



IWA 2020年11月号
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 岡野行ナト
 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 10650-55828601
 毎月1日発行 編集責任者 富田 里美
 HP <http://www.ibaraki-walking.jp/>

これからのウォーキング!!

あなたのベストチョイスは?

ウォーカーの皆様におかれましては、コロナウイルス禍により、例大会の減少などで、皆様ご苦労されている事
 と思います。では? どうしたらよいものか? 時間はたくさんあるけど? そんな皆様にぴったり!!
 今回は、フリーウォーキングについて、目を向けてみました。いろいろご紹介したいと思います。



日本ウォーキング協会では? (<https://www.walking.or.jp/commendation/>)

- (1)地球一周4万キロ 歩行距離: 歩いたときにウォーキングダイアリーに各自で記録を記入します。
- (2)日本市民スポーツ連盟: 全国に点在(190~カ所)するウォーキングステーション認定押印など
 茨城県では、牛久市:6コース、筑西市:3コース、水戸市4コース、ひたちなか市3コース合計16コースです。

<対象者> JWA会員およびJWA加盟団体に所属する会員 ※ 8頁に関連記事が掲載されています
 <各賞の授与> ウォーキングライフ誌にお名前が掲載されます。認定証など郵送されます。

茨城県では? I (ヘルスロードを利用しての健康づくりなど)

◇健康いばらき21元気アップ賞(大賞, 優秀賞) <対象者については、お問い合わせ下さい>

県内を中心に活動しており、自らの健康は自らつくるという認識のもと、健康の保持・増進のため、
 継続的に健康づくりを実践している個人、家族又は地域・学校・職場におけるサークル等の団体

◇ヘルスロード各賞

- 完歩賞:**ヘルスロードを利用したウォーキングを実践し、指定コースを全て完歩者が対象です。
- ミニ完歩賞:**ヘルスロードを利用したウォーキング実践し、指定コースの3分の2以上完歩者が対象です
- ロングウォーク賞:**ヘルスロードを利用したウォーキングを実践し、指定コースを重複ありで2,000kmを完歩者が対象になります。但し、重複しないコースが10コース以上あることが必要です。
- リングラン賞:**日常、車椅子を利用されている方が、指定されたコースを100キロ完走者が対象です。
 各賞の申請: 申請される方は歩いたコース、日付、合計距離、氏名、住所を記入したウォーキングカード(または任意の用紙)を、最寄りの各市町村保健センターか各保健所へ申請して下さい。

問合せ先: 茨城県庁 保健福祉部健康・地域ケア推進課健康増進 ☎:029-301-3229 FAX:029-301-3239

<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/yobo/zukuri/herusuro-donituite.html#herusuro-dohyousyousennkou>

<対象者> 別に定める期日までに応募した方から提出されたウォーキングカードの写し等を審査し、各賞の要件を満たしていると認められる方全員に所定の賞を授与します。

<各賞の授与> 県民健康づくり表彰式において、(いずれも賞状・記念品)を贈呈いたします。贈呈の期日、場所、方法等については後日該当者に連絡します。

◇エンジョイウォーキング(茨城県立健康プラザ) http://www.hsc-i.jp/03_seikatsu/healthroad.htm

- ①100 km賞(水戸~東京間) ②200 km賞(水戸~富士山間)
- ③1,000 km賞(水戸~熊本間)
- ④3,000 km賞(水戸~沖縄間往復)

<対象者> 全ての県民
 <各賞の授与> 各賞の規定を達成した方に、賞に応じたヘルスロードグッズを贈呈しております。
 ご希望の方は健康プラザホームページにお名前を掲載(1年間)されます。



茨城県では？Ⅱ

◇健康づくりアプリ「**元気アっす！りらばらき**」<https://ibaraki.karada.live/>（スマートフォンを使用）
 アプリを通して取り組んだウォーキングやランニング、健診受診などの健康づくりの為に活動を行った方に、ポイントを付与します。ポイントはアプリ内で実施される抽選イベントに使用でき、利用者は、自身が貯めたポイントで、抽選イベントへの参加が可能となります。

※ 毎日の記録が出来、個人ランキングも(ニックネームで登録)

2020/10/21 現在では 21,000 名位の方が登録されています。一目で自分の記録が確認出来ます。

血圧と体重を 2 回以上、入力すると若返り日数が表示されます。あなたは、何歳若くなりますか？

◇関東ふれあいの道を歩こう http://ranger-k.eco.coocan.jp/kanto/KANTOtrail_webmap.html (ウェブマップ)
 美しい豊かな自然と歴史、文化遺産に触れ合えるばかりでなく、フラットな道歩きだけにかたよらず、アップダウンを含む丘陵地や階段歩きも加えた足腰の筋力保持・鍛錬などバランスのとれたウォーキングを目的にした方にお勧めします。茨城県内コースは 18 (総延長約 255km) あります。

※コースの詳細は茨城県公式サイト、関東ふれあいの道-茨城県コースのページでご確認頂けます。

<認定証と記念品>

コースを全踏破された方には、審査のうえ「首都圏自然歩道協議会」から認定証と記念バッジが交付されます。交付をご希望の方は、茨城県生活環境部環境政策課あて、郵便番号、住所、氏名、年齢、各コースごとの感想を記した用紙に、各コース毎の定められた撮影ポイントでの申請者自身を入れた写真(撮影年月日明記)を添えて申請して下さい。

申請先住所: 茨城県生活環境部環境政策課: e-mail:kansei1@pref.ibaraki.lg.jp

〒310-8555 水戸市笠原町 978-6、TEL:029-301-2940、FAX:029-301-2949



◇まとめ

- ①地球一周 4 万 km 歩行距離: 毎日コツコツタイプ。認定証、ウォーキングライフに氏名と顔写真の掲載
- ②イヤラウンドウォーキング: ウォーキングステーションを利用して、気軽に歩きたい時に、おひとりでも、仲間とご一緒に、自由気ままに観光気分も満喫出来ます。
- ③エンジョイウォーキング: 茨城県内ヘルスロードを利用して、茨城県または、茨城県立健康プラザより表彰。賞状と記念品。
- ④健康づくりアプリ「**元気アっす！りらばらき**」を利用して、健康管理とポイントゲットでお得。
- ⑤関東ふれあいの道を歩いて、足腰の筋力保持・鍛錬などが出来て、認定証と記念品。

コロナウイルス禍の影響など、ウォーキングの行動変容は必須です。

今月号のトップページは、弊協会のホームページに掲載されている情報に、焦点を当てて見ました。

- ◇ 具体的には？どうしたら良いのかしら？
 - ◇ 記事を読んだだけでは？良くわからないなあ？
 - ◇ ひとりで行動するほかないのか？不安だなあ？
 - ◇ もう、面倒だから、ウォーキング止めようかと考えている皆様。
- これからは、ウォーキング新時代です。是非とも、弊協会へご相談下さい。



貴方だけのフリーウォーキング!!

お手伝いをさせて頂ければと考えまう。

興味のある方は、下記までお問い合わせください。

事務局 大越 電話 080-1087-0559 総務部 富田 電話 080-8041-5820

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>11/8 (日)</p> <p>主催 常陸太田ウォーキングクラブ 距離・認定 8km (JVA)(ヘルスR:217) 集合 常陸太田生涯学習センター 9時 コース 生涯学習センター～HR:217のルートを歩行し生涯学習センターに戻る 解散 生涯学習センター 11:30頃 参加費 会員無料 会員外 300円 見どころ 秋の楓と銀杏並木を歩く その他 原則として常陸太田Wクラブ会員限定とします。各自マスク着用の事。</p>	<p style="text-align: center;">常陸太田市内ヘルスロードを 巡るウォーク part1</p> 	<p>11/5 (木)</p> <p>主催 イオンモール土浦 (協力:牛久Wクラブ) 距離・認定 6.5 km (JVA) 集合 イオンモール土浦、花火広場 10:00 受付 スタート 10:20 コース イオンモール土浦→まちかど蔵→川口川暗渠を巡り→土浦港→亀城公園(ボランティアガイド説明)→イオンモール 解散 イオンモール土浦 13:00頃 参加費 会員・一般 無料 見どころ 暗渠を辿り、湧水に導かれて土浦港、土浦城に至る道を体験。 その他 当日雨天の場合は翌6日(金)に延期します。</p>	<p style="text-align: center;">イオンモール土浦館外ウォーク</p> <p>土浦市市制施行 80 周年記念 「これまでも、これからも、ずっと土浦」</p>
<p>11/7 (土)</p> <p>主催 高萩ウォーキングクラブ 距離・認定 8km (JVA) 集合 高萩市総合福祉センター 8:30 コース 福祉センター→高萩陸橋→高戸橋→万葉坂→松久保工業団地→長久保赤水誕生地→松久保工業団地→高戸大橋地下道→福祉センター 解散 高萩市総合福祉センター 12:00頃 見どころ 万葉坂を上り赤水の誕生地を訪ねる。赤水の資料は国の重要文化財になりました。 その他 原則として、高萩Wクラブ会員限定とします。弁当不要。各自マスク持参・着用のこと。</p>	<p style="text-align: center;">赤水の生家を訪ねるウォーク</p>	<p>11/7 (土)</p> <p>主催 取手市歩こう会 距離・認定 9km (JVA)(ヘルスR.100,354) 集合 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 8:00 コース 常総線下妻駅→多賀谷城址公園→砂沼広域公園→ふるさと博物館→さん歩の駅さん→下妻駅 ※関東鉄道 1日フリーきっぷ 1,500円が 得。下妻駅 15:30頃 参加費 会員無料 会員外 300円 見どころ 砂沼を中心に発展した下妻市の歴史と自然豊かな風景と秋を感じるウォーク。 その他 会員・会員のお知合いの方とします。</p>	<p style="text-align: center;">下妻の歴史と自然ウォーク</p>
<p>11/8 (日)</p> <p>主催 牛久ウォーキングクラブ 距離・認定 8km (JVA) 集合 高崎自然の森第1駐車場 9:30 コース 高崎自然の森の中を周遊、こもれびの森、六斗の森を散策 解散 12:00前後、現地自由解散 参加費 無料、ユニセフ募金あり(200円以上) 見どころ 秋の森の紅葉・キノコなどを見て感じて愛でる。 その他 牛久Wクラブ会員限定とします。</p>	<p style="text-align: center;">ユニセフラブウォーク 高崎自然の森・こもれびの森・六斗の森</p>	<p>11/21 (土)</p> <p>主催 ひたちなか健歩の会 距離・認定 7 km (JVA)(ヘルスR.168,183,184) 集合 ひたちなか海浜鉄道 平磯駅前 9:10 コース 平磯駅前→津神社→平磯海浜公園→網のし唄の碑→平磯ビーチ→姥の懐マリプール→那珂湊漁港→おさかな市場前 解散 おさかな市場前 12:00頃 見どころ 津神社拝殿の彫刻や大理石の狛犬。網のし唄の碑の前で民謡の高橋和弥先生の唄を拝聴します。 その他 ひたちなか健歩の会会員限定とします。</p>	<p style="text-align: center;">平磯海岸ウォーク</p>

<p>11/21 (土)</p> <p>主 催 水戸歩く会 距離・認定 10 km (JVA)(道紀行 108019) (ヘルス R.1,314,317)</p> <p>集 合 水戸駅北口 8:00 スタート 8:20 コ ー ス 北口→旧三の丸庁舎→八幡宮→祇園寺→ 歴史館→もみじ谷→偕楽園→水戸駅</p> <p>解 散 水戸駅南口 11:30 頃 見 どころ 晩秋の水戸錦秋コースを訪ねる。 そ の 他 水戸歩く会の会員限定とします。</p>	<p>水戸晩秋</p> 	<p>11/21 (土)</p> <p>主 催 IWA 第五事業部 距離・認定 9km (JVA)(ヘルス R.251,252)</p> <p>集 合 水戸線 笠間駅 9:00 スタート 9:40 コ ー ス 笠間駅→笠間稻荷神社(参拝)→鳳台院(散策)→大池公園→笠間駅</p> <p>解 散 笠間駅 12:30 頃 参 加 費 会員 無料、一般・他協会 300 円 見 どころ 日本三大稻荷の一つ「笠間稻荷神社」、 世界一を誇る大達磨像、 春には 17,000 本の 石楠花が咲く。</p> <p>そ の 他</p>	<p>笠間神社・鳳台院散策ウオーク</p>  <p>大達磨像</p>
<p>11/22 (日)</p> <p>主 催 牛久ウオーキングクラブ 距離・認定 8km (JVA)</p> <p>集 合 牛久駅改札口 8:40、8:56 発下り分散乗車、 スタート 9:08 土浦駅下車、片道 240 円 コ ー ス 土浦駅東口(トイレ)→港町・ストレッチ→湖畔 →霞ヶ浦総合公園散策(約 40 分)→蓮河原新 町→土浦駅</p> <p>解 散 土浦駅 13:00 頃 見 どころ 霞ヶ浦湖畔展望と公園の散歩道を楽しむ。 そ の 他 牛久 W クラブ会員限定とします。</p>	<p>駅からウオーク霞ヶ浦総合公園</p>	<p>11/25 (水)</p> <p>主 催 高萩ウオーキングクラブ 距離・認定 7km (JVA)</p> <p>集 合 花貫ふるさと自然公園 9:00 コ ー ス 花貫ふるさと自然公園→名馬里ヶ淵→汐見 滝吊り橋→小滝沢キャンプ場→汐見滝吊り 橋→花貫ふるさと自然公園</p> <p>解 散 花貫ふるさと自然公園 12:00 頃 見 どころ 紅葉の花貫溪谷を歩く。 そ の 他 原則として高萩Wクラブ会員限定とします。 弁当不要。各自マスク持参着用のこと。</p>	<p>紅葉の花貫溪谷ウオーク</p>
<p>11/28 (土)</p> <p>主 催 取手市歩こう会 距離・認定 6km (JVA)(ヘルス R.159)</p> <p>集 合 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 8:20 コ ー ス JR 北小金駅→東平賀公園→本土寺→大谷 口公園→東禅寺→北小金駅</p> <p>解 散 北小金駅 14:00 頃 参 加 費 会員無料 会員外 300 円 見 どころ 松戸市にある本土寺は(アジサイ寺でも有 名)1000 本以上のモミジがとても綺麗な名所 である。深まる秋と紅葉を楽しみます。 本土寺参拝料 400 円(20 名以上団体)</p> <p>そ の 他 会員・会員のお知合 いの方とします。</p>	<p>本土寺の紅葉ウオーク</p>  <p>本土寺の紅葉</p>	<p>11/29 (日)</p> <p>主 催 牛久ウオーキングクラブ 距離・認定 ロング 11km、ショート 6km (JVA)</p> <p>集 合 荃崎運動公園駐車場 8:40 コ ー ス 荃崎運動公園→千勝神社→牛久聖地公園→ 泊崎大師堂→荃崎運動公園</p> <p>解 散 荃崎運動公園 12:00 頃 見 どころ 泊崎大師堂から、茨城百景の見晴らし・湖畔 から見る対岸と筑波山の景色を楽しむ。 そ の 他 牛久 W クラブ会員限定とします。</p>	<p>弘法大師堂・いばらき百景</p>  <p>泊崎太子堂</p>

◇ 2020年12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 ヘルスロードNo.
12/13 (日)	忘年ウオーク：コロッケと城下町 (牛久ウオーキングクラブ) 旧仙台藩の飛び地城下町・龍ヶ崎の街ウオークと地域グルメ のコロッケを楽しむイベント (会員限定)	龍ヶ崎市役所前	8km (JVA) (道紀行 108033)
12/4 (金)	納会ウオーク：いぶき山イブキ樹叢を訪ねる (懇親会は無) (会員限定) (高萩ウオーキングクラブ)	高萩市文化会館 8:30	7km (JVA) (ヘルス R.239)
12/5 (土)	水元公園ウオーク (取手市歩こう会)	取手駅	8km (JVA)
12/6 (日)	常陸太田市内ヘルスロードを巡るウオーク part2 (常陸太田ウオーキングクラブ)	生涯学習センター 9:00	8km (JVA) (ヘルス R.219,222,170)
12/6 (日)	中根八景 (水戸歩く会)		詳細は次号
12/12 (土)	ひたちなか市・武田氏館ウオーク (ひたちなか健歩の会) 武田氏館、光明寺、日立製作所・水戸工場創業の地碑 (会員限定)	勝田駅西口 9:00	6km (JVA) (ヘルス R.186)
12/12 (土)	笠間市友部大会「永遠のゼロ」ロケ地巡り、更に欲張りの ウオーク (IWA第五事業部)		16km 7km (JVA) (ヘルス R.118,253,275)
12/15 (火)	花貫川沿いを歩く(石滝・島名地区) (会員限定) (高萩ウオーキングクラブ)		詳細は次号
12/19 (土)	牛久の里山ウオーク (取手市歩こう会) 開催日が変更になりました。	取手駅	9km (JVA)

◇ 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 yuki-0516@ozzio.jp	029-872-1232	常陸太田ウオーキングクラブ hideo_bridge@yahoo.co.jp 石橋 秀雄	090-2433-0821 FAX なし
高萩ウオーキングクラブ 間下 彰 a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp	090-3903-0560 0293-22-4809	水戸歩く会 渡邊 昭知 Nbam1221@gmail.com	029-285-1592
取手市歩こう会 日野 勝博 khhino-tori@tbz.t-com.ne.jp	0297-77-8891	第5事業部 戸田 秀夫 pahas314@ybb.ne.jp	029-841-4802
ひたちなか健歩の会 小泉 文男 fumio.koi@wit.ocn.ne.jp	029-274-8322	(賛助会員) 利根町歩く会 川崎 邦雄	0297-68-7458

♪♪♪♪♪♪♪♪ 表 彰 ♪♪♪♪♪♪♪♪

茨城県マスターウオーカー完歩賞 おめでとうございます (敬称略)

No.	氏 名	所属団体	完歩/表彰	完歩した大会	主 催	回数
205	木村澄江	ひたちなか健歩	2020/09/19 2020/09/27	茨城県 MW 賞 土浦市大会	IWA 第五事業部	5



一連載 地図のお話一 No. 134



「歴史のみちを歩こう」 (第30回)

一近世(江戸時代)のみち「結城街道 その5」 下館城下～下川島～結城城下～小山へ一

日本ウオーキング協会専門講師 堀野 正勝

結城街道第5回は、下館城下から下川島を経て、結城城下を通過し、小山城下で奥州街道と繋がる最終コースです。

(下館城下)

門井、横塚の集落を通り、常盤橋で小貝川を渡り五行川(勤行川)を超すと、いよいよ下館城下です。下館城址は、現在の筑西市甲(本城町)に本丸跡を残す城址で、筑西市指定文化財(史跡)となっています。

下館の呼称は、天慶年間(938年～948年)に、藤原秀郷が平将門追討のため築いた三館(上館、中館、下館)のうちの下館にあたると言われています。その後、文明10(1478)年、水谷氏が結城氏より下館領を与えられ築城したのが、明治維新まで残った城郭の始まりです。

城下を通過する結城街道筋には、今なお立派な見世蔵の商家が残り、かつての繁栄がしのべれます。

(江連用水と旧溝宮裏両樋)

江連用水は、栃木県真岡市上江連を水源とし、江戸期に開設された鬼怒川と小貝川に挟まれた地域の灌漑用水として設けられたもので、かつては、用水に多数の煉瓦水門が存在しましたが、現存するのは、下流の下妻市宗道神社裏手に残る旧溝宮裏両樋と呼ばれ施設のみとなりました。

江連用水旧溝宮裏両樋は、明治期に煉瓦造りに改築され(明治33(1900)年竣工)、地域の貴重な歴史的遺産として維持管理されてきました。

本施設は、東西各3.6mの二連の煉瓦造樋門と、湾曲する煉瓦擁壁が一体となっています。



①江連用水と旧溝宮裏両樋(国登録有形文化財)

③歴史的町並みを残す城下の「奥順の見世蔵」

②結城家ゆかりの寺「弘経寺」(屋根瓦には葵の紋が)

江連用水旧溝宮裏両樋は、平成27年3月、下妻市初の国登録有形文化財となりました。全国でも、農業用施設の文化財はかなり珍しいものです。是非、一度訪ねては如何ですか。

(結城城下)

永享12(1440)年の結城合戦の舞台として登場した結城城は、結城市北東部に位置し、元禄16(1703)年には結城水野氏によって現在の場所に築城され、明治維新の廃城令で取り壊されるまで存続していました。

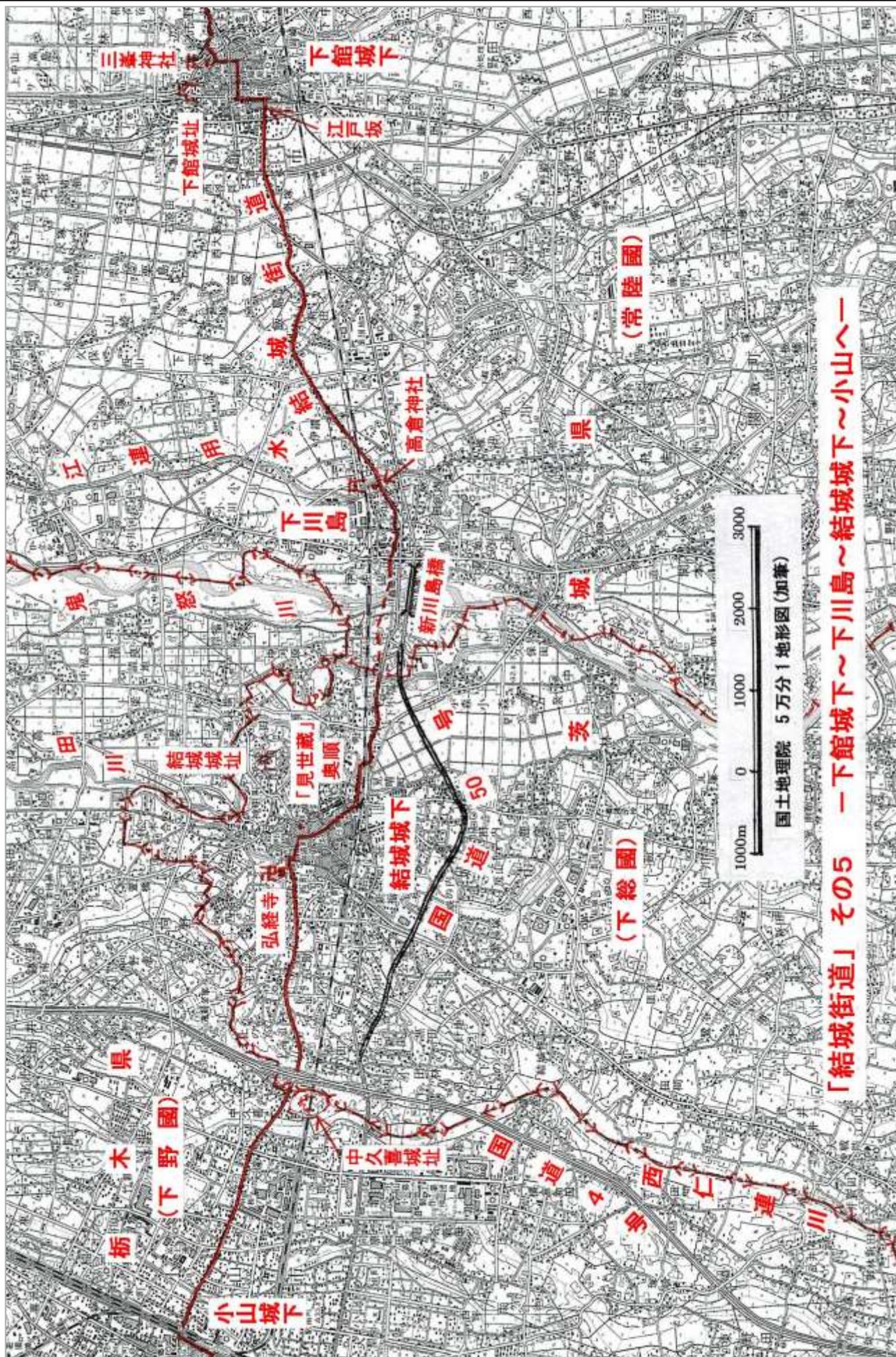
結城市は、市域の北端の市街地に中世城下町の原形をとどめる数少ない都市で、市域の南部は農業地域になっています。また本市は、おおむね平坦で関東ローム層に覆われており、利根川の支流である鬼怒川・田川と西仁連川の河川にはさまれた常総台地の一つである「結城台地」と呼ばれる海拔20～45メートルの標高をもつ比較的高いゆるやかな低稜傾斜地帯です。

見世蔵

結城には歴史的建造物の蔵や町屋が数多く存在し、歴史的な街並みを今も色濃く残していますが、その中でも代表的な建造物として「見世蔵」があります。結城が商都として大きく発展した明治初期から大正期にかけて見世蔵が建造され、今でも約30棟の見世蔵が袖問屋や老舗商店として現存しており、これは全国有数の規模となっています。

(結城城下から小山城下へ)

東北自動車道を越えると栃木県小山市(下野国小山城下)です。結城街道は小山城下で奥州街道・日光街道(国道20号)へと合流します。



♪♪♪活 動 報 告♪♪♪

2020年10月17日(土)雨 那珂湊駅イヤラウンド開設記念大会 第1部



受付中?準備中?皆さん、頑張っ!!

茨城県内に4番目のウォーキングステーションが那珂湊駅に開設されました。駅直結のステーションは大変便利です。開設記念大会が、台風で延期10/17(土)開催となりました。冷たい雨にもめげず参加者40名弱スタッフ18名、日本市民スポーツ連盟から3名の方々から遠方より、お越し下さいました。「ひたちなか健歩の会」の皆様は開設まで、大変ご苦労されました。16時解散、参加者全員、完歩され記念大会が終了いたしました。風光明媚な3コース皆さんもドンドン利用して下さい。コロナウイルスに負けない身体作りをめざしましょう。

2020年10月18日(日)晴 那珂湊駅イヤラウンド開設記念大会 第2部(ナウマンの会様)



名平洞と青い空をバックに、ハイ整列!!



四郎介稲荷神社(昇り龍、下り龍)

10/18(日)大会翌日、堀野最高顧問がイヤラウンドウォーキング大会の応援に「ナウマンの会」の皆様、総勢14名で駆けつけて下さいました。筆者も飛び込みで、ご一緒させて頂きました。お天気に恵まれ良い気分。浄光寺→名平洞→那珂湊漁港おさかな市場→四郎介稲荷神社(昇り龍、下り龍)→反射炉→那珂湊駅、青い空の下、堀野様のリードにすっかり安心して、皆さん、気さくに、楽しく、話しかけて下さいました。印象深かったのは、名平洞の沢山の亀、おさかな市場での豪華なお屋、四郎介稲荷神社の代々受け継ぐ名前。子々孫々、全ての跡継ぎさんが四郎介さん。反射炉の仕組み等々。盛り上がった所でもうすぐゴール。久々にゆったり、のんびり、6.5kmコースを満喫出来ました。10km、20kmコースもあります。『やっぱり、楽しいウォーキング』と昔を思い出しました。

最後に、皆様も、お天気の時、気の合う仲間で、自由に、各地のウォーキングステーションを沢山利用して、フリーウォーキングを楽しみましょう。

◆「投稿」のお願い 400~600字程度 送付先 : 富田 里美 FAX : 0294-76-9520 Email: 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」なども同封致します。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