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 (9/1)

ほゆう

２０２３年９月号 通算３５０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

中川やしおフラワーパークのコスモス

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
○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、秋の風を感じながら「中川遊歩道」をゆっくり歩き、八潮駅に向かいます。

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　南口 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)

松葉町けやき通りのドウダンつつじ

コース／北柏第一公園～ドウダンつつじ観賞～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
○みどころ／今回はドウダンつつじを観賞後、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観賞のあと、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。

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　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
○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。

堤防から見るスカイツリーと富士山

第２８０回（通算９３４回）１１月いきいきウオーク　東京大神宮と神楽坂界隈散策
７ｋｍ　団体歩行　（コースリーダー　竹渕　房夫）090-8725-1355（竹渕）
★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／11 月 15 日（水）9 時 30 分迄集合（9 時 15 分～受付）　※昼食不要
参加費／北総歩会員 100 円、その他 300 円
集　合／外濠公園（JR 中央・総武線各駅停車　飯田橋駅西口 3 分）
解　散／12 時頃　江戸城外堀跡・牛込見附（JR 中央・総武線　飯田橋駅西口 1 分）
コース／外濠公園（スタート）～東京大神宮～靖國神社（WC）～若宮公園（WC）～見番横丁～泉鏡花・北原白秋旧居跡～善国寺（毘沙門天）～尾崎紅葉旧居跡～赤城神社～白銀公園（WC）～ひょうたん坂～本多横丁～江戸城外堀跡・牛込見附）
○みどころ／この行事は 2015 年 3 月 21 日に「神楽坂界隈散歩と靖國神社」として開催したコースを再度、8 年ぶりに訪ねてみたいと企画をしました。東京大神宮、靖国神社を参拝して若宮公園で休憩した後は神楽坂界隈をゆっくりと散策します。風情ある神楽坂の街並みをお楽しみください。

見番横丁

第４８３回（通算９３５回）１１月例会ウオーク　旧日光街道とグライダーを見に行こう
１２ｋｍ　自由歩行　（コースリーダー　遠藤　啓一）090-2405-8353（遠藤）
日　時／11 月 19 日（日）9 時 15 分迄集合（9 時～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／川間駅北口駅前広場（東武野田線　川間駅北口 1 分）
解　散／13 時 30 分頃　川間駅南口（東武野田線　川間駅南口）
コース／川間駅～威徳院～万蔵院～愛宕神社～千葉カントリークラブ（川間コース）入口～関宿総合公園（WC）～関宿滑空場（WC）～金野井大橋～川間駅南口
○みどころ／団体歩行ではトイレが少ないので無理なコースでした。会員の方からの要望があり自由歩行で行います。のどかな江戸川の草原から飛び立つグライダーを見に行きます。天候によって飛ばない場合もあります。

関宿滑空場

第１７３回（通算９３６回）１１月平日ウオーク　野馬土手・銀杏・紅葉堪能ウオーク
１０ｋｍ　団体歩行　（コースリーダー　遠藤　啓一）090-2405-8353（遠藤）
日　時／11 月 22 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／新鎌ふれあい公園（東武・北総・新京成線　新鎌ヶ谷駅 3 分）
解　散／13 時 30 分頃　市川市観賞植物園（北総線大町駅 15 分、新京成線くぬぎ山駅 25 分　案内人あり）
コース／新鎌ふれあい公園～下総小金中野牧跡(捕込)～貝柄山公園（WC）～東中沢ふれあい緑道～ファイターズタウン（WC）入口～市川市霊園（WC）～大町公園もみじ山（昼食・WC）～市川市観賞植物園（解散式）～大町駅～くぬぎ山駅

大町公園の紅葉

○みどころ／下総小金中野牧跡(捕込)を裏から見て、貝柄山公園の紅葉、裏道からファイターズ球場へ、市川市霊園は正門から入り銀杏観賞、大町もみじ山で紅葉観賞、市川市観賞植物園で熱帯植物観賞を堪能できるコースです。どこまで色づいているかわかりませんがご参加をお待ちしています。

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

●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」

●当会と利根町歩く会様との相互の会員同様扱いが解消になります

永年に渡り、行事参加時に相互の会員を当会員同様な扱いをしてまいりましたが本年12月末日をもって解消とさせていただきます。今後は一般参加者扱いになります。(利根町歩く会様へ参加の場合も同様です)

●アンカーより大幅に遅れた行事参加者へのお願い

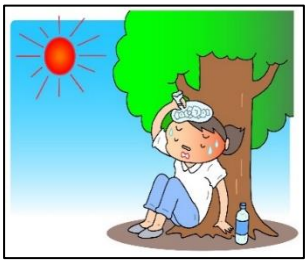
当会のウオーキング参加者において、団体歩行中体調不良等のため完歩が難しいと判断された場合、または遅足のため団体の隊列から遅れた場合は、コース途中またはショートコース(5～7km 位)での歩行終了をお願いする場合があります。また、役員にお話しいただければ、最寄りの交通機関の場所を紹介します。

団体歩行としての円滑な行事運営にご協力いただけますようお願いいたします。

★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、汗が止まらないなどの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。



２０２４年度会員継続のご案内（お願い）

① 「継続申込書」を 10 月 16 日(月)いきいきウオーク・10 月 22 日(日)例会ウオークで手交(配布)します。(行事に不参加の方へは別途郵送します)

１２月２０日(水)まで

に手続きされますようお願いいたします。

② 年会費は、同封の振込用紙で郵便振替口座にお振込ください。または「10 月 16 日(月)～12 月 20 日(水)」までの当会行事開催日に会場で受付けます。

●ウオーキングステーションパスポート 30 回達成者表彰

8 月 5 日例会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。
30 回　北総歩　前田　忍さん

行事報告

2023 年 7 月例会ウオーク『手賀沼の干拓地を歩く』を担当してコースリーダー　染谷　勇

開催日：2023 年 7 月 8 日（土）天候：曇　参加者：98 名　距離：9/12km　団体歩行

今回の行事は、2021 年 9 月の例会で開催する予定でしたがコロナの影響で中止になったコースです。1～2 日前からの天気予報では、雨の予報が午前や午後に変わり心配していましたが、当日集合時間には止み曇りになってホッとしました。手賀沼の干拓は、1655 年(明暦元年)から始まり利根川の洪水で失敗が続き、4 回目 1783 年の田沼意次をもってしても洪水に襲われ、その後も度々利根川の洪水による水害に見舞われ失敗、第 2 次世界大戦後食糧増産が国の施策となり、平成 10 年頃やっと現在の規模がほぼ完成。今回はまだ稲穂を見るには早かったですが穀倉地としての第 1 干拓地、第 2 干拓地の広大な広さを実感していただけたことと思います。「旧手賀教会堂」と「手賀教会堂」はいかがでしたでしょうか。蒸し暑さの中、疲れたウオーキングでしたが無事終了できました。参加者とスタッフの皆様のおかげです。感謝・感謝です。

第 2 干拓地を歩く

（コース担当　宮﨑　敞之・竹渕　房夫）

2023 年 7 月平日ウオーク「守谷界隈散策」を担当して　　コースリーダー　青木　茂

開催日：2023 年 7 月 19 日（水）天候：曇　参加者：85 名　距離：6/10km　団体歩行

歩いたことのなかった「野鳥のみち」を組み入れ、守谷城址・鳥のみち（木の道）を経て南守谷駅でショートコースのゴール、けやき台公園で昼食をとり、幸福の路を歩き土塔公園に戻る緑が多いコースを提案しました。暑い中遠い守谷での行事のため心配でしたが 85 名が集まりホッとしました。この日は、猛暑ではなかったが、ほとんど風がなく、湿度が高く、蒸し暑い日でした。守谷城址公園の近くの古代ハスの花はきれいでした。また守谷城址二の曲輪は緑濃くとても涼しかった。明るい湿地草原の鳥のみち（木の道）は長い列になりました。水辺ルートを通り水辺広場で休憩しました。4 割近くの人が 6kmショートコースでゴールされました。アンカーから大きく遅れる人がでましたが後方役員の適切な対応で大きなトラブルにならずにすみました。昼食後に約 50 名が 10kmを完歩されました。参加者及び支援役員の皆様ありがとうございました。

鳥のみち（木の道）を歩く

（コース担当　島　明良・宮園　憲子）

2023 年 7 月いきいきウオーク「上野公園からスカイツリー」を担当して
コースリーダー　平野　利夫

開催日：2023 年 7 月 30 日（日）天候：晴　参加者：156 名　距離：8km　団体歩行

6 月 25 日に実施した上野公園から皇居東御苑までのコースと同じ場所に集合しましたが、木陰が少ないため国立西洋美術館北の林の中に逃げ込んでの出発式となりました。北総歩会員42名に対して CWA 加盟団体会員74名、その他・一般22名が参加されました。明らかに C リーグ効果です。スカイツリーまでは最短で 4.1kmなので時代劇によく登場する根岸の里を迂回するコース設定をしました。連日の猛暑の中、参加者はネックリング、タオル、日よけタレなど流行のクールグッズで対処されていました。寛永寺旧本坊表門、旧陸奥宗光邸、子規庵、ねぎし三平堂、御行の松などを巡り、途中の入谷駅、浅草駅で数名ずつリタイアされましたが、体調不良を訴える人もなく多くの方が予め変更されていた隅田公園にゴールできました。ご協力ありがとうございました。本当にお疲れさまでした。　（コース担当　渡邊　博史・染谷　勇）

浅草寺から見るスカイツリー

～～～

編集後記：手賀沼でも 4 年ぶりに花火大会が開催されました。夏の夜は花火が似合います。待ちわびていた人達の歓声の中を歩きました。行事のない時は比較的涼しい朝に歩いています。残暑厳しい中、当会行事に参加をお願いいたします。10 月から会員継続活動が始まります。来年も一緒に元気に歩きましょう。（歩晴人）