

ほゆう

会報 7月号

平成29年(2017)7月 通算279号
発行/北総歩こう会・広報
〒277-0861 柏市高田1243-4 竹濑方
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)

★8月例会 「手賀沼花火大会2017」13,500発の花火を見に行こう 10km
団体歩行

(コースリーダー 中村義久)

《千葉県54ウォーク 我孫子市・柏市》

☎ 090-2636-4099 (中村)

日時/8月5日(土) 17時00分迄集合 参加費/CWA加盟団体無料・その他300円

集合/我孫子駅南口東公園(JR常磐線 我孫子駅南口 徒歩3分)

解散/19時00分頃 柏ふるさと公園(JR常磐線 柏駅 徒歩21分・北柏駅 徒歩11分)

コース/我孫子駅南口東公園～道の駅しょうなん(WC)～ヒドリ橋～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 花火好きの人集合!花火の開始時間頃に現地解散をします。ド迫力の花火を十分楽しみ観賞をして下さい。

★8月の平日ウォークはお休みです。



★9月平日ウォーク ウォーキングステーションを歩く 16km (コースリーダー 中山 弘)

《Cリーグ対象ウォーク》《千葉県54ウォーク 松戸市・流山市》 団体歩行 ☎ 04-7145-1620 (中山)

日時/9月6日(水) 9時30分迄集合 参加費/200円(保険未加入者は別途60円必要)

集合/中道児童公園(JR常磐線各駅停車 馬橋駅 徒歩5分)

解散/14時30分頃 中道児童公園(JR常磐線各駅停車 馬橋駅 徒歩5分)

コース/中道児童公園～スポーツオソリティ松戸店～新松戸駅～大谷口歴史公園(WC)～流鉄流山駅～江戸川土手(昼食・WC)～松戸排水機場～中道児童公園

○みどころ 昨年の秋からオープンしたスポーツオソリティ松戸店のイヤラウンド16kmコース「流鉄沿線と川辺のコース」を団体歩行(一部自由歩行有り)でご案内します。北総歩として大正浪漫Wに次ぐCWA Cリーグの行事でもあります。あまり歩く機会の少ない流鉄の沿線と江戸川土手をゆっくり歩きます。昼食の用意をしてお参加ください。

★9月例会 流山&流鉄 沿線の旅 13km 団体歩行 (コースリーダー 安国正夫)

《千葉県54ウォーク 松戸市・流山市》

☎ 080-4153-8901 (安国)

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

集合/流山おおたかの森駅南口公園(東武線・TX線 流山おおたかの森駅 徒歩5分)

解散/14時30分頃 中道児童公園(JR常磐線各駅停車 馬橋駅 徒歩5分)

コース/流山おおたかの森駅南口公園～流山市総合運動公園(WC)～流鉄流山駅～近藤勇陣屋跡～まちなかミュージアム～赤城神社(WC)～東福寺～横須賀中央公園(昼食・WC)～流鉄沿線～中道児童公園

○みどころ 前半は古い建造物が建ち並ぶ風情のある流山の街並みを楽しみながら神社仏閣と珍樹アニマルを見て回り、後半は1916年に開通したローカル色豊かな流鉄(全長5.7km)の沿線をカラフルな電車を見ながら歩きます。★「珍樹アニマル」とは木の幹や枝に現れた動物に似た模様や形のこと。

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。★昼頃には解散します。

※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月のいきいきウォークはお休みです。

★9月23日(土) 柏の野馬土手 約8km (コースリーダー 軍地恒四郎)

☎ 090-6654-2253 (軍地)

集 合 : 南柏児童遊園(JR常磐線各駅停車 南柏駅 徒歩5分) 9時00分迄集合

解 散 : 柏西口第一公園(JR常磐・東武線 柏駅 徒歩7分) 11時30分頃

コース : 南柏児童遊園(スタート・WC)～南柏の野馬土手～新富近隣センター(WC)～豊四季開拓記念碑～柏第2小堀の捕込・野馬土手の絵～柏西口第一公園(ゴール・WC)

〇みどころ 南柏駅近くに残る野馬土手は、野馬土手研究の青木更吉氏によると「日本一の野馬土手」とのことです。野馬土手は江戸時代、野生化した馬が村や畑に入り込まないように設けられたもの。野馬土手は千葉の誇る歴史遺産。保護と保存がますます必要になっている。



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7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。

40回 北総歩 齊藤康雄さん	30回 東葛W 大山寿志さん	20回 北総歩 杉本正夫さん
20回 船橋歩 伊藤正志さん	20回 東葛W 篠さく子さん	10回 北総歩 永田喜代司さん
10回 北総歩 大野正高さん	10回 北総歩 桜井正憲さん	10回 船橋歩 海保金造さん
10回 東葛W 来住知也さん	10回 いち歩 楚山捷代さん	10回 取手歩 大塚けい子さん

●ウォーキングステーション30回達成者表彰 (6月7日表彰)・・・おめでとうございます。

60回 北総歩 荒原恒子さん 30回 北総歩 中村明弘さん

●H29年6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

船橋市 久保田義貞さん 杉並区 中山直巳さん 柏市 彦坂三重子さん

●会員募集中(絶対お得です!)・・・まもなく1,010番到達。お急ぎください。

北総歩こう会に入会されますと友人も増え、それに年会費の中で保険(参加中のケガのほか熱中症も補償)にも加入でき、例会及びいきいきウォークは参加費無料、平日ウォークは100円とお得な上に、手賀沼ウォーキング教室参加券(1回分)の贈呈、また5周年毎に記念品も差上げています。当会が平成5年4月に産声を上げてから、すでに足かけ24年を超えました。現在、新規会員増強キャンペーンを実施しております。会員の皆様の周りで、当会に入会していない方がおられ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。

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。

●北総歩こう会創立25周年記念式典・祝賀会が平成30年6月10日に開催されます。

記念式典・祝賀会への参加及び記念品配布の対象会員は、平成30年1月31日時点の会員までとなります。

平成 29 年 5 月 7 日 平日ウオーク



雨の中ご参加有難うございました

『古地図で歩く江戸城三十六見附②』を担当して

コースリーダー 石原洋二

「古地図で歩く江戸城三十六見附」の2回目。前回ゴールした数寄屋橋門からスタートして、外濠の続きを歩き、内濠に入り、皇居、本丸への道を歩くコースである。

今回ほどコース設定に苦労したことはない。どこから内濠に入るか。数寄屋橋門から、鍛冶橋門・呉服橋門・常盤橋門・神田橋門・一ツ橋門・雉子橋門と外濠を歩き、そして九段下から内濠の田安門と行くと清水門が抜けてしまう。そこで、雉子橋から内濠へ。清水門から、北の丸公園を抜け、田安門に出ることにした。そのあとは、半蔵門・桜田門と進み、いよいよ本丸のあるお城を目指すわけだが、外桜田門から入り、西の丸大手門・坂下門・大手門と進むと、日比谷門・馬場先門・和田倉門が抜けてしまう。またまたやむを得ず、日比谷門方面に向かい、大手門から皇居東御苑に入り、北拈橋門から出て、竹橋門を通り、大手門前を再び通り、和田倉噴水公園で解散することとした。従って、現在の皇居にかかる橋は割愛するほかはなかった。

下見の1回目は寒い12月。2回目は4月。快晴、桜は終わっていたが、新緑のもとルンルン気分で楽しめた。本番の日はどうか？前回は雨のち晴。前日までの予報では雨、果たして、今回も(小)雨のち晴れであった。どうも私は雨から逃げることは不可能なようだ。つくづくナポレオンではないことがわかった。でも傘を差さずに歩くことが出来、昼には雨も上がりベンチに腰掛け、食事を楽しむことができたのは幸いであった。

前日も書いたことだが、「見附」を歩くのであれば、「古地図」でということ、手元の「江戸東京重ね地図」(CD-ROM)から10数枚の地図を取り出し、貼り合わせて、縮小して作成した。江戸をA3版一枚に印刷するので、どうしても小さくなってしまふ。申し訳ないが、うちに帰ってから、虫眼鏡で見てください。歩く地図を大きくしろとの意見も戴いたが、地図の作成、盛り込む内容については、担当者のこだわりでもある。ゴメン。請う理解。

私ごとだが今年になってから、急激に体力に自信がなくなり、歩き切る自信がなくなった。急きよ応援に中山さんの応援をいただいた。感謝。(担当・平野利夫・中山弘・早川進)



日比谷見附跡標柱を見学

平成 29 年 5 月 21 日 例会ウオーク



『見沼田んぼの自然と歴史』を担当して

コースリーダー 竹淵房夫

今までに何回か歩いて良かったコースのうち、埼玉県の見沼田んぼの自然の中を歩くコースを歩友の皆さんをご案内したいと思ひ提案をしました。今回のコースは11年前に北総歩のK先輩がリーダーで実施したコースとほぼ同じでした。そのような訳でコースリーダーを決めるときに手を挙げて引き受けました。前回のコースを参考に最近は何例会も15kmを下回るコース設定が多くなっていたので14kmとして、担当3名で2月に1回目の下見を行いました。下見の時に最近の参加者の意向では10km位なら参加できるけれどそれ以上は厳しいとの話も出て、距離は14kmと10kmのコースを設定することになり、担当3名のうち、1名を10km担当とすることに決めました。2回目の下見を5月初めに予定しましたがリーダーが体調不良で14km担当と10km担当の2名で行い。企画通りでやれるとのことになり本番を迎えました。

当日は2日前からの真夏日になり、戸外での運動は十分注意するようにとの報道もあり、晴天で朝から暑くなり参加者がどのくらい見えるのか心配になりました。ちなみに11年前に実施したときには200名を超えていたので今回も地図は220名分を準備しましたが参加者は131名とまざまざの人数になり、ほっとしました。

スタート直後は見沼の歴史を感じながら歩き、中盤から見沼の自然の中を涼しい風を感じながら、ゆっくりと歩くことができました。心配された熱中症の方もなく、全員が無事にゴール出来ましたこと、参加者の皆さん、役員の方のご協力のおかげと担当役員一同皆様に感謝申し上げます。今回「見沼田んぼの自然と歴史」としたのに、水田が畑、植木栽培に変わってしまい田植えが終わったきれいな田んぼの自然を見ることが出来なくて本当に申し訳ございませんでした。(コース担当 和田武年・清水完浩)



見沼・鈴木家住宅前を進む

平成 29 年 6 月 7 日 平日ウオーク



『千住の歴史と水辺散歩』を担当して

コースリーダー 中村義久

いちぎょうじ

行事計画は通常一行事3名の役員で行っています。コースリーダーになると、行事名の吟味から始まり、まずは一人で下見をしてコースを決め、次に担当の二人を案内してコースは魅力があるか、集合及び解散場所は適切か、トイレは、昼食場所は、コース上に危険はないか等々下見をします。完歩証の写真も用意します。行事内容は、会報のほゆう・CWAニュース・JWAウオーキングライフへの掲載もあるので広報担当への報告期限もあります。その後、行事日近くになり再度道路状況の変化、道筋の再確認などを行います。

今回は3月20日までの報告期限であったため、3月10日に一人で下見に行きました。今まで当会の行事としては荒川・隅田川・汐入公園方面に余り行ったことがないので、新しい発見もありコース設定も楽しいものでした。ただ当日は私事でなんですが、退院後まもなくで、頭はふらふらし眼もくらむ様な状態での下見でした。交通事故にあわない様ゆっくり歩き、距離は短いがほぼ満足なコース作りが出来たと思っています。

5月31日に当日の役員・協力員の役割分担表が出来たので皆に送信しました。その時の文面は「昨日の天気予報によると7日は雨で降水確率80%、ところが今日になりまして曇り時々雨降水確率50%と良い方向に推移しています。自称 晴れ男 としては、当日は最低でも曇りと祈願しております。」と示しました。その後、数日は降水確率が60%になったりとやきもきしましたが、当日は願いが通じたのか、参加者の皆さんの普段の行いが良かったのか、真にウオーキング日和となり210名もの方にご参加いただき大変嬉しく思いました。(今年2月8日の旧日光・奥州街道を歩く、225名の参加も、私がリーダーでコース設定も行い、担当者との下見までしたのですが入院してしまい、残念な気持ちだっただけに余計嬉しく感じました。)

当日は参加者数が多かっただけに、トイレ利用者も多く、アンカーを残しておいたのですが、最初の柳原千草園では一部の方が道に迷ってしまった等の報告を聞き申し訳なく思っています。いずれにしても多くの方がさわやかな気候の中、楽しく、怪我もなく歩いて頂き幸いと思っています。

皆様のご協力ありがとうございました。(コース担当 染谷 勇 森 廣)



汐入公園を出発:後方は汐入タワー

◆地球一周 4 万キロを達成して

北総歩 松戸市在住 掛川 洋

私のウオーキングを始めたのは50歳を過ぎてからです。走ったことが無ければ速歩で歩きなさいと言われ運動不足解消のつもりで始めました。時速6km、100m1分、130歩からです。

平成8年11月の東松山で第19回日本スリーデーマーチ3日間20kmコースを歩きました。3時間半～4時間位だったと思います。あれから20年余り歩いております。最初の5年間でなんとか1万kmをクリアしました。サラリーマン時代だったと思います。定年過ぎて、それから少しづつペースを上げました。平成22年11月25,000km達成、その頃より4万キロが目標になりました。しかし平成25年1月、指宿の菜の花マーチに出かける前心臓の検査で血管の狭窄(きょうさく)が見つかり、カテーテル検査、そして治療のため入院となりました。幸い3回の治療の後、退院できました。現在3本のステントが入っております。退院の後、先生(千葉西病院M先生)にウオーキングOKをもらい、ウオーキングを続けております。



掛川 洋さん

昨年3月38,000km達成、今年3月、目標の4万キロを達成する事が出来ました。これも歩きの仲間、そして家族の理解があったからです。私は幸せ者です。

(この原稿は平成29年6月8日にご寄稿頂きました・・・歩楽人)

【編集後記】「恵みの雨」梅雨入り宣言後、まとまった雨が降らない日々が続き、久しぶりに降った雨をこんなに有りがたいと思ったことは有りません。家庭菜園をはじめてみて、農家の方の苦労の一部が分かった気がします。雨はウオーキングには避けてほしい天候ですが紫陽花はやっぱり小雨の中で観るのが一番でした。梅雨も末期になると今度は集中豪雨になり、被害が心配されます。この後のウオーキングは熱中症対策を！。<歩楽人>