

歩こう埼玉のみぞ



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・ホームページ・アドレス <http://www.saitama-walking-kyokai.jp/> 郵便振替口座：00190-1-32765

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 法人埼玉県ウォーキング協会 (NPO SWA) 発行者 小川 正 編集責任者 大澤 宏

3/16特別例会開催

◎ 特別例会【3月16日(日)】◎

健やか生活習慣フェスタ記念ウオーク

健やか生活習慣国民運動開始イベント

(主催 JWA 主管 SWA)・北コース・自由歩行

SWA 距離・彩の国巡り認定は北コースのみです。

(他コース参加者の認定はありません。ご注意ください。)

厚労省が生活習慣病及びその予備軍が増加するなか、メタリックシフトロームの概念を導入した健康づくり・保健施策として平成20年度より「健やか生活習慣国民運動」が開始されます。

生活習慣病およびメタリックシフトローム予防のために、健康的な生活習慣、特に正しい「食事・運動・禁煙」を啓発するために健やか生活習慣フェスタが開催されるのを記念して、元気に歩いて参加するウォーキング大会です。

① 20km コース (認定20km)

彩の国 35浦和 38蕨 39戸田

集 9:00 浦和中央公園(◎東北本線/浦和/西口/10)

C 集⇒県庁前⇒外環下⇒戸田橋⇒志村一里塚⇒板橋区役所⇒川越街道⇒G

② 10km コース (認定12km)

彩の国 39戸田

集 10:00 子どもの国・児童公園 (◎埼京/戸田公園/5)

C 集⇒戸田橋⇒志村一里塚⇒板橋区役所⇒川越街道⇒G

③ 5km コース (認定5km)

彩の国 (該当しません)

集 11:00 南板橋公園(◎赤羽/板橋/西口/10 or ◎東上/下板橋/北口/5)

C 集⇒山手通り⇒川越街道⇒G

G ~14:00 (全コース)

池袋サンシャインシティ・文化会館3F「健康フェスタ会場」(◎山手・◎東上・◎池袋/池袋/10)

費 500円 (中学生以下は無料) パン

* 第677回大会【3月23日(日)】*

第23回武蔵野十里

① 40km 浦和・チャレンジ十里コース

彩の国 33大宮 34与野 35浦和 51川越 59川島 61東松山

集 北浦和公園(◎京浜東北/北浦和/西口/3)
S 7:30~8:30

② 25km 指扇・からし菜コース

彩の国 33大宮 51川越 59川島町 61東松山
下宝来自治会館広場(◎埼京/指扇/5)

集 10:00~11:00

③ 10km 高坂・七清水コース

彩の国 61東松山

集 高坂駅東口(◎東上)

S 12:00~12:30

G 13:00~17:00 (全コース)

東松山市ウォーキングセンター(◎東上/東松山/東口/10)

申 (1) NPO SWAの例会、平日W等会場

(2) 日本ウォーキング協会 (JWA) 事務局

(3) 東松山ウォーキングセンター

(4) 郵便振替：口座番号 00130-3-615349

名義：「武蔵野十里」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・回数を記入。当日「払込金受領証」を受付に提出下さい。

費 大人 /中学生以下

【事前3/10(月)まで】：1,000円/ 800円

【大会当日】：1,500円/1,300円(300名まで)

問 048-831-4702 パン

(筑波大) ウォーキング前後の疲労調査に協力を!

25km参加者予定の方へ：2/24の例会にて募集予定です。ふるってご応募ください。

(武蔵野十里実行委員会)

“第23回武蔵野十里”、“秩父札所巡り”の参加券販売中!! お早めにお求めください。

◎ 特別例会【3月29日(日)】◎
 特別例会・秩父札所めぐり・第1ステージ
 彩の国 86 秩父・16 km

3月18日から7月18日まで「日本百番観音報恩総開帳」の期間に合わせ34札所を6回で巡る特別例会を開催いたします。秩父札所の観音様は、普段は秘仏として、厨子の扉は閉じられていますが、お開帳のときはその厨子の扉が開かれます。また、お手綱に触れる事により本尊さまと握手をし、観音様の功德を頂くことができるようになり、散華「花浄土」の配布も計画されています。ぜひこの機会に参加を!

受 9:00 ~9:30 西武秩父駅(㊤秩父) **自由歩行**
G ~16:00 影森駅(㊤)
C **受**⇒13番(慈眼寺)⇒14番(今宮坊)⇒16番(西光寺)⇒17番(定林寺)⇒18番(神門寺)⇒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)⇒**G**

費 事前500円(例会でも販売) 当日700円

P 500選(11-11 江戸巡礼古道をたどるみち)

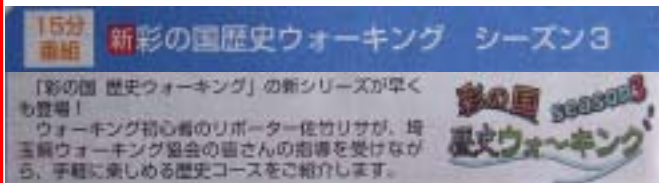
注 ① 納経は各自でお願いします。
 ② 500選スタンプはパスポート持参の方にだけ押印します。(シール配布はありません)

主管 かみかわウオーキングクラブ



20番札所(岩之上堂)の千匹猿

SWA全面協力のウオーキング番組放映中!!



テブコケーブルTV・ch9

毎日①6:00~②12:00~③15:30~④21:00~
 詳細は <http://www.tcat.co.jp/catv/erea.html>
 or 電話 0120-29-0707で確認できます。

***** 放送予定 *****
 2/11 ~ 17 : 歴史の環境のまち 騎西コース
 2/18 ~ 24 : 鯉のぼりのまち 加須コース
 2/25 ~ 3/2 : 人形のまち 岩槻コース

***** 第2ステージ以降の予定 *****

第2ステージ 4月12日(土) 16 km

受 9:00 ~9:30 黒谷駅(㊤) **自由歩行**
G ~16:00 西武秩父駅(㊤秩父)
C **受**⇒1番(四萬部寺)⇒2番(真福寺)⇒3番(常泉寺)⇒4番(金昌寺)⇒5番(語歌堂)⇒10番(大慈寺)⇒11番(常楽寺)⇒15番(少林寺)⇒**G**
費 事前500円(例会でも販売) 当日700円

第3ステージ 5月31日(土) 14 km

受 9:00 ~9:30 影森駅(㊤) **自由歩行**
G ~16:00 横瀬駅(㊤秩父)
C **受**⇒27番(大淵寺)⇒26番(円融寺)⇒12番(野坂寺)⇒8番(西善寺)⇒6番(ト雲寺)⇒7番(法長寺)⇒9番(明智寺)⇒**G**
費 事前500円(例会でも販売) 当日700円

第4ステージ 6月14日(土) 17 km

受 9:00 ~9:30 影森駅(㊤) **自由歩行**
G ~16:00 白久駅(㊤秩父)
C **受**⇒25番(久昌寺)⇒28番(橋立堂)⇒29番(長泉院)⇒30番(法雲寺)⇒**G**
費 事前500円(例会でも販売) 当日700円

第5ステージ 7月5日(土) 12 km

受 9:00 ~9:30 西武秩父駅(㊤秩父) **自由歩行**
G ~16:00 西武秩父駅(㊤秩父)
C **受**⇒(バス)⇒31番(観音院)⇒32番(法性寺)⇒(バス)⇒**G**
費 事前500円(例会で販売) 当日700円
 (別途バス代が必要になります。)

第6ステージ 7月12日(土) 11 km

受 9:00 ~9:30 西武秩父駅(㊤秩父) **自由歩行**
G ~16:00 西武秩父駅(㊤秩父)
C **受**⇒(バス)⇒33番(菊水寺)⇒34番(水潜寺)⇒秩父華嚴の滝⇒(バス)⇒**G**
費 事前500円(例会で販売) 当日700円
 (別途バス代が必要になります。)

第13回熊谷めめまグライダーフェスタ 2008

3月1日(土) 10:00~15:00 利根川を舞台に、さまざまなグライダーが大空を舞います。抽選による体験搭乗、各種のお楽しみイベントもあります。

ウオーキング【利根川堤を歩こう会(主催)】

集 9:00 熊谷市妻沼中央公民館(㊤高崎/熊谷/葛和田行きバス/30/土手上/10)
問 TEL 048-588-1321