



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

事務所移転しました。

〒310-0021 茨城県水戸市南町 3-3-35

栗原ビル 1F 電話 080-8041-5820

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/>

自然と科学の街つくば!! 楽しく歩いてみませんか?

第17回

開催日

つくば国際(ワンデー) ウォーキング大会

2024年 6月2日(日)

「測量の日」記念ウォーク

科学の街コース

5km・15km

筑波山・小田城趾を愛でる

40km

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17回つくば国際ウォーキング大会実行委員会

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

5/10(金)

事前申込締切

参加者大募集!!

共催予定:つくば市/茨城土地家屋調査士会/茨城県ノルディック・ウォーク連盟

後援予定:茨城県/つくば市教育委員会/厚生労働省/環境省/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

協賛予定:日本土地家屋調査士会連合会/「測量の日」実行委員会/真壁石材協同組合/サウムラヤ靴店/

山新グラussteeじつくば/(株)カスミ本部/(株)稲芝/広沢土地倉庫(株)/牛久大仏/

AGF 関東(株)/サンクスエイト(じん整骨院)/工機ホールディングス(株)

特別協賛予定:(株)ゼンリン (80歳以上の方は申込みの上、当日、健康保険証の提示をおねがいします。)

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(IVV)/茨城県マスターウォーカー賞認定大会/

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

お問合せ先

第17回つくば国際ウォーキング大会実行委員会

実行委員長 深見 博

E-mail: info@ibaraki-walking.jp

申込詳細は、次頁をご覧ください。郵便振込み、ネット申込がございます。

どしどし、お申し込みして下さい。

つくば国際ウォーキング大会の詳しいお知らせ

参加資格	当日、健康な状態で参加出来る方。但し、小学生以下は保護者同伴が必要、介護が必要なたは介助者の同伴が必要です。大会の決まり、交通ルール、ウォーキングマナーを守る方。	区分	事前申込	当日申込	
持物	弁当、飲物、健康保険証、雨具、マイコップ	大人 (中学生以上)	1,500円	2,000円	
表彰	完歩者に完歩証を授与します。日本ウォーキング協会の歩行距離認定制度による表彰を受けられる方は、表彰対象となる認定を払込取扱票に記入して申告してください。	小学生・8歳以上無料: 申込して下さい。 メール: info@ibaraki-walking.jp & FAX			
その他	①事前申込の方に、「登録証」の発送は致しません。 払込受領書など支払証明書を大会受付時にご提示下さい。 ②マスク着用とソーシャルディスタンスの励行をお願いします。 ③荒天、災害、感染症(新型コロナ蔓延等)の状況によりやむなく中止とする場合は協会のHPへ掲載いたします。この場合、参加費の返金は致しません。過剰入金・重複入金も含む。ご了承下さい。 ④立哨、矢貼りは、最小限にしております。地図を見て歩いて下さい。 ⑤大会参加中の喫煙はご遠慮ください。⑥ゴミはお持ち帰りください。 ⑦ゴール時間11:00~16:30までといたします。	受付時間	40km 15km	6時半~7時半 8時~9時	5km 9時~10時
		※出発式は行ないません。受付終了後、各自スタートになります。ご注意下さい。			
免責範囲	万一事故が発生した場合、主催者は傷害保険加入の範囲内及び応急処置以外の責任は負えません。大会中の肖像権(映像、写真、記事、テレビ、新聞、HPなど)は主催者に属します。	アクセス			
		電車利用	・TX 研究学園駅下車徒歩5分 ・JR水戸駅~JR土浦駅西口 ・バス (JR土浦駅西口~つくばセンター) ・TX (つくば駅~研究学園駅)		
		車利用	つくば市役所大会用駐車場(無料予定)をご利用下さい。高速圏央道つくば中央I.C.から10分		

申込方法	振 郵 込 便	払込取扱票(参加申込書)に必要事項を記入し、ゆうちょ銀行、郵便局で参加費をお振込みください。団体申込の場合は、住所、氏名、電話番号、年齢、参加コースを記入の上、下記に、Eメール又はFAXして下さい。 ☆つくば国際ウォーキング大会実行委員会 受付担当 大越康孝 TEL 080-1087-0559 Fax: 029-272-8100 メール: info@ibaraki-walking.jp		
	事前申込締切 5月10日 金 参加受付票の送付はございませんので、「振込票控」、「領収書」を大会当日ご持参ください。	ネ ッ ト 申 込	スポーツエントリーからの申込み http://i.spoen.net/ クレジットカード、コンビニからお支払い出来ます。別途エントリー手数料220円	
		J-walkingからの申込み https://jwalking.jp/ クレジットカード、LINEPAY、PAYPAYからお支払い出来ます。別途エントリー手数料210円		
		e-モシコムからの申込み 	https://moshicom.com/ クレジットカード、コンビニからお支払い出来ます。別途エントリー手数料212円	
お問合せ先 第17回つくば国際ウォーキング大会実行委員会 実行委員長 深見 博 〒309-1107 筑西市門井1978-9 TEL:080-4122-2225 FAX:0296-45-5750				

払 込 取 扱 票														
00														
口座記号					口座番号					金額				
0 0 1 1 0 8					3 7 4 1 4 0					千 百 十 万 千 百 十 円				
加入者名 茨城県ウォーキング協会										料金		備考		
通信欄・ご依頼人 おところ おなまえ (ご連絡先電話番号)														
ご依頼人様														

各票の※印欄は、ご依頼人様において記載してください。

記載事項を訂正した場合は、その箇所に訂正印を押してください。

切り取らないでお出しください。

この受領証は、大切に保管してください。

振替払込請求書兼受領証														
口座記号番号		0 0 1 1 0 8												
加入者名		茨城県ウォーキング協会												
金額		千 百 十 万 千 百 十 円												
ご依頼人		様												
料金		日 附 印												
備考		円												

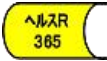
※

見本

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 (IVV)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

3/2 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	金沢八景島周辺ウォーク 取手市歩こう会 8km (IVV) 取手駅西口 7:30 金沢八景駅(10:07)→枇杷島神社→野島公園→シーサイドライン八景島駅→八景島シーパラダイス→八景島一周→シーサイドライン八景島駅 八景島シーパラダイス 12:30 会員無料、一般・他協会 300 円 金沢八景島とシーパラダイス周辺を歩く。 マスク着用は各自の判断、保険証持参、昼食不要。	3/2 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	日立紅寒桜鑑賞街中ウォーク IWA第5事業部 9km (IVV)(ヘルスR.035) (道紀行 108028)  日立駅西口 9:30 日立駅西口スタート→平和通り→日鉱記念病院→神峰神社→神峰公園→展望台→吉田音楽記念館→濱の宮公園→日立駅東口 日立駅東口 12:30 頃(昼食は無し) 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円 桜の季節にはちょっと早い寒桜鑑賞と日立の街中散策のウォークになります。 必要に応じてマスク着用。
3/3 (日) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	鎌倉権五郎景政物語コース 牛久ウオーキングクラブ 8km (IVV) 牛久中央生涯学習センター 8:00 車で奥野生涯学習センター駐車場に移動する。 直行する人は 8:30 迄に同駐車場に集合。 奥野生涯学習センター→矢の根神社→桂第二橋→鎌倉権五郎景政の墓→桂川沿い→浄妙寺→奥野生涯学習センター 牛久中央生涯学習センター IWA 会員・無料、会員以外は要お問合わせ。 鎌倉時代後期の若武者「鎌倉権五郎景政」ゆかりの地を散策。おみたらしの池、大仏、権五郎景政のお墓など。桂川沿いの広い田園風景は開放感で一杯。	3/5 (火) 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) 高萩ウオーキングクラブ 6km (IVV) 高萩市森林公園 9:00 (高萩駅から約 4.3km) 電車で来られる方は、事前にご連絡ください。 高萩駅まで迎えに行きます。 (連絡先: 増田 洋 080-9351-0964) 森林公園→秋山駐在所→大心苑梅園→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 寒い中、凜と咲く梅花は春の訪れが感じられます。 保険証持参、昼食不要。 マスクは各自の判断。
3/5 (火) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	涸沼ウォーク 常陸太田ウオーキングクラブ 8km (IVV) 涸沼自然公園 9:00 涸沼自然公園→涸沼湖畔→広浦公園→涸沼湖畔→神塚神社→涸沼自然公園 涸沼自然公園 12:00 頃 会員無料、一般・他協会 300 円 涸沼湖畔を眺めながら「広浦秋月」の碑を訪ねる。 適宜マスク着用。  「広浦秋月」の碑	3/9 (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12回水戸観梅ウォーク 水戸歩く会 8km (IVV)(県MW)(道紀行)(500選) 水戸駅南口さくら東公園 8:30 スタート 9:00 水戸駅→水戸学の道→弘道館公園→水戸芸術館→市民会館→偕楽園→桜川堤防→さくら東公園 さくら東公園 13:00 頃 一般・他協会 700 円 (偕楽園入園料を含む) 事前申込のみ(締切 3月1日) 満開の梅を愛でよう。 昼食、飲料水、保険証持参。 マスクは各自の判断。雨天中止。 

3/16 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	守谷の公園巡りウォーク 取手市歩こう会 8km (IVV) 取手駅西口 8:00 関東鉄道新守谷駅(8:49)→立沢公園→ 大山公園→板戸井公園→四季の里公園→ 板戸井公園→くわがた公園→立沢公園→ 関東鉄道新守谷駅 立沢公園 12:30 会員無料、一般・他協会 300 円 守谷市北部の公園と遊歩道を歩く。 マスク着用は各自の判断、保険証持参、 昼食不要。	3/17 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	御前山ダムウォーク 常陸太田ウォーキングクラブ 7km (IVV) 御前山ダム公園駐車場 9:00 (ダム堰堤の下部に位置する公園) 御前山ダム公園駐車場→檜山大橋 (折り返し) 御前山ダム公園駐車場 11:30 頃 会員無料、一般・他協会 300 円 ダム湖の色とダム周囲の山色との対比 適宜マスク着用。
3/23 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	日立市 赤羽緑地公園・ 水芭蕉ウォーク ひたちなか健歩の会 約8km (IVV) (ヘルスR.040)  大甕駅西口 8:50 大甕駅西口→大甕神社→赤羽緑地公園→ く道の駅>おさかなセンター→久慈浜→日 立灯台→大甕駅東口 大甕駅東口 12:20 頃 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円 「夏の思い出」で有名な水芭蕉を今の時期 に見られます。 マスク着用は各自の判断。	3/30 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	日立モノづくりの礎を訪ねて 水戸歩く会 5km (IVV) 大甕駅西口 8:50 スタート 9:20 大甕駅西口→大甕神社→日立オリジンパ ーク(見学1時間)→大甕駅西口 大甕駅西口 12:00 頃 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円 創業の精神にふれてみよう。 飲料水、保険証持参。 マスクは各自の判断。 雨天中止。 小平記念館内のモーター 

◇ 2024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(月)	江戸桜巡りⅣ・目黒川」桜並木周辺 (牛久Wクラブ)	牛久中央生涯学習 センター 8:00	6.5km (IVV)
4/6(土)	道の駅常総と吉野公園の桜ウォーク (取手市歩こう会)	取手駅西口 7:30	6km (IVV)
4/6(土)	さくら宇宙公園ウォーク (高萩Wクラブ)	高萩市文化会館 9:00	7km (IVV)
4/6(土)	砂沼周辺散策ウォーク (IWA 第5事業部) 下妻駅→城山稻荷神社→金林寺→愛宕神社→観桜苑→ 市営球場→さん歩の駅サン・SUN さぬま→普門寺→下妻駅	関東鉄道常総線 下妻駅前 9:30	9km (IVV) (ヘルスR.100) (道紀行 108004)
4/14(日)	国営ひたち海浜公園ネモフィラウォーク (ひたちなか健歩の会) 磯崎駅・阿字ヶ浦駅・旧阿字ヶ浦中学校(阿字ヶ浦ふれあい交 流館)・海浜鉄道延伸予定地・ひたち海浜公園西口広場	ひたちなか海浜鉄道 磯崎駅 9:15	10km (IVV) (ヘルスR.301)

4/19(金)	常陸太田の新しい街中を歩いてみよう (常陸太田Wクラブ)	生涯学習センター 9:00	8km (IVV)
4/20(土)	柴又帝釈天と寅さん記念館ウオーク (取手市歩こう会)	取手駅西口 8:30	6km (IVV)
4/21(日)	かすみがうらマラソン大会(ウォーキング) (主管・IWA) 〈参加申込 受付は終了いたしました〉	川口運動公園 7:30~ スタート 9:00	16km (IVV)
4/24(水)	クリーンウォーク & 総会 (水戸歩く会)	水戸駅北口 9:00	8 km (IVV)
4/29(月祝)	大正浪漫ウォーク in 手賀沼 (取手市歩こう会) 《北総歩こう会主催に参加》 事前申込 4月20日まで、参加費 500円	取手駅西口 7:50	5km、11km (IVV)

※ 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。

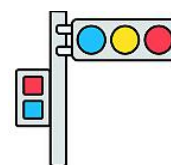
◇ 行事に関する問い合わせ先 : 開催期日、行事名(内容)は、都合により変更・中止となることがあります。

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 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

交通ルールを守って楽しいウォーキングを!!

◇ 交差点に歩行者用信号機がない場合の横断の仕方 ◇

一般の信号機(通常、車両用信号機と言っている)は、「車両専用信号機」ではありません。
従って、歩行者用信号機のない場合は、この信号機に従わなければなりません。



「青色＝歩行者用信号の青色の点灯」：歩行者は進行することができます。

「黄色＝歩行者用信号の青色の点滅」：歩行者は道路の横断を始めてはならず、また、道路を横断している歩行者は、すみやかにその横断を終わるか、又は横断をやめて引き返さなければなりません。

「赤色＝歩行者用信号の赤色の点灯」：歩行者は道路を横断してはなりません。

一連載 地図のお話一 No. 173



「記念物めぐりー茨城県版ー」(第2回)

ー 国指定特別史跡「常陸国分寺跡」並びに「常陸国分尼寺跡」及び

国指定史跡「常陸国府跡」と「舟塚山古墳」ー

日本ウオーキング協会 専門講師 堀野 正勝

文化財保護法第109条第1項には「記念物のうち重要なものを史跡、名勝又は天然記念物(以下「史跡名勝天然記念物」と総称する。)に指定できる」とされ、同条2項ではそのうち「特に重要なものを特別史跡、特別名勝又は特別天然記念物(以下「特別史跡名勝天然記念物」)に指定できる」と定めています。

茨城県下では、この2項に定められた特別史跡が3件あり、そのうち石岡市には「常陸国分寺跡」及び「常陸国分尼寺」の2件があります(他の1件は水戸市の「旧弘道館」です)。

(国指定特別史跡「常陸国分寺跡」及び「常陸国分尼寺跡」) 昭和27年3月29日 指定

常陸国分寺跡及び常陸国分尼寺は、常磐線石岡駅北西約1km~2km程の位置にあります。741(天平13)年、聖武天皇の勅命により国家鎮護・万民息災を願い、国ごとに国分寺・国分尼寺が建立されました。大正11(1922)年10月12日には、既に国史跡に指定されています。

常陸国分寺の建立は752(天平勝宝4)年とあり、同年5月に百済王敬福が常陸守に任ぜられました。「金光明四天王護国寺」と称され、金字金光明最勝王經1部を安置した七重塔を設け、常住の僧20名と最勝王經10部が置かれました。

常陸国分寺跡の寺域全体は東西270m、南北240mで全国の国分寺の中でも規模が大きいものとされています。近年の調査では、七重塔の位置が寺域東側に推定され、現本堂の西側に鐘楼基壇が発見、各伽藍の規模も明らかになりました。金堂は南北26m、東西33m以上、講堂は南北22m、東西30m以上あったことが確認されま



現在の常陸国分寺本堂



尼寺の中門跡(奥に金堂基壇)

した。また、回廊跡は奈良時代当時の礎石が唯一残されていて、中門から金堂に取り付くことも明らかになりました。

常陸国分尼寺跡は、国分寺の北西約600mに位置します。寺域は約1町半(164m)四方です。国分尼寺跡は東大寺式伽藍配置(塔無し)で、南大門・中門・金堂・講堂が一直線上に配置され、中門左右から出た回廊が金堂を囲んで講堂に接続しています。

『新編常陸国誌』によると、尼寺は1590(天正18)年の佐竹氏・大掾氏の兵火で焼失したと言われています。

(国指定史跡「常陸国府跡」) 平成22年10月13日 指定

常陸国府跡は、JR石岡駅から西へ約1kmの石岡小学校敷地内にあります。地形的には、霞ヶ浦に注ぐ山王川と恋瀬川によって形成された石岡台地上に位置します。平成10年度から18年度までの発掘調査により発見されました。

調査では、国府中央部の国庁とその西側に位置する曹司(奈良・平安時代、官司内に設けられた執務室)の存在が明らかとなり、建物の配置や構造とともに、その遷り変わりも確認されました。

国府の始まりは、今から約1300年前の7世紀末頃でした。その後も同じ場所で11世紀ごろまで、およそ300年間機能していたと考えられ、国庁の誕生から消滅までを通史的に見ることができます。国庁のほぼ全容が確認された例は極めて珍しく、全国的にも大変貴重な遺跡と言えます。現在、遺跡は小学校の校庭地下に保存されています。



常陸国府跡(現石岡小学校)



(国指定史跡
「舟塚山古墳」)

(国指定史跡「舟塚山古墳」) 大正 10 年 3 月 3 日 指定

舟塚山古墳は、常磐線高浜駅より北西の恋瀬川河口付近高台にあります。南に霞ヶ浦の高浜入江を望み、西には筑波の霊峰を仰ぐ景勝の地にある前方後円墳です。左写真手前の後円部上に三角点(H:34.5)が在りました。

この古墳は、全長 186m、前方部幅 100m、後円部径 90m、前方部高 10m、後円部高 11mの、東日本第 2 位、茨城県内最大の規模を誇る古墳です。

昭和 47 年の周壕確認発掘調査において円筒埴輪が出土していることから、およそ 5 世紀前半の築造と推定されています。また、陪冢(従者の墓)と考えられる円墳(17 号墳)からは、短甲(古代の鎧の一種)、直刀、盾などの副葬品が多数出土しています。



左奥が後円部、手前が前方部

注：特別史跡に関しては「史跡のうち学術上の価値が特に高く、わが国文化の象徴たるもの」と規定されています。



◆◆◆◆◆表 彰◆◆◆◆◆

令和5年度健康づくり推進事業功労者表彰受賞者

表題のとおり、今年も茨城県より、健康づくりに貢献された方の表彰式が行なわれました。
受賞された皆さん、おめでとうございます。各会の役員などで、健康づくりに寄与した方に贈られます。



令和5年度健康づくり推進事業功労者表彰会場



ヘルシーメニューコンクール表彰



健康経営優良事業所表彰

2023 年度 茨城県健康づくり 功労表彰候補者(個人)

年	表彰名	氏名	所属団体	推薦先
2023	県知事賞	深見 博	茨城県ウオーキング協会	健康推進課
2023	県知事賞	石橋 秀雄	常陸太田Wクラブ	健康推進課
2023	県知事賞	富田 里美	常陸太田Wクラブ	健康推進課
2023	保健福祉部長	上妻 多美子	常陸太田Wクラブ	健康推進課
2023	保健福祉部長	富永 俊夫	取手市歩こう会	健康推進課
2023	保健福祉部長	高橋 勝弘	取手市歩こう会	健康推進課

◆「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