



2022年 4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 岡野テナント
 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/>

いよいよ開催 主催2大会
季節到来 リアルウォーキング

第 15 回つくば国際ウォーキング大会 6/5(日)

自然と科学の街つくば!! 楽しく歩いてみませんか?

第15回

つくば国際(ワンダー) ウォーキング大会

開催日

2022年 6月5日

5/20(金)
事前申込締切
参加者大募集

認定

会場：つくば市研究学園駅前公園
アクセス：茨城つくば市駅南口
電車：研究学園駅から徒歩約1分
主催：第15回つくば国際ウォーキング実行委員会
NPO法人茨城県ウォーキング協会
(一社)日本ウォーキング協会

6月3日「測量の日」
記念ウォーク
科学のまち3コース
25km 15km 5km

オールジャパンウォーキングカップ茨城県認定水戸東甲有線マージングリーグ公式大会(KKML)/日本市長・町長選認定大会JVA茨城県マスターウォーカー賞認定大会城・ヘルスロー-485/いばき元気ウォークのつばはウォークの日JVAパシフィック・ウォークレミナリーグ

共催：つくば市／茨城土地家屋調査士会
(予定) 茨城県ふるさとウォーキング連盟
後援：茨城県つくば市教育委員会・生活改善
(予定) 茨城県国土環境部・筑波大学
新都市鉄道(つくばエクスプレス)/茨城新聞社
/朝日新聞水戸総局

協賛：筑波銀行日本土地家屋調査士会/測量の日の実行委員会
(予定) 筑波村共同組合サマムラ 乾店一誠商會社
/山新グランドステージつくば園東(東武)
/（株）スミエ本部(株)旭/広友(株)東海(株)
/AOB(株)東武/（株）エース・アール(株)東海(株)
/サンクスエイゼン(株)豊後/工機ホールディング(株)
特別協賛(予定)：(株)ゼンリン



参加費	区 分		事前申込		当日申込
	大 人 (高校生以上)		1,000円		1,200円
	小中学生		200円		200円
受付 時間	25km 15km	7時～9時	5km	9時～10時	

※ 出発式は行ないません。受付終了後、各自スタートになります。ご注意ください。

申诉方法

事前申込締切

5月20日
参加受付票の
送付はごさいま
せんので、「振込
票控」、「領収
書」を大会当日
ご持参ください。

払込取扱表(参加申込書)に必要事項を記入し、ゆうちょ銀行、郵便局で参加費をお振込みください。団体申込の場合は、住所、FAX、電話番号、年齢、参加コースを記入の上、下記にFAX、Eメール又は郵送して下さい。ネット申込は、スポーツエントリー、eモンコムからお申込み下さい。

☆つくば国際ウオーキング大会実行委員会

受付担当 大越康孝

〒312-0023 ひたちなか市大平 2-3-30 AHハイツ 203

TEL080-1087-0559 Fax : 029-272-8100

メール : 4bd79c@bmg.biglobe.ne.jp

・健康チェックシートの提出を必要とします。 ・マスク着用とソーシャルディスタンスの励行を御願います。

第5回3県境&5県ウォーク大会 7/2 (土)

◆集合場所／渡良瀬側土手上(古河ゴルフリンクス・田中正造翁遺徳之替碑横)

古河市西町10-1(古河ゴルフリンクス隣に駐車場有り)
最寄り駅JR「古河」駅、東武線「新古河」駅より徒歩約20分

◆ 参加費／一般・中学生以上（事前申込み）1,500円
一般・中学生以上（当日申込み）2,000円
小学生無料

事前申込
締切り
6/17(金)

限定募集
300名 !!

コース概要

茨城県古河市田中正造翁遺徳之賛碑スタート
→古河市消防署→五霞町中央公民館→関宿城博物館→
道の駅さかい→古河市福祉の森会館→古河公方公園→
三国橋→渡良瀬遊水池→田中正造翁遺徳之賛碑

- **集合時間**
50km・・・6時00分
12km・・・8時30分
- **出発時間**
出発式は行ないません。
受付後、各自スタートとなります。
- **フィニッシュ・・・17時**
★12km・50km（自由歩行）
- **注意事項**
受付、ゴール時のマスク着用、検温
健康チェックシートを必ずご提出下



申込先

郵便振替口座番号00110-8-374140
加入者名/茨城県ウオーキング協会
※下段申込用紙に、コース（○○kmコース）、住所、氏名、電話番号、年齢、性別
をご記入の上お申し込み下さい。

第5回 5県ウォーク大会実行委員会
実行委員長 佐藤 邦彦
0036茨城県古河市桜町18-4 ☎090-8502-8951

団体の方は申込後、下記まで名簿をお送り下さい。
〒312-0023
ひたちなか市大平2-3-30 AH/ハイツ203
受付担当 大越康孝
☎ 080-1087-0559 fax 029-272-8100
メール：4bd79c@bma.biglobe.ne.jp

日本でここだけ !!
3県境をひとまた
ぎ、1日で5県巡
る。渡良瀬川遊水
池、利根川流域沿
いの、のどかなウ
オーキングです。

行かう自転車に十分、注意してウォーキングしましょう。

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 M リーグ (道紀行)新日本歩く道紀行 100 選			
4 / 1 (金) 主 催 高萩ウォーキングクラブ 距離・認定 7km (JVA) (ヘルス R.304) 集 合 高萩市文化会館 9:00 コ ー ス 文化会館→新花貫橋→びんずる坂→さくら宇宙公園→石滝団地・いぶき台団地→花貫橋→文化会館 解 散 高萩市文化会館 12:00 頃 見 どころ さくら宇宙公園の約 300m の桜並木と桜越しに見える巨大なパラボラアンテナ。 そ の 他 原則として会員限定。 各自マスク着用。 昼食不要。	さくら宇宙公園お花見ウォーク 	4 / 2 (土) 主 催 取手市歩こう会 距離・認定 9km (JVA) (ヘルス R.287,62) 集 合 戸頭ショッピング広場 8:30 コ ー ス (関東鉄道戸頭駅徒歩 2 分) 戸頭ショッピング広場→ふれあい道路→宮ノ前ふれあい公園→取手グリーンスポーツセンター→ふれあい道路→利根川堤防→取手駅西口 解 散 取手駅西口 12:20 頃 参 加 費 会員無料、会員外 300 円 見 どころ ふれあい道路両脇の 4km の「さくら」と利根川の菜の花を楽しむ。 そ の 他 マスク着用・昼食不要。	ふれあい道路さくらウォーク 
4 / 2 (土) 主 催 水戸歩く会 距離・認定 8km (JVA) 集 合 大洗鹿島線新鉾田駅 8:30 スタート 8:50 コ ー ス 新鉾田駅→西光院→畑田城跡→氷川神社→安塚公園→新鉾田駅 解 散 新鉾田駅 13:00 頃 参 加 費 一般 300 円 見 どころ 桜と菜の花のコラボ、北浦湖畔 そ の 他 マスク着用、体温測定、 ※3月12日時刻表改正になり集合時間が変更になりました。	安塚公園と北浦湖畔巡り	4 / 3 (日) 主 催 牛久ウオーキングクラブ 距離・認定 5.6km (JVA) (元気) 集 合 牛久運動広場 8:30 スタート 8:35 コ ー ス 牛久運動広場→三日月橋→新地の土手→刈谷大橋→刈谷中央公園→牛久運動広場 解 散 牛久運動広場 9:30 参 加 費 無料(会員限定) 見 どころ 新地の土手の桜が咲きごろであれば見事！	三日月橋さくら散策コース 
4 / 9 (土) 主 催 常陸太田ウオーキングクラブ 距離・認定 8km (JVA) 集 合 水戸線 羽黒駅 9:30 コ ー ス 羽黒駅前→東山香取神社→栴箕ヶ池→正一位四ツ榎稲荷大明神→磯部桜川公園→櫻川磯部稲村神社→月山寺→村社二所神社→羽黒駅前 解 散 羽黒駅 12:30 頃 参 加 費 会員無料、会員外 300 円 見 どころ 寺社の桜、桜川公園 そ の 他 各自マスク着用 ※駅周辺には駐車場が無いので、電車を利用してください。	羽黒駅界隈ウォーク	4 / 20 (土) 主 催 水戸歩く会 距離・認定 8km (JVA) 集 合 水戸駅南口 8:30 スタート 9:00 コ ー ス 水戸駅南口→千波湖→常磐神社→いにしへの坂道→水戸芸術館 解 散 水戸芸術館 11:30 参 加 費 一般 300 円 見 どころ 水戸の裏街道散策 そ の 他 総会場所：五軒町市民センター 集合時間：13:00 ※会場が変更になっています。	総会・水戸の坂道パート II

4/22 (金) 主 催 常陸太田ウオーキングクラブ 距離・認定 8km (JVA)(ヘルス R:016) 集 合 勝田駅東口 9:00 コ ー ス 勝田駅→ひたち海浜公園(西口・翼のゲート) 解 散 西口・翼のゲートにゴール後解散 12:00 頃 以後各自自由行動 参 加 費 会員無料、会員外 300 円 見 どころ 見通しの良いヘルスロードに新たな発見を期待して。	ネモフィラウオーク ヘルスR 365	 国営ひたち海浜公園 「みはらしの丘」のネモフィラ
4/23 (土) 主 催 取手市歩こう会 距離・認定 8km (JVA) 集 合 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7:15 コ ー ス 海浜鉄道阿字ヶ浦駅(10 時着)→国営ひたち海浜公園(園内ネモフィラ・チューリップ・菜の花等を見学)→阿字ヶ浦駅 解 散 阿字ヶ浦駅 15:00 頃 参 加 費 会員無料、会員外 300 円 見 どころ ネモフィラ・チューリップ・菜の花などを見学します。 そ の 他 入場料 団体 65 歳以上 460 円・65 歳未満 540 円・マスク着用・昼食持参	ひたち海浜公園ネモフィラウオーク	4/24 (日) 主 催 ひたちなか健歩の会 距離・認定 10km (JVA)(ヘルス R.16)(道紀行 108003) 集 合 勝田駅東口 9:00 自由歩行 コ ー ス 勝田駅東口→スーパーセイミヤ→向野団地→馬渡交番→海浜公園西口前広場 ・沢田湧水ガイドツアー無料 (公園内自由行動) ヘルスR 365 解 散 海浜公園西口前広場 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 ネモフィラ・沢田湧水地見学 そ の 他 各自マスク着用 コロナの影響で中止の場合もあります。
4/27 (水) 主 催 高萩ウオーキングクラブ 距離・認定 7km (JVA)(ヘルス R.239) 集 合 高萩市文化会館 8:30 コ ー ス 文化会館→跨線橋→津明神社→有明海岸→高浜海岸→稲村橋→イブキ樹叢→地下歩道→花貫橋→花貫郵便局→イオン高萩店→文化会館 解 散 高萩市文化会館 12:00 頃 参 加 費 会員・中学生以下 無料、会員外 300 円 見 どころ 高浜海岸を歩き、イブキ樹叢を訪ねる。 そ の 他 各自マスク着用。昼食不要。	いぶき山イブキ樹叢を訪ねる ヘルスR 365  いぶき山イブキ樹叢	4/30 (土) 主 催 IWA 第五事業部 距離・認定 9km (JVA)(ヘルス R.362) 集 合 つくばエクスプレス研究学園駅前公園 9:00~9:20 スタート 9:40 (車の方はつくば市役所有料駐車場を利用してください。) コ ー ス 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 研究学園駅前公園 12:40 頃 参 加 費 会員・中学生以下無料、一般 300 円 見 どころ つくば市の公園や街路樹を歩きます。 そ の 他 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。  万博記念公園 科学の門

◇ 2022年 5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 ヘルスロート™No.
5/7 (土)	王子と古河庭園ウオーク (取手市歩こう会)	取手駅 7:30	8 km (JVA)
5/8 (土)	水戸市 薬王院・逆川緑地公園 W (ひたちなか健歩の会) 水戸駅南口→笠原水源逆川緑地公園→薬王院→吉田古墳→ 水戸駅南口さくら東公園	水戸駅南口 さくら西公園 8:50	7.5 km (JVA) (ヘルス R.16,270)
5/11 (水)	東海ウオーク (常陸太田 W クラブ)	東海駅東口 9:00	8 km (JVA)
5/12 (水)	高萩市森林公園(お手まき記念の森)ウオーク (高萩 W クラブ)	高萩市文化会館 8:30	8 km (JVA)
5/14 (土)	隣の町(鉾田市 & 大洗町)を歩こう (IWA 第五事業部) 涸沼駅前→涸沼インフォメーションプラザ→夕日の郷松川→大洗 町運動公園→涸沼駅前	鹿島臨海鉄道涸沼駅 9:00~9:30	11 km (JVA) (ヘルス R.235) (道紀行 108030)
5/20 (金)	県都水戸の史跡公園と新しい芸術を探るみち (常陸太田 W クラブ)	水戸駅南口 9:00	8km (JVA)
5/21 (土)	池上本門寺と洗足池ウオーク (取手市歩こう会)	取手駅 7:30	10 km (JVA)
5/28 (土)	新緑の花貫溪谷ウオーク (高萩 W クラブ) 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	花貫ふるさと自然公園 9:40	7km (JVA)

※ 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。

※ 各例会主催者様を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	IWA 第五事業部 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 bun.f@ninus.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 ☆☆☆☆☆☆

◇ 茨城県ウオーキング協会マスターウオーカー賞 完歩(敬称略)

No.	氏名	所属団体	完歩日	完歩した大会(主催団体)	回数
207	杉山 宏美	一 般	2020/9/19	茨城県マスターウオーカー賞 土浦市大会 (IWA 第 5 事業部)	1



一連載 地図のお話一 No. 150



「歴史のみちを歩こう」(第 46 回)

ー近世(江戸時代)のみち「南郷街道 その 2」^{うりづる}瓜連宿～^{へたれ}部垂宿(常陸大宮)～上大賀へー

日本ウォーキング協会 専門講師 堀野正勝

南郷街道(千歳橋ルート)は、那珂市中里で南郷街道(青柳の渡し・棚倉街道ルート)と合流し、瓜連宿へと北上します。中里周辺には、石仏や石仏群が残され、今もかつての街道の雰囲気を与えています。石仏は竹林等に囲まれていたりして見落としやすいので、要注意です。

(瓜連宿と常福寺)

中里で合流した南郷街道は、しばらく進み鉄道を越え左折すると瓜連宿(あまり宿場町の面影は無い)へと入っていきます。右手奥には常福寺の立派な山門が見えます。

常福寺は、延元年中(1336～39)に開山され、応永十二(1405)年に現在の地、瓜連城址に移されました。境内には江戸中期から末期に建てられた山門、楼門、唐門、鐘楼などが見られます。旧暦の 9 月 26, 27 日には、常福寺再興に功績のあった了譽上人への報恩大法要「二十六夜尊大法要」が行われ、境内には露店が立ち並び、多くの参拝客が訪れます。

(古徳沼池と白鳥)



古徳沼と白鳥の群れ

瓜連の南西部丘陵地には、白鳥の飛来で知られる古徳沼があります。古徳沼は、広さ 5ha の農業用溜池で、昭和四十一(1966)年から白鳥が訪れるようになりました。平成二(1990)年には最大飛来数 234 羽に達したと言われています。

古徳沼近くの多くの溜池でも白鳥の姿を見ることができます。白鳥は毎年 11 月頃シベリアから鴨の仲間と飛来し、翌年 3 月まで、のんびりと羽を休めています。古徳沼は市民の憩いの地として市民に親しまれています。3 月には白鳥の北帰行が見られます。

(静神社と弘願寺)

瓜連西方 2km 程の地に、静神社があります。静神社は、鹿島神宮(一宮)、吉田神社(三宮)とともに常陸の国の二の宮として古く(創建は大同元(806)年との社伝あり)から崇敬されています。主祭神は、織物の神である建葉槌命で、境内には昔ここが織物の里であったことを示す「常陸国風土記」の碑があります。



瓜連の常福寺・立派な楼門

弘願寺は、元静神社の境内にあった臨済宗の寺院(別当寺)です。花の寺としても知られ、貞和元(1345)年に創設されたと言われています。境内にはくすぐり地蔵があり、病氣やけがの治癒を祈願する人が多く訪れています。桜や紫陽花など季節の花が見られます。



静神社

(^{へたれ}部垂宿(常陸大宮)と甲神社(大宮))

常陸大宮は、古くは「部垂(^{へたれ})」という村でした。「へたれ」という言葉の響きが良くないことから村の鎮守である甲神社(大宮)からその名をいただき、江戸末期の天保十四(1843)年に「大宮村」となりました。従って、江戸期の宿場名は「部垂宿」となります。

大宮小学校の敷地を中心に、部垂城(館)跡となっています。しかし、城郭の土塁や堀などの一部はありますが、その遺構はほとんど残されておりません。

甲神社は大同二(807)年の創建と伝えられる古社です。平安時代後期に佐竹昌義(初代当主)が、源氏の祖・源経基の^{つねもと}兜を奉納したことが社名の由来となったと伝わっています。



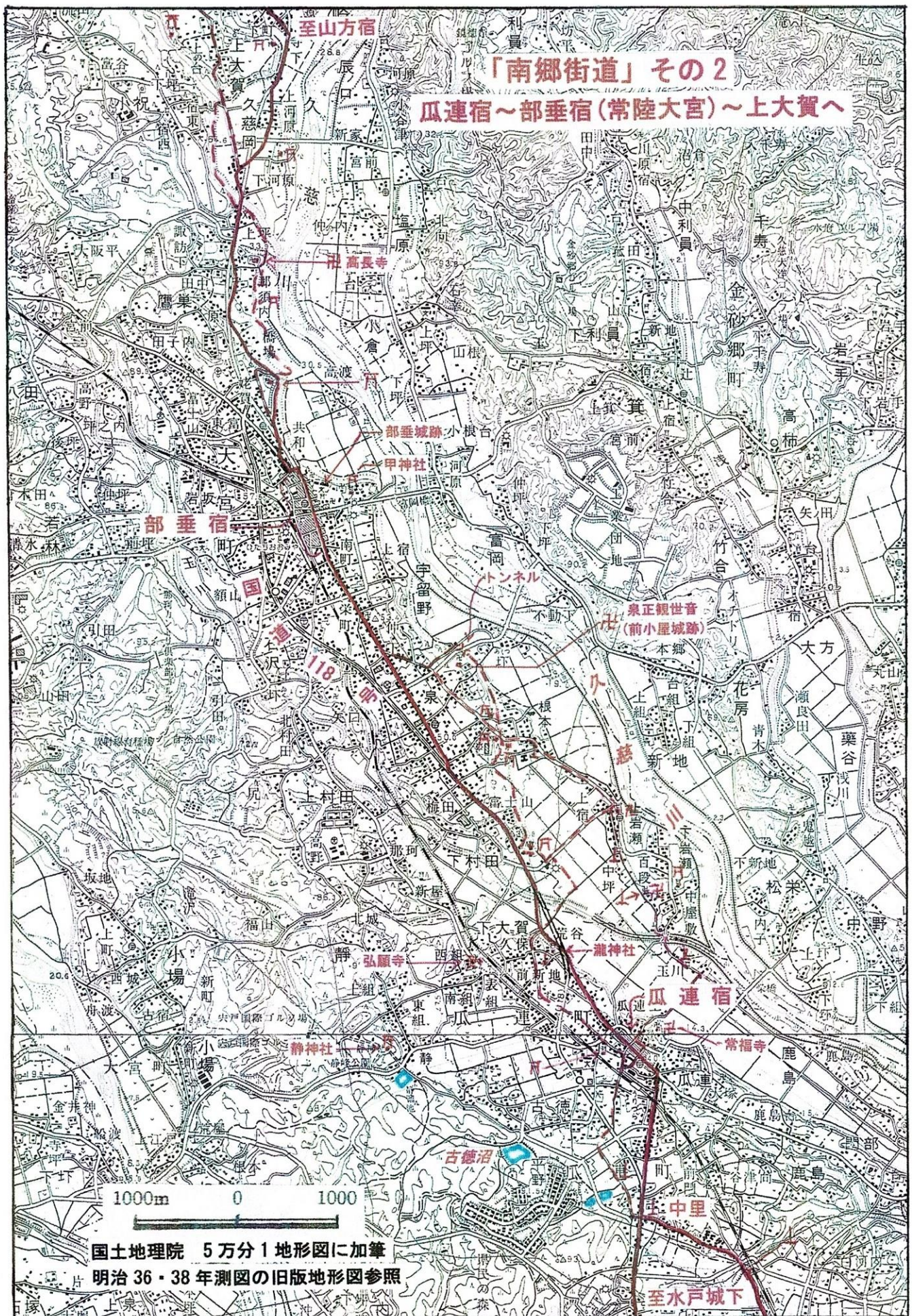
部垂宿(大宮)に残る甲神社

以来、佐竹氏の祈願所として長く崇敬を受けました。

素戔神社は、甲神社の境内にある摂社で、勇壮な裸神輿で名高い大宮の祇園が行われる神社として有名です。祭神は素戔^{すさのおのみこと}尊で疫病退散の神と崇められています。祭礼は夏の猛暑の時期に行われます。

鷹巣には徳川光圀が創建させたと伝わる寺院・曹洞宗高長寺があります。境内には、江戸時代に造像された十六羅漢の石仏がありました。

南郷街道は、部垂宿(大宮)を過ぎると、鷹巣、上大賀、岩崎と北上します。付図には明治三十六、三十八(1903, 1905)年測図の旧版地形図より、江戸末期から明治期にかけて利用された街道を実線で示しました。



《 活動報告① 》 健康スポレク「ウォーク&レク」その1

☆「牛久市会場」 2022年1月14日(金) ～ 2月12日(金) 全5回開催 ☆
牛久市中央生涯学習センター / 参加者延人数 49 名



☆「高萩市会場」 2022年1月20日(木) 全1回開催☆
高萩市総合福祉センター / 参加者延人数 15 名



講義(正しい姿勢・歩き方)



高戸小浜へウォーキング

☆「取手市会場」 2022年1月20日(木) / 全1回開催 / 取手市立福祉会館 / 参加者延人数 14 名



☆「茨城町会場」

2022年1月19日(水) 全1回開催☆

旧駒場小学校体育館 / 参加者延人数 15 名

茨城県 6 会場で W 教室が開催されました。
皆さん、大変お疲れ様でした。



《 活動報告① 》 健康スポレク「ウォーク&レク」その2

☆「常陸太田市会場」 2022年1月18日 ～ 2月8日(火)、2月22日(火)/全5回 ☆
山吹運動公園 / 参加者延人数 71 名



しっかり、ウォーム UP で、けが予防。

上妻 多美子指導員



終了前の記念写真。沢山のご参加、スタッフご担当、
講師の皆様、誠にありがとうございました。

☆「ひたちなか市会場」 2022年1月8日(土)、1月21日(金)/全2回☆
阿字ヶ浦駅前広場 / ひたちなか市民交流センター参加者延人数 14 名



正しい姿勢・歩き方教本で説明



脳トレの実演

《 活動報告② 》 2022年2月23日(水) 午前9時～11時30分

☆日立市スポーツ推進委員会 W 教室(日立市池の川さくらアリーナ)参加者 24 名☆

日立市スポーツ振興課様の要請にて、W 教室を担当
させていただきました。新型コロナウイルスの影響で、昨
年度は中止、本年度は、対象者が変更になりました。
今回は、日立市学区内のスポーツ推進委員の皆様
が、ウォーキング教室に、ご参加頂きました。
皆様、大変お世話様になりました。

IWA 派遣指導員(敬称省略)

間下彰、渡辺孝子、大越康孝、根本孝行、富田里美
(文責・写真 富田)



正しいウォームアップ(渡辺孝子指導員)

- ◆「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