



ウォーキングイベント情報

CWA ニュース

通算第275号

2024年6月号

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

Cリーグ達成について (お知らせ)

6月に入り、Cリーグ達成者が出る時期になりました。完歩達成は次の3段階になります。

①通常完歩…ポイントカードのグレース15個の押印

②三回完歩…①にイエローマスを加えた23個の押印

(通常完歩の3回目と混同しないよう、今後三回完歩と表示することにします。)

③完全完歩…すべてのマス32個(全対象行事)の押印各段階で達成したら、忘れずにCWA担当役員(中村、遠藤、山本)にお申し出ください。確実に記録するためポイントカードの写真を撮りますので、ご協力をお願いいたします。

夏場のウォーキングについて

この原稿を書いているのは5月中旬ですが、すでに暑い日が始まっています。今年の夏は、去年に増して暑そうな予感がします。皆さんは、今年の夏場のウォーキングをどのようにお考えでしょうか。

暑い日は歩かないで家にいるのが一番と考える方、やはり外に出て気持ちのいい汗をかくのが一番と考える方、どちらも正解です。

我々高齢者は、暑い中を歩くのは危険です。でも一日中家にいて、運動不足の上、全く汗をかかないのも良くありません。いい汗をかく習慣を身につけるのも大事なことです。汗をかかない習慣が身につくと、汗が出にくくなり、結果、体温を下げにくくなります。

そうです。それほど暑くない日を選んで、そして短時間でも汗をかく習慣をつけることも必要です。

今年の夏は、すごく暑いと予報が出た場合、ウォーキング行事を中止にするかどうかの判断基準を千葉県内の歩こう会で統一するため、近いうちに各会長(代表)宛て通知を送信する予定です。皆さんは各歩こう会で中止と

判断された場合は、歩くのは危険と判断して従っていただくようお願いいたします。また各歩こう会の判断により、中止となる場合も、一部を変更して実施される場合もあります。

皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

しかし何よりも大事なことは、皆さんの体調です。ウォーキング行事に参加するかどうかの判断は皆さん自身で決めてください。我々はほとんどが高齢者(大部分は後期高齢者)です。風邪気味であったり、寝不足であったり、二日酔いであったりとか、体調不良の場合、歩くのは危険です。皆さんの勇気でもって参加を辞退していただくようお願いいたします。



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。

ここからは、どうすれば熱中症にならないか、どうすれば楽しく歩けるかについての注意事項を記載します。

- 1 直射日光に直接触れるす面積を減らしましょう。帽子をかぶり、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 首に水で濡らしたタオルを巻きましょう。水分を多く含めるタオルがいいでしょう。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。水だけ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尿が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 普段から汗をか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。



「高洲海浜公園 階段の上に展望台」



朝顔市 9 km

《Cリーグ》

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
日時／7月6日(土) 9時00分～9時30分
受付後順次スタート自由歩行
集合／亀戸駅前公園 (JR 総武線 亀戸駅徒歩2分)
参加費／船歩100円、その他300円
解散／12時まで大正公園 (JR 山手線 鶯谷駅15分)
コース／亀戸駅前公園～亀戸天神～東京スカイツリー～すみだバーウオーク～山谷堀公園～一葉記念館～鷲神社～大正公園
○みどころ ゴール後入谷鬼子母神および周辺で開催される朝顔市(朝顔まつり)を訪ねます。

銚子・くろしおうオーク 5/10/20km

《Cリーグ》

主催／東総歩こう会 ☎ 080-5403-2042 (海宝)
日時／7月7日(日) 9時～10時 自由歩行
集合／銚子・双葉小学校前(銚子駅徒歩3分)
参加費／東総歩無料・その他300円
解散／5km外川駅 10km犬吠駅 20km銚子駅
コース／双葉小～名洗海岸～外川漁港～犬吠埼灯台～ウオッセ～河岸公園～銚子駅
○みどころ 駅から最短コースで太平洋の海原を目指します。屏風ヶ浦の先端・名洗海岸、右手に海を眺めながら遊歩道を進み、外川漁港。長崎海岸を過ぎると犬吠埼灯台が見えてきます。右手に太平洋、川口からは利根川沿い 「銚子電鉄銚子駅」を進むと銚子大橋が目の前に、ゴールは近いです。



「銚子電鉄銚子駅」

を進むと銚子大橋が目の前に、ゴールは近いです。



真夏は歩かないのがベターですが、我々ウォーカーは毎日家でごろごろというわけにはいきません。上の注意事項を守って、暑さにめげず楽しく歩きましょう。

CWA会長 伊藤 隆之

新浦安の浜辺を歩こう 8 km

《Cリーグ》

主催／CWA ☎ 043-309-5606
当日 ☎ 090-7413-5014 (中村)
日時／7月14日(日) 8時45分～9時15分受付
受付後順次スタート 自由歩行
集合／入船交差点前広場 (JR 京葉線新浦安駅北口3分)
参加費／一律300円
解散／12時迄 入船公園 (JR京葉線新浦安駅3分)
コース／入船交差点前～美浜公園～三番瀬・東京湾沿い道路～浦安総合公園～高洲海浜公園・展望台～入船公園
○みどころ 東京湾沿いの道路、そして高洲海浜公園の展望台から三番瀬、東京湾を一望しましょう。



「犬吠埼灯台を右前方に見ながら歩きます」

海老川上流水系と向日葵 12km

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-4096-4301 (大坂)
 日時／7月10日(水) 受付 8時30分～9時
 団体歩行
 集合／三咲公園 (新京成線滝不動駅 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 新高根五丁目公園(新京成線
 高根公園駅 徒歩5分)

コース／三咲公園～御滝不動尊～金杉団地～金杉緑地～
 船橋運動公園～医療センター～向日葵畑～船橋グリーン
 ハイツ (昼食)～新高根五丁目公園

○みどころ 御滝不動尊から金杉緑地・医療センター西
 側を流れる北谷津川と、金杉小と船橋グリーンハイツに
 挟まれた谷間から医療センター東側を流れる念田川の2河
 川に沿って散策し、毎年金杉小が中心になって大事に育
 っている向日葵畑を堪能しましょう。



「金杉緑地」

早朝ウォーク「秋津・香澄の緑道」 8km

主催／ちば歩こう会 ☎ 090-7245-8106 (大岩)

日時／7月13日(土) 8時10分～8時30分

団体歩行

集合／幕張海浜公園(JR海浜幕張 10分)

参加費／CWA加盟団体無料 ・ その他300円

解散／11時30分頃京成谷津駅前

コース／幕張海浜公園～東関道側道～香澄公園～

秋津運動公園～谷津干潟～京成谷津駅前

みどころ 涼しい内に緑のトンネルを歩きます。

ふれあい／長屋門と富士塚と観音寺を訪ねて 9km

主催／東葛ウォーキングクラブ

☎ 090-3345-8750 (古宮)

日時／7月15日(月・祝)

9時45分～10時15分まで受付

受付後順次スタートの自由歩行

集合／東武ストア逆井店前

東武線逆井駅下車、東口階段下を右折2分

参加費／CWA加盟団体会員は無料、他は一律300円

解散／逆井駅改札前付近

12時30分～13時30分までゴール

○その他 軽食の用意を御検討ください

関さんの森から下田の森へ 6/10km

主催／北総歩こう会

☎ 080-3094-6678 (荒原)

日時／7月17日(水) 9時迄集合(8時45分～受付)

団体歩行

集合／新松戸第一公園(JR常磐線各駅停車・武蔵野線

新松戸駅6分)

参加費／北総歩会員 100円、その他 300円

解散／6km 11時10分頃 下田の森

(南柏駅東口行バス停 竜光寺前4分)

10km 12時30分頃 あざみが丘公園

(東武野田線新柏駅7分)

コース／新松戸第一公園～関さんの森～小金原公園(WC)

～下田の森緑地(WC)(6km ゴール)～ふれあい防災公園

(WC)～あざみが丘公園

○みどころ 開発の波から守られた松戸市幸谷の関さんの
 森と街中に自然のまま残された柏市酒井根の下田の森緑地、
 どちらの里山も小さいながら湧水池や緑に癒され自然と触れ
 合える空間です。

坂川と矢切の渡し 7/10km

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-1031-6318(矢田貝)

日時／7月20日(土) 受付 8時30分～9時

団体歩行後半自由歩行

集合／松戸西口公園 (JR常磐線松戸駅 徒歩7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）

10km 14時迄 市川関所跡（京成線国府台 駅 徒歩3分）

コース／松戸西口公園～根本橋～宝光院南口～松戸神社～坂川親水広場～新葛飾橋または矢切の渡し～柴又公園（7kmゴール・10km自由歩行）～小岩菖蒲園～市川関所跡（10kmゴール）

○みどころ 毎年のように実施している矢切の渡しですが、今年は松戸から坂川沿いに渡しの乗り場に行くコースに変更して、従来と異なる雰囲気味わっていただけたと思います。もちろん船には乗らずに新葛飾橋を歩いていただくコースも設定しております。



「矢切の渡し」

亀有・綾瀬緑道巡り 7km

主催／北総歩こう会 ☎ 090-2320-4793（青木）

日時／7月21日（日）9時迄集合（8時45分～受付）

団体歩行

集合／亀有公園（JR常磐線各駅停車亀有駅北口3分）

参加費／北総歩会員 無料、その他 300円

解散／12時頃 お祭り広場（ハト公園）（JR常磐線各駅 停車綾瀬駅3分）

コース／亀有公園～曳舟川緑道～上千葉砂原公園（WC）～藤塚東公園～東綾瀬公園わくわく広場（WC）～じゃぶじゃぶ池～お祭り広場（ハト公園）

○みどころ 両さんで有名な亀有公園からせせらぎの曳舟川緑道を通り、緑濃い公園を巡ります。特に全長2kmのU字形の綾瀬公園の水辺と緑あふれる遊歩道は見ものです。

ラジオ体操ウオーク 8km

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782

日時／7月23日（火）6時30分～7時00分受付後 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5分）

参加費／船歩無料、その他300円

解散／10時まで 高根公団駅（新京成線）

コース／天沼弁天池公園～八栄橋～高根寺～緑台中央公園～高根公団駅

○地元の方々と一緒にラジオ体操をしてから出発です。小学生が毎年植えているひまわりを観賞します。



「船橋八栄橋」

健康／新旧の水戸街道を歩いて 7/16km

主催／東葛ウォーキングクラブ

☎ 090-3345-8750（古宮）

日時／7月27日（土）

9時30分～10時まで受付

受付け後順次スタートの自由歩行

集合／松戸駅西口広場

常磐線松戸駅下車、改札を出て右折2分程

参加費／東葛会員は100円、その他一律300円

解散／7kmは、北小金駅で11時～12時まで受付

16kmは、北柏駅南口付近にて12時30分～ 14時までゴール受付

○その他 矢印での案内が充分ではありません

あけぼの山のひまわり 8km

主催／北総歩こう会 ☎ 090-9231-6664（島）

日時／7月28日（日）9時15分集合（9時～受付）

団体歩行

集合／我孫子ふれあい広場（JR常磐線我孫子駅北口3分）

参加費／北総歩会員 100円、その他 300円

解散／12時頃 我孫子ふれあい広場（我孫子駅北口3分）

コース／我孫子ふれあい広場～つくし野4号公園～あけぼの山農業公園ふるさと広場（WC）～あけぼの山農業公園風車前ひまわり畑（WC）～圓性寺～我孫子ふれあい広場

○みどころ あけぼの山農業公園は、四季折々、さまざまな花が楽しめます。今回は、色鮮やかに咲く「ヒマワリ畑」（広さ1.2haに約8万本）の絶景を楽しみましょう！！