

## ほゆう

## 会報 7月号

平成 27 年 (2015) 7 月 通算 255 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)

★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 ウォーク 柏市》

日時 / 8月1日(土) 16時30分迄集合 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) ※逆井→藤心近隣センターに訂正をしました。

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 / 藤心近隣センター(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)～北千葉導水ビジターセンター(WC)～柏ふるさと公園

○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、途中有名な廣幡八幡宮に参拝後、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月の平日ウォークはお休みです。

★9月特別行事 理窓会記念自然公園と500選のみちを訪ねる 12km (コースリーダー 中村義久)

《500選 千葉 12-09》 《千葉県 54 ウォーク 流山市・野田市・柏市》

主催 / NPO 法人 千葉県ウォーキング協会 主管 / 北総歩こう会

日時 / 9月9日(水) 9時30分迄集合 団体歩行 参加費 / 一律200円

集合 / 東京理科大学野田キャンパス 正門脇広場(東武野田線 運河駅 徒歩2分)

解散 / 14時30分頃 流山おおたかの森駅前広場(TX・東武野田線 流山おおたかの森駅 徒歩1分)

コース / 集合地～理窓会記念自然公園(WC)～駒形神社～普門寺～円福寺(WC)～柏の葉公園(昼食・WC)～法栄寺(WC)～駒木ふるさとの森～流山おおたかの森駅前広場

○みどころ 今回は「利根運河と柏の葉公園」の500選のみちにプラスして、東京理科大学が創立100周年を記念して造った自然豊かな公園も楽しんでください。普門寺の閻魔様も待っています。

★9月例会 松戸の森巡り 12km (コースリーダー 九嶋 仁)

《千葉県 54 ウォーク 松戸市》

日時 / 9月27日(日) 9時00分迄集合 団体歩行 参加費 / CWA 加盟団体無料・その他 300円

集合 / やまぶき公園(新京成線 五香駅西口 徒歩5分)

解散 / 14時30分頃 門前公園(JR武蔵野線 新八柱駅・新京成 八柱駅 徒歩2分)

コース / やまぶき公園～三吉の森～立切の森～金ヶ作自然公園～熊野神社(WC)～囲いやまの森～ホダシの森～佐野公民館(WC)～八ヶ崎の森～21世紀の森(昼食・WC)～縄文の森～芋の作の森～しんやまの森～門前公園(解散式・WC)

○みどころ 松戸市内にあるたくさんの森。おもわず深呼吸したくなる森。目と心の保養を兼ね、健康づくりに頑張ってください。

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。



# 北総いきいきウォーク

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。

★8月の北総いきいきウォークはお休みです。

★9月19日(土)ケヤキ並木を歩いて 約8km (担当 加藤洋子)

集合:北柏第一公園(JR常磐線 北柏駅 徒歩2分) 9:00 迄集合

解散:柏たなか駅前広場(TX線 柏たなか駅 徒歩1分) 12:00 頃

※旧吉田家歴史公園入館料 80円が必要です。(受付時に集金します)

## 北総歩こう会の情報



# インフォメーション

### ●平日ウォーク完歩者表彰

6月3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。

10回 北総歩 小田恵子さん 10回 船橋歩 小関重美さん

### ●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。利根町町内ウォーク・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

### ◆7月の行事 常総の歴史と自然を楽しみながら歩こう 12km

実施日/7月19日(日) 団体歩行 参加費/協会員300円・一般500円

集合/関東鉄道常総線 北水海道駅 9時00分

解散/関東鉄道常総線 三妻駅 15時00分頃

コース/北水海道駅~弘経寺~安楽寺~大生郷天満宮~坂野家住宅~常総線・三妻駅

みどころ/千姫ゆかりの弘経寺、歴史豊かな安楽寺・大生郷天満宮・坂野家住宅を訪れます。坂野家では中に入り見学します。

◆8月の行事はお休み ◆9月以降の行事は上記連絡先にお問合せください。



平成27年5月9日 例会ウォーク

## 『県境の町を歩く 野田市から春日部市へ』を担当して

コースリーダー 和田武年

このコースは北総歩会の元運営委員長で、野田市関宿在住の藤井順一氏が企画して、平成14(2002)年3月31日に実施したコースである。当事の記録を見ると距離は16kmで参加者は170名である。コースは南桜井駅出発~庄内領悪水路桜並木~大風会館昼食~宝珠花橋から千葉県に入って江戸川土手~川間駅ゴールとある。

実施した日は天気が良くて桜が見頃で素晴らしく、千葉県側の江戸川の菜の花も良かったコースの印象が残っていた。悪水路桜並木は直線で3.1kmに約350本のソメイヨシノが植栽されている。興味のある名コースではあったが、千葉県の北部と地理的になじみが薄く、地元の藤井氏がリーダーで平成21年4月5日に再度1回実施されただけで、満6年の歳月が過ぎてしまった。今回、年度事業計画に取り上げられたので、比較的コースに近い土地に住んでいる私がリーダー



一に手を挙げた次第である。

実施は H27.5/9 と決まったが、JWA のウォーキングライフ誌の掲載原稿締切日がなんと1月20日と申し渡された。私には全く白紙の如きコース作りを逆算して、早々に調査行動開始日を決めた。

市販の地図上でおよそのコースを決めておいて、第1回目の下見は晴天の10/12(日)、自転車で走り回ろうと、自宅を7:00に出発して江戸川のサイクリングロードをママチャリで目的地に向かった。トトロ走っていると脇をヘルメットスタイルの高級自転車がスイ〜スイと軽く追い越していく。サイクリングロードを歩いている時には平坦だと思っていた道が、ママチャリで走ると随分山坂が多い事に気付いた。そして南桜井駅に9:00に着いた時にはヘトヘトに疲れ果てていた。



清泰寺で説明を受ける参加者の皆さん

地図を見ながら予定コースを走り、見覚えのある大風会館には11:20に着いた。以前、来た時に昼食に使った広場はバリケードで封鎖されており、入場禁止になっていた。近所の方に聞いてみると「先の3.11東日本大震災で建物が破壊されたようだ。やがて解体されるらしい」との話であった。さて困った。昼食場所を探して走り、宝珠花橋を渡った千葉県側の関宿バスターミナルがトイレも有るし適地のひとつにした。その他、雨降りの時には狭いが陸橋の下に子供公園が有る事を発見したり、市の施設「いちいのホール」を調べてから予定のコースに戻った。そして川間駅には15:00にゴールした。江戸川のサイクリング道路に出て17:00に疲れ果てて帰宅した。

自転車で走り回って調査した結果から、再度地図上で距離・トイレの位置・雨天の場合も含めた昼食場所等を検討して、およそのコースが出来た。その結果、最初に藤井氏がコースを作った時の16kmは相当甘い距離であることが分って、ショートカット出来る箇所はカットしたが、17kmより縮める事が出来なかった。

川間駅北口に市の空き地があるのでそこを集合場所として、午前中2箇所のトイレも確保できるコースを決定した。開催日直前のH27.4.24、担当2人を案内して最終下見をしたが、川間駅北口にある市の空き地に工事業者が何やら準備に集まっていた。何かを訪ねると「連休明けから広場改良工事に着工するのでその準備だ」との話であった。これは困った。急遽、集合場所探しをして駅から10分トイレ無しの公園を発見してここに決めた。

TVの週間天気予報に行事開催日が掲載され始めると、当日の天気が気になってくる。前日まで「晴時々曇」で安心してたのが、当日になって予想より悪くなってしまった。「東武野田線川間駅は皆さん、余り馴染みのある名前の駅ではないので、参加者も少ないだろう」と予想していたが、参加者が103名と多かった。清泰寺を過ぎて江戸川土手に上がった辺りから小雨が降り出した。関宿滑空場のトイレ休憩では本隊は土手の上でライダーの飛行を見物してもらい、トイレ休憩をゆっくりしてもらおう予定であった。しかし、小雨状態でライダーは1機も見えず、参加者は先を急ぐ状態である。さて、「昼食場所があつた陸橋下の子供公園では100名も入れそうにないし、宝珠花橋の下で雨宿り立ち食い昼食にするか？」と悩みながら歩いた。ところが予定地直前の11:20頃に雨が上がって明るくなってきた。予定より20分早い11:30予定地で昼食にすることが出来た。

午後は12:10に出発し、庄内領悪水路桜並木の葉桜を眺めながら、「道の駅庄和」では13:40~14:00までゆっくりと休んで参加者の皆さんは買い物を楽しんだ様子だった。中には立派なごぼうをぶら下げている参加者もいた。ゴールの南桜井駅には予定より20分早い14:40に到着して解散式をやった。今日、参加の皆さんはさすがに17kmの距離を承知で、なお且つ不便な川間駅集合の場所まで来られた方々だと思った。私の立てた予定時間が2~30分は伸びても仕方ないと思っていたからである。参加者の皆さんのご協力に感謝申し上げる次第である。(コース担当:島 明良・清水完浩)



平成27年5月30日 特別行事

## 『ウォーキングステーション 16kmを歩こう』を担当して

コースリーダー 軍地恒四郎

ウォーキングステーション(略称WST)を特別行事にしてWSTを多くの人々にウォーキングの楽しさを知ってもらおうと始めて2年目、今回は自由歩行(A班)と団体歩行(B班)に分けて実施しました。半々くらいの参加かな、との予想に反してA班90名、B班54名で計144名の参加者。自由歩行が団体歩行を大きく上回る結果となりました。ゴール時間も自由歩行は11時半からと早めて対応しました。この試みはいかがだったでしょうか。

この日は、まだ5月ながら真夏のような暑さ。出発式冒頭で中村会長から熱中症には自覚をもって対処してほしい旨の注意喚起がありました。しかしB班の参加者から熱中症症状で救急車を呼ぶ事態が発生してしまいました。北総歩こう会では初めてのケースです。この方は脱水症状を治める点滴治療を受けて1時間くらいで帰ることが

出来たのは不幸中の幸いでした。

5月30日の東京の最高気温は29度。しかしこの気温はあくまで北の丸公園での測定値。じじっ役員保有の熱中アラームは32度以上を告げていたのです。北総歩こう会としても今回のケースをいわば奇禍とし従来の熱中症対策をもう1度見直し万全を期すよう話し合いましたので、ここに改めて熱中症を防ぐための注意点を箇条書き的に挙げておきます。

① 水分と塩分の補給をこまめに摂る

喉が渇く前に、そして発汗量に応じてこまめに摂る

② 暑さ対策

通気性・吸湿性の高い服装と通気性の良い帽子の着用

③ 無理をしない

脱水症状のある方、暑さになれていない方は特に注意が必要。体調が悪いと自覚された方は思い切ってリタイアも検討する

ともあれ、今年1月からWSTそごう柏店ではパスポートも用意しています。今回の特別行事「ウォーキングステーションを歩こう」を機にさらに北総歩のウォーキングステーションを活用し歩きを楽しんで頂ければと思います。

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・渡辺哲郎・染谷 勇)



紅龍山東海寺に参拝する参加者



平成 27 年 6 月 3 日 平日ウオーク

## 『醤油の故郷と森林浴』を担当して

コースリーダー 島 明良

「長崎は今日も雨だった」、どこかで聞いたフレーズですが、「野田は今日は雨だった」。

6月のこの時期は特に、気になるのが当日の天気です。1週間ほど前の天気予報では雨はなんとか避けられそうな状況でした。ところが、3日ほど前になると実施当日は「雨」という予報にかわってきました。しかも皮肉にも、前日は晴れ、そして翌日も晴れ、なんと間の当日だけが「雨」という予報。予報官は「恵みの雨」と言っていました。私にとっては、「コースリーダーいじめの雨」と感じました。ふだんあまり当たらない天気予報も、今回は大当たりという皮肉な結果になってしまい、残念でなりません。

朝、家を出る時から雨が降っていたので、途中電車の中で、参加人数の事、コースの変更の事、昼食場所変更の事等を考えると、憂鬱な気分になり、集合場所の東武線の梅郷駅に向かいました。ところが、集合時間の9時には、思った以上の参加者(全67名)が集まりました。雨の中のウォーキングに参加された皆さま、本当にありがとうございました。

当日雨でなければ、梅郷駅西口公園に集合し、桜木神社までは途中田んぼのあぜ道を通り抜け、まさに野田の田園風景を楽しみながら歩くコースでした。桜木神社で休憩し、キッコーマンもの知りしょうゆ館を見学の後、野田の市街地にある名所「興風会館」、「キッコーマン本社」、「旧野田商誘銀行」、「野田の醤油発祥地の碑」、「キノエネ醤油」を見ながら、愛宕神社でトイレ休憩。その後、清水公園まで歩き、園内でゆっくりお弁当を食べ、川間までの間の森林浴を楽しむ予定でした。

今回、中村会長他担当役員とも相談の結果、愛宕神社での解散となり、もう一つのテーマ「森林浴」はお預けになってしまい、とても残念です。もの知りしょうゆ館で、「しぼりたて生しょうゆ」をお土産としていただけたのが、せめてもの救いでしょか。

雨の中ご参加された皆さま、そして役員の皆さま、たいへんお疲れさまでした。有難うございました。

(コース担当 遠藤啓一・清水完浩・染谷 勇)



キッコーマン・もの知りしょうゆ館に入る参加者

【編集後記】火山の噴火、地震、大雨による災害等と自然の力、怖さを感じるこの頃である。口永良部島の火山噴火では前回の経験から避難訓練等の備えが出来ていて、人的被害がゼロで有ったのが良かった。関東近辺でも箱根大涌谷、浅間山、草津白根山でも火山噴火の注意喚起の報道が続いております。歩友の皆さんが大雨による災害や御嶽山の噴火による事故のような自然災害に合わないよう祈るばかりです。 <歩楽人>