



第 206 回 令和 6 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

新年のご挨拶

楽しい伊豆歩倶楽部

伊豆歩倶楽部会長 笹本 祀長

明けましておめでとうございます。

皆様も、新たな気分で新しい年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

伊豆歩倶楽部も、会員の皆様に愛され、会員の皆様が誇れる倶楽部を目指して、役員一同気持ちを新たに努力をしたいと思います。会員の皆様にもご理解、ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

昨年は、3年間続いた新型コロナウイルス感染症も5類となり、JML, A JWCの大会も各地で開催され始めました。

伊豆歩倶楽部は、3年間中止していた、1月の第25回下田水仙ツーデーマーチが開催されました。517名の参加者が好天の水仙コース、開国コースを楽しみました。6月は、第11回伊豆東浦路（下田～湯河原）の完歩。（伊豆新聞に大きく掲載）9月は、防災ウォークの開催。11月は、箱根・芦ノ湖を廻るなど16回の月例会を開催しました。

本年は、日常生活の中に健康スポーツとしてウォーキングを全ての人が楽しめる環境づくりをします。交通ルール、ウォーキングマナーなどを守る方の参加、従来通り距離が選別できる例会を実施します。そこで、今年も幾多の事業が提案、計画されています。5月は、家康が眠る久能山東照宮を訪ねる、10月は、伊豆山稜線歩道ウォーキング、12月は、桂谷八十八か所めぐり（1回目）、3月は、絶景三保の松原ウォーキング、をメインに15回の月例会を計画しています。

健康のためと自然とのふれあい。知らない土地を歩く事で、地域への理解が深まる。さらに友達が増え、完歩する事で壮快感や達成感、満足感といった精神的効果を挙げます。歩ける事は楽しいことです。仲間と一緒に健康で歩ける人生は最高です。月例会には、たくさんの参加者を期待しています。

会員継続の時期となりました。高齢化が進み退会する人が見られます。新しい会員が一人でも増えますよう、会員皆様のご協力をお願いします。

最後になりましたが、新しい年が皆様方にとって健康で幸多い年になりますよう、お祈り申し上げます。



■第255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26回 下田水仙ツーデーマーチ



- ・ オールジャパンウォーキングカップ認定大会
 - ・ 日本市民スポーツ連盟認定大会
 - ・ 美しい日本の歩きたくなるみち 500 選認定大会 (22-1)
- 対象コースコース 1月6日
- ・ 東海・北陸マーチングリーグ公式大会

【主催】 下田水仙ツーデーマーチ実行委員会 (下田市・伊豆歩倶楽部)

【共催】 (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

【開催月日】 令和6年1月6日(土)、7日(日)

【集合時間】 1月6日 ・受付8時00分 ・出発式9時15分 ・スタート9時45分
1月7日 ・受付8時00分 ・出発式9時00分 ・スタート9時30分

【集合場所】 道の駅「開国下田みなと」 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)

中学生以下参加者 無料

*1日間、2日間でも同額です。

*伊豆歩倶楽部会員は必ず名札を付けて、2日間とも参加受付をして下さい。

*交通マナー、ウォーキングマナーなど「参加規約」の厳守。

※ 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6日(土)

【下田水仙コース】 美しい日本の歩きたくなるみち500選認定コース

豊かな自然とジオサイトが満喫でき「300万本の岬水仙」が一面に咲き誇る
ロマン溢れるコースです。

・20Kmコース

道の駅「開国下田みなと」➡ハリスの小径➡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7日(日)

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

・20Kmコース

道の駅「開国下田みなと」➡伊豆東浦路古道➡白浜海岸➡アロエの里➡白浜神
社➡玉泉寺➡弁天島➡マイマイ通り➡了仙寺➡ペリーロード➡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」

・10Kmコース

道の駅「開国下田みなと」➡伊豆東浦路古道➡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」

【問合せ先】 伊豆歩倶楽部事務局 携帯電話 090-2140-1717 (笹本)

下田水仙ツーデーマーチ実行委員会事務局

下田市役所観光交流課内 TEL 0558-22-3913

【初歩き新年会】 ・開催日 令和6年1月6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。

■第256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26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6年2月18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。

【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253回 伊豆歩倶楽部11月例会

箱根 芦ノ湖を廻る

伊豆歩倶楽部 会員 No. 1500 渡邊久美子

私は、お正月 TV で箱根駅伝を観戦することが大好きです。その箱根駅伝選手の碑が立っている広場が今回私達の出発地点です。前日は曇りマークだった天気予報。しかし当日の朝、外は雨の音がしていました。寒さ対策ためホカロンを5個入れたリュックの中にカッパと傘を詰め込み出発。

バスの中では山本さんが「大丈夫、晴れ女がいるから晴れてくるよ。」と雨のため気落ちしている私達を鼓舞してくれました。

晴れ女のおかげか伊豆マリンタウンに寄ったころには雨もやみました。伊豆スカイラインを通るころには富士山の胴体辺りが見え始め、右や左に点在し始めた真っ赤なモミジに箱根につく前から興奮です。そうこうするうちに箱根駅伝広場に到着。広場には多くの観光客の姿がありました。

出発前、会長から「今日は観光客も多く車の量も多いと思われるので道路を渡るときには十分注意をして皆がまとまって渡って下さい。」と注意事項があり、箱根だわ！モミジだわ！と浮足立っていた私たちの気持ちを引き締めてくれました。

その後、土屋 平さんの檄のもと、箱根駅伝選手の碑と「宝永山火口」が見え始めた富士山に見送られ出発です。

箱根関所跡を通過するころには、陽差しも増し口々に「暖かいね。よかったね。」と喜び合い、

恩賜箱根公園に向かう階段を登り始めた頃には「何か暑いよね。」寒さ対策のため着こんできた洋服を一枚脱ぎ、二枚脱ぎ皆衣類の調節に忙しく、景色を見る余裕がありません。恩賜箱根公園に着き、一息ついて前を見ると目の前に雲が取れた富士山と静かな湖面の芦ノ湖が広がっていました。そこからの景色も素晴らしかったのですが、湖畔展望館バルコニーからの眺めは最高でした。

薄着になった私たちは足取りも軽く杉並木

へ。

行きかう人たちは海外からの観光客も多く、ニコニコと私達を見ていた海外から来たと思われる



グループは「オーストラリアから来ました。」と流暢な日本語で話してくれました。木々の間から見える富士山を指さし「ビューティフル！」と喜んでいました。



箱根神社に向かう途中で水分補給のため一休み。その時どこかからか焼き芋のにおい！吸い寄せられるようにその焼き芋屋さんへ。「一本ください！」と言ってから初めて値段表を見たところ高い。

あまりの値段の高さにたじろいでいると、相河さんも買いに来てくれて二人で一本を買い焼き芋を食べる事が出来ました。

一休みできた所で箱根神社へ。箱根神社へ向かう途中カーブの道路を横断しなければなりません。会長の言葉を思い出し山本さんの号令のもと、皆で一丸になり無事に渡ることが出来ました。

箱根神社も多勢の観光客。お参りをするにも四列並び長蛇の列ができていました。お参りも無事にすませ次の目的地、箱根園へ。箱根園へ向かう道は芦ノ湖沿いの遊歩道になっていました。

落ち葉を踏みながら芦ノ湖を眺めつつ染まったモミジや陽の光を浴びて輝くモミジに感動しながら歩いていく事が出来ました。

途中「山のホテル」というホテルがありました。ホテルの周りのモミジは他のモミジよりも紅く、一人の女性会員が「以前、姉妹で泊まったけど庭もきれいに手入れされていて良いホテルだったよ。」と話してくれました。

いいね。泊まってみたいね。などと相槌を打っていると他の女性会員が「主人と泊りに来たい。」と話し、あら、いいわね。羨ましい。そんな話をしながら進んで行くと昼食場所の箱根園に着きました。食事処で温かいうどんを食べて身体に活力を与え、次の目的地、九頭竜神社へ。九頭竜神社は縁結びの神様との事。時間の関係もあり神社入口から手を合わせゴールの芦ノ湖キャンプ村へ。そしてゴール！

出発時、鉛色だった芦ノ湖の湖面は途中から陽の光を浴びてキラキラと輝き、ゴール近く「デートにワカサギ釣りはいかが？」の看板があった辺りでは濃い水色の湖面になっていました。

今回のコースはアップダウンも少なく歩きやすいコースでした。景色もよく芦ノ湖も場所々によって表情が変わり楽しませてくれました。

来年は芦ノ湖キャンプ村から箱根駅伝広場を目指し歩くそうです。一緒に歩きましょう！！

最後に帰りの伊豆スカイラインは霜に覆われましたが、伊豆バス社長の安全運転のおかげで安心してバスに乗っていることが出来ました。

ありがとうございました。



◇◆◇例会報告◆◆◇

第 253 回 伊豆歩倶楽部 11 月例会

箱根・芦ノ湖を廻る (1)

- ・開催月日 令和 5 年 11 月 26 日 (日)
- ・集合時間 9 時 25 分
- ・集合場所 箱根駅伝の碑
- ・天 候 晴れ
- ・参加者 15 名
- ・距 離 12Km
- ・出発式 9 時 30 分 ・スタート 9 時 40 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 土屋 平
- ・コースリーダー トップ 山本 清
ミドル 渡邊 信子
アンカー 保坂 泰子 山田 浩
- ・閉会挨拶 山本 清副会長

今日は、晴れの予報である。家を出ると小雨が降っている。軽い雨具を持参して集合場所に向かう。伊豆急下田駅を 6 時 40 分出発する。東海岸線で参加者を乗せて

北上して道の駅「伊東マリンタウン」に 8 時 10 分着く。最後の参加者を乗せて 8 時 25 分箱根に向かって出発する。雨もやみ伊豆スカイラインを進み、集合場所の箱根駅伝の碑に 9 時 25 分着く。出発式を行い 9 時 45 分スタートし青空が見えてきた。箱根関所跡から恩賜箱根公園に 10 時 00 分着く、雪化粧の富士山とモミジが芦ノ湖に映る。素晴らしい景色である。杉並木を進み箱根神社に 11 時 00 分に着く。参拝をして芦ノ湖畔の遊歩道を進み、昼食会場の箱根園 12 時 05 分に着く。13 時 00 分スタートして九頭龍神社に 13 時 35 分着く、遊歩道を進み桃源台に 14 時 00 分、小休止をして 14 時 10 分スタートして、14 時 40 分芦ノ湖キャンプ場にゴールする。帰路は、14 時 45 分出発して伊東 16 時 00 分、下田 17 時 55 分に無事着きました。

雪をいただいた富士山と水辺に映える紅葉の一日でした。



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

冬青空恩賜の富士と思ひけり

田代夏緒

冬の湖(うみ)廢墟の屋根は空の色

田代夏緒

枯枝は天城の恵み冬の杖

清水政悦

二階滝四方に映える冬紅葉

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6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6年4月1日～令和7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。

