



IWA

IWA ニュース

2026 年 1 月号

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 堀野 正勝
事務所 〒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
HP: <http://www.ibaraki-walking.jp/>

令和 8 年 新年のご挨拶



NPO 法人茨城県ウォーキング協会
会長 堀野 正勝

新年おめでとうございます

茨城県ウォーキング協会(IWA)の活動へのご理解とご協力に御礼申し上げます。
引き続き本年も変わらぬご助力を心よりお願い申し上げます。

IWA は、茨城県民をはじめとする全ての人々に対し、ウォーキングに関する諸々の事業を行い、ウォーキングの普及促進を通して、自然に親しみ、健康増進を図るとともに、自然愛護の精神を育み、明るい社会づくりに貢献することを目指して活動しています。

IWA は、その目的を達成するために、ウォーキングに関する特定非営利活動に係る各種事業を行っています。令和 8 年(2026 年)も引き続き全国規模の大会である「第 27 回古河まくらがの里・花桃ウォーク」を 3 月 21 日(土)に開催します。また、「第 19 回つくば国際ウォーキング大会」(6 月 7 日)や、「第 9 回 3 県境 & 5 県ウォーク大会」(9 月 26 日)など、各大会の成功を目指します。引き続き、会員の皆様のご協力を是非お願いいたします。

一方、茨城県では、「第 4 次健康いばらき 21 プラン」によるウォーキング協会等団体と協力して、ヘルスロードの活用等ウォーキングの実践を推進していきます。また、健康寿命日本一を目指して運動を展開中ですが、IWA の中心的活動としては、従来からの「ヘルスロード 365」への取組の継続、「健康日本 21 プラン」に沿った活動を担っていきます。

IWA は、「ヘルスロード 365」により、ウォーキングへ参加される方が一人でも増え、県民にウォーキングが浸透して広がることを期待します。その結果として、IWA は、県民の健康づくりの推進に大きく寄与するお手伝いをしていきます。

ウォーキングは、健康維持や体力づくりに大変効果のある身近なスポーツです。IWA は、ウォーキングを通して、皆さんの健康増進のお手伝いをしていきたいと思ひます。

本年も、IWA 会員各位には、健康で明るく楽しいウォーキングが出来ることを祈念して、年頭のご挨拶といたします。

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

<p>1/9 (金)</p> <p>主 催 高萩市内 初詣ウォーク</p> <p>距離・認定 高萩ウォーキングクラブ 7km (IVV)</p> <p>集 合 高萩市文化会館 9:00</p> <p>コ ー ス 文化会館→安良川八幡宮大鳥居→八幡宮拝殿・本殿→國魂神社(祖霊社)→神宮司→あおぞら保育園→駒木原集会所→高萩高校→瀧神社→市役所→文化会館</p> <p>解 散 高萩市文化会館 12:00 頃</p> <p>参 加 費 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円</p> <p>見 どころ 安良川八幡宮、瀧神社で一年の安全を祈願。</p> <p>そ の 他 昼食不要、マイナ保険証持参。</p>	<p>1/9 (金)</p> <p>主 催 常陸太田ウオーキングクラブ</p> <p>距離・認定 8km (IVV)</p> <p>集 合 常陸太田生涯学習センター9:00</p> <p>コ ー ス 常陸太田生涯学習センター馬場八幡宮→藤園→長尾橋→瑞龍町→常陸太田生涯学習センター</p> <p>解 散 常陸太田生涯学習センター12:30 頃</p> <p>参 加 費 会員無料、一般・他協会 300 円</p> <p>見 どころ 馬場八幡宮で、1年間の安全を祈願</p> <p>そ の 他 適宜マスク着用、昼食不要。マイナ保険証持参。</p>
<p>1/10 (土)</p> <p>主 催 取手市歩こう会</p> <p>距離・認定 5 km (IVV)</p> <p>集 合 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7:30</p> <p>コ ー ス 代々木公園駅→代々木深町小公園→原宿駅→明治神宮大鳥居→西参道→宝物館前→北参道→原宿駅</p> <p>解 散 12:20 頃</p> <p>参 加 費 会員無料・他協会/一般 300 円</p> <p>見 どころ 参拝者が日本一の明治神宮に参拝・歴史や御利益があるスポットで楽しみましょう。</p> <p>そ の 他 飲み物・雨具・マイナ保健証。</p>	<p>1/10 (土)</p> <p>主 催 水戸歩く会</p> <p>距離・認定 8km (IVV)</p> <p>集 合 水戸駅北口 9:00 (スタート 9:30)</p> <p>コ ー ス 水戸駅北口→東照宮→鹿島神社→八幡宮常磐神社→桜川沿い→水戸駅南口</p> <p>解 散 水戸駅南口 14:00 頃</p> <p>参 加 費 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円</p> <p>見 どころ 今年の健康祈願など</p> <p>そ の 他 昼食、飲料水、マイナ保健証、防寒対策、マスクは各自の判断</p>
<p>1/18 (日)</p> <p>主 催 第 54 回取手市新春健康 マラソン・Walk</p> <p>距離・認定 取手市 5 km (IVV・HR 328)</p> <p>集 合 取手市緑地運動公園 8:30</p> <p>コ ー ス 緑地運動公園→市民会館→取手駅東西連絡通路→ウェネスプラザ→取手駅東→緑地運動公園</p> <p>解 散 緑地運動公園 11:10 頃</p> <p>参 加 費 無料・事前申込ですが当日の参加可能。</p> <p>見 どころ 大会は、大勢の子供たちが参加し賑やか。ウォーキングは、団体歩行。</p> <p>そ の 他 飲み物・雨具・マイナ保険証</p>	<p>1/18 (日)</p> <p>主 催 常陸太田ウオーキングクラブ</p> <p>距離・認定 8km (IVV)</p> <p>集 合 東海村総合福祉センター絆 9:00</p> <p>コ ー ス (那珂郡東海村村松 2005 番地) 福祉センター絆→村松虚空蔵尊→大神宮→阿漕ヶ浦公園→真崎横穴群→福祉センター絆</p> <p>解 散 東海村総合福祉センター絆 12:30 頃</p> <p>参 加 費 会員無料、一般・他協会 300 円</p> <p>見 どころ 「日本三大虚空蔵尊」厄除け、十三詣で有名な村松虚空蔵尊、楼門、御堂など。</p> <p>そ の 他 適宜マスク着用、昼食不要、マイナ保険証。</p>

<p>1/24 (土)</p> <p>主 催 水戸歩く会</p> <p>距離・認定 8km (IVV)</p> <p>集 合 水郡線額田駅 8:50 (スタート 9:10)</p> <p>コ ー ス 額田駅→鱗勝院→阿弥陀寺→額田城址→額田交流センター→光照寺→額田駅</p> <p>解 散 額田駅 13:00 頃</p> <p>参 加 費 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円</p> <p>見 どころ 額田城址</p> <p>そ の 他 昼食、飲料水、マイナ保険証持参、防寒対策、マスクは各自の判断</p>	<p>1/25 (日)</p> <p>主 催 牛久ウオーキングクラブ</p> <p>距離・認定 歩行距離 6.8km</p> <p>集 合 牛久中央生涯学習センター 8:00</p> <p>コ ー ス 生涯学習センター→牛久駅→刈谷大橋→刈谷中央公園→正源寺→牛久駅入口→市役所→牛久中央生涯学習センター</p> <p>解 散 牛久中央生涯学習センター</p> <p>参 加 費 無料、傷害保険に入っていること</p> <p>見 どころ 正源寺別院牛久観音・他</p>
<p>2/8 (日)</p> <p>主 催 常陸太田ウオーキングクラブ</p> <p>距離・認定 6km (IVV)</p> <p>集 合 常陸多賀駅 9:00</p> <p>コ ー ス 常陸多賀駅→多賀市民プラザ→大久保鹿嶋神社→大窪城址→暇修館→大久保児童公園→上孫伏見神社→あんず通り→常陸多賀駅</p> <p>解 散 常陸多賀駅 12:30 頃</p> <p>参 加 費 会員無料、一般・他協会 300 円</p> <p>見 どころ 暇修館 150 年以上前に水戸藩の郷校(ごうこう)。大久保鹿嶋神社の「駒つなぎのイチョウ」県天然記念物指定。樹齢は一説によると 550 年と言われている。</p> <p>そ の 他 適宜マスク着用、マイナ保険証、昼食不要。</p>	<p>2/14 (土)</p> <p>主 催 高萩ウオーキングクラブ</p> <p>距離・認定 6 km (IVV、HR279、347)</p> <p>集 合 磯原駅東口 9:20</p> <p>コ ー ス 磯原駅→北茨城市立図書館→磯原中央公園→鬼越橋→若宮橋→磯馴橋→八八橋→北茨城市立図書館→磯原駅</p> <p>解 散 磯原駅東口 11:50 頃</p> <p>参 加 費 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円</p> <p>見 どころ 大北川の越冬白鳥、磯原駅前のからくり時計。</p> <p>そ の 他 昼食不要、マイナ保険証持参。</p>

合併 20 周年記念 第 27 回古河まぐらがの里・花桃ウオーク 2026年3月21日(土) 雨天決行



無料シャトルバス運行表

古河駅西口臨時バス停 → 古河福祉の森会館 駐車場		古河福祉の森会館 駐車場 → 古河駅西口臨時バス停	
古河駅西口 発	古河福祉の森会館 着(予定)	古河福祉の森会館 発	古河駅西口 着(予定)
7:00	7:20	13:00	13:20
7:20	7:40	13:40	14:00
7:40	8:00	14:20	14:40
8:00	8:20	15:00	15:20
		15:40	16:00

※運行時間は変更になる場合があります。「桃まつり」会場には停車しません。

【会 場】古河福祉の森会館

茨城県古河市新久田 271—1 TEL.0280-48-6882

【受付/スタート】7時 30 分-8 時 30 分 受付後、順次スタート

【ゴール】会 場 /ゴール 15 時 30 分(最終)

【コース】古河寺巡りコース 19 km

歴史・美術館 コース 9 km

【参加費】

事前申込のみ一般 1,000 円 (古河市内在住・他該当者)

一般 2,000 円 (上記以外)

中学生以下 無料

申込み期間 2026年1月7日(水)~2月18日(水)

古河まぐらがの里・花桃ウオーク実行委員会事務局

TEL 0280-22-5111 Fax 0280-22-7114

◇ 2026年2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	集合場所 受付時間	距離・認定 ヘルスロード№
2/7 (土)	お茶の水・本郷の歴史文化探訪ウォーク(東京都) (取手市歩こう会)	取手駅西口 7:20	10km (IVV)
2/8 (日)	弘法大師堂・茨城百景コース (牛久Wクラブ)	牛久中央生涯学 習センター 8:00	6km・11km (IVV)
2/15 (日)	酒蔵で一献・道の駅でランチ (水戸歩く会)	JR 鹿島線潮来駅	8km (IVV)
2/23 (月祝)	旧チン電コースNo.2大橋・茂宮・南高野方面 (常陸太田 W クラブ)	久慈川日立南交 流センター9:00	8km (IVV)
2/28 (土)	水戸の梅まつり(偕楽園)ウォーク(水戸市) (取手市歩こう会)	取手駅西口 7:40	6km (IVV)

◇ 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		

◇ 2026年3月以降県外大会のご紹介

歩くよこび ふれあひ心 夢と歴史の瀬戸の道

第39回 瀬戸内倉敷 ツデーマーチ

令和8年
3/14土 15日

申込期間 令和7年 12月1日(月)～ 令和8年 1月31日(土)

参加費 [事前申込] ○大人 / 2,000円 ○高校生・中学生 / 500円 ○小学生以下 / 無料
[当日申込] ○大人 / 2,200円 ○高校生・中学生 / 500円 ○小学生以下 / 無料

〓 お問合わせ先 /
瀬戸内倉敷ツデーマーチ事務局(スポーツセンター内)
TEL) 0120-711-951 (平日10:00~17:00)
TEL) 089-426-3866 (平日 9:30 ~ 17:00)
〒710-8565 倉敷市西中町田 640 番地 倉敷市スポーツ振興部内
FAX) 086-421-0107 WEB) https://www.sk-2day.jp
E-mail) sk-2day@city.kurenishi.okayama.jp

〓 公式 SNS アカウントでも情報を発信中 /







お問合わせにちろ 大塚 へ @sk_kurashiki2daymarch @sk_2day

日本マーチンリーグ公式大会 JML (JAPAN MARCHING LEAGUE) 同担：日本市民スポーツ連盟公認大会 Japanese Volleyball Association JNVA/V-Japan ジャパンノリテック・ワークspremiアリーグ

○オールジャパンフットボールカップ両国地区選抜大会 ○美しきほのか争奪たぐりなみち500選公式大会 ○中国マージャンリーグ公式大会
●主催／倉敷市、(一社) 協会のスポーツ振興会、岡山県マラソン協会、RKB瀬戸内放送局、山陽新聞社、山陽放送局
●後援／広島県、倉敷市教育委員会

スポンサー
スタートウター®
「START WALKER」
©2025

伊予銀行
「伊予銀行」
©2025

特別協賛 **H ハローズ**

第 39 回瀬戸内倉敷ツーデーマーチ

開催日 2026.3.14(土)～15(日)

【主会場】 倉敷市役所 (JR 倉敷駅より徒歩約 20 分 (1.9 km))

岡山県倉敷市西中新田 640

【受付】6時00分-10時50分受付後コース別スタート

【ゴール】 3/14(土)12時～17時 3/15(日)11時～16時

【コ－ス】 3/14(±)40 km・20 km・10 km・5 km

3/15(日) 30 km・20 km・10 km・5 km

【参加費】

事前申込 一般 2,000 円 高校生・中学生 500 円

当日申込 一般 2,200 円 高校生・中学生 500 円

小学生以下 無料(参加記念品無)

申込み期間 2025 年 12 月 1 日(月)~1 月 31 日(土)

瀬戸内倉敷ツーデーマーケット実行委員会事務局

TEL 086-426-5111 (平日 8:30~17:15)

一連載 地図のお話— No.195



「記念物めぐりー茨城県版ー」(第24回)

一国指定史跡「鹿島神宮境内 附 郡家」を訪ねて(その1)ー

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24回は、茨城県鹿嶋市を中心に広がる奈良時代から平安時代にかけて存在した郡の役所跡(郡家(ぐうけ))を巡ります。鹿島郡の郡家は『常陸国風土記』によると、初めは沼尾の地にありましたが、710年前後に現在の神野向に移り、900年ころまで機能していました。昭和55(1980)年から行われた調査で、郡庁・正倉院・厨家(くりや)相当の施設が検出されています。

国指定 記念物 史跡「鹿島神宮境内附郡家跡」

指定年月日 昭和61(1986)年8月4日

所在地 茨城県鹿嶋市大字宮中字荒原 109 番地1ほか

指定面積 約47万平方km(鹿島神宮境内・沼尾神社境内・坂戸神社境内・郡家跡)

神野向遺跡(郡家跡)

古代の鹿島郡は、神郡とされた場所でした。神郡とは、伊勢神宮がある伊勢国渡会郡や、香取神宮のある下総国香取郡など全国に8つしかない特別な郡で、大きな神社の神領です。奈良時代に編纂された『常陸国風土記』の鹿嶋の条には、「社(鹿島神宮)の南に郡家(郡役所)」あり」と記載されていますが、昭和六十一(1986)年の発掘調査で、本当に鹿島神宮の南の方角に位置する場所から当時の郡役所跡が発見されました。そして、『常陸国風土記』に記載がある鹿島神宮・沼尾神社・坂戸神社の境内地とともに「鹿島神宮境内附郡家跡」として国の史跡に指定されました。

* 神郡(しんぐん/かみのこおり): 古代律令制において、特定の神社の領地とされ、その収入が神社の運営に使われました。文献上では、持統天皇六(692)年に初めて確認されています。

鹿島神宮 本殿: 国指定の重要文化財

鹿島神宮は、武甕槌大神を祭神とする常陸国一宮で全国の鹿島神社の総本宮です。本殿は、江戸時代(元和五(1619)年二代将軍徳川秀忠の寄進)に創建されたものです。また、境内が国指定の史跡に、神域を覆う樹叢は茨城県指定の天然記念物に指定されています。境内の樹叢は、神々のおわす場所として昔から大切に守られ、

参道にはスギやスダジイなどの巨樹が建ち並び、広大な神域には、約600種に上る植物が生育しています。また、野鳥も多く、鹿島鳥獣保護区・鹿島特別保護地区にも指定されています。

大鳥居

平成二十三(2011)年三月の東日本大震災で石の鳥居が倒壊し、再建には困難が予想されたが、氏子崇敬者のご芳志を賜り、平成二十六(2014)年六月に竣工しました。

楼門 重要文化財

寛永十一(1634)年水戸藩初代藩主徳川頼房公の奉納。この楼門の秀麗な造りは、九州の阿蘇神社、宮崎宮とともに日本三大楼門に数えられています。

奥宮 重要文化財

慶長十(1605)年将軍徳川家康公が本殿として奉納されたものを元和の造営の際に引き移したものです。

要石

要石は、鹿嶋七不思議の一つとして知られ、世俗に地震を起こす鯰の頭を押さえる石として知られます。

御手洗池

古来神職並びに参拝者の潔斎の池。その水は美しく澄み、絶えず滾々と流れ出る霊泉です。



神野向遺跡(郡家跡)



鹿島神宮大鳥居



鹿島神宮本殿



鹿島神宮奥宮

地理院地図

GSI Maps

鹿島神宮境内附郡家跡(その1)

