



埼玉あるけ通信



題字:大野 元裕 埼玉県知事

〒330-0064 さいたま市浦和区岸町1-4-5-102 TEL(048-831-4702) FAX(048-825-4166)

NPO SWA事務所(休日:水・木・土・日曜日、祝日と協会指定日)開所時間:10:00~14:00

発行所 NPO法人埼玉県ウオーキング協会(NPO SWA)発行者 神山 則幸 編集責任者 吉村 照夫

感染症予防対策を忘れずに気持ち良いウオーキングをしよう!

飯能新緑ツーデーマーチで新緑を楽しもう!

5月7日(水) わが町再発見「ナツジャモンジャの木」 12km 主催 SWA 第401回 平日W 認定 232久喜市 240幸手市 100 ^{km} IVV スネールパスポート 受付 9:00~9:15(9:15) グループ歩行 昼食持参 (出発式) クラッセ栗橋(東武・日光線/JR・宇都宮線)栗橋駅東口2分 ゴール 13:30頃 幸手駅東口(東武・日光線) コース スタート~栗橋関所址~ナツジャモンジャの木見学~権現堂3号公園~日光街道~ゴール 参加費 (会員)300円 (会員外)500円 担当 (リーダー)諏訪 本木	6月4日(水) 狭山三十三観音霊場めぐり① 12km 主催 SWA 第402回 平日W 認定 208所沢市 100 ^{km} IVV スネールパスポート ※駅構内WC使用 受付 9:00~9:15(9:15) グループ歩行 昼食持参 (出発式) 西武球場前駅広場(西武・狭山線) ゴール 15:00頃 西所沢駅(西武・池袋線) コース スタート~1番~3番~4番~5番~椿峰中央公園~2番~6番~7番~8番~ゴール 参加費 (会員)300円 (会員外)500円 担当 (リーダー)高野 坂井
--	---

5月11日(日) 第26回彩の国ふれあい年輪ウォーク 神川 12km 主催 SWA 第1080回 月例会 認定 383神川町 100 ^{km} IVV スネールパスポート 受付 9:20~9:40(9:40) グループ歩行 行動食・昼食持参 (出発式) 丹荘駅前(JR・八高線) 集合時間変更注意 ゴール 14:30頃 丹荘駅(JR・八高線) コース スタート~ふれあいセンター~金讃大師~金讃神社~学童駐車場~ゴール 参加費 (会員)300円 (会員外)500円 担当 (リーダー)宇治田 吉村 杉村	6月11日(水) みさと公園のハナショウブ 15km 主催 SWA 第403回 平日W 認定 237三郷市 100 ^{km} IVV スネールパスポート 受付 9:00~9:15(9:15) グループ歩行 昼食持参 (出発式) 江戸川河川敷(JR・武蔵野線)三郷駅南口5分 ゴール 15:00頃 松戸駅(JR・常磐線) コース スタート~サンケイスポーツセンター~みさと公園~ゴール 参加費 (会員)300円 (会員外)500円 担当 (リーダー)細矢 宇治田 佐々木
---	---

5月24日(土)・25日(日) 第23回飯能新緑ツーデーマーチ コース別受付・スタート・認定・受付場所等	6月15日(日) クリーンウォーク白岡市 12km 主催 SWA 第1082回 月例会 認定 246白岡市 100 ^{km} IVV スネールパスポート ※コース上WC少ない 受付 9:00~9:15(9:15) グループ歩行 昼食持参 (出発式) ふれあいの森公園(JR・宇都宮線)白岡駅東口13分 ゴール 13:30頃 ふれあいの森公園 コース スタート~高岩公園~下野田の一里塚~総合運動公園~ゴール 参加費 (会員)300円 (会員外)500円 担当 (リーダー)本木 塩沢 吉村
--	--

<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">日</th> <th rowspan="2">ルート</th> <th rowspan="2">コース名</th> <th rowspan="2">受付</th> <th rowspan="2">スタート</th> <th colspan="3">認定</th> <th rowspan="2">ゴール</th> </tr> <tr> <th>彩の国</th> <th>距離</th> <th>SANUL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="5">24日(土)</td> <td rowspan="5">精明・宮沢・加治・高麗郷・吾野ルート</td> <td>① 30^{km} 吾野・高麗郷</td> <td>吾野駅</td> <td>7:00~</td> <td>7:30~</td> <td>8:30</td> <td>209飯能市</td> <td>32km</td> <td>○</td> <td rowspan="5">12:00~ 15:30 中央会場</td> </tr> <tr> <td>② 20^{km} 高麗郷</td> <td>中央会場</td> <td>8:00~</td> <td>8:30~</td> <td>9:00</td> <td>242日高市</td> <td>21km</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>③ 15^{km} 加治</td> <td></td> <td>8:30~</td> <td>9:00~</td> <td>9:30</td> <td>209飯能市</td> <td>18km</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>④ 10^{km} 精明・宮沢</td> <td></td> <td>9:00~</td> <td>9:30~</td> <td>10:30</td> <td></td> <td>13km</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>⑤ 5^{km} 精明</td> <td></td> <td>10:00~</td> <td>10:30~</td> <td>11:00</td> <td></td> <td>6km</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td rowspan="5">25日(日)</td> <td rowspan="5">天覧山・多峯主山・吾妻峽・南高麗・名栗ルート</td> <td>⑥ 30^{km} 名栗</td> <td>名栗会場</td> <td>7:00~</td> <td>7:30~</td> <td>8:30</td> <td>209飯能市</td> <td>33km</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>⑦ 20^{km} 多峯主山・南高麗</td> <td>中央会場</td> <td>8:00~</td> <td>8:30~</td> <td>9:00</td> <td>21km</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>⑧ 15^{km} 吾妻峽</td> <td></td> <td>8:30~</td> <td>9:00~</td> <td>9:30</td> <td>17km</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>⑨ 10^{km} 多峯主山</td> <td></td> <td>9:00~</td> <td>9:30~</td> <td>10:30</td> <td>11km</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>⑩ 5^{km} 天覧山</td> <td></td> <td>10:00~</td> <td>10:30~</td> <td>11:00</td> <td>8km</td> <td>○</td> </tr> </tbody> </table>	日	ルート	コース名	受付	スタート	認定			ゴール	彩の国	距離	SANUL	24日(土)	精明・宮沢・加治・高麗郷・吾野ルート	① 30 ^{km} 吾野・高麗郷	吾野駅	7:00~	7:30~	8:30	209飯能市	32km	○	12:00~ 15:30 中央会場	② 20 ^{km} 高麗郷	中央会場	8:00~	8:30~	9:00	242日高市	21km	○	③ 15 ^{km} 加治		8:30~	9:00~	9:30	209飯能市	18km	○	④ 10 ^{km} 精明・宮沢		9:00~	9:30~	10:30		13km	○	⑤ 5 ^{km} 精明		10:00~	10:30~	11:00		6km	○	25日(日)	天覧山・多峯主山・吾妻峽・南高麗・名栗ルート	⑥ 30 ^{km} 名栗	名栗会場	7:00~	7:30~	8:30	209飯能市	33km	○	⑦ 20 ^{km} 多峯主山・南高麗	中央会場	8:00~	8:30~	9:00	21km	○	⑧ 15 ^{km} 吾妻峽		8:30~	9:00~	9:30	17km	○	⑨ 10 ^{km} 多峯主山		9:00~	9:30~	10:30	11km	○	⑩ 5 ^{km} 天覧山		10:00~	10:30~	11:00	8km	○	6月29日(日) 埼玉・群馬・栃木 三県境を訪ねる 11km 主催 SWA 第1083回 月例会 認定 210加須市 100 ^{km} IVV スネールパスポート 受付 9:00~9:15(9:15) グループ歩行 昼食持参 (出発式) 駅西口ロータリー-東側広場(東武・日光線)板倉東洋大前駅西口 ゴール 13:30頃 新古河駅西口広場(東武・日光線) コース スタート~わたらせ自然館~史跡保存ゾーン~谷中湖内中島~三県境~出流神社~ゴール 参加費 (会員)300円 (会員外)500円 担当 (リーダー)餘多分 諏訪
日						ルート	コース名	受付		スタート	認定				ゴール																																																																															
	彩の国	距離	SANUL																																																																																											
24日(土)	精明・宮沢・加治・高麗郷・吾野ルート	① 30 ^{km} 吾野・高麗郷	吾野駅	7:00~	7:30~	8:30	209飯能市	32km	○	12:00~ 15:30 中央会場																																																																																				
		② 20 ^{km} 高麗郷	中央会場	8:00~	8:30~	9:00	242日高市	21km	○																																																																																					
		③ 15 ^{km} 加治		8:30~	9:00~	9:30	209飯能市	18km	○																																																																																					
		④ 10 ^{km} 精明・宮沢		9:00~	9:30~	10:30		13km	○																																																																																					
		⑤ 5 ^{km} 精明		10:00~	10:30~	11:00		6km	○																																																																																					
25日(日)	天覧山・多峯主山・吾妻峽・南高麗・名栗ルート	⑥ 30 ^{km} 名栗	名栗会場	7:00~	7:30~	8:30	209飯能市	33km	○																																																																																					
		⑦ 20 ^{km} 多峯主山・南高麗	中央会場	8:00~	8:30~	9:00	21km	○																																																																																						
		⑧ 15 ^{km} 吾妻峽		8:30~	9:00~	9:30	17km	○																																																																																						
		⑨ 10 ^{km} 多峯主山		9:00~	9:30~	10:30	11km	○																																																																																						
		⑩ 5 ^{km} 天覧山		10:00~	10:30~	11:00	8km	○																																																																																						

★ 中央会場: 飯能市役所(JR八高線・西武池袋線)東飯能駅東口5分
 ★ 吾野駅:(西武池袋線): 吾野・高麗郷の受付は吾野駅前となります。
 ★ 名栗会場: バス乗り場(東飯能駅東口3分)⇒(バス:500円)⇒名栗会場
 <<バス運行時間 6:00~7:30>>名栗の受付は名栗湖(有間ダム)となります。

100^{km}表彰①
 100^{km}表彰 該当者には月例会・平日Wにて距離バッジをお渡しします。

2025年3月 100^{km}表彰 該当者

距離	市町村名	会員番号	氏名	累計(番目)
500Km	東京都	SWA02216	中西 昭文	1239
1000Km	朝霞市	SWA02199	佐藤 弘安	1066
2000Km	三郷市	SWA02148	安田 久子	835
4000Km	川口市	SWA01874	太田 榮	528

100^{km}表彰②
 6,000^{km}以上達成者 第21回総会(2026年度)表彰対象者です。

2025年3月 100^{km}表彰 達成者

距離	市区町村名	会員番号	氏名	累計(番目)
8000Km	久喜市	SWA01528	石川 キワ子	226
9000Km	戸田市	SWA00808	三森 かおる	177
9000Km	大宮区	SWA01641	宇治田 仁子	178
9000Km	川口市	SWA01851	秋森 新一	179
10000Km	坂戸市	SWA01766	田中 健一	129

5月5日(月・祝) 与野バラ祭り 12km		5月18日(日) ポピー畑を歩く 13km	
主催	さいたま市与野歩こう会 例会 SWA指定例会	主催	鴻巣市ウォーキングクラブ 例会 SWA指定例会
認定	彩の国102北区 105中央区 100 ^キ 。IVV ハラード	認定	彩の国217鴻巣市 100 ^キ 。IVV
受付	8:30~9:00(9:10) グループ歩行 昼食持参	受付	8:30~8:50(8:55) 団体歩行 昼食持参
(出発式)	うねうね公園(JR・高崎線)宮原駅西口9分	(出発式)	鴻巣宿おとしり公園(JR・高崎線)鴻巣駅東口5分
ゴール	14:00頃 与野公園(JR・埼京線)与野本町駅西口10分	ゴール	13:00頃 吹上駅前(JR・高崎線)
コース	スタート~三橋総合公園~青葉園~鴨川みずべの里~ゴール	コース	スタート~愛里集~馬室ホビー会場~糠田橋~コスモアリーナホビー会場~ゴール
参加費	(与野会員)無料 (会員外)300円	参加費	(鴻巣会員)無料 (会員外)300円
連絡先	さいたま市与野歩こう会 090-4747-7047 細矢	連絡先	鴻巣市ウォーキングクラブ 090-2335-3119 石川
5月8日・15日・22日(木) 鶴ヶ島イヤーラウンドを歩こう!		5月18日(日) 第14回鶴ヶ島ウォーキングクラブ定期総会ウォーク 11km	
主催	鶴ヶ島ウォーキングクラブ YR	主催	鶴ヶ島ウォーキングクラブ 月例会(290)
認定	IVV	認定	IVV 鶴ヶ島ハスポーツ ※池の台自治会館で第14回総会開催
受付	8:40~8:55(9:00) 自由歩行	受付	9:00~9:15 団体歩行 昼食持参
(出発式)	鶴ヶ島市役所若葉駅前出張所前(東武・東上線)若葉駅東口2分	(出発式)	若葉駅西口広場(東武・東上線)
ゴール	鶴ヶ島市役所若葉駅前出張所前 ※ゴール時間は参加コースで異なる	ゴール	12:00頃 池の台自治会館(東武・東上線)若葉駅西口20分
コース	5/8G:9km I:17km 5/15H:9km J:18km 5/22D:13km K:16km	コース	スタート~ガーデンパーク【鶴ヶ島児童公園】~星和公園~雷電池~ゴール
参加費	全員各コース 200円	参加費	(会員)無料 (会員外)300円
連絡先	鶴ヶ島ウォーキングクラブ 070-4287-2263 三上	連絡先	鶴ヶ島ウォーキングクラブ 070-4287-2263 三上
5月9日(金)【平日ウォーク】元荒川循環センター施設見学 11km		5月18日(日) 皇居を歩く(東御苑~日比谷公園) 7km	
主催	鴻巣市ウォーキングクラブ 例会	主催	川口市歩こう会
認定	IVV 団体歩行 昼食持参	認定	IVV ※大手門で手荷物検査、二重橋前で記念撮影
受付	8:05 桶川駅改札出口集合(JR・高崎線)	受付	9:30~9:50(10:00) 団体歩行 昼食持参
(出発式)	桶川駅東口ことぶき広場(出発式)	(出発式)	駅前広場(JR・京浜東北線)東京駅丸の内中央口
ゴール	14:30頃 桶川駅東口ことぶき広場(JR・高崎線)	ゴール	13:30頃 日比谷公園(JR・京浜東北線)有楽町駅7分
コース	スタート~元荒川循環センター(見学)~わんぱく村公園~稲荷神社~ゴール	コース	スタート~行幸通り~大手門~東御苑~大手門~坂下門~二重橋前~桜田門~ゴール
参加費	(会員)無料 (会員外)300円	参加費	(会員)無料 (会員外)300円
連絡先	鴻巣市ウォーキングクラブ 090-2335-3119 石川	連絡先	川口市歩こう会 080-6810-7330 太田
5月10日(土) 総会ウォーク 10km		5月27日(火) YRコースをあるこうin狭山 SH-1 13km	
主催	坂戸ウォーキングクラブ	主催	狭山あるこう会
認定	IVV 坂戸ハスポーツ ※北坂戸地域交流センターで第16回定期総会を開催	認定	IVV Point Card コパトンALKOOマイレージ
受付	9:00~9:15 団体歩行 昼食持参	受付	9:15~9:30(9:40) 団体歩行 昼食持参
(出発式)	北坂戸駅西口2F広場(東武・東上線)北坂戸駅1分	(出発式)	狭山市産業労働センター(西武・新宿線)狭山市駅西口2分
ゴール	12:45頃 北坂戸地域交流センター(東武・東上線)北坂戸駅15分	ゴール	13:30頃 ASA 飯能中央(西武・池袋線)飯能駅14分
コース	スタート~高麗川コミュニティセンター~入西公園~戸口橋~高麗川右岸側帯~ゴール	コース	スタート~大國神社~諏訪神社~広瀬神社~笹井ダム~御嶽神社~白髭神社~滝不動~ゴール
参加費	(会員)無料 (会員外)300円	参加費	(会員)200円 (会員外)260円<<JWA保険未加入者>>
連絡先	坂戸ウォーキングクラブ 090-8856-4226 加藤	連絡先	狭山あるこう会 04-2957-9424 大澤
5月13日(火) 郷土かるたの地を歩く 8km		5月29日(木) 鶴ヶ島100KMウォーク体験ウォーク② 13km	
主催	狭山あるこう会	主催	鶴ヶ島ウォーキングクラブ 月例会(291)
認定	IVV ハスポーツシール コパトンALKOOマイレージ	認定	IVV 鶴ヶ島ハスポーツ
受付	9:15~9:30(9:40) 団体歩行 行動食(軽食)持参	受付	9:00~9:15 団体歩行 昼食持参
(出発式)	入間川小学校跡地公園(西武・新宿線)狭山市駅西口3分	(出発式)	川越駅東口緑地公園(東武・東上線)川越駅東口2分
ゴール	13:00頃 狭山市駅西口広場(西武・新宿線)狭山市駅3分	ゴール	13:30頃 笠幡駅(JR・川越線)
コース	スタート~徳林寺~影隠し地蔵~今宿遺跡~清水宗徳の墓~広瀬神社~ゴール	コース	スタート~3番町信号~国道16号~大袋新田信号~八瀬大橋~霞ヶ関公民館~ゴール
参加費	(会員)無料 (会員外)300円	参加費	(会員)無料 (会員外)300円
連絡先	狭山あるこう会 04-2957-9424 大澤	連絡先	鶴ヶ島ウォーキングクラブ 070-4287-2263 三上
5月17日(土) 東上線シリーズ⑩ 志木駅~成増駅 12km		5月31日(土) 女子栄養大学応援ウォーク 12km	
主催	東松山歩こう会 月例会	主催	坂戸ウォーキングクラブ
認定	IVV 距離・回数表彰 ホタンバッヂ	認定	IVV 坂戸ハスポーツ
受付	9:00~9:15(9:15) G歩行 昼食持参	受付	9:00~9:15 団体歩行 軽食持参
(出発式)	マルイファミリー館前ドーム広場(東武・東上線)志木駅東口2分	(出発式)	北坂戸駅西口広場(東武・東上線)北坂戸駅1分
ゴール	14:00頃 成増駅南口(東武・東上線)	ゴール	12:30頃 若葉駅東口(東武・東上線)
コース	スタート~黒目川散策路~青葉台公園~せせらぎ公園~武州白子熊野神社~ゴール	コース	スタート~高麗川右岸~島田橋~運動公園~千代田公園~若葉にぎわい広場~ゴール
参加費	(会員)無料 (会員外)300円	参加費	(会員)無料 (会員外)300円
連絡先	東松山歩こう会 090-5583-8948 服部	連絡先	坂戸ウォーキングクラブ 090-8856-4226 加藤
5月17日(土) 御成道鳩ヶ谷宿から東川口へ 7km		6月22日(日) スリーデーマーチシリーズ③ 明覚~越生 12km	
主催	さいたま市与野歩こう会 例会	主催	東松山歩こう会 月例会 SWA指定例会
認定	IVV ハラード	認定	彩の国 349ときがわ町 327越生町 100 ^キ 。IVV 距離・回数表彰 ホタンバッヂ
受付	8:30~9:00(9:10) 団体歩行	受付	9:00~9:15(9:15) G歩行 健脚向き 昼食持参
(出発式)	鳩ヶ谷駅東口(埼玉高速鉄道)鳩ヶ谷駅1分	(出発式)	明覚駅前広場(JR・八高線)
ゴール	12:30頃 東川口駅前(埼玉高速鉄道)	ゴール	14:00頃 道灌広場(JR・八高線/東武・越生線)越生駅2分
コース	スタート~氷川神社~地蔵院~一里塚ホケッパ〜ゴール	コース	スタート~都幾川直売所~大附道の駅~弘法山観世音~五大尊つつじ公園~ゴール
参加費	(会員)無料 (会員外)300円	参加費	(東松山会員)無料 (会員外)300円
連絡先	さいたま市与野歩こう会 090-6047-4987 平澤	連絡先	東松山歩こう会 090-5583-8948 服部