ウォーキング・散策の注意事項

POINT 1 無理・過信は禁物です

- 無理なスケジュールは立てず、時間に余裕のある計画にしましょう。
- 自分の体力に合わせて、休憩ポイントを入れましょう。また、距離は徐々に伸ばしましょう。
- 天候や体調が悪い時は思い切ってあきらめ、別の機会を作りましょう。
- 水分はしっかり補給しましょう。

POINT 2 準備は入念にしましょう

- 服装は軽くて動きやすく、吸汗性・速乾性に優れた素材の服にしましょう。
- 歩きやすく滑らない、履きなれた靴を選びましょう。
- 両手が自由になるよう、リュックサックやウエストバッグを使いましょう。
- 水筒やチョコレート、バンドエイドや虫除け・虫刺されの薬なども用意しましょう。
- 急な天候の変化もあります。雨具を用意しておきましょう。
- 歩く前に準備運動をして、ケガを予防しましょう。

POINT 3 季節によって注意が必要です

夏場

- 熱中症にならないよう、炎天下を避け、帽子をかぶり、水分はこまめに補給しましょう。
- 虫刺されや日焼けを避けるために、通気性の良い長袖・長ズボンを着用しましょう。
- 夕立の際には雷に注意しましょう。
- 夏～秋はハチに注意が必要です。巣には近づかず、黒っぽい服は避けましょう。

冬場

- 保温性の高い服を選び、手袋を着用しましょう。（ポケットに手を入れるのは危険です）
- 冬場は特に準備運動を念入りにして、体をしっかり温めてから歩きましょう。

POINT 4 マナーを守りましょう

- ゴミは必ず持ち帰りましょう。
- 歩きタバコはやめましょう。
- 草花や生き物をとるのは絶対にやめましょう。
- 公衆トイレはきれいに使いましょう。
- 私有地に無断で立ち入らないようにしましょう。
- 写真撮影をする際は、プライバシーに配慮しましょう。
- 団体で歩くときには広がらないようにしましょう。
- 交通ルールを守り、道路の横断には気をつけましょう。
- 施設を見学する際は、その場にあったマナーを守りましょう。

索引（みどころ・コラム・都筑にゆかりのある人物）

名称	コース	ページ
【あ】		
あじさい緑道	K	29
吾妻山公園	A	9
阿弥陀堂の嶋村文耕の墓	H	23
淡島神社	M	33
【い】		
池辺	H	23
池辺杉山神社	L	31
石川作莽		39
稲荷谷	E	17
岩澤正作		38
【う】		
牛久保公園	C	13
【え】		
江川せせらぎ緑道	I・M	25・33
荏田下宿の庚申塔	B	11
荏田南近隣センター商店街	N	35
荏田南町からの眺望	B	11
【お】		
大熊川	M	33
大熊子育て地蔵尊	M	33
大熊杉山神社	M	33
大塚・歳勝土遺跡公園	A	9
大原みねみち公園	N	34
小川金蔵		39
打越	E	17
鬼塚台	L	31
折田不動公園	N	35
折本貝塚	M	33
【か】		
貝の坂	H	23
貝の坂の旧道	I	25
上サ	H	23
勝田杉山神社	J	27
鎌田堂（北面地蔵）	E	17
鴨池公園	N	35
鴨池公園こどもログハウス	N	35
川和	H	23
川和市民の森	G	21
川和車両基地・遊水地	I	25
川和の菊	I	25
川和の宿	F	19
川和の歴史	I	25
川和八幡神社	F	19
川和富士公園	G	21
観音寺（池辺町）	H	23
観音寺（東山田）	E	17
【き】		
城所家	F	19
旧大山街道（矢倉沢往還）	B	11
旧中原街道	J	27
【く】		
くさぶえのみち	C	13
葛ケ谷公園	N	34

名称	コース	ページ
熊井太郎忠基の碑	G	21
熊野社（長福寺境内）	M	33
クリスチャン・グラン		39
グリーンマトリックス	J	27
【け】		
源東院	K	29
源東院貝塚	K	29
【こ】		
古梅地蔵堂	D	15
古民家	J	27
【さ】		
最乗寺	J	27
サイの神様	H	23
佐江戸	H	23
佐江戸杉山神社	I	25
佐江戸の寺子屋	I	25
サカタのタネ	J	27
ささぶねのみち	N	34
佐藤惣之助		39
早苗地蔵	M	33
３代中山恒三郎		39
山王屋の蔵と井戸	G	21
【し】		
JA横浜きた総合センター/メルカートきた	K	29
自然生態園	N	34
芝生	E	17
島村抱月の養父嶋村文耕		38
十二支の石	D	15
壽福寺	J	27
正覚寺	A	9
浄念寺川せせらぎ緑道	L	31
城山	E	17
真照寺	L	31
神無公園	D	15
真福寺	B	11
【す】		
瑞雲寺	F	19
水神様	B	11
すみれが丘公園	C	13
【せ】		
清林寺	D	15
関家住宅	J	27
せきれいのみち	J	27
せせらぎ公園	J	27
【そ】		
造園業の植木	C	13
宗忠寺	L	31
【た】		
大善寺	D	15
筍のモニュメント	C	13
【ち】		
茅ケ崎公園	N	34
茅ヶ崎城址公園	A	9

名称	コース	ページ
茅ケ崎杉山神社	A	9
長王寺	L	31
長泉寺	E	17
長徳寺	C	13
長福寺	M	33
【つ】		
月出松公園	G	21
月出松公園の四神と川和富士公園の生き物のイラスト	G	21
都田公園	G	21
都筑区の農業専用地区	O	37
都筑区の農業・野菜	O	36
都筑区の北部最高地点	C	13
つづき五山	A	9
都筑スポーツセンター	K	29
都筑中央公園	A	9
都筑ふれあいの丘	N	35
都筑民家園	A	9
【て】		
天宗寺	F	19
【と】		
堂ヶ坂の切通し	M	33
堂ヶ坂の用水路	M	33
東漸寺	I	25
道祖神塔	F	19
道中坂	E	17
徳生公園	D	15
殿谷	E	17
土府根薬師堂	I	25
【な】		
中川駅前のガラスドーム	C	13
中川地区の農業	C	13
中川八幡山公園	A	9
中川 花と緑の散歩道	B	11
中山恒三郎家	I	25
長屋門	E	17
菜の花と桜	F	19
【に】		
二注連谷	E	17
【の】		
のちめ不動尊	E	17
信田家	F	19
【は】		
八幡森	L	31
八所谷戸公園と八所神社	H	23
花暦	K	29
早淵川	B	11
早淵川親水広場	A	9
早渕公園	J	27
原谷戸	K	29
【ひ】		
東方	H	23
東方池	L	31
東方池と浄念寺川	L	31

名称	コース	ページ
東方公園	H	23
東方天満宮	K	29
東山田郷土資料館	E	17
百石橋	E	17
【ふ】		
福聚院	H	23
富士谷	E	17
ふじやとのみち	D	15
【へ】		
ベルリンの壁	C	13
【ほ】		
坊方の用水路の切通し	L	31
坊方道	H	23
星谷浅間神社（池辺富士）	H	23
ポトマック河畔の里帰り桜（愛称 シドモア桜）	F	19
【ま】		
前田収治		38
牧野よし		38
牧野よしが開いた英語塾跡	H	23
松野重太郎		38
【み】		
みかん園	C	13
みなきたウォーク	A	9
見花山	H	23
妙蓮寺	G	21
【む】		
昔の尾根みち	D	15
無患子	F	19
虫送り	D	15
無量寺	I	25
【や】		
八坂神社 天王様	F	19
矢先橋	B	11
谷戸坂	L	31
山崎公園	B	11
山田	E	17
山田神社	D	15
山田富士	E	17
山田富士公園	E	17
山田富士公園の「どんど焼き」	E	17
【ゆ】		
ゆうばえのみち	G	21
【よ】		
横浜市歴史博物館	A	9
ヨコハマダケの碑	G	21
【り】		
龍雲寺	K	29
龍福寺	D	15
【れ】		
霊泉の滝	B	11
【ろ】		
老馬鍛冶山不動尊	B	11