

	第058号	2023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

2023年6月3日(土)

2023年総会ウォークと通常総会

※通常総会は開催場所が確保できないため中止となりました。

昨年度に続き今年度の総会も、文書による議決権行使をもって総会決議とさせていただきます。会員の皆様ご協力誠にありがとうございました。

会員総数98名中、議決権行使書返信数64通、うち賛成数64通の結果となりました。

従いまして、正会員の過半数を超えていますので、

第1号議案 2022年度事業報告認定の件、

第2号議案 2022年度決算認定の件 並びに
監査報告、

第3号議案 2023年度事業計画(案)承認の件、

第4号議案 2023年度収支予算(案)承認の件、

全ての議案は承認されましたので、ご報告させていただきます。

会員の皆様におかれましては、今後とも会の運営にご理解とご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。



*2024年度年会費改定について

かねてご案内の通り、諸物価高騰の折り 2024年度より年会費 2,000円→3,000円に改定させていただくことになりましたので、ご協力よろしくお願い申し上げます。

少子化と高齢化・歩こう会は？

理事長 近藤 和義

2022年日本の新生児数は80万人を少しとはいえず割り込みました。1947年(昭和22年)は280万人弱、48・49年と続き、この3年が戦後のベビーブームと言われています。

私はその47年生まれ、戦争終結直後の年で、数年たつと子供たちが街にあふれており、地域はまだ混とんとし、「衣食足りて礼節を知る」はまだまだ遠い状況でした。

多くの人は生きることに必死で、人間が「生きる」の本能に従っていた時代でした。

しかし人口が増えている時代は社会にエネルギーが充満し、例えばランドセルは私の時は小学校入学時に270万個必要ですが、昨年生まれた子供が入学するときには80万個で足りてしまいます。

これは製造業の縮小であって、同様に他の製造物もその年代が必要となる際の数量は、数字合わせをすれば、実に1/4で間に合ってしまうことになります。

このように物の必要数が減少すれば全体の消費数が落ち、経済が縮小してくるという恐ろしいことになります。

思えば日本が車でアメリカを上回っていき、モーターショーが活況を呈していたころ、中国では自動車は夢のまた夢でした。しかし今は上海のモーターショーが世界一となり、車の販売数も中国が世界一になっています。人口差があるので仕方がないとはいえ世の移り変わりを感じます。

また日本の平均寿命は年金の始まった1960年頃は、男性65歳、女性73歳くらいと現在と比べれば15歳くらい低くなっていました。この事は年金を払う人が年金をもらう人より格段に多いことになります。すなわち年金財政はその当時大変良好であり、同様に健康保険も良好でした。

翻って高齢化を見てみましょう。日本では65歳以上の人口割合が30%に届こうとしており、近いうちに超えていくことは確実です。

したがって現在は年金受給者が増え、75歳からは後期高齢者保険となり、従来の健康保険から切り離しての制度になりました。当然財政がひっ迫します。

そこで私たちにできるのは、少しでも健康寿命を延ばし、皆さま方にお世話にならないことです。健康寿命を延ばすには、1に社会参加、2に食生活、3は適度な運動、皆さん実施されていますか？

そこでお願いです。ぜひ歩こう会に参加して活動しましょう。社会参加と運動です。皆さんで頑張りましょう。

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176回定例ウォーク

隅田川・日本の橋文化味わいウォーク

開催日時 2023年7月1日(土) 午前9時集合
 集合場所 隅田公園 東武線・地下鉄浅草駅から
 各々徒歩1分 2分
 解散場所 地下鉄 勝鬨駅 午後2時頃
 歩行距離 約10km
 歩行コース 隅田公園/スタート～すみだリバーウォーク～隅田川テラス～吾妻橋～駒形橋～厩橋～蔵前橋～旧安田庭園/見学・WC～両国橋～浜町公園/昼食～新大橋～清洲橋～隅田川大橋～永大橋～中央大橋～佃公園/WC～佃大橋～勝鬨橋～勝鬨駅/ゴール

*今回の見所 隅田川は、東京都北区の岩淵水門で荒川から分岐し、東京湾に注ぐ全長23.5キロメートルの一級河川である。今回のウォークは2020年にオープンしたすみだリバーウォークから勝鬨橋までの約10キロメートルのリバーサイド隅田川散策です。

隅田川には吾妻橋、両国橋、清洲橋、佃大橋、勝鬨橋等、形状や、構造、それぞれ特徴ある容姿の違った多くの橋が架かっており、橋の博物館ともいわれています。また、北十間川、神田川、豎川、小名木川、仙台堀川、日本橋川、大横川、亀島川等たくさんの川が合流し、川下では佃川支流、月島川、新月島川に分流し東京湾に流水しています。



(文：元木 満生)

第55回カルチャーウォーク

地下巨大神殿「首都圏外郭放水路」見学

開催日時 2023年7月15日(土) 午前9時45分集合
 集合場所 東武野田線 南桜井駅 北口広場
 解散場所 東武野田線 南桜井駅 午後2時頃
 歩行距離 約6km
 歩行コース 南桜井駅北口広場/スタート～桜川小学校～国道16号南桜井駅入口交差点～庄和高校～金野井用水路～龍Q館/WC→地下神殿/見学～龍Q館野外芝生広場/昼



食～江戸川遊歩道～香取神社～国道16号南桜井駅入口交差点～南桜井駅/ゴール

*今回の見所 『首都圏外郭放水路』は国土交通省が管理する国の防災施設です。

この防災施設は、埼玉県東部の中小河川の洪水を地下に取り込み、国道16号直下約50m地点、総延長6.3kmのトンネルを通じて江戸川に流すという世界最大級の地下放水路で、1993年から約13年かけて2006年に完成しました。

今回の見学コースは「地下神殿コース」でコンシェルジュによる施設概要説明と自由見学を55分に凝縮したコースです。見学時間は午前11時からで、その10分前までに受付を済ましておく必要があります。

※申込は終了しました。

(文：須藤 昭枝)

【臨時開催】

第4回シリーズウォーク

玉川上水をくぐる【三鷹駅から上北沢駅】

開催日時 2023年8月5日(土) 午前9時集合
 集合場所 JR中央線三鷹駅(南口) 駅前広場
 解散場所 京王線 上北沢駅 午後2時頃
 歩行距離 約9km

歩行コース 三鷹駅/南口(駅前広場)スタート～旧三鷹橋の欄干～太宰治の碑～玉鹿石～山本有三記念公園～万助橋～井の頭公園西園/小休憩～幸橋～新橋～井の頭橋～宮下橋～東橋～牟礼橋～兵庫橋公園/WC(女性)～兵庫橋～丘のある公園/昼食/WC(男性)～岩崎橋～みどり公園/WC～第六天神社/WC～京王上北沢駅/ゴール

*今回の見所 2023年2月11日降雪のため中止となったウォークを再実施いたします。これで2022年度シリーズウォーク 全5回は完結します。

江戸の市中に多摩川の水を届けた玉川上水。今回、第4回シリーズウォークは三鷹駅南口からスタートします。玉川上



水は、明治初期には物資を輸送する為の通船があり、この南口近くにも船着場があったとも伝えられています。スタートしてすぐの所に玉川上水に架かっていた旧三鷹橋の「親柱、高欄」が記念に保存されています。

三鷹駅から万助橋迄の直線道路は風の散歩道と名づけられ、その道沿いには太宰治ゆかりの「玉鹿石」、小説「乞食学生」の碑が有り、太宰治はその碑の近く玉川上水に自ら入水して39年の生涯を終えたとの事です。

更に進むと作家、山本有三が家族と共に暮らした家で、現在は「山本有三記念館」があり、その南側の「有三記念公園」に立ち寄ります。その後、万助橋を渡り井の頭公園沿いの玉川緑道に入ります。

(文：須藤 昭枝)

第56回カルチャーウォーク

陸上自衛隊 朝霞駐屯地 見学ウォーク

開催日時 2023年9月16日(土)

集合場所 和光市駅

解散場所 和光市駅

歩行距離 約6km

*詳細内容が決まり次第、ご案内させていただきます。

(文：芦田 敏武)

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。

第177回定例ウォーク

世田谷・烏山川緑道を歩く

開催日時 2023年9月30日(土) 午前9時集合

集合場所 小田急線 経堂駅 駅前広場

解散場所 田園都市線 池尻大橋駅 午後1時30分頃

歩行距離 約8km

歩行コース 経堂駅 駅前広場(スタート)～烏山川緑道～豪徳寺(見学・WC)～世田谷城址公園～烏山川緑道～若林公園(昼食休憩)～松陰神社(見学・WC)～烏山川緑道～太子堂・円泉寺～太子堂円泉ヶ丘公園(WC)～烏山川緑道～北沢川緑道・烏山川緑道合流点～目黒川緑道～池尻大橋駅(ゴール)

*今回の見所 今回は世田谷区北烏山の高源院・弁財天堂池を源流とする流路11.7kmの烏山川の緑道散策です。烏山川は1970年代以降、全面的に暗渠化され、ほとんどが下水道(烏山幹線)へ転用され、現在は「烏山川緑道」と呼ばれています。このうち経堂駅から池尻大橋駅までの緑豊かな緑道約8kmを歩きます。

日本の歴史舞台に登場する井伊家・吉良家・吉田松陰等、著名史跡を楽しみながらの緑道散策にぜひご参加ください。

(文：小松 巧)



井伊直弼公墓所

例会ウォーク実施報告

2023年3月25日(土)

第174回定例ウォーク

武蔵野の路 野川コース

※降雨の影響でウォークは中止となりました。

2023年4月20日(木)

第54回カルチャーウォーク

ひたち海浜公園ネモフィラと那珂湊のグルメ

4月20日(金)快晴。朝8時に新宿に集合し、大型バスで国営ひたち海浜公園へネモフィラを見に行きました。参加者は41名。以前から決まっていた日程が、今年のネモフィラ開花のピークにピッタリと合い、平日なのに物凄い人出でしたが、いつか行きたいと思っていたネモフィラの丘の絶景に感激でした。

総面積350haのひたち海浜公園地域には、かつて日本軍水戸東飛行場があり、戦後は米軍により射爆撃場として使われていたそうです。爆音や誤爆により被害を被っていた地元を中心として、長年返還運動があり、やっと昭和48年に日本政府に返還され、平和の象徴として『国営ひたち海浜公園』が誕生したそうです。建設発生残土トラック20万台分で作られた標高58mの『みはらしの丘』には戦前戦後の歴史を持つ場所で丘と空が同じ色なら過去も忘れられる景色になるだろうとネモフィラが植えられたそうです。無数の爆弾や銃弾の撃ち込まれた標的の跡地に咲く花がこんなにも人を感動させるのは、歴史を無言で語っているのかもしれない。この丘の歴史を思うと、こんなに多くの人がここを訪れ、この絶景に感動し、日本が平和であることに感謝せずにはいられませんでした。

今回は自由歩行と言うことで、翼のゲートから入り、集合時間に合わせて園内を自由に散策しました。西口ゲート前には大きな人工の池と一万人の観客を収容できるという水のステージがあり、池に沿って出店が沢山出ていましたが、どこも行列。

横のスイセングーデンには240種類100万本の水仙が植えられ、満開の時には綺麗だったろうと思いがらひたすら歩くとネモフィラの丘が見えてきました。

いくつもの丘が連なり、530万株ものネモフィラのブルーが一面を覆う景色は素晴らしかったです。ここに植えられている「イグニスブルー」という種類のネモフィラの可愛い事。どこを見回しても海と空と一面に咲くネモフィラのブルーがマッチして絶景でした。



ネモフィラの丘を下ると「茨城県指定有形文化財」に指定されている『古民家』があり見学しました。次に記念の森レストハウスにある『歴史ギャラリー』を見学し、330種類 26万本あるという満開のチューリップをみて、バスで那珂湊に移動し、各々昼食をし、5時40分に新宿に帰ってきました。どこも混雑でしたが、楽しい一日でした。

(理事：橋本 彩子)

2023年4月29日(土)

第1回花シリーズウォーク

塩船観音寺の つつじ鑑賞

当日は数日前の天気予報とうって変わり、朝から上天気、風もなく申し分のないウォーク日和となった。久々のウォークであり開催地が遠方ではあったが、多数の参加を得て総勢40名、集合地の東青梅駅を元気に出発した。

途中 吹上しょうぶ公園に立ち寄り、小休憩。「しょうぶ」は未だ開花とは程遠い状態で、まだひと月近く早いとのこと。「あやめ」が数本咲いているといったところであった。

城山通りの途中、天然記念物の樹齢130年の「大カヤ」のある宗泉寺に立ち寄り、本日の大本命の塩船観音寺に向かった。

小径を入った途端上り道になった。最近はやっとした上り坂も大いにきつく、へとへとに疲れてしまう。もうたくさんと思う頃に下りが始まって助かった感じ。本当に歳はとりたくないものである。そうこうするうちに塩船観音寺の阿弥陀堂前に到着。

ゴールデンウィークで好天に恵まれた寺内のつつじ園は満員の盛況であった。第1回花シリーズの幕開けにこのようなことを申し上げては不謹慎ではあるが、見ごろ予想の難しさには今年も思い悩むに違いない。というのは今回の「つつじ」は完全に見頃を3週間は過ぎてしまったと思いながら入山。白っぽいつつじで埋め尽くされた山を眺めてこの感を強くしたからである。寒暖の激しさによる異常気象が続けば致し方なしと納得していただけか・・・。

こんなことを考えながら帰路についた。

(理事：平野 健)



つつじも緑一色に変わった塩船観音寺での記念撮影

2023年5月13日(土)

第2回花シリーズウォーク

県立歴史博物館見学と山下公園のバラ鑑賞

今にも雨が降りそうな空、9時50分 44名で関内駅前をスタート。

神奈川県立歴史博物館へ。旧館部分は貿易金融・外国為替を主業務としていた旧横浜正金銀行(東京銀行の前身)本館として建てられた威厳のある外観を呈したネオ・バロック建築で、「エースのドーム」の愛称がある。館内は石器時代から現代まで通して知れる濃厚スポット。国史大辞典、集大成横浜浮世絵 等がみられた。横浜で貿易商をしていた丹波恒夫の浮世絵コレクションを6,000点以上所蔵しているとのこと。

歴史博物館をでた11時すぎに雲行きが怪しくなってきたので、予定コースを赤レンガ倉庫までショートカットすることにしました。案の定途中で雨が降り始めました。

折しも、世界を転戦しながらオリンピックにつながる世界最高峰の“World Triathlon Series (スイム：1.5km・バイク：40km・ランニング：10km)”の世界大会が山下埠頭周辺で開催されており、交通規制で思うように進めず、反対側の道路を歩いたため、赤レンガ倉庫には渡れず、迂回しながら山下公園にたどり着きました。

このころには雨が激しく、入口からバラを眺め、「告白・最愛」の花言葉のある美しい色とりどりのバラ鑑賞したつもり。園内にはサンディエゴ市から贈られた「水の守護神像」や童謡「赤い靴をはいた女の子像」など多くの記念碑があるも見られず残念でした。

大雨のなか、中華街入口手前で解散、めいめいが昼食のため中華街へ向かいました。

参加者のみなさま、大雨のなか大変お疲れさまでした。

(理事：小泉 昌子)





大雨ウォーク後の横浜中華街「王府井レストラン」で昼食

2023年5月27日(土)

第175回定例ウォーク

潮風と磯の香りが漂う 江の島散策 雑感

品川駅の東海道線ホームで我ら品川組は待ち合せして来た電車で藤沢駅経由、小田急線にて片瀬江ノ島駅へ向かう。この駅の入口が竜宮城を模しておりユニークで面白い。

☆龍宮に来たが亀さん何処に居る

(後で出会う事になるが?)

駅前広場から弁天橋を渡るが、途中で富士山が大きく見えた。山頂の下が雲に隠れているのが少し残念だ。受付を済ませエスカー一日券を受取る。これ一枚でエスカーが乗り放題、サムエルコッキング苑、シーキャンドル(展望灯台)、江ノ島岩屋が入場できるので大変お得だ。定刻になって出発した。

青銅の鳥居をくぐり抜けて、弁財天仲見世通りを進む。土曜日なので観光客で大混雑していた。途中で岩本樓のローマ風呂(ステンドグラス窓あり)の説明板があった。以前は寺院(岩本院)だったが明治期になって旅館として開業・改名したそうだ。歌舞伎の弁天小僧は岩本院の稚児がモデルと言われています。瑞心門の脇からエスカー(1区)に乗る。八坂神社の傍に奉安殿があり、日本三大弁財天の一つである「裸弁財天(妙音弁財天)、八臂弁財天」が安置されています。(それぞれ音楽・芸能の神、勝運祈願の神として祀られている。三大弁財天の内、他の二つは安芸の宮島、近江の竹生島)

エスカー(2区、3区)に乗り継ぎ、江ノ島神社(中津宮)へ向かう。参拝してから亀ヶ岡広場へ。ここからの相模湾の眺めは最高だ。

青色の海、水色の空、白い雲がそれぞれ際立っている。遠く富士山が威容を誇っている(山頂から下が雲に隠れて少し残念だが)ここで一句、

○薫風や江ノ島鳶(トンビ)悠々と

江ノ島サムエルコッキング苑(温室遺構)へ入る。色とりどりの花が美しく咲いていた。江ノ島シーキャンドル(展望灯台:高さ59.8m、海拔119.6m)は順番待ちでエレベーターに乗った。上からの眺めは最高だった。360度見晴らしが利き、案内板に従い遠くの景色を確認する。先ほど来るとき渡った弁天橋が眼下に横たわっていた。ヨットハーバーの沖合に教習中だろうか数十隻のヨットが集まっていた。御岩屋道通りを下りて行く。江ノ島を二分するクビレ部分に当たる事から「山ふたつ」と呼ばれる。険しい断崖に挟まれている場所に差し掛かり崖下の岩を洗う波を眺めた。途中のシラス海苔を焼いていたので買い食いした。江島神社(奥津宮)では江戸時代の酒井芳一作の八方睨みの亀の絵を見た。これはどこから見ても亀と視線が合うそう



☆亀さんに会ったが俺を睨んでる

(やっと亀に会えたのに)

この隣に龍宮(わだつみのみや)という龍宮大神を祀る洞がありました。真上には青銅製の龍が鎮座しておりました。稚児白菊がこの淵に投身したことに由来する稚児が淵へ。長い年月を経て波の浸食で出来た江ノ島岩屋(第一、第二)を見学。前者は奥行152m、後者は56m。後者は前者に比べ浸食度合の低さを補うためか、まるでお化け屋敷のような仕様であった。稚児が淵先の乗り場から遊覧船の「べんてん丸」にて弁天橋の船着き場へ。35人乗りでピストン輸送していた。ここで12時半に解散した。我々品川組7名は役員さん達と藤沢にて反省会という名の飲み会へ向かい大いに英気を養った。誘導に当たられた役員の方々に感謝すると共に次回もよろしくお願い致します。

凡例: ☆は川柳的冗句(ジョーク)、○は俳句です。

(会員: 高橋与志昭)

2023年6月3日(土)

総会ウォーク

【花小金井駅—小金井公園—いなげや—三鷹駅】

台風2号と停滞前線による前日からの大雨のため、ウォークは中止となりました。



2023年6月17日(土)

第3回花シリーズウォーク

百草園と高幡不動尊の あじさい鑑賞

ウォーク当日は朝から日が照りつけ、気温が高かった。この暑さにも負けず、40名超の会員が参加してくださいました。

ウォーク開始に先立ち、2022年度優良参加者の表彰式が執り行われた。

出発点は百草園駅南口より徒歩5分以内の大宮神社であった。大宮神社を出発してしばらく平坦なコースだったが、百草園通りに入るとだんだん坂道にさしかかった。急勾配の坂道を登り切ったところに百草園の入口に到着した。百草園は団体扱いで入園した(42名)。

百草園のアジサイは盛りを過ぎていたものの、入園者の目を楽しませてくれた。二カ所に展望スペースがあり、一カ所は新宿方面を見おろすところ、二カ所目は富士山方面を仰ぐ展望台であった。残念ながら富士山は雲に阻まれ、見ることはできなかったが、この展望台では涼風があり、快適な涼しいひとときを過ごすことができた。

百草園内で45分ほど滞在し、そこを出てからすぐの百草八幡神社に参詣した。

百草八幡神社を出た後、榊井緑地の手前で右の道を進み、朝日山緑地、あしなが心塾レインボウハウスを經由して、三角点公園(日野市立七生緑小学校の手前向かい)で右折して下りの道を進んだ。突き当たりの川崎街道三沢交差点手前の公園で給水休憩した。暑い日だったので、ここから日陰のない暑い日差しの中を進むこともあり、この公園の木陰で休憩を取ることにした。

休憩後、三沢交差点より川崎街道を高幡不動に向かった。

高幡変電所前、三沢西、百草団地入口、京王動物園線のガードをくぐり、三沢橋、高幡(多摩都市モノレールと交差)、高幡不動駅入口を經由して、30分ほどで高幡不動尊にやっと到着した。

五重塔地下の無料休憩所前で取りあえず解散となり、後は自由行動で各自散策することになった。

多品種のアジサイが高幡不動尊境内各所に咲いており、入場者みんなを楽しませてくれた。梅雨の雨も上がり、足場の地面は乾いており、歩行には何の問題もなかった。

(理事:下之園 久)



ホームページ情報

[1]8月度 例会案内を6月末掲載いたしました。

[2]会報第58号を7月初旬に掲載します。

[3]ギャラリーを7月初旬に掲載いたします。

※例会ウォークの中止・変更等につきましては、
インフォメーション欄に逐次掲載してまいります。

会員ニュース

2023年6月27日現在、入会された新たな仲間をご紹介します。(敬称略)

武蔵野市 332 菊池 由美子

武蔵野市 333 小林 多賀子

2022年度 例会ウォーク表彰

「2022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。

○年間全18回すべて完歩された方は次の3名です
小松 巧・田村 和美・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・芦田 敏武・伊東 大輔・北村 スミ子・
近藤 和義・下之園 久・須藤 昭枝・平野 健・
峰田 則子・山田 庸子・山本 喬

(アイウエオ順・いずれも敬称略)

以上14名の方に表彰状と記念品が贈呈されました

『例会ウォーク』I V Vの記録

会員番号 295 品川区 高橋 与志昭

2018年9月15日 第34回カルチャーウォーク

「勝沼ブドウ狩りとワイナリー見学」から

2023年3月11日 第5回シリーズウォーク

「玉川上水【上北沢から四谷大木戸跡】」まで

参加回数23回 歩行距離200km

会員番号 312 国分寺市 峰田 則子

2020年7月11日 第146回定例ウォーク

「オリンピック会場散策」から

2023年3月11日 第5回シリーズウォーク

「玉川上水【上北沢から四谷大木戸跡】」まで

参加回数22回 歩行距離212km

上記記録を達成されたことをここに証し、
その栄誉を称えます