

ほゆう

会報 10月号

平成 27 年 (2015) 10 月 通算 258 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◆受付開始時間は集合時間の30分前からになります。(例会、平日W、北総いきいきW)
！ ◆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。(北総歩こう会ホームページ・トップページをご覧ください)

★11月平日ウオーク 新コース つくばりんりんロードウオーク (コースリーダー 遠藤啓一)

距離 / 40/30/20 km : 自由歩行 10 km : 団体歩行

日時 / 11月18日(水) 自由歩行 受付 8時20分～8時50分迄・・・受付順スタート
団体歩行 受付 9時45分迄集合

参加費 / 北総歩 100円・CWA加盟団体 200円・一般 300円

集合 / りんりんロード入口(JR常磐線 土浦駅 徒歩8分)※案内人有り。

解散 / 自由歩行: つくば中央公園脇 16時迄受付(TX線 つくば駅 徒歩1分)
団体歩行: 土浦駅 14時30分頃 (JR常磐線 土浦駅 徒歩0分)

コース / 自由歩行: りんりんロード入口～田土部 CP(20km分岐点)～中央病院 CP(30km分岐点)～筑波山口 CP(40km折り返し点)～つくば中央公園(最終ゴール受付は16時迄)
団体歩行: りんりんロード入口～虫掛休憩所(WC)～柴沼醤油醸造(見学・WC・昼食)～土浦城(解散式・WC)～土浦駅

○みどころ 今回の自由歩行はお帰りに便利なTX線つくば駅になる新コースです。新しいコースは筑波大学のキャンパスの中をのんびり歩きます。団体歩行のみどころは土浦も野田と同様醤油醸造が盛んでした。その工場見学と土浦の花火で有名な桜川の川沿いを歩き、土浦城を見学してから駅までご案内します。

★11月例会 “青年協創立50周年”第2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》

主催 / 佐倉カルチャーウオーク実行委員会

事務局 / 千葉県ウオーキング協会 ☎043-255-0141

主管 / 東総歩こう会、NPO法人ちば歩こう会、船橋歩こう会、北総歩こう会、いちかわ歩こう会、東葛ウオーキングクラブ、NPO法人千葉県ウオーキング協会

日時 / 11月28日(土) 9時00分 自由歩行

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

解散 / 15時まで 佐倉城址公園自由広場

コース / 20kmコース(自由歩行): 佐倉城址公園自由広場～ふるさと広場～岩名運動公園～京成佐倉駅前(以下10kmと同じ)

10kmコース(自由歩行): 佐倉城址公園自由広場～国立歴史民俗博物館～佐倉市立美術館～鹿山文庫(佐倉高校)～順天堂記念館～旧堀田邸～武家屋敷～佐倉城址公園自由広場(ゴール)

○みどころ 歴史文化にめぐまれ、緑豊かな森林や穏やかな水辺、のどかな田園風景などを楽しめる佐倉市で、ウオーキングを通じて参加者の健康維持増進及びコミュニケーションを図ることを目的として実施します。有名なMr.プロ野球「長嶋茂雄」氏の母校佐倉高等学校・地域交流施設も見学できます。

最新情報に
更新しました

★12月平日ウォーク 紅葉の養老溪谷バスウォーク 10km (コースリーダー 軍地恒四郎)

《千葉県54ウォーク 市原市・大多喜町》

日時/12月2日(水) 7時30分迄集合 バスツアー 参加費/会員 4,500円・会員知人 5,000円

集合/新鎌ヶ谷駅イオンショッピングセンター前 (東武野田線・新京成線・北総線 新鎌ヶ谷駅 徒歩2分)

解散/18時40分頃 集合場所に戻る

ウォーキング/栗又の滝前、出世観音、大多喜城下町の3ヶ所、計約10kmのウォーキングが有ります。

その他/・募集人員90名(45名乗り大型観光バス2台予定)

・募集締切 定員になり次第に締め切ります。

・参加申し込み及び詳細「紅葉の養老溪谷バスウォーク参加者募集」のチラシをご覧ください。

★12月例会 同行二人～東葛印旛送り大師の道を歩く (No. 4) 18/14km (コースリーダー 中村義久)

《千葉県54ウォーク 我孫子市・白井市・柏市》

日時/12月13日(日) 9時10分迄集合 参加費/CWA加盟団体 無料・その他 300円

集合/湖北台中央公園(JR成田線 湖北駅 徒歩10分)

※湖北駅に、上り 8:32・8:54 下り 8:31・8:54 到着の電車でお越しください。

解散/18km=15時00分頃 柏市立図書館高柳分館広場(東武野田線 高柳駅 徒歩5分)

14km=高柳駅前 (東武野田線 高柳駅 徒歩0分)

コース/湖北台中央公園(WC)～手賀の丘公園(WC)～大師堂～円林寺～西輪寺～ファミリーマート(昼食・WC)～薬師堂～持法院～熊野神社～善龍寺～福寿院～原堂～柏市立図書館高柳分館

○みどころ 200年以上の歴史を持つ「四国八十八ヶ所東葛印旛大師霊場」を巡拝するシリーズ第4回目の行事です。今回は初冬の我孫子・白井・柏をお遍路さんの気分になりながら、16の札所と4掛所を巡ります。ロング18km、ショート14kmと誰でも参加しやすいコースです。

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。(団体歩行)



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。

★11月14日(土) どうだんとケヤキの紅葉を楽しむ 約8km (担当 中山 弘)

集合: そごう柏店前(JR常磐線・東武野田線 柏駅 徒歩1分) 9時00分迄集合

解散: 柏の葉キャンパス駅前広場(TX線 柏の葉キャンパス駅 徒歩1分) 12時00分頃

★12月19日(土) 布佐の自然と歴史を訪ねる 約6km (担当 和田武年)

集合: JR成田線 布佐駅南口駅前広場 徒歩1分 9時10分

解散: 集合地に同じ(布佐駅) 11時30分頃

北総歩こう会の情報



インフォメーション

● I V V回数記録認定者 (ウォーキングライフ 2015年8月6日認定)

1500回 中山 弘さん 700回 遠藤次男さん

● I V V距離記録認定者 (ウォーキングライフ 2015年8月6日認定)

8000km 渡辺哲郎さん 3000km 九嶋 仁さん

● H27年9月に入会された方のご紹介 ★先輩の皆さん よろしくお願ひします

白井市 鈴木順子さん

● JWA指導研修チームNEWS 2015年度 資格昇任者 (北総歩こう会会員の方)

主席指導員: 中村義久さん 主任指導員: 菅原幸子さん (ウォーキングライフ 9-10月号に掲載)



平成 28 年度会員継続のご案内（お願い）

- ① 「継続申込書」を 10 月 7 日（水）平日 W より手交（配布）および当日不参加の方へ発送致しますので必要事項を記入の上、事務局までお送り下さい。
- ② 年会費は、同封の振込用紙で郵便振替口座に振込みして下さい。
または 10 月の例会（10/25）、11 月平日 W（11/18）・特別例会（11/28）、12 月例会（12/13）の際に会場で受付しますので、よろしく願いいたします。

●第 38 回 日本スリーデーマーチが 11 月 1 日（日）～3 日（祝）、東松山で開催されます。

・日本最大の国際ウォーキング大会です。毎日変わる 3 ルート・毎日選べる距離コース 50/40/30/20/10/5km が有ります。歩友を誘って、また一人でも楽しいウォーキング大会ですので参加してみませんか。

第 35 回日本スリーデーマーチ参加記録

北総歩会員 和田武年

この原稿は 2012 年 12 月 22 日に寄稿頂いたものですが今年 11 月 1 日～3 日に開催される「第 38 回日本スリーデーマーチ」に参加される皆さんの参考になればと思い掲載させて頂きました。（歩楽人）

◆2012 年（平成 24 年）11 月 2 日（金）晴 1 日目 和紙の里・武蔵嵐山ルート

4:20 に起床して準備をした。朝ご飯を食べて、家を 5:30 に出て流山おおたかの森駅 5:49 発に乗る。とても良い天気なのでステテコは脱いだが大寒いので、ズボンの上にゴルフで使ったウインドブレーカのズボンをはいた。空気が冷たく澄んでいるためだろうか？電車の中から白い雪を被った富士山がはっきりと見えた。南流山駅 6:03 発・東武東上線朝霞台駅 6:47 発に乗って東松山駅には 7:24 に着いた。それから私は当日受付のために手間取り、20 km コースの出発時間である 8:00 には間に合わなくて 8:10 になった。私はこの日の為にゼッケンに書くメッセージを「天国はいらぬ・放射能はいらぬ・故郷（ふるさと）が欲しい」と書く準備をしていた。この言葉はロシアの農村詩人セルゲイ・エセーニンが歌ったと朝日新聞 8/11 号に有ったのに「放射能はいらぬ」と私が加えたものである。ところが資料の中に入っているゼッケンのメッセージを書く空白が思ったより狭くて小さな文字になってしまい、今日の大会に背負って歩くザックにつけて PR するには効果が少なそうで残念だった。

出発して最初の羽尾平集会所前で 9:00、持参のコップに半分注いでくれた甘酒を「もっと欲しい」と頼んで沢山いただき、飲んでいて仲間の清水氏が私に声を掛けて通り過ぎた。昼食は 12:55 丸木美術館前で仲間の渡辺氏と一緒に食べてから私は美術館に入って見学した。かなり以前にこの美術館に入っているのだが、今回入ってみると全く以前の記憶が残っていなかった。福島第一原発事故以来の福島県民の苦労は計り知れないが、我々距離的に離れている市民に対しても底知れない放射能の脅威を感じているのだ。たまたまその気持ちをゼッケンのメッセージに書いた訳だが、丸木美術館に入ってみて「そうだ、そうだ」と気持ちを新たにしてみ学したので滞在時間が 1 時間を越えてしまった。それから冷えた体を気にしながら歩いていくと仲間の松本氏に出会って残りの 5 km を一緒に歩いた。彼の話から泊まりで 30 km をやっている様子であった。私との話の中で「来年は 20 km にして通いでやろうかな？」と言っていた。ゴールは 13:35 で松本氏と分れて汗をかけた肌を着替えながら向かいのご夫婦に私のメッセージを読んでもらった。ご夫婦は千葉県旭市から来たそうで「旭市でも津波で死亡者が沢山出たよ」と話していた。その隣に立っていた男性のゼッケンに福島県と見えたのでやはり私のゼッケンを見せると突然、泣き出しそうな顔つきになり「そうなんです。故郷を追われた人が沢山います。皆が貴方のゼッケンのおおりの気持ちです。福島に帰ったらこの事を皆に話します。ありがとう」と感激してくれた。それから会場を見て回った。今年の会場は JWA のウォーキング関係者が片隅にこじんまりと押さえ込まれていて、地元商店会の店（松山名物の味噌だれ焼き鳥店など）のスペースが大幅に拡充されていて賑やかだった。私はこのやり方に賛成である。このほうが地元の活性化にも役に立つし、第 1 祭りは賑やかで元気で楽しい方が良い。東松山駅 14:23 発の急行に乗って北朝霞駅 15:07 発に乗換え、南流山駅 15:47 発に乗って自宅には 16:05 に帰宅した。疲れたのですぐに缶ビールを飲んで明日の準備をした。

◆2012 年（平成 24 年）11 月 3 日（土）晴 2 日目 吉見百穴・森林公園ルート

今朝も 4:20 にベッドから起きだして準備をした。5:40 に家を出て流山おおたかの森駅 5:58 発に乗り南流山駅 6:03 発に飛び乗りセーフで（次の電車は 6:12 発だった）東武線朝霞台駅 6:44 発に乗り隣の志木駅で 6:47 発の快速に乗って東松山駅には 7:14 に着いた。今日は天気も良いので 30 km コースに行く決心をしてゼッケンに記入して 7:30 に出発した。20 km コースの出発時間は 8:00 の筈だがこの時間で 20 km 参加者もごったに出発していた。吉見百穴で 8:05、20 km コースと分かれて 30 km 単独コースに入った。吉見百穴の埋蔵文化センターや洞窟内にある戦時中の兵器工場跡地は昨年ゆっくり見学しているので今年は通過した。大沼や天神沼を通過して息障院

(そくしょういん)光明寺と言う由緒ある立派な寺の境内に入って 8:55～9:05 まで見学した。次に阪東 11 番札所安楽寺吉見観音でも 9:20～9:30 まで写真を撮って見学した。こちらも立派な寺院であった。次の八丁湖公園で 9:35 湯茶の接待を受けていると仲間の安国氏に出会った。私にとって 30 km コースは未経験のコースなので予想していたここがチェックポイントでないのが心配だった。平野市民活動センター 16 km 地点で 11:05～11:10 やっとチェックポイントになった。ここでは梨の接待があつて私は 3 切れ頂いた。ここで休憩をしていた外人さんご夫妻に許しを得て写真を撮った。お国を聞くとスイスから来たそうだ。オランダ風車のある大岡市民活動センターで 11:55 仲間の中山氏とチラッと出会うと挨拶したが、すぐに見えなくなった。森林公園中央口に入ってすぐの場所で 12:30～13:00 一人で昼ごはんを食べた。13:25 南口を出たところでアイスクリームを食べている仲間の中村氏に声を掛けられ挨拶して私は先に進んだ。この辺りからゴールまでの 5km は例年と同じで、10・20・30・50 km コースまでが合流するので大混雑となってマイペースでは歩けなくなる。ゆっくり歩いている途中で中村氏に追い越された。ゴールしたのは 14:45 で昨日より 1 時間 10 分遅くなった。今日も汗で濡れた上の肌着だけ着替えてから会場内の大賑わいを見て回った。今日はステージで各種の表彰式が行われていた。日本人もいたが特に外人さんの表彰が多かったようだ。私は会場内のゼンリンの店で「美しい日本の歩きたくなるみちその 1」東京・神奈川・千葉・埼玉版を購入して東松山駅 15:45 発の急行に乗った。北朝霞駅 16:34 発・南流山駅発 17:17 発と乗り換えて 17:35 に帰宅した。とても良い天気なのに既に自宅に着いた時には暗闇に包まれていた。

◆2012 年(平成 24 年)11 月 4 日(日) 晴 3 日目 都幾川・千年谷公園ルート

4:30 に起床する。流山おおたかの森駅 5:58 発に乗り、南流山駅 6:03 発にギリギリ飛び乗る。東武線朝霞台駅 6:44 発の普通電車に乗って志木駅 6:47 発快速に乗り換えて東松山駅には 7:14 に着いた。そのまま一直線に出発会場に行って 2 日目と同じ 7:30 に出発した。今日は 20 km コースにするか? 30 km コースにするか? まだ決めていないのでゼッケンは無記入である。天気予報では「とても良い天気になり、日中は暖かくなる」とのことなので 30 km にする気持ちが強い。8:25 唐子中央公園を過ぎて間もなく 50 km コースとの分岐点になった。案内役員が「50 km コースは既にアンカーが通りましたのでこちらには進めません」と言っていた。

都幾川の沈下橋を渡り、間もなく高本山峠の長くて急な上り坂になった。ここで喘ぎ喘ぎ歩を進めていると元気な参加者にどんどん抜かれて行った。9:35 阪東 10 番札所岩殿観音正法寺石段下でボランティアガイドの説明を聞き始めた。この地点で 20 km コースと 30 km コースの分岐点である。私はガイドさんの説明について無意識に階段を昇りその途中での説明やら、釣鐘の由来などの解説を受けた。「この釣鐘は鎌倉時代にあった蒙古襲来で防人として出征した主人の無事を祈ってその奥さん達が寄進したものです。釣鐘にはその時の女性の名前が刻まれています。太平洋戦争の時も軍部はさすがに歴史のあるこの釣鐘の供出は、強要しなかったので残りました」との説明であった。そんなことで何となく 30 km コースに入ってしまった。今度は急な登山道を登る事になった。頂上の見晴らしの丘では遥か彼方に雪を被った白い富士山が見えたが、風が猛烈に冷たかった。登山道を下りながら「今日がもし雨だったら、この道を下るのは登山靴ではないしストックも持っていない私には危険な下り道だな」と思った。次の休憩地の鳩山町農村公園で 10:40～10:55 おにぎり 1 個を食べたが、この時点で体調不良に気が付いた。体がだるいし食欲が無いのだ。農村公園を出発して間もなく鳩川の土手で、大きな外人さんが一人の少年にサインをしている姿が面白くて写真に収めた。東京電機大学の文化祭が賑やかだが覗いてみる元気も無くベンチで 12:15～12:30 ションボリと休んだ。次の千年谷公園では豚汁を食べながら 12:45～13:00 休んだ。本来ならここで残りのおにぎりを食べるのだが、今日は全く食欲が無かった。残りがまだ 10 km あるのでトボトボと出発した。高坂駅を越えてから中学生らしき男子数人が近道の方へ進んで行った。私も体調不良で早くゴールしたかったが、正規のコースを歩いて 15:00 やっとゴールした。



少年と外人さんと国際交流

私は最終日なので会場でゆっくり、ビールと名物味噌だれ焼き鳥を食べる計画であったが、食欲がなく止めた。JML のパスポートと金メダル賞を頂いて帰路に着いた。東松山駅前前で男の外人 3 人がたむろして缶ビールを飲んでた。脇を通ると呼び止められてカメラを渡された。写真を撮っていると小学校高学年くらいの男子 12 名ほどが通りかかって、その写真に参加した。子供達は全く自然に写真に参加してくれて 2 台のカメラに収まった。子供達が外人に対して全く抵抗感が無いのは良い事だ。東松山駅 15:45 始発の急行はゆっくりと座れた。北朝霞駅 16:34 発はとても混んでいた。南流山駅 17:17 発に乗って自宅には 17:30 に着いた。

【編集後記】猛暑の 8 月も 9 月に入ると涼しくなりましたが大雨が続き、台風の影響で「理恵会記念自然公園と 500 選のみちを訪ねる」が中止になりました。当日、大阪から夜行バスで参加されるために集合地に来られた方には大変申し訳ございませんでした。この後の行事は良い天気になることを祈念しております。〈歩楽人〉