



第 194 回 令和 5 年 1 月 1 日

伊豆歩俱樂部会報

♪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

新年のご挨拶

大人になった伊豆歩俱樂部

伊豆歩俱樂部会長 笹本 祀長

明けましておめでとうございます。

会員皆さまにはお健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。今年もよろしく願いいたします。

昨年は、新型コロナウイルス感染が三年目になり、全国の主要大会も中止が多くなり、伊豆早春フラワーウォーキング 下田水仙ツーデーマーチも第 23、24 回と中止となりました。伊豆歩俱樂部は、コロナ対策をして全例会を実施いたしました、中でも一泊二日の創立 20 周年記念「紅葉の寸又峡ウオーク」は大好評でした。又、下田市から「下田水仙ツーデーマーチ」の主管をはじめとする、伊豆地域でのウォーキングイベントに尽力し、観光振興と地域活性化に貢献したとして優良団体の篤行表彰を受け 20 周年記念に華を添えました。

今年の事業計画では、第 12 回伊豆東浦路（湯河原ゴール）、初島一周ウォーク、勝沼ぶどう狩りウォーク、芦ノ湖を廻る、富士山の展望とだるま山を歩く等変化に富んだ楽しいコースを計画しています。ウォーキングは屋外でできる比較的安全で体力が維持できる運動です。いったい何歩歩けば健康を維持できるのだろうか「目安は一日 8 千歩から 1 万歩。まとまった運動時間をとれなくても、家事や通勤時のこまぎれ歩行の積み上げで十分です」（筑波大学久野姦譜也教授）。しかし今の人には動かず、歩かずと植物みたいになった。特に地方で暮らす人は、近所に行くにも車頼みです。しっかり速く歩ける人ほど寿命が延びます。最後まで自立して自分らしい人生を生きる年月を健康寿命と言います。秒速 1.6m（5,760m/時）で歩く人は、秒速 1.1m（3,960m/時）で歩くより男性は 12 年、女性では 14 年も余命が違います（京都大学森谷敏夫名誉教授）。

会員継続手続きの時期となりました、私たちの会や組織を知らない人も多くいると思います。例会も長い距離、短い距離と選択して自由に歩けます。会員の皆さまの呼びかけで仲間が増えますよう、ご協力お願いいたします。



今年も、月例会にはたくさんの参加を期待すると共に、会員の皆さまのご健勝とご多幸をお祈りして年頭のご挨拶といたします。

■第 243 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 25 回 下田水仙ツーデーマーチ



- ・ 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 1 月 7 日
- ・ 日本開国セブンハーバーズリーグ認定大会
- ・ 東海・北陸マーチングリーグ公認大会

【主 催】 下田水仙ツーデーマーチ実行委員会 (下田市観光交流課・伊豆歩倶楽部)

【後 援】 (一社) 日本ウォーキング協会、静岡県ウォーキング協会

静岡県ノルディック・ウォーク連盟、朝日新聞静岡総局

【開催月日】 令和 5 年 1 月 7 日 (土)・8 日 (日)

【集合会場】 道の駅「開国下田みなと」ウッドデッキ 伊豆急下田駅徒歩 10 分

JR 熱海駅発 6 時 29 分→伊東駅発 6 時 55 分→伊豆急下田駅着 7 時 59 分

各自確認をして下さい。

【参加費】 伊豆歩倶楽部会員 300 円 一般参加者 1,500 円 (当日 2,000 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)

・ 1 日間、2 日間でも同額です。

※伊豆歩倶楽部会員は必ず伊豆歩倶楽部受付で 2 日間とも参加登録をして下さい。

※ 2 日間とも金目鯛の味噌汁とみかんが提供されます。(無料)

1 日目 1 月 7 日 (土)

【下田水仙コース】 豊かな自然を満喫できるジオサイトを体験もできる「300 万輪の水仙」が一面に咲き誇るロマン溢れるコースです。

美しい日本の歩きたくなるみち 500 選認定コースです

・ 20Km コース

道の駅「開国下田みなと」➡ハリスの小径➡須崎農道➡恵比須島➡須崎遊歩道➡爪木崎灯台➡爪木崎駐車場 (10Km ゴール) ➡須崎御用邸➡外浦海岸➡道の駅「開国下田みなと」

・ 10Km コース

20Km コースと同じで爪木崎駐車場がゴールとなります。

2 日目 1 月 8 日 (日)

【開国コース】 吉田松陰先生踏海への海「伊豆東浦路」、白砂の海「白浜海岸」、下田の開国の歴史が刻まれた様々地を巡るコースです。

・ 20Km コース

道の駅「開国下田みなと」➡伊豆東浦路歩道➡白浜海岸➡アロエの里➡白濱神社➡玉泉寺➡弁天島➡了仙寺➡ペリーロード➡蓮杖公園➡下田公園➡下田海中水族館➡ペリー上陸記念碑➡安直楼➡道の駅「開国下田みなと」

・ 10 Km コース

道の駅「開国下田みなと」➡伊豆東浦路歩道➡白浜海岸➡白濱神社➡玉泉寺➡弁天島➡道の駅「開国下田みなと」

・ 6Km コース

道の駅「開国下田みなと」➡宝福寺➡了仙寺➡ペリーロード➡蓮杖公園➡下田公園➡下田海中水族館➡ペリー上陸記念碑➡安直楼➡道の駅「開国下田みなと」

【開催概要】

月 日	コース名	距 離	受 付	出発式	スタート	ゴール
1月7日 (土)	下田水仙コース	20Km	8:00	9:15	9:30	13:00
		10Km	8:00	9:15	9:30	
1月8日 (日)	開国コース	20Km	8:00	9:15	9:30	15:30
		10Km	8:00	9:15	9:30	
		6Km	8:00	9:15	9:30	

※伊豆歩倶楽部会員は、必ず名札を見えるところに付けて、マイカップを持参して下さい。

※この大会は、伊豆歩倶楽部、下田市と共同で開催しています、会員皆様の参加と御協力をお願いいたします。 (標識取り付け、コーススタッフ等、ご協力の出来る方は、事務局まで連絡を下さい)

【問合せ先】 伊豆歩倶楽部事務局 (笹本) TEL・FAX 0558-22-5465

携帯電話 090-2140-1717

下田市観光交流課 (佐々木) TEL 0558-22-3913

【初歩き新年会】 ・開催日 令和5年1月7日(土)

・時 間 17時00分

・会 場 きんめや(とん亭)

・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、又は「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。たくさんの参加者を待っています。

新年会のみ参加者も大歓迎、お気軽に参加して下さい。

- ・ **新型コロナウイルス感染防止のためマスクの着用をお願いします。**

■第244回 伊豆歩倶楽部 2月例会

伊豆早春フラワーウォーキング
第25回 河津桜ウォーク

- ・ **日本市民スポーツ連盟認定大会**

【主催】 伊豆歩倶楽部

【後援】 (一社) 日本ウォーキング協会、 静岡県ウォーキング協会
朝日新聞静岡総局

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】 令和 5 年 2 月 19 日（日） 雨天決行

【集合時間】 9 時 00 分 （当日現地受付）

【出発式・スタート】 9 時 15 分 ・スタート 9 時 30 分

【集合場所】 須佐乃男神社境内 （浜区公民館裏）

*伊豆急河津駅から海に向かって徒歩 3 分

【参加費】 伊豆歩倶楽部会員 無料 一般参加者 500 円（保険代、マップ代等）

【交通機関】 JR 伊東駅発 7 時 51 分 伊豆急河津駅着 8 時 38 分

伊豆急下田駅発 8 時 23 分 伊豆急河津駅着 8 時 37 分

*各自確認をお願いします。

【コース】 17・12Km 団体歩行

・ 17Km 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（ゴール予定 15 時 30 分）

・ 12Km 河津桜原木⇒⇒須佐乃男神社（ゴール予定 14 時 30 分）

【備考】

・駐車場は各自で見つけて下さい。

・会場には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。

・会場には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。

・**感染予防のためマスク着用をお願いします。**

***新型コロナ感染拡大防止対策のため、中止となる場合もあります。**

【問合せ先】

〒415-0038 静岡県下田市大賀茂 301

伊豆歩倶楽部事務局 (笹本)

TEL・FAX 0558-22-5465 携帯電話 090-2140-1717

第242回 伊豆歩倶楽部12月例会

伊豆歩晴れ絶景港めぐり

伊豆歩倶楽部会員番号 N01030 田代優子

この文章を書くために、今回撮った写真を見たら百枚近くもあった。それほど魅力的なコースだったのでしょう。歌に聞く妻良の港に始まり、石垣を這う真赤な蔦紅葉、谷間の集落を彩る柿の実、日和山の驚くべき地層、そこから見下ろす奇岩群…この辺までいいとして、アルバムの中には、捨てられた漁網、剥げた民宿の壁、朽ちたボート、それに黒地に白い水玉模様の幼虫まで写っている。きらめく冬の陽は、見るものすべてを美しくしたのだろう。

「今日は俳句を作るぞ！」句帳とペンを持ち歩きたくて、あえてストックを持って行かなかった私に、笹本会長が「今日はストックがなくちゃ無理だよ」と貸してくださったのは正しかった。今回のコースは今年一番険しかったかもしれない。

結局、浮かんだ言葉たちをケータイに入力することになった。俳句で旅程を振り返ってみたい。

伊豆歩晴れ行きの電車は海の上



伊豆大島（おおしま）の解けてみたり冬日和

伊豆高原から電車に乗り込むと、先崎さんが手を振って隣席を勧めてくださった。「今日は上天気ですね」「伊豆歩晴れだよ」と彼女。線路が海岸ギリギリにあるため、車窓からはまるで海の上を走っているように見える。大島がゆるやかに横たわっている。

木枯しのほかは乗客ゼロの駅

休日なのに途中の駅はどこも閑散。停車するたびに、なぜか先崎さんは乗客数を数えていた。

下田駅より山本さんの車で、集合場所の妻良公民館へ。今年最後の檄は大御所の清水さん。歩きはじめるとすぐに妻良港に着いた。

妻良港や夢を積荷に冬に入る

「夫婦舟」の歌碑があった。早速ケータイのYouTubeで聴いてみる。懐かしいメロディーに高音の演歌歌手、三笠優子が唄う。「この川がどこへ流れてゆこうとも/岸を離れた夫婦舟/愛し合う二人に嵐が吹こうとも/一緒に生きてくあなたがいるわ〜♪」わ〜お、なんたる純愛、思わず絶句。三番の「この人の明日に私の明日がある」というフレーズもすごいわ。こんな気持ちで夫のことを思えたら…いや無理だろう。ちなみに「夢を積荷に」は二番の歌詞からの盗用なり。

トンネルの中を枯蔦走行す

妻良港脇のトンネルの中でも三笠優子の夫婦シリーズを聴ききつつ歩を進める。トンネルがなかったころ、この辺の集落の人々は一体どのように暮らしていたのかしら。

捨網の冬日を抱え込みしまま

落石に落石注意と書く寒さ

豪傑の妾棲む村冬薔薇（ふゆそうび）

子浦はひなびた民宿街だ。カヤックの時期には人が来るのかもしれないが、私たち以外人っ子ひとりいない。坂を上っていくと眼下にまた集落があった。伊豆急を開発した五島慶太や阪急電鉄の基礎を築いた小林十三、地元の名士小泉策太郎らが集まって談議したとかなんとか、妾宅もあったとか、それなりに賑わいのあった場所なのだろうが、どれほど想像をたくましくしてもまったく想像のできない、今は寂しき集落である。背中が隠れるほど大きな籠を背負ったお爺さんが、唯一そこで見た人だった。

再びトンネル。長い長い。なぜだか先に行く人たちのシルエットが、祖母や祖父やその他亡くなった人たちのように見えてきた。「おば〜ちゃ〜ん、待って〜、先に行かないで〜」急いで歩いても追いつかない。涙が出てくる。トンネルを抜けたらみんな消えてしまう、黄泉の国へ…実際、トンネルの先は神々しいほどの光に満ちた落居の海だった。故人ではなくて、伊豆歩の仲間たちと昼食。皆さん、漬物や干し柿など分けてくださる。



日和山遊歩道、とはいうものの、岬の先端につながる道は険しい登山道のような。転ばないように声を掛け合って、途中でリュックを端に置いて、ふと目をあげれば、両側は摩訶不思議な岩の壁。太古に起きた海底火山の噴火で出来たごつごつの溶岩地層、火山灰による流麗な縞柄の地層、それらが重なり合って隆起したのだ。悠久の地球の歴史である。

そして辿り着いた蛇下り展望台から見る妻良港はまさに絶景！師走の風が雲を吹き散らし、透け

て見える太陽が虹色の輪を描いていた。

石仏は遊女（ゆめ）の末裔寒風げり

岬の突端地蔵鼻には有名な「ころばし地蔵」が三体、この静かな港が風待ち港だった頃の名残である。



目を閉じて、荷を積んだ帆船が行き交っていた頃の景を想像してみる。それから鏡鼻を通過して、崩れそうな溶岩層の半洞窟に並んだ三十三体のお地蔵様を見てまわる。こんなところまで石仏を運ぶというただならぬ労力は、単なる信仰ではなくて、れっきとした海難防止策だったことを物語っている。

そこから国道へ降りて、ゴール！今年最後のウォーキングも無事終わりました。お世話になりました！！忘年会も楽しかった～！！！！

以来、私は三笠優子を聴き続けています。「苦勞という字を幸福（しあわせ）と読みいつも笑顔でついて来るおまえ」にはとてもなれそうにないけれど…

◆◆◆例会報告◆◆◆

第242回 伊豆歩倶楽部 12月例会

忘年ウォーク 南伊豆の秘境を訪ねる

- ・開催月日 令和4年12月11日（日）
- ・集合場所 妻良区公会堂 南伊豆町妻良
- ・集合時間 9時45分
- ・天候 曇り、晴れ
- ・参加者 20名（内一般参加者5名）
- ・距離 10Km
- ・出発式 9時50分・スタート10時10分
- 開会挨拶 笹本 祀長会長
- コース説明 山本 清
- ストレッチ体操 保坂 泰子
- 檄 清水 政悦
- ・コースリーダー トップ 山本 清
- ミドル 渡辺 信子
- アンカー 飯作 勝治
- ・閉会式 閉会挨拶 山本 清副会長



薄曇りで風も無くウォーキング日和となりました。妻良、子浦、落居地区は風光明媚だが訪れる機会が少ない地域である。清水政悦さんの檄で

10時10分スタートする。妻良港から国道136号線を進み子浦港に11時00分、丸山トンネルを通り昼食場所の落居港に11時30分着く、昼食をとって12時10分出発して、峠の茶屋に12時30分、小休止をして12時40分出発する。慈母観音から日和山に12時50分着く、草原を下ると妻良湾から西伊豆海岸が一望できた、階段を下りて地蔵鼻「ころばし地蔵」に13時10分着く（ころばし地蔵は3体とも立っていた）、33観音石仏からウバメガシ群生地を下り子浦港に14時05分、小休止をして14時15分ゴールに向かって出発する。国道136号線を進みゴールの妻良区公会堂に15時00分予定通り無事ゴールする。

西風も無く、昼から晴れて1年の締めらしい例会でした。忘年会を盛大に行われました。



静岡県ウォーキング協会 第29回合同ウォーク

いほはら清水をめぐる歴史の道散策ウォーク

- ・開催月日 令和4年11月23日（水・祝日）
- ・集合場所 JR清水駅 東口公園
- ・距離 14Km
- ・天候 雨
- ・参加者 42名（来賓4、役員1、伊豆歩倶楽部2、静岡歩こう会13、静岡里山歴史Wの会2、東静岡歩こう会17、ゴトー2）
- ・実施状況

残念ながら朝から雨である。お昼前後には、時折強い雨となり風も伴って横殴りの雨となった。終日雨のウォーキングでしたが事故等も無く無事JR興津駅に14時45分ゴールしました。

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て会費3,000円、家族会員は1,500円を同封して、例会の受付に提出するか郵便振替でお願いします。

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

伊豆歩俳壇

日和山待つ人も無し実九年母

清水政悦

嵐待つ子浦の地藏冬岬

清水政悦

冬薔薇のいっぽん背丈高すぎ

田代夏緒

赤キヤップ赤いバンダナ冬の旅

田代夏緒



・ホームページアドレス <http://www.izuho-club.com>

・メールアドレス info@izuho-club.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」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 日までにお願い致します。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

・ 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

■令和5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。

〈令和5年4月1日～令和6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『記号10150通帳番号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。

