



IWA

2026年 3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 会長 堀野 正勝
 事務所 〒310-0015
 茨城県水戸市宮町1-2-4 MYMビル 3F
 BIZ comfort 水戸内 **住所、変わりました。**
 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/>

自然と科学の街つくば!! 楽しく歩いてみませんか?

第19回 つくば国際(ワンター) ウォーキング大会

開催日 2026年 6月7日(日)

「測量の日」記念ウォーク
 科学のまち3コース
 35km、14km、10km

5/16(金) 事前申込締切 参加者大募集!!

会場が、変更になりました。
 会場: 科学万博記念公園/住所: つくば市御幸が丘6
 アクセス: 万博記念公園駅から徒歩15分
 主催: 第19回つくば国際ウォーキング実行委員会
 NPO法人茨城県ウォーキング協会
 (一社)日本ウォーキング協会



共催予定: 茨城県ノルディック・ウォーク連盟
 後援予定: 茨城県/つくば市教育委員会/厚生労働省/茨城新聞社 /朝日新聞水戸総局/
 首都圏新都市鉄道(つくばエクスプレス)/
 協賛予定: 「測量の日」実行委員会/サワムラ靴店/

認定

オールジャパンウォーキングカップ茨城県認定大会/関東甲信越マーチングリーグ公式大会(KKML)/
 日本市民スポーツ連盟認定大会(IVV)/いばらき元気ウォークの日/つくばウォークの日/
 ジャパンノルディック・ウォークプレミアリーグ

注1: 80歳以上: 事前・当日1,000円に変更いたします。
 注2: 荷物預り所は、ありません。周辺施設、最寄駅コインロッカーなどをご利用ください。

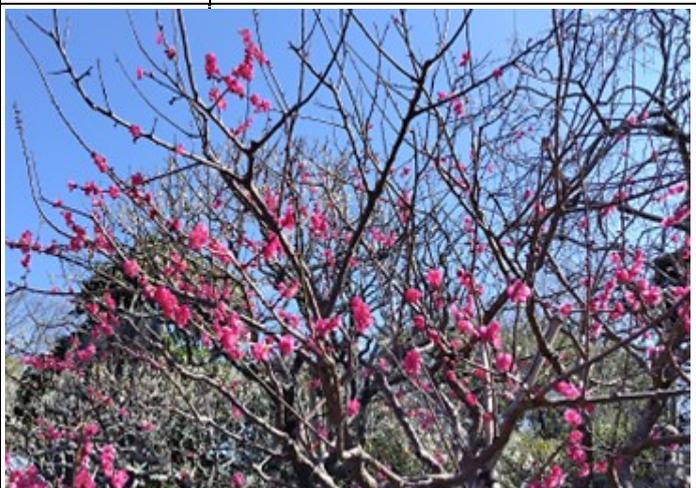
【コース】 35 km・14 km・10 km 【受付】 7:00~10:00 受付後コース別スタート 【ゴール】 6/7(日) 11:00~16:30
 【参加費】 事前申込 3/1(日)~5-/16(土) 小中学生無料 80歳以上 ¥1,000 大人(高校生以上) ¥2,000
 当日申込 小中学生無料 80歳以上 ¥1,000 大人(高校生以上) ¥2,500
 第19回つくば国際ウォーキング大会実行委員会事務局 TEL:080-1976-0223 メール: info@ibaraki-walking.jp



J-walking からお申込み <https://jwalking.jp/zenkoku/tsukubakokusai2026/>
 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

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>3/1 (日)</p> <p>主催 距離・認定 集合/相乗者 集合/直行者 コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p>	<p style="text-align: center;">いばらき元気ウオーク併催 鎌倉権五郎景政物語コース</p> <p>牛久ウオーキングクラブ 8.4 km (IVV) 牛久中央生涯学習センター8:00 奥野生涯学習センター駐車場 8:30 奥野生涯学習センター→矢の根神社 →うつつ坂→金剛院→鎌倉権五郎景 政の墓→桂川沿いの田園地帯→浄妙 寺→奥野生涯学習センター→牛久中 中央生涯学習センター 牛久中央生涯学習センター 12:00 頃 無料、傷害保険に入っていること 鎌倉権五郎景政ゆかりの場所をめぐる。</p>	<p>3/6 (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 style="text-align: center;">山方パークアルカディア</p> <p>常陸太田ウオーキングクラブ 8km (IVV) (道紀行 108018) 清流公園跡地河川敷 9:00 (住所:常陸大宮市山方 1001) 清流公園→御城展望台→密蔵院→ パークアルカディア→清流公園 清流公園 12:00 頃 会員無料、一般・他協会 300 円 春を待つ野山の様子を楽しみましょう。 マスク各自判断、マイナ保険証持参、 昼食不要。</p>
<p>3/7 (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 style="text-align: center;">大心苑・観梅ウオーク</p> <p>高萩ウオーキングクラブ 6km (IVV) 高萩市森林公園 9:00 森林公園→高萩炭礦資料館→秋山駐 在所→大心苑梅園→北方→秋山セブ ンイレブン→はぎまる球場→森林公園 高萩市森林公園 12:00 頃 会員・中学生以下無料、一般・他協会員 300 円 寒さの中、凜と咲く梅の花は春の訪れ が感じられます。 昼食不要、マイナ保険証持参 マスクは各自の判断</p>	<p>3/7 (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 style="text-align: center;">龍ヶ崎市駅から民俗資料館 ウオーク</p> <p>取手市歩こう会 7km (IVV) 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7:45 JR 龍ヶ崎市駅(東口)8:27→馴染コ ミュニティーセンター→来迎院→民俗資 料館→愛宕神社→竜ヶ崎駅(関鉄) 12:30 頃 会員無料、一般・他協会 300 円 元仙台藩の領地で、保健所・税務署が 置かれ県南地域の中心地であった。民 俗資料館にてその歴史を訪ねる。 飲み物・雨具・マイナ保健証持参・昼食 不要。</p>
<p>3/14 (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 style="text-align: center;">第 14 回水戸観梅ウオーク</p> <p>水戸歩く会(先着 50 名迄 締切日 3/6) 8km (IVV) 水戸駅南口さくら東公園 8:00 (スタート 9:00) 水戸駅→弘道館→水戸芸術館→偕楽 園→千波湖→さくら東公園 さくら東公園 13:00 頃 一般・他協会 700 円(偕楽園入園料含) 満開の梅を觀賞 昼食、飲料水、マイナ保険証持参、</p>		

<p>3/16 (月)</p> <p>主 催 常陸太田ウオーキングクラブ 距離・認定 8km(IVV) 集 合 徳蔵寺 9:00 コ ー ス (東茨城郡城里町徳蔵 874) 徳蔵寺→城里町七会町民センター「アツマーレ」→七会きのこセンター→JA常陸七会支所前→徳蔵寺 解 散 徳蔵寺 12:30 頃 参 加 費 会員無料、一般・他協会 300 円 見 どころ 早春の深山幽谷、名刹徳蔵寺。 そ の 他 適宜マスク着用,マイナ保険証持参、 昼食不要。御朱印可能。</p>	<p>佐竹七福神巡り 徳蔵寺</p>	<p>3/21 (土)</p> <p>主 催 取手市歩こう会 距離・認定 7 km ・IVV 集 合 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7:50 コ ー ス JR 両国駅(西口)9:37→横網公園→吉良邸跡→森下公園→清澄公園(昼食)→清澄庭園→深川不動尊→富岡八幡宮→門前仲町駅 解 散 15:00 頃 参 加 費 会員無料、一般・他協会 300 円 見 どころ 吉良邸跡・清澄庭園・深川不動尊・富岡八幡宮を訪ねる。富岡八幡宮は、伊能忠敬は測量の旅に出かける時参拝をした。その縁で銅像がある。 そ の 他 飲み物・雨具・マイナ保険証・昼食持参・清澄庭園入園料(50 円)</p>	<p>清澄庭園・深川不動尊・富岡八幡宮ウオーク</p>
<p>3/28 (土)</p> <p>主 催 水戸歩く会 距離・認定 8km (IVV) 集 合 水戸駅南口 9:00 スタート 9:30 コ ー ス 水戸駅→桜川→備前堀→常陸山橋→ハミングロード→水戸駅 解 散 水戸駅 12:00 頃 参 加 費 一般・他協会 300 円 中学生以下無料 見 どころ 備前堀界隈の今昔 そ の 他 飲料水・マイナ保険証持参</p>	<p>備前堀界隈の今昔物語</p>	<p>4/4 (土)</p> <p>主 催 高萩ウオーキングクラブ 距離・認定 7km (IVV, HR.304) 集 合 高萩市文化会館 9:00 コ ー ス 文化会館→新花貫橋→びんずる坂→さくら宇宙公園→石滝団地・いぶき台団地→花貫橋→イオン→文化会館 解 散 高萩市文化会館 12:00 頃 参 加 費 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円 見 どころ さくら宇宙公園の桜並木と桜越しに見える巨大なパラボラアンテナ そ の 他 昼食不要、マイナ保険証持参 マスクは各自の判断</p>	<p>さくら宇宙公園ウオーク</p>
<p>4/12 (日)</p> <p>主 催 常陸太田ウオーキングクラブ 距離・認定 8km (IVV) 集 合 道の駅日立おさかなセンター 9:00 コ ー ス 日立おさかなセンター→久慈大橋→くじ川堤防→留大橋下→東小沢小学校→留大橋北→旧南高野駅跡→日立おさかなセンター 解 散 日立おさかなセンター 12:00 頃 参 加 費 会員無料、一般・他協会 300 円 見 どころ 久慈川堤防菜の花畑と田園風景 そ の 他 マスク各自判断、マイナ保険証持参、 昼食不要。</p>	<p>久慈川サイクリングコース W</p>	 <p>南総里見八犬伝ゆかりの城 館山城</p> <p>第 37 回 南房総フラワーマーチにて、 第 19 回つくば国際 W 大会チラシを沢山配布しました。 千葉県 W 協会の皆様、ありがとうございました。</p>	

◇ 2026年4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No.
4/3 (金)	茨城県庁の桜並木観賞 (水戸歩く会)	水戸駅南口8:00 (スタート 8:30)	12km (IVV)
4/4 (土)	墨田区のお花見ウォーク(東京都) (取手市歩こう会)	取手駅西口 7:30	7 km (IVV)
4/22 (水)	総会ウォーク (水戸歩く会)	水戸駅北口 9:00 (スタート 9:30)	8 km (IVV)
4/26 (日)	小野川・岡見八坂神社～親水公園コース (牛久Wクラブ)	牛久中央生涯学習 センター 8:00	7. 8 km (IVV)
4/29 (水・祝)	第23回大正浪漫ウォーク in 手賀沼 (取手市歩こう会) (我孫子市)	取手駅西口 7:40	5～33 km/4 コ ース各自選択
5/7 (木)	瓜連の桜ふるさと公園周辺 W (常陸太田 Wクラブ)	常陸大宮市ラポ ール駐車場 9:00	約 10 km (IVV)
5/23 (土)	七つ洞公園 W (常陸太田 Wクラブ)	那珂総合公園 駐車場 9:00	約 10 km (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		

【表彰】 2025 年度県民健康づくり表彰



左から個人部長賞
 ひのしづえ 日野 しづ江さん (常陸太田 Wクラブ)
 くぼきみちこ 久保木 美知子さん (常陸太田 Wクラブ)
 いがらしけいこ 五十嵐 佳子さん (取手市歩こう会)
 おおつかけいこ 大塚 けい子さん (取手市歩こう会)
 いのうえけいこ 井上 桂子さん (常陸太田 Wクラブ)《欠席》

写真: 日野 勝博氏

👏👏👏 受賞された皆さん、本当におめでとうございます。👏👏👏

一連載 地図のお話— No.197



「記念物めぐり—茨城県版—」(第 26 回)
 一 国指定史跡「鹿島神宮境内 附 郡家」を訪ねて(その 3) —

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 26 回は、前々回及び前回到続き、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))と関連史跡を巡ります。

史跡鹿島神宮境内附郡家跡 塚原古墳群及び香取神社と塚原館跡

塚原古墳群は、北浦を望む台地の森に埋もれており、前方後円墳 2 基と円墳 67 基が確認され、鹿嶋市宮中野古墳群の 131 基に次ぐ規模です。大型の古墳は無く、約 23m~28m の前方後円墳の他、直径 10m~20m、高さ 2m~3m の円墳が主で、群集墳と呼ばれています。年代的には、宮中野古墳群の終末期と前後する 7 世紀後半に造営されたものです(2016 年 3 月 31 日 鹿嶋神の道運営委員会)。現在、古墳群への小道は、荒廃し、立ち入りは困難でした。

この森に残る香取神社は、香取組と言われる人々によって、江戸後期の 1820 年代に建立されたものです。また、集落には、古墳だけでなく、江戸時代から現在に至る住民の墓地もありました。ここは、悠久の森の中に手付かずの古代と現代が同居する貴重な場所です。また、香取神社の南方の台地上には、塚原館跡(史跡:鹿島神宮境内附郡家跡付近)があります。

金砂神社

金砂神社は、沼尾地区の鎮守の社で、祭神は国造りをした大己貴命です。16 世紀末に鹿嶋を支配した佐竹氏の常陸国北部(現在の常陸太田一帯)から移り住んだ人々の鎮守の社として、郷里にゆかりの深い金砂神社を建立したものとされます。現在の本殿は、江戸末期の 1854 年に建てられたものです。社は杉木立に囲まれ、拝殿の右後ろのご神木は、樹齢約 400 年の立派な杉です。

常福院

常福院は、天正 19(1591)年から慶長 7(1602)年頃に創建された金砂山保福寺常福院と号する真言宗豊山派の寺院です。佐竹氏が鹿島・行方地域に進出した時代に創建されたもので、山号も佐竹氏の本拠地付近であった金砂郷にちなむものと考えられます。現在の堂宇は、平成 13 年に新築されたものです。境内の参道脇には神社があり、また、本堂裏には弁天宮と天満宮があります。

塚原ト伝の墓と長吉寺

塚原ト伝(1489~1571)は、戦国時代に生きた剣の達人で、鹿嶋市が誇る偉人の一人です。鹿島神宮の神職ト部吉川家に生まれ、塚原城主土佐守安幹の養子(ト伝も塚原城主)となりました。16 歳から武者修行で全国を歩き、戦場や真剣勝負で修練を重ねました。生涯一度も負けたことが無く、全国にその名を知られるようになりました。この間、将軍足利義輝や伊勢の国司・北畠具教などを指導しました。

塚原ト伝は「鹿島神当流」の開祖で、戦国の乱世に「剣は人を殺める道具にあらず、人を活かす道なり」と、剣の平和思想をもって生き抜きました。人はいつしかト伝を「剣聖」の名で讃えました。「鹿島神当流」は県の無形文化財に指定されています。

長吉寺は、真言宗豊山派の寺で、本尊は聖観世音菩薩像です。創建は塚原ト伝が 3 回目の廻国修行から帰郷した 1566 年頃と推定されています。長吉寺には 1571 年に 83 歳で亡くなったト伝と妻妙の位牌が安置されています。ト伝夫妻の菩提寺は西方 100m 程のところにあった梅香寺(江戸末期に焼失し現存しない)でした。墓は今も梅香寺跡にあります。長吉寺の本堂は、老朽化が進んだため 2014 年に立て替えられたものです。



塚原古墳群



金砂神社



常福院



塚原ト伝墓所

地理院地図

GSI Maps

鹿島神宮境内附郡家跡(その3)

