



2015年10月号

IWA ニュース

茨城県ウオーキング協会

発行 茨城県ウオーキング協会 (IWA)
 発行者 会長 三好義章
 事務所 〒300-0812
 茨城県土浦市下高津 3-4-8 岡野テナント
 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.koganet.ne.jp/~iwa/>

台風 18 号がもたらした記録的な豪雨は、9 月 10 日に常総市の鬼怒川の堤防を決壊し大きな被害をもたらしました。改めて自然災害の恐ろしさを思い知らされたところです。被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。



写真は、国土地理院の職員が現地調査を行っている写真で、石下の市街地が水没している状況が良く分かります。
 国土地理院 HP より

第9回スキルアップ研修会開催さる (加盟団体委託 茨城県ウオーキング協会)



写真は講師の JWA 堀野会長 (写真提供:一色常夫さん)

去る9月8日(火)の午後、古河市の古河福祉の森会館において第9回スキルアップ研修会が開催されました。「今、戦略的構想の見直しと指導者の能力・資質向上をどう図るか」というテーマで(一社)日本ウオーキング協会会長(専門講師)堀野正勝先生の講演がありました。当初、講師は、JWA 名誉会長小栗正光先生でしたが、体調不良とのことで急遽、堀野 JWA 会長が代役として講師を担当されました。

JWA の今後の事業戦略としては、不特定多数の人々を対象に、ウオーキングによる健康寿命、活力寿命を延伸させることを目的に ①学術的ノウハウを集約・体系化し、②身体活動と下肢の関係を普及できる教材を開発し、③指導者を育成し、ウオーキング普及に寄与する、というものです。その他多くの事例を基にたくさんの提案(ウオーキングスタイル)が示されました。受講者は 59 名でした。

ウオーキング(運動)の効果

- 身体的効果
体力・心肺機能アップ、便秘、肩こり
- 精神的効果
爽快感、ストレス解消、睡眠、脳活性
- 社会的効果
交友関係、世界の広がり
- 経済的効果=医療費削減
生活習慣病・肥満の予防と改善



厚生労働省・茨城県
 生活習慣病予防のためのスローガン

1に運動 2に食事
 しっかり禁煙 最後にクスリ

～健康寿命の延伸～

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			
10/3 (土) 主 催 主 管 距離・認定 集 合 申 込 み	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> 第11回水戸黄門さま漫遊ウォーク </div> 第11回水戸黄門さま漫遊ウォーク実行委員会 A・B:水戸ウォーキングクラブ(クラブ例会) C:常陸太田ウォーキングクラブ(クラブ例会) A:13 ^キ B:27 ^キ C:14 ^キ (JVA) A・Bは三の丸庁舎広場 7:30 Cは西山の里桃源 7:30 申込期限は過ぎましたが参加希望の方は 水戸市観光課 029-224-1111 へお問い合わせ 下さい。	10/3 (土) 主 催 距離・認定 集 合	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> 下妻市「大宝八幡宮」から「砂沼」を歩く </div> 東海・ひたちなか健歩の会 現地豪雨による被害発生の為、 中止といたします
10/4 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> 元気ウォーク総和 </div> <div style="text-align: right; margin-bottom: 5px;"> </div> 古河悠歩の会 11km(JVA)(ヘルスR No.109) ネーブルパーク管理事務所前 9:00 古河市駒羽根 620(0280-92-7300) コース:ネーブルパーク→勝願寺→庚申堂→思案 橋→コミセン総和→ネーブルパーク 12:00 参加費:市民100円、他クラブ員300円 見どころ:ネーブルパークから思案橋を訪ねる	10/4 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> 水戸大通りクリーンウォーク </div> 水戸歩く会 10km (JVA) 集合:水戸駅北口 9:00 スタート 9:20 コース:水戸大通り 解散:大工町 11:30 終了後役員会 参加費:無料 見どころ:社会恩返し of クリーン作業従事
10/4 (日) 主 催 集 合 ス タ ー ト コ ー ス 参 加 費	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> 第3回とりで利根川市民ウォーク </div> <div style="text-align: right; margin-bottom: 5px;"> </div> 取手市歩こう会 <距離・認定> (JVA)(ヘルスR65・77) 20Km・10Km・6Km (茨城県マスターウォーカー賞認定大会) 集合:取手緑地運動公園(利根川河川敷) 受付 8:30~ 出発式 9:00~ スタート:20Km 9:25 / 10Km 9:35 / 6Km 9:45 コース: ◆20Kmコース:運動公園→豊田堰→谷中→青柳交差点→かたらいの郷→運動公園 ◆10Km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 ◆6Kmコース:運動公園→相野谷川→かたらいの郷→運動公園 参加費:当日受付 一般 400円・市民 300円	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 同時開催 第18回とりで利根川 河川まつり 大抽選券 花鉢プレゼントあり </div>	
10/10 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> 茨城県500選08-06 黄門様のふるさと常陸太田歴史探訪W </div> 茨城県ウォーキング協会(個人会員) 13km(JVA) 集合:常陸太田駅 8:30 コース:常陸太田駅→板谷坂→太田落雁→馬場八 幡宮→正宗寺→桃源(昼食)→西山荘→山 の寺→白馬寺→常陸太田駅 解散:14:00頃 参加費:協会員・一般 300円 見どころ:歴史探訪	10/11 (日) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 申 込 み 備 考	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> ホームロードW・宝篋山ハイキング </div> <div style="text-align: right; margin-bottom: 5px;"> </div> 筑西市ウォーキングクラブ連合会 6km・6.2km (A)ホームロードW:関城体育館 8時 (B)宝篋山ハイキング(461m):小田休憩所 9時 つくば市小田 4544 (029-867-1368) 関鉄バス JR土浦駅(筑波山口行き)→小田 十字路下車 徒歩4分 コース: (A)さわやかロード一周(ヘルスロード No.95) (B)上り:極楽寺コース 下り:小田城コース (A)9:30頃 (B)13:00頃 (B)コースのみ 協会員・一般:300円 (B)コース参加の方は事前申込願います (金沢 0296-37-4058) 軽食持参

<p>10/11 (日)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>コース</p> <p>解散 参加費 備考</p>	<p>イヤーラウンドウオーク 牛久市大会 かっぱの小径を歩く</p> <p>(有)サワムラヤ靴店 牛久ウオーキングクラブ </p> <p>12km (JVA) (ヘルス R No.66)</p> <p>サワムラヤ靴店 受付 8:30~ (Tel&Fax 029-873-2725 入江)</p> <p>JR 常磐線 上野より約1時間 牛久駅東口 徒歩5分</p> <p>コース サワムラヤ靴店→得月院→牛久城址→か っぱの碑→三日月橋生涯学習センター→刈 谷大橋→サワムラヤ靴店</p> <p>14時</p> <p>参加費 大人 300円 小中学生無料 150名(定員になり次第締切) 当日受付あり 抽選会あり</p>	<p>10/12 (月・祝)</p> <p>体力づくり 市民歩く会</p> <p>主催 高萩市、高萩市教育委員会 高萩ウオーキングクラブの例会です</p> <p>距離・認定 集合 (A)8km (B)16km (JVA) 高萩市文化会館 8:30 スタート 9:00 (高萩市高萩6 高萩駅から約1km)</p> <p>コース 文化会館→はぎまる球場→花貫ダム→ 花貫ふるさと自然公園(昼食)→ (A)解散・バスで文化会館へ (B)ウオーキングで文化会館へ</p> <p>解散 (A)ふるさと自然公園 12:30頃 (B)文化会館 15:00~16:00</p> <p>参加費 無料 (当日受付)</p> <p>見どころ 備考 澄みきった秋空の下、みんなで楽しく歩く。 花貫ふるさと自然公園で豚汁が出ます。 (各自お椀・箸を持参してください)</p>
<p>10/14 (水)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>コース</p> <p>解散</p>	<p>東京高尾山日帰りウオーク</p> <p>水戸歩く会</p> <p>10km (JVA)</p> <p>常磐線利用</p> <p>赤塚発 6:55 高尾山口駅着 10:18</p> <p>コース 人気の高尾山をウオーキングします。ケー ブルカーもあります。無理なく行きましょう。 フィニッシュ予定 14:30 赤塚駅着予定 18:00</p>	<p>10/16 (金)</p> <p>ヘルスロードコース指定 1000キロ達成記念 ウオーキング大会</p> <p>主催 集合 セレモニー</p> <p></p> <p>茨城県・茨城県立健康プラザ 11:45 県庁内広場</p> <p>挨拶 橋本県知事、大田健康プラザ管理者 準備体操、ウオーキング教室 HR ウオークNo.248 終了予定 13:10</p> <p>参加費 申込み 無料 事前に健康プラザ宛て申し込む Fax029-244-4852 Tel029-243-4215 川上 IWA 副会長 029-251-3246 9月末</p>
<p>10/17 (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>那珂市ウオーク</p> <p>常陸太田ウオーキングクラブ</p> <p>12km (JVA)</p> <p>茨城県植物園 第5駐車場 9:00 茨城県那珂市戸4589 029-295-2150</p> <p>水戸駅茨交バス「大宮行」乗車、戸崎十字路 バス停下車徒歩 20分</p> <p>コース 植物園→戸崎観音→七つ洞公園→那珂総 合公園→植物園 14:00頃</p> <p>参加費 協会員・一般 300円 戸崎観音、七つ洞公園、植物園(ウオーク終 了後希望者有料)</p>	<p>10/17 (土)</p> <p>赤羽自然観察公園と十条銀座ウオーク</p> <p>取手市歩こう会</p> <p>10km (JVA)</p> <p>JR取手駅西口 8:00 スタートJR王子駅 9:27</p> <p>コース JR王子駅(南口)→飛鳥山公園→王子神社 →清水坂公園→赤羽自然観察公園→味の 素ナショナルトレーニングセンター→十条商 店街→篠原演芸場→東十条駅→飛鳥山公 園→JR王子駅 15:00頃</p> <p>参加費 見どころ 協会員・一般 300円 東京の銀座商店街シリーズ第3弾、安さで評 判の十条銀座界限をあるく。</p>
<p>10/18 (日)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>コース</p>	<p>陸前浜街道③ 石岡の登録文化財めぐりと自然散策</p> <p>利根町歩く会</p> <p>11km (JVA) (ヘルス R No.081)</p> <p>9:20 JR常磐線石岡駅西口バスターミナル</p> <p>コース JR石岡駅→まちなかの登録文化財通り→ 照光寺→常陸國総社宮→せせらぎパーク →石岡市運動公園</p>	<p>解散 参加費 見どころ</p> <p>JR石岡駅14:20頃 </p> <p>協会員300円、一般500円</p> <p>「まちなかの登録文化財」建物街通り、大正・ 昭和初期の文化財商店の郡立。常陸國総社 宮は1300年の歴史を持つ、社宮の祭は関 東三大祭りの一つ。</p>

<p>10/18 (日)</p> <p>主催 水戸ウォーキングクラブ 距離・認定 10km (JVA) 集合 JR 水郡線水戸駅発7:28 大子駅 8:50 着 コース 大子駅→リンゴ園でリンゴ狩り→上岡小学 校→道の駅大子→大子駅 解散 大子駅着 15:30 頃 参加費 一律 300円 見どころ 樹上完熟のおいしいリンゴが味わえます</p>	<p>奥久慈リンゴ狩りウォーク</p>	<p>10/18 (日)</p> <p>主催 筑西市ウォーキングクラブ連合会 距離・認定 6.6km(ヘルスR No.263) 集合 筑西市関城富士ノ宮球場駐車場 9:00 コース 千308-0126 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 お茶他の提供あり 解散 富士ノ宮球場 12:00 頃 参加費 協会員・一般 300円 要事前申込 見どころ 鬼怒川堤、沖稻荷神社、船玉古墳、肥土の 小祭り 雅楽演奏その他</p>	<p>筑西ヘルスロード関本肥土小祭りウォーク</p> 
<p>10/21 (水)</p> <p>主催 水戸歩く会 (バス利用) 距離・認定 10km(JVA)(ヘルスR No.288) 集合 赤塚駅北口 8:10 バス出発 8:20 コース ウォークスタート利根町役場 10:00 既存のコースを加えて凡そ10*とする 解散 コース終了 14:30 赤塚到着予定 16:00 参加費 会員 2800円 会員外 3200円 途中参加会員外(バス無し)400円 事前申し込み扱い。バス利用、途中参加とも事 前に早目に申し込みを。最終9月末日。 見どころ 最低20名条件 利根町を外から</p>	<p>利根町新ヘルスロードウォーク</p> 	<p>10/23 (金)</p> <p>主催 高萩ウォーキングクラブ 距離・認定 10km (JVA) (ヘルスR No. 120) 集合 十王駅前 10:10 ・スタート 10:30 コース 十王駅前→城の丘→十王パノラマ公園→ 十王ダム→法鷲院(五重塔)→十王駅前 解散 十王駅前 14:30 頃 参加費 協会員・一般・300円 中学生以下 無料 見どころ 秋空の下、十王パノラマ公園、十王ダムを巡 り作曲家・吉田正の眠る法鷲院をたずねる。</p>	<p>十王パノラマ公園ウォーク</p> 
<p>10/24 (土)</p> <p>主催 古河悠歩の会 距離・認定 12km(JVA) 集合 JR船橋駅 北口改札前 9:50 コース 船橋駅→谷津バラ園→谷津干潟公園→船 橋港親水公園→船橋駅 解散 15:00頃 参加費 協会員、一般 300円 見どころ 谷津干潟公園から船橋港親水公園</p>	<p>谷津干潟を歩く</p>	<p>10/25 (日)</p> <p>主催 茨城県ウォーキング協会(個人会員) 距離・認定 12km(JVA) 集合 牛久駅東口 6:10 水戸桜川公園駐車場 7:10 桜川筑西ロードパーク 8:10 コース 10-07 上越線群馬総社駅～光厳寺～妙見寺 10-08 白衣大観音～観音山公園～ 高崎市役所 15:30 バス移動(復路) 参加費 個人会員 4,000円・一般協会員 4,500円 見どころ 古墳、史跡探索が楽しめます</p>	<p>群馬県 500選 バスウォーク募集 40名 上野前橋の史跡を巡るみち 10-07 高崎・白衣大観音と出会うみち 10-08</p>
<p>10/25 (日)</p> <p>主催 茨城県自然歩道利用促進協議会ほか 距離・認定 7km /15km (JVA) 集合 桜川市総合運動公園 岩瀬体育館ラスカ前 茨城県桜川市岩瀬 2685-14 JR 水戸線岩 瀬駅よりシャトルバス運行 受付 8:00～ 開会式 8:30 出発 9:00 コース A(7km):ラスカ→御嶽山→雨引山→雨引 観音(シャトルバスにて)⇒ラスカ B(15km):ラスカ→御嶽山→雨引山→雨引 観音→りんりんロード→ラスカ</p>	<p>第34回 IBARAKI ウォーク フェスティバル</p>	<p>参加費 無料 申込方法 住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を 明記の上、下記へ。 締切り 10/8 必着 申込先 茨城県自然歩道利用促進協議会事務局 千 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</p>	

<p>10/28 (水)</p> <p>主 催 茨城県立健康プラザ・取手市 集 合 藤代スポーツセンター体育館 (300-1511 取手市桐木 15 番地) 13:30~</p> <p>講 師 筑波大学大学院 教授 田中喜代次氏 内 容 歩き方の講話・指導・ヘルスロードウォーキング、体力自己測定等</p> <p>募集人員 100名程度 締切り 10/19(月)</p> <p>参加費 無料</p> <p>申込み FAXまたは電話で~市町村名、氏名、 年齢、性別、電話番号を伝えてください 茨城県立健康プラザ 電話:029-243- 4215 FAX:029-244-4852</p> <p>申込先</p>	<p>いばらきヘルスロードウォーキング教室</p> <p></p>	<p>10/31 (土)</p> <p>主 催 水戸ウォーキングクラブ</p> <p>距離・認定 12km(JVA) (ヘルスR No.251)</p> <p>500選(08-03)</p> <p>集 合 JR 笠間駅 8:10</p> <p>コ ー ス 水戸線笠間駅→笠間稲荷→佐白公園→センタープラザ→笠間焼窯元→笠間駅</p> <p>解 散 笠間駅着 15:30</p> <p>参加費 一律 300 円</p> <p>見どころ 笠間稲荷を中心に街中が菊の香りで満たされます</p>	<p>笠間の菊まつりウォーク</p> <p></p>
<p>11/1 (日)</p> <p>主 催 古河悠歩の会</p> <p>距離・認定 10km(JVA)(ヘルスRNo.265)</p> <p>集 合 総合公園管理棟前 9:00</p> <p>コ ー ス 古河市鴻巣 399-1(0280-47-1129) 総合公園→渡良瀬川堤防→下宮八幡宮→はなももプラザ→史蹟水戸藩勤王の志士殉難の地碑→頼政神社→歴史博物館→総合公園</p> <p>解 散 12:00</p> <p>参加費 市民 100 円、他クラブ員 300 円</p> <p>見どころ 総合公園から市内の史跡を訪ねる</p>	<p>元気ウォーク古河</p> <p></p>	<p>11/1 (日)</p> <p>主 催 利根町制60周年記念事業</p> <p>距離・認定 利根町歩く会</p> <p>集 合 7km (ヘルスR No.288)</p> <p>コ ー ス 8:30 利根町公民館 利根町公民館→利根川さくら堤→利根町公民館</p> <p>解 散 11:00 利根町公民館</p> <p>参加費 協会員・一般 100 円/中学生以下無料</p>	<p>町内元気ウォーク・さくら堤コース</p> <p></p>
<p>11/7 (土)</p> <p>主 催 取手市歩こう会</p> <p>距離・認定 11km(JVA)</p> <p>集 合 JR 取手駅西口 7:20</p> <p>コ ー ス スタート JR 笠間駅 9:10 笠間駅→笠間稲荷神社→笠間城址→佐白山麓公園→笠間芸術の森公園→笠間駅</p> <p>解 散 14:30 頃</p> <p>参加費 協会員・一般 300 円</p> <p>見どころ 笠間稲荷から笠間城址・佐白山麓公園に沿って笠間焼の土の芸術、陶の杜・笠間窯元通りなどを巡ります。</p>	<p>笠間稲荷神社と城址公園ウォーク</p>	<p>11/7 (土)</p> <p>主 催 長久保赤水生誕 300 年記念事業実行委員会、赤水顕彰会、高萩ウォーキングクラブ、他</p> <p>距離・認定 (A)8km (B)14km(JVA) (ヘルスR No.278)</p> <p>集 合 高萩市文化会館前 9:00 ・スタート 9:30</p> <p>コ ー ス (高萩市高萩6 高萩駅から約1km) A: 文化会館前→高萩駅(赤水胸像)→松岡城址→赤水生家→赤水の墓→赤水旧宅→南中郷駅前 (12:30頃) B: Aコースに続いて→小野矢指農村集落センター→塩竈神社→磯原駅前 (15:00頃)</p> <p>参加費 無料 (当日受付)</p> <p>見どころ 163 年前、吉田松陰が現在の高萩市、北茨城市を歩いた道を歩き、日本地図の先駆者・長久保赤水を偲ぶ。</p>	<p>163年前の吉田松陰と共に歩こう (長久保赤水生誕300年記念事業)</p>

第38回日本スリーデーマーチ 11月1日~3日(日・月・火)

- 会場 埼玉県東松山市 松山第一小学校
- 距離 50km、30km、20km、10km、5km、他
- 事前登録参加費 9月30日まで
3日間 大人 2000 円 高校生以下 800 円
- 当日登録参加費
大人(1日ごと)1000 円 高校生以下(1日ごと)500 円

申込み・問合せ先

第38回日本スリーデーマーチ実行委員会
TEL 0493-23-3333 FAX 0493-23-2236
〒355-8601 埼玉県東松山市松葉町 1-1-58

2015年 11月中旬以降の予定 ダイジェスト版

月日曜	行事名・主催団体・コース概要	集合場所・受付時間等	距離・認定 ヘルスロード No.
11/8 (日)	第10回鮭の遡上と真岡線SL鑑賞ウォーク ③コースはヘルスロード 3コース設定 (筑西市W連合会)	JR下館駅北口広場 9:15~ 茨城県マスターウォーカー賞大会	6/11/15km(JVA) 91,92, 243
11/8 (日)	水戸の菊花展ウォーク (水戸W) 水戸市内菊花展示会場を巡る	水戸駅南口 9:00	12km
11/11 (水)	東海村ヘルスロードウォーク (水戸歩) 東海村内6コースから2~3コースを歩く	詳細は次号	10km(JVA)
11/13 (金)	いばらきヘルスロード365 石岡市大会 (IWA個人会員) 茨城県フラワーパーク・朝日里山学校など	茨城県フラワーパーク駐車場 (無料) 8:45	11km(JVA) 137
11/15 (日)	大子町 錦秋の永源寺とりんごの里を歩く (健歩の会) JR常陸大子駅、永源寺、フォレスパ大子、道の駅「奥久慈大子」、 大子の町並み(ひな祭り石段など)、JR常陸大子駅	JR常陸大子駅 9:00 解散:JR常陸大子駅 13:30頃	12km(JVA) 34
11/21 (土)	都立小宮山公園(八王子市)ウォーク (取手歩) 大蔵院の大イチョウ。里山の風景と小宮公園の散策と「青い宝石」と呼ばれているリンドウを楽しむ。	JR取手駅西口 6:50 スタート JR小宮駅(八高線)	11km
11/21 (土)	岩間愛宕山紅葉ウォーク (水戸W) 紅葉の山で天狗伝説を楽しむ	JR常磐線水戸駅発 8:33 岩間駅下車	10km
11/29 (日)	地蔵まつり・小林一茶ウォーク (利根歩) <茨城県マスターウォーカー賞大会>小林一茶は布川の地に 45回訪れ、289日宿泊し多くの句をつくりました。	9:00 布川徳満寺境内 JR布佐駅から徒歩15分 解散:12:30頃 布川徳満寺境内	10km(JVA) (ヘルスR) 161. 24
11/29 (日)	常陸の小京都・たつごの里ウォーク 500選 (高萩W) 日本渚百選の高戸小浜と常陸の小京都たつごの里を歩く。	高萩市総合福祉センター 9:30 スタート 10:00	12km(JVA) 42・172・188
12/5 (土)	いばらきヘルスロード 365 行方市大会 (IWA個人会員) 詳細は次号	行方市白帆の湯 9:30 解散:15:00頃	12km(JVA) 59
12/12 (土)	ウォーキング教室(救急救命)講習会 (IWA個人会員) 土浦市消防署 救急救命指導者 3名	土浦市亀城プラザ 9:00~12:00 定員 30名	

行事に関する問い合わせ先

※ 高萩Wの間下彰さんのメールアドレスが変更になりました。

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
牛久ウォーキングクラブ	飯塚幸雄	cpksw671@ybb.ne.jp	029-872-1232	利根町歩く会	田仲正一	tana3513sho@athena.ocn.ne.jp	0297-68-5051
古河悠歩の会	渡辺敏夫	et_walker0812@yahoo.co.jp	0280-32-0172 FAX0280-33-6019	取手市歩こう会	日野勝博	hino-k209@tbz.t-com.ne.jp	0297-77-8891
高萩ウォーキングクラブ	堀内 豊	a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp (間下彰)	0293-22-5173	常陸太田ウォーキングクラブ	根本孝行		0294-72-1940
筑西市ウォーキングクラブ連合会	鳥生厚夫	toryua@ninus.ocn.ne.jp	080-1090-5748 FAX0296-20-3386	水戸歩く会	川上 清	mitokiyoshi@nifty.com	029-251-3246
土浦ウォーキングクラブ	小坂 博	kosakahiroshi@jcom.home.ne.jp	029-821-0458 FAX029-821-0343	水戸ウォーキングクラブ	菅原利満	mito500sen@live.jp	050-3321-1881
東海・ひたちなか健歩の会	小泉文男	fumio.koi@wit.ocn.ne.jp	029-274-8322	個人会員	深見 博	hiroshi-f@arrow.ocn.ne.jp	0296-57-4433 FAX 0296-45-5750

※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。

一連載 地図のお話 — No. 76



鬼怒川決壊に思う

— 関東・東北豪雨災害 —

日本ウオーキング協会会長（JWA 専門講師） 堀野 正勝

北関東や東北を襲った記録的な豪雨で、鬼怒川の左岸側の堤防が決壊し、わが茨城県では、常総市を中心に甚大な被害が発生しました。9月10日(木)午後0時50分に決壊した濁流は、瞬く間に住宅や、収穫前の水田を覆い尽くしました。66年ぶりの破堤でした。

今回の破堤は、常総市石下地区で鬼怒川の左岸堤防が決壊したもので、沢山の家屋や車が濁流にのみ込まれました。この災害で筑西市ウオーキングクラブ連合会に所属する何人かの会員さんが被害に遭われたと聞いております。心からお見舞いを申し上げます。

鬼怒川は、関東平野を北から南へと流れ、TX線守谷駅の北側付近で利根川に合流する一級河川です。全長176,7kmで利根川の支流では最も長い河川です。江戸時代以前は独立して、香取海(霞ヶ浦や北浦はその名残)を経て太平洋へそそぐ鬼怒川水系の主流でした。

しかし、徳川家康の利根川東遷事業により、もともと江戸湾に注いでいた利根川を江戸の市街地を水害から守るため、あるいは江戸への水運を活発化させるため、東遷させ、その折に鬼怒川は利根川にそそぐ支川となりました。

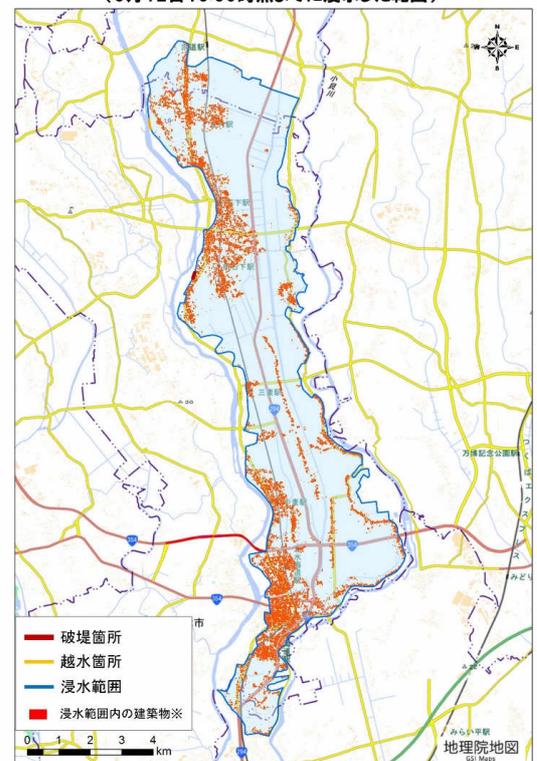
江戸時代初期までは、利根川や鬼怒川の下流部は高低差の無い平地が続き、上流部で大雨が降るとその降雨は下流平野部に滞留し、湿地帯を形成していました(現在の茨城県南部地域)。今回、鬼怒川上流部(日光の山地部)で短時間に600mmを超える異常降雨があったため、前述のような本来の河川の持つ性状が表に出たということでしょう。まさに「鬼が怒る川」、暴れ川の本性を現したことになりました。

国土地理院が、今回の豪雨で氾濫した浸水した面積を推定した結果、鬼怒川の堤防が決壊した常総市ではおよそ40平方キロメートルに及ぶことが分かりました。その範囲は南北方向に最大18km、東西方向に最大4kmに及び、住宅や倉庫などおよそ2万棟の建物が何らかの被害を受けました。

過去に、国土地理院が作成した治水地形分類図や、自治体が作成している洪水ハザードマップのお話をしましたが、今回の災害は他人事ではないことを実証したものだと思います。自治体の出す避難勧告や避難指示に加え、自分がどういう水害の危険性がある場所(洪水やがけ崩れ、土石流等による危険地?)に住んでいるのかをこれらの地図で確認し、避難行動をどのようにとるかを平日頃から考えておくことが必要でしょう。

また、鬼怒川の例を見るまでもなく「名は体を表す」と言います。昔からの地名が失われつつある今日ですが、自分の居住する周辺の地名を改めて見直してみてもは如何でしょうか？ 危険が発見できるかもしれません。

平成27年台風18号の大雨等に係る茨城県常総市の推定浸水範囲 (9月12日15:30時点までに浸水した範囲)



関東地方整備局防災ヘリ撮影(9月10日14:50)、報道情報(9月10日18:00時点)、国土地理院くまがせ直撮影(9月11日10:00時点、13:00時点、9月12日15:30時点)の画像判読等により推定した浸水範囲を統合。
浸水範囲は、面積約40平方キロメートル、東西約4キロメートル、南北約18キロメートル。
9月11日13:00時点と変化はなし。
実際に浸水のあった地域でも把握できていない部分があります。また、災害により浸水範囲が十分に判読できていないところもあります。
※基礎地図情報の住宅・非住宅の一般建物。浸水範囲内の建築物数は約20,000個。

国土地理院ホームページより

例会紹介

牛久ウオーキングクラブ

『つくば公園散策コース』8月30日(日)参加者40名
 (ロング・ショートコースに分かれての散策)
 写真「つくばエキスポセンターH-IIロケットをバックに」
 筑波宇宙センター(JAXA)にも行ってきました。
 国際宇宙ステーションのことや、そこに長期滞在し
 活躍している「中年の星 油井宇宙飛行士」の話等を
 聞き、宇宙が身近に感じられるようになりました。
 写真と文:岡田直久さん(牛久:ニュース協力員)



東海・ひたちなか健歩の会

横浜市 三溪園・歴史と文化遺産ウォーク
 9月6日(日)参加者71名
 写真:幡谷勝義さん(健歩:ニュース協力員)

IWA ニュース協力員

以下の方々に協力いただき各団体の例会の写真など随時掲載いたします

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 牛久 W : 岡田直久 | 土浦 W : 小坂 博 | 常陸太田 : 富田里美 |
| 古河悠 : 渡辺敏夫 | 東ひ健 : 幡谷勝義 | 水戸歩 : 川上 清 |
| 高萩 W : 間下 彰 | 利根歩 : 倉本末次 | 水戸 W : 菅原利満 |
| 筑西連 : 大倉美江 | 取手歩 : 日野勝博 | 個人会員 : 富田里美 |
- (敬称略)

表彰関係

(1) JWA 表彰 日本マーチングリーグ (JML)

日本マスターウォーカー賞 受賞 おめでとうございます

菊池 祥子さん ・ 日野しづ江さん (常陸太田ウオーキングクラブ)

(2) IWA 表彰

「いばらきヘルスロード365」おめでとうございます

★200コース完歩

★100コース完歩

No.	氏名	所属	No.	氏名	所属
2	根本 茂さん	東ひ健歩	39	久保和一さん	一般

◆「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