



2023 年 2 月号

# IWA ニュース

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 岡野テナト  
 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/>

## 数年ぶりに開催!! 古河まぐらがの里・花桃ウォーク

ラムサール条約に登録された渡良瀬遊水地や、古河の城下町を歩こう

# 第24回古河まぐらがの里・花桃ウォーク

## 2023 3/25(土)

### スタート: ゴール/古河福祉の森会館

★JVA認定大会 ★関東甲信越マーチングリーグ公式大会 ★オールジャパンウォーキングカップ認定大会  
 ★美しい日本歩きたくなるみち500選認定コース ★いばらきヘルスロード公認大会

| 距離   | 25日(土)     | 受付・スタート                          | ゴール           | コース順路                                                              |
|------|------------|----------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------|
| 21km | ★渡良瀬遊水地コース | 7:30<br>~9:00<br>※受付後、<br>随時スタート | 16:00<br>(予定) | スタート→三国橋→谷中湖→<br>渡良瀬遊水地谷中村跡→<br>野渡橋→雀神社→歴史博物館→<br>公方公園→古河福祉の森会館ゴール |
| 8km  | 歴史と美術館コース  |                                  |               | スタート→三国橋→歴史博物館→<br>公方公園→古河福祉の森会館ゴール                                |

★21kmコースは「美しい日本の歩きたくなるみち500選認定コース」です。

※参加者は全コースとも古河歴史博物館、古河文学館、篆刻美術館、古河街角美術館に大会期間中無料で入館できます。

#### 参加費

事前申込 市民 ※1,000円 市外在住2,000円

参加には**事前申込**が必要です。当日参加申込はできません。

会 場 : 古河福祉の森会館 (茨城県古河市新久田 271-1)

皆様のご参加、こころより歓迎、お待ちしております。

参加申込方法は 次ページをご覧ください。

## 第24回古河まぐらの里・花桃ウオーク「参加申込方法」

事前申込締切日 **令和5年2月28日(火)まで** 《事前申込のみ。当日申込はございません。》

参加申込方法 詳細はチラシ参照ください。

- ① 現金の場合：下記の施設で専用の申込書に記入の上、参加費を添えて申し込む。  
 ○エイブルスポーツ交流センター(古河スポーツ交流センター)  
 ○イーエスはなも体育館(古河市中心運動公園総合体育館) 受付時間 9:00-17:00 (休館日除く)  
 ○三和健康ふれあいスポーツセンター
- ② 郵便振替の場合：郵便局の払込取扱票に必要事項を記入の上振込む。(手数料は自己負担)
- ③ インターネットの場合：ウオーキングモシコム([HTTP://moshicom.com/8464/](http://moshicom.com/8464/))
- ④ 団体申込の場合：団体申込書に(団体名、代表者氏名、住所、連絡先、参加者氏名、参加コース)を記入し参加料を添えて下記実行委員会事務局へ直接申し込むか、FAX・メールで申し込みし参加料は郵便局の払込取扱票を使用して団体名で合計金額を振込む。(手数料は自己負担)  
 ※団体申込書は下記ホームページからダウンロードできます。

問合せ：古河まぐらの里・花桃ウオーク実行委員会事務局

〒306-8601 茨城県古河市長谷町 38 番 18 号(古河市役所古河庁舎内 スポーツ振興課)

TEL 0280-22-5111 / FAX 0280-23-2236

ホームページ <http://www.city.ibaraki-koga.lg.jp> / メール [hanamomo-uooku@city.ibaraki-koga.lg.jp](mailto:hanamomo-uooku@city.ibaraki-koga.lg.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

|                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2/4<br/>(土)</p> <p>主 催<br/>距離・認定<br/>集 合<br/>コ ー ス</p> <p>解 散<br/>参 加 費<br/>見 どころ<br/>そ の 他</p> | <p><b>皇居一周ウオーク</b></p> <p>取手市歩こう会<br/>8km (JVA)<br/>取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7:40<br/>二重橋駅改札(千代田線)9:12→和田倉門公園→平将門首塚→北の丸公園→英国大使館→国会議事堂前→二重橋→東京駅中央口<br/>東京駅中央口 12:20 頃<br/>会員無料、一般 300 円<br/>皇居一周し周辺の見所に立ち寄る。<br/>マスク着用、昼食不要</p>  | <p>2/8<br/>(水)</p> <p>主 催<br/>距離・認定<br/>集 合<br/>コ ー ス</p> <p>解 散<br/>参 加 費<br/>見 どころ<br/>そ の 他</p> | <p><b>茨城県庁でランチウオーク</b></p> <p>水戸歩く会<br/>12km (JVA)<br/>水戸駅南口 8:30 スタート 9:00<br/>水戸駅南口→逆川緑地→茨城県庁→さくら通り→水戸駅南口<br/>県庁からバスで駅戻りあり(片道6km)<br/>水戸駅南口 14:00 頃<br/>会員無料、一般・他協会 300 円<br/>県庁展望台からの眺望<br/>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。</p> |
| <p>2/10<br/>(金)</p> <p>主 催<br/>距離・認定<br/>集 合<br/>解 散<br/>参 加 費</p>                                 | <p><b>耐寒ウオーク</b></p> <p>常陸太田ウオーキングクラブ<br/>8km (JVA)<br/>春友彫刻の森運動公園 (春友町 8)<br/>春友彫刻の森運動公園 12:00 頃<br/>会員無料、会員外 300 円</p>                                                                                                | <p>コ ー ス</p> <p>見 どころ<br/>そ の 他</p>                                                                | <p>春友彫刻の森運動公園→鎌倉坂→町屋橋→檜山酒造→旧町屋変電所→智徳院→旧河内小→央橋→春友彫刻の森運動公園<br/>棚倉街道町屋宿の歴史と里川の流れ等の自然美。<br/>各自マスク着用</p>  <p>旧町屋変電所</p>                           |



|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2/15<br/>(水)</p> <p>主 催<br/>距離・認定<br/>集 合<br/>コ ー ス</p> <p>解 散<br/>参 加 費<br/>見 どころ<br/>そ の 他</p> | <p><b>松岡八景ウォーク</b></p> <p>高萩ウォーキングクラブ<br/>8km (JVA)(道紀行 1080008)(ヘルス R.346)<br/>高萩市総合福祉センター 9:00<br/>福祉センター→後谷→大高寺奥の院入口<br/>→能仁寺→アプローチ広場→お屋敷通り→<br/>関根橋→天南堂→福祉センター<br/>高萩市総合福祉センター 12:00 頃<br/>会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円<br/>郷土の誇り松岡八景のうち、常磐線より西<br/>側の六景を巡る。<br/>適宜マスク着用、昼食不要</p>  <p>二本松の秋月</p>                                    | <p>2/18<br/>(土)</p> <p>主 催<br/>距離・認定<br/>集 合<br/>コ ー ス</p> <p>解 散<br/>参 加 費<br/>見 どころ<br/>そ の 他</p> | <p><b>ひたち野うしく周辺ウォーク</b></p> <p>取手市歩こう会<br/>8km (JVA)<br/>取手駅西口ペDESTリアンデッキ 8:15<br/>ひたち野うしく駅 8:56→みずべ公園→二所<br/>ノ関部屋(外から)→牛久運動公園→さくら<br/>公園→ひたち野牛久駅<br/>ひたち野牛久駅 12:00 頃<br/>会員無料、一般 300 円<br/>新しい街並みと二所ノ関部屋、周辺の公園<br/>を散策。<br/>マスク着用、<br/>昼食不要</p>  <p>二所ノ関部屋</p>              |
| <p>2/18<br/>(土)</p> <p>主 催<br/>距離・認定<br/>集 合<br/>コ ー ス</p> <p>解 散<br/>参 加 費<br/>見 どころ<br/>そ の 他</p> | <p><b>大塚駅周辺散策ウォーク</b></p> <p>IWA第5事業部 《団体歩行》<br/>10km (JVA)(ヘルス R.117,196,197)<br/>赤塚駅南口 9:00~9:30 スタート 9:40<br/>(車利用の場合は、駅近くの有料駐車場を<br/>利用してください。)<br/>赤塚駅南口→赤塚駅南口ヘルスロード→<br/>赤塚駅西遊歩道→秋葉神社→大塚池公園<br/>ヘルスロード→赤塚駅南口<br/>赤塚駅南口 12:30 頃<br/>会員・中学生以下無料、<br/>一般・他協会 300 円<br/>ヘルスロードと大塚池の<br/>自然を堪能できます。<br/>各自マスク着用</p>  <p>大塚池</p> | <p>2/19<br/>(日)</p> <p>主 催<br/>距離・認定<br/>集 合<br/>コ ー ス</p> <p>解 散<br/>参 加 費<br/>見 どころ<br/>そ の 他</p> | <p><b>イヤラウンドウォーキング大会</b></p> <p>ひたちなか健歩の会<br/>6・10・20km (JVA) 《自由歩行》<br/>ひたちなか海浜鉄道 那珂湊駅 9:00<br/>那珂湊駅→各自コース別にスタートし那珂<br/>湊駅にゴール<br/>那珂湊駅 各自ゴール後解散<br/>(最終ゴール 14:00 迄待機しています)<br/>会員・小中学生無料、一般・他協会 200 円<br/>各コースにより歴史建造物・史跡・古墳等<br/>見どころ満載です。<br/>各自マスク着用</p>  <p>那珂湊駅</p> |
| <p>2/25<br/>(土)</p> <p>主 催<br/>距離・認定<br/>集 合<br/>コ ー ス</p> <p>解 散<br/>参 加 費<br/>見 どころ<br/>そ の 他</p> | <p><b>鹿嶋神の道</b></p> <p>水戸歩く会<br/>8km (JVA)<br/>鹿島神宮駅 9:00 スタート 9:30<br/>鹿島神宮駅→鹿島城址→根本寺→鎌足神<br/>社→一の鳥居→豊津公民館→鹿島バイパ<br/>ス→鹿島神宮駅<br/>鹿島神宮駅 14:30 (電車 14:46)<br/>会員無料、一般・他協会 300 円<br/>悠久の歴史と豊かな自然を体感しよう。<br/>健康シート記入、マスク着用、手消毒、<br/>体温測定して来て下さい。</p>  <p>根本寺</p>                                                                    | <p>2/26<br/>(日)</p> <p>主 催<br/>距離・認定<br/>集 合<br/>コ ー ス</p> <p>解 散<br/>参 加 費<br/>見 どころ<br/>そ の 他</p> | <p><b>つくば公園(梅園～洞峰公園)</b></p> <p>牛久ウォーキングクラブ<br/>約10km (JVA)<br/>牛久中央生涯学習センター 8:00<br/>集合後、密にならない人数で車に分乗し赤<br/>塚公園へ移動する。<br/>赤塚公園→梅園公園→学園東通り→洞峰<br/>公園→赤塚公園→車に分乗して牛久中央生<br/>涯学習センターに戻る。<br/>牛久中央生涯学習センター<br/>無料<br/>梅園公園の梅が満開の<br/>時期、公園の草花。<br/>適宜マスク着用</p>  <p>梅園公園</p>   |

## ◇ 2023年3月以降の予定 ダイジェスト版

| 月/日<br>(曜) | 行事名 ・ 主催団体 ・ コース概要                                                   | 集合場所<br>受付時間                        | 距離・認定<br>ヘルスロード№                    |
|------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 3/4(土)     | 遠山保全林・谷津田散策コース (牛久 W クラブ)                                            | 牛久中央生涯学習センター 8:00                   | 9km (JVA)<br>(ヘルス R.160)            |
| 3/4(土)     | 歴史とアート(壁画)の街散策ウォーク (取手市歩こう会)                                         | 取手駅 9:00                            | 6km (JVA)                           |
| 3/10(金)    | 高萩市内のウォーキング《仮名》 (高萩 W クラブ)                                           | 《 詳細は次号参照 》                         | 7km 程度 (JVA)                        |
| 3/11(土)    | 金砂郷・久米・大里地区ウォーク (常陸太田 W クラブ)                                         | 大里ふれあい広場 (大里町 4401) 9:00            | 8km (JVA)                           |
| 3/11(土)    | 第11回水戸観梅ウォーク大会 (水戸歩く会)                                               | 水戸駅南口さくら東公園                         | 13・8km (JVA)                        |
| 3/18(土)    | 亀城公園散策ウォーク (IWA 第5事業部)<br>土浦駅東口→霞ヶ浦湖畔→桜川堤→旧水戸街道→新川堤→亀城公園→まなかど蔵→土浦駅西口 | 土浦駅東口階段下<br>集合 9:00~9:30<br>出発 9:40 | 10km (JVA)<br>(ヘルス R.330)<br>(県 MW) |
| 3/25(土)    | 神田川さくらウォーク (取手市歩こう会)                                                 | 取手駅 7:20                            | 6km (JVA)                           |
| 3/25(土)    | 笠松運動公園ウォーク (水戸歩く会)                                                   | 笠松運動公園                              | 8km (JVA)<br>(ヘルス R.128)            |
| 3/26(日)    | 六ツ野スポーツの杜ウォーキング教室 (ひたちなか健歩)<br>勝田駅→六ツ野スポーツの杜(ウォーキング教室)→勝田駅           | 勝田駅東口 9:00                          | 7km (JVA)<br>(ヘルス R.362)            |

### ※ 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                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 牛久ウォーキングクラブ 望月 諭<br><a href="mailto:dpstsmczk141246@khaki.plala.or.jp">dpstsmczk141246@khaki.plala.or.jp</a> | 029-873-9711                  | 常陸太田ウォーキングクラブ<br><a href="mailto:hideo_bridge@yahoo.co.jp">hideo_bridge@yahoo.co.jp</a> 石橋 秀雄 | 090-2433-0821<br>FAX なし       |
| 高萩ウォーキングクラブ 間下 彰<br><a href="mailto:a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp">a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp</a>               | 090-3903-0560<br>0293-22-4809 | 水戸歩く会 渡邊 昭知<br><a href="mailto:nbam1221@gmail.com">nbam1221@gmail.com</a>                     | 029-285-1592                  |
| 取手市歩こう会 日野 勝博<br><a href="mailto:khhino-tori@tbz.t-com.ne.jp">khhino-tori@tbz.t-com.ne.jp</a>                | 0297-77-8891                  | IWA 第五事業部 渡辺 千春<br><a href="mailto:qq4t344d@jewel.ocn.ne.jp">qq4t344d@jewel.ocn.ne.jp</a>     | 090-5333-5843<br>0296-22-6609 |
| ひたちなか健歩の会 大越 康孝<br><a href="mailto:4bd79c@bma.biglobe.ne.jp">4bd79c@bma.biglobe.ne.jp</a>                    | 029-272-8100                  | (賛助会員)<br>利根町歩く会 川崎 邦雄                                                                        | 0297-68-7458                  |



## 「七福神めぐりー茨城県版ー」(第2回)

ー大杉神社とあんば七福神巡りー

日本ウオーキング協会 専門講師 堀野正勝

今回は通常の寺社巡拝型として県西に位置する「菅生沼七福神めぐり」を紹介しましたが、今回は一カ所で七福神を巡れる「一カ所七福神型」を代表して大杉神社の「あんば七福神」を紹介しましょう。

### (大杉神社)

大杉神社は茨城県稲敷市阿波(図ー1)にある神社で、その豪奢な社殿を擁することから「茨城の日光東照宮」とも呼ばれています。また、あんばさまの愛称でも親しまれています。古くは、大杉大明神、大杉大権現、今宮大杉大明神などとも呼ばれています。

旧社格は郷社で、現在は神社本庁の定める別表神社で、関東や東北地方に分布する約670社を数える大杉神社の総本社です。土浦市上高津の大杉神社もその一つです。

「阿波の大杉神社」として茨城百景にも選定されています。

創建は、神護景雲元(767)年と伝えられ、1250年余の歴史を数えます。神社の縁起には、奈良三輪山の勝道上人が、日光への道中、当地を訪れ、縄文の時代より信仰を続けてきたあんば様を祀る巨杉に祈念したことに始まります。

この事から、ご神木は境内にある大杉で、社名の由来ともなった太郎杉、二郎杉、三郎杉からなる三本杉でしたが、太郎杉は安永七年(1778年)に焼失してしまいました。



### 「あんば七福神」



古くから「あんば様」として崇められてきた大杉神社の境内にあります。

弁財天: 国道からチョット入った神社裏の駐車場入り口の社号標の隣にあります。

布袋尊: 神楽殿脇に鎮座します。

大黒天・恵比寿: 大国神社の本殿に祀られています。暗くて良く見えない。

毘沙門天: 三郎杉の脇に鎮座します。

寿老人・福祿寿: 三郎杉の奥にある境内社の一つである葦船神社拝殿前にあります。

### 「兎歩を歩む(兎歩斎場)」

健康長寿を願って節分の夜に鬼や悪魔を払う方相氏(ほうそうし)が歩む「兎歩」の斎場が楼門脇回廊の前庭(図ー2の⑤)にあります。

「兎歩」とは、古代中国を起源とする特殊な歩行法だそうです。日本では、魔物から身を守り、邪気を払う護身法として陰陽師が行っていたと言われています。なぜ、大杉神社にこの方法が伝わり残ったかは定かではありませんが、江戸時代にはすでに「兎歩」が行われていたことが知られていたようです。

大杉神社では、兎歩御守がありますので、興味のある方は、お守り片手にチャレンジしてみても如何でしょうか？





図－1 大杉神社周辺の地形図



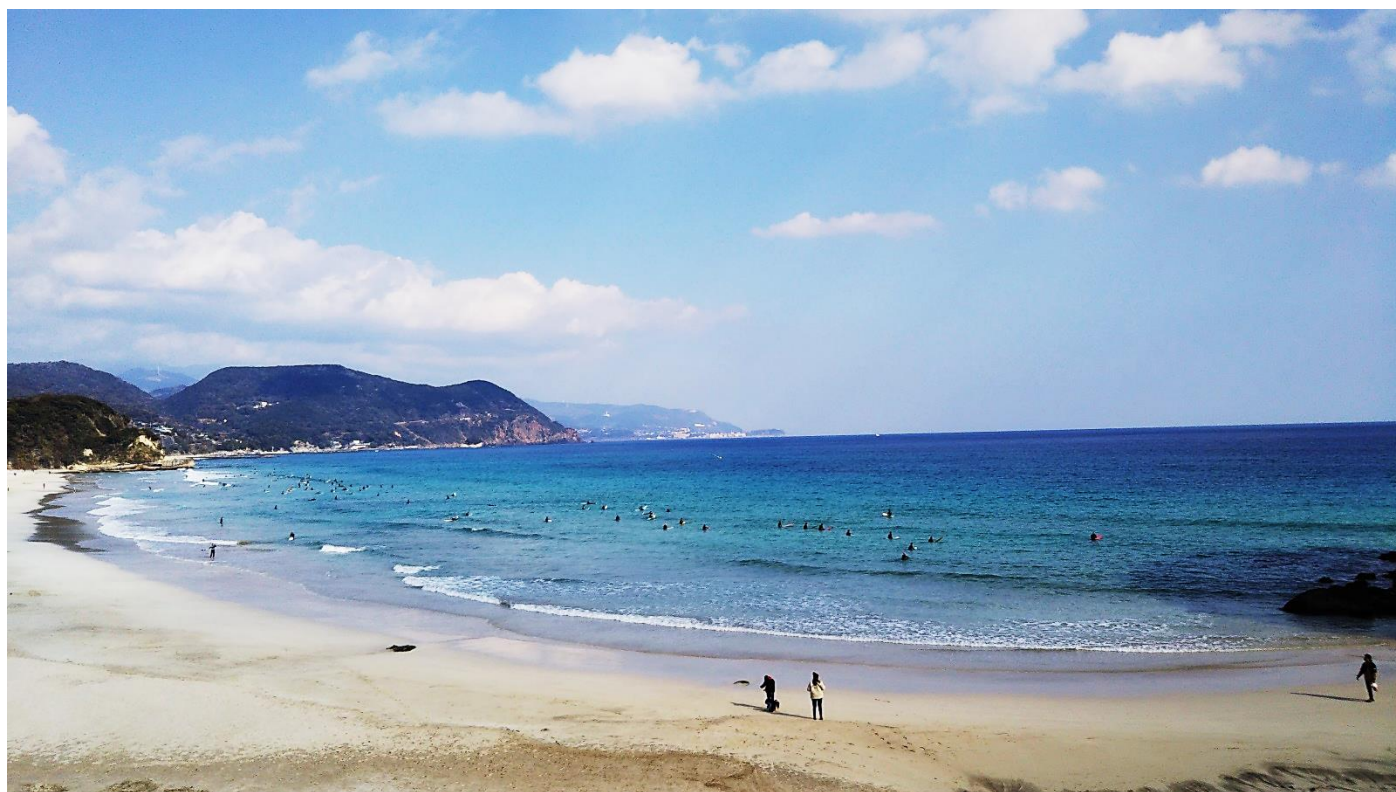
図－2 大杉神社平面図(大杉神社パンフレットより)



伊豆早春フラワーウォーキング  
第 25 回下田すいせんツーデーマーチ 2023.1.7(土)～8(日)晴れ



白浜漁港の全景(まるで…プール?)



白浜大浜海水浴場( So・ビューティフル!! )





クロンシュタット広場前(2日目)1/8



1/7(土) 晴れ、幸運なことに、ほぼ無風。  
須崎港から爪木崎灯台までの絶景は、階段、また階段の上り下りの連続でした。地図には、3km の表示でした。実際に歩いて見るとかなりの時間がかかりました。『灯台は、目の前に見えるのに、なかなか、たどり着かない…。』実感としては 5km 以上に感じました。10km コースでしたが、JPS 付万歩計は、15km を超えていました。まるでトレイルのようなコース道でした。自分の数少ない経験でも、おしなべて、絶景を楽しむには、トレイルコース道に近いルートが多いです。上り下りの連続コースを、皆さん、よく歩きました。  
今回、初めて JWA 畑会長と同じコースを歩き、同じ風景を見て、所々で、お声かけいただきました。



1/7 爪木崎自然公園、海を眼下に一望!!

- ◆「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](mailto: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