

2024秋・冬号

中高年みんなと一緒に歩きましょう!

2024. 10 あやせ歩こう会



☆ 会のモットー：「もし、心が乾いたら友と歩こう」☆
広くみなさんにも参加していただき、**第2日曜(原則)と一緒に歩きたいです。**

予定日	コース (予定)	距離 Km	現地スタート駅
10月13日	オリンピックスタジアムと新宿御苑散策	5.6	東急田園都市 青山一丁目駅
11月03日	小田原城下町散策 (半日コース) 第1日曜	3.6	小田急 小田原駅 7月のリベンジ
11月17日	震生湖と渋沢丘陵を巡って 第3日曜	6.8	小田急 秦野駅
12月 8日	緑豊かな歴史と文教地区散策	4.5	JR 石川町駅
1月12日	深見歴史の森・境川コース散策	7.6	相鉄 大和駅
2月09日	六郷の渡しから川崎大師へ	4.8	京急 京急川崎駅
3月09日	目黒不動尊・林試の森公園 (河津桜)	3.1+公園内	東急目黒 不動前駅

集合場所：長後駅又は海老名駅（自宅に近い駅）に集合し、スタート駅まで
行きます(現地集合も可)

歩行時間：現地10時～14時頃に約4～6kmを40人程で安全に歩きます

持ち物：お弁当、飲み物、体験参加費(500円)、交通費、健康保険証



2024年6月 市内散策 (蟹ヶ谷公園)

オレンジの旗が目印



2023年4月 こども自然公園を後に!

＜注意とお願い＞

- ・ **ウォークできる健康状態で参加願います**
- ・ **ケガや事故は自己責任です**

恵まれた自然の中に身を置き、
史跡を訪ねて新たな発見をし、
友とのふれあいに喜びを分かち、
そして豊かな心と感謝の気持ちで、
ゆっくり歩きます。

＜お願い＞ 実施有無を必ず直前確認ください (雨天等での延期・中止, コース変更, 集合時刻確認)

確認の連絡先：龍(りゅう) Tel. 080-2252-9881 or 馬場 Tel. 090-2319-7657

一般参加者カード (当日500円を添えて提出)

参加カード	あやせ歩こう会	年 月 日	
住所	綾瀬市		
フリガナ		男	女
氏名			
電話番号			

領 収 書

参加費として下記の金額を受領しました	
様	金500円
年 月 日	あやせ歩こう会
会計	
取扱者	



I. 連絡事項

6月例会

'ほうこく' 「市内散策（高座クリーンセンター）」

文化会館前に33名（一般参加2名）が集まり吉岡方面へスタート。春日原の農道に生育順に並ぶトウモロコシ畑に感動したり、綾瀬浄水場の傍らで吉岡遺跡群の説明で約4万年前の歴史を感じた。蟹ヶ谷公園では花菖蒲はまだ少なかったが紫陽花を見ながら散策し、目久尻川沿いの中将姫由来の説明後に奇跡的にカワセミに会い見惚れました。

神崎遺跡では環濠集落の住居跡を眺めながら昼食を取り遺跡資料館をちょっと見学。高座クリーンセンターのゴミクレーンの稼働や10階展望室からは圧巻の360度パノラマの眺望など初めての人が多く楽しんだ。解散後の3方面へのバス時刻に配慮が必要で、全体の歩き時間配分が難しかったです（K.F）



高座クリーンセンター入口にて

★ P.Bキャップ回収のお願い ★ 9月20日までに各幹事までお願いします！



II. 10月ウォーク

一般市民参加は参加費500円 及び新宿御苑入園料250円(65歳未満は500円)と年齢証明必要

オリンピックスタジアムと新宿御苑散策

釣銭ないよう
ご協力を！

【日程】 10月 13日(日) = 雨天中止 = 難度初級・市街地

荒天予報の時は前夜7時に連絡網で案内 予備日：10月20日(日)

【開会式】 午前 10時 35分 神宮外苑イチョウ並木入口広場

【解散】 午後 14時 30分頃 新宿御苑・新宿門：閉会式（新宿駅まで誘導します）

【受付集合】 「長後駅 or 海老名駅」で受付し、開会式場に行きます
(現地直行も可能)

【あし】 長後駅 8:51発 → 中央林間駅 9:06着

(のりかえ) 東急田園都市線 中央林間駅 9:32発

中央林間駅でトイレタイム (青山まで44分乗車)

始発 → 青山一丁目駅 10:16着(出口1番)

(小田急) 海老名駅 8:51発 → 相模大野駅 8:59着 (のりかえ) 9:05発 → 中央林間駅 9:08着

(のりかえ) 東急田園都市線 中央林間駅 9:32発 始発 → 青山一丁目駅 10:16着(出口1番)

【お願い】 当日の体温が「37.5度以上」の時は参加をご遠慮願います。



【あし代】 長後駅 → 青山一丁目駅 800円 小田急・海老名駅 → 青山一丁目駅 800円

【ガイドリーダー】 齋藤・疋田・薩田・協力 福島さん 注)イチョウはまだ黄葉時期ではありません



国立競技場を上空より見る



新宿御苑 日本庭園



新宿御苑 旧御涼亭 (きゅうごりょうてい)

◆コース全体：青山一丁目駅からイチョウ並木を通り明治神宮外苑地区にある神宮球場を左手に見ながら、国立競技場や絵画館さらには東京体育館などスポーツのメッカの建築物を見ながら新宿御苑の3つの庭園(風景式・整形式・日本)が巧みにデザインされた明治を代表する国民公園を散策する都会的コースです。

◆明治神宮外苑いちょう並木：絵画館を望む約300mのいちょう並木は、四季を通じて多くの人々に愛されています。黄葉の頃にはいちょうのトンネルを歩けば、気分はドラマの主人公。(11月頃)

◆国立競技場：隈研吾氏によるデザインは周辺(明治神宮外苑)との調和を目指した『杜のスタジアム』のコンセプトを掲げ「自然に開かれた日本らしいスタジアム」を提案。屋根の下には法隆寺五重塔からヒントを得たといわれる三層の底(ひさし)が水平さをより強調している。聖火台・炬火台(きょかだい)などを見学します。

【コース】 距離 約 5.6 Km (苑内 2 Km) 歩行時間 約 2 時間 00 分

青山一丁目駅 240m → イチョウ並木入口公園(開会式) 260m → ①イチョウ並木 700m → ②聖徳記念絵画館 600m → ③国立競技場・外溝散策 1000m → ④千駄ヶ谷駅 300m → ⑤新宿御苑・千駄ヶ谷門 → ⑥新宿御苑【昼食】苑内自由散策 最短 800m ~ 一周 2700m → (苑内散策) → ⑦新宿門に集合(閉会式) 500m → 新宿駅(南口)



【トイレ状況】

- ・(東急田園都市線)中央林間駅 ◎◎
- ・青山一丁目駅(構内) ◎◎
- ・神宮球場手前の道路脇 ◎◎
- ・国立競技場外周(外苑門の先) ◎◎
- ・新宿御苑内(多数あり) ◎◎
- ・新宿駅 ◎◎

【新宿御苑入園料】

- ・65歳未満：500円
- ・65歳以上：250円 「会から50円補助」
(年齢確認できる証明書が必要)