

# ほゆう

## 会報 9月号

平成 26 年 (2014) 9 月 通算 245 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

◆9月行事の集合場所・集合時間の追記です。

★9月27日(土) 白いカモメの水兵さん 12/6km (下総航空基地開設55周年記念行事見学)

12kmコース 9時30分 新鎌ふれあい公園(東武野田線 新鎌ヶ谷駅 徒歩3分)  
6kmコース 10時00分 六実駅(東武野田線)

★10月平日ウオーク 江東区縦断 運河とオリンピック会場 12km (コースリーダー 遠藤啓一)

日時/10月1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/亀戸駅前公園(JR総武線 亀戸駅北口 徒歩1分)

解散/15時00分頃 夢の島公園(JR京葉線・東京メトロ有楽町線 新木場駅 徒歩5分)

コース/亀戸駅前公園～亀戸大島緑道～小名木川クローバー橋(北砂水上公園)～横十間親水公園～木場公園～辰巳の森海浜公園(昼食・WC)～東京辰巳国際水泳場～夢の島競技場～第五福竜丸展示場～夢の島公園多目的運動公園(解散・WC)～新木場駅

○みどころ 江東区を縦断します。歩きやすい緑道・運河に沿ってゆっくりとウオーキング。6年先の2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピックの開催予定地を見学します。

★10月特別行事 ウオーキングステーションを歩こう 16km (コースリーダー 神崎 武)

《千葉県 54ウオーク 柏市・我孫子市》

日時/10月18日(土) 9時00分 団体歩行 参加費/JWA・CWA加盟団体 200円・その他一般 260円  
集合/そごう柏店正面出入口前 (JR常磐線・東武野田線 柏駅東口 徒歩1分)

解散/そごう柏店正面前 A班:12時00分～13時00分ゴール受付 B班:14時00分頃

コース/そごう柏店～柏ふるさと大橋～北柏ふるさと公園～船戸の森～手賀沼公園～イトーヨーカ堂～あけぼの山農業公園～布施弁天～あけぼの山公園～そごう柏店前

○みどころ 周囲からこんもりと突き出た小山の上にある「関東三弁天」の一つ布施弁天(紅葉山東海寺)を巡ります。境内には全国でも珍しい多宝塔式の鐘楼、桜門、いずれも千葉県指定重要文化財。昭和の名塔、三重塔も有り。

◆今回もA班(時速5～6kmで歩ける方・昼食休憩なし・コースが分かる方は自由歩行も可・時間内にゴールできない方はB班に合流してもらいます。)、B班(通常行事と同じペースで歩行)の2班に分かれて歩きます。

★10月例会 わが町の旧水戸街道① 千住～松戸 12km (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/10月26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/千住本氷川神社 (JR常磐線 北千住駅西口 徒歩6分)

解散/14時30分頃 西口公園(JR常磐線 松戸駅 徒歩3分)

コース/千住本氷川神社(スタート)～足立区図書館(WC)～千住新橋～東京拘置所前～水戸橋～小菅東スポーツ公園(WC)～藤塚西公園(昼食・WC)～一里塚～水元公園(WC)～松戸神社～西口公園(ゴール)

○みどころ 旧水戸街道は日本橋から水戸へ至る30里21町(約125キロ)。この間の千住宿～我孫子宿を“わが町の旧水戸街道”として、僅かに残っている旧街道の面影を求めて3回シリーズで歩く。今回はその1回目。

★11月平日ウオーク 都心の銀杏並木 14km (コースリーダー 中山 弘)

日時/11月19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/代々木公園(JR山手線・東京メトロ千代田線 原宿駅 徒歩2分)

解散/14時30分頃 神田明神横 宮元公園(JR御茶ノ水駅・東京メトロ千代田線 新御茶ノ水駅 徒歩5分)

コース/代々木公園～神宮外苑銀杏並木(WC)～豊川稲荷～北の丸公園(昼食・WC)～東京大神宮～神田明神～宮元公園(解散式)

○みどころ 都内有数の美しい銀杏並木を散策し、東京の有名な神社3社をめぐるコースです。都心の秋の一日をお楽しみください。

★11月例会 江戸川を歩こう 自由歩行 36km/団体歩行 12km (コースリーダー 竹渕房夫)

《千葉県 54ウオーク 松戸市・流山市》 ※12kmコースは松戸市のみです。

日時/11月23日(日) 36kmコース:7時～8時受付順出発 12kmコース:9時00分

参加費/CWA加盟団体無料・その他 300円

集合/36kmコース:松戸駅西口ペDESTリアンデッキ(JR松戸駅西口 徒歩1分)

12kmコース:西口公園(JR松戸駅西口 徒歩3分)

解散/36kmコース:12時～16時ゴール受付 松戸駅西口ペDESTリアンデッキ(JR松戸駅西口 徒歩1分)

12kmコース:14時30分頃 ひまわり公園(JR武蔵野線 三郷駅 徒歩2分)

コース/36kmコース:松戸駅～江戸川土手(左岸)～葛飾橋～江戸川土手(右岸)～玉葉橋～江戸川土手(右岸)～松戸駅 ※途中、運河河口公園チェックポイント有り

12kmコース:西口公園(WC)～江戸川土手(左岸)～葛飾橋～江戸川土手(右岸)～水元公園(WC)～江戸川土手(右岸)～(途中休憩・WC)～ひまわり公園(解散式・WC)～三郷駅

○みどころ 36kmコースは前回と同じコースで江戸川の土手を自由歩行で時計回りに歩きます。12kmコースは 36kmと同じコースを団体歩行で三郷駅近くの公園まで歩きます。途中、水元公園に寄り、休憩をしてから江戸川土手を歩きます。道は平坦ですので歩きやすいですよ。

ウオ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

ウオ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。

★10月11日(土) 鎌ヶ谷の森 約7km (担当 九嶋 仁)

集合:くすりの福太郎薬局前広場 9時00分(東武野田線鎌ヶ谷駅東口 徒歩3分)

解散:貝殻山公園(解散式)(東武野田線 新鎌ヶ谷駅)12時00分頃

○当日は鎌ヶ谷市民祭りが有り、「相馬野馬追い」見物、模擬店等有り、大いに楽しんでください。

★11月15日(土) 歴史と文化の散歩道・千住 約8km (担当 山口浩子)

集合:JR常磐線 北千住駅北口(マルイ前 広場) 9時00分

解散:JR常磐線 南千住駅西口 12時00分頃

◆26年度行事計画の11月8日(土)が  
11月15日(土)に変更になりました。

●元会長の関清吉さんが平成26年8月3日にご逝去されました。享年92才でした。

## 関清吉北総歩こう会元会長を偲んで

北総歩こう会 会長 中山 弘

関さんが会長を退かれてから、ここ数年は体調を崩され例会にも参加されなかったのでご存知ない方も多いと思いますので、北総歩にとって偉大な功労者である関さんの紹介を簡単にさせていただきます。

北総歩設立1年前より有志の方々と準備会を立ち上げ奔走され平成5年4月に創立の運びとされました。初代の菊池会長の時には監査役として、2代目の黒河内会長の時には副会長として東奔西走して補佐役を務められ、平成13年からは会長に推挙され就任されました。3期6年の長期にわたり北総歩の発展に粉骨砕身され、次期市川会長に引き継がれました。関さんは豪放磊落、曲がったことがきらいで言いにくいことも敢えて、苦言を呈することもありましたが、反面会員には細かく気を遣う優しい方でした。

北総歩の20年の歴史の中で誠に偉大な方が亡くなり残念でなりません。残された私たち後輩が関元会長の築いた北総歩をより発展させることを誓って、心よりご冥福をお祈りいたします。 合掌

## ★「関東・甲信越MLマスターウオーカー賞を受賞して」

北総歩会員 川越久子

歩き始めた数年は距離もパスポートも念頭になく、唯々、歩くことを楽しんでいる私でしたが諸先輩に倣ってMLに参加するようになり、同じ県内でも遠いと文句を言いつつ暗いうちに家を出て電車に揺られて千倉へ、ゲキと共にスタートする南房総フラワーマーチ、長い海岸線、千倉橋も和田浦海岸も風雨が強い時は軽量の私には最悪、飛ばされまいと必死に頑張りました。又リンゴの花は可愛くて感激ですがゴール直前までアップダウン重なり、坂道に弱い私はフラフラの「飯田やまびこM」。でも私の大好きな富士山が一日中前となり、後ろとなって見守ってくれる「河口湖もみじM」、玉川上水の緑の木々に包まれて歩く「東京フェスタ」、飽きたと勝手言いつつ日本最大のウオーキングの祭典雰囲気魅せられて毎回参加の「日本国際スリーデーM」も有ります。殆ど一人で参加を決めますが必ず歩き出すと北総歩の幾人かの笑顔に会えてホット安心してゴール迄頑張ろうとするのです。今までKKMLは40回ほど参加したのですがふと新潟が欠けていた事に気づき「湊まち歴史W」で信濃川沿いに歩きやっと受賞することができました。これも一重に何処の地でも見守り、励まして下さった北総歩友の皆様のお陰と感激しています。

◆この記事は今年6月に関東・甲信越マーチングリーグ マスターウオーカー賞を受賞された川越さんに感想をお願いして寄稿して頂きました。「歩楽人」

## ★「地球一周4万キロを達成して」

北総歩会員 三枝輝夫

本年4月9日、地球一周4万キロを達成しました。平成11年9月、ダイアリーに記録をつけてから15年、80歳目前の出来事でした。健康に恵まれ、家族の協力があつたから出来たものと感謝しております。

会社を退職してから1年、近隣の方々と週3回2時間のウオーキングを楽しんでいましたが、散歩程度のもので本格的なウオーキングに出会ったのは、北総の例会でした。

豊四季近隣センターで北総の入会案内を知り、入会前に例会に試し参加をすすめられました。初めて例会に参加したのは、相馬霊場めぐりで、皆さんの歩行スピードについて行くのが大変でした。これが4万キロのスタートで、まさか自分が達成できるとは思いませんでしたが、せっかくのダイアリーですから記録だけはつけようとはじめたものです。

最初の2年間は、例会の他に毎日10キロ程度のウオーキングを記録していましたが、3年目からは例会・大会等の参加が多くなり、IVVの距離だけを集計の対象としました。

この15年間で一番の思い出は、67歳頃から家内と70歳までにオールジャパンを完歩しようと目標を立て、達成できたことです。熊本県八代市の九州スリーデーで達成、146番・147番でした。

当時は全国の長距離ウオーカーの仲間ができ、1日目40キロ、2日目40または20キロ、東松山では50キロ2日、30キロ1日を歩いて、月300キロ、年3000キロを目標にしていました。IVVの距離は、昨年10月35,000キロの認定を受け、現在37,000キロですから健康と運が良ければあと2年で4万キロが達成できれば良いと思っています。

今年の目標は健康が前提ですが、北総17回、東京都50回、東武14回、その他で年110回、月200キロ、年2000キロが達成できればと考えています。

◆この記事はこの度「地球一周4万キロ」達成した三枝さんに、①挑戦したきっかけ②達成までの苦労したこと、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」



## 世界遺産と富士塚

平成26年7月27日 例会ウオーク『足立区の富士塚巡りを担当して』

コースリーダー 石原洋二

昨年6月、富士山が世界遺産になった。当初の「富士山」(自然遺産)から名称を変更し、「富士山—信仰の対象と芸術の源泉」(文化遺産)としての登録が決まった。

富士山は昔から、憧れと畏敬の念をもって眺められていた。そして信仰の対象でもあった。江戸の町からは富士山がよく見え、富士見町、富士見坂、富士見台など富士のつく地名も多く、富士山にまつわる伝説も『今昔物語』に表れる修験者・役小角の話や『竹取物語』のかぐや姫が旅立った富士山頂の話、等々数多い。



室町時代、ひとりの行者によって富士山信仰の教えが説かれた。信仰を支えたのは「講」と呼ばれた庶民の集団、それは『富士講』と呼ばれた。信仰するものはいろいろあり信仰対象によって『大山講』『三峰講』『榛名講』『伊勢講』『出羽三山講』などと呼ばれた。

「富士塚」は、こうした『富士講』の人びとによって富士登山の疑似体験の仕組みとして造られた。「富士塚」の条件は3つ、①講徒が自分たちで築造した塚、富士山から運んだ溶岩で覆う②「登山道」と「合目石」があること、③信仰に特有な要素、頂上に「奥宮」の社殿または祠、中腹に「小御嶽」「烏帽子岩」、麓に「お胎内」「社殿」「鳥居」があることなどがあげられる。

今回富士塚を巡って気が付かれたであろうか。上記の3条件に加えて、石碑や講碑に刻まれた「丸藤」マークや「講元」の文字。これらはその地域の『講』の名前である。「丸藤」講は、富士講中興の祖・食行身禄の弟子、高田藤四郎を講祖とする講で、藤四郎が造った「高田富士」は有名である。先達や講元によって「丸参千住同行」、「千住十三夜同行」、「丸藤柳原講」、「千住一心講」などの文字が見られた。

『富士講と富士詣』(1984 豊島区立郷土資料館)によれば、東京23区内を中心とした富士塚は53の富士塚が紹介されている。また、『江戸の新興宗教一文京区の富士講-』(1995 文京ふるさと歴史館)にはその後の調べもあって68の富士塚が紹介されている。

北総歩こう会の富士塚巡りも今回で4回目。これまでに巡った富士塚は、一部重複もあるが、「東京で山登り」(17.5.22)で6か所、「江戸七富士巡り①」(18.9.20)で山手線の内側、7か所、「江戸七富士巡り②」(20.11.16)で山手線の外側、7か所の計16か所。今回の9か所を加えると25か所となるが、富士講中興の祖・食行身禄の墓・海蔵寺にも詣でている。来春予定の行事「染井の掃苔」では、富士講の教典の根本をつくった長谷川角行の墓・専修院をご案内する予定でいる。今後も機会をみて、その他の富士塚巡りを企画したい。(コース担当 山口浩子 安国正夫)



平成26年8月2日 例会ウオーク

## 『ミニナイト松戸の花火』を担当して

コースリーダー 軍地恒四郎

当日は朝からじりじりと真夏の太陽が照りつけ、熱中症注意報も出されていて、ミニナイトでなければ歩ける状態ではなかったと思われます。受付を始めた15時半は集合場所の西口公園の日影が約4分の1でしたが、出発した16時20分にはぐんと広がり8割程度が日影になっていました。時折吹いてくる風にも涼しさを感じられたほどです。北総歩こう会では平成17年、19年、21年、24年とミニナイトで松戸の花火を觀賞してきました。昨年はお隣の手賀沼の花火でした。8月のウォーキングは例会のミニナイト1回だけで、他は休みです。

年に1度の花火の日とあって松戸の街は賑わっていて、若い女性の浴衣姿も目につきました。江戸川の土手に上ると場所取りの青いシートが隙間なく並んでいます。途中の水元公園で蓮の花を見ることができたのはラッキーでした。解散地点の柴又公園は混雑が予想されることと暗くなるため、水元公園を出る直前の広場で解散式を行い、1VVと完歩証もお渡しました。このあと立ち寄る予定だったしばられ地蔵のある南蔵院のくぐり戸(南蔵院は通常16時閉門)が閉ま



水元公園内を進む参加者

っていてやむを得ず通過するというハプニングがあり、参加の皆さんにご迷惑をかけてしまったことをお詫びします。約束ではくぐり戸だけ開けておいてくれるはずでした。江戸川堤を歩いている頃に南蔵院から、見回りの者が気を利かしてくぐり戸を閉めてしまったとお詫びの電話がありました。後の祭りでした。江戸川堤に上がってからは自由歩行。夕方からの雷雨を心配していましたが、雨にもならず風も強くなく、絶好の花火日和となりました。花火開始の19時15分まで待った方々は松戸の花火のほか、市川の花火、さらに手賀沼花火も遠くに望むことができ、3方向からの花火を楽しむことができました。135名の参加のみなさん、そして役員のみなさん、ご協力ありがとうございました。(コース担当 中村義久 清水完浩 安国正夫)

~~~~~  
**【編集後記】** 運動やボランティアなど多彩な社会活動に参加しているお年寄りほど、要介護になるリスクが低くなるという研究成果を、東京医科大や千葉大などのグループがまとめ、米科学誌プロスワンに発表されました。3種類以上に参加している人は何もしていない人より 43%下がるそうです。個々の活動では運動、趣味、町内会が効果が大きかった。「お年寄りの社会活動参加の重要性が確認できた」との事。歩友人頑張ろう。<歩楽人>