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

２０２３年８月号 通算３４９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。

第４８１回（通算９２８回）９月例会ウオーク　取手史跡ウオーク　１０ｋｍ　団体歩行

（コースリーダー　遠藤　啓一）090-2405-8353（遠藤）

旧取手宿本陣

日　時／9 月 10 日（日）10 時迄集合（9 時 40 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／取手ウエルネス前広場（JR 常磐線　取手駅西口 5 分）
解　散／14 時頃　取手駅東口（JR 常磐線　取手駅 1 分）
コース／取手ウエルネス前広場～井野天満宮～本多作左衛門墳墓～鹿島神社～相野谷川親水公園（昼食・WC）～念仏院～旧取手宿本陣～長禅寺（IVV 配布）～取手駅東口（流れ解散）
○みどころ／茨城県の玄関口であり宿場町として栄えた取手の歴史をめぐる案内ウオークです。一筆啓上で有名な本多家の墳墓や史跡を中心に案内いたします。のどかな田園の中を歩き利根川沿いの相野谷川親水公園で食事後、取手の裏道を選びながら歩き、取手駅東口で解散です。

第２７８回（通算９２９回）９月いきいきウオーク 祖光院の彼岸花　７ｋｍ 団体歩行

（コースリーダー　荒原　恒子）080-3094-6678（荒原）

★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

満開の祖光院の彼岸花

日　時／9 月 18 日（月・祝）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／やまぶき公園（新京成線　五香駅西口 6 分）
解　散／12 時頃　ひまわり公園（新京成線　常盤平駅 3 分）
コース／やまぶき公園～祖光院～熊野神社(WC)～八坂神社～21世紀の森と広場（WC）～ひまわり公園
○みどころ／松戸市金ケ作にある祖光院の彼岸花は境内の林の中を真っ赤にいろどり、ミニ巾着田とも言われ見ごたえがあります。その中から白や黄色やピンクの品種を見つけるのも楽しいことでしょう。四つの小さな森の側も歩きます。

第１７１回（通算９３０回）９月平日ウオーク　戦災樹木を巡る（台東区・墨田区）６／９／１３ｋｍ　団体歩行

（コースリーダー　竹渕　房夫）090-8725-1355（竹渕）

日　時／9 月 20 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／上野恩賜公園動物園前交番前（JR 線　上野駅公園口 3 分）
解　散／6km　11 時頃　横網町公園（JR・メトロ線　両国駅 8 分）
9km　12 時 30 分頃　吾嬬神社（東武亀戸線　小村井駅 7 分）
13km　14 時 30 分頃　浅草寺裏側（東武・メトロ線　浅草駅 5 分）

コース／上野恩賜公園～小島公園～三筋一丁目～横網町公園（昼食・6km ゴール）～吾嬬神社（9km:ゴール）～飛木稲荷神社～牛島神社～隅田公園～浅草寺

〇みどころ／「戦災樹木」とは 1945（昭和 20）年 3 月 10 日の東京大空襲による火災で被害を受けながらも消失を免れ、焦げ跡や空洞など戦争の遺跡を今に伝える樹木です。東京 23 区内には 202 本が確認されております。今回は比較的廻り易い台東区、墨田区内の合計 6 か所に現存する「戦災樹木」を巡ります。

東京都美術館裏の戦災樹木

第２７９回（通算９３１回）１０月いきいきウオーク　秋桜（コスモス）を見に行こう
８ｋｍ　団体歩行　（コースリーダー　宮園　憲子）090-9231-6664（島）

★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／10 月 16 日（月）9 時 15 分迄集合（9 時～受付）（※昼食不要）
参加費／北総歩会員 100 円、その他 300 円
集　合／におどり公園（TX線　三郷中央駅　西出口 2 分）
解　散／12 時頃　やしお駅前公園（TX線　八潮駅 1 分）
コース／におどり公園（WC）～共和橋～中川やしおフラワーパーク（コスモス見学・WC）～中川遊歩道～大瀬運動公園～やしお駅前公園
〇みどころ／前回 2021 年自由歩行で実施したが雨だったため再チャレンジします。約 13，000 ㎡の中川河川敷に咲く秋桜（コスモス）を見に行きましょう。一面に咲く秋桜を眺め楽しんだ後、風を肌に感じながら「中川遊歩道」をゆっくり歩き、 八潮駅に向かいます。

中川やしおフラワーパークのコスモス

第４８２回（通算９３２回）１０月例会ウオーク　ドウダンつつじとコスモス　旧吉田家住宅～布施弁天　７／１１ｋｍ　団体歩行　（コースリーダー　遠藤　啓一）090-2405-8353（遠藤）

日　時／10 月 22 日（日）9 時 15 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／北柏第一公園（JR 常磐線　北柏駅　東口 3 分）
解　散／7km　12 時頃　あけぼの山農業公園ふるさと広場経由バス停まで案内（12:12　12:36 あけぼの山農業公園発　我孫子駅北口行）
11km　14 時頃　我孫子ふれあい広場（JR 常磐線　我孫子駅 3 分）
コース／北柏第一公園～マルエツ（WC）～旧吉田家住宅前を通り～柏最終処理場～布施城跡～諏訪道を通り～布施弁天～ふるさと広場 7km ショートバス停まで案内～11km コース（昼食・WC）～圓性寺～我孫子ふれあい広場
〇みどころ／今回はドウダンつつじを鑑賞後、旧吉田家住宅前を通り、布施城跡・諏訪道を経て、布施弁天を参拝します。風車広場でコスモス鑑賞のあと、ふるさと広場で昼食。ショートはバス停まで案内いたします。

あけぼの山農業公園のコスモス

第１７２回（通算９３３回）１０月平日ウオーク　Ｃリーグ江戸川を歩く２０２３
９／１７／３１ｋｍ　自由歩行　（コースリーダー　青木　茂）090-2320-4793（青木）

日　時／10 月 25 日（水）9 時迄集合（8 時 30 分～受付）受付終了後順次スタート
※ 31km コースの受付は 8 時 45 分迄集合厳守
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 1 分）
解　散／10 時 15 分～15 時 30 分頃　松戸駅西口ペデストリアンデッキ
コース／9km コース：松戸西口～江戸川左岸～葛飾橋渡り右折～江戸川右岸～上葛飾橋渡り左岸へ～松戸駅西口
17km コース：松戸西口～江戸川左岸直進～市川橋渡り東京側へ～葛飾大橋渡り松戸側へ～松戸駅西口
31km コース：葛飾大橋まで 17km と同じコースで葛飾橋を潜り右岸直進～流山橋渡り流山側へ江戸川左岸～松戸駅西口

堤防から見るスカイツリーと富士山

〇みどころ／秋の恒例行事となりました江戸川両岸の堤防を歩く「江戸川を歩く」を開催します。昨年 158 名参加のコースと同じですが、歩きなれたコースをそれぞれの体調に合わせて、無理のないコースを選んでお楽しみください。
※注意：17/31km コースにはチェックポイントがあります。コース地図記載の通過タイム範囲内で通過願います。

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 15 回　9 月 23 日（土）**第 16 回** 10 月 28 日（土）
第 17 回 11 月 25 日（土）**第 18 回** 12 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
インフォメーション

〇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、冷感グッズの利用、こまめに休憩、日陰を利用、特にウオ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 日たたないと、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、体温調節が上手くいかず、熱中症に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

●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」

●北総歩こう会にご寄付を頂きました。感謝申し上げます。
金一封　匿名希望　7 月 8 日　1 名様　※ご寄付は北総歩こう会の運営活動に使わせていただきます。

●平日パスポート回数達成者表彰
7 月 19 日平日ウオーク開催時に認定・表彰されました。おめでとうございます。
50 回　北総歩　服部　十九男さん　　10 回　北総歩　岡本　恵子さん　　10 回　北総歩　礒谷　茂代さん
10 回　一　般　若林　正男さん
130 回　北総歩　佐々木　澄子さん（6 月号で 120 回と記載しましたが、130 回の間違いでした、訂正します）。

●ウオーキングステーションパスポート 30 回達成者表彰
7 月 19 日平日ウオーク開催時に認定・表彰されました。おめでとうございます。
300 回　北総歩　西田　久美子さん

●ＪＷＡ記録認定者（ウオーキングライフ 2023 年 7-8 月号掲載）（敬称略）
目指そう！地球一周4万キロ歩行距離認定者
25000km　宮﨑　敬之

●ＩＶＶ記録認定者（ウオーキングライフ 2023 年 7-8 月号掲載）（敬称略）
回数記録認定者

3000 回　市川　操　　1900 回　遠藤　次男　　1500 回　佐藤　安子　　600 回　石川　睦彦
500 回　大信　美智代　　500 回　永田　喜代司

距離記録認定者

23000km 佐藤　安子　　22000km 川越　久子　　11000km 宮本　昇　　10000km 石川　睦彦
10000km 小島　道子　　9000km 大信　美智代　　7000km 永田　喜代司　　3000km 中西　昭文

行事報告

2023 年 6 月例会ウオーク「30 周年記念ウオーク」を担当して　コースリーダー　島　明良

開催日：2023 年 6 月 11 日（日）天候：雨のち曇　参加者：65 名　距離：10km　団体歩行

この日は、ウオーキングの後、北総歩創立30周年記念式典と祝賀会が予定されていたので、朝からあいにくの雨降りでしたが、式典参加者を含め 65 名が参加されました。式典開始時間が決められていたため、雨降りの中、かなりのハイペース(時速 4.8 ㎞程度) で歩く必要があり、特に式典参加者でその速度での歩行が困難と思われる参加者には、ショートカットコースを勧めることになりました。

雨の手賀沼自然ふれあい緑道を歩く

役員を含め、27名が当初の設定コースを歩きました。出発からかなりのハイペースの歩行でしたが、通常コース参加者は、皆さん健脚で、予定よりもかなり早くゴールの「柏ふるさと公園」に到着することができました。参加者・支援役員の皆さま、大変お疲れさまでした。　(コース担当：宮﨑　敏之・安国　正夫・渡邊　博史)

2023 年 6 月平日ウオーク「流山の紫陽花 2023」を担当して　コースリーダー　島　明良

開催日：2023 年 6 月 14 日（水）天候：曇時々雨　参加者：90 名　距離：6/10km　団体歩行

この日は、昼過ぎ頃から雨の予報でしたが、紫陽花は雨で映えると言われているせいか、集合場所の南柏児童遊園には、なんと 90 名が集まりました。受付開始時間の 8 時 45 分には、多少雲が切れ、明るくなってきましたが、昼頃から雨の予報でしたので、担当役員とも相談し、流山市総合運動公園での昼食休憩を取らずに歩くことにしました。出発式が終わるころになって、一時的に雨がひどく降り出してきたため、南柏児童遊園を 5 分ほど遅らせ出発しました。この日の見どころ「あじさい通り」に着くころになると雨も小降りになり、あじさい通りの見事に咲く色とりどりの紫陽花を鑑賞することができました。その後、寶蔵院境内を一周し、流山市総合運動公園に向かいました。ここで、一時解散（ショートコースゴール）。小休憩の後、坂川沿いを歩いて、本土寺山門に 12 時過ぎに到着。本土寺境内の紫陽花も見ごろなのか、多くの観光客が訪れていました。参加者・支援役員の皆様、大変お疲れさまでした。　(コース担当：宮園　憲子・遠藤　啓一)

あじさい通りを歩く

2023 年 6 月いきいきウオーク「皇居東御苑と北の丸公園」を担当して　コースリーダー　平野　利夫

開催日：2023 年 6 月 25 日（日）天候：晴　参加者：138 名　距離：8km　団体歩行

上野恩賜公園から皇居東御苑までは最短で 5km 強なので、歴史的建造物など昭和レトロを織り込んで歴史とロマンを感じていただくコース設定をしました。6 月末にしては炎天下で木陰、日陰を求める歩行になりました。大手門に到着するまでに二十数か所の見所をご案内しましたので写真に収めるのも忙しかったことでしょう。皇居東御苑内では「歴史探索グループ」と「二の丸庭園巡りグループ」に分かれ、天主台跡で合流し、北の丸公園でゴールしました。トイレ休憩した公園にリュックを忘れたリーダーのチョンボもありましたが、参加者のご協力でケガ人も熱中症もなく無事完歩できました。ありがとうございました。お疲れさまでした。行事が終わった後で、参加者の中に二十名近くの都内在住者がおられたと知り驚きました。　(コース担当：遠藤　啓一・竹渕　房夫)

東御苑内歴史コースを歩く

二の丸庭園を歩く

〜〜

<u>**編集後記**</u>：4 月から編集担当になり 4 か月が過ぎました。無事に発行できて何よりですが、まだ慣れません。梅雨開けの暑さのなか編集作業に追われています。日課になっている朝のウオーキングで汗をかきリフレッシュしています。30 周年記念事業もバスウオークを残すのみです。皆様のご協力をお願いいたします。（歩晴人）