

ほゆう

会報 2月号

平成30年(2018)2月 通算286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)

☆3月平日ウォーク 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～寛永寺蔵書院～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・浅草界隈をくまなくウォークします。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。

☆案内ウォーク WST新コース案内ウォーク「21世紀の森と八柱霊園」 18km 自由歩行 (コースリーダー 渡邊博史) ☎090-7722-0821(渡邊)

日時/3月14日(水)9時00分迄集合 参加費/一律200円

集合/スポーツオーソリティ松戸店前広場 (JR常磐線各駅停車 馬橋駅 徒歩15分)

解散/12時00分～14時30分迄 スポーツオーソリティ松戸店(JR常磐線各駅停車 馬橋駅 徒歩15分)

コース/スポーツオーソリティ松戸店前広場(WC)～松戸市立博物館(WC)～八柱霊園(WC)～松飛台十字路～五香十字路～南増尾交差点～麗澤大あすなろ～根木内交差点～スポーツオーソリティ松戸店(ゴール)

○みどころ 今般は、比較的直線道路が多いコースを選びました。イヤラウンドは、矢張り・誘導無し、地図とコース説明のみで歩くのが本来の姿ですが案内ウォークですので間違いやすいと思われる場所に誘導員を配置しました。又、より正確に歩いて頂くためにチェックポイントを2ヶ所設けました。さらに各ポイントの通過タイムも設けました。早春の息吹を感じながら楽しく地図を見て自由に歩く楽しさを満喫してください。(ゴールは14時30分まで対応しますので、時間までにゴールしてください。)

☆3月 例会 古利根周辺ウォーク 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/中峠亀田谷公園 (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常磐線 天王台駅 徒歩10分)

コース/中峠亀田谷公園～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 小堀地区が特筆される訳は、利根川の関宿から小堀地区は浅瀬が多く渇水期には高瀬舟では通船が困難でした。そこで高瀬舟から舳下船(はしげせん)に荷移しする舳下河岸として栄えました。また、江戸時代の小堀地区は取手市と地続きでしたが、利根川が極端に蛇行していたため氾濫が多く、改修工事により蛇行部分は古利根沼になり、取手市と分断されていますが現在も取手市です。

★4月平日ウオーク 大江戸桜ウオーク 12km 団体歩行 (コースリーダー 染谷 勇)

☎090-7191-1863(染谷)

日時/4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/和田倉噴水公園(東京メトロ千代田線 二重橋前駅 JR東京駅方面改札口 D2出口 徒歩5分)

解散/14時30分頃 上野恩賜公園(JR線上野駅 徒歩5分)

コース/和田倉噴水公園(WC)～桜田門～千鳥ヶ淵戦没者墓苑(WC)～千鳥ヶ淵緑道～靖国神社(WC)～外濠公園(昼食・WC)～神田明神(WC)～上野恩賜公園

○みどころ 大江戸桜ウオークとし、千鳥ヶ淵公園、外濠公園、上野恩賜公園と桜の名所をめぐる。満開の時期が過ぎ、桜吹雪が舞っているか、葉が出始めた頃かと思いますが、その節は満開の桜をイメージしながら歩きましょう。(開花が遅れることを祈ります)

★4月例会 船橋・習志野の公園巡り 13km 団体歩行 (コースリーダー 安国正夫)

☎080-4153-8901(安国)

日時/4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/天沼弁天池公園(JR総武線・東武線 船橋駅改札口 徒歩5分)

解散/14時30分頃 幕張海浜公園(JR京葉線 海浜幕張駅 徒歩5分)

コース/天沼弁天池公園～船橋大神宮～船橋港親水公園～若松公園～谷津干潟公園～香澄公園～秋津公園～幕張海浜公園

○みどころ 船橋の中央を流れる海老川に架かる橋には数多くの彫刻やレリーフが施され河口の船橋港では行き交う大型船を見ながら歩くのも楽しいものです。また、谷津干潟では飛び交う野鳥を見、公園を巡りながら満開の花々を観ながら歩くなどてんこ盛りのウオーキングです。

★4月特別行事 第15回大正浪漫ウオーク in 手賀沼 30/20/10/6km 全コース：自由歩行

【美しい日本の歩きたくなるみち500選 千葉12-01】 《Cリーグ対象ウオーク》

問い合わせ先 04-7145-1620(中山)

日時/4月29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15日締切)

当日：700円(我孫子市・柏市の市民は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有ります。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+湖北台、古利根、谷津田まで歩きます。

20km：500選のみち、大正浪漫の各施設、手賀沼一周+湖北台、谷津田を歩きます

10km：500選のみち、大正浪漫の各施設、手賀沼に沿って西側半周を歩き、手賀大橋を渡ります。

6km：500選のみち、大正浪漫の各施設、手賀沼遊歩道とハケの道を歩きます。

★杉村楚人冠記念館、白樺文学館、鳥の博物館の入場料金は300円です。

○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・歴史を訪ねてのウオーキングはいかがですか。今年で15回目となる人気のコースです。今年全コースとも昨年の逆コース(反時計廻り)にしました。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15回大正浪漫ウオーク in 手賀沼」チラシをご覧ください。

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。

★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階段下広場 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階段下広場～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。西栄寺では愉快的朝寝坊観音さまを参拝して、その由来を聞きましょう。

★4月21日(土) 東大から上野公園つぶさにウオーク 約8km (コースリーダー 平野利夫)

☎ 04-7133-1589 (平野)

集合: 新花公園(東京メトロ千代田線湯島駅3番出口 徒歩4分) 9時00分迄集合

解散: 上野恩賜公園・西郷隆盛像(JR線 上野駅 徒歩2分) 12時00分頃

コース: 新花公園～喜之床跡～本郷薬師～懐徳門～赤門～弥生式土器発掘碑～竹久夢二美術館～(WC)～弁慶鏡ヶ井戸～無縁坂～弁天堂(WC)～上野大仏～黒門～野口英世像～播鉢山古墳～清水観音堂～西郷隆盛像

○みどころ コース案内を見て“えっ”と思われた方は是非ご参加を。新しい“驚き”と小さな“発見”があれば、この企画は大成功。短い距離を楽しく歩く「いきいきウオーク」の魅力を体験してください。

北総歩こう会の情報



インフォメーション



●北総歩こう会創立25周年記念植樹を行いました

1月25日(木)手賀沼公園側の遊歩道に「八重桜:関山」1本を植樹致しました。「大正浪漫ウオーク in 手賀沼」開催の頃に咲く予定です。手賀沼公園多目的広場先の遊歩道に有り、樹名板に「創立25周年記念植樹 2018(平成30)年4月11日 北総歩こう会」と記載してありますので是非ご覧になってください。

●平日ウオーク完歩者表彰

1月10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。

70回 北総歩 中林 毅さん	60回 北総歩 合田昌子さん	50回 北総歩 梁田裕子さん
50回 北総歩 津治千鶴さん	30回 北総歩 竹生正利さん	20回 北総歩 橋本恵子さん
20回 北総歩 田村貴美子さん	20回 東葛W 遠藤美智子さん	10回 北総歩 梁田 勇さん

●H30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 依田 宣さん	柏市 井手ロケイ子さん	千葉市 服部九十男さん	松戸市 山本 長さん
千葉市 中村建策さん	柏市 松林 優さん	千葉市 栗飯原隆夫さん	柏市 五十嵐美智子さん
柏市 小橋恵子さん	流山市 古宮節子さん	柏市 濱田 浩さん	柏市 安部立子さん
柏市 戸井田誠司さん	柏市 石川陸彦さん	柏市 石川アツ子さん	柏市 梁田 勇さん
佐倉市 坂巻桂庸さん	千葉市 伊藤 博さん	船橋市 斎藤尚夫さん	市川市 鈴木弘治さん
我孫子市 西垣一郎さん			

●目指そう!地球一周4万キロ距離認定者(ウオーキングライフ2018年1-2月号認定)

35000km 鈴木伸良さん 21000km 及川喜好さん

●I V V回数記録認定者(ウオーキングライフ2018年1-2月号掲載)

2400回 三枝輝夫さん	2000回 橋本忠男さん	1700回 鈴木伸良さん	1500回 中村明弘さん
1400回 中野貞三さん	1300回 武部信二さん	1200回 大黒 崇さん	1100回 合田昌子さん
1100回 遠藤次男さん	1000回 川越久子さん	900回 中林 毅さん	700回 石井信次さん
500回 及川喜好さん			

●I V V距離記録認定者(ウオーキングライフ2018年1-2月号掲載)

35000km 鈴木伸良さん	30000km 武部信二さん	25000km 大黒 崇さん	18000km 遠藤次男さん
16000km 川越久子さん	11000km 及川喜好さん	1000km 関根 徹さん	

●日本マーチングリーグ表彰者(ウオーキングライフ2018年1-2月号掲載)

・日本スーパーマスターウオーカー賞(2週目) 太田好美さん

- ・日本スーパーマスターウオーカー賞 服部十九男さん
- ・日本マスターウオーカー賞 荒原恒子さん
- ・オールジャパン完歩証 中林 毅さん
- ・日本金メダル賞③ 柳田秀雄さん 中山 弘さん
- ・日本金メダル賞② 中村建策さん
- ・日本金メダル賞 佐藤安子さん 服部十九男さん

●北総歩こう会にご寄付を頂きました。感謝申し上げます。

金一封 匿名希望 1名様

●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



平成29年12月17日 例会ウオーク

『同行二人～東葛印旛送り大師の道を歩くNo. 6』を担当して

コースリーダー 中村義久

7年シリーズの6年目を無事に終了出来た。このシリーズを考えたときには、真か途中で病気によりリーダーが出来なくなるなど想像もしていなかった。ところが昨年5年目の時に、その真かが現実となり、コース設定と下見までしたのに入院日と重なり欠席せざるを得なかった。人の運命とはそんなものかもしれないが、いずれにしても今回はリーダーを務められホッとしている。

今回も天気は良かった。(自称晴れ男としては満足の極み！)参加者も159名と今年最後の例会としては程良い人数だった。

最初に、今回のコースを一人下見したのは8月23日(この日は前日までは涼しかったのに34℃の酷暑の日だった。)、まず集合場所として前回最後の札所である善光寺さんをお願いに行った。ご住職不在につき明日返事を頂くことを約束し、トイレ休憩の場所、昼食場所も2～3か所確認しながら途中まで順調に行った。ところが、最後の慈本寺に行く道を間違い、通りかかった中学生位の子供達に聞いても分からないと言う。(一生懸命スマホで調べてくれた。)面白かったのは、そこから10数メートルのところに慈本寺入口の大きな看板があった。毎日の通学路なのに寺社など興味の無いことには無関心なのは、大人の責任もある気がした。2回目の下見は、11月27日に行った。69番札所、花のお寺「観音寺」(ボタンの花で有名)の紅葉は素晴らしかった。此处は個人的にも推奨したい。



観音寺境内の69番札所に参拝

12月に入り、今度は私では無く、担当のIさんが体調不良になってしまった。やむを得ないので、あと一人の担当と二人で仕切ろうと思った。だが、役員の方W氏が(下の担当欄に記載)参加者に迷惑を掛けてはいけないと、助っ人を申し出てくれた。大変嬉しくもあり助かった。今後も年寄りの役員が増えてくると、思いがけず欠席を余儀なくなるケースもあるので対応を考えておかなければと思った。

今回も忠実に「東葛・印旛大師講」のコースをたどっただけに、道幅狭く一列歩行の箇所が多く、且つ自動車も多く大変気を使った。だが、怪我・脱落者もおらず「天気良く・怪我人無ければ大成功！」の言葉通りの結果に満足している。

最後にゴールの藤心近隣センターで乾杯を行い、今年もみかん1個(価格高騰のため昨年よりは小さい)を贈呈し、納会を無事終えた。

快く集合場所をご提供頂いた善光寺のご住職、ご参加の皆様、役員の皆様ご協力ありがとうございました。次回でシリーズの最終回になります。若干知恵を絞りますのでご期待ください。(担当:平野利夫・渡邊博史)

【編集後記】人生100年と言われる時代となりました。食糧事情、生活環境の変化、医療関係の進歩で平均寿命が伸びております。平均寿命－健康寿命＝介護を受けての生活の期間(寝たきり状態等)。健康寿命を延ばすためにもウオーキングは大いに効果があり、家計の医療費、市町村、国の社会保障費の削減にも寄与しているものと思います。ウオーキング行事に参加すると友達が出来て孤独化も防止できます。皆さんの周りに余暇時間がある方がいらっしゃいましたら是非お仲間にお誘いください。私自身、約20年のウオーキング歴になりますがこれといった大きな病気もせず、仲間もたくさんでき、ウオーキング、仕事、勉強、家庭菜園と充実した毎日を過ごすことが出来て続けて良かったと実感しております。健康で歩ける幸せを感謝しています。 <歩楽人>