



# IWAニュース

茨城県ウオーキング協会 2014年 9月号

発行 茨城県ウオーキング協会（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  
 ゆうちょ銀行記号番号 10690-22591281  
 毎月1日発行 編集者 大倉美江  
 HP <http://www.kogonet.ne.jp/~iwa/>



8月～10月はスズメバチがもっとも活発に動き出し、刺傷事故も多発する時期です。  
 以下の点に注意して、安全なウオーキングをしましょう。

- ・スズメバチが攻撃的になる色は黒です。黒い帽子、シャツ、カメラなどの小物類にも向かってきます
- ・ヘアスプレー、ヘアトニック、香水などの匂い(化粧品)にも敏感に反応します
- ・ジュースなどを飲むときも要注意。残りの液を餌にする種類があります。飲んでいいるとき、缶の中にもぐり込み、唇などを刺されることがありますので気をつけましょう

### ☆この時期気をつけること

- ・帽子やシャツは、淡色の黄色や白が望ましい
- ・ジュースを飲んだときは残りのある缶を放置しない
- ・蜂を興奮させる香水、ヘアスプレーなどは使用しない



### ☆遭遇したときの行動

- ・蜂に遭遇したら姿勢を低くして後ろに静かに下がりながら逃げる
- ・手で払わない
- ・大声を出さない

### ☆刺されたら

- ・傷口から蜂毒を吸い出す  
～器具が無ければ指で絞り出す
- ・薬を塗り冷やす(水をかけても良い)
- ・できるだけ早く病院へ行く



### ☆用意したいもの

- ・ポイズンリムーバー(毒吸い出し器)
- ・抗ヒスタミン系ステロイド軟膏(「ムヒ」など)

(最安 800円<税別>位～)


注1: 小水(アンモニア)をかけると良いというのは俗説です  
 注2: 口で吸うのは危険、口中に傷があると二次被害となる

## 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>9 / 2 (火) 主 催</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">くつの日ウォークに参加</div> <p>いわき市健康歩く会 毎年行われている「いわき市健康歩く会」の計画する「くつの日ウォーク」に水戸歩く会として参加 ⑪ 距離・認定 12km(JVA) 集 合 常磐線7時2分発に乗車、いわき乗換 草野駅前集合 9:05 コ ー ス 草野駅前→大国魂神社(お祓い・昼食休憩) →草野駅 帰 路 草野駅発15:29 参加費 会員 300円 会員外 500円 申込み 事前申込み 8月5日(火)、川上まで 見どころ いわき市の大国魂神社</p>	<p>9 / 6 (土)</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">相撲部屋巡りと砂町銀座商店街 (墨田・江東区)</div> <p>取手市歩こう会 ⑧ 距離・認定 13 Km(JVA) 集 合 ① JR 取手駅西口 7:50 ② JR 総武線・両国駅西口 9:35 コ ー ス 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→京外口東西線・木場駅 解 散 木場駅 15:30頃 参加費 協会員・一般 300円 見どころ 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) 主 催</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">日光ウォーキング大会参加</div> <p>常陸太田ウォーキングクラブ ⑨ 距離・認定 13 Km(JVA) 集 合 山吹運動公園南駐車場 5:00 コ ー ス 日光総合会館→大谷川→大谷川堰堤→杉並木→神橋→ゴール スタート 9:30 解 散 山吹運動公園 帰着次第解散 参加費 5,000円 バス代、参加費、他 見どころ 杉並木、神橋 備 考 バス利用のため会員のみとなります</p>	<p>9 / 6 (土)</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">雨情・天心を偲ぶ道を歩く</div> <p>高萩ウォーキングクラブ ③ 距離・認定 10km (JVA) (500選 08-04) 集 合 JR 大津港駅前 9:30 スタート10:00 コ ー ス 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 大津港駅前 14:00頃 参加費 協会員・一般 300円 中学生以下 無料 見どころ 五浦岬公園から六角堂を臨む。</p>
<p>9 / 7 (日)</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">JVA借楽園のスズムシウォーク</div> <p>水戸歩く会 ⑪ 距離・認定 10km(JVA) (元気・HR No.156) 集 合 水戸駅北口 8時15分 スタート 8時30分 コ ー ス 水戸駅→借楽園→スズムシ放虫→借楽園内ウォーク→水戸駅 解 散 正午予定 参加費 会員外 300円 小中学生 無料 見どころ 大量スズムシの可憐な姿 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; font-weight: bold;">HR365</span></p>	<p>9 / 7 (日)</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">元気ウォーク(総和) <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; font-weight: bold;">HR365</span></div> <p>古河悠歩の会 ② 距離・認定 11km(JVA・ヘルスロードNo.109) 集 合 ネーブルパーク管理事務所 8:00 コ ー ス (古河市駒羽根 620/0280-92-7300) ネーブルパーク→北利根公園→三島神社 →生涯学習センター→ネーブルパーク 解 散 11:30頃 参加費 協会員、一般300円 距離・認定 7km 集 合 7:30 利根町公民館 コ ー ス 公民館→鎌倉街道コース→公民館 解 散 11:00頃 参加費 無料</p>
<p>9/7(日) 主 催</p>	<p>《 町内元気ウォーク・鎌倉街道コース 》 利根町歩く会 ⑦ ⇒</p>		

<p>9/13 (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</p>	<p>ヘルスロード365小美玉市大会</p> <p>茨城県ウォーキング協会(個人会員)⑬</p> <p>10 Km(J V A)(ヘルスR 7、8、200)</p> <p>JR羽鳥駅東口 8:00(有料駐車場あり)</p> <p>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>9:00</p> <p>15:00頃</p> <p>協会員・一般300円、小中学生 無料</p> <p>花の魅力を楽しみませんか(コスモス)</p>  <p>HR365</p>	<p>9/14 (日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p> <p>解散 参加費 ポイント</p> <p>坂東市・境町ヘルスロード365ウォーク</p> <p>筑西市ウォーキングクラブ連合会 ④</p> <p>約7km(ヘルスR No.114,113,115)</p> <p>しど谷津公園(西村公民館駐車場)9:00</p> <p>〒306-0515 坂東市沓掛(クツカケ)2401</p> <p>しど谷津公園一周ウォーキングコース(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>筑西W連合会は貸切バスで移動 会員 外の方はご自分の車で同様に移動して 下さい。</p> <p>道の駅さかい 13:30頃</p> <p>協会員・一般:300円</p> <p>坂東市の2コースと境町のコースを歩く</p> <p>HR365</p>
<p>9/17 (水)</p> <p>主催 距離・認定 集合 スタート コース</p> <p>解散 参加費 申し込み 見どころ</p>	<p>JVA下妻市HRウォーク</p> <p>水戸歩く会 ⑪</p> <p>13km(JVA、HRNo.100、106、126)</p> <p>赤塚駅北口8:00(バス使用)</p> <p>8:10→下妻砂沼9:30→9:40</p> <p>下妻市内ヘルスロード3コース砂沼、小貝 川、千代川地を歩く</p> <p>最終2時・赤塚着予定 15:30</p> <p>会員 3000円、会員外 3300円</p> <p>川上 029-251-3246</p> <p>期限 9月15日 既事前申込者は不要</p> <p>下妻市の自然と風土</p> <p>HR365</p>	<p>9/20 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p> <p>解散 参加費 交通 見どころ</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」を巡るウォーク</p> <p>東海・ひたちなか健歩の会 ⑥</p> <p>10km(JVA)(ヘルスR No94)</p> <p>JR 水戸線:結城駅・北口 午前 9時</p> <p>出発式 午前 9時 20分～</p> <p>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>結城駅・北口 午後 3時頃</p> <p>一般・協会員:¥300 小中学生・会員無料</p> <p>ときわ路パス(茨城県内の JR/私鉄 1日ワ ー券)が使用できます</p> <p>結城市の古刹、白壁(築地塀)の街並み、 伝統工芸館(紬織りの実演)の見学など</p> <p>HR365</p>
<p>9 / 20 (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>弘経寺の彼岸花と周辺散策</p> <p>取手市歩こう会 ⑧</p> <p>12 Km(J V A・ヘルスR No,162)</p> <p>① JR 取手駅西口 7:50</p> <p>② 関東鉄道常総線・水海道駅 8:47</p> <p>水海道駅→豊水橋→安養寺→弘経寺→安 楽寺→羽生町公民館→法蔵寺→水海道 二高→諏訪神社→水海道駅</p> <p>15:30頃</p> <p>協会員・一般 300円</p> <p>千姫の墓・ゆかりの遺品などの見学と弘経 寺境内の彼岸花鑑賞</p> <p>HR365</p>	<p>9 / 21 (日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 スタート コース</p> <p>解散 見どころ 備考</p> <p>守谷ウォーク</p> <p>常陸太田ウォーキングクラブ 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 / 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 常磐線・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><b>柴又帝釈天と水元公園周辺ウオーク</b></p>	<p>9 / 24 (水)</p> <p>主 催 水戸歩く会 ⑪</p> <p>距離・認定 15km(JVA)(ヘルス R No.1、3、116、156)</p> <p>集 合 水戸駅南口 8時30分 スタート 8時45分</p> <p>コ ー ス 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>参加費 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>見どころ 全国規模イヤーラウンドコース</p>	<p><b>JVA水戸イヤーラウンドコースW</b></p> <p style="text-align: right;">HR365</p> 
<p>9 / 25 (木)</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 14 Km(JVA) ※バス利用</p> <p>集 合 牛久駅東口 6:30 水戸桜川公園 7:30 桜川筑西ロードパーク 8:30</p> <p>スタート 9:45</p> <p>コ ー ス 群馬 500選 10-10</p> <p>解 散 18:00頃</p> <p>参加費 協会員・一般4000円 先着40名</p> <p>見どころ 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><b>群馬 500選 10-10 いすみ緑道と歴史のみち</b></p>	<p>10 / 5 (日)</p> <p>主 催 取手市歩こう会 ⑧(県 MW)(ヘルス 65・77)</p> <p>距離・認定 20km、10km、6km (JVA)</p> <p>集 合 取手利根川緑地運動公園</p> <p>受付 8:30~ 出発式 9:00~</p> <p>スタート 20 km/ 9:25 10 km/ 9:35 6 km/ 9:45</p> <p>コ ー ス 20 kmコース:運動公園~相野谷川~豊田堰~藤代桜ヶ丘~北浦川緑地~谷中~六郷公民館~青柳交差点~吉田消防署~かたらいの郷~運動公園</p> <p>10 kmコース:運動公園~相野谷川~小文間公民館~かたらいの郷~運動公園</p> <p>6 kmコース:運動公園~相野谷川~かたらいの郷~運動公園</p> <p>参加費 事前 市民 200円、一般 300円 当日 市民 300円、一般 400円</p> <p>申込方法 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 &lt;取手市歩こう会&gt;</p> <p>申込締切 9月24日(水)</p> <p>備 考 第17回とりで利根川河川まつりが開催され、ステージ演奏、観光物産展、河川災害のパネル展示など盛りだくさんです</p>	<p><b>第2回とりで利根川市民ウオーク</b></p> <p style="text-align: right;">HR365</p>
<p>10 / 4 (土)</p> <p>主 催 水戸黄門さま漫遊ウオーク実行委員会</p> <p>協 力 水戸ウオーキングクラブ他 ⑫</p> <p>距離・認定 A:13km B:26km C:13km(JVA)</p> <p>集 合 A・Bコース 水戸市三の丸庁舎 7:30 Cコース 西山の里「桃源」(常陸太田市) 7:00 / 出発 A・B~8:00 C~7:30</p> <p>参加費 500円 地元特産品と完歩バッジ進呈</p> <p>申し込み 事前申し込み要 9月26日(必着) A・B~水戸市観光課 029-232-9189 C~常陸太田市観光振興課 0294-72-8071 又は水戸ウオーキングクラブ⑫菅原会長へ</p>	<p><b>第10回黄門さまの歩いた道 水戸黄門さま漫遊ウオーク</b></p>		

<p>10 / 5 (日)</p> <p>主 催 古河悠歩の会 ②</p> <p>距離・認定 10km(JVA・HRNo.150、244、245)</p> <p>集 合 古河市役所古河庁舎 9:00</p> <p>コ ー ス (古河市長谷町 38-18/0280-22-5111) 古河庁舎→総合公園→福祉の森会館→総合公園→歴史博物館→文学館→古河庁舎</p> <p>解 散 12:00頃</p> <p>参加費 協会員、一般300円</p>	<p>元気ウオーク(古河)</p> <p>HR365</p>	<p>10/5 (日)</p> <p>主 催 利根町歩く会 ⑦</p> <p>距離・認定 7km</p> <p>集 合 8:30 利根町公民館</p> <p>コ ー ス 利根町公民館→七福神コース→利根町公民館</p> <p>解 散 11:00ころ</p> <p>参加費 無料</p>	<p>町内元気ウオーク七福神コース</p>
<p>10/5 (日)</p> <p>主 催 水戸歩く会 ⑪</p> <p>距離・認定 10km(JVA、HRNo.196、197、246)</p> <p>集 合 赤塚駅8:50</p> <p>スタート 9:00</p> <p>コ ー ス 河和田地区に点在する八景を歩く。特に膳棚は見もの、お勧めです。</p> <p>参加費 会員外300円、小中生 無料</p> <p>見どころ 河和田八景の背景と景観</p>	<p>JVA河和田八景を歩く</p> <p>HR365</p>	<p>10/15 (水)</p> <p>主 催 水戸歩く会 ⑪</p> <p>距離・認定 13km(JVA、HRNo.248、249、250)</p> <p>集 合 赤塚駅北口8:50</p> <p>スタート 9:00</p> <p>コ ー ス 新規コースHR248 県庁南大通り、249 総合運動公園、250 同公園</p> <p>参加費 会員外300円</p> <p>見どころ 新ヘルスロードのコース</p>	<p>JVA水戸市新ヘルスロードW</p> <p>HR365</p>
<p>10/15 (水)</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 11km (HRNo.167、253)</p> <p>集 合 JR友部駅北口広場 有料駐車場ありますが、電車の利用をお勧めします 8:00</p> <p>スタート 9:15(開会式 9:00)</p> <p>コ ー ス JR友部駅北口広場～吉祥院～唯信寺～白鳥湖畔～北山公園(昼食)～宮前交差点～JR友部駅北口広場</p> <p>解 散 15:00</p> <p>参加費 協会員・一般 300円 小学生 無料</p> <p>見どころ 初秋の公園散策※日程変更 10/11→10/15</p>	<p>いばらきヘルスロード365笠間市大会 初秋の北山公園を歩こう</p> <p>HR365</p>	<p>10/19 (日)</p> <p>主 催 筑西市ウォーキングクラブ連合会 ④</p> <p>距離・認定 6.6km(ヘルスRNo.263)</p> <p>集 合 筑西市関城富士ノ宮球場駐車場 9:00</p> <p>コ ー ス 〒308-0126 筑西市関本上中 306-1 駐車場～鬼怒川沿堤路～船玉古墳～「肥土の会」イベント会場(休憩)～スタート地点 イベント会場にておそばの提供あり</p> <p>解 散 富士ノ宮球場12:00頃</p> <p>参加費 協会員・一般 300円</p> <p>見どころ 鬼怒川堤、沖稻荷神社、船玉古墳、山羊園など</p>	<p>筑西市新規 HR365W 関城関本肥土 鬼怒川沿い野球場船玉間周回コース</p> <p>HR365</p>
<p>10/19 (日)</p> <p>主 催 利根町歩く会 ⑦</p> <p>距離・認定 13km (JVA)</p> <p>集 合 9:00JR赤塚駅前</p> <p>コ ー ス 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>解 散 15:00頃水戸駅南口駅前広場</p> <p>参加費 協会員300円、一般500円</p> <p>見どころ 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>陸前浜街道ウオーク①</p>	<p>10/22 (水)</p> <p>主 催 水戸歩く会 ⑪</p> <p>距離・認定 10km(JVA、HRNo.251、252)</p> <p>集 合 笠間駅 9:10</p> <p>スタート 9:20</p> <p>コ ー ス 笠間新規4コース中2コース</p> <p>参加費 会員外300円</p> <p>見どころ 笠間市新ヘルスロードのコース</p>	<p>JVA笠間市新ヘルスロードを歩く</p> <p>HR365</p>

<p>10/25 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>スタート コース</p> <p>解散 参加費 見どころ 備考</p>	<p>栃木 500 選 塩原名所旧跡と箒川溪谷のみち(7)日光街道・杉並木のみち(3)</p> <p>茨城県ウォーキング協会(個人会員) ⑬</p> <p>12km(JVA)</p> <p>牛久駅東口 6:10出発 水戸桜川公園 7:10出発 桜川ロードパーク 8:10出発</p> <p>10:00(開会式 9:45)</p> <p>塩原ビジターセンター-天皇の間散策~セツ岩吊り橋~塩原小学校~妙雲寺蓬莱橋~源三窟(昼食)鍾乳洞散策~塩原八幡宮~バス日光へ移動</p> <p>18:00~19:00</p> <p>一般・協会員 4,000円</p> <p>紅葉、箒川遊歩道散策</p> <p>先着40名で×切り</p>	<p>10/26 (日)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>コース</p> <p>解散 交通 申込締切</p>	<p>第33回 IBARAKI ウォークフェスティバル</p> <p>東海・ひたちなか健歩の会から参加 ⑥</p> <p>12km 関東ふれあいの道 No.17 の一部を含む(JVA)</p> <p>美浦村立安中小学校(美浦村土浦 1979-1) 午前8時(受付)</p> <p>安中小~パプリカ生産工場前~霞ヶ浦湖岸~大山防災拠点(WC)~馬掛ロードパーク美浦(WC)~陸平貝塚(貝塚まつり・WC)~安中小ゴール</p> <p>安中小グランド 午後1時~3時頃(記念品を受け取り順次解散)</p> <p>団体で現地まで往復バス移動 バス代: 一般¥2,800 / 会員¥2,500</p> <p>10月3日(金) 募集人員 50名</p>
<p>10/28 (火)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>スタート コース</p> <p>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ォーク</p> <p>常陸太田ウォーキングクラブ ⑨</p> <p>10 Km(JVA)(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>11/8 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>スタート コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p>	<p>町屋赤レンガウォーク</p> <p>常陸太田ウォーキングクラブ ⑨</p> <p>10km(JVA)</p> <p>春友彫刻の森 9:30</p> <p>10:00</p> <p>町屋発電所跡~中里発電所~西河内からの赤レンガ眺望~春友彫刻の森</p> <p>彫刻の森 14:00の予定</p> <p>会員無料、他協会員は300円</p> <p>赤レンガの建屋と色づいたイチヨウ、中里発電所</p>
<p>11/14 (金)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>スタート コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p>	<p>笠間菊祭りウォーク</p> <p>常陸太田ウォーキングクラブ ⑨</p> <p>10km(JVA)</p> <p>JR笠間駅 9:30</p> <p>10:00</p> <p>笠間駅~笠間稲荷神社~佐白山公園~笠間芸術の森公園~笠間駅</p> <p>JR笠間駅</p> <p>会員無料、他協会員は300円</p> <p>笠間稲荷神社菊祭り、佐白山公園、笠間芸術の森</p>	<p>11/15 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>スタート コース</p> <p>解散 参加費 交通 見どころ</p>	<p>いばらきヘルスロード365を歩く「五重塔と鶴の岬」を巡るウォーク</p> <p>東海・ひたちなか健歩の会 ⑥</p> <p>13km(JVA・ヘルス R120、129)</p> <p>JR常磐線: 十王駅・西口 午前9時30分</p> <p>十王駅~法鷲院・五重塔~ゆうゆう十王(HR120)~十王駅~十王川沿い~伊師浜海岸~鶴の岬公園(HR129)~十王駅ゴール</p> <p>JR常磐線: 十王駅・東口 午後3時頃</p> <p>一般・他協会員 ¥300 小中学生・会員無料</p> <p>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>法鷲院の五重塔、伊師浜海岸や鶴の岬の景観など</p>



### 第33回 IBARAKI ウォークフェスティバルの参加者募集について

茨城県自然歩道利用促進協議会主催による「第33回 IBARAKI ウォークフェスティバル」の参加者を募集します。

日時:平成26年10月26日(日曜日)小雨決行 午前8時～午後3時予定

参加費:無料

集合場所:美浦村立安中小学校(美浦村土浦 1979-1)受付8:00～ 出発9:00

コース:関東ふれあいの道 No.17 の一部を含む全行程 約12km

持物:昼食、水筒、雨具、レジャーシート等

申込期限:10月10日(金)必着

申込方法:(1)住所(2)氏名(ふりがな)(3)年齢(4)電話番号を明記の上、下記へ。

ハガキ、FAX、eメールでの申込みも可。受付完了者にはハガキまたはメールにて通知。

定員:200名(定員になり次第締切)

申込み・問合せ:茨城県自然歩道利用促進協議会事務局 〒310-8555 水戸市笠原 978-6

TEL:029-301-2946/FAX:029-301-2949 eメール:sizenhodo18@yahoo.co.jp

開催有無の確認:当日午前 5:59 と 6:29 の2回、ラジオ茨城放送(水戸 1197kHz、土浦 1458kHz)にて放送する。



～那珂市市政10周年記念事業～

## いばらきヘルスロード ウォーキング教室



日時:平成26年10月15日(水)13:30～16:00(雨天決行)

場所:那珂総合公園・アリーナ(那珂市戸崎428-2)

講師:健幸華齢のカリスマ 筑波大学大学院 教授 田中喜代次氏

参加費無料  
参加賞あり♪

内容:歩き方の講話・指導・ヘルスロードウォーキング、簡身体力セルフチェック等

募集人員:100名程度(先着順、小学生以下は保護者同伴で)

申し込み方法:FAXまたは電話で

申し込み期限:平成26年10月9日(木)まで(ただし定員となった場合、期限前に締め切ります)

#### ☆参加申し込み方法

電話かFAXで～市町村名、氏名、年齢、性別、連絡先を伝えてください

電話:029-243-4215

FAX:029-244-4852



#### ☆参加上の注意点

- ・運動のできる服装、靴で参加してください(講話等はアリーナなので上履きも持参)
- ・当日の体調には十分に注意し、帽子、飲み物、靴を入れる袋は各自用意する
- ・健康プラザにおいてレクリエーション保険に集団で加入しますが、健康、ケガ、事故等には注意する
- ・医師から運動を止められている方は参加をご遠慮ください。

主催:茨城県立健康プラザ 共催:那珂市 後援:全国健康保険協会 茨城支部

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>		

《 投稿 》

女性初の「歩測名人」にびっくり

水戸歩く会 藤枝 憲子

今回で4回目の挑戦でした。  
 2011年「達人賞」、2012年2回目達人に失敗、2013年「2回目達人賞」。今回は初名人に気軽な気持ちで、いつものように仲間と歩きました。暑い一日でした。  
 歩測大会の午前の部に参加した。歩幅 76.046cm として、3コース歩き、計算し提出し、昼食を取り、再度コースに入り、ゴール目指し出発しました。  
 途中暑くて、仲間と休みながらゴールへ。携帯が鳴り、それは「名人合格おめでとう」だった。信じられなかった。何でだろう、ウソかも知れないと思った。一緒に歩いていた人達に「おめでとう」と言われると、恥ずかしさが先で、中々嬉しさが沸いてきませんでした。  
 会場にゴールすると、「歩く会」の上妻さんが駆け寄ってきて「名人おめでとう」と言われ「本当なんだ」と実感し嬉しかった。会場で皆さんに「おめでとう」と言われ、恥ずかしく照れました。川上会長始め歩く会の仲間達と一緒に喜びました。  
 堀野会長さんにトロフィーと認定証、名人バッチを頂き、記念写真をパチリ。一生の思い出です。  
 全国初の女性歩測名人と聞き又ビックリ。数字を調べると、1コースはピタリ賞に1.4cm不足という。チョット残念です。  
 今振り返り、特別に気にせず平常心で無心無欲、仲間たちと楽しく姿勢よく歩くことが大事と思いました。今後も健康に気を配りウオーキングを続けたいと思っています。





一連載 地図のお話 — No. 63



天災は忘れたところにやってくる

— 他人事ではない竜巻被害 —

JWA 専門講師 堀野 正勝

平成 26 年 8 月 10 日に鹿沼市及びその周辺地域で竜巻が発生し、多数の建物が全半壊するなどの大きな被害が発生しました。竜巻や突風は、季節を問わず発生する可能性があります、予測が難しいのが現状です。被害は、鹿沼市から栃木市までの南北およそ 7.5 キロのほぼ直線上に点在していて、宇都宮気象台は、竜巻が起きた可能性もあるとみて、11 日午前から現地に職員を派遣して、被害の範囲や当時の状況などを調査しました。

添付の写真は、11 日午後、たまたま所用で現場近くを通過した際に車中より撮影したもので、左側にブルーシートで屋根を覆った建物が、右側には高木が倒れ、撤去中の作業車が見て取れます。10 日にも同一路を通過しようとしたが、既に規制線が張られ通過は不可能でした(写真参照)。

竜巻は、我々の住む茨城県下でも 2009 年 10 月の土浦市穴塚地区で、また 2012 年 5 月にはつくば市北条地区で発生し、大きな被害をもたらしています。特に、北条地区は「美しい日本の歩きたくなるみち」500 選にも選ばれ、つくば国際ウオーキング大会のメインのコースとなっていることから、大きく影響を受けていることは皆さんご存知の通りです (IWA ニュース、2012 年 6 月号に関連記載)。

このように、天災(災害)は忘れたところにやってきます。しかし、普段からの備えで、災害から身を守ることはできます。いつ何時起きるかもしれない「自然災害(竜巻・突風)」に備え、自宅周囲の地形(風の通り道)や家屋周辺の樹木(高木や枯れ木)の確認、ハザードマップなどによる避難場

所(安全な場所の確保)の確認など、日ごろから身を守る安全を心がけておきましょう。

注: 今回のタイトル「天災は忘れたところにやってくる」という名言がありますが?

この言葉は、戦前の物理学者(東京帝国大学(現東大)教授、理化学研究所研究員・東京帝国大学地震研究所所員兼務)、随筆家、俳人として知られる「寺田寅彦」の随筆「天災と国防」(昭和9年)の中にある文章を、弟子の中谷宇吉郎が要約したもので、「寺田先生が防災科学を説くときにいつも使われた言葉」として紹介され、広く知られるようになったと言われています。寺田寅彦は、夏目漱石とも親交が深く、漱石の作品「吾輩は猫である」の水島寒月や、「三四郎」の野々宮宗八のモデルとも言われています。

寺田寅彦の弟子・坪井忠二は、戦後、現国土地理院と深く関わり、地震と重力の関係を解明し「日本の重力分布図」を作成するなど活躍した地球物理学者(昭和 38 年東大教授退官)でした。



<鹿沼市付近の竜巻被害～左家屋、右手奥の家屋、屋根にブルーシートが>

\*\*\*\*\* 講座のご案内 \*\*\*\*\*

### いつまでも歩ける身づくり

日 時:平成26年9月30日(火)午後1時~3時  
 主 催:つくばみどりのクラブ(講師:伊藤寿子/JWAウオーキング主席指導員)  
 場 所:つくば市役所2階防災会議室  
 〒305-8555 つくば市荻間 2530-2 029-883-1111(代)  
 TX研究学園駅から徒歩5分 市役所駐車場に駐車できます(正面玄関から入ってください)  
 内 容:日常簡単に効率よくトレーニングできる運動を指導。ストレッチング、筋トレ、テーピング法他  
 参加費:500円 資料代等  
 持ち物:レジャーシート、飲み物  
 申込み方法:事前にFAX、電話にて申し込んでください  
 問い合わせ:029-836-8117(伊藤寿子)



\*\*\*\*\* 表彰関係 \*\*\*\*\*

#### ★IWA表彰「ヘルスロード365」 おめでとうございます

##### 50コース完歩

##### 100コース完歩

##### 150コース完歩

No.	氏名	所属	No.	氏名	所属	No.	氏名	所属
44	宮本 元治さん	個人	17	山元 一郎さん	個人	2	菅野谷千恵子さん	高萩W
45	米川美代子さん	一般	18	川上 清さん	水戸歩	3	間下 彰さん	高萩W
			19	宮本 元治さん	個人	4	宮本 元治さん	個人
			20	米川美代子さん	一般			

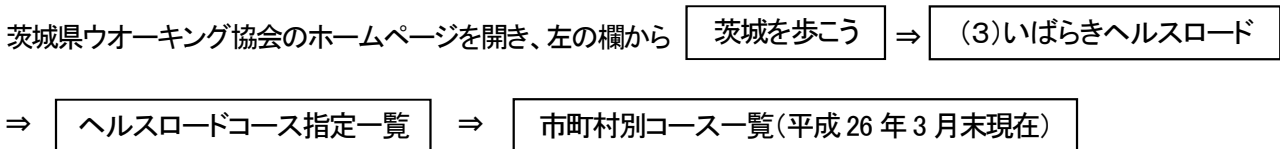
\*\*\*\*\* 情報広場 \*\*\*\*\*

#### ★ デジタルマップの活用 ★

ヘルスロード365への参加者が増えるにつれて、新規コースへの関心も高まります。ところが、コースがわからないという声を聞きます。コース図を載せた冊子は、これまでに2冊発行(茨城県保健予防課編集)されています。それ以後の分は、PDFファイルで提供されていますが、昨年度分は冊子、PDFファイルともまだ提供されていません。

そのあたりの状況を県に問い合わせたところ、「デジタルマップ」として、すべての認定コースがHPに掲載されているとのこと。さっそく覗いてみたところ、コースの確認ができ、コース図も印刷できることがわかりました。

皆さんもぜひお試しください。閲覧の方法は、以下を参考になさってください。



と選んで目的のコースを表示させます。表示には時間がかかります。他のファイルを開きながら見ると、表示が遅くなります。他のファイルを開いて、「デジタルマップ」だけを見た方が良いでしょう。

24年度分までは、PDFファイルで提供されています。見方が難しい面はありますが、「コース説明~PDF版」よりは、「デジタルマップ版」の方が、コースを確認するには優れていると思います。

手順が分かりにくい方は、茨城県ウオーキング協会のHPを開いて、古河悠歩の会・渡辺(0280-32-0172)まで。



\*\*\*\*\*

- ◆「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](mailto:marry-ookura@sea.plala.or.jp)
- ◆ 本誌の年間購読料について 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 茨城県ウオーキング協会