

# 海風と歩こう

7月・8月  
2024年 第89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

★★ 7月20日(土)「木陰の涼風-金沢緑地」フリーウォーク・団体歩行 ☎ 080-3545-7022 村上

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
7月20日(土) ①12km ②8km	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~	①谷津公園(京急・金沢文庫歩2分) ②シーサイドライン八景島駅 13:00まで	ヨWA・KWA 200円 他協300円 一般500円

(コース)集合地→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(8km ゴール・WC)  
→海の公園南口(WC)→町屋→金沢病院→君ヶ崎交差点歩道橋→谷津公園(ゴール)



【海の公園(金沢八景)】

緑の森「富岡八幡宮公園」を通り抜け、芝生公園を右に出て、南台川沿いに北に向かいシーサイドライン鳥浜駅前から金沢緑地に入ります。木陰の涼風を受けながら金沢緑地を真っ直ぐ南下します。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通じる歩道橋で海を渡ると8kmの八景島駅ゴールです。爽やかな潮風を受けながら、「白砂青松」と称される美しい海岸線を歩き、海の公園南口を越えて海の公園駐車場・信号を右に渡ります。金沢小学校、町屋信号を過ぎて走川公園(金沢病院)を右に走川プロムナードを散策して君ヶ崎交差点歩道橋を対角線に渡ります。木陰の下を歩く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。

★★ 8月11日(日)「玉縄城址を巡る」自由歩行 ☎ 090-6485-1770 國廣

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
8月11日(日) 10km	大船駅モレール広場 受付9:15~9:45 スタート9:30~	玉縄首塚前 12:00まで (JR・大船駅 3分)	ヨWA・KWA 200円 他協300円、一般500円

(コース)集合地→鷹匠橋→田谷交差点→小雀公園(WC)→東正院橋→関谷地藏堂→陣屋坂上→七曲り坂  
→小坂家長屋門→龍宝寺(WC)→玉縄首塚前(IVV)→大船駅

玉縄城は、北条早雲が1512年小田原城の支城として築城した山城です。戦国時代の代表的な山城ですが、1963年に清泉女学院ができて城の面影は大半が失われました。柏尾川沿いから環状4号線に合流する左手の高台が長尾砦跡です。田谷交差点を直進し、品川団地口から小雀公園に入ります。湿地園の先、ため池横から雑木林の中、階段状の遊歩道を上ります。小雀浄水場脇の細い散歩道から東正院橋を渡り、312号線に出ると関谷地藏堂があります。清泉女学院裏門前から七曲り坂を下り、龍宝寺信号から龍宝寺トンネルを抜けると大船フラワーセンターです。ローソン角を曲がると500m程で玉縄首塚前のゴールです。



【小雀公園】

◆ゆっくり悠遊ウォーク(ミニウォーク)

★★ 7月2日(火)「富岡八幡公園と長昌寺」

☎ 080-3545-7022 村上

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
7月2日(火) 4km	京急富岡駅改札前 受付 9:30~9:50 出発式 10:00	京急富岡駅付近 12:30頃	ヨ WA100円、KWA200円 他協 300円、一般 500円

(コース)集合地(富岡八幡公園)→富岡八幡宮→富岡並木ふなだまり公園→富岡八幡宮入口(WC)→長昌寺→慶珊寺→京急富岡駅付近

富岡八幡宮は源頼朝が鎌倉幕府の鬼門除けとして造営した鶴岡八幡宮の建立と同じ頃の創立の古社です。応長元年(1311年)の天津波の際に、富岡を守った八幡様として「波除八幡」ともいわれています。富岡八幡公園の直ぐ隣にある、かつての富岡漁港が、今は周りが埋め立てられて“富岡並木ふなだまり公園”となり、高層住宅に囲まれた憩いの汽水池となっています。富岡地区の海は海苔の養殖を始めとする漁業が盛んでした。ふなだまり公園から緑の森の富岡八幡公園に戻り、かつて“白砂青松”の素晴らしい海水浴場だった名残を残す木陰の小路を長昌寺に歩きます。へボン式ローマ字で有名なへボン博士がこの地を訪れ、この地が東京湾で一番の海水浴場であると推奨した為、一躍脚光を浴びることになりました。小田原北条氏の家臣で富岡を領した柳下豊後守が亡き妻(桂窓長昌大師)の菩提を弔うために創建した長昌寺(芋観音様でも有名)と慶珊寺を参詣して京急富岡駅にゴールする木陰を歩く爽やかなコースです。



【富岡八幡公園の石畳の小路】



【富岡八幡宮鳥居】

★★ 8月24日(土)「豊かな自然-池子の森散策」

☎ 080-3545-7022 村上

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
8月24日(土) 4km	京急・神武寺駅改札前 受付 9:30~9:50 出発式 10:00	JR・逗子駅 12:00頃	ヨ WA100円、KWA200円 他協 300円、一般 500円

(コース)集合地→池子の森自然公園池子側入口→池子遺跡群資料館(WC)→ビジターセンター(WC)

→環境保全池→久木側出口→JR・逗子駅東口付近

神武寺駅から京急逗子線に沿って南下すれば直ぐに、池子自然の森池子側入口に出ます、池子の森は70年間(旧日本帝国海軍弾薬庫⇒戦後、アメリカ軍弾薬庫⇒アメリカ軍住宅になって今に至ると言う歴史があります)、ほとんど人の手が入らなかったため、植生だけではなく、数多くの野鳥や昆虫、水生生物が残されています。春には新緑、秋には紅葉が楽しめる落葉樹と冬でも暖かみのある青々とした常緑樹があり、四季折々の景色を楽しめます。ホテルの生息地としても有名で、ゲンジボタル、ヘイケボタルのような水生虫も陸生ホタルも多数見られます、県の花ヤマユリが7月に見られ、9月には逗子市の花ホトギスが見られます。久木側出口から逗子駅にゴールする緑の森を歩くショートコースです。



【池子の森自然公園】

## ◆ゆっくり悠遊ウオークに参加して

### ☆☆4月23日(火)「大塚復元古墳」

雨の為に3月の悠遊ウオークが中止になり、友達と実施を願った本日のウオークだった。久里浜電車公園を出発し住宅路地を歩くが、色とりどりの花々が庭を飾り目を楽しませてくれる、縄文遺跡の貝塚や、怒田城址の下まで海だったとの話に驚き、鎌倉幕府に続く歴史の一端に触れる。身近にあった古墳の存在にも驚く。山手中央公園の満開の白いツツジには余りの美しさに感嘆する。吉井地区の潇洒な家並みはテレビドラマの様で女優が出てきそうだ。信楽寺のおりょうさんのお墓にお参りし、坂本龍馬の妻となつて波乱の人生を送った女性の運命を思う。春の花々と新緑を満喫したウオークだった。 K.U



【大塚復元古墳】

### ☆☆5月14日(火)「春の山野草-観音崎公園」に参加して



【森のロッジのシャクナゲ】

お天気に恵まれウオーキング開始、どんな山野草に出会えるか期待の中、馬堀海岸公園から防衛大学までは登り坂、でも登った甲斐があり富士山が姿を見せてくれた。観音崎公園森のロッジまでは昨日の雨で足場が悪い、滑らぬよう足元に気を付け歩く。森のロッジでは石楠花が爛漫と咲き誇り待っていた。次の花の広場でも麦撫子(麦仙翁)が風に揺れ花盛りがふと隣を見ると秋の花コスモスが...意外な気もしたが花は季節外れでも素敵さにかわりはない。道の辺の名前の知らない花を教えてもらったり教えあったり皆で共有できるこの瞬間が最大の醍醐味、とても豊かなウオーク時間を過ごせた。 K.A.

## ウオ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、のどが渴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。のどが渴いていなくてもウオーカーは30分毎に少しでも水分補給を行うことが必要です。

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 ウオーキング中は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。

◆◎◆次回案内◆◎◆

例 会	ゆっくり悠遊ウオーク
9月14日(土) 日本武尊伝説の道	9月24日(火) 秋の植物観察－塚山公園
10月14日(月・休) 横須賀・臨海公園巡り	10月8日(火) 公園巡り－富岡総合公園と長浜公園

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

《《《 ウオーキング教室のお知らせ 》》》 (雨天中止) 7月・8月は午前中のみ

開 講 日	6月29日(土)	7月27日(土)	8月31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 ～ 14:30頃	
約4kmのミニウオーク	

ウオーキング教室受講者募集

ウオーキングは、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、例会又はウオ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 …… 1-1212 1-1214
- ☆ 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 ウオーキング協会 事務局
〒240-0101 横須賀市長坂 3-6-28-4 小沢方
☎ 046-804-9876