



埼玉あるけ通信



HPのQRコード

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

感染症・熱中症予防対策を忘れずに気持ち良いウォーキングをしよう!

紫陽花の季節が到来、色とりどりの紫陽花楽しもう!

6月4日(水) 狭山三十三観音霊場めぐり①(1番~8番)12km		7月2日(水) 鉄道シリーズ高崎線⑩ 大宮~さいたま新都心 14km	
主催	SWA 第402回 平日W	主催	SWA 第404回 平日W
認定	208 所沢市 100 ⁺ 。IVV スネールパスポート	認定	103大宮区 101西区 105中央区 100 ⁺ 。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 WC駅構内で	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)	(出発式)	鐘塚公園(ソニックシティビル前)(JR・高崎線)大宮駅西口7分
ゴール	15:00頃 西所沢駅(西武・池袋線)	ゴール	15:00頃 さいたま新都心駅(JR・高崎線)
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	コース	スタート~大宮けんぽランド~荒川総合運動公園~与野公園~ゴール
参加費	(会員)300円 (会員外)500円	参加費	(会員)300円 (会員外)500円
担当	(リーダー)高野 坂井	担当	(リーダー)塩沢 本木
6月11日(水) みさと公園のハナショウブ 15km		7月13日(日) 暑さに負けず健康ウォーク 長瀬 10km	
主催	SWA 第403回 平日W	主催	SWA 第1084回 月例会 埼玉新聞後援
認定	237 三郷市 100 ⁺ 。IVV スネールパスポート	認定	362 皆野町 363 長瀬町 100 ⁺ 。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	受付	9:10~9:25(9:25) グループ歩行 集合時間変更 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	(出発式)	長瀬駅前広場(秩父鉄道)長瀬駅1分
ゴール	15:00頃 松戸駅(JR・常磐線)	ゴール	13:30頃 長瀬駅
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	コース	スタート~宝登山神社~国神社~月の石もみじ公園~長瀬岩畳~ゴール
参加費	(会員)300円 (会員外)500円	参加費	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	担当	(リーダー)井上 加藤
6月15日(日) クリーンウォーク白岡市 12km		8月24日(日)・25日(月) 県外ウォーク 山梨県・長野県 30km	
主催	SWA 第1082回 月例会 埼玉県後援		
認定	246 白岡市 100 ⁺ 。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)	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	主催・共催・区分:SWA 第1086回 大会	
参加費	(会員)300円 (会員外)500円	ご案内:2年ぶりにSWA恒例の県外ウォークを実施します。今回は山梨県と長野県の歩きたくなるみち500選2コースとMCカード2枚入手(予定)。長野県立科町のリゾートホテルに泊まるバスウォークです。	
担当	(リーダー)本木 塩沢 吉村	歩行形態・認定・表彰:グループ歩行 100 ⁺ 。IVV	
6月29日(日) 埼玉・群馬・栃木 三県境を訪ねる 11km		受付(出発式):7:30(8:00) ウェスタ川越(JR・川越線/東武・東上線)川越駅西口5分	
主催	SWA 第1083回 月例会	宿 泊:池の平/白樺高原ホテル	
認定	210 加須市 100 ⁺ 。IVV スネールパスポート	ゴール:25日(月)18:00頃 ウェスタ川越	
受付	9:00~9:15(9:15) グループ歩行 昼食持参	コース:歩きたくなるみち500選2コース	
(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	①信玄棒道から三分一湧水をたどるみち(19-03)	
ゴール	13:30頃 新古河駅西口広場(東武・日光線)	②真田一族のロマンと菅平高原のみち(20-12)	
コース	スタート~わたらせ自然館~谷中湖内中島~三県境~出流神社~ゴール	参加費:26,000円/1人	
参加費	(会員)300円 (会員外)500円	募集人員:80名(先着順) ※SWAの月例会等で申込受付	
担当	(リーダー)餘多分 諏訪	担当:(リーダー)塩沢 秋森 餘多分	

今年も暑い夏がやってきます。
こまめに水分補給 熱中症対策忘れずにウォーキング!

100⁺表彰①

100⁺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4月 100⁺表彰 該当者

距離	市町村名	会員番号	氏名	累計(番目)
200Km	中央区	SWA02251	鈴木 なみ子	1402
600Km	北区	SWA02234	高野 賢一	1186
1000Km	坂戸市	SWA02225	榊原 豊	1067
4000Km	嵐山町	SWA01988	長尾 ヨシ子	529

100⁺表彰②

6,000⁺以上達成者 第21回総会(2026年度)表彰対象者です。

2025年4月 100⁺表彰 達成者

距離	市区町村名	会員番号	氏名	累計(番目)
7000Km	草加市	SWA01031	山木 茂雄	289
7000Km	群馬県	SWA01850	阿部 秀政	290
7000Km	西区	SWA02033	伊藤 光義	291
11000Km	北本市	SWA00520	中島 茂則	95
11000Km	桜区	SWA01400	田中 敏雄	96
11000Km	中央区	SWA01487	阪田 耕一	97
12000Km	加須市	SWA00695	小林 光政	73
13000Km	坂戸市	SWA00381	加藤 展宏	53

6月5日(木) 緑のヘルシーロード① 12km		6月22日(日) スリーデーマージニス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 バラカド	認定	349ときがわ町 327越生町 100 [※] 。IVV 距離・回数
受付	9:00〜9:20(9:30) 団体歩行 集合時間注意 昼食持参	受付	9:00〜9:15(9:15) G歩行 健脚向き 昼食持参
(出発式)	武州荒木駅前(秩父鉄道)	(出発式)	明覚駅前広場(JR・八高線)
ゴール	14:30頃 行田市駅前(秩父鉄道)	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〜利根大堰(利根導水総合事業所見学)〜見沼元込公園〜小見真観寺古墳〜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
6月5日・12日・19日(木) 鶴ヶ島イヤラウンドを歩こう!		6月22日(日) 北鎌倉界隈を訪ねる 6km	
主催	鶴ヶ島ウォーキングクラブ YR	主催	鴻巣市ウォーキングクラブ 例会
認定	IVV 6/19は熱中症対応でショートコースのみ	認定	IVV
受付	8:40〜8:55(9:00) 自由歩行	受付	7:10 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)	鴻巣駅改札前(JR・高崎線)⇒北鎌倉駅西口空き地(出発式)
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	13:40頃 鎌倉駅(JR・横須賀線)
コース	6/5E13km B18km 6/12G9km C17km 6/19D13km	コース	スタート〜東慶寺〜明月院〜長寿寺〜亀ヶ谷坂切り通〜鶴岡八幡宮〜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 明月院拝観料500円
連絡先	鶴ヶ島ウォーキングクラブ 070-4287-2263 三上	連絡先	鴻巣市ウォーキングクラブ 090-2335-3119 石川
6月8日(日) 鶴ヶ島100KMウォーク体験ウォーク③ 14km		6月24日(火) 狭山ウォーキングステーション2万人突破記念W 10km	
主催	鶴ヶ島ウォーキングクラブ 月例会(292)	主催	狭山あるこう会
認定	IVV 鶴ヶ島パスポート	認定	IVV Point Card コパトンALKOOマイレージ 記念バッジ
受付	9:00〜9:15 団体歩行 昼食持参	受付	9:15〜9:30(9:40〜10:00記念式典) 団体歩行 昼食持参
(出発式)	笠幡駅広場(JR・川越線)	(出発式)	狭山市産業労働センター1階(西武・新宿線)狭山市駅西口2分
ゴール	14:00頃 一本松駅広場(東武・越生線)	ゴール	13:30頃 入間川小学校跡地公園(西武・新宿線)狭山市駅2分
コース	スタート〜日高総合運動公園〜鶴ヶ島市立図書館駐車場〜鶴ヶ島市役所〜ゴール	コース	スタート〜入曽多目的広場〜彩の森入間公園〜稲荷山公園駅〜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	鶴ヶ島ウォーキングクラブ 070-4287-2263 三上	連絡先	狭山あるこう会 04-2957-9424 大澤
6月10日(火) 花ウォーク(花菖蒲を求めて) 8km		6月26日(木) 朝霞自衛隊広報センター(りつくんランド)ウォーク 10km	
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(293)
認定	IVV パスポートシール	認定	IVV 鶴ヶ島パスポート
受付	9:15〜9:30(9:40) 団体歩行 昼食はゴール後各自で	受付	9:00〜9:15 団体歩行 昼食持参
(出発式)	所沢駅南口改札脇(西武・新宿線)	(出発式)	広沢公園(東武・東上線)朝霞駅南口6分
ゴール	12:00頃 東村山駅(西武・新宿線)	ゴール	13:00頃 和光市駅(東武・東上線)
コース	スタート〜日月神社〜石六地藏〜梅岩寺〜熊野神社〜北山公園〜正福寺〜ゴール	コース	スタート〜りつくんランド見学(陸上自衛隊広報センター)〜和光樹林公園〜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
6月14日(土) 自然の宝庫 城山の森を歩く 12km		6月28日(土) 日光街道を歩く 13km	
主催	坂戸ウォーキングクラブ	主催	坂戸ウォーキングクラブ
認定	IVV 坂戸パスポート	認定	IVV 坂戸パスポート
受付	9:00〜9:15 団体歩行 軽食持参	受付	9:00〜9:15 団体歩行 軽食持参
(出発式)	武州長瀬駅南口広場(東武・越生線)武州長瀬駅1分	(出発式)	若葉駅西口広場(東武・東上線)
ゴール	13:00頃 川角駅(東武・越生線)	ゴール	12:30頃 坂戸駅南口(東武・東上線)
コース	スタート〜毛呂山総合運動公園〜城山の森〜城山荘〜ゴール	コース	スタート〜鶴ヶ島市立中央図書館〜高萩北公民館〜池尻公園〜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	坂戸ウォーキングクラブ 090-8856-4226 加藤	連絡先	坂戸ウォーキングクラブ 090-8856-4226 加藤
6月15日(日) 彩湖周辺を歩く 7km		7月20日(日) 灼熱盛夏ウォーク 9km	
主催	川口市歩こう会	主催	坂戸ウォーキングクラブ SWA 指定例会
認定	IVV	認定	241鶴ヶ島市 100 [※] 。IVV 坂戸パスポート
受付	9:30〜9:50(10:00) 団体歩行 昼食持参	受付	9:00〜9:15 団体歩行 軽食持参
(出発式)	西浦和駅前(JR・武蔵野線)	(出発式)	若葉駅西口広場(東武・東上線)若葉駅1分
ゴール	13:30頃 北戸田駅(JR・埼京線)	ゴール	13:00頃 若葉駅西口(東武・東上線)
コース	スタート〜荒川彩湖公園(出発式)〜彩湖〜ふれあい広場(解散式)〜ゴール	コース	スタート〜日光杉並木〜池尻池公園〜つるの里のんのん〜白鬚神社〜雷電池〜ゴール
参加費	(会員)無料 (会員外)300円	参加費	(坂戸会員)無料 (会員外)300円
連絡先	川口市歩こう会 080-6810-7330 太田	連絡先	坂戸ウォーキングクラブ 090-8856-4226 加藤
6月21日(土) 高沼用水路① 7km		SWAからのお知らせ「熱中症警戒アラート」対応について ①熱中症特別警戒アラート(黒表示)が発令された場合 例会等は中止する ※該当例会等の前日14時頃に発表される:SWA・HPIに掲載告知 ②熱中症警戒アラート(赤紫)が発令された場合 例会等は実施する ※コース短縮等の安全に配慮したウォーキングを実施(午前中にゴール) ※開催地のアラート発令状況を確認しつつ実施	
主催	さいたま市与野歩こう会 例会		
認定	IVV バラカド		
受付	8:40〜8:55(9:00) 団体歩行 集合時間注意		
(出発式)	けやき広場(JR・京浜東北線)さいたま新都心駅3分		
ゴール	12:00頃 与野本町駅前(JR・埼京線)		
コース	スタート〜北袋北公園〜上木崎交差点〜下落合小学校前〜東光寺前〜ゴール		
参加費	(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		