



TWCだより  
はぎの香り

No.076

発行2020年12月5日  
高萩ウオーキングクラブ  
発行責任者 間下 彰  
編集責任者 増田 洋



12月 ~ 2月 の例会のご案内



\* 当面、参加者は原則として高萩Wクラブ会員限定とさせていただきます。\*



- ・開催日 2020年(令和2年)12月15日(火)
- ・行事名 花貫川ウオーク (石滝・島名地区)
- ・距離・認定 約8km (IVV)
- ・集合 高萩市文化会館 8時30分
- ・コース 文化会館⇒新花貫橋⇒花貫川沿い⇒河原橋⇒秋山下生活改善センター⇒鏡神社⇒文化会館
- ・解散 高萩市文化会館 12時頃
- ・昼食 不要 ・各自マスク持参・着用のこと
- ・見どころ 冬の花貫川沿いを歩く。



- ・開催日 2021年(令和3年)1月10日(日)
- ・行事名 高萩市内初詣ウオーク
- ・距離・認定 約7km (IVV)
- ・集合 高萩市役所 9時00分
- ・コース 高萩市役所⇒安良川八幡宮⇒向洋台団地⇒島名団地⇒鏡神社⇒イオン高萩店⇒高萩市役所
- ・解散 高萩市役所 12時頃
- ・昼食 不要 ・各自マスク持参・着用のこと
- ・見どころ 安良川八幡宮、鏡神社に参詣し今年も元気に歩けることを祈願する。



安良川八幡宮



- ・開催日 2021年(令和3年)2月18日(木)
- ・行事名 常陸の小京都たつごの里ウオーク
- ・距離・認定 約7km (IVV、ヘルスR188)
- ・集合 高萩市総合福祉センター 9時00分
- ・コース 福祉センター⇒見晴坂⇒小島橋⇒お屋敷通り⇒アプローチ広場⇒丹生神社⇒王塚神社⇒福祉センター
- ・解散 高萩市総合福祉センター 12時頃
- ・昼食 不要 ・各自マスク持参・着用のこと
- ・見どころ アプローチ広場(龍子山城址)を訪ね、丹生神社、王塚神社に参詣する。



お屋敷通り

## TWC例会 活動報告

高萩ウォーキングクラブは新型コロナウイルスCOVID-19感染防止のため、9月までウォーキングを休み、10月から手指の消毒、体温測定、マスクの着用など感染防止対策をとり再開いたしました。

### 2020年(令和2年)10月11日(日)「秋の有明海岸と日本の渚百選の一つ高戸小浜を歩く」

天候：曇 参加者：31名(会員31名、会員外0名) 距離：7km

コロナ対策をとって久しぶりのウォーキング。皆さん3密を意識しながらもマスクをしておしゃべりに花が咲く。高戸小浜は少し荒れていました。帰りは遅咲きの彼岸花を見ながらゴールへと向かう。



福祉センターをスタート



高戸小浜で休憩



彼岸花を見ながらゴールへ向かう

### 2020年(令和2年)10月24日(土)「高萩市森林公園(お手まき記念の森)ウォーク」

天候：曇のち晴 参加者：41名(会員38名、会員外3名) 距離：8km

朝のうちは雲が多かったが次第に雲が切れて、絶好のウォーキング日和となった。今回は顔なじみの会員外の方も参加。市役所を出発しお手まき会場へ。帰路は刈り取り後の田んぼを見ながらゴールへ。



市役所前 出発式での完歩表彰



お手まき会場に到着



無事 ゴールの市役所へ到着

### 2020年(令和2年)11月7日(土)「長久保赤水の生家を訪ねるウォーク」

天候：晴 参加者：34名(会員32名、会員外2名) 距離：8km

曇りの予想が少し外れ、朝から気温が上がり、青空が広がりました。今回のコースは、長久保赤水関係資料が9月に国の重要文化財に指定されたことを記念して実施しました。本来ですと赤水のお墓や旧宅を訪ねるところですが、今回は誕生地までです。赤水誕生地の碑には赤水の作った日本地図(赤水図)が刻んであります。赤水図とは伊能忠敬より約半世紀前に作られた緯線、経線の入った日本地図です。



福祉センターで出発式 準備体操



長久保赤水誕生地の碑の前で



ゴールの福祉センターへ到着

2020年(令和2年)11月25日(水)「紅葉の花貫溪谷ウォーク」

天候:曇・雨 参加者:28名(会員26名、会員外2名) 距離:7km

今回のコースは花貫ふるさと自然公園から小滝沢キャンプ場の往復。朝からの雨にもかかわらず沢山の人の参加に感謝。お目当ての紅葉には1週間ほど遅かったようです。自然相手は難しいですね。それでも落ち葉の絨毯や紅葉の絨毯を踏みしめてのウォーキングもまた良いものです。



5班に分かれて出発



紅葉の絨毯を踏み分けて



紅葉を見ながらウォーキング



みんなの広場



TWC 文芸

おさい

- 俳句・新米は 御菜無くとも 塩結び (会員No.220 R.S.)
- ・秋深し 再開ウォーク 野に遊ぶ //
- ・電車着き 赤水像に 秋の蝶 //



TWC 会員情報 [新入会員紹介、JWA、IWA各種記録認定など]

<会員数> 58名(男性24名、女性34名)(11月30日現在)

<各種記録認定> (敬称略)

※ 国際市民スポーツ連盟「IVV」記録 (JVA)

回数記録認定 <900回> 鶴沼信男

※ TWC完歩賞

<120回> 大部佳彦 <100回> 水戸早苗

<80回> 飯田幸子、高橋徳造 <60回> 上野陽子、久芳 忠



☆ 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 2020年11・12月号 等掲載分)

JWA および IWA 主催ウォーキング大会中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染防止のため、次のウォーキング大会が中止になりました。

- 第31回 南房総フラワーマーチ (2月20・21日)
- 第22回 古河まぐらがの里・花桃ウォーク (3月27・28日)



新型コロナウイルスは11月に入り、ますます感染が拡大しており、ウォーキングでも多くの大会が中止になっております。現在開催予定の大会もコロナウイルスの状況次第では中止になることもあります。

従って、大会に参加を予定されている方は、事前に開催の有無を確認すると良いでしょう。

参加する場合は、新型コロナウイルス感染防止対策を十分にとって参加するようにしましょう。



## 【高萩WC 及び 近隣クラブのウォーキング大会 一覧】

〔現在、新型コロナウイルス感染防止のため、殆どのクラブが参加者を会員のみ限定しております。そこで、ここでは、高萩WC会員が自由に参加できる大会のみを掲載いたしました。〕

○ IVV ☆500選 Mマスターウォーカー △道紀行100 ※HR (IWAニュース12月号掲載分)

年	月	日	曜日	行 事 名	認定	主催・主管
'20	12	12	土	「永遠のゼロ」ロケ地を巡り、 更に欲張りのウォーク	○※	⑦IWA第五事業部
	12	15	火	花貫川ウォーク(石滝・島名地区)	○	②高萩W
'21	1	10	日	高萩市内初詣ウォーク	○	②高萩W
	1	16	土	つくば市大会 研究学園駅と万博記念公園駅 周囲チャレンジウォーク	○※	⑦IWA第五事業部
	2	18	木	常陸の小京都たつごの里ウォーク	○※	②高萩W

\* 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 | ⑤ 石橋 秀雄 会長 090-2433-0821  |
| ② 間下 彰 会長 090-3903-0560 | ⑥ 渡邊 昭知 会長 029-285-1592   |
| ③ 日野 勝博 会長 0297-77-8891 | ⑦ 戸田 秀夫 代表 090-9831-3703  |
| ④ 小泉 文男 会長 029-274-8322 | ⑩ 北部 房子 事務局長 0246-34-7895 |

おい  
「いばらき美味しおDay」(減塩の日)

### 毎月20日は減塩の日

茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の一つである塩分摂取量も全国平均より多いことから、県民の塩分摂取量を減らす取り組みをより一層推進していく必要があります。

減塩というと、味が薄くて美味しくないというイメージを持つ方が多いかと思しますので、茨城県では、減塩は美味しくできるということを県民の皆様幅広く知っていただくとともに、日頃から減塩に取り組んでいただけるよう、40(しお)を半分に減らした20日を「いばらき美味しお(おいしお)Day」(減塩の日)として決めました。

#### 塩分摂取量の比較

男性 茨城県 現状(H28年)	11.2g (全国ワースト11位)
厚生労働省目標値	7.5g 茨城県は3.7g多い
女性 茨城県 現状(H28年)	9.4g (全国ワースト10位)
厚生労働省目標値	6.5g 茨城県は2.9g多い



「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

