



第122号 平成29年1月1日

伊豆歩倶楽部会報

♪伊豆歩の歌♪ 詠み人知らず

歩歩歩（ふふふ）の歩（ふ）
緩歩で観歩
歩歩歩（ほほほ）の歩（ほ）
歩歩笑美（ほほえみ）伊豆歩は
歓歩で完歩

年頭の挨拶

～新たな年に向かって～

伊豆歩倶楽部会長 笹本 祀長

皆様、あけましておめでとうございます。今年も伊豆歩倶楽部の運営、事業にご理解ご協力を心よりお願い申し上げます。昨年は役員、会員の皆様のご尽力により会の計画、運営も予定どおり円滑に行われましたことに、心から感謝申し上げます。

さて、今年伊豆歩倶楽部が誕生して15年目を迎えます。つまり「伊豆歩倶楽部創立15周年」と言うことです。この創立15周年の年を、意義のあるものにしたと思っています。

そこで、伊豆歩倶楽部の原点であります伊豆早春フラワーウォーキングにつきましては、昨年同様「下田水仙ツデーマーチ」大会は下田市と伊豆歩倶楽部の主催で開催いたします。「河津桜ウォーク」大会と「伊豆松崎なまこ壁と桜のウォーク」大会につきましては、伊豆歩倶楽部主催で開催いたします。全国の「伊豆」愛好者がたくさん参加して、長続きする大会としたいと思います。



霊峰富士（伊豆市土肥 八木沢海岸）

創立15周年記念ウォークとしましては、東京都内のウォーキングの開催を予定しています。

また、富士山麓一周、伊豆の踊子、伊豆東浦路、月例会も、多様で楽しいコースを計画しています。これらの行事に一人でも多くの会員が参加していただきますよう重ねてお願い申し上げます。

ウォーキングは健常者、障害者の区別なく、誰でも参加できるスポーツです。ウォーキングの3大機能とは1. 人類だけが持てる最大移動手段 2. 人の五感を刺激し豊かな感性を手に入れる機能 3. 最も身近で大切な健康づくり運動（初級 ウォーキング指導ハンドブックより抜粋）ウォーキングは、「健康寿命」を延ばすこと、「プラス1,000歩で、健やか生活」、「歩くために、歩くこと」に実践し、「健康寿命をのばす」ことに努力しようではありませんか。

今年も、新しい仲間が一人でも増えますよう、会員の皆様のご協力をお願いします。今年も、歩いて健康な一年でありますよう元気で歩きましょう。

■第 171 回 伊豆歩倶楽部 1 月例会

伊豆早春フラワーウォーキング

第 19 回下田水仙ツデーマーチ

- ・日本市民スポーツ連盟認定大会
- ・オールジャパンウォーキングカップ認定大会
- ・美しい日本の歩きたくなるみち 500 選認定大会 (22-1) 対象コースは 1/8
- ・日本開国セブンハーバースリーグ認定大会
- ・東海・北陸マーチングリーグ公認大会

【後 援】 静岡県ウォーキング協会 (株)朝日新聞社

【開国コース】 吉田松陰先生踏海への道である(伊豆東浦路)を通り、きれいな白砂に感動の白浜海岸。また下田の歴史が刻まれた様々な地を巡り、開国の歴史に思いを馳せながら歩くコースです。

【下田水仙コース】 豊かな自然を満喫できる須崎遊歩道。爪木崎灯台の麓に 300 万輪の一面咲きほこり、芳香漂う清楚な水仙を満喫いただける、ロマン溢れるコースです。

【開催月日】 平成 29 年 1 月 7 日(土)・8 日(日)

【集合場所】 道の駅「開国下田みなと」ウッドデッキ 伊豆急下田駅より徒歩 10 分

・JR 伊東駅発 6 時 56 分 伊豆急下田駅着 8 時 03 分

【参加費】 伊豆歩倶楽部会員 300 円 一般参加者 1,500 円

地元参加者 500 円(下田市、河津町、松崎町、南伊豆町、東伊豆町、西伊豆町)

*参加費は 1 日、2 日参加に関わらず同額です。

*伊豆歩倶楽部会員は必ず伊豆歩倶楽部受付で参加登録をして下さい。

尚:参加確認のため、2 日間とも受付をして下さい。

※「とん亭」様のご好意により 1 月 7 日にきんめ汁 300 杯を提供していただくことになりました。

【コース】 ・「下田水仙コース」10Km は爪木崎がゴールとなります。爪木崎から道の駅「開国下田みなと」には公共交通機関を利用して下さい。

(東海バス 爪木崎～道の駅 400 円)

・飲食等の接待はありません。弁当、飲み物等は各自持参して下さい。

月 日	コース名	距離	受付	出発式	スタート	ゴール予定
1 月 7 日 (土)	開国コース	20Km	8:00	8:45	9:00	13:00
		10Km				
1 月 8 日 (日)	下田水仙コース	20Km	8:00	8:45	9:00	15:30
		10Km				

※伊豆歩倶楽部会員は必ず名札を見える所に付け、マイカップを持参して下さい。

※この大会は、伊豆歩倶楽部並びに下田市と共同で運営していますので、会員の皆様のご協力をお願いします。

【問合せ】 下田市観光交流課 TEL 0558-22-3913

伊豆歩倶楽部事務局(笹本) TEL・FAX 0558-22-5465

携帯電話 090-2140-1717

- 【初歩き新年会】
- ・開催日 平成 29 年 1 月 7 日 (土)
 - ・時間 16 時 00 分
 - ・場所 「なかがわ」
 - ・会費 男性 5,000 円 女性 4,000 円

◆参加希望者は、事務局に TEL・FAX で申し込むか、または「下田水仙ツーデーマ
ーチ」当日受付の時、参加の有無をお知らせください。遠方からの参加者もいますの
で、多くの参加を待っています。新年会のみ参加も大歓迎。お気軽にご参加下さい。

■第 172 回 伊豆歩俱樂部 2 月例会

伊豆早春フラワーウォーキング

第 19 回 河津桜ウォーク

・日本市民スポーツ連盟認定大会

【後 援】 静岡県ウォーキング協会、(株)朝日新聞社

来宮神社の大楠は最大周囲 14m、高さ 24m、樹齢 1,000 年以上と推定されている巨木を廻り、
河津川沿いの 800 本余りの河津桜並木通りから伊豆の踊子文学碑(「伊豆の踊子」の“私”が泊っ
た宿「福田家」)、整備された佐ヶ野溪谷遊歩道、河津桜原木(樹齢約 60 年)、白砂の今井浜海岸を
廻る変化に富んだ楽しいコースです。

- 【開催月日】 平成 29 年 2 月 19 日 (日)
- 【集合時間】 9 時 00 分 (当日現地受付)
- 【集合場所】 須佐乃男神社境内 (住所: 河津町浜)
*伊豆急河津駅から海に向かって徒歩 5 分
- 【参加費】 伊豆歩俱樂部会員 無料 一般会員 500 円 (保険代、マップ代等)
- 【交通機関】 JR 伊東駅発 7 時 46 分 伊豆急河津駅着 8 時 32 分
伊豆急下田駅発 8 時 17 分 伊豆急河津駅着 8 時 32 分
*各自確認をお願いします。

【コース】 17Km 団体歩行
須佐乃男神社⇒⇒来宮神社⇒⇒河津桜並木(河津川左岸)⇒⇒伊豆の踊子文
学碑「福田家」⇒⇒下佐ヶ野公園(昼食)⇒⇒佐ヶ野溪谷遊歩道⇒⇒河津桜
並木(河津川右岸)⇒⇒河津桜原木⇒⇒今井浜海岸⇒⇒須佐乃男神社

【ゴール】 15 時 30 分予定

- 【備 考】
- ・駐車場は各自で見つけて下さい。
 - ・荷物の受付保管場所がありません、伊豆急河津駅のコインロッカーを利用し
て下さい。
 - ・トイレがありません、伊豆急河津駅を利用して下さい。
 - ・弁当、飲料水、雨具等は各自持参して下さい。

【問合せ先】 〒415-0038 静岡県下田市大賀茂 301
伊豆歩俱樂部事務局 (笹 本)
TEL・FAX 0558-22-5465 携帯電話 090-2140-1717

■第 169 回 伊豆歩俱樂部 11 月例会

第 20 回 「伊豆の踊子」 ウオーキング 紅葉の天城路を歩く

蟹 汁

伊豆歩俱樂部会員 NO 618 清水政悦

伊豆急線河津駅から、国道 414 号を天城峠に向かって進むと、筏場、湯ヶ野温泉と続いて登ってきた。此のあたりまで来ると、11 月下旬は伊豆でも晩秋の色がどんどんと深まり、紅葉が温泉場を包み、街道両側の宿や飲食店前に、「うどん、蕎麦」「ズガニ汁」「わさび丼」と目につく、そして近年この地で販売に力を入れている「あんバタわさこ」といった珍品の張り紙等や旗なども立っている。食欲の誘われる街であった。特に一度味わって見たいと思っていたのは「ズガニ汁」である。

今日は少し早番であるが飲み友の仲間、忘年会を行うことになり、奇しくもここ湯ヶ野で行うことになった。宿の予約の時刻より少し早めに到着、彼の川端文学に名声の「湯ヶ野・福田家」前の足湯で休憩した。河津川の清流、岸辺の紅葉と、「伊豆の踊子」の中に出てくる話題の、共同湯を眺めると、天城山麓に数々の文豪が集う、温泉場の風情を深く実感した。

間もなく全員集合して、予約の宿に入った。地下の桧の浴槽につかり、今回は「ズガニ汁」を予約済みとのことで、倍増の楽しみをいただき湯から上がった。宿の女将からズガニについて説明を聞いた。女将も以前はこの前の河津川で獲っていたが、「蟹」に噛まれて（挟まれる）痛いので、現在は獲っていないが、客の要望があれば特に作って出すそうだ。ズガニ汁とは卵をはずし他は全部叩いて潰し、搗り込んで卵を合わせ、ムース状になったら、自家製の味噌と混ぜて煮ると、美味しく出来るそうだが、この味は作る宿、作る人、自家製の味噌によって、美味しさが異なるそうです。さて愈々会席が始まり待望のズガニ汁が登場した。黒目のお椀に薄い鼠色に近い豆腐状の搗り身が入っていた。搗り身は箸でつまめる程度の硬さで、口当たりが良く美味しかった。待望のズガニ汁で酒も進み、湯ヶ野の夜も更けていった。当宿の女将しかできない易しい味を堪能させていただいた。

首が痛くて目が覚めた、布団から飛び出して、室の仕切りの敷居の上に俺の額が俯せてのっかって寝ていたのだった。飲みすぎ食べ過ぎと、ズガニの祟りだったと、後悔先立たずだった。

ズガニとはどんな蟹何だろう？ カニのハサミの部分に藻のくずのように、毛が生えているので藻屑蟹いわれ、春先に海で産卵して、幼ガニは初夏に川をさかのぼり、清流で育ち地域によっては「川ガニ」とも呼ばれるらしい。現在河津川で獲っている蟹は・モクズガニ（イワガニ科）・アカベンケイガニ（イワガニ科）の二種類で、甲幅は約 4~6cm であり河津あたりではズガニと呼ばれている。（海中大図鑑、伊豆の海より抜粋）



このズガニのおいしくなるのは、柿の葉が色づく頃が良く、色づくのが遅いとカニの身入りが悪いと云われ、また、川によっても味がことなるとも料理人は云うそうである。因に私の生まれ故郷では、蟹は月夜の晩にとれたものは買うなど言われている。明るい夜には蟹は餌を求めて、動き回るので身が入らない、身入りが悪いとされている？

それでは湯ヶ野の宿の女将さん、ゴチソウサマデシタ 2016、11、30

◆◆◆例会報告◆◆◆

■第169回 伊豆歩倶楽部 11月例会

第20回 「伊豆の踊子」ウォーキング 紅葉の天城路を歩く

- ・開催月日 平成28年11月27日(日)
 - ・集合時間 9時30分
 - ・集合場所 天城・水生地下駐車場
 - ・天候 曇り
 - ・参加者 14名(内非会員6名)
 - ・距離 14Km
 - ・出発式
- | | | |
|---------|----|----|
| 開会挨拶 | 笹本 | 会長 |
| コース説明 | 清水 | 政悦 |
| ストレッチ体操 | 笹本 | 祀長 |
| 檄 | 杉山 | 豊 |
- ・コースリーダー
- | | | |
|------|----|----|
| トップ | 徳田 | 尚志 |
| アンカー | 飯作 | 勝治 |



初景
作者



風邪に舞う落葉を楽しむ

雨で洗われて美しい紅葉を観ながらつづら折りの街を進紅葉とみ二階滝 10時46分、宗太郎園地 11時45分、休憩場所の東屋に 12時00分着き昼食とする。12時30分スタートして河津七滝に 13時10分(初景滝で踊り子と記念写真)湯ヶ野駐車場に 14時20分ゴールする。ゴール後雨が少しずつ降り始めた。

■第17回 静岡県ウォーキング協会合同ウォーク

田子の浦富士山眺望ウォーク

- ・開催月日 平成28年11月23日(水・祝日)
- ・集合時間 9時30分
- ・集合場所 JR新蒲原駅前 イオンタウン広場
- ・来賓挨拶 静岡県文化交流部課長 小坂 敏男
- ・天候 曇り
- ・参加者 98名(内 伊豆歩倶楽部会員9名)(男58名、女40名)



新蒲原駅前での出発式

9時50分スタートする。駿河湾の防潮堤から富士川を渡り富士川緑地に11時15分小休止をして、富士防潮堤(日本一の高さ17m)歩く、強風のため12時45分田子の浦漁協にて昼食(しらす丼が美味しかった)、13時45分スタートする伊豆歩倶楽部はJR吉原駅に14時15分ゴールする。



巨大な防潮堤で海岸線を完全に遮断されている

事務局便り

※伊豆歩倶楽部会員の継続手続きをお願いします。

手続きは、封筒に名前と会員番号を記載し会費3,000円、家族会員は1,500円を同封し例会の受付に提出するか郵便振替をお願いします。

■平成29年度 伊豆歩倶楽部新規会員募集中！！

伊豆歩倶楽部に入会して伊豆の自然を満喫しながら楽しくウォーキング！仲間と歩くと心も軽く笑顔もあふれます。多くの皆様の新規ご入会をお待ち申し上げます。お気軽にお問い合わせください。

日本ウォーキング協会の入会及び継続(正会員・維持会員)をご希望の方も伊豆歩倶楽部会員手続きに合わせて手続きを行いますので、その旨をお知らせください。退会予定の方も事務局または役員までご連絡をお願いします。詳しくは伊豆歩倶楽部事務局 笹本【0558-22-5465】までお気軽にお問い合わせください。

《平成29年4月1日～平成30年3月31日》

【会費】 継続会員 3,000円/年 家族会員 1,500円/年
新規会員 4,000円 (入会金 1,000円 年会費 3,000円/年)
日本ウォーキング協会 正会員 10,000円/年 維持会員 2,000円/年

【納入方法】 郵便振替用紙にて『通帳番号10150-記号57680821 伊豆歩倶楽部』宛に納入して下さい。

※例会等へ現金をご持参の方は、封筒にお名前・入金額をご記入の上、伊豆歩倶楽部の受付へお渡し下さい。

伊豆歩俳壇

初冬や 鳥を目指せる 通ひ船

徳田尚志

海冴ゆる 釣課をともに 喜びて

徳田尚志

見降ろせば 竜宮窟の 都鳥

清水政悦

懐手 眺むる海ぞ 盃岬

清水政悦



ホームページアドレス <http://www.izuhorclub.com>

・メールアドレス info@izuhorclub.com

・投稿記事その他ご意見・ご感想をお寄せ下さい。「伊豆歩俳壇」・「いずほ歌留多」・「伊豆歩歌壇」にも一句・・・皆様のご参加をお待ちしています。

※会報への投稿は、毎月20日までのごお願い致します。それ以降に届いた原稿は次号にてご案内させていただきます。

・伊豆歩倶楽部広報 飯作 勝治

〒410-3611 静岡県賀茂郡松崎町松崎85-2 TEL:0558-42-0864

携 帯:090-7675-8682

nisikaze25fuke@yahoo.co.jp

・発行者 〒415-0038 静岡県下田市大賀茂301

『伊豆歩倶楽部事務局』 笹本 祀長

TEL & FAX 0558-22-5465

下田市吉佐美 ペンション ゲストハウス アーヴァン

吉佐美大浜駐車場目の前の好立地☆ 『海洋浴』で心も体もリフレッシュ!!

サーフィン・ボディボードなど海を楽しみたい方や、ウォーキングライフを応援します☆
カップル・家族・グループ旅行にご利用下さい。お気軽にお問合わせください。

大人数でのご利用などお気軽にお問合わせください。

☆合宿・サークルなど大人数でのご宿泊歓迎!

☆全国のウォーカーを応援します。

☆2月・3月の連休及びGW・夏休みのご予約承り中。

静岡県下田市吉佐美2620 0558-23-2635

<http://www.e-urvan.com> info@e-urvan.com



風光明媚な吉佐美大浜☆

一緒にウォーキングを楽しみましょう!!