



IWAニュース 2010・12月号

発行責任者:堀野正勝 / 事務局:川上 清 〒311-4143 茨城県水戸市大塚町 993-7 ・fax 029-251-3246
編集責任者:田仲正一 〒300-1623 茨城県北相馬郡利根町八幡台 3-3 ・fax 0297-68-5051

冬至、 クリスマス、 忘年会、
忠臣蔵、 紅白歌合戦、
第九、 除夜の鐘
ウォーキング
それぞれの楽しみ!

12月4日(土) 取手市歩こう会

[朝霞市(埼玉県)歴史散策] < 11km >
集合: 東武東上線・朝霞駅 午前9時40分
スタート: 9時50分(団体歩行)
コース: 広沢公園 青葉台公園 一乗院 滝の
根公園 城山公園 東圓寺 朝霞市博
物館 東武東上線・朝霞台駅
解散: 午後3時頃
参加費: 他協会員300円、一般400円
問い合わせ: 二ノ倉 TEL・FAX 0297-73-6401

12月5日(日) 水戸歩く会

(ウォーク日本1800・水戸市、元気ウォークの日)
[水戸下市史跡ウォーク] < 6km >
集合: 水戸駅南口 9時
スタート: 9時15分
コース: 水戸駅南口(スタート) 吉田古墳 薬王
院 常照寺 吉田神社 備前堀 銷魂橋
常陸山橋 銭谷稻生神社 桜川土手経
由 水戸駅
(ゴール・予定正午)
参加費: 会員外 300円
問い合わせ: 川上 029-251-3246

12月5日(日) 利根町歩く会

(いばらき元気ウォークの日)
[町内ウォーク・鎌倉街道コース] < 7km >
集合: 利根町公民館 午前8時30分
スタート: 出発式終了後
コース: 利根町公民館 里山 公民館
解散: 午後11時頃
参加費: 無料
問い合わせ: 田仲 TEL・FAX 0297-68-5051

12月5日(日) 筑西ウォーキングクラブ連合会

(ウォーク日本1800・筑西市)
(茨城県マスターウォーカー賞認定大会)
[小栗判官祭と小栗ゆかり地史跡観賞ウォーク]
< 11km >
集合: 午前8時30分、JR 水戸線 新治駅前
スタート: 9時00分
コース: 駅(シャトルバス乗車) ~ 内外大神宮(国指
定文化財) ~ 新治小学校(小栗判官祭り会場)ゴール
解散:
参加費: 協会員・一般 300円、小中学生無料
問い合わせ: 鳥生厚夫 TEL・FAX 0996-20-3386
080-1090-5748

< IWA-17 >

12月5日(日) 茨城県ウォーキング協会

共催: 牛久ウォーキングクラブ
(ウォーク日本1800・龍ヶ崎市)
(日本市民スポーツ連盟認定大会)
(いばらきヘルスロード)
[コロツケの街龍ヶ崎市内史跡探訪ウォーク]
< 10km >
集合: 龍ヶ崎市役所(龍ヶ崎駅 歩7分)
午前9時30分
スタート: 時(団体歩行)
コース: 龍ヶ崎市役所 歴史民俗資料館 般若院
城南スポーツ公園 大統寺 にぎわい広
場 八坂神社 薬師堂 龍ヶ崎駅 市役所
解散: 午後3時頃
参加費: 大人300円、小中学生無料
参加申込 = ハガキで参加者全員の
郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号
を記入し申し込んでください。
申込先: 〒301-0042 龍ヶ崎市長山 5-17-6
茨城県ウォーキング協会
太田 誠 TEL・FAX 0297-66-1293
後援: 茨城県、龍ヶ崎市

<IWA-18>

12月11日(土) 茨城県ウォーキング協会

(ウォーク日本1800・つくばみらい市)

(日本市民スポーツ連盟認定大会)

(いばらきヘルスロード)

[間宮林蔵記念館と田園風景を歩く]

< 13.7km >

集合: つくばみらい市伊奈庁舎

午前9時30分

スタート: 10時

コース:

Aコース = 13km

伊奈庁舎 専称寺 間宮林蔵記念館

ふれあい広場 結城三百石記念館 板橋不

動院 総合運動公園 伊奈中 伊奈庁舎

Bコース = 7km

伊奈庁舎 専称寺 間宮林蔵記念館

ふれあい広場 結城三百石記念館

伊奈高校 伊奈庁舎

解散: Aコース 午後3時30分頃

Bコース 午後2時頃

参加費: 大人300円、小中学生無料

参加申込 = ハガキで参加者全員の**郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号****コース名** を記入し申し込んでください。

申込先: 〒300-2337

つくばみらい市矢井田 1356-7

ウォーク日本1800 つくばみらい市大会係

川上満夫 TEL・FAX 0297-58-1628

後援: 茨城県、つくばみらい市

12月12日(日) 東海・ひたちなか健歩の会

(ウォーク日本1800・那珂市)

[古徳沼・桜田門外斉藤監の墓を巡る] < 10km >

集合: JR水郡線瓜連駅 午前9時50分

スタート: 10時30分

コース: 瓜連駅 ~ 古徳沼 ~ 桜田門外“斉藤監物”の墓

~ 常陸二宮静神社 ~ 静峰公園 ~ 静のムクの木

~ 弘願時 ~ 静駅ゴール

解散: 午後2時00分頃

参加費: 会員無料、他協会員300円、一般500円

問い合わせ: 三好 TEL・FAX 029-262-2428

12月12日(日) 常陸太田ウォーキングクラブ

[金砂郷ウォーク] < 12km >

集合: 辰ノ口堰親水公園 午前9時30分

スタート: 10時

コース: 親水公園 熊野神社 築徳寺 親水公園

解散: 午後2時30分頃

参加費: 他協会員 300円、一般 500円

問い合わせ: 武藤 TEL・FAX 0294-78-0402

12月19日(日) 水戸ウォーキングクラブ

(ウォーク日本1800・水戸市、大洗町)

[大洗海岸松風ウォーク+忘年会] < 12km >

集合: 鹿島臨海鉄道常澄駅 午前9時

スタート: 常澄駅 午前9時20分

コース: 常澄駅 大串貝塚 酒沼橋 磯道 大洗

磯崎神社 大洗ゆっくら健康館

解散: 大洗駅 午後3時30分(忘年会有り)、

大洗ゆっくら健康館 午後0時予定(忘年会なし)

参加費: 300円 + 忘年会費

問い合わせ: 菅原 TEL・FAX 050-3321-1881

2011年

1月2日(日) 水戸歩く会

(ウォーク日本1800・水戸市・元気ウォークの日)

[初春に清々しく偕楽園ウォーク] < 6km >

集合: 県立歴史館入り口 9時

スタート: 9時15分

コース: 歴史館(スタート) 偕楽園内周回 常磐神

社 歴史館

(ゴール・正午予定)

参加費: 300円

問い合わせ: 川上 029-251-3246

1月2日(日) 利根町歩く会

(いばらき元気ウォークの日)

[町内ウォーク・ヘルスロードコース] < 7km >

集合: 利根町公民館 午前8時30分

スタート: 出発式終了後

コース: 利根町公民館 町内 公民館

解散: 午後11時頃

参加費: 無料

問い合わせ: 田仲 TEL・FAX 0297-68-5051

1月 6日(木) 水戸歩く会

(ウォーク日本1800・水戸市)

[平成23年初詣ウォーク] <11*km>

集合:水戸駅南口9時

スタート:9時15分

コース:水戸駅南口(スタート) 鹿島神社 八幡神社 二十三夜尊 偕楽園 東照宮 水戸駅北口

(ゴール・予定2時)

お弁当持参下さい。八幡神社ではご祈祷を受けます

参加費:会員外500円

問い合わせ:川上 029-251-3246

**1月10日(月/祭日)東海・ひたちなか健歩の会
(ウォーク日本1800・東海村)**

[新春虚空蔵尊・大神宮参拝ウォーク] <10km>

集合:JR常磐線東海駅東口 午前9時30分

スタート:10時00分

コース:東海駅東口~日本原子力機構前~虚空蔵尊・大神宮~村松晴嵐(水戸八景)~阿漕ヶ浦公園(昼食)~東海駅東口ゴール

解散:午後2時00分頃

参加費:会員無料、他協会員300円、一般500円

問い合わせ:三好 TEL/FAX 029-262-2428

1月14日(金) 高萩ウォーキングクラブ

[市内初詣ウォーク] <A=11km, B=8km>

集合:高萩総合福祉センター 午前9時00分
(JR高萩駅から5分)

スタート:午前9時30分

コース:福祉センター 八幡宮 松岡公民館
(A:松岡城跡 穂積家 福祉センター)
(B:小島団地 福祉センター)

解散:A:午後3時頃 B:午後2時頃

参加費:会員・中学生以下無料、その他300円

問い合わせ:青木 TEL・FAX 0293-23-1651

1月14日(金) 高萩ウォーキングクラブ

[市内初詣ウォーク] <A=11km, B=8km>

集合:高萩総合福祉センター 午前9時00分
(JR高萩駅から5分)

スタート:午前9時30分

コース:福祉センター 八幡宮 松岡公民館
(A:松岡城跡 穂積家 福祉センター)
(B:小島団地 福祉センター)

解散:A:午後3時頃 B:午後2時頃

参加費:会員・中学生以下無料、その他300円

問い合わせ:青木 TEL・FAX 0293-23-1651

**1月16日(日) 常陸太田ウォーキングクラブ
(ウォーク日本1800・日立市)**

[山側道路ウォーク] <12km>

集合:大久保小学校 午前9時30分

(JR多賀駅から歩いて10分)

スタート:10時

コース:大久保小学校 塙山団地 金沢団地 台原団地 バイパス分岐 台原中央公園 覚念寺 大久保小学校

解散:午後2時30分頃

参加費:他協会員300円、小中学生無料

問い合わせ:武藤 TEL・FAX 0294-78-0402

1月20日(木) 水戸歩く会

(ウォーク日本1800・稲敷市、美浦村)

[稲敷市・美浦村ウォーク] <3コース計10km>
2市村で計3コースのヘルスロードを歩く

集合:ア、稲敷市かぼちゃ公園9時30分

イ、稲敷市ふれあいセンター11時15分

ウ、美浦村中央公民館1時15分

スタート:

ア、9時45分

イ、11時30分

ウ、1時30分

コース:ア、いばらきヘルスロード 71ひしくいコース 小野川を往復し県内ここにだけ飛来するヒシクイを観察 双眼鏡があれば便利
イ、いばらきヘルスロード 72緑に囲まれたゆったりコースに移動し運動公園を周回
ウ、さらに移動し美浦村ヘルスロード 82光と風の丘公園コースと近辺を周回
(ゴール予定3時)いずれのコースもスタート地にゴールします

参加費:300円 1コースでも3コースでも300円

問い合わせ:川上 029-251-3246

水戸からはバス運行定員40名

赤塚駅前集合6時50分 出発7時

参加費:会員2000円 会員外2500円

申し込み先 奈良佳子さんへ

なるべくFax かハガキをご利用下さい。**報告内容**・
氏名・年齢・住所・電話番号・加盟クラブ名・傷害保
険加入の有無・性別(他には使用しません)
宛名〒310-0851 水戸市千波町 2878-2
Fax029-244-2050

加盟団体会員 限定行事

12月19日(日) 利根町歩く会
[忘年ウォーク] < 7km >

12月19日(日) 水戸歩く会・JWA大会参加
鎌倉歴史展望ウォークに参加、事前に申し込み、全
国のウォーカーと今年の壮美を飾る。

12月26・27日 常陸太田ウォーキングクラブ
[忘年会ウォーク] < 会員限定 >

< IWA-19 >

1月22日(土) 茨城県ウォーキング協会
(ウォーク日本 1800 阿見町)
(日本市民スポーツ連盟認定大会)
(いばらきヘルスロード)

[予科練平和記念館と 霞ヶ浦湖畔を歩く]
< 14km >

集合: 阿見町中央公民館 午前9時30分
(駐車場有り)

スタート: 時

コース: 中央公民館 予科練平和記念館 霞ヶ
浦

湖畔 湖南公園 竹来 中央公民館

解散: 午後3時30分頃

参加費: 300円、小中学生無料

参加申込 = ハガキかFAXで参加者全員の

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号

を記入1月11日(火)までに申し込んでくださ
い。

申込先: 〒300-1237 牛久市田宮 2-24-20
茨城県ウォーキング協会
山元一郎 FAX・TEL 090-4916-7629
後援: 茨城県、阿見町

1月26日(水) 高萩ウォーキングクラブ

[日高・花と海ウォーク] < A = 10km, B = 5km >

集合: JR小木津駅前 午前9時40分

スタート: 午前10時

コース: 小木津駅前 南静公園 小木津浜
日立市役所日高支所

(A: 折笠スポーツ広場 十王駅前)

(B: 小木津駅前)

解散: A = 午後2時30分頃 B = 午後1時頃

参加費: 会員・中学生以下無料、その他300円

問い合わせ: 青木 TEL・FAX 0293-23-1651

= = = NEWS = = =

1. 「ウオーキングの楽しみ」常陽新聞連載 / 川上 清
 69- 義勇軍と加藤完治先生 (10/31)
 70- 桜田門外ノ変ウオーク映画公開で再現
 (11/14)
 71- 桜田門外ノ変ウオーク映画公開で再現
 (11/21)

2. ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて「立つ」、「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、または、そのリスクが高い状態のこと。=略して『ロコモ』

3. シルバーリハビリ体操指導士 3,669人

茨城県健康プラザがすすめている「シルバーリハビリ体操指導士」が2010年10月15日現在で3,669人になりました。

超高齢社会をむかえて高齢者が尊厳を持っていきいきと暮らしていける地域づくりの担い手として、介護予防・シルバーリハビリ体操の知識の普及と実技指導をおこなっています

いつでも、どこでも ひとりで、
 1日1ミリ、1グラム

= = = 声 = = =

ウオーク日本 1800 石岡大会 参加記
 会計理事 太田 誠

個人会員代表の山元さんのご尽力で開催の運びとなった本石岡大会は懸念されたお天気もまずまずで参加人数定員100名に対し参加者126名(県外参加者6名含む)あり盛況でした。加盟団体各位の参加者多く紙上を借りてお礼申し上げます。

風土記の丘への行き帰りには祭の日とあって山車に揃いの半纏、羽織袴と煌びやかな振袖姿が行き交い、県内有数の商都としての繁栄の頃が偲ばれる楽しいウオークでした。

私はスタッフの一員として参加したのですが会計理事の立場から総括してみたいと思います。

- * 本大会は個人会員主体で開催されたこと、従って代表山元さんはじめ個人会員の協力あって開催できました。特に地元大沢さんには友人数名をスタッフに入れるなど全般にわたり特段の貢献でした。
- * 県協個人会員主体による大会とはすなわち県協主催と考えます。
- * 初めての県協主催の1800大会なので多少の赤字もやむなしと内心覚悟したのですがスタッフは極力厳選、地元に関り交通費はゼロ等の努力で黒字となり会計理事としてはホットしたと言うのが正直の気持ちです。
- * 課題としては今回地元石岡市民の参加が少なかったと言うことがいえます。私としては折角の1800大会が一過性のものであっては勿体無い。スタッフのくたびれもうけで終わらせてはならない。特に石岡の場合は立地条件にも恵まれ既存の大会もないところから将来市当局の本格的な協力(=共催)を得るまで育て県協主催の有力な柱にしたいと思います。

- 連載 地図のお話 - 第18回

- 連載 野草のお話 - 第9回

- 「湖、沼、池の違いは何か？」 -

つい先日、久しぶりに家内と猪苗代湖から裏磐梯の五色沼散策を楽しんだ。その折り、「湖、沼、池といういろいろ出てくるけど、違いは何なの？」と聞かれた。プロとしては、「うんぬん、かんぬん…」と説明はしたものの、果たして納得をえられたものかどうか？今回は、そこで、湖と沼と池の違いについて考えてみましょう。

湖沼等の用語について、厳密に区分して定義するのは難しいと思いますが、近代湖沼学の父と呼ばれているスイスの湖沼学者フォーレル(1841～1912)は、湖沼を専門的に解析して、その深さと水中植物の分布状況から次のように区分しています。

湖 水深が大きく、植物は湖岸に限られ、中央の深いところには沈水植物を見ないもの。

沼 湖より浅く、最深部まで沈水植物が繁茂するもの。

池 通常、湖や沼の小さなものを指し、特に人工的に作られたもの。と区分しています。

上記の区分による代表的な例として、

湖…琵琶湖、摩周湖、田沢湖等

沼…印旛沼、伊豆沼等

池…満濃池、東郷池等

などが挙げられます。

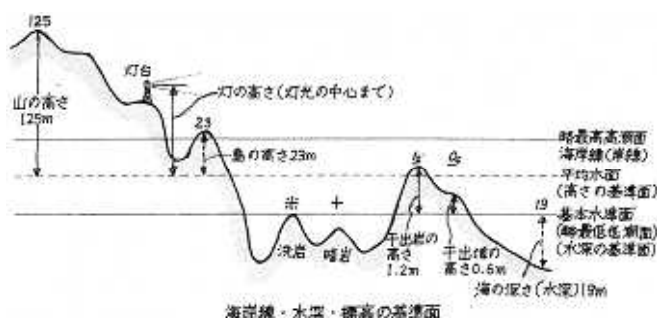
最近では、地域の資源としてのイメージアップから、従来の呼び方に関係なく呼称の変更(沼 湖)が見られますので、詳しく知りたい場合には、旧地名から考察する必要があります。

注 沈水植物:植物体全体が水中にあって、固着生活を営む水中植物。クロモ、エビモ、シャジクモなどがある。

(堀野正勝 記)

第17回 - 「地形図と海図の海岸線・標高・水深の考え方は違うの？」 -

先月号に添付もれの解説図です。参照して整理をお願いします。



美しい秋のおわりに

12月を迎え紅葉も終わりに近づきましたが、先日の散策ですばらしい紅葉に出会いました。しばしうっとり見とれてしまいました。

その木の名は メグスリノキ。戦国時代頃から樹皮を煎じた汁を目薬として使用すると眼病に効いたことからこの名がつけられたそうです。日本にしか自生していないといわれる落葉高木でカエデの仲間なのですが、おおよそ一般に私たちが目にしているカエデの葉とは違い三出複葉です。ですからカエデの仲間とはなかなか想像できません。あまり目にしない木なので嬉しくなり、真っ赤に紅葉した葉を何度も触ってしまいました。葉の表裏には細かい毛があり、とても肌触りもよく心地よいものでした。紅葉の色もありふれた赤の色ではなく、味わいのある赤色で今年見た紅葉の中では一番印象に残りました。(いま出ている本ではメグスリノキもカエデ類もほとんどカエデ科になっていると思いますが、ムクロジ科に今年からなりました。)

もう一つ心に残った紅葉に フウ(タイワンフウともいう)があります。日本には モミジバフウ(アメリカフウともいう)とフウが多いと言われています。フウとモミジバフウの区別は比較的分かりやすく、葉では フウは深く3つに切れ込み、モミジバフウは5から7つに。葉のつき方は両者とも互生。果実の形も両者とも丸い集合果をぶら下げます。

果実と言えば今、赤い実をたくさんつけている モチノキや クロガネモチ・ シナヒイラギが美しいですね。それから庭木として楽しまれている クチナシの実も最高です。その色といい、形といい毎年心が引き付けられます。

野草では ハダカホオズキが赤い実をつけています。センナリホオズキ(熟しても緑色のまま)も地味な色であぜ道に、シロザの紅葉もきれいです。そして今の時期、林の中に毎年見られる フユノハナワラビと オオハナワラビ。今年も同じ場所に咲いていました。ほっとしました。畦道には小さな ハナイバナや ミチタネツケバナ・ ノボロギクがたくさん咲きほこって楽しんでます。春に咲き誇るはずの紅紫色の ホトケノザも所々に咲いており殺風景になりがちなこの時期にアクセントを添えてくれているかのようです。

(長田 律子記)