



通算第225号

2020年1月号

CWA

ニュース

発行 NPO 法人千葉県ウオーキング協会

〒260-0001 千葉市中央区都町2丁目1番12号
千葉県都町合同庁舎4階

電話 (043) 309-5606

FAX (043) 309-5607

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

新春ご挨拶

NPO 法人千葉県ウオーキング協会会長 古宮 誠
新春のお慶びを申し上げます。

旧年中は千葉県協会に関わる数多くの皆様に、大変お世話になりました。改めて厚く御礼を申し上げます。



5月平成の代から「令和」へと元号が変わり、新たな時代への期待を感じさせましたが、振り返って見ると実に様々な出来事が起こり、大変な一年になるとは想いもよみませんでした。心配された梅雨明けは、昨年と比べ1ヶ月も遅く、その暑さは変わらなかったものの、無事乗り越えられてホッとした9月、千葉市に

上陸した台風15号は瞬間最大風速57.5mを記録したと報じられ、県内全域に広がった大規模停電とそれに伴う断水、広範囲に亘る家屋の損傷は予想を超えるものとなったのは、ご記憶のとおりです。

各加盟団体長の御理解と御協力を得ての災害募金活動で、お預かりした多くの「お気持ち」は、永くお付き合いのある南房総市に届けさせていただきました。また、その後続いた台風の影響は更に大きく、引き続き募金活動への御協力をいただいた数多くの皆様方には、改めて感謝を申し上げます。

第30回南房総フラワーマーチの開催が危ぶまれていた中、日本スリーデーマーチの中止が決定されるなど、関東各地域で予定されていたウオーキングイベントへの影響も多数生じました。

今年は、先の台風で甚大な被害を受けた南房総市で開催される「第30回 南房総フラワーマーチ」を成功させるため、すべての会員の皆様方の御参加を強くお願い致します。我々が訪れることで、地元を強く励まし応援することに繋がると考えております。普段の生活を取り戻すには、多くの時間を必要としますが忘れることなく我々の出来る範囲で支援を続けることが、「私達のできる支援」だと思います。本年もまた昨年同様、皆様の変わらぬ御理解と御支援をいただき、一

生懸命取り組んでいく所存です。宜しくお願いを申し上げます、令和2年最初の御挨拶とさせていただきます。

第30回 南房総フラワーマーチ

《 Cリーグ 》 2日間参加で押印

《 500選 》 千葉-03 (南 22.35km)

主 管/南房総フラワーマーチ実行委員会

主 催/南房総市・(一社)日本ウオーキング協会・NPO 法人千葉県ウオーキング協会・朝日新聞社・南房総市教育委員会・(一社)南房総市観光協会

日 時/2月15日(土)、16日(日)

主会場/南房総市千倉保健センター(千倉駅より徒歩10分)

参加費/一般:事前 2,000円 当日(1日) 1,000円

高校生:事前 1,000円 当日(1日) 500円



・事前申込期限 2020年1月31日(1月8日以降に申込された方は大会誌の名簿には記載されません)

・事前申込の場合、1日参加のみ、2日間参加とも同額です

・当日申込の場合、ゼッケン・コース地図のみの配布となり 記念品はありません

・「払込受領証」を必ず持参し、大会受付時にご提示下さい。

・環境保全の観点から湯茶接待用の紙コップは用意しません。

「マイカップ」をご持参ください。

コース/15日(土):北コース 12/20/35km

16日(日):南コース 12/22/35km

スタート/

コース	受付	出発式	スタート	歩行形態
35km	6:45~	7:30	7:45~8:15	自由
22・20km	8:00~	8:45	9:00~9:30	自由
12km	9:00~	9:45	10:00~10:30	自由

ゴール受付/ 15日(土) 北コース:11:30~16:00

16日(日) 南コース:11:30~15:30

※バスウオークは南房総フラワーマーチが最後になります。多くの方の参加をお待ちしています。

西白井の白鳥を訪ねて

9 km

主催／北総歩こう会 ☎ 090-7722-0821 (渡邊)
 日時／2月1日(土) 9時 団体歩行
 集合／新鎌ふれあい公園(新京成線・東武線 新鎌ヶ谷駅 徒歩4分) (※お弁当不要)
 参加費／北総歩無料・その他300円
 解散／12時頃 新鎌ふれあい公園
 コース／新鎌ふれあい公園～中木戸公園～七次川調整池・白鳥飛来地～七次第一公園～新鎌ふれあい公園
 ○みどころ 昨年は、成田線小林から白鳥を見に行きましたが、今年は新鎌ヶ谷から西白井を目指します。極力交通費を抑えるため少し距離が長くなってしまいました。沢山の白鳥が飛来して欲しいものです。極寒真っ盛りですので防寒対策をお願いいたします。足に自信のない方は途中の西白井駅から電車・バスも利用できます



「七次川調整池のオオハクチョウ」

船橋の名木ツバキを訪ねて

10 km

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
 日時／2月2日(土) 9時 団体歩行
 集合／葛飾八幡宮(京成線京成八幡駅 徒歩5分)
 参加費／CWA 加盟団体無料・その他300円
 解散／14時頃 天沼弁天池公園(JR総武線船橋駅 徒歩5分)
 コース／葛飾八幡宮～法華経寺～奥の院～若宮公民館～八坂神社(ツバキ)～浅間神社～西船橋近隣公園～龍神社～赤門寺～天沼弁天池公園
 ○みどころ 船橋の名木にも選ばれた寒椿の木を訪ねます。

松戸富士と民話の里めぐり

13 km

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 080-3402-8093(佐々木)
 日時／2月9日(日) 9時 団体歩行
 集合／松戸駅西口公園 (JR・新京成線松戸駅西口 徒歩5分)
 参加費／CWA 加盟団体無料・その他300円
 解散／14時30分頃 馬橋駅前(JR常磐線馬橋駅 徒歩1分)
 コース／松戸駅西口公園～松戸富士(金山神社)～風早

神社の「大杉」～富士見の松(本覚寺)～ゆるぎの松～切られ地蔵(本福寺)～官女の化け物(明治神社)～二つ井戸～仲台公園～松戸市運動公園(昼食)～安房須神社～萬満寺～王子神社～馬橋駅前

○みどころ JR松戸駅近くにある松戸富士。登りましたか? 上本郷地区に残る「民話の里」、住宅街となった今でも強く息づいています。古刹や神社も訪ねながら歩きます。

成田空港周遊ウォーク 11/24/36/53 km

《Cリーグ》

主催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750(古宮)
 日時／2月11日(火祝) 7時～10時頃まで
 受付後順次スタート 自由歩行
 集合／栗山公園(JR・京成線 成田駅 徒歩約5分)
 成田空港線の高架下、成田市役所の正面
 参加費／東葛WC無料・その他300円
 解散／12時～18時まで 栗山公園
 ○その他 ① 53km参加者は8時までにスタート願います。② 前日に降雪のあった時は、中止する場合あり



「成田空港」

大江戸梅ウォーク

8/12 km

主催／北総歩こう会 ☎ 080-4153-8901(安国)
 日時／2月19日(水) 9時30分 団体歩行
 集合／上野公園噴水広場(JR常磐線・山手線 上野駅公園口 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／8km:12時30分頃 亀戸天神社(JR総武線 亀戸駅 徒歩10分) 12km:14時30分頃 隅田公園(メトロ・東武線 浅草駅 徒歩10分)
 コース／上野公園～湯島天神～横網町公園～錦糸公園(昼食)～亀戸天神社(8kmコース:ゴール解散)～香梅園～隅田公園
 ○みどころ 学問の神様菅原道真公を祀り江戸時代より梅の名所として親しまれてきた湯島天神(梅の木約300本)、飛梅伝説で知られる亀戸天神社(約250本)、江戸の梅屋敷「小村井梅園」を復活させた香梅園(約120本)、梅めぐり散歩道がある隅田公園(約150本)などを歩きます。

総会ウオーク

10 km

主催／ちば歩こう会 ☎ 090-1507-6803 (佐藤)
 日時／2月22日(土) 13時15分 団体歩行
 集合／今井公園(JR内外房・京葉線蘇我駅 徒歩3分)
 参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
 解散／16時30分頃 通町公園(JR総武線千葉駅 徒歩15分)

コース／今井公園～千葉寺～青葉の森公園～千葉市都市緑化植物園～丹後堰公園～通町公園

○みどころ 総会終了後に初春の都川沿いを散策します。千葉寺の布施丹後の石碑に詣で丹後堰公園にもいきます。



「千葉寺」

総会ウオーク

5/10 km

主催／東総歩こう会 ☎ 080-5403-2042 (海宝)
 日時／2月23日(日祝) 12時 団体歩行
 集合／銚子勤労コミュニティセンター(JR総武本線銚子駅 徒歩10分 銚子市役所東側)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
 解散／14時30分頃 三軒町公園(銚子駅 徒歩5分)
 コース／銚子勤労コミュニティセンター～銚子大橋～童子女松原公園～砂丘～利根川～銚子大橋～三軒町公園
 ○みどころ 総会終了後の出発となります。利根川の河口にかかる銚子大橋を渡り波崎へ向かいます。鹿島灘からの砂が作り出した砂丘が見られます。

総会ウオーク

6/10 km

「我孫子の裏道を歩くPartⅣ」

主催／北総歩こう会 ☎ 090-1421-7103 (森)
 日時／2月23日(日祝) 9時30分 団体歩行
 集合／北柏第三公園(JR常磐線 各駅停車 北柏駅 徒歩5分)
 参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
 解散／6km:11時40分頃 我孫子ふれあい広場(JR常磐線我孫子駅 徒歩2分 昼食無)
 10km:13時頃 我孫子ふれあい広場

コース／北柏第三公園～根戸近隣センター～中央学院大学総合グラウンド～つくし野四号公園(6kmコース:WCのみ昼食無、我孫子ふれあい広場までご案内。10kmコース:昼食)～寶蔵寺～中央学院大学～利根川土手～北近隣センター～我孫子ふれあい広場

○みどころ 2017年に好評だった我孫子の裏道を再度歩きます。総会ウオークなので皆様が楽しめるコースを選定しました。



「我孫子ふれあい広場」

第200回「浅草寺参拝ウオーク」 11 km

主催／ちば歩こう会 ☎ 080-3156-7482 (田口)
 日時／2月27日(木) 9時30分 団体歩行
 集合／お茶の水公園(JR中央線御茶ノ水駅徒歩10分)
 参加費／ちば歩100円・その他300円
 解散／14時30分頃 浅草寺境内(メトロ銀座線浅草駅 徒歩10分)

コース／お茶の水公園～湯島天神～麟祥寺～谷中霊園～上野公園(昼食)～源空寺～曹源寺～浅草寺
 ○みどころ 草木萌動くころに春日局や伊能忠敬の墓前に参るのをはじめ湯島天神、根津神社や合羽橋の名の由来の曹源寺を回り浅草寺に参拝します。



「湯島天神」



令和元年台風15・19号義援金報告



「令和元年台風15号・19号 千葉県災害義援金212,000円」は12月2日(月)にNPO法人千葉県ウォーキング協会が加盟6団体分をとりまとめ、南房総フラワーマ

ーチで29年以上お世話になっている南房総市に届けさせていただきます。義援金を寄せて頂きました皆様、有難うございました。厚く御礼申し上げます。

ウォーキング教室

教室は県内3箇所で開催します(雨天中止)

2月8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 ☎080-3492-1041	
		解散	13時頃(昼食前に解散となります)
2月8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 ☎090-7705-8349	
		解散	13時頃(昼食前に解散となります)
2月22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)

※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)、事前申込不要です。

問い合わせ ☎043-309-5606 NPO法人千葉県ウォーキング協会

なのはな賞終了のお知らせ

なのはな賞は2020年1月26日(日)忠敬江戸入り最終日までの使用となります。それ以後は使用できなくなり、記念品かCWAパスポートポイント交換の対象となります。

3月22日総会ウォークから交換を始め、なのはな賞2枚と交換でその場で記念品と交換いたします。受付期間は2020年12月末までです。余った1枚のなのはな賞は、交換でお手持ちのCWAパスポートに一般15ポイント・CWA会員は8ポイント換算で押印します。

CWAパスポートは、一般30回・CWA会員は15回で記念品と交換し、達成者は次のCWAニュース・ホームページ等で告知します。

北総歩こう会 イヤーラウンドのご紹介

柏そごうの閉店に伴い、2016年10月からスポーツオーソリティ松戸店に16・12・10kmの3コースでスタートしました。その後2018年1月より6コース追加し、6kmの入門コースから34kmのベテランコースまで、9コースをご用意し神社・仏閣、名所・旧跡、川辺、四季折々の木々や花など多彩なコースを揃え年間を通して楽しめます是非歩いて

みてください。参加をお待ちしております。

- ① 流鉄沿線と川辺のコース 16km
- ② 本土寺と富士川・坂川・新坂川コース 12km
- ③ 神社仏閣と史跡をめぐるコース 10km
- ④ 21世紀の森と八柱霊園コース 18km
- ⑤ 新坂川・長屋門・戸定邸を巡るコース 14km
- ⑥ 松戸の小金宿&東漸寺を楽しむコース 11km
- ⑦ 馬橋・新松戸周辺を知る(入門コース) 6km
- ⑧ 流山・松戸を歩くロングコースNo.1 34km
(中間印必要 ①の16km+④の18kmコース)
- ⑨ 古刹と川辺のロングコースNo.2 23km
(中間印必要 ②の12km+⑥の11kmコース)

ウォーキングステーション開設場所

場所/スポーツオーソリティ松戸店 一階レジカウンター
松戸市二ツ木1782-1 プチモールフタツギ

(JR常磐線馬橋駅 徒歩14分、JR常磐・武蔵野線 新松戸駅 徒歩20分 国道6号線沿い)

日時/10時から17時まで。年中無休。

利用料/ 200円(ご利用は、1日1回1コースのみ)

参加の都度イヤーラウンドパスポートに押印、30回の利用ごとに、記念品贈呈。(北総歩こう会の行事の際提出ください)



ウォーキング指導員スキルアップ研修会報告

12月15日(日) 晴れ 参加者 23名

今回の指導員研修会は、千葉市のハーモニープラザ内の男女共同参画センターを会場に実施いたしました。

CWA所属の専門講師3名(平野・斎藤・山野井)により「ウォーキングと認知症予防」「人生百年時代に対処する運動処方」実技として「身体に負担の少ない快適ウォーキング術」ということで、講義は講師自ら作成したパワーポイント教材を使用して行なわれました。

参加者は顔見知りの皆様が多く、講師と受講者の質疑応答等コミュニケーションも活発で、和気あいあいの中にも真剣なまなざしで講義内容を理解しようとする皆様の心意気を感じられました。

ただ残念なことに他の例会との重複もあったせいを受講者数が少なかったように思います。有意義な研修でしたので、今後より多くの方の参加を期待いたします。

投稿者 山本 利美