



TWCだより  
はぎの香り

No.062

発行2018年8月5日

高萩ウォーキングクラブ

発行責任者 間下 彰



8月～10月の例会のご案内



- ・開催日 平成30年8月19日(日)
- ・行事名 太平洋はだしウォーク
- ・距離・認定 A:約7km B:約11km (IVV、HR172,239,258)
- ・集合 高萩市総合福祉センター 8時00分 ・スタート 8時30分
- ・コース 福祉センター⇒高浜海岸⇒有明海岸⇒高戸前浜⇒  
[Aコース 緑のみち⇒福祉センター]  
[Bコース 高戸小浜⇒万葉の道⇒荒崎橋⇒石河原⇒福祉センター]
- ・解散 福祉センター A:11時頃 B:12時30分頃 ・昼食 不要
- ・見どころ 高萩の白砂の海岸をはだしで歩く。はだしは嫌という方は堤防を歩きましょう。
- ・備考 ポリ袋(靴入れ)、タオル、手袋、サンダルなどがあると良いでしょう。



- ・開催日 平成30年9月9日(日)
  - ・行事名 東京ウォーク(矢切の渡しと柴又帝釈天)
  - ・距離・認定 約10km (IVV)
  - ・集合 松戸駅東口 9時40分  
(高萩駅 6時35分集合 上り6時51分に乗車)
  - ・コース 松戸駅⇒戸定が丘歴史公園⇒浅間神社⇒松戸市総合福祉会館⇒  
矢切神社⇒野菊の墓文学碑⇒矢切の渡し⇒柴又帝釈天⇒金町駅
  - ・解散 JR金町駅南口 14時30分頃 ・昼食 持参
  - ・見どころ 矢切の渡しを船で渡り(船賃200円)、柴又帝釈天を訪ねる。
- [注] 青春18きっぷ使用。詳細は別途連絡し参加者を募集します。



- ・開催日 平成30年9月22日(土)
- ・行事名 ビール工場見学ウォーク(守谷・アサヒビール)
- ・距離・認定 A:約7km B:約10km (IVV、HR070、道紀行108014(Bコース))
- ・集合 関東鉄道常総線 新守谷駅 9時40分 ・スタート 10時頃  
(高萩駅 6時35分集合 上り6時51分に乗車)
- ・コース 新守谷駅⇒守谷市文化会館⇒立沢公園⇒川の一里塚⇒大山公園  
⇒板戸井公園⇒四季の里公園⇒アサヒビール工場(見学)⇒  
[A:バスで守谷駅へ] [B:歩いて守谷駅へ]
- ・解散 A:工場 15時40分頃 B:守谷駅 16時10分頃
- ・昼食 持参 [高萩駅着 19時頃の予定]
- ・見どころ 北守谷遊歩道(ヘルスロード)、川の一里塚からの鬼怒川の眺望、公園巡りとアサヒビール工場見学



## 高萩ウォーキングクラブ



- ・開催日 平成30年10月8日(月祝)
- ・行事名 **体力づくり市民歩く会** (主催: 高萩市、高萩市教育委員会)
- ・距離・認定 約8km、約10kmの2コース (IVV、HR)
- ・集合 高萩市役所 受付: 8時~9時予定
- ・コース 高萩市役所から高浜町、有明町の海沿いを歩き市役所へ戻る。高萩市役所着 12時~13時頃。  
ゴール後豚汁が出ます。各自お椀・箸を持参してください。
- ・参加費 TWC会員・会員外とも 無料 他協会からの参加 大歓迎
- ・見どころ 澄みきった秋空の下、高萩の海を見ながら楽しく歩きましょう。  
【コース、時間等 現在検討中のため、詳細は次号にてお知らせいたします】



## みんなで参加しませんか



- ・開催日 平成30年9月8日(土)
- ・行事名 **霞ヶ浦湖畔と風車の公園ウォーク**
- ・主催 茨城県ウォーキング協会第5事業部
- ・距離・認定 約10km (IVV、県MW、HR 79)
- ・集合 土浦駅西口土浦市役所1階入口前 9時
- ・コース 土浦駅西口→駅東口→水郷橋→霞ヶ浦湖畔→風と水の公園→霞ヶ浦総合公園→岩田橋→水郷橋→土浦駅東口→土浦駅西口
- ・解散 土浦駅西口 13時30分頃 ・参加費 300円
- ・見どころ **水辺の風車など、景色を楽しめる**



- ・開催日 平成30年9月29日(土)
- ・行事名 **全国赤水ウォーク! 東京大会2018**
- ・主催 長久保赤水顕彰会、茨城県ウォーキング協会
- ・距離・認定 A=8km、B=12km (IVV)
- ・集合 日比谷公園かもめの広場 9時30分~10時
- ・コース かもめの広場→市政会館内「領土・主権展示館」→皇居東御苑→小石川後楽園(水戸藩上屋敷)→東京大学農学部(水戸藩中屋敷)=Aフィニッシュ→上野駅前→墨田公園(墨田区)(水戸藩下屋敷)=Bフィニッシュ
- ・解散 A=東京大学農学部 14時頃 B=墨田公園 15時30分頃
- ・参加費 300円 ・昼食 持参
- ・目的 江戸中期、伊能忠敬より42年前に日本地図を作製した「長久保赤水」のゆかりの地を巡り、赤水の偉業を認識していただく。



- ・開催日 平成30年10月7日(日)
- ・行事名 **第6回とりで利根川市民ウォーク**
- ・主催 取手市歩こう会、とりで利根川河川まつり実行委員会
- ・距離・認定 20、10、5km(3コースとも新しいコース) (IVV、県MW、HR 65,327)
- ・集合 取手緑地運動公園 ・受付 8時~ ・出発式 9時
- ・参加費 事前申込 400円(9月21日締切) ・当日 500円
- ・その他 同時開催の河川まつりの大抽選券と花鉢のプレゼント有。

## TWC 会員情報 [新入会員紹介、JWA W A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)

<37,000km> 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> 石井チヨミ

✿ 新日本歩く道紀行茨城県大会 (IWA) <50回> 間下 彰

✿ TWC完歩賞 <80回> 佐藤睦子、鈴木玲司、鈴木弘子、堀内 豊

<60回> 鈴木光子 <40回> 上妻多美子(常陸太田市)

前号(61号)で柴田節子さんを<20回>と記載しましたが<60回>の間違いでした。

お詫びして訂正いたします。

☆ 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 30/7・8月号 及び IWAニュース 30/7月号、8月号等掲載分)

おめでとう



### 平成30年度日本ウオーキング協会 総会記念表彰(功績表彰) 堀内 豊さん

平成30年度の日本ウオーキング協会定時社員総会が6月27日に開催されました。その席上、総会記念表彰が行われ、高萩ウオーキングクラブからは、堀内 豊さんが功績表彰(個人の部)を受賞されました。これは、これまでのウオーキングの普及に積極的に貢献してきたことが認められたものです。高萩ウオーキングクラブとしても大変喜ばしいことでもあります。本当におめでとうございます。

なお、平成30年度の茨城県ウオーキング協会からの受賞者は、堀内さんの他に個人の部では飯塚幸雄男さん(牛久ウオーキングクラブ会長)、団体の部では古河悠歩の会が受賞されました。



### 平成30年度「循環器疾患予防月間」

平均寿命の著しい伸長にみられるように、近年の国民の健康水準の向上には目覚ましいものがあるが、一方において、人口の高齢化、社会生活環境の急激な変化等に伴って、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等に代表される生活習慣病の増加が大きな問題となっています。

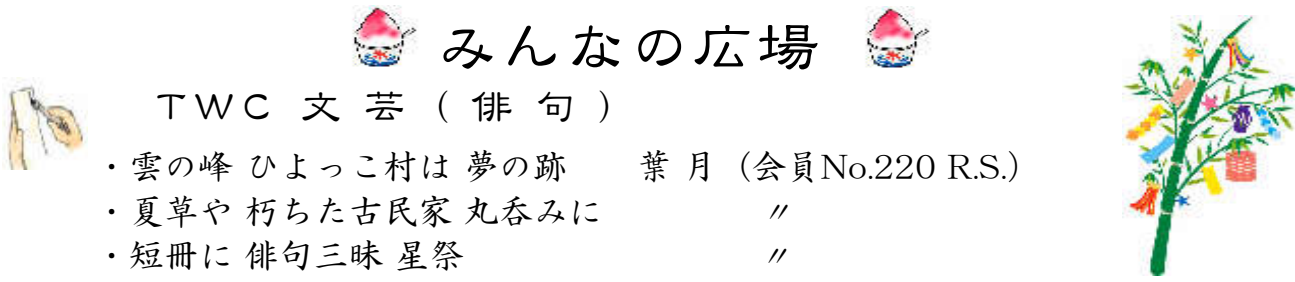
茨城県においては、心疾患や脳卒中などの循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病による死亡率が高いことを踏まえ、9月を「循環器疾患予防月間」と定め、循環器疾患を主とした生活習慣病の予防に取り組むことにしております。このため、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について一人ひとりが理解を深め、さらにその健康づくりの実践をしていくことが重要です。



統一標語 「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～」

実施期間 平成30年9月1日(土)～9月30日(日)





## みんなの広場

TWC 文芸 (俳句)

・雲の峰 ひよっこ村は 夢の跡 葉月 (会員No.220 R.S.)

・夏草や 朽ちた古民家 丸呑みに //

・短冊に 俳句三昧 星祭 //



### 【高萩WC 及び 近隣クラブのウォーキング大会 一覧】

○ IVV ☆500選 Mマスターウォーカー △道紀行100 ※HR (IWAニュース6月号等掲載分)

年	月	日	曜日	行 事 名	認定	主催・主管
30	8	5	日	サギソウウォーク	○※	⑦水戸歩
	8	11	土	いわき七福神めぐりウォーク②	○	⑳いわき健歩
	8	19	日	太平洋はだしウォーク	○※	③高萩W
	8	25	土	里山ウォーク (御前山ハイキングコースを歩く)	○※	⑨第5事業部
	8	26	日	七ツ洞公園ウォーク	○※	⑤ひたちなか健歩
	9	2	日	スズムシウォーク	○※	⑦水戸歩
	9	2	日	くつの日ウォーク (いわき)	○	⑳いわき健歩
	9	8	土	大洗海岸ハイキング	○△※	②古河悠歩
	9	8	土	袋田の滝ウォーク	○△※	⑥常陸太田W
	9	8	土	霞ヶ浦湖畔と風車の公園ウォーク (MW大会)	○M※	⑨第5事業部
	9	9	日	東京ウォーク (矢切の渡し・柴又帝釈天)	○	③高萩W
	9	15	土	海風ウォーク 河原子～水木浜海岸	○※	⑦水戸歩
	9	16	日	萩まつりウォーク	○△※	⑧水戸W
	9	22	土	ビール工場見学ウォーク (守谷)	○△※	③高萩W
	9	29	土	全国赤水ウォーク 東京大会	○	茨城県WA
	10	3	水	大通りクリーンウォーク	○	⑦水戸歩
	10	7	日	第6回とりで利根川市民ウォーク (MW大会)	○M※	④取手歩

\* 詳細は、各行事の主催者(下記)までお問い合わせください。

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| ① 飯塚 幸雄 会長 029-872-1232  | ⑥ 石橋 秀雄 会長 090-2433-0821  |
| ② 佐藤 邦彦 会長 090-8502-8951 | ⑦ 川上 清 会長 029-251-3246    |
| ③ 間下 彰 会長 0293-22-4809   | ⑧ 菅原 利満 会長 029-257-2001   |
| ④ 日野 勝博 会長 0297-77-8891  | ⑨ 高梨 武男 代表 090-8119-6404  |
| ⑤ 小泉 文男 会長 029-274-8322  | ⑩ 北部 房子 事務局長 0246-34-7895 |

「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 増田 洋・坪和久男・佐藤睦子・橋本紀子

