



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 岡野ナント
 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 間下 彰
 HP <http://www.ibaraki-walking.jp/>

健康スポレクひろば「ウォーク&レク」

参加者大募集

実施期間 対 象 募集人数 開催場所 参加費 実施回数 開催時間 その他	2022 年 1 月中旬～2022 年 2 月 23 日 60 歳以上どなたでも 各地区 15 名位 下記詳細(開催地は変更になる場合があります。) 1 回 300 円(税込) ※保険料、飲物 300 円×参加回数 ※参加時毎にお支払い下さい。 全 5 回コース 90 分～120 分 新型コロナウイルス、その他の事情により、中止になる場合がございます。ご確認の上、ご参加下さい。
---	---

開催候補地及び問合せ先

牛久市会場 牛久市生涯学習センター 牛久 W クラブ 望月 諭 dpstsmczk141246@khaki.plala.or.jp 電話 029-873-9711	高萩市会場 高萩市総合福祉センター 高萩 W クラブ 間下 彰 a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp 090-3903-0560/0293-22-4809
取手市会場 取手緑地運動公園 取手市歩こう会 日野 勝博 khino-tori@tbz.t-com.ne.jp 電話 0297-77-8891	常陸太田市会場 山吹運動公園 常陸太田 W クラブ 石橋 秀雄 hideo_bridge@yahoo.co.jp 電話 090-2433-0821
ひたちなか市会場 湊公園 ひたちなか健歩の会 小泉 文男 bun.f@ninus.ocn.ne.jp 電話 029-274-8322	茨城町会場 茨城町旧駒場小体育館 NPO 法人茨城県ウォーキング協会 指導部 渡辺孝子 zn8fu4@bma.biglobe.ne.jp 電話 090-1212-2320

■ 健康スポレクひろば「ウォーク&レク」実施要項

【事業の目的】

- ・ これまで運動に親しんでいない高齢者のかたに、スポーツ・レクリエーション活動を仲間と継続的に楽しんでいただき、健康寿命の延伸をしましょう。
- ・ 閉じこもり傾向にある高齢者に屋外で安全に実施できるウォーキングを楽しみながら行ない、心身への効果について理解をしていただく。

【主催団体】一般社団法人 日本ウォーキング協会

※申込方法

①〒住所/氏名/年齢/連絡先を記入して、FAX、メール、電話などで、お申し込み下さい。

申込先は、1 頁にございます。会場、プログラムは、変更になる場合があります。お問合せの上ご参加下さい。

②ただ今、詳細なご案内を作成中です。日程については、各会場問合せ先へお願い申し上げます。

氏 名	住 所	連絡先	年齢
	〒		
	〒		
	〒		
	〒		

《 プログラムの一例 》

回数	時間	ウォーキング内容	レクリエーション
1 回	9:30～11:30	正しい姿勢、歩き方	レク式あやとり
2 回	9:30～11:30	靴の選び方、服装、持ち物など	レク式脳トレ
3 回	9:30～11:30	ウォーキングの効果について	レク式体力測定
4 回	9:30～11:30	歩測について・あなたの歩幅を知ろう	レク式 TUG テスト
5 回	9:30～11:30	屋外ウォーキング	レク式卒業式



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)茨城県マスターウオーカー賞 (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)いばらき元気ウオークの日 (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

12/4 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	渋沢栄一の故郷深谷ウオーク 取手市歩こう会 8km (JVA) 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7:10 深谷駅→渋沢栄一像→鉄橋ブリッジパーク→ 深谷城址公園→NHK 大河ドラマ館→中山道深 谷宿→深谷駅 15:00 頃 会員無料、会員外 300 円 近代日本経済の父である渋沢栄一の故郷深 谷を訪ねる。NHK「青天を衝け」の「ドラマ館」に 入館し、栄一の人物像を探る。 JR「休日おでかけパス」利用 (2,720 円) マスク着用・昼食用意・入館料 640 円。	12/5 (日) 主 催 距離・認定 集 合 解 散 参 加 費 見 どころ	牛久大仏散策コース 牛久ウオーキングクラブ 9km (JVA) 牛久市中央生涯学習センター 8:00 (車に分乗して奥野生涯学習センターに移動) 奥野生涯学習センター 8:30 頃 奥野生涯学習センター→いばらき農芸学院→ 八坂神社→牛久大仏→いばらき農芸学院→奥 野生涯学習センター (車に分乗して中央生涯学習センターに移動) 牛久中央生涯学習センター 11:00 頃 無料(会員限定) 鎌倉街道を過ぎると、牛久大仏を終始みること ができるコース
12/7 (火) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 見 どころ そ の 他	高萩の里山原風景(納会ウオーク) 高萩ウオーキングクラブ 7km (JVA) 高萩市総合福祉センター 9:00 福祉センター→後谷→大高寺奥の院入口→温 泉病院前→関根橋→松岡公民館→サンスポー ツランド高萩→小島団地→福祉センター 高萩市総合福祉センター 11:30 頃 冬の里山風景を歩く 各自マスク持参・着用のこと。 原則として会員限定。	12/11 (土) 主 催 距離・認定 集 合 解 散 参 加 費 見 どころ	つくばりんりんロードウオーク IWA 第5事業部 ① 22km (自由)、 ② 13km、8km (団体) (JVA) (ヘルス R..79,87,125) 土浦駅西口土浦市役所前 9:00~9:30 ① 自由 9:00、② 団体 9:30 ①(自由) 土浦駅→つくばりんりんロード→筑波 山口(帰りは路線バスで戻る) ②(団体 13km) 土浦駅→虫掛休憩所→桜遊歩 道→霞ヶ浦総合公園→土浦駅 ②(団体 8km) 土浦駅→虫掛休憩所→桜遊歩 道→土浦駅 ① 13:00~15:00、② 11:30~13:30 頃 一般 300 円(当日徴収)、会員・中学生以下無料 旧筑波鉄道の廃線敷を県が整備した自転車専 用道路を歩きます。 各自マスク着用、昼食は各自の判断でご用意 ください。コロナの感染状況により中止になる 場合があります。
12/12 (日) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	イヤーラウンドウオーク 2回目 ひたちなか健歩の会 6・10・20km (JVA) 自由歩行 ひたちなか海浜鉄道湊線 那珂湊駅 9:00 那珂湊駅→各自コース別にスタート→ 那珂湊駅ゴール 那珂湊駅各自ゴール後解散 最終ゴール 14:00 まで待機しています。 小中学生・会員無料、一般・他協会 200 円 各コースにより歴史建造物・史跡・古墳等 見どころ満載です。 各自マスク着用	解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	つくば霞ヶ浦りんりんロード Tsukuba - kasumigaura ring-ring road ibaraki japan 

12/17 (金) 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.40,257,352) 集 合 おさかなセンター 9:00 コ ー ス おさかなセンター→大甕駅→水木→寺方→河原子海岸→BRT河原子→BRTバス→おさかなセンター 解 散 おさかなセンター 12:00 頃 参 加 費 会員無料、会員外 300 円 見 どころ 常磐線跨線橋上からの風神山、みかの原団地等360度の眺め。 そ の 他 各自マスク着用	日立BRTウォーク ヘルスR 365	12/18 (土) 主 催 取手市歩こう会 距離・認定 8km (JVA) 集 合 取手駅西口ペデストリアンデッキ 7:50 コ ー ス TX みらい平駅(東口)→さくら公園→総合運動公園→永寿院→板橋不動尊→愛宕神社→さくら公園→TX みらい平駅 解 散 12:00 頃 参 加 費 会員無料、会員外 300 円 見 どころ 板橋不動尊は 1200 年の歴史を持つ関東3大不動尊の一つ。つくばみらい市の歴史と、みらい平駅周辺の開発された新しい街も見どころである。 そ の 他 マスク着用、昼食不要。	板橋不動尊つくばみらい市ウォーク
12/19 (日) 主 催 ひたちなか健歩の会 距離・認定 6km (JVA)(ヘルス R.140,155) 集 合 常磐線内原駅 9:00 コ ー ス 内原駅→内原郷土史義勇軍資料館→内原浄化センター前→内原駅出合いの広場公園(イオンモール脇) 解 散 出合いの広場公園 12:00 頃 参 加 費 小中学生・会員無料、一般・他協会 300 円 見 どころ 内原郷土史義勇軍資料館見学 そ の 他 各自マスク着用	水戸市内原昭和ロマンコース W ヘルスR 365	そ の 他	 板橋不動尊「大本堂」

◇ 2022年 1月以降の予定 ダイジェスト版

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.
1/7 (金)	初詣ウォーク (常陸太田ウォーキングクラブ)	山吹運動公園 9:00	8km (JVA) (ヘルス R.170)
1/8 (土)	初詣ウォーク「布施弁天」 (取手市歩こう会)	取手駅 8:00	8km (JVA)
1/8 (土)	那珂湊・堀出神社初詣ウォーク (ひたちなか健歩の会) 海浜鉄道湊線阿字ヶ浦駅・堀出神社・酒列磯前神社・磯崎駅	ひたちなか海浜鉄道 阿字ヶ浦駅 9:15	5 km (JVA)
1/10 (月)	高萩市内初詣ウォーク (高萩ウォーキングクラブ) 文化会館・安良川八幡宮・向洋台・鏡神社・イオン高萩店・文化会館	高萩市文化会館 9:15	7 km (JVA)
1/12 (水)	初詣七社寺巡り (水戸歩く会)	水戸駅北口 8:30	10 km (JVA) (道紀行 208019)
1/22 (土)	絆ウォーク(涸沼～水戸) (水戸歩く会)	鹿島臨海鉄道涸沼駅 9:00	18km (JVA)

1/29 (土)	つくば大会 研究学園駅と万博記念公園駅周回チャレンジウォーク (IWA 第5事業部) 研究学園駅前公園→エキスポ通り→万博記念公園駅→山新グランド ステージ→つくば市役所→研究学園駅前公園	つくばエクスプレス 研究学園駅前公園 9:00～9:20	8.6km (JVA) (ヘルス R.262)
-------------	---	------------------------------------	----------------------------

※ ご参加の皆様をお願い申し上げます。

各行事は、コロナウイルス、その他の事情により、中止、または延期になる場合がございます。

誠に、お手数ですが、ご確認の上ご参加下さいますようお願い申し上げます。

※ 各例会主催者様にお願い申し上げます。

例会、大会の中止・延期については、弊協会になるべくご連絡下さい。何卒、よろしくお願い申し上げます。

◇ 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 望月 諭 dpstsmczk141246@khaki.plala.or.jp	029-873-9711	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 渡辺 千春 qq4t344d@jewel.ocn.ne.jp	090-5333-5843 0296-22-6609
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 ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪

(1) 新日本歩く道紀行 100 茨城県認定コース

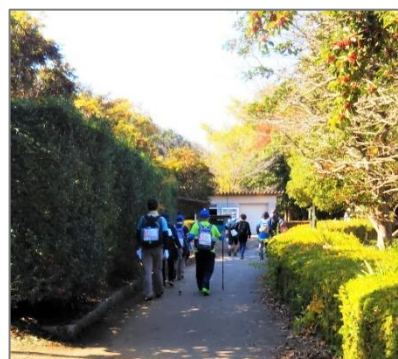
完歩おめでとうございます。(敬称略)

達成回数	No.	氏 名	所属団体	認定日
120 回	2	上妻多美子	常陸太田 W	R.3.11.9



☆活動報告☆

第44回日本スリーデーマーチが開催されました。全員無事完歩出来ました。



コース	11/5	11/6	11/7	合計
50キロ	184	192	159	535
40キロ	67	56	53	176
30キロ	399	495	395	1,289
20キロ	1,011	1,280	1,007	3,298
合計	1,661	2,023	1,614	5,298

森林公園で記念撮影。

今年も、頑張った、深見会長。

参加者 5.000 人限定大会。

一連載 地図のお話— No. 145



「歴史のみちを歩こう」(第 42 回)

—近世(江戸時代)のみち「瀬戸井街道 その5」 高道祖宿～下妻城下～八町宿～諸川宿へ—

日本ウオーキング協会 専門講師 堀野正勝

瀬戸井街道は、奥州街道(宇都宮城下までは日光街道)の古河城下から下妻城下、筑波山、水戸城下を結ぶ道です。一方、筑波山は江戸から見ると鬼門の方角にあたるため、筑波山神社や中禅寺は徳川家の祈願所として庇護されていました。

従って、筑波山に続く街道は、幕府によって整備、重要視されていました。瀬戸井街道沿いの城下町は下妻宿だけですが、下妻宿は東北の物資を江戸に運ぶ物流の大動脈であった小貝川と鬼怒川に挟まれた町として、各舟運の川港町を結んで発展しました。

第5回は、瀬戸井街道の「下妻城下」を中心に高道祖宿～下妻城下～八町宿(あるいは菅谷宿)～諸川宿までを紹介しましょう。

(小貝川・祝橋～下妻城下)

祝橋で小貝川を渡ると間もなく下妻城下(下妻宿)となります。旧道は国道125号祝橋の北側で渡河し、右岸堤防下にある香取神社の前を通過、比毛集落を抜けて、堀籠神社前を通り下妻城下へと入って行きます。

下妻城(多賀谷城)は昭和30年代まで曲輪、堀、土塁などが残存していましたが、市街地の拡大に伴い、現在は本丸跡(多賀谷城址公園)のみが市役所西方に残されています。

瀬戸井街道は常総線・下妻駅南側を通過し、城下の中心街を西へと進みます。下妻郵便局を過ぎると**下妻街道**(江戸～下妻～下館～益子～喜連川をほぼ南北に結ぶ約150kmの街道)と交差します。この下妻街道は、日光街道と水戸街道の中間を北上し、日光街道の脇往還として、大いに利用されました。町の中心部には、石造りや蔵のやや古い町屋が散見されます。

城下には、この地域の中心地として数多くの神社仏閣があります。そのうちの主な社寺を紹介しましょう。城下の北縁、下妻街道沿いには、**下妻神社**があります。

下妻神社は、天正19(1591)年に牛頭天王を勧進し建立したことから人々に「**天王様**」と呼ばれ親しまれてきました。境内の大櫨は、樹高20m、幹周7m、推定樹齢500年以上と言われ、市指定の天然記念物となっています。

光明寺(承久2(1220)年創建)は、親鸞聖人の弟子・明空が創建した名刹です。境内には、親鸞お手植えの菩提樹、明空お手植えの柃などがあります。また、聖徳太子立像などの貴重な文化財も多数あります。

城下の西縁には、砂沼があり、今は「砂沼広域公園」として市民の憩いの場となっています。湖畔には、火伏の神様と言われる「**愛宕八幡神社**」がありました。

(八町宿(菅谷宿)～諸川宿へ)

明治40年測図の地形図を見ると、いまだ鬼怒川には橋が無く、渡船の記号が残っていました。当然、江戸期も鬼怒川の渡河には人渡しか渡船によったものと推察されます。新鬼怒川橋の北側には、鬼怒川橋(初代木製・昭和4年、2代RC・昭和15年)が架けられていましたが、交通量の増大に伴い、昭和51年の新鬼怒川橋完成により、鬼怒川橋は撤去(平成23年の東日本大震災後撤去、それまでは二輪車用として供用)されました。

本郷～菅谷間の瀬戸井街道は2通りの道筋が推察されます。
①下妻宿～本郷～貝谷～沼森～菅谷宿～真中橋～諸川宿～古河宿へ、②本郷～今里～川尻～袋～野爪～新井～八町宿(宿場の痕跡は皆無)～兵庫～菅谷宿へのルートが推察されます。①のルートは、現国道に沿い地蔵院、鷲神社、菅谷の医王寺があります。一方、②のルートは、やっと旧道が追える程度のルートですが、今里香取神社、不動院、川尻八幡神社、常照寺、八町観音(新長谷寺)、医王寺等の歴史ある古刹が残っています。今少し調査が必要かと思います。どなたか頑張って歩いてルート解明にチャレンジしてみても如何でしょうか。



小貝川右岸西側(比毛)に
建つ香取神社



下妻城(多賀谷城)本丸跡



光明寺(親鸞ゆかりの寺)



医王寺(菅谷宿に残る古刹)



JWA 第 26 回スキルアップ開催

「ウォーキングを活用した生き甲斐づくり」について

講 師 NPO法人日本介護予防協会理事・JWA 専任講師

豊岡短期大学准教授

中村 容一

日 時 令和3年 11 月 13 日(土)13:~15:00

会 場 土浦市生涯学習センター 受講者 39名 研修会実施主体:NPO 法人茨城県ウォーキング協会



(1)生き甲斐づくりの為の前知識。(2)ウォーキング実践に必要な環境づくり。(3)ウォーキング実践の為の具体策について。の三部構成で行なわれました。これから誰もが迎える時が来るだろう高齢化社会。日本の介護の現状から考えると数年後には、介護施設も、介護する人も不足して介護現場はひっ迫し、医療現場も崩壊と繋がりがかねません。

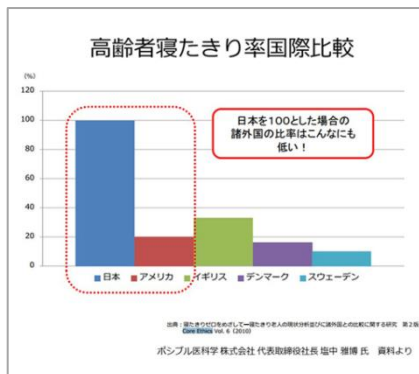
北欧の医療・介護事情と比較すると、だいぶ温度差があります。

誰もが最後は、ピンピンコロリといきたいと現状では、ネンネンコロリと、赤ちゃんの様に動かし、柔軟な身体を作り、バランスの良いをとり、ストレスをためず規則正しい生活をす体力の増強、メタボ、骨粗鬆症の予防、ストレス康寿命を延ばして、可能な限り医療機関へ来て、生き甲斐を持って楽しく過ごしたいと願いそして、避けて通ることの出来ない



願います。しかしながら、なってしまう。普段から筋肉食生活を送り、十分に休養る。歩く習慣を身に付けて、スの軽減や脳の活性化、健かる事のないように努力します。

「生き方」と「死に方」についての両方を考えさせられました。



中村先生の講義内容が、とても分かり易く内容の濃いものでした。時には笑いが有り、大変有意義な研修会での時間を過ごせました。これらを踏まえて、今後のウォーキング活動に生かしていきたいと思っています。

文責 指導部 渡辺 孝子

◆「投稿」のお願い 400~600 字程度 送付先 : 間下 彰 FAX : 0293-22-4809 Email: a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp
◆本誌の年間購読について 年間購読料 2000 円 (内訳: 1部 30 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

