

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) <b>第1日曜</b>	3.6	小田急 小田原駅 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">7月のリベンジ</span>
11月17日	震生湖と渋沢丘陵を巡って <b>第3日曜</b>	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	5.1	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・林試の森公園散策	5.5	東急目黒 西小山駅

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

## ★ 11月は2回の例会を開催 ★

7月例会 小田原 が中止になりましたが、復活させて11月に2回例会を行います。

11月-1 11/3 小田原城下町散策<半日コース>

11月-2 11/17 震生湖と渋沢丘陵 おしゃべり, 笑顔

## ★ 会員バッジのデザイン公募 ★

会員バッジ (オレンジのプラスチック製) を壊れにくくカッコイイデザインの「缶バッジ」に見直しを進めています。

そこで会員の皆さんから、新しい会員バッジのデザインを公募します。手書きでもよいので、みなさんで盛り上げましょう。詳しくは、本日の会報に付けてある

「公募」の資料を参照願います。

【現バッジ】



## ★公益活動 PBキャップと使用済タオル回収★

パレスチナ自治区でポリオで何十万もの子供たちが危険にさらされるとして、国連がワクチン接種の即時停戦を呼びかけている (読売新聞)

⇒みなさんのキャップ回収お役立ちの場ですネ  
年一回だけですが、使用済み(洗濯済)タオルを社協経由で市内施設に寄付されます。今回トライします。

→次回は12/18までにキャップと共に幹事へ

## ☆ "巨大地震注意"が発表されたら ☆

- ・非常持出し品はそばに(就寝時も)
- ・すぐに逃げられる服装で就寝
- ・携帯電話の音量を大きくし避難情報を取得できるようになどの備えを。(内閣府リスト抜粋・読売新聞)

## II. 11月-1 ウォーク

一般市民参加はカード記入と参加費500円が必要となります。

## 小田原城下町散策 (城址公園) (半日コース)

お昼は解散後各自ご自由に

【日程】 **11月 3日(日)** =小雨決行= 難度初級・市街地・丘陵地

荒天予報の時は前夜7時に連絡網で中止を案内 予備日なし

【開会式】 午前 10時 15分 小田原駅(西口)(1F)広場 : 開会式

小田原駅西口改札付近でトイレを済ませて集合

【解散】 午後 12時 30分頃 小田原城本丸広場 : 閉会式

【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 9:11発 → 藤沢駅 9:23着

(のりかえ) JR 藤沢駅 9:28発 → 小田原駅 9:59着

(小田急) 海老名駅 9:05発 <快速急行> → 小田原駅 9:48着

【お願い】 当日の朝、「37.5度以上」の時は参加をご遠慮願います。

横断歩道や信号で、あわてずあせらず待つ余裕、道路は車・自転車・歩行者に注意!

【あし代】 長後駅 → 小田原駅 820円 海老名駅 → 小田原駅 480円

【ガイドリーダー】 小嶋・石川・協力 菅沼さん、井上(ケ)さん



(はちまんやまこかくひがしぐるわ)  
八幡山古郭東曲輪からの眺望



小田原城址公園

(はちまんやまこかくひがしるわ)

- ◆ 八幡山古郭東曲輪：八幡山遺構群とも呼ばれ、小田原駅の南西側に位置する丘陵上に東曲輪などいくつかの曲輪を展開し、戦国時代の小田原城を形成した場所です。大規模な石組みを持つ井戸や障子堀などが確認される。曲輪とは城の中の区画(丸とも呼ぶ)。坂を上ると天守閣をも見下ろす眺めは超一見です。
- ◆ 三の丸土塁跡：説明板ある。堀と(現在は暗渠)三の丸の土塁が残されている数少ない場所(現:細長い公園)。  
(ときわきもん) (あかがねもん) (うまだしどもん)
- ◆ 小田原城址公園：昭和35年(1960年)に天守閣が復興され、次いで常盤木門、銅門、馬出門も復元。大きく堅固な門の傍らに立つ松(常盤木)にちなんで、小田原城の永久不変の繁栄を願って常盤木門と命名。

【コース】 距離 約 3.6 Km 歩行時間 約 1時間15分

(はちまんやまこかくひがしるわ)

- 小田原駅(西口) (開会式) 700m → ①八幡山古郭東曲輪 900m (小田原駅東口へ) →  
 ②北条氏政墓所 400m → ③小田原城三の丸土塁跡 400m → ④大手門跡(鐘楼) 230m →  
 ⑤小田原城馬出門土橋 370m (うまだしどもん) → ⑥小藤棚信号前 250m (城內へ) (あかがねもん) → ⑦銅門 250m →  
 ⑧常盤木門 100m (ときわきもん) → (ゴール) 小田原城 本丸広場 (閉会式)

