

ほゆう

会報 10月号

平成 25 年 (2013) 10 月 通算 234 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ください

◆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。(平成25年9月号:233号に掲載があります)

★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 午前中は根津・谷中の坂を主に歩きます。途中都内で富士が見える最後の富士見坂、雪月花を見ると名のついた本行寺を訪ねます。午後は文化人の旧居跡を廻ります。

※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)でご自由に!

○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。

★12月例会 同行二人～東葛印旛送り大師の道を歩く(N0,2) 16km(コースリーダー 中村義久)

日 時／12月8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／手賀沼公園 (JR常磐線 我孫子駅南口 徒歩10分)

解 散／15時00分頃 湖北台1号公園(JR成田線 湖北駅 徒歩5分)

コース／手賀沼公園～如意寺～勝矢堂～龍光院～善龍寺～医王寺～薬師堂～香取神社～日枝神社～二十三夜堂～不動堂～龍泉院～伊津美神社～弘誓院～サバ大師～阿弥陀堂～兵主八幡神社～南蔵院～生繁家脇～西光院跡～稲荷社～興福院～興福院霊園～湖北台1号公園

○みどころ 昨年に引続き 200 年以上の歴史を持つ「四国八十八ヶ所東葛印旛大師霊場」を巡拝するシリーズ第2回目の行事です。今回は初冬の旧沼南町をお遍路さんの気分になりながら、21の札所と3掛所を巡ります。初回参加しなかった方も是非ご参加ください。(シリーズ6回目に結願予定です。)

★12月平日ウオーク 21世紀手賀沼八景を楽しむ 16km (コースリーダー 中村義久)

日 時／12月25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／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 柏ふるさと公園(JR常磐線 北柏駅 徒歩15 分)

コース／手賀沼公園～手賀大橋～ハス群生地～染井入落～曙橋～滝下広場(昼食)～大津川河口～柏ふるさと公園

〇みどころ 21世紀手賀沼八景は、手賀沼や周辺の眺望の素晴らしさや風情を感じられる場所を地元の皆さんが応募して選ばれた八ヶ所です。本年最後の北総行事ですから、お忙しい方もお時間のある方も奮ってご参加ください。お待ちしております。

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でお願いします。

(傷害保険料・参加資料代)

☆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。

☆12 月 14 日(土) 野田南部散策と醤油館 約 5km(担当 和田武年)

集合:東武野田線 梅郷駅 9 時 00 分 ※解散式後、もの知りしょうゆ館見学

解散:キッコーマン 11 時 00 分頃(東武野田線 野田市駅 徒歩3分)



9/21 野田・威徳院に参拝

北総歩こう会の情報



インフォメーション

●平日ウォーク 10 回 完歩者表彰

9 月 4 日の特別行事(=平日ウォーク)で表彰されました。おめでとうございます。

40 回 北総歩 稲葉清一郎さん 30 回 北総歩 田中英美子さん 10 回 船橋歩 小林泰久さん

●美しい日本の歩きたくなるみち 500 選完歩達成者

北総歩こう会会員筒井寿一さんが全 500 コースを完歩され、平成24年11月27日に表彰されました。おめでとうございます。達成までの経過は次の通りです。

- ・100 コース完歩 H20.4.15 ・200 コース完歩 H21.7.6
- ・300 コース完歩 H22.1.14 ・400 コース完歩 H22.11.11

●目指そう！地球一周 4 万キロ距離認定者

(ウォーキングライフ 2013 年 5 月 31 日認定)

39000km 藤井順一さん 25000km 鈴木好次さん

(ウォーキングライフ 2013 年 7 月 30 日認定)

40000km達成 藤井順一さん・榎本武久さん 38000km 九嶋 仁さん

●I V V 距離記録認定者

(ウォーキングライフ 2013 年 5 月 31 日認定)

25000km 柳田秀雄さん 22000km 早川 進さん 10000km 川越久子さん

(ウォーキングライフ 2013 年 7 月 30 日認定)

6000km 遠藤次男さん

●JWA指導研修チームNEWS 2013 年資格昇任者 7 月 1 日付(北総歩こう会会員の方)

専門講師:佐々木のぶ子さん 佐々木篤夫さん

主席指導員:山下 弘さん 主任指導員:中村義久さん



市民ウォーク：春と秋の交流会は柏市後援で実施

市民ウォーク：秋の交流会

【ご注意】この行事は北総歩こう会主催行事ではありませんので、完歩証・IVV 等はありません

☆手賀沼湖畔の湧水と紅葉を訪ねて 距離：約 10 km

主 管／柏市ウォーキングネットワーク（コースリーダー 会長 秋山宏夫）

日 時／11 月 23 日（土）祝日 9 時 00 分 9 時 30 分出発 小雨決行

集 合／北柏第一公園 千代田線 北柏駅南口（案内有り）

参加費／300 円（資料・傷害保険含む） 持ち物／お弁当：飲み物：雨具：水筒

コース／北柏第一公園～呼塚常夜灯～駒込湧水～寺谷ッ湧水～戸張湧水～香取神社～福満寺～
北千葉浄水場～ふるさと公園～北柏駅

平成 25 年 9 月 4 日 特別行事



『500 選 北総の素朴な自然探勝のみち』を担当して

コースリーダー 石井信次

当初下見した時は 17・8kmと予定より長いので 14・5km くらいにしようと地図上に赤や青と色々大変でした。出発を決め昼食場（雨降りを考え屋根の有るところ）が決まると、今度はトイレの問題。印西市は公園は大、小多いのですがトイレが少ないのがタマにキズと言えます。だけど昼食場（松下公園）が中途半端な距離なので余計に心配になってきました。当日、目覚ましの音より豪雨の音に今日は完全に駄目だと思いましたが朝食が終わるところからチラチラ青空が見えましたのでもしやの思いで自宅を出発。現場で雨が降ったり、やんだり気ままな天気に関わされながら出発進行。早朝の豪雨のせいかわ、北総歩（役員を含む）46 名を含む総勢 80 名の参加者でした。たいした雨も降らず予定通り昼食場に到着。しかしながらお空がはっきりしない天気なので担当役員さんと相談しまして途中大幅にカットしてしまいました。参加者の皆様にはご迷惑だったと思いましたが紙面上謝らせてください。申し訳ありませんでした。参加者の皆様、役員の皆様ご協力を賜り有難うございました。（コース担当 筒井寿一 中村義久）



浦部川沿い里山を歩く参加者

北総歩こう会創立 20 周年を迎えて

北総歩こう会 20 周年おめでとうございます。

（7. 14 受 匿名希望）

会長さんはじめ役員さん方々の賢明なご努力で、会員の皆様をお導き下さって、今日の日を迎えられた事を深く深くお喜び申し上げます。また、とても立派なリュックサックを頂戴致し、北総の文字に誇りをもって歩きたいと思っております。見事に書きつづられました記念誌に頭の下がる思いです。何度も何度も読み返しております。大切に大切に手許に置いておきます。懐かしい菊池維平様、上高地へ連れて行って頂きました。黒河内様には神津島や式根島と、昨日の事のように思い出されます。矢田とめ子様のお名前にも接し、阿武隈川から「丸森」奥深い溪谷沿いを歩き、見事な滝。今一度と思っても叶わぬ事と思います。沢山の思い出を作って頂き、今は唯々感謝の気持ちで一杯です。ありがとうございました。

😊 お 時 間 拝 借 😊

♪♪ 百点取ったら北総歩会の優等生 ♪♪

読めますか？ 小学校で習った漢字 【人・体・病気編】

良人 優男 女将 上背 宿六 指物師 商人（しょうにんと読むが） 火傷 刀自 海女 三里

発作 再従兄弟 薬師（やくしと読むが） 黒子 齒周病 [答えは ほゆう今月号のどこかの片隅にありますよ……]

歩く道みち



北総歩こう会に思う

H,13,4,18 会員 和田 武年

北総歩こう会は、毎月2つの行事を行っております。其の1つはふぁみりーウオークと呼んでおりますが、半日で7～8キロを歩き、其の途中で初歩的なウォーキング教室を開いて、「歩いてみようかなー」と思っていた人が安心して気軽にウォーキングの仲間になれるような機会を提供しております。ふぁみりーウオークを小学校としますと、1日7～8キロでは物足りなくなった方々には中学・高校クラスとも言える2つ目の行事、1日10～15キロを歩く月例会も月に1回行っております。歩く楽しみは十人十色ですので、健康の為に歩くのでしたらこのクラスの歩きを1日一万歩を継続する事で十分ですが、中には1日15キロでは物足りないという人や、北総歩のテリトリーよりもっと広い、見知らぬ土地を歩きたいという人もおります。そうした方々の為には、ロングコース有り、里山コース有り、歴史コース等々、沢山の情報を提供しております。おおいに北総歩から飛び出して、高校・大学クラスを目指してください。しかし実家である北総歩を忘れないで下さい。遠い旅先の大会々場で北総歩のバッジを付けている人に出会えると、嬉しくなつてつい声を掛けてしまいます。相手も同じ北総歩の会員だと分かると、すぐ打ち解けた仲間になってしまいます。どうか実家を飛び出して下さい。そうした方々もある程度上り詰めると、今までの自分の経験を他の人に伝えたいとか、

得た知識を使って人の役に立つ事に喜びを見出す人も出てきます。是非、そうした心境になった人は、役員として経験を生かして欲しいものです。また、以前は40キロ・100キロを平気で歩いたロングウォーカーも加齢と共に無理が効かなくなります。健康の為に歩いているのに、健康を害しては詰まりません。そうした時には北総歩の例会で仲間達とのんびり語らいながら歩けば良いのです。ふぁみりーウオークは初心者教育の場であり、歴戦の勇士が羽を休めるかたわら、初心者に経験を語ってくれる場でも有ると考えております。初心者を掘り起こし、実家で中・高校生まで育てて旅立たせたいと考えております。現にそうした方々が随分生まれました。私もたまたま遠くの大会に参加しますが、そうした会場で北総歩のバッジネームを見かけると、とても嬉しくなります。ふぁみりーウオークにはもう一つの大きな意味があると思っております。それは『あるけあるけ（最近ウォーキングと称するが）運動の基本の姿である』という事です。原点を忘れて浮かれていると、バブル経済のように崩壊してしまいます。北総歩は基本の姿、原点を大事に地に付いた会でありたいと願っております。北総歩は派手なイベントはやりません。「歩く会」の基本姿勢を忘れることなく、なるべく経費を節約し、ボランティアで参加してくれている役員の皆さんには、歩きたい時には何時でも好きな大会に参加できる会の運営でありたいと思います。



スタート前のウォーミングアップ

追伸：20年誌の編集と出版、そして会員の皆様に発送を済ませて、ほっと肩の荷が下りた。20年間の膨大なファイルから資料を引き出し、集約編集した20年誌である。この際、不用になったファイルは綺麗さっぱりと焼却処分すべく1枚々々点検していると、思い出ばかりが浮かんできて作業が先に進まない。そんな作業の中から12年前に書いた一文が見付かったので掲載をお願いした。今後、北総歩会を牽引していただく若い方々の指針になれば幸いである。(H25.09.18 記・和田)

【お時間拝借の答え】

おっと やさおとこ おかみ うわぜい やどろく さしものし あきんど やけど とじ あま さんり
ほっさ はとこ くすし ほくろ ししゅうびょう

【編集後記】北総歩こう会の皆様ご存じですか？

昭和59年(1984)3月25日に発足した利根町歩く会(茨城県)は、平成5年(1993)4月11日に北総歩こう会創立時の兄貴分としてお世話になりました。それ以来、この二つの会は会員相互親睦のために、例会参加費は相互無料です。利根町歩く会の行事へ参加をしてみませんか。利根町町内ウォーク・JR成田線沿線・都内の行事等参加し易い行事があります。詳しい行事のお問い合わせは ☎0297-68-5051 田仲正一 <歩楽人>