



通算第209号

2018年9月号

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://npocwa.c.ooco.jp/

e-mail:npocwa@nifty.com

毎月1日発行 編集責任者 山本 利美

ピンクリボンスマイルウオーク2018 14/6/3km

主催/日本対がん協会・朝日新聞社・テレビ朝日
後援/厚生労働省・法務省・日本医師会・日本看護協会
日本乳癌学会・日本乳癌検診学会・日本癌治療学会・
日本ウオーキング協会・東京都

ウオーキング協力/NPO 法人千葉県ウオーキング協会
NPO 法人神奈川県ウオーキング協会
NPO 法人埼玉県ウオーキング協会

日時/10月13日(土) 9時30分~15時30分 自由歩行
集合・解散/六本木ヒルズアリーナ(東京メトロ日比谷線
「六本木駅」1C 出口徒歩4分、都営地下鉄大江戸線
「六本木駅」3 出口徒歩10分)

参加費/一般1500円 当日(2000円)

タイムスケジュール

コース	受付開始	出発式	出発
日本橋14km	9:30	10:00	10:30
表参道 6km	10:30	11:00	11:30
東麻布 3km	11:45	12:15	12:45

申込先/スポーツエントリー ☎0577-550-846(申込専用)

インターネット/Fami(ファミリーマート)ポート

詳しくはパンフレットをご覧ください。

問合せ先/スポーツエントリー内ピンクリボンスマイル W
エントリー事務局 ☎0120-711-951(問合せ専用)

千葉県レクリエーション大会ウオーク 12km

主催/CWA ☎ 043-255-0141 (10~17時)

当日 ☎ 080-9548-4695 (中村)

日時/10月14日(日) 9時 団体歩行

集合/新検見川公園(JR総武線新検見川駅 徒歩3分)

参加費/CWA加盟団体無料・その他300円

解散/14時頃 千葉県総合スポーツセンター

千葉都市モルルール スポーツセンター駅徒歩5分

コース/新検見川公園~畑コミュニティセンター~(歩測大会)
~神場公園~宮野木中央公園~園生池跡緑地~スポーツセンター入口

○歩測大会を行います。

ちばアクアラインマラソン2018応援ウオーク 11km

主催/NPO法人 千葉県ウオーキング協会

CWA ☎ 043-255-0141 (10~17時)

当日 ☎ 080-9548-4695 (粟飯原)

後援/千葉県教育委員会

木更津市・袖ヶ浦市・君津市・富津市各教育委員会

日時/10月21日(日) 8時30分 団体歩行

集合/JR内房線長浦駅南口広場 案内人あり

参加費/CWA加盟団体200円・その他300円

解散/14時頃 JR内房線袖ヶ浦駅

コース/JR内房線長浦駅南口広場~蔵波公園(WC)~袖ヶ浦公園・ユリの里(アクアラインマラソン応援、昼食)

再集合~鮎富神社~卒土神社~JR内房線袖ヶ浦駅(ゴール・閉会式)

○見どころ アクアラインマラソンのランナーを応援すると共に、袖ヶ浦市内の史跡を巡る楽しいウオーキングです。

第3回 秋の八街ウオーク 13Km

主催/NPO法人 千葉県ウオーキング協会

事務局/CWA ☎ 043-255-0141 (10~17時)

当日 ☎ 080-9548-4695 (粟飯原)

日時/10月27日(土) 9時20分 団体歩行

集合/八街けやきの森公園

(JR 総武本線八街駅徒歩5分 案内人有)

参加費/CWA加盟団体200円・その他300円

解散/13時頃 イオン八街店(ゴール)

イオン八街店より自由歩行でJR八街駅へ(案内あり)

コース/八街けやきの森公園~本昌寺(トイレ)~榎戸新田橋梁~新蔵寺(トイレ)~かわらめき古墳群~イオン八街店

○見どころ ①落花生で有名な八街の落花ぼっちの見学②総武本線の下越しの水路トンネル(土木遺産)③4世紀頃のかかわらめき古墳群の見学のち、イオン八街店にゴール



「落花ぼっち」

新坂川・戸定邸・長屋門を歩く 14 km

《Cリーグ》

主催／北総歩こう会 ☎ 090-7191-1863 (染谷)
 日時／10月3日(水) 9時 団体歩行(後半自由歩行)
 集合／西ノ下公園 (JR常磐線各駅停車馬橋駅 徒歩3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(団体歩行)・自由歩行は到着次第解散 西ノ下公園
 コース／西ノ下公園～亀井下公園～新坂川～宝光院～松戸神社～戸定邸～四ツ久保公園(昼食)～(昼食後自由歩行)～土屋家長屋門～西ノ下公園
 ○みどころ 戸定邸に新しく公開になった東屋庭園のご案内、保存状態の良い土屋家長屋門前(内部非公開、外観のみ・建築年代は不明、江戸末期から明治初期?)を通ります。今回は、大部分はウォーキングステーションの14kmコースを歩きます。四ツ久保公園での昼食後は自由歩行と団体歩行に別れます。(お知らせ:イヤラウンドパスポートの押印は有りません)



「戸定邸 東屋庭園」

500選「佐原の町並みと香取神宮へのみち」

10 km

《500選 12-04》

主催／CWA ☎ 043-255-0141 当日 ☎ 080-9548-4695
 主管／東総歩こう会 ☎ 090-3080-8151 (押尾)
 日時／10月7日(日) 9時20分 団体歩行
 集合／佐原中央公民館(JR成田線佐原駅 徒歩3分)
 参加費／CWA加盟団体200円・その他300円
 なのはな券可
 解散／14時頃 香取駅(JR成田線)
 コース／佐原中央公民館～伊能忠敬旧宅～観福寺～新部橋～香取神宮～神道山～香取駅
 ○みどころ 小野川沿いの伝統的建造物群に指定されている佐原の古い町並み。香取神宮は裏庭の桜の馬場、香雲閣、神木に囲まれた神宮の森。風情ある景観をお楽しみ下さい。

江戸川歩輪ピック 10/20/30 km

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-5419-4398 (大黒)
 日時／10月11日(木) 20/30km: 8時45分 10km: 10時 全コース自由歩行
 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) 全コース自由歩行
 参加費／いち歩100円・CWA加盟団体200円・その他300円
 解散／12時～16時 市川駅南口(JR総武線)
 コース／アイ・リンクタウン3F広場～市川関所跡～柳原ポンプ場～矢切の渡し～新葛飾橋(10/20km渡る)～新葛飾大橋(30km渡る)～新葛飾橋(30km)～柴又公園～市川橋(10km渡る)～旧江戸川水門(20km渡る)～今井橋(30km渡る)～常夜灯公園(30km)～行徳橋(20/30km渡る)～北越製紙先右折～市川駅
 ○みどころ 360度青い空。川面を渡る涼風がにじみ出る汗を優しく撫でてくれます。途中、ちょっとコースから外れての観光、堤防でゆっくり昼食等々、マイペースで楽しんで歩いていただけるコースです。

第6回祭りシリーズ「佐倉秋まつり」 11 km

《Cリーグ》

主催／ちば歩こう会 ☎ 090-2318-5361 (伊藤)
 日時／10月13日(土) 11時 団体歩行
 集合／酒々井駅西口(JR成田線)
 参加費／300円
 解散／15時40分頃 麻賀多神社前(JR総武本線・京成線 佐倉駅 徒歩20分)
 コース／酒々井駅西口～酒々井総合公園(昼食)～白銀公園～佐倉市町内山車等見学～麻賀多神社
 ○みどころ 江戸時代から続く佐倉秋祭りを見学します。JR酒々井駅から里山を楽しみながら佐倉市の白銀公園で休憩。ここからは町内に出番を出て待っている山車等を見学しながら祭りの中心場所を通って麻賀多神社に到着します。ここで解散しますが、祭りの本番は夕方から。皆さんは各自祭りを楽しんでいただきます。

フリーウォークⅢ「酒々井の里山と蔵元を訪ねて」

12 km

《Cリーグ》

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
 日時／10月20日(土) 9時～10時 自由歩行
 集合／酒々井駅 駅前広場(京成線)
 参加費／船橋歩100円・その他300円
 解散／11時～14時 京成酒々井駅 駅前広場
 コース／京成酒々井駅～上ヶ作緑地～酒々井総合公園～古沢橋～酒々井まがり家(蔵元・甲子酒造)～上本佐倉交差点～根古谷の館～本佐倉城跡～京成酒々井駅
 ○みどころ 秋の酒々井の里山散策します。途中酒々井の蔵元飯沼本家の直営店「酒々井まがり家」があります。また、「根古屋の館」や「本佐倉城跡」では酒々井の歴史

に触れることが出来ます。

第5回健康づくりウォーク 6/13 km

主催／ちば歩こう会 ☎ 090-5402-7384 (小野剛)
日時／10月20日(土) 13km: 9時30分
6km: 10時30分 団体歩行
集合／13km: 幕張海浜公園 (JR京葉線海浜幕張駅 徒歩5分) 6km: 新検見川公園 (JR総武線新検見川駅 徒歩2分)
参加費／CWA加盟団体無料・千葉市民100円・その他300円

解散／15時頃 真砂中央公園 (JR京葉線検見川浜駅 徒歩5分)

コース／幕張海浜公園～メッセモール～マリンフィールド～幕張の浜～花見川側道～新花見川橋 (6kmとの合流点)～花見川緑地 (昼食)～東大グラウンド～検見川陸橋～真砂中央公園

○みどころ 超高層ビルが乱立する幕張新都心、人工海浜として長さ日本一の幕張の浜散策、花見川側道を北上、大賀蓮の種子が発見された東大グラウンドを訪ねます。

矢切の渡し 13 km

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-3041-1660 (野崎)
日時／10月21日(日) 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／CWA加盟団体無料・その他300円
解散／14時30分頃 市川関所跡 (京成本線国府台駅 徒歩2分)

コース／アイ・リンクタウン～里見公園～天満宮神社～水と緑の回廊～矢喰庚申塚～野菊の墓文学碑～矢切の渡し (希望者乗船)～新葛飾橋～柴又公園・寅さん記念館 (昼食)～柴又駅 (寅さん・さくらの銅像)～上小岩親水緑道～小岩菖蒲園～市川関所跡

○みどころ 秋風の爽やかなこの時期、江戸川土手はウォーキングには最高の季節です。四季折々の花がいっぱいの里見公園から伊藤左千夫の「野菊の墓」で有名になった矢切の田園風景。手漕ぎの渡し舟で「矢切の渡し」を口ずさみながら柴又帝釈天へ。秋の一日をゆっくり、のんびりとお過ごしいただけます。



「柴又駅前 さくらの像」

第185回平日楽々ウォーク 13 km 「秋日和の緑区と大網街道を歩く」

主催／ちば歩こう会 ☎ 080-6543-8508 (遠藤吉)
日時／10月25日(木) 9時30分 団体歩行
集合／緑区役所 (JR外房線鎌取駅 徒歩5分)
参加費／ちば歩100円・その他300円
解散／14時30分頃 もみじ公園 (JR外房線土気駅 徒歩5分)

コース／緑区役所～なつのみち公園～誉田駅～越智中央公園 (昼食)～創造の杜公園～もみじ公園

○みどころ 外房線鎌取駅～誉田駅～土気駅の自然豊かないろいろな公園、住宅街、大網街道を歩きます。



「なつのみち公園」

八柱霊園の掃苔 10 km

主催／北総歩こう会 ☎ 080-2040-4160 (早川)
日時／10月28日(日) 9時 団体歩行
集合／やまぶき公園 (新京成線五香駅西口 徒歩5分)
参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
解散／14時頃 宮前公園 (新京成線八柱駅・JR武蔵野線新八柱駅 徒歩5分)

コース／やまぶき公園～松戸霊園～八柱霊園内 (～十余のお墓の掃苔～ふれあい広場 (昼食)～我孫子ゆかりのお墓の掃苔)～宮前公園

○みどころ 詩人 (西条八十)、文人 (杉村楚人冠)、写真家 (土門拳)、柔道家・教育者 (嘉納治五郎)、作曲家 (大村能章)、相撲取り (元琴櫻) などのお墓をめぐる。お楽しみにしてください。

東葛ウォーキングクラブの例会について
10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
10月 8日 (月・祝) 牛久沼周辺ウォーク
10月 17日 (水) 関東ふれあい②
10月 31日 (水) ぶら散歩ウォーク

ウォーキング教室

教室は県内3箇所で開催致します(雨天中止)

10月13日(土)	受付	場所	我孫子市 手沼沼公園 (JR我孫子駅 徒歩10分)
		時間	9時～9時30分 ☎ 090-8840-6709
解散		13時頃(昼食前に解散となります)	
10月20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)	
10月13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

CWA 指導者スキルアップ研修会参加者募集

“緊急時にてきぱきした行動がとれるよう、その技術を身につけましょう”

日 程: 平成 30 年 10 月 28 日 (日)

受付 9:00～ 講義 9:30～15:00

会 場: 船橋市海神公民館 1・2 会議室

(京成本線海神駅徒歩 1 分)

受講対象: 全てのウォーキング指導者と関係者

参加費用: 1,000円/人 ※昼食持参

取得単位: 2単位

内 容:

- 1 ウォーキングイベント企画でのリスクマネジメント
- 2 ウォーキング実技
「座位ストレッチ実施手順と効果ある各ポーズの解説」
- 3 心肺蘇生法と AED

問合せ: 安部 ☎ 080-1323-8710

平野 ☎ 090-5762-7725



「実技風景」

船橋歩こう会の紹介

成田道中膝栗毛、深川詣、成田山開基 1080 年記念ウォーク等船橋歩こう会は、歩け歩け運動の実践と発展に努め、自然を愛護し自然に親しみ、会員の健康と相互の親睦を図り、明るい健康な社会の発展に寄与することを目的として設立され、「楽しく歩こう」をモットーに来年創立 30 周年を迎えます。

会員数は現在で 253 名となっております。

年間約 30 回の例会を開催していますが、特色のある特別例会として(本年度)、江戸川チャレンジウォーク等を実施しています。

成田山と深川不動間を歩く例会として、成田道中膝栗毛は 2 日をかけて自由歩行でコマ図を使いウォーカー自身で地図を読み歩くことから始まり、去年は団体歩行で深川詣として 4 日間で、今年成田山開基 1080 年を記念して 5 日間での例会を実施しました。

船橋歩こう会の名物例会の江戸川チャレンジウォークは、発足以来毎年開催している例会で、今年で 29 回目となりました。当初は江戸川の上流から下流へ向かって歩く 40 キロコースと、20 キロコースの 2 コースで始めましたが、現在は、国府台を起点に短い距離の 10 キロから長い距離 60 キロまで 6 つの周回コースを設定し、参加者の体力にあった距離を選べる例会となっています。

電鉄会社との企画では、京成電鉄、新京成電鉄との共催及び協力事業として年数回自由歩行の例会を実施しております。沿線のコースとなりますが、一般の参加者にも多く参加頂いております。

会員の皆様が高齢化していく中で、将来に向けて様々なウォーク形態を構築していく必要があると考えており、短い距離を少人数の団体でゆっくり歩くスローライフウォークも年 6 回実施しております。また、会員の中でも体力差がでており、自由に歩きたい人への対応ではフリーウォークとして地図を頼りに自分で自由に歩ける例会も実施しています。

通常例会では、船橋近辺だけでなく、名所・旧跡を訪ね歩く東京都内等、また、静かな里山での例会も実施し飽きの来ないコース作りをしたいと考えております。是非、多様な歩行形態を楽しめる船橋歩こう会の例会にご参加下さい。

お 願 い

CWA ニュースの 46 号(2005 年 2 月号)をお持ちの方がおられましたら、広報の山本までご連絡お願い致します。

☎090-463-1372 メール:n pocwa@nifty.com

CWA事務所「休暇」のお知らせ

9月26日(水)～10月3日(水)まで

上記期間CWA事務所は引越しの為、休みを取らせて頂きます。