



CWA

ニュース

発行 NPO 法人千葉県ウォーキング協会

〒263-0016 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 (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

毎月1日発行 編集責任者 黒岩 康

通算第127号

2011年11月

第12回佐倉カルチャーウォーク

主催/佐倉カルチャーウォーク実行委員会

主管/CWA ☎043-255-0141

日時/11月26日(土) 27日(日)

会場/佐倉市ユーカリが丘南公園(京成本線ユーカリが丘駅より徒歩12分、山万ユーカリが丘線公園駅徒歩1分)

参加費/一般(高校生以上):事前1,500円 当日2,000円
佐倉市在住、又は在勤・在学の方(高校生以上):事前700円
当日1,000円 中学生以下無料(ただし小学生以下は保護者同伴のみ)

事前参加申し込み/11月2日(水)まで

コース/

第1日目/臼井/佐倉の史跡と谷津田を巡るコース

第2日目/印旛沼周辺の自然と松虫姫伝説にふれるコース

≪W日本1800 佐倉市:全コース、八千代市:印旛沼コース
15km、印西市(印旛村、本埜村):印旛沼コース30/15km≫

コース (両日とも)	30km	15km	7km
受付	7時45分	8時30分	9時30分
出発式	8時15分	9時15分	10時
歩行形態	自由歩行		団体歩行
ゴール受付	12時~16時		

CWAバスウォーク①距離 12km

「ウォーク日本1800 フィナーレ直前ウォーク」

日時/平成24年1月17日(火)

集合/午前7時 JR千葉駅東口NTT前

出発/午前7時15分(準備出来次第出発)

コース/千葉県外房・九十九里太平洋沿岸めぐり

①館山市②御宿町③長生村④白子町⑤旭市⑥銚子市
⑦神崎町

○みどころ 千葉内房より館山へ 外房を銚子までそして
下総神崎をめぐり新春初詣をかねて7ヶ所でウォーキング
を楽しみます

解散/午後7時15分頃(予定)JR千葉駅前

募集人員/最大90名(45人×大型観光バス2台)予定
定員になり次第締切ります

参加費/昼食代(飲物付)を含む 入館料等は別途

CWA会員 4,600円

CWA会員関係者(会員の家族友人等)5,100円

CWAバスウォーク②距離 20/12km

「第22回南房総フラワーマーチ大会日帰りバス」

日時/平成24年3月3日(土)・4日(日)

集合/午前7時 JR千葉駅東口NTT前

出発/午前7時15分(準備出来次第出発)

解散/午後7時30分頃(予定)JR千葉駅前

募集人員/最大90名予定(定員になり次第締切ります)

参加費/昼食代(飲物付)・大会参加費を含む

<2日間参加> <1日のみ参加>

CWA会員 9,300円 5,700円

CWA会員関係者 10,000円 6,100円

(会員の家族友人等)

≪W日本1800 1日目の帰路袖ヶ浦市、2日目市原市≫

平成24年度CWAバスウォーク計画

	開催日	行事名
1	1月17日(火)	ウォーク日本1800千葉県 フィナーレ直前ウォーク
2	3月3日(土)	第22回南房総フラワーマーチ
	3月4日(日)	第22回南房総フラワーマーチ
3	4月24日(火)	妙義山・サクラの里と 産業遺産富岡製糸場めぐり
4	6月5日(火)	袋田の滝・国営ひたち海浜公園 (花観賞)めぐり
5	9月4日(火)	奥多摩・日原鍾乳洞と 檜原村(都民の森)滝めぐり
6	11月27日(火)	謎々感謝バスウォーク

* バスウォーク年間6回(全て日帰り)のうち、5回以上参加
の方に年間表彰状、記念品を差し上げます

バスウォーク申込・問合せ先 達育子

携帯:080-6784-8088 FAX:043-246-8267

楽しいみんなのバスハイキング 12 km

《W日本1800 勝浦市・鴨川市》

主催/NPO法人ちば歩こう会 ☎ 090-8891-4439
(中島 久登)

日時/12月3日(土) 7時 団体歩行
集合/千葉市役所(JR・京成千葉駅 徒歩15分)
参加資格/ちば歩会員及び千葉市民

定員・会費/先着270名・3000円(弁当付)
解散/17時30分頃 千葉NTT前(JR千葉駅 徒歩10分)
○みどころ 日本三大朝市の一つ、勝浦の朝市を散策、
初冬の太平洋の潮騒を聞き、バス移動後鴨川市の日蓮寺
を尋ね、帰途に勝浦宇宙通信所を見学します。

沼南の里山を訪ねて 14 km

《500選 千葉12-01》《W日本1800 我孫子市・柏市》

主催/北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
日時/12月3日(土) 9時 団体歩行
集合/手賀沼公園(JR常磐線我孫子駅 徒歩10分)
参加費/CWA加盟団体無料・一般300円
解散/14時頃 香取神社「緑町」(JR常磐線我孫子駅
徒歩5分)
コース/手賀沼公園～道の駅しょうなん～将門神社～医
王寺～香取神社～手賀の杜中央公園(昼食)～道の駅し
ょうなん～香取神社

○みどころ 冬枯れの手賀沼から沼南(現在は柏市)の
里山へと将門伝説の地に入ってくる。将門神社から医王
寺へと進み、この土地の歴史を巡る。

忘年ウオーク 10 km

《W日本1800 神崎町》

主催/東総歩こう会 ☎ 0478-54-2467 (小早志 昌)
日時/12月4日(日) 9時30分 団体歩行
集合/神崎駅(JR成田線)
参加費/CWA加盟団体無料・一般300円
解散/14時頃 神崎駅(JR成田線)
コース/神崎駅～ふれあいプラザ～神崎神社～利根川
～神崎遊歩道～神崎青年の家～神宮寺～おかべ観音～
神崎駅
○みどころ 広々とした田園、オハツキ銀杏、なんじゃも
んじゃの大木、雄大な流れの坂東太郎、西の城貝塚、関
東ふれあいの道、神崎遊歩道と自然に富んだコース。

大町もみじの里めぐりウオーク 16 km

《W日本1800 市川市・船橋市》

主催/いちかわ歩こう会 ☎ 090-1031-6318(矢田貝)
日時/12月4日(日) 9時 団体歩行
集合/中山法華経寺(JR下総中山駅 徒歩10分・京成
中山駅 徒歩7分)
参加費/いち歩無料・CWA加盟団体200円・一般300円
解散/15時頃 みかど公園(JR市川大野駅 徒歩5分)

コース/中山法華経寺～奥の院～姥山貝塚～市民キャ
ンプ場～霊園銀杏通り～大町自然公園～日枝神社～市
川市動物園～駒形大神社～みかど公園
○みどころ いつ見ても市川自然植物園は緑も多く、色
付いた紅葉の美しさ、一日楽しく自然の美しい市川を歩い
てみませんか。

布施の弁財天で忘年ウオーク 28/16/10 km

《500選 千葉12-01》

《W日本1800 柏市・流山市・我孫子市》

主催/東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750(古宮)
日時/12月7日(水) 9時 自由歩行
集合/北柏ふるさと公園(JR常磐線北柏駅南口 徒歩
10分) 午前9時から10時頃まで参加受付
参加費/東葛会員無料・一般300円
解散/13時から16時 北柏ふるさと公園(JR常磐線北
柏駅 徒歩10分)
コース/木崎橋～大堀川沿い～新駒木橋～柏の葉公園
～こんぶくろ池～布施弁財天～我孫子駅～手賀沼公園
～北柏ふるさと公園
○その他 快速電車が止まりませんので御注意ください。
ゴール会場では一年の感謝を込めた「お楽しみ抽選」で
新鮮な野菜などをお持ち帰り頂きます。

忘年ウオーク 10 km

《W日本1800 千葉市》

主催/NPO法人ちば歩こう会 ☎ 080-6610-2678
(桃井 秀隆)
日時/12月11日(日) 12時30分 団体歩行
集合/みなと公園(京葉線&千葉モノレール千葉みな
と駅 徒歩3分)
参加費/ちば歩無料・一般300円
解散/16時40分頃 千葉公園(JR・京成千葉駅 徒歩
8分)
コース/みなと公園～ポートパーク～ポートタワー～白幡
神社～寒川神社～猪鼻公園内市立郷土博物館～通り町
公園～千葉公園
○みどころ 年の瀬の千葉市内公園、神社等を巡ります。
例会終了後に忘年会を実施いたします。こちらもふるって
参加ください。

市川・船橋・市境巡りウオーク 13 km

《W日本1800 市川市・船橋市》

主催/いちかわ歩こう会 ☎ 090-3595-0926(桜井)
日時/12月11日(日) 9時 団体歩行
集合/葛飾八幡宮(JR総武線本八幡駅 徒歩7分)
参加費/CWA加盟団体無料・一般300円
解散/14時30分頃 勝間田公園(JR・京成西船橋駅
徒歩4分)
コース/葛飾八幡宮～白幡神社～大柏川調節池緑地～
姥山貝塚～行田公園～勝間田公園

○みどころ 震災等想定外の自然災害に見舞われたこの1年、市川の北方面から船橋の市境を歩きながら、来年が良き年でありますように祈願しましょう。

シリーズ 野馬土手を歩く②・柏市 16 km

《W日本1800 柏市》

主催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
 日時／12月14日(水) 9時 団体歩行
 集合／南柏児童遊園(JR常磐線南柏駅 徒歩2分)
 参加費／北総歩100円・CWA加盟団体200円・一般300円
 解散／14時30分頃 柏の葉キャンパス駅前広場(つくばエクスプレス線)

コース／南柏児童遊園～南柏野馬土手～柏第二小学校裏野馬土手～高田の野馬土手～柏の葉公園(昼食)～流経大柏高校野馬土手～こんぶくろ池の野馬土手～柏の葉キャンパス駅

○みどころ 昨年は中野牧の野馬土手を歩いたが、今年是小金牧野馬土手ベスト5に入っている「南柏」と「流経大柏高校」の野馬土手を中心に上野牧・高田台牧を歩く。

東京だヨおっ母さん PartⅢ 13 km

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
 日時／12月17日(土) 9時 団体歩行
 集合／深川公園(東京メトロ門前仲町駅 徒歩3分)
 参加費／CWA加盟団体無料・他協会300円・一般400円
 解散／14時30分頃 浅草寺裏広場(東京メトロ銀座線浅草駅 徒歩3分・都営浅草線浅草駅 徒歩7分)
 コース／深川公園～両国公園～回向院～国技館～旧安田庭園～横網町公園～業平橋駅～牛島神社～三囲神社～隅田公園～二天門～浅草神社～浅草寺裏広場

○みどころ 「東京だヨおっ母さん」最終回として松尾芭蕉が「奥の細道」の旅に出立した「採茶庵跡」、「安田庭園」、「東京都慰霊堂」他、神社仏閣を巡ります。

東葛で歩き納めウオーク 23 km

《W日本1800 柏市・我孫子市》

主催／東葛ウオーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)
 日時／12月21日(水) 9時 自由歩行
 集合／手賀沼公園東屋 (JR常磐線我孫子駅南口 徒歩10分) 午前9時から10時頃まで参加受付
 参加費／CWA加盟団体無料・他協会300円・一般500円
 解散／13時30分から16時 手賀沼公園東屋 (JR常磐線我孫子駅南口 徒歩10分)

コース／手賀沼公園～手賀大橋～将門神社入口～西手賀小～沼南体育館～国道16号線～柏市役所手前～国道6号線～北柏～台田交差点～手賀沼公園ゴール

第108回平日楽々ウオーク 13 km 「年の瀬ウオーク」

《W日本1800 千葉市》

主催／NPO法人ちば歩こう会 ☎ 043-278-6357 (田中 隆英)

日時／12月22日(木) 9時 団体歩行
 集合／千葉公園(JR・京成千葉駅 徒歩8分)
 参加費／ちば歩100円・一般300円
 解散／15時頃 三越千葉屋上(JR・京成千葉駅 徒歩5分)

コース／千葉公園～西千葉公園～黒砂陸橋～花の美術館(昼食地)～幸町公園～みなと公園～中央区中央三丁目(吾妻町蓮池)～三越千葉屋上(乾杯)

○みどころ 震災で液状化の被害を受けた沿岸の復興状況を眺め、かつて歓楽街のあった「蓮池」を訪ね、三越屋上で来年が良き年になりますよう祈念して乾杯します。

年忘れウオーク「年の瀬の船橋市内歩き納め」

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
 日時／12月30日(金) 自由歩行
 集合／8時～12時 JR船橋駅北口
 参加費／船橋歩無料・一般200円
 解散／JR船橋駅北口 16時終了
 距離／14km2コースと12km1コースの周回で計3コースあり。時間内は何周でも可

コース／①運動公園コース(14km)：船橋駅～船橋市場～運動公園～船橋駅 ②中山法華経寺コース(14km)：船橋駅～中山法華経寺～中山競馬場～行田公園～船橋駅 ③谷津干潟コース(12km)：船橋駅～船橋大神宮～谷津干潟～船橋港親水公園～船橋駅

○みどころ 船橋東武に設けられたウオーキングステーションを使用した、年末最後の例会です。

その他 ※IVVの回数認定は何周しようとも1回です

ウオーキング教室

教室は県内4箇所で開催致します(雨天中止)

12月10日(土) (土)	受付	場所	我孫子市 手賀沼公園 (JR我孫子駅 徒歩10分)
		時刻	9時～9時30分
	解散	13時15分頃	
12月10日(土) (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)
		時刻	9時～9時30分
	解散	13時頃	
12月10日(土) (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)
		時刻	9時～9時30分
	解散	13時頃	
12月10日(土) (土)	受付	場所	佐原中央公民館 (JR成田線佐原駅 徒歩3分)
		時刻	9時
	解散	12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法人千葉県ウオーキング協会

自然歩道を歩こう「七廻道・磯見」コース報告

今年は、CWAや各歩こう会の主催する大会や例会が3月の震災を期に約2ヶ月もの間、中止となってしまいました。しかし、七廻道ウオークは今年も2月の「未来」、6月の「緑」に引き続き10月2日久しぶりの「磯味コース」を実施しました。

このコースは毎回外房で交通の便が今一になります。今回は快速電車が通う「上総一ノ宮駅」をスタートに、滅多に乗降する機会のない「太東駅」がゴールでした。

スタート地点は「一宮町」名の由来となった由緒ある「玉前神社」境内広場。参加者の皆様がちょうど集合される頃になって、天気予報は雨の心配「なし」でしたのに、何と「ザーザー」と一降り。それでも、出発後には雨も上がり、上々のウオーク日和で、一安心。無事、老舗酒造会社で試飲を楽しみ、お気に入りの銘柄を購入された方は20数名。試飲で少し手間取ったので、収穫を終えた田園風景を後に、一部コースを変えて海岸へ。毎年、9月玉前神社が裸祭りを行う釣ヶ崎海岸から九十九里海岸南端の「太東海水浴場」まで自由歩行を楽しみました。ここで少し遅い昼食。駅員一人の可愛いローカルな駅前が無事終了式。日本酒を買われた方には会社のご好意で駅前にて手渡しのサービスでした。遠路の参加者は99名。磯味・花海コースはどうしても遠方になりますが多くのウオーカーの参加をお待ちしております。ありがとうございました。

コースリーダー 高城 護



長野 500 選バスウオーク 報告

実施日：平成23年10月4日(火)参加者96名快晴！絶好のウオーキング日和となる。定刻に出発。

今年度6回目のバスウオークで参加者のコミュニケーションも徐々に深まり車内での挨拶や会話が弾む。仲間の輪(和、話)が広がってゆくの嬉しい。今回の500選は「安曇野北アルプス展望のみち」「アルプスの城下町・松本、逍遙のみち」の2か所。NHK朝のテレビドラマの舞台地と重なった事から早々に募集人員に達し人気も上々だった。安曇野クラフトパークで出発式を行う。いつものように会長挨拶、ストレッチの後周辺散策、美術館見学を含めた昼食タイムをとる。眼下に安曇野が広がり、背景の北アルプスの連山、雲ひとつない青空の下バスウオーク定番のお楽しみ弁当を頂く。次に「大王わさび農場」に向かう。ここはテレビの「おひさま」の舞台となり観光スポットとして見学者も多い。清流、わさび田、水車小屋と日本人の心のふるさどがあった。穂高神社を経て松本市内をウオーク。松本城を中心に自由歩行としそれぞれ国宝の松本城下の風情を楽しんだ。16時30分帰路につく。

乗車時にはささやかなお土産と温かい信州名物“おやき”をお配りした。

千葉駅前には1時間早く到着、走行距離650kmをこえる長旅でしたが順調に無事終わることができました。

参加者の皆さまの温かいご支援ご協力に深く感謝申し上げます。

バスウオーク担当 太田 好美



ウオーキング雑学シリーズ・13

ウオーキングイベントでの歩き方 ①

ウオーキングイベントは、一般の道路を使うので、他人に迷惑になることや、相手に不愉快な感じを与えるようなことは、避けたいものです。

たとえば、歩道いっぱい広がって歩く、他の通行に気を配らない、歩行者優先を主張し過ぎる、大声で話す、ゴミを捨てる。花を折る、無断で個人の庭や敷地に入る、といったことです。また、自然環境にも配慮しましょう。

ひとりで歩いているときでも、交通法規の遵守からお弁当の残りものの処理まで、社会のルールをきちんと守るようにしたいものです。

とくに団体歩行となるウオーキング大会や、グループでの歩行時にはコースとなる住民や通行車両との接点でトラブルを生むことが多いので、より広範囲な対応が求められています。ウオーキングの始めから終わりまで順を追って確認しましょう。

▶ 集合時間

集合時間までに必ず集合しましょう。集合したあと、コース説明、注意事項の説明があります。コースの見どころなども教えてくれます。

▶ 地図を確認

コース全体、休息場所、トイレ等を頭の中に入れてみましょう。地図は折りたたんですぐ見られるように持ちます。

▶ トイレ

コースによっては、地理的にトイレの設備がないことがあります。出発前に用をすませておきます。次のトイレ場所も確認しておきましょう。ティッシュも忘れずに持ちます。

▶ 集団歩行

先頭の協会旗より前には出ないようにしてください。旗手は全体のペースを見て歩いています。集団が分かれなように歩きます。離れそうになったら声をかけて列詰めをします。自分の後で離れたら曲がり角で合図をしてから先に行きます。

▶ 道をゆずる

道路は、いろいろな人々との共用です。地元の人や、自転車、車も通ります。横に広がらないようにします。前方、後方から人がきたらゆずるようにしましょう。自転車がきたら、「ジテンシヤツ、クルマッ」と大声を出さないですむようにしましょう。

自転車共用の歩道は、車道側を自転車が原則使用します。

実業之日本社「健康ウオーキング(社)日本ウオーキング協会編書より