



茨城県ウォーキング協会

# IWA ニュース

## 2012年12月号

ホームページ <http://www.koganet.ne.jp/~iwa/>

発行 茨城県ウォーキング協会 (IWA)

発行者 会長 堀野 正勝

事務所 〒300-0812 土浦市下高津 3-4-8 岡野ナイン

電話/FAX 029-824-0084

郵便振替口座記号番号 00110-8-374140

毎月1日発行

編集人 大倉 美江

認定(略称) / (ヘルスロード365) (県MW) 茨城県マスターウォーカー賞 (500選) 美しい日本の歩きたくなるみち500選 (JVA) 日本市民スポーツ連盟 (元気) いばらき元気ウォークの日 (KKML) 関東甲信越マージングリーグ



## いよいよ、冬の到来です



木枯らしが吹き、北のほうから降雪の便りが届くこの頃、2012年も残すところあと1ヶ月になりました。今年には充実したウォーキングができましたでしょうか？気象庁の予報では今年の冬は例年より寒い冬になるとのこと。寒さにめげずウォーキングで鍛えた身体でこの冬も元気に乗り切りましょう。

\*\*\*\*\*

### ヘルスロード365の表彰規程が決定しました

- ・ 50コース完歩者に表彰状を贈り、パスポートに[50コース完歩]の印を押す
- ・ 100コース完歩者に表彰状を贈り、パスポートに[100コース完歩]の印を押す
- ・ 150コース完歩者に表彰状を贈り、パスポートに[150コース完歩]の印を押す
- ・ 200コース完歩者に表彰状を贈り、パスポートに[200コース完歩]の印を押す
- ・ 250コース完歩者に表彰状を贈り、パスポートに[250コース完歩]の印を押す
- ・ 300コース完歩者に表彰状を贈り、パスポートに[300コース完歩]の印を押す

※ 同一コースを2回歩いても1コースと数える

○ 50コースごとに完歩されましたら所属団体の会長へ⇒三好事務局長にご連絡ください。

\*\*\*\*\*



### 美しい日本の歩きたくなるみち


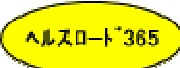
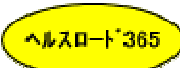

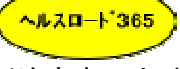
## 500選マップガイド第1号が出来ました！

### The 500 Walks to Discover Japan

オールカラーでとてもきれい まるでそこを歩いている気分  
情報満載のガイドブックです どうぞご購入ください

1冊 1300円 発行 ZENRIN 購入は書店で。  
詳細は、7ページをごらんください。

## 加盟団体例会・関係諸団体の大会案内

<p>12/1 (土)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合</p> <p>コ ー ス</p> <p>解 散 参加費 見どころ</p>	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">岩瀬・大和りんりんロードと里山ウオーク</p> <p>茨城県ウオーキング協会 (個人会員)⑬</p> <p>13km (JVA)(ヘルスR No.15)</p> <p>JR 岩瀬駅</p> <p>受付 8:30~ </p> <p>出発式 9:00</p> <p>岩瀬駅→りんりんロード→岩瀬休憩所→犬田神社(御神木)→ふれあいセンター(昼食)→羽田神社→薬王寺→大和駅 14:30</p> <p>一般・協会員:300円</p> <p>りんりんロードと里山歩き・歴史探訪ウオーク</p>	<p>12/1 (土)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合</p> <p>コ ー ス</p> <p>解 散 参加費 見どころ</p>	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">東京タウンウオーク～高円寺周辺</p> <p>取手市歩こう会 ⑧</p> <p>11 Km (JVA)</p> <p>JR中央線・中野駅 10:05</p> <p>スタート 10:20</p> <p>中野駅(北口)→蚕糸の森公園→妙法寺→和田堀公園→大宮八幡宮→善福寺川公園→梅郷中央公園→高円寺商店街→JR 高円寺駅 高円寺駅 15:00 頃</p> <p>協会員:300円 一般:400円</p> <p>大宮八幡宮と善福寺川沿いに続く公園</p>
<p>12/2 (日)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス</p> <p>解 散 参加費 見どころ</p>	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">第4回地蔵まつり・小林一茶ウオーク</p> <p>利根町歩く会⑦ </p> <p>7km、13km (ヘルス・R)(JVA)(元気)</p> <p>茨城県マスターウオーカー賞大会</p> <p>布川・徳満寺境内 9:00</p> <p>徳満寺→来見寺→布川神社→応順寺→生涯学習センター→利根中学校→沼塚→徳満寺</p> <p>14:00 頃、布川・徳満寺境内</p> <p>会員・利根町民:無料、協会員:300円、一般:500円</p> <p>小林一茶の訪ね歩いた史跡をたどります。</p>	<p>12/2 (日)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス</p> <p>解 散 参加費 見どころ</p>	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">元気ウオーク 水戸晩秋を味わう</p> <p>水戸歩く会 ⑪ </p> <p>10km (JVA)(元気) (ヘルス No.1)</p> <p>水戸駅南口 9:00 スタート 9:15</p> <p>水戸駅南口→県民文化センター→千波湖→もみじ谷→県立歴史館→水戸八幡宮→水戸駅 12:00</p> <p>協会員・一般:300円</p> <p>錦秋の水戸にも最後の機会でしょうか。枯葉になってしまうこともあります。</p>
<p>12/2 (日)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス</p> <p>解 散 参加費 見どころ</p>	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">「美しい日本の歩きたくなるみち」500選 北茨城500選(No.8-4)&amp;ヘルスロード(No.43)を歩く 「芸術の里五浦六角堂・天心を偲ぶみち」</p> <p>東海・ひたちなか 健歩の会 ⑥ </p> <p>13km (500) (ヘルスR No. 43)</p> <p>JR常磐線 大津港駅 午前9 時30分</p> <p>大津港駅～平潟港～風船爆弾放流地跡～五浦美術館～五浦海岸・六角堂～五浦公園～物産展(よう・そろー)～大津港駅ゴール</p> <p>15:00 頃</p> <p>一般・協会員:300円 小中学生:無料</p> <p>震災後の平潟港・大津港の復興の様子や六角堂の復元など。</p>	<p>12/2 (日)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス</p> <p>解 散 参加費 申込み 見どころ</p>	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">小栗判官祭りと歴史散策ウオーク</p> <p>筑西市ウオーキングクラブ連合会 ④</p> <p>(JVA)(ヘルスR 195) </p> <p>新治駅前 受付 8:30~</p> <p>A:20km 新治郡衙跡→新治廃寺→内外大神宮→小栗城址→新治小学校(判官祭り会場) B:10km(バスで移動)内外大神宮→小栗城址→一向寺→新治小学校</p> <p>12:00 頃</p> <p>協会員:300円、一般:500円</p> <p>中学生以下:無料</p> <p>バスの手配の都合があるので、事前申込みをお願いします。</p> <p>武者行列 判官役に吉沢市長が扮する</p>

<p>12/2 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p style="text-align: center;"><b>忘年ウォーク</b></p> <p>常陸太田ウォーキングクラブ⑨ 10km ( JVA ) 大菅公民館 9:30 大菅公民館→梨木平工芸の森→雄滝→ 雌滝→菅谷不動尊の滝 大菅公民館 14:30 頃 協会員・一般:300円 雄滝、雌滝、菅谷不動尊の滝</p>	<p>12/5 (水) 主催 距離・認定 集合 申込み先 参加費 見どころ</p>	<p style="text-align: center;"><b>美しい日本の歩きたくなるみち 500選栃木県 第3弾</b></p> <p><b>水戸歩く会 ⑪</b> (JVA) 赤塚駅 6時50分 バス出発 7時 奈良さん029-244-2050 バス運行 定員45名 会員2800円 協会員・一般:3300円 宇都宮市、壬生町 足利市、隣県の主要 都市 500選コースの3都</p>
<p>12/15 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 ポイント 見どころ</p>	<p style="text-align: center;"><b>国府津・曾我丘陵ウォーク</b></p> <p>古河悠歩の会 ② 13km (JVA) JR東海道線・国府津駅 9:35 スタート9:50 国府津駅→菅原神社→西山農道休憩所→ 上町トンネル→展望見晴台→六本松跡→曾 我神社→城前寺→曾我原→八幡社・別所梅 林→森戸→親木橋→国府津駅 国府津駅 15:30 頃 協会員:200円 一般:300円 古河からは「休日お出かけパス/2600円」を 使用。前半穏やかな登りが続きます。ストッ クの必要な方はご持参ください。 ミカン橙色と葉の濃いグリーンの配色が鮮や か。天候が良ければ富士の雄姿が見られま す。</p>	<p>12/15 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ 備考</p>	<p style="text-align: center;"><b>水府ウォーク</b></p> <p>常陸太田ウォーキングクラブ ⑨ 13km (JVA) 水府支所 9:30 常陸太田駅から10km 駐車場有り 水府支所→海洋センター→天下野集会所(昼 食)→坂本御殿→半月橋→水府支所 水府支所 14:30 頃 協会員・一般:300円 水府の山並みの風景と東金砂郷神社の 大鳥居 前号のコース内容を変更しました。</p> 
<p>12/15 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p style="text-align: center;"><b>忘年懇親ウォーク～ 守谷市・野鳥の森散策</b></p> <p>取手市歩こう会⑧ 11Km ( JVA ) 関東道鉄常総線・南守谷駅 8:00 スタート 8:30 西林寺→八坂神社→守谷城址公園→北園 森林公園→永泉寺→土塔森林公園→守谷 市役所→守谷駅 守谷駅 13:00 協会員:300円 一般:400円 城跡・古寺社探訪と野鳥観察</p>	<p>12/18 (火) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p style="text-align: center;"><b>十王パノラマ公園ウォーク</b></p> <p>高萩ウォーキングクラブ③ 10km (JVA)(ヘルスR No. 120) 十王駅前 10:10 *スタート 10:30 十王駅→法鷲院(五重塔)→十王ダム→ 十王パノラマ公園→城の丘→十王駅 十王駅 14:00頃 協会員・一般:300円 中学生以下: 無料 最高吹上高50mの噴水がある十王ダム、360 度展望のパノラマ公園と城の丘を歩く。</p> 

<p>12/22 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>コース 参加費</p> <p>締切り</p>	<p><b>第48回鎌倉歴史探訪ウオークへ参加</b> コースNo.3 巨福呂坂切通し&lt;12キロ</p> <p><b>東海・ひたちなか健歩の会</b>⑥</p> <p>12km (JVA)</p> <p>JR大船駅“モノレール広場”</p> <p>午前9:30~10:00</p> <p>巨福呂坂切通し (自由歩行)</p> <p>¥3,300 (交通費¥2,300+事前申込み費¥1,000)</p> <p>交通費は“青春切符”を利用につき早めに三好会長に(029-262-2428)申込み下さい。</p> <p>12月5日(水)</p>	<p>平成25年 1/5(土)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p>	<p><b>谷中七福神めぐり</b></p> <p><b>取手市歩こう会</b> ⑧</p> <p>10 Km ( J V A )</p> <p>JR山手線・田端駅前 9:50 スタート 10:00</p> <p>江戸時代から伝わる七福神詣でのなかで最も古い歴史の寺社めぐり</p> <p>東京駅 15:00 頃</p> <p>協会員:300円 一般:400円</p> <p>湯島天神、神田明神の参拝プラス新装成った東京駅の見物</p>
<p>平成25年 1/6(日)</p> <p>主催 距離・認定</p> <p>集合 コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p>	<p><b>町内元気ウオーク・ヘルスロード</b></p> <p><b>利根町歩く会</b> ⑦</p> <p>7km、(ヘルス・R)</p> <p>&lt;078・161&gt;</p> <p>ヘルスロード*365</p> <p>利根町公民館 8:30</p> <p>利根町公民館→ヘルスロードコース→利根町公民館</p> <p>11:00 頃 利根町公民館</p> <p>無料</p> <p>年の初めはヘルスロードで始まります。</p>	<p>平成25年 1/6(日)</p> <p>主催 距離・認定</p> <p>集合 コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p>	<p><b>水戸初詣ウオーク</b></p> <p><b>水戸歩く会</b> ⑪</p> <p>ヘルスロード*365</p> <p>10km (元気) (500選)(JVA)</p> <p>(ヘルスロードNo.1 154 176)</p> <p>水戸駅北口 8:45 スタート 9:00</p> <p>水戸駅北口→鹿島神社→八幡神社→二日夜尊→借楽園→常磐神社→東照宮→水戸駅 八幡神社では昇段ご祈禱を受けます。他は自由参拝 (お弁当をご用意下さい)</p> <p>14:00</p> <p>会員:200円 協会員・一般:500円</p> <p>恒例の新春行事です。一年の幸運と健勝を神前に揃って祈りましょう。</p>
<p>1/10 (木)</p> <p>主催 距離・認定</p> <p>集合 コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p>	<p><b>高萩市内初詣ウオーク</b></p> <p>ヘルスロード*365</p> <p>高萩ウオーキングクラブ ③</p> <p>A:8 km B:12 km</p> <p>(JVA) (ヘルス R No. 42、188)</p> <p>高萩文化会館前 9:00 *スタート 9:30 (高萩市高萩6番地、高萩駅から徒歩10分)</p> <p>文化会館→八幡宮→小島橋→松岡城跡</p> <p>→ A:小島団地→文化会館</p> <p>B:穂積家→後谷→文化会館</p> <p>文化会館前 A:14:00頃 B:15:00頃</p> <p>協会員・一般:300円 中学生以下:無料</p> <p>八幡宮で今年も元気で歩けることを祈願し、冬のたつごの里を歩く。</p>	<p>1/12 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p>	<p><b>谷中七福神めぐり</b></p> <p><b>古河悠歩の会</b> ②</p> <p>11km(JVA)</p> <p>JR京浜東北線・田端駅・北口改札前 9時5分 頃</p> <p>田端駅→童橋公園(出発式)→東覚寺→青雲寺→修性院→天王寺→長安寺→護国院→弁天堂→上野駅</p> <p>上野駅 14時30分頃</p> <p>協会員:200円、一般:300円</p> <p>江戸で最も古い七福神といわれる。途中にはいくつも坂があり、変化に富んだコースです。</p>



<p>1/12 (土)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合 コース</p> <p>解 散 参加費 見どころ</p>	<p>「初春:大神宮・虚空蔵尊参拝ウオーク ヘルスロードNo.119-4&amp;No.018を歩く</p> <p>東海・ひたちなか 健歩の会 ⑥</p> <p>ヘルスロード 365</p> <p>14km (ヘルスR) JR 東海駅東口 午前9時30分 東海駅～ヘルスロードNo.119-4～No.018 ～大神宮・虚空蔵尊(参拝)～村松コミュニティ センター～東海駅東口ゴール(甘酒提供) 午後2時頃 協会員・一般:300円 小中学生:無料 大神宮・虚空蔵尊&amp;歩き初め安全祈願</p>	<p>1/20 (日)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合 コース</p> <p>解 散 参加費 見どころ</p>	<p>初詣ウオーク</p> <p>常陸太田ウオーキングクラブ ⑨ 10km (JVA) 常陸太田市総合福祉会館 9:30 常陸太田駅から徒歩5分 駐車場有り 会館→常陸太田駅→若宮八幡宮→パル ティホール→トンネル→総合福祉会館 14:30 頃 協会員・一般:300円 常陸太田駅、若宮八幡宮、トンネルなど</p>
<p>1/27 (日)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合 コース</p> <p>解 散 参加費</p>	<p>初詣と歴史を巡る田園ウオーク</p> <p>茨城県ウオーキング協会 (個人会員) ⑬ 11km (JVA) (ヘルスR No.89) つくばみらい市役所(旧伊奈町役場) 常総線守谷駅からバス 駐車場有り 市役所→運動公園→不動院(参拝)→歴史 公園(昼食)→結城三百石記念館→市役所 14:30 頃 協会員・一般:300円 小中生:無料</p> <p>ヘルスロード 365</p>	<p>1/30 (水)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合 コース</p> <p>解 散 参加費 見どころ</p>	<p>那珂市ヘルスロードウオーク</p> <p>水戸歩く会 ⑪ 10km (JVA) (ヘルスR No.214 215) 水郡線鴻巣駅 9:50(水戸発 9:22→常陸鴻 巣 9:44) スタート 10:05 鴻巣駅→きのこ館→那珂市総合公園・ヘル スロードウオーク→歴史民族資料館→ 鴻巣駅 14:30 (鴻巣発 14:45→水戸駅着 15:06) 協会員・一般:300円 那珂市総合公園内ヘルスロード</p>
<p>◎参加費区分の表記について 会員 : 行事記載団体の会員※会員表示なしの場合は無料 協会員 : 上記以外の JWA 加盟団体に所属する会員 全国各地の県協会員や JWA 正会員など含む 一 般 : いずれの協会、クラブ等にも所属していない方</p>		<p>ヘルスロード 365</p>	

## ● 行事に関する問い合わせ先

	団体名	電話 / FAX	連絡先		団体名	電話 / FAX	連絡先
①	牛久ウオーキングクラブ	029-873-0116	古宇田光夫	⑧	取手市歩こう会	0297-73-6401	二ノ倉 剛
②	古河悠歩の会	0280-32-0712	渡辺 敏夫	⑨	常陸太田W	0294-78-0402	武藤 健司
③	高萩ウオーキングクラブ	0293-23-1651	青木 秀明	⑩	藤代歩々えみ会	029-836-8117	伊藤 寿子
④	筑西W連合会	0296-20-3386	鳥生 厚夫	⑪	水戸歩く会	029-251-3246	川上 清
⑤	土浦ウオーキングクラブ	029-821-0458 F 029-821-0343	小坂 博	⑫	水戸ウオーキング クラブ	050-3321-1881	菅原 利満
⑥	東海・ひたちなか 健歩の会	029-274-8322	小泉文男	⑬	個人会員	0296-57-4433 FAX 0296-45-5750	深見 博
⑦	利根町歩く会	0297-68-5051	田仲 正一				

## JWA 行事案内 鎌倉歴史探訪ウォーク 12月22日(土) 雨天決行

コース名	No	距離	集合場所・時間	交通機関	500選認定
君知るや朝比奈切り通し	1	16km	谷津児童公園 9:30-10:00	京浜急行金沢文庫駅 3分	神奈川⑤
波と遊ばん名越切り通し	2	12km	亀ヶ岡八幡宮 9:30-10:00	JR 横須賀線逗子駅 3分	神奈川⑤
大船観音巨福呂坂切り通し	3	12km	大船駅モルル広場 9:30-10:00	JR 東海道線大船駅 1分	神奈川⑤
鎌倉アルプス亀ヶ谷坂切り通し	4	15km	本郷台駅前広場 9:30-10:00	JR 京浜東北 本郷台駅1分	神奈川⑤
五山名園化粧坂切り通し	5	11km	円覚寺前 9:00-10:00	JR 横須賀線北鎌倉駅1分	神奈川⑤
鎌倉山大仏坂切り通し	6	13km	奥田公園 9:30-10:00	JR 東海道線小田急線藤沢駅 10分	神奈川⑤
湘南潮風極楽寺坂切り通し	7	15km	土打公園 9:30-10:00	JR 東海道線辻堂駅北口3分	神奈川⑤⑥

### <大会の内容>

鎌倉幕府時代の七つの「鎌倉への国道」ともいべき切り通しをコースに入れたウォーキング大会です。

毎年各切り通しを通して由比ヶ浜・鎌倉海浜公園にゴールします。

神奈川県 W 協会、千葉県 W 協会、JWA(幹事会)、埼玉県 W 協会が下見と当日の運営を担当してくれます。

七つの切り通しを全て完歩した方には、特別完歩賞が贈呈されます。

初参加の方には、「七切り通し大会パスポート」がもらえます。

<参加費> 事前:大人1000円(記念品、コース地図) 当日:1500円 中学生以下 無料(記念品はなし)

<申込み> 【郵便振替で】参加費は最寄りの郵便局より、備え付けの用紙で、00130-0-664103

「日本ウォーキング協会大会係」宛に。通信欄に「鎌倉歩き納め」「参加コース」「申込み人数」「住所」「氏名」を記入する。

大会当日、振込用紙の控え(領証書)を必ず持参すること。

<事前申込み締切り> 12月12日(水)

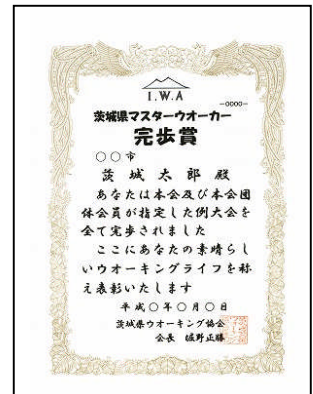
※大会内容の詳細については日本ウォーキング協会(TEL 03-5256-7855 FAX03-5256-7856)にお問い合わせください。

\*\*\*\*\*

## 茨城県マスターウォーカー完歩賞 おめでとうございます！！

### <受賞者紹介>

No.	氏名	居住地	受賞日
No. 0039	大山寿志さん	笠間市	平成24年11月11日(筑西)で表彰
No. 0040	大山妙子さん	笠間市	平成24年11月11日(筑西)で表彰
No. 0041	古川代大さん	ひたちなか市	平成24年11月10日(高萩)で表彰
No. 0042	古川志寿子さん	ひたちなか市	平成24年11月10日(高萩)で表彰
No. 0043	倉持繁子さん	水戸市	平成24年11月10日(高萩)で表彰



古川代大さん、古川志寿子さん、倉持繁子さん、前号の高丸幸子さんは2回目の受賞です。いよいよこのような受賞者が出てきました。受賞者には、右の表彰状と記念品が贈られます。

\*\*\*\*\*

## ◎ 読売新聞社主催の『みずウォーク取手大会』は次年度以降 中止になりました

1995年より開催してきた「みずウォーク」は、当初の目的を果たしたとの理由で来年度から実施を見送ることとなりました、と読売新聞社から連絡がありました。

一連載 地図のお話 No.42



「美しい日本の歩きたくなるみち500選」マップガイド  
『東京・神奈川・千葉・埼玉45コース』が刊行される

堀野 正勝

美しい日本の歩きたくなるみち 500 選は、2004 年(平成 16 年)に発表された日本の美しいと認められた道 500 コースで、ウォーキング愛好者に非常に認知度の高いウォーキングコースです。

社団法人日本ウォーキング協会により選定が提案され、国土交通省、NHK、全国地方新聞社連合会、共同通信社の後援を得て発足した「美しい日本の歩きたくなるみち推薦会議」によって発表されたものです。

これまでに、数社からコースを紹介する本が出されて、多くの方が 500 選コースにチャレンジしてきましたが、一人で地図や本を片手に歩ける適当なものがなく、多くは社団法人日本ウォーキング協会(JWA)や各県ウォーキング協会の主催する大会、各クラブの例会等に参加し、その一部として楽しんできた例が多かったかと思います。

地図を片手に、仲間や家族、時には一人でゆっくりと歩きたいと言う希望が多く有りましたが、やっとこの度、その期待にこたえられる内容のガイドマップができたかなと思います。

新500選ガイドマップは、地図のゼンリンが、JWAの全面協力のもと作成・刊行にこぎつけたもので、足かけ3年余りの準備を経て、去る10月26日に発売となりました。第1弾は、東京、神奈川、千葉、埼玉より改定2コースを含む45コースが収録されています。

歴史とともに歩く寺社・史跡めぐりや自然あふれる里山・花の名所・水辺など、四季折々の見どころが織り込まれ、季節によってさまざまな表情を垣間見せる珠玉のコースが収録されています。

それぞれのコースマップ上には、観光名所や花スポット等の見どころを写真とコメント付きで表記しています。また、コース上の曲がり角・坂道・トイレ・休憩所などが明記され、トイレ・休憩所・写真スポットは分かりやすいアイコンで表記されています。

また、「癒す」「食べる」「買う」「憩い」というテーマで各コース合計 180 カ所の「ご褒美スポット」をコースマップ上と詳細情報ページ上で紹介しています。

さらに、効果的なストレッチや安心・安全に歩くためのグッズ等をウォーキングナビページとして紹介しています。

今後、首都圏エリアを皮切りに、来年3月には近畿圏エリア、その後順次ブロックごとに、年2から3地区を対象に4年をかけて刊行する計画です。ちなみに茨城県は、2014年(平成26年)に刊行が予定されています。

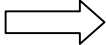
是非、500 選ガイドブック「見ても楽しい、歩いて楽しく・健康に」をモットーに全 10 冊を揃えてご利用いただければと思います。

500選マップガイド 今後4年間のスケジュール (イメージ)

	2012年		2013年		2014年		2015年	
	上期	下期	上期	下期	上期	下期	上期	下期
500選	首都圏版 近畿版	東海版 中国版 九州版	北関東版 甲信越版 北陸版	北海道東北版 首都圏版 四国版 近畿版				
県別50選 (仮称)		神奈川県版 東京都版	埼玉県版 千葉県版 京都府版 大阪府版 兵庫県版	静岡県版 愛知県版 福岡県版 北海道版				
携帯ナビ	首都圏・近畿 108 コース サービスイン	順次拡大しながら500選全コースのサービスイン						

\*\*\*\*\* **お 知 ら せ** \*\*\*\*\*

1, ヘルスロード365パスポートに印刷ミスがありました。

お手元のパスポートを修正してください。  
よろしくお願ひします。訂正表 

- ①訂正 取手市 No. 76 3.8km → No.77
- ②追加 利根町 No. 147 1, 1km
- ③追加 利根町 No. 161 3, 7km
- ④追加 阿見町 No. 84 4, 4km
- ⑤削除 阿見町 No. 147
- ⑥削除 桜川市 No. 99 (追加)
- ⑦別枠に追加 古河市 No. 226 2.05km

2, IWA 会議

第4回役員会 平成25年1月20日(日)  
会 場 常陸太田市総合福祉会館

3, 本誌の年間購読について

年間購読料 1500 円 (内訳: 1部 20 円+送料他)  
郵便振替で送金して下さい。各種大会の「開催要  
項」なども同封して送付します。  
通信欄に「〇月号から購読」と  
お書きください。

郵便振替口座記号番号

00110-8-374140

茨城県ウォーキング協会

4, 投稿のお願い

文章は、400~600字程度  
送付は大倉までお願いします  
FAX 0296-24-3280  
Eメールは

marry-ookura@sea.plala.or.jp



**投 稿**

**ビバ! スリーデーマーチ!!**

IWA 個人会員 下田 恵子

皆さま、東松山市に行かれたことはありますか?  
今年で 35 回目のスリーデーマーチ。街は歓迎、お祭りムード一杯  
でした。私は以前埼玉県に 15 年間住んでおりましたが、当時は全  
く興味がなく、出かけてもみませんでした。

昨年ウォーキング公認指導員の 2 泊 3 日の講習会に参加しまし  
た。今年は同期会の懇親会出席もあったので、2 回目の参加です。

とにかく楽しいです。北海道から沖縄は元より、海外からの参加  
者も多く、国旗を差した迷彩服のイケメン達が歩いていたり、...。  
幼稚園児から 80 歳過ぎのお年寄りの方、赤ちゃんを抱っこしたヤ  
ンママがいたり。それはそれは多くの人々でした。5 キロから 50  
キロまであり、繰り上げ出発も可能なので、茨城県からの日帰り参  
加もオッケーです。地元の中・高校生達がボランティアで盛り上  
げてくれ、11 月 2 日~4 日の間、何日参加するのも自由です。

歩いている途中雪を頂いた富士山も見え、ブルーインパルスのは  
ート型の飛行機雲も見たりと、コースにも変化があり、晴天にも恵  
まれてとても楽しいイベントでした。

普段はとても静かな町なのですが、この時期は活気に溢れ賑わっ  
ています。お祭りに参加するという感じで、まだ参加されていない  
方は来年ご一緒しませんか?

好奇心、向上心、探究心を持って行動すると、いつまでも若々し  
くいられる! ということです。出店、屋台もたくさんありますよ。