

ほゆう

会報 1月号

平成 22 年(2010) 1 月 通算 188 号

北総歩こう会事務局・〒277-0841

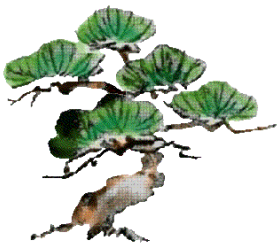
柏市あけぼの 2-9-20 B902

TEL:FAX 04-7145-1620

[http://www1.u-](http://www1.u-net.net/~KHAYASHI/hokuso)[netsurf.ne.jp/~KHAYASHI/hokuso](http://www1.u-net.net/~KHAYASHI/hokuso)

新年のご挨拶

会長 市川 操



明けましておめでとうございます。

皆様には良いお年をお迎えのこととお慶び申し上げます。ウォーキングが心身の健康に良いことは広く認められております。少子・高齢化が著しい状況の中、私たちは何時までも健康を維持していきたいものです。

そのためには歩きが「習慣化」されることだと思います。

あまり大きな目標は要らないでしょう。継続に重点を置いたほうが良いでしょう。

日常生活に取り入れることから始まると思います。エスカレーターに乗らず意識して階段を上がる、少くくはバスに乗らない、車に乗らない、そして歩いた記録をとることは結構考え方を前向きにしてくれます。その積み重ねが大きな記録の元になると思います。無理をしないことも重要な要件の1つでしょう。目標が高すぎても楽しさが湧いて来ません。負担だけが募ると思います。

身体への負担からも、正しい姿勢、無理のない速度、靴選び、準備運動、クールダウンなども欠かさずやることです。習慣化といっても意識しないでは出来ません。他人様との競争も要りません。少しずつ階段を上りたいものです。

今年は「ウォーク日本1800」運動も始まります。無理のない範囲で参加してください。

4月の大正浪漫ウォークは、北総歩こう会が単独で実施することになりました。会員皆様の絶大なるご協力をお願いして、成功させたいと祈念しております。

「本年も良い1年であった」と振り返れるような年にしたいものです。会員各位のご健康をお祈り申し上げます。

☆☆☆ 健やか・爽やか 「**ウォーク日本1800**」 ☆☆☆

みんなで盛り上げよう「W日本1800」運動！

この運動はJWAが中心となり、全国全市町村をくまなく歩き、より多くの方に、年寄り男女を問わず、ウォーキングの良さを知っていただき、何時までも健康で、環境にもやさしく、歴史を顧み、人との交流も深め、次世代を担う子供たちの健やかな成長を願い、大きな輪を創るべく全国的に展開する運動です。

CWAでは平成22年の1月16日の「初詣W」を皮切りに、24年3月まで、全56市町村をCWAと各地域団体の開催する例会等に「W日本1800」の冠をつけます。主催者がそのつど歩行市町村の認定を致します。パスポートは任意で100円で購入できます。[CWAニュース]・「ほゆう」でどこの地域が認定になるのかは確認してください。また、同時に「一人一植」運動も行い、100円の寄付もいただければ幸いです。募金はJWAに集結し植樹に使われます。ご協力をお願いいたします。北総歩こう会では2月の平日Wが皮切りとなります。





行事の案内板

☆2月平日ウォーク 船橋散策と谷津干潟 14 km (コースリーダー 中山 祐子)

日時/2月3日(水) 9時30分 団体歩行 参加費/会員 100円・CWA200円・その他 300円

集合/長津川調整池公園入口(東武野田線 塚田駅東口徒歩3分)

解散/15時頃 谷津バラ園(京成線谷津駅まで徒歩5分) 《W日本 1800 千葉県 船橋市・習志野市

コース/長津川遊歩道～天沼弁天池公園(w c)～海老川遊歩道～太宰治旧居跡～宮本公民館(w c)～西福寺～船橋大神宮～東照宮～市民ホール(昼食・WC)～不動院・大仏追善供養～えんが地蔵～海老川水門～ららぽーと(w c)～谷津干潟～バラ園

○ みどころ/水辺に来る冬の野鳥を見付けながら歩き、船橋の街中の史跡を訪ねるコースです。

☆2月例会 総会ウォーク(我孫子浪漫) 10 km (コースリーダー 市川 操)

日時/2月28日(日) 13時00分(総会終了後) 歩きたくなる道 500 選 千葉 12-01 認定

集合/我孫子ふれあい広場(JR常磐線我孫子駅北口徒歩2分) 団体歩行

参加費/会員及びCWA無料・その他 300円 《W日本 1800 千葉県 我孫子市》

解散/16時頃 山一林組跡地公園(我孫子駅南口へ徒歩3分)

コース/ふれあい広場(WC)～日立2号墳～根戸古墳～船戸の森・武者小路邸跡～はけの道～手賀沼公園(WC)～水の館・鳥の博物館～子の神大黒天～村川別荘～志賀直哉邸跡～天神坂(三樹荘・嘉納別荘跡～子の神道標～我孫子本陣跡～我孫子脇本陣～山一林組工場跡地解散式

○みどころ/手賀沼を眺めながら、文人ゆかりの地や我孫子宿の一部をコンパクトに回る。

☆3月例会 春の関宿城と五霞町のこぶし 12 km・23km (コースリーダー 林 克彦)

日時/3月28日(日) 9時00分 団体歩行・一部自由歩行 《W日本 1800 千葉県 野田市》

集合/神明神社(東武日光線幸手駅より徒歩5分) 参加費/会員及びCWA無料・その他 300円

解散/16時00分頃 南栗橋駅前広場(東武日光線南栗橋駅徒歩0分)

コース/神明神社～幸手総合公園～上吉場緑道～関宿橋～関所跡～大手門跡～城跡～関宿城(博物館)「昼食」★12 kmコースはここでゴール(帰路は路線バス)～江戸川の水閘門前「昼食後こぶしを見て移動」～利根川の堤防下～自由歩行～南栗橋駅へ「関宿城: 65歳以上無料・一般¥200」

○ みどころ/明治の初めまで、存在していた天守閣の跡から見る関宿城。関東一と言われていた五霞町のこぶし、江戸川の始まる地点、運が良ければ、満開の桜など。

☆3月平日ウォーク カタクリの里から大津川を下る 15km (コースリーダー 加藤 譲治)

日時/3月31日(水) 9時00分 団体歩行 《W日本 1800 千葉県 柏市》

集合/逆井第2公園(東武野田線逆井駅西口徒歩5分) 参加費/会員 100円・CWA200円・その他 300円

解散/15時頃 北柏第1公園(JR常磐線北柏駅へ徒歩3分)

コース/逆井第2公園～カタクリ群生地～逆井運動場(WC)～観音堂(福寿院)～五葉松(善竜寺)～十二座神楽・手洗鉢・石鳥居(神明社)～塚崎運動場(WC)～玄圃梨(寿量院)～大津川土手道～増尾城址公園(昼食・WC)～大津川土手道～ヒドリ橋～北千葉導水ビジターセンター(WC)～北柏橋～北柏第1公園(解散式)

○みどころ/カタクリを観賞した後、大津川流域(旧沼南町側)の文化財巡りをします。その後、大津川の土手の道を河口まで下り、北千葉導水ビジターセンターに寄ります。ここは手賀沼の浄化の施設です。また、このコースは長閑な田園地帯を歩きながらお花見を楽しむ事が出来ます。

☆☆☆ 定期総会ご出席のお願い ☆☆☆

日時: 平成22年2月28日(日) 10:20より 場所: 我孫子市民プラザ(あびこエスパ3F・前年と同じ)
JR常磐線我孫子駅北口徒歩8分(駅から案内あり) エスパの左側外階段を利用して平面駐車場から入る。
総会后、10kmの「総会ウォーキング」があります。万障繰り合わせの上、ご出席の程お願い致します。



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。

参加費：会員 100 円・会員以外 200 円

☆ 2 月 20 日(土) 戸定邸から千葉大学の園芸巡り
約 7 km (担当：清水完浩)

集合：JR 常磐線松戸駅

解散：同じ松戸駅

12/19 新松戸中央公園で納めの乾杯→

☆ 3 月 20 日(土) 我孫子の大正昭和期別荘跡巡り
約 7 km (担当：菊池 靖)

集合：JR 常磐線 天王台駅

解散：J R 常磐線 我孫子駅



平成 21 年 12 月 2 日 平日ウォーク

『タナゴ棲む里山を歩く(印西市)』を担当して

コースリーダー 加藤 譲治

平成 10 年秋から手賀沼水系で始めたタナゴ搜しの釣行で、遂にたどり着いた釣り場は純農村地帯を流れる小川でした。小川は左右を小高い山林に挟まれた狭い水田地帯を流れています。父祖の地に戻ったような安らぎを覚えたものです。その後見つけたタナゴ釣り場も同様の純農村地帯でした。都会育ちの私には分かっていなかった、日本の稲作中心の農村形態を釣りを通して認識することが出来ました。

前者の小川が亀成川(かめなりがわ)で、手賀沼方面に流れていきます。当時の手賀沼は汚染がひどくてタナゴは生息していませんでしたので、ここで初めて釣れた時には感激しました。後者の小川が師戸川(もろとがわ)で、印旛沼方面に流れています。



で、印旛沼方面に流れています。

「北総歩の役員になったからには是非この地を案内し、タナゴ棲む里山の風景を眺めて頂きたい」と思いコース担当になりました。コースのメインを師戸川と亀成川のそれぞれ川沿いの道に設定し、出発地を印西牧の原駅にゴールを小林駅にして、昼食休憩の場所を中間の牧の原公園にして 14 km のコースを作りました。牧の原公園も是非案内したかった

場所です。冬季の晴れた日なら丘の上から筑波山が良く見えます。当日は無風快晴、春のような陽気でしたので、遠くの筑波山は霞んで見えませんでした。

参加者から「良いコースでしたね」と言われてとても嬉しかったです。印西市の中から、テーマに即して師戸川と亀成川の里山に絞ったのが良かったと思います。コースの選定には担当の 2 氏から貴重なアドバイスを頂きました。当日は予定コースタイムと比較しながら、安心して歩くことが出来ました。また、リーダーの指示に合わせて歩く参加者のご協力に感謝します。さらに、交通整理や相互の連絡など役員の適切な活動により、ウォーキングがスムーズに出来たことに感謝します。そして何よりも、上天気にも恵まれ、快適なウォーキングが出来ました。天に感謝します。お蔭様で予定より 30 分以上早くゴールして、早い電車に間に合いました。

(コース担当：筒井寿一・石井信次)

牧の原公園に行く参加者





平成 21 年 12 月 5 日 月例会

『江戸川霊場八十八ヶ所巡り 3/3』を担当して

コースリーダー 森 禎之

江戸川霊場を歩くのはシリーズが始まってからなので、部分的には知っていてもこのように系統立てて歩くには正直言って不安であった。今回は最終回の結願コースなので尚更であったが、先輩よりの適切なアドバイスもあり安心したのがまだ暑い盛りであった。

最初にコースを歩いたのはお盆の準備に忙しい時であった。札所のあるお寺には檀家の方が掃除に来ており、その人達と話し込んでしまったり、道を探したりしてかなりの時間を費やした。その為、全コースを歩くことが出来ず残りは後日歩くことにした。どうしても距離が長くなるので長短 2 コースを設定したのがほゆう原稿の締切日間際となった。地図を作り担当者全員で歩くとアドバイスもあり、その度に修正しコースが完成したのはすでに紅葉も見られる



ようになっていた。今度は「当日まで紅葉が残っているか？」心配したが、今年は紅葉の期間が長くて「大丈夫かな？」と思うようになった。例年なら 12 月の天気は晴天が多いのだが、今年はいつもと違うのでお天気も気になり始めた。

最小限のトイレも確保し、週間天気予報でも曇だったので気が落ち着いたが、期日が迫るにしたがって雨マークが出始めた。これだけではどうしようもないので諦めたが、例会当日は幸いにも天気は曇で、空も少し明るくなっているのので安心して予定コースを歩くことが出来た。これはひとえに参加者全員の心がけが良かった賜物と感謝しています（解散式が終わった途端雨となった）。



コースの前半は坂が多く後半は坂が無いので対照的となったが、位置の関係上松戸は下総台地の末端のため短いコースで帰られた方は大変だったと思います。いかがでしたでしょうか？

各札所では少しゆっくりしたかったのですが空模様と相談しながら歩いたので、立ち寄れない札所があったりして期待されていた方には申し訳ありませんでした。幸いにも無事に結願が出来たのは参加の方々や役員諸先輩のおかげと感謝いたします。（コース担当：石原洋二・高桑三郎）

東福寺・結願・年納めの乾杯→

地球一周 4 万キロを目指して

おめでとう



09 年 10 月 31 日認定者

38000km 高桑三郎さん 10000km 今井誠一さん

地球一周4万キロは目前だね♪♪



【編集後記】新年早々、私事で恐縮であるが、今年は寅年、私は年男である。北総歩こう会の発足から苦労を共にしてきた菱和吉郎氏も同じ年の同じ 7 月生まれであった。彼が定年退職する 7 月に交通事故で亡くなって早や 12 年目を迎える今年は感慨深い。昨年 12 月に「柏市ウォーキングネットワーク」に加盟した。今年はウォークを仲介として、相互に交流し親交を深めスローライフの世界を広めたいものだ。 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