

IWA 2022年6月号
IWA ニュース
 NPO 法人 茨城県ウオーキング協会

発行 NPO 法人 茨城県ウオーキング協会
 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/>

2022 年度通常総会が開催されました。



(5/10(火)理事会にて、2022年度総会案を検討後、定期総会は開かれています。)

5月15日(日)

茨城県県南生涯学習センター小講座室2において、2022年度通常総会が開催されました。

出席者 23 名、委任状提出者 17 名 合計 40 名。

《 議 案 》

① 2021年度事業報告、決算報告

② 監査報告

③ 2022年度事業計画(案)、予算(案)

④ 役員人事

について慎重に審議され、質疑後いずれも原案通り承認されました。

《理事および監事の紹介》

最高顧問 堀野 正勝 (牛久Wクラブ)

顧 問 佐藤 進 (第5事業部)

顧 問 小泉 文男 (ひたちなか健歩の会)

会 長 深見 博 (第5事業部)

副会長・事務局長 富田 里美 (常陸太田 W クラブ)

副会長・総務部長 大越 康孝 (ひたちなか健歩の会)

副会長・指導部長 渡辺 孝子 (高萩 W クラブ)

事務局次長 石橋 秀雄 (常陸太田 W クラブ)

広 報 部 長 間下 彰 (高萩 W クラブ)

事業本部長 日野 勝博 (取手市歩こう会)

第2事業部長 飯塚 幸雄 (牛久Wクラブ)

第3事業部長 渡邊 昭知 (水戸歩く会)

第5事業部長 渡辺 千春 (第5事業部)

理 事 藤田 照美 (牛久Wクラブ)

々 望月 諭(新任) (牛久Wクラブ)

々 牧 和義 (牛久Wクラブ)

々 田中 将功(新任) (取手市歩こう会)

々 菅原 公子 (ひたちなか健歩の会)

々 根本 孝行 (常陸太田 W クラブ)

々 倉持 繁子(新任) (水戸歩く会)

々 殿岡 哲雄 (第5事業部)

々 佐藤 邦彦 (第5事業部)

々 一色 常夫 (第5事業部)

監 事 鴨志田 徹 (第5事業部)

々 増田 洋 (高萩 W クラブ)

◇ 皆さん、よろしくお願い申し上げます。

(文責 富田)

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

<p>6/5 (日)</p> <p>主催 距離・認定</p> <p>集合場所 受付時間</p> <p>出発式</p> <p>コース 参加費</p> <p>お問合せ先</p>	<p>つくば国際ウォーキング大会</p> <p>NPO 法人 茨城県ウォーキング協会</p> <p>25km、15km、5km (JVA)(ヘルスR) (オールジャパン Wカップ)(KKML)(県 MW)</p> <p>つくば市研究学園駅前公園</p> <p>25km・15km=7:00~9:00  5km=9:00~10:00</p> <p>出発式は行いません。 受付終了後、各自スタートになります。 科学のまちを巡るコース 事前申し込みは終了致しました。 当日申込 大人(高校生以上) 1200円 小中学生 200円</p> <p>大会実行委員長 深見 博 090-4122-2225</p>	<p>6/5 (日)</p> <p>主催 距離・認定</p> <p>集合 コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p> <p>その他</p>	<p>牛久沼・かっぱの小径コース</p> <p>牛久ウォーキングクラブ</p> <p>7.6km (JVA)(ヘルスR.066) </p> <p>牛久駅東口広場 8:00</p> <p>牛久駅西口→旧6号線→牛久城跡→雲魚亭→河童の碑→牛久大橋→牛久駅西口</p> <p>牛久駅東口広場</p> <p>無料</p> <p>牛久市城中の史跡をめぐり、小川芋銭のふるさとを訪ねる。</p> <p>会員限定、各自マスク着用</p>  <p>河童の碑</p>
<p>6/11 (土)</p> <p>主催 距離・認定</p> <p>集合 コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p> <p>その他</p>	<p>都立水元公園ウォーク</p> <p>取手市歩こう会</p> <p>9km (JVA)</p> <p>取手駅西口ペDESTリアンデッキ 8:15</p> <p>JR 金町駅 9:23 着(千代田線)→しばられ地蔵→花しょうぶ園→噴水広場→ポプラ並木→カワセミの里→水元大橋→金町駅</p> <p>15:00頃</p> <p>会員無料、会員外 300円</p> <p>都内最大の水郷公園。水辺の鳥たちの楽園、花菖蒲など初夏の公園を楽しむ。</p> <p>マスク着用・昼食持参。</p>	<p>6/11 (土)</p> <p>主催 距離・認定</p> <p>集合 コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p> <p>その他</p>	<p>白樺の小径と手賀沼散策</p> <p>水戸歩く会</p> <p>6km (JVA)</p> <p>我孫子駅南口 9:00 スタート 9:30 (水戸駅発 7:21 1号車に乗って下さい)</p> <p>我孫子駅→天神坂→白樺文学館→手賀沼→我孫子駅</p> <p>我孫子駅南口 13:00頃</p> <p>一般 300円</p> <p>民藝に触れ、手賀沼の風に吹かれる。</p> <p>マスク着用、体温測定、健康チェック。 昼食持参。</p>
<p>6/15 (水)</p> <p>主催 距離・認定</p> <p>集合 コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p> <p>その他</p>	<p>花貫川あじさいロードウォーク</p> <p>高萩ウォーキングクラブ</p> <p>8km (JVA)</p> <p>高萩市文化会館前 8:30</p> <p>文化会館→鏡神社→秋山下生活改善センター→河原橋→秋山大橋→花貫川沿い(あじさいロード)→新花貫橋→文化会館</p> <p>文化会館前 11:30頃 弁当不要</p> <p>会員外 300円、中学生以下 無料</p> <p>あじさいが満開の花貫川沿いを歩く。</p> <p>各自マスク持参・着用してください。</p> 	<p>6/18 (土)</p> <p>主催 距離・認定</p> <p>集合 コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p> <p>その他</p>	<p>湊線沿線シリーズ 第1回</p> <p>ひたちなか健歩の会 </p> <p>7km (JVA)(ヘルスR.185)</p> <p>勝田駅東口ロックオブジェ前 8:45</p> <p>勝田駅→石川運動広場→金上駅→中根駅</p> <p>ひたちなか海浜鉄道 中根駅 12:10頃</p> <p>小中学生・会員無料、一般・他協会 300円</p> <p>田園風景</p> <p>各自マスク着用</p> 

<p>6/25 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p> <p>その他</p>	<p>草加松原遊歩道ウオーク</p> <p>取手市歩こう会 7km (JVA) 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7:45 蒲生駅(東武スカイツリー線)9:32 着→蒲生伊豆久神社→草加松原遊歩道→文化会館→矢立橋→草加せんべい発祥の地→歴史民俗資料館→草加駅(東武) 15:00 頃 会員無料、会員外 300 円 国の名勝地に指定されている草加松原遊歩道など草加市内を歩きます。 マスク着用・昼食持参。 草加せんべい発祥の地碑</p> 	<p>6/25 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p> <p>その他</p>	<p>鹿島灘海浜公園木道歩き</p> <p>水戸歩く会 12km (JVA) 大洗鹿島線 大洋駅 8:40 スタート 9:10 (水戸駅 7:41 1号車に乗って下さい) 大洋駅→深作農園→鹿島灘海浜公園→橋本食品・中条本店→新鉾田駅 新鉾田駅 15:00 頃 (電車 15:28 発) 一般 300 円 雄大な鹿島灘を見ながらの木道歩き。地元のお店立ち寄り、親交を深める。 マスク着用・体温測定・健康チェック。 昼食持参。</p> 
<p>6/25 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p> <p>その他</p>	<p>りんりんロード北条の街並み散策</p> <p>IWA 第五事業部 10km (JVA) 筑波総合体育館駐車場 9:00~9:30 (つくば市北条 1477-1) スタート 9:40 体育館→大池公園→りんりんロード→筑波山口駅→りんりんロード→北条商店街→つくばワイナリー→平沢官衙遺跡→体育館 体育館駐車場 12:30 頃 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円 りんりんロードと北条の街並み中世の遺跡や源氏の史跡を巡ります。 各自マスク着用、昼食は各自の判断でご用意ください。 集合場所が駐車場の関係で先月の案内から変更になっていますので、間違えないでください。</p>	<p>6/26 (日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p> <p>その他</p>	<p>水と緑と歴史の回廊ウオーク 松戸国府台(こうのだい)コース</p> <p>牛久ウオーキングクラブ 8km (JVA) 牛久駅 7:50 (8:12 発上り電車に乗車 8:59 松戸駅着) 松戸駅西口→戸定が丘歴史公園→野菊の墓→国府台公園じゅん菜池→里美公園→(バス乗車)→松戸駅西口 松戸駅西口 12:30 頃 無料 水と緑と歴史の回廊をウオーキング。 会員限定、各自マスク着用。 昼食は松戸駅解散後自由にとる。</p>  <p>野菊の墓文学碑</p>
<p>7/2 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合場所 受付時間 出発式</p> <p>フィニッシュ 参加費</p> <p>お問合せ先</p>	<p>3県境&5県ウオーク</p> <p>NPO 法人 茨城県ウオーキング協会 50km、12km (JVA) 渡良瀬川土手上(田中正造翁遺徳之賛碑) 50km=6:00~ 12km=8:30~ 出発式は行いません。 受付終了後、各自スタートになります。 50km、12kmとも 17:00 まで (自由歩行) 事前申込 一般・中学生以上 1500 円 (事前申込 締切 6/17(金)) 当日申込 一般・中学生以上 2000 円 事前・当日とも、小学生以下は無料 大会実行委員長 佐藤邦彦 090-8502-8951</p>	<p>7/3 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p>	<p>平磯海岸クリーンウオーク</p> <p>ひたちなか健歩の会 6km (JVA)(ヘルス R.168,183,184)  ひたちなか海浜鉄道 平磯駅 9:15 平磯駅→平磯海浜公園→平磯ビーチ→おさかな市場(→那珂湊駅)</p>  <p>詳細は次号を参照してください。</p>

◇ 2022年6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.
7/9 (土)	隅田川と東京ミズマチウオーク (取手市歩こう会)	取手駅 8:10	9km (JVA)
7/9 (土)	潮風に吹かれて大洗海岸ウオーク (水戸歩く会)	大洗鹿島線 大洗駅	10 km (JVA)
7/14 (土)	道の駅(かさま)ウオーク (常陸太田 WC)	笠間芸術の森公園 駐車場(北ゲート) 9:00	8km (JVA) (ヘルス R.004)
7/20 (土)	高萩の里山原風景・大高寺奥の院を訪ねる (高萩 WC) 総合福祉センター→後谷→大高寺奥の院→関根橋→小島団地 →総合福祉センター	高萩市総合福祉センター 8:30	8 km (JVA)
7/21 (日)	稲田の石切り山脈ウオーク「笠間市」 (取手市歩こう会)	取手駅 7:10	7km (JVA)
7/23 (土)	ひたちなか海浜鉄道・古墳シリーズ W (ひたちなか健歩の会) 平磯駅→三塚古墳→赤塚稲荷古墳→磯崎東古墳群→ 川子塚古墳→前山古墳→阿字ヶ浦駅	ひたちなか海浜鉄道 平磯駅 9:15	6km (JVA)
7/24 (日)	高崎・自然観察の森～こもれび六斗の森コース (牛久 WC)	牛久中央生涯学習 センター 7:00	8 km (JVA)
7/30 (土)	コロッケの町を散策するウオーク (IWA 第5事業部) 竜ヶ崎駅→歴史民俗資料館→愛宕神社→般若院→龍ヶ崎 城跡→医王院→龍ヶ崎観音→八坂神社→竜ヶ崎駅	関東鉄道竜ヶ崎線 竜ヶ崎駅 9:00 スタート 9:30	8km (JVA) (ヘルス R.60,132) (道紀行 108033)

※ 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 大越 康孝 4bd79c@bma.biglobe.ne.jp	029-272-8100	(賛助会員) 利根町歩く会 川崎 邦雄	0297-68-7458

第28回スキルアップ研修会開催 受講者募集

【歯の健康】

100歳まで生きる時代は

ウオーキングで健康づくりと歯の健康づくりが大切

—80歳で20本、64歳で24本虫歯にしない。

歯と口腔の健康について学ぶ。—



開催日 令和4年7月12日(火) 13時00分～15時00分

主催者 NPO法人茨城県ウオーキング協会

会場 土浦市県南生涯学習センター 中講座室 2(6F)

住所 :土浦市大和町 9-1 ☎:029-826-1101

受講料 1,000円

講師 茨城県保健福祉部 地域ケア推進課 ガン・生活習慣病対策室

健康増進担当 主任:五十嵐 彩夏 様

修了証 単位取得終了証(1単位)

問合せ 指導部:渡辺孝子

(申込先) TEL/fax:029-293-7960 ☎090-1212-2320

E-mail zn8fu4@bma.biglobe.ne.jp

申込締切り 令和4年6月25日(土)

◎指導員は、単位取得の為、是非受講されますように、尚、一般の方も受講出来ます。

歯と口の健康週間(6月4～10日)

歯の健康は、私たちが心身ともに健康で生きていくために、なくてはならないものです。自分の歯で、一生美味しく食べる事が出来る様に、普段からお口のケアをしっかり行いましょう。

全身の健康は歯から、睡眠も十分にとり、バランス良い食事にも心掛けよう！

◇平成5年歯科疾患実態調査と目標値◇

目標値	80歳における20本以上自分の歯を有する者の割合	20%以上
	60歳における24本以上自分の歯を有する者の割合	50%以上

基準値(平成5年実態)	20本以上の自分の歯を有する者	75～84歳	11.5%
	24本以上の自分の歯を有する者	55～64歳	44.1%

平成28年の実態	20本以上の自分の歯を有する者	75～84歳	51.2%
----------	-----------------	--------	-------

☆平成28年には平成5年に立てた目標を大幅にクリアーしています。

これからも、お口のケアをしっかり行い、8020達成者を増やしましょう。



厚生労働省ホームページを参考にしました。

文責:指導部 渡辺 孝子

一連載 地図のお話一 No. 152



「歴史のみちを歩こう」(第48回)

ー近世(江戸時代)のみち「南郷街道 その4」館の渡し～道坂峠～大子宿～下野宮へー

日本ウオーキング協会 専門講師 堀野正勝

南郷街道は、水戸城下を起点とし、南郷(現福島県境埜町、棚倉町)に至る道です。菅谷(那珂市)までが現在の国道349号線、瓜連(那珂市)以北が国道118号線とほぼ同じルートです。棚倉街道(現国道349号線)の脇往還として位置づけられていました。

南郷街道は、棚倉街道に対して厳しい峡谷の山道なので、公用としては用いられず、大子地方の年貢や特産物の輸送、商用や一般の旅行者のための街道でした。従って、街道には、本陣、脇本陣などは全く見られませんでした。

(館の渡し～道坂峠越えのルート)

西金宿を過ぎた南郷街道は、江戸期には川下集落辺りから「館の渡し」によって渡河し、右岸側へとルートを取っていました。右岸の渡し場跡には「館の渡し跡」の碑があります。現在では、左岸側のルートは判然としませんでした。

館集落を通過した街道は、横石集落手前より左折し、三嶋神社前を通り、久慈川支流の大沢川を渡り道坂峠を目指します。このルートは大沢川沿いに大沢番所(ばんどころ)を経て、塩沢に沿い道坂峠へと向かいます。

大沢川を越えてすぐ見手の崖下には、地藏尊と地震被害の石塔が残されていました。また、野倉集落には馬力神が残されていました。道坂峠越えで命を落とした牛馬を吊ったのでしょう。大沢番所への入口は、藤屋酒店を目印に右折します。

当時の南郷街道は、大沢番所から塩沢集落、道坂峠を越え、槐(さいかち)沢に沿って下り、大子城南側の鞍部から大子の中心市街地へと出るルートが主要道路でした。

(大子宿と文武館)

大子宿(大子駅前を中心市街地)は、かつて水戸藩の陣屋や郷校がおかれ、南郷街道の宿場町であるとともに、久慈川水運の河岸でもありました。大子は、この地方の政治・経済・物流の中心地であったことから、史跡や近代の歴史的建造物が多く残されています。

水戸藩は、幕末には、陣屋を排し、郷校「文武館」を設置し、大子地方の教育の拠点としました。明治初期の廃藩置県に伴い文武館は廃校となり大子小学校へと改変しましたが、文庫は今なお現存し、県内唯一の貴重な建物として残されています。

(南郷街道は国道118号へとシフト)

南郷街道は、交通手段の変化(徒歩から車馬等へ)に伴い、明治期に入ると道坂峠ルートは衰退し、久慈川右岸沿いの現在の国道118号ルートへとシフトしていきました。「館の渡し」はやがて廃止され、久慈川には橋梁が架けられ、頃藤の宿場が栄えるようになりました。

但し、右岸ルートも鐘ヶ淵周辺は、がけ崩れの恐れがあり、現在は通行止めとなっています。また、大子宿手前の袋田温泉は、江戸期には、袋田の滝見物と湯治客等で栄え、宿場ができ、大いに栄えたようです。

頃藤の長福寺は、現在は曹洞宗ですが、元は律宗の寺で、長元二(1029)年に創建された古寺です。山門は三間一戸の二重門で、二階には、高欄付きの回縁があり、屋根は入母屋造りの銅板葺きの立派な建築物です。

大子を過ぎると、大鈴神社、千勝神社と経由し、福島県(陸奥の国)矢祭町へと入っていきます。大鈴神社や、千勝神社周辺には、宿場町も形成されていました。



街道脇に残る地藏尊と石塔



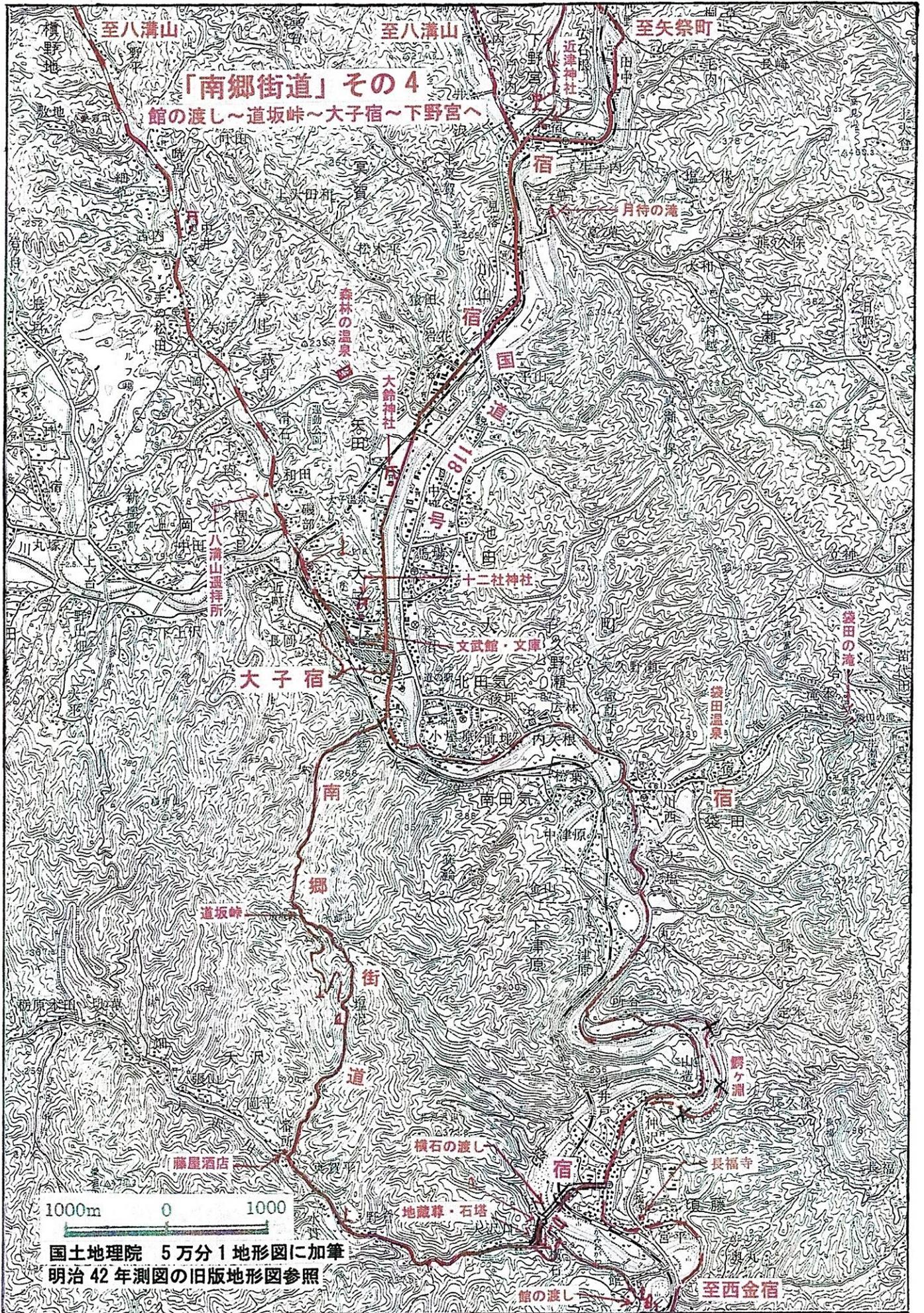
大子地方郷校の文武館・文庫



袋田の滝(四度の滝)



頃藤の長福寺山門



☆☆☆☆☆☆ 表彰 ☆☆☆☆☆☆

◇ 新日本歩く道紀行 100 茨城県認定コース 完歩(敬称略)



達成回数	No.	氏名	所属団体	認定日
150回	1	鴨志田敏朗	一般	2022/4/23
60回	12	菅原 公子	ひたちなか健歩の会	2022/4/23

【季節の変わり目に思う】

青葉若葉の目に染まる季節に、庭先の薔薇が、次から次へと咲き、毎朝、笑顔で私を迎えているように思える。田舎道を歩いていると、田植えを終えた、水田の青々と美しい風景に、心が癒される。しかし、心無い大人の行動に、憤りを感じる。道端に高速道路から空き缶(アルコールの入った缶には驚く)が投下されている。

道徳心のない大人達よ！

これから梅雨の季節、じめじめ、ムシムシした天気、気温の変化、食中毒、熱中症と、ウオーキングしている上で、気を付けなければならない事、弁当、おやつには十分に気を付けましょう。

【ウオーキングの留意点】

～水分やエネルギーを補給しよう～

- ◎水分補給は、脱水や熱中症の予防に効果的なスポーツドリンク、体の余分なナトリウムを排水するカリウムが豊富に含まれている。りんご、キウイ等、又、低血糖予防に効果的なキャンディー等の糖分等。
- ◎汗で失われる体内の水分をこまめに補給しよう。発汗量が多い時は、塩分なども補給すると良いです。

～季節や天候に合わせよう～

- ◎気温の変化に気を付けて、携帯しましょう。リュック、ウエストポーチ、ウインドブレーカー、着替え、手袋、靴下(予備)、水筒(ボトル)、雨具、タオル、帽子、サングラス、日焼け止め、歩数計、消毒液、救急セット、常備薬、保険証など。



- ◎汗をかいた洋服は、早めに着替えてスッキリしましょう。

新型コロナウイルス感染も、中々収束しない状況の中でのウオーキングも大変です。感染予防をしっかり守り、つくば国際ウオーキング大会、3県境&5県ウオーキング大会を成功させましょう。



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:茨城県ウオーキング協会