




発行: NPO 法人茨城県ウォーキング協会  
 発行者 深見 博  
 事務所移転しました。  
 〒300-0812 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  
 HP <http://www.ibaraki-walking.jp/>

## 加盟団体例会・関係諸団体の大会案内

認定(略称)/(HR)ヘルスロード365 (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)新日本歩道紀行100選

<p>9/10 (火)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>コース</p> <p>解散 参加費</p> <p>見どころ</p> <p>その他</p>	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">明治乳業と守谷SAウォーク</p> <p>取手市歩こう会 7km (IVV) (HR69) 関東鉄道南守谷駅 7:40</p> <p>南守谷駅→幸福の道→松ヶ丘公園→明治乳業守谷工場見学→常磐道守谷SA→守谷駅</p> <p>12:30頃 会員無料、他協会300円</p> <p>明治乳業の工場見学と守谷SAにて各自昼食とお買い物を楽しむ。</p> <p>マスク着用は各自の判断、保険証持参、昼食不要</p>	<p>9/12 (木)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>コース</p> <p>解散 参加費</p> <p>見どころ</p> <p>その他</p>	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">水戸の坂と偕楽園の萩を巡るW</p> <p>ひたちなか健歩の会 10km (IVV)(HR314) 水戸駅北口(黄門像脇) 9:15</p> <p>水戸駅北口→ロマンス坂→大手門→水道低区配水塔→ひぐらし坂→測候所坂→水戸芸術館→金魚坂→偕楽園→仙波湖畔→水戸駅南口</p> <p>水戸駅南口 14:00頃 一般・他協会員300円、小中学生無料</p> <p>水戸市内にある、多くの由緒ある坂道を巡り、偕楽園の萩を見ながら昼食をとり、仙波湖を眺めながら水戸駅に戻ります。 マスク着用は各自の判断</p>
<p>9/14 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>コース</p> <p>解散 参加費</p> <p>見どころ</p> <p>その他</p>	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">水戸市三の丸地区歴史散歩</p> <p>常陸太田Wクラブ 8km (IVV) (道紀行108020) 水戸駅南口駅 9:00</p> <p>水戸駅南口→水戸黄門神社→水戸城二の丸角櫓→二の丸展示館→大手門→弘道館→鹿島神社→三の丸庁舎→水戸芸術館→芳流橋→千波湖→水戸駅南口</p> <p>水戸駅南口 12:00頃 会員無料、一般・他協会 300円</p> <p>歴史ある水戸藩の要所を当時を思い浮かべながら散策します。</p> <p>昼食:不要(フィニッシュ後の食事となります) マスク着用は各自の判断、保険証持参</p>	<p>9/21 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>コース</p> <p>解散 参加費</p> <p>見どころ</p> <p>その他</p>	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">藤代アート・スポーツセンターW</p> <p>取手市歩こう会 7km (IVV) 藤代駅 9:10</p> <p>藤代駅→藤代陸橋→国道6号下(壁画)→藤代スポーツセンター→藤代大橋(壁画)→藤代公民館(本陣跡)→藤代駅</p> <p>12:20頃 会員無料、他協会300円</p> <p>アートのまち取手では、市内各地に芸大生の作品が展示されています。今回は藤代の一部のアート作品を楽しむ。</p> <p>マスク着用は各自の判断、保険証持参</p>

<p>9/21 (土)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他</p>	<p><b>源氏川彼岸花ウォーク</b></p> <p>常陸太田Wクラブ &amp; IWA 合同開催</p> <p>9km (IVV) (HR170,222) (道紀行108016)</p> <p>常陸太田駅 9:00 (水郡線水戸駅8:18に乗車して下さい。)</p> <p>常陸太田駅スタート→梅津会館→若宮八幡宮→彼岸花鑑賞ゾーン→桃源→山吹運動公園→総合福祉会館脇→常陸太田駅ゴール</p> <p>常陸太田駅 12:00頃</p> <p>会員・中学生以下無料、一般・他協会300円</p> <p>300mに及ぶ彼岸花と稲穂のコントラストが綺麗です。</p> <p>必要に応じてマスク着用。</p>	<p>9/27 (金)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他</p>	<p><b>常陸の小京都たつごの里ウォーク</b></p> <p>高萩ウォーキングクラブ</p> <p>8km (IVV) (HR.042,188)</p> <p>高萩市文化会館 9:00</p> <p>文化会館→高萩市役所→小島団地→関根川→松岡小学校→松岡城址→お屋敷通り→松岡公民館→県道111号→文化会館</p> <p>高萩市文化会館 12:00頃</p> <p>会員・中学生以下無料、一般・他協会300円</p> <p>城下町の風情が感じられる石畳のお屋敷通りと松岡小学校の白壁や城址跡の公園</p> <p>昼食不要。健康保険証持参</p>
<p>9/28 (土)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他</p>	<p><b>戸頭公園巡りと三仏堂ウォーク</b></p> <p>取手市歩こう会</p> <p>8km (IVV) (HR287)</p> <p>関東鉄道戸頭駅 8:00</p> <p>戸頭駅→戸頭公園→ふれあい公園→グリーンスポーツセンター→三仏堂→関鉄稲戸井駅</p> <p>12:40頃</p> <p>会員無料、他協会300円</p> <p>戸頭地区の公園と市内唯一の重要文化財に指定されています三仏堂を見学。</p> <p>マスク着用は各自判断で、保険証持参、昼食不要。</p>		

◇ 2024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.
10/6 (日)	ひたち海浜公園のコキア自由散策と砂丘を歩く (ひたちなか健歩の会)	ひたち海浜公園 西口広場9:30	8km (IVV) (MW)
10/12 (土)	道の駅グランテラス筑西 (水戸歩く会)	詳細は次号	(IVV)
10/13 (日)	集中曝涼ウォーク (常陸太田Wクラブ)	詳細は次号	(IVV)
10/14 (月祝)	体力づくり市民歩く会(主催:高萩市) 高萩Wクラブは例会として参加いたします。 (高萩Wクラブ)	詳細は次号	(IVV)
10/14 (月祝)	スポーツフェスティバル スポーツの日に体力測定など。歩幅を知る測定会を実施 (取手市歩こう会)	取手市利根川緑地 運動公園 8:30	(IVV) 解散 11:30頃

10/19 (土)	ひたちなか海浜公園(コキア)ウオーク (取手市歩こう会) 昼食持参、参加費無料、入園料560円(シルバー団体)	取手駅 7:10 阿字ヶ浦駅(ひたち海浜鉄道)10:00	9km (IVV) 解散14:20頃
10/19 (土)	イヤールウンドコースをアレンジして歩く (IWA) 下館駅スタート→妙西寺→旧城跡→定林寺→上羽黒神社→五行川堤→道の駅グランテラス筑西→羽黒神社→下館駅	下館駅 9:45	10km (IVV) (HR)(道紀行)
10/26 (土)	鹿島神宮・神の道コース (水戸歩く会)	詳細は次号	(IVV)
10/27 (日)	雨情・天心を偲ぶ道 (高萩Wクラブ) 六角堂、大津漁港を巡り、北茨城市ゆかりの先人を偲ぶ	大津港駅前 9:30	8km (IVV) (500選08-05)
10/28 (月)	那珂湊イヤールウンドウオーク (常陸太田Wクラブ)	那珂湊駅 9:00	6km、10km (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 <a href="mailto:dpstsmczk141246@khaki.plala.or.jp">dpstsmczk141246@khaki.plala.or.jp</a>	029-873-9711	常陸太田ウオーキングクラブ 富田 里美 <a href="mailto:tavitaviwalk3103@outlook.com">tavitaviwalk3103@outlook.com</a>	080-8041-5820 0294-76-9520
高萩ウオーキングクラブ (賛助会員) <a href="mailto:masuda.takahagi@gmail.com">masuda.takahagi@gmail.com</a> 増田 洋	080-9351-0964 0293-22-4410	水戸歩く会 (賛助会員) 朝川 憲 <a href="mailto:higurasi@ozzio.jp">higurasi@ozzio.jp</a>	090-2913-0068
取手市歩こう会 日野 勝博 <a href="mailto:khhino-tori@tbz.t-com.ne.jp">khhino-tori@tbz.t-com.ne.jp</a>	0297-77-8891	NPO 法人茨城県W協会 渡辺 千春 <a href="mailto:qq4t344d@jewel.ocn.ne.jp">qq4t344d@jewel.ocn.ne.jp</a>	090-5333-5843 0296-22-6609
ひたちなか健歩の会 佐藤 義和	029-263-2031	利根町歩く会 (賛助会員) 川崎 邦雄	0297-68-7458

心肺蘇生法(AED)による勉強会が開催されました。

8月21日(水)土浦市消防本部 9:00~12:00 参加者8名



土浦消防署救急救命士の皆さん



男女のグループ別にて救急救命実習

茨城県ウオーキング協会では、10数年前から、講習会を実施しています。

数年前、筆者も、九州指宿フラワーマーチで、実際の場面に遭遇しました。実際の場面に立ち会うには、大変な勇気が必要だと痛感しました。

ほんの少しでも、救急救命の手助けが出来ればと思います。

文責写真:富田



一連載 地図のお話— No. 179



「記念物めぐり—茨城県版—」(第8回)  
つくば市の記念物巡り(その2)  
—「平沢官衙遺跡」と「小田城址」を訪ねて—

日本ウオーキング協会 専門講師 堀野 正勝

記念物巡りの第8回は、つくば市の2回目として、国指定史跡「平沢官衙遺跡」と「小田城址」とその周辺を訪ねます。

平沢官衙遺跡 昭和55(1980)年12月4日 国史跡指定 重要文化財

「平沢官衙遺跡」は、つくば市平沢にある古代官衙の遺跡で、奈良時代・平安時代(8～11世紀造営)の常陸国筑波郡郡衙(役所)の一部で、その重要性から国の史跡となっています。

官衙には、郡衙政庁(役人が執務する場所)、正倉(租税として集められた稲などの保管倉庫)、館(宿泊・饗応の役割)、廚(食事を作る場所)等の建物があり、平沢官衙跡は、この中の正倉部分と言われています。

この遺跡には、掘建柱建物跡が55棟、礎石建物基壇跡4基、大溝跡や柵列跡、竪穴建物跡25軒が発掘されています。つくば市では、この重要な文化財を後世に伝え、活用するために、平成9年度(1997)から6年間をかけて往時の姿を復元しました、



平沢官衙遺跡と筑波山遠望

江戸の面影を残す「北条の街並み」と「北条大池」



北条大池より宝篋山(小田山)を望む

平沢官衙の西方には、江戸の面影を残す「北条の街並み」が残っています。北条は、筑波山参詣道であるつくば道の門前町として、また、筑波山麓地域の商業の中心地として繁栄してきました。

北条は、縄文時代から豊かな自然に囲まれ、それぞれの時代に様々な営み、歴史が生まれ、脈々と今に続いています。北条は、建物や風景に、様々な時代の面影を残しています。

また、街並みの東、平沢官衙遺跡の手前には、櫻の名所と知られる北条大池があり、花見の時期には、沢山の観光客でにぎわいます。

小田城址 昭和10(1935)年6月7日 国指定史跡 重要文化財

小田城は、宝篋山(小田山)の南にある小田氏の築いた平城で、延元3年・暦応元年(1388)10月、北畠親房の入城により、一時関東地方における南朝方の中心となりました。特に親房が小田城にいる時に「神皇正統記」を著し、南朝方の正統性を主張したことで有名です。

本丸跡は、周囲に土塁跡が残り、濠に囲まれています。それらの外側にもさらに曲輪・堀跡がめぐっています。堀跡は水田などになっているものの、往時の規模をしのばせています。

かつては、筑波鉄道の線路が本丸の南東部から北西隅にかけて斜めに横切っていましたが、筑波鉄道廃線後に路線の跡地をりんりんロードとして整備する際、城跡を迂回するようコース変更し、路線跡を切通として残し、現在は土塁の断面展示を行っています。



小田城址と宝篋山(小田山)遠望

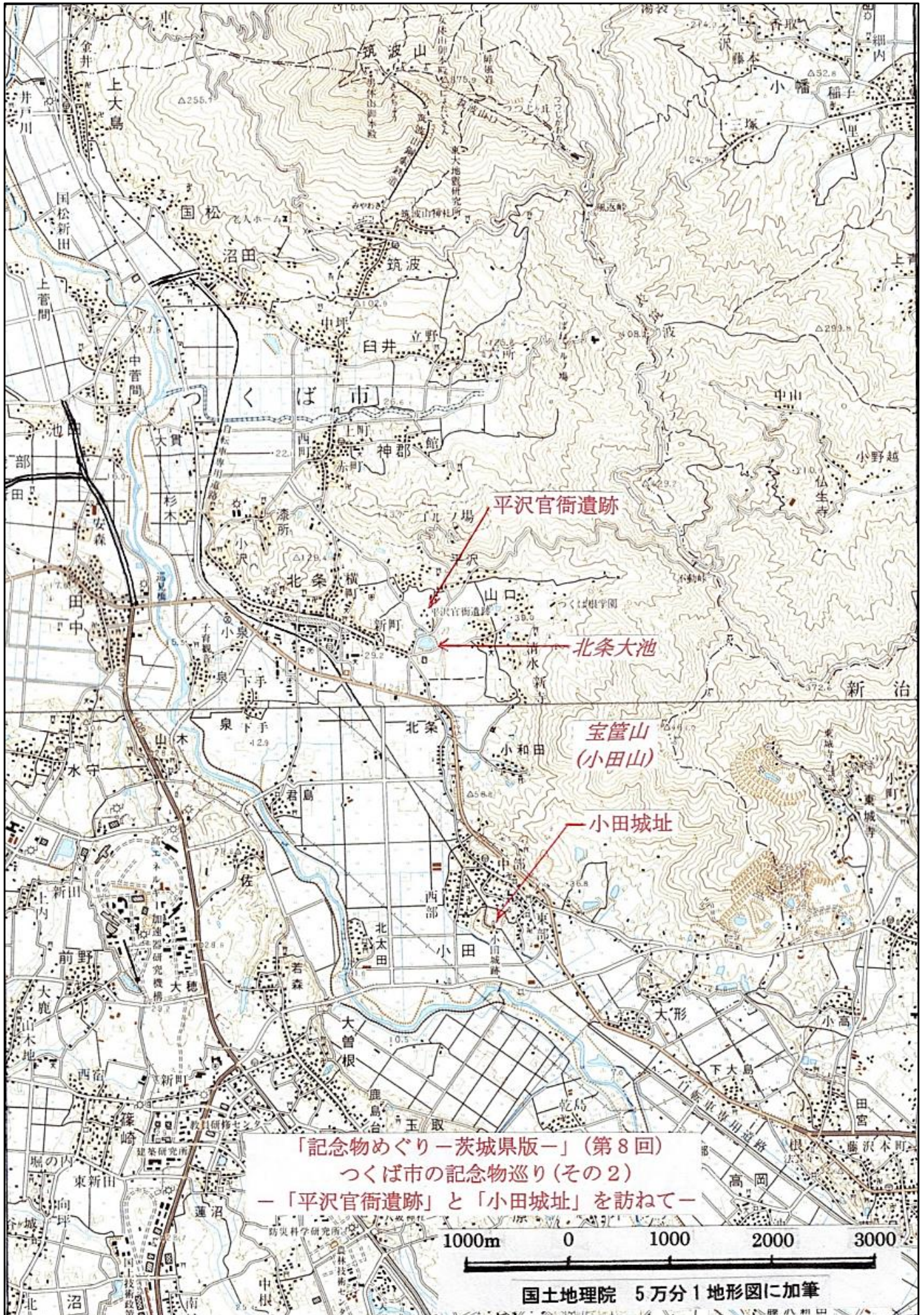
現在残る小田城址は、鎌倉時代以来何度も作り替えられ、廃城後に土塁を崩して濠を埋めるなどの改変が行われていますが、戦国時代末期の遺構で、方形の曲輪(本丸)を中心にほぼ三重の堀と大小の曲輪が取り囲む構造で、史跡指定範囲でも南北550m、東西450mの規模があります。

小田城歴史の広場には、案内所があり、小田氏十五代、四百年の物語を立体的な歴史絵巻風に再現しています。発掘調査の成果や体験型展示などを通して、小田城の歴史を観ることができます。



石造五輪塔遠望







## 第3回 全国赤水ウオーク東京大会2024募集要項

皆さん奮って、ご参加下さい!!

**目 的**：竹島も記載した江戸時代を代表する実用日本地図の赤水図を展示する領土・主権展示館と赤水図を刊行した水戸藩の侍講「長久保赤水」のゆかりの地をめぐる赤水顕彰ウオーク

**主 催**：長久保赤水顕彰会、（主管）NPO法人茨城県ウオーキング協会（IWA）  
**共 催**：内閣官房領土・主権対策企画調整室  
**後 援**：茨城県、茨城県教育委員会、高萩市、高萩市教育委員会（申請予定）

**開催日時**：令和6年10月5日（土）（小雨決行）

**集合場所**：日比谷公園内「かもめの広場」

受付9時30分～10時 スタート10時30分

**参加資格**：大会の決まり、ウオークマナー（特に交通ルール）を守れる人。

ただし、小学生以下は保護者、身障者は介護者の同伴が必要です。

**募集人員**：120名（事前申込必要、定員になり次第締切り）

**締め切り**：9月27日

**募集要項**：茨城県ウオーキング協会と長久保赤水顕彰会のHPでご確認ください。

**申込先**：長久保赤水顕彰会HP (<http://nagakubosekisuui.org/>)の「お問い合わせ」欄に氏名、メールアドレス、電話番号と問合せ内容欄に赤水ウオーク東京大会参加と住所を記載して申込み下さい。

団体で申し込む場合は、参加者全員の氏名、メールアドレス、電話番号、住所を書いた一覧表を赤水顕彰会事務局三浦のメールアドレス ([miura\\_kuniaki@pf7.so-net.ne.jp](mailto:miura_kuniaki@pf7.so-net.ne.jp))へ送って下さい。〒318-0003茨城県高萩市下手綱1995-2 携帯080-3421-0196

**参加費**：300円（傷害保険代他 当日受付へ）

**コース**：水戸徳川の6代藩主治保<sup>はるもり</sup>の侍講を務めた赤水ゆかりの地巡り、約6km、約3時間

1. 集合場所 日比谷公園内「かもめの広場」地下鉄の霞ヶ関駅が便利(出口C1～C3)
2. 虎ノ門 内閣官房「領土・主権展示館」の長久保赤水資料を閲覧
3. 皇居（江戸城）東御苑内休憩所と大芝生にて昼食（弁当とピクニックシート持参のこと）
4. 旧水戸藩上屋敷 小石川後楽園庭園（フィニッシュ後解散）

**誘導**：日比谷公園内「かもめの広場」から内閣官房 領土・主権展示館、皇居、小石川後楽園庭園（水戸藩上屋敷）まではIWAのスタッフが誘導し団体で歩行、小石川後楽園庭園（水戸藩上屋敷）で解散。

**免責範囲**：参加中の事故等については、主管者が応急処置及び傷害保険適用の範囲において責任を負う。大会中の記載権、肖像権は主催者に属します。

### 【編集後記】

皆様、いかがお過ごしでしょうか？ 本当に暑い夏でしたね!!、梨が日焼けをおこすなんて、超びっくりです。

虫の音に、耳を傾ける、9月を迎え、朝晩、少しは、過ごしやすくなってまいりました。

夏場に、十分休養を取られたことと思います。楽しく、元気に、ウオーキングライフを取り戻しましょう。

NPO法人茨城県ウオーキング協会では、来年度事業に向けて、ボランティア協力員を大々的に募集いたします。

詳細については、後ほどお知らせいたします。皆様、よろしく願い申し上げます。

◆「投稿」のお願い 400～600字程度 送付先：富田 里美 FAX：0294-76-9520 Email:info@ibaraki-walking.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