



CWA

ニュース

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

毎月1日発行 編集責任者 山口 誠

通算第163号

2014年11月号

新春初詣ウオーク「香取神宮・側高神社」13 km

《千葉県54ウオーク 香取市》

主催／CWA ☎043-255-0141

主管／東総歩こう会

日時／1月11日(日) 9時15分

集合／諏訪公園(伊能忠敬銅像)(JR成田線佐原駅 徒歩5分)

参加費／300円

解散／15時30分頃(JR成田線香取駅)

コース／諏訪神社～伊能忠敬旧宅～佐原県立病院先交差点～香取神宮～東関東自動車道沿い～佐原パーキング(昼食)～側高神社～東関東自動車道沿い～香取駅

〇みどころ 官幣大社香取神宮参拝後、奇祭といわれる側高神社の髭撫祭を見学します。

	上り	下り
佐原駅着	9:08	8:58
香取駅発	15:30	15:18
	16:00	16:14

佐原から江戸へ110 km

第14回忠敬江戸入りフォーデーウオーク

《千葉県54ウオーク 香取市・神崎町・成田市・栄町・

印西市・我孫子市・柏市・流山市・松戸市・市川市》

《500選 : 千葉-04(22日)、千葉-01(23日)》

主催／CWA ☎043-255-0141

日時／平成27年1月22日(木)～1月25日(日)

参加費／事前・当日申込み(4日間通し券)1,000円

★事前申込み締め切り日 1月21日(水)

当日参加(1日参加券) 300円

振込先／郵便振替口座:00130-0-428195

口座名義:千葉県ウオーキング協会大会係

日時／1月22日(木) 9時 団体歩行・自由歩行

集合／佐原諏訪公園(JR佐原駅 徒歩5分)

※その他、コース等詳細は12月号にて案内致します。

JWAの災害補償制度について

行事(大会・例会など)参加中に被った傷害又は疾病に対し補償する制度で、CWAもこの制度に加入しております。

CWA ニュース 2013年8月号、9月号で紹介しました傷害福祉制度は本年2月に改定されました。新災害補償制度の大きな特徴点は、熱中症等の特定疾病も補償対象となり、特別傷害福祉見舞金制度は廃止となりました。また、JWA正会員を対象とした日常生活のケガや特定疾病による事故に対する見舞金制度が創設されました。

災害補償給付金は次のようになっています。

(死亡) 弔 慰 金	500万円
(療養)入院見舞金	日額 4,000円 (180日限度)
(療養)通院見舞金	日額 2,000円 (90日限度)

* 行事参加中とは、①行事の集合場所から解散場所まで ②事前に行事参加登録をしている場合、行事に参加するために自宅を出発してから行事参加後に自宅に到着するまでとなっています。③制度会員(制度費として年間 500円を支払っている会員) が行事に参加の場合は、事前登録がされていると看做します。

* 傷害とは、急激で偶然な外来の事故により被ったケガを云い、疾病とは、熱中症、低体温症、脱水症、急性心疾患、急性脳疾患、細菌性食中毒等を云う。

* 対象となる行事は、JWA及びJWAに加盟している団体が主催・協賛・管轄する行事が対象になる。

* 補償を行わない場合

- ・本人又はその法定相続人の故意又は重大な過失による傷病
- ・自殺行為、犯罪行為又は闘争行為による傷病
- ・麻薬、あへん、大麻、覚せい剤等の使用による傷病
- ・無資格運転、酒酔運転により生じた事故による傷病
- ・他覚症状のないむちうち症、腰痛
- ・本人の妊娠、出産又は早産

JWAの傷害・特定疾病見舞金制度について

JWA個人会員を対象として、通常の日常生活に偶然発生したケガ又は特定疾病による死亡及び入院事故に対する見舞金制度です。

見舞金給付金は次のとおりです。

死亡見舞金	10万円
入院見舞金	日額 4,000円 (12日限度)

* 特定疾病とは、急性心疾患、急性脳疾患、細菌性食中毒、熱中症、低体温症、脱水症等です。

【JWAの災害補償規程、傷害・特定疾病見舞金制度規程を要約】

隅田川橋めぐり

15 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
 日 時／12月3日(水) 9時30分 団体歩行
 集 合／東白髭公園 (東武伊勢崎線鐘ヶ淵駅 徒歩10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 はとば公園(東京メトロ日比谷線築地駅 徒歩7分)

コース／東白髭公園～隅田公園～蔵前橋～浜町公園(昼食)～永代橋～石川島公園～佃大橋～はとば公園

○みどころ 隅田川には古くからの一般道路の橋、高速道路の橋、水道の橋など沢山の橋が架かっています。今回は水神大橋から勝鬨橋までの橋を渡ったり、遠くから見たり、下側から見たりと隅田川に沿って隅田川テラス(遊歩道)を歩いて橋めぐりを楽しめます。

みんなの楽しいバスハイク

7 km

主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-6197-1101 (安保)
 日 時／12月6日(土) 7時 団体歩行
 集 合／千葉市役所(JR京葉線千葉みなと駅 徒歩5分)
 参加費／ちば歩 4,700円・その他 5,000円
 (ケーブルカー代、弁当付)

解 散／19時頃 千葉駅NTT前(JR千葉駅 徒歩3分)
 ○みどころ 奥多摩の御岳山を訪れます。前半はケーブルカーに乗り山岳信仰のシンボル「御岳神社」を参拝します。後半は多摩川兩岸の景勝地「御岳溪谷遊歩道」を散策します。御岳山は紅葉で有名ですが、今回はどこまで期待できるでしょうか。また、希望者は、玉堂美術館を見学します。(料金個人負担)

忘年ウォーク

10 km

《千葉県 54 ウォーク 匝瑳市》

主 催／東総歩こう会 ☎ 090-4243-6769 (川尻)
 日 時／12月7日(日) 9時 団体歩行
 集 合／八日市場公民館 (JR総武線八日市場駅 徒歩7分)

参加費／CWA 加盟団体無料・その他300円

解 散／14時頃 八日市場公民館

コース／八日市場公民館～国保匝瑳市民病院～脱走塚～爪かき地藏～松山神社～松山庭園美術館～大浦～ふれあいパーク(昼食)～八日水道～天神山公園～八日市場公民館

○みどころ 匝瑳市の里山と田園地帯のウォークです。昼食場所のふれあいパークは季節ごとの野菜を中心に年間1,200品目以上の商品が並ぶ直売所です。また、レストランも設置され、旬の野菜を使った天ぷらや、匝瑳産の『いも豚』を使用した生姜焼き定食なども召し上がれます。

布施の弁財天で忘年ウォーク 10/16/28 km

《千葉県 54 ウォーク 我孫子市・柏市》

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)
 日 時／12月10日(水) 9時 自由歩行
 集 合／北柏ふるさと公園(JR常磐緩行線北柏駅南口 徒歩10分)

参加費／CWA 加盟団体無料・その他300円

解 散／16時頃まで 北柏ふるさと公園

コース／会場から大堀川沿いに新駒木橋～柏の葉公園～田中近隣センター～泉交差点～手賀大橋～手賀沼公園～北柏ふるさと公園

○その他 例年恒例のお楽しみ抽選会があります。空くじはありません ぜひお出掛けください。快速電車は北柏駅に止りませんのでご注意ください。

納会ウォーク

13 km

「沼南地区の自然と歴史的文化財を訪ねて」

《千葉県 54 ウォーク 柏市》

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
 日 時／12月14日(日) 9時 団体歩行
 集 合／永楽台近隣公園(東武野田線新柏駅 徒歩10分)

参加費／CWA 加盟団体無料・その他300円、

解 散／14時30分頃 逆井運動広場(東武野田線逆井駅 徒歩10分)

コース／永楽台近隣公園～法林寺～増尾城址～廣幡八幡宮～寿量院～塚崎運動場～神明社～善龍寺～福寿院～逆井運動場～観音寺～逆井運動広場

○みどころ 沼南地区は、自然が豊かで史跡や歴史的な文化財が数多く残されており、それらの城跡や遊水池、柏市の指定文化財や指定天然記念物を保有する名刹を訪れ、自然と歴史と文化に触れるウォーキングです。

忘年ウォーク

11 km

《千葉県 54 ウォーク 千葉市》

主 催／ちば歩こう会 ☎ 043-211-6623 (河南)
 日 時／12月14日(日) 12時30分 団体歩行
 集 合／幕張海浜公園(JR京葉線海浜幕張駅 徒歩5分)

参加費／CWA 加盟団体無料・その他300円

解 散／16時30分頃 高洲公園(JR京葉線稲毛海岸駅 徒歩5分)

コース／幕張海浜公園～イオン～真砂海浜公園～サイクリングセンター～稲毛航空記念館～高洲公園

○みどころ 歩き慣れた道を歩きます。幕張メッセ、メッセモール、高層ビル街を通り抜け、花見川を渡り真砂中央公園で休憩、ここで美浜消防署職員による救急についてのお話を聞くことにしています。その後検見川の海岸から冬の東京湾を眺めます。視界良好であればアクアラインやスカイツリー、富士山が眺められるかもしれません。

同行二人～東葛印旛送り大師の道歩く

11/19 km

《千葉県 54 ウォーク 我孫子市・柏市・白井市》

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
 日 時／12月14日(日) 9時 団体歩行
 集 合／湖北台1号公園(JR成田線 湖北駅 徒歩5分)
 参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
 解 散／15時頃 湖北台中央公園(JR成田線湖北駅 徒歩5分)

コース／湖北台1号公園～宝寿院～木崎薬師堂(ショートは栗島神社へ)～薬師堂～延命寺(昼食)～阿弥陀堂～掛所2ヶ所～栗島神社(掛所)～東光院～東海寺跡(ショートは手賀農協前バス停へ)～湖北台中央公園
 ○みどころ 平成24年から始めた全7回シリーズの第3回目です。今回は初冬の旧沼南町(現柏市)と白井市の10ヶ所の札所と3ヶ所の掛所を、地元大師講の200年超の巡礼文化を感受しつつ巡ります。ロングのIVV交付は、完歩者:19km、バス乗車者:15kmとなります。

「市川・船橋市境」めぐりウォーク 13 Km

《千葉県 54 ウォーク 市川市・船橋市》

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-3595-0926 (櫻井)
 日 時／12月20日(土) 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、京成線八幡駅 徒歩3分)
 参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
 解 散／14時30分頃 天沼弁天池公園(JR・東武線 船橋駅 徒歩5分)

コース／葛飾八幡宮～大柏川調整池～姥山貝塚～行田公園～長津川親水公園～天沼弁天池公園
 ○みどころ 創立20周年を迎えたことと、この一年の無事を葛飾八幡宮にご報告し、来年も健康で歩けますようにと祈願して、今年最後のウォーキングを冬枯れの木々や道端の枯れ草と戯れながらゴールの天沼弁天池まで楽しく歩く年忘れコースです。

東葛で歩き納めウォーク 12/26/36 km

《千葉県 54 ウォーク

千葉市・八千代市・船橋市・白井市・松戸市・柏市》
 主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)
 日 時／12月23日(祝) 9時 自由歩行
 集 合／26km:京成大和田駅前附近 9時、36/12km:新検見川公園 8時～10時まで受付(JR総武線新検見川駅南口 徒歩3分)
 参加費／東葛WC無料・その他300円
 解 散／12km:13時30分頃まで 京成大和田駅前附近、26km/36km:17時まで 柏駅東口そごう前(JR常磐線)
 コース／12km/36kmは、500選(12-2)コースを歩きます。道の駅やちよから先は、国道16号線沿いにゴールを目指していただきます。
 ○その他 54 ウォークは参加コースにより認定します。

第143平日楽々ウォーク 12 km
 「年の瀬ウォーク」

《千葉県 54 ウォーク 千葉市》

主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-3408-6603 (加藤)
 日 時／12月25日(木) 9時30分 団体歩行
 集 合／みなと公園(JR京葉線・千葉都市モノレール 千葉みなと駅 徒歩5分)
 参加費／ちば歩100円・その他300円
 解 散／15時頃 千葉三越屋上(JR総武線千葉駅 徒歩3分)

コース／みなと公園～ちばポートパーク～ポートアリーナ～ハーバーシティ蘇我～青葉の森公園～千葉三越屋上
 ○みどころ クリスマスの商店街の飾りと買物風景を楽しんでください。出発式後、臨界プロムナード通りをちばポートパークへと向かい、ポートアリーナ、ハーバーシティ蘇我を経て、青葉の森公園へ行きます。昼食後、ウォーキング教室、表彰式を行い、通り町公園で小休止後、ゴールへ向かいます。年の瀬のメを行いますので、マイカップをご持参ください。

年忘れウォーク 12/14/26/28/40 km
 「年の瀬の船橋市内歩き納め」

《千葉県 54 ウォーク 船橋市・市川市・習志野市》

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
 受 付／12月30日(火) 8時～12時 自由歩行
 集 合／船橋駅北口(JR総武線)
 参加費／船歩無料・その他200円、
 解 散／15時まで 船橋駅北口(JR総武線)
 コース／運動公園コース(14km) 54 ウォーク:船橋市、中山法華経寺コース(14km) 54 ウォーク:船橋・市川市、谷津干潟コース(12km) 54 ウォーク:船橋・習志野市
 ○みどころ 恒例の年忘れウォークです。上記3コースから自由に選択し、時間内であればどのコースでも何回でも歩けます。

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)

12月6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
12月6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
12月13日(土)	受付	場所	香取市 佐原公民館 (JR成田線佐原駅 徒歩5分)
		時間	9時
	解散		12時頃
12月13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

* 参加費300円(資料代、保険料等) 飲み物・敷物持参

問い合わせ: ☎ 043-255-0141

NPO法人千葉県ウォーキング協会

第4回バス埼玉県飯能市・日高市ウオーク 報告

実施日9月18日(木)1号車JR津田沼駅南口千葉工大前(48名)・2号車(46名)JR千葉駅東口NTT前、1号車は定刻7時、2号車は6時55分に出発し、市川PAにほぼ同時に合流しました。途中渋滞もなく出発式を行うレイクサイドパーク宮沢湖に到着しました。片山CWA会長より挨拶をいただき、湖畔を一周しました。さわやかな天気です。汗ばむことなく全員完歩しました。再びバスに分乗し、日高市、高麗の郷、高麗神社へ向かいしました。朝鮮半島の高句麗滅亡のとき、難を避けて多くの王族や遺臣が我が国に亡命して来ました。大和朝廷は716年律令制のもと、関東一円に住んでいた高麗人1799人を集め武蔵国に高麗郡を設置しました。初代郡司には高麗王族の高麗王若光が就任し、未開の土地を開拓し、生活の基盤を変え、産業を興しました。死後、若光をまつり高麗神社としました。

高麗人ゆかりの神社には若槻禮次郎、濱口雄幸、鳩山一郎等参拝して総理になった政治家が多く「出世明神」として有名です。又歴代の駐日韓国大使、政略結婚で朝鮮王朝へ嫁いだ李方子王妃(梨本宮方子女王)ご夫婦も参拝されました。

神社の裏には重要文化財の高麗家住宅(昭和52年復元)があります。参拝後、再びバスに分乗し曼珠沙華の群生地巾着田へ向かいしました。降車後、入場券を渡し、早咲きの花がほぼ満開の園内へ思い思い入園し、昼食後、広い敷地の内外で清流を眺めたり、買い物をしたりとゆっくり約2時間散策をし、14時にバス乗車、片山会長は2号車の皆様にお礼の挨拶に見えました。バスはそれぞれ17時過ぎには出発地へ到着、家路につきました。

参加された皆様お手伝いしていただいた方々ありがとうございました。

バス担当 田中 隆英



500選ウオーク

「利根運河と柏の葉公園を訪ねる」 報告

9月に入り悪天候続き、11日は大雨洪水警報が出るありさまで心配しましたが、当日はすっきりと晴れました。そのせいか218名という多数の方にご参加頂きました。

今大会は、主催がCWA(千葉県ウオーキング協会)、主管が船橋歩こう会という形で行いました。出発式でCWA片山会長より挨拶を頂いた後スタートしました。

朝方涼しく絶好のウオーキング日和です。いすいすい進みました。柏の葉公園にてWC休憩を取り、こんぶくろ池を経由して東大キャンパス前を進みました。実はこんぶくろ池は湿地帯になるので、蚊が気になりまして保健所に確認しましたら、デング熱の発生はない(規制も)とのことで予定通り歩きましたが、小さな子供たちも来ていて元気にあいさつを交わしながら通過しました(一安心)。

福祉会館で2回目のWCタイムこの頃は気温も上がり汗だく状態に、ここから昼食の東深井古墳公園迄頑張って進みました。

古墳公園では、冷たいお茶を配布いたしました。冷たい状態で配りたいのでプールに氷を入れ待機していただいた役員の皆さんご苦労さまでした。お陰でウオーカーの方から、冷たくてありがたいとの言葉を頂き苦勞が報われました。

昼食後ゴール目指して運河沿いに進みました。秋の気配の黄花コスモスが道中満開になっており、気持ちが癒されました。

そのまま直進して運河水辺公園へ、最後の丸太階段は急斜面で大変だと思いましたが、皆さん無事完歩されました。9月といってもまだまだ暑いこの時期無事終えられたことに感謝申し上げます。尚、途中少し体調不良気味だった参加者には、10km地点の江戸川台駅からお帰りになることを勧めました。4名ほどいらっしゃいましたが気持ちよく応じていただきました。途中で無理をせず止める勇気が大切だと思います。ご立派な判断だったと思います。

コースリーダー 山本 利美

