１９９３年４月１１日創立　北総歩こう会　会報　市民公益活動団体・生涯学習団体 (7/1)

ほゆう

２０２１年７月号 通算３２４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/

★中止が予想される場合、事前に開催の確認をお願いします。

★参加者の皆様に５つのお願いです。

①検温(37.5 度以上は参加ご遠慮ください)　②手指の消毒

③筆記用具の持参　④ソーシャルディスタンスの順守　⑤マスクの着用

ウオ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)日本ウオーキング協会「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が必要)

第４５２回（通算８５３回）８月例会ウオーク　ミニナイト「流山の切り絵行灯」
８ｋｍ　自由歩行

(コースリーダー　遠藤　啓一)　090-2405-8353(遠藤)

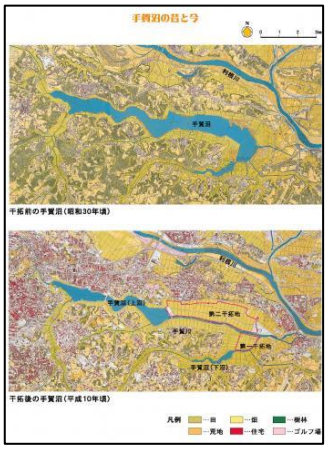
日　時／8 月 7 日（土）16 時 30 分～17 時受付 受付終了後順次スタート
参加費／北総歩会員・CWA加盟団体 無料・その他 300 円
集　合／馬橋駅西口(JR 常磐線各駅停車 馬橋駅 徒歩 1 分)
解　散／18時45分～19時30分迄 流山駅(流鉄線 流山駅 0 分)
コース／馬橋駅西口～幸谷駅～小金城址駅～三本松古墳～赤城神社(WC)～一茶双樹記念館～近藤勇陣屋跡～閻魔堂～浅間神社～流山駅
○みどころ／カラフルな電車で有名な流鉄の線路に沿って始発駅から終着駅まで歩きます。夕方の気温が下がった時間に出発し、夕暮れの「流山の切り絵行灯」を観賞します。自由歩行ですが曲り角には誘導員がいますので地図を読めない方も安心して参加して下さい。

カラフルな流鉄の電車

第４５３回（通算８５４回）９月例会ウオーク　手賀沼干拓地を歩く　８／１１ｋｍ　自由歩行

(コースリーダー　染谷　勇)　090-7191-1863(染谷)

日　時／9 月 4 日（土）9 時～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 無料・その他 300 円
集　合／湖北駅南口階段下(JR 成田線 湖北駅南口 徒歩 1 分)
解　散／8km 10 時～11 時 30 分迄 新木駅入口(JR 成田線新木駅 徒歩 6 分)
11km 10 時 30 分～12 時 30 分迄 布佐駅(JR 成田線布佐駅 徒歩 1 分)
コース／湖北駅～手賀沼干拓地～興福院共同墓地(WC)～旧手賀教会堂～手賀沼干拓地～新木駅入口(8km コース・ゴール)～旧井上家住宅(WC)～布佐駅
○みどころ／手賀沼の干拓は、江戸時代の約 350 年前から計画着手、度重なる洪水で流され失敗の連続。昭和 43 年の排水機場の整備でやっと干拓の基盤ができた。干拓に尽力した「旧井上家住宅」も見学。リニューアルオープンした現存する日本で唯一の転用教会堂(明治期の茅葺屋根の民家を移築)「旧手賀教会堂」も見学してください。



上図は干拓前の手賀沼(昭和 30 年頃)、下図は干拓後(平成 10 年頃)。千葉県 HP より転載

第１４８回（通算８５５回）９月平日ウオーク　つくばエキスプレス線沿線を歩く

５／１０ｋｍ　自由歩行

《Ｃリーグ対象行事》　（コースリーダー　島　明良）　090-9231-6664(島)

日　時／9 月 8 日（水）9 時～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 100円 ・ CWA加盟団体会員 200円
・ その他 300円

集　合／南流山駅前（TX線、JR武蔵野線、 南流山駅　徒歩0分）

解　散／5km 10時～11時迄 流山おおたかの森駅南口公園(TX 線・東武野田線　流山おおたかの森駅徒歩2分)
10km 10時～12時30分迄 柏の葉アクアテラス（TX 線　柏の葉キャンパス駅　徒歩5分）

つくばエクスプレス線

コース／南流山駅～思井福祉会館(WC)～流山市総合運動公園(WC)～流山おおたかの森駅南口公園(5km コース･ゴール)～柏の葉アクアテラス

〇みどころ　15 年ほど前(2006年3月)に「つくばエクスプレス線沿線ウオーク」が実施されました。会員の中には当時この行事に参加された方もいらっしゃるかもしれません。記録資料を見ると、コースは南流山駅から柏たなか駅までの16km でした。141名の方が参加されたようです。今回のコースは、南流山駅から柏の葉キャンパス駅までの10km です。歩行距離も大幅に短縮しました。時代の変遷を感じますね。

第２５５回（通算８５６回）９月いきいきウオーク　祖光院の「彼岸花」　７ｋｍ　自由歩行

体力に合わせ短い距離を歩きたい方、初心者の方にもお勧めです

（コースリーダー　加藤　洋子）　090-2677-5634（加藤）

日　時／9 月 20 日（月・祝）9 時 30 分～１０時受付
受付終了後順次スタート（※お弁当不要）

参加費／北総歩会員 無料 ・ その他 300 円

集　合／やまぶき公園（新京成線　五香駅西口　徒歩 5 分）

解　散／11 時～12時迄　ひまわり公園（新京成線　常盤平駅　徒歩 3 分）

祖光院の彼岸花

コース／やまぶき公園～三吉の森～金ケ作自然公園～祖光院～熊野神社（WC）～小塚前縄文遺跡～21世紀の森公園北口～21世紀の森と広場（WC）～公園中央口～ひまわり公園

〇みどころ／松戸の緑豊かな森を見ながら金ケ作自然公園を抜けると祖光院の正門が見え、門をくぐると一面鮮やかな赤い彼岸花が群生し木立の間を埋め尽くすように咲き誇って、ところどころに白や淡いピンクの彼岸花が色をそえます。21 世紀の森に入り一休みしてからひまわり公園にゴール。

北総歩こう会の情報

インフォメーション

●会員募集中です。

北総歩こう会に入会されますと友人も増え、それに年会費の中で保険（参加中のケガのほか熱中症も補償）に加入でき、例会及び北総いきいきウオークは参加費無料、平日ウオークは100円とお得な上に、NPO 法人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）の贈呈。入会案内、入会申込書は行事に参加されたときに役員にお声をかけていただくか「北総歩こう会」のホームページから印刷する事ができます。
入会をお待ちしております。

次表のように、年齢を問わずたくさんの方が歩いています。仲間になって一緒に歩きませんか。

会員数　　2021 年 6/末現在

合　　計	男	女
187 名	125 名	62 名

年齢別内訳

90 歳以上	89 歳～85 歳	84 歳～80 歳	79 歳～75 歳
4 名	24 名	47 名	48 名
74歳～70 歳	69 歳～65 歳	64 歳～60 歳	50 歳代
47 名	9 名	7 名	1 名

●役員・協力員を募集中です。

北総歩こう会では、役員・協力員をを募集しております。会の運営に参加して新しいコース作りや下見等、一緒に活動していただける方、役員はできないが協力員として会の行事のお手伝いをしていただける方は、会長か役員まで一声かけてください。若い方大歓迎です。まだまだ若い 70 歳代の方もご協力お願いします。

役員・協力員の年齢別内訳

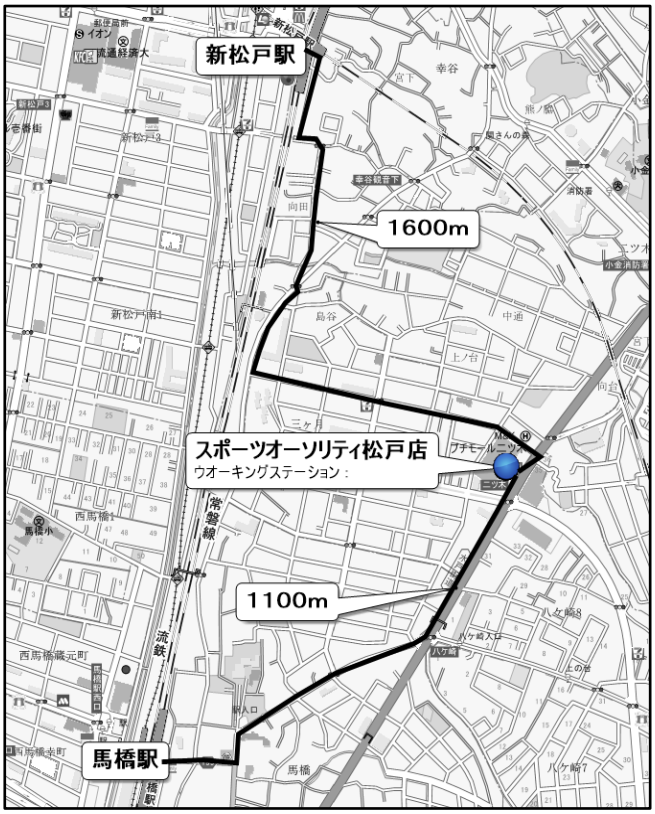
89 歳～85 歳	84 歳～80 歳	79 歳～75 歳	74歳～70 歳
2 名	3 名	10 名	10 名
69 歳～65 歳	64 歳～60 歳	50 歳代	
4 名	3 名	1 名	

●ウオーキングステーション・イヤーラウンドのご紹介。

　スポーツオーソリティ松戸店に開設しておりますウオーキングステーション・イヤーラウンドをご紹介します。神社・仏閣、名所・旧跡、川辺、四季折々の木々や花など多彩なコースを揃え年間を通して楽しめます。是非歩いてみてください。参加をお待ちしております。

初心者向けの 6km コースからベテランの 34km コースまで 9 コースを用意しています。

① 16km　流鉄沿線と川辺のコース
② 12km　本土寺と富士川・坂川・新坂川コース
③ 10km　神社仏閣と史跡をめぐるコース
④ 18km　21世紀の森と八柱霊園コース
⑤ 14km　新坂川・長屋門・戸定邸を巡るコース
⑥ 11km　松戸の小金宿＆東漸寺を楽しむコース
⑦　6km　馬橋・新松戸周辺を知る(入門コース)
⑧ 34km　流山・松戸を歩くロングコースNo.1
　(中間印必要　①の16km＋④の18kmコース)
⑨ 23kn　古刹と川辺のロングコースNo.2
　(中間印必要　②の12km＋⑥の11kmコース)



ウオーキングステーション開設場所

場　所／スポーツオーソリティ松戸店
　一階レジカウンター
　松戸市二ツ木1782－1　プチモールフタツギ
　電話　047－374－5011

最寄り駅／JR常磐線各駅停車　馬橋駅徒歩14分、JR常磐線各駅停車・武蔵野線　新松戸駅徒歩20分　国道6号線沿い

日　時／　10時から17時まで。年中無休

利用料／　200円(ご利用は、1日1回１コースのみ)

特　典／　参加の都度イヤーラウンドパスポート(レジカウンターで配布)に押印、30回の利用ごとに、記念品を贈呈します。(北総歩こう会の行事に参加の際提出してください)

(※千葉県YR30 特別企画実施中、特製ワッペンプレゼント、詳細は CWA ホームページを参照してください。)

熱中症の予防・対策

対策１

- 暑さに負けない体づくりを続けよう
  - 「水分」をこまめに取ろう
  - 「塩分」をほどよく取ろう
  - 「睡眠環境」を快適に保とう
  - 「丈夫な体」をつくろう

対策２

- 暑さに対する工夫をしよう
  - 「気温と湿度」を気にしよう
  - 「室内」を涼しくしよう
  - 「衣服」を工夫しよう
  - 「陽射し」を避けよう
  - 「冷却グッズ」を身につけよう

対策３

- 暑さから身を守る行動を起こそう
  - 「飲物」を持ち歩こう
  - 「休憩」をこまめにとろう
  - 「熱中症指数(WBGT)」を気にしよう

「熱中症指数は気温、湿度、照り返し等の輻射熱を合わせて算出される数値。天気予報、ニュースなどを参照。」

気温(参考)	WBGT温度	運動指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則禁止
31～35℃以上	28～31℃以上	厳重警戒
28～31℃以上	25～28℃以上	警戒
24～28℃以上	21～25℃以上	注意
24℃まで	21℃まで	ほぼ安全

CWA 安部英敏様資料を転載

～～

【編集後記】まん延防止等重点措置が６月 20 日迄でしたが、７月 11 日まで延長になりました。しかし柏市を始め近隣の野田・流山・我孫子・鎌ヶ谷の各市が解除になったことにより、これで少しは皆さんと歩けるようになりホッとしています。引き続き感染防止対策をしっかり守りながら、熱中症の予防をして楽しく歩きましょう。<歩友人>