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 (5/1)

# ほゆう

２０２３年５月号 通算３４６号
発行／北総歩こう会・広報
〒270-2231 松戸市稔台 2-28-19 青木方
E-mail：3715lief@jcom.zac.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受付時・会話時のマスク着用　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４７８回（通算９２１回）６月例会ウオーク　３０周年記念ウオーク
### １０ｋｍ　団体歩行
(コースリーダー　島　明良) 090-9231-6664(島)

**日　時**／6 月 11 日（日）9 時迄集合(8 時 45 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**／手賀沼公園（JR常磐線　我孫子駅南口 10 分）
**解　散**／10km 11 時頃　柏ふるさと公園(JR常磐線各駅停車　北柏駅 10 分)
**コース**／手賀沼公園(集合・WC)〜25 周年記念植樹(八重桜)前〜手賀大橋〜道の駅しょうなん(WC)〜北千葉導水ビジターセンター(WC)〜柏ふるさと公園(解散)〜ハート柏迎賓館(記念式典会場)に歩行誘導

手賀沼親水広場・水の館

**〇みどころ**／当会のホームグランドである手賀沼周辺を散策します。大正浪漫ウオークでおなじみのコースとなります。
午後から創立30周年記念式典・祝賀会があります。午前中解散の為、昼食の準備は不要です。
★記念式典・祝賀会に参加されない方もウオークは通常の例会ですので、お気軽にご参加ください。

### 第１６９回（通算９２２回）６月平日ウオーク　流山の紫陽花２０２３
### ６／１０ｋｍ　団体歩行
(コースリーダー　島　明良) 090-9231-6664(島)

**日　時**／6 月 14 日（水）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**／南柏児童遊園(JR常磐線各駅停車　南柏駅西口 5 分)
**解　散**／6 km　11 時 30 分頃　流山総合運動公園(TX線　流山セントラルパーク駅 5 分)
10 km　14 時頃　東平賀公園(JR常磐線各駅停車　北小金駅 8 分)
**コース**／南柏児童遊園(WC)〜流山市東部公民館(WC)〜東部あじさい苑〜あじさい通り〜寶蔵院〜流山総合運動公園(6km コースゴール・昼食)〜本土寺山門(経由)〜東平賀公園(WC)

あじさい通りの紫陽花

**〇みどころ**　流山の紫陽花(あじさい)と言えば、「あそこ」というほど有名？になりました。
最初の休憩場所「流山市東部公民館」前の『あじさい苑』を鑑賞した後すぐ、約 300 メートルにわたる流山の名所

『あじさい通り』を歩きます。日本古来のあじさい、大正時代に逆輸入されたといわれる西洋あじさい、北アメリカ産のあじさいなど、色・形もとりどりに咲くありさまは見事です。お楽しみください！！

**第２７６回（通算９２３回）６月いきいきウオーク 皇居東御苑と北の丸公園　８ｋｍ 団体歩行**

（コースリーダー　平野　利夫）☎04-7133-1589（平野）

皇居東御苑・二の丸庭園

**★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 25 日（日）9 時迄集合（8 時 45 分～受付）（※昼食不要）

**参加費／**北総歩会員 100 円、その他 300 円

**集　合／**上野恩賜公園・国立西洋美術館北（JR 常磐線上野駅公園口 2 分）

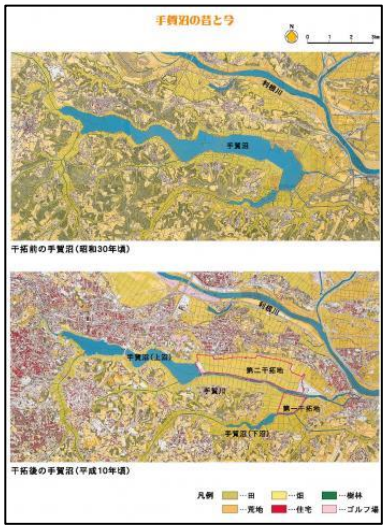
**解　散／**12 時頃　北の丸公園（地下鉄　九段下駅 5 分）

**コース／**上野恩賜公園～清水観音堂～万世橋～神田須田町界隈～神田児童公園（WC）～鎌倉橋～将門塚～大手門～天守閣跡（WC）～北桔橋門～北の丸公園（WC）～地下鉄九段下駅

**○みどころ／**江戸城の本丸、二の丸、三の丸部分が現在の皇居東御苑。今年、開園 150 年を迎える上野恩賜公園は江戸時代に寛永寺の境内地だった。最短で 5km 弱の行程を歴史的建造物等を巡る寄り道をして楽しみます。皇居東御苑では右廻り、左廻りの二コースに分かれ、天守台脇で合流し、北の丸公園に向かいます。

**第４７９回（通算９２４回）７月例会ウオーク　手賀沼干拓地を歩く　９／１２ｋｍ　団体歩行**

（コースリーダー　染谷　勇）📱090-7191-1863（染谷）




上図. 手賀沼の干拓前 S30 年頃、下図.干拓後 H10 年頃(柏市・我孫子市)千葉県 HP より

**日　時／**7 月 8 日（土）9 時 20 分迄集合（9 時～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／**湖北台中央公園（JR 成田線　湖北駅南口 10 分）

**解　散／**9km　12 時頃　南新木沖田公園（JR 成田線　新木駅 6 分）

12km　14 時頃　布佐駅南口西公園（JR 成田線　布佐駅 3 分）

**コース／**湖北台中央公園～手賀沼第二干拓地～興福院共同墓地（WC）～旧手賀教会堂～手賀教会堂～手賀沼第一干拓地～南新木沖田公園(9km コースゴール・昼食)～旧井上家住宅～布佐駅南口西公園

**○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」も見学します。（我孫子駅発成田行き　8:24　8:46 の乗車がお勧めです）

**第１７０回（通算９２５回）７月平日ウオーク　守谷界隈散策　６／１０ｋｍ　団体歩行**

（コースリーダー　青木　茂）📱090-2320-4793（青木）

鳥のみち（木の道）

**日　時／**7 月 19 日（水）9 時 30 分迄集合（9 時 15 分～受付）

**参加費／**北総歩会員 100 円、その他 300 円

**集　合／**土塔公園（TX・常総線　守谷駅土塔口 3 分）

**解　散／**6km　11 時 30 分頃　TX・常総線　南守谷駅 0 分

10km　13 時 30 分頃　土塔公園（TX 線・常総線　守谷駅土塔口 3 分）

**コース／**土塔公園～八坂神社～守谷城址公園（WC）～守谷城址～鳥のみち～野鳥の森～南守谷駅前(6kmゴール)～けやき台公園（昼食・WC）～松ヶ丘公園（WC）～土塔公園

**○みどころ／**緑の濃い守谷城址を訪ね、城址口から明るい湿地草原の鳥のみち（木の道）を進み、静かな林間の野鳥の森散策路を歩き、南守谷駅前が 6km コースゴールです。けやき台公園で昼食をとり、幸福の路を歩き松ヶ丘公園からゴールへと緑が多い歩きやすいコースです。 注意：集合場所にトイレはありません。

**第２７７回（通算９２６回）７月いきいきウオーク 上野公園からスカイツリー　８ｋｍ 団体歩行**

**≪C リーグ対象行事≫**　（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／**7 月 30 日（日）9 時迄集合（8 時 45 分～受付）（※昼食不要）

**参加費／**北総歩会員 100 円、その他 300 円

**集　合／**上野恩賜公園・国立西洋美術館北（JR 常磐線上野駅公園口 2 分）
**解　散／**12 時頃　大横川親水公園　（東武スカイツリーライン　とうきょうスカイツリー駅 2 分）
**コース／**上野恩賜公園～旧陸奥宗光邸～子規庵～根岸の里（WC）～金竜公園（WC）～浅草寺（WC）～すみだリバーウオーク～大横川親水公園
**○みどころ／**2018.3.7（水）195 名の参加を得たコースをいきいきウオーク用にリメイクしました。スタート直後にゴール地点が見える珍しいコースです。上野公園裏手から下町の風情を今なお残す根岸の里界隈を経て浅草へ、隅田川を渡ってスカイツリー直下までの行程をお楽しみください。

根岸御行（おぎょう）の松（台東区）

**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／第 12 回**　5 月 27 日（土）**第 13 回**　6 月 24 日（土）
**第 14 回**　7 月 22 日（土）**第 15 回**　9 月 23 日（土）
**9 時 20 分（9 時～受付）～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 10 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ぜひご参加ください。（IVV、完歩証は有りません）
**柏市民対象の「かしわフレイル予防ポイント」対象事業として、ポイント付与があります。**

## 北総歩こう会の情報
# インフォメーション

**●新型コロナウイルス感染症は 5 月 8 日より『２類相当から５類』に移行**
**●3 月 13 日より『マスク着用は個人の自己判断』に、当会では役員会にて以下を確認**
支援役員はマスク持参、リスクの高い「受付時のマスク着用を申し合わせ」「他の場面では自己判断」
参加者には三密が予想される場面（受付時・会話時）では着用を推奨
**●創立 30 周年記念式典：祝賀会を開催します（会員限定・飲食あり）**
30 周年記念ウオーク終了後に、参加される方を会場（ハート柏迎賓館）まで歩行誘導します。
日時／6 月 11 日（日）11 時 30 分より参加者の記念撮影後、12 時開宴
場所／ハート柏迎賓館 4 階キング（柏駅東口指定企業バス乗降場より無料バスあり）
出欠は 4 月末日まで、会費（5 千円）は 5 月開催迄の各行事にて取扱い又は郵便口座に振込み。
**●30 周年記念バスハイク（会員限定行事）；8 月 27 日（日）に計画**
バス 2 台にて榛名湖に移動し湖畔を歩きます、詳細は次月号にて。
**●2023 年 4 月 18 日迄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.1103　柏市　赤羽根　敬子さん　　会員 No.1104　松戸市　佐々木　和子さん
会員 No.1105　船橋市　遠藤　京子さん　　会員 No.1106　龍ケ崎市　川村　富枝さん
**●北総歩こう会 30 周年を祝し、二人の方よりご寄付を頂きました。感謝申し上げます。**
金一封　匿名希望（4 月 12 日に 2 名様より）
※ご寄付は北総歩こう会の 30 周年記念行事に使わせていただきます。
**●2023 年 3 月 29 日平日ウオークにて、平日パスポート回数達成者が表彰されました。**
70 回　東葛 W　來住　知也さん　50 回　北総歩　西田　久美子さん　30 回　東葛 W　大山　妙子さん
**●2023 年 4 月 18 日平日ウオークにて、平日パスポート表彰回数を達成されました。**
90 回　北総歩　髙野　惠右さん　90 回　北総歩　佐藤　安子さん　50 回　ちば歩　野々宮　知子さん
10 回　北総歩　森崎　一日出さん
**●ＩＶＶ記録認定者（ウオーキングライフ 2023 年 3-4 月号掲載）**
距離記録認定者
45000km　中山　直巳さん　30000km　和﨑　悦子さん　　13000km　新　光男さん
10000km　宮本　昇　さん　3000km　永田　喜代司さん

**回数記録認定者**
2100 回　中山　直巳さん　2100 回　和﨑　悦子さん　　700 回　宮﨑　敞之さん　　200 回　永田　喜代司さん

**2022 年　YR30 ステーション＆コース達成**
ステーション達成　STAR60, 2022-7★Ⅵ　中山　直巳さん　　2022-7★★★★★　柳田　秀雄さん
コース達成　　　　2022-1　中西　昭文さん

**●ＪＷＡ記録認定者（ウオーキングライフ 2023 年 3-4 月号掲載）**

**目指そう！地球一周4万キロ歩行距離認定者**
26000km　竹渕　房夫さん　　3000km　中西　昭文さん

**年間完歩証 2022**
合田　昌子さん　　佐々木　澄子さん　　中西　昭文さん

# 行事報告

**2023 年 2 月総会ウオーク「我孫子の裏道を歩く　PartⅥ」を担当して　コースリーダー 遠藤　啓一**

**開催日：2023 年 2 月 26 日（日）天候：晴　参加者：111 名　距離：10km　団体歩行**

**水の館で記念撮影**

本来は安国さんがリーダーでコースを作り1度は下見を一緒にしたコースでした。安国さんが行事に参加できなく急遽リーダーとなった行事でした。裏道にこだわり歩いていないコースにしたため階段や坂が多くなり、距離は短いものの少しハードなコースになったことをお詫びいたします。途中トイレが全くないコースで皆さんのご協力なくしては実施できない行事でした。14時から総会があるため時間調整に苦労しましたが、けが等の事故もなく、無事行事を終了出来ましたのも参加の皆様、役員・協力員御協力のおかげと、感謝しております。有難う御座いました。　（コース担当　宮﨑　敞之 ・ 宮園　憲子）

**2023 年 3 月いきいきウオーク「松ヶ崎城址の河津桜を満喫」を担当して　コースリーダー 渡邊　博史**

**開催日：2023 年 3 月 6 日（月）天候：曇り　参加者：79 名　距離：8km　団体歩行**

**松ヶ崎城址の河津桜**

前日からの雨が降っております。天気予報によるとウオーキングスタート時刻頃には雨は上がることになっておりますが、やはり出掛ける時刻で判断されたようです。79名と少し寂しいスタートとなりました。根戸城跡は「東葛の中世城郭Ⅲ」で企画いたしましたが、あいにくの天気で断念した経緯があります。皆様の日頃のなんとやらで、雨も上がり、根戸城跡は空堀から主郭土塁へと御案内出来ました。コースリーダーといたしましては念願のコースを歩行出来ホットいたしました。引き続き、松ヶ崎城址の河津桜もちょうど満開の時期に当たり皆様にご満足いただけたことと思います。防災公園の河津桜も満開に近く目を楽しませてくれました。ご参加の皆様、役員・協力員の方々の御協力により、無事終了することが出来ました。感謝申し上げます。　（コース担当　遠藤　啓一 ・ 染谷　勇）

**2023 年 3 月例会ウオーク「つくばエクスプレス沿線を歩く」を担当して　コースリーダー 島　明良**

**開催日：2023 年 3 月 12 日（日）天候：晴　参加者：130 名　距離：8/11km　団体歩行**

**大堀川源流を歩く**

同テーマでの行事は、当初 2021 年 2 月行事で予定しておりましたが、コロナの影響で同年 9 月に延期されました。さらにコロナは収まらず、9 月行事も中止となってしまいコースリーダーとしてはとても残念な思いをしました。3 度目の正直で今回実施することができて嬉しかったです。17 年ほど前(2006 年 3 月開業の翌年)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。記録資料では、コースは南流山駅から柏たなか駅までの16kmでした。141名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約11km(ショートコース 5km)と歩行距離を大幅に短縮しました。時代の移り変わりを感じます。この時期にしては、暖かく大堀川水辺公園の芝生に座って、仲間と一緒に食べたお弁当はとても美味しかったです。参加者・役員の皆さま、たいへんお疲れさまでした。　（コース担当　染谷勇 ・ 荒原恒子）

〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜

<u>編集後記</u>：歩くには良い季節となりました。5 月よりコロナウイルス感染症はインフルエンザと同等の 5 類に移行します。ウオーキングを日常の運動に取り入れ、リスクの少ない場合はマスクを外して新鮮な空気を味わいたいものです。大正浪漫ウオークを終えて、引き続き 30 周年記念事業へのご協力をお願いいたします。（歩晴人）