



月刊 UWC ニュース

Ushiku Walking Club News

発行:牛久ウオーキングクラブ

発行者:会長 望月 諭

UWC QRコード

連絡先:藤田

080-1976-0223



山々が紅葉に染められ、木枯らしが寒さを運んできます！

立冬、冬のはじまり。11月はまだ秋ですが夜間の冷え込みが厳しくなります。

寒暖の差に体調を崩しがちな季節です。

継続したウォーキング等
適度な運動を通して体調
管理に努められて元気で
お過ごしください。



11月定例会等

開催日	概要
3日(日)	牛久自然観察の森と女化紅葉巡りコース ●距離 7.9km(元気ウォーク併催) ●集合時間・場所 9:00 牛久自然観察森の第2駐車場 注意:牛久市のイベントの為、生涯学習センターが使えませんので直接現地集合となります。(ラーメン屋の反対側駐車場)分乗希望者は各自で運転手を見つけてご対応ください。 (元気ウォーク参加者は、9:00までに同上駐車場に集合) ●歩行担当 Aグループとするが、運営委員は適宜フォローに回る事
6日(水)	イオンモール土浦ウォーキング教室 ●スタッフ集合時間・場所 9:00 牛久中央生涯学習センター 直行するスタッフは9:40に指定駐車場に集合 ※ウォーキング参加者は10:00 イオンモール土浦花火広場集合
10日(日)	牛久市イヤーラウンドウォーク(UWC 例会とする) ●距離 8.5km ●集合時間・場所 8:30 牛久駅東口 スタート8:45 ●コース 牛久駅東口→牛久市役所→柏田第二公園→ジャンボゴルフ練習場→親水公園(上池台区民会館)→中央生涯学習センター→サワムラヤ駐車場(11:30頃着) ☆ゴール後サワムラヤ駐車場で抽選会有り(空くじなし) ☆スタッフ 3名(井上、山田、佐怒賀)は準備の為早めにゴールする(11:00頃着)。 ☆参加費 ¥200(当日徴収、スタート時に集金) ☆午後運営委員会 13:30~ (調理実習室)
17日(日)	●例会お休み
24日(日)	駅からウォーク~お鷹の道と武蔵国分寺跡を歩く~ 湧水の流れに沿った紅葉の小径をたどり、いにしへの史跡を巡る ●歩行距離 5km ●集合時間・場所 7:50 牛久駅東口 ●電車 上り8:12発 後方11,12車両に乗車 ●交通費 往復3,036円 ●持ち物 飲み物、UWC帽子着用 ●昼食 国分寺駅周辺レストラン・食堂で分散昼食 注意:公園、その周辺でお弁当、おむすび等は食べられません。 ●ルート 牛久駅8:12→東京駅(乗換)中央線→西国分寺駅(ストレッチ)→伝鎌倉街道→黒鐘公園→武蔵国分寺跡→国分寺史料館→お鷹の道散策→殿ヶ谷戸庭園→国分寺駅(周辺で分散昼食)→東京駅(乗換)→牛久駅15:30頃到着 解散



12月の予定

- ▲ 1日(日) いばらき元気ウォーク・大仏コース
距離9km ☆午後運営委員会
- ▲ 4日(水) イオンモール土浦ウォーキング教室
- ▲ 8日(日) 忘年ウォーク(龍ヶ崎市)
- ▲ 14日(土) 歩幅・歩速記録会(牛久運動公園)
~昼食会(牛久駅西口 華屋と兵衛)
- ▲ 21日(土) 鎌倉歴史探訪ウォーク
☆自由参加(詳細は11月中旬)

JWA・IWA等、上部団体等の報告・お知らせ

- (1) JWA・IWA 関連
- ① 第3回 全国赤水ウォーク 東京大会 2024 報告
10月5日(土)開催 参加者80名
IWAスタッフ23名
 - ② 第47回東松山スリーデーマーチ
11月2日(土)、3日(日)、4日(月)開催
IWAスタッフ約10名派遣予定
 - ③ 関東ふれあいの道を歩こう! in 稲敷市
・11月15日(金)開催
・距離 10km ☆申し込みは会長・運営委員長まで
・集合時間・場所 9:30 稲敷市桜川公民館駐車場
10:00スタート(団体歩行)
・コース 桜川公民館→阿波崎城址→満願寺六地藏→大杉神社(チェックポイント)→桜川公民館
☆昼食は各自持参する事、ゴール後に昼食をとる人は県道206号沿いに食堂(松飯店)コンビニ有り
 - ④ 第59回鎌倉歴史探訪ウォーク(詳細は11月中旬)
12月21日(土)開催

UWC 関連

- 9月29日開催ウォーキング教室報告
参加者(申込者9名、UWC会員4名、スタッフ8名 合計21名)
- 保健センター主催ウォーキング教室開催
日程:11月14日 午前9:00~運動公園



牛久ウォーキングクラブ 9月定例会 2024.9.18日 東京ウォーク～ 寅さんゆかりの地・柴又を歩く ～



お兄ちゃん！ さくら 達者でな・・・。



『お兄ちゃん！』『さくら！』と二人の像に迎えられ、もうそこは映画の世界が始まります。柴又八幡神社でウォームアップの後、『男はつらいよ』でお馴染みの御前様が御座する柴又帝釈天へと続く参道で、おいちゃん、おばちゃんが営む団子屋も見つけ、寺男のゲンコウが水まきながら出てきそうな帝釈天に到着。本堂まえの龍に見立てた立派な松（瑞龍）樹齢 400 年にも大いに感動しました。大正～昭和期に建てられた和洋折衷の山本亭はお庭も美しく、庭園を眺めながら一服された方もいました。寅さん記念館・山田洋次ミュージアムでは自分の人生と重ね合わせ、あの時見た映画やドラマを映像やセットを通して懐かしく思い出すとも楽しい駅からウォーキングでした。



山本亭



立派な松（瑞龍）



素晴らしい彫刻が施された二天門



躍動感溢れる龍の彫刻



柴又八幡神社