I.W.A
2019年 1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 http://www.ibaraki-walking.jp/

2019 年新しい時代
年頭のご挨拶

NPO 法人 茨城県ウオーキング協会
会長 深見 博

新年明けましておめでとうございます。

本年もNPO 法人茨城県ウオーキング協会の活動に、ご理解とご協力を賜りますように心よりお願い申し上げます。

人生 100 年時代を迎え、NPO 法人茨城県ウオーキング協会の中心的な活動としては「ヘルスロード365」への取り組み継続と「健康日本21プラン」の大きな活動を担ってまいりました。
「ヘルスロード365」の活動は、ウオーキングへ参加者が一人でも増え、県民各位にウオーキングが浸透して広がることを期待し、その結果として県民の健康づくりの推進に大きく寄与できることは、素晴らしいことです。

昨年は、つくば国際ウオーキング大会、5 県ウオーク、茨城県マスターウオーカー大会などを開催。受託事業としては、GO！GO！TXウオーキングinつくばをはじめとして、全国赤水ウオーク東京大会、Jリーグウオーク in 埼玉大会への協力や数多くのウオーキング大会の開催及び各クラブの運営ができたことは、会員各位の努力の賜と心より感謝しております。

また、本年も引き続き全国規模の大きな大会である「第 20 回古河まくらがの里・花桃ウオーク」並びに「第 13 回つくば国際ウオークング大会」や、いきいき茨城ゆめ国体が開催されます。
五霞町、利根町のウオーキング大会の成功を目指し、会員各位のご協力を賜りますようお願い致します。

ウオーキングは、いつでも、どこでも気軽に始めることができ、健康維持や体力づくりに効果のある身近なスポーツです。

生活の中で、運動習慣を持つことで生活習慣病のリスクを下げる効果があります。1 日8千歩を目安に生活し、初めは、毎日＋1000 歩多く歩くことを目標にして、徐々に歩数を増やし、健康寿命を延ばすお手伝いをします。

本年も NPO 法人茨城県ウオーキング協会、会員各位にとって、健康で明るく楽しいウオーキングができることを祈念し年頭のご挨拶と致します。

加盟団体例会・関係諸団体の大会案内

認定（略称）／(ヘルス R)ヘルスロード 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グリーグ（道紀行)新日本歩く道紀行 100 選

1／6（日）古河七福神をめぐる

主　催　古河悠歩の会
距離・認定　10km（JVA)（元気ウオーク）
集　合　古河市役所（古河庁舎）8:00
スタート　8:30(集合時間が 30 分早いので注意)
コース　古河庁舎→古河駅→秋庭神社→大聖院→明神宮→蛭子神社→三神町稲荷神社→福寿稲荷神社→諏訪八幡神社→雀神社→古河庁舎
解　散　古河庁舎 12:30 前後
参加費　市民 200 円　市外・他協会員 300 円
見どころ　駅の西口周辺に位置する、七福神をまつる神社・寺院を巡るイベントに参加します。

1／6（日）初詣ウオーク（谷中七福神と湯島天神）

主　催　取手市歩こう会
距離・認定　10km（JVA）
集　合　取手駅西口ペデストリアンデッキ 7::40
田端駅 9:09
解　散　御徒町駅 15 時 30 分
参加費　会員外 300 円
見どころ　平成最後の初詣ウオークは、東京で一番人気の谷中七福神と湯島天神に参拝し、無病息災・長寿を祈りましょう。

1／6（日）初詣7社寺巡り

主　催　水戸歩く会
距離・認定　11km（JVA）(ヘルス R.001･154･176)（元気）
集　合　水戸駅北口 8:30　ヘルス R 365
スタート　8:45
コース　水戸駅北口→鹿島神社→八幡神社(昇殿参拝)→二十三夜尊→回天神社→偕楽園→常磐神社→三木神社→東照宮→水戸駅北口
解　散　水戸駅北口 14:30 予定（お弁当持参）
参加費　会員 200 円、会員外 500 円、中学生以下無料
見どころ　水戸市内新年風景と清新な気持ちで本年の安泰を祈願する。

1／6（日）谷中七福神参拝

主　催　水戸ウオーキングクラブ
距離・認定　10km（JVA）（元気）
集　合　水戸駅発 7:20、日暮里駅着 9:21 乗換、田端駅下車
コース　田端駅北口→東覚寺→青雲寺→修性院→富士見坂→谷中銀座→天王寺→長安寺→護国院→暗闇坂→不忍池弁天堂→御徒町吉池周辺昼食→湯島天神→神田明神→御茶ノ水駅→神田駅乗換→品川駅
解　散　品川駅 16:00 予定
参加費　一般 300 円、会員無料
見どころ　七福神参拝、古き良き日本の新春を歩く。

1／10（木）高萩市内初詣ウオーク（安良川八幡宮とたつごの里）

主　催　高萩ウオーキングクラブ
距離・認定　10km（JVA）(ヘルス R.188･278)　ヘルス R 365
集　合　高萩市文化会館前 9:00
高萩市高萩 6 番地　高萩駅から 1km
コース　文化会館前→安良川八幡宮→松岡城跡→丹生神社→朝香神社→後谷→文化会館
解　散　文化会館前 12:30 頃（弁当:不要）
参加費　協会員・一般 300 円　中学生以下 無料
見どころ　安良川八幡宮で今年も元気に歩けることを祈願し、冬のたつごの里を訪ねる。

1／12（土）橿原神宮・初詣ウオーク

主　催　ひたちなか健歩の会　ヘルス R 365
距離・認定　10km（JVA）(ヘルス R.169･182)
集　合　ひたちなか海浜鉄道・湊線 那珂湊駅 9:00（勝田駅で湊線 8:08 発に乗車）
コース　那珂湊駅→鉄道車両見学→百華蔵→湊七ヶ寺→名平洞→橿原神宮→那珂湊公園(湊公園ふれあい館)

解　散　湊公園 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　甘酒のおもてなし、日本初ステンレス車の見学。

1／13（日）	初詣ウオーク 500 選・新道紀行 100 選	1／19（土）	第21回スキルアップ研修会「普通救命講習会」
主　催	常陸太田ウオーキングクラブ	主　催	IWA第五事業部
距離・認定	12km （JVA）（500 選:08-06）（ヘルス R..216）（道紀行 108015） ヘルス R 365	協　力	IWA指導者会
集　合	山吹運動公園南駐車場 9:00	開催場所	土浦市消防本部 土浦市田中町 2083-1（TEL029-821-0119）
コ ー ス	山吹運動公園南駐車場→白馬寺→西山公園義公廟）→西山の里「桃源」（西山荘）→誉田ふれあいセンター→馬場八幡宮→太田落雁→生涯学習センター→山吹運動公園南駐車場	開催時間	受付 8:30　開始 9:00　終了 12:00
		受講料	1,000 円
		対　象	JWA公認・認定指導者
		単　位	1 単位　単位取得修了証発行
解　散	山吹運動公園南駐車場	事前申込	申込締切 1/10（木） 山野井ユキ子（携帯 090-1049-0092）
参加費	会員外 300 円、小中学生無料		
見どころ	西山公園と馬場八幡宮で今年一年の健康を祈願しましょう（馬場八幡宮での祈願が午後になるため、西山公園で市街地を望み祈願する）。	備　考	終了後、新年会を行いますのでご参加下さい。問合せ・申込みは、山野井まで。
1／20（日）	第 47 回取手市新春健康マラソン・ウオーク	1／20（日）	水戸市上市初詣ウオーク
主　催	取手市・取手市体育協会・取手市歩こう会	主　催	水戸ウオーキングクラブ
距離・認定	10km・5km （JVA） 団体歩行	距離・認定	10km （JVA）（道紀行 108020）（ヘルス R.2・154・176・314）
集　合	取手利根川緑地運動公園 8:10（旧陸上競技場、取手駅から 20 分）	集　合	水戸駅北口 9:00
		コ ー ス	水戸駅北口→黄門神社→鹿島神社→水戸芸術館→八幡宮→雷神社→常磐神社→東照宮→水戸駅 ヘルス R 365
解　散	取手利根川緑地運動公園 12:00 頃	解　散	水戸駅 12:00
参加費	無料	参加費	一般 300 円、 会員無料
見どころ	子供を含む 3000 人が参加する大会で、学年別競技・ハーフマラソンなど。	見どころ	水戸市内吉兆名所を参拝する
備　考	参加のゼッケンが必要ですので、本部近くの取手市歩こう会受付へ。		
1／26（土）	新選組のふるさと・日野を訪ねる	1／26（土）	那珂市南郷道ウオークパートⅡ
主　催	古河悠歩の会	主　催	水戸歩く会
距離・認定	12km （JVA）	距離・認定	10km （JVA）（道紀行 108027）
集　合	古河駅改札前 6:50　日野駅 9:20	集　合	水郡線上菅谷駅前 8:40 （水戸発 8:17）
		スタート	9:00
コ ー ス	日野駅→八坂神社（出発式）→日野宿本陣（入館）→新選組のふるさと歴史館（入館）→土方歳三記念館→高幡不動→東豊田公園→豊田駅	コ ー ス	上菅谷駅→不動院→図書館→鹿島神社→鹿島三島神社→南郷道→春日神社→曲がり屋
解　散	豊田駅 17:00 前後	解　散	曲がり屋 13:00 予定（弁当持参）
参加費	一般 500 円　他協会員 300 円 拝観料 300 円（日野宿本陣・歴史館共通券）	参加費	会員外 300 円　中学生以下無料
見どころ	「新選組のふるさと」として、国内外にアピールしている日野市。新選組をもっと知るために、関係施設を訪ねながら歩きます。	見どころ	往時の南郷道と館跡、水辺の道（曲がり屋）

２／２ （土） 主　　催 距離・認定 集　　合 参 加 費 見 どこ ろ	**仙台堀川公園と砂町銀座ウオーク** 取手市歩こう会 １１km （JVA） 取手駅西口ペデストリアンデッキ 8:00 JR 新小岩駅 9:41 会員外 300 円 荒川・旧中川に囲まれた緑豊かな小松川運動公園と仙台堀川公園、下町の砂町銀座を散策します。	２／２ （土） 主　　催 距離・認定 集　　合 ス タ ー ト コ ー ス ヘルス R 365 解　　散 参 加 費 見 どこ ろ	**民話の里を訪ねて、民話を聴く** 水戸歩く会 １０km （JVA）（ヘルス R.170・216・219・222）（道紀行 108015） 常陸太田駅 8:50 （水戸発 8:17） 9:20 梅照院→稲木→天神林→十王坂→太田城跡→パルティーホール（昼食）→市立図書館（民話を聴く 語りべ：銀河ステーション文庫 石川ひろ子代表） 市立図書館 14:40 予定 会員外 300 円　中学生以下無料 常陸太田のそのむかし民話の里に思いをはせる
２／３ （日） 主　　催 距離・認定 集　　合 コ ー ス 解　　散 参 加 費	**元気ウオーク三和地区⑤**　ヘルス R 365 古河悠歩の会 １１km （JVA）（ヘルス R.104・105・112）（元気） ふるさとの森 8:30 ふるさとの森→万福寺（WC）→八千代町民公園→八千代グリーンビレッジ（WC）→ファミリースポーツ公園→ふるさとの森 ふるさとの森 12:30 前後 市民 200 円　 市外・他協会員 300 円	２／３ （日） 主　　催 距離・認定 集　　合 コ ー ス 解　　散 参 加 費	**石岡の街並みと歴史ウオーク** ひたちなか健歩の会 １０km （JVA）（元気） 石岡駅構内広場 9:30 石岡駅→常陸国分寺跡→イベント広場→府中城跡市民会館→常陸総社宮→まち蔵→国府公園→常陸大掾氏墓所→石岡駅 石岡駅 14:00 頃 協会員・一般 300 円　小中学生以下無料
２／３ （日） 主　　催 距離・認定 集　　合 コ ー ス 解　　散 参 加 費 見 どこ ろ	**耐寒ウオーク in 春友彫刻の森** 常陸太田ウオーキングクラブ １３km （JVA）（元気） 春友彫刻の森運動公園 9:00 春友彫刻の森運動公園→さとの径→徳川家墓所→旌桜寺→薩都神社・里野宮集会所→天志良波神社→白羽スポーツ広場→春友彫刻の森運動公園 春友彫刻の森運動公園 14:30 会員外 300 円、小中学生無料 荘厳な薩都神社に参拝し、立春を待つ。 	２／３ （日） 主　　催 距離・認定 集　　合 コ ー ス 解　　散 参 加 費 見どころ	**ひたち海浜公園ウオーク** 水戸ウオーキングクラブ １３km （JVA）（道紀行 108003）（元気） 水戸駅発 8:31 勝田駅乗換 8:42 発 中根駅 8:51 着下車 中根駅→虎塚古墳→ひたち海浜公園（昼食）→ （バス乗車） 勝田駅 勝田駅　15 : 00 予定 一般 300 円、会員無料 春を待つひたちなか市を歩きます

2019年 2 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.
2/3 (日)	元気ウオーク　(牛久 W)	詳細次号	
2/15 (金)	陸前浜街道⑧ (内郷～いわき)　(高萩 W)	詳細次号	10km(JVA)
2/17 (日)	赤羽・浮間公園　(古河悠歩)	詳細次号	
2/17 (日)	古民家と白鳥に会える曲がり屋への道　(常陸太田 W)	上菅谷駅 9:00 集合	マスターW 賞 道紀行 108034
2/23 (土)	日立十王　温泉への道　(水戸歩) 五重塔、艫神社、養蚕神社、小貝ヶ浜、鵜の岬	十王駅 9:15 集合 スタート 9:30	10km(JVA)
2/24 (日)	村松虚空蔵尊と阿漕ヶ浦を訪ねる　(高萩 W)	詳細次号	10km(JVA) ヘルス R 018
2/24 (日)	紬と酒蔵の町ウオーク(結城市)　(第五事業部)	詳細次号	12km(JVA)
3/2 (土)	人形の街岩槻散策ウオーク　(取手歩)	詳細次号	10km(JVA)
3/9 (土)	第 18 回水戸ヘルスロード観梅 W 大会　(水戸 W)	水戸三の丸庁舎広場 8:30 集合	
3/16 (土)	第 8 回水戸観梅ウオーク　(水戸歩)	水戸駅南口桜東公園 受付 8 時	25、15km 自由、 8km 団体

●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 F A X　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　髙梨 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　川﨑 邦雄	0297-68-7458

☆☆☆☆☆☆ 活動報告 12 月 ☆☆☆☆☆☆

12月2日(日)
いばらき元気ウオーク・牛久大仏散策コース9km(牛久ウオーキングクラブ)
　参加者数:一般49名、会員40名　計89名
ブロンズ製の立像としては世界一の高さ(120m)を誇る牛久大仏を巡るコースを楽しみました。

ー連載 地図のお話ー　No. 115

「歴史のみちを歩こう」　第14回

ー近世(江戸時代)のみち「岩城相馬街道」(その2・水戸宿～佐和宿へ)ー

日本ウオーキング協会専門講師　堀野 正勝

岩城相馬街道の第2回目は、水戸から仙台を結ぶ街道のうち水戸宿、枝川宿を中心とする起点周辺を紹介しましょう。江戸と仙台を結ぶ街道は、総称して古くから「浜街道」と呼ばれ奥州街道の脇往還として発達してきました。

江戸時代には、江戸から水戸までを水戸街道、その先の奥州街道と合流する岩沼までを「磐城相馬街道」と称し、両者を合わせて「浜街道」とも呼んでいます。

(水戸宿～枝川宿へ)

水戸城は、佐竹義宣が関が原の戦いで西軍に味方したため徳川家康によって出羽国秋田に転封された後、慶長14 年(1609)家康の 11 男頼房を水戸城主としました。これが徳川御三家のひとつ水戸藩の始まりです。頼房は水戸城を中心に五重の堀をめぐらせ、西方に武家屋敷を、東方低湿地を埋め立て、大規模な町人町を築きました。西方を上市、東方の町人町を下市と呼びました。

街道の起点は、下町の中心部本町四丁目角にある茨城県信用組合水戸支店交差点付近で、信金筋向い角に標柱(陸前浜街道起点)があります。ここから市内を抜けて那珂川を越えるまで、数か所に曲尺手(カネノテあるいはカギノテと呼ぶ)が設けられ、現在も痕跡のクランクが残っています。起点から東に向かうと、本五丁目、本七丁目などの標柱が見られ、水戸本町郵便局前には「曲尺手町」と刻まれた標柱がありました。道は桜川とぶつかり堤防沿いに右に折れ鹿島臨海鉄道の高架下を抜け左折し、桜川、JR 常磐線を越し新町(城東地区)へと入ります。二つ目の曲尺手を曲がったところに「秋葉神社」と道筋に「旧町名細谷本郷町」の標柱がありました。

写真左　岩城相馬街道起点
(県信金水戸支店付近)

突き当りの堤には「新舟渡跡」の立派な石標(記念碑)が立っています。土手を登ると那珂川です。川の対岸に見える集落が枝川宿です。

(枝川宿)

かつて渡船で渡った先が枝川宿(ひたちなか市)で、鳴門川が那珂川に流れ込むあたりに枝川宿側の渡し場があったもの思われます。この辺りは。鳴門川だけではなく、かつては宿場周辺の水田地帯には細流が枝葉のように張り巡らされていたことから「枝川」の地名が付けられたと言われています。

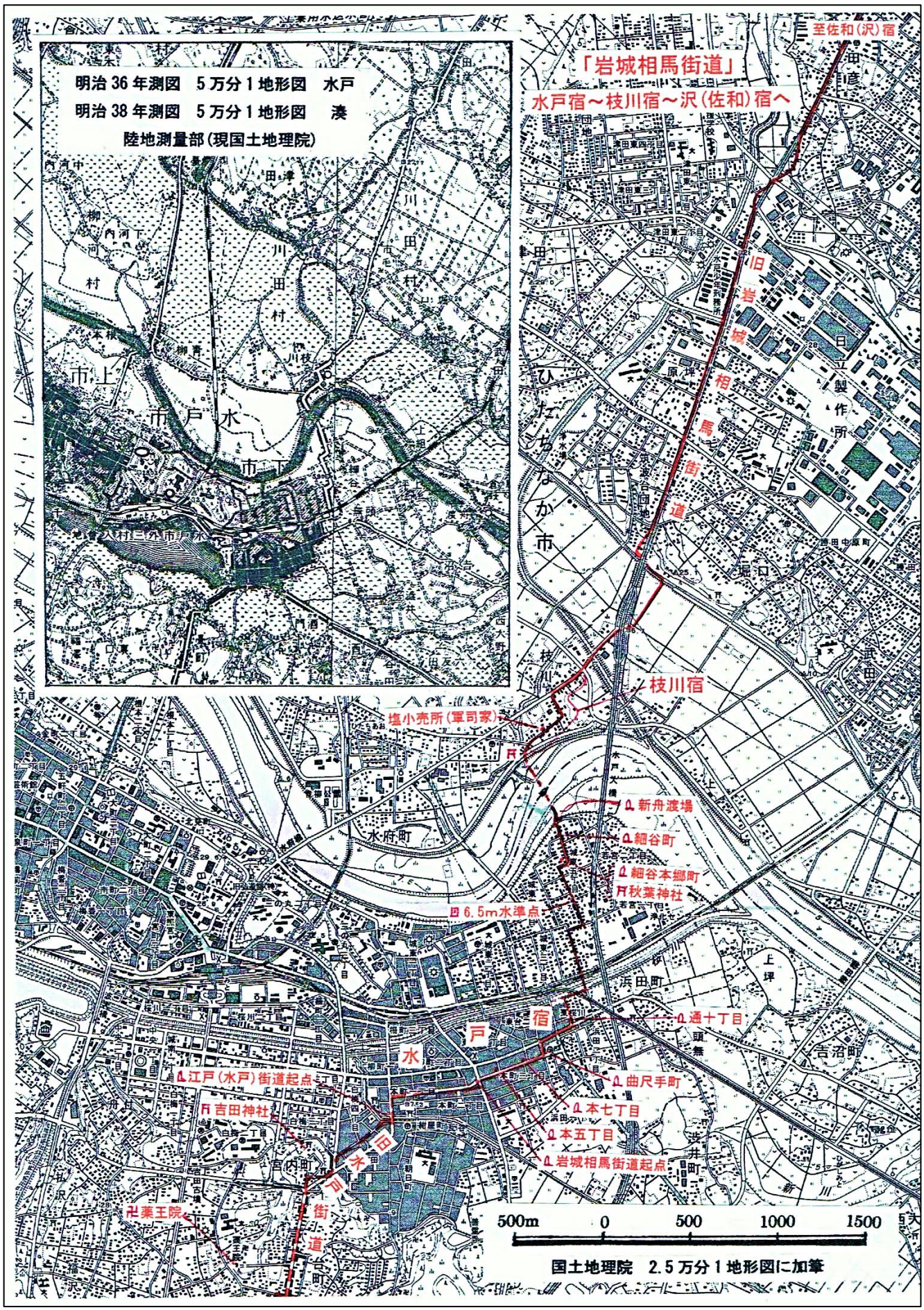
枝川宿の街並みでひときわ目立つのが、昔ながらの「塩販売所」の看板を掲げた軍司家です。水戸で消費される塩は那珂川から川を上り、ここで陸揚げされたものと思われます。しっとりと落ち着いた集落の中で、宿場町の雰囲気を残す唯一の風景でしょう。

(枝川宿～沢(佐和)宿へ)

枝川宿の先で国道 6 号と合流した街道は、現代の国道風景にすっかり染まっています。水戸刑務所の先、田彦南交差点を挟むようにＳ字状に旧街道の痕跡が残りますが、何の情緒も感じられませんでした。

付図上には表れていませんが、佐和上宿交差点東角に道標を兼ねた「馬力神」が、また、国道の反対側に立派な内山家屋敷があり、敷地内の道沿いに黒光りした「一里塚の跡」碑が立っていたのが救いでした。佐和は江戸時代には「沢」と書いていました。かつて湧水が沢となり新川を経て真崎浦に注いでいたことに由来すると伝えられています。

写真下　枝川宿の面影を残す「塩販売店・軍司家」


明治 36 年測図　5 万分 1 地形図　水戸
明治 38 年測図　5 万分 1 地形図　湊
陸地測量部(現国土地理院)
「岩城相馬街道」
水戸宿～枝川宿～沢(佐和)宿へ
至佐和(沢)宿
旧岩城相馬街道
枝川宿
塩小売所(軍司家)
新舟渡場
細谷町
細谷本郷町
秋葉神社
6.5m水準点
通十丁目
曲尺手町
本七丁目
本五丁目
岩城相馬街道起点
江戸(水戸)街道起点
吉田神社
薬王院
旧水戸街道
500m　0　500　1000　1500
国土地理院　2.5 万分 1 地形図に加筆

《 初めての県内ブロック別スキルアップ研修会が開催されました。 》

第 17 回　11/14（A ブロック）ひたちなか市：参加者　14名
第 18 回　11/21（C ブロック）　牛　久　市　：参加者　16名
第 19 回　11/29（D ブロック）　土　浦　市　：参加者　11名
第 20 回　12/ 7（B ブロック）　水　戸　市　：参加者　16名　合計57名

NPO 法人茨城県ウオーキング協会ではじめての試みが行われました。今回のスキルアップ研修会「地図の読み方と実践」はブロック別制度を取り入れ、4 回にわたり実施し、研修日が指導者の都合の良い日に受講できるように致しました。実践では、コース地図とコンパスを使って地図整飾(記号)を見ながら、また行く方向をコンパスで定め、岐路ではコマ図を書き、コースを歩きました。

特に実践では受講者は真剣に地図読みに取り組んでいる様子の中にも笑いがあり和気藹々とした講座を終了いたしました。

文責：小泉文男

12/7（金）水戸市 B ブロック （旧県庁前）

11/14（水）A ブロック実習風景

12/7（金）水戸市 B ブロック（弘道館前）

【 編集後記 】

あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、当協会は NPO 法人として 2 回目の正月を迎えました。 今年は亥年、山野を真一文字に駆け抜けるイノシシは、目標に向かって突き進む例えともなり、飛躍・挑戦の年にふさわしい干支です。干支にちなんで、皆さんとともに NPO 法人茨城県ウオーキング協会をますます発展させていきましょう。 IWA ニュースもその一端を担うため、新しい情報を発信し、さらに内容を充実させていきたいと思いますので、引き続きご愛読のほどよろしくお願いいたします。

（編集者一同）

◆「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：npoiwatomita@outlook.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