

# ほゆう

2020年 8・9月号 通算314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/

当会開催行事の参加者へのお願い！！

当会の2020年度後半開催の行事は、「CWA及びCWA加盟団体の会員」限定です。



## 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「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有→ホームページより申込必要)

◎CWA(NPO 法人千葉県ウォーキング協会)から6月5日に「CWAの新たな指針」が出ました。

### 再開後の例会行事の進め方について

— NPO 法人 千葉県ウォーキング協会指針 —

2020: 6. XX

- (一社)日本ウォーキング協会の指針、政府専門家会議の「新しい生活様式」を参考に策定しました。
- ・ 3密(密閉・密集・密接)を避けるために自由歩行を推奨する。
  - ・ 3密を避けるため出発式・解散式は行わないこととする。
  - ・ CWA加盟団体会員のみ参加の開催とし、千葉県内で開催とする。
  - ・ 移動(自宅⇄会場)・受付・ゴールの時はマスクの着用をお願いする。
  - ・ 行事終了後の「懇親会(飲み会を含む)」は当面自粛する。

★当会は、CWA指針に基づいて行事を開催させていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。

- ・ 発熱(37.5度以上)・咳・喉の痛み・倦怠感・臭覚・味覚など異常な症状がある場合は参加をご遠慮ください。
- ・ 受付、ゴールの際は「マスク」の着用をお願いします。
- ・ 参加にあたっては、受付前にアルコール消毒をしていただきます。
- ・ 自由歩行のみです、団体歩行はありません。受付終了後ご自分でストレッチを済ませ順次速やかにスタートしてください。
- ・ コース図を見ながら交通ルールを守って歩いてください。
- ・ 参加者間で密集・密接を作らないでください。
- ・ 歩行中はウォーカー同士の間隔を4~5m以上開けて歩いてください。(ソーシャルディスタンスは2m)
- ・ 熱中症予防のため、喉が渇かなくてもこまめに水分を摂り、マスクをして歩く時は、時々外して深呼吸してください。
- ・ 受付時に提出いただいた参加票は、参加者の中で「新型コロナウイルス感染症」を発症された方が後日発生した場合、濃厚接触者の名簿として活用させていただきますので正確にご記入ください。



上の図は読売新聞より転載

## ☆ 9月例会ウォーク 手賀沼半周(東側)ウォーク 1.4 km 自由歩行

(コースリーダー 染谷 勇) ☎090-7191-1863(染谷)

日時/9月27日(日)9時00分~9時30分受付(受付終了後 順次スタート)

参加費/北総歩会員・CWA加盟団体会員 無料

集合/手賀沼公園(JR常磐線 我孫子駅南口 徒歩10分)

解散/11時30分~13時迄 時間厳守

手賀沼公園(JR常磐線 我孫子駅 徒歩10分)

コース/手賀沼公園(WC)~手賀大橋~道の駅しょうなん(WC)~ハスの群生地~手賀曙橋(WC)~滝下広場(WC)~親水広場~あびこん(WC)~手賀沼公園

○みどころ 手賀沼公園をスタートし手賀大橋を渡り東側を一周します。全コース平坦なふれあい緑道を歩きますので風光 明媚で自然いっぱいの手賀沼をのんびり楽しんでください。  
ハスの群生地(広さ約23.6ha・70,800坪)は時期が過ぎていますが、今年は葉の一枚・花一輪も咲かず全滅状態でした。



手賀大橋からふれあい緑道・東側を望む

## ☆ 10月例会ウォーク 歴史公園と古寺を巡る 1.0 km 自由歩行

(コースリーダー 染谷 勇) ☎090-7191-1863(染谷)

日時/10月18日(日)9時00分~9時30分受付(受付終了後 順次スタート)

参加費/北総歩会員・CWA加盟団体会員 無料

集合/新松戸駅前広場(JR常磐線・武蔵野線 新松戸駅徒歩1分)

解散/11時~12時30分迄 時間厳守 新松戸駅前広場 (JR常磐線・武蔵野線 新松戸駅徒歩1分)

コース/新松戸駅前広場(WC)~大谷口歴史公園(WC)~広徳寺~医王寺~本土寺(WC)~東雷神社~東漸寺~幸谷観音~赤城神社~新松戸駅前広場(WC)

○みどころ 千葉氏の一族から出た高城(たかぎ)氏が築いた小金城跡の大谷口歴史公園。「あじさい寺」「紅葉寺」として親しまれている建治3年(1277年)建立された日蓮宗のお寺「本土寺」(10月入場無料)などを訪ねます。



大谷口歴史公園解説碑



ウォーキングを体力に合わせて短い距離を歩きたい方、初心者の方にもお勧めです。

## 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。

## ☆ 大堀川を歩く(北柏~豊四季) 6km 自由歩行

(コースリーダー 渡邊 博史) ☎090-7722-0821(渡邊)

日時/9月19日(土)9時00分~9時30分受付(受付終了後 順次スタート)

参加費/北総歩会員無料・CWA加盟団体会員 300円

集合/北柏駅南口 階段下(JR常磐線各駅停車 北柏駅徒歩1分)(※お弁当不要)

解散/10時~11時30分迄 時間厳守 豊四季駅北口(東武野田線 豊四季駅北口 徒歩1分)

コース/北柏駅南口~北柏橋~木崎橋~松ヶ崎橋(WC)~初音橋~昭和橋~高田近隣センター(対岸 WC)~新橋~青葉橋~新駒木橋~豊四季駅北口

○みどころ 半年ぶりのウォーキングとなります。熱中症等安全サイドにたつて、距離は短く設定しました。また、コロナ禍への備えの為、密にならないよう自由歩行での実施となります。久しぶりですので、無理をなさらずお楽しみください。木崎橋付近から大堀川上流を望む





### ★ 新京成線一駅の旅 北習志野駅～高根木戸駅（せせらぎの道） 7 km 自由歩行

（コースリーダー 佐々木 のぶ子） ☎090-9837-9512(佐々木)

日時／10月24日（土） 9時00分～9時30分受付（受付終了後 順次スタート）

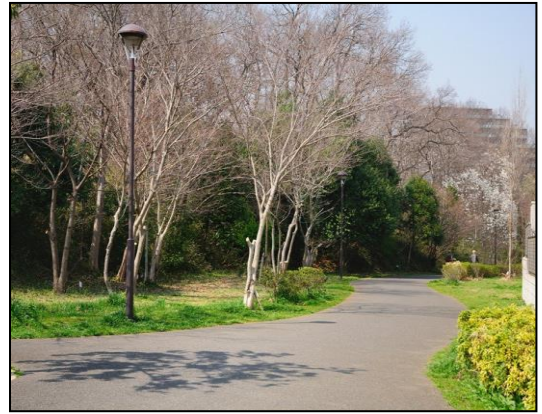
参加費／北総歩会員無料・CWA加盟団体会員 300円

集合／北習志野近隣公園（新京成線 北習志野駅  
徒歩6分）（※お弁当不要）

解散／10時～11時30分迄 時間厳守 高根木戸近隣公園  
（新京成線 高根木戸駅 徒歩10分）

コース／北習志野近隣公園（WC）～千葉日大第一高・中グラ  
ンド前～せせらぎの道～坪井近隣公園（WC）～坪井の  
森緑地～小さな橋～高根木戸近隣公園（WC）

○みどころ せせらぎの道はかつて坪井川が作り出していた水  
辺の環境のイメージを継承するために復元されたとか、  
小さな流れのそばに様々な樹々、花木が思い思いに枝  
を伸ばしています。「ホタル池」も奥にひっそりと。  
歩くスピードをおとしてせせらぎの道を散策・・・自由歩行ならではの楽しみですね。



せせらぎの道入口

### ★11月～12月に計画している行事は次の通りです。（予告）

新型コロナウイルス感染拡大防止の影響で当初の年間計画を変更しております。

平日ウオークの中止。例会、いきいきウオークの行事名・開催地・コースの変更などご了承お願い致します。  
詳細は次号以降の「ほゆう」でお知らせいたします。

11月14日（土）いきいきウオーク・・・鎌ヶ谷から高柳（自由歩行）

11月21日（土）例会ウオーク・・・江戸川を歩く7・15km（自由歩行）

12月12日（土）いきいきウオーク・・・坂川を歩く（自由歩行）

12月27日（日）例会ウオーク・・・柏七福神巡り案内ウオーク（自由歩行）

※年間計画の11月11日（水）平日ウオーク・足立区の寺社巡り、12月2日（水）平日ウオーク・Cリーグ大町自然公園の紅葉は中止とさせていただきます。

行事名が変更になる場合があります、ご了承ください。

#### 北総歩こう会の情報



## インフォメーション

### ●2021年度会員継続のご案内（お願い）

- ① 「継続申込書」を9月27日（日）・10月18日（日）の例会ウオーク、10月24日（土）いきいきウオークで手交（配布）します。（10月中の行事に不参加の方へは月末に別途郵送します。）  
12月12日（土）までに手続きされますようお願いいたします。
- 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。  
または「9/27～12/12」までの当会行事開催日に会場で受付ます。よろしく願いします。

### ●2020年度年間完歩賞が、2021年度と合算になります

新型コロナウイルスの影響で、年間14回計画された例会・特別例会が7回（年間完歩賞は10回以上参加）に、年間11回計画されたいきいきウオークが6回（年間完歩賞は8回以上参加）の実施に留まる見込みです。したがって2020年度の年間完歩賞は中止とし、2021年度と合算させていただきます。詳細は別途2021年度の行事計画が決定した時点でお知らせいたします。距離認定は従来通り表彰いたします。

### ●I V V回数記録認定者（ウオーキングライフ2020年7-8月号掲載）

30回 遠藤 五郎さん

## ● I V V 距離記録認定者 (ウオーキングライフ 2020 年 7-8 月号掲載)

5000km 宮本 昇さん

## ● 2020年Cリーグ中止のお知らせ

CWAで実施しております「2020年Cリーグ」が新型コロナウイルスの影響で中止が決定されました。お手持ちのポイントカードの取り扱いにつきましては通知があり次第お知らせいたします。

## ● 「ほゆう」バックナンバーホームページに掲載のお知らせ

北総歩こう会の会報「ほゆう」が1993年4月創立前月の準備号から今月号2020年8・9月合併号の314号迄ホームページ「ほゆう」に掲載いたしました。

北総歩こう会27年の歩みが見て取れます、是非ご覧いただきたくお願いいたします。この記録は、役員で2月に亡くなられた和田武年様の記録資料を基に、遠藤副会長・運営委員長に編集をご尽力いただきホームページに掲載いたしました。

しかし残念ながら、一部未収録の号があります、会員さんの中で次の号をお持ちの方がおられましたら一時お借りしてホームページに掲載いたしたくご協力よろしくお願ひいたします。(広報 染谷までお知らせください)

・1993(H5)年 10月号                      ・1994(H6)年 4月号・5月号・6月号  
 ・1995(H7)年 4月号・5月号・6月号・7月号・12月号                      ・1996(H8)年 1月号・2月

## ● 大正浪漫ウオーク in 手賀沼に事前申込みなされた方にお知らせです(再掲載)

4月29日(水祝)開催予定の「第17回大正浪漫ウオーク in 手賀沼」は「新型コロナウイルスの感染拡大防止」の観点から中止となりました。

すでに申込まれた方は、来年の「第18回大正浪漫ウオーク in 手賀沼」に無料で参加できる事といたします。  
「事前申込み受付証(黄色半券または振込受領書)」を大切に保存お願いいたします。

返金を希望される方は北総行事に参加の際にお申し出ください。「事前申込み受付証(黄色半券)または振込受領書」と交換で返金させていただきます。

## ◆ 地球一周4万キロに挑戦してみませんか

毎日のウオーキングの記録をつけていますか？

会員でウオーキングダイアリーをご希望された方に配布していますが、行事に参加した際の距離を含め個人的な朝夕の散歩した距離を毎日ダイアリーに記録をつけて、「地球一周4万キロ」に挑戦しましょう。

毎日の歩行記録をつけることにより、目標を立てやすくなり健康増進、体力向上にもつながります。

認定後「ウオーキングライフ」(個人A会員に配布)にお名前が発表されますので「ほゆう」でお知らせします。

**認定の手続き** : ウオーキングダイアリーに歩行距離を記録してください。

累計の歩行距離が1000kmに達すると認定を受けることができます。以降1000kmごとに申請できます。

認定を受けるには、所定の申請書に記入の上、JWAへウオーキングダイアリーと一緒に送ってください。

**認定料** : 500円(認定料+認定証)

1,000円(認定料+認定証+ワッペン:千キロ、5千キロ、1万キロ、以降5千キロ毎)

**その他** : 返送料(ウオーキングダイアリーのコピーを送る場合)

100円、(ウオーキングダイアリーを送る場合)200円

※詳細はウオーキングダイアリー2020 P78~80参照。

写真はウオーキングダイアリー(右)、  
認定証(左上)、認定ワッペン(左下)



【編集後記】当会も、2/23(日)の総会ウオークを最後にすべての行事が中止となり、9/19(土)のいきいきウオークから七か月ぶりの再開となります。まだまだ終息には程遠い状況でいろいろな制約のもと開催となりご不便をおかけします。しばらく歩いていない方もおられるかと思いますが、久々の歩きでオーバーペースにならないように無理をしないで新型コロナウイルス感染防止、熱中症予防に細心の注意を払って楽しく歩きましょう。〈歩友人〉