



楽しく親しく元気よく歩こう  
 発行 NPO 法人ちば歩こう会  
 260-0833 千葉市中央区稲荷町 3-16-1 丹羽方  
 Tel 070-5577-2282 Fax043-268-1539  
 E-mail toyo-niwa@jcom.zaq.ne.jp  
 郵便振替口座 00150-3-318752  
 ホームページ <http://chibahohp.sakura.ne.jp>  
 編集責任者：中嶋、日向、丹羽

### 事務局だより

#### (1) 暑い夏が到来、熱中症対策に万全を

気象庁は6月29日、関東甲信が梅雨明けしたとみられると発表しました。平年より22日、昨年より7日早い梅雨明け宣言です。熱中症の予防には、水分の補給と暑さを避けることが大切です。

- ① 戸外や室内でのこまめな水分補給
- ② 室内の温度を上げすぎないようにする(すだれ、カーテン、換気、エアコンをうまく使う)。

#### (2)家具の転倒防止対策

6月26日に公表された「全国地震予測地図」では、30年以内で震度6弱以上の揺れが来る確率が最も高い地域に千葉市が挙げられています。確率の低い大阪(56%)や熊本(8%)でも地震が発生していますので備えが必要です。地震による負傷者の5割ちかくは家具の転倒などが原因とされています。千葉市では、高齢者や障害者のみの世帯を対象に転倒防止器具の取り付け費用などを助成していますので、ご利用ください。(読売夕刊 2018/6/26 から引用)

#### (3)30年度新入会員の紹介 (6月末現在 30名) (敬称略) 積極的なご参加を期待しております。

C-1927 利田 宣子 八千代市大和田新田 C-1928 山田 牧子 千葉市花見川区花見川  
 C-1929 菅原 幸子 流山市松が丘

#### (4)JWA 関係の表彰者(WL5月号掲載分まで) (敬称略)おめでとうございます。これからも更なる挑戦を金メダル・・・松浦 榮子 スーパーマスターウオーカー⑤・・・山崎 光子

### トピックス

#### 「俳句会へのお誘い」

C-1287 森川宣子

ちば歩では、平成27年6月に楽々俳句会を発足させて毎月第2木曜日に定例会句会を行っています。最近では直接散策地へ集合し9時から10時頃まで散策(吟行)、10時から12時半までプロミス千葉で句会を行っています。句会場では持参した句、吟行句を無記名で三句提出(投句)。全参加者の句を清記してその中から自分が良いと思う句を各自五句選句します。持ち物として「歳時記」はマストで最近では電子辞書が活躍しています。各自が選句したものを披露(披講)しそれぞれの句の点盛りをします。其の後選者の特選句並びに感想、前月句の添削と質疑があり定例会句会は終了となります。

6月14日の例会は千葉公園に集合しての吟行でした。園内は早くも大賀蓮が開き、池の周りは紫陽花や花菖蒲又、早朝にも関わらず大勢のお客様が・・・句会では沢山の吟行句が出ていました。

蓮の花翁の二人ベンチかな 園子 蓮華咲く音して生まる仏の子 恵美子  
 青き目もオーワンダフル蓮の花 武彦 全開の雌しべ湿るや大賀蓮 久登

私が初めて俳句に出会ったとき「吟行って何ですか？」と問うと「銀行ではないのよ」と笑われてしまいました。又、俳句を学ぶ前は花を見て「綺麗」「風は涼しく気持ちいい」だけでしたが、今は何気ない日常の風景も少し角度を変えて見る事が出来る様になりました。又「季語」が良いですね。季語を知ってから、涼しは朝涼、夕涼、涼風とか紫陽花を七変化、四葩とも言い本当に心が踊ります。俳句はとても奥が深いものですが、私は難しいことは抜きにして五七五の17文字の中に季語を入れ、指を折りながら句を作り上げています。同じ場所、同じ時間を共有しながら感性の違いでこんなにもそれぞれの俳句が生まれるものかと感心、感激の楽しいひと時です。頭の体操にもなります。

皆さんも歩いて楽しんだ思い出を俳句にしてみませんか。是非お出かけください。会員は19名です。

## ※はCリーグ行事

### ☆通常例会 紫陽花観賞ウオーク 「古代遺跡と紫陽花」

担当チーフ:加藤 芳行

実施日 ;6月 23 日(土) 天候;曇りのち雨

集合場所 ;上総更級公園 9時

解散場所 ;上総更級公園 12時 45分

参加人員 ;135名 (ちば歩 112名、その他 23名)

テーマ設定時の紫陽花が、下見時の紫陽花より少なくご迷惑をおかけしました。梅雨の最中で今にも雨が降り出しそうな中出発した。肝心の紫陽花は3km 続く公園の所々とか道路脇に見られた。

国分寺公園でトイレ休憩の後、依頼しておいた観光ボランティアガイドと合流し、最初の遺跡の稲荷台古墳記念広場を見



学した。この古墳が日本最古の銘文入り鉄剣が発見されたこと。また、近くには更級日記の著者が住んでいた館とか、付近の様子が説明された。

国分寺中央公園で昼食後、五号神戸(ごうど)古墳を見学した。雨が降り始めてきたが、ガイドは古墳の上にあがり、参加者は半端ない説明に聞き入っていた。案内の終わりころには、本降りになってきたため、ゴールに向かった。上総更級公園の東屋でIVVを渡し流れ解散をした。

雨のなか、たくさんのウォーカー、役員のみなさん、事故もなく有り難うございました。

(ご参考)6月 25 日に発行されたばかりの書籍に「新発見千葉」(歩きたくなる故郷20の物語)紹介されています。



### 第182回 平日楽々ウオーク

#### 「昭和の森の花を楽しむ」

担当チーフ:安保 壽

実施日 ;6月 28 日(木) 天候;晴れ

集合場所;もみじ公園(JR 土気駅徒歩 5分)

9時00分

解散場所;しいのき公園(JR 土気駅徒歩5分)

参加人員;127名(ちば歩 102名)

コース :①ノーマルコース11km 13時00分解散

②ショートコース 9Km 12時00分解散

4~5日前より梅雨明け模様(?)により猛暑日が続いたため、熱中症対策として急遽ショートコース(午前中にゴール)を併設し、参加者の選択制とした。(平日楽々の表彰は出発式で実施)

幸い当日の気温は30度近くまで上がりましたが、午前中は曇り空で風もあり、比較的歩きやすい日中で、ノーマルコースに76名(全体の60%)、ショートコース51名(40%)の方が参加し無事完歩されました。

テーマの花観賞は、花菖蒲は終わっていましたが、下タ田池のスイレンは満開でした。アジサイ園では3000株のガクアジサイ、セイヨウアジサイが観賞できました。

展望台では九十九里平野が一望できましたが、この展望台は標高101mで千葉市内で一番高いそうです。千葉市内は平坦であることがわかります。



今回歩いた昭和の森公園は105haの広さで日本の都市公園100選に選ばれた県下で有数の公園です。この公園内を南側の端から北側の端まで色々な樹木、草花を観賞しながら縦断しました。

心配しました熱中症にかかった方はおられず無事終了できたことに感謝します。これから本格的な暑さが続きますので、皆さまご自愛ください。



皇居清掃奉仕 C-0613 中嶋久登

6月4日から7日までの4日間、俳句を楽しむ会で27名が参加し、4日から6日まで皇居、7日は赤坂御用地の清掃奉仕を行い、そして天皇陛下、皇后陛下、皇太子殿下のお会釈を受けました。参加者の感想です。

滅多に入ることの出来ない所と美しい所を見せてもらい本当に感動しました。 K.S

勤労奉仕という事を実際にやってみて大変有益な事と思います。皇居見学の人々、特に外国人等も私達の作業を見て興味深々「日本国民が皇室を敬っているのを実感したと思う」最後の奉仕となりました。 H.A

この度は初参加、百閒は一見に如かず、兎に角「経験は最大の学習」とはいえ雄大なる皇居の面積は想像以上、日本の伝統文化の偉大さに尊敬と誇りを感じこの奉仕活動に参加させて頂き感謝のかぎりです。 N.K

今回で2回目、赤坂の奉仕でお部屋から見える所を奇麗にしてあげましようと言う言葉に感動しました。ともに一生懸命させて頂きました。 M.K

新緑の皇居内を散策し日頃の管理に感激しました。又皇居の新しい知識を得てとても良かったです。 T.H

赤坂御用地の美しさは最高でした。皇居の見学、移動と草取りと花、木々の緑に楽しい時間を過ごす事が出来て良かったです。又清掃奉仕に参加したと思います。 M.W

皇居、東宮御所等、普段入れないような所を見られてとても良かった。暑い時期なので清掃作業は大変だが又来たいと思います。 H.N

御用地の広さに驚きました。自然を大切にしているのにも驚きました。 K.K

今回で奉仕活動は年齢で終わりになりました。色々有難う御座いました。 Y.A

皇居の庭園の隅々まで見学させて頂きとても有難く思いました。 K.H

沢山の木々、草花を眺め、若葉青葉に囲まれ楽しく清掃奉仕が出来ました。幸福感一杯の4日間でした。 T.I

皇居がこんなに広く又、美しい所とは思いませんでした。この素晴らしさを保つために少しでもお役に立てて良かったです。 E.S

整列の号令をかける方が一人で大変の様でした。次回も参加希望します。 T.U

普通では見られない景色があり又、奉仕作業を通してコミュニケーションが取れ素晴らしい思い出が作れました。 T.M

早朝より4日間でしたが来たかいがありました。ふだん、見学できない場所まではいる事が出来良い経験できた事感謝しています。平成最後の奉仕に参加できて良い思い出となります。 M.M

初めて奉仕に参加させて頂き良い経験をさせてもらいました。参加したお陰でいろいろの説明を受けられ良かったです。 T.N

赤坂御所はたくさんのモミジがあるので秋の紅葉の時に来たいです。今回は説明の方がユーモアがあり違った説明が聞けて良かったです。朝は辛いですけど楽しい4日間でした。 Y.I

朝早起きが大変。家を出るときは4日間無事終わることを思っています。年一度は皇居に来るのが私生活の一部です。 Y.S

昨年一回目の参加は、何が何だか分からなかったが、今回は皇居の中の仕組みまで分かり勉強になりました。 N.A

皇居奉仕に一年振りに参加、天皇両陛下の御目通りのみを楽しみに参加しています。緑溢れる自然を満喫、ここが東京の真ん中とは。 N.M

年齢により今回が最後となり参加できたこと大変うれしく思います。両陛下の仲睦まじい姿を拝見し見習おうと思います。 R.A

朝早く起きるのは大変ですが皆で楽しく仕事して話をしたり、あまり会う事のない人にも会えて良かったです。 Y.H

奉仕を通して色んなことを学びました。貴重な体験をさせて頂き感謝です。皇居の中での説明も役立ちました。 Y.K

待ちに待った勤労奉仕でしたが朝の早いのは驚き、集合してからも中々行動しなくて。勤労奉仕でないと見られない各所の説明、とても良い経験をさせてもらいました。とても良い奉仕団に仲間入りしました。 M.K

奉仕で一句

花菖蒲水に落として一色に	洋子
梅雨に入り皇居奉仕の笑顔かな	育子
皇后の所作美しき新樹光	成子
城仰ぎ濠の傾りの青葉かな	恵美子
天空へ笙の音響き新樹かな	宣子
梅雨空の清掃奉仕列正す	今日子
花菖蒲鉢に手添へ庭師かな	久登
赤坂の池に写し絵新樹もゆ	久登

※CはCリーグ行事

例会案内 2018年(平成30年)7月～9月

8月の例会は暑さ対策並びに熱中症対策の為行いません。

☆成田里山ウオークⅡ

担当チーフ:田口康光 TEL:080-3156-7482

実施日:9月22日(土) 9時集合 13Km

集合:栗山公園(JR成田駅・京成成田駅徒歩10分)

解散:成田山新勝寺信徒会館前(JR成田駅・京成成田駅徒歩15分) 14時15分頃

成田山周辺の里山を6kmほど歩き成田山公園内をほぼ一周します。その後市内に残る普段はあまり歩かない小道に分け入ります。成田山新勝寺を上から望み、信徒会館前で解散となります。アップダウンあります。なりたウオーキングクラブと共催で、

今回はなりたウオーキングクラブが担当です

コース:栗山公園(スタート)→浅間公園→大谷津運動公園→イオンモール→成田山公園噴水下(昼食)→水道塔→信徒会館前(ゴール)

☆第6回祭りシリーズ(佐倉秋祭り) ※C

担当チーフ:伊藤隆之 TEL:090-2318-5361

実施日:10月13日(土) 11時00分集合 11km

集合:JR酒々井駅西口(JR成田線酒々井駅西口)

解散:麻賀多神社前(JR佐倉駅徒歩20分、京成佐倉駅徒歩20分) 15時40分頃

江戸時代から続く佐倉秋祭りを見学します。JR酒々井から里山ウオークを楽しみながら佐倉市の白銀公園で休憩。ここからは町内に出番を待っている山車等を見学しながら祭りの中心場所を通って麻賀多神社に到着します。ここで解散しますが、祭りの本番は夕方から。皆さんは、各自祭りを楽しんでいただきます。コース:JR酒々井駅西口→酒々井総合公園(昼食・トイレ)→白銀公園(トイレ)→佐倉市町内山車等見学→麻賀多神社

☆第5回健康づくりウオーク

担当チーフ:小野剛生 TEL:090-5402-7384

実施日:10月20日(土)

距離	集合	解散 15時頃
13Km	幕張海浜公園 9時30分 JR京葉線海浜幕張駅徒歩5分	真砂中央公園(JR京葉線 検見川浜駅徒歩5分)
6Km	新検見川公園 10時30分 JR総武線新検見川駅徒歩2分	

超高層ビルが乱立する幕張新都心、人工海浜として長さ日本一の幕張の浜を散策、花見川側道を北上、大賀蓮の種子が発見された東大グラウンドを訪ねます。

平日楽々ウオーク案内2018年6月～8月

参加費	ちば歩会員:100円 その他:300円
表彰	参加回数10, 30, 50, 75回以降25回ごと200回まで平日楽々パスポートを確認し記念品を贈呈します

7月の平日楽々ウオークは暑さ対策並びに熱中症対策の為行いません。

第183回平日楽々ウオーク

ユーカリが丘の緑陰道を歩く

担当チーフ:三枝勝雄 TEL:080-5028-2343

実施日:8月23日(木) 8時30分 10Km

集合:ユーカリが丘駅北口ユープラ駅前広場

解散:ユーカリが丘南公園

ユーカリが丘駅徒歩10分 11時45分頃

自然豊かな北総台地に開発されたユーカリが丘では、その自然環境をできるだけ保全する計画で開発され、分譲撤退型でなく、長期的な街づくりを前提とした、成長管理型の開発が行われており、毎年分譲件数を約200件の一定とし、コンスタントに若い世代が入居することで高齢化に配慮しています。そのユーカリが丘の緑陰道を歩きます。昼食をとらずにゴールします

第184回平日楽々ウオーク「ぽっくり弁天参拝ウオーク」 後半自由歩あり

担当チーフ:三枝勝雄 TEL:080-5028-2343

実施日:9月27日(木) 9時30分 12Km

集合:物井駅前広場

解散:JR佐倉駅 14時15分頃

コース:物井駅～池花公園(トイレ)～ぽっくり弁天～七井戸公園(トイレ・昼食・表彰式)～JR佐倉駅  
自由歩は七井戸公園～JR佐倉駅 約3.5km

パソコン教室のご案内 C-0217 三枝勝雄

パソコン教室は「覚えるより慣れる」を合言葉に毎月第3金曜日に、千葉市民活動支援センターにて13時から17時まで開催しています。前半は毎回共通テーマを設定し、後半は個別対応です。又、共通テーマについてはパワーポイントを使用してスクリーンに投影して勉強しています。5・6月の共通テーマはデジタルカメラの撮影と画像処理・撮影会後の講評会を実施して好評でした。次回、7月20日の共通テーマはExcelの「コピーと貼り付け」です。今回は「貼り付けのオプション一覧」の内、下記5つの機能を勉強します。

- 1 値の貼り付け
  - 2 罫線なし
  - 3 元の列幅を保持
  - 4 図の貼り付け
  - 5 図のリンク貼り付け
- 8月以降は収支簿の作成で、家計簿や各種クラブの金銭出納に使用できる収支簿を作成する予定です。