



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：日向、丹羽、鬼島、(中嶋)

事務局だより

(1) 来年度(2024年度)行事の募集

来年度行事計画の検討を6月から開始します。会員の皆様の方で「行ってみたいコース」がございましたら検討させていただきますので、役員にご連絡ください。

(2) バスハイクの再開について

2016年6月の「千葉氏を訪ねて・多古・東庄」を最後にして中止しておりましたバスハイクを再開させることにしました。11月上旬に実施予定で、コースのタイトルは「私の城ヶ島 潮風ウォーキング」です。詳細は、本誌9月号に掲載し応募を開始します。ご期待ください。

(3) 「ねんりんピック2023」のメンバー決定

先月号の本誌で、「ねんりんピック愛媛大会」の参加希望者(千葉市在住の60歳以上)を募集したところ、一組の応募がありました。決定したメンバーは達育子、安保壽、石橋道男、佐藤成子、津田晃の5氏を予定しています。愛媛県上島町でのウォークラリー競争を楽しんで来てください。

(4) 平日ウォーク(楽々・のんびり)の表彰について

平日ウォークの表彰回数は上限を200回としておりましたが、のんびりウォーク行事を新設し、表彰機会を増やしましたので、表彰対象者も増えてきました。その上限を外し更に25回毎に表彰することにしました。参加者の皆さんはどんどん記録を伸ばしてください。

(5) ミニウォーキング教室の開催について

6/29「平日楽々ウォーク・茂原周辺コース」の昼休みに、「IVVの貼り方」や「パスポートの利用方法」等の解説を中心としたミニウォーキング教室を開きますので、ご参加ください。

(6) 会員の皆様にお願ひです

役員を募集しています。一任期(2年間)でも結構ですので、役員となってお手伝いいただけませんか。組織運営上の仕事はたくさんあります。やっていただけることからお手伝いいただけます。また、一人では出来ないことであっても、共にやっていくうちに出来るようになります。皆さまのご協力をお願いいたします。

(7) 訃報

C-1956 横田 巧(たくみ)さんが5月7日(日)に病気でお亡くなりになりました。ウォーキング行事には、入会から病気入院するまでの31回の行事に連続して参加されていました。残念でたまりません。享年75歳。心より哀悼の意を表したいと思います。

トピックス

「6/29 茂原公園周辺ウォーク(茂原藻原寺)」

担当チーフ 佐藤 芳雄

高師中央公園を出発し、茂原市役所近くの昌平橋を渡り、豊田川添いに茂原公園に向かいます。このコースは3月頃の桜まつりが有名で、6月末では緑の桜並木と公園内の弁天湖の花を楽しめます。その後、茂原公園近くの日蓮宗の茂原藻原寺にお参りします。近くの茂原市立美術館・郷土資料館の広場で昼食となりますが今回は昼食前に15分程のミニウォーキング教室を開催する予定です。

昼食後、徳富蘆花の短編「梅一輪」の主人公で有名な妙楽寺のお馨さんの墓に詣でます。コースの後半は一宮川添いにゴールの千代田公園に向かいます。現在この川沿いは大規模な護岸工事中ですが日差しが強い日でも川沿いなので涼しく歩けるでしょう。参加をお待ちしております。

※はCリーグ行事

特別例会 千葉開府900年に向けての
ウオーク ※ Cリーグ

担当チーフ:日向 安昭

実施日:5月6日(土) 天気:曇り

集合:もみじ公園(JR 土気駅 徒歩5分)
9時30分

解散:しいのき公園 13時30分
一次解散 11時45分

参加人数:151名(ちば歩会員93名)

距離:12km、(一次解散 6km)

千葉開府900年に向けてのウオークは今年で3回目
です。

予報では午後雨模様でしたが、Cリーグであったため
予想以上の多くの方が参加されました。班別団体歩
行で行いました。集合場所のもみじ公園では久しぶり
に出発式とストレッチを行いました。もみじ公園からは
あすみが丘の住宅街を通り、大椎城の西側に着きま
した。大椎城は、千葉氏が千葉の亥鼻に来る迄住ん
でいたところです。地形を見ると東京湾袖ヶ浦方面に
流れている村田川の源流があります。また印旛沼に
流れている鹿島川の源流がここ土気です。中世は川
が生活の重要な道でしたので、土気・大椎城周辺が
中世栄えたところと伺えます。

大椎城を右側、
左側はあすみ
が丘高級住宅
地・ワンハンド
レッドヒルズを
眺め、途中に
江戸時代のお
墓がある旧道
を歩き、あすみ
が丘プラザでトイレ



左側大椎城

休憩をしました。ここには土気の歴史を知るコーナー
があります。20分程休憩し、ここで一次解散しまし
た。次に向かったのは縄文時代の遺跡が発掘された
現在の土気高校入口を通り、昭和の森公園に向かい
ました。この時期は特に花は咲いておりませんでした。

雨予報でしたが、
雨が降らず太陽の広
場で昼食をとり、ゴ
ールのしいのき公園で
解散しました。

歴史に興味のある方
は、大椎城の中を歩い
たり、今回行けなかった
土気城址を巡ったりしたらどうでしょうか。



昭和の森公園

第225回平日楽々ウオーク

市原歴史散策

担当チーフ:遠藤 吉樹

実施日:5月26日(木) 天気:曇り時々晴

集合:上総更級公園 9時30分
解散:上総更級公園 14時00分

参加人数:86名(ちば歩会員76名)

距離:10km (一次解散 5km)

5/22~23 は雨模様でしたが、25 日は曇り時々晴
れとなり安心して、五井駅から上総更級公園に向
かったものと思います。受付時は肌寒く感じました
が、最高気温24度、蒸し暑く感じた時間もあつたか
と思います。今回のウオーキングは「市原歴史散
策」です。出発
式で平日ウオ
ークの表彰を
してから上総
更級公園を出
発。アリオ市原
を横に見ながら、
館山自動車
を横に見ながら、
潜り30分程



集合場所 表彰式

で戸隠神社に到着、お参りしました。御朱印集めを
している方にとってはラッキーでした。戸隠神社か
ら5分程の所に上総国分寺跡があり、皆さんが見
学した薬師堂は江戸時代中頃、再建されたもので
す。ここから市役所の横を通り、15分もすると上総
国分尼寺跡に着きました。ここには、市原市が古代
上総国の政治・文化の中心地であったことを象徴
する歴史的文化遺産で、展示館もあります。ここ
で、30分間、模型説明と案内をしていただきました
(終了後、一次解散(5km)とし、市役所前バス停
から五井駅に帰りました)。本隊は国分寺中央公園で
昼食・休憩としました。ゴールへは、五井緑道を通
り上総更級公園に戻りました。タイトルの歴史散策
を感じて頂けたら幸いでした。また、皆さんの協力
により予定の時刻より早く終えることができました。
事故もなく、終了できたことに感謝いたします。



国分尼寺跡 ガイド説明

【入会者からのお便り ③】

「頑張って歩き続けたい」

C-1972 津田 晃

私は一昨年8月に事情があって急遽大阪より引越して来ました津田と申します。10月に女性の方から「ちば歩こう会」の入会を進められ入会をさせていただきました。大阪では関西大阪歩け歩け・京都ウォーキング・大和ウォーキングの3団体に参加していました。77歳と高齢ですが歩けなくなると人生は終焉と思って頑張って歩きたいと思っています。

ちば歩に入ってこの半年間いろんな例会に出席させていただき毎回旅行気分を味わっています。最初は西も東もわからず戸惑いましたが何とか今まで完歩しています。コロナになる以前は自由歩行は大きな大会ぐらいでしたので、地図を頼りに歩く自由歩行の経験は少なく他の人を頼りに歩いていた次第です。

大阪では、大阪ウォーキング協会傘下の8団体による<Cリーグ版>がありまして6年連続して完歩を続けてきましたが、昨年こちらに引越したため7年目は出来ませんでした。こちらの「Cリーグ」は何か完歩したいと思っています。

何年千葉にいるかわかりませんが、1年1年頑張って歩き続けたいと思っています。

「親しくなった方々とお会いしたくて」

C-2006 遠藤郁乃

夫の退職を機に地元のウォーキングクラブに2人で入りましたが、競歩の様に速くて私は家事と競歩？に疲れてチョット参加が少なくなりました。その後も何回か行きましたが疲れてしまいました。

その頃から「ちば歩」の役員さんがいつも笑顔で参加して夫をちば歩に誘いました。ちば歩は速くないからと言われたので、最初は会員でなく何回か歩きに参加しました。その時に会員でもないのに周りの会員さんたちが一緒に歩いて下さったり、オヤツを下さったり、帰り路もお付き合いして下さりと親切にいただきました。

今迄一人で食べていたので、外で食べるお弁当が美味しいのと、歩きながら色々とお話を聞かせて下さった会員さん達を身近に感じるようになり入会しました。ある日、会員さんとコーヒーを飲んでお話したのが楽しかったことが更に後押しとなりました。

歩くのはきついと思う日があっても親しくなった方々にお会いしたくて参加がより楽しみになりました。また、Cリーグとか木曜日の行事に参加すると賞品を貰えると聞き更にモチベーションが高まりました。

男性会員の方々も親切でした。皆様が私にしてくださいましたことに感謝しています。最近少しかだけ役員さんのお手伝いをさせていただいています。足を引っ張らないようにと緊張しますが、微力ながらお役に立ちたいと思っています。

俳句の会にも入りました。これは私的には苦勞すると思いますが、会員さんとの交流を楽しみにしています。

「兄弟で参加しています」

C-2012 布施栄二 C-2013 布施義三

千葉市中央区に住んでいる75歳と73歳の兄弟です。親の後を継いで町の魚屋を50年間やっておりましたが、7年前に店を閉めました。

若いころから体を動かすのが好きで、山歩きとゴルフをやっております。最近では秘湯巡りを楽しみに旅をしています。

自宅から歩いて30分ほどの所にある「青葉の森公園」に朝のラジオ体操に参加しております。そこで、「ちば歩」の会員さんと知り合いになり、パンフレット等をいただいているうちに、2月から会員になり、ウォーキングに参加させていただいております。

これから、皆さんとともに「ちば歩こう会」の活動に積極的に参加したいと思っています。よろしくお祈りします。



雨も自然です♪

(つづく)

「雨ニモマケズ、風ニモマケズ、…」

例会案内 2023年7月～年9月

例会・平日楽々 共通事項

天候等により会の開催に不安のある場合、ちば歩ホームページで又は担当者に確認してください。

☆例会 早朝ウオーク(緑陰をつなぐ)自由歩行
担当チーフ: 鬼島正和 Tel:090-2540-2712

実施日:7月9日(日) 10km

受付:8時15分～8時40分 受付後随時出発
集合:千葉公園綿打池前(JR千葉駅徒歩10分)

解散:千葉市動物公園正門 11時30分迄対応
(千葉都市モノレール動物公園駅 徒歩1分)

コース:千葉公園～西千葉公園～なかよし公園
(WC)～草野水路～園生公園～県総合運動場
～モノレール下遊歩道～千葉市動物公園正門
(ゴール;対応11時30分迄)

見どころ:涼をもとめ緑陰・木陰をもとめ、公園内
・街路樹沿い・川沿いの小径を繋ぎ、千葉市動物公園まで歩きます。

動物公園の入園料は、千葉市民65歳以上の方は無料です。

暑いので熱中症対策(水分・塩分の十分な補給)をお願いします。

8月の例会は熱中症対策の為実施しません

☆例会 浦安あおべかを訪ねる 団体歩行
担当チーフ:大岩成徳 Tel:090-7245-8106

実施日:9月17日(日) 9km

受付:9時10分から

集合:9時30分 南行徳公園(東西線南行徳駅)

解散:13時40分頃 若潮公園(JR新浦安駅)

コース:南行徳公園～当代島公園～中央公園
～若潮公園

見どころ:旧宇田川住宅、旧大塚住宅、郷土博物館

パソコン教室

実施日時:毎月第3金曜日 13時～17時

活動場所:千葉市民活動支援センター

担当:三枝勝雄 Tel:080-5028-2343

「覚えるより慣れろ」を合言葉に開催しています。

教室の前半は個別対応を実施し、後半は毎回共通テーマを設定し、パワーポイントの使用、スクリーンへの内容・手順等の投影により勉強します。

共通テーマ 4月 Excel「書式設定」

5月 Excel「コピー&貼り付け」

でした。わかりやすい説明ですので、どなたでも参加いただけます。また、事前に資料が送付されますので、予習が可能です。

平日楽々ウオーク案内 2023年5月～年8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、平日楽々パスポートを確認し、25回ごとに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

平日ウオーク(楽々) 茂原公園周辺ウオーク
(茂原藻原寺) 団体歩行

担当チーフ:佐藤芳雄 Tel:090-1507-6803

実施日:6月29日(木) 10時集合 11km

集合:高師中央公園(JR外房線茂原駅徒歩10分)

解散:千代田公園(茂原駅徒歩15分) 14時45分頃

コース:高師中央公園～茂原市役所～茂原公園
(トイレ)～藻原寺～市立図書館～妙楽寺
(お馨さんの墓)～スーパーガッツ～千代田公園

見どころ: 夏本番前、初夏の茂原を歩きます。豊田川・一宮川・茂原公園・藻原寺(茂原はこの寺の門前町として栄えた)を散策します。また徳富蘆花の短編「梅一輪」の主人公お馨さんの墓を詣でます。

平日ウオーク(楽々)

陰影を求めて佐倉の林道を歩く

担当チーフ:三枝勝雄 Tel:080-5028-2343

実施日:8月24日(木) 9時30分～9時50分受付
8km 自由歩行 6km 団体歩行

集合:内郷児童公園 京成佐倉駅北口徒歩5分

解散:同上 ゴール受付時間 11時～12時30分迄

コース:内郷児童公園～八幡神社～岩名運動公園
(WC)～バス停 高座木～慈眼寺～佐倉カントリー林道～内郷児童公園

コースの約半分は日陰ですが若干アップダウンがあります。

内郷児童公園にはトイレがありませんので、駅階段下又はミレニアムセンターをご利用ください。

平日ウオーク(楽々)は、7月は熱中症対策のため実施しません。

平日ウオーク(のんびり)は、7月、8月は実施しません。

ひとこと:哺乳類の起源

私たち哺乳類は、独自の系統です。起源は古く古生代に4足動物から分岐し、ずっと共通の解剖学的・生理学的特徴を維持してきました。恐竜のおやつではなかったのです。
「哺乳類前史」からの抜粋