



IWAニュース 2009・9月号

茨城県ウォーキング協会月刊紙 <第13号> 発行日:平成21年9月1日
発行責任者:堀野正勝 茨城県ウォーキング協会会長 事務局:川上 清 茨城県水戸市大塚町 993-7
編集責任者:田仲正一 〒300-1623 茨城県北相馬郡利根町八幡台 3-3 fax 0297-68-5051

「ウォーク日本 1800 in水戸」

第1回目の大会開催です。/ 茨城 - 1
9月12日(土) 水戸歩く会
[500選 萩の水戸 自由歩行]
1800・IVV・茨城マスターウォーカー・茨城ヘルスロード
後援:茨城県、水戸市、茨城新聞社
協力:茨城県ウォーキング協会
25キロ(自由歩行) 8:15 水戸駅南口集合
8:30 スタート
・水戸駅 楮ダム 偕楽園 水戸駅
・参加費 他協会員 300円、一般 500円
小中学生無料
10キロ(団体歩行) 5キロ(団体歩行)
8:45 水戸駅南口集合
9:00 スタート
事前申込 25キロ = ハガキかFAX / 当日も可
問合せ 川上 清
〒311-4143 水戸市大塚町 993-7
TEL・FAX 029-251-3246
詳細はIWAニュース8月号、または大会要
項パンフレットをご覧ください。

「第3回つくば国際ウォーキング大会」

11月8日(日)
主催:茨城県ウォーキング協会
1800・IVV・茨城マスターウォーカー・茨城ヘルスロード
・主会場 つくば市中央公園(TXつくば駅前)
・A = 20km 市街地巡り・科学コース(自由)
・B = 10km 市街地巡り・公園コース(団体)
・C = 5km " ・ショートコース(団体)
・参加費 大人 800円(事前 500円)
高校生以下 500円(事前 300円)
幼児無料
“健やか、爽やか、ウォーク日本1800
歩いて日本を元気に”
全国のウォーカー及び茨城県内の皆様につくば
の魅力を知っていただくとともに、メタボ改善に有用
なウォーキングに親しんでいただく。サイエンスと
自然が共生する田園・研究学園都市つくばの文化、
環境、自然などにふれるコースを歩きます。
11月7日(土) せっかくウォーク
(500選 08-05を歩きます。)
・問合せ 小林 090-8850-6575
TEL・FAX 029-873-7908

「みずウォーク2009 取手大会」

10月4日(日)
主管 茨城県ウォーキング協会
集合 取手緑運動公園(取手駅東口から歩10分)
受付 午前8時20分~9:20 / 出発式
スタート 午前9時40分(20キロ、10キロ時間差)
コース 利根川と小貝川の自然を楽しむ
自由歩行コース(20キロは利根町も歩く)
ゴール 午後0時~午後3時まで
参加料 事前 / 当日
高校生以上 500円 / 700円
小・中学生以上 300円 / 500円
申込 郵便振替(口座 00130・1・605780)
問い合わせ 読売新聞東京本社事業開発部
「みずウォーク取手大会」係
TEL 03-5159-5895
ホームページでも確認、申込可
「取手市河川まつり」同時開催

加盟団体の行事

9月6日(日) 高萩ウォーキングクラブ
[太平洋潮騒ウォーク] A <6km>、B <10km>
いばらき元気ウォークの日に、わが町・高萩の海
をクリーンアップ
集合 高萩市総合福祉センター 午前8時30分
スタート 9時
コース A = 福祉センター 高浜海岸 有明海
岸 福祉センター
B = 福祉センター 高浜海岸 有明海岸
高戸海岸 高戸小浜 福祉センター
解散 A = 午前11時頃、B = 午前12時頃
参加費 会員無料、その他300円
問い合わせ 青木 TEL・FAX 0293-23-1651

9月13日(日) 筑西・下館ウォーキングクラブ
 [蔵の街・栃木市散策ウォーク] <12キロ>
 集合 両毛線栃木駅 午前9時40分
 スタート 10時
 コース 栃木駅 巴波川沿いを歩き(うずま公園
 ~井上神社) 総合運動公園(昼食) 例幣
 使街道 近龍寺 神明宮(蔵の街観光館・
 山車会館周辺自由散策) 満福寺 栃木駅
 解散 栃木駅14時40分頃
 参加費 他協会員300円 一般500円
 問い合わせ 金田 /fax 0296-24-2091

9月26日(土) 取手市歩こう会
 [佐原の町から香取神宮ウォーク] <12キロ>
 集合 JR取手駅西口とうきゅう前 午前8時
 スタート 10時25分
 コース JR佐原駅 佐原公園(伊能忠敬像)
 莊厳寺 諏訪神社 東薫酒造見学
 八坂神社 伊能忠敬旧宅 香取神社
 香取駅
 解散 午後3時頃
 参加費 会員無料、他協会200円、一般400円
 問い合わせ 二ノ倉 TEL・FAX 0297-73-6401

9月27日(日) 東海・ひたちなか健歩の会
 [小川芋銭を訪ねるウォーク] <12キロ>
 集合 JR常磐線牛久駅西口 午前9時30分
 スタート 10時
 コース 牛久駅西口 明治天皇行在所 得月院
 (芋銭の墓) 雲魚亭 河童の碑 児
 童公園(昼食) 牛久シャトー見学 牛
 久駅東口
 解散 午後2時20分頃
 参加費 会員無料、一般300円
 問い合わせ 三好 TEL・FAX 029-262-2428

10月4日(日) 水戸歩く会
 (茨城元気ウォークの日) <9キロ>
 [水戸下市、寿橋から桜川合流地、城東を歩く]
 集合 水戸駅北口 午前8時45分
 スタート 9時
 コース 水戸駅 青柳運動公園 寿橋 矢場史
 跡碑 合流地 水戸城跡通り 水戸
 駅北口
 解散 午前中到着予定
 参加費 300円 小中学生無料
 問い合わせ 川上 TEL・FAX 029-251-3246

10月8日(木) 水戸歩く会
 [常総市新ヘルスロードウォーク] <10キロ>
 集合 常総線三妻駅 午前9時20分
 スタート 9時35分
 コース 三妻駅 坂野家住宅 大生郷天満宮
 弘経寺 水海道大橋 北水海道駅
 解散 午後2時30分頃
 参加費 300円
 問い合わせ 川上 TEL・FAX 029-251-3246

10月18日(日) 高萩ウォーキングクラブ
 500選 北茨城大会(茨城-04)
 [岡倉天心ゆかりの五浦を歩く] <10km>
 集合 JR常磐線大津港駅前 午前9時30分
 スタート 10時
 コース 大津港駅 大津漁港 五浦岬公園 天
 心記念五浦美術館 大津港駅
 解散 午後2時30分頃
 参加費 300円(小学生以下無料)
 問い合わせ 青木 TEL・FAX 0293-23-1651

10月18日(日) 東海・ひたちなか健歩の会
 [偕楽園萩まつり・史跡を巡るウォーク] <14キロ>
 集合 JR常磐線水戸駅北口 午前9時30分
 スタート 10時
 コース 水戸駅北口 黄門神社 弘道館 水戸
 芸術館 歴史館 偕楽園 千波湖へ
 ルスロード 水戸駅南
 解散 午後3時20分
 参加費 会員無料、一般300円
 問い合わせ 三好 TEL・FAX 029-262-2428

10月31日(土) 水戸歩く会
 (500選笠間大会)
 [菊の笠間を探索しよう] <10キロ>
 集合 水戸線笠間駅 午前9時20分
 駐車は荒町駐車場をご利用下さい。(無料)
 スタート 9時40分
 コース 笠間駅 県芸術の森公園 旧九チャン
 宅 坂尾不動 笠間稲荷 笠間駅(駐
 車場利用者は駐車場ゴール)
 解散 午後2時30分頃
 参加費 他協会員300円 一般500円
 事前申込、当日も可
 申込 (Faxor はがき) ・Fax 029-251-3246
 〒311-4143 水戸市大塚町 993-7
 水戸歩く会 川上 清

楽しいウォーキング教室

9月27日(日) 牛久ウォーキングクラブ
 メタボ・生活習慣病の予防や改善に最適のウォーキングをこの秋から始めてみませんか?
 ウォーキング専門の指導者(14人)と一緒に歩いて健康の喜びを知り、一生歩ける身体を保持して行きましょう。
 集合 午前9時
 場所 牛久市栄町リトルグランド
 内容 正しい歩き方、約4kmウォーキング
 対象 5歳~80歳
 参加費 100円(テキスト、傷害保険代)
 持ち物 水分(スポーツドリンク)、汗拭きタオル
 問い合わせ 古宇田 TEL 029-873-0116

今後のウォーキング教室予定

11月14日(土) 古河悠歩の会

9月以降の行事 (ホームページにも載っています)

9月6日(日)浜街道万葉の道W	水戸W
9月6日(日)町内元気W・里山コース	利根歩
9月6日(日)太平洋潮騒W	高萩W
9月12日(土)500 萩の水戸	水戸歩
9月13日(日)偕楽園萩まつりW	水戸W
9月13日(日)ホームロードW	筑西・関城
9月13日(日)蔵の町栃木W	筑西・下館
9月13日(日)大金温泉と里山歩き	古河歩
9月24日(木)日立助川山W	水戸歩
9月26日(土)佐原・香取神宮W	取手歩
9月27日(日)ひたち海浜W	利根歩
9月27日(日)牛久シャトーW	東ひ健歩
9月27日(日)長瀬の七草寺W	筑西・関城
9月29日(火)会津遠征W	高萩W
10月4日(日)茨城県庁眺望W	水戸W
10月4日(日)町内元気W(ワイワイくらぶ)	利根歩
10月4日(日)みずW2009取手大会 主管	
10月4日(日)水戸下市W / いばらき元気W	水戸歩
10月8日(木)常総市W	水戸歩
10月11日(日)ホームロードW	筑西・関城
10月12日(月)筑西のコスモ鑑賞W	筑西・下館
10月12日(月)市民歩く会	高萩W
10月17日(土)500 高萩の歴史・自然	取手歩
10月17日(土)水戸藩 400年水戸黄門W	水戸W
10月17日(土)28回IBARAKI Wフェスティバル 茨城県	
10月18日(日)水戸の萩W	東ひ健歩

10月18日(日)500 雨情・天心を偲ぶみち	高萩W
10月18日(日)岩井・将門伝説を歩く	古河歩
10月25日(日)東京W	筑西・関城
10月25日(日)紅葉W	牛久W
10月31日(土)500 笠間W	水戸歩
10月31日(土)ユニセフ・ラブW	牛久W
11月1日(日)町内元気W・里山コース	利根歩
11月3日(火)笠間菊まつりW	水戸W
11月7日(土)湘南海岸しおさいW	取手歩
11月8日(日)第3回つくば国際W	主催
11月14日(土)四時川紅葉W	水戸W
11月14日(土)都心W	利根歩
11月15日(日)梅照院から山寺晩鐘W	筑西・下館
11月18日(水)紅葉の花貫溪谷W	高萩W
11月21日(土)本土寺周辺W	取手歩
11月22日(日)花貫溪谷・温泉W	筑西・関城
11月26日(木)500 選・晩秋の水戸W	水戸歩
11月28日(土)水戸街道W	水戸W
11月28日(土)旧正丸峠を歩く	古河歩
12月6日(日)水戸イヤラウンドW / いばらき元気W	水戸歩
12月6日(日)町内元気W・鎌倉街道	利根歩
12月6日(日)大田郷・嘉家佐和里山W	筑西・下館
12月6日(日)水戸駅南・下町人情ウォーク	水戸W
12月8日(火)総会W	高萩W
12月12日(土)横浜タウンW	取手歩
12月12日(土)富士絶景と秩父宮記念公園	古河歩
12月13日(日)忘年W	利根歩
12月13日(日)クリーンW	筑西・関城
12月13日(日)忘年W	牛久W
12月19日(土)忘年懇親W	取手歩
12月20日(日)波の華散る大洗W	水戸W
12月20日(日)鎌倉歴史探訪W	JWA
12月20日(日) " " 水戸歩、東ひ健歩、高萩W	
12月27日(日)ホームロードW	筑西・関城

= NEWS =

1. 「ウォーキングの楽しみ」常陽新聞連載/川上 清
 - 1- がん患者支えるウォーキング(09.6.13)
 - 2- 富士山が笑顔で大歓迎 (6.21)
 - 3- 最高のコースを発掘 (6.28)
 - 4- 高齢者はつらつ百人委員会 (7.5)
 - 5- ウォーク達人と名人 (7.12)
 - 6- 笠間六寺院巡りウォーク (7.19)
 - 7- 技能と知識向上の機会 (7.26)
 - 8- ヘルスロードの活用策 (8.2)
 - 9- 雨に輝き増す偕楽園の緑 (8.9)
 - 10- 歩き積み重ねる楽しみ (8.23)

2. 「小学生たちが100キロ歩く」

「西茨城100キロ徒歩の旅」8/5-8(4泊5日)

小学4年生から6年生まで53人

主催：笠間青年会議所(茨城新聞 8/7)

「久慈の杜100キロ徒歩の旅」8/7-10(4泊5日)

小学4年生から6年生まで73人

主催：常陸太田青年会議所(茨城新聞 8/6)

「常総100キロ徒歩の旅」8/5-8(4泊5日)

小学4年生から6年生まで100人

主催：常総青年会議所(常陽新聞 8/7)

3. 「明るく活力ある 健康長寿社会にむけて」

(常陽ARC 2009.8月号から転載)

常陽銀行担当者の了解を得て、茨城県保健福祉部 山口やちゑ部長の記事を転載しました。

団塊の世代が65歳に達する平成27年には国民の4人に1人が高齢者になると予測されています。茨城県では今後3年間に取り組む「第4期いばらき高齢者プラン21」を今年3月に策定しました。……

特に、健康づくりとしては、日常生活の中で継続的に取り組むことが重要であることから、「シルバーハビビ体操」の普及につとめるとともに、県民が身近なところで、歩きながら新たな発見と健康増進にチャレンジできるヘルスロードの指定を推進し、ウォーキングによる健康づくりを支援していきます。……

県民の皆様はじめ、市町村、関係団体との連携を図りながら、“ともに支え合い住み慣れた地域でいきいきと暮らせる「健康長寿社会いばらき」”を目指していききたいと考えておりますので、皆様方のご支援とご協力をお願いいたします。

4. 全市区町村でウォーキング 来月から

(8月7日 茨城新聞)

今年9月から2012年3月の間に全市区町村でウォーキング大会の開催を目指す「健やか 爽やか ウォーク日本1800 歩いてニッポンを元気に」運動の中央実行委員会が6日、都内で、都道府県向けの説明会を開いた。中央実行委は日本ウォーキング協会、健康・体力づくり事業財団、全国地方新聞社連合会、共同通信社で構成。……

今後、既存のウォーキング大会との連携も含め、全国各地で「歴史・街道」や「自然」といったテーマを設けて大会を計画していく。

- 連載 地図のお話 - 第3回

日本標準時子午線はどこ？

皆さんは、日本標準時子午線(東経135度)が移動したのはご存知でしょうか？勿論、世界標準時子午線はイギリス・ロンドンにあるグリニッチ天文台を通る子午線(東経・西経0度)です。平成14(2002)年の3月末までは、兵庫県明石市にある明石天文台がちょうど日本標準時子午線の通る地点とされていました。山陽新幹線からも右山手側の方角に時計台がチラッと見えますヨ。

ところが、平成14(2002)年4月より、日本の測地系が日本測地系から世界測地系へと切り替えられました。このため明石のあたりでは、日本標準時子午線が従来の地点より9.9秒東に移動しました。距離にして約250m東に移動したことになります。

正確な地図作りにはこの測地系の変更は大きく影響しますが、我々の日常の暮らしにはあまり縁がありません。しいて言えば、GPSの運用が世界測地系によっていますので、カーナビなどによる車の運転などに間接的に影響していました(世界測地系を日本測地系に直して使用するなどの手間がかかっていた)が、運転するのにこんな原理を知らなくても良いし、我々の暮らしぶりには直接影響することは有りません。

ちょっと面白い話としては、この日本標準時子午線の移動に伴い、子午線が通る自治体の数が、5市11町から「7市12町」に増え、「日本のへそ」を自称する市町が3箇所増えたことぐらいでしょう。

今日のお話は、最近話題となっている、地形図などに記載されている世界測地系との絡みで、「日本列島の地球上の正確な位置が、平成14年4月からチョットだけ北西方向にずれた」という、雑学としての情報提供でした。 (堀野正勝 記)



心ひかれる野の花



山あいの小さな村に育った私は、子どもの頃お盆が近づくと仏様にあげる花(盆ばな)を裏山に行って取ってくるのが役目でした。

お盆の頃に咲くために盆花(ぼんばな)と言われていたその花は至る所に咲いていて、その花が咲くと子ども心にお盆が近いことを感じたものでした。その花の名をカワラナデシコ(ピンクの花で秋の七草)とフシグロセンノウ(朱赤色)と知ったのはずっと後ののですが。

つい先日森を歩いていたらフシグロセンノウとカワラナデシコを見つけ懐かしい思い出に浸ってしまいました。素朴でいい花です。

更に森の中を進んで行くと紫色の花をつけたコバギボウシ、黄色の花をつけて元気に伸びているキンミズヒキ・葉に特徴のあるワレモコウ・メハジキ・ヒヨドリバナ・オミナエシとフジバカマ(秋の七草)オトコエシ・ベニバナボロギク・ガンクビソウ・コヤブタバコ・コシオガマ・フジカンゾウ・シロネ・バアソブなどたくさんの野草に出会うことができ心が躍りました。

そしてこわい名前がついていますが可憐な黄色い花をつけたオトギリソウ(弟切草)にも会いました。この花は花弁と顎に黒点と黒線があるのが特徴です。鷹の傷を治すために兄がオトギリソウを原料にした秘薬を使っていることを弟が漏らしたために兄が弟を切り殺したという平安時代の伝説からこの名がつけられ、その時の返り血が黒点だといわれています。(長田律子 記)

2009.8.31 日経経済

日々の葉

名人へ踏み出すべき一歩

▼7月11日、人気RPGシリーズの最新作「ドラゴンクエスト9」が発表された。発売4日目は、出荷本数が300万本を越え、「ドラゴンクエスト」の全世帯累計出荷本数は5000万本を突破した。7月半にはマクドナルドから無料コンテストが配信されるなど勢いは止まらない▼同シリーズの第1作が発売された昭和61年にハドソンから発売されたのが「高橋名人の冒険島」。この(主催・日本ウォーキング協会)で認定されるもの▼この歩測名人、名人人公は、毎秒16回ボタンを押す「16連打」などで話題になった高橋名人。月刊コロコロコミックでは、半生を描いた漫画が連載されるなど当時の人気はさきまじかった▼現在、茨城県にも名人が誕生した。その名も「歩測名人」。今回名人になったのは茨城県大子町の橋本さん(8歳)は、全日本4人目、茨城県内では初の快挙。これは毎年6月3日の測量の日がおこなわれることから

なる。この世に生まれきたからには一度は「名人」と呼ばれてみたい。名人の橋本さんは、70歳から本格的にウォーキングを始めたと言っから挑戦に邁進することは無い。まず一歩を踏み出すことから。(茨城・RM)

日本工業経済新聞という建設関係新聞のコラム欄に歩測名人の記事が掲載されました。

なんなん なつめの花の下

あのこはだあれ だれでしょね なんなんなつめの花の下 お人形さんとあそんでる かわいい美代ちゃんじゃないでしょか (S13年)

小学生の頃におぼえた唱歌ですが、… 隣の美代ちゃん…と思ひこんでいました。中途半端でなくしっかりとおぼえておくものですね。

ウォーキングも正しい姿勢、歩き方を身につけて楽しく、健康な毎日をおくりたいものです。

今年になつめ(棗)がたわわに実りました。元木は気象測器工場(今の利根町役場)に植えられていたものですが、何代目かの取り木が実を付けています。

これから色つき始めると青リンゴの味がして素朴さを味わうことができます。

なつめの実をながめていたら「隣の美代ちゃん」を口ずさんでいました。

なんなん なつめの花の下……

< 編集子のひとりごと >