



IWAニュース 2011-9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 Tel・fax 029-251-3246
編集責任者:田中正一 〒300-1623 茨城県北相馬郡利根町八幡台3-3 Tel・fax 0297-68-5051 /

※認定(略称) / (1800)ウォーク日本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

※加盟団体 / 牛久ウォーキングクラブ、古河悠歩の会、高萩ウォーキングクラブ、筑西市ウォーキングクラブ連合会、土浦ウォーキングクラブ、東海・ひたちなか健歩の会、利根町歩く会、取手市歩こう会、常陸太田ウォーキングクラブ、藤代歩々えみ会、水戸歩く会、水戸ウォーキングクラブ / 個人会員

=写真展示会=

第5回つくば国際ウォーキング大会
の様子が写真になりました。

期日: 9月1日(木)~9月30日(金)

場所: 三井ショッピングパーク

LALA GARDEN TSUKUBA

= ララガーデンつくば =

〒305-0034 つくば市小野崎千田町 278-1
029-860-2777

1Fアーケード好日山荘前



みずウォーク 2011 取手大会

平成23年10月2日(日)

主催:読売新聞社 / 主管:茨城県ウォーキング協会

受付: 8時~9時20分

出発式: 9時20分 / スタート: 9時40分

コース: 利根川、小貝川のほとりを歩きます

<5km、10km、20km>好きなコース

参加費: 事前 / 高校生以上 500円、

小・中学生 300円

震災復興支援チケット800円

当日 / それぞれ 200円増し

申込方法: ◎郵便振替→9月12日まで

口座 00130-1-605780 読売新聞東京本社
通信欄に「みずウォーク取手大会、氏名、年齢記入

◎セブンイレブン店頭のマルチコピー機で取扱(9/26まで)

問合せ: 読売新聞東京本社事業開発部

電話 03-5159-5886

***** 例会 *****

★ 9月3日(土) 取手市歩こう会

(JVA)

[醤油のまち野田・清水公園ウォーク] <10km>

①集合: 午前8時40分 / 東武野田線・野田市駅

②スタート: 8時50分 (団体歩行)

③コース: 野田市駅→キッコーマンもの知りしょうゆ館→野田市郷土博物館→上花輪歴史館→キッコーマン煉瓦蔵→愛宕神社→清水公園→東武野田線・清水公園駅

④解散: 午後2時30分頃

⑤参加費: 他協会員300円、一般400円

⑥問い合わせ: ニノ倉 TEL・FAX 0297-73-6401

※ 事前申込は不要です。

★9月3日(土) 東海・ひたちなか健歩の会

[取手の歴史巡りと麒麟ビール工場見学] <10km>

①集合: 取手グリーンスポーツセンター 午前9時40分

②スタート: 10時20分

③コース: 取手スポーツセンター~龍禅寺三仏堂~高源寺地藏ケヤキ~さくら荘~麒麟ビール工場

④解散: 午後2時30分頃

⑤参加費: 一般¥300円、会員無料

⑥見どころ: 国指定重要文化財である龍禅寺三仏堂と県指定天然記念物の高源寺地藏ケヤキなど歴史遺産・文化財めぐり。

⑦問い合わせ: 三好 TEL・FAX 029-262-2428

★ 9月4日(日) 高萩ウォーキングクラブ

[那珂湊・平磯海岸ウォーク]

(元気ウォークの日) <A=6km、B=11km>

中生代白亜紀層の平磯海岸と、魚市場と史跡の町那珂湊を歩く。

①集合: 阿字ヶ浦駅 9時40分

②スタート: 10時00分

③コース: 阿字ヶ浦駅→酒列磯前神社平磯海岸→清浄石→(A:平磯駅) (→B:お魚市場→湊公園→山上門・反射炉跡→那珂湊駅)

④解散: A=平磯駅 13時30分頃

B=那珂湊駅 15時30分頃

- ⑤参加費: 会員・中学生以下無料、その他 300 円
 ⑥問い合わせ: 青木 TEL・FAX 0293-23-1651

水戸歩く会9月の予定

③水戸歩く会は 9 月中を茨城県からの呼び掛け「循環器疾病予防月間」として活動します。標語『1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ』

☆9月4日(日) 水戸歩く会

循環器疾病予防月間行事 いばらき元気ウォークの日 ヘルスロードウォーク

新しいひたちなか市のヘルスロードをつないで歩きます。大震災で大被害を受けたひたちなか海浜鉄道は7月23日全線復旧しました。参加者はどうかこの電車でご集合下さい。

- ①集合 ひたちなか海浜鉄道磯崎駅 9:15
 勝田発 8:48 が便利 片道 530 円
 ②スタート 9時30分
 ③コース 新旧ヘルスロード4コースをつなぐ ゴール那珂湊駅正午ごろ到着予定
 (へ・ロードNo.184, 168, 183, 182) 6.5 *。
 ④参加費 300 円 事前申込不要
 ⑥問い合わせ 川上 029-251-3246

☆ 9月 4日(日) 利根町歩く会

[町内元気ウォーク・里山コース] <7km>

- ①集合: 午前8時30分/利根町公民館
 ②スタート: 出発式終了後
 ③コース: 利根町公民館→里山コース→利根町公民館
 ④解散: 11時30分頃
 ⑤参加費: 無料
 ⑥問い合わせ: 田仲 TEL・FAX0297-68-5051
 ⑦見どころ: ナンバングセルが楽しみです。

お勧め 萩の水戸 自由歩行大会

いよいよ本番です

☆9月7日(水) 水戸歩く会

循環器疾病予防月間行事 1800、500 選、県マスターウォーカー大会、いばらきヘルスロード大会。水戸歩く会が年度中重視の自由歩行大会です。水戸市内に引かれたイヤールウンドコースを一回り大きく歩く 25 *と 10 *。(以上自由歩行)、5 *。(団体歩行)の3コースをマイペースでコースを楽しみながら歩きます。秋の水戸の象徴、萩の花に覆われた偕楽園をコース上に組んでいます。ただし偕楽園内の南崖復旧はまだ進んでおりませんので安全コースに絞ります。

将来の水戸大会を模索し、市内自由コースのモデルを組み立てたいと準備しました。県内団体委員の皆様、及び一般参加の皆様のご参加を切にお願ひします。

- 25キロ(自由歩行)
 ①集合 水戸駅南口 8.15
 ②スタート 8.30
 ③コース 水戸駅→青柳運動公園→青柳夜雨碑→那珂川土手→霞ヶ浦導水那珂機場→R123号線→田野市民運動公園→楮川(こうぞがわ)ダム→R123号線→堀原運動公園→偕楽園→水戸駅(ゴール)最終4時とします。(へ・ロードNo.164,127,001)
 ●10 *。(自由歩行)
 ①集合 水戸駅南口 8.45
 ②スタート 9.00
 ③コース 水戸駅から途中那珂川土手で 25 *と分離、偕楽園前で再度合流。水戸駅へゴールします。最終3時。(へ・ロードNo.164,1)
 ●5 *。(団体歩行)
 ①集合 水戸駅南口 8.45
 ②スタート 9.00
 ③コース 水戸駅→千波湖→偕楽園→千波湖→水戸駅(ゴール) 団体歩行とします。
 (へ・ロードNo.001)
 ④申込(全コース共通) はがきかFAXで事前に申し込む(氏名、年齢、住所、電話番号)当日受けもあり
 〒311-4143 水戸市大塚町 993-7 TEL & fax 029-251-3246 川上清宛 小雨実施。
 ⑤参加費 (全コース共通)他協会会員 300 円 一般 500 円 小中学生無料

☆ 9月11日(日) 利根町歩く会

(JVA)、(ユニセフラブ・ウォーク)

[芝・高輪史跡めぐり坂道ウォーク] <12km>

- ①集合: 午前9時10分/虎ノ門 金比羅宮
 東京メトロ虎ノ門口(出口2番)
 ②スタート: 出発式終了後(団体歩行)
 ③コース: 虎ノ門金比羅宮→愛宕神社→NHK放送博物館→増上寺、泉岳寺→JR品川駅
 ④解散: 午後2時40分頃
 ⑤参加費: 他協会員300円、一般500円
 ⑥問い合わせ: 倉本 TEL・FAX 0297-68-8458
 ⑦見どころ: 東京・港区の愛宕神社、増上寺、泉岳寺など史跡をめぐりながら、14の坂道、石段を歩きます。

☆9月15日(木) 水戸歩く会

新人及び循環器疾病予防月間学習W教室最近加入された新会員(今までに受講しなかった会員を含む)及び経験者でもスキルアップを目指す方に、茨城県循環器疾病予防月間としての伝達を含めたウォーキング教室を開きます。

- ①集合 会場は参加者に追って通知 9.00
- ②日程 午前2時間30分 講習及びストレッチ
午後1時間30分 ウォーキング実習
- ③参加費 無料
- ④その他 会員以外でも希望者をお受けします。ご連絡下さい。
- ⑤連絡・問合せ先 川上 029-251-3246

<IWA-25>

☆ 9月17日(土) 茨城県ウォーキング協会

後援: 茨城県、結城市

(1800) (JVA) (ヘルス・R No94)

ウォーク日本1800・結城市大会

[軸の里・歴史探訪ウォーク] <13km>

- ①集合: 午前9時30分 / 結城市文化センターアクロス 駐車場有り
- ②スタート: 10時30分(団体歩行)
- ③コース: 結城市文化センターアクロス→結城駅北口→大輪寺→華厳寺→貴船神社→伝統工芸館→結城家のお墓→城址公園→玉日姫の墓→玉岡通り→安穩寺→妙国寺→弘経寺→称名寺→考頭寺→結城駅北口
- ④ゴール・解散: 3時30分
- ⑤参加費: 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8月31日(水)までに下記宛申し込んでください。

- ⑥申込、問合せ先:
〒308-0007 筑西市折本 335-45
ウォーク日本1800結城市大会係
渡辺輝夫 TEL 0296-24-0474

☆9月18日(日) 東海・ひたちなか健歩の会

(ウォーク日本1800、500選コース)笠間市大会

[笠間稲荷と六寺院めぐり]ウォーク <10km>

- ①集合: 午前9時30分 / JR水戸線笠間駅
- ②スタート: 10時00分
- ③コース: 笠間駅～芸術の森公園～光照寺～玄勝院～佐白山麓公園～真浄院～笠間稲荷～笠間駅ゴール
- ④解散: 午後3時00分頃
- ⑤参加費: 一般¥500円、他協会員¥300円

会員無料

- ⑥見どころ: 親鸞聖人の直弟教名坊実念が開基光照寺や9代笠間城主笠間朝清の菩薩寺玄勝院など古寺・礼所めぐり。
- ⑦問い合わせ: 三好 TEL/FAX 029-262-2428

☆9月28日(水) 水戸歩く会

循環器疾病予防月間行事 1800 大会銚田市ウォークヘルスロード大会 11*。

- ①集合 大洗鹿島臨海鉄道徳宿駅 8.30
- ②スタート 8.45
- ③コース 徳宿駅→県道110号線→JAなだろ→新巴川橋→一里塚ロードパーク→串挽小前→新銚田駅(ゴール)2時予定
(へ・ロードNo.047)
- ④参加費 300円
- ⑤問い合わせ 川上 029-251-3246

☆10月2日(日) 水戸歩く会

いばらき元気ウォークの日 水戸逆川ヘルスロードウォーク(へ・ロNo.116) 美しい逆川です。初心の方もどうぞご参加下さい。

- ①集合 水戸駅南口 9:00
- ②スタート 9:15
- ③コース 水戸駅→逆川ヘルスロード→水戸駅(ゴール) 7*。午前終了
- ④参加費 300円
- ⑤その他 お弁当不要 小雨実施
- ⑥問い合わせ 川上 029-251-3246

☆ 10月2日(日) 利根町歩く会

[町内元気ウォーク・] <7km>

- ①集合: 午前8時30分 / 利根町公民館
- ②スタート: 出発式終了後
- ③コース: 利根町公民館→ヘルスロード→利根町公民館
- ④解散: 11時頃
- ⑤参加費: 無料
- ⑥問い合わせ: 田仲 TEL・FAX 0297-68-5051

☆10月19日(水) 水戸歩く会

1800 大会つくばみらい市・守谷市ウォーク 水戸歩く会が開催する 1800 大会の壮美を飾る大会です(詳細は次号を参照)。

- ①集合 TX みらい平駅前 9時30分
- ②スタート 9時45分
- ③コース みらい平駅から板橋不動、間宮林蔵記念館を経由し、TX 守谷駅に至るコースを検討中です。

14*(次号に)

- ④ 参加費 300円 事前申込不要
- ⑤ その他 水戸からの参加にバスを検討中。バス希望者は奈良さん(029-244-2050)へご連絡下さい。(9月10(土)日まで)

☆10月22日(土) 水戸歩く会

茨城県自然歩道利用促進協議会
協賛 茨城県ウォーキング協会

第30回 IBARAKI ウォークフェスティバル

今年も団体参加し例会とします(次号参照)。

- ① 集合 石岡市朝日里山学校(八郷地区)

8:00

- ② 開会式 8:30
- ③ スタート 9:00
- ④ コース 朝日里山学校→菫蒲沢→仏生寺→小幡→折り返し→朝日里山学校

関東ふれあいの道No.12の一部を含む11*。

ゴール後昼食(13:00~14:00)、汁物のサービスと、記念品を受け取り解散となります。

- ⑤ 参加料 無料(サービスよいお勧め大会)
- ⑥ 当会としてバスを運行予定です。バス参加申込先(赤塚駅集合6:30 出発6:40)奈良さん 029-244-2050 (期限9月末日)

☆ 10月23日(日) 利根町歩く会

(1800)、(ヘルス・R)、(JVA)

後援:茨城県・河内町

[ウォーク日本1800・河内町大会]

<10km、16km>

- ①集合: 午前9時 / 河内町中央公民館・駐車場あり
- ②スタート: 開会式終了後
- ③コース: 河内町中央公民館→海禅寺→ふれあい公園→利根川土手ヘルスロード→つつみ会館(昼食)→ふるさとかわち→中央公民館
- ④解散: 3時頃
- ⑤参加費: 会員・河内町民・中学生以下無料
他協会員300円、一般500円
- ⑥問い合わせ: 田仲 TEL・FAX 0297-68-5051
- ⑦見どころ: 成田空港の飛行コースになっているので旅客機が次々に頭上を飛んでいきます。

===NEWS===

1. 「ウォーキングの楽しみ」常陽新聞連載 / 川上 清
98- 下見ウォークでコースと新しい出会い④
自然や史跡新たな発見に喜び (7/31)
99- 下見ウォークでコースと新しい出会い⑤
のどかな利根川、小貝川コース (8/14)
100- 支えてくれる人がいる喜び①
たくさんの人たちと知り合えた (8/21)

2. 茨城県ウォーキング協会 理事会開催

期日: 2011年9月11日(日)

担当: 水戸ウォーキングクラブ

3. ウォーキング情報

☆ 9月23日(金)秋分の日 関東鉄道

[ゆめみ野駅からウォーク] <10km>

- ①集合・受付: 午前9時~11時 / 関東鉄道・常総線 ゆめみ野駅
- ②スタート: 受付後順次スタート
- ③コース: ゆめみ野駅→白山神社→取手グリーンスポーツセンター→宮ノ森ふれあい公園→龍禅寺→ゆめみ野駅
- ④募集定員: 300名 / 定員になりしだい締切
- ⑤参加費: 無料
- ⑥問い合わせ: TEL 029-822-3718
鉄道部業務課
- ⑦参加特典: ドリンクサービス付き。駅前広場で地元野菜直売、ポニー乗馬体験

—連載 野草のお話— 第17回

8月の牛久自然の森

多少の暑さは我慢できないわけでもないが、この時期の森や林の中には蚊が多くこれにはいささか閉口している。それでもメールで仲間から植物の開花情報などが入ると嫌いな蚊のことも忘れていそいそと出かけてしまう。

今回も牛久の森にヒキヨモギ(引蓬)が咲いているという情報が入ったので、去年は見えていなかったこともあり心を弾ませながら出かけた。ゴマノハグサ科からハマウツボ科に分類が変更された植物であり、葉がヨモギに似ていることや茎を折ると糸を引くことからこの名がついたと言われている。草丈は30cm~70cm位。3cm弱の黄色の唇形花をばらばらとつける。鶏か何かの鳥が嘴をカーと開いて噛みついてきそうな気がする花である。上唇の外側には長い軟毛も生えていて、なかなか独特である。ヨモギから栄養をとる半寄生の植物でもある。来たついでに森の中を一周するといろいろな植物に出会うことができた。白い花をつけたハシカグサ。淡紅色の唇形花をつけていたイヌゴマ。道端等で良く見られるザクロソウやウリクサ・アゼナ・フタバムグラ・コミカンソウ。どれも小さく花も目立たないので、つい見落としてしまいそうになる。果実を小さなミカンに見立てたコミカンソウは小さいながらも葉の裏にびっしりと青い実(やがて赤褐色になる)をつけていた。ハキダメギクやタカサブロウ・キツネノマゴ・イヌトウバナ・ママコナも元気に咲いていた。ママコナはゴマノハグサ科で紅紫色の花をたくさんつける。下唇内部に白っぽい斑紋(ミヤマママコナは黄色の斑紋)を二つつけているのが印象的である。この下唇にある斑紋を米粒に見立ててママコナ(飯子菜)と名付けられたという説が有力であるが、この種を米粒に見立ててという説もある。

もう少し草丈も高くこの時期どこでも見られる花々にも勿論出会いました。オミナエシ・オトコエシ・ヒヨドリバナ・ハダカホオズキ・ハエドクソウ・ミズヒキ・キンミズヒキ・メハジキ・ガンクビソウ・ヤブミョウガ・ヌスビトハギ・フジカンゾウ・サワヒヨドリ。蔓性のものとしては、ヘクソカズラ(別名ヤイトバナ・サオトメカズラ)・ヤマノイモ・オニドコロ・アオツツラフジ・バアソブ(婆ソブ)。ソブは長野県木曾地方の方言でそばかすのこと。花冠の内側の斑点を老婆の顔のそばかすに例えたことによるという。植物の名前の由来って面白いものですね。(長田 律子記)