



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) 来年度もよろしく

本年度の行事も残すところ2回となりました。行事参加者はほぼ昨年並みで、1行事当たりの参加者は150名で、その分布は、ちば歩会員74%、県内他協会員14%、一般・その他12%となっています。ちば歩会員の参加実数は110名(会員の4割)ですから、170名の会員が参加されていないこととなります。参加が0回、1回以下、2回以下の方は、各々会員の14%、26%、32%に当たります。参加されなくても年会費を払っていただいておりますので、ちば歩の財務収支に大きな貢献があり、当会として深く感謝いたしているところです。

しかし、参加されない会員が増加してきますと、少しずつではありますが会員数が減少し、当会の運営に支障が生じてきます。参加されない理由には高齢化に伴う当人の身体能力の低下やご家族の介護などが見受けられます。こういった状況を踏まえて、一人でも多くの方の参加がいただけるような行事運営、例えば①通常コースの他にショートコースの原則的導入、②自由歩行の取入れ等、参加者が歩き方を選べるような運営を来年度より積極的に進めていきたいと考えております。

来年度も多くの皆さんと共に楽しく元気よく歩めることを願っております。

(2) 完全完歩賞の賞品について

今年度から完全完歩賞の賞品内容が変わります。従来のポロシャツは廃止し、商品券(1,000円)の贈呈となります。ご理解のほどお願いいたします。

(3) 30年度新入会員の紹介 (9月末現在32名) (敬称略)

C-1931 福井 英夫 千葉市美浜区磯辺 積極的なご参加を期待しております。

(4) 訃報 故人を偲び謹んで哀悼の意を表します。

会員の鎌形紀芳さん(花見川区作新台)が去る11月3日に逝去されました。享年77歳でした。

(5) JWA 関係の記録認定者(2018年10月) おめでとうございます。これからもさらなる挑戦を

・ 地球一周4万キロ …… 大熊 繁夫 (敬称略)

トピックス 「ガンに負けない免疫力を持とう」

C-1535 丹羽 豊隆

「人間の体内には、60兆の細胞があり、健康な人でも一日に100万個のガン細胞ができています。それでも、免疫力があればことごとく叩いてくれるので、ほとんどの人はガンにならない。免疫力が上がれば、ガン細胞は弱くなり、ガンは怖い病気ではなくなる」と言われています(「最強の免疫学」 安保徹)。

しかしながら、現実には、約2人に1人は「ガン」に罹患しているわけですから、日本人の免疫力は随分下がっていることとなります。

免疫力をアップさせるには、気質と体質の見直しが必要です。気質の見直しとは「無理をせず楽もせず」の生活スタイルをとること。また、体質の見直しとは、食習慣を改善し、塩分や動物性脂肪が高い食品を控え、野菜、果実、きのこや豆類などを積極的に取り入れることです。

また、免疫力アップに役立つ気軽な生活習慣として、①良質な睡眠 ②腹式呼吸の取入れ ③1日5回以上笑う ④体温を下げない 等があげられていますので、時間の隙間に取り入れてみましょう。

今年度の「生理学・医学」ノーベル賞は、免疫力を活性化させる「がん免疫療法」に道を開いた本庶佑教授に授与されました。研究が進めば、ガン制圧も不可能ではないようです。成果に期待しましょう。

※はCリーグ行事

☆第25回 千葉市スポレク祭ウオーク

担当チーフ:中村建策

実施日:11月10日(土) 天候:晴れ

集合場所:なかよし公園 9時00分

解散場所:新検見川公園 14時00分

参加人数:138名(ちば歩107名、他協会20名、
県外・一般11名(うち千葉市民9名))

歩行距離:11km

報告内容

千葉市スポーツ・レクリエーション祭の一つとして毎年行われているスポレク祭ウオークは、好天に恵まれました。千葉市レクリエーション協会の川村会長の挨拶のあと出発。おなじみの稲岸公園や真砂中央公園を通りますが、これまであまり通っていない道を歩きました。

直線が長く通行量があまり多くないという好条件の花見川側道で歩測大会を実施。50mの区間で歩幅を測定したのち、テスト区間に



挑みました。今回の距離は233.2mで、結果は2名が0.3m差、0.5m差が1人という好成績で、その他の方も大きくは離れておらず、日頃のウオーキングの成果が表れていたと感じました。

午後の出発前に表彰式を行い、検見川方面へ。ここでもこれまで歩いたことのない道を通ってゴールしました。いかがでしたか。

千葉市関連の行事であり、もっと千葉市民に参加してほしいところ(参加者9名)。今後も周知に努めてまいります。会員の皆様も知人・友人に声掛けし、一緒に参加していただければ幸いです。

☆通常例会 21世紀の森と広場ウオーク

担当チーフ: 中嶋久登

実施日:11月18日(日) 天候:曇り

集合場所:ゆいの花公園 10時00分

解散場所:宮前公園 14時30分

参加人数:119名(ちば歩87名)

歩行距離:9/11km

うたい文句の紅葉はさっぱりのウオークだった。幸い長期予報の天気も外れ何とか雨から曇りとなり時折り日も差す天気の中行われた。街路樹や八柱霊園内の紅葉は先の台風で塩害の被害を受けことごとく茶色に枯れていた。特に欒や銀杏の葉はひどかった

11時50分21世紀の森広場で昼食となったが多くの行楽客で賑わい、野外バンド演奏もあり音楽を聞きながらの昼食となった。

後半は今回もっともきつい急な坂を上がり松戸運動公園に向かった。



途中のみのり台駅(9Km)でお帰りになった方が

9名ほどいたがゴールの宮前公園に14時10分に到着した。

昼食後雲行きが怪しくなったがどうにか雨に会わずに済んだ。大事なくゴール出来た事感謝いたします。

第185回平日楽々ウオーク

「錦絵で見る江戸名所巡り IN 墨田区」

担当チーフ:日向安昭

実施日 :11月29日(木) 天候:晴れ

集合場所 :錦糸公園 10時00分

解散場所 :隅田公園 14時00分

参加人員 :202名(ちば歩 114名
他協会・一般88名)

歩行距離 :10km

錦絵の絵の面影が残っているところはほとんどなかったですが、江戸時代に賑わっていたところを歩きました。墨田区・江東区は人工の川が多く、北十間川周辺の亀戸天神・吾嬬神社・法性寺・小梅堤は四季の花めぐりで賑わっていたところと思われます。火の神様の秋葉神社は、江戸時代相当広い敷地であったが面影はありませんでした。向島百花園は団体

予約ができ100名以上の入場者で、受付の人達も驚いていました。墨田川沿いの三囲稲荷



神社は、堤からみると少し面影が残っていました。今回の歩いたところを桜の時期やお花がきれいに咲いている時期に、もう一度歩かれてみてはいかがでしょうか。今回はちば歩の会員以外の参加者も多く来ていただき、ありがとうございました。

郷土の偉人 千葉常胤の生涯

C-104 高野利太郎

1、はじめに

今から900年前の元永元年(1118)は、京都では平清盛(後の太政大臣)や西行法師(佐藤義清、鎌倉初期の歌人)、千葉においては千葉のまちの礎を築いた千葉介常胤(ちばのすけつねたね)が生誕した歴史的な年であった。

常胤(写真)は、上総国大椎郷(千葉市土気町)に在庁官人である千葉介常重の嫡男として生まれ、大治元年(1126)6月に父と共に千葉に進出した。



平安時代後期になると律令体制による調庸制度の矛盾が顕れ、朝廷や貴族が権力で徴税を強化したため、

地方豪族や農民に不平・不満が噴出し、自力による農地の開発が進められた。当時の坂東に於いては上方から国司や代官等が派遣され、彼らは地元豪族と婚姻関係を結び地方豪族として勢力を発展させた。一方、京都では藤原氏が全盛で、皇族や貴族の地位の確保が困難になっており、彼らもまた関東における地元勢力との結びつきを求め、これを背景に千葉氏など、在庁官人の勢力が拡大する動きとなった。

2、千葉氏の勢力拡大

このような中で、父常重は叔父の上総介常晴から下総国相馬郡布施郷を譲り受け、大治5年(1130)にこれを伊勢神宮に寄進し相馬御厨(そうまみくりや)とした。常胤18歳の時、父から此の土地を伝領された。翌年父常重は下総守藤原親通によって官物未進(税の滞納)の罪により召籠(逮捕)された。更に天養2年(1145)源義朝がこの地を伊勢神宮に寄進した。此の措置に対して常胤は翌年父常重の未進の調具を納付して相馬郡司(地頭)の地位を回復、改めて相馬郷を伊勢神宮に寄進し、その所領を確保することにより勢力拡大に成功した。

3、保元・平治の乱後における頼朝・常胤の動き

常胤は保元の乱(1156)では源義朝や清盛等と共に後白河天皇方について、崇徳上皇や源為朝と戦い、これに勝利した。その3年後、平治の乱では後白河上皇と清盛が対立し、義朝は清盛と戦い敗北した。常胤はこの合戦には参加せず下総に留まる。平治の乱後に義朝は殺害され、その子息頼朝ら兄弟は遠流となり源氏は衰退してしまう。源氏との所縁が深い常胤は、平氏系国司等により調庸等の圧迫を受け

不安定な立場に立たされ、その後、永暦・永万年間を通じ相馬御厨の紛争が再三続いた。

治承4年(1180)伊豆に流されていた頼朝は34歳となり京都からの以仁王の令旨を受けて平氏打倒を決意し、その6月には常胤の6男胤頼と三浦義澄との三者会談をもった。その間以仁王や子息の日胤が戦死。8月には伊豆目代の山木兼隆を討ち、続いて北条時政らと共に陣をしいた相模国の石橋山の戦いでは、平氏方の大庭景親の軍に大敗し、真鶴岬から小舟で房総に渡った。頼朝は房総の地で北条、三浦氏と合流し上総氏や千葉氏等にも協力を呼びかけ、安房、上総の国府を制圧しながら千葉常胤の館に入った。常胤の接待を受け、千葉の北斗山金剛授寺尊光院(現千葉神社)に参詣、兵力を従えて下総国府を経て、現江戸川・隅田川を越え鎌倉入りし、幕府を開いた。

4、鎌倉幕府設立の立役者常胤

開幕の翌年には常胤は正月 椀飯(祝いの接待役)、新所移徙の椀飯、頼朝の長男出産に関する着帯の儀などを沙汰した。誕生のお七夜の儀には常胤と六党と言われる子息全員が参加し、頼朝の椀飯を前後10回以上も行い常に頼朝の近くに位置し、内部の行事を監督した。

寿永2年12月に上総広常は謀反の疑いをかけられ鎌倉の殿中で誅殺された。此処に房総平氏の惣領の地位は常胤に移ることになった。

寿永3年(1184)の源平合戦では頼朝の弟・範頼に常胤親子4人が従い、一の谷合戦、九州征伐を経て、同4年(1185)には屋島、壇ノ浦の合戦で平氏を滅亡させた。これらの勲功によって、下総・上総はもとより、薩摩、肥前、豊前、陸奥などの各地に多くの所領を獲得し、千葉氏の勢力を諸国に広めた。頼朝は、範頼当ての手紙に「千葉介は特に戦でも高名を得た者であるから、大事になさるよう」と記して大いに評価し、常胤を「義父」として崇めた。

平氏討伐に功績があった義経は奥州で自刃(1189)し、範頼は伊豆で誅殺された(1193)。そんな中、正治元年(1199)の正月には頼朝が死去した。その翌年の正月にも常胤は椀飯の儀を取り仕切り健在ぶりを示したが、2年後の建仁元年(1201)3月、常胤は鎌倉幕府の大御家人として、波乱の生涯を閉じた(享年84歳)。

※CはCリーグを示す

例会案内 2018年1月～2019年3月

☆初詣ウオーク(成田山新勝寺と宗吾霊堂)
 担当チーフ:田口康光 TEL:080-3156-7482
 実施日:1月12日(土) 9時 11km 団体歩行
 集合:京成酒々井駅東口(JR成田線酒々井駅徒歩
 10分・京成線京成酒々井駅徒歩1分)
 解散:成田小学校前(JR成田線成田駅徒歩10分)
 14時頃解散
 コース:京成酒々井駅東口→宗吾霊堂(WC)→はなの
 き台→橋賀台近隣公園(WC)→成田ニュータウン
 →中台運動公園(昼食)→成田小学校前
 みどころ:2019年の初歩きは成田山新勝寺と宗吾
 霊堂に詣でます。京成酒々井駅から田園風景の中
 を歩き宗吾霊堂に参拝します。はなのき台・成田ニュー
 タウンを抜け中台運動公園を経て成田山の参道
 は、かなりの人手になりますので成田小学校前で解
 散します。
 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。

☆総会ウオーク

担当チーフ:佐藤芳雄 TEL:090-1507-6803
 実施日:2月23日(土) 13時 11km団体歩行
 参加費:CWA加盟団体:無料、その他:300円
 集合:今井公園(JR蘇我駅徒歩3分)
 解散:吾妻公園(JR千葉駅徒歩10分)16時30分頃
 コース:今井公園→松ヶ丘公民館→仁戸名市民の森
 →千葉市都市緑化植物園→本町公園→吾妻公園
 午前の総会后、午後からのスタートなので、あまり
 遅くならないようにします。普段歩かない松ヶ丘、仁
 戸名、星久喜等の公園を歩きます。歩道が少ないコ
 ースが多いです。

☆特別例会 第18回防災ウオーク 稲毛区 ※C

担当チーフ:日向安昭 TEL:090-8305-6601
 実施日:3月9日(土) 参加費:一律 500円

500選	22Km 自由歩行	11Km 団体歩行
集合時間	09:00	10:00
集合場所	市川アイリンクタウン JR市川駅徒歩2分	新検見川公園 新検見川駅徒歩 3分
解散場所	稲毛なかよし公園 13:00～15:00 JR総武線稲毛駅徒歩8分	

災害に備えて、災害時の救護施設を意識したウオー
 クと防災訓練を取り組んだウオーク

平日楽々ウオーク案内2018年11月～2019年1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

第187回平日楽々ウオーク 年の瀬ウオーク

担当チーフ:田口康光 TEL:080-3156-7482
 実施日:12月27日(木)10時集合 11Km
 集合:浜野駅東口公園
 (JR内房線浜野駅徒歩5分)
 解散:通町公園(JR千葉駅徒歩10分) 15時頃
 蘇我の住宅街を歩き、買い物で混雑するショッ
 ピングモールの脇を抜け落ち葉の舞う青葉の森
 公園で休憩します。その後年の瀬で賑わう千葉市
 内を歩きます。到着後本年納めの乾杯を行います。
 マイカップを持参ください。
 コース:浜野駅東口公園→塩田町→蘇我スポー
 ツ公園→稲荷町→青葉の森公園(昼食)→矢作町
 →本町公園→通町公園

第188回平日楽々ウオーク 千葉市内初歩き

担当チーフ:遠藤吉樹 TEL:080-6543-8508
 実施日:2019年1月31日(木)10時集合 11Km
 集合:新検見川公園
 (JR総武線新検見川駅徒歩3分)
 解散:通町公園(JR総武線千葉駅徒歩10分)
 14時30分頃
 コース:新検見川公園(スタート)→検見川神社→
 浅間神社→西千葉公園(昼食)→護国神社→千葉
 公園→千葉神社・通町公園(ゴール)
 2019年千葉市内初歩きです。神社巡りを
 し、健やかなウオーキングを祈念します。

第189回平日楽々ウオーク中山のおひな祭り

担当チーフ 中嶋久登 TEL:090-8891-4439
 実施日:2月28日(木)10時集合 12Km
 集合:天沼弁天池公園(JR船橋駅徒歩10分)
 解散:小栗原蓮池公園(京成中山駅徒歩5分
 JR下総中山駅徒歩10分) 14時30分頃
 コース:天沼弁天池公園→夏見日枝神社→船橋
 運動公園(トイレ)→長津川親水公園→行田公園
 (昼食)→船橋競馬場→中山法華経寺(トイレ)→小
 栗原蓮池公園
 中山法華経寺本院の七段飾りや参道商店街の
 お雛様をじっくり鑑賞しましょう