



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!

11月の爽やかな秋晴れ ウォーキング楽しもう!

11月1日(土)・2日(日)・3日(祝) 第48回日本スリーデーマーチ

11月22日(土)・23日(日) 第12回日高かわせみの里ソーデーウォーク

コース別の認定(距離・彩の国、SAML、500選)

		1 日 目 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				
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						
5*。	6	212 東松山市						

認定 コース	距離	2 日 目 吉 見 百 穴 ・ 森 林 公 園 ル ー ト			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	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		認 全 コ ー ス 定 ス	な し
10*	13	212 東松山市	341 滑川町			
5*	7	212 東松山市				

認定 コース	距離	3 日 目 都 幾 川 ・ 千 年 谷 公 園 ル ー ト			SA ML	500 選
		市区町村名	市区町村名	市区町村名		
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			認 全 コ ー ス 定 ス	×
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 集合地にトイレ少ない駅前公衆トイレ利用
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)東村山駅東口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番・10番・11番・12番・13番~狭山自然公園~15番・17番・18番・16番・14番~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~総合運動公園~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

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月から開始しています。振込みされる方は、「払込取扱票」に必要事項をご記入の上、お振込みください。振込み期限は12月1日(月)です。

直接納入を希望される場合には、10/19、11/12、11/16の月例会等の会場で受け付けます。「払込取扱票」に事前に必要事項をご記入ください。お支払いいただく際は釣銭のないようお願いいたします。

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	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	O	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	O	
22日	③ 13*。のんびりポッポ道	巾着田	9:30 ~	9:55 ~ 10:10		13km	O	
(土)	④ 8*。日和山満喫	メイン会場	10:30 ~	10:45 ~ 11:00		8km	O	
	⑤ 7*。高麗路の自然ふれあい		10:30 ~	10:45 ~ 11:00		7km	O	
	⑥ 20*。秋の高麗路と機手溪谷		8:30 ~	8:45 ~ 9:00	209飯能市 242日高市	20km	O	11:30~ 14:30 巾着田メ イン会場
23日	⑦ 13*。紅葉と山里堪能	巾着田	9:30 ~	9:55 ~ 10:10	242日高市	13km	O	
(日)	⑧ 10*。清流と紅葉の機手溪谷	メイン会場	10:30 ~	10:45 ~ 11:00		10km	O	
	⑨ 6*。清流山里ゆっくり		10:30 ~	10:45 ~ 11:00		6km	O	

巾着田メイン会場:(西武・池袋線)高麗駅より徒歩約15分 武蔵高萩会場:(JR・川越線)武蔵高萩駅より徒歩約3分

12月3日(水) 武蔵国八十八所霊場巡り⑭ 14km

主 催	SWA 第411回 平日W ※集合地WCなし駅改札口前WC利用
認 定	203 川口市 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)	鳩ヶ谷駅西口駐輪場脇(SR埼玉高速鉄道)鳩ヶ谷駅2a出口1分
ゴール	14:30頃 蕨駅東口(JR・京浜東北線)
コース	スタート~61番・62番・66番・63番・50番~前川第6公園~64番・65番・19番~ゴール
参加費	(会員)300円 (会員外)500円
担 当	(リター)里館 佐々木

12月7日(日) 県内中山道を歩く⑧鴻巣~桶川 12km

主 催	SWA 第1094回 月例会 ※コース上WC少ない
認 定	233北本市 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)	鴻巣宿おおとり公園(JR・高崎線)鴻巣駅東口5分
ゴール	14:00頃 桶川駅(JR・高崎線)
コース	スタート~鴻巣宿駒子公園~東間浅間神社~北本駅~北本宿緑地公園~北本市南部公民館~ゴール
参加費	(会員)300円 (会員外)500円
担 当	(リター)吉村 本木 佐藤

12月14日(日) 忘年チャリティーウォーク 毛呂山 11km

主 催	SWA 第1095回 月例会
認 定	326毛呂山町 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 ※昼食なし(行動食持参)
(出発式)	毛呂山町中央公民館駐車場(東武・越生線)東毛呂駅5分
ゴール	12:30頃 武州長瀬駅(東武・越生線)
コース	スタート~越辺川橋~箕和田湖~めじろ公園~大類グランド~前久保中央公園~ゴール
参加費	(会員)300円 (会員外)500円
担 当	(リター)中村 加藤 杉村

12月17日(水) 鉄道シリーズ高崎線⑦さいたま新都心~浦和 11km

主 催	SWA 第412回 平日W
認 定	105中央区 107浦和区 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
(出発式)	さいたま新都心けやき広場(JR・高崎線)さいたま新都心駅5分
ゴール	13:30頃 浦和駅西口(JR・高崎線)
コース	スタート~与野公園~与野の大カヤ~北浦和公園~別所沼公園~ゴール
参加費	(会員)300円 (会員外)500円
担 当	(リター)塩沢 宇治田

11月6日・20日(木) 鶴ヶ島イヤーラウンドを歩こう!		11月16日(日) 明治神宮～代々木公園 7km	
主 催	鶴ヶ島ウオーキングクラブ YR	主 催	川口市歩こう会
認 定	IVV	認 定	IVV
受 付	8:40～8:55(9:00～) 自由歩行	受 付	9:30～9:50(10:00～) 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)	原宿駅前広場(JR・山手線)原宿駅表参道改札の明治神宮側出口
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	13:00頃 原宿駅(JR・山手線)
コース	11/6 D:13km、11/20 F:12km C:17km	コース	スタート～明治神宮～オリビタ記念青少年総合センター前～代々木公園～中央広場～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	鶴ヶ島ウオーキングクラブ 070-4287-2263 三上	連絡先	川口市歩こう会 080-6810-7330 太田
11月8日(土) 地球一周4万kmウオーク ①15km/②9km		11月24日(月・祝)「鉄道のまち大宮」を歩く 11km	
主 催	坂戸ウオーキングクラブ SWA 指定例会	主 催	さいたま市与野歩こう会 例会
認 定	1000円 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	認 定	IVV バラカード
受 付	①9:00～9:15 ②10:00～10:15 ①自由歩行 ②団体歩行	受 付	8:30～8:50(9:00～) 団体歩行 昼食時間なし必要な方は軽食を
(出発式)	中通り公園(東武・東上線)高坂駅8分	(出発式)	鐘塚公園(JR・京浜東北線)大宮駅西口3分
ゴール	①14:00迄 鳩山中央公民館/バスで坂戸駅北口 ②13:00頃 北坂戸駅西口	ゴール	13:00頃 山丸公園(JR・京浜東北線)大宮駅12分、さいたま新都心駅15分
コース	スタート～こども動物園～①、②でコース異なる～ゴール	コース	スタート～鉄道博物館駅～普門院～けやき広場～ほこすぎ橋～水川神社参道～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	坂戸ウオーキングクラブ 090-8856-4226 加藤	連絡先	さいたま市与野歩こう会 090-4747-7047 細矢
11月9日(日) 第43回 武蔵野ウオーク 13km		11月24日(月・祝) 紅葉狩りウオークin寄居 9km	
主 催	ふじみ野市上福岡歩こう会 SWA 指定例会	主 催	坂戸ウオーキングクラブ 月例会(337)
認 定	201川越市 245ふじみ野市 100 [※] 。IVV どんぐり坊や	認 定	IVV 坂戸パスポート
受 付	8:30～8:50(9:00～) 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)	西中央公園(東武・東上線)上福岡駅西口5分	(出発式)	波久礼駅前駐車場(秩父鉄道)
ゴール	13:30頃 西中央公園(東武・東上線)上福岡駅西口	ゴール	12:30頃 寄居駅南口(東武・東上線)
コース	スタート～第2武蔵野ふれあいの森～地藏尊～八坂稲荷神社～八丁の森自然林～ゴール	コース	スタート～少林寺～善道寺～正龍寺～雀宮公園～図書館通り～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	ふじみ野市上福岡歩こう会 090-4747-3663 大野	連絡先	坂戸ウオーキングクラブ 090-8856-4226 加藤
11月9日(日) 高沼用水路 ② 6km		11月25日(火) イヤーラウンドコースをあるこうin狭山 DS-1 12km	
主 催	さいたま市与野歩こう会 例会	主 催	狭山あるこう会
認 定	IVV バラカード 集合地にトイレなし駅のトイレ利用	認 定	IVV Point Card コバトンALKOOマイルージ
受 付	8:30～8:50(9:00～) 団体歩行	受 付	9:15～9:30(9:40～) 団体歩行 軽食持参
(出発式)	与野本町駅前公園(JR・埼京線)与野本町駅西口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	11:30頃 与野本町駅	ゴール	13:30頃 狭山市駅東口(西武・新宿線)
コース	スタート～どんぐりの森～鈴谷大カヤ～鈴谷東公園～二度栗山弘法尊院～ゴール	コース	スタート～展望台～稲荷山公園～彩の森人間公園～子供公園～七曲井～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	さいたま市与野歩こう会 090-6047-4987 平澤	連絡先	狭山あるこう会 04-2957-9424 大澤
11月11日(火) だんご道ウオーク⑬「智光山公園とだんごを楽しむ」 9km		11月27日(木) 東上線偉人の足跡を訪ねる④松平伊豆守信綱 14km	
主 催	狭山あるこう会	主 催	鶴ヶ島ウオーキングクラブ 月例会(301)
認 定	IVV パスポートシール コバトンALKOOマイルージ	認 定	IVV 鶴ヶ島パスポート回数表彰 平林寺入館料¥500(各自負担)
受 付	9:15～9:30(9:40～) 団体歩行 軽食(行動食)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)狭山駅西口3分	(出発式)	柳瀬川駅東口広場(東武・東上線)
ゴール	13:00頃 サイボクハム(バスで①狭山市駅or②笠幡駅へ)	ゴール	14:30頃 志木駅南口(東武・東上線)
コース	スタート～昭代橋～ニコニコテラス～智光山公園(公園内散策)(昼食・だんご)～ゴール	コース	スタート～平林寺入館～松平伊豆守信綱の墓所～平林寺・近隣の公園～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	鶴ヶ島ウオーキングクラブ 070-4287-2263 三上
11月13日(木) 晩秋の八丁湖と吉見観音巡り 13km		12月11日(木) クリスマスウオーク 12km	
主 催	鶴ヶ島ウオーキングクラブ 月例会(300) 第300回記念ウオーク	主 催	鶴ヶ島ウオーキングクラブ 月例会(302) SWA 指定例会
認 定	IVV 鶴ヶ島パスポート表彰、押印	認 定	241鶴ヶ島市 100 [※] 。IVV 鶴ヶ島パスポート回数表彰
受 付	9:00～9:15 団体歩行 昼食持参	受 付	9:00～9:15 団体歩行 昼食持参
(出発式)	東松山駅東口広場【アパホテル前】(東武・東上線)	(出発式)	若葉駅西口広場(東武・東上線)
ゴール	14:00頃 ウオーキングセンター(東武・東上線)東松山駅東口10分	ゴール	14:00頃 若葉駅西口(東武・東上線)
コース	スタート～上沼公園～吉見百穴～八坂神社～吉見観音～八丁湖公園～ゴール	コース	スタート～農業交流センターつるの里のんのん～池尻池～日光街道桜並木～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	鶴ヶ島ウオーキングクラブ 070-4287-2263 三上	連絡先	鶴ヶ島ウオーキングクラブ 070-4287-2263 三上
11月15日(土) 東上線シリーズ⑫成増～ときわ台 12km		100 [※] 表彰	
主 催	東松山歩こう会 月例会	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。	
認 定	IVV 距離表彰 ホタンバッジ	2025年9月 100 [※] 表彰 該当者	
受 付	9:30～9:45(9:45～) 団体歩行 昼食持参		
(出発式)	西友前広場(東武・東上線)成増駅北口1分		
ゴール	14:30頃 ときわ台駅前(東武・東上線)		
コース	スタート～溜池公園～東京大仏～赤塚植物園～松月院～赤徳公園～ゴール		
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		
11月16日(日) 都立水元公園を訪ねて 12km		6,000 [※] 以上達成者 第21回総会(2026年度)表彰対象者です。	
主 催	鴻巣市ウオーキングクラブ 例会	2025年9月 100 [※] 表彰 達成者	
認 定	IVV		
受 付	7:40 鴻巣駅改札前(JR・高崎線) 団体歩行 昼食持参		
(出発式)	金町駅まで電車移動 未来公園で出発式		
ゴール	14:30頃 金町駅(東京メトロ・千代田線)		
コース	スタート～水元公園～ホフア並木～グリーンプラザ(見学)～マセコアの森～噴水広場～ゴール		
参加費	(会員)無料 (会員外)300円		
連絡先	鴻巣市ウオーキングクラブ 090-2335-3119 石川		

距離	市町村名	会員番号	氏 名	累計(番目)
400Km	中央区	SWA02251	鈴木 なみ子	1281
4000Km	川口市	SWA02164	橋本 明	531

距離	市区町村名	会員番号	氏 名	累計(番目)
6000Km	越谷市	SWA01765	上原 京子	365
10000Km	川越市	SWA01884	加藤 日出男	133