



2022 年 8 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
 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/>

これから開催される JML.AJWC大会



開催日: 2022 年 8 月 20(土)~21(日) ※開始時間は各コースにより異なります。
 募集期間: 2022 年 6 月 21 日~2022 年 7 月 27 日(郵便物到着 7/19)
 所在地: 〒025-0092 岩手県花巻市大通り 1 丁目 1
 問合せ先: イーハートブフォーラム実行委員会事務局
 〒 岩手県花巻市 TEL 0198-32-1900
 アクセス・JR 花巻駅徒歩
 料金・大人 2000 円・500 円 中・高校生 ※事前申込が必要です
 開催地: なはんプラザ多目的広場(JR 花巻駅そば)



開催日: 2022 年 9 月 4(日) ※開始時間は各コースにより異なります。
 募集期間: 2022 年 6 月 1 日~2022 年 8 月 10 日(6/20 前後)
 問合せ先: 奥の細道鳥海ソーデーマーチ実行委員会事務局
 〒 999-830 山形県抱海郡遊佐町遊佐字鶴田 52-2 遊佐町生涯学習センター
 内 Tel 0234-72-4114 Fax 0234-71-1222(土・日・祝日を除く月~金 AM9:00~
 pm4:30
 アクセス・羽越本線 遊佐駅 徒歩
 料金・大人 1,000 円・高校生以下 無料 ※事前申込が必要です。
 開催地: 遊佐町民体育館前広場



開催日: 2022 年 9 月 30(金)~10 月 2 日(日) ※開始時間は各コースにより異なります。
 募集期間: 2022 年 7 月 1 日~2022 年 8 月 31 日(郵便物到着 7/15)
 問合せ先: 瀬戸内しまなみ海道スリーデーマーチ実行委員会事務局
 〒794-8511 愛媛県今治市別宮町 1 丁目 4 番地 1 今治市役所 6 階 観光課内
 電話番号: 0898-36-1515 ファックス番号: 0898-25-2961
 受付時間: 8 時 30 分~17 時 15 分(土・日・祝日除く)
 参加費 大人 2,500 円 高校生以下 1,000 円
 ※参加費は、参加日数に関わらず同額です。1 日だけの参加も可能です。
 今治市・尾道市・上島町在住の中学生以下の方は無料
 小学生以下は、保護者同伴で参加ください。 ※事前申込が必要です。
 中央会場へお越しの場合は、JR 今治駅等からタクシー・路線バスをご利用ください。
 大会バスの運行は完全予約制になります。ご注意ください。



開催日: 2022 年 10 月 8 日(土) ~ 10 月 09 日(日) ※開始時間は各コースにより異なります。
 主 会 場: 赤レンガパーク (JR 根岸線/市営地下鉄 桜木町駅、みなとみらい線馬車道駅)
 参 加 費: 事前申込: 一般 1,800 円、中学生 1,200 円、小学生以下無料
 当日申込: 一般 2,300 円、中学生 1,800 円、小学生以下無料
 申込方法 パンフレットをご覧の上、お振込ください。* 事前申込は 9 月 9 日まで。
 申込期間 2022 年 6 月 20 日~2022 年 9 月 9 日
 *上記期間以降も受付を行います、大会誌にお名前が掲載されません。
 問合せ先 よこはまウォーキング協会内 港よこはまツデーマーチ実行委員会
 (月・金 10:00~16:00) TEL045-290-1029 FAX045-290-1029
 住所 〒221-0834 神奈川県区台町 7-2 ハイッ横浜 608
 URL <https://kanagawaken-wa.sakura.ne.jp/yokohama2dm.html>

《 活動報告 》

第5回 日本でここだけ!! 3県境 & 5県ウオーク開催される。3年ぶりです。



受付会場風景 AM5:30 頃

2022年7月2日(土) 天気:晴れ 平均気温 29.4℃

3年ぶりの開催。おかげ様で300名の事前申込がありました。

お天気にも、恵まれ過ぎて、気象庁開闢以来の早い梅雨明け宣言を受けてからの開催となりました。

出発式は無、各自受付終了後、スタート 50km6 時、12km8:30 としました。

ご参加の皆様をはじめ、関係各位、実行委員、ご協力頂きました。皆々様に御礼申し上げます。誠にありがとうございました。

参加者		完歩者
50km	245名	203名
12km	115名	96名
合 計	360名	299名

この欄は、スタッフの皆さんのご苦勞を記述いたします。

- ・7/1(金)9時古河ゴルフリンクスに集合。矢張り班 14 名
- ・50km 往路、復路、12km 各 3 名、3 班に別れ、矢張り作業開始。
- ・古河スポーツ交流センターに大会賞品袋詰めの物資を搬入。車両 2 台も追従。物資搬送。スタッフ介助など。
- ・同日午後 13 時古河スポーツ交流センターに、袋詰め班 5 名到着、15 時矢張り班が合流。作業終了 17 時。
- ・7/2(土)会場集合 4:30~会場設置。
- ・5:30 受付開始、さあ、戦闘開始 ~7 時 50km アンカースタート。
- ・9:00 受付終了、受付、駐車場各担当の皆さんとりあえず一息。
- ・9:30 アンカー-12km スタート
- ・受付ご担当、参加者集計、もう一仕事ですね。
- ・10:00 ゴール準備。・異常気象の暑さで、救護要請が?
- ・スタッフも?なんとか皆で走り回りました。
- ・遂にアンカー交代要請、アンカーを努めて 16:30 帰着
- ※暑かった。皆さん、大変、大変お疲れ様でした。あせもが出来ました。



スタッフの皆さん、大仕事を終えて、笑顔満面。



ゴール後、木陰で一休みの参加者の皆さんと取材中の平井隆昭氏左端

最後に、左の写真の平井氏は、どなた???

今回、栃木県栃木市の広報紙に、5 県ウオークを掲載頂きました。3県境を整備した、主催者。渡良瀬遊水地課 地域おこし協力隊 平井隆昭さんです。この日は、自転車を利用して全コースを走破しての取材です。誠に、あっぱれです。

記事の発表は 8/15 過ぎになるそうです。

皆さん、楽しみしていて下さい。

ご参加の皆様でインタビューに回答された方に御礼申し上げます。

最後の最後に、掲載の写真は、JWA 企画営業部長 忽滑谷 宏氏にご参加の折、撮影された写真と平井隆昭氏のご提供です。本当に、ありがとうございました。

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

8/6 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	小江戸川越ウォーク 取手市歩こう会 10km (JVA) 取手駅西口ペデストリアンデッキ 7:20 東武川越駅 7:29→仙波河岸史跡公園→中院→喜多院→三芳野神社→川越氷川神社→菓子屋横丁→蔵の街並み→時の鐘→小江戸蔵里→東武川越駅 15:50 頃 会員無料、会員外 300 円 江戸の情緒を今に残した建造物・蔵造の商家の街並みを散策する。 マスク着用・昼食持参 時の鐘 	8/20 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他 太平洋はだしウォーク 高萩ウォーキングクラブ 7km (JVA) (ヘルス R.172,239,258)  高萩市総合福祉センター 8:30 福祉センター→ハーモニーパーク→津明神社→花貫住宅集会所→高浜海岸→有明海岸→高戸前浜→緑の道→福祉センター 福祉センター 11:30 頃 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円 高萩の白砂の海岸をはだして歩く。 各自マスク着用のこと。昼食不要。 ポリ袋(靴入)、タオル、サンダルなどがあると良いでしょう。 
8/21 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	大洗港と海浜公園巡り ひたちなか健歩の会 6km (JVA) 団体歩行 大洗鹿島線 大洗駅前 8:40 大洗駅→磯浜古墳群→大洗港中央公園・マリンタワー→大洗海浜公園→西光院→大洗駅 大洗駅 11:50 頃 会員・小中学生無料、一般・他協会 300 円 大洗海浜公園と西光院の山門 各自マスク着用 西光院の山門 	8/27 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他 北山公園と道の駅ウォーク IWA 第五事業部 10km (JVA) (ヘルス R.167,253) 団体歩行 友部駅北口 9:00~9:30 スタート 9:35 友部駅北口→北山公園入口→教育研修センター入り口→道の駅かさま→大戸駅→友部駅北口 友部駅北口 12:30 頃  会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円 北山公園の緑と笠間市に新しく出来た道の駅を見学しながら歩きます。 各自マスク着用、昼食は各自の判断でご用意ください。
8/28 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	つくば公園コース 牛久ウオーキングクラブ 12km, 6km (JVA) 牛久中央生涯学習センター 7:00 (車に分乗し、赤塚公園駐車場に移動する) 赤塚公園→洞峰公園→松見公園→赤塚公園 牛久中央生涯学習センター 無料(会員限定) つくば公園通り最南端にある自然植生のアカマツ林の静かな「赤塚公園」からつくば市最大規模の「洞峰公園」そして日本庭園の美しさを味わえる「松見公園」等 会員限定、各自マスク適宜着用	熱中症に注意しましょう 水分補給をしよう 汗をかいたら塩分を摂ろう 

◇ 2022年9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.
9/3 (土)	江の島ウオーク (取手市歩こう会)	取手駅 7:15	7km (JVA)
9/10 (土)	渡里湧水群散策 (水戸歩く会)	堀原運動公園 8:00	8km (JVA)
9/11 (日)	駅からウオーキング・横須賀 (牛久Wクラブ) (休日おでかけパス利用)	牛久駅 7:00	
9/17 (土)	東京タワーと芝公園ウオーク (取手市歩こう会)	取手駅 7:30	10km (JVA)
9/17 (土)	彼岸花ウオーク(安良川八幡宮) (高萩 W クラブ) コロナの収束の祈願と、彼岸花を鑑賞	高萩市文化会館 8:30	7km (JVA)
9/17 (土)	ときわ路パスを使って彼岸花鑑賞ウオーク (IWA 第五事業部) 茂木駅→城山公園→八雲神社→長谷寺→逆川遊歩道→ 道の駅もてぎ→茂木駅	真岡鉄道茂木駅 集合 10:05 出発 10:10	8km (JVA)
9/18 (日)	河和田八景探訪 (水戸歩く会)	赤塚駅南口 8:00	8km (JVA)
9/25 (日)	ひたちなか海浜鉄道・古墳シリーズ(その2) (ひたちなか健歩の会) 中根駅→道福寺→三反田 14 号墳→宮前古墳→ハートケア センター→寺前古墳→ピアポート→反射炉跡→那珂湊駅	ひたちなか海浜鉄道 中根駅 9:00	6 km (JVA)
10/2 (日)	第 10 回とりで利根川市民ウオーク (取手市歩こう会)	緑地運動公園 8:00	3/5/10km 予定

※ 皆様におしよ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しよ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 石橋 秀雄 hideo_bridge@yahoo.co.jp	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

一連載 地図のお話— No. 154



「歴史のみちを歩こう」(第 50 回)

— 近世(江戸時代)のみち「南郷街道 その 6」下野宮～上野宮～大鳥居～八溝嶺神社へ—

日本ウオーキング協会 専門講師 堀野正勝

南郷街道は、太子町下野宮の八溝川に架かる万年橋を越えると、二手に分かれます。左手の山手側の道は、八溝山頂の「八溝嶺神社」や途中の近津神社、日輪寺参詣を目指す「八溝山ルート」となります。今回は八溝山ルート(八溝嶺神社参詣道)について、記載します。

(中之宮、上野宮「近津神社」周辺)

八溝山ルート(八溝嶺神社参詣道)は、南郷街道・宿「下野宮」より別れ、一路、上野宮近津神社を目指します。上野宮の近津神社は、大字名にもなっている通り、下野宮近津神社の上社です。太子町には下野宮、中之宮、上野宮の近津神社三社があり、近津三所明神と呼ばれていました。

上野宮の近津神社は永禄十三(1570)年に下野宮の近津神社から分祀されました。社号標を過ぎ 20 段ほどの階段を登ると神明式の立派な一の鳥居を潜ります。さらに参道を進むと一對の狛犬と古そうな随神門があります。その先に徳川家の家紋、三つ葉葵を配した社殿が杉木立の中に現れます。屋根に女千木を配した神明造りの本殿が見事です。

また、途中、町付には中之宮の近津神社があります。ここも神明式の立派な一の鳥居に迎えられ参拝です。鳥居左側の社号標には、「郷社」とありました。上、中、下の三社の近津神社は、皆、明治政府の定めた旧「郷社」ということです。町付の近津神社(中之宮)の創建は、慶雲四(707)年で、下野宮と同じ創建です。入母屋造りの立派な拝殿、神明造りの本殿は、近津神社すべて同じ造りです。

江戸期、光圀から斉昭まで、21 年毎の近津神社社殿の改造には、水戸藩から木材の寄進がなされたといわれています。

(茨城県最高峰・八溝山と八溝嶺神社及び日輪寺へ)

八溝山(1022m)は、茨城県太子町、福島県棚倉町、栃木県大田原町の三県境に位置する茨城県最高峰の山です。八溝嶺神社は、その八溝山山頂にあります。山頂までは舗装された道が伸びており、車で行くことができます。

山名の由来には諸説ありますが、「八溝山には八つ谷があり八方に放射しているから」とするものが一般的です。

弘法大師はこのありさまを八葉に覆われた蓮の花にたとえ、朝日夕日に照らされる山に尊いものを感じたと言われています。

八溝嶺神社旧参詣道(明治四十二(1909)年測図の 5 分 1 地形図には登山道有り)は、上野宮蛇穴集落北西の大鳥居より日輪寺参道入口を目指します。日輪寺入口より 200m ほど進むと旧参詣道の入り口です。いよいよ本格的山道です。山道を進むと八溝川湧水群の一つ金性水に出ます。竹筒から流れ落ちる水は賞味に値します。

山腹のいたるところに湧水が流れ出し、八溝川湧水群の八溝五水は、日本名水百選に選ばれています。八溝五水は、金性水、鉄水、龍毛水、白毛水、山頂直下の銀性水(今はほとんど水が無い)の湧水が見られます。

八溝山山頂には、八溝嶺神社、展望台があります。展望台からの 360 度の眺望は素晴らしい。一等三角点は神社の裏の高みにありました。帰路は、道標に従い、日輪寺への尾根道を下ります。春の新緑、秋の紅葉は一段と美しいでしょう。

日輪寺(*注)は、白鳳年間(7 世紀後半)に修験道の開祖で知られる役行者(役小角)が創建したと伝えられ、その後廃寺になったものの、大同二(807)年に弘法大師空海により再建され、永延三(989)年には観音霊場の一つに数えられる古刹です。

(*注): 明治十三(1880)年の山火事で本尊を残し消失、現在は昭和 42(1967)年再建の観音堂ほか数棟を残すのみ。明治四十二(1909)年測図の地形図には、日輪寺は記載されていない。



八溝山頂(神社後ろ)と八溝嶺神社

杉木立の奥に佇む
上野宮の近津神社

八溝林道入口に建つ大鳥居



日輪寺の観音堂



《 活動報告 》

第28回スキルアップ研修会開催

研修会実施主体:

NPO 法人茨城県ウオーキング協会

開催日時: 2022年7月12日(火)

会 場: 茨城県県南生涯学習センター

受講者 32 名

講習内容: 【歯の健康】について《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》

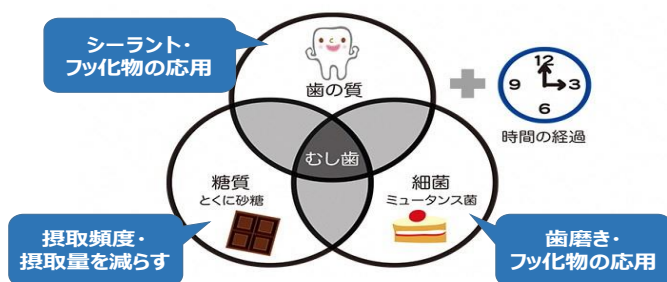
講師 茨城県中央保健所 健康増進課 係長 瀧澤 伸枝

茨城県土浦保健所 健康増進課 技士 宮本 直美

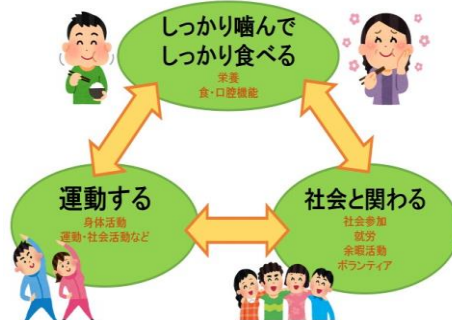


体の健康はお口から、全身の健康に影響を及ぼす、日頃からお口のケアの大切さを学びました。今回の講義の先生は、専門の歯科医師と、歯科衛生士のお二人、きめ細かな説明して下さいました。フッ化物を使って正しい歯の磨き方、うがいの仕方など子供たちの動画を取り入れての講義、皆さん童心に戻った様な眼差しで動画を見ていました。歯の喪失を防ぐには、小児期からと言われています。しかし、今からでも遅くない、お口のケアを怠る事なく、定期的に、歯科検診を受ける事の重要性を学びました。80歳で20本64歳で24本虫歯にしない事が大切です。

むし歯の原因と予防法



健康で長生きするための『3つの柱』



これから訪れるだろう!? オーラルフレイルが寝たきり・要介護の引き金に?!

口腔機能の低下は、人生の楽しみを半減させてしまいます。

人生100年時代8020丈夫な歯で、美味しいものを食べて健康寿命を延ばしましょう!!

文責:指導部 渡辺 孝子

写真: 一色 常夫

☆☆☆☆☆☆ 表 彰 ☆☆☆☆☆☆

1. 令和 4 年度 日本ウォーキング協会 功績表彰（敬省略）



個人の部 左端:山野井ユキ子、右端:石橋秀雄



団体の部 左端:JWA会長、右端:望月 諭

(社)日本ウォーキング協会 功績表彰		
種別	氏 名	所属クラブ
団体の部	牛久 W クラブ(会長:望月 諭)	
個人の部	石橋 秀雄	常陸太田 W クラブ
	山野井 ユキ子	IWA 第5事業部



写真:深見 博

ウォーキング教室(中級編)

ウォーキングとは？2回目です。前回は『ウォーキングの 3 大機能』のお話でした。ロマンを感じましたでしょうか。今回は『人と社会にもたらす 5 つの作用』』 いったいどんな効果をもたらすのでしょうか？

『人と社会にもたらす5つの作用』

健康に効く:①高血圧改善②冷え性克服③心肺機能向上④骨の強化⑤肥満解消⑥美肌効果⑦美脚効果⑧高脂血症・動脈硬化改善⑨肝機能改善⑩糖尿病改善⑪腰痛改善⑫老化防止

教育に効く:子供達の健康・五感の育成。歩く体験学習により現社会の便利さにより喪失したものを気づかせ自らの足で立つことの大切さ、草花や生物に感動する心、自然と共生する生き方などを他者と共に学習する事にあります。

環境に効く:「2km 迄は車を使わずに歩こう」と言う「アルコロジー運動」は、地球温暖化に抑制や省エネルギーに貢献(二酸化炭素は、炭素量換算で、年間 160kg ほど)できます。日本人ひとり当たりの排出量を年間 2.5 トンとすれば、6.4%の削減になります。

観光に効く:歩く道は「地域認識装置」であり、「郷土や国土の再発見装置」です。車では見えなかった地域の魅力は、歩く目線に帰るときに初めて見えてきます。歩きたくなる道、街は、多くの人を呼び、地域を活性化します。

交流に効く:歩くことは人種や国境、宗教、言語などを超えた最も普遍的な人間共通の行為です。「共に歩き、並び歩く」だけで、心から心へと人々を繋ぎ、その絆を拡げてくれます。国際間、地域間、世代間の交流を促し、コミュニティの繋がりを取り戻すなど心のふれあいに大きな効果を発揮します。



さて、貴方には、どんな作用をもたらしたでしょうか？ふり返って見てはいかがでしょう!!

文責 主席指導員 富田 里美

◆「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