

# ほゆう

会報 003号

平成5年(1993) 6月例会時発行

〒271 松戸市松戸新田 24-9-504  
北総歩こう会事務局  
☎ 0473(65)2369

## 千葉県協会の定期総会 終了!

先月5月30日(日)、船橋市宮本公民館にて千葉県歩け歩け協会の第15回定期総会が開催されました。当日は、(社)日本歩け歩け協会の丸茂副会長並びに木谷事務局長、嶋村常務理事、土野東歩協会事務局長等の御出席を頂き、上程された各議案について審議を行った結果、出席した会員過半数の賛同により無事承認されました。

議案内容は次のとおり

- 議案第1号 平成4年度事業報告
- 議案第2号 " 決算報告
- 議案第3号 平成5年度事業計画
- 議案第4号 " 予算
- 議案第5号 役員改選について

## 県協会 新役員決定

今年度、役員改選の時期にあたり県・理事会より推薦を受け、総会において承認された役員は別紙のとおりですが、当会からは次の方々が選任されました。(※新役員)

- 顧問 \*菊池 維平
- 副会長 黒河内 尚(理事長兼務)
- 理事 古宮 誠 \*和田 武年
- \*寺沢 恵子
- 運営委員 \*横山 永喜 \*吉井 孝
- \*関 清吉 \*西村 幸修

## 年間完歩賞 受賞!

定期総会終了後、平成4年度年間完歩賞の表彰式が行われ、北総歩こう会から次の方が表彰されました。



黒河内 尚  
(我孫子市在住)

吉井 孝  
(松戸市在住)



役員改選

会長	藤平	健尚				
副会長	*黒河内	尚一				
	*石川	順一				
	鈴木	幸				
理事長	黒河内	尚				
理事	東総歩	*仲村	喜久衛			
		*土肥	国彦			
	船歩	*武部	三嘉			
		江端	俊治			
	ちば歩	大川	茂			
		佐野	靖明			
		吉沢	貞夫			
	北総歩	古宮	誠年			
		*和田	武年			
		*寺沢	恵子			
	千倉歩	*星	弘代			
		*河崎	富士雄			
事務局長	*鈴木	幸				
	吉沢	貞夫	(補佐)			
会計	宮本	和子				
監事	*刀禰	智啓				
	清野					
運営委員						
東総歩	*鬼沢	久雄	*遠藤	泰	*久保木	ちよ
船歩	*小林	邦夫	*五十嵐	淳夫	*木暮	孝夫
	*柳	武	*竹内	規矩夫	*瀬能	義辰
ちば歩	*松浦	智志	*渡辺	光吉	*江戸	隆徳
	*吉谷	實	*長友	正一	*篠崎	利雄
北総歩	*横山	永喜	*吉井	孝	*西村	幸修
	*関	清吉				

\*印 新役員

## 手賀沼周遊ウォークに参加して

5月9日、曇天6時15分我孫子に到着。手賀沼周遊ウォークに参加する為に！  
空は今にも泣き出しそうな天気でした。

役員さんの注意と説明を聞き、準備体操で体をほぐした後、沼を左手に見ながら、遊歩道を足音も軽やかに響かせて出発。街あり、田園あり、雑木林ありで目に飽きない風景でした。春が野の隅々まで広がって、暦の上の初夏を迎え、土の温もりがはっきりと感じられる様なそんな一日でした。農家の方々の田植えも見られました。土手の上を歩いていると、ころそと風が頬をなでてゆく、空では雲雀が囀り……………。

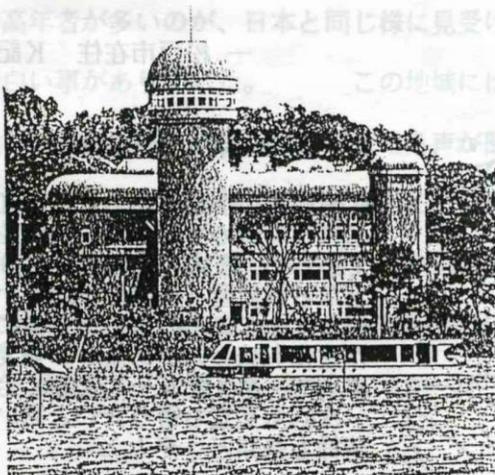
沼の枯れた葦の中では水鳥が泳ぎ、よしきりが鳴き、この世の春を体いっぱい受け喜びの声をあげているようでした。

フィッシングセンタで休息をとり、釣り人の釣り上げた魚に、一緒に喜んだりもしました。途中目にした藤棚には、盛りを過ぎても尚見事な藤の花が、紫色の房を風に蹴られて誇らしげに下げていました。きれいに整備された「水の館」での昼食は、和気あいあいと進み食後に昇った展望台からは、今歩いてきた手賀沼が一望され、素晴らしい眺めでした。このような環境の中での「歩き」は、心も体も洗われたような気持ちにしてくれました。

来年も是非、参加させていただきます。

北総の役員の方々、素敵な一日をありがとうございました。

船橋市在住 佐藤 誠子



6月6日(土)

～忠敬と歩こう～

# 地図のまち佐原マーチ

に参加して！

昨夜から降り続いた雨は、朝になっても降りやまず、気の重いスタートとなったのは非常に残念でした。

「第1回 地図の街・佐原マーチ」には、10km・15km・25kmの3コースがあり最長の25kmコースに参加する事にしました。

スタート会場となったコミュニティーセンタ駐車場は、JR佐原駅のすぐ裏側にあって雨の中を、大勢の人達がつめかけていました。主催者を代表して佐原市長と(社)佐原青年会議所・本宮理事長より歓迎の挨拶があり、浅香会長(東総歩会)の注意と激励を受けていざ出発。25kmコースは、利根川の土手沿いに出て高速道路下まで利根川を渡って与田浦～与田浦川沿いを歩いて十二橋・水生植物園を通して佐原市内にもどり、伊能忠敬記念館がゴールと言うコースです。

前半は一時的な横殴りの雨に歓迎を受けながらの歩きとなりましたが、そんな雨も午後には上がり、水生植物園に着く頃には太陽が顔を出す天気になってくれました。水生植物園では素晴らしい「アヤマ」を無料で鑑賞する事ができたのは、雨の中を歩いてきた御褒美でしょうか。

ゆったりと大きく流れる利根川を真ん中に、緑多くひろびろと広がる田園の中を歩くこのコースは大変すばらしく、一緒に歩いていた人達も是非来年もまた歩いてみたいと話していました。今年は雨になりましたが、来年を楽しみにしたいと思います。

最後に、コース全般にわたって後方支援をしていただいた、青年会議所の皆さん方とコース誘導・安全指導にあたった東総歩こう会の皆様方、大変御苦労様でした。



— 松戸市在住 K記 —

## ☆☆佐原マーチ余談☆☆

佐原市内の小野川沿いには、江戸時代の名残りを留める昔ながらの町並みが残っているが、この中に創業約200年以上となる蕎麦屋「小堀屋本店」があります。昭和49年に県の有形文化財に指定された建物も味わいがあるが、蕎麦の味も又格別で、冷えたビールと良く合いました。次回も又立ち寄りたいと思います。皆様も是非どうぞ！

### ☆伊能忠敬

50歳を過ぎてから地理学者になった伊能忠敬翁は、現在の九十九里町に生まれ佐原で米穀商、醸造業を営み財を成しました。その敷地には、旧宅が現在でもそのまま残されています。その裏側に伊能忠敬記念館があり、測量に使用したいろいろな器具や測量図、日記・遺品等約1000点が保存、展示されています。

忠敬翁は約18年掛けて日本全国の実測地図を作りあげ、そのことが近代日本の地図作成の基礎となりました。

— 佐原マーチ・大会誌より —

### 南カルフォルニアのウォーキング (その2)

米国のハイキングと言えば、有名なシエラクラブがあります。約100年の歴史を持つハイキング/自然愛好家の団体ですが、現在の会員数は約50万人、むしろ政治的圧力団体として有名になりつつあります。その為の資金捻出でしょうか、ロゴ入りの各種商品の販売も行っており、日本でもシエラカップが有名です。

私もカルフォルニアで在勤中、年会費35ドルを払って会員になっておりました。

会員になると毎月会報が届き、数カ月先迄の行事案内を知る事ができるのです。

残念ながら、都合がつかずに参加した事はありませんでしたが、ある時、太平洋を見下ろす山地をウォーキング中、シエラクラブの一行と出会う機会がありました。人数はおよそ30人位で重装備の人達が多く、リーダーが付近の自然等について解説をしておりました。メンバーに中高年者が多いのが、日本と同じ様に見受けられました。

この日、面白い事がありました。この地域には簡易便所が数カ所あり、その様な便所の近くを通りかかった時、中から助けを求める声が聞こえてきました。使用中に外の門がかかってしまい、外に出られなくなってしまった様です。私が門を開けてあげると「感謝感激雨あられ」と言った感じで、若い男が飛び出してきました。

もし、私が通りかからなかったならば、あと数時間は中に閉じ込められていたと思います。これが本当の「雪隠詰め」と言うものでしょうか……………。

— 我孫子市在住 渡辺 肇幸 —

ビックハイクに参加出来なかった従姉妹のA子さんへの手紙より

初めてのビックハイクに参加するために、説明会に行って話を聞いたり、武蔵野十里や、江戸川25マイルに初めて挑戦し、マメを作りながらトレーニングを重ねてビックの日を心待ちにしていたのに、突然の義母の病のために参加できなくなり、本当に残念でした。私は予定どおり、一人寂しく仙台に旅立ち、ビックハイクに参加しました。とても寒く「さすが東北だな」と思いましたが、後で聞くと全国的な寒波だったようですね。

1日目のスタートは青葉城で、松島・多賀城・塩竈神社を歩き、松島野外活動センターの体育館に総員450人が貸布団で寝ました。

★ ビックの宿、400人が体育館、かえるの声やら、熊の遠吠え。

2日目は松島の海を見ながら歩きましたが、昼過ぎから雨となり、ずぶ濡れで石巻の宿に着きました。部屋はストーブでがんが暖めてくれており、靴には新聞紙を入れてくれるし、感謝感激です。すぐ風呂に入り、夕食のときに私たち10班26人の自己紹介をやり、楽しい一時を過ごしました。

★ みちのくの、奥の細道ビックで行けば、水田に浮かぶ山桜花。

3日目は心配した雨も上がり、自然がいっぱいの北上川を逆上る。どこかで「北上夜曲」を歌っているグループもある。今夜の宿も中田町B & G海洋センターの体育館です。

★ 瑞巖寺、やっぱり寒いなみちのくは、ビックハイクで震えちゃったよ。

4日目は、北上川の支流（金流川）の土手から栗駒山の白い峰が遠望出来ました。水田は持さん田植えで忙しそうです。450人がのんびりと歩いているのはちょっと気が引けました。今夜は、国民宿舎衣川荘で各班のお別れパーティーです。

★ 水田の、水面に映る栗駒を、眺めつ進む花泉町。

5日目最後の日、大きい荷物は宅急便に頼み出発です。「あっと言う間の5日間だったな」と、持で言い合いましたが実感です。毛越寺・中尊寺を見て中尊寺入り口の大食堂で、完歩証授与式と解散式を行い、バスで一閃に出て新幹線で帰りました。立ちっぱなしで上野には18:00頃には着きましたがそんなに混んではいなくて小説がよめましたよ。

来年のビックハイクは、紀州の熊野古道をやるとの事です。これからトレーニングをしっかりと積んで、来年はぜひ参加できるように期待しています。

さようなら

和田武年より

## 柏の故郷歩道を歩いて

- ☆例会月日            7月25日(日)
- ☆集合場所及び        東武野田線・逆井        9時00分  
集合時間
- ☆出発予定時間        9時30分
- ☆参加費                他県協会会員 100円、一般参加者 300円(保険料込み)

今回は、柏の故郷歩道の内「デーダラボッチ・コース」を皆さんと一緒に歩いて見たいと思います。

この歩道は柏市の南部にある南部運動場から出発し、伝説の巨人デーダラボッチが歩いた(?)道筋を辿っていきます。運動場のすぐ近くにある弁天様を祭る池はこのデーダラボッチが歩いた時の左足跡と言われており、そこから約7km先にあるイボ弁天の池が右足跡と言う事だそうです。

伝説の巨人デーダラボッチの一步を、貴方は何歩で歩く事になるでしょうか?  
解散は、JR南柏駅近くの公園を予定しております。

☆コース予定(歩行距離約16km)

東武野田線・逆井 ⇨ 南部運動場 ⇨ 塩の道 ⇨ 南増尾・小鳥の森 ⇨ 百庚申塚  
⇨ 薬師堂 ⇨ 龍光寺 ⇨ 酒井根合戦場跡 ⇨ 光ヶ丘団地内(昼食) ⇨ イボ弁天  
⇨ 刑場跡 ⇨ JR南柏駅(到着予定時間 15:30頃)

### ☆コース上の見所等

#### 南増尾の百庚申

現在、県道沿いに並ぶ百庚塔は、青面金剛を供養して講中の厄除けを計る為天保7年前後に建立されたもので、百体が一ヶ所に並んでいるのは大変珍しい。

#### 薬師堂(酒井根八十八ヶ所札所)

薬師堂を囲むように、四国八十八ヶ所を模した石像が立っています。堂守の僧が、信徒の寄付により建立したもので、それぞれの石像の下には四国より持ちかえった霊場の土が埋められていると言われています。

この他にも、沢山の見所がありますので是非皆様の参加をお待ちしております。

## ☆☆☆☆お原頁い！☆☆☆☆

平成6年度の行事計画について、開催地の選定を行っております。皆様方が普段歩いているコースや、歩いて見たい所等を是非教えて下さい。県外でも結構です。

<例>

- ①. ○○の並木路はきれいだよ。
- ②. ここは安心して歩けますよ。
- ③. ここの○○公園に来てください。
- ④. 県外ハイクで○○に行きたい。

等、簡単なもので結構です。役員一同で検討の上調整させていただきます。皆様からの連絡をお待ちしております。

— 事務局 —

## 新会員の紹介

H-145	山口眞太郎	船橋市小室町
H-148	池浦広子	柏市あけぼの
H-149	伊藤領子	柏市豊四季台
H-150	櫻井洪子	柏市布施新町
H-151	伊東俊之	松戸市常盤平

## 独り言

「生活様式病」と言う言葉があります。食生活を中心とした、生活様式いかに起る心臓病や脳出血、糖尿病等を別の観点から見た呼び方を言います。

つまり“豊かさゆえの病気”の事です。シェイプ・アップはそんな病気を防ぐために豊かさでは日本より数歩先を行く米国が生み出した、体づくりのプログラムです。1970年代、運動による体づくり「フィジカルフィットネス、またはシェイプ・アップ」が本格的に開始され、有酸素運動理論（1分間の心脈数が150以上になる運動を5分以上続けるもの）がダイエットを繰り返しても健康な体づくりのできない人達を引きつけることになったそうです。

ところで、歩く事も立派な「有酸素運動」であることを知っていますか。即効性はありませんが、永く続けることが良い効果をもたらすものと思います。

チョット気になる貴方頑張ってください。



## 健脚を讃えて

寺沢恵子（三郷市在住）

21000 km

## 来月の行事予定

☆船橋歩こう会⇒18日（日）葛西臨海公園へ

都営地下鉄端江駅（本八幡乗換）に8時30分。

☆ちば歩こう会⇒25日（日）大賀ハス発祥地を訪ねて

JR新検見川駅下車徒歩1分、新検見川公園に9時。

☆日歩協会

7～8日 JR東日本ツデーマーチ in 山形  
10～11日 第2回河口湖ラベンダーウォーク

— 詳細は、あるけ新聞又は各歩会の事務局で！ —

## &lt;編集の窓&gt;

鬱陶しい梅雨の季節に入りました。月初めの行事から雨に降られ、参加者の出足も今一つとなったのは残念でした。

「雨もまた自然」とは言っても朝、家を出てから降られるのと出る前から降っているのでは気分的に大きな差が生じます。

現在、市販されている雨具も千差万別で、完全な物は無いようですが、自分なりに工夫して、雨の中を楽しく歩きましょう！



(M)