

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. 熱中症の疑いがある場合の対策手順

気温が30℃を越えた中でのウォーキングでは、体温がグングン上昇し、場合により体が37℃を超えてしまい体温調整がきかなくなります。これが熱中症です。体温が39℃以上に上昇すると全身痙攣を引き起こし熱射病にいたります。熱中症の予防には、水分・塩分のこまめな補給が有効です。ウォーキングの参加者に熱中症の疑いが見受けられた場合、周りの方は、以下の処置にご協力ください。

- ① まず、涼しいところに避難し速やかに身体を冷却し、水分・塩分を補給します。
- ② 次に、応答がない、言動がおかしい、意識がない又は、状況に改善が見られない場合には、迷わず救急車を呼んで下さい。
- ③ 最後に、近くにいる役員に連絡してください(コースマップに役員連絡電話番号が記載)。

#### 2. 今年度行事の参加状況

今年度行事は25回を予定しておりまして、5月までに12回が終了いたしました。今年度はお天気に恵まれたこともあり、現状での参加状況は昨年比で15%増です。1行事当たりの平均参加者は168名でこのうちの2/3がちば歩の会員です。水回廊、防災、習志野戦跡WなどCリーグに組み込んだ行事に人気がありました。また、初詣ウォークの「成田山新勝寺と宗吾霊堂」(成田ウォーキングクラブと共催)にも多くの参加がありました。年後半にも魅力的な行事を満載していますので、ご期待下さい。

#### 3. 2019年度新入会員の紹介 (6月末現在11名) 積極的なご参加を期待しております。

C-1942 矢田貝君子 市川市大野町 (敬称略)

#### 4. JWA関係の表彰者 (Walking Life 5-6号まで) 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⑤ … 大熊 繁夫 (敬称略)

### トピックス

#### 「最近のブーム」

C-0613 中嶋久登

「やあー▽△町のカード持ってる?」「あるよ、じゃー×○市のカードある?あるなら交換しよう」。ウォーキング会場で交わされる会話です。なんだと思いますか。いまウォーカー仲間でのブームは「マンホールカード」の話題です。

少し前だと「郵便貯金」まだまだ続けている方もいますが。また「百名城」巡り、「御朱印」などが話の中心でした。「百名城」巡りも一巡して、「新百名城」の登場で若干下火になってきました。これらはいずれも交換できるものでなくあくまで個人のコレクションです。

いつもなら30Kmコースを歩く方が、10Kmコースで早めにゴールし近隣の観光センターや下水道施設に行ってカードをゲットする。一人一枚でかなり厳しいらしい。事前に在庫の有無や、施設が開いているかの確認が大切になっているようだ。珍しいところに行ったのはよいが在庫がなかった話も聞く。

私などは、ウォーキングに行った先々で路上のマンホールを写真でとることにしているのでカード集めには興味が起こらない。昨年あたりからだろうか突然このカード集めの話がでてきました。

団塊の世代としては、かつて「マッチのラベル集め」「キャップ集め」「テレホンカード集め」など友達と競い得意顔で話をした記憶がよみがえります。今の孫たちは、アニメキャラクターやゲーム集めをする。いずれもこれらに似ている気がする。ちなみに今のブームは、他に「ダムカード」「アンテナ」「発電所」など様々です。どれも公共配布で無料、カードの表はカラー写真、裏には写真の説明や色んなデータが記載されパンフレットのようなようです。ちなみにマンホールカードは、今第8弾で364自治体418種、12月14日にはさらに60自治体加わる。ダムカードは964種発行。あなたは交換仲間ですか。

## ※はCリーグ行事

### ☆通常例会:成田空港周辺ウオーク

担当チーフ:伊藤 隆之

実施日 :4月28日(日) 天候;快晴

集合場所 :側高神社  
JR・京成線空港第2ビル駅徒歩15分  
10時00分集合

解散場所 :同上 12時~14時

参加人員:171名 (ちば歩 113名)

歩行距離:11Km

初の成田空港B滑走路一周ウオークでした。空港の中の空港第二ビル駅で下車して空港の中を延々と歩いて、第三ターミナルの近くの出口から外に出て、側高神社に集合したのも初めてでした。当日は快晴に恵まれ、予想を超える皆さんに参加いただきました。

出発式では見どころや、着陸する飛行機の直下のポイント等についてご説明し、自由歩行で思い思いにスタートしていただきました。当初は団体歩行の予定だったのですが、歩道が少ないので、自由歩行としました。ゴールで皆さんをお迎えし感想を聞いたところ、着陸する飛行機の撮影が大変だったとか、着陸する飛行機までの距離がすごく近かったとか、皆さんが感動した様子で話しておられたのが印象的でした。



-----

### ☆通常例会:市原の花水木ウオーク

担当チーフ:田口 康光

実施日 :5月6日(祝日・月) 天候:晴れ

集合場所 :姉ヶ崎西口1号公園(JR内房線姉ヶ崎駅徒歩2分) 9時00分

解散場所 :上中里公園(JR内房線五井駅徒歩3分) 12時40分

参加人員 :163名(ちば歩 121名)

歩行距離 :12Km

ゴールデンウイーク最終日の例会となり、天候に恵まれ、新聞報道もあり一般参加者は19名を数え会員の方も大勢参加いただき賑やかにスタートいたしました。

川沿いは倉庫や事務所の建物が点在して連休中と言うこともあり閑散としていました。わき道から潮見通りに出て、櫻が若葉をつけ新緑が空に映えて目に優しく映りました。

青柳橋をすぎると花水木の並木となってきますが、4月後半に高温が続いた関係か花水木は盛り

を過ぎ、名の花水木ウオークとなってしまいました。

市原緑地運動公園では春季千葉県高校野球大会決勝が開催されていて、かなりの人出で混雑しておりました。その賑わいをぬけ養老川沿いを進み、五井大橋を渡りゴールいたしました。



-----

### ☆第192回平日楽々ウオーク「習志野の戦跡を訪ねて」

担当チーフ:小野安英

実施日 :5月23日(木) 天候:晴れ

集合場所:実籾1号公園(京成線実籾駅徒歩3分) 9時30分集合

解散場所:秋山好古碑(京成線大久庭駅徒歩5分) 14時00分

参加人数:215名(ちば歩131名)

歩行距離:10Km.

習志野台地は、習志野市・船橋市・八千代市にあります。この広大な土地の大部分が練兵場など旧陸軍の施設でした。

コースは、ドイツ人捕虜収容所跡地、ロシア人捕虜収容所関連資料見学、志那事变訓練用に建てられた「志那囲壁」、鉄道連隊の演習線跡の遊歩道、習志野騎兵連隊跡碑、騎兵旅団司令部跡の市民プラザ大久保。市民プラザでは、偶然ですが秋山好古と騎兵旅団の資料展が開催されていました。八幡公園で食事を摂り、騎兵第13連隊・14連隊の記念碑をみて、秋山好古の碑の前で解散しました。戦跡訪ねると言えども歴史を学ぶことは現代を考える事ですから、少しは役立たればと思います。

朝から強い日差しの中、大勢の方々にお出で頂き、皆様の御協力を感謝いたします。ありがとうございました。



七夕節、淑女・牽牛の物語、何かに惹かれるように夜空を見上げてみる。星の数が、見上げるたびに減っていく。視力低下、白内障の進行等々、原因は人それぞれいろいろあるものだ。それでも空が汚くなったとか、街の明かり強すぎるからだとか、上手に身勝手なこと言う。

目に映る満天の星は少なくなったかもしれないが、かつては星の数ほど見えていた。見あげた首が痛くなるほど雄大に天の川は流れ、赤く、青白く、七色に星々は輝き、夏の大三角、地平線から昇る白鳥座、猛々しいオリオンとその刺客であったさそりの星座、北斗七星等々の記憶が脳幹をくすぐり続ける。天空では、それぞれの民族の神話が繰り広げられているのだ。我々が最も恩恵を受けている太陽は、夜空に輝く黄色の星(恒星)の仲間のひとつであり、水・金・地・火・木・土・天・海の8つの惑星等々を率いている。

この星空の中、火星と木星の間に肉眼では見えないが小惑星帯があり、2014年12月に打ち上げられた、日本の惑星探査機「はやぶさ2」が2018年2月に到達し、探査活動を展開している。日本の技術力の粋を集めた「はやぶさ2」は、現在、日本との18分の通信タイムラグを乗り越え、直径900mほどの小惑星「リュウグウ」に弾丸を打ち込み、クレーターをつくり、その内部からの多くの試料(岩石・砂等)を採集する作業を粛々と進めている2019年末そこを離れ、地球への帰還は2020年末としている。

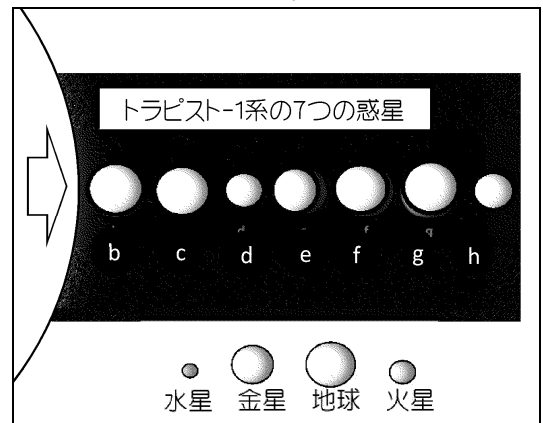
JAXAのホームページを覗いてみると、この「はやぶさ」の惑星探査の科学的意義は、「我々はどこから来たのか」という根源的な疑問を解決することとしている。持ち帰った試料・資料を分析し、太陽系の起源・進化の解明や生命の原材料物質が解き明かされて行くのである。



はやぶさ2の「リュウグウ」表面着地のイラスト  
(池下章裕氏 JAXA)

2016年に地球から40光年(光速で40年)の距離にあるくみずがめ座の赤色矮星「TRAPPIST-1」>に地球の大きさ位の7惑星があるという大発見があった。そのうちの3個(e・f・g)はハビタブルゾーン(主星からの距離が生命の誕生に適している範囲)内にあることが判明した。そこでは地球と同じように生命が誕生し進化し、そして人類(宇宙人)となっているかもしれないという夢を描かせてくれる。

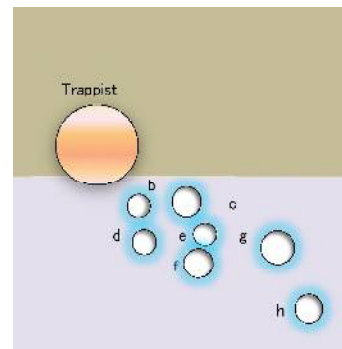
「はやぶさ2」プロジェクトの進展により、太陽系外の惑星においても生命が存在することが示唆されることになるかもしれない。



トラピスト-1系の惑星と太陽系惑星の大きさ比較

宇宙にはまだまだ多くの謎がある。その一つがまた明らかになった。我々の銀河中心にも存在することが予測されているブラックホールが直接撮影されたというニュースが4月10日に流れた。アインシュタインが予測していた天体である。晴れがましい会見の席上で、国立天文台の本間教授は、「私は宇宙人はいると思います。」と答えている。科学の急速な進展が可能にした、生命についてのかかってない発言である。

我々は、生命の起源や宇宙の深奥に確実に、近づきつつも、更なる深淵な無知に気付かされ身を焦がすことになるのであろう。そして、また一步を繰り出す。



トラピスト-1を周回する7惑



※CはCリーグを示す

例会案内 2019年7月～9月 8月はありません

☆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。

(特)第7回祭りシリーズ(参加費会員200円他300円)  
「吾妻神社の馬だしまつり」 富津市  
担当チーフ:中嶋久登 TEL:090-8891-4439  
実施日:9月15日(日) 11Km 9時集合

集合:東口公園(JR内房線大貫駅5分)  
解散:岩瀬海岸14時30分頃(大貫駅20分)  
コース:東口公園→君津商高→吾妻神社(神輿・仁義引き渡し)→正法院(トイレ)→JA倉庫→最上寺(トイレ・昼食)→岩瀬海岸・海浜公園(14時から馬だし一次解散)→自由歩行大貫駅 15時29分千葉行きに乗車予定

この行事のメインは吾妻神社での神輿。一基を各地区に引き継ぎながら岩瀬海岸まで練り歩く。仁義引き渡しは神輿の引継ぎである。昔ながらの口上で引き継がれる。岩瀬海岸での馬出しは14時からで時間的な制約もあると思うが是非見ていただきたい。渚を人馬一体となり駆けていくのは勇壮である。ここで一次解散。見る人見ない人に分かれる。コンビニ無し。必ず食事の準備を

月に一度 みんなで歩こう イヤーラウンド  
イヤーラウンド担当 大岩成徳

2019年7月から12月までの予定は例会等で既に配布済みですが、再度紹介します。

- 7月 8日(月)Cコース(13Km)
- 8月12日(月)Dコース(10Km)
- 9月 9日(月)Eコース(17km)
- 10月 7日(月)Aコース(16km)
- 11月11日(月)Bコース(20km)
- 12月 9日(月)Cコース(13km)

毎月第2月曜日に実施していますが、10月は他協会Cリーグとの関係から第1月曜日に変更しました。

真夏の7～8月も(株)ときわスポーツの平日の開店時間(10:30)と距離の短さを勘案して他の月と同様8:30とします。集合場所は「あづまだいこうえん」です。

多くの皆さんの参加をお待ちしています。

平日楽々ウオーク案内 2019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

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 13Km・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:13Km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。

7月の平日楽々ウオークは実施しません

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。



夏のウォーキングは気を付けて!!

第194回平日楽々ウオーク 500選コース千葉12-5 秋津・香澄公園の緑道を歩く

担当チーフ:丹羽豊隆 TEL:070-5577-2282  
実施日:8月22日(木) 11Km 8時集合  
集合:昆陽神社(JR総武線幕張駅・京成千葉線京成幕張駅徒歩5分)

解散:津田沼公園(JR総武線津田沼駅徒歩5分) 11時30分頃

コース:昆陽神社→香澄緑道→香澄公園→秋津公園→谷津干潟公園→谷津公園→津田沼公園  
JR京葉線沿いの緑地、公園を結んで谷津干潟に向かいます。谷津干潟でシギ・チドリなどの夏鳥を眺めた後、ゴールの津田沼駅に向かいます。