



第 167 号 令和 2 年 10 月 1 日

伊豆歩俱樂部会報

♪伊豆歩の歌♪ 詠み人知らず

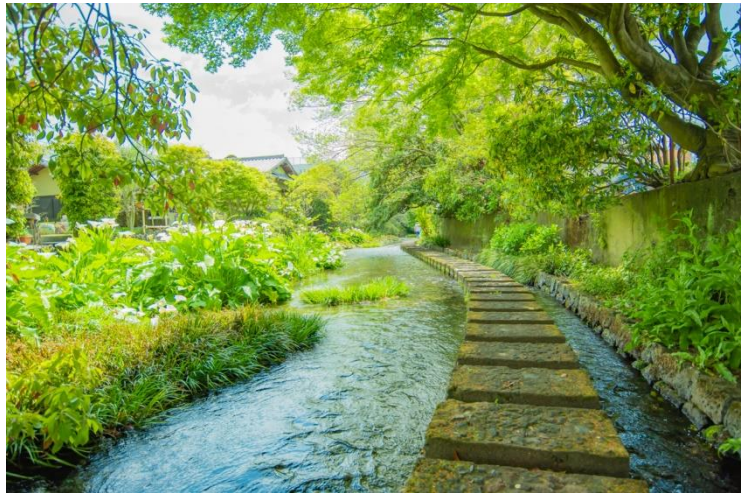
歩歩歩（ふふふ）の歩（ふ）
緩歩で観歩
歩歩歩（ほほほ）の歩（ほ）
歩歩笑美（ほほえみ）伊豆歩は
歎歩で完歩

■第 2 1 6 回 伊豆歩俱樂部 1 0 月例会

三島市内と近郊の湧水群を訪ねる

6km 10km

今回のコースは三島市内と近郊の富士山からの伏流水が湧き出すスポットを巡るコースです。最初の楽寿園は、元は小松宮彰仁親王の別邸として造営されたが昭和 27 年以降は三島市立公園として管理されている。今年は園内の小浜池の水位が長雨などにより 217 cm と 59 年ぶりに記録が更新されたと話題になっていました。



源兵衛川は、清流の中に飛び石や木製の遊歩道が整備され、川のせせらぎを聞きながら、ゆっくり湧水を楽しむことができます。柿田川公園の柿田川湧水群は、環境省の選ぶ名水 100 選の中でも日本を代表するひとつとされ、天然記念物にも指定されている。

次は「三島梅花藻の里」へ向う。ミシマバイカモは楽寿園の小浜池で発見され、梅の花の形に似ているとのことからこの名前が付けられ、水の汚染に非常に敏感で、きれいな冷たい水でしか育たないので、ここで保護育成されている。

最後の三嶋大社は、源頼朝が源氏再興を祈願し旗挙げした神社として有名で総けやき権現造りの豪壮な建物が見所。秋には樹齢 1200 年以上の金木犀の芳香が楽しめます。参拝をすましたらゴールの三島駅南口へ向かいます。

【開催日】 令和 2 年 10 月 18 日(日)

【集合場所】 JR 三島駅南口

【集合時間】 10 時 00 分 出発式 10 時 10 分 (楽寿園内)

【交通機関】 伊豆急下田駅 7 時 43 分発 熱海駅 9 時 19 分着
熱海駅 9 時 37 分発 三島駅 9 時 51 分着

【参加費】 会員 無料 一般参加者 500 円(マップ、保険代) 楽寿園入園料 300 円

【コース】 三島駅南口→楽寿園→源兵衛川→三島広小路駅→三石神社(6 キロコースは三石神社から三島梅花藻の里へショートカット)→丸池→柿田川公園→三島梅花藻の里→三

嶋大社➡白滝公園➡三島駅南口(ゴール)

【問合せ】 伊豆歩倶楽部事務局 (笹本)

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

【その他】 感染予防のためマスク着用と熱中症対策も併せてお願いします。

■第217回 伊豆歩倶楽部 11月例会

修禅寺奥の院道 (いろは道) ウォーク 10Km

修善寺温泉は今から約1,200年も前に弘法大師が発見した“独鈷の湯”をはじめ、源氏ゆかりの数々の歴史があり、また多くの文人墨客の足跡があります。

とっこの湯公園をスタートして弘法大師空海が807年に開基したと伝わる古刹の修禅寺を参詣、源範頼の墓から輪田橋、水池橋と“いろは道”を進み修禅寺奥の院で昼食とする。

水池橋から湯舟川の左岸を進み中島橋から滝下橋を渡る、「ギャラリーしゅぜんじ回廊」「竹林の小径」を廻るとゴールのとっこの湯公園です。



【開催月日】 令和2年11月15日(日)

【集合場所】 とっこの湯公園

【集合時間】 9時30分 出発式 9時40分

【駐車場】 500円(とっこの湯公園近隣に3ヶ所あります。)

【参加費】 会員 無料 一般参加者 500円(マップ、保険代)

【コース】 10Km

とっこの湯公園(WC) ➡修禅寺➡源範頼の墓➡輪田橋➡いぼ石➡水池橋➡奥の院(昼食)(WC) ➡水池橋➡中島橋➡滝下橋➡ギャラリーしゅぜんじ回廊(WC) ➡竹林の小径➡とっこの湯公園(WC)

【ゴール予定】 15時00分

【問合せ】 伊豆歩倶楽部事務局(笹本)

TEL 0558-22-5465 携帯 090-2140-1717

11月23日第25回静岡県ウォーキング協会合同ウォークは中止となりました。

加盟団体意見が「コロナ禍において中止やむなし」との意見が多数を占めたことから中止となりました。

事務局便り

伊豆早春フラワーウォーキング中止の報告

第23回下田水仙ツデーマーチは、新型コロナウイルス対応のため中止となりました。

■感染拡大予防ガイドラインについて

日本ウォーキング協会は、イベント開催に際してのガイドライン「ウォーキングイベント開催再開に向けた感染拡大予防ガイドライン第2版」を発表しました。これは、参加者や運営スタッフがウォーキングイベントに安全・安心に参加できるよう、また、開催地住民の方々の安全・安心を担保できるよう、運営に当たる主催者が留意すべき事項を感染防止策として取りまとめたものです。紙面の都合上、全部を紹介することができませんが、例会等に関連する項目を紹介します。

○スポーツイベント開催・実施時の感染防止策について

○スポーツイベント参加者への対応

1) 体調の確認

ウォーキングイベントの主催者は、イベント当日に、参加者から以下の事項を記載した書面の提出を求める必要があります。

- ① 氏名、年齢、住所、連絡先（電話番号） ※個人情報の取り扱いに十分注意する。
- ② イベント当日の体温
- ③ イベント前2週間における以下の事項の有無
 - ア 平熱を超える発熱
 - イ 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状
 - ウ だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）
 - エ 嗅覚や味覚の異常



オ 体が重く感じる、疲れやすい等

カ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触の有無

キ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

ク 過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

2) マスク等の準備

ウォーキングイベントの主催者は、参加者がマスクを準備しているか確認することが必要です。尚、ウォーキング中のマスクの着用は参加者等の判断によるもの（※）とするものの、参加の受付、着替え、出発式、表彰式等のウォーキングを行っていない間、特に会話する時には、マスクの着用を求めることが考えられます。（※）マスク（特に外気を取り込みにくいN95 などのマスク）を着用して運動やスポーツを行った場合、十分な呼吸ができず人体に影響を及ぼす可能性があることに留意すると共に、適宜周知することに配慮すること。

3) ウォーキングイベント参加前後の留意事項

ウォーキングイベントに参加する個人や団体は、イベントの前後の出発式や歓迎会、懇親会、アトラクション会場等においても、3 密を避けること、会話時にマスクを着用するなどの感染対策に十分に配慮することが求められる。

○ ウォーキングを行う際の留意点

ウォーキングイベントの主催者は、イベントの参加者に対し、以下の留意点や遵守すべき内容を周知・徹底することが求められます。

① 十分な距離の確保 ウォーキング中は勿論、ウォーキングをしていない時も含め、感染予防の観点から、周囲の人となるべく 距離（※）を空けること。（介助者や誘導者の必要な場合を除く。） 特にウォーキング中は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空ける、専門家会議によれば 4~5 メートルが望ましい。（※）感染予防の観点からは、少なくとも 2 m の距離を空けることが適当である。

② 位置取り ウォーキングイベントにおいては、前の人の呼気の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶのではなく、並走する、或は斜め後方に位置取ること。

③ その他

ア ウォーキング中に、唾や痰をはくことは行わないこと。

イ タオルの共用はしないこと。

ウ 飲食については、指定場所以外で行わず、周囲の人となるべく距離を確保して対面を避け、会話は控えめにすること。また、同じトング等での大皿での 取り分けや回し飲みはしないこと。

エ 飲みきれなかったスポーツドリンク等を指定場所以外（例えばコース上）に捨てないこと。



伊豆歩俳壇

趣味も煮き男が一人温め酒

清水政悦

誰れも来ぬ墓石に詫びて秋彼岸

清水政悦

色鳥やクレバス持ちて森に入る

徳田尚志

つばくろの去りて駅舎の揺がりぬ

徳田尚志

体重差ものともせずには押し角力

徳田尚志



・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2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2年4月1日～令和3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。

