



IWAニュース 2010・9月号

発行責任者:堀野正勝 / 事務局:川上 清 〒311-4143 茨城県水戸市大塚町 993-7 ・fax 029-251-3246
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

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

茨城県では、心疾患や脳卒中などの循環器疾患や、糖尿病の生活習慣病による死亡率が高いことから、9月を『循環器疾患予防月間』と定めています。(健康増進普及月間=厚生労働省)

この期間中に県主催の、健康づくりに関するキャンペーンを行い、その一環として茨城県ウオーキング協会はウオーキング教室などで協力します。

< 健康づくり キャンペーン >

ウオーキング教室

日時: 平成22年9月18日(土)

午前10時~午後5時

場所: イーアスつくば

内容: 講義と実技

主催: 茨城県保健福祉部保健予防課

共催: イーアスつくば

協力: 茨城県ウオーキング協会

第4回つくば国際ウオーキング大会の

写真展

期間: 9月10日(金)~30日(木)

場所: LALAガーデンつくば 1Fアーケード内

つくば市小野崎字千駄苅 278-1

TEL 029-860-2777

今年の6月6日に開催された大会の楽しい

写真です。あの時の感動をもう一度!

== 【IWA関係の行事】 ==

< IWA-10 >

9月18日(土) 茨城県ウオーキング協会

(ウオーク日本1800大会・石岡市)・JVA

[常陸風土記の丘と歴史的文化遗产を巡るウオーク]

< 12km >

集合: 石岡市役所(無料駐車場有り)

午前9時30分(受付9時から)

スタート: 10時

コース: (団体歩行)

石岡市役所 国府公園 総社宮 風土記の丘

(昼食) 常陸国分尼寺 常陸国分寺 石岡駅
石岡市役所

解散: 午後3時30分頃

参加費: 300円(当日徴収)、小中学生は無料

参加申込 = ハガキかFAXで参加者全員の

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号

を記入し8/30までに申し込んでください。

申込先: 〒315-0001 石岡市石岡2195

ウオーク日本1800石岡市大会

大澤勝子 FAX・TEL 0299-22-5035

後援: 茨城県、石岡市

9/18・19・20は石岡のお祭りで賑わいます。

幌付の大きな獅子頭が勇壮に踊ります。各町で幌の色に特徴があります。

10月3日(日) 茨城県ウオーキング協会 / 主管

主催: JVA、読売新聞社

[みずウオーク2010 取手大会]

< 10km、20km >

集合: 取手緑地運動公園 午前8時30分~9:20

出発式 9時20分

スタート: 9時40分

コース: (10km)取手緑地運動公園 利根川

福永寺 取手緑地運動公園

(20km)取手緑地運動公園 利根川

小貝川 利根町公民館 利根川 福永寺

取手緑地運動公園

ゴール: 午後0時~午後3時

参加費:

事前申込

高校生以上500円、小中学生300円

郵便振替(口座 00130-1-605780

読売新聞東京本社)

通信欄に「みずウオーク2010 取手大会」

と明記。参加者全員の氏名と年齢も記入

インターネットもご覧下さい。

当日申込

高校生以上700円、小中学生500円

当日申込は開催当日に会場で支払う

問い合わせ:

読売新聞東京本社 「みずウオーク取手大会係」

TEL・03-5159-5895 FAX 03-5159-5878

<IWA-11>

10月10日(日) 茨城県ウォーキング協会

(ウォーク日本1800大会・牛久市) (JVA)

(いばらきヘルスロード)

[牛久市イヤーラウンド開設記念ウォーク大会・小川芋銭を訪ねるみち] <A=12km、B=8km>

集合: JR牛久駅東口広場 / 午前9時30分

スタート: 10時

コース: (団体歩行)

牛久駅東口 正源寺 明治天皇牛久行在所
得月院 雲魚亭 アヤマ園(昼食)

(Aコース)三日月橋 牛久駅 サウムラヤ靴店(G)

(Bコース)牛久小 牛久駅 サウムラヤ靴店(G)

ゴールではステキな景品が当たる抽選会があります。

解散: A = 午後3時頃 (B = 2時頃)

参加費: 300円(当日徴収)、小中学生は無料

参加申込 = ハガキで参加者全員の

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号

コース名

を記入し9/30までに申し込んでください。

申込先: 〒300-1237 牛久市田宮 2-24-20

イヤーラウンド開設記念ウォーク 大会係

山元一郎 FAX・TEL 090-4916-7629

後援: 茨城県、牛久市

= = = = 【加盟団体の行事】 = = = =

9月5日(日) 利根町歩く会

(いばらき元気ウォークの日)

[町内ウォーク・里山コース] <7km>

集合: 利根町公民館 午前8時30分

スタート: 出発式終了後

コース: 利根町公民館 里山・ナンバンギセル
公民館

解散: 午後11時頃

参加費: 無料

問い合わせ: 田仲 TEL・FAX 0297-68-5051

9月4日・5日(日) 常陸太田ウォーキングクラブ

[第11回日光ツデーマーチ] <会員限定>

9月5日(日) 高萩ウォーキングクラブ

[日本地図の元祖・長久保赤水ウォーク]

<A:7km B:12km>

集合: 高萩総合福祉センター 午前9時30分

スタート: 午前10時

コース: 福祉センター 高戸小浜 赤水生家

赤水の墓 赤水旧宅 農村集落センター

[A:南中郷駅][B:いわん坂 福祉センター]

解散:A:午後1時30分頃 B:午後3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

9月11日(土) 取手市歩こう会

[21世紀の森と広場ウォーク] <11km>

集合: JR常磐線・北松戸駅 午前8時50分

スタート: 9時(団体歩行)

コース: 北松戸駅東口 花之台公園 松戸運動公園
21世紀の森公園西口 けやき・はなみ

ずき・やまも通り JR武蔵野線・新八柱駅

解散: 午後3時頃

参加費: 会員無料、他協会員300円、一般400円

問い合わせ: 二ノ倉 TEL・FAX 0297-73-6401

9月12日(日) 東海・ひたちなか健歩の会

(ウォーク日本1800大会・笠間市)(500選大会)

[芸術の森から笠間稲荷を巡るみちウォーク]

<14km>

集合: JR水戸線笠間駅 午前9時30分

スタート: 10時

コース: 団体歩行

笠間駅~芸術の森公園~玄勝院~佐白山麓

公園つづじ公園~観世音寺~笠間稲荷~

笠間駅ゴール

解散: 午後3時頃

参加費: 会員無料、他協会員300円、一般500円

問い合わせ: 三好 TEL・FAX 029-262-2428

9月20日(月) 祝日

茨城県ウォーキング協会 / 主管

映画『桜田門外ノ変』公開記念ウォーク

桜田烈士の足跡を歩く~] <9km>

集合: 水戸出発の場合7:00水戸駅南口(映画化支

援の会用意のバスで現地へ・定員50名

東京(現地集合)港区愛宕神社9:30分

スタート: 10時

コース: 愛宕山 桜田門(千代田区皇居外苑) 大
手町 愛宕山

参加費: 1000円(保険料、昼食代、資料代を含む)
 当日お支払い頂きます。完歩者には映画『桜田門外ノ変』豪華解説本がプレゼントされます。
 問合せ:申込み先 映画『桜田門外ノ変』支援の会
 内・ウォーキングイベント事務局
 〒310-0851茨城県水戸市千波町3080
 TEL・029-244-3941
 FAX・029-303-0310
 Eメール info@mitoppo.jp

下記の事柄を記入しお申し込みください。

氏名(フリガナ) 年齢 男女の別 住所 連絡先
 (携帯可・つながりやすい番号を明記) Eメールアドレス
 集合場所(愛宕山か水戸を明記)

ご注意 先着順です。参加決定者には事務局から連絡し、連絡の取れた時点で受付完了です。定員到達後のご応募には連絡はありません。当日までのキャンセルは事務局へご連絡下さい。当日はメディア取材が入る可能性が在りあらかじめご了承下さい。

9月22日(水) 水戸歩く会

[1800大会・神栖市ウォーク]<10km>

集合: ア 午前9時 神栖市役所池寄り広場
 イ 10:40 神栖市波崎総合支所

コース:

ア 神之池一周4.5*
 イ 波崎支所からかもめ公園まで5.4*
 水戸からのバス参加者は、赤塚駅集合6:50
 途中1~2のヘルスロードを追加の予定

事前申込み 奈良(Fax 244-2050)

参加費:会員2000円会員外2500円 直接は200円
 問い合わせ:川上 TEL・FAX 029-251-3246

9月26日(日) 利根町歩く会

(ウォーク日本1800大会・北茨城市) (500選)

[磯原から五浦へ雨情・天心を偲ぶみち]

<7km、11km、15km>

集合: JR常磐線磯原駅前 午前10時10分

スタート: 出発式終了後

コース: 磯原駅 ようそろ 大津漁港 五浦海岸
 天心記念五浦美術館 風船爆弾放流地跡
 大津港駅

解散: 午後3時20分頃

参加費: 会員無料、他協会員 300円、一般 500円

問い合わせ: 倉本 TEL・FAX 0297-68-8458

9月28日(火) 常陸太田ウォーキングクラブ

(ウォーク日本1800大会・城里町)

[桂カントリーウォーク] <10km>

集合: 桂支所 午前9時30分

スタート: 時10分

コース: 桂支所 大山城址 石船神社 高根山大
 山寺 大桂大橋 桂支所

解散: 午後2時30分頃

参加費: 300円、小中学生無料

問い合わせ: 武藤 TEL・FAX 0294-78-0402

10月3日(日) 古河悠歩の会

[町田の自然ふれあい歩道散策] <10km>

集合: JR横浜線・町田駅改札前 午前9時30分

スタート: 芹が谷公園に移動して出発式

コース: 町田駅 芹ヶ谷公園 国際版画美術館
 原町田市民の森 熊野神社 恩田川高瀬橋
 親水広場 恩田川の鳥 三蔵寺橋 かしの
 木山自然公園 坂下橋 高ヶ坂広場
 浄運寺 町田駅

解散 午後3時頃

参加費 他協会 200円、一般 300円

問い合わせ 渡辺 TEL・FAX 0280-32-0172

10月3日(日) 利根町歩く会

10月の「町内元気ウォーク」は中止です

10月5日(火) 常陸太田ウォーキングクラブ

[水府ウォーク] <10km>

集合: 水府支所 午前9時30分

スタート: 10時

コース: 水府支所 山入城跡 JA生産直売所
 密蔵院 水府支所

解散: 午後2時30分頃

参加費: 会員無料、他協会員300円、一般500円

問い合わせ: 武藤 TEL・FAX 0294-78-0402

10月8日(金) 水戸歩く会

[500選福島市と五色沼のウォーク] <10km>

集合: 午前5時50分 赤塚駅

スタート: 6時 常磐道・磐越・東北道 福島花見山
 公園(2) 吾妻スカイライン 五色沼(
 1)五色荘で入浴後赤塚駅へ

解散: 午後7時20分

参加費: 会員 3500円 会員外 4000円

問い合わせ: 川上 TEL・FAX 029 - 251 - 3246
申込み 奈良 029 - 244 - 2050

申し込み 11月14日までに、住所・氏名・年齢を記載し、FAXまたはハガキで下記に
〒306-0013 古河市東本町 2-9-27
渡辺 TEL・FAX 0280-32-0172

10月16日(土) 水戸歩く会 参加

[IBARAKI ウォークフェスティバル

関東ふれあいの道 阿見町大会] 12km
集合: 阿見町廻戸地区近隣公園(予科練平和祈
念館)9時 開会式 9時30分

スタート: 10時

コース: 湖岸 島津右折 南平台入り口右折 茨
城大右折・東京医大 廻戸地区近隣公園
(ゴール)

解散: 記念品を受けとり自由解散 3時予定

参加費: 無料

問い合わせ: 川上 TEL・FAX 029 - 251 - 3246

雨天中止 / 決定は 午前5時59分と6時29分のラジ
オ茨城で放送される。

10月24日(日) 常陸太田ウォーキングクラブ

[水郡線ウォーク・パート2] < 13km >

集合: 常陸大宮市役所 午前9時30分

スタート: 下小川駅 10時30分

コース: 下小川駅 西金駅 上小川駅 袋田駅

解散: 午後3時30分頃

参加費: 会員無料、他協会員300円、一般500円

問い合わせ: 武藤 TEL・FAX 0294-78-0402

10月27日(水) 水戸歩く会

[1800大会・大子町 西金ウォーク] < 12km >

集合: 水郡線西金駅 8時45分

スタート: 9時

コース: 湯沢温泉 大関橋 本覚寺 つつじヶ丘

西金駅

解散: 午後1時30分頃

参加費: 300円

問い合わせ: 川上 TEL・FAX 029 - 251 - 3246

11月23日(火) 祝日 古河悠歩の会

[W日本 1800・五霞町大会] < 10 km >

集合 五霞町・保健センター 9時

スタート 9時30分

コース 保健センター 道の駅ごか 中の島公園

江戸川土手 東昌寺 保健センター

解散 2時頃

参加費 他協会 200円、一般 300円

【9月以降の行事】

9月4・5 第11回日光ツデー-マーチ 常陸太田W
9月5日(日) 町内元気W・里山コース 利根歩
9月5日(日) 日本地図の長久保赤水W 高萩W
9月11日(土) 21世紀の森と広場ウォーク 取手歩
9月12日(日) 1800・500 選笠間ウォーク 東・ひ健歩会
9月18日(日) 常陸風土記の丘文化遺産W IWA
9月19日(日) IWA 役員会 (東・ひ健歩 担当)
9月25・26 合宿ウォーク・草津温泉 取手歩
9月26日(日) 北茨城W・500選コース 利根歩
9月26日(日) 筑波山を歩く 土浦W
9月28日(火) 桂カントリーウォーク 高萩W
10月3日(日) みずウオーク2010 (IWA主管)
10月5日(火) 水府ウォーク 常陸太田W
10月10日(日) 牛久伊-ランド開設記念W IWA
10月16日(土) 八景島ウォーク 取手歩
10月24日(日) 水郡線Wパート2 常陸太田W
10月25・26 奥只見紅葉・越後湯沢W 利根歩
11月7日(日) 町内元気W・里山コース 利根歩
11月13日(土) いわきみずウォーク 常陸太田W
11月28日(日) 水郡線Wパート3 常陸太田W
12月12日(日) 金砂郷ウォーク 常陸太田W
12月26・27 忘年会ウォーク 常陸太田W

== NEWS ==

1. 「ウォーキングの楽しみ」常陽新聞連載 / 川上 清

57- 500選・茨城コースは美しい (8/1)

58- 500選・茨城コースは美しい (8/8)

59- 500選・茨城コースは美しい (8/15)

60- 欲張って臨んだ福島県 (8/29)

2. 第5回つくば国際ウォーキング大会の実行委員会

8/20(金)に実行委員会が開催され、役割毎に準備
が始まりました。

平成23年

6/3(金) せっかくウォーク

6/4(土) 筑波山麓コース

6/5(日) 学園都市コース

を予定しています。みんなの力で成功させま
しょう。

- 連載 地図のお話 - 第15回

- 「 図上距離の測り方? 」 -

方位については、前号で話しましたが、今回は地図上の距離の測り方についてお話ししましょう。

実際のウォーキング時には、万歩計や GPS 機能付きの計測器などを活用し、実際の距離を計測していますが、事前に地図を用いて計測することも大事です。

図上の距離と実際の距離?

まずは、地図の縮尺を確認しましょう。次に、例えば、2万5千分の1地形図を用いて、地図上の距離を計測する場合には、以下の公式に従って計算をすれば簡単に実際の距離が出ます。

実際の距離(cm) = 地図上の長さ × 地図縮尺の分母 となります。

例えば、1/25,000 地形図では、

$$\text{図上}1\text{cm} \times 25,000 = 25,000\text{cm} = 250\text{m}$$

言葉で言うと、図上1cmは実際の距離で 25,000cm、つまり250mとなります。

地図上の距離測定の方法?

それでは、地図上での距離測定には、どのような方法があるのでしょうか?

「身体の一部(指)」を使う

親指の巾(約 2cm)、人差し指と中指を軽く開いた間隔(約 8cm)などを利用し、図上距離を測る方法です。

「ものさし」を使う

2 地点がほぼ水平で直線の場合は、ものさしで 2 地点間の距離を測り、地図上のスケールに当てて実際の距離を計る方法です。

「コンパスやデバイダー」を使う(写真参照)

2 地点間が曲がりくねった道は、コンパスやデバイダーで地図上のスケールに両脚を当てて一定の幅(距離)にして計る方法です。

その場合、曲線のカーブが細かいときは狭く、緩やかなときは広く取って、交互に半円を描くように測ることがコツです。

「キルピメーター」を使う(写真参照)

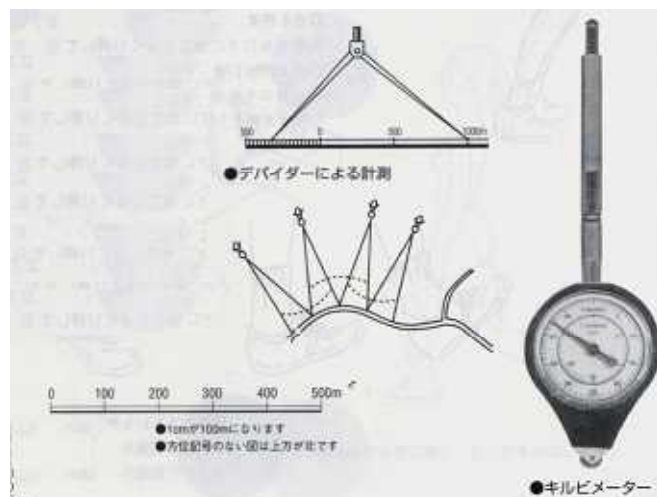
キルピメーターは直線や曲線どちらでも容易に測ることができます。キルピメーターは垂直に持ち、地図上の測定区間を脱線しないよう下部の車を転がします。上部の目盛盤が回転し距離(cm 単位、縮尺別)が出ます。2~3回計測し平均すると正確な距離が測れます。

「IT 機能」を使う

近年では、GPS 付き携帯や、GPS ウォーキング専用機器がお目見えし、それぞれ実際に歩いたコースを地図上に表示する仕掛けが出ています。

多くは距離や消費カロリーなどが表示される仕組みとなっています。

また、インターネットサイトでの距離計測も数多く公開されていますので、これらも十分活用されることをお進めします。



図：地図の計測方法
(堀野正勝 記)

- 連載 野草のお話 - 第7回

ひっそりと美しく咲いている野の花・山の花

8月の下旬に筑波山に登ってきました。

たくさんの花や木々を見たのですが、今回は自然研究路で出会った花々の中からいくつかを紹介してみたいと思います。

まず心を奪われたのが平地ではなかなか見ることのできないタマガワホトギス。小さな黄色い花を見事にひっそりと咲かせていました。花は2日間咲くといわれていますが、咲いたばかりのような艶のある美しい姿でした。昨年は、よい立ち姿のタマガワホトギスを見ていなかったのが嬉しい限りでした。そして笹などに混じって今にも倒されそうになりながらも小さな小さな姿でしっかりと咲いていたミヤマウズラ。花茎の長さは15cm・淡紅色花の長さは1cm程度。葉は常緑で白斑があるためにこの斑紋を鶉にたとえてこの名がついたと言われています。ネジバナと同じようにランの仲間です。愛おしい花です。また、岩にしがみつくように可憐な紅紫色の花を咲かせていたイワタバコ。葉は比較的大きいのですが、花は小さめです。花冠が5裂していてなかなかきれいな花です。ふと藪の中に目をやるとナス科のマルバノホロシ(蔓性)が淡紫色の花をつけていました。同じく蔓性のセンニンソウも其処彼処で見られ、きれいな白い花をつけていました。花が終わると花柱が伸び白くて長い毛を密生するのでこれを仙人のひげにたとえて、この名がつけられたということです。そのほかガンクビソウやタムラソウも見られました。ミミガタテンナンショウはすでに赤い実をつけているものが多かったです。そしてふと見つけ、郷愁に浸ってしまったオヤマボクチの葉。私の田舎ではこのオヤマボクチやハバヤマボクチの葉をどの家もこな餅にいれて食べていたのです。ヨモギの餅と全く同じ色になり軒下に吊るし凍み餅(しみもち)にし、春の田植えの頃に蒸かしてお醤油をつけて食べるのが習いでした。母が亡くなってからは一度も食べたことのない懐かしいあの餅の葉なのです。

(長田律子 記)