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（4/1）

ほゆう

２０２２年４月号 通算３３３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は事前にＨＰかコースリーダーに確認をお願いします。

★参加者の皆様に６つのお願いです。

①検温（37.5 度以上は参加をご遠慮ください）　②マスクの着用　③手指の消毒

④筆記用具の持参　⑤ソーシャルディスタンスの順守　⑥飲食時の感染防止

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、北総歩こう会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。ホームページは「北総歩こう会」で検索してください。

第４６２回（通算８８１回）特別例会ウオーク　第１９回大正浪漫ウオーク in 手賀沼
6/10/20/30ｋｍ　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（金・祝）30ｋｍ 8 時 30 分～9 時迄受付　受付終了後順次スタート
20/10/6ｋｍ　9 時～10 時迄受付　受付終了後順次スタート

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／11 時～15 時 30 分（最終ゴールは 15 時 30 分迄）

参 加 費／事前：500 円(4 月 15 日締切)　当日：800 円（我孫子市・柏市の市民は 700 円）。中学生以下無料、小学生以下保護者(有料)同伴を。障がいのある方無料、介助者(有料)同伴ください。

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。振込手数料は参加者負担ください。
※当日参加の場合、記念品等が無くなることが有ります。事前申込をお願いします。

手賀沼自然ふれあい緑道

コース／各コース 500 選のみちを歩きます。
30km：手賀沼一周+手賀川両岸、大正浪漫の各施設を歩きます。
20km：手賀沼一周+大正浪漫の各施設を歩きます。
10km：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：大正浪漫の各施設、手賀沼自然ふれあい緑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 500 円有)

〇みどころ／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 19 回目となる人気のコースです。全コース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コースは手賀川の両岸を歩きます。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。
※.詳細は「第 19 回大正浪漫ウオーク in 手賀沼」チラシ参照。ホームページからプリントも可能。

第４６３回（通算８８２回）５月例会ウオーク 松ケ丘野馬土手と「おすわさま」
７/１０ｋｍ 団体歩行　（コースリーダー　平野　利夫）☎04-7133-1589（平野）

日　時／5 月 8 日（日）9 時迄集合（8 時 30 分～受付）
参加費／北総歩会員・CWA加盟団体会員 無料、その他 300 円
集　合／南柏児童遊園（JR 常磐線各駅停車　南柏駅西口　徒歩 5 分）
解　散／7km　11 時 35 分頃　青葉橋手前広場（柏駅西口行　八ツ原入口バス停　徒歩 3 分）バス停「八ツ原入口」から柏駅西口までは約 2.5km（徒歩で約 30 分）、バス代は190円です。
10km 13 時 20 分頃　柏西口第一公園(JR 常磐線・東武野田線　柏駅　徒歩 8 分)
コース／南柏児童遊園～松ケ丘野馬土手～新富近隣センター（WC）～一本松稲荷神社～諏訪神社（WC）～青葉橋手前広場(7kmゴールバスで柏駅へ)～高田近隣センター（昼食）～篠籠田市民緑地～柏西口第一公園（WC）
○みどころ／2018 年 9 月に平日ウオークで実施し、161 名が参加されました。前回のコースをほぼ踏襲しました。諏訪神社は地元では「おすわさま」と呼ばれ、源義家、水戸光圀、彫刻家・北村西望など訪れた名所として親しまれています。

諏訪神社 山上憶良歌碑(北村西望書)→

第１５７回（通算８８３回）５月平日ウオーク　隅田川橋巡り　８／１２ｋｍ　自由／団体歩行
（コースリーダー　平野　利夫）☎04-7133-1589（平野）

日　時／5 月 18 日（水）9 時 30 分～9 時 45 分受付 受付終了後順次スタート、団体は 9 時 45 分スタート
参加費／北総歩会員 100 円、その他 300 円
集　合／東白鬚公園（東武伊勢崎線　鐘ヶ淵駅　徒歩 11 分）
解　散／自由歩行　8km　10 時 30 分～12 時　浜町公園（都営新宿線　浜町駅　徒歩 2 分）
12km　12 時～13 時 30 分　はとば公園（東京メトロ日比谷線　築地駅　徒歩 7 分）
団体歩行　8km　12 時頃　浜町公園　12km　14 時頃　はとば公園

長命寺桜もち　山本や

コース／東白鬚公園～言問橋（WC）～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）～中央大橋～佃大橋～勝鬨橋～はとば公園
○みどころ／20014 年、2015 年に同じタイトルで実施されました隅田川に架かる15架橋を巡ります。東京オリンピックのためにお色直しした橋が皆さんを迎えてくれます。堤防から橋の形を眺め、橋の下を潜り、隅田川テラスに降りて振り返ると、また違った景色になります。いろいろなモデルの船が行き交うのも楽しめます。 ゴール 8km の浜町公園からは人形町や水天宮、12km のはとば公園からは築地場外市場へいずれも 10 分程度で行けます。

どんなモデルの船に会えるかな・・・

第２６４回（通算８８４回）５月いきいきウオーク　柏の葉公園のバラ　８ｋｍ　団体歩行
（コースリーダー　平野　利夫）☎04-7133-1589（平野）

★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。
日　時／5 月 30 日（月）9 時 30 分～9 時 45 分受付　9 時 45 分スタート
参加費／北総歩会員 100 円、その他 300 円
集　合／流山おおたかの森駅南口公園（東武野田線・TX 線　流山おおたかの森駅　徒歩 5 分）
解　散／12 時頃　かしわのはらっぱ（TX 線　柏の葉キャンパス駅　徒歩 3 分）
コース／流山おおたかの森駅南口公園～十太夫近隣公園（WC）～美田 2 号公園～柏の葉公園～バラ園～千葉大学柏の葉キャンパス～かしわのはらっぱ

柏の葉公園通りのケヤキ並木

○みどころ／千葉県立柏の葉公園・西洋庭園バラ園は、開花期間のみ開園し、春は 5 月中旬～6 月初旬、秋は 10 月中旬～下旬に見頃を迎えます。中央ドームのツルバラは春のみ花を見ることができます。
春は誇らしげで優美な大輪のバラ、秋は色鮮やかな香り漂うバラをお楽しみください。（バラ園リーフレットより引用）

第４６４回（通算８８５回）６月例会ウオーク　流山と松戸の紫陽花巡り　１０ｋｍ 自由歩行

（コースリーダー　島　明良）　090-9231-6664(島)

日　時／6 月 5 日（日）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 徒歩8分)
解　散／10 時 30 分～13 時　本土寺(JR常磐線各駅停車 北小金駅 徒歩 10 分)
コース／東平賀公園（WC）～香取神社～東部あじさい苑／流山東部公民館（WC）～あじさい通り～宝蔵院～野々下水辺公園（WC／CP）～坂川沿い～大金平大橋～本土寺

流山のあじさい通り

○みどころ　毎年恒例の「流山の紫陽花（あじさい通り）」をゆっくり鑑賞した後、坂川沿いを歩いて、ゴールの本土寺までの約10kmのコースです。ゴールでは、本土寺山門付近の紫陽花も鑑賞できます。さらにお時間ある方は、あじさい寺として親しまれている本土寺境内（参拝料￥500）の紫陽花も楽しむことができます。
なお、時間内であれば、コースを2周しても可（回数認定は 1 回、20kmのIVV距離認定をお渡しします）。

第２６５回（通算８８６回）６月いきいきウオーク　足立区の下町巡りと堀切菖蒲園
７ｋｍ　自由歩行

（コースリーダー　遠藤　啓一）　090-2405-8353(遠藤)

★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。
日　時／6 月 13 日（月）9 時 30 分～10 時受付　受付終了後順次スタート
参加費／北総歩会員 100 円、その他 300 円
集　合／袋橋公園（千代田線 綾瀬駅 徒歩 5 分）
解　散／10 時 30 分～12 時 30 分　亀有香取神社（千代田線 亀有駅 徒歩 5 分）
コース／袋橋公園～スポーツ公園～小谷野神社～堀切菖蒲園(WC)～妙源寺～曳舟川親水公園(WC)～蓮光寺～亀有香取神社

堀切菖蒲園の花菖蒲

○みどころ／足立区の下町を歩き堀切菖蒲園の菖蒲鑑賞後曳舟川親水公園に。ゴールの亀有香取神社は北向道祖神のご神徳により、足腰健康・健脚を祈願しています。

第１５８回（通算８８７回）６月平日ウオーク　つくば学園都市公園群縦断　１０ｋｍ　自由歩行

（コースリーダー　遠藤　啓一）　090-2405-8353(遠藤)

日　時／6 月 22 日(水)9 時 30 分～10 時受付 受付終了後順次スタート
参加費／北総歩会員 100 円、その他 300 円
集　合／荒川沖駅西口広場（JR 常磐線 荒川沖駅西口 徒歩 1 分）
解　散／11 時 30 分～13 時 30 分　中央公園（TX 線つくば駅 徒歩 2 分）
コース／荒川沖駅西口広場～常磐高速道を潜り～霞ヶ浦国際ゴルフコース脇～赤塚公園(WC)～洞峰公園(WC)～二の宮公園 WC)～竹園公園 WC)～センター広場～中央公園

エキスポセンターのロケットを目指して歩く参加者

○みどころ／荒川沖駅からほぼ一直線、つくば学園都市公園群遊歩道をのんびりと歩きます。途中の公園の周りをのんびり散策や個人予約で時間内に筑波宇宙センター見学などいかがでしょうか？

北総歩こう会の情報
インフォメーション

●２０２２年度　定期総会を開催　　文責　染谷　勇

2月27日（日）に北総歩こう会の2022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 時から平野利夫氏の司会で開始、議長に島明良氏が選出され書記に荒原恒子氏を指名、本日の出席者は57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満場一致で採択されました。総会議事終了後、表彰式では 2020～2021 年度年間完歩者表彰、同年度北総いきいきウオーク完歩者表彰、北総歩行事参加距離認定表彰が行われました。その後、竹渕会長より役員、協力員の紹介がありました。

★当日欠席された方には、議案書をお送りしました。

活発に審議された総会会場→

●新年度の役員体制（２０２２－２０２３年度　役員体制）・・・・（＊=役職兼任者）

顧　問	黒河内　尚	市川　操	中山　弘		
理事(ｱﾄﾞﾊﾞｲｻﾞｰ)	＊中山　弘	清水　完浩	軍地　恒四郎		
監　査	渡辺　哲郎	安国　正夫			
会　長	竹渕　房夫				
会長代行	遠藤　啓一	平野　利夫			
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	荒原　恒子		
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	森　廣	＊青木　茂	＊島　明良		
理事兼運営委員	加藤　洋子	佐々木　のぶ子	宮園　憲子		
	宮﨑　敞之	鹿島　一眞			
CWA 対応役員理事	＊竹渕　房夫	＊平野　利夫			
常任幹事	＊加藤　洋子				
幹事(広報)	＊渡邊　博史				
JWA 代議員	北総歩こう会	(＊竹渕　房夫) ※当会は 2022 年度定時社員総会(6月)まで。			
協 力 員	合田　昌子	武田　幸彦	遠藤　五郎	大倉　康幸	藪中　由利子
(会員番号順)	石岡　典子	宮本　昇	鈴木　孝雄	山本　喜美子	堀井　翼洋

●会員募集中です。一緒に歩きませんか。

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、例会は参加費無料(一般 300 円)。北総いきいきウオーク、平日ウオークは 100 円(一般 300 円)とお得です。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。

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楽しく歩きませんか。

会員数(2022 年 3/末現在)

合　　計	男	女
166 名	106 名	60 名

年齢別内訳

90 歳以上	89 歳～85 歳	84 歳～80 歳	79 歳～75 歳
5 名	18 名	43 名	50 名
74歳～70 歳	69 歳～65 歳	64 歳～60 歳	50 歳代
33 名	11 名	4 名	2 名

●2023 年度行事（案）募集します。提案ください。

北総歩こう会では「2023年度行事(案)を募集」しています。提案をお待ちしています。

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歩いて良かったのでもう一度歩きたいコース、友人知人に聞いて歩いてみたいコース案等を適当な用紙に書いて、4/5(火)平日ウオーク、4/16(土)北総いきいきウオーク、4/24(日)例会ウオーク、4/29(金・祝)第19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。

●平日ウオーク、平日パスポート回数達成者表彰

3/2(水)平日ウオーク開催時に認定されました。おめでとうございます。

50 回　北総歩　秋好　富美江さん　30 回　ちば歩　岡田　淳平さん　10 回　北総歩　染谷　恵津子さん

●ウオーキングステーション３０回達成者表彰

2/27(日)例会ウオーク開催時に認定されました。おめでとうございます。

330 回　北総歩　市川　操さん　150 回　北総歩　和﨑　悦子さん

●ＩＶＶ距離記録認定者（ウオーキングライフ 2022 年 3-4 月号掲載）

50000km　中村　明弘さん　40000km　中山　直巳さん　35000km　服部　十九男さん
25000km　遠藤　次男さん　7000km　九嶋　仁さん　4000km　森崎　一日出さん

●ＩＶＶ回数記録認定者（ウオーキングライフ 2022 年 3-4 月号掲載）

600 回　新　光夫さん　300 回　関根　徹さん　300 回　森崎　一日出さん

●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 2022 年 3-4 月号掲載）

40000km　中山　直巳さん　7000km　関根　徹さん

●2021 年ＪＷＡ年間完歩賞表彰（ウオーキングライフ 2022 年 3-4 月号掲載）

川越 久子さん　合田　昌子さん　佐々木　澄子さん　間島 紘子さん

●2021 年ＹＲ30 ステーション＆コース踏破表彰者（ウオーキングライフ 2022 年 3-4 月号掲載）

STAR-60 中山　直巳さん
2021-6☆☆☆☆柳田　秀雄さん　2021-5☆☆☆☆☆荒原　恒子さん　2021-5☆☆☆☆☆合田　昌子さん

●IVV 認定 2 デーマーチ・3 デーマーチ 100 大会参加表彰（ウオーキングライフ 2022 年 3-4 月号掲載）

市川　操さん

●CWA 第 17 回通常総会に於いて永年会員として表彰されました。(CWA 第 17 回通常総会議案掲載)

20 年表彰　中村　建策さん　間島　紘子さん　10年表彰　軍地　恒四郎さん

●2021 年度 C リーグ達成されました。(CWA 第 17 回通常総会議案掲載)

4 回目　市川　操さん　齋藤　尚夫さん　遠山　登士さん　永田　喜代司さん　中村　建策さん
濱田　浩さん　吉澤　忠良さん　合田　昌子さん　武部　信二さん
3 回目　青木　茂さん　荒原　恒子さん　遠藤　次男さん　坂巻　桂庸さん　杉本　正夫さん
鈴木　弘治さん　仲俣　袈裟夫さん　服部　十九男さん　前田　淑子さん　宮﨑　敞之さん
2 回目　佐々木　澄子さん　佐藤　良子さん
1 回目　行田　宏さん　森　満子さん

行事報告

2022 年 1 月特別行事『忠敬江戸入りフォーデーウオーク 3 日目』を担当して　コースリーダー 染谷　勇

開催日：2022 年 1 月 22 日（土）天候：晴れ　参加者：139 名　距離：8/13km　自由歩行

主催は千葉県ウオーキング協会ですが、3 日目ショートコースは主管として当会の例会特別行事として実施いたしました。8km と 13km の 2 コースを設定いたしましたがいかがでしたでしょうか。お馴染みの手賀沼公園をスタートし手賀大橋からの眺め、手賀沼自然ふれあい緑道からの手賀沼の風景・自然を満喫いただいた後、大堀川リバーサイドパークを北柏橋から昭和橋、鮭の遡上が確認されている新堤橋など、12 の橋を見ながら平坦な大堀川の川沿いを楽しんで頂けたことと思います。無事にゴールできましたのも参加者の皆様のおかげです。有難うございました。　(コース担当　遠藤　啓一　森　廣)

新堤橋から見る大堀川

2022 年 2 月いきいきウオーク『じゅん菜池の梅』を担当して　コースリーダー 青木　茂

開催日：2022 年 2 月 12 日（土）天候：晴れ　参加者：91 名　距離：8km　自由歩行

コロナで中止した企画の再チャレンジ、松戸市と市川市の 3 か所の梅園を巡る見所いっぱいのコースです。前日の雪が残り凍結のため、ゴールを里見公園に変更しました。スタートは元気な顔であふれ、予想をはるかに上回る参加者でした。最初の戸定が丘歴史公園の紅梅はほぼ満開で残雪に映えました。

じゅん菜池の遊歩道の白梅はつぼみが多く、雪の残る里見公園の紅梅・白梅も咲き始め、開花が遅れて残念でした。コースは曲がり路が多く、誘導人を矢貼り替えた箇所で道に迷われた方が多かったこと、変更前のゴールに直行された方もいて、ご迷惑をおかけしました。残雪もあり、坂道が多く心配しましたが、怪我もなく無事にゴールできました。参加者の皆様のご協力に感謝いたします。ありがとうございました。　(コース担当　加藤　洋子　　渡邊　博史)

じゅん菜池の梅→

2022年2月平日ウオーク『旧中川の河津桜』を担当して　　コースリーダー 遠藤　啓一

開催日：2022年2月16日（日）天候：晴れ　参加者：145名　距離：7/10/13km　自由歩行

今回の行事は2017年3月に「亀戸七福神と旧中川の河津桜」285名団体歩行で実施したコースでした。今回はコロナの関係で自由歩行に変えタイトルは今回「亀戸七福神」抜かしてつけました。距離も3種類に増やし歩けない方も参加していただける様作りました。コロナのマン防期間中なのでギリギリまで開催するか中止にするか迷いました。3月9日に1.TOKYOウオークは開催される2.東京マラソンも同様3.JWAの指針等から実施する事を決定しました。ただ役員は1時間前に集合なので希望者のみとしたため15名で受付からCP・誘導・ゴール担当3か所という電車を利用しての綱渡り的な運営でした。皆様のご協力もあり事故もなく無事終ることが出来ました。ご協力有難う御座いました。心残りは例年より開花時期が遅く河津桜がほとんどつぼみで咲いていない事をお詫びいたします。　(コース担当　平野　利夫　　染谷　勇)

旧中川の河津桜

2022年2月例会ウオーク『総会ウオーク　旧水戸街道』を担当して　　コースリーダー 遠藤　啓一

開催日：2022年2月27日（日）天候：晴れ　参加者：160名　距離：10km　自由歩行

今回の行事も昨年企画した行事でした。昨年は総会自体も中止となった為当然総会ウオークも中止しました。今回は多くの方から事前に私の携帯に実施？・中止ですか？の問い合わせが沢山ありました。マン防期間中ですが今年は迷うことなく実施しました。当日は暑いくらいの気温で参加者も暑い暑いとの声を沢山いただきました。

旧水戸街道は神社仏閣が多く左右に分かれてあり、小銭が足らなくなったとの声が聞こえました。多くの方がご参加いただき感謝の念に堪えません。単純な一直線のコースでしたが13時には全員事故もなく完歩いただきました。有難うございます。ただ、会員の方が沢山参加いただいたのですが総会が14時からだったので待ちきれず帰る方が多く見受けられました。

来年は総会までの時間をできるだけ空けずに計画したいと思っています。

(コース担当　鹿島　一眞　　安国　正夫)

明治天皇御飲料井戸

2022年3月平日ウオーク『中山のおひなまつり』を担当して　　コースリーダー 竹渕　房夫

開催日：2022年3月2日（水）天候：晴れ　参加者：139名　距離：10km　自由歩行

この行事は新型コロナで中止が続き、3年目でやっと開催出来ました。

感染防止の観点から、自由歩行としたため、スタートから奥之院迄は単純なコースになってしまいました。楽しみは後半の「中山のおひなまつり」を自由に鑑賞して楽しんでいただきたく、奥之院でIVV・完歩証の配布を行い解散としました。

天候は長期予報の曇りから晴となり、風もほとんどなく絶好のウオーキング日和になり、汗ばむ陽気でした。おひなまつりは「まん延防止等重点措置」期間が延長になり、お汁粉、甘酒の無料接待等のイベントが中止になり、展示のみとなりましたが参加者のみなさんはおひなまつりを楽しんでいただけましたでしょうか。

139名とたくさんの皆様にご参加いただき、ホッといたしました。有難うございました。

(コース担当　宮﨑 敞之　　宮園　憲子)

奥の院のお雛さま

〜〜

【編集後記】ほゆうは、翌月と翌々月の開催行事を紹介していますが4月開催の大正浪漫を掲載しています。役員全員で開催のPRと事前予約(参加費500円)のお願いに走り回っています。会員の方はもちろん友人・知人など一人でも多くの方に声をかけていいただき、多くのウォーカーの皆さんと一緒に歩きたいと思います。ご参加を待っています。まん延防止が解除されましたがお互い感染防止対策をしっかりと行って歩きましょう。<歩友人>