



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!

残暑から解放 爽やかな秋晴れのもとウォーキング!

10月5日(日) 機関車がある公園ガーデンパーク 11km

主催	SWA 第1089回 例会	※集合地トイレなし駅トイレ利用
認定	241鶴ヶ島市 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)	わかばハンカチノキ公園(東武・東上線)若葉駅西口5分	
ゴール	13:30頃 鶴ヶ島駅(東武・東上線)	
コース	スタート~雷電池児童公園~鶴ヶ島運動公園~ガーデンパーク~ゴール	
参加費	(会員)300円 (会員外)500円	
担当	(リター)中村 坂井 加藤	

10月8日(水) 平日特別バスウォーク 三浦半島 10km

主催	SWA 第408回 大会	
認定	100 ⁺ 。IVV 500選神奈川(14-04)	
受付	7:00(7:30) グループ歩行	昼食持参
(出発式)	さいたま新都心けやき広場(JR・京浜東北線)	
ゴール	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 ※50名先着順	
担当	(リター)佐々木 高野 宇治田 諏訪	

10月15日(水) 「秋の七草」を探して歩こう 11km

主催	SWA 第409回 平日W	
認定	218深谷市 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
(出発式)	下台池公園(JR・高崎線)深谷駅南口3分	
ゴール	13:30頃 深谷駅(JR・高崎線)	
コース	スタート~瑠璃光寺(ハギ)~日本煉瓦資料館~泉光寺(オミナエ)~ゴール	
参加費	(会員)300円 (会員外)500円	
担当	(リター)杉村 細矢 阿部	

10月19日(日) 中川フラワーパークを歩く 11km

主催	SWA 第1090回 月例会	
認定	234八潮市 237三郷市 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)	八潮駅前公園(つくばエクスプレス)八潮駅南口2分	
ゴール	13:30頃 三郷駅南口(JR・武蔵野線)	
コース	スタート~大瀬運動公園~八潮フラワーパーク~インター南中央公園~ゴール	
参加費	(会員)300円 (会員外)500円	
担当	(リター)諏訪 井上	

11月12日(水) 狭山三十三観音霊場巡り② 14km

主催	SWA 第410回 平日W	
認定	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)	熊野公園(西武・新宿線)東村山駅西口20分	
ゴール	15:00頃 武蔵大和駅(西武・多摩湖線)	
コース	スタート~9-10-11-12-13-狭山自然公園~15-17-18-16-14~ゴール	
参加費	(会員)300円 (会員外)500円	
担当	(リター)高野 坂井	

11月16日(日) 野火止用水・平林寺周辺を歩く 10km

主催	SWA 第1092回 月例会	
認定	230新座市 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)	新座駅南口公園(JR・武蔵野線)新座駅南口3分	
ゴール	13:30頃 新座駅(JR・武蔵野線)	
コース	スタート~野火止緑地総合公園~平林寺総門~野火止用水公園~ゴール	
参加費	(会員)300円 (会員外)500円	
担当	(リター)井上 中村	

11月1日(土)・2日(日)・3日(祝) 第48回日本スリーデーマーチ

コース別の認定(距離・彩の国、SAML、500選)

1 日 日 和 紙 の 里 ・ 武 蔵 嵐 山 ル ー ト						
認定 コース	距離	彩 の 国			SA ML	500 選
		市区町村名	市区町村名	市区町村名		
50 ⁺	50	202 熊 谷 市	212 東松山市	218 深 谷 市	全 コ ー ス 認 定	な し
		341 滑 川 町	342 嵐 山 町	343 小 川 町		
40 ⁺	41	212 東松山市	341 滑 川 町	342 嵐 山 町		
		343 小 川 町				
30 ⁺	34	212 東松山市	341 滑 川 町	342 嵐 山 町		
		343 小 川 町				
東秩父	31	212 東松山市	342 嵐 山 町	343 小 川 町		
		369 東秩父村	(東秩父特別コース)			
20 ⁺	21	212 東松山市	341 滑 川 町	342 嵐 山 町		
10 ⁺	10	212 東松山市	341 滑 川 町	342 嵐 山 町		
5 ⁺	6	212 東松山市				

2 日 日 吉 見 百 穴 ・ 森 林 公 園 ル ー ト						
認定 コース	距離	彩の国 市区町村名			SA ML	500 選
50 ⁺ 。	50	202 熊谷市	212 東松山市	341 滑川町	認 全 コ ー ス 定 ス	な し
		346 川島町	347 吉見町			
40 ⁺ 。	40	202 熊谷市	212 東松山市	341 滑川町		
		347 吉見町				
30 ⁺ 。	31	212 東松山市	341 滑川町	347 吉見町		
20 ⁺ 。	23	212 東松山市	341 滑川町			
10 ⁺ 。	13	212 東松山市	341 滑川町			
5 ⁺ 。	7	212 東松山市				

3 日 日 都 幾 川 ・ 千 年 谷 公 園 ル ー ト						
認定 コース	距離	彩の国 市区町村名			SA ML	500 選
50 ⁺ 。	50	212 東松山市	327 越生町	348 鳩山町	認 全 コ ー ス 定 ス	1 1 ・ 0 2
		349 ときがわ町				
40 ⁺ 。	40	212 東松山市	348 鳩山町			
30 ⁺ 。	32	212 東松山市	348 鳩山町			
20 ⁺ 。	21	212 東松山市				
10 ⁺ 。	13	212 東松山市				
5 ⁺ 。	7	212 東松山市				

中央会場: 東松山第一小学校(東武・東上線)東松山駅徒歩10分

11月22日(土)・23日(日) 第12回日高かわせみの里ツデーウォーク

コース別受付・スタート場所、認定等

日	コース名	受付 受付時間	スタート時間	認定			ゴール
				彩の国	距離	SAML	
11月 22日 (土)	① 27 ⁺ 。白銀平と紅葉満喫	武蔵高萩	8:00 ~ 8:15 ~ 8:30	242日高市	27km	○	11:30~ 15:30 巾着田メ イン会場
	② 17 ⁺ 。秋の高麗路と遊歩道		8:30 ~ 8:45 ~ 9:00		17km	○	
	③ 13 ⁺ 。のんびりポッポ道	巾着田 メイン会場	9:30 ~ 9:55 ~ 10:10		13km	○	
	④ 8 ⁺ 。日和田山満喫		10:30 ~ 10:45 ~ 11:00		8km	○	
	⑤ 7 ⁺ 。高麗路の自然ふれあい		10:30 ~ 10:45 ~ 11:00		7km	○	
23日 (日)	⑥ 20 ⁺ 。秋の高麗路と横手溪谷		8:30 ~ 8:45 ~ 9:00	209飯能市 242日高市	20km	○	11:30~ 14:30 巾着田メ イン会場
	⑦ 13 ⁺ 。紅葉と山里堪能	巾着田 メイン会場	9:30 ~ 9:55 ~ 10:10	242日高市	13km	○	
	⑧ 10 ⁺ 。清流と紅葉の横手溪谷		10:30 ~ 10:45 ~ 11:00		10km	○	
	⑨ 6 ⁺ 。清流山里ゆくり		10:30 ~ 10:45 ~ 11:00		6km	○	

巾着田メイン会場: (西武・池袋線)高麗路より徒歩約15分

武蔵高萩会場: (JR・川越線)武蔵高萩駅より徒歩約3分

10月4日(土) 御成道東川口から浦和美園へ 5km		10月26日(日) 鴻巣コスモスフェスティバルを歩く 10km	
主 催	さいたま市与野歩こう会 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	IVV バラカート ※集合地にトイレなし駅のトイレ利用	認 定	217鴻巣市 100 ⁺ 。IVV
受 付	8:30～8:50(9:00) 団体歩行	受 付	8:30～8:45 団体歩行 昼食持参
(出発式)	戸塚西台公園(JR・武蔵野線)東川口駅南口7分	(出発式)	赤見台近隣公園(JR・高崎線)北鴻巣駅東口5分
ゴール	11:00頃 浦和美園駅(埼玉高速鉄道)	ゴール	14:00頃 吹上駅前(JR・高崎線)
コース	スタート～大門宿本陣表門～大門宿脇本陣表門～鶴巻陸橋～ゴール	コース	スタート～日枝神社～小谷城址碑～コスモスアリーナ～パノラマ公園～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	さいたま市与野歩こう会 090-6047-4987 平澤	連絡先	鴻巣市ウォーキングクラブ 090-2335-3119 石川
10月4日(土) さかどよさこいウオーク 9km		10月28日(火) イヤーラウンドコースをあるこうin狭山 SH-2 15km	
主 催	坂戸ウォーキングクラブ 月例会(295)	主 催	狭山あるこう会
認 定	IVV 坂戸パスポート	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 昼食はゴール後各自でお取り下さい	受 付	9:15～9:30(9:40) 団体歩行 昼食持参
(出発式)	国渭地祇神社(くにいちぎじんじや)(東武・越生線)西大家駅2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	11:45頃 北坂戸駅東口(東武・東上線)	ゴール	14:30頃 ASA 飯能中央(西武・池袋線)飯能駅14分
コース	スタート～森戸橋～ヒートマップ～浅羽野活動交流センター～文化会館～ゴール	コース	スタート～影隠地藏～智光山公園～JA直売所～赤城神社～聖望学園～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
10月11日(土) 緑のヘルシーロード② 14km		11月8日(土) 地球一周4万kmウオーク ①15km/②9km	
主 催	さいたま市与野歩こう会 例会	主 催	坂戸ウォーキングクラブ SWA 指定例会
認 定	IVV バラカート	認 定	100キロ IVV 坂戸パスポート ①212東松山市348鳩山町②212東松山市239坂戸市
受 付	8:30～8:50(9:00) 団体歩行 昼食持参	受 付	①9:00～9:15 ②10:00～10:15 ①自由歩行 ②団体歩行
(出発式)	武州荒木駅前(秩父鉄道)	(出発式)	中通り公園(東武・東上線)高坂駅8分
ゴール	14:30頃 埼玉環境科学国際センター(朝日自動車バス停)3分	ゴール	①14:00頃 鳩山中央公民館/バスで坂戸駅 ②13:00頃 北坂戸駅西口
コース	スタート～須戸橋～万蔵橋～ポケットパーク～榎戸橋～ゴール	コース	①S-こども動物園・物見山・鳩山・ユウタウン・G ②S-こども動物園・ちご沢・高坂SA・G
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	さいたま市与野歩こう会 090-4747-7047 細矢	連絡先	坂戸ウォーキングクラブ 090-8856-4226 加藤
10月12日(日) 三富新田を歩く 13km		11月9日(日) 第43回武蔵野ウオーク 13km	
主 催	鶴ヶ島ウォーキングクラブ 月例会(299)	主 催	ふじみ野市上福岡歩こう会 SWA 指定例会
認 定	IVV 鶴ヶ島パスポート表彰、押印	認 定	201川越市 245ふじみ野市 100 ⁺ 。IVV どんぐり坊や
受 付	9:00～9:15 団体歩行 昼食持参	受 付	8:30～8:50(9:00) 団体歩行 昼食持参
(出発式)	なしくぼ公園(東武・東上線)鶴瀬駅西口3分	(出発式)	西中央公園(東武・東上線)上福岡駅西口5分
ゴール	13:30頃 ふじみ野駅(東武・東上線)	ゴール	13:30頃 西中央公園
コース	スタート～藤久保交差点～いも街道～三富新田～多福寺～ゴール	コース	スタート～第2武蔵野ふれあいの森～八坂稲荷神社～八丁の森自然林～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	鶴ヶ島ウォーキングクラブ 070-4287-2263 三上	連絡先	ふじみ野市上福岡歩こう会 090-4747-3663 大野
10月14日(火) 入間川大橋から本富士見橋ウオーク 9km		100 ⁺ 表彰	
主 催	狭山あるこう会	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。	
認 定	IVV パスポートシール コパトンALKOOマイレージ	2025年8月 100 ⁺ 表彰 該当者	
受 付	9:15～9:30(9:40) 団体歩行 軽食持参		
(出発式)	中原公園(西武・新宿線)新狭山駅西口5分		
ゴール	13:00頃 狭山市駅西口広場(西武・新宿線)		
コース	スタート～入間川大橋～城山城跡～柏原公民館～ニコニコテラス～本富士見橋～ゴール		
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		
10月16日(木) 平日W 南浦和水辺公園から別所沼公園を歩く 7km			
主 催	鴻巣市ウォーキングクラブ 例会		
認 定	IVV 昼食持参		
受 付	8:10 鴻巣駅改札前(JR・高崎線) 団体歩行		
(出発式)	水澤公園 ※南浦和駅まで電車移動		
ゴール	13:30頃 中浦和駅(JR・埼京線)		
コース	スタート～六辻水辺公園～花と緑の散歩道～武蔵浦和駅～別所沼公園～ゴール		
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		
10月19日(日) 調布の歴史と武蔵野のみち 8km			
主 催	川口市歩こう会		
認 定	IVV ※トイレは駅で		
受 付	9:30～9:50(10:00) 団体歩行 昼食持参		
(出発式)	飛田給駅前(京王線)飛田給駅		
ゴール	13:30頃 多摩駅(西武・多摩川線)2駅で武蔵境駅乗り換え(中央線)		
コース	スタート～近藤勇生家跡～龍源寺～武蔵野の道～都立野川公園～ゴール		
参加費	(会員)無料 (会員外)300円		
連絡先	川口市歩こう会 080-6810-7330 太田		

2026年度SWA年会費のお支払について
2026年度年会費の受付を10月から開始します。
直接納入を希望される場合には、10/5、10/15、10/19、11/12、11/16の月例会、平日Wの会場で受け付けます。(5日間限定)
払込取扱票に必要な事項を事前にご記入ください。また、お支払の際は、釣銭のないようお願いします。

SWAからのお知らせ
第12回日高かわせみの里ツデーウオークの参加券をSWAの月例会、平日ウオークの会場で販売しています。

鶴ヶ島ウォーキングクラブからのお知らせ
「鶴ヶ島イヤーラウンドを歩こう!」は、10月25日～26日に10OKMウオークを開催するため、10月は実施しませんのでご了承ください。なお、11月からは従来通り実施する予定です。

暦の上では秋、今年はまだまだ暑そうです。SWAの月例会等でウォーキングされる際は、こまめな水分補給等、熱中症対策をお願いします。