

## ほゆう

## 会報 2月号

平成 27 年 (2015) 2 月 通算 250 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



## 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27年1月号3ページ:インフォメーションをご覧ください)

★ 3月平日ウオーク 桜紀行～飛鳥山から石神井川 12km (コースリーダー 軍地恒四郎)

日時 / 3月25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 / 飛鳥山公園 (JR京浜東北線 王子駅南口 徒歩2分)

解散 / 14時30分頃 平成つつじ公園 (西武池袋線 練馬駅 徒歩1分)

コース / 飛鳥山公園～音無橋(石神井川コースに入る)～加賀公園(WC)～加賀二公園(WC)～城北中央公園(昼食・WC)～高稲荷公園(WC)～東中央橋～平成つつじ公園

○みどころ 飛鳥山公園は江戸時代から桜の名所、多くの絵師たちが浮世絵の画題とした。音無橋からの石神井川コースは上流から下流まで約1000本のソメイヨシノの桜並木が続く。都内有数の桜の名所を大いに楽しんで欲しいものです。

★ 3月例会 小貝川の桜 14km (コースリーダー 早川 進)

日時 / 3月29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 / 戸頭駅北側広場 (関東鉄道常総線 戸頭駅 徒歩2分) ※案内人有り

解散 / 14時00分頃 弁天山ポケットパーク (JR常磐線 取手駅 徒歩8分)

コース / 戸頭駅～戸頭駅北側広場(出発式)～さくらの杜公園(WC)～専称寺～間宮林蔵記念館(WC)～岡堰～さくら荘(昼食・WC)～寺原公民館(WC)～弁天山ポケットパーク(解散式)～取手駅

○みどころ 茨城百選の岡堰・さくら荘周辺の桜が見ごろであればよいのですが……

★ 4月例会 桜紀行・白井から手賀沼湖畔へ 15km (コースリーダー 筒井寿一)

《千葉県 54ウオーク 白井市・柏市・我孫子市》

日時 / 4月5日(日)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 / 七次第一公園 (北総線 西白井駅 徒歩8分) ※案内人あり

解散 / 14時30分頃 湖北台中央公園 (JR成田線 湖北駅 徒歩5分)

コース / 七次第一公園～所沢市民の森～昔の村を結ぶ折立の道標～氏神社～鳥見神社～東光院～今井の桜～手賀の丘公園(昼食)～手賀沼湖畔～湖北台中央公園

○みどころ 桜を訪ねて下総の國北総地区を昔の村人・馬が通った歩きたくなるみち・心癒されるみち・遍路道をのんびりゆったり歩きます。もちろん今井の桜・手賀の丘公園・手賀沼湖畔を見学します。

集合地点七次第一公園の前に「西白井複合センター」にてWC……ファミリーマート・マルエツ・ウエルシアにて弁当の用意を必ずしてください。

★ 4月特別行事 ウォーキングステーション (増尾城址公園コース) 10km (コースリーダー 安国正夫)

《千葉県 54ウオーク 柏市》

日時 / 4月17日(金)9時00分 団体歩行 参加費 / JWA・CWA 加盟団体 200円・その他 260円

集合 / そごう柏店正面入口前 (JR常磐線・東武線 柏駅東口 徒歩1分)

解散 / 13時00分頃 そごう柏店正面入口前 (JR常磐線・東武線 柏駅東口 徒歩1分)

コース / そごう柏店正面入口前～柏ふるさと公園～北千葉導水ビジターセンター～刈込坂～増尾城址公園～

柏レイソルグラウンド～そごう柏店正面入口前

○みどころ 手賀沼湖畔からの風景に心が癒され、戸張地区の柏の原風景の中を歩き、サッカー試合の時レイソルの応援が市内に響く柏レイソルグラウンドの横を通ります。

☆4月特別行事 第12回大正浪漫ウオーク in 手賀沼 30/20/10/7km

<美しい日本の歩きたくなるみち 500選 千葉 12-1>

<<千葉県 54ウオーク 我孫子市・柏市・印西市・白井市 >>

日時/4月29日(祝) 8時～受付 自由歩行: 30/20km

9時～受付 自由歩行: 10km/団体歩行: 7km

集合・解散/手賀沼公園(JR常磐線 我孫子駅南口 徒歩10分) ※案内人有り

ゴール時間/12時00分～16時00分 (最終ゴールは16時迄です)

参加費/事前 400円(4月17日締切)

当日 700円(我孫子市・柏市・流山市・野田市・松戸市の各市民は500円)

※当日参加の場合、記念品等がなくなることがありますので事前申込をお願い致します。

コース/30km/20km/10km/7kmコースの詳細は3月号で掲載致します。

○みどころ 大正から昭和初期に「北の鎌倉」と称され、白樺派の文士や嘉納治五郎などの文化人が居宅や別荘を構えたことで知られる我孫子・手賀沼界隈。手賀沼八景を含む風光明媚な眺めと水鳥の楽園を巡る手賀沼周遊遊歩道と我孫子の文学・歴史を訪ねる道を歩きます。また、30kmコースは江戸時代には繋がっていた下手賀沼も歩きます。今年は10kmコースの自由歩行が新設されましたのでお楽しみください。

◆事前申し込みを受け付け中です。詳細は「第12回大正浪漫ウオーク in 手賀沼」チラシをご覧ください。

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

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をお願いします。

☆3月21日(土) 神楽坂界隈散歩 約7km (担当 加藤洋子)

集合:JR飯田橋駅西口 9時00分(外濠公園で出発式)

解散:JR飯田橋駅西口 12時00分頃

4月4日(土) 小林牧場の桜を觀賞 約7km (担当 石井信次)

集合:JR成田線 小林駅 徒歩2分 ジョピア駐車場 9時00分

解散:JR成田線 小林駅 徒歩6分 浅間山公園 11時45分頃



1/10 宝生院(大黒天)に初詣

北総歩こう会の情報



## インフォメーション

●北総歩こう会定期総会のご案内

開催日時:平成27年2月21日(土) 午前9時30分より

場所:流山市生涯学習センター(流山市中110・電話 04-7150-7474)

つくばエクスプレス線 流山セントラルパーク駅 徒歩3分(案内があります)

※北総歩こう会会員の皆様には「平成27年度定期総会について」の書面がご自宅に郵送されておりますので詳細はご確認ください。

尚、当日、総会終了後、12時30分より総会ウオーク「一茶が歩いた小金道を歩く 10km」を行います。

●北総歩こう会「協力員」募集について

当会では、平成25年2月より「協力員」の制度を設け、現在約10名の皆様に例会・平日ウオークの際にお手伝いを頂き大変助かっています。つきましては、この度新たに5名の「協力員」を募集しますので、是非この機会

に当会の運営にご協力をお願いします。

「協力員」の仕事は月に1回程度おもに受付・地図配布・歩行誘導などです。

なお、申し込みは運営委員長 中村義久 (FAX 04-7185-2669 [Eメール yoshi\\_192002@yahoo.co.jp](mailto:yoshi_192002@yahoo.co.jp)

携帯 090-2636-4099)までお願いします。

●H27年1月に入会された方のご紹介 ★先輩の皆さん よろしくお祈りします。

松戸市 森崎一日出さん 柏市 白石哲彦さん 船橋市 関口悦子さん 流山市 小島道子さん

●平日ウォーク完歩者表彰

1月14日(水)平日ウォ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 本多秋志さん	30回 東京W 楚山捷代さん	10回 北総歩 渡邊博史さん
10回 北総歩 和田敏秀さん	10回 北総歩 高田律子さん	10回 北総歩 武部信二さん
10回 ちば歩 遠藤佳世さん	10回 ちば歩 服部十九男さん	

●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2014年11月28日認定)

29000km 鈴木好次さん 28000km 市川 操さん 9000km 和田武年さん(3回目)

●I V V回数記録認定者 (ウォーキングライフ2014年11月28日認定)

1300回 中山 弘さん 1200回 太田好美さん 1200回 和崎悦子さん 1000回 矢田貝君子さん  
700回 坪田博善さん 600回 遠藤次男さん 500回 佐藤安子さん

●I V V距離記録認定者 (ウォーキングライフ2014年11月28日認定)

30000km 津治千鶴さん	25000km 太田好美さん	22000km 小田島 暁さん
17000km 武部信二さん	17000km 矢田貝君子さん	13000km 松本昂二さん
12000km 中林 毅さん	11000km 坪田博善さん	9000km 佐藤安子さん
9000km 遠藤次男さん	7000km 石井信次さん	



平成27年1月11日 例会ウォーク

『柏八社めぐり』を担当して

コースリーダー 遠藤啓一

この企画は2年前、同時期に雪の為中止になった企画でした。その時はサブリーダーとして1回だけ下見に参加しているので簡単できると思い、今回リーダーとして手をあげました。

前任のリーダーはやめられた運営委員長の林さんでした。懐かしいコースを昨年1月に初めて一人で下見しました。思いだしながら歩けるか心配したのですがしっかり覚えていました。ですから私は2回サブリーダーの軍地・九嶋さんは1回の下見で終わりました。ただ、ちょうど七五三の時期なので各神社とも幟旗などが出揃い賑やかなのは良いのですが完歩証の写真に困りました。年明けに回るのに七五三の幟が入った



神明社に参拝をする参加者

写真はおかしいので昔撮った柏神社の写真を使うことにしました。コースは田園地帯の車の通りもあまりなく歩きやすいコースなのですが集合場所の逆井第一公園にトイレがないためどうするか悩みました。幸いすぐ近くに藤心近隣センターがあるので、出発してすぐトイレ休憩という変なウォークになりました。冬は30~40分置きにトイレ休憩を考えないといけなかったのでそこが大変ですしリーダーの腕の見せ所にもなります。

170名の大勢の方に参加頂きありがとうございました。また快晴の中一人もリタイアもなく無事ウォーキングが終わったことを参加の皆様へ感謝いたします。

(コース担当：軍地恒四郎・九嶋 仁)



平成 27 年 1 月 14 日 平日ウオーク

## 『成田山新勝寺初詣ウオーク』を担当して

コースリーダー 石井信次

当日は最高のウオ-キング日和となりました。ア-なんてついているのかと思ひながら安食駅を出発し、大鷲神社に参拝しました。地元では“オトリサマ”で有名です。関東ふれあいの道を里山から多宝院を経て龍角寺に到着。600年代の初めの創建で関東でも古い寺院の一つと言われています。七不思議が有名で現在でも伝説ゆかりの場所が残っているくらいです。白鳳道と言う道を通ると古墳群が多くありドラムの里、房総のむらがある。ここで昼食としました。

午後青空のもと元気に出発。トイレの心配をしながら約1時間後、大谷津運動公園に着き小休止とする。美郷台を過ぎるあたりが旧成田道、郷部から成田山までは西参道三の宮通りとなりますが交通量が多くて左側道を通行することになったのは残念でした。予定通り成田山新勝寺にゴールしました。参加者は194名でした。ご参加の皆さまを始め、役員の方のご協力を頂き心から感謝しております。



里山の「関東ふれあいの道」を進む

(コース担当 中村義久・筒井寿一)

## 歩く道みち



## ウォーキングは生きがい

北総歩 会員 中村義久

もう十年ぐらい前になるが、退職したら四国遍路に行こうとの思いを馳せていた。遍路の歩行距離は約千二百キロと云われている。今まで歩いた事も無いのに果たして実現できるだろうか？歩く勉強はどうしたら良いのか？と思いつつ調べたところ、日本ウォーキング協会と云う組織があり、そこで公認ウォーキング指導員の資格取得の研修があることを知った。ここなら歩き方の勉強ができると思い、早速申込み埼玉県の東松山で三泊四日の歩き方の実習と講習を受け資格を取った。(遍路は無事に通して結願することができ、良い経験を味わった。)

その時の講習仲間から全国四七都道府県でウォーキング大会があることを教えてもらった。それと共に近々、鹿児島県で「いぶすき菜の花マーチ」と言う大会があるので一緒に行かないかとお誘いを受けた。行ってみると天気が良かった事もあり、開聞岳の美しさ、道端の菜の花の彩り、夜は砂風呂に入り、仲間と一杯・・・こんな楽しいことがあるんだと知った。これをきっかけに全国の大会参加にのめりこんで行った。

五年前に北海道から沖縄までの日本ウォーキング協会認定の大会(オールジャパンウォーキングカップと云う)を制覇した。現在は概ね月二回ペースで全国のウォーキング大会に参加している。今では全国どこの大会に行っても歩友がいる。歩友とは平日頃のしがらみがないので、素直に共通の目的の仲間として話し合えるのが楽しい。また地元歩こう会では、今まで身近にあるのに知らなかった歴史・文化・景色などに遭遇するのも楽しい。

私にとってウォーキングとの出会いは、退職後の人生の大きな生きがいとなっている。年を取ると友人知人は減ると言うが、全国規模、地元歩こう会を通しての県下規模での友人知人が増えている。ありがたいことだ。

◆この原稿はH26.9.21に寄稿いただいたものです。〈歩楽人〉

【編集後記】時間が経つのが年々早くなってきたように思います。新年を迎えてもう1ヵ月、厳しい寒さもあと1ヵ月。間もなく梅、菜の花、桃、桜、チューリップと花の便りが続き、ウォーキングに最適の季節がやってきます。北総歩の各月の担当者は春から夏の行事の下見をしています。予定通りに桜の花が咲くかな。天気は大丈夫かな。皆さんに喜んで頂けるコースづくりに燃えています。年間最大行事の「第12回大正浪漫ウオーク in 手賀沼」のご案内、事前受付も2月からスタートします。今年も皆さんで参加して楽しんでください。 〈歩楽人〉