



# IWA ニュース

NPO 法人茨城県ウォーキング協会

発行 NPO 法人 茨城県ウォーキング協会  
発行者 会長 深見 博  
事務所 〒300-0812  
茨城県土浦市下高津 3-4-8 岡野テナ  
電話/FAX 029-824-0084  
郵便振替口座記号番号 00110-8-374140  
ゆうちょ銀行記号番号 10690-22591281  
毎月1日発行 編集責任者 富田 里美  
HP <http://www.ibaraki-walking.jp/>

# JML 大会に行こう!! 日本全土へ飛び出せ。

## 第32回なごやんぼるツーマーチ

沖縄の青い海を見ながら楽しくウォーキング



◎旅行日程 2019年12月6日(金)～9日(月) 4日間

**大会開催日が変更になりました。ご注意ください。**

- ①茨城空港発 11:00 頃(直行便)→那覇空港着～大会会場下見～ホテル
- ②終日大会参加 ホテルにて夕食
- ③午前:大会参加 午後:那覇市内観光(守礼の門、首里城公園)～ホテル
- ④南部観光(旧海軍司令部壕～平和祈念公園・茨城の塔～ひめゆりの塔  
～那覇空港発 15:20 頃→茨城空港着 17:50 頃

※2日目・3日目のホテルから会場までは各自移動(徒歩 10 分～15 分)

利用予定航空会社 スカイマーク(直行便・エコノミークラス)

宿泊予定ホテル 名護:ホテルゆがふいんおきなわ(洋室・2～3名様1室)

那覇:ネストホテル那覇(洋室・2～3名様1室)

食事 朝食3回 昼食1回 夕食3回(機内食を除く)

◎旅行費用 72,000円(お一人様あたり)

◎募集人員 40名(最少催行人員 20名)

◎旅行費用に含まれるもの

航空運賃、宿泊代(2名1室)、食事代、貸切バス代、入場料、大会参加費

◎旅行費用に含まれないもの(一例)

個人的費用(飲み物代、電話代など)、2日目と3日目の大会会場までの移動費

個室利用追加料金(3泊で20000円)、超過手荷物料金、

『お申込み・お問合せ』 茨城県ウォーキング協会 一色常夫

〒306-0022 茨城県古河市横山町 1-10-19 電話:090-3063-7601 AX:0280-22-6548

10月20日(日)までに申込書(郵送、FAX)と旅行費用を添えてお申込みください。なお、締切前でも定員に達した場合はお申込みをお断りする場合があります。お早目にお申込みください。

申込書は、5ページにあります。

## 加盟団体例会・関係諸団体の大会案内

| 認定(略称)／(ヘルスR)ヘルスロード 365 (県MW)茨城県マスターウォーカー賞 (500選)美しい日本の歩きたくなるみち 500選 (JVA)日本市民スポーツ連盟 (元気)いばらき元気ウォークの日 (KKML)関東甲信越マーチングリーグ (道紀行)新日本歩く道紀行 100選 |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>9/1<br/>(日)</p> <p>主催 催<br/>距離・認定<br/>集合<br/>コース</p> <p>主 催<br/>距離・認定<br/>集合<br/>スタート<br/>コース</p> <p>解散<br/>参加費<br/>見どころ</p>              | <p><b>いばらき元気ウォーク</b></p> <p>牛久市・牛久ウォーキングクラブ<br/>3.8km (ヘルスR 068) (元気)<br/>市役所職員駐車場 8:30~8:50<br/>市役所職員駐車場→牛久郵便局横→ロイヤルホームセンター裏→シャトー通り→牛久駅東口→ブドウ園通り→シャトー横→市役所職員駐車場<br/>市役所職員駐車場 11:00頃<br/>無料<br/>赤煉瓦の建物を背景に四季折々の花や緑が新鮮で楽しませてくれる散歩道</p> <p>ヘルスR 365</p>                         | <p>9/1<br/>(日)</p> <p>主 催<br/>距離・認定<br/>集合<br/>スタート<br/>コース</p> <p>主 催<br/>距離・認定<br/>集合<br/>スタート<br/>コース</p> <p>解散<br/>参加費<br/>見どころ</p> | <p><b>元気ウォーク(三和地区②)</b></p> <p>古河悠歩の会<br/>10km (JVA) (ヘルスR 111・113) (元気)<br/>清水丘親水公園 7:30<br/>8:00<br/>清水丘親水公園→東山田揚水機場→香取神社→八幡神社→逆井城址公園(wc)→清水丘親水公園<br/>清水丘親水公園 11:30 前後<br/>市内 200円 市外 300円<br/>古河市と坂東市を歩く。広大な、黄金色の田園風景。</p> <p>ヘルスR 365</p>                                              |
| <p>9/1<br/>(日)</p> <p>主 催<br/>距離・認定<br/>集合<br/>スタート<br/>コース<br/>解散<br/>参加費<br/>見どころ</p>                                                      | <p><b>偕楽園一筆歩き</b></p> <p>水戸歩く会<br/>10km (JVA) (元気)<br/>水戸駅北口 8:30<br/>8:50<br/>水戸駅→南町→偕楽園→千波湖→水戸駅<br/>水戸駅 12:00頃 (お弁当無し)<br/>会員外 300円 中学生以下 無料<br/>6銘木を一筆書きに巡る。<br/>(今年はスズムシがありません)</p>                                                                                       | <p>9/5<br/>(木)</p> <p>主 催<br/>距離・認定<br/>集合<br/>スタート<br/>コース<br/>解散<br/>参加費<br/>見どころ</p>                                                 | <p><b>道の駅シリーズ かわプラザ</b></p> <p>常陸太田ウォーキングクラブ<br/>11km (JVA) (ヘルスR 025)<br/>かわプラザ 9:00 駐車場 指定場所限定<br/>出発式終了後 9:20 予定<br/>大賀郵便局→辰口橋→辰口親水公園ヘルスNo.25→西ノ内和紙(見学)→かわプラザ<br/>かわプラザ 13:30 予定<br/>会員外 300円<br/>かわプラザから辰ノ口橋にかけての黄金色の風景。茨城県伝統工芸士による手すき和紙(西ノ内和紙)工場見学。かわプラザでのショッピング。</p> <p>ヘルスR 365</p> |
| <p>9/7<br/>(土)</p> <p>主 催<br/>距離・認定<br/>集合<br/>コース<br/>解散<br/>参加費<br/>見どころ<br/>その他</p>                                                       | <p><b>アンデルセン公園(船橋市)ウォーク</b></p> <p>取手市歩こう会<br/>10km (JVA)<br/>取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7:50<br/>北総線白井駅 9:34<br/>白井駅→船橋県民の森→アンデルセン公園→新京成三咲駅<br/>15:30頃<br/>会員外 300円<br/>童話作家「ハンス・クリステチャン・アンデルセン」のテーマパーク、東京ドーム8個の広大な緑豊かな憩いの場で大人気。<br/>入園料 65歳未満 900円・65歳以上無料(証明書提示)</p> <p>ヘルスR 365</p> | <p>9/8<br/>(日)</p> <p>主 催<br/>距離・認定<br/>集合<br/>スタート<br/>コース<br/>解散<br/>参加費<br/>見どころ</p>                                                 | <p><b>水戸の萩まつりウォーク</b></p> <p>水戸ウォーキングクラブ<br/>10km (JVA) (道紀行 108019) (ヘルスR No.1・2・268・270)<br/>水戸駅南口 9:00<br/>9:30 予定<br/>水戸駅南口→偕楽園→水戸駅<br/>水戸駅 15:00 予定<br/>会員外 300円<br/>可憐な萩に初秋のそよ風を見る</p> <p>ヘルスR 365</p>                                                                               |

|                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>9/14<br/>(土)</p> <p>主 催<br/>距離・認定<br/>集 合<br/>コ ー ス<br/>解 散<br/>参 加 費<br/>見 どころ</p>             | <p><b>益子の歴史と<br/>益子焼の里ウオーク</b></p> <p>取手市歩こう会<br/>10km (JVA)<br/>取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7:30<br/>真岡鉄道益子駅 10:22<br/>益子駅→日下田藍染工房→陶芸メッセ→<br/>益子焼窯元共販センター→益子駅<br/>15:30 頃<br/>会員外 300 円・「常総線・真岡鉄道共通キ<br/>ップ 2300 円がお得。陶芸の街益子町を散<br/>策した後、陶芸体験(絵付け)も楽しみま<br/>す。希望者(陶芸教室絵付け 550 円～)</p>                                                                                                                 | <p>9/17<br/>(火)</p> <p>主 催<br/>距離・認定<br/>集 合<br/>コ ー ス<br/>解 散<br/>参 加 費<br/>見 どころ</p>                       | <p><b>工場見学ウオーク・<br/>日産自動車いわき工場</b></p> <p>高萩ウオーキングクラブ<br/>10km (JVA)<br/>泉駅南口 9:10<br/>泉駅→日産自動車いわき工場→大畑貝塚<br/>公園→泉岩間上田線→泉駅<br/>14:30 頃<br/>会員外 300 円 中学生以下 無料<br/>1994 年 1 月に稼働した最新鋭の設備を導<br/>入したエンジン生産工場。(クルマの生産ラ<br/>インはありません)</p>                                                                          |
| <p>9/20<br/>(金)</p> <p>主 催<br/>距離・認定<br/>集 合<br/>ス タ ー ト<br/>コ ー ス<br/>解 散<br/>参 加 費<br/>見 どころ</p> | <p><b>源氏川彼岸花ウオーク</b></p> <p>常陸太田ウオーキングクラブ<br/>10km (JVA) (ヘルス R 170・216・219)<br/>山吹運動公園南駐車場 9:00 <br/>出発式終了後 9:20 予定<br/>山吹運動公園南駐車場→梅津会館→パル<br/>ティホール→太田落雁→増井橋→新宿橋<br/>→落葉橋→西山の里「桃源」→山寺晩鐘→<br/>山吹運動公園南駐車場<br/>山吹運動公園南駐車場 14:00 予定<br/>会員:無料 会員外:300 円<br/>源氏川の 300m 区間、真っ赤に咲き誇る彼<br/>岸花を眺めてウオークを楽しみます。</p> | <p>9/25<br/>(水)</p> <p>主 催<br/>距離・認定<br/>集 合<br/>ス タ ー ト<br/>コ ー ス<br/>解 散<br/>参 加 費<br/>見 どころ</p>           | <p><b>ひたちなか海浜鉄道応援ウオーク</b></p> <p>水戸歩く会<br/>10km (JVA) (ヘルス R 168・183・184)<br/>ひたちなか海浜鉄道 磯崎駅前 8:40<br/>9:00<br/>磯崎駅→白亜紀層→平磯→姥の懐→<br/>おさかな市場→那珂湊駅<br/>那珂湊駅 12:00 頃 お弁当なし<br/>会員外 300 円 <br/>車窓からの田園風景<br/>海岸散策と潮風の心地よさ</p> |
| <p>9/29<br/>(日)</p> <p>主 催<br/>距離・認定<br/>集 合<br/>コ ー ス<br/>解 散<br/>参 加 費<br/>見 どころ</p>             | <p><b>川幅日本一・荒川のコスモス</b></p> <p>古河悠歩の会<br/>10km (JVA)<br/>古河駅改札前 7:45 鴻巣駅 9:10<br/>鴻巣駅→荒川土手→糠田運動場(wc)→<br/>コスモスアリーナ吹上(昼食)→吹上駅<br/>古河駅 15:10 予定<br/>一般 500 円 ・ 他協会 300 円<br/>荒川河川敷の花畑に約1千万本のコスモ<br/>スが咲き、晴天時は富士山や秩父連山の<br/>景色が見られます。が、今年のコスモスの<br/>見頃は 10 月下旬のようです</p>                                     | <p>10/2<br/>(水)</p> <p>主 催<br/>集 合<br/>ス タ ー ト<br/>コ ー ス<br/>解 散<br/>参 加 費<br/>持 ち 物<br/>留 意 点<br/>そ の 他</p> | <p><b>水戸大通りクリーンウオーク</b></p> <p>水戸歩く会<br/>水戸駅北口 9:40<br/>10:00<br/>銀杏坂→大工町 右コース・左コース<br/>11:30 頃<br/>無料<br/>軍手・ビニール袋・あれば手バサミ<br/>歩かせて頂く水戸に感謝しての恩返し活動<br/>です。街をきれいに、心もきれいに<br/>午後から役員会を行います</p>                            |

|             |                                                                                          |                                                                                                     |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10/6<br>(日) | <b>元気ウオーク(古河地区②)</b>                                                                     | 【お知らせ】<br>10月5日(土) 黄門さま漫遊ウオークは、国体開催<br>関連から11/17(日)に変更になりました。<br>協力団体:水戸ウオーキングクラブ<br>:常陸太田ウオーキングクラブ |
| 主 催         | 古河悠歩の会                                                                                   |                                                                                                     |
| 距離・認定       | 7km、11km (JVA)(元気)<br>(ヘルスR 108・151・152・153・226)                                         |                                                                                                     |
| 集 合         | 古河庁舎 8:30 スタート 9:00                                                                      |                                                                                                     |
| コ ー ス       | 古河庁舎→四季の径(wc)→古河駅(西<br>口)→はなももプラザ(wc)→隆岩寺→正定<br>寺→歴史博物館→長谷観音→古河庁舎(7<br>km)→公方公園(wc)→古河庁舎 |                                                                                                     |
| 解 散         | 古河庁舎 13:00 前後                                                                            |                                                                                                     |
| 参 加 費       | 市内 200 円 市外 300 円                                                                        |                                                                                                     |
| 見 どころ       | 城下町古河の名所を歩く。                                                                             |                                                                                                     |



## 2019年10月以降の予定 ダイジェスト版

| 月日(曜)             | 行事名・主催団体・コース概要                                             | 集合場所・受付時間                 | 距離・認定<br>ヘルスロードNo.                     |
|-------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------|
| 10/6<br>(日)       | いばらき元気ウオーク (牛久 W)<br>牛久沼かっぱの小径コース                          | 詳細次号                      | 7.6km (道紀行)<br>(ヘル R066)(元気)           |
| 10/6<br>(日)       | 第7回とりで利根川市民ウオーク (取手歩)                                      | 取手緑地運動公園<br>8:00          | 20・10・5km (JVA)<br>(県 MW)(元気)          |
| 10/13<br>(日)      | 亀城公園・まちかど蔵・総合公園ウオーク (ひ健歩)                                  | 詳細次号                      | 10km (JVA)                             |
| 10/14<br>(月祝)     | 体力づくり市民歩く会(高萩市主催) (高萩 W)                                   | 詳細次号                      |                                        |
| 10/19<br>(土)      | レインボーブリッジを渡りお台場へ (古河悠歩)<br>田町駅→レインボーブリッジ→お台場→レインボーブリッジ→田町駅 | 古河駅改札前 7:30<br>田町駅 9:00   | 10km (JVA)                             |
| 10/19<br>(土)      | 六義園ととげぬき地蔵ウオーク (取手歩)                                       | 取手駅西口ペデスト<br>リアンデッキ 8:00  | 10km (JVA)                             |
| 10/20<br>(日)      | 松戸ウオーク (水戸 W)                                              | 詳細次号                      |                                        |
| 10/23<br>(水)      | 真崎古墳群から虚空蔵尊ウオーク (水戸歩)<br>東海駅～真崎古墳群～村松晴嵐碑～虚空蔵尊～東海駅          | 東海駅東口前 9:15<br>解散 14:00 頃 | 10km (JVA)                             |
| 10/23・24<br>(水・木) | 一泊ウオーク(いこいの村沼沼の予定) (高萩 W)                                  | 詳細次号                      |                                        |
| 10/26<br>(土)      | 手賀沼ウオーク 500選(千葉 12-01) (第5事業部)<br>手賀沼と我孫子の歴史を訪ねる道          | 詳細次号                      | (500 選(12-01))                         |
| 10/27<br>(日)      | 往時を偲ぶ史跡を巡る道 (常陸太田 W)                                       | 詳細次号                      | (県MW)<br>(道紀行 108016)<br>(500 選 08-06) |
| 11/9<br>(土)       | IBARAKI ウオークフェスティバル (茨城県)                                  | 詳細次号                      |                                        |
| 11/10<br>(日)      | 横浜・金沢八景散策 (古河悠歩)                                           | 詳細次号                      |                                        |
| 11/10<br>(日)      | 紅葉の小木津山公園ウオーク (高萩 W)                                       | 詳細次号                      |                                        |



# ●行事に関する問い合わせ先

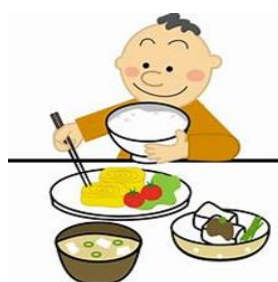
開催期日、行事名(内容)は、都合により変更・中止となることがあります。

| 団体名 連絡先 E-メール                                                                                  | 電 話・FAX       | 団体名 連絡先 E-メール                                                                                 | 電 話・FAX                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 牛久ウオーキングクラブ 飯塚 幸雄<br><a href="mailto:yuki-0516@ozzio.jp">yuki-0516@ozzio.jp</a>                | 029-872-1232  | 常陸太田ウオーキングクラブ<br><a href="mailto:hideo_bridge@yahoo.co.jp">hideo_bridge@yahoo.co.jp</a> 石橋 秀雄 | 090-2433-0821<br>F A X なし |
| 古河悠歩の会 佐藤 邦彦                                                                                   | 090-8502-8951 | 水戸歩く会 渡邊 昭知<br><a href="mailto:nbam1221@gmail.com">nbam1221@gmail.com</a>                     | 029-285-1592              |
| 高萩ウオーキングクラブ 間下 彰<br><a href="mailto:a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp">a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp</a> | 0293-22-4809  | 水戸ウオーキングクラブ 菅原 利満<br><a href="mailto:mito500sen@live.jp">mito500sen@live.jp</a>               | 029-257-2001              |
| 取手市歩こう会 日野 勝博<br><a href="mailto:hino-k209@tbz.t-com.ne.jp">hino-k209@tbz.t-com.ne.jp</a>      | 0297-77-8891  | 第5事業部 戸田 秀夫<br><a href="mailto:pahas314@ybb.ne.jp">pahas314@ybb.ne.jp</a>                     | 090-9831-3703             |
| ひたちなか健歩の会 小泉 文男<br><a href="mailto:fumio.koi@wit.ocn.ne.jp">fumio.koi@wit.ocn.ne.jp</a>        | 029-274-8322  | (賛助会員)<br>利根町歩く会 川崎 邦雄                                                                        | 0297-68-7458              |

9月(SEPTEMBER)は**循環器疾患予防月間(健康増進普及月間)**です。

厚生労働省は9月を「健康増進普及月間」と定め

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～」をスローガンに生活習慣病の予防に関する普及啓発活動を実施しています。茨城県でも生活習慣病の予防に取り組んでいますが、当県では循環器疾患(糖尿病、高血圧、脳血管疾患、心疾患など)の年齢調整死亡率が他都道府県と比較して高いことから、茨城県独自に9月を「循環器疾患予防月間」と定め循環器疾患を主とした生活習慣病の予防を実施しています。IWA においても「循環器疾患予防月間」を機に、スローガンにもあるように「運動」は生活習慣病を防ぐために非常に 有効な手段であることから、「いつでもどこでも気軽にできるウオーキング」の PR を行っていきたいものです。



|                                                           |       |               |  |  |             |  |  |  |        |
|-----------------------------------------------------------|-------|---------------|--|--|-------------|--|--|--|--------|
| 第32回なごやんばるツデーマーチ申込書                                       |       |               |  |  |             |  |  |  |        |
| 申込日 年 月 日                                                 |       |               |  |  |             |  |  |  |        |
| ふりがな                                                      |       |               |  |  |             |  |  |  | 性別     |
| お名前                                                       | 年令( ) |               |  |  |             |  |  |  | 男<br>女 |
| ふりがな                                                      | 〒     |               |  |  |             |  |  |  |        |
| 現住所                                                       |       |               |  |  |             |  |  |  |        |
| 連絡先                                                       | 自宅電話  |               |  |  | 携帯電話        |  |  |  |        |
| 参加コースに○をしてください。 1日目(12/7) 40・20・10・3 2日目(12/8) 30・20・10・3 |       |               |  |  |             |  |  |  |        |
| ふれあいパーティ 12/7 16:00～おひとり1000円 参加・不参加                      |       |               |  |  |             |  |  |  |        |
| ※個室希望                                                     | 有・無   | 有の場合の追加料金     |  |  | 20000円(3泊分) |  |  |  |        |
| ※同室希望                                                     | 有・無   | 有の場合同室希望者→( ) |  |  |             |  |  |  |        |

一連載 地図のお話一 No. 123



「歴史のみちを歩こう」 第22回

一近世(江戸時代)のみち「棚倉街道 その2」 額田宿 ～ 太田宿 ～ 町屋宿へ一

日本ウオーキング協会専門講師 堀野 正勝

(額田宿 ～ 太田宿へ)

棚倉街道は、額田宿手前の坂下で、上町道(青柳渡し)と下町道(枝川渡し)が合流し、額田宿へと入ります。

幕末、吉田松陰は浄鑑院常福寺(跡は那珂二中、幕末に瓜連へ)にも立ち寄っており、下町道を通ったと推測されています。

久慈川の舟渡は、集落名として現存していますが、国道のバイパスの開通に伴い幸久大橋が完成したことにより、旧国道の幸久橋は通行止めとなりました。久慈川の舟渡には、舟渡の集落と舟渡跡の説明板がわずかにその面影を残しています。

(太田宿とその周辺)

佐竹氏の城下町であった常陸太田中心部には、中世城郭跡が残っています。周辺には西山荘など、水戸徳川家ゆかりの史跡もあります。常陸太田駅の北東 1.5km の中城町一帯が太田城址です。太田城(舞鶴城)は、平安末期に太田氏が築いた館に始まります。この地は、陸奥へと通じる重要な地点であり、里川(久慈川の支流)一帯に、水田が早くから開けたところでもあります。

太田城が本格的な中世城郭として整備されはじめたのは、鯨ヶ岡と呼ばれる舌状台地に、南北朝時代に佐竹貞義が常陸守護となって以降と考えられます。佐竹氏 20 代義宣(よしのぶ)の時代には、豊臣秀吉から 54 万石を安堵され、全国 7 位の大大名となりました。

関ヶ原の戦いの際、徳川家康の出陣要請に従わず、1602(慶長 7)年、秋田に国替えとなり、その後、常陸太田は水戸藩領となり、太田城は廃城となりました。太田城址の主郭は、舞鶴城跡の石碑がある太田小学校

校庭にあたります。北郭跡の太田一高校内には、旧茨城県立太田中学校講堂(国重文)が、また、南郭跡の若宮八幡宮には、樹齢推定 600 年を超す大ケヤキが残っています。

太田城址の西方約 2km には、西山荘(県史跡、水戸光圀の隠居所)が、北方約 1.5km には、正宗寺(佐竹一族の宝篋印塔が、「大日本史」を編纂した助さんこと笹々(さつさ)宗淳(むねきよ)の墓もある)が、さらに、常陸太田駅から西方に県道 61 号線沿い約 1.5km には、佐竹寺(佐竹氏代々の祈願所、茅葺の本堂は国重文)があります。

常陸太田駅から国道 349 号を約 3km 北上し松崎の集落から北西の瑞竜山方向へ進むと、国見山の南麓には、6ha に及ぶ広大な徳川光圀公をはじめとする水戸徳川家の瑞龍山墓所(現在は、非公開)があります。更に松崎から北方 600m ほどの旧道沿いには、「延喜式」に名を連ねる薩(さ)都(と)神社があります。

(商家と土蔵が残る太田宿)

常陸太田の街並みは、宗教的機能に加え城下町防衛のために、台地の縁に多くの寺社を建立しているのも特徴の一つです。そして、常陸太田は、佐竹氏の国替え、廃城後も、水戸藩領内の重要な商業都市として発展し、タバコ、綿花、コンニャク、紙、紅花、茶などの集散地として水戸をはじめ、江戸、その他各地へと輸送しました。また、先の大戦による戦火による被害を免れたため、商家や土蔵を含む、江戸末期から明治、大正、昭和の街並みが残されています。

ぜひ周辺の貴重な史跡に加え、鯨ヶ岡の街道筋の歴史ある街並みを堪能してみても如何ですか。



太田城址の一角(南郭)に座す  
「若宮八幡宮」

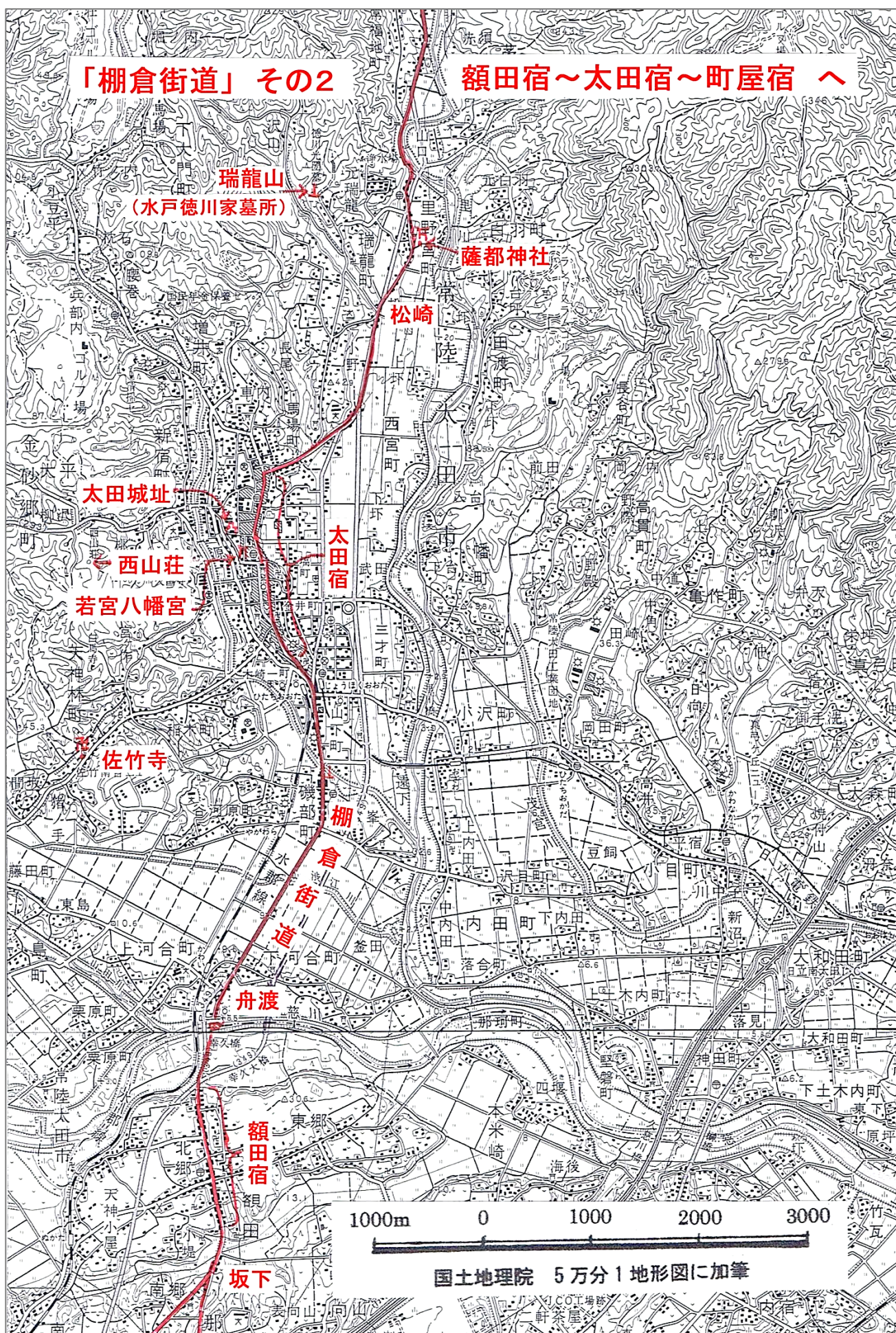


佐竹寺  
(茅葺屋根の本堂は国重文)



瑞龍山の水戸徳川家墓所







## ☆☆☆☆☆☆ 活 動 報 告 ☆☆☆☆☆

今回は、イオンモール ウォーキング教室のご紹介を致します。  
現在、イオンモール 土浦店と水戸内原の2カ所で開催しております。  
どちらも参加費は無料。参加カードにスタンプ印を押します。カードがいっぱいに成ったら、お楽しみがあるかもしれませんね。

土浦店の教室開催日は、毎月、第1水曜日です。年2回の屋外ウォーキングも名物になっています。詳細については、牛久ウォーキングクラブ 飯塚 幸雄氏までお問い合わせ下さい。



2016年6月より開設されましたイオンモール水戸内原 ウォーキング教室も4年目を迎え、新メンバーと共に開催しております。おかげ様で毎月、参加者が少しずつ増えてきました。この日は、小学生の団体参加があり、大変にぎわいました。

下記日程にて、イオンモール水戸内原にて教室を開催しております。ご都合の良いときにお運び下さい。

| 日時           | 時間          | 内容                 |
|--------------|-------------|--------------------|
| 2019/9/4(水)  | 10:30~12:00 | ザック、携行品、飲物について     |
| 2019/10/2(水) | 10:30~12:00 | 屋外ウォーキング実習         |
| 2019/11/6(水) | 10:30~12:00 | 歩測について・あなたの歩幅を知ろう  |
| 2019/12/4(水) | 10:30~12:00 | 正しい姿勢、歩き方          |
| 2020/1/8(水)  | 10:30~12:00 | 靴の選び方、服装(夏、冬)手袋、帽子 |
| 2020/2/19(水) | 10:30~12:00 | ウォーキングの効果について      |
| 2020/3月(水)   | 10:30~12:00 | ザック、携行品、飲物について     |

※3月の日程についてはお問い合わせ下さい。

ウォーキングをはじめた理由は、人それぞれでしょう。4年前の頃を思い浮かべると、遠慮がちに恥ずかしそうに歩いていた皆様も、今では、堂々とキラキラした笑顔で素敵に歩けるようになりました。リハビリだからと参加された方。母の日に娘さんと一緒に歩きに来てくれた方。電話で来月はいつですか？と参加される方。毎回、必ず参加される方。その他にも沢山の方からエールを頂いています。

我々、スタッフ陣も『初心忘れず』で参加される皆様と研鑽を重ねたいと思います。

文責・問合せ先 富田 里美

◆「投稿」のお願い 400~600字程度 送付先：富田 里美 FAX：0294-76-9520 Eメール：npoiwatomita@outlook.jp

◆本誌の年間購読について 年間購読料 1500円(内訳：1部20円+送料他)郵便振替で送金して下さい。各種大会の「開催要項」なども同封します。郵便振替口座記号番号 00110-8-374140 加入者名：茨城県ウォーキング協会