



# 歩いて健康増進「いばらきヘルスロード」

**茨** 城県では、県民が身近なところで、歩いて健康増進にチャレンジ出来る「いばらきヘルスロード」の整備を図り、ウォーキング活動の実践を支援しています。全ての県民が健康で明るく元気にくらす社会の実現を目指して策定された「健康いばらき21プラン」の重点施策として、平成14年度からスタートした「いばらきヘルスロード」は、下妻市内にも自然や景観を生かした3コースが指定されています。ぜひ、家族や仲間たちと安全に楽しくウォーキングしてみたいかでしょうか。

**1**

**砂沼広域公園遊歩道**  
(周回型・公園)

【コースの特徴】  
茨城百景にも選ばれた砂沼遊歩道。ゴムチップ舗装で、体に優しい遊歩道になっています。

所要時間 1時間30分  
延長 6キロメートル  
歩数 8,500歩  
消費カロリー  
男性 291キロカロリー  
女性 240キロカロリー

**2**

**旧江連雨水遊歩道**  
(往復型・市街地)

【コースの特徴】  
旧江連用水跡、雨水排水幹線として整備した際、人々の憩いの場として遊歩道が整備されました。

所要時間 20分  
延長 1.2キロメートル  
歩数 1,964歩  
消費カロリー  
男性 64キロカロリー  
女性 53キロカロリー

**3**

**小貝川ふれあい公園**  
(周回型・公園)

【コースの特徴】  
お花畑、オオムラサキの舞う森。自然あふれる公園で、ポピーの見頃は5月中旬から6月下旬。

所要時間 1時間45分  
延長 6.73キロメートル  
歩数 9,700歩  
消費カロリー  
男性 340キロカロリー  
女性 280キロカロリー

誰でも参加できる

## 新春歩け歩け大会

日時▶平成26年1月3日(金) 午前7時(花火合図)  
受付 午前7時20分  
開会式 午前7時50分  
出発 午前8時  
※雨天の場合 1月4日(土)

場所▶下妻市民文化会館前  
コース▶市民文化会館→福田→大宝八幡宮→坂井→堀籠→市民文化会館(約8.4km)  
※参加者には完歩賞と福袋(抽選)を配布します。

問い合わせ 生涯学習課 ☎内線2833

**下妻市のウォーキングイベント**

市では、市民の健康づくりを目的とした「歩く」に関連した事業を行っています。

保健センターでは、食事と運動と一緒に学ぶ「フックキング&ウォーキング教室」を年4回開催し、また毎年11月の下妻市文化祭には、千代川地区で「ふれあいウォークフェスティバル」が開催され、子どもから大人まで大勢の参加を得ています。

これから参加できるイベントとしては、毎年1月3日に行われる「新春歩け歩け大会」があります。今回で43回を迎え、参加者は例年600名を超えています。心と体の健康のためにも、新しい年を節目に歩きはじめてみてはいかがでしょうか。

# 平成25年秋の栄典者

## 受章おめでとーうございます

平成25年秋の叙勲・褒章において、下妻市からは、旭日小綬章に1人、瑞宝双光章に3人、瑞宝単光章に1人、藍綬褒章に1人の計6人の方々が栄誉に輝きました。受章されたみなさんをご紹介します。



**旭日小綬章**  
外山 崇行さん  
県商工会連合会長  
(76歳・下妻丁)

平成21年に茨城県商工会連合会の会長に就任し、市町村合併に伴う商工会の完全合併の達成や経営革新・農商工等連携事業の支援、東日本大震災により被災した県内中小小工業者の復旧・復興などに多大な貢献をされました。「小規模企業の事業活動の活性化を図るため、地域の発展と文化の継承を支えていきたいと思ひます」。



**瑞宝双光章**  
井坂 芳夫さん  
元茨城県警察 警部  
(71歳・高道祖)

昭和37年に下妻警察署外勤係に警察官として勤務以来、県内8箇所の警察署で主に交通事故捜査を担当し、平成15年に真壁警察署の警部として退職まで42年間を警察官として務められました。「この受章は、職場の上司、先輩、同僚、そして家内に支えられてできたものと、皆様に感謝しながら健康に留意して生活していきたいと思ひます」。



**瑞宝単光章**  
谷中 茂行さん  
元陸上自衛隊 3等陸尉  
(61歳・田町二丁目)

昭和45年に北海道上富良野町で陸上自衛隊に入隊して以来、全国各地の駐屯地で主に輸送業務を担当し、平成18年に古河駐屯地総務部企画室の3等陸尉として退職まで36年間を自衛官として務められました。「家内の協力があって、健康で仕事を全うすることができました。これまで支えていただいた皆様方に深く感謝いたします」。



**瑞宝双光章**  
平塚 順一さん  
元下妻市千代川消防団長  
(70歳・原)

昭和39年に千代川村消防団に消防団員として所属して以来、災害現場において消防業務に精励し、平成7年から千代川村消防団長、市村合併を経て、平成18年の退任まで42年間を消防団員として務められました。「名誉ある受章は、消防団の周りの人たちの支えで大過なくできた結果です。苦楽を共にした皆様に感謝いたします」。



**瑞宝双光章**  
吉田 武徳さん  
元茨城県警察 警部  
(71歳・大串)

昭和37年に下妻警察署に新任巡査として勤務以来、警察本部や県南県西の各署で30年余りに及ぶ刑事を経て、平成15年に古河警察署の警部として退職まで42年間を警察官として務められました。「困難や苦難の多い仕事でしたが、その場その時々に地域の方々や周りの方に助けられ、全力で仕事に取り組むことができ、感謝の極みです」。



**藍綬褒章**  
須藤 則子さん  
保護司  
(76歳・前河原)

平成3年に保護司に就任し、平成4年からは水戸地方裁判所下妻支部・下妻簡易裁判所の駐在保護司を務めるなど、罪を犯した人々の改善更生と犯罪の予防に尽力されました。「身に余る栄誉を賜り、恭しい思いで一杯でございます。これもひとえに、多年にわたる温かい皆様方のご支援の賜と、ありがたく厚く感謝申し上げます」。