



# 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 小川 正 編集責任者 大澤 宏

## お陰様で通信38年、450号となりました

熊本地震の被災者の皆様へ心よりお見舞い申し上げます。

★第869回例会(月例会)【6月12日(日)】★  
第34回クリーンウオーク・美里・1.4km

100キ表彰 彩の国 381 美里町

**集** 9:00 美里町役場駐車場(◎八高/松久/8)  
**G** 13:30 頃 松久駅(◎八高)  
**C** **集**⇒(県道と町道に分かれゴミ拾い)⇒阿那志  
信号(ゴミ収集)⇒身馴川公園(昼食・表彰)⇒国  
指定史跡・水殿瓦窯跡⇒遺跡の森⇒**G**

**注** 昼食場所より遺跡の森公園まで約1時間トイ  
レがありません。

**費** 会員無料、他協会300円、一般500円  
**割** 美里町民200円(大人)100円(小中学生)

**担** 馬淵 高澤 武井 山口 新井

**見** <sup>すえの</sup>**水殿瓦窯跡** 鎌倉時代の瓦窯跡で、現在までに  
4基発見されています。調  
査が行われた1号窯跡は、  
平窯と呼ばれる構造で長  
さが3.3メートルあります。  
出土した瓦は、文治5年  
(1189)に源頼朝が建立し



た鎌倉市二階堂永福寺跡出土の瓦と類似しているこ  
とから、ここで焼かれた瓦が永福寺修理の際に使用  
されたと考えられています。(国指定文化財)

**遺跡の森総合公園** 健康・文化の核として整備さ  
れた公園です。広い敷地には、遺跡の森館や多目的  
グラウンド、テニスコート、コミュニティセンターな  
ど、たくさんの施設が集まっています。



《美里町観光ガイドマップより転記》

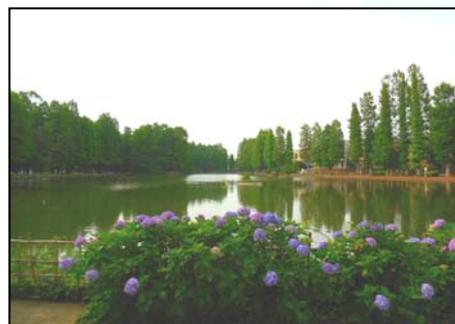
★第870回例会(月例会)【6月26日(日)】★  
第20回アルコロジー大会・さいたま市南区・1.1km

彩の国 108 南区

南区は、さいたま市の南の玄関口として、交通や  
生活利便性が高く、10区で最大の人口を擁する、  
若い世代の割合が多い区です。

さいたま市の副都心と位置づけられている武蔵  
浦和駅周辺では、商業・文化・住宅などの施設を含  
めた市街地再  
開発事業が進  
められています。

また、文化  
センター、別  
所沼公園、沼  
影市民プール  
などの施設が  
あり、多くの  
市民に親しま  
れています。



**別所沼公園** 6月は紫陽花の季節。  
ラクウショウ(沼杉)約500本、  
メタセコイア(曙杉)約330本が  
植えられている。

**集** 9:00 弁天公園(◎京浜東北/南浦和/東口/5)  
**G** 14:00 頃 北原公園(◎京浜東北/南浦和/5)

**C** **集**⇒文蔵郷前緑道⇒六辻水辺公園⇒武蔵浦和  
駅⇒花と緑の散歩道⇒別所沼公園(昼食・表彰)⇒  
埼玉県庁⇒調公園⇒浦和一女⇒**G**

**費** 会員無料、他協会300円、一般500円  
**割** 南区民200円(大人)100円(小中学生)

**担** 大熊 宇治田 惣明 永井

**参** 南区の概要

人口：180,415人(H27.12.1現在)

面積：13.82km<sup>2</sup>

区の花：ヒマワリ 区の色：レモン色

# Walking Calendar

3月1日(火)~4月30日(土) 文中 **問** 表示がない場合の問合せ先は 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⇒**㊨**

4月30日(土)~5月1日(日) KKML(東京)

★第21回 ウオーキングフェスタ東京2DM★

**問** TEL:03-5256-7855 (JWA)

**P** **JML** **KKML** **オールジャパン** **500選** **パンフ**

5月8日(日) 第867回 (月例会)

★県総体参加行事・ときがわ町を歩く・15km★

(スリーデーの50kmコースにチャレンジ) **健脚向け**

**100キ表彰** **彩の国** 349 ときがわ町

**集** 9:00 明覚駅(㊤八高)

**G** 14:00頃 越生駅(㊤八高・㊦越生)

**C** **集**⇒大附みかん山(昼食・表彰)⇒アスレチック

子供公園(WC)⇒**G**

**費** 会員無料、他協会300円、一般500円

**割** ときがわ町民200円(大人)100円(小中学生)

**担** 山口 大山 渋谷 高澤 加藤

5月11日(水) **WST**

★YRコースを歩こう・(D)新都心とふる里コース★

①フルコース・14km、②のんびりコース・7km

**集** ①② 9:30 パルコ前広場(㊤京浜東北/浦和/東口)

**G** ① 14:30頃 与野駅東口(㊤京浜東北)

**G** ② 12:00頃 同上

**費** ①②とも 200円 **注** ②はゴール後各自昼食

5月14日(土)~15日(日) KKML(長野)

★第11回野沢温泉菜の花パノラママーチ★

**問** TEL0269-85-3155(実行委員会)

**P** **KKML** **オールジャパン** **パンフ**

5月17日(火)/6月21日(火) **W教室**

★“熊谷”わくわくウオーキング教室★

初心者や、楽しいウオ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円

**注** 10km完歩者はIVV:10kmの認定が受けられます。

5月18日(水) 第231回 平日ウオーク

★道の駅①「いちごの里吉見」・13km★

**集** 9:30 東口公園(㊦東上/東松山)

**G** 14:30頃 鴻巣駅西口(㊤高崎)

**C** **集**⇒吉見百穴⇒松山城跡⇒天神沼⇒道の駅「いちごの里吉見」(昼食・表彰)⇒御成橋⇒**G**

**P** 平日 **費** 300円 **担** 飯田 荒井 井上

5月21日(土) 雨天中止 **ウオーキング教室**

★“わくわく”ウオーキング教室★

【浦和競馬場】コース(10km)を歩きます。

**受** 9:00~9:30 北原公園(㊤京浜東北/南浦和/西口/3)

**G** 15:00頃 南浦和駅(㊤京浜東北)

**費** 500円【5回分前納者=2,000円】 **P** **教室**

5月25日(水)/6月22日(水) **W教室**

★“川越”わくわくウオーキング教室★

初心者向けの教室です。小江戸川越を歩き、楽しいウオ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!(IVV:10km認定あり:昼食を持参してください)

**受** 9:00~9:30 クアパーク(㊤川越・㊦東上/川越/東口/5)

**G** ①12:00頃 ②14:00頃 同上 **費** 300円

5月28(土)29日(日) 第868回例会(大会)

★第14回飯能新緑ツデーマーチ★

**集** 飯能市役所西側駐車場(中央会場)

(㊤池袋・㊤八高/東飯能/5 or ㊤池袋/飯能/15)

**コース別 受付、出発、認定**

大会1日目(5月28日(土))				距離認定(km)
精明・高麗郷・加治・吾野ルート				
コース	スタート場所	受付	出発	
① 30% (吾野)	吾野駅	中央会場	6:30 ~ 7:30 ~ 8:30	31
② 20% (高麗郷)			8:00 ~ 8:30 ~ 9:00	22
④ 15% (加治)			8:30 ~ 9:00 ~ 9:30	17
⑤ 10% (精明)			9:00 ~ 9:30 ~ 10:30	12
⑥ 5% (精明)			10:00 ~ 10:30 ~ 11:00	7

大会2日目(5月29日(日))				距離認定(km)
天覧山・多峯主山・吾妻峡・南高麗・名栗ルート				
コース	スタート場所	受付	出発	
⑦ 30% (名栗)	名栗会場	中央会場	6:00 ~ 7:30 ~ 8:30	31
⑧ 20% (多峯主山・南高麗)			8:00 ~ 8:30 ~ 9:00	21
⑨ 15% (吾妻峡)			8:30 ~ 9:00 ~ 9:30	16
⑩ 10% (多峯主山)			9:00 ~ 9:30 ~ 10:30	11
⑪ 5% (天覧山)			10:00 ~ 10:30 ~ 11:00	8

**G** **全コース** 12:00~16:00 (中央会場)

**注** ①吾野ルート、⑦名栗ルートに参加を希望される方はパンフレットの注意事項を確認の上お申し込み下さい。

**P** **SAML** **KKML** **allJ** **子供** **パンフ**

**注** パスポートを忘れると認定を受けられません。  
**彩の国** 全コース 290 飯能市【②のみ 290 飯能市 242 日高市】  
**費** 5/16まで ¥1,500(大人)、¥800(小・中・高生)  
 当日は**1日毎** それぞれ¥1,000、¥500です。  
**注** 当日申込みの参加賞はゼッケン、コース地図のみに  
 なりますので事前申込みをお薦めいたします。  
**問** 実行委員会事務局 TEL :042-972-6028or6082



秩父行ってんべえ 芝桜公園からの武甲山

**6月1日(水) 第232回 平日ウォーク**  
**★中武蔵七十二薬師めぐりアンコール①・16km★**  
 前回は御開帳の2010年3月に第一回を歩き足かけ5年を掛け、2015年に終了しましたが、今回アンコールウォークを行います。早いもので第一回から6年過ぎました。もう一度楽しく歩きたいと思えます。  
**集** 9:30 溝端公園(◎東上/北坂戸/西口/5)  
**G** 15:30 頃 一本松駅(◎越生)  
**C** **集**⇒1 番龍福寺⇒2 番薬師堂⇒3 番泉福寺⇒4 番大薬寺⇒毛呂山町歴史民俗資料館(昼食・表彰)⇒5 番智福寺⇒6 番大栄寺⇒7 番長福寺⇒**G**  
**P** 平日 **費** 300円 **担** 戸田 及川 永井

**6月8日(水) WST**  
**★YRコースを歩こう・(E)バラとサクラの散歩みちコース★**  
 ①フルコース・20km、②のんびりコース・8km  
**集**①② 9:30 北原公園(◎京浜東北/南浦和/西口/3)  
**G**① 15:30 頃 同上  
**G**② 12:00 頃 与野本町駅(◎埼京)  
**費**①②とも 200円 **注**②はゴール後各自昼食

**6月15日(水) 第233回 平日ウォーク**  
**★埼玉の川⑩荒川パート6・11km★**  
**集** 9:30 大麻生駅前(◎)  
**G** 14:00 頃 永田駅(◎)  
**C** **集**⇒鹿島古墳公園(WC)⇒植松グランド(WC)⇒畠山重忠公史跡公園(昼食・表彰)⇒**G**  
**注** 集合場所にトイレなし、熊谷駅乗り換え時、熊谷駅のトイレを利用して下さい。  
**P** 平日 **費** 300円 **担** 秋森 芳川 餘多分

**6月18日(土) 雨天中止 オアキング教室**  
**★“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。**  
**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円【5回分前納者=2,000円】 **P** **教室**

# 加盟団体イベント情報

**5月4日(祝) ふじみ野市上福岡歩こう会**  
**◆第23回いい山シリーズ 板橋大山から飛鳥山・10km◆**  
 今回は趣向を変えて、大山〜飛鳥山を目指します。江戸時代から桜の名所として名高い公園です。足のヨワイ人はモノレール「アスカルゴ」で登頂できます。ツツジやアジサイなど花と緑がいっぱいです。音無親水公園、名主の滝公園などの名所も巡ります。  
**集** 9:00 板橋大山公園(◎東上/大山/北口/10)  
**G** 1400 頃 フレトパーク(◎東上/下板橋/2)  
**集**⇒板橋区役所⇒加賀公園⇒滝野川4丁目⇒石神井川・紅葉橋⇒音無親水公園⇒王子駅⇒飛鳥山公園(昼食)⇒名主の滝公園⇒図書館前⇒紅葉橋⇒石神井川⇒旧中山道⇒**G**

**費** 会員無料 会員外 300円 **問** 090-5413-2751 高橋  
**5月8日(日) 【雨天決行】 川越歩こう会**  
**◆骨波田の藤と児玉路ウォーク・11km◆**  
**集** 9:40 児玉駅前(◎八高)  
**G** 14:30 頃 雉岡城跡(◎八高/児玉/10)  
**C**① **集**⇒百体観音堂(成身院)⇒骨波田の藤・長泉寺(昼食)⇒小山川⇒**G**  
**費** 会員無料 会員外 300円 **問** 049-232-2818 持田

**5月15日(日) ふじみ野市上福岡歩こう会**  
**◆花シリーズ 毛呂のローズガーデン・11km◆**  
 毛呂山町滝ノ入地区のバラ愛好家により、丹精こめて育てられた、色とりどりの1200株が見ごろです。奥武蔵の山並みから続く清流と、ゆず畑の深緑、初夏の花々を楽しみながら変化に富んだコースを歩きます。  
**集** 9:00 毛呂山町公民館(◎越生/東毛呂/5)  
**G** 1400 頃 武州長瀬駅前(◎越生)  
**集**⇒八高線第二平山踏切⇒毛呂川沿い⇒大木田橋⇒ゆず霊園⇒滝ノ入ローズガーデン⇒オートキャンプ場⇒農産物加工センター⇒埼玉医大前⇒鎌北湖入口⇒かまきた直売所(昼食)⇒毛呂山総合公園⇒県道30号線信号⇒ハイパス信号⇒ログハウス自然館⇒毛呂山台団地⇒武蔵野霊園⇒**G**  
**費** 会員無料 会員外 300円 **問** 090-5413-2751 高橋

**5月15日(日) 川口市歩こう会**  
**◆街道シリーズ(日光御成道パートII)◆**  
 薫風の中、將軍の日光社参に想いを馳せながら、日光御成道パートII川口宿から大門宿までを訪ねてみませんか。  
**集**①② 9:00 キューラ広場(◎京浜東北/川口/東口/1)  
**G**①(13km) 14:00 頃 東川口駅(◎武蔵野)  
**G**②(17km) 15:00 頃 浦和美園駅(埼玉高速)  
**C** **集**⇒朝日中央公園⇒三ツ和公園(WC)⇒御成坂公園⇒神根東公民館(WC)⇒戸塚下台公園(昼食)

⇒**G**①⇒大門宿本陣表門⇒**G**②  
**費** 会員無料 会員外 300円 **問** 048-256-0232 山崎

**5月15日(日) 鴻巣市ウオーキングクラブ**

◆ **近代化遺産の町桐生ウオーク・12km** ◆  
 西の西陣、東の桐生として織物業が隆盛を極めた町、桐生。レンガ造りの建物や、ノコギリ屋根工場も多く残る桐生を歩きます。

**集** 7:15 鴻巣駅改札前(Ⓞ高崎)【下り7:32乗車】

**G** 16:00頃 桐生駅(Ⓞ両毛)

**C** **集**→(JR)→高崎駅→(JR)→桐生駅南口⇒絹拵記念館⇒桐生織物記念館(WC)⇒西桐生駅⇒桐生が丘動物園(昼食)⇒桐生天満宮(WC)⇒群大同窓記念館(WC)⇒ペーカリーレガ⇒有鄰館⇒織物参考館紫⇒桐生倶楽部⇒**G**

**費** 会員無料 会員外 300円 **問** 048-542-4158 倉林

**5月15日(日) 坂戸ウオーキングクラブ**

◆ **総会ウオーク・12km** ◆

**集** 9:00 溝端公園(Ⓞ東上/北坂戸/西口/5)

**G** 12:30頃 坂戸市民総合運動公園(Ⓞ東上/北坂戸/20)

**C** **集**⇒凸版印刷横桜並木⇒入西公園⇒高麗川桜堤⇒**G**(昼食)【総会】

**注** 希望者に足型測定(無料)を実施いたします。ウオーキングシューズ等の販売もありますので、少々お小遣いをお持ちください。

**見** 入西公園、桜並木、高麗川側帯遊歩道

**費** 会員無料 会員外 300円 **問** 049-284-1771 富田

**5月21日(土) さいたま市与野歩こう会**

◆ **バラ祭ウオーキング・14km** ◆

【**SWA指定例会**】**彩の国** 105中央区106桜区

**集** 9:00 北浦和公園(Ⓞ京浜東北/北浦和/3)

**G** 14:00頃 与野公園(Ⓞ埼京/与野本町/10)

**見** 羽根倉橋 桜区の下大久保と志木市を結ぶ長さ860mの橋です。昭和13年につくられ以前は渡し船がありました。

**費** 会員無料 会員外 300円 **問** 048-852-6826 岩本

**5月21日(土) 鶴ヶ島ウオーキングクラブ**

◆ **第5回定期総会ウオーク・11km** ◆

鶴ヶ島の天然記念物の松と田園風景を見ながらの健康ウオーキングです。

**集** 9:00 西口広場(Ⓞ東上/若葉)

**G** 13:30頃 鶴ヶ島市雷電池(Ⓞ東上/若葉/15)

**C** **集**⇒法昌寺⇒高德神社⇒慈眼寺⇒鶴ヶ島市中央図書館⇒鶴の里のんのん⇒日枝神社⇒白髭神社⇒池ノ台自治会館⇒**G**

**費** 会員無料 会員外 300円 **問** 080-4444-2681 三上

**鶴ヶ島YRコースを歩こう! 5月のご案内**

- ★5(木) Dコース13km、Eコース13km
- ★12(木) Fコース12km、Eコース13km
- ★19(木) Gコース 9km、Fコース12km

**集** 9:00 鶴ヶ島市民活動推進センター前(Ⓞ東上/若葉/3)

**注** コース案内と誘導のみとなります。

**費** 全員200円 **問** 080-4444-2681 三上

**5月22日(日) 坂戸ウオーキングクラブ**

◆ **女子栄養大学若葉祭ウオーキング・16km** ◆

【**SWA指定例会**】**彩の国** 239坂戸市  
 女子栄養大学のある若葉駅から東洋大学のある鶴ヶ島駅まで食と健康に意識して元気に歩くコースです。

**集** 9:00 富士見中央近隣公園(Ⓞ東上/若葉/東口)

**G** 14:00頃 鶴ヶ島駅(Ⓞ東上)

**C** **集**⇒聖天宮(ポピー)⇒住吉神社⇒すみよし菖蒲園⇒大川平三郎翁記念公園⇒なぐあし公園(昼食)⇒東洋大学⇒**G**

**費** 会員無料 会員外 300円 **問** 049-284-1771 富田

**5月24日(火) 狭山あるこう会**

◆ **YRコースを歩こう in 狭山・17km** ◆

深緑の中、狭山北コースを楽しく歩きましょう。

**集** **G** 狭山市産業労働C(Ⓞ新宿/狭山市/西口/2)

**C** **集**⇒稲荷山公園⇒虹の広場(昼食)⇒智光山公園⇒サイクリングロード⇒**G**

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

イベント情報は「さやまルシエ」で見られます。  
 \*スマホ、タブレット⇒右のQRコード  
 \*PC⇒<http://sayama-portal.jp>



**5月26日(木) 鴻巣市ウオーキングクラブ**

◆ **鐘撞堂山から円良田湖ハイキング・13km** ◆

**集** 7:30 鴻巣駅改札前(Ⓞ高崎)【下り7:46乗車】

**G** 15:30頃 波久礼駅(Ⓞ)

**C** **集**→(JR)→熊谷駅→(秩父鉄道)→寄居駅北口⇒大正池(WC)⇒鐘撞堂山⇒少林寺(WC)⇒円良田湖(WC)⇒かんぼの宿寄居(WC)⇒**G**

**見** **鐘撞堂山** 関東平野を一望できるこの山は、戦国時代に鉢形城の物見山だった。異変を察知するところで鐘を撞いて知らせた。

**費** 会員無料 会員外 300円 **問** 048-542-4158 倉林

**5月26日(木) 飯能ウオーキング倶楽部**

◆ **飯能YRコースを歩こう・17km** ◆

入間川の流れに乗って稲荷山公園へ。

**集** 10:00 飯能市役所西側駐車場  
 (Ⓞ八高/東飯能/東口/5) or (Ⓞ池袋/飯能/北口/15)

**G** 13:30頃 稲荷山公園駅(Ⓞ池袋)

**C** **集**⇒飯能河原⇒阿須運動公園⇒文化創生アトリエ⇒**G**

**費** 200円 **問** 090-2205-8073 恩田

イベント情報は「さやまルシエ」で見られます。  
 \*スマホ、タブレット⇒右のQRコード  
 \*PC⇒<http://hannowalking.com/>



5月26日(木) 鶴ヶ島ウォーキングクラブ

◆ 東国へんろ(関東8ヶ所をめぐる)Part⑭ ◆

- 集** 9:00 武州荒木駅前広場(㊤)
- G**A(13km) 13:30頃 石原駅(㊤)
- G**B(21km) 15:30頃 明石駅(㊤)
- C** **集**⇒行田市総合公園⇒熊谷市役所⇒伊勢町ふれあい公園⇒**G**A⇒大麻生ゴルフ場⇒**G**B
- 費** 会員無料 会員外300円 **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

## 平日ウォーク 表彰者 (4/6表彰)

おめでとうございます!

- 10回** (累計536名)  
土本 秀子(見沼) 高野 光雄(越谷)
- 30回** (累計358名)  
佐々木たけぞう(大宮) 大澤 公好(毛呂山)  
本木ひとみ(春日部)
- 50回** (累計252名) 新井 和雄(神奈川)

### 《私の初ゆめ》

昨年11月22日の月例会で4000km完歩達成のバッジ表彰を頂きまして誠に有り難うございました。

此れもひとえに皆様方のご指導の賜物だと思います。重ねて厚くお礼を申し上げます。

さて私も今年84才になります。今後何年歩ける分かりませんが、5000km、6000kmと歩ける喜び、歩かせて頂く土地に感謝して楽しく元気に完歩して、早く総会に参加したいものです。此れが私の初夢で御座います。

小川 友吉(飯能市)

### 《遠かった1,000km》

SWAのウォーキングに初めて参加したのは20年以上前。姉夫婦が会員になっていて誘われてのことだった。

その後すぐ川越歩こう会に加入し、定例的活動の主体となっている。SWAにはスリーデーマーチなどの派遣スタッフとして参加している中で、会員にもなった。参加は飯能ツーデーマーチや鎌倉歴史探訪ウォークなどが主なので、10年近い会員歴の割には距離のカウントは短い。一時期、JWAのウォーキング指導員にも名を連ねたが辞めた。

7月12日、久しぶりに月例会「日光街道・杉戸宿ウォーク」に参加し、1000Km表彰を受けた。SWA例会では知り合いが少ない中であって、川越歩こう会に参加してくれた人を何人か見かけ、ごく自然に話しかけともに歩いた。歩友というものか。  
持田 洋三(川崎市)

### 《長い道のり、やっと2000km完歩》

先ず、役員の皆様には毎回の例会でコースの他見所なども紹介して頂き、おかげ様で随分埼玉県を知る事が出来ました。有り難うございます。

私は2000年に入会させていたき2015年12月に2000km完歩ができました。

2011年迄は多い年200kmを超える事も有りましたが、12年3月にちょっとした事からサッカーボールの上に右足が乗り固い床に思い切り尻餅をつきました。その結果、左頸椎の抹消神経損傷で左手の力が全く入らず歩行にも支障をきたす様になりました。一時は退会も視野に入れました。

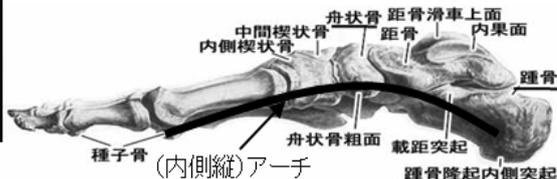
以前の様に長い距離は歩けませんが、徐々に短い距離は歩ける様になりました。今、心から歩ける事に感謝と喜びを噛み締めております。これからも出来る範囲で続けたいと思います。よろしくお願い致します。  
大蔵 幹子(上尾市)

## 足のメカニズムを科学した ナイガイ・ウォーキングソックス



### BODY CLOTHING TECHNO SCIENCE

アーチ(土踏まず)が下がると足が疲れやすくなる  
ナイガイ新機能ソックスはアーチを最適な状態に保ち、スムーズな体重移動をサポートすることにより、快適な履き心地をキープする機能靴下です。



Arch Fit Support

- アーチフィットサポートソックス各種
- ・価格 ¥1,575~¥2,415(税込み)
- ・取り扱い 全国有名百貨店



お問い合わせ先  
㈱ナイガイお客様相談室  
TEL:03-3293-7151

\*\*\*たてもの散歩の「ちょっと気になる！」  
in Walking (40) \*\*\*  
(さいたま市 秋本 圭美)

～『ぐるっとパス』 お使いですか？～

ゴールデンウィークの予定は既に予定でいっぱいでしょうか？

イベントも多くて、どこに行こうかまよってしまいますね。でも、混み合うのはちょっと・・・。

都内79ヶ所の博物館、美術館などで使えるお得なチケット冊子、『ぐるっとパス』はお使いですか？2か月間有効で1冊2000円。入場券が無料になる加盟館もありますから、見に行きたい展覧会が開催されたらラッキーです。



GWのお勧めは、「戸栗美術館」(@渋谷)(企画展1000円)です。陶磁器専門の美術館で、あの長寿番組の「なんでも鑑定団」に出演されている中島誠之助氏の娘さんの森由美さんは、藝大卒業後、この美術館で学芸員をなさっていらっしゃるのか。戸栗美術館では、GWに展示に合わせた「やきもの展示解説 入門編」という特別なレクチャーを開催しています。レクチャーは予約不要で4月29日から5月5日まで(5月2日は除く)6回、14時から1時間ほど開催されます。解説付きのパンフレットもいただけて、さらには専門用語の解説もあるので、次回からの鑑定団を見るのも更

楽しくなると思います！

そして「松濤美術館」もご近所です。この時期には「穎川(えがわ)美術館の名品」展(500円)を開催していますが、たてものも併せてご覧ください。晩年の白井晟一による建築で、美術を扱うたてものに「水」の要素をとりいれています。去年は金曜日の夕方より、建築ツアーを月に2回くらいのペースで行っていました。今年も開催して欲しいものです。



GWついでに、外も楽しみましょう！『ぐるっとパス』では上野や多摩の動物園や神代植物園も入園料が無料になります。もう2000円のコトは取れました！三井記念美術館、東京都庭園美術館、パナソニック汐留ミュージアムなどもfreeです。季節の良い時期に有効活用ですね！

# くつした こぼれ ばなし(101)

(株)ナイガイ 技術課 青山泰代 連載

新しい「取扱い表示」を知ろう！  
その4  
干し方について

また四角の記号だね。でも、タンブラーの記号とは、形が違うし、...

これは干し方の記号だよ。同じ乾燥に関する記号だから、タンブラーと同じ四角記号なんだ。干し方なんだね！前の記号は、これだったよね。

タテ棒は吊干し    —    ヨコ棒は平干し  
|| = 2本の場合は濡れた状態で干す    この4つの組み合わせだよ  
斜め線は陰干し

今までは 4種類だったのが、「めれ干し」がプラスされて8種類になったんだ。

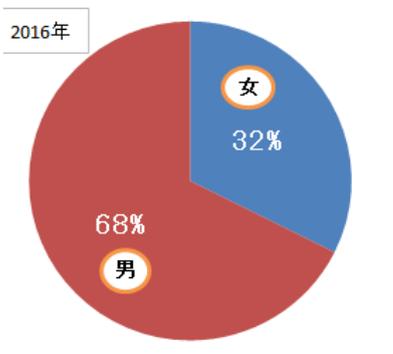
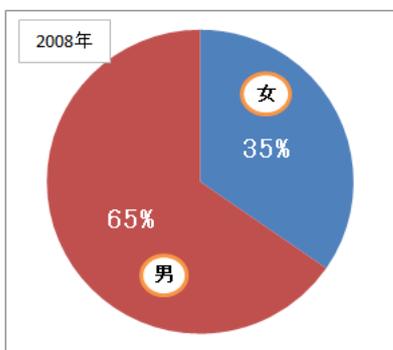
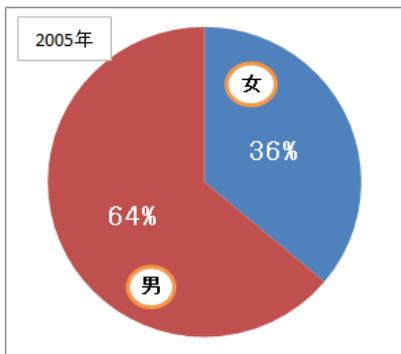
吊干し乾燥がよい	日陰での吊干し乾燥がよい
めれ吊干し乾燥がよい	日陰でのめれ吊干し乾燥がよい
平干し乾燥がよい	日陰での平干し乾燥がよい
めれ平干し乾燥がよい	日陰でのめれ平干し乾燥がよい

次回はアイロンの記号について勉強しよう！

平成28年12月1日より、新しい取扱い表示の運用が開始されます。

\*\*\* こんなデータ あんなデータ \*\*\*

SWA会員の男女比  
男性比率が高くなる傾向にある



SAMLのリーグ賞



達成者に渡された  
1stリーグ賞ピンバッジ

さいたまマーチ2日目に初めての達成者ができました。

4月までの達成者 193名

SAMLのディリー賞



達成者に渡された  
ブロンズ賞

秩父いってんべえ1日目に初めての達成者ができました。

4月までの達成者 156名

イベント別参加者数(2016年3月)

開催日	区分	回数	イベント名	天候	距離	参加数	
						会員	総数
2(水)	平日W	227	鉄道シリーズ 高崎線① 「神保原駅～本庄駅」	晴	14	167	199
6(日)	月例	862	500選史跡と花の名 所を巡る梅の里のみち	晴	13	234	241
13(日)	大会	863	第31回武蔵野十里	晴	42	186	789
					22	149	547
					10	25	253
16(水)	平日W	228	さいたま市の10区を歩く ④・南区	曇	14	162	190
26(土)	大会	864	第4回さいたまマーチ (1日目)	晴	31	211	440
					22	116	461
					15	35	388
					10	31	1059
					6	4	747
スタッフ		374					
27(日)			第4回さいたまマーチ (2日目)	晴	31	201	376
					21	121	626
					12	56	804
					6	5	415
					スタッフ		360

わくわくウォーキング教室だより

【浦和教室】3/19は雨天のため中止しました。

【熊谷教室】3/15の参加者は18名でした。

祝! \*\*\* 10回修了者 \*\*\* 祝!

安江 秀彦(熊谷)

祝! \*\*\* 20回修了者 \*\*\* 祝!

西沢 明美(熊谷)

【川越教室】3/23の参加者は14名でした。

祝! \*\*\* 10回修了者 \*\*\* 祝!

新井 成子(川越)

SWAウォ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。(3/1~3/31)

《3月のコース別利用者数》

1200回達成(累計8名) 神田 昭夫(越谷)

1000回達成(累計11名) 末松建比古(東京都)

800回達成(累計14名) 松本 泰子(浦和)

600回達成(累計18名) 吉田 光治(桜)

(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	
59	9	123	74	17	282

A. 花と緑の散歩道コース(12km)

B. 緑道と彩湖コース(20km)

C. 見沼通船堀と緑のヘルシーロード(25km)

D. 新都心&ふるさとコース(25km)

E. パラとサクラの散歩道コース(19km)



**6月のウォーキング予定(6/1~6/30)**

(赤字は本号に詳細を掲載。詳細は各団体に問合わせを！)

1(水)	72薬師めぐりアンコール①	S W A
4(土)	日本3DM一斉下見	S W A
	東武東上線ひと駅ぶらり旅~アンコール	坂 戸
4~5	第10回つくば国際ウォーキング大会	K K M L
5(日)	川美化ウォーク(未定)	S W A
5~6	一泊W 岡倉天心ゆかりの地と勿来関	鴻 巣
8(水)	YRコースを歩こう	S W A
11(土)	アルコロジー大会「あやめW」	上 福 岡
12(日)	第34回クリーンW・美里町	S W A
14(火)	入間川W① 飯能大橋~豊水橋	狭 山
15(水)	埼玉の川⑩荒川パート6	S W A
18(土)	わくわくウォーキング教室(浦和)	S W A
	リベンジ すみよし花しょうぶをあるく	鶴ヶ島
19(日)	べに花W	川 越
	我が町W「川島」	上 福 岡
	都電荒川線散歩	与 野
	県名発祥と忍城合戦の跡を偲ぶ	川 口
	榎峠から「あじさいの小路」を歩く	鴻 巣
	季節のたより花シリーズ~智光山花菖蒲	坂 戸
21(火)	熊谷・わくわくウォーキング教室	S W A
22(水)	川越・わくわくウォーキング教室	S W A
23(木)	YRコースを歩こう 子の権現・竹寺コース	飯 能
	東国へんろ(関東八十八ヶ所をめぐる)⑮	鶴ヶ島
24~25	きらり川口一斉下見	S W A
26(日)	第20回アルコロジー大会・南区	S W A
28(火)	YRコースをあるこう in 狭山 Bコース	狭 山

**~ 会 員 数 ~**

会員数 **772名**(-48前月比)3月31日現在  
(正会員136名 賛助会員558名 家族会員78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	1,000円	1,000円	
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。
- ⑥JWA傷害福祉制度(傷害保険)に加入しています。



彩の国めぐりのパスポートです。コバトンを集めましょう

**私は“プライド”を身に付ける。**

WM9002PRIDE



< 男性用 >

◆WM9002PRIDE(オリブ/ブラウン・ブラック・ダークブラウン)  
サイズ: 24.0~28.0cm(3E) ※ハーフサイズ有り  
価格: ¥19,000(税込¥20,520)

< 女性用 >

◆WL9502PRIDE(ワイン/ブラウン・ブラック・ワイン)  
サイズ: 22.0~25.0cm(3E) ※ハーフサイズ有り  
価格: ¥19,000(税込¥20,520)

WL9502PRIDE



長距離ウォーカーの定番シューズ、ムーンスターワールドマーチ“プライド”から待望の防水モデルが遂に登場!! 靴のアッパー素材裏にある「メンブレン」が隙間なく接着され、最外層で水をシャットアウト。靴内に透湿、防水効果をもたらします。雨の日も晴れの日も快適ウォーキング!!!

~お問合せ先~  
株式会社ムーンスター 埼玉支店 担当: 福田  
Tel: 048-664-1290(代)  
時間: 9:00~18:00(土日休み)