



# IWAニュース 2011-4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:田中伸一 〒300-1623 茨城県北相馬郡利根町八幡台 3-3 ・fax 0297-68-5051 /

認定(略称) / (1800)ウオーク日本1800、(500選)美しい日本の歩きたくなるみち500選、(ヘルス・R)いばらきヘルスロード、  
(JVA)日本市民スポーツ連盟、(県MW)茨城県マスターウオーカー賞、(元気)いばらき元気ウオークの日

各役員・加盟団体会員 個人会員の皆様へ  
茨城県ウオーキング協会  
会長 堀野正勝

謹んで震災のお見舞いを申し上げます

去る3月11日に発生しました「東北関東大震災(東北地方太平洋沖地震)」におきまして、茨城県ウオーキング協会の役員、各加盟団体会員及び個人会員の皆さまにおかれましても、茨城県北部地域を中心に多くの皆さまが多大な被害に見舞われました。被災しましたすべての皆様に心よりお見舞いを申し上げます。

このような中、県内各地の3月4月のウオーキング大会で自粛、中止の決断をせざるを得ない大会が発生しております。3月26日27日開催予定であった「古河まくらがの里花桃ウオーク」も中止となり、また、初めて開催を予定していました「龍ヶ崎桜ウオーク(4月2日)」も桜祭り中止に伴い自粛(中止)となりました。誠に残念です。

しかし、6月4日5日に開催を予定しています「つくば国際ウオーキング大会」については、「東北関東大震災復興支援チャリティウオーク」として、義援金の募金と復興支援を目的に開催することを決断いたしました。地元実行委員会を中心に茨城県ウオーキング協会としても大会の成功に向けて頑張りますので、役員 会員各位にありましては、大会役員として、あるいは参加者としてふるってご参加いただき、被災した皆様を元気づけるウオークとなるようご協力をお願いしたいと思います。

今後、茨城県ウオーキング協会としても、被災地の復興支援に全力を挙げて取り組んでまいりたいと思っておりますので、役員 会員の皆様におかれましても、どうかご助力くださいますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、被災され、体調を崩された方々もおられるかと思いますが、こんな時にこそ、日ごろ親しんだ「ウオーキング」で心身ともにフレッシュすることが大切かと思っております。改めまして、くれぐれもお身体を大切にお過ごしください。

草々

## 「東北関東大震災復興支援 チャリティウオーク」

### 第5回つくば国際ウオーキング大会

<茨城に2つ目のオールジャパン・

ウオーキング・カップ大会が誕生します>

= 紫峰筑波に科学都市つくばが融合する

そんな街並みを歩いてみませんか! =

6/3(金) せっかくウオーク(笠間500選 08-03)

6/4(土) (集合:つくば中央公園)

受付後 A・Bは旧筑波庁舎に移動

A: 筑波山神社・むかし道コース = 30km

B: " 里山コース = 20km

C: 市街地巡り・科学コース = 10km

D: " 公園コース = 7km

6/5(日) (集合:つくば中央公園)

E: 万博記念公園コース = 25km

F: 万博記念公園コース = 20km

G: 研究学園と公園巡りコース = 10km

H: 研究学園と公園巡りコース = 5km

I: 国土地理院マップ読みコース = 5km

I: は(集合、ゴール:国土地理院)

A~H自由歩行、Iは団体歩行です

6/5(日) 全日本歩測大会(名人、達人戦)

(集合:国土地理院)

#### 参加費

\* 事前申込 = 大人 1,500円 / 中高生 500円

つくば市民(大人 800円 / 中高生 300円)

小学生以下 無料

\* 当日申込 = 大人 2,000円 / 中高生 800円

つくば市民(大人 1,000円 / 中高生 500円)

小学生以下 無料

\* I コースのみ 300円

(事前、当日同額 / 小学生以下 無料)

事前申込期間 ~ 5月20日(金)

大会案内チラシの参加申込書をご利用下さい。

問合せ先

大会事務局(山元一郎) 電話: 090-4916-7629

主催: 大会実行委員会 (日本ウオーキング協会、茨城県ウオーキング協会、茨城土地家屋調査士会)

共催: つくば市

後援(予定): 茨城県、つくば市教育委員会、国交省、厚労省、環境省、農水省、文科省、経産省、首都圏新都市鉄道(株)、茨城新聞社、朝日新聞水戸支局、ラヂオつくば  
 協賛(予定): 日本土地家屋調査士会連合会、(株)ムンスター、LALAガーデンつくば、山新グラスティーツくば、ティーツくば、池辺食品(株)、牛久大仏、関東鉄道(株)、イーアスつくば、(株)カミ、キヤノンマーケティングジャパン(株)、高田眼科、(有)トヨプリント  
 特別協賛: (株)ゼンリン  
 認定: オールジャパンウォーキングカップ、(1800)(500選)(JVA)(県MW)(ヘルス・R)全日本歩測大会

## 例会

4月 2日(土) 取手市歩こう会

(JVA)

[ お花見ウォーク 飛鳥山から石神井川へ ]

< 10km >

集合: 午前9時 / JR京浜東北線王子駅・北口

スタート: 9時10分 (団体歩行)

コース: 王子駅 飛鳥山公園 石神井川遊歩道

加賀公園 赤羽自然観察公園 さくら

並木公園 JR京浜東北線赤羽駅

解散: 2時頃

参加費: 他協会員300円、一般400円

問い合わせ: 二ノ倉 TEL・FAX 0297-73-6401

4月 3日(日) 水戸歩く会

[ いばらき元気ウォークの日・総会ウォーク ]

今回は交通安全ウォークを中止し 新ヘルスロード南町・泉町大通りのウォークとし、県立青少年会館での総会を行います。一般参加者とはここで別れします。ご自由にお戻り下さい。

集合: 旧県庁三の丸庁舎広場

スタート: 10時

コース: 新ヘルスロード水戸大通りコースを片道歩きます。2\*。

参加費: 無料

問い合わせ: 川上 029-251-3246、

事前予約不要

4月 3日(日) 利根町歩く会

(ヘルス・R)、(JVA)

東北関東大震災復興支援チャリティウォーク

[ さくらウォーク ] < 10km >

< とねワイワイくらぶ行事 >

集合: 午前9時 / 利根町役場

スタート: 出発式終了後スタート(団体歩行)

コース: 利根町役場の桜 利根川土手の桜

ヘルスロード親水公園の桜 旧布川小学

校の桜 利根町役場

解散: 12時頃

参加費: 無料

問い合わせ: 田仲 TEL・FAX 0297-68-5051

見どころ:

4月 7日(木) 水戸歩く会

[ 1800大会結城市ウォーク ] < 13\*。 >

日本花の会結城農場の350種の桜を見学します。

水戸線未復旧の時は中止します。

集合: 午前9時 / 水戸線結城駅

(水戸7:34 赤塚7:41 内原7:48 結城8:56)

スタート: 9時20分

コース: 結城駅(スタート) 県道17号線 花の会結城農場 結城第一工業団地 ヘルスロード あじさい通り 結城駅(ゴール)

解散: 2時30分頃

参加費 300円

問い合わせ 川上 029-251-3246

事前予約不要

< IWA-21 >

4月 10日(日) 茨城県ウォーキング協会

(1800・常総市、IHR、JVA)

[ 千姫ゆかりの街・歴史と自然の里ウォーク ]

< 13km >

集合: 午前9時30分 / 関東鉄道・水海道駅南口

スタート: 10時

コース: 水海道駅 二水会館 五木田邸レンガ蔵 豊水橋 安養寺 弘経寺 安楽寺 法蔵寺 水海道駅

解散: 午後3時30分頃

参加費: 大人300円、小中学生無料

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3月26日(土)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

山元一郎 FAX・TEL 029-874-7195

後援: 茨城県、常総市

4月 13日(水) 水戸歩く会

[ 1800大会桜川市ウォーク ] < 10\*。 >

集合: 9時 / 桜川市門毛多目的集会所

(羽黒駅から月山寺を過ぎ北へ約7\*o)

スタート: 9時20分

コース: 桜川市門毛多目的集会所(スタート)

関場 金場 胴源禅寺 標識前 深沢

峠 高峯展望台 集会所(ゴール)

ゴール後桜川桜に移動します。

到着: 3時頃

参加費 300円

問い合わせ 川上 029-251-3246

集合場所直行者は事前予約不要

水戸からバス運行 定員40名

赤塚駅前集合7時30分 出発7時40分

参加費: 会員2000円 会員外2500円

申込先 奈良佳子さんへ Fax かはがきにて

申込内容: 氏名・年齢・住所・電話番号・傷害保

険加入有無・性別

宛名: 〒310-0851 水戸市千波町2878-2

Fax 029-244-2050

見どころ: 桜川市門毛の里山の春を満喫し、終了後に桜川の天然記念物の桜を観賞します。

#### 4月16日(土) 取手市歩こう会

(JVA)、(ヘルス・R)

[ 総会ウォーク・戸頭駅～取手緑地運動公園 ]

<10km>

集合: 午前9時 / 関東鉄道常総線・戸頭駅

スタート: 9時15分 (団体歩行)

コース: 戸頭駅 さくらの杜公園 ゆめみ野駅

グリーンスポーツセンター 常総ふれあい

道路 利根パークゴルフ場 取手緑地運

動公園

解散: 1時20分頃

参加費: 他協会員300円、一般400円

問い合わせ: 二ノ倉 TEL・FAX 0297-73-6401

#### 4月16日(土) 東海・ひたちなか健歩の会

[23年度総会ウォーク] <7km>

事情により中止になる場合もあります。

集合: 午前11時30分 / JR勝田駅東口

スタート: 11時30分

コース: (団体歩行)

勝田駅東口～武田氏館・湫尾神社～勝田

駅ゴール

解散: 午後15時30分頃

参加費: 一般¥300円、小中学生無料、会員無料、

問い合わせ: 三好 TEL/FAX 029-262-2428

#### 4月17日(日) 筑西市ウォーキングクラブ連合会

(ウォーク日本1800 筑西市大会)

[第5回 梨の花まつりウォーク] <8km>

集合: 午前9時 / 関東鉄道常総線黒子駅

この度の震災により常総線の休日運行については予測不能状態なので直近になって鳥生にご照会下さい。

利デ-パス1500円 取手下館間一日乗り放題

自家用車の場合: 常総線黒子駅前に駐車場有り

スタート: 9時10分

コース: 黒子駅 千妙寺(東北関東地域天台宗

の修行道場) 里山 梨畑 体育館(トイレ

休息) ヘルスロード 梨畑 工業団地

梨農園(花合わせ・人工授粉体験) 梨

の花まつり会場

(昼食: 会場にて飲食販売あり)

1時半バス乗車 関城(南北朝時代の合戦坑道址、城囲土塁) 黒子駅

まつり会場到着: 12時頃(会場からの帰路は臨時バスで駅まで送ります。)

参加費: 協会員300円、一般500円

小中学生無料

問合せ: 〒308-0112 筑西市藤ヶ谷1158-2

TEL・FAX 0296-20-3386

筑西市ウォーキングクラブ連合会

鳥生厚夫 (携帯 080-1090-5748)

#### 4月24日(日) 利根町歩く会

(JVA)

東北関東大震災復興支援チャリティウォーク

[ 神田川とその支流ウォーク ] <13km>

集合: 午前9時 /

井の頭公園・自然文化園分園前

(JR井の頭線・吉祥寺駅公園口下車)

スタート: 出発式終了後スタート(団体歩行)

コース: 井の頭公園 善福寺川 妙正寺川

西武新宿線鷺ノ宮駅

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: 倉本 TEL・FAX 0297-68-8458

見どころ: 神田川とその支流を源泉からたどって歩きます

#### 5月1日(日) 水戸歩く会

[ いばらき元気ウォークの日・クリーンウォーク ]

前月に続き新ヘルスロード南町・泉町大通りを  
感謝しながらごみを拾う

集合：9時45分 / 水戸駅北口広場

スタート：10時

コース：一年に一度の定番 水戸大通りのクリーン  
維持を図ります

参加料 無料

問い合わせ 川上 029-251-3246

事前の予約不要です

水戸 7.22 赤塚 7.27 土浦着 8.13

バスでつくばセンター行き、約30分

竹園2丁目下車が便利です。徒歩5分

問い合わせ 川上 029-251-3246

当日受付です。

つくばピンクリボンフェスティバル 2011 のウオーク部門  
を茨城県ウオーキング協会が担当します。  
午後からは乳がん啓発の様々な行事が組ま  
れています。

### 5月 1日(日) 利根町歩く会

(元気)

東北関東大震災復興支援チャリティウオーク

[ 町内元気ウオーク・里山コース ] < 7km >

集合：午前8時30分 / 利根町公民館

スタート：出発式終了後

コース：利根町公民館 里山コース 公民館

解散：11時頃

参加費：無料

問い合わせ：田仲 TEL・FAX 0297-68-5051

### 5月 8日(日) 東海・ひたちなか健歩の会

[ 阿字ヶ浦からひたちなか海浜公園を巡る路 ]

< 13km >

集合：ひたちなか海浜鉄道 湊線平磯駅

( JR常磐線勝田駅より乗換え )

スタート：10時00分

コース：湊線平磯駅～阿字ヶ浦海岸～ひたちなか  
海浜公園南口ゲート～園内ウオーキング教室  
～園内ウオーク～西口ゲートゴール

解散：午後3時頃(園内解散)

参加費：一般 ¥300円、小中学生無料、会員無料

問い合わせ：三好 TEL/FAX 029-262-2428

### 5月 8日(日) NPO つくばピンクリボンの会

[ つくばピンクリボンフェスティバル 2011 ]

< 10<sup>キロ</sup>、5<sup>キロ</sup> >

集合：9時15分 / つくば国際会議場(エポカル)

スタート：10<sup>キロ</sup>コース = 9時30分

5<sup>キロ</sup>コース = 10時

コース：研究学園内にコースが生まれ、

10<sup>キロ</sup>は赤塚公園折り返し、

5<sup>キロ</sup>は松見公園折り返しです。

参加費：1,000円

揃いのピンクリボンTシャツを着用し思い思

いの旗や幟を持ち歩きます。

水戸からの乗り物

### 5月 12日(木) 水戸歩く会

(1800)、(ヘルス・R)

[ 1800小美玉市大会空港ウオーク ]

集合：9時20分 / 茨城空港

神戸よりの9時40分着便を見学後

スタート：

コース：茨城空港公園コースに10時、途中休憩  
中に神戸行き10時15分発を外から見送る。  
1.2<sup>キロ</sup>

ゴール後 177 茨城空港線コース往復 5.8<sup>キロ</sup>

を歩き、ゴールはおよそ12時30分

参加料：300円

問い合わせ：川上清 029-251-3246

水戸からバスを運行：定員40名

赤塚駅前集合7時50分 出発8時

参加費：会員2000円、会員外2500円

**申込先** 奈良佳子さんへ ファックスかはが  
きで申し込む、

**内容**：氏名・年齢・住所・電話番号・傷害保  
険加入の有無・性別

**宛名**：〒310-0851

水戸市千波町 2878-2

Fax 029-244-2050

見どころ：小美玉市の新しい茨城空港を訪ねる  
ヘルスロード2コースに1800大会を組みます。

### 5月 21日(土) 主催：牛久市

**主管**：牛久ウオーキングクラブ

(1800牛久市)、(JVA)、県MW)

[ 牛久健康ウオーク 2011 ・

牛久大仏&自然観察の森ウオーキング]

< 23km・11km >

集合：午前8時30分 / 牛久市保健センター前

9時00分 セレモニー

(駐車場：牛久市役所職員用駐車場敷地内 / 無料)

スタート：9時30分 (自由歩行)

コース：**23km** 牛久大仏コース

**11km** 自然観察の森コース

ゴール：午後3時まで = 抽選があります。

参加費：大人300円、中学生以下無料

問い合わせ：牛久市健康管理課

TEL・FAX 029-873-2111

申込期限：4月20日から5月9日(月)まで

見どころ：自然観察の森で、心も体もリフレッシュ、  
世界最大の大仏を拝めるのも魅力で  
す。

後援：牛久市教育委員会、牛久市観光協会  
弁当、飲み物各自持参。

ゴール後に豚汁サービスあり。

5月22日(日) 常陸太田ウォーキングクラブ

[ 里川ウォーク ] < 10km >

集合：午前9時30分 / 常陸太田市役所

スタート：10時

コース：機初橋 古墳公園 寿生院 里川堤防

解散：午後2時30分頃

参加費：他協会員300円、一般500円

問い合わせ：武藤 TEL・FAX 0294-78-0402

5月28日(土) 古河悠歩の会

(1800境町)、(JVA)、(ヘルス・R / 115)

[ ウォーク日本1800境町大会 ] < 11km >

集合：午前9時 / 境町保健センター

開会式 9時30分

スタート：10時 (団体歩行)

コース：保健センター さくらの森パーク 道の  
駅さかい 保健センター

解散：2時

参加費：小中学生無料、

他会員200円、一般300円

問い合わせ：古河悠歩の会

〒306-0013

古河市東本町2-9-27

TEL・FAX 0280-32-0172

E-メール(et.walker0812@yahoo.co.jp)

参加申込 = ハガキかFAX、メールで参加者  
全員の

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、

所属ウォーキングクラブ名

を記入し5月15日(日)までに申し込んでく  
ださい。

協力：茨城県ウォーキング協会

後援：茨城県、境町

## 大会の中止

4月17日(日) かすみがらウォーキング大会  
必要経費を除いた参加料を義援金として震災  
の被災地に送られます。

4月29-30 第16回ウォーキングフェスタ東京  
その他の多くの大会も中止されています。JWAの  
ホームページで確認してください。

=== NEWS ===

1. 「ウォーキングの楽しみ」常陽新聞連載 / 川上 清  
82- 未済の市町で1800大会を (3/6)

- 連載 地図のお話 - 第22回

- 「東北関東大震災(東北地方太平洋沖地震)  
震度分布図、津波浸水予想図  
(津波ハザードマップ)」 -

まさか続けて地震関連のお話になるとは誰もが考  
えていなかったことと思います。今回の地震は M9.0  
という地震エネルギーで、超巨大地震(M8 前後)と言  
って良いでしょう。マグニチュード(M)が、0.2 違うとエ  
ネルギーは倍違うことになりますので、千年に1度有  
るか無いと言われるくらいの大地震でした。

地震のマグニチュードと震度とはよく混同されて使  
われていますが、如何でしょうか？

マグニチュード(M)は、地震規模の大小を示す尺度  
であって、強い弱いかの尺度ではありません。強い  
か弱いかは地震によって生ずる地面の揺れ(振動)  
を形容する言葉で、それを示すのが震度です。日本  
では0(無感)から(激震)までの8段階に分け、さら  
に最近では+、-(震度5、6を2区分)等を付けて、6  
強、6弱(多くの人は立ってられない)などと表示し  
ています。

また、地震と震災とで、名前が違うのはお気づきで  
すか？ 地震という場合は、地震そのものの名前  
で、気象庁が全国の陸域と海域をブロックごとに区分  
けし、震源の場所によって、地域の名前を決めてあり  
ます。それに対して、××震災とは、陸域部で大きく  
被害を受けた地域を区分するために便宜的に使われ  
る名称のため、地震名称とは違って来るわけです  
(表題参照)。

ところで、前回お話したニュージーランドの地震は  
「直下型地震」でしたが、今回の地震は、「海溝型地  
震」と呼ばれ、地球表面の地殻(プレート)が押し合い、  
ひずみが解放されたときに発生するタイプです。震  
源が海洋にあるため、規模が大きいと今回のように揺  
れによる被害のほか、津波を引き起こすことが多く見

られます。

「津波」は英語でも「TUNAMI」と表記され、世界共通語となっています。今から約50年前の岩手県大船渡など三陸海岸を襲ったチリ地震津波(H6m)は多くの人々が記憶している災害で、それを契機に津波除けの防波堤(H5m-40m)が三陸海岸各地に設けられましたが、今回はそれをはるかに超す大津波(H15-20m位)で有ったと思われま。

津波が、陸地のどこまで侵入するかを表した地図が三陸海岸沿岸地方では、「津波ハザードマップ」として整備され、各戸に配布され、津波想定避難訓練も毎年行われていました。今回は、地震を起こした海底の破壊域は長さ500km(青森・八戸沖から茨城・鹿島沖)と推定され、しかも、大きく3ブロックが連続して破壊する(時間にして5分くらい揺れが続いた)という巨大な地震で有ったため、想定を超える東日本の広範囲に、しかも平滑海岸(仙台から茨城沿岸、千葉・九十九里海岸など)でも津波が襲うという、今までに経験したことのない大被害になりました。

被害に遭われた多くの皆さんには、心よりお見舞い申し上げます。(堀野正勝 記)



- 連載 野草のお話 - 第12回

## 春の日をうけて息づく花木や野草

3月の下旬に秩父に行った。自生しているセツブンソウとチチブベニと言われているオレンジ色の福寿

草を見るために。落葉樹が若葉を出す前の光りを取り込みやすいこの時期をねらって、林の落ち葉の中から小さな可憐な姿を見せてくれるセツブンソウ。白い5枚の花弁と思われるものは花弁ではなく萼で、花弁は退化してしまい蜜腺状に変化してしまったというからこれまたびっくり。花を覗いてみると黄色のまるい物がたくさん見える部分がそれにあたります。その内側に紫色をしたおしべとめしべ、それに掌状の切れ込みのある葉をつけた美しい花。時間が許すならずっと腰を屈めて見ていたくなる。そして始めて見たチチブベニ(福寿草の変種)。黄色の福寿草しか見ていない私にとっては新鮮で眩しかった。ありふれていない深みのある色が心に残った。私たちがよく見ている福寿草は50種類位育てられている福寿草の中で一番丈夫で均整のとれた美しさを持つ福寿海というものであることも知った。3月も終わる頃、あるお寺の庭にひっそりと咲いているミスミソウを見つけた。まだ何かありそうだと思い探していくとショウジョウバカマが、これからどこでも見られるオオアラセイトモも咲いていた。弾んだ心を落ち着けて木を見ることにした。梅や河津ザクラにかわって咲き始めたアンズとカンヒザクラ(寒緋桜)・サンシュユ・ミツマタが満開。それに見たい見たいと願っていたダンコウバイを発見。逸る心を抑えてループで観察。よい日になった。アンズは花が咲くと必ず花弁の外側に着いている赤紫色の萼が反り返るので梅と区別できる。カンヒザクラ(ヒカンザクラともいう)はピンクの濃い桜で釣鐘状の花を下向きにつける。ソメイヨシノとは、かなりイメージが異なる。ダンコウバイは檀香梅と書く。檀香とは漢名でジャクダン(白檀)のことで材に香りがあるためにこの名がつけられたという。黄色い花をたくさんつけていた。花が終わるとこの木はあまり目立たなくなるが、秋の黄葉は美しいので、忘れずにまた訪れたいと思っている。

(長田 律子記)

平成23年3月11日、大地震、大津波、原発事故大きな災害が同時に発生しました。

犠牲になられた多くの方々のご冥福をお祈りいたします。被災された皆様にお見舞いを申し上げます。

被災地の困難な状況に加えて、原発事故の不安な日々も続きますが、元気な日本に向かって歩いて行こう。

音楽、芸術、スポーツ、企業、市民それぞれの分野で救援活動が広がっています。

自分では何ができるのか? 歩いた距離で復興救援募金をすることにしました。1km歩いて10円、毎日歩数計を記録します。

<編集子のひとりごと>