

# ほゆう

## 会報 2月号

平成 28 年 (2016) 2 月 通算 262 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:H27.9.27より)  
 ◆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のトップページをご覧ください)

★3月平日ウォーク 里山と古刹を訪ねる印西牧の原 15km 団体歩行 (コースリーダー 筒井寿一)  
 ≪千葉県 54 ウォーク 印西市≫

日時 / 3月2日 (水) 9時40分迄集合 参加費 / 北総歩100円・CWA加盟団体200円・その他300円  
 集合 / 牧の原公園(北総線 印西牧の原駅 徒歩10分)

解散 / 15時00分頃 草深公園(北総線 印西牧の原駅 徒歩5分)

コース / 牧の原公園(WC)～瀧水寺～鳥見神社～本埜スポーツプラザ(昼食・WC)～龍腹寺～栄福寺(WC)～草深公園(WC)

○みどころ 「雨を降らせた龍」伝説、917年(延喜17)胴体落ちた龍腹寺(印西市)、国の重要文化財、県下最古の建造物栄福寺、薬師堂を訪ねます。里山・昔道でうまくとヌタバ(沼多場)でイノシシに会えるかも。最後は今もとても住みたい町NO.1の住宅街を歩きます。

★3月例会ウォーク 二郷半用水の桜 15km 団体歩行 (コースリーダー 和田武年)  
 ≪千葉県 54 ウォーク 野田市≫

日時 / 3月27日 (日) 9時00分迄集合 参加費 / CWA加盟団体無料・その他 300円

集合 / 木売り公園(JR武蔵野線 吉川駅南口 徒歩3分)

解散 / 14時30分頃 愛宕神社(東武野田線 愛宕駅 徒歩3分)

コース / 木売り公園(WC)～さくら通り～永田公園・きよみ野富士(WC)～中川・赤岩橋～松伏記念公園(昼食・WC)～野田・櫻のホール(WC)～愛宕神社(解散・WC)

○みどころ 桜は二郷半用水がJR武蔵野線を超えた辺りから、北へ向かって用水沿いに約500本が松伏町中川に架かる赤岩橋の少し手前まで続いている。樹齢も青年期を迎え、今が盛りである。永田公園内のきよみ野富士は周辺に遮蔽構造物が無いので頂上からは、筑波山、富士山そしてスカイツリーが良く見える。さて当日、晴天になるかは参加者の心がけ次第である。

★4月平日ウォーク 福岡堰の桜(関東三大堰③) 12km 団体歩行 (コースリーダー 竹渕房夫)

日時 / 4月6日 (水) 9時20分迄集合 参加費 / 北総歩100円・CWA加盟団体200円・その他300円

集合 / 水海道駅前広場(関東鉄道常総線 水海道駅 徒歩1分)

解散 / 14時30分頃 みどりの駅前広場(TX線 みどりの駅 徒歩1分)

コース / 水海道駅前広場～茨城百選記念碑(WC)～福岡堰～福岡堰さくら公園(昼食・WC)～茨城百選記念碑(WC)～みどりの駅前広場

○みどころ 小貝川の右岸堤防上を歩いて、関東三大堰の一つ福岡堰を訪ね、「茨城百選福岡堰の桜」の桜並木をゆっくりと観賞しながら約2km歩きます。桜の花がきれいに咲いていると良いですね。

関東鉄道取手駅発 8:15 8:24 8:35 の列車がお勧めです。

★4月例会 創立記念W あけぼの山のチューリップと風車を見よう 15km (コースリーダー 森 廣)  
 ≪千葉県 54 ウォーク 柏市・我孫子市≫ 団体歩行

日時 / 4月17日 (日) 9時00分迄集合 参加費 / CWA加盟団体無料・その他 300円

集合 / 北柏第一公園(JR常磐線各駅停車 北柏駅 徒歩2分)

**解散**／14時30分頃 北柏第一公園(JR常磐線各駅停車 北柏駅 徒歩2分)

**コース**／北柏第一公園～手賀沼ふれあいライン～手賀沼公園(WC)～我孫子ショッピングセンターエスパ(WC)～京北スーパー(WC)～あけぼの山公園(昼食・WC)～布施弁天～高野台児童遊園(WC)～北柏第一公園

**〇みどころ** 北柏第一公園を出発し、葉桜となった手賀沼ふれあいラインを歩き、チューリップが満開と思われるあけぼの山公園を目指します。

**☆4月特別行事 第13回大正浪漫ウオーク in 手賀沼 30/20/10km 自由歩行・7km 団体歩行**

【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》

**日時**／4月29日(祝)8時(受付開始)～8時40分迄集合 自由歩行：30/20km

9時(受付開始)～9時40分迄集合 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15日締切)

当日：700円(我孫子市・柏市・流山市の市民は500円) 中学生以下無料

※当日参加の場合、記念品等が無くなる可能性があります。事前申込をお願いします。

**コース**／30km/20km/10km/7kmコースの詳細はほゆう3月号に掲載を致します。

※30km・20kmコースとも今年は大きく変更いたしました。

**〇みどころ** 風光明媚な手賀沼の眺めと水鳥の楽園・白樺派の文学・歴史を訪ねてのウォーキングはいかがですか。今年で13回目となる人気のコースです。ご家族、職場の仲間、お友達と楽しんでください。

**◆事前申込を受付中です。詳細は「第13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。(団体歩行)



## 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。

**☆3月19日(土) 鎌ヶ谷から大町の自然を歩く 約8km (担当 遠藤啓一)**

**集合**：新鎌ヶ谷ふれあい公園(東武野田線・新京成線 新鎌ヶ谷駅 徒歩3分)9時00分迄集合

**解散**：大町自然公園駐車場(北総線 大町駅 徒歩5分・新京成線 くぬぎ山駅 徒歩15分)12時00分頃

**☆4月2日(土) 白井の桜 約8km (担当 筒井寿一)**

**集合**：清水口第一公園(北総線 西白井駅 徒歩10分)9時00分迄集合

**解散**：新鎌ヶ谷ふれあい公園(東武野田線・北総線・新京成線 新鎌ヶ谷駅 徒歩5分)12時00分頃

北総歩こう会の情報



## インフォメーション

**●定期総会のお知らせ**(午前中に総会ウオークを行います。詳細はご自宅に郵送された案内をご覧ください)

平成28年2月14日(日) 午後2時(受付は午後1時50分より行います)

我孫子市民プラザホール(我孫子市我孫子4-11-1・あびこショッピングプラザ内)

議題・平成27年度事業報告、会計報告

平成28年度事業方針及び計画(案)・予算(案) など

なお、当日、総会終了後、簡単な懇親会を予定しております。

**●H27年11月～28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**

我孫子市 小林和則さん 江戸川区 中野貞三さん 葛飾区 齋藤康雄さん 葛飾区 大森公代さん

我孫子市 小金井多恵子さん 船橋市 飛田正勝さん 船橋市 飛田京子さん 市川市 佐野アキさん

我孫子市 小金井 寿さん 千葉市 吉澤忠良さん 葛飾区 本多扶美子さん 柏市 宮園憲子さん

鎌ヶ谷市 山口和男さん 葛飾区 塚田のり子さん

### ●平日ウォーク完歩者表彰

1月6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。

70回 北総歩 平沢信三さん 60回 北総歩 佐々木澄子さん 50回 北総歩 中林 毅さん  
 50回 北総歩 和崎悦子さん 40回 北総歩 合田昌子さん 30回 北総歩 染谷恵津子さん  
 30回 北総歩 小濱度子さん 20回 北総歩 遠藤次男さん 20回 北総歩 荒原恒子さん  
 10回 北総歩 橋本幸二さん 10回 船橋歩 杉本正夫さん 10回 常陸太田W 降旗紀子さん

### ●ウォーキングステーション30回達成者・・・おめでとうございます

2回目 小国賢二さん (1月6日表彰)

### ●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11月30日認定）

40000km 太田好美さん…… 4万キロ達成おめでとうございます。

32000km 市川 操さん 31000km 鈴木好次さん(2回目)

### ●I V V回数記録認定者（ウォーキングライフ2015年11月30日認定）

1700回 市川 操さん 1700回 橋本忠男さん 1500回 太田好美さん 1000回 武部信二さん

800回 中林 毅さん 100回 荒原恒子さん

### ●I V V距離記録認定者（ウォーキングライフ2015年11月30日認定）

30000km 太田好美さん 22000km 武部信二さん 17000km 小国賢二さん 13000km 中林 毅さん

12000km 遠藤次男さん 11000km 渡邊博史さん 9000km 根本 昭さん 8000km 石井信次さん

6000km 武田幸彦さん 1000km 荒原恒子さん

### ●オールジャパンウォーキングカップ47都道府県完歩達成おめでとうございます

川田友行さん 武部信二さん 太田好美さん(ウォーキングライフ2015年1-2月号掲載されました)

平成28年1月6日 平日ウォーク



## 『とね七福神めぐり』を担当して

コースリーダー 九嶋 仁

今年、最初のウォーキング！！

昨年末より、ずうっと天候ばかり気にしていました。なぜなら、暖冬暖冬というけれど、朝晩の寒さが身にしみました。でも、当日は、晴れて最高のウォーキング日和でした。

また、集合場所が駅より遠いため、参加者人数を気にしておりましたが、127名の善男善女の参加をいただき大変うれしく思いました。

利根町役場での出発式終了後、いざ七福神めぐりを開始。徳満寺(毘沙門天)・来見寺(弁財天)・布川神社(恵比寿天)・応順寺(寿老人)・蛟蛸神社(大黒天)・円明寺(布袋尊)・早尾天神社(福祿寿)と一気に七福神めぐり終了。そして、昼食場所の利根町公民館へ直行。当日の天候等が不明のため、参加者の皆さんに快適に食事がとれるよう、また、風雨や寒さをしのぐことができるように、利根歩の田仲さんに公民館借用についてご配慮頂きました。おかげさまで暖かいところで食事をとることができました。ありがとうございました。

今回のコース設定に対し参加者の皆さんから、利根町の風光明媚なところをウォーキングができ、利根町の良さを十分に感じることができたことや、コース設定の良さをお褒め頂き、担当一同うれしく思いました。ただ、布佐駅階段下に案内人が配置できず、また、トイレ場所についてご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。この経験を基に、次回コース選定時は十分注意をしていきたいと思います。

参加者の皆さん役員の皆さん本当にお疲れ様でした。

(コース担当:和田 武年、渡辺 哲郎)



来見寺(弁財天)の赤門を進む参加者

## ◆瀬戸内しまなみ海道3デーマーチ(10.2~10.4)に参加して

北総歩 我孫子市会員 市川 操

私が一つの区切りとして、待っていた大会であった。13時出発だが羽田ではすでに雨が降り出してきた。今までも、3日間とも好天続きは余りない。またかと、やや重たい気持ちになってきた。松山から今治へは電車で。やはり雨模様で今夜はかなり強く降るが明け方までに上がるという。信じて明日に備えることにした。

一日目 予報通り雨は止んで、どんどん回復に向いているのが分かった。会場の今治城吹場公園では名古屋のFさん、千葉からの数名の方など逢ったが、知り合いは非常に少ない。海道を3日間で縦断するのがメインだが、今回は新コースの「愛媛最北端波方半島絶景コース」20kmを選んだ。小部までシャトルバス、そこからが自由歩行で会場に戻るコースである。

最初は小さな漁港などのある、わりと静かな集落だが、後半来島海峡に近づくにつれ、多くの巨大な造船所の続く港だ。ビルの5階以上もあるかと思う船が作られている。丁度昼近くで、作業員が自転車で昼食に移動するのに出会った。スケールの大きさが理解できるというものだ。暑い一日だったが、休憩所でのカボスののはちみつ漬けはさっぱりしていて、甘みと酸味が旨くマッチしていて嬉しかった。

2日目 縦断コースの真ん中、伯方SCパークから瀬戸田市民会館までの20kmコース。スタート地点まではバスで移動。スタートチェックしてすぐに、「俺も北総だよ」と声をかけられた。

Iさんだ。「ご無沙汰です」。普段例会などではお目にかからないが顔も名前もわかっていた。まさかここでお会いするとは思ってもみなかった。奥さんの遺影を抱いていて、何年か前に、一緒にここを歩くはずが、病に侵され果たせなかったという。元気豊凜としていてとても85歳には見えない。一日ほとんどを一緒に歩いた。シルクロードに行った話、また初代の菊池会長や、たくさんの先輩の話なども出た。亡くなったM子女子の話も。また、Gさんと俳句をやっていることも出た。やはりこんな所で会うと懐かしさが一入なのだろう。今日の昼食は多々羅しまなみ公園で、タコ飯のおにぎり、本当に久しぶりでおいしかった。多々羅大橋を渡れば広島県に入る。生口島は海道を離れ、海岸線を時計回りの道を歩く。大橋を振り返り、あるいは波静かな瀬戸の海を満喫しながら。昨日に続き好天の中、瀬戸田の市民会館に着いた。ここは平山郁夫の記念館がある。前回見ているので今回はパスした。大先輩から元気をもらった一日だった。



瀬戸内しまなみ海道を歩く参加者

3日目 宿で温かい弁当をもらい、今治6:00発のバスで瀬戸田のスタート地点まで行く。バスの中で赤い大きな太陽の昇るのを見ながら食事をとった。スタート会場で一緒になった千葉県からの紅一点Sさんを含む6人のグループと一緒に歩かせてもらった。ゴールの尾道まで32kmあるし、私は早く歩けないので、お荷物になれば離れば良いと、あえて「一緒に」とは言わなかった。途中で「そば」の接待はありがたかった。汗をかくので体が塩気を要求するのだ。でも何とかお荷物にならずに済んでほっとした。けっこう暑い3日間だったが好天に恵まれ無事に完歩出来たのが何よりでした。今回で7th スーパーマスターとなり、JML大会も終わりにしようと思う。でも歩きはやめない。さてどうしようか、、、歩けバカはまだ続くようだ。

(この原稿は平成27年10月25日に寄稿頂きました。＜歩楽人＞)

## ◆新春雑感

北総歩 流山市会員 和田武年

1月1日は5:00に起床して、近所の諏訪神社に初詣に行ってきた。自宅に戻って早速、玄関先に日の丸を掲げるのが我が家の年中行事である。

妻が起きて来て新年のお雑煮をいただけるのには時間がかかるので、昨年のウォーキング手帳の整理をして新手帳への移行作業をした。平成27(2015)年の1年間の累計距離は2797kmだった。ちなみに12月は10日間の海外旅行が効いて114kmと極端に少ない。それでも私の個人的目標である月200km・年間2000kmの目標値にははるうじて達成出来た。20年間で地球1周4万kmが大目標である。

さて、ここで私がウォーキング手帳に記録する3原則を書いてみる。

- 1:これからウォーキングに出発すると意識して歩いた時。
- 2:1回の距離が2km以上を計上する。以下は計上しない。
- 3:日常生活の細かな歩きは全く計上しない。



平成1(1989)年1月1日からの累計が昨年末で、地球3周目の92517kmになった。今後、毎年2000キロを達成しても3周達成は単純計算で13年と少しかかることになる。今年の7月で78歳になる私にこの目標達成は無理だとは思いますが、大先輩の鈴木好次顧問が92歳(1924生れ)で未だに行事に参加しているのだから私も頑張りたいと思う。会員の皆様の参考になればと、書いてみた。(H28.01.01記)

~~~~~  
【編集後記】暖冬だと言われて、水仙の花も各地で満開になり、梅もだいたい開花しています。このまま春は早まるのでしょうか。暦通り大寒は厳しい寒さになりますが皆さん体調管理をしっかりしてウォーキングシーズンを迎えましょう。桜の開花に合わせて、ウォーキング行事を準備していますがきれいな花が見られると良いですね。今年も4月29日に「第13回大正浪漫ウオーク in 手賀沼」が開催されます。大勢の皆さんの参加をお待ちしております。＜歩楽人＞