



ほゆる

2022年7月号 通算336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

- 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。

★中止になるかの判断に迷われた場合は事前に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

466回(通算891回) 8月例会ウォーク 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 佐々木 のぶ子) ☎090-9837-9512(佐々木)

日時／8月6日(土) 16時30分～16時45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／馬橋駅西口(JR常磐線各駅停車 馬橋駅西口 徒歩0分)

解散／18時30分～19時30分 流山駅(流鉄流山線 流山駅 徒歩0分)

コース／馬橋駅西口～幸谷駅～小金城駅～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／遠い昔、電車が通るたび追いかけて遊んだ記憶がよみがえるかも

もしれません。前半は流鉄線の沿線をカラフルでかわいい電車が通るのを見ながら歩きます。(鯖ヶ崎駅付近) 後半は薄暮の道に浮かび上がる“流山の切り絵行灯”や流山の観光スポットをお楽しみください。コース上には矢張り、曲がり角などには誘導員も配置いたします。



カラフルな流鉄の電車

467回(通算892回) 9月例会ウォーク 松戸の鮮魚街道 11km 自由歩行

(コースリーダー 荒原 恒子) ☎080-3094-6678(荒原)

日時／9月4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／やまぶき公園(新京成線 五香駅西口 徒歩6分)

解散／10時30分～12時30分 松戸駅西口ペDESTリアンデッキ(JR常磐線・新京成線 松戸駅 徒歩1分)

コース／やまぶき公園(WC)～子和清水～常盤平公園(WC)～みのり台工業団地～和名ヶ谷スポーツセンター(WC)～松戸神社(WC)～納屋川岸～松戸駅西口ペDESTリアンデッキ

○みどころ／江戸時代銚子沖で水揚げされた鮮魚は川を利用して日本橋まで運ばれましたが、途中の布佐から松戸までは時間短縮のため陸路が利用され、鮮魚(なま)街道と呼ばれました。松戸市内の街道もところどころ旧道のまま残っていますので、当時の面影をしのいで歩いていただければと思います。



納屋川岸の復元された堺

第160回（通算893回）9月平日ウオーク お茶の水から谷中界隈へ**8/11km 団体歩行** (コースリーダー 渡邊 博史) ☎080-8453-0838(渡邊)

日 時／9月21日(水)9時45分迄集合(9時30分～受付)

参加費／北総歩会員 100円、その他 300円

集 合／本郷給水所公苑 (JR 総武線 御茶ノ水駅 お茶の水橋口 徒歩10分、
東京メトロ千代田線 新御茶ノ水駅 B1 聖橋口 徒歩13分)解 散／8kmコース12時30分頃 延壽寺(東京メトロ千代田線 根津駅
徒歩9分)11kmコース14時頃 岡倉天心記念公園(JR 常磐線 日暮里駅
徒歩12分 ※谷中銀座経由)コース／本郷給水所公苑(WC)～神田明神～湯島天神～上野公園(昼食・WC)～
延壽寺(8kmコースゴール)～根津神社(WC)～岡倉天心記念公園(ゴール・WC)～
谷中よみせ通り～谷中銀座～夕焼けだんだん～日暮里駅

○みどころ／お馴染みの定番コースを久しぶりに歩いてみませんか。

駅伝の碑 箱根の比じゃないね

見所は皆様にお任せ致します。歴史あり、文化有り。色々楽しみながら歩きましょう。残暑が厳しい時期かもしれませんが。熱中症対策も取りながら楽しいウオーキングにしたいと思います。皆様のご参加をお待ちしております。

**第267回（通算894回）9月いきいきウオーク 大堀川の彼岸花 7km 団体歩行**

(コースリーダー 宮園 憲子) ☎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／9月24日(土)9時15分迄集合(9時～受付)

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
森駅南口 徒歩5分)

解 散／12時頃 北柏第一公園(JR 常磐線 各駅停車 北柏駅徒歩2分)

コース／流山おおたかの森駅南口公園～大堀川水辺公園(WC)～かしわ
で(WC)～高田近隣センター(WC)～大堀川防災レクリエーション公園(WC)
～彼岸花群生地～常夜灯～北柏第一公園

○みどころ／流山おおたかの森駅南口公園をスタートし大堀川水辺公園や「かしわで」でトイレ休憩、大堀川沿いに歩きます。鮭の遡上を確認されている新堤橋などの沢山の橋を見ながら彼岸花の群生地に到着。坂・階段がほとんどない平坦なコースです。



大堀川に咲き乱れる彼岸花

北総さんぽウオーク 3～5km 団体歩行

(コースリーダー 竹淵 房夫) ☎090-8725-1355(竹淵)

日 時／7月23日(土)、8月お休み、9月17日(土)、10月22日(土)、9時30分～12時頃

参加費／北総歩会員 100円、その他 300円

集 合／解散 北柏ふるさと公園(JR 常磐線各駅停車 北柏駅南口 徒歩13分)

ウオーキングをこれから始めたい方、北総歩に入会したがウオーキングについてもっといろいろ学び本格的に歩きたい方、長く歩いてきたがこれからは短い距離をゆっくり歩きたい方、健康を維持するためにウオーキングを続けたい方などは是非ご参加ください。(IVV、完歩証は有りません。)

**北総歩こう会の情報****インフォメーション**

●2022年5・6月に入会された方のご紹介 ★先輩の皆さんよろしくお願いたします。

会員 No.855 東京都足立区 礪谷 茂代さん(復帰) 会員 No.1087 八潮市 内藤 初江さん

会員 No.1088 東京都墨田区 竹川 憲子さん

●平日ウオーク、平日パスポート回数達成者表彰

6/22(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 遠藤 次男さん 10回 北総歩 鈴木 澄代さん 10回 船橋歩 掛川 滋さん

●ウォーキングステーション30回達成者表彰

5/30(月)いきいき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。
420回 北総歩 宮本 昇さん 180回 北総歩 西田 久美子さん



行事報告

2022年5月平日ウオーク『隅田川橋巡り』を担当して コースリーダー 平野 利夫

開催日：2022年5月18日(水) 天候：晴れ 参加者：129名 距離：8/12km 自由歩行

昨年5月に計画された行事は、「緊急事態宣言」発出で中止を余儀なくされました。当日、7名の方が歩く気満々で電車から降りてきました。1組の夫婦は帰られましたが、5名は地図を手に出発していきました。

さて、リベンジの今年は、コロナ感染対策として自由/団体歩行の併用で実施しました。団体歩行の先導役を担い、青空が広がり気温も上昇し、熱中症対策としてこまめな水分補給を呼びかけました。平日で観光用の水上バスの行き来は少なく残念でしたが数々の橋の写真をスマホに収める参加者も多く見かけました。「言問団子」や「長命寺の桜餅」にも立ち寄りしました。

満足いただけましたか。2年前に開通した「すみだリバーウォーク」を目にした

参加者からは「歩いてみたい」との声が数多く聞かれました。今後、コースを企画して実現したいと思います。暑さで、へばり気味の方の姿も見受けられましたが皆様のご協力で、無事終了できました。有難うございました。

(コース担当 染谷 勇 加藤 洋子)



隅田川テラスを歩く皆さん

2022年5月いきいきウオーク『柏の葉公園のバラ』を担当して コースリーダー 平野 利夫

開催日：2022年5月30日(月) 天候：晴れ 参加者：121名 距離：8km 団体歩行

リーダーに指名され、スタート駅の選択で悩みましたが、今年前半に話題を呼んだ円東寺と新商業施設がある流山おおたかの森駅に決めました。

5月に入り「バラ園」が開園しました。公園のホームページでは5/20現在で見頃、ドームは7分咲きと紹介され、30日まで持つのだろうか心配になりました。5月としては記録的な暑さも伝えられ、今度は参加者の体調への影響が気になりになりました。前日、本番と同じ時間に下見をしましたが、当然、予定時間をオーバー。公園内の歩行ルートの変更を決定し、本番に備えました。いきいきウオークとしては過去ベストスリーに入る121名が参加され、厳しい暑さの中、元気に完歩して頂き胸をなでおろしました。参加者の皆様、きれいに咲いたバラを観賞
本当にお疲れさまでした。ご協力有難うございました。

(コース担当 竹淵 房夫 加藤 洋子)



2022年6月例会ウオーク『流山と松戸の紫陽花巡り』を担当して コースリーダー 島 明良

開催日：2022年6月5日(日) 天候：曇り時々晴 参加者：134名 距離：10km 自由歩行

毎年恒例の「流山の紫陽花(あじさい通り)」ですが、今回はゴールを本土寺としたことで、行事名を「流山と松戸の紫陽花巡り」としました。また、今までは団体歩行でした(昨年、一昨年は中止でした)が、今回は自由歩行としたことで、あじさい通りと本土寺の紫陽花の両方をゆっくりと鑑賞できたかと思えます。特にこの時期、どうしても気になるのが当日の天気です。朝方パラついた雨も上がり、なんとか一日もってくれました。さらに、北総歩として初の試みとして、時間内であれば、2周まで可とする歩行形態を企画し実施しました。お一人が2周達成されました。お疲れさまでした。今回もたくさんの方にご参加いただき、事故もなく予定通り終えることが出来ました。

参加者・役員の皆さまのご協力に感謝いたします。

(コース担当 宮園 憲子 遠藤 啓一)



花が少なかったかな？あじさい通り



●熱中症は予防が大切です。

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

☆こんな日は熱中症に注意 ・気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった。

☆こんな人は特に注意 ・肥満の人、体調の悪い人、持病のある人、高齢者、暑さに慣れていない人。

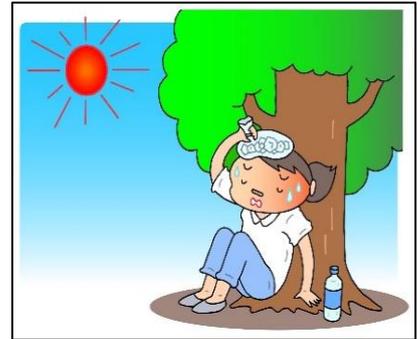
☆熱中症の予防法 ・水分をこまめにとる、帽子を着用、涼しい服装、こまめに休憩、日陰を利用、特にウォーク前日はぐっすり睡眠。暑いときは無理をしない。

☆急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意・人間の体は暑い環境での運動を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手いかず、熱中症でかかる人が多くなっています。

☆汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

★こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- ・軽 症 めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない。
軽症状が現れたら涼しい所に移動し、体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。
- ・中等症 頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感。
- ・重症 意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに返事がおかしい、まっすぐに歩けない。
中等症・重症の場合、病院への救急搬送が必要です。



●ウォーキングステーション・イヤーラウンドのご紹介。

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。

初心者向けの6kmコースからベテラン向けの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 23km 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)

ウォ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 馬橋駅東口徒歩14分

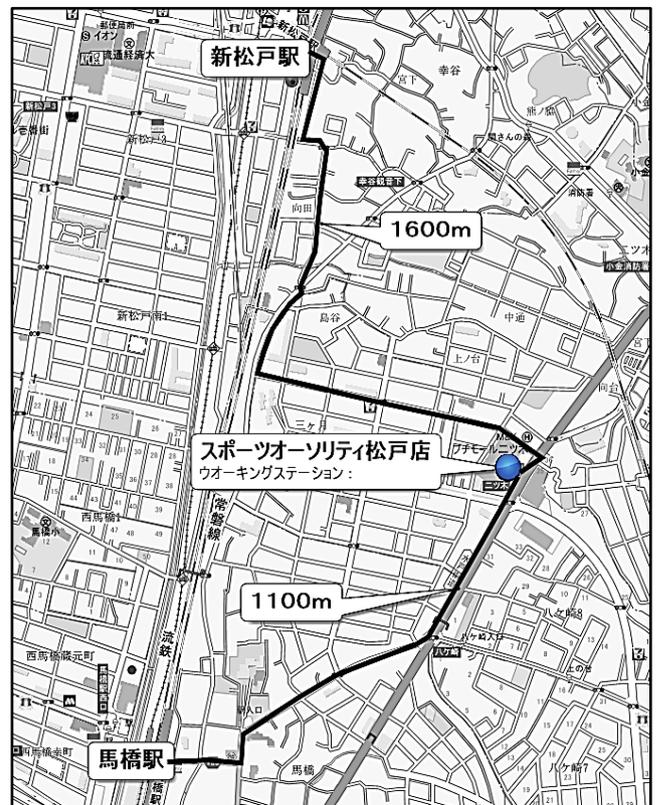
JR常磐線各駅停車・武蔵野線 新松戸駅

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)



【編集後記】いよいよ夏本番暑くなってきます。気温・湿度が高い中マスクをすると熱中症のリスクが高くなります、屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、マスクを外しこまめに水分を補給し予防しましょう。歩友人