歩こう埼玉のみち

埼玉あるけ通信

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・ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ・ｱﾄﾞﾚｽ http://www.saitama-walking-kyokai.jp/　郵便振替口座：00110-2-544531
ＮＰＯ SWA事務所（休日：第１月曜日、土･日曜日、祝日と協会指定日）開所時間：**13:00～17:00**
発行所　NPO 法人埼玉県ウオーキング協会（NPO SWA）　発行者 小川　正　編集責任者 大澤　宏

卒業を祝い武蔵野十里を歩こう！

★ 第７４５回例会(月例会)【3/6(日)】★
ぴっかり千両・和紙の里・１５ｋｍ

100ｷﾛ表彰月例会　**彩の国65 小川 85 東秩父**
Wn 1800 小川町47 東秩父村56

集　9:00 東武竹沢駅前広場(㊔東上/東武竹沢)
G　14:30 頃 小川町駅(㊔東上)
C　集⇒三光社(WC)⇒官ノ倉山⇒安戸⇒和紙の里(昼食･表彰)⇒農産物直売所(WC)⇒きりどおし橋(WC)⇒しあわせ地蔵⇒G
見　埼玉県東秩父や小川を中心とした槻川流域では、江戸時代後期の享保の頃から明治の初期にかけて、障子紙や大黒帳などの各種用紙の紙漉きが盛んになった。紙漉き戸数が近在併せて 800 戸にも及び、和紙の紙干しが好天気に恵まれると「**ぴっかり千両（天気が良いと千両儲かるの意）**」と喜ばれたほど当時の景況振りが伺える。やがて、この地の手漉き和紙は「**細川紙**」の名で全国的に知られるようになる。
参　埼玉歴史探訪 P141「細川紙」
費　会員無料　他協会３００円　一般５００円
割　小川町、東秩父村民 200 円(大人)100 円(小中生)
P　Wn1800
担　多比羅　里舘　戸田　川村

第6回通常総会を開催します。ご出席ください。
日時　２月２０日（日）１３時～１６時
場所　女子栄養大学(㊔東上/若葉/５)
議事(1) H22 年度 事業報告
(2) H22 年度 会計決算報告
(3) H22 年度 会計監査報告
(4) H23 年度事業計画(案)
(5) H23 年度会計予算(案)
(6) 役員の選任
表彰（距離表彰、彩の国めぐり表彰、特別表彰）
（仲間の表彰です。みんなで祝福をしよう！）

★第７４６回例会(大会)【3/20(日)】★
第２６回武蔵野十里大会

4コースより体力に合わせて選び、ご参加ください。

① ４０km 浦和・チャレンジ十里コース
集　北浦和公園(Ⓙ京浜東北/北浦和/西口/３)
S　**７：３０～ ８：３０**

② ２８km 西大宮・からし菜コース
集　**埼玉栄中・高等学校**(Ⓙ埼京/西大宮/北口/２)
S　**９：００～１０：００**

③ １２km 川島・いぐさコース
集　伊草小学校(川越駅、鴻巣駅から路線バス便あり)
S　**１２：００～１２：３０**

④ ８km 高坂・ファミリーコース
集　高坂駅東口(㊔東上/高坂/東口)
S　**１２：００～１２：３０**

G　**(全コースとも)１３：００～１７：００**
東松山市ｳｵｰｷﾝｸﾞｾﾝﾀｰ(㊔東上/東松山/東口/10)

認定（＊市町村番号の詳細は欄外をご覧ください。）

コース	距離	彩の国						Wn1800			
①40km	40	33	34	35	51	59	61	01	02	11	48
②28km	28	33	51	59	61			01	02	11	48
③12km	12	59	61					11	48		
④ 8km	9	61						11			

申　(1)SWA の例会、平日W等会場、SWA 事務所
(2)JWA 事務局、(3)東松山ｳｵｰｷﾝｸﾞｾﾝﾀｰ
(4)郵便振替：口座番号 00150-3-413145
加入者名：特定非営利法人埼玉県ウオーキング協会
通信欄に参加者全員の氏名、住所、年齢(学年)、性別、TEL、参加距離、参加回数を記入してください。
当日「振替払込・受領証」を必ずご持参ください。
費【事前 **2/28 まで**】:1,000 円(大人)/200 円(高以下)
【大会当日】：1,500 円/500 円(300 名まで)
P　Wn1800　問 **０４８－８３１－４７０２**　ﾊﾟﾝﾌ

＊彩の国 33 大宮 34 与野 35 浦和 51 川越 59 川島 61 東松山　Wn1800 さいたま市 01 川越市 02 東松山市 11 川島町 48

Walking Calendar

２月１日（火）～３月３１日（木）　文中 問 表示がない場合の問合先は 048－831－4702 です。

初詣 W(1/12)は好天、500 人を超える参加がありました。

イベント案内は以下の略号を使用しています。

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 ｺﾞｰﾙ　C ｺｰｽ　P ﾊﾟｽﾎﾟｰﾄ　問 問合先
費 参加費　中 中央会場　参 参考　受 受付
パンフ 案内ﾊﾟﾝﾌﾚｯﾄ有り（入手は問合先へ）
S 集、G 解 は時間、場所（路線名/駅名/出口/所要時間（分）の順に、また JR⇒Ⓙ 東武⇒Ⓣ 西武⇒Ⓢ 秩父⇒Ⓒ等
彩の国⇒彩の国巡り対象市町村（旧 92 行政区）を表示
Wn 1800⇒1800 彩の国巡り対象市町村（70 市町村）を表示

２月２日(水)　500 選　第１３５回　平日ウオーク

★500 選のみち④・埼玉のひと③・渋沢栄一・１３km★

集 9:30 下台池公園（Ⓙ高崎/深谷/南側/３）
G 14:30 頃 岡部駅（Ⓙ高崎）
C 集⇒深谷城址公園⇒大寄公民館（誠之堂・清風亭）⇒尾高藍香生家⇒鹿島神社⇒渋沢栄一記念館（昼食・表彰）⇒青淵公園⇒渋沢栄一の生地⇒諏訪神社⇒中宿歴史公園⇒G
費 300 円　P 平日　500 選　(11-09)【押印 100 円】
担 阿部(洋)　里舘　荒井
注 1. 渋沢栄一生地は土蔵関係修復工事中です。
2. 裏道(田舎道)を通るためコンビニはありません。

２月６日(日)　第７４３回 例会　(月例会)

★ 杉戸宿 ぐるりんウオーク・①１４km/②１０km★

100 ﾋﾟﾛ表彰月例会　彩の国　10 杉戸　Wn 1800　杉戸町 69

集 ①9:00 西近隣公園(Ⓣ日光/杉戸高野台/西口/５)
集 ②9:40 杉戸町役場(Ⓣ伊勢崎/東武動物公園/東口/15)
（②の参加者は杉戸町民のみといたします。）
G 14:30 頃杉戸町役場(Ⓣ伊勢崎/東武動物公園/15)
C① 集⇒恭倹舎⇒ｶﾙｽﾀすぎと⇒倉松公園(WC)⇒ｱｸﾞﾘﾊﾟｰｸゆめすぎと(昼食・表彰)⇒杉戸警察署⇒G
C② 集⇒中央第二幼稚園⇒倉松公園【C①に合流】
参 P145 埼玉歴史探訪「大島有隣と恭倹舎」
費 会員無料　他協会３００円　一般５００円
抑 杉戸町民 200 円(大人)、100 円(小中生)
P Wn1800　担 大野　新井(治)　宇治田　伊藤(光)

２月９日(水)　第１７回　WST

★ イヤーラウンドコースを歩こう ★

（D）新都心とふるさとコース・14km
１月１２日に歩いたコースを逆回りします。
集 9:30 浦和駅東口(Ⓙ京浜東北)
G 14:30 頃与野駅東口(Ⓙ京浜東北)　費 ２００円

２月１３日(日)/３月１３日(日)　ｳｫｰｷﾝｸﾞ教室

★“川越”わくわくウオーキング教室 ★

ウオーキングをあなたのものにする絶好の機会です。
集 9:30 噴水広場(Ⓙ川越・Ⓣ東上/川越/西口)
G 12:00 頃 同上　費 ３００円

２月１６日(水)　第１３６回　平日ウオーク

★ 埼玉の川③・入間川・１２km ★

集 9:30 稲荷山公園(Ⓢ池袋/稲荷山公園/１)
G 14:30 頃 元加治駅(Ⓢ池袋)
C 集⇒長栄寺⇒豊水橋(黒須運動公園)⇒笹井ダム⇒水辺の広場(武道館・体育館)⇒ｱﾐｰｺﾞ・広場(昼食・表彰)⇒中橋⇒山王塚⇒自由広場・体育館⇒谷田の泉⇒白髭神社⇒大ケヤキ⇒円照寺⇒G
費 300 円　P 平日　担 鶴木　坂井　斉藤

２月１９日(土)　雨天中止　ｳｫｰｷﾝｸﾞ教室

★“わくわく”ウオーキング教室（第７０回）★

【別所沼公園】コース(10ｋｍ)を歩きます。
集 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円【5回分前納者=2,000 円】　P　教室
注 修了者向け別講座も用意しています。ご参加ください。

２月２０日(日)　第７４４回 例会　(月例会)

★NPO第６回（33 回）総会ウオーク・１０km★

彩の国　53 鶴ヶ島　Wn 1800　鶴ヶ島市 37

集 9:00 脚折近隣公園(Ⓣ東上/坂戸/南口/１２)
G 12:30 頃 女子栄養大学(Ⓣ東上/若葉/東口/５)
C 集⇒越生線沿い旧道⇒西中学校⇒農業交流センター(WC)⇒鶴ヶ島市役所(WC)⇒関越高速陸橋⇒東武東上線ガード⇒富士見中央近隣公園(昼食)⇒G（ｺﾞｰﾙ後は総会です。参加をお願いします。）
費 会員無料　他協会３００円　一般５００円
抑 鶴ヶ島市民 200 円(大人)、100 円(小中生)
P Wn1800　担 上原　榎本　小林(進)　阿部(覚)

２月２７日(日) / ３月２７日(日)　ｳｫｰｷﾝｸﾞ教室

★“熊谷”わくわくウオーキング教室 ★

ウオーキングをあなたのものにする絶好の機会です。
集 9:30 中央公園(Ⓙ高崎/熊谷/北口/10)
G 12:00 頃 同上　費 ３００円

３月２日(水)　500 選　第１３７回　平日ウオーク

★東京のみち②(葛西臨海公園･親水公園)･１０㎞★

集　9:30 展望広場(Ⓡ京葉/葛西臨海公園/１０)
G　14:00 頃　葛西臨海公園駅(Ⓡ京葉)
C　集⇒葛西海浜公園(WC)⇒大観覧車入口(WC)⇒臨海橋⇒臨海町緑道⇒新左近川親水公園⇒桜橋⇒堀江第二公園⇒総合ﾚｸﾚｰｼｮﾝ公園･舞台観覧席付近(昼食)芝生広場(表彰)⇒富士公園⇒富士見橋⇒なぎさ公園⇒旧江戸川堤⇒南葛西陸橋⇒G
費　３００円　P　平日　500 選　(13-04)【押印 100 円】
担　森島　宇治田　嶋村(豊)

３月９日(水)　第１８回　WST

★ イヤーラウンドコースを歩こう ★

(B)緑道と彩湖コース･20km

集　9:30 北原公園(Ⓡ京浜東北/南浦和/西口/３)
G　15:30 頃　南浦和駅(Ⓡ京浜東北)
費　２００円

３月１６日(水)　500 選　第１３８回　平日ウオーク

★500 選の道⑤・江戸巡礼古道をたどるみち･１５㎞★

江戸巡礼古道は江戸時代元禄年間になると、秩父札所巡礼が盛んに行われた。今回は大野原駅を起点に札所 19 番「龍石寺」～24 番「法泉寺」を経て影森駅まで巡礼古道を歩く。この古道は野面を横切り、山道の上り下りは当然、谷や沢を渡る巡礼古道で今の車社会からかけ離れた気分を味わう事が出来る。

集　9:30 大野原駅前(秩父鉄道)
G　14:40 頃　影森駅(Ⓡ秩父鉄道)
C　集⇒19 番龍石寺⇒20 番岩之上堂⇒21 番観音寺⇒22 番童子堂⇒23 番音楽寺⇒24 番法泉寺⇒酒づくりの森⇒巴川橋⇒G
費　３００円　P　平日　500 選　(11-11)【押印 100 円】
担　戸田　坂井　嶋村(ト)
注　１．健脚者対象…巡礼古道を歩く為、山道はもちろん、沢渡りもあるかなり厳しい道です。
　　２．団体歩行の為、納経は致しません。

３月１９日(土)　雨天中止　ｳｫｰｷﾝｸﾞ教室

★“わくわく”ウオーキング教室（第７１回）★

【見沼通船堀】コース(10ｋｍ)を歩きます。

集　9:30 北原公園(Ⓡ京浜東北/南浦和/西口/３)
G　15:00 頃　東浦和駅(Ⓡ武蔵野)
費　５００円【5回分前納者=2,000 円】　P　教室
注　修了者向け別講座も用意しています。ご参加ください。

県内　加盟･友好団体

２月１１日(祝)　さいたま市与野歩こう会

◆ 総会ウオーク・１０ｋｍ ◆

集　8:30 鈴谷西公園(Ⓡ埼京/南与野/西口/２)
G　12:30 与野体育館(Ⓡ埼京/与野本町/７)
見　新幹線の高架下を西堀氷川神社(市指定有形文化財)まで歩き、桜区の西堀地区から中央区の大戸方面へ向かって歩き、定期総会の会場までウオークするコースです。１１時１０分から定期総会になります。総会ウオークに参加できない方も総会には是非ご出席下さいますようお願い致します。
費　会員無料　他協会２００円　一般３００円
問　０４８－８５４－３６６３　木内

２月１３日(日)　鴻巣市歩け歩け協会

◆ 秩父札所ウオーク・１３ｋｍ ◆

集　7:10 鴻巣駅改札前(Ⓡ高崎)【下り 7:32 に乗車】
G　17:20 頃　熊谷駅(Ⓡ高崎)
C　集→(JR、秩父鉄道、ﾊﾞｽ)→小鹿野警察署前バス停⇒小判沢橋⇒大日峠⇒石仏⇒32 番般若山法性寺(昼食)⇒日本武神社⇒松井田⇒33 番延命山菊水寺⇒泉田バス停→(ﾊﾞｽ、秩父鉄道)→G
費　会員無料　会員外３００円
問　０４８－５４２－４１５８　倉林

２月１３日(日)　川口市歩こう会

◆街道Ｗ『府中街道･お鷹の道から多摩川へ』･12km◆

国分寺の殿ヶ谷戸公園から江戸時代、尾張徳川家の御鷹場であった小川沿いの道「お鷹の道」をぬけ国分寺(万葉植物園)へと進み、武蔵国分寺跡から府中街道、けやき並木、大國魂神社、東京競馬場を通り多摩川土手へと歩きます。

集　9:30 児童公園(Ⓙ中央/国分寺/南口/５)
G　15:30 頃 府中本町駅(Ⓙ南武)
C　集⇒お鷹の道⇒真姿の池⇒国分寺(WC)⇒武蔵国分寺跡⇒府中街道⇒北府中公園⇒けやき並木⇒大國魂神社(WC)⇒東京競馬場(昼食)⇒多摩川土手⇒郷土の森公園(解散式)→サントリー武蔵野ビール工場(見学・試飲)⇒G
費　会員無料　会員外３００円
問　０４８－２６６－００３７　太田

２月１３日(日)　ふじみ野市上福岡歩こう会

◆ 第３０回総会ウオーク・１２km ◆

集　9:00 ふじみ野公園(㊎東上/ふじみ野/東口/３)
G　14:00 頃 上福岡ﾌｸﾄﾋﾟｱ(㊎東上/上福岡/１５)
見　早春のふるさと歩道、富士見市郊外、びん沼川～新河岸川、名刹蓮光寺で昼食→総会(H23 年度の年間行事承認他、総会後は懇親会を開催。会員以外も歓迎。)
費　会員無料　他協会２００円　一般３００円
問　０４９－２６３－５４８９　菅野

２月１３日(日)　坂戸ウオーキングクラブ

◆東武東上線　ひと駅ぶらり旅･１１km◆

連続ｼﾘｰｽﾞ企画第１弾 PART8　つきの輪駅～森林公園駅

集　9:00 つきの輪駅北口(㊎東上)
G　15:00 頃 森林公園駅(㊎東上)
C　集⇒二ノ宮山⇒滑川町エコミュージアムセンターたなご館(昼食)⇒G
見　二ノ宮山　晴れていれば、展望台から東京スカイツリーが見えます。
みやこたなご　コイ科に属する 3～5 ㎝の淡水魚　滑川町では、1986 年に発見されました。国の天然記念物に指定され、わが国固有の淡水魚で、絶滅が危ぶまれている。オスの婚姻色は特に美しい。
費　会員無料　他協会２００円　一般３００円
問　０４９－２８４－１７７１　野口

２月１９日(土)　東松山歩こう会

◆ 上岡馬頭観音ウオーク･１３km ◆

集　9:30 箭弓町第一公園(㊎東上/東松山/３)
G　14:00 頃上岡馬頭観音(上岡ﾊﾞｽ停/1→東松山/熊谷)
C　集⇒上沼公園⇒東松山ぼたん園⇒秋葉神社⇒農林公園⇒G
費　会員無料　会員外３００円
問　０４９３－２３－９０９０　鈴木

２月２０日(日)　【雨天決行】　川越歩こう会

◆ 総会ウオーク・いなか道を歩く･１１km ◆

集　8:20 溝端公園(㊎東上/北坂戸/西口/５)
G　12:15 頃 大家公民館(㊎越生/一本松/８)
C　集⇒入西(にっさい)公園⇒大類グランド⇒鎌倉街道⇒G
（ゴール後、総会になります。ご参加下さい。）
費　会員無料　会員外３００円
問　０４９－２９２－４５４１　宮原

２月２６日(土)　坂戸ウオーキングクラブ

◆女子栄養大学・食と栄養ｳｫｰｷﾝｸﾞ・１２km◆

「料理･栄養に関するクイズ」ｳｫｰｷﾝｸﾞしながら考えｺﾞｰﾙ

集　9:00 女子栄養大学(㊎東上/若葉/３)
G　14:00 頃 同上
C　集⇒大橋公民館⇒鶴ヶ島市運動公園(昼食)⇒逆木荘⇒白髭神社⇒雷電池⇒G
見　脚折雨乞　オリンピック開催年に行われる市指定無形文化財　藁と竹で作った長さ 36 ﾒｰﾄﾙ、重さ 2 ﾄﾝ余りの巨大な竜蛇を老若 200 人もの人達が担ぎあげ、雷電池をところ狭しと泳ぎ回る勇壮な姿は、物凄い迫力で、見る人を圧倒する。
費　会員無料　他協会２００円　一般３００円
問　０４９－２８４－１７７１　野口

***バス de ウオーク*で全国のウオーキング大会へ　あなたも参加してみませんか**

◆目的地までバスで行くから、乗り換えなしで荷物の移動もラクラク。往復の交通や宿の手配、大会参加申込などの手続きも一切お任せです。全ツアー経験豊富なスタッフが同行します。
◆東京駅銀台横駐車場発。バス de ウオーク会員割引あり、詳細は e-旅専科までお問い合わせ下さい。

e-旅専科　バスdeウオーク

大会名	ツアー期間	料金
京都ツーデーマーチ＆500 選×3	3/4 (金) ～3/6 (日)	30,000
南房総フラワーマーチ【大会当日出発】	3/5 (土) ～3/6 (日)	24,000
瀬戸内倉敷ツーデーマーチ＆500 選×3	3/11 (金) ～3/13 (日)	56,000
阿波えらいやっちゃ２DW&500 選×5	3/17 (木) ～3/20 (日)	68,000
唐津・虹の松原２DW&500 選×2	3/18 (金) ～3/20 (日)	69,800
古河まくらがの里花桃W&500 選×3	3/25 (金) ～3/27 (日)	36,000
名古屋ツーデーウオーク&500 選×2	4/1 (金) ～4/3 (日)	38,000
讃岐うどんつるつる２DW&500 選×4	4/1 (金) ～4/4 (月)	54,000
ふくしま吾妻荒川花見山２DM&500 選×1	4/8 (金) ～4/10 (日)	36,000～
久留米つつじマーチ＆500 選×3	4/15 (金) ～4/17 (日)	59,000
飯田やまびこマーチ＆500 選×1	4/22 (金) ～4/24 (日)	39,000

日帰り 500 選ツアー
＊ 2/23 (水) 6,600 円　東京-6・7・8
＊ 3/2 (水) 6,800 円　茨城-1・8
＊他に 3/30・4/13・4/20・4/28

花の百ヶ寺めぐりウオーク
＊ 3/15 (火) 鎌倉 6,000 円　瑞泉寺・報国寺＋神奈川-5
＊ 4/6 (水) 栃木 6,200 円　成就院・太山時＋栃木-8
＊ 5/10 (火) 埼玉 6,500 円　長泉寺・正法＋埼玉-9

問合せ先 e-旅専科：担当木村
ＴＥＬ：0120－110－403
ＦＡＸ：0120－110－431

次号予告 5 月：九州国際/津軽路/屋久島/三方五湖 **6 月：**加賀百万石/隠岐/でっかいどう/新潟 **7 月：**立山/草津/蔵王
※500 選ウオーク以外は、別途大会参加費が必要です、詳しくは「バス de ウオーク通信」1・2 月号をご覧下さい。

３月５日(土)　　ふじみ野市上福岡歩こう会

◆ 坂戸市の「すみよし河津桜」を訪ねる・１０km ◆

集　9:00 わかばふれあい広場(㊧東上/若葉/東口/５)
G　12:00 頃 芦山公園(㊧東上/北坂戸/５)
費　会員無料　他協会２００円　一般３００円
問　０４９－２６３－５４８９　菅野

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:048-825-4166 or 郵便 にて**

３月のウオーキング予定（3/1～3/31）

(赤字は本号に詳細を掲載。詳細は各団体に問合わせを！)

2(水)	500選・東京のみち②	S W A
5(土)	坂戸市のすみよし河津桜	上 福 岡
5～6	第 21 回南房総フラワーM	K K M L
6(日)	ぴっかり千両・和紙の里	S W A
9(水)	イヤーラウンドコースを歩こう	S W A
12(土)	東武東上線ひと駅ぶらり旅⑨	坂 戸
13(日)	川越・わくわくウオーキング教室	S W A
	寒梅 W(小川)	東 松 山
	海辺を歩く・横浜レンガ倉庫街	や し お
	鎌倉古道(切通しシリーズ)	鴻 巣
	仙元名水 W	川 越
	歴史と自然のふれあうまち「伊奈」を歩く	川 口
	今と昔の見沼田圃の水風景	与 野
	総会 W	深 谷
16(水)	500 選の道⑤江戸巡礼古道をたどるみち	S W A
19(土)	わくわくウオーキング教室(浦和)	S W A
20(日)	第26回武蔵野十里	S W A
		鴻 巣
		与 野
26～27	第 12 回古河まくらがの里花桃 W	K K M L
27(日)	熊谷・わくわくウオーキング教室	S W A
	花桃まつり	や し お
	東武東上線ひと駅ぶらり旅⑩	坂 戸
	お花見 W 黒目川～和光樹林公園	上 福 岡
	錦糸町・亀戸散策	久 喜

NPO SWAｳｵｰｷﾝｸﾞｽﾃｰｼｮﾝ（WST）だより

（達成者には１０回無料券を贈呈しています。）

1,000 回達成(累計３名)　宮良　徹一（見沼区）
800 回達成(累計４名)　鈴木　昌夫（大宮区）
500 回達成(累計８名)　福田　貴之（伊奈町）

12月の利用者

A コース	B コース	C コース	D コース	計
12km	20km	25km	25km	
23人	22人	136人	79人	260人

SWAウオーキング・ステーションを利用しよう！

いつでも利用できます。お誘いあわせてどうぞ！

南浦和 or 浦和駅より約10分の SWA 事務所がｽﾀｰﾄ･ｺﾞｰﾙです

武蔵の国百観音巡り（８９）鈴木広喜

狭山３３観音第２８番　円通庵（入間市）

入間市宮寺の西久保の地にあるので、「西久保の観音様」としても地域の人に親しまれている。また、この辺りは狭山茶発祥の地で茶畑が多く見られ、大変景色の良い所なので、入間市の景観 50 選にも入っている。本堂（写真☞）は昭和５０年の竣工である。

この寺の草創は聖武天皇の御代の、７２８年（奈良時代）の春、行基菩薩諸国巡歴の折、吾妻明神の霊夢により神木を以って正観世音の尊像を彫刻し、一宇草堂に安置したのが始りであるといわれている。その後、７７４年（奈良時代）延鎮僧都がこの地にみえ観音山清水寺と号した。また、桓武天皇の延暦年中（奈良時代）坂上田村麻呂が奥州逆徒征伐のおり、この近郷に宿営して当観世音に朝敵退散を祈願したといわれている。

江戸時代には堂は字西久保の飛入という所にあったものを、後にここに移したようである。また、観世音には、１６５７年（江戸前期）の棟札や１７７４年（江戸中期）の厨子建立の文書が保存されている。境内には大きなかやの木（写真☞）がある。昭和４８年市の天然記念物に指定されている。市内で最も大きな木である。奈良時代京都清水寺の延鎮僧都が東国巡歴の折、植えたといわれている。

《私の歩きの原点武蔵野十里》

今年も恒例の武蔵野十里が終わりました。荒れの十里そのままに出発までの大雨、雨が上がった後の強い向かい風に四苦八苦する有様・・・土手の菜の花の黄色を愛でる余裕もなく足を踏ん張りあちこちにヨロけながらゴールが見えた時にはホッとしました。

この会に入った二十数年前のゴール時を思い出し、芝生に座りお茶を一服感慨にふけりました。これまではただ歩く事のみ又健康だけを考えて参加していましたが、昨年からは、私の歩きの原点の場で目標を決めることにしました。０９年度は全例会に出席する事・・・達成出来ました。１０年度は年を経ると共に姿勢が崩れがちなので身心共に姿勢を正す・・・いろんな意味をこめてですがこれを目標に頑張ろうと思います。

２月の総会には１万ｋｍの表彰を受け写真まで送って下さり、同封のお祝いの言葉をかみしめながら今これを書いております。この距離を達成出来ました事は本当に皆さんにお世話になった事を思い有りがとうの言葉とともにこれからも宜しく・・・（志木市　高野　明美）

（掲載が遅くなりました、昨年の十里後寄せられたものです。編集）

敬称は略させていただいています。ご了承ください。

PPKに向けて歩こう！

連 載(72)　　矢野健太郎/宮本俊和（筑波大）

∬　ウォーキングへの東洋医学の活用　④　∬

すねの内側の疲れ、脚の冷えに対するツボ：

前回は、ふくらはぎのツボへのツボ指圧をご紹介しました。今回は、すねの内側の疲れや脚の冷えなどに活用できる経穴（ツボ）の指圧をご紹介します。すねの内側は足のアーチ（土ふまず）を保持するのに重要な筋肉が走行していますので、足の裏の張りや疲れが気になる方にもケアをお勧めしたい部位です。

●すねの内側の代表的なツボは？

すねの内側には、三陰交（さんいんこう）という有名なツボがあります。他にも、漏谷（ろうこく）・築賓（ちくひん）・陰陵泉（いんりょうせん）といったツボがウォーキングによる症状にも活用できます。

●すねの内側のツボはどこにある？

各々のツボの縦、横方向の位置を以下に記します。

○**三陰交**：内くるぶしから４横指（人差し指から小指の幅）上の高さで、すねの骨の後ろ際

○**漏谷**：内くるぶしから８横指（人差し指から小指の幅×2）上の高さで、すねの骨の後ろ際

○**陰陵泉**：膝の内下方、すねの骨の後ろ縁を指でさすり上げたときに指の止まるところ

●脚の疲れや冷え、むくみにも活用できます

三陰交はすねやふくらはぎ、足の疲れ以外にも、冷え症やむくみなどの婦人科系の症状に古くから活用されてきました。これからの季節にはぜひ指圧やお灸をしてみて下さい。

ウォーキングの休憩時やゴール後、入浴後などに、上記のツボをゆっくり心地よく感じる程度に指圧してみて下さい。三陰交には「せんねん灸」など市販の灸を用いると手軽にお灸ができます。

次回はすね前側のツボ刺激をご紹介します。

よろしく！　～新入会員です～　よろしく！

山田しげ子（東京都）	堀江　晴男（上尾市）
大野　裕美（岩槻区）	太田　　栄（川口市）
山﨑　淳子（東京都）	島野　詠作（白岡町）
稲生　康幸（狭山市）	西澤　秀雄（春日部市）
小林　節子（群馬県）	櫻井しげみ（群馬県）

１０名[２０１０．１２．１～１２．３１受付分]

くつした　こぼれ　ばなし(38)

㈱ナイガイ　古宇田 実　　連 載

くつしたが、活躍する季節です。最近の気候は旧暦に戻った感じがしています。本格的な寒の入りが、１月に入ってからで、２月～３月に掛けて真冬の状況になります。

ちょうど武蔵野十里ウオーキング大会までが、体感的に冬模様です。ウォーカーには、厳しい季節です。

このような時にお勧めなのはハイソックスです。ふくらはぎを適度に絞める薄手のハイソックスにウォーキング用カジュアルソックスを重ね履きされることをお勧めします。保温と疲れをとるマッサージ効果が期待できます。

スポーツの種類を問わず、くつしたに求められるのは、**くつしたの吸水性と速乾性です。**くつしたメーカーは合成繊維を進化させ、未来型素材を開発しています。ヒート○○、ボディヒーター、ヒートウォーム等冬を彩るインナーとして、広く認知され始めました。真夏にも逆にクール○○、ボディクーラー、等よく見かけるようになりました。

トレーニング用には、機能本位のものを選び、本格的な競技用には、セラピー効果もある綿ソックスを選ぶ競技者もふえました。この履き替える効果は、私たちの日常の気分転換にもおおいに役立ちそうです。

アメリカでは、素材が素朴で気軽で、ナチュラルなカジュアル気分に合うざっくり感のある綿カジュアルソックスが人気です。

米国製は、人種が多く足のサイズもまちまちなので、かかと無しの棒状のスタイルが大半をしめます。価格を押さえられるのと、ラフな感覚がいかにもアメリカ人好みなのでしょう。くつしたは、オープンなマインドでのん気に履けるものを選ぶことも大切かもしれません。

イギリスでは、「紳士たるもの人前で脛毛を見せてはならぬ」掟があり、ズボンがたくしあがっても決して裸足を見せることはない風習は、今も残っています。

英国紳士の身だしなみがハイソックスなのです。ベッドルーム以外はくだけた格好をさけるイギリス人の気概が感じられます。

お国によってくつした事情もさまざまですが、**日本の春夏秋冬のウォーカーは、季節に応じてファッションを楽しめるので、あわせて靴下も是非履き比べて下さい。快適なウォーキングの為に。**

わくわくウオーキング教室だより

【第６８回浦和教室】　12/18(土)：１９名の参加
５ステップ修了者は５名でした。【累計２７５名】
田島　靖丈（蕨　市）　大久保美紀江（春日部市）
本郷　四郎（南　区）　篠原　和人（中央区）
秋森　新一（川口市）
【川越・熊谷教室】　12 月度は７名の参加でした。

おめでとうございます

１００㌔表彰　１１月度(１２／１２表彰)

（2010年11月30日までの累計距離で表彰しました。）

100㌔（累計１，２２６名）
小名　猛（坂戸市）　小室　啓（群馬県）
細淵　栄吉（ふじみ野市）　久保田由夫（群馬県）

500㌔（累計１，００３名）
内田　宏子（川口市）　杉本　富夫（狭山市）
野見山友子（鳩ヶ谷市）　高山　行雄（毛呂山町）
塩野　隆一（川越市）　星　晴一郎（東松山市）

1，000㌔（累計８３６名）
長峯　静子（川越市）　小林　榮子（坂戸市）
野呂瀬とよ子（三郷市）　関野　弘子（狭山市）
清川　和文（志木市）　渡辺トメ子（坂戸市）
宇治田仁子（大宮区）　小川　友吉（飯能市）

1，500㌔(累計６９８名)
草間　正美(川口市)　梅澤　好幸（富士見市）
新井　淳夫（北　区）　関野　雅生（狭山市）

2，000㌔(累計６１６名)
鈴木　君子（鴻巣市）　内田　叔男（大宮区）
渡辺　貞善（緑　区）　小堺　重夫（坂戸市）
阪田　耕一（中央区）　服部　豊治（東松山市）

2，500㌔(累計５２４名)　内田　君子（川越市）
渡部　恵（浦和区）　森島　隆子（越谷市）
竹越　清（桶川市）　小形　金作（飯能市）
武田　義男（北本市）　山中　初江（所沢市）
鶴木　慈郎（狭山市）　田中　敏雄（桜　区）
山野　絹江（川越市）　木村　靖正（坂戸市）

3，000㌔(累計４３７名)　気境　猛雄（朝霞市）
関根　勝夫（桜　区）　権平健一郎（浦和区）

3，500㌔(累計３７３名)
大島　元（茨城県）　小山　正紀（ふじみ野市）
吉川　貞夫（寄居町）　深野　勇（草加市）

4，000㌔(累計３１１名)　遠藤　喜代（越谷市）
佐藤　聖子（日高市）　加藤　榮一（鴻巣市）

4，500㌔(累計２７０名)
松本　清（吉川市）　新井　頼子（川越市）
北村　進（川越市）　水村　好江（川越市）
石森　一造（川越市）　岩崎　広守（蓮田市）
鈴木　辰雄（桶川市）　細井　優（狭山市）

5，000㌔(累計２２０名)　加藤　展宏（坂戸市）
中島　茂則（北本市）　深井　勝夫（越谷市）

5，500㌔(累計１７８名)
原口　和久（東松山市）　佐藤　博之（ふじみ野市）
野辺　貞雄（久喜市）　戸田　孝（川越市）

6，000㌔(累計１４８名)　大竹　和夫（春日部市）
鈴木　聖万（川口市）　池田　功（久喜市）
野口登美男（北　区）　小川　正（東松山市）

【６，５００㌔以上は２月の総会表彰となります】

6，500㌔達成(累計１１６名)鈴木　偉之（浦和区）
市川　英雄（所沢市）　佐藤　慶昭（川口市）

7，000㌔達成(累計８６名)　大迫　光雄（中央区）

8，000㌔達成(累計５６名)
森島　康武（越谷市）　吉田　光治（桜　区）

9，000㌔達成(累計３１名)　村田光一郎（東松山市）
小林　英勇（川越市）　町田　光男（深谷市）

10，000㌔達成(累計１８名)
五十嵐英秋（ふじみ野市）　清水　伸雄（鶴ヶ島市）
小出　仁郎（蕨　市）　安見　和代（大宮区）

11，000㌔達成(累計１０名)　澤海　勇（西　区）

12，000㌔達成(累計５名)　小峰　定男（西　区）

平日ウオーク　表彰者（１２／１＆１５表彰）

１０回（累計３２４名）
五十嵐はるみ（毛呂山町）田中　健一（坂戸市）
宮崎日出子（東京都）　林田　輝夫（東京都）
林　文重（入間市）

２０回（累計２３２名）
高野　明美（志木市）　青木　良樹（岩槻区）
那須　芳麿（本庄市）　坪山　梅子（川越市）

３０回（累計２１５名）
萩原　喬（群馬県）　石井　一喜（久喜市）
丸山　拓夫（川島町）　巴　節子（所沢市）
芳川　光恵（所沢市）　宇治田仁子（大宮区）
小川　友吉（飯能市）　小川チカ子（飯能市）
大石　極（ふじみ野市）須藤　勝彦（川口市）

４０回（累計１５４名）
戸田　芳枝（川越市）　吉田　富夫（川越市）
関口　俊夫（浦和区）　栗原よね子（栃木県）
小林　孝（川越市）　小森　晃（川越市）

５０回（累計１１４名）
大島　桂子（鴻巣市）　小林　光政（加須市）
細井　優（狭山市）　宮本　一彦（久喜市）
加藤　恭三（見沼区）　鶴木　慈郎（狭山市）
小堺　重夫（坂戸市）　平野　醒一（中央区）
峯尾　崧（ふじみ野市）山口健太郎（吉川市）
細淵　芳三（ふじみ野市）村田　勝正（越谷市）

６０回（累計８０名）
西　雪江（朝霞市）　大塚　久（上尾市）
野口登美男（北　区）　平田　稔（所沢市）
峯尾　崧（ふじみ野市）澤野　良子（緑　区）
木村　靖正（坂戸市）　上原　直人（鶴ヶ島市）

７０回（累計５２名）
長原　壽子（加須市）　藤田　弘子（川口市）
関根　男治（志木市）　山野　絹江（川越市）

８０回（累計３６名）　三尾　良夫（坂戸市）
高柳　英明（ふじみ野市）加藤　榮一（鴻巣市）
梶田　金作（羽生市）　長原　允（加須市）
川又　茂昭（見沼区）　向田　守男（ふじみ野市）

９０回（累計１５名）　小野　隆治（北　区）

１００回（累計５名）
粕谷　光男（所沢市）　戸田　孝（川越市）

１１０回（累計２名）
澤海　勇（西　区）　阿久津好英（群馬県）

≪参加者数を公表して下さい≫

一昨年９月末に会社を退職し、さて何をしようかと考えた挙句、現在治療中の生活習慣病対策を兼ね、ウオーキングを始めることにし、一昨年末に会員登録させていただきました。ウオークイベントに参加させて頂くようになったのは昨年からですが、毎回楽しませて頂いております。今回、半年近く経過し、やっと百キロ表彰を受け、今後も更に頑張ろうと自分に言い聞かせているところです。イベント開催の運営委員の方々のご苦労には心よりお礼申し上げたいと思いますが一つだけお願いがあります。

ウオークイベントの時は毎回参加者数をカウントされているようですが、是非そうして把握された参加者数は昼食の時にでも公表していただきたいと思います。

また「埼玉あるけ通信」か年度末の総会実績報告の中に掲載して戴ければと思います。また、傘下の支部にも働きかけ、同様に参加者数を公表するようにして頂けるとなおよいと思います。新参者のお願いですが、お聞き届け頂ければ幸いに思います。　（坂戸市　田中　健一）

（年間まとめて総会資料には掲載しています。ご覧ください。事務局）

《1，000kmを達成して》

達成表彰記念写真ありがとうございました。振り返ってみますと、私は平成17年にＳＷＡに入会しましたが、会員とは云え名ばかりで、月例会には参加をする事なくまた会員証のバーコードの使い方など、まったく知らずのまま月日が流れてしまいました。

ただ川口や飯能など SWA 主催の大会には参加していて、完歩証までいただいた思い出があります。その後、SWA の事務所を訪れる機会が有り、その際役員の方から会活動の内容を詳しく説明をしていただきました。それを踏まえて新たにスタート台に立ち頑張って歩こうとの決意をしました。会員の皆様方と一緒に集い歩いた月例会は、平成２０年９月に行われた和光市の「湧水と樹林公園」に参加をした事です。

これを機会に月例会を始め会活動には積極的に参加をしております。数字に現れなかった、３年間は非常に残念に思いましたが、この度の１，０００ｋｍ達成表彰の喜びに隠れてしまった様な気がします。

今後共、歩く喜びを求めて「もっと元気に、もっと愉快に」をモットーに歩き続けたいと思います。
（北本市　岡野　周二）

《4000km達成に感謝》

先日４，０００キロの記念バッジと表彰記念写真をお送り頂きましてありがとうございました。

歩き始めて１２年、２度の左膝の手術をして約２年お休みしましたが、昨年の２月から例会にも参加する事が出来、改めて歩ける喜びをかみしめております。

お休みしている間も歩く仲間のあたたかい励ましに感謝しています。これからも健康に留意して入会した当初の目標である１万キロに向かって元気に頑張って行きたいと思います。最後になりましたが、協会役員の皆様のご指導に改めて深く感謝を申し上げます。本当にありがとうございました。（坂戸市　西片　雅子）

***** 事 務 局 だ よ り *****

１．総会表彰予定者について

１、２月号掲載の該当者は総会にご出席の上、表彰をお受けください。【写真：昨年の表彰式から】

1）彩の国巡り表彰予定者（１月号発表に２名追加）

【1巡目表彰　金メダルと賞状　】 13名

梶原　芳江（神奈川県）　岩崎　広守（蓮田市）

2）距離表彰予定者（１月号発表通り）

【6，500Km表彰　楯　】 21名

【7，000Km表彰　銅メダルと賞状　】 12名

【8，000Km表彰　銀メダルと賞状　】 15名

【9，000Km表彰　金メダルと賞状　】 10名

【10，000Km表彰　トロフィーと賞状　】 6名

【11，000Km表彰　賞状　】 5名

【12，000Km表彰　賞状　】 3名

3）特別表彰予定者

【SWA・WST　1，000回達成表彰楯　】 1名

宮良　徹一（見沼区）

GORE-TEXファブリクス搭載シューズにゆったり幅広４Ｅサイズが登場

＜男性用＞
WM9001 PRIDE（ブラック・Dブラウン）
サイズ：24.0～27.0・28.0cm（4E）
価格：￥23,000（税込￥24,150）

GORE-TEX

日本初のウォーキングシューズとして誕生し、（社）日本ウォーキング協会のオフィシャルシューズに認定されるなど、シリアスウォーカーに絶大な支持を集める、ワールドマーチ プライドシリーズ。そして今、そのすべてを継承し新たなプライドが誕生しました。新「プライド」は、水を通さない素材でありながら水蒸気は通すので、ムレの心配を解消するGORX-TEXを搭載しました。

WORLD MARCH

～お問合せ先～
（株）ムーンスター埼玉支店　担当：江野
Tel：048-664-1290（代）
時間：9：00～17：30（土日休み）

MoonStar
THE FOOTCOMFORT COMPANY

２月の主な役員会議日程　７日（月）理事会 14:00～17:00 ICI 大宮店　10日（木）幹事会 19:00～20:30 SWA 事務所

【会員募集中】入会をご希望される方は事務局までご連絡ください。（連絡先 048 831 4702《平日午後》へ）