



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) 来年度の事業計画(平日)について

平日楽々ウオークは10年前の2014(平成26)年行事を参考にして、新たな行事も加え決定しました。又、のんびりウオークは2023年度行事を踏襲しました。

月	日	曜日	平日楽々ウオーク
1	18	木	佐倉志津の神社仏閣巡り
2	15	木	江戸川土手の河津桜観賞
3	21	木	おゆみ野の四季の道(春の径)
4	25	木	酒々井アウトレットモールを訪ねる
5	23	木	支川都川の橋巡り
6	27	木	船橋金杉緑地探訪(日光キスゲ)
8	29	木	緑蔭を歩く(動物公園への径)
9	26	木	川村記念美術館の庭園を訪ねる
10	24	木	千原線沿線を歩く
11	28	木	大町もみじ山観賞(市川動植物園)
12	26	木	年の瀬ウオーク

月	日	曜日	平日のんびりウオーク (5km 程度の距離を設定)
2	25	日	裸祭り(四街道わらび)
3	18	月	稲毛地区
4	18	木	都賀地区
5	16	木	検見川
6	20	木	千葉公園
9	19	木	青葉公園
10	17	木	ちば港
11	21	木	都川

<お詫びと訂正> 会報10月号p-1に記載した来年度例会「4月28日幕張新都心名所巡り」の曜日は日曜日です。会員継続された会員には、「来年度行事計画表」を12月中旬にお届けします。

(2) ねんりんピック結団式の開催について

第35回全国健康福祉祭(ねんりんピック)えひめ大会が令和5年10月28日(土)～31日(火)に開催され、ちば歩こう会会員(安保壽、石橋通男、佐藤成子、達育子、津田晃の5氏)がウオークラリーに参加しました。これに先立ち10月12日(木)に、千葉市選手団の結団式が神谷市長ご臨席のもと市役所で開催されました。選手団団長に選任された安保壽さんは、市長より激励の言葉を受けて、「代表としての役目の重さは感じるが、みんなで楽しんで思い出の残る大会にしたい」と大会に向けての抱負を語りました。好結果を期待しましょう。

(3) JWA 表彰報告

・地球一周4万キロ達成ウオーカー(敬称略) おめでとうございます。
 C-1360 半澤 一悟 C-2007 橋本 善男

※はCリーグ行事

特別例会「第22回防災ウォーク」※C 500選

担当チーフ:丹羽 豊隆

実施日:10月8日(日) 天気:うす曇り

距離:30km/20km(自由歩行)10km(団体歩行)

集合場所:30km JR五井駅東口 8:15~8:40

20 km 京成ちはら台駅前 9:20~9:40

10 km JR鎌取駅北口広場 9:40

解散場所:葭川公園(JR千葉駅 徒歩12分)

対応時間 13:00、13:00~14:40、14:00~15:40

参加人数:138名

(10km:71名、20km:39名、30km:28名)、

ちば歩会員85名、加盟団体44名、一般9名

彼岸も過ぎて、気温も穏やかとなり、曇り日の良い

ウォーキング日和となりました。

今年のコースは、内房線、外房線沿線のコースを選び、国道沿い、公園緑道、河川沿いの異なった秋の景色を楽しんでいただけるようにしました。収穫後の稲穂株、風になびく芒、百日紅の花、胡桃の木などが見られました。

最近10km 程度のコースが多く20km以上の参加者数は少ないのではないかと危惧しておりましたが約半数の方の参加があり、人気があるのがわかりました。一方、6km 程度の歩行の後、バスでゴールに向かわれた方もいました。

このように、本会の参加者の脚力には幅広い差異があることがわかります。しかし、本会会員の年齢構成からして、今後も10km 程度コースが基本的な歩行距離となります。

長距離ウォーカー向けには、4月初旬の「水回廊ウォーク」、9月中旬の「イヤラウンドW」、10月上旬の「防災ウォーク」で年3回実施しておりますので、これらにご参加ください。

自由歩行の場合、拡大率の大きいコース図があると便利ですが、印刷枚数が多くなることから、縮尺を小さくしました。これが、道を間違わせる原因になるのですが、小さな間違いは気にせず、大きなポイントに向かって進んでください。

今回からスマホで地図を見られるようにし、これが中々好評でした。また改良していきます

通常例会:健康づくりウォーク

担当チーフ:中村 建策

実施日:10月14日(土) 天気:曇り時々晴れ

集合場所:菰池公園 9時00分

解散場所:(8km)吾妻公園 12時00分

(13km)稲毛駅東口 13時30分

距離 :8km 13km

参加人数:110名(ちば歩 84名)

千葉市では毎年「スポーツの日」のある週を市民健康づくり週間として各種事業を実施し、土曜日に「きぼーる」で健康づくり大会を実施しています。ただし、この大会はコロナ禍のため2020年から3年間は実施されず、今年は3年ぶりの実施となりました。このウォークもその一環としての実施で、終了後に健康相談等に行きやすいように「きぼーる」近くの吾妻公園をゴールとしました。

菰池公園での出発式では千葉市健康推進課から挨拶があったのち、なじみの場所ですが千葉寺・青葉の森公園へと向かいました。ただ、矢作町など初めて歩く道を見つけるなど、変化を持たせました。また、8 kmよりもう少し歩きたい人もいることから、稲毛駅までの13 kmコースを設け、27名の方が参加されました。

また、この例会から来年度の会員継続更新を行い、多くの方に手続きを取っていただきました。ありがとうございました。

第229回平日楽々ウォーク

錦絵で見る江戸名所めぐり ※C

担当チーフ:日向 安昭

実施日:10月26日(木) 天気:晴

集合場所:飛鳥山公園 9時10分~30分

解散場所:上野公園交番前 12時30分

参加人数:134名(ちば歩会員72名)

距離:10km

今日は快晴で、歩きやすい暑さでした。

例会の予告記事が東京新聞に掲載されたためか、一般の参加者が通常の例会より非常に多かったです。

今回は、歩行形態を自由歩行にしましたが、開会式後の自由歩行が徹底されなかったために、スタート前に出発された方が数名おられました。また最寄り駅の改札口が明記されていない告知でしたので、飛鳥山公園内で迷った方がおられました。大変ご迷惑をおかけしました。

コース内の誘導も不親切であったとの声もありました。錦絵の名所めぐりをうたっているのに、名所付近の誘導もいなかったとの声もありました。

今回は参加者の方に、十分な情報が与えられていなかったことは反省しています。

錦絵に興味のある方は、資料を参考にして巡っていただければと思います。

本当に多数の方が参加していただきありがとうございました。

楽々俳句会100回に感謝

C-1707 佐藤 成子

平成24年(2012年)9月に「ちば歩」の例会「一茶に連れられ善光寺参り in 房総」シリーズが始まり、4年がかりで千葉の流山、市川、佐倉、いすみ、小見川の善光寺ゆかりの寺に詣でました。

平成27年5月10日には、開帳なった長野の善光寺結願参拝を行い144名の会員が参加しました。これらの例会で、一茶に因んで「一茶と一緒に俳句」への投句呼びかけがあり、私も参加しました。行事チーフの中嶋久登さんが優秀賞や佳作賞を選んで賞品を配布してくれたことに参加者は大喜びし、俳句の楽しさを知らされました。

そんな俳句活動盛り上がりの中で、善光寺参拝の1カ月後にあたる平成27年6月11日に中嶋さんの呼びかけで「楽々俳句会」が発足しました。

1回目の句会は大賀蓮の咲き始めた千葉公園を10人で吟行。2回目は千葉神社へ15名の参加でした。句会は「3句出しの5句選」で45句中から5句を選句します。何しろ俳句と向き合ったのは小学生以来ですので、かなりの時間を要しました。

平成29年と30年には4日間連続の「皇居の勤労奉仕」に参加しました。俳句にはまり込んだ始めの頃でしたので、皇居の草を引きながらも頭の中は五七五で一杯だったことが思い出されます。

平成30年10月は40回目の句会となり、登渡神社境内での吟行句19句を扁額に収め、12月に奉納する事ができ、身が引き締まる思いがしました。

令和元年からのコロナ流行最盛期には、メールや電話で投句や選句を行い、休会する事なく令和5年10月11日に100回目の記念句会を海浜幕張「見浜園松籟亭」で迎える事が出来ました。

紅葉には少し早いかなと見える「見浜園」の風光ではありましたが、厳かに吟行、茶室庭先で記念写真撮影した後、平山武彦さんの司会で、記念式は始まりました。

中嶋会長の「挨拶」を皮切りに、長く会計でご苦労いただいた森川宣子さん、現会計の達育子さん、名句頻出の前田政彦さん、橋本ミチ子さんから、「祝辞」、「作句の苦しさ楽しさ」、「主宰者への感謝」の言葉がありました。また、本年で卒寿を迎えられた高野利太郎さんからは、過去100回の句会報をまとめた句集「東風」を編纂中とのことで、近日にお手元に届けたいとの報告がありました。

抹茶と和菓子を賞味しながらの推敲、そして発表された各人の吟行選定句は以下の通りでした。

<100回記念俳句>

秋の旅降下態勢夢はつる
揺れたくて風を離さぬ秋さくら
秋澄むやささら流る音寂し
星ひとつ風にまたたく月夜かな
翺雲銚子の浜の大漁旗
十三夜憂き事雲にかくれけり
友逝きて雲となりか曼殊沙華
救急の音遠退きて蚯蚓鳴く
立ち話長くなりそう秋の芝
松手入れせし庭園や抹茶濃し
丸木橋訪ね来る人秋の服
借景の映えるフォト婚秋日和
爽やかな仕立て上がりの男松
百回の句会言祝ぐ爽気かな
秋探ぐる浅瀬に群る鯉の口
鯉の影曲線幾重水の秋

相浦 静代
安倍 洋子
五十嵐 信雄
小川 園子
木内 弘子
久下 今日子
高野 利太郎
佐藤 成子
達 育子
中嶋 久登
丹羽 豊隆
橋本 ミチ子
平山 武彦
前田 粹歩
溝渕 恵美子
森川 宣子



「松籟亭庭先」(記念横幕は、小川園子さん筆)

句会がこれだけ長く続いているのは、会場の予約、句の品評、句会終了後の選句の取り纏め等を一手に引き受けていただいている中嶋、平山両先生のご苦勞と適切のご指導の賜物と感謝しています。

吟行ウオークで足腰を鍛え、更に句作推敲で頭脳を鍛え、俳句会は心身の健康を得るためには一挙兩得と思います。句が誉められると脳内ホルモン(ドーパミンやセロトニン)の分泌が促進され幸福感に浸たされます。

俳句に興味のある方、和気あいあいの一時を一緒に過ごしませんか。第二木曜日にお待ちしています。

例会案内 2023年11月～2月

例会・平日楽々 共通事項

天候等により会の開催に不安な場合、ちば歩ホームページ,又は担当者に確認して下さい。

☆ **例会 第30回スポレク祭ウオーク** 11月18日(土)

チーフ:遠藤吉樹 TEL:080-6543-8508

参加費:CWA加盟団体(無料)

千葉市民(100円) その他(300円)

距離:10km / 7km 団体歩行

集合:真砂中央公園(JR 検見川浜駅 徒歩12分)

受付:8:40～9:00 出発式実施

解散:7km 稲岸公園 12:15頃(京成稲毛駅)

10km 西千葉公園 14:00頃(JR 西千葉駅)

コース:真砂中央公園～稲毛海浜公園(歩測大会)

～稲岸公園(成績発表・昼食)～西千葉公園

★歩測大会実施、成績優秀者表彰

☆ **例会 忘年ウオーク** 12月16日(土)

チーフ:鬼島正和 TEL:090-2540-2712

参加費:CWA加盟団体(無料) その他(300円)

距離:10km 団体歩行

集合:新検見川公園(JR 新検見川駅 徒歩3分)

受付:9:00～9:30 出発式実施

解散:西千葉公園 13:15頃(JR 西千葉駅)

コース:新検見川公園～検見川神社～稲毛海浜公園

～千葉市地方卸売市場～西千葉公園

☆ **例会 初詣ウオーク ※C** 1月7日(日)

チーフ:田口康光 TEL:080-3156-7482

参加費:一律300円

距離:9km/5km 団体歩行

集合:栗山公園(JR 成田駅 徒歩10分)

受付:9:00～9:30 出発式実施

解散:成田山公園 11:40頃(5km 京成成田駅東口)

コース:栗山公園～不動ヶ岡～富里中央公園(5km分岐)

～日吉倉～成田高校脇～成田山公園

(注)CリーグはCWAの押印対象です

☆ **例会 江戸のおもしろ坂を探そう** 2月4日(日)

チーフ:小野安英 TEL:070-5540-7800

参加費:CWA加盟団体(無料) その他(300円)

距離:約10km 団体歩行

集合:市谷亀岡八幡宮境内 (JR 市ヶ谷駅 徒歩6分)

受付:9:10～9:30 出発式実施

解散:JR 飯田橋駅西口 13:00頃

コース:巡る予定の坂 鰻坂・歌坂・袖摺坂・三年坂・神楽坂など

イヤールウンド11月は、

13日(月) Eコース17km 9時集合

平日ウオーク案内 2023年11月～1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回毎に 記念品を贈呈します

回数表彰:対象者の表彰を出発式で行います。

☆ **「楽々」紅葉鑑賞ウオーク** 11月30日(木)

チーフ:中嶋久登 TEL:090-8891-4439

距離:10km/6km 団体歩行

集合:京成酒々井駅南口(JR 酒々井駅 徒歩10分)

受付:9:10～9:30 出発式実施

解散:6km 京成佐倉駅 11:00頃

10km 京成佐倉駅・JR 佐倉駅 14:30頃

コース:京成酒々井駅～本佐倉城～京成佐倉駅(6km)～佐倉城址公園(昼食)～麻賀多神社～京成佐倉駅/JR 佐倉駅

☆ **「楽々」年の瀬ウオーク** 12月21日(木)

チーフ:松本茂 TEL:090-9137-4980

距離:8km 自由歩行(希望者団体歩行)

集合:仲よし公園(JR 稲毛駅 徒歩10分)

受付:9:40～10:00 出発式10:00

解散:葭川公園 12:00～13:00迄

(JR 千葉駅/京成千葉駅 徒歩15分)

コース:仲よし公園～稲毛公民館～稲毛浅間神社～稲岸公園～みなと公園～千葉市役所～葭川公園

☆ **「楽々」佐倉志津の神社仏閣巡り** 1月18日(木)

チーフ:三枝勝雄 TEL:080-5028-2343

距離:9km/6km 団体歩行(希望者自由歩行)

※QRコード地図(グーグルマップ)

集合:中志津1号公園(京成志津駅南口 徒歩5分)

受付:9:30～9:50 出発式実施

解散:京成勝田台駅南口 11:30～12:45迄

コース:中志津1号公園～西部保健福祉センター(特)～高千穂神社～稲荷神社～天御中主神社～西福寺～八幡神社～南志津公園(特)～西志津4丁目/一時解散～志津霊園～京成勝田台南口

☆ **「のんびり」都川を河口まで** 11月16日(木)

チーフ:中嶋久登 TEL:090-8891-4439

距離:5km 団体歩行

集合:羽衣公園(JR 本千葉駅 徒歩10分)

受付:9:15～9:30 出発式実施

解散:葭川公園 11:30頃

(JR 千葉駅/京成千葉駅 徒歩15分)

コース:羽衣公園～都川河口～葭川～葭川公園

のんびりウオーク12月・1月は、実施しません。