



IWAニュース

茨城県ウォーキング協会 2014年 8月号

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
 岡野テナト
 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 編集者 大倉美江
 HP <http://www.koganet.ne.jp/~iwa/>

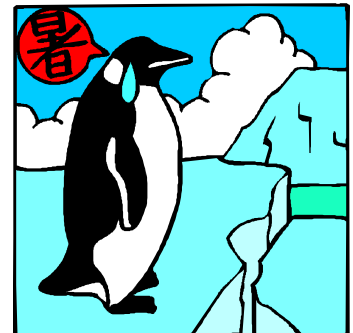
熱中症本番！ですが、 事前の準備はお済みでしょうか？

熱中症予防の第一歩は、体慣らしから始めましょう

- ・6月くらいから暑い日が現れます。努めて晴天下を歩き、体を慣らしましょう

次に体調管理

- ・前日食事ができない、下痢などの体調不良があった場合は、長く歩かない



水分補給

- ・お茶やコーヒー、紅茶、アルコールは利尿作用があるのでウォーキング前・中・直後は控える
- ・スポーツドリンクは甘すぎるものが多いので、飲み過ぎに注意。自分で作ってもよいですね



経験が邪魔をすることも

- ・「若い頃は大丈夫だった」は、たいへん危険です

体は年齢とともに変わります。慣れた山登りや長距離が歩けても、運動後の体への衝撃が昔とは違います。

その他、ドクターの指摘から～救急車に付き添った病院にて

- ・体にぴったりフィットした服は熱が体にこもり危険です。通気性、速乾性のある服を選びましょう

<ドリンク自作コーナー>

- ・水 1リットル
- ・砂糖 大さじ3 (経口補水液としては4と1/2が基本)
- ・塩 小さじ半分(2.5g)
- ・ポッカレモン 大さじ2(ない場合は同量のレモンの絞り汁)

美味！



※水と塩の分量はこれが基本です。砂糖は少し抑えました。

＝飲み方＝

運動前に飲む

その後20～30分に1回を目安にこまめに少量ずつ飲む

塩や小分け煎餅などを携帯するのも有効

※このページは、環境省「熱中症環境保健マニュアル」を参照しました

加盟団体例会・関係諸団体の大会案内

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

<p>8 / 2 (土)</p>	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; margin-bottom: 5px;">早朝ウォーク・21世紀の森と広場 (松戸市)周辺</p> <p>主 催 取手市歩こう会 ⑧</p> <p>距離・認定 12 Km(JVA)</p> <p>集 合 ① JR 取手駅西口 6 : 5 0 ② JR 常総線・北松戸駅東口 7 : 4 5</p> <p>コ ー ス 北松戸駅→明治神社→本福寺→松戸運動公園→松戸高校→21世紀の森公園→常盤平駅→けやき通り→やまもも通り→常盤平公園</p> <p>解 散 →JR 武蔵野線・新八柱駅</p> <p>参加費 12 : 0 0 頃 協会員 ・ 一般 3 0 0 円</p> <p>見どころ 常盤平の自然豊かな公園と住宅団地を結ぶ街路樹通り</p>	<p>8 / 3 (日)</p>	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; margin-bottom: 5px;">元気ウォーク(三和)</p> <p style="text-align: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">HR365</p> <p>主 催 古河悠歩の会 ②</p> <p>距離・認定 10km(JVA・ヘルスロードNo.111・113)</p> <p>集 合 清水丘親水公園 8:00</p> <p>コ ー ス (古河市東山田5323付近/清水丘診療所<坂東市逆井4112・0280-88-1014>を目標に進み、手前の信号を左折~誘導員配置あり)</p> <p>清水丘親水公園(HR111)→香取神社~逆井城跡公園(HR113)→清水丘親水公園</p> <p>解 散 11:30頃</p> <p>参加費 協会員、一般300円</p> <p>見どころ 霞ヶ浦から導いた用水池の周囲に散歩道を完備した親水公園と坂東市のヘルスロードを歩きます。</p>
<p>8 / 3 (日)</p>	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; margin-bottom: 5px;">町内元気ウォーク水辺コース</p> <p style="text-align: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">HR365</p> <p>主 催 利根町歩く会 ⑦</p> <p>距離・認定 11km (JVA)、(ヘルス・R78)</p> <p>集 合 7:30 利根町公民館</p> <p>コ ー ス 利根町公民館→水辺コース→利根町公民館</p> <p>解 散 11:00頃</p> <p>参加費 無料</p> <p>見どころ 暑い時期涼を求めて水辺を歩きます。</p>	<p>8 / 6 (水)</p>	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; margin-bottom: 5px;">夏の大洗一周コースを歩く</p> <p style="text-align: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">HR365</p> <p>主 催 水戸歩く会 ⑪</p> <p>距離・認定 11km(JVA)(ヘルスR No.12,13)</p> <p>集 合 大洗駅7時30分 スタート7時40分</p> <p>コ ー ス 大洗駅から水戸八景碑、水族館、大洗海岸、大洗磯前神社、山村暮鳥碑等ヘルスロード2コース組み合わせて歩く。</p> <p>解 散 ゴール大洗駅には11時半到着を予定</p> <p>参加費 会員外300円</p> <p>見どころ 夏の太平洋と涼風</p>
<p>8 / 9 (土)</p>	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; margin-bottom: 5px;">ヘルスロード365阿見町大会</p> <p>主 催 茨城県ウォーキング協会(個人会員)⑬</p> <p>距離・認定 19km(JVA)(ヘルスR No.83,84,242)</p> <p>集 合 予科練平和記念館 8:45(駐車場有り)</p> <p>コ ー ス スタート9:15 予科練平和記念館→総合運動公園→さわやかコース(スタート・ゴールは予科練記念館)</p> <p>解 散 15:00頃</p> <p>参加費 協会員・一般:300円 小中生:無料</p> <p>見どころ 平和記念館・霞ヶ浦湖畔を眺める散策</p> <p style="text-align: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">HR365</p>	<p>8 / 10 (日)</p>	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; margin-bottom: 5px;">JVA夏のサギソウを愛するウォーク</p> <p style="text-align: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">HR365</p> <p>主 催 水戸歩く会 ⑪</p> <p>距離・認定 10km(JVA)(ヘルスR No.117,196,197)</p> <p>集 合 赤塚駅北口9時 スタート9時10分</p> <p>コ ー ス 赤塚駅→大塚池→成就院池公園(サギソウ群生地)→上中妻市民センター→赤塚駅南口</p> <p>解 散 正午予定</p> <p>参加費 会員外300円 小中学生 無料</p> <p>見どころ 羽を広げたサギにそっくりのサギソウの可憐な姿に心が癒やされる。初の方は特にお勧め</p>

<p>8 / 24 (日)</p> <p>主催 距離・認定</p> <p>集合</p> <p>コース</p> <p>解散 参加費 ポイント</p> <p>備考</p>	<p>太平洋はだしウオーク HR365</p> <p>高萩ウオーキングクラブ ③</p> <p>A=7km B=11km (JVA) (ヘルスR No. 172, 239, 258)</p> <p>高萩市総合福祉センター 8:00 スタート 8:30 (高萩市春日町 3-10 高萩駅から約 500m)</p> <p>福祉センター→高浜海岸→有明海岸→高戸前浜→[A=福祉センター] [B=高戸小浜→万葉の道→松久保工業団地→福祉センター]</p> <p>福祉センター A=11:00頃 B=12:00頃</p> <p>協会員・一般 300円 中学生以下 無料</p> <p>クラブ設立10周年に当たり、心新たにして高萩の白砂の海岸をはだして歩く。</p> <p>ポリ袋(靴入れ)、タオル、サンダルなどあると良いでしょう。</p>	<p>9 / 2 (火)</p> <p>主催 距離・認定</p> <p>集合</p> <p>コース</p> <p>帰路 参加費 申込み 見どころ</p>	<p>くつの日ウオーク</p> <p>(水戸歩く会 ⑪)</p> <p>12km(JVA)</p> <p>毎年行われている「いわき市健康歩く会」の計画する「くつの日ウオーク」に参加。</p> <p>常磐線7時2分発に乗車、いわき乗換草野駅前集合 9:05</p> <p>草野駅前→大国魂神社(お祓い・昼食休憩)→草野駅</p> <p>草野駅発15:29</p> <p>会員 300円 会員外 500円</p> <p>事前申込み 8月5日(火)、川上までいわき市の大国魂神社</p>
<p>9 / 6 (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>相撲部屋巡りと砂町銀座商店街 (墨田・江東区)</p> <p>取手市歩こう会 ⑧</p> <p>13 Km(JVA)</p> <p>① JR 取手駅西口 7:50 ② JR 総武線・両国駅西口 9:35</p> <p>両国駅→江戸東京博物館→勝海舟生誕地→相撲部屋→吉良邸跡→砂町銀座商店街→仙台堀川公園→木場公園→東外口東西線・木場駅</p> <p>15:30頃</p> <p>協会員・一般 300円</p> <p>両国界隈の相撲部屋と都内で一番活気のある砂町銀座商店街</p>	<p>9 / 6 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p> <p>スタート 解散 参加費 見どころ 備考</p>	<p>日光ウオーキング大会参加</p> <p>常陸太田ウオーキングクラブ ⑨</p> <p>13 Km(JVA)</p> <p>山吹運動公園南駐車場 5:00</p> <p>日光総合会館→大谷川→大谷川堰堤→杉並木→神橋→ゴール</p> <p>9:30</p> <p>山吹運動公園 帰着次第解散</p> <p>5,000円 バス代、参加費、他</p> <p>杉並木、神橋</p> <p>バス利用のため会員のみとなります</p>
<p>9 / 6 (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>雨情・天心を偲ぶ道を歩く</p> <p>高萩ウオーキングクラブ ③</p> <p>10km (JVA) (500選 08-04)</p> <p>JR 大津港駅前 9:30 スタート10:00</p> <p>大津港駅前→天心記念五浦美術館→六角堂→五浦岬公園→大津漁港→大津港駅前</p> <p>大津港駅前 14:00頃</p> <p>協会員・一般 300円 中学生以下 無料</p> <p>五浦岬公園から六角堂を臨む。</p>	<p>9 / 7 (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>元気ウオーク(総和) HR365</p> <p>古河悠歩の会 ②</p> <p>11km(JVA・ヘルスロードNo.109)</p> <p>ネーブルパーク管理事務所 8:00 (古河市駒羽根 620/0280-92-7300)</p> <p>ネーブルパーク→北利根公園→三島神社→生涯学習センター総和→ネーブルパーク駐車場</p> <p>11:30頃</p> <p>協会員、一般300円</p> <p>三島神社は古河公方ゆかりの神社、近くの水海小学校付近には水海城があったとされる</p>

<p>9 / 7 (日)</p> <p>主催 水戸歩く会 ⑪</p> <p>距離・認定 10km(JVA)(元気・HR No.156)</p> <p>集合 水戸駅北口 8時15分 スタート 8時30分</p> <p>コース 水戸駅→偕楽園→スズムシ放虫→偕楽園内ウオーク→水戸駅</p> <p>解散 正午予定</p> <p>参加費 会員外 300円 小中学生 無料</p> <p>見どころ 大量スズムシの可憐な姿</p>	<p>JVA偕楽園のスズムシウオーク</p> <p style="text-align: center;">HR365</p>	<p>9 / 13 (土)</p> <p>主催 茨城県ウオーキング協会(個人会員)⑬</p> <p>距離・認定 10 Km(JVA)(ヘルスR 7、8、200)</p> <p>集合 JR羽鳥駅東口 8:00(有料駐車場あり)</p> <p>コース JR羽鳥駅東口→美野里PA→希望ヶ丘公園→花木センター→四季文化会館(昼食)→JR羽鳥駅東口</p> <p>スタート 9:00</p> <p>解散 15:00頃</p> <p>参加費 協会員・一般300円、小中学生 無料</p> <p>見どころ 花の魅力を楽しみませんか(コスモス)</p>	<p>ヘルスロード365小美玉市大会</p> <p style="text-align: center;">HR365</p>
<p>9 / 14 (日)</p> <p>主催 筑西市ウオーキングクラブ連合会 ④</p> <p>距離・認定 約7km (ヘルスR No.114,113,115)</p> <p>集合 しど谷津公園 (西村公民館駐車場)9:00 〒306-0515 坂東市沓掛(クツカケ)2401</p> <p>コース しど谷津公園一周ウオーキングコース(No.114)→逆井城址公園コース(No.113)→境町さくら堤と利根川散策コース(No.115)</p> <p>解散 道の駅さかい 13:30頃</p> <p>参加費 協会員・一般:300円</p> <p>ポイント 坂東市の2コースと境町のコースを歩く</p>	<p>坂東市・境町ヘルスロード365ウオーク</p> <p style="text-align: center;">HR365</p>	<p>9 / 20 (土)</p> <p>主催 東海・ひたちなか健歩の会 ⑥</p> <p>距離・認定 10km (JVA)(ヘルスR No94)</p> <p>集合 JR 水戸線:結城駅・北口 午前 9時</p> <p>コース 結城駅・北口→称名寺→弘経寺→住吉神社→水辺公園→城跡公園→結城家御廟→伝統工芸館→大輪寺→結城駅・北口</p> <p>解散 結城駅・北口 午後 3時頃</p> <p>参加費 一般・協会員:¥300 小中学生・会員無料</p> <p>交通 ときわ路パス(茨城県内の JR/私鉄 1日フリー券)が使用できます</p> <p>見どころ 結城市の古刹、白壁(築地塀)の街並み、伝統工芸館(細織りの実演)の見学など</p>	<p>いばらきヘルスロード 365 を歩く「結城紬と白壁と結城の史跡」を巡るウオーク</p> <p style="text-align: center;">HR365</p>
<p>9 / 21 (日)</p> <p>主催 利根町歩く会 ⑦</p> <p>距離・認定 13km (JVA)</p> <p>集合 9:00 金町公園 (JR 金町駅南口下車)</p> <p>コース JR 金町駅南口→金町公園(開会式)→柴又帝釈天→水元公園→しばられ地蔵→金蓮院(閉会式)→JR 金町駅北口</p> <p>解散 15:30頃</p> <p>参加費 協会員300円、一般500円</p> <p>見どころ 寅さんの故郷柴又から、自然いっぱいの水元公園を散策し、しばられ地蔵に立ち寄る</p>	<p>柴又帝釈天と水元公園周辺ウオーク</p>	<p style="text-align: center;">=おしらせ=</p> <p style="text-align: center;">< 開催:11月1日~3日 ></p> <p>★東松山「日本スリーデーマーチ」JWA正会員特典 事前登録は9月30日まで ※JWA正会員は、参加費が1500円になります。 JWAに直接申し込んでください。(JWA情報)</p> <p>★「完全復元伊能図全国巡回フロア展」 8/28(木)~8/31(日) 於:東京都中央区立スポーツセンター ※「連載 地図のお話」で会長が書いているように、このシリーズでは、関東エリアでの開催としては最後になるそうです。ぜひお見逃しなく!!</p> <p>★第9回つくば国際ウオーキング大会開催日決まる 2015年6月6日・7日<せっかくウオーク 6/5></p>	

<p>9 / 21 (日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 スタート コース 解散 参加費 見どころ 備考</p>	<p>守谷ウオーク</p> <p>常陸太田ウオーキングクラブ ⑨</p> <p>10 Km(J V A)</p> <p>関東鉄道常総線新守谷駅 9:00</p> <p>9:30</p> <p>新守谷駅→立沢公園→大山公園→坂戸井公園→四季の里公園→アサヒビール工場</p> <p>取手駅 15:20予定</p> <p>四季の里、アサヒビール工場</p> <p>高萩Wクラブと合同で行います。参加募集は会員のみとさせていただきます。</p>	<p>9/24 (水)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 参加費 見どころ</p>	<p>JVA水戸イヤーラウンドコースW</p> <p>水戸歩く会 ⑪</p> <p>HR365</p> <p>15km(JVA)(ヘルス R No.1、3、116、156)</p> <p>水戸駅南口 8時30分 スタート 8時45分</p> <p>水戸イヤーラウンドB(県庁を折り返す 15kmコース) 8kmも設定</p> <p>コース基準地コヤマスポーツに会員 200円 会員外は 400円</p> <p>全国規模イヤーラウンドコース</p> 
<p>9 / 25 (木)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p>群馬 500選 10-09 館林つつじと歴史の道 群馬 500選 10-10 いすみ緑道と歴史の道</p> <p>茨城県ウオーキング協会(個人会員)⑬</p> <p>14 Km(J V A) ※バス利用</p> <p>牛久駅東口 5:00 水戸桜川公園 6:00 桜川筑西ロードパーク 7:00</p> <p>群馬 500選 10-09 群馬 500選 10-10</p> <p>18:00頃</p> <p>協会員・一般4000円 先着40名</p> <p>500選歴史探訪と工場見学 AGF関東工場見学 13:30~15:00(90分)</p>	<p>10 / 5 (日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 参加費 申込方法 申込締切</p>	<p>第2回とりで利根川市民ウオーク</p> <p>取手市歩こう会 ⑧(県 MW)(ヘルス 65・77)</p> <p>HR365</p> <p>20km、10km、6km (JVA)</p> <p>取手利根川緑地運動公園</p> <p>運動公園から相野谷川、豊田堰、六郷公民館、かたらいの郷などをめぐる3コース</p> <p>事前 市民 200円、一般 300円 当日 市民 300円、一般 400円</p> <p>大会名、氏名、住所、電話、性別、年齢、参加距離を明記し、郵便局から振込 口座 00150-8-264368 <取手市歩こう会></p> <p>9月24日(水)</p>
<p>10 / 19 (日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p>陸前浜街道ウオーク①</p> <p>利根町歩く会 ⑦</p> <p>13km (JVA)</p> <p>9:00JR赤塚駅前</p> <p>JR赤塚駅前→偕楽園→千波湖→備前堀→陸前浜街道起点の碑→水戸駅南口駅前広場</p> <p>15:00頃水戸駅南口駅前広場</p> <p>協会員300円、一般500円</p> <p>陸前浜街道を日本橋めざして歩きます。第1回目です。</p>	<p>10 / 28 (火)</p> <p>主催 距離・認定 集合 スタート コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p>大子もみじ寺とヘルスロードウオーク</p> <p>常陸太田ウオーキングクラブ ⑨</p> <p>HR365</p> <p>10 Km(J V A) (HRNo.34)</p> <p>大子町役場最西端広場(常陸大子駅から200m) 9:30</p> <p>9:50</p> <p>広場→永源寺→十二所神社→大鈴神社→麻呂宇土→道の駅「大子」→広場</p> <p>広場 14:30の予定</p> <p>会員は無料、他協会員は300円</p> <p>永源寺、十二所神社</p>
<p>茨城県ウオーキング協会 会議および研修会の予定</p> <p>9/9(火) 第3回四役会(土浦:IWA 事務所)</p> <p>9/16(火) 第1回理事会(常陸太田市)</p> <p>〃 第7回スキルアップ研修会(同上)</p> <p>(今年度の研修会はこの回で終了です)</p>		<p>11/11(火) 11/18(火)</p>	<p>第4回四役会(土浦:IWA 事務所) 代表者会議 (利根町)</p> 

行事に関する問い合わせ先

	団体名 連絡先 E-メール	電話・FAX		団体名 連絡先 E-メール	電話・FAX
①	牛久ウオーキングクラブ 飯塚 幸雄 cpksw671@ybb.ne.jp	029-872-1232	⑧	取手市歩こう会 ニノ倉 剛 take-ninokura@mvh.biglobe.ne.jp	0297-73-6401
②	古河悠歩の会 渡辺 敏夫 et_walker0812@yahoo.co.jp	0280-32-0172 FAX0280-33-6019	⑨	常陸太田ウオーキングクラブ 根本 孝行	0294-72-1940
③	高萩ウオーキングクラブ 青木 秀明 mashimo@lapis.plala.or.jp (間下)	0293-23-1651	⑩	つくばみどりのクラブ 女性部 伊藤 寿子	029-836-8117
④	筑西市W連合会 鳥生 厚夫 toryua@ninus.ocn.ne.jp	0296-20-3386	⑪	水戸歩く会 川上 清 mitokiyoshi@nifty.com	029-251-3246
⑤	土浦ウオーキングクラブ 小坂 博 kosakahiroshi@jcom.home.ne.jp	029-821-0458 FAX029-821-0343	⑫	水戸ウオーキングクラブ 菅原 利満 toratora2003@io.ocn.ne.jp	050-3321-1881
⑥	東海・ひたちなか健歩の会 小泉文男 fumio.koi@wit.ocn.ne.jp	029-274-8322	⑬	個人会員 深見 博 hiroshi-f@arrow.ocn.ne.jp	0296-57-4433 FAX 0296-45-5750
⑦	利根町歩く会 田仲 正一 tana3513sho@athena.ocn.ne.jp	0297-68-5051	※開催期日、行事名(内容)は、都合により変更・中止となることがあります。最新情報は主催団体にお問い合わせください。		
<p>★ 事務局長 三好 義章 〒311-1121 ひたちなか市湊本町 27-4 電話/FAX 029-262-2428 E-mail miyoshi-minato@i-next.ne.jp</p>			<p>★ 事務局次長・IWA 事務所 殿岡 哲雄 〒300-0812 土浦市下高津 3-4-8 岡野テナト 電話/FAX 029-824-0084 E-mail tonooka@xc4.so-net.ne.jp</p>		

〈 2014年度 ウオーキング指導員昇任者登録 〉

6月に開催されたJWA総会において、下記の方が主任指導員、主席指導員として認定、登録されました。茨城県のウオーキング普及のため、益々のご尽力をよろしくお願いいたします。

※指導者資格には、「認定ウオーキング指導員」「公認ウオーキング指導員」などがあります。ウオーキングの基礎を学びたい方、地域でウオーキング指導を検討している方は、各団体の代表者、当協会の指導者会にご相談ください。

※ 茨城県ウオーキング協会 指導者会会長 「東海・ひたちなか健歩の会」会長 三好義章 029-262-2428

主任⇒主席

No.	氏 名
1	深見 博(筑西市)

公認⇒主任

No.	氏 名 (50音順)
1	市川 重好(茨城町)
2	大倉 美江(筑西市)
3	大越 康孝(ひたちなか市)
4	大西 脩嗣(牛久市)
5	川上 満夫(つくばみらい市)
6	田中 正義(取手市)
7	田中 義正(高萩市)
8	遠山 和子(牛久市)
9	根本 茂(ひたちなか市)
10	堀之内 六男(牛久市)
11	山野井 ユキ子(つくばみらい市)

〈500選マガジン歩行認定〉とは、ウオーキング大会に参加しなくても、個人で500選コースを歩き認定を受けられる制度です。ガイドマップを購入し、指定された写真(スタート・ゴール・見どころ)とパスポートを送るだけで、歩行認定スタンプがもらえます。ある県の完歩まであと1つなどという場合、利用してはいかがでしょうか。



一連載 地図のお話 — No. 62



「第27回 完全復元伊能図全国巡回フロア展」のご案内

—中央区まつり 伊能忠敬居住200年—

JWA 専門講師 堀野 正勝

50歳を過ぎてから、地球一周分の約4万kmを歩き、初めて日本の国土を実測して日本地図(大日本沿海輿地全図・通称:伊能図)を作ったのが、日本人なら誰でも知っている伊能忠敬です。

伊能忠敬は中高年の星、我々の愛するウオーキングの元祖、史上最大の旅行家でもあります。伊能忠敬は決して天才ではなく、若いころから学を好み、世のため人のためと心がけ、まじめに実直に根気よく測量し、地図を作った努力の人と言えるでしょう。

伊能忠敬が江戸に出て、居住した場所が、江東区の富岡八幡宮(地下鉄東西線「門前仲町」下車)近くの深川黒江町であったことは、比較的良く知られていますが、終焉の地はあまり知られていないように思います。

伊能忠敬は、第八次測量(九州北部を中心に帰路近畿地方を測量)を終え江戸へ戻ると、江戸での居宅を深川黒江町(江東区)から八丁堀亀島町(中央区)へ移し、「地図御用所」としました。伊能忠敬 69歳、文化11年(1814)の時でした。

その後、文政元年(1818)四月十三日(太陽暦では5月17日)、伊能忠敬は73歳で八丁堀亀島町の自

宅で死去しました。伊能図が完成する文政四年(1821)まで、伊能忠敬の喪を秘して天文方の下役、門弟たちを中心に地図制作が続けられました。

* IWA ニュース第10回(2014,5月号)、同第11回(2014,6月号) 参照

平成26年(2014)は、伊能忠敬が八丁堀亀島町(中央区)に居住し、地図御用所としてスタートした、丁度200年目にあたるわけです。

この度、この縁で、「中央区まつり 伊能忠敬居住200年」第27回完全復元伊能図全国巡回フロア展を下記の通り開催することとなりましたので、まだご覧になっていない方は、この機会にぜひご覧いただければと思います。

大きな体育館一杯に、一枚がほぼ畳一畳分の大きさの伊能大図(縮尺3万6千分の1)214枚(パネル総数は255枚)で作られた、ほぼ210年前の日本全国図は正に圧巻です。今シリーズで関東エリアでの催行は、今回が最後となりますので、お見逃しの無いように!

* 堀野が会場に詰めますので、お声をおかけください。ご案内します。

- 伊能忠敬居住200年 第27回 完全復元伊能図全国巡回フロア展—
- 会期:2014年8月28日(木)~31日(日)
- * 入場料は無料です
- 28日(木)13:00~19:00、29日(金)9:00~19:00、30日(土)9:00~17:00、31日(日)9:00~16:30
- 会場:中央区立総合スポーツセンター
- (都営地下鉄新宿線浜町駅下車 A2 出口徒歩2分)

中央区まつりのポスター→



***** お知らせ *****

(1)第33回「IBARAKI ウォークフェスティバル」の開催期日変更について

開催日は、10月26日(日)と決まりました。先に、総会資料、IWAニュース等で10月18日(土)とお知らせしましたが訂正します。詳細は、次号でお知らせします。なお、開催地は美浦村でコースは「水の恵みを知るみち」です。

(2)「いばらきヘルスロード365」パスポート・追加頁の作成について

一昨年からはまった「いばらきヘルスロード365」は、50コース、100コース、150コースと達成者が増え、少しずつ盛り上がりを見せています。さらに、毎年20~30コースの新規コースが認定され、対象コースが増えていきます。参加者からは、印を捺す頁が足りなくなるとの声が上がりましたので、新たに4頁分のシートを作成することになりました。詳細は、次号にてお知らせします。

***** 表彰関係 *****

☆IWA表彰「ヘルスロード365」
50コース完歩 おめでとうございます

No	氏名	所属
43	佐藤進さん	古河悠歩の会



***** 情報広場 *****

(1)ヘルスロードウォーキング教室の開催について~10月15日(水)那珂市にて開催予定

毎年好評の健康プラザ主催「ヘルスロードウォーキング教室」は、いつも定員をオーバーする申込みのある初心者向け教室です。開催要項は、8月に届きますので、次回のニュースに掲載します。ご希望の方は予定を空けてお待ちください。



(2)「第10回 水戸黄門さま漫遊ウォーキング大会」の開催について

10月4日(土)に開催予定です。開催要項は8月中旬に作成されます。要項が届きましたら掲載しますのでお待ちください。今年も水戸から常陸太田までの3コースで開催される予定です。

《編集後記》

日本全国に設置されているAEDの数は、医療機関や消防署に9万台、街角に設置されたのが35万台と急速に増加し、設置数だけを見ると、世界でも一番多いとされています。

街角などで心停止を目撃された人の内、AEDによる電気ショックを受けた人は、3.7%に過ぎないと報告されています。簡単だといわれていますが、操作に躊躇する人が多いと思われます。実践的な講習会が必要でしょう。~7/22朝のニュースで、機器の点検がお粗末だとの報道あり、要注意です。

8月号、9月号の編集を代打で担当します。お気づきの点がありましたら、古河・渡辺まで。

Email: et_walker0812@yahoo.co.jp

FAX: 0280-33-6019

(3)ジュースなどに含まれる砂糖の量

解説の必要がないほど衝撃の分量ですね。スポーツ飲料も例外ではありません。夏は、スポーツ飲料2本~3本というのはありそうですが、この量の2~3倍砂糖を摂ると思うとぞっとします。



- ◆「投稿」のお願い 400~600字程度 送付先:大倉 TEL・FAX 0296-24-3280 Eメール: marry-ookura@sea.plala.or.jp
- ◆ 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」なども同封してお送りします。郵便振替口座記号番号 00110-8-374140 茨城県ウォーキング協会