



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 Fax 043-268-1539
 E-mail chibaho1991@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) ウオーキング行事を再開します

コロナ感染防止のための「緊急事態宣言」がようやく解除されることになりました。これにより、年頭から中止しておりましたウオーキング行事を再開します。千葉県の感染者数を見てみますと、1月上旬に477人のピークが見られましたが、最近では100人前後となっており、昨年11月末水準まで落ちてきています。行政の広報では、4月第三週から高齢者向けワクチン接種が始まる予定としていますので、トンネルから出られるのももう少しです。それでも今後も引き続きwithコロナ対策を続けることは必要と思われます。当面の間は、自由歩行体制での行事運営が主となりますので、ご了解いただくようお願いいたします。

(2) 行事の中止等の連絡方法について

会員の皆様への連絡は「会報あるきめです」を基本としておりますが、緊急時の連絡は「ちば歩ホームページ」で行っています。先日、「緊急時のメールアドレスの登録」をお願いしたところ多数の方から応募いただきましたので、今後はメールの活用も図っていきます。予定行事は、基本的に決定した通りに行いますが、行事の実施状況が不明と思われる方は、「事務局(電話 070-5577-2282)」に問いあわせていただくようお願いいたします。

(3) イヤーラウンド、パソコン教室および俳句会について

「ちば歩」では定例のウオーキング行事の他に、①イヤーラウンド(毎日実施 基地:ときわスポーツ)、②パソコン教室(第3金曜日13時～17時)、③俳句会(第2木曜日9時～12時)等を行っています。①はどなたでも参加可能、②、③は「ちば歩」会員を対象に行っていますので、ご活用ください。

(4) 本年度の完歩賞について

本年度の土・日に実施する例会は14回を予定していましたが、コロナ禍により4回を中止しました。残り例会は10回ですので、本年度の完歩賞は暫定的に8回以上の参加といたします。

トピックス

ちば歩こう会の広報活動 「ちば歩の知名度」アップについて

C-1498 日向 安昭

ちば歩の会員の動向は高齢化が進み、会員数が減少しています。日頃歩かれています方は、コロナ禍でも多くなっています。ただし、ちば歩こう会を知っている方は、非常に少ないです。

現在千葉市内の公民館に会報誌を置いてありますが、今年度から千葉市内のコミュニティーセンターにも置かれます。

東京都ウオーキング協会の例会には2千人以上の方が参加しています。半分ぐらいは企業の健康組合の人達がグループで参加しています。30代40代の方が多いです。30代以上の若い人達に、ちば歩こう会の知名度を浸透させる方法の一つとして、千葉市内の企業の健康組合にちば歩の例会の案内として、あるきめですを配布したいと考えています。

会員の方で、千葉市内の企業の健保組合を知っている方は、事務局までご連絡ください。

**第 205 回 平日楽々ウォーク
早春ウォーク(泉自然公園)**

担当チーフ:大岩 成徳

実施日:3月25日(木) 晴れ後曇り

集 合:千城台(千葉都市モノレール千城台駅徒歩2分) 9時30分~10時00分

解 散:泉自然公園 11時30分~14時30分
バス停泉公園入口迄誘導

参加人数:77名 (ちば歩70名、他協会4名、
一般3名)

距 離:9km 班別団体歩行

検温・消毒の上、受付開始。その後地図や会報などを各自取って頂きました。



今回も出発式は行わず20名毎に分け、第1Gは9時35分頃出発。その後3~5分毎に出発した。(班別団体歩行)

千城台旭小の看板を曲がった先の小さな公園の桜も満開となっている。若葉いきいきPでトイレ休憩する。緊急事態宣言下では閉館となっていたが、解除され使用できることになった。コロナ対策のため上履きは準備されていない。向い側のコンビニでおにぎりを買った人もいた。

直ぐに森の中の道に入る。両側に廃棄物処理企業が散在し、アルミや鉄材の山が見られる。金属を破砕する音が、静寂の中聞こえてくる。北門より中田スポーツセンターに入る。整備された芝生の上でグラウンドゴルフを楽しんでいる。テニスをしている人も多い。ここでトイレ休憩する。

高根団地では車は時々見られるが人影はほとんどない。桜や、庭の桃のピンクや白の花が見事。東金街道を渡り、農道を歩く。見られる田畑の農作業はまだ始まっていない。

泉自然公園は平和公園口より入りゴールの草原広場に至る。周辺の桜は満開で花見客も多い。ゴール後IVVを渡すとバス停に向かう人が多くおり、誘導する。満開の桜をあまり楽しむ事なく帰る人がいた事は意外でした。

途中歩行困難となり、バスで帰った参加者がおりましたが無事に終わることが出来た事を感謝いたします。

前日、開催の有無の問い合わせが数件あり課題が残りましたが、宣言解除後に参加頂きお礼申し上げあげます。当初自由歩行として案内しましたが、郊外という事もあり変えましたが、課題として残りました。



3月中止なった例会の紹介 チャレンジしてください

例会 花観賞ウォーク(河津桜)

3月6日(土)予定日

15Km(一次解散8Km)

江戸川土手沿いの市川南地区及び妙典地区で河津桜を観賞します。この桜は市民による「さくらオーナー」が植樹したもので見頃は例年2月中旬から3月中旬頃だそうです。

コース:アイ・リンクタウン→(江戸川左岸)新行徳橋→妙典公園(昼食可8Km ゴール)→(江戸川右岸)江戸川水路→市川橋→JR市川駅

特】例会 皆でイヤーラウンドを歩こう

3月14日(日)予定日

Aコース16Km Dコース10Km

イヤーラウンドコースのAコース(千葉市街・都川沿いと蘇我地区を巡る)とDコース(市内中心の路地裏通り探訪)のどちらかを歩きます。

Aコース:千葉公園→亥鼻公園→都川→丹後堰公園→都市緑化植物園→石橋記念公園→ハーバーシティ蘇我→ポートアリーナ→千葉公園

Dコース:千葉公園→松波公民館→大日寺→小園公園→穴川神社→天台公園→都賀公園→椿森公園→千葉公園

平日楽々ウォーク回数は中止ウォーク(1月、2月)を回数に含めず**早春ウォーク泉自然公園 3月25日を205回**としました。

きくいも(菊芋)、おいしい

C-1878 佐藤芳雄

去る11月、近所の人から茹でた菊芋をいただいた、ほんのり甘く口当たりも良くおいしい。この方は自家に畑や山を持っていて、毎年採れた野菜やタケノコをおすそ分けしてくれる、我が家にとってはありがたい方ですが今回は初めて菊芋を持ってきてくれた。私は「菊芋」を恥ずかしながら生まれて初めて知り、食べて少し感激した。

例会の時、会員の松浦さんに菊芋をご存じですか？と尋ねたら、「私は成田の方の育ちなので、よく知っている、菊芋はおいしいし、栄養価が高く血圧にも良いのよ、そのまま食べても良いし、天ぷらにしても、スライスにしてサラダに入れて食べても良い」と、いろいろ説明していただいた。

その日の帰りに千葉駅にある、道の駅：木更津のアンテナショップに「きくいも入荷」と貼り紙があったので、購入して帰った。菊芋に興味を持ち、ネットでググって見た。

1. 菊芋とは

名称の由来：花やイモの切り口が菊に似て、地下に多くの芋が出来ることなどから日本では菊芋（きくいも）と呼ばれています。

菊芋の原産地は北アメリカとも南米とも言われています。日本で初めて菊芋が食べられたのは、幕末から明治の初め頃といわれていますが、注目を浴びたのは、欧米と同じ第二次世界大戦の時。食糧難の中「作付統制野菜」に指定され、国民の飢えをしのぐ代用品として配給され広まることとなったそうです。



菊芋の花

菊芋の花言葉は
「陰徳（人知れずひそかにする善行）」「美德」
「気取らぬ愛らしさ」「恵み」です。

2. 菊芋の利用法

菊芋の塊茎は見た目じゃがいもに似ています。しかしじゃがいもと違う点は70-80%を占める水分と炭水化物を除いた成分が、でんぷんではなくイヌリンが多く含まれているという点です。

菊芋 100g に含まれる成分

廃棄率	30%
エネルギー	35 (kcal) 146 (kJ)
水分	81.2g
たんぱく質	1.9g
脂質	0.2g
炭水化物	12.9g
イヌリン	2.2g
灰分	1.6g

じゃがいもなどのイモ類に含まれるでんぷんの代わりに、菊芋には、イヌリンという水溶性の食物繊維が豊富に含まれています。イヌリンは、ゴボウ・ニラ・ニンニク・玉ねぎなどの身近な野菜にも含まれていますが、その含有量は他の食物繊維に比べ非常に少なく、とても貴重な食物繊維と言われています。現在、世界中にある植物の中で最も多くイヌリンを含んでいるのが菊芋です。

菊芋の最大の効能は生活習慣病対策食品であるということです。特に塩分・糖分・脂肪分過多の食生活を続けている方に多い糖尿病・高血圧・高脂血症・中性脂肪・アルツハイマー・等血液循環器系統の病気予防に効果が期待されるそうです。

一ヶ月後の例会の時、松浦さんが菊芋チップスをプレゼントしてくれた。これは千葉では千葉公園のカフェ・ハモニーで月末に限定販売されるそうで、予約しないと手に入らないそうです。わざわざご足労かけて買い求めてきてくれて感謝、感激しました。

包装紙にはこのように表示されています。
「菊芋チップ、イヌリンパワーに期待 糖分の摂取が気になる方、腸内環境を整えたい方にお勧め」

まさに良いことばかりですね。

例会案内 2021 年 4 月～7 月

例会・平日楽々 共通事項

今後の行事については「ちば歩ホームページ」で確認ください。見方はあるきめです 2020 年 7・8 月 351 号 P-1 をご覧ください

☆例会八鶴湖周辺ウォーク 班別団体歩行
担当チーフ:伊藤隆之 TEL:090-2318-5361
実施日:4月18日(日) 10Km 10時集合
受付:JR 外房線求名(ぐみょう)駅前、徒歩 0 分)
JR 千葉駅 9:17 発外房線東金行きに乗車下さい
求名駅着 9:56 3 密を避けてグループ分け
解散:外房線東金駅前徒歩 0 分 14 時頃
コース:求名駅→城西国際大千葉東金キャンパス→
道の駅みのりの郷東金(休息地)→ときがね湖(昼食地)
→八鶴湖(休息地)→東金駅
見どころ:求名(ぐみょう)駅から東金駅まで一駅ですが、
ほとんど初めての道を歩きます。後半は新緑の美しいと
ときがね湖と八鶴湖を巡ります。

特)千葉開府900年に向けてのウォーク 自由歩行
担当チーフ:日向安昭 TEL:090-8305-6601
実施日:5月8日(土)7Km/10Km 9時から9時30分
受付:稲毛なかよし公園(JR 総武線稲毛駅徒歩8分)
参加費:会員無料
CWA 加盟団体・千葉市民 200 円 その他 300 円
解散:亥鼻公園・千葉市立郷土博物館前(JR 本千葉
駅徒歩 15 分) 13 時 30 分迄
コース:稲毛なかよし公園→千葉山→大日寺→来迎寺
→千葉公園→千葉神社→郷土博物館

☆例会成田里山ウォークⅢ(宗吾霊堂のアジサイ)
担当チーフ:田口康光 TEL:080-3156-7482
実施日:6月12日(土) 10/13Km 9時集合
集合:JR 酒々井駅西口広場 班別団体歩行
(JR 成田線酒々井駅徒歩1分)
解散:10Km引地近隣公園(成田駅行バス停へ案内)
12時30分
13km 中台運動公園(JR 成田線成田駅徒歩10分)14時
コース: JR 酒々井駅→宗吾霊堂→引地近隣公園→中
台運動公園

☆例会 早朝ウォーク(千葉市の木陰を歩く)
担当チーフ:鬼島正和 TEL:090-2540-2714
実施日:7月4日(日)12Km(一次 6Km 県総合運動場)
集合・解散:千葉公園綿打池前(千葉駅徒歩10分)
7 時 30 分～8 時 解散:12時～13時迄
受付順に班に分け班別団体歩行で行います

平日楽々ウォーク案内 2021年4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

回数表彰:当面 朝受付しゴールで受け渡しを行います。表彰式は行いません

第206回平日楽々ウォーク支川都川を歩く
自由歩行
担当チーフ:丹羽豊隆 TEL:070-5577-2282
実施日:4月22日(木) 11Km(一次解散7Km)
受付:鎌取駅改札口(JR 内房線鎌取駅徒歩0分)
10時から10時30分
解散:11Km 通町公園(千葉駅徒歩 12 分)
7Km 都市緑化植物園(千葉駅行バス停へ案内)
12時30分から13時30分迄
コース: 鎌取駅改札口→平山大橋→坊谷津橋→川戸橋
→近江下橋→新都川橋→都市緑化植物園
(一次解散)→立合橋→本町公園→通町公園
見どころ:昼食なしでもゴール可。支川都川に沿った春
の光景を楽しめます。

第207回平日楽々ウォーク
市川動植物園周辺ウォーク 自由歩行
担当チーフ:松本 茂 TEL:090-9137-4980
実施日:5月27日(木) 10Km 9時30分から10時
受付:みかど公園(JR 武蔵野線市川大野駅徒歩5分)
解散:万葉植物園(JR 武蔵野線市川大野駅徒歩5分)
13時30分迄
コース:みかど公園(スタート)→東松戸中央公園・ゆいの
花公園→大野自然公園出入口→市川市観賞植物園(昼
食・休憩)→バラ園→市川市動植物園前→万葉植物園(ゴ
ール) みどころ:市川大野駅から東松戸方面へ、ゆい
の花公園・大野自然公園・観賞植物園・バラ園で花と自然
を楽しむウォーキング。

第 208 回平日楽々ウォーク(袖ヶ浦公園ウォーク)
担当チーフ:佐藤芳雄 TEL:090-1507-6803
実施日:6月24日(木)11Km(一次6Km 袖ヶ浦公園)
集合:長浦駅前(JR内房線長浦駅徒歩1分 9時
解散:袖ヶ浦駅前(JR内房線袖ヶ浦駅徒歩1分)
14時30分頃
コース:長浦駅北口→蔵波公園→たちばな交差点
→袖ヶ浦公園上池→菖蒲園(昼食、一次解散)→ゆ
りの里→広域農道→袖ヶ浦駅前
班別団体歩行で行います