



# IWAニュース 2011-11月号

\* \* \* \* \* IWAホームページにも掲載しています。 \* \* \* \* \*

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

## 例会

### 11月 6日(日) 利根町歩く会

[ 町内元気ウォーク・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 ヘルスロード 利根町  
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

### 11月 11日(金) 水戸歩く会

[ 有賀神社磯出ウォーク ] < 最長全 37<sup>km</sup> >

大洗町髭釜神社に午前10時までに到着が要件であるため、有賀神社出発後に一部乗り物を使用します。参加希望者は事前に申し込んで下さい。

集合は3カ所で順次行います; 有賀神社午前3時50分 赤塚駅北口 4時30分 水戸駅北口 6時20分

スタート; 4時 赤塚駅 4時40分 末広町 5時20分 水戸駅 6時30分 本町 7時20分 大洗町髭釜神社到着 9時40分

帰路 大洗磯前神社スタート; 12時

赤塚駅ゴール着 17時 解散

参加費; 500円(有賀神社お札を差し上げます)

お問合せ・申込先 川上 029-251-3246

### 11月 9日(水) 水戸歩く会

1800 大会つくば研究学園都市ヘルスロードウォーク  
国土地理院折返し 10<sup>km</sup>と国土地理院までの片道 6<sup>km</sup>の2コース どちらかご希望を選択 ヘルスロードは 088(両コース)

集合; 9時30分 / 中央公園(TX つくば駅前)

スタート; 9時45分

コース(1)中央公園 松見公園 筑波大学内  
国土地理院(見学・昼食) 平塚通り 学  
内トチノキ通り 松見公園  
中央公園(ゴール)午後2時30分予定  
10<sup>km</sup>

(2)国土地理院まで同行し、ここでゴールします。

ゴール後は昼食、見学し、待機のバスで

スタート地点へ戻ります。午後1時予定 6<sup>km</sup>

参加費 300円 事前申込は不要です。

弁当; 途中国土地理院での昼食を予定していません。参加者はお弁当持参下さい。

つくばまでバス運行。会員 2000円 会員外 2500円 奈良さんまで 029-244-2050

期限11月6日(日) 当日集合赤塚駅7時50分 出発8時

お問合せ 川上 029-251-3246

### 11月 12日(土) 高萩ウオーキングクラブ

500選、1800(高萩市)、茨城県 MW 大会

[ 常陸の小京都・たつごの里ウォーク ]

< A = 9km、B = 14km >

常陸の小京都たつごの里と日本渚百選の高戸小浜を歩く

集合: 9時30分 / 高萩市総合福祉センター

スタート: 10時00分

コース: 福祉センター 見晴らし坂 台高萩  
穂積家 松岡城跡

A: たつご通り 福祉センター

B: 松久保工業団地 高戸小浜 福祉センター

解散: A = 14時頃 B = 15時頃

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

## 11月12日(土) 取手市歩こう会

(JVA)

[ 大洗おさいウオーク ] &lt;13km&gt;

集合: 午前9時50分 / 鹿島臨海鉄道・大洗駅

スタート: 10時15分(団体歩行)

コース: 大洗駅 大洗キャンプ場 願入寺  
 アクアワールド大洗 磯節発祥の碑  
 大洗磯前神社 海山直販センター  
 大洗漁港 めんたいパーク 大洗マリン  
 パーク 大洗マリンタワー 大洗駅

解散: 15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

事前申込は不要です。

取手方面からは「JRときわ路パス」  
 (2,000円)利用がお得です。

## 11月13日(日)筑西市ウォーキングクラブ連合会

(1800) (ヘルス・R) (JVA) (県MW)

ウォーク日本1800 筑西市大会

[ 鮭遡上鑑賞とイヤラウンドコースウオークin 筑西 ]

&lt;11km / 12km / 17km&gt;

集合: 筑西市役所 午前9時

スタート: 9時30分

コース: 自由歩行

1. 市街地コース 11km
2. 勤行川(鮭遡上)コース 12km
3. 小貝川コース 17km

解散: 小貝川コースは2時半頃

参加費: 会員100円、一般・協会員共300円

JR水戸線 小山8:25 下館着8:43

JR水戸線 高萩6:23 水戸7:34 友部7:51

下館着8:37

申込み先着50名様にミズノ((株)製スポーツタオル  
 (株)大島スポーツ提供による豪華抽選会あり

問い合わせ・申込み:

鳥生厚夫 (080-1090-5748)

TEL・FAX 0296-20-3386

E-mail [toryua@ninus.ocn.ne.jp](mailto:toryua@ninus.ocn.ne.jp)

## 11月20日(日)牛久ウォーキングクラブ

共催: 茨城県ウォーキング協会

後援: 牛久市、

協賛: (有)サワムラヤ靴店

(JVA)(イヤラウンド認定コース)

## イヤラウンド牛久市大会

[ 自然観察の森公園と女化神社を歩く ]

&lt;12km・18km&gt;

集合: 午前9時00分 / 牛久駅東口ふれあい広場  
 (JR常磐線で上野から約1時間)

スタート: 9時30分

コース:  Aコース / 18km(自由歩行)

牛久駅東口ふれあい広場 金の台ゴルフ  
 クラブ 自然観察の森公園(昼食) 女化  
 神社 女化青年研修所 牛久南中学校  
 サワムラヤ靴店 <解散: 3時30分まで >

 Bコース / 12km(団体歩行)

牛久駅東口ふれあい広場 金の台ゴルフ  
 クラブ 自然観察の森公園 東洋大牛久  
 高校 牛久市生涯学習センター サワムラ  
 ヤ靴店 <解散: 2時 >

ゴール・解散:  Aコース 解散: 3時30分まで Bコース 解散: 2時

参加費: 大人300円(保険料含)、小中学生無料  
 当日集金、抽選会あり

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11月13日(日)までに下記宛申し  
 込んでください。

申込、問合せ先:

〒300-1234 牛久市中央3-27-4

サワムラヤ靴店 TEL 029-873-2725

担当・入江

&lt;IWA-27&gt;

## 11月20日(日)茨城県ウォーキング協会

(1800)(JVA)(ヘルス・R-71)

ウォーク日本1800・稲敷市、美浦村大会

[ 市内史跡・寺院探訪と美浦トレセン巡り ]

&lt;13km&gt;

集合: 午前9時20分 / 稲敷市役所

(稲敷市江戸崎甲3277-1)無料駐車場有り

スタート: 10時(団体歩行)

コース: 稲敷市役所 リバーサイド公園 菅天寺  
 吹上 茨城百景(江戸崎八景) 天王  
 宮 美浦トレセン 小角 稲敷合同庁舎  
 瑞祥院 稲敷市役所

解散: 午後3時頃

参加費: 大人300円、小中学生無料(当日集金)

定員100名(定員になり次第締切)

 参加申込 = 往復ハガキで  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10月31日(月)までに下記宛申し  
 込んでください。

申込、問合せ先:

〒300-1237 牛久市田宮 2-24-20

山元一郎

TEL・FAX 029-874-7195

**11月22日(火) 高萩ウォーキングクラブ**

[ 錦秋の花貫溪谷クリーンウォーク ] &lt; 10km &gt;

紅葉シーズンの花貫溪谷を歩く。

集合: 9時30分 / 花貫ふるさと自然公園

(JR高萩駅から約8km。バスはありません)

スタート: 10時00分

コース: 花貫ふるさと自然公園 名馬里ヶ淵 不動滝・乙女滝 汐見橋吊り橋 小滝沢キャンプ場 花貫物産センター (往復)

解散: 14時頃 / 花貫ふるさと自然公園

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

**11月23日(水・祝) 東海・ひたちなか健歩の会**

茨城県マスターウォーカー賞コース

(4月総会ウォーク振替)

[ 武田・勝倉の歴史を巡る ] &lt; 11km &gt;

集合: JR勝田駅西口 午前9時30分

スタート: 10時00分

コース: 団体歩行 &lt; 12キロ &gt;

勝田駅東口 ~ 武田氏館・湫尾神社 ~ 光明寺 ~ 舟渡の跡碑 ~ 道明寺 ~ 東石川運動公園 (ウォーキング教室) ~ 勝田駅西口ゴール  
\* 東石川運動公園内で昼食後ウォーキング教室を行います。

解散: 午後14時頃

参加費: 一般 ¥ 300円、小中学生無料、  
会員無料

見どころ: 甲斐武田氏発祥地の武田氏館と資料館、光明寺の十一面観音堂など歴史を巡るウォーク。

問い合わせ: 三好 TEL/FAX 029-262-2428

**11月23日(水・祝) 水戸歩く会**水戸イヤラウンドウォーク 15<sup>キ</sup> 8<sup>キ</sup>{ 第3回ミズノ地球一周 4万<sup>キ</sup>ウォーク }

集合: 水戸駅北口 9時

スタート: 9時15分

コース: (1) 水戸駅北口(スタート) コヤマスポーツ 歴史館 四季の原 県庁 逆川緑地 千波大橋 コヤマスポーツ 水戸駅北口(ゴール) 午後2時30分予定

(2) (1)コースのうち四季の原先から分離お茶園通り

を經由し水戸駅へ向かいます。

ゴール予定午後1時

解散: 午後3時 及び午後1時の予定

参加費: 会員 200円 会員外 400円

お問い合わせ: 川上 029-251-3246

**11月26日(土) 取手市歩く会**

(JVA)

[ 都心のいちょう並木ウォーク ] &lt; 11km &gt;

集合: 午前10時 / 和田倉噴水公園

(JR東京駅・丸の内北口改札から約700m)

スタート: 10時15分(団体歩行)

コース: 和田倉噴水公園 皇居前広場 国会議事堂 日枝神社 清水谷公園 絵画館 神宮外苑いちょう並木 乃木神社 東京サカス 東京メトロ千代田線・赤坂駅

解散: 午後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

**11月27日(日) 古河悠歩の会**

[ 平林寺の紅葉狩り ] &lt; 10 km &gt;

集合: 9時40分 / JR 武蔵野線・北朝霞駅改札前

スタート: 9時55分

コース: 北朝霞駅 三原町 新座市高架水槽 野火止公園 新座市役所 睡足軒の森 平林寺(昼食) 伊豆殿橋 野火止公民館 JR 新座駅

解散: 2時30分頃

参加費: 他協会 200円、一般 300円

備考: 平林寺の拝観料400円は自己負担  
(駅にて)

見どころ 素晴らしい紅葉を楽しんでください

問い合わせ: 渡辺 TEL・FAX 0280-32-0172

**11月27日(日) 利根町歩く会**

(ウォーク日本1800・利根町)

(茨城県マスターウォーカー賞認定大会)

(日本市民スポーツ連盟認定大会)

(ヘルスロード)

[ 地藏まつり・小林一茶ウォーク

一茶の句碑と名所旧跡めぐり ] (地藏祭り行事)  
< 7km、13km >

集合: 午前9時 / 布川徳満寺・布川保育園

\* JR成田線・布佐駅利用の時 / 歩15分

我孫子(8:24) **布佐(8:39)**成田(7:58) **布佐(8:23)**

\* 車利用の時 = 利根町役場駐車場 / 歩5分

スタート: 開会式終了後

コース: 布川徳満寺 赤松宗旦生家 内宿弁天様  
来見寺 布川神社 応順寺から**7kmコース** 羽中 押付新田・泪塚 琴平神  
社 徳満寺(ゴール・12時)**13kmコース** 生涯学習センター 横須賀・切  
られ地蔵 利根町公民館 押付新田・泪塚  
琴平神社 徳満寺(ゴール・午後2時)

解散: ゴール後 地蔵祭りを楽しんでください。

参加費: 会員・利根町民・中学生以下無料、  
他協会員300円、一般500円

問い合わせ: 田仲 TEL・FAX 0297-68-5051

後援: 茨城県、利根町

スタート: 出発式終了後

コース: 利根町公民館 鎌倉街道 コース  
利根町公民館

解散: 11時頃

参加費: 無料

問い合わせ: 田仲 TEL・FAX 0297-68-5051

**12月4日(日) 水戸歩く会**

いばらき元気ウォークの日 大塚池にオオハクチョウを見るウォーク ヘルスロード 117 大塚池公園コースに鳥類の楽園を観歩します。オオハクチョウの飛来で知られた大塚池は多いとき 300羽を数えるといわれますが、鴨やその他多くの鳥類が我が物顔に群れ遊ぶ文字通りの楽園を形作っています。運がよいとカワセミも姿を見せます。大塚池の自然にどうぞご期待下さい。

集合: 赤塚駅南口 9時30分

スタート: 9時45分

コース: 赤塚駅 新予定ヘルスロード 上中妻市民センター 大塚池 赤塚駅(ゴール)11時45分予定 6\*

参加費: 300円 小中学生無料

その他 午前中終了予定ですのでお弁当は要りません。

お問い合わせ 川上 029-251-3246

**12月4日(日) 筑西市ウォーキングクラブ連合会**

(1800) (ヘルス・R) (JVA)

[小栗判官祭りと 小栗ゆかり 地史跡鑑賞ウォーク  
< 20km / 10km >

集 合: JR 水戸線新治駅 午前8時30分~

スタート: 9時00分 (10kmコースバス乗車)

コース: 自由歩行

1. 20km 新治駅 新治郡家址(にいばりぐうけ) 新  
治廃寺跡 農業資料館 内外大神宮  
小栗城跡 一向寺 太陽寺跡 新  
治小学校(祭り会場)2. 10km 新治駅(バスに乗車:無料) 内外大神宮  
小栗城跡 一向寺 太陽寺跡 新治  
小学校(祭り会場)ゴール

(武者行列はゴール場所にて12時頃から始まる)

解散: 随時ゴール後

参加費: 一般・協会員共300円、小中学生以下無料  
交通アクセス

JR 水戸線 小山8:25 下館8:43 新治着8:48

JR 水戸線 高萩6:23 水戸7:34 友部7:52

新治着8:30

問い合わせ・申込み: 準備の都合上、事前申込みを!

鳥生厚夫 (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

**12月10日(土)****古河悠歩の会**

[沢谷戸自然公園・寺家ふるさと村散策] &lt; 10 km &gt;

集合: 9時5分 / 小田急線・長津田駅西口改札前

スタート: 9時30分 長津田駅

コース: 長津田駅 桜台公園 鴨志田公園 ふ  
るさとの森 寺家ふるさと村(昼食) 妙福  
寺 沢谷戸自然公園 熊野神社  
鶴川駅

解散: 午後2時30分頃

参加費: 他協会 200円、一般 300円

昔ながらの横浜の田園風景が色濃く残っています

問い合わせ: 渡辺 TEL・FAX 0280-32-0172

**12月11日(日) 東海・ひたちなか健歩の会**

(ウォーク日本1800 那珂市大会)

[うづらロマンロード・史跡を巡る] &lt; 13キロ &gt;

集合: JR水郡線瓜連駅 午前9時50分

スタート: 10時20分

**12月 4日(日) 利根町歩く会**

[町内元気ウォーク・鎌倉街道 コース] &lt; 7km &gt;

集合: 午前8時30分 / 利根町公民館

コース:瓜連駅～常福寺～弘願寺～静のムクの木  
～静峰ふるさと公園～常陸二宮静神社～斉  
藤監物の墓～静・古徳古道～古徳沼～瓜連  
駅ゴール

解散: 午後2時20分頃

参加費: 一般 ¥500円 他協会員 ¥300円、

小中学生無料

見所:南北朝時代に了実上人によって開山常福  
寺や県記念物のムクの木、桜田門外の変に加わった  
斉藤監物の墓など歴史あるロードを歩く。

問い合わせ: 三好義章 TEL/FAX029-262-2428

1月8日(日)

古河悠歩の会

[寄居十二支守り本尊まいり] < 10 km >

集合: 9時40分 / 秩父鉄道・寄居駅改札前

スタート: 寄居駅 10時頃

コース: 寄居駅 天正寺 正龍寺 善導寺 少  
林寺(昼食) 放光院 浄心寺 正樹院  
西念寺 寄居駅

解散: 午後3時

参加費: 他協会 200円、一般 300円

見どころ: 珍しい十二支守り本尊の霊場を歩く。

天井画や五百羅漢の並ぶ道など見どころ  
が多い

問い合わせ: 渡辺 TEL・FAX 0280-32-0172

### === NEWS ===

#### 1. 「ウォーキングの楽しみ」常陽新聞連載 / 川上 清

- 102- 支えてくれる人がいる喜び  
県内で実施される大会を県が後援 (9/4)
- 103- もう一つの活動目標  
ウォーキング教室に力が入る  
スポーツとしてのウォーキング (9/11)
- 104- もう一つの活動目標  
ウォーキング教室に力が入る  
成長続ける指導体制 (9/18)
- 105- もう一つの活動目標  
ウォーキング教室に力が入る  
汗をかくことの効果を実感 (9/25)
- 106- 学会発表を続ける楽しみ  
経験生かし10年間で13編発表 (10/2)
- 107- 学会発表を続ける楽しみ  
ウォーキングには健康直結の力が (10/9)
- 108- 学会発表を続ける楽しみ  
「地球一周4万キロ」完歩のコツは? (10/16)
- 109- 学会発表を続ける楽しみ  
「無理はしない」「継続は力」 (10/23)

#### 2 「みずウオーク2011 取手大会」が開催されました。



秋の水辺を歩きながら、健康作りを目指す「みずウオーク2011取手大会」(読売新聞社主催)が2日、取手市の取手緑地運動公園を発着点に開かれ、県内や首都圏から877人が参加した。写真。

同市から利根町にかけて、利根川と小貝川周辺に5、10、20キロの3コースが設けられ、参加した人たちは思い思いのペースでウォーキングを楽しんだ。途中で足を止め、水辺の光景や

#### 秋の水辺楽しむ

秋の草花をカメラに収める人の姿も目立った。20キロコースに参加した、さいたま市大宮区の主婦 谷邦子さん(61)は「自然の中を黙々と歩いていけると雑念が消え、いいリフレッシュになる」と話し、取手市 藤代の下山小百合さん(49)と常総学院中学3年の有加さん(15)親子は、「10キロを気持ちよく歩きながらいろんな話をして、コミュニケーションの場になった」と笑顔を見せていた。

## 3. - 著書紹介 - (著者・発行所は第38号NEWS欄を参照)

## 『転ばない歩き方』- 2

転倒を防ぐために欠かせないものがあります。

- ・「今、歩いている」、「転んだら骨折しやすい」、「骨折したら大変なことになる」ときちんと意識することです。
- ・人が最も油断しているのは、歩いている時なのです。
- ・まずは、「しっかり歩こう」という気持ちの「スイッチ」を入れることが大切。
- ・絶対に転ばない。気持ち、つまりスイッチが常にONしている、これこそが転倒防止の極意と言えます。

(P13~16)

## [ストレッチ] &lt;肩、体幹、股関節、太もも、ふくらはぎ&gt;

・筋肉や腱、靭帯を時間を掛けてじっくりと伸ばす。

反動をつけずにゆっくりと

気持ちのいいところまで伸ばす。伸ばしている筋肉を意識すること

呼吸は止めないようにしながら、リラックスして行います。

(P37~40)

## [筋力保持運動] &lt;器具を使わないトレーニング&gt;

いずれの動きも10回ずつ

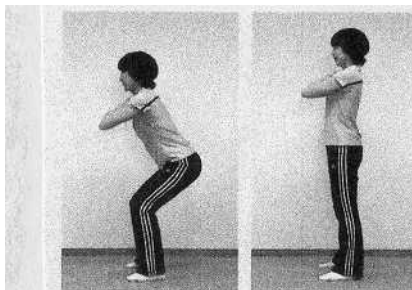
## ・太もも(スクワット)

腕を組み、お尻を後に引くようにして、3秒かけて膝をまげる。

太ももに力が入っている状態で、1秒間その姿勢を保持する。

ゆっくりと元の姿勢に戻し、から繰り返す。

できるだけ膝がつま先よりも前に出ないようにして行う。



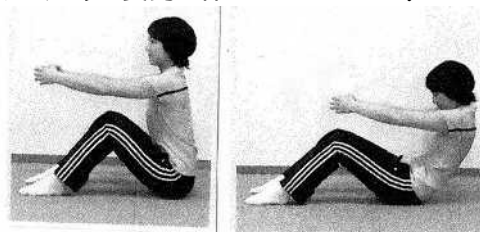
## ・体幹部

## A) 腹筋運動

両膝を立てて床に座り、手を軽く前に伸ばす。

手を前に伸ばしたまま、背中と腰を丸めて、ゆっくりと上体を後へ倒していく。

両足が床から離れそうになったら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。あごを上げずに、おへそをのぞき込みような姿勢を保つことがポイント。



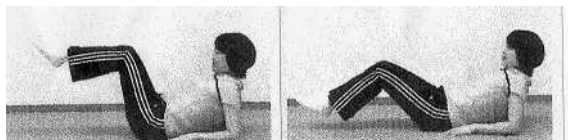
## B) 下腹部腹筋運動

両膝を曲げて床に座り、上体を後に倒して肘を床につき、上体をしっかり支える。

膝のあたりを見るようにして背中を丸め、お腹をへこませる。

両足を床から少し浮かせて、膝を曲げたままゆっくり上げ下ろしをする。

膝を伸ばすと腰を痛める原因になるため、曲げたまま行う。あごが上がらないように。



## C) 斜め腹筋運動

あおむけに寝て、両膝を立てる。

左膝と右肘をお腹の上で近づけていく。

ゆっくり戻して反対を行い、これを交互に繰り返す。

難易度の高い運動なので、できなくてもよい。



(P41~43)

&lt;モデル:小澤多賀子先生&gt;

- 連載 地図のお話 - 第29回

2万5千分1地形図の読み方・使い方 その3

『- 道路の記号について - 』

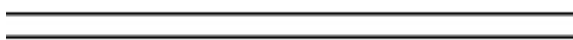
道路とは、一般交通用の道路、自動車専用道路および私有道路等すべての道路をいい、通常は記号道路の各種と真幅道路に区分して表現します。

記号道路

記号道路とは、道路幅25メートル未満の道路をいい、道路幅に応じた一定の記号幅員により区分します。ただし、街路は除きます。



4車線以上(13メートル～25メートル)



2車線(5.5メートル～13メートル)



1車線(3メートル～5.5メートル)



軽車道(1.5メートル～3メートル)



徒歩道(1.5メートル未満)

真幅道路

真幅道路とは、道路幅25メートル以上の道路をいい、道路幅を0.1ミリ単位で縮尺化した記号幅員により区分します。

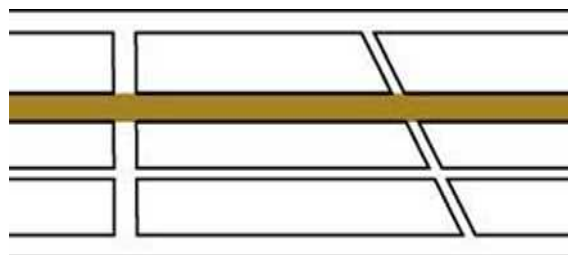


真幅道路(25メートル以上)

街路

街路とは、市街地など建物等が密集している区域の道路をいい、道路幅3メートル以上25メートル未満のものに適用します。

10メートル以上25メートル未満の道路は、道路幅を0.1ミリ単位で縮尺化した記号幅員により表示します。また、3メートル以上10メートル未満の道路は、記号幅員を0.4ミリで表示します。

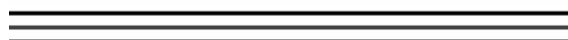


街路

有用道路、道路の分離帯など



有料道路、料金所



分離帯



国道(茶の網点)



庭園路

(堀野正勝 記)

- 連載 野草のお話 - 第19回

## 美しい秋の中に

この時期になると小鳥さんと同じように私も赤い実をつけた木々にまず目がいく。庭や街路樹ではハナミズキが紅葉し小さな赤い実をつけ、雑木林ではサンシュユやハクウンボク・ゴンズイ・マユミ・ソヨゴ・ウメモドキがそれぞれの特徴を醸し出しながら赤い実をつけている。一際空高くそびえているイイギリもなかなかいい。ブドウの房のように下垂する赤い実が日の光を浴びて美しい。昔この葉でご飯を包んだために飯桐(イイギリ)という名がつけられたということである。林の中を歩いていくと草深い奥の方に黄色い実らしいものが二つ三つ見えた。さっそく分け入って近づいてみると低木で葉をすっかり落としたカラタチの木だった。鋭いとげに注意しながらまじまじと眺めさせてもらった。かの北原白秋が「からたちの花」という詩の中で「まるいまるい金のたま」とうたっていますが、まさしくその通りの美しい黄色の実だった。白秋も幼き日に通学路の生け垣にこの花やとげ、そして実を見たことが原風景となり「からたちの花」という詩が生まれたと伝え聞いているが、納得できるような気がする。思いがけないところでカラタチのきれいな実に出会えて嬉しかった。春に咲く白い芳香のある花をも浮かんで来て心地よい時間が流れた。数日後、孫を連れて公園に行った。たくさんのタデ科の植物に出会えた。中でもいつみてもサクラタデは美しい。ルーペでよく見ると何本も出ているおしべがめしべより長い。これは雄株である。雌株はめしべが3本でおしべより長いことで区別できる。孫が楽しそうに遊んでいたイヌタデ・ミゾソバ・草丈のある濃いピンク色のオオケダテ。無造作に触ると痛い刺のあるママコノシリヌグイ・アキノウナギツカミ・イシミカワ。ママコノシリヌグイは刺のある茎で継子(ままこ)のお尻をふくという不憫な命名。アキノウナギツカミは刺のある茎でうなぎでもつかめるという意味から命名。イシミカワは花の時期はさほど目につかないが、実をつけ始まった今の時期はきれいで人目をさそう野草である。最後に今あちこちで見られるホトトギス、その流れで素晴らしいものを見てしまった。サガミジョウロウホトトギス・絶滅危惧種として挙げられているタイワンホトトギス(台湾杜鵑草)・キイジョウロウホトトギス(紀伊上臈杜鵑草)である。忘れられない花になりそうな気がする。

(長田律子 記)