

ほゆう

会報 2月号

平成29年(2017)2月 通算274号
発行/北総歩こう会・〒277-0841
柏市あけぼの 2-9-20 B902
E-mail takebuchi2155@outlook.jp



ウォーキング行事の案内板

- 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 亀戸七福神と旧中川の河津桜 13/10km (コースリーダー 遠藤啓一)

日時/3月1日(水) 9時30分迄集合 団体歩行 ☎ 090-2405-8353(遠藤)

集合/亀戸駅前公園(JR総武線 亀戸駅 徒歩1分)

解散/10km=13時30分頃 四つ木橋過ぎての河川敷(京成線 八広駅 徒歩3分)

13km=14時35分頃 北千住東京電機大キャンパス(JR常磐線 北千住駅 徒歩1分)

参加費/北総歩100円・CWA加盟団体200円・その他300円

コース/亀戸駅前公園～亀戸天神～龍願寺～天祖神社～普門院～香取神社～東覚寺～常光寺～亀戸中央公園(昼食・WC)～桜観賞ウォーク～ショート分岐点～柳原千草園(解散式)～北千住南口

○みどころ 亀戸七福神を巡り、旧中川の松川ポンプ場周辺からゆりのき橋までの河津桜を見ながら歩きます。ショート 10kmは京成八広駅傍の四つ木橋河川敷で解散します。(駅まで案内人有り)レギュラーコースは荒川をさらに上り、北千住の柳原千草園を見学して(解散式)後、北千住駅南口までご案内します。

☆新ウォーキングステーション案内ウォーク② 10km 団体歩行 ☎ 047-368-3958(石原)

日時/3月12日(日) 9時00分迄集合 参加費/200円(保険未加入者は別途60円必要)

集合/寺田公園(JR常磐線:各駅停車 馬橋駅 徒歩5分)

解散/11時30分頃 スポーツオーソリティ松戸店(JR常磐線:各駅停車 馬橋駅又は新松戸駅)

コース/イヤラウンド 10kmコース(神社仏閣と史跡を巡るコース)

寺田公園～馬橋～龍善寺～二つ井戸跡～明治神社～土屋家長屋門～円能寺～21世紀の森と広場(WC)～長聖寺～金谷寺～スポーツオーソリティ松戸店(ゴール)

○みどころ 先に歩いたWST12kmに続く、2回目の案内ウォーク、団体歩行でご紹介します。10kmと距離は短いですが、アップダウンの多いコースです。ゴールのスポーツオーソリティ松戸店でIVVをお渡ししますので、お買い物を楽しんでください。

*なお、もう一つの16kmコースは9月6日の平日ウォークでご案内いたします。

☆3月例会 江戸川の菜の花 15km 団体歩行 (コースリーダー 森 廣)

《千葉県 54ウォーク 流山市》

☎ 090-1421-7103(森)

日時/3月26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/運河水辺公園(東武野田線 運河駅 徒歩5分)

解散/14時30分頃 西初石近隣公園(東武野田線・TX線 流山おおたかの森駅 徒歩5分)

コース/運河水辺公園～におどり公園(WC)～江戸川土手～流山市クリーンセンター(WC)～江戸川土手(昼食)～流山市立博物館(WC)～流山総合運動公園(WC)～西初石近隣公園

○みどころ 春もそこに来ています。江戸川を眺めながら、土手いっぱい咲く菜の花に囲まれてのウォーキングを楽しみましょう。

★4月平日ウォーク 花づくし 大堀川～柏の葉公園～利根運河 14km(コースリーダー 軍地恒四郎)

《千葉県 54 ウォーク 柏市・流山市》 団体歩行 ☎ 090-6654-2253(軍地)

日時/4月5日(水)9時00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/北柏第一公園(JR常磐線:各駅停車 北柏駅 徒歩3分)

解散/14時00分頃 利根運河・眺望の丘(東武野田線 運河駅 徒歩5分)

コース/北柏第一公園～北柏橋～高田近隣センター(WC)～駒木橋～ふれあいの小径～柏の葉公園・桜の広場(昼食・WC)～森の図書館(WC)～利根運河・眺望の丘(ゴール)

○みどころ いまや桜の名所となった大堀川桜並木、柏の葉公園、利根運河を巡ります。利根運河・眺望の丘で解散しますのでごゆっくり桜を觀賞してください。満開の桜を期待しましょう。

★4月例会 運河のある街を歩く 15km 団体歩行 (コースリーダー 軍地恒四郎)

日時/4月16日(日)9時00分迄集合 ☎ 090-6654-2253(軍地)

集合/芝浦公園(JR山手・京浜東北線 田町駅芝浦口 徒歩3分)

解散/14時00分頃 大森北公園(京浜急行線 大森海岸駅 徒歩1分)

参加費/CWA加盟団体無料・その他300円)

コース/芝浦公園～高浜運河沿緑地～天王洲公園～アイル橋～東品川海上公園(昼食・WC)～京浜運河沿緑地～大森北公園

○みどころ 平成25年4月、雨のため参加者が少なかったので、要望に応じて再チャレンジ。港・品川・大田区の運河沿いの道を辿ります。

★4月特別行事 第14回大正浪漫ウォーク in 手賀沼 30/20/10/6km 自由歩行

【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》

【Cリーグ対象ウォーク】

日時/4月23日(日)自由歩行:30/20km (受付開始)8時～8時40分迄集合

自由歩行:10/6km (受付開始)9時～9時40分迄集合

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9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場合があります。事前申込をお願いします。

コース/30km/20km/10km/6kmコースの詳細はほゆう3月号に掲載を致します。

○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14回目となる人気のコースです。今年は今全コース自由歩行です。6kmコースはご家族、お友達と大正浪漫関連の施設見学がゆっくりと楽しめるように作りました。

◆事前申込を受付中です。詳細は「第14回大正浪漫ウォーク 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。

参加費/会員無料(月例会等参加票提出)・会員以外300円(傷害福祉制度加入代含む)

※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18日(土) 越谷と徳川家の縁を巡る道 約8km (コースリーダー 平野利夫)

☎ 04-7133-1589 (平野)

集合:北越谷第四公園(東武伊勢崎線 北越谷駅西口 徒歩2分)9時00分迄集合

解散:北越谷駅西口広場(東武伊勢崎線 北越谷駅 徒歩1分)12時00分頃

コース:北越谷第四公園～梅林公園(WC)～香取神社～越谷御殿跡～天獄寺～久伊豆神社(WC)～北越谷駅西口広場

○みどころ 越谷市と徳川家の意外な結びつきの旧跡を巡りながら、観梅と雛人形展が楽しめます

★4月15日(土) あげぼの山のチューリップ 約6km (コースリーダー 和田武年)
 ☎ 04-7154-0170 (和田:20時までにお願ひします)
集 合: 我孫子ふれあい広場(JR常磐線 我孫子駅北口 徒歩3分) 9時00分迄集合
解 散: ふるさと広場(希望者は我孫子駅行きバス停に案内します) 11時30分頃
コ ー ス: 我孫子ふれあい広場～つくし野4号公園～久寺家中学脇の巨木～市立図書分館～あげぼの山
 農業公園～ふるさと広場
〇みどころ チューリップその他、春の花盛りでしょう。午後からも現地ですっきりしたい方は弁当持参が
 良いかもしれません



北総歩こう会の情報

インフォメーション

●ウォーキングステーション30回達成者表彰 (12/25-1/21 表彰)

12/25 表彰 60回 北総歩 遠藤次男さん 30回 北総歩 遠藤五郎さん おめでとうございます。
 1/21 表彰 120回 北総歩 小国賢二さん おめでとうございます。

●平日ウォーク完歩者表彰

1月11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。

80回 北総歩 平沢信二さん 60回 北総歩 太田好美さん 40回 北総歩 小濱度子さん
 20回 船橋歩 小林泰久さん 20回 船橋歩 兼子 勉さん 20回 ちば歩 行木秀明さん

●H29年1月に入会された方のご紹介 ★先輩の皆さん よろしくお願ひします

我孫子市 鈴木伸良さん 千葉市 鈴木桃子さん 牛久市 大野正高さん
 鎌ヶ谷市 杉本正夫さん 松戸市 平沢とし枝さん 柏市 中村一彦さん
 柏市 及川喜好さん 柏市 松林淳子さん 柏市 荒生富子さん

●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2017年1・2月号認定)

40000km 武部信二さん・・・4万キロ達成おめでとうございます。 37000km 市川 操さん

●I V V回数記録認定者 (ウォーキングライフ2016年12月1日認定)

2300回 三枝輝夫さん 1300回 中村明弘さん 1200回 武部信二さん 1200回 中野貞三さん
 300回 小島道子さん

●I V V距離記録認定者 (ウォーキングライフ2016年12月1日認定)

35000km 津治千鶴さん 30000km 中村明弘さん 22000km 和崎悦子さん 15000km 遠藤次男さん
 13000km 渡邊博史さん 9000km 石井信次さん 5000km 小島道子さん

●オールジャパン完歩者 (ウォーキングライフ2017年1・2月号認定)

大黒 崇さん おめでとうございます。

●会員募集中

北総歩こう会では随時会員募集を行っております。皆様の知人、お友達を誘って仲間を増やしてウォーキングを楽しみましょう。北総歩こう会に入会されますとCWA加盟団体の例会行事には原則無料で参加することが出来ます。詳しくはCWAニュースの行事案内をご覧ください。入会案内、入会申込書は行事に参加されたときに役員に声をかけていただくか、「北総歩こう会」のホームページから印刷する事ができます。

●累計会員数「早期1,000名達成」キャンペーンについて (記念品贈呈)

当会が平成5年4月に産声を上げてから、すでに会員申込者は985名を超えました。そこで早期に累計会員数が1,000名になるように、この度キャンペーンを実施いたします。会員の皆様の周りで、当会に入会していな

い方がありましたら是非お勧めください。

☆記念品贈呈対象者 平成 28 年 10 月 1 日以降の入会者で、会員番号が 1,010 番迄の人のうち、1,000 番の方と抽選で 3 名様に記念品を贈呈いたします。

平成 28 年 12 月 7 日 平日ウオーク



『忠臣蔵・吉良邸から泉岳寺へ』を担当して

コースリーダー 平野利夫

役員になって最初の役員会が平成 27 年 3 月に開催されました。議案の一つに「次年度行事計画」があり、全役員に行事提案書の提出要請がありました。サラリーマン時代からの恒例である“半蔵門花見の宴”で、提案が思いつかないと話題を振ると、長年の飲み友から「赤穂浪士の引揚げルート」を推奨され、即決しました。ネットで調べ上げ、史実に基づくルートに沿って、地図を作成しました。提案してくれた友達と 4 月 16 日に下見をしました。その日は、私の誕生日 (68 歳) でした。永代橋手前の“赤穂義士休息の地”碑が見つからず、付近を周回し、目線を下げた時、足元にありました。“浅野内匠頭邸跡”碑も、聖路加病院の警備員に尋ねる始末です。再開された汐留地区では完全に迷い、昼食をとりながら、じっくりと地図にとらめっこし、スマホの地図で再確認して、下見を再開しました。くたくたになって泉岳寺に着いた頃は、日が傾きかけていました。余分な行程を付き合わせ、友達には、迷惑をかけました。品川駅前の飲み屋での反省会は、二人の定番コースでこちらは何等迷いはありません。後日、行事提案書を提出しました。「忠臣蔵」の提案が出たことを知った先輩役員から“昔、北総歩でやったことあるよ”と聞かされました。早速「北総歩こう会 20 年の歩み」を検索すると、平成 18 年 12 月 10 日に参加者 141 名で実施とありました。

7 月の役員会で、提案が採用され、私がコースリーダー、石原さん、遠藤さんがサブリーダーとなりました。石原さんは 10 年前のコースリーダー、遠藤さんは運営委員長でもあり、新任役員には酷なメンバー構成になりました。

12 月の“忠臣蔵シーズン”の吉良邸跡や泉岳寺等の混雑具合を体験したいと考え、本番 1 年前の平成 27 年 12 月に第一回目の下見をしたいと、両先輩に申し入れました。12 月 9 日 (水)、三人での下見は、コース取りの変更などを検討しながらも、比較的順調に進みました。地元の人からの話も含め混雑具合も実感できました。

本番 3 か月前の平成 28 年 9 月に入り、第二回目の下見を要請したところ、石原さんから“コースは決まっているから、後は任せるよ”と言われ、その旨を遠藤さんに伝えると“正確な地図さえ貰えれば OK”となり、三人での下見は無くなりました。かえって、責任重大、プレッシャーがかかり、9 月、10 月、11 月の 3 回一人で下見をしました。下見も回数を重ねると、前回、前々回には、目に入らなかった新たな案内板や見所を発見できることも体験しました。(忠臣蔵には関係ないものでしたが)

当日は、気温 10 度を切る寒い朝でしたが、東京新聞で紹介された影響か、根強い忠臣蔵人気なのか参加者が列をなし、小さな児童遊園が、ほぼ満杯状態です。何と 258 名の大集団になり、不安が募りました。さあ、大行列のスタートです。歩道が狭いため 2 列歩行あるいは 1 列歩行の進行を余儀なくされたうえ、度重なる信号で分断、トイレでの行列などで、タイムスケジュールも遅れ遅れでした。列詰めするのに適当な場所もとれず、多人数での都内ウオークの難しさを痛感しました。結果としては、ほぼ予定通りに泉岳寺にゴールできました。

コースリーダーが未熟な上に、季節柄、体調不良等で止むを得ず欠席した役員も多く、誘導員が不足して、大変ご迷惑をお掛けしましたが、皆様のご協力のお陰で無事故で完歩することができました。本当にありがとうございました。心より感謝いたします。

反省点が多大な 1 日となりましたが、この貴重な経験を今後に生かすことで恩返しをしたいと思います。

(コース担当 石原洋二・遠藤啓一)

平成 28 年 12 月 25 日 例会ウオーク



『同行二人 東葛印旛送り大師の道を歩く⑤』を担当して

コースサブ担当 筒井寿一

年末、クリスマス、師走、家族サービスと忙しい中、また寒い日でしたが晴れたので参加者 184 名と盛況でした。今回はロング (126 名) とショート (53 名 + 買い出し 5 名) と 2 コースだったので 2 回の年納め (乾杯・ミカン付き) の例会となりました。

高柳近隣センターのトイレ利用の開始が遅れた為、長めの出発式、新鎌ふれあい公園 (新鎌ヶ谷駅側)、やま



吉良邸跡に見学に入る参加者の皆さん

ぶき公園(五香駅側)2ヶ所での解散式となりました。会長不在の為か乾杯式を出席しないで帰る方、用ありと早々に帰る方が出てしまい寂しい会となってしまいました。自由歩行でないためショートカット組が出ないだけましかなと思う次第です。

7回シリーズの第5回目となる訳ですが1番札所長全寺(柏)から68番札所善光寺(五香)まで巡拝無事終了いたしました。今年、来年で60番札所長全寺(柏)で結願となります。

いま一度全容を見てみましょう。今月号6ページの「准四国八十八ヶ所東葛印旛大師霊場巡拝(送り大師)表」で確認をしてみましょう。北総歩こう会では63番目の五香・善光寺まで巡拝した訳であります。

本番は毎年結願区は変わる訳ですが今年は開講209年平成29年准四国八十八ヶ所東葛印旛大師(送り大師)として、平成29年5月1日～5日(金)の5日間の巡拝が佐津間結願区宝泉院にて、出発式並びに結願式が執り行われます。すでに毎月21日宝泉院にて「おこもり」が執り行われています。

講に入らなくても(※講に入るには意外と難しい)巡拝には色々ありますがどなたでも江戸時代から続く「民族行事」一日でも参加されることを希望します。きっと虜になること請負いです。

なお北総歩こう会にも先達となっている方が1名おります。 合掌

(コースリーダー 中村義久、コース担当 石原洋二・平野利夫・染谷 勇)



善並大師：掛所前を歩く参加者

◆ 地球一周4万Kmを達成して

北総歩 市川市会員 川田友行

この度 地球一周4万Kmを達成しました。若い頃運動不足・栄養(アルコール?)の取り過ぎ等から肥満になり体が悲鳴を上げるようになりました。何とかしなければとジョギング等いろいろな事を始めましたが長続きせず辿り着いたのがウォーキングでした。54歳にてウォーキングを始め早12年が経過しました。従いまして地球一周4万Kmも12年での達成です。

歩き始めた当時4万Kmは途方もない数字で目標設定など出来ませんでした。60歳の定年時に達成目標を65歳時点に設定しました。定年後も仕事を継続しましたので目標達成が難しくなり65歳中に変更し今回66歳の誕生日の前に何とか目標達成をすることができました。数ヶ月前にも「ほゆう」に掲載して頂きましたがオールジャパン(47都道府県)も達成することができました。

ウォーキングを始めた頃は1年で体重が12Kgも減少し健康診断でもほとんどが正常値に戻り歩くことが楽しくて仕方がない時期でした。その後仕事の関係で単身赴任にて大阪に行きましたが地元の歩こう会主催の例会にも参加し多くの歩友を得ることができました。千葉に戻ってからは夫婦で歩くことも多くなり会話も進みました。昨今は以前のように長距離を早く歩くよりも短い距離を会話しながら歩き反省会と称してのアルコールでの懇親会を楽しんでいます。(体重が増えて困っていますが・・・)



振り返ってみますと飲みすぎて終電に間に合わず約3時間掛けて歩いて家に帰ったことや健康診断で診断結果を良くするために当日は1時間歩いて向かったこともあり。夫婦で出かけた帰りに3つ手前の駅で降りて一人で淋しく歩いて帰ったこともあり。また近隣のウォーキングでは足りずに全国のウォーキング大会にも参加したことや、参加したついでに百名城に立ち寄ることなども行いました。12年間いろいろなことが走馬灯のように思い出されます。

現在は地球一周2巡目に挑戦中ですが、やはり「継続は力なり」であり日々少しでも継続して歩くことが大事だと考えています。私にとってウォーキングは人生の一部であり、健康で明るく・楽しくウォーキングが継続してできるように頑張りたいと考えています。

※ 写真は九州国際スリーデーマーチでJML大会のスーパーマスター賞を頂いた時のものです。

★ この原稿は平成29年1月5日にご寄稿頂きました。 <歩楽人>

【編集後記】 新しい年を迎えたと思ったらもう2月、月日の経つのは早いですね。菜の花、水仙、梅、河津桜と暖かい春はもうすぐです。健康管理をしっかり行って、楽しい仲間と歩けば新しい発見が有ります。北総歩恒例の大正浪漫ウォークも第14回となります。今年は全コース自由歩行で6kmコースを新設しましたので、大正浪漫関連施設等をゆっくりと見学しながら歩けます。大勢の皆さんのご参加をお待ちしております。 <歩楽人>

番号	地区名	札所名	札所番号	実施日	番号	地区名	札所名	札所番号	実施日
1	柏	長全寺	1・60	H24.12.9	41	今井	東海寺跡・大日堂跡	61	H26.12.14
2	柏下	呼塚常夜燈	4	↓	42	小名内	稲荷神社	37・45	H27.12.13
3	戸張	正光寺	19・42	↓	43		梶原大師堂	掛所	↓
4	太井	福満寺	7・54	↓	44	金山	円林寺	5・35	↓
5	五条谷	不動堂	36・57	↓	45	富塚	大下大師堂	掛所	↓
6	大島田	泉蔵寺	49・74	↓	46		中下大師堂	掛所	↓
7	若白毛	長栄寺	29・30・87	↓	47		西輪寺	24・55	↓
8	箕輪	石尊社跡	34	↓	48	藤ヶ谷	薬師堂	17	↓
9		如意寺/大日堂	15・59・81	H25.12.8	49		持法院	8・26・46・掛所	↓
10	岩井	勝矢堂	掛所	↓	50	藤ヶ谷新田	熊野神社	47	↓
11		龍光院	6・73	↓	51	高柳	念仏堂跡	3	↓
12	鷺野谷	善龍寺	14・71	↓	52		善龍寺	2	↓
13		医王寺	20	↓	53		福寿院	27・82	↓
14		薬師堂・医王寺	88	↓	54		原庵堂	23	↓
15		香取神社裏	38	↓	55		高野堂	39	H28.12.7
16		日枝神社	51	↓	56	佐津間	宝泉院	41	↓
17	泉	二十三夜堂	70	↓	57	軽井沢	薬師堂	16	↓
18	鷺野谷	不動堂・日枝神社	31	↓	58		善並大師	掛所	↓
19	泉	龍泉院(寺)	33	↓	59	栗野	千寿坊	10	↓
20		伊津美神社	28	↓	60	初富	稲荷神社	12	↓
21	上柳戸	引誓院	83	↓	61		一文字大師堂	掛所	↓
22		鯖大師	掛所	↓	62	六実	高霞神社	32	↓
23	下柳戸	阿弥陀堂	40	↓	63	五香	善光寺	68	↓
24	手賀	兵主八幡神社	13	↓	64	金ヶ作	祖光院	44	
25	片山	南蔵院	72	↓	65		熊野神社	56	
26	手賀	生繁大師堂	掛所	↓	66	佐野	八坂神社	22	
27		西光院跡	86	↓	67	南増尾	ふるさと会館	掛所	
28		稲荷神社	64	↓	68	逆井	観音寺	69	
29		興福院	75・77・85	↓	69		巖島神社	48	
30		平和公園墓地	釈迦如来	H26.12.14	70	藤心	慈本寺	9	
31	布瀬	宝寿院	62・79	↓	71		宗寿寺	78	
32		改善センター	21	↓	72	塚崎	寿量院	18・76	
33		木崎薬師堂	11	↓	73	増尾	萬福寺	53・67	
34	平塚	向台薬師堂	25	↓	74		少林寺	43	
35		延命寺	65・84	↓	75		山野辺大師堂	掛所	
36		東区集会所	52	↓	76	名戸ヶ谷	池田庵	58	
37		中台堂	掛所	↓	77		法林寺	80	
38		西区集会所	掛所	↓	78		観音堂跡	50	
39	名内	粟島神社	掛所	↓	79	豊四季	中原分院	63	
40		東光院	66	↓	80	柏	長全寺	1・60	

★ この表は保存版です。巡拝した時に各自、チェック・記入をして下さい。

MEMO