



TWCだより  
はぎの香り

No.052

発行2016年12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



12月 ~ 2月 の例会のご案内



- ・開催日 平成28年12月16日(金)
- ・行事名 **北茨城市内探訪ウォーク**
- ・距離・認定 10km (IVV、HR279)
- ・集合 磯原駅西口前 9時25分(高萩駅 8時55分集合 下り9時06分に乗車)
- ・コース 磯原駅前 ⇒ 磯原工業団地 ⇒ 磯原市役所 ⇒ 磯原地区公園 ⇒ 花園川 ⇒ 磯原中央公園(昼食) ⇒ 磯原駅
- ・解散 磯原駅西口前 14時頃
- ・昼食 持参
- ・見どころ 北茨城市の磯原工業団地と磯原地区公園(市民野球場)、花園川沿いのヘルスロードを歩く。



ヘルスロード(花園川沿い)



- ・開催日 平成29年1月10日(火)
- ・行事名 **市内初詣ウォーク (安良川八幡宮)**
- ・距離・認定 約10km (IVV、ヘルスR No.42, 188, 278)
- ・集合 高萩市文化会館前 9時00分  
(高萩市高萩6番地、高萩駅から徒歩10分)
- ・コース 文化会館前 ⇒ 安良川八幡宮 ⇒ 神宮司橋 ⇒ 小島橋 ⇒ 松岡城跡 ⇒ 朝香神社 ⇒ 後谷 ⇒ 文化会館前
- ・解散 高萩市文化会館前 12時30分頃
- ・昼食 不要
- ・見どころ 安良川八幡宮で今年も元気で歩けることを祈願し、冬のたつごの里を訪ねる。



安良川八幡宮



- ・開催日 平成29年2月8日(水)
- ・行事名 **陸前浜街道ウォーク③ (大津港~勿来)**
- ・距離・認定 約10km (IVV)
- ・集合 大津港駅前 9時30分  
(高萩駅 8時55分集合 下り 9時06分に乗車)
- ・コース 大津港駅前 ⇒ 平潟港 ⇒ 勿来の関(昼食) ⇒ 勿来駅
- ・解散 勿来駅前 14時頃 ・昼食 持参
- ・見どころ 陸前浜街道ウォーク第3弾。冬の平潟港と勿来の関をたずねる。



勿来の関公園吹風殿



10月22日(土) 守谷アサヒビール工場見学ウォーク

10月22日 高萩ウォーキングクラブの例会、守谷アサヒビール工場見学ウォークに参加。無人駅の南守谷駅で降りて、幸福の路(しあわせのみち)を歩く。すばらしいネーミング、歩くだけでしあわせになりそう。車が通らないので安心して歩ける小径。また、一般道では歩道のないところでは一列歩行をするが、つい、話に夢中になり2列になったり3列になったり(今後気をつけます)。やがて、右手奥にビールの貯蔵タンクが目に入ってくる。飲みたい気持ちをグッとこらえて昼食の場所、四季の里へ。



四季の里公園

前にここに来た人も何人かいる。私は初めて。池のほとりで、四阿で、ベンチで、それぞれの処で昼食をすませる。高萩ウォーキングクラブのはぎまるスタンプを押してもらおう。20回を目指す人、40回を目指す人。その後、アサヒビール工場に向かう。着いてから時間があるので、お土産を買う人、説明文に見入る人。ビデオを見てから工場内をぐるぐる。土曜日なので製造ラインは動いていない。試飲の時が来た。高いところから下界をながめ、あるいは遠方に目をやったり、いや、ビールしか目に入らない人。様々な人間模様。アルコールの苦手な人にはジュースが。リンゴジュースがおいしかった！ここから歩いて守谷駅に向かう人、バスに乗る人。高萩駅18時59分着。外は真っ暗。もう少し早く帰れたら嬉しかった。でも楽しい一日でした。



アサヒビール工場到着

[歩行距離9km/11km]

11月6日(日) ひたちなかウォーク(那珂湊駅～ひたち海浜公園)

ときわ路パスを利用して会員24名は高萩駅から7時42分の電車に乗車する。勝田駅で乗り換えて那珂湊駅に到着すると参加者は50名近い人数となっていた。また那珂湊駅ではIWA 三好会長からの差し入れ(飴…等)のサプライズもあり、幸先の良いスタートとなる(有難うございました)。天候は汗ばむほどの晴天。10時にウォーキングスタート。ハマギクの咲き乱れる線路沿いから名平洞(なへどう)公園へ。周囲は遊歩道が整備されて、渡り鳥の飛来地。当日も白鳥や数多くのカモ類、ユリカモメ等が観察できました(野鳥は美しく見えるのがオス)。その後、公民館等



名平洞公園にて



ひたち海浜公園までもう少し

で休憩。ここから十三奉行交差点のセブンイレブンまで約3.5km。サツマイモ畑で収穫中の農家の人が手を振ってくれる。(規格外のイモはその場で捨てられてゆく……モッタイナイと誰もが言う)。また、畑に向かない傾斜地は広大な太陽光発電所になっていた。11時40分頃に海浜公園南口に到着する。(10分休憩)。西口まではここから約2.0km。口数の少なかった参加者もようやく元気が出る。もうすぐゴールです。天候に恵まれた、楽しいウォーキングでした。 [歩行距離10km]

(写真提供は 10/22、11/6 とも 斎藤久男さん)

## TWC 会員情報 [新入会員紹介、JWA、IWA各種記録認定など]

### <各種記録認定> (敬称略)

❁ 目指そう！ 地球一周 4万キロ (JWA)

<30,000km> 増田 洋



❁ セブンハーバーズリーグ(港リーグ) (JWA) <マスターウオーカー> 割ヶ谷小夜子

#### ◇セブンハーバーズリーグ(港リーグ)とは

時代が江戸から明治に変わる時、開国した7つの港と、維新の舞台となった港を舞台にし、歴史ロマンを楽しむ目的で、下記の全国7ヶ所で開催されるウオーキング大会を巡るリーグです。7ヶ所全てを完歩された人にセブンハーバーズリーグマスターウオーカー証が授与されます。

・函館市・新潟市・下田市・横浜市・神戸市・下関市・長崎市

❁ 国際市民スポーツ連盟「IVV」記録 (JWA)

回数記録 <300回> 大部佳彦、<200回> 石橋しげ子、長谷川章子

距離記録 <7,000km> 堀内 豊、<3,000km> 石橋しげ子、割ヶ谷小夜子

❁ 茨城県マスターウオーカー賞 (IWA) 割ヶ谷小夜子(1回目)、間下 彰(5回目)

❁ TWC完歩賞 <40回> 佐々木美智子、飯田幸子、松岡 好、高木 實

<20回> 樫村寛美、外岡文枝、斉藤久男

☆ 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。)

(ウオーキングライフ 28/11・12月号 及び IWAニュース 28/11月号、12月号等掲載分)



## TWC 文芸 (俳句)



・秋刀魚通 苦味腸(はらわた) 酒二合 葉月 (会員No.220 R.S.)

・朱色冴え 魅せる斑点 毒茸

〃

・敷石に 銀杏も映える 阿字ヶ浦

〃



## 冬を快適に歩こう



今年もあますところ一ヶ月になりました。寒くなってからのウオーキングはいかがですか。寒さを感じるのは手足やえり首、頭です。身を守るためには、暖かい衣服ばかりではなく、帽子、マフラー、手袋などを身につけましょう。また、風の強いときは実際の温度より寒く感じます。風の日にはウインドブレーカーかジャケットを着るようにしましょう。衣服の素材がよくなっても、冬でも汗をかきますので、こまめに脱いだり着たりして、体温調節をすること。汗をかいた時は体を拭くか下着を取り替えましょう。濡れたままですと風邪をひきますので要注意。また、忙しい方や日焼け防止のために夜間歩く方がおります。夜間歩くことは、危険なこともあります。特に郊外の道では、車の運転している人からは、暗い道や、雨天、夕暮れは、歩行者が見えにくくなります。この危険を避けるために、明るい色の服、蛍光色のベストや腕章などをつけるとよいでしょう。また、安全上の理由から、とくに女性は一人では歩かず、友達やグループで歩くことが大切です。



<いわき健歩だより(いわき市健康歩く会) No.216(H22年11月)から引用させて戴きました>



## 【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 ※HR △道紀行100

(IWAニュース12月号等掲載分。1月以後の行事についてはIWAニュース1月号等でご確認ください)

年	月	日	曜日	行 事 名	認定	主催・主管
28	12	6	火	筑波山城ジオパークW 古都 蘇る北条の歴史・文化を巡る	○	④筑西W連
	12	10	土	紅葉の平林寺と野火止用水ウォーク(埼玉県新座市)	○	⑧取手歩
	12	10	土	いばらきヘルスロード365坂東市大会	○※	⑬IWA個人
	12	14	水	JVA水戸新ヘルスロードウォーク	○※	⑪水戸歩
	12	17	土	師走の東京(皇居・築地・銀座界限)ウォーク	○	⑧取手歩
	12	17	土	那珂市ヘルスロードめぐり&日本一の毘沙門天	○※	⑨常陸太田W
	12	18	日	往く年感謝忘年ウォーク	○※△	⑫水戸W
	12	18	日	平成28年・忘年ウォーク	○	⑳いわき健歩
	12	24	土	第52回 鎌倉歴史探訪ウォーク	○☆	*1 JWA
29	1	6	金	元気 500選 水戸初詣でウォーク	○※☆	⑪水戸歩
	1	8	日	川崎大師初詣ウォーク	○	⑧取手歩
	1	8	日	浅草七福神めぐり	○	②古河悠歩
	1	8	日	水戸吉兆名所ウォーク	—	⑫水戸W
	1	9	月	初詣ウォーク(寺社めぐり)ウォーク	○※	⑨常陸太田W
	1	10	火	城下町・川越ゆっくりウォーク	○☆	⑬IWA個人
	1	14	土	大洗磯前神社・新春初詣ウォーク	○△	⑥東ひ健歩
	1	15	日	取手市新春健康マラソン・ウォーク	○	⑧取手歩
	1	21	土	氷の四度の滝ウォーク	—	⑫水戸W
	1	25	水	JVA水戸新ヘルスロードウォーク	○※	⑪水戸歩
	2	4	土	「大塚池公園と古代歴史」ウォーク	○	⑥東ひ健歩
	2	12	日	いわきサンシャインマラソン応援ウォーク	○	⑳いわき健歩

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

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| ① 飯塚 幸雄 会長 029-872-1232  | ⑧ 日野 勝博 会長 0297-77-8891   |
| ② 佐藤 進 会長 0280-22-0682   | ⑨ 根本 孝行 会長 0294-72-1940   |
| ④ 鳥生 厚夫 会長 080-1090-5748 | ⑪ 川上 清 会長 029-251-3246    |
| ⑤ 小坂 博 会長 029-821-0458   | ⑫ 菅原 利満 会長 050-3321-1881  |
| ⑥ 小泉 文男 会長 029-274-8322  | ⑬ 深見 博 代表 0296-57-4433    |
| ⑦ 川崎 邦雄 会長 0297-68-7458  | ⑳ 北部 房子 事務局長 0246-34-7895 |

\*1 (一社)日本ウォーキング協会 03-5256-7855

「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

