で一息入れて、高速道の下をくぐり、しだの谷を通り、小休止です。その後団地の遊水池を右に見てから、せせらぎ緑道(通称)に入ります。全体としては、横浜の南部に広がる市民の森と自然公園内の樹間の歩行と小川アメニティの川沿いに下る歩きになりますから、この時期ではありますが、暑さをしのげる歩行となるでしょう。途中、能見堂跡先、貯水塔先及びののほな館先等幾つかの絶景ビュースポットがあります。

★★ 8月19日(土)「木陰の涼風一金沢緑地」 自由歩行

☎ 080-3545-7022 村上

日付・距離	集 合 場 所	解 散 場 所	参 加 費
8月19日(土) 12km	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~	京急・金沢八景駅 100m 手前シ ーサイドライン下 13:00 迄	ヨ WA・KWA 200 円 他協 300 円、一般 500 円

(コース)集合地→富岡八幡公園→シーサイドライン鳥浜駅→金沢緑地→シーサイドライン八景島駅(WC)→海の公園(WC)→野島公園(WC)→夕照橋→金沢八景駅 100m 手前シーサイドライン下ゴール

南北に長い緑の森「富岡八幡宮公園」を出発して、シーサイドライン鳥浜駅前から金沢緑地に入ります。木陰の下を涼風を受けながら金沢緑地を南下します。金沢緑地は工場団地と住宅街を分ける人工的に作られた緑の森の公園です。シーサイド・スパ八景島の脇からシーサイドライン八景島駅に渡る歩道橋を通ると海の公園に入ります。爽やかな潮風を受けながら、「白砂青松」と称される海岸線を進み、海の公園南口を出て野島公園駅を左折すれば野島に入ります。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、平潟湾に沿ってゴールの京急・八景駅に向かいます。このコースならではの緑の森の中を涼風を受けながら歩き、風光明媚な海の公園、野島を歩く爽やかなコースです。全行程がフラットで歩きやすいコースです。



【八景島駅から海の公園へ】

◆ゆっくり悠遊ウオーク(ミニウオーク)

★★ 7月 4日(火)「ヤマユリの里山ー衣笠山」

☎ 080-3545-7022 村上

日付・距離	集 合 場 所	解 散 場 所	参 加 費
7月 4日(火) 5 km	JR・衣笠駅改札前 受付 9:30~9:50 出発式 10:00	JR・衣笠駅近くで解散 12:30 頃	ヨ WA100 円、KWA200 円 他協 300 円、一般 500 円

(コース)集合地→衣笠栄町公園(WC)→城北小学校裏→衣笠山登り口→衣笠山公園(WC)→衣笠山展望台→衣笠山表参道(WC)→衣笠山公園入口→JR・衣笠駅(WC)→ゴール

衣笠山公園は自然豊かな横須賀市の 自然都市公園として親しまれており、園内には桜や萩が数多く植えられている。また、貴重な花;ヤマユリの群生地としても知られていて、見事なヤマユリが観賞できる里山であり、三浦一族の統領三浦義明の本拠地だった衣笠城址に隣接している。衣笠駅の西よりの秘めたる小路から若芽堰に出る森の道を通り公園に入ります。初夏の花;ホタルブクロ、ネジバナ、ノシラン、ハギ、アキノタムラソウ、ムラサキシキブ、ネムノキ、などを楽しみながらアジサイ通り、ホタルの里、水仙通りを上るとヤマユリの香りがヤマユリの道へと誘います。忠犬タマ公石碑のある公園で休憩です。展望台からは標高は低いが眺望がよく、横須賀の市街地を始め、横浜の市街地や東京湾、房総半島、晴れた日は都心まで眺めることができます。桜並木の表参道を下り、衣笠商店街を抜けて衣笠駅ゴールに向かいます。134m の山ではありますが、緑の森の木陰を歩く爽やかなコースです。



【ヤマユリ】



【ハギ】

★★ 8月15日(火)「5,000 株のハマカンゾウ」

☎ 046-804-9876 小沢

日付・距離	集 合 場 所	解 散 場 所	参 加 費
8月15日(火) 6 km	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→北尾根入口→えのきテラス→やなぎテラス→小網代の森入口(一次解散、WC)→ゴール

夏には小網代の森には、約 5,000 株のハマカンゾウが咲きます。北尾根入口から小網代の森に入ります。急な下りのため、注意して降りてください。アカテガニの生息地の横を通りえのきテラスに進んでいくと、オレンジ色のハマカンゾウが目に入ります。この一帯にハマカンゾウが咲き誇ります。小網代の森は季節により、咲く花の違いや、アカテガニの移動など、変化に富んだ風景が見られます。夏の暑い季節なので、熱中症に十分注意して、ハマカンゾウを楽しんでください。なお、小網代の森では飲食禁止となっているため、水分補給にとどめたいと思います。休憩の後は整備された木道を通り、やなぎテラスを通過、小網代の森入口へと進みます。ここで一次解散予定です。ベイシア内にある小網代の森インフォメーションセンターやフードコート利用の方はここまでとします。



【ハマカンゾウ】

◆ゆっくり悠遊ウォークに参加して

☆☆4月 25 日(火)「ツツジの公園ー富岡総合公園と長浜公園」

今年は花の開花時期が早く、ツツジも満開を過ぎてしまったようです。富岡総合公園はかなり広いため、途中で咲いている花の名前を聞きながら散策しました。小休憩の高台からはツツジの花越しに景色を楽しめました。例会と違いいろいろな人と話し合いながら歩くのは楽しいです。初めて聞く話が飛び出てきます。ゆっくり悠遊ウォークを楽しんだ後は、総会がありました。 K.O



☆☆5月 16 日(火)「百花繚乱ーくりはま花の国」に参加して



きょうは、どんな花が咲いているのかと頂いたパンフレットを見ながら時間が来るのを待っていました。さあスタート！花の国に入り左側の石段を上って行くと木陰がとても涼しく自然に癒され、頂上ではゴジラに会う事ができました。ハーブ園で足湯に入れなかったが今度来た時、ゆっく入りたいと思いました。満開になったポピー畑の上空には何匹もの鯉のぼりが泳いでいて日常のストレスを忘れさせてくれました。お天気にも恵まれ、皆さまお疲れ様でした。 C.M

☆アンケート調査及び結果

5/16「百花繚乱-くりはま花の国」と6/6の「初夏を告げる山野草-神武寺」の時にアンケートを行いました。

参加者の42名の方より回答を得て結果を纏めたので報告します。

1. 男女比:女性が32名76%と圧倒的に女性が多かった。
2. 年代:70代の参加者が69%の29人と、60代の10人、80代3人を圧倒しています。
3. 住まい地域: 横浜19人、横須賀14人と79%が横浜と横須賀在住の方でした。
4. 情報源(何を見て参加):一般新聞22名、52%の方は新聞を見て参加、会報6名(ヨコスカWA会員と思われます)、友達の誘い5名、まなびかんニュース4名、ネットHP4名、のたろん通信1名、友達の誘いは新聞を見てくる人が友達を誘ってきたと考えると新聞を見て来た人が64%です。
5. ヨWAの満足度:評価10=9人, 評価9=6人, 評価8=12人, 評価7=6人と79%の方が非常に高い評価してくれている。
6. 歩きたい所: 花(植物観察)=28, 自然豊かな所=24, 絶景=19, 神社仏閣=13, の順でした(複数回答可ですから同じ方が花、自然、絶景に〇している)。

★総合評価

新聞の力は非常に大きい。70代の女性の方がミニウォーク例会では最大の参加年齢層である。自然の中を山野草を観察しながら景色の良い所を歩きたい、これは今我々が目指している方向がある程度評価されているものと思われます。コメントの多くはスタッフの方が親切で優しく、楽しく歩けましたと書いていただきました。

◆◎◆次回案内◆◎◆

例 会	ゆっくり悠遊ウォーク
9月2日(土) 武山と砲台山	9月19日(火) 秋の七草を求めて―追浜秘境巡り
10月2日(月) 荒崎・潮騒の道	10月15日(火) 東京湾最大の要塞-千代ヶ崎砲台跡

◆ 新会員紹介 ◆ 皆さんよろしくお願ひします。
6月入会…… 猪熊良一 (敬称略)

《《《 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24日(土)	7月29日(土)	8月26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 …… 1-0076
- ☆ 7月更新の方 …… 1-1158 1-1196
- ☆ 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