

海風と歩こう

9月・10月
2025年 第96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2025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

★★9月7日(日)「城ヶ島・入江のみち」 ★500選(14-04) 自由歩行 ☎ 046-804-9876 小沢

日付・距離	集 合 場 所	解 散 場 所	参 加 費
9月7日(日) ①12km, ②14km ③18km	飯盛仲田公園(京急線三崎口駅3分) 受付 9:15~9:45 スタート 9:30~	①屋志倉バス停 13:00 まで ②三崎港 13:30 まで ③城ヶ島バス停 15:00 まで	ヨWA・KWA 300円 他協 400円、 一般 500円

(コース)集合地→三戸海岸→三崎警察署→白髭神社→油壺公園→①屋志倉→②三崎港→城ヶ島公園→③城ヶ島



【城ヶ島馬の背洞門】

日本の歩きたいみち 500選のコースを歩きます。対岸の伊豆半島や富士山の見える三戸海岸を通り、いったん引橋まで戻り、白髭神社に向かいます。ただし、閉園した油壺マリパークの周りはカットします。油壺公園を経て屋志倉が①のゴールです。途中、海外(かいと)のストレス構造を見ることができます。三崎港のうらりでは、いろいろな海産物が購入できたり、2Fの自由スペースでは、食事も取れます。ここからは、城ヶ島大橋を渡り、城ヶ島公園へと向かいます。500選スタンプ希望の方は、③のコースを歩いてください。城ヶ島公園内の安房埼灯台は新しくなり、ハイキングコースも舗装整備されて歩き易くなっています。

★★ 10月13日(月・休)「子安の里と葉山の海」 自由歩行 ☎ 046-804-9876 小沢

日付・距離	集 合 場 所	解 散 場 所	参 加 費
10月13日(月・休) ①9km, ②13km ③18km	ヴェルニー公園(京急・汐入駅5分、 JR・横須賀駅7分) 受付 9:15~9:45 スタート 9:30~	①湘南国際村 12:00 まで ②葉山公園 13:00 まで ③逗子市役所前 14:30 まで	ヨWA・KWA 300円 他協 400円 一般 500円

(コース)集合地→不動橋→①湘南国際村(WC)→子安の里入口→久留和→②葉山公園→③逗子市役所前

秋の湘南国際村を通るコースを歩きます。途中、棚田もあり収穫時期の稲穂や作物もみられるかもしれません。湘南国際村から一直線に下りる階段から眺める景色は絶景です。子安の里へ入る予定が、途中通行止めのため、子安の里の境を歩くことになりました。子安の里には、窯業を営んでいる所があり、トンネルを迂回してコースを進むと湧き水の出る場所もあり、水を汲みに来る人も多いです。久留和からは、葉山公園まで、西海岸通を通ります。相模湾西海岸から見る風景を楽しんでください。葉山公園から先は国道バス通りに沿ってゴールまで歩きます。



【湘南国際村の階段上から】

◆ゆっくり悠遊ウォーク(ミニウォーク)

★★ 9月9日(火)「鎌倉の秋-萩の花寺をめぐる」 団体歩行

☎ 045-894-3382 國廣

日付・距離	集 合 場 所	解 散 場 所	参 加 費
9月9日(火) 5km	鎌倉駅西口時計台広場 受付 9:30~9:50 出発式 10:00	鎌倉駅西口 12:00 頃	ヨ WA200 円、KWA300 円 他協 400 円、一般 500 円

(コース)集合地→二の鳥居前信号→宝戒寺→鶴岡八幡宮(WC)→窟小路→浄光明寺(WC)→海蔵寺→今小路→市役所前信号→鎌倉駅西口・ゴール



【海蔵寺門前の萩の花】

萩の花は古く万葉集に数多く読まれています。山上憶良が詠んだ「萩の花 尾花 葛花 なでしこが花 をみなえし(女郎花) また藤袴 朝顔の花」は、そのまま秋の七草となっています。鎌倉の萩の花の名所は北鎌倉、中心部、長谷地区の3ヶ所が代表的な場所になります。今回は中心部の3ヶ寺を巡ります。二の鳥居から宇都宮辻子幕府跡の脇を通り萩寺と呼ばれる宝戒寺を訪ねます。鶴岡八幡宮でトイレ休憩の後、窟小路を抜け、浄光明寺の萩の花を観賞します。岩船地蔵の前を通り海蔵寺の門前で萩の花を楽しんだ後は今小路を歩き、鎌倉駅西口がゴールです。

★★10月15日(水)「秋のウォーキング講座」 団体歩行

☎ 080-3545-7022 村上

日付・距離	集 合 場 所	解 散 場 所	参 加 費
10月15日(水) 講話 5km	ウエルシティ・市民プラザ3F (京急・逸見駅歩5分) 受付 9:30~9:50(第一研修室)	京急・横須賀中央駅付近 12:30 頃	ヨ WA200 円、KWA300 円 他協 400 円、一般 500 円

1)管理栄養士の講話「食習慣で体は変わる」～いつまでも歩き続けるために～

2)ミニウォーク「海風と歩くー横須賀海岸」 4km

(コース)市民プラザ→ヴェルニー公園→三笠公園→よこすかポートマーケット→市役所前公園→横須賀中央駅

ウエルシティ市民プラザを出て、ヴェルニー公園を歩きながら、アメリカ海軍と海上自衛隊の艦艇や潜水艦を間近かに見ることができます。公園はフランス庭園様式のバラ苑として有名です。日本の歴史公園100選に選ばれた三笠公園に向かいます。大日本帝国海軍の戦艦「三笠」の雄大な姿が日露戦争で大活躍した歴史を思い出させます。東京湾最大の無人島「猿島」を左に望み、横須賀の特産物販売店「横須賀ポートマーケット」に寄ります、こちらで1次解散とします、買物やランチをお楽しみください。直ぐ近くの「市役所前公園」で解散式を行い、横須賀中央駅に案内して最終ゴールとします。横須賀の歴史に想いを馳せ、横須賀の潮風を受け、横須賀の街を歩き、物産展で買物をして、横須賀を満喫していただける平坦で気持ち良く歩ける4kmのコースです。



【世界3大記念艦 三笠】

★★10月21日(火)「横浜古道を往く-関内-野毛山-沢渡」 団体歩行 ☎ 080-3545-7022 村上

日付・距離	集 合 場 所	解 散 場 所	参 加 費
10月21日(火) 6km	横浜公園(水の広場)(JR・関内駅歩5分) 受付 9:30~9:50 出発式 10:00	JR・横浜駅 12:30 頃	ヨ WA200 円、KWA300 円 他協 400 円、一般 500 円

(コース)集合地→馬車道通り→吉田橋→横浜みち→野毛坂信号→戸部通り→平沼橋→浅間下信号
→沢渡中央公園→横浜駅ゴール



【史跡 吉田橋関門跡】

横浜港は江戸時代末期に日米修好通商条約の調印によって開港されました。江戸時代の横浜村は60戸ほどのひなびた漁村でした。横浜の名前の由来は“横に長く砂州が出ていた”ことに由来しています。米国総領事のハリスは神奈川湊の開港を迫ったが、賑わう神奈川宿のすぐ裏であり、江戸に近く危険を感じ、不便な場所であり人が殆ど住んでいなかった横浜の開港を主張し一方的に横浜に開港場を造ってしまいました。開港にあたり3ヶ月前に工事を始め、たった2ヶ月の突貫工事で造られたのが“横浜道”です。吉田橋の所に関門が設けられ港に出入りする人を取り

締まっていた、関門の内側を「関内」と呼び、現在の地名になっています。吉田橋から「横浜道」が始まり、都橋、野毛坂、平沼橋商店街、平沼橋、新田間橋を通り浅間下で旧東海道へ繋がります。沢渡中央公園で休憩し、JR・横浜駅にゴールします。横浜の発展、日本の発展、近代化を支えた歴史の道「横浜道」は平坦で歩き易い6kmの道程です。

◆例会に参加して

☆☆7月5日(土)「金田湾から小網代の森へ」

金田湾に差し込む陽光が、波間にきらめきを与える様子は幻想的でした。小網代の森は、干潟と森林が織りなす貴重な生態系。潮の満ち引きによって変わる湿地帯が、さまざまな生き物を育んでいることに驚かされました。

道中、地元詳しい会員の方が歴史や植生について解説してくださり、歩みながら学ぶ楽しさを味わえました。金田湾の海景色と小網代の森の静謐さを一日で体感できた今回の例会は、心と身体に新たな活力を与えてくれました。



【小網代の森】

◆夏ボラ報告



7月26日のウォーキング教室は夏のボランティアに1つとして行いました。参加者5人と役員4人の対応で行いました。日差しが強く、7月は午前中のみの教室でしたが、ウォーキング教室の内容は気に入っていただけたと思います。

意外とウォーキングに適した靴の履き方などは学ぶことがなく、買って来た靴そのまま履いているのが現実のため、講習通りの履き方で、違いが判ってよかったとのことがありました。姿勢のチェックや、100m歩いた時の歩幅、スピード、その時の脈拍など、いろいろ測定しての評価は意義あるものだと思います。皆さんも教室に参加してみませんか。

◆◎◆次回案内◆◎◆

例 会	ゆっくり悠遊ウォーク
11 月 8 日(土) 磯伝いの道	11 月 11 日(火) 三浦富士とオレンジロード
12 月 1 日(月) 横須賀 臨海公園巡り	12 月 9 日(火) 葉山の城ー旗立山、葉山港

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

《《《 ウォーキング教室のお知らせ 》》》 (雨天中止) 8 月は午前中のみの教室となります。

開 講 日	8 月 30 日(土)	9 月 27 日(土)	10 月 25 日(土)
-------	-------------	-------------	--------------

- 集合時間・場所・・・ 9:30～9:50 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 …… 1-0004
- ☆ 10 月更新の方 …… 1-1215



(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