



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

十里を歩いてウォーキングの春を迎えよう!

★第887回例会(大会)【3/12(日)】★



3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 7:30~8:15

認 距離 42km 彩の国 101 西区 106 桜区

201 川越市 212 東松山市 346 川島町

② 20km 小江戸川越・500選コース

集 川越市中央小学校(◎新宿/本川越/5)

(◎東上/川越市/10)

(◎川越・◎東上/川越/20)

S 10:00~10:30

認 距離 22km 500選 11-07 小江戸めぐりのみち

彩の国 201 川越市 212 東松山市 346 川島町

③ 10km 高坂・ファミリーコース

集 高坂小学校(◎東上/高坂/東口/10)

S 12:00~12:30

認 距離 10km 彩の国 212 東松山市

G (全コースとも) 13:00~17:00

東松山市ウォーキングセンター(◎東上/東松山/東口/10)

申 1)SWAの例会、平日W等の会場、SWA事務所

2)東松山ウォーキングセンター、3)JWA事務所

4)郵便振替：口座番号00150-3-413145 加入者名：

特定非営利活動法人埼玉県ウォーキング協会

通信欄に参加者全員の①氏名②住所③TEL④年齢(学

年)⑤性別⑥参加距離⑦参加回数を記入して下さい。

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】：¥1000(大)500(高)200(小中)

【当日】¥1,500(大)800(高)500(小中) 200名まで

P 500選 子供 問 048-831-4702 パンフ

★第888回例会(大会)【3/25(土)3/26(日)】★

第5回さいたまーチ〜見沼2DW<<SAML認定大会>>

受・S・G 中央会場：高沼遊歩道

(◎京浜東北/さいたま新都心/東口/5)

コース別スタート時間 G(全コース) 12:00~16:00

① ⑥ 30km 受 7:30~ 8:30 S 8:00~ 8:45

② ⑦ 20km 受 8:30~ 9:30 S 9:00~ 9:45

③ 15km 受 8:30~ 9:30 S 9:00~ 9:45

④ ⑧ 10km 受 9:30~10:30 S 10:00~10:45

⑤ ⑨ 5km 受 9:30~10:30 S 10:00~10:45

1日目見沼田んぼ北ルート

① 30kmコース

認 距離 31km 彩の国 103 大宮 104 見沼 110 岩槻 各区

② 20kmコース

認 距離 22km 彩の国 103 大宮区 104 見沼区

③ 15kmコース

認 距離 15km 彩の国 103 大宮区

④ 10kmコース

認 距離 10km 彩の国 103 大宮区

⑤ 5kmコース

認 距離 6km 彩の国 103 大宮区

2日目見沼田んぼ南ルート

⑥ 30kmコース

認 距離 31km 彩の国 107 浦和区 109 緑区

500選 11-05 ふるさと見沼の自然探訪のみち

⑦ 20kmコース

認 距離 21km 彩の国 107 浦和区 109 緑区

⑧ 10kmコース

認 距離 12km 彩の国 107 浦和区

⑨ 5kmコース

認 距離 6km 彩の国 認定なし

費 【事前 2/28 まで】 ¥1,500 円(大)500 円(小中高)

【当日】 ¥2,000(大)1,000(小中高)

P 500選 子供 AIJJP パンフ 問 048-831-4702

十里、さいたまーチ、秩父いってんべえの参加券はSWAの例会、平日Wの会場でお求めになるのが便利です。

Walking Calendar

2月1日(水)~3月31日(金) 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⇒**㊨**

2月1日(水) 第246回 平日ウオーク

★道の駅「めぬま」②・14km★

集 9:30 中央公園(㊤高崎/熊谷/北口/15)
G 14:30 頃 妻沼聖天山(㊤高崎/熊谷までバス)
C **集**⇒熊谷地方气象台⇒蚕業試験場跡地⇒熊谷高・熊谷農高⇒大幡公民館(WC)⇒かめの道⇒奈良公民館(WC)⇒福川土手⇒道の駅「めぬま」(昼食・表彰)⇒道祖神橋⇒さくら公園⇒**G**

見 **国** 国宝・妻沼聖天山 日本三大聖天の1つ。治承3年(1179年)創建。奥殿・中殿・拝殿の三棟が連なる権現造りの本殿は眩しいばかりの精巧な彫刻で覆い尽くされ、様々な思想や文化を反映させた知性、そして大らかさと愛嬌とが共存した表情の豊かさが魅力。
P **平日** **費** 300円 **担** 大熊 飯田 本木

2月8日(水) 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

集 ①② 9:30 北原公園(㊤京浜東北/南浦和/西口/3)
G ① 15:00 頃 同上
G ② 12:00 頃 北浦和公園(㊤京浜東北/北浦和/3)
費 ①②とも 300円 **注** ②はゴール後、各自昼食を。

2月12日(日) 第884回 月例会

★500選⑬ふるさと見沼の自然探勝のみち・15km★

100⁺表彰 彩の国 104見沼区 109緑区

見沼田んぼの用水路に沿って広大な土地を眺めながらの歩行。桜の時期、一度は足を運びたい絶景です。

集 9:00 見沼通船堀公園(㊤武蔵野/東浦和/5)
G 15:00 頃 七里駅(㊤野田)
C **集**⇒川口自然公園(WC)⇒大崎公園(WC)⇒さぎ山記念公園(昼食・表彰)⇒七里運動公園(WC)⇒**G**
P **500選** 11-05 ふるさと見沼の自然探勝のみち
費 会員無料、他協会300円、一般500円
割 見沼、緑区民200円(大人)100円(小中学生)
担 高野 加藤 井上 諏訪
注 **集**は簡易WCです。駅のWCを使用して下さい。

2月15日(水) 第247回 平日ウオーク

★500選東京のみち⑧皇居ぐるっと巡るみち・11km★

2月18日(土) 雨天中止 冴-キョウ教室

★“わくわく”ウオーキング教室★

集⇒日比谷交差点⇒楠正成像⇒和田倉橋⇒和田倉噴水公園(WC)⇒大手門⇒皇居東御苑(WC)⇒北の丸公園(昼食・表彰)⇒日本武道館⇒田安門⇒千鳥ヶ淵ボート場⇒桜田門⇒二重橋⇒和田倉橋⇒**G**

P **平日** **500選** 13-01 皇居ぐるっと巡るみち
費 300円 **担** 芳川・戸田・吉見
注 ①**集**は日比谷交差点・祝田橋交差点からお入りください。入口にSWA 役員が立っています。
注 ②都内Wのため、大旗は使用できません。役員の小旗・赤ジャンを目印にしてください。

2月21日(火) 熊谷 冴-キョウ教室

★“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 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**

2月22日(水) 川越 冴-キョウ教室

★“川越”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の認定が受けられます。

2月22日(水) 川越 冴-キョウ教室

★“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。

注 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

2月26日(日) 第885回 月例会

★NPO 第12回総会報告・表彰式W・10km★

彩の国 245ふじみ野市・235富士見市

都心から30キロメートルの位置に豊かな自然が残る人口11万3千人のふじみ野市、交通の便性を生かし、商品流通業や首都近郊農業が盛んである。富士見市は埼玉県南東部にあり人口10万8千人、首都圏のベッドタウンとして通勤率は30.2パーセント、293店舗の大型商業施設のららぽーと富士見が市の中心にある。

ウォーキング後「総会報告・表彰式」をフクトピアで開催します。仲間の表彰をお祝いしよう。

集 9:00 つるせ台公園(㊤東上/鶴瀬/西口/10)

G 12:30 頃 フクトピア(㊤東上/上福岡/15)

C **集**⇒東原親水公園⇒勝瀬原記念公園(WC)⇒榛名神社⇒江川緑道⇒福岡中央公園(昼食)⇒**G**

費 会員無料、他協会300円、一般500円

割 ふじみ野・富士見市民200円(大人)100円(小中)

担 宇治田 荒井 惣明 石川

3月1日(水) 第248回 平日ウォーク

★ 埼玉のお城②「真鳥城跡」・1.1km ★

埼玉のお城シリーズ2回目は、さいたま市の「真鳥城跡」を訪れます。

集 9:30 北原公園(㊤京浜東北/南浦和/西口/3)

G 14:30 頃 南与野駅(㊤埼京)

C **集**⇒調神社(WC)⇒別所沼公園(昼食・表彰)⇒大戸公園(WC)⇒真鳥城跡⇒**G**

注 集合場所WCなし、駅を利用してください。

見 **真鳥城跡** 鎌倉時代の城址で、現在は日向不動堂となっている。やや隆起した地形と真鳥日向守城址と書かれた石碑が残るのみである。

P **平日** **費** 300円 **担** 高野 大野 宇治田

3月5日(日) 第886回 月例会

★ 見笹の桜とさくら川・1.3km ★

100名表彰 **彩の国** 224戸田市 223蕨市

さくら川の桜は「見笹の桜」と呼ばれ、1kmにも及ぶものです。お花見の時期には、見事な桜のトンネルが見られます。昼食場所の彩湖・道満グリーンパークは、時間がゆったり流れているような広い公園で、ぼけーっと一日中居たい場所です。

集 9:00 戸田市立図書館駐車場(㊤埼京/戸田/西口/10)

G 15:00 頃 蕨駅西口付近(㊤京浜東北)

C **集**⇒さくら川(見笹の桜)野竹橋⇒草刈橋⇒彩湖・道満グリーンパーク(昼食・表彰)⇒芦原児童公園(WC)⇒蕨宿⇒**G**

費 会員無料、他協会300円、一般500円

割 戸田、蕨市民200円(大人)100円(小中学生)

担 本木 高野 塩沢 島崎

3月8日(水) WST

★ YRコースを歩こう・見沼通船堀と緑のヘルシーロード ★

①フルコース・25km、②のんびりコース・8km

集 ①8:15②9:15 北原公園(㊤京浜東北/南浦和/西口/3)

G ① 15:00 頃 同上

G ② 12:00 頃 浦和駅(㊤京浜東北)

費 ①②とも 300円 **注** ②はゴール後、各自昼食を。

P **500選** 11-05 ふるさと見沼の自然探勝のみち(25kmのみ)

3月11日(土) 武蔵野十里 せっかくウォーク

★ **500選** 明治の偉人・渋沢栄一の

生家を訪ねるみち14km ★

武蔵野十里の前日、埼玉県の500選のみちの一つを歩いてみませんか。

集 10:00 希望が岡公園(㊤高崎/岡部)

G 15:30 頃 深谷駅前(㊤高崎)

費 事前(2/28まで)300円 当日500円

P **500選** 11-09 明治の偉人渋沢栄一の生家を訪ねるみち

問 048-831-4702 (SWA事務所)

3月15日(水) 第249回 平日ウォーク

★ 鉄道シリーズ高崎線③「岡部駅～深谷駅」・1.3km ★

豊饒な田園地帯から遠くに連なる四方の山々を眺めながら、埼玉県の指定遺跡「人見館跡」「桜ヶ丘組石遺跡」を巡ります。

集 9:30 希望が岡公園(㊤高崎/岡部/3)

G 14:30 頃 深谷駅(㊤高崎)

C **集**⇒深谷グリーンパーク・パティオ(WC)⇒人見館跡⇒一乗寺⇒昌福寺⇒深谷ビッグタートル(昼食・表彰)⇒桜ヶ丘組石遺跡⇒下台池公園⇒**G**

P **平日** **費** 300円 **担** 惣明 阿部 永井

3月18日(土) 浦和 雨天中止 ウォーキング教室

★ “わくわく”ウォーキング教室 ★

【見沼通船堀】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 東浦和駅(㊤武蔵野)

費 500円【5回分前納者=2,000円】 **P** **教室**

注 昼食、水、シート(昼1畳分程度)をお持ちください。

3月21日(火) 熊谷 ウォーキング教室

★ “熊谷”わくわくウォーキング教室 ★

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円

注 水、シート(昼1畳分程度)をお持ちください。

10km 希望の方は昼食をお持ちください。

(IVV:10km 認定あり)

3月22日(水) 川越 ウォーキング教室
★“川越”わくわくウォーキング教室★
 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(10km)を!
受 9:00~9:30 クアパーク(㊤川越・㊤東上/川越/東口/5)
G ① 12:00頃 川越駅(㊤川越・㊤東上)
G ② 14:30頃 クアパーク **費** 300円
注 水、シート(畳1畳分程度)をお持ちください。
 10km希望の方は昼食をお持ちください。
 (IVV:10km認定あり)

加盟団体イベント情報

2月4日(土) せっかくウォーク
★せっかくW埼京線高架下を歩こう・10km★
主催:さいたま市与野歩こう会、共催SWA
 SWAの総会応援ウォークです。どなたでも参加できます。一緒に中央区を歩いて見ましょう。
集 9:00 新都心けやき広場(㊤京浜東北/新都心駅/3)
G 12:00頃 浦和駅東口広場(㊤京浜東北)
C **集**⇒中央区役所⇒与野公園(WC)⇒芸術劇場⇒鈴谷西公園(WC)⇒別所沼公園(WC)⇒県庁⇒調宮公園(軽食・WC)⇒**G**
見 埼京線高架下の有効利用状況と冬の公園
費 与野会員:無料 会員外300円(含SWA会員)
注 さいたま市与野歩こう会の特別例会です。
問 090-3800-3248 阪田

2月9日(木) 飯能ウォーキング倶楽部
◆飯能YRコースを歩こう・20km◆
 飯能・日高の歴史を歩く(荒天中止)
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 15:00頃 飯能市役所(㊤八高/東飯能/東口/5)
C **集**⇒観光案内所(WC)⇒武蔵台団地⇒高麗駅(WC)⇒巾着田(WC)⇒高麗神社(WC)⇒JA日高直売所(WC)⇒宮沢湖⇒下加治⇒**G**
費 200円 **問** 090-2205-8073 恩田

2月11日(祝) さいたま市与野歩こう会
◆総会ウォーク・10km◆
 ウォーキング終了後、上町自治会館(氷川神社境内)で総会です。
集 8:30 鈴谷西公園(㊤埼京/南与野/西口/1)
G 11:10頃 落合公園(㊤埼京/北与野/10)
C **集**⇒大戸公園(WC)⇒中央公園(WC)⇒**G**

見 **中央公園** 市民のコモンペース郷土のはらっぱをテーマにした郷土色あふれる公園です。
費 会員無料 会員外300円 **問** 090-2740-6917 岩本

2月11日(祝) 鶴ヶ島ウォーキングクラブ
◆女影原古戦場跡をめぐる・15km◆
 鎌倉時代の古戦場跡をめぐる健康ウォーキングです。
集 9:00 武蔵高萩駅南口広場(㊤川越)
G 14:00頃 笠幡駅(㊤川越)
C **集**⇒女影ヶ原古戦場跡⇒JAいるま野高萩南農産物直売所(WC)⇒智光山公園(昼食・表彰)⇒サバカム(WC)⇒**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!2月のご案内
★2(木) Dコース13km、Aコース20km
★9(木) Hコース9km、Bコース18km
★16(木) Fコース12km、Bコース18km
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

2月19日(日) 鴻巣市ウォーキングクラブ
◆旧熊谷陸軍桶川分校跡と北本W・16km◆
【SWA指定例会】彩の国 231 桶川市 233 北本市
集 9:00 西口公園(㊤高崎/桶川/西口/3)
G 15:30頃 北本市役所(㊤高崎/北本/12)
C **集**⇒城山公園⇒旧熊谷陸軍兵学校桶川分校跡地⇒北本児童公園(昼食)⇒蒲桜⇒北本自然観察公園⇒北本野外活動センター⇒**G**
費 会員無料 会員外300円 **問** 048-542-4158 倉林

2月19日(日) 【雨天決行】 川越歩こう会
◆総会W 坂戸サイクリングロードを歩く・10km◆
集 8:55 若葉ふれあい広場(㊤東上/若葉/東口/5)
G 12:30頃 大家公民館(㊤越生/一本松/12)
C **集**⇒永源寺(お釈迦様)⇒粟生田大橋⇒石上神社(びやくしんの巨木)⇒万年橋⇒**G**(⇒総会)
見 **坂戸のお釈迦様** 正式名は曹洞宗・長溪山永源寺。江戸時代に徳川家に仕えた嶋田利秀が建立。
費 会員無料 会員外300円 **問** 049-292-4541 宮原

2月19日(日) 東松山歩こう会
◆日光街道W 第2回千住宿→草加宿・12km◆
 北千住宿~草加宿迄のコースを歩きます。
集 9:00 北千住駅北改札口前(㊤常磐)
G 15:00頃 草加駅(㊤伊勢崎)
C **集**⇒金蔵寺⇒橋井堂跡⇒勝専寺⇒本陣跡⇒本町公園(WC)⇒絵馬屋・傳馬屋敷⇒安養寺⇒名倉医院⇒千住新橋⇒八彦尊堂碑⇒梅島駅⇒ベルモ

ント公園(昼食)⇒国土安穩寺⇒炎天寺⇒毛長川⇒浅間神社⇒火あぶり地蔵⇒浅古家の地蔵堂⇒**G**

見 八彦尊堂碑・火あぶり地蔵尊・瀬崎神社(草加百景)・おせん公園他が見所。草加せんべい、かどやの「槍かけだんご」が有名。

費 会員無料 会員外 300円 **問** 0493-22-0826 鈴木

2月19日(日) ふじみ野市上福岡歩こう会

◆ 第36回総会ウォーク・12km ◆

早春の川越の街中、郊外散策。冬鳥が遊ぶ伊佐沼公園で昼食。九十川沿いに総会会場へ。総会では29年度事業計画、現況報告の討議です

集 9:00 ウェスト川越交流広場(◎東上/川越/西口/5)

G 14:00頃 フクトピア(◎東上/上福岡/15)

C **集**⇒仙波町⇒川越東照宮⇒喜多院(WC)⇒小仙波信号⇒16号線脇道⇒伊佐沼公園(昼食)⇒愛和病院⇒広大な田園・農道⇒九十川歩道⇒川崎橋⇒市役所信号⇒**G**

費 会員無料 会員外 300円 **問** 090-5413-2751 高橋

2月19日(日) 川口市歩こう会

◆ 京浜運河を歩いてみよう・12km ◆

集 9:30 芝浦公園(◎京浜東北/田町/芝浦口/8)

G 14:30頃 大森駅(◎京浜東北)

C **集**⇒五色橋⇒浜路橋⇒御楯橋⇒港南公園(WC)⇒楽水橋⇒天王洲ふれあい橋⇒天王洲公園⇒アイル橋⇒東品川海上公園(昼食)⇒ 鮫洲運転免許試験場⇒大井競馬場⇒品川区民公園(WC)⇒ 鈴ヶ森刑場跡⇒大井坂下公園((WC)⇒**G**

費 会員無料 会員外 300円 **問** 048-222-5506 井本

2月19日(日) 坂戸ウォーキングクラブ

◆ 白鳥飛来地見学ウォーク・14km ◆

寒い冬のウォーキング、白鳥を観察して楽しみましょう。

集 9:00 富士見中央近隣公園(◎東上/若葉)

G 14:00頃 北坂戸駅(◎東上)

C **集**⇒聖天宮⇒大宮住吉神社(WC)⇒八幡橋⇒白鳥飛来地⇒八幡緑地公園(WC)⇒坂戸市民総合運動公園(昼食)⇒**G**

見 毎年 越辺川と飯盛川合流付近に白鳥が飛来します。八幡橋は今は少なくなった木製の冠水橋がありとても雰囲気があります。

費 会員無料 会員外 300円 **問** 049-284-1771 富田

2月23日(木) 鶴ヶ島ウォーキングクラブ

◆ 鎌倉街道シリーズ(上道)パート②・A:13km・B:19km ◆

鎌倉時代の歴史を学びながらの健康ウォーキングです。

集 9:00 群馬藤岡駅前広場(◎八高)

G A(13km) 13:00頃 藤岡市めぐるんバス停(別所)

G B(19km) 15:30頃 群馬藤岡駅前広場(◎八高)

C **集**⇒白石交差点⇒鎌倉街道(上道)⇒鮎川沿

い・東屋(WC)⇒庚申山頂上(昼食)⇒**G**A⇒美久里小学校⇒葵の碑⇒神流川沿い⇒土師神社(WC)⇒**G**

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

2月28日(火) 狭山あるこう会

◆ 早春の狭山ウォーク 2017・8km・11km・17km ◆

【SWA指定例会】**彩の国** 215狭山市

狭山市内を巡る3コースを用意しました。自分の体力に合ったコースを選び、お歩きください。当日狭山スマートナビの「スタンプラリー」も楽しめます。

会場 入間川小学校跡地公園(◎新宿/狭山市/西口/2)

受 **A(17km)コース** 9:00~9:30 (自由歩行)

B(11km)コース 9:00~9:30 (自由歩行)

C(8km)コース 9:30~10:00(団体歩行)

G **A** 15:30まで、**B** 14:30まで、**C** 13:30頃

C **A** **受**⇒稲荷山公園(WC)⇒彩の森入間公園(WC)⇒入間基地⇒七曲井⇒堀兼神社⇒あぐれっしゅ元気村(WC)⇒中央公園(WC)⇒**G**

C **B** **受**⇒稲荷山公園(WC)⇒彩の森入間公園(WC)⇒入間基地⇒七曲井⇒**G**

C **C** **受**⇒瑞光寺⇒梅宮神社⇒広福寺⇒カパーク奥富⇒せせらぎ子供公園(昼食)⇒イオン前⇒**G**

費 事前(2/15まで)500円 当日700円 **問** 04-2953-0398 鶴木

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

~ 会 員 数 ~

会員数 765名(+2 前月比)12月31日現在
(正会員132名 賛助会員563名 家族会員70名)

わくわくウォーキング教室だより

【浦和教室】12/17の参加者は6名でした。

【熊谷教室】12/20の参加者は15名でした。

祝! *** 30回修了者 *** 祝!

瀬戸 新次(熊谷)

【川越教室】12/28の参加者は20名でした。

祝! *** 20回修了者 *** 祝!

三田地ヤス子(川口) 小田島スミヨ(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。(12/1~12/31)

《12月のコース別利用者数》

1000回達成(累計13名) 間所啓一郎(蕨)
 300回達成(累計27名) 加藤 恭三(見沼)
 (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	
51	28	101	56	76	312



おめでとうございます

1000*表彰 12月度 (1/8表彰分)

(2016年12月31日までの累計距離で表彰しました。)

1,100* (累計1383名) 木村 恒男(加須)

1,500* (累計1157名)

山口 満(岩槻) 星 義男(狭山)

1,000* (累計993名) 小林 昭彦(鴻巣)

2,000* (累計750名) 小林 昭彦(鴻巣)

3,000* (累計585名) 本木ひとみ(春日部)

4,000* (累計457名)

我妻 敏久(草加) 野見山友子(川口)

5,000* (累計357名)

筑 元治(加須) 関根 初子(緑)

【6,000*以上は2/26の表彰式対象者となります】

6,000*達成(累計275名) 手塚 圭吉(南)

7,000*達成(累計212名) 藤田 弘子(川口)

【殿堂入り】【2/26に殿堂入り表彰の予定です】

13,000*達成(累計20名) 磯部 栄江(ふじみ)

《総会特別表彰追加》

SWA ウォーキングステーション多数回利用者表彰

1,000回達成 間所啓一郎(蕨)

平日ウォーク 表彰者 (12/21, 1/4 表彰)

おめでとうございます!

10回(累計536名)

平野起三恵(上里) 吉村 照夫(見沼)

大山 妙子(茨城県) 杉本 富夫(狭山)

30回(累計356名)

澤田 勲(茨城県)

茅根九十九(志木) 山木 茂雄(草加)

70回(累計194名)

鈴木 明(川島) 小林 周一(久喜)

100回(累計130名)

高橋 昌生(所沢)

森島 隆子(越谷) 中沢 啓子(桜)

150回(累計58名)

鈴木 昌夫(大宮)

由井野直行(南) 小堺 重夫(坂戸)

170回(累計37名)

佐藤 慶昭(川口) 上原 直人(鶴ヶ島)

宮本 幸子(久喜) 木村 靖正(坂戸)

200回(累計6名)

小泉 弘子(所沢)

***「ちょっと気になる!」

in Walking (49) ***

くまもんも応援! 新江戸川公園と「松聲閣」②

(さいたま市 秋本 圭美)

先月号では、新江戸川公園のお庭と松聲閣をご紹介しました。今回は、「肥後六花」です。

名君として名高い肥後熊本藩6代藩主 重賢(しげかた)公が、藩政振興の一つとして「蕃滋園(ばんじえん)」という薬園を創設。ここでは



829種の和漢洋葉草木が植栽され、肥後菊・肥後山茶花・肥後椿・肥後花菖蒲・肥後朝顔・肥後芍薬の6花については、独特の花の改良や栽培の工夫がなされました。武士のたしなみの一つとして「園芸」を奨励され

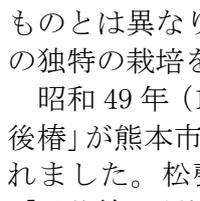
たそうです。

「園芸」がなぜ武士のたしなみなのか…。「肥後六花」は、育て方・花の形・花の姿などに厳しいいきまりがあります。そのいきまりのなかで、性質の異なる花々を調和のとれた美しい姿に育てなければなりません。これがひいては「リーダーの資質につながる」として奨励されたといわれています。

また、「肥後六花」は門外不出のため、たとえ兄弟、親戚、妻子であっても分け合ってはいけないという厳しい規則があります。そのため何でも揃うような東京であっても、「肥後六花」を見ることはできません。



昨年未見てきた「肥後菊」は、ひとつひとつ素敵な名前がつけられていて、どれも特徴のあるこれまで見たことのない菊でした。花びらは重なることなく、しっかりとした花芯を持ち、茎から出る花の数も決められているようでした。他の5種についても、日ごろ私たちが目にする



ものとは異なり、熊本ならではの独特の栽培をされています。昭和49年(1974)には、「肥後椿」が熊本市の市花に指定されました。松聲閣のお庭には「肥後椿」が特別に植樹されているそうです。これからが椿の季節。素晴らしい伝統を引き継いでいただけたらと願うばかりです。



くつした こぼれ ばなし(110)

株ナイガイ 技術課 青山泰代 連載



漂白剤を使いたいんだけど、どれを使ってもいいのかな？

全部漂白剤って名前だし、きっと大丈夫だよ！

漂白剤は種類によって全然違うの！間違えて使うと、しみも取れないし、衣類がダメになってしまうの。

えっ！

待って！

酸素系漂白剤	塩素系漂白剤	還元型漂白剤
食べこぼしなどの染み抜きに効果有り 塩素系より漂白力が弱い 色柄物にも使用できる 洗剤と一緒の使用に向いている	食べこぼしなどの染み抜きに効果有り 漂白する力が強く、繊維にダメージを考慮することあるので、使用方法を厳守すること	酸素系や塩素系の漂白剤で落ちないしみに向いている 色柄物には使用できない 洗剤と併用すると効果が発揮されない
■使えない衣類 水洗いが出来ないもの 金属染料で染めたもの 金属製の跡がついたもの 粉末のものは、毛、絹×	■使えない衣類 色柄物 水洗いが出来ないもの 毛、絹、ナイロン、ポリウレタン、アセテートなど 金属製の跡がついたもの	■使えない衣類 色柄物 水洗いが出来ないもの 金属製の跡がついたもの

使用時のお湯の温度や漬け置きする時間によって漂白の効果が異なってきます。使用上の注意をよく読んでから使いましょう。

漂白する前に一度お洗濯をして、余分な汚れを取っておくのもポイントです。

《彩の国完歩目指して》

私がウォーキングを始めたのは、会社の健康診断で医師に「このままでは成人病になりますよ」と言われたのがきっかけでした。そしてSWAに入会して15年になりますが、大きな大会にばかり参加しておりました。昨年、計画を立てる時に、彩の国パスポートを広げてみましたが、空白が多く、県内をあまり歩いておりませんでした。どうやったらめぐり歩けるのだろうかと考えました。

その後、1～2ヶ月が過ぎて、送られてきた「あるけ通信」に目を通していた時に、「彩の国」表示に気付いたのです。それからというもの、月例会等に積極的に参加するようになりました。歩いて何となくパスポートに貼っていましたが、1枚1枚増えていき、次第に「シールを貼る為に歩くようになった自分に気付きました。今では彩の国完歩を目指して、今年も歩こうと決めております。

大会開催時にSWA役員の方々の協力でも安全に完歩できること、大変感謝しております。これからも、よろしくお願いいたします。

遠藤 和夫 (狭山市)



《退会にあたって》

前略 達者で米寿の年を迎えることができました。長年お世話になりましたが、体力に衰えから本年限りで退会させていただきます。

在会中は各種行事に楽しく参加して皆さんからお力をいただき現在健康で無事消光いたしております。

顧りみますとスリーデーマーチは5k～50kの全コースを歩き、金メダルを頂く等々。自然を肌で感じ緑や季節の花香る処では、深呼吸して生気をいただきました。諸々の文化を見聞きし、グルメも味わうことが出来ましたことは健康効果と相俟って私の宝物となりました。

偏に会長始め役員関係者の皆様の御蔭で厚くお礼申し上げますと共に今後の益々の御発展を心からお祈り申し上げます。

山口 信雄 (浦和区)

3月のウォーキング予定(3/1~3/31)

(赤字は本号に詳細を掲載。詳細は各団体に問い合わせを！)

1(水)	埼玉のお城②「真鳥山城址」	SWA
3~4	第13回秩父ってんべえW下見	SWA
4(土)	観梅W(都内板橋・赤塚溜池公園)	東松山
	3県W「谷中湖」	上福岡
	さいたま市を歩く 最終回 桜区	与野
	酒シリーズ	坂戸
4~5	第27回南房総フラワーM	KKML
5(日)	美笹の桜とさくら川	SWA
8(水)	YRコースを歩こう	SWA
11(土)	第32回武蔵野十里せっかくW	SWA
	梅まつりW	鶴ヶ島
12(日)	第32回武蔵野十里	SWA
	港町 横浜を歩く	川越
	阿須丘陵「七国峠」と加治丘陵「桜山展望公園」	飯能
14(火)	だんご道W③ 稲荷山公園~入管	狭山
15(水)	鉄道シリーズ「高崎線③」岡部駅~深谷駅	SWA
18(土)	わくわくウォーキング教室(浦和)	SWA
	鎌倉湘南W 大船から鎌倉天国ハイキング	鴻巣
19(日)	第22回Wフェスタ東京一斉下見	協力
	渡良瀬遊水地か古河花桃公園	川口
	季節のたより花シリーズ~幻の安行桜	坂戸
21(火)	熊谷・わくわくW教室	SWA
22(水)	川越・わくわくW教室	SWA
23(木)	東国へんろ(関東八十八ヶ所をめぐる)⑩	鶴ヶ島
25~26	第5回さいたまマーチ【SAML】	SWA
28(火)	YRコースをあるこう in 狭山 Bコース	狭山

イベント別参加者数(2016年12月)

開催日	区分	回数	イベント名	天候	距離	参加者数	
						会員	総数
7(水)	平日W	242	武州絹の道を訪ねる	晴	11	118	139
11(日)	月例	880	公園シリーズ⑥水郷公園	晴	15	307	326
18(日)	月例	881	忘年チャリティウォーク・神川町	晴	12	297	313
21(水)	平日W	243	さいたま市の10区を歩く⑤ 西区	晴	13	214	216

**** 事務局だより ****

1. 2017年度年会費納入について

年会費未納の方は至急納入をお願いいたします。2月10日までに納入していただけない方へは「通信」3月号以降の送付をいたしませんので、ご承知おきください。(退会処理とさせていただきます。)

2. チャリティ募金の結果について

昨年12月18日(土)「忘年チャリティウォーク・神川町」の際、皆様からおあずかりした募金の金額は40,454円でした。全額を埼玉新聞・社会福祉事業団にお届けいたしました。ご協力ありがとうございました。

*** こんなデータあんなデータ ***

2016年例会44日間、全参加者は9名
高野 明美 石川 直国 加藤 和江
吉田 光治 市川 英雄 福田 貴之
宮本 幸子 間所啓一郎 稲田 繁男
斉藤 安雄

2016年平日W21日、全参加者は6名
高野 明美 茂木 克己 戸田 孝
向田 守男 阪田 耕一 加藤日出男

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
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

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

〒102-0084 東京都千代田区二番町 1-2-235

TEL & FAX 03-5215-2275

日本豆乳協会

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

日本豆乳協会

検索!



家族で豆乳!