

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) 今後のウォーキング行事について

7月8日に千葉県のまん延防止等重点措置が8月22日まで延長されることが決定しましたが、さらに感染拡大に伴い、緊急事態宣言が発出され8月31日までの期間となりました。

従いまして、当会の8月9日(月)の「月一イヤーラウンド」及び8月26日(木)早朝ウォーク「物井～四街道」は、中止といたします。なお、**緊急事態宣言が延長された場合にはその期間中の行事は中止としますので、ご承知おきください。**また、ウォーキング行事に変更がある場合には、「ちば歩 HP」に必ず掲載いたしますので、是非ご確認ください。

(2) 熱中症予防のための上手な水分補給の仕方

気温が上昇すると、体内水分による体温調整機能がコントロールを失い、体温がグングン上昇してしまい「めまい、吐き気、頭痛、意識障害、錯乱、昏睡、全身けいれん等」の機能障害が発出してきます。これらの予防には、こまめな水分補給が有効とされています。水分補給の仕方では心がけたいポイントは以下の通りです。

- ・ 水分補給のタイミング： のどが渇く前、就寝前・起床時・入浴の前後・外出中(水筒の携帯)
- ・ 1回の摂取量： コップ1杯程度でOK(飲みすぎは避ける)
- ・ 摂取するもの： 「普通の水」がベスト、大汗をかいた運動時はスポーツドリンクもいい
- ・ 水分補給に適さない飲み物： 清涼飲料水、フルーツジュース、ヨーグルトドリンク等、糖分の多いもの

なお、重篤な熱中症にかかった場合には、迷わず救急車を呼んでください。

(3) 日本市民スポーツ連盟表彰

野村三雄さん(C-1727)が、千葉県下のイヤーラウンドコースを巡回する千葉県 YR30 特別企画(40コース)を完歩され、日本市民スポーツ連盟から表彰されました。おめでとうございます。

トピックス

「俳句との出会い」

C-1922 久下洋子

俳句会に入会して、経験豊かな人達の集う俳句会への参加は緊張の連続でした。入会のきっかけは 2018 年松戸の「山の会」を辞めた時、友達から「ちば歩こう会」を勧められ、その出会いを機に俳句会に即入会し、今は、遠く離れた松戸から何の苦も無く月一回の句会に出向き楽しく学んでいます。

句会は、前半1時間くらい近場を吟行します。遠くに出向き吟行する時もあります。限られた時間内でのささやかなコミュニケーションの場です。自作の句を整える準備から始まり、短冊に手早く書き入れる人や寸前まで考え込んでいる人、様々です。何と言っても大切なのは季語です。電子辞典で調べる事、隣の人に聞く事もあります。選句に多少時間がかかって廻って来る清記用紙が溜まる場合も、みんな心得て回ってくるまで待っています。句会の盛り上がりは選者の特選句が発表されるときで、聞き逃しのない様、真剣そのものです。特選が選ばれると一切の拍手で称え、特選の選評がされます。

「句会は楽しさと厳しさの場」現実を見て前進できるよう努めていきたいです。

蓮の葉やころころ水の精遊ぶ 今日子
 さくらさくら淡きひとひら頬に落つ 今日子

※はCリーグ行事

通常例会 佐倉巡りウオーク

担当チーフ: 鬼島正和

実施日: 7月4日(日) 天気: 雨

集合: JR 佐倉駅北口 8時から8時30分

解散: 9km JR 佐倉駅北口 11時から12時迄

5km 京成佐倉駅 8時50分から9時50分

(国立歴史博物館入り口にてIVV渡し)

参加人数: 45名(うち会員41名)

距離: 9km/5km(一次解散) 自由歩行

前日豪雨により熱海では、土石流による被害が発生、死者等も報じられ、また、千葉市内・千葉公園発着の開催予定からの直前の変更もあり、主催者としては気をもんだ開催でもあった。待ちわびた少数精鋭の会員らが、小雨に煙る中外堀の睡蓮の待つ佐倉城址へと各々足取りも軽くスタートし、5km、9km のコースを完歩した。



高崎川間近の水田では、蓮の白い花に一息つき、川の濁流を越え、駅前の土色のビルを目指し、佐倉駅でゴール。参加者の皆さん健脚で予定よりも早くゴールされ、担当は最終確認時刻までぽつぽつと佐倉の雨を堪能した。

2021 年度前半が終って

行事担当 田口康光

今年もコロナ禍に振り回された6か月となりました。1月の初詣から3月の例会まで中止に追い込まれ、やっと3月の平日楽々ウオーク「早春ウオーク・泉自然公園」を実施することができました。4月の行事が無事実施されたと思ったらまた、4月末よりまん延防止重点地区に指定され6月例会は地区外で実施できましたが平日楽々ウオークは地区に袖ヶ浦が入ったため急遽中止となりました。5月6月と開催可否など会員の皆さんには大変ご迷惑をおかけいたしました。

ご案内の通り中止の判断基準は行事開催県に緊急

事態宣言が発出された場合、まん延防止重点地区指定された地区での開催も中止としてきました。

中止と判断した時は会報等で連絡、それが間に合わない場合は会員あてに案内はがきを送付、また、HPや会員の横の連絡網や電話などで周知するようにしておりました。

会員以外の方は何人か集合場所や付近の駅までお越しになっておられました。もちろん会役員が乗換駅や付近の駅、集合場所に中止案内誘導を配置しておりました。

8月以降は緊急事態宣言が発出された場合は中止となりますが、まん延防止重点地区に指定されても安全対策を取ることを前提に実施することとします。

昨年は25行事のうち13行事が中止となり、今年も上半期14行事中8行事が中止となり1行事5月8日の「千葉開府900年に向けてウオーク」が10月2日に延期となりました。また、9月19日開催予定の「富津の吾妻神社馬だし」は祭りが中止となり「酒々井南部巡りウオーク」に開催場所が変更となりました。

ワクチン接種の対象年齢も65歳未満に移っていき、11月までには希望者全員に接種も終わるようですので感染拡大が止まる秋以降は心置きなくウオーキングを楽しみたいものです。それまで皆さん今まで以上に感染予防に努め乗り切っていただきたいと思います。8月の平日楽々ウオークでお会いしましょう。

今年の行事参加人数

3/25	平日	早春ウオーク	77名
4/3	例会	千葉の水回廊	294名
4/18	例会	八鶴湖周辺ウオーク	84名
4/22	平日	支川都川を歩く	127名
6/12	例会	成田里山ウオークⅢ	80名
平均参加者数			132名

「多胡碑」について C-0669 石田 俊治

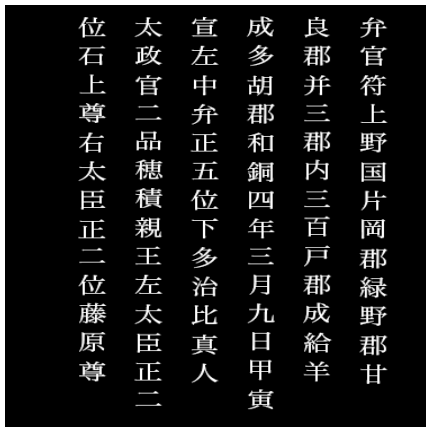
故郷群馬県高崎市に「上野三碑」(国特別史跡)と呼ばれる古代の石碑があります。日本に 18 例しか現存しない古代(7~11 世紀)の石碑のなかで最古の石碑群です。

それらは、山上碑(681 年)、多胡碑(711 年頃)、金井沢碑(726 年)と呼ばれています。

多胡碑は、奈良時代初めの和銅4(711)年に上野国の 14 番目の郡として、多胡郡が建郡されたことを記念して建てられた石碑です。建郡に際しては、「羊」という渡来人とおもわれる人物が大きな役割を果たし、初代の郡長官になったようです。



多胡碑



碑文

[読み方]は、「おお弁官符こおりす。上野国の片岡郡、みどの緑野郡、から甘良郡みつこおり并せて三郡の内、三百戸を郡となし、ひつじ羊に給いて多胡郡と成せ。和銅四年三月九日甲寅きのえとらに宣る。左中弁・正五位下多治比真人まひと。太政官・二品穂積親王、左大臣・正二位いそのかみのみこと石上尊、右大臣・正二位ふじわらのみこと藤原尊。」

[現代語訳]は、「朝廷の弁官局から命令があった。上野国片岡郡・緑野郡・甘良郡の三郡の中から三百戸を分けて新たに郡をつくり、羊に支配を任せる。郡の名は多胡郡としなさい。和銅四(七一)年三月九日甲寅に命令が伝えられた。左中弁正五位下多治比真人(三宅麻呂)。太政官の二品穂積親王、左大臣正二位石上(麻呂)尊、右大臣正二位藤原(不比等)尊。」

「羊」とは「多胡羊太夫」正式名「藤原羊太夫宗勝」で、「羊太夫伝説」なるものがあります。いわく、『奈良時代初期に上野国多胡郡に生まれた(羊の年、羊の日、羊の刻に生まれたそう)羊は成長すると2m50cmもあり、学問にも武術にも優れ、父の後を継いで郡司となりました。羊太夫は「権田栗毛」という稲妻のように走る馬に乗り、小脛という家来を連れて、奈良の都へ日参していました。

あるとき、小脛が昼寝をしていると、わきの下にトビの羽根が生えていることを知り、羊はいたずらでその羽根を抜いてしまいました。それで都に日参することもできなくなり、朝廷からは謀反の疑いをかけられ、ついには攻め滅ぼされてしまいました。羊太夫は家来たちが戦死したのを見届けると、最初は金色の蝶に、そしてトビに変身して飛び去ったそうです。』(「羊太夫伝説鑑賞ガイド」多胡碑記念館)

何と、一日で多胡郡から奈良までひとつ飛びし、日帰りしたんだそうです。途中尾張国にあった屋敷に立ち寄ったようです。群馬県安中市と名古屋市には羊太夫に由緒の「羊神社」があります。

羊神社(名古屋市北区辻町)由緒略記には、『群馬県が多胡郡の領主であった「羊太夫」が、奈良の都へ上るときに立ち寄った屋敷が、この地(現辻町)にあり、この土地の人々が平和に暮らせるようにと羊太夫が火の神を祀ったことから、羊神社と呼ばれるようになったと伝えられている。

「辻町」は「ひつじ」から「ひ」をとって名付けたともいわれている。昔から羊神社の周辺では大火は少なく、名古屋大空襲の時も神社の周辺は延焼を免れたそうです。』と記されています。羊太夫伝説はほかにも様々あるようです。

上野国(群馬県)と大和王朝と深い係わりを知ることのできる貴重な石碑と伝説の紹介でした。是非、現地を訪れて見て下さい。

例会案内 2021年9月～11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」で確認してください。

☆例会 酒々井南部巡りウオーク 班別団体歩行
 担当チーフ:中嶋久登 TEL:090-8891-4439
 実施日:9月19日(日) 10/5km 9時45分集合
 集合:南酒々井駅前(JR 総武本線南酒々井駅)
 解散:酒々井駅西口公園(JR 総武線成田線酒々井
 駅徒歩5分) 14時30分頃
 コース:南酒々井駅前→飯沼本家(トイレ)→コミュニ
 ニティープラザ(トイレ)→酒々井プレミアムアウ
 レット(昼食・一次解散)→296号線東酒々井
 入口→ふじき野団地内→JR酒々井駅西口広場
 バス案内:酒々井プレミアムアウトレットから JR 酒々井
 駅、京成酒々井駅行が出ています。
 1200, 1228, 1300, 1310, 1325 運賃 270 円

特)千葉開府 900 年に向けてのウオーク C
 担当チーフ:日向安昭 TEL:090-8305-6601
 実施日:10月2日(土) 10/7Km 9時集合
 集合:稲毛なかよし公園(JR 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 班別団体歩行
 解散:千葉市立郷土博物館前(本千葉駅徒歩 15分)
 7Km:11時45分頃 10Km:12時30分頃

☆例会 健康づくりウオーク 班別団体歩行
 担当チーフ:中村建策 TEL:090-7413-5014
 実施日:10月9日(土) 9Km 9時集合
 集合:新検見川公園(JR 総武線新検見川駅徒歩3分)
 参加費:(CWA 加盟団体会員無料・千葉市民100
 円・他 300 円) 解散:11時45分頃
 解散:なかよし公園(JR 総武線稲毛駅徒歩8分)

特)例会 第20回防災ウオーク(C)
 担当チーフ:伊藤隆之 TEL:090-2318-5361
 実施日:10月24日(日) 参加費:会員無料・他 500 円

距 離	31Km 自由歩行	20Km 自由歩行	11Km 団体歩行
集 合	新小岩駅 JR 総武線新小 岩駅徒歩 7 分 8時30分	西船近隣公園 JR 総武線西船 橋駅徒歩10分 9時30分	幕張海浜公園 JR 京葉線海浜幕張 駅徒歩5分 9時30分
解 散	通町公園(JR 千葉駅徒歩 1 2分)		
	15時30分迄	14時30分迄	12時30分頃

平日楽々ウオーク案内 2021年8月～10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 朝受付しその場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 **中止**
 四街道の稲穂風景と小路を歩く
 担当チーフ:三枝勝雄 TEL:080-5028-2343
 実施日:8月26日(木) 9Km 9時集合

第208回平日楽々ウオーク 栄福寺訪ねる
 担当チーフ:遠藤吉樹 TEL:080-6543-8508
 実施日:9月30日(木) 12/8Km 集合:9時15分
 集合:菰池公園(JR 蘇我駅徒歩10分) 班別団体歩行
 解散:12Km 通町公園(JR 千葉駅徒歩 12 分)
 14時10分頃
 8km 都市緑化植物園(バス停「北星久喜」植物園より
 5分) 12時30分頃

コース:菰池公園→松ヶ丘公民館→月の木貝塚→
 栄福寺→都市緑化植物園(昼食・一次解散)→丹後
 堰公園→本町公園→通町公園

第209回平日楽々ウオーク コスモス観賞
 (あけぼの山農業公園)
 担当チーフ:中嶋久登 TEL:090-8891-4439
 実施日:10月28日(木) 10/5Km 10時集合
 集合:ふれあい広場(JR 成田線・常磐線我孫子駅
 北口徒歩5分)

解散:10Km ふれあい広場(我孫子駅徒歩5分)
 5Km あけぼの山農業公園 我孫子行バス有り
 コース:ふれあい広場→寶蔵寺→我孫子二階堂高校→富
 勢東小学校→あけぼの山農業公園風車広場(トイレ)→昼
 食(12時～12時45分頃)・コスモス観賞→管理事務所→
 バス停(13時頃)→東急我孫子ショッピングセンター(トイレ)
 →消防署→国道6号線地下道→ふれあい広場(14時30
 分頃)解散

☆例会 第28回千葉市スポレク祭ウオーク
 担当チーフ:安部 壽 TEL:070-5027-4361
 実施日:11月22日(祝月) 8Km 9時集合
 集合:誉田駅前広場(JR 外房線誉田駅徒歩2分)
 参加費:CWA 加盟団体無料/千葉市民 100 円/
 団体歩行 他 300 円
 解散:京成線ちはら台駅前 11時30分頃