

# ウォーキング・散策の注意事項

## POINT 1 無理・過信は禁物です

- 無理なスケジュールは立てず、時間に余裕のある計画にしましょう。
- 自分の体力に合わせて、休憩ポイントを入れましょう。また、距離は徐々に伸ばしましょう。
- 天候や体調が悪い時は思い切ってあきらめ、別の機会を作りましょう。
- 水分はしっかり補給しましょう。

## POINT 2 準備は入念にしましょう

- 服装は軽くて動きやすく、吸汗性・速乾性に優れた素材の服にしましょう。
- 歩きやすく滑らない、履きなれた靴を選びましょう。
- 両手が自由になるよう、リュックサックやウエストバッグを使いましょう。
- 水筒やチョコレート、バンドエイドや虫除け・虫刺されの薬なども用意しましょう。
- 急な天候の変化もあります。雨具を用意しておきましょう。
- 歩く前に準備運動をして、ケガを予防しましょう。

## POINT 3 季節によって注意が必要です

### 夏場

- 熱中症にならないよう、炎天下を避け、帽子をかぶり、水分はこまめに補給しましょう。
- 虫刺されや日焼けを避けるために、通気性の良い長袖・長ズボンを着用しましょう。
- 夕立の際には雷に注意しましょう。
- 夏～秋はハチに注意が必要です。巣には近づかず、黒っぽい服は避けましょう。

### 冬場

- 保温性の高い服を選び、手袋を着用しましょう。(ポケットに手を入れるのは危険です)
- 冬場は特に準備運動を念入りにして、体をしっかり温めてから歩きましょう。

## POINT 4 マナーを守りましょう

- ゴミは必ず持ち帰りましょう。
- 歩きタバコはやめましょう。
- 草花や生き物をとるのは絶対にやめましょう。
- 公衆トイレはきれいに使いましょう。
- 私有地に無断で立ち入らないようにしましょう。
- 写真撮影をする際は、プライバシーに配慮しましょう。
- 団体で歩くときには広がらないようにしましょう。
- 交通ルールを守り、道路の横断には気をつけましょう。
- 施設を見学する際は、その場にあったマナーを守りましょう。

# 索引(みどころ・コラム・都筑にゆかりのある人物)

名称	コース	ページ	名称	コース	ページ	名称	コース	ページ	名称	コース	ページ
<b>【あ】</b>			葛ヶ谷公園	N	34	茅ヶ崎杉山神社	A	9	ひがしがた公園	H	23
あじさい緑道	K	29	熊井太郎忠基の碑	G	21	長王寺	L	31	ひがしがた公園	K	29
吾妻山公園	A	9	熊野社(長福寺境内)	M	33	長泉寺	E	17	ひがしがた公園	E	17
阿弥陀堂の嶋村文耕の墓	H	23	クリスチャン・グラン	J	39	長徳寺	C	13	ひがしがた公園	E	17
淡島神社	M	33	グリーンマトリックス	J	27	長福寺	M	33	<b>【ふ】</b>		
<b>【い】</b>			<b>【け】</b>			<b>【つ】</b>			福泉院	H	23
池辺	H	23	ケヤキ通り	C	13	月出松公園	G	21	富士谷	E	17
池辺杉山神社	L	31	源東院	K	29	月出松公園の四神と川和	G	21	ふじやとのみち	D	15
石川作舞	E	39	源東院貝塚	K	29	富士公園の生き物のイラスト	G	21	<b>【へ】</b>		
稲荷谷	E	17	<b>【こ】</b>			都田公園	G	21	ベルリンの壁	C	13
岩澤正作	E	38	古梅地蔵堂	D	15	都筑区の農業専用地区	O	37	<b>【ほ】</b>		
<b>【う】</b>			古民家	J	27	都筑区の農業・野菜	O	36	坊方の用水路の切通し	L	31
牛久保公園	C	13	<b>【さ】</b>			都筑区の北部最高地点	C	13	坊方道	H	23
<b>【え】</b>			最乗寺	J	27	つづき五山	A	9	星谷浅間神社(池辺富士)	H	23
江川せせらぎ緑道	I・M	25・33	サイの神様	H	23	都筑スポーツセンター	K	29	ポトマック河畔の里帰り	F	19
荏田下宿の庚申塔	B	11	佐江戸	H	23	都筑中央公園	A	9	桜(愛称 シドモア桜)		
荏田南近隣センター商店街	N	35	佐江戸杉山神社	I	25	都筑ふれあいの丘	N	35	<b>【ま】</b>		
荏田南町からの眺望	B	11	佐江戸の寺子屋	I	25	都筑民家園	A	9	前田収治		38
<b>【お】</b>			サカタのタネ	J	27	ささふねのみち	N	34	牧野よし		38
大熊川	M	33	佐藤惣之助		39	佐藤惣之助		39	牧野よしが開いた英語塾	H	23
大熊子育て地蔵尊	M	33	早苗地蔵	M	33	山王屋の蔵と井戸	G	21	松野重太郎		38
大熊杉山神社	M	33	<b>【し】</b>			JA横浜きた総合センター/メルカートきた	K	29	<b>【み】</b>		
大塚・歳勝土遺跡公園	A	9	自然生態園	N	34	自然生態園	N	34	みかん園	C	13
大原みなみ公園	N	34	芝生	E	17	島村抱月の養父嶋村文耕		38	みなぎたウォーク	A	9
小川金蔵	E	17	十二支の石	D	15	瑞雲寺	F	19	見花山	H	23
打越	E	17	瑞福寺	J	27	水神様	B	11	妙蓮寺	G	21
鬼塚台	L	31	正覚寺	A	9	すみれが丘公園	C	13	<b>【む】</b>		
折田不動公園	N	35	浄念寺川せせらぎ緑道	L	31	<b>【す】</b>			昔の尾根みち	D	15
折本貝塚	M	33	城山	E	17	瑞雲寺	F	19	無患子	F	19
<b>【か】</b>			真照寺	L	31	水神様	B	11	虫送り	D	15
貝の坂	H	23	神無公園	D	15	すみれが丘公園	C	13	無量寺	I	25
貝の坂の旧道	I	25	真福寺	B	11	<b>【し】</b>			<b>【や】</b>		
<b>【き】</b>			<b>【す】</b>			中川駅前ガラスドーム	C	13	八坂神社 天王様	F	19
上サ	H	23	瑞雲寺	F	19	中川地区の農業	C	13	矢先橋	B	11
勝山杉山神社	J	27	水神様	B	11	中川八幡山公園	A	9	谷戸坂	L	31
鎌田堂(北面地蔵)	E	17	すみれが丘公園	C	13	中川花と緑の散歩道	B	11	山崎公園	B	11
鴨池公園	N	35	<b>【せ】</b>			長屋門	E	17	山田	E	17
鴨池公園子どもログハウス	N	35	清林寺	D	15	菜の花と桜	F	19	山田神社	D	15
川和	H	23	関家住宅	J	27	<b>【に】</b>			山田富士	E	17
川和教会	I	25	せきれいのみち	J	27	二注連谷	E	17	山田富士公園	E	17
川和市民の森	G	21	せせらぎ公園	J	27	<b>【の】</b>			山田富士公園	E	17
川和車両基地・遊水地	I	25	<b>【そ】</b>			のちめ不動尊	E	17	山田富士公園の「どんと焼き」	E	17
川和の菊	I	25	造園業の榎木	C	13	信田家	F	19	<b>【ゆ】</b>		
川和の宿	F	19	宗忠寺	L	31	<b>【は】</b>			ゆうばえのみち	G	21
川和の歴史	I	25	<b>【た】</b>			八幡森	L	31	<b>【よ】</b>		
川和八幡神社	F	19	大善寺	D	15	八所谷戸公園と八所神社	H	23	横浜市歴史博物館	A	9
川和富士公園	G	21	<b>【ち】</b>			花暦	K	29	ヨコハマダケの碑	G	21
観音寺(池辺町)	H	23	<b>【こ】</b>			早瀬川	B	11	<b>【り】</b>		
観音寺(東山田)	E	17	早瀬川	B	11	早瀬川親水広場	A	9	龍雲寺	K	29
<b>【き】</b>			早瀬公園	J	27	早瀬公園	J	27	龍福寺	D	15
城所家	F	19	<b>【た】</b>			原谷戸	K	29	<b>【れ】</b>		
旧大山街道(矢倉沢往還)	B	11	大善寺	D	15	<b>【ひ】</b>			雲泉の滝	B	11
旧中原街道	J	27	<b>【ち】</b>			東方	H	23	<b>【ろ】</b>		
<b>【く】</b>			茅ヶ崎公園	N	34	東方池	L	31	老馬鍛冶山不動尊	B	11
くさぶえのみち	C	13	茅ヶ崎城址公園	A	9	東方池と浄念寺川	L	31			