

ほゆう

会報 6月号

平成27年(2015)6月 通算254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)

★7月平日ウオーク アサヒビール茨城工場見学 10/11km (コースリーダー 九嶋 仁)

日時/7月1日(水)10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/けやき台公園(関東鉄道常総線 南守谷駅 徒歩7分)

解散/アサヒビール茨城工場:1班-15時頃、2班-16時頃(関東鉄道常総線・TX線 守谷駅 徒歩約35分)

コース/1班:けやき台公園～アクロスモール～ログハウス公園(昼食・WC)～アサヒビール茨城工場

2班:けやき台公園～本宿天満宮～日枝神社～アクロスモール～西光寺～常磐道守谷SA(昼食・WC)～ログハウス公園～アサヒビール茨城工場

○みどころ 参加は先着200名です。2班編成で実施します。守谷市の自然に親しみ、冷風に身を任せ、ホップの香りが漂う素敵な街でビール誕生の工程を学び、地上60mのアイムタワーで試飲を楽しみましょう。

★7月例会 「軍都柏」の戦争遺跡を探る 13km (コースリーダー 遠藤啓一)

《千葉県 54ウオーク 柏市》

日時/7月12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/北柏第一公園(JR常磐線 北柏駅 徒歩2分)

解散/14時30分頃 柏の葉キャンパス駅(TX線 柏の葉キャンパス駅 徒歩0分)

コース/北柏第一公園～高野台公園(WC)～柏市立病院～秋水燃料庫跡～旧陸軍射撃演習場～柏ビレジ近隣公園(昼食・WC)～田中近隣センター(WC)～こんぶくろ池～掩体壕～柏の葉キャンパス駅

○みどころ 柏市はかつて「軍都」であった。柏市に今も残されている旧陸軍関係の遺跡の数々を探ります。この企画は、昨年に実施されたが残念ながら雨で参加者が少なかった。事後、多くの皆様から再実施の要望がありアンコール企画としました。夏場なので距離を短くしました。

★8月例会 ミニナイト 手賀沼の花火 10km (コースリーダー 遠藤啓一)

《千葉県 54ウオーク 柏市》

日時/8月1日(土)16時30分 団体歩行 参加費/CWA加盟団体無料・その他 300円

集合/藤心近隣センター(東武野田線 逆井駅 徒歩5分) ※印刷後に「逆井→藤心」に変更しました。

解散/19時00分頃 柏ふるさと公園(JR常磐線 北柏駅 徒歩15分・柏駅 徒歩25分)

コース/逆井近隣センター(WC)～廣幡八幡宮～増尾城址公園(WC・解散式)～ヒドリ橋(ここから自由歩行)～北千葉導水ビクターセンター(WC)～柏ふるさと公園 ※印刷後に「広幡→廣幡」に変更しました。

○みどころ 夏の暑い盛りを避け夕方から歩きます。大津川に沿って歩き、途中有名な広幡八幡宮に参拝後、増尾城址公園で解散式を行います。手賀沼のヒドリ橋までは団体歩行で歩きます。その後は自由歩行として各自に手賀沼の花火を楽しんでいただきます。希望者のみ柏ふるさと公園橋げたの所から19時頃、北柏駅・柏駅に案内をします。

★8月の平日ウオークはお休みです。

★9月は平日ウオークは無く、CWA500選「北総主管」"理窓会記念自然公園と500選の道を訪ねて"が行われます。

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。
※事前申し込みは不要です。当日、直接集合場所に歩ける服装、靴でおいでください。

★7月18日（土） 下谷縁日・たけくらべ千住の大橋散歩 約8km（担当 石原洋二）
集合：JR上野駅・入谷改札口・パンダ前広場 9時00分
解散：JR北千住駅・西口デッキ広場 12時00分頃

★8月のいきいきウオークはお休みです。

「第12回大正浪漫ウオーク in 手賀沼」を終えて…ご挨拶…

大会会長 中村 義久

この度は多くの皆様のご参加ありがとうございました。

北総歩こう会が日本ウォーキング協会より、大会の主権を交代してから過去最高数の皆様にお出で頂き、おかげをもちまして無事大会を終えることが出来ました。

本大会の特徴はリピーター率(65%)が高いことにあります。

それというのも我孫子は「北の鎌倉」と言われたように、明治後期から大正・昭和にかけ多くの著名人たちが愛した土地であり、また四季折々の手賀沼に残された美しい自然環境が皆様に再度のご参加を促していると思っています。

なお、この大会は北総の役員 25 名・会員 26 名の総員 51 名で皆様をお迎えする手作りの大会です。

……次回も多くの皆様と再会できるのを楽しみにしております！……

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

5月6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。

40回 東葛W 上野佳恵さん 20回 北総歩 益子 平さん 20回 北総歩 遠藤五郎さん
20回 東葛W 大山妙子さん 20回 一般 竹達良子さん 10回 北総歩 中尾民彦さん
10回 ちば歩 岡田淳平さん

●H27年5月に入会された方のご紹介 ★先輩の皆さん よろしくお願いします。

取手市 横田暢子さん

●北総歩こう会にご寄付を頂きました。感謝申し上げます

頂きましたご寄付は北総歩こう会の運営活動に使わせて頂きます
金一封 匿名希望 1名様

●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2015年3月31日認定）

40000km達成おめでとうございます。鈴木栄二郎さん

8000km 染谷 勇さん

●I V V回数記録認定者（ウォーキングライフ2015年4月2日認定）

1800回 鈴木栄二郎さん 1600回 市川 操さん 1600回 橋本忠男さん 1400回 中山 弘さん
400回 渡辺哲郎さん 30回 染谷 勇さん

●I V V距離記録認定者（ウォーキングライフ2015年4月2日認定）

19000km 武部信二さん 18000km 和崎悦子さん 10000km 佐藤安子さん
8000km 渡邊博史さん



平成 27 年 4 月 17 日 特別行事

『ウォーキングステーション 10kmを歩こう』を担当して

コースリーダー 安国 正夫

北総歩こう会が管轄するウォーキングステーションとしてそごう柏店に3コース(10 km、16 km、19 km)設置されています。今回はその中から 10 kmコース(柏ふるさと公園、増尾城址公園コース)を団体歩行で歩きました。暑いくらいの好天でしたが開催日が金曜日ということもあり、参加者は 118 名と昨年より 5 名の増加に止まりました。

ウォーキングステーション基地のそごう柏店前の広場で出発式を行いその後、柏の街中・柏ふるさと公園内を歩き北千葉導水ビジターセンターで休憩。その後、手賀沼の心地よい風を受けながら柏の原風景そして国道 16 号線の柏トンネルの上から 16 号線の渋滞状況を見ながら歩き 11 時増尾城址公園に到着。休憩後、昨日柏レイソルと鹿島アントラーズの熱い戦いが繰り広げられた日立柏サッカー場を横目で見ながらレイソルロードを歩き 12 時 15 分ゴールに到着。ゴールでは今年から開始した「ウォーキングステーション用パスポート」を配布し流れ解散となりました。

夕方天気が急変し雷雨となり参加者の皆様の帰路は大丈夫だったのでしょうか？チョット心配になりました。そして後日参加者の方からウォーキングのあと豪華なランチを食べウォーキングとランチの両方を楽しむことができ有意義な 1 日だったと話がありました。

今日の特別行事ウォーキングを機に、今後ともウォーキングステーションを活用しウォーキングを楽しんでいただければと思います。多数のご参加ありがとうございました。(コース担当 中山 弘・清水 完浩)



そごう柏店前で行われた出発式



平成 27 年 4 月 29 日 特別行事

『第12回大正浪漫ウォーク in 手賀沼』

大会実行委員長 遠藤 啓一

今回は天候に恵まれ852名の方が参加いただきました。おかげさまで手賀沼公園の広場が狭く感じられるほどでした。今年の特徴としてコースは余り変えずに、10Km自由歩行のコースを増やし4コースとしました。昨年団体歩行で10Kmのコースを作りましたが参加者の歩行スピードの違いから色々な意見をいただき、それを受け10Km自由と7Km団体歩行に分けました。20・10Kmは自転車利用者との問題ですが、30Kmコースはツタの張った所を通るので3月末に役員が刈り込みはさみを持って行ってコース整備を行いました。又、前日に5人が矢貼りをしながら刈り込みをして少しでも歩きやすくしたつもりでした。残念ながら足を取られ転倒なさった方もいらして大変申し訳ありませんでした。自然の野趣あふれる道はどうしても人の手が入っていないので安心して歩くのが難しい面があります。今回635枚のアンケート用紙をいただきました。その中に書かれている提案を踏まえて来年もコースを考えて参加者に喜んでもらえるよう努力いたします。

またその中に沢山の役員への労いの言葉をいただきありがとうございました。来年のご参加お待ち申し上げております。



手賀沼公園の受付風景

2015/04/29



平成 27 年 5 月 6 日 平日ウォーク

『総州六阿弥陀堂巡拝②』を担当して

コースリーダー 石井信次

前回「その1」を担当しての「その2」をやることに決定しましたので、利根町の全体なのでは言うものの広いです。12km～15kmどまりなので何か所か除きたくなります。

スタートが成田線の布佐駅ですので栄橋を渡って1番の徳満寺がどうしても出発地点になります。北へ行くと無量寺が遠くなりますし、東から行くと北の供養所・瑞光寺(廃寺)がなくなるおそれがあるので考えましたね。

結果、無量寺・木余如来を抜くという事に相成りました。「木余如来・無量寺」木余とは仏像を彫った木の残りの先端の部分と言うそうです。この寺は戦後しばらくして焼失、今は土台石が残るのみ、無量寺沼はへらぶな釣りの名所になっていると言われてます。という事で距離は12kmと決定しました。

毎日毎日天気心配ばかり気になり、もし雨が降ったら「アーシテ、コーシテ」と思いこんでいた事が上天気で吹っ飛びました。途中不動院では戦没者の墓地の中に珍しいと言うかどうか自衛隊の名称で墓が有りました。午後に行った布川神社裏の学校は旧布川小学校、今は日本ウエルネススポーツ大学の第2キャンパスとなっています。

本当に皆様の協力で無事ゴールとなりました。利根町役場の職員さん、ヤオコーの皆様、泪塚(念仏院・廃寺)の鶴の話を説明して頂きました利根町歩の会長さんと参加者の皆様を始め役員の方のご協力を心から感謝しております。(コース担当 石原洋二・竹渕房夫・森 廣)



供養所・瑞光寺(廃寺)を訪ねた参加者

歩く道みち



第17回西帰浦菜の花国際大会と第5次21世紀の朝鮮通信使友情ウォークに参加して

北総歩会員 合田昌子

3月27日 歩けの友、女性4人で成田を飛び立った。雪をかぶった富士山に見送られ、オレンジや緑の屋根に迎えられ済州島に着いた。海鮮鍋の赤い汁もハンゲル文字も、これからの韓国6日間を思うと胸がワクワクした。風の強い済州島にしては、穏やかで天気に恵まれたウォークを楽しむことができた。大会終了後、済州島からソウルに移動して、ソウル～東京1158キロを歩く人たちの友情ウォークの出発式に参加した。

室町時代に始まった通信使は、途中とぎれたが、江戸時代には、12回来日したという。徳川約300年の間に25年に1度の割りになり、一生に一度か二度しか遭遇することのないものだったことになる。500人の来日者に世話をする人を加え2000人にも及ぶ大行列になったという。見物人も加わり、それは目をみはるものだったらしい。式が終わり、旗や音楽隊を先頭に歩きだした。その当時の人々はどんな思いで歩きだしたんだろう。昔に帰るポケットがあったら、のぞいてみたいと思った。役人の服装をした人、朝鮮王朝の旗、豊作を願う音楽隊など胸高鳴る出発だった。帰ってから、東海道周辺には、その当時の物があちこちに残っているらしいことがわかった。その中でも近江八幡には、たくさんの人々に食事など世話をする民衆の力があつたという。「朝鮮人街道」という名前の道が残っていたり、瓦職人が作った瓦人形など残っているという。一度訪れてみたいと思う。参加者の中に柳田さんの姿があつた。5月22日東京に到着するという。この長い歩けの旅を聞いてみたいと思っている。



出発式で「記念写真」に納まる参加者

【編集後記】今年早くから真夏日、台風と急に暑い日が続く、「熱中症」関連のニュース、記事が多くなってきました。健康のために歩くウォーキングで熱中症になっては元も子も有りません。特に高齢者が熱中症にかかりやすいのは筋肉量が少ない為で、30歳代成人に比較して70歳では筋肉量が40%少なくなるそうです。熱中症予防対策として、①水分と塩分の補給をこまめに摂る。②通気性・吸湿性の高い服装と通気性の良い帽子の着用。③無理をせず、適度に休憩。④日頃から栄養バランスの良い食事での体力づくりが重要です。＜歩楽人＞