



## 歩いて育てる、笑顔・膝力・腰力・脳力!

### 例会報告

○86回例会 能登島ウオーク⑥ 開催日:6月19日(日) 天候:晴れ  
 コース:半浦の大橋駐車場第一～須曾蝦夷穴古墳～佐波～マリンパーク海賊公園ゴール  
 歩行距離 10km リーダー:廣里重信  
 参加者:一般1名 他協会4名 NWA 会員19名 計 24名

梅雨入りから1週間後のこの日、余り雨の降らない日が続きましたが、駐車場の木陰で受付卓をセットして「能登島ウオーク」の6回目を開催しました。当日は加賀地区の会も開催しているので、参加者が少ないのではと心配していましたが、金沢からの会員、新入会員3名を迎えて相応の例会になりました。8:45開会式、廣里総括副会長の挨拶、新入会員の紹介と挨拶、一花指導員の



準備体操のあと、記念の集合写真を撮影して、9:00出発しました。自販機も余りない土地柄、第二駐車場で飲料水を補充して、緩い坂道をまず上って須曾の集落へ。能登島大橋ができて、道路も広くなり、歩道も付いていますが草刈りが雑で、ちょっと歩き難かったです。

県道から寄り道して、山あいの上り坂を約1km進んで、旧能登島町が8年をかけて整備した国指定の史跡「須曾蝦夷穴古墳」に。小高い山の頂上に四角い墳丘、こんもりした古墳は石室が二つ、雄室と雌室があり、死者は東西に寝かされていたようです。能登の古墳は南北に寝かされ、北枕が多いようですが…。石室の作り方も珍しく朝鮮半島に多い高句麗式とか。現代の韓国、琉球のお墓にどこか似ていますね。中能登町の古墳は3世紀が多いのに、この古墳は7世紀中ごろ、大化の改新の頃です。死者は誰なのかわかっていません。

ウオークは山間を抜けて海岸線に…。佐波の集落へ、大橋ができるまでは七尾の府中の波止場(現食祭市場)から定期船が通っていて、人・物流の拠点でした。現在も能登島交通の本社が残っていますが、もし災害などで橋が使えなくなったときは、重要な港となることから、今も立派な岸壁があります。

だんだん広くなった県道の三叉路を右に曲がって、ひょっこり温泉「島の湯」の横を通ってマリンパークに到着してゴールしました。しかし、スタート地点に戻るバスは一時間待ち、汗を流しに温泉に行く人、のんびり待つ人、参加者の半数は待つより自分の足で戻ろうと歩いて帰った人たちでした。

能登島は意外とアップダウンがあり、暑さに厳しく8月に恒例としていたのを梅雨時に変更して2回目です。皆さんが元気にゴールできてよかったです。ありがとうございました。



○特別例会 第13回加賀百万石ツデーウオーク  
開催日:6月4・5日(土日) NWA から16名の方が参加されました。  
他に金沢在住の会員多数がスタッフで協力されました。



## 今後のNWA予定

○7月の87回例会 開催日:7月10日(日)  
新日本歩く道100選  
七尾湾展望・温泉と海に幸のみちウオークその1  
集合場所:七尾マリンパーク(食祭市場) 詳細チラシ参照。

### NWA役員にお知らせ

ウォーキング終了後の午後、ワークパル七尾において理事会を開催します。重要な事柄の打ち合わせでありますから、是非とも出席してください。出席できない方は事務局に連絡してください。

○8月の88回例会 穴水入江ウオーク 開催日:8月7日(日)  
集合場所:のと鉄道穴水駅前 受付開始:8:00～ 詳細検討中。

○9月の89回例会 七尾城まつり協賛ウオーク 開催日:9月18日(日)  
集合場所:天神山小学校 ほぼ昨年と同じですが、詳細検討中。

○10月の90回例会のスポレク協賛ウオークを10月9日に計画しておりましたが、10月2日(日)に変更になりました。予定を訂正しておいてください。

## 県内の主な予定 (詳細を知りたい方は事務局まで…)

○県7月例会 北前船のふる里橋立を訪ねて 開催日:7月24日(日) 13/7km  
集合場所:加賀市中央公園運動広場前 受付:9:00～ スタート:9:30 ゴール:14時頃  
○県8月例会 金沢市内の路傍のお地蔵さん20を巡る 開催日:8月28日(日) 15/7km  
集合場所:金沢駅地下もてなし広場 受付:7:30～ スタート:8:00 ゴール:13時頃  
○県9月例会 稲葉山展望ウオークと三井アウトレットパーク 16キロ 開催日:9月11日(日)  
集合場所:あいの風とやま鉄道 石動駅 受付:8:30～ スタート:9:20

### 記録達成!!

### おめでとうございます

IVV 参加記録	250回達成	会員番号 038	茂野 勝 様	5月末認定
オールジャパンウオーキングカップ	ハーフ24 2度目達成	会員番号 013	一花 章 様	6月16日認定
IVV 参加記録	400回達成	会員番号 013	一花 章 様	6月16日認定
IVV 距離記録	6500km 達成	会員番号 013	一花 章 様	6月16日認定

### 新入会員のお知らせ

会員番号 110 川端 一美 様 七尾市田鶴浜町在住

会員番号 111 泉 陽子 様 羽咋郡志賀町在住 よろしくお願ひします

**親子亀**…●梅雨の季節に入って、ウォーキングも熱中症に気を付けなければなりません。夏場はできるだけ日陰のあるコースを考えていますが、個人でも十分な水分補給を取って体温の上昇を防いでください。NWA会員も少しずつ増えて、それも若い?人が多くなりました。その上健脚が多いのにびっくりしています。●月1回の例会ですが、新しいコースを計画した今年は見下などの下調べが大変で、事務局長を困らせているようです。例会当日の役割も大変ですが、その日までの事務作業がもっと大変です。調査が終わればチラシを作り、コース図、参加者リスト、IVV、大大会であれば参加者に喜んでもらえる完歩賞などの作成は夜なべしているようです。新入会員があれば保険手続きや配布する物品の手配なども多忙の極みとなっているのかも。ご苦労様です。(辻口)

## “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58名です