



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!

夏本番 熱中症警戒アラートに注視しウォーキング!

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		8月3日(日) 荒川大麻生公園を歩く 10km	
主催	SWA 第404回 平日W	主催	SWA 1085回 月例会 集合時間変更
認定	103大宮区 101西区 105中央区 100 ⁺ 。IVV スネールパスポート	認定	202熊谷市 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	受付	9:20~9:40(9:40) グループ歩行 昼食持参(商店なし)
(出発式)	鐘塚公園(リニックシティビル前)(JR・高崎線)大宮駅西口7分	(出発式)	ひろせ野鳥の森入口(秩父鉄道)ひろせ野鳥の森駅10分
ゴール	15:00頃 さいたま新都心駅(JR・高崎線)	ゴール	13:40頃 ひろせ野鳥の森入口
コース	スタート~大宮けんぼランド~荒川総合運動公園~与野公園~ゴール	コース	スタート~森内散策~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)塩沢 本木	担当	(リーダー)本木 吉村 阿部
7月13日(日) 暑さに負けず健康ウォーク 長瀬 10km		「荒川大麻生公園を歩く」の集合時間を変更しています。電車の時間にご注意ください。 ※役員集合時間:9:00 ※参加者集合時間:9:20~9:40 熊谷駅発(影森・三峯方面)ひろせ野鳥の森駅到着時間 熊谷駅発8:34 8:54 9:18 ひろせ野鳥の森駅着8:40 9:00 9:25 寄居駅発(羽生・熊谷方面)ひろせ野鳥の森駅到着時間 寄居駅発7:49 8:17 8:56 ひろせ野鳥の森駅着8:11 8:46 9:20	
主催	SWA 第1084回 月例会 埼玉新聞後援		
認定	362 皆野町 363 長瀬町 100 ⁺ 。IVV スネールパスポート		
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)	長瀬駅駅前広場(秩父鉄道)長瀬駅1分		
ゴール	13:30頃 長瀬駅		
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		
担当	(リーダー)井上 加藤		
「暑さに負けず健康ウォーク長瀬」の集合時間を変更しています。電車の時間にご注意ください。 ※役員集合時間:8:40 ※参加者集合時間:9:10~9:25 熊谷駅発(影森・三峯口方面)長瀬駅到着時間 熊谷駅発7:15 7:52 8:34 長瀬駅着8:06 8:39 9:21 御花畑駅発(羽生・熊谷方面)長瀬駅到着時間 御花畑駅発8:15 8:51(急行) 9:01 長瀬駅着8:37 9:09(急行) 9:21		8月20日(水) 学校にある水族館を見学 12km	
8月24日(日)・25日(月) 県外ウォーク 山梨県・長野県 30km 主催・共催・区分:SWA 第1086回 大会 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。 歩行形態・認定・表彰:グループ歩行 100 ⁺ 。IVV 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 宿泊:池の平/白樺高原ホテル ゴール:25日(月)18:00頃 ウェスタ川越 コース:歩きたくなるみち500選2コース ①信玄棒道から三十分湧水をたどるみち(19-03) ②真田一族のロマンと菅平高原のみち(20-12) 参加費:26,000円/1人 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)塩沢 秋森 餘多分		8月20日(水) 学校にある水族館を見学 12km	
		主 催 SWA 第405回 平日W 認 定 219上尾市 231桶川市 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) 中妻第一公園(JR・高崎線)北上尾駅西口5分 ゴール 14:15頃 桶川駅西口(JR・高崎線) コース スタート~桶川西高校(30分水族館を見学)~道の駅「べにばなの郷おけがわ」~ゴール 参加費 (会員)300円 (会員外)500円 担 当 (リーダー)塩沢 細矢 佐藤	
8月24日(日)・25日(月) 県外ウォーク 山梨県・長野県 30km 主催・共催・区分:SWA 第408回 大会 ご案内:今年度も「平日特別バスウォーク」を実施します。今回は美しい日本の歩きたくなる道500選神奈川(14-04)を基本にしてコースを設定しました。帰りには道の駅【うらり】で買い物時間を設ける予定です。 歩行形態・認定・表彰:グループ歩行 100 ⁺ 。IVV 受付(出発式):7:00(7:30) さいたま新都心けやき広場(JR・京浜東北線) 到着時間:17:30頃 さいたま新都心けやき広場下 コース:美しい日本の歩きたくなる道500選神奈川(14-04)城ヶ島・入り江の道 参加費:6,000円/1人 募集人員:50名(内役員15名)先着順 前売り販売・集金:①7/2(水)平日W「鉄道シリーズ高崎線⑩」 ②7/13(日)月例会「暑さに負けず健康ウォーク長瀬」 ③8/3(日)月例会「荒川大麻生公園を歩く」 ④8/20(水)平日W「学校にある水族館を見学」 担 当:(リーダー)佐々木 高野 宇治田 諏訪		10月8日(水) 平日特別バスウォーク 神奈川 三浦市三浦半島 10km 主催・共催・区分:SWA 第408回 大会 ご案内:今年度も「平日特別バスウォーク」を実施します。今回は美しい日本の歩きたくなる道500選神奈川(14-04)を基本にしてコースを設定しました。帰りには道の駅【うらり】で買い物時間を設ける予定です。 歩行形態・認定・表彰:グループ歩行 100 ⁺ 。IVV 受付(出発式):7:00(7:30) さいたま新都心けやき広場(JR・京浜東北線) 到着時間:17:30頃 さいたま新都心けやき広場下 コース:美しい日本の歩きたくなる道500選神奈川(14-04)城ヶ島・入り江の道 参加費:6,000円/1人 募集人員:50名(内役員15名)先着順 前売り販売・集金:①7/2(水)平日W「鉄道シリーズ高崎線⑩」 ②7/13(日)月例会「暑さに負けず健康ウォーク長瀬」 ③8/3(日)月例会「荒川大麻生公園を歩く」 ④8/20(水)平日W「学校にある水族館を見学」 担 当:(リーダー)佐々木 高野 宇治田 諏訪	
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・HPに掲載告知 ②熱中症警戒アラート(赤表示)が発令された場合 例会等は実施する ※開催地のアラート発令状況を確認しつつ実施 ※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)		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!	

7月3日・10日・17日(木) 鶴ヶ島イヤーラウンドを歩こう！

主 催

認 定

受 付

(出発式)

ゴール

コース

参加費

連絡先

鶴ヶ島ウオーキングクラブ YR

IVV ※7月は熱中症対応でショートコースのみ

8:40～8:55(9:00) 自由歩行

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

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

7/3 F:12km 7/10 G:9km 7/17 H:9km

全員各コース 200円

鶴ヶ島ウオーキングクラブ 070-4287-2263 三上

7月6日(日) 野木のひまわり畑と昔町歩き 9km

主 催

認 定

受 付

(出発式)

ゴール

コース

参加費

連絡先

鴻巣市ウオーキングクラブ 例会

IVV 団体歩行 昼食持参

8:15 鴻巣駅改札前(JR・高崎線) ※大宮駅経由で野木駅へ

野木駅西口広場(出発式)

14:00頃 古河駅(JR・東北本線)

スタート～ツリのアオキ～ひまわり畑～野木神社～野木町レガ窯～雀神社～ゴール

(会員)無料 (会員外)300円

鴻巣市ウオーキングクラブ 090-2335-3119 石川

7月8日(火) 野火止用水・清流ウオーク 10km

主 催

認 定

受 付

(出発式)

ゴール

コース

参加費

連絡先

狭山あるこう会

IVV パスポートシール

9:15～9:30(9:40) 団体歩行 昼食持参

南口公園(JR・武蔵野線)新座駅南口2分

13:30頃 清瀬駅(西武・池袋線)

スタート～野火止用水公園～総合運動公園～史跡公園～ゴール

(会員)無料 (会員外)300円

狭山あるこう会 04-2957-9424 大澤

7月12日(土) 東上線偉人の足跡を訪ねる②木曽義仲誕生の地 10km

主 催

認 定

受 付

(出発式)

ゴール

コース

参加費

連絡先

鶴ヶ島ウオーキングクラブ 月例会(294)

IVV 鶴ヶ島パスポート

9:00～9:15 団体歩行 昼食持参

らんまるパーク(東武・東上線)武蔵嵐山駅西口2分

13:00頃 武蔵嵐山駅西口(東武・東上線)

スタート～嵐山史跡博物館～鎌形八幡神社～班溪寺～嵐山溪谷パーク・ヘキョー場～菅谷神社～ゴール

(会員)無料 (会員外)300円

鶴ヶ島ウオーキングクラブ 070-4287-2263 三上

7月19日(土) 早朝ウオーク 10km

主 催

認 定

受 付

(出発式)

ゴール

コース

参加費

連絡先

東松山歩こう会 月例会(578)

IVV 距離表彰 ホタンバッヂ

7:45～8:00(8:15) 団体歩行 集合時間注意

中通公園(東武・東上線)高坂駅西口7分

11:00頃 高坂駅西口(東武・東上線)

スタート～こども動物自然公園～ちご沢の森～高坂丘陵市民活動センター～はにわの丘～ゴール

(会員)無料 (会員外)300円

東松山歩こう会 090-5583-8948 服部

7月19日(土) 原市沼・上尾運動公園を訪ねる 10/6km

主 催

認 定

受 付

(出発式)

ゴール

コース

参加費

連絡先

さいたま市与野歩こう会 例会

IVV ハラカート

8:00～8:20(8:30) 団体歩行 軽食持参 集合時間注意

沼南駅(埼玉新都市交通ニューシャトル)

【6km】12:00頃 原市駅(埼玉新都市交通ニューシャトル)【10km】13:00頃 上尾駅(JR・高崎線)

スタート～原市沼(ハスの観賞)～伊奈氏屋敷跡～相模寺～(原市駅)～愛宕神社～水川鍛冶社～ゴール

(会員)無料 (会員外)300円

さいたま市与野歩こう会 090-6047-4987 平澤

7月20日(日) 灼熱盛夏ウオーク 9km

主 催

認 定

受 付

(出発式)

ゴール

コース

参加費

連絡先

坂戸ウオーキングクラブ SWA 指定例会

彩の国241鶴ヶ島市 100⁺ IVV 坂戸パスポート

9:00～9:15 団体歩行 軽食持参

若葉駅西口広場(東武・東上線)若葉駅1分

13:00頃 若葉駅西口(東武・東上線)

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

(会員)無料 (会員外)300円

坂戸ウオーキングクラブ 090-8856-4226 加藤

7月20日(日) 谷中霊園を巡る 5km

主 催

認 定

受 付

(出発式)

ゴール

コース

参加費

連絡先

川口市歩こう会

IVV

8:30～8:50(9:00) 団体歩行 WCは駅で 昼食なし

西日暮里公園(JR・京浜東北線)西日暮里駅の横

11:30頃 上野公園(JR・京浜東北線)上野駅

スタート～諏訪神社～谷中霊園～(長谷川一夫他有名人のお墓)～ゴール

(会員)無料 (会員外)300円

川口市歩こう会 080-6810-7330 太田

7月22日(火) イヤーラウンドコースをあるこうin狭山 C 8km

主 催

認 定

受 付

(出発式)

ゴール

コース

参加費

連絡先

狭山あるこう会

IVV Point Card コパトンALKOOマイレージ

9:15～9:30(9:40) 団体歩行

狭山市産業労働センター(西武・新宿線)狭山市駅西口2分

12:00頃 狭山市駅西口市民広場(西武・新宿線)狭山市駅2分

スタート～清水下公園～瑞光寺～奥富公民館～上奥富運動公園～せせらぎ子供公園～ゴール

(会員)200円 (会員外)260円≪JWA保険未加入者≫

狭山あるこう会 04-2957-9424 大澤

7月31日(木) 日高・さるすべり街道を歩く 10km

主 催

認 定

受 付

(出発式)

ゴール

コース

参加費

連絡先

鶴ヶ島ウオーキングクラブ 月例会(295)

IVV 鶴ヶ島パスポート

9:00～9:15 団体歩行 昼食持参

国渭地祇神社【森戸神社】(東武・越生線)西大家駅1分

13:00頃 川角駅(東武・越生線)

スタート～日高市文化体育館・日高アリーナ～響遊王国～高麗川・多和目・多目的広場～ゴール

(会員)無料 (会員外)300円

鶴ヶ島ウオーキングクラブ 070-4287-2263 三上

100⁺表彰

100⁺表彰 該当者には月例会・平日WIにて距離バッジをお渡しします。

2025年5月 100⁺表彰 該当者

距離	市町村名	会員番号	氏 名	累計(番目)
600Km	東京都	SWA02216	中西 昭文	1187
600Km	川口市	SWA02237	成瀬 仁志	1188
2000Km	岩槻区	SWA01838	橋本 尚子	836
3000Km	坂戸市	SWA02077	西中川 光彦	659

6,000⁺以上達成者 第21回総会(2026年度)表彰対象者です。

2025年5月 100⁺表彰 達成者

距離	市区町村名	会員番号	氏 名	累計(番目)
6000Km	春日部市	SWA01389	三ツ木 良夫	363
6000Km	中央区	SWA01999	細矢 芳孝	364
7000Km	緑区	SWA01340	渡辺 貞善	292
10000Km	北本市	SWA00289	庄司 進	130
11000Km	西区	SWA01472	大野 卓	98
11000Km	東松山市	SWA01493	服部 豊治	99
13000Km	蓮田市	SWA00871	岩崎 広守	54

彩の国巡り

2025年5月 彩の国巡り 達成者

巡目	市区町村名	会員番号	氏 名	累計(番目)
1	緑区	SWA01340	渡辺 貞善	375