



CWA

ニュース

通算第134号
2012年6月号

発行 NPO 法人千葉県ウオーキング協会
〒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
npocwa@nifty.com

毎月1日発行 編集責任者 黒岩 康

九十九里・県内唯一の村(はだして歩こうは休止)
「長生村を歩こう大会」11 km 団体歩行

主催/千葉県ウオーキング協会 ☎ 043-255-0141

日時/6月17日(日) 9時~9時45分(受付)

千葉駅発JR外房線8時18分がお奨め

集合/長生村文化会館(JR外房線八積駅 徒歩8分)

参加費/CWA加盟団体200円・一般300円

解散/14時30分頃 長生村文化会館(八積駅 徒歩8分)

コース/長生村文化会館~皇産霊(みむすび)神社~一松神社~清泰寺(弁財天)~長生村役場~尼ヶ台総合公園(尼ヶ台直売所)~長生村文化会館

○みどころ 皇産霊(みむすび)神社は梯子の曲芸・岩沼獅子舞で有名、毎年10月に奉納される。清泰寺は九十九里浜七福神の一つ弁天様を祀る。長生村役場は県内唯一の村としての誇りが伺える(文化会館とともに)。尼ヶ台直売所は長生(ながいき)トマトをはじめ新鮮野菜が好評です。(今回九十九里浜へは工事中の箇所が多く危険が危惧されるため、「はだして歩こう」はあきらめましたのでご了承下さい。)

バスウオーク⑤ 12 km

「奥多摩日原鍾乳洞と檜原都民の森&滝めぐりウオーク」

日時/平成24年9月4日(火)

集合/午前7時 JR千葉駅東口NTT前

出発/午前7時(集合時間に同じです)

コース/①奥多摩・日原鍾乳洞めぐり
②檜原都民の森 ハイキング
③檜原村4つの滝めぐり

○みどころ ①関東一の洞内850mコース探検気分歩く
②標高1000~1500mの東京の田舎を楽しむ
山岳公園 貴重なブナの自然林もある
③三頭大滝・夢の滝・竜神の滝・払沢の滝等

解散/午後7時30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会員登録者 5,300円

CWA会員関係者(会員の家族友人等)5,800円

*CWAは県内大手のバス会社・両総観光と共に、安全な

運行とスケジュールのもとで行事を実施しています。

申込・問合先: 達 育子

TEL・FAX 043- 246-8267 携帯 080-6784-8088

CWA事務所 FAX 043- 255-0204

第18回 韓国国際ソーデーマーチ 原州(ウオゾ)ウ

参加日程 : 2012年10月26日(金)~29日(月)4日間

10月26日(金) 午前成田発KE ソウル(仁川)着、専用車にて江原道・原州へ移動約100km(車内昼弁当)、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、ホテルビースイン泊

10月27日(土) 朝食7時後、8時半徒歩にてホテル出発原州国際ソーデーマーチ参加(昼弁当)(ホテル・ビースイン泊、夕食無)

10月28日(日) 朝食7時後、8時半徒歩にてホテル出発、原州国際ソーデーマーチ参加(昼弁当)終了後専用車にて17時ソウルへ移動、ソウル着19時半頃、市内レストラン「南浦麵屋」にてプルコギの夕食(ホテル・エルイー泊)

10月29日(月) 朝食後9時ホテル発、市内観光へ、レストラン「古宮」にてビビンバ昼食後、途中一軒食品店に立ち寄り空港へ、ソウル発KE 搭乗、成田空港到着後自由解散

旅行費用

旅行代金: 91,000円 航空券、ホテル代(3泊、一部屋2名)

成田空港使用料: 2,540円

仁川空港サービス料: 2,000円 (28,000ウォン)

燃油付加運賃: 5,000円(5月 1日現在、時間及為替変更の場合有)。

計 100,540円

その他費用*大会参加登録料: 5,000円 韓国到着後徴収
(大会参加費、弁当2食、パーティー代(円建です))

*ホテル一人部屋追加料金: 29,000円

*出入国書類作成代行料: 4,200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(いち歩発行IVV有)に制限させていただきます(誠に恐縮ですが旅行中の勝手な行動はお断り致します)。

*参加申込は郵便番号、住所、氏名、TEL、FAX、性別ご記入のうえ、8月15日(締切)までに下記へFAX願います。

FAX 047-338-1609 携帯090-2495-9073

いちかわ歩こう会 森田悦治 宛

早朝ウオーク・パート①権現道から浦安へ 12 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-7016-6224 (榎本)
日 時／7月1日(日) 7時30分 団体歩行
集 合／本八幡公園(JR総武線本八幡駅南口 徒歩5分)
参加費／CWA 加盟団体無料・一般300円
解 散／12時頃 JR京葉線新浦安駅
コース／本八幡公園～新行徳橋～徳願寺～権現道～行徳公民館～行徳駅前公園～行徳野鳥観察舎(スタンプ)～浦安市郷土博物館～若潮公園
○みどころ 昨年東日本大震災で歩けませんでした。再開です。徳川家康ゆかりの徳願寺から昔の面影を残す権現道へ、野鳥のさえずりを聞きながら、震災復興の著しい浦安の街へと、朝の涼しいうちに緑を求めて歩きます。

東京童謡散歩 15 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
日 時／7月4日(水) 9時30分 団体歩行
集 合／護国寺境内(東京メトロ有楽町線護国寺駅1番出口 徒歩1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 隅田公園(東京メトロ銀座線浅草駅・東武伊勢崎線浅草駅 徒歩5分)
コース／護国寺～吉祥寺～全生庵～谷中霊園～第二日暮里小学校～第三日暮里小学校～日暮里公園(昼食)～大雄寺～不忍池～上野公園～浅草寺～隅田公園
○みどころ あなたはいくつ覚えていますか？昔歌った童謡・唱歌。その歌詞や音符の刻まれた数々の記念碑、顕彰碑、記念塔等を訪ねて歩きます。「からすのあかちゃん」・「かもめの水兵さん」・「こいのぼり」など等。

東光院平山大師参拝ウオーク 11 km

主 催／NPO法人ちば歩こう会 ☎ 043-227-8093 (山口 富士夫)
日 時／7月8日(日) 9時 団体歩行
集 合／緑区役所(JR外房線鎌取駅 徒歩10分)
参加費／CWA加盟団体無料・一般300円
解 散／13時50頃 菰池公園(JR蘇我駅 徒歩10分)
コース／緑区役所～東光院～水の里公園～青葉の森～菰池公園
○みどころ お問い合わせと親しまれる東光院と支川都川歩道を歩く。

せっかくウオーク in とみさん 18 km

《500選 千葉 12-07》

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)
日 時／7月8日(日) 自由歩行
集 合／観光案内所前(JR内房線富浦駅前)
9時30分頃より11時まで受付。千葉駅発7時45分、館山行き富浦駅着9時44分から、千葉駅発9時13分、館山行き富浦駅着10時52分まで参加を受付けます。

受付手続き終了次第順次スタートです

参加費／東葛会員無料・一般300円

解 散／安房勝山駅(JR内房線)

14時より17時までゴールを受付けます。

○その他

当日勝山の祭礼があった場合「浮島」へ無料で渡る事ができます(年に一度だけです)。

早朝ウオーク 11 km

「麻賀多十八社巡りPartⅣ」

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782

日 時／7月14日(土) 7時30分 団体歩行

集 合／宗吾参道駅駐車場(京成宗吾参道駅徒歩1分)

参加費／CWA加盟団体無料・他協会300円・一般400円

解 散／11時30分頃 中台運動公園(JR成田駅 徒歩12分、京成成田駅 徒歩15分)

コース／宗吾参道駅駐車場～宗吾霊堂～台方(麻賀多神社)～宗吾旧宅～船形(麻賀多神社)～引地公園～中台(麻賀多神社)～中台運動公園

○みどころ

4回目の麻賀多十八社巡りです。今回は、台方・船形・中台の三社を巡ります。台方にある東日本一の大杉は、樹齢千三百有余年千葉県の指定記念樹です。御神木には、延命長寿のご利益を授かることでも有名です。



「麻賀多神社(台方)の大杉」

取手の宿とビール工場見学 15/10 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)

日 時／7月15日(日) 9時30分 団体歩行

集 合／取手駅西口ペDESTリアンデッキ(JR 常磐線取手駅西口)

参加費／CWA加盟団体無料・一般300円

解 散／14時30分頃(ショート)・16時10分頃(ロング) 麒麟麦酒工場広場(JR常磐線取手駅 徒歩25分)

コース／10キロコース:長禅寺～取手本陣跡～念仏院～八坂神社～かたらいの郷(昼食)～普門院～光明寺～麒麟麦酒工場見学と試飲(80分)～解散

15キロコース:(途中まで10キロコースと同じ)かたらいの郷手前～クリーンセンター脇公園(昼食)～東谷寺～福永

寺～明星院～センター協公園～普門院～光明寺～麒麟
麦酒工場見学と試飲(80分)～解散

○みどころ 今回は麒麟麦酒工場見学の定員があるため
見学が13時30分と15時に分かれます。

「先着受付で各コース100名(合計200名)の限定になります」

15キロコースは取手七福神のすべてを回りますが10キロ
コースは七福神が4箇所になります。汗をかいた後のビール
は最高、飲めない方にはノンアルコールビールやジュ
ースがあります。

早朝ウォーク・パート②松戸北部を歩く 13 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎090-2627-0389(小田島)

日 時／7月18日(水) 7時45分 団体歩行

集 合／赤城神社(JR武蔵野線新松戸駅 徒歩3分)

参加費／いち歩無料・CWA加盟団体200円・一般300円

解 散／11時45分頃 新松戸駅

コース／赤城神社～東漸寺～本土寺～富士川沿い～広
徳寺～小金城址公園～新松戸駅

○みどころ 以外と知られていない松戸北部の歴史ある
スポット、
東漸寺・
本土寺・
広徳寺
等々を巡
る真夏の
ウォーク
です。



「東漸寺」

七街道・渚ウォーク 10 km

主 催／CWA ☎ 043-255-0141

主 管／東総歩こう会 ☎ 0478-54-2467(小早志)

日 時／7月22日(日) 9時40分 団体歩行

集 合／犬吠駅(銚子電鉄)

参加費／300円

解 散／14時30分頃 利根川河岸公園(JR総武本線銚
子駅 10分)

コース／犬吠駅～怒涛巡り遊歩道～犬吠灯台～君ヶ浜
海岸～黒生水産加工団地～夫婦ヶ鼻公園～ウオッセ
～第一魚市場～大新川岸公園～利根川河岸公園

○みどころ 怒涛めぐり遊歩道と犬吠灯台、第二魚市場
からの銚子新大橋。

夏だ!ビールで乾杯ウォーク 26/14 km

主 催／東葛ウォーキングクラブ☎090-3345-8750(古宮)

日 時／7月25日(水) 9時、自由歩行

集 合／西口第一公園(汽車ぼっぼ公園)(JR柏駅・東武
野田線柏駅西口 徒歩5～6分、国道6号線の先)受付け
手続き終了次第順次スタート

参加費／CWA加盟団体無料・他協会300円・
一般500円

解 散／共に、西口第一公園に戻ってきます。

13時頃より16時までゴールを受付けます。

○その他 ビール工場の見学ウォークではありません。
事前に500円のビール券を販売します。500×2本とおつ
まみ付です(当日1,000円)、事前の購入をお願いします。
ゴール会場にて冷たくしてお待ちしています。

第115回平日楽々ウォーク 10 km 「大網のひまわり畑を歩く」

主 催／NPO法人ちば歩こう会 ☎ 090-7413-5014
(中村 建築)

日 時／7月26日(木) 8時40分 団体歩行

集 合／うるおい公園(JR外房線大網駅 徒歩10分)

JR千葉駅7時51分発上総一宮行き又は7時57分発外房
線成東行きに乗車

参加費／ちば歩100円・一般300円

解 散／11時40頃 旧大網駅跡地(JR外房線大網駅
徒歩7分)

コース／うるおい公園～小中池公園～JR外房線陸橋
～農村ふれあいセンター～旧大網駅跡地

○みどころ 真夏ですので午前中に歩きます。大網駅か
ら1キロほどのうるおい公園を出発し、小中池公園で小休
止した後、里山を歩きJR外房線の陸橋に来ると、ひまわり
畑が眼に飛び込んできます。ひまわりを観賞した後、再び
里山を歩きゴールに向かいます。

ウォーキング教室

教室は県内4箇所で開催致します(雨天中止)

7月14日(土)	受 付	場 所	我孫子市 手賀沼公園 (JR我孫子駅 徒歩10分)	
		時 間	9時～9時30分	
	解 散		13時15分頃	
7月14日(土)	受 付	場 所	東庄町 県民の森 JR成田線下総豊里駅 徒歩80分	
		時 間	9時	
	解 散		12時頃	
7月21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)	
		時 間	9時～9時30分	
	解 散		13時15分頃	
7月21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)	
		時 間	9時～9時30分	
	解 散		13時15分頃	

* 参加費300円(資料代、保険料等)・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

4月24日(火)早朝99名の参加者を乗せたバス2台は朝霧にかすむスカイツリーを横目に見ながら上州に向う。最初の目的地甘楽町小幡は初代信雄(信長の二男)から150年間織田氏が治めた城下町で、武家屋敷・庭園・灌漑用水等に利用された雄川堰等が残っている。花の季節から新緑の時に移り変わった甘楽総合公園の中にて、副会長の挨拶に始まり出発式を行う。

春の日差しを浴びながら団体歩行し、公園の芝生やベンチで昼食を取る。富岡に向かう途中、名物のコンニャクを用意する。次の富岡製糸場は、明治政府が日本の近代化のため明治5年に設置した製糸場で初期の建物が良く保存され、世界遺産登録を目指している。工場建設を指導したフランス人や日本人スタッフも20～30代と若く、日本を強い国にしたい熱い思いが今も伝わって来る。工場で学んだ工女達は地元の工場で指導的な立場で活躍し、産業の近代化に大きく貢献した。工場見学は係員の説明と展示物を観て行う。



最後の妙義山さくらの里は屏風岩等奇岩を背景にした標高600～700mの傾斜地で45種約5000本の桜が植えられている。今年の寒さの為か桜の開花が遅れ五分咲きからまだつぼみの花もある。花を愛でながらゆっくり自由散策する。妙義山の麓の道の駅で買物を楽しみ帰路に就く。

幸いにして天気にも恵まれトラブルもなく予定通り終了出来た事は、参加した皆さんの協力の賜物と感謝致して居ります。

バス担当 大岩 成徳

CWA夏季指導員研修会開催のご案内

CWA会員の方でウォーキング指導員の方々を対象とした夏季研修会を下記により開催致しますので多くの方々のご参加をお願い致します。

尚、別途参加の可否をFAX等にてお問い合わせいたしますのでよろしくお願い致します。

1. 日 時 : 平成24年7月28日(土)
9時30分～16時00分 予定
2. 場 所 : 千葉県青少年女性センター
千葉市稲毛区天台 6-5-2
3. 参加費: 500円
4. 内 容 :
 - (1) 会長のお話
 - (2) 特別講演 「船橋ひかり幼稚園」 野田 明 園長
 - (3) 薬との上手なつきあい方「薬剤師」 小林 数夫 講師
 - (4) ウォーキング実技スキルアップ
 - (5) 1分間スピーチ(全員発表)
 - (6) その他

* 問合先: 携帯 080-3402-8093 (佐々木)

歩く時の服装の基本 ②

★肌着

吸汗性・通気性のよいもの。

肌着は、肌触りのよい綿が普通ですが、布地が含んだ汗で体温がとられ、濡れると乾きが遅いので、歩くときはおすすめでできません。乾きの早い合成繊維素材のものがいいでしょう。ダクロンなどの合成繊維は、乾きやすく汗をかいても冷たくありません。

素材ではこのほか、クロロファイバー、ポリエステルなど、種類も多く、抗菌・消臭などもあります。汗をすったり、雨などに濡れたりすると発熱するものや、逆にひんやり感じる素材のものもあります。

★シャツ

えりのあるシャツが望ましいでしょう。汗で濡れても乾きの早いダクロン等の合成繊維の素材を使用したものが最適です。

★重ね着

秋から冬にかけては、暖かく歩くための工夫をします。基本は、セーター、トレーナーなどの空気を含むものを着ます。

外側には風よけに軽いウインドブレーカーを着ます。レインウェアは寒いときの防寒用に兼用すると、その分荷物が少なくなります。重ね着方式でこまめに温度調整をして、汗をかかないようにしましょう。

衣類は、空気を着ているといえます。空気は断熱材です。薄手の重ね着を用意し、寒ければ着て、歩いて暑くなれば脱ぐようにします。これでこまめに体温の調整をします。

★帽子

直射日光を避けるための必需品。つばが大きく全体に広がっていて、頭頂部と帽子の間があいているものを選びます。

野球帽タイプは、首筋の保護にタオルを巻くか、シャツのえりをたてるようにしましょう。通気性・吸汗・発汗性のいいもの。防水加工のものなら、少しの雨なら平気です。強い日射の夏場は、UV加工のものを、むかしからある菅笠、麦わら帽子もおすすめます。しかし、道路からの照り返しは防げませんので、夏のウォーキングは日差しの弱い早朝や夕暮れどきがおすすめます。

冬は防寒機能のあるものを。また、帽子は、木の枝や落下物から頭を守ってくれます。

★手袋

吸汗性のよいものが、冷え・むくみを防ぎます。軍手でもOKです。冬場は保温素材のものを選びます。

歩いているときは、ポケットに手を入れて歩くのは、つまずいたり転倒した際に対応できません。

★靴下

厚手の混紡がよいでしょう。スベアを用意して、汗をかいたら替えると、マメの予防になります。

足指が自由になる五指つきソックスがおすすめます。素材も厚手と薄手といろいろあります。試してみましょう。

基本は、吸汗性のあるものを選びます。