



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. 歩行ルールについて

4月6日に実施しました「千葉の水回廊&印旛沼疏水百選ウォーク」の出発式において、「花見川サイクリングコース」の通行は右側歩行とコース説明をしましたが、利用者(ウォーキング・ランニング・自転車)はすべて左側通行とするルールが千葉市公園緑地部公園管理課から発表(2018年11月)されていました。調査不足で参加された皆さまにご迷惑をおかけし、お詫び申し上げます。

このルールが適用されているのは、千葉市では「花見川サイクリングロード」だけです。サイクリングロードの歩行ルールについては、管理する行政体により異なっており、府中市では、人と自転車は対面通行で歩行者は右側通行ルール(2009年)となっています。

当会の歩行ルールとしては、①道路の通行ルールの明示に従う。②「通行ルールがない道路の場合」や「歩車道の区分ない場合」の歩行は、原則右側通行。③歩道上の歩行では、車道に面さない側を歩く、という規定で歩行することにしていきますので各位におかれましても、ご承知おきください。

2. 「ねりんピック紀の国わかやま2019」(11月9日～12日)の参加者募集について(再掲)

- ・和歌山大会の「ウォークラリーの部」には「ちば歩から5人1組」で千葉市の代表として参加できます。
- ・旅行経費の半額は、千葉市が負担しますので、個人負担は半額となります。
- ・参加資格は60才以上の千葉市民です。申し込みは5月中旬までに事務局まで。

3. 会員の田中隆英さんよりご寄付をいただきました。ありがとうございます。

4. 9年間会員継続された方が本年1月に逝去されましたが、この方の奥様にご主人に替わって平日楽々の表彰を今回受けられました。主人が長らくお世話になりました。この表彰状を仏前に供して、共に喜びたいと言っておられました。

トピックス

「イヤールウンドの表彰制度」

C-1589 大岩 成徳

2015年よりJVA(一般社団法人日本市民スポーツ連盟)が異なる30のイヤールウンドウォーキングステーション(YWS)を踏破したウォーカーを表彰する制度が出来ました。踏破者にはJVAより特製ワッペンが進呈されます。更に同年に30YWSを踏破されたウォーカー限定で、60・90・120・150のYWSを踏破された方に特製ワッペンが進呈されます。更に同年に全てのYWSを踏破するとALL STARの特製ワッペンが進呈されます。30YWSを複数年達成したウォーカーを表彰する制度もあります。既にこの制度を活用しているウォーカーも居りますが、この制度にチャレンジしてイヤールウンドを楽しんで見てはどうですか? 踏破者が申請される場合は、JVAのHPに基づき実施してください。

YWSはHPによれば2019年4月現在北海道から九州まで184(県内6YWSを含む)登録されています。その内スポーツ販売店(28.8%)、観光協会(13.0%)、スポーツ財団(11.4%)、ホテル(7%)、靴販売店(6.5%)、温泉・銭湯(6.5%)の順となっています。

従来通り同一のYWS((株)ときわスポーツ千葉)で30回達成毎に無料券を3枚進呈しています。更に毎年末に新たに300回を達成されたウォーカーを次回の総会において表彰しています。イヤールウンドは名前の通り、一年中好きな時に気の合った仲間や時には一人で設定されたコースから選んで歩く事が出来ます。多くの皆さんの参加を待っています。

又、イヤールウンドに親しむ機会を作るため、毎月第二月曜日に共に歩く月一イヤールウンドを「あづまだいこうえん」を出発地として実施しています。ちなみに5月13日・6月10日(8時30分集合)に実施します。今年後半の予定表は5月中旬には配布します。

※はCリーグ行事

☆特別例会 「第22回千葉の水回廊ウォーク&疎水百選印旛沼ウォーク」 ※C

担当チーフ:田口 康光

実施日:4月6日(土) 天候:晴れ

集合場所:32km. 京成酒々井駅東口 8時00分

23km. JR佐倉駅北口 9時00分

11km. 新検見川公園 10時00分

解散場所:大和田排水機場 12時00分~16時00分

参加人数:294人

32km. 38人(ちば歩会員16人)

23km. 37人(ちば歩会員28人)

11km.219人(ちば歩会員78人)

歩行距離:32km.23km.11km

ここ数年、清明のこの季節、生命が輝く時期なのですが氷雨や寒風のふく花冷えの一日とか、天候には恵まれませんでした。今年はずいぶん穏やかな暑いくらいの一日でして、絶好のウォーキング日和となりました。

参加者も294名でちば歩会員も122名、また、美しい田園21の参加者は100名近くにもぼり、千葉県耕地課や美土里ネットの職員方など後援団体の方々の参加で一般参加者数は126名となりました。準備した地図なども足りなくなるなどうれしい悲鳴を上げました。

沿道でもゴールでもこの時期、葉桜になっていることが多かったのですが、新川や花見川沿いの桜も満開で、佐倉ふるさと広場のチューリップも見ごろを迎え多くの人出で賑わっていました。

美しい田園21の参加者による花見川沿いのごみ拾いも例年通り行われ今年も分別収集の徹底をはかり、集積場所では燃えるゴミ、プラスチック類などに分けられた廃棄物は結構の量で山を作っていました。

大和田排水機場では満開の桜の下、印旛沼の歴史を語る方や、大和田機場の説明、農産品のイチゴの展示即売など賑やかゴール風景となりました。

天候に恵まれ多くの参加者で盛況にそして事故なく終わることができましたこと深謝申し上げます。



☆第191回平日楽々ウォーク「神田川・日本橋川の橋巡り」

担当チーフ:日向 安昭

実施日:4月18日(木) 天候:晴

集合場所:JR 総武線両国国技館前(両国駅徒歩2分)9時30分

解散場所:清澄公園(半蔵門清澄白河駅徒歩5分)12時00分~15時00分

参加人員:214人(ちば歩会員102人、県内他協会36人、県外他協会21人、一般55人)

歩行距離:11km

ようやく春らしい絶好のウォーキング日和となりました。

参加者は平日にもかかわらず214名で、千葉県からラッシュ時の混雑の中来られた方は138名、一般の参加者・県外の参加者が76名と多くの方が参加されました。

今回は新聞の報道(東京新聞・読売新聞)で知ったという方が多く神奈川・埼玉からも来られました。

コースは両国橋を渡って神田川の柳橋からスタートし、昔懐かしい雰囲気が若干残っている柳原通りから万世橋、お茶の水橋、水道橋、小石川橋、ここから外堀の日本橋川の橋巡り、桜は花吹雪が舞っていましたが、周辺は江戸時代武家屋敷があったところ。高速道路を上に見ながら日本橋、江戸橋、茅場町、豊海橋の手前にある日本銀行の発祥の碑を横目に見て隅田川に出ました。隅田川沿いの遊歩道を歩き清州橋を渡ってゴールの清澄公園につきました。

今回の歩行体制は自由歩行でしたが、団体歩行もありますと問いかけると44名の方が参加されました。解説が聞き取れなかった方もおられたとのことで、今後対策を考えたいと思います。多くの方の参加ありがとう御座いました。



ね 熱中症はみんなで注意

水分補給は、みんなへのアドバイスです。自分は大丈夫と思っても、折角のお言葉です。付き合いドリンクと塩分補給を。好みに合わせた水・麦茶・スポーツ飲料を用意しよう。

(会報、一言名言集より)

な 長い息は長生きにつながる

大きく、深く、ゆっくりとした呼吸が健康の秘訣と言われています。ウーンと吐き、深く吸って沢山の新鮮な酸素を、肺に送り込むことにより、細胞や血液の活性化が行われます。(健康教室より)

ら 楽な下り坂 スリッパに注意

特に枯草、落ち葉の多い山道の下りは注意。雨のあとには水分を含み、一層すべりやすく危険です。歩幅を小さく地面をゆっくりと踏み締めながら歩きましょう。

む 昔の剣 今の菜刀

昔は肩で風を切っていた元気な人も、年令を嵩ね力が衰えたら、ギアを切り替えて無理をせず、年令に応じた動きをする事が肝要です。

う 美しく歩くための姿勢

身体の傾きがなく肩の高さが平衡であること。横から見て耳・肩・腰骨・膝・くるぶしが一直線になるように、足の運び、重心の移動、目線など、機会あるごとに訓練して、正しい姿勢を身につけよう。(健康教室より)

ゐ It is no use crying over split milk

(和訳 こぼれたミルクを見て泣くのは無駄) 後悔 先に立たず 特に信号のない道路の横断は、右見て左見て細心の「注意を払いましょうぬ濡れないための保険を

の 能なしの 能一つ

なんの取り得のないと思われる人でも、何かひとつ位はいい処、得意な事がある筈です。歩くことしか知らない、歩くことが得意と云う人は、心強い歩友です。

お 教うるは、学ぶの半ば

人に物事を教えるのは、半分は自分の勉強に「なる」という事。若い頃得た知識、働き盛りの頃、身につけた技量を、伝承・伝授し乍ら歩くのも、先輩の務めです。奥ゆかしさを感じます(書経より)

く Good wine makes good boold

(和訳 酒は百薬の長)適度な酒は健康のもと。楽しみの一つでもあります。程々が最適。

くちは禍の門 くちと財布は締めるが得

や やあ！お早う！明るい挨拶さわやかに

ウォーキング・マナー5カ条のトップにあります。元気で爽やかな挨拶を交わしましょう。

ま 学ぶ門に 書(ふみ)来る

蒔かぬ種は生えぬ。ウォーキングは、健康の種です。元氣澁刺になれると思っても、実行しなければ花も実もつきません。一人で歩けない距離でも仲間と歩けば楽しく完歩出来るでしょう。

け 傾蓋(けいがい)旧の如し(史記より)

初めて会い、共に歩いただけで、意気が合い、昔なじみのように親しくなれるという事。歩き慣れたベテランも初心者も、和氣藹々(あいあい)楽しい日々を歩こう。

ふ 布衣の交わり (史記より)

過去の地位や役職、身分にこだわらず、親しい付き合いをする。歩くことが楽しくて、一緒に歩きたくて集まった仲間たちです。嬉しい語らいで喜び、悲しい知らせで慰め、励まし合い、喜怒哀楽をともに出来る人間集団になりましょう。

こ この道は いつか来た道

呼吸はリズムカルに、そして自然に足の動きに、合わせて「吸う、吸う 吐く、吐く」いつか来た道も初めて歩く道も大自然の中です。リズムに合わせマイペースで歩きましょう。

え 笑顔が一番 朝の挨拶 タベのお礼

コースを作ってくれたリーダーさん、全員事故もなく完歩に誘導してくれた役員さん、一緒に楽しく歩いてくれた歩友の皆さん、有難う。(以下、つづく)

て 天に動 地に変 人に災難 あり

何時、何処で、どんな災難に遭うかわかりません。不幸にして事故に遭遇した時の対処、対応を日頃から訓練し、心構えしておきましょう。

あ 歩く目線の先に、新たな発見。楽しみ倍増。

(会報一言名言集より) 正しい目線で、姿勢よく、足の運び、重心の移動をスムーズにして歩きましょう。

合い縁、奇縁 で歩き友達に…。何処にでも縁や繋がりがあります。みんな一緒に楽しく、元気に歩きましょう。

A Sound mind in a sound body

(健全な精神は健全な身体に宿る)(以下、つづく)

※CはCリーグを示す

例会案内 2019年6月～7月 8月は実施しません

☆佐倉城址の花菖蒲観賞ウオーク

担当チーフ:遠藤吉樹 TEL:080-6543-8508

実施日:6月16日(日) 9時30分集合 11Km

集合:物井駅前広場(JR 総武本線物井駅徒歩1分)

解散:JR 佐倉駅前(JR 総武本線佐倉駅徒歩1分)

14時頃 コース:物井駅前広場(スタート)→密蔵院→菖蒲田→歴博芝生広場(昼食)→JR佐倉駅
佐倉城址公園内にある菖蒲田には、紫・黄・白など色とりどりの花菖蒲約9,000株が美しく咲き誇ります。情緒あふれる花菖蒲に囲まれて、憩いのひとときをお過ごしください。

☆早朝ウオーク(千葉公園の大賀蓮) 昼食無し

担当チーフ:丹羽豊隆 TEL:070-5577-2282

実施日:7月6日(土) 7時30分 11Km

集合:稲毛なかよし公園(JR 総武線稲毛駅徒歩8分)

解散:千葉公園(JR 千葉駅徒歩10分)11時30分頃

コース:なかよし公園→天台スポーツC→動物公園→千草台公民館→川光倉庫前(陸軍気球格納庫)→西千葉駅(糸川ロケット発祥の碑)→松波公園→千葉公園(大賀ハス)

JR千葉駅の北部にあたる小仲台、穴川、萩台、千草台、天台、轟、弥生、弁天の市街地を巡ります。この辺りには旧陸軍の施設跡が多く残っています。ゴールは大賀ハスが咲き誇る千葉公園です。

パソコン教室のご案内 C-0217 三枝勝雄

パソコン教室は「覚えるより慣れろ」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で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。

共通テーマとして5月よりホームページの作成を開始します。パソコンは人間のように気が利きませんし、村度もしてくれません。的確な指示を与えなければ動きませんが、仲間の皆さんと楽しく一緒に勉強して的確な指示を与えるとパソコンは良きアシスタントとなりますよ。5月は第2金曜日です。

日程	概要
5月10日 (金)	IF関数(入れ子) ホームページの作成準備
6月21日 (金)	収支簿の作成④ SUMIF関数 ホームページの作成
7月19日 (金)	収支簿の作成⑤ SUMISF関数 ホームページの作成

平日楽々ウオーク案内 2019年5月～6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192回平日楽々ウオーク

習志野の戦跡を訪ねて ※C

担当チーフ:小野安英 TEL:070-5540-7800

実施日:5月23日(木) 9時30分集合 10Km

集合:実籾1号公園(京成本線 実籾駅徒歩3分)

解散:八幡公園(京成本線京成大久保駅徒歩7分)

14時30分頃 コース:実籾1号公園→ドイツ捕虜収容所 オークストラの碑→総合教育センター→支那囲壁砲台→(鉄道演習線跡のハミングロード) 歩行→鉄道演習線跡の説明板・有森裕子記念碑→実花公民館→大久保公民館・公園(昼食)→秋山好古の銅像・お休みどころ(日露戦争関連写真)→騎兵第13連隊記念碑(東邦大学)→騎兵第14連隊記念碑(日大生産工学部)→市民プラザ大久保

第193回平日楽々ウオーク(潮風ウオーク・葛西周辺)

前半は団体歩行、後半は自由歩行

担当チーフ:安保壽 TEL:070-5027-4361

実施日:6月27日(木) 9時40分 11Km・6Km

集合:総合レクリエーション公園マルエツ前(東西線西葛西駅徒歩10分)

解散:11kmコースは JR 京葉線新木場駅14時頃

6kmコースは葛西臨海公園 12時頃

(JR 京葉線葛西臨海公園駅徒歩5分)

コース:総合レクリエーション公園マルエツ前→葛西臨海公園(大観覧車)→オリンピックのカヌー・スラローム会場(6kmコース解散)→荒川河口橋→新木場緑道公園→新木場駅

葛西臨海公園の隣接地に新設されたオリンピックのカヌー・スラローム会場(5月末完成予定)を見学します。

ね 熱中症はみんなで注意 格言集から

水分補給は、みんなへのアドバイスです。自分は大丈夫と思っても、折角のお言葉です。付き合いドリンクと塩分補給を。好みに合わせた水・麦茶・スポーツ飲料を用意しよう。



夏のウォーキングは気を付けて!!

7月の平日楽々ウオークは実施しません