



IWAニュース 2011- 3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 /

認定 (略称) / (1800)ウオーク日本1800、 (500選)美しい日本の歩きたくなるみち500選、
 (ヘルス・R)いばらきヘルスロード、 (JVA)日本市民スポーツ連盟、
 (県MW)茨城県マスターウオーカー賞、 (元気)いばらき元気ウオークの日

第12回古河まぐらがの里・花桃ウオーク

3月26・27(土・日)

主催:古河市、(社)日本ウオーキング協会、
 茨城県ウオーキング協会

集合:午前8時 古河サッカー場

出発式:9時

スタート:9時30分

コース:20km、15km、7km (自由歩行)

3/26(土) 渡良瀬遊水池を訪ねて

3/27(日) まぐらがの里・古河の歴史を訪ねて

ゴール:午後4時まで(予定)

参加費:事前申込 700円 (3/9までに払込)

当日申込 1,000円

中学生以下は参加費無料

郵便局の払込取扱票で申し込んでください

大会案内チラシの参加申込書をご利用下さい。

申込・問い合わせ:古河まぐらがの里・花桃ウオー
 ク実行委員事務局 <(財)古河市体育協会内>

〒306-0012 古河市旭町 2-21-4

TEL0280-31-9900・FAX0280-31-9267

6/5(日) 全日本歩測大会(名人、達人戦)

(集合:国土地理院)

参加費

*事前申込 = 大人 1,500円 / 中高生 500円

つくば市民(大人 800円 / 中高生 300円)

小学生以下 無料

*当日申込 = 大人 2,000円 / 中高生 800円

つくば市民(大人 1,000円 / 中高生 500円)

小学生以下 無料

*I コースのみ 300円

(事前、当日同額 / 小学生以下 無料)

事前申込期間 ~5月20日(金)

大会案内チラシの参加申込書をご利用下さい。

問合せ先

大会事務局(山元一郎) 電話:090-4916-7629

主催:大会実行委員会 (日本ウオーキング協会、茨城県
 ウオーキング協会、茨城土地家屋調査士会)

共催:つくば市

協賛:

特別協賛:

認定:オールジャパンウオーキングカップ、(1800)

(500選) (JVA) (県MW) (ヘルス・R)

全日本歩測大会

第5回つくば国際ウオーキング大会

紫峰筑波に科学都市つくばが融合する

そんな街並みを歩いてみませんか!

6/3(金) せっかくウオーク(笠間500選 08-03)

6/4(土) (集合:つくば中央公園)

受付後 A・Bは旧筑波庁舎に移動

A:筑波山神社・むかし道コース = 30km

B: " 里山コース = 20km

C:市街地巡り・科学コース = 10km

D: " 公園コース = 7km

6/5(日) (集合:つくば中央公園)

E:万博記念公園コース = 25km

F:万博記念公園コース = 20km

G:研究学園と公園巡りコース = 10km

H:研究学園と公園巡りコース = 5km

I:国土地理院マップ読みコース = 5km

Iは(集合、ゴール:国土地理院)

A~H自由歩行、Iは団体歩行です

例会

3月 5日(土) 水戸ウオーキングクラブ

(1800水戸市、500選、JVA、県MW)

[第10回水戸ヘルスロード観梅ウオーキング大会]
 <8km、15km>

集合:午前9時 三の丸庁舎広場

スタート:時 (団体歩行)

コース:8km 三の丸庁舎 偕楽園 (12時解散)

15km 三の丸庁舎 偕楽園 三の丸庁舎

解散:午後3時頃

参加費:無料 (500選押印はJWAの規定による)

3月 6日(日)

集合:午前8時30分 三の丸庁舎広場

スタート:時 (団体歩行)

コース:18km 三の丸庁舎 大洗町

解散:午後3時30分頃

参加費:無料

申込・問い合わせ:

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2月28日までに申し込んでください。

〒311-4145 水戸市双葉台 1-28-6

水戸ウォーキングクラブ

TEL・FAX 050-3321-1881

見どころ:

3月 5日(土) 常陸太田ウォーキングクラブ

(1800常陸太田市)、(500選08-06)、(県MW)

[常陸太田の自然と史跡を巡るみち] < 10km >

集合: 午前9時30分 総合福祉会館

スタート: 10時

コース: 総合福祉会館 佐竹寺 馬坂城址 白馬寺 西山荘 桃源 西山公園 若宮八幡宮 梅津会館 総合福祉会館

解散: 午後2時30分頃

参加費: 300円、小中学生無料

問い合わせ: 武藤 TEL・FAX 0294-78-0402

見どころ:

3月 5日(土) 取手市歩こう会

(JA)

[筑波むかし道ウォーク] < 12km >

集合: 午前10時10分 関東鉄道バス・筑波山口

スタート: 10時20分 (団体歩行)

コース: 筑波山口 大御堂・筑波山神社 筑波ふれあいの里 六所神社 普門寺 平沢官衙遺跡 北条・関東鉄道バス停

解散: 午後3時頃

参加費: 他会員300円、一般400円

問い合わせ: 二ノ倉 TEL・FAX 0297-73-6401

見どころ:

3月 6日(日) 水戸歩く会

(元気)

[元気ウォークの日 水戸観梅ウォーク] < 10km >

集合: 8時45分 水戸駅南口

スタート: 9時 (団体歩行)

コース 水戸駅 弘道館庭 水戸市立博物館(万花図鑑の世界 辻永の植物画特別展)

偕楽園表門 園内 千波湖 水戸駅

ゴール: 14時予定 従ってお弁当ご持参下さい)

参加費: 300円 + 特別展入館料200円

問い合わせ 川上 029-251-3246/事前予約不要
見どころ:

3月 6日(日) 東海・ひたちなか健歩の会

(1800鹿嶋市大会、500選)

[鹿島神宮からカシマスタジアムを巡る] < 11km >

集合: 午前9時50分

鹿島臨海鉄道大洗鹿島線 / 鹿島神宮駅、
スタート: 10時20分

コース: 神宮駅 宮中 鹿島神宮七不思議の一つ

“要石” カシマスタジアム 鹿島神宮駅ゴール

解散: 午後2時30分頃

参加費: 一般500円、他協会員300円、

小中学生 & 会員無料

問い合わせ: 三好 TEL/FAX 029-262-2428

見どころ:

3月 6日(日) 利根町歩く会

(元気)

[町内ウォーク七福神コース] < 7km >

集合: 午前8時30分 利根町公民館

スタート: 出発式終了後

コース: 利根町公民館 七福神 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

見どころ:

3月 12日(土) 高萩ウォーキングクラブ

(1800高萩市、500選08-10, 県MW)

[早春のたつごの里ウォーク]

< A = 9km, B = 13km >

集合: 午前9時30分 高萩市総合福祉センター

スタート: 午前10時

コース: 福祉センター 穂積家 松岡城跡

(A: たつご通り 福祉センター)

(B: 万葉の道 高戸小浜 福祉センター)

解散: A = 午後2時頃, B = 午後3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

見どころ:

3月 13日(日) 取手市歩こう会

(500選08-07) (JA)

[鹿島神宮周辺ウォーク] < 13km >

集合: 午前10時 JR鹿島線・鹿島神宮駅

スタート: 10時10分 (団体歩行)
 コース: 鹿島神宮駅 鹿詰公園 鹿島神宮 カ
 シマスタジアム 鎌足神社 城山公園
 鹿島神宮駅
 解散: 午後3時頃
 参加費: 他会員300円、一般400円
 問い合わせ: 二ノ倉 TEL・FAX 0297-73-6401
 見どころ:

3月23日(水) 水戸歩く会

(1800、いH・R)

[1800大会五霞町・境町ウオーク]
 (ア) 五霞町ウオーク <7.3km>
 集合: 9時30分 五霞町ふれあいセンター駐車場
 スタート: 9時45分 (団体歩行)
 コース: ふれあいセンター ヘルスロード 139
 コブシの花コース+一般道 ふれあいセン
 ター(ゴール予定12時30分)
 (イ) 境町ウオーク <3.3km>
 集合: 道の駅さかい駐車場 13時30分
 スタート: 13時45分
 コース: コース内を一周する
 ゴール: 最終ゴールは14時30分予定
 参加費: 300円 ア・イ二つに参加も300円
 問い合わせ: 川上 029-251-3246

事前予約不要

水戸からバス運行 定員40名
 赤塚駅前集合7時20分 出発7時30分
 参加費: 会員2500円 会員外3000円
 申込先: 奈良佳子さんへ Fax かはがきにて
 申込内容: 氏名・年齢・住所・電話番号・傷害
 保険加入有無・性別
 宛名: 〒310-0851
 水戸市千波町2878-2 Fax029-244-2050
 見どころ:

3月26日(土) 常陸太田ウオーキングクラブ

[古河まくらがの里 花桃ウオーク]
 < 会員限定 >

3月27日(日) 利根町歩く会

(JA)
 [都電荒川線ウオーク] <13km>
 集合: 午前9時 江戸川公園
 / 東京メトロ江戸川橋駅下車(有楽町線)
 スタート: 出発式終了後スタート(団体歩行)
 コース: 江戸川公園 都電荒川線早稲田 巢鴨
 とげぬき地蔵 飛鳥山公園 三ノ輪
 解散: 午後2時30分頃
 参加費: 会員無料、他会員300円、一般500円
 問い合わせ: 倉本 TEL・FAX 0297-68-8458
 見どころ: 都電荒川線を早稲田から三ノ輪橋まで
 たどります

3月29日(火) 水戸歩く会

[東京桜名所ウオーク] <12km前後>
 集合: 9時45分 中央線四ツ谷駅(詳細は次号に)
 スタート: 10時 (団体歩行)
 コース: スタート四ツ谷駅 迎賓館 上智大学前
 歩道 三宅坂 半蔵門 英国大使館 市
 ケ谷 亀ヶ岡八幡 靖国神社 千鳥ヶ淵
 日本武道館 北の丸公園 皇居東御苑
 皇居外苑 日比谷公園 桜の樹下を歩き、
 東京駅にゴールします。(今後の変更もあり
 ます)
 ゴール: 15時頃
 参加費: 300円
 問合せ: 川上 029-251-3246
 事前予約不要
 その他: 水戸からは常磐線電車利用
 水戸7:00 赤塚7:05 上野9:02
 見どころ: 年一回は水戸を離れて東京ウオーク、
 桜名所をつないで歩きます。(コースを
 前月号から一部変更してあります)

4月3日(土) 常陸太田ウオーキングクラブ

[総会ウオーク] < 会員限定 >

4月3日(日) 水戸歩く会

[いばらき元気ウオークの日 交通安全ウオーク]
 集合: 10時 旧県庁三の丸庁舎広場
 スタート: 10時15分
 コース: 水戸大通りを交通安全のタスキや旗を持

って交通安全を啓発しながら歩きます。

ゴール：正午予定

参加費：無料

問い合わせ：川上 029-251-3246、

事前予約不要

見どころ：新ヘルスロード南町・泉町大通りをタスキや旗を持って交通安全を啓発しながら歩きます。大勢の参加をお願いします。

集合：午前9時30分

JR 日立駅前シビックセンター広場

スタート：10時00分

コース：センター広場～平和通～桜塚～芝内～共楽館～神峰公園・

かみね公園ヘルスロード～熊野神社～センター広場ゴール

解散：午後3時00分頃

参加費：一般500円、他協会員300、小中学生無料、会員無料、

問い合わせ：三好 TEL/FAX 029-262-2428

見どころ：

4月 3日（日） 利根町歩く会

(ヘルス・R) (JVA)

[さくらまつりウォーク] <10km>

とねワイワイくらぶ行事 /

さくらまつり実行委員会行事

集合：午前9時 利根町役場

スタート：出発式終了後スタート(団体歩行)

コース：利根町役場の桜 利根川土手の桜

ヘルスロード親水公園の桜 旧布川小学

校の桜 利根町役場

解散：12時頃

参加費：無料

問い合わせ：田仲 TEL・FAX 0297-68-5051

見どころ：利根町役場で「さくらまつり」を

楽しめます。

<IWA-21>

4月10日（日） 茨城県ウォーキング協会

(1800・常総市、IHR、JVA)

[千姫ゆかりの街・歴史と自然の里ウォーク]

<13km>

集合：午前9時30分 関東鉄道・水海道駅南口

スタート：10時 (団体歩行)

コース：水海道駅 二水会館 五木田邸レンガ蔵

豊水橋 安養寺 弘経寺 安楽寺 法

蔵寺 水海道駅

解散：午後3時30分頃

参加費：大人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3月26日(土)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

山元一郎 FAX・TEL 029-874-7195

後援：茨城県、常総市

見どころ：

4月 7日（木） 水戸歩く会

[1800大会 結城市ウォーク] <13km>

集合：午前9時 水戸線結城駅

/ (水戸 7:34 赤塚 7:41 内原 7:48 結城 8:56)

スタート：9時20分

コース：結城駅(スタート) 県道17号線 花の会

結城農場 結城第一工業団地 ヘルスロ

ード あじさい通り 結城駅(ゴール)

ゴール：2時30分 予定

参加費 300円

問い合わせ 川上 029-251-3246

事前予約不要

見どころ：日本花の会結城農場の350種の桜を見学します。

4月13日（水） 水戸歩く会

[1800大会桜川市ウォーク] <10km>

集合：9時 桜川市門毛多目的集会所

/ (羽黒駅から月山寺を過ぎ北へ約7⁺km)

スタート：9時20分

コース：桜川市門毛多目的集会所(スタート) 関

場 金場 胴源禅寺 標識前 深沢峠

高峯展望台 集会所(ゴール)

ゴール：3時頃

ゴール後桜川桜に移動します。

参加費：300円

問い合わせ：川上 TEL・FAX 029-251-3246

集合場所直行者は事前予約不要

4月 9日（土） 東海・ひたちなか健歩の会

(ウォーク1800日立市大会・

ヘルスロードかみね公園コース)

[日立さくら祭りウォーク] <12km>

水戸からバス運行 定員 40 名
 赤塚駅前集合 7 時 30 分 出発 7 時 40 分
 参加費; 会員 2000 円 会員外 2500 円
 申込先; 奈良佳子さんへ Fax かはがきにて
 申込内容; 氏名・年齢・住所・電話番号・傷
 害保険加入有無・性別
 宛名; 〒310-0851 水戸市千波町 2878-2
 Fax029-244-2050
 見どころ: 桜川市門毛の里山の春を満喫し、終了
 後に桜川の天然記念物の桜を觀賞します。

古川志寿子 (ひたちなか市)
 大森勝美 (常陸太田市)

5. ヘルスロード・ミニ完歩賞及びロングウォーク賞
 松村直克始 (牛久市)

3. かすみがうらウォーキング大会にスタッフ
 4月17日に開催される「かすみがうらウォーキング
 大会」に茨城県ウォーキング協会から、35名のスタッフ
 が協力します。

指導員 認定講習会

第4回茨城県ウォーキング指導員 認定講習会

日時: 平成23年3月13日(日) / 9時~17時
 会場: 土浦市・国民宿舎「水郷」 多目的中ホール
 土浦市大岩田255 TEL 029-823-1631

4月24日(日) 利根町歩く会

(JA)

[神田川とその支流ウォーク] < 13km >

集合: 午前9時

井の頭公園・自然文化園分園前

/ JR井の頭線・吉祥寺駅公園口下車

スタート: 出発式終了後スタート(団体歩行)

コース: 井の頭公園 善福寺川 妙正寺川

西武新宿線鷺ノ宮駅

解散: 午後2時30分頃

参加費: 会員無料、他会員300円、一般500円

問い合わせ: 倉本 TEL・FAX 0297-68-8458

見どころ: 神田川とその支流を源泉からたどって
 歩きます

== ウォーキング豆知識 ==
 コップ



・ペットボトルでも良いが、大会などで水などをいた
 だくときは必要。大会などには必ず持参する

・上の携帯用カップは、折りたたむと小さくなり、丈夫
 で、折りたたみを繰り返してもひびが入らない耐
 久性がある。スウェーデン製で500円くらいだった
 が、今回調べたところ、600~800円前後と値上
 がりしていた。(「コフラン フォールドカップ」で検
 索すると確認、購入できます。) - IWA・HP転載

== NEWS ==

1. 「ウォーキングの楽しみ」常陽新聞連載 / 川上 清
 79- 新年を迎え始動 (2/6)
 80- 楽しみ広げる日程始まる (2/13)
 81- 写真を撮り残すのは・・・ (2/20)
 82- 初めての参加の方も歓迎 (2/27)

2. 平成22年度 県民健康づくり表彰式

平成23年2月23日(水)、茨城県庁9階講堂で次の
 皆さんが表彰されました。

1. 健康いばらき21元気アップ大賞
 下重婦知子 (水戸市)
 栗野トシ子 (筑西市)
2. 健康いばらき21元気アップ優秀賞
 渡辺澤子 (筑西市)
3. ヘルスロード完歩賞
 小松崎一郎 (水戸市)
 室井静子 (水戸市)
 倉持きみ (常総市)
4. ヘルスロード・ミニ完歩賞
 藤枝憲子 (水戸市)
 大山寿志 (笠間市)
 大山妙子 (笠間市)
 古川代大 (ひたちなか市)

一斉立ち止まり休憩

スタート後1~2キロ、あるいは10分~20分で一斉に
 立ち止まり休憩を取る。ここには普通トイレはない。
 目的は歩き始めて調子が出かかったところで、これから
 進むコースによりコンディションをとの対策である。

暑くなったら1枚脱ぐ、思わぬ風があったらウインドブ
 レーカーを着る。手袋を取り出す。雨具を出し装填
 する。水を一口飲む、等々、これを歩きながらやると容
 易ではない。一斉ならば遠慮無く身辺を整えられる。
 だから長くて3分以内程度。

歩き易い環境は整った。さあウォークに集中して思い
 っきり歩こう。・・・

常陽新聞連載 / 川上 清氏

「ウォーキングの楽しみ」-75-より

- 連載 地図のお話 - 第21回

- 「都市直下型の地震

ニュージーランド(クライストチャーチ) の地震に思う」 -

ニュージーランド南島のクライストチャーチ付近で2月22日(火)午前0時51分(現地時間午前8時51分)ごろ、大規模な地震(M6.3)が発生し、滞在中の邦人20数名が巻き込まれた。震源は同市から南東10km、震源の深さは約5kmと推定され、市の中心部にある大聖堂等多くの建物が全半壊しました。

日本でも平成7(1995)年1月7日に起きた阪神淡路大震災は記憶に新しいところです。これらの地震は、大都市の直下で起きる典型的な「直下型地震」と呼ばれるもので、人口が集中している地域では多くの被害が出るのが心配されています。

国土地理院では、大都市圏を中心に「都市圏活断層図」というものを数多く刊行しています。なかなか目に触れる機会がないと思いますので、その特徴を簡単に紹介しましょう。

国土地理院のHP等にもサンプルが掲載されていますので、一度ご覧ください。

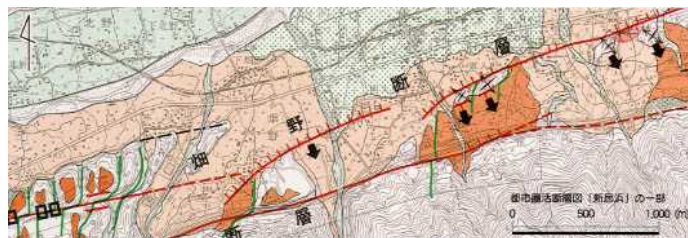
「都市圏活断層図とは？」

阪神淡路大震災を契機に、活断層(地面が何万年ごとに繰り返すれ動いている境目の線)が原因で発生する地震の長期的評価を行うために、活断層の位置、活動の履歴、活動度等に関する調査の必要性が高まり、この都市圏活断層図が作成されるようになりました。

都市圏活断層図は、活断層の位置を正確に知る資料ではありませんが、断層の活動に伴い発生する地震の規模や、予想される揺れの大きさ等を示したものではありません。あくまでも地震調査研究に資するために作成されたものですが、一見の価値はあります。

本図の縮尺は1/25,000で、その表示内容には、1/25,000地形図に活断層線の位置やズレの方向、地震断層などの地震に関する情報のほか、段丘面、沖積低地、埋立・干拓地などの地形分類(我々の住む土地の成り立ちなどの地形的性情を表したもの)も合わせて表示しています。

平成7年以降、現在までに、本図は、首都圏・中部圏・近畿圏のほか政令指定都市を中心に約150面が作成されています。



都市圏活断層図のサンプル(一部)

(堀野正勝 記)

- 連載 野草のお話 - 第11回

春を告げる花木のひとつ (マンサク)

もともと日本の山に自生していたマンサク。今年の皇室の歌会始めて美智子皇后が詠まれたマンサク。今、あちこちで咲いている。シナマンサク(中国産のマンサクの意)・アカバナマンサクも負けずに咲いている。マンサクという名の由来ははっきりしていないのだが、他の花がまだ咲かない早春に咲くので「まず咲く」から、あるいは花がびっしりと咲くので「豊年万作」からなど諸説がある。いずれにせよ縁起の良い名前ということで庭木としてもよく植えられてきたのである。マンサクは葉に先だって黄色のリボン状の花弁(線形)を4枚つけた花を咲かせるが、1か所に数個まとまって花をつけたりするので何枚もの花弁があるように思われがちである。同時期に咲いているシナマンサク(黄花)やアカバナマンサク(くすんだ赤花)は、両者とも黄色の花のそばに秋に黄葉したのち褐色になった比較的大きめの枯れ葉を落とさずに下げていることではっきりマンサクと区別できる。触っても落ちないくらいしっかりついているのには驚く。またこれから咲くトキワマンサク(白色)やベニバナトキワマンサク(トキワマンサクの変種で赤花~桃花をつける)は、前述の三種類と比較すると半常緑~常緑なので花期にしっかりきれいな葉をつけていること・葉もかなり小さいこと・花の色も違うことで区別できる。

目を足元に向けると野草も少しずつ顔を出し始めてきているのが嬉しい。ミチタネツケバナ・タネツケバナ・ハコベ(コハコベとミドリハコベに区別される。)・ウシハコベ・オオイヌフグリ・ヒメオドリコソウ・セイヨウタンポポなど。この頃ほとんど見られなくなったイヌフグリ(オオイヌフグリとの違いは花の色が薄いピンク色ということ)に今年こそ出会いたいと思っているのだが…。

(長田 律子記)