

KWA

2025年 第298号

かながわを歩こう 5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 曲松いちよう公園（小田急線 渋沢駅南口 歩3分）

受付 9:00~9:30 受付後随時出発

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 Tel.080-6717-5537

KWAパスポートシリーズ 第5弾

街道シリーズ#16 久里浜街道（横須賀から久里浜へ） 開催地 横須賀市

主催 NPO法人神奈川県ウォーキング協会 主管 ヨコスカ ウォーキング協会

開催日 2025年6月8日（日） 雨天実施 自由歩行 ①9km、12km

集合場所 ヴェルニー公園▼（京急・汐入駅歩5分、JR・横須賀駅歩7分）

受付 9:15~9:45 スタート 9:30~

解散場所 ①JR・久里浜駅 12:00まで ②京急久里浜駅 13:30まで

コース うみかぜ公園→大津交差点→大津公園→①→開国橋→ペリー公園→②

見どころ うみかぜ公園、海辺つり公園前を通り、大津交差点から久里浜街道に入ります。開国橋までの短い街道ですが、道幅の広いメイン道路となっています。湘南橋からは平作川に沿って久里浜港まで進みます

問合せ先 : ヨコスカ ウォーキング協会 Tel. 046-804-9876

発行 NPO法人 神奈川県ウォーキング協会 2025年 5月 1日〔第298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	

5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

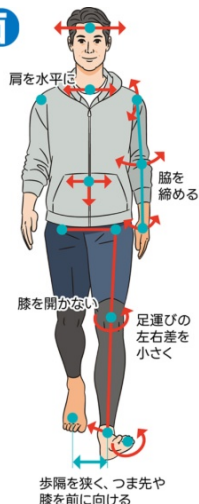
この表に記載の例会は全て、雨天実施(荒天時は中止又は延期の場合があります、主催・主管協会にお問合せ下さい)

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
5/1 (木)	厚木市 ①10km ②16km 厚木のツツジの丘公園 あつぎウォーキング協会 Tel080-6617-5537	集 合 厚木公園(小田急線 本厚木駅北口 5分) 受 付 9:00~9:20 受付後随時出発 ゴール ①つつじの丘公園 12:00 迄 ②愛甲石田駅 13:30 迄 コース 恩曾川→旗谷下→上古沢→①つつじの丘公園→若宮公園→小野橋→玉川球場→②愛甲石田駅 ☆斜面を埋め尽くす5万本のツツジの眺めは壮観です。
2 (金)	厚木市 ①10Km ②15km 七沢森林公園のシャクナゲ 自由歩行 県央ウォーキング協会 Tel046-263-5154	集 合 宮前公園 (小田急線 愛甲石田駅 5分) トイレは駅で 受 付 9:00~9:30 出発式なし ゴール ①森の里小バス停 12:00 ②宮前公園 13:00 コース 玉川野球場→若宮橋→  森の里中前→七沢森林公園→シャクナゲ広場【10km】森の里小(バス停)→若宮橋(バス停)→愛甲石田駅→【15km】森の里小→若宮橋→玉川野球場→宮前公園→愛甲石田駅 ☆七沢森林公園内のシャクナゲの花で覆われている中を歩きます。
3 (土/ 祝)	藤沢市 10km ゆっくりウオーク 長後のポピーガーデン 自由歩行 湘南ふじさわウォーキング協会 Tel0466-28-2052(受 10~16 時)	集 合 円行公園▼(小田急、相鉄、地下鉄 湘南台駅西口6分) 受 付 9:00~9:30 受付後随時スタート ゴール 長後駅(小田急線)11:30まで アンカー着後終了 コース 湘南台高校→下土棚遊水地公園→こぶし荘→綾南トンネル→ポピーガーデン→長後橋 ☆夏の花が咲き始めるまでの一時あでやかなビタミンカラーのポピーの花で元気をもらいましょう
4 (日)	横浜市 10km 旧横浜マラソンコースを歩く 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 高島中央公園▼(みなとみらい線新高島駅3番口 5分) 受 付 9:00~9:30 出発式 なし、受付後随時出発 ゴール 山下公園(JR根岸線 関内駅15分) 12:00迄 コース みなとみらい大橋→中央卸売市場本場→赤レンガ倉庫→横浜スタジアム→山下ふ頭 ☆2015年に開催された横浜マラソンの10kmコースを歩きます。横浜の中心街や観光地を巡ります
5 (月/ 祝)	秦野市 10km 平塚の鯉のぼり 自由歩行 地図見て歩こう ひらつかウォーキング協会 Tel090-8740-4173	集 合 小田急線 鶴巻温泉駅 北口交番前 受 付 8:30~9:00 受付後各自で出発 ゴール 伊勢原駅南口 10:00~12:00 コース 鈴川→鯉のぼり会場→岡崎神社→無量寺(岡崎城址跡) ☆今年は鶴巻温泉駅から鯉のぼり会場に向かいます。その後、無量寺にて六地蔵を拝み、一路ゴールの伊勢原駅へと歩きます。
7 (水)	川崎市 ①8km(かわせみ隊)②8km③12km④14km⑤18km 自由歩行 駅 WS② 花 W③ 駅・南武線(武蔵中原~) 川崎ウォーキング協会 Tel090-1432-4128	集 合 こすぎ公園▼(JR 南武線 武蔵小杉駅北口 10分) 受 付 ②③④⑤9:00~9:30 受付後随時出発 ①は 9:20~9:30 ゴール ①②武蔵溝ノ口駅南口 ③川崎市緑化センター(宿河原駅5分) ④⑤五ヶ村堀緑地(小田急線向ヶ丘遊園駅5分) ☆南武線は多摩川の砂利や奥多摩からの石灰石を運ぶ鉄道でした。駅シリーズ対象は8駅です。
10 (土)	横浜市 ①13 km ②万歩(7 km) よこはま水道みちと浜街道⑥ 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 鶴ヶ峰公園▼(相鉄線 鶴ヶ峰駅 0.4 km) 受 付 9:00~9:20 出発式なし①受付後随時出発②は 9:15 頃 ゴール ①JR 関内駅南口 ~13:00 ②相鉄西横浜駅 11:00 頃 コース ⑤→東川島水道みち公園→川辺公園→西横浜駅(②G)→野毛山公園→市役所前→開港広場☆水道みちの終点は野毛山公園ですが今回は横浜発祥の地である開港広場を目指します
13 (火)	海老名市 ①12km ②24km 海老名のイヤーラウンドDコース 自由歩行 県央ウォーキング協会 Tel046-263-5154	集 合 海老名中央公園▼(小田急・相鉄線 海老名駅から2分) 受 付 9:00~9:30(受付後、随時出発) ゴール 海老名中央公園(13時半まで) コース 城山公園→光綾公園→大和ゆとりの森→①高座渋谷駅。 ②環境管理センター前→東柏ヶ谷公園→望地 ☆県央海老名地区イヤーラウンド。例会の無い日歩きましょう。

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 (土)	横浜市 自由歩行①7kmかわせみ隊②7km③13km④20km 歩きたい道③ 菅田農業専用地区 川崎ウオーキング協会 Tel080-1164-8406	集 合 新横浜駅北口西広場▼(新横浜駅 2分) 受 付 ②③④9:00~9:30 受付後随時出発 ①は9:20~9:30 ゴール ①②西菅田団地バス停(横浜線鴨居駅へバスで10分等) ③④新横浜駅北口西広場 ☆横浜市神奈川区最大の農業専用地区を歩きます。5月頃からキャベツの収穫が最盛期を迎えますが、今年はどうでしょうか。
18 (日)	秦野市 11km KWA パスポートシリーズ④ 街道シリーズ(#14) 矢倉沢往還②(秦野~松田) あつぎウオーキング協会 Tel080-6717-5537	集 合 曲松いちよう公園(小田急線 渋沢駅南口 3分) 受 付 9:00~9:30 受付後随時出発 詳細は 1 頁をご覧ください。
22 (木)	横浜市 10km 和泉川の源流へ 自由歩行 よこはまウオーキング協会 Tel045-290-1029 月・金(10~16時)	集 合 相鉄線いずみ中央駅前の和泉川水辺(相鉄いずみ野線いずみ中央駅1分) 受 付 9:00~9:30 受付後随時出発 ゴール 三ツ境駅前(相鉄線 三ツ境駅1分) 12:00迄 コース いずみ中央駅→相鉄線ガード→新幹線ガード→宮沢貯水池→二ツ橋 ☆瀬谷区を源流とし泉区、戸塚区を流れる和泉川をいずみ中央駅から北上し源流に向かいます。紫陽花がきれいです
24 (土)	横浜市 11km 横浜 港の見える丘公園 自由歩行 ヨコスカ ウオーキング協会 Tel046-804-9876	集 合 横浜公園▼(JR 関内駅南口 5分) 受 付 受付9:15~9:45 スタート 9:30~ ゴール 高島中央公園(横浜駅 10分) 13:00 まで コース 地蔵坂上→港の見える丘公園→山下公園→「日本丸」前→横浜美術館前 ☆変化の著しい、横浜の臨港エリアの現在を感じる歩行です
25 (日)	綾瀬市 ①9km ②12km 城山公園と光綾公園のバラ 自由歩行 県央ウオーキング協会 Tel046-263-5154	集 合 海老名中央公園▼(小田急・相鉄・JR 海老名駅~2分) 受 付 9:00~9:30 出発式なし 受付後随時出発 ゴール ①さがみ野駅(相鉄線)12:00 ②大和駅 12:30 コース 城山公園→光綾公園→米軍基地前①→東柏ヶ谷近隣公園→さがみ野駅 ②→厚木街道→ふれあいの森→大和駅 ☆綾瀬市の市の花であるバラを植えた庭園を持つ公園を訪れます。
28 (水)	町田市 ①13km ②万歩(7km) 鶴川三川ウォーク KWA:200円 他協会:300円 一般:500円 相模原市ウオーキング協会 Tel090-4134-5808(18時まで)	集 合 鶴川駅前五反田公園(小田急鶴川駅北口 0.35km) ♿は駅 受 付 9:00~9:20 出発式なし①受付後随時出発②は9:15頃出発 ゴール 鶴川駅前やすらぎ公園(小田急 鶴川駅北口そば) コース S→広袴公園(①②分岐)→①真光寺公園→岩子山→鶴見川住吉橋(①②合流)→G ☆鶴川地区の鶴見川とその支流である小野路川及び真光寺川沿いに整備された遊歩道を歩きます

運動効果上げる歩き方

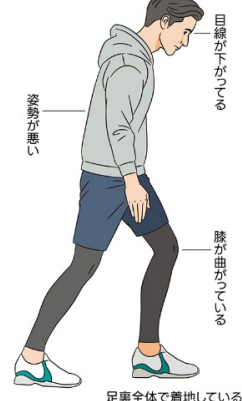
正面



横



姿勢悪い歩き方



祝 KKML 設立 20 周年記念

KKML 加盟大会に参加して祝おう！

参加条件：2025 年度 KKML 加盟大会（4 月より開始）の認定印を 13 大会の内 7 大会押印

表彰：参加条件を満たした方を対象に抽選で 145 名を表彰

13 大会を①②③と 3 枠に分け

A 賞 2026 年度 KKML 加盟大会 3 大会無料参加券(①②③枠からそれぞれ 1 大会) 5 名

B 賞 2026 年度 KKML 加盟大会 2 大会無料参加券(②③枠からそれぞれ 1 大会) 10 名

C 賞 2026 年度 KKML 加盟大会 1 大会無料参加券(③枠から 1 大会) 130 名

当選無料券は、本人のみ有効です。

達成受付：参加条件を達成した人で参加希望者は、大会 KKML 受付テントで参加申込書と該当大会押印がなされた KKML パスポートを提出（達成参加大会でも受付）

抽 選：1 次 10 大会目富士山・湖・もみじウォーク迄に申請者対象に半数を抽選

城下町おだわらツーデーマーチで発表

2 次 城下町おだわらツーデーマーチから最終古河まぐらがの里・花桃ウォーク迄に

申請者及び 1 次抽選で漏れた方を対象に残り半数

下総江戸川ツーデーマーチで発表

（補）1. 大会を 3 つの枠にグループ分けは未定（5 月頃までに実施予定）

2. 2025 年度から新規参加も可能（KKML のパスポート(200 円)の購入が必要)

5 月の歳時記『八十八夜』

昔から立春を基準として様々な決まり事や節目があります。八十八夜とは立春から 88 日目という意味です。毎年 5 月 2 日頃にあたり、2025 年の八十八夜は 5 月 1 日です。

八十八夜は季節の移り変わりの目安となる「雑節」のひとつ。「節分」「彼岸」「入梅」「土用」なども雑節のひとつで、人々の暮らしと密接に関係し、農作業の目安とされてきました。

八十八夜は茶摘みを行う目安でもあったため、毎年季節の話題になっています。実際の茶摘みの時期は産地によって違うのですが、緋(かすり)にたすきがけの茶摘み衣装を着て茶摘みをする様子は、季節の風物詩です。昔から、八十八夜に摘んだお茶を飲むと長生きをするといわれています。

八十八夜といえば新茶のイメージが強いのは、「夏も近づく八十八夜………」という歌詞で始まる文部省唱歌『茶摘み』の影響によるものです。

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 6 月

01(日) 和泉川のアジサイ散策	: 県 央	18(水) 横浜水道道と相模原北公園	: あつぎ
05(木) 中津川とあつぎ郷土博物館	: あつぎ	19(木) 県央四市の川 境川	: 県 央
06(金) ゆっくり W 鎌倉山 YR		20(金) 相模原北公園のアジサイ	: 相模原
鎌倉山の裏庭と江の島・富士山	: ふじさわ	21(土) KWA・PS 街道 S(#09)アンコール	
07(土) 多摩川 100 * WS④ 花④		京鎌倉往還と江の島道	: ふじさわ
多摩川八景・多摩川台公園	: 川 崎	22(日) KWA・PS 街道 S(#03)アンコール	
08(日) KWA・PS⑤ 街道 S(#16)		旧東海道(戸塚～保土ヶ谷)	: よこはま
久里浜街道(横須賀から久里浜へ)	: ヨコスカ	25(水) 藤沢市文化財ハイキングコース③	
10(火) 相模川左岸用水を歩く	: 相模原	(江の島みちとトンボロ)	: ふじさわ
12(木) 戸塚区の川巡り	: よこはま	29(日) 大磯・城山公園の四季(夏)	: ひらつか
14(土) 歩きたい道④ 蛸			
第 20 回四季の森の蛸	: 川 崎		