



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
 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

- 通常総会を2月25日(土)に蘇我コミュニティセンター3階の「ホール」で開催します。今年度は2年任期の役員改選があり、新役員を選出していただきます。総会のご案内、議案書および書面表決書は2月中旬にお手元に届く予定です。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。また、欠席される方は、書面表決書の投函を2月18日までをお願いします。
- 平日のんびりウオークの定期開催について
 歩行距離が10kmでも長いという声に参加者から聞かれるようになりました。このため、1、7、8、12月を除く8か月に月1回歩行距離5km程度のウオーキングを開催いたします。正午までには終了します。コースは千葉市内を原則とし、必要により近隣地区とします。初回は2月20日「稲毛地区」です。詳しくは会報やHPをご確認ください。なお、CAWニュースには掲載しませんのでご注意ください。平日楽々ウオークと共通のIVVも発行し表彰対象とします。参加費は会員100円その他300円です。
- 今年度の入会者は次の5名です。よろしく願います。
 橋本 善男 佐倉市染井野 清水 和子 千葉市中央区千葉寺町
 白滝 正恵 千葉市中央区白旗 入江 幸子 船橋市本町
 長端 利明 千葉市美浜区高洲
- 会員のOさんから官製はがき150枚を寄付いただきました。大事に使わせていただきます。
- 【健康手帳】 名医が教える「腰痛予防のための体操」の手順 (テレビ朝日 1/27 から)
 ① 足を肩幅よりやや広めに開く。 ②お尻に両手を当てる。
 ② 息を吐きながら骨盤を押し出すように上体をゆっくりそらす。この姿勢を「3秒間キープ」。
 腰痛改善には10回、腰痛予防には3回この運動を繰り返す。
 「無理のない範囲で自らの身体を積極的に動かし続けることで、腰痛は格段に良くなる」とのこと。

トピックス

「栄町自然と歴史探訪ウオークのご紹介」

担当チーフ 田口 康光

2月の平日楽々ウオークはちば歩こう会でほとんど歩くことがなかった「竜のまち栄」印旛郡栄町に出向きます。ここは利根川と印旛沼に挟まれた丘陵地帯で竜の伝説や7世紀頃の方墳の古墳が知られています。

今回は田んぼの広がる田園風景と自然に囲まれた昔ながらの山道を歩きやすく整備された「里山エリア」と和銅2年(709年)に龍女が舞い降り、寺のすべての建物を一晩で建てたと伝えられる龍角寺を訪れます。更に、龍角寺と古墳をつないでいる古道(白鳳道と呼ばれる)を進み、「千葉県立房総の村」の中の林道を歩きます。

冬枯れの山道や霜柱を踏みつけながら歩くことなどが少なくなった昨今、子供の頃の体験を思い起こすウオーキングになるかもしれません。

※はCリーグ行事

例会 初詣ウオーク「香取神宮」

担当チーフ:田口康光

実施日:1月7日(土) 天気:曇りのち晴れ

集合:JR 佐原駅前広場 9時30分

解散:JR 佐原駅前広場 13時30分

参加人数:83名(うち会員69名)

距離:11km

昨年も香取神宮を予定しておりましたが路面凍結で実施できませんでした。今年は冬空の晴天が続いた正月の期間でなぜか7日に雨マークが灯っていました。当日は朝5時には小雨が降っており急遽合羽を用意して家を出ました。佐原駅で路面は濡れておりましたが雲間も見え歩くには問題ない天気となりました。

成田からの車内で受付をしたおかげでスムーズに出発式ができ、予定時間に出発ができました。

じゃあじゃあ橋近くの観光船発着場で出航前の賑わいを見せておりましたが小野川縁は人もまばらで静かな小江戸の町並みでした。

県立佐原病院脇から新部地区の山間の道に進み、昨年は残雪で凍り付いていた杉林に囲まれた日陰の坂道に息を切らせながら登りました。曲がり角が多くある里山の集落を抜けて香取神宮に到着。

今年最初の土曜日でかなりの人出がありました。ここでお参りを兼ねて20分の休憩とし、皆さん今年のご健康などを祈願したと思います。香取の集落も三日の賑わいが過ぎ、静かなたずまいでした。

幅の狭い踏切を渡り「道の駅水の郷さわら」に到着、ここで昼食休憩としました。利根川が北側に広がる場所にあるため眺望はよろしいのですが冬は冷たい北風が吹くところなのですが、風はなく、寒くもなくゆっくりと弁当を広げることができました。

1kmほど歩いて解散場所へ到着、解散式後に新年祝賀のお菓子を配りました。佐原駅北口では東総歩こう会の方のご厚意で酒とぜんざいが振るまわれ、おいしくいただきました。ありがとうございました。

今年は好天に恵まれた新年初歩きとなりました。ご協力ありがとうございました。



香取神宮 境内

第221回平日楽々ウオーク

千葉市内初歩き(若葉区周辺)

担当チーフ:安保 壽

実施日:1月19日(木) 天気:曇り

集合:美しの森公園(JR 総武本線都賀駅 徒歩3分) 9時30分

解散:JR 都賀駅 11時30分~12時30分

参加人数:108名(会員96名)

距離:9km

天候は曇りでしたが、風がなく、まずまずのウォーキング日和でした。集合時間があるきめですちばとCWAニュースなどと齟齬があり少し混乱しましたが定刻にスタートしました。自由歩行で歩き始めた方78名、団体歩行を選んだ方が30名でした。

気温も低く皆さん防寒対策をしたまま歩き始めました。普通なら歩き始めて30分ほどの千葉市動物公園北口での小休止の時に上着などを脱ぐ方が多いのですが、この日は底冷えがする曇り空、体はなかなか温まりませんでした。

六方調整池は冬枯れの風景の中で池の底に立つ木々が震えながら立ち続けているように見えました。

自衛隊下志津駐屯地を左に見て住宅街を過ぎ幼児が母親と遊ぶ若松町公園で一休みしました。

西都賀の町に入り踏切の手前を右に折れゴールの都賀駅西口に到着しました。

最後まで上着を脱ぐ方は少ない寒い日のウオークとなりました。

参加者の皆さん、出発時の混乱と地図が薄くて見づらかったことお詫びします。お疲れさまでした。



六方調整池

私がちば歩こう会に入会したのは、1994年(平成6年)5月でしたからもうずいぶん昔のことです。私はまだ現役で働いていました。小さい時に病気を患って、激しいスポーツはできない体だったので、運動はウォーキングがいいと思っていました。ちょうど、「九十九里はだして歩こう」という広告に「ちば歩こう会」という名前を見つけ、入会しました。その年に起こった三つの出来事をご報告したいと思います。

(一番目)入会して直後に、「九十九里はだして歩こう」という大会がありました。これは千葉県が主催する大会で、堂本知事(当時)も参加される大きな大会でした。私もエントリーしていましたが、当日台風が近づいていて、ラジオで中止という放送を聞きました。当然私は自宅に留まりました。ところが、後で聞いて驚きました。何と、ちば歩は単独で歩いたというのです。一般の参加者は中止でも、歩こう会の人には歩くのかと再認識しました。

(二番目)夏だったと思うのですが、JWAが主催する「山手線一周ウォーク」がありました。夜の9時に上野公園に集合し、左回りに山手線を一周するのです。事前登録制で妻とともに40kmコースにエントリーしました。ところが当日は大雨警報が出ていました。でもやむなく参加。上野公園をスタートする時は降っていませんでしたが、まもなく降り出し、池袋を通過する頃は土砂降り、新宿を通過する時は道路が川のように深くなりました。深夜で電車もなく、何とか大崎駅にたどり着きましたが、待合室であきらかにしんどくなりました。大崎発の始発電車に乗り、自宅へ帰りました。これも後で聞いたのですが、多くの方が40km歩いてゴールの上野公園に着いたとのこと。歩こう会の人に恐れ入ったことを覚えています。



(三番目)秋に「国際千葉駅伝コースウォーク」がありました。これはちば歩が単独で開催していた行事です。私は妻と共に40kmコースに初参加しました。確か8時間位だったので時間までにゴールすればいいと思い、お昼ご飯も座って食べました。でも私の周囲にはすでに誰もいませんでした。再び歩き始めたのですが、妻の足に豆ができて小休止することになりました。ゴールは仲よし公園でしたが、何とかぎりぎりゴールにたどり着きました。私の初の40km完歩でした。何と役員の方々が我々を拍手で迎えてくれたのです。これには驚きましたが、今でも覚えています。



これが私がちば歩こう会に入会した時の経験です。私がウォーキングにはまった切っ掛けといえます。

以後、多くの40kmコースを歩いてきました。以来、私がウォークを続けてこられたのは、次の三つの理由です。

1. ウォーキングそのものが楽しいこと。初めての道を地図を見ながら歩くのは楽しいものです。これがなければウォーキングは続きません。
2. ウォーキングが健康にいいこと。ウォークを続けることですっかり丈夫になりました。最近風邪もひきません。同級生に会っても私が一番元気だと言われます。
3. ちば歩の役員を続けることでボランティア活動になっています。私が初めてコースを作って歩いてもらった時、「伊藤さん、今日のコースは良かったよ」と言ってもらえました。役員をやった良かったと思った瞬間でした。人の役に立つ、喜んでもらえるということは自分の楽しみでもあります。

皆さんもご自分が歩いて楽しいだけでなく、人に楽しんでもらうことが自分の喜びになるように役員の一人としてお手伝いいただくことを期待します。

例会案内 2023年3月～年5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 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 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: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: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

【特】C 第26回千葉の水回廊ウオーク&疏水百選

印旛沼ウオーク 500選 千葉12-02

担当チーフ 遠藤吉樹 TEL:090-6543-8508

実施日:4月1日(土)

距離	集合時間	集合場所	ゴール
		受付後順次出発(自由歩行)	15時30分頃
参加費	会員:400円	その他:500円	
30km	8時	京成酒々井駅東口	大和田排水 機場(京成大 和田駅徒歩 12分)
20km	9時	JR 佐倉駅北口	
10km	10時	新検見川公園 (JR新検見川駅西口徒歩3分)	

主な休憩場所

30km 双子公園, ふるさと広場, 道の駅やちよ

20km ふるさと広場, 道の駅やちよ 10km しらさぎ公園

☆例会 芝桜観賞 W(富田さとにわ耕園) 団体歩行

担当チーフ:松本 茂 TEL:090-9137-4980

実施日:4月22日(土) 9時20分集合 14Km

集合:千城台公園(モノレール千城台駅7分)

解散:モノレール千城台駅前 14時30分頃

コース:千城台公園～若葉いきいきプラザ(トイレ)～中田
スポーツセンター(トイレ)～富田さとにわ耕園(千葉市富
田都市農業交流センター・昼食)～御殿入口～御成公
園～千城台駅前

☆例会C 千葉開府900年に向けてのウオーク

実施日 5月6日(土) もみじ公園(外房線土気駅)

集合9時30分 11km 団体歩行 詳細3月号

平日楽々ウオーク案内 2023年2月～年4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:朝に受付し出発式で表彰を行います

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: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

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

平日楽々ウオーク カタクリの花観賞ウオーク

担当チーフ:中村建策 TEL:090-7414-5014

実施日3月23日(木) 9時30分集合 6/10Km

集合:高柳近隣センター駐車場 団体歩行

(東武線高柳駅東口徒歩5分)

解散:6Km 東武線逆井駅東口 11時45分頃

10Km 東武線逆井駅西口 13時45分頃

コース:高柳近隣センター→善龍寺→神明社(WC)→慈
本寺→藤心陣屋跡→逆井運動場(WC)→カタクリ群生地
↓→(6km)→逆井駅東口

→10^{km}は戻り逆井運動場(昼食)→観音寺→柏

リフレッシュ公園→逆井駅西口

平日楽々ウオーク本佐倉城と道祖神巡り 団体歩行

担当チーフ:中嶋久登 090-8891-4439

実施日:4月27日(木) 9時集合 10Km/6Km

集合:JR 酒々井駅北口広場(JR 酒々井駅徒歩1分)

解散:10Km 京成酒々井駅前口広場(JR 酒々井駅徒歩

歩10分)14時30分頃:6Km 昭和公園前(JR 酒々井駅徒歩
歩10分)11時10分頃

コース:JR 酒々井駅北口広場→上岩橋双体道祖神→尾
上双体道祖神→酒々井総合公園(トイレ)→昭和公園前(6

Km コース分岐 JR 酒々井駅へ10分)→跨線橋→中央公
園(トイレ)→根古屋双体道祖神→本佐倉城(昼食・トイレ。
本佐倉城址散策(ガイド)→新堀双体道祖神→中川双体

道祖神→京成酒々井駅東口広場

のんびりウオーク 2月20日(月) 1月号参照

実施日:3月16日(木) 10時四街道駅北口広場集合

(JR 四街道駅 徒歩2分)参加費:平日楽々と同じ