# IWA ニュース

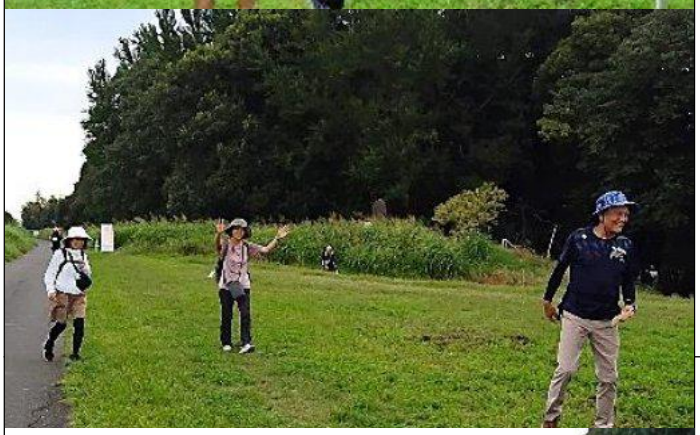
2023年10月号

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

## 第6回日本でここだけ!!3県境＆5県ウォーク大会開催

## 9/9(土)ゴールされた、皆さんの笑顔です。



今回の大会は、台風による大雨の後で、日照は少なく、昨年と比較すると良い点が沢山ありました。 距離の短縮も無く、リタイヤされた方も数えるほどでした。

天候　午前中曇りのち小雨→午後曇り

平均気温 25.2℃/最高気温 28.4℃/最低気温　22℃

| | | | |
|---|---|---|---|
| 参加者数 | 50Km | 212 | 名 |
| | 12Km | 75 | 名 |
| | スタッフ | 51 | 名（9/8～9） |
| | 合計 | 338 | 名 |

参加された皆様、ご協力いただきました関係各位、スタッフの皆々様に、深く感謝申し上げます。

前回の大会と比べると時期を変更した為、当日の気候条件は、少し改善できたかと思います。

しかしながら、前日 9/8（金）は、台風の影響で、風雨の強い中での矢張作業など、スタッフ全員でかなり苦労をしました。それでも、ひとりも欠けることなく従事された皆々様には、重ねて御礼申し上げます。

最後に、参加者の皆さんにレンズを向けると皆さん満面の笑みをたたえ、万歳する姿で、また来年もよろしくと応えてくれました。出迎えのスタッフの皆さんもその様子を見て、疲れが吹き飛んだ様子でした。

それぞれに、『また、来年も』と胸に光を灯した事と信じ筆を置きます。　　文責・写真　富田

# 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

## 10／1（日）　第 11 回とりで利根川市民ウオーク

主　催　取手市歩こう会
距離・認定　5km・10km　(JVA)
集　合　取手緑地運動公園（利根川河川敷）
（取手駅東口徒歩 10 分）　7:30～8:30
コ ー ス　5 kmコース　会場→利根川堤防→かたらいの郷折り返し。
10 kmコース　会場→かたらいの郷（5km コースと同じ）→取手環状線→取手本陣→会場。
解　散　フィニッシュは 13 時 30 分までに。
参 加 費　会員 100 円、
取手市民 400 円
一般 500 円

取手本陣

## 10／7（土）　天狗党騒乱史跡巡りと ひたち海浜公園・コキア W

主　催　ひたちなか健歩の会
距離・認定　約9km（JVA）（県MW）（ヘルスR211,301）
集　合　ひたちなか海浜鉄道　殿山駅前　9:10
コ ー ス　殿山駅→しあわせプラザ→稲荷山陣地跡→鯉渕勢布陣之跡→那珂湊運動公園→ひたちなか海浜公園西口
ヘルスR 365
解　散　ひたちなか海浜公園西口　12:40 頃
参 加 費　会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円
見どころ　天狗党騒乱の史跡を見る。
当日はひたち海浜公園は無料開放です。
その他注意　マスク着用は各自の判断。昼食不要。
殿山駅にはトイレがありません。最寄の場所でトイレを済ませて集合してください。

## 10／7（土）　常陸太田上河合散策

主　催　水戸歩く会
距離・認定　8km　(JVA)
集　合　水郡線　河合駅　8:50　　スタート 9:00
（水戸駅発 8:18 に乗車してください）
コ ー ス　河合駅→幸久公民館→河合神社→枕石寺→如意輪観音→梵天山古墳→サイクリングロード→防人の歌碑→河合駅
解　散　水郡線　河合駅　13:00
参 加 費　会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円
見どころ　広大な田園風景と歴史遺産、県内第2位の古墳
その他　昼食持参。飲料水多めに。保険証持参。
駐車場～幸久公民館（河合駅で案内します）

## 10／9（月祝）　市民歩く会（高萩市）

主　催　高萩市、高萩市教育委員会
（高萩 WC は例会として参加します）
距離・認定　8.1km　(JVA)（ヘルスR172,239）
ヘルスR 365
集　合　高萩市役所　8:30～9:00
スタート　9:00 《出発式は行いません》
コ ー ス　市役所→国道 461→常磐線地下歩道→高浜海岸→高浜スポーツ広場→有明海岸→関根川河口→常磐線陸橋→市役所
解　散　高萩市役所　12:00 頃
参 加 費　全員無料
見どころ　澄み切った秋空の下、高萩の海岸添いを歩く。
その他　ウォーキング関係者は高萩 WC の受付へ。
マスク着用は各自の判断。昼食不要。

## 10／18（火）　道の駅シリーズ グランテラス筑西

主　催　常陸太田ウオーキングクラブ
距離・認定　10km　(JVA)
集　合　下館駅北口　8:45
コ ー ス　下館駅北口→蔵の街並み→下館美術館→伊佐城趾→グランテラス筑西→下館城趾→羽黒神社→下館駅
解　散　下館駅　13:10 頃
参 加 費　会員無料、一般・他協会 300 円
見どころ　下館駅周辺の名所旧跡と道の駅グランテラス筑西でのランチとショッピング。
その他　・会員乗車予定/常陸太田駅 6:12 発→水戸駅乗換 6:53 発小山行→下館駅着 7:59
・マスク着用は各自の判断とします。

## 10／21（土）　雨情・天心を偲び大津漁港を歩く

主　催　IWA 第5事業部・高萩ウオーキングクラブ共催
距離・認定　8km　(JVA)
(500 選 08-04)（道紀行 108031）
集　合　大津港駅前　9:30
コ ー ス　大津港駅→風船爆弾犠牲者鎮魂碑→わすれじ平和の碑→茨城大学美術文化研究所前→大津漁港→よう・そろー→大津港駅
解　散　大津港駅　14:00 頃
参 加 費　会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円
見どころ　六角堂、大津漁港を巡り、北茨城市ゆかりの先人を偲ぶ。
その他　マスク着用は各自の判断。
昼食持参。

わすれじ平和の碑

## やしおのフラワーパークウオーク

10／21（土）

主　催　取手市歩こう会
距離・認定　8km（JVA）
集　合　取手駅西口 7:30（取手発 8:02）
コース　TX 三郷中央駅(8:54)→中川→やしおフラワーパーク→遊歩道→下木曽根公園→八潮市勤労者体育館→TX 八潮駅
解　散　TX 八潮駅 12:30 頃
参加費　会員無料、一般・他協会 300 円
見どころ　四季いろいろな花を見ることが出来ますが、今回は秋桜(コスモス)を観賞します。
その他　マスク着用は各自の判断。 昼食不要。

## 海風に吹かれて風神山ウオー ク

10／21（土）

主　催　ひたちなか健歩の会
距離・認定　8km（JVA）
集　合　大甕駅西口 8:30
コース　大甕駅→国道6号線→大森浄水場→見晴台→風神山(241.9m)→日立研究所裏→大甕神社→大甕駅
解　散　大甕駅 12:30 頃
参加費　会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円
見どころ　見晴台からの雄大な太平洋の展望。
その他　マスク着用は各自の判断。昼食不要。

大甕神社拝殿

## ひたち海浜公園GO！

ヘルスR 365

10／21（土）

主　催　水戸歩く会
距離・認定　8km（JVA）（道紀行 108003）（ヘルスR16）
集　合　勝田駅東口 8:30　スタート 9:00
コース　勝田駅→昭和通り→馬渡はにわ公園→海浜公園西口→みはらしの丘：園内散策
解　散　海浜公園西口出口 14:00 頃(帰路はバス)
参加費　会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円
公園入園料 210 円(シルバー団体)
見どころ　コキアの紅葉と太平洋の眺望。
その他　昼食持参。
飲料水、保険証持参願います。

みはらしの丘（コキア）

## ユニセフ・ラブウオーク たつのこ山・龍ヶ岡公園コース

10／22（日）

主　催　牛久ウオーキングクラブ
距離・認定　6km（JVA）
集　合　牛久中央生涯学習センター 8:00
※集合後、龍ヶ岡公園第一駐車場に移動。
※直行する人は同上駐車場に 8:20 まで。
コース　たつのこ山→龍ヶ岡公園→白羽2丁目公園→龍ヶ岡公園→たつのこ山
解　散　牛久中央生涯学習センター
参加費　IWA 会員は無料。会員外は保険料実費。
ユニセフ募金 1人 200 円以上必要。
見どころ　たつのこ山からの眺望は、天気が良ければ、遠くは富士山、東京スカイツリー等、身近な所で牛久大仏も見ることが出来ます。

## 「関東ふれあいの道」を歩こう 筑波連山縦走のみち（1）

10／28（土）

主　催　茨城県ウオーキング協会
距離・認定　8km（JVA） 団体歩行
集　合　雨引観音下第2駐車場 9:00
（雨引観音：茨城県桜川市本木1）
自家用車で集合してください。
スタート　9:15 雨引観音(楽法寺)で写真撮影後
燕山（つばくろさん）に向けて出発。
コース　筑波連山縦走のみち(1)（全長約 20km コース）のうち、約8km の山道を歩く。
（雨引観音から燕山方面折り返し）
フィニッシュ　雨引観音 12:00 頃

【参加者募集】
（1）募集人数：20 名程度
（2）参 加 費：IWA会員及び IWA加盟団体の会員 無料、その他 300 円
（3）参加連絡先：
渡邉昭知までメールまたは FAX にて。
メールアドレス nbam1221@gmail.com
TEL・FAX 029-285-1592
（4）締切り：令和 5 年 10 月 14 日(土)

楽法寺仁王門

【参加時の注意事項】
・コースは全体的に山歩きに近い健脚者コースです。
・ステッキ等の準備ができる方はご準備ください。
・前日/当日が雨天の場合は、歩行時、山道での安全確保のため、中止させていただきます。

## ◇ 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<br>受付時間 | 距離・認定<br>ﾍﾙｽﾛｰﾄﾞ№. |
|---|---|---|---|
| 11/1(水) | 日立市助川城趾ウオーク　（常陸太田Ｗクラブ） | 日立駅 9:00 | 10km（JVA）<br>（ﾍﾙｽR） |
| 11/4(土) | 取手競輪とキリンビール工場見学ウオーク（取手市歩こう会） | 取手駅西口 8:00 | 11km（JVA）<br>（ﾍﾙｽR327,328） |
| 11/4(土) | 朱色に染まる永源寺散策　（水戸歩く会） | 水郡線大子駅 | 6km（JVA） |
| 11/5(日) | 牛久自然観察の森と女化紅葉巡り　（牛久Ｗクラブ） | 牛久中央生涯学習センター 8:00 | 7.9km（JVA） |
| 11/11(土) | 全国赤水ウォーク2023　（高萩Ｗクラブ）<br>南中郷駅前・赤水頌徳碑・赤水旧宅・赤水の墓・赤水誕生地・高萩霊園・高萩駅前（赤水像）・歴史民俗資料館 | 南中郷駅 8:45 | 7km（JVA） |
| 11/12(日) | ひたちなか海浜古墳群を巡るウオーク（ひたちなか健歩）<br>阿字ヶ浦駅・愛宕神社・前山・川子塚・大穴塚・磯崎東・赤坂稲荷(各古墳)・白亜紀層・三ツ塚古墳群・平磯ビーチ・平磯駅 | ひたちなか海浜鉄道<br>阿字ヶ浦駅 9:15 | 9km（JVA）<br>（ﾍﾙｽR183） |
| 11/18(土) | 都心のイチョウ並木ウオーク　（取手市歩こう会） | 取手駅 7:35<br>千代田線日比谷駅 8:55 | 7km（JVA） |
| 11/19(日) | 水戸晩秋　（水戸歩く会） | 水戸駅 | 10km（JVA） |
| 11/23(木祝) | 歴史探訪ウオーク　（常陸太田Ｗクラブ） | 常陸太田駅 9:00 | 11km(JVA)(県 MW)<br>（道紀行 108016） |
| 11/25(土) | 紅葉の小木津山自然公園ウォーク　（高萩Wクラブ） | 小木津駅西口 9:20 | 10km（JVA） |
| 11/25(土) | 千姫ゆかりの地をめぐるウォーク　（IWA 第5事業部）<br>水海道駅→市立図書館→天満宮→五木宋レンガ蔵→豊水橋→安養寺→法性寺→弘経寺（昼食）→北水道駅 | 関東鉄道常総線<br>水海道駅 9:45 | 10km（JVA）<br>（ﾍﾙｽR162） |

## ◇ 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　望月　諭<br>dpstsmczk141246@khaki.plala.or. | 029-873-9711 | 常陸太田ウオーキングクラブ　富田里美<br>tomitadiy3103@biglobe.ne.jp | 080-8041-5820<br>0294-76-9520 |
| 高萩ウオーキングクラブ　増田　洋<br>masuda.takahagi@gmail.com | 080-9351-0964<br>0293-22-4410 | 水戸歩く会　渡邉 昭知<br>nbam1221@gmail.com | 029-285-1592 |
| 取手市歩こう会　日野 勝博<br>khhino-tori@tbz.t-com.ne.jp | 0297-77-8891 | IWA 第五事業部　渡辺 千春<br>qq4t344d@jewel.ocn.ne.jp | 090-5333-5843<br>0296-22-6609 |
| ひたちなか健歩の会　大越 康孝<br>4bd79c@bma.biglobe.ne.jp | 029-272-8100 | （賛助会員）<br>利根町歩く会　川﨑 邦雄 | 0297-68-7458 |

**※ 皆様に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。

**※ 各例会主催者様に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。

ー連載 地図のお話ー No.168

# 「七福神めぐりー茨城県版ー」(第 9 回)
## ー「つくば七福神」安福寺 ー

日本ウオーキング協会 専門講師 堀野 正勝

今回紹介するのは、つくば市にある「安福寺」です。

安福寺は、つくばエクスプレスの研究学園駅が最寄りのお寺で、境内には七福神のほか様々な見どころのあるお寺です。安福寺は、土浦学園線(つくばサイエンス大通り)からも良く見えるお寺で、蓮沼川の東岸の台地に位置します。

近くには、かつらぎ保育園があります。近年では、大通り沿いに、回転すし屋、ラーメン屋、スタバなどの飲食店が立ち並んでいます。

安福寺は、寺伝によると鎌倉時代に創建され、中興第一世は永国大聖寺住職第六世の弟子・良栄が文明元年(1469年)に再興し、大伽藍を建立しましたが元禄年間に焼失してしまいました。後に再建され、つくば周辺の大師信仰の中心地として今に至っています。

**(安福寺のシンボル・大仁王門(楼門))**

つくばサイエンス大通りからも良く見えるお寺のシンボルが**大仁王門**です。楼門とも呼ばれています。大仁王門へと続く参道には、左右それぞれ 3 体づつの小さなお地蔵さんが並んでいます。大仁王門は、近くで見ると迫力があります。

**(手水舎と本堂)**

大仁王門を潜り参道を進むと、参道の途中、右手に**手水舎**があります。龍のいる手水舎です。龍の奥、足元にある水道栓をひねると、龍の口から水が出る仕組みになっていました。突き当りが**本堂**で、ご本尊は阿弥陀如来です。

**(鐘楼堂など様々な見どころ)**

安福寺の境内には、様々な施設があり、見どころが満載です。

**鐘楼堂**の鐘は、京都宇治にある平等院鳳凰堂の鐘と同様に、外回りに天女が浮き彫りにされているのが特徴です。堂の天井には、沢山の天井絵が描かれています。大変素晴らしい造りでした。

**火伏大師の祠**は、大仁王門の先を進むと左手にあります。

また、その向かい側あたりには、**無縁五輪塔**がありました。無縁五輪塔は、如意輪観音を中心に祀られており、この仏様を囲むように数千に及ぶ無縁仏が土中に眠るように並んでいます。その隣には、2 つの仏様の像が並んでいました。赤い帽子と前垂れしているのは、つくばとげぬき地蔵尊です。

**つくばとげぬき地蔵尊**は、悩み苦しむ人々を余さず、もれなく救ってくれる仏様です。家内安全、安産子育て、病気平癒などのご利益があると言われ、亡くなった人々も救済してくれるという仏様です。

その隣に並んでいるのが、**ぼけ封じ/ぽっくり観世音**です。この観音様を信仰すれば諸願がかなえられ、ぼけを封じ、ぽっくり極楽浄土に往生できると言われています。

本堂側ではなく、脇道を奥へ進んでいくと**万人講**(別称大師堂、境内にもう 1 つ大師堂があり、こちらは万人講という)と呼ばれるお堂があります。お堂は穏やかな階段の上にあり、台上の参道わきの左右にはお地蔵さんが並んでいます。堂内には、弘法大師の石像が安置されていました。

**もう一つの大師堂**は、本堂の右隣にあります。**大師堂**には、厄除大師座像が安置されていました。その奥には、**大師石仏**と呼ばれる沢山の石仏が並んでいます。

**(つくば七福神)**

本堂の左手前あたりに**七福神像**が集合しています。それぞれのお名前が書かれたプレートには、なぜか恵比寿だけひらがなで「えびす」と書かれています。しかも 1 人だけ「様」がつけられていません。なんでだろう？

安福寺・大仁王門(楼門)

金剛山安福寺

本堂鐘楼堂の天井画と鐘楼

つくば七福神

地理院地図
GSI Maps

## ― つくば七福神 ―

# 2023 年度 IWA 代表指導者研修会
# 応急手当(AED)などの講習会

開 催 日　令和 5 年 8 月 22 日（火） 午前 9 時～12 時

会　　場　土浦市消防本部　受講者 14 名

講習内容　応急手当講習会【AED の使い方ほか】

講　　師　救急救命士：岩見（いわみ） 樹（たつき）様、益子充史（ましこみつし）様

上の図は、傷病者の命を救い、社会復帰に導くために必要となる行動と一連の繋がりを「救命の連鎖」といいます。
応急手当を行なうと 3 分経過時点で、救命の可能性が 25%から 50%に跳ね上がります。

救急救命士の説明に熱心に聴き入る、皆さん。

救急救命士のお手本（心肺蘇生）

左右の写真（2 枚）は、2 班に分かれ、交代で心肺蘇生法と AED の使い方を体験しました。

皆さん、3 時間に及ぶ講習会を真剣に体験されました。お疲れ様でした。
これからも、体験を重ね、いざ、その局面に接したときに、『自然と行動できる』ように、今後も機会作りたいと思います。
救急救命には、日頃の訓練、少しの勇気と協力を惜しまず、落着いて行動することが涵養かと思いました。

文責・写真　富田

◆「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