

海風と歩こう

5月・6月
2024年 第88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2024年度(2025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

集合場所は横須賀駅脇高架橋下(JR・横須賀駅歩1分)に変更されています。

★★ 5月19日(日) KWAPS④街道シリーズ(#15)

「横須賀街道(横須賀から杉田へ)」 自由歩行

☎ 046-804-9876 小沢

| 日付・距離 | 集 合 場 所 | 解 散 場 所 | 参 加 費 |
|----------------------------|---|---|----------------------------------|
| 5月19日(日) ①10km ②15km | ヴェルニー公園(JR・横須賀駅歩7分、 京急・汐入駅5分) 受付9:15~9:45 スタート9:30~ | ①京急・金沢文庫駅12:00迄 ②新杉田公園13:00迄 (JR・新杉田駅歩8分) | ヨWA・KWA 200円 他協300円 一般500円 |

(コース)集合地→田浦駅→追浜駅→金沢八景駅→①金沢文庫駅→能見台駅→京急富岡駅→②新杉田公園



横須賀街道(国道16号線)を歩きます。横須賀街道は江戸時代は江戸から箱根までの脇街道として使われていました。現在では、国道16号線の一部となって観音崎まで続いています。今回のコースの汐入から杉田の間は、トンネルの多い街道です。日本一トンネルの多い横須賀市ですが、日差しの強い時は冷たい風が吹き抜けて気持ち良く歩けます。今回のコースは、国道をそのまま進むため、ゴール近くまでは、矢張り等はありません。途中、金沢文庫駅までの10kmのショートも用意しました。

【横須賀街道田浦駅付近】

★★ 6月22日(土)「八景島のバラ・アジサイ」 自由歩行

☎ 046-866-4103 又江

| 日付・距離 | 集 合 場 所 | 解 散 場 所 | 参 加 費 |
|------------------|--|------------------------------------|-------------------------------|
| 6月22日(土) 13km | 富岡八幡公園(八幡宮鳥居前、 京急富岡駅歩8分) 受付9:15~9:45 スタート9:30~ | 高架下広場(京急・シーサイドライン・ 金沢八景駅)14:00迄 | ヨWA・KWA 200円 他協300円、一般500円 |

(コース)集合地→並木団地→柴漁港脇遊歩道→八景島→海の公園→夕照橋→ゴール

八景島は、四季折々の花が訪れる人を楽しませます。この時季は、バラとアジサイが期待できます。島の頂には整えられた見事なバラの庭園と紫陽花の島で有名となった20,000株のアジサイを楽しみたいと思います。最近西洋紫陽花の多い中、ここでは日本古来のガクアジサイが約半分近くを占めていたり、最近人気のピンクアナベルが見られるのも八景島アジサイの特徴です。そのような八景島をメインに、緑濃い富岡八幡公園から、並木団地を抜けて、八景島、海の公園の景色を楽しみます。八景島内と海の公園内は、フリーウォークになります。



【アジサイ】

◆ゆっくり悠遊ウォーク(ミニウォーク)

★★ 5月14日(火)「春の山野草・観音崎公園」

☎ 080-3545-7022 村上

| 日付・距離 | 集合場所 | 解散場所 | 参加費 |
|-----------------|---------------------------------------|------------------|-------------------------------------|
| 5月14日(火) 6km | 京急・馬堀海岸駅改札前 受付 9:30~9:50 出発式 10:00 | 京急・浦賀駅 12:30頃 | ヨ WA100円、KWA200円 他協 300円、一般 500円 |

(コース)集合地(馬堀海岸4丁目公園)→防衛大学校玄関前→観音崎公園・森のロッジ(WC)→ 走水展望広場
→花の広場→うみの子とりで(WC)→二葉商店街→京急・浦賀駅



【観音崎公園】

馬堀海岸4丁目公園を出発して、馬堀小・中学校から防衛大学正門前を通り、自然豊かな森・県立観音崎公園に入ります。東京湾に大きく突き出した観音崎の岬の上に広がる公園は、海と山の両方の魅力をあわせ持つ自然豊かな公園です。園内のいたるところから東京湾の海風景が楽しめます。浦賀水道を行き交う世界の船や対岸の房総半島が一望できます。深い緑に覆われた丘陵地にはトベラ、ヤツデ、タブ、ガマズミ、ミズキなどが多く自生しています、5月はハマダイコン、ポピー、ヤグルマギク、コバノタツナミソウ、ナルコユリ、ハンショウズル、シャクナゲ、マルバウツギ、ハコネウツギ、ヤマツツジなどの花が咲きます、毎年花季節が早く訪れホタルブクロ、ネジバナ、アジサイなども見られることでし

よう。花の広場、うみの子とりでを通り、鴨居3丁目公園からケンコウ幼稚園、二葉商店街を經由して浦賀駅にゴールします。

★★ 6月11日(火)「しょうぶ祭りー横須賀しょうぶ園」

☎ 080-3545-7022 村上

| 日付・距離 | 集合場所 | 解散場所 | 参加費 |
|---------------------|--|--------------------------------|-------------------------------------|
| 6月11日(火) 5km,7km | 京急・逸見駅改札前 受付 9:30~9:50 出発式 10:00 | 横須賀しょうぶ園 JR・衣笠駅付近 12:30頃 | ヨ WA100円、KWA200円 他協 300円、一般 500円 |

(コース)集合地(東逸見2丁目公園)→坂本隧道(トンネル)→坂本公園(WC)→ 金谷第二公園
→栄地谷公園(WC)→しょうぶ園・第一ゴール(WC)→大光寺→衣笠栄公園/JR・衣笠駅

京急・逸見駅そばの東逸見2丁目公園を西に向けて出発します、坂本隧道を抜けて坂本公園に出ます、緑に囲まれた旧道を通り、平作住宅から横須賀しょうぶ園に向かう古道散歩コースです。全国有数の規模を誇る横須賀しょうぶ園はシーズン(5月下旬~7月上旬)になると、412品種、14万株のハナショウブが競うハナショウブの名所です。6月にはハナショウブの開花を祝う「花しょうぶまつり」が行われます。また、ハナショウブの他にも、4月下旬から5月上旬が見頃となる11品種、250本の「フジ苑」や「しゃくなげ苑」等が設けられ1年を通して花を楽しむことができる花園です。しょうぶ園入口で1次解散とします、コースは大蔵寺、大光寺を通り、JR・衣笠駅近くの衣笠栄公園がゴールとなります。



【いずれ菖蒲(あやめ)か杜若】

◆例会に参加して

☆☆2月17日(土)「河津桜と菜の花」

横浜から近い所で200本の河津桜と菜の花の共演を見られるなんて！今日はヨコスカウオーク例会 11km コースに参加。久里浜駅スタート三崎口駅迄の自由歩行、土曜日で同行してくれた娘に感謝。尻コスリ坂を登り、下りはじめて野比海岸を望む。公園に咲く沢山の水仙や海に浮かぶボート。墨絵のような房総半島、こちらが三浦半島とおしゃべりも止まらない二人。だから矢張り、チョークを見落とし地図を眺めたりスタッフのかたに教えて頂いて、河津桜と菜の花の街道に着く。沢山の見物客に会う。「空が明るくなったね」の娘の声に足を止めて桜を愛でました。 H.S



【小松ヶ池通りの河津桜】

☆☆3月16日(土)「横浜 港の見える丘公園」



【日本丸付近から】

横浜は、何度も来ている場所ですが、周りの風景が早く変わることを感じます。港の見える丘公園からの風景はあまり変わらないと思いましたが、都会の中はずいぶん変化しているようです。新港埠頭近くや、美術館前、そしてゴール近くずいぶん変わっていますね。今回も、工事中のため、水際線公園から先に行けなくなったため、コースが短くなったと役員の人から聞きました。又、例会の予定を見てみると、横浜内を歩くコースが多くなっているように感じます。横須賀や、三浦半島のいい所をコースに入れていただくと嬉しいです。 H.H

☆☆3月13日(水)「春のウォーキング講座」に参加して

昨年の12月に加入して5回目の参加です。汐入駅前にある市民活動サポートセンターで健康運動指導士の方から健康体操を学んだ後、うらが道を歩いて平和中央公園へと向かいました。公園では正しい姿勢での歩き方を教えていただきました。最近歩いていて、つまずいたり転んだりしていたので、踵から着地するように歩くことを心がけています。前日の豪雨が嘘のように晴れ渡り、展望台から見た東京湾に目をうばわれ、道端に咲いている花の名前も教えていただき、冠雪の富士山にもお目見えでき、とても有意義な1日でした。ありがとうございました。 S.S



【ウォーキング講座 講義風景】

◆◎◆次回案内◆◎◆

| 例 会 | ゆっくり悠遊ウオーク |
|---------------------|-----------------------|
| 7月20日(土) 木陰の涼風一金沢緑地 | 7月2日(火) 富岡八幡公園と長昌寺 |
| 8月11日(日) 玉縄城址を巡る | 8月24日(土) 豊かな自然一池子の森散策 |

- ◆ 新会員紹介 ◆ 皆さんよろしくお祈いします。
3月入会・・・ 齋藤弘美 齋藤智恵 (敬称略)

《《《 ウォーキング教室のお知らせ 》》》 (雨天中止)

| 開 講 日 | 4月27日(土) | 5月25日(土) | 6月29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。

☆ 5月更新の方 … 1-1179 1-1211 1-1212 1-1213 1-1217 1-1223

☆ 6月更新の方 … 1-0076



(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 |