

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 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) ウォーキング行事の中止のお知らせ

新型コロナウイルスの度重なる感染拡大を受け、まん延防止等重点措置の対象地域として4月20日からの5市に加え、28日から千葉市等7市が指定されました(期間は5月11日まで)。このため、ちば歩こう会では、この地域における期間中の活動を自粛することとし、次の行事を中止にいたします。

- ・5月 8日(土) (特別例会)千葉開府900年に向けてのウォーク (Cリーグ)
- ・5月10日(月) 月一イヤーラウンド

なお、この特別措置の期間延長や地域の追加、また新たに緊急事態宣言が発出された場合は、当該期間・地域での行事は中止になりますので、ご承知ください(詳細別紙参照)。

#### (2) 第10回成田エアポートツーデーマーチの延期のお知らせ

感染症拡大のため5月15日16日に開催を予定しておりました第10回成田エアポートツーデーマーチを2022年5月14日15日に延期いたします。楽しみにされておられた方には申し訳ありませんがご理解を頂きたいと存じます。既に、参加申し込みをされた方は来年の大会への参加申込済みとして扱わせていただきます。あしからず了解ください。成田エアポートツーデーマーチ運営委員会 田口

#### (3) メールアドレス登録のお願い(再掲)

「緊急時の連絡」は、メールによる方法が最も簡便です。このため、メールアドレスの登録をお願いしてきたところです。スマホ・パソコンをお持ちの方は、是非「ちば歩」にアドレス登録をお願いします。(詳細別紙参照)。

#### (4) 会員勧誘のお願い

本年度の会員数は、昨年度比33名減の210名となっています。現在の事業規模の継続、将来の会の安定的継続のためには、適度な規模の会員数の確保が必要です。会員の皆様からの新規入会者の勧誘をお願いします。

### トピックス

#### 「イヤーラウンドの勧め」

C-1589 大岩 成徳

「イヤーラウンド」は密になり難く、都合の良い時一人で、時には気の合う仲間と共に選んだコースを歩けます。この為、次の6コースを準備しています。 Aコース:16km Bコース:20km Cコース:13km Dコース:10km Eコース:17km Fコース:6km。

コースの中には、多くの公園(丹後堰公園・都市緑化公園・千葉市動物公園・花の美術館等)、多くの史跡(亥鼻城・加曾利貝塚公園・荒屋敷貝塚等)、美術館(県立美術館・市立美術館等)更に海浜公園(稲毛の浜・検見川の浜・千葉ポートパーク等)、神社(千葉神社・浅間神社)等があり見所満載です。

現在イヤーラウンド基地は、2017年1月より千葉駅北口近くの(株)ときわスポーツ千葉店にお願いしています。毎月第2月曜日ときわスポーツ近くの「あづまだいこうえん」に集合(9時～9時30分)し、コースを選んで自由歩行で実施しています。しかし今年はコロナ禍のため実施出来たのは4月のみです。5月も中止となり、先を見通す事が出来ません。 コロナが早く収まる事を只願うのみです。

## ※はCリーグ行事

### ☆特別例会

#### 第24回千葉の水回廊&疏水百選印旛沼ウオーク

担当チーフ:遠藤吉樹

実施日 :4月3日(土) 天候:晴れ

集合場所:30km 京成酒々井駅東 7:45~8:15

21km JR 佐倉駅北口 8:45~9:15

11km 新検見川公園 9:45~10:15

解散場所 :大和田排水機場 12:00~16:00

参加人員:30Km 37人 21Km 34人

11Km 223人 (内ちば歩 99名)

歩行距離:自由歩行 30Km, 21Km, 11Km

3月22日、1都3県の緊急事態宣言が解除され、今年は、何とか開催できることになりました。当日は、桜も散り始めてはいましたが絶好のウォーキング日和となりました。

参加者も297名(含む子供3名)でちば歩会員99名、また、美しい田園21の参加者は101名にもものぼり、千葉県耕地課や水土里ネットの職員の方など後援団体の方々の参加で一般参加者数は127名となりました。参加者は250名と予想していたので、飲物やまんじゅう・大福を追加購入するのに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、花見川沿いの桜は散り始めてはいましたが十分に参加者を魅了してくれたのではないのでしょうか。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は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な量でした。

大和田排水機場では花吹雪の中、印旛沼の歴史を語る方や、大和田機場の説明など賑やかな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感謝申し上げます。

### ☆通常例会:八鶴湖周辺ウオーク

担当チーフ:伊藤 隆之

実施日 :4月18日(日) 天候:晴れ

集合場所 :求名駅前 10時00分

解散場所 :東金駅構内 13時20分

参加人員 :84名(ちば歩70名)

歩行距離 :10Km

ちば歩にとって久しぶりの団体歩行。5班に分けての班別団体歩行としました。出発式がなかったため、注意事項の説明ができずスタートしました。

弁当の購入場所、トイレ休憩の道の駅での買物不可等、トランシーバーで繰り返し説明しましたが、徹底できず守れなかった方が見られました。途中、短い山

道を登りましたが息を切らしてもういやだという声もありましたが、数人の方からよくこんな道を探したねと感心の声をいただき、苦勞が報われたと感じました。

幸い天気にも恵まれ、久しぶりの昼食休憩もお楽しみいただきました。ただ食べながらのおしゃべりに気をもむ面もありました。

午後のウオークではときがね湖を半周しましたが、列が長くなり、先頭では速く歩かないと電車に間に合わないとの声が聞かれ、途中雨天時用の分岐点で、希望者にはIVVを渡し、地図を見ながらの雨天コースでのウオークを認めました。

地図を見ながら歩けば全く問題ないはずなのに、なぜか道に迷ったとの声が聞かれました。私としては気をきかせたつもりが、後味の悪い最後になりました。

### ☆第206回平日楽々ウオーク

#### 「支川都川を歩く」

担当チーフ:丹羽 豊隆

実施日 :4月22日(木) 天候:快晴

集合場所:鎌取駅外改札 10時~10時30分

解散場所:7Km 都市緑化植物園

11時30分~12時45分

11Km 通町公園12時30分~13時45分

参加人数:127名(ちば歩93名)

歩行距離:自由歩行 7km, 11Km

JR鎌取駅改札口外の市道で、混雑を避け予定より早く9:40分から受付開始。検温・消毒の上、コース図、会報、記念品などを各自受け出発。

スタートして400mぐらい行くと、水幅の狭い支川都川の最上流部に出会います。このまましばらく歩くと、辺田十字路です。交差点の信号機を超えると、緑の中に曲がりくねった支川都川が遠くまで見えました。日が強いので、自然堤防の道に八重桜の影が映っています。空はどこまでも青く、時々鶯の声も聞こえてきます。足音に驚いて飛び立つ白鷺、川の白いせせらぎの音を聞きながら、平山大橋、川戸橋、近江下橋、新都川橋、星久喜橋を進んでいきますと、緑化植物園につきました。

園内に入ると、更に緑が深くなります。園内には、シャクナゲ、ヤマブキ、などが見られ春満開です。約7kmの参加者は28名でした。

支川都川が合流した都川沿いに足を進めます。立合橋、境橋、新旭橋の橋巡りをして、ゴールの通町公園に到着しました。

スタートから、3~4時間のウォーキングでした。皆さん、お疲れさまでした。また来てください。

## 歩きやすい靴を選びましょう！！

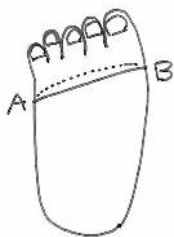
C-1789 近藤博子

気持ちの良い季節になって来ました。外に出てウォーキングを楽しむには、まず自分の足にあった靴選びから始めましょう！

私達は生まれて1年位したら歩き出します。走ったり、時には水を蹴って泳いだり、つま先立ちして足指を使ったりしています。長年の生活様式や仕事、また歳の重なりにより歩き方や足の形は変わって来ます。ウォーキングをする時は何キロも何十キロも歩きます。どんな靴が自分の足に合っているのか、まず自分の足サイズを知る事からスタートしましょう。

・長さ(サイズ)…自分の足のサイズを知ること。

**足長**(サイズ)は、つま先(日本人のほぼ70%の方は第1趾ですが、25%の方々が対象とされる足指は第2趾が長い)から踵までの長さ**と足巾**(小指の付け根Aから親指の付け根Bまで)を知ることが大切です(下図参照)。



靴幅の表示には  
A.B.C.D.E.2E.3E.4E.F  
.G 等があります

☆足に合った靴のサイズは、足を靴の先まで入れてかかとに人差し指が(約1cm)入るくらいがちょうどいいでしょう。

※靴のサイズはメーカーのよって少々異なりますので、箱の表示だけで購入しないで、お店で必ず試し履きをして下さい。また、靴のデザインや素材によっては、足先の余裕がよく分からない場合もありますので、そんな時は靴の中敷きを取り出して、その上に足おいてみる事をお勧めします。

☆履き方は、足のかかとを靴のかかと部分にピッタリあわせて靴の紐をしっかりと結びます。靴紐をしっかりと結ぶことで、靴が足に着くように感じになり靴が軽く感じるはずです。靴ひもは、素材や結び方で解けづらくなります。長い時間のウォーキングでは特にきちんと結ぶようにしましょう！！

靴は歩く場所、気温、天候によって替えることをおすすめします。

### 1.場所

街歩き…靴底のギザギザはそれほど深くなくても

大丈夫ですが、横断歩道などで滑ることもありますのですべり止めがある方がいいでしょう。

※ウレタン素材は水濡れでも滑りません。

野山…(草や砂利、砂地)足裏に負担のかからない少し厚みのある靴が良いでしょう。あまり薄いと砂利や小石がじかに足に伝わります。

### 2.気温

冬の気温の低い時と夏の高い時とでは靴の素材の違うものを選ぶようにして下さい。

冬…早朝ウォークなどでは凍結もありますので、すべり止めがあり防寒効果のある物が良いです。

夏…暑い日にはメッシュタイプの通気性のある物を履くようにして下さい。

※ウォーキング中、靴の中、足の表面は甲が一番高くなり、続いて甲の両側やくるぶしの後ろの温度が高くなりますので、かなり汗をかきます。汗をかいてそのまま長時間歩くと、靴擦れの原因になりますので汗で濡れた靴下は履き替えるようにして下さい。

### 3.天候

雨降りでもウォーキングは出来ます。

靴の中が濡れてしまうと靴擦れの原因になってしまう為、雨の日は水がしみこまない合成素材やゴアテックスの靴がおすすめです。

※ゴアテックスは、防水耐久性・透湿性・防水性を兼ね備えた素材ですのでお勧めです。

☆靴のデザインは必ず巾の調整のきく紐だけの物と紐と横にファスナーの付いているタイプがおすすめです。

※ファスナー付きの靴は、紐を結んでからファスナーを締めて下さい。

※ヒモ無しのスリッポンタイプは靴の中で足が前後に動きやすくなりますので、足裏にマメが出来たりする原因にもなりません。

歩きやすい靴が決まりましたら、両手を動かせるようにリュックを背負って、綺麗なお花眺めの公園の散策や地図を片手の名所旧跡訪問に出かけましょう。

**例会案内 2021年6月～8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を見てください。

☆例会成田里山ウオーク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分頃

13km中台運動公園  
(JR成田線成田駅徒歩10分) 14時頃

コース:JR酒々井駅→宗吾霊堂→引地近隣公園  
→中台運動公園

見どころ:酒々井から成田へ向かう旧道の沿道にある伊篠集落の景色を見ながら歩き、宗吾霊堂に向かう。紫陽花祭りの最中で7000株の紫陽花を堪能してください。その後公津地区から成田NTを歩きゴールしま

☆例会 早朝ウオーク(千葉市の木陰を歩く)

担当チーフ:鬼島正和 TEL:090-2540-2712

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

コース:千葉公園綿打池→椿森中→都賀→作草部  
→葭川散策路→市動物公園→県総合運動場→  
園生の森公園→草野放水路散策路→なかよし  
公園→西千葉公園→松波公園→千葉公園

見どころ:都川支流葭川を上流へ、草野放水路を源流から下流域へ歩行。夏の陽射しをたのしむように、街路樹、川沿い並木道を涼をもとめて歩く。

**パソコン教室日程**

第三金曜日 13時から17時

活動センター9階会議室

5月21日(金) Word officeの基礎知識と範囲選択

6月18日(金) Word インデントとタブの設定

7月16日(金) Word 改ページとセクション区切り

8月20日(金) Word 段落番号とインデントの設定  
(復習)

**平日楽々ウオーク案内 2021年5月～7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207回平日楽々ウオーク**

市川動植物園周辺ウオーク 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→市川市鑑賞植物園(昼食・休憩)→バラ園→市川市動植物園前→万葉植物園(ゴール)見どころ:市川大野駅から東松戸方面へ、ゆいの花公園・大町自然公園・観賞植物園・バラ園で花と自然を楽しむウオーキング。

**第208回平日楽々ウオーク(袖ヶ浦公園ウオーク)**

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  
班別団体歩行で行います

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

見どころ:6月の袖ヶ浦公園では菖蒲園の約1万5千株の花菖蒲をはじめ紫陽花やその他いろいろな花が楽しめます。時間の許す限り、園内の散策、郷土博物館や旧進藤家の見学などお楽しみください。

7月の平日楽々ウオーク・8月の例会は熱中症対策の為実施いたしません。

**熱中症は皆で注意**

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。付き合ひドリンク・塩分補給を



夏のウォーキングは気を付けて!!

2021年 5月 1日

## 行 事 中 止 の お 知 ら せ

NPO 法人 ちば歩こう会

会 長 中 村 建 策

新型コロナウイルスの度重なる感染拡大を受け、まん延防止等重点措置の対象地域として4月20日からの5市に加え、28日から千葉市等7市が指定されました（期間は5月11日まで）。

これを受けて、ちば歩こう会では、この地域・期間中の活動を自粛することとし、次の行事を中止にいたします。

- ・ 5月 8日（土）（特別例会）千葉開府900年に向けてのウオーク（Cリーグ）
- ・ 5月10日（月）月一イヤラウンド

「千葉開府900年に向けてのウオーク」は、10月2日（土）に延期して実施いたします。

なお、今後この特別措置が延長されたり、地域が追加された場合、また新たに緊急事態宣言が発出された場合は、当該期間・地域での行事は中止になりますので、ご承知願います。

また、最新情報は、ちば歩ホームページに随時記載しておりますのでご確認ください。「スマホによるホームページの見方」を裏面に記載しています。さらにメールアドレスの登録していただきますと、今後速やかに情報が伝わることとなりますので、まだの方は是非登録をお願いします（登録方法は裏面に記載）。

今後の行事予定は次のとおりです。

- ・ 5月27日（木）市川動植物園周辺ウオーク（市川市）
- ・ 6月12日（土）成田里山ウオークⅢ（成田市）
- ・ 6月14日（月）月一イヤラウンド（千葉市）
- ・ 6月24日（木）袖ヶ浦公園ウオーク（袖ヶ浦市）
- ・ 7月 4日（日）早朝ウオーク（千葉市）

ご理解・ご了承いただきますようお願いいたします。

健康の維持を図るため、今後もご自身で自宅近くでのウォーキングを継続して行うことをお勧めいたします。

## 【スマホによるちば歩のホームページの見方】

「ちば歩のホームページ」は、スマホでも見るすることができます。以下、アンドロイドの場合です。

- ① Yahoo や Google を使って、「ちば歩こう会」と文字入力して、検索します。  
(文字入力でなく、マイク記号をタッチし「ちば歩こう会」と話しても OK です。)
- ② ちば歩に関係したものがいろいろ画面に出てきますが、トップページを出すには、「ちば歩こう会のホームページへようこそ！」(Yahoo)または「ちば歩こう会」(Google)を選びます(軽くタッチする)。
- ③ トップページが出ると、画面では小さくて読みにくいので画面を拡大します(画面の中央で二本の指で画面を広げるようにする、戻すときは逆の操作をします)。
- ④ トップページの左側にメニューがあります。見たい箇所を選んで進みます(見たいところを指でタッチします)。
- ⑤ メニュー画面はいつも左側にあるので、見たいところはそこから選びます。
- ⑥ 終了するときには、画面下の左端にある三角形のボタンまたは←(戻る)をタッチすると、Yahoo や Google の画面になります。

\* (アイフォン (iPhone) の場合)

上記①～⑤と同じで、⑥の終了では画面下の左端にある←(戻る)をタッチするか、下部のホームボタン(○)をタッチすると、Yahoo や Google の画面に戻ります。

## 【スマホからのメールアドレスの登録手順】

会員の皆さまへの連絡方法の一つとして、「メール送信」があります。まだ登録されていない方は、ぜひ登録をお願いします。このアドレスは緊急連絡時のみに使用します。

- ① ちば歩こう会のホームページを開く。
- ② トップページの左下の メールはこちらへ (アンダーラインの付いた赤色の文字) をタップする。
- ③ メール作成画面が出たら、本文欄に ◎会員番号 ◎氏名 ◎連絡希望 を入力する。
- ④ 送信する (送信のマークをタップする)。

メールアドレスの登録はパソコンからも同様に手順でできます。送信されたメールは、ちば歩こう会事務局で受信されます。