

ジョギング

Shoes

ジョギングを始めるにあたり、まず用意するものはジョギングシューズ。自身の足に合うシューズが見つかったら、非常に快適に走れます。自己流で選ばず、シューフィッターがいるスポーツ用品店で選ぶと、サイズや足の形状に最適な一足を見つけることができます。走り慣れていない方は、はじめは足に負担のかかる飛び跳ねるような走りの動作をしてしまいがち。クッションが厚めのものを選ぶと良いでしょう。

Mobile case

リストバンドタイプのスマートフォンなどを入れるホルダーがあると便利。タイムを計測したり、音楽を楽しんだり、景色や鳥の写真を撮ったりと、ジョギング中の楽しみをあれこれとかなえてくれます。

Pansy marathon

ジョギングが楽しくなってきたら、来年のパンジーマラソンへの参加を目指してみてもいい。今年のエントリーは既に終了していますが、大会は下記の日程で行われますので、沿道で、陸上競技場で、パンジーマラソンを楽しみましょう。

平成29年3月4日(土)小雨・小雪決行 午前8時30分～
鴻巣市立陸上競技場スタート・ゴール
※ホームページでコースを確認できます。
<http://www.konosupansymarathon.com/>



Walking

ジョギングではなくウォーキングを楽しみたい方は、鴻巣市が発行している「歩鴻(あるこう)マップ」がおすす。中山道と大間土手「武蔵水路と花」など、テーマごとに6つのコースが紹介されています。マップには詳しいルートだけでなく、信号や休憩所、沿道の見どころが細かく記載されていて、推定歩数、消費カロリー、ご飯何杯分など、ユニークで楽しい仕掛けも。「歩鴻マップ」は鴻巣市のホームページですぐに手に入れることができます。

<http://www.city.konosu.saitama.jp/fukushi/kenko2/1480482818539.html>



【写真の人】山縣邦子さん(鴻巣市在住)
ジムに通い始め少し体力がついてきた時期に、走ってみようかなと思い始めたのがきっかけでした。何回かパンジーマラソンに参加しましたが、今は友達数人と耐久レースに参加したり、主人と一緒に話をしながらジョギングやウォーキングを楽しんでいます。走る楽しさは、走り終わった後の爽快感でしょうか。この撮影をきっかけに、またマラソン大会にエントリーしてみようかなと思いました。

このす人

Vol.5

鴻巣市観光協会 会長

清水 岩夫さん

びっくりひなまつり、川幅グルメ、ポピーやコスモスなどの花まつり、このす花火大会など、今、鴻巣はたくさんの方が訪れ、そして楽しむ街へと変わりつつあります。そんな観光のトップとして活躍されている清水会長に、鴻巣への想い、いま取り組んでいること、これからの夢など様々な角度からお話をお伺いしました。

清水会長は鴻巣で生まれ、市役所に勤務しながら鴻巣を軸に人生を歩まれているとお聞きました。生粋の「このすっこ」ですね。

私は1946年、鴻巣市生田で生まれました。一時期、北本に住んだこともありましたが、想いは常に鴻巣にありました。市役所に奉職してからもずっと鴻巣を何とかしたいという思いで一貫していたような気がします。その原点は、生まれ育った土地名にあると思います。なんでオイデズカでなく、オイネツカなのか。この周辺、昔は塚(つか)(お墓群)だったのだという想い。その辺りから地元鴻巣を強く意識し始めたのだと思います。

鴻巣市役所に勤務されていた頃の一歩の思い出をお教えいただけますか。

思い出はたくさんありますが、やはり馬室地区荒川河川敷のポピー畑の実現かな。あの土地は産廃等のゴミ捨て場でどうしてもなかったところで、国土交通省に掛け合って重機で土地を整備してもらい、地元の農家さんにご協力いただいてポピーの苗を植えたんです。そのポピー畑が、今では11ヘクタールの広大な鴻巣の観光名所となりました。何事も逆転の発想が大事なのです。ダメなもの、出来ないものを、どう変えていくか。一つ一つ実現出来るものを積み重ねていくこと。街づくりの根本だといつも考えています。

これからの鴻巣、観光の視点からどのようなビジョンをお持ちですか。

まずは観光協会の会員増員です。これは一人の力でなく大勢の方に協力していただき、声を掛けながら拡充することが大切です。そして観光資源の発掘、由緒ある神社仏閣や花のスポットを結び、人力車や観光タクシーで巡ってもらう。更に沼田市に続き他市との観光協定等により、鴻巣を観光の街として大きく育てていきたいです。

人力車での鴻巣の観光地めぐり、聞くだけでもわくわくしますね。

あとは中山道の拡巾整備を早急に進めていただき、再開発と並行して広い歩道を確保できたらいいですね。道路の拡巾整備が厳しいのであれば、思い切って一方通行にして歩道を確保してはどうか。逆転の発想から、夢のある街づくりは生まれるのだと思います。

「鴻巣空手道クラブ」の団長として、永く鴻巣の子どもたちに空手の指導を行っている清水さん。子どもたちが大人になったとき、ふるさとである鴻巣を誇れる街とするために、清水さんの奮闘の日々は続きます。(聞き手:このす編集部・真鍋透、黒澤章)

お食事
ご宴会
お弁当
ケータリング

TEL: 048-595-3446
鴻巣市寺谷125 鴻巣フラワーセンター2階
営業時間11:00～14:00 定休日:土曜日

ご予算に応じ
宴会承ります

日本料理 大正家

大正元年創業。独自の仕入ルートで、北海道から九州までの様々な海の幸や、国内各地から取り寄せた銘酒をご提供いたします。

TEL: 048-541-0073
鴻巣市本町4-9-25 定休日:水曜日
【昼】11:30～13:00 【夜】17:00～22:00

寿司・和食

鮎源

TEL: 048-542-3655 鴻巣市松原2-8-14
【昼】要ご予約 【夜】17:30～22:00
定休日:火・他(不定休) 駐車場:7台

鴻巣市観光協会

鴻巣市人形1-4-20
鴻巣市産業観光館「ひなの里」内
TEL: 048-540-3333
開館時間 9:00～17:00
休館日:水

公式サイトをご覧ください!

観光スポット・イベント情報・特産品・グルメなど、旬の情報やお役立ち情報が盛りだくさん。

鴻巣市観光協会

Cafe&Gallery Shion

紫苑

築150年の母屋「K-HALL」
音楽ホールやギャラリーとして随時イベントを開催。
レンタルスペースとして演奏会や講演会、作品展示などにご利用可。
離れのカフェ「R-Tea」
自家焙煎のコーヒーと新鮮な自家製野菜を使ったランチをご提供。

合唱歌「Team Shion」メンバー募集中
お暇から声を出してヨロコビカラダもすっきり!
【講師】竹井史子先生(声楽家)
【練習日】第1・第3土曜日(13:30～15:00)
【レッスン代】1回1,500円(コーヒー付)

鴻巣市小谷2275 【営業日】土・日(11:00～17:00)※ランチは14:00まで
【駐車場】20台 【申込・問合せ】080-9124-1499(小林)

魚七

TEL・FAX 048-548-5911
鴻巣市南1-22-5 営業時間 11:30～21:00
定休日 月・火 P 30台 ランチ 水・木・金(～14:30)

人気No.1 海鮮丼(上)1,500円

おさしみの店魚七

新鮮な魚介を店頭で販売。ご宴会(60名まで)承ります。

Bistro & Wine CAVO

鴻巣市本町4-9-3
048-501-8443
火曜～土曜 18:00～23:00 (Lo)
日曜 14:00～20:00
月曜・第三火曜 定休

【イベント】
魚の日
第1土曜と翌日曜
ワイン会
第3土曜

380年の伝統 人形のふるさと鴻巣で最大のお店

ひな人形 広田屋

TEL: 048-541-8888

鴻巣市人形1-6-18 営業時間 9:00～19:00
定休日:5月～10月は月曜日 11月～4月は無休