

北 総 歩 こ う 会

ほゆう

会報 10月号

平成29年(2017)10月 通算282号

発行/北総歩こう会・広報

〒277-0861 柏市高田1243-4 竹渕方

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)

★11月平日ウォーク 江戸川エンジョイウォーク 9/17/31/48km 自由歩行(全コースとも)

(コースリーダー 竹渕房夫) ☎ 090-8725-1355 (竹渕)

《Cリーグ対象ウォーク》《千葉県54ウォーク 松戸市・市川市・流山市》

日時/11月1日(水) 受付時間 48/31km 7時00分～8時00分迄 ※受付順にスタートします。

17/9km 8時00分～9時00分迄 ※受付順にスタートします。

参加費/北総歩100円・CWA加盟団体200円・その他300円

集合/松戸駅西口ペDESTリアンデッキ(JR常磐線 松戸駅西口 徒歩1分)

解散/ゴール受付時間 11時00分～17時00分(ゴール時間厳守) ★集合・スタート場所に戻る。

コース/ 9km: 松戸駅西口～江戸川左岸堤防～新葛飾橋～江戸川右岸堤防～上葛飾橋～江戸川左岸堤防～松戸駅西口

17km: 松戸駅西口～江戸川左岸堤防～市川橋～江戸川右岸堤防～新葛飾橋～松戸駅西口

31km: 17kmと同じコースを歩き、流山橋を渡って、江戸川右岸堤防を歩いて～松戸駅西口

48km: 31kmと同じコースを歩き、玉葉橋を渡って、江戸川右岸堤防を歩いて～松戸駅西口

○みどころ 全コース自由歩行です。コースは江戸川堤防遊歩道を歩きますので分かり易く、歩きやすいです。松戸駅西口を出発し、江戸川堤防に出て、江戸川左岸堤防上を歩いて、9kmコースのみ新葛飾橋を渡って、江戸川右岸堤防を歩き、上葛飾橋(9km)、17/31/48kmコースは市川橋を渡って江戸川右岸堤防上を歩き、新葛飾橋(17km)、流山橋(31km)、玉葉橋(48km)から江戸川左岸に移って堤防上を歩いて、松戸駅西口にゴールします。ご自分の体力に合わせ晩秋の江戸川の風景を楽しんでください。

★11月特別行事 第4回 佐倉カルチャーウォーク 10/20km 自由歩行

《千葉県54ウォーク 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/佐倉カルチャーウォーク実行委員会

事務局/千葉県ウォーキング協会 ☎043-255-0141

★北総歩の会員・相互会員の方は

必ず、北総歩の受付に行ってください。

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、東葛ウォーキングクラブ、NPO法人千葉県ウォーキング協会

日時/11月25日(土) 9時00分迄集合 ※両コース共に自由歩行です。

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、ウォ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。

★11月例会 都心の銀杏並木 12km 団体歩行 (コースリーダー 森 廣)

☎ 090-1421-7103 (森)

日時/11月26日(日)9時30分迄集合 参加費/CWA加盟団体無料・その他300円

集合/代々木公園 (JR山手線 原宿駅/東京メトロ千代田線 明治神宮前駅出口2番 徒歩3分)

解散/14時30分頃 和田倉噴水公園 (東京メトロ千代田線 大手町駅 徒歩5分)

コース/代々木公園～神宮外苑銀杏並木(WC)～迎賓館前～清水谷公園(休憩)～憲政記念館前広場(国会議事堂前)銀杏並木(昼食・WC)～北の丸公園(WC)～和田倉噴水公園(解散)

○みどころ 都心の銀杏並木と言えば神宮外苑と国会議事堂前、今回はこの2ヶ所のスポットを巡ります。色づいた銀杏並木を歩いた後は皇居周りの紅葉も楽しみです。晩秋の都心を満喫し、楽しい思い出を作りませんか？

★12月平日ウォーク ぐるっと赤羽ウォーク 13km 団体歩行 (コースリーダー 平野利夫)

☎ 04-7133-1589 (平野)

日時/12月6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/赤羽公園 (JR京浜東北線 赤羽駅北改札口・東口 徒歩5分)

解散/14時00分頃 赤羽公園 (JR京浜東北線 赤羽駅 徒歩5分)

コース/赤羽公園～普門院～稲付公園(WC)～国立スポーツ科学センター～赤羽自然観察公園(WC)～赤羽緑道公園～八幡神社～小山酒造～旧岩淵水門(昼食)～荒川治水資料館(WC)～赤羽公園

○みどころ 赤羽は東京北区の北の端。川向うは埼玉県川口市。「朝から飲める街」と定評ですが、最近では、テレビドラマの舞台になり、若者が集います。意外や城址あり、オリンピック関連施設あり、緑も多く、荒川の歴史にも触れられるコースです。ぜひ、ご参加ください。

★12月例会 同行二人～東葛印旛送り大師の道を歩く (No.6) 13km (コースリーダー 中村義久)

《千葉県54ウォーク 松戸市・柏市》 団体歩行

☎ 090-2636-4099 (中村)

日時/12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/善光寺境内(新京成線 五香駅 徒歩4分)

解散/14時30分頃 藤心近隣センター(東武野田線 逆井駅 徒歩6分)

コース/善光寺境内～八坂神社～熊野神社(WC)～祖光院～ヨークマート(WC)～大師堂(掛所)～南部公園(昼食・WC)～観音寺～弁財天～慈本寺～藤心近隣センター

○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」を参拝する7年シリーズの第6年目の行事です。今回は初冬の柏・松戸をお遍路さんの気分になりながら、6札所と1掛所を巡ります。平坦な道で誰でも参加しやすいコースです。集合場所にトイレがありませんので駅で済ませて来て下さい。(ゴール後に今年最後の例会ですので納会(乾杯)をします。会員多数の参加をお願いします。)

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。

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でお願いします。★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。

★11月11日(土) 松戸の裏道を歩こう 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:市川大野駅改札前(JR武蔵野線 市川大野駅) 9時00分迄集合

解散:東松戸駅(JR武蔵野線 東松戸駅) 11時30分頃

コース:市川大野駅～本光寺～浄光寺～万葉植物園(WC)～本將寺～馬頭観音～東松戸病院(WC)～東部運動公園(WC)～東松戸駅

○みどころ 日蓮上人誕生の地である千葉県内には、中山法華経寺など日蓮宗の寺が集中してあります。それらの寺参りと万葉集に詠われた、草花の数々を自分の目で確かめてみましょう。本光寺では御住職に急用(法事などの)が発生しない限り、有難いお話を頂ける予定です。

☆12月23日(土) 新木の町散策 約7km (コースリーダー 石井信次)

☎ 080-3704-6466 (石井)

集合:南新木沖田公園(JR成田線 新木駅 徒歩7分) 9時00分迄集合

解散:南新木沖田公園(JR成田線 新木駅 徒歩7分) 11時30分頃

コース:南新木沖田公園～気象台記念公園～新木近隣センター～葦不合神社～日秀観音～鎌倉道～
南新木沖田公園

○みどころ 新木の町を駅を中心に反時計廻りに歩きます。スタート地点の公園や町は全部が古墳跡らしいです。東側に柏市布瀬(現在)まで千間堤として土手を作ったそうです。北側の気象台公園(気象送信所跡)や葦不合(フキアエス)神社や日秀観音(ヒビリカンホン)を歩きます。



北総歩こう会の情報

インフォメーション

●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9-10月号認定)

40000km 市川 操さん……4万キロ達成(2回目)おめでとうございます。

15000km 九嶋 仁さん

●I V V回数記録認定者(ウォーキングライフ 9-10月号掲載)

2000回 市川 操さん 700回 根本 明さん 700回 渡邊博史さん 400回 荒原恒子さん
30回 石岡典子さん

●I V V距離記録認定者(ウォーキングライフ 9-10月号掲載)

25000km 中野貞三さん 19000km 合田昌子さん 15000km 渡邊博史さん
10000km 石井信次さん 7000km 荒原恒子さん 4000km 新 光夫さん

●日本マーチングリーグ表彰者(ウォーキングライフ 9-10月号掲載)

・日本マスターウォーカー賞(第30回でっかいどうオホーツクマーチ) 渡邊博史さん

●JWA傷害福祉制度改定に伴う北総歩こう会の対応について

この度、年間包括制度会員(会員の皆様が該当します。)の制度加入費が、平成29年10月1日から「500円/1名」から「600円/1名」に値上げになりました。

本件に連動して会費の値上げも検討いたしましたが、値上げはしないことと致します。

●ウォーキングステーション新コース追加のご案内

昨年10月にオープンしました、WST スポーツオーソリティ松戸店も1周年となります。これを機に、現在新たにロングコース3コースとファミリー向けの5km程度のコース及び組み合わせコースなど、新コースを開拓しております。初心者からロングウォーカーまで、皆様に満足できるコースにしたいと思います。利用開始は30年1月からの計画しています。どうぞご期待ください。

●ウォーキングトレーニング(略称 ウオトレ)の実施の予定

当会では本年10月から、例会の昼食休憩時間にウォーキング指導員資格者を講師として、筋力・持久力・柔軟性・平衡性の向上を目的とした補助運動の実施を致します。永くウォーキングを続けるためにも大事な運動です。皆様のご参加よろしくお願いいたします。

平成30年度会員継続のご案内(お願い)

- ① 「継続申込書」を10月4日(水)平日Wより手交(配布)します。(当日不参加の方へは別途発送いたします) **12月6日までに、手続きをされますようお願いいたします。**
- 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、12月平日W(12/6)までの当会の行事開催日に会場で受付しますので、よろしくお願いいたします。なお、傷害保険などの手続きの都合上、12月13日までにお願いします。



平成 29 年 9 月 6 日 平日ウオーク

『ウォーキングステーションを歩く』を担当して

サブリーダー 中山 弘

イヤーラウンドステーションが昨年10月から松戸のスポーツオーソリティになり、新3コースを作りました。12月に12キロ、今年3月に10キロコースを団体で歩き、今回は最後の16キロコースを実施することになりました。気になることは、最近の例会や平日ウオークの距離が12～13キロのことが多いので16キロだとどのくらいの参加者が来てくれるか心配でした。この行事は北総歩ではCリーグに指定してあるので、他会の参加者にも期待しました。役員で相談の上、自信のある人には自由歩行で歩いてもらうことにしました。

イヤーラウンドは本来個人で歩くように作られたコースなので昼食場所の設定がありません。今回は団体で歩くので9キロ地点近くの江戸川土手にトイレがあるのでその付近にしました。しかし雨をよける場所が無いので当日の天気を祈るのみです。天気予報は一週間前には曇りと晴れのマークだったのに、当日が近づくにつれだんだん悪くなり遂に二日前には無常の雨マークになってしまい、お先真っ暗な気分となりました。当日があまり強い雨ならコース変更も考えようと担当者と相談しました。案の定、前夜から雨が降り出し明け方には土砂降りになりガッカリしましたが、朝になったらだいぶ小雨になり少し希望が出てきました。何人位来てくれるか心配しながら集合場所に行った頃にはほとんど傘は不要になりました。

参加者も142名と例会並になりホッとしました。出発式後スポーツオーソリティに寄り、そこから希望者は自由歩行と話してありましたが、驚いたことに団体で歩く人は一割位でした。地図をよく見ずコースが分からなかったと言う人が何人か居たようですが、結果的に全員無事にゴール出来ました。天候が不安の中142名の参加者の方々と支援役員や今回特別にお願いした会員Nさんと役員のご協力に心から感謝いたします。

(コース担当 石原洋二・加藤洋子)



中道児童公園：出発式

平成 29 年 9 月 17 日 例会ウオーク



『流山&流鉄沿線の旅』を担当して

コースリーダー 安国正夫

大型の台風18号の接近により悪天候が予想されたため、参加者の皆様の安全確保の観点から開催を中止させていただきました。参加を楽しみにして頂いた皆様には大変申し訳ありませんでした。このコースは近い内にリベンジ開催を行いたいと思いますので、その節には是非ご家族でのご参加をお待ち申し上げます。

<雑感>

昨年7月この例会のリーダーに指名されましたが、流山に関する知識がほとんどなく、流鉄(流山鉄道)は通勤電車の車窓から毎日見かけるだけで乗ったこともなくどのようにコースを作るか思案してしまいました。

流山や流鉄を知るため、とりあえず流鉄に乗ってみようと思い馬橋駅で乗車、15分5駅目が終着の流山駅でした。車両には乗客が3人しか乗っていなかったためのんびりと沿線の風景を楽しむことができました。その後、流山市立図書・博物館を訪れ流山に関する資料をいただき、さらに流山在住の役員からも資料をお借りし流山に関する情報を集めました。集めた資料を基に鎌倉時代や江戸時代に創建された神社・仏閣・旧家さらに新選組の近藤勇の陣屋跡等を見て回り流山の奥深さを実感することができました。流山の地名は上州の赤城山が崩れこの地に流れ着き高さ10mの赤城山ができたという地名伝説からきています。



珍樹アニマル「フクロウ」

昨年行われた流鉄開業100年記念事業「流鉄沿線フォトハイキング珍樹アニマルを探せ」という企画を見つけ、今回のウオーク中みんなが珍樹アニマルを探してみようと思いコース地図に珍樹アニマルを落とし込んでみました。リベンジ例会の時みんなが探してみましょ。 「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で、想像力豊かに頭を柔軟にして探さないと見つけることが難しいようです。流鉄は全長5.7km、2両編成でカラフルな車体が有名で全5色あり、沿線を歩きながら何色の電車が来るか想像するのも楽しいかと思います。

【編集後記】北総歩の9月の行事はあいにくの雨の天気となり、1回は中止となり、実施の2回は参加者が少なく10月以降の行事は天候が良く、多くの皆さんが参加されて楽しめることを祈っております。 <歩楽人>