

ほゆう

会報 3月号

平成 25 年(2013)3 月 通算 227 号
発行/北総歩こう会・〒277-0841
柏市あけぼの 2-9-20 B902

行事の案内板

お願い:北総歩こう会の行事に参加される方は お弁当を出発前に必ずご用意下さい

★4月平日ウオーク 運河のある街を歩く～御衣黄桜を探して 15km (コースリーダー 石原洋二)
 日時/4月3日(水)9時30分 団体歩行 参加費/北総歩 100円・CWA加盟団体 200円・その他 300円
 集合/芝浦公園(JR山手線・京浜東北線 田町駅芝浦口 徒歩3分)
 解散/14時30分頃 大森北公園(京浜急行 大森海岸駅へ徒歩1分)
 コース/芝浦公園～新芝運河沿緑地～芝浦運河沿緑地～新芝運河沿緑地～高浜運河沿緑地～港南公園～
 ふれあい橋～天王洲公園～アイル橋～東品川海上公園(昼食)～京浜運河緑道公園～かもめ橋～中央海浜公
 園～大井ふ頭中央海浜公園～平和島公園～平和の森公園～大森北公園
 ○みどころ 頃は4月。花見時。港区・品川区・大田区の運河沿いの道をたどる。幻の御衣黄桜を見ることが
 できるか?

★4月例会 小貝川に桜を見に 16km (コースリーダー 早川 進)
 日時/4月7日(日)9時00分 団体歩行 参加費/CWA加盟団体無料・その他 300円
 集合/永山公園(関東鉄道常総線 稲戸井駅 徒歩3分)
 解散/15時30分頃 取手市役所藤代庁舎(JR常磐線 藤代駅へ徒歩10分)
 コース/永山公園～高原寺(WC)～高井城址～さくら荘(WC)～専称寺～間宮林蔵記念館(WC)～藤代総合
 公園(昼食・WC)～取手市役所藤代庁舎
 ○みどころ さくら荘周辺の桜が見ごろであればいいのですが……

☆☆特別行事 第10回大正浪漫ウオーク in 手賀沼 30/20/10/7km 自由歩行/団体歩行
 日時/4月29日(祝日) 受付 30/20/10Km 8時00分～/ 7Km 9時00分～
 参加費/事前申込 400円(4月19日迄) 当日参加 700円(我孫子・柏市民は500円)
 集合/手賀沼公園(JR常磐線 我孫子駅南口 徒歩10分) <<54市町村W 我孫子市、柏市>>
 ゴール/手賀沼公園 最終ゴールは16時まで
 コース/手賀沼公園をスタートし、手賀沼を半周、一周(手賀の丘経由)、湖北台、古利根、谷津田を歩き
 大正浪漫の各施設を自由に見学することができます。
 ○みどころ 第10回記念大会として 30Km コースを新設しました。手賀沼を巡る白樺派文学の散歩道をお
 楽しみください。
 ※詳細は「第10回大正浪漫ウオーク in 手賀沼」のチラシをご覧ください。
 ※事前申し込み受付は例会、平日ウオーク、ふぁみりーウオーク時等でお早めにお申し込みください。

☆☆5月平日ウオーク 柏北部の公園の花めぐり 14km<<54市町村W 柏市>>(コースリーダー 中山祐子)
 日時/5月8日(水)9時00分 団体歩行 参加費/北総歩 100円・CWA加盟団体 200円・その他 300円
 集合/流山おおたかの森駅前広場(東武野田線・TX線 流山おおたかの森駅下車 徒歩1分)
 解散/14時30分頃 柏たなか駅(TX線)
 コース/流山おおたかの森駅前広場～柏の葉公園(WC)～こんぶくろ池～六所神社～松葉第二公園(昼食・
 WC)～吉田家住宅～水辺公園～吉祥院～柏たなか駅
 ○みどころ 柏の葉公園のバラ、こんぶくろ池のキンラン、ギンラン、旧吉田家住宅前庭の花・花、吉祥院の
 ぼたん等が丁度咲いていてくれればよいのですが?

☆5月例会 鎌ヶ谷の森を歩く PART 2 13km ≪5 4 市町村W 鎌ヶ谷市≫ (コースリーダー 遠藤啓一)

日 時 / 5月26日 (日) 9時00分 参加費 / CWA加盟団体無料・その他 300 円

集 合 / 新鎌ヶ谷ふれあい公園 (東武野田線・新京成線・北総線 新鎌ヶ谷駅徒歩5分)

解 散 / 14時30分頃 谷畑下第一公園 (東武野田線 六実駅へ徒歩4分:400m)

コース / 新鎌ヶ谷ふれあい公園(WC)～野馬土手～貝柄山公園(WC)～ふれあい緑道～まなびいプラザ(WC)～丸山ふれあいの森～鎌ヶ谷大仏～鎌ヶ谷コミセン(WC)～東鎌ヶ谷 2 丁目ふれあいの森～東初富公民館(WC)～福太郎アリーナ(昼食・WC)～市制記念公園～栗野コミセン～矢畑下第一公園

○みどころ 今回は昨年行った「鎌ヶ谷の森を歩く」の PART2 です。主に鎌ヶ谷市の北東部を歩きます。野馬土手有り、鎌ヶ谷大仏有り、森の小路を歩きます。ただ昼食時間がトイレの関係で少し遅くなりそうなので(12時15分頃)途中で間食時間をとりながらゆっくり歩きます。住宅地の間に残された森で森林浴を楽しんでいただきます。



ふあみりーウオーク

集合時間は毎回 9:00 解散は 12:00 頃 参加費:会費 100 円・会員以外 200 円

☆4月20日(土)あけぼの山のチューリップ 約8km (担当 中山祐子)

集合: JR常磐線・東武野田線 柏駅東口 そごう柏店噴水前

解散: あけぼの山農業公園 (バスの便有り: 柏駅・我孫子駅へ)

☆5月18日(土)根津神社から東大五月祭 約7km (担当 山口浩子)

集合: JR山手線・京浜東北線 日暮里駅北改札口 天王寺公園

解散: 東大三四郎池散策後学園祭自由見学 (11時頃)

最寄駅 東京メトロ千代田線 根津駅



2/16 勝蔵院を参拝

北総歩こう会の情報



インフォメーション

●平成25年度総会決議に(承認)について 会長 中山 弘

平成25年2月23日(土)の定期総会において、各議案とも原案通り決議(承認)されました。ご協力有難うございました。私たち役員一同一致団結し、明るく・楽しく・和やかに をモットーに、邁進する所存でございます。

今後とも一層のご協力の程お願い申し上げます。欠席された方には、議案集をお送りいたします。

なお、これまでの准役員の規約が、協力員に規則改正されました。ぜひご協力ください。

協力員

第15条 第12条に定める役員の外、当会の運営協力者として協力員を置くことができる。

2 協力員は会員の中より公募し、会長が委嘱する。

3 協力員は、主に月例会等の行事補佐の他、会運営に関わる補佐をするものとする。



総会審議風景

●新入会員のご紹介

市川市 谷田貝君子さん 我孫子市 小田恵子さん 市川市 小田島暁さん 柏市 桜井幸子さん

☆ 先輩会員の皆さん よろしく! ♪

●感謝! 感謝! 感謝!

会員の森 景子さんより北総歩こう会に寄付を頂きました。

●原稿大募集 「北総歩こう会創立20周年を迎えて」

北総歩こう会は1993(H5)年4月11日に柏市豊四季台近隣センターで産声を上げました。ハイハイからよちよち歩き、そして会員皆様の温かい見守りとご協力により成人式を迎えられるまでに成長しました。

ここに創立 20 周年記念事業の一環として、会報「ほゆう」に会員皆様の声を掲載したく存じます。

つきましては貴方様が入会したきっかけや動機、入会以来の心に残る例会、歩けで出来た友人の事などなんでも結構ですので書いて下さい。ハガキに入る範囲から便箋 1～2 枚（800 字以内）まで長さもご自由にどうぞ。

頂いた原稿は随時会報「ほゆう」に掲載させていただきますので、匿名を希望される方はその旨を原稿の端末に明記しておいて下さい。

— 記 —

募集期間：平成 25 年 3 月 1 日～9 月 30 日

〒277-0861

掲載期間：平成 25 年 12 月号で終了

柏市高田 1 2 4 3-4

原稿送付先は右記にお願いいたします

TEL&FAX 04-7145-5839

「ほゆう」編集担当 竹渕 房夫

●惜別 会員の鈴木康正氏のご冥福をお祈り致します

創立 20 周年記念誌発行部会長 和田武年

2 月 7 日に鈴木多美枝様より、先に送った往復はがきによる「創立 20 周年に寄せて」の原稿依頼の返事が来た。文章を読むと本人が平成 25 年度の継続手続きをしてからの急逝された知らせであった。記念誌発行部会長として鈴木氏からは必ず原稿を頂けるものと期待していたので残念だ。過去に貰った原稿に奥様の手紙を添えて、長い年月一緒に歩けを楽しんだ歩友が急逝したことをご報告する。共に故人のご冥福を祈りたい。（合掌）

「創立 20 周年に寄せて」の原稿依頼に対する鈴木多美枝様よりの以下はご返事である

御返事が大変遅くなり申し訳ありませんでした。ついては康正ですが昨年 12 月 10 日に病气入院中のところ、甲斐なく急逝致しました。歩くのが好きで良く参加させて頂き、楽しみのようでした。本年度（H25）の継続手続き済ませたばかりですのに残念でたまりません。生前何かと有り難うございました。皆様もどうぞ一層のご自愛の程お祈り申し上げます（H25. 02. 07 受）

ここに歩けを愛した鈴木氏の遺稿を掲載する

平成 15 年ほゆう 5 月（107）号 「3 月 9 日木下の七福神巡り②」の参加記録より

「歩こう会の参加冥利」

H311 鈴木康正

連日続いた冷たい強風がこの日ばかりは静まるなか、雑踏の片隅にひっそりと物静かに佇んでいる神社・仏閣・地蔵尊等を巡って歩いた。コースは常日頃の競争社会での周囲の煩わしさをさらりと忘れさせてくれる何とも言えない爽快な気分に入る事が出来たので、この素晴らしいコースを組上げ、案内して下さった役員の方々にお礼申します。

日本国中、由緒ある古い神社・寺院等が、観光客目当ての色彩を塗りたぐり、安直な仏像を並べ置く世相のなか、僅かな檀家・信徒、地域の氏子・篤志家に見守られ、素材のまま何の飾り立てもせず素朴さそのままを維持されてきた建物・仏像・石碑などの姿を眺めていると 200 年・300 年・400 年前の時代に、自分がそこに今生きているような気分を味わせてくれる何かを感じさせてくれました。同じものを観ても、受取る人の感受性がさまざまで殆ど興味をもたない人もいるでしょうが、自分にとっては普段省みることもない身体の内にある遠い遠いご先祖様と対話が出来たような気がしてくるのです。

訪ね巡ったなかでも、地蔵寺・地蔵堂熊野神社、その境内にある鐘撞堂・徳満寺・別院・奥の院等の彫刻・像が風雨に晒され、埃をかぶったままの姿ながら参詣者を見廻しながら、この建物は自分が守り、お参りに来る人々に幸を与えてくれるような威厳と慈悲の彫り物にみとれてしまう。

特に 竹袋稻荷神社へ行くまでの細い細い林道を歩いた時は、積み重なった腐葉土・落ち葉を踏みしめると何ともいえない大地の息吹きが靴底を通して足の裏から感じられ、日本の太古からある「鎮守の森」を小さく小さくしたような自然の営みをわずかな時間でも享受出来たことは何と素晴らかったことか。100 年/200 年を経た樹木を見やりながら歩いていると、互いの木々の根幹は微動だにせず立っているのに頭上を見上げるとお互いの梢同士の枝葉はさわさわと囁き・語り合いながら揺れ動いているさまを見ていると、これが日本の歴史・文化を育み見守ってくれた風景だと肌で感じられた。

1 個人の主観・趣向からだけで申すのも面映ゆいが、このコースを企画して下さった役員の方々との並々ならない史実調査に頭が下がる思いです。頂いたコース地図と共に記述されている立ち寄り先の神社・仏閣・史跡等の克明な説明からも、多くの時間と労力を費やされたことが窺い知れました。当日その場での挨拶もいたさなかつたもので、紙上をもって御礼申し上げます。（平成 15 年 3 月 16 日・記）



平成 25 年 2 月 23 日 月例会

『総会ウオーク: 柏の葉から利根運河へ』を担当して

コースリーダー 林 克彦

143名の多くの方々の参加を頂きました。当日の天候が良かったのか、午後1時スタートが良かったのか、平日ウオークが2回中止になった反動なのか、変更した500選の期待なのか、不明ですが役員一同喜んでます。

総会会場が決定してから、ウオークのコース設定に掛かりました。昨年の総会ウオークは“むかしの流山”だったので今回は“これから(未来)の流山”にして計画道路(守谷一三郷、ほんの一部工事中)沿いにコースを作ろうかと考えていましたがたまたま、500選(12-9)の更新に携わりましたのでこちらのコースの紹介も兼ねて500選をメインにしてコース作成を行いました。直前の下見で掴んだのですが当日、柏の葉公園では重機を使って放射能の除染を実施しており、最悪は外周道路へ出ることを考えていましたが除染を避けながら公園内を通過する事が出来ました。又、ゴールの運河水辺公園で“朝市”が開催されていて解散式の場所の確保が問題だったのですが役員が先回りをして無事確保しました。午後からのスタートで気温が上がったこと、平坦で歩道が多く有り安全だったこと、短距離だったことなど歩き易く参加者に満足して頂けたかと思えます。総会のいろいろな役割を果たした後のウオークでしたので役員の方に負担をかけました。ご協力有難うございました。又、サブリーダーに集会、誘導、先回り確認と忙しく働いて頂きました。厚く感謝いたします。(サブリーダー 遠藤)



柏の葉公園の日本庭園を進む

歩く道みち



流山市在住会員 和田武年

開会の辞

お寒い中、お忙しいところ、本日の総会にご出席頂き、まことにありがとうございます。

北総歩こう会の創立総会が開かれたのが、平成5年4月11日で行われました。

その総会を第1回といたしますと、本日の総会は第21回目になります。

第1回の総会資料によりますと会員番号131の方がラストナンバーで会員数は108名でした。

今日皆さんがお持ちの資料の最後にある会員名簿では108番の方まで、つまり15名の方が創立当時から生き残りと言うことになります。よくぞ生き残っていただきました。しかもこの15名の中には私を含めて7名が現役役員または顧問として頑張っております。感謝・感謝です。

さて、本日は年に一度の大切な総会で、これから沢山の議案が審議を待っております。その中に23名の役員改選が含まれております。

まだまだ戦前生まれの我々が、気を抜く訳には行かない状態ではありますが、今回ご審議いただく23名の中に7名の戦後生まれが、皆さんのご承認を受けることになっております。

どうかご承認を頂き、今後を見守っていただき、我々戦前生まれが楽隠居できる日が早く来る事を願っております。どうぞよろしく (H25.02.23 記)

【編集後記】

「糖尿病患者、運動で死亡率低下-厚生労働省研究班」という記事が2013年2月25日の新聞に載り、当日のテレビ等で放送していました。生活習慣が主な原因で、日本人の糖尿病患者の9割以上を占める「2型」の患者のうち、運動習慣のある人は死亡率が低いことが厚生労働省研究班の調査でわかった。運動は糖尿病の予防のために勧められてきたが、発病後でもメリットがあるらしいことを示す結果である。運動により血糖や血圧、コレステロールの値などが改善されたのが原因とみられる。小生も30年余の糖尿病との付き合いであるがウォーキングのお陰で旨くコントロールが出来ていてウォーキングを続けて



いて良かったと感謝している次第です。高齢化社会を迎え、我々高齢者への社会活動への参加の期待は高まっています。まだまだ長い人生を楽しく過ごすためには健康が何よりです。近くの方に声をかけてウォーキング仲間を増やしてこれからも「明、楽、和」で行きましょう。-<歩楽人>-

平成25年度 事業方針及び事業計画

北総歩こう会

平成25年度 事業方針

- 1.月例会などにおける歩行距離は、15km程度を目安にコース設定を行い、常に明るく、楽しく、和やかにをモットーに行事を運営する。
- 2.北総歩こう会が主催する行事を中心に、より多くの会員が例会等行事に参加してもらえるように幅広い地域での行事開催を目指す事とする。
- 3.本会々員一人ひとりが「ウォークマナー指導員」であり、他参加者の模範となれるようみんなで努力し、安全歩行に心がけるものとする。
- 4.初心者のための「ふぁみりーウォーク」は参加者の増加を図るためのPRに重点を置く。

平成25年度 事業計画

★お願い 各行事の集合場所、集合時間等の詳細は会報誌「ほゆう」、北総歩こう会のHPでご確認ください。

例会ウォーク (12 行事)

月	日	曜	行事名	月	日	曜	行事名
1	6	日	松戸の七福神(史跡七福神)	7	28	日	野馬土手を歩く・中野牧②
2	23	土	総会ウォーク・500選・柏の葉コース	8	10	土	ミニナイト・運河で星空を
3	30	土	今井の桜	9	29	日	古利根と将門伝説
4	7	日	小貝川に桜を見に	10	19	土	北千葉導水に沿って歩く
5	26	日	鎌ヶ谷を歩こう	11	17	日	りんりんロードを歩く(自由歩行)
6	9	日	20周年記念 W 公園巡り	12	8	日	東葛印旛 88ヶ所巡り

特別行事及び CWA 行事 (3 行事)

月	日	曜	行事名	月	日	曜	行事名
1	24-27		CWA・伊能忠敬江戸入り 4day	9	4	水	500選 千葉-8
4	29	祝	特別行事・第10回大正浪漫ウォーク in 手賀沼				北総の素朴な自然探勝のみち

※伊能忠敬江戸入り 4day は 4日間の行事のうち 1日以上の参加で年間完歩の参加とみなします

※年間完歩対象者：例会ウォーク 12 行事+特別行事及び CWA 行事 3 行事の合計 15 行事とし、その 7 割以上にあたる **11 行事以上の参加**をもって年間完歩と致します。

平日ウォーク (10 行事)

月	日	曜	行事名	月	日	曜	行事名
1	16	3水	柏八社めぐり	6	5	1水	歴史公園と古寺を訪ねて
2	6	1水	じゅん菜池の梅	7	3	1水	ビール工場見学
3	6	1水	谷中の掃苔(そうたい)	10	2	1水	復元された東京駅を見に行く
4	3	2水	運河のある町を歩く	11	6	1水	谷中・根津・千駄木界限
5	8	1水	柏北部の公園の花めぐり	12	25	4水	手賀沼八景

平日ウォークパスポート(ポイントカード)を発行し、北総歩平日ウォークに参加の都度、スタンプを1個押印します。累計 10 個ごとに記念品を差し上げます。

ふぁみりーウォーク (11 行事)

月	日	曜	行事名	月	日	曜	行事名
1	5	1土	亀戸七福神めぐり	7	20	3土	早朝・大堀川を歩く
2	16	3土	布佐付近	9	21	3土	川間を歩こう
3	16	3土	木下河岸と貝層	10	12	2土	松戸から流山へ・江戸川霊場
4	20	3土	あけぼの山のチューリップ	11	30	5土	晩秋の柏南部を歩く
5	18	3土	根津神社と東大五月祭	12	14	2土	野田散策・醤油館
6	15	3土	西行院の花めぐり				

平成25～26年度 役員体制

北総歩こう会

(役職名)	(氏名)
会長	中山 弘
副会長	筒井寿一 石原洋二 中村義久
事務局長	石原洋二
事務局次長	森 禎之 中山祐子
会計	遠藤啓一 九嶋 仁
広報	竹渕房夫 軍地恒四郎
運営委員長	中村義久
副運営委員長	吉田公康 早川 進 神崎 武 石井信次
理事兼運営委員	和田武年 清水完治 加藤洋子 山口浩子 渡辺哲郎 安国正夫 島 昭良
監査	菊池 靖 若月愼爾
顧問	黒河内 尚 関 清吉 鈴木好次 市川 操

NPO千葉県ウォーキング協会対応役員

理事	中山 弘 中村義久
常任幹事	筒井寿一
幹事(広報)	軍地恒四郎

協力員の業務及び運営方法

- ・行事实施日の駅からの案内、参加者誘導、受付、地図等の配布、旗手、交通誘導、会場整理他
- ・行事参加日にはトランシーバ及び旗、協力員腕章を貸与する。
- ・未経験協力員には、指導員(現行役員)がマンツーマンで指導する。
- ・協力員は集合時間の30分前に参集する。
- ・当会对する文書による意見具申
- ・希望する者には、下見等にも参加をお願いする。

協力員の特典

- ・協力日当日の参加費免除