



IWAニュース 2010・1月号

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

ウォーキングマナー五ヶ条 / やあ! お早う 明るい挨拶さわやかに / 信号で あわてずあせらず 待つ余裕 / ひろがるな 参加者だけの道じゃない / 自分のゴミ 自分の責任持ち帰り / 歩かせて いただく土地に感謝して

新年ご挨拶

茨城県ウォーキング協会

会長 堀野 正勝

新年明けましておめでとうございます

昨年初夏、前任の田仲会長より引継ぎ第二代会長に就任し、早くも半年を経過しました。この半年を振り返って見ると、まずは組織の着実な運営と推進があるうかと思えます。役員の変更に伴い、会長、副会長、会計理事が交代し、戸惑うことばかりでしたが、幸いにして、川上副会長兼事務局長と小林副会長の残留により、一定、安定した運営ができたものと思っております。

組織的なことでの大きな前進は、「東海・ひたちなか健歩の会」の正会員加入と「高萩ウォーキングクラブ」及び「常陸太田ウォーキングクラブ」の指定会員加入があげられます。県協会の会員数も1,000名を突破し、名実ともに茨城県を代表するウォーキング協会になったと言えるでしょう。

ウォーキング運動の流れは、「内部活動型」の活動から「社会貢献型」の活動の流れへと大きくシフトしたことが言えるでしょう。その一つが、県協会を中心とした長いウォーキング活動の成果が実り、茨城県により「いばらき元気ウォークの日(平成20年12月制定)」が制定され、それを機に、数多くの市町村が第一日曜日を「

市元気ウォークの日」として動き出したことでしょう。このことは、各会が月の第一日曜日を「元気ウォークの日」イベントとして、会員のみでの参加にとどまらない開かれたウォーキングイベントとしていることが伺えます。

また、今一つの大きな活動は、JWAを中心とする国や中央の健康、環境組織を中心とした活動としての「健やか 爽やか ウォーク日本 1800 歩いてニッポンを元気に」国民運動が昨年秋から全国一斉にスタートしたことです。茨城県内に於いても、44市町村をめぐるウォーキングイベントがつくば国際ウォーキング大会(11月8日、つくば市)をキックオフ大会として、本格的にスタートしました。

この運動には、一人一植運動が平行して開かれ、参加者の寄付をベースに、緑化を通じた地球環境運動にウォーキング活動も大いに協力しようというイベントです。

「歩者国寶」(比叡山千日回峰で知られる酒井大阿闍梨の筆による書で - 歩く人は国の寶です -)と書かれた樹木のチップで加工されたストラップが用意され、参加者の人気を集めています。まだ入手されていない方は、次の機会に100円以上の募金をされ、是非ゲットされてはいかがでしょうか。

これらの運動は、向こう3年間で全国1800市町村にウォーキングの輪と緑化の輪を広げようというもので、まだ、始まったばかりの社会貢献型ウォーキングイベントです。会員の皆さんはじめ、県民の皆さんには、パスポートを片手に、県下44市町村の完歩(観歩)を目指して、歩かれることを心よりお願いいたしております。

本年は、「寅年」ということで、トラのように「目標を決めたらすぐに行動に移し、燃え滾るような情熱で、積極果敢にチャンレジする」年にしたいものと思っております。皆さんの絶大なるご支援を頂いて、本年も良い年でありますよう祈念し、年頭のご挨拶といたします。

あなたもウォーキング指導員に!

ウォーキング指導者認定講習会

2010・茨城県カリキュラム

日時 : 平成22年3月14日(日)午前9時~午後5時

会場 : ひたちなか市勤労者総合福祉センター

「ワークプラザ勝田」

〒312-0052 ひたちなか市東石川 1279

TEL 029-275-8000

募集人員 : 40名

参加費 : 2万5千円(受講料、JWA正会員費など)

受講申込 : (社)日本ウォーキング協会

TEL 03-5256-7855・FAX 03-5256-7856

申込締切 : 平成22年3月1日

主催 : (社)日本ウォーキング協会

茨城県ウォーキング協会

講習会内容

ウォーキングが目指すもの / ウォーキングの科学と効果
メタボリックシンドロームを歩いて治そう / 楽しく美しいウォーキング教室 / 歩く喜び、歩く楽しみ / 歩育のすすめ / ウォーキング指導者制度について

【加盟団体の行事】

1月3日(日) 水戸歩く会
(茨城元気ウオーキングの日) <6キロ>

[新春の偕楽園にすがすがしさを追いかけてよう]

集合: 午前9時 桜山駐車場(護国神社下)

スタート: 9時15分

コース: 千波湖を1周・千奕台・常磐神社参拝

解散: 午前中

参加費: 300円

問い合わせ: 川上 TEL・FAX 029-251-3246

1月3日(日) 利根町歩く会
(茨城元気ウオーキングの日)

[町内ウオーキング・ヘルスロード] <7km>

集合: 利根町公民館 午前8時30分

スタート: 8時50分

コース: 公民館 親水公園 公民館

解散: 午前11時ころ

参加費: 無料

問い合わせ: TEL・FAX 0297-68-5051

1月6日(水) 水戸歩く会

[水戸初詣ウオーキング] <10キロ>

集合: 水戸駅北口 午前8時45分

スタート: 9時

コース: 水戸市内大通り・神社参拝予定

解散: 午前中

参加費: 300円

問い合わせ: 川上 TEL・FAX 029-251-3246

健やか 爽やか ウオーキング日本 1800

東海村J大会

1月10日(日) 東海・ひたちなか健歩の会

[村松虚空蔵尊から水戸八景“村松晴嵐”を巡るみち]

<8キロ>

集合: JR常磐線東海駅東口 午前9時30分

スタート: 10時

コース (団体歩行)

東海駅～村松虚空蔵尊～水戸八景村松晴嵐
～東海駅東口ゴール

解散: 午後2時00分～午後2時30分頃

参加費: 一般¥500円 他協会員¥300

問い合わせ: 三好 TEL・FAX 029-262-2428

1月15日(金) 水戸歩く会

[高萩市内ウオーキング] <10キロ>

集合: 常磐線高萩駅 午前9時45分

スタート: 午前10時

コース: 高戸小浜から万葉の道

解散: 南中郷駅 午後2時30分

参加費: 300円

問い合わせ: 川上 TEL・FAX 029-251-3246

1月15日(金) 高萩ウオーキングクラブ

[市内初詣ウオーキング] <A 12km> <B 7km>

集合: 高萩総合福祉センター 午前9時15分

スタート: 午前9時40分

コース: 福祉センター 八幡宮 小島橋

A アプローチ広場 穂積家 福祉センター

B サンスポーツランド 福祉センター

解散: A 午後3時頃 B 午後2時頃

参加費: 会員・小学生以下無料、その他300円

問い合わせ: 青木 TEL・FAX 0293-23-1651

1月25日(月) 高萩ウオーキングクラブ

[十王パノラマ公園ウオーキング] <10km>

集合: 十王駅西口 午前10時10分

スタート: 午前10時30分

コース: 十王駅 十王ダム 十王パノラマ公園

城の丘 十王駅

解散: 午後2時10分頃

参加費: 会員・小学生以下無料、その他300円

問い合わせ: 青木 TEL・FAX 0293-23-1651

2月7日(日) 高萩ウオーキングクラブ

[南中郷から高萩へ 赤浜路ウオーキング] <10km>

集合: 南中郷駅 午前9時10分

スタート: 午前9時40分

コース: 南中郷駅 長原 アプローチ広場

小島橋 見晴らし坂 福祉センター

解散: 午後1時30分頃

参加費: 会員・小学生以下無料、その他300円

問い合わせ: 青木 TEL・FAX 0293-23-1651

2月7日(日) 東海・ひたちなか健歩の会

[湊八景を巡るみちウオーキング] <8キロ>

集合: ひたちなか海浜鉄道 湊駅 午前9時30分

スタート: 10時00分

コース (団体歩行)

湊駅～八幡夜雨～館山の晩鐘～峰山の晴嵐

～日和山秋月～漁村センターゴール

解散: 午後2時30分頃

参加費: 一般¥300円

問い合わせ: 三好 TEL・FAX 029-262-2428

2月21日(日) 利根町歩<会
[上野・湯島の梅狩りウオーク] <11km>
集合: JR上野駅公園口出口 午前9時20分
スタート: 午前9時30分
コース: 上野駅 不忍池 湯島天神 神田明神
湯島聖堂 秋葉原駅
解散: 午後2時30分頃
参加費: 会員無料、他会員300円、一般500円
問い合わせ: 伊藤 TEL・FAX 0297-68-3965

3月13日(土) 夢の島公園周辺W 取手歩
3月14日(日) 結城に残る鎌倉街道散策 筑西下館
3月20日(土) 大宮公園周辺W 取手歩
3月20日(土) 結城紬参観と古寺社参拝W 水戸W
3月21日(日) IWA役員会 (利根歩担当)
3月25日(木) 東京W 水戸歩
3月27・28日 第11回古河まぐらがの里・花桃W
古河歩
3月28日(日) たつごの里ウオーク 高萩W
3月28日(日) 総会 常陸太田W
3月28日(日) 神田川W 利根歩
3月31日(火) 日立W 水戸歩
4月4日(日) 町内元気W・ 利根歩
4月8日(木) お花見W 常陸太田W
4月24日(土) IWA役員会 (藤代歩担当)

1月以降の行事(ホームページにも載っています)

1月1日(金) 初詣ウオーク 牛久W
1月3日(日) 栗橋八福神を歩く 古河歩
1月3日(日) 偕楽園・千波湖 元気ウオーク 水戸歩
1月3日(日) 町内元気W・ヘルスロード 利根歩
1月6日(水) 初詣W 水戸歩
1月9日(土) 初詣W・佐野厄よけ大師 取手歩
1月10日(日) 村松虚空蔵尊ウオーク 東ひ健歩
1月11日(月) 小江戸・川越七福神巡り 筑西下館W
1月14日(木) 東京W 常陸太田W
1月15日(金) 高萩市内W 水戸歩
1月15日(金) 市内初詣ウオーク 高萩W
1月17日(日) とね七福神めぐり 利根歩
1月23日(土) IWA役員会 (取手歩担当)
1月24日(日) 七福神ウオーク 筑西・関城
1月25日(月) 十王パノラマ公園 高萩W
2月6日(土) 中山法華経寺から行田公園 取手歩
2月7日(日) ひたちなかW<武田館> 東ひ健歩
2月7日(日) 福祉センターから南中郷 高萩W
2月7日(日) 大塚池いばらき元気ウオーク 水戸歩
2月7日(日) 耐寒W 常陸太田W
2月7日(日) 町内元気W・ 利根歩
2月11日(木) 那珂市W 水戸歩
2月14日(日) 宇都宮・まほろばのみち 筑西下館
2月14日(日) 渡瀬遊水池を歩く 古河歩
2月20日(土) 小江戸川越・寺社めぐり 取手歩
2月20日(土) 陸前浜街道W 高萩W
2月21日(日) 水郡線Wパート2 常陸太田W
2月21日(日) 上野・湯島の梅W 利根歩
2月25日(木) ひたちなか市W 水戸歩
2月28日(日) 真壁ひな祭りウオーク 筑西・関城
3月6日(土) 水戸観梅ウオーク 水戸W、高萩W
3月7日(日) 水戸観梅ウオーク 水戸W、古河歩
3月7日(日) 水戸観梅いばらき元気ウオーク 水戸歩
3月7日(日) ひたちなかW<海浜公園> 東ひ健歩
3月7日(日) 水府W 常陸太田W
3月7日(日) 町内元気W・水辺コース 利根歩

= 各会の行事報告 =

1.<東海・ひたちなか健歩の会>

健やか 爽やか ウオーク日本 1800 歩いて日本を
元気に」ひたちなか市大会スタート

東海・ひたちなか健歩の会は、2009年12月6日(日)
ウオーク日本1800“ひたちなか市大会”をスタート
当日は晴天に恵まれ、129人の方が参加されました。
甲斐武田氏発祥地である武田氏館を訪ねるみち5キロ
コースと武田氏館から5世紀から6世紀にかけて操業
されていた埴輪製作遺跡公園・海浜公園を巡るみち11
キロコースを皆さん元気に楽しく和気藹々と各コースを
完歩されました。みなさん満足顔でした。



お爺ちゃんと一緒に



健やか 爽やか ウォーカーの顔、顔、顔

- 連載 地図のお話 - 第7回

地図の縮尺とは？



地図は、地球上の姿をそのまま1枚の紙の上に写しだすことができれば、まさに1分の1の縮尺ということになります。それでは、ものすごい大きな紙を広げて持ち歩くことになり、これでは不可能だということも、誰が考えてもお分かりになるでしょう。

そこで、使う目的に応じて地図の縮尺が決めることとなります。例えば、日本を中心として、日本列島と所属する島々をすべて1枚の紙(例えば110cm×79cm程度、ほぼB1判サイズ)に収めようとすると、その縮尺は300万分の1～500万分の1位になります。

日本の領土・領海は、経済水域200海里を含めるとかなりの広さになるということが良く分かります。ちなみに日本の北端は択捉島、南端は沖ノ鳥島、西端は与那国島、東端は南鳥島です。約東経123度～154度、約北緯20度～46度の範囲に位置します。

また、一番大きな縮尺の地図で、公に使われているものとしては、宅地や建物の景況が概ね正しく描かれる500分の1の地図(地籍図や、宅地・建物現況図など)があります。これらの地図は、1軒ごとの土地の所有範囲や、建物の大きさが法律に定められた許容範囲に描かれることが前提となっています。

我々が、普段ウオーキングに使っている25,000分の1地形図は、ほぼA2サイズ(58cm×46cm)に概ね100k㎡が収まるように設計され、諸計画の立案や、屋外でも利用するのに便利な大きさに作られています。多少の編集はされていますが、ほぼ周囲の景況がしっかりと表現されています。250mが1cmに縮小されていますので、そのあたりを十分頭に入れて歩いてください。

(堀野正勝 記)

- 連載 野草のお話 - 第7回 ですが、今は冬枯れの季節です。

暖かくなって草木が萌える頃まで楽しみに！

= NEWS =

1. 「ウオーキングの楽しみ」常陽新聞連載 / 川上 清
- 24- 桜田門外の変ウオーク (11/29)
- 25- 桜田門外の変ウオーク (12/6)
- 26- つくば国際ウオーク (12/13)
- 27- 有賀神社お磯下り神事 (12/20)

七福神めぐり



「えびすだいくびしゃもんべんてん
ほていふくろくじゅうじん」
室町時代のころから始まって、江戸時代に広まったといわれています。

* 恵比寿神(日本)「えべすさん」 漁業・商売繁盛の神

* 大黒天(インドの忿怒神と大国主命の合体神)

五穀豊穰・福德の神

* 毘沙門天(インド)

勇気と威光を司る守護神、財福富貴の神

* 弁才天(インド)紅一点

音楽の神、弁舌(知恵)の神、財福の神

* 布袋尊(中国) 唐代末期に実在した布袋和尚。

笑門来福の神「泣いて暮らすも一生。笑って暮らすも一生。同じ暮らすなら笑って暮らせ」

* 福祿寿(中国) 頭が長く、豊かな白髭をたくわえた老翁。延寿福楽の神

* 寿老人(中国) 頭巾を被って杖をつく老人の姿 寿命を司る富貴長寿の神

七福神めぐりで一年の安寧を祈ろう。

「えびすだいく……」今年もよい年になりそうだ。

参考 七福神信仰辞典、図説七福神、全国七福神めぐり、七福神巡礼

< 編集子のひとりごと >

2009/12/20

= = = = **参加者募集** = = = =

日本市民スポーツ連盟認定大会 ウォーク日本1800認定大会
 美しい日本の歩きたくなるみち500選(08-08)真壁大会 茨城県マスターウォーカー賞2010年認定大会

第4回 石と蔵の街真壁ひな祭りウォーク

開催日 平成22年2月28日(日)雨天決行

主催 筑西市ウォーキングクラブ連合会 協力 茨城県ウォーキング協会

1. 集合 茨城県桜川市 真壁体育館 駐車場 (桜川市真壁町古城 377 電話 0296-54-0753)
 受付: 9時半 ~ 出発: 10時 順次スタート
2. コース 真壁体育館からスタート、国指定史跡の真壁城址 ~ 遍照寺 ~ 五所駒ヶ瀧神社 ~ 二所鹿島神社 ~、
 ひな祭り開催会場 ~ 真壁高校(昼食休憩 一時解散)、午後は長屋門・見世蔵 ~ 醸造元 ~ 体育館
 (ゴール) 2時半 約10km 団体歩行
3. 参加費 ウォーキング協会員300円 一般500円 小中学生無料 筑西市ウ連合会員無料 当日納入
4. 会場までの交通アクセス
 自家用車の場合: 桜川市真壁町古城 真壁体育館 県道41号線沿い
 臨時バス運行 JR 岩瀬駅発: 9:40 ~ 旧真壁駅着 10:05
 " TX つくば駅発 運行は決定されましたが、時刻は現在検討中です
5. 申込み・問い合わせ先
 筑西市ウォーキングクラブ連合会 鳥生厚夫 (携帯 080-1090-5748)
 〒308-0112 筑西市藤ヶ谷 1158-2 TEL・FAX 0296-20-3386 E-mail toryua@ninus.ocn.ne.jp
 申し込みは、上記へハガキかファックスをお願いします。当日受付もあります。
 団体の場合は2月20日までに、個人の場合は2月25日までにお願いします。
6. 真壁ひな祭りに関して詳細を知りたい方は、

「蔵の街 真壁のひなまつり」のホームページ <http://www.makabe-hina.com/> の最新情報をご覧ください。

.....キ.....リ.....ト.....ル.....

参加申し込み書 第4回真壁ひなまつりウォーク500選大会 開催日2010/2/28

氏名	年齢	歳
住所	電話	()
所属	JWA 個人会員 県協会員 所属クラブ名()	なし
代表者以外の参加者(氏名と年齢)		
		合計 名

【加盟団体の行事】= 2

2月7日(日) 水戸歩<会

(いばらき元気ウオークの日)

[大塚池オオハクチョウ観察ウオーク] <7,5キロ>

集合: 午前9時 赤塚駅北口

スタート: 午前9時15分

コース 赤塚駅をスタート、ゴールとする周回コース
の途中、大塚池でオオハクチョウ等の観察

解散: 午前中到着予定

参加費: 300円 申込みは当日

問い合わせ: 川上 TEL・FAX 029-251-3246

2月7日(日) 利根町歩<会

(いばらき元気ウオークの日)

[町内ウオーク・里山コース] <7キロ>

集合: 利根町公民館 午前8時30分

スタート: 8時50分

コース: 公民館 里山 公民館

解散: 午前11時ころ

参加費: 無料

問い合わせ: TEL・FAX 0297-68-5051

2月11日(木) 水戸歩<会

(ウオーク日本1800大会・那珂市)

[那珂市ヘルスロードウオーク] <12キロ>

集合: 水郡線鴻巣駅 午前9時45分

スタート: 午前10時

コース: ふれあいセンターよしの (HR23) 一乗
院工業団地(HR22) 歴史民族資料館
きのこ館 鴻巣駅

解散: 午後2時30分予定

参加費: 300円 申込みは当日

問い合わせ: 川上 TEL・FAX 029-251-3246

2月25日(木) 水戸歩<会

(ウオーク日本1800大会・ひたちなか市)

[ひたちなか市を佐和駅から

常磐線沿い北上ウオーク] <10キロ>

集合: 常磐線佐和駅 午前8時45分

スタート 午前9時

コース 佐和駅スタート東海駅ゴールの片道ウオーク
途中笠松運動公園でヘルスロード一周(128)

解散: 東海駅 午後2時30分予定

参加費: 300円 申込みは当日

問い合わせ: 川上 TEL・FAX 029-251-3246

【協力行事】

2月27日(土)

大洗鹿島線を育てる沿線市町会議 主宰
(ウオーク日本1800大会・銚田市)

[大洗鹿島線に乗って

のんびりウオーク2010] <11,5キロ>

集合: 大洗鹿島線徳宿駅 午前9時/開会式10時

スタート: 午前10時15分

コース: 徳宿駅スタート 希望者イチゴ狩り
(有料1000円) JAなだろ 新銚田駅

:解散: 新銚田駅 午後2時

参加費: 無料 但し1800大会パスポートは100円

募集定員300名 事前申込み要 2月20日締切り

所定の用紙で県企画部交通対策室

: 問い合わせ 029-301-2536(同上)

茨城県ウオーキング協会事務局扱い

029-251-3246

参考

水戸駅 8:20 徳宿駅 8:57

ときわ路パス(2,000円)が利用できます。