

I.W.A. 2023 年 3 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/>

第16回 つくば国際ウォーキング大会開催します。

自然と科学の街つくば!! 楽しく歩いてみませんか?

第16回

つくば国際(ワンダー) ウォーキング大会

開催日 2023年 6月4日 日

「測量の日」記念ウォーク
 科学のまち3コース
 25km、15km、5km
 全国歩測大会は、中止となりました。

5/26(金)
 事前申込締切
 参加者大募集!!

会場: つくば市研究学園駅前公園

アクセス: つくば研究学園駅から徒歩 5分

茨城県つくば市学園南2-1

主催: 第16回つくば国際ウォーキング実行委員会

NPO法人茨城県ウォーキング協会

(一社)日本ウォーキング協会

共催: つくば市/茨城土地家屋調査士会(予定)/茨城県ノルディック・ウォーク連盟

後援: 茨城県/つくば市教育委員会/厚生労働省/環境省(予定)/国土地理院/筑波大学/
 首都圏新都市鉄道(つくばエクスプレス)/茨城新聞社/朝日新聞水戸総局

協賛: 日本土地家屋調査士会/「測量の日」実行委員会(予定)/真壁石材共同組合/サワムラ靴店/
 山新グランドステージつくば/(株)カスミ本部/(株)稲芝/広沢土地倉庫(株)/牛久大仏/
 AGF関東(株)/長島漬物(株)/サンクスエイト(じん整骨院)/エ機ホールディングス(株)

特別協賛(予定): (株)ゼンリン

認定

オールジャパンウォーキングカップ茨城県認定大会/関東甲信越マーチングリーグ公式大会(KKML)/
 日本市民スポーツ連盟認定大会(JVA)/茨城県マスターウォーカー賞認定大会/茨城ヘルスロード365/
 いばらき元気ウォークの日/つくばウォークの日/ジャパンノルディック・ウォークプレミアリーグ

会場: つくば研究学園駅前公園 住所: 茨城県つくば市学園南 2-1

アクセス: つくば研究学園駅 徒歩 5分

駐車場: つくば市役所の駐車場をご利用下さい。

**募集期間: ネット申込は、3月中旬より、振込み申込は 4 月より開始致します。
 皆様のお申込み、お待ちしております。**

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 Mリーグ (道紀行)新日本歩く道紀行 100選

3/4 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	遠山保全林・谷津田散策コース 牛久ウオーキングクラブ L=9.6km S=6.0km (JVA)(ヘルスR.160) 牛久中央生涯学習センター 8:30 (集合後、密にならない人数で分乗し牛久自然観察の森、第一駐車場に移動する) 牛久自然観察の森→ネイチャセンター→女化街道→保全林→旧水戸街道→谷津田→カントリーロード→牛久自然観察の森 牛久中央生涯学習センター 11:30 頃 会員無料(参加は会員のみ) 保全林、谷津田、広々とした 田園風景、他 適宜マスク着用 	3/4 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	歴史とアート(壁画)の街ウォーク 取手市歩こう会 6km (JVA) 取手駅西口 9:20 (スタート 9:20) 取手ウェルネス→四谷橋→井野天満宮→本多作左衛門の墓→市民会館→JR 高架下→西口壁画→取手ウェルネス 取手駅 12:40 頃 会員無料、一般・他協会 300 円 取手市内 18ヶ所に芸 大生が描く壁画は取 手の名所になりました。 各自マスク着用、 昼食不要 
3/11 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	金砂郷・久米・大里地区ウォーク 常陸太田ウオーキングクラブ 8km (JVA) 大里ふれあい広場 9:00 (常陸太田市大里町 4401) 大里ふれあい広場→馬頭観音像→大里農村集落センター→赤城神社→来迎院→大里ふれあい広場 大里ふれあい広場 12:00 頃 会員無料、一般・他協会 300 円 金砂郷地区の南東部を歩きます。 各自マスク着用、昼食不要	3/11 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	第11回水戸観梅ウォーク大会 水戸歩く会 8km、13km (JVA)(県MW)(500選)(道紀行) 水戸駅南口さくら東公園 8:00 (スタート 8:30) 逆川緑地コース 13km (自由歩行) 一張一弛コース 8km (団体歩行) 水戸駅南口さくら東公園 14:00 会員・中学生以下無料、一般・他協会 500 円 紅白の梅が咲きそう 偕楽園・弘道館 新型コロナ感染防止対策 にご協力願います。 
3/18 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	亀城公園散策ウォーク IWA第5事業部 10km (JVA)(ヘルスR330)(県 MW) 土浦駅東口階段下 9:30 (スタート 9:40) 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→まちかど蔵→土浦駅西口 土浦駅西口 12:30 頃 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円 ヘルスロードと亀城公園周辺街並み散策です。 各自マスク着用、 昼食不要 	3/19 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	観梅ウォーク(大心苑)と高萩炭礦資料館見学 高萩ウオーキングクラブ 6km (JVA) 高萩市森林公園 9:00 森林公園→炭礦資料館→秋山駐在所→大心苑梅林→北方→秋山セブンイレブン→はぎまる球場→森林公園 高萩市森林公園 12:00 頃 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円 高萩炭礦閉山 50 年展の見学と大心苑の梅林を訪れる。 各自マスク着用、 昼食不要 

3/25 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	神田川さくら見物ウォーク 取手市歩こう会 6km (JVA) 取手駅西口 7:40 (取手発 7:49) JR 大塚駅南口 (8:46)→護国寺→カテドラル大聖堂→肥後細川庭園正門→神田川沿いの桜自由散策→江戸川橋駅 江戸川橋駅(東京メトロ有楽町線)12:35 頃 会員無料、一般・他協会 300 円 ラジオ体操発祥の地や護国寺に立ち寄り、神田川沿いの桜を思い思いに見学。 各自マスク着用、 昼食不要 	3/25 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	笠松運動公園ウォーク 水戸歩く会 10km (JVA)(ヘルスR.128) 東海駅西口 8:30 (スタート 9:00) 東海駅→笠松運動公園(周回コース)→東海駅 東海駅西口 12:00 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円 運動公園内でいい汗をかきましょう！ 新型コロナ感染防止対策にご協力願います。 昼食不要 
3/26 (日) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	六ツ野スポーツの杜 W 教室 ひたちなか健歩の会 7km (JVA) 勝田駅東口 9:00 勝田駅→六ツ野スポーツの杜(ウォーキング教室)→ワークプラザ勝田→勝田駅 勝田駅 12:30 頃 (昼食無し) 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円 ウォーキング教室で基礎と新たな知識を習得 各自マスク着用		

◇ 2023年4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.
4/1(土)	幕張海浜公園ウォーク (取手市歩こう会)	取手駅 7:50 JR 海浜幕張駅 9:29	8km (JVA)
4/2(日)	薬王院の桜で乾杯!! (水戸歩く会)	水戸駅南口広場 8:30 (スタート 9:00)	8km (JVA)
4/2(日)	総会 & 生涯学習センター周辺ウォーク (常陸太田 W クラブ)	生涯学習センター 総会 9:00	6km (JVA)
4/3(月)	お花見ウォーク(さくら宇宙公園) (高萩 W クラブ)	高萩市文化会館 9:00	7km (JVA) (ヘルスR.304)
4/7(金)	桜ウォーク(県庁ランチウォーク) (常陸太田 W クラブ)	水戸駅南口 9:00	10km (JVA) (ヘルスR)
4/15(土)	新国立競技場周辺ウォーク (取手市歩こう会)	取手駅 8:00 JR 市ヶ谷駅 9:46	8km (JVA)
4/22(土)	高萩市森林公園ウォーク (高萩 W クラブ)	高萩市総合福祉 センター 8:30	8km (JVA)
4/23(日)	小野川・岡見八坂神社～親水公園コース (牛久 W クラブ) 中央生涯学習センター→小野川→岡見八坂神社→下根→親水公園→中央生涯学習センター	牛久中央生涯学習 センター 8:00	10km、8km (JVA)

4/23(日)	ひたち海浜公園ネモフィラウオーク (ひたちなか健歩の会)	勝田駅東口 9:00	10 km (JVA) (ヘルスR.16)
4/25(火)	総会 & 那珂川鮭物語ウォーク (水戸歩く会)	水戸駅北口広場 8:30 (スタート 9:00)	8km (JVA)
4/29(土)	結城市内の寺社をめぐるウォーク (IWA 第5事業部) 結城駅北口→健田須賀神社→水辺公園→住吉神社→安穏寺 →弘経寺→緑道公園→けやき公園→結城市役所→結城駅南口	結城駅北口 9:30 (スタート 9:40)	10km (JVA) (ヘルスR.94,138)

※ 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 hideo_bridge@yahoo.co.jp 石橋 秀雄	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 khino-tori@tbz.t-com.ne.jp	0297-77-8891	IWA 第5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 ☆☆☆☆☆☆

1. 令和4年度県民健康づくり表彰(敬称略)

健康づくり推進事業功労者(県知事賞)		
	氏 名	所属団体
個人	飯塚 幸雄	牛久ウオーキングクラブ
	堀内 豊	高萩ウオーキングクラブ
	間下 彰	高萩ウオーキングクラブ
団体	高萩ウオーキングクラブ	

健康づくり推進事業功労者(保健福祉部長賞)		
	氏 名	所属団体
個人	市川 重好	IWA 第5事業部
	増田 洋	高萩ウオーキングクラブ
	望月 諭	牛久ウオーキングクラブ
	—	—



大井川県知事の挨拶



県知事賞受賞者

2月15日に茨城県庁9階講堂において、令和4年度の県民健康づくり表彰式が挙行されました。今年は、新型コロナ禍を考慮して健康づくり推進事業功労者については県知事賞受賞者のみの出席となりました。

【活動報告】

第 29 回スキルアップ研修会

研修会実施主体 NPO 法人茨城県ウオーキング協会

開催日 令和 5 年 1 月 17 日(火) 午後 1 時～3 時

会場 水戸市生涯学習センター 受講者 32 名

講習内容 【イベント企画に於いてのリスクマネジメント】

講師 元日本航空(JAL)客室乗務員(CA)

健康 W 指導士、歩育コーチ 近藤 美子

イベント企画におけるリスクマネジメントとは !?

企画段階 ⇒ イベント催行の主旨、テーマを理解し、主旨にあつたイベント内容であるか、確認する。

準備段階 ⇒ イベント内容が確定すれば、イベントを開催するにあたってのリスクを予測し、リスクを最小限に抑える体制を整える。

開催当日 ⇒ 計画していたイベントが安全に開催できるかの判断、伝達、スタッフへの確認の徹底を行なう。



イベントにはリスクが付き物ですが、それを最小限に抑え、企画段階、準備段階、開催当日、如何にしてリスクを抑えられるか、また、緊急事態が発生した場合の対応の仕方など丁寧に説明して頂きました。

受講者が 8 グループになり、危険を想定し、改善の仕方、対応の仕方などをグループで討議し、グループ代表が纏めて発表するという形をとり、近藤講師の熱の入りようも勢いがあり、素晴らしい研修会でした。大会が大きい程リスクが高く、計画を立てる上でのリスクの重要性を改めて学びました。

研修会で学んだ事を、今後のウオーキング活動に、生かして行かなければなりません。

写真・文責 指導部: 渡辺孝子

一連載 地図のお話— No. 161



「七福神めぐりー茨城県版ー」(第3回)

ー奥久慈大子七福神巡りー

日本ウオーキング協会 専門講師 堀野正勝

三回目の今回は、県北・奥久慈の山里・大子の七福神を紹介します。それぞれの寺院が一つの七福神を祀る巡拝型の「一カ所一七福神型」の「奥久慈大子の七福神巡り」です。

奥久慈大子の七福神巡りは、大子町の観光スポットが随所にあり、楽しみながら大子町の観光地を巡る、全行程約48 kmのコースです。

(長福寺) 寿老人(健康・長寿の神)

長福寺は、長元二(1029)年に律宗の寺として、創建され、その後、文明元(1470)年に曹洞宗となりました。

寿老人は、お星さまの化身で、中国の神聖な仙人で、鹿を伴ったお姿が知られ、健康で長寿を保ち、安らかな往生を授けられると言われています。

広い境内には、シャクヤク、花菖蒲園があり、また、精進料理も味わえます(要予約)。

(龍泰院) 布袋尊(福德・円満の神)

龍泰院は、天文の時代(元年は1532年)に創建された寺院で、開山は、足利市長林寺の五世天山正繁禅師と言われています。椿の寺でも知られています。

布袋尊は、中国の唐時代の僧侶で、七福神の中では唯一実存した人物です。布袋尊は、額が広くてお腹は大きく、福々しい耳を持ち、いつも杖と大きな宝物のいっぱい入った布袋を背負い、財宝を限りなく与えてくれる神様です。

(実相院) 福祿寿(長寿・立身出世の神)

実相院は、天文十二(1543)年に建立の真言宗豊山派の寺院で、本尊は大日如来です。

福祿寿は、寿老人と同じように、お星さまの化身で、中国の神聖な仙人です。

福祿寿は、長寿の印の鶴と亀を従え、右手には宝珠を持っています。これは、財を与え、子供達に知恵と立身出世を、また、長命を授けるしるしと言われています。

残念ながら、実相院の本堂並びに福祿寿等は2年前の火災により焼失しました。

(慈雲寺) 大黒天(五穀豊穡の神)

慈雲寺は、仁平二(1152)年に意教上人が開山した真言宗智山派の寺院です。本尊は弘法大師の作と言われる千寿観世音菩薩です。弘安三(1280)年建立の山門が今も残っています。



立派な長福寺山門と鹿を伴う寿老神



大黒天は、仏法の守護神と崇められていたインドの神様で、仏教と一緒に中国を経て日本に伝わりました。大子の大黒天は、顔が三つ(弁財天、毘沙門天、大黒天)あり、「三面大黒天」とも言われています。

(高德寺) 恵比寿(漁業・商売繁盛の神)

高德寺は、永禄元(1558)年、常陸太田の耕三寺住職によって開山。本尊は開山時の釈迦如来が安置されています。山門の四脚門は、四本の櫓の丸柱で組み立てられ、室町時代末期の様式の特徴を残しています(町指定文化財)。

恵比寿は、左手にメデタイを表す鯛を抱え、商売繁盛、無病息災、家内安全、交通安全など、すべてのめでたいことを授ける心を表現しています。

(性徳寺) 毘沙門天(勇気・商売繁盛の神)

性徳寺は、延徳二(1490)年、本堂を下野宮から移築したものとされています。本尊は大日如来で、観音堂には、運慶作で日光輪王寺にあったと伝わる観音像があります。

毘沙門天は、インドの神様で、中国では多聞天として崇拝されました。左手に宝塔を持ち、右手に如意宝珠を持つ、厳しい顔で勇気を与え、笑顔と財宝を授けてくれる神様です。

上杉謙信は「毘」の字を旗印にしました。

(永源寺) 弁財天(芸能の神)

永源寺は、文安三(1446)年の創建です。曹洞宗の寺院で、本尊は釈迦如来です。1864年の天狗党の乱で寺の大半を焼失し、現本堂は、1953年に再建されたものです。

弁財天は、七福神のうち紅一点で、インドの神様で、もとは水の神様です。日本へ伝来してから弁舌や音楽を司る芸能の神として信仰されるようになりました。

大子の弁財天は、手が八臂(はっぴ)あることから、「八臂弁財天」とも言われています。

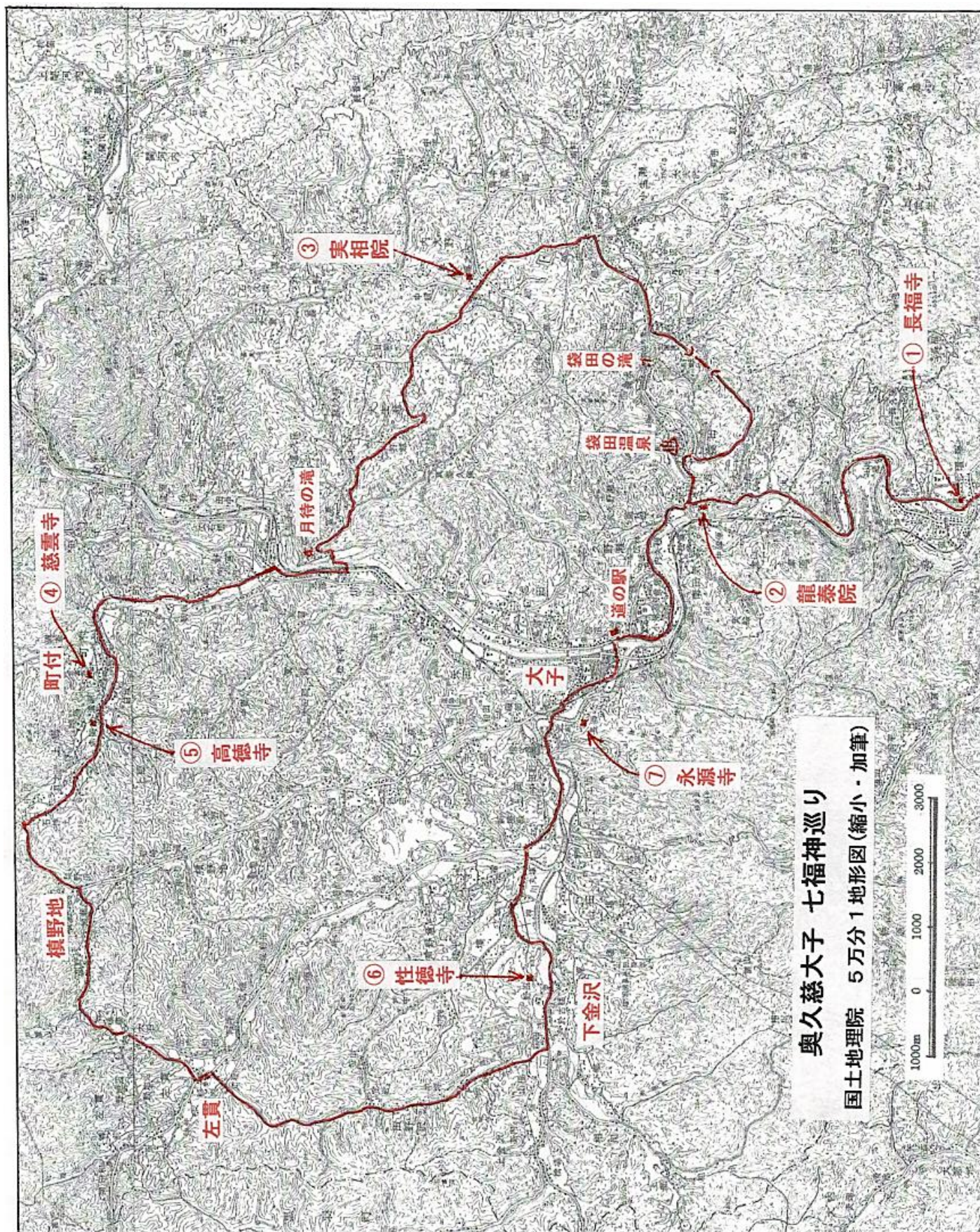


高德寺の室町末期の建築様式を残す山門



永源寺の八臂弁財天

「七福神めぐりー茨城県版ー」(第3回)ー奥久慈大子七福神巡りー付図



第 31 回指宿菜の花ツデーマーチ 2023.1.21(土)~22(日)



日本百名山のひとつ、開聞岳を間近に観てのウォークでした。開聞岳は標高 924 メートルで、見事な円錐形の山容から別名「薩摩富士」とも呼ばれています。海拔 0m からの登山、片道が約 5km、所用時間 3H 程度。頂上から望む大パノラマは圧巻で、北の霧島、桜島、池田湖、南の屋久島、三島と、鹿児島島の観光名所を一度に味わうことができるそうです。晴天の中、一日中、山に見守られたウォークとなりました。

この次は、是非、開聞岳登山に挑戦して見ようなどと考えてしまいます。

写真・文責 富田

指宿観光をして印象的なこと。

◎風景

- 開聞岳
- 池田湖と鰻池
- スノーピー山と長崎鼻

◎お土産

- ◇ 本枯れ鰻節(生産量日本一)
- ◇ さつま揚げ
- ◇ 芋焼酎(大山甚七商店見学)

◎美味探訪

- 黒豚とんかつ
- きびなご刺身

◎その他

タクシー運転手さん。



第31回指宿菜の花ツデーマーチ参加者全員で、ウォーミングアップ風景

お詫び

(ホームページのリニューアルについて)

IWA ニュース・ホームページなどご愛顧いただいております皆様に、ご不便をお掛けいたし、誠に申し訳ございません。

ホームページリニューアル作業に伴い、1月より、ホームページの更新が出来ず、皆様に、大変、ご不便をお掛け致しております。

まもなく、スマートフォン対応のホームページ(右写真)が完成いたします。

今しばらく、お待ちいただきますようお願い申し上げます。

NPO法人 茨城県ウォーキング協会
Iwaki Walking Association

HOME 協会概要 大会イベント 加盟団体情報 入会案内 IWAニュース お知らせお問い合わせ

身体を動かして
自然を感じよう

お知らせ

2023年3月16日 - 最終日程
かずみがうらマラソン茨城県ブランドマラソン2023
かずみがうらマラソン 参加者登録受付中
続きを見る

2023年2月16日 - 最終日程
ウォーキングカレンダー
2023年1月から3月のウォーキング [...] 続きを見る

2023年2月16日 - 最終日程
ホームページをリニューアルしました
この度、ホームページをリニューアルいたしました。 [...] 続きを見る