

平成23年(2011)

会報 1月号

# 柏市歩こう会

会報357号平成23年12月1日発行

柏市教育委員会 社会体育課の  
指導により昭和56年5月設立

本部 会長 川上幸雄 柏市豊四季 217-42 ☎04-7143-2497 (会報) 川上会長宅 又は、他役員

1月例会(平成23年 第1回例会 通算358回例会 行事通算380回)

(注)「役員の責任 本会の行事中に事故発生しても、会員及び一般参加者は、会および役員の責任を問わない事とする。」

## 1月行事のご案内

### 東京スカイツリーと福祈願 亀戸七福神めぐり

業平橋から東京スカイツリーの威容を、ざっと観ながら横十間川沿いに亀戸へ向かいます。亀戸は亀島や亀津島などと云われていたが、いつしか亀戸となった様です。亀は福德長寿の縁起があり、この亀戸七福神は、殊のほか目出たく、ウォーク事初めにあたり 大きな福を掴みましょう。川沿いの通称萩寺といわれる龍眼寺を最初に、天祖神社 常光寺など六寺社を巡ります。

解散後、平成23年総会と更新会員、新規会員の受付をさせていただきます。

近くに亀戸天神 亀戸天満宮として親しまれ、藤 梅の花の名所、又特に学問の神様としても有名な「亀戸天神社」を自由参拝されるなど充分に楽しんで下さい。

【記】

【期 日】 平成23年1月9日(日)(小雨決行)

【集合 場所】 JR柏駅中央改札口前

【集合 時間】 午前 8:00分 (時間厳守)

【交通 費】 (往) 柏駅～北千住駅380円 東武北千住駅～業平橋駅160円

(復) 東武亀戸駅～曳舟駅(のりかえ)北千住駅190円～柏駅380円

【参加 費】 一般参加者の方は、参加費300円を納入して下さい。小学生以下は無料です。



コース案内[歩行距離約8km]

柏駅～北千住駅(のりかえ)～東武北千住～業平橋駅(下車)～龍眼寺～天祖神社～香取神社～東覚寺～常光寺～普門院～亀戸天神(解散、総会)～東武亀戸駅～柏駅

(今月の担当)

桑門 靖明  
04-7173-7965

本棒 達巳  
04-7131-2469

携帯 (濱口 隆) 090-1205-3551

#### 柏市歩こう会 広報版

##### 11月例会(晩秋の八王子歴史街道、絹の道)報告

参加人数133名(会員62名、一般参加71名)

うす曇りの秋の一日、歴史のある八王子、都有形民族文化財の小泉家、絹の道資料館を見学し、山紅葉の赤、イチョウの黄色とすばらしい景色に包まれ乍ら、当時の鍮水商人が生糸を牛車で横浜まで運んだという絹の道を歩き進むにつれ、感動した参加者の声が聞こえてきました。健康で皆さんと楽しく、自然にふれ有意義な時を過ごせた11月の例会でした。曇り、気温20度(担当幹事)

##### 参加者の皆さんへ

23年度の年間行事予定が決まりました。今年も盛りだくさんの企画です。例会時にお配りしますので、お友達の分もどうぞ!!

一月例会七福神巡りの後に平成23年度の総会を開催いたします。会員の皆さん更新手続きをお願いします。

柏市歩こう会に新規入会をご希望の方は、受付を開始しておりますので、役員までお申し付けください。(会長)

交通安全を励行し、健康で 元気に歩き、お互いの親睦を図りましょう。

「柏市歩こう会」ホームページは <http://kashiwacityarukoukai.web.infoseek.co.jp/> です。

# 1月例会スナップ写真



参加人数 228名（会員97名、一般参加131名）  
晴れ、気温12度、無風（暖かったですね。）  
歩行距離 業平橋駅～亀戸天満宮 約8キロ



絶景ポイント北十間川に映える逆さツリー



老若男女大勢の参拝客亀戸天神に福祈願



普門院伊藤左千夫の墓にお参り

今年も皆様に幸多かれと祈念します！！



ビルに写る金色のスカイツリー

役員一同

## お知らせ

新しき年を迎え新年初の例会、亀戸七福神巡り散策後に、平成23年の総会にて平成22年の会計報告、行事实施並びに平成23年の予算案、行事内容等の議事全般が承認されました。会員の皆さんご協力有難うございました。

「柏市歩こう会」に入会希望の方は、3月例会まで受付しております。申込み用紙に必要事項を記入し、入会金1000円、年会費2500円、計3500円を納入して下さい。

新役員として岡本恵輔さんが、会の運営に協力して下さいました。  
皆さん何卒よろしくお願い致します。

（会長）

平成23年(2011)

会報 2月号

# 柏市歩こう会

会報 358号平成23年1月1日発行

柏市教育委員会 社会体育課の  
指導により昭和56年5月設立

本部 会長 川上幸雄 柏市豊四季217-42 ☎04-7143-2497 (会報) 川上会長宅 又は、他役員

2月例会(平成23年 第2回例会 通算359回例会 行事通算381回)

(注)「役員の責任 本会の行事中に事故発生しても、会員及び一般参加者は、会および役員の責任を問わない事とする。」

## 2月行事のご案内

### 歩こう、「東京マラソン2011」のコースを！ (都庁前～田町)

歩いてみませんか、「東京マラソンコース2011」を、2007年2月に始まった東京マラソンも、今年で5回目。このマラソンは、2016年の東京五輪に立候補するも落選し、その結果としてスタートしたのが始まりです。今や都心を舞台に、都庁前から「東京ビッグサイト」まで、全国各地から市民ランナーや一流アスリートなど、三万人強の多数の参加をみる、一大都市マラソンとして定着。今月27日に実施される前後に、3回に分けてチャレンジします。フルマラソンを走る気分で「観歩」を味わいつつ「完歩」を目指して。“歩いて、歩いて”一緒に楽しくウォークしませんか。



#### 【記】

【期 日】平成23年2月13日(日)(小雨決行)

【集合 場所】柏駅中央改札口前

【集合 時間】午前 8:00分(時間厳守)

【交通 費】(往)柏駅 新宿駅 620円 (復)田町駅～柏駅 620円

【参加 費】一般参加者の方は、参加費 300円を納入して下さい。但し小学生以下は無料です。

#### コース案内 [ 歩行距離約 14 km ]

柏駅～日暮里駅(のりかえ)～新宿駅(下車)～都庁前(朝礼)～靖国通り～外堀通り～飯田橋～西神田～竹橋～皇居(昼食)～内堀通り～日比谷通り～増上寺～芝公園(解散)～田町駅～柏駅

(今月の担当)

岡本 昇 04-7148-0391	濱口 隆 090-1205-3551
----------------------	-----------------------

携帯(佐藤 誠)090-9360-8430 リーダー サブリーダー

#### 柏市歩こう会 広報版

##### 1月例会報告(東京スカイツリーと福祈願 亀戸七福神めぐり)

参加人数 228名(会員 97名、一般参加 131名)  
平成23年の幕開けは目出度い亀戸七福神ウォーク。寒い一日でしたが、業平橋駅の真横にそびえ立つスカイツリーは十間川の川面にもよく映え、丸い胴体の柔らかさと、下町の人情が暖かさを醸しだしているかの様でした。最後の亀戸天神も含め、皆様今年一年の健康と無事をお祈りした1月例会七福神めぐりでした。本年もよろしく!! 晴れ、気温12度  
(担当幹事)

##### 11月特別例会報告

雨で参加者の少なかった10月例会(相模湖周辺散策)を再度11月28日(日)に企画しました。70名弱の参加者といっしょに秋の景色を満喫しました。

##### 12月例会報告(横浜散策、根岸森林公園、三溪園)

参加人数 176名(会員 75名、一般参加 101名)  
今年の歩き納め、暖かい日差しにつつまれて、横浜根岸駅から石川町駅まで三溪園をメインとするコースを大勢の方々と楽しく歩きました。来年も役員一同頑張つてまいります。  
(担当幹事)

交通ルールを守り、楽しく、元気に歩き、お互いの親睦を図りましょう

「柏市歩こう会」のホームページは <http://kashiwacityarukoukai.web.infoseek.co.jp/> です。

2月例会「東京マラソンコース」  
都庁前～田町報告 約14km



参加人数187名(会員83名、一般参加104名)晴れ、気温9度

前日は冷たい小雨と細雪。それが一転して好天気。都庁前広場から一同元気に、はやる気持ちを抑えつつスロースタート。昼には皇居東御苑平川門をくぐって登城。梅香り、寒桜が咲く本丸跡広場へ。ベージュ色の絨毯(枯れた芝生)の上で昼食。大奥跡の散策や三の丸尚蔵館見学のあと、増上寺へ。隣接する仁王門の高台では、白無垢の花嫁に遭遇し極上のサプライズあり。おてんとうさまに恵まれ、幸せを感じた2月例会でした。



皇居東御苑平川門から緊張しながら感激の登城?



散策途中芝増上寺に立寄り青空の中にクッキリと浮ぶ東京タワーとのコントラスト



東御苑で春をつげ咲誇る白梅紅梅にうっとり



三の丸尚蔵館の美術など鑑賞を終えさあ歩こう

編集部より

ボケない人のちょっとした習慣8カ条

- ・健康はこころと体の習慣から
- ・がんばりすぎず、楽しみながら
- ・身近なものに感動を
- ・おしゃれ心で脳を活性化
- ・夢をもちつづけ、「いきいき脳トレを」
- ・何でもメモに、のメモ魔を目指せ
- ・生き生き老後はチャレンジから
- ・病気体験こそ「生き生き老後」



新規会員受け付けてます。！！

平成23年(2011)

会報3月号

# 柏市歩こう会

会報359号平成23年2月1日発行

柏市教育委員会 社会体育課の  
指導により昭和56年5月設立

本部 会長 川上幸雄 柏市豊四季217-42 ☎04-7143-2497 (会報) 川上会長宅 又は、他役員

3月例会(平成23年 第3回例会 通算360回例会 行事通算382回)

(注)「役員の責任」本会の行事中に事故発生しても、会員及び一般参加者は、会および役員の責任を問わない事とする。

## 3月行事のご案内

### 歩こう、「東京マラソン2011」のコースを！(田町～品川～浅草)

今回は、東京マラソンが行われた後になりますが、コース完歩を目指す熱い期待を抱きながら田町をスタートし、品川駅で折り返し、日比谷、銀座、日本橋などを経て、スカイツリーが眼前に迫る浅草まで「完走」ならぬ「観歩」を、東京の観光名所、文化財、都心のビル街、そして下町、これぞ大江戸大都市マラソン。都心の新日名所を加え、同マラソンコースを“歩いて、歩いて”見ませんか。



【記】

【期 日】 平成23年3月13日(日) (小雨決行)

【集合 場所】 柏駅中央改札口前

【集合 時間】 午前 8:00分 (時間厳守)

【交通 費】 (往) 柏駅～田町駅 620円 (復) 東武浅草駅～北千住駅 190円～柏駅 380円

【参加 費】 一般参加者の方は、参加費 300円を納入して下さい。但し小学生以下は無料です。

コース案内[歩行距離約14km]

柏駅～日暮里駅(のりかえ)～田町駅(下車・駅前広場で朝礼)～泉岳寺～品川～芝公園～浜松町～新橋～日比谷公園(昼食)～銀座4丁目～日本橋～茅場町～水天宫～浜町～浅草橋～駒形公園(解散)～東武浅草駅～北千住～柏駅

(今月の担当)

岡本 昇(リーダー)

090-5821-3861

○ 押鐘 義春(サブ)

090-3208-6697

会長より

永年会員の表彰のお知らせ

細山 緑さん、坂田八郎・良子さんが、永年(継続10年)にわたり、柏市歩こう会にご参加され、会の発展のためにご協力いただきました。今後も健康に留意され、毎月の例会にご参加ください。

例会時の安全歩行のお願い

例会中の歩行に際しては、人は右か左の対面通行になります。皆さん、歩く時は各自注意し合い、道幅一杯に広がって歩くことがないように道路の片側を空けて歩きましょう。

一般の通行人、自転車、自動車の妨げにならないようにお願いします。

交通ルールを守り、楽しく、元気に歩き、お互いの親睦を図りましょう

「柏市歩こう会」ホームページは <http://kashiwacityarukoukai.web.infoseek.co.jp/> です。

3月例会「東京マラソンコース」  
(田町～品川～浅草)の報告

(中止)

3月11日(金)午後2時46分に発生した「東日本太平洋沿岸大地震」に伴い、被災地の悲惨な状況を知るにつけ、また交通機関の運行にも支障があることなどを踏まえ、3月13日例会を急ぎょ中止する事に致しました。このため、直ぐにホームページへの掲載や、電話による問合せにも丁寧に対応し、例会日の朝には柏、田町の両駅にお越しされた方には、直接説明させていただき、了解をえました。

しかし、参加予定の方々には、周知に至らなかったことを謹んでお詫び申し上げます。

沢山の被災者の方々には、心からお見舞い申し上げます。また我々に、何かできる事は協力し、被災地の日でも早い復興を、心よりお祈りいたします。

(下記は、3月例会を実施した場合に見られる風景です)



アサヒビールとスカイツリー



京橋と警察博物館



水天宮



泉岳寺

編集部より

「物忘れを予防する5つのヒント」

1. ウォーキングなどの有酸素運動を。
2. 社会活動や趣味の積極的に取り組む。
3. 野菜や果物を多く食べる。
4. 魚を出来るだけ食べる。
5. 記憶力を積極的に使う。

「防災メモ」

- 1) 落ち着いてわが身・家族の安全を確保。
- 2) あわてず初期消火。
- 3) 近所の人と避難。
- 4) 持ち出し品の確認  
(懐中電灯、ラジオ、笛、等)

平成23年(2011)

会報4月号

# 柏市歩こう会

会報360号平成23年3月1日発行

柏市教育委員会 社会体育課の  
指導により昭和56年5月設立

本部 会長 川上幸雄 柏市豊四季217-42 ☎04-7143-2497 (会報) 川上会長宅 又は、他役員

4月例会(平成23年 第4回例会 通算360回例会 行事通算383回)

(注)「役員」の責任 本会の行事中に事故発生しても、会員及び一般参加者は、会および役員に責任を問わない事とする。

## 4月行事のご案内

### 歩こう、「東京マラソン2011」のコースを！(浅草～東京ビッグサイト)

今回は、いよいよ「東京マラソン2011」コースの最終回、ひたすらゴールを目指して。寒さ厳しい2月に都庁前をスタートしてから、品川、浅草でそれぞれ折り返し、東京の新日大都市再発見に、魅力満載の日本橋、銀座、築地、そして今や春うららの隅田川、豊洲、有明などを経て、光る海を臨むゴールの「東京ビッグサイト」へ。皆さん今日のウォークを元気に歩いて、「東京マラソンコース」を「完走」した気分で、「完歩」の達成感を存分に味わってみようではありませんか。

【記】

【期 日】 平成23年4月10日(日) (小雨決行)

【集合 場所】 柏駅中央改札口前

【集合 時間】 午前 8:00分 (時間厳守)

【交 通 費】 (往) 柏駅～北千住駅 380円 東武北千住駅～浅草駅 190円  
(復) 国際展示場駅～新木場駅 260円 ～柏駅 620円

【参 加 費】 一般参加者の方は、参加費 300円を納入して下さい。但し小学生以下は無料です。



コース案内[歩行距離約14.2km]

柏駅～浅草・隅田公園(朝礼)～蔵前～浜町～日本橋～銀座～築地～佃大橋(聖路加ガーデンタワー前公園で昼食)～春海橋～豊洲～東雲橋～有明コロシアム～東京ビッグサイト(解散)～国際展示場駅～新木場駅～柏駅

(今月の担当)

岡本 昇

○ 佐藤 誠

090-5821-3861

090-9360-8430

携帯(濱口)090-1205-3551

東日本大震災義援金へのお願い

5月例会時に、被災地への一日も早い復興を祈り、義援金の募金を行いたいと思います。皆様のご協力よろしくお願い申し上げます。

先の「東日本太平洋沖大地震」の発生で、皆さん大変怖い思いをしたことでしょう。未曾有の大震災に多くの国内、海外から暖かい支援の輪が広がっております。現地には僅かながら、復興の光が見えてきましたが、まだこれから先、長い苦難の道のりが続きます。

私達一時ではなく、先々長く、出来る人が、できる事を、できる範囲で支援をしたいと思っております。

交通ルールを守り、楽しく、元気に歩き、お互いの親睦を図りましょう。

「柏市歩こう会」ホームページは <http://kashiwacityarukoukai.web.infoseek.co.jp/> です。

## 4月例会「東京マラソンコース」 (浅草～ビックサイト)の報告



参加人数 146名(会員73名、一般参加73名) 快晴、気温18度

未曾有の東日本大震災から一ヶ月の節目の前の4月10日(日)、東京マラソンコースを歩く。未だ余震等がつづき、不安な毎日をお過ごしている中、そして隅田公園のさくら満開の中、被災地の状況をおもんばかりで静かにスタート。

途中、水天宮や築地本願寺に立ち寄り合掌。昼には大震災の事も一時忘れ、聖路加ガーデンタワー前広場で、かもめ飛び交う春うららの隅田川を眺めつつ、また、桜並木の下で、思い思いの感慨に浸りつつ、ランチを食べる。午後は豊洲公園で小休止した後、今年は市民ランナーが活躍した話題のゴール、東京ビックサイトへ、少し汗ばみながら一気に歩く。

震災や原発などの影響を受け、いまだに状況が厳しい中にありながらも、悲しみを乗り越え、活力を取り戻す第一歩になった一日でした。



食事後満開の桜の中ゴールをめざしさあ歩こう



桜満開思い思いに隅田川を眺める昼食あと



風も爽やか遊覧船ゆきかう隅田川沿いをウォーク



コースの街中歩道を役員に誘導され整然とウォーク

### 「遠足」の面白さ

小さい頃、遠足の前の晩はなかなか寝付けなかった思い出はみなさんお持ちでしょう。

今、多くのウォーキングクラブや「歩く会」があり、いろいろな講習会や、歩き方、健康への指導などを行っています。我が「柏市歩こう会」は「遠足」を目指しております。お友達や仲間といっしょに楽しく歩きながら、おしゃべりをしたり、花を見たり、みんなで食べるおにぎりのおいしさを味わって、私達と共に一日をお過ごしてみませんか。役員は皆さんの安全だけを考えて、ご案内させていただきます。何らの強制や指導はありません。自由です。人気のスポットやハイキングにも行きます。皆さんも面白かった場所や行ってみたいところがあれば、役員にお知らせください。よろしく願いいたします。(会長)

平成23年(2011)

会報5月号

# 柏市歩こう会

会報361号平成23年4月1日発行

柏市教育委員会 社会体育課の  
指導により昭和56年5月設立

本部 会長 川上幸雄 柏市豊四季217-42 ☎04-7143-2497 (会報) 川上会長宅 又は、他役員

5月例会(平成23年 第5回例会 通算361回例会 行事通算384回)

(注)「役員の責任」本会の行事中に事故発生しても、会員及び一般参加者は、会および役員の責任を問わない事とする。

## 5月行事のご案内

### 風情漂う 谷、根、千、下町じっくり散策

柏市教育委員会・社会体育課の指導により、昭和56年5月に設立して30年になります

「柏市歩こう会」創立30周年を祝して、創設者、菅野栄治さんの寄稿です。

本年で30周年を迎えることに、心からお喜び申し上げます。川上会長さん他、役員の方々の尽力で益々の発展に尽くされている事に深く敬意を表します。役員の方々が、会員の協力を得ながら、「柏市歩こう会」のホームページを開発し、創設以来の行事会報が全て閲覧できる事は、正に快挙です。

「柏市歩こう会」を立ち上げたのは昭和56年5月です。以前私は草加市に居住し、昭和47年5月に「草加市きらくに歩こう会」発足に参画し、副会長として元氣張っておりました。その後柏市に転居し、柏市にもウォーキングを試みた次第です。当時まだ千葉県では、歩け歩け運動の認識も殆んどなく、変わった集団だと言われました。当初「柏市教育委員会・社会体育課」や「広報かしわ」に大きく掲載され大変お世話になりました。この「柏市歩こう会」こそ、ウォーキングの先駆者だという誇りをもって、川上会長をはじめ役員の方々、参加者を含め一致協力し、一步一步着実な活動を続けましょう。又最初の頃は交通ルールの教育から始めましたが、史跡や神社仏閣を訪ね歩く事は、楽しく、郷土意識を高める効果もありました。

柏市歩こう会創立から15年間、会長として歩け歩け運動の推進が出来たことは、役員、会員、参加者のご支援の賜物と感謝しております。ここに「柏市歩こう会」の発展を心よりお祈り致します。(菅野栄治)

【期 日】 平成23年5月8日(日) (小雨決行)

【集合 場所】 柏駅中央改札口前

【集合 時間】 午前8:00分 (時間厳守)

【交 通 費】 柏駅～西日暮里駅 450円 上野駅～柏駅 450円

【参 加 費】 一般参加者の方は、参加費 300円を納入して下さい。但し小学生以下は無料です。



コース案内 [歩行距離約10km]

柏駅～西日暮里駅(下車)～道灌山公園(朝礼)～ゆうやけ段々～谷中銀座～岡倉天心旧居址～築地塀～徳川慶喜墓所～浄名院～寛永寺～大黒天～全生庵～へび道～あかじ坂～三浦坂～根津神社～おばけ階段～東大弥生門～三四郎池(昼食)～境稻荷～湯島天神～不忍池～上野公園～上野駅(解散)～柏駅

(今月の担当)

川上 幸雄	佐藤 誠
04-7143-2497	090-9360-8430

携帯(濱口) 090-1205-3551

#### “風情漂う 谷、根、千じっくり散策”

谷中、根津、千駄木あたりは、関東大震災や太平洋戦争の空襲被害をあまり受ける事がなく、古くからの路地や家並みが残っております。坂と路地と寺が織りなす暮らし、歴史の匂いに、現代失ったものを探して、都会の中に残された異空間、谷、根、千、界隈をじっくり散策し、初夏の一日を楽しんでみませんか。

交通ルールを守り、楽しく、元気に歩き、お互いの親睦を図りましょう。

「柏市歩こう会」ホームページは <http://kashiwacityarukoukai.web.infoseek.co.jp/> です。

5月例会「風情漂う 谷、根、千、じっくり散策」  
報告 (約10k)



参加人数 264名(会員89名、一般参加175名) 快晴、気温26度

やっとお出かけの人々を駅で見かけるようになった連休明け、快晴の天気とマリオンの案内で、こんなにも大勢の方々にご参加いただきました。おりしも30周年記念の行事とあいまって、初めてのご参加の方は少々面食らったことと思います。それでも歩きはじめると下町のなんともいえないぬくもりを感じつつ、谷、根、千を巡りました。東大三郎池での食事のころには初夏の暑さ、ふうふう云いながら、湯島天神、上野公園まで無事歩き通しました。

ここでもう一度おさらい!! (谷): 谷中のこと(谷中霊園と寛永寺) (根): 根津のこと(根津神社と東大弥生門) (千): 千駄木のこと(へびみち) また、お会いしましょう!!!



ゆうやけ段々を下り谷中銀座を眺めつつゆっくりと



最近一番の暑さ上野寛永寺でしばしの水分補給



東大三郎池にて昼食、一周散策の方もあり



受験シーズンもすぎ湯島天神の賑わいもひと休み

(お知らせ)

(会長より)

柏市歩こう会は、昭和56年に発足してから、この度の5月例会をもって30周年を迎えました。

30周年記念事業の一環として、柏市歩こう会創立以来の会員(岡田日出夫・和子、小松好子)さん、最高齢者米寿の(中川八重さん)、昭和年代加入会員(山内きさ子、本棒達巳・幸子、新藤田鶴子、相原美智子、島田道子、栗原邦子、染谷文雄・婦喜、染谷林治・とき、小林久子・貢、川上幸雄・せつ子)さん、継続15年以上会員(須川寛子、戸部ヨシ、高柳祐子・勉、遠藤貞子、大学敏子、杉山 儀、小野玉江、内海則子、竹田富美子、桜井松子、青柳とく)さん、計24名の方々に、特別表彰を行いました。

これからも皆さんに喜んで頂けるよう、明るく元気で楽しい歩こう会にと役員一同努めますので、柏市歩こう会発展のため、皆さんの参加、協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

5月例会時の折、東日本大震災に伴い、参加者の皆さんに義援金の協力をお願い致しましたところ、合計159,923円に及ぶ多額の義援金があつまりました。本当にありがとうございました。こころより御礼申し上げます。

早速、5月9日(月)、千葉県共同募金会柏市支部会に、109,923円、日本赤十字社千葉県支部柏市地区に、50,000円を、柏市社会福祉協議会に出向き所定の手続きをいたしました。

平成23年(2011)

会報 6月号

# 柏市歩こう会

会報362号平成23年5月1日発行

柏市教育委員会 社会体育課の  
指導により昭和56年5月設立

本部 会長 川上幸雄 柏市豊四季217-42 ☎04-7143-2497 (会報) 川上会長宅 又は、他役員

6月例会(平成23年 第6回例会 通算362回例会 行事通算385回)

(注)「役員」の責任、本会の行事中に事故発生しても、会員及び一般参加者は、会および役員に責任を問わない事とする。

## 6月行事のご案内

### 黒船来航の地浦賀、ペリー公園、燈明堂をめぐる

1853年(嘉永6年)、米合衆国東印度艦隊司令官ペリーの率いる4隻の黒船が浦賀沖に現れた。武力を背景にした強硬な態度に、幕府はついに、ここ久里浜に上陸を許し、翌年日米和親条約が締結され、日本は永い鎖国から開国へと大転換した。ペリー公園には、ペリー上陸記念碑・ペリー記念館があり、ペリーの足跡を伝える資料が展示されています。今回は広大な花咲く緑地「くりはま花の国」からペリー公園を巡ります。さらに(1648~1878・明治5年)まで浦賀水道を照らしつづけ、風光明媚な高台に建つ燈明堂跡(復元)を訪ねます。NHKの大河ドラマ「篤姫」を思い、もう一度開国の歴史に思いを馳せながら歩いてみませんか。

【記】

【期 日】 平成23年6月12日(日) (小雨決行)

【集合 場所】 柏駅中央改札口前

【集合 時間】 午前7:30分 (時間厳守)

【交 通 費】 ホリデーパス 2,300円

【参 加 費】 一般参加者の方は、参加費 300円を納入して下さい。但し小学生以下は無料です。



コース案内 [歩行距離約9km]

柏駅～日暮里駅(のりかえ)～東京駅(のりかえ)横須賀線(乗車)～JR久里浜駅(下車)～菅原天神社～神明公園(朝礼)～くりはま花の国(無料)・ハーブ園(無料)(昼食)～住吉神社～ペリー公園・ペリー記念館(無料)～開国橋～燈明堂～(折返し)～開国橋～夫婦橋～JR久里浜駅(解散)～柏駅

(今月の担当)

佐藤 誠	麻生 隆徳
090-9360-8430	080-6729-7556
携帯(濱口) 090-1205-3551	



#### 腸腰筋を鍛えよう

足と腰をつなぐ腸腰筋、この筋肉が衰えるところびやすくなったり、腰に力がいりにくくなったりします。毎日少しの時間でかまいませんので、下にあるような運動をしてみてください。老化を防ぐことにもなります。

1. 立ったまま、ひざを高くあげて、足踏み
2. いすにこしかけたまま、ひざを胸にもってゆく運動

特に歩くとき足をひきずるようになったら、要注意!! 5分ぐらいからはじめましょう。 (会長)

交通ルールを守り、楽しく、元気に歩き、お互いの親睦を図りましょう。

「柏市歩こう会」ホームページは <http://kashiwacityarukoukai.web.infoseek.co.jp/> です。

6月例会「黒船来航の地浦賀、ペリー公園、  
燈明堂を辿る道」 報告 (約9k)

参加者164名(会員77名、一般参加87名)

心配していた雨も降らず、梅雨の合間の爽やかな風の中、久里浜駅からの周遊コースを大勢の方々と元気に歩きました。広大な「くりはま花の国」では、アジサイが咲き出し、景色も素晴らしいハーブ園での昼食、足湯などで疲れを癒された方もいらっしやったことでしょう。ペリー記念館を見学の後、明治5年まで230年間にわたり、浦賀水道を守り続けた燈明堂跡へ。海辺に下りれば、潮騒と頬をなでるようなやわらかい風のなかに、いつまでもたたずんでいた6月例会でした。また次回元気にお逢いしましょう。



カメラに手を振りウォークを楽しそう、嬉しそう



広大な「くりはま花の国」フラワートレインの脇を



開国への大転換ペリー、記念館前でしばしの談笑



江戸時代浦賀水道を照らし続けた絶景の燈明堂跡で疲れを癒す

どういう気象条件が重なればこうなるのかわかりませんが、6月にはいつから、日没後の30分ぐらいの時間に西の空が「あかね色」に輝く日があります。夕焼け小焼けの太陽が沈み、まだ明るい空だけがとり残されたと感じたとき、夕焼けのときには赤く染まった雲は少しだけであったのが、やがて空半分の白い雲が紅く染まり始め、雲の間の青い空さえも紫色に変わったとたん西の空全体が「あかね色」に輝くのです。やがて来る夏を思わせるのか、自然の作り出した「キャンパス」をぜひご覧になってください。 30分の命です。 (編集部)



平成23年(2011)  
会報7月号

# 柏市歩こう会

会報363号平成23年6月1日発行  
柏市教育委員会 社会体育課の  
指導により昭和56年5月設立

本部 会長 川上幸雄 柏市豊四季217-42 ☎04-7143-2497 (会報) 川上会長宅 又は、他役員

7月例会(平成23年 第7回例会 通算363回例会 行事通算386回)

(注)「役員の責任 本会の行事中に事故発生しても、会員及び一般参加者は、会および役員の責任を問わない事とする。」

## 7月行事のご案内 少しでも涼を、玉川上水緑道散策

夏の涼を求めて、水と緑が織りなす玉川上水の散歩道を昨年に続き散策します。  
今回は、東大和市駅を振り出しに上水を遡って拝島駅前・日光橋公園へ…。上水沿いには雑木林が保たれ、また清流を身近に眺められるよう、川辺を整備された風情のある緑道を散策してみるのも楽しいものです、また東京都薬用植物園では普段見ることが出来ない珍しい植物の観察ができるかも！

【記】

- 【期 日】 平成23年7月10日(日)(小雨決行)  
【集 合 場 所】 柏駅中央改札口前  
【集 合 時 間】 午前8:00分(時間厳守)  
【交 通 費】 (往)柏駅 高田馬場駅620円 西武新宿線・高田馬場駅 東大和市駅 330円  
(復)西武拝島駅 高田馬場駅390円 高田馬場駅 柏駅620円  
【参 加 費】 一般参加者の方は、参加費300円を納入して下さい。但し小学生以下は無料です。



コース案内[歩行距離約8.5km]

柏駅～日暮里駅(のりかえ)～高田馬場駅(のりかえ)～西武拝島線東大和市駅(下車)～東京都薬用植物園(無料)(朝礼)～緑道～玉川上水駅～玉川上水緑道～西武立川駅前・緑道広場(昼食)～拝島駅前・日光橋公園(解散)～西武拝島駅～高田馬場駅～柏駅

(今月の担当)

佐藤 誠 090-9360-8430	麻生 隆徳 080-6729-7556
携帯(濱口 隆) 090-1205-3551	



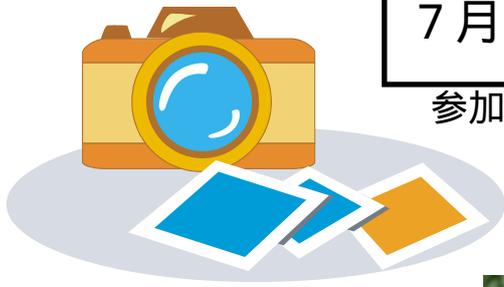
### 「熱中症予防」

長時間外にいますと、息があがったり、頭がぼーとすることがあります。  
運動の後にも同じ症状がでますが、すぐ屋根のある涼しい場所に移動して、体を休めてください。  
熱を消散させる機能がマヒしたら、大変危険です。水分を補給したり、頭などを冷やしてください。  
例会中にこういう症状が出たらすぐに、近くの役員に申してください。  
予防方法は、歩く前に十分に水分をとること、前日に睡眠を十分とることです。  
放射能や光化学スモッグ、アウトドア派にとっては嫌なことが多いですが、元気に歩いて夏をのりきりましょう。

(会長)

交通安全を励行し、健康で元気に歩き、お互いの親睦を図りましょう。

「柏市歩こう会」ホームページは <http://kashiwacityarukokai.web.infoseek.co.jp/> です。



## 7月例会玉川上水緑道散策報告

参加人数 134名 会員 62名、一般参加 72名

はれ、気温33度（熊谷：36度）



真夏の日の光をさえぎる緑道の木立、コナラ・サクラ・シイ、武蔵野の面影が残る玉川上水緑道は玉川上水駅で前回のウォークとつながり、より深い木立ちの中を、拝島駅まで歩きました。みなさん「暑い、暑い」の連発でしたが、昼食の場所では唯一花を咲かせていた「ねむの木」の下で、おにぎりを頬張っていました。「ねむの木」は新緑のときはひとときわ上品な緑色を放ち、花弁は針のように細く、6月から7月に咲き誇ります。トイレをご提供いただいた西武立川駅の駅員さん、多謝！！暑さ対策で良いアイデアをお持ちの方、是非おしえて下さい！！

担当幹事



### 地震への備え

3月の東日本大震災で被災された方々、避難所での暮らしを余儀なくされた方々、心よりお見舞い申し上げます。あの巨大地震が再度襲ってこないという保証はどこにもありません。いま防災訓練はあくまで1戸建て(平屋)を想定したものがほとんどです。多くの方が集合住宅にお住まいの今日、平屋建てとマンションではその対応が全く違ってきます。以下、集合住宅の場合の心構えを申し上げます。ご参考まで。

1. 地震が来たら、台所からすぐに離れる。(冷蔵庫が襲って来ます。)
2. すぐ飛び出して非常階段へと急ぐことはしない。(非常階段は時としてパニックに陥り、身動きとれなくなります。)
3. 部屋にてすりを取り付けておく。できればタテ型が良い。(地震では人もふりまわされます。つかまれるものがあれば安心。タテ型は大人も子供もつかめます。)

編集部

平成23年(2011)

会報 8月号

# 柏市歩こう会

会報364号平成23年7月1日発行

柏市教育委員会 社会体育課の  
指導により昭和56年5月設立

本部 会長 川上幸雄 柏市豊四季217-42 ☎04-7143-2497 (会報) 川上会長宅 又は、他役員

8月例会(平成23年 第8回例会 通算364回例会 行事通算387回)

(注)「役員の実任」本会の行事中に事故発生しても、会員及び一般参加者は、会および役員の実任を問わない事とする。

## 8月行事のご案内

### おしゃれな街、吉祥寺の緑を訪ねて

江戸の大火で焼けだされた寺は、本郷 駒込に移転し、吉祥寺門前町の人々が当地に移り住む。これが吉祥寺村の始まりで、吉祥寺村開拓当時から存在したといわれる武蔵野八幡宮は、村民の氏神として信仰を集めてきた。吉祥寺駅は明治32年に開設される。現在北口駅前商店街は戦後の闇市の面影を残している。通称「ハモニカ横町」と呼ばれ、狭い路地が縦横無尽にはしる。

この地は武蔵野の自然 文化と歴史にも恵まれ、現代の若者に大変人気があります。緑多い千川上水 武蔵野中央公園 玉川上水 井之頭公園など、ぐるりと一周散策します。

【記】

【期 日】 平成23年8月28日(日) 第四日曜日(小雨決行)

【集合 場所】 柏駅中央改札口前

【集合 時間】 午前 8:00分(時間厳守)

【交通費】 柏駅 吉祥寺駅 890円 吉祥寺駅 柏駅 890円

【参加費】 一般参加者の方は、参加費300円を納入して下さい。但し小学生以下は無料です。



コース案内[歩行距離約8.5km]

柏駅～日暮里駅(のりかえ)～神田駅・中央線(のりかえ)～吉祥寺駅(下車)～武蔵野八幡宮(朝礼)～成蹊学園ケヤキ並木～かくれみの公園～千川上水～武蔵野陸上競技場～武蔵野中央公園(昼食)～延命寺～グリーンパーク遊歩道～玉川上水～山本有三記念館～井之頭公園(解散)～吉祥寺駅～柏駅

(今月の担当) 大学 敏子 04-7131-3772

麻生 隆徳 080-6729-7556



#### 地域新聞社のインタビューを受ける

週一回ぐらいの割合で、皆さんのお家の郵便受けに投函されている「地域新聞」という情報誌をご覧になったことがあると思います。東葛地域の団体の活動や、大会での成績を報告したり、記事に載せたりしている新聞です。この度、「地域新聞社」からインタビューを受けました。歩くことを目的とした会としては、パイオニアともいふべき30年の活動を続けてきたことに非常に興味を覚えられたようです。あるがままを申しあげましたが、さて、どんな記事になっていることやら。

8月19日に配布される地域新聞に掲載される予定です。

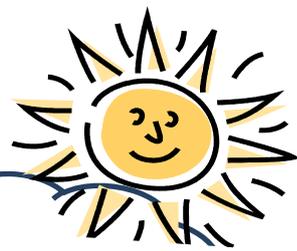
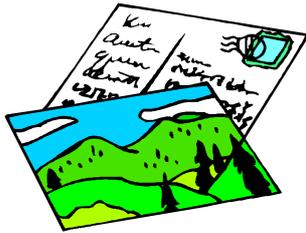
会長

交通安全を励行し、健康で元気に歩き、お互いの親睦を図りましょう。

「柏市歩こう会」ホームページは <http://kashiwacityarukoukai.web.infoseek.co.jp/> です。

うら面もご覧ください。

## 8月例会「吉祥寺の緑を訪ねて報告」



吉祥寺の思い出ダヨ！

参加人数162名（会員63名、一般参加99名） はれ、気温31度

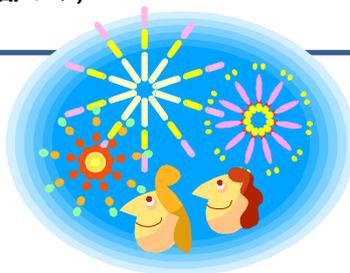
**夏**の日差しが強く、残暑厳しい一日でしたが、皆さん元気に楽しく吉祥寺のおしゃれな街を散策しました。それでも昼食をとった武蔵野中央公園ではセミの鳴き声の中にアキアカネの姿もあり、夏もおわりを感じさせてくれました。成蹊学園や楽しいおしゃべりができた遊歩道、山本有三記念館、井之頭公園、武蔵野の面影が残る散歩道はすれちがう人もなぜか優しく思えた8月例会でした。（担当幹事）



### 夏バテ対策

夏バテになったから何とかして！！といっても、二日酔いと同じでアリナミンでも飲んで良く眠るぐらいしかなおす方法はありません。そこで夏バテしない方法をご紹介します。

何だ！そんなことかい？と云われると思いますが特別な方法はありません。水分・食欲・睡眠、この3つのうちどれかが不足しだすと、たちまち2つ目、3つ全部と連鎖反応をおこして夏バテになります。朝早く起きて、ラジオ体操、ジョギング、ウォーキングとまず汗を思いっきりかくことから始めます。つぎに、水分の補給（熱いお茶でもよいです）、さらに決まった時間にしっかり食べると夜は疲れて早く寝るようになります。これのくりかえし。ぜひお試しください。（編集部より）



平成23年(2011)

会報 9月号

# 柏市歩こう会

会報365号平成23年8月1日発行

柏市教育委員会 社会体育課の  
指導により昭和56年5月設立

本部 会長 川上幸雄 柏市豊四季217-42 ☎04-7143-2497 (会報) 川上会長宅 又は、他役員

9月例会(平成23年 第9回例会 通算365回例会 行事通算388回)

(注)「役員の責任」本会の行事中に事故発生しても、会員及び一般参加者は、会および役員の責任を問わない事とする。

## 9月行事のご案内

### 歴史ある高麗の郷 彼岸花の巾着田と周辺散策

奈良時代に高句麗より渡来した高麗王(こまのこきし)・若光(じゃっこう)が文化を広めた拠点である高麗の郷を訪ねます。奥武蔵の山々にかこまれた静かな山里に巾着の形に蛇行して高麗川が流れ、四季おりおり、多くの人々が訪れます。奥武蔵の森林浴のあとは、高麗神社に立ち寄り、いよいよ100万株の曼珠沙華が咲き誇る巾着田へと進んでゆきます。コスモスの花も風に揺れ、

カワセミに代表される多くの野鳥にも巡り合えるかもしれません。

歩きやすい服装と履きなれた靴でお出かけください。

【記】

【期 日】 平成23年9月18日(日) 第三日曜日(小雨決行)

【集合 場所】 柏駅中央改札口前

【集合 時間】 午前7:30分(時間厳守)

【交通 費】 (行き)柏駅 飯能駅 990円 (帰り)高麗駅 柏駅 1,050円

【参加 費】 一般参加者の方は、参加費300円を納入して下さい。但し小学生以下は無料です。

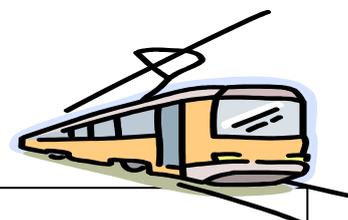


コース案内[歩行距離約11.5km]

柏駅～日暮里駅(のりかえ)～池袋駅(のりかえ)～西武池袋駅～飯能駅(下車)～飯能八幡宮(朝礼)～天覧山公園～高麗峠～高麗神社(昼食)～日和田山直下公園～巾着田曼珠沙華公園(解放自由散策)～高麗駅～柏駅 巾着田入場料一人200円(各人お願いします。)

(今月の担当)

濱口 隆 090-1205-3551	本棒 達己 080-4131-1110
-----------------------	------------------------



#### 西武線池袋駅へのアクセス

船橋、松戸、都内など柏以外から来られる方で、直接西武線池袋駅にいらっしゃる方は、

8:35分発 西武秩父行き快速急行にご乗車願います。(5番線ホーム)

パンダナは他の方との見分けに必要ですので、必ず着用ねがいます。

暑い季節、水分補給をしっかりと、元気に歩きましょう。

問合わせ

濱口 090-1205-3551 佐藤 090-9360-8430

交通安全を励行し、健康で元気に歩き、お互いの親睦を図りましょう。

「柏市歩こう会」ホームページは <http://kashiwacityarukoukai.web.infoseek.co.jp/> です。

# 9月例会高麗の郷と巾着田周辺散策報告

(参加人数 193名 会員 50名 一般参加 143名)  
天気 晴れ 温度 33度



**秋**風とはほど遠いカンカン照りの中、多くの参加者と高麗の郷山を歩きました。今回は地域新聞をご覧になった方々が68名、初めてのご参加をいただきました。アップダウンで汗がしたたり落ちたあとは、河原に降りての昼食。水辺で子供たちが遊ぶ姿でしばしの涼をいただきました。巾着田は早咲きの曼珠沙華とピンクのコスモスが見事に花を広げて我々を迎えてくれました。次回は皆さまとどんな出合いができるのか楽しみにお待ちしております。(担当幹事)



## 中学生

長かった夏休みも終わり、秋の気配を感じるとふだん見慣れた中学生が急に成長したと感じます。小学生や高校生にはこんなには変化が見られません。春、入学の頃は、昨日までオシメでもしていたのではないかと思われるぐらいのダブダブの学生服の男子も学ランがぴったりするほど大人の体型に変わり、うらがえっていた声も落ち着きだしてきます。

また、痩せて黒いカラスかと思われた女子学生も腰回りにも肉がつきだして、おしゃれが似合うようになってきます。ご自分のご家族だところした変化もなかなか気づかないでしょうが、学校が近くにある方は同じように感じると思います。なぜか夏休み明けにこういう現象が見られます。

編集部より

平成23年(2011)  
会報 10月号

# 柏市歩こう会

会報366号平成23年9月1日発行  
柏市教育委員会 社会体育課の  
指導により昭和56年5月設立

本部 会長 川上幸雄 柏市豊四季217-42 ☎04-7143-2497 (会報) 川上会長宅 又は、他役員

10月例会(平成23年 第10回例会 通算366回例会 行事通算389回)

(注)「役員の責任」本会の行事中に事故発生しても、会員及び一般参加者は、会および役員の責任を問わない事とする。

## 10月行事のご案内

### 大震災からの復興、香取神社から佐原の大祭・秋まつりめぐり

小江戸佐原も大震災で大きな被害を受けました。しばらくは町中全体が活気を無くしましたが、危ぶまれた夏の大祭を例年どおり7月開催して元気を一気に取り戻し復興にまっくらです。静寂と由緒ある国指定重要文化財「香取神宮」を参拝後佐原の街中をめざしてしばらくは車の通行が激しい県道を歩きます。夏の大祭主催の八坂神社に立ち寄り、諏訪神社主催の秋の大祭に繰り出す、大山車14台などを見学します。皆さん元気に歩きましょう。

【記】

【期 日】 平成23年10月9日(日)(小雨決行)

【集合 場所】 柏駅中央改札口前

【集合 時間】 午前7:30分(時間厳守)

【交通 費】 (行き)柏駅 香取駅 1,110円 (帰り)佐原駅 柏駅 1,110円

【参加 費】 一般参加者の方は、参加費300円を納入して下さい。但し小学生以下は無料です。



コース案内[歩行距離約9.0km]

柏駅(7時44分発)～成田駅直通(のりかえ37分待ち)～香取駅(下車)～古墳公園(朝礼)～香取神社～八坂神社(昼食)～秋まつり自由散策～佐原駅前(解散)2時50分～佐原駅(3時12分発か3時37分発に乗車します。)～成田～我孫子～柏駅

(今月の担当)

押鐘 義春 090-3208-6697	桑門 靖明 090-6702-7955
------------------------	------------------------

### 新規会員の方々(敬称略)

(柏市) 石川 睦彦(アツ子)、稲澤 優子、稲妻 都美恵(良吾)、尾高 敏子、  
菊地 美保、小関 加代、田中 美恵子、戸塚 弘子

(船橋市) 福田 信子(雅明) (我孫子市) 水上 陽子

(流山市) 堀越 善七(しづ子)、野内 君江(武)

平成23年度新規に会員になられた方々をご紹介します。今後の例会に元氣にご出席いただきますよう  
よろしく願いいたします。皆様も気軽にお声をかけてあげてください。

(会長)



交通安全を励行し、健康で元氣に歩き、お互いの親睦を図りましょう。

「柏市歩こう会」ホームページは <http://kashiwacityarukoukai.web.infoseek.co.jp/> です。

# 10月例会 大震災からの復興・佐原の大祭秋祭り 報告

参加人数 197名 会員77名、一般参加120名

はれ、気温 25度



**金**木犀香る秋晴れの日、200名近い方々と成田線で佐原の秋祭りへ繰り出しました。朝礼のあと、「香取神宮」で一日も早い震災復興をお祈りして、「八坂神社」まで元気にウォーキング。少し早いお昼でしたが、皆さん朝が早かったせいか、おなかをすかした方が何人もいました。昼からは佐原市内のメイン通りに繰り出して、写真のような山車に何台も出会いました。その大きさとつくりの見事さに皆さん、感心しきりでした。秋祭り主催の「諏訪神社」まで案内してからは、自由散策。造り酒屋へ行ったり、佐原ばやしの粋な姉さん方の踊りを見たりして楽しみました。帰りの電車まで心地よい響きが優しく残っていた10月例会でした。 又次回元気にお逢いしましょう。 担当幹事

## カミナリのおくりもの

地震・カミナリ...と続き、こわいものの代表であるカミナリ。この夏も何回か落ちました。皆さんも怖い目にあわれたことと思います。ところが9月のいつだったかは忘れましたが、なんとカミナリと雨のあとに、虹が2重になってあらわれたのです。きれいな七色の虹の上にもう一本うっすらでしたが確かに2重の虹でした。ご覧になられた方もいらっしゃるかと思います。太陽が照り始めると急にどこかへ消えてしまいました。

確かにカミナリはゴロゴロ鳴っているときは急いで建物の中へ逃げますが、こういうすばらしいおくりものを残してくれることもあるのです。

編集部



平成23年(2011)

会報 11月号

# 柏市歩こう会

会報367号平成23年10月1日発行

柏市教育委員会 社会体育課の  
指導により昭和56年5月設立

本部 会長 川上幸雄 柏市豊四季217-42 ☎04-7143-2497 (会報) 川上会長宅 又は、他役員

11月例会(平成23年 第11回例会 通算367回例会 行事通算390回)

(注)「役員の責任」本会の行事中に事故発生しても、会員及び一般参加者は、会および役員の責任を問わない事とする。

## 11月行事のご案内

### とねり 日暮里舎人ライナーに乗って沿線散策

日暮里舎人ライナーの開業は平成20年3月で、足立区の交通不便の改善を目的として建設された約10キロの路線です。足立区舎人周辺は、見沼代用水を境に草加市と隣接し、昭和30年頃までは、田んぼ、沼、池の田園地帯でした。近年舎人地区が開発、都市化され「都立舎人公園」「見沼代親水公園」など整備され、地域住民の憩いの場所として親しまれております。日暮里舎人ライナーに乗って、沿線の風景を眺め、荒川と新芝川沿いにある都市農業公園、荒川の遊歩道、西新井大師と、皆さん秋の一日を散策してみませんか。

【記】

【期 日】 平成23年11月13日(日)(小雨決行)

【集合 場所】 JR 柏駅中央改札口前

【集合 時間】 午前 8:00分 (時間厳守)

【交通 費】 (往)柏駅 日暮里駅 450円 日暮里舎人ライナー見沼代親水公園駅 320円  
(復)西新井大師 北千住駅 160円 北千住駅 柏駅 380円

【参加 費】 一般参加者の方は、参加費300円を納入して下さい。但し小学生以下は無料です。

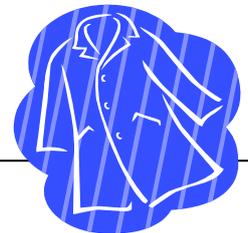


コース案内[歩行距離約12.0km]

柏駅(8時04分発)～日暮里駅(のりかえ)～日暮里舎人ライナー駅～見沼代親水公園駅(下車)～舎人氷川神社(朝礼)～見沼代親水公園～都立舎人公園～都立都市農業公園(昼食)～荒川土手遊歩道～扇大橋～西新井大師～西新井大師駅(午後2:30分頃)～北千住駅～柏駅

(今月の担当)

川上 幸雄	大学 敏子
04-7143-2497	04-7131-3772
携帯(濱口) 090-1205-3551	



### 雨具

秋のウォーキングはしばしば雨に出会います。リュックのなかに雨具を用意してお出かけください。いまでは持ち運びに便利な軽～い折りたたみの傘が簡単に手にはいります。また、思わず着てみたいと思うようなカラフルなレインウェアもあります。高価なものでもなくてもけっこうです。おすすめは、コンパクトにたためるもので、上下セパレートタイプ。これがあれば万全です。

(会長)

交通安全を励行し、健康で元気に歩き、お互いの親睦を図りましょう。

「柏市歩こう会」ホームページは <http://kashiwacityarukoukai.web.infoseek.co.jp/> です。

# 11月例会 日暮里舎人ライナー沿線散策報告

参加人数 209名（会員 73名 一般参加 136名） はれ、気温25度

小春日和というよりも、暑いといったほうがいいくらいの上天気、舎人ライナーは朝霧のなかを北へ向かって進んでゆきました。新しい駅、新しい電車、荒川を過ぎると関東平野が車窓いっぱいに広がって、キラキラと輝いていました。木々の色づき始めた舎人公園、荒川沿いの農業公園で食事のあとは、荒川土手沿いを扇大橋までウォーク。秋の日差しをいっぱいに浴びて、スポーツをする人、サイクリングの人々とすれ違いながら、最後は西新井大師でゴール。健康であることを感謝して、お参りした11月例会でした。  
(担当幹事)



## 小春びより

今年は10月27日小春日和の解禁日となりました。寒い日の間にくる暖かい日を“小春びより”と呼んでもいいよという旧暦10月1日です。

冷たい北風が吹いたかと思うと、翌日は風が弱まり、日なたは暖かく、日陰はひんやり、夜は冷え込む。このような暖かく穏やかな絶好の「こはるびより」には、皆さんいかがなさいますか。布団や洗たくものを干したりなさいますか？ それとも都会に出て美術鑑賞といきますか？ いろいろな過ごし方があると思いますが、こんな日には思う存分屋外に出て、体の隅々まで動かしてみませんか。

編集部

平成23年(2011)

会報 12月号

# 柏市歩こう会

会報366号平成23年11月1日発行

柏市教育委員会 社会体育課の  
指導により昭和56年5月設立

本部 会長 川上幸雄 柏市豊四季217-42 ☎04-7143-2497 (会報) 川上会長宅 又は、他役員

12月例会(平成23年 第12回例会 通算368回例会 行事通算391回)

(注)「役員の実任」本会の行事中に事故発生しても、会員及び一般参加者は、会および役員の実任を問わない事とする。

## 12月行事のご案内

### 遠くに行きたい・白鳥の飛来地多々良沼～おうらまち邑楽町散策

自然美を満喫できる多々良沼には、毎年11月から3月中旬にかけて、約150羽の白鳥が飛来し優美な姿を湖面に映し出します。公園内に築城されていたうずらこじょう鶉古城は鎌倉幕府滅亡の時、北条高時の弟そうえしろう僧慧性と荒間朝春によって築かれ、その後、多々良良忠の居城となりました。今でも土塁や板碑が残されています。また、彫刻の小道にある数々のオブジェが、訪れた人々に感動を与えています。自然と芸術がとけこんだ邑楽町での一日をみなさんと楽しく過ごしましょう。



【記】

【期 日】 平成23年12月11日(日)(小雨決行)

【集合 場所】 東武線柏駅中央改札口前

【集合 時間】 午前7:30分(時間厳守)

【交通 費】 (行き)柏駅 多々良駅 860円 (帰り)館林駅 柏駅 780円

【参加 費】 一般参加者の方は、参加費300円を納入して下さい。但し小学生以下は無料です。

コース案内[歩行距離約14.0km]

東武線柏駅(7時52分発)～春日部駅(のりかえ 区間急行 大田行き乗車)～多々良駅(下車)～多々良駅前(朝礼)～県立館林美術館～野鳥観測所(休憩)～多々良公園(昼食)～彫刻の小道(休憩)～館林駅(解散)～東武線柏駅

平成24年の年間行事予定ができあがりました。盛りだくさんの企画が出そろいましたので、旧年同様また、多くの皆様のご参加をお待ちしております。11月例会より配布しておりますので、役員まで申し出てください。

平成24年総会を1月例会時に行います。会員の皆さん更新手続き、年会費2,500円を宜しく願います。また、新規会員の受付も同時に行います。会のご案内の冊子をご用意しておりますので、役員まで、入会金1,000円、年会費2,500円 計3,500円を入会申込書といっしょに納入してください。夫婦同伴、単独で年9回参加の方は大変有利です。(会長)

交通安全を励行し、健康で元気に歩き、お互いの親睦を図りましょう。

「柏市歩こう会」ホームページは <http://kashiwacityarukoukai.web.infoseek.co.jp/> です。

## 12月例会「白鳥の飛来地多々良沼・邑楽町散策」報告

12月11日 快晴 気温 14度

参加人数 : 173名 (会員:68名、一般参加: 105名)

今年最後のウォークは素晴らしい快晴のもと、多々良沼の散策でした。車窓からくっきり見えた富士山、筑波山、北関東の山々。前回、雨の中を歩いた湖畔からは白鳥が羽を休める姿や多くの渡り鳥を見ることができました。森に囲まれて静かにたたずむ多々良沼、湖面からの気持ち良い風を受けながら、光をいっぱい浴びて銀色に輝くスキの穂、初冬の邑楽はさすがに芸術の町だと感じた12月例会でした。 担当幹事



平成23年も暮れようとしています。やはり3.11のことは頭からはなれません。当時のニュースや画像を見るたび今更ながら緊張を覚えます。被災地でのボランティア活動も年末・年始は休止するそうです。避難先で暖房も満足にない場所での不自由な生活、高齢の方にはほんとうにつらく、心細い年明けであると思います。5月の例会では沢山の義援金を有難うございました。まだまだ我々にできることを見つけて支援してゆきましょう。日本人が持っている「困ったときはお互い様」という他人へのいたわりの心を忘れないように。

編集部