

富士山・湖・もみじウオーク 2025

開催日 2025-11-8(土)~2025-11-9(日)
 開催地: 河口湖大池公園(富士箱根国立公園)
 住 所: 山梨県富士河口湖町船津 6713-2
 事前申込: 一般 ¥2,000、高校生 ¥1000 中学生以下無料
 当日申込: 一般 ¥2,200、高校生 ¥1,000
 中学生以下無料
 1 日目 11-29(土) 30・20・10・5 km
 2 日目 11-30(日) 20・10・5 km
 事務局: 富士山・湖・もみじウオーク実行委員会
 TEL: 0555-73-1220
 FAX: 0555-73-1217
 リーグ: 日本マーチングリーグ、オールジャパンウオーキング、関東甲信越マーチングリーグ



第 33 回 加古川ツデーマーチ

開催日 11-8(土)・9(日)
 中央会場: 加古川市役所前広場
 参加費: 一般(高校生以上) 1,500 円 中学生 800 円
 小学生以下無料 1 日のみ、2 日間参加費同額)
 コース 1 日目 11-8(土) 東南コース(20・10・5km)
 2 日目 11-9(日) 西北コース(20・10・5km)
 スポーツエントリー内加古川ツデーマーチエントリー事務局
 事務局 TEL: 0120-711-951 ※平日 10:00~17:00
 <その他>
 加古川ツデーマーチ実行委員会事務局
 〒675-8501 兵庫県加古川市加古川町北在家 2000
 (加古川市役所 スポーツ・文化課内)
 TEL: 079-427-9292 FAX: 079-424-1373

第 4 回東京ベイサイドツデーマーチ

開催日: 11-29(土)~30(日)
 主 会 場: お台場シンボルプロムナード公園夢の広場
 事前申込: 一般 2 日間 ¥3,500、JWA 個人会員 ¥3000
 中高生 ¥1,500(7/1~)
 一般 1 日間 ¥2,000、JWA 個人会員 ¥1800
 中高生 ¥1,000
 当日申込 一般 ¥2,500、中学生 ¥1,500
 1 日目 11-29(土) 30・20・10・5 km
 2 日目 11-30(日) 20・10・5 km
 事務局: 一般社団法人日本ウオーキング協会
 TEL: 03-5816-2175
 認定: 日本マーチングリーグ、オールジャパンウオーキング、関東甲信越マーチングリーグ



第13回唐津・虹の松原 ツデーウオーク

令和7年11月29日(土)・30日(日) 会場 唐津市相知交流文化センター
 (唐津市相知町中山3600-8 TEL: 0955-43-3111)

参加費
 ・一般: 2,500円(当日: 3,000円)
 ・中高生: 1,500円(当日: 2,000円)
 ・唐津市・玄海町在住: 1,500円(当日: 2,000円)

参加特典
 会場でお楽しみグッズがプレゼント!

大会実施
 両天行、自給自足、争行無事、感謝の気持ちを込めて、お楽しみ会を行います。

表彰
 完歩された方には完歩認定書をお渡しします。

申し込み方法
 参加申し込み書に必要事項をご記入の上、郵送にてお申し込みください。

第 13 回唐津・虹の松原ツデーウオーク

開催日: 11-29(土)・30(日)
 会場: 唐津市相知交流文化センター
 住所: 唐津市相知町中山 3600 番地 8
 一般: ¥2,500 円 11/7 迄 (当日 ¥3,000)
 中高生: ¥1,500 円 11/7 迄 (当日 ¥2,000)
 小学生以下 無料。1 日参加も同額。
 1 日目 11-29(土) 見返りの滝と唐津城(40・20・10 km)
 2 日目 11-30(日) 唐津焼と窯元を訪ねる道(30・20・10 km)
 唐津・虹の松原ツデーウオーク実行委員会
 TEL: 0955-74-3355
 認定: IVV 連盟、オールジャパンウオーキング、九州マーチングリーグ、美しい日本の歩きたくなる道 500 選

加盟団体月例会・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

<p>9/13 (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 その他</p>	<p style="text-align: center;">第8回日本でここだけ!! 3県境&5県W練習会</p> <p>NPO法人茨城県ウオーキング協会 50km 復路 26 km (IVV)限定 30名 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円 境町(河岸の駅さかい)8:34 着 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  田中正造翁遺徳之賛碑 14:30 (事前申込 8/20迄)一般 800円 (当日申込み)1,000円・会員無料 9/27(土)大会当日 50 kmの復路練習会です。 実行委員長 佐藤 邦彦 ☎090-8502-8951</p>	<p>9/14 (日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p> <p>参加費 見どころ その他</p>	<p style="text-align: center;">遠山コース</p> <p>牛久ウオーキングクラブ 歩行距離 L=9.6km S=6.0km 牛久中央生涯学習センター 7:00 牛久中央生涯学習センター→ふれあい通 り→栄町保育園→牛久文化こども園→遠 山城跡旧水戸街道→カントリーロード→ふ れあい道路→牛久中央生涯学習センター 牛久中央生涯学習センター 無料、傷害保険に入っていること 牛久の象徴的な里山風景・他 飲み物、レジャーシート持参</p>
<p>9/22 (月祝)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p> <p>解散 参加費 見どころ その他</p>	<p style="text-align: center;">源氏川彼岸花ウオーク</p> <p>常陸太田ウオーキングクラブ 9km (IVV)(道紀行.108015) 常陸太田駅 9:00 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 総合福祉会館脇 12:30 会員無料、他協会・一般 300円 源氏川沿いの彼岸花と歴史建造物 マスク着用各自判断、健康保険証、飲み 物、(駐車場は、保育園)</p>	<p>9/26 (金)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p> <p>参加費 見どころ その他</p>	<p style="text-align: center;">松岡の歴史を巡るみち・たつごの里</p> <p>高萩ウオーキングクラブ 8km (IVV) 高萩市文化会館 9:00 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 67号→天南堂 バス停→高萩市役所→文化会館 高萩市文化会館 12:00頃 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300円 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。 昼食不要。健康保険証持参。</p>

第33回 スキルアップ(心肺蘇生法(AED)による勉強会)認定番号: 308-2508003 開催されました。
8月20日(水)土浦市消防本部 9:00~12:00 参加者11名



講師の皆さん(左:竹内丈貴氏、右:宮本勉氏)



説明に耳を傾ける熱心な参加者

<p>9/27 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>コース</p>	<p style="text-align: center;">第8回日本でここだけ!! 3県境&5県ウオーク</p> <p>NPO法人茨城県ウオーキング協会 50 km・20 km・12 km (IVV) 50 km-6:00 20 km-8:00 12 km-8:30 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(駐車場有り) 最寄駅 JR「古河」駅、東武線「新古河」駅 より徒歩約 20 分</p> <p>田中正造翁遺徳之賛碑→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</p>	<p>解 散 参 加 費</p> <p>見 どころ</p> <p>そ の 他</p> <p>問 合 せ 先</p>	<p>中正造翁遺徳之賛碑 17:00 当日申込中学生以上 2,500 円 小学生、80 歳以上無料</p> <p>50 km:一日で3県境を見学して5県をめぐるウオークを行い、5県の歴史や文化遺産も知ることが出来ます。 20 km: ハートランド城をめざせ!! 12 km: 渡良瀬遊水地を楽しもう!!</p> <p>昼食場所におすすめ 境 町:道の駅さかい 埼玉県:道の駅かぞわたらせ 古河市:古河公方公園 実行委員長 佐藤 邦彦 ☎090-8502-8951 HP: https://ibaraki-walking.jp メール: info@ibaraki-walking.jp</p> 
---	---	---	---

◇ 2025年10月以降予定ダイジェスト

月/日 (曜日)	行事名・主催団体 コース概要	集会所 受付時間	距離・認定 ヘルスロードNo.
10/5 (日)	いばらき元気ウオーク・遠山保全林と谷津田散策コース (牛久ウオーキングクラブ)	牛久中央生涯学 習センター	9.6 km (IVV) (HR 160)
10/18 (土)	集中曝涼ウオーク 第2回 金砂郷地区 来迎院 (常陸太田 W クラブ)	大里ふれあい広場 9:00	10km (IVV)
10/26 (日)	天心を偲ぶ道 大津港駅→わすれじ平和の碑→天心記五浦美術館前→ 茨城大学美術文化研究所前→よう・そろー(昼食)→大津港駅 (高萩 W クラブ)	大津港駅前 9:30	8km (IVV)
10/26 (日)	常陸大宮市集中曝涼コース 第1回目 甲神社、常弘寺 (常陸太田 W クラブ)	常陸大宮市役所 9:00	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 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) 増田 洋 masuda.takahagi@gmail.com	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		

一連載 地図のお話 第 191 回



「記念物めぐりー茨城県版ー」(第 20 回)

ー県指定建造物「逢善寺仁王門・本堂・庫裏・書院ほか」及び智心院を訪ねてー

日本ウオーキング協会 専門講師 堀野 正勝

新利根地区小野に建つ「逢善寺(ほうぜんじ)」は、小野の観音様として古くから親しまれており、茨城景観百選の一つにも数えられ、県の有形文化財にも指定されている江戸後期の代表的仏閣建築です。

また、近くの下太田には曹洞宗の寺院「智心院」も在り、併せて巡ります。

慈雲山逢善寺 天台宗の寺院

逢善寺(ほうぜんじ)は、今から千年以上昔の平安時代、天長 3(826)年 10 月逢善道人の創立です。覚叡上人が訪れ、千手観音を本尊とし鎮護国家救世利民を祈願しました。小野篁上洛の砌、淳和天皇の奏聞に達し堂宇創立の上、800 丁歩を賜り勅願所となりました。

隆盛時は寺域 24 丁余、山内に 36 ヶ寺。慶長に徳川幕府より 300 石の朱印地を賜り、10 万石の格式を付与され、関東八檀林(僧侶養成のための学問所)随一と称されました。文政の火災により焼失しましたが、本堂は天保 13(1842)年に再建されました。

現在の本堂は、白木木造高欄造り、三方入母屋唐波風向拝付き銅板葺です。庫裏は、平建て玄関付茅葺です。名工泉長兵衛の手に成り、文久 2(1862)年に落成しました。昭和 55(1980)年本堂、庫裏・書院共に県指定の文化財となりました。

また、仁王門は、明治 2(1869)年に東京麹町の日枝神社山門を移築したもので、太田道灌が文明年間(1469 年～1487 年)に建造したものと伝えられています。その他、逢善寺には、工芸品、経文など沢山の文化財があります。境内には、小野神社が、近くには、千勝神社がありました。

逢善寺所蔵の主な文化財

仁王門 建造物 県指定 昭和 32 年 6 月 26 日。本堂 建造物 県指定 昭和 55 年 2 月 28 日。庫裏・書院 建造物 県指定 昭和 55 年 2 月 28 日。木造金剛力士像 彫刻 県指定 昭和 51 年 7 月 5 日。

智心院 曹洞宗の寺院

智心院は、稲敷市下太田に所在する曹洞宗の寺院です。智心院の創建などの詳細は不祥ですが、中世に周辺を支配した土岐氏と関係が深い寺院だと思われます。

一説には寛永年間(1624 年～1644 年)に開かれたとも言われています。

寺宝である絹本着色土岐頼英夫人肖像画(江戸時代初期作:推定)は、龍ヶ崎城主土岐胤倫の娘虎姫と言われ、後に第 9 代土岐頼英の夫人を描いたもので、大変貴重な事から昭和 33(1958)年 3 月 12 日に茨城県指定重要文化財に指定されました。また、境内には土岐頼英夫妻の墓碑があります。

智心院本堂は、江戸時代に建てられたもので、木造平屋建て、寄棟、鉄板葺、桁行 8 間、正面向拝付、外壁は真壁造、白漆喰仕上げ、腰壁は鉄板張。観音堂は方形造、棧瓦葺、桁行 2 間、梁間 2 間。山門は江戸時代に建てられたもので、切妻、棧瓦葺、一間一戸、四脚門(門扉無し)。七十六番延命地藏菩薩(詳細不祥)。



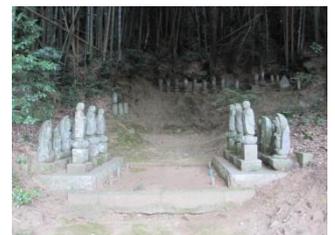
逢善寺仁王門



逢善寺本堂



智心院本堂

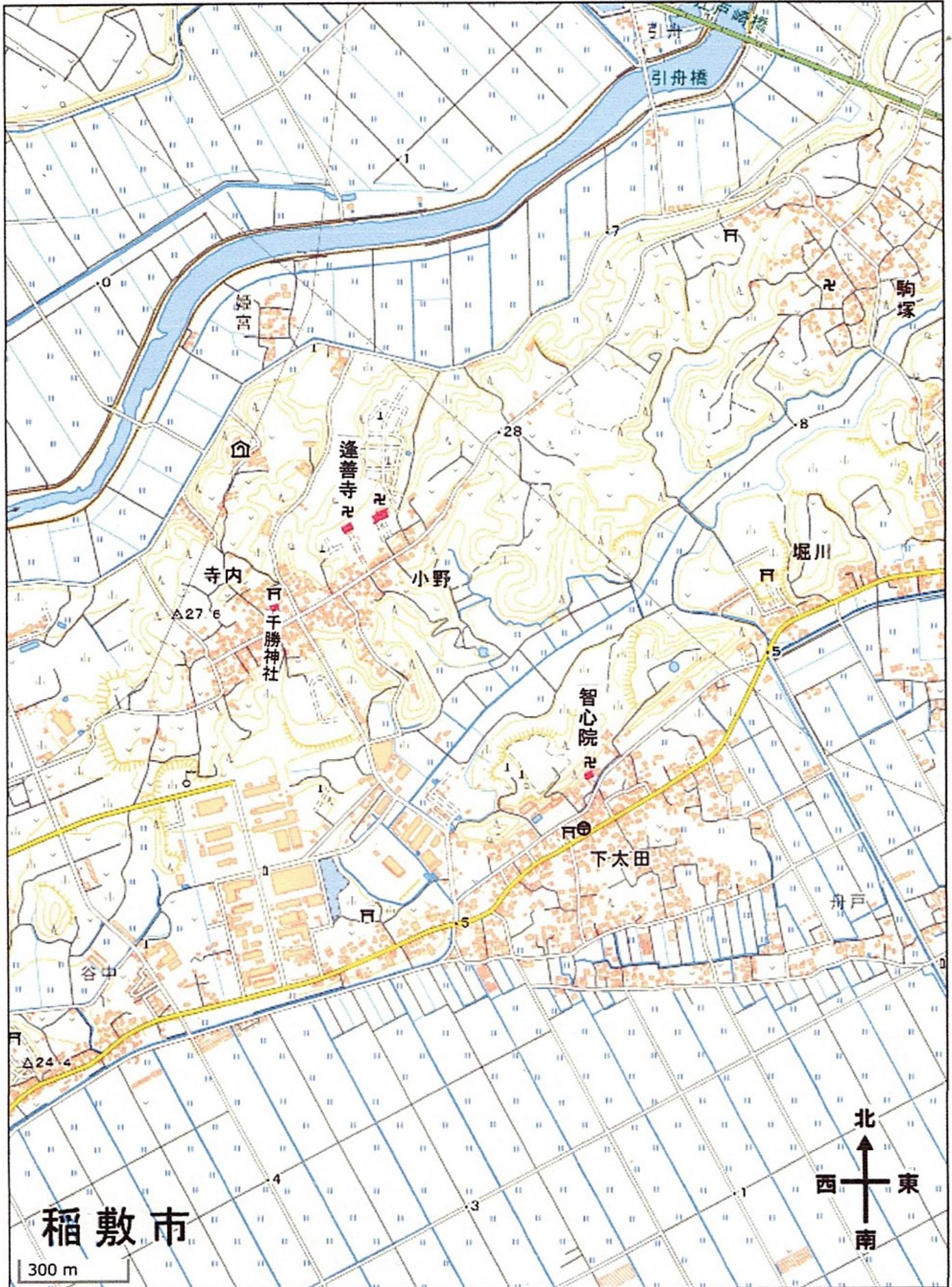


本堂裏の地蔵尊

地理院地図

GSI Maps

稲敷市小野「逢善寺」及び下太田「智心院」を訪ねて



【お知らせ】 マスターウォーカー賞について

ウォーカーの皆様に、お知らせいたします。皆様におかれましては、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は、NPO法人茨城県ウォーキング協会に格別のご厚誼にあずかり、厚く御礼申し上げます。毎年、初夏から初秋にかけての猛暑に、皆様、ウォーキングの励行も、ご苦労されていることと思います。

マスターウォーカー賞の申請についての変更点

- 第5事業部は、MW 賞大会を開催しない。
- 本年度に限り、牛久ウォーキングクラブ以外の押印済みで、申請される方に完歩賞を授与する。
- これからのマスターウォーカー賞のあり方については、2026 年度年間計画を策定時に再検討致します。

※先の代表者会議(8/11(月)開催)にて、決定されました。該当されるウォーカーの皆様には、長らくお待ちせ致した事、お詫び申し上げます。

マスターウォーカー賞大会のお知らせ

2025 年 12 月 7 日(日) 歴史探訪ウォーク 集合:常陸太田駅 9:00

認定:IVV,MW 距離 10 km以内 主催:常陸太田ウォーキングクラブ



【シューズの話①】 「足長」と「足囲・足幅(相当標示 E)」

ウォーカーの皆さんは、シューズの選び方については、よくご存じですね。まず靴ひもを通して、足を入れ、シューズのヒールカウンター(踵のあたる部分)に踵を合わせてから、靴ひもをしめ、つま先に約 1cm 程度の余裕が必要です。よく言われているような「シューズを履いて、踵部分に人差し指を入れる」という方法では正しいサイズは選べません。

しかしながら、「足囲・足幅」については、漠然と幅が広いほうが楽だねと選んでいませんか？また、試し履きの時、人は、左右で足の大きさが違う事も多い為、シューズを履くときは必ず両足とも履くようにしましょう。

筆者は、からだの割には、足が小さいほうで、選ぶのに困ることが多いのです。なぜなら、靴屋さんに、置いてあるシューズは、3E~4E が多く見受けられます。デザインに気を取られて、試し履きをすると、5E なんてことも、しばしば、経験します。

シューズを選ぶ時には、長さだけでなく「足囲・足幅」も自分に合った物を選ぶ事がとても大切です。

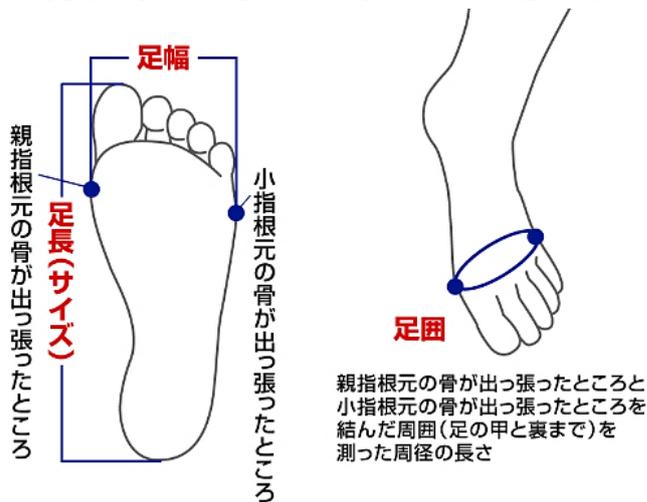
(右図参照)

そして誰でも、知っていると思いますが…朝、晩。歩く前、歩いた後では、大きなサイズのシューズに交換できれば良いのですが、2 足持ち歩くのは大変ですね。そのために、靴紐は、足の状態に応じて、その都度締め直す必要があるのです。

楽しく歩くためには、持っている知識を実践するか？しないか？により、別れ道に成るのではないかと思います。

皆様がいつまでも歩けるように…と願うばかりです。

(文責:事務局 富田)



出典:ミズノ公式ホームページ <https://help.jpn.mizuno.com/>

- ◆「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