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 (11/1)

ほゆう

２０２３年１１月号 通算３５２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

スマホで見られます
行事予定表
ＱＲコード

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）

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（つくばエクスプレス線　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
（つくばエクスプレス線　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」に沿って歩きます。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。

本氷川神社（大黒天）

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。

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

第４８５回（通算９４０回）１月例会ウオーク　松戸七福神 PartⅡ　７／１３ｋｍ　団体歩行
（コースリーダー　青木　茂）090-2320-4793（青木）

日　時／1 月 6 日（土）9 時迄集合（8 時 45 分～受付）
参加費／北総歩会員 無料、その他 300 円
集　合／東平賀公園（JR 常磐線各駅停車　北小金駅北口 8 分）
解　散／7km 12 時頃　新松戸中央公園
（常磐線各駅停車・武蔵野線　新松戸駅 13 分）
13km 14 時 30 分頃　門前公園
（武蔵野線　新八柱駅 6 分・新京成線　八柱駅 7 分）
コース／東平賀公園～華厳寺(弁財天)～浅間公園（WC）～医王寺(毘沙門天)～あじさい公園（WC）～金蔵院（恵比寿神）～新松戸中央公園(7km ゴール・昼食)～プチモール二ツ木（WC）～円能寺(福禄寿)～21 世紀の森と広場（WC）～門前公園
○みどころ／2022 年の第 1 回（自由歩行・140 名参加）は盛況でした。今回は松戸七福神のうち残っていた 4 箇所を巡ります。北小金駅から華厳寺（弁財天）・医王寺（毘沙門天）を回り、坂川沿いの金蔵院（恵比寿神）を経て新松戸中央公園で 7 kmゴールです。昼食をとり、21 世紀の森と広場のそばの円能寺（福禄寿）でやっと 2 年ぶりに結願です。13kmと長いですがゴールまで元気に歩きましょう。

円能寺の七福神像

第２８２回（通算９４１回）１月いきいきウオーク　浅草名所（などころ）七福神　８ｋｍ　自由歩行
（コースリーダー　染谷　勇）090-7191-1863（染谷）

日　時／1 月 10 日（水）9 時 30 分迄集合(9 時 15 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／隅田公園吾妻橋水上バス乗り場付近
（東武伊勢崎線　浅草駅正面改札口 5 分）
解　散／12 時頃　浅草神社境内（東武伊勢崎線　浅草駅 10 分）
コース／隅田公園～待乳山聖天・毘沙門天～今戸神社・福禄寿～橋場不動尊・布袋尊～石浜神社・寿老人～吉原神社・弁財天～鷲神社・寿老人～矢先稲荷神社・福禄寿～浅草寺・大黒天～浅草神社・恵比寿
○みどころ／2023 年 1 月の谷中七福神巡りに続き、今回は浅草名所(などころ)七福神を自由歩行で巡ります。浅草名所七福神は、九社あります。「九は数の極み、一は変じて七、七変じて九と為す。九は鳩であり、あつまる意味をもち、また　天地の至数、易では陽を表す」という故事に由来したとのこと。難しいことは別にして、御朱印をいただきながら巡拝して福を頂くのも良いでしょう。

浅草名所七福神色紙

第１７５回（通算９４２回）１月平日ウオーク　相撲部屋巡り　６／９ｋｍ　団体歩行

（コースリーダー　渡邊　博史）080-8453-0838（渡邊）

国技館のやぐらとのぼり

日　時／1 月 17 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／深川公園（東京メトロ東西線　門前仲町駅 1 番出口 2 分）
解　散／ 6km　11 時 30 分頃　横網町公園（JR 総武線　両国駅 11 分）
9km　12 時 30 分頃　両国公園（JR 総武線　両国駅 5 分）
コース／深川公園～富岡八幡宮～清澄公園～高田川部屋～木瀬部屋～野見宿禰神社～横網町公園(6km ゴール)～回向院～時津風部屋～両国公園(9km ゴール)
○みどころ／当会としては、初めての(?) 相撲部屋巡りです。各相撲部屋又、相撲に因んだ神社等相撲づくしのコースを企画してみました。12 時 30 分頃ゴールですので、昼食は近くの「ちゃんこ鍋」屋さんで舌鼓は如何でしょうか。皆様の御参加をお待ちしております。

第４８６回（通算９４３回）１月例会特別行事　第 23 回　忠敬江戸入りフォーデーウオーク　３日目
ショートコース　8／13ｋｍ　団体歩行　（コースリーダー　渡邊　博史）080-8453-0838（渡邊）

《Ｃリーグ対象行事》《美しい日本のあるきたくなるみち 500 選千葉 12-01》

手賀大橋より水の館を望む

日　時／1 月 27 日（土）9 時 30 分迄集合（9 時～受付）
主　催／NPO法人千葉県ウオーキング協会(CWA)
主　管／北総歩こう会
参加費／一律 400 円
※北総歩会員は「参加票」に距離を記入し提出（年間歩行距離認定集計の為）
集　合／手賀沼公園（JR 常磐線　我孫子駅南口 10 分）
解　散／ 8km　11 時 30 分頃　北柏橋（JR 常磐線各駅停車　北柏駅 5 分）
13km　13 時 30 分頃　大堀川水辺公園（東武野田線　豊四季駅 9 分）
コース／手賀沼公園～手賀大橋から道の駅しょうなん～北柏橋(8km コース　ゴール)～大堀川防災レクリエーション公園(昼食)～昭和橋～高田橋～新堤橋～青葉橋～新駒木橋～大堀川水辺公園
○みどころ／お馴染みの手賀沼公園をスタートし手賀大橋・手賀自然ふれあい緑道からの手賀沼の風景・自然を満喫いただいた後、大堀川リバーサイトパークを北柏橋から昭和橋、新堤橋など、12 の橋を見ながら約 4.5km 上ってゴールとなる平坦なコースです。※この大会は、CWA 主催で、1/25（木）～28（日）の 4 日間、各日ロングコースとショートコースにより行われ、27 日はショートコースが北総主管で上記により担当、ロングコースは CWA が同じ手賀沼公園を 8 時～8 時 30 分の受付で、京成国府台駅までの 38kmを自由歩行で行います。

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 17 回 11 月 25 日（土）**第 18 回** 12 月 23 日（土）
第 19 回　1 月 13 日（土）**第 20 回**　2 月 24 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

●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
10 月 22 日例会ウオーク開催時に認定・表彰されました。　330 回　北総歩　西田　久美子さん

２０２４年度会員継続のご案内（お願い）

① お手元に届いている「継続申込書」に必要事項を記入の上、事務局までお送りください。
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「12 月 20 日(水)」までの当会行事開催日に会場で受付けます。

行事報告

2023 年 9 月例会ウオーク『取手史跡ウオーク』を担当して　　コースリーダー　遠藤　啓一

開催日：2023 年 9 月 10 日（土）天候：晴　参加者：106 名　距離：10km　団体歩行

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巡るコースです。できるだけ車道を避け、裏道、のどかな田園を歩くコースにしました。そのためか連日の暑さの中、106 名ものウオーカーが集まりました。猛暑日が続いており、この日も日中は 35 度超えの暑さになることが予想されたため、やむなく当初の昼食場所「相野谷川親水公園」(日影がない)を「取手市立かたらいの郷」に変更させていただきました。また、水分補給休憩時間を十分とりながらの歩行でしたが、役員の中にも水分不足による熱中症の初期症状(足がつる等)がでてしまったこともあり、後半は一部コースを変更するなどの対応を行いました。予定コース通りの歩行ができず、五迷惑をおかけしましたが、時期を変えてまたご案内したいと思います。参加者・支援役員の皆さま、大変お疲れさまでした。

茅葺の旧取手宿本陣

(コース担当　島　明良(報告)・宮園　憲子)

2023 年 9 月いきいきウオーク『祖光院の彼岸花』を担当して　　コースリーダー　荒原　恒子

開催日：2023 年 9 月 18 日（月･祝）天候：晴　参加者：102 名　距離：7km　団体歩行

この行事は 2 年前に計画されましたが、コロナ禍で中止になったものです。前任者が作成してくれたコースを一人で歩いてみると車がほとんど走らない裏道ばかりで、ところどころに生い茂った森なともあり、日陰も多くウオーキングに最適と思いそのまま使わせていただきました。今年は 9 月半ばになっても猛暑日が続き、彼岸花はなかなか芽を出してくれず心配しましたが、やっと実施日の数日前からポツポツと花が咲き始め、当日は何とか鑑賞できるようになりほっといたしました。ゆっくり歩くことを心がけ休憩と水分補給をしながらも暑い日差しの中、汗をかきながら頑張って歩いて下さった参加者 102 名の皆様ご協力ありがとうございました。また役員はじめサポートして下さったかたがたにもお礼申し上げます。

咲き始めの彼岸花

(コース担当　青木　茂・遠藤　啓一)

2023 年 9 月平日ウオーク『戦災樹木を巡る(台東区・墨田区)』を担当して コースリーダー 竹渕 房夫

開催日：2023 年 9 月 20 日（水）天候：晴　参加者：79 名　距離：6/9/13km　団体歩行

2 年前に企画をして、直前で新型コロナの為に中止になってしまい、2 年ぶりに開催できるようになりました。今年は残暑が厳しく、当日も 33 度の予報が出ていたため、熱中症予防対策としてコースを大幅にカットすることを 2 日前に決めました。急遽、コース途中の報恩橋から大横川親水公園経由でスカイツリー前に行くコースに変更し、当日朝の出発式で参加者の皆さんに説明をして行事を行いました。連日の猛暑続きで当日も猛暑の予報の為か参加者は 79 名となりました。途中の 6km、9km地点でのゴールもあり、浅草寺の通常ゴールは 50 名くらいになりました。戦災樹木は 10 本ご案内の予定でしたが 8 本を案内できてほっとしました。参加者の皆様から、上野公園や浅草寺は良く行くところですが、戦災樹木という新たな見どころを見学できて良かったとの声を頂けて嬉しかったです。

浅草寺の神木・いちょう

(コース担当　荒原　恒子・渡邊　博史)

〜〜〜

編集後記：やっと秋が訪れ、ウオーキングには良い季節となりました。早朝の散歩も少し肌寒さを感じています。今月号に来年の予定表を収載します。会員を継続して、来年も一緒に元気に歩きましょう。　　(歩晴人)

「ほゆう」2023年11月号　別刷り版　　北総歩こう会

●２０２４年度事業計画（案）が出来ました。

さる９月 18 日(月)松戸市勤労会館に於いて役員会が開催され、2024 年度事業計画(案)の概要が検討され、纏まりました。下記の行事案が総会に提案されます。なお行事名は仮称であり、担当メンバーがコースを調査してコースに合った魅力的な名称に変更する場合があります。来年のカレンダーに北総歩こう会の行事予定を是非記入いただき、ご参加いただきますようよろしくお願いいたします。(運営委員長)

区分:例会＝例会ウオーク、特別＝特別行事ウオーク、平日＝平日ウオーク、いき＝北総いきいきウオーク

★印:Ｃリーグ対象行事、●印:CWA 加盟団体会員の無料例会(偶数月例会)、※:曜日の網掛けは祝日

月	日	曜	区分	行事名	月	日	曜	区分	行事名
1	6	土	例会	松戸七福神 PartⅡ	7	17	水	平日	関さんの森から下田の森へ
	10	水	いき	浅草名所七福神		21	日	例会	亀有・綾瀬緑道巡り
	17	水	平日	相撲部屋巡り		28	日	いき	あけぼの山のひまわり
	27	土	特別	忠敬江戸入り３日目ショート	8	3	土	例会	●手賀沼の花火
2	7	水	平日	★白鳥を訪ねて 2024	9	4	水	平日	防災Ｗ 旧水戸街道を歩くⅡ
	11	日	いき	松戸 戸定邸の紅白梅		15	日	例会	★大堀川の彼岸花
	23	金	例会	●総会Ｗ 取手のひなまつり		29	日	いき	こち亀銅像と柴又帝釈天
3	3	日	例会	東京の怪道から街道を行く	10	2	水	平日	★江戸川を歩く 2024
	23	土	いき	花桃散策とおすわさま		12	土	例会	●あけぼの山のコスモス
	27	水	平日	大堀川の桜三昧Ｗ 2024		30	水	いき	江戸城三十六見附 partⅡ
4	3	水	平日	あけぼの山のチューリップ	11	17	日	例会	旧水戸街道と小金道を歩く
	17	水	いき	21 世紀の森を歩こう		20	水	平日	東京絵画館前の銀杏並木
	24	水	例会	●柏北西部のボタン寺巡り		30	土	いき	欅とドウダンツツジの紅葉
	29	月	特別	★大正浪漫 W in 手賀沼	12	7	土	いき	江東区の新旧街並み散策
5	6	月	例会	松戸フラワーラインのポピー		11	水	平日	吉良邸から泉岳寺
	15	水	平日	旧水戸街道を歩く(我孫子～		28	土	例会	●柏の史跡を訪ねて
	25	土	いき	新緑沿線の遊歩道並木を歩く					
6	12	水	平日	流山の紫陽花 2024					
	23	日	いき	江戸城三十六見附 part Ⅰ					
	30	日	例会	●コウノトリに会いに行こう					

※年間完歩賞・プラチナ・金・銀・銅対象 25 行事(例会 12＋特別 2＋いき 11)の 70%、18 行事以上参加とする

北総さんぽウオーク(北柏ふるさと公園集合・解散、ウオーキングの基本を学び 3～5km をウオーキングします。)

1／13(土)	2／24(土)	3／16(土)	4／20(土)	5／19(日)	6／15(土)
7／27(土)	8／休み	9／28(土)	10／19(土)	11／16(土)	12／14(土)

●会員募集中・・・一緒に楽しく歩きましょう。

会員になりますと、年会費の中で保険「JWA傷害福祉制度」(参加中のケガや熱中症など対象)に加入しています。当会開催行事の、ウオーキング中はもちろん、自宅を出てから帰るまでの往復途上も対象となります。参加費は例会無料(一般 300 円)、平日ウオーク、北総いきいきウオーク、北総さんぽウオークは 100 円(一般 300 円)とお得です。当会に入会していない方がおられましたら是非入会いただき、一緒に楽しく歩きましょう。

ホームページは「北総歩こう会」で、検索をクリックしてご覧ください