

北 総 歩 こ う 会

ほゆる

会報 12月号

平成30年(2018)12月 通算296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。)

★1月平日ウォーク 平成最後の初詣 成田山新勝寺 12km 団体歩行

(コースリーダー 石井 信次) ☎ 080-3704-6466(石井)

日 時/1月9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/成田駅西口(自転車置き場屋上)(JR成田線 成田駅改札口 徒歩1分)

解 散/14時00分頃 成田山新勝寺境内(JR成田駅 京成成田駅 徒歩10分)

コース/成田駅～郷部大橋～大谷津運動公園(WC)～奥戸橋～イオンモール(昼食・WC)～文化会館～成田山新勝寺境内(解散・WC)～成田駅(JR・京成)

○みどころ 成田空港には、行きませんがお空には飛行機がイヤになるほどおよいでいます。
不動明王さまと云えば新勝寺、今年は開基1081年です。

★1月例会 江戸川区の富士山・富士講めぐり 12km 団体歩行

(コースリーダー 渡邊 博史) ☎ 090-7722-0821(渡邊)

日 時/1月13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/西小岩公園(JR総武線 小岩駅 北口 徒歩7分)

解 散/14時30分頃 東部公園(都営新宿線 瑞江駅 徒歩6分)

コース/西小岩公園(WC)～小岩神社～篠崎公園A駐車場(WC)～浅間神社～篠崎公園B(昼食・WC)～天祖神社～下鎌田神社・東部公園・(WC)～香取神社～東部公園(解散式)～瑞江駅

○みどころ お正月といえば、富士山。日本一のお山での御来光とはいきませんが、江戸川区の富士山・富士講を5か所巡ります。今回ご紹介以外にも江戸川区には、沢山の富士山・富士講があります。
墨田区方面・浦安市方面等も散策がてら訪ねてみてください。

★1月特別行事 第18回 忠敬江戸入りフォーデーウォーク3日目 自由 38km/団体 12km

【美しい日本の歩きたくなるみち 500選 千葉12-01】

開催日/1月26日(土)

主 催/NPO法人千葉県ウォーキング協会 主 管/北総歩こう会

◎集合時間、集合場所、参加費、事前申込等の詳細は「CWAニュース」でご確認ください。

※忠敬フォーデーウォークは1月24日(木)～1月27日(日)の4日間、総歩行距離131kmで行われます。

★2月平日ウォーク 旧日光街道から越谷レイクタウンへ 11km 団体歩行

(コースリーダー 平野 利夫) ☎ 04-7133-1589(平野)

日 時/2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/浅間神社(東武伊勢崎線 谷塚駅東口 徒歩5分) ※集合場所にトイレはありません。

解 散/14時00分頃 見田方遺跡公園(JR武蔵野線 越谷レイクタウン駅 徒歩2分)

コース／浅間神社～火あぶり地蔵～草加神社(WC)～藤代家住宅～おせん茶屋～東福寺～河合曾良像～望楼(WC)～矢立橋～百代橋～蒲生の一里塚～南部第一公園(昼食)～麦塚橋～見田方遺跡公園
〇みどころ 東武伊勢崎線の谷塚駅から新田駅まで3駅に沿う旧日光街道をウオークします。名所・旧跡に加え数多くの草加せんべいの店の前も歩き、約10年前に開発された越谷レイクタウンに向かいます。駅に隣接された”イオンレイクタウン”は日本最大級のショッピングセンターです。店内のウオークも楽しんでください。

★2月例会 総会ウオーク「柏北部の裏道と流山の新しい道」 10km 団体歩行
 (コースリーダー 遠藤 啓一) ☎ 090-2405-8353(遠藤)

日時／2月24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／柏西口第一公園(JR常磐線 柏駅西口 徒歩8分)

解散／11時45分頃 初石公民館(東武野田線 初石駅 徒歩5分)

コース／柏西口第一公園～篠籠田の森～高田近隣センター(WC)～西光院(WC)～大堀川水辺公園(WC)～流山おおたかの森駅前～初石公民館

〇みどころ 柏北部の余り歩いた事の無い平坦な裏道を歩きます。その後流山市に入ると新しい道を歩いて総会会場の初石公民館まで歩く10Kmのコースです。午前中でウオークは終わります。会員のたは、13時から「2019年度定期総会」を開催いたしますので是非ご出席下さい。

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。

★1月5日(土) 流山七福神巡り③ 約6km (コースリーダー 和田 武年)
 ☎ 04-7154-0170(和田:20時までをお願いします)

集合：江戸川台駅西口ロータリー内(東武野田線 江戸川台駅 徒歩1分) 9時00分迄集合

解散：運河水辺公園(東武野田線 運河駅 徒歩5分) 12時00分頃

コース：北部公民館(WC)～平方観音～福性寺・毘沙門天・香取神社～におどり公園(WC)～利根運河大師～運河水辺公園(解散・WC)～ビリケンさん像～運河駅

〇みどころ 流山七福神めぐりの3回目は市中心部から最も遠い福性寺の毘沙門天です。毘沙門天は戦の神様で、戦国時代に武田信玄のライバルだった上杉謙信の守護神でした。コースは運河水辺公園で解散しますが、運河駅への帰路途中では、大阪市からご厚意で借用されたビリケンさんをご案内します。利根運河建設当時に立てられたビリケンさんが不法に壊されたので、大阪から急遽出張して来てくれました。今度は嚴重に鉄の鎖で縛られていて可哀相です。流山市では元のビリケンさんの修理費用を募金しております。

★2月16日(土) 白鳥の郷を訪ねて 約8km (コースリーダー 石井 信次)
 ☎ 080-3704-6466(石井)

集合：マルエツ(スーパー)広場(JR成田線 小林駅 徒歩1分) 9時00分迄集合

解散：11時30分頃 小林駅前(JR成田線 小林駅 徒歩0分)

コース：小林駅～大龍神社～本埜二小～白鳥飛来地(WC)～南陽院～浅間山公園(WC)～小林駅

〇みどころ 日本埜村で平成4年11月頃から白鳥が飛ぶのを確認し、3年かけて餌付けに成功したそうです。その後新聞・テレビ等に取り上げられ今は、印西市の名所になりました。今年は、何羽ぐらい来るかしら?。2月の中頃になると少ないと思います。



白鳥飛来地の大ハクチョウ

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 お手元に届いている「継続申込書」に必要事項をご記入の上、事務局までお送りください。
 - 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。
- ※傷害保険などの手続きの都合上、①②とも必ず12月10日(月)までをお願いします。

●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:クオカード500円
- ・実施日 2019年1月の平日ウオークから
- ・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。

●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読本唱和(ウオドク)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2019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。

●2019年度定期総会開催のお知らせ

2019年2月24日(日) 13時から (総会ウオーク終了後に開催します)

初石公民館(流山市西初石4-381-2 ☎04-7154-9101)

議題・2018年度事業報告、会計報告、会計監査報告

2019年度事業方針及び計画(案)・予算(案)

理事・監査の改選(案)

その他

※総会の詳細は後日、郵送される「2019年度定期総会開催について」をご確認ください。

●平日ウオーク完歩者表彰

10月28日(土)例会ウオークで認定、表彰されました。おめでとうございます。

50回 東葛WC 上野 佳恵さん

●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。

10月28日(土)例会ウオークで認定、表彰されました。おめでとうございます。

30回 北総歩 合田 昌子さん

●I V V回数記録認定者 (ウオーキングライフ2018年11-12月号掲載)

2900回 久保田 義貞さん 2500回 三枝 輝夫さん 2100回 中山 弘さん 1200回 合田 昌子さん

800回 伊藤 博さん 500回 染谷 勇さん

●I V V距離記録認定者 (ウオーキングライフ2018年11-12月号掲載)

21000km 合田 昌子さん 20000km 遠藤 次男さん 19000km 渡邊 博史さん 12000km 荒原 恒子さん

11000km 石井 信次さん 8000km 染谷 勇さん



平成 30 年 10 月 3 日 平日ウオーク

「新坂川・戸定邸・長屋門を歩く」を担当して

コースリーダー 染谷 勇

157名の皆様にご参加いただき有難うございました。当日は、曇りでウオーキング日和となりホッとしました。今回のコースはスポーツオーソリティ松戸店に開設されているウオーキングステーションに、本年1月から新たに追加になった14 km コースを一部変更して「平日ウオーク」として歩きました。前半団体、後半自由歩行としましたが「戸定邸 新東屋庭園」「土屋家長屋門」等楽しんで頂けたでしょうか。やはりこのコースはイヤラウンドの自由歩行コースのため団体歩行としての歩道の幅・トイレの数と場所等に無理があり、とくに数少ないトイレの故障には皆さんにご迷惑おかけしました。すみませんでした。後半の昼食後は、ほとんどの参加者は自由歩行で出発しましたが、一部の団体歩行希望のかたは役員と一緒にゴールいたしました。今後は新坂川沿い、戸定邸等四季折々の花等を楽しみながら歩いてみてください。皆様のご協力有難うございました。(コース担当 平野 利夫・渡邊 博史・石原 洋二)



戸定邸の東屋庭園

平成 30 年 10 月 28 日 例会ウオーク



「八柱霊園の掃苔」を担当して

コースリーダー 早川 進

今回は八柱霊園と松戸霊苑に眠る著名人の墓を巡るということで五香駅近くのやまぶき公園に集合して松戸霊苑を目指すこととした。松戸霊苑には神山茂夫(左翼の社会運動家)の墓と中野重治の書いた碑文があったのだが数回探したが見つからなかったため撤去されたものとして案内をあきらめた。松戸霊苑では琴桜の墓の後ろに琴桜の土俵入りのレリーフがあったため、解りやすかったでしょう。八柱霊園では午前12柱のお墓を案内した。大内山平吉、大村能章、西條八十のお墓では手形、楽譜などがあって解り易かったかと思います。そのほかの方の中には作家、詩人という方は残念ながら代表作等をお知らせできず申し訳ございませんでした。昼食はふれあい広場でとり、午後は大正ロマンウォークでおなじみの3人のお墓と作家の方のお墓をお参りました。天気は良く気持ちの良いウオークでしたが、ゴールに早く着きすぎて申し訳ございませんでした。(コース担当 渡邊 博史・清水 完浩)



嘉納治五郎 墓所



『北総歩こう会創立25周年おめでとございます』

北総歩会員 柏市在住 武田 幸彦

私がウオーキングを始めたのは、平成13年の秋でした。当時、香川県に2年間単身赴任しておりました。暴飲暴食で、総コレステロール300近く、悪玉コレステロール200を超えており、また、中性脂肪も200を超えておりました。当時の医師から、ウオーキングしたほうが良いと進められましたが、当時は、ウオーキングに興味がありませんでした。「ウオーキングしないと、薬で治すしかない」といわれ、薬だと内臓に、1割くらい副作用が出るらしいと言われ、やむを得なく、ウオーキングを始めようと思い、香川県ウオーキング協会に入会しました。

屋島、小豆島、丸亀城などをウオーキングしたのが懐かしいです。2年間単身赴任した後、柏に戻り、平成15年4月から北総歩こう会に入会させていただきました。始めは健康のためにウオーキングしておりましたが、平成20年あたりから、歴史、博物館、風景などを観ながら、楽しくウオーキングできるようになりました。

そして、ウオーキングする仲間も増えて、役員の皆様には感謝しております。また、ウオーキングのおかげで、総コレステロール200前後、悪玉コレステロール140前後まで下がりました。中性脂肪も100前後になりました。今は、年を重ねたせいか、暴飲暴食はしておらず、翌日に疲れを残さないように気をつけております。

入会以来、心に残っているのは、野田キッコーマン、ビール工場見学、花火大会、大正浪漫などです。今後、北総歩こう会中心に47都道府県ウオーキング達成できるように、頑張っていこうと思っております。30周年を目指して、皆様のご健康を祈念いたします。

~~~~~  
【編集後記】2013(平成25)年1月号(225号)～2018(平成30)年12月号(296号)迄6年間にわたり編集を担当して参りましたが今月号をもって卒業をさせて頂くことになりました。皆様からの励まし、ご意見が有難く励みになりました。いろいろとご指導ご鞭撻を賜り有難うございました。広報編集担当 竹渕房夫 <歩楽人>