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 (12/1)

ほゆう

２０２３年１２月号 通算３５３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.zaq.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

円能寺の七福神像

○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。

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　昼食不要
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

浅草名所七福神色紙

○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。

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）

日　時／1 月 17 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／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)

国技館のやぐらとのぼり

○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》

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

手賀大橋より水の館を望む

○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。

第１７６回（通算９４４回）２月平日ウオーク　Ｃリーグ　西白井の白鳥ウオーク２０２４

６／１３ｋｍ　団体歩行　（コースリーダー　遠藤　啓一）090-2405-8353（遠藤）

日　時／2 月 7 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／6km　11 時 30 分頃　西白井駅前ロータリー

（北総線　西白井駅 1 分）

13km　14 時頃　新鎌ふれあい公園（新鎌ヶ谷駅 3 分）

コース／新鎌ふれあい公園～中木戸公園（WC・分岐点）～八幡溜野馬除土手～神崎川遊歩道～白鳥飛来地～七次第一公園（昼食・WC）～粟野コミセン（WC）～粟野地区公園～市政記念公園（WC）～新鎌ふれあい公園

白鳥飛来地

○みどころ／今回は平日ウオークなので白鳥飛来地に行くまでのコースを変え、あまり行かない八幡溜野馬除土手や神崎川遊歩道を歩き飛来地に入ります。また、6km参加者とあまり早く歩けない方は途中から平坦地の別ルートで飛来地からゴールまでご案内いたします。13kmコース参加の方は昼食を忘れずにお持ちください。

第２８３回（通算９４５回）２月いきいきウオーク　松戸戸定邸の紅白梅　７ｋｍ　団体歩行

（コースリーダー　荒原　恒子）080-3094-6678（荒原）

日　時／2 月 11 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／松戸西口公園(JR 常磐線・新京成線　松戸駅西口 5 分)
解　散／12 時頃　松戸西口公園(松戸駅西口 5 分)
コース／松戸西口公園～来迎寺～常夜燈(WC)～浅間神社(WC)～戸定邸～松戸神社～松戸西口公園
○みどころ／松戸駅近辺の江戸川堤防と寺社を巡り、戸定邸を訪れます。松戸戸定邸は第15代将軍徳川慶喜の弟で最後の水戸藩主徳川昭武の別邸として1884年に建てられ、現在は国指定重要文化財になっています。その庭園(戸定が丘歴史公園)を見学します。紅梅と白梅が満開で迎えてくれるといいですね。

戸定が丘歴史公園の梅園

第４８７回（通算９４６回）２月例会ウオーク　総会ウオーク「取手のひなまつりとアート」
６／１０ｋｍ　団体歩行　(コースリーダー　安国　正夫) 080-4153-8901(安国)

日　時／2 月 23 日（金・祝）9 時 30 分迄集合(9 時 15 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／取手ウエルネスプラザ前広場 (JR 常磐線　取手駅西口 5 分)
解　散／6km 11 時 45 分頃　柴崎台中央公園(常磐線　天王台駅 5 分)
10km 13 時 15 分頃　我孫子ふれあい広場(常磐線　我孫子駅 3 分)
コース／取手ウエルネスプラザ→市民ギャラリー→旧取手宿本陣→市民会館・福祉会館→ 大利根橋→柴崎台中央公園(ショートゴール・昼食)→我孫子ふれあい広場
○みどころ／取手のひな祭りはコロナの影響により規模が縮小して行われます。市内にはひな飾りやつるしびな、さらに東京芸大美術学部の教員と学生・市民が製作した作品や壁画が沢山展示されているので鑑賞しながら歩きます。ゴール後に 14 時から定期総会が開催されます。多くの方のご参加をお待ちしています。

アート作品「釣りをする」

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 18 回 12 月 23 日（土）**第 19 回**　1 月 13 日（土）
第 20 回　2 月 24 日（土）**第 21 回**　3 月 16 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

●2023 年 11 月 25 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.1110　鎌ヶ谷市　高橋　昌弘さん

●平日パスポート回数達成者表彰　おめでとうございます
10 月 25 日平日ウオーク(11 月 15 日表彰)及び 11 月 22 日平日ウオーク開催時に認定・表彰されました。
110 回　北総歩　田中　芙美子さん　　70 回　北総歩　中尾　民彦さん　30 回　北総歩　桜井　幸子さん
30 回　北総歩　川村　州男さん　　30 回　東葛 W　大山　寿志さん　10 回　北総歩　長妻　千代子さん
10 回　北総歩　八鍬　芳枝さん　　10 回　ちば歩　松澤　登さん

●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
10 月 25 日平日開催時に認定・表彰されました。
330 回　北総歩　西田　久美子さん　90 回　北総歩　石岡　典子さん　30 回　ちば歩　渋田　清利さん
11 月 15 日いきいき開催時に認定・表彰されました。　90 回　ちば歩　野村　三雄さん

●ＩＶＶ記録認定者（ウオーキングライフ 2023 年 11-12 月号掲載）（敬称略）

回数記録認定者

4300 回　吉澤　忠良　　2200 回　和﨑　悦子　　2000 回　遠藤　次男

1600 回　荒原　恒子　　300 回　中西　昭文

距離記録認定者

30000km 荒原　恒子　　12000km 宮本　昇　　4000km　中西　昭文

行事報告

2023 年 10 月いきいきウオーク『秋桜を見に行こう』を担当して　コースリーダー　宮園　憲子

開催日：2023 年 10 月 16 日（月）天候：晴　参加者：98 名　距離：8km　団体歩行

今回のコースは、2021 年 10 月 17 日に実施したコースと同じコースです。前回は朝からあいにくの雨で、参加者 45 名で、とても残念な思いをしました。とっても歩きやすい良いコースだったので、リベンジの気持ちで実施しました。今回は、前回とは大違い、朝から晴天に恵まれ、98 名の方にご参加いただきました。「中川やしおフラワーパーク」では、コスモスもちょうど見頃で、スマホでコスモスを背景に撮影したり、皆さん笑顔でおしゃべりされていました。その後も、中川遊歩道をゆっくり歩き、秋の風をちょっと感じる快適なウオーキングでした。参加者・支援役員の皆さま、お疲れさまでした。

コスモス畑を散策する参加者

（コース担当：島　明良（報告）・遠藤　啓一）

2023 年 10 月例会ウオーク『ドウダンつつじとコスモス』を担当して　コースリーダー　遠藤　啓一

開催日：2023 年 10 月 22 日（日）天候：晴　参加者：101 名　距離：7/11km　団体歩行

最初のタイトルは旧吉田邸から布施弁天でした。途中からコスモスの時期と考え少し早かったのですがドウダンつつじを入れ今のタイトルにしました。皆さんが余り歩かない初めての裏道を探し案内できたと思います。その後が悪く反省①前回のいきいきウオークで完歩証にコスモスを使ったのでドウダンつつじの紅葉の写真を採用しました。当日これが裏目に出てドウダンが上だけ少し色づくだけの状態だったこと。反省②布施弁天では光明祭開催・あけぼの山農業公園ではコスモスウイークで大勢の人・人・人・・・車も多く充分ご案内できなかったことです。混んでいる場合は先に昼食・集合場所まで案内しその後にたっぷり時間を取って自由散策にすべきだったと反省しております。短い食事時間で慌ただしいウオークになってしまい大変申しわけありませんでした。参加者・支援役員の皆様、お疲れさまでした。

あけぼの山農業公園コスモス畑を歩く

（コース担当：竹渕　房夫・鹿島　一眞）

2023 年 10 月平日ウオーク『Ｃリーグ江戸川を歩く』を担当して コースリーダー 青木 茂

開催日：2023 年 10 月 25 日（水）天候：曇　参加者：143 名　距離：9/17/31km　団体歩行

恒例の「江戸川を歩く」です、リーダーとなりコース担当と行事計画を検討しました。昨年と同様のコース設定と役割分担を原則とし、少数精鋭の誘導体制としました。また、スタート時間を 8 時 30 分とし、ゴールも 15 時 30 分に短縮しました。役員集合後打ち合わせをして、直ちに誘導に向かったので、10 分前倒しで受付を開始し、行列が長くならずにすみました。Ｃリーグ対象行事でもあり 143 名の参加者となりホッと一安心です。9 kmコースが約 6 割と圧倒的に多かったのは意外でした。心配していた天気も朝は青空でしたが曇ってきて、風も殆どなく絶好のウオーキング日和となりましたが、歩くと汗ばむ陽気でした。江戸川松戸フラワーラインのコスモスも満開で楽しく歩かれたことでしょう。31kmコースの参加者も元気にゴールされ、遅れることなくアンカーが続きました。参加者の皆様並びに誘導役員の長時間にわたるご協力に感謝いたします。

31 kmコース参加者（葛飾大橋）

（コース担当：染谷　勇・荒原　恒子）

～～～

編集後記：やっと師走となりました。朝晩はめっきり寒くなりましたね。会員継続の手続きはお済みでしょうか。12 月 20 日の行事開催日まで会場で受付けます。12 月 24 日の例会は本年最後の行事となります。今年もなんとか一年無事に歩けたことに感謝です。来年も皆様と一緒に元気に歩きましょう。（歩晴人）