

1993年4月11日創立



ほゆる

2024年9月号 通算362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



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183回(通算967回) 10月平日ウォーク 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:松戸駅西口～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～松戸駅西口

17kmコース:松戸駅西口～江戸川左岸直進～市川橋渡り東京側～葛飾大橋渡り松戸側～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～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月例会ウォーク あげぼの山のコスモス 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)～あげ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／あげぼの山の花シリーズ今年4月にチュウリップ・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えます。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月いきいきウォーク 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、外濠の西側を市ヶ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)

第497回(通算970回) 11月例会ウォーク 旧水戸街道と小金道を歩く

6/11km 団体歩行 (コースリーダー 遠藤 啓一) ☎ 090-2405-8353(遠藤)

日時／11月17日(日) 9時15分迄集合(9時～受付)

参加費／北総歩会員無料・その他 300 円

集合／西の下公園(JR 常磐線各駅停車 馬橋駅西口 3 分)

解散／6km 11時頃 東漸寺(常磐線各駅停車 北小金駅南口 7 分)

11km 14時頃 赤城山公園(流山線 平和台駅 8 分)

駅までご案内します

コース／西の下公園～萬満寺(WC)～蘇羽鷹神社(WC)～東漸寺(6kmゴール)～横須賀中央公園(昼食・WC)～鰯ヶ崎駅前～赤城山公園(WC)～平和台駅

○みどころ／俳人小林一茶が足しげく通った2名の豪商の大川立砂と秋元双樹ゆかりの地を訪問し、多彩に利用した街道を辿ります。平坦なコースです。



小金宿案内看板

第184回(通算971回) 11月平日ウォーク 東京絵画館前の銀杏並木 8km 自由歩行

(コースリーダー 安國 正夫) ☎ 080-4153-8901(安國)

日時／11月20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／代々木公園原宿門

(JR 山手線 原宿駅西口・地下鉄千代田線 明治神宮前駅2 出口 3 分)

解散／11時15分～12時30分 行幸通り

(地下鉄千代田線 二重橋前駅(丸の内)2 分)

コース／代々木公園銀杏並木～表参道銀杏並木～神宮外苑銀杏並木～青山通り銀杏並木～日比谷濠銀杏並木～行幸通り銀杏並木

○みどころ／秋の風物詩「銀杏並木」、今回は神宮外苑の銀杏並木を中心に都心の6か所の銀杏並木を巡り、黄金色に染まった景色を堪能したいと思います。



神宮外苑銀杏並木

第291回(通算972回) 11月いきいきウォーク 櫛とドウダンツツジの紅葉

5/7km 団体歩行 (コースリーダー 竹渕 房夫) ☎ 090-8725-1355(竹渕)

日時／11月30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／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／5km 10時30分頃 松葉第一公園(ライフタウン中央バス停 2 分)

7km 11時30分頃 柏の葉キャンパス駅東口

(TX 線 柏の葉キャンパス駅 1 分)

コース／北柏ふるさと公園～松ヶ崎城跡前～松葉第一公園(WC・5kmゴール)～長覚寺・若柴観音堂～柏の葉キャンパス駅東口

○みどころ／松葉町地金堀沿いに植樹されているドウダンツツジとケヤキの紅葉を訪ねます。コースはほとんど平坦ですのでお気軽にご参加ください。



松葉町のドウダンツツジ

北総さんぽウォーク 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27回 10月19日(土) 第28回 11月16日(土) 第29回 12月14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

●「エンジョイウオーク」を発刊

ほゆう7月号にてお知らせしましたが、CWA及び各加盟団体の会報を統合して、10月号より新しく「エンジョイウオーク」を発刊することにしました。引き続きご愛読頂けますようお願い致します。

●「エンジョイウオーク」の内容：基本はA4で4ページ

・前半に各加盟団体のウォーキング行事予定を日付順に掲載します。

*従来の「コース」欄については簡略して表示し、「みどころ」欄については、削除します。

受付場所の最寄り駅は、誘導員が配置される駅名のみを表示します。

・後半にCWA及び加盟団体よりのお知らせ欄を設けて、会員の皆様への情報を掲載します。

行事報告はお知らせ欄に日時・天気・参加者数の簡略記載となります。

※北総歩こう会のホームページの行事報告には豊富な写真が収載されています、引き続きご覧下さい!

●「エンジョイウオーク」の配布方法

・CWA及び加盟団体として統一した会報になりますので、CWA及び加盟団体の正会員のみにお渡します。

・各加盟団体の月初めの行事にて、各加盟団体の会員の皆様に配布します。

行事に欠席の加盟団体所属の正会員の皆様には、行事終了後に速やかにお届けするようにします。

*北総歩こう会は行事の際に、会員と非会員の列に分けて受付し会員に配布します。欠席された正会員(CWA加盟団体の相互会員を除く)には、できるだけ早く郵送します。

2025年度会員継続のご案内(お願い)

①「継続申込書」を10月12日(土)及び11月17日(日)の例会ウオークで手交(配布)します(行事に不参加の方へは別途郵送します)。

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てお振込ください。

「10月12日(土)~12月11日(水)」までの当会行事開催日に会場で受付けます。



※2025年度会員継続の際に、継続申込書に行事欠席の際にエンジョイウオーク郵送が必要かを記載します。郵便料金が値上げされます。ホームページが見られる方は「郵送必要なし」と記載してください。



行事報告

6月いきいきウオーク「江戸城三十六見附①」を担当して コースリーダー 平野 利夫

開催日：2024年6月23日(土) 天候：雨 参加者：55名 距離：8km 団体歩行

秋葉原駅電気街口改札前で、役員・スタッフの集合を待っている間、土砂降りの雨でしたが、集合場所に移動する頃には小雨になりました。4回シリーズの初回なので「見附」の基礎知識を勉強した後スタートしました。都内のガイド付き団体歩行で55名は結果として理想的な人数でした。大雨で中断することもなく順調に行程が進み時間通りゴールできました。参加者も楽しんでいただけた様子で概ね好評でした。2回目以降への参加も期待して準備に取り掛かります。雨模様は残念でしたが、ご参加、ご協力有難うございました。

(コース担当：染谷 勇・武田 幸彦)



牛込見附(飯田橋駅西口)を見学

6月例会ウォーク「コウノトリに会いに行こう」を担当して コースリーダー 宮崎 徹之**開催日：2024年6月30日（日）天候：曇 参加者：114名 距離：6/12km 団体歩行**

熱中症が心配される中で開催される行事でしたが、今年は放鳥されたコウノトリが自然の中で産卵しそこで育った雛たちが巣立ちを迎えているということで集合場所の運河水辺公園に114名のウォーカーにお集まりいただきました。東京理科大の理窓会記念自然公園の一部に沿って歩き「こうのどりの里」に向かいます。「こうのどりの里」では巣立ちを迎えたコウノトリの雛（たける、だん）たちがウォーカーを迎えてくれました。ここでは、飼育棟内のコウノトリ見学とコウノトリを育む里山を巡回する2班に分かれました。ショートコースはここで24名の方がゴール。ロングコースの方は4号公園で昼食を摂りゴールの梅郷駅に向かいました。皆さんコウノトリに会えて満足そうでした。参加された多くのウォーカー、役員の皆さんの協力で事故なく終わる事が出来ました。ありがとうございます。

(コース担当:遠藤 啓一・鹿島 一眞)



コウノトリの巣搭の2羽の雛

7月平日ウォーク「関さんの森から下田の森へ」を担当して コースリーダー 荒原 恒子**開催日：2024年7月17日（水）天候：曇時々晴 参加者：102名 距離：6/10km 団体歩行**

お天気が気になる梅雨空が続いていましたが、当日朝は曇り、湿度は高かったものの最高予想気温も29℃とラッキーなウォーキング日和となり、102名と多数が参加されました(翌日梅雨明けが発表されました)。関さんの森は昨夜の雨で滑りやすくなっているため足元に注意して歩いていただきました。アップダウンのある小金原の住宅街を歩くうち、時々太陽も顔を出し気温も上がってきました。ショートコース6kmは下田の森で20名位がゴールしました。その後残りの皆様は10kmのゴール目指して歩き、ふれあい防災公園から少しショートカットさせていただきましたが、熱中症や怪我もなく全員無事にゴールすることができました。ご協力してくださった役員・協力員・サポーターの皆様ありがとうございました。(コース担当:竹淵 房夫・青木 茂)



関さんの森を歩く

7月いきいきウォーク「あけぼの山のひまわり」を担当して コースリーダー 島 明良**開催日：2024年7月28日（日）天候：晴 参加者：79名 距離：8km 団体歩行**

この日は、千葉県に熱中症警戒アラートが発令されていましたが、我孫子地区は、暑さ指数が31ということで、行事を実施することになりました。暑さ指数31は「危険レベル」です。参加者の皆さま、役員で体調を崩される人がいたら大変なことになります。コース担当役員とも相談し、あけぼの山の風車広場をゴール(約4km)にすることにしました。我孫子ふれあい広場を出発し、日陰の少ない道(コース)でしたので、途中水分補給休憩をとるなどして、あけぼの山農業公園に到着。満開のひまわり畑の中を抜け、なんとか全員を、風車前広場までご案内することができました。そこで、IVVと完歩証を配布、解散となりました。参加者の半数以上がバスで、また、役員を含め30名は、暑さの中頑張っており、団体歩行で我孫子駅まで戻りました。参加者・支援役員の皆様、お疲れさまでした。(コース担当;遠藤 啓一・安國 正夫)



ひまわり畑を歩く

8月例会ウォーク「手賀沼の花火2024」を担当して コースリーダー 染谷 勇**開催日：2024年8月3日（土）天候：晴 参加者：77名 距離：11km 団体歩行**

手賀沼の花火大会は、みんなが選んだ未来への宝もの「ちば文化資産」に選定され、前年までは、東武線沿線から大津川経由手賀沼に出て花火を見学しましたが、今回は柏駅から覚王寺の釈迦涅槃像、香取神社を参拝したあと大堀川防災リクリエーション公園でトイレ休憩とし、北柏ふるさと公園入口で解散、「手賀沼ふれあいライン」を大正浪漫開催地の手賀沼公園前までを自由歩行とさせていただきます。13,500発(?)が我孫子会場と柏会場(二か所)の三か所から打ち上げられ北柏ふるさと公園から手賀沼公園前の信号までの約2kmの花火観賞でした。

尺玉、スターメイン、大迫力のウルトラジャンボスターメイン、湖面から半円状の水の中花火などが打ち上げられ、光と音の共演を堪能いただけただけのことと思います。ミニナイトのウォーキングでしたが無事終了できましたのは、皆様のご協力のおかげです。

有難うございました。感謝！感謝！です。(コース担当:武田 幸彦・渡邊 博史)



手賀沼の花火2024

~~~~~  
**編集後記:** エンジョイウォークの行事報告は簡略記載となります。行事報告は写真満載のホームページをご覧ください。7月例会は熱中症警戒アラート発出が予想され中止となりました。9月も残暑が予想されます。中止か迷った際はホームページもしくはリーダーに電話で確認してから参加ください。(歩晴人)