



## 歩いて育てる、笑顔・膝力・腰力・脳力!

### 例会報告

○100回例会 七尾城まつり協賛ウオーク 開催日: 9月17日(日) 天候:曇り・小雨  
 コース:天神山小学校~城史資料館~大手道~七曲り~沓掛~調度丸~本丸跡(標高)319m~本丸北駐  
 車場・トイレ休憩~新道~小学校ゴール  
 歩行距離:10km リーダー:廣里重信  
 参加者:一般21名(内小人2名) 他協会17名 NWA 会員21名 計:59名

台風18号の当地接近で、本丸跡で実施される演舞などは二日前に小学校体育館に変更となる中で、天候次第では途中引き返すことも覚悟して開催しました。遠く加賀方面などからも多くのウォーカーに参加していただきました。しかしいつもの受付場所が、体育館に出入りする車の通りとなったものの定刻に開会式ができました。会長の挨拶、事務局長の注意事項、会長の準備体操の後、集合写真を撮って出発しました。



菅原道真を祀っ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小休止して、民家の間の



細いぬかるみの残る旧本道、うっそうとした山道をいつものように進んで行きました。「七曲り」辺りで雨が降り出しましたが、間もなく止んでウオークには支障がありませんでした。しかし濡れた木製階段には危険があると判断して、「沓掛」で左折し楽なコースを進みました。急な石段を登って見上げるとそこは「調度丸」、かつての城郭を支えていた石垣が戦国時代のまま残っているのは圧巻です。例年、まつり屋台の出ている平坦な調度丸には我々とは別のウォーカーや観光客が数人いました。

本丸跡もいつものまつりと違って寂しい広場となっています。駐車場のトイレと合わせて長めの休憩を

とって11:30に下山のウオークに出発。中には登って来た旧本道を下山した人もいました。

帰りの新道・自動車道は緩い下り坂、そんなに足を上げなくても難なく進める舗装路は仲間との会話を楽しみながらのウオークでした。途中何度か列詰め休憩を取り、能越道の建設で一山削り取って出来た眺望良好なところで汗を払って眺めた七尾湾、台風避難の船舶が多く、感動の眺望でした。

山の麓に来ると降雨の跡も全く見ることなく、無事ゴールできました。心配していた台風が遅くなり、警報発表される前に例会を終了することができました。ありがとうございました。



## ○石川県縦断ウオーク(IWA 創立15周年記念事業)NWA 会員の参加状況

⑨ステージ 8月23日(水) 曇り時々雨 津幡町役場～内灘町役場～金沢市役所 28km  
(一花・安田諭・廣里・酒井・岡本・正木・岩川・高瀬・西村の各氏と辻口 10名)

途中、2度の豪雨に見舞われ、シューズの中もずぶ濡れのウオークでした。

⑩ステージ 9月20日(水) 曇り時々晴れ 金沢市役所～野々市市役所～白山市役所 15km  
(一花・廣里・茂野・酒井・神保・岡本・正木・岩川・高瀬・西村・岡田の各氏と辻口 12名)

曇りが多く、心地よい風の吹くウオークでした。

※珠洲市役所から白山市役所までの255kmを完歩中のNWA会員は次の5名です。

(廣里・岡本・高瀬・西村の各氏と辻口)

## 今後のNWA予定

○10月の101回例会 第12回スポレク祭参加ウオーク 開催日: 10月1日(日) 雨天決行、ただし  
台風等の警報発表の場合は中止。 集合場所:七尾市城山陸上競技場  
受付:7:30～8:20 (例年より30分早いです。) 歩行距離:10km・5km 前号配布のチラシ参照。

○11月の102回例会・県協共催 国史跡探訪ウオーク②能登国分寺から七尾城  
開催日: 11月19日(日) 詳細、同封のチラシ参照。

○12月の103回例会 納会ウオーク 開催日: 12月10日(日)  
場所: 七尾市街又は和倉周辺 検討中

## 県内外の主な予定 (詳細を知りたい方は事務局まで…)

○県10月例会 菊かおる越前府中の歴史に遊ぶ 開催日: 10月7日(土)  
集合場所: JR 武生駅 受付:8:30～ ゴール: 14時頃 歩行距離:12km

○県特別例会 石川県縦断ウオーク⑪ 開催日: 10月18日(水)  
集合場所: 白山市役所 受付:8:30～ ゴール:小松市役所 歩行距離:24km

○JWA・TWA 第14回氷見キトキトウオーク 受付会場:氷見市ふれあいスポーツセンター  
開催日:10月21日(土)30km・12km・6km 22日(日)22km・10km・6km  
申込期限:10月2日

○IWA・JWA 金沢ウオーク2017 会場:いしかわ四高記念公園  
開催日:11月11日(土)15km・10km 12日(日)20km・13km・7km  
申込期限:10月27日

## お知らせ(再告)

今年の10月以降 JWA 障害福祉制度の年間加入費(保険料)が現行の500円から600円に値上げされることになりました。これにより来年から年会費2,000円と保険料との合計額2,600円を納めていただくこととなりますが、11月からの年会費の納入案内の時に詳細をお知らせします。

**親子亀・・・**●夏が終わり、行楽の季節になったと同時にウオーキングに適した時期になりました。各団体はこぞって大会を企画しているので、休日がスケジュールでいっぱいになっている時期でもあります。平素、参加の少ない方はこの時期にチャレンジして、家の中にももりがちな冬も続けて体を十分慣らしておくことが大事です。春になって急に始められると鈍った体が付いて行けなくなって挫折しやすくなります。是非暇を作って、休まず参加してください。●スポーツ事に限らずいろんな行事が秋に集中して、筆者のスケジュールも一杯になっております。しかも9月と10月の例会が二週間しかなく、会報の編集を慌ててしておりますので今一のところがあるとと思いますが、何とぞご容赦お願いします。(辻口の言い訳)

**“NWA 新入会員を毎年募集しています”**

**入会したい方の情報がありましたら、事務局に連絡してください。 現在の会員数56名です**