

平成20年(2008)

会報1月号

柏市歩こう会

会報321号平成19年12月9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19年度 ●第10回例会 通算321回例会 ●行事通算343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こととする。

1月行事のご案内

初詣浅草名所七福神、下町散策

浅草七福神は、谷中七福神、対岸の隅田川七福神に比べて知名度が低い。だが名所を「ナドコロ」と読まするのが下町の心意気なのだろう。しかも寿老人(神)、福祿寿が各2ヶ所あり、9社寺で構成されている珍しい趣向に成っています。

「九は数の究み …… 天地の至数、易では陽を表す」という古事に由来との事です。

一般には、浅草駅を起点に下町を周回しますが、今回はJR南千住駅から巡ります。

大川(隅田川)を見下ろせる石浜神社、“酉の市”発祥の鷲神社や合羽橋商店街を通り、待乳山聖天を経て浅草観音様迄の九ヶ所の初詣です。

下町界隈の新春風景を充分にお楽しみ下さい。

【記】

【期 日】 平成20年1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】 柏駅—南千住駅 380円

東武浅草駅—北千住駅190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9k]

柏駅—南千住駅(下車)—石浜神社—橋場不動尊—吉原神社—鷲神社—合羽橋道具街—矢先稻荷神社—待乳山聖天—今戸神社—リバーサイドスポーツセンター—浅草神社—浅草寺(観音様)—東武浅草駅(解散)

(今月の役員)

桑門 靖明 04-7173-7965	川上 幸雄 04-7143-2497	本棒 達巳	浜口 隆	原口 義孝	染谷 文雄
-----------------------	-----------------------	-------	------	-------	-------

携帯(濱口 隆) 090-1205-3551

柏市歩こう会 広報版

11月例会 旧甲州街道、小原宿より相模湖へ、報告

(参加者:会員 46名、一般参加 24名、計 70名)

雨上がりの一日、相模湖駅から小原宿、相模湖ダムを巡る周遊コースを元気に歩きました。与瀬神社への急階段からスタートし、高速道路沿いの旧街道を小原宿へ。色づいた山並みを楽しみながらの食事の後は、いよいよ井天橋への急な下りへ。すべりそうな足元に気をつけながら、それでも皆さん紅葉の素晴らしいことに感嘆の声をあげていました。

最後に到着した相模湖畔に腰をおろして湖面に映る秋の景色を、いつまでも眺めていた11月例会でした。

(担当幹事)

参加者の皆さんへ。

歩く前には必ず準備運動を忘れずに寒い季節を迎え、どうしても体が硬くなりがちです。いきなり体を動かすと足がつったり、腰を痛めたりします。ストレッチ等で十分に筋肉をほぐしてください。屈伸運動をしたり、アキレス腱を伸ばしたり、事前の念入りの準備運動がアクシデントからしっかり体を守ってくれます。

寒い季節、健康に留意して皆さん元気で楽しいウォーキングをしましょう。

背筋を伸ばして胸を張って若々しく歩きましょう。

(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計りましょう。

平成20年(2008)

会報2月号

柏市歩こう会

会報322号平成20年1月13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 電話04-7143-2497 (会報) 川上会長宅 又は、他役員

2月例会(平成19年度 ●第11回例会 通算322回例会 ●行事通算344回)

(注)「役員」の責任は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こととする。

2月行事のご案内 小江戸川越、蔵の街散策

川越は、家康の信頼厚い天海大僧正が、喜多院二十七世住職であった為徳川家と縁が深く、大江戸に対して小江戸と呼ばれています。栃木、佐原とは趣が違い、街並みは重厚な江戸情緒があり、四季折々に見所一杯です。

子育ての蓮馨寺(れんけいじ)、布袋尊の見立寺、昔懐かしい菓子屋横丁、江戸時代を彷彿させる蔵造り街並み、未だ現役の時の鐘、氷川神社(秋の例大祭に、大江戸の天下祭りを伝える豪華絢爛な山車曳きが行われる)。本丸御殿前の三芳野神社(童謡とりのやんせの発祥の地)、そして江戸から移設された家光誕生の間と春日局化粧の間がある喜多院、仙波東照宮、閑静な佇まいを見せる中院などを巡ります。

江戸の昔に思いを馳せながら、川越の街並みを十二分に堪能し楽しんで下さい。

【記】

【期 日】 平成20年2月10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】 JR柏駅—JR川越駅、JR川越駅—JR柏駅 各 950 円

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



コース案内 [歩行距離約9k]

柏駅—新松戸駅(のりかえ)—武蔵浦和駅(のりかえ)—JR川越駅(下車)—蓮馨寺—見立寺—菓子屋横丁—蔵造り街並み—時の鐘—氷川神社—本丸御殿前—初雁公園(三芳野神社)—成田山別院—喜多院—仙波東照宮—中院—川越八幡宮—JR川越駅(解散)—柏駅

(今月の役員)

桑門 靖明 04-7173-7965	佐藤 誠 04-7144-5321	本棒 達巳	濱口 隆	麻生隆徳	染谷 文雄
-----------------------	----------------------	-------	------	------	-------

携帯(濱口 隆) 090-1205-3551

柏市歩こう会 広報版

12月例会、初冬の武蔵野、野川、深大寺、玉川上水報告

参加者 153名 (会員:75名、一般参加:78名)
ポカポカ陽気に誘われ、多くのご参加を頂いて、皆さんと一緒に野川べり、深大寺、玉川上水緑道から井の頭公園までを元気に歩きました。水鳥の遊ぶ野川べりには色づいた紅葉、神代水生植物園の光の中に散りゆく枯葉、玉川上水べりでは銀杏の落ち葉が黄色いじゅうたんになっており、その上を歩く心地よさ、陽気のせいもあり、お友達やお仲間と楽しいおしゃべりの尽きなかった12月例会でした。
(担当幹事)

参加者の皆さんへ

新しい年を迎え参加者の皆さんと共に祝し、今年も明るく元気で楽しい歩こう会にと役員一同皆さんと共に“柏市歩こう会”を発展させていきたいと念じております。

寒さ厳しい候ですが、皆さん健康に充分留意して毎月の例会にご参加ください。

今年も宜しくお願い申し上げます。

(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計りましょう。

平成20年(2008)

会報 3月号

柏市歩こう会

会報323号平成20年2月10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 電話04-7143-2497 (会報) 川上会長宅 又は、他役員

3月例会(平成19年度 ●第12回例会 通算323回例会 ●行事通算345回)

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

3月行事のご案内

陽春の鎌倉、坂東観音札所巡り

春、弥生の季節、各地から花の便りが届く候に、日本100観音札所(西国33、坂東33、秩父34)の坂東観音札所の1番寺～4番寺まで、早春の古都鎌倉の札所を散策します。

- (杉本寺) 坂東1番観音札所として古くから信仰を集めていて鎌倉最古の寺として有名。
(岩殿寺) 観音2番札所、寺歴は古く、かつて七堂伽藍を配する大寺院で源頼朝もこの寺に安置されている本尊を篤く信仰したという。
(安養院) 観音3番札所、境内には鎌倉に現存する最古の宝篋印塔と、その横に北条政子の供養塔がひっそりと建っている。
(長谷寺) 観音4番札所、本尊の11面観音は日本最大の木造仏像。
又、境内の見晴し台からは春霞む鎌倉の海が一望できる。

※ 3月例会は各寺で拝観料が必要になります。

【記】

- 【期 日】 平成20年3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】 ホリデーパス 2300円
【参 加 費】 一般参加者の方は、参加費 300 円納入して下さい。但し、小学生以下は無料です。

コース案内 [歩行距離約10k]

柏駅—東京駅(のりかえ)—逗子駅(下車)—岩殿寺—杉本寺—鶴岡八幡宮—安養院—長谷寺—鎌倉駅(解散)—柏駅

(今月の役員)

川上 幸雄 04-7143-2497	栗原 邦子 04-7172-1076	大学 敏子	青田 郁江	高井 彬子	麻生 隆徳
-----------------------	-----------------------	-------	-------	-------	-------

携帯(濱口 隆) 090-1205-3551

柏市歩こう会 広報版

1月例会 初詣、浅草七福神下町散策報告
(参加人数 170名 会員 95名、一般参加者 75名)
新春の七福神めぐり、多くのご参加をいただき、南千住駅から吉原大門を通過して浅草寺まで、浅草をぐるりと巡り、九つの神社にお参りいたしました。風が強く、ほんとうに寒い一日でしたが、それでも仲見世は多くの人で賑わっており、新春の雰囲気があふれていました。
皆様にとって今年も素晴らしい年でありますように。
(担当幹事)

お知らせ

- ※ 平成20年度の「年間行事予定」を2月より参加者の皆様に配布いたします。
- ※ 「柏市歩こう会」の内容を知りたい方は、会則等を記したご案内を配布しております。希望者は役員に申し出て下さい。
- ※ 「柏市歩こう会」入会希望の方は4月～6月例会にて受け付けています。(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計りましょう。

平成20年(2008)

会報 4月号

柏市歩こう会

会報324号平成20年3月9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20年度 ●第1回例会 通算324回例会 ●行事通算346回)

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

4月行事のご案内

春の散歩道、江戸の名庭園巡り

春爛漫の候に名庭園で名高い旧古河庭園、六義園、小石川後楽園と、江戸城北の三つの大名庭園を散策します。

旧古河庭園は、旧財閥の邸跡でイギリス風洋館と花壇を中心とした日本庭園が美しい。

六義園は代表的な大名庭園で、園の名は、中国の「詩経」の風、賦、比、興、雅、頌の六義による。池と島を中心に築山をめぐる庭園です。

小石川の後楽園は水戸藩上屋敷跡で、梅、桜、つつじ、花菖蒲、紅葉と四季を通じて楽しめる庭園。

散策途中、文京区役所の高層展望台より城北の風景を眺め、散り行く桜を観ながら、名庭園巡りで春を楽しんで下さい。各庭園は、各自入園料が必要になります。

【記】

【期 日】 平成20年4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】 柏駅一上中里駅450円 水道橋駅一柏駅540円

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

コース案内 [歩行距離約10km]

柏駅一日暮里駅(のりかえ)一上中里駅(下車)一旧古河庭園 一六義園一吉祥寺一文京区役所一

小石川後楽園一水道橋駅(解散)一柏駅

※ 散策終了後、平成20年度の総会を予定しております。

(今月の役員)

川上 幸雄 04-7143-2497	栗原 邦子 04-7172-1076	大学 敏子	青田 郁江	高井 彬子	本棒 達巳
-----------------------	-----------------------	-------	-------	-------	-------

携帯(濱口 隆) 090-1205-3551

柏市歩こう会 広報版

2月例会 小江戸川越、蔵の街散策報告
(参加人数111名 会員63名、一般参加者48名)
昨夜の雪が残る景色の中、それでもすばらしい天気恵まれ、110名を超える方々と川越の街を散策いたしました。はじめて訪れる人、何度も来たことがある人も、皆ノスタルジックな雰囲気を感じながら、お菓子横丁では懐かしさに歓声をあげ、おみやげを買ったり、お仲間どうし味見をしながらの楽しい時間をすごしました。庭園の花や木を見るにつけ、すぐそこまで来ている春の気配を感じた2月例会でした。

(担当幹事)

平成20年度の柏市歩こう会、総会のお知らせ

※ 4月例会「春の散歩道、江戸の名庭園巡り」散策後に平成20年度の総会を開催します。

※ 柏市歩こう会に入会希望の方は4月・5月・6月の例会時に受付けます。入会申込み書に必要事項を記入し、入会金¥1,000円と年会費¥2,500円、計¥3,500円を納入してください。

※ 柏市歩こう会の規則等を記した「ご案内」を配布致しております。希望者は役員まで申し出て下さい。

(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計りましょう。

平成20年(2008)

会報5月号

柏市歩こう会

会報325号平成20年4月13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 電話04-7143-2497 (会報) 川上会長宅 又は、他役員

5月例会(平成20年度 ●第2回例会 通算325回例会 ●行事通算347回)

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

5月行事のご案内 都電荒川線に乗って沿線散策

「チンチン電車」荒川線は今や鎌倉の江ノ電と共に注目を集めている唯一の都電です。

起点三ノ輪橋より終点の早稲田まで全路線(30停留所)を、車窓より沿線の変りゆく街並みを楽しんで下さい。

皆さん初夏の一日、早稲田からJR王子駅まで、昔懐かしい「チンチン電車」と沿線の名所、旧跡を訪ねる小さな旅を満喫しましょう。

【記】

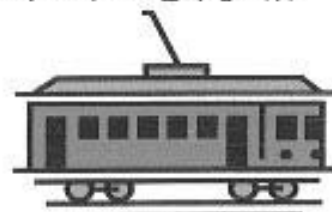
【期 日】 平成20年5月11日(日) (小雨決行)

【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】 柏駅—南千住駅380円 都電160円 王子駅—柏駅540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13k]

柏駅—南千住駅(下車)—三ノ輪橋～(都電)～早稲田(下車)—早稲田大学—戸山公園—
穴八幡宮—一面影橋—雑司ヶ谷鬼子母神—護国寺—大塚駅—巣鴨—とげぬき地蔵—妙行寺(四谷
怪談お岩の墓)—音無川—王子神社—名主の滝—王子駅(解散)—柏駅

(今月の役員)

佐藤 誠 04-7144-5321	桑門 靖明 04-7173-7965	浜口 隆	染谷 文雄	原口 義孝	川上 幸雄
----------------------	-----------------------	------	-------	-------	-------

携帯(濱口 隆) 090-1205-3551

柏市歩こう会 広報版

3月例会 陽春の鎌倉、坂東観音札所巡り報告

(参加人数 181名 会員 84名、一般参加者 97名)
陽春の中、人気の坂東観音札所、逗子の岩殿寺、鎌倉の杉本寺、
安養院、長谷寺を大勢の方々と元気に歩きました。日差しはどこ
までも柔らかく、女性的な鎌倉を満喫した3月例会でした。
初めて参加頂いた方も多く、又新たな出会いを楽しめました。
この一年皆様の笑顔に励まされながら、過ごさせていただきました。
皆さんの「柏市歩こう会」を益々楽しいものにする為、今年
度も精一杯頑張ります。本当に有難うございました。

(担当幹事)

お知らせ

※ 「柏市歩こう会」に入会ご希望の方は4月、5月、
6月の例会時に受け付けています。入会申込書に必
要事項を記入し、入会金1,000円、年会費2,500円
を納入宜しくお願いします。

※ 「柏市歩こう会」の規約を記した“ご案内”を配布
しております。希望者は役員まで申し出て下さい。
(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計りましょう。

平成20年(2008)

会報6月号

柏市歩こう会

会報326号平成20年5月11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20年度 ●第3回例会 通算326回例会 ●行事通算348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。

6月行事のご案内

あじさいと花菖蒲の咲く砂沼、下妻散策

花の街下妻は、四季折々に美しい花々が咲き誇り、又筑波嶺詩人の名で知られる横瀬夜雨(やう)、作家の長塚節の生家も近くにあります。大宝八幡宮は大宝元年(701)に創建され、平将門も参拝したという由緒ある神社です。現在の本殿(国重要文化財)は天正5年(1577)建立されたもので、境内の奥に“あじさい苑”があり花々が皆さんを迎えてくれ、砂沼遊歩道にも“あじさいの花”が咲き、歩く人々を楽しませてくれます。花と沼をめぐる小さな旅の一日を皆さんでどうぞ。

【記】

【期 日】 平成20年6月8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】 柏駅—取手駅210円 関東鉄道取手駅—大宝駅1500円
(一日フリーキップ)

【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9k]

柏駅—取手駅(のりかえ)—関東鉄道取手駅—大宝駅(下車)—大宝八幡宮—大宝あじさい苑—
流觴馬—観桜苑—砂沼遊歩道—ピアスパークしもつま—下妻駅(解散)—柏駅

(今月の役員)

大学 敏子 04-7131-3772	栗原 邦子 04-7172-1076	青田 郁江	桑門 靖明	佐藤 誠	川上 幸雄
-----------------------	-----------------------	-------	-------	------	-------

携帯(濱口 隆) 090-1205-3551

柏市歩こう会 広報版

4月例会、春の散歩道、江戸の名庭園巡り報告

参加人数170名(会員94名、一般参加者76名)

朝方冷たい雨が降る天気でしたが、まもなく雨もあがり、大勢の方々と江戸の三庭園を巡り元気に歩きました。都会の中に在るこんなにも落ち着いた空間が、雨あがりですらに緑がきわだっていました。うぐいすの声をききながら茶店でいただいた甘酒。薔薇の季節、紅葉の季節に又是非来ようと思った4月例会でした。

(担当幹事)

会員のみなさんへお知らせ

平成20年度の総会報告

●4月例会、春の散歩道、江戸の名庭園巡り散策後、平成19年度の会計報告、例会行事全般、平成20年度の予算案、例会行事内容等、議事全般承認されました。会員の皆さん、ご協力本当に有難うございました。

●会員の更新及び新規会員の受付は6月例会にて締めきらせて頂きます。(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計りましょう。

平成20年(2008)

会報 7月号

柏市歩こう会

会報327号平成20年6月8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20年度 ●第4回例会 通算327回例会 ●行事通算349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

日光、大谷川の憾満ガ淵周辺散策

日光男体山から流れ出る大谷川(だいやがわ)は、ここ憾満ヶ淵で急流となり、見事な渓谷美を創りあげています。巨岩の間を水しぶきあげながら縫ってゆく清流にしばしの間暑さも忘れてしまうでしょう。東武日光駅から小倉山森林公園、神橋、化け地蔵、憾満ガ淵、田母沢御用邸を巡るコースです。

誰もが行きたいと思う、美しい避暑地日光へ、さあ！出かけましょう。

暑さ対策は万全に！！ 履き馴れた靴で。



【記】

【期 日】 平成20年7月13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 7:40分 (時間厳守)

【交 通 費】 東武柏駅—東武日光駅 1,320 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9k]

東武柏駅—春日部駅(のりかえ)—東武日光駅(下車)—霧降大橋—小倉山森林公園—木彫りの里工芸センター赤沢橋—稻荷川橋—神橋—浄光寺—並び地蔵(化け地蔵)—憾満ガ淵—大日橋—釈迦堂、殉死の墓—田母沢御用邸—東武日光駅(解散)—柏駅

(今月の役員)

濱口 隆 047-448-3770	佐藤 誠 04-7144-5321	染谷 文雄	本棒 辰巳	桑門 靖明	大學 敏子
----------------------	----------------------	-------	-------	-------	-------

携帯(濱口 隆) 090-1205-3551

柏市歩こう会 広報版

5月例会 都電荒川線に乗って沿線散策報告

参加人数91名(会員64名、一般参加者27名)
レトロ情緒たっぷりの三ノ輪橋から早稲田までチンチン電車
で下町を巡り、歩きだす頃には雨も上がり、早稲田から王子まで
約12キロを途中旧所、名跡を巡り、皆さんと楽しく歩きました。
区の境が電車道の為、荒川、北、新宿、豊島、文京と5つの区を
またいだ散策でした。車窓から見える新緑の下町の景色も楽しめ
ましたが、発車の度に鳴るチンチンという音とそのスピードに何
ともいえない優しさを感じた5月例会でした。

(担当幹事)

永年会員の表彰のお知らせ

※西川義弘さん(平成10年入会)が永年にわたり参加・
協力されました。今後も健康にお留意され毎月の例会
に参加、協力お願いいたします。

※新規入会会員および会員の更新の受付は6月例会に
て締め切らせていただきます。

※天皇陛下にお会いする事ができました！！

4月29日(祝)柏ウオーキングネットワーク春の交流
会時に全くの偶然、天皇・皇后両陛下に葉山/花の木公園
でお会いでき、皇后陛下は気品溢れる慈しみの笑顔を
見せて下さり、ただただ感激の1日でした。(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計りましょう。

平成20年(2008)

会報 8月号

柏市歩こう会

会報328号平成20年7月13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20年度 ●第5回例会 通算328回例会 ●行事通算350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。

8月行事のご案内 都内で涼、等々力溪谷と公園巡り

昔一面に滝の音が響いた事からその名が付いた等々力溪谷は、23区内にある唯一の溪谷。周辺が宅地化された現在も豊かな木々に覆われ、斜面の各所から湧水も見られ、途中に等々力不動尊、不動の滝、等々力溪谷横穴群もあります。

他に自然が豊かに残る多摩川台公園、上野毛自然公園、岡本民家園、砧公園を巡ります。暑い折ですが皆さんから元気を貰い歩いて見ませんか。

【記】

【期 日】 平成20年8月3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 日比谷線北千住駅—田園調布駅 380 円
(復)小田急線祖師ヶ谷大蔵駅—代々木上原駅 180 円 千代田線代々木上原駅—柏駅 610 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12k]

柏駅—北千住駅(のりかえ)—日比谷線北千住駅—田園調布駅(下車)—多摩川台公園—等々力溪谷—上野毛公園—岡本民家園—砧公園—小田急線祖師ヶ谷大蔵駅(解散)—代々木上原駅—柏駅
(今月の役員)

麻生 隆徳 080-6729-7556	原口 義孝 04-7164-1164	本棒 達巳	浜口 隆	高井 彬子	青田 郁江
------------------------	-----------------------	-------	------	-------	-------

携帯(濱口 隆) 090-1205-3551

柏市歩こう会 広報版

6月例会(あじさいと花菖蒲の咲く下妻散策)報告
参加人数166名(会員84名、一般参加者82名)
梅雨の合間のさわやかな1日、雨もふらず、下妻を
楽しく巡り歩きました。初めて関東鉄道に乗った方も
多く、水海道からは車両は1両だけ、ローカル色豊か
な電車が緑のじゅうたんの中を一直線に進んでゆきま
した。砂沼ほとりでの昼食後は日差しも出てきて、途中
予定外の工事中の湖畔を巡って、下妻駅に到着しまし
た。帰りの電車での席取合戦など楽しい一日を過ごした
6月の例会でした。

(担当幹事)

お知らせ

平成20年度の会員の更新、並びに新規入会員の
受付は6月の例会にて締切りました。

上尾 孝、貝谷 崇子、桧村 洋子、小林 六
郎(和子)柴野 君代、千葉 常治(裕子)、伴
政夫(信子)藤崎 佳枝子、細川 節子、村田
重男(澄子)、山本 治弥(知恵子)(敬称略)
以上の方が新しく会員になりました。明るく
元気で楽しい歩こう会を主旨として活動してい
ますので、柏市歩こう会発展の為、参加協力の
程宜しくお願い致します。(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計りましょう。

平成20年(2008)

会報9月号

柏市歩こう会

会報329号平成20年8月3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 電話04-7143-2497 (会報) 川上会長宅 又は、他役員

9月例会(平成20年度 ●第6回例会 通算329回例会 ●行事通算351回)

(注)「役員の仕事」本会の行事中に事故発生しても、会員及び一般参加者は、会および役員の仕事に関与しない事とする。

9月行事のご案内

勝沼ぶどう郷と史跡大日影トンネル散策

勝沼ぶどう郷は甲府盆地の東縁に位置し、栽培は12世紀末頃から始まったと云われ、わが国最古で最大のぶどう一大生産地で、全国にその名を知られている。斜面一帯ぶどう畑で埋め尽くされた景観は素晴らしい。俳句にも「勝沼や馬子もぶどうを喰ひながら」とある。

大日影トンネルは、全長 1,367m 開通明治36年、平成9年廃線、平成19年3月整備され遊歩道としてオープンした。当時トンネル開通後「ぶどう」の出荷に東京まで3日～6日要したのが半日で大量に運ぶ事が出来、様々な課題が一挙に解消されたそうです。未だ暑さの残る候ですが、ぶどうの香に誘われて元気に散策してみませんか

【記】

【期 日】 平成20年9月14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 7:40分 (時間厳守)

新宿発9:06分(ホリデー快速ジューやまなし) 7番線ホーム

【交 通 費】 ホリデーパス 2300 円 大月駅ー勝沼ぶどう郷駅400 円精算

【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11k]

柏駅ー日暮里駅ー新宿駅(のりかえ)ー勝沼ぶどう郷駅(下車)ー大日影トンネル遊歩道ー勝沼トンネルワインカーヴー大善寺ー葡萄酒資料館ーメルシャンワイナーぶどう橋ー旧田中銀行ー泉勝院ー勝沼ぶどう郷駅(解散)ー柏駅

(今月の役員)

佐藤 誠 04-7144-5321	麻生 隆徳 080-6729-7556	大学 敏子	栗原 邦子	浜口 隆	桑門 靖明
----------------------	------------------------	-------	-------	------	-------

携帯(濱口 隆) 090-1205-3551

柏市歩こう会 広報版

7月例会(日光、大谷川の懐満ヶ淵周辺散策) 報告
(参加人数197名、会員84名、一般参加者113名)

真夏日を思わせる暑さの中、日光駅に降り立ち、日光の空気を胸一杯吸いながら、山道、街中、川べりと、日光の町を元気に散策いたしました。大谷川の水はすばらしく澄んでおり、懐満ヶ淵の美しさにしばし見とれてしまいました。

帰りの電車に乗ったとたんの大雨、田母沢駅や日光の町を解散後に散策され方々、大丈夫だったかな?と心配しつつ帰路についた7月例会でした。

(担当幹事)

参加者の皆さんへ、会報配布のお願い

※柏市歩こう会にさんか協力有難うございます。
毎月の例会に参加されている会員、一般参加の方、例会当日都合で参加できない友人、知人の方がいらっしゃるいましたら役員に申し出て、その方の分として会報を受取り配布お願い致します。

※暑い季節、皆さん暑さ対策を忘れずに体調には充分留意して、元気に例会に参加してください。

(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計りましょう。

平成20年(2008)

会報10月号

柏市歩こう会

会報330号平成20年9月14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20年度 ●第7回例会 通算330回例会 ●行事通算352回)

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

10月行事のご案内

荒川を歩こう、①荒川河口より千住新橋へ

荒川は甲武信ヶ岳を源流とし、東京湾に注ぐ荒ぶる川であった。古来氾濫により幾度も川筋を変え、治水、利水が江戸時代からの重要課題である。荒川放水路は明治43年の大氾濫を契機に昭和5年完成迄に17年間を要した一大事業でもあった。今月は11の橋梁、8鉄橋、首都高速の2橋を通過します。現在は堤防の道、河川敷の道が散歩、サイクリング用に整備されております。姿、形がそれぞれ異なる橋や兩岸の景観、大工事の跡などの見所が沢山あります。初秋の爽やかな風に触れながら元気良く歩いてみませんか。

【記】

【期 日】 平成20年10月12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】 柏駅—北千住駅 380 円

北千住駅(日比谷線)—南砂町駅(東西線) 230 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12k]

柏駅—北千住駅(のりかえ)—茅場町駅(のりかえ)—南砂町駅(下車)—荒川堤防道(清砂大橋—葛西橋—船堀橋—新小松川橋—小松川橋—平井大橋—木根川橋—新四ツ木橋—四ツ木橋—堀切橋—千住新橋)—北千住駅(解散)—柏駅

(今月の役員)

桑門 靖明 04-7173-7965	川上 幸雄 04-7143-2497	染谷 文雄	本棒 達巳	原口 義孝	麻生 隆徳
-----------------------	-----------------------	-------	-------	-------	-------

携帯(濱口 隆) 090-1205-3551

柏市歩こう会 広報紙

8月例会(等々力溪谷と公園巡り)報告

参加人数129名(会員65名、一般参加者64名)

この夏一番の暑さを記録した日、田園調布駅からスタートし、多摩川河川敷、等々力溪谷の水辺、上野毛公園、岡本民家園、砧公園、祖師ヶ谷大蔵駅まで歩きました。木陰がこんなにも恋しい日は有りませんでした。岡本民家園ではクーラーボックスの冷水を頂いたりして、皆さん熱中症に気を付けながらの歩行でした。砧公園での解散時には、きらきら光る汗の中に素晴らしい笑顔が見られた、暑い暑い8月の例会でした。(担当幹事)

参加者の皆さんへ、

※「ウォーキングの効果」

ウォーキングはスポーツの一つで体に大変良い効果があります。まず、最初に挙げられるのは、持久力が付くのと、体重や体脂肪、血圧等を降下したり、糖尿病や心臓病を予防したり嬉しい事ばかりです。しかし過度のウォーキングは逆効果です。自分のペースを守って無理せず、継続する事です。毎日の適度のウォーキングこそが健康の近道です。さあ皆さん胸を張って若々しく歩きましょう。(会長)

交通安全を勵行し健康で元気に歩きお互いの親睦を計りましょう。

平成20年(2008)

会報11月号

柏市歩こう会

会報331号平成20年10月12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20年度 ●第8回例会 通算331回例会 ●行事通算353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

荒川を歩こう、②千住新橋より隅田川の合流地岩淵水門、浮間へ

千住新橋より旧荒川(現在は隅田川)の分岐点、旧岩淵水門(荒川放水路の起点)を訪ねます。道中、天気良ければ左手に富士山、新宿の高層ビル群、池袋のサンシャインビル、並行する隅田川、右手には筑波山。高速道路の車列などの眺望は見逃せません。また巨大な岩淵水門にも圧倒されます。今も大洪水に耐える為に幅が高さの30倍もあるスーパー堤防の工事が継続中です。最後に荒川知水資料館にて、更に上流150kmの治水、利水の全貌を知る事が出来ます。

晩秋の心地良い風に吹かれながら皆さんと元気に歩きましょう。

【記】

【期 日】 平成20年11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】 柏駅—北千住駅 380 円

浮間舟渡駅—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12k]

柏駅—北千住駅(下車)—荒川堤防道 (千住新橋—西新井橋—扇大橋—江北橋—鹿浜橋—岩淵水門—旧岩淵水門—荒川知水資料館—新荒川大橋)—浮間公園—浮間舟渡駅(解散)—柏駅

(今月の役員)

桑門 靖明 04-7173-7965	川上 幸雄 04-7143-2497	浜口 隆	本棒 達巳	佐藤 誠	麻生 隆徳
-----------------------	-----------------------	------	-------	------	-------

携帯(濱口 隆) 090-1205-3551

柏市歩こう会 広報版

9月例会(勝沼ぶどう郷と史跡大日影トンネル散策)報告
参加人数158名(会員78名、一般参加者80名)

快速な二階建て快速電車で2時間弱、長いトンネルをぬけると見渡すかぎりの葡萄畑が広がっていました。勝沼ぶどう郷駅からの周遊コース。ひんやりした大日影トンネルをぬけて、「国宝大善寺」見学の後にはぶどうをたわわに実らせた畑の中の散策でした。ワインを試飲したり、途中の店でぶどうを摘まんだり、手にはお土産を持ての帰り道、最後の急坂をふうふう言いながら登りきり、いい天気に恵まれた事と、気持ちのいい空気に感謝の例会でした。(担当幹事)

参加者のみなさまへ

“食事とウォーキング”長時間歩くときはスタミナ切れ防止の為、糖質を主体とした食事を摂りましょう。米、麺類、パンなど穀物を食べてからウォーキングするよう心掛けてください。また、ウォーキングをはじめる時は空腹時や食後すぐは避け、ウォーキング後は1時間ほど休んでから食事を摂ると効果があります。疲労回復のためのバナナ、オレンジ等のビタミン、筋力アップのための牛乳などのたんぱく質も不可欠な栄養素です。(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計りましょう。

平成20年(2008)

会報12月号

柏市歩こう会

会報332号平成20年11月9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 電話04-7143-2497 (会報) 川上会長宅 又は、他役員

12月例会(平成20年度 ●第9回例会 通算332回例会 ●行事通算354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。

12月行事のご案内

蔵の街、宿場町小江戸栃木散策

日光への例幣使街道の宿場町として、また巴波川の舟運で栄えた栃木は、今も蔵や旧家の名残が数多く見られます。店舗用の“見世蔵”、物資用の“土蔵”が約450棟も残存し、佐原、川越を凌駕する蔵の街です。旧田村家跡「とちぎ蔵の街観光館」、旧板倉家土蔵 改装「栃木市郷土参考館」では往時の状況が偲べます。更に旧栃木県庁遺産の県庁堀の鯉、巴波川の流れなど風情も楽しんで下さい。

【記】

【期 日】 平成20年12月14日(日) (小雨決行)

【集合 場所】 東武柏駅中央改札口前

【集合 時間】 午前 7:40分 (時間厳守)

【交 通 費】 柏駅—新栃木駅 940円

栃木駅—柏駅 860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—春日部駅(のりかえ)(8:43分快速に必ず乗車)—新栃木駅(下車)—油伝味噌—岡田記念館前—蔵の街広場—県庁堀—とちぎ蔵の街観光館—栃木市郷土参考館—塚田歴史伝説館前—うずま公園—東武栃木駅(解散)—柏駅

(今月の役員)

桑門 靖明 04-7173-7965	川上 幸雄 04-7143-2497	浜口 隆	本棒 達巳	原口 義孝	麻生 隆徳
-----------------------	-----------------------	------	-------	-------	-------

携帯(濱口 隆) 090-1205-3551

柏市歩こう会 広報版

10月例会(荒川を歩こう①荒川河口より千住新橋へ)報告
参加人数147名(会員77名、一般参加者70名)

秋晴れの下、大勢の参加者の方と荒川を南砂町から北千住まで、約12kmの道程を歩きました。荒川土手に出たとたん真っ青な空と広い景色が目飛び込んできました。川辺に咲くコスモス、すすき、土手には秋の草花、折しもスポーツの秋、ジョギング、サイクリング、野球、サッカー他、沢山の方が其々楽しんでいました。食事の後はやや暑さを感じながらの歩行、足立区図書館にて解散。この先どんな景色が待っているのか、来月に思いを馳せた10月例会でした。

(担当幹事)

お知らせ

柏市ウォーキングネットワーク秋の交流会
旧吉田家(国重要登録文化財)、布施弁天、あけぼの山公園を巡る約10km。解散予定午後2:00頃

【期日】 平成20年11月16日(日)

【集合場所】 JR北柏駅南口 **雨天中止**

【集合時間】 午前9:00

【参加費】 一人200円(小学生以下無料)

当日受付(申込不要)

(連絡先) 04-7132-4460(秋山)

04-7131-3772(大学)

090-9360-8430(携帯、佐藤)

交通安全を励行し健康で元気に歩きお互いの親睦を計りましょう。