

新春初詣ウォーク「柴又七福神めぐり」報告

実施日:1月5日(土) 晴れ 参加者:244名 距離13km
 新年最初であり、人気のある、「いち歩」にとって、気合の入る例会である。今年はCWAとの共催であったため、協議を重ね万全を期して当日を迎えた。一番気にしていた天気は快晴であったが今冬一番の冷え込みとなり、集合場所のアイリンク・タウンの3階広場は吹き抜ける北風が身を刺すような冷たさであった。それでも参加者は続々集まり244名を数えた。出発を終え、9時20分スタートする。市川橋を渡り、西小岩親水緑道・親水さくら緑道を経て一番目の医王寺に到着、団体の参拝者が目立つ。次の法生院も参拝者が多い。新年に期待し、ささやかな思いを神に願う日本の正月風景を目の当たりにする事の出来る現実には幸せを感じる。新柴又駅を経て鎌倉公園に到着、ここまでが団体歩行となる。役員のうち柴又帝釈天周辺の誘導及びゴール対応者は、別ルートで現場へ直行し、残り自由歩行のウォーカーと共に歩き現場対応をお願いした。11時30分、ゴールの万福寺に最初のウォーカーが到着した。参拝後IVVとお神酒をお渡しする。「いち歩」では例年他の参拝者に配慮して家に持ち帰り家族で新年のお神酒を戴くようにパックのお酒をお渡ししている。



どうぞささやかですがこの一年を良い年にしてください。13時頃、アンカー到着、無事終了する。ご協力頂いた大勢の皆さんに心より感謝申し上げます。

担当 いちかわ歩こう会 太田 好美

バスウォーク② 12/20 km

「第23回南房総フラワーマーチ大会日帰りバス」

日時/平成25年3月2日(土)・3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(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)・大会参加費等を含む
 <2日間参加> <1日のみ参加>

CWA会員 9,300円 5,500円

CWA会員関係者 10,000円 6,000円

(会員の家族友人等)

*1日目の帰路、道の駅買物タイム予定

2日目の帰路、勝浦の雛祭り観賞予定

*バスW年間6回のうち、4回以上参加の方に年間表彰状、記念品(金・銀・銅賞)を差し上げます

バスウォーク申込み・問合せ先 : 達 育子

FAX 043-246 -8267

携帯 080-6784 -8088

第7回下総・江戸川ツーデーマーチ参加案内

主催/下総・江戸川ツーデーマーチ実行委員会

共催/日本ウォーキング協会、NPO法人千葉県ウォーキング協会、いちかわ歩こう会ほか

日時/4月13日(土)、14日(日)

会場/市川市国府台スポーツセンター

参加費/一般1000円(当日1200円)市川在住・在勤・在学の方700円(当日1000円)中学生以下無料(小学生は保護者同伴のみ)、障がい者無料(介護者の同行が必要)

事前申込期限/平成25年3月19日(火)まで

コース/第1日目 北コース・第2日目 南コース

コースの詳細は次号及びパンフレットに掲載します。

第1日目の11Km以上のコースは、500選12-06押印

新イヤラウンドコース 紹介

ウォーキングステーション開設のお知らせ

この度、そごう柏店に平成25年1月1日よりウォーキングステーションが開設されました。窓口は、3階婦人靴売場のレジカウンター。開設時間は10時から17時(年中無休)です。

☎ 04-7162-7281

コースは次の3コース

①柏ふるさと公園、増尾城跡 10km

②布施弁天、あけぼの山公園 16km

③柏の葉公園 19km

参加費用は200円。参加者カードに必要事項を記入し、地図をもらい、歩いてゴールすればIVVがもらえます。

お友達を御誘いの上、大勢の皆様に参加をお待ちしております。(一般参加者は別途保険料30円が必要です)

ウォーキング雑学シリーズ・16

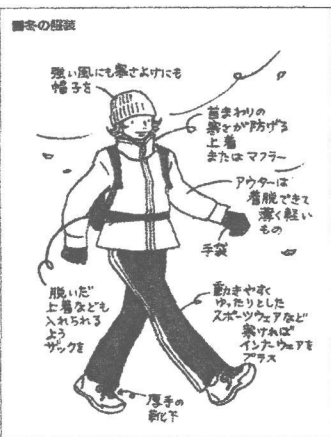
★冬の服装

秋から冬にかけての服装は、防寒が基本です。寒いからといって、下着などをあまりたくさん着込むと、汗をかいて風邪を引きます。重ね着でこまめに温度調整しましょう。厚着をすると動きにくくなります。歩いているときは暖かいのですが、休憩時は体が冷えるので注意しましょう。保温マットなどを敷いて体温の放出を防ぎます。

風の強い日は、気温より体感温度が問題です。体感温度は同じ気温でも、とくに風が強くなればなるほど低くなります。通常では、風速1メートルにつき気温よりも1度低く感じます。北風と雨対策には十分な準備をしましょう。

冬の北風の寒さから体を守るウインドブレーカーは必需品です。これは、素材次第ではレインウェアになるものもあります。

なお、冬はマフラー、手袋、帽子は必需品です。頭、首、顔、手、足首からの放熱を防ぐことも大切になります。



CWA

通算第142号

2013年2月号

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

第23回南房総フラワーマーチ

主管/第23回南房総フラワーマーチ実行委員会

主催/南房総市・社)日本ウォーキング協会・NPO 法人千葉県ウォーキング協会・朝日新聞社・南房総市教育委員会・南房総市観光協会

日時/3月2日(土)、3日(日)

主会場/南房総市千倉保健センター

参加費/一般:事前1,500円 当日2,000円

高校生:事前800円 当日1,000円

事前申込期限 平成25年2月1日(金)

コース/

2日(土):白浜・野島崎灯台コース40/20/12/5km

館山・千倉田園コース18km

3日(日):丸山・和田浦海岸コース40/20/12/5km

スタート/

コース	受付	出発式	スタート	歩行形態
40km	6:30~	7:30	7:45~8:15	自由
20km	8:00~	8:45	9:00~9:30	自由
12km	9:00~	9:45	10:00~	自由
	第1日目 白浜・野島崎灯台コース 会場をスタートし白浜ゴール、白浜から無料バスで会場まで移送します			
5km	9:00	10:00	10:15	団体
	9:00	9:45	10:00	自由
18km	第1日目 館山・千倉田園コース 館山駅西口、北条海岸受付、スタートです、各自集合して下さい			

ゴール受付/1日目 3月2日:11:30~16:00

2日目 3月3日:11:00~16:00

第8回CWA通常総会開催

開催日/平成25年3月17日(日) 10時~

場所/千葉県青少年女性会館 (4F ホール)

千葉市稲毛区天台6-5-2

(千葉都市モノレール・スポーツセンター駅 徒歩3分)

議案/平成24年度事業報告・平成24年度決算報告

平成25年度事業計画・平成25年度収支予算

役員の選任について

その他

3月上旬には総会開催ご案内をお送りいたします。

会員の皆様のご出席をお願いいたします。

*総会終了後、総会ウォークを行います。

第8回CWA総会ウォーク 10km

《54市町村 W 千葉市》

主催/千葉県ウォーキング協会 ☎043-255-0141

日時/3月17日(日) 13時15分 団体歩行

集合/千葉県青少年女性会館前(千葉都市モノレール

スポーツセンター駅 徒歩5分)

参加費/CWA 加盟団体無料・他協会200円・一般300円

解散/16時頃 千葉公園厳島神社横(千葉都市モノレール千葉公園駅 5分・JR千葉駅 10分)

コース/女性会館~動物公園~みつわ台第2公園~第1公園~都賀公民館~競輪場横~千葉公園厳島神社横

〇みどころ 第8回CWA総会後のウォークで、県内54市町村パスポートの第1回目の記念すべき押印を実施します。パスポートをお買い求めて(1冊100円)楽しみを広げてください。



谷中の掃苔(そうたい) 11 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
日 時／3月6日(水) 9時30分 団体歩行
集 合／上野駅公園口広場(JR上野駅公園口 徒歩1分)
参加費／北総歩100円・CWA加盟団体200円・その他300円

解 散／14時30分頃 西日暮里公園(JR山手線・メトロ千代田線西日暮里駅 徒歩2分)

コース／東叡山寛永寺～浄名院～自性院～瑞輪寺～岡倉天心記念公園(昼食)～観音寺・築地塀～谷中霊園へ入る～(徳川慶喜・渋沢栄一・五重塔跡・長谷川一夫・横山大観ほか)～富士見坂～諏方神社～西日暮里公園

○みどころ 掃苔とは墓石の苔を掃くこと。転じて墓参りの意。特に盂蘭盆の墓参を意味し、俳句の季語としては初秋。しかし今回は春の彼岸を前にした谷中の霊園、さらに周辺の由緒ある寺院を訪れる。

特別 第12回防災ウォーク 35/25/10 km

主 催／NPO法人ちば歩こう会 ☎ 090-3204-6444 (神戸 正三)

日 時／3月10日(日) 自由歩行

参加費／500円

集 合／コース／

距離 集合時間	35km 8時	25km 9時	10km 10時
総武線 コース	新小岩公園 (新小岩駅 徒歩5分)	下総中山駅 改札口	幕張本郷駅 改札口
成田線 コース	成田駅 改札口	物井駅 改札口	都賀駅 改札口

解 散／千葉公園綿内池(JR千葉駅 徒歩10分)

○みどころ 地図は用意しません、自分で道をさがして自由に歩いてください。しかし、実際の災害時は安全が確認されるまで現地に留まってほしいとの要望です。集合場所は新小岩公園以外は各駅の改札口です。ちば歩の小旗を持った役員がお待ちいたします。お好みのコースよりスタートして下さい。

第8回運河トライアングルウォーク 47/28/14 km

主 催／東葛ウォーキングクラブ☎090-3345-8750(古宮)
日 時／3月10日(日) 自由歩行

集 合／47km:川間トンボ公園 7時30分～8時30分(東武野田線川間駅 徒歩4分)春日部方面の線路沿い左側、28/14km:運河水辺公園 9時～10時(東武野田線運河駅 徒歩3分)

参加費／CWA加盟団体無料・他協会300円・その他500円

解 散／12時～17時 運河水辺公園

江戸川水郷めぐりウォーク 15 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎090-2627-0389(小田島)
日 時／3月16日(土) 9時 団体歩行
集 合／アイ・リンクタウン3階広場(JR総武線市川駅南口)
参加費／いち歩無料・CWA加盟団体200円・その他300円

解 散／15時頃 南八幡公園(JR本八幡駅 徒歩7分)
コース／篠崎公園～東井堀親水緑道～江戸川水辺のスポーツガーデン～稲荷木緑道～南八幡公園

○みどころ 江戸川土手、東井堀親水緑道等で早春の息吹を感じて見ませんか！！

第24回 江戸川チャレンジウォーク 65/47/36/30/18/12 km

《54市町村W 市川市・松戸市・流山市》

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782

日 時／3月23日(土) 自由歩行

集 合／国府台江戸川堤(京成国府台駅 徒歩3分、JR市川駅 徒歩10分)

受付・スタート／

65/47/36km:6時～7時30分(随時スタート)
30/18/12km:9時～10時(随時スタート)

ゴール／国府台江戸川堤 17時まで

参加費／300円(当日受付のみ、中学生以下無料)

コース／スタート～市川橋(12km,18km,30kmは分岐)～東京湾防波堤～市川大橋～市川橋～葛飾大橋(12kmは分岐)～上葛飾橋(18km,36kmは分岐)～流山橋(30km,47km,は分岐)～玉葉橋(65km)～江戸川・左岸サイクリングロード～ゴール

○みどころ 市井の喧騒を離れて、悠々と流れる大河を眺めながら早春の江戸川堤を歩きましょう。体力・体調に応じたコースをお歩き下さい。

その他

・荷物お預かりします。

・駐車場なし(近隣の有料駐車場をご利用ください)

・免責事項:参加者は万全な健康管理のもとにご参加下さい。傷害保険の範囲内及び応急処置以外の責任は負いませんのでご了承下さい。

・コース図・完歩証(記念バッジは希望者に販売)

・飲料水は配布いたしません。各自ご用意下さい。

古刹とシダレ桜の巨木をめぐるウォーク 12 km

《54市町村W 山武市》

主 催／東総歩こう会 ☎ 0478-54-2467 (小早志)

日 時／3月24日(日) 9時10分 団体歩行

集 合／日向駅前 (JR総武線)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／15時頃 日向駅

コース／スタート～ハニヤ～妙宣寺～長光寺～美杉野～山武の森公園～日向台～日向駅

○みどころ ヒガン桜は、ソメイヨシノよりも一週間早く咲

き、県内で一番早く咲く桜です。「エドヒガンシダレと、ウバヒガンシダレ」の巨木をめぐるウォークです。妙宣寺の本堂前には樹高12m・幹周り3mの巨樹が一对、つづく前庭にも7～8本のシダレ桜が、長光寺のく姥彼岸シダレザクラは樹齢300年以上、幹周り5mの薄紅の無数の花がまるで流れ落ちる滝のような見事なサクラです。

ぶら散ウォーク・小江戸めぐりのみち 10 km

《500選 埼玉 11-07》

主 催／東葛ウォーキングクラブ☎090-3345-8750(古宮)

日 時／3月27日(水) 10時 団体歩行

集 合／川越駅東口(JR川越線・東武東上線川越駅)

参加費／東葛WC無料・その他300円

解 散／14時30分頃 川越駅

○その他 詳細はお問い合わせください。

第123回平日楽々ウォーク 14/8 km 「カタクリの花観賞W(川村美術館)」

《54市町村W 四街道市・千葉市》

主 催／NPO法人ちば歩こう会 ☎ 080-5028-2343 (三枝 勝雄)

日 時／3月28日(木) 9時30分 団体歩行

集 合／四街道中央公園(JR成田線四街道駅 徒歩8分)

参加費／ちば歩100円・その他300円

解 散／15時頃 千城台駅(千葉都市モノレール)

コース／四街道中央公園～四街道総合公園～川村美術館(一時解散地)～下田農産直売所～千城台駅

○みどころ 緑豊かな北総台地の自然に恵まれた川村美術館庭園を訪ねます。9万坪の手入れの行き届いた敷地には、樹木200種、草花500種を超え、3月にカタクリをはじめ、菜の花、コブシ、ハクモクレンが咲き誇ります。川村美術館から一時間に一本程度のJR佐倉駅経由で京成佐倉駅への無料送迎バスがあります。

今井の桜 18/11 km

《54市町村W 鎌ヶ谷市・柏市・白井市》

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)

日 時／3月30日(土) 9時 団体歩行

集 合／新鎌ヶ谷ふれあい公園(東武野田線・新京成線・北総線 新鎌ヶ谷駅 徒歩5分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／11km:13時30分頃 今井青年館前バス停留所(バスで柏駅又は白井駅へ)、18km:15時30分頃 白井文化センター(北総線白井駅 徒歩5分)

コース／新鎌ヶ谷ふれあい公園～市民体育館～鮮魚街道～手賀の丘公園(昼食)～今井の桜(ここで11kmは解散)～白井運動公園～木下街道～白井文化センター

○みどころ 今井の桜を訪ね、金山落とし沿いに鮮魚街道中間の常夜灯そばを通り、手賀の丘公園へ。今井の桜と水塚を見ながら田舎道から木下街道の白井宿の一部を通り、白井文化センターへ。北総台地の里山と江戸時代

の歴史を巡る癒しのコースです。

真間川周遊・花見ウォーク 14 km

《54市町村W 市川市》

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-3595-0926 (櫻井)

日 時／3月31日(土) 9時 団体歩行

集 合／小栗原蓮池公園(JR総武線下総中山駅北口 徒歩5分、京成中山駅 徒歩5分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／14時30分頃 手児奈霊堂(京成国府台駅 徒歩10分)

コース／小栗原蓮池公園～法華経寺～真間川桜並木～昭和学院～交通公園～桜土手公園～千葉商科大～じゅんさい池～国府台緑地～里見公園～弘法寺～手児奈霊堂

○みどころ 法華経寺参道の桜並木を皮切りに、真間川、昭和学院、桜土手公園、千葉商大と途切れることなく続く見事な桜並木が満喫できるか、開花時期と天候が気になります。じゅんさい池、国府台緑地と緑を楽しんだ後、里見公園に遊び、最後に弘法寺のうこん桜・枝垂れ桜で締めくくります。

お知らせ

「千葉県54市町村ウォーク」について
CWAニュースでは認定押印市町村名を
《54市町村W ○○市町村》と表記いたします。

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)

3月9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
3月9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時頃
3月9日(土)	受付	場所	香取市 佐原公民館 (JR成田線佐原駅 徒歩3分)
		時間	9時
	解散		12時頃
3月30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

* 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