



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

第105回 伊豆歩倶楽部 7月例会

西伊豆町・三四郎島「トンボ口」現象を訪ねて 15 Km

・元気に歩こう1800ウォーキング西伊豆認定大会

三四郎島のトンボ口現象（干潟時に海水が引いて陸続きとなる現象）や、堂ヶ島海岸、安城岬など世界的にもまれな海岸火山の美しく多様な地層断面が観察できます。

<昨年と同じコースになりますが、新たに安城海岸・亀甲岩まで足を延ばします。そしてハイライトは、海が割れて歩いて三四郎島に渡ります。新しい道が開けます。是非ご参加下さい。>

【日程】 2011年7月17日（日）

【集合場所】 西伊豆町・安城岬ふれあい公園

【集合時間】 9時30分

<西伊豆東海バス 伊豆急下田駅 発8:10 堂ヶ島「仁科車庫前」下車
徒歩10分 料金1,300円>
各自で時間を確認願います。

【ゴール時間】 15時30分（予定）

【コース】 安城岬ふれあい公園（トイレ） 亀甲岩 法眼寺 沢田公園（トイレ）
白岩山岩壁窟画 堂ヶ島天窓洞（トイレ） 三四郎島・トンボ口
（トイレ） 国道136号線をゴール・安城ふれあい公園に向けて歩く

【問合わせ】 伊豆歩倶楽部事務局（杉本）TEL・FAX：0558-62-0381

伊東・東伊豆方面からの参加者。

伊東駅 発7:02、下田駅 着8:03。下田駅に迎えに行きます。
ご利用の方は、事務局までご連絡下さい。

南伊豆、下田方面から参加者。車での送迎を希望する方は、
事務局までにご連絡下さい。

例会に参加される際は必ず名札を見える所に付けて下さい。

第106回 伊豆歩倶楽部 8月例会

暑気払いウォーキング 13 Km

・元気に歩こう1800ウォーキング下田市認定大会

城山公園から下田港を眺め、旧町内を散策してからロープウェイで寝姿山に登ります。

山頂からの見晴らしは最高です。そこから白浜・東浦路古道を目指して、夏でも涼しい原生林ウォークを楽しみます。ゴールしたら温泉に入ります。

【日程】 2011年8月21日（日）

【集合場所】 ベイ・ステージ下田（道の駅「開国下田みなと」）

【集合時間】 9時45分（伊東駅 発8:18）

各自で時間を確認願います。

【ゴール時間】 14時30分（予定）

【解散場所】 ホテル伊豆急

【コース】 ベイ・ステージ下田（トイレ） 城山公園（トイレ） 下田市内
下田駅（トイレ） 旧道・白浜線 寝姿山（トイレ） 寝姿山原生林
白浜・東浦路古道 ホテル伊豆急（温泉入浴予定・料金1000円）

ウォーキング後、暑気払いを行います。

【場所】「白浜・エビ満」前海岸にてバーベキューです。

【会費】男性：5000円 / 女性：3000円

楽しい福引き大会を行います。家で眠っている品、使わない品がありましたら当日持参して下さい。
当日スタート前にお預りします。「暑気払い」のみの参加者も大歓迎！

【問い合わせ】 伊豆歩俱樂部事務局（杉本）TEL・FAX：0558-62-0381

例会に参加される際は必ず名札を見える所に付けて下さい。

第107回 伊豆歩俱樂部 9月例会

伊豆の国「城山」を歩く 15Km

・元気に歩こう1800ウォーキング伊豆の国市認定大会

城山は静岡県自然100選に選ばれ、ロッククライミングやハンググライダー、ハイキングコースとして楽しめます。また、ロープウェイがある葛城山に今回は歩いて登ります。両山からは富士山、箱根山、天城連峰が一望できます。

【日程】 2011年9月25日（日）

【集合場所】 大仁道の駅（無料駐車場有り）

【集合時間】 9時30分（電車利用者は各自確認して下さい）

【ゴール時間】 15時30分（予定）

【コース】 大仁道の駅（トイレ） 小阪みかん園（トイレ） 葛城山登り口
葛城山（トイレ） 葛城山登り口 葛城山分岐 神島分岐（仮設トイレ）
城山峠 城山登り口 大仁道の駅（トイレ）

【問い合わせ】 伊豆歩俱樂部事務局（杉本）TEL・FAX：0558-62-0381

コースには急な下り坂もありますので、「スティック」のある方は持参がお勧めです。

伊東・東伊豆方面からの参加者。

伊東駅 発7：02、下田駅 着8：03。下田駅に迎えに行きます。

ご利用の方は、事務局までご連絡下さい。

南伊豆、下田方面から参加者。車での送迎を希望する方は、事務局までにご連絡下さい。

例会に参加される際は必ず名札を見える所に付けて下さい。

例会報告

第104回 伊豆歩俱樂部 5月例会

・『稲取「端午の節句」ウォーク』 15Km

2011年5月15日（日） 天気：晴れ

参加者：39名（会員 33名・一般 6名）

標高516mの浅間山頂上から稲取港までずっと下り坂で降りていくコースでした。下りは楽なようでも膝こきいてくるので注意が必要です。今回は、主席指導員味岡さんの指導で、出発時、昼食後、そしてゴール時にストレッチ体操をしていただき体への負担が軽減されました。山頂では、靴ひもの結び方の指導も受けました。基本的な知識を教わるということも、安全にウォーキングをするためには必要なことです。足湯にも入り、のんびりと楽しい一日になりました。

稲取「端午の節句」ウォークに参加して

伊豆歩俱樂部会員No.419 堀崎 龍夫

当日は、朝9時に東伊豆町役場もやい石広場に集合し、稲取駅前よりバスにてアニマルキングダムへ向かう。10分程歩いたところで、日本ウォーキング協会主席指導員の味岡さんによる柔軟体操。そして恒例の大窪さんの激励、このたびの東日本大震災にあわれた東北の人達への激励のエールでした。

距離は15 km程ありましたが、山の頂から海岸までのウォーキングでしたので、思ったより楽でした。天気も良く、浅間山山頂からのながめは、伊豆東海岸の起伏に富んだ海岸線。そして風車を従えての山並みはすばらしい景色でした。風力発電用の風車は近くで見ると大変大きく少々びっくりしました。

また、スタート地点にもどり、楽しいにぎやかな昼食。13時すぎ再びスタートし、どんつく神社にてご神体(男根)に一礼し、文化公園彫刻の館にてつるし雛を見学。つるし雛は、1本につるす雛も奇数、つるすひもも奇数ということを学びました。

又、そこで足湯につかり、のんびりした月例会でもありました。3時前にスタート地点へもどり解散。

いつもながら役員さんは、ご苦労様でした。我々は大いに楽しませてもらいました。ありがとうございました。謝辞

旅の報告 びわ湖長浜ソーデーマーチに参加して

伊豆歩俱樂部会員No.609 鷹木 亮一

二ヶ月前から計画していた「びわ湖長浜ソーデーマーチ」。楽しみにしていたのが3月11日、日本に大変な事が起きてしまった。東日本大震災 死者行方不明者2万人以上関東大震災の10万5千人に次ぐ大惨事、東北地方や伊豆地方でもソーデーマーチは中止となり、これではびわ湖も中止となるのではと心を痛めていたが開催との連絡がありホッとした。が、今一喜べる気持ちにはならなかった。

日が経つにつれ、イベント開催中止も「祈られ東北・祈られ日本」の掛け声に元気付けられてイベントが再開されてきた。私たちも被災者と一緒悲しむより明るい世の中になるように元気つけて活動したほうが良いと思いびわ湖ソーデーに参加した。

伊豆から参加するには前日に行かなければと金曜日に東名、名神と車を走らせ途中彦根城に立ち寄った。始めて見る彦根城は天守閣の棟屋、城全体の屋根の組み合わせ、美しい曲線美はどの方向から見ても国宝彦根城です。

問題・・・現存する国宝の天守は幾つでしょうか 何県でしょうか？

答えは文章の最後にあります。

お堀の外側には玄宮園があり池と建物、江戸時代初期の名園で心癒される事でしょう。城下町のひとつに夢京橋キャッスルロードがあり、商店は白壁と黒格子、軒先の彫刻をそそえた歴史的京風町並みで、銀行や新聞店の建物も江戸時代のお金や瓦版が以合いそうな雰囲気をしている。一度は行って見てほしいでしょう。

昼食に食べた近江牛のハンバーグランチは小ぶりではあったが焼き上がりや、肉の硬さや、味がとてもよく久々の美味しいハンバーグを食べました。

彦根城を後に、車は明日から開催される琵琶湖長浜城へと向かった。海沿い(地元ではびわ湖を海と呼ぶ)の景色は風が強く湖の水が車に飛び散ってきた。開催会場は明日の夜更けで大忙しの雰囲気、浅井三姉妹、江姫たちも来るのか。会場の下見をし、車はホテルへと向かう。

ここのホテル去年建ったばかりなのでスゴクキレイで部屋も広くシティホテルなのに大浴場と小さな露天風呂まであり最高。我ら四人の夕食は近くの大きなスーパーで買い物し、持ち込みのお酒で中宴会となり楽しいひと時を過ごしました。

【開催一日目】

今日の参加コースは20km。スタート地点は彦根城。長浜駅から彦根駅まで電車で彦根駅から会場まで1.5km、もうスタートしている気分だ。開場まで暑い・・・ブツブツ「これから20km歩く人が何を言っているのか」と誰かが言っているな。やっと会場に到着。凄い人だ。参加者は600人ぐらい居たのか、後で調べたら全コースで4100人の参加者とのこと。

初日からお天気は最高、真夏日のようだ。コースはびわ湖沿いを歩くと思っていたら田園風景を15km以上歩き残りが湖沿いであった。湖沿いの景色はここが湖か?と思うほど広くて大きい。前身にも書いたように「海だな」。ウインドサーフィンをやっていた若者が居たかびわ湖には似合う。各コースからの合流地点からは元気な姿の行列が続く、後3.5km暑い日差しに腕も顔もみんな日焼けしている。・・・ゴールだ。大会会場はイベントで大賑わい。会場の模擬店を見学しながら4人でホテルへと帰った。

明日も頑張るぞ。

【二日目】

今日は15kmに参加だ。その前は、次の観光をするのと早くホテルに行き一風呂浴びたい為にスタートとゴールが同じコースを選んだのだ。今日もお天気が良い、また今日も日焼けするな、まあいいから年だから気にしないよ。コースは湖沿いから歩き出した・・・気持ちが良い「びわ湖ソーデーだからこれでなくちゃ意味無いよ」と4人で話しながらのスタート。湖の色がきれいだ、5kmくらい海沿いを楽しんだら今度は田園風景の川沿いを上って行く田植え時期の田んぼにはレンゲの花が一面に咲いてのどかである。

今日のコースはとてもいい、車は走ってないし信号も少ない。私たち4人はチェックポイントで昼食を取っている人達を横目に見ながら一気にゴールへ歩いていく。12:30ゴールだ。今日も会場は大賑わい。浅井三姉妹・江姫のキャラクターと一緒に記念写真を撮って「びわ湖長浜ソーデーマーチ」は無事終了しました。

さて、問題の国宝四城の答えをいしましょう。

現存天守(げんぞんてんしゅ)とは、日本の城の天守のうち、江戸時代またはそれ以前に建設され、現在まで保存されている天守のことです。

「国宝四城」 彦根城(滋賀県彦根市) 松本城(長野県松本市)
姫路城(兵庫県姫路市) 犬山城(愛知県犬山市)

次回は越前三国、東尋坊、若狭三方五湖の旅の報告をしたいと思います。



あざい 江・浅井三姉妹 博覧会 開催中

NHK大河ドラマ「江～姫たちの戦国～」の公開に合わせて、浅井三姉妹ゆかりの地(長浜市)で、「江・浅井三姉妹博覧会」の3ヶ所のパビリオン【浅井・江のドラマ館/小谷・江のふるさと館/長兵黒壁・歴史ドラマ50作館】がオープン。
1月15日～12月4日まで開催中。詳しくは <http://www.azai-go.jp> にてご確認下さい。

さすらい人京さん(24)

伊豆歩俱樂部会員 402 大窪 正幸

「てっさ・てつちり」で満腹、少し腹こなしをしましょう。道頓堀に沿ってウオークしましょう。関西の某テレビ局がよく威勢の良い、あるいは乗りの良い「おかん達」にコメント・アンケートを行っている戎橋、後方にはグリコキャラメルの一粒で300メートルのネオンが見えます。

かご道楽・金龍ラーメン・たこ家・たこ八・だるま・とんぼり等数えきれません。「京さん」が好きな難波千日前にある吉本新喜劇などで有名な「なんばグランド花月」、大阪に来た時はお世話があれば寄るところです。約850席あり、夏などは長い行列をつくります。関東では見られない、関西お笑い芸人が見られます。

もちろん笑福亭仁鶴・桂三枝などの落語もあります。ここから500メートル位で新世界の通天閣が見られ、ここは舌気ある町並みでピリケンさんが有名でご利益があるそうです。近くに天王寺動物園があります。さあ、心齋橋筋・御堂筋商店街を一気に通り抜け、商店街としては長くて有名な天神橋筋商店街(2.6km)をウオークしなければなりません。

約600店舗が営業しており歩けど歩けど店がなくならない。まだあるの・・・?—という感じです。今日のウオーク距離は15km、目標は達成した様です。達成感をさらに味わうには、阪神梅田の地下街の串揚げで乾杯し英気を養い、明日に備えることです。(注、てっさ・関東でふぐさし てつちり・関東でふぐちり)

一句 炎天に キタとミナミを 歩きけり

「次回 大阪界限」

【てっさ・てつちりの由来】「ふぐ」には猛毒がありますが、大阪では西落で「(昔の鉄砲は)滅多に当たらないが、当たると死ぬ」ことから「鉄砲」と呼び、それを省略して「鉄」と呼ばれました。そこから、「鉄の刺身」=「てっさ」、「鉄のちり鍋」=「てつちり」と呼ばれています。

【 伊豆歩俳壇 】

ひっそりと シロオドリコソウ 山寺に	邊津 芳次
アルプスに 揺られ眺めの さくらんぼ	大窪 正幸
桜桃や 不細工なれど 甘きなり	大窪 正幸

笑顔よし

梅雨の合い間に

伊豆步晴れ

邊津 芳次

梅雨空に

歩く身支度

ビョーキだね

邊津 芳次

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

・メールアドレス info@izuhor-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」・「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日までにお願ひ致します。

・伊豆歩倶楽部事務局 TEL:090-1568-3081 FAX:0558-62-0381
〒415-0153 賀茂郡南伊豆町手石747 杉本 育男 宛まで

発行者:伊豆歩倶楽部事務局

平成23年度 伊豆歩倶楽部新規会員募集

<平成23年4月1日~平成24年3月31日>

【会費】 入会金 1,000円

年会費 2,000円 (家族会員 1,000円)

日本ウオーキング協会 維持会員 年会費 2,000円 [希望者のみ]

日本ウオーキング協会より毎月誌誌が届きます。全国のウオーキング情報満載!!

詳しくは、伊豆歩倶楽部事務局へお問合わせ下さい。

【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。
例会等へ現金を持参の方は、封筒にお名前・入金額を記入の上、伊豆歩倶楽部の受付へお渡しく下さい。

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、ウオ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。
夏休みのご予約も承り中

静岡県下田市吉佐美2620 0558-23-2635

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



白砂美しい『吉佐美大浜』