

	第040号	2018年7月1日
		☎180-0006 東京都武蔵野市中町 2-21-15 発行責任者 近藤 和義 TEL. 0422-53-5252 FAX. 0422-52-8100

2018年6月23日(土)

2018年総会ウォークと通常総会

【芦花公園駅～玉川上水遊歩道～総会会場】

平成30年総会ウォークは40名の参加で、芦花公園駅からスタートしました。暑くもなく寒くもなく程良いウォーキング日和に「世田谷百景」に選ばれた緑深い寺町通りや玉川上水沿いを歩きとても気持ち良かったです。

寺町通りの入口にある区民集会所には、このあたり一帯の歴史やお寺の特徴、動植物のことがパネルで紹介されていて、じっくりと予習をしてから寺町通りを歩きました。

幸竜寺では、神聖な力によって出来上がったと言われるさざれ石を見学しました。

喜多川歌麿のお墓のある尊光院では、会員の田村和美さんとお知り合いの住職さんに歌麿のお墓が浅草から烏山に移転してくるときのエピソードや関東大震災の体験談などを伺いました。

最後に行った高源院では2キロ離れた井の頭池と地下で繋がって同じ水位を保っている弁天池を見学しました。うすいピンクの蓮の花がとっても綺麗でした。

寺町通りを後に緑の玉川上水沿いを歩き総会会場に向かいました。



選任された。

続いて議案審議に入り 第1号議案 2017年度事業報告が近藤理事長より報告された。第2号議案 2017年度収支決算報告は小松理事より報告があった。

次に、保科監事より決算監査報告がなされ、第1号議案、第2号議案ともに可決された。

第3号議案 2018年度事業計画は近藤理事長から、第4号議案 2018年度収支予算は小松理事より提案がなされ、満場一致をもって可決された。

第5号議案 理事・監事退任、監事選任について提案があり、長年当会の発展に尽力された山内常義・笹治博司さんが退任され、保科勝彦さんが新たに監事に就任した。

以上をもって議案すべての審議を終了したので、司会者は閉会を宣言し、午後2時 総会は終了した。



懇親会

総会終了後、同場所において懇親会が催された。元木満生さんの司会で開会され、金子恵一理事の乾杯の音頭で、出席者34名全員で1年間の労をねぎらった。立食ではあったが、和気あいあいの懇親のなか、2017年度例会ウォーク高参加率者表彰及び



IVV記録達成表彰(本誌6ページ参照)があり、表彰状と記念品が贈呈され、またたくまに時間もすぎ、中締めを黒澤玉夫さんの『一本締め』のあと散会した。

次回はもっと多くの方々に参加して頂き、より多くの意見が聞けたら楽しいだろうと思いました。

(文：S・H)

2018年度第12回通常総会

2018年度 通常総会が、6月23日(土) 西久保コミュニティセンターにおいて、定刻通り午後1時30分より開催された。

総会は元木満生さんの司会で開会され、近藤理事長の挨拶に続き、議事進行のため、議長に平野 健さんが選出された。

会員総数110名中、出席者73名(出席者34名、委任状39名)で総会は成立する旨、議長より報告された。議事録署名人には、橋本彩子さん、須古悠美子さん、が

暑い夏が来そうです！

理事長 近藤和義

会員の皆様には各種催しにご参加くださりありがとうございます。今年度も4月にスタートしてから三ヶ月を過ぎ、事業も佳境に入ってきました。

今年度は花のシリーズを企画し、すでに「桜ウォーク」「藤の亀戸天神」「水元公園の菖蒲」の3回を実施しました。

しかし今年は地球温暖化の影響かそれぞれ開花が早く、開花時期の長い菖蒲以外の花はすでに散り「目には青葉」ではありませんが、花の代わりに新緑が見事にわたくしたちを楽しませてくれました。

また都が作成したウォーキングコース「武蔵野の路」21コースの内、5コースをシリーズウォークとして事業計画を立てました。今年すでに2回実施し、それぞれのコースの趣を味わいながら歩を進めました。あと3コース、ぜひ一緒に歩きましょう。

昨年武蔵野市補助金事業として「老いは足から、社会との隔絶から」と題した社会貢献活動を行いました。今年にはさらに内容を進め、名称を「今起きるかも大地震・防災意識の高揚と避難所・避難経路を知ろう」とし、歩こう会しかできない活動をします という意見発表を行い、補助金の申請をいたしました。補助金支給決定はまだ下されませんが、決定しましたら是非皆様のご協力をいただき、事業に着手したいと存じます。どうぞよろしくお願いたします。

さて、今年の夏は特に暑い と気象予報が伝えています。

わたくしたち歩こう会は、歩くことによる健康増進が大きな目的であります。しかし歩くことによって熱中症を発症すれば本末転倒です。

健康管理は自己管理で、毎日の生活の中で行わねばなりません。

梅雨が明ける前から体力づくりをし、暑い夏をしっかりと乗り越えましょう。



例会案内

※詳細内容につきましては、毎月お送りしております「例会案内」をご覧ください。

第126回 定例ウォーク

ひまわり畑…こうちゃんちの野菜 in 世田谷

開催日時 2018年7月21日(土) 午前9時集合
 集合場所 小田急線 成城学園前駅 西口駅前広場
 解散場所 小田急線 喜多見駅 午後1時30分頃
 歩行距離 約10km
 歩行コース 成城学園前駅 西口広場(出発式)～成城消防署～世田谷通り～NHK放送技術研究所前～砧公園(WC)～公園橋～グランド橋～(急な下り坂)～仙川～鎌田橋～天神森橋～宇奈根ハンカチ公園・ひまわり畑～野川～新井橋(工事中)～喜多見大橋～次太夫堀公園(昼食)～野川～中之橋～世田谷通り～喜多見駅入口～喜多見駅/ゴール



(文：T・Ko)

第33回カルチャーウォーク

日比谷公園散策から警視庁見学・納涼会

開催日時 2018年8月1日(水) 午前9時集合
 集合場所 地下鉄丸の内線 霞が関駅日比谷公園霞門
 解散場所 ビヤホール数寄屋橋本店 午後2時30分頃
 歩行距離 約6.5km
 歩行コース 日比谷公園(集合)～鷗の広場～日比谷公園大音楽堂～日比谷公会堂～鳥帽子石～ソーラー時計～榎の木公園～第二花壇～噴水広場～野外小音楽堂～石貨～スカンジナビア碑～心字池～日比谷見附跡～ペリカン噴水～第二花壇～管理事務所～松本楼～草地広場～4号トイレ【休憩】～健康広場～自由の鐘～三笠山～水飲み場～ガス灯～祝田橋～晴海通り～警視庁～内堀通り～日比谷交差点直進～ビヤホール数寄屋橋本店【昼食】⇒【解散】



(文：K・K)

第34回 カルチャーウォーク

勝沼ぶどう狩りとワイナリー見学と勝沼散策

開催日時 2018年9月15日(土)
 集合場所 勝沼ぶどう郷駅前公園 午前10時集合
 解散場所 勝沼ぶどう郷駅 午後2時頃
 歩行距離 約7km

歩行コース

勝沼ぶどう郷駅前公園/出発式～フルーツライン～大善寺(ぶどう寺)/WC～勝沼の戦い古戦場跡～甲州街道～柏尾交差点～34号～ぶどう園通り～朝日園/昼食・ぶどう狩り～シャトー勝沼/見学～勝沼ぶどう郷駅/ゴール



(文:M・M)

第127回 定例ウォーク

曼殊沙華の巾着田と高麗の里を訪ねる

開催日時 2018年9月22日(土)
 集合場所 西武池袋線 高麗駅前 午前9時30分集合
 解散場所 西武池袋線 高麗駅前 午後2時30分頃
 歩行距離 約11km

歩行コース

高麗駅前/出発式～高麗石器時代住居跡～鹿台橋～聖天院(高麗王若光墓)～高麗神社・高麗家住宅(昼食)～出世橋～茶畑～野々宮神社～満蔵寺～高麗郷民族資料館～あいあい橋～巾着田 曼殊沙華公園/WC～高麗郷古民家(旧新井家住宅)～水天の碑～西部池袋線 高麗駅/ゴール



(文:T・H)

例会ウォーク実施報告

2018年4月7日(土)

第123回定例ウォーク 桜ウォーク! 善福寺川緑地公園から和田堀公園

武蔵野を代表する櫻が一斉に若葉を茂らせ、早ハナミズキの花もほころび始めた4月7日の土曜日、天気予報では雨でしたが、朝起きると快晴。すわ支度に取り掛かり家を出て、第123回定例「桜ウォーク」に参加しました。

コースの善福寺川流域は、私の育った杉並区南荻窪の近隣で良く知っている地域です。かれこれ50年以上も前の事ですが、今回選んでいただいた川沿いの整備された散歩コースはなかったと記憶しており、橋梁も架ってなかったものも幾つもあり、先ずは時代の変遷を強く感じました。

川面のいたるところに浮かんでいる花筏が物語っていた様に、今年は花見に代表的なソメイヨシノは既に散り終えていましたが、一重では大島桜、八重では思川、八重曙、紅華、普賢像、等の遅咲きの桜達は今を盛りと咲いていました。中でも圧巻は大宮橋を過ぎて宮木橋までの間にあったサトザクラの見事な並木でした。私たちはその下をくぐる形で歩き、正に満開の桜を満喫できたのではないのでしょうか。



また、コース脇を流れる善福寺川には、鯉やスッポンが泳ぎ、鷺やカルガモ、カイツブリ、カワウなどが飛び交うなど住宅地とは思えないほど豊かな自然を感じさせてくれる風景に出会いました。

二十四節気の清明にかかる時節、目に入る総ての物が清々しく、命の息吹を感じつつ今回の「桜ウォーク」を存分に楽しませていただきました。コース設定に当たられた皆さんにはお礼申し上げます。

(文:会員 橋本 諭)

お願い

会報内容充実のため、いつでも会員のみなさまの投稿をお待ちしております。なんでも結構です。



2018年4月21日(土)

第1回シリーズウォーク 武蔵野の路

No1 六郷コース 丸子橋～羽田弁天橋

各地で30度を超す真夏日。東京地区も雲一つない晴天で4月としては統計開始以来最も早い夏日の熱い中、多摩川駅せせらぎ公園を総勢59名でスタート。

丸子橋から多摩川河川敷に降りるとまず数羽のカモメが私たちを出迎えてくれ、河川敷の土手には薄紫色のむらさき大根?の花や、赤、ピンク、白色のツツジの花が一面に咲いていた。丸子橋を過ぎると、東京側の下沼部村と神奈川側の上丸子村を結ぶ丸子の渡し跡があり、標柱には昭和の初期に架橋するまで渡船していたとの記述があった。又、グラウンドでは野球やサッカー、陸上、アメフト、年配者はゲートボール等を楽しんでおり都民の憩いの場としてたくさんの人出でにぎわっていた。ガス橋下の日陰で、水分補給や衣服の調整の小休憩を取るも、休憩中幸運にも四葉のクローバーを見つけた女性がいて「今日はきっといいことがありそうだ」とみんな楽しんでお喋りをしていました。

休憩後、時間がたつにつれて4月とは思えないほど暑さが厳しくなってきたが、多摩川に吹く春の風で清涼感を感じ、汗ばんだ身体を冷やしてくれた。矢口の渡し跡、多摩川大橋と進み、多摩川緑地区民広場で昼食休憩。周囲には子供連れの家族も楽しくおいしそうに弁当を食べており、芝生の上でゆっくりとった昼食は、リラックスできアウトドアの醍醐味を味わいました。

午後、六郷橋の近くの北野神社内で、旧東海道における八幡塚村(現在の六郷)と川崎宿を結ぶ重要な渡し場であった「六郷の渡し跡」の碑や、現在の六郷橋になる前のアーチや親柱、慶長年間に開削され六郷領の水田を潤した六郷用水の六郷水門を見学した。



さらに多摩川を河口に向かって歩を進め、大師橋緑地より河川敷と別れゴールの羽田西公園で解散。

多摩川は多くの人々の貴重な飲料水、田畑や木々を潤し、広場、公園、野球場、グラウンドの憩いの場所等人、野鳥、魚介類や植物等の生物にとって、なくてはならない存在だとつくづく思った今日のウォーキングでした。

(文:M・M)

2018年5月6日(日)

第124回定例ウォーク

藤の亀戸天神社と下町の運河めぐり

今年(2018年)は3月から気温が高く、さまざまな花も平年より早く咲き、ご多分に漏れず「藤」も相当早く咲いて、ほとんど花がないとの情報下でのスタートとなりました。

朝から夏を思わせるような日差し、集合場所両国駅前には日陰を探さねばならないほどでした。

参加者は当会41名、他協会18名、一般4名で計63名のスタートでした。

隅田川テラスを進み、一の橋、新大橋を過ぎ小名木川側道歩き、高森公園で休憩をとりました。

再び側道歩き、猿江船改め番所跡を抜け、東京で唯一のクローバー橋へ到着。橋をぐるりとわたり横十間川に入ると、しばらくして猿江恩賜公園に到着、ここで早めの昼食を取りました。

昼食後再び横十間川に戻り亀戸天神社を目指しました。天神社は「藤まつり」の最終日とあって多くの人や縁日でにぎわっていましたが、肝心の藤は残念ながら0に近く、改めて自然との付き合いの難しさを感じました。



天神社を後にして横十間川から浅草通り、北十間川と進み、しばらくするとスカイツリーの真下。さらに北十間川側道を進み、東武橋から再び浅草通りへ。日曜日とあって多くの人出のため吾妻橋ふもとのビル空地にて解散としました。

30度近い気温、強い日差し、熱中症の危険も感じながらの初夏のウォークでした。

(文:K・K)



2018年5月19日(土)

第2回シリーズウォーク 武蔵野の路

No7 多摩湖コース 武蔵大和～武蔵村山三ツ木

前日から心配していた雨模様は、西武多摩湖線・武蔵大和駅に向かっていくと、一転西の方から青空が広がり、ほど良い気温と湿度で絶好のウォーキング日和となり、会員28名・他協会1名・一般1名 計30名で東大和水門前からスタートした。

狭山公園に入ると、ホーホケキョとうぐいすが美しい声で迎えてくれた。湖畔まで進み、満水の多摩湖を一望してから緩やかなアップダウンのある多摩湖に沿った自転車道を西へ西へと進んだ。



新緑に包まれてやすらぎの森林浴を楽しみながら鹿島橋を渡り、展望台で小休憩。つつじ橋を渡り、更に進むと、自転車道が湖の北側にカーブするあたりで多摩湖とお別れした。

大きなカブトムシのオブジェゲートをくぐり、雑木林を進むと、紋白蝶の大群と食べられそうな赤い実をつけた木を見つけ、童心に返った。森の中を進むと、巨人伝説の大多羅法師の井戸があり、番太池では牛がいるなどと思いきや、カエルの声だった。

森を抜けると両側に民家が現れ、墓碑が建てられている。御岳・赤堀・横田のトンネルをぬけると昼食休憩場所の老人福祉会館前広場がみえた。少し遅れた後続の数人も赤堀トンネルから無事到着した。

久しぶりの椅子とテーブルで昼食後、青梅街道を渡り、一直線に続く見事な桜並木の野山北公園自転車道を進み、新青梅街道を渡り、ゴールの山王森公園に到着。解散後は青梅街道沿いの新道バス停より、立川駅北口行き組と八高線拝島駅より青梅線で立川駅行き組とで帰途についた。東京の大切な給水源・多摩湖から武蔵野の路歩行11kmお疲れ様でした！！

(文：M・K)



2018年6月9日(土)

第125回定例ウォーク

菖蒲の水元公園から柴又帝釈天

天気予報では今年初めての真夏日の予想で、気温は32度になるという。集合時間の9時には強い日差しで、すでに体感温度は30度を超えているのではと思えた。出発式の理事長の挨拶で熱中症にならないよう、水分を十分に摂るよう注意があった。

八潮駅を出発し松戸草加線の広い歩道が10分程で無くなり一列の歩行となる。中川の潮止橋を渡り八潮南公園を経て大場川閘門橋に出る。明治42年に完成した水害防止のための閘門で、レンガ作りのアーチ橋としては都内唯一とか。そこには閘門を開閉する工夫の銅像があった。水元公園に入ると大木が連なり、木陰に入ると爽やかな風と小鳥のさえずりが心地よい。高さ20メートルに達するポプラ並木が1.2km続き雄大な景観を味わえた。ヤマモモも小さな実が赤く熟れている。スタートして丁度1時間で自由広場に到着。しばしの休憩をとる。木陰の芝生に腰を下ろし、汗を拭いたり、水分や糖分を補給する。水元大橋を渡ると菖蒲園。やっとメインのお花に会うことができた。約100品種1万4千株の花菖蒲が白から青、紫へとグラデーションが美しい。菖蒲田の中の木橋をわたり鑑賞する。菖蒲は3~5年が最盛期で6年目になると株の勢いが衰えて花付きが悪くなるとのこと。毎年順繰りに植え替えて立派な菖蒲田を守っているのだろう。最後に江戸前金魚展示場をのぞく。江戸前金魚と呼ばれる江戸茜、江戸錦など24種類1,000匹の金魚を飼育しているとか。しばしその優雅さにみとれる。11時5分には公園の南端の入り口に到着。ここで昼食。気持ちの良い木陰はここまで。それ以降は江戸川ベリ炎天下を歩き、柴又の帝釈天に到着、解散。ふうてんの寅さんを偲びつつ、昭和の雰囲気の色濃く残る柴又商店街を抜けて帰途についた。解散が1時前だった。水元公園でもっとゆっくりし、緑の公園でのんびりしたり、水生植物園やバードサンクチュアリなども廻れたのにと、ちょっぴり残念だった。



会員35、他協8、一般1、計44名参加。

(文：Y・S)

ウォーキングマナーをまもりましょう！

1. 隊列を乱さないこと
2. 横に広がらないこと

○2017 年度 例会ウォーク表彰

「2017 年度例会ウォーク」の表彰対象会員の皆様です。おめでとうございます。

○年間 20 回すべて完歩された方は次の 4 名です。
下之園 久・鈴木 博・平野 健・元木 満生

○高参加率(75%以上)を達成された方は以下の 11 名です。

秋元 美恵子・佐川 通利・田村 和美・寺師 洋子
森田 秀雄・金子 恵一・加納みどり・小泉 昌子
小松 巧・近藤 和義・須藤 昭枝

(いずれも敬称略)

以上 15 名の方に「通常総会」後の懇親会にて、表彰状と記念品が贈呈されました。

【コラム】

人の世は山坂多い旅の道

年齢にお迎えが来たら

還暦 60 歳 とんでもないとつっぱなせ
古希 70 歳 未だ未だ早いと追い返せ
喜寿 77 歳 せくな老楽はこれからよ
傘寿 80 歳 なんの未だ未だ役に立つ
米寿 88 歳 もう少しお米を食べてから
卒寿 90 歳 年齢に卒業は無い筈よ
白寿 99 歳 百歳のお祝いが済むまでは
茶壽 108 歳 未だ未だお茶が飲み足らん
皇壽 111 歳 そろそろ譲ろうか日本一

○【例会ウォーク】IWV の記録

会員番号 222 所沢市 しものその ひまし 下之園 久 殿

2017 年 1 月 21 日「東京 23 区一筆書き」から
2018 年 5 月 19 日「武蔵野の路 多摩湖コース」まで
参加回数 28 回 歩行距離 304.5km を達成

あなたは「例会ウォーク」において、
上記記録を達成されましたことを証し、
その栄誉を称えます。



高麗家住宅

会員ニュース

2018 年 6 月 29 日現在、入会された新たな仲間をご紹介します。(敬称略)

千代田区 287 平井 直行

品川区 288 佐藤 修悦

所沢市 289 山本 喬

三鷹市 290 小林 京子

三鷹市 291 曾我部 則子

会員募集中！

当日例会ウォーキングに参加し、その場で入会、その日から会員になることができます

会費 入会金(個人会員) … 1,000 円/1 名
年会費(個人会員) … 2,000 円/年間

詳細は、下記までお問合せください

NPO 法人 むさしの歩こう会

TEL.090-3595-6595 (昼間)

※会員の皆様も新入会員募集にご協力ください