



TWCだより  
はぎの香り

No.043  
発行2015年6月5日  
高萩ウォーキングクラブ  
発行責任者 堀内 豊  
編集責任者 間下 彰



6月 ~ 7月 の例会のご案内



- ・開催日 平成27年6月10日(水)
- ・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 ⇒ 新花貫橋 ⇒ びんずる坂 ⇒ さくら宇宙公園  
(W教室) ⇒ 花貫橋 ⇒ 高萩イオン ⇒ 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、ウォーキングの基本を学ぶ。



- ・開催日 平成27年6月25日(木)
- ・行事名 花貫溪谷クリーンウォーク(アルコロジー in 高萩)
- ・距離・認定 約10km (IVV)
- ・集合 花貫ふるさと自然公園 9時30分 ・スタート 10時  
[ 高萩市秋山2989-14 Tel:0293-24-2331  
高萩駅から約8.5km バス等公共交通機関はありません ]
- ・コース 花貫ふるさと自然公園 ⇒ 汐見橋 ⇒ 小滝沢 ⇒ 花貫物産センター(昼食)《往復》
- ・解散 花貫ふるさと自然公園 14時頃 ・昼食持参(食堂も利用できます)
- ・ポイント 新緑の花貫溪谷をクリーンアップ 環境美化のお手伝いをします。  
☆電車で来られる方は高萩駅から送迎致します。堀内(0293-22-5173)まで連絡ください。



- ・開催日 平成27年7月20日(月祝)
- ・行事名 東京ウォーク(浅草~浜離宮)(青春18きっぷ利用)
- ・距離・認定 A:約6km B:約11km (IVV)
- ・集合 上野駅パンダ橋口(ジャイアントパンダ像の前) 9時00分  
(高萩駅 5時30分集合 上り 5時47分に乗車)
- ・スタート 9時20分
- ・コース 上野駅 ⇒ 浅草寺 ⇒ 吾妻橋 ⇒ (水上バス 隅田川ライン)  
⇒ 浜離宮恩賜公園 ⇒ (A:浜松町駅)(B:増上寺 ⇒ 泉岳寺 ⇒ 品川駅)
- ・解散 A:浜松町駅 14時00分頃 B:品川駅 15時30分頃
- ・昼食 持参 ・参加費 3,200円程度(交通費、水上バス、浜離宮入園料)
- ・見どころ 浅草を歩いた後、水上バスで隅田川にかかる12の橋をくぐり、江戸時代の大名庭園・浜離宮恩賜公園の散策と増上寺、泉岳寺を見学する。
- ・備考 追って参加者を募集いたします。





## 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) ・34,000km <後藤弥生>

☼ 国際市民スポーツ連盟「IVV」記録(JWA)

・回数記録認定 800回<後藤弥生>

・距離記録認定 11,000km<後藤弥生> 3,000km<佐藤睦子>



❖ 茨城県マスターウォーカー賞(IWA)

・石橋しげ子(2回目)、岡田和子(初回) (5/10の「ひたちなか市・史跡と海浜公園巡り」で受賞)

・岩間秀子(初回) (5/16の「牛久健康ウォーク2015」で受賞)

❖ ヘルスロード365(IWA) ・150コース<割ヶ谷小夜子>



※ TWC完歩賞 ・20回 堀内 豊、割ヶ谷小夜子

★ 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 26/5・6月号 及び IWAニュース 26/5月号、6月号掲載分 敬称略)



## 5/24(日)「飯能新緑ツーデーマーチ」に参加



埼玉県飯能市と私達の高萩市は友好都市です。4年前の東日本大震災のときには、飯能市からいろいろと援助を受けました。その飯能市では毎年、全国規模のウォーキング大会「飯能新緑ツーデーマーチ」が開催されております。高萩ウォーキングクラブは、今年はこの大会の2日目の多峯主山(とうのすやま)コース(10キロ)に参加しました。ウォーキング後は、友好都市の縁となった中山氏のお墓のある常寂山智観寺を訪れました。参加者は会員外の7名を含め総勢43名。

飯能市市民生活部、飯能市友好都市交流委員会の皆さんや智観寺のご住職、そして、高萩市観光商工課には大変お世話になりました。有難うございました。

### ”飯能ウォーク”に参加して



5月24日6時、高萩市文化会館前を出発。飯能ウォークの2日目、43名の仲間と参加。常磐道、北関東自動車道等を行く。9時ごろ会場着。多数の地元の方が迎えてくれた。出発式の後、スタートのスタンプを押してもらい、ボランティアの中学生等に拍手で送られ出発。途中、小学2年生の女の子とお話し。家族で参加している様子。昨日18キロ歩き、今日は5キロを歩くという。脱帽。好きな科目は理科。今、ヒマワリの種をまき観察中という。市街地を抜け山道に入る。急な登坂。多峯主山の頂上から見た飯能市は高萩市より大きな建物等があり大きいことを実感。下り坂は、<ズルッ>と滑りやすく、そして階段状になっているところもあり歩きづらい。少し遅めの昼食。そしてゴール。またも拍手で迎えてもらう。山の中にもスタッフがいてくれたのには感激。あまり暑さを感じることもなく、雨の心配もなく、楽しく歩いた飯能ウォーク。一休みした後バスに乗り、常寂山智観寺の中山信吉氏や中山信敬氏の墓に手を合わせて帰途に着く。帰りは、東京外環道を通り、守谷SAで小休止。文化会館18時30分着。お疲れ様でした。



みんなの広場

TWC文芸(俳句)

- ・隅田川 花見三昧(ざんまい) 上野山 葉月 (会員No.220 R.S.)
- ・背負籠(しょいかご)に たんぽぽ刺して 野良帰り //
- ・バス連ね 筍堀りも ハイヒール //



「いばらきヘルスロード」について

茨城県では、ウォーキングによる健康づくりを推進するため、「いばらきヘルスロード」の整備を進めています。「いばらきヘルスロード」とは、茨城県が健康づくりの一環として指定した、誰でも歴史や自然を感じながら安心して歩けるウォーキングコースです。

平成27年3月現在全289コース、1027.3kmが指定されております。

高萩市においては、下記の6つのコースが指定を受けています。

1. 常陸の小京都たつごの里コース
2. 日本の渚・百選 高戸海岸散策コース
3. 小島橋から高萩の海を望むコース
4. 太平洋潮騒コース
5. 高萩ハーモニーパークコース
6. 福祉センターから文化会館を巡るコース

☆表彰・認定について

ヘルスロードを一定のルールに従って歩き、歩いたコースをウォーキングカード(下図)に記録し、申請することにより表彰や認定が受けられます。

❖ 茨城県による表彰(県民健康づくり表彰式において表彰)

・ヘルスロードミニ完歩賞

応募する前々年度までに指定されたコースの3分の2以上のコースを完歩する。

・ヘルスロード完歩賞

応募する前々年度までに指定されたコースを全て完歩する。

・ヘルスロードロングウォーク賞

指定されたコースを重複ありで2000km完歩する。(ただし、重複しないコースが10コース以上あること)。

・ヘルスロードリングラン賞

日常、車椅子を利用されている人が、指定されたコースを100km完走する。

❖ いばらきヘルスロード普及エンジョイウォーキング(茨城県、茨城県立健康プラザ)

家族や仲間同士でヘルスロードを歩き、規定のランク(100km、200km、500km、1000km、3000km)に到達した県民には記録証及びヘルスロードグッズを進呈する。(ただし、3,000km賞については記録証のみ)。

❖ ヘルスロード365(茨城県ウォーキング協会)…指定のパスポートを使用

IWA及び加盟団体(現在11団体)が開催した例大会において、ヘルスロードを含むコースを歩いた場合、歩いたコース数(同一コースは不可)が50, 100, 150, … に達した者が表彰対象です。期限は2012/10月～2017/9月の5年間です。

☆ 詳細は、茨城県保健福祉部(029-301-3229)、茨城県立健康プラザ(029-243-4216)まで。







## 茨城県ウォーキング協会会長交代のお知らせ

5月17日に開催された茨城県ウォーキング協会の総会において、会長の交代が承認されました。これまで会長を務められた堀野正勝氏が、日本ウォーキング協会の専務理事の職務に専念されるために会長を辞任し顧問に就任され、新たに三好義章副会長が会長に就任されました。

役員(顧問ならびに四役)は次のとおりです。(敬称は略させて頂きました)

- 顧問：堀野正勝(牛久W)    ○ 会長：三好義章(東ひ健歩)
- 副会長：川上 清(水戸歩) 佐藤 進(古河悠歩) 深見 博(IWA個人) 日野勝博(取手歩)
- 副会長・事務局長：大倉美江(筑西W連)    ○ 会計理事・事務局次長：殿岡哲雄(IWA個人)



### 【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)

年	月	日	曜日	行 事 名	認定	主催・主管
27	6	14	日	奥日立きららの里ウォーク	○	⑨常陸太田W
	6	17	水	取手新ヘルスロードウォーク	○※	⑪水戸歩
	6	20	土	小美玉市・四季のみち美野里ヘルスロード	○※	⑥東ひ健歩
	6	21	日	ユニセフ・ラブウォーク in 守谷ビール工場	○※	⑦利根歩
	6	21	日	たつごの里ウォーク	○	⑨常陸太田W
	6	24	水	水戸市新ヘルスロードウォーク	○※	⑪水戸歩
	6	27	土	水戸のあじさいまつりウォーク	○☆※	⑫水戸W
	6	28	日	超高速湯長谷藩めぐり	○	⑳いわき健歩
	7	1	水	いばらきヘルスロード365取手市大会	○※	⑬IWA個人
	7	4	土	ビール工場見学(守谷市)ウォーク	○※	⑧取手歩
	7	5	日	笠間市新ヘルスロードウォーク	※	⑪水戸歩
	7	5	日	緒川の里ウォーク	○	⑨常陸太田W
	7	19	日	常総の歴史と自然を楽しみながら歩こう	○※	⑦利根歩
	7	22	水	夕方、日立海岸を南方向に歩く	○※	⑪水戸歩
	7	24	金	常陸大宮市ウォーク	○※	⑨常陸太田W
	8	2	日	元気ウォーク古河地区	○※	②古河悠歩

\* 詳細は、各主催者 または TWC事務局 間下 彰(0293-22-4809)までお問い合わせください。

- ② 渡辺 敏夫 副会長 0280-32-0172                      ⑪ 川上 清 会長 029-251-3246
- ⑥ 小泉 文男 副会長 029-274-8322                      ⑫ 菅原 利満 会長 050-3321-1881
- ⑦ 田仲 正一 会長 0297-68-5051                      ⑬ 深見 博 代表 0296-57-4433
- ⑧ 日野 勝博 会長 0297-77-8891                      ⑳ 高木 幸一 会長 090-2026-2088
- ⑨ 根本 孝行 会長 0294-72-1940

「はぎの香り」に掲載する内容を、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・橋本紀子

