



発行：NPO 法人茨城県ウオーキング協会
 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
 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			
7/6 (日)	田宮公園コース	7/6 (日)	太平洋はだしウオーク
主催	牛久ウオーキングクラブ	主催	高萩ウオーキングクラブ 
距離・認定	歩行距離 6 km (IVV)	距離・認定	7km (IVV) (ヘルス R.172,239)
集合	牛久中央生涯学習センター 7:00	集合	高萩市文化会館 9:00 (高萩市高萩 6)
コース	牛久中央生涯学習センター→牛久駅→田宮西近隣公園→南裏市民の森→田宮東第一緑地公園→牛久中央生涯学習センター着	コース	文化会館→磯道跨線橋→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
解散	牛久中央生涯学習センター	解散	高萩市文化会館 12:00 頃
参加費	無料、傷害保険に入っていること。	参加費	会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円
見どころ	牛久の街の小さな公園を巡る	見どころ	高萩の海岸を裸足で歩きます。
その他	飲み物、レジャーシート持参。牛久 W クラブの会員は、UWC 帽子着用	その他	昼食不要。健康保険証持参。ポリ袋(靴入)、タオル、サンダルなどがあると良いでしょう。
7/6 (日)	涸沼ウオーク	9/13 (土)	第 8 回日本でここだけ!! 3 県境 & 5 県 W 練習会
主催	常陸太田ウオーキングクラブ	主催	NPO 法人茨城県ウオーキング協会
距離・認定	8 km (IVV)	距離・認定	50km コース 復路 26 km (IVV) 限定 30 名
集合	涸沼自然公園管理事務所前 9:00	集合	古河駅西口 7:30 朝日バス 8:10 発 境車庫行乗車。運賃別途 ¥700 境町(河岸の駅さかい)8:34 着
コース	涸沼自然公園管理事務所前→涸沼水鳥・湿地センター石造り道標地蔵尊→神塚神社→ひぬまの里物産センター→鷹房神社→涸沼自然公園管理事務所前	コース	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→
解散	12:30	解散	田中正造翁遺徳之賛碑 14:30
参加費	会員無料、他協会、一般 300 円	参加費	会員無料・一般 800 円(事前申込、e-モシコム)
見どころ	ラムサール条約湿地に登録された、涸沼地域の生態系	見どころ	9/27(土)大会当日 50 km の復路練習会です。
その他	マスク着用各自判断、健康保険証、飲み物、(駐車は、管理事務所最東端から)	問合せ	実行委員長 佐藤 邦彦 ☎090-8502-8951 HP: https://ibaraki-walking.jp メール: info@ibaraki-walking.jp



◇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。

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.
8/31 (日)	高崎自然の森・こもれび六斗の森コース (牛久 W クラブ) (日陰歩行、距離短縮)	牛久中央生涯学 習センター7:00	6km(IVV)
9/22 (月祝)	源氏川彼岸花ウオーク (常陸太田 W クラブ) 常陸太田駅→梅津会館→若宮八幡宮→彼岸花鑑賞エリア→桃源 →山吹運動公園→総合福祉会館脇→常陸太田駅	常陸太田駅 9:00	9km (IVV) (道紀行.108015)
9/26 (金)	松岡の歴史を巡るみち・たつごの里 (高萩 W クラブ) 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	高萩市文化会館 9:00	8km (IVV) (HR.188)

◇ 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 tavitaviwalk3103@outlook.com	080-8041-5820
高萩ウオーキングクラブ(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		

第33回 スキルアップ(心肺蘇生法(AED)による勉強会開催について)

NPO 法人茨城県ウオーキング協会

会長 堀野 正勝

盛夏の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

皆様におかれましては、楽しく、健康維持の為ウオーキング活動をしている事と思います。

ここ数年、世界的な規模で、各地で突然の天変地異による、災害がいたるところで、発生しています。

いつ、いかなる時も、ウオーカーの皆さんが、心肺停止の方、けが人、病人などに遭遇するかもしれません。

そこで、昨年に引き続き、土浦市消防本部様のご協力により、心肺蘇生法の勉強会を開催いたします。救える命をひとつでも増やしていけるように、是非とも、指導員の方はもとより、ウオーカーの皆さんに、勉強会に、ご参加して頂ければと思います。

開催日 8月20日(水) AM9:00~12:00

場所 土浦消防本部 [土浦市消防本部 | 土浦市公式ホームページ \(tsuchiura.lg.jp\)](http://tsuchiura.lg.jp)

住所 茨城県土浦市田中町 2083 番地 1 TEL 029-821-0119

服装 上靴、動きやすい服装、筆記用具、受講終了証(前回受講者)、飲み物、タオル

料金 テキスト代 200~300円

申込み〆切 8月13日(水)

申込先 藤田 照美 電話:080-1976-0223

Eメール 牛久ウオーキングクラブ 会長 望月 諭 dpstsmczk141246@khaki.plala.or.jp

団体名

団体長・代表者氏名:

No.	氏名	資格	JWA会員番号

一連載 地図のお話— No.189



「記念物めぐり—茨城県版—」(第 18 回)

—国指定史跡「水戸徳川家墓所」及び国指定史跡・名勝「西山御殿」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 18 回は、常陸太田市瑞竜町瑞竜山に所在する国指定史跡「水戸徳川家墓所」と同市新宿町に所在する国指定史跡・名勝「西山御殿(西山荘)」を巡ります。

水戸徳川家墓所は、瑞竜山と号し、茨城県北部、常陸太田市の北部郊外、阿武隈山地から続く国見山の南側丘陵斜面に立地しています。

また、西山御殿(西山荘)は、常陸太田市市外部の北西部に立地しています。現在の建物は、文政 2(1819)年に再建されたもので、春の梅、夏の新緑、秋の紅葉、冬の雪景色など、季節ごとの異なった景観が望めます。

国指定史跡・重要文化財「水戸徳川家墓所」	指定年月日	平成 19(2007)年 7 月 26 日
	所在地	常陸太田市瑞竜町字瑞竜山 2845 番地

水戸徳川家墓所は、東西約 360m、南北約 500m、標高 65～134m の範囲に営まれ、東に里川の沖積平野を、西に谷津田を望む景勝地です。讃岐松平家以外の 3 支藩の分家は、本家の水戸藩主徳川家と同じ墓所に埋葬されています。単一の藩主家名を付すことに無理があるため、本家の家名に基づく名称を用いています。

墓の形態は、2 代光圀が儒教に基づいて定めた水戸徳川家独自の形態です。葬儀は無宗教であるため、墓所内に菩提寺は無く、僧侶の立ち入りは禁じられていました。墓所は、寛文元(1661)年の初代頼房の埋葬、墓造営に始まり、延宝 5(1677)年に頼房側室久子(光圀生母)、初代水戸藩主の武田信吉(家康 5 男)、2 代夫人尋子が水戸から改葬され、本格的な墓所造営が開始されました。江戸時代の墓は、水戸藩主(当主)・夫人墓が 29 基、一族墓 86 基、その他 4 基の合計 119 基営まれています。

墓は飛龍山墓所の中ほどに小さな沢が入り、東西 2 つに分かれる峰の南側斜面に点在します。東の峰には初代、7 代、9 代、11 代、12 代、13 代の墓が、西の峰には 2 代、3 代、4 代、5 代、6 代、8 代、10 代の墓が営まれ、代が降るに従って下部に造営されました。指定面積は 154,954.21m² です。

通常門扉は施錠され、墓の敷地には入れません。

国指定史跡・名勝「西山御殿(西山荘)」	指定年月日	平成 28(2016)年 3 月 1 日
	所在地	常陸太田市新宿町 590 番地

西山御殿(西山荘)は、水戸藩第 2 代藩主徳川光圀が隠居した後に居住した邸宅跡です。西山荘は、関東平野埼玉北の谷津の最深部に位置します。

光圀は、寛文元(1661)年藩主となり、「大日本史」の編纂を始めたことで知られます。光圀は、元禄 3(1690)年に隠居を許され、その後この地に移り住み、茅葺に土塀の簡素な建物に居住しました。郷の入口に架けた橋を自ら「桃源橋(とうげんきょう)」と名付けたことから、光圀がここを理想郷と考えていたことがうかがえます。

御殿での光圀は、「西山隠士(せいざんいんし)」などと称し、領内の巡検や、文化事業に取り組む一方、「大日本史」の校閲などの作業を行いました。

御殿の周囲には 2 つの池、滝、遥拝石、突上御門などを備えた庭園があり、また、紀伊徳川家より贈られたという熊野杉の木立が聳えます。



水戸徳川家墓所



墓 所



西山御殿(西山荘)

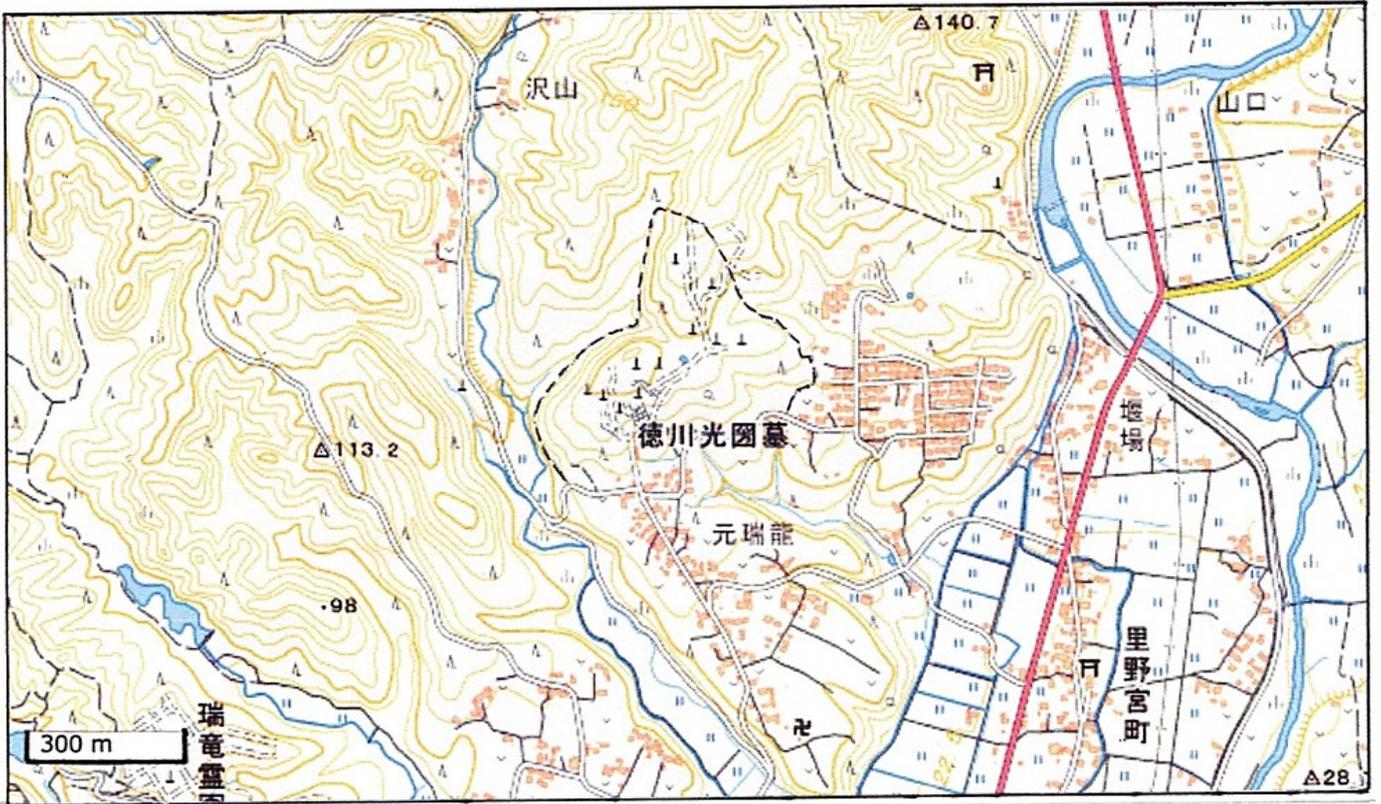


茶屋裏の公園

地理院地図

GSI Maps

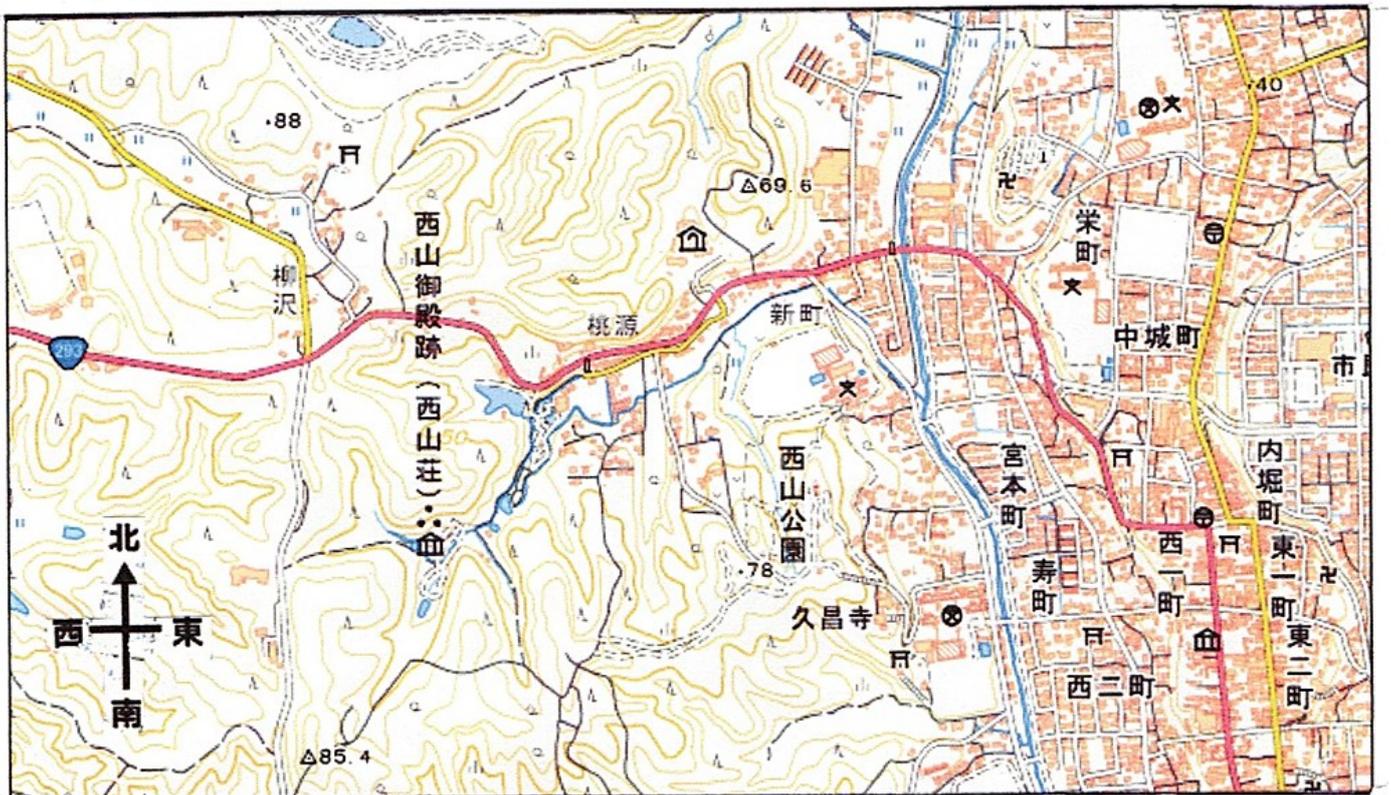
水戸徳川家墓所



地理院地図

GSI Maps

西山御殿(西山荘)



2025年6月1日(日)第18回つくば国際ウォーキング大会が開催されました。

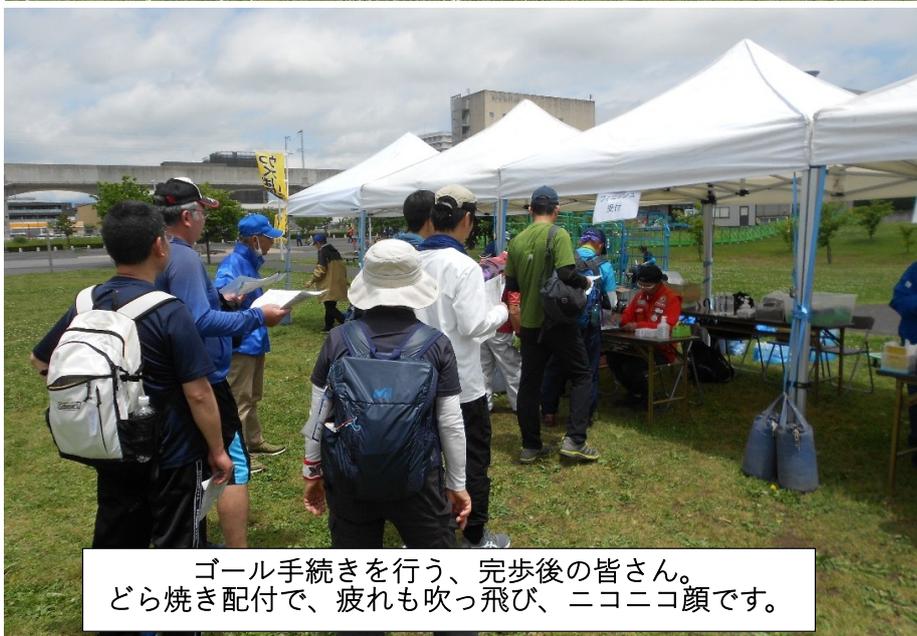


受付後6:30より随時、スタートの様子



スタート直後、熱中症予防のため、給水作業の様子

距離別	参加者	スタッフ
35km	216	
13km	348	47
7km	62	
合計	626	673



ゴール手続きを行う、完歩後の皆さん。どら焼き配付で、疲れも吹っ飛び、ニコニコ顔です。

ご参加の皆様、ご協力いただきました。皆々様、大変お世話になり、ありがとうございました。

おかげさまで、皆様方には、楽しんで頂けたのではないかと感じています。

昨年は、激動の時期でしたが、大勢の参加者の方にお越し頂けたことに、感謝するばかりです。

重ねてお礼申し上げます。

実行委員長 富田 里美

写真撮影：副実行委員長 望月 諭

◆「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：茨城県ウォーキング協会



