



埼玉あるけ通信



HPのQRコード

題字：上田 清司 埼玉県知事

〒330-0064 さいたま市浦和区岸町 1-4-5-102 TEL (048-831-4702) FAX (048-825-4166)

インターネット・ホームページ・アドレス <http://www.saitama-walking-kyokai.jp/> 郵便振替口座：00110-2-544531

NPO SWA事務所(休日：土・日曜日、祝日と協会指定日) 開所時間：10:00~17:00

発行所 NPO 法人埼玉県ウォーキング協会(NPO SWA) 発行者 神山 則幸 編集責任者 大澤 宏

雨も自然！きれいなアジサイ、花菖蒲を求めて！

7月9日(日) 第895回例会(月例会)

★白岡の川物語を訪ねる・14km★

100%表彰 彩の国 246 白岡市

白岡市は梨の産地として有名ですが、その他に、川の多いことで有名です。市内を29本の川が流れ、その内7本が1級河川です。また、5km四方には、柴山伏越をはじめ、川の立体交差が9カ所あります。これは、全国的にも非常に珍しく、多くの河川改修の歴史により実現したもので、白岡市の特徴をよく表したものだといえます。

集 9:00 ふれあいの森公園(◎宇都宮/白岡/東口/15)
G 15:00 頃 内宿駅(ニューシャトル)
C **集** ~白岡駅~白岡八幡宮~八幡公園(WC)~八幡の渡し~白岡公園(WC)~茅野の渡し~星川・隼人堀川の立体交差~柴山沼(昼食・表彰)~JA 野菜

集出荷所(WC)~柴山伏越(元荒川・見沼代用水立体交差)~**G**
費 会員無料、他協会¥300、一般¥500
割 白岡市民¥200(大人)¥100(小中学生)
担 佐藤 惣明 吉村 諏訪

2017 県外ウオーク 《8/27(日)~28(月)》

*** 今年の日曜、月曜の開催です ***

500選 福島県(07-01、07-07)認定
 距離 15km+15km 認定

6月11日の例会より申込受付開始！！

27日は磐梯山の噴火によってできた湖沼群。神秘的な湖水の色で知られる五色沼コースを、続く28日は郡山の開成山公園から人と自然の共生で雨水排水路をより親水的にしたせせらぎのこみちを探索するコースを歩く予定です。

集 7:30 さいたま新都心けやき広場
 (◎京浜東北/さいたま新都心/西口/3)

解 18:00 頃 同上付近
費 ¥21,000 (1泊3食、往復バス)

注 ① 集合時刻厳守です。
 ② 27日の昼食はお持ちください
 ③ マイカップをご持参ください。

定員 140名(先着順とします)
宿泊 磐梯熱海温泉ホテル華の湯 ☎024-984-2222
 〒936-1387 福島県郡山市熱海町熱海 5-860

担 秋森 餘多分 大熊 戸田

お知らせ

第10回川口ツーマーチ

開催日 9月23日(土・祝)~24日(日)

参加券販売中

SWA例会、平日W会場でお求めいただけます。

参加費 ¥1,500(大人)

平日特別バスウオーク in 静岡①

平成29年の平日バスウオークは静岡の500選を巡ることにしました。

7月5日の平日Wより申込受付開始！！

実施日 平成29年10月11日(水)

集 7:50 ウエスタ川越
 (◎川越・◎東武/川越/西口/5)

解 19:30 頃 川越駅
費 ¥5,500
注 集合時刻厳守です。

定員 65名(先着順とします)

500選 ①22-02 東海道(蒲原宿、油井宿)
 ②22-08 秩父宮記念公園と富士山絶景のみち

担 大野 大熊 宇治田 戸田

Walking Calendar

6月1日(木)～7月31日(月) 文中 **問** 表示がない場合の問合先は SWA048-831-4702 です。

イベント案内は以下の略号を使用しています。(尚、文中敬称は省略させていただきます)

集 集合 **解** 解散 **見** 見所 **内** 内容 **申** 申込 **担** 担当 **注** 注意 **知** お知らせ **S** スタート **G** ゴール
C コース **P** パスポート **問** 問合せ先 **参** 参考 **受** 受付 **認** 認定 **費** 参加費 **中** 中央会場
パンフ 案内パンフレット有り(入手は問合せ先へ) **彩の国** 彩の国対象市区町村を表示 **500選** 500選コース **SAML** 認定大会
S集、**G解** は時刻、場所(路線名/駅名/出口/徒歩所要時間(分))の順に、JR⇒**㊦** 東武⇒**㊦** 西武⇒**㊦** 秩父⇒**㊦**

6月7日(水) 第253回 平日ウォーク

★季節の花「丸山公園の花菖蒲」・12km★

花菖蒲祭りは5月下旬から6月中旬に開催され70種1万株の花菖蒲を楽しみにして下さい。

集 9:30 駅西口公園(㊦高崎/桶川/西口/6)**G** 14:30 頃 上尾駅(㊦高崎)**C** **集**～大宮ゴルフコース～藤波・中分・ふるさとの緑の景勝地～下芝水辺公園(WC)～上尾丸山公園(昼食・表彰)～子どもの城公園～**G****P** 平日 **費** ¥300 **担** 宇治田 高野 島崎**受** 9:00～ 9:30 北原公園

(㊦京浜東北/南浦和/西口/3)

G 15:00 頃 浦和駅(㊦京浜東北)**費** ¥500【5回分前納者=¥2,000】 **P** **教室****注** ①昼食、水、シート(畳1畳分程度)お持ちください。

②雨天中止(当日朝の問合せ AM8時以降に!)

連絡先 048-831-4702(SWA)

6月11日(日) 第893回例会 (月例会)

★第35回クリーン・ウォーク・14km★

100%表彰 **彩の国** 240 幸手市、464 杉戸町**集** 9:00 西近隣公園(㊦刈刈/杉戸高野台/西口/7)**G** 14:30 頃 同上**C** **集**～(ゴミ拾い)～公民館(WC)～杉戸町役場(WC)～倉松公園(昼食・表彰)～大島新田調節池(WC)～**G** (ゴールで記念品を差し上げます)**見** 杉戸宿の高札場、永福寺(西行法師・見返りの松)

大島有隣(江戸時代の心学者)と恭俊舎

参 埼玉歴史探訪P145「大島有隣と恭俊舎」**費** 会員無料、他協会¥300、一般¥500**割** 幸手・杉戸市町民¥200(大人)¥100(小中学生)**担** 飯田 佐藤 多比羅 松岡**受** 9:00～ 9:30 荒川公園(㊦高崎/熊谷/南口/5)**G** 12:00 頃 同上 **費** ¥300**注** ① 水、シート(畳1畳分程度)をお持ちください。

②10km 完歩者は IVV の認定が受けられます。

6月21日(水) 第254回 平日ウォーク

★東京500選多摩丘陵・よこやまのみち・10km★

「よこやまの道」は万葉集において多摩の横山と詠われた多摩丘陵の尾根部に位置し「多摩の自然と歴史にふれあう道」を基本テーマに整備されました。既存の山路や尾根沿いに残された自然や緑を積極的に活かしながら、樹林内の散策路や休憩広場、多摩市域を一望できる展望広場等が整備され多摩丘陵や多摩ニュータウンの風景とともに、四季折々の自然に親しみ、地域に残る史跡や伝説の歴史文化にふれあうことのできる遊歩道です。

集 9:30 駅北口広場(㊦相模原/若葉台)**G** 14:30 頃 唐木田駅(㊦多摩)**C** **集**～展望広場～古道五差路～旧有山家・加藤家住宅(昼食・表彰)～一本杉公園～中坂公園～多摩市総合福祉センター(WC)⇒**G****P** 平日 **500選** 13-08 多摩丘陵・よこやまのみち**費** ¥300 **担** 戸田 吉見 井上

6月14日(水) SWA ウォーキング・ステーション (WST)

★YRコースを歩こう・花と緑の散歩みちコース★

①フルコース・12km、②のんびりコース・7kmどちらかを選んでの団体歩行となります。

受 ①② 8:50～ 9:20 北原公園

(㊦京浜東北/南浦和/西口/3)

G ① 14:30 頃 北原公園(㊦京浜東北)**G** ② 12:00 頃 北浦和駅(㊦京浜東北)**費** ①②とも ¥200 **注** ②はゴール後、各自昼食を。

6月17日(土) 雨天中止 ウォーキング教室

★“わくわく” ウォーキング教室 ★

【北浦和公園】コース(10km)を歩きます。

6月25日(日) 第894回例会 (月例会)

★第21回7月10日大会・狭山市・入間市・11km★

彩の国 215 狭山市、225 入間市**集** 9:00 稲荷山公園(㊦池袋/稲荷山公園/北口/2)

G 14:00 頃 仏子駅前(㊤池袋) C 集～広瀬橋～蓮花院～市民運動場(WC)～黒須 中学校(昼食)～ G 費 会員無料、他協会¥300、一般¥500 割 狭山・入間市民¥200(大人)¥100(小中学生) 担 高野 飯田 多比羅 高橋(和)	(㊤京浜東北/南浦和/西口/3) G ① 15:30 頃 同上 G ② 12:00 頃 北浦和駅(㊤京浜東北) 費 ①②とも ¥200 注 ②はゴール後、各自昼食を。
6月28日(水) 川越 ヴォーキング教室 ★“川越”わくわくウォーキング教室・5/10km★ 初心者向けの教室です。小江戸川越を歩き、楽 しいウォーキングを身につけてください。 ①教室(5km)後、②希望者はプラス歩きを! 受 9:00～ 9:30 クレアパーク (㊤川越・㊤東上/川越/東口/5) G ① 12:00 頃 川越駅(㊤川越・㊤東上) ② 14:30 頃 クレアパーク(㊤川越・㊤東上/川越/5) 費 ¥300 注 ① 水、シート(畳1畳分程度)をお持ちください。 ②10km 完歩者は IVV の認定が受けられます。 ③10km 希望の方は昼食をお持ちください。	7月15日(土) 雨天中止 ヴォーキング教室 ★“わくわく”ウォーキング教室★ 【別所沼公園】 コース(10km)を歩きます。 受 9:00～09:30 北原公園 (㊤京浜東北/南浦和/西口/3) G 15:00 頃 浦和駅(㊤京浜東北) 費 ¥500【5回分前納者=¥2,000】 P 教室 注 ①昼食、水、シート(畳1畳分程度)をお持ちください。 ②雨天中止(当日朝の問合せ AM8 時以降に!) 連絡先 048-831-4702(SWA)
7月5日(水) 第255回 平日ウォーク ★鉄道シリーズ高崎線④深谷駅～籠原駅・12km★ 深谷市を流れる利根川水系唐澤川(一級河川) に沿って皿沼城跡まで北上、後、悠久の歴史に思 いを馳せながら古代郡役所址の幡羅遺跡(調査後 遺跡は土中に戻された)を訪ねます。西別府公園で は絶滅危惧種に指定されている水性植物(ヒメシロア ザ・ミズアオイ・シリ等)との出会いが楽しめそうです。 集 9:30 下台池公園(㊤高崎/深谷/南口/3) G 14:00 頃 籠原駅(㊤高崎) C 集～日英橋～行人橋～深谷城址公園(WC)～ 瑠璃光寺～皿沼城址・唐澤放水記念碑～ブリッジ パーク(WC)～楡山神社～木の本古墳群～幡羅生涯 学習センター(WC)～東方城跡～東方城址跡(2号)～ (幡羅遺跡)～湯殿神社～西別府公園(昼食・表 彰・WC)⇒西別府館址⇒ G P 平日 費 ¥300 担 惣明 阿部 秋森	7月18日(火) 熊谷 ヴォーキング教室 ★“熊谷”わくわくウォーキング教室・5/10km★ 初心者や、楽しいウォーキングを身につけたい方にお勧め! 受 9:00～ 9:30 荒川公園(㊤高崎/熊谷/南口/5) G 12:00 頃 同上 費 ¥300 注 ① 水、シート(畳1畳分程度)をお持ちください。 ②10km 完歩者は IVV の認定が受けられます。
7月12日(水) SWA ヴォーキングステーション (WST) ★ YRコースを歩こう・緑道と彩湖コース ★ ①フルコース・20km、②のんびりコース・8kmどち らかを選んでの団体歩行となります。 お知らせ ：当月からフルコース完歩者にはイヤラント専用 の IVV シールを支給(JWA 年間 30 コースの認定対象) *のんびりコースは従来どりの IVV シールを支給。 受 ①② 8:50～ 9:20 北原公園	7月19日(水) 第256回 平日ウォーク ★ 武州足立百不動尊⑬・14km ★ 武州足立百不動尊の巡礼も今回が13回目です。 あと7ヶ寺残っており今回4ヶ寺巡ります。次回 3ヶ寺で結願です。 集 9:30 前田西公園(埼玉高速/南鳩ヶ谷/10) G 14:30 頃 戸田公園駅(㊤埼京) C 集～90 番宝林寺(吾智堂)～91 番真福寺～92 番 法福寺～93 番明連寺(氷川神社境内・WC)～青木町 公園(昼食・表彰)～40 番正覚院～下前公園(WC)～ G P 平日 費 ¥300 担 児玉 本木 吉村 7月26日(水) 川越 ヴォーキング教室 ★“川越”わくわくウォーキング教室・5/10km★ 初心者向けの教室です。小江戸川越を歩き、楽 しいウォーキングを身につけてください。 ①教室(5km)後、②希望者はプラス歩きを! 受 9:00～ 9:30 クレアパーク (㊤川越・㊤東上/川越/東口/5) G ① 12:00 頃 川越駅(㊤川越・㊤東上) ② 14:30 頃 クレアパーク(㊤川越・㊤東上/川越/5) 費 ¥300 注 ① 水、シート(畳1畳分程度)をお持ちください。 ②10km 完歩者は IVV の認定が受けられます。 ③10km 希望の方は昼食をお持ちください。



加盟団体イベント情報

6月4日(日) 坂戸ウオーキングクラブ

◆季節のたより花シリーズ～あやめ・10km◆

富士見市市制施行20周年を記念して整備された山崎公園は「愛称：せせらぎ菖蒲園」として親しまれており、6月に見ごろを迎えるハナショウブの時期には毎年多くの方が訪れます、水子貝塚は、縄文時代前期(約5500～6000年前)を代表する貝塚として、昭和44年、国の史跡に指定されました。

集 9:30 ふじみの公園(㊤東上/ふじみ野/東口/3)

G 12:30 頃 みずほ台駅東口(㊤東上)

C **集**～勝瀬小～桜並木～山室緑地公園～富士見市役所・文化の杜公園(WC)～山崎公園(WC)～水子貝塚公園(昼食・表彰)～**G**

費 会員無料 会員外¥300 **問** 090-8856-4226 加藤

6月4日(日) 川越歩こう会

◆花菖蒲の水元公園から柴又帝釈天へ・12km◆

水元公園の花菖蒲を見てから、江戸川沿いに柴又帝釈天へ。

集 9:00 ひまわり公園(㊤武蔵野/三郷/南口/4)

G 14:30 頃 柴又帝釈天(㊤金町/柴又/5)

C **集**～江戸川サイクリングロード～水元公園(昼食)～江戸川サイクリングロード～**G**

費 会員無料 会員外¥300 **問** 090-8505-8326 鶴田

6月10日(土) ふじみ野市上福岡歩こう会

◆あやめウオーク「越谷元荒川・花菖蒲」・12km◆

越谷市の発展目覚ましい。大規模遊水地の水辺に展開する公園や住宅、巨大商業施設のレイトン。大聖寺・不動尊・元荒川緑道に続く花菖蒲園

集 9:00 越谷南部出張所広場(㊤武蔵野/南越谷/南口/6)

G 14:00 頃 南越谷駅/北口広場(㊤武蔵野)

C **集**～葛西用水緑道(WC)～伊原橋～富士見通～レイトン旧中林住宅～大相模調整池～大聖寺(WC)～元荒川緑道～市民会館裏(昼食・表彰)～葛西用水緑道～独協医科大～**G**

費 会員無料 会員外¥300 **問** 090-5413-2751 高橋

6月17日(土) 坂戸ウオーキングクラブ

◆季節のたより花シリーズ～紫陽花・13km◆

全国初の「ハイキングのまち」宣言をされた自然豊かな越生の里山を歩きます。越生は早春の梅から始まり、桜、山吹、つつじ、あじさい、曼珠沙華、さるすべり、秋の紅葉、ゆずの香りへと移っていきます。今回は紫陽花を訪ねるウオーキングです。

集 9:30 越生駅(㊤越生) **G** 14:00 頃 同上

C **集**～山吹の里～最勝寺(WC)～あじさい街道～越生自然休養村センター(昼食・表彰)～**G**

費 会員無料 会員外¥300 **問** 090-8856-4226 加藤

6月18日(日) 東松山歩こう会

◆アジサイウォーク(新座・妙音沢)・12km◆

野火止用水沿緑道、その他の緑道沿いの紫陽花。

集 9:30 駅前南口公園(㊤東上/和光/1)

G 14:00 頃 新座駅南口(㊤武蔵野)

C **集**→和光樹林公園～新座緑道～市場板橋～妙音沢(平成の名水百選)～野火止用水～本多緑道～総合運動公園(昼食)～伊豆殿橋～**G**

費 会員無料 会員外¥300 **問** 0493-22-0826 鈴木

6月18日(日) 鴻巣市ウオーキングクラブ

◆新選組のふるさと日野を訪ねる・12km◆

集 7:15 鴻巣駅改札前(㊤高崎)

G 15:30 頃 豊田駅(㊤中央)

C **集**→(JR)→日野駅～八坂神社～日野宿本陣～新選組ふるさと歴史館～土方歳三記念館(外観)～高幡不動(昼食)～一番橋～東豊田公園～**G**

費 会員無料 会員外¥300 **問** 048-542-4158 倉林

6月18日(日) 川口市歩こう会

◆第13回川シリーズ 荒川(5)・14km◆

ファイナル・遂に海へ！ 対岸にデズニーランドを眺めながら葛西臨海公園を散策しませんか。

集 9:30 錦糸公園(㊤総武/錦糸町/北口/3)

G 14:30 葛西臨海公園サービスセンター

C **集**～小名木川クローバー橋～中川船番所資料館(WC)～荒川ロックゲート～清砂大橋～新左近川親水公園(昼食)～臨海町緑道～**G**

費 会員無料 会員外¥300 **問** 048-224-6017 須藤

6月18日(日) ふじみ野市上福岡歩こう会

◆我が町ウオーク・志木市・10km◆

志木市では街路樹の名を付けた道や小路や可愛いカップにも出会え、楽しいウオークが出来ます。いろは親水公園・新河岸川と柳瀬川の合流点に遊ぶ水鳥たちと、舟運で栄えた往時を偲ぶ旧家の佇まいなど、水と自然と歴史の町を歩きます。

集 9:00 館中央公園(㊤東上/柳瀬川/西口/5)

G 13:30 頃 志木駅東口広場(㊤東上)

C **集**～マロニエ通り～いこいの小路～ユリノ木通り直進～慶応志木高信号～交通公園(WC)～昭和古道～せせらぎの小路～福祉総合センター(WC)～いろは親水公園(昼食・表彰)～**G**

費 会員無料 会員外¥300 **問** 090-5413-2751 高橋

6月18日(日) さいたま市と野歩こう会**◆川越線・埼京線沿線④西大宮～日進・12km◆**

自然環境に恵まれた鴨川沿いを野鳥を観ながら歩きます。

集 9:00 駅北口広場(⑧川越/西大宮)

G 14:00 頃 日進駅前広場(⑧川越)

C **集**～大塚古墳～大倭神社～青葉公園(WC)～鴨川の水辺の里(WC)～三橋総合公園(昼食)～**G**

費 会員無料 会員外¥300 **問** 090-3800-3248 阪田

6月24日(土) 鶴ヶ島ウォーキングクラブ**◆遠山記念館とバラをめぐり①17km②24km◆**

川島町の日本一のバラのトンネル見ながらの健康ウォーキングです。会員外の方もぜひご参加ください。

集 9:00 若葉ふれあい広場(⑧東上/若葉/5)

G ① 14:30 頃 上中バス停(バス:川越 or 鴻巣行)

G ② 16:00 頃 若葉駅(⑧東上)

C **集**～大川平三郎翁記念公園～遠山記念館～平成の森公園(昼食・表彰)～**G** ①～カインズホーム川島店～**G** ②

費 会員無料 会員外¥300 **問** 080-4444-2681 三上

鶴ヶ島YRコースを歩こう! 6月のご案内

★1(木) Eコース13km、Cコース17km

★8(木) Fコース12km、Dコース13km

★15(木) Gコース 9km、Eコース13km

★22(木) Hコース 9km、Bコース18km

集 9:00 鶴ヶ島市民活動推進センター前(⑧東上/若葉/3)

注 コース案内と誘導のみとなります。

費 ¥200 円 **問** 080-4444-2681 三上

6月27日(火) 狭山あるこう会**◆YRコースを歩こう in 狭山・13km◆**

埼玉県入間郡入間川町(現狭山市)と入間郡飯能町(現飯能市)を結んでいた馬車鉄道のみちを歩きます。尚、狭山市博物館には入間馬車鉄道のレプリカが展示されています。(SH-1コースです)

集 9:30 狭山市産業労働C(⑧新宿/狭山市/西口/2)

G 13:30 頃 ASA 飯能中央(⑧八高・⑧池袋/東飯能/7)

C **集**～広瀬神社(WC)～笹井ダム～野田河川公園(昼食)～白髭神社～飯能市役所～**G**

費 ¥200 **P** **P-Card** **問** 04-2953-0398 鶴木

6月27日(火) 飯能ウォーキング倶楽部**◆飯能YRコースを歩こう・17km◆**

浅草観音の故郷「岩井堂観音」を訪ねるコースを歩きます。

集 10:00 市役所西側駐車場(⑧八高・⑧池袋/東飯能/5)

G 15:00 頃 飯能市役所(⑧八高・⑧池袋/東飯能/5)

C **集**～天覧山迂回～中央公園(WC)～飯能河原(WC)～あさひ山展望公園(WC)～岩井堂観音～落合～加治公民館(WC)⇒**G**

費 ¥200 **問** 090-2205-8073 恩田(荒天中止)

6月29日(木) 鶴ヶ島ウォーキングクラブ**◆鎌倉街道(上道)シリーズ パート④・18km◆**

鎌倉時代の歴史を知り、たどりながらの健康ウォーキングです。(かりん糖老舗 花園店にも立ち寄ります)。

集 9:00 駅前広場(⑧八高/用土)

G 15:30 頃 男衾駅(⑧東上)

C **集**～小前田駅(WC)～花園水辺公園～隠れ河原旭のかりん糖 花園直営店(昼食・表彰)～畠山重忠公記念公園)～**G**

費 会員無料 会員外¥300 **問** 080-4444-2681 三上

みんなの広場

みなさんの声をお寄せください編集委員会宛

FAX:048-825-4702



おめでとうございます



1000*表彰3月度(4/23表彰分)

(2017年3月31日までの累計距離で表彰)

500* (累計 1163 名)

中村 照栄 (蕨) 水村マサ子 (川 越)
佐藤 喜久 (川 越) 高橋 和典 (桶 川)

1,000* (累計 1000 名)

藤井ゆり子 (蓮 田) 中谷 頼美 (嵐 山)
斉藤 文雄 (久 喜) 吉村 照夫 (見 沼)

2,000* (累計 753 名)

大熊 章只 (志 木)

3,000* (累計 589 名)

石嶋 静一 (越 谷)

4,000* (累計 461 名)

宮本 澄雄 (西)

高村 修二 (東京都) 加藤 光男 (見 沼)

5,000* (累計 362 名)

本田 正弘 (見 沼) 大沢 正 (群馬県)

平日ウォーク 表彰者 (4/19 表彰)

おめでとうございます!

70 回 (累計 202 名)

島田 静江 (群馬県) 大熊 章只 (志 木)

120 回 (累計 102 名)

岡 キミ子 (見 沼)

おめでとうございます!**長寿証(17名)**

及川 幸治 (所 沢)	松本ミドリ (西)
小泉 弘子 (所 沢)	小野 春夫 (栃木県)
田中 優子 (鴻 巣)	川又 茂昭 (見 沼)
西 雪江 (朝 霞)	荒井 茂夫 (上 尾)
岩本 浩一 (川 越)	鈴木 合子 (中 央)
浅野 啓次 (久 喜)	福澤 勝一 (越 谷)
田中 敏雄 (桜)	横川 秋子 (春日部)
須田 政男 (上 尾)	長原 壽子 (加 須)
山崎 初子 (神 川)	

従心証(18名)

高澤 利蔵 (神 川)	大澤 静子 (狭 山)
坂井 昌司 (志 木)	高村 修二 (東京都)
五十嵐 勉 (見 沼)	本田 正弘 (見 沼)
石川キワ子 (久 喜)	杉本 芳恵 (熊 谷)
我妻 敏久 (草 加)	清水 和子 (久 喜)
西中川光彦 (坂 戸)	藤田 弘子 (川 口)
浅見ヨシ子 (東京都)	江口 眞 (朝 霞)
芳川 光恵 (所 沢)	細井 一博 (北)
新井 光江 (神 川)	田村 幸江 (神 川)

SWAウオーキングステーションだより**ご利用ありがとうございます。(4/1~4/30)****《4月のコース別利用者数》**

1700 回達成(累計 7 名) 鈴木 修司(朝 霞)

(達成者には10回無料券を贈呈しています。)

Aコース	Bコース	Cコース	Dコース	Eコース	計
12km	20km	25km	25km	19km	
47	30	170	68	24	339

*****わくわくウオーキング教室だより*******【浦和教室】** 4/15 の参加者は11名でした。**祝! ***5 教程修了者 *** 祝!**

鎌水 正雄 (浦 和)

小林 恢征 (上 尾) 鈴木 博 (白 岡)

【熊谷教室】 4/18 の参加者は16名でした。**祝! ***10回修了者 *** 祝!**

鈴木 時子 (熊 谷)

祝! *30回修了者 *** 祝!**

馬場 宏 (熊 谷)

【川越教室】 4/26 の参加者は20名でした。**祝! ***10回修了者 *** 祝!**

佐藤 喜久 (川 越) 野見山友子 (川 口)

祝! *20回修了者 *** 祝!**

水村マサ子 (川 越)

*****「ちょっと気になる!」****in Walking (53) *****

(さいたま市 秋本 圭美)

芝棟(くれぐし)の再現! ~ 和光市旧富岡家住宅

樹木系の花の次は、いよいよ植物系へ…と季節が変わります。雨の恵みと鮮やかなミドリ色の葉とともに花々も腕の見せ所!といったところでしょうか。

私たち人間は、花を咲かせた植物を、庭や公園などで見下ろして眺めるものですが、住宅の屋根の「棟」の部分に見上げて見るができるものがあります。



日本人の昔からの知恵なのでしょう。茅葺き屋根の一番いたみやすい「棟」の部分に、野芝(日本芝)の生えた土を乗せておき、春になる

いろいろな草花が芽吹いて花を咲かせます。

「芝棟」は、植物の根付きによって風雨から家を守るための棟造りなのです。

「芝棟」は季節になれば、屋根に緑をみることができ、更には花までも見上げて見るができます。農作業をしながら一服して、花々を見上げて「ホッとしていた」のかもしれない。

「芝棟」には、「イチハツ」というアヤメの小さなタイプ、「アイリス」や「ユリ」といった乾燥にも強い球根が相性が良いそうです。江戸時代は、「芝棟」は各地で見られていたそうで、広重の浮世絵(「東海道五十三次」)にも集落の屋根の上に植物が描かれているとか。

その「芝棟」を今でも見られるのが、和光市の「新倉ふるさと民家園」にある「旧富岡家住宅」です。こちらは、東京外環自動車道の建設の際、立ち退かねばならなくなった住宅で、古民家の調査の結果江戸中期の建造物とわかり、移築・復元されたものです。和光はそのむかし、将軍家の鷹狩場だったことから、その時にはこの旧家をお休み処として使われていたかも知れません。屋根の上に花が咲いているなんて、なんとなくウキウキしてきます。

『和光市歴史のたまてばこ』というHPには、旧富岡家住宅のペーパークラフトの印刷をできるようにしています。



7月のウォーキング予定(7/1~7/31)

主催欄赤太字は詳細を掲載。詳細は各団体に問合わせを!

開催日	イベント名	主催
1~2	一泊W「ミステリー」	上福岡
2(日)	坂戸史跡めぐりW①	坂戸
5(水)	鉄道シリーズ 高崎線④「深谷駅~籠原駅」	S W A
6(木)	YRを歩こう	鶴ヶ島
8(土)	飯能・名栗川を歩く(入間川)	与野
9(日)	白岡の川物語を訪ねる	S W A
	日帰りバスハイク	川口
11(火)	トトロの森W③	狭山
12(水)	YRコースを歩こう	S W A
13(木)	YRを歩こう	鶴ヶ島
	わくわくウォーキング教室(浦和)	S W A
15(土)	サマーカーニバルIN鶴ヶ島W	鶴ヶ島
	夏の市民バスハイク 清里から飯盛山	鴻巣
16(日)	緑陰W(嵐山町)	東松山
	季節のたより花シリーズ~蓮	坂戸
18(火)	熊谷・わくわくウォーキング教室	S W A
19(水)	武州足立百不動尊⑬ 最終回	S W A
20(木)	飯能河原とあさひ山展望公園を歩く	飯能
	YRを歩こう	鶴ヶ島
22(土)	指導者研修会	S W A
23(日)	役員研修会	S W A
	緑陰YR(小平~薬用植物園)	川越
25(火)	YRコースをあるこうin狭山(69) Cコー	狭山
26(水)	川越・わくわくウォーキング教室	S W A
27(木)	YRを歩こう	鶴ヶ島
30(日)	暑気払いW「夏の武蔵野・緑陰」	上福岡
	古代蓮を訪ねて	鴻巣

イベント別参加者数(2017年4月)

開催日	区分	回数	イベント名	天候	距離	参加数	
						会員	総数
5(水)	平日W	250	元荒川河川敷公園の桜を愛でる	晴	12	177	214
8(土)	大会	889	第13回秩父ってんべえウォーキング(1日目)	晴	24	193	357
					18	45	299
					12	45	143
					役員他		382
9(日)	大会	889	第13回秩父ってんべえウォーキング(2日目)	雨	28	167	320
					18	58	292
					5	20	188
					役員他		348
15(土)	指定	鶴ヶ島	となり町川越妖怪伝説ウォーク③	曇	13	202	248
16(日)	指定	上福岡	第26回大江戸~小江戸	晴	30	165	344
					13	82	
19(水)	平日W	251	埼玉のひと⑩青木 てる	晴	12	134	151
23(日)	月例	890	第18回彩の国ふれあい年輪ウォーク⑩	晴	11	300	315

くつした こぼれ ばなし(112)

(株)ナイガイ 技術課 青山泰代 連載

楽しく上手にお洗濯

その7

なんだか、洗濯物がくさいなぁ..
あれ?洗濯機がくさいのかも!?



洗濯機は洗う機械だから掃除しなくても
大丈夫だよー

ちゃんと、
洗濯機のお掃除してる??



洗濯機のお掃除は大切な
カビや臭いの原因になったり、
故障の原因になることもあるから



- ・洗濯槽
- ・糸くずフィルター
- ・洗剤ケース
- ・排水ホース

を忘れずに、
定期的
おそうじしてね!

洗濯機の中に、衣類をためない
脱水したら、洗濯物をすぐに取り出す
フタあけて洗濯槽を乾燥させることも
大切だよ。



《2,000キロ表彰を受けて》

丁度喜寿の誕生日に写真をいただきこの上ないプレゼントでした。ありがとうございました。若い頃は歩く事(運動)が嫌いでしたが、52才の時腰痛をきっかけに、これではいけないと思いウォーキングを始め夢中になりました。月2回の例会にも参加出来て食事はおいしいし、年1回の検査にもすべて異常なし、薬なしの生活です。特に骨密度は20代後半の数値で、毎日歩き続けるの「継続は力なり」だと思います。時々地方の大会にも参加しておりますが、友人も出来、会話も弾みます。過食、転倒、物忘れに注意しながら、毎日歩けることに感謝し、いつになるかわかりませんが、次の目標3,000キロをめざしてがんばりたいと願っております。

(草加市 横田 紘子)

《私にとってのウォーキングとは》

ウォーキングを始めて4年目に、やっと1000Kの表彰を受けた。そこで、改めて私にとってのウォーキングについて考えてみた。もちろん、第一目的は健康維持のためであるが、ウォーカーを観察して、わが身を振り返る楽しさがある。会話を通じて教わることもある。もちろん歩き方がメインであるが、美味しい料理方法の場合もある。また、仲間と歩くと、歩き方の違いから自分の歩き方を知り、人間としての優しさを教わっている。

最近、やっと歩くことを楽しめるようになった。今一番興味があるのは埼玉県が埼玉の豊かさをどう生み出したかである。そのきっかけになったのは「高麗」の存在である。朝鮮の高句麗から、日本に渡ってきて、なぜ、埼玉県の今の地

域に住み着いたのだろうか？他にもっといいところがあったのではと考えると、興味は尽きない。また、結構、城跡や神社が多いように思う。これも豊かさと絡むのかなと。(東京都 高橋明子)

～ 会 員 数 ～

会員数 709名(±0 前月比)4月30日現在

(正会員130名 賛助会員514名 家族会員65名)

会 員 募 集

一緒に埼玉県内をくまなく歩いてみませんか！

ご希望の方は“入会案内”をご請求ください。

連絡先 TEL: 048-831-4702

(入会金、会費は以下のようになっています)

種別	入会月	正会員	賛助会員	家族会員	会費の有効期間
入会金	1~12	1,000円	1,000円	1,000円	入会時
会費	1~6	10,000円	5,000円	2,000円	入会月~当年12月末
	7~10	6,000円	3,000円	1,000円	
	11~12	10,000円	5,000円	2,000円	入会月~翌年12月末

会員特典

- ① 会員証(Member's Card)、会員名札が送られます。
- ② 会員は月例会の参加費が原則無料となります。
- ③ 歩行距離はワイヤルとして記録され、1,000km までは100km ごと、以降は1,000km ごとに表彰され、当協会特製のバッジ(スネールバッジ)が授与されます。
- ④ 埼玉県内すべての市町村を歩いた会員には『彩の国めぐり』賞が授与されます。
- ⑤ 正、賛助会員には毎月(会報)“埼玉あるけ通信”が送られます。
- ⑥ JWA 傷害福祉制度(傷害保険)に加入しています。

豆乳飲んでヘルシーライフ!!

良質でヘルシーな植物性タンパク飲料…豆乳

健康生活は、毎日の習慣化が大切

豆乳&ウォーキング

豆乳飲んで、ウォーキング!
ウォーキングしたら。豆乳を!
詳しくはネットでチェック

日本豆乳協会

〒102-0084 東京都千代田区二番町 1-2-235

TEL & FAX 03-5215-2275

kyokai@tounyu.jp http://www.tounyu.jp

日本豆乳協会

検索!



家族で豆乳!