

ほゆう

会報 1月号

平成30年(2018)1月 通算285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



年頭の御挨拶

北総歩こう会 会長 中村義久

会員の皆様あけましておめでとうございます。

皆様方には、平成30年の新春をお健やかに迎えのこととお喜び申し上げます。

私、昨年は凶らずも病のために何度か行事欠席を余儀なくされ、皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしました。その間、役員および会員の皆様の多大なご支援を頂き誠にありがとうございました。

さて、歩こう会を取巻く環境は以前に増して入会者の高齢化が進んでおり、全体の高齢化及び会員数の減少も進んでいます。しかしながら当会は千葉県ウォーキング協会の傘下団体の中では唯一会員数も増加しており経営も安定しております。これも偏に皆様のご協力の賜物と感謝しております。また最近では会員以外の方にも、行事下見の協力、大正浪漫のチラシ配布等支えて頂き感謝しております。

私は、歩こう会の活動は政府も推進する健康寿命の延伸に寄与する、真に社会貢献活動と捉えております。ですから例会・平日・いきいきとそれぞれの行事に特色を持たせ、多くの皆さまが参加しやすいことを一番に行事の推進をしています。行事と合わせ多くの方に利用できるようにウォーキングステーションにも新たに6コース(6キロ～34キロ)を加え全9コースで新年から運用開始としました。

本年はご存知の通り当会創立25周年になります。昨年10月には創立以来1000人目の会員達成もできました。今年は2月総会後の懇親会・春は花見・6月は創立記念式典祝賀会・8月は一泊ウォーキング旅行等々楽しい行事も考えております。

役員一同、皆様から愛される「北総歩こう会」にすべく努力してまいります。どうぞ皆様の忌憚ないご意見とご協力をお願いいたします。

最後になりましたが、会員の皆様にとりまして、今年も健康で良い年であることを祈念し、年頭の挨拶とさせていただきます。



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)

☆2月平日ウォーク 牛久沼 河童の里を訪ねて 12km 団体歩行 (コースリーダー 森 廣)

☎090-1421-7103 (森)

日時/2月7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/牛久駅東口広場(JR常磐線 牛久駅 徒歩1分)

解散/14時30分頃 刈谷中央公園(JR常磐線 牛久駅 徒歩15分)

コース/牛久駅東口広場～得月院(WC)～牛久城跡～小川芋銭雲魚亭・河童の碑～牛久観光アヤメ園(昼食・WC)～東林寺～桜並木～刈谷中央公園(WC・解散)

○みどころ 牛久駅東口には横綱稀勢の里の手形の碑があります。その手形に触れたあと、小川芋銭(うせん)のふるさとの街を歩き牛久沼、雲魚亭、河童の碑、アヤマ園等を散策してみませんか。

★2月例会 市川大野から戸定邸 11/16km 団体歩行 (コースリーダー 染谷 勇)
☎090-7191-1863(染谷)

日時 / 2月25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 / みかど公園(JR武蔵野線 市川大野駅 徒歩5分)

解散 / 11km=12時50分頃 和名ヶ谷スポーツセンター(新京成バス スポーツセンターバス停 徒歩1分)
16km=14時30分頃 松戸西口公園(JR常磐線 松戸駅 徒歩3分)

コース / みかど公園(WC)～大町自然公園・観賞植物園(WC)～佐渡ヶ嶽部屋～八柱霊園(WC)～和名ヶ谷スポーツセンター(昼食・WC・11kmコースゴール)～戸定邸(WC)～松戸神社～松戸西口公園

○見どころ みかど公園をスタート後、駒形大神社に参拝。冬の大町自然公園・観賞植物園から、国の重要文化財に指定されている旧徳川家戸定邸を巡ります。園内の梅園では、紅白の梅が見ごろを迎えていることと思います。

★3月平日ウオーク 上野・浅草の下町散策とスカイツリー 10km (コースリーダー 島 明良)
団体歩行 ☎090-9231-6664(島)

日時 / 3月7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 / 上野公園 東京文化会館東側広場(JR上野駅 公園口 徒歩3分)

解散 / 14時30分頃 大横川親水公園(東武スカイツリーライン とうきょうスカイツリー駅 徒歩2分)

コース / 上野公園～寛永寺蔵有院～子規庵～入谷鬼子母神～入谷南公園(WC)～かっぱ寺～金竜公園(昼食・WC)～花やしき～浅草神社(WC)～牛嶋神社～とうきょうスカイツリー駅～大横川親水公園

○みどころ 東京の下町、上野・浅草界限をくまなくウオークします。しかも、極力、裏道を選びました。昔懐かしい風景が数多く楽しめるようにコンパクトなコースにしました。昼食場所はかっぱ橋道具街の脇の公園、その隣は池波正太郎記念文庫です。是非とも、ご参加ください。

★3月 例会 古利根周辺ウオーク 13km 団体歩行 (コースリーダー 石井信次)
☎ 080-3704-6466(石井)

日時 / 3月25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 / 中峠亀田公園(JR成田線 湖北駅 徒歩7分)

解散 / 14時00分頃 柴崎台中央公園(JR成田線 天王台駅 徒歩10分)

コース / 中峠亀田公園～芝原城址～足尾山神社～小堀地区～日の出通り～ふれあい工房～柴崎台中央公園

○みどころ 大堀じゃなく小堀地区が特筆される利根川の荷物を高瀬舟で荷下ろしする舁下河岸として利根川の流域では関宿と小堀のみ認められたものです。この間が浅瀬が多く渇水期には高瀬舟が困難であった銚子まで舁下船を利用するので大変でした。そのための改修工事が大正9年(1920)に終了した。小堀は現在も取手市になっています。

ウオ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

ウオ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。

★2月17日(土) 宿場町北千住めぐり 約7km (コースリーダー 早川 進)
☎080-2040-4160(早川)

集合 : 北千住駅西口デッキ(JR常磐線 北千住駅北改札口を出て、左側 徒歩1分) 9時00分迄集合

解散 : 北千住駅西口 MARUI 前デッキ (JR常磐線 北千住駅北改札口 徒歩1分) 11時30分頃

コース : 西口デッキ～長円寺～清亮寺～名倉医院～横山家住宅～千住ほんちょう公園(WC)～千住本陣跡～問屋場跡～芭蕉石像～やっちゃば緑道～千住仲町公園(WC)～金蔵寺～西口デッキ

○みどころ 清亮寺はやりかけの松が有ったところ。やっちゃば緑道は市場に続く貨物線の跡です。金蔵寺には千住宿の遊女が埋葬されています。

★3月17日(土) 菜の花と流山市清掃工場と 約8km (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: 東武線・TX線 流山おおたかの森駅南口広場 9時00分迄集合

解散: 初石公民館(東武線 初石駅 徒歩5分) 12時00分頃

コース: 流山おおたかの森駅南口広場～おおたかの森センター(WC)～茂呂神社～花輪城址公園～流山市清掃工場(WC)～西栄寺～勤労者福祉センター(WC)～初石公民館(WC・解散)

○みどころ 流山市内でも歴史的にとっても興味深い、茂呂神社・花輪城址公園・西栄寺を巡ります。西栄寺では愉快的な朝寝坊観音さまを参拝して、その由来を聞きましょう。



北総歩こう会の情報

インフォメーション

●平成30年度定期総会開催のお知らせ

平成30年2月24日(土) 9時から13時

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 ☎04-7183-2111)

議題・平成29年度事業報告、会計報告、会計監査報告

平成30年度事業方針及び計画(案)・予算(案)

※総会の詳細は郵送される「平成30年度

その他

定期総会開催について」をご確認ください。

なお、当日、総会終了後、盛大な(?)懇親会を予定しております。

★総会ウオークは今回ありません。翌日2月25日(日)に通常例会として行います。

●会員募集中(当会に入会するなら、1月末までがチャンス)・入会をお待ちしております

1月末までに入会すると、次の特典が付与されます。ご注意⇒2月以降の入会者は該当しません。

①今年6月に開催される25周年祝賀会に(料金8,000円のところ5,000円)参加できます。

②25周年記念品(上代4,300円相当の品)を贈呈します。

★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。

●会員の皆様へ特典追加! 荒天時連絡サービスの実施

当会では平成30年1月より、当会HPのメール欄から◎会員番号◎氏名◎連絡希望と送信頂いた方に限り、荒天等による行事中止連絡を、メールで送信します。(これは当会独自の特典です。会員以外の方は利用出来ません。)

☆送信方法①北総歩こう会のHPを開く②メールをクリック③問い合わせメールより上記3項目を送信する。

●平日ウオーク完歩者表彰

12月6日(水)平日ウオークで認定、表彰されました。おめでとうございます。

50回 いちかわ歩 鈴木利和さん 40回 北総歩 大足 明さん 10回 北総歩 宮本 昇さん

10回 北総歩 小金井多恵子さん 10回 船橋歩 桶坪真記子さん 10回 いちかわ歩 杉山 豊さん

●ウオ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(12月6日・17日表彰)

150回 北総歩 小国賢二さん 90回 北総歩 鈴木栄二郎さん 30回 北総歩 遠藤次男さん

●累計会員数「早期1000名達成」キャンペーンの記念品贈呈者・・・おめでとうございます

990番 平沢とし枝さん 995番 鈴木孝雄さん 996番 青木 茂さん 1000番 間島紘子さん

●第15回 大正浪漫ウオーク in 手賀沼のチラシ配布、事前受付を1月から開始します

4月29日(日)開催の「第15回大正浪漫ウオーク in 手賀沼」のチラシ配布、事前受付を1月1日から開始します。友人、知人の多くの歩く仲間を誘って、参加して第15回大会を皆さんで盛り上げましょう。

●手賀沼ふれあい清掃に参加しました

第27回手賀沼ふれあい清掃行事が12月3日(日)に行われた。実行委員会は「ふれあい手賀沼の会」・「我孫子野鳥を守る会」・「我孫子青年会議所」・「美しい手賀沼を愛する市民の連合会」・「我孫子市」である。「北総歩こう会も創立当初からお世話になっている手賀沼の清掃作業に参加しようではないか」との、中村会長の呼びかけに、11名の強者が参加した。開会式は9:00から市長の「怪我の無いように」の挨拶で始まり、我々グループは「手賀沼～根戸新田コースを清掃した。水際の草の中には空き缶・ペットボトル・ビニール袋等が大量に吹き寄せられていた。10:30に清掃行事は終了して、閉会式で「今年の参加者は430名・今年は450名の参加者だった」と報告があった。その後に振舞われた豚汁が、雲ひとつ無い青空の下で、とてもおいしく感じた。(文責 和田武年)



手賀沼ふれあい清掃への参加者

●ウオーキングトレーニング(略称 ウオトレ)の実施中のご案内

当会では2017年11月から、例会の昼食休憩時間に(雨天時は中止します)ウオ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しております。永くウオーキングを続けるためにも大事な運動です。たくさんの皆様の(敷物を準備して)ご参加をお待ちしております。



ウオトレの説明を聞く参加者の皆さん



ウオトレの実技をする指導員



平成 29 年 11 月 1 日 平日ウオーク

『江戸川エンジョイウオーク』を担当して

コースリーダー 竹淵房夫

この行事はKさんがリーダーの予定でしたが事情により昨年同じコースを担当した私にリーダーが回ってきました。昨年は11kmコースの参加者が少なかったためより多くの皆さんが参加しやすいコースとして9kmコースを新設しました。9月にコース担当者で下見をして他の17km、31km、48kmコースと同じ江戸川の左岸堤防を歩き、葛飾橋を渡って右岸を歩き、上葛飾橋を渡って左岸堤防を歩いて松戸駅西口広場に戻るコースとしました。昨年は「木枯らし1号」が吹いて参加者の皆さんが苦勞して歩きましたので今年は雨が降らず、風の穏やかな日を期待して当日を迎えました。天候は曇りから晴れるとの予報で風もなく絶好のウオーキング日和となりました。北総歩のCリーグ対象行事でも有り、7時の受け付け開始とともに48km、31kmの参加者が沢山見えてスタートしました。続いて17km、9kmコースの受付が始まると参加者が続々と来られて204名の参加者数となりました。ゴール受付は11時からの予定でしたが9kmコースの参加者が10時頃からゴールして来たため急遽時間を前倒して10時25分からゴール受付を行いました。17時のゴール受付締め切りまで48km=18名、31km=31名、17km=85名、9km=45名の方がゴールしました。たくさんご参加頂きました参加者の皆様、早朝から夕方まで長時間に渡ってご協力を頂きました役員の皆様有難うございました。

(担当 遠藤啓一・軍地恒四郎・森 廣)



ゴールをされた参加者

平成 29 年 11 月 26 日 例会ウォーク



『都心の銀杏並木』を担当して

コースリーダー 森 廣

天気にも恵まれたので大勢の参加者を見込みましたが、当日は絵画館前のハウスファミリーウォークとバッティングしてしまい、そちらの方が3000人となり北総の参加者は145名の参加となってしまいました。それでも東京の道は人通りと信号が多くハウスファミリーウォークの参加者とコースが対面したため歩くのに苦労しました。神宮外苑の銀杏並木は少し遅かったような気がしましたが、すべて散ってはいなかったため何とか見ることができほっとしました。

憲政記念館前で予定通りに昼食を摂り最近導入した、ウォトレも実施することができました。昼食後は国会議事堂前の銀杏並木やお堀端、千鳥ヶ淵の紅葉を見ながら、解散場所の和田倉噴水公園まで一気に歩きました。途中にありました清水谷公園や迎賓館、砲台跡、北の丸公園等をゆっくり見学できなかったことが参加者の皆様はじめ、私も含めちょっぴり残念でした。今度機会があればまたゆっくり見て回りたいと思っております。

最後になりましたが参加者のみなさまや役員、協力員のみなさまのご協力に感謝申し上げます。本当にありがとうございました。（担当 島 明良・平野利夫）



出発式風景

◆地球2周8万キロ・IVV4万キロを達成して

北総歩 我孫子市在住 市川 操

----- 頑張らないが、あきらめない -----

平成9年、61歳でウォーキングを始めて、今21年目を歩いていますがたくさんの方々に世話になり、今日まで続けてこられました。特に役員の方々には頭が下がるばかりです。運動をしていたわけでもなく、ごく平凡なサラリーマン生活者だった私ですが歩きに嵌ったころ、3年目でしたが2day マーチに参加するようになり、80歳くらいまで20kmを元気で歩ければ位には思っていました。

歩きの記録はしていましたが、明確な目標など立てませんでした。はっきりと体力の衰えが目に見え、そういつまでも歩けないと、ひとつのけじめとして4年前、すなわち平成26年から4年間でこれまでの累計で①地球2周目の4万キロと、②IVVで4万キロ達成を目標に掲げました。

その時点で地球1周と2万4千km強と3万1千km強でした。年間4千km以上は歩いているので一方は楽勝でも、IVVの方は年間1700km位でしたから自然体では5年以上かかる計算で正直かなり負担を感じました。柏そごうのイヤーランドが開設された時期でこれが幸いでした。またM氏やS氏等の応援で牛久のイヤーランドにも通い②は1月に、①は7月に目標を早めにクリアすることが出来ました。この場を借りてお礼申し上げます。

次いでながらJMLスーパーの7周とKKMLのスーパーマスターも済みました。歩けに嵌ったと言っても正直、並んで歩くことは好きではありません。嘗ては当会でも集団の先頭に大旗を持って歩いていたのをやめようと言い出したのは私でした。「みずウォーク」で自由歩行の味を覚えてからは、歩けは自由に限ると。気分転換を兼ね自由歩行の他所の大会などに参加したい気持ちはいまでも強いですが家庭と懐事情が許してくれません。体力と相談しながら細々とでも続けたいものです。当面は年に3000km、IVVでその半分程度は歩きたいです。

歩きにはいろんなタイプがありますが正解もないと思います。ただ、継続だけは大切だと思っています。長距離でないと不満な人、他人より早く歩きたい人、たくさんのスタンプを集めるのが趣味だとか、出来るだけ毎日のように歩けを日課に取り入れるとか、歩きながら貯金をしている人もいます。自分にあった継続性があるものが正解なのかもしれません。健康寿命を少しでも長くできれば良いと思います。酒を飲むために歩くのはどんなものでしょうか。

いま北総歩こう会が輝いています。私たちの時代より数段上です。役員さんの努力の賜物です。いつまでも皆さんが喜んで参加できる会でありますよう祈念せずにはられません。今後ともよろしく願いいたします。（平成29年9月8日 市川 操） 市川さん→



★この原稿は平成29年9月にご寄稿頂きましたが紙面の都合で今月号の掲載になりました。＜歩楽人＞



平成 29 年 12 月 6 日 平日ウオーク

『ぐるっと赤羽ウオーク』を担当して

コースリーダー 平野利夫

「名前を知っているが降りたことがない駅」。東京で、長らくサラリーマン生活をしていても、縁がなかった駅の一つが「赤羽」でした。行事提案の候補地として赤羽周辺を下調べをし、ネットで情報を集め、「おすすめのコース」を二つ三つ繋げて約 15km のコースを想定しました。

「福聚観音」「熊野神社」。多少なりとも迷い、回り道を繰り返しながら、荒川の土手にたどり着き、「熊野神社」の道が「旧奥州街道」だと知りました。

土手に上ると、赤と青の水門が目飛び込んできました。旧岩淵水門(赤水門)・岩淵水門(青水門)です。この水門によって荒川と隅田川に分けられます。

赤水門の中州の木立の中に「草刈りの碑」があり、昭和3年から戦前まで「全日本草刈選手権」が行われたと記されています。昼食場所は、ここにしようと決め、さらに「八雲神社」に向かいます。23区内に唯一残る造り酒屋「小山酒造」は工場の裏側で、正門がわからず、迷いました。

北本通りから「八幡神社」に向かいます。ここは、以前、テレビ朝日の「じゅん散歩」で高田純次がリポートした鉄道写真のスポットでもあります。社務所の下に新幹線のトンネルがある珍しい神社です。軍用貨物線の廃線跡を利用した「赤羽緑道公園」、元自衛隊駐屯地の「赤羽自然観察公園」には馬小屋が繋がった古い農家もあり、当時の生活が偲ばれます。両方とも都内にあるのに野鳥の鳴き声が聞かれる緑豊かな公園です。

「西が丘サッカー場」「国立スポーツ科学センター」の前の道路に新しく「ROUTE2020 トレセン通り」と命名されていました。

太田道灌が築いた「稲付城」跡にある「稲付公園」「法真寺」「香取神社」「普門院」「静勝寺」を巡って赤羽駅に向かいました。「普門院」の山門は珍しい形で目を引き、納骨堂もインド洋式風だと知りました。

約13kmにまとめ、赤水門で昼食とするために、下見の逆コースで提案をした結果、採用となりました。

10月18日(水)担当の3人で、下見を実施しました。先輩のアドバイスで一部コースを変更しながら、晴天の気分の良い下見になりました。

本番当日、寒いのは仕方ないが、雨の心配はありません。131名が参加して頂きました。スタートしてすぐに階段あり、上り坂ありで少々きつい思いをした方もおられたようですが城跡ですから止むを得ません。「赤羽自然観察公園」の古民家(農家)では、管理者が竈に火を入れていて、御釜から湯気が上がっていました。

「八幡神社」では、なかなか新幹線が通らずに残念な思いをしました。好天の中、広々とした荒川土手で、思い思いの場所で昼食となりました。あとは、小一時間でゴールです。

参加の皆様には、けがもなくて幸いでしたが、リーダーの私が、昼食後のスタート直後に足がつってしまい、暫く歩けなくなってしまいました。仲間の介護を受け、何とか復帰しましたが、皆様には、ご迷惑、ご心配を、おかけしました。参加者の皆様、役員の皆様、お疲れさまでした。(担当 竹淵房夫・軍地恒四郎)



稲付城跡(静勝寺)に向かう皆さん



旧岩淵水門(赤水門)

【編集後記】2018(平成30)年が明けました。歩友の皆さんにおかれましても輝かしい希望の新年をお迎えのことと思います。初詣ウオーク、七福神参りなど早速今年も元気で初歩きをされ「今年も元気で楽しく歩けるよう」祈念をされたことでしょう。北総歩は4月に創立25周年を迎え、6月10日に記念式典・祝賀会、4月29日に第15回大正浪漫ウオーク in 手賀沼開催と区切りの年を迎えました。会報誌「ほゆう」は285号からスタートします。前任のYさん(12年間担当)から引き継いで5年間が過ぎ、6年目を迎えました。これまで皆さんの暖かい声を聴かせて頂き、それを励みに皆さんに読んで頂けるよう編集に努めてまいりました。今後もご意見、いろいろな情報提供、ウオーキングを続けての感想等のご寄稿をお待ちしております。本年もよろしくお願いいたします。 <歩楽人>