



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

新年のご挨拶

会長 中村 建策

ちば歩こう会会員の皆さま、ウォーカーの皆さま、あけましておめでとうございます。

一昨年(2020年)1月中旬からの新型コロナウイルスの感染拡大により、緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が発出されたことを受けて、感染防止、安全と健康を図る観点から、行事を中止せざるを得なくなり、年間25回の行事開催の予定が、一昨年は13回、昨年は11回の行事を中止とさせていただきます。昨年秋には新規感染者数が減少傾向になったこと等から、10月から感染防止対策を講じたうえで、例会行事を実施できるようになりました。

皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしました。今年も通常どおり行事を実施していくことしておりますので、多数の皆様の参加をお待ちしております。ただし、新たな変異株(オミクロン株)もあり、まだ予断を許さない状況にありますので、引き続きマスクの着用・3密の回避・ソーシャルディスタンスの確保等の感染症対策を続けるとともに、3回目のワクチン接種を受けることをお勧めします。

なお、新型コロナウイルスへの緊急経済対策の一施策として設けられた持続化給付金を申請したところ、認められました。その用途について給付金の趣旨を踏まえて慎重に審議し、コロナ禍での例会中止等の費用補填に充てるとともに、継続する会員に本年度の会費を無料にすること等を提案し、昨年8月の臨時総会で承認されました。あわせて新規入会の呼び掛けを行ったところ、多くの方に入会していただきました。ありがとうございました。

コロナ禍が一日も早く終息し、安全で安心して歩け、歩く喜び・楽しさを感じられる年になるよう皆さまとともに祈念して、年の初めのご挨拶といたします。



事務局だより

1. 今年度の行事数は、昨年と同じく25回です。歩行地の内訳は千葉市が13回、東京都2回、千葉県下の袖ヶ浦、木更津、富津、船橋、市川、四街道、八千代、佐倉、成田、香取が各1回で10回です。遠隔地はありませんが、各役員さんが自慢のコースをご案内しますのでご期待ください。
2. 本年度の会員は新入会者が増え255名(男性155名、女性100名)程度となる見込みです。会員増加の要因としては、持続化給付金の受領により本年度の年会費を無料にできたことが大きいのですが、その他に①会員特別募集ポスターの公民館等へ掲示・配布、②一般会員の勧誘努力、③地元での日頃のウォーキング教室参加者への勧誘等が効果的であったようです。ご努力頂いた会員の皆様には、感謝申し上げます。全体の平均年齢は78歳となり高齢化が進んでいます。このため、「無理をしないウォーク運営」を進めていきますが、若い世代への会員勧誘努力を続けましょう。
3. 2月26日(土)に通常総会を開催します。総会のご案内及び議案書は2月中旬に送付する予定です。議案書の内容や会の運営に関して要望や疑問点があれば、事務局の方へ連絡願います。
4. 元会長・顧問の佐野靖明さんが12月22日に84歳で亡くなりました。哀悼の意を表します。
5. 会員のMさんから寄付(5000円)をいただきました。大事に使わせていただきます。

※はCリーグ行事

通常例会 忘年ウオーク

担当チーフ:丹羽豊隆

実施日:12月11日(土) 天気:晴れ

集 合:菰池公園

(JR 蘇我駅徒歩10分) 9時~10時

解 散:通町公園 11時30分~13時

参加人数:119名(うち会員104名)

距 離:10km

本日の出発地である菰池公園は、ちば歩のウォーキングで度々利用していますが、雨に降られることが多い。が、今回は天候に恵まれ晴れ。最高気温も15°Cでウォーキング日和でした。参加者受付は 9:00 から始め、コース図とカレンダーの抽選券を受け取ってもらった後、各自でスタートしてもらいました。

本日のコースは、蘇我から千葉駅に北上して、途中、石橋記念公園、青葉の森公園、緑化植物園、丹後堰公園、本町公園を経てゴールの通町公園に至る緑の多いコースでしたので、陽光に映える冬紅葉を楽しんでもらえたと思います。

コースに慣れていない人も、ベテランに誘導されて歩みを進められたようで、お連れの中から、木へんに春、夏、秋、冬のツクリの



樹木の読み方のクイズが出て、体だけでなく頭の体操もしながら、道中を楽しまれたようです。次回ウォークでは、魚へのクイズで競うようです。

本日の参加者は119名で、ゴールに寄られない方もおられましたが、12時前後には無事到着されました。クジ引きに当たった人は大喜びでカレンダーを受け取っていただきました。沢山のカレンダーを事前に用意していただいた会員さんには感謝申し上げます。



第209回平日楽々ウオーク(年の瀬ウオーク)

担当チーフ:佐藤芳雄

実施日:12月23日(木) 天気:晴れ

集 合:高洲公園

(京葉線稲毛海岸駅徒歩5分)

10時~10時30分

解 散:通町公園 12時~13時

参加人数:113名(うち会員96名)

距 離:10km

2020、2021年度の例会は新型コロナウイルス蔓延防止対策のため、開催できた行事もありますが、中止に追い込まれた行事も多くありました。年度最後の行事である当会も昨年は第3波が始まる直前に開催できましたが、今年当行事報知予定の9月初め頃、12月は新型コロナウイルス蔓延第6波が来ると予想されていたのでコース、実施方法も昨年度と同様に行うのが良いと思い計画しました。幸い第6波襲来の予想は外れ10月より感染者が激減したままで開催することになりました。しかし今朝のニュースでは大阪でオミクロン株の市中感染が発見されたとの報告があり油断できない状況にあります。

当日、天気は良く、気温も年末にしては過ごし易い状況で参加者も爽やかにウォーキングができたと思います。また年の瀬らしくクリスマスの雰囲気を感じられるコースにしたいと思い、そこで卸売市場の中を通り抜け、



最後はそごうの通路から千葉駅前・駅前大通りを通り抜けてクリスマス飾りつけを楽しんでもらうことにしました。結果として、そごうの1階通路にはたくさんのクリスマスツリーの飾りがあり、皆さんも感動していただけたのではないのでしょうか。

何と読むでしょうか？

わかりますか

- 木編に春 椿 ツバキ
- 木編に夏 榎 エノキ
- 木編に秋 楸 ヒサギ
- 木編に冬 柊 ヒイラギ

【入会者からのお便り ①】

「のんびりとダイエット」

C-1965 清水正博

団塊の世代の一員です。千葉県生涯大学校南房学園(館山市)に通っていた10年近く前に南房総市でフラワーマーチがあることを知り、何度か参加したことがありました。この種の歩く機会があったら参加しようと思ってインターネットで検索していたところ、数年前に「ちば歩こう会」のホームページを見つけました。

令和2年に半年間、登戸の日建学院で職業訓練を受けていた時から「ちば歩こう会」が気になりはじめ、HPを閲覧し続けていたのですが、コロナ禍が治まり始めた10月に入会手続き取りました。

入会の動機は運動の必要性を感じていたことです。働いていた時から体重がどんどん増えて、たっぷりとした胴回りのズボンを買ってもいつの間にかチャックが閉まらない状態となり、悩まされていました。一時、88kgまで行ってしまった体重が今はなんとか70数kg前後を保っています。これを標準体重である60kg前後まで落とすことが目標ですが、無理をしないでのんびりと実行したいとおもっています。

例会にはまだ2～3回しか参加していませんが、コース半ばを過ぎる頃からだんだんきつく感じて途中で抜きたいなあと思ってきます。

50年以上前に東京から稲毛区長沼町に引っ越して来たのですが、そのまま東京に通い続け、千葉市内には馴染みがありませんでした。両親など家族の面倒を看なくてはならなくなって10数年前に再び千葉県民(袖ヶ浦市民)となりました。長沼町に越してきた頃に新設されていた建物がどんどん建て替えられています。

そんな中で、ちば歩のウオーキング行事で、110年以上前の明治41年に建てられた鉄道連隊材料廠が健在で今も使われているのを見学したり、稲毛駅と西千葉駅の間の線路北側にあった国鉄の千葉気動車区が線路沿いの緑濃い細長い公園に様変わりしていたりしている様子が楽しめました。

会員の平均年齢が私よりも遥かに上なのに皆さんとてもお元気なことに感心しています。途中で脱落しないよう元気な皆さんの後について老後を健康に過ごしたいと願っていますのでよろしくお願い致します。

「健康を求めて」

C-1956 横田 巧

新年の御挨拶を申し上げます。本年もよろしくお願いいたします。昭和23年生まれの73歳です。愛媛県今治市の出身ですが千葉市に住んで50年が過ぎました。

「入会のきっかけ」について私の病歴からお話しします。60歳になったとき直腸癌で人工肛門、そして身体障害者手帳をもらいました。その半年後、肝臓に転移したので半分切除。しかし、肝臓はすばらしい臓器で一か月か二か月で元の大きさになりましたが、エコーで見ると今でも切り口はわかります。1年たって肺に転移。ただ、直腸からの転移する肺癌は重篤にならず助かりました。その後、腰と背骨の手術を行いました。それからは大病していません。

退院まもなく愛犬のラブラドルが死にました。私の帰ってくるのを待って身替りのようでした。散歩相手がいなくなり青葉の森公園で「ラジオ体操の集まり」があるのを知り、毎朝参加するようになりました。その後数年たって「ちば歩」の会員さんから誘われてウオーキング行事に参加するようになりました。

ちば歩のデビューは、令和3年3月25日の「早春ウオーク泉公園」でした。初回のことで様子がわからず、カタクリの花を見ることができなくて残念でした。コロナ禍の1年でしたが、それでも15回くらいの行事に参加出来ました。

今では、トレーニングのつもりで都町の自宅から青葉まで往復を始めてから、体重が5kg程軽くなりました。まだ、75kgあるので無理をせず、令和4年からは15km、20kmにも挑戦し、70kg程度にはなりたいと思っています。

たまたま、今朝の読売新聞(12月8日)に「印西・千葉ニュータウンの旧陸軍飛行場」の記事があり、一度行ってみたいです。また、「君津の東大演習林の紅葉」や「東京の平将門の北斗七星」などの企画検討をお願いします。役員の皆様の大変なご苦勞に感謝しております。

最後になりますが、病で人工肛門の手術等の悩みや疑問がある方は、ご連絡ください。私や千葉市オストミー協会がお力になれると思います。

※C は C リーグを示す

例会案内 2022年2月～4月

例会・平日楽々 共通事項

開催に不安のある方はちば歩ホームページ又は担当者に確認してください

☆例会「花島公園散策」 団体歩行

担当チーフ:松本 茂 TEL:090-9137-4980

実施日:2月6日(日) 9時集合 11km

集合:新検見川公園(JR 総武線新検見川駅西口徒歩3分)

解散:八千代台東第4公園(京成線八千代台駅 徒歩5分) 13時30分頃

コース:新検見川公園→検見川神社→畑コミュニティーセンター→花島観音→花島公園センター(昼食)→八千代台東第4公園 見どころ:検見川神社前は通過、花見川沿いの木陰ウォーキングと花島観音から花島公園を散策し、川や森のゆっくりとした安らぎを感じて頂ければと思います。

☆例会 総会ウォーク 自由歩行

担当チーフ:鬼島正和 TEL:090-2540-2712

実施日:2月26日(土) 13時15分集合 8Km

集合:今井公園(蘇我駅南側徒歩5分)

解散:通町公園(JR 千葉駅徒歩12分) 15時30分～16時30分

【特】例会 皆でイヤーラウンドを歩こう自由歩行

担当チーフ:大岩成徳 TEL:090-7245-8106

実施日:3月13日(日) 集合:9時から10時

参加費:会員200円 その他300円

解散:千葉公園(千葉駅徒歩10分)解散11時から14時

距離	コース	集合:千葉公園	休息所
20Km	B	稲岸公園・検見川海岸・花の美術館	
13Km	C	動物公園西口・みつわ台第1公園・みつわ台第2公園	
6Km	F	みなと公園・ケーズハーバー・千葉ポートパーク	

第25回千葉の水回廊&疏水百選印旛沼ウォーク

担当チーフ:遠藤吉樹 TEL:080-6543-8508

Cリーグ 10kmコース 500選千葉 12-02

実施日:4月2日(土) 自由歩行

参加費:会員400円 その他500円

距離	集合時間	集合場所	ゴール
30km	8時	京成酒々井駅東口	大和田排水
20km	9時	JR 佐倉駅北口	機場(京成大
10km	10時	新検見川公園 (JR新検見川駅西口徒歩3分)	和田駅徒歩 12分)

平日楽々ウォーク案内 2022年1月～3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:朝に受付しその場で表彰状の受渡しを行います。当面、表彰式は行いません

平日楽々ウォーク「佐倉七福神めぐり」

自由歩行、希望者団体歩行

担当チーフ:三枝勝雄 TEL:080-5028-2343

実施日:2022年1月27日(木) 集合9時30分

集合:小沼公園(JR総武本線佐倉駅北口徒歩5分)

解散:JR総武本線佐倉駅北口

11時30分～13時 ゴール後解散

コース9Km:小沼公園→大聖院→佐倉城址公園→麻賀多神社→嶺南寺→宗圓寺→甚大寺→松林寺→妙隆寺→佐倉中央公民館→JR佐倉駅北口 見どころ:佐倉七福神をめぐります。

平日楽々ウォーク「観梅ウォーク・成田山公園

担当チーフ:田口康光 TEL:080-3156-7482

実施日:2022年2月17日(木) 9時集合11Km

集合:成田駅西口広場(JR 成田線成田駅徒歩1分)

解散:成田山新勝寺大塔前(JR 成田線成田駅徒歩20分) 12時20分頃

コース団体歩行:成田駅西口→ボンベルタ歩道橋→赤坂公園→引地近隣公園→後谷津公園→浅間公園→新勝寺大塔前(ここで解散)

見どころ:成田山公園には、平均樹齢70年を超える460本の紅梅と白梅が植えられています。成田山公園と周辺公園に梅の香りを楽しみながら歩きます。成田の梅まつり開催直前の訪問となります。

平日楽々ウォーク「昭和の森を歩く(さくら観賞)

担当チーフ:丹羽豊隆 TEL:070-5577-2282

実施日:3月24日(木) 11/9Km) 9時30分集合

集合:もみじ公園(JR 外房線土気駅徒歩5分)

解散:しいのき公園(JR 外房線土気駅徒歩6分) 14時頃

団体歩行:コース もみじ公園(スタート)→ほほえみの広場(WC)→水辺の郷公園(WC)→(昭和の森入口→管理詰所→)湿生植物園(合流)→展望広場(昼食地)→展望台→しいの木公園(ゴール)

☆例会 木更津名所めぐり

担当チーフ:丹羽豊隆 TEL:070-5577-2282

実施日:4月17日(日) 7Km 詳細は2月号