



通算第239号

2021年6月号

CWA

ニュース

発行 NPO 法人千葉県ウォーキング協会

〒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.c.ooco.jp/

e-mail: npocwa@nifty.com

毎月1日発行

編集責任者 山本 利美

コロナ感染症の関係で行事が中止になる場合があります。ホームページ・電話等にて確認願います。

浜辺を歩こう いなげ浜 10km

《Cリーグ》

主催／CWA ☎ 043-309-5606

当日 ☎ 090-8305-6601 (日向)

日時／7月3日(土) 9時～9時30分 自由歩行

集合／幕張海浜公園(京葉線海浜幕張駅北口 徒歩5分)

参加費／一律300円

解散／13時迄 稲毛公園(JR総武線稲毛駅徒歩8分)

(京成稲毛駅 徒歩4分)

コース／幕張海浜公園～幕張の浜～検見川の浜～稲毛ヨットハーバー～いなげの浜～花の美術館～地方卸売市場～稲毛浅間神社～稲毛公園

〇みどころ 幕張アーバンシティから日本最大の人工砂浜で潮風にあたりながら、白い砂浜を歩き、大正・昭和の別荘跡(浅間神社周辺)をめぐる。

ウォーキング教室のお知らせ

どなたでも参加できます。予約はいりません。

教室は県内2箇所で開催します(雨天中止)

7月10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 ☎090-9137-4980 (松本)
	解散		13時頃(昼食前に解散となります)
7月17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 ☎090-7191-1863 (染谷)
	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。

問合せ ☎043-309-5606 NPO 法人千葉県ウォーキング協会

コロナ禍での熱中症対策について

この原稿を書いているのは5月中旬、コロナの第四波真っ最中です。まん延防止措置で、CWA 及び加盟団体の例会行事は多くが中止になっています

皆さんは歩きたくても歩けない状態が続いているのではないのでしょうか。でもそれは少し違います。例会が中止の時は一人で歩けばよいのです。

ただ、まもなく6月、暑い季節がやってきます。そこで、一人で歩く時の熱中症対策に触れたいと思います。

熱中症とは、一言で言うと体にたまった熱を外部に放出できない状態ですが、三つの要因が考えられます。

1 環境

気温が高く、湿度が高く、風が弱く、日差しが強くて急に暑くなった等の条件が重なれば、運動をしていなくても室内にいてだけで熱中症になる可能性があります。

2 からだ

我々高齢者の場合で、肥満があったり、持病があったりすると熱中症の要因になります。また、下痢等で水分不足の場合や、二日酔い・睡眠不足等も熱中症の要因になります。

3 行動

長時間のウォークや水分補給ができない状況が続くと熱中症の要因になります。

ではここからは、どうすれば熱中症にならないか、経験をベースにして具体的な対策に触れます。

一番いいのは真夏には歩かないことですが、ここでは楽しく歩きたい場合を想定しています。

- 1 直射日光に直接触れる面積を減らしましょう。特に首の後ろ側に直射日光が当たらないようにしましょう。つばの広い帽子をかぶるか、帽子に布を巻く等して、首の風通しを良くしましょう。

- 2 首に濡れたタオルを巻きましょう。少し経つと首の後ろのタオルが生温かくなりますから、タオルを少し左右にずらすと首が冷たく感じて効果的です。そしてトイレ等の水がある所でタオルを改めて濡らすとOKです。
- 3 水分補給に心がけましょう。スポーツドリンクと水の2本を交互に飲むのがいいと思います。水のみでは塩分が不足しますし、スポーツドリンクのみを飲むのは塩分が濃すぎます。真夏ですと、30分～1時間に500mlは飲む必要があります。3～4時間経ってトイレに行っても出ないようであれば明らかに水分が不足しています。気をつけましょう。
- 4 普段から汗を掻きやすい体質になるよう心がけましょう。週に2～3回、速足で歩いて汗ばんでくるようであればOKです。



高温多湿下でのウォーキングで、人との距離(2m以上)がとれる場合は適宜マスクをはずしましょう。

今年の夏はオリンピックができるでしょうか。また我々のウォークはどうでしょうか。我々ウォーカーは、例会の実施の有無にかかわらず、一人でウォークを楽しむことが可能です。真夏の暑さにめげず、楽しく歩きましょう。

副会長 伊藤隆之

早朝ウォーク「千葉市の木陰を歩く」 6/12 km

主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-2540-2712(鬼島)
 日 時／7月4日(日) 7時30分～8時 団体歩行
 集 合／千葉公園綿打池前(千葉駅徒歩10分)
 参加費／ちば歩無料・その他300円
 解 散／6km:10時頃 県総合運動場(千葉都市モノレールスポーツセンター駅徒歩5分)
 12km:12時～13時まで 千葉公園綿打池前(千葉駅徒歩10分)

コース／千葉公園綿打池～椿森中～都賀～作草部～霞川散策路～市動物公園～県総合運動場～園生の森公園～草野放水路散策路～なかよし公園～西千葉公園～松波公園～千葉公園

○みどころ 都川支流霞川を上流へ、草野放水路を源流から下流域へ歩行。夏の陽射しをたのしむように、街路樹、川沿い並木道を涼をもとめて歩く。

ミニ散歩/金杉のひまわり 6 km

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
 日 時／7月5日(月) 9時～9時30分
 受付後順次スタート 自由歩行
 集 合／新高根5丁目公園(新京成線高根公園駅 徒歩4分)
 参加費／船歩100円・その他300円
 解 散／12時まで 三咲公園(新京成線滝不動駅 徒歩6分)

コース／新高根5丁目公園～中央公園～御滝公園～野馬土手～三咲公園

○みどころ 毎年近所の小学生が種をまいて育てた2万本のひまわりが花を咲かせる場所があります。今回初めてその地を訪ねます。集合地の新高根5丁目公園にはトイレがありません。駅等で済ませてから参加下さい。

葛西緑道と水辺巡り 13 km

《500選 東京13-4》《Cリーグ》

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 080-8020-1824(杉本)
 日 時／7月6日(火) 9時30分～10時
 自由歩行
 集 合／葛西臨海公園中央広場(JR京葉線葛西臨海公園駅 徒歩5分)
 参加費／いちかわ歩200円・その他300円
 解 散／11時30分～14時まで わかくさ公園入口(メトロ東西線西葛西駅 徒歩10分)

コース／葛西臨海公園～カヌー会場展望～海辺沿い～第3駐車場～公園出口～旧江戸川土手～なぎさ公園～富士公園～フラワーガーデン～新左近川親水公園～新長島川親水公園～わかくさ公園入口

○みどころ コースの大半が公園内や遊歩道で、樹木に覆われた路や、海辺・旧江戸川・新左近川等水際を歩く都内とは思えぬ自然豊かなコースです。五輪会場に予定

されているカヌー競技会場の一部も見ることができます。

印西の5福神めぐりウオーク

11 km

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750 (古宮)

日 時／7月7日(水) 9時～10時30分

受付け後順次スタート 自由歩行

集 合／木下駅南口付近 (JR成田線)

参加費／東葛WC無料・その他300円

解 散／14時まで 木下駅北口付近

○その他 駅近くのコンビニを逃すと他にありません



「恵比寿(三宝院)」

東葛の中世城郭「柏篇」再チャレンジ

10 km

主 催／北総歩こう会 ☎090-7722-0821 (渡邊)

日 時／7月9日(金) 9時30分～10時

受付け後順次スタート 自由歩行

集 合／稲荷谷公園 (東武アーバンパークライン線
増尾駅 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／11時～13時30分まで 北柏駅南口階段前 (JR
常磐線各駅停車)

コース／稲荷谷公園～幸谷城址(必見)～増尾城址～戸
張城址～戸張地区公園～戸張用替城址～柏ふるさと公
園～根戸城址(見学は次回)～北柏駅南口階段前

○みどころ 2020年雨の為途中で中止になった「東葛
の中世城郭(沼南・柏・我孫子編)」のコースを10Kmに変
更しての再チャレンジ版です。自由歩行ですが車の来な
い裏道を歩きます

注:浅草のほおずき市は中止となり柏市に変わりました

ラジオ体操ウオーク I

7 km

主 催／船橋歩こう会 ☎090-7703-3782

日 時／7月10日(土) 6時15分～6時45分

受付け後順次スタート 自由歩行

集 合／天沼弁天池公園 (JR総武線船橋駅 徒歩5分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／10時まで 馬込沢公園 (東武アーバンパークラ

イン馬込沢駅 徒歩1分)

コース／天沼弁天池公園～長津川親水公園～船橋市運
動公園～馬込沢公園

○みどころ 毎年恒例になった早起きウオークです。い
つも早起きしてラジオ体操をしている地元の皆さんと一緒
に、体操をして体をほぐしてからしてから出発です。
ラジオ体操へ参加される方は6時30分までにお集まり下さ
い。

佐原夏祭り山車めぐり

5/10 km

《Cリーグ》

主 催／東総歩こう会 ☎080-5384-6557 (斎藤)

日 時／7月11日(日) 9時30分～10時30分

自由歩行

集 合／佐原駅南口 (JR成田線)

参加費／東総歩無料・その他300円

解 散／11時～14時まで 佐原駅南口

コース／佐原夏祭り開催時は変更有 佐原駅～桶橋(ジ
ャージャー橋)～田宿山車蔵～上仲町山車蔵～寺宿山車
蔵～八日市場・下仲町山車蔵(本)～山車会館～浜宿山
車蔵～香取神宮交差点～(10km分岐)～観福寺～仁井
宿山車蔵～(10km合流)～荒久山車蔵～道の駅～船戸
山車蔵～本川岸山車蔵～佐原駅

○みどころ 佐原の夏祭りは例年であれば小野川東側の
10基の山車が繰り出しますが今年は？ そこで、山車蔵
めぐりを計画しました。山車は見られませんが、夏祭りの気
分だけでもお楽しみください。



「佐原のまち」

2市1町をめぐる自然散策の道

15 km

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750 (古宮)

日 時／7月17日(土) 8時45分～10時20分

受付け後順次スタート 自由歩行

集 合／榎戸駅東口付近 (JR総武本線榎戸駅 改札前
より案内あり)

参加費／東葛WC無料・その他300円

解 散／15時頃まで 酒々井駅前付近 (JR成田線)

みらい平から板橋不動尊

7 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 090-8725-1355 (竹淵)
日 時／7月18日(日) 8時30分～9時 団体歩行
集 合／みらい平さくら公園(TX 線 みらい平駅 徒歩5分)

参加費／北総歩無料・その他300円

解 散／11時50分頃 石の公園(TX 線 みらい平駅 徒歩5分)

コース／みらい平さくら公園～総合運動公園～永寿院～板橋不動尊(参拝)～愛宕神社～石の公園

○みどころ 緑豊かな田園風景の中を歩いて、茨城県つくばみらい市の真言宗豊山派に属する寺院で約1200年の歴史を持つ、国指定重要文化財の不動明王を本尊とする「板橋不動尊」を参拝します。

平日散歩/新鎌ヶ谷

6 km

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
日 時／7月20日(火) 6時30分～7時

自由歩行：受付後順次スタート

団体歩行：7時出発

集 合／新鎌ふれあい公園(新京成線、北総線、東武アーバンパークライン新鎌ヶ谷駅 徒歩3分)

参加費／船歩無料・その他300円

解 散／自由歩行:10時まで 団体歩行:10時頃
新鎌ふれあい公園

コース／新鎌ふれあい公園～北部公民館～コミュニティセンター～市制記念公園～新鎌ふれあい公園

○みどころ 大津川岸の木道や栗野の森、市制記念公園など涼風を誘うみどり多きコースです。

いつもの定番コースですが、暑さを避けて早朝の開催で、距離も短くしています。この例会は時間の許す限り何周でもどうぞ。IVV は歩いた距離を認定します。但し回数は何周しようとも1回です。

寅さんと矢切りの渡し

7/13 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-1031-6318(矢田員)
日 時／7月21日(水) 9時 団体(後半自由)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)

参加費／いちかわ歩100円・その他300円

解 散／7km:12時頃 柴又公園(京成線柴又駅 徒歩10分) 13km:14時30分頃 市川関所跡(京成線国府台駅 徒歩5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～野菊の墓文学碑～矢切りの渡し(希望者船代200円)～新葛飾橋～柴又公園(7km解散)～小岩菖蒲園～市川関所跡

○みどころ 里見公園では色とりどりの季節の花と富士山とスカイツリーが並んで見えるビューポイントが迎えてくれます。マイナスイオンをたっぷり吸いながら水と緑の回廊(国府台緑地)を歩き、野菊の墓文学碑前で民子に想いを馳

せ矢切の渡しへ。柴又公園で昼食後江戸川堤防をゴールに向けてマイペース(自由歩行)で歩いていただきます。皆様のご参加をお待ちしております。



「里見公園のバラ」

日本の道百選(さくら通り)

6/10 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 090-2320-4793 (青木)
日 時／7月24日(土) 9時～9時30分

受付後順次スタート 自由歩行

集 合／やまぶき公園(新京成線五香駅西口 徒歩6分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／6km:10時～11時まで 常盤平公園(JR武蔵野線新八柱駅・新京成線八柱駅 徒歩10分)
10km:10時30分～12時30分まで 八柱駅北口(新京成線八柱駅 徒歩1分)

コース／やまぶき公園～金ヶ作公園～子和清水～常盤平公園(6km解散)～常盤平駅前～しょうぶ公園～桜橋～八柱駅北口

○みどころ 五香駅から「日本の道百選」常盤平さくら通り、「新・日本街路樹百景」けやき通りを歩き、鮮魚街道のオアシス「子和清水」を見て、牧の原から常盤平公園に立ち寄り、常盤平駅前から八柱駅へ「さくら通り」をすべて歩きます



「新・日本街路樹百景」けやき通り

三市の市境で新たな発見を楽しむ道

15 km

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750(古宮)
日 時／7月31日(土) 9時～10時頃

受付後順次スタート 自由歩行

集 合／みかど公園(JR武蔵野線市川大野駅 徒歩4分)

参加費／東葛WC無料・その他300円

解 散／13時より15時頃まで 逆井駅改札前付近(東武線)