

ほゆう

2020年 3月号 通算311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

HP: <http://hokusouarukoukai.sakura.ne.jp/>

ウォーキング行事の案内板

◆◆行事にご参加の折は、新型コロナウイルスの関係で中止する場合があります

◆◆すので確認の上ご参加ください。◆◆

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「JWA傷害福祉制度」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)

☆ 4月例会ウォーク カタクリの里から大津川を下る 7/13 km 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／4月5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／藤心近隣センター(東武野田線 逆井駅 徒歩8分)

解散／7km 12時30分頃 刈込坂バス停(JR常磐線柏駅東口行きバス)

※昼食後の解散となります。

13km 14時00分頃 諏訪神社(JR常磐線 柏駅 徒歩10分)

コース／藤心近隣センター～逆井カタクリ群生地～高柳カタクリ群生地～神明社(WC)

～寿量院～廣幡八幡宮～増尾湧水脇公園(昼食・WC)～刈込坂バス停(7km

コース:ゴール解散、バスで柏駅へ)～ヒドリ橋(WC)～柏公園～諏訪神社

○みどころ 春の妖精”カタクリの花”恥じらうように、うつむくように咲く姿から花言葉

は”初恋”とか。”寂しさに耐える”という健気な花言葉も。コース上には桜の樹も多く、あでやかな桜の花との饗宴も期待したいですね。



春の妖精カタクリの花

☆ 4月平日ウォーク 隅田川橋めぐり 8/12 km 団体歩行

(コースリーダー 平野 利夫) ☎04-7133-1589(平野)

日時／4月16日(木) 9時30分迄集合(9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／東白髭公園(東武伊勢崎線 鐘ヶ淵駅 徒歩11分)

解散／8km11時40分頃 浜町公園(都営新宿線 浜町駅徒歩2分)

12km14時00分頃 はとば公園(東京メトロ日比谷線

築地駅 徒歩7分)

コース／東白髭公園～隅田川神社～言問橋～勝海舟像～駒形橋～蔵

前橋～両国橋～浜町公園(8kmゴール:昼食)～清洲橋～隅田

川大橋～永代橋～新川公園(WC)～佃大橋～勝鬨橋・はとば公園

○みどころ 「隅田川橋めぐり」2004年と2014年に同タイトルで実施されました。隅田川18架橋のうち15架橋

をめぐります。東京オリンピックを控えお色直しをした橋が皆さんを迎えてくれます。堤防から橋を眺め、橋の下を潜り、隅田川テラスに降りて振り返るなど存分にお楽しみください。行き交う船もいろいろなモデルが楽しめます。(浜町公園からは人形町や水天宮、はとば公園からは築地場外市場へいづれも10分程度で行けます。)



長命寺桜餅 山本や

☆4月特別行事 第17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

≪Cリーグ対象ウオーク≫ 【国際市民スポーツ連盟・日本市民スポーツ連盟公認大会】

【美しい日本の歩きたくなるみち500選認定大会 千葉12-01】

問い合わせ先 ☎04-7133-1589(平野)

日時／4月29日(水・祝)

自由歩行：30/20km (受付開始) 8時～8時40分迄集合→出発式→9時出発

自由歩行：10/6km (受付開始) 9時～9時40分迄集合

→出発式→10時出発

集合・解散／手賀沼公園(JR常磐線 我孫子駅南口 徒歩10分)

ゴール受付時間／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600円) 中学生以下無料(但し小学生は家族同伴要)

申し込み／事前申込を受付中。北総歩などの行事及び当会役員宛に、事前申込書に現金を添えてお申し込み下さい。または郵便局からの振り込みをお願いします。※当日参加の場合、記念品等が無くなる可能性があります。事前申込をお願いします



手賀大橋から見る親水広場

コース／30km:500選のみち、手賀沼一周+手賀川、大正浪漫の各施設を歩きます。

20km:500選のみち、手賀沼一周+手賀の丘公園、大正浪漫の各施設を歩きます。

10km:500選のみち、手賀沼西側半周手賀大橋を渡り、大正浪漫の各施設を歩きます。

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各300円です。(3館共通券600円)

○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17回目となる人気のコースです。全コースとも自由歩行で今年は手賀沼を反時計回りに廻ります。今回も30kmコースは手賀川の兩岸を歩きます。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りと楽しめます。手賀沼公園には2018年に「当会25周年記念植樹」をした八重桜「関山」も開花して迎えてくれていると思います。是非ご覧ください。

詳細は「第17回大正浪漫ウオーク in 手賀沼」チラシをご覧ください。(HPにも掲載有り)

☆5月平日ウオーク 柏北部のぼたん寺めぐり 8/14km 団体歩行

(コースリーダー 青木 茂) ☎090-2320-4793(青木)

日時／5月6日(水) 9時00分迄集合(8時30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／セナリオハウスパーク柏たなか(TX線 柏たなか駅 徒歩4分)

解散／8km 12時10分頃 松葉第一近隣公園(JR常磐線 北柏駅行バス停 ライフタウン中央 徒歩2分)

14km 14時50分頃 柏西口第一公園(JR常磐線・東武線 柏駅 徒歩8分)

コース／セナリオハウスパーク柏たなか(WC)→医王寺→柏たなか北公園(WC)→吉祥院→柏ビレジ近隣公園(WC)→松葉第一近隣公園(8kmコース:ゴール解散、昼食・WC)→西光院(WC)→柏西口第一公園

○みどころ 柏北部のぼたん寺として有名な医王寺(約600株)、吉祥院(約100株)及び西光院(約800株)を巡ります。満開になった色とりどりの美しいぼたんを楽しみに、公園で休憩しながらゆったりと歩きましょう。

☆5月例会ウオーク 青春の神田川を歩く 6/12km 団体歩行

(コースリーダー 安国 正夫) ☎080-4153-8901(安国)

日時／5月31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／両国公園 (JR総武線 両国駅東口 徒歩5分)

解散／6km 11時30分頃 東京ドーム(JR総武線 水道橋駅 徒歩2分)

12km 14時00分頃 諏訪公園 (JR山手線・地下鉄東西線 高田馬場駅 徒歩6分)

コース／両国公園→柳橋(神田川河口)→神田明神→本郷給水場公苑(バラ園)→東京ドーム(6kmコース:ゴール解散)→江戸川公園(昼食)→肥後細川庭園→甘泉園公園→諏訪公園(ゴール)

○みどころ ～貴方はもう忘れたかしら♪と歌われたかぐや姫の「神田川」は私たちの青春時代を思いださせる名曲です。神田川は井の頭公園から両国橋わきで隅田川に合流する全長24kmの川です。今回は両国橋から戸田平橋(高田馬場)までの12kmを川沿いに歩き新緑を楽しみます。



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。※お昼頃には解散。

★ 源義光ゆかりの大鷲神社へ 8 km (I V V を交付します) 団体歩行

(コースリーダー 竹渕 房夫) ☎090-8725-1355(竹渕)

日時/4月18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/やしお駅前公園(TX線 八潮駅南口 徒歩1分)

(※お弁当不要)

解散/12時00分頃 やしお駅前公園(TX線 八潮駅南口
徒歩1分)

コース/やしお駅前公園(WC)~葛西用水~大曾根八幡宮~綾瀬
川桑袋大橋~桑袋ビオトープ公園(WC)~大鷲(おおとり)神
社(WC)~いちよう通り~大原緑道~やしお駅前公園

○みどころ 秋葉原駅からTX線に乗って、都県境の綾瀬川を越え
た最初の駅が埼玉県の八潮駅です。

八潮市は海拔2メートル前後の平坦な土地で、農業用水が非常に多く存在しています。時は水ぬるむ
4月、本殿の彫刻が見事な大曾根八幡宮(埼玉県)や綾瀬川を歩いて超えて、源義光が戦勝祈願をし
たという大鷲神社(東京都足立区)に参拝しましょう。



大鷲(おおとり)神社

★ 新京成線一駅の旅「北習志野駅~高根木戸駅」 7 km (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/5月23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/北習志野近隣公園(新京成線 北習志野駅 徒歩7分) (※お弁当不要)

解散/11時50分頃 高根木戸公園(新京成線 高根木戸駅 徒歩10分) 駅までご案内します。

コース/北習志野近隣公園(WC)~第7号公園~日大習志野高校~坪井の森緑地~せせらぎの道~坪井近
隣公園(WC)~高根木戸公園(WC)解散

○みどころ このコースに「神社・仏閣」は見当たりません。風薫る5月、やわやわとした木の葉はもう緑深く
生命力に溢れ、夏の木陰を作る準備をしています。歩いても歩いても緑! 「せせらぎの道」の小さな
流れに優しい気持が戻ってくるようです。いつもより少しゆったりと緑に包まれて歩きます。

北総歩こう会の情報



インフォメーション

●訃報 現役員(副運営委員長)の和田 武年様が2月13日にご逝去されました。

ここに生前のご活躍に感謝し、謹んでお悔やみ申し上げます。

また、2月17日通夜、2月18日の告別式にはたくさんの皆様にご会葬いただき和田様を送ることができました
こと改めて御礼申し上げます。(会長 竹渕 房夫)

●北総歩こう会が(一社)日本ウォーキング協会代議員に当選となりました。

全国から55団体6個人が、一般社団法人日本ウォーキング協会 第4回代議員選挙に立候補しておりましたが、2月4日に千葉県からNPO法人千葉県ウォーキング協会、北総歩こう会の2団体が当選致しました。

●2020年2月に入会された会員のご紹介 先輩の皆さん よろしくお願いたします。

H-1069 鎌ヶ谷市 斎藤 健さん H-1070 東京都杉並区 清水 由規子さん

●平日パスポート表彰者

2月19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。
10回 北総歩 高橋 基さん 10回 東京A 杉本 ケイ子さん

●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月29日 1名様 ※頂きましたご寄付は会の運営活動に使わせていただきます。

●2020年度 定期総会を開催

文責 染谷 勇

2月23日(日)に北総歩こう会の2020年度定期総会が我孫子市民プラザホールで開催されました。9時30分からの総会ウオーク終了後、14時から平野氏の司会で開始、議長に島氏が選出され、書記に佐々木氏を指名、本日の出席者は82名と報告がありました。



1号議案から6号議案まで活発に審議され採択されました。総会議事終了後、表彰式では年間完歩者表彰、北総いきいきウオーク完歩者表彰、例会等参加距離認定表彰が行われました。その後竹淵会長より今回理事として承認されました新役員荒原 恒子氏、宮崎 徹之氏。協力員に任命された鈴木 孝雄氏が紹介され、各氏の新任挨拶が有りました。総会終了後、希望者による懇親会が開催され皆さん和やかに歓談されお開きとなりました。★欠席された方には、議案書をお送りいたします。

活発に審議された総会会場

●新年度の役員体制(2020年度 役員体制)・・・役職兼任有り(*)

| | | | | | |
|---------|---------|-------------------|----------------|-------|-------|
| 会長 | 竹淵 房夫 |よろしく願いいたします。 | | | |
| 副会長 | 遠藤 啓一 | 平野 利夫 | 染谷 勇 | 渡邊 博史 | |
| 事務局長 | *平野 利夫 | 事務局次長 | 佐々木 のぶ子 | | |
| 会計 | 主*渡邊 博史 | 副 | 島 明良(兼務 WST担当) | | |
| 広報 | 主*染谷 勇 | 副*青木 茂 | | | |
| 運営委員長 | *遠藤 啓一 | | | | |
| 副運営委員長 | 軍地 恒四郎 | 森 廣 | 安国 正夫 | 石井 信次 | |
| 理事兼運営委員 | 中山 弘 | 清水 完浩 | 加藤 洋子 | 早川 進 | 宮園 憲子 |
| | 青木 茂 | 荒原 恒子 | 宮崎 徹之 | | |
| 監査 | 渡辺 哲郎 | 石原 洋二(CWA常任幹事担当) | | | |
| 顧問 | 黒河内 尚 | 鈴木 好次 | 市川 操 | *中山 弘 | |
| 協力員 | 中山 祐子 | 合田 昌子 | 掛川 洋 | 武田 幸彦 | 遠藤 五郎 |
| | 大倉 康幸 | 藪中 由利子 | 石岡 典子 | 鈴木 孝雄 | |

●2021年度行事(案)募集します

北総歩こう会では「2021年度行事(案)を募集」しています。
名所・旧跡・景色が良い・話題になっているなど、是非歩いてみたいところや過去に歩いて良かったのもう一度歩いてみたいコース、友人知人に聞いて歩いてみたいコースなど皆さんで歩いてみたいコース案を適当な用紙に書いて、4/5(日)例会ウオーク、4/16(木)平日ウオーク、4/18(土)いきいきウオーク、4/29(水・祝)第17回大正浪漫ウオーク in 手賀沼のいずれかの行事の日に遠藤運営委員長、または近くの役員にお渡しくださいますようお願い致します。提案をお待ちしております。

●会員募集中

当会は、1993年4月に設立し、今年で27年目になりました会員数約220名の歩こう会です。
会員になりますと友人も増え、例会及びいきいきウオークは参加費無料(一般300円)、平日ウオークは100円(一般300円)とお得な上に、千葉県ウオーキング協会手賀沼ウオーキング教室無料参加券(1回分)を贈呈します。月に2回(主に日、水曜日)ロングコース12~15km位、ショートコース7~9km位。月1回(主に土曜日)6~8kmを歩きます。それに年会費の中で日本ウオーキング協会の保険「JWA傷害福祉制度」(当会が実施する

行事に参加中のケガや熱中症などのほか参加行事への往復途上のケガも補償対象)にも加入できます。会員の皆様の周りで、当会に入会していない方がおられましたら是非お勧めください。入会案内、申込書は行事に参加されたとき役員に声をかけてください。「北総歩こう会」のホームページからも印刷する事ができます。

「和田さんを偲んで」

北総歩こう会 会員 中山 弘

北総歩こう会発足以来の役員、和田 武年さんが2月13日にご逝去されました(享年82歳)。発足当時から一緒に北総歩発展のために尽力された仲間を失った事はとても残念で寂しい気持ちでいっぱいです。

和田さんは特別に足が強く私が知っている限りでも、日本百名山、地球一周4万kmを2周り半(10万km)、房総半島を歩いて一周等や毎年開催される東松山スリーデーマーチでは50km3日間を10回以上歩き「千葉県の和田さん」として有名でした。

また娘さんと世界のあちこちトレッキング旅行を楽しんだ話やエピソードを入れた素敵な写真入りのアルバムも見せて頂き、とても羨ましい思いで一杯でした。

現在会員や参加者の皆さんに毎月お渡ししている広報紙「ほゆう」もパソコン教室で猛勉強して技術を習得し現在の形を作り12年間作成していただきました。

北総歩創立20周年の記念誌作りのときも力量を発揮して例会ウオーク、平日ウオーク、いきいきウオークの全コースを地域別にまとめ素晴らしく立派な冊子を作り上げました。

最近はいきいきウオークに力を入れ、準備体操では時々自分でカセットデッキを持って来てNHKのラジオ体操なども取り入れ和田さんの故郷「山梨県バージョン」で参加者の笑いを取り、和ませて貰ったこともありました。

今年の1月11日のいきいきウオーク「流山の七福神巡り④」では、和田さんのリーダーで詳しく説明しながら、元気でゴールまで導いてもらい、笑顔で参加者とさよならしたのにこんなに早く亡くなったとの知らせは、信じられない思いで悲しいばかりです。心からご冥福をお祈りいたします。 合掌



2019年12月9日 平日ウオーク

『忠臣蔵で年納め』を担当して

コースリーダー 竹渕 房夫

忠臣蔵のコースは赤穂浪士の歩いたコースなのでいかに忠実に歩くかが企画のポイントになると思います、今年の12月に担当役員3名で確認の下見を行いました。

忠臣蔵は当会で過去に2006年12月10日 16km 参加者141名、2016年12月7日 15km 参加者258名で歩いていました。高齢化が急速に進んだ今回は距離をショートコース7km/ロングコース13km以内でコースを企画したいと思い、「浅野内匠頭終焉の地碑」をカットしました。都内を200名近い参加者と団体歩行で歩くことは信号が多くて歩きづらいうえ、一般の歩行者に迷惑も掛かるので「地図を読んで歩ける方は自由歩行」と「団体歩行」の併設で企画をしました。

長期天気予報では晴れで安心していましたが急に曇天の寒い日となりました。今年は他の歩こう会では忠臣蔵の企画が見当たらずどのくらいの皆さんが参加されるのか読めなく、コース地図を多めに準備して期待と不安で受付を開始しました。時間までに179名の参加者が有り、自由歩行の方は受付後、順次スタートして行き、その後団体歩行は86名で吉良邸、赤穂浪士休息の地等巡り歩きを進めました。途中の休息地「ちくま味噌店」前では甘酒の振る舞いが有り、当時の赤穂浪士の境地に浸れて参加者の皆さんに喜ばれ良かったと思えました。中間の築地川公園でショートコースは解散、昼食後は一路、泉岳寺へと一気に歩き、ゴール後、泉岳寺に寄り、赤穂義士の墓参をされました。

事故も無く完歩出来ましたことは参加者の皆様、役員の皆様のお陰と担当者一同感謝申し上げます。有難うございました。(コース担当 平野 利夫、渡邊 博史)



2019年12月21日 例会ウオーク

『我孫子の裏道を歩く(湖北・新木編)』を担当して

コースリーダー 遠藤 啓一

この行事は提案者に聞くと以前実施したことがあったという事でした。その資料は何もなくお寺の名前が順番に並んでいるだけのものでした。しかたないので見どころだけ地図に入れて余り歩いていない道路を選んで線を入れて大体の案を作りました。それに従って一回目の下見をしました。実際に歩いて見ると行けそうな道が無かつ

たり、こんな所に歩けそうな道を発見、驚きの連続でした。出来上がったコース上にはコンビニは1軒もなくタイトルの裏道を歩くの通りに出来上がりました。

当日は曇りの予報が変わり朝から小雨が降っていて肌寒い日となってしまいました。その関係か皆さん駅の構内から寒くて会場まで来ず、参加者が危ぶまれたのですが121名の方がご参加頂きました。後半はアップダウンがきつかったのですが鎌倉道に沿った歩きで将門の井戸・将門神社と回り予定通りスタート地点と同じ湖北台第一公園に事故もなく予定時間につくことが出来ました。今回はショートコース6kmは湖北駅前広場・レギュラーコースはゴールで今年の歩き納めとして恒例のお酒とみかんで参加者の皆さんと今年一年無事に歩けたことに感謝して乾杯し、今年の行事を完了いたしました。

参加者の皆さん、今年一年間たくさんの方にご参加いただきまして有難うございました。お替りの日本酒が少し足らずあまり飲めなかったようで申し訳ありませんでした。

又、参加者と役員の皆さんのお陰で無事に今年の行事を終えることが出来ました。有難うございました。

(コース担当 染谷 勇、石井 信次)



2020年1月8日 平日ウオーク

『東葛の中世城郭(沼南・柏・我孫子編)』 PartⅢを担当して

コースリーダー 渡邊 博史

何時かは担当行事で雨に降られるとは思っておりましたが、今回ついにやってみりました。数日前から天気予報は雨、問題は何時から降り始めるか時間との勝負でした。

幸いスタート時点では、雨は無。Tさんの携帯で雨雲の動きをチェックしながらの歩行を継続。11時頃から雨脚が強くなるとの情報で、増尾城址公園でウオーキングを断念し、新柏駅に向かいました。駅に着くまで雨脚が強くなり、良いタイミングでの中止判断でした。

Cリーグ・平日パスポートの押印、IVV 及び完歩証の交付は、出発前に済ましておりましたので、解散は非常にスムーズに出来ました。根戸城址では、地元のボランティアの方に案内を御願しておりましたが、訪問出来ず残念な結果となりました。また、いつの日かリベンジしたいと思います。

雨にも関わらず121名の方々に参加頂き、事故もなく終了出来ましたのは、ご参加頂いた皆様、協力員・役員の皆様の御協力が有ればこそと感謝致しております。誠に、有難う御座いました。

(コース担当 遠藤 啓一、染谷 勇)



2020年1月19日 例会ウオーク

『諏訪道を歩く(豊四季～流山広小路)』を担当して

コースリーダー 竹渕 房夫

諏訪道(流山広小路から布施弁天)は過去に当会で布施弁天～豊四季まで歩いていましたので今回は豊四季～流山広小路を企画しました。

コース案を作るに当たって流山市役所、双樹庵、博物館に行って、係の方に伺いながら資料を探しましたがまとまった資料が無く、判明した資料を基にわずかに残る「諏訪道」を歩くコース企画をして下見を行いました。

浄蓮寺様に伺った時に本堂のガラス越しに絵馬らしきものが見えたのでお寺の方に今回の企画案を説明し、行事日に窓を開けて見やすくして頂けないかとお願いしたところ、是非、本堂に上がって直接観てくださいと言われ、拝観したところ大変素晴らしい絵馬なので当日、参加者の皆さんに本堂に上がって観ていただくように企画を決定しました。

当日は晴天で暖かく絶好のウオーキング日和になり、175名の方が参加されました。

大堀川水辺公園に集合し、諏訪道を歩いて諏訪神社に参拝し、流山総合運動公園で早目の昼食を食べて、午後から浄蓮寺に行き住職様の説明を聞いてから今回の目玉になった「眼病平癒を祈願した小絵馬」約200点ほどを本堂に上がって拝観させて頂きました。

参加者の皆様から流山に住んでいるが初めて観た、素晴らしい絵馬を観られて良かったと感謝され、役員一同嬉しい限りでした。その後、流山広小路、加村河岸(矢河原の渡し)を観て、赤城神社拝観、南流山9号公園に皆様のご協力が無事にゴール出来ました。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 中山 弘・染谷 勇)

~~~~~  
【編集後記】会員の皆様にご審議いただきました定期総会も終わり、新役員、協力員を迎え会員や参加者の皆様と一緒に楽しく歩けるよう一層努めてまいります。よろしくお祈りいたします。本号でお知らせしておりますが、本広報紙「ほゆう」の編集を約12年間担当された二代目編集長の和田武年様をご逝去されました。四代目としては大先輩としてもっともっとご指導頂きましたのに残念です。心からご冥福をお祈りいたします。〈歩友人〉