



通算第109号

5月号

NPO 法人千葉県ウオーキング協会 2010年(平成22年) 毎月1日発行

CWA

ニュース

発行 NPO 法人千葉県ウオーキング協会

事務所 〒260-0045

千葉市中央区弁天2-20-19 江澤ビル 206号

電話 (043) 255-0141

FAX (043) 255-0204

郵便振替口座番号00110-4-404256

http://homepage2.nifty.com/npocwa/

e-mail: npocwa@nifty.com

CWA事務所移転のお知らせ

CWA 事務所は平成22年5月26日(水)に下記へ移転します。
千葉市稲毛区天台6丁目5番2号

千葉県青少年女性会館2階

電話/FAX 番号の変更はありません

青少年女性会館の休館日が月曜日のため CWA 事務所の執務は火曜日～金曜日の平日10時～17時となります

なお5月25日(火)までは現事務所、26日(水)移転、27日(木)から新事務所で執務開始します。ご不便をおかけしますがよろしくお願いします。

第15回 アルコロジー千葉大会兼

千葉県レクリエーション大会ウオーク 16 / 10 km

ちば七廻道「緑コース」と同時開催(同コース)

《W 日本 1800 千葉市》

主催/CWA ☎ 043-255-0141

日時/6月13日(日) 9時 団体歩行

集合/緑区役所 (JR 外房線鎌取駅徒歩5分)

参加費/300円 (緑コースと合わせて)

解散/14時30分頃 千城台公園(千葉都市モノレール千城台駅徒歩10分)

コース/緑区役所～なつの通公園～泉自然公園～白井公民館～若葉いきいきプラザ～千城台公園

〇みどころ 雨の季節、泉自然公園近辺の里山を楽しく合唱しながら歩きましょう。

CWAバスウオーク(1)

「山梨県 歩きたくなるみち500選ウオーク」

日時/6月22日(火)

集合/7時 JR千葉駅東口NTT前

出発/7時15分

コース/500選コース 山梨-01、山梨-03、山梨-08

参加費/(昼食代含む)

CWA会員 5,400円

一般 5,900円

CWAバスウオーク(2)

「神奈川県 歩きたくなるみち500選ウオーク」

日時/7月6日(火)

集合/7時 JR千葉駅東口NTT前

出発/7時15分(準備出来次第出発)

コース/500選コース

神奈川-03、神奈川-04、神奈川-06

参加費/昼食代を含む

CWA会員 5,400円

一般 5,900円

バスウオーク申込・問合せ先

飛田京子

TEL/FAX 047-465-0873

携帯090-3344-0970

第16回 韓国 国際ソーデーマーチ・原州(ワヅ)ウ

募集いたします!!「第4回下総・江戸川ソーデーマーチ」には韓国原州市から10名の方々が参加されました。今回 第5回ウオーキングツアー仲間を募集いたします。

参加日程 期間:2009年10月29日(金)～11月1日(月)
4日間

10/29(金)成田発 09:25 KE-706→ソウル(仁川)着 11:50

専用車にて江原道原州へ(100km 強・弁当)原州到着後、ウオーキング・イベント「平和の鐘 鐘打式」・「国際親善の夜」参加(原州観光ホテル 泊)

10/30(土)(朝食後) 原州国際ソーデーマーチ参加(弁当)
(原州観光ホテル泊夕食無)

10/31(日)(朝食後) 原州国際ソーデーマーチ参加(弁当)、パレード終了後、専用車にて原州発ソウルへ。「南浦麵屋」にてプルコギの夕食後、(ホテル・エルイー泊)

11/1(月)(朝食後)ホテル発 9:00。ソウル市内観光。

「古宮」にてビビンバ昼食後。仁川空港発 18:00 KE-705。
成田着 20:45 着予定 解散。

旅行代金: 86,000円

(航空券、ホテル代3泊、一部屋2名宿泊)

大会参加登録料: 5,000円(予定)

(参加費、弁当、ウエルカム・パーティー代)

成田空港使用料: 2,540円

仁川空港サービス料: 2,400円

燃油付加運賃: 1,200円

(3月31日現在、時間及為替変更の場合有)

計: 97,140円 (ホテル一人部屋追加 24,000円)

* ツアー参加中は団体行動を基本としますので歩行距離は20km、10kmに制限させていただきます。

* 申込は郵便番号、住所、氏名、電話番号、性別ご記入のうえ、6月末(締切)までにFAX願います。

TEL・FAX 047-338-1609 いちかわ歩こう会 森田 悦宛

平日ウォーク

文学散歩(都内) 正岡子規の句碑めぐり 12 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
日 時／6月2日(水) 9時 団体歩行
集 合／JR上野駅公園口改札前広場(公園口改札徒歩1分)
参加費／北総歩 100 円・CWA200 円・その他 300 円
解 散／14時30分頃 田畑文士村記念館(JR田端駅へ3分)
コース／上野駅公園口前広場～正岡子規記念球場～五條天神社～下谷神社～入谷鬼子母神～鷺神社～御行の松不動尊～防災広場・根岸の里(wc)～根岸小学校～元三島神社～笹乃雪～子規庵～羽二重団子～日暮里南公園(昼食・wc)～大龍寺(子規の墓)～田端文士村記念館
○みどころ ドラマ「坂の上の雲」で改めて注目された正岡子規。台東区根岸周辺の句碑を巡り、さらに病臥しながら俳句の革新に炎を燃やした子規庵、子規の眠る大龍寺などを訪ねます。

菖蒲園観賞ウォーク・水元公園 14 km

《500選 東京都 13-03》《W日本 1800 市川市》
主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-3433-5655 (吉竹)
日 時／6月5日(土) 9時 団体歩行
集 合／市川関所跡(京成国府台駅徒歩3分)
参加費／CWA 無料・その他300円
解 散／14時30分頃 水元公園噴水広場(金町駅へ20分)
コース／市川関所跡～小岩菖蒲園～柴又公園～南蔵院縛られ地蔵～水元公園
○みどころ 5万本の花ショウブ小岩菖蒲園から親水緑道をぬけ柴又公園へ、しばられ地蔵・南蔵院を巡り、面積21万坪・20万本の花ショウブを誇る水元公園を今回じっくり歩きます。

初夏の習志野路ウォーク 13 km

《W日本 1800 習志野市・千葉市》
主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782 (なめた)
日 時／6月6日(日) 9時 団体歩行
集 合／大久保中央公園(京成大久保駅 徒歩3分)
参加費／CWA 無料・他協会300円・その他400円
解 散／14時頃 鷺沼城址公園下(京成津田沼駅 徒歩10分)
コース／大久保中央公園～実籾本郷公園～屋敷近隣公園～幕張パーキングエリア～浜田緑道～幕張海浜緑地公園～香澄公園～秋津総合運動公園～鷺沼城址公園下
○みどころ 初夏の爽やかな空気を吸い、緑の鮮やかな公園を巡り習志野路を巡ります。

6月例会 柏市北東部の自然と歴史を歩く 12 km

《W日本 1800 柏市》
主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
日 時／6月6日(日) 9時 団体歩行
集 合／北柏第一公園 (JR常磐線北柏駅徒歩3分)
参加費／CWA 無料・その他 300 円
解 散／14時30分頃 柏たなか駅前広場(つくばエクス

プレス線柏たなか駅徒歩0分)

コース／北柏第一公園～松ヶ崎城址～まるえつ(wc)～旧吉田家住宅歴史公園(wc)～柏ビレジ近隣公園(昼食・wc)～柏ビレジ水辺公園～吉祥院～柏たなか駅

○みどころ 最近整備中の「松ヶ崎城址」と昨年11月より公開された「旧吉田家住宅歴史公園」を巡ります。

第58回 さわやかウォーク 15 / 10 km

「初夏の柴又・江戸川散策と水元公園の祭りを楽しむ」

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782 (なめた)
日 時／6月12日(土) 9～10時 自由歩行
集 合／柴又北児童遊園(京成柴又駅 徒歩3分)
受 付／(受付後随時スタート) 10・15km共:9～10時
ゴール／柴又公園(ゴール受付:12時30分～15時)
参加費／無料
解 散／柴又公園(京成柴又駅 徒歩7分)
コース／柴又北児童遊園～柴又街道～JR金町駅～東水元公園～南蔵院(しばられ地蔵)～噴水広場(ショート分岐点)～かわせみの里～水元グリーンプラザ～メタセコイアの森～噴水広場(ショート合流点)～水元公園(菖蒲祭り)～東金町5丁目交差点～江戸川堤防～柴又公園
○みどころ 初夏の柴又・水元公園を散策して、水元公園の花菖蒲祭りを楽しみましょう！

千葉の七廻道・緑 コース「里山を歩く」 16 / 10 km

《W日本 1800 千葉市》

主 催／CWA ☎ 090-3204-6444 (神戸)
主 管／ちば歩こう会
日 時／6月13日(日) 9時 団体歩行
集 合／緑区役所(JR外房線鎌取駅徒歩5分)
参加費／300円
解 散／14時30分頃 千城台公園(千葉都市モノレール千城台駅徒歩10分)
コース／緑区役所～なつの通公園～泉自然公園～白井公民館～若葉いきいきプラザ～千城台公園
○みどころ 雨の季節、泉自然公園近辺の里山を楽しく合唱しながら歩きましょう。

第3回 印旛沼周遊ウォーク 28 / 16 km

《W日本 1800 佐倉市・四街道市》

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)
日 時／6月13日(日) 9時 自由歩行
集 合／ユーカリが丘南公園(京成線ユーカリが丘駅下車、山万ユーカリが丘線に乗り2駅目の公園駅下車徒歩1分)
参加費／CWA無料・他協会300円・その他500円
解 散／16時、最終ゴール受付
コース／南公園～中志津自治会～浮土橋～物井駅入口～東泉寺～鹿島橋～佐倉ふるさと広場～船戸大橋～八幡台団地交差点～南公園ゴール
ショートコースは、東邦大学佐倉病院前～御伊勢公園～佐倉ふるさと広場でロングと合流します
○みどころ 佐倉カルチャーウォークでお馴染みの佐倉市

周辺の自然を少し違った角度から歩いて頂きます。

W日本1800 香取市 12 km

《W 日本 1800 香取市》
主 催／東総歩こう会 ☎090-3548-4321 (伊形)
日 時／6月16日(水) 9時 団体歩行
集 合／佐原中央公民館(JR成田線佐原駅 徒歩3分)
参加費／300円
解 散／JR潮来駅 14時30分頃
コース／中央公民館～水郷大橋～横利根閘門～水生植物園～潮来あやめ園～潮来駅
○みどころ 水生植物園の多品種あやめと潮来あやめ園

クリーン・スパ市川ウオーク 10 km

《W 日本 1800 市川市》
主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-2499-1925 (板垣)
日 時／6月17日(木) 9時 団体歩行
集 合／葛飾八幡宮(本八幡駅徒歩7分)
参加費／いち歩無料・CWA200円・その他300円
特別会費／入場料・入浴料:450円
利用時間／2時間(入湯・タオル要、プール・水着要)です。
解 散／14時頃 クリーン・スパ市川 (送迎バス使用可)
コース／葛飾八幡宮～大柏川調整池緑地～若宮小学校～奥の院～信篤公民館～江戸川堤～市川クリーン・スパ
○みどころ ウォーキングを楽しみ、温泉又プールに入り、汗を流しましょう！そして 喉を潤しましょう！

W日本1800 旭市 10 km

《W 日本 1800 旭市》
主 催／東総歩こう会 ☎090-3548-4321 (伊形)
日 時／6月20日(日) 9時30分 団体歩行
集 合／西宮神社 (JR 総武本線旭駅 徒歩5分)
参加費／CWA無料 その他300円
解 散／西宮神社 14時30分頃
コース／西宮神社～木曾義昌像～袋公園～溜下総堀～旭スポーツの森～アジサイロード～西宮神社
○ みどころ 木曾義昌公は故郷長野・木曾谷の方を見ながら何を思う、袋公園では西溜の桜橋、仁玉川のアジサイロードは見物です。

市川文学の道ウオーク 15 km

《500 千葉 12-06》 《W1800 市川市・松戸市》
主 催／千葉県ウォーキング協会 ☎043-255-0141
主 管／いちかわ歩こう会 ☎080-3402-8093 (佐々木)
日 時／6月20日(日) 9時 団体歩行
集 合／市川関所跡(京成国府台駅徒歩3分)
参加費／300円
解 散／15時30分頃 春日神社(市川駅～徒歩5分)
コース／里見公園～野菊の墓文学碑～矢喰庚申塚～愛宕神社～市川考古博物館～じゅんさい池～国分寺～手児奈霊堂～文学の道～西洋館倶楽部～春日神社
○みどころ 室町時代に里見氏と北条氏が戦った古戦場跡

の里見公園から野菊の墓文学碑そして時代もさかのぼって縄文時代の貝塚から天平時代・万葉時代に進む文学の道を歩きます。

第90回 平日楽々ウオーク 14 km
「紫陽花観賞ウオーク」(宗吾霊堂)

《W 日本 1800 成田市》
主 催／ちば歩こう会 ☎ 043-496-0065 (伊藤智代)
日 時／6月24日(木) 9時30分 団体歩行
集 合／中台運動公園 (JR成田駅徒歩15分・京成成田駅徒歩18分)
参加費／ちば歩100円・その他300円
解 散／囲護台南公園(JR成田駅徒歩5分・京成成田駅徒歩8分) 14時40頃
コース／中台運動公園～ボンベルタ前広場～宗吾旧宅前～麻賀多神社～宗吾霊堂(昼食地)～公津の杜公園～囲護台南公園
○みどころ 新しい街を通り抜け、高さ東日本一といわれる大杉を見学し、宗吾霊堂へ。紫陽花をゆっくり観賞してください。

500選 松戸から水元公園へ 26 / 15 km

《500選 東京 13-3》《W 日本 1800 松戸市》
主 催／東葛ウォーキングクラブ☎090-3345-8750 (古宮)
日 時／6月30日(水) 9時 自由歩行
集 合／中台公園(常磐線北松戸駅東口より徒歩約6分、国道6号線を横断して坂の上です)
参加費／東葛会員無料・その他300円
解 散／16時、最終ゴール受付け
コース／中台公園～稔台駅～松戸ラドン温泉～上矢切～葛飾橋～水元公園～上葛飾橋～馬橋旭大橋～馬橋駅～中台公園ゴール
○みどころ 水元公園内の自然とその周辺にある史跡などをゆっくり時間を掛けて観てください。

CWAウォーキング教室 6月の予定

教室は県内4箇所で開催致します(雨天中止)

6月12日 (土)	受付場所	我孫子市 手賀沼公園 (JR我孫子駅 徒歩10分)
	集合	9時30分
	解散	13時頃
6月12日 (土)	受付場所	旭市(スポーツの森) (JR総武本線旭駅 徒歩25分)
	集合	9時
	解散	12時頃
6月12日 (土)	受付場所	千葉市海浜幕張駅南口 (JR海浜幕張駅南口 徒歩1分)
	集合	9時30分
	解散	13時頃
6月26日 (土)	受付場所	船橋市 天沼弁天池公園 (JR・東武船橋駅 徒歩5分)
	集合	9時30分
	解散	13時頃

* 参加費300円(資料代、保険料等)昼食・飲み物・敷物持参

問い合わせ: TEL 043-255-0141

NPO法人千葉県ウォーキング協会

犬吠崎京成ウオーク 報告

4月4日春らしい陽の中、ここ銚子犬吠崎駅には銚子電鉄から降りて受付に向かうウォーカーの皆様を迎え、半澤幹事長の進行で達会長の挨拶に始まり佐々木(篤)さんのストレッチも終わり出発した。満願寺から絶景の太平洋が眺められる地球が丸く見える公園に立つ、ここは朝日と夕陽が見られる公園なのです。ゆったりしたい時にはこの公園を推薦します。冬季には夕陽に富士が見られることもあります。銚子マリーナ・犬若、そして外川館長の説明では、この外川の町は遠く南の和歌山から来た人々から成り立ったと言う。展示品には見ごたえのあるものが多数ありました。隣には外川駅があり懐かしくなる電車が停車していました。犬吠の灯台近くになると風が強くなり怒涛めぐりも楽しく灯台にたどり着きました。ここで食事時間、京成ホテルの湯茶接待を受け一息つき、君ヶ浜の砂浜に足跡をつけながら海鹿島(あしかじま)へ国木田独歩、竹下夢二の碑を訪ねる。今回参加者より読めない地名が多く特にゴール地海鹿島が読めないとの声がありました、自由歩行形態で実施11kmコース参加者は68名でした。

東総歩 伊形

CWA茨城500選 バスウオーク

4月6日(火)晴参加者81名今回は絶好のウォーキング日和、茨城県500選(水戸・常陸太田・桜川)の3コースの説明をする。それぞれに歴史、伝統、文化の深く根づく「美しい歩きたくなるみち」です。途中道の駅「潮来」で休憩、最初の目的地水戸市へ。千波湖で出発式、達会長の挨拶、大坂指導員のストレッチ後スタート。

偕楽橋を渡り、常盤神社に参拝、偕楽園東門より園内に入る。千波湖、満開のさくら山、美しい景色を眺め櫻林、竹林を抜けて県立歴史館へ、1時間余りのウォーキング修了、次の常陸太田へ向かう。

常陸太田の山吹公園で昼食。黄門さまが晩年を過ごされた西山荘へ。途中鯨が丘の街並みは月遅れのひな祭りの開催中で、古



い商家の店先には贅をつくした豪華なおひなさま(江戸時代等)60数店の老舗が雛壇飾りを展示している。西山荘の次は真壁町へ。石の産地、交通の要所であったことから古くから商業が栄え、今も古い街並みで知られる。造り酒屋で試飲した。日本の古い街にはおいしいお酒と和菓子がつきものようです。車内で老舗のどら焼きをおくばりした。NTT 前に予定通り到着、古屋、小森谷さんの適切なアドバイスと参加者のご協力により無事終了、有難うございました。次回の参加お待ちしております。

バスウオーク担当 太田 好美

第4回 下総・江戸川ソーデーマーチ 報告

「春霞の江戸川、歴史と文学の里・下総を歩こう！」をテーマに第4回大会が、4月10日(土)～11日(日)市川国府台スポーツセンターグランド(スタート・ゴール)にて開催され、延べ参加者数3452名でした。第1日目北コースルートの、八柱霊園街道の桜並木は過去にはない見事な満開の下を歩くことができ、第2日目南コースは、真間川沿いの「市川文学の道」も多くの方が楽しくウオークできた事でしょう。



今回も、船橋のひかり幼稚園児が多数元気に参加された。グランドでは、ISGチアガールの皆さんによる、ダンスは、好評でした。特設ステージでは、演歌歌手の泉ゆかりさんの歌に参加者は酔いしれていました。特に今回は二日間とも好天に恵まれ、どのコースも桜を十分に鑑賞できたと参加者の声聞き、関係者一同も本当に良かったと声掛けあっていました。第5回大会にも、多数の参加者をお待ち申し上げます。

春季指導員研修会 報告

4月17日(土)千葉県青少年女性会館にて行われた。当日は早朝より雪に見舞われたが、予報通り午前で晴天になった。参加者45名で前年を上回った。今回は20名がCWA養成のW指導員であり、新しいCWAが見えるような嬉しい内容の研修会であった。佐々木委員長の進行でオリエンテーションの後、達会長より講話があった。その内容は、現在JWAではW指導者の活動促進を図るためW指導員及び公認W指導員の資格取得方法や公認W指導者会制度のあり方等について見直しを行っているというものであった。次に「ウォーキングの際の整形外科的ケアについて」と題し鶴岡医師(県リハビリセンター)の講演ではスポーツ障害、セルフケア・外傷等について詳しく解説された。「歩育」では小林が40分担当した。午後に入り、10ポイント実技を大ホールで行った。5班に分かれてフレッシュ・ベテランチーム毎、熱心になごやかに実施された。次に黒岩常任理事よりCWAのウォーキング教室の新カリキュラムの説明があった。県内W指導員の市町村別状況表の説明があり、最後に全員による1分間スピーチで盛り上がった。若い?指導員からスピーチが進んだ。後半はベテラン指導員が続き、個性あふれるPRもあり、とてもよい学習になった。



ご参加の皆様、有難うございました。

組織委員 小林 数夫