



TWCだより  
はぎの香り

No.029

発行2013年6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

『雨情・天心を偲ぶみちを歩く』（500選・ヘルスロード365）

～陽春の五浦・磯原を歩き、北茨城市ゆかりの先人、天心・雨情を偲ぶ～

昨年のことを思い出しました。突然の集中豪雨、雷、巨大なヒョウ、竜巻、常磐線をもストップさせてしまうほどの悪天候に見舞われました。今年は大丈夫かな？ 週間天気予報では…。えっ傘マーク！ 幹事を仰せつかったの初仕事。「あした 天気になあーれ」と祈りました。朱色の六角堂をあしらった大津港駅に到着。スカイブルーの空がお出迎え。勇気とやる気をもらいました。東京・柏・いわき、県内各地からの参加者31名 会員44名 総勢75名。

大津港駅前 ⇒ 風船爆弾放流地跡【戦争を二度と繰り返さないことを誓った「わすれじ平和の碑」】⇒ 天心記念五浦美術館【日本美術の発展に大きな功績を残した岡倉天心。今秋 映画「天心公開」⇒ 五浦海岸と五浦岬公園【切り立った崖が連なる海岸「茨城百景」「黒松と青い海と岩礁そして朱色の六角堂」、ここから眺める海原はまさに絶景。しかし、この日は霧のため六角堂もボンヤリと…、残念】⇒ 大津漁港【昔ながらの漁師町、漁も再開「しらす」も水揚げ。忘れてならない「アンコウ」】⇒ よう・そろー【〈よろしくそうろう〉の転で〈よろしい〉の意、船乗り用語】《ここで昼食。その後、大津港駅へ戻るAコースとお別れ》⇒ 二つ島を眺め磯原海岸 ⇒ 雨情記念館【詩人「野口雨情」素朴で哀愁漂う詩「赤い靴」「七つの子」「シャボン玉」などを口ずさみ、雨情生家を右手に見ながら】⇒ 磯原駅ゴール。

日射病を心配しながらスタートしたウオーキングでしたが、海が見えてきた辺りで空が白く霧がかかり空気もひんやりちよっぴり肌寒く感じた一日でした。遠方からの参加の方々とも笑顔で楽しくお話しし、無事完歩することができ感謝、感激しております。再度、お会いできることを楽しみにしております。



大津漁港を歩く



6月 7月 の例会のご案内



- ・開催日 平成25年6月19日(水)
- ・行事名 中郷・手綱工業団地ウオーク
- ・距離・認定 A:約8km B:約12km (IVV)
- ・集合 穂積家駐車場(高萩市上手綱2,337-1) 9時00分
- ・スタート 9時30分 ↳(高萩駅 約4km)
- ・コース 穂積家駐車場 ⇒ 手綱工業団地 ⇒ 源東寺 ⇒ 中郷工業団地 ⇒ A:石舟生活改善センター ⇒ 穂積家駐車場 B:西畑 ⇒ 大沢 ⇒ 石打場 ⇒ 石舟生活改善センター ⇒ 穂積家駐車場
- ・解散 穂積家駐車場 14時頃 ・昼食 持参
- ・ポイント 中郷、手綱工業団地およびその周辺を歩く。



## 高萩ウォーキングクラブ



- ・開催日 平成25年7月8日(月)
- ・行事名 **ウォーキング教室(さくら宇宙公園)**
- ・距離・認定 約10km (IVV)
- ・集合 高萩市文化会館前(高萩市高萩6 Tel.0293-23-7411) 9時00分
- ・スタート 9時30分 ↳(高萩駅 約1km 徒歩12分)
- ・コース 文化会館前 ⇒ 高萩イオン ⇒ 石滝 ⇒ さくら宇宙公園(W教室) ⇒ 石滝 ⇒ 文化会館前
- ・解散 文化会館前 14時頃 ・昼食 持参
- ・ポイント さくら宇宙公園の緑陰で今年もウォークの基本を学ぶ。



- ・開催日 平成25年7月24日(水)
- ・行事名 **東京ウォーク(上野・日暮里界隈を歩く)**
- ・距離・認定 約10km (IVV)
- ・集合 上野駅公園口前広場 10時00分  
(高萩駅 6時35分集合 上り 6時51分に乗車)
- ・スタート 10時15分
- ・コース 上野駅公園口前広場 ⇒ 湯島天神 ⇒ 神田明神 ⇒ 東京大学 ⇒ 根津神社 ⇒ 谷中銀座 ⇒ 谷中霊園 ⇒ 日暮里駅
- ・解散 日暮里駅 15時頃 ・昼食 持参
- ・ポイント 東京下町ウォーク(去年は大雨に降られました。今回はそのリベンジ)
- ・備考 青春18きっぷ利用。詳細は同封の案内書を参照ください。



(東大赤門)



### 「常陸国風土記」勅撰1300年記念祭 盛大に開催される

5月3、4日に「常陸国風土記」勅撰1300年記念祭が、高萩市さくら宇宙公園にて盛大に開催されました。ステージでは、大洗高校や明秀学園日立高校のバンド演奏、大塚神社のささら舞、丹生神社の棒ささら、北茨城市の大津御船祭お囃子、じゃんがら念仏踊りなどが披露され、その他各種イベントが催されました。また、両日、風土記ロード(ウォーキング)が行われ、多珂(たか)コース(6km)、直道(ひたみち)コース(3km)が設けられ、各自自分にあったコースを歩きました。高萩ウォーキングクラブからもたくさんのメンバーが参加し祭りを盛り上げました。

ところで、「常陸国風土記」とは何でしょうか? 「常陸国風土記」は今から1300年前の奈良時代の初め、和銅6年(713年)に元明天皇より一つの詔が下りました。これが「風土記撰進の詔」といわれるもので、これをうけて日本全国において、各々の国の風土記が編纂されました。

しかし長い年月の間にその大半は失われ、今に伝わるのは「常陸」「播磨」「出雲」「豊後」「備前」の五ヶ国だけであります。「常陸国風土記」はその五つのうちの一つで、大変貴重なものであり、東国関東の姿を今によく伝えております。「風土記」は本来、郡郷の名前、産物、土地の肥沃の状態、地名の起源、伝えられている旧聞異事について各国が回答するように命じられて書かれた報告文書であります。しかし、今日、「風土記」が日本古代文学、古代史研究の上で貴重な価値を認められているのは、在地に生きる古代の人々の生きた神話や伝説、習俗・社会などの有様が断片的ながら窺がえるからであります。この貴重な「常陸国風土記」に関心を持ち、次世代に大切に受け継いでいきたいものです。

【図解】常陸国風土記〔高萩編〕(監修 秋本吉徳)より引用させていただきました。



### <新入会員紹介>

5月から、次の方が私達の仲間になりました。よろしくお願いいたします。

○ 新入会員 1名 上野陽子さん(日立市宮田町)

会員数は5月31日現在 117名(内、中学生以下6名)です。



### 「ウォーク日本1800」茨城県44ウォーク 完歩賞受賞者

5月19日に土浦で開催された茨城県WAの総会において「ウォーク日本1800」茨城県完歩者の表彰がありました。県内全体では65名の方が受賞いたしました。

高萩ウォーキングクラブからの受賞者は次の通りです(敬称略)。おめでとうございます。

- ① 44市町村完歩(2名) 田中義正 間下 彰
- ② 33市町村完歩(7名) 青木秀明 大部和紀 大部はつ江 大部佳彦  
佐藤睦子 花園節夫 福島喜美
- ③ 22市町村完歩(3名) 堀内 豊 海老沼壽子 木村正秀



### 「いばらきヘルスロード365」50コース完歩者の紹介 (敬称略)

高萩ウォーキングクラブからの50コース完歩者は次の通りです。おめでとうございます。

- ◎ 50コース完歩(4名) 佐藤睦子、大部はつ江、大部佳彦、間下 彰  
(IWAニュース5月号掲載分)



50、100、150、…コースを完歩された方はパスポートをIWA事務所(下記)に郵送するか、青木、間下まで提出してください。表紙の左枠に「祝〇〇コース完歩賞」と押印して返送されます。

★ 直接IWA事務所に郵送する場合は、宛先に自分の住所・氏名を書き、80円切手を貼付した返信用封筒を同封してください。

※ IWA事務所 〒300-0812 土浦市下高津 3-4-8 岡野テナント 殿岡哲雄(事務局次長)

### ウォーキング Q & A



マメを予防するにはどうしたらよいでしょうか？



マメのできそうな人は歩く前にスポーツテープ等でテーピングしておくとい良いでしょう。足の形に沿ってテーピングします。置いていくような感じで、巻き貼りはしない。指先から下のほうに少し重ね貼りをします。逆からでは歩くときめくれてしまいます。紙のガムテープの代用は、しわになりやすいのでかえってマメができやすくなります。靴下にしわがよったりや汗で濡れてもできます。小石などが靴の中に入ったらすぐ取り出しましょう。我慢してそのままにしているとマメができやすくなるばかりでなく、姿勢が崩れて筋肉痛にもなります。タコ、魚の目の処理もおきましょう。靴は通気性の良い靴を履きましょう。そして、昼食などの長い休憩時には、靴を脱いで足や靴の中の熱や汗を除去するようにしましょう。また、特に長距離を歩く場合は、靴下、中敷のスペアを持ち、取り替えるようにするとよいでしょう。…… 次回は、「マメができたらどうするか」です。……

「初心者のためのウォーキング教室 指導者用マニュアル」を参考にさせていただきました。



## 【近隣クラブの自由参加ウオークのご案内】

○ IVV ☆500選 Mマスターウオーカー ※ヘルスロード(IWAニュース等記載分のみ)

年	月	日	曜日	行 事 名	認定	主催・主管
25	6	8	土	水戸のあじさいまつりウオーク	○	⑫水戸WC
	6	9	日	鹿島神宮から潮来あやめまつりウオーク	○☆※	⑥東ひ健歩
	6	9	日	いわきふれあいウオーク	○	⑳いわき健歩
	6	13	木	いばらきヘルスロード365守谷市大会	○※	⑬IWA個人
	6	16	日	花ショウブとビール工場見学ウオーク(守谷)	○※	⑦利根歩
	6	23	日	黄門さまのふるさと常陸太田歴史探訪	○☆M※	⑨常陸太田W
	6	23	日	下妻砂沼旧江連雨水遊歩道みずウオーク	○※	④筑西W連
	6	23	日	全国一斉アルコロジー IN いわき	○	⑳いわき健歩
	6	26	水	常陸大宮ヘルスロードウオーク	○※	⑪水戸歩
	7	6	土	茨城町あじさい祭りヘルスロードウオーク	○※	⑪水戸歩
	7	7	日	常陸太田市の歴史探訪のみちウオーク	○☆※	⑥東ひ健歩
	7	7	日	源氏川鯨が丘ウオーク	○※	⑨常陸太田W
	7	7	日	みどり豊かな竜ヶ崎の新・旧の街並みを歩こう	○M※	⑩藤代歩々
	7	11	木	文月の浪漫を探して瓜連ウオーク	○	⑬IWA個人
	7	15	月	海の日記念日ウオーク	○	⑳いわき健歩
	7	20	土	桂ウオーク	○	⑨常陸太田W
	7	20	土	静峰公園夕涼みウオーク	○	⑪水戸歩
	7	24	水	水戸名橋と那珂川涼風ウオーク	○	⑫水戸WC

\* 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。

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| ④ 鳥生 厚夫 会長 0296-20-3386  | ⑥ 小泉 文男 副会長 029-274-8322 |
| ⑦ 田仲 正一 会長 0297-68-5051  | ⑨ 根本 孝行 会長 0294-72-1940  |
| ⑩ 伊藤 寿子 会長 029-836-8117  | 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  |                          |

## !! 会 員 募 集 !!

高萩ウオーキングクラブでは、会員を募集しております。一緒に楽しく歩きませんか。

会費：入会費 1,000円 年会費 2,000円(中学生以下は年会費免除)



### \*\*\*\*\* 事務局からのお知らせ \*\*\*\*\*

※ 今号から、佐藤睦子、菅野谷千恵子の両名が広報担当として「はぎの香り」発行に協力していただけることになりました。皆様のバックアップをお願いいたします。

「はぎの香り」発行のお手伝いをする事になりました。皆様のご協力をお願いいたします。  
佐藤睦子・菅野谷千恵子

※ 従来同様、「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、近況報告 等なんでも結構です。ご連絡ください。  
間下 彰・佐藤睦子・菅野谷千恵子