

IWA 2023 年 9 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 岡野行ナント
 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/>

2023 年後半 JML・KKML など主要大会のご案内



第 29 回奥の細道鳥海ツーデーマーチ

開催日: 2023-9-2(土)~3(日)

開催地: 遊佐町民体育館前広場(山形県)

住 所: 〒999-8301

山形県飽海郡遊佐町遊佐鶴田 29-2

当日申込: ¥2,200(8/1~当日)

事務局: 奥の細道鳥海ツーデーマーチ実行委員会

TEL: 0234-72-4114

FAX: 0234-71-1222

認 定: JML・オールジャパンウオーキングカップ・
 東北リーグ・歩きたくなる道 500 選・IVV

第16回川口ツーデーマーチ

開催日: 2023-9-16(土)~17(日)

開催地: 主会場 川口市戸塚中代公園

住 所: 〒333-0811 埼玉県川口市戸塚 3 丁目 16-16

事前申込: ~9/1 ¥1,500

当日申込: 1日ごと ¥1,000(300 名限定、記念品無)

事務局: 川口ツーデーマーチ実行委員会

TEL: 048-259-7658

FAX: 048-258-3400

認 定: 関東甲信越リーグ・歩きたくなる道 500 選・IVV



第 25 回港よこはまツーデーマーチ

開催日 2023-10-7(土)~8(日)

開催地: 主会場: 赤レンガパーク

住 所: 神奈川県横浜市中区新港1丁目1番

事前申込: 一般 ¥1,800、中学生 ¥1,200 小学生以下無料

当日申込: 一般 ¥2,300、中学生 ¥1,800 小学生以下無料

事務局: 港よこはまツーデーマーチ実行委員会

TEL: 045-290-1029

FAX: 045-290-1029

認 定: オールジャパンウオーキングカップ・
 関東甲信越リーグ・IVV



ひらどツーデーウォーク 2023.Vol.17

開催日: 2023-10-7(土)~8(日)

開催地: 1 日目: 生月町開発総合センター

住 所: 〒859-5703 長崎県平戸市生月町里免 1610

開催地: 2 日目: 平戸文化センター

住 所: 〒859-5121 長崎県平戸市岩の上町 1529

事前申込: 一般 ¥1,500、高校生以下無料(~9/15)

当日申込: 一般 ¥2,000、高校生以下無料

事務局: ひらどツーデーウォーク実行委員会

TEL: 0950-22-9214 FAX: 0950-25-1211

認 定: オールジャパンウオーキングカップ・
 ウォーク日本 1800・九州マーチングリーグ・IVV



第2回東京ベイサイドツーデーマーチ

開催日: 2023-10-21(土)~22(日)
 開催地: 都立潮風公園 太陽の広場(品川区東八潮 1-2)
 事前申込: 一般 2 日間 ¥3,500、中学生 ¥1,500
 (〜10/2) 小学生以下無料
 一般 1 日間 ¥2,000、中学生 ¥1,000
 小学生以下無料
 当日申込: 一般 ¥2,500、中学生 ¥1,500
 小学生以下無料
 事務局: 一般社団法人日本ウオーキング協会
 TEL: 03-5816-2175
 認 定: 日本マーチングリーグ・オールジャパンウオー
 キングカップ・関東甲信越リーグ・IVV



第46回日本スリーデーマーチ

開催日: 2023-11-03(金)~05(日)
 開催地: 東松山市松山第一小学校
 住 所: 埼玉県東松山市松葉町 1 丁目 1-16
 事前申込: 一般 3 日間 ¥3,000、高校生以下 ¥800
 (〜9/15) 参加グッズ有(9/15)
 当日申込: 一般 1 日ごと ¥1,500、高校生以下 ¥500
 ゼッケン、地図のみ
 事務局: 日本スリーデーマーチ実行委員会
 TEL: 0493-23-3330
 認 定: 国際マーチングリーグ・日本マーチングリーグ・
 オールジャパンウオーキングカップ・関東甲信越リ
 ーグ・歩きたくなる道500選・IVV

富士山・湖・もみじウォーク2023

開催日: 2023-11-11(土)~12(日)
 開催地: 河口湖大池公園(富士箱根国立公園)
 住 所: 山梨県富士河口湖町船津 6713-2
 事前申込: 一般 ¥1,800、高校生以下 ¥900
 (〜10/10) 小学生以下無料
 当日申込: 一般 ¥2,000、高校生以下 ¥1,000
 小学生以下無料
 事務局: 富士山・湖・もみじウォーク実行委員会
 TEL: 0555-73-1220 FAX: 0555-73-1217
 認 定: 日本マーチングリーグ・オールジャパンウオー
 キングカップ・甲信越リーグ・歩きたくなる道 500 選・
 IVV



第33回 加古川ツーデーマーチ

開催日: 2023-11-11(土)~12(日)
 開催地: 中央会場 加古川市役所前広場
 参加費: 一般(高校生以上) 1,500 円 中学生 800 円
 小学生以下無料
 (1 日のみ、2 日間参加を問わず同額)
 コース:
 第1日目 11 月 11 日(土) 西北コース(20・10・5km)
 第2日目 11 月 12 日(日) 東南コース(20・10・5km)
 事務局: 加古川市役所 スポーツ・文化課内
 〒675-8501 兵庫県加古川市加古川町北在 2000
 TEL: 079-427-9180
 FAX: 079-424-1373
 認 定: 日本マーチングリーグ・近畿マーチングリーグ・
 IVV

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

9/2 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	手賀沼一周ウオーク 取手市歩こう会 9km・21km (JVA) 取手駅西口 7:30~7:45 (取手発 8:02) 北柏駅 8:19→北柏ふるさと公園→北千葉導水ビジターセンター→野草園→道の駅しょうなん→水の館→手賀沼公園→我孫子駅 21kmは、道の駅しょうなん から自由歩行→手賀の丘公園→手賀沼一周→北柏駅 9km:我孫子駅 13:30頃 21km:北柏駅 15:50までにゴールしてください。 会員無料、他協会・一般 300円 手賀沼公園湖畔を散策します。 マスク着用は各自の判断。昼食持参。	9/3 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	牛久沼かっぱの小径コース 牛久ウオーキングクラブ 7.6km (JVA)(ヘルスR.066) 牛久中央生涯学習センター 7:00 ※集合後、牛久運動広場駐車場に移動。 ※直行する人は7:30までに牛久運動広場駐車場に集合してください。 牛久運動広場駐車場→八坂神社→得月院→牛久城跡→牛久沼木道→雲魚亭→河童の碑→あやめ園→牛久運動広場駐車場に分乗し、牛久中央生涯学習センターへ。 IWA会員無料、会員外の方は保険料負担はるかに筑波山を望む穏やかな牛久沼の水辺は四季折々の表情を見せてくれます。 UWC 会員は UWC の帽子着用のこと
9/4 (月) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	幸久地区枕石寺・魚釣場を巡る 常陸太田ウオーキングクラブ 10km (JVA) 道の駅「ひたちおおた」 9:00 道の駅→河合神社→枕石寺→栗原魚釣場→河合駅→道の駅 道の駅「ひたちおおた」 12:00頃 会員無料、一般・他協会 300円 久慈川の堤防や平坦な田園地帯を散策します。ウオーク終了後は道の駅で昼食やショッピングを楽しんでください。 マスク着用は各自の判断。	9/9 (土) 主催 距離・認定 集合 コース フィニッシュ 参加費 見どころ その他	第6回日本でここだけ 5県ウオーク大会 茨城県ウオーキング協会 12km・50km (JVA) とともに自由歩行です。 渡良瀬川土手上 50km 6:00、12km 8:00 (古河ゴルフリンクス・田中正造翁遺徳之賛碑横) 出発式はありません。受付後各自スタートです。 関宿城博物館、道の駅さかい、古河市福祉の森会館、古河公方公園、三国橋、渡良瀬遊水地などを巡る。 12km、50km とともに 17:00 まで 小学生無料、一般(中学生以上)当日 2000円 事前申し込み(9/1 締切)は 1500円 健康チェックシート提出。適宜マスク着用。
9/10 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	常陸の小京都たつごの里ウオーク 高萩ウオーキングクラブ 8km (JVA)(ヘルスR346)(県 MW) (500選 08-10)(道紀行 108008) 高萩市総合福祉センター 8:30 総合福祉センター→たつご通り→松岡公民館→お屋敷通り→松岡城址→穂積家住宅→能仁寺→小島団地→総合福祉センター 高萩市総合福祉センター 11:30頃 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300円 松岡城址と穂積家住宅を訪ねる。 昼食不要。マスク着用は各自の判断。	9/16 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	鎌倉 5山ウオーク 取手市歩こう会 8km (JVA) 取手駅西口 7:15 (取手発 7:49) JR 北鎌倉駅(9:55)→西口駅前広場→建長寺→寿福寺→鶴岡八幡宮(昼食)→浄妙寺→鶴岡八幡宮→JR 鎌倉駅 JR 鎌倉駅 14:20頃 会員無料、他協会・一般 300円、「拝観料別途」 鎌倉 5山のルートは人気のコースです。 マスク着用は各自の判断。昼食持参。 キップは、「JR 休日お出かけパス 2720円」がお得です。事前購入をお勧めします。

9/16 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	イヤーラウンドウォーキング大会 ひたちなか健歩の会 6・10・20km (JVA) 自由歩行 ひたちなか海浜鉄道 那珂湊駅 9:00 那珂湊駅→(各自コース別にスタート)→ 那珂湊駅ゴール 那珂湊駅 各自ゴール後解散 最終ゴール 14:00迄 待機しています。 小中学生・会員無料、一般・他協会員 300 円 各コースにより歴史建造物・史跡・古墳等 見どころ満載です。 マスク着用は各自の判断。	9/16 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	舟塚山古墳と石岡まつり 水戸歩く会 7km (JVA) 高浜駅 9:00 スタート 9:30 (水戸駅発 8:13 1~2号車にご乗車ください。 高浜駅着 8:46) 高浜駅→舟塚山古墳→国府公園→石岡街並 →常陸総社宮→石岡駅 石岡駅 12:00 頃 解散後、自由散策(石岡まつり見物) 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円 関東有数の古墳と関東三大まつり 昼食不要。飲料水多めに。 保険証持参願います。
9/19 (火) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	海浜公園コスモスウォーク 常陸太田ウォーキングクラブ 9km (JVA)(道紀行 108003)(ヘルスR.016) 勝田駅 9:00 勝田駅→馬渡埴輪製作公園→ ひたち海浜公園西口ゲート ひたち海浜公園西口ゲート 12:00 頃 会員無料、一般・他協会 300 円 ひたち海浜公園のコスモス マスク着用は各自の判断。 	9/30 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	牛久沼の河童の小径ウォーク IWA第5事業部 11km (JVA)(ヘルスR066)(道紀行) 牛久駅 9:15 スタート 9:30 牛久駅西口→得月院→牛久城跡→河童の 小径→雲魚亭→河童の碑→蛇喰古墳→牛 久シャトー→牛久駅東口 牛久駅東口 13:00 頃 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円 牛久駅から自然豊かな城中をめぐり、牛久シャ トーへ。牛久の文化や歴史に触れることが できます。 必要に応じて各自マスク着用。

◇ 2023年10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.
10/1(土)	第11回とりで利根川市民ウォーク (取手市歩こう会)	取手緑地運動公園 7:30~8:30	10km・5km (JVA) (県 MW)(ヘルスR)
10/7(土)	天狗党騒乱史跡巡りとひたち海浜公園・コキアウォーク (ひたちなか健歩の会) 殿山駅→稲荷山陣地跡→鯉淵勢布陣之跡→ひたち海浜 公園西口	ひたちなか海浜鉄道 殿山駅 9:10	9km (JVA) (ヘルスR.211・301)
10/7(土)	常陸太田上河合散策 (水戸歩く会)	水郡線 河合駅 8:50 スタート 9:10	8km (JVA)
10/9(月祝)	市民歩く会<高萩市主催> (高萩 W クラブ)	詳細次号	

10/18(水)	道の駅シリーズ「グランテラス筑西」(常陸太田 W クラブ)	水戸線下館駅 8:40	10km (JVA)
10/21(土)	雨情・天心を偲び大津漁港を歩く (IWA 第5事業部・高萩 W クラブ 共催) 大津港駅→風船爆弾犠牲者鎮魂碑→風船爆弾放流地跡→六角堂→大津漁港→よう・そろー(昼食)→大津港駅	大津港駅 9:30	8km (JVA) (500 選 08-04) (道紀行 108031)
10/21(土)	八潮のフラワーパークウオーク (取手市歩こう会)	取手駅 7:30 TX 三郷中央駅 8:54	8km (JVA)
10/21(土)	海風に吹かれて風神山ウオーク (ひたちなか健歩の会) 大甕駅→風神山→大甕神社→大甕駅	大甕駅 8:30	8km (JVA)
10/21(土)	ひたちなか海浜公園 GO ! (水戸歩く会)	勝田駅東口	8km (JVA)
10/22(日)	ユニセフラブウオーク(龍ヶ崎たつの子山、龍が岡公園コース) (牛久 W クラブ)	牛久中央生涯学習 センター 8:00	6km (JVA)

◇ 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 富田里美 tomitadiy3103@biglobe.ne.jp	080-8041-5820 0294-76-9520
高萩ウオーキングクラブ 増田 洋 masuda.takahagi@gmail.com	080-9351-0964 0293-22-4410	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

※ 皆様にお願ひ申し上げます。

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せようお願い申し上げます。

※ 各例会主催者様にお願ひ申し上げます。

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。

☆☆☆☆☆☆ 表 彰 ☆☆☆☆☆☆

◇ 茨城県ウオーキング協会マスターウオーカー賞(敬称略)

No.	完歩回数	氏 名	市町村	所属団体	認定日	認定日完歩した例大会
221	2 回	石橋秀雄	常陸太田市	常陸太田 W クラブ	2023/7/15	西念寺から石切山脈を巡るウオーク (IWA 第5事業部)

◇ 新日本歩く道紀行 茨城県大会 表彰(敬称略)

No.	完歩回数	氏 名	市町村	所属団体	認定日
11	60 回	割ヶ谷小夜子	日立市	高萩 W クラブ	2023/6/28



一連載 地図のお話一 No.167



「七福神めぐりー茨城県版ー」(第 8 回)

ー「とりで利根川七福神」めぐりー

日本ウオーキング協会 専門講師 堀野 正勝

七福神の成立は、室町時代で「仁王経」の「七難七福」に基づいているといわれています。庶民に根付いたのは、江戸時代に入ってから、江戸時代末には七福神詣が盛んになり、お正月の巡拝で一年の福徳を願うようになったのが七福神めぐりです。

とりで利根川七福神は、昭和 56 年 1 月に取手市内に創設されたもので、比較的新しい七福神巡りと言えるでしょう。市内 7 カ所の寺院に七福神が祀られています。

七福神の色紙を購入し、各寺院にて御朱印がいただけます。

(光明寺 * 寿老人)

寿老人は、中国生まれの長寿の神様で、千五百歳をこえた鹿を連れています。鹿は禄に通じるといい、鹿の肉を食すると2千年の長生きができるとされ、「お前百までわしゃ九十九まで」と、笑みでいっぱいのは姿は健康を授けてくれます。

光明寺をはじめ各寺院には、石像の各七福神が祀られています。

(普門院 * 布袋尊)

布袋尊は、中国生まれの福徳円満の神様で、実在した禅僧です。大きなお腹を出し、常に日用品を入れた布袋をかついで喜捨を求めながら歩き、人々に弥勒菩薩の化身として尊ばれました。信仰心の厚い人には金銀財宝を限りなく与える神様です。

(明星院 * 恵比寿)

恵比寿は、日本生まれの漁業・商売繁盛の神様で、笑顔はえびす顔とし庶民に人気があります。大漁を祈るうちに海産物の売買から市の神となりました。

(福永寺 * 毘沙門天)

毘沙門天は、インド生まれの戦勝の神様で、四天王の一人で北方を守護し、財宝を守る神様です。また苦境を乗り切る勇気と悪霊を退治する力を与えてくれる神様とも

言われ、別名を、多聞天と言い、インドの軍神で武将姿です。

(東谷寺 * 弁財天)

弁財天は、インド生まれの音楽・学問の神様で、七福神唯一の女神です。学問・弁舌の神、弁才天として日本に入ってきましたが、福徳・財物の神が加わって、現在は、弁財天と称されています。別名を妙音天、美音天とも称され、音楽の神様とも言われています。

(念仏院 * 福祿寿)

福祿寿は、中国生まれの長寿安泰の神様で、短身、長頭であかざの杖を持ち、鶴と亀を従えた仙人です。年齢は数千年と言われ、福(幸福)、禄(生活と経済の安定)、寿(健康にして長命)の三徳を備えているとされています。

(長禅寺 * 大黒天)

大黒天は、インド生まれの豊作の神様で、有福の権化・勤労の神様、商売繁盛の神様と言われています。頭巾をかぶり、大きな袋を肩にかけ、右手に打出の小槌を持って米俵の上に立っています。

取手市観光協会では、「とりで利根川七福神」マップを配布しています。なお、今回の情報は、現地巡検の上、取手市観光協会のホームページより引用・加筆しました。



明星院



恵比寿



長禅寺



大黒天



【活動報告】

第30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 8 月 8 日（火） 午後 1 時～3 時
 会 場 土浦市生涯学習センター 受講者 29 名
 講 習 内 容 ウオーキングを活用した生き甲斐づくり【歩いて健康】
 講 師 茨城県保健医療部・健康推進課 がん・生活習慣病対策推進室
 健康増進 G・技師 河合眞生子様
 会計年度任用職員 安嶋世理奈様



人生 100 年の時代、歩かねば歩けなくなる。日々の運動習慣を身に付ける事の大切さ、茨城県や国が健康増進に真剣に取り組んでいる姿などを、講師が分かりやすく説明されました。運動習慣を身に付けることにより、生活習慣病予防や介護予防にも繋がります。私達高齢者の運動と言えば、飛んだり跳ねたりは出来ませんが、誰でも歩く事なら出来ます。幸いにも、茨城県には、みんなで歩く健康増進のみち「ヘルスロード(44 市町村に 364 コース、延べ合計約 1225.5km)」などもあり、歩くには安心な道と言えます。歩く習慣を身に付け、生涯健康で生き甲斐のある生活が送れるよう毎日少しでも歩くことに心掛けましょう。

【歩く】ことは

日々の身体活動量・運動習慣の維持に有効
 日々の運動習慣の定着が
 生活習慣病予防にも介護予防にも重要
 ヘルスロードで茨城の魅力も再発見
 歩いて楽しく、安全な道



写真提供 一色常雄 ・ 文責 渡辺孝子

◆「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