

## ほゆう

## 会報 7月号

平成 26 年 (2014) 7 月 通算 243 号  
 発行 / 北総歩こう会 ・ 〒277-0841  
 柏市あけぼの 2-9-20 B902  
 TEL&FAX 04-7145-1620

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。(1月号:237号に掲載があります)



## 行事の案内板

★8月例会 ミニナイト松戸の花火 11km (コースリーダー 軍地恒四郎)

《千葉県 54ウオーク 松戸市》

日時 / 8月2日(土) 16時00分 団体歩行 参加費 / CWA加盟団体無料・その他 300円

集合 / 西口公園 (JR常磐線 松戸駅 徒歩3分)

解散 / 19時15分頃 柴又公園 (京成金町線 柴又駅 徒歩7分)

コース / 西口公園～江戸川堤防～水元公園入口(WC)～水元公園内トイレ休憩(WC)～しばられ地藏(南蔵院)～柴又公園(ゴール)※江戸川堤防上です。

○みどころ 花火の開始時間は19時15分。8月第1土曜日は全国で花火大会の最も多い日。江戸川堤防から川風に吹かれながら、上空の大輪の花火をお楽しみください。お帰りは京成金町線柴又駅の他、JR常磐線金町駅へは徒歩約12分、北総線新柴又駅まで約11分ほどです。

★8月の平日ウオークはお休みです。

★9月平日ウオーク 成田空港発着陸見学 15km (コースリーダー 竹渕房夫)

《千葉県 54ウオーク 成田市・富里市》

日時 / 9月3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 / 栗山近隣公園 (JR・京成線 成田駅 徒歩7～8分)

解散 / 14時30分頃 栗山近隣公園 (JR・京成線 成田駅 徒歩7～8分)

コース / 栗山近隣公園(WC)～潮音寺(WC)～ほたる橋～さくらの山公園(昼食・WC)～栗山近隣公園

○みどころ 成田市郊外の田園地帯を歩いて、ぼけ封じ関東三十三観音霊場一番の札所「潮音寺」を参拝し、さくらの山公園に行き、成田空港に発着陸する飛行機をすぐ近くで見学します。国際線のいろいろな国の飛行機が目を通りますので迫力がありますのでお楽しみください。

★9月例会 白いカモメの水兵さん(下総航空基地見学) 12/6km (コースリーダー 筒井寿一)

《千葉県 54ウオーク 鎌ヶ谷市・柏市・松戸市》 ※ショートコースは六実駅集合です。

日時 / 9月27日(土) 9時30分 団体歩行 参加費 / CWA加盟団体無料・その他 300円

集合 / 新鎌ふれあい公園 (東武野田線 新鎌ヶ谷駅 徒歩2分) ※案内有り

解散 / 12時00分頃 下総基地内昼食場所(以後、見学後自由解散⇒高柳駅まで各自自由歩行)

コース / 新鎌ふれあい公園(WC)～市制公園(WC)～栗野近隣センター～北部公民館(WC・北総いきいきウオークと合流)～佐津間城址跡～高柳御嶽神社～滑走路端～下総基地入口～会場昼食場所(解散・昼食)～下総基地見学～下総基地入口～高柳駅まで各自自由歩行

○みどころ 下総基地の航空基地開設55周年記念行事を見学します。途中で北総いきいきウオークと合流し、一緒に下総基地に向かいます。航空機見学・展示や色々なイベントが盛沢山・模擬店も多数出て一日楽しめます。高柳駅まで自由歩行で2.8kmです。心配の方は時間を決めて役員が駅まで案内をします。(ショートコースの方は北総いきいきWと同一行動)



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にお勧めです。



# 北総いきいきウオーク

旧名称：ふぁみりーウオーク

ウォーキングの基本を学び、歩く楽しさが味わえて仲間ができます。

会費／会員無料（月例会等参加票（会員参加票）提出）・会員以外 300 円（傷害福祉制度加入）

※中学生以下無料、小学生以下保護者同伴でお願いします。

★ 8月の北総いきいきウオークはお休みです。

★ 9月27日（土）白いカモメの水兵さん 約6km（担当 吉田公康）  
（下総航空基地見学）

集合：東武野田線 六実駅 10時00分 ※参加費／CWA加盟団体無料

解散：下総基地内 12時00分頃（解散後、昼食、見学等お楽しみください）

○各種航空機見学、イベント、模擬店などあります。

○当日、新鎌ヶ谷駅行きの無料シャトルバスを運行しています。



6/21 三郷公園あじさい橋

## 北総歩こう会の情報



# インフォメーション

### ●平日ウオーク完歩者表彰

6月4日（水）平日ウオークで表彰されました。おめでとうございます。

30回 北総歩 丸笠富子さん	20回 北総歩 小濱度子さん	10回 北総歩 白岩エクさん
10回 船橋歩 石井 光さん	10回 船橋歩 久保田義貞さん	10回 ちば歩 本 幸一さん

### ●利根町歩く会の行事に参加してみませんか

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。利根町町内ウオーク・JR成田線沿線・都内の行事等参加し易い行事が沢山あります。詳しい行事のお問い合わせは ☎0297-68-5051 田仲正一 ◆平成26年7月以降の行事予定は4ページをご覧ください。

## ★「地球一周4万キロを達成して」

北総歩会員 九嶋 仁

太めの体重を気にしながら、一人で日々ただただ健康志向を胸に秘め散歩程度のウォーキングをしていました。秋田に転勤後に秋田魁新聞に掲載されていた、光り輝く秋田県W協会の行事を知ることになりました。即、参加申し込みをしました。和気あいあいと、規律正しく整然とウォーキングしているところを見て、「ひとりより二人」「五感で楽しむ風景」等知ることになりました。また「地球一周4万キロ」を目指している方が沢山いることを知りました。そこでべつむやみやたらに歩くのではなく、とてつもない距離ですが「地球一周4万キロ」を目指す魅力に惹かれ、目指すことにしました。それからが大変。どうやって距離をかせぐか？となり、秋田にいたときには、朝夕の犬の散歩時間・距離を伸ばし（犬は迷惑？）、また、通勤時に一駅手前からのウォーキングを実施、新たに靴の購入等決意をしました。が、決意はよかったのですが当時は飲兵衛。上手いきませんでした。東京に転勤してもしばらくは飲兵衛でしたが妻からの叱咤激励が有り、心を入替え真剣にウォーキングに向かうことになりました。一日の目標を定め、通勤は相変わらずでしたが未達成時は夜のウォーキングも多々ありました。本当に家族には迷惑をかけっぱなしでした。でも、「地球一周4万キロ」達成時には、私の喜びよりも妻の喜ぶ笑顔が最高でした。小さなケーキで家族がお祝いをしてくれ、長い長い足かけ14年余りの歴史に終止符を打つことができ最高でした。この「地球一周4万キロ」達成を一つのチャンスととらえ、ウォーキングの楽しさ・健康面を踏まえ、歩きの大切さを、一人ウォーカー・初心者の方々に伝えるとともに仲間づくり・コミュニケーションの場を広げていきたいと思えます。個人的には、一からのスタートを大切に、初心に帰り、挑戦をしてきます。

★この記事はこの度「地球一周4万キロ」達成した九嶋さんに、①挑戦したきっかけ②達成までの経過、苦労したこと、楽しかったこと③達成した感想④今後の展望・意気込み等を伺いたく記事原稿を依頼して頂いたものです。「歩楽人」



平成 26 年 6 月 4 日 平日ウオーク

## 『上野から東御苑・北の丸公園・皇居一周』を担当して

コースリーダー 遠藤啓一

昨年7月に受けたタイトルは「皇居一周」でした。漠然としてどのウオーキング団体も実施したことのあるコースだと感じました。まず頭を悩ませたのは集合場所と解散場所です。今回は5月18日の「春木川・・・」と違いトイレの心配はありませんが余りに見どころが沢山あり考えがまとまりません。最初は誰でもわかる皇居前広場ならどなたも集まりやすいのではと考えました。しかし団体で目立ちすぎる場所なので、他はと考え日比谷公園とも思いましたが地下鉄の駅は私も含め迷いやすい・・・など考え断念しました。そこでお茶の水か上野が集まりやすそうだと考え、いかに皇居一周に結び付けられるか？見どころはあるか？距離12～13Kになるかグーグルの地図と眺めっこです。最初は「す」の字に回りお茶の水から靖国神社・北の丸公園・皇居一周して東御苑を縦断・東京駅までと考えました。でも北総でやるなら常磐線の終着駅「上野」がいいと思い今回のコースになりました。できるだけ裏道を選んで、長蛇の列になる事を想定して見どころを一字で回れるよう選んでみました。皆さん以前に行ったことがある所でも違う階段から入ればまた違う感動があったのではないのでしょうか。

上野駅から北の丸公園までは団体で、また東御苑内は北の丸庭園の菖蒲・松の廊下など回りました。そして皇居一周は団体では目立つので自由歩行として変わったコース設定になりました。

今回は天候に恵まれ(梅雨入り1日前)177名方が参加いただきホッとしています。どんなに努力しても天候には勝てません。私としては初めての試みの団体歩行+自由歩行の企画でしたが参加者全員がケガもなくゴールして頂きました。あまり変化がないコースだったと思いますがご参加いただきありがとうございました。

(コース担当 清水完浩、加藤洋子)



皇居・東御苑の庭園を歩く



平成 26 年 6 月 22 日 例会ウオーク

## 『流山の紫陽花めぐり』を担当して

コースリーダー 島 明良

あの土砂降りの雨にもかかわらず、120名のご参加をいただき、ありがとうございました。流山市の隠れた名所、通称「あじさい通り」のアジサイは、この時期いつ見ても壮観です。また、野馬土手に植えられたアジサイ、広寿寺境内のアジサイ、そして流山運動公園のアジサイ、どこもちょうど見頃で雨模様の中でも映えるアジサイを観賞することができました。

今回のコース設定にあたって、まず3年前(平成 23 年 6 月 19 日)にW先輩の作られたコース地図を参考にさせていただきました。(そのコース地図は、私がウオーキングを始めるきっかけとなった、しかも北総歩こう会に初めて参加した時にいただいたコース地図で大切に保管していました)

次に、「流山の紫陽花めぐり」というテーマを考えると、「あじさい通り」と「流山運動公園」の他に、あと2か所ほどアジサイが観賞できる場所をコースの中に入れていと考えていました。たしか野馬土手でアジサイを見た記憶があったのでさっそく現場に行き、アジサイが植えられていることを確認し、コースに入れることにしました。また広寿寺については、最初のコース検討の段階では、コースに入っていなかったのですが、1回目の下見の時にたまたま立ち寄った広寿寺境内でアジサイを発見、広寿寺をコースに追加することで、コースができあがりしました。

あとは雨天時の昼食場所の確保でした。時期が時期だけに、雨天時対応は万全を期す必要がありました。お陰さまで、W先輩のお力添えがあり、流山生涯学習センターの会議室をお借りすることができていたため、当日あわてることもなく冷静に対応することができました。

役員になって初めてのコースリーダーということで、先導においてもあまり気がまわらず、また適切な判断による指示等もだせず、皆様にご迷惑をおかけしてしまいましたが、なんとか無事やり終えることができました。W先輩をはじめ皆様のご協力のお陰と感謝しております。ありがとうございました。

(コース担当 和田武年、九嶋 仁、安国正夫)



「あじさい通り」を進む参加者

# 歩く道みち



第5回柏の葉公園ウォーキングフェスタに参加して

流山市会員 和田武年



## 傘をクルクル 雨の柏をテクテク

第5回柏の葉公園ウォーキングフェスタ(朝日新聞千葉総局など後援)が20日、柏市の県立柏の葉公園総合競技場を発着点に開催された。雨の中参加した約2000人は、4〜30分の5コースに分かれて、ウォーキングを楽しんだ。出発式では、主催した柏の葉ウォーキングクラブの柳田秀雄会長が「雨なのでコースを変更しながらでもいいので、無理せず歩いてください」とあいさつ。4キロコースに参加した小学1年の西子侑杏さん(6)は「雨の日に歩くのも楽しいね」と、傘をクルクル回しながら、元気に歩いていた。一ノ瀬朝日新聞

今日は第5回柏の葉ウォーキングフェスタに参加する予定である。大型台風27号はまだ日本列島の遠い南方にいるのだが、その影響で早朝から雨が降っている。ゆっくり起床して6:00からのTV「時事放談」を見てから歩きの支度をした。予約は20kmだったが10kmに落とすことに決心した。そのために出発式が8:30(20km)から9:45(10km)に遅くなったので自宅を8:30に出発した。

柏の葉公園総合競技場は昨年と同じ場所だが、今日のために参加人数が少なく寂しい。Y会長の挨拶と準備体操をして10:00に10km Cコース・5km Dコース・そして4km Eコースは雨のサッカー場を1回りして出発した。Cコースは運河の柏大橋を渡って河川事務所折り返しである。浮き橋を渡ったところでチェックポイント担当のG氏に出会った。11:00である。雨は小止みなく降っている。私は予定通り昼ご飯はゴールしてから食べる事にここで決心した。先頭を歩く私にピッタリと着いて来る小柄な女性に、私が立小便をしている間に追い抜かれた。運河水辺公園辺りで追いついて浮き橋を渡って森の図書館過ぎで、H氏が案内をしていたので少し立ち話をしている間に彼女は先に進んだ。そしてゴールまで追付けなかった。Cコースのゴールは私が2位で12:00だった。

この雨の中、今日の大会を主催した「柏の葉ウォーキング

クラブ」、役員皆さんのご苦勞に感謝である。各要所で雨合羽を着て一人で案内してくれていた役員さんには、現地で「ご苦勞さま」の声を掛けたが、それでは物足りないほどの感謝である。控え室でおにぎりを食べているとY氏が来て「今日はI氏ご夫妻も来てくれたよ。俺の女房も案内でどこかに立っている。」と話してくれた。柏の葉ウォーキングクラブ総力上げての大会が、悪天候で本当に悔しい限りであった。

昼食を済ませて12:30また雨の中を歩いて自宅には13:30に着いて、すぐに妻にお風呂の点火を頼んでから雨合羽や長靴を洗って干してから家に入った。汗はかいているのだが両手は冷たい。風呂に浸かりながら雨で濡れたザックを洗濯機で回した。風呂にはゆっくりザックの洗濯が終わるまで浸かっていた。(2013.10.20 記)

◆この原稿はH25.10.23に寄稿頂いたものです。



C・D・Eコースはグランド1周して出発

### 利根町歩く会の行事案内 (詳細のお問い合わせは☎0297-68-5051 田仲正一)

7/27(日)~7/28(月) 白馬・梅池ウォーク/バス利用

8/3(日) 町内元気W/水辺コース 10km 利根町公民館 7:30 集合

8/24(日) 奥多摩御岳コース/バス利用

9/7(日) 町内元気W/鎌倉街道コース 7km 利根町公民館 7:30 集合

9/21(日) 都内ウォーク 詳細未定 ※9/21以降の予定は決定次第に掲載いたします。

【編集後記】ワールドカップ、日本は一次リーグ突破ならず残念だった。4年後の健闘を期待したい。梅雨明けも遠からず。極暑の夏は熱中症にかからないよう早朝、夕方、または花火見物を兼ねてミニナイトウォーキングがお勧めです。休息と栄養をしっかりとってウォーキングライフを楽しみましょう。 <歩楽人>