



IWA ニュース

2018年 11月号

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

ご存じですか？ウォーキングのあれこれ。

ヘルスロードを歩いて応募しよう!!

茨城県の取り組み

健康いばらき21元気アップ賞ヘルスロード表彰

下記の条件に達して申請すると、県民健康づくり表彰式において、賞状・記念品が進呈されます。

- ミニ完歩賞 応募する前々年度までに指定されたコースの2/3以上のコースを完歩
- 完歩賞 応募する前々年度までに指定されたコースの全てを完歩
- ロングウォーク賞 応募する前々年度までに指定されたコースを重複ありで2,000km以上完歩
ただし、重複しないコースが10コース以上あること。
- リングラン賞 日常車椅子を利用されている人が指定されたコースを100km以上完歩

※表彰の要件は変更になる場合がありますので、詳しくは保健予防課へお問い合わせ下さい。

担当：茨城県保健福祉部健康長寿福祉課
 電話 029(301)3229

貴方も、たくさん歩いて、得しちゃお。①

◇ヘルスロード完歩賞：応募する前々年度までに指定されたコースを全て完歩すること。

◇ヘルスロードミニ完歩賞：応募する前々年度までに指定されたコースの3分の2以上のコースを完歩すること。

◇ヘルスロードロングウォーク賞：指定されたコースを重複ありで2,000km 完歩すること。ただし、重複しないコースが10コース以上ある事。

◇ヘルスロードリングラン賞：日常車椅子を利用されている方が指定されたコースを100km 完歩の事。 茨城県保健福祉部健康長寿福祉課
 電話 029-301-3229

茨城県立健康プラザの取り組み

エンジョイウォーキング

茨城県立健康プラザでは、ヘルスロードでのウォーキングを応援するため「エンジョイウォーキング」を行っています。
 ヘルスロードを歩き（同じコースを何度歩いていてもかまいません）、その合計が下記の距離または歩数に達すると、記録証と記念品を進呈いたします。応募方法は7ページをご覧ください。

【スタート賞】
ヘルスロードを1回以上歩き、歩いた距離が100mまたは150,000歩を達成した人に進呈。
ヘルスロード反射タスキ
またはヘルスロード反射バンド

【200km賞】（水戸～富士山間）
ヘルスロードを200km歩いた人に進呈。
ヘルスロードストラップ

【500km賞】（水戸～青森間）
ヘルスロードを500km歩いた人に進呈。
ヘルスロード金バッヂ

【1,000km賞】（水戸～熊本間）
ヘルスロードを1,000km歩いた人に進呈。
ヘルスロード帽子

【3,000km賞】（水戸～沖縄間往復）
ヘルスロードを3,000km歩いた人に記録証のみを進呈いたします。

茨城県立健康プラザ 検索

貴方も、たくさん歩いて、得しちゃお。②

◇エンジョイウォーキング

ヘルスロードを歩き（コース重複 OK）その合計距離に応じて記録証と記念品の贈呈があります。

問合先

茨城県健康プラザ健康づくり情報部エンジョイ・ウォーキング係

〒310-0852 茨城県水戸市笠原町 993-2

電話 029-243-4216 FAX 029-244-4852

保険のお話

（一社）日本ウォーキング協会（JWA）傷害福祉制度のご案内

行事参加中のケガを補償

特定疾病も対象

- 地震などの天災による事故も対象
- 急性心疾患、急性脳疾患、急性呼吸器疾患
- 行事に参加するための往復途上も対象（事前に参加申込みを行い、名簿に記載されている場合）
- 熱中症、脱水症、細菌性食中毒

補償内容

- 死亡弔慰金 500万円
- 後遺障害一時金 500万円～20万円
- 入院見舞金 1日につき4,000円
- 通院見舞金 1日につき2,000円

手続用書式

- 加入依頼書（様式1）
- 行事予定届（様式2）
- 加入者届（様式3）
- 行事結果報告（様式4）

意外と知らない新・傷害福祉制度、知って得しよう。

あなたはご存じでしょうか？歩く会には何年も入会しているけれど？怪我しなければ大丈夫。保険は参加費に含まれている。と思っている貴方。事前加入していると、自宅から自宅に帰るまでが補償対象になります。前者は、ウォーキングの例会、大会が開催されている時間が保証対象になっています。今年は、暑くて熱中症の方も沢山見受けられました。熱中症も細菌性食中毒も対象に。年会費わずか六百元（2018年現在）で加入出来ます。

<お申込みおよびお問い合わせ先>

JWA傷害福祉制度事務局委託先：（株）モモズプラネット

〒101-0047 東京都千代田区内神田3-11-10 梶原ビル2階

TEL: 03(3525)4581 FAX: 03(3525)4582

E-mail: info@momosplanet.co.jp

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)関東甲信越マージングリーグ (道紀行)新日本歩く道紀行 100 選コース					
11/4 (日)	元気ウォーク	ヘルス R 365	11/4 (日)	元気ウォーク 古河地区④	
主催 距離・認定 集合 コース	牛久市・牛久ウォーキングクラブ 約8.0km(ヘルス R 066) 牛久運動広場(城中町 1865) 8:30～8:50 牛久運動広場→牛久大橋→R6号→正源寺 →明治天皇行在所之碑→得月院→雲魚亭 →河童の碑→観光アヤマ園→牛久運動広場 牛久運動広場 12:00 頃予定 全員無料 牛久の史跡をめぐり、小川芋銭のふるさとを訪ねるコースです。沼沿いは木道になっており牛久沼の景色を楽しめます。		主催 集合 コース	古河悠歩の会 12km (JVA) (ヘルス R 150・244・245・349) 古河庁舎 8:30 までに集合 9:00 スタート 古河庁舎→公方公園(旧総合公園)(WC)→福祉の森会館→長谷観音(WC)→歴史博物館→鷹見 泉石記念館→妙光寺→永井路子旧宅→肴町→古河庁舎 古河庁舎 13:00 前後 市民 200 円 市外・他協会員 300 円 ヘルスロードの新コース「349」が組み込まれ、距離が伸びました。	
解散 参加費 見どころ			解散 参加費 見どころ		
11/10 (土)	花貫溪谷バスハイク		11/10 (土)	陸前浜街道ウォーク⑦(湯本～内郷)	
主催 距離・認定 集合 コース	古河悠歩の会 10km (JVA) 古河庁舎 6:30 はなもも体育館 6:45 三和庁舎 7:00 ふるさと自然公園→名馬里ヶ淵→不動滝・乙女滝→汐見滝吊り橋→小滝沢キャンプ場→花貫物産センター→小滝沢キャンプ場→汐見坂→名馬里ヶ淵→花貫駐車場(紅葉まつり会場) 18:00 前後 会員 4,000 円 一般 5,000 円(募集終了) 大小さまざまな淵と滝が連なる溪谷。もみじの華やかな景色を楽しみましょう。		主催 距離・認定 集合 コース	高萩ウォーキングクラブ 10km (JVA) 湯本駅前 9:50 (高萩駅 8:55) 湯本駅前→21世紀の森公園→湯本トンネル→いわき市石炭化石館→掘坂トンネル→内郷駅前 内郷駅前 14:30 頃 会員外 300 円 中学生以下 無料 シリーズ第7弾。21世紀の森公園といわき市石炭化石館。	
解散 参加費 見どころ			解散 参加費 見どころ		
11/10 (土)	大子の歴史・散策ウォーク		11/10 (土)	水戸晩秋ウォーク	
共催 距離・認定 集合 コース	取手市歩こう会 10km (JVA) 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7:10 常陸大子駅 10:37 常陸大子駅 15:30 頃 会員外 300 円 ゆばの里、永源寺のもみじ、観光やな、道の駅奥久慈、蒨菫神社等を巡り、秋の常陸大子の歴史と文化遺産を歩きます。 10月号のダイジェスト版にて「袋田の滝」を明記しましたが、距離と時間の関係で袋田の滝へは立ち寄りませんのでご了承下さい。		主催 距離・認定 集合 コース	水戸歩く会 10km (JVA) 水戸駅北口 8:30 スタート 8:40 水戸の錦秋コース、歴史館、もみじ谷、祇園寺等を巡る 午前終了 (お弁当無し) 会員外 300 円 中学生以下無料 水戸にも素晴らしい所がある	
解散 参加費 見どころ			解散 参加費 見どころ		
お詫び					
その他	「ときわ路パス」利用が便利です。				

11/11 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ	我孫子ウオーク 水戸ウオーキングクラブ 10km (JVA) 水戸駅発 7:41→9:11 我孫子駅下車(南口) 我孫子駅(南口)→子の神道標→八坂神社 →天神坂→志賀直哉邸跡→旧村川別荘→ 水の館(昼食)→鳥の博物館→手賀沼遊歩 道→文学の広場→バーナードリーチ碑→公 園坂通り→我孫子駅 我孫子駅 15:00 予定 一般 300 円 会員無料(一部入館料有り) 文人・学者が創作活動をした邸宅・別荘跡、 冬には数千羽の冬鳥が集う手賀沼を散策。	11/11 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 参加費 申込み先 問合せ先 見どころ	平成 30 年度 涸沼歩こう会 湖沼ラムサール条約推進協議会 10km (JVA) (ヘルス R 179・206) 涸沼自然公園駐車場 8:30 開催式 9:00 出発 9:30 自然公園→広浦広場→前谷公民館→下石崎集 排施設→涸沼自然公園・太陽の広場) フィニッ シュ後、昼食・完歩賞・記念品を受取解散 無料 市川重好 TEL・FAX 029-292-6884 団体で事前申込 申込締切 11/1 まで 市町村名・氏名・年齢・電話番号を参加申込書に 記載して申し込み 湖沼涸沼の景色 自然公園
11/17 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ	額田城跡と旧宿場を訪ねるウオーク ひたちなか健歩の会 10km (JVA) (道紀行 108035) 水郡線・額田駅前 8:00 額田駅前→鱗勝院→阿弥陀寺→二本松藩 士供養塔→額田城跡→額田神社→額田 C 公園→引接寺→額田駅(ゴール) 額田駅前 13:20 頃 協会員・一般 300 円 小中学生以下無料 茨城県北一の規模を誇る額田城の空堀と 中世佐竹氏ゆかりの神社・仏閣など。	11/18 (日) 主催 主管 後援 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 定員 アクセス	イヤーラウンドウオーク 牛久市大会 牛久自然観察の森・女化神社コース サワムラヤ靴店 牛久ウオーキングクラブ 牛久市・牛久市観光協会 14 キロ(JVA・ヘルス R159・160) 9時スタート9時30分:牛久駅 東口広場 牛久駅東口広場 →自然観察の森 →女化青年 研修所 →女化神社→牛久シャトー → サワム ラヤ靴店 解散 14 時 大人300円(保険料含む) 当日受付有 小中学生無料 当日徴収 150 名(定員になり次第締切) 当日受付あり JR 常磐線 上野より約 1 時間 牛久駅東口 お車でのお越しの場合は、近隣のコインパーキ ングをご利用ください 平成 30 年 11 月 11 日(火)必着 抽選会有り サワムラヤ靴店内 TEL,FAX 029-873-2725 担当:入江
11/20 (火) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	鶏足山ウオーク 常陸太田ウオーキングクラブ 4.3km 鶏足山駐車場(20 台位駐車可能) 9:00 上り:ファミリーコース 下り:富士が平コース 13:00 予定 一般 300 円 山頂からの眺望 登山靴を持っている人は使用して下さい。 杖、ピッケルなどがあると良いでしょう。当日 雨、又は前日雨の時は、ウオーキング中止	解散 参加費 定員 アクセス 締切日 その他 お問合せ	大子の紅葉スポットウオーク 水戸歩く会 10km (JVA) 水郡線常陸大子駅 9:00 (水戸発 7:22 が便利。 常陸大子着 8:44) ときわ路切符利用可 スタート 9:20 常陸大子駅→永源寺→蒨菰神社→十二所神社 →久慈川 HR34→大子地蔵尊→道の駅奥久慈 だいが(昼食)→常陸大子駅 常陸大子駅 13:30 予定 (お弁当持ち) (常陸大子発 13:51 水戸着 15:08) 会員外 300 円 小中学生以下無料 奥久慈紅葉と大子町巡り
11/24 (土) 主催 距離・認定 集合 解散 参加費 見どころ	世田谷区の公園散策ウオーク 取手市歩こう会 11km (JVA) 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7:15 駒澤大学駅(東急) 9:44 二子玉川駅(東急) 15:30 頃 会員外 300 円 駒沢オリンピック公園と博物館、長谷川町子 記念館、静嘉堂文庫等世田谷の秋と自然の 文化に触れるコースを歩きます。	11/24 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ	大子の紅葉スポットウオーク 水戸歩く会 10km (JVA) 水郡線常陸大子駅 9:00 (水戸発 7:22 が便利。 常陸大子着 8:44) ときわ路切符利用可 スタート 9:20 常陸大子駅→永源寺→蒨菰神社→十二所神社 →久慈川 HR34→大子地蔵尊→道の駅奥久慈 だいが(昼食)→常陸大子駅 常陸大子駅 13:30 予定 (お弁当持ち) (常陸大子発 13:51 水戸着 15:08) 会員外 300 円 小中学生以下無料 奥久慈紅葉と大子町巡り

11/24 (土) 主 催 水戸ウオーキングクラブ 距離・認定 10km (JVA) (ヘルス R 001・269) (道紀行 108019) 集 合 水戸駅南口 9:00 コ ー ス 水戸駅南口→千波湖遊歩道→偕楽橋→偕楽園東門→歴史館銀杏並木→水車・蓮池→桜山→偕楽園公園→千波湖遊歩道→近代美術館→桜川遊歩道→水戸駅 ヘルス R 365 解 散 水戸駅 5:30 予定 参 加 費 一般 300 円 会員無料 見 どころ 赤や黄色に染まる水戸の紅葉名所を巡ります。	11/25 (日) 主 催 長久保赤水顕彰会、高萩ふるさと案内人の会 距離・認定 10km (JVA) (ヘルス R 278・346) 集 合 高萩市役所 10:00 コ ー ス 高萩市役所→高萩市歴史民俗資料館→赤水像(高萩駅)→松岡城址→松岡小学校(就将館)→鹿島神社→赤水誕生地→赤水の墓→赤水旧宅→南中郷駅 ヘルス R 365 解 散 南中郷駅前 15:00 頃 参 加 費 全員無料 見 どころ 晩秋のたつごの里と長久保赤水ゆかりの地を訪ねる。
12/1 (土) 主 催 取手市歩こう会 距離・認定 10km (JVA) 集 合 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 8:10 豊四季駅(東武) 9:10 解 散 TX 柏の葉キャンパス駅 15:30 頃 参 加 費 会員外 300 円 見 どころ 柏諏訪神社から広大な県立柏の葉公園など自然の森を散策します。	12/2 (日) 主 催 古河悠歩の会 距離・認定 11km (JVA) (ヘルス R 109) 集 合 ネーブルパーク 8:30 コ ー ス ネーブルパーク→北利根北公園(WC)→水処理センター→とねミドリ館(WC)→ネーブルパーク 解 散 ネーブルパーク 12:30 前後 参 加 費 市民 200 円 市外・他協会員 300 円 ヘルス R 365
12/2 (日) 主 催 ひたちなか健歩の会 距離・認定 10km (JVA) 集 合 稲田ふれあい公園 9:30 (JR 水戸線の稲田駅前) コ ー ス 稲田ふれあい公園→長屋門のある集落→石切団地前→石切山脈→稲田神社→稲田禅坊・西念寺→玉日姫御廟→稲田駅 解 散 稲田ふれあい公園 13:30 頃 参 加 費 協会員・一般 300 円 小中学生以下無料 見 どころ インスタ映えする石切山脈・発掘溝は絶景です。	12/5 (水) 主 催 高萩ウオーキングクラブ 距離・認定 約5km (ヘルス R.129) 集 合 (道紀行 108029) 十王駅前 9:40 コ ー ス 入浴&懇親会 11:30~15:00 十王駅前→鶴の岬国民宿舎→公園内周遊 解 散 全員 5,000 円 (会員外の方も歓迎) 参 加 費 ウォークだけの参加は参加費無料・申込不要 見 どころ 間下 彰 TEL・FAX 0293-22-4809 締切 11/25(日)まで(会員外の方も歓迎) 一年間の健脚に感謝し、来年も無事歩けることを願い、納会を楽しむ。

2018年12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.
12/2 (日)	元気ウォーク (牛久 W クラブ)	詳細次号	
12/15 (土)	忘年ウォーク(手賀沼周辺) (取手市歩こう会) 今年最後のウォーク。北柏ふれあい公園、手賀沼湖畔、日立台公園を散策し柏駅まで。	取手駅 8:30・我孫子駅 9:03 柏駅 12:30 頃解散	11km (JVA)
12/15 (土)	皇居外苑・東御苑散策ウォーキング (水戸歩く会) 楠正成徳→桜田門→二重橋→江戸城天守閣跡→二の丸庭園→不口 田倉 噴水公園→平将門首塚	東京駅丸の内中央口 9:00 現地終了 14:00 予定	8km (JVA)
12/15 (土)	霞ヶ浦クリーンウォーク (第五事業部)	詳細次号	10 km (JVA)
12/16 (日)	日比谷から豊洲へ (古河悠歩の会)	詳細次号	

12/18 (火)	日立池の川アリーナウォーク (常陸太田 W クラブ) 日立駅中央口→会瀬青少年のセンター→会瀬漁港→日立池ノ川アリーナ→小豆洗不動尊→日立駅	日立駅中央口 9:00	10km (JVA) (ヘルス R 039)
12/19 (水)	忘年ウォーク (水戸歩く会) 赤塚駅周辺の HR を歩く。ウォーク後の忘年会は会員のみ。	赤塚駅南口 8:50 詳細次号	10km (JVA)
1 / 6 (日)	初詣ウォーク(谷中七福神と湯島天神) (取手市歩こう会) 初詣は、人気がある谷中七福神と湯島天神をお参りして新年の福を頂きましょう。	取手駅 7:40・田端駅 9:09 御徒町駅 15:30 頃解散	10km (JVA)
1 / 6 (日)	初詣 7社寺巡り (水戸歩く会)	詳細次号	

●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	090-2433-0821 FAX なし
古河悠歩の会	佐藤 邦彦		090-8502-8951	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	水戸ウオーキングクラブ 菅原 利満		mito500sen@live.jp	029-257-2001
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	高梨 武男	takeo-takanashi@kzd.biglobe.ne.jp	090-8119-6404
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	川崎 邦雄		0297-68-7458

IWA ニュース編集員活動記録 2018.9 月～10 月(抜粋)



9月2日(日)
福島県小野町健康作りウォーキング教室
堀野最高顧問、日野勝博氏、武藤きよ子氏、富田4名派遣(出張教室でした。)



10月6日(土)
第14回水戸黄門様漫遊ウォーク開催。12・13回2年連続、悪天候で中止久しぶりの開催となりました。



10月8日(月)
Jリーグウォーキング in 埼玉(歩いてポイント獲得新しいウォーキング)IWAより16名のスタッフが協力しました。



10月9日(火)
ヘルスロード in 常総市
筑波大学名誉教授 田中喜代次先生の講話

—連載 地図のお話— No. 113



「歴史のみちを歩こう」 第12回

—近世(江戸時代)のみち「水戸街道」(その7・堅倉(片倉)宿～長岡宿へ)—

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7は、茨城県内12番目の宿場町・堅倉(片倉)宿～小幡宿～長岡宿にかけてのルート概要を記します。巴橋で巴川を渡り小幡宿を経て長岡宿を目指します。旧水戸街道には、日本橋と水戸を除くと19宿が置かれました。長岡宿は、最後の19宿目にあたります。道筋の集落には、奥に深い同一敷地内に3～4軒の家が道に直角に縦一列に並んでいるのを多く見かけます。また、亀甲模様の白い壁の蔵も多く見かけます。路傍に散見される女人講の子安信仰の石仏とともにこの地方の特徴です。

(堅倉(片倉)宿～小幡宿)

堅倉(片倉)宿を後に、坂を下り巴川を渡ると右手台地上に小岩戸石船神社があります。社殿には石段を登らないと行けません。創建は永正元(1504)年で、境内には平成24(2012)年10月まで、樹齢500年を越す大櫓があったことを示す記念碑がありました。小岩戸の集落には、二十三夜塔や双体道祖神、茅葺屋根の家などが有ります。

小岩戸交差点で6号線を斜めに横切り再び旧道へ入ると西郷地の集落です。西郷地の集落に入ると、石仏群、庚申塔、二十三夜塔、道祖神などが次々と現れます。また、この地方独特の亀甲模様の白壁の蔵やなまこ壁の蔵が多く見られます。どうやらこの地方には、漆喰細工の模様に凝る風習があるようです。また、路傍には子安観音像も見られます。

西郷地を過ぎ小さな低地(谷底平野)を越え、対岸の台地へ上ると小幡宿です。小幡宿の中頃左手に愛宕神社があります。見事な竹林の参道を進むと、石段下右手に芭蕉句碑がありました。「蝶の飛ぶ ば可利野中の 日陰加那 芭蕉」と刻まれています。愛宕神社は火伏の神です。大きな道を横切ると左手に水戸藩が宿としていたという法円寺と言う大きなお寺がありました。小幡宿にはお寺のような、御殿のような豪邸が並びます。

(小幡宿～長岡宿へ)

小幡宿のはずれに郵便局があります。その先の十字路(右角上に石仏群あり)を東へしばらく進むと高速道路(東関東自動車道)を越えた先に小幡城址がありました。

旧道に戻り寛政川を渡り、台地を上がり小幡の信号で6号線と合流し北東方向へ向かうと、茨城東高校信号手前左側に千貫桜記念碑(水戸光圀が愛でた「千貫の価値」があるという桜があった)と光圀公の歌碑があります。

国道6号線を左に分けしばらく進むと奥谷の集落となります。集落中頃には、御霊神社があります。道路に平行な長い参道を歩くと本殿があります。旧道は下り坂になっており、下の方に見えます。涸沼川の低地帯に茨城町役場、郵便局、消防署、図書館などの公共機関が立地しています。

涸沼川を高橋で渡り、小幡の信号で、6号線を右に分けて左斜め前の旧道を行くと小幡の集落です。集落の中ほど右手に佐久間商店があります。御殿のような建物で、蔵の亀甲模様の白壁、2階の唐破風のようなひさしと飾り窓は大変見事です。その隣にはおもちゃ屋さんの「こどもや」があり、石岡で見た郷愁を誘うロマンチックな看板建築でした。集落には、左手に諏訪神社、右手に稲荷神社、坂を下った左手奥には如意輪寺など歴史を感じる神社仏閣がありました。

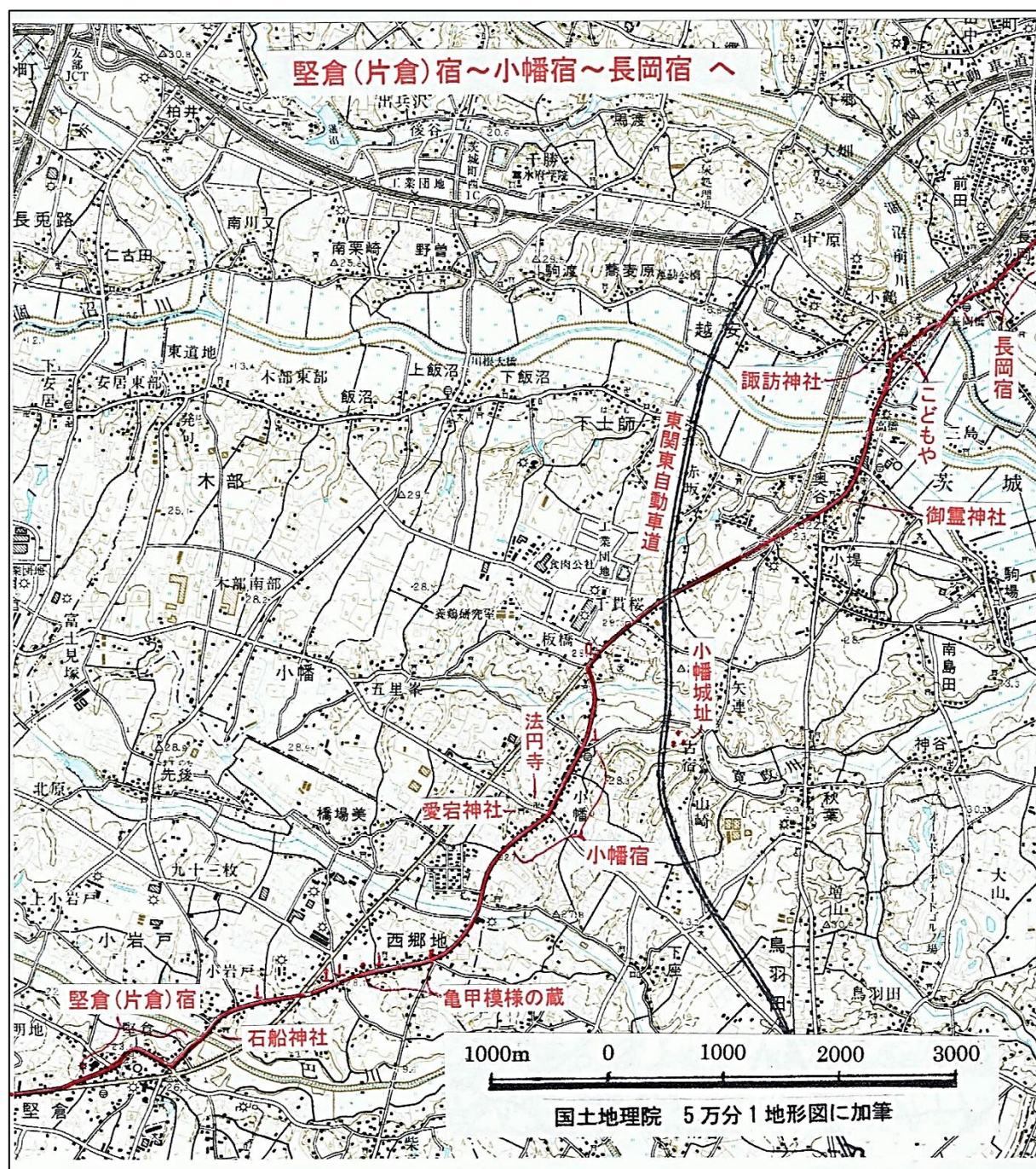
涸沼前川の長岡橋を渡り右の旧道を行くと長岡宿です。長岡宿は、高岡神社に続き、茅葺屋根の立派な家屋・茨城県指定文化財「木村家住宅」が宿場町の面影を残しています(IWA ニュース2018年5月号、「水戸街道」(その1・長岡宿～水戸宿へ)に記載)。



西郷地にある亀甲模様



長岡宿の面影を残す県指定文化財「木村家住宅」



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

表 彰

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

（1）茨城県マスターウォーカー完歩賞 おめでとうございます（敬称略）

No.	氏 名	所属団体	表彰日	表彰大会	主 催	回数
189	後藤 弥生	いわき健歩・高萩 WC	2018/10/7	第 6 回とりで利根川市民ウォーク	取手歩	1
190	鵜沼 信男	高萩 WC	2018/10/7	第 6 回とりで利根川市民ウォーク	取手歩	1
191	鵜沼 信子	いわき健歩・高萩 WC	2018/10/7	第 6 回とりで利根川市民ウォーク	取手歩	1



後藤弥生さん 鵜沼信夫さん 鵜沼信子さん

（2）新日本歩く道紀行100茨城県認定コース 完歩賞 おめでとうございます（敬称略）

達成回数	No.	氏 名	所属団体	認定日
40回	12	峯岸 英子	ひたちなか健歩	10/11



☆ボランティアて何だろう？

ボランティア【volunteer】

自発的にある活動に参加する人。特に、社会事業活動に無報酬で参加する人。篤志奉仕家。
言葉にすると簡単ですが、実際はそこまで単純なことではないように思えます。「自分でできることを自分の意志で周囲と協力しながら無償で行う活動」これは確かにボランティアと呼べるでしょう。しかし、自分にできること＝相手が求めていることではありません。

◇ ボランティアで一番大事なことは、スキルとニーズのマッチング。

ボランティア活動を行うためには①ニーズの把握、②対象者への調査③事前の準備

この3つが非常に重要です。これがなければ、せっかくの活動もただの自己満足に終わってしまいます。

考え方は、いろいろではありますが、あなたは共感できますか？

◇ してあげるボランティア

どんな活動にしても「してあげる」という考え方を持った時、その活動は既に失敗です。ボランティア活動はあくまでも対象者と同じ立場で共に歩むものです。

◇ 自分のやりたいボランティア

相手のニーズに沿わず、自分のやりたいことをやることは、ボランティアではなくただの趣味です。趣味として行うことは問題ありませんが、それはボランティアとは言えません。

◇ 見返りを求めるボランティア

金銭的対価はもちろんですが、感謝されることも求めてはいけません。人から感謝されたい、人から必要とされたいから行う活動は、自分のための活動でありボランティアではありません。

＜DAREDEMO HERO ホームページより抜粋＞

※ 自分を知るには？勇気が必要？あなたはボランティア活動？趣味活動？それともそれ以外？

◆「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：tomitady3103@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：茨城県ウォーキング協会