



IWAニュース 2011- 7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 /

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)茨城県マスターウォーカー賞、(元気)いばらき元気ウォークの日

<茨城に2つ目のオールジャパン・ウォーキング・カップ大会が誕生>

第5回つくば国際ウォーキング大会 盛況でした。

開催日:平成23年6月4日(土)晴・5日(日)曇り

主会場:つくば中央公園 / 国土地理院(歩測大会)

参加者:延1,538名(関東各都県から多数、岩手から広島まで全国から参加、茨城県内が多かった。)

参加者の皆様、共催・後援・協賛・協力をいただいた皆様、スタッフの皆様、そして天候に感謝いたします
「東日本大震災・復興支援チャリティウォーク」多くの皆様からの募金協力ありがとうございました。



<参加者送迎用のアーチ>

会場では東日本大震災のチャリティ募金や
地元の物産展、筑波大学吹奏楽団の演奏で
盛り上がりました。



<つくば学園地区を楽しみながら歩く参加者>

1日目は筑波山神社や市街地巡りコース
2日目は万博記念公園コースや、国土地理院で
歩測大会など日頃の健脚ぶりを試していました。



<TX研究学園駅高架下でコースのスタンプ>

チェックポイントではスタンプを押印
スタッフは藤色の帽子がよく目立ちます。



<筑波山麓むかし道・里山コース>

それぞれにゴールを目指して。



< 歩測大会 >

ここがゴールです。このコースの距離はどのくらい？



< マップ読みコース・歩く地図教室 >

地図の専門家とウォーキングはとても役に立ったようです。

コース別参加人数

6 / 4 (土)

コース名	歩行キロ	参加者 計
A	30	166
B	20	150
C	10	165
D	7	64
計	***	545

6 / 5 (日)

コース名	歩行キロ	参加者 計
E	25	148
F	20	145
G	10	149
H	5	57
I	5	50
計	***	549
小計	***	1,094
歩測大会		210
スタッフ	(6/3~6/5)	234
総合計	***	1,538

例会

7月 2日(土) 取手市歩こう会

(JA)

[守谷市・緑陰ウォーク] < 10km >

集合: 午前9時 / 関東鉄道常総線・
新守谷駅

スタート: 9時15分(団体歩行)

コース: 新守谷駅 立沢公園 せせらぎの小道
川の一里塚 北守谷公民館 滝下橋
四季の里公園 守谷市役所 土塔森
林公園 関東鉄道・守谷駅

解散: 2時30分頃

参加費: 他協会員300円、一般400円

問い合わせ: ニノ倉 TEL・FAX 0297-73-6401
: 事情によりビール工場見学を取りやめました。
ご了承ください

7月 3日(日) 利根町歩<会

(ヘルス・R)(元気)

[町内元気ウォーク・ヘルスロード親水公園コース]
< 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(団体歩行)

コース: 利根町公民館 ヘルスロード親水公園
利根町公民館

解散: 11時30分頃

参加費: 無料

問い合わせ: 田仲 TEL・FAX 0297-68-5051

見どころ:

7月 3日(日) 高萩ウォーキングクラブ

[ウォーキング教室(折笠スポーツ広場)]

(元気ウォークの日) < 10km >

集合: 8時30分 / 小木津駅東口

スタート: 9時00分

コース: 小木津駅 しおさいロード 小木津浜
折笠スポーツ広場 川尻漁港
豊浦 十王駅

解散: 15時30分頃 / 十王駅

参加費: 会員・中学生以下無料、その他300円

問い合わせ: 青木 TEL・FAX 0293-23-1651

折笠スポーツ広場にてウォーキング教室実施

7月 6日(水) 筑西市 WC 連主催に参加

水戸歩<会

1800 大会筑西市大会 筑西市 WC 主催大会に
参加。

集合: 9時45分 / 筑西市役所前

スタート: 9時50分

コース: 筑西市庁舎 五行川 福祉センター
蒔田橋 下館一高 図書館前(ゴール・
予定午後3時) 12^時□

参加費 水戸歩会員は300円

申込み 会員 奈良さんへ27日まで

会員外は筑西鳥生会長宛

Fax0296-20-3386

・水戸からは水戸線使用で現地へ

水戸駅 8:43 赤塚 8:49 内原 8:55 下館 9:38 着

集合 9:45 スタート 9:50

7月 3日(日) 水戸歩<会

[元気ウォークの日 水戸見川総合運動公園・ツイン
フィールドウォーク] < 計 10^時□ >22年度新規水戸のヘルスロードスポーツ施設2コース
をコース推薦者の副会長倉持繁子さんの案内でつな
ぎ歩きます。

集合 赤塚駅南口 8時45分

スタート 9時

コース 赤塚駅 見川総合運動公園野球場 ツイ
ンフィールド 赤塚駅(ゴール・予定正午)

参加費 300円 中学生以下無料

問い合わせ 川上 029-251-3246

事前の申し込みは不要です。

7月 10日(日) 東海・ひたちなか健歩の会

「ウォーク日本1800」ひたちなか市・大洗町大会
[那珂湊・大洗の史跡めぐり] < 13km >

集合: 午前9時30分 /

ひたちなか海浜鉄道・那珂湊駅

* 東日本大震災により海浜鉄道湊線不通のため、JR 勝田駅東口より湊線代行バスをご利用
下さい。

* 那珂湊駅前無料駐車場あり・駅より歩3分

スタート: 10時00分

コース: 那珂湊駅～お魚市場前(ヘルスロード)～海
門橋～常陽明治記念館～大洗磯前神社～

山村暮鳥碑～海門橋～那珂湊駅ゴール

解散: 午後3時00分頃

参加費: 一般500円、他協会員300円、

小中学生・会員無料、

問い合わせ: 三好 TEL/FAX 029-262-2428

湊線代行バス時刻

JR 勝田駅東口発 8時05分

那珂湊駅着 8時21分

または " 9時05分

那珂湊駅着 9時21分

スタート1時15分

コース つつみ会館をスタートし、国道408号線長豊橋からふるさと直販センターにゴール(予定2時30分)。成田空港を飛び立った国際線機が方向転換をする位置にあるコースです。

参加費 ア・イに300円一度です。

水戸からはバスを運行します。定員40名

赤塚駅前集合 6時50分 出発7時 参加費 会員2000円 会員外2500円 申込先 奈良佳子さんへ Fax かはがきで 申込内容; 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 Fax029-244-2050

7月16日(土) 取手市歩こう会

(JA)

[房総風土記の丘ウオーク] <10km>

集合: 午前9時50分 / JR成田線・下総松崎駅

スタート: 10時05分(団体歩行)

コース: 下総松崎駅 坂田ヶ池総合公園 復元古墳 旧学習院正堂 旧平野家住宅 房総のむら 風土記の丘 龍角寺 多宝院 JR成田線・安食駅

解散: 3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

見どころ: 古墳群、房総の旧家、武家屋敷などがあり、散策コースも充実。

7月21日(木) 高萩ウオーキングクラブ

[ビール工場見学ウオーク]

(キリンビール取手工場) <10km>

集合: 9時40分 / 取手駅東口

スタート: 9時50分

コース: 取手駅 長禅寺 八坂神社 利根川河川敷・小堀の渡し 本願寺 ビール工場 取手駅

解散: 15時50分頃 / 取手駅西口

参加費: 会員・中学生以下無料、その他300円

問い合わせ: 青木 TEL・FAX 0293-23-1651

見どころ: 歴史と観光の町、取手と利根川河川敷等を散策した後ビール工場を見学

7月20日(水) 水戸歩く会

1800 大会竜ヶ崎市・河内町ウオーク

(ア) 竜ヶ崎ウオーク ヘルスロード 131 水辺の自然環境を満喫する花鳥風月の美路コースを使用。佐貫駅寄りの小貝川市民運動公園をスタート・ゴールとして高須橋手前折り返し、小貝川の自然を歩きます。 5,4*□

集合 小貝川市民運動公園 9時

スタート 9時15分

コース 小貝川市民運動公園 小貝川土手ヘルスロード 高須橋折り返し 運動公園(ゴール)11時30分予定

(イ) 河内町ウオーク ヘルスロード 73

サイクリングロードを歩きます。 4,9*□

ただし、前号で事前点検を条件としましたが、震災によるコース損傷は現地調査の結果まったく心配ありません。

集合 利根川常総大橋近くのつつみ会館

午後1時

<IWA-24>

7月24日(日) 茨城県ウオーキング協会

(1800・かすみがうら市、いH・R、JVA)

[富士見塚古墳公園と霞ヶ浦湖岸を歩く]

<12km>

集合: 午前10時 / 歩崎公園(霞ヶ浦湖岸)

JR常磐線・神立駅 9:13(下り)

9:18(上り)

シャトルバス神立駅 歩崎公園

(400円) 9:31 10:05

スタート: 10時30分(団体歩行)

コース: 歩崎公園 歩崎観音 郷土資料館 富士見塚古墳公園 霞ヶ浦湖岸 歩崎公園

解散: 午後2時30分頃

参加費: 大人300円、小中学生無料

定員150名(定員になり次第締切)

参加申込 = ハガキで 大会名 参加者全員の 郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号

を記入し7月10日(日)までに下記宛申し込んでください。

申込先: 〒315-0001 石岡市石岡 2195-7
ウオーク日本1800かすみがうら市大会係
大澤勝子

FAX・TEL 0299-22-5035

後援: 茨城県、かすみがうら市

コース 小木津駅 南静公園 小木津浜 小木津
駅(ゴール・19時予定) 6^{キロ}
参加費 300円 事前申込不要
問い合わせ先 川上 029-251-3246

8月 7日(日) 利根町歩<会>

[町内元気ウオーク・水辺散策 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 利根川・小貝川の水辺
利根町公民館
解散: 11時30分頃
参加費: 無料
問い合わせ: 田中 TEL・FAX 0297-68-5051
見どころ:

8月7日(日) 水戸歩<会>

いばらき元気ウオークの日ウオーク 7^{キロ}
今は見ることが珍しくなったサギソウを守り育てている大塚町有志の方々が、丹精を込めたサギソウを鑑賞します。その一見鳥のサギを思わせる可憐な白い花の群生に注目しましょう。

集合 赤塚駅北口 9時
スタート 9時15分
コース 赤塚駅 大塚池 成就院池(サギソウ見学) 上中妻小学校前 赤塚駅南口
ゴール・11時半予定)
参加費 300円 事前申込み不要
問い合わせ 川上 029-251-3246

8月25日(木) 水戸歩<会>

4年前まで行っていた日立の海岸を夕方の避暑と津波被害の現地の復興の跡を歩きます。海岸に近づくにつれ気温が下がってゆく変化と気分の良さを追いましょう。ただし万が一夕立が来るときは中止します。ウオーク不慣れの方もどうぞ、一緒に歩きましょう。

集合 常磐線小木津駅 16時15分
スタート 16時30分

8月28日(日) 利根町歩<会>

[キリンビール工場見学ウオーク] < 11km >
集合: 午前9時 / JR取手駅西口・ペデストリアンデッキ(橋上歩行者広場)
スタート: 出発式終了後
コース: 取手駅 長禅寺 旧取手宿本陣 念仏院 八坂神社 利根川堤 ふれあいの郷 本願寺 光明寺 キリンビール取手工場見学 取手駅
解散: 午後3時30分頃 / JR取手駅
参加費: 他協会員300円、一般500円
問い合わせ: TEL・FAX
見どころ: 水と緑のまち取手、利根川の堤で爽やかな川風を受け、史跡を巡り、汗をかいた後のビールは最高!

8月X日 水戸歩<会>

オプションで大洗高校マーチングバンド部ブルーホークスの練習風景見学と団員激励のウオークは3度目になります。全国大会金賞を続ける日本一のマーチングバンド育成への謎に臨み、部員皆さんの演技力と集中力から元気もらいます。今年は大洗鹿島線の涸沼駅から学校を目指し歩きます。雨天は中止です。

集合 大洗鹿島線涸沼駅 8時50分
スタート 9時5分 大洗高校着 10時
コース 涸沼駅 涸沼東岸を北へ 大貫池から高校へ 1時間ほど滞在し、終了後は大洗駅にゴールする。(予定12時30分) 8^{キロ}
参加費 全員500円 全額部活動支援金とします。なお 詳細は日取り他学校と協議結果を次号に掲載します。

= = = NEWS = = =

1. 「ウォーキングの楽しみ」常陽新聞連載 / 川上 清
- 92- メーン道路以外に地域の道も
覚える有利さが得られる (6/12)
(震災での交通渋滞回避に役立つ)
- 93- いばらきヘルスロードは
昨年度22コース増えた (6/19)
(安全とトイレは欠かせない)
- 94- いばらきヘルスロードは
昨年度22コース増えた (6/26)

2. ウォーキング情報

7月 9日(土)

つくばエクスプレスと関東鉄道 2社合同

みどりの駅から水海道駅へ

[TX&常総ラインウオーク] <11km>

集合・受付: 午前9時 ~ 11時

/ つくばエクスプレス みどりの駅

スタート: 受付終了後、各自スタート

コース: みどりの駅 福岡堰さくら公園 小貝川
遊歩道 常総橋 鷲神社 黒倉庫・白倉
庫 水海道駅解散: ゴールの水海道駅で常総市、つくばみらい
市の名産品販売イベント

参加費: 無料

募集定員: 500名 (定員になり次第締切)

問い合わせ: 関東鉄道 TEL 029-822-3718

(平日 8:30 ~ 17:30)

おすすめ列車:

TX 守谷 8:56

みどりの駅 9:03

"

9:08

つくば 9:00

関鉄・常総線 のりかえ

取手 8:29

守谷 8:47

"

8:43

下館 7:37

3. ソングSONG

元気保とう

鳥生厚夫作詞(「上を向いて歩こう」の替え歌)

中村八大作曲

- 1 背すじ伸ばして 歩こう
活気があふれでるように
今から意識して
元気寿命伸ばそう
- 2 膝を伸ばして 歩こう
加齢でよるけないように
今から意識して
転ばぬ寿命伸ばそう
- 3 歩幅広げて 歩こう
じわーっと汗が出るように
今から意識して
余分脂肪なくそう
- 4 部屋にこもらず 歩こう
パワーを落とさないように
動こういつまでも
生活体力保とう

生活体力とは日常生活をするに必要な移動、
起居、物の上げ下ろし押し引き、切る叩く握るな
どの体力

- 連載 地図のお話 - 第25回

『地震で引き起こされた 「地盤沈下」災害』

東日本大震災(3月11日)から4カ月になろうとしています。被災地では未だに先の見えない避難生活で、多くの方々が大変な思いをされていることに心からお見舞いを申し上げます。

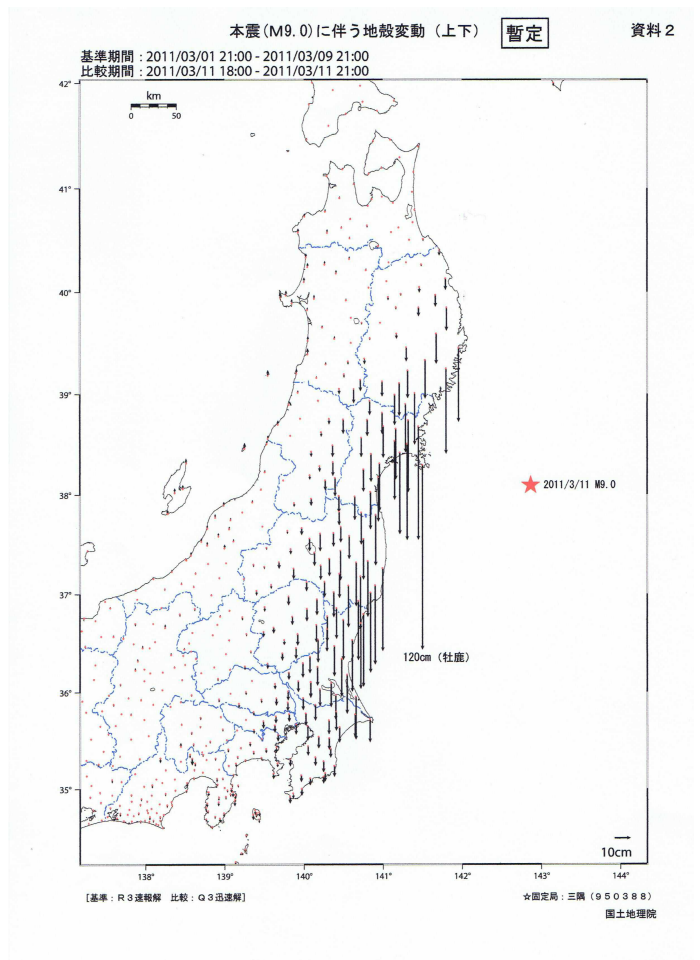
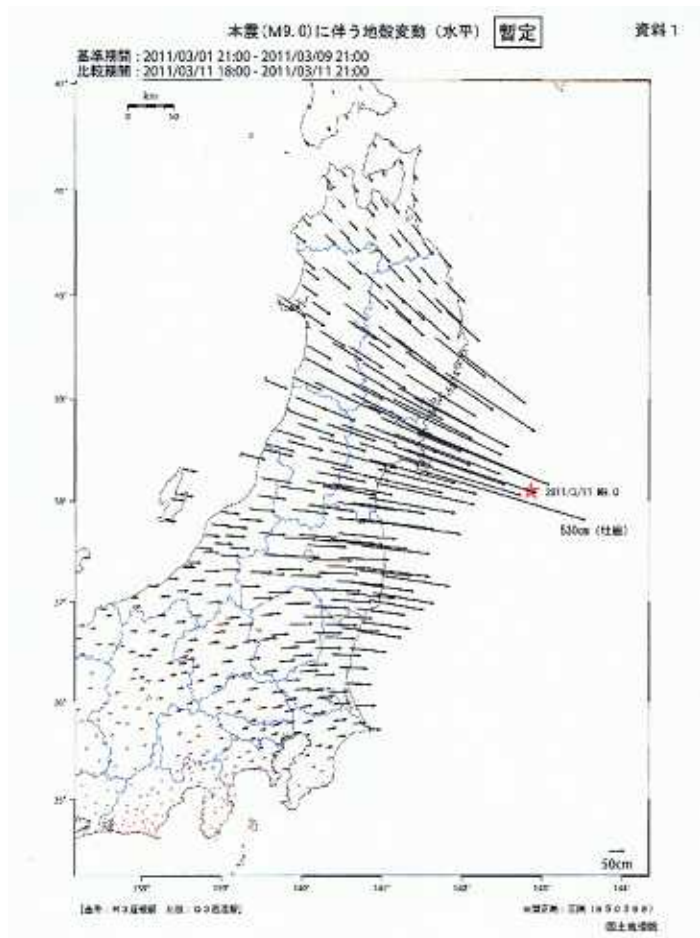
ところで、今回の大地震では、今までに例を見ない広範囲での地盤沈下が観測され、この梅雨末期を迎えた今、この地盤沈下地域での浸水被害が心配されています。なぜこのようなことが起こったのでしょうか？

太平洋の沖合で日本列島の乗るプレートが蓄積した歪を開放し、大きく太平洋プレート側に引き上げられたことにより、宮城県の太平洋側を中心に大きく東へ5.3m移動し、下方へ1.2m沈下したといわれています(地殻変動と言います)。特に宮城県、福島県、茨城県沿岸部の地盤沈下被害が深刻になっています。

これらの数値は、国土地理院が全国に展開する電子基準点(GPS連続観測点、1200点)で検出された最大の観測結果を示したもので、宮城県の牡鹿半島(宮城県石巻市)で観測された数値です。歪が観測された範囲は広く、北は岩手県の北部から、南は千葉県房総半島まで、西は青森県から新潟県・富山県付近にまで広がっています。

別添の2つの地図は、本震に伴う地盤が水平および上下にどのように動いたかを示したもので、上下を示す地図が地盤沈下の範囲を示しています。

(堀野正勝 記)



- 連載 野草のお話 - 第15回

タザオギキョウであることが、今月の一番嬉しいことの
一つである。

(長田 律子記)

印象深かった今年の6月

行き慣れている森や林もちょっとご無沙汰するとその様子を変えている。自然の移ろいには本当に感動する。

いつものようにゆっくり見ながら歩いていると大嫌いな蛇のお出まし。彼のおかげでガサ藪の中に入る時等、ここ数カ月ドキドキしながら入らなければならないのだから。気持ちを変えて林の奥に目をやると枝もたわわに赤い実をつけている木を発見。近づいて見るとキンギンボクだった。今年は花を見ないでしまったことが後悔された。この木はスイカズラの仲間なので、花の色が白色(ぎん)から黄色(きん)に変化する。そのためにキンギンボクと言われている。また、その後赤い実を二個並べて付けるその姿がヒョウタンのように見えるためにヒョウタンボクとも言われている。こちらの名の方がよく知られているかもしれない。とても柔らかく美味しそう実だが、人間にとっては猛毒なので要注意である。しかし小鳥たちが食べても中毒はしないということだが、売れ行きは今一步のようである。更に歩いて行くとミズキによく似た花を満開につけている大木が目に入った。幸いにも下の方の枝はかなり低く垂れさがっていたので近づいて触ってみることができた。確かに葉は葉脈が弓状でミズキそっくりだった。しかし葉のつき方が違っていた。ミズキは互生なのに対しこの木は対生だった。花期もミズキより1カ月くらい遅いし間違いなくクマノミズキ(熊野水木)である。三重県の熊野で最初に見出されたためにこの名が付いていると聞いたことがある。久しく見ていない木だったので嬉しくなり心が弾んだ。ノリウツギも咲き始めていた。北海道ではサビタと言われている木である。漢字でノリウツギは「糊空木」と書く。ウツギのように幹が空洞になっていることや皮で製紙用の糊をつくったことからこの名がついたそうである。

水辺の方に行くとハンゲショウやワスレナグサが群生していた。ワスレナグサは好きな花の一つでもあるので見入ってしまった。そして可憐なカキランも咲き誇っていた。花色が柿色をしていて唇弁に紅紫色の模様がある。

いつ見ても美しい花である。数日後の歩く会のコースの下見をしているときに荒地の中で偶然今迄見たことのない花に出合った。キキョウにも似ているがキキョウではない。ソバナのようでもあるがよく見ると違う。かなりしっかりと一本立ちしている。どの本にも出ていなかったので時間がかかった。ついに分かった。八