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（8/1）

ほゆう

２０２２年８月号 通算３３７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。

★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

〜〜〜

第４６７回（通算８９２回）９月例会ウオーク　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　松戸駅西口ペデストリアンデッキ(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～松戸駅西口ペデストリアンデッキ

納屋川岸の復元された塀

○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、当時の面影をしのんで歩いていただければと思います。

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

駅伝の碑　箱根の比じゃないね

○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。

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。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。

大堀川に咲き乱れる彼岸花

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)～大堀川防災レクレーション公園(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。鮭の遡上が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。

第２６８回（通算８９５回）10 月いきいきウオーク　松戸を歩く「ぐるっと松戸駅」
７ｋｍ 自由歩行　（コースリーダー　佐々木　のぶ子）　090-9837-9512(佐々木)

★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。

JR 松戸駅西口

日　時／10 月 3 日（月）9 時～9 時 20 分受付
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／松戸駅西口ペデストリアンデッキ(JR 常磐線・新京成線　松戸駅西口　徒歩 1 分)
解　散／10 時 30 分～11 時 45 分　松戸駅西口ペデストリアンデッキ(JR 常磐線・新京成線　松戸駅西口　徒歩 1 分)
コース／松戸駅～金山神社～松戸中央公園(WC)～千葉大園芸学部～旧松戸宿～松戸神社(WC)～春雨橋～宝光院～平潟公園(WC)～松戸駅西口ペデストリアンデッキ
○みどころ／松戸駅は 1896 年(明治 29 年)12 月 25 日開業した松戸市の中心駅で江戸時代より水戸街道の宿場町として栄えた「松戸宿」に位置します。松戸駅を中心にぐるっと 360 度歩いてみましょう。西口、東口から見える景色の違いはどんなふうでしょうか。(千葉大学園芸学部内の道もお楽しみに！)

第４６８回（通算８９６回）１０月例会ウオーク　あけぼの山のコスモス　　１０ｋｍ 団体歩行

（コースリーダー　島　明良）　090-9231-6664(島)

あけぼの山風車広場のコスモス

日　時／10 月 9 日（日）9 時 30 分迄集合(9 時 15 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／我孫子ふれあい広場(JR 常磐線　我孫子駅北口徒歩3分)
解　散／13 時 30 分頃　我孫子ふれあい広場(JR 常磐線　我孫子駅北口徒歩3分)
コース／我孫子ふれあい広場(WC)～円性寺～風車広場(WC)～布施弁天(WC)～日本庭園～あけぼの山公園～あけぼの山農業公園(昼食・WC)～寶蔵寺～我孫子ふれあい広場(WC)
○みどころ／我孫子ふれあい広場を出発して、50 分程でコスモスが咲き誇るあけぼの山風車広場に到着。風車広場でコスモスをゆっくり鑑賞してから、布施弁天、日本庭園を経由してあけぼの山公園展望台からのコスモス畑を楽しみます。あけぼの山農業公園で昼食をとり、途中に寶蔵寺を参拝してから、ゴール(出発場所と同じ)を目指します。

第１６１回（通算８９７回）１０月平日ウオーク　江戸川を歩く　９／１７／３１ｋｍ　自由歩行
＜Ｃリーグ＞　（コースリーダー　染谷　勇）　090-7191-1863(染谷)

日　時／10 月 19 日(水)8 時～9 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／松戸駅西口ペデストリアンデッキ（ JR 常磐線・新京成線　松戸駅西口徒歩 1 分 ）
解　散／10 時 15 分～16 時　松戸駅西口ペデストリアンデッキ
(JR 常磐線・新京成線　松戸駅西口　徒歩 1 分)
コース／9km コース松戸駅西口～葛飾橋(東京側へ)～上葛飾橋(松戸側へ)～松戸駅西口、
17km コース松戸駅西口～江戸川堤防(松戸側)～市川橋(東京側へ)～葛飾大橋(松戸側へ)～松戸駅西口
31km コース葛飾大橋までは 17km と同じコース一直進～流山橋(流山側へ)～松戸駅西口

スカイツリーと富士山(国府台付近)

〇みどころ／毎年恒例になっています江戸川の堤防を歩く「江戸川を歩く」の開催です。昨年のコースを踏襲します。歩きなれたコースをそれぞれの体力・脚力に合わせてお楽しみください。
※注意　17/31kmにはチェックポイントがあります。コース図上に通過タイムが記載されていますので、その範囲内で通過願います。それ以外の時間には、担当者がおりませんのでご注意ください。

北総さんぽウオーク　3～5ｋｍ 団体歩行
(コースリーダー　竹渕　房夫)　090-8725-1355(竹渕)

日　時／8 月お休み、第 4 回 9 月 17 日（土）、第 5 回 10 月 22 日（土）
9 時 20 分～12 時頃（9 時から受付）
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を続けたい方、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 7 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いたします。
会員 No.1089　　八千代市　櫻井　泰夫さん

●平日ウオーク、平日パスポート回数達成者表彰
7/20(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。
30 回　北総歩　柳田　秀雄さん　　30 回　船橋歩　石井　光さん

●ウオーキングステーション３０回達成者表彰
7/10(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。
120 回　北総歩　遠藤　次男さん

●ＩＶＶ記録認定者（ウオーキングライフ 2022 年 7-8 月号掲載）
距離記録認定者
25000km　荒原　恒子さん　　14000km　武田　幸彦さん　　11000km　染谷　勇さん
回数記録認定者
2600 回　中山　弘さん　　1900 回　和﨑　悦子さん　　1700 回　遠藤　次男さん
1400 回　荒原　恒子さん　1200 回　松尾　弘人さん　1000 回　武田　幸彦さん
700 回　染谷　勇さん　　500 回　石川　睦彦さん　　30 回　中西　昭文さん

●ＪＷＡ記録認定者（ウオーキングライフ 2022 年 7-8 月号掲載）
日本マーチンリーグ(JML) 銅メダル　　中西　昭文さん

行事報告

2022 年 6 月いきいきウオーク『足立区の下町巡りと堀切菖蒲園』を担当して

コースリーダー　遠藤　啓一

開催日：2022 年 6 月 13 日（月）天候：曇り　参加者：129 名　距離：7km　自由歩行

本行事は綾瀬駅と堀切菖蒲園がキーワードだけのコース案でした。そのためゴールをどこにするかが一番悩んだ処でした。一駅手前の亀有駅近くに亀有香取神社境内社の「道祖神社」は足腰の健康にご利益あると TV で特集があったことを思い出しコースに取り入れることにしました、綾瀬駅から歩いた時狭い路地が入り組んだ道が懐かしくタイトルに足立区の下町巡りを追加しました。開催日に堀切菖蒲園の菖蒲が綺麗に咲いているかが心配だったのですが、丁度満開！参加者の皆様も菖蒲を堪能されたかと思います。後半は曳舟親水公園の遊歩道が途切れ途切れで歩きづらく脇の歩道を歩くだけの単調なコースになってしまいました。ほゆう等に駅の改札口（東口）を書き漏らしたため皆様にはご迷惑をおかけいたしました。平坦で歩きやすかったこともあり皆さん事故もなく時間内に完歩いただき有難うございました。

菖蒲まつり開催中の堀切菖蒲園

ごち亀の街　亀有

（コース担当　平野　利夫　　安国　正夫）

2022 年 6 月平日ウオーク『つくば学園都市公園群縦断』を担当して　　コースリーダー 遠藤　啓一

開催日：2022 年 6 月 22 日（水）天候：曇り　参加者：90 名　距離：10km　自由歩行

本当は筑波宇宙センターを見学できるコースとして計画してきました。色々調べてみると団体は無理、当日予約も無理なので諦めて新緑の公園めぐりとしました。参加者の皆さんが集まりやすいように検索すると一番近い駅が荒川沖駅でした。荒川沖からつくばへは13年前に初めてウオーキングを始めるに当たり四国巡礼の旅の足慣らしに歩いたコースでした。往復19km歩いて足に豆を作り難儀した事を今でも思い出します。

さすがに19kmは無理なのでゴールをTX線つくば駅にしたのですが今度は9kmと距離が短くなり中央公園奥まで行きつくばエキスポセンターのロケットとさくら民家園を回るコースを考え10kmに落ち着きました。残念ながら水曜日はさくら民家園が休園日となり残念な結果になりました。 平坦で歩きやすかったのか皆さん事故もなく時間内に完歩いただき有難うござ゛いました

つくば公園通りで森林浴

（コース担当　竹渕 房夫　　渡邊　博史）

2022 年 7 月例会ウオーク『夏の風物詩　浅草ほおずき市と文学浪漫巡り』を担当して

コースリーダー 安国　正夫

開催日：2022 年 7 月 10 日（日）天候：晴　参加者：135 名　距離：10km　自由歩行

本例会は昨年・一昨年新型コロナウイルスまん延のため中止となり、やっと今年開催できる運びとなりました。猛暑で新型コロナウイルス再拡大の中 135 名の方に参加していただきました。コースでは文学や歴史上縁がある人・神社・仏閣等に思いをはせながら歩きました。ゴール後は浅草寺を参拝し四万六千日分の功徳を受ける参加者やほおずき市では涼やかな音色を奏でる風鈴の音を聞きながらウオーキングで疲れた体を癒し、ほおずき市を楽しむ参加者の姿も見受けられました。暑さの中でのウオーキングで健康面を心配していましたが全員無事時間内にゴールできましたのは参加者の皆様のご協力のおかげです。有難うございました。（コース担当　渡邊博史　遠藤啓一）

上野英三郎博士と忠犬ハチ公像

～～～

【編集後記】新型コロナウイルス感染拡大も減少状態でしたが、東京では 7 月中旬からふただび感染が拡大し 1 日 1～3 万人を超える日が続くようになり私自身も 4 回目のワクチン接種も済ませましたが改めて気を引き締めなければと思います。基本的な感染拡大防止対策を取りながらうつらない・うつさないを心掛けたいです。歩友人