

1993年4月11日創立



# ほゆう

2024年8月号 通算361号

発行／北総歩こう会

HP: <http://hokusouarukoukai.sakura.ne.jp/>

事務局／柏市柏の葉 3-5-8 平野方

編集責任者／広報 青木 茂 090-2320-4793

E-mail: 3715lief@jcom.zaq.ne.jp

## ウォ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



### === 熱中症予防に関する北総歩こう会の対応策 ===

1. 熱中症特別警戒アラート(暑さ指数の予測が35以上): 行事開催日が該当する場合は中止します。
2. 熱中症警戒アラート(暑さ指数の予測が33~34): 開催場所・開催時間に熱中症警戒アラートが発出された場合は、計画行事を中止します。

行事を中止する時はホームページで前日18時過ぎに(中止の旨)掲載します。自宅を出る前に確認をお願いします。ホームページが見られない方はコースリーダーに確認をお願いいたします。

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。

### 第182回(通算964回) 9月平日ウォーク 防災ウォーク(旧水戸街道を歩くⅡ)

8 km 団体歩行

(コースリーダー 宮崎 敏之) ☎ 080-3431-4628 (宮崎)

日 時／9月4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／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 北小金駅南口デッキ(JR常磐線各駅停車 北小金駅1分)

コース／松戸西口公園~とのやま公園(WC)~蘇羽鷹神社(WCは隣接する上ノ台公園)~東漸寺~北小金駅南口デッキ

〇みどころ／昨年実施した防災ウォーク(旧水戸街道を歩く)の続きです。今回は松戸宿から小金宿までを歩きます。前回に比べ神社仏閣、記録碑等多くあります。王子神社、水戸街道道標、蘇羽鷹神社、一月寺、東漸寺等、出来る限り休憩を兼ねながら見て歩きます。

残暑が予想されるため短い距離でお昼前にゴールする予定です。ご自身の体調に留意され参加下さい。



萬満寺山門

### 第495回(通算965回) 9月例会ウォーク Cリーグ「大堀川の彼岸花2024」

4/9 km 団体歩行

(コースリーダー 宮園 憲子) ☎ 090-8725-1355(竹淵)

日 時／9月15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 無料、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／4km 10時30分頃 大堀川レクリエーション公園(篠籠田)(柏駅西口行バス停篠籠田3分)

9km 12時頃 柏西口第一公園(JR常磐線・東武線 柏駅8分)

コース／北柏ふるさと公園～呼塚常夜灯～大堀川リバーサイドパーク(彼岸花群生地)～大堀川防災レクリエーション公園(篠籠田)(4kmゴール・WC)～高田緑地～うなぎの水切り場～新堤橋～西光院～柏西口第一公園

○みどころ／大堀川リバーサイドパーク沿い木崎橋から松ヶ崎橋にわたる大堀川左岸の土手に群生している彼岸花を訪ねます。今年も綺麗に咲いていることを期待して初秋の大堀川を歩きましょう。午前中にゴールするので昼食は不要です。



大堀川の彼岸花

### 第289回(通算966回) 9月いきいきウオーク こち亀銅像と柴又帝釈天 7km 団体歩行

(コースリーダー 荒原 恒子) ☎080-3094-6678(荒原)

日時／9月29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／亀有公園(JR常磐線各駅停車 亀有駅北口3分)

解散／11時30分頃 柴又七丁目児童遊園(京成線柴又駅10分)

コース／亀有公園～両津勘吉像～前津公園(WC)～亀有香取神社～新宿交通公園(WC)～柴又七丁目児童遊園

○みどころ／少年ジャンプに40年間も連載された愉快的漫画「こちら葛飾区亀有公園前派出所」(こち亀)のキャラクター銅像を見ながら亀有商店街を歩き、少し足をのばしてフーテンの寅さんが産湯を使った柴又帝釈天をお参りします。

ようこそ「こち亀」の街へ！



### 第183回(通算967回) 10月平日ウオーク Cリーグ「江戸川を歩く2024」

9/17/31km 自由歩行

(コースリーダー 青木 茂) ☎090-2320-4793(青木)

日時／10月2日(水) 9時迄集合(8時30分～受付) 受付終了後順次スタート

※ 31kmコースの受付は8時45分迄集合厳守

参加費／北総歩会員 100円・その他 300円

集合／松戸駅西口ペDESTリアンデッキ(JR常磐線・新京成線 松戸駅西口1分)

解散／10時15分～15時30分頃 松戸駅西口ペDESTリアンデッキ

コース／9kmコース:松戸西口～江戸川左岸～葛飾橋渡り右折～江戸川右岸～上葛飾橋渡り左岸へ～松戸駅西口

17kmコース:松戸西口～江戸川左岸直進～市川橋渡り東京側へ～葛飾大橋渡り松戸側へ～松戸駅西口

31kmコース:葛飾大橋まで17kmと同じコースで葛飾橋を潜り右岸直進～流山橋渡り流山側へ江戸川左岸～松戸駅西口

○みどころ／秋の恒例行事となりました江戸川兩岸の堤防を歩く「江戸川を歩く」を開催します。昨年143名参加のコースと同じですが、歩きなれたコースをそれぞれの体調に合わせて、無理のないコースを選んでお楽しみください。

※注意:17/31kmコースにはチェックポイントがあります。コース地図記載の通過タイム範囲内で通過願います。



江戸川土手(東金町)

### 第496回(通算968回) 10月例会ウオーク あけぼの山のコスモス 8km 団体歩行

(コースリーダー 安國 正夫) ☎080-4153-8901(安國)

日時／10月12日(土) 9時15分迄集合(9時～受付) 昼食不要

参加費／北総歩会員・CWA加盟団体会員 無料、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／12時頃 我孫子ふれあい広場(JR常磐線 我孫子駅北口3分)

コース／我孫子ふれあい広場～つくし野4号公園(WC)～あけぼの山農業公園ふるさと広場～風車前コスモス畑(WC)～我孫子ふれあい広場

○みどころ／あけぼの山の花シリーズ今年4月にチューリップ・7月にひまわり鑑賞を行い10月はコスモス鑑賞に行きたいと思ひます。コスモスは白・ピンク・オレンジ色等数種類の花が咲き乱れるのでお楽しみください。また、広場ではイベントも開催されます。



風車とコスモス

### 第290回(通算969回) 10月いきいきウオーク 江戸城三十六見附巡り② 7km 団体歩行

(コースリーダー 平野 利夫) ☎04-7133-1589(平野)

日 時／10月30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(市ヶ谷)(JR 総武線 市ヶ谷駅 2分)

解 散／12時15分頃 数寄屋橋公園(山手線 有楽町駅銀座口 5分)

コース／四谷見附～喰違見附～赤坂見附～日枝神社(WC)～溜池～虎ノ門見附～幸橋門～山下橋門～数寄屋橋公園

○みどころ／江戸城の安全を見張るために街道の分岐点など交通の要所に36ヶ所の見附(見張り場所)が「の」の字を描き設置され江戸城を護っていた。2016年と2017年の2回シリーズで実施されたコースを今回は4回シリーズの2回目で、外濠の西側を市谷から数寄屋橋まで今も残る旧跡をじっくりと訪ね歩きます。



四谷見附の石垣(千代田区)

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26回 9月28日(土) 第27回 10月19日(土) 第28回 11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)

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、ポイント付与あります。



北総歩こう会の

## インフォメーション

●北総歩こう会の行田 宏氏及び中村 明弘氏が、6月25日に開催されたJWA(日本ウォーキング協会)総会においてCWA(千葉県ウォーキング協会)推薦により功績表彰を受けました。

行田 宏さんは当会会員であり、また長らく船橋歩こう会の役員を務められ、千葉県ウォーキング協会及び加盟団体の諸活動を通じて県民の健康増進に大きく寄与された功績が認められ表彰されました。

中村明弘さんは20年にわたり全国のクリーンウオーク開催行事に加え、参加した行事でも個人でクリーン活動を実践されている功績が認められ表彰されました。中村さんは2019年から2023年の5年間、当会のサポーターとして主に交差点等の横断誘導に活躍されました。



左はJWA 畑会長、右は行田さん JWA 畑会長と中村さん

●平日パスポート回数達成者表彰 (7月17日平日ウオーク開催時に認定・表彰)

30回 北総歩 倉橋 みつゑさん 10回 北総歩 加藤 洋子さん おめでとうございます。

●ウォーキングステーションパスポート達成者表彰 (7月17日平日ウオーク開催時に認定・表彰)

420回 北総歩 西田 久美子さん おめでとうございます。

●IVV記録認定者(ウォーキングライフ2024年7-8月号掲載)(敬称略)

距離記録認定者

60000km 市川 操 52000km 中山 直巳 30000km 遠藤 次男 15000km 新 光夫  
14000km 宮本 昇 6000km 中西 昭文

回数記録認定者

3200回 市川 操 2400回 中山 直巳 2100回 遠藤 次男 1700回 川越 久子  
500回 中西 昭文

●JWA記録認定者(ウォーキングライフ2024年7-8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 38000km 倉橋 みつゑ

## 行事報告

**5月例会ウォーク「松戸フラワーラインのポピー」を担当して コースリーダー 島 明良**

**開催日：2024年5月6日（月・休） 天候：曇 参加者：143名 距離：6/11km 団体歩行**

この日の天気は、一日曇り、連日の暑さに比べると、若干涼しく感じました。でも、とつても風が強く、特に「上葛飾橋」を渡って三郷側に行くときは、帽子が飛ばされそうでした。2週間ほど前の下見の時は、まったくポピーの花は咲いていなかったのですが、2週間でこんなに見事に咲くものと驚くほど、きれいなポピーの花を見ることができました。また、今回のコースは、2019年5月26日に実施した、例会行事「江戸川・松戸フラワーライン」と、ほぼ同じコースですが、当時はショートコース(6km)がなく全員が11kmを完歩しました。今回は4割弱の参加者が水元公園かわせみの里までのショートコースで帰られました。時代の移り変わりを感じます。参加者・支援役員の皆さま、お疲れさまでした。

(コース担当:宮園 憲子・染谷 勇)



江戸川河川敷のポピーを觀賞

**5月平日ウォーク「旧水戸街道をなぞる」を担当して コースリーダー 遠藤 啓一**

**開催日：2024年5月15日（水） 天候：晴 参加者：110名 距離：4/9/15km 団体・途中から自由歩行**

私が以前企画した旧水戸街道は我孫子迄でしたので、次はその先とし藤代宿までと考えました。できるだけ忠実に旧水戸街道(陸前浜街道)をなぞりたいので、ネットで色々調べました。JR線や6号線バイパスで分断されているのと古道の風情が無いのが難点でした。水道局までの林道やその先の裏道など少しタイトルと違う道を通り、柴崎神社には裏階段から入るコースを考えました。取手宿までは9km弱あるので団体歩行とし(65名参加)、少し短い天王台駅までの4km(10名)、自由歩行で藤代駅までの15km(35名)を柴崎神社で分離し変わった歩行形態としました。利根大橋は長く休憩もできず申し訳ありませんでした。晴天で暑く熱中症が心配され、また水道局から取手までトイレ休憩もない状態の中、皆様のご協力で転倒事故もなく無事ゴールの八坂神社に到着出来ました。また藤代駅までの単調な道を歩かれた皆様有難うございました。(コース担当:平野 利夫・染谷 勇)



水戸道・成田道の分岐(追分)を進む

**5月いきいきウォーク「成田線一駅の旅 新木～布佐」を担当して コースリーダー 渡邊 博史**

**開催日：2024年5月25日（土） 天候：晴 参加者：87名 距離：7km 団体歩行**

前日とはうって変わって、気持ちの良い晴天となりました。87名の方々に参加頂き、ありがとうございました。今回は新緑を愛でるウォークの為、これといった特色のある建物等は有りません。森林浴を楽しみながらのウォークでした。熱中症を心配致しましたが、木陰に入ると爽やかな風・木々の冷気が感じられ、涼みながらの歩行となりました。役員・協力員及びご参加の皆様の協力により、怪我等もなく無事終了出来ました。多謝。(コース担当:竹渕 房夫、武田 幸彦、遠藤 五郎)



木陰の緑道を歩く

**6月平日ウォーク「流山の紫陽花2024」を担当して コースリーダー 島 明良**

**開催日：2024年6月12日（水） 天候：晴 参加者：114名 距離：6/10km 団体歩行**

毎年恒例となった「流山の紫陽花」。例年この時期は、梅雨時ということで、雨に降られることを覚悟しての開催となります。でも、今年は朝から晴れ、114名の参加となりました。最初の休憩場所「流山市東部公民館」前の「あじさい苑」は、手入れが悪く、紫陽花もちらほら、残念でした。その近くの今回の目的地「あじさい通り」の紫陽花は、ちょうど見頃で、私たちウォーカーを楽しませてくれました。その見事さは、「あじさい通り」にさしかかった時、前方の土手に咲く、紫陽花を見て、「わあ～きれい」と歓声があがったほどです。ゆっくり紫陽花鑑賞の後、「宝蔵院」を經由して、ショートコース(6km)ゴールの「流山市総合運動公園」を目指しました。暑かったこともあってか、約半数の55名が、ショートコース参加になりました。残り59名は、昼食休憩の後、坂川沿いを歩き、10kmのゴール「本土寺山門」に到着、流れ解散した後、本土寺境内の紫陽花を楽しまれた方もおられたかと思えます。参加者・支援役員の皆さま、お疲れさまでした。

(コース担当:宮崎 徹之・染谷 勇)



あじさい通りを歩く

**編集後記:**行事は警戒アラートが開催場所・開催時間に出たら中止です。HPで確認(スマホで音声検索が便利)して下さい。9月は午前中ゴールと警戒アラート発出時間を避けての計画です。開催したいですね。(歩晴人)