

I.W.A. 2025年6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：堀野 正勝
 〒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
 H P : <http://www.ibaraki-walking.jp/>

第8回 日本でここだけ!! 3県境 & 5県ウォーク
開催日: 2025年9月27日(土)
日本市民スポーツ連盟 公認大会

主催/NPO法人 茨城県ウォーキング協会

事前申込期間 6/1(日) ~ 8/31(日)

●コース概要概要

★集合時間

茨城県古河市田中正造翁遺徳之賛碑スタート⇒古河市消防署⇒
 関宿城博物館⇒五霞町中央公民館⇒古河市福祉の森会館⇒
 古河公方公園⇒三国橋⇒3県境⇒道の駅かぞわたらせ⇒
 田中正造翁遺徳之賛碑

★出発時間

出発式は行いません。受付後、各自スタートとなります。

- ◆集合場所／渡良瀬川土手上(古河ゴルフリンクス・田中正造翁遺徳之賛碑横)
 古河市西町10-1(古河ゴルフリンクス隣に駐車場有り)
 最寄り駅JR「古河」駅、東武線「新古河」駅より徒歩約20分
- ◆参加費／一般・中学生以上(事前申込)1,800円／一般・中学生以上(当日申込)2,500円
 (80歳以上の方は申込の上、当日、健康保険証の提示をお願いします。)

50km・・・6時00分(自由歩行)
 20km・・・8時00分(自由歩行)
 12km・・・8時30分(自由歩行)
 ★12km・20km・50km★フィニッシュ・・・17時

☆練習会を開催します。

往路 6/28(土) 6:30集合 限定30名

復路 9/13(土) 7:30集合 限定30名

参加費 ￥800(1日)

概要は、6ページをご覧ください。

練習会に参加される皆様をお願いします。

詳細については、6/2以降 ホームページまたは、

e—モシコムで発表させていただきます。

問合せ先

第8回 5県ウォーク大会実行委員会

実行委員長 佐藤 邦彦 ☎090-8502-8951

メール : info@ibaraki-walking.jp

ホームページ: <https://ibaraki-walking.jp/>

◎ネット申込先

★J-walkingからのお申込み

<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



★スポーツエントリーからのお申込み

<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



★e—モシコムからのお申込み

<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



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)茨城県マスターウオーカー賞 (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			
6/4 (水) 主 催 常陸太田ウオーキングクラブ 距離・認定 6km (IVV) 集 合 春友陶芸の森 9:00 コ ー ス 春友陶芸の森→賽の河原地蔵尊→央橋→大沢の滝→薬師堂→鹿嶋神社の石抱ケヤキ→春友彫刻の森 解 散 春友陶芸の森 12:00 頃 参 加 費 会員・小学生以下無料、一般・他協会 300 円 見 どころ 清流・新緑を楽しみながらの森林浴をしながら、のんびりと歩きましょう。 そ の 他 飲料水・保険証持参。マスクは各自の判断	春友町周辺森林ウオーク 	6/6 (金) 主 催 取手市歩こう会 距離・認定 9km (IVV) 集 合 取手駅西口ペDESTロリアンデッキ 7:30 コ ー ス 東京駅→皇居外苑→桜田門→国会議事堂→衆議院憲政記念会館→半蔵門→北の丸公園→田安門→九段下→水道橋駅 解 散 水道橋駅 15:30 頃 参 加 費 無料(会員限定) 見 どころ 地元議員(葉梨康弘)事務所の協力にて実現。国会内の見学と特別に院内の食堂にて、ランチと売店を利用します。 そ の 他 保険証持参・団体歩行	国会議事堂見学ウオーク
6/8 (土) 主 催 牛久ウオーキングクラブ 距離・認定 歩行距離 7.6km 集 合 牛久中央生涯学習センター 7:00 コ ー ス 牛久中央生涯学習センター→牛久駅→刈谷大橋→三保家→刈谷中央公園→牛久市青果市場→牛久駅西入口→牛久中央生涯学習センター着 解 散 牛久中央生涯学習センター 参 加 費 無料、傷害保険に入っていること。 見 どころ 牛久駅を挟んで、東西の牛久の街を歩く その他 飲み物、レジャーシート持参。UWC 帽子着用	刈谷中央公園コース 	6/14 (土) 主 催 取手市歩こう会 距離・認定 5km IVV 集 合 取手駅西口ペDESTロリアンデッキ 7:30 コ ー ス 千葉駅北口(9:13)～千葉駅北口広場～護国寺～千葉競輪場～千葉公園～千葉駅 解 散 12 時頃 参 加 費 会員無料・会員外 300 円 見 どころ 昭和26年、2000年の眠りから目を覚ました古代ハス。昭和26年大賀博士と地元子供たちが2個発見。今は蓮池の群生。 その他 保険証持参・昼食不要・団体歩行	千葉公園の古代ハスウオーク
6/14 (日) 主 催 水戸歩く会 距離・認定 8km (IVV) 集 合 水戸駅北口 8:30 スタート 9:00 コ ー ス 水戸駅北口→水戸八幡宮→保和苑→あじさいと湧水群の小径→水戸駅北口 解 散 水戸駅北口 13:30 頃 参 加 費 会員・小学生以下無料、一般・他協会 300 円 見 どころ 八幡宮や保和苑のあじさい そ の 他 昼食・飲料水(ドリンク2本)・保険証(マイナ保険)持参。マスクは各自の判断	水戸のあじさいまつり 	6/17 (火) 主 催 常陸太田ウオーキングクラブ 距離・認定 9km (IVV) 集 合 県民の森駐車場 9:00 コ ー ス 県民の森駐車場→県民の森(森のカルチャーセンター)→植物園入口→那珂総合公園・民族資料館→那珂西部工業団地入口→鳥獣センター東十字路→ 解 散 →県民の森駐車場 12:30 頃 参 加 費 会員・小学生以下無料、一般・他協会 300 円 見 どころ 新緑・田園風景を楽しむ。 そ の 他 飲料水・保険証持参。マスクは各自の判断	県民の森ウオーク

6/21 (土)	高萩の里山原風景を歩く	6/28 (土)	南郷道(野上原駅～山方宿駅)
主 催	高萩ウォーキングクラブ	主 催	水戸歩く会
距離・認定	8km (IVV)	距離・認定	8km (IVV)
集 合	高萩市文化会館 9:00	集 合	水郡線野上原駅 8:30 スタート 9:00
コ ー ス	文化会館→市役所→後谷→温泉病院入口 →関根橋→松岡公民館→サンスポーツラ ンド→小島団地→市役所→文化会館	コ ー ス	野上原駅→古道歩き→山方宿→御城→ 常安寺→山方宿駅
解 散	高萩市文化会館 12:00 頃	解 散	山方宿駅 14:00 頃
参 加 費	会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円	参 加 費	会員・中学生以下無料、一般・他協会300円
見 どころ	高萩の里山原風景、田園地帯を歩きます。 昼食不要、健康保険証持参、必要に応じ てマスク着用	見 どころ	古道歩き、山方の歴史に触れる。 昼食・飲料水(ドリンク2本)・保険証(マイナ 保険)持参。マスクは各自の判断。
そ の 他		そ の 他	

◇ 2025年7月以降予定ダイジェスト

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.
7/6 (日)	田宮公園コース (牛久 W クラブ)	牛久中央生涯学習 センター	
7/6 (日)	湊沼ウオーク (常陸太田 W クラブ)	湊沼自然公園管理 事務所前	約8km(IVV)
7/6 (日)	太平洋はだしウオーク (高萩 W クラブ) 文化会館→磯浜跨線橋→津明神社→花貫住宅集会所→高浜海岸 →有明海岸→緑の道→高萩陸橋→高萩駅前→文化会館	高萩市文化会館 9:00	7km (IVV) (HR.172,239)

※ 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。

◇ 2025年7月以降予定ダイジェスト

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
牛久ウォーキングクラブ 望月 諭 dpstsmczk141246@khaki.plala.or.jp	029-873-9711	常陸太田ウォーキングクラブ 富田 里美 tavitaviwalk3103@outlook.com	080-8041-5820
高萩ウォーキングクラブ(賛助会員) masuda.takahagi@gmail.com 増田 洋	080-9351-0964 0293-22-4410	水戸歩く会(賛助会員) 朝川 憲 higurasi@ozzio.jp	090-2913-0068
取手市歩こう会 日野 勝博 khhino-tori@tbz.t-com.ne.jp	0297-77-8891		

【靴下こぼれ話】

みなさん、靴下のお洗濯について、ご存じでしょうか？お気に入り、長持ちさせるには？

- ・靴下は裏返しの状態で洗濯機に入れる。(たんぱく質の汚れが、落ちる。表側に毛玉ができるのを防ぐ効果大。)
- ・靴下を干す時は、ロゴムのある履き口部分を上にして干す。(履口ゴム糸がいたむのを防ぐ効果あり。)
- ・ポリウレタン製の靴下は、日陰干しがお勧めです。(直射日光に弱く、繊維が早く、劣化する。)

一連載 地図のお話— No.188



「記念物めぐりー茨城県版ー」(第17回)

—国指定史跡「真壁城跡」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17回は、桜川市真壁町古城(常陸国真壁郡)に所在する国指定の史跡「真壁城跡」を巡ります。真壁城は、平安時代末期から戦国時代にかけてあった日本の城で平山城です。真壁城は、大掾(だいじょう)氏の一族である真壁氏が代々支配していました。

また、伝統的建造物群及び町割が旧態を良く保持している「国選定重要伝統的建造物群保存地区(重伝建地区)」についても、併せて巡ります。

国指定史跡「真壁城跡」 指定年月日 平成6(1994)年10月28日

所在地 桜川市真壁町古城

真壁城は筑波山系から北西へ伸びる尾根が平地へと至る微高地上に築かれた平山城です。北を田中川、南を山口川に挟まれた東西に長い城域で、南北約400m、東西850m、国史跡の面積は約12.5haです。

現在遺構が良好に残っているのは県道41号線より東側の部分ですが、城はもっと西側まで広がっており、大字古城(ふるしろ)の範囲が本来の真壁城域です。

真壁氏が一貫してこの地に居城を築いていたかについては諸説ありますが、発掘調査(1997年度～2024年度)の成果では、15世紀中ごろ(平安時代後半)に方形の館が築かれ、その後、幾度かの改変を経て16世紀後半(戦国時代～安土桃山時代)に今の形になったことが分かってきました。今後は保存整備の検討に入る予定です。

真壁城は、本丸(第一(I)の曲輪)の周囲を二の丸(第二(II)の曲輪)・中城(第三(III)の曲輪)が囲み、東側に外曲輪(第四(IV)の曲輪)、西側に大手(第五(V)の曲輪)が連結する構造となっています。城の西側には城下町が形成され、現在の街並みへと繋がっています。城内には当時の建物などは残っていませんが、土塁や堀などの痕跡が良好に保存されています。

文献上で真壁城が初出するのは、興国2(1341)年12月で、北畠親房の「御方城々」として、真壁城が見え、南朝方の城でした。のちに、北朝方に立場を変え、真壁氏は地頭職となりました。

応永30(1423)年、真壁慶幹(よしもと)の時代に、小栗満重の乱に小栗方で参加したため足利持氏軍によって落城しましたが、その後の混乱の中で慶幹の従兄弟・朝幹が真壁に復権しました。

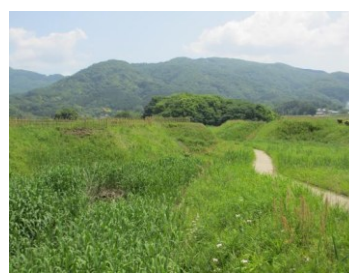
慶長7(1602)年、佐竹氏の秋田転封の際、佐竹氏の家臣団化していた真壁氏も出羽角館(現秋田県角館市)へ移住し、真壁城は空城となりました。その後、慶長11(1606)年に浅野長政が隠居料として真壁藩5万石が与えられ、慶長16(1611)年、長政の跡を継いだ浅野長重が真壁城に入城しました。元和8(1622)年、浅野長重は加増され、真壁を領有したまま常陸国笠間城へ移し替えとなり、ついに真壁城は廃城となりました。

国選定「重要伝統的建造物群保存地区」 選定年月日 平成22年6月29日

所在地 桜川市真壁町真壁 約17.6ha

桜川市真壁町真壁を中心とする地域は、約100棟の登録文化財を初めとする数多くの伝統的な建物が存在します。このうち約17.6haが国選定の「重要伝統的建造物群保存地区」になっています。真壁町の市街地は、江戸時代から道幅もほとんど変わらない町割りに、江戸時代末期から昭和前期の様々な種類の伝統的な建物が建ち並び、商家町でありながら、薬医門や板塀が目立つのも特徴です。

大正時代には筑波鉄道が開通し真壁駅が開業し、地域の中核都市として発展しました。昭和初期にかけて洋風建築なども建設され、現在の真壁の街並みの基礎が築かれました。

真壁体育館脇に
建つ記念碑現在も発掘調査(ブルーシート)
が続く真壁城跡

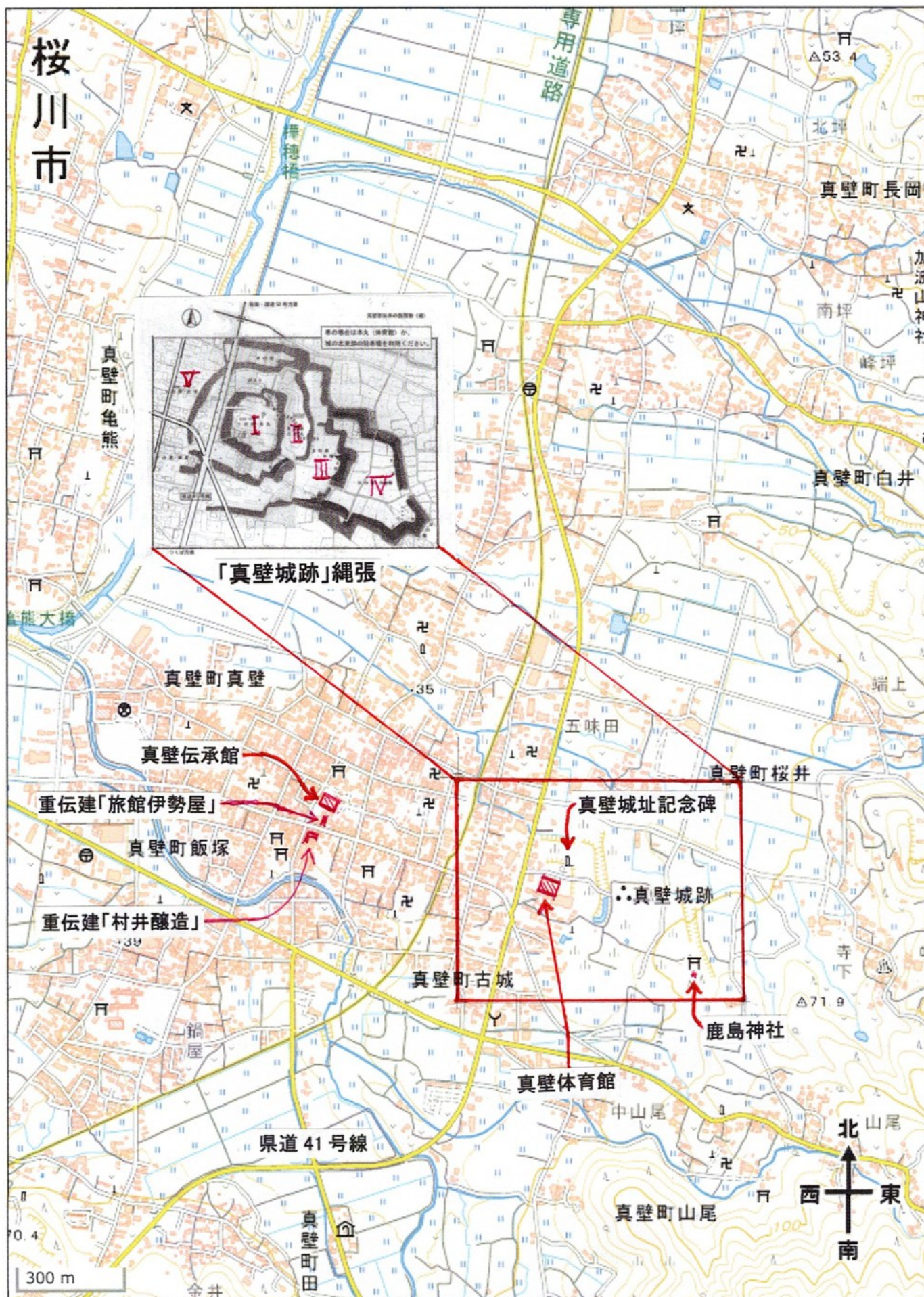
土塁や空堀が良好に保存



重伝建・伊勢屋(商家・薬医門)

国指定史跡「真壁城跡」と国選定「重要伝統的建造物群保存地区」

GSI Maps



◇ 2025年度通常総会報告

☆ 5月18日(日)茨城県県南生涯学習センター小講座室2において、2025年度通常総会が開催されました。

《議案》

- ① 2024年度事業報告、決算報告
- ② 監査報告
- ③ 2025年度事業計画(案)、予算(案)
- ④ 役員人事

以上の議案について慎重に審議され、質疑後いずれも
原案通り承認されました。

《理事および監事の紹介》

顧問	佐藤 進	(IWA)
会長	堀野 正勝	(牛久Wクラブ)
副会長・事務局長	富田 里美	(常陸太田 W クラブ)
副会長・事務局	佐藤 邦彦	(IWA)
副会長・事業部	藤田 照美(新任)	(牛久Wクラブ)
副会長・事業部	田中 将功(新任)	(取手市歩こう会)
理事・事務局次長	石橋 秀雄	(常陸太田 W クラブ)
理事・出納担当	望月 諭	(牛久Wクラブ)
理事・事業部長	日野 勝博	(取手市歩こう会)
理事・事務局	根本 孝行	(常陸太田 W クラブ)
理事・補助金担当	牧 和義	(取手市歩こう会)
理事・事業部	堀内 豊	(IWA)
監事	鴨志田 徹	(IWA)
監事	深見 昌弘	(IWA)

※定款変更により、理事数を下記のようにします。

変更前

第13条 この法人に次の役員を置く。

- (1) 理事 10人以上15人以下

変更後

第13条 この法人に次の役員を置く。

- (1) 理事 3人以上11人以下

◇ 皆さん、よろしくお願い申し上げます。



(文責 富田)

《第8回日本でここだけ！3県境&5県ウオーク練習会概要》

第1回 50km往路 6/28(土) 限定30名

集合 6:30 場所: 渡良瀬川土手上(古河ゴルフリンクス・田中正造翁遺徳之賛碑横)

第2回 50km復路 9/13(土) 限定30名

集合 7:30 場所: 古河駅西口 参加費 ¥800(1日)

朝日バス8:10発 境車庫行へ乗車。運賃別途¥700 境町(河岸の駅さかい)8:34着

※体調管理のできる方をお待ちしております。(熱中症対策、筋痙攣など)

練習会に参加される皆様をお願いします。詳細については、6/2以降 ホームページまたは、
e—モシコムで発表させていただきます。荒天、災害、感染症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へ掲載致します。(この場合、参加費の返金は致しません。あらかじめご了承ください。)

問合せ先 第8回 5県ウオーク大会実行委員会

実行委員長 佐藤 邦彦 ☎090-8502-8951

ホームページ: <https://ibaraki-walking.jp/> メール: info@ibaraki-walking.jp

◆「投稿」のお願い 400～600字程度 送付先: 富田 里美 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「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