

ほゆう

会報 10月号

平成 26 年 (2014) 10 月 通算 246 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号に詳しく掲載してあります)



行事の案内板

☆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山手線原宿駅表参道口・東京メトロ千代田線明治神宮前駅出口2(JR口) 徒歩2分)

解散/14時30分頃 神田明神脇宮本公園 (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～半蔵門内堀緑地(WC)～北の丸公園(昼食・WC)～東京大神宮～後樂園(WC)～神田明神脇宮本公園(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月特別行事 新生第1回『佐倉カルチャーウオーク』 20/10km

《千葉県54ウオーク 佐倉市》 《美しい日本の歩きたくなるみち 500選 千葉 12-10》

日時/11月22日(土) 受付 20km 8時30分～9時00分・10km 9時30分～10時00分 自由歩行
 楽しい健康講座 9時30分～10時00分(要予約 CWA TEL 043-255-0141)

集合/佐倉城址公園自由広場(京成佐倉駅より徒歩15分 JR佐倉駅より徒歩20分)

参加費/CWA加盟団体会員 200円・その他 300円(中学生以下無料) 楽しい健康講座 500円

解散/佐倉城址公園自由広場 ゴール受付/12時30分～15時00分

○みどころ 歴史と文化のまち佐倉 史跡を訪ね文化を肌で感じよう

☆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:13時00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(左岸)～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・昼食)～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。昼食はゴールをしてからになります。道は平坦ですので歩きやすいですよ。

☆12月平日ウオ-ク 隅田川橋めぐり 15km (コースリーダー 早川 進)

日時/12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/東白髭公園(東武伊勢崎線 鐘ヶ淵駅 徒歩10分)

解散／14時30分頃 ほとば公園(東京メトロ日比谷線 築地駅徒歩7分)

コース／東白髭公園～白髭橋～桜橋～言問橋～隅田公園・吾妻橋(WC)～駒形橋～厩橋～蔵前橋～両国橋～浜町公園(昼食・WC)～新大橋～清洲橋～永代橋～石川島公園～佃大橋～ほとば公園(解散式)

○みどころ 隅田川には古くからの一般道路の橋、高速道路の橋、水道の橋など沢山の橋が架かっています。今回は水神大橋から勝鬨橋までの橋を渡ったり、遠くから見たり、下側から見たりと隅田川に沿って隅田川テラス(遊歩道)を歩いて橋めぐりを楽しまします。(解散場所のほとば公園から勝鬨橋が間近に見えます)

★12月例会 同行二人～東葛印旛送り大師の道を歩く (No.3) 19/11km (コースリーダー 中村義久)

《千葉県 54ウオーク 我孫子市・柏市・白井市》

日時／12月14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／湖北台1号公園(JR成田線 湖北駅 徒歩5分)

解散／15時00分頃 湖北台中央公園(JR成田線 湖北駅 徒歩5分)

コース／湖北台1号公園～宝寿院～木崎薬師堂(ショートは栗島神社へ)～薬師堂～延命寺(昼食)～阿弥陀堂～掛所2カ所～栗島神社(掛所)～東光院～東海寺跡(ショートは手賀農協前バス停へ)～湖北台中央公園

○みどころ 平成24年から始めた全7回シリーズの第3回目です。今回は初冬の旧沼南町(現柏市)と白井市の10ヶ所の札所と3ヶ所の掛所を、地元大師講の200年超の巡礼文化を感受しつつ巡ります。ロング完歩者は19km、ロングで巡拝後手賀農協前からバス乗車者は15km、ショートは11kmのIVVを交付します。

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。

★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 北千住駅北改札口(西口マルイ前広場) 9時00分

解散:JR常磐線 南千住駅西口 12時00分頃

◆平成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。

★12月20日(土) 国史跡：鎌ヶ谷の野馬土手巡り 約8km (担当 和田武年)

集合:東武野田線 新鎌ヶ谷駅改札 9時00分

解散:東武野田線 新鎌ヶ谷駅 12時00分頃



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

9月3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 遠山登士さん 20回 北総歩 二野宮昭子さん 20回 北総歩 剣持恵美子さん

20回 船橋歩 海保金造さん 10回 北総歩 磯 浪重さん 10回 船橋歩 金子 勉さん

10回 一般 近藤昭一さん

●目指そう!地球一周4万キロ距離認定者(ウオーキングライフ2014年7月25日認定)

28000km 鈴木好次さん 10000km 中山 弘さん 1000km 九嶋 仁さん

※全ての皆さんは2週目の挑戦です。

●IVV回数記録認定者(ウオーキングライフ2014年7月31日認定)

1500回 市川 操さん 1200回 中山 弘さん 500回 遠藤次男さん 400回 根本 昭さん

●IVV距離記録認定者(ウオーキングライフ2014年7月31日認定)

21000km 小田島 暁さん 21000km 川田友行さん 16000km 武部信二さん

8000km 遠藤次男さん 6000km 根本 昭さん

★「卒寿を迎えて」

北総歩会員 鈴木好次

私は大正13年(西暦1924年)7月1日の生まれで、去る7月1日に卒寿を迎えることができました。先の太平洋戦争中は『人生僅か50年(平均寿命)、ただし軍人は半額よ』と言われていた時代、私は志願してその中におりました。

戦後は高度成長時代を経て豊かになるとともに医療の進歩、社会保障の充実などにより平均寿命は大幅に伸び続け、最近の市場調査会社発表によれば、女性86.61歳、男性80.21歳との事です。

私は北総歩こう会発足時に入会して日本ウオーキング協会のダイアリーを手にしたのは平成5年1月、68歳半ばでした。それから21年6ヶ月歩き続け前途の誕生日の10日前の6月20日に累計68000キロを達成しました。

私は『継続は力なり』を信じ、歩き続けて卒寿を迎えられたことをささやかな誇りに思っております。しかしこれは私だけの力ではなく、歩友の皆さんから頂いたご指導ご支援のお陰と存じております。心から感謝し、厚く御礼申し上げます。

不遜と言われるかも知れませんが『鈴木が出来たのだから、私にも出来る』と卒寿を目指して一人でも多くの方ががんばってくださることを期待します。

◆この記事は去る7月22日に行われたCHA主催ウオーキングと鈴木会長の卒寿を祝う会で「卒寿を迎えて」の記事化を依頼し、寄稿して頂きました。〈歩楽人〉

平成26年9月3日 平日ウオーク



『成田空港発着陸』を担当して

コースリーダー 竹瀬房夫

今回の成田空港発着陸コースは、以前、他の歩こう会が行った成田空港周辺を歩く行事に参加して「さくらの山公園」で休憩しながら成田空港に発着陸する航空機をすぐ近くで見てその迫力に感激しましたのでその時にいつかここに歩く仲間の皆さんをご案内してみたいと思っておりました。コース企画にあたり、過去に参加した地図を参考にパソコンでコースをいろいろ検討しましたが距離が20キロ位になってしまい、トイレ休憩の適当な場所が見つからず断念。その後、今まであまり歩くこともなかった空港の南側でコースを作れないかと思い、概略のコースを描いて初回の下見に1人で行きました。①交通量の少ない道 ②自然豊かな景色の中を歩きたい ③トイレ休憩場所の確保 ④9月初めの歩行なので適当な木陰が有ること等の条件を考えながら歩きました。当初予定していた歴史資料館が震災の影響で閉鎖されており、近くの潮音寺様によって今回のコースづくりの話をしたところトイレ休憩を快諾して頂きました。そして三里塚までの田園地帯、林間を歩く大変良いコースを教えてください。三里塚、さくらの山公園を廻りました。三里塚記念公園ではボランティアの皆さんが丁寧に説明をして下さり、皆さんが見えたら当日は案内をして下さると資料も沢山頂きました。帰宅してコース図を作成したところ距離が20キロ近くになることが分かり、今回は残暑が厳しい時期であることを考え、残念ながら三里塚記念公園をカットして、ぼけ封じ関東三十三観音霊場の潮音寺、さくらの山公園の航空機発着陸見学の2点に絞ってコースをほぼ完成して、2回目の下見をコース担当者で行って確定をいたしました。本番を控えた1週間前に最終下見に歩いてびっくり、1か月前の下見の時には問題がなかった根木名川(ねこながわ)の側道の草が腰の深さ位まで伸びており歩行が危ぶまれる状態になっていました。実際歩いてみて初めの部分は先頭の役員は苦労しますがなんとか

歩けるがほたる橋付近は草の他、蔓が沢山あり無理と引き返しました。幸い途中で仮設の橋を発見して対岸を歩いたところ大丈夫だったので当日はこのコースで実施と決めました。当日は天気予報で前から晴れとの事でしたが雲は出ましたが風も多少ありウオーキング日和となり147名の方に参加を頂き、自然豊かなコースの中を歩いて、航空機の発着を見学することができました。残念だったのは風向きの関係で航空機の着陸を間近で見られなかったことです。多数ご参加を頂きました皆様、潮音寺の皆様、役員の皆様ご支援、ご協力有難うございました。

(コース担当 中村義久 石井信次)



2014/09/03

潮音寺を出発して根木名川の側道に向かって進む参加者

ほゆるのひろば



信州上田真田一族の史跡探訪と桜花の旅—前篇

2014年（平成26年）4月15日（火）晴

北総歩会員 和田武年

今朝の東京の日の出は5:09だと言うから5:00に起床しても外は既に明るい。すぐに朝ご飯を食べてお茶を飲みながら新聞を読んでいると6:00やっとな妻が起きて来た。新聞は「細川・小泉元総理コンビが再度タッグを組んで、今度は地方選挙に出馬する反原発推進派候補を応援する」と報じていた。原発不用論者の私には興味のある記事である。

7:50に家を出て豊四季駅から柏駅回りで上野駅には8:45に着いてしまった。集合時間は新幹線中央改札口前に9:15だから少し早過ぎた。「モーニングコーヒーでも飲みたいな」とウロウロしたが、気忙しく出勤して行く現役世代の方達のじゃまをしては申し訳ないと、指定の場所に戻ると武村氏・江澤氏・半沢氏の3人がベンチで待っていた。そして間もなく女性の杉田さんが加わって5名全員が揃った。

乗車予定のあさま511号は20番線9:26発で、座席は先頭車両の8号車である。車内で武村氏が用意してくれた目的地である上田市の資料を読んだり、交通費の精算をしたりしているうちに10:50上田駅に着いた。

私にとって上田市は初めて訪問する土地で、資料から興味深い土地である事を知った。駅を出て先ず観光案内所で資料を集めてから11:00上田藩主居館跡に着いた。現在は「上田高等学校」になっており、居館の門が立派な校門になっていた。校門前の堀には魚や亀がのどかに泳ぎ、桜の花が最盛期で見事だった。

校門から中には入らずに歩いて上田城跡公園には11:30に着いた。こちらは「上田城千本桜まつり」が開催中で、ウィークデイなのに人と屋台で大賑わいであった。次の土日は真田十勇士などの武者行列が出て大変な人出になるだろう。晴天になることを祈ろう。城跡公園から町並みを見下ろすと遥か下方に千曲川が見える。この城が随分、高台にあるのを知ったが我々が歩いてきた時に、坂を上ってきた積りはなかったのが不思議だ。



上田藩主屋敷門



上田城跡公園の私



常楽寺の私

屋台でじゃがバターや広島焼きなど食べたかったが、同僚と一緒に行動なので待たせる訳には行かない。駅に戻って近くのそば店「塩田屋」に入って昼食にした。私は温かいかけそばを注文して、持参のおにぎり1個を食べた。杉田さんはうどんを食べたがそのうどんの巾が5cmほどあって甲州ほうとううどんのようなものだった。量も多くて彼女は半分残したほどだった。ここから上田電鉄別所線13:21発に乗車した。2両編成のしゃれた新型車両（パンタグラフが1本支柱）で地方のローカル線では珍しいと感じた。ワンマンカーで運転されて途中13~4の小さな駅を経由して別所温泉には13:50頃に着いた。

（※この後の文章は後編に続きます。）

◆この原稿は平成26年4月に寄稿されたものです。前篇、後編と2回に分けて掲載をいたします。

【編集後記】「暑さ寒さも彼岸まで」との先人の言い伝えの通りこのところ朝夕は涼しくなり、睡眠をしっかりととれるようになり、北の山々からは紅葉のたよりが届く季節になりました。ウォーキングに最適のシーズン到来です。秋口から暮れまで歩きの行事が沢山あります。健康に留意してお互い元気で大いに楽しみましょう。 <歩楽人>