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　(2/1)

ほゆう

２０２４年２月号 通算３５５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４８８回（通算９４７回）３月例会ウオーク　千住の裏道を歩く　８／１２ｋｍ　団体歩行

(コースリーダー　武田　幸彦) 090-9290-3646(武田)

日　時／3 月 3 日（日）9 時 30 分迄集合(9 時 15 分～受付)
参加費／北総歩会員 無料、その他 300 円
集　合／汐入公園・ふれあい広場
(JR 常磐線・日比谷線・つくばエクスプレス線　南千住駅東口 12 分)
解　散／8km 11 時 30 分頃　北千住駅前
(JR 常磐線・東武伊勢崎線(日比谷線)・つくばエクスプレス線　北千住駅西口 1 分)
12km 14 時頃　北千住駅前(東京電機大前)(北千住駅東口1分)
コース／汐入公園・ふれあい広場～松尾芭蕉像～投込寺～天王公園(WC)～おくのほそ道旅立ちの壁画～千住仲町公園(WC)～北千住駅前(ショートゴール)～荒川虹の広場(昼食・WC)～柳原千草園(WC)～北千住駅前(東京電機大前)

「おくのほそ道旅立ち」の壁画

○みどころ／南千住から北千住までの個性的な寺社(回向院、投込寺(浄閑寺)、すさのお神社)・おくのほそ道旅立ちの壁画・名倉医院を巡り、荒川虹の広場や柳原千草園の四季折々の花が楽しめる公園等、迷路のような千住の裏道を歩きます。ほとんど平坦なコースです。

第２８４回（通算９４８回）３月いきいきウオーク　枝垂桜と花桃散策　８ｋｍ　団体歩行

(コースリーダー　平野　利夫) ☎ 04-7133-1589(平野)

日　時／3 月 23 日（土）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／東平賀公園(JR 常磐線各駅停車　北小金駅西口 8 分)
解　散／12 時頃　流山おおたかの森駅南口公園
(東武野田線・つくばエクスプレス線　流山おおたかの森駅南口 5 分)
コース／東平賀公園～清瀧院(WC)～野々下水辺公園(WC)～花桃畑～流山おおたかの森駅南口公園
○みどころ／「花桃の隠れた名所を散策したい」と手書きの簡単な地図を添えて会員から要望されました。行事選考員会に提案し採用された後、すぐに下見をし、このコースを設定しました。枝垂桜で有名なお寺と花桃の名所2か所を巡ります。ゴール近くの花桃畑は私有地で見つけにくい所にありますが見応えあります。

色あざやかな花桃畑

第１７７回（通算９４９回）３月平日ウオーク　大堀川の桜三昧Ｗ　２０２４　８／１２ｋｍ　団体歩行

(コースリーダー　竹渕　房夫) 090-8725-1355(竹渕)

日　時／3 月 27 日（水）9 時迄集合(8 時 45 分～受付)

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南口公園
（東武野田・つくばエクスプレス線　流山おおたかの森駅南口 5 分）
解　散／8km　11 時 30 分　北柏橋(JR 常磐線各駅停車　北柏駅南口 7 分)
12km　14 時頃　手賀沼公園（JR 常磐線　我孫子駅南口 10 分）
コース／流山おおたかの森駅南口公園～大堀川水辺公園～成顕寺～駒木橋～大堀川防災レクリエ-ション公園～木崎橋～北柏橋～柏ふるさと公園（昼食・WC）～手賀沼ふれあいライン～手賀沼公園
○みどころ／2022 年 3 月 28 日（月）に歩いたコースを逆に上流から下流に歩きます。景色が変わって新しい発見があるかも？大堀川水辺公園から大堀川沿いに咲く桜の下の遊歩道をゆっくりと歩きます。

満開の桜の大堀川遊歩道を歩く

第１７８回（通算９５０回）４月平日ウオーク　あけぼの山のチューリップ
６／１０ｋｍ　団体歩行　（コースリーダー　染谷　勇）📱 090-7191-1863（染谷）
日　時／4 月 3 日（水）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／我孫子ふれあい広場(JR 常磐線　我孫子駅北口 3 分)
解　散／6km　11 時 30 分頃　あけぼの山農業公園バス停
（JR 常磐線　我孫子駅北口行）
10km　12 時 30 分頃　我孫子ふれあい広場（我孫子駅北口 3 分）
コース／我孫子ふれあい広場～あけぼの山農業公園風車前チューリップ畑～布施弁財天～日本庭園～あけぼの山農業公園ふるさと広場～あけぼの山農業公園バス停(6km コーゴール)～つくし野 4 号公園～我孫子ふれあい広場
○みどころ／前回 2023 年 4 月 15 日開催の時は、朝からの雨で、36 名の参加者で残念な結果となり今回はリベンジとして開催します。最高のウオーキング日和で約1.2ha(3600坪) 16万球、満開のチューリップが迎えてくれています。観賞に行きましょう(好天で満開を祈っています)。

あけぼの山農業公園（風車前のチューリップ畑）

第２８５回（通算９５１回）４月いきいきウオーク　２１世紀の森と広場を歩こう
７／１０ｋｍ　団体歩行　（コースリーダー　宮﨑　敞之）📱 080-3431-4628（宮﨑）
日　時／4 月 17 日（水）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／宮前公園（JR 武蔵野線　新八柱駅・新京成線　八柱駅 3 分）
解　散／7km　11 時頃　21世紀の森と広場中央口（新八柱駅・八柱駅 15 分）
10km　12 時 30 分頃　道合第一公園（JR 常磐線　馬橋駅 10 分）
コース／宮前公園～はなみずき通り～さくら通り～常盤平しょうぶ公園（WC）～21世紀の森と広場北口～木もれ陽の森～光と風の広場～中央口（7km 分岐・WC）～松戸市立博物館～西口～道合第一公園
○みどころ／21世紀の森と広場は松戸市の東にあり千駄堀池を中心に50.5 ヘクタール（東京ドーム約 11 個分）に広がる森と広場でバーベキューやキャンプの練習や森林浴等が出来るところで多くの家族連れで賑わうところです。本日のコースは北口から西口へ抜けるコースを歩きます。

パークセンター前の花壇

第４８９回（通算９５２回）４月例会ウオーク　柏北部のぼたん寺めぐり　５／８／１３ｋｍ
団体歩行　（コースリーダー　青木　茂）📱 090-2320-4793（青木）
日　時／4 月 24 日（水）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／セナリオハウスパーク柏たなか
（つくばエクスプレス線　柏たなか駅東口 4 分）
解　散／5km　11 時頃　セナリオハウスパーク柏たなか（柏たなか駅東口 4 分）
8km　12 時頃　マルエツ前広場
（JR 常磐線　北柏駅行バス停　ライフタウン中央　2 分）
13km　14 時頃　柏西口第一公園（JR 常磐線・東武野田線　柏駅 8 分）

吉祥院のぼたん

コース／セナリオハウスパーク柏たなか～吉祥院～柏たなか北公園(WC)～医王寺～セナリオハウスパーク柏たなか(5kmゴール・WC)～マルエツ前広場(8km ゴール・昼食・WC)～高田緑地～西光院～柏西口第一公園(13km ゴール)

○みどころ／柏北部のぼたん寺として有名な吉祥院を最初に、次に医王寺とぼたん観賞を楽しみ出発地に戻ります(5 kmコース)。マルエツ前広場まで歩き 8 kmコースゴール・昼食とし、高田緑地を経て西光院と巡ります。満開になった色とりどりの美しいぼたんは見ものです。団体歩行でゆっくりと歩きます、距離は無理せずに決めて下さい。

第４９０回（通算９５３回）特別例会ウオーク　第２１回大正浪漫ウオーク in 手賀沼

５／１１／１８／３３ｋｍ　全コース：自由歩行

≪Cリーグ対象ウオーク≫　【国際・日本市民スポーツ連盟公認大会、子供パスポート認定大会】
【美しい日本の歩きたくなるみち500選認定大会　千葉12－01】

問い合わせ先　☎ 04-7133-1589(平野)

日 時／4 月 29 日（月・祝）
自由歩行：33ｋｍ　　8 時 30 分～9 時迄受付　受付終了後順次スタート
自由歩行：18/11/5ｋｍ　9 時～10 時迄受付　受付終了後順次スタート

集合・解散／手賀沼公園(JR常磐線 我孫子駅南口　徒歩10分)
ゴール受付時間／11 時～15 時 30 分(最終ゴールは 15 時 30 分です)
参 加 費／事前:500 円(4 月 15 日締切)　当日:800 円(我孫子市・柏市の市民は 700 円)。中学生以下無料、小学生以下保護者(有料)同伴を。障がいのある方無料、介助者(有料)同伴ください。
申し込み／事前申込を受付中。北総歩などの行事及び当会役員宛に事前申込書に現金を添えてお申し込み下さい。または郵便局からの振り込みをお願いします。振込手数料は参加者負担ください。
※当日参加の場合、記念品等が無くなることが有ります。事前申込をお願いします。

手賀大橋から朝日に映える水の館

コース／各コース 500 選のみちを歩きます。
33km(手賀沼ロングコース):手賀沼一周+手賀川両岸、大正浪漫の各施設を歩きます。
18km(手賀沼一周コース):手賀沼一周+大正浪漫の各施設を歩きます。
11km(手賀沼半周コース):手賀沼西側半周手賀大橋を渡り、大正浪漫の各施設を歩きます。
5km(大正浪漫施設巡り):大正浪漫の各施設とハケの道を歩きます(新規コース)。
★杉村楚人冠記念館、白樺文学館、鳥の博物館の入場料金は各 300 円です。(3 館共通券 500 円有)

みどころ　風光明媚な手賀沼の眺めと水鳥の楽園、白樺派の文学、歴史を訪ねてのウオーキングはいかがですか。今年で 21 回目となる人気のコースです。全コースとも自由歩行で今年も手賀沼を反時計回りに廻ります。今回も 33kmコースは手賀川の両岸を歩きます。18km及び 11kmの手賀沼コースも人気です。また 5kmコースはご家族、お友達と大正浪漫関連の施設見学がゆっくりと楽しめるように、以前のコースを一部変更しました。

※. 詳細は「第 21 回大正浪漫ウオーク in 手賀沼」チラシ参照。ホームページからプリントも可能。

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 21 回　3 月 16 日（土）**第 22 回**　4 月 20 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

●「大正浪漫ウオーク in 手賀沼」のチラシ配布、事前受付を開始しました。

4月29日(月・祝)開催の「第21回大正浪漫ウオーク in 手賀沼」のチラシ配布、事前受付を開始しました。北総歩の行事、CWA傘下の行事に参加いただいた時等に事前受付をいたします。友人、知人など多くの歩く仲間をお誘いいただき、第21回大会を皆さんで盛り上げていただきますようにお願いいたします。

２０２４年度定期総会開催のお知らせ

日時 2024年2月23日(金・祝) 午後2時から(受付は1時50分開始)
会場 我孫子市民プラザホール(JR常磐線 我孫子駅北口5分) 我孫子駅より案内があります
(我孫子市我孫子4－11－1 あびこショッピングプラザ内 3階 ☎04-7183-2111)
議題 ・2023年度事業報告及び決算報告
・規則・細則の改定(案)
・2024年度事業方針及び事業計画(案)、予算(案)
・その他
※総会の詳細は郵送される「2024年度定期総会開催について」をご確認ください。
★同日実施される「総会ウオーク 取手のひなまつりとアート」終了後、開催されます。(前記参照)
また、総会終了後、懇親会(参加費無料)を予定しております。

●2024年1月17日迄に入会された方のご紹介 ★先輩の皆様よろしくお願いいたします。

会員No.1111 柏市 高根沢 彩さん 会員No.1112 柏市 内藤 明子さん
会員No.1113 八千代市 相浦 静代さん 会員No.1114 佐倉市 野々宮 知子さん
会員No.1115 白井市 島田 宣史さん 会員No.1116 柏市 風見 尚子さん

●平日パスポート回数達成者表彰 おめでとうございます

12月20日平日ウオーク及び12月24日例会ウオーク開催時に認定・表彰されました。
10回 北総歩 近藤 政子さん 10回 北総歩 大信 美智代さん 10回 いち歩 園田 美智子さん
1月17日平日ウオーク開催時に認定・表彰されました。
10回 北総歩 落合 智子さん 10回 北総歩 小野塚 弘子さん 10回 北総歩 川村 富江さん

●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

12月20日平日ウオーク及び12月24日例会ウオーク開催時に認定・表彰されました。
540回 北総歩 宮本 昇さん 360回 北総歩 西田 久美子さん 60回 北総歩 大信 美智代さん
60回 北総歩 前田 忍さん 60回 北総歩 倉橋 みつゑさん

●ＩＶＶ記録認定者（ウオーキングライフ2024年1-2月号掲載）（敬称略）

回数記録認定者
3100回 市川 操 2700回 柳田 秀雄 2300回 中山 直巳
2000回 川田 友行 1100回 武田 幸彦 600回 大信 美智代
30回 堀井 翼洋
3400回 吉澤 忠良(12月号で4300回の記載は3400回の間違いでした)。訂正いたします。
距離記録認定者
49000km 中山 直巳 45000km 川田 友行 29000km 遠藤 次男
15000km 武田 幸彦 1000km 堀井 翼洋

●ＪＷＡ記録認定者（ウオーキングライフ2024年1-2月号掲載）（敬称略）

地球一周4万キロ歩行記録認定 5000km 中西 昭文
日本マーチンリーグ（ＪＭＬ） 金メダル④ 中山 直巳 金メダル 荒原 恒子 銅メダル 鹿島 一眞
オールジャパン完歩ウォーカー 柳田 秀雄

～～～

編集後記：大正浪漫ウオークの事前受付を開始しました。今年も当会行事はもとより他歩こう会の行事にも伺い、事前申し込みのお願いをしています。会員自身の参加はもちろん、友人・知人への声掛けをお願いいたします。2月23日の総会ウオーク後の総会及び4年ぶりの懇親会への参加もお願いいたします。 (歩晴人)