

じょうしん健康ウォーキング 十周年記念誌

令和二年(2020年)3月31日発行

じょうしん健康ウォーキング(十周年記念誌編集委員会)

(主催:上新地区社会福祉協議会/身近な地域元気づくり・ほっとなまちづくり委員会)

主催:(新)上新地区/上菅田地区 社会福祉協議会
上菅田健康ウォーキング&新井町健康ウォーキング共催

顔なじみを地域の力に!

目次

1. 十周年記念誌によせて	P3～9
じょうしん健康ウォーキング 十周年記念に寄せて 菅井区長 知久社協局長 区福祉保健課 区高齢・障害支援課	P3
上菅田ケア木村様 金子上新地区社協会長 松野上菅田地区社協会長	P-4
じょうしん健康ウォーキング十周年 ～はじめの一步～ 堤初代会長現顧問 小野寺元リーダー	P5-6
じょうしん健康ウォーキングを引き継いで 上田代表	P7
スタッフ/会員：思い出・これから 郷地様 蒲生様 戸崎様 大越様 小林マ様 他	P8-9
2. じょうしん健康ウォーキング 年間 予定コース 記録	P10～31
2-1. 平成 18 年(2006 年)11 月 23 日 ～歴史探訪～ みんなであるこう上菅田！	
2-1-1. よびかけ回覧	P10
2-1-2. 案内地図	P11
2-1-3. 案内資料	P12
2-1-4. 当日の記事 2-1-5. 松野宏氏遺稿昭和初期の上菅田	P13
2-1-6. わが町散策マップ	P14-16
2-2. 平成 1 9 年(2007 年)から平成 2 1 年(2009 年) 第一回平成 1 9 年(2007 年)から第十回平成 2 1 年(2009 年)のコース	P17-18
2-3. 平成 2 2 年度(2010 年度)から平成 2 8 年度(2016 年度)	
2-3-1. 平成 2 2 年度 (2010 年度) 予定コース	P19
2-3-2. 平成 2 3 年度 (2011 年度) 予定コース	P20
2-3-3. 平成 2 4 年度 (2012 年度) 予定コース	P21
2-3-4. 平成 2 5 年度 (2013 年度) 予定コース	P22
2-3-5. 平成 2 6 年度 (2014 年度) 予定コース	P23
2-3-6. 平成 2 7 年度 (2015 年度) 予定コース	P24
2-3-7. 平成 2 8 年度 (2016 年度) 十周年 予定コース	P25

1. 十周年記念誌よせて

じょうしん健康ウォーキング 十周年記念に寄せて 保土ヶ谷区長 菅井 忠彦 (すがい ただひこ)



この度は、「じょうしん健康ウォーキング」発足十周年、誠におめでとう
ございます。平成18年に上新地区社会福祉協議会の活動として10年もの長き
にわたり継続され、地域の活動として定着していることに敬意を表します。

現在、横浜市では「健康寿命日本一」を目指し、日々の運動習慣作りとして
ウォーキングに取り組む市民を広げる活動を進めています。

皆さんで声をかけあい四季を楽しみながら地域に健康の輪を広げる活動は、健康寿命の延伸だけでなく、見
守りや支え合いといった地域福祉の向上に大きく貢献されていると考えます。是非、さらに活動を広げ地域の
多くの方に健康の輪を広げていただきたいと思います。

「じょうしん健康ウォーキング」ならびに、上新地区・上菅田地区社会福祉協議会のご発展とご活躍を祈念
致しまして、お祝いの言葉とさせていただきます。

十周年記念に寄せて

保土ヶ谷区社会福祉協議会 事務局長 知久 達哉



「じょうしん健康ウォーキング」十周年おめでとうございます。

長年の活動の継続によって健康の増進だけではなく、住民の方同士がつながり、
地域の支え合いが広がる貴重な機会になっていると思います。より地域の活動が
活発に行われるよう私たち区社協としても引き続きお手伝いをさせていただきます。

今後も「じょうしん健康ウォーキング」の活動がますます発展していくことを祈念いたします。

十周年記念に寄せて 保土ヶ谷区 福祉保健課 職員一同

この度は、10周年おめでとうございます。長く続けるには上新地区社会福祉協議会のみなさまの努力は
もちろんのこと、多くの地域の関係者の方々の支え あってこそと思います。

保土ヶ谷区では「つながり de 健康づくり」を推進しています。

人と人との「つながり」が強く、お互いに助け合う風潮がある地域はそうでない地域にくらべ、健康でかつ
医療費が少ないことや「自分は健康だ」と思える程度が高いといわれています。

適度な運動に加えて地域との交流や様々な活動へ積極的に「つながり」をつくることがいきいきと元気に
過ごす秘訣ということですが。

また、心理学者アドラーは著書で「他者を仲間と見なし」、そこに「自分の居場所がある」と感じ
「自己への執着」を「他者への関心」に切り替えて幸福が手に入られるとあります。

ありのままの自分を受け入れて他者を信頼する中で「私は誰かの役に立っている」と実感することが豊かで
幸せな人生になれるということですが。

皆さまは、これまでの活動の実際から理屈ではなくすでに実感として運動の効果と人とのつながりの効果を
ご経験されていることと思います。これからも生き生きと元気に活動されますよう皆さまのご健康を願って
おります。

「じょうしん健康ウォーキング」の記念誌

保土ヶ谷区高齢・障害支援課 職員一同

この度は「じょうしん健康ウォーキング」発足十周年おめでとうございます。

長きにわたり地域に根差した活動を継続されてきたことは、運営に携わる方、参加者の皆さま、地域で
支えてくださる方々、皆様のお力の賜物と思います。

保土ヶ谷区では、高齢者が住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けられるよう、地域包括支援センター
と協力し介護予防活動を推進しております。中でも、高齢者自らが、介護予防・地域活動へ参加すること

ができるよう「きらり☆シニア塾」の認定・周知（広報）を進めています。

平成28年11月現在、保土ヶ谷区内で66グループ（団体）を「きらり☆シニア塾」として認定させていただいております。ウォーキングやラジオ体操、サロンなど様々な団体が介護予防に取り組んでいます。

「じょうしん健康ウォーキング」は、平成26年3月に「きらり☆シニア塾」として認定させていただきました。これまで以上に、皆様の活動が地域の方々の健康増進・介護予防に欠かせないと強く思います。

さらなる活動のご発展と活動に携わる皆さまのご健康を願っております。

じょうしん健康ウォーキング発足十周年記念

上菅田地域ケアプラザ包括支援センター 木村 栄子



この度は、「じょうしん健康ウォーキング」発足十周年を迎えられたことを心よりお祝い申し上げます。

じょうしん健康ウォーキングは、平成18年より「顔見知り地域に」を合言葉に、地域住民の健康づくりと仲間づくりをコンセプトに始められたと伺っております。

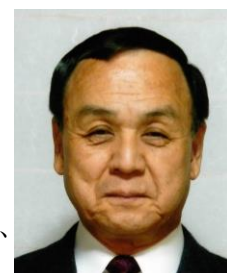
平成25年夏の研修会に講師依頼を受けたことがご縁となり、平成27年には三溪園観梅散策コースと一緒にウォーキングさせていただきました。代表の上田さんによる綿密に練られた散策プランのもと、斉藤さんが掲げるのぼり旗・桑田さんの準備体操と、皆さんの和気あいあいとした雰囲気の中なかで楽しく実施されていました。

また、年々シニアの参加が増えたことから体力面を考慮したコースを設定され、無理がなく笑顔で楽しく続けられる健康づくりの工夫をされています。そして、健康づくりだけでなく、ウォーキングを通して地域での顔見知りが増え、きずなが深まり、ほっとなまちづくりの目標・目指す姿である「つながり、支え合い、安心して暮らせるまち」の一環を担っていると痛感しました。

末筆ながら、じょうしん健康ウォーキングの一層のご発展と皆様方のご健康を祈念致しまして、お祝いの言葉とさせていただきます。

じょうしん健康ウォーキング10周年によせて

金子 久夫（上新地区連合自治会会長/
上新地区社会福祉協議会会長/新井町自治会会長）



「じょうしん健康ウォーキング」発足十周年、おめでとうございます。

発足当時の主催者側の会長として、ボランティア保険を掛けて支援してきましたが、平成21年度に引率者が不安定な時期があり、また当時の「じょうしん健康ウォーキング友の会」の会名から任意の同好会へとの話もありましたが、当時の運営主体であった堤ウォーキング代表・松野忍氏の強い助言により、また会の引率/リーダーも確定してきたことも合わせ、4年目の平成22年度からは事務費支援、6年目の24年度からは活動費補助で支援してきました。

少子高齢化が顕著化しつつある今日、高齢者の「健康寿命を伸ばそう」が緊急課題となっております。その解決に「自立した生活を送る期間を伸ばそう」が有り、「歩く速さ」の確保と「孤立」しないが課題となっております。「顔なじみを地域に」をモットーにウォーキングをして、この課題を両方解決する、

「じょうしん健康ウォーキング」の益々のご発展と継続を支援していきたいと思っています。

じょうしん健康ウォーキング十周年によせて

松野 正孝（上菅田地区連合自治会会長/
上菅田地区社会福祉協議会会長/上菅田自治会会長）



「じょうしん健康ウォーキング」十周年おめでとうございます。

最初は上新地区の歴史探訪から始まったと記憶していますが当初はここまでの発展を考えていませんでした。今日の隆盛を考える時、これまでの関係者の皆様のご努力に敬意を表します。

そして今は健康ブームでもありウォーキングの重要性も高くなってきています。これからも健康、仲間づくり、そして探訪等の楽しい活動を続けていただくことを心より祈念申し上げます。

じょうしん健康ウォーキング十周年 ～はじめの一步～

堤 孝一（上菅田地区連合自治会副会長/
上菅田地区社会福祉協議会事務局長/百合ヶ丘自治会長）
（じょうしん健康ウォーキング初代代表/現 顧問）



健康でありたい、人それぞれの願望がありますが上菅田町においても健康意識の高まりは、高齢化社会とともに浸透していきました。当初上新地区社会福祉協議会は、特別な健康に対する取り組みは行われていませんでしたが、なんでもいいから何か実施してみればという、アドバイスを福祉保健課の方からいただき、連合自治会、青少年指導員協議会、体育指導員、民生委員、保健活動推進員等の関係団体に呼び掛け「～歴史探訪～！ みんなで歩こう上菅田！」地元散策ウォーキングが実施されました。

思えば平成19年11月23日の勤労感謝の日に218名の参加があり、上菅田の尾根を多くの人々が散策する光景は、壮大な万里の長城を目指す光景を思いおこす大行列でありました。先陣、中堅、後発部隊の編成を組み交通安全に気をつけての散策でした。ただ歩くだけの散策だけでなく、目的は「上菅田を知る」ということでした。探せば地元には様々な特技を持った方がおられました。松下自治会の小野寺さんは、すでに歩くことを数年来続けており、自分で地図を書きその日のコース設定を手作りで作ってくれました。大変わかりやすく繊細なもので、大いに役に立たせていただきました。（このウォーキングを機に創設されたじょうしん健康ウォーキングにおいても毎回計画コースを設定・ご引率をしていただきました。）、もう一人は上菅田南自治会の小島さんで、大変歴史好きな郷土の歴史家です。意外と地元の上菅田の人が知らないことを研究して、各ポイントで解説をしていただき、勉強になりました。郷土のふるさと上菅田を知る、もう一人の方は、もう亡くされましたが、故久保田時敬さんでした。小島さんも久保田さんに上菅田の話をよくしておられ、後継者に教えなければならぬことがたくさんあると話しておりました。青少年指導員会長の山野邊さんは、地元の方々との親交の中から熱心に健康ウォーキングと上菅田の歴史のことに協力してもらい、参加者の呼びかけに多大な尽力をいただきました。

また、ウォーキングとして定着するまでの1年間は、コース設定の苦労もありました。上菅田をよく知ろうということでスタートしました。上菅田には名所旧跡が多くその位置がわかるマップ作りを20年度（平成20-21年）の1年をかけて、地区社協や地域の人たちの協力のもとで、イラストマップ

「上菅田町 新井町 散策マップ」が平成21年3月に完成しました。イラストは、イラストを趣味に保土ヶ谷の風景を描いていらした村田慶輔さんをお願いいたしました。非常に素晴らしい

「上菅田・新井町のマップ」が完成し各世帯に配布することができ散策路の一助となりました。またこのマップをもとに21年度には最初の4月コースで上菅田町歴探訪が実施されました。

「じょうしん健康ウォーキング」は紙面では、紹介できないくらい多くの人たちに支えられて来ましたが、「継続は力なり」といいます。軌道に乗せるには皆さんの協力と知恵を出し合い、大変な労力と時間がかかりました。何とか続けていきたいという気持ちが参加者個人に表れていましたので、私も何回か参加することで、様々な人を知ることができました。そういう「人との出会い」が10年間も実施され継続できたのではないのでしょうか。月に1回のウォーキングですが、100回余も開催できたのは、上菅田自治会の上田さんの尽力であると思います。

「じょうしん健康ウォーキング」十周年まことにおめでとうございます。現在、第3期保土ヶ谷区福祉計画の1年次として進めておりますが、その中でも「じょうしん健康ウォーキング」の取り組みは10年の成果でもあり、また役員はじめ皆様方、上菅田町、新井町の参加者たちのご尽力の賜物であると思います。

健康長寿社会の実現と第2の心臓である足腰を鍛えますます参加者が増えることを祈念するとともに、福祉計画のテーマでもあります、担い手、支えあう仕組みづくりの向上を目指し、ボランティア部会の充実を図っていくことを確認したいと思います。最後になりますが、健康第1・認知症予防など、未来に続く「じょうしん健康ウォーキング」の道を皆さんと共に築いてまいりたいと思います。

付記：編集の過程で「～歴史探訪～！ みんなで歩こう上菅田！」の成果を知り区の担当課長よりの推薦でモデル地区に指定され“身近な地域元気づくり・ほっとなまちづくり委員会”が結成されたと知りました。

上菅田のHP [上菅田町 - Wikipedia](#)には次のように記されています

「平成19年にほっとなまちづくりのモデル地区に選ばれ、古き良き時代の人間関係もいかしたコミュニティを形成しています。」

じょうしん健康ウォーキング 十周年に寄せて

小野寺 幸市（立ち上げ時スタッフ：松下団地自治会）

（19-21 年度コース作成者）



「じょうしん健康ウォーキング」十周年 誠におめでとうございます。

東部公園で産声を上げて以来約三年間、微力ながらお手伝い出来ましたことは、地域の皆様と親交を深める切っ掛けとなり、自分を変える機会ともなった様に思います。顧みますれば、ウォーキングは上小を起点に、二時間程度の周辺散策で、解散は、現地解散が多くあり、丁度お昼の時間でもありましたので、思い思いのグループでランチを楽しみ、散策での程よい疲れを癒す一時でもあったように記憶しております。

私のお手伝いも回を重ねるうちに、コースの設定や事前の下見などの重責を負うようになりました。しかし、企画に必要な知識もなかったため、地域の名所旧跡の勉強をしようと、講習会や他のウォーキングに参加してみたりもしました。中でも極めつけは、横浜環境コンベンションビューローが主催した「観光人材・地域紹介人材育成講座」で「横浜博士」になろうでした。これは、ウォーキングの会に関係していなければ、受講することが無かったであろう貴重な体験でした。既述の通り参加させて頂いている間には、然したる御手伝いも出来ませんでした。皆様には大変お世話になりました。最後に、貴会のますますのご発展と皆様のご健勝をご祈念申し上げます。

付記：発足当時の貴重な 事情も寄せていただきました。



じょうしん健康ウォーキングにおける発足当初のトラブルについて 小野寺様

【設立趣旨】：近隣を散策する(歩く)ことにより地域住民の健康増進を図る

【約束事】：1. 自由参加＝当日指定された場所に集合時間までに集まる。

2. 現地解散＝目的地散策後解散。(したがって、毎回最寄りの駅やバス停を案内した。)

3. 集合場所＝原則として上菅田小学校正門

4. 集合時間＝原則として午前 10 時

5. 散策時間＝原則として 2 時間 (午前中で昼食の時間まで)

[トラブル例とその原因]

- 陣ヶ下溪谷散策で、当日、目的地について公園内を散策しようとしたら、入口付近の正規の道が直近の豪雨で崩れて無くなっていた。やむを得ず、迂回して事なきを得たが、下見はなるべく実施日の直近が良いと感じた。
- 区界東コースの散策で、三ツ沢公園で休息後、参加者二名が居なくなった事が有りました。それに加え、主催者が西横浜終点であったのに、天王町で打ち切ってしまった。途中で居なくなった二人から当日の夜、私の所に電話があり、途中で体調が悪くなり、近回りして解散場所西横浜で待っていたのに、なぜ来なかったかとのクレームが入った。原因は、第一に無断で隊列を離れた事と、当時の運用側としては、主催者とのコミュニケーション不足が、参加者に不信感を持たれた要因と考えている。
- 瀬谷八福神めぐりで、予想外の 50 名前後の参加者があった時、下記のようなトラブルがあった。
 - (1) 隊列が長くなり、信号を何度も待つようになり、遅れの原因となった。
 - (2) トイレが道中に三カ所も有ったので、安心していましたが、利用者が同じ場所に集中し、大行列ができ遅れの原因となった。結果的に解散が午後にずれ込んだ。

原因と対処方法は以下の通り。

- ① 自由参加というものをよく理解せず、参加人数が増えた時の体制が出来ていなかった。「臨機応変」とか「柔軟な対応」では、たまにしか会う機会のない人には通じなかった、不特定な参加者に対応するためには、やはり、スタッフの内ですべてにしっかりした対処方法を決めておく必要があった。

- ② トイレについては、道中の離れたところに幾つあっても、使用する時間がほぼ同じなので、参加人数が多くなれば大行列が出来、遅れの原因となる。したがって、目的地のトイレ事情をよく知ることが大切であった。*尚、下見段階で商業施設のトイレを設定することもあったが、ウォーキング当日は休みで鍵が掛かっていたりした例が 2～3 回あった。幸い公衆トイレを優先的に設定していたので、事なきを得た例も有りました。



平成 21 年 1 月 17 日 瀬谷八福神めぐり乗車券

じょうしん健康ウォーキングを引き継いで

(22年度よりリーダー・26年度より代表)

上田 重好 (じょうしん健康ウォーキング代表：上菅田自治会)



十周年記念誌を纏めるに当たり、調査してみますと、私が引き継いだのは結成4年目の平成22年度(2010年度)からでした。

～歴史探訪～みんなで歩こう上菅田!は 堤代表 小島様 故久保田様 小野寺様等の社協/自治会の協力者の下、実施されました。その翌年 健康ウォーキングの継続を図って“じょうしん健康ウォーキング”が組織されました。

平成19-21年度(1-3年目)(2007-2010年度)は堤代表を中心に、小野寺様がコースを企画し、実施されたと聞きました。会の名前も記録によると、“じょうしん地区 健康ウォーキング”“じょうしん地区・健康ウォーキング”“じょうしん健康ウォーキング友の会”を経て、2010年12月(平成22年度;4年目の中)より正式名称を“じょうしん健康ウォーキング”としました。

私自身も第1回から中休みをしながらですが、このウォーキングに参加してきました。三年目の21年度には、私の記憶では、不規則で、集合場所の上菅田小学校に集合しても引率者が居なくて、朝、4-5名の参集した者だけで 帷子川親水公園を散策したとか 等の種々のトラブルが有りしました。(記録によれば、この時期 上新地区保健活動推進員(保活)で引き継ぐ検討会議も行われていたようですが。)

その当時、継続するための後継者を模索していた時期だった様ですが、私はその経緯を知らずに、‘事務局くらいは手伝いますよ’と堤さんへ伝えたところ、平成22年度(4年目)2010年度の年間コース表を手渡され、いきなりリーダーに抜擢、その年度は年間コース表を消化することから始まりました。

その後七年が経過したことに成ります。

私が引き継いでから留意してきたことは、毎月決まった曜日に、決まった時間に 上小正門前又は西谷駅改札口の2カ所に参集し、任意参加で、必ず実施する。毎回、当日のコース計画書とウォーキング終了後の報告書を作成し、終了後は記録を残し、参加者には当日撮影した写真を添えて報告書を配布する事でした。

また当初10-12kmのコースもありましたが、昨今は参加者の高齢化に合わせ5-6kmコースとするとともに、難所/長距離コースの場合は、健脚組とゆっくり組のコースを設ける等の配慮も始めています。

このように開催日を変更しない事と集合場所を特定すること(様々な遠方場所を集合場所にせずに)、自由参加で参加費百円とし、健脚組/ゆっくり組コースを設けるとで、参加者が定着してきたと考えております。この七年間、小雨の場合は決行し、花見時期には開花時期に合わせ週をまたぐことも有りしました。また、トラブル/中止は、天気予報を信じて決行し、現地で晴天に成ったことが1回、豪雨に見舞われ中断した事が一回、止む無く中止が計2回有りしました。(80回中:平成28年度:2016年度までに)

また幸運なことに 事故が一件も無かったことは感謝あるのみです。

なお運営は主催者に年間ボランティア保険を掛けて頂き、さらに運営資金の支援をして頂き、25年度からは参加費百円を徴収することで賄ってきました。

また毎回の実施の詳細は、後述の 年間予定コース/実施計画/報告書/実績コース表に記録しました。

最後に 十周年記念誌を纏めるにあたり、この七年間どうか実績を積むことが出来たのは多くの新旧スタッフのご支援の賜物と感謝します。特に22-25年度の先達をしていただきました、萩原光男様、22-23年度スタッフでした重田昌幸様、25-26年度スタッフで会員参加費徴収を提案して頂きました川名勝正様、なお当初からの現スタッフ/監事としてご支援してくだっています 蒲生喜光様・戸崎日春様・郷地雪信様・中野隆様・竹内春美様・小林マスエ様・大越栄子様・桑田さかえ様・上田文子様には大変感謝いたしております。(追記:郷地様は残念ながら平成30年(20181224)鬼籍に入られました。ご冥福を祈念致します。)

また主催者である 上新地区社会福祉協議会/身近な地域元気づくり・ほっとなまちづくり委員会 様には長年にわたり、主催者として、ご支援/ご後援をしていただき、安心して計画/実施していくことが出来たこと、参加者/スタッフ一同 大変感謝いたしております。

私自身は これからも今しばらくは “じょうしん健康ウォーキング” を纏めていきたいものと考えております。(後期高齢者に近くなり、何時まで続けられるか心配ですが。)

今後とも変わらず、関係各位のご支援とご鞭撻をお願いいたしますとともに、多くの方々が 健康維持を目指し、“顔見知り地域力”をモットーに、新たにスタッフに参加して頂くとともに、一緒に”じょうしん健康ウォーキング”を盛り上げていく方々が増えますことを願っております。

なお来年度からは“上菅田地区社会福祉協議会/上新地区社会福祉協議会”からのご支援宜しくお願い致します。

付記:主催者は平成28年度までは (28年度分まで 助成金を頂いたことから)
“上新地区社会福祉協議会/身近な地域元気づくり・ほっとなまちづくり委員会”の主催とし、
平成29年度からは、(平成28年度5月に 社協が分離したことから)
“上菅田地区社会福祉協議会/(新)上新地区社会福祉協議会”の主催で
“上菅田町健康ウォーキング/新井町健康ウォーキング”の共催で
“じょうしん健康ウォーキング”を運営していきます。

スタッフ/会員：思い出・これから

ウォーキングに参加して

郷地 雪信（じょうしん健康ウォーキング監事：上菅田南自治会会長）

（追記：郷地様は残念ながら平成30年(20181224)鬼籍に入られました。ご冥福を祈念致します。）

じょうしん健康ウォーキングに参加して、色々な思い出が出来ました。これからも健康を留意して参加していきたいと考えています。

始めてウォーキングに参加したのは平成二十年の三月頃からです。その当時は上菅田地区中心に横浜市内のコースでしたが、その後年々足を延ばして、市外・県外と行われてきました。

初めての場所や希望の場所のコースにはとても楽しくウォーキングが出来ました。しかし加齢により体力的に辛いこともあり途中で別行動したこともありましたが、それでも次のコースでは頑張っただけで又参加してきました。

今日までで参加した内で1-2を争う思い出のコースは、お台場フジテレビのコースでした。レインボーブリッジの歩道を歩き、帰路はゆりかもめに乗車出来たことでした。次は川越七福神めぐりで、川越の街並は前から歩きかかったので望みが叶えられて、とても感激でした。又思い出深いのは高尾山と大山散策です。まだまだ色々ありますがこれくらいにして、一番続けていただきたいのは真夏の暑いときのウォーキングを避けての研修会です。この時行われる体力測定はとても評判が良いのです。自分の体力が去年より下がったか、上がったと気にして測定して、あまり変化がないことに安堵しています。来年も体力測定が楽しみです。

これからもじょうしん健康ウォーキングに体が続く限り参加したと考えております。



素敵な仲間がいっぱい

蒲生 喜光（じょうしん健康ウォーキングスタッフ：新井町自治会）

創立以来、順調に発展してきた”じょうしん健康ウォーキング”、十周年おめでとうございます。この記念誌の発刊に当たり、更なる発展の契機になればと思います。

永年にわたり、充実した日々を過ごさせて戴いたのも、上田さんの地道な努力と、多くの仲間のご指導、ご支援が有ったの事です。本当にありがとうございました。

いつも笑顔で、元気いっぱいの仲間感動し、沢山のパワーを全体に感じることができ、心から感謝いたします。この素晴らしい仲間に出会えたことを、これからも大切にしていきたいと思っております。

更に今後も健康に留意し、何時までも、何時までも気持ちよく、ウォーキングが続けられるよう、人生を楽しみながら、悔いの無い様、歳を重ねていきたいと思っております。



多くの人と友人になれるウォーキング

戸崎 日春（じょうしん健康ウォーキング監事：茶ノ木台自治会）

十年一昔と言いますが、”じょうしん健康ウォーキング”が、皆様に支えられ十周年を迎えました。上田さんのご努力に尽きると思っています。毎回参加される方にはありがたいと思っております。集まった皆さんは歩くことが目的ですので、その日の行く先をあまり気にしていません。（一応目的地は、年間予定表で知らせてあります。）皆さんと朝の挨拶をして話などをしてるうちに、みんな元気になり、今日も頑張ろうという気になるのではないのでしょうか。皆さん時間は厳守です、注意事項を聞いて出発です。皆さんが楽しく、事故の無いように歩くのが、目的ですから無理はしません。今までに事故はありません。何回も参加されている人は気楽ですが、初めて参加の人も居りますのでお互い気を使っています。

ところで、保土ヶ谷は、東海道五十三次の、日本橋から四番目の宿場ですから地名は、知られています。近くに松原商店街が有りますが、商店街の名前が何で松原なのだろうと思っていましたら、昔はあの辺は海岸線が松原だったと聞いて、驚きました。また予定コースに幾度かのキンビールが有りますが、最初のコースは横浜東口から歩いてキンビールまではかなりの距離でした。次の機会には鶴見の総持寺の石原裕次郎の墓参りを経て生麦事件の現場を見ながらでした。横浜ばかりでは有りません、皇居東御苑、三浦半島も歩きました。今までに多くの箇所を歩いて来ました。そして友人も多く出来ました。これからも歩いて楽しい、じょうしん健康ウォーキングが続きますよう期待しています。じょうしん健康ウォーキング万歳。



わたしのウオーキング

大越栄子（じょうしん健康ウオーキングスタッフ会計：上菅田南自治会）

私は七十九才です。膝は少し悪いです。でもウオーキングに参加しています。七福神、お花見、ビール工場と、ハイキングの思い出がいっぱい出来ました。コースによりA健脚組とBゆっくり組が有りますので、行く場所によっては、最後まで頑張れました。これからも楽しみにしています。 皆さんも参加しませんか。楽しいですよ。



十周年記念に向けて

小林 マスエ（じょうしん健康ウオーキングスタッフ会計：上菅田自治会）

食欲の秋、スポーツの秋と過ごしやすい季節となりました。歩く楽しみ、四季の移り変わり第一土曜日、月一回のウオーキングを楽しんでいたら十年が過ぎたのですね。ありがとうございました。

上菅田と言う地形、何も判らない時期に初回の「みんなで歩こう上菅田！」が実施され、孫たちが学校で教わる頃だったので。一緒に歩いたことが良い思い出です。

その後 上菅田、保土ヶ谷。三浦。東京。埼玉と連れて行って頂き、視野、知識、健康と三拍子習得できて楽しい思い出ばかりです。これからも、上菅田を始め。保土ヶ谷。区境、旧東海道身近なところも取り入れて。地域の交流の場として、老若どなたも参加できるスポーツとして続けて行って頂きたいと思います。



健康ウオーキング 参加者 投稿

「じょうしん健康ウオーキング十周年」お祝い申し上げます。

私がウオーキングに初めて参加したのは平成二十六年一月の「鎌倉七福神めぐり」でした。その日はとても寒かったです。北鎌倉のホームを降りると足元からじいんと冷気が伝わってくるそんな日でした。でも先導に従って途中の観光の場に立ち寄りたりして歩いていると体が温まり汗をかく程になり、とても清々しい気分になりました。これは健康に良いと、この日以来私はウオーキングにめざめ、春は桜見物に、夏は海辺に、秋は古民家見学にとウオーキングに参加させて頂いております。これというもの”じょうしん健康ウオーキング”を企画し、先導して下さる役員のご尽力の賜物と感謝するところで御座います。今後も健康ウオーキングのご発展と役員皆様のご健康をお祈り申し上げます。

健康ウオーキング 参加者 投稿

「じょうしん健康ウオーキング」十周年おめでとうございます。

私がウオーキングに参加したのは十周年には程遠い僅かな期間ですが、参加するとそこには感激がありました。今まで名前ではしか知らない場所や地図ではしか見たことのない未知の場所をウオーキングで歩くことができました。まず個人では滅多に行くことのない場所でした。昨今、私も含めてこれからは高齢者が増々多くなってきます。それ故今後、地域の健康ウオーキング活動は高齢者にとって必要不可欠になってゆくことと思います。リーダーのご尽力に感謝し健康ウオーキング活動のご発展をご期待申し上げます。

長年スタッフとして支えている方々のご紹介 20200320 追記



桑田さかえ
（上菅田南自治会）
出発前の準備体操担当



竹内晴美
（新井町自治会）
会計担当



田中幸恵
（新井町自治会）
会計担当



上田文子
（上菅田自治会）
会計・事務裏方担当

2. じょうしん健康ウォーキング 年間 コース 記録

2-1 平成 18 年(2006 年)11 月 23 日 ～歴史探訪～ みんなであるこう上菅田! の記録。

2-1-1. ～歴史探訪～ みんなであるこう上菅田! の呼びかけの回覧

回覧

～歴史探訪～

みんなで歩こう上菅田!

上新地区社会福祉協議会:ほっとなまちづくり委員会では、下記の日程で上菅田歴史探訪を行います。

知っているようで知らない地域、まず知ろうではありませんか。
道祖神・大蛇退治の場所等、言い伝えのある場所をゆっくりと歩きましょう!

記

1. 日時 ^{2006年}平成18年11月23日<木>(勤労感謝の日)
午前9時30分～正午解散予定

2. 集合場所 上菅田小学校正門前集合 雨天中止

3. その他 ①帽子・タオル・飲み物等、各自適宜ご持参下さい。
②参加ご希望の方は、下欄の参加申込書にご記入下さい。
(11月11日締切り)



【上菅田探訪予定コース】

上菅田小学校 <出発>



*大蛇退治

新田峰



*馬捨場

*一本松



*貝塚

*焼場



*明神社

*久保田稲荷



*馬頭観音



*松野稲荷

*塚



*道祖神



*石崎稲荷

*道祖神

*二十六夜塔



*上菅田小学校 <帰着>

*鳥海稲荷

*氷場

... ..

【参加申込書】 < 自治会・第 班 > *フルネームでご記入下さい。

氏名	氏名	氏名	氏名

◎各班長さんは、回覧回収後自治会の会長さんまで提出下さい。
 ㄥ 各自治会の会長さんは、全部の班を集計後、百合ヶ丘:堤総務部長まで報告願います。
 (TEL383-3290・携帯 090-5561-5278)
 主催:上新地区社会福祉協議会・ほっとなまちづくり委員会

案内地図

上菅田歴史探訪MAP

馬捨て場→死んだ馬を...葬った所。
(渡辺秀雄さん個人の所有地で、石碑の前には何時も花が供えられている。)

1 本松→素世の奥い茶屋が、上菅田と新井の分岐路端にとびえ立っていた。数年前もなく枯れた。樹齢は70年～80年位であった。

2 焼場→生足は染病で死した人を火葬した場所。(ここで地形が変形しているの、場所は定かではない。)

3 萩野の義平が火燒を退治したという伝説の所。場所は特定できないが、一帯を萩野の原とよんだ。

4 馬捨て場

5 貝塚→菅田小学校一帯、昭和初期(西暦1935年ごろ)友蓮と星の中で矢 尻を築いたことがある。

6 13塚→今は石碑があるだけ、(戦国役 所で発露した時、刀剣塚が出たと聞いている。)

7 鳥海稲荷

8 長兵衛(ちよっぺい)塚
鳥海稲荷→菅田で神社の跡になると、馬が暴れ、武士が馬馬する等、危険があり神体を畜えたという。

9 松野商店→文久元年(西暦1861年)には、商売をしていたというので、150年以上の老舗である。(うわあせ...上店)

10 八幡神社→古歌壇跡という以外不明。

11 長兵衛塚(ちよっぺい塚)→古歌壇跡という以外不明。

12 八幡神社→上菅田の鎮守様、鎮守の森も宅地で見られる。なくはなったが、元旦には初詣で相当の賑いを見せている。

13 水場

14 水場→一帯で四角の池を造り、清水を打ち、水を運らせて造った水を土間に木屑と一緒に貯蔵しておき、夏に藪を開けて出荷した。

15 松野稲荷

16 松野商店

17 石崎稲荷

18 八幡神社

19 鳥海稲荷

20 鳥海稲荷

21 鳥海稲荷

22 鳥海稲荷

23 鳥海稲荷

24 鳥海稲荷

25 鳥海稲荷

26 鳥海稲荷

27 鳥海稲荷

28 鳥海稲荷

29 鳥海稲荷

30 鳥海稲荷

31 鳥海稲荷

32 鳥海稲荷

33 鳥海稲荷

34 鳥海稲荷

35 鳥海稲荷

36 鳥海稲荷

37 鳥海稲荷

38 鳥海稲荷

39 鳥海稲荷

40 鳥海稲荷

41 鳥海稲荷

42 鳥海稲荷

43 鳥海稲荷

44 鳥海稲荷

45 鳥海稲荷

46 鳥海稲荷

47 鳥海稲荷

48 鳥海稲荷

49 鳥海稲荷

50 鳥海稲荷

51 鳥海稲荷

52 鳥海稲荷

53 鳥海稲荷

54 鳥海稲荷

55 鳥海稲荷

56 鳥海稲荷

57 鳥海稲荷

58 鳥海稲荷

59 鳥海稲荷

60 鳥海稲荷

61 鳥海稲荷

62 鳥海稲荷

63 鳥海稲荷

64 鳥海稲荷

65 鳥海稲荷

66 鳥海稲荷

67 鳥海稲荷

68 鳥海稲荷

69 鳥海稲荷

70 鳥海稲荷

71 鳥海稲荷

72 鳥海稲荷

73 鳥海稲荷

74 鳥海稲荷

75 鳥海稲荷

76 鳥海稲荷

77 鳥海稲荷

78 鳥海稲荷

79 鳥海稲荷

80 鳥海稲荷

81 鳥海稲荷

82 鳥海稲荷

83 鳥海稲荷

84 鳥海稲荷

85 鳥海稲荷

86 鳥海稲荷

87 鳥海稲荷

88 鳥海稲荷

89 鳥海稲荷

90 鳥海稲荷

91 鳥海稲荷

92 鳥海稲荷

93 鳥海稲荷

94 鳥海稲荷

95 鳥海稲荷

96 鳥海稲荷

97 鳥海稲荷

98 鳥海稲荷

99 鳥海稲荷

100 鳥海稲荷

101 鳥海稲荷

102 鳥海稲荷

103 鳥海稲荷

104 鳥海稲荷

105 鳥海稲荷

106 鳥海稲荷

107 鳥海稲荷

108 鳥海稲荷

109 鳥海稲荷

110 鳥海稲荷

111 鳥海稲荷

112 鳥海稲荷

113 鳥海稲荷

114 鳥海稲荷

115 鳥海稲荷

116 鳥海稲荷

117 鳥海稲荷

118 鳥海稲荷

119 鳥海稲荷

120 鳥海稲荷

121 鳥海稲荷

122 鳥海稲荷

123 鳥海稲荷

124 鳥海稲荷

125 鳥海稲荷

126 鳥海稲荷

127 鳥海稲荷

128 鳥海稲荷

129 鳥海稲荷

130 鳥海稲荷

131 鳥海稲荷

132 鳥海稲荷

133 鳥海稲荷

134 鳥海稲荷

135 鳥海稲荷

136 鳥海稲荷

137 鳥海稲荷

138 鳥海稲荷

139 鳥海稲荷

140 鳥海稲荷

141 鳥海稲荷

142 鳥海稲荷

143 鳥海稲荷

144 鳥海稲荷

145 鳥海稲荷

146 鳥海稲荷

147 鳥海稲荷

148 鳥海稲荷

149 鳥海稲荷

150 鳥海稲荷

151 鳥海稲荷

152 鳥海稲荷

153 鳥海稲荷

154 鳥海稲荷

155 鳥海稲荷

156 鳥海稲荷

157 鳥海稲荷

158 鳥海稲荷

159 鳥海稲荷

160 鳥海稲荷

161 鳥海稲荷

162 鳥海稲荷

163 鳥海稲荷

164 鳥海稲荷

165 鳥海稲荷

166 鳥海稲荷

167 鳥海稲荷

168 鳥海稲荷

169 鳥海稲荷

170 鳥海稲荷

171 鳥海稲荷

172 鳥海稲荷

173 鳥海稲荷

174 鳥海稲荷

175 鳥海稲荷

176 鳥海稲荷

177 鳥海稲荷

178 鳥海稲荷

179 鳥海稲荷

180 鳥海稲荷

181 鳥海稲荷

182 鳥海稲荷

183 鳥海稲荷

184 鳥海稲荷

185 鳥海稲荷

186 鳥海稲荷

187 鳥海稲荷

188 鳥海稲荷

189 鳥海稲荷

190 鳥海稲荷

191 鳥海稲荷

192 鳥海稲荷

193 鳥海稲荷

194 鳥海稲荷

195 鳥海稲荷

196 鳥海稲荷

197 鳥海稲荷

198 鳥海稲荷

199 鳥海稲荷

200 鳥海稲荷

201 鳥海稲荷

202 鳥海稲荷

203 鳥海稲荷

204 鳥海稲荷

205 鳥海稲荷

206 鳥海稲荷

207 鳥海稲荷

208 鳥海稲荷

209 鳥海稲荷

210 鳥海稲荷

211 鳥海稲荷

212 鳥海稲荷

213 鳥海稲荷

214 鳥海稲荷

215 鳥海稲荷

216 鳥海稲荷

217 鳥海稲荷

218 鳥海稲荷

219 鳥海稲荷

220 鳥海稲荷

221 鳥海稲荷

222 鳥海稲荷

223 鳥海稲荷

224 鳥海稲荷

225 鳥海稲荷

226 鳥海稲荷

227 鳥海稲荷

228 鳥海稲荷

229 鳥海稲荷

230 鳥海稲荷

231 鳥海稲荷

232 鳥海稲荷

233 鳥海稲荷

234 鳥海稲荷

235 鳥海稲荷

236 鳥海稲荷

237 鳥海稲荷

238 鳥海稲荷

239 鳥海稲荷

240 鳥海稲荷

241 鳥海稲荷

242 鳥海稲荷

243 鳥海稲荷

244 鳥海稲荷

245 鳥海稲荷

246 鳥海稲荷

247 鳥海稲荷

248 鳥海稲荷

249 鳥海稲荷

250 鳥海稲荷

251 鳥海稲荷

252 鳥海稲荷

253 鳥海稲荷

254 鳥海稲荷

255 鳥海稲荷

256 鳥海稲荷

257 鳥海稲荷

258 鳥海稲荷

259 鳥海稲荷

260 鳥海稲荷

261 鳥海稲荷

262 鳥海稲荷

263 鳥海稲荷

264 鳥海稲荷

265 鳥海稲荷

266 鳥海稲荷

267 鳥海稲荷

268 鳥海稲荷

269 鳥海稲荷

270 鳥海稲荷

271 鳥海稲荷

272 鳥海稲荷

273 鳥海稲荷

274 鳥海稲荷

275 鳥海稲荷

276 鳥海稲荷

277 鳥海稲荷

278 鳥海稲荷

279 鳥海稲荷

280 鳥海稲荷

281 鳥海稲荷

282 鳥海稲荷

283 鳥海稲荷

284 鳥海稲荷

285 鳥海稲荷

286 鳥海稲荷

287 鳥海稲荷

288 鳥海稲荷

289 鳥海稲荷

290 鳥海稲荷

291 鳥海稲荷

292 鳥海稲荷

293 鳥海稲荷

294 鳥海稲荷

295 鳥海稲荷

296 鳥海稲荷

297 鳥海稲荷

298 鳥海稲荷

299 鳥海稲荷

300 鳥海稲荷

301 鳥海稲荷

302 鳥海稲荷

303 鳥海稲荷

304 鳥海稲荷

305 鳥海稲荷

306 鳥海稲荷

307 鳥海稲荷

308 鳥海稲荷

309 鳥海稲荷

310 鳥海稲荷

311 鳥海稲荷

312 鳥海稲荷

313 鳥海稲荷

314 鳥海稲荷

315 鳥海稲荷

316 鳥海稲荷

317 鳥海稲荷

318 鳥海稲荷

319 鳥海稲荷

320 鳥海稲荷

321 鳥海稲荷

322 鳥海稲荷

323 鳥海稲荷

324 鳥海稲荷

325 鳥海稲荷

326 鳥海稲荷

327 鳥海稲荷

328 鳥海稲荷

329 鳥海稲荷

330 鳥海稲荷

331 鳥海稲荷

332 鳥海稲荷

333 鳥海稲荷

334 鳥海稲荷

335 鳥海稲荷

336 鳥海稲荷

337 鳥海稲荷

338 鳥海稲荷

339 鳥海稲荷

340 鳥海稲荷

341 鳥海稲荷

342 鳥海稲荷

343 鳥海稲荷

344 鳥海稲荷

345 鳥海稲荷

346 鳥海稲荷

347 鳥海稲荷

348 鳥海稲荷

349 鳥海稲荷

350 鳥海稲荷

351 鳥海稲荷

352 鳥海稲荷

353 鳥海稲荷

354 鳥海稲荷

355 鳥海稲荷

356 鳥海稲荷

357 鳥海稲荷

358 鳥海稲荷

359 鳥海稲荷

360 鳥海稲荷

361 鳥海稲荷

362 鳥海稲荷

363 鳥海稲荷

364 鳥海稲荷

365 鳥海稲荷

366 鳥海稲荷

367 鳥海稲荷

368 鳥海稲荷

369 鳥海稲荷

370 鳥海稲荷

371 鳥海稲荷

372 鳥海稲荷

373 鳥海稲荷

374 鳥海稲荷

375 鳥海稲荷

376 鳥海稲荷

377 鳥海稲荷

378 鳥海稲荷

379 鳥海稲荷

380 鳥海稲荷

381 鳥海稲荷

382 鳥海稲荷

383 鳥海稲荷

384 鳥海稲荷

385 鳥海稲荷

386 鳥海稲荷

387 鳥海稲荷

388 鳥海稲荷

389 鳥海稲荷

390 鳥海稲荷

391 鳥海稲荷

392 鳥海稲荷

393 鳥海稲荷

394 鳥海稲荷

395 鳥海稲荷

396 鳥海稲荷

397 鳥海稲荷

398 鳥海稲荷

399 鳥海稲荷

400 鳥海稲荷

401 鳥海稲荷

402 鳥海稲荷

403 鳥海稲荷

404 鳥海稲荷

405 鳥海稲荷

406 鳥海稲荷

407 鳥海稲荷

408 鳥海稲荷

409 鳥海稲荷

410 鳥海稲荷

411 鳥海稲荷

412 鳥海稲荷

413 鳥海稲荷

414 鳥海稲荷

415 鳥海稲荷

416 鳥海稲荷

417 鳥海稲荷

418 鳥海稲荷

419 鳥海稲荷

420 鳥海稲荷

421 鳥海稲荷

422 鳥海稲荷

423 鳥海稲荷

424 鳥海稲荷

425 鳥海稲荷

426 鳥海稲荷

427 鳥海稲荷

428 鳥海稲荷

429 鳥海稲荷

430 鳥海稲荷

431 鳥海稲荷

432 鳥海稲荷

433 鳥海稲荷

434 鳥海稲荷

435 鳥海稲荷

436 鳥海稲荷

437 鳥海稲荷

438 鳥海稲荷

439 鳥海稲荷

440 鳥海稲荷

441 鳥海稲荷

442 鳥海稲荷

443 鳥海稲荷

444 鳥海稲荷

445 鳥海稲荷

446 鳥海稲荷

447 鳥海稲荷

448 鳥海稲荷

449 鳥海稲荷

450 鳥海稲荷

451 鳥海稲荷

452 鳥海稲荷

453 鳥海稲荷

454 鳥海稲荷

455 鳥海稲荷

456 鳥海稲荷

457 鳥海稲荷

458 鳥海稲荷

459 鳥海稲荷

460 鳥海稲荷

461 鳥海稲荷

462 鳥海稲荷

463 鳥海稲荷

464 鳥海稲荷

465 鳥海稲荷

466 鳥海稲荷

467 鳥海稲荷

468 鳥海稲荷

469 鳥海稲荷

470 鳥海稲荷

471 鳥海稲荷

472 鳥海稲荷

473 鳥海稲荷

474 鳥海稲荷

475 鳥海稲荷

476 鳥海稲荷

477 鳥海稲荷

478 鳥海稲荷

479 鳥海稲荷

480 鳥海稲荷

481 鳥海稲荷

482 鳥海稲荷

483 鳥海稲荷

484 鳥海稲荷

485 鳥海稲荷

486 鳥海稲荷

487 鳥海稲荷

488 鳥海稲荷

489 鳥海稲荷

490 鳥海稲荷

491 鳥海稲荷

492 鳥海稲荷

493 鳥海稲荷

494 鳥海稲荷

495 鳥海稲荷

496 鳥海稲荷

497 鳥海稲荷

498 鳥海稲荷

499 鳥海稲荷

500 鳥海稲荷

501 鳥海稲荷

502 鳥海稲荷

503 鳥海稲荷

504 鳥海稲荷

505 鳥海稲荷

506 鳥海稲荷

507 鳥海稲荷

508 鳥海稲荷

509 鳥海稲荷

510 鳥海稲荷

511 鳥海稲荷

512 鳥海稲荷

513 鳥海稲荷

514 鳥海稲荷

515 鳥海稲荷

516 鳥海稲荷

517 鳥海稲荷

518 鳥海稲荷

519 鳥海稲荷

520 鳥海稲荷

521 鳥海稲荷

522 鳥海稲荷

523 鳥海稲荷

524 鳥海稲荷

525 鳥海稲荷

526 鳥海稲荷

527 鳥海稲荷

528 鳥海稲荷

529 鳥海稲荷

530 鳥海稲荷

531 鳥海稲荷

532 鳥海稲荷

533 鳥海稲荷

534 鳥海稲荷

535 鳥海稲荷

536 鳥海稲荷

537 鳥海稲荷

538 鳥海稲荷

539 鳥海稲荷

540 鳥海稲荷

541 鳥海稲荷

542 鳥海稲荷

543 鳥海稲荷

544 鳥海稲荷

545 鳥海稲荷

546 鳥海稲荷

547 鳥海稲荷

548 鳥海稲荷

549 鳥海稲荷

550 鳥海稲荷

551 鳥海稲荷

552 鳥海稲荷

553 鳥海稲荷

554 鳥海稲荷

555 鳥海稲荷

556 鳥海稲荷

557 鳥海稲荷

558 鳥海稲荷

559 鳥海稲荷

560 鳥海稲荷

561 鳥海稲荷

562 鳥海稲荷

563 鳥海稲荷

564 鳥海稲荷

565 鳥海稲荷

566 鳥海稲荷

567 鳥海稲荷

568 鳥海稲荷

569 鳥海稲荷

570 鳥海稲荷

571 鳥海稲荷

572 鳥海稲荷

573 鳥海稲荷

574 鳥海稲荷

575 鳥海稲荷

576 鳥海稲荷

577 鳥海稲荷

578 鳥海稲荷

579 鳥海稲荷

580 鳥海稲荷

581 鳥海稲荷

582 鳥海稲荷

583 鳥海稲荷

584 鳥海稲荷

585 鳥海稲荷

586 鳥海稲荷

587 鳥海稲荷

588 鳥海稲荷

589 鳥海稲荷

590 鳥海稲荷

591 鳥海稲荷

592 鳥海稲荷

593 鳥海稲荷

594 鳥海稲荷

595 鳥海稲荷

596 鳥海稲荷

597 鳥海稲荷

598 鳥海稲荷

599 鳥海稲荷

600 鳥海稲荷

601 鳥海稲荷

602 鳥海稲荷

603 鳥海稲荷

604 鳥海稲荷

605 鳥海稲荷

606 鳥海稲荷

607 鳥海稲荷

608 鳥海稲荷

609 鳥海稲荷

610 鳥海稲荷

611 鳥海稲荷

612 鳥海稲荷

613 鳥海稲荷

614 鳥海稲荷

615 鳥海稲荷

616 鳥海稲荷

617 鳥海稲荷

618 鳥海稲荷

619 鳥海稲荷

620 鳥海稲荷

621 鳥海稲荷

622 鳥海稲荷

623 鳥海稲荷

624 鳥海稲荷

625 鳥海稲荷

626 鳥海稲荷

627 鳥海稲荷

628 鳥海稲荷

629 鳥海稲荷

630 鳥海稲荷

631 鳥海稲荷

632 鳥海稲荷

633 鳥海稲荷

634 鳥海稲荷

635 鳥海稲荷

636 鳥海稲荷

637 鳥海稲荷

638 鳥海稲荷

639 鳥海稲荷

640 鳥海稲荷

641 鳥海稲荷

642 鳥海稲荷

643 鳥海稲荷

644 鳥海稲荷

645 鳥海稲荷

646 鳥海稲荷

647 鳥海稲荷

648 鳥海稲荷

649 鳥海稲荷

650 鳥海稲荷

651 鳥海稲荷

652 鳥海稲荷

653 鳥海稲荷

654 鳥海稲荷

655 鳥海稲荷

656 鳥海稲荷

657 鳥海稲荷

658 鳥海稲荷

659 鳥海稲荷

660 鳥海稲荷

661 鳥海稲荷

662 鳥海稲荷

663 鳥海稲荷

664 鳥海稲荷

665 鳥海稲荷

666 鳥海稲荷

667 鳥海稲荷

668 鳥海稲荷

669 鳥海稲荷

670 鳥海稲荷

671 鳥海稲荷

672 鳥海稲荷

673 鳥海稲荷

674 鳥海稲荷

675 鳥海稲荷

676 鳥海稲荷

677 鳥海稲荷

678 鳥海稲荷

679 鳥海稲荷

680 鳥海稲荷

681 鳥海稲荷

682 鳥海稲荷

683 鳥海稲荷

684 鳥海稲荷

685 鳥海稲荷

686 鳥海稲荷

687 鳥海稲荷

688 鳥海稲荷

689 鳥海稲荷

690 鳥海稲荷

691 鳥海稲荷

692 鳥海稲荷

693 鳥海稲荷

694 鳥海稲荷

695 鳥海稲荷

696 鳥海稲荷

697 鳥海稲荷

698 鳥海稲荷

699 鳥海稲荷

700 鳥海稲荷

701 鳥海稲荷

702 鳥海稲荷

703 鳥海稲荷

704 鳥海稲荷

705 鳥海稲荷

706 鳥海稲荷

707 鳥海稲荷

708 鳥海稲荷

709 鳥海稲荷

710 鳥海稲荷

711 鳥海稲荷

712 鳥海稲荷

713 鳥海稲荷

714 鳥海稲荷

715 鳥海稲荷

716 鳥海稲荷

717 鳥海稲荷

718 鳥海稲荷

719 鳥海稲荷

720 鳥海稲荷

721 鳥海稲荷

722 鳥海稲荷

723 鳥海稲荷

724 鳥海稲荷

725 鳥海稲荷

726 鳥海稲荷

727 鳥海稲荷

728 鳥海稲荷

729 鳥海稲荷

730 鳥海稲荷

731 鳥海稲荷

732 鳥海稲荷

733 鳥海稲荷

734 鳥海稲荷

735 鳥海稲荷

736 鳥海稲荷

737 鳥海稲荷

738 鳥海稲荷

739 鳥海稲荷

740 鳥海稲荷

741 鳥海稲荷

742 鳥海稲荷

743 鳥海稲荷

744 鳥海稲荷

745 鳥海稲荷

746 鳥海稲荷

747 鳥海稲荷

748 鳥海稲荷

749 鳥海稲荷

750 鳥海稲荷

751 鳥海稲荷

752 鳥海稲荷

753 鳥海稲荷

754 鳥海稲荷

755 鳥海稲荷

756 鳥海稲荷

757 鳥海稲荷

758 鳥海稲荷

759 鳥海稲荷

760 鳥海稲荷

761 鳥海稲荷

762 鳥海稲荷

763 鳥海稲荷

764 鳥海稲荷

765 鳥海稲荷

766 鳥海稲荷

767 鳥海稲荷

768 鳥海稲荷

769 鳥海稲荷

770 鳥海稲荷

771 鳥海稲荷

772 鳥海稲荷

773 鳥海稲荷

774 鳥海稲荷

775 鳥海稲荷

776 鳥海稲荷

777 鳥海稲荷

778 鳥海稲荷

779 鳥海稲荷

780 鳥海稲荷

781 鳥海稲荷

782 鳥海稲荷

783 鳥海稲荷

784 鳥海稲荷

785 鳥海稲荷

786 鳥海稲荷

787 鳥海稲荷

788 鳥海稲荷

789 鳥海稲荷

790 鳥海稲荷

791 鳥海稲荷

792 鳥海稲荷

793 鳥海稲荷

794 鳥海稲荷

795 鳥海稲荷

796 鳥海稲荷

797 鳥海稲荷

798 鳥海稲荷

799 鳥海稲荷

800 鳥海稲荷

801 鳥海稲荷

802 鳥海稲荷

803 鳥海稲荷

804 鳥海稲荷

805 鳥海稲荷

806 鳥海稲荷

807 鳥海稲荷

808 鳥海稲荷

809 鳥海稲荷

810 鳥海稲荷

811 鳥海稲荷

812 鳥海稲荷

813 鳥海稲荷

814 鳥海稲荷

815 鳥海稲荷

816 鳥海稲荷

817 鳥海稲荷

818 鳥海稲荷

819 鳥海稲荷

820 鳥海稲荷

821 鳥海稲荷

822 鳥海稲荷

823 鳥海稲荷

824 鳥海稲荷

825 鳥海稲荷

826 鳥海稲荷

827 鳥海稲荷

828 鳥海稲荷

829 鳥海稲荷

830 鳥海稲荷

831 鳥海稲荷

832 鳥海稲荷

833 鳥海稲荷

834 鳥海稲荷

835 鳥海稲荷

836 鳥海稲荷

837 鳥海稲荷

838 鳥海稲荷

839 鳥海稲荷

840 鳥海稲荷

841 鳥海稲荷

842 鳥海稲荷

843 鳥海稲荷

844 鳥海稲荷

845 鳥海稲荷

846 鳥海稲荷

847 鳥海稲荷

848 鳥海稲荷

849 鳥海稲荷

850 鳥海稲荷

2-1-3.～歴史探訪～ みんなであるこう上菅田！上菅田歴史探訪 当日配布案内資料

平成18年11月23日

上菅田歴史探訪資料

* 市区の概要

明治22年(1889年)横浜市の誕生久良岐郡から分かれた。
 (武蔵国一都筑郡・橋本郡・相模国一鎌倉郡)
 新治村、明治22年市町村制施行に際し(横浜と一緒)十日市場、覆下、久保台、中山、中山、上猿山、下猿山、鴨居、本郷、上菅田、新井(それぞれが村であった)をまとめて一村とした。石高1600石
 神奈川県都筑郡新治村大字上菅田と呼称した。
 都筑郡は古代遺跡の宝庫、一万年前の縄文時代から人々の営みがあり古墳時代5世紀に造られた「市ヶ尾横穴古墳群」「稲荷前古墳」がある。
 昭和12年頃上菅田世帯数・・・72
 昭和14年港北区の誕生で都筑郡から横浜市に編入。14年まで戸塚、瀬谷は鎌倉であった。
 昭和44年分区の際、保土ヶ谷区に入る。(旭区が誕生)
 相模国と武蔵国の境が保土ヶ谷区の境木戸、都筑郡と橋本郡の境が坂本町、椎子川に架かる両郡橋(坂本町西谷浄水場入り口手前)
 (上菅田の地名)地名研究で「スカタ」は砂丘のある場所「州の上の田」を意味するとある。上菅田が本村で、新開拓地を下菅田村と称したと書に記されている。

* 上菅田村

天保1年(1830年)138石
 天保8年(1840年)173石 35戸
 慶応3年(1867年)137石 34戸
 明治5年(1872年)173戸 46戸

耕地 田8町(8ヘクタール)・畑20町(20ヘクタール)
 収量 田1.7~1.8石・畑麦1.8~2.3石(反当り)
 小作料 6斗5升~2俵
 肥料 米糠、下肥(人糞)

* 収穫の半数以上を年貢で納めた小作農家の貧しさを知ることが出来る。

* 行事

だんご焼き(1月14日)「済度焼き・・・ドンド焼き」正月の松飾りやお札等を焼く。そこで各自が持ち寄った団子を焼く 子供は、書初めを燃やして灰が高く上ると宇が上手になると言われた。(地団中)

場所・・・古新田、上地区、上中地区合同、中下地区合同、下地区

5ヶ所で今も行事が行われており 子供にはお菓子、大人にはお酒が出る。

稲荷講 (初午、祭事)
 お釈迦講 (4月8日) 草餅、花見、三ツ沢豊頓寺
 富士講 (6月1日) 白装束で富塚めぐり(お拍乞籠)
 地神講 (社日) 春は春分に最も近い戌の日、秋は秋分に最も近い戌の日。
 念仏講 (上講、中講、下講、現在は上講だけ)
 お祭り (9月14日・・・現在は9月15日祭日) 小学生は神社に集合、学校から地区担当の先生が来た。
 虫送り (稲の虫と言った) 共同折願で虫を追い出す。
 雨乞い 農家にとって雨の降らないことは死活問題であった。代表者が青竹の水筒を持って 大山から水を買ってきて、みんなで雨乞いの祭事を行った。

* 上菅田町の概要

上菅田町には6つの字名がある。(金草澤・笹山・仲田・刈又・山崎・七里藪)
 上菅田町を梅の木側から下地区(下講)・中地区(中講)・上地区(上講)・古新田地区と4つに分けている。
 笹山団地(むじな山・狐こぶ・夕日辺「ようひあたり」・大野原「萩野の原」)・・・起伏の多い山間に畑があり 人家は無かった。
 百合ヶ丘(お林)・・・松林と雑木林からなり 焚き木の宝庫であった。
 望洋台(小学校正門側を八反歩、北門側を茶畑)・・・人家は無かった。
 山崎台(三之谷戸)・・・山間に細く畑があり、人家は無かった。
 富士見ヶ丘(杉山台「すぎやまで」下っ原)・・・人家は無かった。
 芙蓉ヶ丘(高山)・・・畑地で形成され人家は無かった。

* 屋号

下の谷・うどん屋・矢崎・向う屋敷・大上(おおうえ)・谷・松山・下駄屋・新家
 山家谷戸・豆腐屋・鍛冶屋・表・原・大谷戸・小谷戸・外ずれ・辻山・仲田

以上

* 資料は保護司の久保田時敏さんに御協力いただきました。

歴史探訪ウォーキング

実施日 H18.11.23

小島 秀夫

笹山貝塚

笹山貝塚は縄文前期(BC4000年頃)現代より6000年前の塚である。採集品よるとマガキ、ハイガイ、ハマグリ、シオフキ、オキシジミなど、獣骨はシカ、イノシシなど、斜面のため流失したり、農地にすため破壊され正式な調査はされていない。しかし出土した土器が縄文前期が主であることが確認されている。下菅田貝塚(稲荷山貝塚)も同時期と判明している。

明神社

地を清め壇を設けて、神を祭った所。多くの社のなかで、明神はことに鎮座が古く、また由緒正しいものに付けられた社格。

稲荷

五穀の神(コメ、ムギ、キビ、アワ、マメ)、宇伽の御魂の称。京都府深草村の稲荷山に鎮座する神。キツネは稲荷の神の使い。

道祖神

道祖神は賽の神と言います。古来、境界を守る神として信仰された。怨霊や疫病が越えて入ってくるのを阻止するため、様々な祭りを行った。

馬頭観世音塔

農業において馬は貴重な労働力であった。農家は馬に対して、死後も手厚く供養を行ってきた。塔には上部に馬の頭があるので、馬頭観世音塔と見分けがつく。道塔は、無病息災や馬の供養などを祈願が目的。

庚申塔

庚申塔は下部に見ざる、言わざる、聞かざるの三猿が彫られている。庚申とは、十干・十二支のエトである庚申(かのえさる)に因んで行われた民間信仰。庚申の夜になると体内にいる三尸虫という虫が、妻ている間に体から抜け出し、天帝にその人の日常の罪や悪行を告げるといふ。三尸虫が抜けださぬよう、徹夜をして謹慎庚申待を行う。

二十六夜塔

二十六夜は月の出を待つ行事で、正月あるいは七月二十六日の夜などに、月を拝み飲食を共にした民間信仰、農村では農作祈願などを行った。二十三夜塔は多いが二十六夜塔は、非常に少なく区内では松月庵の一塔しか確認されていない。

地神塔

春分と秋分に最も近い社日(つちのえ)に、土地の神様(農神)に五穀豊穡を祈願する信仰。

* 寺:社:石仏:石塔などご存じの方教えて下さい。(小島)

史跡概説

馬捨場

死んだ馬を葬った処であるが、どの様に葬ったか古老から聞く術はなかったが、唯馬が葬られたと知ると山高(さんか)が死体の肉を掠奪したとも聞いている。今では渡辺さんの所有地で石仏があり、花が供えられている。

大蛇退治(むかしばなし)

その昔、新井町の弁天様に棲息していた大蛇が、夜な夜な鶴見川へ水浴に行ったそう。危険を感じた村人は厚木の萩野から義平さんと云う鉄砲の名手呼んで、鉄砲で見事仕留め大蛇の首を切った瞬間飛び上がった首は、約2軒離れた川島町の椎子川驚山橋に落ちた胴体は弁天様に石碑が在る。

一本松

上菅田と新井町の分岐点に立っていた樹齢7・80年の赤松。戦後まもなく松喰い虫の害で枯れた(目撃物のなかった昔は、村の一本松として道知の役割を果たした)。

新田峠

上菅田町と新井町の境界が嶺の分水嶺となっている。この間約1.5 軒に渡り約2間(3.6m)の農道が走っており、新田峠と呼んでいた(一本松も此の道程に在った)。

焼場

昔、法定伝染病(チフス、コレラ等10種が規定されていた)で死亡した場合、土葬ができず山林に施設された(直径2・3m 深さ2m 位に掘った唯の穴)処で薪で焼却した場所。

13塚

その昔13の塚があったとも云われているが、古老でも確認している人はいない。昭和初期数個は実在したがやがて畑地になり、現在は記念碑があるのみ。

水場

自然の寒さで氷を作った所で、氷場と呼ばれた。木枠のプール(5m×10m 位の角)4箇に清水を溜め、何日か放置し氷が15cm以上になると氷の上に四角に墨付けをし、鋸で切取って土蔵の中(おがくず)と一緒に積み込み夏まで保存された。

久保田

2-1-4.～歴史探訪～ みんなであるこう上菅田！上菅田歴史探訪 実施後の記事

付記：(初回のウ回数には含まず)

この～歴史探訪～ 写真をお持ちの方はご一報ください。

「～歴史探訪～！ みんなで歩こう上菅田！」を伝える唯一の情報です。

また記事の中で 150 名は 総勢 218 名 とここに正式に訂正しておきます

(当時引率者の小島さんが故久保田時敬さんと総勢 218 名と確認したと聴取)

上新地区社会福祉協議会 たより (1)



第13号
平成19年 1月 1日
上新地区社会福祉協議会

上新地区社会福祉協議会 たより (3)

☆ ウォークラリー「上菅田歴史探訪」を実施

11月23日(木・祭日)に、“ほっとなまちづくり委員会”主催の上菅田町歴史探訪を実施しました。上菅田小学校グラウンドに150名程の方々が集合し、約3時間かけて全コースを歩き自分たちの住んでいる地域の史跡や歴史を振り返り、回顧いたしました。



〔上菅田小学校にて出発式〕

中山方面を望み説明を聞く皆さん

我が街の歴史が少し分かりました。



〔明神社参詣〕



〔二十六夜塔〕



〔松野稲荷〕



〔貝塚跡にて〕

区内に二塔しかない貴重なものだそうです。

上菅田地区社会福祉協議会
役員 保浦昭男さま提供
記事 150名は 218名訂正

2-1-5.上菅田歴史探訪資料追加 (松野宏様の遺稿 抜粋) 上菅田歴史解説の為追加

(令和2年3月“かみすげた”HPに寄稿された昭和初期の上菅田の記事がありましたので)

上菅田黎明期・逸話
昭和初期

平成28年
12月の遺稿

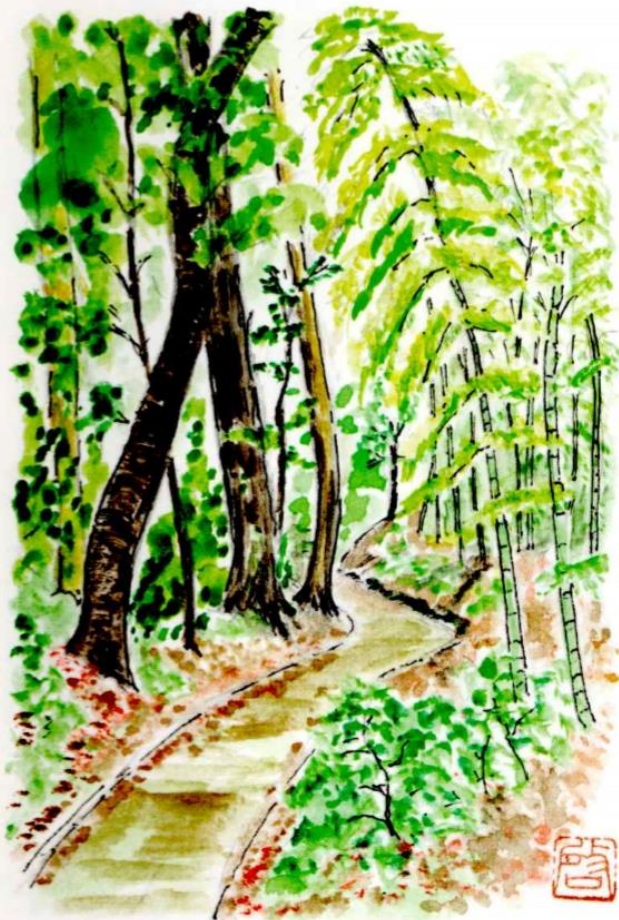
平成28年(2016年)12月の遺稿 抜粋 (松野弘は令和二年2020年1月没。合掌)
私 松野弘は昭和三年生れの88歳です。上菅田で生まれ育ってこの年まで生きてきました。……
昭和初期のある出来事をお伝えいたします。
私達の町の古地名は神奈川県都築郡新治村(にはるむら)字上菅田といひます。両側から山が迫り、道路・川に沿って水田があり山あいには畑があります。農地が少なく裕福な土地とは言えません。名所旧跡伝統芸能といえるようなものも無く、私が子供のころは上菅田生まれと言うと「えっ、それどこにあるの」と反対に質問され、知名度の低さに「ガッカリ」したものです。
現在の道路が完成したのは昭和五年でした。以前は狭い道幅で牛車や手車が通るだけでした。暫くして自動車が入るようになりなりました。旧道の名残は、今でも各所にあります。
当時のトラックは、エンジンと後車軸がチェーンでつながり動力を伝えていました。荷台には荷物の積み下ろしの人夫さんが、二・三人乗っています。運転手は荷下ろしには手を出しません。自動車運転手は特技であり特別だという意識があったようです。その頃、電灯線が引かれ灯油ランプの夜から解放されました。
当時、住宅戸数は45軒くらいで屋根は茅葺き(すすき)でした。この屋根の吹き替えには近所の人が総出でお手伝いしたものです。私も小学生の頃、屋根裏へ入り屋根職人の突き刺す竹槍の先端の穴へ縄の差し替えをやりました。狭い場所なので、子供がやらされます。屋根葺きが終わり仕上げの刈込みが終わった棟から裾にかけての緩やかな上反角は見事なものです。奈良の古寺に比べても見劣りしないものでした。屋根師というべきかも知れません。茅葺の屋根は夏涼しく冬暖かく雨音は聞こえず寿命は手入れいらずで三・四十年も長持ちします。現在町内には茅葺は、母屋物置小屋を含めても見当たりません。時代の流れとは言え、一抹の寂しさを感じます。
又、近所で不幸があったときは、何をおいても駆けつけてお手伝いしたものです。
このように「もちつもたれつ」で他人のお役に立ちたいの思いは、上菅田の伝統的な「ならわし」でありました。
追記：上田重好：私は平成18年2006年秋に上菅田に引っ越してきました。この地を終の棲家と移ってきました。さて当時お聞きした地域の旧家は 鳥海・久保田・松野・斎藤・石崎 とお聞きしました。(敬称略)



猪子山からの眺望

上菅田町 新井町 散策マップ

～森と田園と石仏と～



上新地区の林道を歩く

上新地区社会福祉協議会
身近な地域元気づくり・ほっとなまちづくり委員会

● 上新地区の地名の変遷

幕末の頃はこの地域は武蔵国都筑郡上菅田村と新井新田と言った。明治22年の市町村制施行により(横浜市誕生)この2村は周辺の村と共に新治村に統合され、昭和14年、港北区の誕生により「横浜市港北区上菅田町と新井町」になる。更に昭和44年の横浜市の再編により港北区から保土ヶ谷区に移った。明治2年、上菅田村40戸210人、新井新田13戸68人。

● 上菅田町の歴史

上菅田町は古い歴史のある地域で、縄文前期前半(4000～4500)の貝塚が発見されたり、弥生時代中期(西暦100年頃)の「周溝墓」という墓地の跡があったりで、今の仲田辺りに集落があったと思われる。また地名は、1480年頃までは「菅田村」だった。1478年小机城が太田道灌により落城後、食料調達のために近隣の原野を開拓を菅田村農民に命じ、そこを「下菅田」と名づけ(現、神奈川県川崎市菅田町)、そのとき本村を「上菅田」とした。また、この労をねぎらうために「古新田」の開拓も任せられた。戦後昭和40年代に入ると、丘陵地を開発して笹山団地(県営約1500戸、公団240戸)を始め会社社宅団地などが建設され、一気に1万人規模の住民が増加した。

● 新井町の歴史

新井町の名前の元となった「新井新田」は、江戸時代1970年頃、神奈川の人、新井忠兵衛が幕府の命により御林、山野を開拓し甘蔗(さとうきび)を栽培し、その普及に努めたことに始まる。当時は山深く、鉄砲による獣退治にも一役買って近隣の村々から感謝されたという。またこの頃、村の鎮守の稲荷社がまつられた。その後、明治7年、伊勢の黒崎平七がその土地を借りてお茶の栽培を始め、その後も持ち主は変わったが茶の栽培、製茶は地場産業として定着していった。戦時中は食糧難からサツマイモや麦畑に変わり、戦後の開発は農地転換により大規模な住宅団地が建設され始めた(千丸台団地1040戸)。入居した昭和38年は西谷までバスもなかった頃である。新井町の人口も急増した。新井小の徽章は茶の葉と花を図案化している。

● モデルコース (約6.8 km)

相鉄西谷駅～富士山神社～①下地区行事場所～②中下地区行事場所～③福生寺～④八幡神社～⑤十三塚～上菅田町バス停～神奈川区境の尾根道～⑦笹山貝塚跡～笹山小コミュニティハウス(トイレあり)～⑧馬捨て場跡～⑨子育て地蔵～⑩新井町公園～⑪稲荷神社～⑬大蛇の昔話～上新眺望地点～西谷駅

制作・発行：上新地区社会福祉協議会

身近な地域元気づくり・ほっとなまちづくり委員会

横浜市身近な地域・元気づくりモデル事業

平成21年3月発行

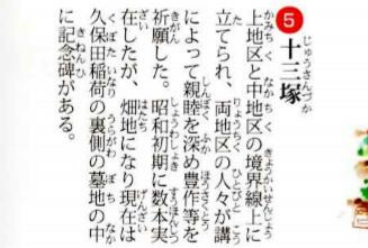
構成・挿し絵：村田 啓輔(ほどがやガイドボランティアの会)



6 上地区行事場所
 世山バス停前で、下地区と同じ行事が行われる。道路を隔てて、手入れがされた入口と庭がきれいな旧家の片隅に、堅牢な地天塔、庚申塔、道祖神が立つ。



5 十三塚
 上地区と中地区の境界線上に立てられ、両地区の人々が講によって親睦を深め豊作等を祈願した。昭和初期に数本実在したが、畑地になり現在は久保田稲荷の裏側の墓地の中に記念碑がある。



4 八幡神社
 上菅田の鎮守様。祭神は応神天皇。社殿の両脇に八坂社、祭神素戔鳴尊と天神社、祭神菅原道真が小さな祠を構えている。正月3が日は初詣で賑わいをみせている。



3 福生寺
 元は上菅田の中央にあり江戸期に現在の場所に移った。この本尊は薬師如来。境内には「しあわせ地蔵」が安置されており、そのほか晚鐘供養塔、地蔵菩薩、庚申供養塔、徳本念仏塔がある。樹齢220年のイ



2 中下地区行事場所
 旭橋際、下地区と同じ行事が行われる。近くには石仏、石塔が集まっている。二十六夜塔、歳之神、庚申塔、庚申供養塔、馬頭観世音、地蔵庚申塔など。その他、寺下橋バス停脇に地神塔がある。



1 下地区行事場所
 新幹線の上菅田橋際であり、正月十四日「だんご焼き」が行われている。地域によっては、せいと焼・さいと焼・ドンドン焼ともいう。庚申塔、道祖神、町内安土塔あり。



交通省国土地理院が行っている。この二等三角点は間隔は八キロ、全国に5056点ある。



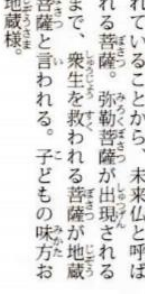
15 六地藏
 六道で衆生の苦しみを救うという六種の地藏仏です。安永六年(1772~1780年)12月吉日、雨天、也安という人が建てたものです。



16 山の神
 山の神とは山霊を人格化した神。山は水源地であり農業神を山に求めたり、子孫繁栄を願った。



10 子育て地蔵(一本松)
 弥勒菩薩は、積尊に次いで仏として将来この世に現れることが約束されていることから、未来仏と呼ばれる菩薩。弥勒菩薩が出現されるまで、衆生を救われる菩薩が地蔵菩薩と言われる。子どもの味方お地蔵様。



11 新井町公園
 平成8年に開園した近隣公園。かつての谷戸の風景を残してせせらぎやトンボ池、孟宗竹の林や雑木林、ツツジやお茶の木などにこまれている。



12 稲荷神社
 江戸時代の終わり頃(1751~1764年)に、当時代官だった新井忠兵衛という人が、幕府からこの土地を買い取り、新井新田ができたとき、人々が豊作を願って建てたのが今の稲荷神社だと言われています。

13 大蛇の昔話
 昔、今の新井中の辺りの沢で大蛇が獵師に撃たれて退治され、供養したといわれています。



2-2 平成19年(2007) から 平成21年(2009) 第一回から第十回 までのコース記録・1/2
 第一回(平成19年2月24日陣下) 第二回(平成19年5月26日親水・白根) 第三回(平成19年9月15日キバツ畑)

～スタート～

早春の健康づくり(ウォーキング)に
 あなたも参加してみませんか!!
 ～帷子川の水鳥と陣ヶ谷下溪谷を訪ねて～

- 1 とき 平成19年2月24日(土) 9時～12時
- 2 集合場所: 上菅田東部公園前(旭ガラス研究所前)
- 3 コース: 東部公園前～帷子川～陣ヶ谷下溪谷～川島神社～上菅田小
- 4 参加費用: 無料
- 5 持ち物: 飲み物等
- 6 申込み方法等

下記申込書に記入の上、各自治会を通じ、2月10日(土)までに、

上新地区社会福祉協議会総務部長: 提出まで申込みください。

*今回の健康づくりは、先般11月23日上菅田歴史博物館後に呼びかけてウォーキングが好きな方が、主体に企画したものです。どなたでも参加できますので、多数ご参加ください。

主催: じょうしん健康友の会
 後援: ほっとなまちづくり委員会、上新地区連合自治会、上新地区社会福祉協議会

早春の健康づくり・申込み書

NO	氏名	電話	NO	氏名	電話	NO	氏名	電話
1			7			11		
2			8			12		
3			9					
4			10					
5			11					
6			12					

提出期限: 2月10日 自治会

新緑の健康づくり(ウォーキング) 第2弾!!
 あなたも参加し、仲間づくりをしませんか!!
 ～帷子川と親水公園・白根不動を訪ねて～

- 1 とき 平成19年5月26日(土) 午前9時～12時
- 2 集合場所: 上菅田小学校正門前
- 3 コース: 上菅田小学校～帷子川～親水公園～白根不動～上菅田小学校
- 4 参加費: 無料
- 5 持ち物: 飲み物、タオル、あめ玉等
- 6 申し込み方法等
 下記申し込み書に記入の上、各自治会等を通じ、5月12日(土)までに上新地区社会福祉協議会: 総務部長: 提出まで申し込み下さい。

*今回の健康づくりは、第2回目の開催です。ウォーキングが好きで集まった方の自主企画で、比較的ミニコースですので、どなたでも参加できますので、多数ご参加下さい。

主催: じょうしん健康友の会
 後援: 上新地区社会福祉協議会、上新地区連合自治会、ほっとなまちづくり委員会

新緑の健康づくり・申込み書 自治会

NO	氏名	電話	NO	氏名	電話	NO	氏名	電話
1			7			11		
2			8			12		
3			9					
4			10					
5			11					
6			12					

提出期限: 5月12日 自治会

じょうしん地区・第3回
 健康ウォーキング

じょうしん地区の皆様方におかれましては、各自、健康づくりに工夫をしながらお過ごしのことと存じます。上新地区社会福祉協議会が実施した、「上菅田歴史博物館」に始まった健康ウォーキングも、白根不動と第3回を迎える運びとなりました。上新地区の社会福祉協議会役員と連合自治会役員との協力を得て、「継続は力なり」を合言葉に健康ウォーキングを実施いたしますので、皆様方多数参加されますようお願い申し上げます。

- 1 とき 平成19年9月15日(土) 午前8時50分集合、(小雨決行) 9時出発～11時30分解散
 - 2 集合場所 上菅田小学校・正門前
 - 3 コース内容 (予定ですが変更もあります。) 上菅田小(集合)～キバツ畑～親水公園～帯田池～動物センター建設予定地～川島神社～西谷～上菅田
 - 4 テーマ「じょうしん地区の自然環境と歴史について歩く」
 - 5 持ち物 タオル、飲み物、アメ等
- 申込み方法・提出期限
 ■ 下記申込書を各自治会担当者が取りまとめ、9月2日(日)までに百ヶ丘自治会長 長堤 (090-5561-5278) まで郵送 (自宅=上菅田町889-9) かFAX (383-3290) にて送付するようお願いいたします。
 ■ 主催: 上新地区社会福祉協議会 後援: 上新地区連合自治会、ほっとなまちづくり委員会

第3回じょうしん地区健康ウォーキング参加申込書

NO	氏名	電話	備考	NO	氏名	電話	備考
1				7			
2				8			
3				9			
4				10			
5				11			
6				12			

自治会名 提出期限: 9月2日 厳守

第四回(平成19年12月8日BP)

じょうしん地区・第4回
 健康ウォーキング

じょうしん地区の皆様方におかれましては、各自、健康づくりに工夫をしながらお過ごしのことと存じます。上新地区社会福祉協議会が実施した、「上菅田歴史博物館」に始まった健康ウォーキングも、白根不動とキバツ畑と第4回を迎える運びとなりました。上新地区の社会福祉協議会役員と連合自治会役員との協力を得て、「継続は力なり」を合言葉に健康ウォーキングを実施いたしますので、皆様方多数参加されますようお願い申し上げます。

- 1 とき 平成19年12月8日(土) 午前8時50分集合、(小雨決行) 9時出発～11時30分解散
 - 2 集合場所 上菅田小学校・正門前
 - 3 コース内容 (予定ですが変更もあります。) 上菅田小(集合)～上菅田の尾根～常盤台～真福寺～保土ヶ谷区がけのぼり～帷子川～御川ビュネスパーク～天王山展望台
 - 4 テーマ「保土ヶ谷の形見屋い歩き」
 - 5 持ち物 タオル、飲み物、アメ等
- 申込み方法・提出期限
 ■ 下記申込書を各自治会担当者が取りまとめ、12月5日(水)までに百ヶ丘自治会長 長堤 (090-5561-5278) まで郵送 (自宅=上菅田町889-9) かFAX (383-3290) にて送付するようお願いいたします。
 ■ 主催: 上新地区社会福祉協議会 後援: 上新地区連合自治会、ほっとなまちづくり委員会

第4回じょうしん地区健康ウォーキング参加申込書

NO	氏名	電話	備考	NO	氏名	電話	備考
1				7			
2				8			
3				9			
4				10			
5				11			
6				12			

自治会名 提出期限: 12月5日 厳守

第五回(平成20年3月1日四季の森)

じょうしん地区・第5回
 健康ウォーキング

じょうしん地区の皆様方におかれましては、各自、健康づくりに工夫をしながらお過ごしのことと存じます。上新地区社会福祉協議会が実施した、「上菅田歴史博物館」に始まった健康ウォーキングも第5回を迎える運びとなりました。上新地区の社会福祉協議会役員と連合自治会役員との協力を得て、「継続は力なり」を合言葉に健康ウォーキングを実施いたしますので、皆様方多数参加されますようお願い申し上げます。

- 1 とき 平成20年3月1日(土) 午前8時50分集合、(小雨決行) 9時出発～11時30分解散
 - 2 集合場所 上菅田小学校・正門前
 - 3 コース内容 (予定ですが変更もあります。) 上菅田小(集合)～新井川～白山高校～県立四季の森公園内散策～扇谷
 - 4 テーマ「春の息吹を感じる」
 - 5 持ち物 タオル、飲み物、アメ等
- 申込み方法・提出期限: 2月21日(水)(厳守)
 ■ 下記申込書を各自治会担当者が取りまとめ、百ヶ丘自治会長・堤まで郵送 (自宅=上菅田町889-9) かFAX (383-3290) にて送付するようお願いいたします。
 ■ 主催: 上新地区社会福祉協議会 後援: 上新地区連合自治会、ほっとなまちづくり委員会

第5回じょうしん地区健康ウォーキング参加申込書

NO	氏名	電話	備考	NO	氏名	電話	備考
1				7			
2				8			
3				9			
4				10			
5				11			
6				12			

自治会名 提出期限: 2月21日 厳守

第六回(平成20年4月19日ズーラシア)

じょうしん地区・第6回
 健康ウォーキング

じょうしん地区の皆様方におかれましては、各自、健康づくりに工夫をしながらお過ごしのことと存じます。上新地区の社会福祉協議会役員と連合自治会役員との協力を得て、「継続は力なり」を合言葉に健康ウォーキングを実施いたしますので、皆様方多数参加されますようお願い申し上げます。

- 1 とき 平成20年4月19日(土) 午前8時50分集合、(小雨決行) 9時出発～11時30分解散
 - 2 集合場所 上菅田小学校・正門前
 - 3 コース内容 (予定ですが変更もあります。) 上菅田小(集合)～新井川～白根方面～都賀方面～ズーラシア動物園前(解散予定)～鶴ヶ峰(バス)～西谷～上菅田
 - 4 テーマ「桜と新緑のズーラシアを歩く」
 - 5 持ち物 タオル、飲み物、アメ等
- 申込み方法・提出期限
 ■ 下記申込書を各自治会担当者が取りまとめ、4月12日(土)までに百ヶ丘自治会長 長堤 (090-5561-5278) まで郵送 (自宅=上菅田町889-9) かFAX (383-3290) にて送付するようお願いいたします。
 ■ 主催: 上新地区社会福祉協議会 後援: 上新地区連合自治会、ほっとなまちづくり委員会

第6回じょうしん地区健康ウォーキング参加申込書

NO	氏名	電話	備考	NO	氏名	電話	備考
1				7			
2				8			
3				9			
4				10			
5				11			
6				12			

自治会名 提出期限: 4月12日 厳守

第七回(平成20年5月31日大池)

じょうしん地区・第7回
 健康ウォーキング

じょうしん地区の皆様方におかれましては、各自、健康づくりに工夫をしながらお過ごしのことと存じます。上新地区の社会福祉協議会役員と連合自治会役員との協力を得て、「継続は力なり」を合言葉に健康ウォーキングを実施いたしますので、皆様方多数参加されますようお願い申し上げます。

- 1 とき 平成20年5月31日(土) 午前8時50分集合、(小雨決行) 9時出発～11時30分解散
 - 2 集合場所 上菅田小学校・正門前
 - 3 コース内容 (予定ですが変更もあります。) 上菅田小(集合)～帷子川～鶴ヶ峰緑水公園～高津牛乳工場～大池公園(同池解散)～二箇川～西谷～上菅田
 - 4 テーマ「新緑の大池公園を散策する」
 - 5 持ち物 タオル、飲み物、アメ等
- 申込み方法・提出期限
 ■ 下記申込書を各自治会担当者が取りまとめ5月23日(土)までに百ヶ丘自治会長: 堤 (090-5561-5278) まで郵送 (自宅=上菅田町889-9) かFAX (383-3290) にて送付するようお願いいたします。
 ■ 主催: 上新地区社会福祉協議会 後援: 上新地区連合自治会、ほっとなまちづくり委員会

第7回じょうしん地区健康ウォーキング参加申込書

NO	氏名	電話	備考	NO	氏名	電話	備考
1				7			
2				8			
3				9			
4				10			
5				11			
6				12			

自治会名 提出期限: 5月23日 厳守

第八回(平成20年7月19日研修)

コピー資料お持ちの方有りましたら
 ご一報ください。

第九回(平成20年8月23日大池)

じょうしん地区・第9回
 健康ウォーキング

じょうしん地区の皆様方におかれましては、各自、健康づくりに工夫をしながらお過ごしのことと存じます。上新地区の社会福祉協議会役員と連合自治会役員との協力を得て、「継続は力なり」を合言葉に健康ウォーキングを実施いたしますので、皆様方多数参加されますようお願い申し上げます。

- 1 とき 平成20年8月23日(土) 午前8時50分集合、(小雨決行) 9時出発～11時30分解散
 - 2 集合場所 上菅田小学校・正門前
 - 3 コース内容 (予定ですが変更もあります。) 上菅田小(集合)～帷子川～鶴ヶ峰緑水公園～高津牛乳工場～大池公園(同池解散)～二箇川～西谷～上菅田
 - 4 テーマ「二箇川・大池公園を散策する」
 - 5 持ち物 タオル、飲み物、アメ等
- 申込み方法・提出期限
 ■ 下記申込書を各自治会担当者が取りまとめ8月16日(土)までに百ヶ丘自治会長: 堤 (090-5561-5278) まで郵送 (自宅=上菅田町889-9) かFAX (383-3290) にて送付するようお願いいたします。
 ■ 主催: 上新地区社会福祉協議会 後援: 上新地区連合自治会、ほっとなまちづくり委員会

第9回じょうしん地区健康ウォーキング参加申込書

NO	氏名	電話	備考	NO	氏名	電話	備考
1				7			
2				8			
3				9			
4				10			
5				11			
6				12			

自治会名 提出期限: 8月16日 厳守

2-2 平成19年(2007) から 平成21年(2009) 第一回から第十回 までのコース記録・2/2
 第十回(平成20年9月27日小机) 平成20年度後半 ⑪~⑯回

じょうしん地区・第10回

健康ウォーキング

じょうしん地区の地域に於ける健康づくりの工夫をしながら、健康づくりの推進を図るため、毎月第3土曜日の午前中に「健康ウォーキング」を実施しております。お申し込みは、毎月第3土曜日の午前中に「健康ウォーキング」を実施しております。お申し込みは、毎月第3土曜日の午前中に「健康ウォーキング」を実施しております。

- 1 とき 平成20年9月27日(土) 午前8時50分集合、(小机駅) 9時出発~11時30分解散
- 2 集合場所 東部公園
- 3 コース内容 (予定ですの変更もあります) 東部公園(集合)~神前社~小机駅~小机神社、市民の森(散策)
- 4 テーマ 「小机神社・市民の森を散策する」
- 5 持ち物 タオル、飲み物、アメ等

■申し込み方法・申し込み 申し込みは、毎月第3土曜日の午前中に「健康ウォーキング」を実施しております。お申し込みは、毎月第3土曜日の午前中に「健康ウォーキング」を実施しております。

NO	氏名	性別	年齢	NO	氏名	性別	年齢
1	渡辺 孝一	男	70	7			
2			8	8			
3			9	9			
4			10	10			
5			11	11			
6			12	12			

合計人数 12名 参加率 92.3%

健康ウォーキング (コース・工程予定表)

H20
2008.09.15
K.O 記

- ⑩ 1. 実施日 10月18日(土)
 - (1) コース名 旧東海道を歩こう(相鉄線天王町駅前~品濃一里塚)
 - 集合する場所 相鉄線天王町駅前
 - 解散する場所 JR線東戸塚駅前
 - 集合する時間 午前8時45分
 - 解散する時間 午前11時10分
 - (2) コース・工程 (所要時間約2時間)
 - ① 天王町駅前→② JR線保土ヶ谷駅入口→③ 保土ヶ谷橋→④ 保土ヶ谷2丁目交差点
 - ⑤ 元町ガード→⑥ 榎木坂入口→⑦ 広陵高校→⑧ 境木中学校前バスターミナル
 - ⑨ 境木地蔵尊→⑩ 品濃一里塚→⑪ オーロラシティ→⑫ JR線東戸塚駅前
 - (3) 休憩及びトイレ (時間はどれも10分程度)
 - ① 第一回目 榎木陣・外川神社(天王町駅前出発後30~40分まで到着)
 - ② 第二回目 境木中学校前・境木地蔵尊(第一回休憩地出発後30~40分まで到着)
2. 実施日 11月15日(土)
 - (1) コース名 区境を歩こう(北コース・上菅田小学校前~上屋川1-12地先)
 - 集合する場所 上菅田小学校前
 - 解散する場所 相鉄線上屋川駅前
 - 集合する時間 午前8時45分
 - 解散する時間 午前11時00分
 - (2) コース・工程 (所要時間約2時間)
 - ① 上菅田小学校前→② 稲荷通り→③ 千九合団地→④ 白山高校→⑤ 朝陽の杜墓苑
 - ⑥ 竹山団地南公園→⑦ 辻山(497m 新橋浜)→⑧ 上菅田東部公園→⑨ 七里塚交差点
 - ⑩ 上屋川おおぞら公園前→⑪ 上屋川1-19地先→⑫ 相鉄線上屋川駅前
 - (3) 休憩及びトイレ (時間はどれも10分程度)
 - ① 第一回目 竹山団地南公園(上菅田小学校前出発後50~60分まで到着)
 - ② 第二回目 上菅田東部公園(第一回休憩地出発後30~40分まで到着)
3. 実施日 12月20日(土)
 - (1) コース名 区境を歩こう(東コース・上屋川1-19地先~相鉄線西横浜駅前)
 - 集合する場所 相鉄線上屋川駅前
 - 解散する場所 相鉄線西横浜駅前
 - 集合する時間 午前8時45分
 - 解散する時間 午前11時00分
 - (2) コース・工程 (所要時間約2時間)
 - ① 相鉄線上屋川駅前→② 上屋川1-19→③ 常盤合病院前→④ 峰沢団地前
 - ⑤ 片倉町交差点→⑥ 三ツ沢西町→⑦ 市民病院前→⑧ 三ツ沢公園
 - ⑨ 宮田中学校前→⑩ 宮田町交差点→⑪ 天王町公園→⑫ 相鉄線西横浜駅前
 - (3) 休憩及びトイレ (時間はどれも10分程度)
 - ① 第一回目 三ツ沢公園(相鉄線上屋川駅前出発後50~60分まで到着)
 - ② 第二回目 天王町公園(第一回休憩地出発後20~30分まで到着)
4. 実施日 1月17日(土)
 - (1) コース名 瀬谷八福神めぐり(相鉄線瀬谷駅前~相鉄線瀬谷駅前)
 - 集合及び解散場所 相鉄線瀬谷駅前
 - (2) コース・工程 (所要時間約2時間)
 - ① 相鉄線瀬谷駅前 → ② 妙光寺 → ③ 普昌寺 → ④ 徳善寺 ⑤ 長天寺
 - (丸 8分) (大黒尊天) (恵比寿神) (毘沙門天) (ダルマ大師)
 - ⑥ 寶藏寺→⑦ 西福寺→⑧ 宗川寺→⑨ 全通院勢至堂 → ⑩ 相鉄線瀬谷駅前
 - (弁財天) (布袋尊) (福祿寿) (寿老人) (丸11分)
5. 実施日 2月21日(土)
 - (1) コース名 区境を歩こう(南コース・相鉄線西横浜駅前~信濃谷宿公園前)
 - 集合する場所 相鉄線西横浜駅前
 - 解散する場所 JR線東戸塚駅前
 - (2) コース・工程 (所要時間約2時間)
 - ① 相鉄線西横浜駅前→② 安楽寺橋→③ トキワ保育園前→④ 元久保町
 - ⑤ 清水が丘公園→⑥ コート保土ヶ谷前⑦ 岩井町→⑧ 北永田町→⑨ 永田町
 - ⑩ 宇南山小児科医院→⑪ 英進邦墓池→⑫ 榎木坂消防出張所前→⑬ 榎木保土ヶ谷
 - ⑭ 境木中学校前→⑮ 信濃谷宿公園前→⑯ JR東戸塚駅前
- ⑪ 6. 実施日 3月21日(土)
 - (1) コース名 区境を歩こう(西コース・信濃谷宿公園前~相鉄線西谷駅前)
 - 集合する場所 JR線東戸塚駅前
 - 解散する場所 相鉄線西谷駅前
 - (2) コース・工程 (所要時間約2時間)
 - ① JR線東戸塚駅前→② 信濃谷宿公園前→③ 境木幼稚園前→④ 横浜浜-アマガリ前
 - ⑤ 横浜ワトリア前→⑥ 富士見園前⑦ 今井2号橋→⑧ 左近山幼稚園前
 - ⑨ たちばなの丘公園→⑩ 仏向町配水池→⑪ 市沢消防出張所→⑫ 陣が下溪谷公園
 - ⑬ 西谷住宅入口→⑭ 川島町駐在所前→⑮ 西谷中学校前→⑯ 学校橋→⑰ 相鉄線西谷駅前

平成21年度
2009年度

上新地区・健康づくり
さわやか

健康ウォーキング

上新地区では、地域の再発見、健康づくり、仲間との交流促進を図るため、毎月第3土曜日の午前中に「健康ウォーキング」を実施しております。お申し込みは、毎月第3土曜日の午前中に「健康ウォーキング」を実施しております。

とき:毎月第3土曜日

午前9時集合

集合場所:上菅田小学校正門前

持物:タオル、飲み物、アメ等

主催:上新地区連合自治会・社会福祉協議会・保健活動推進員連絡会

21年度(2009年度)コース

- ⑰ 4/18 上菅田歴史探訪
- ⑱ 5/12 MM21 探索
- ⑲ 6/10 保土ヶ谷公園こども植物園
- ⑳ 7/20 西谷浄水場散策

(9/7-9/14=2ヶ月 区 ウォーキング教室)

- 21 9/18 帷子川と親水公園・白根不動周回コース
- 22 10/17 陣が下溪谷散策
- 23 11/21 横浜開港歴史(保土ヶ谷道)を訪ねる
- 24 12/19 横浜開港歴史(東海道-開港場)を訪ねる
- 25 2010年
- 2/10 大池こども自然公園ウォーキングコース

21年度のコース計画地図に基づき作成
 この年の計画コース表が見つければ差し
 換えます。お持ちの方お知らせください。

じょうしん地区・健康ウォーキング

健康づくりの一環として始めました、じょうしん地区の健康ウォーキングも回を重ねるうちに参加者が増え、健康に対する関心が高まっています。ウォーキングしながら、足腰、筋力、脳の活性化、食育の啓蒙から世間話など仲間づくりの輪が広がっています。

ウォーキングの参加は、誰でも参加しやすいように現地集合となります。

■じょうしん健康ウォーキングは毎月第3土曜日・午前中です。

平成21年度(2009年度)

【じょうしん地区健康ウォーキング・4・5・6月の日程】

主催:上新地区社会福祉協議会(問合せ:090-5561-5278:堤)

- 1 「上菅田町・新井町散策マップ・完成記念ウォーキング」:平成21年4月18日(土)
 - ① 集合場所:上菅田小学校正門前
 - ② 集合時間:午前8時45分(午前9時出発)
 - ③ モデルコース(約6、8キロ)
 - ④ 持物:軽装、飲み物、アメ、万歩計等
- 2 「開港150周年記念・みなとみらいイベントを訪ねて」:平成21年5月16日(土)
 - ① 集合場所:相鉄線西谷駅改札口
 - ② 集合時間:午前8時45分(午前9時出発)
 - ③ コース(所要時間約2時間) 西谷駅~帷子川沿い~里川~平沼橋駅~水天宮平沼神社~掃部山公園~神奈川準行所跡~伊勢山皇大神宮~榎木町~みなとみらい(解散)
 - ④ 持物:軽装、飲み物、アメ、万歩計等
- 3 「保土ヶ谷の自然と歴史を歩く」:平成21年6月20日(土)
 - ① 集合場所:相鉄線里川駅
 - ② 集合時間:午前8時45分(午前9時出発)
 - ③ コース(所要時間約2時間) 里川駅~法性寺~里山神社~保土ヶ谷公園~広陵高~横浜市児童遊園地~横浜市こども植物園~瀬戸ヶ谷富士見園~大仙寺~天王町駅(解散)
 - ④ 持物:軽装、飲み物、アメ、万歩計等

2-3-1 平成22年度(2010年度)

みんなであらう

健康ウオーキング

じょうしん健康ウオーキング友の会

2010

平成22年度・上新地区健康ウオーキングコース

月日曜	集合場所等	コース案内
4月17日(土)	上菅田小 9:00	上菅田小～東部公園～鴨居尾根～鶴見川～ララポート(解散) (新横浜方面へも)
5月15日(土)	上菅田小 9:00	上菅田小～白根方面～都岡方面～ズーラシア動物園前(解散) 「家族であくズーラシア」
6月19日(土)	上菅田小 9:00	上菅田小～東部公園～上星川の尾根～常盤台公園～横浜国大 ～星川ビジネスパーク～天王町駅(解散)「紫陽花を訪ねて」
7月17日(土)	上菅田小 9:00	上菅田小～富士フィルム～親水公園～帷子川源流～白根不動 ～旭プール～上菅田小(解散)「帷子川の源流を求めて」
8月21日(土)	上菅田小 9:00	水分の取り方・ウオーキング研修会＝講師あり。
9月18日(土)	上菅田小 9:00	上菅田小～上星川尾根～浅間町～平沼橋～伊勢山皇大神宮～ 桜木町(解散)「みなとみらいを歩く」
10月16日(土)	上菅田小 9:00	上菅田小～東部公園～鴨居尾根～神明社～小机辻～小机城址 市民の森(現地解散)
11月20日(土)	上菅田小 9:00	上菅田小～東部公園～妙福寺～水道みち公園～陣ヶ下溪谷公 園～原第3公園～川島小～西谷中～西谷駅(解散)
12月18日(土)	上菅田小 9:00	上菅田・新井町の歴史を訪ねて＝散策マップ＝講師あり。 「良きふるさとの再発見を感じる」
1月15日(土)	上菅田小 9:00	1年の幸せめぐり・七福神(神奈川県下) 「1年の初めは健康ウオーキングにあり」
2月19日(土)	上菅田小 9:00	上菅田小～帷子川～鶴ヶ峰親水公園～高梨牛乳工場脇～二俣 川駅～大池公園「梅林を訪ねて＝梅まつり」
3月19日(土)	上菅田小 9:00	上菅田小～帷子川～和田町～明神台～県立保土ヶ谷公園～粟 川駅(解散)「桜を見て歩く」＝桜まつり

★持物等：軽装、タオル、アメ、ドリンク等は各自持参のこと。

★行事保険は上新地区社会福祉協議会で加入いたします。

★申込は必要ありません。当日上菅田小学校正門前に定刻までに集合してください。

★上記コースは変更する場合がありますので、毎回参加で確認してください。

■連絡問合せ先：上新地区社会福祉協議会・事務局長：堤孝一(090-5561-5278)

みんなで歩こう健康ウォーキング

上新地区社会福祉協議会/身近な地域元気づくり・ほっとなまちづくり委員会

「じょうしん健康ウォーキング」

平成23年度・上新地区健康ウォーキングコース 案

今年度から第3土曜日を「第一土曜日」(1~3月は第3土曜日)開催と変更しました。集合場所も注意下さい。

又都合によりコースを変更することがあります。

月日/曜日	集合場所/時間	コース案内
4月2日 第一土曜日	相鉄・西谷駅 9:00	花見コース: 西谷駅⇒瀬谷駅⇒海軍道路⇒十日市場駅(解散)
5月7日 第一土曜日	上菅田小学校 9:00	家族で行くズーラシア: 上小⇒白根方面⇒ズーラシア⇒フォレオ⇒じょうしん
6月4日 第一土曜日	上菅田小学校 9:00	あじさいロード散策: 上小⇒ときわ台公園⇒あじさいロード散策⇒三ツ沢公園(解散)
7月2日 第一土曜日	上菅田小学校 9:00	キリンビール工場見学: 上小⇒西谷駅⇒横浜駅⇒生麦駅⇒生麦事件碑 ⇒キリンビール工場見学(解散)
8月6日 第一土曜日	上菅田小学校 9:00	ウォーキング研修会:講師
9月3日 第一土曜日	相鉄・西谷駅 9:00	大船散策: 西谷駅⇒横浜駅⇒大船駅⇒大船観音⇒田谷の洞窟 ⇒フラワーセンター植物園⇒大船駅(解散)
10月1日 第一土曜日	上菅田小学校 9:00	寺家ふるさと村散策: 寺下橋⇒中山駅⇒長津田駅⇒青葉台駅⇒寺家ふるさと村散策(解散)
11月5日 第一土曜日	上菅田小学校 9:00	高尾山登山: 寺下橋⇒中山駅⇒八王子⇒高尾駅⇒高尾山口駅⇒高尾登山ケーブル ル山麓⇒山上展望台又は登山⇒ケーブル山上展望台⇒高尾山⇒下山(解散)
12月3日 第一土曜日	相鉄・西谷駅 9:00	横浜港散策: 西谷駅⇒西横浜駅⇒MM21散策⇒山下公園⇒山手異人館⇒石川駅(解散)
1月21日 第三土曜日	相鉄・西谷駅 9:00	瀬谷七福神めぐり: 西谷駅⇒瀬谷駅⇒瀬谷八福神めぐり⇒瀬谷駅(解散)
2月18日 第三土曜日	上菅田小学校 9:00	大池観梅会: 上小⇒鶴ヶ峰⇒大池 観梅会 ⇒二俣川駅(解散)
3月17日 第三土曜日	上菅田小学校 9:00	西谷浄水場・仏向町散策・たちばなの丘公園散策: 上小⇒池ノ谷戸⇒浄水場⇒仏向町⇒今井天満宮⇒帰宅(解散)

★持ち物等:軽装、補給水、タオル、アメ、交通費・昼食代等は各自持参して下さい。

★行事保険は上新地区社会福祉協議会で加盟しております。

★申込は必要ありません。基本的には、当日上菅田小学校正門前に定刻までに集合して下さい。

(月により西谷駅改札口・等 のことも有ります。)

★上記コースは変更する場合があります。毎回次回の詳細コース・集合場所をご案内しています。

★雨天中止・次週延期等は当日8:00に決定します。その他 下記へお問い合わせ下さい。

■連絡問い合わせ先:上新地区社会福祉協議会「じょうしん健康ウォーキング」

代表:堤 孝一(090-5561-5278)

スタッフ:上田重好(090-7188-1867)

他のスタッフ:蒲生喜光・萩原光男・小林邦子・百瀬佳子・伊藤正博・重田昌利

みんなで歩こう健康ウォーキング

上新地区社会福祉協議会 / 身近な地域元気づくり・ほっとなまちづくり委員会
 上新保健活動推進員会 協賛

顔なじみを地縁の力に! 「じょうしん健康ウォーキング」

平成 24 年度 ウォーキング予定コース

毎月**第一土曜日**(1月のみ**第二土曜日**)開催します。集合場所は**上小正門前**が相鉄線**西谷駅対面**です。
 * 又都合によりコースを変更することがあります。**雨天中止・次週延期等は当日 8:00 に決定します。**

月日/曜日	集合場/時間	コース案内
4月7日 第一土曜日	上香田小学校 9:00	恩田川花見コース: 上小→寺下橋→中山→成瀬→恩田川河畔花見散策(3km)→成瀬
5月5日 第一土曜日	上香田小学校 9:00	家族で行くスーラシア:こどもの日: 上小→白根方面→スーラシア→フォレオ→じょうしん
6月2日 第一土曜日	上香田小学校 9:00	崎陽軒 横浜工場見学: 上小→小机→崎陽軒横浜工場見学→
7月7日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	キリンビール横浜工場見学: 西谷駅→横浜→鶴見→魚市場→生麦碑→キリンビール工場見学
8月4日 第一土曜日	上香田小学校 9:00	研修会: または 上新地区めぐり: 講演 仮案「寝たきりにならないための健康術」
9月1日 第一土曜日	上香田小学校 9:00	じょうしん地区散策: 上小→じょうしん散策(健康器具設置公園回り)→上小
10月6日 第一土曜日	上香田小学校 9:00	三溪園散策: ※192頁 101頁: 上小→寺下橋→峯小学校→本牧→三溪園散策→山ノ手散策
11月3日 第一土曜日	上香田小学校 9:00	親水公園・タカナシ乳業バラ園散策: 上小→椎子川→親水公園→タカナシ乳業バラ園散策→上小
12月1日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	横浜巡り: 西谷駅→横浜→横浜市内→元町
1月12日 第二土曜日	相鉄西谷駅 9:00	藤沢七福神めぐり: 西谷駅→大和→藤沢本町→藤沢七福神めぐり→他
2月2日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	総持寺めぐり編: 西谷駅→横浜→鶴見→総持寺散策→三ツ池公園→大倉山→新横浜
3月2日 第一土曜日	上香田小学校 9:00	横浜市児童遊園地(こども遊園地・英蔵坂(墓場)散策): 上小→寺下橋→洪福寺→旧東海道→狩場→児童公園・散策

- ★ 持ち物(ご参考): **帽子・サンバイザー**、タオル(手袋軍手)、**ポリブクロ**、ティッシュ(両足)、
 補給水、副食(チョコやアメ等)、交通費・昼食代等は各自持参して下さい
- ★ 行事開催は上新地区社会福祉協議会で加盟しております。
- ★ 申込は必要ありません。基本的には、当日上香田小学校正門前に**9時**までに集合して下さい。
 (注意: 月により**西谷駅対面**・外 のことも有ります。)
- ★ 上記コースは変更する場合があります。毎回 次回の詳細コース・集合場所をご案内しています。
- ★ **雨天中止・次週延期等は当日8:00に決定します。**その他 下記へお問い合わせ下さい。
- 連絡先: 上新地区社会福祉協議会「じょうしん健康ウォーキング」

代表: 堤 孝一 (090-5561-5278)
 スタッフ: 上田亜好 (090-7188-1867)
 スタッフ: 小林邦子 (090-4413-2115)

スタッフ: 齋生豊光・荻原浩男・百瀬全子・伊藤正博・重田昌明・戸崎日幸・森田智恵

みんなで歩こう健康ウォーキング

上新地区社会福祉協議会 / 身近な地域元気づくり・ほっとなまちづくり委員会
 上新保健活動推進員会 協賛

顔なじみを地域の力に! 「じょうしん健康ウォーキング」

平成25年度 ウォーキング予定コース

毎月「第一土曜日」(5・6月)は「第二土曜日」開催とし、集合場所は上小正門前か相鉄線西谷駅改札口です。

参加者は毎回集合場所を確認してご参加下さい。都合によりコースを変更することがあります。

雨天中止・次開催時期は当日8:00に決定します。

月日/曜日	集合場所/時間	コース案内
4月6日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	大和 引地川千本桜 コース 西谷駅～大和～桜が丘→引地川千本桜散策→現地解散
5月11日 第二土曜日	上菅田小学校 9:00	立川 国営昭和記念公園散策 コース 上小→寺下橋～中山～立川→国営昭和記念公園散策→現地解散
6月8日 第二土曜日	上菅田小学校 9:00	峰沢町 滝ノ沢あじさいロード コース 上小→尾根道散策→羽根沢新駅付近→あじさいロード散策→現地散策
7月6日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	鶴見 キリンビール コース 西谷駅～横浜→旧東海道遊歩散策→バス移動→キリンビール工場見学
8月3日 第一土曜日	上菅田小学校 9:00	研修会講演会 仮案「寝たきりにならないための健康術」 又は近隣キャベツ加散歩
9月7日 第一土曜日	上菅田小学校 9:00	上新町内散策 コース 及び 総会 上小→じょうしん散策(新井町方面)→動物愛護センター(総会)→現地解散
10月5日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	大和 泉の森 コース 西谷駅～大和～大塚→泉の森散策→現地解散
11月2日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	北鎌倉 大仏 コース 西谷駅～横浜～北鎌倉→亀ヶ谷切通し・銭洗い弁天等→大仏→現地解散
12月7日 第一土曜日	上菅田小学校 9:00	高尾山登山 コース 上小→寺下橋～中山～高尾山口→高尾山登山→高尾山口→現地解散
1月11日 第二土曜日	相鉄西谷駅 9:00	鎌倉七福神めぐり コース 西谷駅～横浜～鎌倉→鎌倉七福神めぐり→現地解散
2月1日 第一土曜日	上菅田小学校 9:00	旭区大池 こども自然公園 観梅 コース 上小→大池公園散策→現地解散
3月1日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	三浦海岸 小松池公園 河津桜 コース 西谷駅～横浜～三浦海岸→小松池公園散策+横須賀 or 久里浜散策→現地解散

★ 持ち物(ご参考): 帽子・サンバイザー、タオル、(手袋軍手)、(ポリブクロ)、ティッシュ、(雨具)、
 補給水、副食(チョコやアメ等)、交通費・昼食代 等は各自持参して下さい。

★ 行事保険は上新地区社会福祉協議会で加盟しております。

★ 申込は必要ありません。基本的には、当日上菅田小学校正門前に9時までに集合して下さい。

(注意: 月により西谷駅改札口・他 のこともあります。)

★ 上記コースは変更する場合があります。毎回 次回の詳細コース・集合場所をご案内しています。

★ 雨天中止・次開催時期は当日8:00に決定します。その他 下記へお問い合わせ下さい。

■ 連絡問い合わせ先: 上新地区社会福祉協議会「じょうしん健康ウォーキング」

代表 : 堤 孝一 (090-5561-5278)

スタッフ: 上田重好 (090-7188-1867)

スタッフ: 小林邦子 (090-4413-2115)

スタッフ: 蒲生喜光・萩原光男・伊藤正博・戸崎日春・郷地雪信・川名勝正

みんなで歩こう健康ウォーキング

上新地区社会福祉協議会/身近な地域元気づくり・ほっとなまちづくり委員会主催

新たな心を地域のかに！ 「じょうしん健康ウォーキング」20140837

平成26年度 ウォーキング予定コース

毎月**【第一土曜日】**(5月1日は**【第二土曜日】**)開催し、集合場所は**上小正門前**が相鉄線**西谷駅改札口**です。
参加者は**毎回集合場所を確認**してご参加下さい。都合によりコースを変更することがあります。

雨天中止 次週延期等は当日8:00に決定します。

月日/曜日	集合場所	コース案内
4月5日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	弘明寺-桜木町 花見 コース 西谷駅～横浜～弘明寺→大岡川 散策→桜木町 現地解散。 【コース変更】 散策コースを予定しています。
5月10日 第二土曜日	相鉄西谷駅 9:00	戸塚 舞岡公園 コース 西谷～横浜～戸塚 舞岡公園→戸塚解散。 【コース変更】 散策コースを予定しています。
6月7日 第一土曜日	上智田小学校 9:00	三溪園 散策 コース 上小～バス移動～三溪園散策～現地解散。
7月5日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	鶴見 キリンビール コース 西谷駅～横浜～神奈川 新町→キリンビール工場見学～現地解散。
8月2日 第一土曜日	愛護センター 9:00	研修会 仮案「おとろえば足から」 & 体力測定 予定講師：看護師 木村栄子氏 又は近藤キャベツ園代表。
9月6日 第一土曜日	上智田小学校 9:00	町内西園散策 及び 総会 上小→町内散策→愛護センター(総会)→現地解散。
10月4日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	町田タリア園散策 コース 西谷駅～町田→タリア園散策→町田現地解散。
11月1日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	お台場散策(フジTV見学) 西谷駅～横浜～お台場(フジTV見学)。
12月6日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	二俣川散策 コース 西谷～二俣川→伊勢ヶ丘→並木→岩船地蔵→追分矢指市民の森→二俣川解散。
1月10日 第二土曜日	相鉄西谷駅 9:00	戸塚 七福神 コース 西谷駅～横浜～戸塚～戸塚七福神めぐり→戸塚現地解散。
2月7日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	上野 散策 コース 西谷駅～横浜～日暮里→谷中寺町→上野公園→現地解散(アメ横・湯島河原)。
3月7日 第一土曜日	上智田小学校 9:00	三溪園 観梅 コース 上小～バス移動～三溪園散策～現地解散。

★ 持ち物(ご参考)：帽子・サンバイザー、タオル(手袋軍手)、(ポリブクロ)ティッシュ、(雨具)、
補給水、副食(チョコやアメ等)、交通費・昼飯代等は各自持参して下さい。

★ 行事開始は上新地区社会福祉協議会で開催しております。

★ 申込は必要ありません。基本的には 当日上智田小学校正門前に9時までに集合して下さい。

(注意：月により西谷駅改札口・他 のことも有ります。)

★ 上記コースは変更する場合があります。毎回 次回の詳細コース・集合場所をご案内しています。

★ 雨天中止または次週延期等は当日8:00に決定します。

また在学期天候延期等はメール等で事後連絡します。 その他詳細は下記へお問い合わせ下さい。

■ 連絡先(問い合わせ先)：上新地区社会福祉協議会「じょうしん健康ウォーキング」

代表：上田輝子(045-349-7835/090-7188-1867)

リーダー：中野 隆(045-442-5337/090-1048-8492)

スタッフ：葉生宮光・川崎廣正・竹内裕美・小椋マスエ・中村カズ子・大塚栄子・桑田さかえ・戸塚由孝・那地晋彦

上新地区社会福祉協議会/身近な地域元気づくり・ほっとなまちづくり委員会主催

新たなじみさぎの力に！「じょうしん健康ウォーキング」20150316発

平成27年度 ウォーキング予定コース

毎月**第一土曜日**(1月は**第二土曜日**)開催。集合場所は**上小伊弉が相鉄西谷駅改札口**です。
参加者は**毎回集合場所を確認**してご参加下さい。都合によりコースを変更することがあります。
雨天中止・次週延期等は当日8:00に決めます。

月日/曜日	集合場所/時間	コース案内
4月4日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	武蔵野水～国立昭和三見 コース 昭和三見をみて日にちを決定します。 西谷駅～横浜駅～矢川駅→国立昭和三見散策→国立駅 現地解散。
5月9日 第二土曜日	相鉄西谷駅 9:00	旧東海道 EG散策 コース (中野 隆 担当) 西谷駅～星川駅→ビザ初パーク→保土ヶ谷駅→興福寺→EG散策→現地解散。
6月6日 第一土曜日	上野田小学校 9:00	タカナシ業 パラ園散策コース → 三浦園遊園地 上小→新水公園→パラ園散策→現地解散。
7月4日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	旧東海道 散策・キリンビール コース 西谷駅～横浜駅→神奈川新聞→生駒駅→キリンビール工場見学→現地解散。
8月1日 第一土曜日	養護センター 9:00	研修会 仮案「おとろえば足から」& 体力測定 & 全体会議 予定講師：看護師 木村榮子氏。
9月5日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	鎌倉～江の島散策 コース 西谷駅～横浜駅→鎌倉駅→和田塚駅→海岸線散策→江の島 現地解散。
10月3日 第一土曜日	上野田小学校 9:00	白根峠散策 コース 2016 総会 (旭区地区大会) 次年度へ決定 上小→白根峠散策→旭区地区大会(総会)→現地解散。
10月17日 第三土曜日	上野田小学校 8:00	医療社：業種別組合 平成27年度ほどが「区民まつりウォーキング」参加 上小→梅の木交差点→環2下→和田町→銀杏坂→保土ヶ谷公園→まつり参加
11月7日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	等々力溪谷散策 コース (中野 隆 担当) 西谷駅～横浜駅→多摩川→等々力溪谷散策→九品仏→自由が丘→現地解散。
12月5日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	川崎民家園 散策 コース 西谷駅～大和駅→溝の口(向ヶ丘)→民家園散策→現地解散。
1月9日 第二土曜日	相鉄西谷駅 9:00	川越 七福神 コース 西谷駅～横浜駅→川越→川越七福神めぐり→倉通散策→現地解散。
2月6日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	城ヶ島散策(水仙花見) コース 希望者は：京急：まくろ切符@2880 利用 西谷駅～横浜駅→三崎口→城ヶ島めぐり→現地解散。
3月5日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	新松田 河津桜見物 コース → 第二土曜日 スタッフ会議 会計報告他 西谷駅～新松田→西平公園→あぐりパーク→あぐり公園→現地解散。

★ 持ち物(参考)：帽子・サンバイザー、タオル(手袋等手)、レジックロ、ティッシュ(両具)、
補給水、副食(チョコやアメ等)、交通費・昼食代等は各自持参して下さい。

★ 行事開始は上新地区社会福祉協議会で加盟しております。

★ 申込は必要ありません。当日上野田小学校伊弉が西谷駅改札口に9時までに集合して下さい。
なお運営費用として参加費@100/1回/大人を集めます。

★ 上記コースは変更する場合があります。毎回 次回の開催コース・集合場所をご案内しています。

★ 雨天中止または次週延期等は当日8:00に決めます。

また在り時期天候等またはメール等で事務連絡します。その他開催は下記へお問い合わせ下さい。

■ 連絡先：上新地区社会福祉協議会「じょうしん健康ウォーキング」

代表：上野 好 (045-349-7835/090-7188-1867)

リーダー：中野 隆 (045-442-5337/090-1048-8492)

協力：藤生喜光・服部文雄・森田さかえ・川崎康正・岡田隆生

竹内孝美・小林マスイ・大塚美子・上田文子

後援：戸崎日春・那珂野田

上新地区社会福祉協議会/身近な地域元気づくり・ほっとなまちづくり委員会主催

新たなじみき増城の為に! 「じょうしん健康ウォーキング」20161218

平成28年度 ウォーキング予定コース

毎月「第一土曜日」開催とし、集合場所は上小正門前が相鉄線西谷駅改札口です。
参加者は毎回集合場所を確認してご参加下さい。都合によりコースを変更することがあります。

2016-7年

雨天中止(次週延期等)は当日8:00に決定します。

月日/曜日	集合場所周圍	コース案内
4月2日 第一土曜日	上香田学校 9:00	砦公園散策コース 開花予想をみて日にちを決定します。 笹山～中央駅～あざみ野～用賀駅→砦公園散策(お弁当持参) 現地解散
5月7日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	東京散策(砦公園散策)コース(中野)が担当 西谷駅～横浜駅～東日本橋 ⇒葉研掘・両国・亀戸天神・押上(お伊弉)前⇒現地解散
6月4日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	アサヒビール・あじ丸祭りコース 西谷駅～新松田駅～ アサヒビール工場見学～開成町あじ丸祭り 現地解散(代案八景園がサ)
7月2日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	大山 散策コース 西谷→海老名→伊勢原→大山がぶら ⇒ 大山散策(がぶら)～現地解散
8月6日 第一土曜日	養護センター 9:00	研修会 仮案「おとろえは足から」& 体力測定 & 全体会議 予定講師:看護師 木村榮子氏
9月3日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	三浦 小網代 散策コース 西谷～横浜～三崎口～引橋 ⇒ 小網代散策 ⇒ 現地解散
10月1日 第一土曜日	上香田学校 9:00	陣か下溪谷散策コース及び 総会 次年度へ決定 上小 ⇒ 陣か下溪谷散策 ⇒ 川島地区(総会)⇒現地散会
10月15日 第三土曜日	上香田学校 8:00	仮決定:東遊の橋合 平成28年開ほどが区民まつり「ウォーキング」参加 上小⇒梅の木交差点⇒環2下⇒和田町⇒銀杏坂⇒保土ヶ谷公園⇒まつり参加
11月5日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	東京散策コース(中野)が担当 西谷駅～横浜駅～原宿 ⇒表参道・明治神宮・新宿御苑・外苑・青山・表参道 ⇒ 現地解散
11月23日 勤労感謝	上香田学校 9:00	十周年記念行事 上新地区探索ウォーキング
12月3日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	MM21・野毛(動物園)散策コース 西谷駅～峰小～桜木町⇒MM21・野毛(動物園)散策⇒現地解散
1月7日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	瀬谷 七福神コース 西谷駅～瀬谷→瀬谷七福神めぐり⇒現地解散
2月4日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	東京散策(国会・千鳥ヶ淵・北の丸公園・東京駅)コース(中野)が担当 西谷～羊麩門→国会→千鳥ヶ淵→北の丸公園→東京駅⇒現地解散
3月4日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	観音崎公園 散策コース 西谷～横浜～浦田～観音崎 ⇒ 観音崎公園散策 ⇒ 現地解散

★持ち物(参考):帽子・サンバイザー、タオル、(手拭タオル)、レジックロ、ティッシュ、眼鏡

補給水、副食(チョコやアメ等)、交際費・昼食代等は各自持参して下さい

★行事保険は上新地区社会福祉協議会で取扱いしております

★申込は必要ありません。当日上香田(上小)正門前が西谷駅改札口に9時までに集合して下さい

なお運営活動費として参加費の100/1回/大人を徴収します

★上記コースは変更する場合があります。毎回 次回の開催コース・集合場所をご案内しています

★雨天中止または次週延期等は当日8:00に決定します

またお時間玉返金等はメール等で事前連絡します。その他開催は下記へお問い合わせ下さい

■ 連絡問い合わせ先: 上新地区社会福祉協議会「じょうしん健康ウォーキング」

代表 : 上田麗子 [045-349-2836/090-7128-1287]

リーダー: 中野 隆 [045-442-8337/090-1048-2493]

マップ: 霧生麗代・阪本文雄・桑城さかえ・岡川悦生

村内幸史・小林マスエ・大塚美子・上田文子

監事: 戸崎日幸・深田隆雄

2-4 平成29年度(2017年度) から 令和2年度(2020年度) までのコース記録/計画

2-4-1 平成29年度(2017年度)

上菅田地区社会福祉協議会/(新)上新地区社会福祉協議会 主催		
上菅田町健康ウォーキング/新井町健康ウォーキング共催		
顔なじみを地域の方に! 「じょうしん健康ウォーキング」20170528b		
平成29年度 ウォーキング予定コース		
毎月「第一土曜日」開催とし、集合場所は上小正門前か相鉄線西谷駅改札口です。		
参加者は毎回集合場所を確認してご参加下さい。都合によりコースを変更することがあります。		
2017-8年 H29/4-30/3 少雨決行、雨天中止・次週延期等は当日8:00に決定します。		
月日/曜日	集合場所時間	コース案内
4月1→8日 第一土曜日	上菅田小学校 9:00	恩田川花見 コース 開花予想をみて一週間延期しました。 笹山～鴨居駅再集合～成瀬→恩田川散策花見→総合体育館→現地解散
5月6日 第一土曜日	上菅田小学校 9:00	里山ガーデン散策コース 上小→ブラシア→里山ガーデン→現地解散
6月3日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	八景島あじさい散策 コース 西谷駅～横浜駅～金沢文庫駅→八景島あじさい散策 現地解散
7月1日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	キリンビール工場見学 コース (旧東海道周辺散策) 西谷～横浜→東神奈川→新子安～生麦→ キリンビール工場見学 →現地解散
8月12日 第二土曜日	愛護センター 9:00	研修会 & 体力測定 & 全体会議
9月2日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	松野川緑道 散策 コース 西谷～横浜～日吉→松野川緑道散策 → 現地解散
10月7日 第一土曜日	上菅田小学校 9:00	上菅田町内散策 コース 及び 総会(次年度)→決定) 上小→上菅田 町内散策(途中笹山山頂アツオマ見学)→上菅田アブザ(総会)→現地散会
10月14日 第三土曜日	上菅田小学校 8:00	決定:実施の場合 平成28年度ほどがや区民まつり「ウォーキング」参加 上小→梅の木交差点→環2下→和田町→銀杏坂→保土ヶ谷公園→まつり参加
11月4日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	西国駅周辺散策 コース (赤穂浪士跡散策) 西谷駅～横浜駅～西国駅→赤穂浪士跡散策→江戸東京博物館→国技館→現地解散
12月2日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	箱根旧東海道散策 コース (ゆっくり組:元箱根散策) 西谷駅～横浜駅～箱根湯本～箱根開所→旧東海道→峠の茶屋→現地解散
1月6日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	金沢 七福神 コース 西谷駅～横浜～金沢文庫駅→金沢七福神めぐり→金沢富岡→現地解散
2月3日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	三殿台御蔵散策コース 西谷～横浜～鶴田駅→三殿台御蔵散策→弘明寺駅→現地解散
3月3日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	曾我梅林 散策 コース 西谷～横浜～国府津～下曾我→曾我梅林散策→現地解散

★ 持ち物(ご参考): 保険証・身分証明書・敬老パス・SUICA・交通費・昼食代・帽子・サンバイザー、タオル(手袋、巾着袋)、ティッシュ、雨具、補給水、副食(チョコやアメ等)、等は各自持参。

★ ボランティア行事保険はじょうしん健康ウォーキングで加盟しております。

★ 申込は必要ありません。当日上菅田小学校正門前か西谷駅改札口に9時までに集合して下さい。
なお運営活動費として参加費@100/1回/大人を集めます。

★ 上記コースは変更する場合があります。毎回 次回の詳細コース・集合場所をご案内しています。

★ 雨天中止または次週延期等は当日8:00に決定します。
また花時期天候調整等はメール等で事前連絡します。その他詳細は下記へお問い合わせ下さい。

■ 連絡問い合わせ先: 「じょうしん健康ウォーキング」

代表 : 上田重好 (045-349-7835/090-7188-1867)

新井町 代表: 蒲生善光 (045-383-3827)

スタッフ: 蒲生善光・小林梓子・桑田さかえ・宇田川庄五・中沢清・
竹内春美・小林マズエ・大越栄子・田中幸恵・矢部純子・宇田川美智子・上田文子

監事 : 郷地雪信・戸崎日春・蒲生善光 (15名)

7 上菅田地区社会福祉協議会 / (新) 上新地区社会福祉協議会 主催

上菅田町健康ウォーキング / 新井町健康ウォーキング共催

顔なじみを地域の力に! 「じょうしん健康ウォーキング」20180207d

平成30年度 2018年度 ウォーキング予定コース

毎月「第一土曜日」開催とし、集合場所は上小正門前か相鉄線西谷駅改札口です。

参加者は毎回集合場所を確認してご参加下さい。都合によりコース・日を変更することがあります。

2018-9年 H30/4-31/3

少雨決行、雨天中止・次週延期等は当日8:00に決定します。

月日/曜日	集合場所時間	コース案内
4月7日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	海軍道路花見 コース 開花予想をみて一週間前後するかもしれません。 西谷～瀬谷→海軍道路散策花見→現地解散
5月5日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	大磯吉田邸(大磯)・大磯城山公園散策コース 西谷～横浜～大磯→吉田邸/城山→現地解散
6月2日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	小田原城散策(あじさい・花菖蒲) コース 西谷駅～海老名～小田原→小田原城散策→ 現地解散
7月7日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	ギリビール工場見学 コース 西谷～横浜～鶴見→池上本門特散策→生麦→ギリビール工場見学 →現地解散
8月4日 第一土曜日	薬膳センター 9:00	研修会 & 体力測定 & 全体会議
9月1日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	柴又散策(寅さん灰切の湯) 散策 コース 西谷～横浜～柴又→帝釈天寅さん会館散策→柴又→現地解散
10月6日 第一土曜日	上菅田小学校 9:00	新井町内散策 コース 及び 総会(次年度)→決定 上小→新井町内散策→上菅田アザ(総会)→現地散会
10月20日 第三土曜日	上菅田小学校 8:00	仮定:実施の場合 平成30年度ほどが区民まつり「ウォーキング」参加 上小→梅の木交差点→環2下→和田町→银杏坂→保土ヶ谷公園→まつり参加
11月3日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	鎌倉ハム工場見学 コース 西谷駅～横浜～大船→鎌倉ハム工場見学→大船→現地解散
12月1日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	建長寺紅葉鎌倉アルプス天園散策 コース 西谷駅～横浜駅～北鎌倉→ 建長寺→半僧坊→鎌倉アルプス→天園→瑞泉寺→鎌倉→現地解散
1月5日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	横浜七福神 コース 西谷駅～横浜～横浜七福神めぐり(新羽～高田→ 日吉→綱島～菊名→妙蓮寺) →現地解散
2月2日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	江の島散策 コース 西谷～湘南台～片瀬江の島→江の島散策→江の島→現地解散
3月2日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	大倉山梅林・他 散策 コース 上小～横浜～大倉山→大倉山梅林散策→三ツ池公園→鶴見→現地解散

★ 持ち物(ご参考): 保険証(身分証明書)敬老パス/SUICA/濱ともカード・交通費・昼食代・帽子・サンバイザー

ほどウォーク黄タグ・タオル、手袋、巾着、雨具、補給水、副食(肉・ア)等は各自持参。

★ ボランティア行事保険はじょうしん健康ウォーキングで加盟しております。

★ 申込は必要ありません。当日上菅田小学校正門前もしくは西谷駅改札口に9時までに集合して下さい。

なお運営活動費として参加費@100/1回/大人を集めます。

★ 上記コースは変更する場合があります。毎回 次回の詳細コース・集合場所をご案内しています。

★ 雨天中止または次週延期等は当日8:00に決定します。

また花時期天候調整等はメール等で事前連絡します。その他詳細は下記へお問い合わせ下さい。

■ 連絡先:「じょうしん健康ウォーキング」

代表 : 上田重好 (045-349-7835/090-7188-1867)

新井町 代表: 蒲生善光 (045-383-3827)

スタッフ: 蒲生善光・小林邦子・桑田さかえ・服部政雄

竹内春美・小林マズエ・大越栄子・田中幸恵・矢部純子・上田文子

監事 : 郷地雪信・戸崎日春・蒲生善光 (13名)

上菅田地区社会福祉協議会/(新)上新地区社会福祉協議会 主催

上菅田町健康ウォーキング/新井町健康ウォーキング共催

顔なじみを地域の力に! 「じょうしん健康ウォーキング」20190609 完ab.

平成31年度 2019年度 ウォーキング予定コース

毎月「第一土曜日」開催とし、集合場所は上小正門前か相鉄西谷駅改札口です。

参加者は毎回集合場所を確認してご参加下さい。都合によりコース・日を変更することがあります。

2018-9年 H30/4-H31/3

少雨決行、雨天中止・次週延期等は当日8:00に決定します。

月日/曜日	集合場所時間	コース案内
4月6日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	三浦桜針塚山公園花見コース 開花予想をみて一週間前後するかもしれません。 西谷～横浜～桜針塚駅→塚山公園散策花見→現地解散
5月4日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	井の頭公園散策コース 西谷～湘南台～下北沢～井の頭公園駅→井の頭公園散策→現地解散
6月1日 第一土曜日	上菅田小学校 9:00	帷子川親水緑道(おが乳業バラ園散策) コース 上小→下白根→親水公園→鶴ヶ峰→おが乳業→現地解散 5週
6月22日	特別企画	御岳山登山 笹山(おが)→鴨井駅→御岳駅→御岳登山 →鴨井
7月6日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	鎌倉あじさい散策コース 西谷～横浜～北鎌倉⇒:アジサイ「寺明月院」 散策(健脚組:北鎌倉～大仏ヶ崎)コース⇒「長谷寺」散策 ⇒ 現地解散
8月3日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	キリンビール工場見学コース 5週 西谷～横浜～鶴見→池上本門寺散策→生麦→キリンビール工場見学 →現地解散
9月7日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	東京都庭園美術館/自然教育園散策コース 西谷～横浜～中目黒→庭園美術館/自然教育園散策 →現地解散
10月5日 第一土曜日	上菅田小学校 9:00	陣が下溪谷散策 コース 総会 上小→まことスタア→環2→陣が下溪谷散策→川島地域アプラ→現地解散
10月19日 第三土曜日	上菅田小学校 8:00出発	平成31年度ほどがや区民まつり「ウォーキング」 会場不良により中止 上小→梅の木交差点→環2下→和田町→银杏坂→保土ヶ谷公園→まつり参加
11月2日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	浜離宮・築地・豊洲 散策コース 西谷駅～横浜～新橋→浜離宮・築地・豊洲 散策→現地解散 5週
12月7日 第一土曜日	上菅田小学校 8:00	高尾山散策 コース 笹山～鴨居駅～八王子～高尾山→高尾山散策→高尾山→現地解散
1月4日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	品川荏原七福神めぐり コース 西谷駅～横浜～大井→荏原七福神めぐり→西小山→現地解散
2月1日 第一土曜日	上菅田小学校 8:00	根岸森松園(観梅)散策 コース 上小→池ノ谷戸→羽沢新駅→国大→三ツ沢公園(市民病院)→現地解散 5週
3月7日 第一土曜日	相鉄西谷駅 8:00	金沢動物公園・野島 散策 コース 新型コロナ対策の為中止 西谷駅～横浜～金沢文庫→金沢動物公園散策→野島→現地解散

★ 持ち物(ご参考)保険証/身分証明書/敬老パス/SUICA/濱ともカード/交通費/昼食代/帽子/サンバイザー

ほどウォーク黄タグ・名札・タオル、手袋、巾着、フタ、雨具、補給水、副食(缶・ア)等は各自持参。

★ ボランティア行事保険はじょうしん健康ウォーキングで加盟しております。

★ 申込は必要有りません。当日上菅田小学校正門前もしくは西谷駅改札口に9時までに集合して下さい。

なお運営活動費として参加費@100/1回/大人を集めます。

★ 上記コースは変更する場合があります。毎回 次回の詳細コース・集合場所をご確認ください。

★ 雨天中止または次週延期等は当日8:00に決定します。

また花時期/天候調整等はメール等で事前連絡します。その他詳細は下記へお問い合わせ下さい。

■ 連絡先/合わせ先:「じょうしん健康ウォーキング」

代表 : 上田重好 (045-349-7835/090-7188-1867)

新井町 代表: 蒲生善光 (045-383-3827)

スタッフ: 小林邦子・桑田さかえ・服部文雄・竹内春美・小林マスエ・大越栄子・田中幸恵

矢部純子・上田文子 監事: 戸崎日春・蒲生善光 (12名)

2-4-4 令和二年度(2020年度) 予定コース

上菅田地区社会福祉協議会/（新）上新地区社会福祉協議会 主催

上菅田町健康ウォーキング/新井町健康ウォーキング共催

顔なびみを地域の方に! 「じょうしん健康ウォーキング」 20191020a

令和二年度 2020年度 ウォーキング予定コース

毎月「第一土曜日」開催とし、集合場所は上小正門前か相鉄西谷駅改札口です。

参加者は毎回集合場所を確認してご参加下さい。都合によりコース・日を変更することがあります。

2020-21年 R1/4-R2/3

少雨決行、雨天中止、次週延期等は当日8:00に決定します。

月日/曜日	集合場所時間	コース案内
4月4日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	相模川芝桜ライン散策コース 開花予想をみて一週前後するかもしれません。 西谷～海老名～相武台下駅→相模川芝桜ライン散策→現地解散
5月2日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	昭和記念公園散策(ゆかた)コース 西谷～立川→昭和記念公園散策→現地解散 5週
6月6日 第一土曜日	上菅田小学校 9:00	深大寺散策コース 西谷～調布→深大寺散策→現地解散
7月4日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	キンピール工場見学コース 西谷～横浜～鶴見→生妻事件参考館→ピル工場見学→現地解散
オリンピック: 7/24～パラオリンピック8/25～9/6		
8月1日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	浦賀散策コース 西谷～横浜～浦賀→浦賀散策→現地解散 5週
8月22日	相鉄西谷駅 未定	特別企画 三島スカイライン散策 西谷～横浜～三島～三島カブト→三島スカイライン散策
9月5日 第一土曜日	上小 9:00	こどもの国散策コース 寺下橋～中山(稲荷通り)～鶴居～中山～こどもの国→こどもの国散策
10月3日 第一土曜日	上菅田小学校 9:00	四季の森(里山)散策コース 総会 上小→四季の森(里山)散策→上菅田地域クラブ→現地解散 5週
10月17日 第三土曜日	上菅田小学校 8:00出発	仮決定: 実施の場合 令和二年度ほどが区民まつり「ウォーキング」参加 上小→梅の木交差点→環2下→和田町→銀杏坂→保土ヶ谷公園→まつり参加
11月7日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	池上本門寺・洗足池 散策コース 西谷駅～横浜～蒲田→池上本門寺・洗足池 散策→現地解散
12月5日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	帷子川分水路見学コース 総会 or 町内散策 上小→帷子川分水路見学 & 町内散策→現地解散
1月7日 第一木曜日	相鉄西谷駅 9:00	鶴見七福神めぐり コース 西谷駅～横浜～鶴見→鶴見七福神めぐり→現地解散 5週
2月6日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	三鷹天文台見学コース 西谷～横浜～調布→三鷹天文台見学→現地解散
3月6日 第一土曜日	相鉄西谷駅 9:00	秦野戸川公園観梅散策 コース 西谷～海老名～渋沢→秦野戸川公園(観梅)散策→現地解散

★ 持ち物(ご参考) 保険証・身分証明書・敬老パス/SUICA・現金・交通費・昼食代・帽子・サンバイザー・ほどウォーク黄タグ・名札・タオル・手袋・巾着・フック・雨具・補給水・副食(缶・瓶等)等は各自持参。

★ ボランティア行事保険はじょうしん健康ウォーキングで加盟しております。

★ 申込は必要ありません。当日上菅田小学校正門前もしくは西谷駅改札口に9時までに集合して下さい。なお運営活動費として参加費@100/1回/大人を集めます。

★ 上記コースは変更する場合があります。毎回 次回の詳細コース・集合場所をご確認ください。

★ 雨天中止または次週延期等は当日8:00に決定します。

また花時期/天候/観望等はメール等で事前連絡します。その他詳細は下記へお問い合わせ下さい。

■ 連絡問い合わせ先: 「じょうしん健康ウォーキング」 上菅田社協ホームページも参照ください。

代表: 上田亜好 (045-349-7835/090-7188-1867)

新井町代表: 藤生善光 (045-383-3827) 「かみすげた」 HP⇒

スタッフ: 小林邦子・森田さかえ・竹内裕美・小林マスエ・大越栄子・田中幸恵・

矢野純子・上田文子 監事: 戸崎日春・藤生善光 (11名)



3. じょうしん健康ウォーキング 実施主要目 計画／報告書

3-1 例：2016年4月2日砧公園 花見コース 計画

2016年4月2日 土曜日
 主催：上新地区社会福祉協議会／身近な地域元気づくり・ほっとなまちづくり委員会。
顔なじみを地域の力に! じょうしん健康ウォーキング 20160330SU調整

健康ウォーキング：砧公園花見コース 計画書
 砧公園：〒157-0075 東京都世田谷区砧公園・大蔵一丁目

本日の行程 9:00 上小集合 ⇒ 笹山団地中央バス停 弁当持参
 笹山団地中央バス停9:23市バス124便4m220/9:55センター南駅10:00(07)地下ブルー14.63m082
 /10:07(14)東武東上線あざみ野駅10:18(27)/10:39(42)用賀駅ト

往路：1時間：¥652、19km
 ウ：用賀 ⇒ かるたロード ⇒ 砧公園花見散策 ⇒ 花見昼食
 ウ往復：用賀駅 ⇄ 砧公園 2km 標準時間 2時間

復路
 センター南⇒笹山団地 124便
 センター南駅 6番乗り場
 12:10/50発
 13:30発
 14:10/50発
 15:30発
 16:10/49発
 17:32発
 18:09/51発

緊急連絡先：上田携帯：090-7188-1867
 道に迷う/中途帰宅 有りましたら必ず連絡ください。
 メール：atom55sun@yahoo.co.jp 携帯：u_atomu@docomo.ne.jp

次回の子定

月日曜日	集合場所	コース案内
5/7 第一土曜日	西谷集合 9:00	東京散策(藤花見散策コース (中野リナ子担当) ⇄ 西谷駅～横浜駅～東日本橋 ⇄薬研堀・両国・亀戸天神・押上(カウ)前⇄現地解散
6/4 第一土曜日	西谷集合 9:00	開成あじさい祭り散策/アサヒビール工場見学コース ⇄ 西谷駅～海老名駅～新松田⇄開成あじさい祭り会場⇄アサヒビール工場見学 ゆっくり組 ⇄開成駅～カス⇄開成あじさい祭り会場

2016年4月2日土曜日 主催：上新地区社会福祉協議会/身近な地域元気づくり・ほっとなまちづくり委員会

顔なじみを地域の力に!

きめた
じょうしん健康ウォーキング：砧公園花見コース報告書

砧公園：世田谷区砧公園1-1

20160415SU-1/2

本日の行程 9:00 上小集合 弁当持参

上小→笹山回地中央バス停9:23市バス124便4km@220/9:55センター南10:00(07)地下鉄有田園
都市線14.65km@432/10:07(14)あざみ野駅10:18(27)/10:39(42)用賀駅M

往路：1時間：¥652、19km

ウ：用賀 ⇒ かるたロード ⇒ 砧(きめた)公園花見散策 ⇒ 花見昼食

ウ：用賀駅 ⇄ 砧公園 2km 標準時間1時間

参加者：42名 38家族 男性：14名/女性：28名) 上菅町 23名・新井町 19名

天気：晴れ 気温：13.1 - 7.7℃

満期宣言後の花見でした。お天気も花冷え花曇りでした。前日前々日の暖気で満期宣言後花見翌日から3日間の雨天・寒気で近年になく見ごろの長い桜でした。

まずまずのお天気、花の見事さで、花見宴会に囲まれての久々のお花見でした。

近年 お歳の参加者が多くなり、あまり歩けなくなったことが、一番気がかりですが、月一回のお出掛けで、日ごろのウォーキング、体を動かすきっかけになっていることを期待して、続けています。

ていましたが、まずまずの花見、高所よりの展望も良く、満喫の日でした。健排組? (大

	氏名	住所
1	〇 尾崎 隆夫	上菅・新井
2	〇 中野 日香	上菅・新井
3	〇 中野 勇	上菅・新井
4	〇 中野 清	上菅・新井
5	〇 岡 穂	上菅・新井
6	〇 岡 元秋	上菅・新井
7	〇 岡中 幸三	上菅・新井
8	〇 天部 越子	上菅・新井
9	〇 相佐 子	上菅・新井
10	〇 小川 幸子	上菅・新井
11	〇 小林 イ	上菅・新井
12	〇 〇 〇 〇	上菅・新井
13	〇 〇 〇 〇	上菅・新井
9/10 上菅・新井		
参加者42名(14/28)		
38家族 上菅・新井		
上菅町23名(7/16)		
新井町19名(7/12)		
引当 5名(2/3)		
上菅・新井		
費：1312 292 上菅・新井		

	氏名	住所
14	〇 〇 〇	上菅・新井
15	〇 〇 〇	上菅・新井
16	〇 〇 〇	上菅・新井
17	〇 〇 〇	上菅・新井
18	〇 〇 〇	上菅・新井
19	〇 〇 〇	上菅・新井
20	〇 〇 〇	上菅・新井
21	〇 〇 〇	上菅・新井
22	〇 〇 〇	上菅・新井
23	〇 〇 〇	上菅・新井
24	〇 〇 〇	上菅・新井
25	〇 〇 〇	上菅・新井
26	〇 〇 〇	上菅・新井
27	〇 〇 〇	上菅・新井
28	〇 〇 〇	上菅・新井
29	〇 〇 〇	上菅・新井
30	〇 〇 〇	上菅・新井
31	〇 〇 〇	上菅・新井
32	〇 〇 〇	上菅・新井
33	〇 〇 〇	上菅・新井
34	〇 〇 〇	上菅・新井
35	〇 〇 〇	上菅・新井
36	〇 〇 〇	上菅・新井
37	〇 〇 〇	上菅・新井
38	〇 〇 〇	上菅・新井
39	〇 〇 〇	上菅・新井
40	〇 〇 〇	上菅・新井
41	〇 〇 〇	上菅・新井
42	〇 〇 〇	上菅・新井



「じょうしん健康ウォーキング」
参加費確認票
2016年4月2日分
砧公園花見コース
確認金額：¥4,200 -
内訳：参加人数 42名
2016年4月2日
確認者：
〒〇〇 小林 大越

次回の予定

月日曜日	集合場所	コース案内
5/7 第一土曜日	西谷集合 9:00	東京散策(花見)散策コース (中野リ-ダ-担当) ⇄ 西谷駅~横浜駅~東日本橋 ⇒薬研堀・両国・亀戸天神・押上(カワ)前⇒現地解散
6/4 第一土曜日	西谷集合 9:00	開成あじさい祭り散策/アサヒビール工場見学コース ⇄ 西谷駅~海老名駅~新松田⇒開成あじさい祭り会場⇒アサヒビール工場見学 ゆっくり組 ~開成駅~ハス⇒開成あじさい祭り会場

2016年4月2日土曜日 主催：上新地区社会福祉協議会／身近な地域元気づくり・ほっとなまちづくり委員会

顔なじみを地域の力に！

健康ウオーキング：砧(きぬた)公園花見コース 報告書

20160405SU-2/2



健康ウオーキング：砧(きぬた)公園花見コース

主催：上新地区社会福祉協議会／身近な地域元気づくり・ほっとなまちづくり委員会

顔なじみを地域の力に！

2016年4月2日 土曜日 於 世田谷区砧公園1-1



20200104(品川)荏原七福神めぐり

20201201SU

2020年1月4日 土曜日

主催：上菅田地区社会福祉協議会／(新)上新地区社会福祉協議会 **顔なじみを地域の方に！**
 上菅田健康ウォーキング&新井町健康ウォーキング共催

じょうしん健康ウォーキング：(品川)荏原七福神めぐりコース計画

西谷(トイレ) 9:8/9:21横浜9:29JR京浜東北線/9:53大井

- ①大井蔵王権現神社 ②不動院・東光寺 ③養玉院・如来寺 ④上神明天福神社 ⑤法蓮寺 ⑥麻耶寺
 ⑦小山八幡神社

乗路：東急目黒線 西小山⇒東急東横線⇒横浜

荏原七福神 (約6.5km)

品川区を東西に横断する「荏原七福神」。毎年元旦から7日迄は老若男女、多くの参拝客で賑わいます。



七福神覚え方：

恵比寿／大黒／毘沙門／弁天
 布袋／福祿／寿老人

- 東京・品川 荏原七福神めぐり
 神社／お寺名／七福神／住所
- ①大井蔵王権現神社 権現尊
品川区大井 1-14-3
 - ②不動院・東光寺 毘沙門天
品川区二葉 1-14-16
 - ③養玉院・如来寺 布袋尊 五智如来
品川区西大井 5-22-25
 - ④上神明天福神社 弁天
品川区二葉 4-4-12
 - ⑤法蓮寺 恵比寿
品川区旗の台 3-6-18
 - ⑥麻耶寺 寿老人
品川区荏原 7-6-9
 - ⑦小山八幡神社 大黒天
品川区荏原 7-5-14

2020年1月1日(水・祝)～7日(火)

「もう一つの荏原七福神めぐり」が開催されます。

2015年に誕生した「キャラクター七福神」。元旦より、七つの社寺すべてのキャラクタースタンプを集めた方、先着1000名様に「七福神オリジナルクリアファイル」がプレゼントされます。各社寺ではキャラクター絵馬やシールなどオリジナルグッズも販売予定。

「もう一つの荏原七福神めぐり」スタンプ冊子(無料)は東急線各社寺最寄駅やしがわ観光協会でも配布しています。定番の「荏原七福神めぐり」と合わせて、キャラクタースタンプも集めてみてはいかがでしょうか。

緊急連絡先：上田携帯：090-7188-1867

道に迷う／中途帰宅 有りましたら必ず連絡ください。
 毎回事前開催連絡をします。事後報告書も添付メールします。
 連絡必要な方は下記へ連絡・メールください。

上田 携帯：090-7188-1867 PC: wom55sun@yahoo.co.jp

なお情報は社協HP「かみすげた」に掲載中 確認ください⇒



次回の予定

月日曜日	集合場所	コース案内	
2月1日	西谷	根岸森林公園(銀梅)散策 コース	開花予想をみて一週間前後するかも
第一土曜	集合	西谷～横浜～滝の上⇒根岸森林公園(銀梅)散策⇒現地解散	5週
3月7日	西谷	野島/金沢動物園散策 コース	
第一土曜	9:00	西谷～横浜～新杉田～野島散策～金沢八景⇒金沢動物園⇒現地解散	

20200104ウ品川荏原七福神めぐり 報告

2020年1月4日 土曜日

201200107SU 1/2

主催：上菅田地区社会福祉協議会／(新)上新地区社会福祉協議会 **顔なじみを地域の力に!**
 上菅田健康ウォーキング&新井町健康ウォーキング共催

じょうしん健康ウォーキング：品川荏原七福神めぐり 報告

西谷 9:00 集合

西谷(トイレ) 9: 8 / 9: 21 (3745歩) 横浜 9: 29 JR 京浜東北線(3954歩) / 9: 53 大井

七福神めぐり：①大井蔵王権現神社 ②不動院・東光寺 ③養玉院・如来寺 ④上神明天福神社

⑤法蓮寺 ⑥麻耶寺 ⑦小山八幡神社 荏原七福神(約6.5km)：13000歩

帰路：東急目黒線 西小山 13:20/13:32 武蔵小杉 13:38/13:51(16728歩)横浜 14:00/14:30 旭硝子

参加者：33名/30家族、男子11名・女子22名、晴れ、22.2℃/3.6℃ 17608歩/1日

上菅田町：24名；男子7名、女子17名 新井町：9名；男子4名、女子5名

新年から続く小春日和の一日でした。道のりも今のチームでは6.5kmとウォーキングに最適の距離。33名誰一人抜ける事無く全行程を歩きました。途中遅れるチームもありましたが、参加者全員で朝食抜きて社会を回りました。

参加者100 (品川)荏原七福神めぐりコース 実施日:

№	住所 番地	氏名	自治会名
1	品川 152-6	上田重好	上菅田自治会
2	品川 167	滝本美子	品川自治会
3	品川 207	田中幸子	品川自治会
4	品川 23-2	伊藤(伊藤) 幸子	品川自治会
5	品川 131	伊藤(伊藤) 幸子	品川自治会
6	品川 108-4	小林 幸子	上菅田自治会
7	品川 111-21	坂内 幸子	品川自治会
8	品川 62	坂内 幸子	品川自治会
9	品川 7-22	神谷 幸子	品川自治会
10	品川 129-9	佐々木 幸子	品川自治会
11	品川 72-2	高木 幸子	上菅田自治会
12	品川 1567	木下 幸子	品川自治会
13	品川 187-11	高木 幸子	品川自治会
14	品川 4	木下 幸子	品川自治会
15	品川 166-6	木下 幸子	品川自治会
16	品川 106-26	高木 幸子	品川自治会
17	品川 72	高木 幸子	品川自治会
18	品川 119-8	高木 幸子	品川自治会
19	品川 114-2	高木 幸子	品川自治会
20	品川 109-203	高木 幸子	品川自治会
21	品川 407-72	高木 幸子	品川自治会
22	品川 104-7	高木 幸子	品川自治会
23	品川 277-4	高木 幸子	品川自治会
24	品川 10-6	高木 幸子	品川自治会
25	品川 271-28	高木 幸子	品川自治会
26	品川 108-11	高木 幸子	品川自治会
27	品川 876	高木 幸子	品川自治会
28	品川 165	高木 幸子	品川自治会
29	品川 88-7	高木 幸子	品川自治会
30	品川 88-8	高木 幸子	品川自治会


参加費詳細表
 2020年1月4日分
 * (品川)荏原七福神めぐりコース *
 参加費：¥2,000
 内訳：参加人数 33名
 (保)：(11名 / 22名)
 2020年1月4日
 開催者：上菅田地区社会福祉協議会

参加者100 (品川)荏原七福神めぐりコース 実施日:

№	住所 番地	氏名	自治会名
31	品川 277	高木 幸子	品川自治会
32	品川 87	高木 幸子	品川自治会
33	品川 102	高木 幸子	品川自治会

緊急連絡先：上田携帯：090-7188-1867 道に迷う／中途帰宅 有りましたら必ず連絡ください。毎回事前開催連絡をします。事後報告書も添付メールします。連絡必要な方は下記へ連絡・メールください。

上田 携帯：090-7188-1867
 PC: atom55sun@yahoo.co.jp
 毎回少雨決行です。中止・延期はHP確認がお願い。合わせください。情報は社協HP「かみすげた」に掲載しています。 確認ください



今後の予定：銀梅の時期に合わせて年間予定表の順を換えました。2/1⇒2/8も考えましたが、他行事との重なりで2/1とします。

また二月は 公園行きの best バスを発見 峰小再集合に替え、西谷集合とします。

月日曜日	集合場所	コース案内
2月1日	西谷	根岸森林公園(銀梅)散策 コース 弁当持参
第一土曜	9:00	西谷 9:17/9:2 横浜東口の103系統バス9:45/10:14 滝の上 ⇒ 根岸森林公園(銀梅)散策 ⇒ 現地解散 5週
3月7日	西谷	野島/金沢動物園散策 コース
第一土曜	9:00	西谷~横浜~新杉田~野島散策~金沢八景 ⇒ 金沢動物園 ⇒ 現地解散

20200104ウ品川荏原七福神めぐり 報告

2020年1月4日 土曜日

201200107SU 2/2

主催：上菅田地区社会福祉協議会／(新)上新地区社会福祉協議会 **顔なじみを地域の方に！**
 上菅田健康ウォーキング&新井町健康ウォーキング共催

じょうしん健康ウォーキング：品川荏原七福神めぐり 報告



大井蔵王権現神社 前 ストレッチ



大井蔵王権現神社



伊藤博文公墓所前



大井蔵王権現神社
福祿寿

不動院東光寺
毘沙門天

義玉院如来寺
布袋尊

上神明天祖神社
弁財天(未開帳)白蛇様

法蓮寺
恵比寿

麻耶寺
寿老人

小山八幡神社
大黒天(未開帳)



不動院東光寺



義玉院如来寺



義玉院如来寺 五智如来



上神明天祖神社 蛇窪



上神明天祖神社



小山八幡神社

20200104ウ品川荏原七福神めぐり 報告

2020年1月4日 土曜日

201200107SU 0/3

主催：上菅田地区社会福祉協議会／(新)上新地区社会福祉協議会 顔なじみを地域の力に！
上菅田健康ウォーキング&新井町健康ウォーキング共催

じょうしん健康ウォーキング：品川荏原七福神めぐり 報告



じょうしん健康ウォーキング：品川荏原七福神めぐり

主催：上菅田地区社会福祉協議会／(新)上新地区社会福祉協議会 顔なじみを地域の力に！

上菅田健康ウォーキング&新井町健康ウォーキング共催

於 大井蔵五権現神社

2020/1/4 10:24



じょうしん健康ウォーキング：品川荏原七福神めぐり

主催：上菅田地区社会福祉協議会／(新)上新地区社会福祉協議会 顔なじみを地域の力に！

上菅田健康ウォーキング&新井町健康ウォーキング共催

於 法蓮寺

2020/1/4 12:23

4-2. じょうしん健康ウォーキング 実績表 2/3

主催：上新地区社会福祉協議会／身近な風景元気づくり・ほっとなまちづくり委員会										
新たなじみき地域の方に！ じょうしん健康ウォーキング 実績表										
	㉔ 平成24年度		㉕ 平成25年度		㉖ 平成26年度		㉗ 平成27年度		㉘ 平成28年度	
	H24		H25		H26		H27		H28	
	2012年		2013年		2014年		2015年		2016年	
4月	4/7	48 恩田川花見めぐり	4/6	80 大和泉の森	4/5	72 大岡川花見	4/4	84 国立花見 くになち 郷土文化館	4/2	96 碓公園花見
	58名		26名		41名		33名		41名	
5月	5/5	49 スーパード散策	5/11	81 田原昭和記念公園 散策	5/10	73 戸塚 緑地公園散策	5/9	85 EG インゲアツカガーデン	5/7	97 兩國散策
	29名		31名		30名		34名		46名	
6月	6/2	90 崎原軒 給見川	6/8	62 蒲ノ沢あじさい ロード 上小・川尻駅手 塩・渡川あじさい ロード	6/7	74 三溪園散策	6/6	86 おたけのバラ園 沢水公園・金山味・バ ラ園	6/4	98 アサビール 開成あじさい
	50名		36名		28名		44名		39名	
7月	7/7	51 キリンビール 熱海寺 池畔	7/6	83 キリンビール 工場見学	7/5	75 キリンビール 工場見学	7/4	87 キリンビール 工場見学	7/2	99 大山散策
	44名		47名		27名		28名		31名	
8月	8/4	52 研修会 国大海老原教 授 上小	8/3	64 研修会 木村君護師 愛護せ	8/2	76 研修会 木村君護師 愛護せ	8/1	88 研修会 スタッフ 愛護せ	8/6	100 研修会 大塚君護師 愛護せ
	24名		29名		27名		24名		20名	
8月	9/1	53 上新地区 百穂で・見保・泉神 社・遺徳碑・授産博 覧	9/7	65 町内東側 散策 東武センター 教会	9/6	77 町内西回り 散策せ 教会	9/5	89 江の島 散策	9/3	101 小綱代散策
	11名		21名		26名		40名		35名	
10月	10/6	54 三溪園 権持森林公園 本牧山頂公園	10/5	88 泉の森 坐居東御苑 日比谷公園	10/4	78 町田グリーン園	10/3	90 白根神社 新井白百合会教会	10/8	102 陣ヶ下散策 & 教会
	23名		17名		45名		25名		12名	
11月	11/3	55 おたけ乳業 講和台団地 下白根 沢水公園	11/2	67 鎌倉ハイキング 源氏山・緑鉄い・牧 歌・大仏・	11/1	79 お合場有ITV iTVアプリッジ	11/7	91 等々力保谷 散策	11/5	103 東京散策 (神宮外苑)
	27名		38名		38名		41名		51名	
12月	12/1	56 模範散策 中大市場・日本丸 板木田	12/7	68 高尾山	12/6	80 二俣川散策 登野台公園・湯分大塚市 民の森	12/5	92 川崎民楽園	12/3	104 野毛山散策
	39名		41名		28名		38名		30名	
		H25		H26		H27		H28		H29
	2013年		2014年		2015年		2016年		2017年	
1月	1/9	57 藤沢七福神 湘南台・藤沢 元町・七福神・ 藤沢	1/11	69 鎌倉七福神 めぐり	1/10	81 瀬谷七福神 戸塚七福神	1/9	93 川越七福神 めぐり	1/7	105 瀬谷七福神
	43名		48名		40名		45名		48名	
2月	2/2	58 児童公園・公園 東通和基地 瀬戸ヶ谷公園	2/1	70 大地観梅	2/7	82 上野谷中寺町散 策	2/6	94 城ヶ島散策	2/4	106 千鳥ヶ淵散策
	17名		32名		52名		49名		40名	
3月	3/2	59 大倉山観梅 新橋浜 大塚南公園	3/1	71 三浦海岸 河津桜 三笠公園	3/7	83 三溪園観梅	3/5	95 新松田 河津桜	3/4	107 観音崎散策
	30名		35名		24名		45名		42名	
		平成24年度		平成25年度		平成26年度		平成27年度		平成28年度
年度参加総数	395名		401名		406名		446名		432名	
		2013年		2014年		2015年		2016年		
		10/19	区民祭 ウ参加	10/19	区民祭 ウ参加	10/17	区民祭 ウ参加	10/15	区民祭 ウ参加	
		30名		12名		22名		25名		
								11/23	十周年記念 講演会	
		総数	上野田町 新井町	418名	251名	468名	268名	464名	297名	
					150名		200名		166名	

4-3. じょうしん健康ウォーキング 実績表 3/3

主催：上菅田地区社会福祉協議会／(新)上新地区社会福祉協議会 上菅田町健康ウォーキング／新井町健康ウォーキング 共催										
麗なじみま地域の方に！ じょうしん健康ウォーキング 実績表										
	㊦ 平成29年度		㊦ 平成30年度		㊦ 平成31令和1年度		㊦ 令和2年度		㊦ 令和3年度	
	H29		H30		H31/R1		R2		R3	
	2017年		2018年		2019年		2020年		2021年	
4月	4/8	108 恩田川花見	3/31	121 海軍道路 花見	3/30	134 塚山公園 (安針塚) 花見	4/4	相模川 芝樹ラン散策 マツカド(安針塚)		
	26名		33名		38名		5/2	昭和記念公園 散策		
5月	5/6	109 親水公園 散策	4/14	122 随時企画 八雲殿散策 三原園	5/4	135 井之頭公園 散策				
	24名		29名		34名		5/19 (火)	特別企画 桃ヶ子川分水路見学		
6月	6/3	110 八景島 アジサイ散策	5/5	123 大綱散策 (吉田即 城山公園)	6/1	136 親水公園 品山史跡 めぐり	6/6	塚大寺散策		
	40名		54名		27名					
7月	7/1	111 キリ工場 見学 東海道散策	6/2	124 小田原城 散策	6/22	137 特別企画 御岳山登山	7/4	キリビール 工場見学 (生麦事件 参拝館)		
	26名		50名		17名					
8月	7/29	112 随時企画 大塚山散策	7/7	125 キリビール 工場見学 (総持寺)	7/6	138 鎌倉あじさい めぐり	8/1	蒲賀散策		
	25名		41名		27名					
8月	8/5	113 夏期研修会 要護せ	8/4	126 夏期講習会 要護せ	8/3	139 キリビール 工場見学 (総持寺)	8/22	特別企画 三島スカイライン		
	21名		22名		26名					
10月	9/2	114 日吉 松の川緑道	9/1	127 樂文散策	9/7	140 自然教育園 都公園美術館	9/5	こどもの国散策		
	18名		44名		35名					
11月	10/7	115 上菅田町内 散策&総会 (笹コ)	10/6	128 新井町散策	10/5	141 陣が下戻谷 川島ケア	10/3	四季の森 総会		
	20名		26名		20名					
12月	11/4	116 箱根旧街道散策	11/3	129 鎌倉ハム 工場見学	11/2	142 飯塚宮/聖地/ 聖廟散策	11/7	池上本門寺		
	46名		39名		41名					
	12/2	117 赤穂浪士跡散策	12/1	130 天國散策 (建長寺)	12/7	143 高尾山 散策	12/5	センター散策		R2
1月	41名		35名		19名					
1月	1/6	118 金沢七福神 めぐり	1/5	131 横浜七福神 めぐり	1/4	144 (品川) 住原七福神 めぐり	1/7 (木)	鶴見七福神 めぐり		
	35名		37名		33名					
2月	2/3	119 三股台 道跡散策	2/2	132 江の島散策	2/1	145 根岸森林 公園散策	2/6	三原天文台 見学		
	27名		53名		35名					
3月	3/3	120 曾我梅林 散策	3/2	133 講阿原散策 (親梅)	3/2	金沢動物園 エゾリスで中止	3/6	秦野戸川 公園(親梅)		
	50名		45名		中止					
	平成29	399名	平成30	510名	令和1年	352名	令和2年度		令和3年度	
	2017年		2018年		2019年		2020年		2019年	
年度参加総数	10/17	区民祭 ウ参加	10/20	区民祭 ウ参加	10/19	区民祭 ウ参加	10/17	区民祭 ウ参加		
	18名		42名	荒天の為 中止	30=40名	急降不良 により中止				
総数	上菅田町	391名	271名	552名	411名					
	新井町		120名		141名					

5. 付記

5-1. HP 等で情報公開について：

じょうしん健康ウォーキング 報告書で写真掲載と個人情報の取り扱い

2016年8月6日全体会議時 HP 担当丹野様より提示ありました。

HP 等で情報公開について：

じょうしん健康ウォーキング報告書で写真掲載と個人情報の取扱い

2016/7/1 に開設したかみすげた地区ホームページ(HP)にはじょうしん健康ウォーキング活動情報を会員および地域の方々にお知らせすることと、記録を残すことを目的として、毎月のじょうしん健康ウォーキング計画書と報告書、さらに年間計画を掲載しています。

じょうしん健康ウォーキングから提供される報告書には参加された参加者リストと記念集合写真が含まれていますので、これらを HP に掲載し公開するにあたり、改めて、掲載する写真情報と個人情報・プライバシー情報関し、HP での取扱い方針を明確にし ウォーキング参加会員／参加者のご理解を頂くことにしました。

じょうしん健康ウォーキング報告書の HP 掲載における写真情報と個人情報の取扱い方針

- ① 報告書は参加者の皆さんがオープンな集まりに積極的に参加し、ウォーキングを楽しんだ結果の（記念写真を含む）記録となり、「じょうしん健康ウォーキング」の報告書として纏められていますので、これを HP 上に公開することで生ずる損害とか心配事は考えにくく、プライバシー侵害の要素は極めて少ないと考えます。
- ② 報告書をコピーし HP に掲載した写真の質は鮮明ではないものの、個人を特定できるレベルにはあるので、機会ある毎に、HP 掲載について参加者のご理解が得られるよう、説明するものとします。
- ③ しかし、掲載は個々人の了解が得られることが前提と考えますので、掲載を望まない旨の申し出があれば速やかに当該写真・情報の掲載を止めることにします。

「プライバシー権」侵害とは・・・

プライバシー情報（まだ人々に知られていなく、その公開を欲していない、私生活上の事実）を公開・公表の結果、不快・不安の感覚が生じたとき侵害したとされる

かみすげた地区 HP 委員会 丹野 清武

5-2. ウォーキングについて雑考 上田重好

目的・主旨：

少子高齢化が叫ばれて久しくなります。卑近の国勢調査の確定値によると75歳以上が14歳以下を上回った。(日経10/30夕刊出) このような状況下、**高齢者の健康寿命を伸ばそう**との課題が提起されています。この課題の対処方法に、**運動することと孤独にならない事**と言われます。特に無理をしない運動方法に、**歩くこと・ウォーキング**が注目されています。平成24年度夏期研修会で海老原国大教授は「**歩かなければ歩けなくなる**」と講演頂きました。又2016年09月16日の地域自主活動グループ連絡会に於いては山崎敦理学療法士が**～いつまでも自分の足で歩くための習慣づくり～**が提唱されました。

私達の「**じょうしん健康ウォーキング**」も高齢者の方を中心にその家族・友人で **～顔なじみを地域の力に～** をモットーに地域の仲間づくりと、健康づくりを目指してウォーキングしています。

ウォーキング フォーム：

夏期研修では ウォーキング フォームについても講演頂きました。姿勢を正し、腕を振ってウォーキングしましょう。(右図参照)

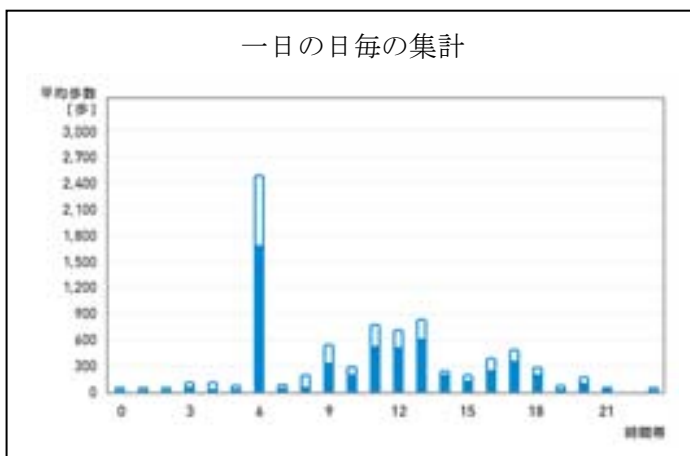
スティックを持って歩く、ノルデックウォーキングが良さそうですが、**じょうしん健康ウォーキング**では毎回コースが異なり、多人数で遠出するため、フォームも/スティックの使用もなかなか実行できません。



万歩計：

横浜市では希望者に万歩計が配布されており、会員の多くが持っています。一日少なくとも**8000歩**と言われていますが、なかなか難しいのが現状です。またこの万歩計はPCでID/パスワードで過去に遡って分析した記録を見ることが出来ます。(お持ちの方は是非見てみてください。高齢者が多く、PCを持っていない方も多く、スマホで見られるとか、記録を打ち出してくれる場所があれば良いのですが。)

ちなみに、私のある月の記録を打ち出して見ました。



私は出来るだけ歩く様に気を付けていますが、歩数は8000歩に届かず、周分析では毎ウォーキング日で2万歩越える土曜日が抜きこんでいる訳では有りませんでした。水曜日は自治会の体操教室に参加しています。また一日の分析を見て驚きました。毎日のラジオ体操の6時台が特別大きな記録を残しています。

よって、毎日の時間を決めた少なくとも一時間の散歩/ウォーキングが有効と思われる。

ウォーキングの会の運営について：

ウォーキングの会を運営していく上で、リーダー(引率者)が一番気に掛けるのは万一事故が起きた時の責任の所在です。しっかりした主催者/主催団体があり、万一の場合の保険が掛けられている事が大切です。(現に保活(横浜市保健活動推進員)で行われるウォーキングは活動保険が掛けられている身内のみのウォーキングが企画/実施されています。)

また経費は 下見のための交通費と、事務費：計画書/実施結果の記録書の紙・印刷費、等です。

一番 時間と費用が掛かるのは、下見費用です。多くの有料のウォーキングの会の参加費がかさむのは大部分が数名によるスタッフの下見/人件費では無いかと考えます。じょうしん健康ウォーキングの場合、毎回担当のリーダー1名で下見をしています。

ルート決定と下見時の注意点：

じょうしん健康ウォーキングの場合、多人数 1 グループで実施しています。当初は 10 - 12 km のコースも有りましたが、昨今は 5 - 6 km のコースとし、月一度のウォーキングで、遠出するコースが多くなりました。

コースは当初は近場が多かったのですが、近年は希望の多い遠出することが多くなりました。

やはり一番の注意点はトイレの有無です。駅・公園・公衆トイレと下見時の所在確認／大きさ確認が重要事項となります。(公共のトイレが各公園には有るとか、もっと多くなると良いのですが。)

また昼食時の食堂の所在と大きさも懸案になります。分散してでも食事出来るか／途中昼食解散するか／食事場所がない場合は弁当持参としたことも有ります。

その他、多人数での移動ですので、乗り物の乗換には、車両のどの個所に乗るか(前/後/中程)、階段の箇所とエレベーターの場所(高齢者が多くなり、階段が無理な方が多くなりましたので)。乗換ごとに人数確認を行う。トイレ休憩等は再集合場所と時間の確認。緊急連絡の代表携帯電話の伝達。(バスツアーと同じですね)

また途中では幟 2 本、手旗 2 本、トランシーバー 3 台、拡声器 1 台で 先導／リーダー／しんがり／統率の 4 名でエスコートしています。(ルート計画をする人間が 1 名ですので、数班に分けるのは困難です。当然列が長くなるのが頭痛の種です。) なお対策として、難所は、健脚組とゆっくり組とに分けるようにもしています。(ゆっくり組は自由行動に成りますが。)

話は前後しますが、開始前の集合場所で参加人数の確認と参加費徴収に会計 2-4 人で行い、その時 ルート案内と連絡先を記した 計画書を各自に手渡しています。またウォーキング開始時には準備体操／ストレッチをするようにしています。

まとめ：

以上、十年間のウォーキングの実施経験をもとに、これから先も会を続けていく上の参考記録を纏めてみました。

じょうしん健康ウォーキングは自治会連合の地区社協が主催で実施していますので、**顔なじみを地域の方に** をモットーに仲間づくりも目指しておりますし、月一度のウォーキングと言うことあり、参加する日のみでなく、これをきっかけに、**毎日 近所を約一時間ウォーキングして一日 8000 歩以上のウォーキング**が(姿勢を正し、正規のウォーキングを)出来れば一番良いのでは考えます。

なお行政機関におかれましては、多くの公園に簡易トイレでも良いので設置して頂ければと思っています。またじょうしん健康ウォーキングでも会を継続していく上で後継スタッフが問題なりつつあります。冒頭で記述しましたように、高齢者対策としてのウォーキングを多くしていくためには、主催運営団体がしっかりしている事が最重要です。ボランティアで運営していく代表者にとって一番重要事項です。先述の通り、横浜市には保健活動推進員の組織が有り、これが主体に成れば、もっと多くのウォーキングの会が出来るのでは思います。このためには、主催の為の保険をどうするか課題が有り、市が全面的にバックアップして頂ければ一番いいのですが。(ちなみにじょうしん健康ウォーキングの場合、十年間、一度の事故も有りませんでした。)

最後に 近くに 鴨居駅沿いの鶴見川 沿線に桜並木が有りますが、これが新横浜から、鴨居その先にと整備がされれば、恩田川や千本桜、海軍道路、大岡川、目黒川のような、近隣随一の花見コースが完成するのですが。是非整備していただければと思います

5-3 じょうしん健康ウォーキング 会則

第1章 総則

(名称及び事務局)

第1条 本会は、「**じょうしん健康ウォーキング**」 と称します。

2. また事務局は代表宅に置く。

(会員)

第2条 本会の会員は、横浜市保土ヶ谷区上菅田町および新井町(以下「**上新**」という。)の区域内に住いする住民とその家族/知人および近隣町内の住民の**自由参加**をもって組織し、単位は個人とする。

(目的)

第3条 本会は、**上菅田地区社会福祉協議会** と **上新地区社会福祉協議会** の **主催**で、**上菅田健康ウォーキング** と **新井町健康ウォーキング**の合同で運営され、各会の目的達成のため、「**顔なじみを地域の力に!**」をモットーに、個人の**健康づくり**を目指し、**地域の会員相互扶助**を図るとともに、**地域社会の助け合いの輪の向上**に努めることを目的とする。

(事業)

第4条 本会は、第3条の目的を達成するため、次の事業を行う。

- (1) 毎月一回の町内および近隣コースのウォーキングを開催する。
原則**第一土曜日 9時に 上菅田小学校 または、相鉄線西谷駅改札口 集合**とする。天候や花の開花時期情報により開催日を変更することがある。
- (2) 年二回程度の役員/スタッフ及び有志による会議を開き、年度毎の予定コースの決定や、決算報告及び会則の確認を行う。
- (3) なお会より、年間の参加者の保険が掛けられる。
- (4) 主催者により毎秋開催される「ほっとな福祉健康まつり」に報告ブースを掲載する。
- (5) その他関連の事業を行う。

第2章 役員

(役員の種類)

第5条 本会に次の役員を置く。

- (1) **顧問** 数名
- (2) **代表** 1名
- (3) **リーダー** 数名
- (4) **サブリーダー** 数名(先導、しんがり、統率等)
- (5) **会計** 数名
- (6) **監事** 2名 以上(2)以降を**スタッフ**と称す。

2 前項の役員は会員会議において選出・確認する。また少人数につき兼任を妨げない。

(役員の仕事)

第6条 **代表**は、会を代表して会務を統括する。必要に応じ会議を招集する。

2. **代表**は、主催者会議に出席し、主催者の意向を確認・取りまとめ本会の指針とし、毎年の年間予定コースを主催者と会員へ伝達 および「社協:じょうしん」への投稿調整等の広報の任に当たる。
また事故のあった場合には 主催者へ連絡し、その対応の任に当たる。
主な役目は、ウォーキング開催日のウォーキングのコース設定、コース案内と 当日の参加者全員を統括する。すなわち、ウォーキングの出発から解散まで、参加スタッフと協力して事故の無いよう、安全と隊列の監視、員数掌握を行う。
3. **リーダー**は、代表を補佐し、代表の事故あるときの職務を代理する。
4. **サブリーダー**は先導・しんがり・統率の任を負い、他のスタッフと協力し、代表・リーダーの指示に従い、ウォーキングが安全で、有意義に終了するよう配慮する。
5. **会計**は、会の会計事務を処理する。
会計事務については **じょうしん健康ウォーキング 会計細則** を別途定める。
6. **監事**は、次の職務を行う。
 - (1) 会の運営方針と会計事務を監査する。
 - (2) 運営方法や会計事務について意見があるときには、代表に報告すること。事項によっては主催者へ報告する。また、これを報告する必要があると認められるときは、会議の招集を請求する。
 - (3) 年度末の決算書の監査を行う。また必要に応じ、中間の会計監査を行うことが出来る。

(役員任期)

第7条 役員任期は1年とする。(ただし、再任を妨げない。)

2 補欠により選出された役員は、前任者の残任期間とする。

第3章 会議

(会議の種別)

第8条 会議は、総会と臨時会議、および監査会議とする。

2. 総会・臨時会議は役員と任意の参加者により開かれる。

3. 総会は、毎年10月のウォーキング開催日開催し、活動方針に対する意見・希望コースを聴取する。

4. 監査は、毎年3月第二土曜日(原則)に開催する。

5. 臨時会議は、代表が必要と認めるとき、会員から会議の目的たる事項を示して請求があったときに招集することができる。

(会議の招集)

第9条 会議は、代表が招集する。

2. 会議を招集するときは、役員・会員に対し、会議の目的及びその内容並びに日時及び場所を示して通知する。

(会議の審議)

第10条 会議は、代表が議長となり、次に掲げる事項を審議し、議決する。

(1) 事業計画、事業報告に関する事項、コース決定等

(2) 予算、決算に関する事項

(3) 役員を選任及び解任に関する事項

(4) 会則等の改正に関する事項

(5) その他の重要事項

(会議の定足数)

第11条 会議は、任意参加とする。

(会議の議決)

第12条 会議の議事は、出席した会員の総意をもって民主的に決定する。

(会議の議事録)

第13条 会議の議事については、次の事項を記載した議事録を作成しなければならない。

(1) 日時及び場所

(2) 出席者名

(3) 開催目的、審議事項及び議決事項

(4) 議事の経過の概要及びその結果

(5) 議事記録者名

第4章 会計

(経費)

第17条 会の経費は、主催者活動助成金、参加費、他協会の助成金及びその他の収入をもってこれにあてる。

2. 経費の収支は会の通帳を以て記録される。

(会費)

第18条 会員は、自由参加とし、会を維持するため 参加した場合に当日参加費を徴収する。

(事業年度及び会計年度)

第19条 会の事業年度及び会計年度は、毎年4月1日に始まり、翌年3月31日に終わる。

(会計報告)

第21条 収支計算書と財産目録を作成し、これを年1回年度末に報告して確認される。

付 則

1. 当「じょうしん健康ウォーキング」は平成18年(2006年)11月23日の「地域歴史探訪」を契機に翌年平成19年(2007年)2月じょうしん健康ウォーキングとしてスタートした。
2. 2016年春に決定した 上新社会福祉協議会が上菅田社会福祉協議会と上新社会福祉協議会に分かれた点をふまえ関連部分の改正を行った。(2016年11月23日改正:3条・8条の一部・17条の一部)
3. 2020年3月現状に合わせ 役員役割・会の運営について改良した。(2020年3月20日改正:8条・20条)
4. この会則は、令和二年(2020年)4月1日から施行する。

6. 編集後記

十周年記念事業を提起したのは一年半も前の事でした。予算取りと企画を立てること、資料集めで、あっと言う間に時間が経ちました。最終的には2006年11月23日に举行されました
～歴史探訪～ みんなで歩こう上菅田！ を記念しての、十年目の2016年11月23日の記念講演会で十年間の歩みを纏めるこの十周年記念誌の発行することができました。十周年記念誌は初期の記録を収集し、散逸する前にまとめておきたいとの思いもありました。

(ア) 手がけるのが遅かった？ 初版は予定通り11/23に発行することし、未発見の資料等も合わせ、後日資料として完成させ、加筆の上、年度内に最終版を発行する予定です。

文中で記しました様にお気づきの資料等ありましたらご一報ください。

連絡先：上田携帯：090-7188-1867

(イ) なお思いもかけず、多くの関係機関、関係者から寄稿頂き大変感謝すると共に、どうか記録として完成することが出来ましたことを、心から御礼申し上げます。

(ウ) また纏めるに当たり上菅田地区社会福祉協議会 HP 委員の丹野様には細かくご指導いただき感謝の念で一杯です。作文が苦手であった私が、記録を残したいと一念で纏めました、技術屋の私ですので纏め方もあまりよくはありませんし、予算の関係で縮小印刷し過ぎは重々承知しています。今後立派に再編集する資料にはなるのではと自負しております。

(エ) また文中に記しましたように初回の（ウォーキング記録回数には含まず）

「～歴史探訪～！ みんなで歩こう上菅田！」の参加総勢218名の成果をもとに、区の推薦でモデル地区に指定され“身近な地域元気づくり・ほっとなまちづくり委員会”が結成され

上新地区社会福祉協議会／身近な地域元気づくり・ほっとなまちづくり委員会の主催の

“じょうしん健康ウォーキング”が開始され、継続して来たことを知り、

“じょうしん健康ウォーキング”がこれからも引き続き新たな一歩を刻むことを願っていると同時に、私自身も出来る丈尽力していきたいものと考えています。

最後にこの十年間“じょうしん健康ウォーキング”に何らかの形で携わり、ご支援いただいた方々には文中に詳細に記載させて頂きました。改めて心より感謝いたします。

平成28年(2016年)11月23日

じょうしん健康ウォーキング(十周年記念誌編集委員会)一同

じょうしん健康ウォーキング 代表 上田重好

編集後記追記：

2016年11月23日のじょうしん健康ウォーキング十周年記念講演時に発行した

“じょうしん健康ウォーキング 十周年記念誌”を印刷物での発行を模索してきましたが、資金不足と能力不足で発行が延び延びとなっております。

資金の方は保土ヶ谷ふれあい助成金のご支援を得、

また2016年から2020年の記録や上新地区の史跡記録を追加して、ようやく発行の運びとなりました。

本紙は“じょうしん健康ウォーキング”の十年余の記録でも有り、またウォーキングの会の運営に苦慮しておられる他の諸兄のウォーキングの会の運営のご参考に成ればと考えております。

最後に主催して頂いております 上新地区／上菅田地区 社会福祉協議会様、
ご支援頂いております 横浜市保土ヶ谷区菅井区長様初め区役所の皆さま、
いつもお世話になっております 横浜市保土ヶ谷社会福祉協議会様、
に 心より感謝いたします。

また紙面でご紹介いたしました じょうしん健康ウォーキングのスタッフの皆さん、
これからも じょうしん健康ウォーキング を盛り上げていくよう頑張りましょう。
(記録を纏めてみて 2019年度(2020.2/1)の13年間で145回 を数えました。)

令和二年 2020年3月31日 じょうしん健康ウォーキング 代表 上田重好

“じょうしん健康ウォーキング”の卑近の活動の詳細はHPを見て下さい。

“かみすげたHP”で検索 or QRコード ⇒

“じょうしん健康ウォーキング”で検索 ⇒ “かみすげたHP”

