

かながわを歩こう 4月号

NPO法人 神奈川県ウォーキング協会（一般社団法人日本ウォーキング協会 加盟団体）

<http://kanagawaken-wa.sakura.ne.jp/>



未病改善で健康長寿

神奈川県ウォーキング協会は
「未病改善で健康長寿」の協力活動団体です。

KWAパスポートシリーズ第3弾

街道シリーズ#12 東海道（平塚～小田原） 開催地 平塚市

主催 NPO法人神奈川県ウォーキング協会 主管 ひらつかウォーキング協会

開催日 2025年4月13日（日）雨天実施 自由歩行 距離12km・25km

集合場所 見附台公園 JR東海道線 平塚駅西口 6分

受付 8:30～9:00 受付後随時出発

解散場所 12Km:二宮駅入口(10:30～12:00) 25Km:三の丸交番前信号(12:00～15:00)

コース 一号線→化粧坂→旧東海道→一号線→大磯町役場→城山公園→

旧東海道→二宮駅入口→国府津駅前→酒匂川→旧東海道→小田原宿なりわい交流館

見どころ 受付場所の見附台公園は平塚宿の江戸見附側にあり、一号線との交差点が、京方見附の場所のため、平塚宿の本陣跡を含めて宿場町を散策して頂きたい。大磯までは、化粧坂から旧道を利用し、その風情を楽しんで頂くと共に、城山公園から二宮駅へ。二宮駅からは一号線沿いの街並みを楽しみながら進んでいただき、小田原の、浜町の信号から再び、旧道に入り、小田原なりわい交流館まで進み、その後、小田原駅方面に進みます。

問合せ先：ひらつかウォーキング協会 TEL080-9881-1634

KWAパスポートシリーズ第4弾

街道シリーズ#14 矢倉沢往還②（秦野から松田へ） 開催地 秦野市

主催 NPO法人神奈川県ウォーキング協会 主管 あつぎウォーキング協会

開催日 2025年5月18日（日）雨天実施 距離 11km

集合場所 曲松いちょう公園（小田急線 渋沢駅南口 歩3分）

受付 9:00～9:30

解散場所 11km 新松田駅南口（11:30～13:00）

コース 曲り松公園→泉蔵寺前→矢倉沢往還分岐点→県道708号線→地福禅寺→三嶋神社→富士見塚→神山神社→店屋場公園→文久橋→新松田駅

見どころ 矢倉沢往還は江戸時代に整備された街道で、赤坂見附から相模国、足柄峠を経て駿河国、沼津宿迄、東海道の脇往還でした。今回は渋沢駅から新松田駅まで平安・鎌倉時代の道を歩きます。頼朝も眺めたという富士見塚。見晴し展望台からの足柄平野と富士の絶景が見所です。三嶋神社、神山神社など趣のある神社にも立ち寄ります。

問合せ先：あつぎウォーキング協会 TEL080-6717-5537

発行 NPO法人 神奈川県ウォーキング協会 2025年 4月 1日〔第297号〕

会長 國廣 敬明 編集 國廣 敬明

NPO法人神奈川県ウォーキング協会 〒221-0834 横浜市神奈川区台町7-2 ハイッ横浜 608

〔KWAへの問い合わせやご意見は、FAX でお願ひ致します FAX 045-311-3693〕

NPO法人 神奈川県ウォーキング協会加盟協会

川崎ウォーキング協会 ・よこはまウォーキング協会 ・県央ウォーキング協会
相模原市ウォーキング協会 ・湘南ふじさわウォーキング協会 ・ひらつかウォーキング協会
あつぎウォーキング協会 ・ヨコスカ ウォーキング協会

4月のウォーキングガイド

参加費の無記入例会は、KWA**300円**・他協会**400円**・一般**500円**

▼印: 集合地にトイレ有り

記載の例会は全て、日本市民スポーツ連盟(JVA)認定大会。

KWAパスポートシリーズの例会は、全てKWA主催 担当協会が主管。

◎印: 協会イベント例会。

★印: 「美しい日本の歩きたくなるみち」500選公式大会。雨天時は集合場所が最寄り駅付近に変更の場合あり

この表に記載の例会は全て、雨天実施(荒天時は中止又は延期の場合があります、主催・主管協会にお問合せ下さい)

日・曜	大会名・距離・問い合わせ場所	集合・ゴール・参加費・コース・見どころ
4/2 (水)	町田市 11km 恩田川の桜 自由歩行 県央ウォーキング協会 TEL046-263-5154	集合 つくし野駅前広場 田園都市線 (トイレは駅構内で) 受付 9:00~9:30 出発式なし 受付後随時出発 ゴール 町田中央公園 11:30頃 町田駅へ15分 コース 総合体育館→恩田川→南大谷スポーツ広場→菅原神社→町田中央公園(IVV配布)→町田駅 ☆毎年好評のコース 恩田川沿いで満開の桜がウォーカーを迎えてくれるはず
3 (木)	横浜市 10km 江川のチューリップを見に行こう 自由歩行 よこはまウォーキング協会 TEL045-290-1029 月・金 10~16時	集合 葛ヶ谷公園▼(市営地下鉄都筑ふれあいの丘駅7分) 受付 9:00~9:30 出発式 なし 受付後随時出発 ゴール 池辺町下藪根公園(JR横浜線鴨居駅17分)12:00迄 コース せせらぎ緑道→仲町台駅前→IKEA港北→江川のチューリップと桜→ららぽーと横浜 ☆今年も、江川せせらぎ緑道に、チューリップと桜(ソメイヨシノ)の競演を見に行きましょう
4 (金)	山北町 13km 山北駅の桜のトンネル あつぎウォーキング協会 TEL080-6717-5537	集合 開成駅前公園(小田急線開成駅 5分) 受付 9:00~9:20 受付後随時出発 ゴール JR御殿場線 山北駅 13:30迄 コース 酒匂川サイクリングロード→文命堤→新大口橋→湯坂道→洒水の滝→樋口橋→桜のトンネル→山北駅 ☆御殿場線山北駅の桜のトンネルは、鉄道と桜を楽しめます
5 (土)	藤沢市 ①6km ②12km 藤沢市文化財ハイキングコース② (大庭城址の桜と舟地藏) 自由歩行 湘南ふじさわウォーキング協会 TEL0466-28-2052(受10時~16時)	集合 神台公園▼(JR辻堂駅北口5分) 受付 9:00~9:30 受付後随時スタート ゴール ①舟地藏公園(藤沢・湘南台へバス利用)11:30まで ②善行駅(小田急)12:30迄 コース 田村通り大山道入口→宗賢院→旧舟地藏→舟地藏(①ゴール)→大庭城址公園→大庭神社→成就院→聖ヶ谷→善行神社→善行駅(②ゴール)
6 (日)	川崎市 自由歩行①40km②23km ③13km④8km 一律500円 多摩川100㌦WS③ ◎第26回多摩川Go!Go!マーチ 川崎ウォーキング協会 TEL090-1432-4128	集合 二ヶ領せせらぎ館▼(南武線・小田急線登戸駅10分) 受付 ①7:30~8:00 ②③8:30~9:00 ④9:10~9:30 受付後随時出発 ゴール 二ヶ領せせらぎ館 11:00~16:00迄 ☆今年目は目先を変えて久しぶりに、せせらぎ館から上流方向に向かいます。詳細は、5ページを参照願います
10 (木)	多摩市 ①10km②17km ③7km(万歩コース/団体) ★多摩よこやまの道(13-8) KWA:200円 他協会:300円 一般:500円 相模原市ウォーキング協会 TEL090-4134-5808(18時まで)	集合 ⑤ 永山北公園▼(小田急・京王 永山駅 0.4km) 受付 9:00~9:20 ①②出発式なし、随時出発 ③出発予定 9:15 ゴール ①⑥多摩センター駅 ~12:00 ②⑥JR相模原 駅~13:30 ③⑥多摩センター駅 11:00頃予定 コース ①② ⑤→多摩東公園→宝野公園(分岐)→①⑥ ②長池公園→小山→②⑥ ③永山南公園→一本杉公園→③⑥
12 (土)	横須賀市 ①10km ②15km KWA 街道S(#15)アンコール 横須賀街道(横須賀から杉田へ) 自由歩行 ヨコスカウォーキング協会 TEL046-804-9876	集合 ヴェルニー公園▼(JR横須賀駅7分、京急・汐入駅5分) 受付 9:15~9:45 スタート 9:30~ ゴール ①10km金沢文庫駅 12:00②15km新杉田公園 13:00まで コース 田浦駅→追浜駅→金沢八景駅→①金沢文庫駅(ショート) →②新杉田公園(ロング) ☆トンネルの多い横須賀街道を北上します
13 (日)	平塚市 ①12km ②25km KWA・PS③街道シリーズ(#12) 東海道(平塚~小田原) 自由歩行 地図を見て歩こう ひらつかウォーキング協会 TEL080-9881-1634	集合 見附台広場▼(JR東海道線平塚駅西口 6分) 受付 8:30~9:00 受付後各自出発 ゴール ① 二宮駅入口 10:30~12:00 ② 三の丸交番前 12:00~15:00 コース 一号線→城山公園→二宮駅→国府津駅→小田原宿 なりわい交流館 ☆P1参照

日・曜	大会名・距離・問い合わせ場所	集合・ゴール・参加費・コース・見どころ
17 (木)	大和市 10km 八重桜の道 自由歩行 県央ウォーキング協会 Tel046-263-5154	集 合 東林間駅前広場(小田急 東林間駅～2分)☆トイレは駅で 受 付 9:00～9:30 出発式なし 受付後随時出発 ゴール 瀬谷本郷公園 11:30頃 大和駅へ20分 コース 少女の像 →桜の散歩道→鶴間公園→大和橋→瀬谷本郷公園→大和駅 ☆吉野桜が終わって、枝に花の塊がぶら下がっている様に見える 八重桜。少女の像から八重桜の並木(桜の散歩道)を歩きます
19 (土)	横浜市 ①5km ②11km ゆっくりウォーク 新緑の踊場公園から西へ 自由歩行 湘南ふじさわウォーキング協会 Tel0466-28-2052(受10時～16時)	集 合 踊場公園(横浜市営地下鉄 踊場駅から5分) 受 付 9:00～9:30 受付後随時スタート ゴール①いずみ中央駅前10:30迄、②高座渋谷駅12:00迄 コース 葛野小学校前→和泉川→いずみ中央駅(①ゴール)→ 上飯田交番前→上飯田公園→境川→緑橋→下和田境川緑地 →高座渋谷駅東口(②ゴール) ☆大山山塊を見ながら西へ
20 (日)	大磯町 12km 城山公園の四季と平塚の川 大磯・城山公園の四季(春) 自由歩行 地図を見て歩こう ひらつかウォーキング協会 Tel080-9881-1634	集 合 勝負前公園 JR二宮駅北口 2分 トイレは駅で 受 付 8:30～9:00 受付後各自でスタート ゴール 平塚駅南口 JR平塚駅ビル前 10:00～12:30頃 コース 葛川沿いの道→プリンスホテルテニスコート→吉田茂銅 像前→関東自転車道→湘南海岸公園 ☆二宮から平塚に向か います。葛川沿いを歩き旧吉田邸へ。ここからは海岸沿いを歩きます
22 (火)	海老名市 10km 海老名の歴史探訪 あつぎウォーキング協会 Tel080-6717-5537	集 合 海老名中央公園(海老名駅 3分) 受 付 9:00～9:20 受付後随時出発 ゴール 海老名駅 12:00迄 コース 温故館→国分寺跡→北部公園→亀島自然公園→秋葉 山古墳群→お松地藏尊→浅間大神→海老名駅 ☆古墳時代、奈良時代の海老名の歴史を訪ねます。
23 (水)	横浜市 自由歩行①7kmかわせ み隊②7km③13km④20km 緑道ウォーク② 都筑の緑道 川崎ウォーキング協会 Tel080-1164-8406	集 合 センター北駅前広場(横浜市営地下鉄2分)トイレは駅で 受 付 ②③④9:00～9:30 受付後随時出発 ①は9:20～9:30 ゴール センター北駅前広場(スタートと同じ場所) ①11:30頃 ②11:10頃③12:30頃④13:30迄 ☆センター北駅を出発し、早渕川は渡らず都筑区の北側を歩きます。 タイミングが合えば、横浜国際プール階段のツツジがきれいです。
26 (土)	横浜市 10km 四季の森・里山ガーデン 自由歩行 よこはまウォーキング協会 Tel045-290-1029 月・金 10～16時	集 合 緑区役所前(JR中山駅南口/市営地下鉄中山駅2番 出口 各5分) 受 付 9:00～9:30 出発式 なし、随時出発 ゴール 鶴ヶ峰駅前(相鉄線 鶴ヶ峰駅1分)12:00迄 コース 四季の森緑道→里山ガーデン→ズーラシア入口→ ふるさと尾根道→今宿東公園 ☆自然豊かな四季の森公園と 花咲き誇る里山ガーデンの大花壇をお楽しみ下さい
27 (日)	横須賀市 ①9km ②16km ◎太田和つつじの丘 自由歩行 ヨコスカ ウォーキング協会 Tel046-804-9876	集 合 衣笠栄町公園▼(JR・衣笠駅歩5分) 受 付 9:15～9:45 スタート 9:30～ ゴール ①横須賀市民病院前 13:00まで②三崎口駅 14:30まで コース 太田和街道→太田和つつじの丘→荻野川側道 →①横須賀市民病院前→縦貫道歩道→②三崎口駅 ☆つつじの丘では斜面に約5万本のツツジが開花します
29 (火 /祝))	相模原市 ①10km(団体もあり) ②15km③30km ◎第29回相模原の歩きたくなる道 KWA:200円 他協会:300円 一般:500円 相模原市ウォーキング協会 Tel090-4134-5808(18時まで)	集 合 相模大野中央公園▼(小田急 相模大野駅 0.6km) 受 付 8:30～8:50 ※要注意 受付時間が通常と異なります。 詳細は次の4ページをご覧ください

ウォーキングステーション閉鎖のお知らせ

下記のウォーキングステーションは3月末にて閉鎖致します。ご利用ありがとうございました。

14-06 NPOセンター大船

住所：神奈川県鎌倉市台1-2-25 たまなわ交流センター1F

0467-42-0345

協会イベント 太田和つつじの丘 ヨコスカ ウォーキング協会

- 開催日 2025年4月27日(日) 雨天実施
開催地 横須賀市 雨天実施 自由歩行 距離: ①9km ②16km
集合場所 衣笠栄町公園 (JR・衣笠駅歩5分)
受付 9時15分~9時45分 スタート 9時30分~
解散場所 ①横須賀市民病院前 13:00迄
②三崎口駅 14:30迄
コース 衣笠栄町公園→太田和街道入口→太田和つつじの丘(WC)→荻野川側道→
①横須賀市民病院前→縦貫道歩道→縦貫道高円坊入口→②三崎口駅ゴール
衣笠から平作トンネル、太田和街道を經由し、太田和つつじの丘に向かいます。
太田和つつじの丘では、4月下旬から5月上旬にかけて斜面に約5万本のつつじが開花
します。あずま屋付近はクルメつつじ、中腹から頂上付近は、ヒラドつつじが主となっ
ています。
荻野川の遊歩道を南下し、横須賀市民病院前でショートゴールです。
ロングコースはその先最近発見された船久保遺跡の近くを通り、景観の良い縦貫道横の
歩道を通して、三崎口のゴールに向かいます。
問合せ先: ヨコスカ ウォーキング協会 TEL 046-804-9876

協会イベント 第29回相模原の歩きたくなる道 相模原市ウォーキング協会

- 開催日 2025年4月29日(火/祝) 雨天実施
開催地 相模原市 歩行形態: 自由歩行
距離 ①10km(団体歩行は10kmアンカーと共に歩きます) ②15km ③30km
集合場所 相模大野中央公園▼(小田急 相模大野駅 0.6km/8分)
受付時間 8時30分~8時50分 出発式なし、受付後随時出発
①の団体歩行は8時45分頃出発予定
解散場所 鹿沼公園(JR横浜線 淵野辺駅 0.3km/4分) 10時30分~15時30分



相模原市内に散在する相模大野中央公園・相模原公園・横山公園・鹿沼公園等を初心者から健脚の方までマイペースで観歩・散歩・汗歩・完歩できるようにコース設定されています。家族やグループで楽しみたい人も、お誘い合わせの上、御参加ください。全コースほとんど平坦でどなたでも歩きやすいコースです。

15kmコースで県立相模原公園を抜けると横浜市水道局の相模原沈殿池にでます。この池は昨年スタートした「よこはま水道みちと浜街道」シリーズの横浜水道とは別系統の水道で、沈殿池の上流は相模原北公園の近くにある「下九沢分水池」になりますが、その間はトンネルで結ばれているため地上には現れていません。この池、実はダムなんです。正式名称は相模原沈殿池ダムといい分類としては「貯水ダム」となっていて堤高19.5m、堤頂長255mの立派なアース式ダムです。

問合せ先: 相模原市ウォーキング協会 TEL090-4134-5808 (18時まで)

2月20日 2025年度(第16期)KWA 通常総会 開催される

2月22日、2025年度 KWA通常総会が正会員 8名と理事の出席にて開催されました。
第1号議案:2024年度(第16期)事業報告書・活動計算書、第2号議案書:2025年度(第17期)
事業計画書・活動予算書について審議・議決されました。
(事業報告書・活動計算書は KWA ホームページに開示しています。)

2025年度 ウォーキング指導員養成講習会 受講者募集

- ◆開催日 第1ステージ 7月22日(火) 9時から16時(予定)
第2ステージ 8月18日(月) 9時から16時(予定)
- ◆会場 秩父宮記念体育館(JR・小田急藤沢駅から10分)
- ◆概要 ウォーク指導員の役割、コース地図の作り方、靴の選び方、ストレッチ(実技)など
テキスト:「初級ウォーキング指導ハンドブック(JWA監修)」
- ◆受講料 未定(第1、第2ステージ分・テキスト代を含む)
- ◆申込期限 5月31日(土)まで
- ◆申込方法 KWA各協会経由でお申し込みください。
受講者には「ウォーキング指導員」の認定書を授与し、指導員として登録いたします。
- ◆問合せ先 080-3120-2392 KWA 普及部会(指導委員会) 部長 近藤 郷

監修: 松根 彰志 先生 日本医科大学 耳鼻咽喉科学 教授
日本医科大学 高松小杉病院 耳鼻咽喉科 部長

いますぐできる

セルフ・花粉症対策

外出のときに気をつけること

- 飛散の多い時の外出を避けましょう
- 外出時にはマスク、メガネを使いましょう
- 表面がけばだったウールなどの衣類の着用は避けましょう
- 帰宅時には、衣服や髪をよく払ってから入りましょう
- 帰宅後には洗顔、うがいをし、鼻をかみましょう

家にいるときに気をつけること

- 飛散の多い時は、窓や戸を閉めておきましょう
- 飛散の多い時は、ふとんや洗濯物の外干しは避けましょう
- 換気時の窓は小さく開け、短時間にとどめましょう
- 窓際のそうじを急入りにしましょう

ウォーキングカレンダー(KWA&各協会の例会予定)

★500選

#街道シリーズ

◎協会イベント

2025年 5月

01(木) 厚木のツツジの丘公園	:あつぎ	13(火) 海老名のイヤラウンド	:県 央
02(金) 七沢森林公園のシャクナゲ	:県 央	17(土) 歩きたい道③ 菅田農業専用地区	:川 崎
03(土/祝) ゆっくりW 長後のポピーガーデン	:ふじさわ	18(日) KWA・PS③ 街道S(#14)	
04(日) 旧横浜マラソンコースを歩く	:よこはま	矢倉沢往還②(秦野~松田)	:あつぎ
05(月/祝) 初夏の戸川公園へ行く	:ひらつか	22(木) 和泉川の源流へ	:よこはま
07(水) 駅WS② 花③ 駅・南武線		24(土) 横浜 港の見える丘公園	:ヨコスカ
(武蔵中原~宿河原)	:川 崎	25(日) 城山公園と光綾公園のバラ	:県 央
10(土) よこはま水道みちと浜街道⑥	:相模原	28(水) 鶴川三川ウォーク	:相模原