



TWCだより
はぎの香り

No. 026

発行2013年2月5日

高萩ウオーキングクラブ

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

安 幸子

『明るく元気なウオーキングに取り組み、社会貢献を!!』

会員の皆様、明けましておめでとうございます。当会も設立後、はや今年で9年目を迎える事ができました。これも偏にスタッフをはじめとする会員皆様のご協力のお陰と深く感謝申し上げます。昨年は一昨年の東日本大震災の影響もなく、当初より活動に入る事が出来ました。

振り返ってみると、いくつか悪天候でのウオーキングの開催が頭を過っています。その代表的なのが5月に開催した美しい日本の歩きたくなるみち500選「雨情・天心を偲ぶみちを歩く」でした。途中から雷雨と豪雨に見舞われ閉会式も満足にできず終了した事。この日はつくば市北条地区での竜巻被害が発生した日でした。また9月の東京ウオークでの途中、谷中銀座で雷鳴、そして豪雨に会い、しばし雨宿り等を経験し、これも記憶に残るウオーキングでした。



さて、当クラブも県協会に入会して3年目になりました。5月には平成24年の通常総会を高萩市で開催しました。当会としては大変意義のあった事と思っております。また、2009年からスタートしました「ウオーク日本1800」運動も9月で完結し、それに代わる新たな運動として「いばらきヘルスロード365」が10月から向こう5年計画でスタートしました。内容については既に会報や市報にも紹介しております。幸いこのヘルスロードの活動については、2年前より当会員の7名(小学生以下)が歩育コーチの元で学んでおり、この機会に更なるこの運動を市民の方にも広め、健康づくりの第一歩となればと願っておりますのでご協力をよろしくお願いします。本年がTWCと会員各位にとって健康で明るく楽しいウオーキングが出来る事を祈念しご挨拶と致します。

会長 青木 秀明

《高萩市内初詣ウオーク》

1月10日、当クラブの市内初詣ウオークを総勢66名(会員外17名)の参加で開催致しました。安良川八幡宮で参加者全員で御祓いを受けた後、八幡宮を出発しヘルスロードNo.188を通り、お屋敷通りに進むと、左並びには茨城が生んだ植物学者「松村任三」の生家があります。松村任三さんは、松岡藩家老の松村儀夫の長男として「下手綱村」に生まれました。36歳で理学博士となり生涯にわたりソメイヨシノなど150種以上の植物に学名をつけました。また、東京の小石川植物園の初代園長も務めた偉人です。お屋敷通りを抜けた先の松岡城跡のアプローチ広場で昼食をとり、昼食後Aコース、Bコースに分れ、Aコースは小島団地経由でゴール、Bコースは朝香神社に寄り同神社の102段の階段を一気に上り参拝しました。その後、県指定文化財の穂積家住宅、大高寺奥の院に立ち寄り今年も元気でウオーキングが出来るように誓い合い解散致しました。



(八幡宮)



(松村任三生家長屋門)



2月3月4月の例会のご案内



- ・開催日 平成25年2月24日(日)
《TWCの年間計画では2月23日(土)でしたが**変更**しました》
- ・行事名 **真壁ひな祭りウォーク** (筑西ウォーキングクラブ連合会主催)
- ・コース 真壁体育館 ⇒ 真壁城址 ⇒ 五所駒ヶ瀧神社 ⇒ ひな祭り会場 ⇒ 長屋門・見世蔵 ⇒ 醸造元 ⇒ 体育館
- ・ポイント 見世蔵、土蔵、門などが軒を連ねる真壁の町並みとひな祭りを堪能する。
- ・歩行距離 約10km
- ・集合 桜川市真壁体育館 9時30分 ・スタート 10時00分
(高萩駅 7時30分集合 上り 7時41分に乗車)
- ・ゴール 真壁体育館 14時30分頃
- ・昼食 持参
- ・認定 IVV、ヘルスR No.97
- ・備考 「ときわ路パス」使用/水戸線岩瀬駅～真壁体育館 のバス代往復1000円。
他に、ウォーキング参加費 300円がかかります。
- ・申込み 参加希望者は同封の申込用紙で2月15日までに申し込んでください。



- ・開催日 平成25年3月13日(水)
- ・行事名 **観梅ウォーク (国営ひたち海浜公園)**
《TWCの年間計画では水戸観梅ウォークでしたが**変更**しました》
- ・コース 勝田駅 ⇒ ひたち海浜公園西口ゲート ⇒ 公園内周遊 ⇒ 西口ゲート
【A=ゴール(バスで勝田駅へ)】【B=勝田駅までウォーキング】
- ・ポイント ひたち海浜公園の梅をはじめ春の草花を楽しむ。
- ・歩行距離 A: 約10km、 B: 約16km
- ・集合 勝田駅東口 9時40分 ・スタート 10時00分
(高萩駅 8時40分集合 上り 8時50分に乗車)
- ・ゴール A: 西口ゲート 13時頃、 B: 勝田駅 14時30分頃
- ・昼食 持参
- ・認定 IVV、ヘルスR No.16
- ・備考 ひたち海浜公園の入園料 団体200円/人がかかります。



- ・開催日 平成25年3月23日(土)
- ・行事名 **大洗町ぶらり探訪ウォーク** (大洗鹿島線沿線ウォーク)
- ・コース 大洗駅 ⇒ 曲がり松商店街 ⇒ 磯前神社 ⇒ めんたいパーク ⇒ 大洗港 ⇒ マリタワー ⇒ 大洗海浜公園 ⇒ 加波山神社 ⇒ 大洗駅
- ・ポイント 松林と岩礁が作り出す景色と海沿いの観光施設が充実している大洗町を探訪する。
- ・歩行距離 約10km
- ・集合 大洗駅前 9時30分 ・スタート 10時00分
(高萩駅 8時00分集合 上り 8時16分に乗車)
- ・ゴール 大洗駅 14時頃
- ・昼食 持参
- ・認定 IVV、ヘルスR No.13
- ・備考 「ときわ路パス」使用



大洗磯前神社

高萩ウォーキングクラブ



- ・開催日 平成25年4月11日(木)
- ・行事名 日立さくらウォーク
- ・コース 新都市広場⇒平和通り⇒諏訪台(桜塚)⇒熊野神社⇒共楽館⇒かみね公園⇒平和通り⇒日立駅
- ・ポイント 115本のソメイヨシノが咲き誇る平和通りの見事な桜トンネル、1,000本の桜が植えられたかみね公園、共に日本さくら名所100選に選定されています。
- ・歩行距離 約12km
- ・集合 日立新都市広場(シビックセンター前)9時30分 ・スタート 9時50分(高萩駅 8時50分集合 上り 9時02分に乗車)
- ・ゴール 日立駅 14時30分頃 ・昼食 持参
- ・認定 IVV、ヘルスR No.35、36



「いばらきヘルスロード365」の表彰規程が決定しました

- ・50コース完歩者に表彰状を贈り、パスポートに「50コース完歩」の印を押す
 - ・100コース完歩者に表彰状を贈り、パスポートに「100コース完歩」の印を押す
 - ・150コース完歩者に表彰状を贈り、パスポートに「150コース完歩」の印を押す
 - ・200コース完歩者に表彰状を贈り、パスポートに「200コース完歩」の印を押す
 - ・250コース完歩者に表彰状を贈り、パスポートに「250コース完歩」の印を押す
 - ・300コース完歩者に表彰状を贈り、パスポートに「300コース完歩」の印を押す
- * 同一コースを2回歩いても1コースと数える。
* 50コースごとに完歩されましたら青木会長までご連絡ください。

ウォーキング Q & A



ウォーキングに適したバッグはどんなタイプが良いのでしょうか？



バッグと言っても、ウエストポーチやデイパックなど形や素材、機能など様々であり、どれが良いか迷ってしまいますね。どのバッグでも基本的には、両手が自由になり歩くときに邪魔にならないものであれば問題ありませんが、季節や好みに合わせて使い分けるようにすると便利です。

***ウエストポーチ…腰回りでベルトのように巻いて身につけるタイプ。**

軽量で容量が小さめなので、シティウォークや夏場のウォーキングなど荷物が少ない場合にはオススメ！両手が自由になるので、ウォーキングの邪魔にもなりません。

***ショルダーポーチ(バッグ)…肩からタスキ掛けのように下げるタイプ。**

身軽にしたいけどウエストポーチは腹部がしめつけられて苦しい、という人に適した小型のバッグです。ただし、いつも同じ片方の肩ばかりに下げていると、重心が傾く(歪む)原因になるため、交互に下げるなどの注意が必要です。

***リュックサック(デイパック)…背中に背負うタイプ。**

ハイキングに使用するなど活用範囲が広く、また、冬場のウォーキングではウィンドブレーカーなど防寒具を携帯することもでき、1つあれば1年中役立ちます。

タイプの違うバッグをいくつか揃えておくと、より快適なウォーキングが楽しめます。

オムロンヘルスケア(株)のメルマガ『Walking-Style.com』を参考にさせて戴きました。



【近隣クラブの自由参加ウォークのご案内】

○ IVV ☆500選 Mマスターウォーカー △ヘルスロード(確定しているもののみ)

年	月	日	曜日	行 事 名	認定	主催・主管
25	2	10	日	小川芋銭をたどる道と牛久シャトーウォーク	○△	⑥東海ひ健歩
	2	13	水	茨城町ヘルスロードウォーク	○△	⑪水戸歩く会
	2	16	土	耐寒ウォーク	○	⑨常陸太田WC
	2	17	日	紬と花と白壁ウォーク	○△	⑬IWA個人
	2	17	日	大洗鹿島線に乗ってぶらりウォーク	○	**
	2	24	日	大寒ウォーク	○	⑳いわき健歩
	3	2	土	常陸太田坂めぐり	○	⑨常陸太田WC
	3	3	日	元気ウォーク (古河地区)	○△	②古河悠歩
	3	6	水	観梅(偕楽園) 水戸市内散策	○△	⑬IWA個人
	3	9	土	歩きたくなるみち500選(鹿嶋&潮来を歩く)	○☆△	⑥東海ひ健歩
	3	9・10	土日	水戸観梅ウォーク	○☆M	⑫水戸WC
	3	16・17	土日	水戸観梅ウォーク	○☆M	⑪水戸歩く会
	3	17	日	土浦小町の里	○M	⑤土浦WC
	3	23・24	土日	古河まくらがの里花桃ウォーク	○☆M	***

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

- ② 渡辺敏夫 事務局長 0280-32-0712 ⑤ 小坂 博 会長 029-821-0458
 ⑥ 小泉文男 副会長 029-274-8322 ⑨ 武藤健司 会長 0294-78-0402
 ⑪ 川上 清 会長 029-251-3246 ⑫ 菅原利満 会長 050-3321-1881
 ⑬ 深見 博 代表 0296-57-4433 ⑳ 山田卓男 会長 0246-32-3726

** 大洗鹿島線を育てる沿線市町会議主催(大洗まちづくり推進課) 029-267-5111

*** JWA, IWA, 他 主催(古河まくらがの里花桃ウォーク実行委員会) 0280-31-9900

<新入会員紹介>

平成25年1月から次の方が私達の仲間になりました。どうぞよろしくお願ひいたします。

○ 新入会員 割ヶ谷小夜子(日立市十王町) (敬称略)

現在の会員数は134名(内子供会員7名)です。



高萩市役所からのお知らせ (税金等納期のご案内)

- 2月 ・固定資産税第四期分 ・国民健康保険税第八期分
 ・後期高齢者保険料第八期分
 3月 ・国民健康保険税第九期分



※「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。
 例会時の感想等ご連絡ください。

広報担当 高木 實・安 幸子