



# ほゆる

2023年1月号 通算342号

発行／北総歩こう会・広報  
〒270-1447 柏市手賀の杜 1-1-21 染谷方  
E-mail: teganomori-someya@jcom.home.ne.jp  
HP: http://hokusouarukoukai.sakura.ne.jp/

## 年頭のご挨拶

北総歩こう会 会長 竹淵房夫

会員の皆様、北総歩の行事にご参加いただいている皆様、あけましておめでとうございます。2023年の新春をお健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年中は北総歩の行事にご参加いただき、又ご支援を賜り有難うございました。厚く御礼申し上げます

昨年は3年続いた新型コロナウイルスに振り回された年となりました。昨年末から、第8波の「オミクロン株」の感染拡大が続き、今年も不安な年明けとなりました。昨年からはコロナ対策を行いながら、行事活動は予定通りに行うことが出来ました。

しかしながら、休止期間の後には参加者の皆様も筋力の低下等で歩行距離も短くなる傾向があり、高齢化でフレイルが進行し、参加率も下がり、会員継続を断念される方も増えてまいりました。

昨年5月からスタートしました短い距離をゆっくりと団体歩行で歩く「北総さんぽウオーク」は徐々に参加者も増えてきました。例会ウオーク、平日ウオーク、北総いきいきウオークと併せ、今年は更に皆様がたくさん参加していただけるように、皆様のニーズに合わせた企画を取り入れて運営を続けてまいります。

今年も当会では新型コロナウイルス感染防止対策を確実にしながら、行事開催を継続していきます。

本年も会員の皆様、ご支援、ご参加の皆様にとりまして、健康で良い年になりますように、また今年こそ新型コロナウイルス感染が収束することを祈念し、年頭のご挨拶とさせていただきます。



## ウォ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)日本ウォーキング協会「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。

★中止になるかの判断に迷われた場合は事前にHPかコースリーダーに確認をお願いします。

★参加者の皆様に6つのお願いです。

- ①検温(37.5度以上は参加をご遠慮ください) ②マスクの着用 ③手指の消毒 ④筆記用具の持参 ⑤ソーシャルディスタンスの順守 ⑥飲食時の感染防止

**第165回 (通算908回) 2月平日ウオーク 防災ウオーク(旧水戸街道 綾瀬～松戸)**

7/12km 団体歩行 (コースリーダー 宮崎 徹之) ☎080-3431-4628(宮崎)

日時/2月1日(水) 9時30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/東綾瀬公園はと広場(JR常磐線各駅停車 綾瀬駅東口3分)

解散/7km 11時20分頃 ヴィナシス金町前(JR常磐線各駅停車 金町駅3分)。12km 13時20分頃 松戸西口公園(JR常磐線・新京成線 松戸駅西口5分)

コース/東綾瀬公園～小菅三丁目～砂原第二公園～亀有中川堤公園(WC)

～新宿日枝神社～ヴィナシス金町前(7kmコース・ゴール)～東金町運動場(昼食・WC)

～松戸神社～松戸西口公園

○みどころ/江戸時代に定められた五街道(東海道、中山道、日光街道、奥州街道、甲州街道)に準ずる幹線道路であった水戸街道は北千住と水戸市を結ぶ重要な街道でした。その多くは完全な形でなく幹線道路の新設・整備に伴いところどころ残っているだけです。今回はそのうち綾瀬～松戸までの12kmを歩きます。



石碑・石仏群

**第272回 (通算909回) 2月いきいきウオーク 西白井の白鳥 5/9km 団体歩行**

(コースリーダー 遠藤 啓一) ☎090-2405-8353(遠藤)

★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/2月11日(土・祝) 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/新鎌ふれあい公園(新京成線・東武線 新鎌ヶ谷駅 4分)

解散/5km 11時10分頃 西白井駅前ロータリー(北総線 西白井駅 1分)。

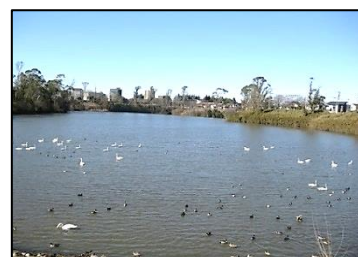
9km 12時頃 新鎌ふれあい公園(新京成線・東武線新鎌ヶ谷駅 4分)

コース/新鎌ふれあい公園(WC)～中木戸公園(WC)～七次川調整池・白鳥飛来地

～七次第一公園(WC)～福太郎アリーナ(WC)～新鎌ふれあい公園(WC)

○みどころ/新鎌ヶ谷から西白井を目指します。少し距離が長いのですが平坦な

コースです。沢山の白鳥が飛来して欲しいものです。極寒真っ盛りですので防寒対策をお願いいたします。足に自信のない方は5kmコースの西白井駅から電車・バスも利用できます。(七次第一公園から駅までご案内します。)



七次川調整池の白鳥

**第473回 (通算910回) 2月例会ウオーク 総会ウオーク 我孫子の裏道を歩く Part V**

10km 団体歩行

(コースリーダー 遠藤 啓一) ☎090-2405-8353(遠藤)

日時/2月26日(日) 9時20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/柴崎台中央公園(JR常磐線 天王台駅北口5分)

解散/13時30分頃 我孫子ふれあい広場(JR常磐線我孫子駅3分)

コース/柴崎台中央公園～桃山公園(手賀沼ビューポイント)～水の館～子ノ

神大黒天(かねのわらじ)～手賀沼公園(昼食)～根戸船戸の森～我孫子ふれ

あい広場

○みどころ/我孫子の裏道を歩くは今回で5回目になります。これまで我孫子・

湖北・北柏スタートで今回は天王台スタートです。大正浪漫を感じつつ裏道を歩きながら我孫子の魅力を再発見できればと思います。ゴール後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。



かねのわらじと七福神

**第273回 (通算911回) 3月いきいきウオーク 松ヶ崎城址の河津桜を満喫 8km 団体歩行**

(コースリーダー 渡邊 博史) ☎080-8453-0838(渡邊)

★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/3月6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/北柏ふるさと公園(JR常磐線各駅停車 北柏駅南口10分)

解散/12時頃 柏西口第一公園(JR常磐線・東武野田線 柏駅8分)

コース/北柏ふるさと公園(WC)～根戸城跡～松ヶ崎城址～大堀川防災レクリ

エーション公園(WC)～柏西口第一公園(WC)

松ヶ崎城址案内図



○みどころ／以前降雨の為、断念致しました根戸城跡を訪ねます。個人の敷地内の為、しっかりと土塁等保存されております。松ヶ崎城址の河津桜、大堀川防災公園の河津桜共々満開で出迎えて欲しいものです。

#### 第474回(通算912回) 3月例会ウォーク つくばエクスプレス線沿線を歩く

5/11km 団体歩行

(コースリーダー 島 明良) ☎090-9231-6664(島)

日時／3月12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／南流山中央公園(JR武蔵野線、TX線 南流山駅 3分)

解散／5km 11時頃 流山おおたかの森駅南口公園(TX線・東武野田線 流山おおたかの森駅 4分)。 11km 13時30分頃 柏の葉アクアテラス(TX線 柏の葉キャンパス駅 5分)

コース／南流山中央公園(WC)～流山市総合運動公園(WC)～流山おおたかの森駅南口公園(5km コース・ゴール)～大堀川水辺公園(昼食)～柏の葉アクアテラス つくばエクスプレス線



○みどころ／17年ほど前(2006年3月)に「つくばエクスプレス線沿線ウォーク」が実施されました。

会員の中には当時この行事に参加された方もいらっしゃるかもしれませんが。記録資料を見ると、コースは南流山駅から柏たなか駅までの16kmでした。141名の方が参加されたようです。今回のコースは、南流山駅から柏の葉キャンパス駅までの約11kmです。歩行距離も大幅に短縮しました。時代の変遷を感じますね。

#### 第166回(通算913回) 3月平日ウォーク 桜三昧ウォーク

8/12km 団体歩行

(コースリーダー 染谷 勇) ☎090-7191-1863(染谷)

日時／3月29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／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 高田緑地(東武バス柏駅西口行バス停 高田下2分) 12km 14時頃 流山おおたかの森駅南口公園(TX、東武野田線 流山おおたかの森駅 4分)

コース／手賀沼公園～手賀沼ふれあいロード～柏ふるさと公園(WC)～北柏橋～木崎橋～昭和橋～高田緑地(昼食・8km コースゴール)～新堤橋～青葉橋～新駒木橋～大堀川水辺公園(WC)～流山おおたかの森駅南口公園

大堀川リバーサイドパークの桜並木



○みどころ／今回は、桜三昧ウォークとして、全コースの内約10kmを桜の下を歩きます。お馴染みの手賀沼公園をスタートし手賀沼ふれあいロードから手賀沼を眺め、大堀川リバーサイドパークを北柏橋から昭和橋、鮭の遡上が確認されている新堤橋など、12の橋を見ながら大堀川の川沿いの桜を満喫してゴールとなる平坦なコースです。(満開であることを祈ります。)

#### 北総さんぽウォーク 3～5km 団体歩行

(コースリーダー 竹淵 房夫) ☎090-8725-1355(竹淵)



日時／第9回 2月25日(土) 第10回 3月25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)

ウォーキングをこれから始めたい方、北総歩に入会したがウォ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ォ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。)

#### 北総歩こう会の情報



## インフォメーション

#### ●「第20回大正浪漫ウォーク in 手賀沼」のチラシ配布、事前受付を1月8日から開始します。

4月29日(土・祝)開催の「第20回大正浪漫ウォーク in 手賀沼」のチラシ配布、事前受付を開始します。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20回大会を皆さんで盛り上げて頂きますようお願いいたします。

### ●2023年度定期総会開催のお知らせ

日時 2023年2月26日(日) 14時から17時(受付は13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 徒歩5分)

(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
- ・2022年度事業報告、決算報告、会計監査報告
  - ・2023年度事業方針及び事業計画(案)、予算(案)
  - ・理事、監査の改選(案)
  - ・その他

※総会の詳細は郵送される「2023年度定期総会開催について」をご確認ください。

なお、総会会場へは我孫子駅より案内があります。

★同日実施される「総会ウオーク 我孫子の裏道を歩くPart V」終了後、開催されます。(前記参照)

### ●平日ウオーク、平日パスポート回数達成者表彰

11/28(月)、12/14(水)平日ウオーク開催時に認定されました。おめでとうございます。

70回 北総歩 松尾弘人さん 50回 北総歩 永田 喜代司さん 50回 ちば歩 釣 笑美子さん

30回 北総歩 小島 道子さん 30回 北総歩 吉澤 忠良さん

10回 北総歩 森 満子さん 10回 ちば歩 栗原 文江さん



### ●ウオーキングステーション30回達成者表彰

12/8(木)いきいきウオーク、開催時に認定されました。おめでとうございます。

180回 北総歩 和崎 悦子さん

## 「森 廣さんを偲んで」

北総歩こう会 会員 島 明良

”あの森が逝ってしまった。私と同年の72歳、まだ早いよ。”

訃報を聞いたのは、11月9日、会から役員あてメールだった。あまりのショックで、しばらく無気力状態になってしまったのを覚えている。

偶然とはいえ、彼の高校時代の親友が私の小学校時代の親友という共通の友達がいることも驚きだったが、さらに同じ年生まれということもあり、森さんとは会の中でもとくに親しくお付き合いさせていただいた。

行事の後の「反省会」には、必ずと言っていいほど、森さんと一緒に参加して、ウオーキング仲間との会話を楽しんだ。酒好きの二人で店をかえて飲みに行ったこともある。コロナ禍前には、カラオケにも一緒によく行った。

森さんは、フォークソングから演歌まで、レパートリーが広く、たくさん彼の歌声を聞いた。特に北島三郎の歌が好きだったようだ。もう彼の歌声を聞けないと思うと悲しくなる。

森さんが昨年3月28日開催の「桜三昧ウオーク」に参加した。久しぶりに彼と顔を合わせることができ、とても嬉しかった。久しぶりのウオーキングだったせいか手賀沼公園から柏ふるさと公園まで歩くのが精一杯だったようで、やむなくリタイヤーすることになってしまった。休憩の後、柏ふるさと公園を出発する私達を笑顔で見送ってくれた。今考えると、これが最後のお別れとなってしまった。

北総歩こう会で知り合ってから約10年。もっと長くお付き合いしたかった。残念！無念！

心よりご冥福をお祈りいたします。合掌

### ●12月4日(日)令和4年度手賀沼ふれあい清掃に参加して

コロナ感染拡大により3年ぶりに開催され、役員有志で参加しました。

手賀沼公園多目的広場(芝生広場)には8時30分受付開始に合わせ、約300名のボランティアが集まり実行委員長、星野我孫子市長の挨拶の後、受付時に渡された分別用のゴミ袋(青い袋・白い袋・麻袋)を持ってグループ毎に出発、今回のゴミ収集分担エリアは手賀沼公園から親水広場(水の館)まででした。我孫子市の鳥オオバンのイラストが入ったトートバッグ、お菓子、ピオラの苗をいただき、11時30分頃お開きになりました。

例年の豚汁サービスが無かったのが残念でした。(染谷記)



~~~~~  
**編集後記**：あけましておめでとうございます 今年もよろしくお願ひします。コロナ感染も収束するどころか拡大しているような報道です。新年早々行事が数多く開催されますが感染対策を取りながら楽しく歩きましょう。北総最大の行事、大正浪漫の事前受付も始まります。今回は20回の記念大会です参加よろしくお願ひします歩友人