

# MVA

## むさしの歩こう会

### 第052号

2022年1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

## 2022年度ウォーク事業計画について

会員のみなさま、新年あけましておめでとうございます。今年寅年、寅は強者の象徴です。寅のように元気に過ごしましょう。本年もよろしくお願いいたします。

さて、2021年はコロナ感染者拡大で正月早々緊急事態宣言や蔓延防止等重点措置が発出され、外出やイベントの自粛要請や飲食の制限等様々な規制があり、不自由な生活を強いられました。8月中旬には新規感染者が2万人を越す第5波に見舞われましたが、ワクチンの普及や皆様方の感染対策により、感染者数は中旬頃より急激に減少し、長かった緊急事態宣言も9月をもって解除となりました。

その間、私たちむさしの歩こう会のウォーキング事業も中止とし、11月より様子を見ながらの開催としました。

さて、2022年度ウォーク事業計画は、昨年、一昨年中止とした事業を優先的に実施することにしました。春は野川緑道や玉川上水の桜並木ウォーク。初夏は壮大なスケールの人工の林・明治神宮と都心の自然の林・代々木八幡宮の新緑鑑賞。夏は隅田川クルーズでの納涼、木漏れ日の玉川上水。秋は秋川渓谷沿いの紅葉。多摩川の支流となる矢沢川が国分寺崖線の大地を侵食してきた都内唯一の渓谷・等々力渓谷等自然を取り入れた企画を考案中です。

また、室町期の面影をとどめる秋川の広徳寺、明治天皇と昭憲皇后を祀る明治神宮、奥沢城跡に建立され9体の阿弥陀仏が祀られている九品仏浄真寺、鎌倉時代の豊島氏の豊島城跡に整備された石神井公園等地域の歴史や文化・史跡巡りも計画中です。

他にも、妙正寺川から哲学堂公園、観音崎から東京湾出入りの船舶鑑賞、国立自然教育園、小石川植物園から小石川後楽園、池上本門寺、生田緑地等盛りだくさんの企画となっています。ご期待ください。

わが国ではコロナ感染も収まりつつあるようですが、世界中ではオミクロン株が流行しています。コロナ対策をしっかりと行って本年は元気に歩きましょう。

(事業推進委員会)



## 新年のご挨拶

理事長 近藤 和義

今年明るく健康に過ごしましょう

### 【インターバル速歩を実践し、健康な体を】

皆さん新年あけましておめでとうございます。一昨年から今年にかけてコロナ感染症によって、当会の活動はほとんど停止し、まったく残念なことになっています。

歩こう会の特色は、仲間と共に歩き、見聞を広め、交流をする。このことが出来ることにあります。その機会が失われたことは本当に残念でなりません。

さて、私は団体での活動を行えないので、一念発起して以前補助金事業として当会で取り上げた「インターバル速歩」を行っています。

初めての方もおいでと思いますので簡単に説明しますと、3分間速歩、3分間ゆっくり歩行で1クール、これを5回繰り返すこと、5クールで完了です。この行動を週に4回行っていくと体力の低下を防ぐだけでなく、現在の体の状況をすこしずつ高めることが出来るのです。

この運動を補助金事業として取り上げたきっかけは、会員の川上さんが信州大学でこのことを学び、この運動は理にかなっていると納得され、当会に紹介して下さったことによります。

よく「健康を維持するために1日1万歩歩きましょう」と言われてきました。1万歩あるくには、およそ1時間半、これを毎日続けるのは中々努力のいることです。しかし「インターバル速歩」は、一日30分週4日、これでよいのです。

この事は信州大学で科学的に証明され、いくつかの自治体でも高齢者のためのプログラムとして進めているところもあります。

運動を実施してから1年が経ちました。途中間隔があいたこともありましたが、続けてきたところ、歩くことが楽になりました。また健康診断の数値もよくなり、体重も少し減りました。(とはいってもまだ三桁です)

皆様、ぜひこの運動を行ってみてください。少しの努力と継続する気力です。みんなで健康な体を維持し、新しい年を乗り切りましょう。

## 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161回定例ウォーク

#### 新春 亀戸七福神と亀戸天神社詣で！！

開催日時 2022年1月8日(土) 午前9時30分集合  
集合場所 亀戸中央公園(東武亀戸線 亀戸水神駅)  
解散場所 亀戸天神社 (JR総武線亀戸駅徒歩10分)  
歩行距離 約6km

2022年の初ウォークは、東京スカイツリーを見上げながら、下町の歴史を残す閑静な街並みの細い路地をたどる亀戸七福神と亀戸天神社巡りです

七福神のうち、唯一日本の神様「恵比寿天」は、漁業の神様特に商売繁盛の神様として信仰が厚い。寿老人、福祿寿と布袋尊は中国の神様で「寿老人」は長寿の神様、「福祿寿」は長寿と幸福の神様また「布袋尊」は笑門来福、金運の神様として信仰されています。弁財天、毘沙門天、大黒天はインドの神様で「弁財天」は唯一の女神で、芸術財宝、愛嬌縁結びの徳があるとされています。次に「毘沙門天」は武将の姿をしており、戦を勝たせてくれ、財宝を守る神様、「大黒天」は穀物の豊作や財運をもたらす神様としてそれぞれ信仰されています。

亀戸七福神の香取神社では「大黒天」を「大國神」として大国主命をお祀りしています。また、龍眼寺の池の見事な鯉も一見の価値があります。

最後に、菅原道真を祀り学問の神様として親しまれている亀戸天神社を参拝しゴールとします。

新春早々、亀戸七福神巡りで七つの災難を除き、七つの幸福を授かり今年も元気で過ごしましょう。

歩行コース 亀戸中央公園/スタート～亀戸水神駅～

亀戸水神～常光寺<寿老人>～東覚寺<弁財天>～明治通りから香取神社<恵比寿神、大國神>/WC～北十間川沿い～祐天堂～天祖神社<福祿寿>～亀戸小学校記念公園/WC～横十間川～龍眼寺<布袋尊>～普門院<毘沙門天>～亀戸天神社/ゴール～亀戸駅



(文：M・M)

### 第4回シリーズウォーク 【中止】

#### 玉川上水を下る【久我山から四谷大木戸水番所跡】

開催日時 2022年1月22日(土)午前9時30分集合  
集合場所 井の頭線 久我山駅  
解散場所 メトロ 新宿御苑前駅  
歩行距離 約12km

※2022年度に実施するため、ウォークは中止となりました。

### 第162回定例ウォーク

#### 松田町の河津桜と最明寺史跡公園ウォーク

開催日時 2022年2月26日(土) 午前9時30分集合  
集合場所 小田急線 新松田駅 北口  
解散場所 小田急線 新松田駅 北口  
歩行距離 約9km

今回のウォークは、少し足を延ばして神奈川県西部に位置する松田町の早春を告げる河津桜、菜の花鑑賞です。

最初に訪れる場所は、人里はなれた静かな地に広がる『最明寺史跡公園』。池のまわりに河津桜をはじめとして菊桃、東錦、楊貴妃、<sup>たおやめ</sup>手弱女、気多白菊桜などのめずらしい桜があります。

TV放映等では有名になった観光名所で多くの人で賑わう、天空の公園『西平畑公園』には、2月中旬から3月中旬ころまで「河津桜」が咲き誇り、菜の花も咲き始めます。

新松田駅をスタート。ロマンス通りから西暦315年創建の寒田神社へ。松田城址入口看板を右手に見て、城山橋から最明寺史跡公園入口へ。しばらくすると両側に“みかん畑”がみえてきます。「物言い坂」看板まで辿りつくと、残りの距離は約1/3。頑張って登った『最明寺史跡公園』で昼食休憩。昼食後は最明寺林道から中央農道を一気に下り、『西平畑公園』へ。ここで「河津桜」や菜の花を鑑賞。この後はスタートした新松田駅まで下り坂を歩き、ゴールとなります。

天気がよいと、西側には気高く白き霊峰“富士山”の絶景、南側には眼下に広がる足柄平野、箱根連山、相模湾、伊豆大島が一望でき

るビュースポットが数多くあります。

歩行コース 新松田駅(スタート)～ロマンス通～寒田神社～(県道72号)～(国道246号)～(東名高速)～中尾農道～最明寺史跡公園(昼食・WC)～最明寺林道～中央農道～西平畑公園(WC)～新松田駅(ゴール)

(文：T・Ko)



### 第50回カルチャーウォーク

#### キッコーマン物知り醤油館と野田郷土資料館

開催日時 2022年3月12日(土)  
集合場所 東武野田線 野田市駅  
解散場所 東武野田線 野田市駅  
歩行距離 約3キロ

※新型コロナウイルス感染防止のため、先方受入れ体制がないためウォークは中止となりました。

## 第163回定例ウォーク

## 見沼通船堀と見沼の田園・桜回廊散策

開催日時 2022年3月26日(土) 午前9時30分集合  
 集合場所 JR武蔵野線 東浦和駅 駅前広場  
 解散場所 JR武蔵野線 東浦和駅 駅前広場  
 歩行距離 約12km

本年度の桜ウォークは、総延長20km越え、桜並木日本一を誇る見沼の田んぼ・見沼代用水東縁から見沼代用水西縁の桜鑑賞ウォークです。

東浦和駅をスタート。森閑とした竹林の見沼通船堀公園から見沼通船堀へ。

見沼通船堀とは、水位の差がある柴川と見沼通船堀東縁・西縁を東西2か所の閘門(関)を設け、水位を調整しながら通船した運河のことで、同じ方式の運河としてパナマ運河があります。これに先駆けること180年余に開通したことに先人の偉大さを感じます。また、見沼の田んぼは、見沼を埋め立てて干拓した広大な水田地帯で、江戸時代に米や農作物を柴川から荒川、隅田川を経て物資を運んだ舟運の川でありました。見沼の田んぼを北上すると、江戸から明治にかけて建てられた浦和の民家、明治初期建築の煎餅家、幕末から明治初期の商家、江戸時代中期の茅葺き農家など7棟が移築されている博物館民芸園にて小休憩。その後、園芸植物園、大崎公園を経て、本日のメイン、桜並木が延々と続く見沼用水東縁へ。広大な見沼の田んぼと桜回廊を眺めながら国昌寺、見沼大橋、見沼代用水西縁と歩を進め、武蔵一の宮女体神社に到着。この神社は大宮氷川神社と並んで武蔵の国一宮であり非常に由緒ある神社です。鬱蒼と茂る森は、埼玉県「ふるさとの森」に指定されています。昼でもうす暗く感じられる深く鬱蒼とした森が現実から逃避させてくれます。参拝後、見沼氷川公園にて待望の昼食休憩。公園内の芝生広場の周辺に密集している桜の景観も一見の価値があります。

また、「山田の中の一歩足の案山子・・・」で知られる案山子発祥の地の記念碑も名跡の一つです。昼食後、再度、日本一の長さを誇る桜回廊・見沼代用水西縁の見事に咲く桜を眺めながらひたすら進み、ゴールの東浦和駅に向かいます。

近年、温暖化による気温の上昇で桜の開花も早くなり、満開の桜の時期を合わすのが難しくなっています。

満開の桜にであえるよう桜の神様にみんなでお祈りしましょう。

歩行コース 東浦和駅/スタート→見沼通船堀→八丁橋→柴川→民家園/見学・WC→園芸植物園→大崎公園→/WC→見沼代用水東縁(桜並木)→国昌寺→見沼大橋→敬助橋→見沼代用水西縁→女体神社→見沼氷川公園/昼食→見沼代用水西縁→東浦和駅/ゴール

(文:M・M)

## 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。

## 例会ウォーク実施報告

2021年7月3日(土)

第156回 定例ウォーク

妙正寺川をくだる

2021年7月17日(土)

第2回シリーズウォーク

玉川上水を下る【武蔵砂川から一ツ橋学園】

2021年8月7日(土)

第47回 カルチャーウォーク

隅田川クルーズと納涼会

2021年9月18日(土)

第157回 定例ウォーク

慈雲山曼荼羅寺から石神井公園ウォーク

2021年10月9日(土)

第158回 定例ウォーク

観音崎から東京湾 出入りの船 展望ウォーク

2021年10月23日(土)

第3回シリーズウォーク

玉川上水を下る【一ツ橋学園から久我山】

※以上は新型コロナウイルス感染防止のため、ウォークは 中止となりました。

2021年11月6日(土)

第159回定例ウォーク

晩秋の下総路と柴又 寅さんを歩く

晩秋のさわやかな朝、“皆様お久しぶり”の挨拶の後、27名で市川駅スタート。町中を抜けて文学の道へ。

多くの文人たちが居を構えた市川真間周辺、北原白秋、幸田露伴、永井荷風、その他文豪の執筆に適した環境、緑に満ちた閑静で風光明媚な土地柄だったので。



歩を進めて手児奈霊堂へ。真間の里に住んでいた手児奈という美しい少女の言い伝えに由来。男たちが手児奈をめぐって争いを繰り広げた。心優しい手児奈は自分のために争い、傷つくのを厭って真間の入り江に身を投げたとのこと。手児奈を祀っているのが手児奈霊堂です。手児奈伝説は山部赤人、高橋虫麻呂ら万葉の歌に詠まれて、広く人々に知られるようになりました。



次は奈良時代、行基菩薩が手児奈の哀話をお聞きになり、いたくその心情を哀れに思われ、一字（いちう）を建てた求法寺（弘法寺）でお参り。

秋バラが綺麗に咲いている里見公園で昼食休憩。この公園は下総台地の西端にあり、かつては下総国府が置かれ政治や文化の中心であり、戦国時代は北条軍と里見軍が激戦となった地でありました。

じゅん菜池公園から野菊の墓文学碑、そして矢切の渡しへ。

矢切の渡しは江戸時代初期、地元民専用に耕作や対岸農地への移動手段として使われた渡し船です。30人乗りの舟で、イケメン船頭さんの楽しい話を聞いていると、あっという間に対岸の寅さんと有名な柴又に到着。帝釈天で解散、自由散策。

久しぶりに楽しい歩こう会でした。

(文：M・K)

2021年11月20日(土)

### 第48回カルチャーウォーク

#### 羽田クロノゲートと第3旅客ターミナル見学

※新型コロナウイルス感染防止のため、先方受入れ体制がないためウォークは中止となりました。

2021年12月4日(土)

### 第160回定例ウォーク

#### 野火止用水緑道と平林寺散策

コロナ禍で諦めていた活動も11月に再開、年末最後のWALKが出来る事に喜びを感じながら、集合場所の清瀬駅に向かった。

天気は朝の冷気を感じるも、快晴無風のなか会員、他協会員を含め37名の参加でした。近藤理事長の挨拶、小松理事のコース説明後スタート。

駅を南下、野火止用水緑道に入り平林寺をめざす。1時間程で史跡公園にてトイレ休憩し本多緑道に沿い新座市民体育館で昼食休憩。

近藤理事長は私用でここで別れを告げ、関越道の陣屋敷橋を渡り平林寺堀の雑木林を通りぬけ平林寺入り口に辿り着く。

特に本多緑道から平林寺堀間は、広い畑にコナラ、クスギの雑木林が続きこれぞ武蔵野の田園風景を久しぶりに目にしました。

平林寺は紅葉の名所、土曜日であり多くの人出でした。広大な境内で川越城主松平伊豆守信綱の墓を中心とした一族の廟所は圧巻、その先に続く散策コースはもみじ🍁が陽光を通し素晴らしい姿を見せていました。

平林寺を後に、睡足軒に立ち寄りゴール解散の新座駅に向かう！

解散場所を手前の「ふるさと新座館」に変更、皆さんゆっくり朝どれ新鮮野菜を買い込み家路につきました。

今回のウォークは、野火止用水路から平林寺への川越藩主幕府老中松平伊豆守信綱の足跡を辿るウォーキングでした。参加の皆様、お疲れさまでした。

(会員：山本 喬)



2021年12月18日(土)

### 第49回カルチャーウォーク

#### 杉並清掃工場と忘年会

※新型コロナウイルス感染防止のため、先方受入れ体制がないためウォークは中止となりました。

## ホームページ情報

- [1] 2月度 例会案内を12月末掲載いたしました
  - [2] 会報第52号を1月初旬に掲載します
  - [3] ギャラリーを1月初旬に掲載します
- ※例会ウォークの変更・中止等につきましては、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

2021年12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)

小平市	317	斎藤 律子
武蔵野市	318	川島 隆慶
大田区	319	田中 裕子

