



第204回 令和5年11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

静岡県ウォーキング協会 第31回合同ウォーク 広報

焼津街中・小泉八雲ウォーク

日本神話で、日本武尊(やまとたけるのみこと)が東征の途中で地元の賊衆に襲われた時、草薙剣(くさなぎのつるぎ)で葦(よし)を薙ぎ倒し、そこで賊衆を迎えうち、火を放って難を逃れた。その様相が烈火のように見えた、あるいはその火で葦が焼け燃え盛ったという伝承から命名された「**焼津**」。東西の交通アクセスを生かし、江戸時代より焼津漁港ではカツオ漁が盛んであり、現在はカツオ・マグロを主とする遠洋漁業の基地で、2020年(令和2年)の漁業水揚げ額は全国一位である。



今回は、焼津北公園から青木神社、船玉浦神社、海の魅力を伝えるスポット県水産技術研究所「うみしる」と深層水ミュージアムを経て小川(こがわ)漁港に至り、小泉八雲ゆかりの海蔵寺から八雲滞在の家跡碑と風詠之地がある八雲通りを歩き焼津の絶景のひとつ、浜当目海岸を訪ねる焼津街中ウォークです。

~~~ご家族・友人で誘い合って参加しましょう!! 一人での参加も大歓迎です~~~

~~~皆様のご参加を心からお待ちしています~~~

1. 開催日 = 2023年11月23日 (木曜日・祝日) 雨天決行
2. 集合場所 = 焼津北公園 (JR東海道線 焼津駅 北口より徒歩2分)
3. 集合受付時間 = 午前8時45分~9時15分まで、出発式9時20分~ (9時50分ごろスタート)
4. 参加費 = 一般参加者は500円 (傷害保険代、地図代など含む) 中学生以下、静岡ウォーキング協会加盟団体の会員及び静岡県ウォーキング協会友好団体は無料

5. 参加申込 = 当日集合場所で申込み 事前申込みは不要
6. 主催 = 静岡県ウォーキング協会
7. 後援 = 日本ウォーキング協会 朝日新聞静岡総局 SBS・静岡新聞
8. 認定大会 = 日本市民スポーツ連盟
9. コース = 《距離 18km / 短縮コース 12km》
 - ◆ 18km = 焼津北公園(出発式/スタート・WC)⇒青木神社(参詣)⇒船玉浦神社(参詣)⇒海の魅力を伝えるスポット(休憩・見学・WC)⇒小川漁港魚市場(昼食・WC)⇒海蔵寺(参詣・WC)⇒八雲通り⇒瀬戸川当目大橋⇒浜当目海岸公園(休憩・WC)⇒瀬戸川入江橋⇒焼津北公園(ゴール/閉会式・WC)
 - ◆ 12km = 18kmと一緒に歩き⇒本町2丁目交差点⇒JR焼津駅(ゴール)
*歩行形態:団体歩行 トップ、ミドル、アンカーに担当役員を配置します。
10. ゴール予定時間 = 5時30分ごろ
11. 問合せ先:静岡県ウォーキング協会 事務局 Tel:090-3458-8822(上野)
伊豆歩俱樂部事務局 (笹本)
TEL・FAX 0558-22-5465 携帯電話 090-2140-1717

■第253回 伊豆歩俱樂部 11月例会

箱根・芦ノ湖を廻る(箱根駅伝の碑～芦ノ湖キャンプ村) 12 km

箱根は、歴史、文化、自然、温泉など魅力がいっぱいの観光地です。

今回のコースは、箱根の山々と富士山の眺望を見ながら芦ノ湖を廻るコースです。最初の「恩賜(おんし)箱根公園」は、皇族や賓客のためにつくられた箱根離宮の跡地で、国登録記念物に指定されています。その眺望は抜群で、富士山や芦ノ湖、箱根外輪山など一望できます。次に、「箱根神社」は、奈良朝の初期(757年)に箱根大神の御神託によって創建され、かつては関東総鎮守・箱根権現と称されました。古くは源頼朝や徳川家康など武家に崇敬されていました。湖面に建てられた鳥居も特徴のひとつです。次に、芦ノ湖の龍神伝説を起源とする縁結びや金運のパワースポット「九頭龍神社」を参拝して、ゴールの芦ノ湖キャンプ場に向かいます。



- 【開催月日】 令和5年11月26日(日)
- 【集合時間】 9時30分
- 【出発式】 9時40分 ・スタート 9時55分
- 【集合場所】 箱根駅伝の碑
- 【会費】 会員8,000円、一般参加者9,000円(保険、マップ代を含む)
- 【募集人員】 15名(会員優先)
- 【締切り日】 11月10日(日)
- 【行程】 マイクロバス使用
松崎6:00→伊豆急下田駅6:40→道の駅「開国下田みなと」6:45→稲取7:20→奈良本・小橋7:30→伊豆高原ビール7:45→伊豆伊東高前7:50→JR伊東駅前8:05→道の駅「伊東マリンタウン」8:10~8:25→箱根駅伝広場9:30
- 【コース】 12km
箱根駅伝広場→箱根関所→恩賜(おんし)箱根公園→元箱根→箱根神社→箱根園(昼食)→九頭龍神社→桃源台→芦ノ湖キャンプ村(ゴール予定15時)
※九頭龍神社(九頭龍の森の入園料600円個人払いでお願いします。)
- 【帰宅予定時間】 道の駅「伊東マリンタウン」16:00 道の駅「開国下田みなと」17:55
- 【申込方法】 会員番号、名前、電話番号、乗車場所、をハガキ、FAX、電話等で申し込んでください。(一般参加者は、生年月日もお願いします。)
- 【申込・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 090-2140-1717

■第254回 伊豆歩倶楽部 12月例会

忘年ウォーキング

紅葉の天城・伊豆の踊子ウォーク

10km

川端康成の小説「伊豆の踊子」の中で学生と踊子が歩いた道のりを辿るコースです。目を洗われるような鮮やかな紅葉とすばらしい溪谷、森林、滝とバラエティに富んだ景色が楽しめます。水生地下駐車場を出発して踊子橋を過ぎると伊豆の踊子文学碑が建っている。つづら折りの道は水生地を過ぎ国指定重要文化財旧天城隧道(明治37年(1904年)完成、長さ445.5、幅4.1m、高さ4.2m)に着く、トンネルを抜けると、つづら折りの下り坂、寒天橋、二階滝から国道を横断し杉林を



進むとわさび沢、平滑ノ滝と進み宗太郎園地の先に休憩舎で昼食とする。猿田淵から河津七滝（釜滝、エビ滝、蛇滝、初景滝、カニ滝、出合滝、大滝）を進み河津七滝駐車場がゴールとなります。

水生地では、松本清張作「天城越え」小説の氷室を見学します。

【開催月日】 令和5年12月10日（日）

【集合場所】 天城・水生地下駐車場

【集合時間】 9時30分

【出発式】 9時35分 スタート9時50分

【交通機関】 伊豆急河津駅下車 東海バス 修善寺行

河津駅発8:40→湯ヶ野発8:54→河津七滝発9:05→水生地下着9:25

・河津駅～水生地下950円 ・河津七滝～水生地下580円

*駐車場 河津七滝駐車場（無料）

【会費】 会員 無料 一般参加者 500円（保険、マップ代等）

【コース】 ・10Km

水生地下駐車場→水生地・氷室→天城隧道（WC）→寒天橋→二階滝→宗太郎園地→休憩舎（WC）昼食→猿田淵→河津七滝（WC）→河津七滝駐車場
（ゴール予定15:30）

【問合せ先】 伊豆歩俱樂部（笹本） TEL 0558-22-5465

携 帯 090-2140-1717

第252回 防災ウォーキング

防災の知識と体力づくりを目的にウォーキング

伊豆歩俱樂部会員No.1501 渡邊信子

10月15日 雨の降る中、開国下田みなとのウッドデッキにて笹本会長さんのご指導で防災ウォーキング教室がおこなわれました。歩く前に行う準備体操や正しい靴の履き方で転倒しない歩き方、速歩の歩き方、防災知識を学ぶなど繰り返し練習しました。靴の履き方が正しいと転倒や足の痛くなるのを防ぎます。年と共に足の動き悪くなってきた事を痛感します。毎



日のちょっとした意識が大切なんだと学びました。雨の中何度も、ウッドデッキの上を往復して歩いたので足の腿が痛くなってしまいました。普段、車の移動ばかりでもっと歩かなくていけないなと思いました。

市内のウォーキングを始める頃には雨も上がって雲の切れ間から青空がのぞいてきました。歩きながら市内の津波避難ビル、お昼ご飯食べた下田中村中央公園も避難場所に指定されていました。

防災知識を学び、それがいつか役に立つ為の備えになるように考えながら下田の市内を歩いてまわりました。電信柱に書いてある海拔のメーター



数や災害救援自動販売機（ダイードリンコ）などがある事、さらに災害時にどのように使う事ができるのなどインターネットで調べてみるきっかけになりました。笹本会長さん、防災知識を教えてください有難うございました。

自分の身は自分で守るを考えて毎日を過ごしていきたいと思います。

第252回 伊豆歩倶楽部10月例会 防災ウォークに寄せて

伊豆歩倶楽部会員番号 N0618 清水政悦

令和5年10月15日、伊豆歩倶楽部は10月例会を防災ウォークとして、「道の駅開国下田みなと」で開催した。主眼は「体力をつくり、知識を広めて、自分の足を鍛え、防災の意識をもって其の困難に備えることを、勉強しよう。

笹本会長の訓示で開始した。人口減が進んでいる現在、地方の防災状況については、特に危惧されているように見る。大正12年(1923年)9月1日関東大地震から数え、今年は正



に100年目、「防災の年」として全国的に努力されているようだ。日本は地震大国と言われて、震度4~4以上の地震が、年間日本の何処かで6.3回発生しているらしい。特に伊豆半島は、フィリピン海プレートの上であり、1年間に4センチも移動しているという。(ある新聞より抜粋)日本では、さまざまな自然災害が毎年起きている。それなのになぜか防災意識が少ないように見えるのはなぜだろう。わが身に起きるとは、あまり考えてなく、起きるわけが無いという心理が働いているのでは。これを契機として学んでみよう。防災について100点というものは無い。最小限にとどめるには、自助、共助、公助の連係が必要と思われる。下田市は、安政元年(1854年)11月伊豆地震と大津波。大正12年(1923年)9月関東大地震この2つが街に、大壊滅をさせたと記録に残る。現在の下田市防災ウォークとして、歩かせていただいた。

結果は下記のとおりでありました。

1. 主要道路の電柱等に、その地位の海拔高を標示されている。他市町ではあまりない。
2. 高層ビル屋上が市の、指定避難場所となっている。 地域の人々は安心されるだろう。
3. 街中心部にクリニック、医院が多く見られる。 警察と病院は住民の強い味方だ。
4. 避難場所は多く見られるが、避難所はどうなっているか、市民の認識はどうであるか。

以上限られた場所を歩いた結果であるが、万一震災時に合って、避難時の対応を列記してみよう。

1. 避難経路は家族で決まっているか?

・家族で決まっている。2人以上で早めの避難、避難場所から避難所に直接行かない。

2. 避難時の心構え

・火元は確実に消す、身一つで避難、安全靴で、

3. 常に用意しておくもの。(貴重品とは)

常備薬、連絡先、トイレットペーパー、ライト、ゴミ袋など

災害はあってはならないが、いつ訪れるか誰も判らないので、今日の防災ウォークで少しでも覚えて思い出して、努力しましょう。参考になれば幸いです。



◆◆◆例会報告◆◆◆

第 252 回 伊豆歩俱樂部 10 月例会

防災ウォーキング

- ・開催月日 令和 5 年 10 月 15 日 (日)
- ・集合時間 9 時 30 分
- ・集合場所 道の駅「開国下田みなと」
- ・天 候 雨のち晴れ
- ・参加者 12 名
- ・距 離 8Km
- ・出発式 9 時 45 分 ・スタート 10 時 50 分
開会挨拶 笹本 祀長会長
講 師 笹本 祀長
(主任ウォーキング指導員)
檄 清水 政悦

- ・閉会挨拶 山本 清副会長
- ・防災ウォーキング教室
 - ・歩く前に行なう準備体操
 - ・正しい靴の履き方、美しい転倒しない歩き方
 - ・速歩の歩き方 (時速 7Km) 20m を 10 秒で歩く
 - ・歩幅の測定
 - ・落ちたら危ない細い (幅 5cm) 一本橋を渡る
 - ・ナンバ歩き
- ・防災知識を学ぶ
 - ・海拔の表示、津波避難ビル、津波避難箇所、公衆電話、A D E の確認
 - ・斜面の崩土、浸水危険個所の確認

当会で初めての防災ウォーキングである。昨夜から雨が降り出した、出発式でも雨は意地悪をしている。会長の挨拶の後、雨の中でウォーキング教室行なう。予定の講習を全員で行い、10 時 50 分清水会員の檄で青空が見えてきて雨具は不要で出発する。

海拔の表示、津波避難箇所を確認しながら下田市役所 11 時 10 分、津波避難ビル「伊豆新聞社」11 時 20 分、津波避難ビル「プレバール東本郷」を確認して中村中央公園に 11 時 30 分着く、昼食をとって 12 時 20 分出発する。

津波避難ビル「プレバール西中」から国道 414 号線を進み「旬の里」を右折して蓮台寺駅に 12 時 55 分着く、小休止をして 13 時 15 分出発する。稲生沢小学校から本郷橋を渡り反射炉跡に 13 時 30 分、海拔や津波避難ビル「下田地方合同庁舎」を確認しながら伊豆急下田駅前を進み、14 時 20 分道の駅「開国下田みなと」にゴールする。



伊豆歩俳壇

直ぐ逃げよ体一つで男郎花

清水政悦

一寸と待て火の元消して女郎花

清水政悦



・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。

