



通算第250号

2022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

〒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

佐倉歴史ウオーク

10 Km

《Cリーグ》《500選 千葉県12-10》

主催/CWA ☎043-309-5606 (火～金 13時～16時)

当日 ☎090-9137-4980 (松本)

日時/6月4日(土) 9時～9時30分 自由歩行

集合/内郷公園(京成佐倉駅 徒歩2分)

参加費/一律300円

解散/内郷公園 11時～13時

コース/内郷公園～佐倉城址公園～旧武家屋敷～旧掘田邸～白銀公園～順天堂記念館～鹿山文庫～市立美術館～内郷公園

○みどころ 歴史の町佐倉を巡ります。坂の多いコースです。街ブラをかねて歩かれたらいかがでしょうか？

時間があれば、佐倉高校内にある「鹿山文庫」を訪れてはいかがですか(入館無料、10～12時開場)佐倉高校は藩校であり「鹿山文庫」蘭書をはじめとする洋書群や明治期の刊行書が保管されています。長嶋茂雄コーナーもあります。

内郷公園にはトイレがありません。駅及駅階段下のトイレを使用願います。

第16回下総・江戸川ツーデーマーチ(1日開催)

4/7/11/17 km

《Cリーグ》《500選 千葉県12-6》

主催/下総・江戸川ツーデーマーチ実行委員会、市川市

共催/JWA、CWA、いちかわ歩こう会

開催日/6月26日(日) 自由歩行受付順スタート

会場/市川市スポーツセンター

(京成線国府台駅 徒歩10分、JR総武線市川駅北口 徒歩18分、バス:JR市川駅北口1番乗場 松戸駅または松戸車庫行で「和洋女子大前」下車 徒歩2分)

参加費/一般:事前申込800円、当日1000円

市川市在住・在勤・在学、中学生以下・障害者(介助者

1名)は無料。チラシを参照のうえ申込ください。

※事前申込期限:2022年6月15日迄(当日消印有効)※「払込金受領書」「事前申込書」「はがき」を参加当日受付にご提示ください。

※記念品は事前申込者のみになります。

北コース	距離	受付時間	500選コース
堀之内貝塚コース	1 7 k m	9：30～10：00	12-06
野菊の墓文学碑コース	1 1 k m		12-06
水と緑の回廊コース	6 k m	10：00～10：30	
じゅん菜池周遊コース	4 k m		
ゴール受付	11:00～15:00(時間内であれば、何コースでも可)		

【コロナ感染拡大対策について】

●当日受付前に体温測定や体調確認を行ない、体調不良、不安のある方は参加を見合わせください。

●会場内やウォーキング時に大声での会話を避け、密集・密接にならないようにして下さい。

●体調不良による不参加や、自然災害等による大会中止の場合でも参加費の返金はありません。

◆問合せ:CWA ☎043-309-5606

(火)～(金)(祭日休) 13時～16時

○みどころ 久しぶりの下総・江戸川ツーデーマーチを一日開催で実施致します。密集・密接を避け出発式を行わず受付順スタートの自由歩行にて開催致します。

4つのコースを自由に歩いていただき時間内であれば何コースでも歩行可能です。(歩行分のIVV提供いたします。但し4Kmのみの場合はIVVはありません)

体調にあわせ自由にウォーキングをお楽しみください。



「じゅん菜池公園」

【2022度 Cリーグ達成の皆様】

2022年度のCリーグを達成されましたら、CWAの担当役員に申し出てください。なお、今回で5回目の達成の方はその旨お申し出ください。その際これまでの4回分を提出してください。過去の分を処分した方は、CWAで調べることにします。

おめでとうございます。

千葉県YR30 特別企画 (40 コース)

ちば歩 野村三雄さま 完歩されました。

おめでとうございます

CWAパスポート3月下旬の方が達成されました

金子隆男様・中山直巳様・鈴木弘治様

熊野欣司様・荒木らん子様

平日わいわいウオーク

緑豊かな常盤平を歩く

7 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 080-3402-8093 佐々木)

日 時／6月2日(木) 9時～9時30分

自由歩行：受付後順次スタート

団体歩行：9時30分スタート

集 合／カンナ公園(JR 武蔵野線新八柱駅・新京成線八柱駅 徒歩7分)

参加費／いちかわ歩：100円、その他：300円

解 散／10時30分～12時30分 宮前公園(JR 武蔵野線新八柱駅・新京成線八柱駅 徒歩5分)

コース／カンナ公園～さくら通り～ゆりの木通り～菖蒲公園～金ヶ作公園～けやき通り～国交省展示館～かぶと公園～宮前公園

○みどころ 常盤平団地は関東で初めての大規模団地として昭和35年入居開始、大人気を呼んだ団地です。団地全体が緑に覆われ、四季を通じて住む人・通る人に潤いと安らぎを与えてくれています。建設当時のままの姿を今に残す団地内を散策し、国交省展示館で国土を守る最新技術の展示をご覧ください。

流山と松戸の紫陽花巡り 10km

主 催／北総歩こう会 ☎ 090-9231-6664 (島)

日 時／6月5日(日) 9時～9時30分受付

受付終了後順次スタート 自由歩行

集 合／東平賀公園(JR常磐線各駅停車 北小金駅 徒歩8分)

参加費／北総歩会員・CWA加盟団体会員 無料、その他 300円

解 散／10時30分～13時 本土寺(JR常磐線各駅停車 北小金駅 徒歩 10分)

コース／東平賀公園～香取神社～東部あじさい苑／流

山東部公民館～あじさい通り～宝蔵院～野々下水辺公園(CP)～坂川沿い～大金平大橋～本土寺

○みどころ 毎年恒例の「流山の紫陽花(あじさい通り)」をゆっくり鑑賞した後、坂川沿いを歩いて、ゴールの本土寺までの約10kmのコースです。

ゴールでは、本土寺山門付近の紫陽花も鑑賞できます。さらにお時間ある方は、あじさい寺として親しまれている本土寺境内(参拝料¥500)の紫陽花も楽しむことができます。

なお、時間内であれば、コースを2周しても可(回数認定は1回、20kmのIVV距離認定をお渡します)。

菖蒲をめぐる

12km

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782

日 時／6月7日(火) 9時00分～9時30分

自由歩行 受付後順次スタート

集 合／柴又八幡神社児童遊園(京成金町線柴又駅徒歩2分)

参加費／CWA会員無料、その他300円

解 散／14時まで柴又公園(京成金町線柴又駅徒歩6分)

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～かわせみの里～水元公園～JR金町駅～江戸川堤防～柴又公園

○みどころ

広大な水元公園を散策します。菖蒲園では菖蒲を堪能ください。かわせみの里では運がよければかわ



「水元公園」

せみが見られるかも。園内にある金魚展示場も一見の価値があります。

ミニ散歩/アジサイ

7km

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782

日 時／6月11日(土) 9時00分～9時30分

集 合／豊四季駅南口(東武UPL)

参加費／船歩会員100円、その他300円

解 散／13時まで 北小金駅(JR常磐線)

コース／豊四季駅～野々下水辺公園～前ヶ崎城址公園～紫陽花通り～東部公民館～本土寺～北小金駅

○みどころ 流山市前ヶ崎では地元の方々育てた紫陽花を堪能し、紫陽花で有名な本土寺を訪ねます。

葛西緑道と水辺めぐり

13km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-2645-6086(鈴木)

日 時／6月12日(日) 9時～9時30分

自由歩行:受付後順次スタート

団体歩行:9時30分スタート

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3分)

参加費／いちかわ歩100円 その他300円

解 散／11時～14時30分 西葛西子供の広場(メトロ東西線西葛西駅 徒歩 5分)

コース／葛西臨海公園～カヌー会場展望～葛西臨海公園出口～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～わかさ公園～西葛西子供の広場

〇みどころ 豊かな森林、紺碧の海、東京五輪のカヌー会場、旧江戸川の流れ、その向こう岸にはディズニーランド、フラワーガーデンのバラの競演。コースの大半は公園内の遊歩道なので、楽しいこと・美しいこと・嬉しいことに思いを馳せながらさっそうと歩いてみませんか?・・・お待ちしております。

足立区の下町巡りと堀切菖蒲園 7km

主 催／北総歩こう会 ☎ 090-2405-8353(遠藤)

日 時／6月13日(月) 9時30分～10時受付

受付終了後順次スタート 自由歩行

集 合／袋橋公園(千代田線 綾瀬駅 徒歩5分)

参加費／北総歩会員 100円、その他 300円

解 散／10時30分～12時30分 亀有香取神社(千代田線 亀有駅 徒歩5分)

コース／袋橋公園～スポーツ公園～小谷野神社～堀切菖蒲園～妙源寺～曳舟川親水公園～蓮光寺～亀有香取神社

〇みどころ 足立区の下町を歩き堀切菖蒲園の菖蒲鑑賞後曳舟川親水公園に。ゴールの亀有香取神社は北向道祖神のご神徳により、足腰健康・健脚を祈願しています。

健康ウォーク・紫陽花を見に 12/24km

主 催／東葛ウォーキングクラブ

☎ 090-3345-8750(古宮)

日時／6月15日(水)

9時～9時40分まで受け

受け後順次スタートの自由歩行

集 合／南柏児童遊園

常磐緩行(千代田)線南柏駅下車、西口から3分

参加費／東葛会員は無料、その他一律300円

解 散／12kmは、流山おおたかの森駅改札前付近

11時～13時30分までゴール受け

24kmは、江戸川台駅改札前付近

11時30分～15時までゴール受け

〇その他 1. お昼の用意をお願いします

2. 時間前の帰着に御協力願います

平日楽々ウォーク「市川動植物園周辺ウォーク」

13km

主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-9137-4980(松本)

日 時／6月16日(木) 9時30分 自由歩行

集 合／みかど公園(JR 武蔵野線 市川大野駅徒歩5分)

参加費／会員100円・その他300円

解 散／12時～13時30分迄

市川大野駅前(JR 武蔵野線 市川大野駅)

コース／みかど公園(スタート)～東松戸中央公園～ゆいの花公園～大野自然公園～観賞植物園「休憩」～バラ園～市川動植物園出入口～市川大野駅(ゴール)

〇みどころ ゆいの花公園、大野自然公園、観賞植物園、バラ園にて花・自然を楽しむウォーキング

寅さんと矢切の渡し 9/13km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-1031-6318(矢田貝)

日 時／6月18日(土) 9時～9時30分

自由歩行:受付後順次スタート

団体歩行:9時30分スタート

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／9km:10時20分～12時30分 柴又公園

(京成線柴又駅 徒歩8分)

13km:11時30分～14時30分 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～栗山浄水場～野菊の墓文学碑～矢切の渡し(希望者乗舟200円)～新葛飾橋～柴又公園～小岩菖蒲園～市川関所跡

〇みどころ 里見公園では季節の花々と富士山とスカイツリーのビューポイントが迎えてくれます。土木遺産の栗山浄水場を通り、野菊の墓文学碑で政夫と民子の悲しい恋に想いをはせ、矢切の渡しでは船頭の案内を聞きながらのどかな気分を味わっていただきます。ロングコースは市川関所跡までもうひと頑張りです。



「矢切の渡し」

犬吠埼・名洗荒磯ウオーク 6/10km

主 催／東総こう会 ☎ 080-5403-2042 (海宝)
 日 時／6月19日(日) 9時-10時 自由歩行
 集 合／銚子市双葉小 (JR 銚子駅 徒歩5分)
 参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
 解 散／6km外川駅11時頃・10km犬吠駅13時頃
 コース／双葉小～西小川町～名洗・犬岩～外川港～
 6kmは外川駅～長崎海岸～犬吠埼灯台～銚電犬吠駅
 ○みどころ 市街地から農地を歩き、トンネルを抜け
 たら目の前に太平洋が開けます。5年後には海上風力発
 電設備が31基も連なります。屏風ヶ浦から義経伝説の犬
 岩、千騎ヶ岩、ほうがん岩を巡り犬吠埼へ。



「屏風ヶ浦遊歩道」

つくば学園都市公園群縦断 10km

主 催／北総歩こう会 ☎ 090-2405-8353(遠藤)
 日 時／6月22日(水) 9時30分～10時受付
 受付終了後順次スタート 自由歩行
 集 合／荒川沖駅西口広場(JR 常磐線 荒川沖駅西口
 徒歩1分)
 参加費／北総歩会員 100円、その他 300円
 解 散／11時30分～13時30分 中央公園(TX 線つく
 ば駅 徒歩2分)
 コース／荒川沖駅西口広場～常磐高速道を潜り～霞ヶ
 浦国際ゴルフコース脇～赤塚公園～洞峰公園～二の宮
 公園～竹園公園～センター広場～中央公園
 ○みどころ／荒川沖駅からほぼ一直線、つくば学園都市
 公園群遊歩道をのんびりと歩きます。途中にある公園の周
 りを散策・つくばエキスポセンター(有料)や、さくら民家園
 (無料)見学などいかがでしょうか？

江戸川縁から水元公園を探訪 5/10km

主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-8891-4439 (中嶋)
 日 時／6月25日(土) 9時30分 団体歩行
 集 合／市川関所跡下河川敷(京成国府台駅徒歩5分)
 参加費／会員無料・その他300円
 解 散／14時頃・東急ストア広場(JR 常磐線金町駅 徒
 歩5分・京成金町駅徒歩8分)
 コース／市川関所跡～市川橋～江戸川堤防～柴又帝釈

天(休息・一時解散)～葛西大橋手前東金町7左折～東金
 町5～水元公
 園内～菖蒲園
 (昼食)～松浦
 のしばられ地
 蔵～東金町中
 ～東金町小～
 東急ストア前
 広場



「松浦(南蔵院)のしばられ地蔵」

ユリとラベンダー

10/20km

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
 日 時／6月26日(日) 9時00分～9時30分
 自由歩行 受付後順次スタート
 集 合／大和田第三公園(京成線 京成大和田駅徒歩
 5分)
 参加費／船歩無料、その他300円
 解 散／10km13時まで 女子大駅(山万ユーカリ
 が丘線)
 20km14時 大和田第三公園(京成線 京
 成大和田駅徒歩5分)
 コース／大和田第三公園～八千代総合運動公園～村上
 緑地公園～佐倉ラベンダーランド～女子大駅(10kmコース
 ゴール)～上座総合公園～大和田第三公園(20kmコース
 ゴール)
 ○みどころ 新川沿いにある佐倉ラベンダーランドを
 訪ねてラベンダーを堪能します。風景は一見ミニ富良野と
 いった風情です。



【ウオーキング雑学 歩数計】

かつての歩数計は「振り子式」が採用されており、
 装着する場所が腰のベルトあたりなどに限定されてい
 ました。「正しい向き」で身体に装着する必要があっ
 たわけです。しかし今では「加速度センサー式」が主
 流。速度の変化を測って歩数をカウントするタイプで、
 振り子式よりも誤差が少なくなります。近年は加速度
 センサー式が進化し、どのような向きで装着してい
 ても、歩数をカウントできるタイプも多く登場するよう
 になりました。つまり、カバンやポケットに入れてい
 たとしてもカウントしてくれるというわけです。

そもそも、歩数計は舶来品でした。これを改良した
 のが江戸の発明家、平賀源内です。源内は28歳のとき
 に腰にぶら下げるタイプの歩数計を作り、「量程器」
 と名づけました。その後、量程器を改良して車輪と歯
 車をつけた「量程車」という距離を測る機械も生まれ、
 伊能忠敬も日本地図を作成する際に活用していました。