



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 10650-55828601
毎月1日発行 編集責任者 間下 彰
HP <http://www.ibaraki-walking.jp/>

令和 5 年 新年のご挨拶



NPO 法人茨城県ウォーキング協会
会長 深見 博

新年あけましておめでとうございます。

茨城県ウォーキング協会(IWA)の活動へのご理解とご協力に御礼申し上げます。

本年も、引き続きご助力を心よりお願い申し上げます。

昨年は、新型コロナ感染拡大防止のため、「第23回古河まぐらがの里・花桃ウォーク」は中止になりましたが、「第15回つくば国際ウォーキング大会」は3年ぶりに開催のため、ワンデー大会で実施し、参加募集500名に対し629名の参加者がありました。

また、第5回3県境&5県ウォークも300名募集に対し、360名の参加がありました。そして、県の新型コロナウイルス蔓延防止解除後、IWA加盟団体のウォーキング例大会の開催及び各クラブの運営ができたことは、会員の皆様の努力の賜物と心より感謝申し上げます。

11月12、13日には、第3回イヤーラウンドウォーキング大会 in 那珂湊駅&コヤマススポーツ本店が開催され、それぞれ、ひたちなか海浜鉄道(株)、(株)コヤマススポーツ本店様のご協力を得て実施することができました。その他にも、ご参加、ご協力頂きました皆様に感謝申し上げます。

本年も引き続き全国規模の大きな大会である「第24回古河まぐらがの里・花桃ウォーク」は3月25日(土)ワンデー大会として開催が決定されました。また、「第16回つくば国際ウォーキング大会(ワンデー大会)」や、「第6回3県境&5県ウォーク大会」、第4回イヤーラウンドウォーキング大会開催されます。各大会の成功を目指すためには、会員の皆様のご協力が必要ですので、より一層のご助力を御願いたします。

茨城県では、健康寿命日本一を目指しての運動を展開中です。IWAの中心活動としては従来からの「ヘルスロード365」へ取り組みの継続。「健康日本21プラン」に沿った活動を担って参りました。「ヘルスロード365」の活動は、他県に類を見ないシステムであり、ウォーキングへの参加者が一人でも増え、県民にウォーキングが浸透して広がることを期待しております。その結果として、県民の健康づくりの推進に大きく寄与するお手伝いをしていきます。ウォーキングは、健康維持や体力づくりに、大変効果のある身近なスポーツです。

新型コロナと共存し、コロナウイルス感染拡大防止の為、3密回避、ソーシャルディスタンスの励行を実施しながら、ウォーキング活動を通して、皆さんの健康増進のお手伝いをしてまいります。

本年もIWA会員各位にとって、健康で明るく楽しいウォーキングができることを祈念し年頭のご挨拶といたします。

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 Mリーグ (道紀行)新日本歩く道紀行 100選

1/6 (金) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	初詣ウオーク 常陸太田ウオーキングクラブ 6km (JVA)(ヘルスR.170, 171, 222) 山吹運動公園 (常陸太田市新宿町1)9時 山吹運動公園→舞鶴城碑→若宮八幡宮→ 梅津会館→梅照院(孝子喜代太郎の墓、芭蕉の句碑)→二本松藩士の墓→山吹運動公園 山吹運動公園 12:00頃 会員無料、会員外 300円 コロナ終息と歩行時の安全を祈願します。 各自マスク着用  若宮八幡宮	1/7 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	千寿(北千住)七福神ウオーク 取手市歩こう会 8km (JVA) 取手駅西口ペデストリアンデッキ 8:20 北千住 9:16(JR北改札口)→氷川神社(中町)→ 稲荷神社→八幡神社→千住神社→元宿神社→ 氷川神社(大川)→名倉医院→千住本神社→ 北千住駅 北千住駅 12:00頃 会員無料、一般 300円 千寿七福神を巡り 開運招福を祈る。 マスク着用 
1/7 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	初詣七社寺巡り 水戸歩く会 10km (JVA) 水戸駅北口 8:30 スタート 9:00 鹿島神社→八幡宮→二十三夜尊→ 回天神社→常磐神社・三木神社→水戸東照宮 水戸東照宮 13:00 (昼食なし) 会員無料、一般・他協会 300円 健康と安全祈願 健康シート記入、マスク着用、手消毒体温測定して来て下さい。	1/8 (日) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	檀原神宮・初詣ウオーク ひたちなか健歩の会 6km (JVA) (団体歩行) ひたちなか海浜鉄道 那珂湊駅 9:00 那珂湊駅→鉄道車両見学→百華蔵→館山七カ寺→ 名平洞→総合福祉センター→檀原神宮(安全祈願)→ おさかな市場 おさかな市場 12:00頃 小中学生・会員無料、一般・他協会員 300円 鉄道・多種類の鴨・神社見学 初詣記念品を差し上げます。 各自マスク着用
1/10 (火) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	高萩市内初詣ウオーク 高萩ウオーキングクラブ 7km (JVA) 高萩市文化会館 8:40 文化会館→安良川八幡宮大鳥居→八幡宮 拝殿・本殿→國魂神社(祖霊社)→神宮司→ あおぞら保育園→秋山中学校→駒木原集会所→ 高萩高校→滝神社→文化会館 高萩市文化会館 12:00頃 会員・中学生以下無料、他協会・一般 300円 コロナの早期終息と今年も元気で歩ける事を祈願する。 適宜マスク着用  安良川八幡宮	1/14 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	七福神めぐり IWA第5事業部 9km (JVA) (団体歩行) 古河駅西口 9:00~9:30 スタート 9:40 (車の場合は駅近くの有料駐車場を利用) 古河駅西口→諏訪八幡神社→徳星寺→福寿稲荷神社→ 正定寺→長谷観音→姫子神社→大聖院→秋葉神社→ 古河駅西口 古河駅西口 12:30頃 一般・他協会 300円(当日徴収) 会員及び中学生以下 無料。 2023年の新年初歩きを古河の街中七福神めぐりで歩きます。 各自マスク着用。

1/15 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	第 51 回新春健康マラソン・ウオーク 取手市、主管：取手市歩こう会 5km・10km (JVA) 取手市緑地運動公園 8:00～ (利根川の下流へ。取手駅から約2km) 5km・10kmの2コース (団体歩行) 5km 10:40 頃 / 10km 11:30 頃 無料 (事前受付を締め切っていますが、当日の参加 OK。本部近くの当会の受付へ。) 子供から大人まで約 2000 人以上参加するマラソン大会です。 マスク着用	1/19 (木) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	道の駅(奥久慈だいが)ウオーク 常陸太田ウオーキングクラブ 8km (JVA)(ヘルスR.34) 旧大子町役場最西端広場 9 時 集合場所→常陸大子駅→永源寺→百段階 段→十二所神社・蒔蒔神社→池田橋→大子 地蔵尊→道の駅奥久慈だいが→久慈川橋 →旧大子町役場最西端広場 旧大子町役場最西端広場 12:30 頃 会員無料、会員外 300 円 厳寒の大子の街並み 各自マスク着用、 昼食不要  道の駅奥久慈だいが
1/21 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	武田氏館と那珂川ウオーク 水戸歩く会 8km (JVA) 勝田駅西口 8:30 スタート 9:00 武田氏館→ヌマオ神社→勝倉神社→ だんご直売所→光明寺→勝田駅西口 勝田駅西口 12:00 会員無料、一般・他協会 300 円 歴史に触れて那珂川眺望 健康シート記入、マスク着用、手消毒 体温測定して来て下さい。  武田氏館	1/22 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	駅からウオーキング 旧水戸街道・若柴宿を歩く 牛久ウオーキングクラブ 約6km (JVA) 牛久駅 8:20 牛久駅発 8:32 上り電車に乗車(7,8 両目) →龍ヶ崎市駅下車 龍ヶ崎市駅→大坂→八坂神社→くじ神社→ お手洗いの池→星宮神社→旧水戸街道→ 金龍寺→延命寺坂→ねがら道椿の小径→ 龍ヶ崎市駅→牛久駅 牛久駅 無料 八坂神社、くじ神社、 金龍寺、ねがら道椿 の小径、等々 適宜マスク着用  八坂神社

◇ 2023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.
2/4(土)	皇居一周ウオーク (取手市歩こう会)	JR 取手駅 7:40 二重橋前改札 9:12	8km (JVA)
2/5(日)	弘法大師・茨城百景コース (牛久 W クラブ)	牛久中央生涯学習 センター 8:00	L=11km S=6km
2/8(水)	茨城県庁でランチウオーク (水戸歩く会)	水戸駅南口 8:30	12km (JVA)

2/10(金)	耐寒ウオーク 鎌倉坂→桧山酒造→旧町屋変電所→知徳院 等 (常陸太田 W クラブ)	春友彫刻の森 運動公園 9:00	8km (JVA)
2/15(水)	松岡八景ウオーク 福祉センター→大高寺奥の院入口→能仁寺→アプローチ広場→ お屋敷通り→関根橋→天南堂→福祉センター (高萩 W クラブ)	高萩市総合福祉センター 9:00	8km (JVA) (道紀行 108008) (ヘルスR.346)
2/18(土)	ひたち野うしく周辺ウオーク (取手市歩こう会)	JR 取手駅 8:15	8km (JVA)
2/18(土)	大塚池周辺散策ウオーク 赤塚駅南口→赤塚駅南口ヘルスロード→赤塚駅西遊歩道→ 秋葉神社→大塚池公園ヘルスロード→赤塚駅南口 (IWA 第5事業部)	JR 赤塚駅南口 集合 9:00~9:30 出発 9:40	10km (JVA) (ヘルスR.117,196, 197)
2/19(日)	ひたちなか市イヤーラウンド 那珂湊駅・各コース(6・10・20 km)地図を見ながら自由歩行 (ひたちなか健歩の会)	ひたちなか海浜鉄道 那珂湊駅 9:00	6・10・20km (JVA)
2/25(土)	鹿嶋神の道 (水戸歩く会)	鹿嶋神宮駅 9:00	8km (JVA)

※ 皆様を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。

※ 各例会主催者様を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、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

☆☆☆☆☆☆ 表 彰 ☆☆☆☆☆ (敬称略)

◇ 新日本歩く道紀行 100 選 完歩

No.	完歩回数	氏 名	所属団体	認定日
49	10 回	金田 裕	常陸太田 WC	2022/12/9
38	20 回	金田 裕	常陸太田 WC	2022/12/9



一連載 地図のお話— No. 159



「七福神めぐりー茨城県版ー」(第1回)

ー菅生沼七福神めぐりー

日本ウオーキング協会 専門講師 堀野正勝

「七福神めぐり」とは、どのような行事でしょうか？七福神めぐりとは、福德をもたらすと言われていた七福神が祀られている寺社をお参りする行事です。

七福神への信仰は、室町時代に生まれたと言われています。そして、江戸時代には、ご利益を求めて、正月に七福神めぐりが盛んに行われるようになったといえます。

これを契機に全国へ広がり、現在では七福神めぐりは全国で300カ所を超えていると言われています。例えば七福神発祥の地とされる江戸(東京)の有名どころを上げてみると、都内最古の谷中七福神をはじめ、墨田川七福神、浅草七福神、日本橋七福神など数多くの七福めぐりがあります(例示は、踏破済み)。

それでは、茨城県の七福神めぐりはどうでしょう？常陸七福神、菅生沼七福神、結城七福神、古河七福神など、通常の寺社巡拝型があります。また、あなば様で有名な大杉神社や、一条院などに代表される一カ所七福神、つくば山水亭や利根町・徳満寺のようなミニ一カ所七福神など、多数存在します。

今回は、菅生沼七福神(寺社巡拝型)についてご紹介しましょう。なお、2022(令和四)年正月の七福神めぐりの行事は、新型コロナウイルス感染症対策のため、押印行事などが中止となっています。2023(令和五)年の七福神めぐりも、押印行事等が行われるのか、事前のリサーチが必要かもしれませんのでご注意ください。

(菅生沼七福神)

菅生沼七福神は、文字通り、茨城県西部の坂東市と常総市に跨る湿地帯・菅生沼の周辺にある寺院、神社に祀られた一寺社一尊の福の神を巡ります。

延命院は、毘沙門天を祀っています。毘沙門天はインドのヒンドゥー教のバイシュラバナという神様で金運アップがご利益と言われています。平将門の胴塚があるゆかりの寺。

妙音寺は、布袋尊を祀っています。布袋尊は中国に実在した禅宗の僧侶で家運などがご利益です。

無量寺は、弁財天を祀っています。弁財天はサラスパティというインドの神様で、水の女神で、ご利益は主に金運です。

御嶽大滝神社は、恵比寿天を祀っています。恵比寿天は蛭子尊もしくは事代(ことしろ)主(ぬし)とされています。漁業や商売繁盛の神様で、福財を授けてくれるとされています。

大安寺は、福祿寿を祀っています。福祿寿は道教に出てくる神様で、長寿などのご利益です。

持福寺は、寿老尊を祀っています。寿老尊は福祿寿と同様に、道教に出てくる神様で、長寿などがご利益です。

泉福寺は、大黒天を祀っています。大黒天はヒンドゥー教のシバ神の別名のマハーカーラです。台所の神、五穀豊穡の神様で、豊作、商売繁盛、出世開運がご利益です。

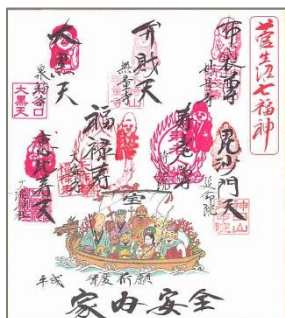
(菅生沼)

菅生沼(南沼)は、常総市の南西、坂東市との境に湖面を広げる東西400m、南北1.5kmの細長い沼です。鳥獣保護区及び首都近郊緑地地域に指定され、冬には白鳥が飛来します。

湖畔には、遊びと体験ができる「あすなろの里」やミュージアムパーク「茨城県自然博物館」など、自然を生かした施設があります。

(一言主神社)

一言主神社は、大同四(809)年、大和の葛城山から一言主神を迎えて祀ったのが始まりとされる古社です。通称「ひとこと明神」と言われ、一言祈願すれば願い事を必ず叶えてくれると言われ、言行一致の神様として多くの人々に信仰されています。



菅生沼七福神の押印色紙



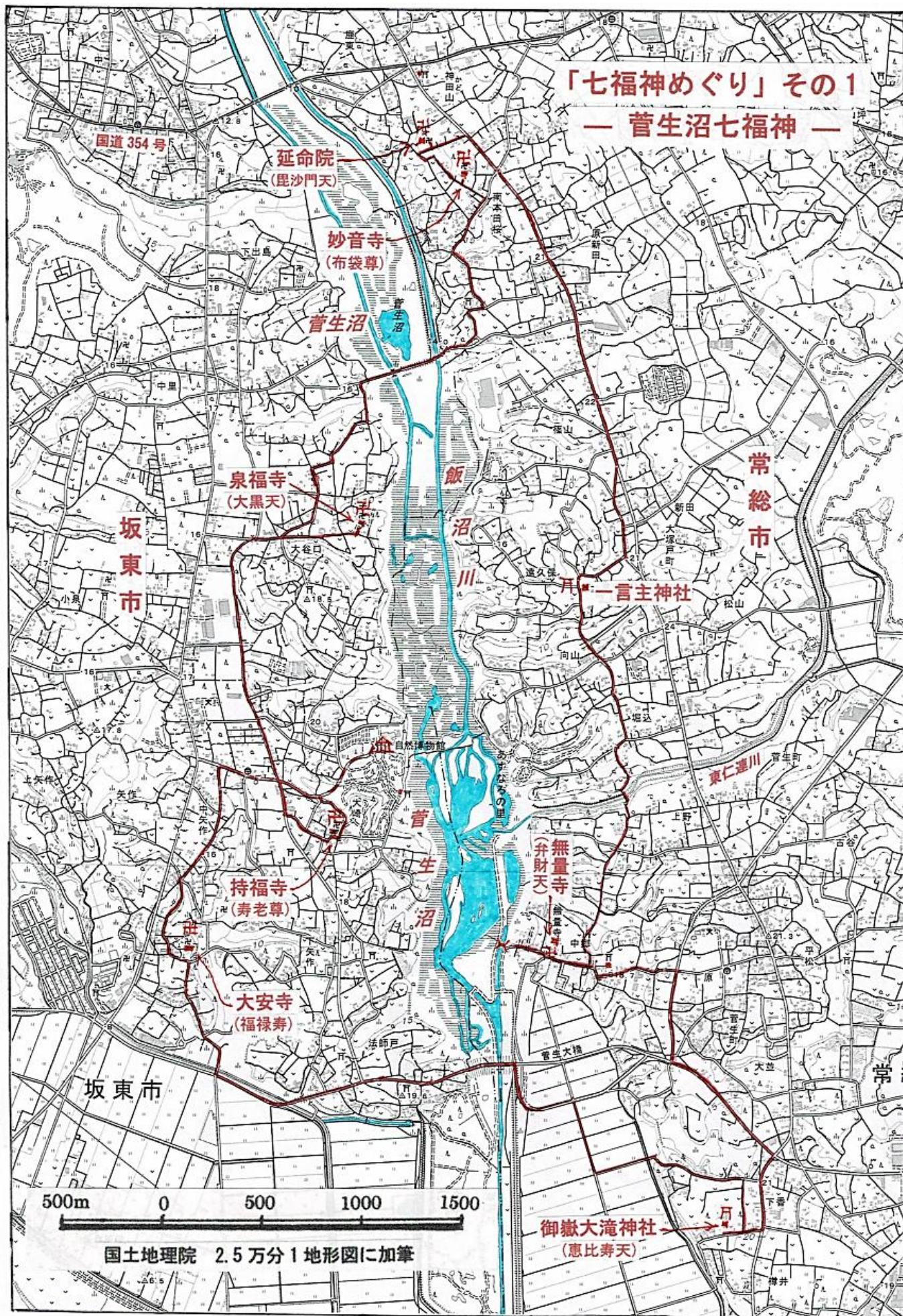
妙音寺の「布袋尊」



菅生沼に飛来した冬を告げる「白鳥」



一言主神社



いきいき健康ウォーキング

～いばらきヘルスロードを歩こう～ウォーキング教室が終了しました。

【主催】茨城県県西生涯学習センター

10/25 (火)	講話【ウォーキングの基礎】 ウォーキング概論	県西生涯学習センター
11/8 (火)	実践【40分コース・筑西市 293】 正しい姿勢と歩き方。靴の履き方、選び方	県西総合公園(筑西市)
11/22 (火)	実践【30分コース・筑西市 091】 ウォーミングアップとクールダウン及び心拍	筑西市総合福祉センター
11/29 (火)	実践【40分コース・桜川市 014】 歩幅と歩速&持ち物	上野沼やすらぎの里(桜川市)
12/6 (火)	実践【90分コース・下妻市 100】 エクササイズウォーキングについて	ビアスパークしもつま

担当講師: 深見 博、日野 勝博、富田 里美、渡辺 孝子、望月 諭、一色 常夫、山野井 ユキ子(7名)



11/29 上野沼やすらぎの里(桜川市)

左写真/山野井講師

右下写真/望月講師

歩幅と歩速&持ち物の説明模様



《W教室後記》

最終日、12/6は、「ビアスパークしもつま」を集合場所、講話会場として、「砂沼広域公園」を実習場所にて、開催しました。悪天候と寒さの中、皆さん熱心に受講されました。

ご協力頂きました、筑西市、下妻市の観光ボランティア、県西生涯学習センターの皆様、講師の皆様大変お世話になりました。

NPO 法人茨城県ウォーキング協会一同、さらなる研鑽を重ねて参りたいと思います。



ご参加の皆様にアンケートを提出して頂きました。

古河市、常総市、筑西市、坂東市、結城市、五霞町、八千代町他の広範囲からの40名(40才代～70才代)。

- ・初めてウォーキング教室に参加した 22
- ・スタッフの対応は、良い以上8、普通10、良くない3。
- ・総合的満足度は、大変満足2、満足14、普通3、不満3。
- ・次回教室の参加希望数 参加希望 22。
- ・実践度の高い教室を望む意見が半数以上でした。
- ・ストレッチングの実践。歩幅と歩速。エクササイズウォーキングの実践についての評判は良好でした。
- ・ヘルスロードについて知識が得られた。

文責・写真 富田 里美

令和5年度 第29回スキルアップ研修会開催のお知らせ

(JWA外部委託制度研修会 認定番号:308-2209013)

NPO 法人 茨城県ウオーキング協会
会 長 深見 博 (公印省略)
指導部部長 渡辺 孝子

*指導員更新単位対象の研修会です。指導員は是非受講されますようご案内いたします。

1、日 時 令和5年 1月 17日(火) 13時 00分～15時 00分 *受付 12時 30分～

2、会 場 水戸市生涯学習センター 3階 中講座室

住 所：水戸市三の丸 029-826-1101

3、参加費 ￥1,000 円

4、研修内容及び講師

内 容：「イベント企画におけるリスクマネジメント」

座学 2 時間

講 師：一般社団法人日本ウオーキング協会

DX 事業推進準備室 室長 渡邊 良一 様

5、主催 (一般社団法人)日本ウオーキング協会・(NPO 法人)茨城県ウオーキング協会

6、取得単位 1 単位 (2 時間) 受講修了証を発行します。

7、申込締切り 令和 4 年 12 月 25 日(土)

8、申込先 NPO 法人 茨城県ウオーキング協会 指導部 渡辺 孝子

電話/FAX (029) 293-7960 E-mail zn8fu4@bma.biglobe.ne.jp

第 29 回スキルアップ研修会参加申込 JWA 外部委託制度研修会 No308-2209013

申込日：令和4年 12 月 25 日 団体会長名&代表者名

NO	氏 名	資 格	JWA会員番号

(注) 新型コロナウイルス感染拡大の状況により、中止又は延期となる場合もあります。

◆「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:茨城県ウオーキング協会