

ほゆう

会報 9月号

平成 25 年 (2013) 9 月 通算 233 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

◆荒天、災害、積雪、交通機関の事故等、行事の中止が予想される時には別途ご案内の通り、必ず確認をしてから参加をしてください。(今月号のインフォメーションに詳細があります)

★10月平日ウオーク 復元された東京駅を見に行こう 13 km (コースリーダー 軍地恒四郎)

日 時／10月2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／上野駅公園口広場 (JR上野公園口 徒歩1分)

解 散／14時30分頃 日比谷公園草地広場(東京メトロ線 日比谷駅 徒歩3分)

コース／上野駅公園口広場～湯島天神(WC)～聖橋～皇居平川門～千鳥ヶ淵公園(WC)～和田倉噴水公園(昼食・WC)～東京駅～KITTE(旧東京中央郵便局)～日比谷公園

○みどころ 約5年半の復元工事を終え、1年経った東京駅。いま観光バスも乗り付ける人気スポットになっている。東京駅を真正面から見ながら行幸通りを進み、混み具合にもよるが、南北両端のドームにはぜひ入りたい。

★10月例会 北千葉導水路に沿って歩く 18/13 km (コースリーダー 竹渕房夫)

《千葉県54ウオーク 我孫子市・柏市・流山市》

日 時／10月19日(土) 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／手賀沼公園 (JR常磐線 我孫子駅南口 徒歩10分)

解 散／14時30分頃 流山総合運動公園(TX線 流山セントラルパーク駅 徒歩3分)

コース／手賀沼公園～手賀大橋～ヒドリ橋～北千葉導水ビジターセンター(見学・WC)～高田近隣センター(昼食・WC)～大堀川注水施設～豊四季駅(ショート・ゴール)～怪獣公園(WC)～野々下水辺公園(坂川への放流施設)～流山総合運動公園

○みどころ 利根川と江戸川を結ぶ人工の水路「北千葉導水路」について知識を学び、施設を見学しながら、自然豊かな導水路に沿って歩きます。

★11月平日ウオーク 谷根千界隈の坂を歩く 12km (コースリーダー 早川 進)

日 時／11月6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／西日暮里公園 (JR線・東京メトロ千代田線 西日暮里駅 徒歩3分)

解 散／14時30分頃 須藤公園(東京メトロ千代田線 千駄木駅 徒歩3分)

コース／西日暮里公園～浄光寺～富士見坂～修性院～夕焼けだんだん～本行寺～岡倉天心記念公園(WC)～よみせ通り～へび坂～明治坂～大名時計博物館～三浦坂～玉林寺～はん亭～(WC)～暗闇坂～弥生坂～サトウハチロー旧居跡～お化け階段～根津神社(昼食・WC)～S字坂～根津裏門坂～千駄木ふれあいの森～観潮楼跡～駒込大観音～吉祥寺～富士神社～駒込公園(WC)～高村光太郎旧居跡～高村光雲・豊周旧居～須藤公園

○みどころ 午前中根津・谷中の坂を歩き、途中都内で富士が見える最後の坂、雪月花を見ると名のついた寺を訪ね、午後は文化人の旧居を訪ねます。

※お詫び ウォーキングライフ9-10月号に集合場所を諏訪台公園と記載してありますが変更になりました。

★11月例会 第5回つくばりんりんロードウオーク 40/20/15/7.5km (コースリーダー 中村義久)

日 時／11月17日(日) 40km 7:30～8:00(受付順スタート) 20km以下 9:00 自由歩行

集 合／りんりんロードスタート地点(JR土浦駅西口3分) 参加費／CWA加盟団体無料・その他 300円

解散／40km 16時 岩瀬休憩所 20km 14時 筑波休憩所 15・7.5km 14時 土浦（ゴール順解散）
コース／40km土浦～岩瀬休憩所 20km土浦～筑波休憩所 15km土浦～藤沢休憩所（折り返し）～土浦
7.5km土浦～虫掛休憩所（折り返し）～土浦 昼食は各休憩所（トイレ・ベンチ有り）で自由！
〇みどころ リンリンロードは筑波鉄道の廃線跡地を整備した全体延長 40.1kmの大規模自転車道です。日本百名山のひとつ筑波山を望みながら周辺の風景・歴史的遺産を楽しむ、高低差も少ない完・感・歓歩出来るコースです。

ウォーキング初心者の方、体力に合わせ短い距離を歩きたい方、お一人でも参加出来ます



ふあみりーウォーク

ウォーキングの基本を学び、歩く楽しさがあじわえて仲間ができます。

参加費：会員 100 円・会員以外 200 円 ※中学生以下無料、小学生以下保護者同伴をお願いします。

（傷害保険料・参加資料代）

☆10月12日（土）松戸から流山へ・江戸川霊場 約8km（担当 清水完浩）

集合：JR常磐線各駅停車 馬橋駅徒歩2分 西ノ下公園 9時00分

解散：流山電鉄 流山駅徒歩5分 流山閻魔堂 12時00頃

☆11月30日（土）晩秋の柏南部を歩く 約8km（担当 吉田公康）

集合：東武野田線 増尾駅 9時00分

解散：東武野田線 逆井駅 12時00分頃 ※注意 第5土曜日の実施です。

7/20 大堀川側道を歩く



北総歩こう会の情報



インフォメーション

●行事参加者の皆様へ（重要連絡）

保存版：この項目を切り取って「ウォーキング手帳等」に貼って保存し、活用してください

北総歩こう会では、荒天、災害、積雪の後、交通機関の事故などにより、行事を中止した場合、皆様の確認方法を次のとおり定めました。（必ず確認してからお出かけください。）

1 北総ホームページで確認・・・パソコン、スマートホン利用者

2 伝言ダイヤルで確認・・・プッシュ回線の電話利用者

（携帯電話・PHS・ひかり電話・IP 電話からは利用できません。）

確認方法：電話番号 0170-8500-12 にかける。ガイダンスに沿って操作する。

連絡番号 121212 暗証番号 1212

3 1, 2が利用できない人は会長宅 04-7145-1620 に電話（従来方式）

いずれも行事日前日の
PM 6 時以降にご確認
ください。

●ヤクルトふれあい健康教室が開かれました

8月17日（土）10時～11時半、柏市中央公民館で「ヤクルトふれあい健康教室」が開かれた。酷暑の中、集まったのはヤクルト側4人を含めて32人。千葉県ヤクルト販売と北総歩こう会の協力関係は、今年4月の「第10回大正浪漫ウォーク」の際、北総歩の要請に対してヤクルト500本の提供があったことに始まる。

教室は、健康ってなんだろう？との問いかけにはじまり、「健康は腸から」ということで小腸、大腸の働きに関するデータを駆使したパワーポイントには説得力があった。管理栄養士と食育指導士の資格を持つ講師の鈴木有美子さんの軽妙な語り口もあってあっという間の90分だった。それにしても平均的な小腸の長さが6～7m、大腸が1.5mもあるとは！ヤクルトのPRもきちんと入っていて、腸トレストレッチ「ヤクルト東京音頭体操」を全員で行った。歩くことで身体の健康には関心の高い我々だが、さらに一歩進めて“食べること・出すこと”についても楽しく学ぶことのできた健康教室だった。（文責 軍地）

●柏の葉ウォーキングフォーラムが開催されます 主催者：柏の葉を健康にする実行委員会

期日：平成25年9月28日（土） 時間：10時会場 10時30分～4時 場所：さわやか県民プラザ大ホール（定員 400 名）当日は健康づくり、認知症予防とウォーキング等の講演会、ウォーキンググッズ、健康グッズの展示、販売、抽選会（シューズ、ウェア、万歩計が当たる）が予定されています。問い合わせ電話番号 04-7100-2839

平成 25 年 7 月 28 日 例会ウォーク



『野馬土手を歩く③』を担当して

コースリーダー 神崎 武

ただ、ただ参加者の皆様有難う御座いました。昨年8月10日、1回目の下見。今回の中野牧の野馬土手については、コース担当石原さんが、既に、中野牧内に現存する野馬土手、並びに関連する見どころを把握済みなので、案内を受けながらコース作成は神崎がと言う事でした。下見をした結果として、全部廻ると17, 8キロ、トイレ休憩地、昼食地等、一番気がかりなのは、実施日が今年の7月28日、梅雨明けの夏真っ盛りに、日陰が少なく、距離を長く設定したら当日とんでもないことに、・・・と思い、「野馬土手を歩く」の例会月を変更願うもままならず、そんなときにそごう柏店のウォーキングステーションのコース作りに関わり、コース作りを再開したのは、「ほゆう」の担当者から、5月号に「野馬土手を歩く」の告知をしますから、行事計画原稿をとと言われてから。まずコースを作るにあたり、暑さ対策として距離を短く、出来れば10～11キロ、譲っても12キロ。それには、見所、立ち寄



門前公園・出発式

る場所は、陣屋跡地、子と清水、木戸、野馬土手レリーフとする。以上をベースに始めたが、なかなかコースが繋がらず、そこへ5月に開催する「鎌ヶ谷の森を歩く」にスタート地、コースの一部が競合することがわかり、頓挫。考え直して、反対側から歩き、スタート、ゴール地を変えてみたがなかなかコースが繋がらず、20周年記念大会の前日の下見でやっとコースが出来上がった。今から、60数年前小学校の通学コース(現在のレイソルロード)の行き帰り、反対側に有る、草が生い茂り底が見えない向こうに自分の背の高さの倍以上そして数百メートル続く土手は何だろう?、この土手の向こう側はどうなっているのだろう等の思いが、今回含む3回の土手シリーズの担当者になった動機です。私と同じような思いを持っている人がいるんですね、3月の

終わりごろの下見の際、木戸が有ったといわれる場所で、草を掻き分け「野馬除木戸遺構」とかかれた標柱に書かれている文字を書き写していたら、「なにやってんだ」と犬を連れた近くに住んでいると思われる年配の男性から声を掛けられ、経緯を説明したら、このようなことを話してくれました、「昔は、ここは幅1メートル位しか無く、木戸を支える杭が有って車は通れなかったが、いつの間にか杭が無くなり、車が通れるようになってしまった(事実、3月の下見時、木の幹が車のサイドと接触し幹の皮が削り取られている木が6月の下見時に伐採され、道幅が広がっていた)。先生に連れられ小学生が社会勉強の一環なのか、木戸を見学に来ていた。今は見ての通りスーパーの駐車場だけどあの辺に水溜りがあった、野馬の水飲み場だったといわれていた、この場所(木戸)に立っていると季節によるが、右と左で気温が違っていたとか、雄弁に説明してくれる人がいました。私と同じように野馬土手に郷愁を感じている人がいると思うと嬉しくなり、木戸遺構の標柱のところで、こんな話を聞きましたと報告しようと思い、列詰めをしたが、参加者が多くアンカーの到着が遅く、話せなかったのが残念です。予想もしない大勢のウォーカーの参加をいただき、舞い上がったつもりは無かったが、十分な対応、案内が出来なかったのではないかと少々忸怩たる思いです。予想もしなかった250名以上の参加者の皆様、あの暑い中、熱中症にならず最後までお歩きいただき有難う御座いました。感謝、感謝です。

(コース担当 石原洋二 軍地恒四郎)

平成 25 年 8 月 3 日 例会ウォーク



『ミニナイト・手賀沼の花火』を担当して

コースリーダー 軍地恒四郎

2月総会で承認された今年の「ミニナイト」は「運河で星空を」でした。ところが、歩くコースを考え始めた矢先の4月初旬、「手賀沼花火3年ぶり復活」の報道があったのです。会長、運営委員長はじめ各役員の了解を取り付け、当初の予定を変更して、今年のミニナイトは、8月3日の「手賀沼花火」とすることが決まりました。北総歩こう会では、過去何回も「ミニナイト・手賀沼花火」を実施してきました。こういう際に役に立つのが、6月の記念式典で全会員に配布された「20年の歩み」。過去20年間の「月例会・平日ウォーク・特別行事」が地区別地図入りで一覧できます。この中から平成20年8月2日実施内容をそっくり今年のコースに拝借しました。3年ぶりの今年の花火大会は、原発事故の放射能汚染による負のイメージを一掃するキャンペーンの目玉と位置付けられ、打ち上げ会場も手賀沼3か所のほか、新たに3か所が設置されるなど規模も大幅に拡大されました。それだけに手賀

沼周辺は大混雑が予想されます。ゴールは柏第1会場近くの柏ふろさと公園としましたが、ここでの解散式は無理と判断していました。そこで解散式会場に選んだのが増尾城址公園。ここでは完歩証とIVVも手渡しました。一応北総歩こう会の幟を立てて行進しましたが、基本的には自由歩行で会場に向かいました。大津川にかかると早くも花火見物の人たちが目立ち始めます。家族連れ、友だち同士などがおもいおもいにシートを敷いていなり寿司をつまんだりビールを飲む光景も。川風が快く吹きわたります。ヒドリ橋を渡ると歩行が困難なほどの混雑ぶりでした。花火の1発目が夜空を飾ったのが午後7時10分。何故かほっとしました。荒天の場合、順延の可能性もありましたから。特に夕方からの集中豪雨を心配していました。そういう不安もすべて杞憂に終わったのです。雨にもならず風も強くなく、まずまずの花火日和でした。109名の参加のみなさん、そして役員の方、ご協力ありがとうございました。(コース担当 神崎 武 九嶋 仁)



手賀沼の花火を観賞

平成25年8月25～26日 特別行事



『20周年バスウオーク』を担当して

コースリーダー 遠藤啓一

この企画は北総歩創立20周年を記念して1泊ウオークを実施しようという話が昨年5月の役員会で出たことに始まります。20周年絡みなので必然的にリーダーになりました。そこで考えたのが「紅葉ラインと尾瀬ウオーク」というタイトルで、10月初旬に企画を出しました。それは1.私が尾瀬に行ったことがない 2.両日ともウオークがあるので余り遠くに行けない 3.紅葉が綺麗 4.その場合は日光辺りで泊まろうか等、リーダーの特権で勝手に決めました。ところがCWAとの日程調整で8月末実施となりました。それでは当初の紅葉ラインは意味がない・・・どうしようかと色々悩みネットで尾瀬近くの観光地を探しました。見つけたのが吹割の滝ハイキングコースです。夏なので10km位で余り高低差が無いように、泊まる所は老神温泉を候補に挙げました。後は旅館です。普通のハイキングなら安いところはあります。風呂が良くて料理が良さそうで1万円位で泊まれないか等ネットで調べました。そんな所は余りありません。値段はさて置きとりあえず下見に行って値段交渉しようと考えサブの軍地・九嶋さんと3人マイカーで10月20日に出かけました。柏ICから関越に乗って昼食を済ませてから伍楼閣に行きました。まず値段交渉何とか1万円にならないか(それもお握り付)、飲み放題にならないか聞きました。笑顔の素敵な女将が10650円(消費税・入湯料)でOKを出していただきました。飲み放題はダメでしたがカラオケ無料、部屋への持ち込みOKということで伍楼閣にお願いしました。出来るだけ安くしろという意見があり15800円位と設定しました。ところがバス代・尾瀬へのバス代等当初の予算より増えていきます。会員以外の方でも1万円台にしたいなど募集価格は最後まで悩みました。何とか会員18900円友人・知人19900円と決めました。あとはバス1台45名集められるかどうかです。赤字にはできません。ぎりぎり43名以上でようやく赤字になりません。2月の総会でカラーパンフレットを配り総会で説明しました。6ヶ月前の事なので最初は反応が良く、1台では不足になるかと思うぐらいでした。ところが7月になっても満席になりません。あまり早く案内したため中たるみになったようです。例会・平日・ふぁみりーなどでPR始めて8月には44名集まりました。あと1名集まり切れず今回は44名で行く事に決定しました。後は参加の方が体調不良で参加取りやめにならないか、雨が降ったらどこを案内して時間をつぶすか?等心配の種が尽きません。今回のおおたかの森駅では雨が降っていました。老神は当日の天気予報では午後から晴れですが高速に乗っても雨が降り続きます。でも昼食場所の田園プラザ川場に着いた頃には暑いぐらいの晴天になりました。もう大丈夫、この辺からもう9割がた役目は終わったなと感じました。吹割の滝の帰り伍楼閣近くの急坂、尾瀬の滑りやすい石畳、帰りの登り道など大変だったと思いますが苦あれば楽ありの言葉の通り素晴らしい晴天に恵まれ、皆様のご協力でおおたかの森駅前に予定より40分遅れで無事帰り着くことができました。参加者全員の方にお礼申し上げます。ご協力ありがとうございました。(コース担当 軍地恒四郎 九嶋 仁)



尾瀬・鳩待峠

【編集後記】 極暑の8月も終わり、朝、夕に冷風が感じられる季節になりますが今年は9～10月は高温多雨との長期予報が出ています。夏の疲れが出てくるこれから、無理せず徐々に体を慣らして歩きを楽しみたいですね。「20周年を迎えて」の皆さんの体験談等、9月末までお待ちしています。＜歩楽人＞