



TWCだより
はぎの香り

No.034

発行2014年4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



4月～5月の例会のご案内



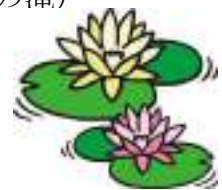
- ・開催日 平成26年4月15日(火)
- ・行事名 勿来の関さくらウォーク
- ・距離・認定 約10km (IVV)
- ・集合 勿来駅前 9時00分 ・スタート 9時30分
(高萩駅 8時15分集合、下り8時27分に乗車)
- ・コース 勿来駅前 ⇒ 勿来第2小学校 ⇒ 勿来海岸 ⇒
勿来の関 ⇒ 泉沢霊園 ⇒ 関本中公民館 ⇒ 大津港駅前
- ・解散 大津港駅前 14時30分頃
- ・昼食 持参
- ・見どころ 勿来の海岸を歩きながら山桜を觀賞し、さらに、「奥州三関」の一つに数えられている「勿来の関」でソメイヨシノを楽しむ。



- ・開催日 平成26年4月23日(水)
- ・行事名 TWC総会記念ウォーク
- ・距離・認定 約4km
- ・集合 高萩市中央公民館 総会終了後 ・スタート 11時頃
- ・コース 中央公民館 ⇒ 磯道跨線橋 ⇒ ハーモニーパーク
⇒ 高萩陸橋 ⇒ 中央公民館
- ・解散 中央公民館 12時00分～12時30分頃
- ・昼食 不要



- ・開催日 平成26年5月12日(月)
- ・行事名 小木津山自然公園ウォーク
- ・距離・認定 約10km (IVV)
- ・集合 小木津駅西口 9時10分 (高萩駅8時40分 上り8時50分に乗車)
- ・スタート 小木津駅西口 9時30分
- ・コース 小木津駅西口 ⇒ 小木津山自然公園(南展望台、いしくぼの滝)
⇒ 西町集落生活改善センター ⇒ 十王駅東口
- ・解散 十王駅東口 14時頃
- ・昼食 持参
- ・見どころ 新緑の小木津山自然公園から日立の街を一望する



5月後半以後の例会については、追ってご連絡いたします。



JWA 傷害保険福祉制度の内容が変更になりました

高萩ウオーキングクラブは、ウオーキング時の不測の事故に備えて、日本ウオーキング協会(JWA)が「東京海上日動」と契約をしている「傷害保険福祉制度」に加入していましたが、2014年2月1日から制度が変更になりましたので、変更点などについて、お知らせいたします。

* 契約保険会社 東京海上日動火災保険(株) ⇒ エース損害保険(株)

* 変更の事由

- 保険関係法規の改正に伴う現制度の改定が必要
- 会員の保障制度充実と社会環境変化に対応する補償範囲の拡充
- 公益法人化を念頭に透明性・公平性の確保

* 新保険制度で変更された内容

- 新制度では、地震などの天災危険による傷害事故も補償の対象になりました。
- 新制度では、熱中症、日射病、低体温症、心筋梗塞などの疾病事故も補償の対象となりました。(従来はこの補償範囲は、“急激”で“偶然”な“外来”の傷害事故に限定されており、地震など天災による傷害事故、大会参加中の熱中症・心筋梗塞などの疾病事故は対象外でした)
- 新制度が対象となる行事とは、JWA及びJWAの加盟団体が主催・協賛・管轄する各種ウオーキングです。(従来、補償の対象であった日常のウオーキングでの事故は対象外になりました)
- ☆ 従来、併設されていた「特別傷害福祉制度基金見舞金」は保険関係法規の改正に伴い廃止されました。(なお、JWA個人正会員を対象として、ウオーキング活動を含む通常の日常生活に偶然発生したケガまたは特定疾病による死亡及び入院事故に対する見舞金制度ができました)

以上が改定されたポイントですが、できればこの保険のお世話にならなくてすむように、ウオーキングマナー5ヶ条を守って、事故の無いよう **安全に、楽しく歩く**ことを心がけましょう。



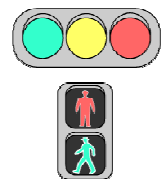
ウオーキング &



交差点に「歩行者用信号機」がなく、「一般の信号機(車両用信号機)」しかない場合はいつ横断しても良いのでしょうか？



一般の信号機(通常、車両用信号機と言っている)は、「車両専用信号機」ではありません。従って、歩行者用信号機のない場合は、この一般の信号機に従わなければなりません。



ここで、歩行者用信号機のランプの色の意味を再確認しておきましょう。

- * **青色の点灯(一般の信号機の青色)**：歩行者は進行することができます。
- * **青色の点滅(一般の信号機の黄色)**：歩行者は道路の横断を始めてはなりません。また、横断中の歩行者は、速やかにその横断を終わるか、又は横断をやめて引き返さなければなりません。
- * **赤色の点灯(一般の信号機の赤色)**：歩行者は道路を横断してはなりません。

歩行者用信号の青色が点滅し始めると、ともすると急いで横断しようとして駆け出す人も見受けられます。これは大変危険なことです。先に横断を終えたグループは全員が揃うまで待っていますから、信号を守り、安全第一で楽しいウオーキングをしましょう。

“信号で、あわてず、あせらず 待つ余裕”



TWC 会員情報 [新入会員紹介、JWA、IWA各種記録認定など]

☼ 目指そう！地球一周4万キロ(JWA)

47,000km <田中義正> 18,000km <増田 洋>

☼ 国際市民スポーツ連盟「IVV」記録(JWA)

・回数記録認定 300回<堀内 豊> 200回<菅野谷千恵子>

☼ JWA 2013年 年間完歩賞

1年間(1~12月)にIVVを25回以上取得した人に与えられます。

・石橋しげ子、大部はつ江、佐藤睦子、割ヶ谷小夜子、大部佳彦、田中義正、堀内 豊、増田 洋、間下 彰

☼ 茨城県マスターウォーカー完歩賞(IWA)

IWA及び加盟団体(現在12団体)が、指定した例大会(各1回/年)を全て完歩したウォーカーが受賞対象です。(期限はありません。また、完歩賞の景品は2回目以後も出るようになりました)

・大部 佳彦 ・石橋しげ子 (両名とも 3/22 の古河まくらがの里・花桃ウォークで受賞)

☼ ヘルスロード365(IWA)

・100コース<菅野谷千恵子> ・50コース<岩間秀子>



★ 受賞者の皆さん おめでとうございます。(漏れている方は間下まで申し出てください。)

(ウォーキングライフ 26/3・4月号 及び IWAニュース 26/3月号、4月号掲載分 敬称略)



みんなの広場



TWC 文芸(俳句)

- ・淡雪や 高戸の浜に 楚々(そそ)と降り 葉月 (会員No.220 R.S.)
- ・いにしへの 龍子城跡 春兆す //
- ・素朴景 小雨に煙る 諏訪の梅 //
- ・馥郁たる 香にさそわれて 梅見かな 歩人 (会員No.43 A.M.)
- ・春雨に 光る雫や 梅の花 //



天気のことわざ「日暈(ひがさ)、月暈(つきがさ)が出ると雨」

昼間、太陽の周辺や夜月の周りに、薄白色～薄黄色の光の輪ができることがあります。これを「かさ」といい、太陽の周りのを「日がさ」、月の周りのを「月がさ」と言います。この「かさ」ですが、巻雲(スジ雲)や巻層雲(ウロコ雲)など雲の中でも最も高度が高い部類に入る雲が太陽や月の前面に薄く覆いかかるように現れたときに見られます。巻雲や巻層雲は、低気圧の進行方向の前面に現れ、低気圧の中心までは距離700～800キロメートルぐらいあります。低気圧の進行速度が時速30キロとすると、早ければ23時間ぐらいで中心が通過するので、その少し前から雨が降り始めます。ですから、日がさ・月がさがでると、次の日は雨と予想できます。 ※「天気のことわざ | 天気俚諺・観天望気」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(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
26	4	6	日	土浦さくらまつりウォーク	○M※	⑤土浦WC
	4	6	日	常陸大宮さくらウォーク	○※	⑨常陸太田W
	4	9	水	阿見町ヘルスロードウォーク	○※	⑪水戸歩
	4	12	土	日高・花と海コース&鶉の岬コース	○※	⑥東ひ健歩
	4	12	土	遠山・北滝台公園・自然観察の森コース	○※	⑬IWA個人
	4	13	日	梨の花まつりウォーク	○※	④筑西W連
	4	16	水	龍ヶ崎市ヘルスロードウォーク	○※	⑪水戸歩
	4	19	土	総会ウォーク<藤代・小貝川・取手>	○※	⑧取手歩
	4	29	火祝	大正浪漫ウォーク in 手賀沼	○	⑲北総歩
	5	10	土	初夏の北浦湖畔と銚田ヘルスロードを歩く	○※	⑥東ひ健歩
	5	10	土	ゆうゆう十王と五重塔・折笠・鶉の岬コース	○※	⑬IWA個人
	5	11	日	那珂ウォーク	○	⑨常陸太田W
	5	17	土	牛久健康ウォーク2014	○M※	①牛久WC
	5	23	金	日立南部BRTウォーク	○※	⑨常陸太田W
	5	25	日	アサヒビールと守谷ヘルスロードウォーク	○※	⑦利根歩
	6	8	日	いわきふれあいウォーク	○	⑳いわき健歩

* 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。

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| ① 飯塚 幸雄 会長 029-872-1232 | ④ 鳥生 厚夫 会長 080-1090-5748 |
| ⑤ 小坂 博 会長 029-821-0458 | ⑥ 小泉 文男 副会長 029-274-8322 |
| ⑦ 田仲 正一 会長 0297-68-5051 | ⑧ 二ノ倉 剛 会長 0297-73-6401 |
| ⑨ 根本 孝行 会長 0294-72-1940 | ⑪ 川上 清 会長 029-251-3246 |
| ⑬ 深見 博 代表 0296-57-4433 | ⑲ 中山 弘 会長 04-7145-1620 |
| ⑳ 山田 卓男 会長 0246-32-3726 | |



平成25年度 高萩ウォーキングクラブ総会のご案内

日 時 平成26年4月23日(水) 午前9時30分 (受付:9時00分～)

場 所 高萩市中央公民館

※ 総会終了後、記念ウォーキングを行います(p.2 参照)。

詳細は同封の案内書をご覧ください。



☆ 新入会員募集

総会当日、会場で新入会員を受け付けます。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)

※「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、詩歌等なんでも結構です。ご連絡ください。

広報担当 間下 彰・佐藤睦子・菅野谷千恵子