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 (10/1)

hoyuu

ほゆう

２０２３年１０月号 通算３５１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）～泉鏡花・北原白秋旧居跡～見番横丁～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
〇みどころ／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
〇みどころ／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

○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。

大町公園の紅葉

第２８１回（通算９３７回）１２月いきいきウオーク　おおたかの森界隈を散策

６ｋｍ　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／12 月 2 日（土）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／流山おおたかの森駅西口広場(TX 線　流山おおたかの森駅西口 1 分)

解　散／12 時頃　流山おおたかの森駅南口公園(TX 線　流山おおたかの森駅 5 分)

コース／流山おおたかの森駅西口広場～おおたかの森～流山総合運動公園(WC)～浄蓮寺～円東寺前～市野谷水鳥の池～流山おおたかの森駅南口公園

○みどころ／若い方が住みたい街として人気の流山おおたかの森界隈。今回は駅名由来の「おおたかの森」の中の小径を歩きます。流山市の鳥として制定されている準絶滅危惧種の「おおたか」を観ることが出来たらと期待しています。その後は眼病平癒を祈願する絵馬で有名な浄蓮寺、立木観音像が安置されている円東寺の前を歩き、市野谷水鳥の池を訪ねます。たくさんの鳥たちを観られると良いですね。

市野谷水鳥の池

第１７４回（通算９３８回）１２月平日ウオーク　北千住の歴史と水辺散策

６／１１ｋｍ　団体歩行　(コースリーダー　渡邊　博史) 080-8453-0838(渡邊)

日　時／12 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／千住旭公園(JR 常磐線・東武伊勢崎線・つくばエクスプレス線　北千住駅東口 7 分)

解　散／ 6km　11 時頃　千住警察署入口交差点近辺(JR 常磐線・東武伊勢崎線・つくばエクスプレス線　北千住駅西口 15 分)

11km　14 時頃　千住ほんちょう公園(北千住駅西口 5 分)

コース／千住旭公園(WC)～金八先生ロケ地～仲町氷川神社(弁財天)～河原町稲荷神社(福禄寿)～千住スポーツ公園(WC)～八幡神社(毘沙門天)～千住神社(恵比寿天)～桜木町公園(WC)～お化け煙突モニュメント～尾竹橋公園(昼食・WC)～元宿神社(寿老人)～千住公園(WC)～大川町氷川神社(布袋尊)～本氷川神社(大黒天)～千住ほんちょう公園

○みどころ／平成29年 6 月(2017 年)に実施致しましたコースをリメイクしました。金八先生ロケ地と宿場町通りは踏襲いたしましたが、新たに「北千住の千寿七福神」及び「お化け煙突モニュメント」を巡ります。皆様の中には、実際に東京電力千住火力発電所のお化け煙突を常磐線の車内からご覧になった方もいらっしゃると思います。当時を懐かしんでご覧になってください。お待ちしております。

本氷川神社(大黒天)

第４８４回（通算９３９回）１２月例会ウオーク　矢切斜面林を歩く

６／１０ｋｍ　団体歩行　(コースリーダー　青木　茂) 090-2320-4793(青木)

日　時／12 月 24 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／松戸西口公園（JR 常磐線・新京成線　松戸駅西口 5 分)

解　散／6km 11 時 30 分頃　里見公園（京成バス　国府台病院 5 分）
10km 13 時 30 分頃　立見台公園（北総線・京成バス　矢切駅 3 分）

コース／松戸西口公園～戸定が丘歴史公園～松戸市総合福祉会館（WC）～矢切大坂～里見公園（6km ゴール・昼食）～国府台緑地～じゅん菜池～小塚山公園どうめき谷津（WC）～立見台公園

○みどころ／松戸駅から江戸川台地沿いを巡ります。戸定が丘歴史公園を見て松戸市総合福祉会館から矢切台地を降り、矢切斜面林直下を歩き里見公園で 6km ゴール・昼食休憩です。国府台緑地の中を歩き小塚山公園どうめき谷津を経て矢切駅に向かいます。まだ紅葉が残っていると良いですね。

矢切大坂→

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 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

30 周年記念バスウオーク『榛名湖畔周遊ウオーク』：　8 月 27 日（日）天候：晴　参加者：77 名

（担当者：加藤　洋子・遠藤　啓一・竹渕　房夫・渡邊　博史）

流山おおたかの森駅東口ロータリーに77名が集まり、サロンバス 2 台に乗り、8 時に出発しました。自己紹介のあと、ビンゴゲームを実施。バスは高速道路を降り、山道を登り、榛名湖畔に着きました。記念撮影の後、周遊ウオークスタートです。標高が高いせいか幾分涼しかったが、やはり汗をたっぷりとかきました。食事場所の「ゆうすげ元湯」のレストランは貸し切りでした。食事の後に温泉に入る人もいました。にぎやかバスではカラオケを始め、次の水澤観音に下車し参拝。おみやげの水沢うどんは家に帰ってから食べておいしかった。高速に入る前にコンビニで飲み物（缶ビール・ソフトドリンク等）を調達し、本格的に飲み始めました。静かなバスとにぎやかのバスと別れましたが、カラオケの有無の差で、どちらも楽しめたと思います。高速が混んでいたので予定より遅れましたが、無事に流山おおたかの森駅に到着しました。楽しかったとの声を多く頂き、有難うございました。行事の計画（観光バス・食事の手配・コースの下見等）・実施に担当者は大変だったと思いますが、好評で次回もありだと思いました。

榛名湖畔木道を歩く

30 周年バスウオーク記念撮影（群馬県榛名湖畔）

北総歩こう会のホームページの行事報告を参考に作成しました。（報告者：青木　茂）

※左の写真は、ホームページ内最新行事報告に貼ってある QR コードで見られます。

有償ですがプリント希望の方は竹渕までご連絡ください。

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

●北総歩こう会にご寄付を頂きました。感謝申し上げます。

・30周年記念ウオーク・式典・祝賀会のDVDディスク 1枚 北総歩 坂巻 桂庸さんより（保管:広報）
・切手一式 匿名希望 9月10日 ※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　おめでとうございます

9月20日平日ウオーク開催時に認定・表彰されました。
50回 いち歩 久保 勝美さん　50回 船橋歩 山田 良子さん　30回 北総歩 小田 恵子さん
10回 一般 郷田 としこさん

●ウオーキングステーションパスポート達成者表彰　おめでとうございます

9月10日例会ウオーク開催時に認定・表彰されました。　90回 北総歩 濱田 浩さん
9月16日いきいきウオーク開催時に認定・表彰されました。 510回 北総歩 宮本 昇さん
9月20日平日ウオーク開催時に認定・表彰されました。　120回 北総歩 及川 喜好さん

●ＪＷＡ記録認定者（ウオーキングライフ2023年9-10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　40000km 鈴木 伸良

●ＩＶＶ記録認定者（ウオーキングライフ2023年9-10月号掲載）（敬称略）

回数記録認定者
2800回 中山 弘　2200回 中山 直巳　2000回 鈴木 伸良
1600回 川越 久子　600回 永田 喜代司

距離記録認定者
45000km 服部 十九男　40000km 鈴木 伸良　9000km 永田 喜代司

行事報告

2023年8月例会ウオーク『ミニナイト手賀沼の花火』を担当してコースリーダー　鹿島　一真

開催日：2023年8月5日（土）天候：晴　参加者：84名　距離：11km　団体歩行

今年は周辺の花火大会である松戸、市川も同時開催になったためどのコースとするか悩みましたが、地元手賀沼の花火と致しました。4年ぶりの手賀沼の花火です。

連日の極暑も一段落となり、集合時間頃には気持ちの良い風も吹いて絶好のミニナイトウオークになりました。コースは前回とほぼ同じで稲荷谷公園で出発式後、広幡八幡宮、増尾城址公園と歩き、時間調整をして大津川遊歩道を進みました。例年の手賀沼遊歩道は今年通行止めとなり、代りに戸張地区寄りの車道が歩行者専用になったので、コースを変更しこの道を歩き柏ふるさと公園まで団体歩行としました。ゆっくりと花火を観覧される方もいてゴールは流れ解散になりました。

花火の下を歩く

(コース担当　遠藤 啓一・渡邊 博史)

～～

編集後記：30周年記念行事の最後を飾り、バスウオークも盛況のうちに終えることができました。暑さ寒さも彼岸までのごとく、朝晩は過ごしやすくなりました。ウオーキングには良い季節となります。引き続き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)