I.W.A

IWA ニュース

2018年 9月号

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　10690-22591281
毎月１日発行　　編集責任者 富田 里美
ＨＰ　https://www.ibaraki-walking.jp/

一都6県をめぐり一周1,799km

関東ふれあいの道

第37回IBARAKIウオークフェスティバル

平成30年10月27日（土）

① 集合場所：常陸大宮市役所御前山総合支所
② 参加者定員：200名　参加費：無 料　往復交通費は参加者各自の自己負担
③ コーススケジュール予定 受 付 8:00 開 会 式 8:30 出 発 9:00
④ 常陸大宮市役所御前山総合支所　　ゴール・昼 食 12時～13時
　コース(約10km) 常陸大宮市役所御前山総合支所→御前山橋→御前山ダム公園
　→御前山橋→常陸大宮市役所 御前山総合支所
　(ゴール・昼食会場、完歩証、記念品受け取り)
⑤ *関東ふれあいの道No. 1を含む全行程約10km
⑥ 申込み方法 住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・メールアドレスを明記の上,
　参加申込書を 郵送・ハガキ郵送、FAX、Eメールのいずれかで9月28日(金)(必着)
　までに下記へ申 し込む。
　*ただし定員になり次第締め切り・受付完了者にはハガキにて通知する。
⑦ 申込先 :茨城県自然歩道利用促進協議会事務局
⑧ 〒310-8555 水戸市笠原町978-6 茨城県県民生活環境部自然環境課
⑨ Tel: 029-301-2940, Fax: 029-301-2948, E-メール: Sizenhodo18@gmaiLcom
⑩ 携 帯 品 昼食・水筒・雨具・レジャーシート等を各自持参のこと。
⑪ 荒天中止の場合：午前5時59分と午前6時29分の2回,ラジオ茨城放送でお知らせ致します

加盟団体例会・関係諸団体の大会案内

認定(略称)／(ﾍﾙｽ R)ﾍﾙｽﾛｰﾄﾞ 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ｸﾞﾘｰｸﾞ (道紀行)新日本歩く道紀行 100 選コース

9／2（日）

元気ウオーク

ヘルスR 365

共催　牛久市･牛久ウオーキングクラブ
距離･認定　3.8km（ﾍﾙｽ R 068）
集合　牛久市保健センター前駐車場 8:30～8:50
コース　市保健センター→中央生涯学習センター→シャトーカミヤ→牛久駅→市保健センター
解散　11:00 頃(予定)
参加費　無料
見どころ　ゆかしさ香るシャトーの小径にワインの歴史をひもとくコース

9／2（日）

元気ウオーク総和地区③

ヘルスR 365

主催　古河悠歩の会
距離･認定　11 km（JVA）（ﾍﾙｽ R 109）
集合　ネーブルパーク管理棟前 7:30 までに集合
コース　スタート 8:00
ネーブルパーク→勝願寺→思案橋→コミセン総和(WC)→ネーブルパーク
解散　ネーブルパーク 11:30 前後
参加費　市民 200 円　市外･他協会員 300 円
見どころ　「思案橋」近くの田んぼは、黄金色に変わっているはずです。

9／2（日）

元気の日 スズムシウオーク

ヘルスR 365

主催　水戸歩く会
距離･認定　10km（JVA）(ﾍﾙｽ R 023)
集合　水戸駅北口 8:30　スタート 8:50
コース　水戸駅→南町→常磐田→偕楽園（スズムシ放虫)→備前町→水戸駅　○スズムシ放虫後、一筆書きに園内を 3 周 します。
解散　12:30 頃 お弁当無し
参加費　会員外 300 円　中学生以下無料
見どころ　大量スズムシの鳴き声

9／8（土）

袋田の滝ウオーク

ヘルスR 365

主催　常陸太田ウオーキングクラブ
距離･認定　11km（JVA)(ヘルス R33)（道紀行 108021）
集合　袋田駅 9:00
コース　袋田駅◎→龍泰院(布袋尊)→滝本バス停◎→滝見橋(集合場所)◎→袋田温泉→袋田駅
※滝見橋到着後集合時間まで自由行動
解散　袋田駅 13:30
参加費　一般 300 円、会員無料
見どころ　インスタ映える滝の流れ

9／8（土）

浦安市内散策と海浜公園ウオーク

主催　取手市歩こう会
距離･認定　10km（JVA）
集合　JR 取手駅西口ペデストリアンデッキ 8:00
東西線浦安駅 9:40
コース　浦安駅→旧宇田川家住宅→旧大塚家住宅→郷土博物館→若洲公園→浦安総合公園→シンボルロード→新浦安駅(JR 武蔵野線)
解散　15:00 頃
参加費　会員外 300 円
見どころ　JR 京葉線開通により漁師町から急速に都市化が進んだ浦安市内を歩きます。

9／8（土）

等々力渓谷と九品仏･浄真寺を歩く

主催　ひたちなか健歩の会
距離･認定　6km
集合　JR 京浜東北線･東急大井町駅前西口 10:00
(勝田駅 7:14 発 品川行きに乗車)
コース　東急線等々力駅前→五島美術館前→等々力渓谷→等々力不動尊→玉川浄水場→九品仏商店街→九品仏･浄真寺(ゴール･昼食)
解散　東急線･九品仏駅前　12:30 頃
参加費　協会員･一般 300 円、 小中学生以下無料
交通機関　JR 線の区間は、青春 18 きっぷも使えます。
東急線(私鉄)には、IC カードが重宝します。
見どころ　東京都世田谷区にある都内唯一の渓谷“等々力渓谷”の涼を楽しむ。
浄真寺の山門や九品仏(阿弥陀如来像)。ご朱印も頂けます。(ご朱印帳をお忘れなく)

9／8（土）

霞ヶ浦湖畔と風車の公園ウオーク

主催　IWA第五事業部
距離･認定　10km（JVA）(ﾍﾙｽ R 079)（県MW）
集合　土浦駅西口土浦市役所 1 階入口前 9:00
コース　土浦駅西口→駅東口→水郷橋→霞ヶ浦湖畔→風と水の公園→霞ヶ浦総合公園(昼食)→岩田橋→水郷橋→土浦駅東口→土浦駅西口
解散　13:30 頃
参加費　他協会員 一般 300 円
見どころ　水辺の風車など、景色を楽しめる

ヘルスR 365

9／8（土）

大洗海岸ハイキング

ヘルスR 365

主催　古河悠歩の会
距離・認定　12km（JVA）（ヘルス R 012）（道紀行 108022）
集合　古河駅改札前 6:30
水戸駅内 鹿島臨海鉄道入口前 8:30
コース　大洗駅→大洗キャンプ場（WC）→願入寺（WC）→大洗海水浴場（昼食）→大鳥居→魚市場→めんたいパーク→大洗マリンパーク→大洗駅
解散　古河駅 17:30 前後
参加費　一般 500 円・他協会員 300 円
見どころ　常澄駅と大洗駅の間で、「水戸の田んぼアート」が見えます。大洗の海岸、マリンリゾート施設を眺めながら歩きます。

9／9（日）

東京ウオーク（矢切の渡しと柴又帝釈天）

主催　高萩ウオーキングクラブ
距離・認定　10km（JVA）
集合　松戸駅東口 6:35→9:40 に訂正
コース　松戸駅→戸定が丘歴史公園→浅間神社→松戸市総合福祉会館→矢切神社→野菊の墓文学碑→矢切の渡し→柴又帝釈天→金町駅
解散　JR 金町駅南口 14:30 頃
参加費　他協会員・一般 500 円（船代含む）
見どころ　矢切の渡しを船で渡り柴又帝釈天を訪ねる

9／15（土）

海風 W 河原子～水木浜海岸

ヘルスR 365

主催　水戸歩く会
距離・認定　10km（JVA）（ヘルス R 121,326）
集合　常陸多賀駅前 8:30　スタート 8:45
コース　常陸多賀駅→河原子北浜スポーツ広場→河原子公園→（烏帽子岩）→河原子港→水木浜→田楽鼻→大甕駅前
解散　大甕駅前 12:00 頃 お弁当無し
参加費　会員外 300 円　中学生以下無料
見どころ　河原子海岸から水木浜へ海岸道を歩き、大海原と海風を楽しむ

9／16（日）

萩まつりウオーク

ヘルスR 365

主催　水戸ウオーキングクラブ
距離・認定　10km（JVA）（ヘルス R 001,154,268,269）（道紀行 108020）（500 選 08-01）
集合　水戸駅南口 9:00
コース　水戸駅南口→紀州堀緑地→水戸芸術館→八幡宮→歴史館蓮池→偕楽園（昼食）→近代美術館→千波湖→東照宮→水戸駅
解散　15:30 頃
参加費　一般 300 円　会員無料
見どころ　萩が咲き競う秋の風情を楽しみます

9／22（土）

巾着田と曼殊沙華ウオーク

主催　取手市歩こう会
距離・認定　11km（JVA）
集合　取手駅西口ペドストリアンデッキ 7:10
コース　JR 高麗川駅（川越線） 10:03
高麗川駅→高麗神社・高麗家住宅→高麗の郷→巾着田曼珠沙華公園→高麗川駅（西武線）
解散　15:00 頃
参加費　会員外 300 円　入場料 240 円（団体割引）
見どころ　巾着田曼珠沙華公園では、赤いじゅーたんを敷きつめたような 500 万本の曼珠沙華が咲き渡り迎えてくれます。

9／22（土）

ビール工場見学ウオーク（守谷）

ヘルスR 365

主催　高萩ウオーキングクラブ
距離・認定　A=7km、B=10km（JVA）（ヘルス R 070）（道紀行 108014（Bコースのみ））
集合　関東鉄道常総線 新守谷駅 9:40
コース　新守谷駅→守谷市文化会館→立沢公園→《北守谷遊歩道》→大山公園→板戸井公園→四季の里公園→アサヒビール工場（見学）→［A=バスで守谷駅へ］［B=歩いて守谷駅へ］
解散　A＝工場 15:40 頃　B＝守谷駅 16:10 頃
参加費　他協会員・一般 300 円　中学生以下無料
見どころ　北守谷遊歩道（ヘルスロード）、公園巡りとアサヒビール工場見学

9／23（日）

牛久ウオーキング教室

ヘルスR 365

主催　牛久ウオーキングクラブ
距離・認定　3.8km（ヘルス R 068）
集合　中央生涯学習センター 8:40
コース　講習会（ウオーキングの効用、正しい姿勢・歩き方、靴の履き方・選び方等）後にシャトー通り散策コースをウオーキングします。
修了証を発行します。
解散　12:00 頃（予定）
参加費　一般・他協会員 200 円

9／26（水）

新人ウオーキング教室

主催　水戸歩く会
集合　上中妻市民センター 9:00　開始 9:10
内容　ウオーキングの楽しみ、ストレッチ、正しいウオーキング、歩測等
解散　14:00 頃　お弁当持参
参加費　無料
申込先　川上 029-251-3246　9 月 20 日まで
備考　会員外の方歓迎。資料準備の都合から事前にお申し込みください。

9／29（土）　全国赤水ウオーク！東京大会 2018

主　　催　茨城県ウオーキング協会、長久保赤水顕彰会
距離・認定　A=8km、B=12km（JVA）
集　　合　日比谷公園かもめの広場 9:30～10:00
スタート 10:30
コ ー ス　かもめの広場→市政会館内「領土・主権展示館（長久保赤水資料を閲覧）→皇居東御苑→小石川後楽園（水戸藩上屋敷）→東京大学農学部（中屋敷）……→隅田公園（下屋敷）
解　　散　A=東京大学農学部 14:30 頃
B=隅田公園 15:30 頃
B はスタッフの対応はありませんが、地図をお渡しするので、各自、自由に歩いてください。
募集人数　100 名（はがきによる事前申込 9/22 まで）
申込み先　〒300-1236 牛久市田宮町 836-20 岡田直久
問合せ先　岡田直久 090-3475-0971
参 加 費　300 円（当日受付へ）
見どころ　江戸中期、伊能忠敬より42年前に日本地図を作製した長久保赤水ゆかりの地を巡ります。

10／3（水）　大通りクリーンウオーク

主　　催　水戸歩く会
集　　合　水戸駅北口広場 9:40　　スタート 10:00
コ ー ス　水戸駅から大工町まで
参 加 費　全員無料
留 意 点　毎年の社会への恩返し行事です。歩かせていただく水戸に感謝しての気持ちからです。街は随分綺麗になりましたが、タバコの吸い殻に悩まされています。
持 ち 物　例年同様、ビニール小袋と手袋をご用意下さい

10／6（土）　第 14 回水戸黄門さま漫遊ウオーク

主　　催　水戸黄門さま漫遊ウオーク実行委員会
協　　力　水戸ウオーキングクラブ　（A/B コース）
常陸太田ウオーキングクラブ（C コース）
距離・認定　（JVA）　A＝13 km、B＝28 km、C＝15 km
道紀行（A・B コース：文化の道 108020
B・C コース：心と祭りの道 108035
ヘルスR 365
500 選（8－01）A・B コース、
ヘルスR（002、164）A・B コース
集　　合　A・B水戸＝三の丸庁舎広場 7:30
C常陸太田＝西山の里桃源 7:00
Aコース　県三の丸庁舎広場（水戸市）→弘道館→水戸城址→水府橋→黄門さんの漫遊さくら堤→青柳夜雨の碑→柳河市民センター→小場江用水→東木倉（根本正生家）→清水洞の上公園→一の関ため池親水公園（那珂市 12:15 着）
おもてなし　①水戸黄門様ご一行のおもてなし
②地元特産品が当たる抽選会
③参加者全員にプレゼント明治維新 150 年記念オリジナルトートバッグ

Bコース　県三の丸庁舎広場（水戸市）→Aコースと同様→一の関ため池親水公園（昼食休憩）→旧国道 349 号→阿弥陀寺→額田城跡→額田小学校→幸久橋（防人の碑）→道の駅ひたちおおた～黄門の郷～→都々逸坊扇歌の碑→山吹運動公園→西山の里「桃源」（常陸太田市 17:30 着）
JR 常陸太田駅発 6:50 バス発
Cコース　西山の里「桃源」（常陸太田市）→山吹運動公園→都々逸坊扇歌の碑→道の駅ひたちおおた～黄門の郷～→幸久橋（防人の碑）→額田小学校→額田城跡→阿弥陀寺→旧国道 349 号→一の関ため池親水公園（那珂市 12:15 着）
参 加 費　一般 500円、押印料別途
問合せ先　A・B コース水戸市観光課　☎029(224)1111
C コース常陸太田市観光振興課　☎0294(72)8071
無料バス　行き　常陸太田駅発 6:50→西山の里桃源
JR 水郡線　6:44 着
帰り　西山の里「桃源」発 17:45→常陸太田駅
JR 水郡線　18:14 発

ご注意：荒天中止の場合は、当日、午前６時頃茨城放送でお知らせ致します。

10／7（日）　第6回とりで利根川市民ウオーク

主　　催　取手市歩こう会
距離・認定　20、10、5 km（JVA）（県 MW）（ヘルス R 065,327）
集　　合　取手緑地運動公園（利根川河川敷）
取手駅東口 徒歩 10 分
ヘルスR 365
受付 8:00～　出発式 9:00～
参 加 費　事前申込（9/21 締切）
取手市民 300 円　一般 400 円
当日 取手市民 400 円　一般 500 円
申込方法　口座番号 00150-8-264368　取手市歩こう会
氏名、住所、電話、性別、年齢、参加コース、W クラブ加入の所属（有無）を書いて申し込む。
問合せ先　日野 090-1808-5196
その他　3コースとも新しいコースです。
同時開催の河川まつりの大抽選会と花鉢がプレゼントされます。

10／7（日）　第6回ピンクリボンウオーク in 千波湖

〇乳がん予防の推進活動としての実施です
主　　催　NPO 法人 I・M・C　協 力　水戸歩く会
集　　合　千波湖水戸黄門像前広場 8:00　スタート 9:00
コ ー ス　千波湖内周外周の2周（およそ7km）
解　　散　11:00 頃
参 加 費　無料
お知らせ　参加者にはオリジナルポロシャツまたはオリジナルジャンパーがプレゼント（先着 600 名）

Pink Ribbon

10／7（日）	元気ウオーク三和地区④	10／7（日）	県民の森散策とウオーキング教室
主　催 距離・認定 集　合 コ ー ス 解　散 参 加 費	古河悠歩の会 11 km（JVA）（ﾍﾙｽ R 112） ふれあいスポーツセンター8:30 ふれあいスポーツセンター→仁連天満社→諸川西部行政区公民館（WC）→向龍寺→長宮神社→ふるさとの森（WC）→ふれあいスポーツセンター ふれあいスポーツセンター　12:30 前後 市民 200 円　市外・他協会員 300 円	主　催 距離・認定 集　合 コ ー ス 解　散 参 加 費 見 ど こ ろ	ひたちなか健歩の会 10 km（JVA） （ﾍﾙｽ R 023,214,215,325）（道紀行 108027） 水郡線・常陸鴻巣駅前 10:00 常陸鴻巣駅前→県民の森（第 1 広場・ウオーキング教室）→（森のカルチャーセンター・昼食）→那珂総合公園→常陸鴻巣駅前 常陸鴻巣駅前 14:00 頃 協会員・一般 300 円、小中学生以下無料 「県民の森」秋の山野草、「森のカルチャーセンター」の動植物の展示品など。

2018年 10 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 ﾍﾙｽﾛｰﾄﾞNo.
10/7（日）	元気ウオーク　（牛久 W）	詳細次号	
10/8（月）	体力づくり市民歩く会（高萩市主催）に参加　（高萩 WC）	高萩市役所　8:00～9:00	8・10km（JVA） （ﾍﾙｽ R 予定）
10/16・17 （火・水）	塩原一泊ウオーク　（高萩 WC）	詳細次号	
10/20(土)	総持寺と鶴見の散策ウオーク　（取手歩）	詳細次号	11km（JVA）
10/20(土)	走ろう歩こう会(水戸信用金庫主催)に参加　（第5事業部）	詳細次号	
10/21(日)	国営昭和記念公園内を歩く　（古河悠歩の会） 立川駅→昭和天皇記念館→ふれあい広場→花木園→みんなの原っぱ（昼食）→日本庭園→渓流広場→もみじ橋→西立川駅	古河駅改札前 6:50 立川駅（あけぼの口 9:00 解散：西立川駅 14:30 古河駅　16:50	10km（JVA）
10/21(日)	国営ひたち海浜公園・コキアウオーク　（ひ健歩の会） 中根駅、十五郎穴、虎塚古墳、那珂湊運動公園、海浜公園西口　※当日は、「都市緑化フェア」で、入園無料　開放日になります。	ひたちなか海浜鉄道湊線・中根駅 8:35（常磐線・勝田駅 8:08 発）解散：海浜公園西口 12:30 頃	10km（JVA） （ﾍﾙｽ R 211,301）
10/27(土)	なめがたフット パス　（水戸歩）	詳細次号	

●行事に関する問い合せ先

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飯塚 幸雄 yuki-0516@ozzio.jp	029-872-1232	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
古河悠歩の会　佐藤 邦彦	090-8502-8951 連絡先変更	水戸歩く会　川上 清 mitokiyoshi@nifty.com	029-251-3246
高萩ウオーキングクラブ　間下 彰 a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp	0293-22-4809 連絡先変更	水戸ウオーキングクラブ　菅原 利満 mito500sen@live.jp	029-257-2001 電話番号変更
取手市歩こう会　日野 勝博 hino-k209@tbz.t-com.ne.jp	0297-77-8891	第5事業部　髙梨 武男 takeo-takanashi@kzd.biglobe.ne.jp	090-8119-6404 連絡先変更
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　川﨑 邦雄	0297-68-7458

ー連載 地図のお話ー　No. 111

「歴史のみちを歩こう」　第10回

ー近世(江戸時代)のみち「水戸街道」(その5・稲吉宿～石岡宿へ）ー

日本ウオーキング協会専門講師　堀野 正勝

旧水戸街道のその 5 は、茨城県内 9 番目の宿場町・稲吉宿～石岡宿にかけてのルート概要を記します。

稲吉宿には、水戸街道に残る本陣(取手、中貫、稲吉) 3 つのうちの一つが残り、浜街道の宿場の跡が偲ばれます。

(稲吉宿)

中貫宿を後に浜街道(現 6 号国道)を 2km 程水戸方面に下っていくと下稲吉入口と言う立て看板があります。入口手前には、一里塚跡を示す表示板が切通しに立っています。台地の上は果樹園(ぶどう、梨)となっていました。

ここを左折すると旧街道で、川を渡った台地斜面から「稲吉宿」の始まりです。下稲吉十字路には、浜街道時代の道標が、電柱の陰にひっそりと建っていました。十字路を過ぎると稲吉宿の本格的な佇まいとなり、家の生垣が道に直角の方向に見事な家々が連なっています。生垣は防火樹の役割であろう。

右手に千代田町(現かすみがうら市)指定文化財・「本陣坂本家」があります。水戸街道中で現存する 3 つの本陣の一つです。その隣には、水戸街道中に唯一残る「旅籠・皆川屋の木村家(県指定文化財)」があります。いずれも江戸時代の建物としての貫禄を示しています。

本陣は、大名や幕府の公用人が休泊に用いたところです。本陣の屋敷は、一般の屋敷より一段高く、建物は本陣作りと称して門、玄関、上段の間を設けてあります。玄関屋根の上部には、領主本堂氏の定紋「笹りんどう」が付けられています。稲吉宿には大きな家が多く、坂本家、郵便局隣の畠山家、黒板塀の太田医院、香取神社前の宮本家など立派な家屋敷が残っています。稲吉宿北縁の香取神社まで 800m 程の宿場が続きます。左手の「香取神社」には欅の巨木に囲まれた長い参道が今も残ります。

香取神社の前、街道右手角には道標があります。「清水、中貫、真鍋ヲ経テ土浦町ニ至ル」「土田、市川ヲ経テ石岡町ニ至ル」と書かれています。道標の路地を奥に入っていくと馬頭観音が祀られていました。

坂を下って稲吉宿と別れ、川を渡り今度は坂道を台地上へ上っていくと左手にかすみがうら市千代田庁舎があります。その右手の高台に大正元年の「馬頭観世音菩薩と石仏」がありました。これも、旧道の名残でしょう。

(上土田・下土田～大川～恋瀬橋へ)

上土田集落には門構えの立派な家が続きます。街道左手の飯沼家の長屋門は驚くほど立派な構えでした。しばらく行くと信号手前の左手に落ち着きのあるしっとりとした寺は「観音寺」です。境内には、県指定文化財で鎌倉末期作と伝わる「不動明王」の堂があります。

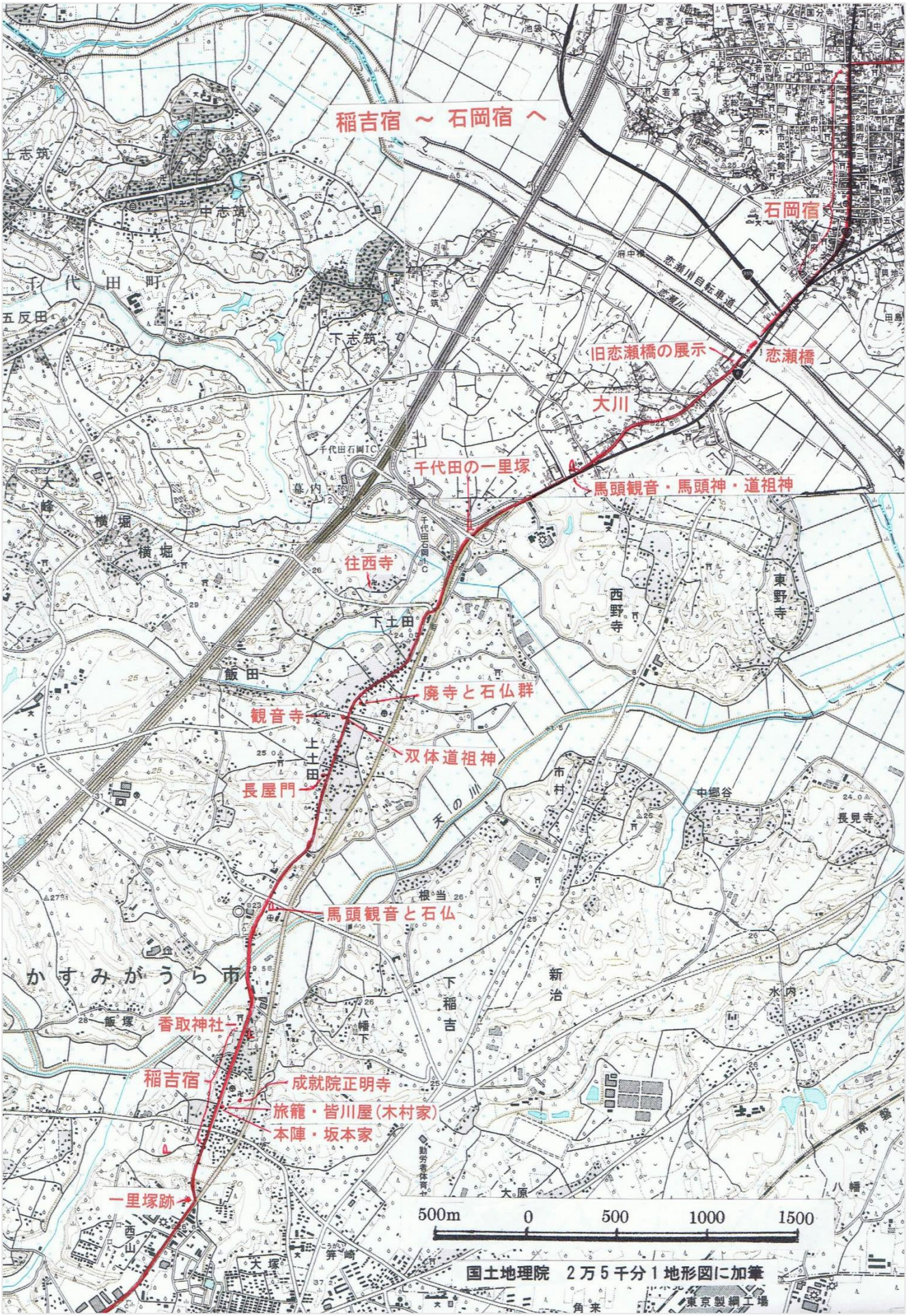
交差点左手前角には「双体道祖神」が生垣の中に微笑ましい姿を見せています。さらに進むと廃寺跡と思われる堂と石仏群がありました。千代田石岡インターチェンジの橋桁の下をくぐると左手高台に県指定史跡「千代田の一里塚」がありました。

市川集落の立派な長屋門を見ながら恋瀬川に架かる「恋瀬橋」(昭和 6 年に架けられた旧橋の一部が保存展示され道の駅的な休憩所となっていた)に到着しました。国道 6 号線の新恋瀬橋を渡れば、向かいの台地は石岡の市街地です。

稲吉宿本陣・坂本家

大欅と長い参道の香取神社

上土田の見事な長屋門


稲吉宿 ～ 石岡宿 へ
石岡宿
恋瀬川自転車道
恋瀬川
旧恋瀬橋の展示
恋瀬橋
大川
千代田の一里塚
馬頭観音・馬頭神・道祖神
往西寺
廃寺と石仏群
観音寺
双体道祖神
長屋門
馬頭観音と石仏
香取神社
稲吉宿
成就院正明寺
旅籠・皆川屋(木村家)
本陣・坂本家
一里塚跡
千代田石岡IC
上志筑
中志筑
下志筑
千代田町
五反田
大峰
横堀
暮内
下土田
飯田
上土田
西野寺
東野寺
市村
中郷谷
長見寺
根当
かすみがうら市
飯塚
八幡下
下稲吉
新治
水内
大原
八幡
西山
大塚
角来
東京製綱工場
500m　0　500　1000　1500
国土地理院　2万5千分1地形図に加筆

《 9月は**循環器疾患予防月間（健康増進普及月間）**です。》

厚生労働省は9月を「健康増進普及月間」と定め

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延 伸～」をスローガンに生活習慣病の予防に関する普及啓発活動を実施しています。 茨城県でも生活習慣病の予防に取り組んでいますが、当県では循環器疾患（糖尿病, 高血圧, 脳血管疾患, 心疾患な ど）の年齢調整死亡率が他都道府県と比較して高いことから、茨城県独自に9月を「循環器疾患予防月間」と定め循環器 疾患を主とした生活習慣病の予防を実施しています。 IWA においても「循環器疾患予防月間」を機に、スローガンにもあるように「運動」は生活習慣病を防ぐために非常に 有効な手段であることから、「いつでもどこでも気軽にできるウオーキング」の PR を行っていきたいものです。

運動にはウオーキングが良いでしょう!!

【IWA指導者会ブロック別スキルアップ研修会」開催のご案内】

⑴ ブロック別研修会の趣旨

（一社）日本ウオーキング協会は今般の情勢を鑑みこれからのウオーキングスタイルは多様なアウトドアースポーツウオークに対応と事業を定めている。従って、NPO 法人茨城県ウオーキング協会の指導者がアウトドアースポーツウオークを例会へ導入・計画・実施においては、「地図の読み方」の履修が不可欠である。熟知を極める為には、少人数でスキルアップ研修会を受講できる仕組みが望ましい。また、地域以外の受講も可能である。

⑵ 概 要

実施予定日：2018年11月14日より12月7日まで週1回実施。
講　　師 ：（一社）日本ウオーキング協会　主任ウオーキング指導員
　　NPO 法人茨城県ウオーキング協会副会長兼事務局長　岡田　直久　様
単元名 R3「地図の役割（スタイル別地図の作成方法とリスクマネジメント）」地図の読み方と実践。
実践は、開催会場近隣コースを設定1／25000の地図を使って実施する。

⑶ 研修会開催日程詳細について　受講者予定者数＝91 名

開催日程 及び予定人数	開催場所	取まとめ・代表指導者	ブロック別
11 月 14 日(水) 受講予定 22 名	ひたちなか市石川町 多世代交流センター 「ふぁみりこらぼ」会議室	・間下彰(高萩W) ・菅原利満（水戸 W） ・大越康孝(健歩の会)	A ブロック 高萩W・ひ健歩の会 水戸W
11 月 21 日(水) 受講予定 25 名	牛久市ひたち野東 ひたち野リフレプラザ会議室	・望月諭(牛久) ・田中正義(取手) ・佐藤邦彦(古河) ・一色常夫(古河)	C ブロック 牛久W・取手市歩こう 古河悠歩・五霞町
11 月 29 日(木) 受講予定 28 名	土浦市 県南土浦生涯学習センター会議室	・山野井ユキ子 ・高梨武男 ・市川重好	D ブロック 第 5 事業部
12 月 7 日(金) 受講予定 16 名	水戸市 水戸生涯学習センター（予定） ＊予約2ヶ月前のため	・倉持繁子(水戸歩く) ・富田里美(常陸太田W)	B ブロック 水戸歩く会 常陸太田W

NPO 法人茨城県ウオーキング協会指導者会会長　小泉　文男

《 編集後記 》

今年の夏は今までにない猛暑に見舞われました。各ウオーキングクラブも8月はお休みにしたり、回数を減らしたり、午前中で終わるようにしたりと色々工夫を凝らしておりました。 でも、今月は9月、爽やかな秋空の下、ウオーキングの季節が来ました。 また、9月は茨城県では「循環器疾患予防月間」でもあります。「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～」の標語にもあるように、新鮮な空気を胸いっぱい吸って、運動（ウオーキング）に励もうではありませんか。　（ 間下 彰 ）

◆「投稿」のお願い 400～600 字程度 送付先 ： 富田 里美　FAX ： 0294-76-9520　E メール： tomitadiy3103@khc.biglobe.ne.jp
◆本誌の年間購読について　年間購読料 1500 円（内訳：1部 20 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