

ほゆう

会報 10月号

2019年10月 通算306号

発行/北総歩こう会・広報

〒270-1447 柏市手賀の杜 1-1-21 染谷方

E-mail teganomori-someya@jcom.home.ne.jp



ウォーキング行事の案内板

お願い◆北総歩こう会の行事に参加される方は、事前申込不要です。当日、直接集合場所にお出で下さい。

出発前に必ずお弁当・飲み物を持ってご参加ください。(※中学生以下無料、小学生以下は保護者同伴で。)

◆参加者は万全な健康管理のもとご参加ください。万一事故が発生した場合、加入した(一社)日本ウォーキング協会障害福祉制度の範囲および応急処置以外の責任は負えませんのでご了承ください。

◆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は、北総ホームページまたは、コースリーダーに確認をしてからご参加ください。(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要)

★11月平日ウォーク 江戸川を巡る 9/17/31km 全コース自由歩行

《Cリーグ対象ウォーク》

(コースリーダー 渡邊 博史) ☎090-7722-0821(渡邊)

日 時/11月6日(水) 9時00分迄集合(8時00分~受付)

参加費/北総歩会員100円・CWA加盟団体200円・その他300円

集 合/松戸駅西口ペデストリアンデッキ(JR常磐線 松戸駅西口 徒歩2分) 8時00分から受付けます。受付終了後、順次スタート

解 散/ゴール受付・10時15分~16時00分迄 時間厳守 スタート場所に戻る

コース/9km 松戸駅西口~葛飾橋(東京側)~上葛飾橋(松戸側)~松戸駅西口

17km 松戸駅西口~江戸川堤防(松戸側)~市川橋(東京側)~葛飾大橋(松戸側)~松戸駅西口

31km 17kmと葛飾大橋まで同一直進~流山橋(流山側)~松戸駅西口

○みどころ 今回是一年と同様、江戸川でのコース設定です。全コース自由歩行です。受付後、順次スタートとなります。晩秋の江戸川を満喫しながら、それぞれの体力に合わせたコースをお楽しみください。たくさんの皆様のご参加をお待ちいたしております。

※注意 17/31kmにはCPがあります。地図上に通過タイムを記載して有りますので、その範囲で通過願います。それ以外の時間帯には、担当者がおられませんので注意願います。



江戸川堤防からのスカイツリーと富士山

★11月例会ウォーク お台場の東京五輪会場と市場巡り 8/13km 団体歩行

(コースリーダー 安国 正夫) ☎080-4153-8901(安国)

日 時/11月17日(日) 9時00分迄集合(8時30分~受付)

参加費/北総歩会員、CWA加盟団体無料・その他300円

集 合/芝浦公園(JR山手線 田町駅 徒歩4分)

解 散/8km 12時00分頃 プロムナード公園(ゆりかもめ 国際展示場正門駅(徒歩2分) 13km 14時00分頃 はとば公園(築地)(地下鉄日比谷線 築地駅徒歩10分)

コース/芝浦公園~レインボーブリッジ~お台場海浜公園~夢の大橋~プロムナード公園(8km コース:ゴール・昼食)~豊洲市場前~黎明橋公園~はとば公園 ※豊洲市場は、休場日のため立ち寄りません。

○みどころ あと8か月に迫った東京五輪。躍動する選手と興奮に包まれ応援する観客を想像しながらお台場の東京五輪会場を巡ります。

ゴール後は築地場外市場でお買い物やお食事を楽しんでください。東京五輪のカウントダウンクロック



★12月平日ウオーク 忠臣蔵で年納め 7/13km 自由歩行・団体歩行
(コースリーダー 竹淵 房夫) ☎090-8725-1355(竹淵)

日時/12月9日(月)9時30分迄集合(9時00分~受付)

9時から受付開始。自由歩行は受付終了後、順次スタート

参加費/北総歩会員100円・CWA加盟団体200円・その他300円

集合/両国公園(JR 総武線 両国駅 徒歩3分)9時から受付開始。自由歩行は受付終了後、順次スタート

解散/自由歩行 7km 10時~12時厳守 築地川公園(東京メトロ日比谷線 築地駅 徒歩4分)

13km 11時~14時30分厳守 泉岳寺前児童遊園(都営浅草線 泉岳寺駅 徒歩4分)

団体歩行 7km 12時頃 築地川公園、13km 14時30分頃 泉岳寺前児童遊園

コース/両国公園(集合・WC)~本所吉良邸跡~両国橋東詰~一之橋~万年橋~ちくま味噌店~永代橋~
亀島橋(霊巖島)~桜川公園(WC)~浅野内匠頭屋敷跡~築地川公園(昼食・WC/7kmコース:ゴール
解散)~汐留橋(現蓬莱橋)~金杉橋(WC)~西郷隆盛・勝海舟会談の地~札ノ辻~高輪大木戸~泉
岳寺~泉岳寺前児童遊園(解散・WC)

○みどころ 赤穂義士が討ち入り後、本所吉良邸から泉岳寺まで引き上げたルートに沿って歩きます。

地図を読んで歩ける方は受付後、自由歩行で赤穂義士の行軍を偲んで歩きを楽しんでください。

但し、コース上に誘導員、矢貼りは有りません。途中にチェックポイントがありますので必ず、チェック印を
受けて、ゴールは11時~14時30分までを厳守してください。

団体歩行は役員が全コースをご案内致します。7kmコースも有りますお気軽にご参加ください。

★12月例会ウオーク 我孫子の裏道を歩く(湖北・新木編) 6/13km 団体歩行
(コースリーダー 遠藤 啓一) ☎090-2405-8353(遠藤)

日時/12月21日(土)9時30分迄集合(9時00分~受付)

参加費/北総歩会員、CWA加盟団体無料・その他300円

集合/湖北台1号公園(JR 成田線 湖北駅 徒歩4分) ※集合場所にトイレはありません。

解散/6km 12時15分頃 湖北駅(JR 成田線)

13km 14時30分頃 湖北台一号公園(JR 成田線 湖北駅 徒歩4分)

コース/湖北台1号公園~正泉寺~法岩院~古利根~芝原城址跡~亀田谷公園(昼食)~湖北駅(6kmコー
ス:ゴール解散)~日秀観音~葺不合神社~将門神社~諏訪神社(WC)~湖北台1号公園

○みどころ 好評をいただいている裏道シリーズ。半分は歩いたことが無い所を歩きます。前半は平坦なコース
で食事後は6kmコースの方は12時15分頃湖北駅で解散です。

13km コースはその後7Km 裏道を歩き古代の鎌倉道などを歩きます。到着後は最後の例会ですのでミ
カンと御神酒を差し上げます。大きいマイカップをお持ち下さい。

このコース上にはコンビニは1軒もありませんので必ずお弁当を用意してから参加して下さい。



ウォーキングを体力に合わせ短い距離を歩きたい方、初心者の方にお勧めです。

北総いきいきウオーク

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。※お昼頃には解散。

★縄文銀座の今と小金城址公園を巡る 7km I V Vを交付します 団体歩行
(コースリーダー 佐々木 のぶ子) ☎090-9837-9512(佐々木)

日時/11月23日(土・祝)9時00分迄集合(8時30分~受付)

参加費/北総歩会員無料・その他300円

集合/東平賀公園(JR 常磐線各駅停車 北小金駅北口 徒歩8
分) (※お弁当不要)

解散/12時00分頃下山公園(JR 常磐線各停新松戸駅徒歩7分)

コース/東平賀公園~本土寺~北小金市民センター(WC)~香取
駒形神社~幸田湧水~幸田貝塚(第一公園)(WC)~華巖寺
~広徳寺~大谷口歴史公園(WC)~下山公園

○みどころ 松戸市幸田地区は「舌状台地」で、遠く縄文の時代
は海と陸の双方から食料となる貝や動物等が豊富に手に入り
多くの人が住んでいました。その証として大小の貝塚が散在



松戸市指定史跡 幸田貝塚

しており、「銀座」並みの賑わいをみせていた事でしょう。今は宅地化で現存の貝塚は少なくなりましたが往時を偲びながら歩きます。

★三郷の中心地散策 7km IVVを交付します 団体歩行

(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)

日時/12月14日(土) 9時00分迄集合(8時30分~受付)

参加費/北総歩会員無料・その他300円

集合/におどり公園(TX線 三郷中央駅 徒歩2分) (※お弁当不要)

解散/11時30分頃 におどり公園(TX線 三郷中央駅 徒歩2分)

コース/におどり公園(WC)~二郷半領用水路~成就院(不動尊・恵比寿)~真福寺・稲荷神社)~西善院(大黒天)~花和田公園(WC)~勤労体育館(WC)~第二大場川~におどり公園

○みどころ 水と緑の豊かな美しい街、三郷市は江戸川・中川・大場川など三方を水に囲まれた水と共生する街です。古くから水運によって栄え、農作物には恵みを与えてきました。市の鳥カイツブリをモチーフに「かいちゃん&つぶちゃん」が駅前でお待ちしております。

※三郷中央駅には、快速は停車しません。ご注意ください。



北総歩こう会の情報

インフォメーション

●2020年度会員継続のご案内(お願い)

- ① 「継続申込書」が、お手元に届きましたら、必要事項を記入の上、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ください。
行事にて更新の方は、12月9日までに手続きをされますようお願いいたします。
「10/2~12/9」までの当会の行事開催日に会場で受付します
※傷害保険などの手続きの都合上、振込みの方は必ず12月10日までに手続きされますようお願いいたします。

●お知らせ ウォーキング時の「JWA障害福祉制度」について。

当会では、ウォーキング参加者が行事参加中に被った障害と特定疾病を補償する「JWA障害福祉制度」に加入しています。内容には、障害(地震、噴火、津波に起因する障害を含む)および特定の疾病(熱中症、低体温症、脱水症、急性心筋梗塞、急性心不全、急性くも膜下出血、急性脳梗塞、急性呼吸器疾患、細菌性食中毒など)が含まれています。

当会の会員は年間契約となっており、今年度実施する36行事については「事前登録されている」と認定されていますので、参加行事への往復途上も補償対象となります。※イヤーラウンドの往復途上は対象外です。不測の事故が発生した場合は、医療機関で受診後事務局に申請してください。

●お知らせ 北総いきいきウォーク行事参加でのIVV交付開始について。

今までは、いきいきウォークでは、10km以下のためIVVは交付できませんでしたが、日本市民スポーツ連盟の規約改定により、2019年9月1日より交付できることになり9/21(土)のいきいきウォークから交付しています。これからも、皆様の積極的なご参加をお待ちしております。

●9月9日千葉県に上陸した台風15号で被災されました皆様にお見舞い申し上げます。

当会では、9/21(土)いきいきウォーク、10/2(水)平日ウォーク、10/19(土)いきいきウォーク、10/26(土)例会ウォークの行事の時に「令和元年台風15号 千葉県災害義援金」の受付を行っております。受付た義援金はNPO法人千葉県ウォーキング協会でCWA加盟6団体分をとりまとめ、一括南房総フラワーマーチで20年以上お世話になっている南房総市にお届けさせていただきます。ご協力よろしくお願ひいたします。

●平日ウォーク完歩者表彰

9月4日(水)平日ウォーク、で認定、表彰されました。おめでとうございます。

50回 北総歩 大足 明さん 10回 東葛WC 吉田 好江さん

●ウォーキングステーション30回達成者表彰

9月4日(水)平日ウォーク・9月16日(月)例会ウォークで認定、表彰されました。おめでとうございます。

180回(6回目) 北総歩 鈴木 栄二郎さん 150回(5回目) 北総歩 宮本 昇さん

60回(2回目) 北総歩 遠藤 次男さん 30回 北総歩 西田 久美子さん

● IVV回数記録認定者 (ウオーキングライフ2019年9-10月号掲載)

2200回 小関 重美さん 2200回 橋本 忠男さん 1300回 合田 昌子さん 1200回 中山 直巳さん
800回 荒原 恒子さん

● IVV距離記録認定者 (ウオーキングライフ2019年9-10月号掲載)

65000km 久保田 義貞さん 50000km 小関 重美さん 22000km 遠藤 次男さん

16000km 栗飯原 隆夫さん 16000km 荒原 恒子さん 1000km 橋本 幸二さん

● 目指そう！地球一周4万キロ歩行距離認定者 (ウオーキングライフ2019年9-10月号掲載)

37000km 栗飯原 隆夫さん 5000km 関根 徹さん

● 北総歩こう会にご寄付を頂きました (9月4日)。感謝申し上げます。

金一封 匿名希望 1名様 ※頂きましたご寄付は北総歩こう会の運営活動に使わせて頂きます。



2019年9月4日 平日ウオーク

『乃木坂・麻布・赤坂ウオーク』を担当して

コースリーダー 平野 利夫

2017年に麻布十番集合・解散(12kmコース)を提案しましたが、行事検討委員会の協議で落選しました。北総歩向きではない、麻布十番駅は行きにくい等の反対意見が出たそうです。

諦めきれずに下見を重ねると、沖田総司、タウンゼント・ハリス、越路吹雪、岩谷時子、福沢諭吉、島崎藤村、徳川吉宗、勝海舟、坂本龍馬、雷電為衛門等のゆかりの地と判明しました。実現を熱望し機会あるごとに役員に訴えかけ、集合場所を乃木坂にすれば千代田線一本で行きやすいとのアドバイスも頂きました。集合場所を変更して2018年に再度、提案書を出しました。念を入れて検討委員会の委員に選ばれそうな役員に強くプッシュしてくれるよう根回しもし、実現の運びと成りました。

天気と残暑を心配した当日は最高気温25度の予報で参加者は161名です。出発式で港区は坂と外国大使館が多いことを説明しました。麻布十番の昼食場所の10分前に超有名な「豆源」と「浪花家」の前を通ります。「豆源」は豆菓子専門の老舗、「浪花家」は、たい焼きの元祖です。列を離れて買い物したい気持ちも起きても仕方ありません。

最終下見時に「浪花家」には9/4に店の前を約150人連れて通ります。店に入る参加者もいると思いますが、対応はできますかと問いました。1匹ずつ手焼きなので1時間前に予約してもらえばお待たせせずに対応できますとの返事でした。出発式で予約希望者を募ると何と48名で105個の注文が入りました。有栖川宮記念公園でトイレ休憩後、パイナップル型の元麻布ヒルズを眺めながら進むと、警察官の姿が目につきます。前方に韓国大使館があるからです。日韓が微妙な関係の時でしたから緊張が走ります。案の定、警察官に呼び止められます。ウオーキング団体であることを説明して通過できました。韓国大使館の近くの善福寺では、ハリスの石碑、樹齢750年、都内最大の銀杏、越路吹雪の歌碑、福沢諭吉の墓を巡回します。

さあ、麻布十番に到着です。私は先頭を歩いていますから「浪花家」の店主に挨拶だけして昼食場所に進みます。「豆源」にも何人か吸い込まれたようです。昼食時美味しそうにたい焼きを頬張る参加者も散見されました。昼食後は歴史散歩です。島崎藤村旧居跡、紀州徳川家屋敷跡、忠臣蔵の名場面「南部坂」を上り、氷川神社へ向かいます。徳川吉宗が建立した当時の社殿が現存され、浅野内匠頭末亡人・瑤泉院の実家跡もあります。急坂を下ると勝海舟旧居跡の標柱がありますが石垣の上で見逃しそうです。続いて勝海舟・坂本龍馬師弟像です。

会員番号958番・中野貞三さんも銅像建立の寄付者で銘板に名前が刻んであります(本人談で確認)。赤坂サカスの裏手の遊歩道を進み、江戸後期の名大関・雷電為衛門の墓がある報土寺を最後の見所としてゴール向かいました。坂が多い行程なので疲労の色が濃い人も見られましたが、ケガもなく無事終了しました。疲れたけどいいコースだった、楽しかった、美味しかったなど概ね好評で担当者一同ほっと胸をなでおろしました。参加者の皆様のご協力に感謝します。

解散式後の役員反省会では、乃木坂公園は、狭くて集合・解散場所には不適との指摘も頂きました。駅隣接のアクセスだけで決めましたが配慮不足でまた一つ勉強しました。



勝海舟・坂本龍馬の師弟像見学

(コース担当: 佐々木のぶ子・加藤洋子)

【編集後記】各省によりますと、9月15日時点で100歳以上の高齢者が7万人を超えた。70歳以上2700万人を超えたとの発表があった。長生できるなら、健康寿命を延ばしたいですね。ウオーキングを続けましょう。〈歩友人〉