



IWAニュース 2011- 5月号

発行責任者:堀野正勝 / 事務局:川上 清 〒311-4143 茨城県水戸市大塚町 993-7 ・fax 029-251-3246
 編集責任者:田中伸一 〒300-1623 茨城県北相馬郡利根町八幡台 3-3 ・fax 0297-68-5051 /

認定(略称) / (1800)ウオーク日本1800、(500選)美しい日本の歩きたくなるみち500選、(ヘルス・R)いばらきヘルスロード、
 (JVA)日本市民スポーツ連盟、(県MW)茨城県マスターウォーカー賞、(元気)いばらき元気ウォークの日

がんばろう日本・がんばろう茨城
 「東日本大震災復興支援チャリティウォーク」

第5回つくば国際ウォーキング大会

<茨城に2つ目のオールジャパン・

ウォーキング・カップ大会が誕生します>

= 紫峰筑波に科学都市つくばが融合する

そんな街並みを歩いてみませんか! =

6/3(金) せっかくウォーク(笠間 500選 08-03)

6/4(土) (集合:つくば中央公園)

受付後 A・Bは旧筑波庁舎に移動

A:筑波山神社・むかし道コース = 30km

B: " " 里山コース = 20km

C:市街地巡り・科学コース = 10km

D: " " 公園コース = 7km

6/5(日) (集合:つくば中央公園)

E:万博記念公園コース = 25km

F:万博記念公園コース = 20km

G:研究学園と公園巡りコース = 10km

H:研究学園と公園巡りコース = 5km

I: 国土地理院マップ読みコース = 5km

I:は(集合、ゴール:国土地理院)

A~H自由歩行、Iは団体歩行です

6/5(日) 全日本歩測大会(名人、達人戦)

(集合:国土地理院)

参加費

*事前申込 = 大人 1,500円 / 中高生 500円

つくば市民(大人 800円 / 中高生 300円)

小学生以下 無料

*当日申込 = 大人 2,000円 / 中高生 800円

つくば市民(大人 1,000円 / 中高生 500円)

小学生以下 無料

*Iコースのみ 300円

(事前、当日同額 / 小学生以下 無料)

事前申込期間 ~ 5月20日(金)

大会案内チラシの参加申込書をご利用下さい。

問合せ先

大会事務局(山元一郎) 電話: 090-4916-7629

主催: 大会実行委員会 (日本ウォーキング協会、茨城県
 ウォーキング協会、茨城土地家屋調査士会)

共催: つくば市

後援(予定): 茨城県、つくば市教育委員会、国交省、厚労省、
 環境省、農水省、文科省、経産省、首都圏新都市鉄道
 (株)、茨城新聞社、朝日新聞水戸支局、ラジオつくば

協賛(予定): 日本土地家屋調査士会連合会、(株)ムンスター、
 LALA ガーデンつくば、山新グラステージつくば、デイズタウン
 つくば、池辺食品(株)、牛久大仏、関東鉄道(株)、イース
 つくば、(株)カミ、キャノンマーケティングジャパン(株)、高田
 眼科、(有)トヨリト

特別協賛: (株)ゼンリン

認定: オールジャパンウォーキングカップ、(1800)
 (500選) (JVA) (県MW) (ヘルス・R)
 全日本歩測大会

講習会・研修会

ウォーキング指導員スキルアップ再研修会

日時: 平成23年6月25日(土) / 8:30~17:00

会場: 土浦市・亀城プラザ会議室

土浦市中央 2-16-4 TEL 029-824-3121

JR土浦駅西口 徒歩10分

受講資格: 主任指導員、公認指導員、指導員、指導
 員を目指す方

受講定員: 30名

受講費用: 1,000円 (特別講義、資料含む)

当日受付で支払う

講習内容:

・特別講座

「健康ウォーキング」元気長寿・一病息災に向け
 たウォーキングのすすめ

田中喜代次 先生(筑波大学)

・IWA専門講師講座

・実技「初心者のためのウォーキング教室」

受講申込: 平成23年5月31日までに申込

*募集案内、申込書を希望の方は

「講習会事務局」にご請求下さい。

講習会事務局

茨城県ウォーキング協会

指導者会 会長 山元一郎

〒300-1237 牛久市田宮町 2-24-20

TEL・FAX 029-874-7195

例会

5月1日(日) 水戸歩<会>

[いばらき元気ウォークの日 クリーンウォーク]
 前月に続き新ヘルスロード南町・泉町大通り
 を感謝しながらごみを拾う
 集合: 9時45分 / 水戸駅北口広場
 スタート 10時
 コース: 一年に一度の定番 水戸大通りのクリーン維持を図ります
 参加料: 無料
 問い合わせ: 川上 029-251-3246
 事前の予約不要です

5月 1日(日) 利根町歩<会>

(元気)
 [町内元気ウォーク・里山コース] < 7km >
 集合: 午前8時30分 / 利根町公民館
 スタート: 出発式終了後
 コース: 利根町公民館 里山コース 公民館
 解散: 11時頃
 参加費: 無料
 問い合わせ: 田仲 TEL・FAX 0297-68-5051

5月 7日(土) 取手市歩<会>

(JA)
 [塩船観音つつじウォーク] < 11km >
 集合: 午前10時5分 / JR青梅線・河辺駅^{かへ}
 スタート: 10時15分 (団体歩行)
 コース: 河辺駅 株樹公園 大戸井公園
 春日神社 塩船観音寺 大塚公園
 旧青梅街道 青梅駅
 解散: 3時10分頃
 参加費: 他協会員300円、一般400円
 問い合わせ: 二ノ倉 TEL・FAX 0297-73-6401
 見どころ: 広い境内に咲き競う 2万株のつつじ

5月 8日(日) NPO つくばピンクリボンの会

「つくばピンクリボンフェスティバル 2011」
 < 5km、10km >

集合: 9時15分 / つくば国際会議場(エポカル)
 スタート: 10^{*}コース 9時50分
 5^{*}コース 10時

コース: 研究学園内コースで途中趣向を凝らしながらそれぞれ10^{*}と、5^{*}を歩く。
 5^{*}は松見公園折り返しです。

参加費: 1000円

揃いのピンクリボンTシャツを着用し思いの旗や幟を持ち歩きます。
 どうぞ準備してご参加下さい。

水戸からの乗り物:

水戸 7.22 赤塚 7.27 土浦着 8.13

バスでつくばセンター行き、約30分
 竹園2丁目下車が便利です。徒歩5分

問い合わせ 川上 029-251-3246

ピンクリボン本部へ事前申込みは所定の用紙で、当日受付もあります。

ウォーク部門を茨城県ウォーキング協会が担当します。

午後からは乳がん啓発の様々な行事が組まれています。

5月12日(木) 水戸歩<会>

(1800)、(ヘルス・R)
 「1800小美玉市大会空港ウォーク」
 集合: 9時20分 / 茨城空港

神戸よりの9時40分着便を見学後

スタート・コース: 茨城空港公園コースに10時、
 途中休憩中に神戸行き10時15分発
 を外から見送る。 < 1.2^{*} >

ゴール後 177 茨城空港線コース往復
 < 5.8^{*} > を歩き昼食、

その後空港北手前で折り返し空港へ
 ゴールおよそ1時30分 < 10^{*} >

参加料: 300円 事前予約は不要

問い合わせ: 川上清 029-251-3246

水戸からバスを運行: 定員40名

赤塚駅前集合7時50分 出発8時
 参加費: 会員2000円 会員外2500円

申込先: 奈良佳子さんへ ファックスか
 がきで申し込む、

内容: 氏名・年齢・住所・電話番号・
 傷害保険加入の有無・性別

宛名: 〒310-0851

水戸市千波町 2878-2 Fax 029-244-2050

見どころ: 小美玉市の新しい茨城空港を訪ねる
 ヘルスロード2コースに1800大会を組

みます。

5月21日(土) 主催: 牛久市

主管: 牛久ウォーキングクラブ

(1800牛久市)、(JVA)、(県MW)

[牛久健康ウォーク 2011 ・

牛久大仏&自然観察の森ウォーキング]

< 23km・11km >

集合: 午前8時30分 / 牛久市保健センター前

9時00分 セレモニー

(駐車場:牛久市役所職員用駐車場敷地内 / 無料)

スタート: 9時30分 (自由歩行)

コース: 23km 牛久大仏コース

11km 自然観察の森コース

ゴール: 午後3時まで = 抽選があります。

参加費: 大人300円、中学生以下無料

申込期限: 4月20日から 5月9日(月)まで

問い合わせ: 牛久市健康管理課

TEL・FAX 029-873-2111

後援: 牛久市教育委員会、牛久市観光協会

見どころ: 自然観察の森で、心も体もリフレッシュ、
世界最大の大仏を拝めるのも魅力です。

・ゴール後に豚汁サービスがあります。

弁当、飲み物各自持参。

駅さかい 保健センター

解散: 2時

参加費: 小中学生無料、

他会員 200円、一般300円

問い合わせ: 古河悠歩の会

〒306-0013

古河市東本町 2-9-27

TEL・FAX 0280-32-0172

E-メール(et_walker0812@yahoo.co.jp)

参加申込 = ハガキかFAX、メールで参加者
全員の

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、

所属ウォーキングクラブ名

を記入し5月15日(日)までに申し込んでく
ださい。

協力: 茨城県ウォーキング協会

後援: 茨城県、境町

6月5日(日) 利根町歩<会

[第5回つくば国際ウォーキング大会] < km >
1ページ参照

問い合わせ: 田仲 TEL・FAX 0297-68-5051

5月21日(土) 取手市歩こう会

(JA)

[日暮里 舎人ライナー沿線ウォーク] < 10km >

集合: 午前10時20分 / 日暮里・舎人ライナー

見沼代親水公園駅前

スタート: 10時30分 (団体歩行)

コース: 見沼代親水公園 伊興遺跡公園

舎人公園 江北北部緑道公園 谷在家

公園 西新井大師(総持寺) 東武伊勢

崎線・西新井駅

解散: 3時頃

参加費: 他協会員300円、一般400円

問い合わせ: 二ノ倉 TEL・FAX 0297-73-6401

6月9日(木) 水戸歩<会

[1800大会五霞町・境町ウォーク]

(ア)五霞町ウォーク

集合: 9時45分 / 五霞町ふれあいセンター前、

駐車場は福祉センターへ

スタート: 10時

コース: ヘルスロード 139コブシの花コース

+ ふれあいセンター(ゴール予定12時30分)

団体歩行 < 7.3^キ >

(イ)境町ウォーク

集合: 13時30分 / 道の駅さかい駐車場

スタート: 13時45分

コース: ヘルスロード さくら堤と利根川散策コー
ス内と帰路に一部市街に出る。

最終ゴールは14時30分予定。 < 3.3^キ >

参加費: 300円 アイ二つ参加も300円

問い合わせ: 川上 029-251-3246

事前予約不要

水戸からバス運行 定員40名

赤塚駅前集合7時20分 出発7時30分

参加費会員2500円 会員外3000円

申込先 奈良佳子さんへ Fax かはがきで

5月28日(土) 古河悠歩の会

(1800境町)、(JVA)、(ヘルス・R / 115)

[ウォーク日本1800境町大会] < 11 km >

集合: 午前9時 / 境町保健センター

開会式 9時30分

スタート: 10時 (団体歩行)

コース: 保健センター さくらの森パーク 道の

申込内容; 氏名・年齢・住所・電話番号・
傷害保険加入有無・性別

宛名; 〒310-0851 水戸市千波町 2878-2
Fax029-244-2050

3月23日大震災中止の例会を改催します。

6月19日(日) 利根町歩<会>

(1800)(JA)

[牛久ウォーキング 河童の里をたずねて]

< 13km >

集合: 午前9時 / JR常磐線牛久駅

東口広場

スタート: 出発式終了後 (団体歩行)

コース: 牛久駅東口広場 正源寺 明治天皇
行在所 大手門跡 得月院 雲魚亭
河童の碑 牛久アヤマ園 東林寺 牛
久駅西口

解散: 2時30分頃

参加費: 他協会員300円、一般500円

問い合わせ: 田仲 TEL・FAX 0297-68-5051

見どころ: 牛久の歴史にふれたり小川芋銭や住
井すゑに思いをはせたりしながら牛久沼
周辺を歩きます。新緑や初夏のアヤマ園
は心をなごませてくれるでしょう。

6月22日(水) 水戸歩<会>

[1800大会石岡市ウォーク]

集合: 9:00 / 石岡駅西口

スタート: 9:15

コース: 石岡駅 府中愛宕山古墳 舟塚山古墳
高浜神社 さくら堤 折り返し回遊 高
浜駅(ゴール2時前後)

参加費 300円 事前予約は不要

問い合わせ 川上 029-251-3246

参考: 常磐線 水戸 8:17 赤塚 8:22

内原 8:27 石岡着 8:46

古墳を廻るウォークで本県最大の前方後円墳舟
塚山古墳から霞ヶ浦岸を歩き、高浜駅へゴールし
ます。ヘルスロードはありませんが大古墳と霞ヶ
浦の普段見られない展望がコース特徴です。

大会の中止

5月8日(日) 東海・ひたちなか健歩の会

[阿字ヶ浦からひたちなか海浜公園を巡る路]

東日本大震災によりひたちなか海浜鉄道復旧は7月頃
になるため。

5月22日(日) 常陸太田ウォーキングクラブ

[里川ウォーク]

平成23年度事業休止のため。

=== NEWS ===

1. 「ウォーキングの楽しみ」常陽新聞連載 / 川上 清
83- 1年間1800大会に集中 (3/27)
(ヘルスロードを活用)
- 83- 1年間1800大会に集中 (4/3)
(潮来・鹿嶋・稲敷・美浦で開催)
- 85- 1年間1800大会に集中 (4/10)
(下妻・八千代大会は上天気)
- 85- 1年間1800大会に集中 (4/17)
(一足早い春を満喫)
- 86- M9.0の猛烈地震を体験 (4/24)
(県協会所属団体活動にも影響)

2. 茨城県ウォーキング協会の総会は

平成23年5月29日(日)です

- 連載 地図のお話 - 第23回

液状化と土地条件図 地盤の脆弱性は地図に表われています』

東日本大震災から1カ月半余りが過ぎました。北海道から九州まで広い地域で地震活動が活発化しています。我々が住む茨城県は特に多いように感じられます。去る4月16日にも茨城県南部で最大震度5強の地震が起きました。マグニチュード(M)9の巨大地震に誘発されて、余震活動も活発化しているでしょう。

ところで、今回の地震で遠く離れた、千葉県の浦安市や、わが茨城県の鹿島市や香取市などで「液状化」により多くの施設やライフライン、住宅、水田等が甚大な被害を受けていることは皆さんもお気づきのことと思います。

地盤の液状化は、土の粒子の大きさが比較的そろっていて、かつ地下水に満たされた地盤に多く発生します。このような場所では、地震動によって地下水の水圧が急激に上昇し、粒子間の結合がはずれて泥水のような状態になります。これが液状化です。

液状化が発生すると、砂や水が地上に噴き上がったり、地表面が大きく波打ったり、亀裂ができたり、地盤沈下が生じたり、建造物の倒壊、破損を引き起こします。また、地下の埋設物が浮き上がったり(浦安市のマンホールが1m以上浮き上がった)、使えなくなる(下水道や水道の埋設管が壊滅的状態になった)という被害が生じます。

液状化の発生は、1964年の新潟地震での噴砂現象を契機にその後の大きな地震について、液状化の発生場所と地形の関係を調べています。その結果によると、噴砂現象は旧河道、後背湿地(大きな川の後ろにできる湿地等)、三角州(河口のデルタ地帯)、砂丘のへりや砂丘間低地等に多発しています。

問題なのは、これらの古い地形(原地形)に盛土などをして、新たに宅地化されたところ等を知らない間に購入した場合でしょう。浦安市の場合はまさにそうだったのでしょう。写真は、土浦市の水郷公園に見られた液状化現象です。

地盤の脆弱性は、地図に表われていますので、特に旧版地形図(迅速図等)は原地形を色濃く残していますので、機会があったら我が家の周辺をじっくり見てください。また、これらの地形状態を多色刷りで表した図面に「土地条件図」というものが刊行されています。



土浦市の水郷公園に見られた液状化現象

(堀野正勝 記)

- 連載 野草のお話 - 第13回

ハルトラノオとカタクリ

昨年、時期を逸してしまい筑波山のハルトラノオを見ることができず残念な思いをしました。今年は是非見たいと思い4月の中ごろ登ってみました。咲いていました、地面からわずかに2～4cmくらいの草丈で、山地の林の下に生える野草で、春早く虎の尾のような花穂をだすのでこの名がついたと言われていました。また別名【イロハ草】とも言われています。見落としてしまいそうな可憐な花ですが、この時期私の好きな花の一つです。白のなかに8本の雄しべの赤い葯がアクセントになりなかなか素敵なのです。

昭和60年4月26日に昭和天皇が筑波山に登られ、この花を詠んだ歌「はるとらのを ま白き花の穂にいでおもしろきかな 筑波山の道」が石碑に刻まれ御幸ヶ原に残されていますが、昭和天皇もきっとお好きだったのでしょう。そして季節がら落葉広葉樹林の中のあちこちに咲き乱れていたカタクリ。フクジュソウやセツブンソウ・キクザキイチゲ・ショウジョウバカマ・ムラサキケマンなどと同じスプリング・エフェメラル。エフェメラルとは春に咲く植物という意味ではなく、蜻蛉などのように現れてはすぐ消える短命な生き物のことを言い、春の日の夢ともいうような生物を指す言葉です。カタクリは開花の頃、雌しべは短く雄しべに囲まれて見えにくいのですが、しばらくして満開になると雌しべは伸び雄しべより長くなります。カタクリは虫媒花ですので(雨の日や夜は花を閉じる)、ハナアブやチョウの仲間による受粉を確実にするために花弁を反り返らせます。下向きの花なのでなかなか分かりにくいのですが、覗いてみると6枚の花被片にそれぞれ紫色でWの字のような模様が必ず書かれているのです。「この下に蜜があるよ」と昆虫を誘うための工夫なのです。初めて見た時は本当に感動しました。やがてカタクリが実をつけると、はじけた種をアリが運びます。アリは種についている好物のエライオソームを食べたのち種を捨てます。そのことによってカタクリは増やされていくアリ散布植物なのです。こうしてようやく7～8年後に2枚の葉をつけ開花までこぎつけ、20年から40年の寿命を生き抜くカタクリ。いっそう愛おしくなりました。

(長田 律子記)