



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) 完歩賞の届け出状況

今年度例会・特別例会13回のうち9回以上参加された場合は、総会で表彰されます。今年度の表彰対象者は70名(完歩:38名、完全完歩32名)です。30名程度の方が未だ届け出がありません。申請されますと表彰状の他に記念品が授与されますので、是非申請してください(締切:12月10日)

### (2) 今後の行事の進め方

今年度の会員数は250名ですが、会員の行事参加者は90名で、会員の160名の方が参加されておられません。この低い参加率の主たる原因は会員の高齢化にあるのですが、このための方策として、当会では会員の負担を少なくするためにウォーキング行事に短い距離のウォーキングコースの取り込みを積極的に図っております。

歩かないと歩けなくなり、日常の活動にも支障をきたし、又、周りの人にもお世話いただかざるを得ないこととなります。天気も良く、調子のいい時は是非行事に参加し、健康保持に努めてください。

### (3) 「あるきめです11月号」の訂正

2023年平日楽々ウォーク計画行事案の日付に誤りがありました。「2/17栄町自然と歴史探訪ウォーク」の実施日は2/16です。修正いただくようお願いいたします。

### (4) 【健康手帳】 1日どれくらい歩けばいい?

健康を保つ目安としてよく知られた歩行目標「1日1万歩」は、1960年代に日本の会社が歩数計を「万歩計」として売り出したとの説があります。歩くことは、お金をかけずにすぐできる健康法です。1日にどれくらい歩けばいいのでしょうか。

米国などの国際チームが、「60歳以上では1日6000歩歩けば、日平均3000歩の人たちと比べ死亡リスクが半減すること、それ以上歩いてもリスクが下がらないこと、又、歩くペースとの関係がないこと等」を発表したと報じられました(産経新聞3/10)。

上記の数字と家事を行う事により生じる家事歩数との関係は明らかではないのですが、家事(10分間ぐらい)の換算歩数は、掃除・洗濯(各1000歩)、窓ふき・買い物(各1200歩)、庭の水やり・料理と跡片付け(各800歩)ですので、あえて歩く時間を捻出しなくても、毎日の生活の中でちょっと工夫をするだけで、かなり歩くことができることとなります。

## トピックス

### 「ちば歩の財政状況について」

会計担当 遠藤 吉樹

ちば歩の財政は年会費、行事参加費等で成り立っています。2022年は継続会員の年会費を免除したので新入会8人分の年会費収入でした。今年はコロナ禍の中感染症対策をし、24回の行事を実施できそうです。また、高齢会員の要望もあり3回の「のんびりウォーク」を開催しました。来年も5Km程度ののんびりウォークを継続する方向で検討しています。長い距離は無理という方にお勧めです。

行事参加費は予想より少ないちば歩会員の参加で、予想を下回る参加費収入となりそうです。行事への会員参加率は年平均で35%(コロナ前は50%でした)と段々少なくなっています。参加しない、参加できない理由に対応をしなければと思っています。ウォーキング行事へのご参加は、皆さんの健康維持・増進に貢献するばかりでなく、ちば歩の財政を安定化させることとなります。今後とも、奮ってのご参加をお願いいたします。

**通常例会 谷津干潟と観測船しらせ探訪ウオーク**

担当チーフ:中嶋 久登  
 実施日 :11月10日(日) 天候:快晴  
 集合場所:京成線谷津駅南口  
 9時30分~10時  
 解散場所 5Km 新習志野駅 10時30分~12時  
 10Km サッポロビール園11時~12時30分 南船橋駅13時

参加人員 123名(内会員93名)  
 9月8日に計画されていた「吾妻神社の馬出し祭」中止に伴い此の行事を取りやめ代替として例会「谷津干潟と観測船しらせ探訪ウオーク」を平日で実施した。

晩秋の快晴の下気持ちの良い絶好のウオーキング日和となった。谷津駅からの自由歩行で5Kmは新習志野駅までのコース、10Kmはサッポロビール園での展望デッキからのしらせの眺望をした。

10時25分頃には先頭の方5~6名到着。IVVは11時からと地図に記載していたのでIVVの担当者が到着しておらず時間まで待っていただいたが皆さん気持ち良く待っていただいた。会員継続や年間完歩賞の申請手続きも行った。

ここで10KmのIVVを配布し以降は自由解散とした。無料連絡バスで津田沼方面に向かった方が20名程度いた。向いのレストランでビールを飲みながら昼食された方々も多くいた。最終ゴールは南船橋駅であったが何人かの方が戻ってきた。

かつては真夏の行事として「ビール試飲」のウオークが実施されていたがその制度も有料となり試飲も二杯程度に制限されている様だ。

参加の皆さんが楽しくウオークされた事と思います。有難う御座いました。

行く秋や係留しらせ色褪せり  
 晩秋の岸壁に寄る芥帯

**通常例会 スポレク祭ウオーク**

担当チーフ:遠藤 吉樹  
 実施日 :11月13日(日) 天候:晴  
 集合場所 : 新検見川公園(JR総武線新検見川駅 徒歩5分) 9時  
 解散場所: 西千葉公園 13時20分  
 参加人員 107名(ちば歩85名)  
 歩行距離 : 10km(団体歩行)

千葉市スポーツ・レクリエーション祭は今年で29回目となり、ちば歩はウオーキングの部で参加しています。

今年は3年ぶりに歩測大会を開催しました。1週間前日から当日の天気が気掛かりでした。というのも雨天の場合、歩測大会は無理だと考えていたからです。13日の天気は午後まで何とかかなりそうとの予報で一安心しました。

コロナ禍の中、出発式を実施し千葉市レク協会会長の川村様から挨拶をいただき新検見川公園を班別団体歩行で出発しました。花見川側道にての歩測大会もスムーズに実施でき、参加者及び役員の皆さんの協力に感謝申し上げます。稲岸公園に到着したらイベント開催しておりびっくりしましたが、歩測大会の表彰式をやってから昼食としました。昼食後には、来年度の会員継続更新を行う人も多く見られました。今後もよろしく願いいたします。

**第219回平日楽々ウオーク 海老川探訪 W 団体歩行**

担当チーフ:中嶋 久登  
 実施日 :11月24日(木) 天候:晴れ  
 集合場所 :天沼弁天池公園(JR 船橋駅徒歩5分) 9時30分  
 解散場所 :船橋親水公園(船橋競馬場徒歩15分) 13時40分  
 一時解散:中央市場バス停 11時50分  
 参加人員 :98人(内会員78人)  
 歩行距離 :5Km(中央市場苗バス停24人) 10Km(船橋親水公園)

昨夜のサッカーワールドカップのドイツ戦の勝利の余韻を受け好天に恵まれたが参加者は98人で思いの外少なかった。皆さん寝不足で起きられなかったのかと疑いたくなるような参加者数。

久しぶりに大旗を会場入り口に掲げ参加者をお迎えた。

出発式で平日ウオーク参加回数賞の表彰式を行いストレッチし出発。海老川沿いに設置されている福像を巡りながらも「とんぼ大黒天」を皮切に順次探索した。船橋の橋には色んなモニュメントがありそれを見るだけでも楽しい。

大神宮では七五三親子の姿が目についた。最近ではカメラマン付きで大きなカメラで追いかけていた。集合時間を変更し早目に出発したため一人を置き忘れる失態があった。大変申し訳ありませんでした。ゴールの船橋親水公園には予定より早く13時40分に到着。クールダン後解散。

好天の中事故もなく完歩に感謝します。

## <ねんりんピック神奈川 2022>に参加して

C-1878 物井秀雄

11月12日(土)から15日(火)の《第34回ねんりんピックかながわ2022》が開催され、美浜水曜会より、日向安昭(リーダー)、日向由美子、古屋幸治、牧野嘉郎、物井秀雄の五名がウォークラリー部門で出席してまいりましたのでご報告いたします。

神奈川県は約2400km<sup>2</sup>の面積で東京の面積(多摩方面を含む)と同じくらいです。千葉県の面積の約半分ぐらいですが、横浜のような大都市部もあれば豊かな海もあり、大山豆腐で有名な丹沢山系、鎌倉、小田原、箱根、そこには湖、歴史、温泉、観光スポットも多数あり、地形にも多様性があります。

《ねんりんピック》におきましては人生(100年時代)に突入して、楽しみながら競う、健康増進と未病の改善、地域共生社会の実現とのことで、健康マージャンあり、俳句、将棋、各種スポーツありの32種目は神奈川県の各地で開催されました。

### 11月12日(土)

総合開会式の場所は(新横浜)横浜アリーナで入場者は約12,000人でした。

三笠宮彬子女王殿下のご臨席とお言葉、各主催代表者からのご挨拶と開会宣言が行われて、代表団の入場です。司会は榊原郁恵さんと田崎日加理さん、トワエモ



アが歌い、応援団長はお元氣な草笛光子(89歳)さん。戦後からの昭和の映像もあり、振り付けあり、ダンスありで、自衛隊の生演奏のなかで行われました。

総合開会式の終了後は、私たち美浜水曜会ウォークラリーチームは、地下鉄に乗り2泊予定の横浜市中区住吉町の〈ホテルリッチモンド横浜馬車道〉へ。このホテルは交通の便が良く、地下鉄馬車道駅やJR関内駅に近いところに立地しています。

ホテルに荷物を置いて、横浜スタジアムのある横浜公園を突っ切り、歩いて17分程で横浜中華街に着きます。さらにその中をまっすぐ進むと、日本の名シェフを多数輩出した歴史あるホテルニューグランドがあり、山下公園に着きます。その海には、喜劇王チャップリンも乗船した氷川丸(1930年竣工)が係留され見学できます。

土曜日の大勢の人々が散歩している山下公園の中の小休止。それから中華街に戻り、中華コースでの晩御飯を食べました。北京ダックも含まれていても、かなりリーズナブルなお値段。最後は食べきれずに少し残してしまいました。

夜はホテルに帰るとメンバーからの〔江戸清のブタまん〕の差し入れ。高価な名物を試食させていただきました。

### 11月13日(日)

朝食後すぐにお迎えのバスが来て、50分ほどの乗車でウォークラリー大会のある座間市役所に到着。お隣のハーモニーホール座間で(座間市ウォークラリー交流大会)が行われ、市長や各関係者のご挨拶がありました。座間は神奈川県の真ん中程に位置し、湧水が豊かで水道の85%は地下水でまかなわれているそうです。武田信玄も将来この豊かな地に城を築く予定だったそうです。

スタートです。約2時間のウォークラリーを楽しみました。しかし残念ながら私たちは入賞しませんが、古屋幸治氏が



高齢者賞を受賞いたしました。参加者の60歳代は24%、70歳代は60%、80歳代は16%でした。最高齢者は88歳が3名でした。

ホテルへのバスでの帰路は、日曜日の帰りのために約2時間かかりました。

夜の反省会は、最近お酒の飲めない自分も居酒屋に参加して、皆さんの馴初めや、ちば歩こう会や美浜水曜会に入会したいきさつ等を詳しく、詳しくご説明いただいて、大いに盛り上がり、とても楽しいひと時を過ごさせていただきました。(何を反省したのやら?)

### 11月14日(月)

本日は帰路に就く日。再び中華街に出かけ、山下公園の秋バラを楽しみ、カフェベローチェでコーヒーをゆっくり楽しみ、お土産をたくさん買って、中華ランチを食べました。中華街は月曜日の昼頃でも、若い人々に混雑していました。長い串にイチゴを5個刺して、その上から飴でコーティング。若い女性は歩きながら食べていました。500円。〔江戸清のブタまん〕は600円/1個～、〔華正樓の月餅〕は300円/1個～、背の高い月餅は600円/1個～。私の年金では買い難い名物です。ホテルに戻り、預けた荷物を受け取り、JR関内駅で乗車、それぞれが途中でお別れしました。

来年の《ねんりんピック》は愛媛での《ねんりんピック愛媛のえひめ2023》として開催予定です。2年続けての同じ個人の参加はできないそうです。2年間中止となった《ぎふねんりんピック》は近年開催予定とのこと。

どうぞ、皆様も機会が有りましたら《ねんりんピック》を、楽しみながら競い、健康増進と未病の改善、地域共生社会の実現を目標として、参加してください。

※CはCリーグを示す

**例会案内 2023年1月～2023年3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 初詣ウオーク「香取神宮」 団体歩行  
担当チーフ:田口康光 TEL:080-3156-7482

実施日:1月7日(土) 9時30分集合 11Km  
集合・解散:佐原駅前(JR成田線佐原駅徒歩1分)  
解散 13時30分頃

コース:佐原駅前→小野川縁→新部→香取神宮→  
篠原→道の駅水郷さわら(昼食地)→川岸公園(こ  
こから自由歩行)→佐原駅前

2022年1月例会が路面凍結のため中止となったた  
め改めて実施します。

香取神宮は下総国一宮であり、日本全国に約400社あ  
る香取神社の総本社です。一年の安寧を祈願に出向き  
ます。小野川縁から佐原の里山を巡ります。

JR千葉駅07:55発乗車→08:31成田  
成田駅乗換08:41発→09:11佐原駅着

☆例会 立春ウオーク(中山法華経寺) 団体歩行  
担当チーフ:中嶋久登 TEL:090-8891-4439

実施日:2月4日(土) 9時30分集合 10/5Km  
集合:京成菅野駅北口公園(菅野駅徒歩3分)  
解散:5Km国分バス停(1時頃) 10Km小栗原蓮  
池公園 14時頃(JR下総中山駅徒歩7分)

☆例会 総会ウオーク 自由歩行(希望者 団体歩行)

担当チーフ:佐藤芳雄 TEL:090-1507-6803

実施日:2月25日(土) 13時集合 8Km

集合:今井公園(JR総武線蘇我駅南側  
徒歩5分)簡易トイレ  
解散:通町公園(JR千葉駅 徒歩12分)

15時から16時

コース:今井公園→アリオ→千葉ポートパーク  
→みなと公園→千葉市役所→センシテイ前→通  
町公園

【特】皆でイヤラウンドを歩こう 自由歩行

担当チーフ:大岩成徳 TEL:090-7245-8106

実施日:2023年3月18日(土)

参加費:会員200円 その他300円

集合・解散:通町公園(JR千葉駅徒歩10分)

Eコース(17Km)/9時 Cコース(13Km)/9時30分

Fコース(6Km)/10時

解散時間:11時30分～14時30分

コース:イヤラウンドコースと集合解散場所以外同じ

**平日楽々ウオーク案内 2022年12月～**

**2023年2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:朝に受付し表彰式を行います

平日楽々ウオーク 年の瀬ウオーク 自由歩行

担当チーフ:佐藤芳雄 TEL:090-1507-6803

実施日:12月22日(木) 10時集合 10Km

集合:高洲公園(京葉線稲毛海岸駅徒歩5分)

受付後順次スタート 希望者団体歩行

解散:葭川公園(JR千葉駅・京成千葉駅徒歩15分)

12時から13時迄

コース:高洲公園→稲毛海浜公園(トイレ)→稲毛高校前→

みなと公園(トイレ)→千葉市役所→そごう前→葭川公園

平日楽々ウオーク 千葉市内初歩き(若葉区周辺)

担当チーフ:安保 壽 TEL:070-5027-4361

実施日:2023年1月19日(木) 9Km 自由歩行

集合:美しの森公園(JR総武本線都賀駅徒歩5分)

9時30分 出発式後スタート 希望者:団体歩行

解散:JR都賀駅前(JR総武本線都賀駅1分)

コース:美しの森公園→動物公園北口広場(トイレ)→六

方調整池多目的施設→陸上自衛隊下志津駐屯地→

若松町公園(トイレ)→(ゴール) JR都賀駅前

平日楽々ウオーク 栄町自然と歴史探訪ウオーク

担当チーフ:田口康光 TEL:080-3156-7482

実施日:2023年2月16日(木) 9時20分

10Km 団体歩行

集合:前新田第三児童公園

(JR成田線安食駅徒歩5分)

会場にトイレがないので駅でする事

解散:JR成田線下総松崎駅前 13時10分頃

コース:前新田第三児童公園→安食台第一近隣公

園(トイレ)→龍角寺トイレ→房総のむら(昼食)→

JR下総松崎駅

見どころ:JR安食駅から町の中心地や水田の中を抜

け自然に囲まれた里山や龍角寺、房総のむらな

ど楽しめます

交通案内:

JR千葉駅発成田空港行き乗車07:55→08:31着

成田駅発08:51→09:04着安食駅

帰り:下総松崎駅発13:16→千葉着14:09