



通算第205号

2018年5月号

CWA

ニュース

発行 NPO 法人千葉県ウォーキング協会

〒263-0016 千葉県稲毛区天台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://npocwa.cococ.jp/

e-mail: npocwa@nifty.com

毎月1日発行

編集責任者 山本 利美

第8回両総用水の路ウォーク《横芝光町》13Km

(境川～旧江戸川～左近川～新左近川)

《 Cリーグ 》

主催／ CWA ☎043-255-0141 (10～17時)

当日 ☎080-9548-4695

共催／両総土地改良区・両総用水農業推進協議会

後援／千葉県山武農業事務所

独立行政法人水資源機構千葉用水総合管理所

横芝光町、山武農林業振興普及協議会

NPO法人美しい田園21

日時／6月2日(土) 10時

集合／JR総武本線横芝駅東側 団体歩行

参加費／CWA加盟団体300円・その他400円

解散／15時頃 JR横芝駅

コース／横芝駅東側～山武東部支線揚水機場～ふれあい坂田池公園(WC)～坂田城跡～梅林～両総用水第2機場見学～両総用水第2用水機場(昼食・WC)～水資源機構横芝揚水機場(見学)～JR横芝駅(閉会式)

見どころ／両総用水路と栗山川に挟まれた穀倉地帯の田植後の美しい田園風景を堪能ください

はだしで歩こう 「東京湾 幕張の浜」 11km

～砂浜で宝探しがあります～

《 Cリーグ 》

主催／ CWA ☎043-255-0141 (10～17時)

当日 ☎080-9548-4695

日時／ 6月16日(土) 9時30分 団体歩行

集合／新検見川公園(JR 総武線 新検見川駅 3分)

参加費／ CWA 加盟団体 200円、その他 300円

解散／ 14時30分頃 新習志野駅前広場(JR 京葉線)

用意するもの／タオル・ビニール袋をご用意下さい。

コース／ 新検見川公園 →真砂中央公園→打瀬 3 丁目公園 →砂浜到着(はだし)→宝探し会場(昼食)→習志野海浜公園 →新習志野駅前広場

見どころ／ 東京湾最深の幕張の浜からは、富士山もスカイツリーも海ほたるも眺められます。

はだしで砂浜の感触を味わい、宝探しを楽しめます。



ウォーキング教室への誘い

CWAではウォーキング教室を、毎月幕張・手賀沼・船橋の3会場で開催しております。

・歩き方・準備運動などのポイントをつかむために ・自分の歩き方を振り返ってみる機会として お近くの会場へのご参加をお待ちしております。会場では、「ウォーキングの基本」の他実践ウォーク(5km程度)を行っております。

歩こう会の例会参加は不安だ、ペースについて行ける自信がないという方も多く参加しております。ウォーキングの基本については、姿勢のとり方、靴のはき方、歩幅測定、負荷のかけ方、水分補給の仕方等さまざまな情報がいっぱいです。

講義風景



ストレッチ風景

詳細は、「CWAニュース」「ウォーキングライフ」「ホームページ」で確認願います。

6月の予定は下記の通りです。お気軽におたずねご参加ください。5月の予定は、CWAニュース4月号を参照願います。

教室は県内3箇所で開催致します(雨天中止)

6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 ☎電話 090-8840-6709
	解散		13時頃(昼食前に解散となります)
6月23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 ☎090-1552-2378
	解散		13時頃(昼食前に解散となります)
6月30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 ☎090-5402-7384
	解散		13時頃(昼食前に解散となります)

*参加費300円(資料代、保険料等)飲み物・敷物持参・運動し

易い服装(手に持たない)、事前申し込み不要です。

問い合わせ: ☎043-255-0141・NPO法人千葉県ウォーキング協会

芭蕉を歩く 千住宿～草加宿

12 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 090-6654-2253 (軍地)
 日 時／6月6日(水) 9時30分 団体歩行
 集 合／東京電機大学前広場 (JR常磐線北千住駅北改札口を出て東口(電大口)へ 徒歩2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 綾瀬川左岸広場(東武伊勢崎線獨協大学前駅 徒歩10分)

コース／東京電機大学前～芭蕉石像～矢立初めの句碑～千住新橋～ベルモント公園～保木間公園(昼食)～草加松原～矢立橋～綾瀬川左岸広場～獨協大学前駅

○みどころ 元禄時代、45歳にして弟子の河合曾良を伴い江戸から奥州を経て北陸をまわり、岐阜大垣までを約6か月で踏破した芭蕉の「奥の細道」の第一歩、千住から草加松原まで歩きます。



「芭蕉石像」

第81回さわやかウオーク「公津の杜から宗吾霊堂の紫陽花まつりと近隣公園巡り」 12 km

主 催／京成電鉄株
 共 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
 日 時／6月9日(土) 9時～10時 自由歩行
 集 合／公津の杜駅 駅前広場(京成線 公津の杜駅 徒歩1分)

参加費／無料

解 散／11時～15時まで 公津の杜駅 駅前広場

コース／京成公津の杜駅駅前広場～公津の杜公園～東勝寺(宗吾霊堂・紫陽花まつり)～宗吾旧宅～ニュートウンスポーツ広場～赤坂地区公園～中台運動公園～京成公津の杜駅駅前広場

○みどころ 公津の杜から初夏の緑を求めて近隣の公園を巡りますが、宗吾霊堂では「紫陽花まつり」を開催中で本堂裏に広がる境内には7千株の紫陽花が植えられています。静かなお寺での紫陽花をゆっくりとご堪能下さい。

25周年記念ウオーク

10 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 090-7722-0821 (渡邊)
 日 時／6月10日(日) 9時 団体歩行
 集 合／手賀沼公園東屋前(JR常磐線我孫子駅南口 徒歩10分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／11時30分頃 ハート柏迎賓館(JR常磐線柏駅 徒歩20分 シャトルバス10分)

コース／手賀沼公園～25周年記念植樹(八重桜)前～手賀大橋～道の駅しょうなん～北千葉導水ビクターセンター～柏ふるさと公園～ハート柏迎賓館

○みどころ 当会のホームグラウンドである手賀沼周辺を散策します。大正浪漫ウオークでおなじみのコースとなります。本年当会で記念植樹を致しました「八重桜」を見ながらゆっくり歩きましょう。午後から創立25周年記念式典・祝賀会があります。午前中解散の為、昼食の準備は不要です。記念式典・祝賀会に参加されない方もウオークは通常の例会ですのでお気軽にどうぞ！

菖蒲園(小岩・水元)めぐり

14 km

《500選 東京 13-03》

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-5419-4398(大黒)
 日 時／6月13日(水) 9時 団体歩行
 集 合／アイ・リンクタウン3F広場(JR総武線市川駅南口 徒歩2分)

参加費／いちかわ歩100円・CWA加盟団体200円・その他300円

解 散／14時30分頃 水元公園噴水広場(JR常磐線・京成線金町駅 徒歩20分)

コース／アイ・リンクタウン～小岩菖蒲園～江戸川堤防～金町5丁目信号～葛飾区金魚展示場～花菖蒲園(昼食)～水元大橋～噴水広場～メタセコイヤの森～水生植物園～かわせみの里～噴水広場

○みどころ 5万株を超す色とりどりの花が咲き誇る小岩菖蒲園、しばし見とれて江戸川堤防へ。川面を渡る風を頬に受けながら、柴又公園経由金町五丁目信号まで歩きます。いよいよ広大な水元公園です。金魚展示場へ立ち寄り、愛くるしい金魚とたわむれた後、20万本とも云われる花菖蒲園へ。昼食を摂りながらゆっくりと心行くまで観賞して頂きます。午後は森林浴を兼ねて緑濃い公園内をカワセみの里経由で散策し噴水広場で解散。どうぞたっぷりとお楽しみください。



「水元公園 花菖蒲園」

フリーウオークⅡ 水元公園の菖蒲祭と柴又散策

12 km

《Cリーグ》

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
日 時／6月16日(土) 9時～10時 自由歩行
集 合／柴又八幡神社児童遊園(京成線柴又駅 徒歩2分)

参加費／船橋歩100円・その他300円

解 散／11時～14時まで 柴又八幡神社児童遊園
コース／柴又八幡神社児童遊園～新宿交通公園～葛飾にいじゅくみらい公園～水元スポーツセンター公園(水元中央公園)～水元大橋～水元公園(菖蒲祭)～柴又公園～提経寺(柴又帝釈天)～柴又八幡神社児童遊園

○みどころ 水元公園の菖蒲園では「菖蒲祭」を開催中で約1万4千株20万本の様々な菖蒲が咲き誇り、皆様をお待ちしております。また、柴又公園から柴又帝釈天にも立ち寄ります、参道でのお買い物や、食事も楽しめます。柴又名物のだんごはいかがでしょうか。

浜巡りとジオパークウオーク

10 km

《Cリーグ》

主 催／東総歩こう会 ☎ 080-5403-2042 (海宝)
日 時／6月17日(日) 9時40分 団体歩行
集 合／犬吠駅前広場(銚子電鉄犬吠駅)

参加費／東総歩無料・その他300円

解 散／14時頃 ヤマサ醤油(JR銚子駅 徒歩6分)
コース／犬吠駅前～君が浜海岸～犬吠埼灯台～西明浦海岸～長崎・長九郎稲荷～外川漁港～犬岩～マリーナ～名洗海岸～屏風ヶ浦～ヤマサ醤油工場

○みどころ 大地の歴史を感じながら見て歩くコースです。恐竜時代の浅海に堆積した泥岩には生物の営みを見る事ができ、溶岩の島や遠い海の底から隆起した奇岩など1億5千万年～1億年前の地層を見る事ができます。潮風を目いっぱい吸い込んで歩きましょう。

紫陽花観賞ウオーク

11 km

主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-3408-6603 (加藤)
日 時／6月23日(土) 9時 団体歩行
集 合／上総更級公園(JR内房線五井駅 徒歩8分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／14時30分頃 上総更級公園

コース／上総更級公園～五井北緑道～稲荷台古墳～国分寺中央公園(昼食)～瓦窯跡～神門古墳～七重塔礎石～上総更級公園

○みどころ 3km続く公園の途中で紫陽花の間を歩きます。可憐に咲く姫クチナシも満開で探してみましょう。その後、稲荷台古墳など古代遺跡群を巡ります。稲荷台古墳から日本最古の銘文入りの鉄剣が出土しています。「姫クチナシ」



小石川歴史探訪

12 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-1031-6318 (矢田貝)
日 時／6月24日(日) 9時30分 団体歩行
集 合／お茶の水公園(JR総武・中央線御茶ノ水駅聖橋口 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 小石川植物園正門前(都営地下鉄白山駅 徒歩10分)

コース／お茶の水公園～神田明神～湯島天神～春日局の墓(麟祥院)～一葉ゆかりの地～こんにやく閻魔(源覚寺)～キリシタン屋敷跡～滝沢馬琴墓所(深光寺)～教育の森公園(昼食)～啄木終焉の地～千姫・於大の方墓所(伝通院)～小石川植物園前

○みどころ まだ江戸時代の情緒が残る小石川の見所、徳川家(千姫・於大の方)と春日の局や作家滝沢馬琴の墓所。その他歴史的名所や神社を巡ります。ゴールの小石川植物園は江戸幕府により開園され、3百年の歴史をもつ日本最古の植物園です。是非一度は見ておきたい所です。ご希望の方は解散後にどうぞ。

第182回.平日楽々ウオーク

11 km

「昭和の森の花を楽しむ」

主 催／ちば歩こう会 ☎ 070-5027-4361 (安保)
日 時／6月28日(木) 9時 団体歩行
集 合／もみじ公園(JR外房線土気駅 徒歩5分)

参加費／ちば歩100円・その他300円

解 散／14時頃 しいのき公園(JR外房線土気駅 徒歩5分)

コース／もみじ公園～ほほえみの広場～水辺の郷公園～昭和の森管理詰所～昭和の森展望広場(昼食)～しいのき公園

○みどころ 日本の都市公園100選に選ばれた昭和の森は四季を通じ色々な花が楽しめます。今回は花菖蒲、紫陽花、水蓮を観賞しながら公園内を散策します。



「紫陽花」

「昭和の森」

東葛ウォーキングクラブの例会について

6月は下記例会を予定しています。詳細は
☎ 090-3345-8750(古宮)へお問い合わせください。

記

6月 9日(土) ぶら散ウオーク

6月24日(日) 紫陽花観賞ウオーク

第12回 下総・江戸川ツデーマーチ 報告

4月14～15日 天気 14日曇り 15日雨、風

第12回下総・江戸川ツデーマーチは4月14日(土)15日(日)に市川スポーツセンター国府台を会場に開催されました。昨年は、台風並みの強風・豪雨に見舞われましたが、残念ながら今年もまたしても雨模様の中で開催する事になりました。役員の行いが悪いのか(笑) 初日は風は強いものの雨はなく曇り空の中での開催となりました。出発式は普段は入れない陸上競技場の広々としたグラウンドで行われました。市川市文化スポーツ部次長 小川広行氏、日本市民スポーツ連盟会長川内基裕氏、大韓ウォーキング連盟理事長イ氏、JWA副会長・KKML会長兼C



WA片山会長の歓迎と激励の挨拶、また大塚製菓桜井様からは、熱中症についてのお話をいただいた後、諸注意の説明を受けストレッチ後元気にコースごとに出発していききました。今年は桜の開花が早く沿道の桜は散って桜を見ながらウォーキングは出来ませんがウォーカーの皆様元気にスタートしました。今年も関東地区の参加者が圧倒的ですが、遠く北海道や青森・広島・愛知等全国から参加頂き有難うございます。千葉の自然や文化に触れていただければ幸いです。

また、今年も多くの団体に参加いただきました。柏井剣士会の子供たちや和洋女子大のお姉さん、地元のサッカークラブ等多くのご参加を賜り感謝申し上げます。海外からも韓国の原州市より18名の参加を賜りました。特に柏井剣志会の子供たちは今年も元気に33kmを完歩されました。

ゴールの会場では、12時～15時までイベントがあり、フラダンス・ヒップポップ・チアダンス等の他、ジャズ・ゴスペル等の歌で大いに盛り上がり帰ってきたウォーカーや子供たちの憩いの場となつて



いました。

2日目には強風に加え雨が降る中、大会の開催も危ぶまれる状態でした。昼にかけて天候が回復するとの予報と、悪天候にもかかわらず多くのウォーカーに来て頂いたことから、出発式を予定していたグラウンドから急遽体育館脇の雨がしのげる庇で15分遅らせての開催となりました。

開会式では KKML とオールジャパンの表彰式がありました。バラバラに9名の方が表彰され、記念品として市川の「バームクーヘン」が贈られました。その後 32km の出発式のみ行い受付後順次出発していただきました。スタートは昨年までと違い、野球場の外側を回らずに体育館脇を通り千葉商大方面に進む形となりました。救いだったのは皆様がスタートしてから、雨が止み風も弱まってきました。大会関係者としまでも一安心いたしました。変更続きで行き届かない点もあったと思いますが、ウォーカーの皆様のご協力の下、事故もなく無事終了する事が出来ました。雨の中また強風の中、ご参加いただいた皆様ありがとうございました。また、ご協力いただいた関係の皆さま方のご尽力に心よりお礼申し上げます。

参加者

コース	4月14日	4月15日	合計
32・33km	240	231	471
20・18km	280	322	602
11km	328	186	514
7・6km	362	148	510
合計	1210	887	2097

PTチーム 山本利美

Cリーグ(CWA 複数日開催行事)の取扱いについて

Cリーグについては、多くの皆様にご参加いただき順調に進んでおります。そのうち CWA の複数日開催行事については、4月14・15日の下総・江戸川ツデーマーチで3回が終了しましたが、大会2日目が荒天に見舞われ参加を断念された方が多くおられたことと思います。

そこで、今回に限り特例として、1日目に参加したことを証明する IVV シール

またはスタート・ゴール印のあるコース地図をお示しいただいた方には、

ポイントカードに押印することにいたしました。

該当される方は、今後の CWA 行事または各歩会の例会で CWA 役員にお申し出ください。

