特定非営利活動法人　石川県ウオーキング協会　会報

IWAウオーキングだより

2017.10.10発行　**新装25号**（1）
石川県ウオーキング協会
発行・編集: 企画広報委員会
Mail:iwa-ishikawa@nsknet.or.jp

〒921-8105 金沢市平和町1-3-1 石川県平和町庁舎 TEL/FAX 076-245-6588　URL:http://www.iwa-ishikawa.jp

IWA「石川県縦断ウオーク2017」8・9月ステージ!！

「石川県縦断ウオーク2017」9日目！

石川県ウオーキング協会は8月23日（水）「石川県縦断ウオーク2017」9日目を津幡町役場にて60名の参加者で開催した。大路孝之石川県ウオーキング協会会長があいさつし、吉田二郎津幡町総務部総務課長が矢田町長のコメントとごあいさつ、IWA15周年記念、歩育ポスターを贈呈。ストレッチし、9時10分にスタートした。

潟端地区集会所で休憩。湖南大橋を渡るころにはかなりの雨みまわれた。ほり乳業ミルク館で休憩。道の駅内灘にて昼食をとった。

内灘町役場では瀬戸博行町民福祉部長の激励の言葉、大路会長がお礼の言葉をのべてスタートした。内灘遊歩道の途中で雨に見舞われた。向陽台保育園々児たちとは約2キロでお別れ。ものづくり会館、みなと会館、石川県庁に到着。県庁ロビーではみなと保育園児30名の歓迎を受け、山下修県民文化スポーツ部次長の歓迎のお言葉、大路会長がお礼の言葉後園児の"檄"でスタート。高速道路下で園児たちとお別れし、4時過ぎ金沢駅に無事到着。金沢市役所までは自由歩行となった。

●○●○●○●○●○●○●○●○●○●○●○●○●○●○●○●○●○●○

↘ ごあいさつ、村西賢二野々市ウキウキウオーキング代表があいさつし、大路会長から粟市長にお礼の言葉をのべ、IWA15周年記念、歩育ポスターを贈呈した。

その後、野々市市中央公園で昼食をとり。白山市若宮公園で休憩、白山市役所に午後1時30分頃全員ゴールした。心配された雨もゴールまでには降らず、少し強い風で、涼しく秋を感じ爽やかな汗を流した。

「石川県縦断ウオーク2017」10日目！

石川県ウオーキング協会は9月20日（水）金沢市役所前広場にて「石川県縦断ウオーク2017」10日目を120名の参加者で開催した。開会式では大路孝之石川県ウオーキング協会々長があいさつし、山野之義金沢市長の激励のごあいさつをいただき、IWA15周年記念、歩育ポスターを山野市長に贈呈。ストレッチを行い、みなと保育園々児の元気な"檄"で、9時10分ごろスタートした。

金沢歌劇座前で園児15名とお別れのタッチ。桜橋から寺町を経由、金沢市南運動公園で休憩。金沢工業大学キャンパスを経由し野々市市役所に11時30頃到着。

野々市市役所では、粟貴章野々市市長の激励の↗

ピンクリボンプロジェクトメッセージウオーク開催！

9月23日（土）かなざわピンクリボンプロジェクトウオークがしいのき迎賓館を会場に300名の参加者で開催された。参加者はピンクリボンにちなんだプンクのTシャツなどを身に着け、金沢城公園など約5キロを巡った。

乳がん検診 大切さ訴え

ピンクリボンプロジェクト

金沢中心部で300人ウオーク

かなざわピンクリボンプロジェクトのメッセージウオーク（本社後援）は23日、金沢市のしいのき迎賓館を発着点とする約5キロコースで行われ、約300人が乳がんの早期発見・早期治療につながる検診の大切さを訴えて市中心部を歩いた。

参加者は、乳がん検診のシンボル「ピンクリボン」にちなんだピンク色のTシャツなどを身に着け、金沢城公園などを巡った。出発前には、県立中央病院乳腺

乳がん検診の大切さを訴えながら歩く参加者＝金沢市のしいのき迎賓館石の広場

24日
北國新聞

◇県内のウオーキングダイアリー◇

月	日	曜日	主催	内容	開催地（集合場所）	備考
10月	18	水	県協会	石川県縦断ウオーク⑪	白山→川北→能美→小松	15周年記念
	21−22	土日		第14回氷見キトキトウオーク	富山県	東海北陸リーグ
	22	日	野々市	湯涌温泉近辺ウオーク	金沢市	
	28−29	土日		第7回伊勢志摩ツーデーウオーク	三重県	東海北陸リーグ
	29	日	小松	手取川扇状地の恵みを訪ねて	8:10JR美川駅北口	
	29	日	白山	白山もみじウオーク	8:30一里野高原スキー場	
	29	日	県協会	金沢マラソン	四高記念公園	協力
11月	4	土	県協会	角間里山・四季の森歩育楽校	金大角間キャンパス	共催
	4	土	内灘	錦秋の鶴仙渓ウオーク	9:00山中温泉菊の湯前	
	5	日	かが	197例会／ふくい電鉄沿線「伝統民家」の道		
	11−12	土日	県協会	金沢ウオーク（ツーデー）	四高記念公園	協力
	12	日	県協会	子育て支援メッセ歩育楽校	西部緑地公園	共催
	12	日	小松	医師と歩く健康ウオーク		
	12	日	野々市	庄川峡ウオーク	富山県	会員限定バスツアー
	18−19	土日		第14回おわせ海・山ツーデーウオーク	三重県	東海北陸リーグ
	19	日	県・七尾	第150回　国史跡探訪②古墳時代～戦国時代の七尾	8:30能登食祭市場	11月例会
	22	水	県協会	石川県縦断ウオーク⑫止	小松→加賀	15周年記念
	25	土	小松	特別例会「小松市民ウオーク④」矢田野丘陵地	小松市	
12月	2	土	県協会	第151回　卯辰山山麓寺院群「心の道」を散策	8:30金沢駅	12月例会
	3	日	小松	納会ウオーク（坂津地区）	小松市	
	3	日	かが	198例会／北鉄石川線沿線「しらやまさん」の道	白山市	
	3	日	白山	納会ウオーク　鶴来の街並み＆パワースポットを歩く	8:45白山郷公園体育館	
	10	日	七尾	納会ウオーク	七尾市	
1月	2	火	七尾	初詣ウオーク	七尾市役所	
	7	日	小松	初詣ウオーク「4社巡り」	小松市	
	8	祝	白山	新春ウオーク		
	14	日	県協会	第152回　初詣ウオーキング　願掛け寺と金沢神社	9:00しいのき迎賓館	1月例会
	14	日	かが	199例会／JR北陸線沿線「冬の金沢いし曳き」の道	金沢市	
	28	日	小松	第16回総会	小松市	

◎IWA加盟ウオーキング団体連絡先◎

協会名	問合せ先	担当者	協会名	問合せ先	担当者
珠洲ウオーキング協会	0768-82-7776	高橋事務局	諸江地区歩こう会	076-263-1630	松本代表
輪島市ウオーキング協会	0768-23-1176	川端事務局	野々市ウキウキウオーキング	076-246-3705	村西代表
能登町ウオーキング協会	0768-72-2509	蛸島、新出事務局	白山ウオーキング協会	090-7088-1297	古川事務局長
穴水町ウオーキング協会	0768-52-3401	幽経（ゆうけい）事務局長	小松ウオーキング協会	0761-44-3962	二川会長
七尾ウオーキング協会	0767-62-4415	廣里事務局長	かがウオーキングクラブ歩歩	0761-74-8642	岡谷代表
内灘町ウオーキング協会	076-286-3791	橋本事務局長	山中温泉ウオーキング協会	0761-78-0815	坂下会長
かほくウオーキングクラブ「にゃんたろう」	076-283-7137	北川事務局長			

IWA「金沢市内の路傍のお地蔵さんを巡るパートII」開催!

石川県ウオーキング協会は8月20日（日）いしかわ四高記念公園出発の「金沢市内の路傍のお地蔵さんを巡るパートII」を85名の参加者で開催した。出発式では大路孝之石川県ウオーキング協会会々長があいさつし、コース案内や9月例会の紹介、ストレッチ後、8時10分にスタートした。片町経由犀川大橋を渡り、1番目の大蓮寺、2番目のにし茶屋、寺町寺院群の5か所、10番目泉ヶ丘の能登さんちの地蔵、寺地八坂神社、八木さんちの地蔵ほか12番目の有松地蔵で8キロコースゴとお別れ。久安地蔵、けやき地蔵、15番目横川の交通安全地蔵11時15分ごろゴールした。今回は「路傍のお地蔵さんを巡る」シリーズ2回目で、来年も企画中です。

IWA9月例会「金沢の坂道を歩く」開催!

石川県ウオーキング協会は9月10日（日）しいのき迎賓館発着にて「金沢の坂道を歩く」を95名の参加者で開催した。開会式では大路孝之石川県ウオーキング協会会長があいさつし、鶴木さんがコースの説明、竿下さんの指導でストレッチを行い、9時ごろスタートした。

広坂を登り、大乗寺坂（下り）、二十人坂（登り）、天神坂（下り）天神緑地で休憩。その後、八坂（登り）、小尻谷坂（下り）白鳥路経由、大手門から玉泉院丸庭園、しいのき迎賓館に全員ゴールした。

◎IWA紙上ウオーキング教室-1◎

第1回　自然憲章とウオーキングマナー！

日本ウオーキング協会は下記のように「自然憲章」や「ウオーキングマナー5条」制定している。

□自然憲章

自然をとうとび、自然を愛し、自然に親しもう！
自然に学び、自然の調和をそこなわないようにしよう！
美しい自然、大切な自然を永く子孫に伝えよう！

□ウオーカー心得

帰るときは来たときよりも美しく！写真以外は取るべからず！足跡以外は残すべからず！

□ウオーキングマナー5ヵ条

1. やぁ！お早う　明るい挨拶　さわやかに
2. 信号で、あわてず　あせらず　待つ余裕
3. 広がるな、参加者だけの道じゃない
4. 自分のゴミ、自分の責任持ち帰り
5. 歩かせて、いただく土地に感謝して

□楽しくウオーキングを続けるためには！

①目的を持ってウオーキングしよう
　歴史探訪、神社巡り、橋めぐりなど目標をもって歩こう。
②趣味を生かしたウオーキング
　スケッチ、写真撮影、花を訪ねるなど趣味を兼ねて。
③意外な発見を楽しむ
　珍しい建物やお店、古風な看板や、石仏などを楽しむ。
④地図・自分のコースをつくろう
⑤歩きやすいグッズで楽しもう
　歩きのファッションや歩く仲間をつくろう
⑥いろいろな大会に参加しよう
⑦記録を取ろう
　コースタイムやウオーキング日誌、歩行距離（JVA地球一周4万キロなど）の成果を楽しもう。
⑧けがをしないように
⑨疲れを早く取り除く（クールダウンを行うなど）
⑩病気にならない、無理をしない
⑪自分にあった歩きをしよう
⑫歩く仲間・サークルをつくろう　　IWA指導委員会企画

IWA15周年記念「石川県縦断ウオーク」参加の向陽台保育園々長さまよりお礼状！

すみれ組　保護者の皆様へ

平成29年8月25日

向陽台保育園
園長　表井　美智恵

石川県ウオーキング協会15周年記念
「石川県縦断ウオーク」への参加について（お礼）

吹く風に秋の気配が感じられる季節となりました。
この度は、標記について、保護などの準備にご協力いただき、ありがとうございました。
当日は、曇り空から晴れ間が見えたかと思えば、雨が降り出す蒸やかなお天気でしたが、おかげさまでセレモニーとウオーキングに参加することができました。
「石川県ウオーキング協会の会員の皆様には、傘をさしていただいたり、元気づけていただいたりと、本当に温かく接していただきました。内灘役場から向陽台までは、松ぼっくりを見つけたり、蝉の声に気づいたりと内灘町の自然が感じられるコースで、雨の後話を聞く感じ、風に吹かれ、木たまり教育に触れる中など、母もかも新鮮で充実したひとときでした。
子どもたちは、「おじいちゃん、おばあちゃんと歩いて、嬉しかった。」「もっと歩きたかった！」「雨が降っていたけど、楽しかった。」など、ウオーキングや地域の方と触れ合う楽しさを味わった様子です。皆が元気に歩きつづけてきたことを嬉しく思っております。
ありがとうございました。

8月23日（水）の石川県縦断ウオークに内灘役場より参加いただいた「向陽台保育園の表井園長様より園児保護者へのお礼状とご丁寧なIWAへのお礼状が谷内副会長宛て届きました。園児、保育園の皆様に感謝申し上げます。

IWA来年度の事業計画骨子決まる！

IWA事業委員会は9月19日（火）県協会会議室において来年度の事業計画を検討し、月例会などの骨子を決定した。第15回記念大会加賀百万石ツーデーウオークは6月2日（土）、3日（日）の開催予定でせっかくウオークも予定している。各事業の責任者も決定した。

◎県内のイベントレポート◎

KWA早朝ウオーク「小松北部を巡る」開催！

小松ウオーキング協会は8月6日（日）早朝ウオーク「小松北部を巡る」をJR小松駅を発着で70名の参加者で開催した。開会式では二川会長のあいさつ、こまつNPOセンター中村さんからセンター主催の第3回こまつシャルソンの案内後、6時45分にスタートした。

小松市寺院の勧帰寺、勝光寺、称名寺を通り芦城公園、梯川左岸を進み石田橋を渡り右岸堤防を上り、小松天満宮経由茶屋町の由緒ある大国神社に到着。小松明峰高校西横八丁川堤防を歩き、平面町のショッピングセンターで休憩。小松新橋、園町を経由してゴールした。

◎県内のイベントレポート◎

NWA「七尾城まつり協賛ウオーク」が開催された！

七尾ウオーキング協会は9月17日（日）天神山小学校を会場に「七尾城まつり協賛ウオーク」を59名の参加者で開催した。出発式では元橋会長のあいさつ、注意事項、ストレッチでスタートした。松尾天神社を中心とする天神山を一回りして城史資料館で休憩。急な石段を登り「調度丸」に到着。本丸跡は台風でイベントの開催地変更で、寂しい広場となっていた。11:30下山スタート。帰りの新道・自動車道は緩い下り坂では仲間との会話がはずんだ。能越道の建設時に出来た眺望のいいところで七尾湾に避難の船舶が多く停泊していた。山の麓に来ると降雨の跡もなく、全員無事ゴールした。

KWA「北陸道ウオーク⑧高岡～小杉」開催！！

小松ウオーキング協会は9月24日（日）「北陸道ウオーク⑧高岡～小杉」をJR高岡駅にて90名の参加者で開催した。北陸道ウオークシリーズは今回8回目で、高岡駅をスタートし、小杉駅ゴールの12キロコース。開会式後、9時5分スタート。高岡御車山会館に入場し担当者から高岡の文化祭礼について説明があった。藩政期、高岡は加賀百万石の領地で有りその石高の6割を占めていたという。

高岡大仏を参拝し、庄川の大門大橋では、心地よい川面の風で一息をつき、越中大門駅でBコースゴールの11名と別れ、Aコースは射水中央公園で昼食を取り、小杉駅に午後1時頃に到着した。

◎JWA認定取得者（JWAｳｵｰｷﾝｸﾞ ﾗｲﾌより）◎

◇地球一周4万キロ（敬称略 2017.9-10月号）

・35000キロ 尾崎綾子 ・25000キロ 三村道代 ・23000キロ 中西幸子 ・18000キロ 神保輝雄 ・16000キロ 広野正芳

◇IVV回数記録認定（敬称略2017.9-10月号）

・200回 高崎美和子 広野正芳 ・100回 夏梅伸弥

◇IVV距離記録認定（敬称略2017.9-10月号）

・15000キロ 西山正夫 西山美紀 ・12000キロ 河村洋 ・9000キロ 中西幸子 ・7000キロ 橋本吉昭 松林知一 ・5000キロ 小松隆 ・3000キロ 高崎美和子 安田外喜子

◎県内共通パスポート表彰者（8～10月敬称略）◎

【150回】高尾進（県協会）【50回】不動美智子（小松）上野一雄（小松）安田美代子（県協会）浦郁雄（県協会）中野政江（県協会）高木良子（県協会）【30回】西村良二（県協会）不動美智子（小松）上野一雄（小松）安田美代子（県協会）浦郁雄（県協会）中野政江（県協会）高木良子（県協会）

※表彰は30回、50回、100回、150回、200回（以降は100回ごと）です。認定証とステキな？記念品をお贈りしますので、忘れずに申請してください。

△事務局からのお知らせコーナー▽

○新会員のご紹介（8～10月、敬称略）

▽大島武（金沢市）▽小林昇太郎（金沢市）▽田中徳子（中能登町）

※現在、一番新しい方の会員番号は946番です。900番台に入ったのは昨年8月でした。来年中には4ケタに乗せたいものです。家族や友人・知人をお誘いいただき、ご一緒に歩きましょう。なお、一度退会して再入会される場合は以前の会員番号を復活させます。この場合は再度の入会金は不要ですので、以前会員だったお知り合いがおられたら、声をかけてみてください。

○縦断ウオーク大詰め

4月に珠洲市役所をスタートした15周年記念事業「石川県縦断ウオーク」も、残すところ2回となりました。9月（白山市役所）までに踏破した距離は255km。最終ゴールの加賀市役所まであと45kmです。ここまでの延べ参加人数は800人。本隊参加者（縦断パスポート所持者）は105人となっています。これまで参加の機会がなかった人もぜひ縦断の感動を味わってください。コース途中からの参加や途中離脱もOKです。伴走車もついていますので安心してご参加ください。今月は18日（水）に白山市役所から川北町役場、能美市役所を経て小松市役所を目指します。なお、11月22日に加賀市役所へゴールした後、山代温泉で打ち上げをおこないます。本隊参加者には案内状を同封しました。

○来年の会費納入のお願い

お願い状と振込用紙を同封しましたが、会員証更新の時期が迫ってきました。次号会報（12月号）発送時に来年の新しい会員証を同封したいので、2018年分の会費と保険料の納入を早めにお願いします。なお、JWAの年間保険料が現行の500円から100円上がって600円になっていますのでご注意ください

○全国大会のパンフあります

▽第40回記念日本スリーデーマーチ（11/3～5＝埼玉県）▽第28回加古川ツーデーマーチ（11/11,12＝兵庫県）▽第13回龍馬ゆかりの道ツーデーウオークin高知（11/11,12＝高知県）▽松本城ウオーク（11/11,12＝長野県）▽第5回SUN-IN MIRAI 100kmウオーク（11/11,12＝鳥取県）▽第19回城下町おだわらツーデーマーチ（11/18,19＝神奈川県）▽第14回おわせ海・山ツーデーウオーク（11/18,19＝三重県）▽第7回満濃池・空海・こんぴらしあわせツーデーウオーク（11/25,26＝香川県）▽第30回なごやんばるツーデーマーチ（12/9,10＝沖縄県）

特定非営利活動法人 石川県ウオーキング協会
〒921-8105 金沢市平和町1-3-1 石川県平和町庁舎
TEL/FAX 076-245-6588 石川県ウオーキング協会 検索
Mail: iwa-ishikawa@nsknet.or.jp