

# ほゆう

## 会報 3月号

平成 28 年 (2016) 3 月 通算 263 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)

☆4月平日ウオーク 福岡堰の桜(関東三大堰③) 12km 団体歩行 (コースリーダー 竹淵房夫)  
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  
○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回大正浪漫ウォーク 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 ウォーク 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、記念品等がなくなることがあります。事前申込をお願いします。  
コース/30km:500選のみち、大正浪漫の各施設、手賀沼一周+谷津田、湖北台、古利根まで歩きます。  
20km:500選のみち、大正浪漫の各施設、手賀沼一周+谷津田、湖北台を歩きます  
10km:500選のみち、大正浪漫の各施設、手賀大橋を渡り、手賀沼に沿って西側半周を歩きます。  
7km:500選のみち、大正浪漫の各施設、手賀沼ふれあいラインを歩きます。  
○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回大正浪漫ウォーク in 手賀沼」チラシをご覧ください。

★5月平日ウオーク 古地図で歩く江戸城三十六見附①(外濠編) 14km (コースリーダー 石原洋二)  
日 時/5月11日(水) 9時30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/佐久間公園(JR総武線秋葉原駅昭和通り口出口改札 徒歩5分) 団体歩行  
解 散/14時30分頃 数寄屋橋公園(JR山手線 有楽町駅 徒歩3分)  
コース/佐久間公園—浅草見附—筋違見附—小石川見附—牛込見附—市谷見附(昼食)—四谷見附—喰違見附—赤坂見附—虎ノ門—幸橋門—山下橋門—数寄屋橋公園  
○みどころ 「江戸城三十六見附巡り」の第1回目。浅草橋から数寄屋橋まで古地図で外堀を歩き、江戸城の名残を残す史跡を見て歩く。ほとんどのところはいろいろな歩こう会で何度も訪ねてはいると思うが、「見附」を歩くという観点からは初めてだと思う。江戸という町の見かたが少しは変わるのではないだろうか。テレビの街歩きでは定番のところも多い。

★5月例会 国の天然記念物 コウノトリに会いに行こう 14km (コースリーダー 染谷 勇)  
《千葉県 54 ウォーク 野田市》 団体歩行  
日 時/5月22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/梅郷駅西口公園(東武野田線 梅郷駅 徒歩1分)  
解 散/14時30分頃 運河水辺公園(東武野田線 運河駅 徒歩3分)  
コース/梅郷駅～みずき公園(WC)～山崎貝塚～梅郷4号公園(WC)～このとりの里(WC)～梅郷11号公園(昼食・WC)～理窓会記念自然公園(WC)～運河水辺公園(解散式・WC)  
○みどころ 国の天然記念物、コウノトリの飼育施設「このとりの里」を訪ねます。去年は、3月に誕生した3羽のコウノトリが7月に試験放鳥されました。さて、今年は何羽生まれているのでしょうか？楽しみですね。

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。

★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

★5月21日(土) 新緑の皇居を歩こう 約8km (担当 軍地恒四郎)  
集 合: 平川門前広場(東京メトロ東西線 竹橋駅 1a出口 徒歩1分) 9時00分迄集合  
解 散: 和田倉噴水公園(JR東京駅 徒歩7分) 12時00分頃

北総歩こう会の情報



## インフォメーション

### ●平成28年度総会決議(承認)について 会長 中村義久

2月14日の定期総会において、各議案とも原案通り決議(承認)されました。ご協力有難うございました。私たち役員一同一致団結し、明るく・楽しく・和やかに をモットーに、今後とも邁進する所存でございます。今後とも一層のご協力の程お願いいたします。欠席された方には、議案集をお送りいたします。

### ●新年度の役員体制(平成28年度 役員体制)・・・役職兼任有り

会 長 中村義久  
副会長 石原洋二 竹淵房夫 遠藤啓一  
事務局 長 石原洋二 (事務局次長) 中山祐子 (事務局) 平野利夫  
会 計 九嶋 仁 島 明良  
広 報 竹淵房夫 軍地恒四郎 染谷 勇

運営委員長 遠藤啓一  
副運営委員長 早川 進 吉田公康 石井信次  
運営委員 和田武年 中山 弘 清水完浩 加藤洋子 筒井寿一 山口浩子 渡辺哲郎  
安国正夫 森 廣  
監 査 菊池 靖 若月慎爾  
顧 問 黒河内 尚 鈴木好次 市川 操 中山 弘

●**役員募集中**・・・北総歩こう会では新役員を募集しております。会の運営に参加して活動して頂ける方、役員は出来ないが協力員として会の行事をお手伝いできる方は、役員までご連絡ください。

### ●**会員ハンドブックの創刊**

当会及び歩こう会の制度、ウォーキングの知識などを会員の皆様知って頂きたく「会員ハンドブック」を作成しました。会員の皆様全員に配布いたしますので「歩きを楽しむ」「歩きを続ける」の参考にぜひ読んでください。(ザック等に入れて、携帯するといつでも読めて理解出来て便利です)

### ●**北総いきいきウオーク年間完歩賞(完歩表彰と賞品贈呈)の創設**

今年度は3月以降の北総いきいきウオーク9行事の内、6行事に参加された方に完歩賞の表彰状と賞品を次回の総会時に贈呈します。(北総歩こう会会員限定で役員を除きます)

### ●**新入会員への「手賀沼ウォーキング教室」参加券の贈呈**

本年1月より、新入会員の方に「手賀沼ウォーキング教室」の参加券を差し上げています。是非「ウォーキング教室」に参加してウォーキングの基本を学び、ウォーキングを楽しんで永く続けてください。

### ●**「会員増強委員会」「マナー向上委員会」の設置について**

当会役員会では本年2月より「会員増強委員会」「マナー向上委員会」を設置し、会員の増員、行事の時のウォーキングマナーを向上させるべく行動をしていきます。皆様のご協力をお願いいたします。

### ●**H28年2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

つくばみらい市 猪瀬秀三さん

### ●**平日ウオーク完歩者表彰**

2月3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。

50回 北総歩 太田好美さん 30回 北総歩 香取ちいさん 30回 北総歩 矢田貝君子さん  
30回 東葛W 来住知也さん 20回 船橋歩 小林 護さん 10回 北総歩 太田昌秀さん  
10回 北総歩 板垣由美子さん 10回 ちば歩 野々宮知子さん

### ●**訃報 現役員の神崎 武さんが1月29日にご逝去されました**

ここに生前のご活躍に感謝し、謹んでお悔やみ申し上げます。

## 「神崎 武さんを偲んで」

北総歩会員(前会長) 中山 弘

一月末に役員仲間の神崎さんが亡くなりました。享年71でした。

肺がんと診断された後、つい最近まで短い距離は治療を受けながらも元気そうに歩かれていました。十二月例会の時も出発式に顔を見せてくれ、にこやかに我々を送り出してくれました。一月三十日に突然息子さんから亡くなった旨連絡を頂いた時には、あまり突然の事に耳を疑いました。神崎さんは大正浪漫Wやウォーキングステーションのコース作り等、北総歩にとって多大な業績を残され、CWAでも千倉フラワーマーチや東京フェスタなどで役員として大活躍をされていました。

また、神崎さんのクールダウン体操はユニークでいつも皆さんを笑顔にしてくれました。

元気なころは全国を歩かれ、また四国の八十八箇所巡りを完歩されました。

私が四国遍路を始めたことを話したら自分ももう一度ゆっくり歩きに行きたいと言っていました。あまりにも早いが逝去に本人もさぞ心残りだった事と思います。

生前の神崎さんに感謝を捧げ心からご冥福をお祈りいたします。 合掌



## 『平成28年度定期総会を開催』

(文責:竹淵房夫)

2月14日(日)に北総歩こう会平成28年度定期総会が我孫子市民プラザホールで開催されました。14時00分に和田氏の司会で開始、会長挨拶の中で、北総歩は経済面で充実していること及び高齢化の件、ウォーキングマナーの件、それらに対する取り組みの件、他の歩こう会とは違った取組の件、「第13回大正浪漫ウォーク in 手賀沼」は全国から参加者を募り1000人大会を目指していること、本件については会員各位の協力をお願いしたい等が有りました。会の進行は議長に安国氏が選出され、書記に早川氏を指名、本日の参加者は63名と報告がありました。1号議案から5号議案まで審議され賛成多数で採択されました。総会議事終了後、すぐに会場の席を並び替えて懇親会が開催され、和気あいあいの中、年間完歩者表彰、例会等参加距離認定表彰が行われました。



定期総会:熱心に審議する参加者

平成 28 年 1 月 23 日 特別行事



## 『忠敬江戸入り4Dayウォーク3日目団体歩行 15km』を担当して

コースリーダー 遠藤 啓一

忠敬江戸入りフォーデーウォーク3日目団体コースは昨年と全く同様にコース作りなどの手間は全くなくリーダーとしては参加者を事故なくゴールまで安全に案内する事に全力を注ぎました。天気ですが4日間で唯一曇りです。そして午後から雪が降りそうと天気予報が出るくらい曇りの寒い一日でした。やはりその関係で参加者の足が鈍りロング111名団体77名と少ない参加者でした。それでも風がないので歩くにはちょうど良い気温で導水センター・増尾城址公園でトイレ休憩し昼食場所の中原防災公園には12時10分頃到着しました。そこでリーダー決意で寒いので昼食時間を30分としてゴールを早める事としました。食べて腹も落ち着かない内にスタートしたことをお詫び申し上げます。その分13時30分にゴールの南柏中央第一公園に到着し無事解散式を終えることができました。



手賀沼公園での出発式

皆さんマナーよく広がらず歩いて頂きまして有難うございました。(コース担当 竹淵房夫・安国正夫)

平成 28 年 1 月 31 日 例会ウォーク



## 『千葉NTからいにしへの里をめぐる』を担当して

コースリーダー 石井信次

前日まで天気予報は雨。これでは参加者も少ないものと思っていました。当日は青空、雲一つなく、風は少々、最高のウォーキング日和となりました。この変化!ぶりは神様、仏様でもびっくりしたでしょうね。

参加者総員、気持ちよく“いにしへの里”へとスタートしました。最初からトイレの無いのが心配でした。コースの取り方も担当者共々苦労しました。決定事項として松山下運動公園を2回も使用する事になりました。皆々様にお詫びいたします。これをW(ダブル)C(使用)すると言います。

昼食後、発作地区で貝層の断面を見かけたことと存じますが、ここも海中が盛り上がったところで、昔からの道であることが分かりました。鮮魚街道・通称=生(なま)街道と申しました。銚子からの海の幸を舟で布佐・木下に下し、江戸へと運搬した道です。利根川と江戸川を結んだ運河が出来るまで、忙しく“繁盛”した事でしょう。

予定通り、解散場所に無事に到着した事は参加者の皆さまのご協力と役員各位のご協力の賜物と感謝いたします。(コース担当 竹淵房夫・九嶋 仁)



月影の井を見学する参加者

~~~~~  
【編集後記】「病気の9割は歩くだけで治る」と言う本を読みました。我々が常に話をして、実践している「歩け運動の効用」が現役の医師により書かれた本だけに納得がいきます。歩いていない知人、友人を誘って歩きを続けよう。<歩楽人>