

## 北総歩こう会

## ほゆう

## 会報 10月号

平成30年(2018)10月 通算294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。(会員限定→メール連絡サービスあり→ホームページより申込んで下さい。)

★11月平日ウォーク 荒川を歩いてみよう 48/30/20/10km 「全コース：自由歩行」  
(コースリーダー 渡邊博史) ☎ 090-7722-0821(渡邊)

日時/11月8日(木) 48km=7時~7時30分  
30km=8時~8時30分  
20km=9時~9時30分  
10km=10時~10時30分

◆受付順にスタートします。  
◆スタート時間厳守でお願いします。  
★コース地図表記のCP通過時間以外は、押印出来ない場合があります。

参加費/北総歩100円・CWA加盟団体200円・その他300円

集合/虹の広場(荒川河川敷)(JR常磐線 北千住駅北改札口西口 徒歩15分) ※案内人有り

解散/上記集合場所に戻ります。ゴール時間 12時~16時30分(時間厳守)

★12時前にゴールしても受付は出来ません。 ★変更しました。清砂大橋→葛西橋(30/48km)

コース/10km 虹の広場~荒川右岸~四つ木橋~荒川左岸~千住新橋~虹の広場  
20km 虹の広場~荒川右岸~新小松川橋~荒川左岸~千住新橋~虹の広場  
30km 虹の広場~荒川右岸~葛西橋~荒川左岸~千住新橋~虹の広場  
48km 虹の広場~荒川右岸~葛西橋~荒川左岸~(千住新橋:渡らず)~新荒川大橋~荒川右岸  
~荒川水門~虹の広場

○みどころ 今回は荒川を一筆書きにしたウォーキングです。コースを横切る数多くの橋を、他のウォーキングで渡られたことは有ると思います。江戸川とは一味違う、荒川の晩秋の風景を愛でながら、それぞれ体力に合わせたコースをお楽しみください。全コース自由歩行です。たくさんの皆様のご参加をお待ちしております。★コースごとに受付時間が設定されていますので設定時間厳守でお願いします。

★11月例会 紅葉を求めて 11km 団体歩行 (コースリーダー 島 明良)  
☎ 090-9231-6664(島)

日時/11月25日(日) ⑨ 9時30分迄集合 参加費/CWA加盟団体無料・その他300円

集合/門前公園(JR武蔵野線 新八柱駅・新京成線 八柱駅 徒歩6分)

解散/14時00分頃 みかど公園(JR武蔵野線 市川大野駅 徒歩6分)

コース/門前公園~東松戸ゆいの花公園(WC)~大町自然公園(昼食・WC)~みかど公園(解散)

○みどころ 門前公園から40分ほどで「東松戸ゆいの花公園」に着きます。ゆいの花公園で「秋の花・植物」を観賞した後、谷と斜面林で構成される谷津地形(長田谷津)が自然のまま残されている「大町自然公園」を散策します。この時期、園内の紅葉はみごとです。みんなで紅葉狩りを楽しみましょう。

★12月例会 同行二人~東葛印旛送り大師の道を歩く(N0.7) 13km 団体歩行  
(コースリーダー 中村 義久) ☎ 090-2636-4099(中村)

日時/12月16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/藤心近隣センター(東武線 逆井駅 徒歩7分)

**解散**／15時00分頃 旧柏そごう前(JR常磐線 柏駅 徒歩30秒)

**コース**／藤心近隣センター～宗寿寺～寿量院～萬福寺～少林寺～大師堂(掛)～池田庵～増尾城址公園(昼食WC)～法林寺～観音堂跡～念仏堂・正満寺(番外)～長全寺～旧柏そごう前

**○みどころ** 平成24年から始めた全7回シリーズの最終回です。今回を持ちまして結願(けちがん)となります。巡拝は8ヶ所の札所と1ヶ所の掛所を巡り、1番の長全寺に戻ります。全行程平らな道で楽に歩けます。13名の会員さんが6回まで完歩しています。(ぜひ結願して下さい)  
本年最後の例会ですので乾杯も有ります。多くの会員の皆さまの参加をお待ちします。

★12月平日ウォーク 東京童謡散歩 12/15km 団体歩行 (コースリーダー 平野 利夫)

☎ 04-7133-1589(平野)

**日時**／12月19日(水) 9時30分迄集合

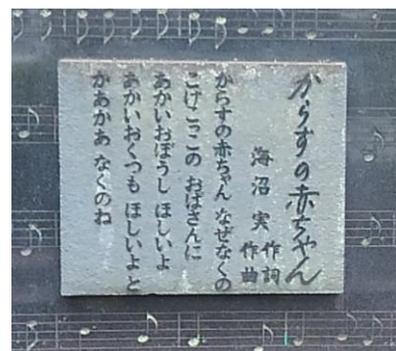
**参加費**／北総歩 100円・CWA加盟団体 200円・その他300円

**集合**／護国寺(東京メトロ有楽町線 護国寺駅 3番出口 徒歩3分)

**解散**／15時00分頃 墨田公園(東武伊勢崎線 東武浅草駅 徒歩9分)

**コース**／護国寺～巣鴨教会～龍光寺～須藤公園(WC)～全生庵～谷中霊園～日暮里南公園(昼食)～第三日暮里小学校～大雄寺～不忍池(12km ゴール)～浅草寺(WC)～墨田公園(15km ゴール)

**○みどころ** 平成24年7月4日に実施した時は207名の参加を得ました。今年は”童謡”誕生から100年に当たります。文京区、台東区にある”童謡”の歌碑を訪ねて歩きます。12曲の中には”童謡?”もありますが、それも愛嬌でお付き合いください。



護国寺境内に立つ歌碑

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(傷害福祉一般参加制度費含む)

※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、靴で飲み物を持っておいでください。

★11月10日(土) 八潮の水郷を歩こう 約7km (コースリーダー 和田武年)

☎ 04-7154-0170 (和田:20時までにお問い合わせ)

**集合**：やしお駅前公園(TX線 八潮駅 徒歩1分) 9時00分迄集合

**解散**：やしお駅前公園(TX線 八潮駅 徒歩1分) 12時00分頃

**コース**：やしお駅前公園～中川フラワーパーク(WC)～氷川神社～八潮中央公園(WC)～大原公園(WC)～やしお駅前公園

**○みどころ** 中川と綾瀬川にはさまれたこの地域は、葛西用水や八条用水を開削して稲作と、水運による物資輸送で栄えました。平成17年8月24日つくばエクスプレスの開業により、都心から15kmという立地条件の良さから、かつての水郷地帯は無くなりましたが、歩いて巡りますと各所にその面影を発見するでしょう。八條村・八幡村・潮止村が昭和31年に合併してその頭文字をとって八潮市になりました。

★12月15日(土) 柏の戦跡めぐり 約8km (コースリーダー 中山 弘)

☎ 090-4838-8715(中山)

**集合**：北柏第一公園(JR常磐線 各駅停車 北柏駅 徒歩3分)  
9時00分迄集合

**解散**：柏の葉キャンパス駅(TX線 柏の葉キャンパス駅 徒歩1分)  
12時00分頃

**コース**：北柏第一公園～高射砲連隊馬糧庫～高射砲連隊衛門・歩哨所～旧陸軍病院～秋水燃料庫Ⅰ～Ⅱ～柏の葉キャンパス駅

**○みどころ** 太平洋戦争時、柏は飛行場を始め陸軍の諸部隊や軍需工場が進出する町になりました。当時の戦争遺跡を見乍ら平和な時代の柏を歩きたいと思えます。

写真は「秋水」燃料庫



北総歩こう会の情報



# インフォメーション

## 2019年度会員継続のご案内（お願い）

- ①「継続申込書」に必要事項を記入の上、事務局までお送り下さい。
  - 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。
- 行事にて更新の方は11月23日までに手続きをされますようお願いいたします。  
10/3平日W、10/20いきいきW、10/28例会、11/8平日W、11/10いきいきW、11/23例会の行事開催日に会場で受付を行います。
- ※ 傷害保険などの手続きの都合上、振込の方は必ず12月10日までをお願いします。

### ●ウオーキング読本唱和(略称 ウオドク)実施のご案内

昨年から実施しましたウオーキングトレーニング(ウオトレ)は本年の10月で終了しました。皆様のご協力ありがとうございました。

新たに「健康で楽しく生きるためのウオーキング」《知らない人生は損となる 2足歩行の機能》についての読み合わせを実施します・

- ・期間は来年1月から11月(2・8月は休み) 例会の日の昼休みに実施します。
- ・実践に即した教材です。皆様の知識向上のため毎回ご参加をお勧めします。

### ●お知らせ(重要) 平日ウオーク参加特典の改定について

改定内容

- ・表彰回数 従来10回毎 ⇒ 改定後:最初は10回目、以降20回ごとに表彰とします。
- ・記念品 従来は無料券 ⇒ 改定後:商品券500円
- ・実施日 2019年1月の平日Wから
- ・移行手続 実施日以降新パスポートに切り替えて行きますので、旧パスポートをご持参ください。

経過措置

- ・現行の無料券の有効期限は6カ月ですが、未使用分すべて2019年中は使用できるものとします。
  - ・2018年12月末で20・40・60・80・100超達成者は、30・50・70・90・110の基準回数に到達時表彰します。
- ご不明な点は、何なりと役員までご質問ください。

### ●会員募集中

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オークは参加費無料、平日ウオークは100円とお得な上に、手賀沼ウオーキング教室無料参加券(1回分)の贈呈。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。

### ●平日ウオーク完歩者表彰・・・おめでとうございます(9月12日表彰)

90回 北総歩 佐々木 澄子さん	90回 北総歩 三枝 輝夫さん	70回 北総歩 稲葉 誠一郎さん
60回 いちかわ歩 高野 恵右さん	40回 いちかわ歩 久保 勝美さん	40回 北総歩 富永 義孝さん
30回 東葛WC 船津 昭朗さん	30回 船橋歩 高城 護さん	20回 ちば歩 釣 笑美子さん
20回 北総歩 永田 貴代司さん	20回 水戸歩く会 小林 町子さん	10回 いちかわ歩 上南 薫さん
10回 北総歩 竹澤 慎さん		

### ●I V V回数記録認定者(ウオーキングライフ2018年9-10月号掲載)

2100回 橋本 忠男さん	1700回 和崎 悦子さん	1600回 中野 貞三さん	1200回 遠藤 次男さん
1000回 中山 直巳さん	600回 荒原 恒子さん	500回 小濱 度子さん	

### ●I V V距離記録認定者(ウオーキングライフ2018年9-10月号掲載)

35000km 橋本 忠男さん	30000km 中野 貞三さん	25000km 和崎 悦子さん	22000km 中山 直巳さん
14000km 伊藤 博さん	11000km 荒原 恒子さん	7000km 小濱 度子さん	6000km 新 光夫さん

平成30年8月4日 例会ウォーク



## 「ミニナイト 松戸の花火」を担当して

コースリーダー 竹渕 房夫

この行事のリーダーを引き受けた時に、今までの松戸の花火の行事は松戸に集合してスタート、解散場所は東京側の柴又公園になることが多かったので、今年は松戸から離れた場所に集合して、松戸の花火会場近くで解散し、参加者の皆さんに松戸の花火を觀賞して楽しんで頂こうと企画を開始しました。スタート場所を南流山、新松戸、馬橋、三郷、金町等を想定して、距離は10キロくらいとして地図上でいろいろなコースを作り、検討を重ねました。駅に近い、集合場所にトイレがあり、2年前に利用したこともある「葛飾にいじゅくみらい公園」集合で行事計画書を作成して、ほゆう6月号に掲示しましたところが集合場所に設定した「葛飾にいじゅくみらい公園」について、後日、前回担当者に確認したところ使用料が必要で支払ったとの事、急いで葛飾区公園課に確認をしたところ参加者100名で1時間使用の場合6800円の利用料金が必要との事、サブ担当者と相談の結果、無料で使える他の公園等を探すことにしました。いくつかの候補地を現地に行って確認をしたところ、コンビニの隣に適当な広場がありました。早急に担当者3名で下見を行い、現地を確認して、集合場所にすることを決めました。

1週間前の日曜日に最終下見をして、コース地図、役員の当日の役割分担表等の準備を済ませ、当日までの毎日、天気予報のチェック、極暑が続いていたので集合時刻の気温はどの位になるのかを心配していました。

迎えた当日は集合時刻頃から雲が出て、陽を遮り、風も吹いてきて、まずまずの気温になりホッとしました。暑い日が続いていた為か参加者は予想より少なめの117名でした。

花火の開始時間19時15分に合わせて、ゆっくりと歩き、休憩をしっかりと取りながら一次解散場所に向かいました。ところが一時解散場所の直前の堤防の右折場所に誘導員を配置しなかったために役員を含め、70名位の方が逆方向に左折して、花火会場、ゴールの松戸駅方面に進んでしまい、解散場所には40名位しか着かないという閉まらない終わり方になってしまいました。

解散式後、残った方は花火会場の雑踏の中を花火を見ながら、雑踏の中やっとの思いで松戸駅にゴールしました。IVV、完歩証を途中の休憩所を出る時に配布したので、一時解散場所に行かないで帰る方も多少はいると思いましたが2/3位の方が消えてしまい愕然としました。ただ事故も無く、無事に行事が終わりましたので、今回の失敗は次回の企画に生かしたいと思いました。暑い中、参加者の皆様、役員の皆様有難うございました。

(コース担当 遠藤啓一・清水完浩)



松戸の花火



## 『北総歩こう会創立25周年を迎えて』

北総歩会員 松戸市在住 S S様

早いもので、25周年の永い永い歴史を感じます。

毎回の「ほゆう」会報の企画、地図、コース案内、色々とアイデア満載他協会にない素晴らしさを感じます。それを無にしないように、自分の足に感謝し、自然の美しさ、町並みの変化レトロな街、歴史の勉強もありころよく迎えて下さる土地に感謝し完歩目指し毎回頑張る自分です。

ただ自分で一番悲しみを感じた出来事がありました。昨年3月、役員さんの山口浩子さんの他界です。いつも優しくお話し下さりあのアンカーのお姿が北総の星でした。何度か大会などご一緒しました思い出もございません。25周年の祝賀会も天国でおめでとうと喜んでくださっていると思います。山口さんお疲れさまでした。合掌。

最後に北総のモットー合言葉「明・楽・和」大切に、ご多忙な役員様方々に重ねてお礼申し上げ益々の発展を願っております。

【編集後記】9月17日の「敬老の日」にあわせて総務省が公表した日本の総人口に占める「70歳以上」の割合が2割を超えたとの事、ちなみに高齢者といわれる65歳以上の割合は28.1%になりました。日本の高齢化率は世界で最も高くなりました。これも食生活の改善、医学の進歩、健康状態維持の為の運動の普及、特に皆さんが良く歩くようになり、習慣化されたことが大きな原因だと思います。各歩こう会でも確実にウォーカーの年齢が高齢化しております。一緒に歩く仲間がいることはうれしく楽しいことですね。無理せず歩きを楽しみましょう。＜歩楽人＞