



TWCだより  
はぎの香り

No. 018

発行2011年12月5日

高萩ウォーキングクラブ

発行責任者 青木 秀明

編集責任者 間下 彰

広報担当者 高木 實

《常陸の小京都・たつごの里ウオーク》

1800・500選・茨城県MW認定のウォーキング大会が、11月12日、前日の雨が嘘のように晴れ渡る秋空のもと、県内はもとより遠くは九州からと、多数の参加をいただき開催することができました。早朝から参加者の会場案内、受付、交通量の多い箇所の誘導、救護班の配置と万全の体制のもと、会員61名、会員外68名、総勢129名で福祉センターを出発しました。途中、心臓破りのいわん坂ではきつくて口も利けないほど静かになりましたが、高萩の名所地 穂積家、高戸小浜と14kmをウォークし、午後2時30分過ぎに無事脱落者もなく終了しました。これからも、多くの皆様の参加をお待ちしております。

たつごの里ウオーク  
総勢129名の隊列



12月 1月 2月 の例会のご案内



- ・開催日 平成23年12月24日(土)
- ・行事名 **鎌倉歴史探訪ウオーク[名越切り通し]** (JWA主催)
- ・ポイント 鎌倉七切り通しの一つ、名越切り通しを歩く
- ・コース 亀ヶ岡八幡宮 ⇒ 浪子不動 ⇒ 披露山公園 ⇒ 名越切り通し ⇒ 安国論寺 ⇒ 鶴岡八幡宮 ⇒ 由比ヶ浜・鎌倉海浜公園
- ・歩行距離 約12km
- ・集 合 高萩駅4時45分(高萩発4時54分に乗車)  
〔亀ヶ岡八幡宮(逗子駅3分) 9時30分～10時00分〕
- ・出 発 10時00分
- ・解 散 由比ヶ浜・鎌倉海浜公園 14時頃
- ・昼 食 持 参 【高萩帰着 19時～20時頃】
- ・認 定 I V V、500選(神奈川-05)、七切り通しNo.2
- ・備 考 詳細は別紙申込書を参照ください。



## 高萩ウォーキングクラブ



- ・開催日 平成24年1月12日(木)
- ・行事名 **市内初詣ウォーク**
- ・ポイント 安良川八幡宮で今年も元気で歩ける事を祈願する
- ・コース 文化会館 ⇒ 滝神社 ⇒ 安良川八幡宮 ⇒ 向洋台団地 ⇒  
A : 国道461号 ⇒ 文化会館前  
B : 鏡神社 ⇒ 花貫川 ⇒ イオン高萩店 ⇒ 文化会館前
- ・歩行距離 A : 約7km B : 約10km
- ・集合 高萩市文化会館前 9時30分 (高萩市高萩6)
- ・出発 10時00分
- ・解散 文化会館前 A : 14時頃 B : 15時頃
- ・昼食 持参
- ・認定 I V V



- ・開催日 平成24年1月24日(火)
- ・行事名 **中郷・手綱工業団地めぐり**
- ・ポイント 中郷、手綱、赤浜の工業団地を歩く
- ・コース 穂積家住宅駐車場 ⇒ インター入口 ⇒ 手綱工業団地  
⇒ 赤浜工業団地 ⇒ 中郷工業団地 ⇒ 石舟 ⇒ 穂積家住宅駐車場
- ・歩行距離 約11km
- ・集合 穂積家住宅駐車場 9時30分 (高萩市上手綱2,337-1)
- ・出発 10時00分
- ・解散 穂積家住宅駐車場 14時頃
- ・昼食 持参
- ・認定 I V V



- ・開催日 平成24年2月5日(日) <いばらき元気ウォークの日>
- ・行事名 **高萩の里山原風景を歩く**
- ・ポイント 冬の里山風景を堪能し、楽しく歩く
- ・コース 総合福祉センター ⇒ やすらぎの丘温泉病院前 ⇒ 穂積家住宅 ⇒  
⇒ [Bのみ:グリーンタウンてつな] ⇒ 穂積家住宅 ⇒ 小島団地 ⇒  
⇒ 総合福祉センター
- ・歩行距離 A : 約8km B : 約12km
- ・集合 高萩市総合福祉センター 9時30分 (高萩市春日町3-10)
- ・出発 10時00分
- ・解散 高萩市総合福祉センター A:14時頃 B:15時頃
- ・昼食 持参
- ・認定 I V V



### 「1800日立市ウォーキング大会(IWA主催)」予告

来年2月に、お隣りの日立市で茨城県ウォーキング協会主催の「1800日立市ウォーク」が開催されます。皆で参加しましょう。なお、この大会にはTWCからも数名がスタッフとして協力することになっております。 ※ 開催日 平成24年2月11日(土・祝)

【詳細は、来年2月発行の「はぎの香りNo.019」をご参照ください】



\*\*\* 新入会員紹介 \*\*\*

次の方が10月から私たちの仲間になりました。一緒に楽しく歩きましょう。

三神 妙子 (いわき市) (敬称略)

現在の会員数は140名です。(内訳は、男性51名、女性89名)



第5回生涯現役フェスティバル2011

「生涯現役自治体サミットin 高萩」

10月1日、高萩市主催にて生涯現役自治体サミットが開催されましたが、午前中は記念ウォーキング大会が行われました。開会にあたり草間市長からご挨拶を頂き、TWCの青木会長の挨拶の後、堀内幹事の指導で怪我のないようにストレッチ体操を全員で行なった後、団体ウォークの注意点等の説明があり、はぎまる君に見送られ、青空の下、TWC会員54名含む総勢63名にて、高萩市総合福祉センター⇒見晴らし坂⇒松岡公民館⇒アプローチ広場(松岡城跡)⇒小島団地⇒高萩市総合福祉センターの約8kmのコースを、クラブの大旗に加え「サミット記念ウォーキング」の横断幕を掲げて、歩き慣れている市内の風景を眺めながら元気にウォーキングしました。

午後からは「生涯現役自治体サミットin 高萩」が福祉センターで開かれ、冒頭、生涯現役社会参画として「ふるさと案内人の会」が表彰されました。この団体には当クラブの高野さん、間下さんが活躍されております。受賞おめでとうございます。

その後、プロスキーヤーの三浦雄一郎氏による基調講演が行われました。講演後、コーディネーターによる司会進行でパネルディスカッションが開かれパネラーとして仙台市、松戸市、杉並区、大月市、そして開催地である高萩市の各代表による高齢化社会における生涯現役社会への参画の仕方、および、各自治体の取り組みが発表されました。

生涯現役社会とは、65歳以上の方々が現役で社会に何らかの形で参画し、元気に過ごし活躍される事を指しています。

最後に草間高萩市長による生涯現役自治体サミット大会宣言を唱和して無事終了しました。

会員No. 31より



高萩市役所からのお知らせ (納税のご案内)

- ・12月は固定資産税第3期分、国民健康保険税第6期分  
後期高齢者保険料第6期分
- ・平成24年1月は市民税第4期分、国民健康保険税第7期分  
後期高齢者保険料第7期分、介護保険料第4期分



※「はぎの香り」に掲載する内容を、会員の皆様よりお待ちしております。  
(例会時の感想、要望、その他) 例会時にご連絡ください。

広報担当 高木 實・安 幸子



## 【近隣クラブの自由参加ウォークのご案内】

○IVV ◎1800 ☆500選 M茨城県マスターウォーカー

年	月	日	曜日	行 事 名	認定	主催・主管
23	12	3	土	りんりんロードウォーク・パート1	○M	取手歩
	12	4	日	1800大会 筑西市 小栗判官祭りウォーク	◎◎	筑西市W連
	12	4	日	大塚池にオオハクチョウを見るウォーク	—	水戸歩
	12	4	日	県庁眺望とヘルスロード	○	水戸WC
	12	4	日	いわき市健歩忘年会ウォーク	○	いわき健歩
	12	10	土	1800大会 茨城町埴輪製作遺跡と町内散策ウォーク	◎◎	茨城県WA
	12	11	日	1800大会 那珂市うりづらロマンロード・史跡を巡る	◎◎	東ひ健歩
24	1	6	金	1800・500選大会 水戸市初詣ウォーク	◎◎☆	取手歩
	1	8	日	水戸吉兆名所と新年会ウォーク	○	水戸WC
	1	8	日	1800大会 ひたちなか市村松虚空蔵尊ウォーク	◎◎	東ひ健歩
	1	15	日	1800大会 鹿島市・神栖市ウォーク	◎◎	茨城県WA
	1	19	水	1800大会 笠間市ヘルスロードウォーク	◎◎	水戸歩
	2	11	土	1800大会 日立市ウォーク	◎◎	茨城県WA

\* 詳細は、主催者 または TWC事務局 間下 彰(22-4809) までお問い合わせください。



### 「スポーツゴミ拾い」について

昨年9月に「歩育コーチ」の資格を取得してから1年が経ち、孫と一緒に他協会の主催するウォーキング大会も含め、あちこちと歩かせていただきました。

楽しく歩かせていただきましたが、どのコースもゴミが目立ちます。

モラルの問題だと考えてしまえばそれまでですが、歩きながらのポイ捨て、車からのポイ捨てとゴミはいっこうに減りません。そこで、「歩育」の新しいウォーキングプログラムの1つである「スポーツごみ拾い」を始めました。ゴミを拾いながら街を歩くというものです。まずは地元の「いばらきヘルスロード」からと思い「歩育教室」と称して子供達と一緒に「たつごの里」を第1回目としてスタートしました。ウォーキングさせてもらう道ぐらいいは自分達できれいにしようという事から始めましたがなかなかきれいになりません。私自身、夏場はほぼ毎日のように市内から高戸海岸のヘルスロードまでを歩きながらゴミを拾いました。いつまで続くか分かりませんが、これからもこのゴミ拾いは続けていくつもりです。

しかし、一人でも多くの方にゴミを拾っていただければもっと綺麗になるはず。高戸のヘルスロードも以前から比べれば少しは綺麗になったと思っております。ぜひ、皆様にも「スポーツゴミ拾い」を実施していただき自分達の歩く道は自分達できれいにしてみませんか？ ゴミは一人でも拾えます。ご参加いただける子供さんがおりましたらぜひご一報いただき、子供達と一緒にゴミを拾いゴミのないきれいな道作りをしたいと思っております。



増田 洋さんより

この記事を読んで頂いた方々は、ウォーキングマナー五ヶ条にある「自分のゴミの持ち帰り」はもちろんの事、これからはプラスアルファとして1つでも落ちているゴミを拾うよう心がけましょう。

#### ◇ ウォーキングマナー五ヶ条 ◇

1. やあ！お早う 明るい挨拶 さわやかに
2. 信号で、あわてず あせらず 待つ余裕
3. ひろがるな、参加者だけの道じゃない
4. 自分のゴミ、自分の責任もち帰り
5. 歩かせて、いただく土地に感謝して