

ほゆう

会報 4月号

平成 21 年(2009) 4 月 通算 178 号

北総歩こう会事務局・〒277-0841

柏市あけぼの 2-9-20 B902

TEL : FAX 04-7145-1620

<http://www1.u-netsurf.ne.jp/~K>

HAYASHI/hokusou/hokusoua.html



平成 21 年 3 月 4 日 平日ウオーク

『江戸川霊場巡り③三郷編』を担当して

コースリーダー 和田武年

H20.10.21(火) 9:00 になって家を出発した。今日は来年 3 月 4 日予定の平日ウオークの第 1 回目下見である。地図上で想定したコースを細部に亘って調査する為に自転車で行く事にした。今日は素晴らしい快晴で気持ちの良いサイクリング日和になった。昨日、しっかり地図を用意して行動計画も頭の中で立てておいた。その行動計画では先ず、「三郷駅周辺で昼御飯として適正か？」を判断する事であった。当然雨の場合を想定しての事であるが、駐輪場や地下道・ショッピングセンターなど、また食堂もあって何とかならんと判断した。まず JR 三郷駅から後半のルートを行った。地図上で予想したルートや裏道を走り、車の混雑具合や、歩道の有無そして地図上で見付けておいた公園のトイレの有無など調べた。当然、目玉になる神社仏閣も確認した。ゴール予定の新三郷駅の駅舎は高いところにあり、駅の入口がわからなくて手間取った。この駅から折り返しは正確な距離をポイント毎に記録して JR 三郷駅に戻った。4.6km になった。このコースの出発予定は JR の松戸駅である。午後は三郷駅から逆に走り回って午前と同様に調査をして少し疲労気味で松戸駅に着いた。今度はほぼ内定したコースのとおりになり、正確な距離を記録して、三郷駅に着いた時には夕闇がせまっていた。私の自転車には変速ギヤが着いていないので坂道になると降りて歩く事になる。ましてライトを点けると重くなるので点灯はしないで帰りたいが、安全の為に途中からやむなく発電機を回した。最近の新型車は点灯してもペダルが重くならない機種もあるそうだが、我家の自転車は古いタイプで仕方ない。自宅について距離メーターを見ると 51.2km を走っていた。

コースを決定してから実際に歩いて確認した 3 回目にコース担当者にも同行してもらった。昼食場所にするカスミストアの支配人や立寄るお寺さんにも挨拶した。最後に立寄る萬音寺では奥様が「ご苦労様です。ここの住職は三郷市長をやっております。」と我々 3 人の為にみかんやおせんべいを下さった。さて、本番当日は前日夜間の降雪が影響して、歩くのには支障の無い曇り空であったが、参加者は役員 16 名を含めて 69 名と少なかった。

本来なら出かけるのを躊躇する降雪明けの日に参加された 53 名の方と役員 16 名に感謝である。(コース担当: 石原洋二・清水完浩)

地球一周 4 万キロを目指して

6 番札所 円福寺→



08 年 12 月 31 日認定者 27000km 松山 隆子さん

24000km 柳田 秀雄さん 11000km 加藤譲治さん

4 万キロ達成は近いぞ！秒読みだ！



★ 平日ウオーク 10 回完歩者氏名 3/4(水)の平日ウオークでの 10 回完歩者は 2 名で、昼食会場の三郷駅カスミストア前で表彰されました。松尾弘人さん・平沢信三さん(2 回目)の二人です。



平成 21 年 3 月 22 日 月例会

『富士川を歩く』を担当して

コースリーダー 早川 進



富士川の源流に行く

間公園、新松戸中央公園と川伝いのコースとしましたが、トイレのキャパシティが無いことが気になりました。案の定、根木内のトイレでは列の進行が遅くなり、時間がかかりそうでしたので一部の方に富士川親水広場のトイレに先行していただきました。富士川岸を歩行中水鳥がたくさん居りましたが、先頭が近づくと飛び立ってしまい残念ながら、水面にいるところは先頭の方しか見られませんでした。

天候については雨天の昼食場所を用意できませんでしたので雨を心配していたのですが、雨はそれほどではなく無事に昼食をとることができました。一日中吹いていた強風の中のウォーク、どうもありがとうございました。

(コース担当: 森禎之・高桑三郎)



富士川の河畔に行く→



ふぁみりーウォーク

「ふぁみりーウォーク」の集合時間は毎回 **9:00** です。ゴール解散は **12:00** までを目途にしております。5月の行事から

参加費: 会員 100 円・会員以外 200 円と改正させていただきます。

伏してご了解をお願い申し上げます。

- ☆ 5月9日(土) みさと公園に遊ぶ 約8km (担当: 松山隆子)
集合: JR 常磐線松戸駅西口改札
解散: JR 常磐線金町駅
- ☆ 6月20日(土) 堀切菖蒲園を訪ねて8km (担当: 吉田公康)
集合: JR 綾瀬駅東口2分 東あやせ公園
解散: JR 北千住駅 (ルミネ前)



3/21 徳川慶喜公墓所参拝→

1. やあ！お早よう 明るい挨拶 さわやかに



例会の案内板

☆ 5月平日ウォーク 松戸市の文化財と斜面林を見よう 12km (コースリーダー 森 禎之)

日時/5月20日(水) 9:30 団体歩行 平日パスポート押印あり

集合/JR常磐線松戸駅西口 西口公園

参加費/会員100円・県内歩会々員200円・他県協会々員&一般参加300円

解散/15:00頃 JR常磐線松戸駅東口徒歩4分 松戸中央公園

コース/西口公園出発～鶴森神社～古ヶ崎一里塚～樋ノロ一里塚～矢切の渡し～柳原水閘～矢切庚申塚～矢切神社～柿の木台公園～西部防災センター～戸定館～中央公園解散～松戸駅東口

○ みどころ/市内最古と言われる庚申塔や、市指定の文化財であるレンガ積みの水閘や戸定館、そして珍しい鍍絵を見たり、春風の吹く江戸川土手から斜面林を見ながら歩きます。

★ 5月例会 新緑のつくば研究学園都市を歩く 13km (コースリーダー 神埼 武)

日時/5月23日(土)9:00 団体歩行 集合/TX線つくば駅A2出口1分中央公園

参加費/CWA会員無料・県外歩会員&一般参加300円

解散/14:30頃 集合と同じつくば駅・中央公園

コース・みどころ/つくば市になって20年経過。緑豊かな街の八つの公園を巡り、木々の新緑に感動し、木々の生命を感じるウォーキング。

☆ 6月平日ウォーク 柏と周辺の公園巡り 14km (コースリーダー 吉田公康)

日時/6月3日(水)9:00 団体歩行 集合/JR北小金駅改札2分 鹿島神社

参加費/会員100円・県内歩会々員200円・他県協会々員&一般参加300円

解散/15:00頃 東武野田線逆井駅(逆井第2公園解散)

コース/鹿島神社～東漸寺～根木内歴史公園～香取神社(一里塚あり)～向小金ふるさとの森～酒井根合戦跡～中原ふれあい防災公園～小鳥の森緑地～南部公園(昼食)～観音寺～カタクリ群生地～逆井第2公園(解散)

○みどころ/どの季節に訪れても素晴らしい東漸寺を振り出しに、かつて高城一族が住んでいた根木内歴史公園、アジサイ咲きほこる「ひろいけのみち」、向小金ふるさとの森、南部公園と、緑豊かな公園を巡る。

☆ 6月例会 日暮里・舎人ライナーを歩く 15km (コースリーダー 石原洋二)

日時/6月7日(日) 9:00 団体歩行 集合/JR山手線日暮里駅北口3分:谷中霊園内天王寺公園

参加費/CWA会員無料・県外歩会員&一般参加300円

解散/15:00頃 舎人ライナー線見沼代親水公園駅(日暮里駅に出る)

コース/日暮里駅～杉野中尉受難碑～熊野神社跡～熊野の渡し跡～扇大橋駅～瑞応寺～吉祥寺～田中稻荷神社～冬木別邸跡～大聖寺(関原不動尊)～西新井大師(昼食)～玉ノ井部屋～谷在家駅～舎人公園～見沼代親水公園～見沼代親水公園駅

○ みどころ/昨年開通した日暮里・舎人ライナー線に沿って名所・旧跡を訪ねながら歩きます。熊野前の名前の元となった熊の神社跡・熊野の渡し、千葉氏の紋の有る瑞応寺、徳川幕府から朱印地五石を与えられ葵の紋のついた吉祥寺、江戸深川の豪商冬木屋の別邸跡と屋敷内に勧請した稲荷神社に始まった田中稻荷、関原の地名由来を伝える大聖寺、平安時代空海(弘法大師)が刻んだといわれる十一面観世音菩薩と大師像が安置されている西新井大師、そして舎人公園、見沼代親水公園などを巡ります。途中、大相撲の玉ノ井部屋の前を通りますが、ゴールの見沼代親水公園にも境川部屋があります。

平成 22 年度事業計画策定のため

月例会コース提案のお願い



運営委員長 筒井寿一

会員の皆様、早くも平成 22 年度の事業計画案を策定する時期になりました。計画には会員の皆様の希望や意見を最大限に取り入れたものになりたいと存じます。およそのコースや良い時期また、過去に実施されたコースの中でもう一度歩いてみたいコースなど、メモして役員に渡すか郵送して下さい。採用されますとコース担当リーダーが調査して実行いたします。提案者にはご足労願うことは御座いませので、どうか良いアイデアだけでも提案して頂きたくお願い申し上げます。

平成 21 年度会員アンケート集計結果報告 (1/2)

昨年に引き続きアンケートを実施。総会出席者の約4割、44 名(男性 32 名・女性 11 名・NA1名)の方から回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。以下、その概要を報告させていただきます。

○会員の属性

会員の年齢は、男性 60 歳～83 歳、女性 63 歳～84 歳、平均年齢は、男性 72.0 歳、女性 68.8 歳、全体の平均年齢は、71.3 歳。ウォーキング歴は、5年以上 36 人(81.8%)、3～5年5人(11.4%)、3年以下3人(6.8%)。歩会への所属状況としては、北総歩のみ 32 人(74.4%)、他の会にも入っている 11 人(35.6%)でした。

○歩きのと頻度(複数回答)

健康体力づくり 31 人が一番多く、次に 自然とのふれあい 27 人、仲間作り 9 人、歴史史跡めぐり 8 人。歩きのと頻度としては、毎日歩いているが 13 人、たまには歩く 19 人、会の行事のみという方は 7 人でした。ダイアリーへの記入については、つけている 16 人、つけていない 23 人とつけている人のほうが少なく、地球一周 40000 キロへの挑戦(している 10 人、していない 24 人)でした。

○歩きのと能力

これまでの経験上歩ける距離については、50km6 人、40km11 人、30km12 人、20km14 人、10km1 人と 30km 以上の方が 65.9%だったのに対し、今はこの位が適当と思う距離となると 40km 1 人、30km 6 人、20km24 人、15km3 人、10km7 人と 30km 以上の方は 17.1%となり 20km58.5%、15km 以下 24.4%と歩ける距離が短くなっています。歩く速度については、毎時6km7 人(17.1%)、毎時5km22 人(53.7%)、毎時4km11 人(26.8%)となっています。今回初めて毎時7km という方が 1 人現われました。

○記録への挑戦

所持パスポートについては、JML13 人、AJ7 人、500 選パスポート8人、KKLM などのブロックパスポート 23 人、温泉・さくらなどのリーグパスポート 10 人などの数字(複数回答)でした。そして、規定の回数をこなし、数々の表彰を受けている方もおられました。が、IVVについては 18 人(42.9%)と約半数の方のみというのには驚きでした。昨年と同じことを書きましたが、毎月歩いた後の完歩証と IVV の認定証はどうしているのでしょうか？

○感想

アンケートに協力して下さった方々が昨年とは一致していないのは当然で、細かい数字を気にする必要もないのですが、私たちの仲間は、完全に一つ年齢を重ねたということ、歩ける距離や早さについてもその能力が若干落ちて来ており、歩きのと目的が健康体力づくりというよりは健康体力維持に移行しているということに気付かされました。新しい血の導入を期待するとともに、これからも元気で頑張りましょう。(文責・石原)

.....

【編集後記】昔は桜の花が満開の中での入学式だったのだが、最近卒業式に桜が咲くようになった。これも温暖化の影響か？2月の総会時にお願ひしたアンケートの集計結果を2回に分けて報告する。会員の全体像や考え方、方向性が現れている。来年度の事業計画に反映して会員の心を掴むようにしたい。一歩遊人—

編集担当 和田 武年 〒270-0121 流山市西初石 6-187-43 Tel・Fax 04-7154-0170